

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2024 Spring

vol.36

CONTENTS

- P2 2024年度 健康診断実施概要
- P3 2024年度予算のお知らせ
- P4 ご家族が被扶養者資格を失ったときは
健保組合まで届け出を！
- P5 被扶養者資格確認調査(検認)を実施します
歯科医師に質問！健口ポイント！
- P6 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- P7 考えてみませんか？ HPVワクチンの接種
- P8 らくらくヘルシーレシピ
えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し



ケレタロの水道橋(メキシコ)

2024年度

健康診断実施概要



受診要領	被保険者（本人）	被扶養者（家族）
受診期間	2024年4月1日～ 2024年10月31日	2024年7月1日*～ 2025年3月31日
	必ず期間内に受診してください	*受診案内は6月下旬頃に送付予定です。すでに受診してしまった方は来年度よりご注意ください
健診予約	各自、最寄りのアストラゼネカ提携医療機関に直接予約 ※地域性等により、アストラゼネカ提携医療機関で受診できない場合は、提携外医療機関での受診も可	
社内手続き	【重要】（入力対象：全員） 健診の予約後、すぐにnucleusの「健康診断」のページから受診予定を入力し送信する	手続きなし（連絡不要）
二次健診内容	再検査／精密検査は、1項目1回に限り精算可能（検査結果時の診察費用も精算可）	一次検査と同じ検査費用のみ精算可能（精密検査となるCTやMRIは精算不可）

★感染症防止対策のため、健診機関において胃カメラの受診人数が制限されている場合があります。早めの予約・受診をお願いします。

精算方法	提携医療機関	提携外医療機関
一次健診	費用の立替えや健診結果の送付の必要なし ※会社指定のオプション検査や胃内視鏡検査も立替え不要	全額立替えて領収書を入手し、「立替費用精算依頼書」に貼付し、健診結果のコピー（全ページ）と併せてスマイル健康クリニック京都へ送付する
二次健診 （再検査・精密検査）	原則、一次健診を受診した施設で二次健診を受診する。その際必ず健康保険証を提示すること。この場合、二次健診結果の送付および精算の必要なし（保険診療になった場合のみ、領収書をスマイル健康クリニック京都へ送付する）	費用を立替えて領収書を入手し、「立替費用精算依頼書」に貼付し、二次健診結果と併せてスマイル健康クリニック京都へ送付する（結果票がない場合は「立替費用精算依頼書」に所見の有無を記載する）

＊がん検診を積極的に受けましょう＊

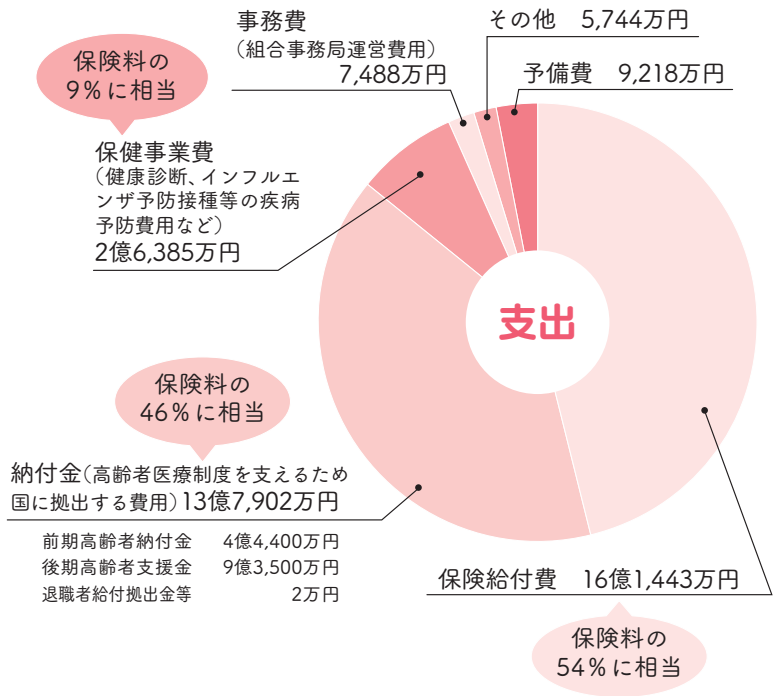
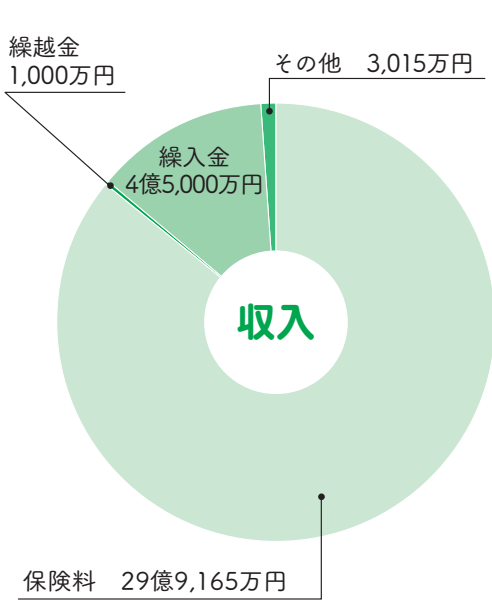
検査項目	肺がん	大腸がん	胃がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん
検査方法	胸部X線検査	便潜血検査	胃部X線 or 胃内視鏡検査	PSA検査	マンモグラフィ エコー	細胞診
対象年齢	全年齢	35歳以上		50歳以上	18歳以上	

2024年度予算のお知らせ

予算総額34億8,180万円

基礎数値

- 被保険者：3,600人
- 平均標準報酬月額：762,000円
- 保険料率：7.4%（社員3.6%、会社3.8%）
- 介護保険料率：2.0%（社員1.0%、会社1.0%）



健康保険

2024年度の健康保険予算は、現在の保険料率を据え置き、予算総額34億8,180万円（前年度予算対比113.7%）を計上しました。

支出の部では、主に医療費にあてる「保険給付費」と高齢者医療制度を支えるために国に拠出する「納付金」を合わせると29億9,345万円となり、保険料収入（29億9,165万円）だけでは賄いきれなくなりました。そのため過去に積み立てた剰余金から4億5,000万円を繰り入れ、収支のバランスを図りました。

健康保険料収入の伸び率に比べ、保険給付費や納付金等の支出の伸び率が高いため、今後の健保財政はさらに厳しくなることが予想されます。

介護保険 (40歳以上の方が加入)

健康保険組合では国からの請求（介護納付金）に基づき、介護保険への加入が義務付けられている40歳以上の社員を対象に給与および賞与から介護保険料を徴収し、会社負担と合わせて国に納付しています。

2024年度の介護保険料率は前年度から変更ありません（社員1.0%、会社1.0%）。

介護保険予算

科目	収入予算額
介護保険収入	5億4,113万円
繰越金	500万円
繰入金	500万円
合計	5億5,113万円

科目	支出予算額
介護納付金	5億3,300万円
還付金	20万円
予備費	1,793万円
合計	5億5,113万円

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 健保組合まで届け出を!

春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますのですみやかに手続きをお願いします。

手続き
方法

e-pay portal>各種申請 申請一覧>家族異動申請>対象者を選択し、家族情報を変更するからお手続きをお願いします。

申請後、書類KITが指定の送付先に届きますので、案内に従いお手続きをお願いします。

CHECK こんなときは被扶養者でなくなります

就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



亡くなった

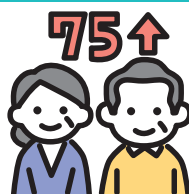
- 被扶養者が亡くなったとき



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

*65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

*留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

2023年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、**人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは**、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

被扶養者資格確認調査(検認)を実施します

6月下旬予定

アストラゼネカ健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者の資格確認調査を実施しています。

この確認調査は、現在、健康保険の扶養家族として認定されている方が、引き続きその認定要件を満たしているかを確認するもので、厚生労働省の指導に基づき毎年実施しています。

確認調査を実施することにより、適正な保険診療と高齢者医療制度への正確な拠出金納付が図られます。

なお、この調査にご回答いただけない場合は、健康保険法施行規則第50条第7項に基づき、健康保険証をご使用いただけなくなる場合がありますので、必ずご提出をお願いします。

対象者

健康保険上の19歳以上の扶養家族がいる方（高校生および2024年4月以降に認定された方は除く）

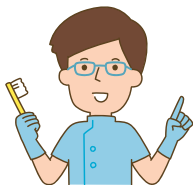
調査方法

対象となるご家族を扶養されている方にアストラゼネカ健康保険組合（Kenpo.Japan@astrazeneca.com）よりe-mailにて詳細をお知らせします。2021年度より引き続き、日本システム技術株式会社が提供する「iBss検認システム」を使用し「認定状況確認調査のデジタル化」を推進しています。ご理解・ご協力いただけますよう、よろしくお願い致します。

歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

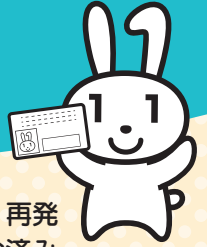
電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です

スマホから

STEP 1

「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する

マイナポータル



Android



iPhone

STEP 2

「登録・ログイン」をタップする

STEP 3

暗証番号を入力する

STEP 4

スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

STEP 3

ログインが完了するとウェブサイトがひらく

医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に
申込OK



セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

 **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



考えてみませんか？

HPVワクチンの接種

若い女性に多く見られる「子宮頸がん」。HPVワクチンは、子宮頸がんの原因を一定の割合防げるもので、小学校6年～高校1年相当の方が対象です。この機会にHPVワクチンの接種について考えてみませんか。

女性のからだ
ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

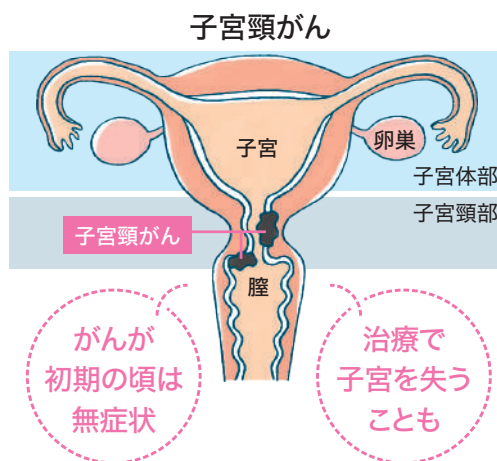
20～30代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の頸部（入口）にできるがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因と考えられています。

HPVは一度でも性的接触の経験があれば、だれでも感染する可能性があるウイルスです。感染してもほとんどの人は免疫によって自然に消滅しますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

日本では20～30代から子宮頸がんになる人が急増し、年間約1万人が罹患しています*。HPVワクチンを接種すると子宮頸がんを起しやすいタイプのHPVの感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%が防げます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）



HPVワクチンの接種について

- 小学校6年～高校1年相当の女子を対象にした定期接種で、対象年齢なら公費で受けられる。

* 平成9年度～平成19年度生まれの方も、2025年3月までは公費で受けられます。

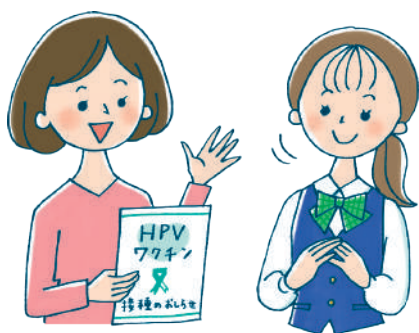
- 同じワクチンを半年～1年の間に3回接種する。



- 定期接種についてわからないことがあれば、市町村の予防接種担当課や婦人科に問い合わせる。

ご家族で話し合ってみましょう

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。



18歳以上の女性は「子宮頸がん検診」を

子宮頸がん検診は、国のがん対策として自治体や職場で実施しています。

HPVワクチンの接種の有無にかかわらず、子宮頸がんの早期発見のために、子宮頸がん検診を受けましょう。アストラゼネカ健康保険組合では、18歳以上の加入者は無料で検診が受けられます。



ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を!

◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり



えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
 A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

