

けんぽニュース 笑顔

2021 Spring

特集 患者の心得
受診テクニックを磨く

虹技健康保険組合

収入支出予算が決定しました

健康保険料率 0.9% アップにご理解、ご協力を
介護保険料は据え置きです

令和2年度の収入支出決算見込みは、平成30年度▲38,516千円、令和元年度▲23,112千円の赤字決算に引き続き、残念ながらおよそ▲65,000千円の大幅赤字を計上せざるを得ない見通しです。赤字の主な原因は、増え続ける保険給付費と高齢者医療向けの国への納付金（拠出金）の大幅な負担増です。これまでは別途積立金（健保の貯金）を取り崩し補填してきましたが、別途積立金には限りがあり、今後の持続的な健保運営のためには、保険料率アップで収入増を図ることが避けられません。

このような状況から、令和3年度は持続的な健保運営のため、前年度から0.9%アップした9.2%の料率で保険料を徴収させていただくことを提案し、2月10日の組合会で承認されました。

なお、介護保険料率は据え置きです。何とぞご理解、ご協力をお願い申し上げます。
また、これにもとづき、第152回組合会において令和3年度収入支出予算が承認されましたことをご報告いたします。

予算の基礎となる数値（健康保険）		
科目	R3年度	R2年度
被保険者数	509名	505名
平均標準報酬月額	350,000円	351,000円
総標準賞与額	463,190千円	530,250千円
平均年齢	39.9歳	39.4歳
扶養率	1.06	1.04
保険料率 (調整保険料率含む)	9.2%	8.3%

予算の基礎となる数値（介護保険）		
科目	R3年度	R2年度
被保険者数	346名	325名
平均標準報酬月額	432,000円	437,500円
総標準賞与額	312,000千円	292,500千円
保険料率	1.8%	1.8%

〈健康保険〉

収入

科目	予算額（千円）	
	R3年度	R2年度
健康保険料収入	235,980	217,171
調整保険料収入	3,382	3,456
繰入金（別途積立金他）	63,072	56,000
国庫補助金収入	25,146	10,121
財政調整事業交付金	1,000	1,000
雑収入・他	920	852
収入合計	329,500	288,600

支出

科目	予算額（千円）	
	R3年度	R2年度
事務所費・組合会費	15,426	13,080
保険給付費	110,000	100,000
納付金	173,330	147,717
保健事業費	17,000	14,000
財政調整事業拠出金	3,382	3,456
雑支出・他	362	347
予備費	10,000	10,000
支出合計	329,500	288,600

収入

- 健康保険料収入は、保険料率アップによって収入増となります。
- 保険料率アップによる負担額の増加は、標準報酬月額360千円の被保険者で、約1,800円(月額)増となります。
- 保険料率アップでもなお収支が大変厳しいため、別途積立金からの繰り入れを63,000千円計上しています。

支出

- 保険給付費は、令和2年度の実績見込みから、10,000千円増額しています。
- 納付金は、前期高齢者給付の著しい増加に比例して負担増となる前期高齢者納付金が、前年度比約22,000千円増額したことなどにより、25,613千円増額しています。
- 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3年度収入支出予算の経常収支は、保険料率をアップしてもなお、▲79,001千円の赤字となる見込みです。これによって別途積立金は大幅に減少することになり、今後、納付金の負担減、保険給付費減がなければ組合運営に支障を来さないとも限りません。当健康保険組合としましては、出費を極力抑制することはもちろんのこと、加入者の皆様へは生活習慣病予防など、これまで以上に健康維持への理解・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〉

収入

科目	予算額（千円）	
	R3年度	R2年度
介護保険料収入	28,008	26,528
前年度繰越金	3,969	2,697
繰入金・雑収入等	23	2
収入合計	32,000	29,227

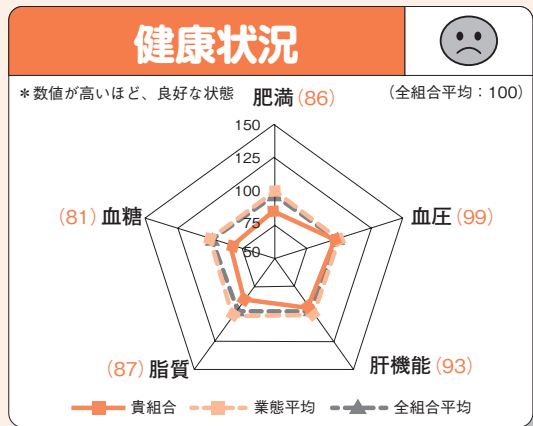
支出

科目	予算額（千円）	
	R3年度	R2年度
介護納付金	29,408	27,218
積立金繰入	2,589	2,007
還付金・雑支出等	3	2
支出合計	32,000	29,227

令和2年度収支見通しは、3,969千円の収入残となる予定です。現状1.8%の保険料率を徴収させていただいており、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

「2020年度虹技健康保険組合スコアリングレポート」より抜粋（2018年データ分析）



※スコアリングレポートの詳細は健保HPに掲載しております。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😡

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

😊 良好 ← 中間値 (同程度) → 😡 不良
 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

ご覧の通り、虹技健康保険組合加入者の健康状況は、他組合に比べ肥満・血糖リスクが最不良、肝機能・脂質リスクも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いることが多く、治療をしても後遺症などが残ったり、突然死に至ったりすることもあります。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。

摂取(食事)した以上に消費(運動)をされていますか？ 摂取が消費を上回っている場合、脂質・糖分・塩分などが体に蓄積され続け、様々な病気を引き起こしてしまいます。

虹技健康保険組合では、前年度より郵送検診で「糖尿病リスク検診」を始めました。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

被扶養者で40歳以上の方には、例年同様、特定健診を健康保険組合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・健康管理のためにも、ぜひ特定健診をご受診ください。



2 巡回健診実施のご案内

本年度も引き続き、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)。ご希望の公共施設、ホテルなどの受診会場・日時・オプション等をお選びいただき、基本検査は無料でご受診いただけます。

オプションとして乳がん・子宮がん等もあり、パソコンやスマホからでもお申込みが可能です。本年度分のパンフレットができ上がり次第お手元にお届けいたしますので、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だれでも乳がん、子宮がん(頸がん含む)の受診が年3万円まで**無料**

◎郵送健診・大腸がん・子宮頸がん・肺がん・歯周病・骨粗しょう症・ピロリ菌・糖尿病リスク **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**

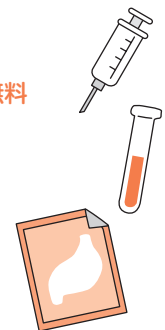
50歳±1年の期間は節目ドックとして基本コース**全額を補助**します。

◎その他・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)

疾病予防 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3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す。
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/>

心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

「緊張→脱力」で安眠モードに!

片足立ちで ひざを抱えるポーズ

1

揺れずに立つ。つま先をやや開いて立つと、ラクにできる。



2

一点を見て、心を集中させる。右足に体重をかけ、左足のひざを曲げ、太ももを上げる。



3

左ひざを深く曲げ、両腕で胸に寄せるようにしっかりと抱えて、10～20秒静止。終わったら、左足をゆっくり元に戻す。1に戻って呼吸を整えたら、反対の足も同様に行う。



緊張→リラックスがポイント

貯筋はおすすめですが、ストレスはためたくないものです。感染症の不安などのさまざまなストレスはヨガで解消を! 正しいポーズで心身を緊張から緩和(リラックス)に導くことで、質のよい眠りが得やすくなります。完成形だけを求めず、ポーズ後の体と心の変化も味わいながら、続けてみてください。

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。自治体や企業研修など、幅広くレッスンをやっている。

イラスト: 花島ゆき