

KenpoDayori

けんぽたより

神奈川県情報サービス産業健康保険組合
<https://www.kjkenpo.or.jp>

秋号
No. 154
2020.11

令和元年度 決算のお知らせ

令和2年度 健康保険ガイド

健康保険組合役員改選
理事長就任のご挨拶
第14期組合会
理事・議員のご紹介

HEALTH TOPIC

with コロナ

被扶養者再認定の実施の お願いについて (資格確認調査)

健康情報 今と昔
がんの常識の巻

マンガで納得!?健康保険
医療費が高額になったとき

KENPO羅針盤
新型コロナウイルスが健保財政に
与える影響

ヘルシー&優しいレシピ
豆腐入りサバ缶バーグ



健康保険組合役員改選

理事長就任のご挨拶

理事長 蕭 敬如

平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、第14期組合会議員の改選が行われ、前期に続き理事長の重責をお引き受けすることとなりましたので、改めて就任のご挨拶を申し上げます。

昭和56年に設立された当健康保険組合は、来年には40周年を迎えます。長きにわたり事業を継続することができましたのも、ひとえに事業主ならびに組合員の皆様のご支援とご協力の賜物であり、心より御礼申し上げます。

さて、今年に入り新型コロナウイルスの感染拡大によりわたしたちの暮らしは一変し、健康保険組合の財政にも大きな影響を及ぼすことが懸念されております。健康保険組合連合会の予測によりますと、感染拡大に伴う経済の悪化により、全国の健康保険組合全体の保険料収入はリーマンショック時を上回る大幅な減少となる見込みです。

一方、当健康保険組合では、昨年度の決算は7億円余りの黒字となりました。しかしながら、依然として高齢者医療への納付金が収入の5割近くを占め、高齢化や医療の高度化、高額薬剤への保険適用などによる保険給付費の増加に加えて、新型コロナウイルスによる影響等から今後の運営は厳しい状況も予想されます。

こうした中で、当健保としてはこれまでと同様に、人間ドックや各種健診の補助を柱とする健康増進に向けたサービスや、疾病予防対策をはかると共に、健康経営を目指す事業所へのご支援を強化するなど、さらなる保健事業の充実に努めてまいり所存です。

また同時に、被保険者や事業主の皆様へのサービス向上策として、電子申請や医療費通知のウェブ化など、デジタル化への対応についても積極的に取り組んでいく方針であります。

以上、これからの当健保の将来に向け、加入事業所の皆様のご協力を頂きながら、持続可能な組合組織（SDGs）を構築してまいりたいと思います。

最後になりますが、医療従事者を初めコロナ禍でわたしたちの生活を支えてくださる全ての方々への敬意を表すと共に、新型コロナウイルスの一刻も早い終息と、そして何よりも皆様のご健勝をお祈り申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

第14期組合会 理事・議員のご紹介

令和2年7月14日の組合会において、第13期組合会議員の任期満了に伴う役員改選の結果、選任された理事・議員をご紹介します（敬称略・順不同）。

理事

理事長	蕭 敬如	(株)デジタルフォルン	互選理事	河地 利浩	(株)アローズ・システムズ
副理事長	楠本 和弘	ネットチャート(株)	互選理事	小海 玄幸	ジスクソフト(株)
常務理事	市川 公雄	神奈川県情報サービス産業健康保険組合	互選理事	柴崎 正三	ヒューマンズ・ネット(株)
選定理事	阿部 量	ソフトウエアクリエイション(株)	互選理事	鈴木 晶	(株)アナザーウェア
選定理事	稲田 彰典	(株)ジェイエスピー	互選理事	千葉 理恵子	(株)ティール・エム・シー
選定理事	中村 裕和	高千穂ソフト(株)	互選理事	内藤 郁夫	サンネット(株)
選定理事	柳川 壽登	(株)ケイテック	互選理事	中山 いその	(株)フューチャーネットワークス

議員

選定議員	板橋 哲也	(株)エイ・シー・ティ	互選議員	伊藤 満	(株)ステップ
選定議員	岩澤 隆則	(株)富士テクノソリューションズ	互選議員	内田 直克	(株)アイネット
選定議員	内館 健彦	(株)ユービー	互選議員	小湊 宏之	(株)アルファメディア
選定議員	大西 重之	(株)CIJ	互選議員	永田 邦雄	(株)アイネス総合サービス
選定議員	菊地 大介	(株)シンクタンクオブジャパン	互選議員	山下 正純	(株)エルテックス
選定議員	西川 寮	(株)富士通ワイエフシー	互選議員	山元 桂子	(株)バシオン
選定議員	花園 泰	システムニコル(株)	互選議員	渡邊 直樹	(株)クロステック

監事

選定議員	佐藤 崇雄	横須賀ソフトウェア(株)	互選議員	本田 博己	(株)エフネット
------	-------	--------------	------	-------	----------

決算の お知らせ

黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重い

当健康保険組合の令和元年度決算が
令和2年7月14日の組合会において可決されました。

収入支出決算額

収入合計	20,546,545千円
支出合計	19,797,606千円
収入支出差引額	748,939千円

基礎数値

■ 被保険者数	41,607人 [男 32,060人/女 9,547人]
■ 被保険者の平均年齢	39.33歳 [男 39.81歳/女 37.73歳]
■ 健康保険料率	1000分の95
■ 介護保険料率	1000分の17

令和元年度決算概要

令和元年度は保険料収入が減少したものの、高齢者医療制度への納付金の減少等により、何とか黒字決算となりました。しかし、納付金の減少は、2年前に納付した精算分の戻りによる一時的なものであり、決して健保財政が好転したわけではありません。健保組合全体も厳しい状況であり、健康保険組合連合会の令和2年度予算早期集計では、2,316億円の経常赤字となっています。

保健事業実施状況

健診や特定保健指導、直営保養所の運営等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率は約50%とまだまだ低い状況です。被扶養者の方も年齢に応じて補助が受けられますので、ぜひご利用ください。



収入

科目	決算額(千円)
保険料	19,692,827
調整保険料収入	273,216
介護勘定受入	177,500
その他	403,002
収入合計	20,546,545

支出

科目	決算額(千円)
事務費	227,882
保険給付費	8,957,968
(法定給付費)	(8,775,896)
(付加給付費)	(182,072)
納付金	8,779,006
(前期高齢者納付金)	(4,176,002)
(後期高齢者支援金)	(4,602,550)
(その他拠出金)	(454)
保健事業費	1,540,377
その他	292,373
支出合計	19,797,606

令和元年度の決算をグラフでみると…



一般勘定

収入 205.5億円



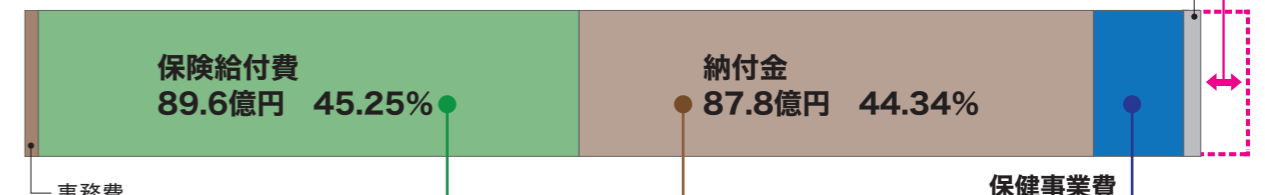
みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。



決算残金 7.5億円

残金は別途積立金として積み立てました。

支出 198.0億円



みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。



高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費 15.4億円 7.78%

健診や保健指導、直営保養所の運営等、みなさまの健康づくりのために支出しました。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

収入合計

2,093,798千円

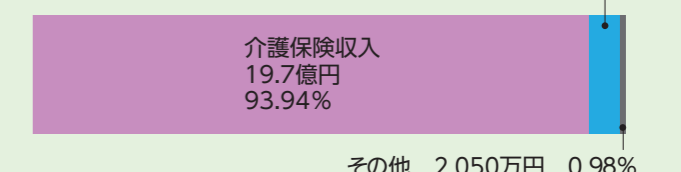
支出合計

2,033,436千円

収入支出差引額

60,362千円

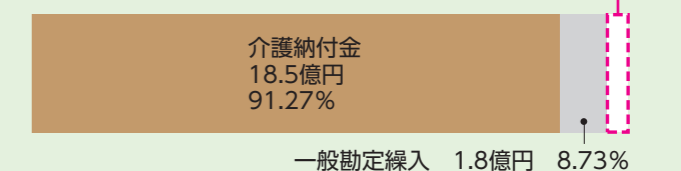
収入 20.9億円



決算残金 6,000万円

残金は介護準備金として積み立てました。

支出 20.3億円



健康保険ガイド

令和2年度

こんなときは健保組合から
保険給付(医療や給付金)が
受けられます

※申請方法および添付書類については健保組合HPで
ご確認ください。健保組合にお問い合わせください。



立て替え払いをしたとき 要申請

いったん本人が全額を支払い、後日健保組合に申請すると、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額が支給されます。

- 治療のための装具・コルセットなどを作った場合
- 9歳未満の小児が弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを作った場合
- 海外旅行中に病気やケガで、現地の医療機関にかかった場合
- やむを得ない事由で保険診療ができなかった場合など

病気やケガで働けないとき 要申請 (被保険者のみ)

被保険者が業務外での病気やケガの療養のため労務不能で、4日以上会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、傷病手当金として一定の金額が支給されます。



出産をしたとき 要申請

●出産手当金(女子被保険者のみ)

被保険者が出産のために会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、出産手当金として一定の金額が支給されます。

●出産育児一時金

妊娠4カ月(85日)以上経過した出産について、出産育児一時金(家族出産育児一時金)として、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は1児につき420,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は404,000円を支給します。さらに出産育児一時金付加金(家族出産育児一時金付加金)として1児につき50,000円を支給します。



死亡をしたとき 要申請

被保険者または被扶養者が亡くなって遺族が埋葬したときは埋葬料(家族埋葬料)として50,000円、埋葬料付加金(家族埋葬料付加金)として50,000円を支給します。また遺族がいない場合、埋葬を行った人にこの範囲内で実費を埋葬費および埋葬費付加金として支給します。



医療費が高額になったとき 申請不要 ※1

当健保組合では独自の給付(付加給付)として、月1件※2あたりの医療費自己負担額(高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(100円未満切捨)を一部負担還元金(家族療養費付加金)※3として支給します。さらに高額で、月1件※2あたりの医療費自己負担額が自己負担限度額※4を超えた場合、その額を高額療養費として支給し、残りの自己負担額から25,000円を控除した額(100円未満切捨)を一部負担還元金(家族療養費付加金)※3として支給します。

※1 70歳以上で外来療養に係る年間上限額を超える方は申請が必要です。 ※2 同一人、同一月、医療機関ごと、入院外来別、医科歯科別
※3 市町村等の医療助成を受けている方は該当しない場合があります。 ※4 高額療養費の自己負担限度額(70歳未満)はP.7の表をご覧ください。

限度額適用認定証 要申請

入院等により、あらかじめ医療費が高額になると分かっているときは、健保組合へ「限度額適用認定証」を申請し、交付された認定証を医療機関に提示することで、窓口での支払いを高額療養費の「自己負担限度額」までにすることができます。

保険証の 返納を お忘れなく!

退職などにより被保険者の資格を失った場合は、会社経由で保険証を返納してください。被扶養者がいる場合は被扶養者の保険証も併せて返納してください。また、被扶養者に次のような異動があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて提出してください。

- 就職して就職先の健康保険に加入したとき
- 年収が扶養認定基準を超えたとき
- 結婚して配偶者の扶養になったとき など

※保険証の返納が遅れ、資格喪失日あるいは扶養削除日以降に当組合の保険証を使用して医療機関の受診等をしてしまった場合は、その間の医療費等を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

保険給付一覧

こんなとき	給付種別	内容	名称()被扶養者	申請																		
保険診療を受けたとき	法定給付	医療費を下記の負担割合で負担し、残りを健保組合が負担する ●義務教育就学前……………2割負担 ●義務教育就学後～69歳……………3割負担 ●70歳～74歳<一般所得>……………2割負担 ●70歳～74歳<現役並み所得者>……………3割負担	療養の給付(家族療養費)	不要																		
評価療養や選定療養を受けたとき	法定給付	保険との併診が認められている「評価療養」「選定療養」を受けたとき保険診療と共通する部分については療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担	保険外併用療養費	不要																		
訪問看護を受けたとき	法定給付	在宅療養の難病患者などが、医師の指示にもとづく訪問看護を受けたとき定められた全費用に対し、療養の給付と同じ割合で自己負担し、残りを健保組合が負担する	訪問看護療養費(家族訪問看護療養費)	不要																		
入院したとき	法定給付	1食につき460円(※1)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時食事療養費	不要																		
療養病床に入院したとき	法定給付	食費として1食につき460円または420円(※1)、居住費として1日につき370円(難病で入院医療の必要性が高い場合は不要)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時生活療養費[65歳以上]	不要																		
医療費が高額になったとき	法定給付	医療費自己負担額(※2)が下記限度額を超えた額(70歳未満)	高額療養費(家族高額療養費)合算高額療養費	不要(※3)																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>所得区分</th> <th>自己負担限度額</th> <th>多数該当額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 83万円以上</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> </tr> <tr> <td>イ 53万円～79万円</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> </tr> <tr> <td>ウ 28万円～50万円</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>エ 26万円以下</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>オ 低所得者(住民税非課税者)</td> <td>35,400円</td> <td>24,600円</td> </tr> </tbody> </table>	所得区分	自己負担限度額	多数該当額	ア 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円	イ 53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円	ウ 28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円	エ 26万円以下	57,600円	44,400円	オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円		
所得区分	自己負担限度額	多数該当額																				
ア 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円																				
イ 53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円																				
ウ 28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円																				
エ 26万円以下	57,600円	44,400円																				
オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円																				
		★高齢受給者、合算高額、長期特定疾病等別途取り扱いあり ※直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額																				
	付加給付	医療費自己負担額(※2)(高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(100円未満切捨)	一部負担還元金(家族療養費付加金)	不要																		
	付加給付	合算高額療養費が支給される時、合算した自己負担額(合算高額療養費支給額を除く)から合算件数1件につき25,000円を控除した額(100円未満切捨)	合算高額療養費付加金	不要																		
健康保険と介護保険の世帯での負担合計が高額になったとき	法定給付	1年間(8月から翌年7月)の高額療養費の算定対象世帯で医療と介護の合計負担額が自己負担限度額(年齢・所得に応じて設定された金額)を超えた場合、超えた額を健康保険と介護保険で按分した額	高額介護合算療養費	必要																		
立て替え払いをしたとき	法定給付	治療用装具等で立て替え払いをしたものを、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額	療養費(第二家族療養費)	必要																		
歩行困難な状態で入院や転院が必要とき	法定給付	基準により算出した額	移送費(家族移送費)	必要																		
病気やケガで働けないとき	法定給付	療養のため労務不能で、4日以上会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)(給与の一部または障害年金等から支給があるときはその差額)を支給開始した日から起算して1年6ヵ月。休業して最初の3日間は待期につき支給されない	傷病手当金【被保険者のみ】	必要																		
出産のとき	法定給付	女子被保険者が妊娠4ヵ月以上の出産で、会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)を出産(予定)の日以前42日間(多胎は98日間。出産予定日より遅れた期間も支給)から出産の日後56日までの間	出産手当金【女子被保険者のみ】	必要																		
	法定給付	妊娠4ヵ月以上の出産をしたとき、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は、1児につき420,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は404,000円	出産育児一時金(家族出産育児一時金)	必要																		
	付加給付	妊娠4ヵ月以上の出産をしたとき、1児につき50,000円	出産育児一時金付加金(家族出産育児一時金付加金)																			
死亡したとき	法定給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費)(家族埋葬料)	必要																		
	付加給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費)付加金(家族埋葬料付加金)																			

※1 低所得者は申請により食事負担額の減額あり(要申請)
※2 健康保険適用分(食事負担額は除く)のみ。個人単位、暦月単位、医療機関・入院外来・医科歯科別
※3 高齢受給者の外来療養の自己負担額が年間14.4万円を超えた場合は申請が必要となりますのでお問い合わせください。
※4 支給開始日以前の被保険者期間が12ヵ月以上ある場合は、支給開始日以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30日で割った2/3に相当する額。支給開始日以前の被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額と、当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額を比べて少ない方の額を使用して計算する

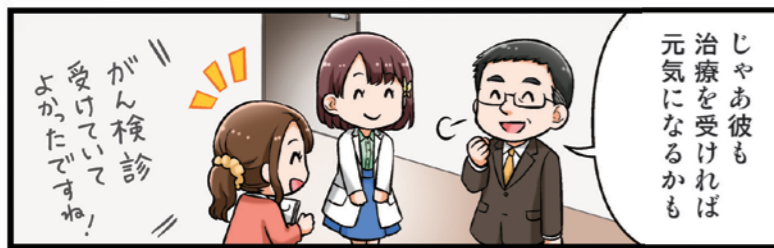
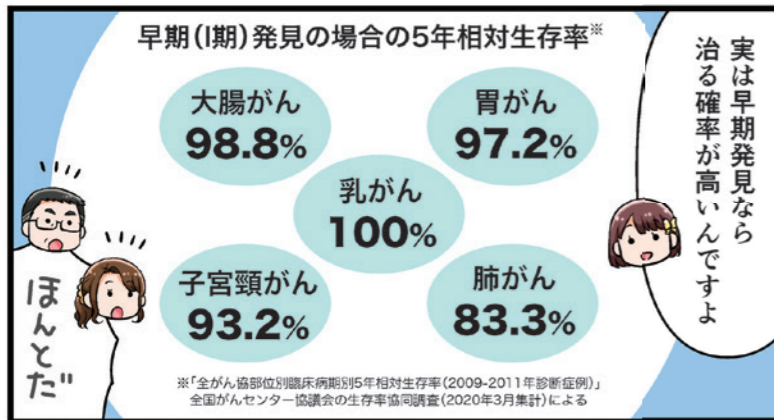
がんの常識の巻

私がナビゲートします!



情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 国立がん研究センター 社会と健康研究センター センター長 津金 昌一郎

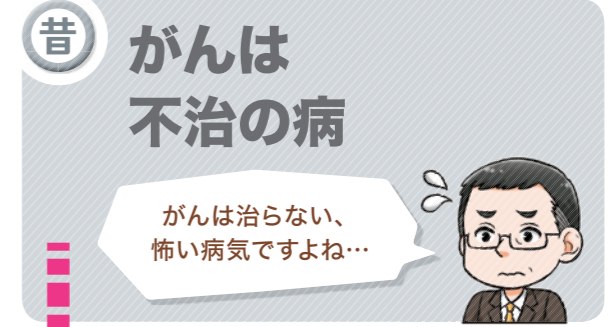


「がん=死」は昔の話 「がんは治る」が今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持っている方も多いかもしれません。でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。



がんには負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g(日本酒1合/ビール中びん1本/ワイングラス2杯)までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・細菌感染が原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス(B型・C型)による肝がん、ヘリコバクター・ピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス(HPV)による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。
※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。
※胃がんリスク層別化(ABC)検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク(かかりやすさ)を調べるものです。

■がん検診受診の目安

- 乳がん検診【マンモグラフィ】
40歳以上2年に1回
- 子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】
20歳以上2年に1回
- 大腸がん検診【便潜血検査】
40歳以上年に1回
- 肺がん検診【胸部X線検査】
40歳以上年に1回
- 胃がん検診【胃部X線検査/胃内視鏡検査】
50歳以上2年に1回
(胃部X線検査は40歳以上年に1回も可)

※当健保組合では、上記項目を含む健診の補助を行っています。詳しくは、健保組合ホームページをご覧ください。

バランスのよい食事や
適度な運動、
適正体重の維持も大切です。



闘病スタイルにも変化が...

治療と仕事の両立が可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっても、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。

被扶養者再認定(資格確認調査)の実施のお願いについて

今年度も健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が現在もその状況にあるかどうか確認させていただきます。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の状況に鑑み、対象者を限定して実施いたしますが、今回調査対象となっていない被扶養者の方につきましても、就職、収入増など被扶養者要件から外れていないかなど今一度ご確認をお願いいたします。

再認定対象者のいる被保険者の方(任意継続被保険者を除く)には、事業所を通じて「健康保険被扶養者調査書」を配布しております。

再認定対象者がいる被保険者の方で「健康保険被扶養者調査書」がお手元に届いていない方は、健保組合にご連絡ください。



再認定対象者

昭和35年10月1日以前の誕生日の被扶養者(60歳以上)

(令和2年4月1日以降認定者を除く)

添付書類

別居の被扶養者について送金証明(原則3ヶ月分)

(調査対象者が国内居住の単身赴任による別居の場合を除く)

調査書の提出期限は令和2年11月30日(月)です

調査書は事業所で取りまとめてから健保組合への提出になりますので、お早めに事業所へご提出ください。

なお、調査書をご提出いただけない場合は、被扶養者資格が取り消しとなる場合がございます。



健康診断のご案内

契約健診機関か契約健診機関以外のどちらかで、年度内に1回受診できます。

健診種目	対象者	健診料金 (契約健診機関での受診)	補助金支給限度額 (契約外健診機関での受診等)
一般健診	被保険者	無料	8,800円
主婦健診	被扶養者(妻のみ)	無料	8,800円
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者・被扶養者	無料	20,000円
短期人間ドック	40歳以上の被保険者・被扶養者	無料	40,800円
脳ドック	50歳以上の被保険者・被扶養者	無料	32,400円
婦人科健診	35歳以上の被保険者・被扶養者	無料	11,000円
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者*	無料	-

ご年齢に応じてAの中から1種目と、加えてBの種目も受診できます。

*短期人間ドックを受診した契約健診機関にお申し込みください。(特定保健指導の対象となった方のみ。)

※対象者の年齢は受診当日の年齢です。

※契約健診機関で受診する場合でも受診先によって検査項目が異なる場合があります。

※契約健診機関において、胃部エックス線や胃カメラに変更し、追加費用が発生した場合は、その追加費用をご負担いただきます。その他にも指定された検査項目以外を受診した場合は、その費用相当額を自己負担していただきます。契約健診機関、契約健診機関以外にかかわらず、これらの追加費用は助成の対象外です。

※契約健診機関で受診する場合でも指定された検査項目を中止(例:人間ドックの胃部エックス線を中止する、婦人科健診の子宮細胞診を中止するなど)した場合、健診機関やその検査項目によっては、一旦実費をご負担いただく場合がございますのでご了承ください。なお、この場合でも費用の助成をうけられます。

令和2年度 補助金のご案内

各請求書・申請書は、健保組合ホームページの【各種申請申込用紙】よりダウンロードして、事業所経由でご提出ください。

種目	内容	必要な添付書類
健康診断等補助金請求	被保険者・被扶養者が健診を契約健診機関以外*で実施した場合に年度内1回補助	「請求明細書」「領収書」「結果報告書(写)」 ・結果報告書には必ず記号・番号を明記してください
年度内1回選択制 体育奨励施設利用補助	被保険者・被扶養者が「体育奨励施設一覧表(健保組合HP参照)」掲載施設を利用した場合の補助	「領収書」または「利用券半券」 ・共に利用料金の内訳・利用日の確認ができるもの(レシート可)
契約保養所利用補助	被保険者・被扶養者が宿泊施設を利用した場合の補助(直営保養所「伊豆さくら山荘」を除く、国内外すべての宿泊施設が補助の対象です)	「領収書」及び「明細書」 ・領収書に利用日、施設名、1人あたりの1泊の料金の記載がある場合、領収書のみで申請可

*契約健診機関で受診する場合でも指定された検査項目を一部中止(例:婦人科健診の子宮細胞診を中止するなど)し、一旦実費を負担した場合を含みます。

令和2年度分の申請は令和3年4月12日(月)必着です!(令和2年4月1日~令和3年3月31日実施・利用分)

締切日までにやむを得ず添付書類が揃わない場合(例:健康診断を3月下旬に受診し、結果報告書が締切日までに届かない等)は、健保組合に連絡の上、それ以外の書類を締切日までに提出してください。

当組合の加入状況

事業所数 616件	被保険者数 男...32,519人 女...10,127人 計...42,646人	被保険者平均年齢 男...39.81歳 女...37.71歳 計...39.31歳	被扶養者数 男...7,843人 女...15,452人 計...23,295人	扶養率 0.55
--------------	--	--	---	-------------

令和2年2月末から令和2年8月末までの増減

■事業所数: 5事業所減

■被保険者数: 1,268人増

with コロナ

喫煙者は重症化のリスク大! この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか? 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか? 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療*を行っている医療機関もあります。

*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診療となります。

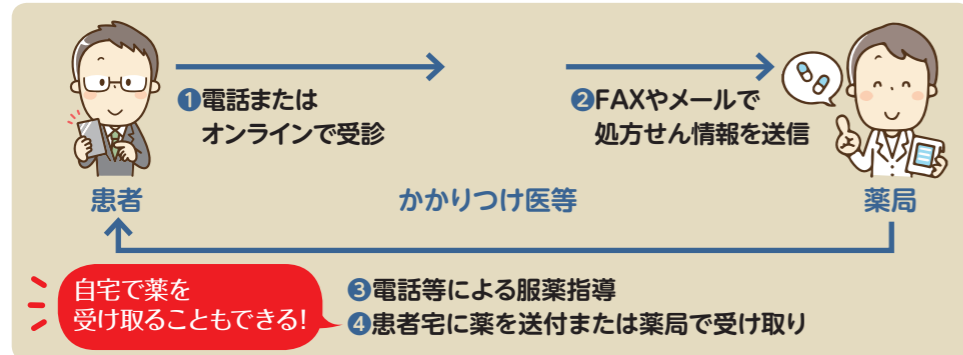


with コロナ

電話・オンライン診療を上手に活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。

コロナ 対応医療機関リスト

検索

with コロナ

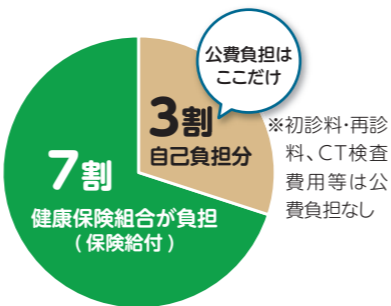
コロナの治療費は健康保険からも支払われています

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため、治療費は全て公費でまかなわれていると思いませんか? 実際は、他の病気と同じように治療費の7割*を健康保険組合等が負担しています。新型コロナの場合、初診料・再診料、CT検査費用などは3割の自己負担が生じますが、PCR検査(医師や保健所の指示で実施した場合)や入院したときにかかる治療費の自己負担分は公費でまかなわれます。

現在新型コロナの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、感染が拡大すると健康保険組合の財政状況に影響を与える可能性があります。

*小学生~69歳の場合。0歳~小学生未満は8割、70歳以上は7~8割

コロナ治療費の負担割合 (保険適用分)



カラダを引き締める 5秒筋トレ

監修: スポーツ医科学パーソナルトレーナー 柔道整復師(医療系国家資格) 国士舘大学特別研究員 松井 薫

スーツの似合うカラダにエア懸垂

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか? 運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

10回 × 3セット

タオルを鉄棒に見立てて、懸垂のように腕をひきつけて広背筋を刺激します。

Point
タオルをカラダに引きつけるとき、息を大きく吸いながらお腹を凹ませます。タオルを戻すときは大きく息をはきながら。

1
背すじを伸ばして立ち、90cmほどのタオルの両端を持って真上に上げます。



2
息を吸いながら、実際に懸垂を行うイメージで5秒かけてタオルを引きつけます。タオルは常にピンと張った状態をキープ。



女性の健康 女性の飲酒

男性よりも気をつけたい

女性は男性よりもアルコールに弱い
女性は男性よりも少ない飲酒量・飲酒期間で、臓器障害を起こしたりアルコール依存症になりやすいと言われていています。理由は大きく二つあります。一つめは、肝臓が男性よりも小さく、アルコール代謝能力が男性よりも低いこと。二つめは、アルコールが体内で薄まりにくいことです。アルコールは水に溶けやすい性質がありますが、女性は脂肪が多く体の水分量が少ないため、体内のアルコールの濃度が高くなりがちです。したがって、男性と同じ量を飲んだり、同じペースで飲むのは禁物です。

女性の適正量は男性よりもやや少なめ
厚生労働省策定の「健康日本21」によると、1日あたりの適正な飲酒量は純アルコール量20gまでですが、女性の場合はこれよりも少ない2/3~1/2の量にしておくことをおすすめします。これはビールなら350ml缶1本、ワインならグラス1杯、日本酒なら半合に相当します。週に2日は休肝日を設けるとともに、ついつい飲み過ぎてしまう「一人飲み」や「ストレス飲み」を避けることもポイントです。

多量飲酒が乳がんのリスクを上げる
女性が最もかかりやすいがんは乳がんですが、多量飲酒*はその要因の一つ。飲酒量に比例して、乳がんのリスクも上昇することが知られています。また、多量飲酒は骨密度を減少させるため、骨粗しょう症のリスクも高まります。

*女性の場合は1日あたり純アルコール量20g以上

女性が気をつけたい飲酒による健康障害の例

※妊娠・授乳中は禁酒しましょう

アルコール依存症
乳がん
肝機能障害
骨粗しょう症

母乳にアルコールが移行
母乳分泌量の減少
胎児性アルコール症候群(胎児の低体重・奇形・脳障害)
乳児の発育不良

マンガで納得!?

健康保険

予期せぬ病気。医療費が高額になったとき

医療費の自己負担が高額になったときは、一定額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されます。健保組合発行の「限度額適用認定証」があれば、窓口での支払いは自己負担限度額までになります。



納得その1 医療費が高額になったときに払い戻される制度があります

健康保険には、重い病気で長期入院するなど医療費が高額になったときに、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻される高額療養費制度があります。

■70歳未満の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
26万円以下	57,600円[44,400円]
低所得者	35,400円[24,600円]

* []は多数該当(12ヵ月間に3回以上該当した場合の4回目以降の額)
* 人工透析をしている慢性腎不全や血友病などの人は10,000円(70歳未満の標準報酬月額53万円以上の人工透析患者は20,000円)

納得その2 入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です

医療費の自己負担は、1ヵ月(月の初日~末日)ごと、医療機関ごとに計算されます。また、自己負担21,000円以上の人と同一世帯に2人以上いる場合は合算できます(世帯合算)。入院時の食事代や差額ベッド代、保険外の自己負担分は含まれません。

納得その3 「限度額適用認定証」があれば窓口負担が限度額までに

高額療養費の払い戻しまでは3ヵ月ほどかかりますが、事前に健保組合に申請して発行された「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

KENPO 羅針盤

「令和2年度健保組合予算早期集計結果の概要について」
健康保険組合連合会資料より

新型コロナが健保財政に与える影響 保険料収入は当初の予算より 約4,000億円減少する見込み



健康保険組合の財政にも大きな影響

新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えや通常診療の制限などで、医療機関の経営が厳しくなっていることはご存知の方も多いでしょう。一方で医療費を支払う側である健康保険組合においても、新型コロナの影響が出ています。

令和2年度は、被保険者の一時帰休や事業所の売上減少等により、賃金・賞与の低下に伴う保険料収入の大幅な減少が予測されています。また、一時的に社会保険料を納付することが困難となり、国の特例措置(保険料納付猶予)を適用する事業所の増加も見込まれています。

支出においても、医療機関の受診控えは一過性のものであり、今後、新型コロナに感染する人が増えれば、診療報酬において特例措置を受けている新型コロナにかかる医療費の増大も懸念されます。

健康保険組合連合会が発表した予算早期集計によると、令和2年度は健保組合全体で2,316億円の赤字見込みとなっています。しかし、予算編成時の2月には新型コロナの影響が勘案されておらず、実際はもっと赤字が拡大するものと思われます。

健保組合の財政はもともと、高齢者医療のための拠出金の負担が重く、

とくに団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年以降は拠出金の大幅な増加が見込まれています。新型コロナによる影響も加わり、健保財政はますます厳しくなるものと予測されます。

特定健診・保健指導の実施にも影響

新型コロナ緊急事態宣言期間中の令和2年度初めは、特定健診や特定保健指導が実施できませんでした。現

在、健診事業は再開されていますが、結果的に受診期間が短くなり、また健診機関における受診控えも見られることから、今年度は受診率の低下が懸念されています。特定健診等の実施状況は、国に支出する後期高齢者支援金の加算・減算に関わる指標となっていますが、今年度については健保組合に不利にならない形での配慮が求められます。

新型コロナウイルス感染症による健保組合の収入面の財政影響試算 (令和2年度早期集計結果との比較)

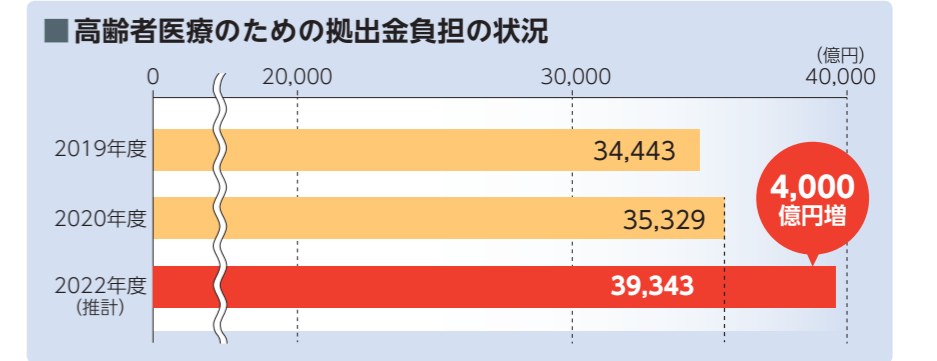
仮にリーマン・ショック時と同等の影響が平均標準報酬月額、平均標準賞与額に発生したと仮定した場合、保険料収入は予算と比べ約4,000億円の減少が見込まれています。

	早期集計結果	新型コロナ影響	増減数
平均標準報酬月額	377,448円	369,899円	▲7,549円
平均標準賞与額	1,123,167円	952,446円	▲170,721円
実質保険料率	9.58%	10.04%	+0.455ポイント
同10%超の組合数	461組合	654組合	193組合
保険料収入	8兆2,203億円	7兆8,461億円	▲3,742億円

*本推計はあくまでも一定の条件を前提とした粗い試算です。

【推計方法】

※令和2年度予算早期集計提出組合の「平均標準報酬月額」及び「平均標準賞与額」に、一律にそれぞれ▲2.0%、▲15.2%(リーマンショックの影響があった平成19年度決算から平成21年度決算の変動率)を乗じたものを新型コロナウイルスの影響を受けた結果として試算。
※法定給付費、拠出金等支出額は早期集計と同じ数値を使用しています。新型コロナウイルスによる受診状況等の変化で給付費への影響が考えられますが、本試算ではこれを見込んでいません。なお、拠出金は新型コロナウイルスによる影響を受けないものとしています。



豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ●334kcal
●塩分1.4g



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するならば生のしょうががおすすめですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。



材料



Point1 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point2 たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
A { すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
塩 ひとつまみ
パン粉 10g (約1/4カップ)
サラダ油 大さじ1
大根おろし 適量
大葉 2枚
ポン酢 適宜
~きのこソテー~
まいたけ 1パック (100g)
しめじ 1パック (100g)
塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する **Point1**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる **Point2**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2~3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30~60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。