

健保だより

ちから

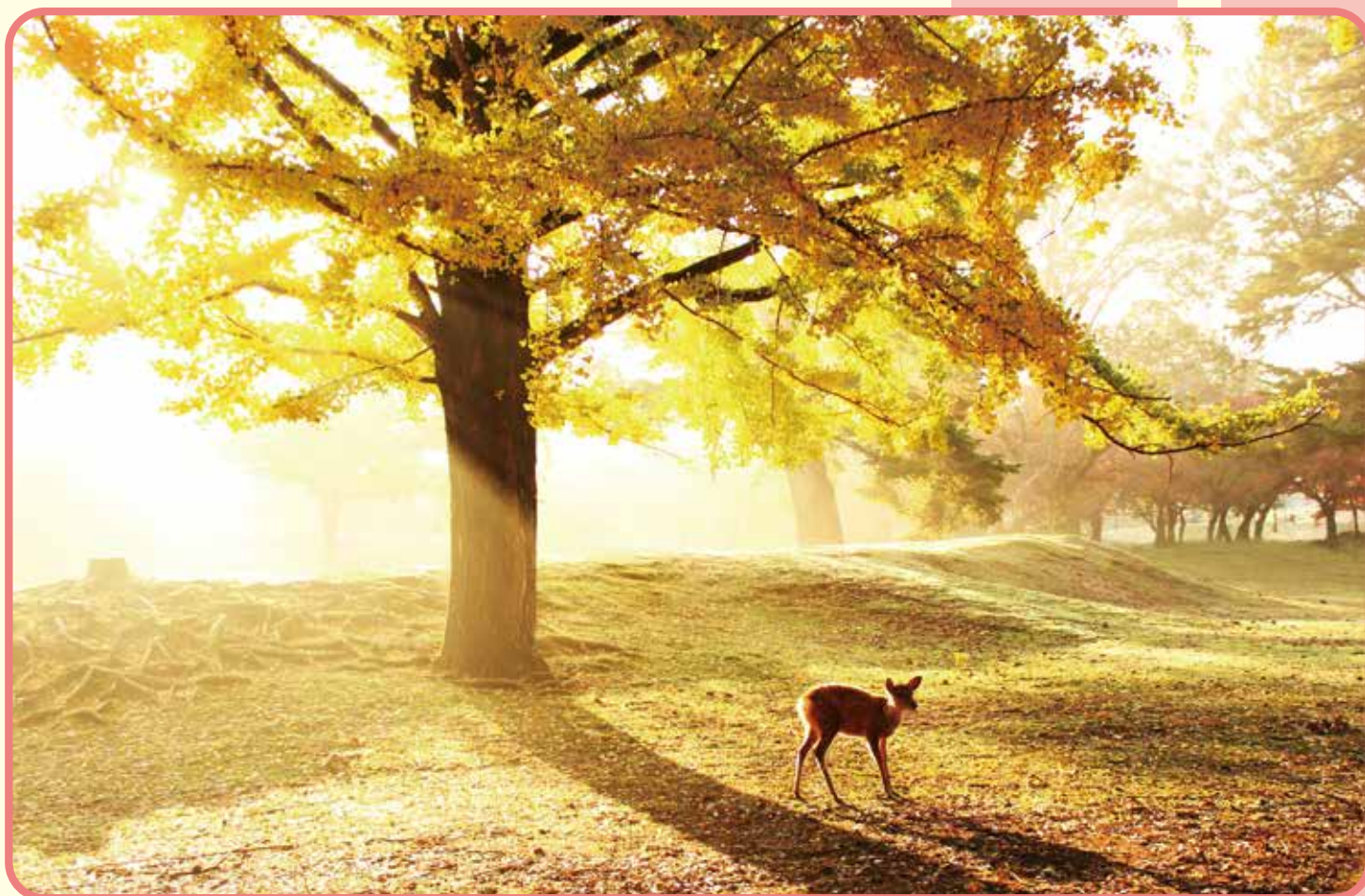
WEB版

2022

10

No.25

健康であるしあわせ



令和3年度決算のお知らせ.....	2~3
健康保険組合からのお知らせ	4
お薬の新しい受け取り方はじまりました.....	5
年に1回の健康診断で異常の早期発見！	6
健診結果を活用しよう！	7
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます	8

大倉健康保険組合

令和3年度 決算のお知らせ

(令和3年4月1日～令和4年3月31日)

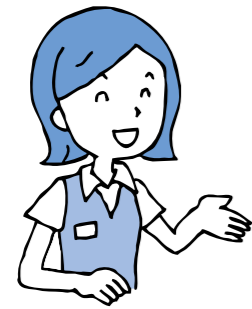
一般勘定・健康保険

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 258 人	計 352 人 (平均)
	女 94 人	
平均標準報酬	男 419,782 円	平均 375,084 円
	女 251,063 円	

収入		
科目	金額 (単位:千円)	1人当たり額 (円)
保険料	162,107	460,531
国庫負担収入	55	156
国庫補助金	1,992	5,659
調整保険料収入	2,086	5,926
繰入金	40,000	113,636
財政調整事業交付金	645	1,832
雑収入	862	2,450
収入合計	207,747	590,190

支出		
科目	金額 (単位:千円)	1人当たり額 (円)
事務所費	22,555	64,077
保険給付費	89,853	255,264
納付金	71,849	204,116
保健事業費	5,888	16,727
財政調整事業拠出金	2,085	5,923
その他支出	181	515
支出合計	192,411	546,622

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	15,335	43,567



拠出金のしくみ

●前期高齢者納付金

前期高齢者が多く加入する国保への納付金
前期高齢者の自健保での加入率やその医療給付費をもとに算出

●後期高齢者支援金

後期高齢者が加入する広域連合への支援金
自健保の標準報酬総額をもとに算出

●介護納付金

国が介護サービスを支給するための費用を納付
自健保の第2号被保険者(40～64歳)の標準報酬総額をもとに算出

★いずれも昨年度の実績をもとに当年度の概算額を算出して、2年前の実績値をもとに算出した確定額で清算します。

納付額 = 当年度概算額 - 清算部分 (2年前概算額 - 2年前確定額)

令和4年7月15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3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3,222万円減の1億6,216万2千円となりました。繰入金は別途積立金繰入額が4,000万円と繰入金全体では対前年度比4,000万円減となったため収入総額は前年度比7,356万3千減の2億774万6千円となりました。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755万6千円減の8,985万3千円となり、また国の高齢者医療制度に納める納付金が前年度比979万7千円増の7,184万9千円となりました。その他支出を加えた支出

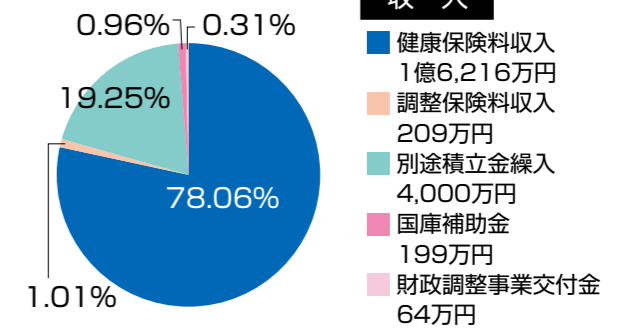
総額は前年度比187万2千円減の1億9,241万1千円となりました。以上から収支差引額は、1,533万5千円となり、これを別途積立金に積立てました。年々増加していく高齢者医療制度への納付金に加え、令和3年12月に被保険者が大きく減少したため、保険料収入が予算より大幅に減少したことが影響し、令和3年度決算の経常収支差引額は2,739万円の赤字となりました。令和4年度も保険料収入のみで納付金がまかなえない状況は続くと思われまます。

収支の状況 (介護勘定・介護保険)

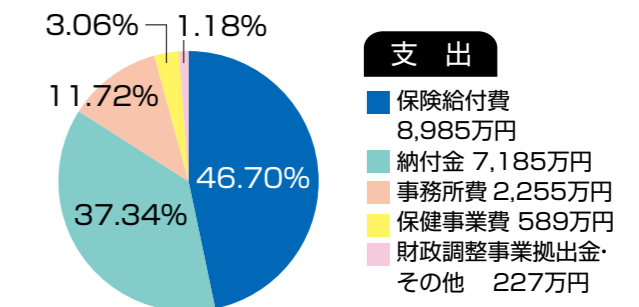
介護保険料収入は前年度比79万3千円減の1,886万7千円となりました。支出の面では前年度比79万7千円増の2,011万8千円を介護納付金として国に納付しました。介護納付金の支払に充てるため250万円を準備金より繰入れて、収入総額は2,136万7千、支出総額は2,012万3千、収支差額の124万4千円を介護準備金に積立てました。

一般勘定・健康保険

収入		
項目	金額	割合
健康保険料収入	1億6,216万円	78.06%
調整保険料収入	209万円	1.01%
別途積立金繰入	4,000万円	19.25%
国庫補助金	199万円	0.96%
財政調整事業交付金	64万円	0.31%
その他	86万円	0.41%
合計	2億774万円	100%



支出		
項目	金額	割合
保険給付費	8,985万円	46.70%
納付金	7,185万円	37.34%
事務所費	2,255万円	11.72%
保健事業費	589万円	3.06%
財政調整事業拠出金・その他	227万円	1.18%
合計	1億9,241万円	100%



決算残金処分	
別途積立金	1,533万円

お薬の新しい受け取り方 はじまりました



- **国の制度**として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました
- 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて、病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です
- 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

大倉健康保険組合
健康保険組合連合会

特設サイトを
ご覧ください



健康保険組合からのお知らせ

健康保険組合規約の改定

令和4年7月15日に開催した組合会において、令和4年6月20日より以下の規約の改定が承認されました。

・規約の改定

規約第1章(総則)第3条
組合の事務所は次の場所に置く。

大阪市北区西天満5丁目1番9号
大和地所南森町ビル6階

健康保険組合は令和4年6月20日から左記の場所に移転しています。なお、今回の移転に伴い健康保険証を新しく発行して配布しております。万一、旧住所が印字された保険証をお持ちの場合は、速やかに事業所担当者へ返却をお願いいたします。

令和4年度被扶養者資格確認調査のお知らせ

被扶養者資格調査(検認)について

当健保では、保険給付適正化の関連から被扶養者調査を11月初旬より実施予定です。これは被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうかを確認するための調査です。本来、扶養に該当しない人を扶養認定してしまうことは、健保組合の財政に大きな影響を与え、被保険者のみなさまの負担増につながります。

なお、調査の結果、被扶養者の認定基準から外れていると判断された場合は健保組合が定めた日、または就職等の事実が発生した日をもって、被扶養者を資格喪失いたします。(※調査表等を期限までに提出されない場合は提出期限をもって資格喪失となります)

扶養確認調査表および、添付書類をお願いする場合がありますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

※この調査は健康保険法施行規則第50条、厚生労働省保険局長通知のもとに行います。



令和4年度インフルエンザ予防接種補助金

10月～12月にインフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者の方にひとり上限2,500円を補助します(年1回限り)。

申請書・支給要領は当組合ホームページをご覧ください。

健診結果を活用しよう！

健診結果を確認し、生活習慣の改善に役立てましょう

●特定健診のおもな検査項目

	検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査でわかること
肥満	腹囲 (cm)	男性：85 以上 女性：90 以上		内臓脂肪の蓄積度合いを調べます。
	BMI (kg/m ²)	25.0 以上		身長と体重から体格を判定します。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
高血圧	収縮期血圧 (最高血圧) (mmHg)	130 以上	140 以上	血圧が高いと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の原因となります。
	拡張期血圧 (最低血圧) (mmHg)	85 以上	90 以上	
脂質異常	中性脂肪 (トリグリセリド・TG) (mg/dL)	150 以上	300 以上	増えると肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因となります。
	HDL コレステロール (mg/dL)	39 以下	34 以下	血液中に悪玉コレステロールが増えるのを防ぎます。
	LDL コレステロール (mg/dL)	120 以上	140 以上	増えると血管壁にたまって、動脈硬化を引き起こします。
糖尿病	血糖 (空腹時・随時) (mg/dL)	100 以上	126 以上	高値の状態が続くと、糖尿病のおそれがあります。
	HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) (%)	5.6 以上	6.5 以上	直近 1～2 か月の平均的な血糖値がわかります。
肝機能	尿糖	弱陽性 (±) 以上		血液中の血糖が多くなると、尿中に漏れ出てくる可能性があります。
	AST (GOT) (U/L)	31 以上	51 以上	肝臓や心臓等に含まれる酵素で、異常があると増加します。
	ALT (GPT) (U/L)	31 以上	51 以上	肝臓に多く含まれる酵素で、異常があると増加します。
腎機能	γ-GT (γ-GPT) (U/L)	51 以上	101 以上	肝臓の解毒作用に関する酵素。アルコール性肝障害で高値を示します。
	尿たんぱく	弱陽性 (±) 以上	陽性 (+) 以上	尿中にたんぱく質が出ていると、腎臓に問題がある可能性があります。

Q. メタボって、どんな状態？

メタボリックシンドローム(メタボ)の診断基準

- **腹囲** 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
 - **血圧** 収縮期 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期 85mmHg 以上
 - **血糖** 空腹時血糖 110mg/dL 以上 または HbA1c6.0%以上
 - **脂質** 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
- +
- 左記 3 項目のうち
1 項目該当で …メタボ予備軍
2 項目以上該当で …メタボ

Q. どうしていけないの？

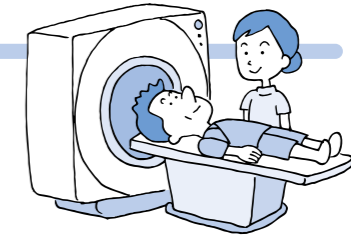
肥満、高血圧、高血糖、脂質異常は、心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化を引き起こします。また、糖尿病やその合併症を発症するリスクも高くなります。

生活習慣を見直して、メタボの改善を！

- **体を動かす**
通勤時に一駅分だけ歩く、家事、散歩でも OK！今より少しでも多く体を動かすよう意識してみましょう。
- **1日3食、規則正しく**
特に朝食は必ず取りましょう！夕食は食べすぎ、飲みすぎに注意し、まず野菜から食べる「ベジファースト」を心がけましょう。また、毎日体重を測って適正体重をキープしましょう。
- **禁煙にチャレンジ**
喫煙は動脈硬化を始め、様々な病気のリスクを高めます。禁煙を検討しましょう。禁煙外来の受診も一つの方法です。

●特定健診

自己負担なしで受診することができます。
40 歳以上の被扶養者の方には別途案内しています。



●定期健康診断(被保険者のみ)

労働安全衛生法に基づき、年に 1 回実施が事業所に義務付けられている健康診断。事業所から案内がありますので人間ドックを受診する予定のない方は必ず受診するようにしましょう。

●人間ドック **おすすめ！**

定期健康診断、特定健診より多い*検査項目で、より精密に、ご自身の体の不安に特化した検査が受けられます(*定期健康診断、特定健診の検査項目をすべて含みます)胃カメラや腹部超音波も受診できます。

▶年に一度は人間ドックを受診しましょう！

例えば、「誕生月に受診する」と決めておいて、毎年健康状態を確認しましょう。

▶被扶養者も受診しましょう！

夫婦二人での受診予約がおすすめです。

大倉健康保険組合の人間ドック補助金制度

当組合の被保険者・被扶養者で 30 歳以上の方は通常 40,000 円ほど費用がかかる人間ドックを **自己負担 5,000 円** で受診できます。

受診までの流れ

- ① 当組合の「人間ドック提携先」から希望の健診機関を選択(「人間ドック提携先」は当組合ホームページを参照)
- ② 当組合に受診を希望する健診機関と日時をお伝えください。健診機関への予約は当組合で行います。
- ③ 自己負担金 5,000 円を当組合に納付してください。
- ④ 予約した健診機関より受診案内が届きますので、受診してください。

★健診後、生活習慣改善が必要な方には、特定保健指導で生活習慣改善サポート！

がん検診も お忘れなく



新型コロナ感染を恐れての受診控えで、見つかった時にはすでにがんが進行していたというケースが生じています。早期発見・早期治療のためにも今年は是非がん検診を受診しましょう。

健診のオプションとして**女性のがん検診(子宮がん・乳がん)**を受診の場合、**5,500 円**までは当組合が補助します。

※例) 7,500 円のマンモグラフィなら 7,500-5,500 = 2,000 円が自己負担となります。

年に1回の健康診断で異常の早期発見！
健康診断を受診しましょう！

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます

マイナンバーカードの健康保険証利用登録、どんないいことがあるの？

5つのメリット

メリット1 ピッとするだけで病院の受付を完了できる

顔認証（または暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。医療機関の受付にかかる時間の短縮が期待できます。

メリット2 手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に

入院や大きな手術で、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

メリット3 健康保険証としてずっと使える

転職や就職してもマイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーで受診できます。
（医療保険者が変わる場合は、加入の届出が必要です）

メリット4 マイナポータルで薬剤情報・特定健診情報をいつでも確認できる

マイナポータルから薬剤情報・特定健診情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。さらに、本人同意のもと薬剤情報・特定健診情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

メリット5 医療費控除の手続きが便利に

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになりました。2021年の所得税の確定申告から利用できます。

※ 2021年9月診療分から実施されていますので、2021年分は9月から12月に受診した分が取得可能です。ただし、整骨院や鍼灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

利用申し込みがまだの方は…
スマホで簡単に健康保険証利用申し込みができます！

マイナンバーカード、スマートフォン、マイナポータルを用意

1. 「マイナポータル」アプリを開く
2. 「申し込み」をタップ
3. 利用規約を確認し、画面の案内に従って進む
4. 暗証番号*を入力し、マイナンバーカードを読み取れば完了！

*マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号
※他にも、セブン銀行のATM、パソコン+ICカードリーダー、医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーからも申込ができます。

最大 20,000 円がもらえる
マイナポイントの申込み対象施策です。申込みは令和5年2月末まで！お早めに！

※令和4年12月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。