

「血糖値」が高くなってきています。食生活をどんなふうに変えたらいいですか？



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主にHbA1cや空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切になります。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、

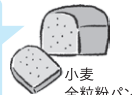
脳卒中、がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦粉パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

「PMTC」で始めよう！むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取り除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaningの略)」が有効です。

PMTCの主な手順のイメージ



口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具(スケーラー)で除去



専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨



仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、口内の状況によって変わる場合があります。

PMTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことで、むし歯・歯周病が予防できます
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます



PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2024年・夏号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

2023年度決算をお知らせします

当健保組合の2023年度決算が去る7月10日に開催された組合会において承認され、決定しました。

2023年度の決算は、一般勘定において収入総額26億8,589万4千円、支出総額20億9,965万6千円で、収支差引額は5億8,623万8千円、経常収支差引額では約2億6,788万円の黒字決算となりました。

主な要因としましては、保険料収入が予算対比で約1億7,400万円増加したことに加え、支出において、高齢者医療制度への納付金が前年度比約8,900万円減少したためです。

しかしながら、皆様の医療費にあてる保険給付費が予算対比で約7,800万円増加し、約11億2,100万円となり、初めて10億円を超え、過去最高額となりました。

2024年度につきましては保険料収入は維持できると見込んでいますが、保険給付費や納付金が増えている現状を鑑みると健保財政はますます厳しくなることが予測されます。皆様におかれましては、当健保組合の各種保健事業を積極的に活用し、健康の保持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

一般勘定

	科 目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	保険料(含調整保険料)	2,361,024	619,204
	国庫負担金収入	514	135
	繰入金	300,000	78,678
	国庫補助金収入	8,293	2,175
	財政調整事業交付金	10,724	2,812
	雑収入	5,339	1,400
	収入合計	2,685,894	704,404
支出	事務費	29,696	7,788
	保険給付費	1,121,209	294,049
	納付金	781,651	204,996
	前期高齢者納付金	244,945	64,239
	後期高齢者支援金	536,698	140,755
	病床転換支援金	1	0
	退職者給付拠出金	7	2
	保健事業費	132,339	34,707
	還付金	26	7
	財政調整事業拠出金	33,187	8,704
	連合会費	1,040	273
	積立金	508	133
	支出合計	2,099,656	550,657
	収入支出差引額	586,238	153,747
	経常収入支出差引額	267,875	70,253

決算の基礎となった数字

●平均被保険者数	3,813人
男	3,322人
女	491人
●平均標準報酬月額	407,843円
男	434,253円
女	220,452円
●平均年齢	43.34歳
男	43.02歳
女	45.47歳
●被扶養者数	3,808人
●扶養率	1.00人
●保険料率	(標準報酬月額の)千分の92.50
事業主	千分の46.25
被保険者	千分の46.25

科目の説明

- ◆国庫負担金収入：健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆国庫補助金収入：特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療制度への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆財政調整事業交付金・拠出金：財政窮迫組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

介護勘定

	科 目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	介護保険収入	279,781	140,031
	繰入金	40,000	20,020
	雑収入	1	1
	収入合計	319,782	160,051
支出	介護納付金	242,526	121,384
	介護保険料還付金	5	3
	支出合計	242,531	121,387
	収入支出差引額	77,251	38,664

決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,917人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,998人
●平均標準報酬月額	436,948円
●介護保険料率	千分の19.00
事業主	千分の9.50
被保険者	千分の9.50

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

従来の保険証は
2024年12月2日に廃止

廃止前のこの機会に

マイナ保険証デビューしよう！

医療機関や薬局では現在、従来の保険証とマイナ保険証のいずれかの方法で受診できますが、国の決定により、今年12月2日に従来の保険証の発行を終了します。

マイナ保険証についてこんなギモンはありませんか？



みんなもマイナ保険証持っているのかな？

マイナ保険証って使えないところもあるんじゃないかな？

実は！当健保組合に加入する約7割の方がマイナ保険証を持っています

マイナ保険証は原則、すべての保険医療機関等で使用が可能です。
急な病気のときにあわてないよう、今から使用してみましょう



マイナ保険証…
保険証利用の登録をした
マイナンバーカードのこと。

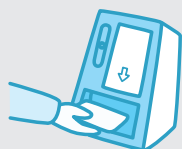


●マイナ保険証の登録のしかた

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です（登録は1回のみ）。※以下から選択

医療機関等で

- ✓ 医療機関等に設置のカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ✓ 下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する
- STEP2 「登録・ログイン」をタップする
- STEP3 パスワードを入力する
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る



セブン銀行ATMで

- ✓ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

- ATM画面
マイナンバーカードでの手続き
健康保険証利用の申込み



マイナンバーカードの
保険証利用申し込みの動画はこちら
厚生労働省▶

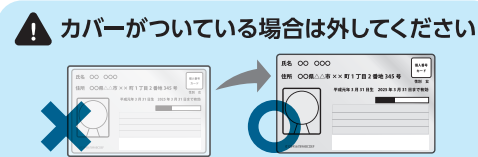
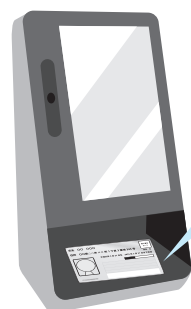


マイナンバーカードを
お持ちでない方はこちら
マイナンバーカード総合サイト▶



●簡単！マイナ保険証の使いかた

マイナ保険証を受付のカードリーダーに置き、本人確認を行うだけ！ ※①②のどちらかを選択



暗証番号入力

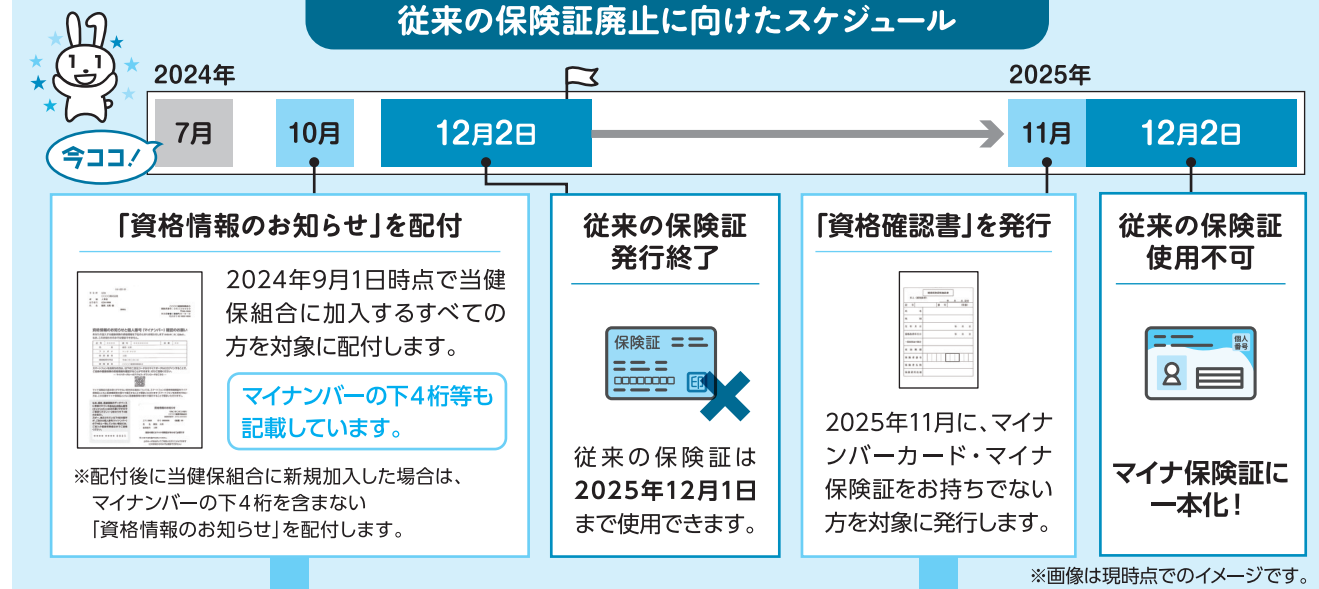
- 1 マイナンバーカード受取時に
自身で設定した4桁の番号です。

顔認証

- 2 カードリーダーの所定の位置に
顔を近づけます。

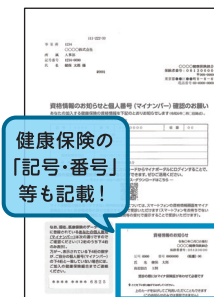
本人確認の後、カードリーダーに表示される指示に従って、
過去の診療や投薬情報提供などの同意事項の確認・選択を行います。

従来の保険証廃止に向けたスケジュール



2024年
10月
配付

「資格情報のお知らせ」とは？



対象者

2024年9月1日時点で
当健保組合に加入するすべての方

「資格情報のお知らせ」は、当健保組合に登録されている皆様の情報が正しいかどうかをご確認いただくものです。

内容に誤りがある場合は、必ず当健保組合へご連絡ください。

医療機関等でカードリーダーの不具合により
マイナ保険証が使えないときは…

この部分を切り取って、マイナ保険証と一緒に（マイナポータルの「わたしの情報」や「医療保険の資格情報」でも可）提示することで健康保険が適用されます。

「資格情報のお知らせ」だけでは健康保険は適用されません！
必ずマイナ保険証とセットで医療機関等に提示してください。

2025年
11月
発行

「資格確認書」とは？



対象者

2025年11月までに、
マイナンバーカード・
マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をお持ちの方で諸事情（施設や介助者に預ける場合など）により必要とする方

マイナンバーカード・マイナ保険証をお持ちでない方が
医療機関等を受診する際は、「資格確認書」を提示してください（「資格確認書」の発行までは、従来の保険証をご使用ください）。

※当健保組合にすでに加入している方で、2025年11月までの間に従来の保険証を紛失した場合は、ご本人からの申請に基づき「資格確認書」を発行します。

※2024年12月2日以降に当健保組合に新規加入した場合は、原則として資格取得届などによるご本人からの申請に基づき「資格確認書」を発行します。

※「資格確認書」には有効期限（2029年12月1日まで）があります。有効期限が切れたり、紛失したりした場合は手続きが必要です。



マイナ保険証は安心して使うことができます

～マイナンバーカードは、プライバシー性の高い対策がとられていて悪用困難なしくみになっています～



「なりすまし」はできない
（顔写真入りで悪用困難）



プライバシー性の高い
個人情報は入っていない
（税や年金などの個人情報は記録されない）



オンラインでの利用に
マイナンバーは使われない

マイナ保険証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

「5番」を選択のうえ、音声ガイダンスに従ってお進みください

受付時間（年末年始を除く）：平日 9:30～20:00 土・日・祝 9:30～17:30

紛失・盗難などによる一時利用停止については24時間365日受付