

けんぽニュース

2022
Spring

疲れ&痛み 改善ストレッチ

腰の疲れ

パバッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

鶏肉と野菜のしょうが蒸し
トマトと新玉ねぎの
和風マスタードサラダ
絹さやと油揚げのみそ汁

CONTENTS

令和4年度 収入支出予算が決定しました ● 健保1
令和4年度 保健事業のお知らせ ● 健保2
健康保険の資格喪失の手続きについて ● 健保3
虹技健康保健組合加入者の健康状況 ● 健保4

元気の秘密 久住昌之さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

心の道案内 ● 10

疲れ&痛み 改善ストレッチ ● 12

聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ● 13

まずはここから！生活習慣改善 はじめの一步 ● 14

パバッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

暮らしの健康手帖 ● 20

Health News & Topics ● 22

かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ● 23

感染症の話しよう ● 24

見逃いっしょに
目のケアを
毎日の
目のケアを
習慣に。

令和4年度
予算

収入支出予算が決定しました

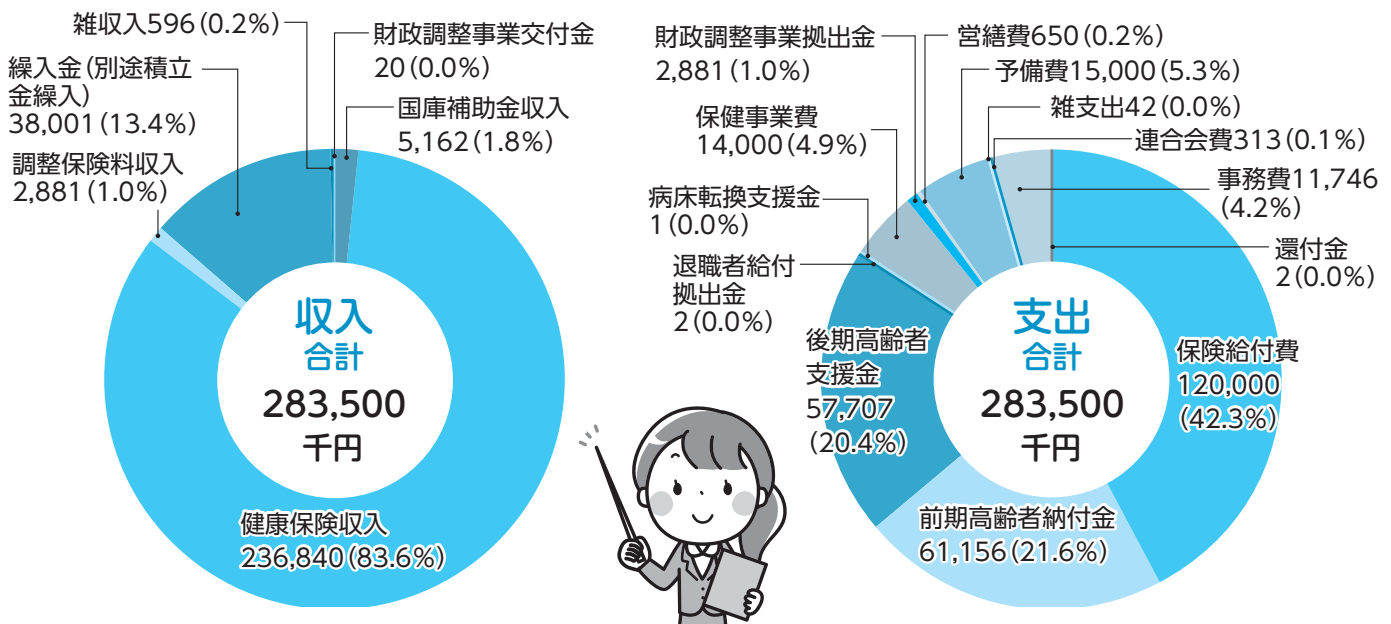
5年連続の赤字予算

令和4年2月16日に開催された組合会において、令和3年度決算見込みの報告並びに令和4年度の事業計画・収入支出予算が承認可決されました。

令和3年度の収入支出決算見込みは、保険料率をアップしてもなお、残念ながら4年連続でおよそ▲83,000千円の大幅赤字を計上せざるを得ない見通しです。

令和4年度予算は、前期高齢者納付金支出減少により、改善したものの保険給付(医療)費の増加等により財源不足に陥り、前年度繰入金の投入に加えて別途積立金の取り崩しにより収支バランスを保つ予算編成としましたが、経常収支ではおよそ▲27,500千円に上る赤字予算となりました。

令和4年度予算額内訳(単位:千円)



健康保険料率

	令和4年度		
	一般	調整	合計
事業主	48.409 ‰	0.591 ‰	49.000 ‰
被保険者	42.481 ‰	0.519 ‰	43.000 ‰
合計	90.890 ‰	1.110 ‰	92.000 ‰

予算の基礎数値

健康保険		介護保険	
被保険者	513人 (男性:483人女性:30人)	第2号被保険者	339人
平均標準報酬月額	349,000円	第2号被保険者たる被保険者 (保険料負担者)	250人
平均年齢	40.37歳	特定被保険者	0人
扶養率	1.07人	平均標準報酬月額	431,000円

令和4年度保険料率

健康保険料率 92/1000
事業主:49/1000 被保険者:43/1000

基本保険料率
医療給付や
事業運営の費用
45.260/1000

特定保険料率
高齢者医療を
支える費用
45.630/1000

調整保険料率
組合間共済の
財源になる費用
1.110/1000

介護保険

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険料	28,674	介護給付金	29,898
繰越金	2,771	還付金	200
繰入金	0	積立金	1,251
国庫補助金受入	0	雑支出	1
雑収入	5	予備費	100
収入合計	31,450	支出合計	31,450

介護保険料率

	令和4年度 (前年同様)
事業主	9.000 ‰
被保険者	9.000 ‰
合計	18.000 ‰

令和4年度 保健事業のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。
病気の予防・健康づくりのために積極的にご利用ください。



QUOカード進呈対象保険事業

● 疾病予防

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細	
		被保険者	被扶養者		
法定健診	定期健診	4月～7月 (事業所健診実施時)	◎ ※検査により 年齢制限 あり	—	※定期健診時の血液検査(35歳以上全員)、大腸がん検査(35歳以上の希望者)、前立腺がん検査(50歳以上男性全員)の検査費用を全額補助(上記以外の検査項目は事業主が全額補助) *検査対象年齢未満の希望者は全額自己負担
	特定健診	5月～11月末	○	○	40歳以上74歳以下の被保険者は事業所実施の健診等で代用、被扶養者は受診券と案内が届きましたらご受診願います。(パート先の検診結果もクオカード進呈対象) ※費用は全額補助
	特定保健指導	健診結果により判定	○	○	特定健診結果から生活習慣病の改善が必要と認められた方に対しご案内します。 ※費用は全額補助
虹技健康保険組合独自	胃部X線検査 (定期健診時に実施)	4月～7月 (事業所健診実施時)	○	—	35歳以上の希望者 自己負担(500円/人)を除いた額を健保が補助(負担)
	社内歯科検診	姫路:9月、 他所:随時ネットワーク健診利用	◎	—	希望者 費用を全額健保が補助(負担)
	インフルエンザ予防接種	補助申請期間 (～2月末迄) 年度内1回	◎	◎	接種者に対し年度内1回のみ。自己負担(1,500円/人)。1回分の費用から自己負担分を除いた額を補助金として支給 本社での集団接種時は1,500円を現金徴収。各医療機関での接種時は申請書に領収書を添付して請求してください。
	・人間ドック(基本/一般コース) ・脳ドック	通年 年度内1回	○	○	35歳以上の希望者(女性は乳がん・子宮がんのオプションも可) 費用の9割を補助(自己負担1割) ※胃部内視鏡検査は選択可能です(医療機関による)
	【節目(50歳無料)健診】	49～50歳到達年度 人間ドック・脳ドック各1回	○	○	被保険者が49～50歳到達年度中、人間ドックと脳ドック各1回限り無料で利用可。同期間で配偶者(被扶養者のみ)も対象。 ※女性は乳がん・子宮がんのオプションも無料。
	その他(検)診	(人間ドックのオプション、郵送検診の子宮頸がん検診を除く。重複受診の請求不可)	◎検査により 年齢制限 あり	◎検査により 年齢制限 あり	【各対象年齢の希望者】*女性の方に後日発送いたします婦人科検診「ご案内」と「申請書」をご覧ください。①～③の保険外健(検)診費用合計、3万円を上限額に実費を補助。但し、自治体から補助がある場合は自己負担分が対象
	①一般健診 (被扶養者のみ)	通年 年度内1回	—	○	20歳以上40歳未満の男女 ※40歳以上は特定健診を受診してください 【一般健診(保険外)対象項目】診察・問診・身体測定・視力・聴力・血圧・尿・(一般)血液検査・胸部X線撮影
	②婦人科検診		○	○	補助対象検診(対象年齢20歳以上)：(A)子宮頸がん(注)子宮体がん(注)乳がん ①骨粗しょう症
	③巡回健診 (女性被扶養者のみ)		—	○	・基本検査(20歳以上)・オプションで②の(A)～(D)及び大腸がん検査を無料で受診可能。胃部・眼底検査は自己負担にて受診可能
	・大腸がん	4月頃～	○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けた大腸がん検診との重複利用不可
	・子宮頸がん		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けた子宮頸がん検診との重複利用不可
	・肺がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)
	・歯周病リスク検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)
	・骨粗しょう症		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)
	・ピロリ菌		10月頃～	○	○
・糖尿病リスク検査	○	○		40歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	

● 宿泊・体育奨励補助

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
宿泊施設利用補助金支給 (東急ハーヴェストクラブ除く)	通年・随時 一世帯につき2回/年 度まで	◎	◎	中学生以上2,000円、小学生以下1,000円を補助 「宿泊施設利用費請求書」に必要書類を添付して提出
契約保養所 [東急ハーヴェストクラブ] (ホーム：南紀田辺)	通年・随時 ※4～12月までは2 回(但し、1月以 降、未利用分があ れば制限なし)	◎	◎	被保険者1人につき年2回(1泊1室/回)まで、東急ハーヴェ ストクラブの宿泊施設が契約料金にて利用可 https://www.harvestclub.com/Un/
各種大会参加補助金支給	通年・随時 年度内6回まで	◎	—	健康保持増進のため、社内で4名以上のスポーツ大会、ハ イクング等を開催し、参加した方に補助金を支給
姫路セントラルパーク	通年	◎	◎	姫路セントラルパーク入場券の割引販売(人事にて受付)
村岡町スカイバレイ	冬季	◎	◎	リフト券と食事券のセットを割引 スキー場のリフト券売場で保険証のコピーを提示してくだ さい

● 保健指導宣伝

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
常備薬配布	10月	◎	—	商品リストから希望品を選択 2,500円 まで補助(超過分は 自己負担)
歯磨きセット配布	6月	◎	—	いずれかのセットから選択 費用は全額補助
出産・育児本配布	随時	◎	◎	被保険者及び被扶養者の初出産時に「赤ちゃんとママ(育児 月刊誌(1年目)と季刊誌(2年目))」を配布 費用は全額補助

ご就職・扶養範囲年間収入額以上となられたご家族の 健康保険の資格喪失の手続きについて

ご就職等で扶養家族の方が別の健康保険加入者となられた場合や、年収が扶養範囲認定基準額以上となる場合、速やかな届出をお願いします。

扶養範囲認定基準

- 生計維持関係がある
- 被扶養者の年収が130万円未満(60歳以上の方または障害者は
年収180万円未満)で、被保険者の年収の2分の1未満
- 別居世帯は仕送りをしている

収入の対象は、給与、年金、恩給、
事業収入、不動産収入、株式収入、
営業等収入、失業保険、現金給付(傷
病手当・出産手当)、その他現金収
入など

※収入額には、勤務先より支給さ
れる通勤手当も含まれます。

手続き方法

届出は事業所経由で受付けていますので、早急に人事部を通じて保険証を当組合に返却してください。

ご注意ください

扶養家族として資格がなくなると、当組合の保険証は使用できません。使用された場合は、医療費の返金をしていただく場合があります。

健康保険組合は皆様の保険料で運営しており、納付金・補助金等の基礎になるのは、被保険者・被扶養者の人数から計算されているものも少なくありません。

皆様から納めていただいた保険料を大切に使うためにも、正しく、速やかな届け出をお願いいたします。

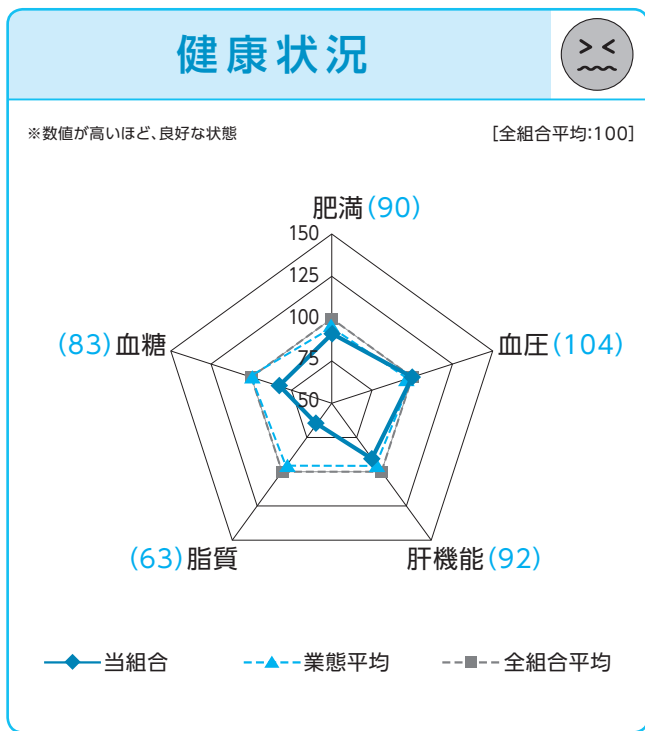
今年度も夏頃に
実態調査実施を
予定しております



※調査実施時より1年間遡って収入を確認させていただきます。

虹技健康保険組合加入者の健康状況

2021年度虹技健康保険組合スコアリングレポートより抜粋 (2019年データ分析)



リスク	良好	中央値と同程度	不良
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	😊	😊	😞

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



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態は、他組合に比べ脂質・血糖リスクが最不良、肥満・肝機能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時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ったり、突然死に至る事も。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事が大切です。

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。

【脂質異常症】

血管に脂質がたまって動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中へと進む恐れがあります。

脂肪だけ控えればいいという訳ではなく、全体のエネルギー摂取量を減らす必要があります。

糖質やアルコールなど、高カロリーな食事を控えましょう。

また、ウォーキングなどの有酸素運動も有効です。

【糖尿病】

運動で消費するより多くの糖を摂取することで脂肪に変わっていき、脂質異常・動脈硬化・高血圧に始まり、目・脳・心臓・腎臓などなど様々な部位で合併症を発症し、死にいたる病気です。

脂質や糖質など高カロリーの食事を控え、運動などで消費カロリーを上げる習慣を持ちましょう。

ウォーキングはインスリンの働きを良くし、またカロリーも消費されるので一石二鳥です。



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。おし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/>