

大織

健保時報



宮古島(沖縄県)

令和6年8月1日

No.150



令和5年度決算	2
令和6年度予算	3
公告/脳のクールダウンが快眠のカギ	4
マイナンバーの下4桁の確認および	5
保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください	

令和5年度

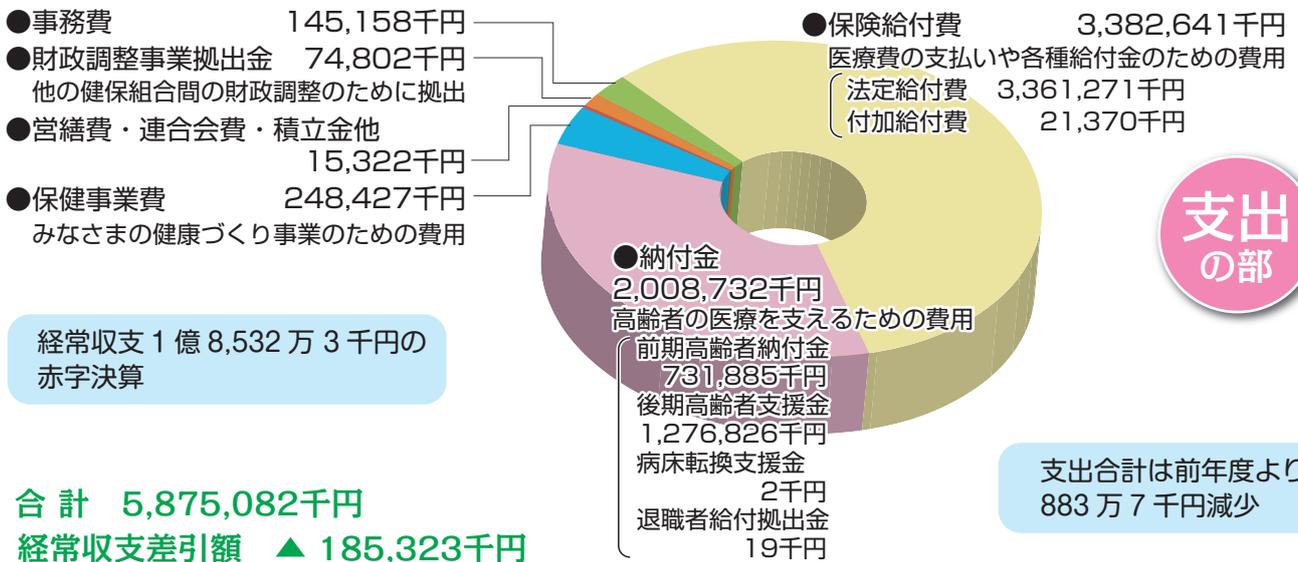
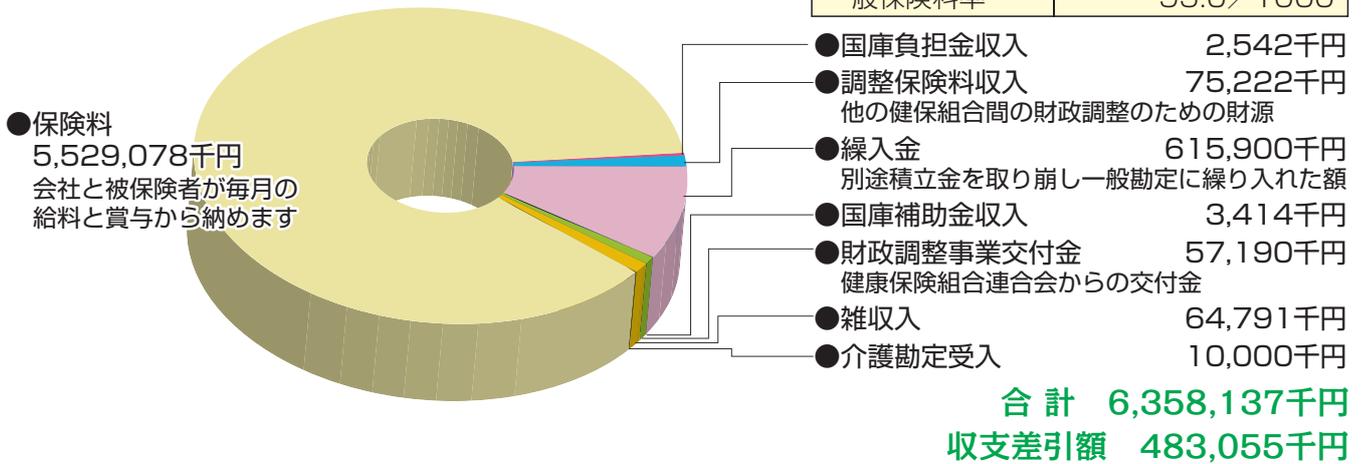
決算

令和5年度収入支出決算が、令和6年7月18日開催の第160回組合会において可決・承認されました。

一般勘定

収入の部

前年度同様、被保険者数は減少、平均標準報酬月額、総標準賞与額は増加



支出の部

介護勘定

収入の部	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	706,493
	繰越金	1
	雑収入	1
	合計	706,495

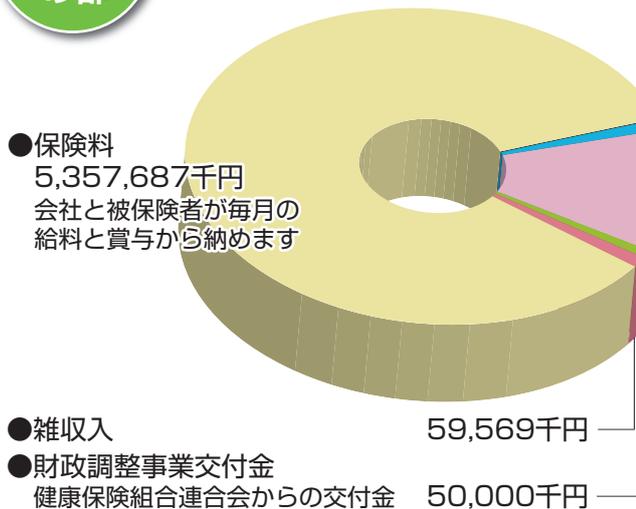
支出の部	科目	決算額(千円)
	介護納付金	628,294
	介護保険料還付金	137
	一般勘定繰入	10,000
	合計	638,431

収支差引額 68,064千円

令和6年度収入支出予算が、令和6年2月14日開催の第159回組合会において可決・承認されました。

一般勘定

収入の部



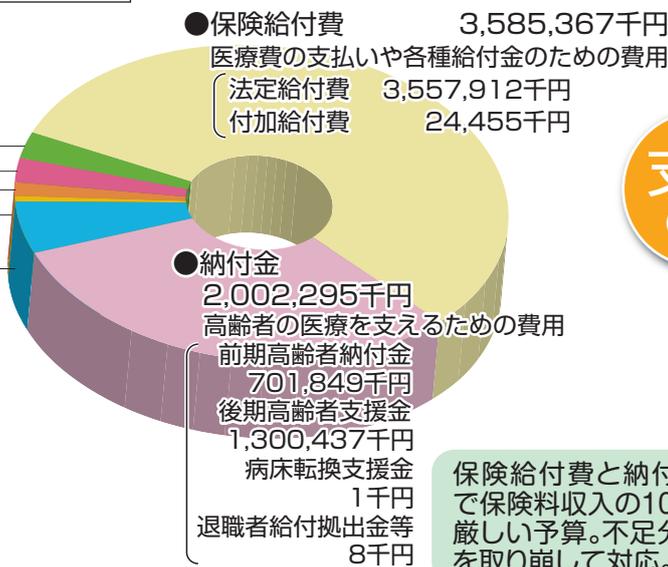
基礎数値	
被保険者数	12,400人
平均標準報酬月額	333,000円
総標準賞与額	8,739,987千円
一般保険料率	95.0/1000

- 国庫負担金収入・他 2,503千円
- 調整保険料収入 75,032千円
他の健保組合間の財政調整のための財源
- 繰入金 825,000千円
別途積立金を取り崩し一般勘定に繰り入れる額
- 国庫補助金収入 1,005千円
- 特定健康診査等事業収入 2千円
- 出産育児給付金 3,255千円

合計 6,374,053千円
経常収入合計 5,449,013千円

支出の部

- 事務費 167,132千円
- 予備費 166,668千円
- 財政調整事業拠出金 75,032千円
他の健保組合間の財政調整のために拠出
- 営繕費・連合会費・積立金他 39,158千円
- 保健事業費 338,401千円
みなさまの健康づくり事業のための費用



保険給付費と納付金の合計で保険料収入の104%となる厳しい予算。不足分は積立金を取り崩して対応。

合計 6,374,053千円
経常支出合計 6,105,823千円

介護勘定

収入の部	科目	予算額(千円)
	介護保険収入	696,681
	繰越金	1
	繰入金	10,000
	雑収入	3
	合計	706,685

支出の部	科目	予算額(千円)
	介護納付金	626,650
	介護保険料還付金	400
	積立金	0
	予備費	79,635
	合計	706,685

今後も特定健診・特定保健指導、生活習慣病予防に積極的に取り組み、ジェネリック医薬品の使用促進など医療費の適正化に努めてまいりますので、健保組合の事業運営にご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

公 告

組合会議員の異動について

- 退任** ●互選議員
議員 寺本 正満 大阪船場繊維卸商団地協同組合（令和6年3月31日付）
- 就任** ●互選議員
議員 山口 裕 大阪船場繊維卸商団地協同組合（令和6年4月1日付）

事業所編入

- 株式会社ビィビィ池田 大阪市中心区（令和6年2月1日付）
- 株式会社大津コーポレーション 大阪市中心区（令和6年4月1日付）
- オーケー興業株式会社 大阪市中心区（令和6年4月1日付）
- 株式会社L.DOPE JAPAN 東京都渋谷区（令和6年6月1日付）
- 一般財団法人サンライズ財団 大阪市中心区（令和6年6月28日付）

所在地変更

- 株式会社丸河テキスタイル 大阪府泉佐野市 → 大阪府泉南郡熊取町（令和6年1月30日）
- 株式会社ファブレスインターナショナル 大阪市中心区 → 東京都渋谷区（令和6年2月18日）

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

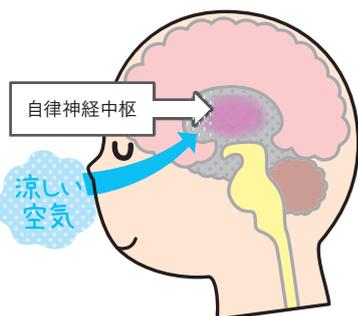
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中樞はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。



脳のクールダウン方法

涼しい部屋で

- ①腹式呼吸で鼻から4秒吸う
- ②7秒息を止める
- ③口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

- ☑ エアコンは朝まで消さない
(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとういでしょう。

- ☑ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

加入者の皆さまへ

マイナンバーの下4桁の確認および 保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください。

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の健康保険証が廃止され、マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を基本とする仕組みになりますので、以下の①、②についてご協力をお願いします。

①の「資格情報のお知らせ」につきましては令和6年9月中旬以降に事業主様を通してお渡しします。



① マイナンバーの下4桁をご確認ください

当健保組合に登録されているマイナンバーの下4桁を表示していますので、ご確認をお願いします。



左記の通知書に記載されたマイナンバーの下4桁とお手元のマイナンバー下4桁を照合して、誤りがないかご確認をお願いします。
誤りがあった場合は、お手数ですが以下の連絡先までご連絡ください。

大阪織物商健康保険組合 TEL:06-6203-4081



マイナンバーは、
マイナンバーカードの
裏面に記載されています。

※マイナンバーカードを持っていない場合は、通知カードなどで確認することができます。

② 保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください

保険証は、令和7年12月1日まで使用することができますが、マイナ保険証に切り替えることで、ご自身の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けられる等のメリットがあります。マイナ保険証をお持ちでない場合は、すみやかに取得いただきますようお願いいたします。

なお、従来の保険証と同様、マイナ保険証を持っていれば、原則すべての医療機関等で保険診療を受けることができます。

ただし、「オンライン資格確認等システム」を導入していない医療機関(高齢の医師等の医療機関)を受診するときなど、マイナ保険証が使えない場合に備えて、フローチャートを参考に [マイナポータル](#)の資格情報画面 または [資格情報のお知らせ](#)をご用意いただきますようお願いいたします。

マイナ保険証が使えない場合に備えるためのフローチャート

ステップ1

マイナンバーカードと
スマホを持っている



Yes

【お願い】

マイナポータル[※]の資格情報画面をスマホにダウンロードしてください。

▶ ダウンロードするためには、マイナ保険証の利用登録の手続きが必要となります。ダウンロード方法は、6ページを参照してください。

NO

ステップ2

マイナンバーカードは持っている
が、スマホは持っていない



Yes

【お願い】

資格情報のお知らせ(様式の右下を切り取ったもの)をマイナンバーカードと一緒に携帯してください。

▶ 切り取った資格情報のお知らせを紛失・棄損した場合は、令和6年12月2日以降に「資格情報のお知らせ交付申請書」をご提出ください。

NO

ステップ3

マイナンバーカードを
持っていない



Yes

【お願い】

マイナンバーカードの取得にご協力をお願いします。

▶ マイナ保険証の取得が困難な方については、令和7年12月2日までに資格確認書を交付します。それまでの間は、保険証をご活用ください。



マイナンバーカードを取得すれば、医療機関等の窓口でもマイナ保険証の利用登録手続きができます。マイナ保険証をお持ちでない場合は、まずマイナンバーカードを取得いただきますようお願いいたします。



マイナポータル の資格情報画面のダウンロード方法

マイナ保険証とスマートフォンをお持ちの場合は、以下の順にマイナポータル の資格情報画面をダウンロードしてください。

【手順1】通知書に記載された二次元コードを読み取ります。

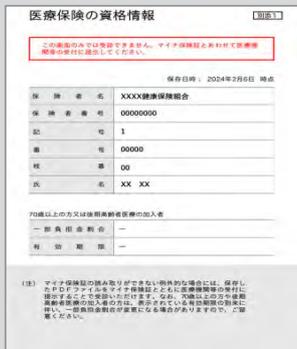


【手順2】マイナポータルにログインします。

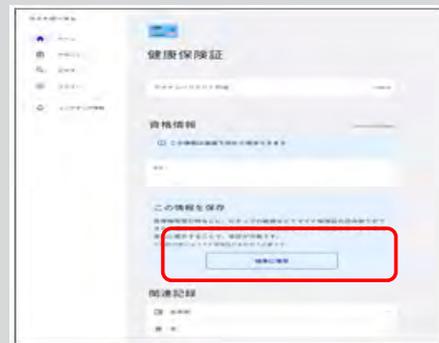


ログイン後トップページの「健康保険証」を選択します。

【手順4】資格情報画面のダウンロード完了。



【手順3】「端末に保存」を選択します。



よくあるご質問

Q1: マイナポータル の資格情報画面または資格情報のお知らせのみで保険診療を受けられるのですか？

A1: マイナポータル の資格画面や資格情報のお知らせだけでは、保険診療を受けられません。オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関に受診する際は、マイナ保険証と一緒に窓口に提示いただきますようお願いいたします。

Q2: 資格情報のお知らせは、必ず携帯しなければならないのですか？

A2: マイナポータル の資格情報画面をダウンロードした場合は、資格情報のお知らせを携帯する必要はありません。マイナポータル の資格情報画面をダウンロードしたスマホは必要です。

Q3: 保険証の廃止後、保険給付の請求に必要な記号、番号はどのように確認するのですか？

A3: 保険給付の請求時に必要な記号・番号は、マイナポータル の資格情報画面や資格情報のお知らせで確認することができます。

Q4: 資格情報のお知らせを紛失した場合、どうするのですか？

A4: マイナポータル の資格情報画面を確認できる場合、再交付の手続きは不要です。なお、マイナポータル の資格情報画面を確認できない場合は、資格情報のお知らせ交付申請書で再交付の手続きをしてください。

Q5: 氏名変更や資格の変更・異動があった場合、資格情報のお知らせは再交付されるのですか？

A5: マイナポータル で資格情報画面を確認できる場合は、資格情報のお知らせは、原則再交付いたしません。ただし、マイナポータル にログインできない場合は、Q4の方法により再交付申請ください。