



東プラ

# けんぽ

2024

春

NO.209

## contents

- 令和6年度予算が決まりました …… 2
- マイナ保険証の準備はお早めに！ …… 4
- マイナンバーの届け出はお済みですか？ …… 5
- 住所を変更したときは  
速やかに事業所の担当者へ届出を …… 6
- 東プラ健保の保険給付 …… 7
- 精神系疾患が増加しています／  
メンタルヘルスカウンセリングのご案内 …… 8
- 整骨院・接骨院にかかるとき …… 9
- 医療機関の上手なかかり方 …… 10
- 『MY HEALTH WEB』をご利用ください …… 11
- 被扶養者資格の再確認の実施時期が変わります …… 12
- コラボヘルス …… 14
- 東プラジャーナル …… 15
- 健食新世紀／脳トレチャレンジ …… 16

<http://www.topra-kenpo.com>



# 予算が決まりました



令和6年2月16日開催の第156回組合会において令和6年度予算が可決・承認されましたので、お知らせします。

## 健康保険料率の維持

### ●健康保険料率 9.8%

令和6年度の健康保険料率は現行の9.8%に据え置きとなります。

### ●基本保険料率と特定保険料率

令和6年度の健康保険料のうち、医療費など給付金等にあてられる基本保険料率は5.0534%から5.3624%となり、高齢者医療制度の拠出金等にあてられる特定保険料率は4.6166%から4.3076%となります。

## 介護保険料率の引き下げ

### ●介護保険料率 1.7%

令和6年度の介護保険料率は1.7%に引き下げます。

## 新保険料率 令和6年3月分保険料(4月納付分)から

		令和6年度(%)	従前(%)
健康保険料率		9.8000	9.8000
一般保険料率		9.6700	9.6700
内 訳	基本保険料率	5.3624	5.0534
	特定保険料率	4.3076	4.6166
調整保険料率		0.1300	0.1300
介護保険料率		1.7000	1.8200
合計保険料率		11.5000	11.6200

## 一般勘定(健康保険)

### ●収入

令和6年度は、被保険者数の増加及び標準報酬月額・賞与額の上昇による保険料収入の増加を見込んでいることから、健康保険収入は前年度予算比13億円増の207.3億円となっています。しかしながら、保険料等の収入だけでは保険給付費及び納付金等の支出を賄えないため、不足分を準備金から17.3億円繰り入れ、収支の均衡を図っています。

### ●支出

医療費等の保険給付費と高齢者医療制度への納付金で支出の90%以上を占めています。保健事業費については、疾病予防事業・健康増進事業をさらに拡充した内容で予算計上しています。

## 介護勘定(介護保険)

### ●収 支

国から示された介護納付金を介護保険収入だけでは賄えないため、不足分を準備金から繰り入れ、収支の均衡を図っています。

# 収入支出予算概要表

## 一般勘定 (健康保険)

## 介護勘定 (介護保険)

### 収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	20,729,060
調整保険料収入	279,559
繰入金	1,731,636
国庫補助金収入	9,425
出産育児交付金	8,173
財政調整事業交付金	159,800
雑収入	62,999
<b>合計</b>	<b>22,980,652</b>

### 支出

科目	予算額 (千円)
事務所費	345,885
組合会費	5,298
保険給付費	11,714,946
納付金	9,230,126
前期高齢者納付金	4,037,493
後期高齢者支援金	5,192,604
その他	29
保健事業費	900,028
営繕費	123,500
財政調整事業拠出金	279,559
予備費	351,449
その他	29,861
<b>合計</b>	<b>22,980,652</b>

### 収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	2,389,614
繰入金	162,146
雑収入	8
<b>合計</b>	<b>2,551,768</b>

### 支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	2,530,568
介護保険料還付金	700
雑支出	500
予備費	20,000
<b>合計</b>	<b>2,551,768</b>

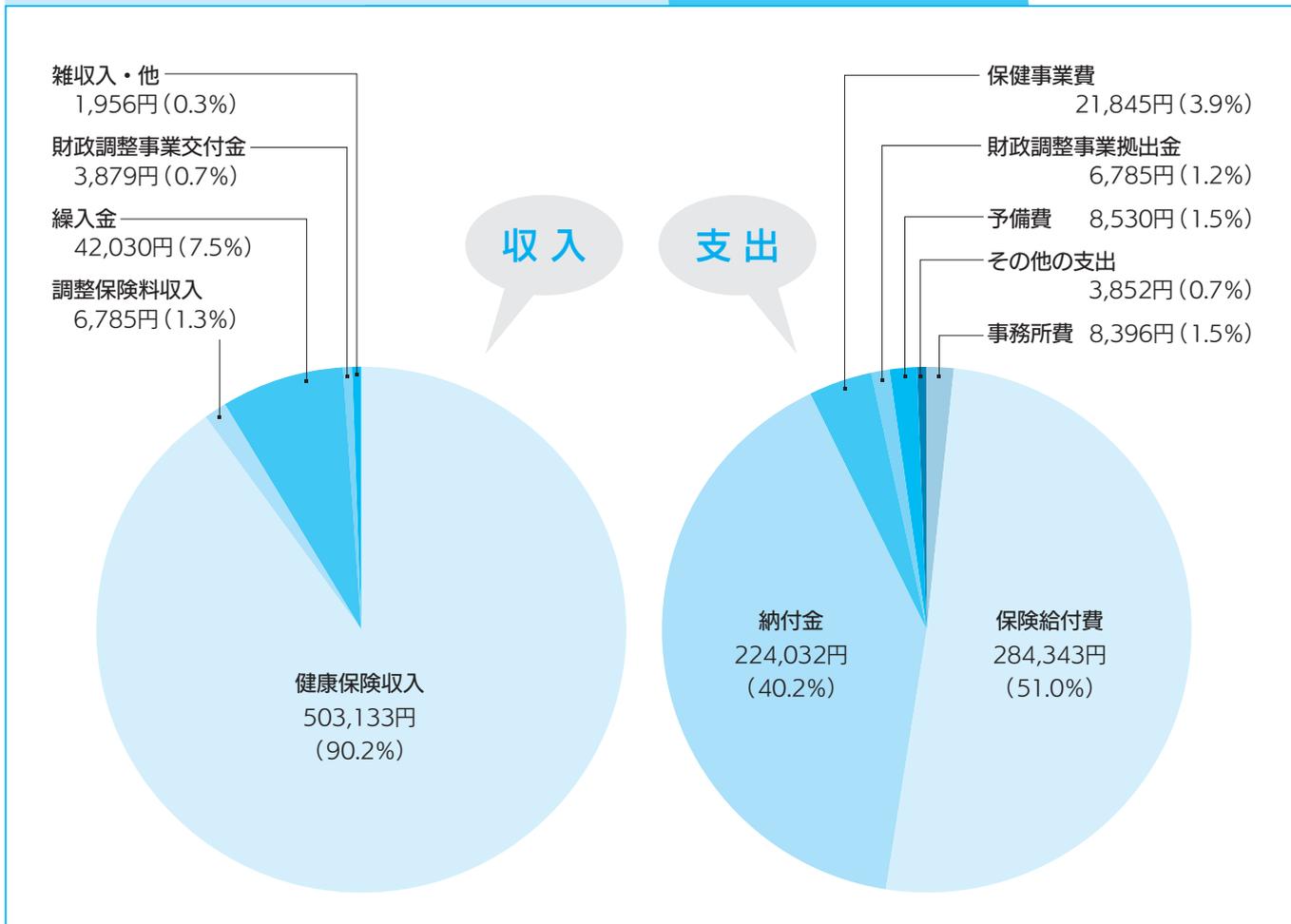
\*一般勘定の予算基礎数値

●被保険者数 41,200名

●平均標準報酬月額 356,000円

## 被保険者1人当たりでみる一般勘定 (健康保険)

予算総額 557,783円



※金額、%は四捨五入しているため、端数処理により合計が一致しないことがあります。

# マイナ保険証の準備はお早めに！

～今年12月に現行の保険証は廃止～

マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」、使ったことはありますか？  
令和6年12月2日に現行の保険証が廃止されます。マイナ保険証を利用できるように、早めに準備しておきましょう。



※顔認証つきカードリーダーがある医療機関で受診した際にも登録できます。

## 事前の保険証利用申し込みをお忘れなく！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申し込みが必要です。  
「医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダー」「スマホ」「セブン銀行ATM」のいずれかから申し込みをしてください。



## マイナ保険証はこんなに便利！

- ◎ 「限度額適用認定証」「高齢受給者証」が不要
- ◎ 就職や転職後の保険証の切り替え・更新も不要  
※新しい保険者(健保組合、共済組合など)によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- ◎ マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単に
- ◎ 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査等のリスク減少(本人が同意した場合のみ)
- ◎ 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬等のリスク減少(本人が同意した場合のみ)
- ◎ 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

# マイナンバーの届け出はお済みですか？

まだの方は、速やかに事業所へ届け出をお願いいたします

医療機関では「オンライン資格確認等システム」で資格確認を行います。  
マイナンバーの提出は、受診にもかかわってくる重要なものですので、  
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## マイナンバーの提出が必要です

健康保険法施行規則により、事業主は、被保険者に対しマイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。健保組合に加入されているみなさまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、速やかに応じてください。

## 迅速かつ正確なデータ登録のためにご協力を

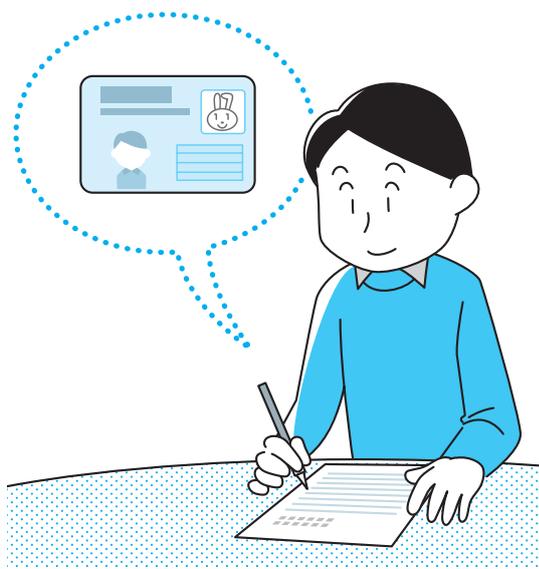
オンライン資格確認における迅速かつ正確なデータ登録のさらなる徹底を図る観点から、新規加入者に係る「資格取得届」及び「被扶養者異動届」については、マイナンバー（個人番号）ほか必要な5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所<sup>※</sup>）を必ず記載してください。

※住民票に登録されている住所。

### Q マイナンバーを提出しないとどうなるの？

A 医療機関等で、マイナンバーカードによる受診ができません。

マイナンバーカードで資格確認をした場合に、「資格（無効）」や「資格情報なし」と表示される場合があります。



### Q 「資格（無効）」等と表示された場合、医療費は全額（10割）負担になるの？

A 下記の対応により、本来の負担割合（原則3割）で受診できます。



- ① 保険証を持参し提示
  - ② スマートフォンでマイナポータルの資格情報画面を提示
  - ③ マイナンバーカードの券面情報等を記載した書面（被保険者資格申立書）を医療機関に提出
- ①～③のいずれかの対応をお願いいたします。

マイナンバーカードによる受診ができないと、マイナポータルのサービス（過去の薬剤情報・特定健診情報、手術の情報等を医師等と共有すること等）を活用することができません。

# 住所を変更したときは、 速やかに事業所の担当者へ届出を

引っ越し等で住所が変わったときは、速やかに届出をお願いします。被保険者本人はもちろん、被扶養者が進学等で1人暮らしを始めて住所が変更になったときにも忘れずに届出をお願いします。

## オンライン資格確認では 住所情報を確認しています

医療機関や薬局では、マイナ保険証を利用したときにオンライン資格確認において当組合で登録している住所が医療機関や薬局に情報提供されます。

つきましては、住所変更後は速やかに事業所の担当者に届け出てください。



## マイナンバーカードを紛失してしまったら…

第三者による悪用を防ぐためにも、速やかに以下の手続きをお願いします。  
手続きから再発行まで3週間程度かかります。

1. コールセンター※に連絡して利用停止を依頼する
2. 警察に遺失届を提出する（受理番号を控える）
3. お住まいの市区町村へ届け出たうえで再発行を依頼する
4. 新たに別の番号が付与された場合は、事業所の担当者に届け出る（事業主から健保組合へ変更の届出）

※マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30 ~ 20:00 土日祝日 9:30 ~ 17:30

利用の一時停止は24時間、365日対応しています。

速やかな届出にご協力をお願いいたします。

# 東プラ健保の保険給付

健康保険では、被保険者や被扶養者の方が病気やけが(業務外に限る)、出産、死亡されたときなどに、健康保険法で定められた法定給付を行います。申請・請求が必要な保険給付については以下のとおりです。

事例(給付の種類)	給付内容	申請書・請求書*
病気やけがで 仕事を休んだとき (傷病手当金) 	療養のため仕事に就けず、連続して3日間休み、4日目以降の仕事を休んだ日について通算して1年6か月を限度に支給。ただし、傷病手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	傷病手当金請求書
出産で仕事を休んだとき (出産手当金) 	出産のため仕事を休んだ出産予定日以前42日間(出産日が予定日より遅れたときは、その日数を含む。多胎妊娠の場合は98日間)、出産後56日間支給。ただし、出産手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	出産手当金請求書
出産したとき (出産育児一時金 (家族出産育児一時金)) 	出産費の補助として1児につき50万円を支給。 *産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学管理下で出産(死産を含み在胎週数第22週以降のものに限る)した場合。在胎週数第22週未満の出産や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合の支給額は48万8,000円。	出産育児一時金請求書 (直接支払制度未利用) 又は 出産育児一時金 内払金支払・差額請求書
立て替え払いをしたとき (療養費(第二家族療養費))	やむを得ず保険医療機関等以外で治療を受けたときなどに支払った費用のうちの一部を支給。	療養費支給申請書
医療費が高額になったとき (高額療養費(家族高額療養費) 当組合独自家族療養費付加金) 	入院や通院の医療費の自己負担額が同一月、同一医療機関で一定額を超えたときは、その超えた額を支給。 *マイナ保険証を利用しない場合で、自己負担限度額を超えることがわかっているときは、事前に「限度額適用認定証」(当組合に申請)を医療機関に提出すると窓口負担は限度額までとなる。	高額療養費・ 合算高額療養費・ 家族療養費付加金支給申請書
死亡したとき (埋葬料(費)(家族埋葬料))	一律5万円を支給。(埋葬費は上限5万円)	埋葬料(費)請求書

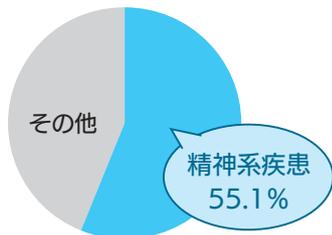
\*支給決定は厳正な調査確認のうえ行います。支給までお時間をいただくことがありますのでご了承ください。

※各申請書及び各請求書については当組合ホームページよりダウンロードすることができます。

各保険給付の詳細については当組合ホームページをご覧ください。

# 精神系疾患が増加しています

■当組合の傷病手当金  
(令和5年度支給決定分)



人間関係などの社会環境の変化によるストレス等により、「うつ病」などの精神系疾患が増えています。

当組合の傷病手当金の支給理由を疾病別で見ると、「精神系疾患」によるものが、50%を超えています。

1人で思い悩み、休職するような状態になってしまう前に、早めに下記のようなメンタルヘルスカウンセリング等を活用してみてはいかがでしょうか。傷病手当金の詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

令和6年度当組合の新規事業

## メンタルヘルスカウンセリング

当組合専用ダイヤル 0800-3000173

### 利用できる方

当組合の被保険者・被扶養者

### 時間帯

(日曜・祝日・年末年始を除く)

面接カウンセリング(対面・オンライン)

予約受付 月～土曜日 10:00～20:00

電話カウンセリング

受付時間 月～土曜日 10:00～22:00

### 費用

通話料無料・相談料無料

面接カウンセリングは年度中1人5回の利用まで無料、6回目から有料

### 利用時間

1回の電話で20分程度。1人1日1回まで

面接カウンセリングは1回50分程度

### 相談担当者

公認心理師・臨床心理士資格を有する心理カウンセラーが対応します

### 利用方法

- 1 専用ダイヤルにお電話いただき、自動音声ガイドにしたがって、面接カウンセリングをご希望の方は「2」を、電話カウンセリングをご希望の方は「3」を押ししてください。
- 2 カウンセリング担当者が被保険者本人・被扶養者の別、年齢、性別等を伺います。
- 3 面接カウンセリングの場合は、面接の予約をお取りください。電話カウンセリングの場合は、お悩みをお話ください。

● 翌日以降の電話カウンセリングを予約することもできます ●

### 時間帯

(日曜・祝日・年末年始を除く)

月～土曜日 10:00～18:00

### 利用方法

- 1 専用ダイヤルにお電話いただき、自動音声ガイドにしたがって「4」を押ししてください。
- 2 予約受付担当者が所属団体名、名前、保険者番号、被保険者本人・被扶養者の別、年齢、性別、希望の日時等を伺い、予約を確定します。

- 3 ご予約の日時に、予約担当者が指定した番号にお電話ください。

※携帯電話からもご利用いただけます。

※発信者番号は「通知設定」でおかけください。

※つながらない場合には、はじめに「186」をつけて、専用ダイヤル番号におかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。



## 厚生労働省「こころの耳」もご利用ください

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイトです。電話、SNS、メールでも相談できます。相談窓口のほか、セルフチェックやeラーニングなども網羅しています。





## 健康保険が使える？

# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の  
負傷のみに  
限定！

### 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび(不全骨折)
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・脱臼・ひびはあらかじめ医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

### 全額自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷(労災保険適用)

など

どのくらい  
通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行いますが、病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。

長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

3カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

## 整骨院・接骨院にかかるときの 注意点

### 1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

### 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



#### チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



### 3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、『MY HEALTH WEB』から「医療費のお知らせ」を確認し、金額や内容に誤りがないかチェックしましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、当組合まで連絡してください。

### 当組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

当組合(ガリバー・インターナショナル(株)に業務委託)では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 医療機関の上手なかかり方

ちょっとした工夫で医療費は節約できます。  
上手なかかり方を知って、医療費負担を賢く節約していきましょう！

## 6つのポイント

### ●診療時間内に受診しましょう●

診療時間外(下記)の受診は加算の対象となりますので、注意しましょう。

- 時間外加算：平日のおおむね6時～8時・18時～22時  
土曜日の6時～8時・12時～22時
- 深夜加算：22時～翌6時
- 休日加算：日曜・祝日・年末年始



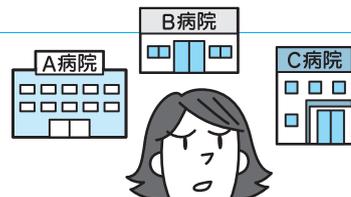
### ●かかりつけ医を持ちましょう●



かかりつけ医であれば、相談がしやすいだけでなく、患者の体質や生活スタイルなどを知っているため、より的確な治療や指導を受けられます。大きな病院などでの治療が必要な場合は、かかりつけ医が紹介状を書いてくれます(紹介状なしの大病院等の受診は料金が加算されます)。

### ●はしご(重複)受診をやめましょう●

同じような病気で医療機関を変えると、検査や薬が重複し、体に負担がかかるだけでなく、医療費のむだにつながります。



### ●ジェネリック医薬品を活用しましょう●



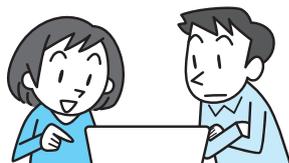
ジェネリック医薬品は新薬とほぼ同じ効果が国によって認められた薬。高血圧や脂質異常症などの生活習慣病だけでなく、花粉症のように、ある一定期間服用する薬の場合も、ジェネリック医薬品に切り替えると、薬代を大きく節約できます。

### ●リフィル処方せんを上手に利用しましょう●

一度、医師に出してもらった処方せんを一定期間に3回まで繰り返し使えるのが、「リフィル処方せん」。病状が安定している場合に利用でき、花粉症治療にもおすすめです。通院の負担を減らせるだけでなく、医療費(再診料や処方せん料など)の節約にもつながります。



### ●「医療費のお知らせ」を確認しましょう●



みなさまが医療機関の窓口で支払っているのは医療費の原則3割となっているため、医療費の総額はなかなか把握しにくいもの。「医療費のお知らせ」を確認して、コスト意識を高めていただき、健康管理への意識を高めましょう。詳細は右ページをご覧ください。

詳しい情報は、厚生労働省のウェブサイト「上手な医療のかかり方.jp」からご覧になれます。

上手な医療のかかり方

検索 🔍

# 『MY HEALTH WEB』をご利用ください

健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』では、「ファミリーハイキング」や「ディズニー利用補助券」などの申し込みや確認ができます。

まずはユーザー登録をして、当組合の事業の利用にお役立てください。

## 利用初回にユーザー登録が必要です

### 登録方法

パソコンもしくはスマートフォンにて、組合ホームページへアクセスし、『MY HEALTH WEB』バナーをクリック。画面の指示に従って初回登録を行ってください。



### スマートフォンで利用の場合

アプリストアから専用アプリ（無料）のダウンロードが必要です。

ダウンロードしたらアプリをタップし、東日本プラスチック健康保険組合の保険者番号「06135727」を入力して送信（アプリのインストール時のみ）。利用の際はID・パスワードを入力してログインしてください。

### マイヘルスウェブ



Android版



iPhone版

## 医療機関にかかったら医療費の確認を！

『MY HEALTH WEB』では、『医療費のお知らせ』も確認できます。医療費のお知らせは、ご自身が受けた治療がどのくらいの医療費になるかを知っていただき、医療費についての関心を深めてもらうことを目的に実施している事業です。医療機関等から発行された領収書と照らし合わせて内容のご確認をお願いいたします。

### 『MY HEALTH WEB』なら、ココが便利！

- ◎ 月ごとの医療費明細を、WEBで確認できます。
- ◎ 『医療費控除の申告手続き』用の医療費通知（紙）の印刷もできます。

『健康情報MY HEALTH CLUB』では、ヘルシーレシピや運動などさまざまなコンテンツをご覧いただけます。



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

## お問合せ

『MY HEALTH WEB』ヘルプデスク ☎ 03-5213-4467 平日9:00～17:00

当該事業は（株）法研に委託しています。（株）法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

# 被扶養者資格の 再確認(検認)の実施時期が 変わります

当組合では、大切な保険料から支払われる保険給付の適正化を図ることを目的とし、過去にご家族が被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを毎年、再確認しています。

令和6年度から実施時期が変わりますので、ご理解とご協力をお願いします。



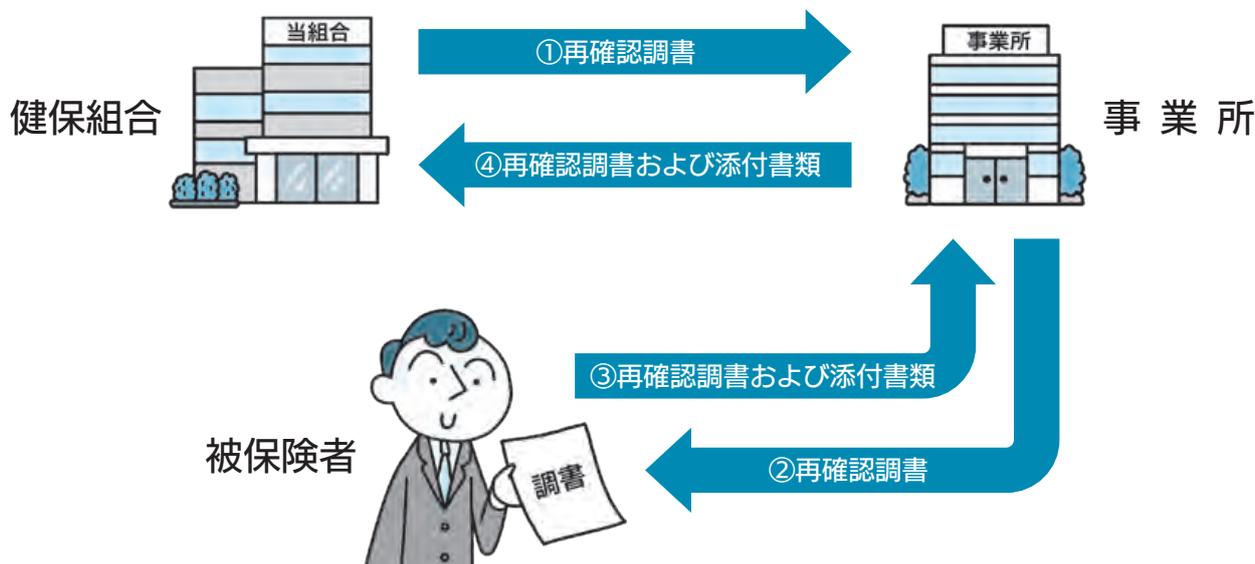
## 実施時期：令和6年9月(予定)

マイナンバーを活用して令和5年の所得情報を確認することにより、効率的な資格の再確認を行います。

○調査対象者

- ①マイナンバーを活用した事前審査で収入基準(13ページ参照)を超えていることが判明した方
- ②夫婦共同扶養の対象となっている方(配偶者が当組合に加入していない場合)

〈イメージ〉



## 被扶養者の収入基準

被扶養者となるためには、「主として被保険者の収入によって生活していること」が必要で、下記のような基準があります。

1

### 同居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満



2

### 別居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと



3

### 夫婦共同扶養の場合について

- ① 夫婦間で収入が多い方が扶養することになります。
- ② 夫婦間の収入格差が今後1年間で見込んだ収入の多い方の1割以内である場合は、届出により主として生計を維持する者の被扶養者とします。
- ③ 夫婦の双方または一方が共済組合の組合員でその者に被扶養者として認定すべき者に係る扶養手当が支給されている場合には、夫婦の収入額にかかわらず扶養手当が支給されている者の被扶養者としても差し支えありません。

#### ②のイメージ



父  
280万円



子



母  
300万円

母の方が年収が高いため、原則として母の扶養となりますが、夫婦間の年収の差が30万円以内のため、父の被扶養者とすることが可能です。

# コラボヘルス

事業主と当組合の連携を進めてまいります。

## 1 特定健診の受診率の向上

〈目標値〉 令和6年度…81%

- 各種健康診断の契約機関を随時拡充します
- 被扶養者の健診受診者にインセンティブを付与します  
対象者： 家族婦人健診、生活習慣病予防健診受診者(節目年齢該当の被扶養者)
- 事業所に「健康診断補助金支払状況一覧表」を送付します(年度末頃)



## 2 特定保健指導の実施率の向上

〈目標値〉 令和6年度…21%

- 健診当日に初回面談を実施します(一部の契約機関)
- 初回面談の実施方法を選択できます
  - ・ 事業所に保健師等を派遣
  - ・ 契約機関内
  - ・ ICT (Zoom)

※一部の事業所は、初回面談後の実施状況を組合と共有しています。



## 3 ジェネリック医薬品の使用促進

- ジェネリック医薬品使用促進通知を送付します

### 対象者

20歳～64歳…効果額が300円以上  
65歳以上(前期高齢者)…全員



## 4 重症化予防

〈目的〉 健康診断の結果、ハイリスク者に対して受診勧奨を行い、重症化の予防を図る

- 「受診勧奨通知」及び「保健師等による電話受診指導」を実施します

※要治療の目安(当組合が設定した基準です)

### 対象者

健診結果の「血圧」「血糖」「脂質」に異常がみられる要治療\*の方

検査項目		数値
血 圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血 糖	HbA1c	6.5%以上
	空腹時血糖	126mg/dL以上
脂 質	LDL	180mg/dL以上
	中性脂肪	500mg/dL以上



## 5 医療費通知

(重複受診・重複投薬等の防止)

〈目的〉 医療費の実態と適正受診を推進し、医療費の削減を図る

- 専用サイト『MY HEALTH WEB』から医療費・受診情報を提供します(11ページ参照)



## 特定保健指導対象者情報の提供

### ● 事業目的及び内容 ●

被保険者の特定保健指導対象者一覧表を事業所健康管理の担当者へ送付します。

就業時間中の特定保健指導の実施を促進し、生活習慣病の予防を目的に被保険者の特定保健指導の実施環境をサポートします。

### ● 事業所へ提供するリストを共有する者の範囲 ●

事業所／健康管理の担当者

当組合／総務部保健事業課担当職員

※本事業のリスト提供について同意されない場合は、当組合にお申し出ください。

保健事業課 直通TEL03-3862-1054

## 任意継続被保険者の標準報酬月額上限が改定されます

健康保険法第47条に基づき、令和6年4月1日より任意継続被保険者の標準報酬月額上限が右のとおり改定されます。

令和6年4月1日より

改定前 34万円



改定後 36万円

## 東プラ健保共済会からのお知らせ

### がん保険・医療保険

被保険者とご家族のみなさまの福利厚生の一環として、お一人でもご加入いただける、アフラックの保険を集団割引の保険料率で取扱っております。

#### ● 集団割引の適用条件

被保険者本人が保険契約者となることで、本人及び2親等以内のご家族（両親・配偶者・子・兄妹・孫）も、集団割引の保険料率が適用されます。

\* 扶養の有無は問わず、ご家族のみでもご加入いただけます。

#### ● アフラックの保険にご加入済みの方

アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱の保険料率（月払）でご加入済みの方は、保障内容はそのまま、共済会の集団割引に変更できます。

### 家庭用常備薬等の斡旋

市販の薬をお求めやすい価格で斡旋しています。ぜひご家庭の健康管理にお役立てください。

#### ● 斡旋時期

1月（花粉症対策商品）

● 花粉マスク、目薬、鼻炎薬等

● かぜ薬

3月・9月（常備薬等）

● かぜ薬、胃薬、外傷薬、栄養剤等

#### ● 価格

団体向けの特納品（市価相当額の最大80%引き）の商品もあり、お求めやすい価格です。

#### ● 申込方法

1月の斡旋につきましては、各事業所にご案内します。3月・9月の斡旋につきましては、機関紙に同封いたします。

## 公告

### 【編入事業所】

名称	所在地	年月日
㈱ヤン・アルファ	大阪府東大阪市	令和5年8月1日
三菱ケミカルアグリドリーム㈱	東京都中央区	令和5年10月1日
㈱プラコー鈴木	新潟県新潟市	令和5年10月1日

### 【削除事業所】

名称	所在地	年月日
㈱創進ケミテック	埼玉県飯能市	令和5年9月30日
有賀工業㈱	東京都台東区	令和3年10月1日
ミサワ医科工業㈱	茨城県笠間市	令和5年10月1日
ニッセー㈱	山梨県南アルプス市	令和5年10月1日
㈱広伸理工	東京都大田区	令和5年12月8日

### 【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
Kプランニング ㈱	ニッセーシステム㈱	東京都中野区	令和3年12月7日
MKVアドバンス㈱	三菱ケミカルアグリドリーム㈱	東京都中央区	令和5年10月1日

### 【所在地変更事業所】

名称・所在地	旧所在地	年月日
Kプランニング㈱	東京都中野区	東京都千代田区 令和3年12月7日
高六商事㈱	東京都文京区	東京都荒川区 令和5年7月18日
東信化学工業㈱	東京都台東区	埼玉県川口市 令和5年9月16日
MKVアドバンス㈱	東京都千代田区	東京都中央区 令和5年12月18日

## 組合の現況 (令和6年1月末)



事業所数

542件



被保険者数

合計 42,078名  
男 29,009名  
女 13,069名



被扶養者数

28,980名  
(扶養率) (0.6872)



平均標準報酬月額

平均 354,608円  
男 399,065円  
女 255,927円



料理制作 ■ 藤原 朋未  
(管理栄養士)  
撮影 ■ 山本 サトル  
スタイリング ■ 大原 美穂



鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

## アスパラのシーフード塩焼きそば

1人分 ●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

### 材料(2人分)

- 焼きそば麺 …………… 2玉
- 冷凍シーフードミックス …… 200g
- アスパラガス …………… 3本 (60g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- にんじん …………… 1/5本 (30g)
- キャベツ …………… 2枚 (100g)
- 鶏がらスープの素(顆粒)  
…………… 小さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう …………… 少々

### 作り方

- ① シーフードミックスは塩水(水…200mL、塩…小さじ1)に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ② アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。

### POINT

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

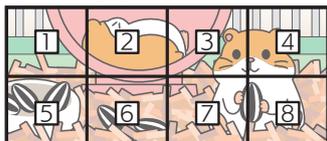
## 脳トレ チャレンジ

ご応募いただいた正解者50名にプレゼントを差し上げます。  
※正解者多数の場合は抽選となります。

### まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてね。

#### 【エリア表】



©スカイネットコーポレーション

応募資格：当組合の被保険者及び被扶養者

応募方法：『MY HEALTH WEB』にて、下記①～⑥の必要事項を記載しご応募ください。

〈必要事項〉

- ① 解答
- ② 氏名
- ③ 保険証の記号・番号
- ④ 勤務先の事業所名
- ⑤ 住所・郵便番号・電話番号
- ⑥ 本誌及び当組合事業に対するご意見・ご要望

#### 【MY HEALTH WEB】

当組合ホームページのトップページにあるバナー『MY HEALTH WEB』からご応募ください。

締切日：令和6年4月15日(月)まで

当選者：当選者には、Quoカード Pay1,000円分を差し上げます。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。なお、応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選、賞品の発送の目的のみ使用いたします。