

# けんぽニュース

2023  
Autumn



大人の

## 突 然 食 物 ア レ ル ギ ー !?

太らない・疲れない体をつくる  
簡単エクササイズ

### 肩周りの ストレッチ

手早い・簡単・おいしい  
ワンプレートごはん

ヘルシータコライス  
あさりと切り干し大根の  
ミルクスープ  
さつまいもとレーズンの  
ヨーグルトあえ

### 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5年度 郵送による検診のお知らせ ● 健保1  
令和4年度 収入支出決算概要 ● 健保2  
適正受診にご協力ください! ● 健保4

元気の秘密 安東弘樹さん ● 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



# 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5年度の請求期限は、令和6年2月26(月)迄に当健康保険組合必着とします。

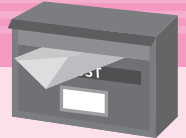
\*新型コロナウイルスワクチンと同時接種は可能(厚生労働省HPより)



令和5年度

## 郵送による検診のお知らせ

ご希望の方は、同封の「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5年10月27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。

<p>糖尿病リスク検査 (尿検査)</p>	<p>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。</p>	<p>40歳以上の希望する被保険者・被扶養者</p>
---------------------------	---	----------------------------

<p>ピロリ菌検査 (尿検査)</p>	<p>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!</p>	<p>前年10月～当年9月の新入社員 (該当者に検査キットを送付します)</p>
-------------------------	--	--

## 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/>

# 令和4年度収入支出決算概要

## 一般勘定

令和4年度収入支出決算

● = 経常収入 ● = 経常支出

他の経常収入 1,296千円

### 健康保険収入 249,333千円

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  
250,629千円  
収入合計  
264,200千円

### 経常外収入

他の経常外収入  
1,290千円  
高額医療交付金等  
交付金  
7,224千円  
高齢者医療支援金等助成事業費  
別途積立金繰入  
2,000千円  
調整保険料収入  
3,057千円

この様に  
支出しました

経常外支出 3,430千円

### 他の経常支出 10,450千円

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 2万1千円

経常支出合計  
242,772千円  
支出合計  
246,202千円

### 保健事業費 14,327千円

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 2万8千円

### 納付金

118,064千円

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 23万4千円

### 保険給付費 99,931千円

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 19万8千円

健康保険収入は、249,333千円に対し、保険給付費99,931千円と納付金118,064千円の支出を足した金額は、217,995千円となりますので、保険料の約87.4%を占めています。

収入支出差引額 17,998千円

経常収支差引額 7,857千円



## 介護勘定

令和4年度収支決算

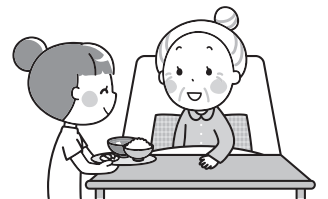
収入支出差引額 2,313千円

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	29,441	介護納付金	29,898
繰越金	2,771	介護保険料還付金	-
繰入金	-	雑支出	1
国庫補助金受入	-		
収入合計	32,212	支出合計	29,899

### 【収支状況】

令和4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2,313千円となりました。

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りました。



### 決算残金処分

〔一般勘定〕 収支決算残金17,998千円を次の様に処分します

別途積立金 17,988千円  
財政調整事業繰越金 10千円

〔介護勘定〕 収支決算残金2,313千円を次の様に処分します

準備金 33千円  
翌年繰越金 2,280千円

# 令和4年度は7,857千円の5年ぶりの経常収支黒字決算

令和4年度は経常収入250,629千円、経常支出242,772千円となり、経常収支差引額は7,857千円の黒字となりました。主な原因は、支出の大半を占める高齢者医療制度への対応のための納付金および保険給付費がそれぞれ118,064千円(前年度より56,363千円の減額)、99,931千円(前年度より22,162千円の減額)と大幅に減少したことによるものです。

## 1 収入 総額 264,200 千円

[ 経常収入 ] …250,629 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249,264千円、国庫負担金69千円となりました。

一人当たりの年間健康保険料(被保険者と事業主)は493千円となりました。

### ◎ 他の経常収入…1,296千円

他の経常収入は、その他の施設利用料収入546千円、特定健診等の実施に係る国庫補助金収入で191千円、積立金利子収入等8千円、雑収入551千円となりました。

[ 経常外収入 ] …13,571 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3,057千円を徴収しました。

#### ◆ 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、2,000千円を繰入れました。

#### ◆ 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7,224千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1,191千円、補助金等追加収入99千円となりました。

## 2 支出 総額 246,202 千円

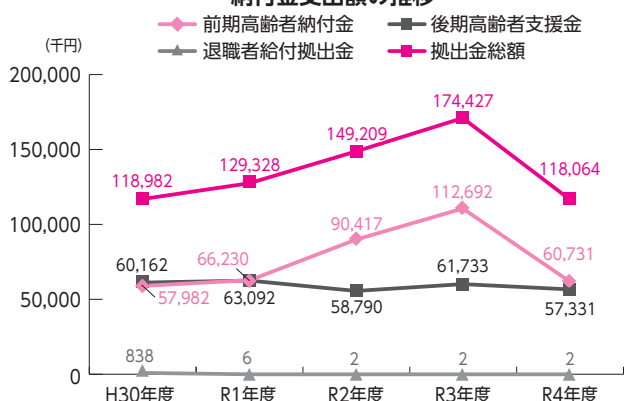
[ 経常支出 ] …242,772 千円

### ◎ 納付金

納付金総額は118,064千円で、その内訳は、前期高齢者納付金60,731千円、後期高齢者支援金57,331千円、退職者給付拠出金2千円となり、支出額の48%を占めています。

特に前期高齢者納付金の減少額が大きく、前年度比較▲51,961千円の減額となりました。

納付金支出額の推移



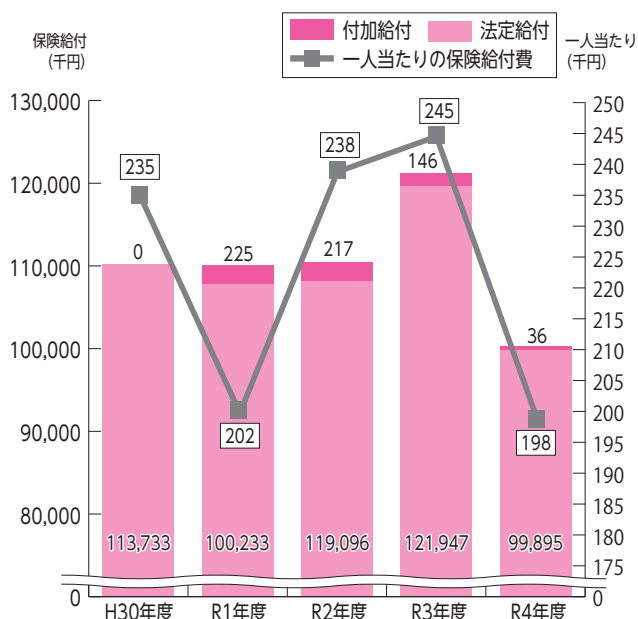
### ◎ 保険給付費(法定給付、付加給付)

法定給付費と付加給付費は合わせて99,931千円となり、前年度比較▲22,162千円(18%減)となりました。

被保険者および被扶養者の入院に伴う高額医療費等が大きく減少したことで、予算を大きく下回る結果となりました。

一人当たりの給付費は、198千円となり、支出額の41%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14,327千円となり、予算から327千円増額となりました。

新型コロナウイルス感染症が少し落ち着き、被保険者および扶養家族の皆さんが積極的に当健保組合の保健事業に参加いただいたことで、ほぼ予算どおりの結果となりました。

今後も、被保険者と扶養家族の皆様健康保持・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10,118千円、連合会費289千円、雑支出43千円となり、前年度比較▲1,791千円の減額となりました。

[ 経常外支出 ] …3,430 千円

経常外支出では、財政調整事業拠出金3,047千円と補助金等返還金支出65千円、営繕費318千円となり、前年度比較▲40千円の減額となりました。





# 適正受診にご協力ください!

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。



## かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

## 重複受診はやめましょう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかると、受診のたびに初診料などがかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、医療費がかさみ、また体に負担もかかります。



## 時間外・休日・夜間の安易な受診は控えましょう

時間外・休日・夜間の診療には、通常の料金に規定の「割増料金」が加算されます。急病などやむを得ない場合を除き、平日の日中に受診しましょう。

時間外	おおむね8時前と18時～22時、 休診日、土曜日の正午以降
休日	日曜日、祝日、12月29日～1月3日
深夜	22時～6時



## 大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで200床以上の大病院にかかる場合、原則として、自己負担に加え特別な料金が必要になります。この料金は、医療費補助のある乳幼児にもかかりますので、まずは、かかりつけ医を受診しましょう。



## 薬局を上手に活用しましょう

どの医療機関にかかったときも同じ「かかりつけ薬局」で薬歴や体質、アレルギー歴などを把握してもらっていれば、薬の重複や飲み合わせの可否などを確認してもらえます。また、飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。



1人に一冊!

### お薬手帳の活用法

処方された薬を記録してもらうだけでなく、自分で服薬後の体調の変化や市販薬・サプリメントなどの服用歴も記入しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利。常時携帯すれば災害時などにも役立ちます。

## ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。新薬より安価なジェネリック医薬品を使うことで、私たちが支払う薬代の負担だけでなく、医療保険者の負担も削減できます。

さらに

### こんなことも医療費削減につながる!

- 医療機関を受診したら、明細書と領収書で診療内容や費用を確認しましょう。日頃から医療や医療費に関心を持つことで、適正な受診行動へとつながります。
- 病気の早期発見・早期治療、重症化予防のためにも、健診は毎年必ず受け、結果を確認しましょう。