

けんぽニュース

笑顔

2020 Spring

特集

健診・検診の不安にズーム

自分のことに使える
時間がない!

虹技健康保険組合

令和2年度 収入支出予算が決定しました

健康保険、介護保険料ともに保険料率は据え置き

健康保険料 8.3% 介護保険料 1.8%を維持するも大幅赤字に

令和元年度の健保財政は、これまで収入は順調に、一方の支出は予算より若干の減少で推移しております(2月末時点)。すなわち、保険料収入は安定しつつ、当初、不安のあった保険給付増も予想より少しやわらいでいる状況です。

しかし、令和2年度も前期高齢者への保険給付が増加し、国への納付金(拠出金)もいっそう負担を増す見込みから、健保財政運営にとって益々重荷となることは避けられません。そのようななか2年度予算策定では、本来保険料率改定を実施すべき財政レベルにありながらも、母体企業を取り巻く経営環境の悪化を考慮し、令和2年度も現行料率に据え置くことを提案し、2月14日組合会で承認されました。ただし、別途積立金を大幅に繰り入れることで支出増を補てんすることになり、その結果、財政基盤はかなりゆらいで来ます。

予算の基礎となる数値(健康保険)		
科目	R2年度	R1(H31)年度
被保険者数	505名	500名
平均標準報酬月額	351,000円	350,000円
総標準賞与額	530,250千円	550,000千円
平均年齢	39.4歳	37.4歳
扶養率	1.04	1.04
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	R2年度	R1(H31)年度
被保険者数	325名	320名
平均標準報酬月額	437,500円	437,500円
総標準賞与額	292,500千円	308,000千円
保険料率	1.8%	1.8%



〈一般保険予算〉

■収入

科目	予算額(千円)	
	R2年度	R1(H31)年度
健康保険料収入	217,171	216,336
調整保険料収入	3,456	3,685
繰入金(別途積立金)	56,000	50,000
国庫補助金収入	10,121	173
財政調整事業交付金	1,000	900
雑収入・他	852	906
収入合計	288,600	272,000

■支出

科目	予算額(千円)	
	R2年度	R1(H31)年度
事務所費・組合会費	13,080	13,845
保険給付費	100,000	101,000
納付金	147,717	129,089
保健事業費	14,000	14,000
財政調整事業拠出金	3,456	3,685
雑支出・他	347	381
予備費	10,000	10,000
支出合計	288,600	272,000

■収入

- 健康保険料収入は、景気悪化や来年度の事業所決算見通しから推測し低く抑えています。
- 増加し続ける前期高齢者納付金増への対応で、令和2年度は56,000千円もの別途積立金繰入を大幅計上しています。

■支出

- 納付金以外は昨年並みの予算とし、必要な保健事業は継続実施。
- 後期高齢者支援金は前期比▲4,975千円ながら、前期高齢者納付金は前期比+23,607千円とかなりの増額となっており、当保険組合でも前期高齢者給付が著しく増加傾向を示していることから、令和3年度はさらに負担増の見通し。
- 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への取り組み、さらには検診結果を踏まえた受診勧奨や、重症化予防事業へのアクション費用も織り込んでいます。

令和2年度収入支出予算の経常収支は、▲57,050千円の赤字予算を組みましたが、これによって別途積立金は大幅に減少することになります。今後、納付金の負担減、保険給付減がなければ組合運営に支障を来さないと限りません。加入者各位へは、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重ねてお願いいたします。

〈介護保険予算〉

■収入

科目	予算額(千円)	
	R2年度	R1(H31)年度
介護保険料収入	26,528	26,334
前年度繰越金	2,697	838
繰入金・雑収入等	2	2
収入合計	29,227	27,174

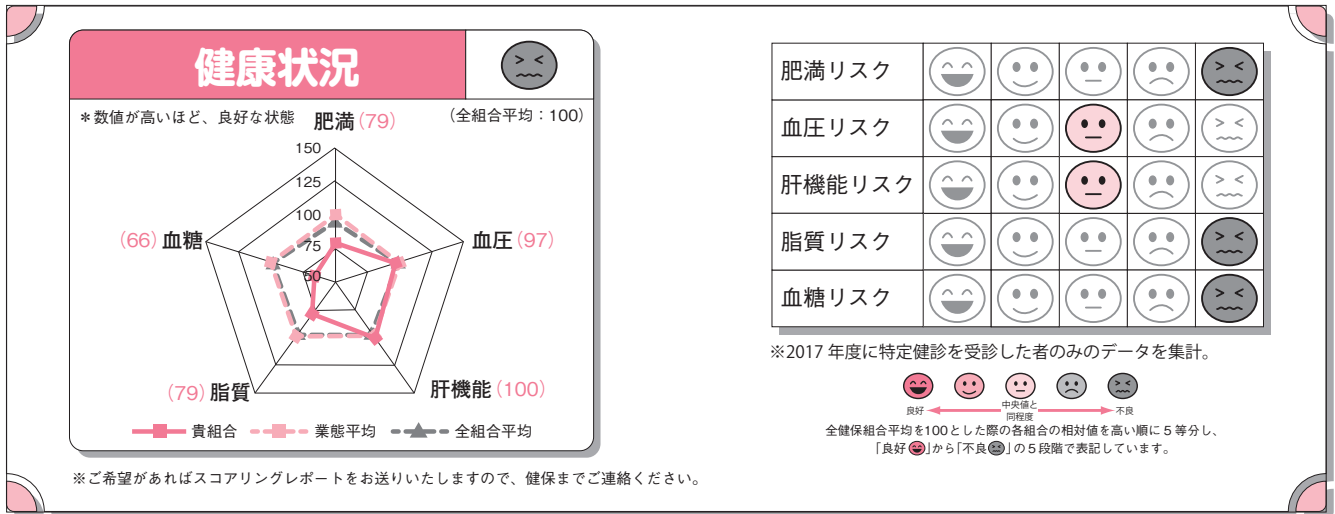
■支出

科目	予算額(千円)	
	R2年度	R1(H31)年度
介護納付金	27,218	25,575
積立金繰入	2,007	1,597
還付金・雑支出等	2	2
支出合計	29,227	27,174

令和元年(平成31年)度収支見通しは、2,697千円の収入残となる予定です。昨年(平成30年)度、1.4%から1.8%に料率アップいただきましたので、今のところ収支は安定しております。

虹技健康保険組合加入者の健康状況

2018年度より、厚生労働省から各健康保険組合に「健康スコアリングレポート」が送付されています。下記の表が、当健保組合の最新版となる「2019年度 健康スコアリングレポート」です（2017年度データに基づき作成されたもの）。



ご覧のとおり、肥満リスク、脂質リスク、血糖リスクが最不良という結果が出ており、これらは生活習慣病を引き起こす原因となっています。生活習慣病は自覚症状が出たときにはもう病気が進行しており、治療をしても後遺症などが残ることがあります。そうなる前に、まずはご自身の健康状況を把握し、生活習慣を改善していくことが大切です。虹技健康保険組合では本年度、郵送検診に「糖尿病リスク検診」を追加しました。ぜひご利用ください。

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・健康管理のためにもぜひご受診ください。

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（20歳以上の女性被扶養者が対象。任意継続の女性被保険者も含まれます）。

ご希望の受診会場（公共施設やホテルなど）・日時を選ぶことができ、基本検査は無料でご受診いただけます。オプションには乳がん・子宮がん検査等もあり、お申し込みはパソコンやスマホからも可能です。令和2年4月21日からは、姫路駅前に開業予定の「姫路健診クリニック」も対象会場に加わり、より便利になります。本年度分の巡回健診パンフレットが出来上がり次第、お手元にお届けしますのでお待ちください。

3. その他の主な保健事業

- ◎婦人科検診
 - 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・糖尿病リスクなど郵送で手軽に検体を送り検査する **無料**
 - ◎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「令和2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。

虹技健保ホームページ



各種申請書や手続きの仕方がわかりません。お知らせも随時更新していますので、ぜひブックマークしてくださいね。



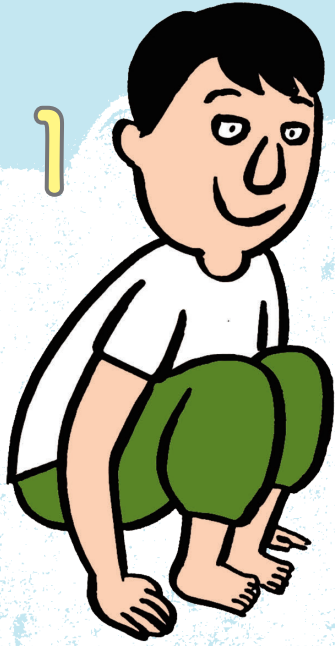
虹技健康保険組合

<http://www.kogi-kenpo.or.jp/>

気力・体力を養う 筋力アップ! ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

足首を柔軟に！脚力を鍛える 「カラスのポーズ」



両足をそろえ、腰を落としてから、両手のひらを足の真横の床につきます（かかとをつけて、つま先はやや開いても可）。顔を起こして正面を見て、20秒静止。

1ができない人は.....



1のポーズができない場合は、足の裏が床につくまで足幅を開き、可能な範囲に手のひらをつき、顔を起こして正面を見る。

2ができない人は.....



かかとを上げてつま先を床につける。可能な範囲に手のひらをつき、正面を見る。

しゃがめる体を取り戻そう！

かつて約8割の人ができたこのポーズは、今では2割ほどしかできません。原因の1つは便器でしょう（洋式トイレの普及で、私たちはしゃがめなくなりました!）。必要がなければ、その部位は使われず、衰えてしまいます。足首が硬いと、高齢になる前に歩行困難で杖が必要になるかも。和と洋が選べるトイレでは和式を使えば、しゃがむ練習になり、脚力が鍛えられます。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき