

けんぽニュース

2023
Spring

今日から
始める

心理的安全性の高い
職場づくり

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

胸周り(胸郭)の ストレッチ

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

たいのみそマヨ焼き
和風プレート

たけのこととろろ昆布の
お吸い物

オレンジとキウイのマリネ

CONTENTS

令和5年度予算 経常収支差引額で6年ぶりの黒字! ● 健保1

令和5年度 保健事業のお知らせ ● 健保2

虹技健康保健組合加入者の健康状況 ● 健保3

「マイナ保険証」の一本化に伴いマイナンバーカードの取得と
保険証への登録をお願いします ● 健保4

元気の秘密 風間トオルさん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術 ● 10

太らない・疲れない体をつくる 簡単エクササイズ ● 12

お口の「気になる」を解消! 健口のいろは ● 13

目指せ! -2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん ● 16

専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ● 18

からだスッキリ! 元氣予報 ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから! みんなのSDGs ● 23

春夏秋冬 新田恵利の介護日和 ● 24

経常収支差引額で6年ぶりの黒字!

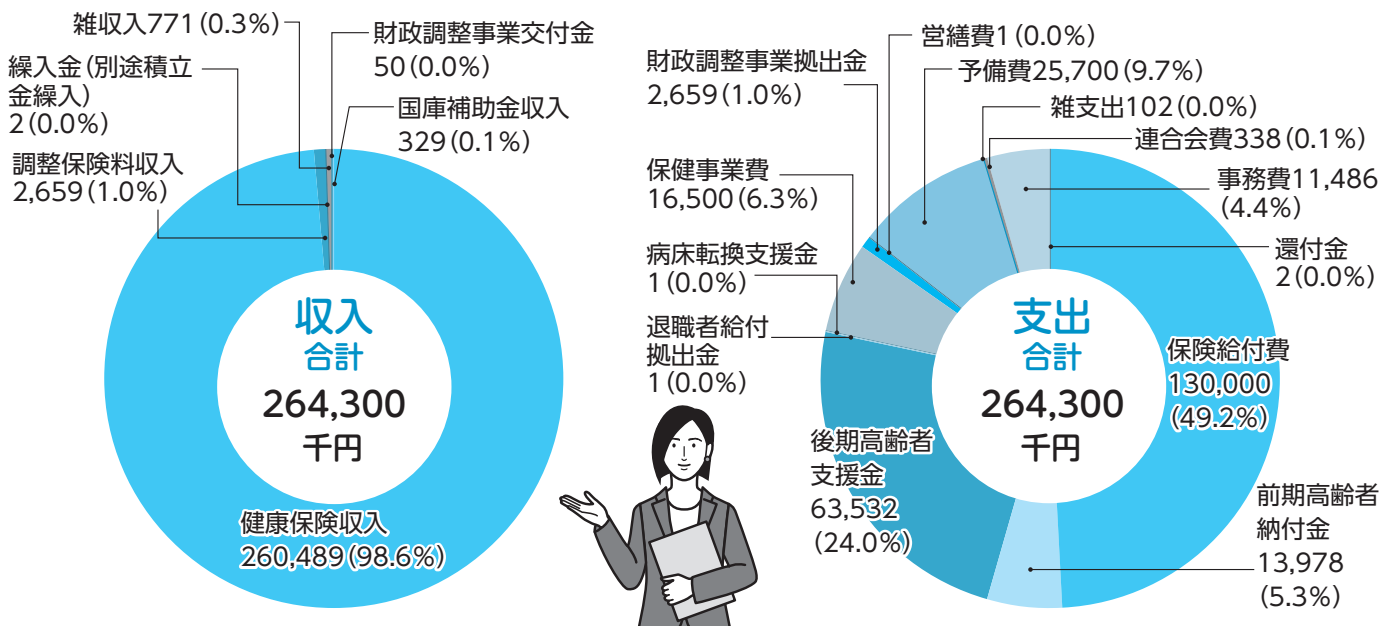
令和5年2月14日に開催された組合会において、令和4年度決算見込みの報告並びに令和5年度事業計画、収入支出予算が承認可決されました。

令和4年度の収入支出決算見込みは、昨年度に保険料率をアップし、保険料収入が増加したことで保険給付(医療)費の減少により収支は改善しましたが、594千円の赤字計上の見込みです。

令和5年度予算は、高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金が減額(▲77.2%)、後期高齢者支援金が増額(10.1%)で、拠出金総額は前年度より34.8%の減額となり、経常収支ではおよそ25,602千円の黒字予算となりました。

今後の持続的な健保運営のためには、現行の保険料率による将来予測を推計した結果、新年度(令和5年度)の引き上げを見送った場合、翌年度には更に大きな引き上げ幅による料率改定が必須な状況が伺えることから、2月14日に開催した第158回組合会で、現行保険料率92%から3%アップの95%への変更を決定いたしました。

令和5年度予算額内訳(単位:千円)



健康保険料率

	令和5年度		
	一般	調整	合計
事業主	50.485%	0.515%	51.000%
被保険者	43.555%	0.445%	44.000%
合計	94.040%	0.960%	95.000%

予算の基礎数値

健康保険		介護保険	
被保険者	518人 (男性:486人女性:32人)	第2号被保険者	346人
平均標準報酬月額	358,000円	第2号被保険者たる被保険者 (保険料負担者)	255人
平均年齢	40.89歳	特定被保険者	0人
扶養率	1.03人	平均標準報酬月額	438,000円

令和5年度保険料率

健康保険料率 95/1000
事業主:51/1000 被保険者:44/1000

基本保険料率
医療給付や
事業運営の費用
66.050/1000

特定保険料率
高齢者医療を
支える費用
27.990/1000

調整保険料率
組合間共済の
財源になる費用
0.960/1000

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	30,258	介護給付金	29,222
繰越金	2,280	還付金	200
繰入金	0	積立金	3,018
国庫補助金受入	0	雑支出	1
雑収入	2	予備費	99
収入合計	32,540	支出合計	32,540

介護保険料率

	令和5年度 (前年同様)
事業主	9.000%
被保険者	9.000%
合計	18.000%

令和5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活用ください。



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。(パート先の検査結果もQUO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。
	(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)：④子宮頸がん⑤子宮体がん⑥乳がん ⑦骨粗しょう症
	③巡回健診 (女性被扶養者のみ)	6月～3月	—	○	・基本検査(20歳以上)・オプションで②の④～⑦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
	・大腸がん検査	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) ⑧他で受けた大腸がん検診との重複利用不可
・子宮頸がん検査	○		○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ⑧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)	
・骨粗しょう症検査	10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)	
・ピロリ菌検査		○	—	新入社員(前年10月～当年9月) 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ⑧他で受けたピロリ菌検査との重複利用不可	
・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)	
・腸内環境検査	8月頃～	○	—	20歳以上の希望者(腸内環境セミナーを受講された方のみ) 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、ハイキン 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

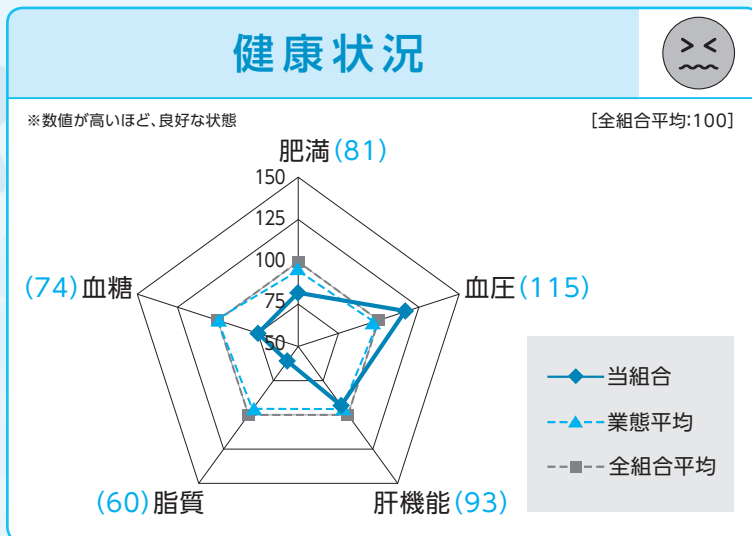
◆ 保健指導宣伝

☆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「赤ちゃん和妈妈(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
禁煙サポート	5月～6月	○	-	20歳以上の希望者(喫煙習慣のある被保険者で禁煙を決意した 方) 費用は全額補助

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 (2020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	😊	😊	😞

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

上記の通り、虹技健康保険組合加入者の健康状態は、他組合に比べ肥満・脂質・血糖リスクが最不良、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。

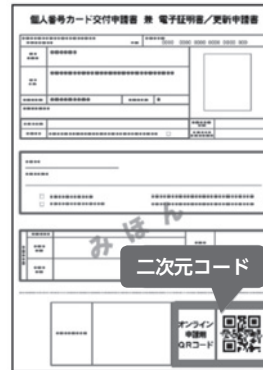
マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします

STEP1 マイナンバーカードを取得しよう!

① マイナンバーカードを持っていない方に、「二次元コード付き交付申請書」が順次送付されています。



「地方公共団体情報システム機構(J-LIS)」から送付されます。総務省のロゴマークも入っています。



二次元コードをスマートフォンなどで読み取り、オンラインで申請するか、同封されている返信用封筒を使って、切手なしで郵送申請することもできます。

② 交付申請は以下の4つの方法で申請できます。

- | | |
|-----------|-------------------|
| ▶ スマホで申請! | ▶ パソコンで申請! |
| ▶ 郵便で申請! | ▶ まちなかの証明写真機から申請! |

③ 申請の後「交付通知書」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう!

マイナンバーカードの交付手数料は無料です。

マイナンバーカードの申請の内容はこちらで確認できます。
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



STEP2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう!

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(初回登録)が必要です(生涯1回のみ)。

① スマホで!

マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。



マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら!
https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&site_domain=default

② パソコンで!

マイナポータルwebサイトにアクセスし初回登録ができます。



※パソコンで初回登録をする場合はICカードリーダーが必要です。



スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら!
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html

③ セブン銀行のATMで!

セブン銀行のATMを利用して初回登録ができます。



セブン銀行ATMでの初回登録の詳細はこちら!
<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>



④ 医療機関受診時に!

顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。



⑤ 各市区町村設置の住民向け端末で!

各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で初回登録ができます。

(詳細は各市区町村にお問い合わせください)



⑥ マイナポイント手続きスポットで!

マイナポイント手続きスポットとはマイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。

【イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行ATM、ローソンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。】

- ・マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。
- ・マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。

https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/



マイナポイントの申込は、令和5年5月末までとなりますので、お早目に手続きを!
 ※マイナンバーカードの交付申請を令和5年2月末までにした方が対象です。

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



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