

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

春の

健保ニュース

No.104
2023春



気軽に電話で

健康相談
(無料)

フリーダイヤル

0120-959-717

年中無休
24時間開設

プリマハム健康保険組合

健保への申請が電子申請に変わりました！

スピーディーな対応(申請から承認までの時間約60%減)と
リスクの低減(書類紛失・承認漏れ)を目的に！

※申請の際は社内ポータルからの接続となるため、会社のPC（メルアド）をお持ちの方とお持ちでない方で
申請方法が異なります。

1.会社のメルアドをお持ちの方

下記ログイン方法をご参照の上、申請ください。

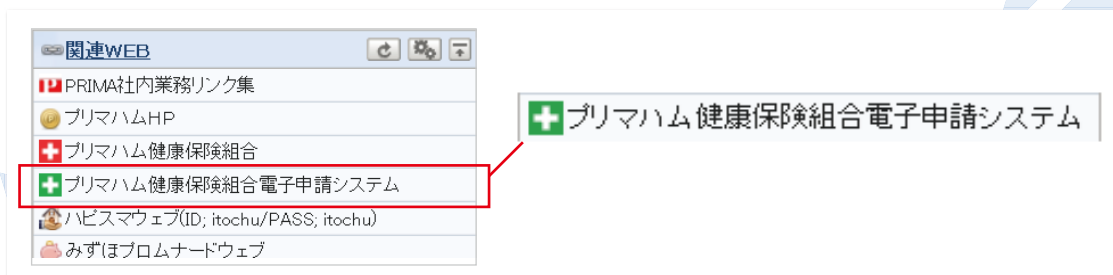
2.会社のメルアドをお持ちでない方

健保HPより申請書をダウンロード後、必要事項を記入の上、
総務担当者へご提出ください。（総務担当者より電子申請）



電子申請システムへのログイン方法

1 会社のメルアドをお持ちの社内ポータルから接続してください



エラー画面が表示される場合



「詳細設定」→「10.209.1.1に進む」

→「https://phia-web01/に進む～」を選択してください。

2 ワンタイムパスワードを入力してください

①以下のID・初期PWでログイン。

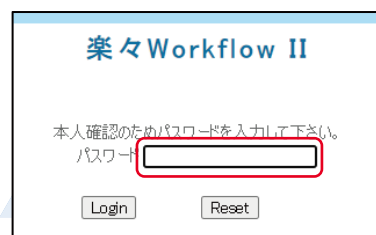
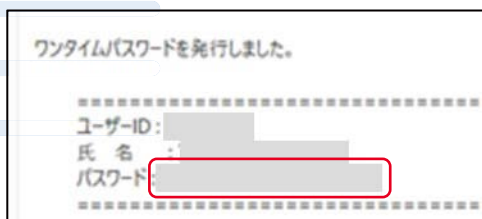
ID パソコンのログインIDと同じ

初期PW k1111111



②社用メールアドレスにワンタイムパスワード（ログインのたびに必要）が届きますので、コピー＆ペーストしてください。

※前後にスペース等を含めないようご注意ください。



3 初期パスワードを変更してください（初回のみ）

初回ログインにあたってパスワード変更してください。

※8文字以上。英数字と記号（-、_または半角スペース）が必要。

※次回以降、変更後のパスワードを使用してログインしてください。

4 ログイン画面

ログインに成功すると、以下の画面に遷移します。



ログイン後の操作方法については、ログイン画面に説明動画を掲載していますので、是非ご覧ください。



2023年度

予算のお知らせ

当健康保険組合の2023年度予算が2023年2月14日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ（42万円→50万円）、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険

32億 195万円

介護保険

3億3,247万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.36/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.184/1,000	61.816/1,000	110/1,000
介護保険	9/1,000	9/1,000	18/1,000

おもな収入

■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2023年度は賃上げによる標準報酬月額増加を見込み、31.5億円といたしました。

■国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

おもな支出

■保険給付費

みなさまが医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ（下記参照）、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は15.4億円を計上しました。

■保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るための費用として1.4億円を見込みました。2023年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、コロナ禍で低下した被扶養者の健診受診率の回復とともに、特定保健指導のさらなる実施率向上を目指します。

2023年度 健康保険法等の改正について

■出産育児一時金の引き上げ

2023年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 50万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金（12,000円）を除く488,000円

■マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の追加負担の見直し

2023年4月～12月まで

	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

※3割負担の場合。()内は改正前

*マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

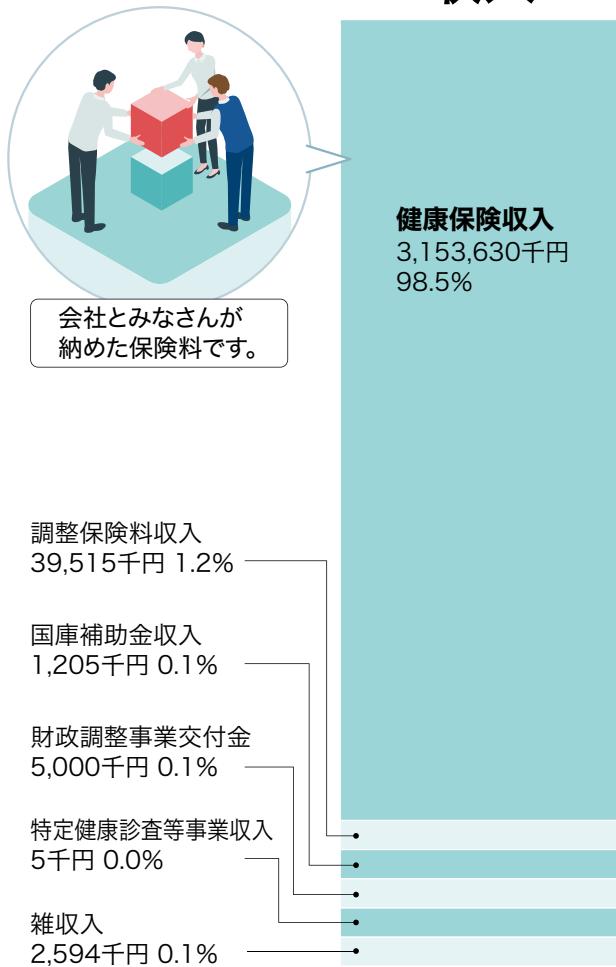
■各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、2023年度は65歳以上の医療費（前期高齢者納付金）として2.9億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として6.7億円支出します。納付金の総額は9.6億円で支出の約3割を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

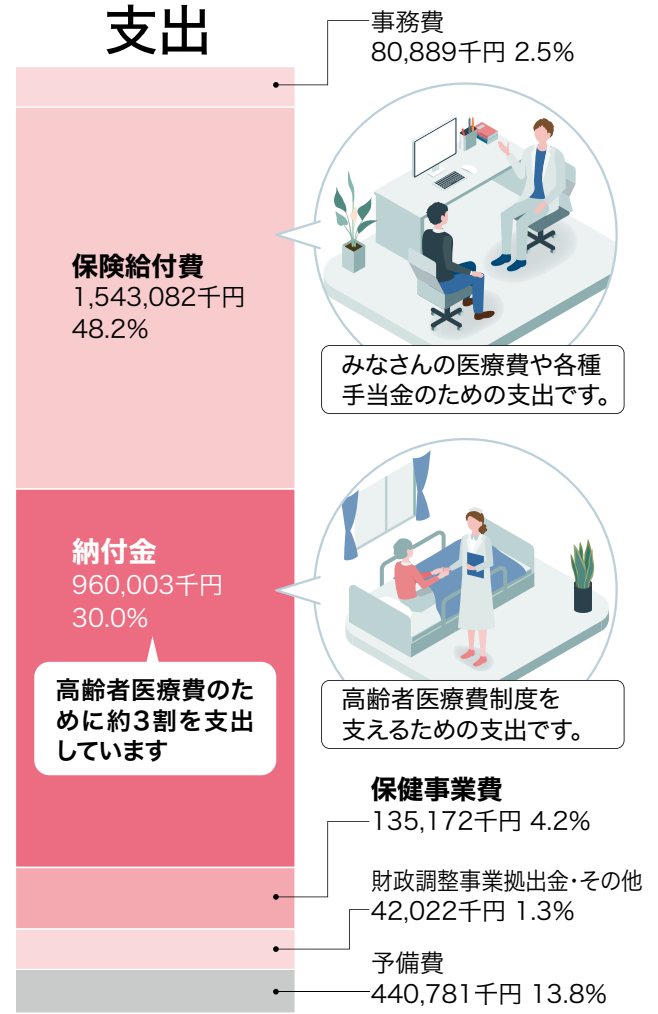
※2024年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受けるものと推測されます。

一般勘定

収入



支出



支出を1人当たりでみると…



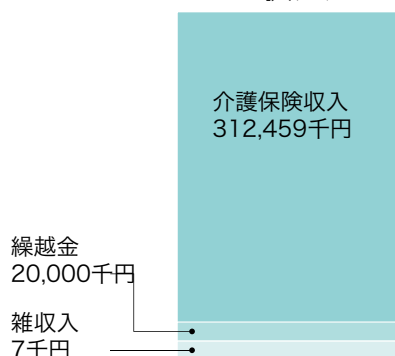
予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	7,800人
平均標準報酬月額	278,181円
総標準賞与額	3,110,885千円
平均年齢	41.40歳
扶養率	0.30人
前期高齢者加入率	0.60%

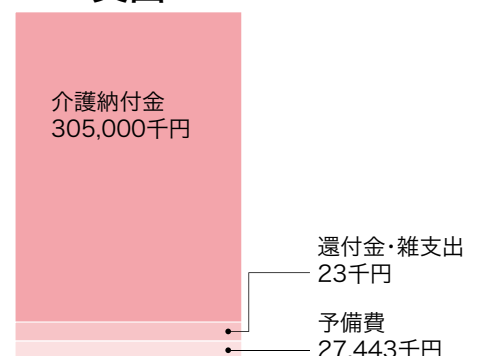
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は3.3億円となりました。

収入



支出





被扶養者資格の再確認にご協力ください



被扶養者になるのは？

被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

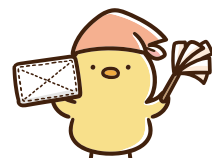
- ① 3親等以内(父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹)であること
- ② 3親等以外は同居していること
- ③ 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ④ 国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です！



- 就職した ● 離婚した ● 死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

パートタイマーなどの人でも、労働時間・日数が一般社員の4分の3以上、または従業員101人以上の会社で労働時間が週20時間以上・報酬月額が8.8万円以上などの場合は、被保険者となります。



2023年度

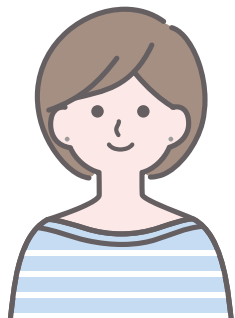
被扶養者向け健康診断のご案内

年に1度は受けましょう いずれか1つの健診をご受診ください！

※対象者様には、健診冊子をご自宅へ郵送いたします。

申し込みもカンタン！

早めの受診がお得！
詳しくは健保ホームページを
ご覧ください



1 けんぽ共同健診

けんぽ共同健診として、(株)イーウェルが行う健康診断を無料で受けられます。

巡回健診：お近くのホテルや市民会館で。

施設健診：お近くの健診機関で。

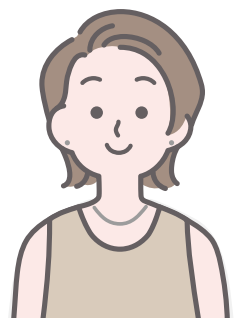
*施設の詳細、申込み方法など、詳しくは同封の案内をご覧ください。

対象 けんぽ共同健診の案内状を受け取った方

内容 豊富な検査項目。乳がん・子宮頸がん検診も無料。

2

パート先や市区町村、その他の病院で 健診を受けられた方



健診結果のコピーと問診票(健保HP各種健診ページより取得いただけます)
を健康保険組合までご提出願います。

なお、ご提出いただいた方には、「1,000円分のQUOカード」をご自宅へ
郵送いたします。

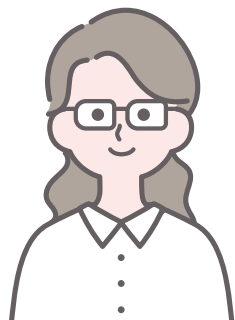
※ 健診結果のコピー及び問診票のご提出方法は、郵送又は被保険者経由で総務課担当者まで
ご提出ください。

しっかり検査したい！

3

人間ドック

20,000円の
補助金あり



健保の補助を受けて人間ドックを受けることができます。(健保指定医療機関のみ)

* 健診機関については、ホームページでご案内しています。

* 詳しくは被保険者が所属する企業の総務担当者へお問い合わせください。

対象 40歳以上の方

内容 検査項目は健診機関および年齢によって異なります。
* 乳がん・子宮がん検診はオプションになります。

お問い合わせ

プリマハム健康保険組合

〒140-0011 東京都品川区東大井3丁目17番4号

TEL 03-5493-4861

<https://www.kenpo.gr.jp/primaham/index.html>

スマートフォン用QRコード



卒煙プログラム参加者募集

参加費は **無料** です！

従来の6ヶ月のプログラムに3ヶ月の医師による治療コースが加わりました！

詳しくはHPをご覧ください。



応募方法 メールまたは電話にてお申し込みください。
応募締切 2023年5月15日
応募先 プリマハム健康保険組合 大熊
メール yukari.ookuma@primaham.co.jp
電話 03-5493-4861



卒煙プログラム成功者インタビュー

プライムデリカ（株）
相模原第二工場総務課
担当課長
白水 直人



プライムデリカ（株）
品質保証本部お客様相談室
課長代理
高橋 純



①参加の動機

何度も自力禁煙に挑戦して失敗してきた為、今回はプログラムに参加して真剣に取り組もうと考えました。また、コロナの影響で飲み会が無くなったので、卒煙するなら今しかないと思いました。

②苦勞した点

禁煙当初は、食後に吸いたくなり、喫煙室に吸い込まれそうになりました。煙草を吸う夢を何度も見ましたが、上司や同僚から「禁煙続いていますか？」と声掛け頂いて何とか禁煙を続けることができました。

③参加して良かった点、お勧めポイント

カウンセラーと月1回面談して、進捗を共有できる点は心強かったです。私がプログラムに参加している事を知った従業員さんから「私も来年参加しようかしら」と声をかけて頂いた時は嬉しかったです。

④卒煙成功の秘訣や禁煙を悩んでいる方へのアドバイス

素直にプログラムに身を任せた事が成功の要因です。禁煙外来に通うことなく、ニコチンパッチとカウンセリングを受けられるので、「そろそろやめなきゃな…」と思われる方は是非参加をご検討ください。

①参加の動機

健康への意識と節約のため。年齢的にも、「そろそろ真剣に禁煙しないと」とは常に思っていました。

②苦勞した点

プログラム開始してから最初の1週間がしんどい。でも、この序盤さえ乗り切ればあとはラク！

③参加して良かった点、お勧めポイント

私のように、自力での禁煙に失敗し続けている方は、是非参加してみてください。

④卒煙成功の秘訣や禁煙を悩んでいる方へのアドバイス

喫煙歴25年以上の私が禁煙できたので、誰でも辞めれると思います。禁煙すると、よいこと沢山ありますよ～！



人間ドックの上手な活用法

40歳以上の被保険者及び被扶養者の方は、定期健診、けんぽ共同健診の代わりに人間ドックを受診することが可能です。

会社主催の定期健診と人間ドックの検査項目には大きな違いはありません。

但し、腹部超音波や胃がん検査（ABC検査）は毎年ではありませんので、毎年しっかり受けたいという方は人間ドックをお勧めします。

また、**50歳以上の被保険者の方（任意継続被保険者を除く）については、今年度より補助額が2万円から3万円に引き上げとなります。**これは50歳以上の方はがんの発症率が高くなるため、内視鏡等のオプションを利用していただき、しっかりと検査をしていただきたいためです。

また、今年度は**35歳の被保険者の方**の人間ドックも受付いたしますので、是非この機会にご利用ください！

補助上限額

※年齢は2024年3月末の年齢です。
※年度内4月1日～3月31日の間、
1回のみのご利用となります。

35歳及び40～49歳の被保険者

例

料金	健保補助	自己負担
42,000円	20,000円	22,000円

50歳以上の被保険者

例

料金	健保補助	自己負担
42,000円	30,000円	12,000円

※別途内視鏡・CT等オプションをつけて検査内容を充実させて下さい。

40歳以上の被扶養者

例

料金	健保補助	自己負担
42,000円	20,000円	22,000円



厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より



2023年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～

出産育児一時金の財源は
基本的に健康保険料から

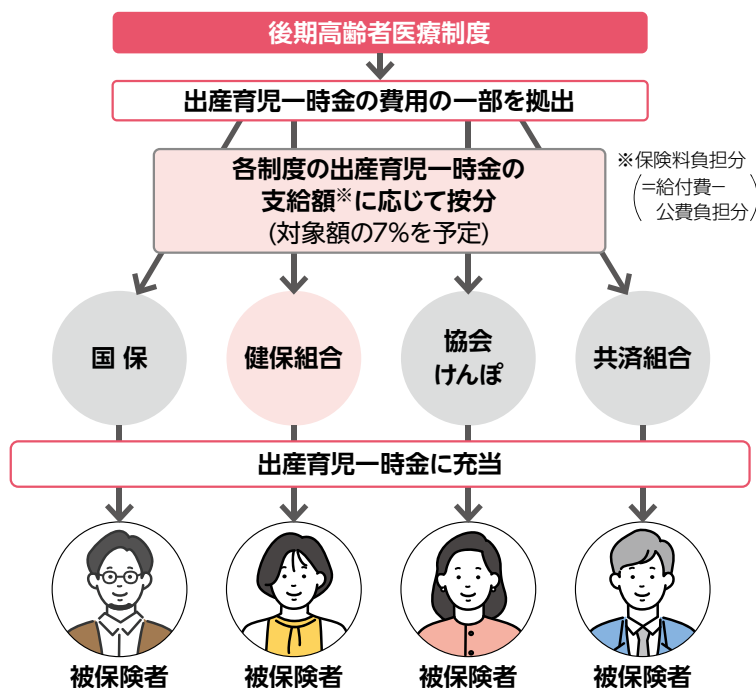
健康保険には、被保険者や被扶養者が
出産したとき、出産育児一時金が受けられ
る制度があります。医療機関に支払う出
産費用が高騰していることから、2023
年4月から従来の42万円から50万円と大
幅に金額が引き上げられました。出産育
児一時金は税金から支払われていると思っ
ている人がいるかもしれませんが、基本的
にわたしたちが毎月納めている健康保険
料からまかなわれています。

2024年度からは
高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世
代への支援強化のため、費用の一部を後
期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が
加入)が支援するしくみが導入されます。
2023年度の不足分は国費からの支援
となりますが、負担能力のある高齢者から
現役世代へ、世代間の公平性に着目した画
期的な見直しといえます。2024年度
の試算では後期高齢者医療制度からの支
援により、健康保険組合全体で160億
円の負担軽減が見込まれています。

出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後
期高齢者の保険料負担に応じて出産
育児一時金を按分し、支え合うしくみで
す。実際に支援を受ける方法としては、
健康保険組合が負担している後期高齢
者支援金と相殺する形が検討されてい
ます。



出産育児 一時金の 支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。

令和5年度 健保スケジュール

※家庭用常備薬等のあっせん販売は都合によりお休みします。次回秋号にてご案内を予定しています。

区 分	項 目	対 象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		被保険者	被扶養者												
保健事業	被保険者健康診断（含むがん検診等）	●	—	各事業所の日程に準ずる											
	被保険者婦人科健診	●	—		★ 受診案内発送										
	被扶養者特定健診	—	●		★ 受診案内発送						★ 受診勧奨通知発送				
	医療機関受診勧奨通知	●	—	発送は各事業所の健康診断実施約4ヶ月後。以後受診状況を毎月報告											
	特定保健指導	●	—	初回面談は各事業所の日程に準ずる。2回目以降は各自ICTまたは電話支援											
		—	●		▶ 健康診断受診約2ヶ月後に該当者へ通知し、支援開始										
	重症化予防	●	—		▶ 初回面談開始										
	卒煙プログラム	●	—		▶応募者：初回面談開始										
	歯科検診	●	●	通年(年1回の無料相談)											
	ファミリー健康相談	●	●	通年(年中無休・24時間対応の無料相談窓口)											
	運動習慣支援（ルネサンス）	●	●	通年(法人契約)											
	健康優良企業認定に対する支援	●	—	通年											
医療費適正化	ジェネリック医薬品差額通知	●	●								★ 通知書発送				
業務改革	電子化導入（適用・給付関連帳票類）	●	●	▶ 全事業所全面展開											

婦人科検診

プリマハム健保で一番多くかかっている医療費は、乳がん関連によるものです。

乳がんにかかっている方がそれだけ多いということです。毎年受診をしていれば、万が一がんが見つかったも早期発見で、治療費もそれに費やす時間も少なくて済みます。面倒くさいという理由で受診を避けていませんか？

被扶養者健診

定期検診の受診率が81%を下回ると、制度として国に加算金を支払わなくてはなりません。これは皆様から保険料としてお預かりしているお金で支払います。

従業員の健診受診率は90%以上ですが、ご家族の受診率は30%代で全体の受診率としては国の定めている受診率を下回ります。

まずはご家族の健康状態を知るためにも、また加算金を国に支払う事なく、皆様に保険事業という形で有効活用していただくためにも、ご家族の毎年の受診をお願いいたします。

卒煙プログラム

卒煙プログラムにご参加いただける方を募集します。今年度は募集時期を2回設け、1回目は4月、2回目は9月です。参加された方は60%程度の達成率となっています。

自己負担なしでご参加いただけますので、興味のある方はぜひ健保までご連絡ください。

電子申請

今まで氏名変更や、子供が産まれた、家族を扶養に入れる等の場合、紙で申請いただいてましたが、PCより申請いただける電子申請を導入いたしました。

入力も簡単で時間も短縮されます。詳しくは健保ニュースP.2～3または健保HPをご参照ください。

個人情報保護に関して

プリマハム健康保険組合では、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

■個人情報への取り組みについて

- 当健保組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健保組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用致します。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用致します。
- 当健保組合は、予め加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健保組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健保組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに就直し改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健保組合は、加入者の個人情報の取扱に際して法令その他の規範を遵守するとともに、内容を継続的に見直し改善に努めます。

健保組合が保有する個人情報については、ホームページをご確認ください。

■個人情報の利用目的について

当健保組合は、個人情報保護法の規定に従い、その保有する個人情報に関し、その利用目的を下記の通り定めています。

- ・被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的
- ・保険料の徴収等に必要な利用目的
- ・保健事業に必要な利用目的
- ・診療報酬の審査・支払に必要な利用目的
- ・健保組合の運営安定化に必要な利用目的
- ・その他
- ・特定個人情報(番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関との情報連携における利用目的)

■個人情報の第三者への提供に対する「黙示の同意」について

健康保険組合は、原則として、予め本人の同意がなければ、保有する個人情報を第三者に提供することができませんが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者にとって合理的であるとはいえないものについては、予め好評において特段明確な反対・留保の意思表示がないものは「黙示的な同意」が得られたものとして取扱いが可能とされています。

当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものと致します。

- ① 本人の申請に基づかず給付する高額療養費を事業主経由で行うこと
- ② 本人の申請に基づかず給付する付加給付等を事業主経由で行うこと
- ③ 医療費通知（あなたの医療費のお知らせ）を世帯まとめて被保険者に行うこと
- ④ 給付決定のお知らせ（健康保険給付金支給決定通知書）を事業主経由で行うこと
- ⑤ 人間ドック受診者の検査結果について、当健保組合も健診機関からの送付により受け取ること

・第三者へ提供する個人情報（個人データ）項目

診療を受けた方の氏名、診療年月、日数、医科区分、医療費の総額、公費負担額、自己負担額、健保負担額、給付金の種類、高額療養費、還元金付加金

*上記内容について第三者への情報提供の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■個人情報の共同利用について

当健保組合と事業主は、その保有する個人情報（個人データ）について下記の通り共同で利用を行うこととします。

*個人情報保護法第27条第5項第3号において

個人データを特定の者との間で共同して利用する場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的および当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、予め、本人に通知し、又は加入者が容易に知り得る状態に置いているとき
上記により、当該個人情報（個人データ）の提供を受ける者は、規定の適用については第三者に該当しないことから、予め本人の同意を得ずに当該個人情報（個人データ）を他に提供できることとされています。

このことから、一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等についての各個人データについては事業主と共同で利用することとします。

また、健康診査等の事業及び事務の効率的運営のために、健診に必要な氏名、氏名コード、性別、生年月日等の情報を共同で利用します。

1. 共同利用目的 健保組合と事業主は、共同で下記の事を実施するために使用します。

- 1) 一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、特定健診・特定保健指導等の健康診査の実施及び事務処理の効率的運営のため
- 2) 各種健診結果に基づき、今後の健康管理、維持、増進のための重症化予防等相談、情報提供を行うため
- 3) 保健事業計画（データヘルス計画含）や従業員健康管理施策の策定データの分析結果を反映させるため

2. 共同利用する健康診断の項目等について

一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等の受診者に係る

氏名、生年月日、住所、電話番号、事業所名、事業所社員コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診実施機関名、健診実施機関所在地、相談・指導内容、所見、健診結果、健診データ、問診結果

3. 健康診断データを共同利用する者の範囲

●加入事業所：産業医・健診管理者・健診担当者・看護職

●プリマハム健康保険組合：常務理事・事務長・健康保険組合顧問医・保健事業担当者

4. 健康診断データの管理責任者

●加入事業所：健診管理者 ●プリマハム健康保険組合：常務理事

*上記内容について共同利用の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■匿名加工情報の作成および第三者提供について

個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）では、個人情報を使用して匿名加工情報*を作成して当該匿名加工情報を第三者に提供するときは、匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目及びその提供方法について公表することとされています。

プリマハム健康保険組合では、以下の通り匿名加工情報を作成し、第三者へ提供させていただきます。

提供に当たっては、個人情報保護法に基づき、個人が特定されない形で匿名加工情報を作成しておりますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

*匿名加工情報とは、個人情報を加工して、通常人の判断をもって、個人を特定することができず、かつ、加工する前の個人情報へと戻すことができない状態にした情報のこと。

1. 匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目

●性別 ●生年月 ●医療保険の資格情報（加入時期、脱退時期、本人・家族区分等） ●診療報酬請求書の情報 ●健診・保健指導の情報

2. 匿名加工情報の提供方法

セキュリティが担保された電子的な手段または配送サービスを用いて提供

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いについて

健康保険組合では、行政機関、地方公共団体、独立行政法人、他健保組合等との連携によりマイナンバーを加工したデータを利用し、資格情報や現金給付情報などの情報交換を行っています。

また、2021年10月以降、「マイナンバーカード」が健康保険証として利用がはじまりました。

発行所：プリマハム健康保険組合 発行者：土屋 明彦
〒140-0011 東京都品川区東大井3丁目17番4号
TEL 03(5493)4861 FAX 03-5493-4864
<https://www.kenpo.gr.jp/primaham/index.html>

