

アストラゼネカ健康保険組合

# けんぽ ニュース

2024 Autumn  
vol. 38

## CONTENTS

- P2 2023年度決算のお知らせ
- P3 2024~2025 インフルエンザ
- P4 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
- P5 2024年10月から 薬代が一部変わりました
- P6 マイナ保険証の登録はお早めに！
- P8 野菜が主役 栄養満点おかずレシピ キャベツ

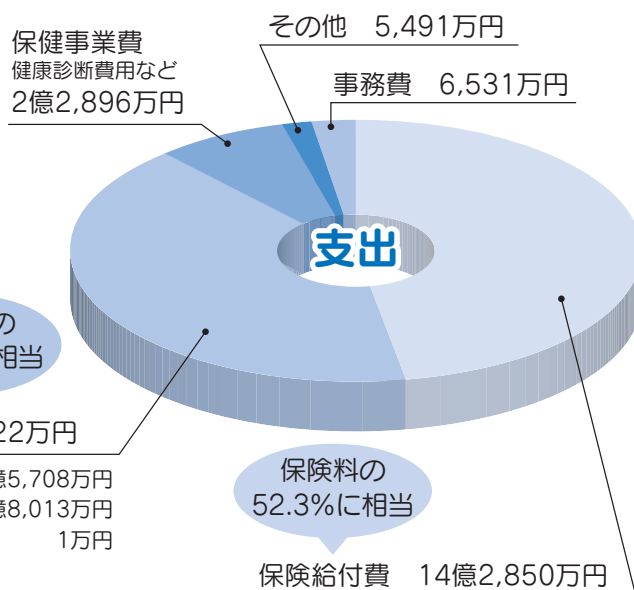
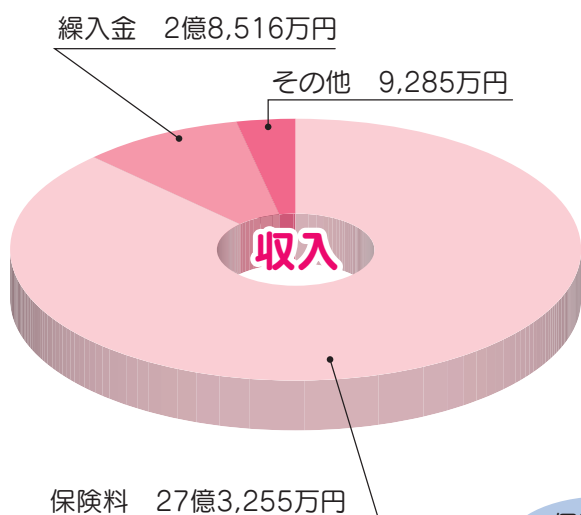


エディンバラ城(スコットランド)

## 2023年度決算のお知らせ

# 経常収支で2億578万円の赤字

### 健康保険



保険料の  
45.3%に相当

納付金 12億3,722万円

前期高齢者納付金 3億5,708万円  
後期高齢者支援金 8億8,013万円  
退職者給付拠出金 1万円

保険料の  
52.3%に相当

収 入	31億1,056万円
支 出	30億1,490万円
収 支 差 引 額	9,566万円

経常収支	
経 常 収 入	27億5,561万円
経 常 支 出	29億6,139万円
経常収支差引額	▲2億578万円

### 収支の状況

2023年度の一般勘定の収入合計は31億1,056万円、支出合計は30億1,490万円となり、9,566万円の黒字となりました。ただし、収入には過去の剰余金を積み立てた「別途積立金」からの繰入金2億8,516万円等が含まれているため、経常収支では、2億578万円の赤字となりました。なお、保険給付費、納付金の高騰は今後も続くことが予想されることから慎重な組合運営が求められています。

### 介護保険

40歳以上が加入する介護保険は、社員（40歳以上）と会社がそれぞれ報酬（賞与を含む）の1.0%（2023年度料率）ずつ負担し、健康保険組合が国からの請求（介護納付金）に基づいて納付しています。

2023年度の介護保険の収入額は5億2,358万円、支出額は4億9,429万円、収支差引額は、2,929万円の黒字となりました。

科 目	収入決算額
介護保険料収入	5億2,358万円
そ の 他	0万円
合 計	5億2,358万円

科 目	支出決算額
介護納付金	4億9,414万円
そ の 他	15万円
合 計	4億9,429万円
収 支 差 引 額	2,929万円

2024  
2025

# インフルエンザ

## 感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、  
冬を元気に乗り切りましょう！

### インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

#### 咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

#### 手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

## ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせて、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



### 毎日できる予防法

#### 規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

#### 手洗いを徹底する

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

#### 換気と温度・湿度

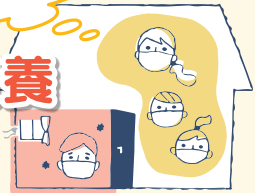
ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保つ。

### インフルエンザ 自己CHECK

- ✓ 急に38℃以上の高熱がでた
- ✓ 全身がだるい、悪寒がする
- ✓ 頭痛、関節痛、筋肉痛がある
- ✓ 呼吸が速く、苦しい
- ✓ 嘔吐や下痢が続いている
- ✓ 周囲でインフルエンザが流行している

感染してしまったら...

### 自宅療養 の心得



- ◆ 看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆ 看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆ 感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆ 感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆ 看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

# インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

アストラゼネカ健康保険組合では、インフルエンザ予防接種を希望される社員の皆さんとご家族（健康保険の被扶養者）に対し、接種費用の補助を行います。

2021年度より、インターネット環境で利用できる「インフルエンザ予防接種費用精算システム(iBss)」での精算を実施しています。

なお、iBssの利用は10月中旬以降となります。詳細はnucleusにて改めてお知らせいたしますのでiBss利用開始前に接種した場合は、領収書を紛失されないようご注意ください。

画面イメージ



## 実施要綱

### 1 対象者

アストラゼネカ健康保険組合に加入する社員とご家族（健康保険の被扶養者）  
※接種日時点でアストラゼネカ健康保険組合に加入していることが必要です。

### 2 医療機関

自由（最寄りの医療機関で接種してください）

### 3 補助対象の接種期間

2024年10月1日(火)～2024年12月31日(火)

申請締切日：2025年1月31日(金)

### 4 費用負担

インフルエンザ予防接種費用を1回につき上限6,000円までをアストラゼネカ健康保険組合負担とします。

※13歳未満のお子様等、2回接種した場合はそれぞれにつき上限6,000円を補助

※フルミストを接種した場合は、上限の6,000円まで補助されます。

### 5 費用精算方法

昨年に引き続きWEB精算システムiBssにての精算となります。イントラ、iBssに掲載のマニュアルに沿って申請してください。



### 予防接種を受ける上での 注意事項

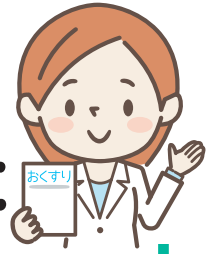
- 接種に要する時間は、勤務時間とはみなしません。
- 接種する医療機関までの交通費は自己負担となります。
- 接種を受ける方で、既往症のある方や副反応等について気になる方は、直接医療機関にご相談の上、接種してください。

2024年  
10月から

薬



# 代が一部変わりました



2024年10月から、長期収載品<sup>※1</sup>の処方や調剤について、選定療養<sup>※2</sup>のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



## 対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

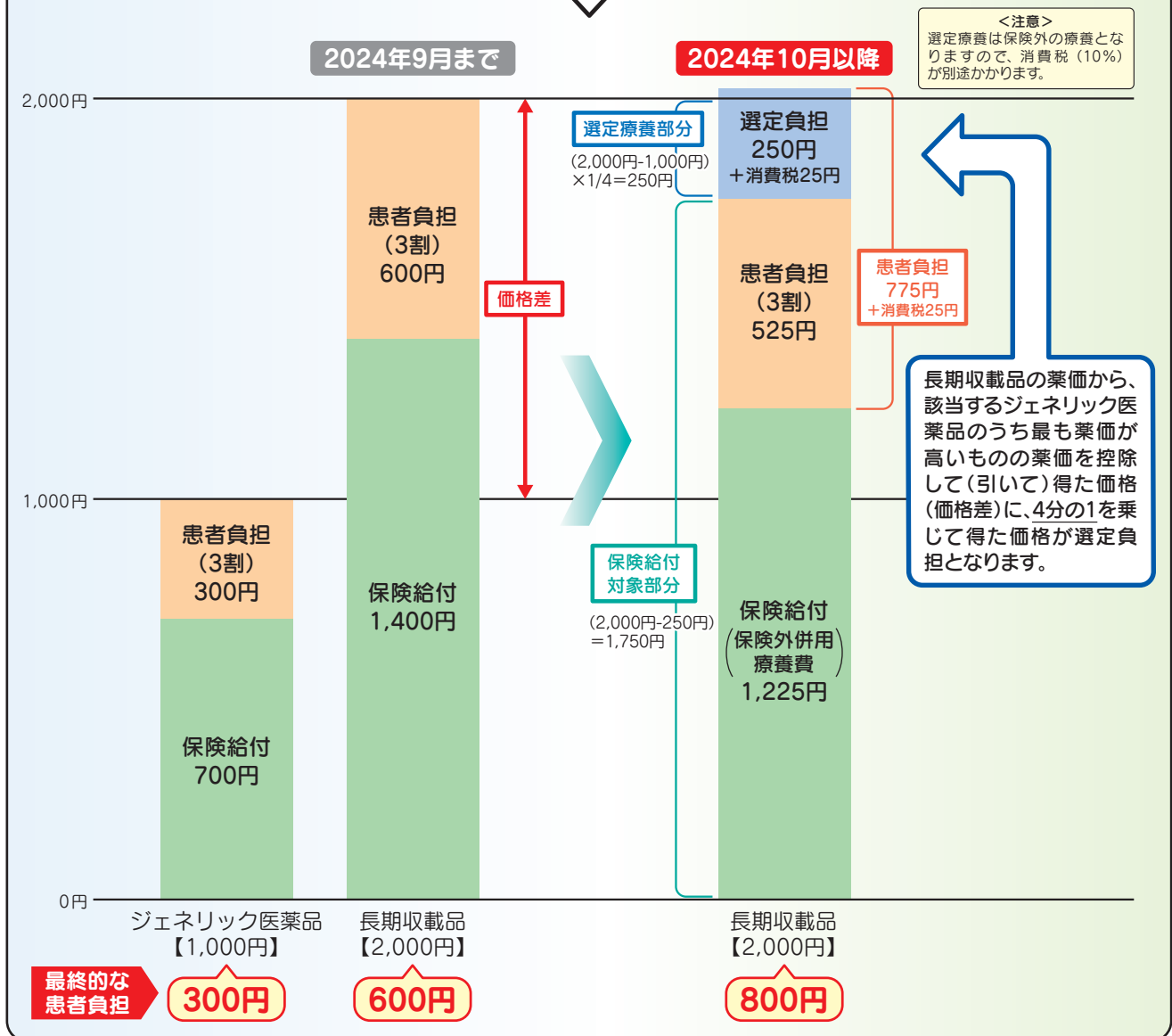


## 対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があって先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

## 3割負担の場合のイメージはこのようになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



# マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録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、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## 健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

### ● 資格情報のお知らせ

ご自身の健康保険証の記号・番号などの資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。  
**必ず各自で大切に保管してください。**

**対象者** 扶養家族を含むアストラゼネカ健康保険組合の全加入者

**送付時期** 10月下旬（予定）  
※2024年9月以降の加入者には順次送付されます。  
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

**使用方法**

- 自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- 医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。  
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

### ● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

**対象者**

- マイナンバーカードを取得していない方
- 健康保険証利用の登録がお済みでない方

**送付時期** 2024年12月2日以降  
～2025年12月2日までに送付

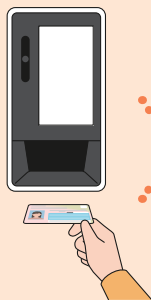
## 健康保険証廃止後の受診方法

### ▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

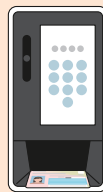
#### 【受付方法】

① 医療機関や薬局に設置されているカードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

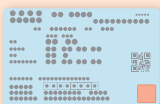


③ 各種情報提供の同意選択をする

### ▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

#### ● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。  
**2025年12月2日以降はご使用いただけません。**

#### ● 資格確認書

健康保険証廃止後、アストラゼネカ健康保険組合が定める**一定期間**はご使用いただけます。

# マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、2024年12月2日以降、  
マイナ保険証をご利用ください。



## マイナ保険証の登録方法

### ●スマホから登録する

スマホでどこでも  
登録できる!



こんな方に  
オススメ

自宅や外出先で、  
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の  
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

### ●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに  
使えますよ!



こんな方に  
オススメ

登録後、その場で  
健康保険証として  
利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



### ●セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら  
行けるわ!



こんな方に  
オススメ

- マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



## マイナ保険証にはどんなメリットがある?

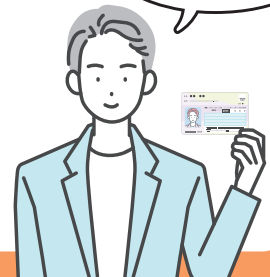
### データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

### 各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。  
※転職の際は加入の届け出および扶養追加申請が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、窓口での支払いに高額療養費制度の上限が適用されます。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、  
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

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  
健康保険証利用について  
（厚生労働省）





# おかずレシピ キャベツ

野菜を美味しく、たくさん食べられるおかず & 副菜レシピをご紹介します。毎日の献立に取り入れ、無理なく野菜不足を解消しましょう。



つじようこ  
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



調理時間  
12分

## キャベツと塩鮭の重ね蒸し

### 栄養成分 1人分

- カロリー172kcal ●たんぱく質15.7g
- 脂質9.4g ●炭水化物7.1g ●食塩2.3g

### 材料 2人分

- ・塩鮭(甘口) …………… 2切れ(150g)
- ・キャベツ …………… 200g
- ・しめじ …………… 1/2パック弱(40g)
- ・顆粒コンソメ …………… 小さじ1/2
- ・白ワイン、水 …………… 各大さじ2
- ・パセリ …………… 適量

### 作り方

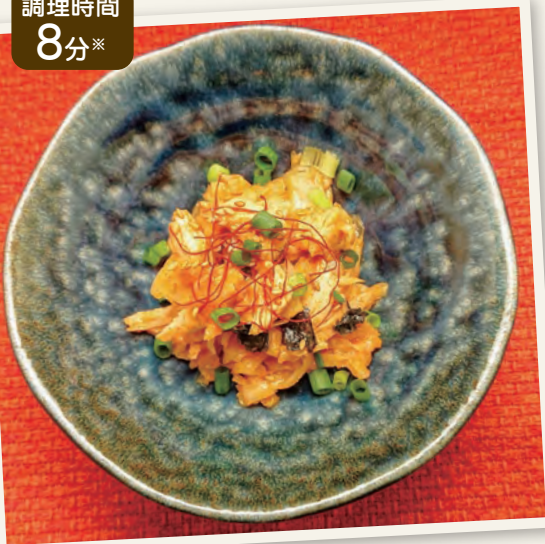
- 1 塩鮭とキャベツは一口大に切る。しめじはほぐす。
- 2 フライパンにキャベツを広げ、塩鮭としめじをのせたら④を回しかける。蓋をして火にかけ、湯気が出たら弱火にして7~8分ほど蒸す。
- 3 鮭に火が通れば器に取り分け、刻んだパセリをちらして完成。



### 調理のポイント!

フライパンで蒸し焼きにすることでキャベツの甘味が引き出され、鮭はふっくらと仕上がります。塩加減はお好みで調整してください。

調理時間  
8分\*



\*ささみを冷ます時間は含まない

## キャベツとささみのコチュ味噌和え

### 栄養成分 1人分

- カロリー77kcal ●たんぱく質7.6g
- 脂質1.1g ●炭水化物8.1g
- 食塩1.0g

### 材料 2人分

- ・鶏ささみ …………… 1本(50g)
- ・キャベツ …………… 120g
- ・韓国海苔 …………… 2枚
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・味噌 …………… 小さじ2
- ・砂糖、コチュジャン、酢 …… 各小さじ1
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・ごま、ねぎ、糸唐辛子 …… 各適量

### 作り方

- 1 耐熱容器にささみを入れ、フォーク等で数か所穴を開けたら酒をふる。ラップをしてレンジで1分半加熱し、そのまま粗熱が取れるまで置いておく。
- 2 キャベツは細切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/4(分量外)をなじませる。しばらく置いてしんなりしたら、水洗いして水気を絞る。
- 3 ボウルで④を合わせたら、ほぐしたささみと②を入れて和える。ちぎった韓国海苔を加え、混ぜ合わせて完成。皿に盛り、ごま、刻んだねぎ、糸唐辛子を添える。



### キャベツの栄養素 胃腸の粘膜を修復する「ビタミンU」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンK」

キャベツには胃腸の粘膜を修復するビタミンUが含まれており、胃もたれの予防、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の改善にも効果があると言われています。また、カルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つビタミンKも含まれており、骨粗しょう症が気になる更年期の女性や成長期のお子様にオススメの食材です。