

# すこやか

住友化学健康保険組合

NO. 99 2021.3

## CONTENTS

### 2021年度予算号

2021年度 予算のお知らせ	2
介護保険料率改定のお知らせ	3
健保組合からのお知らせ	4
2021年度 保健事業のご案内	5
マインドフルネス瞑想のすすめ	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/>

# 2021年度 予算のお知らせ

## 拠出金の大幅増により 黒字から一転、赤字へ

2021年度の収入支出予算が、2月10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

2020年度については、予算では5,600万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、支出において新型コロナウイルス感染症拡大に伴う受診控えにより、保険給付費(主に医療費)が予算を大幅に下回ることから、経常収支は3億6,900万円の黒字となる見込みです。

一方、2021年度の予算については、高齢者医療制度への拠出金の大幅な増加に加え、保険給付費の増加も見込まれることから、経常収支は一転して3億4,900万円の赤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 高齢者医療への拠出金

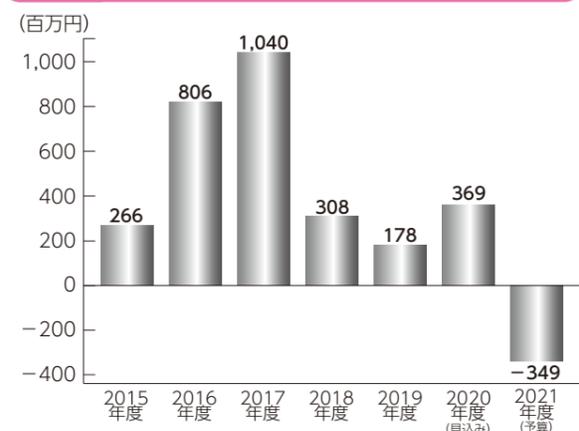
高齢者医療制度への拠出金は前年度決算見込みに比べ、2億5,600万円増となる41億1,600万円と大幅に増加する見込みです。この拠出金が保険料収入の半分以上(53.2%)を占めており、2021年度の予算が赤字となる大きな要因となっています。特に前期高齢者納付金は当健保組合の前期高齢者(65~74歳)の医療費が増加したことにより、2億3,000万円の大幅な増加となる見込みです。また、後期高齢者支援金についても、団塊の世代が2022年に後期高齢者に到達し始め、2025年にはすべて後期高齢者となることから、さらなる支援金の負担増が避けられない状況です。(グラフ2)

保険給付費については、前年度決算見込みより3億1,100万円増となる36億9,800万円を見込んでいます。高齢化の進展や医療技術の高度化に加え、新型コロナウイルス感染症対策など、医療費が増加する要素が今まで以上に多くっており、財政状況はさらに厳しくなる見通しです。(グラフ3)

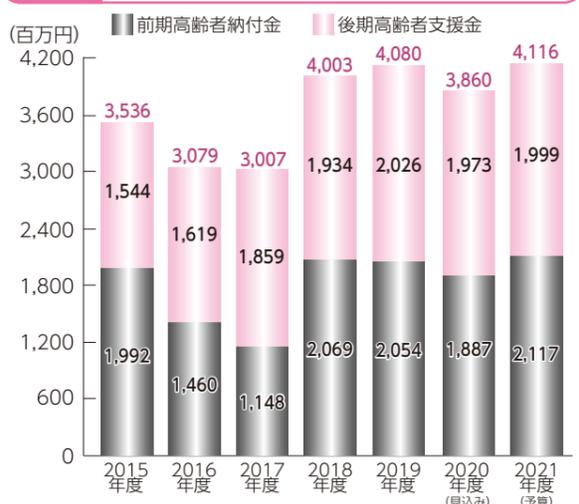
### 保健事業を活用し、 健康な生活を送りましょう

健保組合では「人間ドック」や「特定健診」など、みなさんの健康増進をサポートする保健事業を実施しています。2021年度は「オンラインによる禁煙プログラム」や人間ドックのオプションに「ピロリ菌検査」を追加するなど、保健事業の充実に取り組んでいます(5~7ページ)。ぜひ積極的にご活用いただき、健康管理にお役立てください。

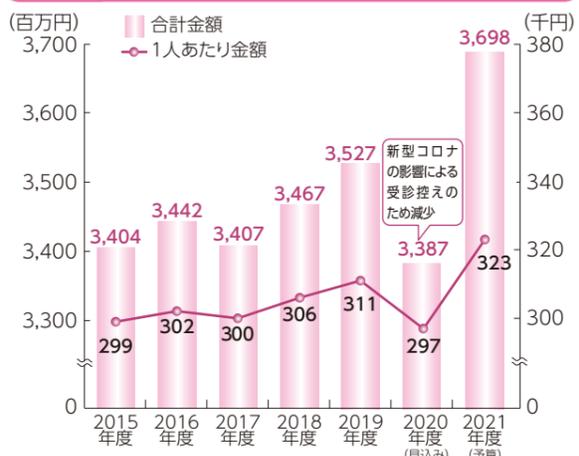
グラフ1 経常収支の推移



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



### 一般勘定

#### ● 予算の基礎数値

被保険者数	11,460人
平均標準報酬月額	492,400円
保険料率	87/1000

#### ● 収入

科目	予算額(万円)
保険料	773,915
国庫負担金収入	162
特定健康診査・保健指導補助金	139
利子収入等	179
その他	80
経常収入【小計①】	774,475
調整保険料収入	11,860
財政調整事業交付金	4,000
別途積立金繰入	60,000
その他	414
経常外収入【小計②】	76,274
収入合計【①+②】	850,749

#### ● 支出

科目	予算額(万円)
保険給付費	369,776
法定給付費	353,364
付加給付費	16,412
納付金	411,565
前期高齢者納付金	211,644
後期高齢者支援金	199,920
病床転換支援金等	1
保健事業費	17,586
事務費	9,954
その他	498
経常支出【小計③】	809,379
財政調整事業拠出金	11,860
予備費	29,457
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】	41,370
支出合計【③+④】	850,749
経常収支差引額【①-③】	▲ 34,904

### 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	6,900人
平均標準報酬月額	553,800円
保険料率	18.6/1000

#### ● 収入

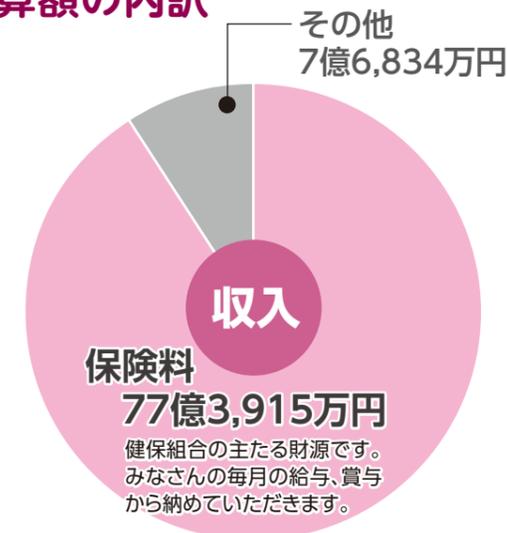
科目	予算額(万円)
介護保険収入	122,087
収入合計	122,087

#### ● 支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	118,101
介護保険料還付金	40
予備費	3,946
支出合計	122,087

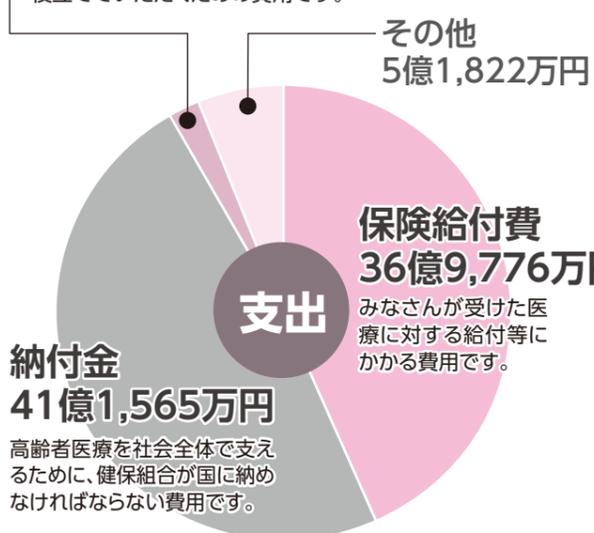
## 予算総額 85億749万円

### 予算額の内訳



### 保健事業費 1億7,586万円

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。



### 介護保険料率改定のお知らせ

改定後 **18.6/1000** (被保険者・事業主折半)

改定前 **17.4/1000**

#### 【介護保険料率引き上げの背景】

2020年度より介護納付金の算定方法が全面総報酬割に移行されたことで、当健保組合が負担する介護納付金が増加しています。また、高齢化の進展による介護保険制度の利用者・介護費用とも年々増えている影響により、2021年度の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。

## 健保組合からのお知らせ

### 4月以降発行の健康保険証に「枝番」が追加されます

当健保組合の加入者(被保険者・被扶養者)には、当健保組合の健康保険証が交付されています。2021年春のオンライン資格確認システム※導入に伴い、個人単位の識別が必要になるため、4月1日発行分(新規取得、扶養追加、再発行など)からの健康保険証には、「枝番」(個人を識別する2桁の番号)欄が追加されます。

なお、現在お手持ちの2桁の枝番のない健康保険証は、そのままお使いいただけます。



**「枝番」のポイント**  
本人の番号は「00」、家族の番号は生年月日など(続柄・加入順)により、「01」、「02」…となります。

※オンライン資格確認システムとは、医療機関などで健保組合の加入資格がオンラインで確認できるシステムです。

### 18歳以上の被扶養者全員が対象 2021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ろしくお願いいたします。

- 実施時期** 2021年7月以降
- 対象範囲** 18歳以上の被扶養者全員(2021年4月1日現在)
- 確認方法** 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、**必須** いつ、誰から、誰に、いくら仕送りしたのかが分かる書類(現金渡しは認めていません)。

### こんなときは被扶養者でなくなります 事態発生後5日以内に健保組合まで届け出てください

- 就職や結婚などで他の制度に加入したとき**
  - 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になった
  - 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった
- 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**
  - 被扶養者の年収が130万円(※)以上、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年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金を含む)
- 失業給付金の受給を開始したとき**
  - 基本手当日額が3,612円以上の場合(60歳以上は5,000円以上)
- 別居したとき**
  - 同居しなければ被扶養者に該当しない親族が別居した
  - 被扶養者の収入額を上回る仕送りをしていない
- 仕送り額が変わったとき**
  - 別居している被扶養者への仕送りをやめた
  - 仕送り額が被扶養者の収入を下回った
  - 他の家族からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えなくなった
- 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)
  - 就労を目的に海外に渡航した
- 75歳になったとき**
  - 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歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合も同様
- 亡くなったとき**
  - 被扶養者が亡くなった

# 2021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HPT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

## NEW 人間ドックのオプションに「ピロリ菌検査」が追加されます

- 自己負担額**▶ 無料(1人につき1回限り)(2021年4月1日以降受診分より)
- 受診方法**▶ 人間ドックの受診予約時に、あわせてピロリ菌検査を希望する旨をお伝えください。
- 検査方法**▶ 原則、抗体(血液)による検査  
※健診機関によっては検査方法が異なる場合があります。

**ピロリ菌の早期発見・除菌で胃がんリスクが大きく下がります**

日本人の胃がんの99%はピロリ菌が原因といわれています。また、ピロリ菌の感染率は若い世代ほど感染率が低く、年齢が上がるにつれて高くなります。胃粘膜にピロリ菌がいると慢性的な炎症が続いて、胃はストレスや塩分の多い食事、発がん性物質などに無防備な状態になります。ピロリ菌に感染しているか検査し、陽性の場合には除菌することで、胃がんになるリスクを減らすことができます。



※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。

## 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。
- 【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
- 自己負担額** 1,000円
- 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

※新型コロナウイルス感染症の状況によって実施されない場合があります。

## 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** 2020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** 2021年4月以降



### 高血圧予防

〈対象となる基準〉

2020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

### 糖尿病予防

〈対象となる基準〉

2020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

**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

## 禁煙サポート事業

新しくオンラインによる禁煙サポート事業が始まります。スマホを使ったオンライン面談のため、通院が難しい方も禁煙に取り組むことができます。

**対象者** 被保険者(任意継続の加入者除く)

### 設定コース

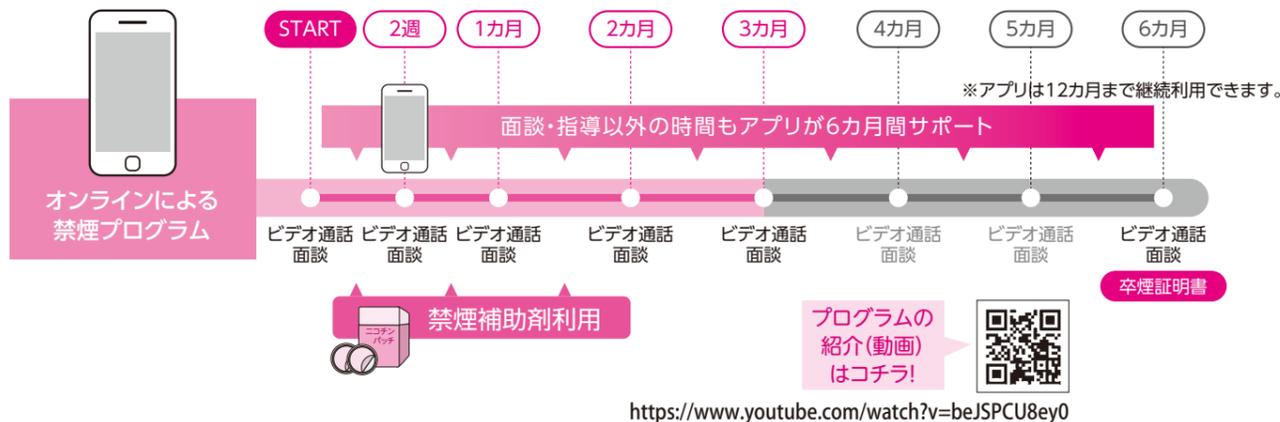
- ①通院による禁煙プログラムコース (健康保険適用・条件あり)
  - 医療機関の禁煙外来、飲み薬(内服薬)等を利用
- ②禁煙補助剤コース(健康保険適用外)
  - 市販(薬局・薬店)のニコチンパッチ等を利用
- ③自カコース
  - ①②は治療費補助 上限10,000円

### NEW ④オンラインによる禁煙プログラムコース

- 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
- 卒煙するまでしっかりサポート 自己負担額5,000円

### NEW ④オンラインによる禁煙プログラムの流れ

※本事業は(株)CureAppでの委託事業となります



今までのコースも継続して実施していますので、ご自身にあったコースをお選びいただけます。

## 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)

**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〉

- 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

スマホからは  
コチラ!

指定健診機関のご案内



※2021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。  
※2021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。

### ●定期的に健診を受けましょう●

生活習慣病は自覚症状が現れにくく、毎年健診を受けることで病気のリスクを減らすことができます。  
※各健診機関では、感染防止対策をとったうえで健診を行っています。

## 健診結果でメタボリスクが高い方は特定保健指導にご参加ください 特定保健指導で生活習慣の見直しを

### 改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。改善を始めるタイミングは、今です。



### ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

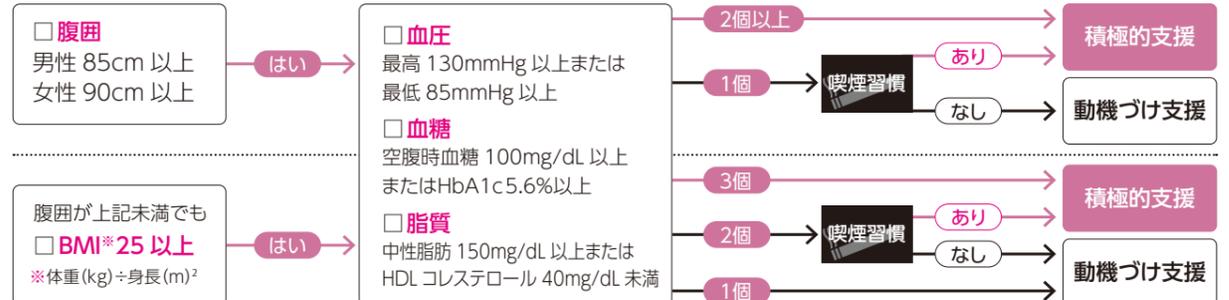


### 専門のサポートが受けられます

生活習慣の改善に向けて医療スタッフがさまざまなアドバイスや働きかけを行います。



### こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

# マインドフルネス瞑想のすすめ

みなさんは、「マインドフルネス」をご存じですか？マインドフルネス(mindfulness)は、ヨガや禅など東洋で広く行われてきた「瞑想」が、近年欧米を中心にセルフケア法として発展してきたものです。精神医学や心理学、脳科学など多くの研究者から、人間関係の円滑化、仕事の能率向上などに高い効果が得られると注目されています。

## マインドフルネス瞑想の効果とは？

日常生活の中で、自分では物事を客観的に判断しているように思っている、実際はそこに自分の価値観や評価が入っていて、判断を誤ったり、自分や他人を必要以上に責めてしまったりすることがあります。また、それがストレスになることもあります。マインドフルネス瞑想では、自分の価値観や評価はいったん保留し、「今、この瞬間」に注意を払い、あるがままに気づくことが大切なポイントとなります。

呼吸に意識を向け、自分の感情を拒否せずに自分の体の状態や心の動きを客観的に観察することで、様々な効果を得ることができます。

- ① 注意力や集中力のトレーニングになる
- ② 出来事があるがままに観察する能力が養われる
- ③ 自己肯定感が高まる
- ④ 自由な発想力や創造性が高まる
- ⑤ 周囲とも調和しやすくなる
- ⑥ ストレス対処力のアップにつながる

## マインドフルネス瞑想のしかた

マインドフルネス瞑想では、「調身」「調息」「調心」が大切です。「調える」とは調和するということです。次の順番で、心と体が調和していくイメージで瞑想を行います。

- 1 調身 姿勢を調える**  
座って、背筋を伸ばし、姿勢を調える。
- 2 調息 呼吸を調える**  
呼吸を調えながら、深呼吸を1~2度行う。目は閉じ、ゆっくり鼻呼吸を始める。
- 3 調心 心を調える**  
呼吸に意識を向け、腹式呼吸でお腹がふくらんだり、へこんだりする様子を観察する。
- 4 雑念や周囲の雑音が気になって意識がそれたときは、その事実を素直に受け入れ、再び呼吸に意識を向ける。**
- 5 5分程度行ったら、ゆっくり目を開き、少しずつ意識を戻していく。**

今の自分を評価したり、批判したりする必要はありません。  
あるがままの自分をただ観察しましょう。

