

保険料振替日のご案内

5月保険料の口座振替日は **5/28(火)** です。

口座振替日の前日までに指定口座へ入金をお願いします。

保険料の額は「国民健康保険料のお知らせ」でご確認ください。



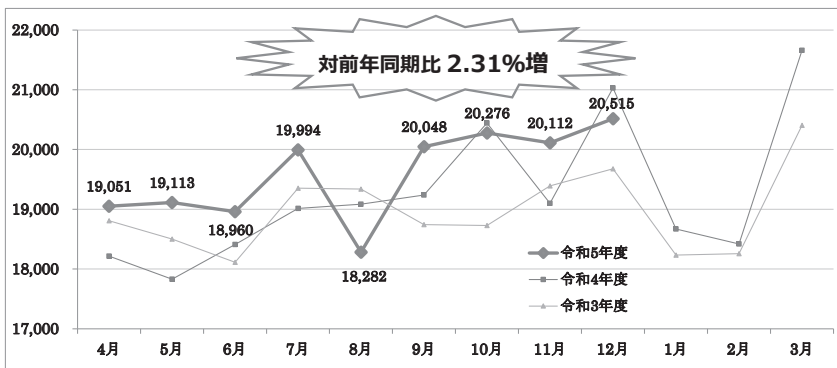
3月1日 第109回 通常組合会(オンライン)
3月8日 支部検査 (島根県支部) 田中事務局長・榊原課長
3月12日 支部検査 (長崎県支部) 田中事務局長・上村係長
3月26日 国保組合東京協議会(オンライン) 田中事務局長

全板国保日誌



令和5年4月~12月の医療費の動向

①一人当たり医療費の推移



☆月額一人当たり医療費平均(4月~12月)は19,595円となっており、9か月間で6か月が前年同月を上回って推移しています。

②診療区分別一人当たり医療費(対前年同期比)

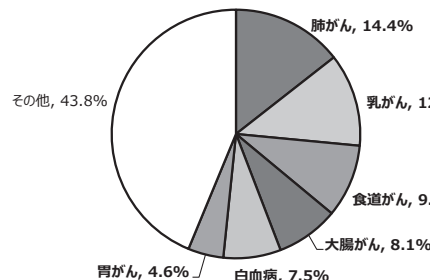
Table with 5 columns: Inpatient, Outpatient, Dental, Prescription, Total. Rows for 2025, 2024, and year-over-year change percentages.

入院外・調剤が上昇

③がんに関する医療費について(令和4年度受診データより)

全板国保がん種別医療費

総額: 約5億4000万円(医療費全体の約16%)



ポイント: 令和4年度のがん関連医療費は疾病別医療費において第1位です。喫煙は、肺がんや食道がんの発症のリスクを高めることが明らかになっております。そのため、禁煙することにより、これらの疾病の発症を予防することが重要です。

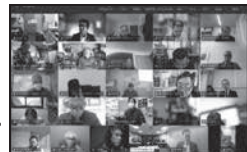
第109回通常組合会を開催(オンライン開催) 令和6年度事業計画・予算を承認

令和6年3月1日(金)板金会館会議室において、オンラインにより開催しました。令和6年度事業計画、歳入歳出予算、組合規約の一部改正及び法令遵守のための実践計画の各議案すべてが、原案どおり議決・承認されました。

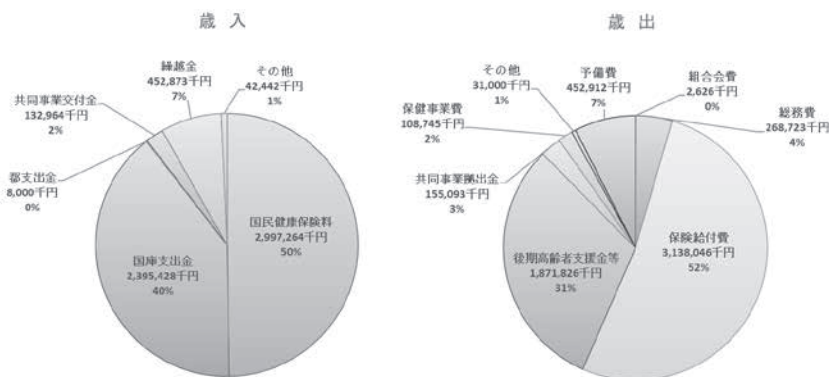
保険料は、医療技術の高度化・高額薬剤の保険適用や介護費用の増加が見込まれることから、医療費分及び介護納付金分を改定します。

令和6年度重点事項は次のとおりです。

- ①組合組織の基盤強化を図るため加入増強策を実施します。
②子育て世帯の経済的負担軽減の観点から未就学がいる世帯への保険料還付、産前産後にかかる保険料免除について適切に対応します。
③令和6年12月2日をもって保険証が廃止されることに伴う対応を適切に実施します。
④健康の保持増進、疾病重症化予防に寄与するため第3期データヘルズ計画に基づき実施します。



令和6年度 歳入歳出予算



総額 60億2,897万1千円

5月17日は高血圧の日

世界高血圧連盟が毎年5月17日を世界高血圧デーと定めたことを受け、日本高血圧学会と日本高血圧協会により日本でも制定されました。

高血圧はサイレント・キラー(沈黙の殺し屋)と呼ばれるほど危険な状態です。自覚症状がなくても放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など深刻な病気を招きます。



ご自身の血圧の値知っていますか? 把握していない方はこの機会に測りましょう!

高血圧の予防には減塩が有効です。ご自身の食生活を見直しましょう!

厚生労働省の高血圧に関するWEBサイト(e-ヘルスネット)をご覧ください。=>



5月31日~6月6日は禁煙週間

世界保健機関(WHO)が「喫煙をしないことが一般的な社会習慣になること」を目指して毎年5月31日を世界禁煙デーと定めています。

さらに、厚生労働省が世界禁煙デーから始まる1週間を禁煙週間と定めています。

喫煙や受動喫煙は、がん・心筋梗塞・脳卒中など多くの疾病との関連が明らかになっています。



全板国保の喫煙率(31%)は、全国平均(13.8%)と比べてかなり高いです。

この機会に禁煙しませんか!

厚生労働省の禁煙に関するWEBサイト(e-ヘルスネット)をご覧ください =>



適正受診にご協力を!

日頃からご自身の健康に気を配りましょう

いつもと違うなと感じたら、早めに受診
年一度の健診で病気の早期発見・早期治療に努めましょう



かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

日頃の健康状態・病歴・薬歴を把握して健康管理をしてもらいましょう



診療時間内に受診しましょう

夜間・深夜・休日に受診すると加算料金がかかります
緊急時以外は、平日の診療時間内の受診を心掛けましょう
迷った時は子ども医療電話相談(＃8000)や救急安心センター(＃7119)に電話相談ができます
※救急安心センター事業は一部地域で実施しています



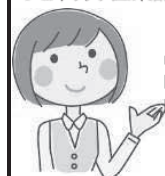
同じ病気での重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると
重複する検査、投薬等で体にも経済的にも負担がかかります



ジェネリック医薬品を使いましょう

先発医薬品と同じ成分、効果で製造・販売が認められた薬で新薬より低価格です
ジェネリック医薬品希望シールを使用、または口頭で伝えることにより変更できます

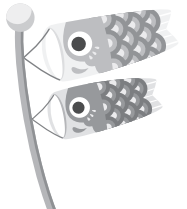


皆さまの保険料を大切に使うためにもご協力をお願いします



# 健康診断は毎年受けましょう！

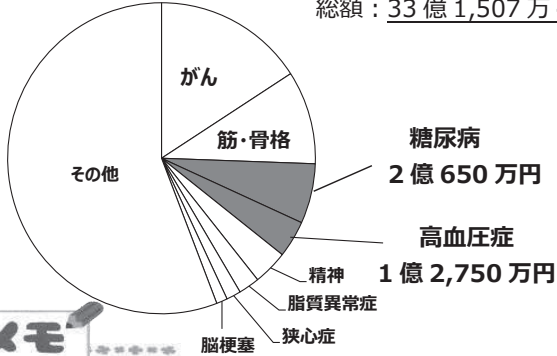
～結果を見て、生活習慣を振り返ることも大切です～



## 数字で見る全板国保

### 1. 全板国保の医療費の状況(令和4年度)

総額：33億1,507万4,090円



(KDB 帳票\_疾病別医療費分析(生活習慣病)\_令和4年度より)

**メモ**  
糖尿病と高血圧症を合計した医療費は、約3億3,000万円です。

### 2. 令和4年度特定健診における全板国保の血糖値・血圧値が高い人(有所見者)の状況について

検査項目	有所見者数 (健診受診者総数：4,085人)	基準値
血糖値	2,114人	血糖値100mg/dl以上またはHbA1c 5.6以上
血圧	1,170人	収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上

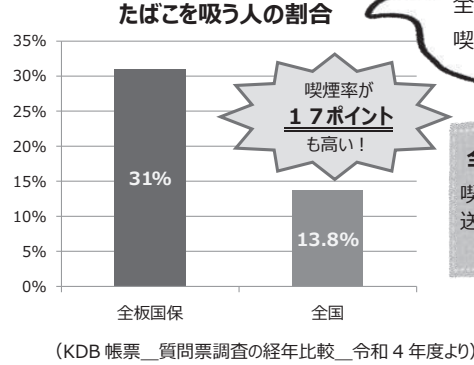
**全板国保の取り組み**  
基準値を超えた方にリーフレットを送付しました！



これらの数値が基準値を超えた状態で放置しておくと、様々な病気(脳出血・心筋梗塞等)の要因となります。



### 3. 喫煙率が高い！



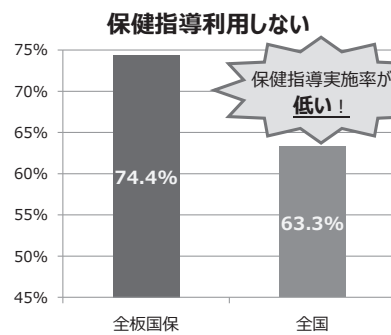
(KDB 帳票\_質問票調査の経年比較\_令和4年度より)

全板国保の被保険者は、全国平均と比べて喫煙率が非常に高くなっています。

**全板国保の取り組み**  
喫煙者にリーフレットを送付しました！



### 4. 保健指導の利用者が少ない！



(KDB 帳票\_質問票調査の経年比較\_令和4年度より)

**全板国保の取り組み**  
・保健指導に該当した方には、利用を勧めるご案内を送付します。  
・保健師等の専門職がサポートします。  
・保健指導にかかる費用は全額全板国保が負担するため無料で受けられます。  
⇒案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣の改善に取り組みましょう！

**ご自身の健康のためにも健康診断は毎年必ず受けましょう！**

**注目!**



健診を受けられた方に全板国保では以下のような助成を行っています。(助成は年度内に下記の1, 2, 3のいずれか1回のみです。)

## 1. 特定健診

特定健診受診券の使用で窓口負担なし！申請不要！

特定健診とは、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健康診断です。



詳しい内容は全板国保ホームページにてご確認ください！

対象者：40～74歳の 組合員・配偶者・家族

健診内容はホームページの「特定健診基本項目」をご確認ください。

「特定健診受診券」は4月1日現在加入されている方にお送りしています。なお、健診当日資格のない方は対象外です。

特定健診受診券を受けるときに追加で受診したい項目があるんだけど…助成はあるのかな？

**特定健診受診時に追加で受診したい項目がある場合**

特定健診基本項目のほかに追加で受診した項目に対し、7,000円を限度に助成します。

窓口で追加項目分を全額負担・申請必要\*

対象者：40～74歳の 組合員・配偶者

令和6年度

特定健診対象の方へ

**特定健診受診券をお送りしました！**

無ささないでね

緑色の封筒でご本人宛に4月下旬に送付しております。

注意：令和6年度内に75歳になる方は、誕生日の前日が有効期限です。



支部に送付する地区もありますのでご所属の支部へご確認ください。

## 2. 健康診断助成金

窓口で全額負担・申請必要\*

対象者：全年齢の 組合員・配偶者

組合員・配偶者の方が受けた健康診断に対し、15,000円を限度に助成します。

注意：40～74歳の方は「特定健診基本項目」を含めて受診してください。項目が一つでも欠けていると、助成の対象外になります。



## 3. 節目検診助成金

窓口で全額負担・申請必要\*

対象者：以下の全てに該当する方

令和6年度該当の方へ3月下旬に案内ハガキを送付しています

- ・当該年度4月1日現在組合員である
- ・上記組合員は当該年度4月1日の前日まで継続して1年以上組合員である
- ・当該年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する

対象の方が受けた節目検診(人間ドック)に対し、かかった費用の半額\*(5万円を限度)を助成します。

※かかった費用が30,000円を下回る場合は、健康診断助成金の適用です。

注意：特定健診受診券は使用しないでください。

・費用は全額実費でお支払いください。

・「特定健診基本項目」をすべて受けていないと助成の対象となりません。



★ 申請期限について  
健診受診年度の翌年度7月31日(土・日・祝日にあたるときはその前日稼働日)までに本部必着