

KenpoDayori

けんぽだより

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

春号
No. **155**
2021.4

令和3年度 予算のお知らせ

令和3年3月からマイナンバー
カードが健康保険証として利用
できるようになりました

令和3年4月1日から
新規発行の保険証に「枝番」が
追加されました

令和3年度 保健事業概要
健康診断のご案内

特定保健指導をご存じですか？

令和3年4月から
健康診断に関する
一部変更について

Health Topics

コロナ時代の 医療機関の かかり方

放置は危険！生活習慣病
糖尿病の重症化を
食い止めよう

KENPO羅針盤

これからどうなる？健保財政
新型コロナと後期高齢者窓口負担
引き上げが与える影響

今日からはじめる！

免疫力改善習慣 食生活編

ヘルシー&優しいレシピ

春野菜とアジのマリネ



令和3年度

予算のお知らせ

収入支出予算額

健康保険	21,670,466千円
介護保険	2,279,473千円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47.5/1,000	47.5/1,000	95/1,000
介護保険	8.5/1,000	8.5/1,000	17/1,000

*健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

当健康保険組合の令和3年度予算が令和3年2月16日の組合会において、可決されました。今年度は令和2年から続く新型コロナウイルス感染拡大による医療費の動向を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●健康保険収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。

●保健事業費

みなさまが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための各種施策は保健事業費から支出されています。

令和3年度もみなさまの健康づくりを積極的にサポートいたします。そのため、厳しい財政ながらも前年度並みの19.0億円を見込みました。

●各種納付金

みなさまが納めている保険料の一部は、高齢者のための医療費として国へ納付されています。令和3年度は65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として42.3億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として、47.2億円支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。令和4年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。

おもな支出

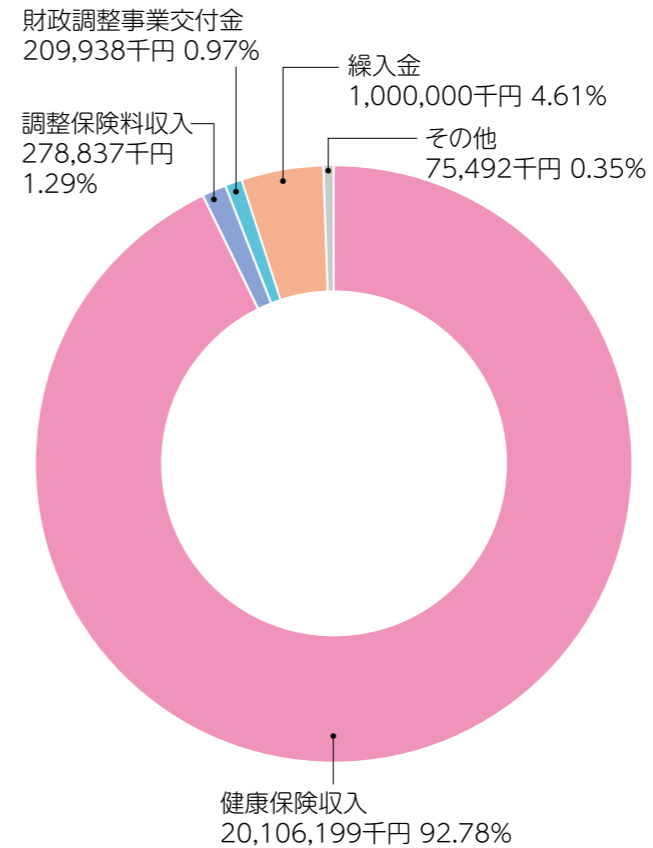
●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2～3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナによる受診控えや治療の先送りもあり、保険給付費はやや減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクをはらみ、新型コロナの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術の進歩による影響も加味し、令和3年度は93.5億円を計上しました。

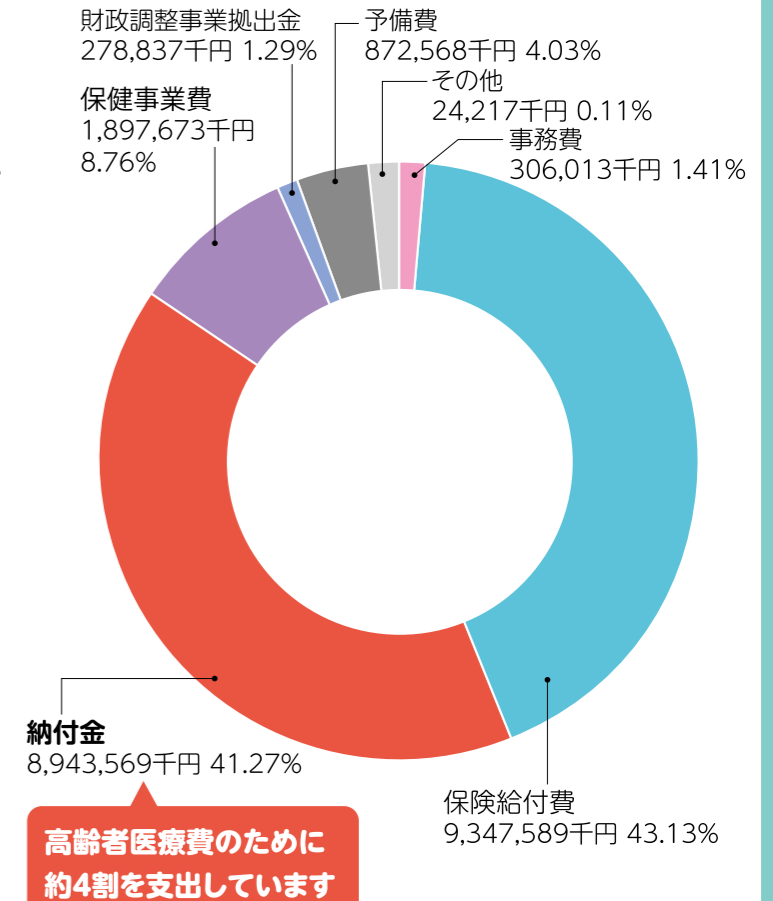


一般勘定

収入

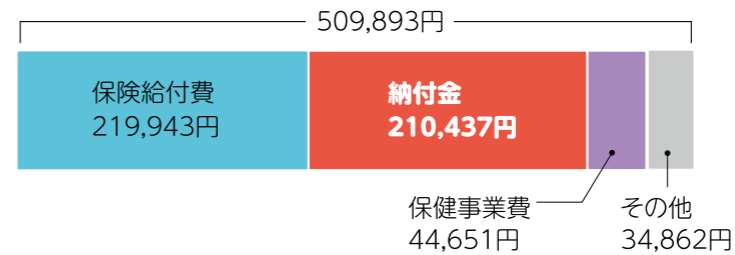


支出



高齢者医療費のために約4割を支出しています

支出を1人当たりでみると…

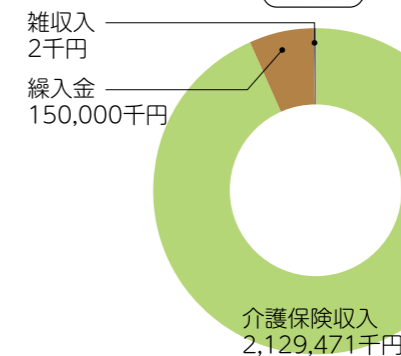


予算の基礎数値(一般勘定)

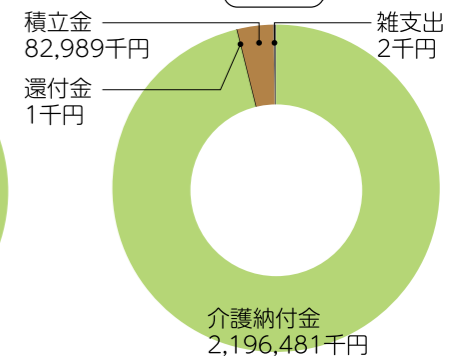
◎被保険者数	42,500人
◎平均標準報酬月額	354,983円
◎総標準賞与額	34,776,921千円
◎平均年齢	39.37歳
◎扶養率	0.55人
◎前期高齢者加入率	2.09%

介護勘定

収入



支出



健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人への介護保険料を徴収しています。令和2年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は22.8億円となりました。

保健事業概要

神奈川県情報サービス産業健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送れるよう、さまざまなサポートを行っています。ここでは当健保が行っている保健事業についてご紹介します。

さまざまな保健事業で、みなさまの健康をサポート！



健康診断 / 特定保健指導の実施

各種健康診断、特定保健指導の費用を補助します。詳細は6ページをご確認ください。

- 一般健診
- 生活習慣病健診
- 短期人間ドック
- 婦人科健診
- 特定保健指導
- 主婦健診
- 脳ドック



講習会の開催

生活習慣病の予防や改善、メンタルヘルスなど、職場の健康管理についてアドバイス等を行う講習会を開催します。職場の仲間と一緒に積極的にご参加ください。

- 疾病予防講習会
- メンタルヘルスセミナー
- 生活習慣病予防講習会

健康情報などの発信

機関誌の発行など、当組合事業のご案内やみなさまの健康保持増進につながる情報をお届けします。

- けんぽだよりの発行
- 事務講習会の開催
- 社会保険事務手続きの配布
- 医療費通知の発行
- ホームページの運用



生活習慣病重症化予防

短期人間ドックの結果(血糖・血圧・脂質)から生活習慣病リスクの高い方(「要治療」等)を抽出し、医療機関への受診をご案内します。通知を受け取った方は、必ず医師の診察を受けてください。

- 生活習慣病重症化予防事業

※一部の契約健診機関で実施しています。
 ※医療機関受診勧奨通知は対象者のご自宅に送付いたします。
 ※個人情報を守られます
 当健保組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めたガイドライン等に従い個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)を定め、個人情報の適正な取り扱い、保護に努めております。
 プライバシーポリシーは健保組合ホームページにて公表しています。

直営保養所の運営

伊豆高原に直営保養所「伊豆さくら山荘」を開設しています。心身のリフレッシュにぜひご利用ください。



- 伊豆さくら山荘の開設

■ 利用料金 (1泊2食税込)

被保険者・被扶養者	大人(10歳以上)	6,600円
	小人(3~9歳)	3,300円
その他	大人(10歳以上)	8,800円
	小人(3~9歳)	4,400円

※3歳未満は食事を必要とする場合、食事代負担あり。
 ※被保険者・被扶養者の方が同行される場合は、その他の方も被保険者・被扶養者料金でご利用いただけます。

詳しくは伊豆さくら山荘のHPをご覧ください。
<https://sakurasanso.sakura.ne.jp>

レジャー施設や宿泊施設利用料の補助

テーマパーク等のレジャー施設(指定施設に限る)、ホテルや旅館等の宿泊施設(直営保養所「伊豆さくら山荘」を除く)を利用した場合に利用料(補助上限4,000円)を補助します。

- 体育奨励施設利用補助
- 契約保養所利用補助

※補助金の申請は年度内どちらか一方の選択制です。

● 健保組合から皆さまへ ●

ジェネリック医薬品で薬代を節約しよう!

お使いのお薬をジェネリック医薬品へ切り替えることで薬代が安くなります。ジェネリック医薬品は先発医薬品(新薬)の特許が切れたあと、新薬と同じ成分で作られる薬のため効き目は新薬と同じです。ジェネリック医薬品を処方してもらうには医師や薬剤師に申し出るか、薬局窓口で「ジェネリックお願ひカード」を提出します。

お願ひカードダウンロード <https://www.kjkenpo.or.jp/hp/osirase/generic.pdf>

かんたん差額計算(JGA) <http://system.jga.gr.jp/easycalc/>

令和3年3月から マイナンバーカードが 『健康保険証』として利用できるようになりました

便利な マイナンバーカード の保険証利用

カードリーダーにかざすだけ

医療機関や薬局の受付で、顔認証付カードリーダーにマイナンバーカードをかざすだけで本人確認と保険の資格確認ができます。人との接触も最小限に。
 ※本人確認は数字4桁の暗証番号でも可能です。
 ※顔写真は機器に保存されません。

健康保険証としてずっと使えます

転職や結婚後などの保険証発行前でも、マイナンバーカードで受診ができます。

マイナポータルで健康管理

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」上で特定健診の情報が確認できます。

医療費控除が簡単になります

マイナポータルからe-Taxに情報連携できるため、確定申告の医療費控除がオンラインで完結できます。2021年秋頃には医療費情報もマイナポータルで管理できるようになる予定です。

限度額適用認定証は不要です

マイナンバーカードと情報連携できるため、限度額適用認定証の申請は不要です。窓口で限度額を超える医療費を一時払いする必要もありません。

マイナポータルで
事前に申し込みを!

利用申し込みはマイナポータルから可能です。TOPページの「健康保険証利用の申込」からお手続きください。

● 詳しくは

令和3年4月1日から新規発行の保険証に 「枝番」が追加されました

新しい保険証の特徴は、令和3年3月から病院や薬局などで始まる「オンライン資格確認」に対応するための枝番がついている点です。

これまで保険証の記号番号は基本的に「世帯単位」でしたが、2桁の枝番が追加され、「世帯の個人」の識別が可能になります。

これにより、病院等の窓口で加入する健保組合の資格情報を確実にチェックできるようになり、請求先の誤りが減少するなど事務の効率化が期待されます。

健康保険被保険者証
 本人(被保険者) 令和3年4月1日交付
 記号1019 番号1010001 枝番00
 氏名 健保太郎
 性別 男
 生年月日 昭和45年5月1日
 資格取得年月日 令和2年4月1日
 保険者所在地 神奈川県横浜市西区北幸2-10-39 日総第5ビル
 保険者番号 06141857 TEL.045-314-1477
 保険者名称 神奈川県情報サービス産業健康保険組合

枝番(世帯の個人を識別するための2桁の番号)を記載

すでに発行されているお手持の保険証については、2桁の枝番がなくても従来どおり使用できます。回収・再発行は行いませんのでそのままお使いください。

KEYWORD オンライン資格確認システムとは?

医療機関などで、健保組合の加入者資格がオンラインで確認できる仕組みです。各人のマイナンバーと健康保険の加入資格がリンクして一元管理されるため、マイナンバーカードを健康保険証代わりに使って医療機関などで受診ができるようになります。また、加入者にとっても、自身の医療費を確認できる、薬の服用の重複を防ぐ、健診結果を経年で把握できるなどのメリットがある制度が始まる予定です。

健保組合に届出済のマイナンバー(ご本人・家族)に誤りがあると、オンライン資格確認システムへの正しい登録ができませんので、マイナンバーの誤りや変更がある場合は、事業主を通してすみやかに届出いただきますよう、お願いいたします。

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	検査項目	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	●身体計測 ●尿検査 ●血液(一般、肝機能、脂質、糖代謝) ●血圧、心電図 ●胸部エックス線	無料	8,800円
主婦健診	被扶養者 (妻のみ)	一般健診と同じ	無料	8,800円
A 生活習慣病健診	35歳以上の 被保険者・被扶養者	一般健診に加え以下の項目 ●血液(腎機能、脾機能、その他) ●胃部エックス線	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	生活習慣病健診に加え以下の項目 ●血液(感染症) ●便検査 ●眼圧・眼底 ●肺機能 ●腹部超音波	無料	40,800円
脳ドック	50歳以上の 被保険者・被扶養者	●MRI ●MRA	無料	32,400円
B 婦人科健診 (乳房検査)	35歳以上の 被保険者・被扶養者	●マンモグラフィまたは乳房超音波 (どちらか一方選択制)	無料	6,600円
婦人科健診 (子宮検査)	35歳以上の 被保険者・被扶養者	●子宮頸部細胞診・内診	無料	4,400円
特定保健指導	40歳以上の 被保険者・被扶養者*	●動機づけ支援または積極的支援 (面接、電話、メールによる生活習慣 改善指導)	無料	-

ご年齢に応じて**A**の中から1種目と、**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、胃部エックス線を胃カメラに変更し、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。

特定保健指導を ご存じですか？



特定保健指導は短期人間ドックの結果をもとに、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームのリスクを洗い出し、リスクの高い方たちに保健師、管理栄養士等が生活習慣を改善するための支援(面接・電話・メールなど)を行います。

対象者の選定方法

人間ドックの結果、腹囲・血糖・脂質・血圧の値が定められた基準値以上であるかと喫煙歴の有無によって**低リスク者(動機付け支援者)**と**高リスク者(積極的支援者)**に階層化します。

対象者となったら健診機関よりご案内がありますので、必ず受診*してください。

※特定保健指導を契約している健診機関で人間ドックを受診した方で、対象者になった方のみ受診できます。

契約健診機関に関するお知らせ

令和3年3月末日で契約終了

明德会 総合新川橋病院健康管理センター

令和3年4月から健康診断に関する一部変更について

婦人科健診の補助が変わりました

令和3年4月から婦人科健診が 婦人科健診(乳房検査)と 婦人科健診(子宮検査)に分かれます。健保組合から支給される補助金額も変わりますので、ご確認ください。

従前		令和3年4月より	
婦人科健診	検査項目	マンモグラフィ または乳房超音波 および 子宮頸部細胞診・内診	婦人科健診 (乳房検査)
	補助上限	11,000円*	検査項目 マンモグラフィ または乳房超音波 補助上限 6,600円*
婦人科健診	検査項目	子宮頸部細胞診・内診	婦人科健診 (子宮検査)
	補助上限	4,400円*	検査項目 子宮頸部細胞診・内診 補助上限 4,400円*

*契約健診機関以外での受診等で当組合へ後日補助金を請求する場合の支給限度額

★乳房検査(マンモグラフィまたは乳房超音波)と子宮検査は、年度内にそれぞれ1回ずつ補助を受けられます。

契約健診機関で受診する時のポイント

婦人科健診を契約している健診機関で受診する場合は、乳房検査と子宮検査を同日に受診する場合も、乳房検査のみ又は子宮検査のみ受診する場合も、原則窓口負担はありません。

※一般的に、婦人科健診は基本の健診(一般・主婦・生活・人間ドック)と併せて実施するものですが、婦人科健診のみを単独で受診したい場合は、健保HPの「契約健診機関一覧表」等で単独受診が可能か確認してください。

契約健診機関以外で受診する時のポイント

乳房検査と子宮検査、それぞれに補助上限を設けました。

例えば、マンモグラフィ(5,500円)と子宮頸部細胞診(5,500円)を受診した場合、補助金額はマンモグラフィ代として5,500円、子宮頸部細胞診代として4,400円、合わせて9,900円となります。

また、補助金の請求は、乳房検査と子宮検査が同時でなくても結構です。

その他一部手続きが変わりました

契約健診機関での健診 費用一時立替の撤廃

契約健診機関で、やむを得ない事情により、検査項目を一部キャンセルした場合、健診費用を受診者が窓口にて一時立替え、後日健保組合へ請求するケースがありましたが、この手続きがなくなります。

※キャンセルした項目を別の医療機関等で受診し発生した費用は補助対象外です。

特定保健指導申込書

特定保健指導を受ける際、【特定保健指導申込書(健保控・本人控)】計2枚を健保組合へ提出いただいておりますが、令和3年4月受診分より【特定保健指導申込書】1枚の提出をもって申込完了とします(本人控はなくなります)。

コロナ時代の

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。



コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医がいないときは...

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 ○○○ 検索

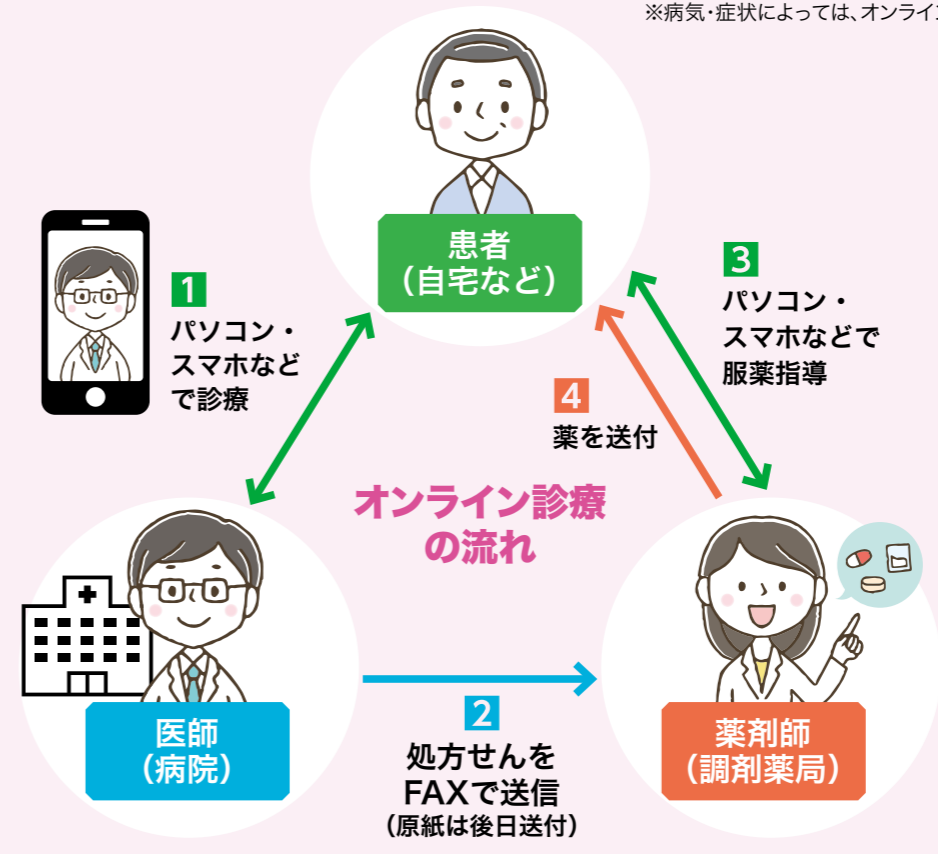
お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

こんな方法も!

自宅で受けられる!
オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。
※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備
事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください
● 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
● 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
● 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。
新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる! 長期処方



「持病のお薬をもらうために通院が必要だけど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともありますが、症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。
*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業
#7119

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

放置は危険！ 生活習慣病

糖尿病の重症化 を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



健診で血糖値が高め
と言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

糖尿病の三大合併症

- し 神経障害** 末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。
- め 網膜症** 目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。
- じ 腎症** 腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくることができなくなる。人工透析が必要になることもある。

■血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

例えば/
あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

- 糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**
- 糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよ現在の基準に換算できます。
出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の方は体重を減らすことが大切です。**

- 食生活**
 - 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
 - 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
 - 夜遅い食事、間食は控える
- 運動**
 - 1回15~30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）
- タバコ**
 - タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する



「健康保険組合連合会『新型コロナウイルス感染拡大による健保組合の財政影響に関する調査報告—令和2年度及び今後の見通しについて—』」「社会保障審議会医療保険部会—議論の整理（令和2年12月23日）」より

これからどうなる？ 健保財政 新型コロナと後期高齢者窓口 負担引き上げが与える影響



新型コロナによる財政影響は 長期に及ぶ可能性

新型コロナウイルス感染拡大により全国的に企業業績が悪化し、みなさんからの保険料で成り立っている健保財政にも大きな影響が出ています。健保連による推計では※2022年危機よりも前に財政は逼迫し、その影響は長期に及ぶと見込まれています。

※団塊の世代が後期高齢者に移行することにより、健保組合に拠出金の大幅な増加が見込まれること。

健康保険組合のコロナ影響下3年間収支見直し

	2020年度	2021年度	2022年度
保険料	7兆9,400億円	7兆6,600億円	7兆6,100億円
保険給付費	4兆 900億円	4兆2,400億円	4兆4,000億円
拠出金	3兆5,300億円	3兆5,500億円	3兆6,100億円
経常収支差引額 *2020年度の保険料率【平均9.219%】を固定した場合	▲2,400億円	▲6,700億円	▲9,400億円
実質保険料率 *収支均衡に必要な保険料率	9.7%	10.2%	10.5%

※2020年度の標準報酬月額額は▲1.6%、賞与額は▲15.0%とし、2021年度はさらに低下するものと推計。医療費については、組合ごとに2020年6月までの実績を踏まえ、緩やかに回復する前提で推計。

後期高齢者2割負担で わたしたちの負担は減る？

全世代型社会保障検討会議の最終報告を踏まえ、2022年度後半から後期高齢者（75歳以上）の2割自己負担が導入されます。対象となるのは課税所得28万円以上で年収200万円以上（複数世帯320万円以上）の後期高齢者となります（対象者は約370万人）。

しかし、外来については自己負担の増加額を施行後3年間、1ヶ月最大3,000円に抑える配慮措置が盛り込まれたこともあり、健康保険組合全体では制度改革をしなかった場合に比べて2025年度時点では▲280億円の抑制効果、1人あたりで見ると、事業主分の負担を含めて▲800円のわずかな負担減にとどまることになりました。現役世代の負担を軽減するには、将来的に2割負担となる対象範囲を高額療養費の一般区分（低所得者以外）まで広げることが望まれます。また、そのほかに次のような改革も検討されています。

一人当たり支援金に対する抑制効果について

社会保障審議会医療保険部会「議論の整理に関する参考資料」より

	2020年度	2022年度時点	2025年度時点
一人当たり支援金総額	63,100円	68,100円	79,700円
一人当たり支援金の前年度からの増加額 *()内は2010年代平均との増加額の差異	2010年代の平均で +1,700円/年	+3,200円 (+1,500円)	+4,000円 (+2,200円)
抑制効果額		▲700円	▲800円

※後期高齢者医療費の伸びに沿って、改革効果も一定程度増加する。

今後実施または検討されている制度改革

- 傷病手当金の見直し（2022年1月施行）
支給期間（1年6ヶ月）の通算化、資格喪失後の継続給付の廃止など
- 不妊治療の保険適用（2022年4月施行）
- 任意継続被保険者制度の見直し（2022年1月施行）
退職時の保険料を適用可能とする、任意脱退を認めるなど
- 育児休業中の保険料免除の見直し
- 出産育児一時金の見直し
- 大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能の強化を図るための定額負担の拡大
- セルフメディケーション税制の期間延長（2027年度末まで）
- オンライン診療の恒久化 など

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。



運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギュッとパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



猫背・肩こりを改善！ 肩甲骨ストレッチ

1回
1～2セットを
1日
2～3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きまします。肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



動画もCHECK!

当組合の加入状況

加入日	事業所名	代表者	所在地
R2.8.1	(株)テクノ	林 正幸	大和市中央林間西
R2.10.1	(株)FNCマネジメント	佐藤 晴美	横浜市保土ヶ谷区神戸町
R2.11.1	(株)コーエーテックモクオリティアシユアランス	鯉沼 久史	横浜市港北区箕輪町
R3.1.1	(株)グランド・ソフトウェア	陳 旋	横浜市西区北幸
R3.1.1	サピエンステクノロジー・ジャパン(株)	岡田 学	横浜市西区みなとみらい
R3.3.1	(株)Contrail	津國 謙太郎	横浜市鶴見区平安町

新規加入事業所

事業所数

618社

被保険者数

男...32,100人
女... 9,863人
計...41,963人

被保険者平均年齢

男...40.28歳
女...37.87歳
計...39.71歳

被扶養者数

男... 7,897人
女...15,497人
計...23,394人

扶養率

0.56

令和2年8月末から令和3年2月末までの増減

■事業所数：2事業所増

■被保険者数：683人減

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、パセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは?

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を食べたりして排除



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を使ったりして排除



こんな食生活になっていませんか?

栄養バランスが偏っている

食事が不規則 & 一気に食べる

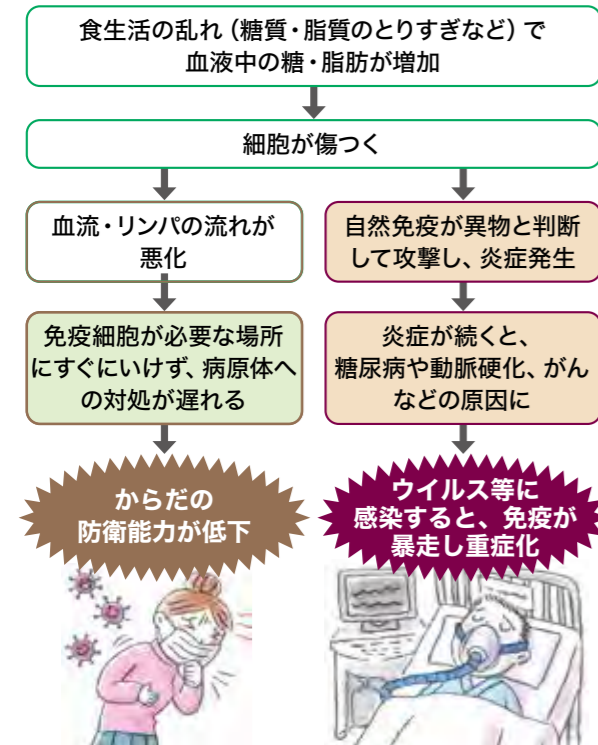
糖質・脂質のとりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】



免疫力を正常に保つ食生活

●バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質(ご飯・パン・めん等)、たんぱく質(魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

●1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい?

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

春野菜とアジのマリネ



1人分 ●カロリー: 203kcal
●塩分: 0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい!
お魚&春野菜の栄養満載、色あざやかなマリネです

詳しい作り方はこちら!



材料(2人分)

- アジ(刺身用) 100g
- *大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
- 新玉ねぎ 1/4個
- 春キャベツ 1枚
- アスパラガス 2本
- 赤パプリカ 1/4個
- ローリエ 1枚
- オリーブ油 大さじ2
- 白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- スプラウト 適量

作り方

- ボウルにAを合わせ、マリネ液を作る。
- 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、Point①、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせPoint②、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー & 優しい

レシピ

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 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point① アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point② 調味料と食材を熱いうちにあわせておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

ラクラク

リメイクレシピ

パンにはさめば サンドイッチに早変わり!

健康保険・介護保険

令和3年3月1日施行

標準報酬月額・保険料月額表

(単位:円)

標準報酬		健康保険料						合計 A		介護保険料		合計 B	
等級	月額	報酬の範囲		一般保険料		調整保険料		95/1,000		17/1,000		112/1,000	
				93.7/1,000 うち、特定保険料率(注) 41.698/1,000		1.3/1,000							
				以上	未満	全額	折半	全額	折半	全額	折半	全額	折半
1	58,000	~	63,000	5,434.6	2,717.3	75.4	37.7	5,510	2,755	986	493	6,496	3,248
2	68,000	63,000	~ 73,000	6,371.6	3,185.8	88.4	44.2	6,460	3,230	1,156	578	7,616	3,808
3	78,000	73,000	~ 83,000	7,308.6	3,654.3	101.4	50.7	7,410	3,705	1,326	663	8,736	4,368
4	88,000	83,000	~ 93,000	8,245.6	4,122.8	114.4	57.2	8,360	4,180	1,496	748	9,856	4,928
5	98,000	93,000	~ 101,000	9,182.6	4,591.3	127.4	63.7	9,310	4,655	1,666	833	10,976	5,488
6	104,000	101,000	~ 107,000	9,744.8	4,872.4	135.2	67.6	9,880	4,940	1,768	884	11,648	5,824
7	110,000	107,000	~ 114,000	10,307.0	5,153.5	143.0	71.5	10,450	5,225	1,870	935	12,320	6,160
8	118,000	114,000	~ 122,000	11,056.6	5,528.3	153.4	76.7	11,210	5,605	2,006	1,003	13,216	6,608
9	126,000	122,000	~ 130,000	11,806.2	5,903.1	163.8	81.9	11,970	5,985	2,142	1,071	14,112	7,056
10	134,000	130,000	~ 138,000	12,555.8	6,277.9	174.2	87.1	12,730	6,365	2,278	1,139	15,008	7,504
11	142,000	138,000	~ 146,000	13,305.4	6,652.7	184.6	92.3	13,490	6,745	2,414	1,207	15,904	7,952
12	150,000	146,000	~ 155,000	14,055.0	7,027.5	195.0	97.5	14,250	7,125	2,550	1,275	16,800	8,400
13	160,000	155,000	~ 165,000	14,992.0	7,496.0	208.0	104.0	15,200	7,600	2,720	1,360	17,920	8,960
14	170,000	165,000	~ 175,000	15,929.0	7,964.5	221.0	110.5	16,150	8,075	2,890	1,445	19,040	9,520
15	180,000	175,000	~ 185,000	16,866.0	8,433.0	234.0	117.0	17,100	8,550	3,060	1,530	20,160	10,080
16	190,000	185,000	~ 195,000	17,803.0	8,901.5	247.0	123.5	18,050	9,025	3,230	1,615	21,280	10,640
17	200,000	195,000	~ 210,000	18,740.0	9,370.0	260.0	130.0	19,000	9,500	3,400	1,700	22,400	11,200
18	220,000	210,000	~ 230,000	20,614.0	10,307.0	286.0	143.0	20,900	10,450	3,740	1,870	24,640	12,320
19	240,000	230,000	~ 250,000	22,488.0	11,244.0	312.0	156.0	22,800	11,400	4,080	2,040	26,880	13,440
20	260,000	250,000	~ 270,000	24,362.0	12,181.0	338.0	169.0	24,700	12,350	4,420	2,210	29,120	14,560
21	280,000	270,000	~ 290,000	26,236.0	13,118.0	364.0	182.0	26,600	13,300	4,760	2,380	31,360	15,680
22	300,000	290,000	~ 310,000	28,110.0	14,055.0	390.0	195.0	28,500	14,250	5,100	2,550	33,600	16,800
23	320,000	310,000	~ 330,000	29,984.0	14,992.0	416.0	208.0	30,400	15,200	5,440	2,720	35,840	17,920
24	340,000	330,000	~ 350,000	31,858.0	15,929.0	442.0	221.0	32,300	16,150	5,780	2,890	38,080	19,040
25	360,000	350,000	~ 370,000	33,732.0	16,866.0	468.0	234.0	34,200	17,100	6,120	3,060	40,320	20,160
26	380,000	370,000	~ 395,000	35,606.0	17,803.0	494.0	247.0	36,100	18,050	6,460	3,230	42,560	21,280
27	410,000	395,000	~ 425,000	38,417.0	19,208.5	533.0	266.5	38,950	19,475	6,970	3,485	45,920	22,960
28	440,000	425,000	~ 455,000	41,228.0	20,614.0	572.0	286.0	41,800	20,900	7,480	3,740	49,280	24,640
29	470,000	455,000	~ 485,000	44,039.0	22,019.5	611.0	305.5	44,650	22,325	7,990	3,995	52,640	26,320
30	500,000	485,000	~ 515,000	46,850.0	23,425.0	650.0	325.0	47,500	23,750	8,500	4,250	56,000	28,000
31	530,000	515,000	~ 545,000	49,661.0	24,830.5	689.0	344.5	50,350	25,175	9,010	4,505	59,360	29,680
32	560,000	545,000	~ 575,000	52,472.0	26,236.0	728.0	364.0	53,200	26,600	9,520	4,760	62,720	31,360
33	590,000	575,000	~ 605,000	55,283.0	27,641.5	767.0	383.5	56,050	28,025	10,030	5,015	66,080	33,040
34	620,000	605,000	~ 635,000	58,094.0	29,047.0	806.0	403.0	58,900	29,450	10,540	5,270	69,440	34,720
35	650,000	635,000	~ 665,000	60,905.0	30,452.5	845.0	422.5	61,750	30,875	11,050	5,525	72,800	36,400
36	680,000	665,000	~ 695,000	63,716.0	31,858.0	884.0	442.0	64,600	32,300	11,560	5,780	76,160	38,080
37	710,000	695,000	~ 730,000	66,527.0	33,263.5	923.0	461.5	67,450	33,725	12,070	6,035	79,520	39,760
38	750,000	730,000	~ 770,000	70,275.0	35,137.5	975.0	487.5	71,250	35,625	12,750	6,375	84,000	42,000
39	790,000	770,000	~ 810,000	74,023.0	37,011.5	1,027.0	513.5	75,050	37,525	13,430	6,715	88,480	44,240
40	830,000	810,000	~ 855,000	77,771.0	38,885.5	1,079.0	539.5	78,850	39,425	14,110	7,055	92,960	46,480
41	880,000	855,000	~ 905,000	82,456.0	41,228.0	1,144.0	572.0	83,600	41,800	14,960	7,480	98,560	49,280
42	930,000	905,000	~ 955,000	87,141.0	43,570.5	1,209.0	604.5	88,350	44,175	15,810	7,905	104,160	52,080
43	980,000	955,000	~ 1,005,000	91,826.0	45,913.0	1,274.0	637.0	93,100	46,550	16,660	8,330	109,760	54,880
44	1,030,000	1,005,000	~ 1,055,000	96,511.0	48,255.5	1,339.0	669.5	97,850	48,925	17,510	8,755	115,360	57,680
45	1,090,000	1,055,000	~ 1,115,000	102,133.0	51,066.5	1,417.0	708.5	103,550	51,775	18,530	9,265	122,080	61,040
46	1,150,000	1,115,000	~ 1,175,000	107,755.0	53,877.5	1,495.0	747.5	109,250	54,625	19,550	9,775	128,800	64,400
47	1,210,000	1,175,000	~ 1,235,000	113,377.0	56,688.5	1,573.0	786.5	114,950	57,475	20,570	10,285	135,520	67,760
48	1,270,000	1,235,000	~ 1,295,000	118,999.0	59,499.5	1,651.0	825.5	120,650	60,325	21,590	10,795	142,240	71,120
49	1,330,000	1,295,000	~ 1,355,000	124,621.0	62,310.5	1,729.0	864.5	126,350	63,175	22,610	11,305	148,960	74,480
50	1,390,000	1,355,000	~	130,243.0	65,121.5	1,807.0	903.5	132,050	66,025	23,630	11,815	155,680	77,840

注) 特定保険料は後期高齢者支援金、前期高齢者納付金などに充てる保険料です。

1) 保険料は事業主と被保険者の折半負担です。(任意継続被保険者は全額被保険者負担となり、25等級が上限です)

2) 40歳~ 64歳の被保険者は、合計欄Bを使用してください。左記年齢以外の被保険者は、合計欄Aを使用してください。

3) 賞与に係る保険料について

賞与に係る保険料は、標準賞与額に保険料率を乗じた額となり、この保険料月額表は使用できません。

標準賞与額は、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額となります。

保険料率は、標準報酬月額に係る保険料率と同じです。

標準賞与額の上限は、年間573万円(毎年4月1日から3月31日までの累計額)です。