

ご家庭に
お持ち帰り
ください

CONTENTS

●平成30年度予算のお知らせ

・ヘルスアップキャンペーンに多くのご参加ありがとうございました

第134回組合会の報告

平成30年2月16日(金)午後1時から共栄火災本社702会議室において第134回組合会を開催しました。今回の組合会より新たにWEB会議を導入し、札幌、名古屋、大阪、福岡の各互選議員は、現地からWEBによる会議に参加しました。組合会には定数18名のうち16名の議員が参加し、次の6議案についていずれも出席議員の全会一致で承認されました。

1. 平成30年度介護保険料率改定の件

介護保険は、年度毎に納付しなければならない介護納付金に相当する介護保険料を徴収する観点から、毎年の収支予測を見据えながら保険料率の見直しを検討していきます。介護保険事業は、国全体の高齢化が進むなかで年々規模が拡大し、さらに平成32年度の介護納付金・全面報酬割に向け介護保険料の負担は今後一層増加していくことが見込まれます。

平成30年度予算においては、介護納付金(1億9626万円)の支払いにあたり、現行保険料率(14・8%)のままでは介護準備金(364万円)を全額取り崩したとしてもマイナス収支が見込まれるため、介護保険料率を15・4%に引き上げて、介護納付金の支払いに充てるものとなりました。

今回の保険料率改定により、介護準備金は5年振りに増額となる見込ですが、準備金の保有率は50%程度に止まる見込であり、厚生労働省の定める予算編成基準となる100%を満たしておりませんので、次年度以降も更に充分な保有率を確保していくために保険料率を引き上げる可能性があります。

2. 平成30年度収入支出予算(案) 審議の件

平成30年度の一般勘定(健康保険)の予算は保険給付費で8億6510万円と前年度予算に対して6910万円増額した予算としました。これは平成29年度の保険給付費が予算に対し2360万円程度増額する見通しで、医療技術

の高度化や新薬の開発コスト増による医療費の増加等が影響しています。

一方毎年大きな負担となっている納付・支援金は、特に前期高齢者納付金の減少により平成29年度予算額を1億1790万円下回り、経常支出合計では約4000万円程度のマイナス予算となります。

経常収入は14億2900万円、経常支出は16億1900万円となり、経常収入支出差額として3期連続となる1億9000万円の赤字を見込んでいます。

3. 健康保険組合規約改定の件

介護保険料率を15・4%に改定することから、組合規約第45条の2に定める料率および事業主・被保険者の負担料率について改定します。

4. 平成30年度満期到来財産の運用方針(案) 審議の件

準備金等の財産については、引き続き超低金利の影響で、利回りを重視した運用は期待できないため、従来からの運用方針を踏襲し、「安全かつ確実性」に配慮した運用を行います。

5. 理事長専決事項報告の件

理事長専決処分を行った3事案(組合会会議規則の改定と、一般・介護勘定における収入支出の予算変更)について、今回組合会に報告し承認をいただきました。

6. 第2期データヘルス計画策定の件

過去2年間の特定健診、レセプトデータの分析結果に基づく当健保組合の健康課題を抽出し、その課題に対応した保健事業を「第2期データヘルス計画」として検討しました。

項目としては6項目、最優先の「特定健診」と「特定保健指導」の他にも、「ジェネリック対策」「ポピュレーションアプローチ」「生活習慣病関連事業」「がん予防対策」の4つのカテゴリーのなかから具体的な保健事業計画を策定しました。



平成30年度 予算のお知らせ

●一般勘定（健康保険）

○収入

(千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
健康保険収入	1,426,938 (84.1%)	6,169
└ 保険料	1,426,477 (84.1%)	6,167
└ 国庫負担金収入	460 (0.0%)	2
└ その他	1 (0.0%)	0
特定健康診査・保健指導補助金	720 (0.0%)	50
雑収入	1,933 (0.1%)	-628
経常収入	1,429,591 (84.2%)	5,591
調整保険料収入	22,255 (1.3%)	96
別途積立金繰入	240,000 (14.1%)	-50,000
国庫補助金	4 (0.0%)	-687
財政調整事業交付金	6,000 (0.4%)	0
補助金等追加収入	1 (0.0%)	0
合 計	1,697,851 (100.0%)	-45,000

○支出

(千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
事務費	40,180 (2.4%)	-356
保険給付費	865,100 (51.0%)	69,100
└ 法定給付費	849,500 (50.0%)	72,200
└ 付加給付費	15,600 (0.9%)	-3,100
納付金	663,910 (39.1%)	-117,910
└ 前期高齢者納付金	297,500 (17.5%)	-115,000
└ 後期高齢者支援金	358,500 (21.1%)	12,700
└ 病床転換支援金	10 (0.0%)	0
└ 退職者給付拠出金	7,900 (0.5%)	-15,600
└ 老人保健	0 (0.0%)	-10
保健事業費	46,530 (2.7%)	6,830
還付金	300 (0.0%)	0
連合会費	1,150 (0.1%)	0
積立金	1,820 (0.1%)	366
その他	300 (0.0%)	0
経常支出	1,619,290 (95.4%)	-41,970
調整保険料還付金	50 (0.0%)	0
営繕費	500 (0.0%)	0
財政調整事業拠出金	22,255 (1.3%)	96
補助金等返還金支出	100 (0.0%)	0
予備費	55,656 (3.3%)	-3,126
合 計	1,697,851 (100.0%)	-45,000

○予算編成の基礎数値（一般勘定）

平均標準報酬月額
(年間平均)

男性：516,228円
女性：260,766円
平均：386,511円

被保険者数

男性：1,595人
女性：1,645人
合計：3,240人

保険料率
(調整保険料を含む)

事業主：52.67/1000
被保険者：32.33/1000
合計：85.00/1000



●介護勘定（介護保険）

○収入

(千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
介護保険収入	200,283 (100.0%)	5,801
繰入金	0 (0.0%)	-8,806
国庫補助金受入	1 (0.0%)	0
雑収入	2 (0.0%)	0
合 計	200,286 (100.0%)	-3,005

○支出

(千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
介護納付金	196,258 (98.0%)	-6,981
介護保険料還付金	50 (0.0%)	0
積立金	3,976 (2.0%)	3,976
雑支出	2 (0.0%)	0
合 計	200,286 (100.0%)	-3,005



平成30年度予算のポイント

- 健康保険は現行料率（85%）を維持しましたが、介護保険は3期連続となる料率の引き上げ（14.8%から15.4%）で介護納付金を支払う予算としました。
- 標準報酬月額ほぼ前年度と同じ水準となり、総標準賞与額もわずかながら増える見込です。被保険者数も前年度に比べ30名増加する見込であることから、保険料収入は対前年で約616万円増加する予算となりました。
- 前・後期高齢者納付・支援金と退職者給付拠出金は前年度より1億1790万円減じる見込ですが、保険給付費は約6900万円増加する見込です。経常ベースでの収支では1億8970万円の赤字を見込んでいます。

ヘルスアップキャンペーンのご報告

今年度も「身体を動かすこと」を通じて、健康増進と体力づくりに努めてもらう「ヘルスアップキャンペーン」を、健保連の「健康強化月間」にあわせて、昨年10月1日(日)から11月19日(日)までの50日間にわたり開催いたしました。

17回目となる今年度は、従来の個人型キャンペーンに加え、職場の仲間や同期のメンバーで気軽に参加できるウォーキング・チーム対抗戦を新たに設けました。全国で20チーム、93名の方がチーム戦に参加し、全国ナンバーワンを目指してチーム一丸となって合計歩数で競い合いました。



各集計

【性別】参加数

性別	参加人数
男性	95
女性	237
合計	332

【年齢別】参加数

年齢別	参加人数	年齢別	参加人数
10代未満	0	40代	83
10代	0	50代	160
20代	12	60代	39
30代	38	合計	332

【種目別】参加者数・達成率

種目	応募人数	達成	残念	リタイア	達成率(%)
ウォーキング	202	156	37	9	77.2%
ストレッチ	223	179	33	11	80.3%
ラン	37	28	7	2	75.7%
ラジオ体操	118	84	31	3	71.2%
チーム対抗	93	93	0	0	100.0%

コメント

チーム対抗戦は、歩数の記録やランキングの発表がモチベーションとなり、楽しみながら仲間と取り組むことができました。

(20代女性)

2種目達成できてうれしいです。キャンペーン期間終了後も自主的に取り組み、健康を維持していきたいです。

(30代男性)

平日は思った以上に歩いていないことに気付かされました。週末は意識して歩くことを心がけ良い運動になりました。

(40代男性)

ストレッチとラジオ体操を50日間かかさず行ったおかげで、以前に比べ身体が柔らかくなりました。目標を持たせてくれるこの企画に感謝しています。

(50代女性)

「お薬代」を見直しましょう！

「ジェネリック医薬品」は、もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

薬局で、あなたは大丈夫？

こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリックを使わない



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」で、分割して処方してもらうこともできます。



夜遅くに行く



営業時間内であっても、8時前や19時以降(土曜日は13時以降)、日曜日等は、余分に医療費がかかります。



お薬手帳を持っていない



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなる場合があります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあります！

窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いいたします。

こころの相談をご利用ください

春はスタートの季節。気分はフレッシュでも新しい職場環境や人間関係の変化には思いがけないストレスが潜んでいることもあります。不安や悩みごとがある方はひとりで抱えず、是非「こころの相談」をご利用ください。専門のカウンセラーがあなたの悩みごとに耳を傾けてくれますので、お気軽にご相談ください。

なお、相談者のプライバシーには十分な配慮がなされていますので、安心してご利用いただけます。

○電話カウンセリング

専門のカウンセラーによる電話によるカウンセリングが無料で受けられます。

○面接カウンセリング

全国の主要都市で有資格者（臨床心理士）による面接カウンセリングが受けられます。1人5回まで無料です。

詳しくは、健保組合ホームページ(<http://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp>)の「こころの相談」をご覧ください。

被扶養者の異動届を忘れずにお願ひします

春は門出のシーズン、就職等で被扶養者から外れるご家族がいらっしゃる場合は、必ず「被扶養者異動届」に記入し、対象となるご家族の被保険者証を添えて、人事担当部署経由で健保組合までご提出ください。

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に新機能を追加しました

平成30年2月より、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」上に、医療費控除申告のための新機能を追加しました。

平成29年度の税制改正で、今年分の確定申告から医療費控除を受ける場合には、健康保険組合が交付する「医療費通知」を提出することによって提出書類を簡略化でき、「医療費の領収書」の提出が不要となりましたが、このサイトでは医療費控除申告手続きに必要な電子申告(e-Tax)用医療費通知データのダウンロードと、書面申告用の紙通知書の発行の申込を行うことが可能となりました。

この3月までに多くの皆様が、医療費控除の確定申告のためにこの機能を利用されました。

新機能を活用するためにも、「MY HEALTH WEB」への利用登録をお願いします。

ゆがんだ骨盤にアプローチ

骨盤ウォーキング

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美
illustration / 梶浦 裕美子

普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。

* 1～3を2セット行う。



ピラティスの呼吸法のキホンは「胸式呼吸」

①あぐらをかき肩の力を抜いて座る。みぞおちあたりに両手をあて、鼻からたっぷりと息を吸う。あばら骨が開き、肺に空気が入ったことを確認する。



②口から息を吐く。ふくらんだ胸がしぼむまで空気を出し切るよう意識する。

* 呼吸の工程のすべてにおいて、お腹をへこませながら行ってください。

「健保だより」もしくは健保組合に対するご意見・ご要望がありましたらお気軽にお寄せください。
k.kenpokumiai@kyoeikasai.co.jp