

すこやか

住友化学健康保険組合

NO. 97 2020.3

CONTENTS

2020年度予算号

2020年度 予算のお知らせ	2
介護保険料率改定のお知らせ	4
事業主とのコラボヘルスを推進しています	4
2020年度 保健事業のご案内	5
健保組合からのお知らせ	7
受動喫煙による健康リスク	7
ココロとカラダ心地よく 入浴で疲れをとろう	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
<http://sumikakenpo.or.jp/>

2020年度 予算のお知らせ

黒字予算となるも、懸念される拠出金の動向

2020年度の収入支出予算が、2月12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

2019年度については、予算では1億3,500万円の赤字見通しとしておりましたが、現段階での決算見込では、保険給付費(主に医療費)や保健事業費等の支出が予算を下回ることから、経常収支は7,600万円の黒字となる見込みです。

一方、2020年度の予算については、保険料収入が減収となるものの、高齢者医療制度への拠出金が前年度に比べ減少することから、経常収支は5,600万円の黒字となる見込みです。(グラフ1)

今後も負担増が避けられない 高齢者医療制度への拠出金

高齢者医療制度への拠出金は2年連続で40億円を超えていましたが、2020年度は前年度に比べ、全体で2億4,800万円減となる38億3,200万円を見込んでいます。これは前期高齢者納付金が、2年前(2018年度)の精算による納付額が一時的に減少した影響で、前年度に比べ1億6,900万円減となったことによるものです。また後期高齢者支援金も、2018年度の精算による還付があることに加え、支援金算定のもとになる当健保組合の総報酬額が減少することから、前年度に比べ7,900万円減となっています。(グラフ2)

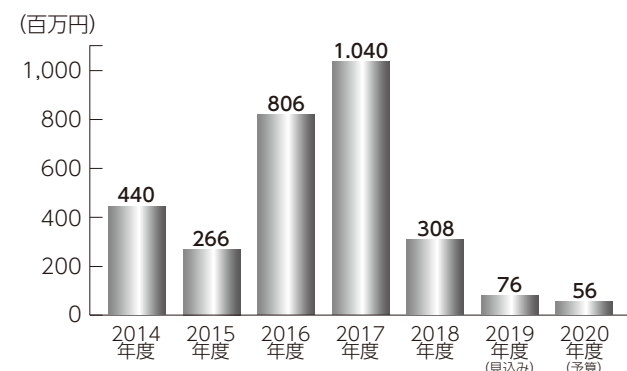
一方、保険給付費は年々増加傾向にあり、2020年度は前年度に比べ8,000万円増の36億6,300万円となる見込みです。(グラフ3)

このように2020年度は一時的に拠出金が落ち着いた結果、僅かながら黒字予算となりましたが、2022年には団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、拠出金が大幅に増加することが予想されています。また超高齢社会の進展や医療技術の高度化などにより医療費が増える要素も多く、今後も予算を許さない状況になっています。

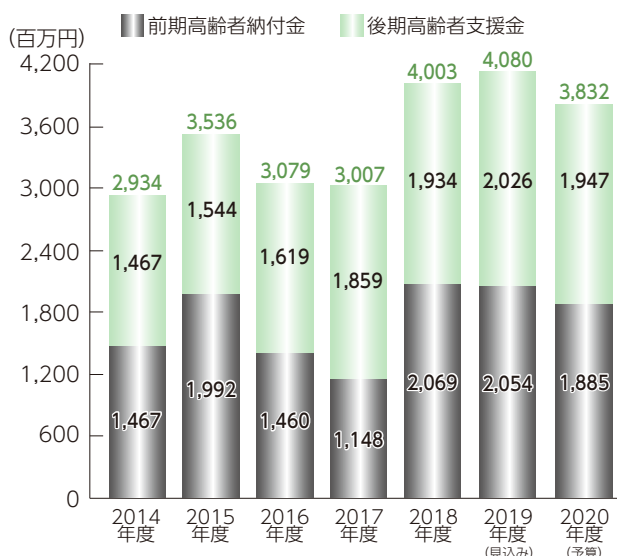
健康づくりに保健事業をご活用ください

「健康」であるためには、みなさん一人ひとりが日々の生活のなかで健康への意識を高め続けることが大切です。健保組合ではみなさんの健康づくりをサポートする保健事業を実施しています。(5ページ) また実施にあたっては、健保組合と事業主が協力しながら、加入者の健康増進を効果的かつ効率的に行う「コラボヘルス」を推進していきます。(4ページ) ぜひ保健事業を積極的にご活用いただき、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。

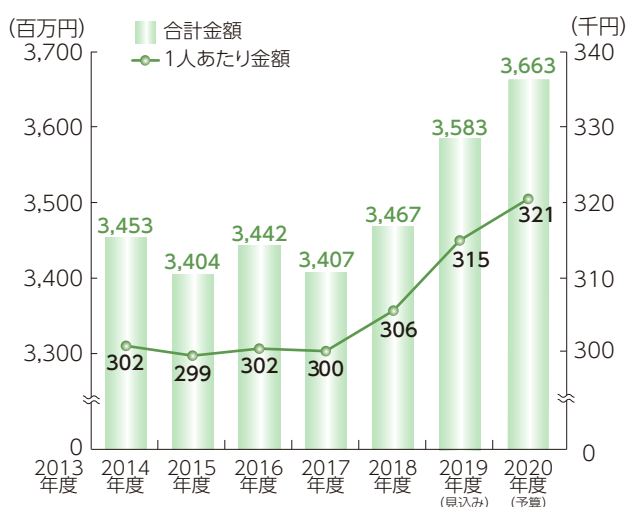
グラフ1 経常収支の推移



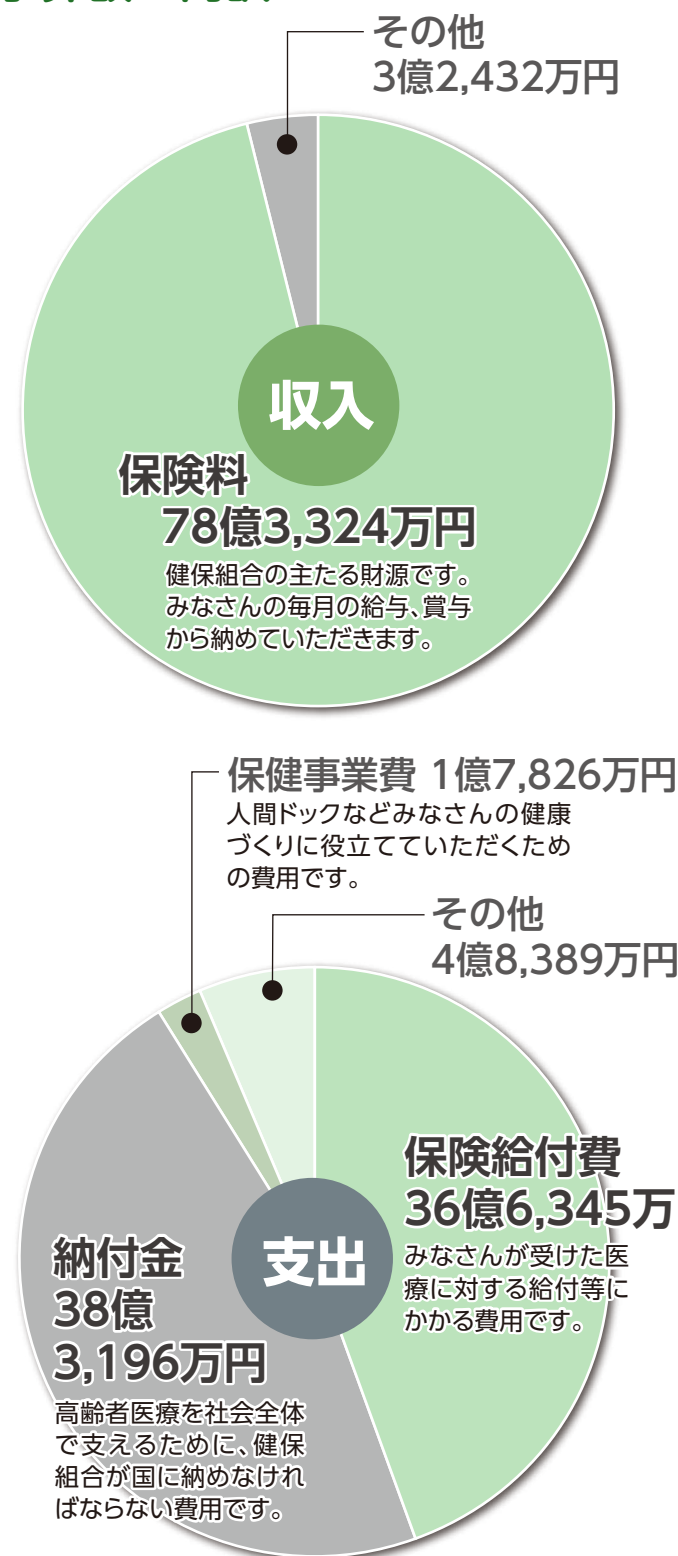
グラフ2 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



グラフ3 保険給付費の推移



予算総額 81億5,756万円 予算額の内訳



一般勘定

●予算の基礎数値

被 保 険 者 数	11,430人
平 均 標 準 報 酬 月 額	492,900円
保 険 料 率	87/1000

●収入

科 目	予算額(万円)
保 険 料	783,324
国 庫 負 担 金 収 入	162
特定健康診査・保健指導補助金	140
利 子 収 入 等	203
そ の 他	80
経常収入【小計①】	783,909
調 整 保 険 料 収 入	12,002
財 政 調 整 事 業 交 付 金	4,000
別 途 積 立 金 繰 入	15,000
そ の 他	845
経常外収入【小計②】	31,847
収入合計【①+②】	815,756

●支出

科 目	予算額(万円)
保 険 給 付 費	366,345
法 定 給 付 費	352,256
付 加 給 付 費	14,089
納 付 金	383,196
前 期 高 齢 者 納 付 金	188,481
後 期 高 齢 者 支 援 金	194,707
退職者給付拠出金等	8
保 健 事 業 費	17,826
事 務 費	10,433
そ の 他	495
経常支出【小計③】	778,295
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	12,002
予 備 費	25,406
調 整 保 険 料 還 付 金	3
補 助 金 等 返 還 金 支 出	50
経常外支出【小計④】	37,461
支出合計【③+④】	815,756
経常収支差引額【①-③】	5,614

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	6,800人
平 均 標 準 報 酬 月 額	552,900円
保 険 料 率	17.4/1000

●収入

科 目	予算額(万円)
介 護 保 険 収 入	114,184
繰 入 金	6,000
収 入 合 計	120,184

●支出

科 目	予算額(万円)
介 護 納 付 金	117,650
介 護 保 険 料 還 付 金	40
予 備 費	2,494
支 出 合 計	120,184

介護保険料率改定のお知らせ

改定後 **17.4/1000** (被保険者・事業主折半)
2020年3月保険料(3月賞与・4月給与控除分)より

改定前 **13.4/1000**

介護保険とは

介護保険とは、介護を必要とする人が少ない負担で介護サービスを受けられるように、社会全体で支えることを目的とした保険制度です。これは全国の市区町村が運営する制度ですが、医療保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者および被扶養者(ともに介護保険の第2号被保険者)の保険料は、健保組合が徴収を代行し、「介護納付金」として国に納めています。

※65歳以上(第1号被保険者)の介護保険料は、市区町村にて徴収



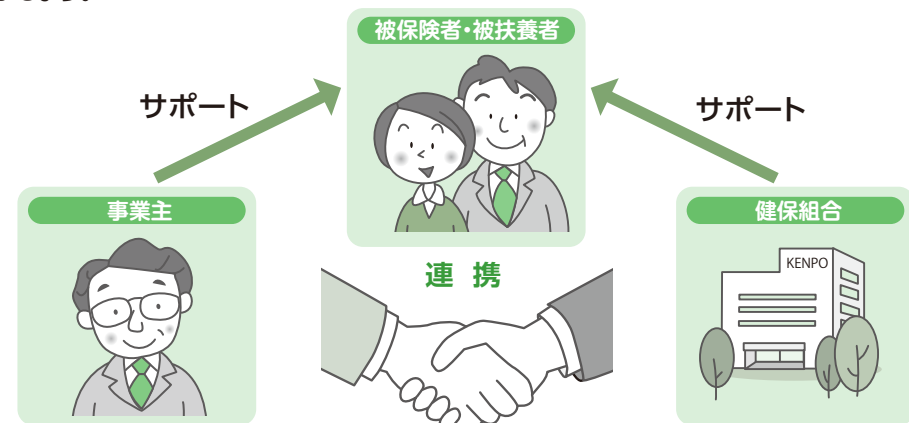
介護保険料率引き上げの背景

介護納付金は2017年度より4年かけて加入者割から段階的に全面総報酬割に移行され、報酬の高い健保組合ほど負担が増すことになりました。2020年度からは全面総報酬割となる影響により、当健保組合が負担する介護納付金が前年に比べ3億1,000万円と大幅に増加することから、介護保険料率を引き上げることとなりました。みなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

事業主とのコラボヘルスを推進しています

コラボヘルスとは、事業主と健保組合がそれぞれの役割のもとで積極的に協力し、加入者(被保険者・被扶養者)の健康づくりを効果的・効率的に行うものです。

当健保組合でも事業主と連携し特定保健指導や重症化予防事業、禁煙サポート事業などに取り組んでいます。コラボヘルスの実践には、健保組合、事業主だけでなく、加入者ご自身が「自らの健康は自らがつくる」という意識を持ち、主体的に行動することが必要不可欠です。3者が一体となり一人ひとりが心身ともに健康に生活できるようめざしていきましょう。



年に1度は
健診を!

健診を受けることは、疾病の早期発見、早期治療に繋がり、また生活習慣を振り返り、改善するきっかけにもなります。年に1度の健診を受け、自分の健康状態をきちんとチェックしましょう!

2020
年度

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。

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** 被保険者・被扶養配偶者ともに10,000円(年度中1回限り)
- その他** 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
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。

→人間ドックのご案内は…

「健保HPトップ」画面
右側のボタンから
お進みください!

スマホからは
コチラ!

人間ドックのご案内



●受診までの流れ

1 健康保険組合HPから
契約健診機関を確認し、予約

※契約健診機関での受診が原則です



2 人事申請システムから
「人間ドック受診申込書」を出力

※申請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



※契約健診機関以外で受ける場合、健保負担上限額は32,000円(婦人科検査受診時40,000円)です。

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に着目した健診で、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)
※健診結果からメタボリスクの高い方に特定保健指導を実施
- 自己負担額** 無料
- 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〉
①5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HPトップ」画面右側のボタン
から、下記の順番でお進みください!

特定健診・保健指導

↓
指定健診機関のご案内

スマホからは
コチラ!



※2020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。

※2020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。

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のために、ぜひご活用ください。

【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】

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

申込は「健保HPトップ」
右側のボタンから!

入浴で疲れをとろう

疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすます人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴という“半身浴で長時間”がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10～15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体と与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。



疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

【疲れをとる入浴の基本】

①全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。



②お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック*などの体調不良を起こしにくい。

*急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

③浸かる時間は10～15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

⑤入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

④入浴剤でリラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度くらいの熱めのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。

