

健康保険組合からのお知らせ

- 令和4年度予算がまとまりました……2
- 婦人科検診のススメ 乳がん……4
- 再検査・要治療を放置していませんか……5
- 家族が異動したときは届出をお願いします……6
- ヘルスインフォメーション……7
- 健保のホームページをご活用ください……8

2022
SPRING





厳しい財政状況の下で 保険料率は維持

日々の健康管理と医療費の節減に ご協力ください

令和4年2月25日(金)に開催された組合会において、
令和4年度予算が可決・承認されましたのでお知らせいたします。

後期高齢者の増加により、 厳しさ増す健保組合の財政

日本は、世界に類を見ないスピードで高齢化が進行しています。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は「納付金」を拠出して、高齢者医療制度の財政を支えています。令和4年は人口のボリュームが多い団塊の世代が75歳(後期高齢者)になり始めます。さらに令和7年には団塊の世代がすべて75歳以上となるため、高齢者医療制度への納付金負担急増による健保組合財政の悪化が懸念されています。このままでは支える側である健保組合の財政が立ち行かなくなってしまう。

そこで現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築するため、令和4年10月から75歳以上の後期高齢者の自己負担割合が一部見直され、「一定所得以上の方(単身世帯の場合、

年収200万円以上)」を2割負担とすることとなりました。しかし、2割負担となる対象者数は限定的であり、十分な財政効果は期待できません。大切な健康保険制度を守るため、世代間の負担のアンバランスを是正することが喫緊の課題となっています。

医療費の節減と健康管理に ご注意ください

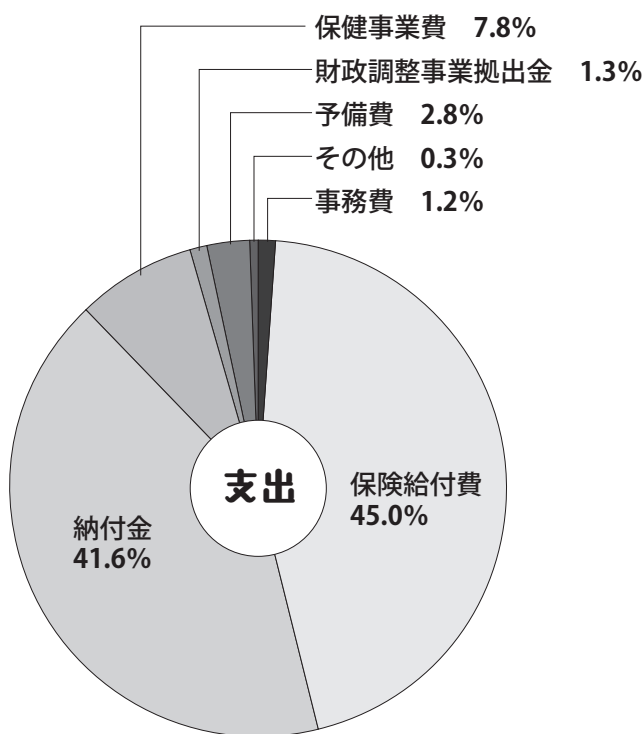
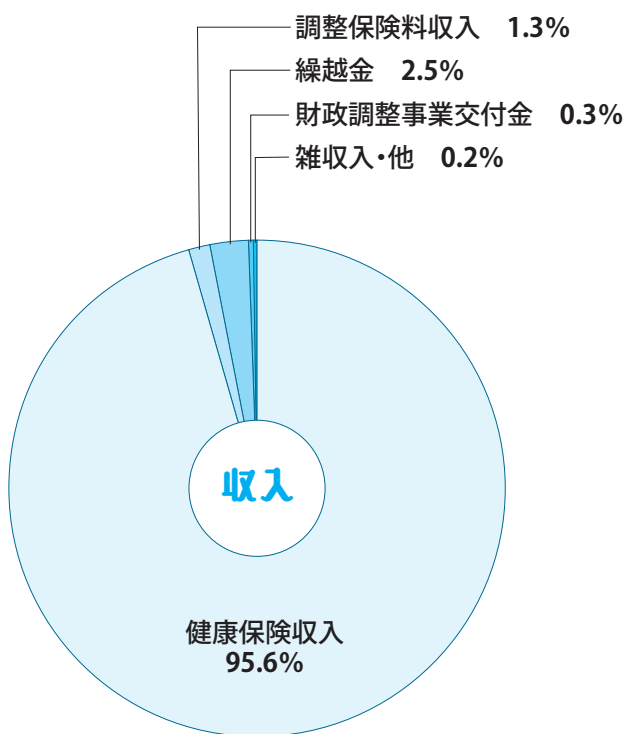
令和4年度の予算編成にあたっては、被保険者数3,878人、平均標準報酬月額40万1,231円、健康保険料率95% (前年度と同率) などの数値をもとに予算額を計上しました。

収入のほとんどを占めるのが、事業主と加入者の皆様から納めていただく健康保険収入で、22億7,354万円となっています。

支出においては、皆様とご家族の医療費や出産などの給付金にあてられる保険給付費に10億7,071万円を

収支の割合 (健康保険分)

※端数処理の影響で合計が100%になりません。



見込んでいます。納付金は、65歳～74歳の高齢者の医療費である前期高齢者納付金、75歳以上の高齢者の医療費である後期高齢者支援金などにあてられるもので、9億8,802万円となっています。

この他、皆様の健康づくりに使われる保健事業費には、1億8,620万円を計上し、さまざまな事業を実施してまいります。データヘルス計画や特定健診・特定保健指導実施計画をはじめ、加入者の皆様の病気予防、健康づくりをサポートするべく、事業運営に取り組んでまいります。

これらの結果、実質的な収支においては、経常収入22億7,668万円、経常支出22億7,554万円となり、差引では113万円の黒字予算となっていますが、医療費等の支出額次第では、赤字決算となることも考えられま

す。健保組合は、被保険者と会社（事業主）の保険料によって運営されています。大切な財源を有効に活用するために、医療費の節減にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症の収束まで我慢の日々が続きますが、自分と周囲の人を守るため、引き続き感染予防を意識した行動を心がけましょう。また、一日も早い収束が待たれる状況ですが、予防が必要な病気は感染症だけではありません。心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病も重症化すると後遺症が残るだけでなく、命にかかわることもあります。病状が急変して救急搬送が必要になった場合は、医療現場も逼迫します。ご自身とご家族のために、そして社会を守るためにも、日ごろから健康的な生活習慣を心がけるようにしましょう。

令和4年度収入支出予算概要表

※四捨五入の影響により、合計額が一致しません。

健康保険分

収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	2,273,536	586,265
調整保険料収入	31,720	8,179
繰越金	60,000	15,472
国庫補助金収入	538	139
財政調整事業交付金	8,300	2,140
雑収入	3,106	801
合計	2,377,200	612,996
経常収入合計	2,276,675	587,075

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	27,937	7,204
保険給付費	1,070,710	276,099
納付金	988,017	254,775
前期高齢者納付金	455,000	117,329
後期高齢者支援金	533,000	137,442
退職者給付拠出金・他	17	5
保健事業費	186,196	48,013
還付金	1,500	386
営繕費	3,000	774
財政調整事業拠出金	31,720	8,179
連合会費	982	253
雑支出	502	129
予備費	66,636	17,183
合計	2,377,200	612,996
経常支出合計	2,275,543	586,783

■予算の基礎となった数値(健康保険分)

被保険者数	男	3,105人
	女	773人
	計	3,878人
平均標準報酬月額		401,231円
総標準賞与額(年間合計)		57億円
平均年齢	男	43.99歳
	女	44.67歳
	平均	44.13歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
	計(調整保険料率を含む)	95.00%

介護保険分

収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	261,900	109,811
繰越金	25,000	10,482
雑収入	1	—
合計	286,901	120,294

支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	277,215	116,233
介護保険料還付金	400	168
積立金	9,286	3,894
合計	286,901	120,294

■予算の基礎となった数値(介護保険分)

介護保険第2号被保険者数	3,190人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,300人
特定被保険者数	85人
平均標準報酬月額	446,500円
総標準賞与額(年間合計)	40億5,000万円
介護保険料率(事業主、被保険者計)	16%

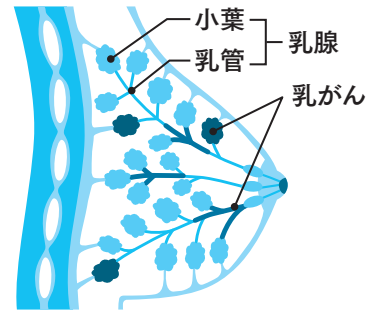
できることから始めよう！生活習慣の改善



女性がかかるといわれるがんの第1位

乳がん

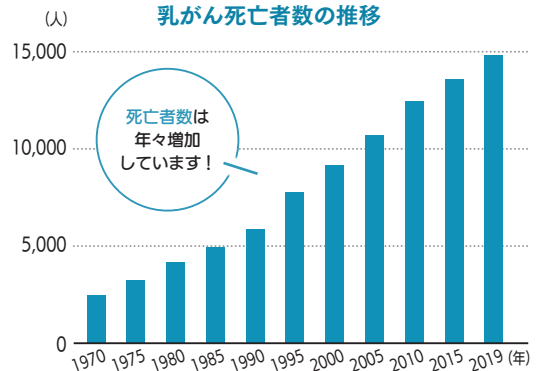
乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんってどのくらいの人になるの？



日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とされ、**女性がかかるといわれるがんのなかで最も多いのが乳がん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており（右図）、40代女性の死亡原因の第1位となっています。一方で、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。かかる人が急増する**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。



出典：「全国がん死亡データ」（国立がん研究センター がん情報サービス）



前回の検診で異常なしだったから今年も受けなくて大丈夫かな？



自覚症状がなくても、**40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう**。乳がん検診には下記の2種類があり、マンモグラフィ検査は国が2年に1回の受診を推奨しています。

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んでX線撮影する検査です。国は40歳以上の女性に対し2年に1回受けることを推奨しています。年齢や乳腺量により、詳細な診断が難しいことがあります。X線を使うため、妊娠中は受けられません。



乳房超音波検査

乳房に超音波をあてる検査です。乳腺量の多い方や若年の方でもしこりなどを見つけやすく、マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠の可能性のある方でも受けられます。



20代から実践したい「ブレスト・アウェアネス」（乳房を意識する生活習慣）

ブレスト・アウェアネスは、乳房の自己触診ではありません。自分の乳房がいつもと変わらないか、意識しながら生活することです。「乳がんを見つけなきゃ」などと気負わず、気軽な気持ちでご自分の体をチェックする習慣をつけましょう。

「ブレスト・アウェアネス」のポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 4 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける

毎日の着替えやシャワーの際にチェック！乳房に変化はありませんか？

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物



その行動は
いずれ自分に返ってくる



再検査・要治療を 放置してしまう

健診結果の「再検査」「要治療」を放置していませんか？ 再検査は“病気は確定していないが、なんらかの異常がみられる状態”のこと、要治療は“すでに病気を発症している可能性があり、すぐに治療が必要な状態”のことです。

いずれも、放置してしまってよい状態ではありません。放置すると、将来、後悔することになりますので、必ず行動に移すようにしましょう。

覚えておいてほしいこと①

自覚症状はないことがほとんどです

40歳以上を対象にした特定健診は、生活習慣病を防ぐために行われています。生活習慣病は、初期には自覚症状がないことがほとんどで、不調を感じたときにはかなり進行していることが多くあります。

今後のためには“すぐに病院を受診する”ことが最善の策となります。「なんともないから」「まだ大丈夫」と自己判断せずに、適切な検査や治療を受けるようにしましょう。

覚えておいてほしいこと②

働けなくなるかもしれません

放置した結果、生活習慣病、動脈硬化が進行し、ある日突然深刻な病気を発症したら…、これまでと同じ生活ができなくなるケースも想像できます。命の危険があることはもちろん、医療費負担、仕事のこと、家族のことなど、人生が激変することになるでしょう。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行します。しかし、病院を受診しないままでは、現在どの状態にあるかもわかりません。もしかすると、すでにかかり進行している可能性もあります。



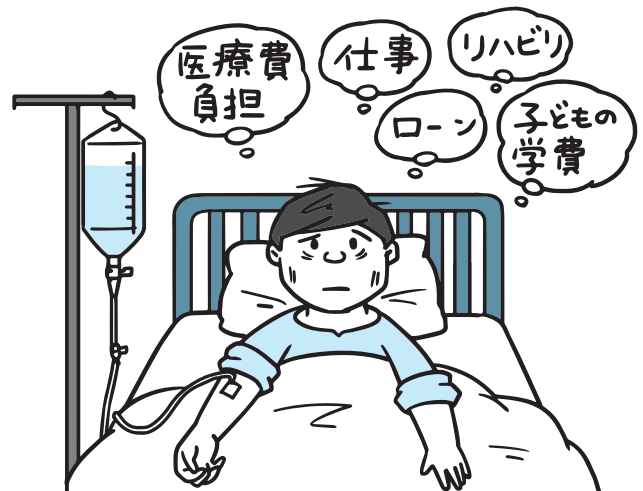
数値の異常が一時的なものかどうか、もう一度検査します。

病気はまだ確定していませんが、**油断は禁物**です。再検査を受けずに「**来年の健診で確認すればいいや**」とは思わないこと。



すぐにも治療を始めたほうがよい状態です。

今後、薬をのみ続けなければいけないと思うかもしれません。しかし、薬で数値をコントロールしていくことも必要です。**決して放置はしない**こと。



特定保健指導にもご参加ください



「要治療」に至る前、ご自身の生活習慣改善でリスクを軽減できる方に対しては、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの健康管理の専門家が、参加者のために今後の改善プログラムを考えます。

継続しやすい無理のないプログラムをご提案しますので、案内を受け取った方はぜひ積極的にご参加ください。



家族が**異動**（就職、結婚…）しました



5日以内に異動届を提出してください

就職、結婚、引越…健康保険に加入しているご家族に異動があったら、届出をお願いします。

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者のみなさんにお支払いいただいた保険料が、本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使われなくなることになります。

資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。

みなさんの大切な保険料を生かすためにも、異動届の**5日以内の提出**をお願いいたします。

異動届を提出するとき

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ◆ 被扶養者がパート先で被保険者になった。

HOKENSYO



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が 20 時間以上
- 2 賃金月額が 88,000 円（年収 106 万円）※以上
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- 3 雇用期間が 1 年以上見込まれる
（令和 4 年 10 月からは 2 カ月以上見込に変更予定）
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が 501 人以上
（令和 4 年 10 月からは 101 人以上に変更予定）
 - 2 従業員が 500 人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
（令和 4 年 10 月からは 100 人以下に変更予定）

収入増

- ◆ 被扶養者の年間収入が 130 万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の 1/2 以上になった。
- ※ 60 歳以上または障害がある場合は 180 万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



失業給付金を受給

- ◆ 被扶養者が基本手当日額 3,612 円（60 歳以上は 5,000 円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

ATM



75 歳になった

- ◆ 被扶養者が 75 歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※ 65～74 歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



国内居住要件を満たさなくなった

- ◆ 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。



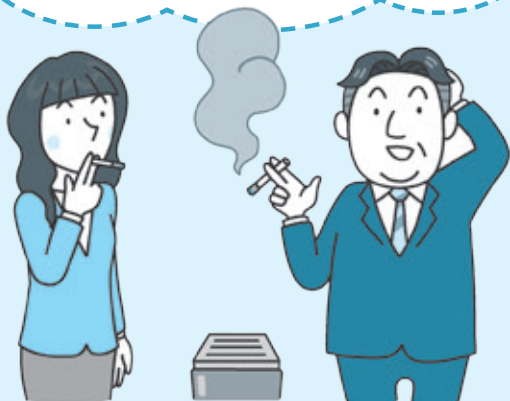
- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- 5 その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A
いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報

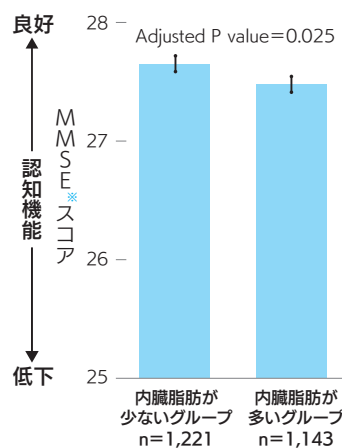
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なのね



健康保険に関する「困った」「知りたい」は、ホームページをご活用ください。

いつでも、どこでも
知りたい情報がわかる！
スマホにも対応♪



当健保組合では、ホームページを開発しています。
健康保険の給付内容や、健康づくり事業のご案内、各種手続きなど
さまざまな情報を掲載しています。ぜひアクセスしてください。

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

意外と知らない健康保険
制度についてわかりやすく
解説しています。

病気やケガをしたときなど、
健康保険の給付について
ご説明しています。

予防接種費用補助のほか、
特定健診やデータヘルス
計画などについてもご案内
しています。

医療費が
高額に
なった！

健康情報や
ヘルシーレシピは
ここをクリック！

保険証を
すっかり
失くして
しまった！

健保組合からの
お知らせなど、
こちらからご案内
しています。

わかりやすいキー
ワードで、知りた
いことをラクラク
検索できます。



急病のため、
保険証を持たないで受診して
全額を支払ったけれど、
どうすれば…？

届出用紙は、
どこで入手
できるの？



「ヘルシーファミリー倶楽部」は疾病予防に関する健康情報や、ヘルシーレシピ、エクササイズなどを掲載している「健康総合サイト」です。家族みんなの健康づくりにお役立てください。