

スマイル Smile

健保だより

令和3年
春号

SPRING

P2 令和3年度 予算のお知らせ
P3 令和3年度 健康保険組合の議員をご紹介します
P4 主な保健事業の年間スケジュール
P5 被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく！

P6 整骨院・接骨院の正しいかかり方
P7 ウォーキングキャンペーン開催！
P8 やせやすいカラダに導く脱メタボレシピ



令和3年度 予算のお知らせ

令和3年2月8日に第140回組合会が開催され、令和3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	1,393
その他経常収入	4
経常収入合計	1,397
別途積立金繰入	330
調整保険料収入	22
財政調整事業交付金等	10
合計	1,759

【支出】

(百万円)

科目	金額
事務費	35
保険給付費	816
納付金	775
保健事業費	52
その他経常支出	2
経常支出合計	1,680
財政調整事業拠出金	22
予備費	57
合計	1,759

令和3年度の経常収支は、納付金の大幅な増加に伴って赤字が見込まれますが、令和元年度、令和2年度において別途積立金残高が増額されていることから、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、令和4年度から団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることから、納付金の負担がさらに増大することが見込まれ、健康保険組合の経営は大変厳しい環境となることが想定されています。

【収入】

健康保険収入は、保険料率を据え置いた



ため前年度予算とほぼ同額の13億93百万円を見込みました。また、別途積立金繰入は納付金の増加に対応するため3億30百万円を予算化しました。

【支出】

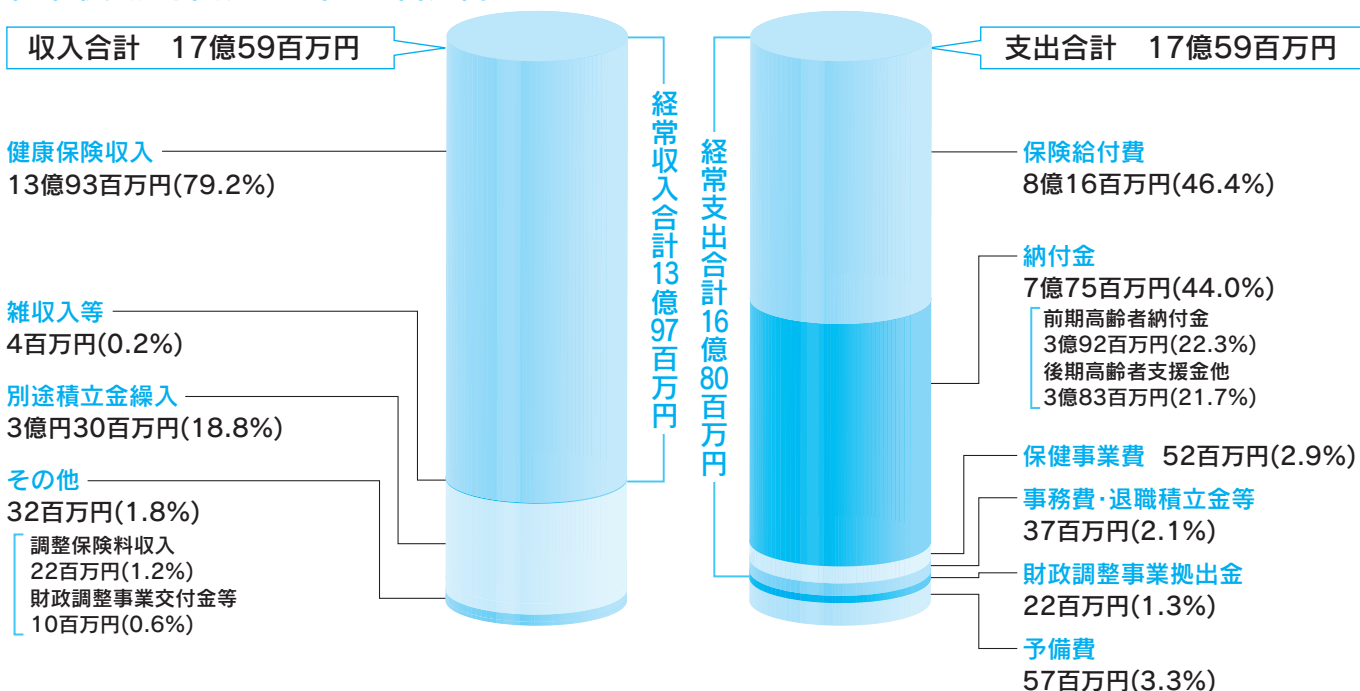
前年度の保険給付費は大幅に減少していますが、令和3年度については例年並みの水準を予算化しました。一方、納付金については、前期高齢者納付金が前年度より1億円増加、後期高齢者支援金が前年度より23百万円増加するため、支出総額では前年度予算を1億24百万円上回る17億59百万円を予算化しました。

【収支】

経常収入は13億97百万円、経常支出は16億80百万円となり、経常ベースで2億83百万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 △2億83百万円



介護勘定（介護保険）

【収入】

(百万円)

科目	金額
介護保険収入	222
合計	222

【支出】

(百万円)

科目	金額
介護納付金	213
積立金	9
合計	222



介護保険については、前年度に5期連続となる料率引き上げを実施したため、準備金保有率が100%に達しました。しかし、介護納付金の増加に伴い令和3年度も保険料率を18.00%に引き上げました。

令和3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		小林 茂
理事		道本 雅士
議員(監事)	新任	北村 誠
議員		稲田 孝夫
議員		江守 淳
議員	新任	和多田 裕
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)		山田 達也
議員		上野 誠
議員	新任	山口 訓一
議員	新任	玉越 浩司
議員		石丸 裕
議員		黒崎 禎一

(4月10日現在)



今年度の健保組合の取り組みポイントは



共栄火災が健康宣言を行い、健康経営の取り組みをスタートして3年目になります。昨年度に引き続き「健康優良法人2021」に認定され、健康経営の取り組みが高く評価されています。健保組合も、事業主とともに皆さんの健康を守る活動に取り組んでいきます。

健保組合として、今年度取り組んでいく保健事業のポイントをご紹介しますので、是非ご自身やご家族の疾病予防、健康増進に向けて積極的にご活用ください。

● コラボヘルス ～事業主と健保組合が共同で取り組む事業～

共栄火災および関連グループ各社と健保組合は、「健康宣言」の下、コラボヘルス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。

《特定健診》

生活習慣病の芽を早期に発見するため、40歳以上の方を対象に「特定健診」を毎年行っています。共栄火災では、労働安全衛生法に定められた健診（法定健診）時に特定健診の項目も診断しています。被保険者の健診結果は、MY HEALTH WEB（MHW）で常時確認することができます。健康診断の結果をキチンと把握し、普段の健康管理に役立ててください。

また、「特定健診」は、被扶養者の方々にも受診していただく必要がありますので、毎年、対象となる被扶養者宛にダイレクトメールで健診のご案内をお送りしています。健診は無料で受けることができます。

《特定保健指導》

「特定健診」の結果、厚生労働省が定める基準に従い「特定保健指導」を行っています。糖尿病や高血圧といった生活習慣病に至らないよう早期に生活習慣を改善するお手伝いをします。従業員一人ひとりの健康を大切に、生き生きと活躍できるよう生活習慣病リスクを軽減することに、事業主と健保組合が共同で最重点課題として取り組んでいきます。

《重症化予防》

定期健診の結果、直ちに治療を始めなければならないにもかかわらず、医療機関を受診していない方を対象に受診勧奨を強化していきます。治療放置の結果、重症化し長期に職場離脱を余儀なくされるケースも多く、これを未然に防止することが事業主と健保組合の役割と認識し取り組んでいきます。

● 健保事業の健全性を維持する取り組み

《納付金に関する加算・減算への対応》

健保事業においては、納付金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）が支出の大きなウェイトを占めています。被保険者数や報酬等の規模による配分もありますが、後期高齢者支援金では保健事業の健全性に基づく加算・減算の制度が取り入れられています。加算・減算項目として、事業主とともに取り組む特定健診の実施率、特定保健指導の実施率、要治療者への受診勧奨のほか、ジェネリック医薬品の使用促進、予防接種の実施などがあります。これらの加算・減算項目への取り組みを強化していきます。

《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ことが必要であり、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、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 ●利用料の割引・入会金免除等の料金特典あり
通年	健康相談 メンタルヘルスカウンセリング セカンドオピニオン	被保険者、配偶者およびそのいずれかの被扶養者	24時間電話健康相談サービス 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	医療費明細の通知	被保険者・被扶養者	MY HEALTH WEB上で医療費明細情報を提供
通年	確定申告用医療費通知の提供	被保険者・被扶養者	MY HEALTH WEB上で医療費通知の電子申告用データおよび書面申告用通知書を提供
通年	特定健診結果の情報提供	40歳以上の被保険者	MY HEALTH WEB上で過去5か年の特定健診結果の情報を提供
4月～翌年2月	人間ドックへの補助	30歳以上の被保険者・被扶養配偶者	人間ドックの受診促進 ●22,000円(税込)補助 ●婦人科検診はさらに2,200円(税込)補助
5月～6月	ウォーキングキャンペーン	被保険者・被扶養者	ウォーキングイベントによる健康増進
7月～9月	被扶養者資格確認	該当被保険者・被扶養者	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	被扶養者および任意継続被保険者の特定健診の実施 ●自己負担なし ●オプション検診への一部補助
7月、12月	ジェネリック差額通知	該当被保険者・被扶養者	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	郵送スクリーニング検査等の実施 ●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～翌年1月	インフルエンザ予防接種補助	被保険者	インフルエンザ予防への取り組み ●2,000円補助
10月～翌年1月	家庭用常備薬の斡旋	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	該当被保険者	健診結果に基づく健康指標の提供

【注意】

- 被保険者には任意継続被保険者を含みます。
- 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がございます。



被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく！



被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

こんな場合は被扶養者の資格から外れます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、お勤め先の健康保険の被保険者となります。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 賃金月額が88,000円(年収106万円)[※]以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- (3) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (4) 学生でない
- (5) 職場が以下のいずれかに該当
 ①従業員が501人以上 ②従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円[※]以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族[※]が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になった

- 被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。

ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ①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(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- 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
- 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

令和3年度任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条において、任意継続被保険者の標準報酬月額については次のイ、ロ、のいずれか少ない額をもって定めることとなっています。

- 任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額
- 前年の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額

このうち、ロ. については、令和3年度の標準報酬月額が410千円(令和2年度380千円)となりました。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。しかし、整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないのでこうした治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…
打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、
骨折※、脱臼※に限定されています。

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しかみてもらえないということなの？



健康保険が使えない例 (全額自己負担)

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷※

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

いいえ。
左のような施術では健康保険が適用されず、
全額自己負担になる
ということです。



整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

✓ 負傷原因を正確に伝える

外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

✓ 「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

✓ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収書をもって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

✓ 施術が長期にわたる場合は病院へ

整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

保険料を適正に活用するため、
健保組合から施術内容等を照会することがありますので、ご協力ください。

ウォーキングキャンペーン開催!

新型コロナウイルスを吹き飛ばせ!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、外出する機会が減少し運動不足になりがちです。
カラダを動かすきっかけづくりにしてください。

「ウォーキングキャンペーン」実施要領

参加対象者 共栄火災健康保険組合の被保険者および被扶養者

実施期間 5月10日(月)～6月8日(火)

実施内容 1日8千歩を目標として、キャンペーン期間中に24万歩を目指して歩きます。
(@8千歩 × 30日 = 24万歩)

申込方法 MY HEALTH WEB (以下「MHW」)に表示されている歩Fesのバナーをクリックして、歩Fesのエントリーページから、エントリーを行ってください。

なお、被扶養者およびMHWが何らかの理由で登録できない方は、健保組合HP (<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>) より「エントリーシート」をプリントして必要事項を記入のうえ、健保組合宛てに提出してください。

※郵送、FAX、電子メールいずれも可

申込締切日 5月7日(金)

結果報告 以下のいずれかの方法でご報告ください。

- 歩Fesで自動集計(歩行アプリ連携者)
- MHWの「Myタイトル」に手入力(歩行アプリ非連携者)
- 「記録シート」の提出

参加賞 キャンペーンに参加された方全員に、参加賞を贈呈します。

達成賞 目標達成した方の中から抽選で特別賞を贈呈します。

※歩Fesにはニックネームを登録しますが、キャンペーン終了後の成績発表は本名を使用させていただきます。



MY HEALTH WEBはこちらから

スマートフォン、タブレットからは

■アプリストア[App Store][Google Play]から「MY HEALTH WEBアプリ」をダウンロード。(タブレット端末にも対応)



Download on the
App Store

対応OS:iOS8.0以降



GET IT ON
Google Play

Android OS 5.0以降



パソコンからは

健保組合HP

(<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>)

の左下のバナーをクリック



何度も

食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ



1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん…… 20g	B	小麦粉…… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油…… 小さじ 1	食用油 (焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉…… 小さじ 2	辛子醤油…… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、縦じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を縦じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることで あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …………… 150g
春キャベツ…………… 150g
水…………… 200mL
しょうゆ…………… 小さじ 2
こしょう…………… 少々

作り方 約10分

- ① あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

●料理制作 沼津りえ (管理栄養士) ●撮影 上條伸彦 ●スタイリング 沼津そうる