



各種のお知らせ



3月17日 国保支部事務初任者実務研修会(オンライン)
3月26日 国保組合東京協議会(オンライン)
田中事務局長

全板国保日誌

5月分保険料 口座振替日のお知らせ

5/28(木)

口座振替日の前日までに指定口座へ入金をお願いします。
保険料は「国民健康保険料のお知らせ」でご確認ください。

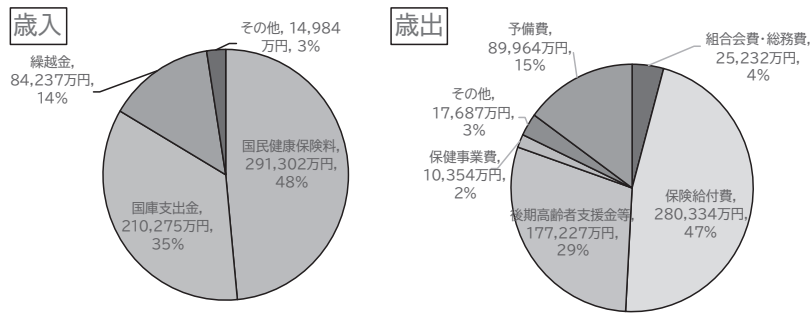
第114回通常組合会を開催(オンライン開催)
令和8年度事業計画・予算を承認

令和8年2月27日(金)板金会館会議室を拠点にオンラインにより開催しました。
令和8年度事業計画、歳入歳出予算、組合規約の一部改正等の各議案が、原案どおり議決・承認されました。

令和8年度重点事項は次のとおりです。

- ① 現行の保険料は据え置きとし、新たに子ども子育て支援金保険料を徴収します。
② 保険料収納事務を確実にを行います。保険料滞納に特別な理由がないと認められた場合は、当組合規約に基づく除名処分を念頭に厳格な対応をします。
③ 組合組織の基盤強化を図るため加入増強策を実施します。
④ 制度改正に対する周知広報、システム改修に適切に対応します。
⑤ 疾病重症化予防に寄与するため第3期データヘルス計画に基づき実施し中間評価を実施します。

令和8年度 歳入歳出予算

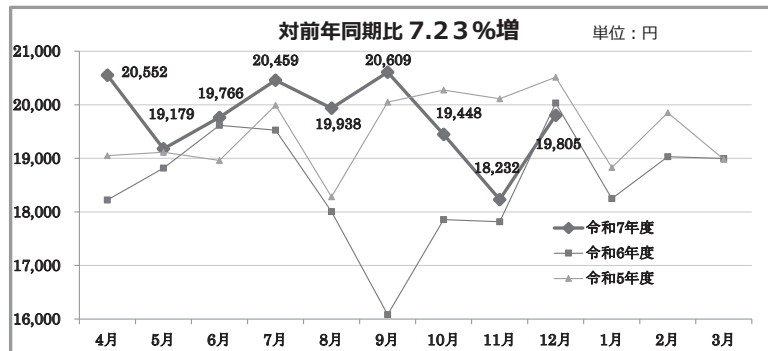


総額 60億798万円

全板国保の医療費の動向
令和7年度4~12月診療分

1. 一人当たり医療費の推移

9ヶ月平均は19,776円で、11月まではすべての月で前年同月を上回りましたが、12月は下回りました。



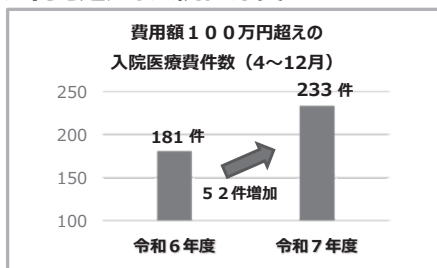
2. 診療種類別一人当たり医療費(対前年同期比)

入院が22.92%と大きく増加しています。

Table with 5 columns: 入院, 入院外, 歯科, 調剤, 合計. Rows for 令和7年度, 令和6年度, and 対前年比.

3. 一月当たり費用額100万円を超える入院医療費

入院医療費が増加している一因として、費用額100万円超の高額な入院件数が増加していることが挙げられます。



適正受診にご協力ください

日頃からご自身の健康に気を配りましょう

軽度な体調不良のときはOTC医薬品(市販薬)を活用しましょう
年一度の健診で病気の早期発見・早期治療に努めましょう

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

日ごろの健康状態・病歴・薬歴の管理をしてもらいましょう

同じ症状での重複受診はやめましょう

同じ症状で複数の医療機関を受診すると
重複する検査、投薬等で体にも経済的にも負担がかかります

急病でない休日・時間外受診はやめましょう

急病でもないのに休日や夜間などに時間外受診すると加算料金がかかり医療費のムダになります

お薬手帳を活用しましょう

処方された薬の名前・量・日数が記録できる手帳では薬の重複などがわかり、医療費の節約につながります
マイナポータルからも、医療機関や薬局で処方・調剤されたお薬を確認できます

ジェネリック医薬品を使いましょう

先発医薬品と同じ成分、効果で製造・販売が認められた薬で新薬より低価格です
ジェネリック医薬品希望カードを提示、または口頭で伝えることにより変更できます

リフィル処方せんについて知っておきましょう

リフィル処方せんとは、医師の判断により最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです
2回目からは医師の診察を受けなくても薬局で薬をもらうことができるため
医療機関に行く必要がなく患者の負担軽減になり、医療費の節約にもなります

5月17日は高血圧の日

世界高血圧連盟が毎年5月17日を世界高血圧デーと定めたことを受け、日本高血圧学会と日本高血圧協会により日本でも制定されました。

高血圧はサイレント・キラー(沈黙の殺し屋)と呼ばれるほど危険な状態です。自覚症状がなくても放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など深刻な病気を招きます。

ご自身の血圧の値知っていますか?
健診結果で血圧の値を確認してみましょう!

高血圧の予防には減塩が有効です。ご自身の食生活を見直しましょう!
厚生労働省の高血圧に関するWEBサイト(e-ヘルスネット)をご覧ください。



5月31日は世界禁煙デーです

禁煙週間 5月31日~6月6日まで

「世界禁煙デー」をご存じですか?

世界保健機関(WHO)が「喫煙をしないことが一般的な社会習慣になること」を目指して定めた国際デーの一つで、1989年5月31日に制定されました。
喫煙や受動喫煙は、がん・心筋梗塞・脳卒中など多くの疾病との関連が明らかになっております。

全板国保の喫煙率(32%)は、全国平均(15.7%)と比べてかなり高いです。

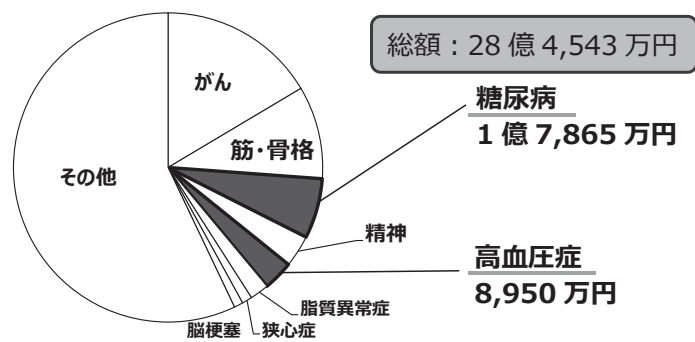
この機会に喫煙という習慣を見直してみませんか!

※厚生労働省の喫煙に関するWEBサイト(e-ヘルスネット)をご覧ください。



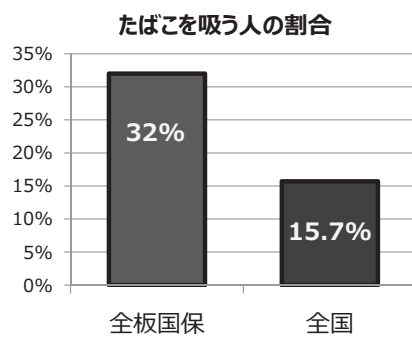
全板国保の医療費と健診結果を数字でまとめてみました

1. 医療費の状況 (令和6年度)



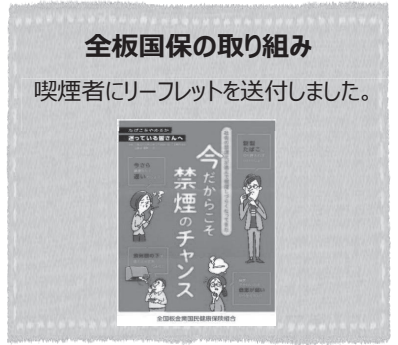
糖尿病と高血圧症を合計した医療費は、約2億6,800万円です。
KDB 帳票_疾病別医療費分析(生活習慣病)_令和6年度より

3. 喫煙率が高いです！



KDB 帳票_質問票調査の経年比較_令和6年度より
厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

全板国保の被保険者は、全国平均と比べ、喫煙率が2倍も高くなっています



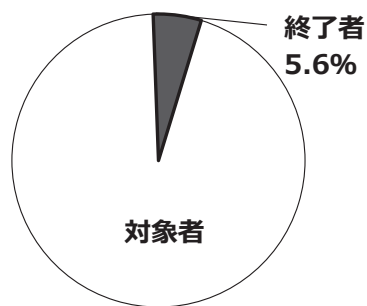
2. 令和6年度特定健診における血糖値・血圧値が高い人(有所見者)の状況について

検査項目	有所見者数 (健診受診者総数：3,869人)	基準値
血糖値	2,128人	血糖値100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%以上
血圧	1,102人	収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上

これらの数値が基準値を超えた状態で放置しておくと、様々な病気(脳出血・心筋梗塞等)の要因となります。



4. 保健指導を終了した人がとても少ないです！



令和6年度法定報告より

全板国保の取り組み
・保健指導に該当した方には、利用を勧めるご案内を送付します。
・国家資格を持った専門職(保健師・管理栄養士等)がサポートします。
・保健指導にかかる費用は全額全板国保が負担するため無料で受けられます。
⇒案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣の改善に取り組みましょう！

健診を受けられた方に全板国保では以下のような助成を行っています。
(助成は年度内に下記のⅠ、Ⅱ、Ⅲのいずれか1回のみです。)

健康診断は毎年必ず受けましょう！



Ⅰ. 特定健診

特定健診受診券の使用で窓口負担なし！申請不要！

生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健康診断です



全板国保のホームページもご覧ください。

対象者：40～74歳の組合員・配偶者・家族

健診内容はホームページの「特定健診基本項目」をご確認ください。

「特定健診受診券」は4月1日現在加入されている方にお送りしています。なお、健診当日資格のない方は対象外です。



令和8年度
特定健診対象の方へ

特定健診受診時に追加で受けたい項目がある場合

特定健診基本項目のほかに追加で受診した項目に対し、7,000円を限度に助成します。

窓口で追加項目分を全額負担・申請必要*

対象者：40～74歳の 組合員・配偶者

特定健診受診券をお送りします！

緑色の封筒でご本人宛に5月下旬に送付予定です。

注意：令和8年度内に75歳になる方は、誕生日の前日が有効期限です。

無くないでね



Ⅱ. 健康診断助成金

窓口で全額負担・申請必要*

対象者：全年齢の組合員・配偶者

組合員・配偶者の方が受けた健康診断に対し、15,000円を限度に助成します。

注意：40～74歳の方は「特定健診基本項目」を含めて受診してください。項目が一つでも欠けていると助成の対象外です。



Ⅲ. 節目健診助成金

窓口で全額負担・申請必要*

対象者：以下の全てに該当する方

令和8年度該当の方へ3月下旬にご案内八ガキを送付しました！

- ・当該年度4月1日現在組合員である
- ・上記組合員は当該年度4月1日の前日まで継続して1年以上組合員である
- ・当該年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する

対象の方が受けた節目健診(人間ドック等)に対し、かかった費用の半額※(5万円を限度)を助成します。

※かかった費用が30,000円を下回る場合は、健康診断助成金の適用です。

注意 ・特定健診受診券は使用しないでください。

・費用は全額実費でお支払いください。

・「特定健診基本項目」をすべて受けていないと助成の対象となりません。



★ 申請方法・期限につきましては、ご所属の支部へお問い合わせください。

上記のⅠ,Ⅱ,Ⅲを利用して

健康診断を毎年受けましょう！



印

印

印

印