

- 02 知っているとは大違い!  
冬の肌トラブルを予防しよう
- 04 2024年12月2日に健康保険証廃止  
マイナ保険証をご利用ください
- 06 2023年度決算と  
2025年度保険料率改定のお知らせ
- 08 健保財政の今
- 10 INFORMATION
- 12 広報誌「けんぽニュース」の冊子での  
配布中止(Web化)のお知らせ

読者アンケートに答えて  
家電をゲット!

各 **2** 名様

詳しくは P.11



ラムダッシュ  
パームイン  
(ES-PV3A)



スチーマー  
ナノケア  
(EH-SA3D)



ぜひ、ご覧ください!



ナナ



フク

# 知っているとは大違い!

## 冬の肌トラブルを予防しよう



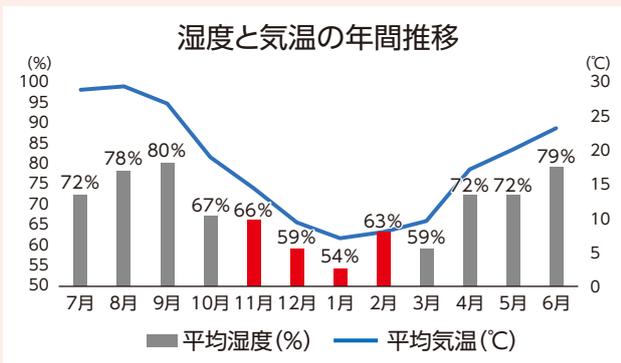
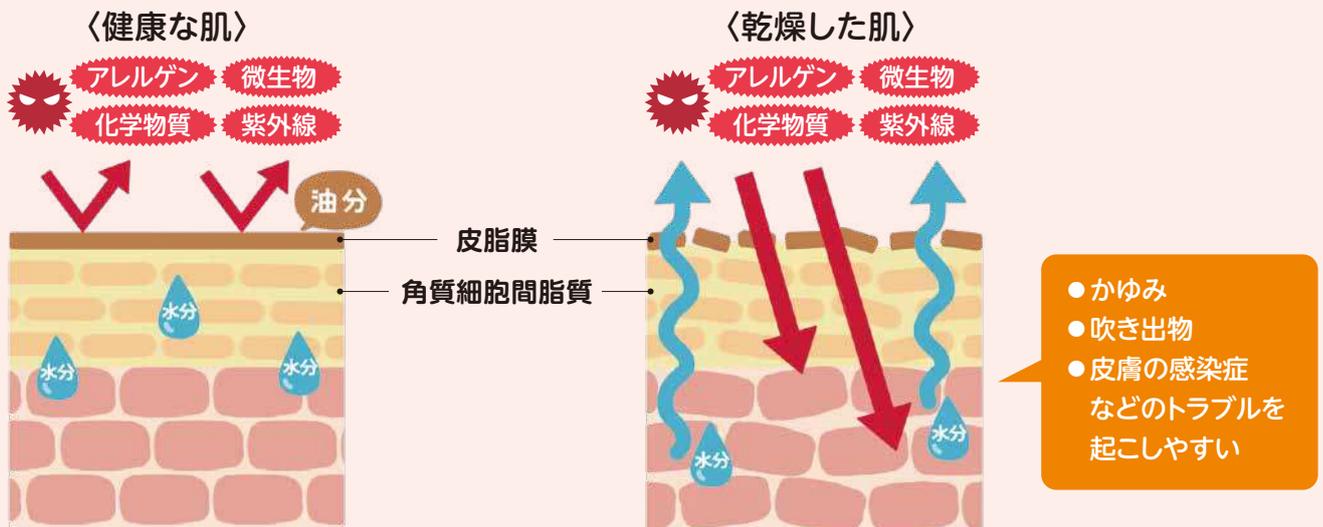
松下記念病院 皮膚・排泄ケア特定認定看護師 中村 美沙

だんだん寒くなっていくこの季節。冬になって空気が乾燥するとお肌も乾燥し、様々なトラブルに繋がります。正しいスキンケアで肌を乾燥から守り、肌トラブルを予防しましょう!

### ●肌が乾燥するとどうなるの?

潤いのある健康な肌は**皮脂膜**や**角質細胞間脂質**が密接につながっており、体内の水分が逃げにくく、体外の外的物質が侵入しにくくなっています。

一方、乾燥した肌は皮膚のバリア機能が低下し、体内の水分が逃げやすく、体外の外的物質が侵入しやすい状態です。そのため、かゆみや吹き出物、皮膚の感染症などのトラブルを起こしやすくなります。



2023年7月~2024年6月(東京) 気象庁公式サイトよりグラフ化

冬は湿度が低く肌が乾燥しやすい

対策が必要



### ●健康な肌を保つにはどうすれば良いの?

潤いのある健康な肌を保つために必要なことは①洗淨 ②保湿 ③紫外線対策の3つです。次ページから詳しくご説明します。



## 今日から始めよう! 正しいスキンケア



### 洗浄 = 汚れを落とす

冬の乾燥した空気に漂うホコリやチリなども、お肌に付着すると刺激になります。また、自身の汗や皮脂汚れは放っておくと肌荒れの原因に。正しく洗浄することで、すこやかなお肌を保ちましょう。

#### ● 洗う時のポイント ●

**温度** ▶ 人肌(30~35℃)程度

**方法** ▶ 石鹸や洗顔料、ボディソープをよく泡立てて、泡の力で汚れを落とす

**洗浄剤** ▶ 弱酸性のものがおすすめ

合わせて  
チェック!

- 皮脂は落としすぎると、お肌本来の保湿力が失われます。落としすぎないことも重要!
- ナイロンタオルでこすると摩擦になり、お肌を傷つけるので避けましょう



### 保湿 = 潤いを保つ

肌の乾燥を予防・改善するためには保湿が重要です。

#### ● 効果的な保湿のポイント ●

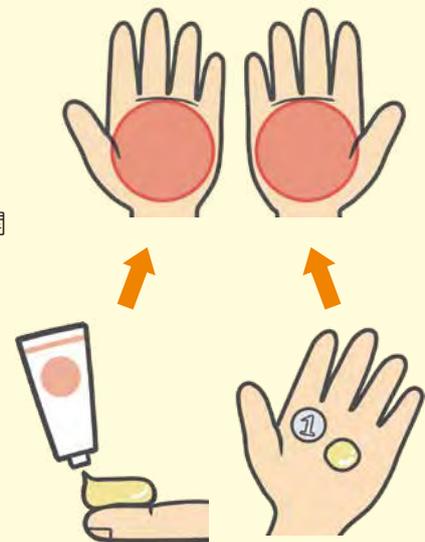
**保湿剤の種類** ▶ 全身にはのびがよいローションやミルク、かかと・肘にはクリームなどがおすすめ

**タイミング** ▶ 入浴やシャワー後、5~10分以内  
(20分過ぎると入浴前より乾燥してしまう)

**保湿剤を塗る量** ▶ 手のひら2枚分の広さに塗る際の使用量の目安

- クリームや軟膏は人差し指の指先から第一関節まで
- ローションやミルクは1円玉大

ベタつくくらい、塗った直後ティッシュペーパーが肌に貼りつく程度がちょうど良い



### 紫外線対策 = 紫外線から守る

紫外線は肌を老化させ、乾燥・しみ・しわ・肌荒れの原因に。紫外線は1年中降り注いでいるため、冬でも紫外線対策は必要です。

肌が露出している顔・首・手の甲などに、自分の肌質に合った日焼け止めを塗り、紫外線によるダメージを予防しましょう。また、塗ったところは必ず洗浄してから寝ましょう。

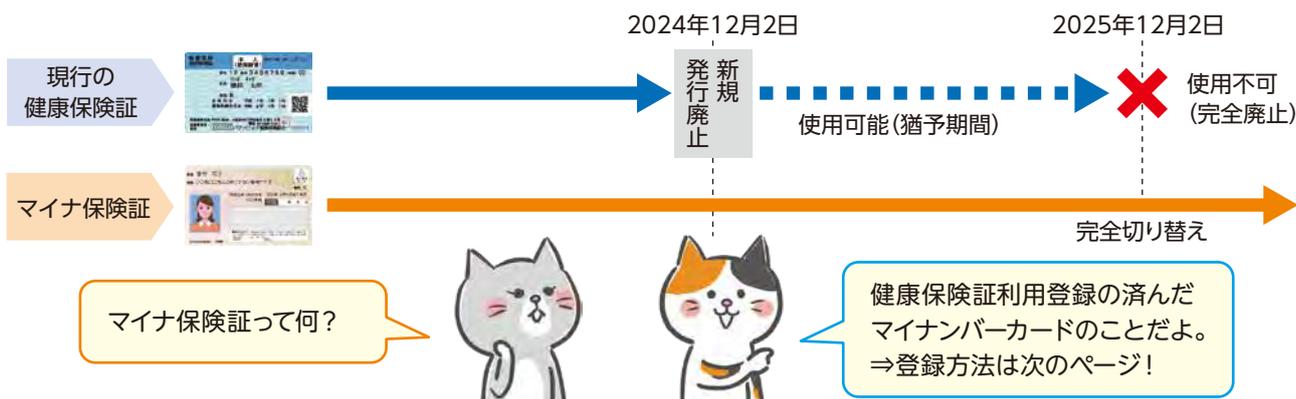


2024年12月2日に**健康保険証廃止**

# マイナ保険証をご利用ください

## ▶▶ 健康保険証の廃止について

健康保険証は、2024年12月2日をもって新規発行が廃止となり、マイナ保険証を提示して受診することが原則となります。既存の健康保険証は1年間の猶予期間が設けられ、最長で2025年12月1日までは使用可能ですが、12月2日以降は完全にマイナ保険証での受診に切り替わります。



※マイナ保険証をお持ちでない方は、医療機関の窓口で「資格確認書」を提示すると保険診療を受けることができます。一部の方には申請がなくても健保から交付されます。

入社直後など、マイナ保険証で受診の際に現在の資格確認ができない場合は、医療機関窓口にて「被保険者資格申立書」に記入することで保険診療を受けることができます。

※健保にて加入者情報登録が完了するまでに5日ほどかかります(マイナンバーのお届出がない場合は8日)。

## ▶▶ 「資格情報のお知らせ」交付について

ご自身の資格情報(マイナンバー下4桁を含む)をご確認の上、安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、加入者全員の「資格情報のお知らせ」をMY HEALTH WEBに掲載します(2024年10月下旬)。

※掲載日は健保ホームページにてご確認ください。また、ご登録メールアドレス宛にもご案内いたします。

### ▼MY HEALTH WEB登録はこちらから



ご自身の資格情報をいつでもご確認いただけるようになります。登録がお済みでない方はこの機会にお済ませください。

## ▶▶ マイナ保険証をご利用ください

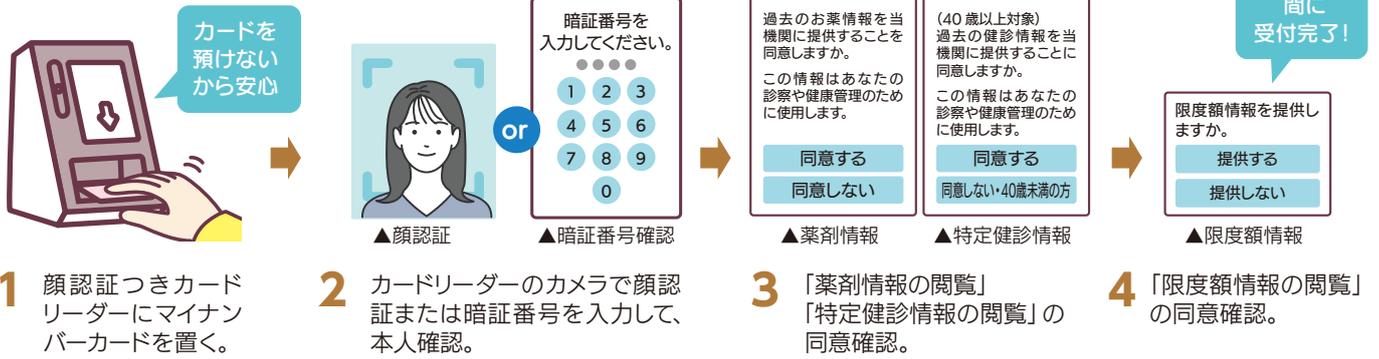
### ●マイナ保険証のメリット

医療情報の共有化で質のいい医療が受けられる	手続きなしで高額な窓口負担が不要に	医療費を節約できる
初めての医療機関でも、特定健診や薬剤・診療情報が医師と共有でき、より適切な医療を受けられる ※受診時に本人が同意した場合のみ	限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度に基づき、限度額を超える医療費の立替払いが不要に ※受診時に本人が同意した場合のみ	現行の健康保険証と比べ、初診料や調剤管理料等が安くなる

# ▶ マイナ保険証での医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します！



## マイナ保険証で受診するための準備

### 1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1

スマホから パソコンから  
オンライン申請

2

証明写真機から

3

郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード  
総合サイト

2へ

### 2 マイナンバーカードがある方は健康保険証利用登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、登録が必要です。※以下から選択

#### ●スマホから登録する

スマホで  
どこでも  
登録できる！



「マイナポータルアプリ」の  
インストールが必要となります。



iPhone



Android

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ(申請用アプリ)」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

#### ●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録して  
すぐに  
使えるよ！



マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



#### ●セブン銀行ATMで登録する

近くの  
コンビニで  
できるんだ！



ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



※初めて(資格変更後を含む)マイナ保険証を利用する場合は、ご自身の加入者情報がシステムに正しく登録されているか「マイナポータル」で確認をお願いいたします。

# 2023年度決算と 2025年度保険料率改定のお知らせ

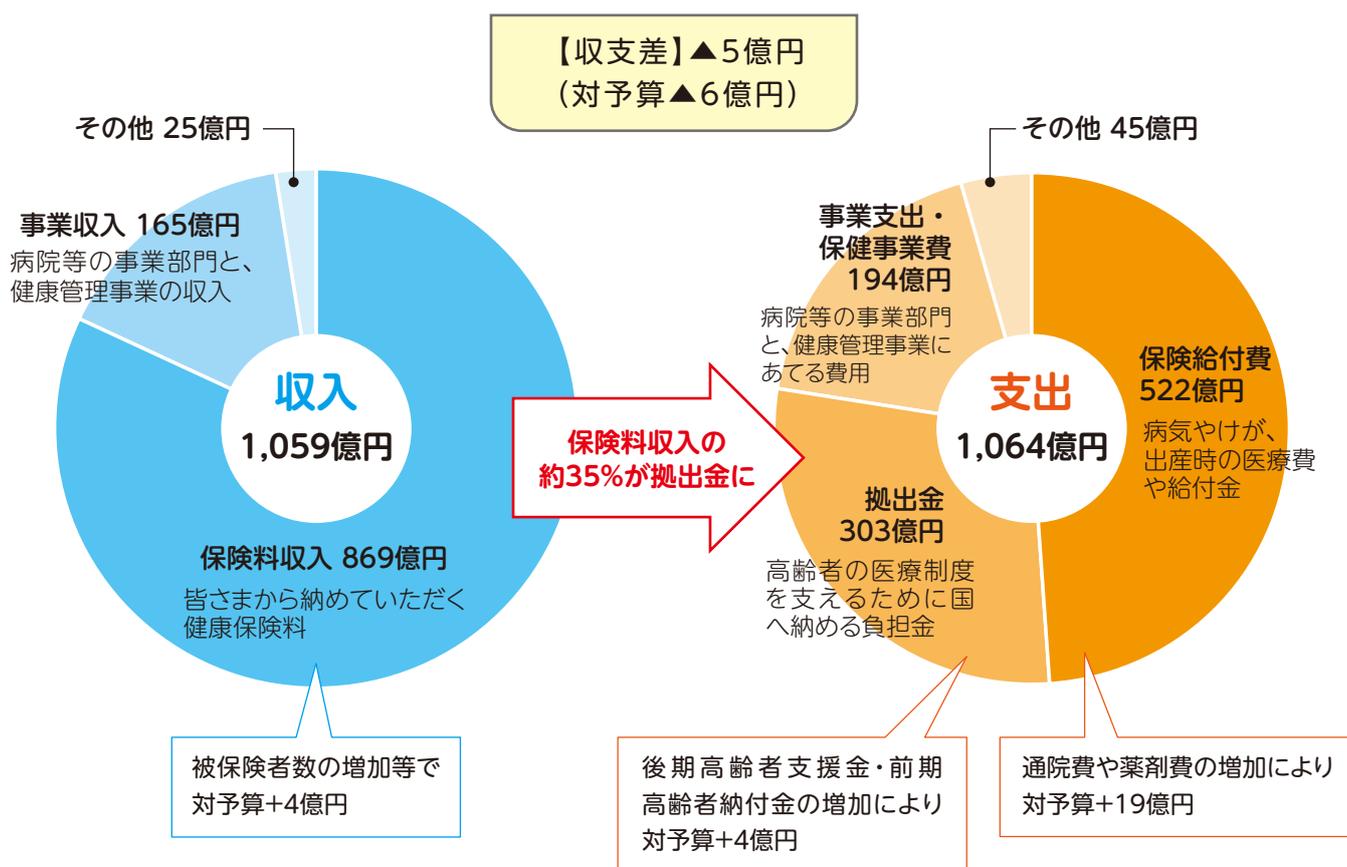
2024年8月8日に開催された組合会で、2023年度決算と2025年度の健康保険料率・介護保険料率が承認されました。

## 2023年度決算について

### 健康保険

2023年度は予算1億円の黒字に対して、5億円の赤字となりました。

収支悪化の要因は、通院医療費や薬剤費の上昇等による保険給付費の増加と、高齢者の医療費上昇による拠出金の増加です。



### 介護保険

2023年度は、収入110億円、支出112億円、収支差▲2億円の赤字となりました。

# 2025年度保険料率について

2025年4月から健康保険料率が変わります。

## 健康保険料率

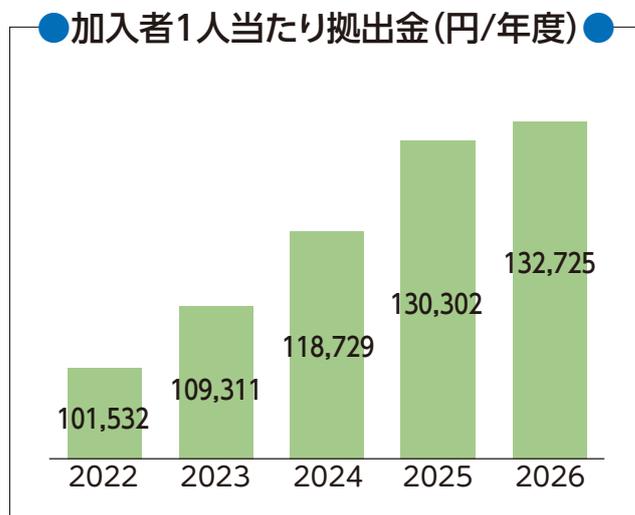
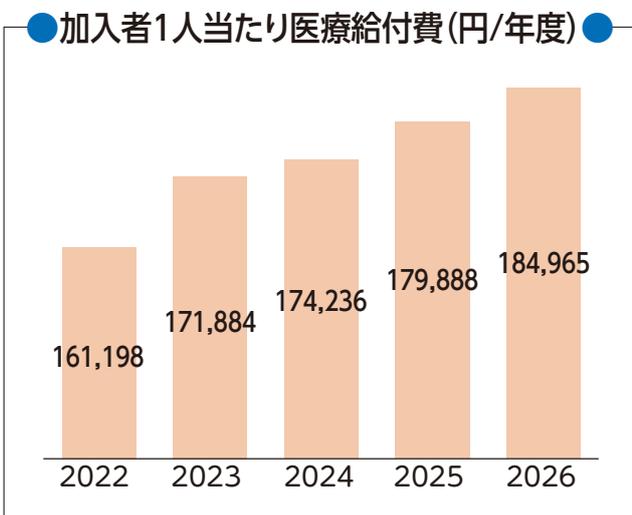
<b>現行</b>	<b>9.60%</b>	+0.20%	<b>2025年4月～</b>	<b>9.80%</b>
事業主	5.79%		事業主	5.89% (+0.10%)
本人	3.81%		本人	3.91% (+0.10%)

保険料率が上がるんだね。どうして？

医療の高度化や高齢化の影響で、パナソニック健保の加入者の医療費・拠出金が年々増加するため、今の保険料率だと大幅な赤字が見込まれるんだ。



### 年々増加する医療費・拠出金



※2024年度以降は推計

## 介護保険料率(40～64歳の被保険者対象)

<b>現行</b>	<b>1.70%</b>	±0%	<b>2025年4月～</b>	
事業主	0.85%		変更なし	
本人	0.85%			

2023年度の介護保険収支は赤字なのに据え置いて大丈夫？



法律で定められた額の介護準備金(約10億円)を維持できるので大丈夫だよ。

皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。  
パナソニック健保は引き続き皆さまの健康をサポートしてまいります。

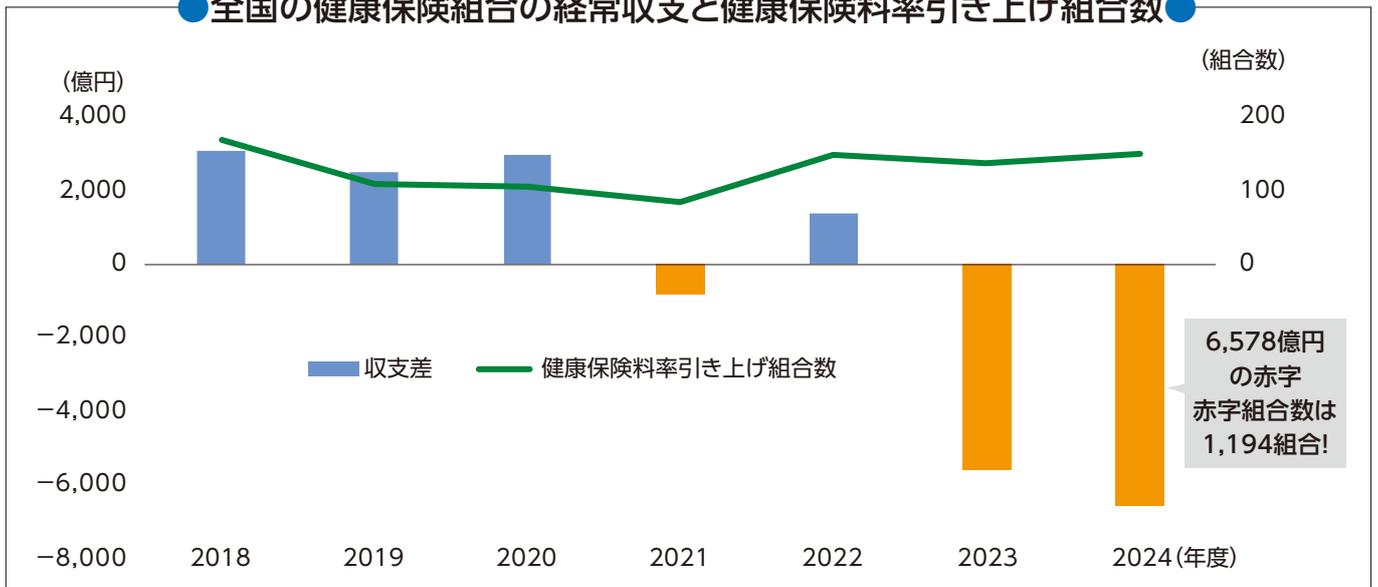
# 健保財政の今

さっき健康保険料率が上がるって話だったけど、パナソニック健保だけ財政が厳しいの？



そんなことはないよ！日本全国の組合が困っているんだ。

## ● 全国健康保険組合の経常収支と健康保険料率引き上げ組合数 ●



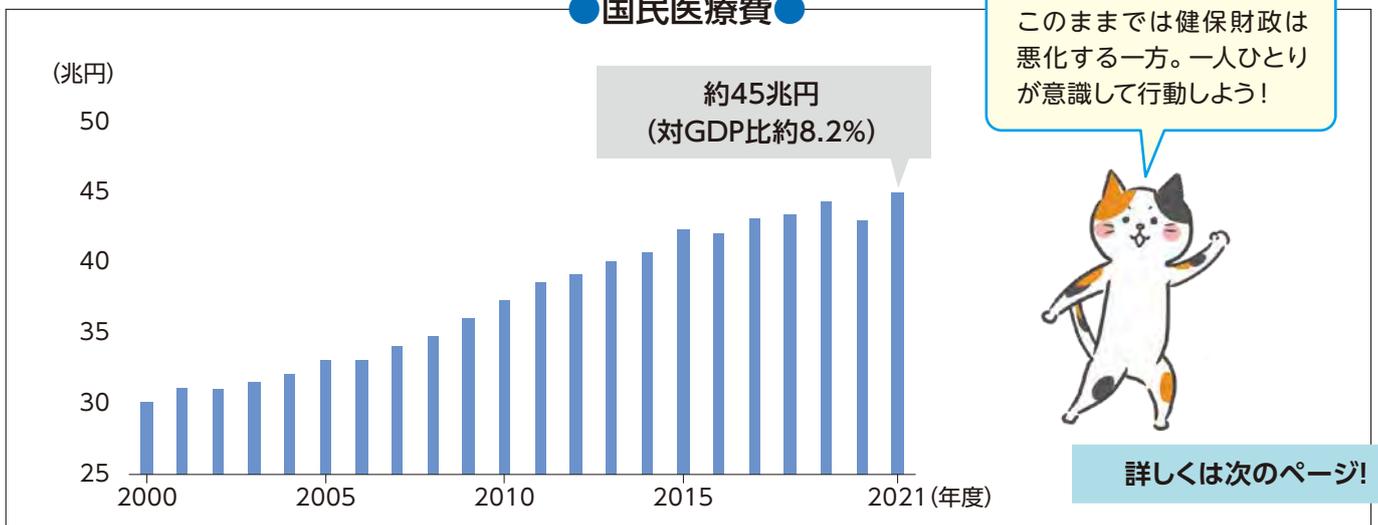
健保連「令和6年度 健康保険組合 予算編成状況—早期集計結果 (概要) について—」を基に作成  
 ※2022年度は決算見込、2023年度は予算、2024年度は予算早期集計の数値

多くの組合が赤字なんだね！健康保険料率を上げる組合も結構あるんだ。どうして？



日本の国民医療費が上がり続けているからだよ。

## ● 国民医療費 ●



厚生労働省「令和3(2021)年度 国民医療費の概況」を基に作成

# 健保の財政、どうすれば健全化？ あなたの行動が未来を変える！

## 1 医療費を節約しよう！

### ●ジェネリック医薬品を使う

ジェネリック医薬品は先発薬と比べて価格が低く、利用することで医療費を抑えることができます。医師や薬剤師に相談し、可能なものは積極的に切り替えましょう。



### ●市販薬を活用する

医師の処方せんがないと使用できない医療用医薬品のうち、ドラッグストア等で買える市販薬に転用したものを「スイッチOTC医薬品」と言います。花粉症の薬やかぜ薬など、医療用医薬品と有効成分が同量のスイッチOTC医薬品もあり、活用することで通院時間と医療費を節約できます。

### ジェネリック医薬品とは

先発薬（メーカーが新たに作った薬）の特許が切れた後に、先発薬と同じ有効成分を使用して作られる薬で、効き目・安全性が先発薬と同等であることを国が厳しく審査しています。先発薬より飲みやすいよう、大きさや形状を工夫したものもあります。



薬をもらうためだけに病院に行くなら、スイッチOTCを使った方が楽だね！

## 2 健康に過ごそう！

### ●健診を受ける

自覚症状がなくても、実は体の中でダメージが蓄積しているかもしれません。毎年の健診受診で体の状態をチェックし、数値の変化等に気がいたら早めに対処しましょう。

### ●健康づくりをする

こまめに歩く、毎日体重を量るなど、ちょっとしたことでも健康につながります。毎日の健康づくりで病気を予防し、いきいきとした毎日を過ごしましょう！

ご家族の健診受診も忘れずに！



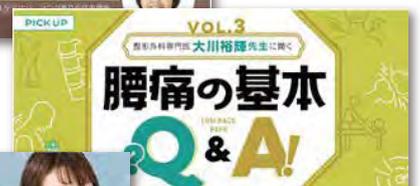
健康づくりのヒントはMY HEALTH WEBにたくさんあるよ！  
健康情報が毎日更新されるんだ！



MY HEALTH WEB  
登録はこちらから▶



### ＜MY HEALTH WEB 健康情報の例＞



# INFORMATION

## 1 <任意継続・特例退職被保険者の方>

### 「保険料納付証明書」「医療費のお知らせ」お届けのご案内(1月末頃)

2024年1月～12月に納められた保険料の「納付証明書」と、2024年1月～10月に受診された分の「医療費のお知らせ」を1月末頃にお届けします。確定申告の際にご活用ください。なお、「次年度保険料のお知らせ」は2月末頃にお届けします。

#### ～加入者WEBサービス「MY HEALTH WEB」をぜひご利用ください～

医療費明細・給付金支給明細・保険料納付証明書等を閲覧いただけます。

初回ご利用前に「セキュリティコード発行」申請が必要です。発行には2週間程度要するため、「MY HEALTH WEB」にログインの上、早めのご申請をおすすめします。

※ご家族(18歳以上)の医療費明細は、被保険者がWEBで閲覧することはできません。

被保険者・ご家族それぞれでログインし、「セキュリティコード発行」申請が必要です。

※2024年の保険料納付額は、10月下旬に掲載します。お勤め先での年末調整時に健康保険料の申告が必要な方や、早めに確定申告を済ませたい方は、ぜひご活用ください。

ログインはこちらから▶



【MY HEALTH WEBに関するお問い合わせ先】ヘルプデスク 03-5213-4467

(受付時間:平日9時～17時 ※土・日・祝日、年末年始を除く)

## 2 短時間労働者(パート・アルバイト)の社会保険適用拡大

短時間労働者の社会保険の適用が拡大され、下記のとおりとなりました。現在パートやアルバイトをされている被扶養者の方が、お勤め先の健康保険に適用された場合は、すみやかに扶養削除のお手続きをお願いいたします。

	事業所規模	労働時間	賃金	勤務期間	適用除外
～2024年9月	常時101人以上	週の所定労働時間が 20時間以上	月額88,000円 以上	継続して2カ月超 使用される見込み	学生でない
2024年10月～	常時 <b>51人</b> 以上				

## 3 2024年10月から「長期収載品の選定療養」が始まります 患者が希望して先発薬を使うと負担が増えます

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります(対象は表参照)。先発薬を選んだ場合の自己負担額が従来以上に大きくなるため、ぜひジェネリック医薬品の活用をご検討ください。

対象となる 先発薬	<ul style="list-style-type: none"><li>●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬</li><li>●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬</li></ul>
対象とならない ケース	<ul style="list-style-type: none"><li>●医療上の必要性があつて先発薬を使う場合</li><li>●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合</li></ul>

#### たとえば

皮膚科で処方される保湿薬を希望して先発薬にした場合、**約800円**負担が増えることがあります。



対象医薬品や詳細は厚労省のホームページで確認できます。▶

## 4 パナソニックリゾート大阪からのお知らせ

まだ間に合う!!

### ①期間限定「かにづくし優待」

お料理すべてで蟹2杯分以上の大ボリューム! パナソニックリゾート大阪の冬の名物会席料理をぜひご賞味ください。



期間/2024年11月1日(金)~2025年3月30日(日)まで  
(1泊2食付) ●平日 19,000円(税込・サ別)  
●週末 19,500円(税込・サ別)

※一般のみのご利用は1,000円プラス。  
※詳細は、HPでご確認ください。

### LINE公式アカウント 友だち募集中!!

友だち登録  
してね!



初回登録の方には当日使える宿泊料500円割引クーポン発行中!  
また、1泊で1ポイント貯まり、5ポイント貯まると1,000円割引クーポンがもらえるポイントカード機能もあり!

### ②期間限定「全国グルメ紀行(第5弾 出羽の国)出羽の味覚満喫優待」

大阪にしながら各地域のお料理をお楽しみいただける企画「全国グルメ紀行」第5弾は「出羽の国(秋田・山形)」です。比内地鶏などの特産物を使用した今だけの特別会席をお楽しみください。



期間/2024年10月31日(木)まで  
(1泊2食付) ●平日 13,500円(税込・サ別)  
●週末 14,000円(税込・サ別)

※一般のみのご利用は1,000円プラス。  
※詳細は、HPでご確認ください。

### インターネット予約ログイン 企業ID/企業パスワード

「MY HEALTH WEB」にてご確認ください。



### パナソニックリゾート大阪

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1【大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩約10分】  
TEL:06-6877-0111(9時~20時 ※休館日は9時~15時)

## 5 〈40歳以上のご家族&OBの方〉

### パート・アルバイト先で健診を受けた方はご連絡ください!

40歳以上のご家族&OBの方で、パート・アルバイト先、個人等で健診を受診された方に、健診結果票の送付をお願いしています。ご協力いただける方に返信用封筒と必要書類をお送りしますので、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】パナソニック健保 健康相談窓口 ☎0120-876-533(受付時間:平日9時~17時)

## けんぽニュース 読者アンケート

回答者の中から抽選でラムダッシュ パームイン(ES-PV3A)とスチーマー ナノケア(EH-SA3D)をそれぞれ2名様にプレゼント! 奮ってご応募ください。  
応募締め切り日:2024年11月25日(月)

MY HEALTH WEBの「アンケート」からご応募ください。



アンケート画面で  
お好きな賞品が選べます!

# 広報誌「けんぽニュース」の冊子での 配布中止(Web化)のお知らせ

パナソニック健康保険組合の広報誌「けんぽニュース」は、各家庭におけるパソコン・スマホ普及率の上昇と環境問題に鑑み、2025年春号よりWeb化に伴い冊子での配布を中止いたします。これまで冊子をお届けしておりました任意継続・特例退職被保険者の方への冊子配布も中止いたします。

	～2024年度		2025年度～	
	春号 (4月)	秋号 (10月)	春号 (4月)	秋号 (10月)
現役従業員	 Web	 Web	 Web	 Web
任意継続・特例退職被保険者	 冊子  Web	 冊子  Web	—  Web	—  Web

## 健保ホームページ、MY HEALTH WEBをご利用ください

広報誌「けんぽニュース」は引き続き健保ホームページと、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に掲載します。今後もパソコンやスマホからご覧いただけますようお願いいたします。

### 健保ホームページ



### MY HEALTH WEB



ここからでも  
MY HEALTH WEB  
に入れます



MY HEALTH WEBに  
登録すると、「けんぽ  
ニュース」更新のお知らせが  
メールで届くよ!

※メールアドレスを登録した場合

けんぽニュースNo.674 2024年10月1日発行 パナソニック健康保険組合 発行:経営管理部 〒570-8540 大阪府守口市外島町5番55号

#### 【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康相談窓口)  
健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター/大阪)  
健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)  
パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)  
MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)  
紙面に関すること … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)

