

けんぽニュース

Kempo News

2019 SPRING

特集

人生100年時代のヘルスケア

若くても
健康意識を
しっかりと

虹技健康保険組合

健康保険料率 8.3%は据え置き、介護保険料は料率改定となります。

介護保険料 現行 1.4%を 1.8%に

平成30年度のこれまでの運営状況は、保険給付の大幅増で大変厳しい財政で推移しております（2月末時点）。その結果、給付に充てる支払いが不足し、別途積立金繰入を増やす手立てとして予算増額変更を行いました。

この状況下での平成31年度予算の立案に際し、健康保険料率の改定も考慮に入れましたが、29年度に改定してから間がなく加入者各位のご理解を得にくいと考え、31年度は据え置く方向で組合会に提出し、承認を得ました。

ただ、保険給付増傾向に加え、国への高齢者納付金（拠出金）が一段と増額されるため、次年度の料率改定は避けられない見通しです。他方、介護保険は第2号被保険者増や制度の改定（総報酬制3/4導入）などで国への納付負担がさらに増えたことにより、1.4%から1.8%へ0.4%（事業主と折半）の改定を行うことにご理解をお願いいたします。

予算の基礎となる数値（健康保険）

科目	H31年度	H30年度
被保険者数	500名	490名
平均標準報酬月額	350,000円	350,000円
総標準賞与額	550,000千円	539,000千円
平均年齢	37.7歳	37.7歳
扶養率	1.04	1.10
保険料率 (調整保険料率含む)	8.3%	8.3%

予算の基礎となる数値（介護保険）

科目	H31年度	H30年度
被保険者数	320名	294名
平均標準報酬月額	437,500円	439,000円
総標準賞与額	308,000千円	280,000千円
保険料率	1.8%	1.4%

〈一般保険予算〉

■収入

科目	予算額(千円)	
	H31年度	H30年度
健康保険料収入	216,336	212,248
調整保険料収入	3,685	3,377
繰入金(別途積立金)	50,000	36,000
国庫補助金収入	173	165
財政調整事業交付金	900	500
雑収入・他	906	710
収入合計	272,000	253,000

■支出

科目	予算額(千円)	
	H31年度	H30年度
事務所費・組合会費	13,845	12,550
保険給付費	101,000	91,600
納付金	129,089	118,627
保健事業費	14,000	16,370
財政調整事業拠出金	3,685	3,377
雑支出・他	381	476
予備費	10,000	10,000
支出合計	272,000	253,000

■収入

- 健康保険料収入は、新卒者加入のほか、一定の被保険者数増を見込んでいます。
- 保険給付・前期高齢者納付金増に対応するため、別途積立金繰入を50,000千円と、30年度よりさらに大幅計上しています。

■支出

- 保険給付費は、30年度見通しを踏まえ、今後、より増加傾向を辿ると予想、前年度より9,400千円増額しました。
- 納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金とも一層増加し、納付金全体では保険料収入の約60%（前年度予算55%）を占めるまでになっており、負担増を強いられています。
- 保健事業費は、引き続き健康意識・課題の啓発を目的とした保健指導宣伝費や、がん検診等の疾病予防強化に取り組みますが、一時的な出費が解消となったことで昨年より約2,370千円減額しています。

平成31年度収入支出予算の経常収支は、今年度予想▲45,718千円に近い、▲41,047千円の赤字となる見込みです。

健保組合としても引き続き費用削減に努めますが、加入者の皆様には、日常生活での十分な病気予防に留意いただき、健康維持への理解・意識向上などによって、保険給付削減へのご協力をお願いいたします。

〈介護保険予算〉

■収入

科目	予算額(千円)	
	H31年度	H30年度
介護保険料収入	26,334	18,670
前年度繰越金	838	3,000
繰入金・雑収入等	2	1,150
収入合計	27,174	22,820

■支出

科目	予算額(千円)	
	H31年度	H30年度
介護納付金	25,575	22,817
積立金繰入	1,597	1
還付金・雑支出等	2	2
支出合計	27,174	22,820

平成30年度収支見通しは、838千円の収入残となる予定ですが、31年度は介護納付金の急激な増加（+2,758千円）により、現行料率（1.4%）では負担しきれなくなり、1.8%にアップせざるを得なくなりました。

組合会にてご了承をいただきましたが、なにとぞご理解くださいますようお願い申し上げます。

今年度の主な保健事業について

1. 特定健診のご案内

40歳以上の被扶養者の方には、例年同様、特定健診を健康保険組合の全額負担で実施します。対象の方には、案内と受診券をご家庭にお送りしますので、ご自身の健康チェック・健康管理のために、ぜひ受診していただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。
※人間ドックも特定健診を受診されたことと同等の扱いになります。

特定健診、巡回健診受診者全員に QUO カード (1,000円分) を進呈!

2. 巡回健診実施のご案内

本年も引き続き、京都工場保健会による「被扶養者健康診断」を各地で実施します。予め設定された受診会場（公共施設、ホテルなど）から希望日時・会場を選択し、受診する健保連との共同事業による巡回家族健診です。インターネット・スマホからも申し込みが可能です。基本検査をはじめ、乳がん、子宮がんなど各検査が、20歳以上の虹技健保の被扶養者（女性）ならどなたでも無料で受診でき、受診された皆様に毎年ご好評をいただいている健診です。姫路地区のほか、ほぼお住まいの全域をカバーしており、この巡回健診の受診が特定健診の代用ともなりますので、大いにご利用ください。本年度分のご案内（パンフレット・申込用紙）が出来上がり次第、お手元にお届けする予定です。

【委託業者】 一般財団法人 京都工場保健会

3. その他の主な保健事業

- ◎レディースがん検診 ●20歳以上の加入者ならどなたでも乳がん、子宮がん（頸がん含む）の受診が年3万円まで無料
- ◎郵送検診 ●ピロリ菌、子宮頸がん、大腸がん、歯周病リスクなど郵送で手軽に検体を送り検査する 無料
*ピロリ菌検診は2回目以降は受ける必要はありません。
- ◎人間ドック ●35歳以上の加入者は人間ドック、脳ドックの基本コース費用の90%を補助
50歳±1年の期間は節目ドックとして基本コース全額を補助します。
- ◎その他の疾病予防 ●家庭常備薬（2,000円まで補助）、歯磨きセット無償支給、歯科健診（被保険者無料）
インフルエンザ予防接種費用補助、出産育児関連図書無償購読（初産時）など
- ◎疾病予防以外 ●宿泊費用補助、会員制リゾート施設利用（東急ハーヴェスト）、大会費用補助など。詳しくは同封の「平成31年度版 虹技健康保険組合 保健事業 補助内容一覧」をご覧ください。

虹技健康保険組合のホームページをご利用ください

昨年9月より、健康保険制度への理解を高め、補助制度を利用しやすくするため、健保組合のホームページを開設しました。もうご覧になりましたか？

ホームページでは、健康保険のしくみ、保険給付の内容、加入資格の確認のしかた、高額な医療を受ける際の手続きなど加入者の皆様へ有益な情報を掲載しています。一般的な事柄から虹技健保の独自事業まで幅広くカバーしておりますので、まだご覧になっていない方は、ぜひ一度ご覧ください。これからは、加入者の皆様の健康づくりに役立つようなコンテンツや情報を逐次アップしていきますので、ご期待ください。

スマホでもご覧いただけます！

～虹技健康保険組合のホームページ～

わからないこと、困ったことがあればお気軽にご活用ください。

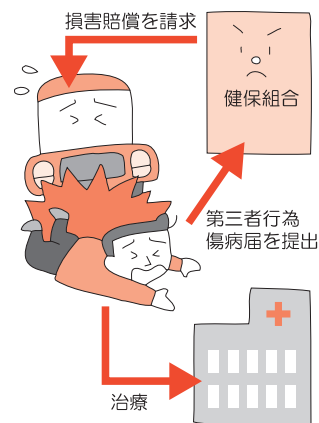
お知らせも随時更新しています！ぜひブックマークしてくださいね。

虹技健康保険組合 <http://www.kogi-kenpo.or.jp/>

交通事故（第三者行為）で健康保険を使ったら、必ず健保組合にご連絡を

不幸にも交通事故に遭いケガを負った場合にも、緊急時として健康保険の使用は認められています。通常の病気やケガと違い、自身以外の第三者（他人）が関係することを健保業務処理上「第三者行為」といいます。

これらの治療費は、事故後、自賠責（強制）保険や任意保険にて処理することになっていますが、一時的な治療対応として通常、健康保険が使用されることが多くあります。その費用のうち、個人負担部分（3割）は、相手方の保険または自身が加入している損害保険で賄われますが、7割は一時的に健康保険組合が支払っていることを知らない人がたくさんいます。事故に遭った後も健康保険組合に連絡がなく、健保組合は2ヵ月後に送られてくる診療報酬明細書（レセプト）で初めて事実を知るケースが多々発生しています。この費用を回収しなければ、健康保険加入者全体の負担増加につながります。そのため、交通事故に遭ったら、即座に治療を受けることは勿論のこと、併せて健康保険組合に連絡ならびに報告をお願いします（所定の申請用紙があります。ホームページにも掲載）。



病的老化とは?

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることでたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

め ぶ せ ! サクセスフル エイジング

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるということはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科学系血液内科

血管の若さをキープ!

加齢と生活習慣で 進む血管老化

血管の老化は、血管が硬くなったり、厚くなったり、狭くなったりする状態(動脈硬化)のこと。血管壁にコレステロールがたまって起きる炎症が原因です。血管の老化は加齢とともに誰にでも起こり得るものですが、不健康な食事、運動不足、喫煙など、生活習慣によっても大きく影響され、年齢不相応に老化した状態になってしまうこともあるのです。

動脈硬化は ひたひたと忍びよる

血管の老化で怖いのは、血液が流れにくくなって心筋梗塞や脳梗塞を発症したり、血管が破れて脳出血を起こしたりする可能性があることです。動脈硬化というといかにも高齢者の病気のように思われがちですが、実は動脈硬化の完成には20~30年かかるといわれています。初期には自覚症状が乏しいので、若い頃からの予防が何より大切なのです。

今からでも
遅くない!
血管の若さを
キープする
5つのコツ

✓ 食事に気を配る

減塩を意識して、野菜と果物はたっぷり。脂質のとり過ぎはよくないイメージですが、魚の脂(EPA、DHA)はむしろ積極的にとります。

✓ 体をよく動かす

軽めの有酸素運動がおすすめ。本格的な運動でなくても、日常生活に体を動かす習慣を取り入れることが大切です。

✓ 禁煙する

たばこは血圧を上げ、動脈硬化を促進します。これを機にぜひ禁煙にチャレンジを。

✓ ストレスをためない

ストレスはコレステロールの合成を促進させます。十分な睡眠と上手な気分転換で体と心のリフレッシュを。

✓ 血圧を測定する

血管の状態は直接見られないので、さまざまな方法で推測します。血圧測定は家庭でもできる最も手頃なチェック法です。