

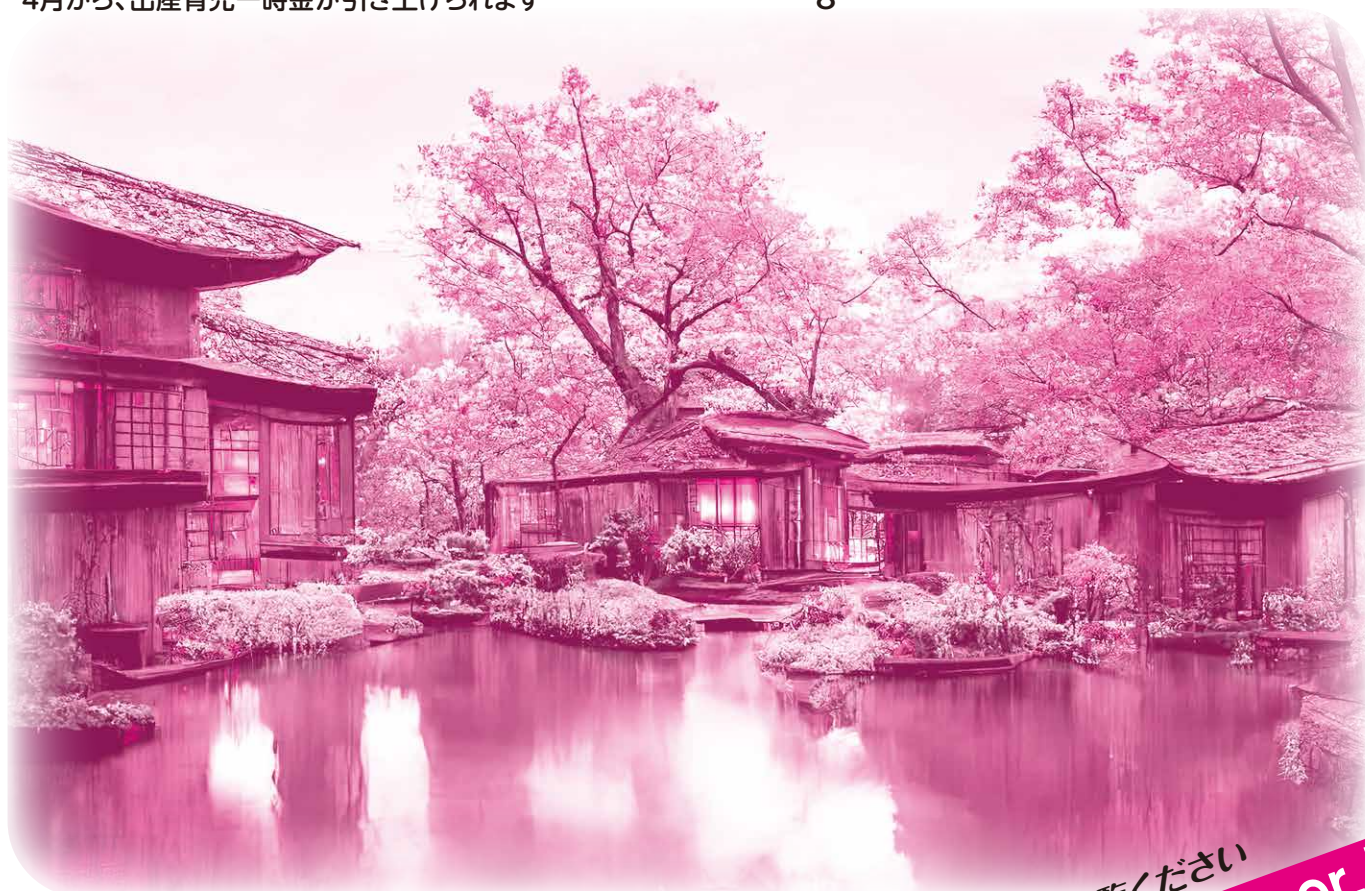
すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 103 2023.3

CONTENTS

2023年度予算号

2023年度 予算のお知らせ	2
2023年度 保健事業のご案内	4
被扶養者の認定には一定の条件が必要です	6
健保組合からのお知らせ	7
鼻づまりに効くツボ	7
ジェネリック医薬品 どれくらい知ってる?	8
4月から、出産育児一時金が引き上げられます	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



2023年度 予算のお知らせ

保険料収入の減少と保険給付費の増加により、赤字予算に

2023年度の収入支出予算が、2月9日に開催された組合会において承認されましたので、お知らせします。

予算の概要

2022年度については、予算では1,300万円の黒字見通しとしておりましたが、現段階での決算見込みでは、支出において保険給付費(主に医療費)が予算を上回るものの、保健事業費などが予算を下回ることから、経常収支は3,800万円の黒字となる見込みです。

一方、2023年度の予算については、保険料収入が大幅な減収となることに加え、保険給付費の増加が見込まれることから、経常収支は一転して2億7,700万円の赤字となる見込みです。(グラフ1)

医療費は増加傾向 拠出金は高い水準での負担が継続

みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は、2020年度は新型コロナ拡大による受診控えの影響などで減少したものの、その後は増加傾向に転じており、2023年度は前年度決算見込みに比べ1億9,100万円増となる39億8,000万円を見込んでいます。今後も高齢化の進展や医療技術の高度化などにより、医療費の増加傾向は続く見通しです。(グラフ2)

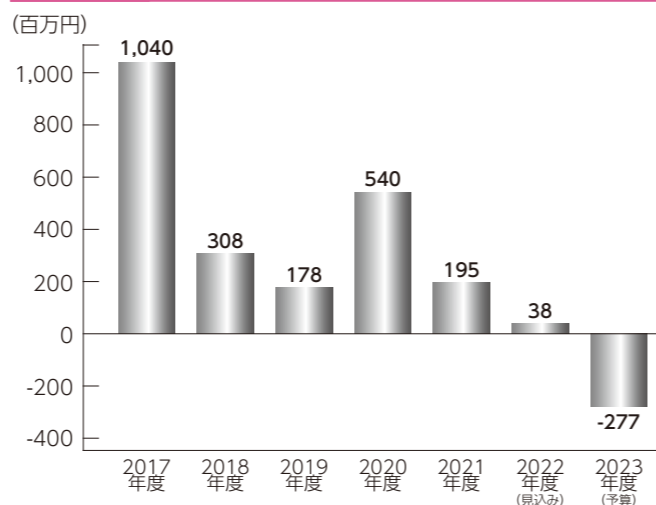
高齢者医療制度への拠出金は、前年度決算見込みに比べ、2億2,300万円減の38億5,300万円となるものの、当健保組合における保険料収入の約半分(49.2%)を占めており、高い水準での負担が続いています。このうち、後期高齢者支援金については3年連続の増加となり、団塊の世代がすべて後期高齢者に到達する2025年までは、この支援金の増加は継続する見通しです。(グラフ3)

健康管理に保健事業をご活用ください

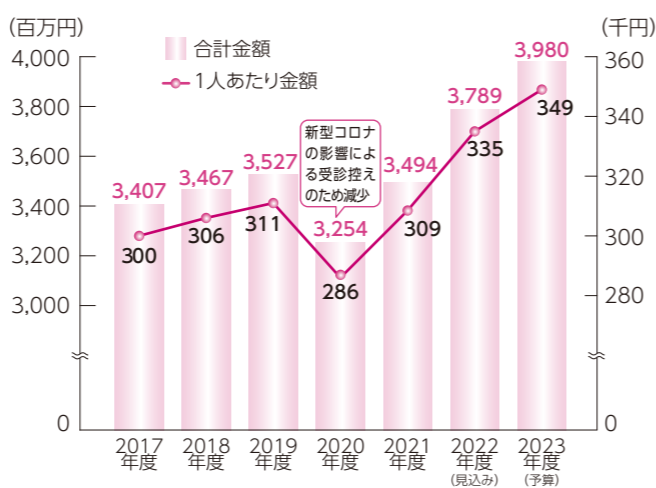
安定した組合運営のためには、加入者のみなさん一人ひとりが日々の生活のなかで健康を意識して過ごしていただくことが大切です。当健保組合では「人間ドック」「特定健診・特定保健指導」「歯科健診」など、みなさんの健康管理をサポートする保健事業を実施しています。(4~5ページ)

ぜひ積極的に活用いただき、日頃の健康管理と医療費の節減にご協力をお願いいたします。

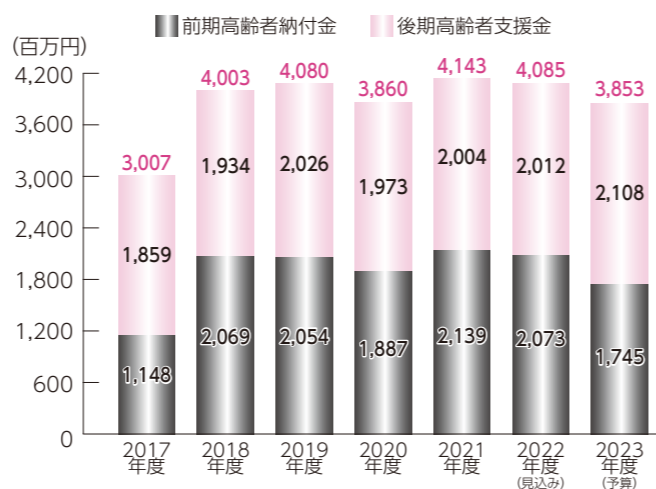
グラフ1 経常収支の推移



グラフ2 保険給付費の推移

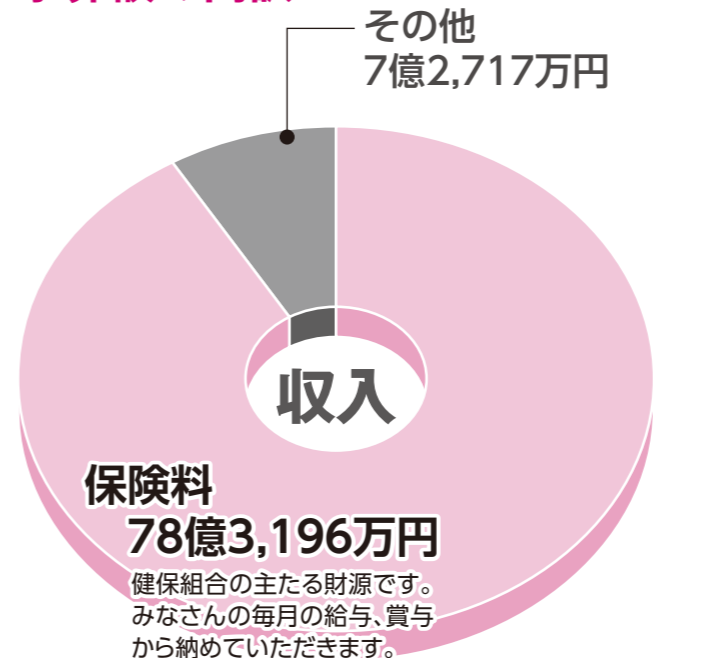


グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



予算総額 85億5,913万円

予算額の内訳



納付金 38億5,269万円
高齢者医療を社会全体で支えるために、健保組合が国に納めなければならない費用です。

保健事業費 1億7,838万円
人間ドックなどみなさんの健康づくりに役立てていただくための費用です。

その他 5億4,759万円

支出

保険給付費 39億8,047万円
みなさんが受けた医療に対する給付等にかかる費用です。

一般勘定

●予算の基礎数値

被保険者数	11,420人
平均標準報酬月額	503,100円
保険料率	87/1000

●収入

科目	予算額(万円)
保険料	783,196
国庫負担金収入	161
特定健康診査・保健指導補助金	140
利子収入等	180
その他	80
経常収入[小計①]	783,757
調整保険料収入	12,000
財政調整事業交付金	4,000
別途積立金繰入	56,000
その他	156
経常外収入[小計②]	72,156
収入合計[①+②]	855,913

●支出

科目	予算額(万円)
保険給付費	398,047
法定給付費	379,766
付加給付費	18,281
納付金	385,269
前期高齢者納付金	174,492
後期高齢者支援金	210,774
退職者給付拠出金等	3
保健事業費	17,838
事務費	9,651
その他	697
経常支出[小計③]	811,502
財政調整事業拠出金	12,000
予備費	32,353
調整保険料還付金	8
補助金等返還金支出	50
経常外支出[小計④]	44,411
支出合計[③+④]	855,913
経常収支差引額[①-③]	▲27,745

介護勘定

●予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,940人
平均標準報酬月額	565,500円
保険料率	18.6/1000

●収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	122,984
収入合計	122,984

●支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	114,910
介護保険料還付金	200
予備費	7,874
支出合計	122,984

保健事業のご案内

当健保組合では、次のような保健事業を実施しています。
ぜひ、積極的にご利用いただき、日頃の健康管理にお役立てください。

特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした健診で、国によって健保組合に実施が義務づけられています。40～74歳のすべての方が対象です。

対象者 40～74歳の被保険者・被扶養者
(任意継続の加入者含む)

自己負担額 無料

特定健診受診方法
〈被保険者〉
会社の定期健診を特定健診とする
〈被扶養者・任意継続被保険者〉
1. 5月頃に「受診券」を配布
2. 健保HPから健診機関を確認し、直接申し込む
3. 「受診券」と「保険証」を持参して受診する



→契約健診機関の一覧は…
「健保HPTopp」画面のバナーから
お進みください



当組合の特定健診
特定健診実施機関検索システム



スマホからは
コチラ!

※2023年度中に任意継続期間を満了される方は、健保組合への申し出により受診券を配布いたします。
※2023年度中に保険証の記号・番号が変わる方は、新番号の受診券を発行しますので健保組合までご連絡ください。

特定保健指導

特定保健指導では、メタボリックシンドロームの予防や解消を目的に個人のライフスタイルにあわせた生活習慣の改善ができるよう専門家によるサポートを行っています。
対象となった方は、生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的に利用してください。

重症化予防事業

健診結果をもとに、高血圧症や糖尿病の重症化の可能性のある方を抽出し、受診を勧めたり、生活習慣改善やセルフケア法をアドバイスして重症化を防ぎます。

対象者 2022年度の特定健診結果において医療機関への受診が必要と思われる、被保険者・40歳以上の被扶養者

実施時期 2023年4月以降

高血圧予防

対象となる基準 2022年度の健診結果で血圧が高値の方

140/90mmHg以上

160/100mmHg以上

冊子による情報提供

保健師による
電話受診勧奨
冊子による情報提供

糖尿病予防

対象となる基準 2022年度の健診結果で血糖が高値の方

HbA1c 6.0%以上

HbA1c 6.5%以上

冊子による情報提供

保健師による
電話受診勧奨
冊子による情報提供

実施手順 ※本事業は(株)エム・エイチ・アイでの委託事業となります

1 対象者選定

健診結果の数値により
対象者を選定します

2 情報提供

●対象者に情報提供通知を作成・送付します
●同封の「連絡表」をご返送いただきます

3 電話保健指導

保健師による電話での
保健指導を実施します

人間ドック

当健保組合では、日帰りドックの補助を実施しており、少ない自己負担で検査を受けられます。通常の健診よりも詳細な検査が行われるため、体の健康状態を総合的にチェックすることができます。

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養配偶者
(任意継続の加入者含む)

自己負担額 10,000円(年度中1回限り)

補助対象となるオプション検査

- 女性には、婦人科検査として乳がん検診(エコーまたはマンモグラフィのどちらか一方)と子宮がん検診(子宮頸部細胞診)を無料で追加できます。
- ピロリ菌検査が1人につき1回限り、無料で追加できます。(補助対象外オプション検査や脳ドック等の追加健診は全額自己負担)

受診までの流れ

1 当健保組合HPから
契約健診機関を確認し、予約

当健保組合員であることをお伝えください



2 会社のシステムから
「人間ドック受診申込書」を出力

会社のシステムを利用できない方は
健保担当課までご連絡ください



3 病院の窓口で「人間ドック受診
申込書」と「保険証」を提示



※契約健診機関での受診が原則です。

※契約健診機関以外で受ける場合、補助対象オプション検査を含む健保負担上限額は32,000円(婦人科検査受診時40,000円)です。

→人間ドックのご案内は…
「健保HPTopp」
画面のバナーから
お進みください

スマホからは
コチラ!



禁煙サポート事業

禁煙はご自身の健康だけでなく、受動喫煙によりご家族や周囲の方々の健康にも影響を与えています。当健保組合では3コースから選べる禁煙サポート事業を行っています。

対象者 被保険者(任意継続の加入者除く)

設定コース ①オンラインによる禁煙プログラムコース 自己負担額5,000円

※本事業は(株)CureAppでの委託事業となります

- 資格をもった指導員(保健師、看護師など)がオンラインで丁寧に面談
- 医師が開発したアプリで定期的にフォロー
- 禁煙補助剤を使用
- 卒煙するまでしっかりサポート



②禁煙補助剤コース(健康保険適用外) 治療費補助 上限10,000円

- 市販(薬局・薬店)のニコチンパッチ等を利用

③自カコース

プログラムの
紹介動画はコチラ!



YouTube
(外部サイト)

歯科健診・無料歯科健診

被保険者・被扶養者のみなさんを対象に歯科健診を実施しています。
虫歯や歯周病の早期発見・早期治療のために、ぜひご利用ください。

歯科健診

事業所にて毎年1回歯科健診を
実施しています。

対象者 被保険者

自己負担額 1,000円

無料歯科健診

申込は「健保HPTopp」
健康づくりをクリック!

お近くの提携歯科医院で、歯科健診(目視チェック)・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談のいずれかを年2回まで受けられます。所要時間は約15分です。

対象者 被保険者・被扶養者(任意継続の加入者を含む)

申込方法 委託先の「歯科健診センター」にWEBから申し込む



被扶養者の認定には 一定の条件が必要です



そもそも被扶養者って何？

被保険者に扶養されている3親等内の親族の方で、一定の要件のもと認定された方を被扶養者といいます。被扶養者に認定されると、保険料の負担なしで病気・けが・出産などの際に保険給付が受けられます。

被扶養者となるためには、主に被保険者の収入で生計が維持されていることが必要です。その他、同居や本人の収入等の基準があり、誰もがなれるわけではありません。

被扶養者となるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、下記の認定基準を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に審査し、被扶養者として認定するかを判断します。なお、認定にあたっては、さまざまな必要書類を提出していただきますので、ご協力をよくお願いします。

〈被扶養者の認定基準〉

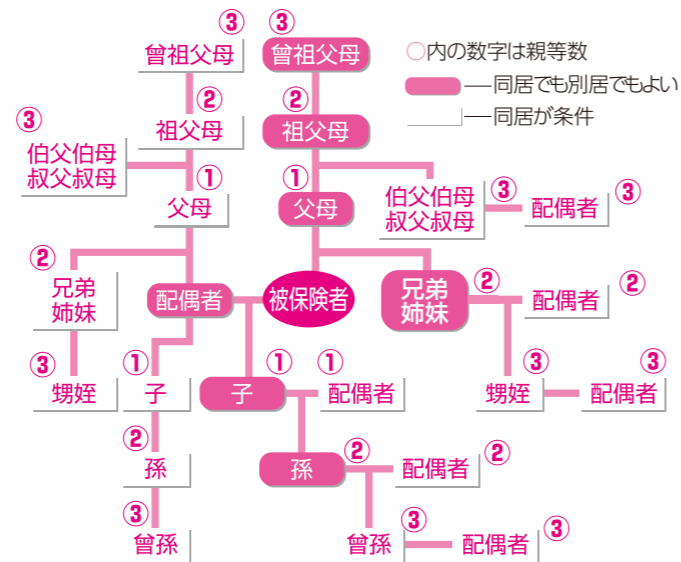
- 1 右上図の「被扶養者の範囲」であること
(同居であることが必要な親族はその条件を満たすこと)
- 2 生活費を被保険者が主として負担していること
- 3 その家族の収入は年間130万円[日額3,612円、月額108,334円]未満であること
(60歳以上または障がいがある場合は年間180万円[日額5,000円、月額150,000円]未満)

○「収入」とは、過去の収入ではなく、被扶養者に該当する時点および認定日以降の見込み収入額。給与、事業収入のほか、各種年金、失業給付、利子・配当、不動産収入など継続性のある収入すべてを含みます。

被扶養者の異動があった場合は事態発生後5日以内に健保組合に届け出てください

被扶養者の範囲

3親等内親族のうち、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、原則75歳未満の方です。



健保組合からのお知らせ

18歳以上の被扶養者全員が対象

2023年度 被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者が引き続き認定基準を満たしているかを確認するため、年1回、資格確認調査を実施しています。適正な組合運営のため、ご理解とご協力をよくお願いします。

実施時期 **2023年7月以降**

対象範囲 **18歳以上の被扶養者全員**
(2023年4月1日現在)

確認方法 6ページの被扶養者の認定基準を満たしているかを書類で確認

提出書類 直近の給与明細、年金額が確認できる書類、非課税証明書など。別居の場合は、毎月一定額、いつ、誰から、誰に、いくら送り出したのかが分かる書類(現金渡しは認めません)。
必須

こんなときは5日以内に健保組合まで届出を!

- ▶ 就職や結婚などで他の制度に加入したとき
- ▶ パート・アルバイトや年金などの収入が基準額を超えたとき
- ▶ 失業給付金の受給を開始したとき
- ▶ 別居したとき
- ▶ 仕送り額が変わったとき
- ▶ 75歳になったとき
- ▶ 亡くなったとき
- ▶ 日本国内に住所を有しなくなったとき
(日本国内に生活の基礎があると認められた場合を除く)

ツボで快適! お悩み解消

鼻づまりに効くツボ

ちょっとしたお悩みは、手軽にできるツボ押しで解消しましょう。今回は鼻づまりが楽になるツボを集めました。困ったときはぜひ試してみてください!

せい めい げい こう 晴明・迎香

晴明は鼻の付け根の両わきに、迎香は小鼻の両わきにあるツボ。どちらもうっとうしい鼻づまりや鼻水に効果が期待できます。

押し方①
左右の人差し指を温め、「晴明」から「迎香」の間を上下にさすると、しだいに鼻がすっきりしてきます。

押し方②
「晴明」を親指と人差し指でつまむように押しもみをします。

押し方③
「迎香」を両わきから人差し指でそっと挟むように押しします。

だい つい 大椎



うつむいたときに首の後ろにでっばる骨の下にあり、3~5分ほどかけてゆっくり指圧すると、鼻水・鼻づまりなどの緩和が期待できます。難しい場合は大椎周辺をカイロやドライヤーで温めても効果があります。

てん ちゅう 天柱



後頭部の、首の両側にある筋肉が髪が生え際に接する部分にあるツボ。親指の腹をあて、1回につき約10秒、3~5回指圧します。首や肩で滞った気血がめぐり、鼻水、鼻づまりだけでなく首の凝りや目の疲れにも効果が期待できます。

ツボ押しのテクニック ツボの探し方編

ツボの位置は、人によって微妙に違います。図で示された位置はあくまで目安です。その周辺を触ったりもんだりしたときに、冷えていたり、へこんでいたり、痛みがあったり、ほかの部分と違うと感じるところがツボです。微妙な違いなので、集中して感じとりましょう。

※ツボには一定の効果がありますが、症状が重い場合には、必ず医師の診察を受けてください。

自営業収入の 認定基準を見直しました

当健保組合では、被扶養者で自営業者の収入は、所得税確定申告の際に計上された経費を、必要経費として収入から控除する取り扱いをしておりましたが、2023年1月1日より、給与所得者との公平性を図ることを目的に、必要経費の取り扱いを右記のとおりにしました。

●計算式

変更前

$$\text{自営業収入} - \text{経費} = \text{年間収入}$$

変更後

$$\text{自営業収入} - \text{当健保組合が認める直接的必要経費*} = \text{年間収入}$$

※現在、当健保組合に加入している被扶養者は令和5年分確定申告より適用となります。

*直接的必要経費とは?

生産活動に要する原材料等の費用であり、その費用なしでは事業が成り立たない経費として、実際に金銭を支出しているもの。
減価償却費、租税公課、損害保険料、接待交際費等については認められません。

ジェネリック医薬品

どれくらい知ってる?

チェックしてみよう!



ジェネリック医薬品のこと、こんなふうに思っていない?

新薬(先発医薬品)と比べると安全性が保証されていない?

価格が安い分、新薬より効き目が劣る?

品質に問題がある?

こっちはまちがい!!



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のことで、**安全性・効き目・品質は新薬と同等**です。



ジェネリック医薬品に切り替えるメリット

1 安全性・効き目・品質

ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

2 のみやすさ

錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えて、のみまちがいを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

3 節約できます!

ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

診察のときに…



ジェネリック医薬品にできますか?

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



薬局で…



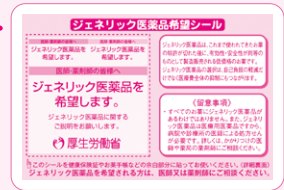
ジェネリック医薬品を希望します

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。



保険証・お薬手帳に…

保険証・お薬手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ることで、医療機関・薬局に対する意思表示ができます。



シールをご希望の方は 健保担当課までご連絡ください。

4月から、出産育児一時金が引き上げられます

~2023.3

1児につき **42** 万円

2023.4~

1児につき **50** 万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産した場合、妊娠22週末満の出産の場合や産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は488,000円。

