

# 健保ニュース

(主な内容)・令和5年度決算のお知らせ

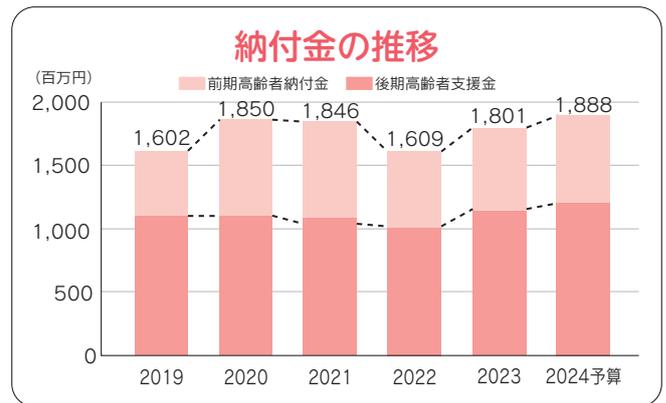
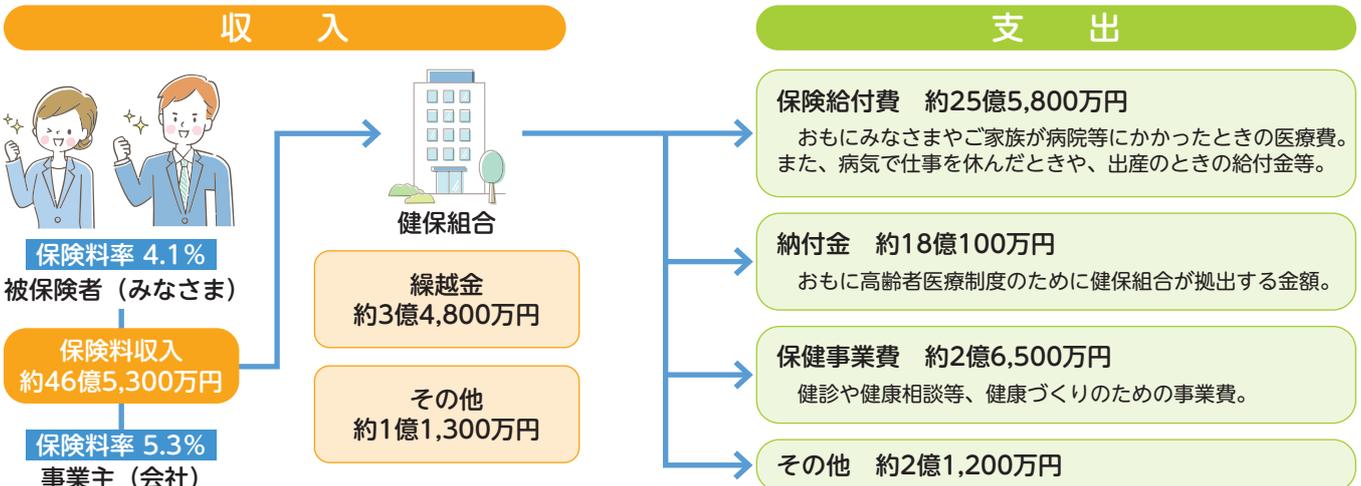
・女性の健康・出産・育児・子どもの健康 相談窓口をご用意しています

## /// アクサ生命健康保険組合の令和5年度決算のお知らせ ///

当健保組合の令和5年度決算が、第109回組合会で承認されました。

### ○保険給付費、納付金が大幅に増加

令和5年度は保険料収入が約5,300万円減少しました。一方、支出では保険給付費が約3億1,000万円、高齢者医療のための納付金が約1億9,200万円と大幅に増加し、経常収支で9,400万円の赤字となりました。今後も高齢化により保険給付費、納付金は増加が続くと見込まれ、状況はさらに厳しくなります。引き続き、当健保組合では、各種疾病予防事業を行い、保険給付費の削減を目指します。組合員様にもジェネリック医薬品の利用や、疾病予防事業の活用によって、医療費削減、健康増進に努めていただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### ○介護勘定

健保組合が介護保険料の徴収を代行している介護勘定に関しては、介護保険収入5億8,000万円に対し介護納付金が6億2,900万円となり、残金は準備金への積立及び次年度への繰り越しとしました。

#### ◇収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	580,074
繰越金	61,975
雑収入	2
合計	642,051

#### ◇支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	629,854
合計	629,854

＼ 出産・育児・子どもの健康、ご自身の健康…… ／

# ＼ 悩んでいること、気になることはありませんか？ ＼

アクサ生命健康保険組合では、相談窓口をご用意しています。

妊娠・出産について  
つわりがひどくて、毎日がつらい。 産後で実際に健康をかけるのが  
おなかの中で赤ちゃんが痛みに 心強い。  
寝てはいるが、寝てはいるが、 出産の痛みを覚えられないから。

妊娠・出産・育児の  
**不安や戸惑い**  
一人で抱え込んでいませんか？

育児について  
赤ちゃんが泣き止まない。 子供が夜中に熱を出した。  
寝てはいるが、寝てはいるが、 どうしよう？  
夫が育児に参加してくれない。 育児と仕事を両立できるかな。

ストレスをためないためにメンタルケアも大切に！  
出産を機にうつ病や、育児中の不安、お産後は、不安や心配に悩むことも、  
メンタルケアが大切。産後うつや産後鬱、産後うつ病、産後うつ病、産後うつ病、  
こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気兼ねにご相談ください

ここからからだの健康ほっとライン

24時間 健康相談サービス (年中無休)  
医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

0120-731-733

ここからからだの健康ほっとライン

# ☎ 0120-731-733

通話料・相談料無料、24時間健康相談サービス（年中無休）。  
医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休  
でご相談に対応します。

ご利用はこちらからも  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/729bbe>



## Web申込みで 24時間365日 産婦人科医・小児科医・助産師に無料相談

(ベネフィットステーション内サービス)

アクサ健保では、アクサ生命と協働でベネフィット  
ステーションを提供しています。

病院に行かなくても現役の産婦人科医・小児科医・  
助産師に無料で相談ができる遠隔医療相談サービスです。

※アクサ生命社員の方が利用可能です。2025年3月までの提供です。  
詳細はベネフィットステーションにてご確認ください。

## ベネフィットステーション

＼ Web申込みで ／ 24時間365日 ／

産婦人科医 小児科医 助産師

に無料相談



ベネフィットステーションの  
登録・ログインが必要です

### 相談内容例

#### 婦人科/女性全般の相談

- 生理痛前のイライラがひどい。楽になる対処法はある？
- ピルやサプリについて、詳しく医師の意見を聞いてみたい

#### 妊娠中～産後の相談

- 妊娠中の薬
- 出産に関する心配や不安
- 産後の気分の落ち込み
- 授乳や卒乳の悩み

#### お子さんに関する相談

- 子どもの肌荒れがなかなか良くならない、どうしたらいい？
- 発達の心配



# 抗菌薬の正しい理解・適正な使用方法

特に抗菌薬・抗生物質が処方される機会が多い小児の保護者の皆様はぜひお読みください。

細菌やウイルスといった小さな生物が原因となる病気を感染症といいます。例えば、肺炎球菌やマイコプラズマという微生物は肺炎の原因となり、大腸菌は膀胱炎の原因となります。このような感染症の原因となる微生物のうち、細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬を**抗菌薬・抗生物質**と呼んでいます。抗菌薬の理解と適正な使用方法についてご紹介します。



## かぜと「抗菌薬」

「かぜをひいたら、病院に行き、抗菌薬/抗生物質をもらおう」そんな風に思っていないですか？抗菌薬は「細菌」に効く薬です。ほとんどの「かぜ」の原因であるウイルスやインフルエンザには効きません。

ウイルスと細菌は大きさが全く異なります。細菌はウイルスの約100倍から1000倍程度の大きさがあります。また、細菌は自分自身で分裂して増えることができるのに対し、ウイルスは生物のほかの細胞の中に入りこんで増えていきます。細菌とウイルスとは大きさも生き方も全く異なるため、抗菌薬はウイルスには効かないのです。**国立成育医療研究センターによると2歳までに抗菌薬を使用したことがあると、5歳時にアレルギー疾患があるリスクが高まることも示唆されています。**



抗菌薬を使うかどうかの判断は診断を受けた医師の指示に従ってください。

## 薬剤耐性菌とは

最近、効くはずの抗菌薬でも退治できない細菌＝薬剤耐性菌が問題となっています。肺炎などの感染症にかかってしまったとき、治療のために抗菌薬を飲みます。病気のもとになる菌と一緒に、もともと私たちの体の中に棲みついている菌も退治されてしまい、抗菌薬が効かない菌＝薬剤耐性菌だけが残ることがあります。他の菌がいなければ、その薬剤耐性菌が増えてしまうことがあるのです。薬剤耐性菌が増えると、これまで抗菌薬を飲めば治っていた感染症が治りにくくなったり、他の病気の治療に影響したりします。現在、世界で薬剤耐性により年間約70万人が死亡しています。何も対策を取らなければ、2050年には約1,000万人が死亡すると言われており、世界的な問題となっています。薬剤耐性菌を増やさないためには、抗菌薬を必要な時だけ、必要な量をきっちり飲むことが大切です。

## 抗菌薬を正しく理解して正しく飲むことが大切です

- 抗菌薬は医師の指示通り飲み切りましょう
- 抗菌薬を取っておかない
- 抗菌薬には医師の処方箋が必要です
- 抗菌薬をあげたり、もらったりしない
- わからないことは医師や薬剤師に聞きましょう



## 感染症にならないために／今すぐできる基本的な感染対策「手洗い・ワクチン」

感染する病原体（細菌やウイルス）の多くは、まずは私たちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのひとがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。手洗いは、手についた病原体があなたのからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を広げること防ぐこともできる、きわめて有効な感染対策です。

また、感染症にはワクチンで予防できるものがたくさんあります。ワクチンをうつと、その病原体に対して免疫を獲得します。その病原体がからだに侵入しても、病気にならない、または病気になっても症状が軽くすむようになります。肺炎球菌感染症、インフルエンザ桿菌（Hib）感染症、破傷風、百日咳など、小児の定期接種対象になっています。また、小児期のワクチン接種が十分でない場合、大人になってからでも、足りない分を補うことも大切です。あなたや子どもたちのワクチン接種歴を母子手帳などでもう一度確認しましょう。

# 2023年度版健康スコアリングレポートが発表されました

今年も健康スコアリングレポートが届きました。当組合は特定健診の実施率が高く目標値を上回っています。また、健診受診後のケア（特定保健指導）実施率も上昇し、目標値を達成しました。

\*「厚生労働省」「日本健康会議」「経済産業省」の協働により作成されているもので、2022年度の健康診断結果をベースにしたレポート

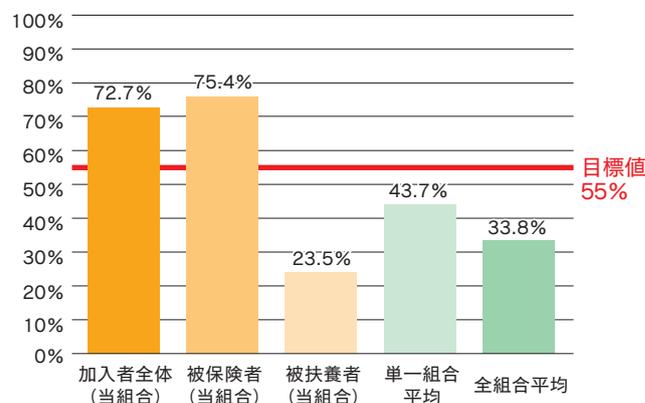
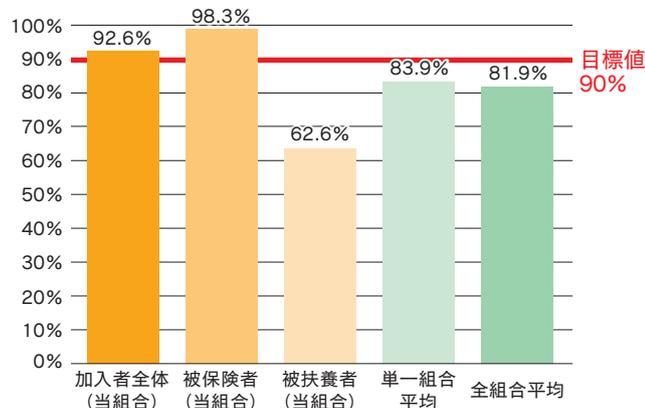
## 特定健診・特定保健指導の実施率

129位 / 1,378組合 (全組合順位)

\*生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）へのメタボリックシンドロームに着目した健診

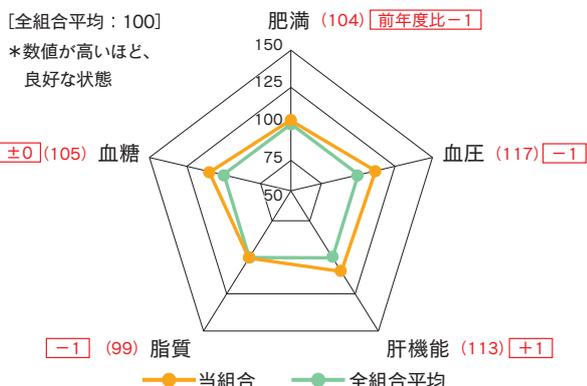
〈特定健診〉 目標値を上回っていますが、被扶養者の受診率が課題です。

〈特定保健指導〉 目標値を大きく上回りました。被扶養者の受診率が課題です。



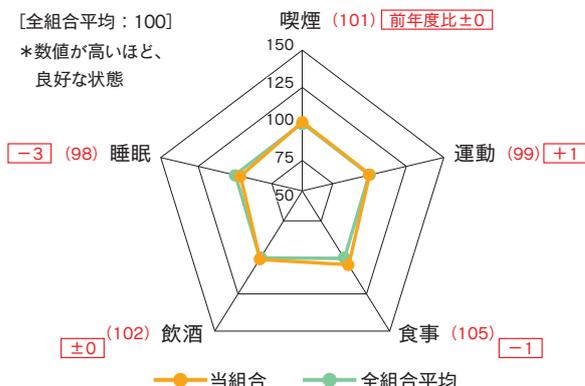
## 健康状況

「脂質」が全組合平均を下回っています。栄養バランスのとれた食事と、適度な運動を心がけましょう。



## 生活習慣

「睡眠」と「運動」が全組合平均を下回っています。快眠のために、就寝前はスマホなどの強い光を避けましょう。1駅歩くなど、意識して歩数を増やしましょう。



## 使ってみようマイナ保険証

(マイナ保険証とは、マイナンバーカードに健康保険証利用登録を行ったもの)

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。マイナ保険証を利用すると、次のようなメリットがあります。

データに基づく適切な診断や処方が可能 ※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に ※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

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/>



尚、健康保険証廃止に向けた経過措置として、現行の健康保険証は2025年12月1日までご利用いただけます。