

健保だより

ちから

WEB版

2020 **5**
No.20

健康であるしあわせ



| | |
|---------------|-----|
| 令和2年度予算のお知らせ | 2~3 |
| 令和2年度保健事業のご案内 | 4 |
| 胃がん検査について | 5 |
| 健診結果を活用しよう! | 6 |
| 特定保健指導 | 7 |
| 健保からのお知らせ | 8 |

大倉健康保険組合

健保からのお知らせ

厚生労働省近畿厚生局による 5年に一度の实地指導監査が行われました。

令和元年10月31日(木)に厚生労働省近畿厚生局保険課の社会保険監査専門官2名が、大倉健康保険組合の事務所及び健保資料を展示した8階会議室にて9時30分~17時30分まで重要書類等の点検・確認を行いました。後日の監査報告書によりますと若干の改善すべき指摘事項はありましたが、概ね良好であるとの評価が下されましたので事業主・被保険者のみなさまへ報告いたします。

令和元年度被扶養者資格確認調査(検認)の ご協力ありがとうございました。

当健保では、保険給付適正化のため被扶養者調査を令和元年11月初旬より実施いたしました。被扶養者の認定基準に該当しない人を扶養認定してしまうと健保組合の財政に大きな影響を与え、将来、被保険者のみなさまの負担が増えることになります。

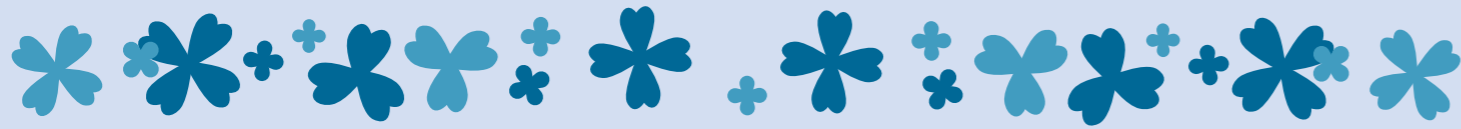
調査回答につきましては添付書類等の提出をいただき、ご協力ありがとうございました。

※令和2年度の被扶養者調査は11月に実施いたします。
※被扶養者調査は厚生労働省近畿厚生局の指導により行っています。

あん摩・マッサージ・指圧、はり、灸の 療養費の申請方法は償還払い(立替払い)です。

患者はあらかじめ医療機関(病院等)で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。

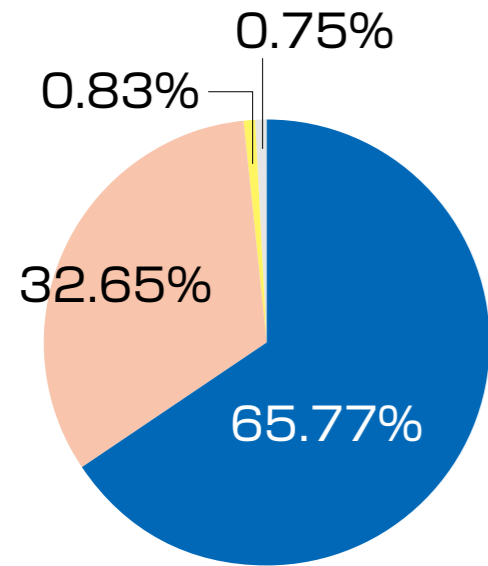
保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



令和2年度の予算が決まりました。

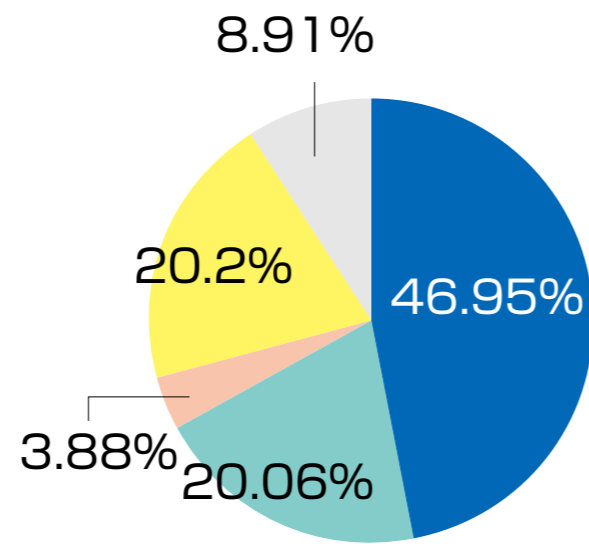
予算額 3億628万円

| 収入 | | | 支出 | | |
|---------|-----------|---------|-------|-----------|---------|
| 一般保険料 | 201,431千円 | 65.77% | 保険給付費 | 143,797千円 | 46.95% |
| 別途積立金繰入 | 100,000千円 | 32.65% | 納付金 | 61,419千円 | 20.06% |
| 調整保険料 | 2,530千円 | 0.83% | 保健事業費 | 11,882千円 | 3.88% |
| その他 | 2,319千円 | 0.75% | 予備費 | 61,875千円 | 20.2% |
| 合計 | 306,280千円 | 100.00% | その他 | 27,307千円 | 8.91% |
| | | | 合計 | 306,280千円 | 100.00% |



収入

| | |
|-----------|-----------|
| ■ 一般保険料 | 201,431千円 |
| ■ 別途積立金繰入 | 100,000千円 |
| ■ 調整保険料 | 2,530千円 |
| ■ その他 | 2,319千円 |



支出

| | |
|---------|-----------|
| ■ 保険給付費 | 143,797千円 |
| ■ 納付金 | 61,419千円 |
| ■ 保健事業費 | 11,882千円 |
| ■ 予備費 | 61,875千円 |
| ■ その他 | 27,307千円 |

2月20日に開催した組合会において
令和2年度の予算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

保険料率は協会けんぽの平均値 1,000 分の 100 と同じ

収入

事業主と被保険者の方々から納めていただく健康保険料収入は、昨年度とほぼ同額となる2億143万1千円を見込み、対前年比19万7千円増となりました。今年度も高額な医療費の発生等のリスクに備え、別途積立金繰入として1億円を計上いたしました。予算総額は3億628万円となりました。

支出

みなさま（被保険者）や、その家族（被扶養者）が病院や診療所にかかった医療費等の保険給付費は対前年度比1,069万円増の1億4,379万7千円を計上いたしました。

また、高齢者医療制度へ拠出する納付金・支援金は561万円減の6,141万9千円となりました。これは平成30年度の当組合の前期高齢者（65～74歳）の医療費を基に算定されております。

みなさまの健康づくりのための保健事業費は、ほぼ前年と同額の1,188万2千円を計上しており、特定健診・特定保健指導、人間ドック補助、インフルエンザ予防接種補助、

家庭薬配布・斡旋補助、保養補助金支給等の各種事業を実施いたします。

令和2年度の予算におきましても経常差引額では約4,000万円の赤字予算となっており、現状の1,000分の100の保険料率に対して実質保険料率は1,000分の118となっており、医療費の動向によってはより困難な状況も考えられます。

今年度の当健康保険組合の事業運営につきましては、みなさまもご存知のとおり厳しい財政が続くと思われませんが新規の健康づくり事業（健診・保健指導）の導入等、積極的に行う予定です。

介護勘定（介護保険）

当健保の介護保険料率は1,000分の16ですが、国へ納付しなければならない介護納付金の額が高齢化に伴い年々上昇しているため1,000分の16では不足をきたすようになり、令和2年度では準備金を取り崩し予算編成をいたしました。令和3年度以降には介護保険料率の変更が必要となります。

< 公 告 >

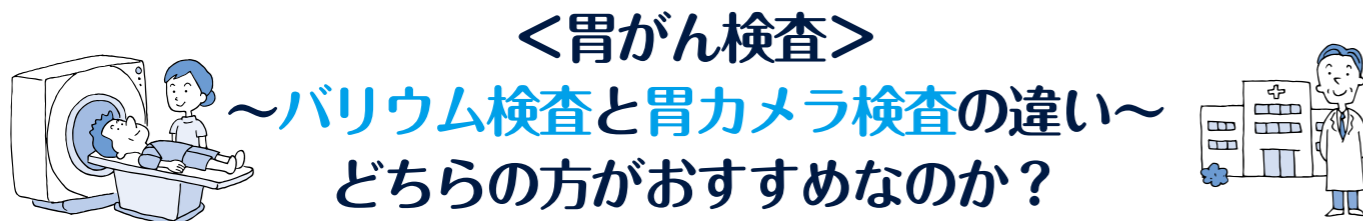
任意継続被保険者の令和2年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき次の通りとなります。

上限標準報酬月額 360,000円

令和元年9月30日における大倉健康保険組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。



日本人のがんで死亡率第3位の胃がん。一体どちらの検査を受ければよいのか、検査の特徴を紹介します。

| | 特徴 | こんな方に |
|---------------|---|---|
| バリウム検査 | 胃の形全体を見ることができ、低コストでご受診できます。 | 初めて胃がん検査を受ける場合や胃の症状が特にない方におすすめです！ |
| 胃カメラ検査 | 直接胃の粘膜面を見ることができ、病変があったらその組織を採取し詳しく調べることができます。 | バリウム検査を行い、異常のあった方や胃に違和感を感じる症状がある方におすすめです！ |

バリウム検査と胃カメラは双方に利点があり、お互い弱点を補っています。
一般的には、定期的に受ける場合バリウム検査を、異常があれば胃カメラ検査を受けるのがベストです！

おすすめ検査(血液検査)

| | |
|-----------------|---|
| ピロリ菌抗体検査 | ヘリコバクターピロリ抗体の有無を調べる検査で、ピロリ菌は十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃がん等様々な病気を引き起こす原因となる場合があります。 |
|-----------------|---|

ちなみにがん死亡率順位は…

| がん死亡率順位 | 当院で受けられる検査 |
|-----------------|---|
| 第1位 肺がん | CT検査(肺がん検査) 80列CTで、短時間かつ低被爆・高精度に検査します。 |
| 第2位 大腸がん | 大腸カメラ検査 ポリープがある場合細胞を採取して悪性かどうか判断します。ポリープは完全に切除しません。 |
| 第3位 胃がん | バリウム検査または胃カメラ検査 |



がんは早期発見が大事です。
池袋ロイヤルクリニックでは上記の検査が受けられます!!
是非ご受診の申し込みお待ちしております!

ご相談はこちらまで

TEL 03-3989-1112

〒170-0013
東京都豊島区東池袋1-21-11
オーク池袋ビル8・9・10F



人間ドックの補助

自己負担5,000円で35,000円～50,000円の半日人間ドックが受けられます。
自己負担以外の費用は健康保険組合が負担します。

・資格: 30歳以上の被保険者と被扶養者(配偶者)

※胃検査は胃カメラを選択できます。バリウム検査との差額は健康保険組合が負担します。但し、健診機関によっては胃カメラ対応が出来ない所もあります。

※婦人科検診をプラスする場合、5,500円(税込)まで健康保険組合が負担します。5,500円(税込)を超えた分は自己負担となります。

特定健診の受診

自己負担なしで8,000円～11,500円の特定健診を受けることができます。

費用は全額健康保険組合が負担します。

・資格: 40歳以上の被扶養者

特定保健指導

人間ドック・特定健診・定期健診(会社)でメタボリックシンドロームに該当すると判定された人は、特定保健指導を受けていただきます。

費用は全額健康保険組合が負担します。

・資格: 40歳以上の被保険者・被扶養者

保養補助金

被保険者一泊につき4,000円、被扶養者一泊につき2,000円(小学生以上)を補助します。

・ザグランリゾートのホテルは年度内の宿泊数の制限はありません。

・ザグランリゾート以外のホテルは年度内二泊まで(事前申請が必要。(株)JTB・(株)日本旅行取り扱いのみ)

・海外旅行は年度内二泊まで(旅行会社不問。海外宿泊費用補助金請求書、旅行会社の領収書、パスポートの入国・出国のコピーが必要)

健康セミナーの開催

・別途案内予定です。

インフルエンザ予防接種補助金

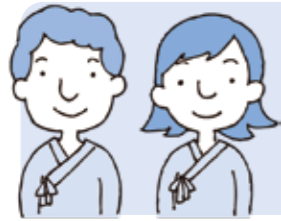
被保険者・被扶養者に対し10月～12月の期間内に1回限り2,500円を補助します。
2,500円未満の場合は実費を補助します。

家庭向け医薬品斡旋・補助

年1回(9月)被保険者1人当たり総額2,000円まで薬品リストにある希望の薬品を補助します。2,000円を超える分は自己負担となります。

その他

ボーリング大会へ健康保険組合より費用の補助を行います。(会社・労働組合と共催)



特定保健指導



対象になられた方にはご案内をしています。
是非保健指導を受けてください！

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります。

健康保険組合では生活習慣病のリスクが高い40歳以上の人に対して、特定保健指導への参加をご案内しています。保健士・管理栄養士等が健診結果をもとにあなたとの話し合いで生活習慣改善目標を決め、6ヶ月間にわたってサポートします。健康管理のプロに相談できる良いチャンスなので是非ご参加ください。費用は全額健康保険組合が負担します。

特定健診での保健指導判定値

- ① **腹囲** 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ② **BMI** 25 以上
- ③ **血糖** 空腹時血糖値 100mg / dl 以上またはヘモグロビン A1C5.6% 以上
- ④ **血圧** 収縮期血圧 130mmHg または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ⑤ **脂質異常**
中性脂肪 150mg / dl 以上または HDL コレステロール 40mg / dl 未満
- ⑥ **喫煙習慣**



特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっているとメタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになるリスクが高くなります。この様な病気を未然に防ぐために特定保健指導を実施します。リスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

健診結果を活用しよう！

健診は毎年必ず受診し、結果の数値データをよく見て生活習慣の改善に役立てましょう。

●異常なし

⇒安心してはいけません。昨年より数値が悪くなっている項目はないですか？基準値の範囲内でもできることから生活習慣を改善しよう！

●要経過観察

⇒検査項目を確認し、改善できる生活習慣があれば即実行してください。

●要精密検査・要治療

⇒医療機関を必ず受診してください。病気が発見されても、早期治療できれば、より少ない負担で健康を取り戻せます。

年に1回健診を受けることが大切

数値データが昨年と比べて悪化していないか確認

健診結果を参考に生活習慣を改善

健診を受けることが
健保組合の財政にもメリットがあります

特定健診・特定保健指導の実施率で国への支援金が増減

2018年度から、特定健診や特定保健指導の実施率が低い健康保険組合は高齢者医療費を支えるために国へ納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算される仕組みが強化されています。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%にもなります（大倉健康保険組合に当てはめると10%は約450万円）。もし支援金が増加されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさま、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願い申し上げます。