

健保だより

ちから

WEB版

2020 **11**
No.21

健康であるしあわせ



| | |
|--------------------------------|---|
| 令和元年度決算のお知らせ | 2 |
| 被扶養者資格調査（検認）ご協力をお願い | 3 |
| ご存知ですか？高額療養費制度 | 4 |
| 仕事中や通勤途中のケガについて | 5 |
| 来年度からの介護保険料変更のお知らせ | 6 |
| 健康二次被害に注意!!(ライフケアアドバイザー 亀田 智実) | 7 |
| 令和2年度インフルエンザ予防接種補助金支給要領 | 8 |

大倉健康保険組合



令和2年度インフルエンザ 予防接種補助金支給要領



インフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者の方に、費用の一部を下記のとおり補助します。

●補助の対象実施期間

令和2年10月1日より12月末日の間において、国内のいずれかの医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方が対象です。

●補助の対象者

インフルエンザ予防接種実施時に、資格を有する被保険者及び被扶養者を対象とします。ただし、65歳以上及び中学生以下の方で、市町村等の条例等により費用の全額が公的補助*となる方は除きます。

*公的補助については、お住まいの市区町村にお尋ねください。

●補助の額

インフルエンザ予防接種を実施した方1人につき、1年度に1回を限度として予防接種に要した費用のうち2,500円を補助します。(2,500円に満たないときは支払額の補助となります。)

●申請方法

当健保組合の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」(ホームページよりダウンロード)に必要な事項を記入し、医療機関発行の領収書の原本を添付してください。尚、領収書は返却しません。

- ・接種料支払時に必ず正式な領収書を発行してもらってください。
- ・領収書をお受け取りの際には、下記の◆領収書必須記載事項を必ずご確認ください。

◆領収書必須記載事項

1. 予防接種を受けた方の氏名(姓だけでは不可)
1枚に1名のみ記載
2. 予防接種の内容等に『インフルエンザ予防接種』と明記
3. 予防接種を受けた年月日
4. 予防接種に要した金額(内訳・接種料の単価等)
5. 予防接種を実施した医療機関名、医療機関・医師の認印
(医療機関の印、またはその代表者の印、収納印、領収印等)
6. ※レシート形式に於いても、医療機関の方に、上記“◆領収書必須記載事項1～5”を必ず記載してもらってください。
内容がはっきりと読み取れないものは不可とします。

実施期間：令和2年10月1日～12月31日

申請期間：令和3年1月31日までに健康保険組合で申請書が受け付けされたもの

※実施期間・申請期間について日にちが過ぎたものは補助対象外となりますのでご注意ください。

令和元年度 決算のお知らせ

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

一般勘定・健康保険

| 決算の基礎数値 | | |
|---------|------------------|----------------|
| 保険料率 | 事業主 1,000 分の 50 | 計 1,000 分の 100 |
| | 被保険者 1,000 分の 50 | |
| 被保険者数 | 男 309 人 | 計 394 人 (平均) |
| | 女 85 人 | |
| 平均標準報酬 | 男 396,294 円 | 平均 363,664 円 |
| | 女 245,171 円 | |

| 収入 | | |
|-----------|------------|------------|
| 科目 | 金額 (単位:千円) | 1人当たり額 (円) |
| 保険料 | 197,616 | 501,563 |
| 国庫負担収入 | 55 | 140 |
| 国庫補助金 | 1,601 | 4,063 |
| 調整保険料収入 | 2,582 | 6,553 |
| 繰入金 | 70,000 | 177,665 |
| 財政調整事業交付金 | 9,108 | 23,117 |
| 雑収入 | 411 | 1,043 |
| 収入合計 | 281,373 | 714,145 |

| 支出 | | |
|-----------|------------|------------|
| 科目 | 金額 (単位:千円) | 1人当たり額 (円) |
| 事務所費 | 21,919 | 55,632 |
| 保険給付費 | 111,739 | 283,602 |
| 納付金 | 68,489 | 173,830 |
| 保健事業費 | 6,953 | 17,647 |
| 財政調整事業拠出金 | 2,581 | 6,551 |
| その他支出 | 179 | 454 |
| 支出合計 | 211,860 | 537,716 |

| 決算残金処分 | | |
|--------|------------|------------|
| 科目 | 金額 (単位:千円) | 1人当たり額 (円) |
| 別途積立金 | 69,513 | 176,429 |



被扶養者資格調査 (検認) にご協力をお願い

健康保険制度は、事業主と被保険者からの保険料を財源として運営されており、その財源は適正に使われる必要があります。

健康保険組合では厚生労働省・近畿厚生局の指導に従い被扶養者調査を令和2年11月(予定)に行います。

対象者: 令和2年10月1日現在、中卒以上～74歳までの被扶養者

健康保険被扶養者調査表の内容確認をはじめ、添付書類等を提出していただくことになり、お手数をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。

※調査は厚生労働省・近畿厚生局より毎年の実施の指導に従って行っています。

令和2年7月17日に開催されました組合会におきまして当健康保険組合の令和元年度の決算が承認されました。

収支の状況 (一般勘定・健康保険)

健康保険組合の収入の主となる保険料収入は対前年度比1,622万4千円増の1億9,767万1千円となりました。繰入金は法定準備金を5,000万円取り崩し繰り入れ、また別途積立金繰入額が2,000万円と繰入金全体では対前年度比4,500万円増となったため収入総額は前年度比6,516万円増の2億8,137万3千円となりました。支出の面では、みなさまの医療費等に充てられる保険給付費が前年度比1,205万8千円増の1億1,173万9千円となり、また国の高齢者医療制度に納める納付金が前年度比1,453万4千円減の6,848万9千円となりました。その他支出を加えた支出総額は前年度比ほぼ同額の2億1,186万

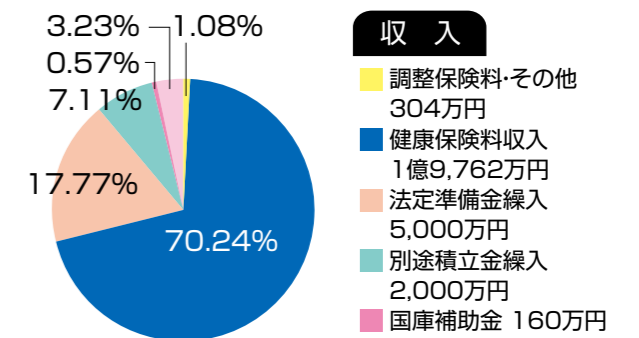
円となりました。以上から収支差引額は6,951万3千円となり、これを別途積立金に積立しました。令和元年度決算の経常収支差引額は1,104万8千円の赤字となっており、2,714万7千円の赤字となった平成30年度と比べ赤字額は約1,610万円減っています。しかし構造的な経常赤字は継続しており、今後も当組合では医療費増や高齢者医療制度への納付金の増大が予想され厳しい健保財政が続いております。平成31年度(令和元年度)には保険料率を1,000分の10引上げ、1,000分の100とさせていただきますが残念ながら令和元年度も黒字転換はできませんでした。

収支の状況 (介護勘定・介護保険)

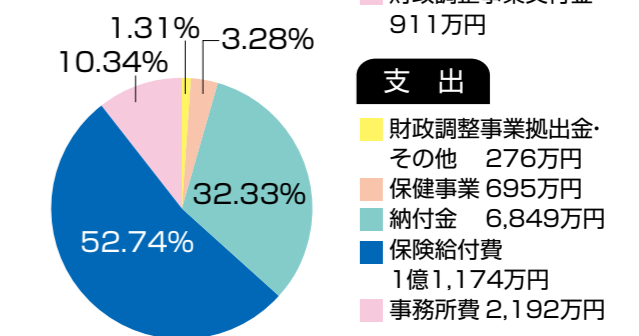
介護保険料収入は前年度比ほぼ横ばいの1,966万5千円となりました。支出の面では前年度比69万7千円増の1,880万7千円を介護納付金として国に納付しました。収支差額の131万3千円を準備金に積立しました。

一般勘定・健康保険

| 収入 | | |
|-----------|-----------|--------|
| 調整保険料・その他 | 304万円 | 1.08% |
| 健康保険料収入 | 1億9,762万円 | 70.24% |
| 法定準備金繰入 | 5,000万円 | 17.77% |
| 別途積立金繰入 | 2,000万円 | 7.11% |
| 国庫補助金 | 160万円 | 0.57% |
| 財政調整事業交付金 | 911万円 | 3.23% |
| 合計 | 2億8,137万円 | 100% |

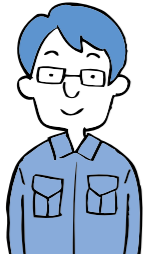


| 支出 | | |
|---------------|-----------|--------|
| 財政調整事業拠出金・その他 | 276万円 | 1.31% |
| 保健事業 | 695万円 | 3.28% |
| 納付金 | 6,849万円 | 32.33% |
| 保険給付費 | 1億1,174万円 | 52.74% |
| 事務所費 | 2,192万円 | 10.34% |
| 合計 | 2億1,186万円 | 100% |



| 決算残金処分 | |
|--------|---------|
| 別途積立金 | 6,951万円 |

「仕事中や通勤途中にケガをした場合は、健康保険を使用することはできません。」



どんなときも健保組合の保険証を使って
受診できると思っていませんか？

「仕事中・通勤中のケガや病気は
労災保険の適用となり健康保険は使えません。」



労災保険制度では業務または通勤が原因で負傷したり、病気にかかった場合には、請求に基づき、治療費の給付等を行っています。

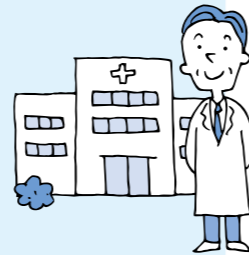
健康保険と労災保険の違いは？

- 健康保険**：業務外のケガや病気が対象です。
医療費は一部自己負担（2～3割）となります。
- 労災保険**：仕事・通勤中のケガや病気が対象です。
原則として自己負担はありません。

※合理的な通勤経路でない場合や、仕事・通勤との因果関係が認められない場合等は健康保険が適用されることがあります。

労災保険での受診の流れ

- 1 労災指定医療機関で受診する
- 2 健康保険証は使用せず窓口で初診時に労災と伝える
- 3 必要書類（事業主の証明が必要）を提出する
- 4 医療費の自己負担はなし



※「[労災指定医療機関](#)」で検索すると厚生労働省の労災指定医療機関検索のページから見る事ができます。



ご存知ですか？

高額療養費制度

高額療養費制度とは、

医療機関や薬局の窓口で支払った金額が、ひと月（月の初めから終わりまで例：10月1日～10月31日の間）で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代は含みません。
※上限額は、年齢や所得によって異なります。

事前に医療費が高額になると予想される場合は『**限度額適用認定証**』の申請をしてください。

限度額適用認定証を医療機関窓口で提示すると高額療養費の上限額の支払いと同じになります。

69歳以下の方の上限額 自己負担限度額

| 適用区分 | ひと月の上限額（世帯ごと） |
|---------------------------------|---------------------------|
| ア 年収約1,160万円～標準報酬月額83万円以上 | 252,600円＋（医療費－842,000）×1% |
| イ 年収約770～約1,160万円標準報酬月額53万～79万円 | 167,400円＋（医療費－558,000）×1% |
| ウ 年収約370～約770万円標準報酬月額28万～50万円 | 80,100円＋（医療費－267,000）×1% |
| エ 年収約370万円以下標準報酬月額26万円以下 | 57,600円 |
| オ 住民税非課税者 | 35,400円 |

【例】ひと月の医療費が100万円で窓口での負担（3割）が30万円かかる場合

適用区分ウのケース：80,100円＋（100万円－267,000円）×1%＝87,430円
高額療養費として支給30万円－87,430円＝212,570円

お知らせ

大倉健康保険組合では令和2年9月1日より被保険者より請求払いであった高額療養費を自動払いに変更いたしました。これにより被保険者のみなさまの事務的な手数を軽減することになります。

ただし、高額療養費は医療機関で受診し、一部負担金を支払ってから約3～4ヶ月遅れての支給となります。

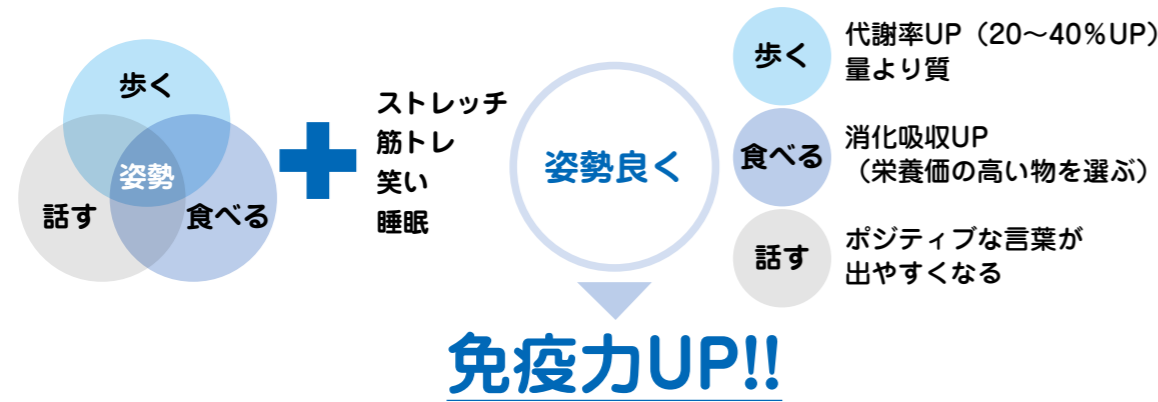
怖いのはコロナだけではない!! 健康二次被害に注意!!

コロナ発生後、生活様式が変わりました。
現代はストレス社会…そしてコロナ…外出自粛・感染しないように…と、
知らず知らずのうちにストレスが溜まっている方も多いかと思えます。
ストレスは万病の元。腰痛もストレスが原因の場合があります。
外出自粛により、筋力が低下すると様々な病気を招き健康寿命を下げます。
いつもお伝えしていることは、日々の暮らし方の質を少しずつ上げること。



まずは正しい姿勢を身に付ける!!

姿勢を保つだけでも筋力UP!! 関節・内臓の負担は軽減!!



「死ぬときに後悔すること」の一つに「健康を大切にできなかったこと」があります。
コロナ感染予防のためにも、生活習慣を見直してみてください。
実践法もまたお伝えさせていただきます!!

ライフケアアドバイザー 亀田 智実

大倉健康保険組合の介護保険料が 来年度から変更になります。(予定)

みなさまもご存知のとおり高齢者の増加や要介護者の増加により
毎年、国全体の介護給付費が増加しています。

国から示される大倉健康保険組合に対する介護納付金の額も
毎年上昇しているため令和3年度から介護保険料の改定を行う予定です。

1,000分の16 (1.6%) の料率を
1,000分の18 (1.8%) に

●介護保険料の決定

介護保険料は介護保険にかかる保険料です。介護保険は全国の市区町村が運営する制度ですが、医療保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者及び被扶養者(ともに介護保険の第2号被保険者)の保険料は、各医療保険者が徴収する義務を負っており、当健康保険組合で40歳以上65歳未満の被保険者及び40歳以上65歳未満の被扶養者を有する被保険者から徴収します。

●介護保険料率

国から示された毎年の介護納付金を第2号被保険者である被保険者と特定被保険者(40歳以上65歳未満の被扶養者を有する方)全員の標準報酬総額で割り、その率を基準に決定します。

健康 一口メモ

なぜ塩分をとりすぎると 血圧が上がるんですか?



血中のナトリウム濃度を一定に保つために、血液中の水分が増えるから!

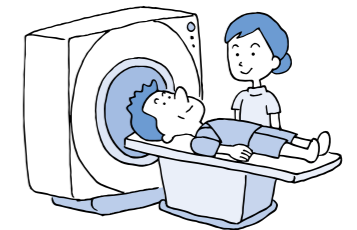
塩分(塩化ナトリウム)をとりすぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、その濃度を一定に保とうとして血液中の水分が増えます。これにより血液量が増えて血管壁に強い圧力をかけてしまい、血圧が上がることとなります。また、塩分は血管を収縮させる働きを持っています。血中のナトリウムが増えると、血管壁が収縮し、血液の通り道が狭くなります。これも血圧上昇の原因となります。

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかけられます。その影響は動脈硬化に現れ、次第に血管が詰まりやすくなります。脳血管の詰まりは脳梗塞、心臓血管の詰まりは心筋梗塞等、高血圧が怖いのは、こういった死に直結するような病気や、一命をとりとめたとしても後遺症が残るような病気の原因となるためです。

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

大倉健康保険組合では40歳以上の被扶養者のみなさまに「特定健診」の案内を送付しております。年に1回は必ず受診してください。特定健診は自己負担なしで受診することができます。また、婦人科検診(乳がん・子宮がん)等も5,400円(税込)までは健保の補助があります。

人間ドックを希望される方は半日人間ドックが自己負担5,000円(税込)で受診することができます。



あなたの健康は家族の健康につながっています。
是非、健診を受けてください。

問い合わせ先 大倉健康保険組合 TEL.06-6353-7785