

令和2年度予算のお知らせ

令和2年2月7日に第138回組合会が開催され、令和2年度予算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

【収入】 (百万円)

科目	金額
健康保険収入	1,399
その他経常収入	3
経常収入合計	1,402
別途積立金繰入	200
調整保険料収入	22
財政調整事業交付金等	11
収入合計	1,635

【支出】 (百万円)

科目	金額
事務費	35
保険給付費	812
納付金	652
保健事業費	49
その他経常支出	1
経常支出合計	1,549
財政調整事業拠出金	22
予備費等	64
支出合計	1,635

経常収支は、令和元年度に引き続き赤字予算となりますが、今期決算において別途積立金が増額となる見込みであることから、健康保険料率は現行の85.00%を据え置くことにいたしました。

しかし、超高齢化の進展によって高齢者医療費が増加していく中で、国に納める納付金の負担は増大の一途をたどっています。団塊の世代と呼ばれる約800万人が後期高齢者に移行し始める令和4年度からは後期高齢者支援金の急増が必至であり、当健保組合においても保険料率の引き上げについて懸念されます。

【収入】

健保組合の主要な財源となる健康保険収入は、保険料率を維持したこともあり前年度とほぼ同額の13億99百万を見込みまし

た。また、別途積立金繰入は支出総額の増加に伴い前年度予算より1億円多い2億円を予算化いたしました。

【支出】

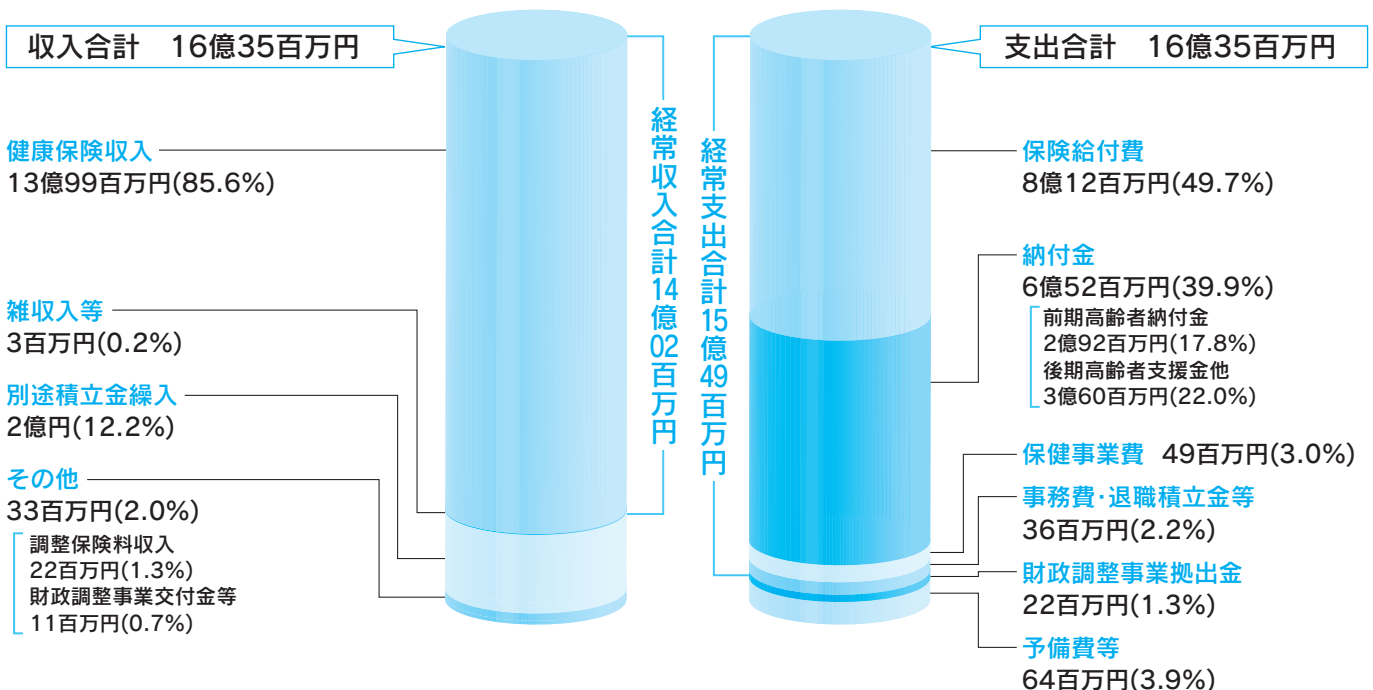
支出に関しては、保険給付費が前年度の1人当たり医療費が良好に推移したため、対前年度比40百万円の減額予算といたしました。一方、納付金については、前期高齢者納付金が前年度より1億60百万円ほど増加となるため、支出総額では前年度を1億42百万円上回る16億35百万円を予算化いたしました。

【収支】

経常収入は14億02百万円、経常支出は15億49百万円となり、経常ベースで1億47百万円の赤字を見込んでいます。

グラフで見る予算の状況

経常収支差引額 △1億47百万円



介護勘定(介護保険)

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
介護保険料収入	211	介護納付金	199
		積立金	12
収入合計	211	支出合計	211

介護保険については、前年度に4期連続となる保険料率の引き上げを実施したため、準備金保有率も100%に回復する見込みです。しかし介護納付金は全面総報酬割となり、今後も高齢化に伴う増加が懸念されることから、財政面の健全性を確保する観点より、令和2年度も保険料率の引き上げ(17.00%)を実施いたしました。

令和2年度 健康保険組合の議員をご紹介します

選定議員		
理事長		松村 裕司
常務理事	新任	小林 茂
理事	新任	道本 雅士
議員(監事)		関 彰浩
議員		稲田 孝夫
議員		江守 淳
議員		川端 智
議員		山梨 真義
議員		松野 明子

互選議員		
理事		西田 俊彦
理事		山本 佑亮
理事		大島信一郎
議員(監事)	新任	久田振一郎
議員		上野 誠
議員	新任	山田 達也
議員	新任	田代 昌也
議員	新任	石丸 裕
議員		黒崎 禎一

(4月10日現在)



今年度の保健事業に関する取り組みのポイント

皆さんの健康管理・健康づくりのために行っている健保組合の保健事業の財源は、皆さんと事業主から納めていただく保険料で成り立っています。今後ますます効果的・効率的な事業運営が求められていく中で、今年度に取り組んでいく保健事業の柱をご紹介します。

皆さんの将来の健康のために

《特定健診 特定保健指導》

生活習慣病の芽を早期に見発見するための事業が「特定健診」、早期に改善するための事業が「特定保健指導」です。特定健診については、被扶養者の受診率が60%台と低調で、特に長年健診を受診されていない方々への受診勧奨がポイントとなります。特定保健指導に関しては、実施率が20%台前半に止まり、5年後の目標値である55%には遠く及ばない現状にあります。今年度は保健事業の最優先課題の1つとして事業主とも協力して、実効性のある着実な取り組みを行っていきます。

《重症化予防》

定期健診の結果、本来ならすぐにも治療を始めていなければならないのに医療機関を受診していない、いわゆる「治療放置群」と呼ばれている方を対象に、疾病の重症化を防ぐための受診勧奨を強化していきます。

《コラボヘルス》

従業員およびその家族の健康は、事業主の大切な経営資源であり、その管理は重要な使命です。健保組合は事

業主とのコラボにより健康管理・健康づくりを進めていくことで、より実効性の高い保健事業を展開していきます。

皆さんの保険料を適正に使用するために

《ジェネリック医薬品》

先発医薬品を同じ有効成分、同じ効果をもつジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えることで、医療費の削減が可能となります。当健保組合のジェネリック医薬品使用割合は現在77%ですが、この割合を80%まで引き上げることを目標に、今年度も切り替えの促進を図っていきます。

《被扶養者資格の確認》

被扶養者は保険料負担がありませんが、被扶養者と認定されるためには決められた資格を満たしている必要があります。被扶養者としての一定の要件を満たさなくなると、資格を失うこととなります。資格がないまま当健保組合に加入されていることのないよう、引き続き被扶養者の資格確認を強化していきます。

主な保健事業の年間スケジュール

実施時期	事業内容	対象者	内容
通年	スポーツクラブ補助	被保険者、被扶養者	スポーツクラブ・ルネサンスとの法人契約 ●入会金免除等の料金特典あり
通年	電話健康相談 メンタルヘルスカウンセリング	被保険者、配偶者およびそのいずれかの被扶養者	24時間電話相談サービス メンタルヘルスカウンセリングサービス セカンドオピニオンサービス
通年	医療費明細通知	被保険者・被扶養者	MY HEALTH WEB 医療機関単位で、医療費明細の表示
通年	医療費控除申告補助	被保険者・被扶養者	MY HEALTH WEB 医療費控除申告書類の提供
通年	特定健診結果表示	40歳以上の被保険者	MY HEALTH WEB 過去5か年の特定健診結果の表示
4月～翌年2月	人間ドック補助	30歳以上の被保険者・被扶養配偶者および任意継続被保険者	2万円補助 ●婦人科検診はさらに2,000円補助
7月～9月	被扶養者資格確認	被保険者	被扶養者資格確認調査の実施
7月～翌年1月	被扶養者健診	40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者	基本健診は自己負担なし ●オプション検診には一部補助あり
7月、12月	ジェネリック差額通知	該当被保険者・被扶養者および任意継続被保険者	ジェネリック医薬品への切替促進
10月～翌年1月	郵送検診	被保険者・被扶養配偶者および任意継続被保険者	がん検査として郵送（スクリーニング）検診等の実施 ●自己負担なし
10月～11月	秋のヘルスアップキャンペーン	被保険者・被扶養者	運動、並びに生活改善イベントによる健康増進
10月～	特定保健指導	該当被保険者	保健師や管理栄養士の支援による生活改善の取り組み
10月～12月	インフルエンザ予防接種補助	被保険者	2,000円補助 ●今年度から実施予定
10月～翌年1月	家庭用常備薬の斡旋	被保険者・任意継続被保険者	特納品を中心に家庭用常備薬の斡旋販売
11月、翌年1月	重症化予防に向けた受診勧奨	該当被保険者	生活習慣病の重症化予防に向けた医療機関への受診勧奨通知
翌年2月	健康年齢通知	被保険者	健診結果に基づく健康指標の提供
翌年2月	新保険証の発行	被保険者・被扶養者および任意継続被保険者	有効期限切れに伴う新保険証の一斉発行 個別識別番号付きの新保険証

【注意】

○各事業の詳細は、健康保険組合HP、ポータルサイト(MY HEALTH WEB)、健保組合からの連絡文書、パンフレット等をご覧ください。

○実施時期や事業内容につきましては、都合により変更となる場合もございます。

被扶養者の異動届を 忘れずにご提出ください

加入資格を失った後は当健保組合の
被保険者証は使用しないでください

春は門出の季節、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。

被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源は皆さんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うためにも、速やかな届け出をお願いいたします。

◎被扶養者から外れるのは、どういう場合ですか？

▲以下の要件に該当した場合は、被扶養者の資格を失います。

- 被扶養者が就職等により新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者が死亡したとき
- 被扶養者が離婚したとき
- 被扶養者の年収が130万（月額換算10万8,334円）以上（※1）となったとき
- 被扶養者への仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなったとき
- 同居が扶養の条件である親族と別居になったとき
- 被扶養者が雇用保険の失業給付の受給を開始し、基本手当日額が3,612円以上（※2）のとき
- 被扶養者が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

（※1）60歳以上や障害者は180万円以上

（※2）60歳以上または障害厚生年金受給者は日額5,000円以上



この4月から被扶養者の認定要件が一部変更となりましたので、ご注意ください。

被扶養者の認定要件に『国内居住』が加わりました

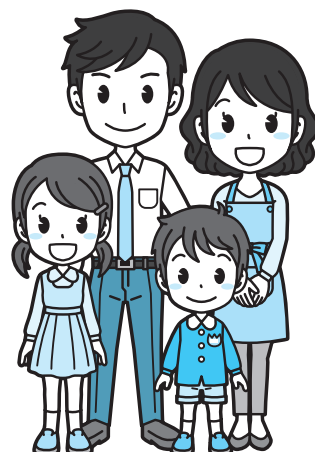
2020年4月から被扶養者の認定要件が見直され、被扶養者になれる条件に「日本国内に住所を有していること」が加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 海外留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

（例）ワーキングホリデー、
青年海外協力隊など

（例）海外赴任中に生まれた
被保険者の子ども、海外
赴任中に結婚した被
保険者の配偶者など



また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人

ご家族（40歳以上の被扶養者）も毎年、

健診を受けてください

健診受診率は、被保険者に比べご家族（被扶養者）が低い傾向にあります。

ご家族の方も、7月にご自宅に郵送されてくる「健康診断案内」をご覧ください。健診を受診してください。

誤解 その1

去年受けたから、 今年は受けなくて いいですよね？

毎年健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。

誤解 その2

現在通院していて、 よく検査を受けているので、 健診は受けないつもりです。

健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合が実施している健診を受けてください。

誤解 その3

自治体を実施する がん検診を受けたから 十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。健診は生活習慣に関する検査項目を網羅していません。がん検診を受けた方も健診を受けましょう。

こんな **誤解** は
していませんか？



誤解 その4

子育てや介護で忙しく、 とても健診を受けている時間は ありません。どこも悪くないし…

健診は1時間程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。



早めのご予約をおすすめします

今年も早得キャンペーンを7月から開始し、9月までに健康診断の予約を行っていただいた女性の方の中から先着100名の皆様に、1,000円のQUOカードを進呈します。

早期にお申込みいただくことにより、医療機関や希望の受診日等の選択の幅が広がり、比較的容易に健診予約をすることが可能となります。

ぜひとも早期予約を実現し、ご希望の健診時期に受診してください。

実施内容	時期
健康診断案内DMのご自宅宛て郵送	2020年7月1日
早得キャンペーン	2020年7月1日～2020年9月30日
健康診断予約受付	2020年7月1日～2020年12月下旬
健康診断受診	2020年7月中旬～2021年1月31日



ジェネリック医薬品を使っておトク



ジェネリック医薬品って安い薬のことでしょう？ 安い薬ってちゃんと効くのかしら？



ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で作られているんだよ。国の厳格な審査を受けて承認されたものだから、品質も保証された安全な薬なんだ。



安心して使える薬なんだね。じゃあなんで安い？



薬の開発には膨大なコストがかかっているから、開発した製薬会社の独占的な製造・販売が特許で保護されているんだ。その特許期間が切れた後に作られる薬がジェネリック医薬品。開発費用が抑えられるから安く作ることができるんだよ。



なるほど。安くて安心なジェネリック、使ってみるわ！

医師や薬剤師に「ジェネリックにできますか？」と相談しましょう

ジェネリック医薬品を希望する場合は、診察のときや処方箋を渡すときに医師や薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック
医薬品を
使わないと…

いつものお薬を
出しておきますね



いつもの
薬より
安く
済みます。

ジェネリックで
お願いします。



ジェネリック
医薬品を
使うと…



薬代が
かかって
しまいます。

この錠剤は
以前より小粒
で飲みやすく
なっています！*



※ジェネリック医薬品の中には、新薬開発後の新しい技術を使って“改良”されているものがあります

さらに
おトク！

安心とはいっても、やっぱり不安…。そんなときは「お試し調剤」を！

処方された日数分のうち、短期間だけをジェネリック医薬品で調剤してもらおう「お試し調剤」があります。もし体調や効き目に違和感があったら、すぐに変更前の新薬に変えることができます。

健保組合では毎年夏と冬の年2回、一定の条件を満たした被保険者の皆様へ、ジェネリック医薬品に関する利用促進のご案内をお送りしています。ジェネリック医薬品に切り替えることによって、毎月の医療費が節約できます。



子どもがかかりやすい感染症って？

子どもがかかる感染症には、どんな病気があるのでしょうか？ 子どもが苦しそうにしている姿をみると、お父さん・お母さんはどうしても不安になりがちですが、病気をよく知り、重症化や家族への感染を防ぎましょう。

※かかりやすい年齢は目安です。



手足口病

かかりやすい年齢
4歳以下

症状や
注意点

手や足、口の中に水ぶくれができる。お尻やひじ、ひざなどに赤いブツブツができる。発熱することがあるが、高熱にはならず1日〜3日で下がる。口の中の水ぶくれが破れると痛みをともない、水を飲むのがつらくなるので、脱水症状に注意が必要。

咽頭結膜熱（プール熱）

かかりやすい年齢
5歳以下

症状や
注意点

高熱や頭痛、のどが赤く腫れる、目の充血などの症状がある。感染の原因は接触や飛沫によるものなので、タオルを共用しない。プールではシャワーを浴び、しっかりと目を洗う。

ヘルパンギーナ

かかりやすい年齢
5歳以下

症状や
注意点

のどに痛みをともなう腫れや、水ぶくれ。赤いブツブツができる、40度近い高熱がでる。病気を引き起こすウイルスが複数あるため、何度もかかることがある。のどの水ぶくれが破れると水を飲むのも痛がるため、脱水症状に注意が必要。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

かかりやすい年齢
5歳以下

症状や
注意点

嘔吐や下痢、腹痛、発熱など。嘔吐などで水分がとれない状態が続く、高熱が3日以上続くなどの症状があったら受診を。感染力が非常に強いため、ノロウイルスに感染した子どもの嘔吐物や便によって、家族へ感染を広げないように、トイレなどの消毒が必要。

RSウイルス感染症

かかりやすい年齢
2歳以下

症状や
注意点

発熱や鼻水、せきなど。「ゼーゼー」「ヒューヒュー」などの音をともなった息苦しい症状があったり、せきがひどくなっている場合は注意が必要。悪化すると肺炎や気管支炎などを引き起こすことがある。

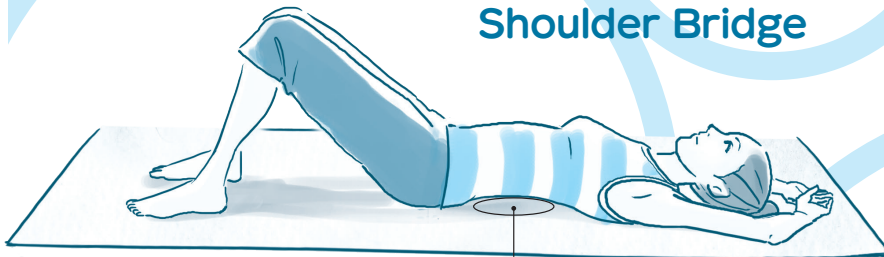
休日や夜間に子どもの急な病気で判断に困ったら

24時間電話健康相談サービスをご利用ください。通話料無料 0120-600-145

経験豊富な医師、保健師、看護師などの専門スタッフが、お子さまの病気をはじめ、ご自身やご家族の健康・医療・育児・介護、メンタルヘルスなどに関する電話相談を24時間、年中無休でお受けします。

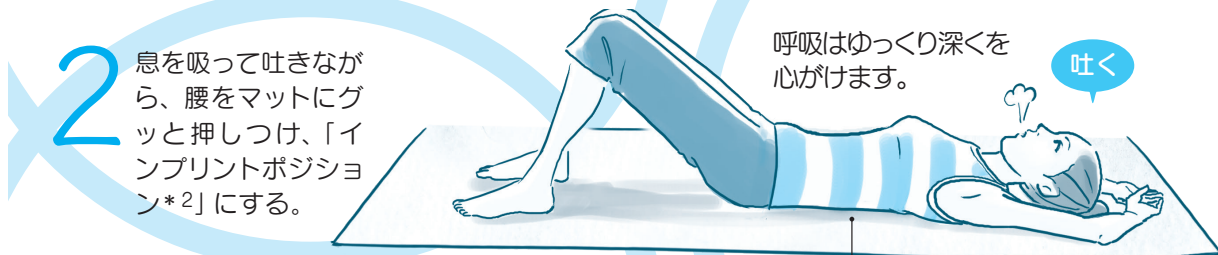
肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状には体のゆがみが原因となっている場合があります。ピラティスでゆがみをただし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。今回は背骨をひとつひとつなめらかに動かして、全身の倦怠を解消するものです。リラックスが目的なので、心も落ち着けて行いましょう。

倦怠・疲れ改善に効果あり ショルダーブリッジ Shoulder Bridge



手のひらが入るくらいのすき間

1 あおむけに寝て両ひざを立て、両腕は頭のほうに上げて力を抜き、「ニュートラルポジション*1」にする。慣れていない人は、腕を体側におろしてもOK。

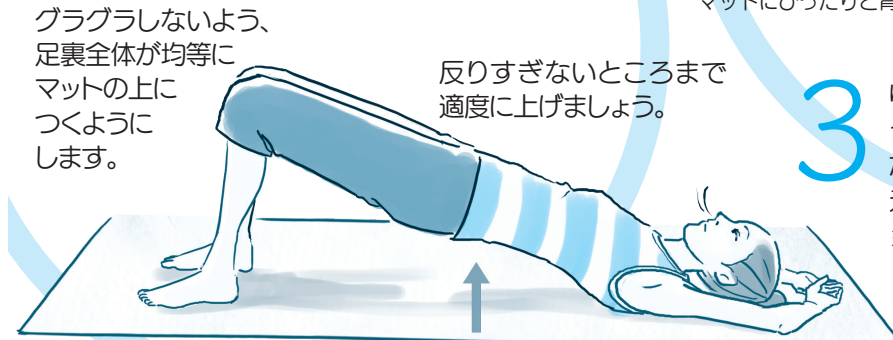


2 息を吸って吐きながら、腰をマットにグッと押しつけ、「インプリントポジション*2」にする。

呼吸はゆっくり深くを心がけます。

吐く

マットにぴったりと背骨をつける



グラグラしないよう、足裏全体が均等にマットの上につくようにします。

反りすぎないところまで適度に上げましょう。

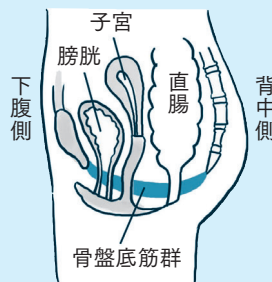
3 ゆっくりと腰を上げ、上がりきったら息を吸い、吐きながらきた道をゆっくりたどるように、元の姿勢（ニュートラルポジション）に戻す。

◎1～3の上げ下げを10セットずつ行いましょう

Key Word

骨盤底筋群を鍛えよう

骨盤底筋群とは骨盤を支えている筋肉のことです。これを意識的に鍛えることで下腹部が引き締まってダイエット効果が期待できます。さらに免疫力が高まったり、尿漏れ防止にも効果があるといわれています。お尻の穴の引きしめ方をおぼえると、体によい影響を及ぼすので、感覚をつかめるまで根気よく行いましょう。



*1 ニュートラルポジション

腰が丸まりすぎず、反りすぎない、おなかが真っ平らになる状態。骨盤が前後に傾斜しすぎず、左右のどちらにも傾いていない正しい位置のことをいいます。

*2 インプリントポジション

あおむけに寝て、両手は脱力させたまま頭の上におき、両脚をそろえた立てひざの状態。このとき、ひざとひざの間はこぶしひとつ分あけます。マットに背骨と腰をグッと押しつけ、背面全体をマットにプリントしているような状態なので「インプリントポジション」とよびます。