

青海島

年に1回の特定健診、お申込みはお早めに!

山口県では9月～10月を「特定健診受診勧奨強化月間」と定め、特定健診の受診を呼び掛けています。協会けんぽでは、被保険者様向けの生活習慣病予防健診、被扶養者様向けの特定健診にてお得に受診できますので、まだ受けていない方はお早めにお申込みください!

2024年度の決算(見込み)の概要

2024年度の決算は収入が11兆8,525億円、支出が11兆1,939億円、収支差は前年度から1,923億円増加し、6,586億円となりました。

保険料収入は、賃上げ等による標準報酬月額増加や被保険者数の増加により前年度比3,492億円の増加となった一方で、保険給付費は医療費の伸びが低めに推移した影響で前年度比1,040億円の増加となっています。

医療費については、新型コロナの臨時的特例廃止(2024年3月末廃止)等の特殊要因で伸びが抑えられていることが一定程度影響しており、今後の動向を慎重に見極める必要があります。

※ 詳しくは、協会けんぽのホームページをご覧ください。

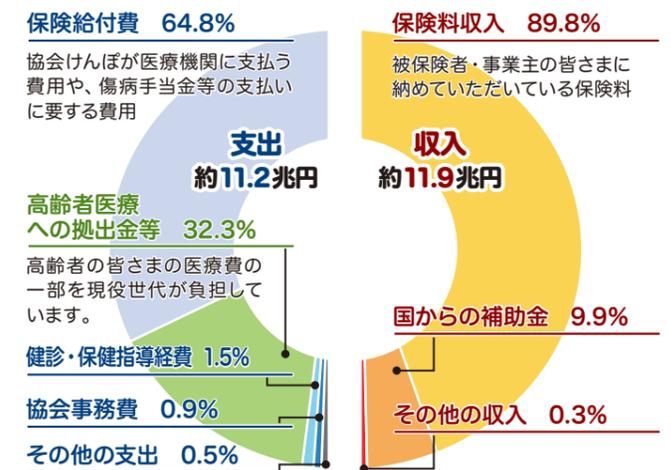
■ 2024年度決算(見込み) | 医療分 (単位: 億円)

収入	保険料収入	106,490 (+3,492)
	国庫補助等	11,690 (▲1,184)
その他	346 (+113)	
計	118,525 (+2,421)	
支出	保険給付費	72,552 (+1,040)
	拠出金等	36,195 (▲1,030)
	その他	3,193 (+487)
	計	111,939 (+497)
単年度収支差		6,586 (+1,923)

※()内は、対前年度比

※支出の「その他」は右図の「健診・保健指導経費」「協会事務費」「その他の支出」の合計

※端数整理のため、係数が整合しない場合がある。



Q. 2024年度の決算は黒字額が増加しましたが、協会けんぽの財政は安定しているのでしょうか?

A. 協会けんぽの財政は、当面、賃上げ等により標準報酬月額増加が見込まれるものの、

- ・現在の不安定な世界情勢が我が国の経済社会に及ぼす影響が不透明であり、これまでのような保険料収入の増加が中長期的に継続するか予測が難しいこと
- ・協会けんぽ加入者の平均年齢の上昇や医療の高度化等により保険給付費の継続的な増加が見込まれること
- ・団塊の世代が後期高齢者になったことにより後期高齢者支援金が増加し、中長期的に高い負担額のまま推移することが見込まれること

等に留意が必要と考えています。

また、「経済財政運営と改革の基本方針2025(2025年6月13日閣議決定)」において、診療報酬改定に関して、「2025年春季労使交渉における力強い賃上げの実現や昨今の物価上昇による影響等について、経営の安定や現場で働く幅広い職種の方々の賃上げに確実につながるよう、的確な対応を行う。」とされており、今後の動向を注視する必要があると考えています。



なぜ腰が痛くなるの? 病院へ行く前に知っておきたいこと

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生

第2回目の健康談話は、誰でもが一度は経験する腰痛についてお話をしたいと思います。厚生労働省による国民生活基礎調査では、常に腰痛は日本人の有訴者率の上位の座を占めています。

いっぽう腰痛の約80%は3か月以内で治るともいわれ、多種多様な治療法、薬剤が使われ保険適用でない高価な機械を買う羽目になった人も多いと思います。

では、どうして腰痛が多いのかを説明したいと思います。神様が粘土で人を創造されたのであれば、人体は実にびっくりするほど巧妙に美しく出来ていて、神様の仕事は非のうとどころがない仕事だと思えます。特に滑らかで美しい動きができる手足は傑作中の傑作です。

それに反して背骨は、明らかに神様の設計ミスです。4つ足で歩いている間は、特に問題はなかったのですが、二本足で立って歩こうとすると腰に無理がかかるようになったのです。すなわちこれまで地面に対して水平であった背骨を、4つ足歩行の構造のまま地面に対して垂直に立たせるようにしたからです。

その結果、背骨は30度もある骨盤の斜面の上に建っています。日本で最も急こう配の坂道は東大阪の暗峠で最大斜度が26度ですから、かなりの急斜面に電信柱を建てるようなものです。この背骨は前方と後方から支えられており、前方からは腹筋が働いて腹腔をラグビーボールのように固くして前から支えます。後方からは背筋が働いて、背骨が前に倒れないように引っ張ります(図1)。ほとんどの腰痛は、この背筋のオーバーワークが原因となります。体重が増え腹筋が弛むと腹腔のラグビーボールはふにゃふにゃになり、前支えがなくなり背筋に負担がかかり腰痛が起こります(図2)。筋肉性の痛みですから、筋肉をしばらく休ませれば痛みは消えます。また、このような腰痛では簡単なコルセットをすれば、コルセットが腹筋の代わりをして腰筋は容易に改善します。しかし、これでは根本的な解決にならないので、腰痛を繰り返すのであれば整形外科の受診を勧めます。

最後に、注意すべき腰痛として、①膝より下の痛みを伴う腰痛、②下肢のシビレを伴う腰痛、③最初は歩けるが、200mぐらい歩くと徐々に歩けなくなる腰痛、④3~6週間以上続く腰痛があり、この4つの症状いづれかがある場合は、是非医者に相談していただきたい。筋肉以外に痛みの原因が見つかることがあります。

次回12月号では骨粗鬆症についてお話したいと思います。

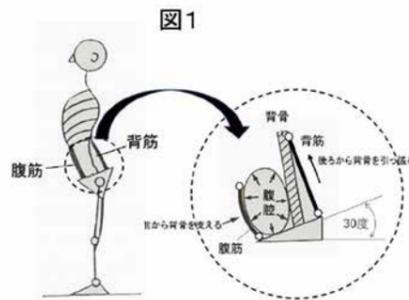


図2



著者紹介

- 2004年 山口大学医学部 整形外科教授
- 2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
- 2015年 山口大学 副学長
- 2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
- 2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
- 2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合支援センターからのお知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口センター(地域産業保健センター)をもち、以下を無料で提供しています。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくは山口産業保健総合支援センターのHPをご覧ください▶



協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15

どんな取組で健康保険料率が下がる？ インセンティブ制度のご紹介

インセンティブ制度は、加入者の皆さまの健康度の向上等を目的として導入されており、加入者の皆さまの取組に応じてインセンティブ（報奨金）を付与し、都道府県ごとの「健康保険料率」に反映させています。この制度の評価項目は5つあり、合計得点の上位15支部にはインセンティブが付与され、健康保険料率が引き下げられます。

【保険料率に反映される流れ】



令和7年度の健康保険料率に反映

令和5年度に山口支部で全国順位が低かった項目は？



- 特定健診等の実施率 … 39位
- 特定保健指導の実施率 … 27位

<その他の評価項目>

- ・ 特定保健指導対象者の減少率 (10位)
- ・ 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率 (13位)
- ・ 後発医薬品の使用割合 (11位)

皆さまの取組が健康保険料率の引き下げにつながります。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



インセンティブ制度の詳細はこちら
(協会けんぽHP)



Check!

山口支部の令和5年度実績は**全国17位**

令和7年度の健康保険料率引き下げとなる上位15位まであと一歩でした。

令和7年度の取組実績は翌々年度(令和9年度)の健康保険料率に反映されます。



以下の取組で**順位アップ!**

- ▶ 被保険者様は**生活習慣病予防健診**を受診してください。
- ▶ 被扶養者様は**特定健診**を受診してください。
- ▶ 特定保健指導の対象者となった方は**特定保健指導**を利用してください。(健診機関で受けていない場合は後日事業所様へご案内します。)

医療機関等の受診は安心・便利なマイナ保険証[※]で!

[※]マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用登録をしたもの



マイナ保険証で受診するとこんなメリットがあります。

よりよい医療が受けられます!

◎本人の同意なく医師や薬剤師に情報が共有されることはありません。

- 特定健診や診療の情報を医師と共有することで、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有することで、重複投与や禁忌薬剤投与のリスクが減少します。
- 旅行先や災害時に受診する際も薬の情報等が連携されます。

他院で処方されている薬がありますね。



重複投与のリスク回避!

各種手続きも簡単・便利です!

- 医療費が高額な場合に申請する「**限度額適用認定証**」がなくても、限度額を超える医療費の支払いが不要となります。(※被保険者が非課税の場合など申請が必要なケースもあります。)
- 高齢受給者証の持参の必要がなくなります。
- マイナポータルで医療費通知情報を共有でき医療費控除の確定申告が簡単にできます。

マイナ保険証なので限度額もわかります!



限度額適用認定証の作成不要!

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリットはこちら▶



健康診断の受診 または 受診予約 はお済みですか?



山口県では、9月~10月を「特定健診受診勧奨強化月間」と位置づけ、山口県民の特定健診の受診率向上に向けた取組を行っています。協会けんぽにおいても特定健診のお得な費用補助を実施しているため、従業員やそのご家族にも受診を呼びかけていただき、職場全体で健康づくりに取り組みましょう!

協会けんぽの健診について詳細はこちら▶



35歳~74歳の被保険者(ご本人)様へ

※健診項目ごとに受診対象年齢が異なります

40歳~74歳の被扶養者(ご家族)様へ

生活習慣病予防健診 (特定健診の内容を含む)



自己負担額(最高)
5,282円

協会補助額(最高)
13,583円

総額(最高) 18,865円

特定健診



自己負担額
0~1,539円

協会補助額(最高)
7,150円

総額(最高) 8,689円

※金額は健診機関によって異なります。

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された従業員への受診のお声かけ、医療機関受診への配慮をお願いします

職場で**要治療・要精密検査**と判定されているにもかかわらず、そのままにしている従業員はいませんか? 高血圧、高血糖、脂質異常等の生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると命に関わる様々な病気の発症リスクが高まります。健康で働き続けられる職場づくりのため、必要に応じて医療機関へ受診しましょう。

放置すると発症リスクが上昇!

医療機関へ受診しましょう

心筋梗塞



脳卒中



人工透析



- 要治療・要精密検査と判定された従業員へ**早め**の受診をご案内ください。
- 受診しやすいよう、勤務時間中の受診や業務調整等の配慮をお願いします。



従業員の健康を守ることは職場の生産性向上やリスクマネジメントにもつながります!

<生活習慣病予防健診を受診された方へ>

協会けんぽでは健診の結果、基準値を超えた方へ医療機関を受診いただくようご案内を送付しています。令和7年10月から、これに加えて「胸部エックス線検査」において「要治療」「要精密検査」となった方へご案内を送付予定です。ご案内が届いた場合は速やかに医療機関を受診してください。

