

## 「お酒」との距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

毎日なんとなく飲んでいる人  
要注意!

「強い＝病気にならない」ではない

### お酒が飲めてしまうから体を壊す

お酒(アルコール)は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かります。

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。



## 健診結果はどうでしたか? 注意したい肝臓の数値

**AST/GOT**  
31 (51) U/L以上

肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

**ALT/GPT**  
31 (51) U/L以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

**γ-GT/γ-GTP**  
51 (101) U/L以上

肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

監修: 瀧村 剛 久里浜医療センター医師

## Contents

「お酒」との距離感を考えよう	1	特定健診は毎年受診しましょう!	3
2023年度 決算のお知らせ	2	使ってみようマイナ保険証	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>

2023年度

# 決算のお知らせ

2023年度収支決算が、7月の組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

2023年度の健康保険の決算は、健康保険料率9.2%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で▲1,453百万円の計画に対し▲1,153百万円の決算となりました。

### 基礎数値

#### ●健康保険料率

項目	決算数値
事業主	5.523%
被保険者	3.677%
保険料率合計 (調整保険料含む)	9.200%

※2018年度から変更なし。

#### ●平均加入者数

項目	被保険者	被扶養者	前年度比
一般 (従業員・任継)	20,981人	20,889人	▲675人 ▲1,703人
	572人	479人	▲277人 ▲255人

#### ●平均標準報酬月額

項目	決算数値	前年度比
一般 (従業員・任継)	428,667円	▲1,319円
特退	436,948円	+29,835円

### ◆一般勘定(全体)収支◆

単年度収支差引額 ▲1,153百万円

繰入金を除いた収入合計から支出合計を差し引いた額  
計画差+300百万円

保険料収入  
12,673百万円

みなさまと会社から納めていただく保険料

計画差▲202百万円  
標準報酬月額や被保険者数の減少など

事業収入・他  
636百万円

健診事業収入や国からの補助金など

計画差+273百万円  
国庫補助金の増加など

繰入金  
2,500百万円

過去に蓄えた積立金を取り崩して補填

保険給付費  
7,541百万円

みなさまの医療費や出産手当金などの法定給付費、シャープ健保独自の付加給付など

計画差▲44百万円  
被保険者数の減少など

納付金  
6,012百万円

高齢者の医療制度を支えるために国へ納付する負担金

計画差▲73百万円  
厚労省通知に基づく

保健事業費・他  
909百万円

健診や健康づくりのための費用、事業運営費用など

計画差▲112百万円  
事務所費等の計画比減

収入合計 15,809百万円

支出合計 14,462百万円

※端数処理をしているため合計が一致しない場合があります

## 介護保険

2023年度の介護保険の決算は、介護保険料率1.7%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で+46百万円の計画に対し▲12百万円の決算となりました。

## ●健保組合を取り巻く状況

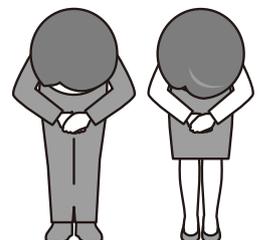
健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況—早期集計結果(概要)について—」によると、約9割の健保組合が経常収支で赤字、全体の経常収支は▲6,578億円で、平均保険料率は過去最高の9.32%、実質保険料率は10.27%です。

医療費の高い伸びや著しい変動が懸念材料となり保険給付費が増加していること、団塊の世代が75歳に到達する影響で納付金が増加していることが、赤字の要因です。

## ●収支改善策の取り組みについて

2024年3月号「WELL」でお知らせしたとおり、健保財政の健全化に向けて、保険料率の改定および保険給付制度の見直しを検討しています。

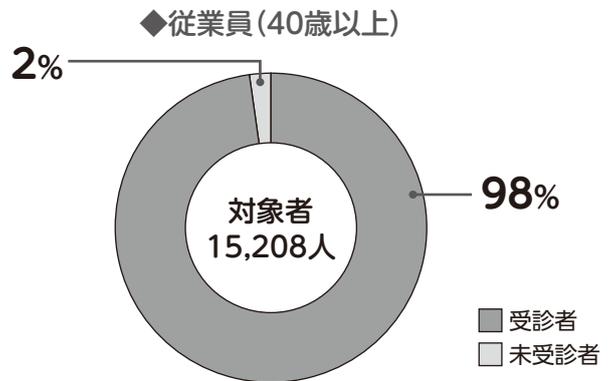
詳細が決まりましたら、改めてみなさまへお知らせいたしますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。



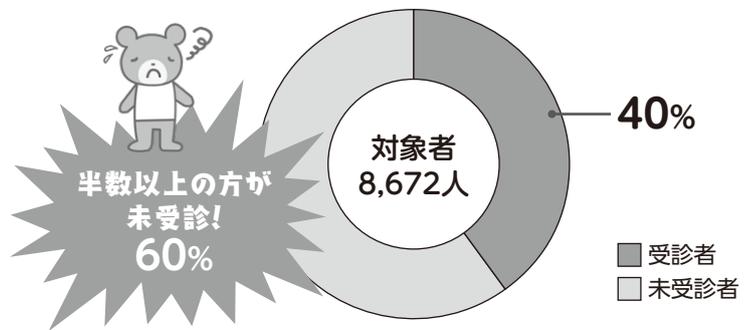
# 特定健診は毎年受診しましょう！

「特定健診」はメタボリックシンドロームに着目した健診で、その結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣改善によりその予防効果が多く期待できる方に対し「特定保健指導」を実施します。国は、健康保険組合に対しこの「特定健診・特定保健指導」の実施を義務付けており、シャープ健康保険組合としましても、国が定める目標値を達成すべく、受診勧奨を強化しております。右の円グラフのとおり、従業員は会社の定期健康診断で特定健診を受診しており受診率は高いですが、「ご家族および任継、特退被保険者」の方の受診率は低い状況にあります。勤務先や通院先で特定健診を受診されている場合は、その健診結果を登録させていただきまますので、ご提出をお願いします。

## 2022年度 特定健診の受診状況



## ◆ご家族および任継、特退被保険者(40歳以上)



	シャープ健康保険組合	国の目標値
特定健診受診率	77.1%	90.0%
特定保健指導実施率	66.0%	55.0%

## 40歳以上のご家族、任継、特退被保険者の方へ

特定健診を受診するには、下記のIまたはIIの受診方法から選択してください。

### I | ベネフィットワンの「ハピルス健診」

WEBで申し込みを完了させたい、検査項目を追加したい、また人間ドックを受診したい方にお勧めです。

お問い合わせ・お申し込み **0800-9199-029** (フリーコール)  
(平日・土 10:00~18:00)



提携健診機関リスト/  
健診ガイドブック



健診予約  
受付センター

### II | 特定健康診査受診券(受診券を利用する)

かかりつけの病院で受診したい方は、「健診ガイドブック」に同封している「特定健康診査受診券」をご利用ください。ご利用の際は下記のメールまたはお電話より「事前利用申込」をお願いします。

メール ①または②で必要事項をご入力の上、送信してください。

①二次元コード



②メールアドレス入力

**kenpo-moushikomi@list.sharp.co.jp**  
件名:受診券利用  
本文:(1人目)保険証の記号・番号  
氏名

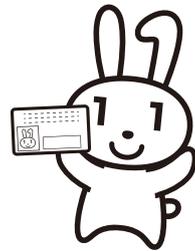


電話

**050-5530-3928**へ  
ご連絡ください。

健康診断(特定健診)に関するお問い合わせ先 ▶ TEL:050-5530-3928

# 使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。  
12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

## 医療機関でのマイナ保険証の使い方

- 1 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4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3
  - 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意するor同意しない)の確認を行う
  - 過去の診療やお薬情報の確認を行う
  - 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了

※画面はイメージです

置いたマイナ保険証を忘れないでください

## マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。  
登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

### 登録方法

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認(顔認証など)やお薬情報などの同意取得を行う
- 3 保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する
- 4 受付完了

※画面はイメージです

利用するには前述の「使い方」を再度行ってください

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。  
※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

## マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は  
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



健保情報誌 WELL Vol.64

発行：シャープ健康保険組合  
〒581-8585 八尾市北亀井町3丁目1番72号  
ホームページアドレス <http://kenpo.sharp.co.jp/>

●給付金担当……………050-5530-3926  
●健康づくり推進担当……………050-5530-3928  
●管理担当……………050-5530-3925

●保険証担当……………050-5530-3927  
●FAX……………06-6791-7309

