

創刊
100
号記念

すこやか

住友化学健康保険組合

NO. **100** 2021.9

CONTENTS

2020年度決算号

2020年度 決算のお知らせ	2
健康保険組合のホームページをリニューアルしました	4
定期的な特定健診受診で、早めに生活習慣病の芽を摘みましよう	6
健保組合からのお知らせ	6
耳の病気	7
メリーさんのスヤスヤ快眠術 快眠を手に入れる食事術	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラ



2020年度 決算のお知らせ

黒字決算を維持

新型コロナウイルスの影響に伴う受診控え等により支出減 2021年度は赤字の見込み

2020年度収支決算が、7月8日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算の概要

2020年度予算は、経常収支では5,600万円の黒字を見込んでいました。

これに対し決算では、支出において新型コロナウイルス感染症拡大に伴う受診控え等の影響により、主に医療費に充てられる保険給付費が予算を大幅に下回ったことなどから、最終的には経常収支で5億4,000万円の黒字となりました。(グラフ1)

今後の見通し

一方、2021年度予算では、高齢者医療制度への拠出金の増加が見込まれています。(グラフ2)

保険給付費(主に医療費)についても、2020年度は前述のとおり一時的に減少しましたが、2021年度以降は、高齢化の進展や医療技術の高度化などに加え、新型コロナウイルス感染症のための特例的な診療報酬の加算の影響もあり、再び増加傾向となる見込みです。(グラフ3)

その結果、2021年度予算号でもお知らせしているように、経常収支では黒字から一転3億4,900万円の赤字となる見込みです。(グラフ1)

2022年度以降は、団塊の世代が75歳に到達し始め、それに伴い後期高齢者支援金が増加します。この支援金の負担増に対応するため、一定以上所得のある後期高齢者(75歳以上)の窓口負担を1割から2割に引き上げる法律が成立しましたが、支援金削減の効果は限定的であると見られており、今後も厳しい組合運営が続く見通しです。

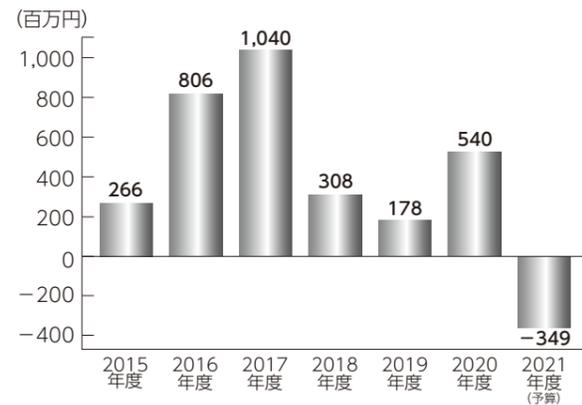
ホームページをリニューアルしました

この度、当健保組合のホームページを全面リニューアルしました。スマートフォンにも対応していますので、いつでも手軽に閲覧することができます。(4・5ページ)

みなさんが頻繁にアクセスするページを中心に内容の充実をはかるとともに、より見やすく使いやすい構成にしています。

各種申請書のダウンロードをはじめ、特定健診や人間ドックのご案内、かかった医療費についても確認できますので、身近なツールとしてぜひご活用ください。

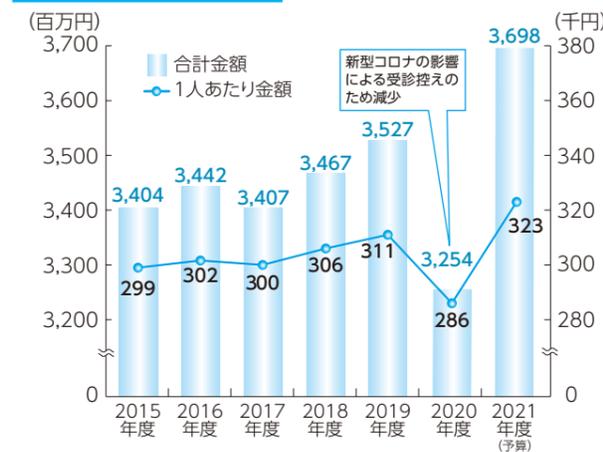
グラフ1 ● 経常収支の推移



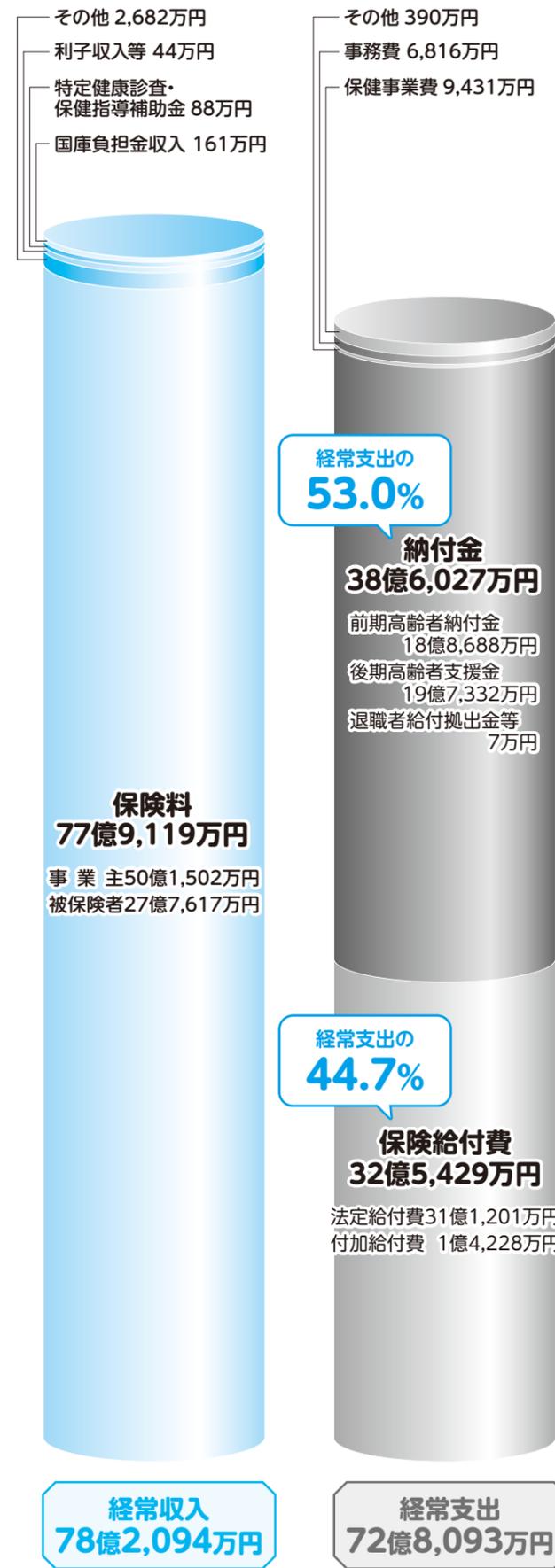
グラフ2 ● 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



グラフ3 ● 保険給付費の推移



2020年度決算 経常収支



一般勘定

◆ 決算の基礎数値

被保険者数	11,390人
平均標準報酬月額	491,247円
保険料率	87/1000

◆ 収入

科	目	決算額(万円)
経常収入	保険料	779,119
	国庫負担金収入	161
	特定健康診査・保健指導補助金	88
	利子収入等	44
	その他	2,682
経常収入[小計①]		782,094
収常収入外	調整保険料収入	11,878
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	9,565
	財政調整事業交付金	10,438
	補助金等追加収入	845
経常外収入[小計②]		32,726
収入合計[①+②]		814,820

◆ 支出

科	目	決算額(万円)
経常支出	保険給付費	325,429
	<ul style="list-style-type: none"> 法定給付費 { 311,201 付加給付費 { 14,228 	
	納付金	386,027
	<ul style="list-style-type: none"> 前期高齢者納付金 { 188,688 後期高齢者支援金 { 197,332 退職者給付拠出金等 { 7 	
	保健事業費	9,431
	事務費	6,816
	その他	390
経常支出[小計③]		728,093
支常支出外	財政調整事業拠出金	11,822
	調整保険料還付金	2
経常外支出[小計④]		11,824
支出合計[③+④]		739,917
経常収支差引額[①-③]		54,001

◆ 収支決算残金処分

内	訳	金額(万円)
準備金		0
別途積立金		74,848
財政調整事業繰越金		55
収支決算残金		74,903

介護勘定

◆ 決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,785人
平均標準報酬月額	551,752円
保険料率	17.4/1000

◆ 収入

科	目	決算額(万円)
介護保険収入		112,871
繰入金		6,000
国庫補助金収入		250
収入合計		119,121

◆ 支出

科	目	決算額(万円)
介護納付金		117,650
介護保険料還付金		33
支出合計		117,683

◆ 収支決算残金処分

収支決算残金	1,438
---------------	--------------

健康保険組合のホームページをリニューアルしました

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

※URLを変更しましたので、ブックマークを登録されている方は設定変更をお願いします。

当健保組合のホームページをリニューアルしました。
内容の充実をはかるとともに、より見やすく使いやすいデザインにしました。
スマホ・タブレットにも対応していますので、いつでも、どこでも手軽にご利用いただけます。



ご家族のみなさんでご利用ください

アイコンをクリックすることで、詳しい情報を確認することができます

みなさんの関心が高い情報にアイコンをつけました。ワンクリックで知りたい内容に素早くアクセスできます。

各種手続きの申請書等を一覧にまとめています。ここから申請書をダウンロードすることができます。

トップ画面下側にはみなさんがよくご覧になれるシーンを4つのカテゴリーにまとめました。タブをクリックすることで切り替えができます。

重要度の高いコンテンツをトップ画面右側に並べました。

「人間ドック」・「特定健診・特定保健指導」はトップ画面からもアクセスできます。

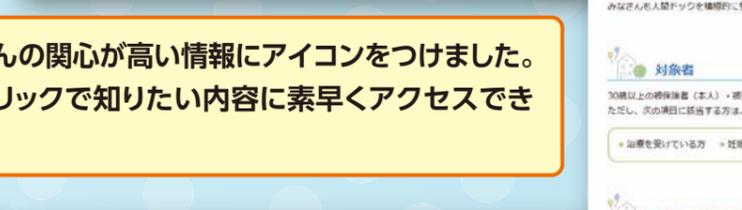
健保組合に問い合わせが多い質問をまとめました。

WEB上で医療費のお知らせが確認できます。(ユーザIDとパスワードが必要です)

ミニコンテンツに受診時に気をつけたい情報を掲載しています

シーンごとの手続き等を詳しく説明しています

※デザインは変更する場合があります。



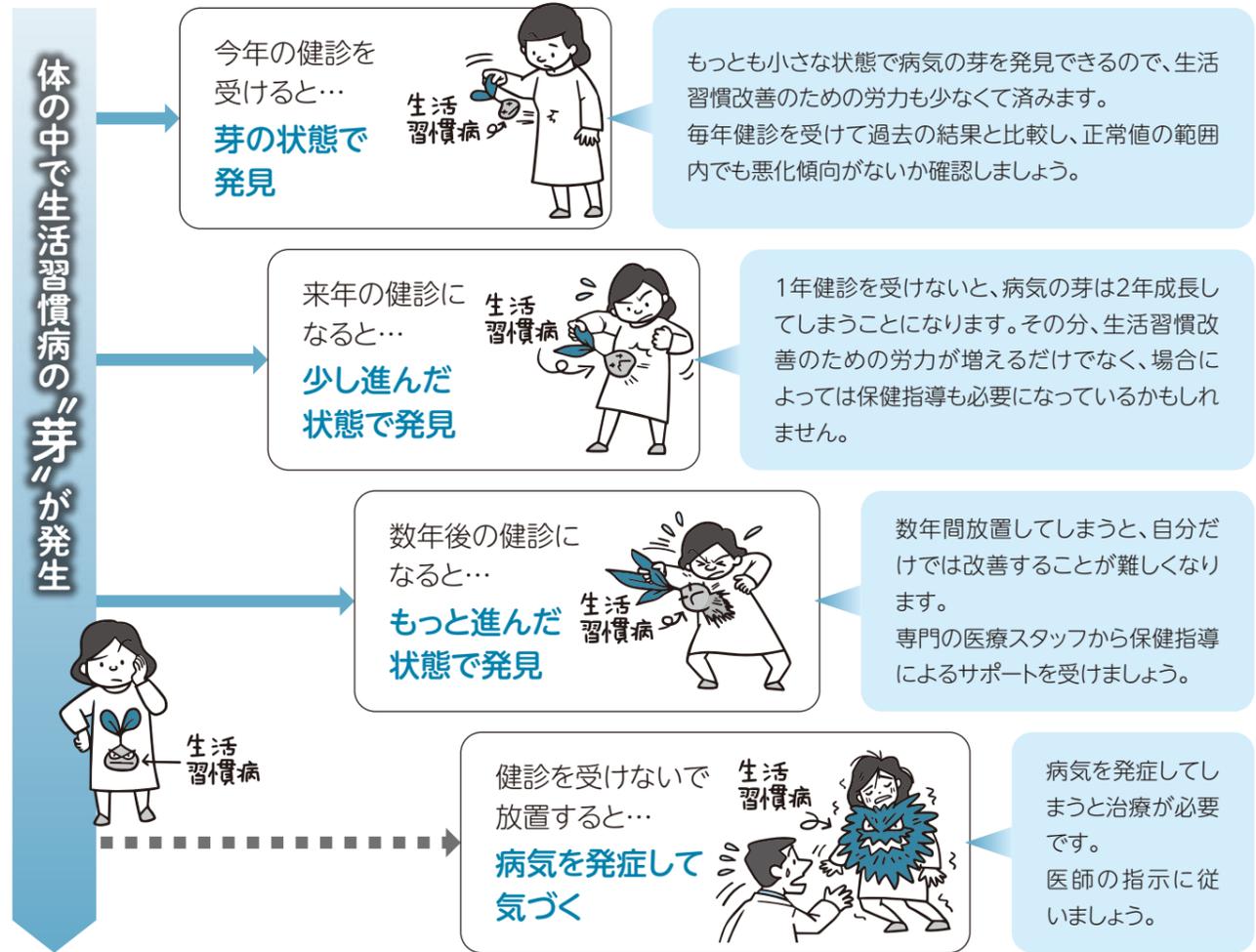
40歳以上の被扶養者・任意継続者のみなさん

定期的な特定健診受診で、早めに生活習慣病の芽を摘みましょう

生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。定期的に特定健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早めに改善への対策が必要です。

対象の方には「特定健診受診券」(無料)を5月に送付していますので、ご持参のうえご受診ください。

申し込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できないこともあります。お早めにお申し込みください。



健保組合からのお知らせ

「保険料」の定時決定について

みなさんの収入に応じた標準報酬月額の見直しを行います

健康保険・厚生年金保険料は、被保険者の報酬*に応じて決められています。具体的には、被保険者が事業主から受ける給与などの報酬の月額を一定の金額の範囲ごとに区分した標準報酬月額等級にあてはめて、計算します。

また、この標準報酬月額は、各種給付金を計算する基礎となります。

* 給与や通勤手当などの諸手当のほか、社宅や寮についても金銭に換算(社宅料や寮費は差し引く)し、報酬に含めることになっています。

定時決定

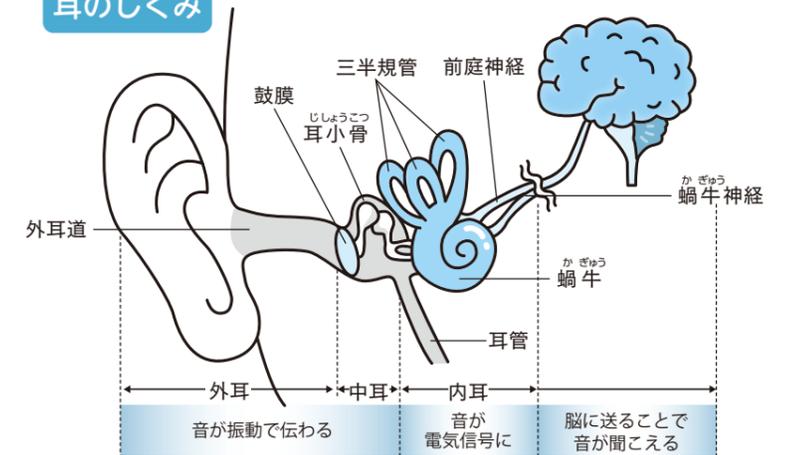
1年に1回、4月から6月の平均報酬をもとに標準報酬を決定します。10月の給与から新しい保険料が適用されます。

随時改定

定時決定のほか、昇給などにより大幅に報酬に変動があったときは、変動があった月以降3カ月の平均報酬をもとに標準報酬を改定し、5カ月目の給与から新しい保険料が適用されます。

耳の病気

耳のしくみ



音を聴く大切な器官である耳。最近ではテレワークやスマートフォンの普及などによるヘッドホン難聴も問題となっています。

耳に違和感がある場合や不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

主な耳の病気

外耳炎

外耳の部分(鼓膜の手前側)をひっかくなどした傷から細菌が入って炎症を起こし、発症します。耳が痛くなり、ひどいときは聞こえが悪くなります。耳かきのしすぎや傷がある状態でのプールの利用、長時間のイヤホン使用などにより細菌が侵入しやすくなるので、気をつけましょう。

中耳炎

- 急性中耳炎** / 鼓膜の奥の中耳の部分に、細菌やウイルスが入って炎症を起こし、耳が痛くなったり、鼓膜の奥が詰まった感じがしたりする病気です。かぜが原因となることが多いので、まずはかぜをひかないことが大切です。
- 滲出性中耳炎** / 急性中耳炎の治療のあとに、鼓膜の内側に液が溜まってしまったため鼓膜の動きが悪くなり、聞こえが悪くなる病気です。痛みは伴いません。子どもは気づかないこともあり、注意が必要です。
- 慢性中耳炎** / 鼓膜に穴が開いた状態で、耳漏(耳垂れ)や難聴の原因になります。急性や滲出性が治らずに慢性に進行することもあるので、しっかり治療しておきましょう。

耳鳴り

周りに音源がなく、聞こえるはずのない音が聞こえる症状のことです。耳鳴りの原因の多くは難聴があるために起こります。

65歳以上になると、加齢に伴う聴力の低下によって増えてきますが、建設現場の騒音やコンサートなどの大音量、精神的なストレスが原因の場合もあります。そのほか、突然耳の聞こえが悪くなる突発性難聴やめまいを伴うメニエール病などの病気の症状として表れている可能性もあります。

難聴

音は、音源で起こった振動が鼓膜を振動させてその奥の耳小骨を伝わって内耳に到達し、電気信号に変換されます。そして聴神経(蝸牛神経、前庭神経)を伝わって脳に達し、音として認識されます。難聴は、音の振動が内耳まで伝わらないことや、内耳に何らかの障害があるために電気信号がうまく脳に伝わらないことによって起こります。

ヘッドホン難聴

近年、スマートフォンの普及などにより、長時間・大きな音を聴き続けることで、若者を中心に広がっています。大きな音を聴き続けると蝸牛神経にある有毛細胞が傷ついて壊れてしまい、音を感じとりづらくなって起こります。

在宅勤務などでヘッドホンやイヤホンを使う機会が増えた方も、注意が必要です。ボリュームを下げたり、休憩時間を設けたりして、予防しましょう。



快眠を手に入れる食事術

睡眠と食事には大きな関係があります。快眠のためには、毎日の食事を「決まった時間」に「バランスよく」とることが大切。働く世代には難しいこともありますが、できることから始めましょう。

■ 朝 ■ ■ ■ ■

朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。

親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのため、「快眠のカギは朝食にあり」と覚えておきましょう。



おススメの
和食例

ご飯、みそ汁、納豆、焼き魚、のりなど



おススメの
洋食例

パン、ハムエッグ、サラダ、ヨーグルト、バナナなど



難しい人は
バナナやヨーグルト
など、なにか食べる
ことから始めよう

おススメのランチは バランスの良い定食

たまに食べた
ら、ついでにランチで



■ 昼 ■ ■ ■ ■

しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間がもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりとりましょう。

■ 夜 ■ ■ ■ ■

夕食は就寝3~4時間前までに取る

食べてすぐ寝ると消化器官は休むことができず、浅い眠りになります。快眠のためには、夕食は就寝3~4時間前までにすませるのが基本。遅くなるときは1食分を分けて食べる「分食」にして胃腸の負担を抑えましょう。

★夕食におススメ：グリシンを多く含む食材

アミノ酸の1種「グリシン」は、夕食にピッタリの栄養成分。体内時計に働きかけ、睡眠のリズムを調整すると同時に、入眠のサポートをしたり、睡眠の質を高めます。ホタテ・あさり・エビ・イカ・タラなどの魚介類、肉類、豆腐や大豆などの豆類に多く含まれています。

遅くなる日は「分食」が おススメ

1回目 主食



炭水化物

2回目 汁もの おかず



タンパク質 野菜



飲み物は
リンカフェインで