

すこやか

住友化学健康保険組合

NO. 98 2020.9

CONTENTS

2019年度決算号

2019年度 決算のお知らせ	2
三日坊主にさよなら! 無理なくできる生活改善 高血圧	4
感染症に負けない免疫力アップ術/特定健診を受診しましょう	5
保険給付一覧	6
健保組合からのお知らせ	8
「ふくらはぎ」を鍛えて機動力を高める	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/>

2019年度 決算のお知らせ

黒字決算を維持しつつも、 新型コロナウイルス感染症の影響が懸念材料

2019年度収支決算が、7月17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

2019年度予算は、経常収支では1億3,500万円の赤字見通しとしていました。

これに対し決算では、医療費等に充てられる保険給付費が予算を下回ったことなどにより、最終的には経常収支で1億7,800万円の黒字となりました。(グラフ1)

今後の見通し

2020年度予算では、高齢者医療制度への拠出金が続く高い水準で推移するものの、前期高齢者納付金が精算のため一時的に減少することなどにより、経常収支で5,600万円の黒字となる見込みです。(グラフ2)

しかしながら、予算策定の段階では、新型コロナウイルス感染症の拡大による経済情勢や医療保険への影響を織り込んだものではなく、先行きは不透明な状況です。

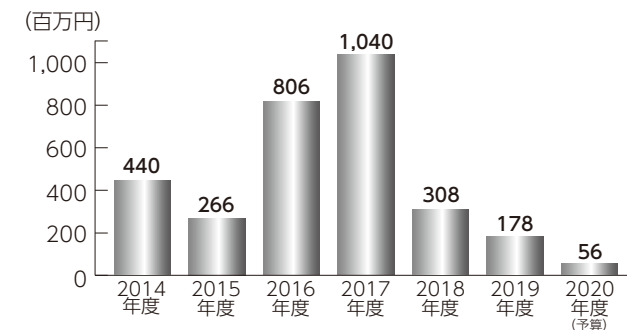
今後の財政運営については、経済の悪化による保険料収入の減少が懸念されることに加え、支出においても、医療技術の高度化や高額薬剤の保険適用により医療費が増加傾向にあること(グラフ3)、さらに2022年以降、団塊の世代が75歳に到達し始めることによる後期高齢者支援金の負担増加等を踏まえると、決して楽観できない状況です。

感染症予防の継続を

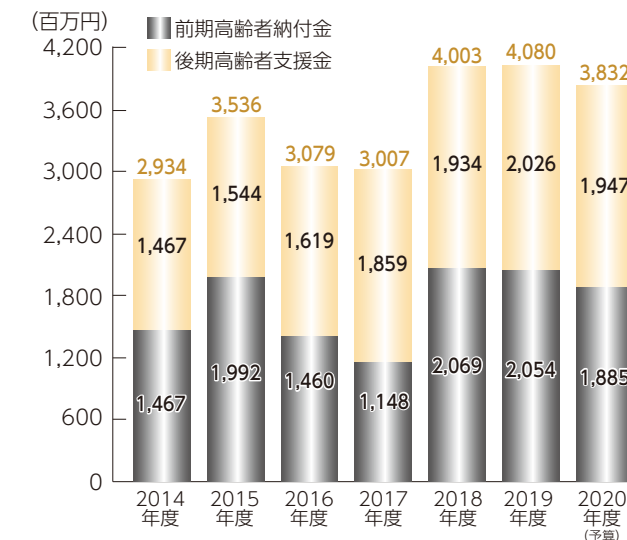
新型コロナウイルス感染症のリスクに十分な注意が必要なことに加え、今冬にはインフルエンザへの罹患リスクが高まることも予測されます。

日頃の体調管理に十分ご留意いただくとともに、手洗い・うがいの徹底など感染症予防の継続をお願いいたします。(5ページ)

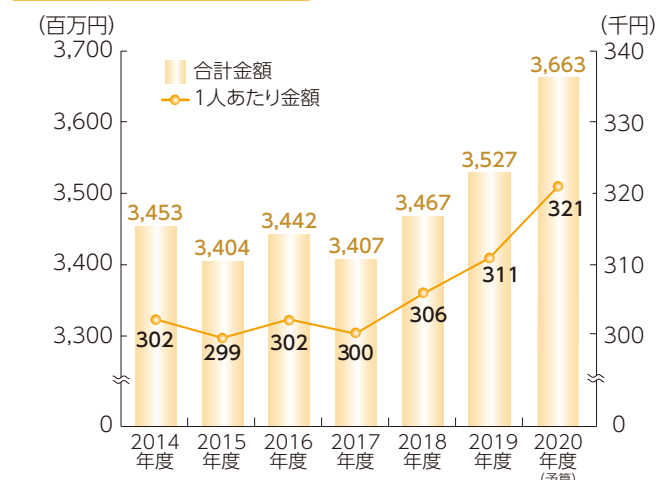
グラフ1 経常収支の推移



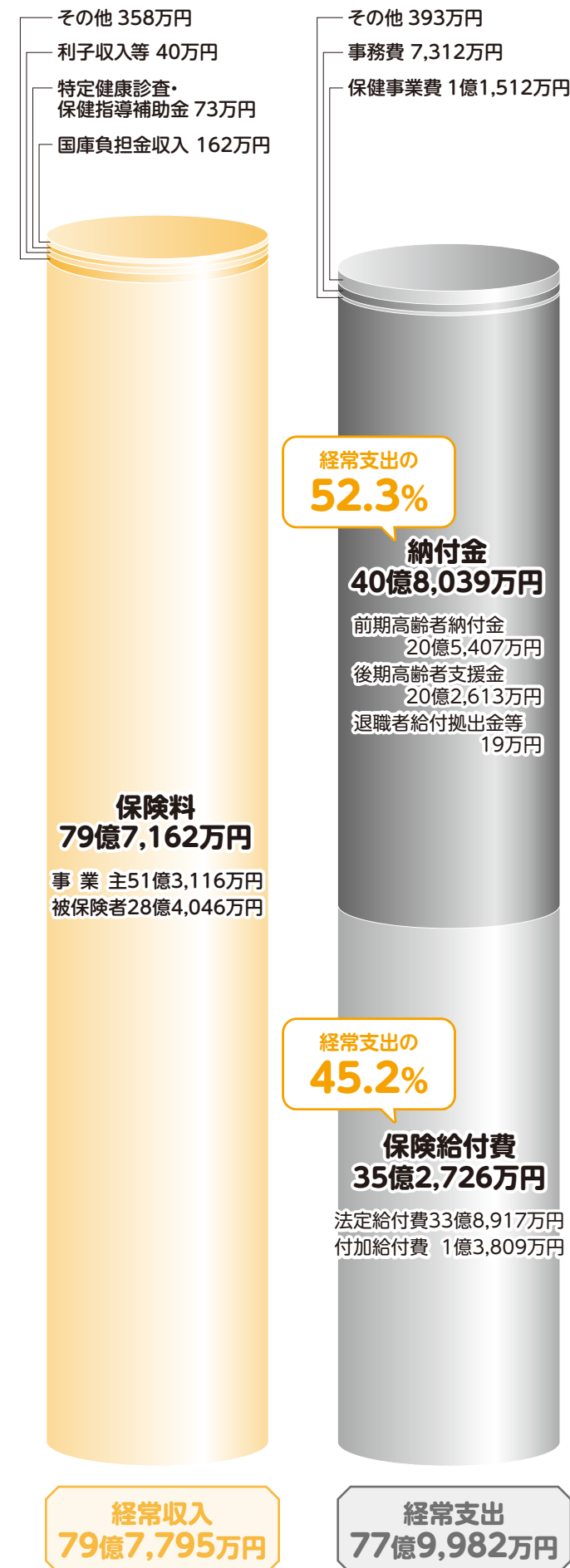
グラフ2 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



グラフ3 保険給付費の推移



2019年度決算 経常収支



一般勘定

◆決算の基礎数値

被保険者数	11,352人
平均標準報酬月額	488,918円
保険料率	87/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
経常収入	保険料	797,162
	国庫負担金収入	162
	特定健康診査・保健指導補助金	73
	利子収入等	40
	その他	358
経常収入【小計①】		797,795
収常収入外	調整保険料収入	12,524
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	9,899
	財政調整事業交付金	5,978
	補助金等追加収入	1,095
経常外収入【小計②】		29,496
収入合計【①+②】		827,291

◆支出

科	目	決算額(万円)
経常支出	保険給付費	352,726
	法定給付費	338,917
	付加給付費	13,809
	納付金	408,039
	前期高齢者納付金	205,407
	後期高齢者支援金	202,613
	退職者給付拠出金等	19
支経常支出外	保健事業費	11,512
	事務費	7,312
	その他	393
	経常支出【小計③】	779,982
支経常支出外	財政調整事業拠出金	12,464
	調整保険料還付金	2
経常外支出【小計④】		12,466
支出合計【③+④】		792,448
経常収支差引額【①-③】		17,813

◆収支決算残金処分

内	訳	金額(万円)
準備金		0
別途積立金		34,783
財政調整事業繰越金		60
収支決算残金		34,843

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	6,618人
平均標準報酬月額	547,784円
保険料率	13.4/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
介護保険収入		87,704
収入合計		87,704

◆支出

科	目	決算額(万円)
介護納付金		86,590
介護保険料還付金		14
支出合計		86,604

◆収支決算残金処分

収支決算残金	1,100
--------	-------

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

● 特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
保健指導判定値	130mmHg以上	140mmHg以上
受診勧奨判定値	85mmHg以上	90mmHg以上
最高血圧(収縮期)		
最低血圧(拡張期)		

● ● ● ● ● 高血圧を放っておくと… ● ● ● ● ●

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



一命はとりとめても、^{まひ}麻痺や後遺症が残り、その後の仕事や生活に不安がつきまといます…。



食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血液量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



〈1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)〉

- 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」▶ 男性…7.5g未満 女性…6.5g未満
- WHO(世界保健機関)の食事摂取基準▶ 5g未満

感染症に負けない免疫力アップ術

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染症予防をしたうえで、身を守る最大の味方は「免疫力」です。日々の生活の中で「免疫力」をアップさせましょう。

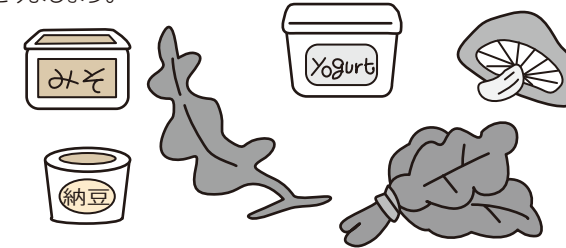
規則正しい生活が基本です

睡眠不足は免疫力を低下させます。十分な睡眠をとるために、毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



腸内環境を整えましょう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息していて、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。そのために栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



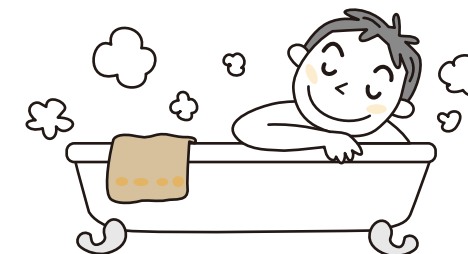
ストレスを適度に発散しましょう

ストレスを受けると、自律神経が乱れて抵抗力が弱まります。ウォーキングなどの適度な有酸素運動がおすすめですが、外出できないときは「深呼吸(腹式呼吸)」をしましょう。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張を和らげてくれます。



体を温めましょう

体が冷えると血流が悪くなり免疫力が落ちます。食事、運動などで体を温める習慣を作りましょう。また、入浴も免疫力を上げる手軽な方法です。免疫力は、体温が1度下がると約30%低下すると言われています。湯舟の中で体の芯まで温まりましょう。



40歳以上の被扶養者・任意継続者のみなさん

自己負担:無料

特定健診を受診しましょう

特定健診とは生活習慣病の予防のためメタボリックシンドロームに着目した健診です。5月に対象の方へ送付した「特定健康診査受診券」を使えば、無料で受診できます。もし、あなたが重篤な病気を発症すれば、ご自身だけでなくご家族の一大事です。健康ですこやかに過ごすためにも、年1回の特定健診を必ず受診してください。

受診の際は保険証と受診券をご持参ください

※新型コロナウイルス感染症の影響のため、特定健診については、医療機関の実施状況をご確認のうえ、注意事項等を踏まえご受診くださいますようお願いいたします。

保険給付一覧

健康保険の給付には、法律で定められている「法定給付」と、当健保組合が法定給付にプラスして支給する「付加給付」があります。ここでは、当健保組合の保険給付をまとめました。

★マークの付いている給付は、当健保組合に請求手続きが必要となりますので、人事申請システム、または当健保組合のホームページより請求用紙を出力し、健保担当課または当健保組合に提出してください。

保険給付についての詳細は
ホームページをご確認ください！

住友化学健保組合

検索

スマホはコチラ

こんなとき	法定給付／健康保険法で決められた給付			給付内容
	給付の種類	支給要件		
 病気やけがをしたとき	療養の給付(被保険者) 家族療養費(被扶養者)	保険医療機関に保険証を提示して、病気やけがの療養を受けたとき	→	保険適用分の医療費の7割 〈小学校入学前の場合〉8割 〈70歳～74歳の場合〉8割(現役並み所得者7割)
	保険外併用療養費	保険との併用が認められる保険適用外の療養を受けたとき	→	
	★療養費	立て替え払いをしたとき(治療用装具購入、海外での受診など)	→	
	高額療養費(被保険者) 家族高額療養費(被扶養者)	1件の療養に関して、1カ月に同一の医療機関に支払った額が限度額を超えたとき	→	自己負担限度額を超えた額 ●標準報酬月額に応じた自己負担限度額(1カ月) 83万円以上: 252,600円+(医療費-842,000円)×1% 53万～79万円: 167,400円+(医療費-558,000円)×1% 28万～50万円: 80,100円+(医療費-267,000円)×1% 26万円以下: 57,600円 住民税非課税者等*: 35,400円 ※直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目からは自己負担限度額が低額になります *70歳～74歳の自己負担限度額は異なります
	合算高額療養費	同一世帯内で21,000円以上の自己負担が1カ月に2件以上あり、その額を合算すると限度額を超えるとき	→	
	★高額介護合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合算額が限度額を超えたとき	→	自己負担限度額を超えた額のうち、医療にかかった自己負担の比率に応じた額 ●標準報酬月額に応じた自己負担限度額(1年) 70歳未満…83万円以上: 212万円 53万～79万円: 141万円 28万～50万円: 67万円 26万円以下: 60万円 70歳以上…28万円以上: 67万円 26万円以下: 56万円
	訪問看護療養費(被保険者) 家族訪問看護療養費(被扶養者)	訪問看護を受けたとき	→	
	入院時食事療養費	入院して医療機関から食事の提供を受けたとき	→	1日3食を限度に1食あたり460円を超えた額 ※市区町村民税非課税者等低所得者には負担軽減措置があります
	入院時生活療養費	65歳以上の人が療養病床に入院したとき	→	食費: 1日3食を限度に1食あたり460円を超えた額 居住費: 1日370円を超えた額 ※市区町村民税非課税者等低所得者には負担軽減措置があります
	★移送費(被保険者) 家族移送費(被扶養者)	歩行が困難な状態で転院などをするととき	→	健保組合が算定する基準額の範囲内の実費
病気やけがで働けないとき	★傷病手当金(被保険者のみ)	私傷病による療養のために休業し、給料を受けられないとき	→	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額 ●支給期間: 欠勤4日目から1年6カ月間
 出産をしたとき	★出産手当金(被保険者のみ)	出産のために休業し、給料を受けられないとき	→	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額 ●支給期間: 出産の日以前42日(多胎の場合は98日。出産予定日が遅れた場合はその期間も支給)、出産の日後56日間
	★出産育児一時金(被保険者) 家族出産育児一時金(被扶養者)	出産をしたとき	→	1児につき420,000円 ※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404,000円 ※直接支払制度を利用する場合は、当健保組合への請求手続きは不要です
死亡したとき	★埋葬料(被保険者) 家族埋葬料(被扶養者)	死亡したとき	→	50,000円 ※扶養家族がいない場合は、埋葬を行った人に埋葬料の範囲内の実費を支給

付加給付／当健保組合独自の給付

法定給付に加えて支給

- 一部負担還元金(被保険者)
自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
- 家族療養費付加金(被扶養者)
自己負担額(1カ月、1件ごと。家族高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)

- 合算高額療養費付加金
合算高額療養費の支給を受けるとき、自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件につき25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)



- 訪問看護療養費付加金(被保険者)
自己負担額(1カ月ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
- 家族訪問看護療養費付加金(被扶養者)
自己負担額(1カ月ごと。家族高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)



- 延長傷病手当金付加金
休業1日につき傷病手当金の算定基礎となった標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を法定給付満了後1年6カ月間

かかった医療費はホームページの
医療費のお知らせから確認できます。

トップ画面の

医療費のお知らせ

スマホはコチラ

をクリックしてください。 ※ユーザーIDとパスワードが必要です。

定時決定について

10月給与から各人の給与改訂を反映した「保険料」の改訂を実施します

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。

*給与と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のあったときは、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。

筋トレで
からだづくり

「ふくらはぎ」 を鍛えて機動力を高める

ふくらはぎの筋肉は全体重を支え、下半身の血流を心臓に戻す役割があります。衰えると足が疲れやすくなり、長時間立ったり、歩いたりすることがおっくうになり、歩くスピードも遅くなります。筋トレで「ふくらはぎ」を鍛えて、迅速にタフに動ける機動力の高い体をつくりましょう。

鍛えている
筋肉を
意識する

週2~3回を
目安に行う

回数よりも、
正しいフォームを
意識して行う

カーフレイズ

ふくらはぎの
ヒラメ筋を鍛える



1 椅子の背を逆手でもち、一步離れて両足をそろえる。左足のひざを曲げて、右足のふくらはぎに添える。

2 息を吐きながら1秒かけて右足のかかとを上げ、息を吸いながら3秒かけて下ろす。10回行ったら足を入れ替えて同様に。左右各10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。

アングルホップ

ふくらはぎの
腓腹筋を鍛える



1 背筋を伸ばして立ち、両足を肩幅に開く。両手を腰にあて、かかとを上げる。

2 ひざを曲げずに親指のつけ根で床を蹴り、真上にジャンプ。着地したらかかとをつけずに、リズムよくジャンプをくり返す。10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。

ひざは常に
伸ばしたままで

親指のつけ根で
床を蹴り、ジャンプを
くり返す