

けんぽニュース

2022
Autumn

在宅避難

／今こそ知っておきたい！／

疲れ&痛み 改善ストレッチ

首の疲れ

パパッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

牛肉とさつまいもの甘辛炒め
かぶのはちみつレモン漬け
もやしとミニトマトのかき玉汁

CONTENTS

インフルエンザ予防接種補助金の請求について ● 健保1
令和4年度 郵送による検診のお知らせ ● 健保1
令和3年度 収入支出決算概要 ● 健保2
第三者行為でケガをしたら、必ず連絡を！ ● 健保4

元気の秘密 千田嘉博さん ● 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

パパッとできる！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



インフルエンザ予防接種



補助金の請求について

本年度もインフルエンザ予防接種を受けた皆様に、当健康保険組合から補助金を支給いたします。請求の方法については、下記の通りです。



1

補助金支給額は、1人につき、自己負担額が1,500円になる様に1回分のみ実費との差額を支給します。

*姫路本社で集団接種を受けた方は対象外です。

2

予防接種を受けた場合、同封の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。

3

申請書には、予防接種を受けたことが確認できる医療機関発行等の領収書を添付してください。

*原本を添付してください。

4

令和4年度の請求期限は、**令和5年2月24日(金)迄**に当健康保険組合必着とします。

*新型コロナワクチンと同時接種は可能（厚生労働省HPより）

令和
4年度

郵送による検診のお知らせ

ご希望の方は、同封の「ピロリ菌・糖尿病リスク郵送検診申込書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。



申込締切日：令和4年10月28日(金)

〈注意〉検体の返送がない場合は検査キット代を請求します。
ピロリ菌検査は過去に陰性判定が出ていれば受ける必要はありません。

ピロリ菌検査 (尿検査)	ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の粘膜に感染して胃炎・胃潰瘍・胃がんなどを引き起こす細菌。主に幼少期の経口感染を原因とし、除菌しないかぎり生涯感染を持続します。 *ピロリ菌検査でピロリ菌が見つかったら直ぐに除菌しましょう!	18歳以上の希望する被保険者・被扶養者
糖尿病リスク検査 (尿検査)	尿糖・尿蛋白・尿アルブミンの3項目を調べる事で糖尿病に関するリスクがわかります。 *すでに糖尿病と診断されている方は対象外です。	40歳以上の希望する被保険者・被扶養者

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/>

令和3年度収入支出決算概要

一般勘定

令和3年度収入支出決算

● = 経常収入 ● = 経常支出

他の経常収入 711 千円

健康保険収入 242,771 千円

皆様から頂いております健康保険料と国庫負担金(事業費補助)の合計です。健康保険料は本人負担と会社負担から成り立っています。(任意継続被保険者は全額本人負担です)

経常収入合計
243,482 千円
収入合計
334,002 千円

経常外収入

他の経常外収入
5,788 千円
高額医療交付金等
交付金
24,247 千円
高齢者医療支援金等助成事業費
別途積立金繰入
57,000 千円
調整保険料収入
3,485 千円

この様に
支出しました

経常外支出 3,470 千円

他の経常支出 12,241 千円

事務運営費(人件費、システム利用料)、組合会費、連合会費など

被保険者一人当たり 2 万 4 千円

保険給付費 122,093 千円

皆様が病気やケガなどをした時の医療費を負担したり、その他給付金を支給するためにかかる費用です。

被保険者一人当たり 24 万 5 千円

経常支出合計
324,167 千円
支出合計
327,637 千円

保健事業費 15,406 千円

皆様の病気の予防や、健康増進のための費用です。

被保険者一人当たり 3 万 1 千円

納付金 174,427 千円

高齢者医療制度を支える為に国に納めるものです。

※前期高齢者: 65~74 歳

※後期高齢者: 75 歳以上

被保険者一人当たり 35 万円

退職者給付
拠出金
病床転換
支援金
2 千円

後期高齢者*
支援金
61,733 千円

前期高齢者*
納付金
112,692 千円

健康保険収入は、242,771千円に対し、保険給付費122,093千円と納付金174,427千円の支出を足した金額は、296,520千円となりますので、保険料の約122%を占めています。



収入支出差引額 6,365 千円 経常収支差引額 ▲80,685 千円

介護勘定

令和3年度収支決算

収入支出差引額 2,881 千円

収入(千円)		支出(千円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	28,334	介護納付金	29,408
繰越金	3,969	介護保険料還付金	13
繰入金	-	雑支出	1
国庫補助金受入	-		
収入合計	32,303	支出合計	29,422

【収支状況】

令和3年度の収支決算額は、左表の通りの数値となり、収入支出差引額は2,881千円となりました。

介護納付金は、全面報酬制に移行した事で、全国平均に比べ低い負担となっておりますが、前期に比べ増額となっております。



決算残金処分

〔一般勘定〕 収支決算残金6,365千円を次の様に処分します

別途積立金	6,350千円
財政調整事業繰越金	15千円

〔介護勘定〕 収支決算残金2,881千円を次の様に処分します

準備金	110千円
翌年繰越金	2,771千円

令和3年度は80,685千円の4年連続経常収支赤字決算

令和3年度は経常収入243,482千円、経常支出324,167千円となり、経常収支差引額は80,685千円の赤字となりました。主な原因は、高齢者医療制度への対応のための前期高齢者納付金112,692千円、後期高齢者支援金61,733千円、退職者給付拠出金2千円等によるもので、納付金総額は174,427千円(前年度より25,218千円の増額)と4年連続増加しました。

① 収入 総額 334,002千円

〔経常収入〕…243,482千円

◎ 健康保険収入(一般保険料+国庫負担金)

年間健康保険料収入は242,703千円、国庫負担金68千円となりました。

一人当たりの年間健康保険料(被保険者と事業主)は487千円となりました。

◎ 他の経常収入…711千円

他の経常収入は、退職積立金繰入103千円、特定健診等の実施に係る国庫補助金収入で100千円、積立金利子収入等25千円、雑収入483千円となりました。

〔経常外収入〕…90,520千円

◆ 調整保険料収入

高額医療費や財政逼迫組合に対する健康保険組合間共済の財源として、拠出金事業(財政調整事業拠出金)保険料3,485千円を徴収しました。

◆ 別途積立金繰入

予算の不足を補うために別途積立金より、57,000千円を繰入れました。

◆ 高齢者医療支援金等負担金助成事業費

高齢者医療支援金等負担金助成事業費としての補助金24,247千円の交付を受けました。

◆ 他の経常外収入

他の経常外収入は、高額医療交付金5,674千円、補助金等追加収入114千円となりました。

② 収入 総額 327,637千円

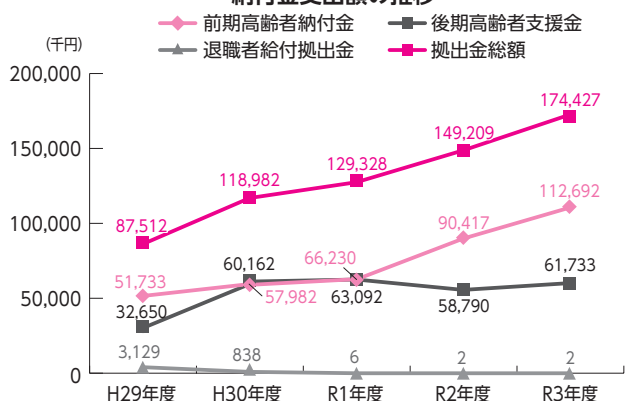
〔経常支出〕…324,167千円

◎ 納付金

納付金総額は174,427千円で、その内訳は、前期高齢者納付金112,692千円、後期高齢者支援金61,733千円、退職者給付拠出金2千円となり、支出額の53%を占めました。

特に前期高齢者納付金の増加額が大きく、前年度比較22,275千円の増額となっています。

納付金支出額の推移



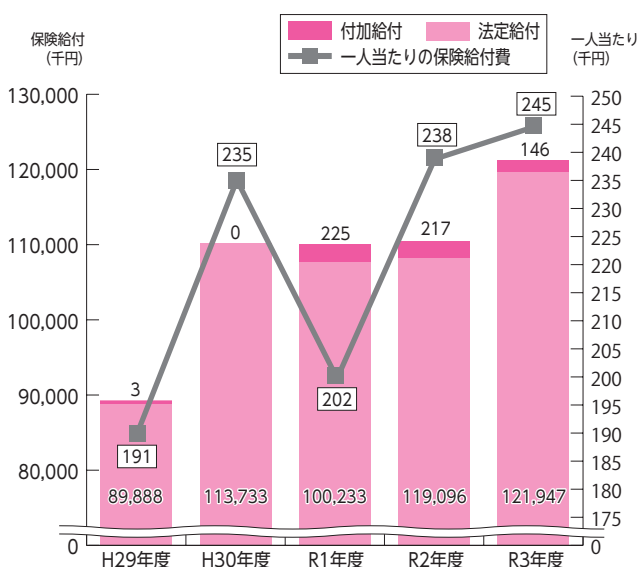
◎ 保険給付費(法定給付、付加給付)

法定給付費と付加給付費は合わせて122,093千円となり、前年度比較2,780千円(2.3%増)となりました。

新型コロナウイルス感染症拡大による受診控えも一部見られましたが、それ以上に被保険者および被扶養者の入院に伴う高額医療費等が発生することで、保険給付費は増加傾向となっています。

一人当たりの給付費は、245千円となり、支出額の37%を占めています。

保険給付費の推移



◎ 保健事業費

保健事業の決算額は15,406千円となり、予算から▲1,594千円減額となりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、疾病予防事業の利用者が前年より減少したほか、体育奨励活動などが中止および自粛となったことが、予算を下回る結果となりました。

今後も、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のための有用な保健事業を実施していきます。

◎ 他の経常支出

他の経常支出では、事務所費・組合会費で11,926千円、連合会費224千円、雑支出26千円、保険料還付金65千円となり、前年度比較▲1,104千円の減額となりました。

〔経常外支出〕…3,470千円

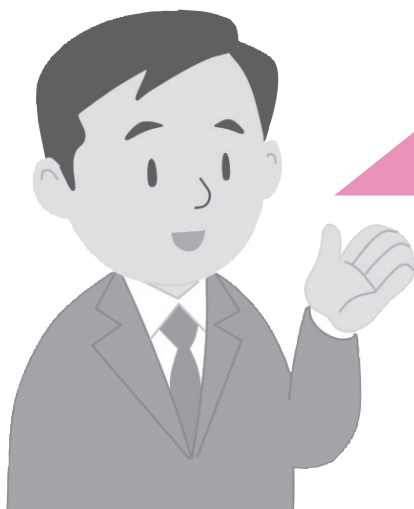
経常外支出では、財政調整事業拠出金3,469千円と調整保険料還付金1千円となり、前年度比較▲101千円の減額となりました。





第三者行為でケガをしたら、必ず連絡を!

第三者（自分以外の人）の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、健康保険証を使って治療が受けられます。ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を健康保険組合（以下、健保組合）が一時的に立て替え払いしているだけで、後日、加害者にその治療費を請求します。第三者行為で負傷したら必ず健保組合にご連絡ください。



こんなことが「第三者行為」に該当します

- 交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- スキーやスノーボードなどによる接触事故
- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒 など



第三者行為による事故にあってしまったら

● 加害者の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう。

● 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

● 健保組合に連絡を

健保組合に連絡し、必要な書類などを健保組合に速やかに提出しましょう。

● 医師の診断を受ける

第三者行為によるケガなどであることを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう。

注意

示談の前に ご相談ください

健保組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、健保組合が加害者に請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず健保組合までご連絡ください。

仕事中や通勤途中の負傷や病気には健康保険証が使えません

健康保険は業務以外の事由によるケガや病気などに対する保険給付です。業務中・通勤途中の病気やケガ（業務災害・通勤災害）は、「労働者災害補償保険」により治療を受けることとなります。速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。

