

けんぽニュース

# Kempo News

2019  AUTUMN

特集

人生100年時代のヘルスケア

絶対キープ!  
動ける体  
今日から始める  
フレイル予防



虹技健康保険組合

# 平成30年度

# 決算報告

健康保険収支は再び大幅赤字に。経常収支額はマイナス 3,852 万円。

去る7月26日に開催された第148回組合会において、虹技健康保険組合の平成30年度決算が承認され、決定しました。

健康保険は	収入合計 2億9,168万円	支出合計 2億6,334万円	収入支出差引額 2,833万円	経常収支差引額 ▲3,852万円
介護保険は	収入合計 2,312万円	支出合計 2,228万円	収入支出差引額 84万円	

平成31年3月末現在

## 健康保険 平成30年度収入支出決算

加入者の状況	種別	男	女	合計	備考
	被保険者(人)	455	31	486	内)任意継続者:1人
	被扶養者(人)	181	339	520	扶養率:1.07%
	合計	636	370	1,006	前期高齢者:11人

### ❖収入

科目	30年度(千円)	29年度(千円)	対前年比(%)	構成比(%)
健康保険料収入	220,413	219,112	101	75.6
調整保険料収入	3,506	3,485	101	1.2
繰入金	56,000	0	0	19.2
国庫補助金収入	7,289	2,094	348	2.5
財政調整事業交付金	3,638	1,836	198	1.2
雑収入	829	1,002	83	0.3
収入合計	291,675	227,529	128	100

### ❖支出

科目	30年度(千円)	29年度(千円)	対前年比(%)	構成比(%)	
事務所費・組合会費	12,823	14,059	91	4.9	
保険給付費	113,733	89,891	127	43.2	
納付金(拠出金)	118,982	87,512	136	45.2	
(内訳)	前期高齢者納付金	60,162	32,650	184	—
	後期高齢者支援金	57,982	51,733	112	—
	退職者給付拠出金	838	3,129	27	—
保健事業費	13,979	12,279	114	5.3	
財政調整事業拠出金	3,506	3,485	101	1.3	
雑支出・その他	319	289	110	0.1	
支出合計	263,342	207,515	127	100	

決算残金処分 収支残金 2,833 万円は別途積立金とします。

〈収入〉 29年度に保険料率を改定(8.3%アップ)させていただき、一時的に財政は安定化しました。引続き30年度の収入は順調に推移し、国庫補助金額も増加しましたが、一方で、29年度は0であった別途積立金繰入額について、保険給付と高齢者拠出金負担増による大幅支出増で、56,000千円の計上を行いました。

〈支出〉 納付金(拠出金)に占める前期高齢者納付金が前年度から大幅に増加したこと、および家族の保険給付費負担が著しく増えたことが収支悪化を招いた最大の要因となりました。これにより、巨額の別途積立金をつぎ込まざるを得ない状況に至りました。昨今、前期高齢者保険給付増が著しく、保険給付費も高い状態で推移してきており、現行料率で今後維持していくのは困難な見通しです。

平成31年3月末現在

## 介護保険 平成30年度収入支出決算

加入者の状況 (第2号被保険者)	種別	男	女	合計	備考
	被保険者(人)	193	17	210	内)任意継続者:1人
	被扶養者(人)	0	96	96	
	平均標準報酬月額(円)	450,953	237,647	433,686	

決算残金処分 収支残金 84 万円全額を次年度(令和元年度)への繰越金とします。

〈収入〉 30年度も収入は安定して増加しましたが、収入のみでは納付金支出増に対応できず、引続き前年度繰越金に頼っています。

〈支出〉 介護保険納付金が29年度18,728千円から22,280千円と一段と増加しました。前年度からの納付金総報酬割導入により、現行保険料率(1.4%)での毎月の保険料収入のみでは、納付金額に対応できず、平成31(令和元)年度から1.8%に料率アップさせていただきました。

29年度の黒字から一転、平成30年度は再び大幅赤字決算となってしまいました。加入者の皆様には大変ご心配をおかけする現状となっております。このところの保険給付額の伸びを見ると、将来、伸びが落ち着くとは考えられず、また、高齢者増にともなって、現行の制度の下ではますます高負担金となる見通しは疑いありません。この結果、われわれのような被用者保険組合の存続が危ぶまれる事態が来ないとも限りません。

令和元年度もスタートしておりますが、30年度決算を踏まえ、出費を抑制し、あらゆる機会において財政健全化をめざして努力していきますので加入者皆様のご協力と、日頃から健康面にお気遣いいただくことをお願いする次第です。



## ●健康保険証とマイナンバーカードの動向

～マイナンバーカードの取得と健康保険証としての利用促進～

本年5月に公布された「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法の一部を改正する法律」において、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が導入され、現在の世帯別の被保険者等の記号・番号を個人単位化することになりました。

主なメリットは次のとおりとされています。

- 保険医療機関等において診療時に確実な本人確認と資格情報の確認がリアルタイムで可能
- 転職などで新たな健康保険証の発行を待たずに保険医療機関で受診可能
- 失効した健康保険証による過誤請求の減少
- 将来の正確な個人の診療・医療データの基盤となる などなど

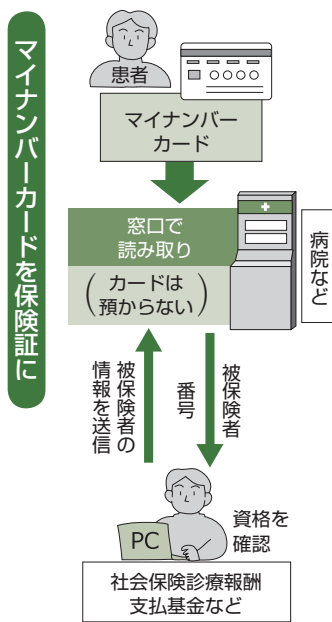
(およその実施計画時期)

2020年(令和2年) 秋頃～ 保険者(健保組合)で個人単位の2桁番号を付番

2021年(令和3年)3月頃～ マイナンバーカードによるオンライン資格確認の開始

4月頃～ 新規発行の保険証に2桁の番号を追加

厚生労働省からは健保組合に対し、加入者のマイナンバーカードの取得促進を周知するよう依頼がきておりますが、詳細は未決定部分が多く、課題も抱えています。



## ●2019年「健康強調月間」について ～健康保険組合連合会より～

今年のスローガンは「なりたい自分に向かって、いまから始める健康生活」です。期間は2019年10月1日～31日まで。健康寿命をのばそう！ Smart Life Project

## ●今年も保健事業に参加された方にはQUOカードを差し上げています。

健保組合は特定健診・特定保健指導の実施率向上やがん検診への取り組みをデータヘルス計画に織り込んでおります。これらの制度にご参加・ご協力いただいた加入者の方にはインセンティブとしてQUOカードを進呈し、疾病予防等の保健事業に積極的に参加していただきたいと考えています。健保組合へのご協力だけでなく、現在のご自身の健康確保や疾病の早期発見・早期治療に有効な制度ですので、積極的にご参加いただき、ご活用ください。

QUOカードプレゼント対象の保健事業は以下のとおり

- ① 特定健診 (被扶養者のみ)・特定保健指導 (被保険者・被扶養者)
- ② 巡回健診 (一般財団法人)京都工場保健会が各会場で行う健診(特定健診代用可)
- ③ レディースがん検診

※データヘルス計画……健康保険組合がデータに基づいて実施する保健事業計画



## ●被扶養者(40歳以上)の特定健診について

40歳以上の被扶養者の方には、すでにご案内が届いていると思いますが、特定健診を受診していただきましたでしょうか。まだの方は令和元年の有効期限内にぜひ受診いただきますようお願いいたします。あらかじめご案内している受診機関・施設や、健保連兵庫連合会との共同事業である巡回健診(事業者・京都工場保健会)などもぜひご利用ください。受診券の有効期限は、11月30日(土)です。お忘れなく！

なお、巡回健診による受診申込締切も同日ですが、受診は年度内(令和2年3月)まで可能です。

## ●インフルエンザ予防接種の費用補助 ～今年度も自己負担1,500円を予定～

例年同様、1名1回の補助回数で、1,500円を超えた金額が対象となっています。現時点ではインフルエンザワクチンの価格動向が不明ですが、昨年と同額のご負担額を予定しています。姫路本社の集団接種で受けられなかった被保険者の方、支社、営業所の方および被扶養者の方は、医療機関の領収書(申請用紙の注意事項を参照)を添付し、同封の申請用紙にて、家族ごとにまとめて健康保険組合にご請求ください。申請書は虹技健保HPからもダウンロード可能です。申請期限は、来年2月末までです。

## ●ピロリ菌郵送検診(郵送で検体を検査)のご案内

例年同様、18歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に、ピロリ菌の郵送検診を実施いたします。ピロリ菌は慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍のみならず、胃がんの発生につながるとされています。

☆申込書付案内書を同封していますので、この機会にぜひ受診されますようお願いいたします。



# サクセスフル エイジング

## 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によって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。

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 教授

## 老廃物をため込まない！

### 処理を担当するのは 肝臓、腎臓、腸

私たちは毎日の食事でエネルギーを補給し、代謝を繰り返し、不要になった老廃物を体外へ排出しています。老廃物の処理を担当している主な臓器は肝臓、腎臓、腸です。肝臓は、有害物質の解毒・分解、体に必要な物質の合成・貯蔵、胆汁の産生など、重要な働きをこなしています。肝臓に脂肪がたまると、脂肪肝となり肝機能が低下、肝硬変や肝臓がんなど重篤な病気に進行することがあります。

### 不要なものは出して 健康と若さをキープ

腎臓は、血液をろ過して老廃物や過剰な塩分を尿として排出します。腎臓の働きが悪くなると、老廃物や毒素が体に蓄積する危険性が高まります。また、便秘で腸に便が長くとどまると悪玉菌が増え、腐敗して毒素が発生します。その結果、腸内環境が悪化します。老廃物の処理は、健康維持と老化予防に欠かせません。日々の生活を見直して、これらの臓器をしっかり守りましょう。

#### 肝臓に脂肪をためない

暴飲暴食をしないこと。一方で、過度のダイエットも、危機感を持った肝臓が脂肪を集めてしまって逆効果になることがあるのでご注意ください。

#### 腎臓に負担をかけない

塩分の多い食品は控えめに、塩分の排出を促すカリウムを多く含む野菜類は多めにとります。こまめな水分補給も忘れずに。

ためるとロクなことがない /

## 老廃物スッキリ除去のための 5カ条

#### 便秘を解消する

植物性乳酸菌、ビフィズス菌などで腸内環境を整え、水溶性食物繊維をたっぷりとりま。1日3食規則正しく食べ、ストレスはためないこと。

#### 代謝を活発にする

今より10分多く体を動かすことから始め、徐々に運動習慣を身につけます。筋肉をつけることで脂肪が燃焼しやすくなります。

#### 睡眠不足にならない

実は脳にも老廃物\*がたまりますが、睡眠により除去効果があることがわかってきました。  
\*認知症の原因物質「アミロイドβ」も含む