

健診のご予約はお済みですか？

6月下旬より被扶養配偶者および
任意継続者健診のご案内をお送りしています

予約受付期間	令和4年6月24日～ 令和5年1月31日
健診受診期間	令和4年7月1日～ 令和5年2月28日
費用(指定項目)	無料(健保組合全額負担)
健診案内DM	健診案内を紛失したり9月になっても届いていない方は、11月2日までに当健保組合にお申し出ください。11月3日以降は再発行できません。

これが健診のご案内です！

(実物はオレンジ色
角2封筒
(A4サイズ))



《 早めにお申し込みいただくと、希望の日時でのご予約がとりやすくなります。 》

この健診は、今年度の案内を受け取っていても、受診日に資格喪失している方は受けることができません。また、3月以降に受診(予約変更)された方は、全額自己負担(35歳以上の場合、約4～5万円)となりますので、ご注意ください。

※配偶者以外の被扶養者(40歳以上)の特定健診は、健保組合ホームページにご案内を掲載しておりますので、ご覧ください。

特定健診とは…

対象者は？ 40～74歳の被保険者および被扶養者

目的は？ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。

被扶養者および任意継続者の特定保健指導

2019年度より被扶養者および任意継続者の方にも、特定保健指導を実施することとしました。特定保健指導の対象となった方は、医療機関や指定された集合場所に訪問しなくても、場所を選ばず自宅などからスマートフォンを利用し、遠隔にて専属の管理栄養士から特定保健指導を受けることができます。個人の生活に合わせ食事・運動のサポートをチャットで行い、手軽ですが、しっかりと結果が出るように健康状態の改善(体重減少など)を一緒に目指します。

費用は健保組合が負担するので無料です。当健保組合から指導を依頼している株式会社エス・エム・エスよりご案内が到着しましたら、対象者の方はぜひご参加ください！

エス・エム・エスから
封筒が届いたら、
必ずチェックしてね



決算のお知らせと 今後の対応について

7月15日に開催した組合会で令和3年度決算が承認されるとともに、今後の保険料率の対応等について説明していますので、その概要をお知らせします。

決算の概要

1 健康保険の決算

健康保険の料率

健康保険の料率は、高齢者医療制度への負担金（以下、納付金）などの増大に対応するため、平成23年度～25年度に通算20%の引き上げを実施して78%としてから8年間据え置きとしています。

経常収入

経常収入は、被保険者数の減少等により、保険料収入が前年度に比べて▲2・1億円減少したため、134・5億円と前年度比▲2・0億円の減少となりました。

経常支出

経常支出は、144・5億円と前年度比+7・7億円増加しました。

なお、内訳は次のとおりです。

- 1 健保組合を運営するための事務費は、0・7億円と前年度に比べて僅かに増加しました。

2 保険給付費は、総額66・4億円と前年度比+6・1億円(+10・2%)増加し、被保険者一人当たりの給付費についても前年度比+12・8%増加しました。

前年度は新型コロナウイルスの感染拡大の影響による医療機関への受診控えを主因として保険給付費が減少しましたが、今年度は前年度比で大幅に増加しました。

3 納付金は、総額68・0億円と前年度比+1・3億円(+1・9%)増加しました。

前期高齢者(65～74歳)納付金は29・3億円と前年度比+0・8億円(+2・9%)増加、後期高齢者(75歳以上)支援金は38・8億円と前年度比+0・4億円(+1・2%)、退職者給付拠出金は0・1百万円と前年度比ほぼ横ばいでした。

4 納付金の負担は、高齢者医療制度が開始された平成20年度に比べると31・9億円も増加しています。また、令和3年度の保険料収入に対する割合は50・7%であり、健保組合の財政にとって大きな負担となっています。

各健保組合の独自事業である保健事業費は、総額9・3億円と前年度比+0・

健康保険

組合状況

年 度	令和2年度	令和3年度	増 減
健康保険料率	78.0%	78.0%	—
被保険者数(3月末)	26,569人	25,963人	▲606人
被扶養者数(3月末)	18,026人	16,864人	▲1,162人
扶 養 率	0.68人	0.65人	▲0.03人
被保険者平均年齢	43.66歳	44.23歳	+0.57歳
標準報酬月額(年間平均)	399,682円	404,780円	+5,098円
総標準賞与額(年間合計)	513億円	502億円	▲11億円

健康保険

経常収支差引額と内部留保残高の推移

(単位：億円)
<参考>

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度見込
経常収支差引額	▲1.0	▲0.9	▲4.3	▲0.3	▲10.1	▲8.2

<内部留保>

	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8
法定準備金残高	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8	27.8
別途積立金残高	37.2	39.0	37.8	40.5	33.5	27.2

介護保険

収支(前年度比較)

(単位：億円、%)

	令和2年度実績①	令和3年度実績②	増加額②-①	増加率②/①
保険料率	18.4%	18.4%	0.0%	0.0
(+)介護保険収入	21.9	21.7	▲0.2	▲0.9
(-)介護納付金	20.4	20.6	0.2	1.0
(±)その他	0.1	▲0.0	▲0.1	—
収支差額	1.5	1.0	▲0.5	—
介護準備金(積立率)	2.8(180%)	3.8(230%)	1.0(50%)	37.2

健康保険

収支(前年度比較)

(単位：億円、%)
<参考>

主要項目	令和2年度	令和3年度	対前年度増減額	対前年度増減率	令和4年度見込
(+)保険料	136.3	134.3	▲2.1	▲1.5	133.0
(保険料率)	(78.0%)	(78.0%)	(0.0%)	(0.0)	(78.0%)
経常収入	136.5	134.5	▲2.0	▲1.5	133.3
(-)事務費	0.6	0.7	0.1	9.9	0.9
(-)保険給付費	60.3	66.4	6.1	10.2	69.0
(被保険者1人当たり：千円)	(223.8)	(252.6)	(28.8)	(12.8)	(262.7)
(-)納付金(拠出金)	66.8	68.0	1.3	1.9	61.6
(前期高齢者納付金)	(28.5)	(29.3)	(0.8)	(2.9)	(23.9)
(後期高齢者支援金)	(38.3)	(38.8)	(0.4)	(1.2)	(37.7)
(退職者給付拠出金)	(0.0)	(0.0)	(▲0.0)	(▲4.9)	(0.0)
(-)保健事業費	9.1	9.3	0.2	2.3	9.8
経常支出	136.8	144.5	7.7	5.6	141.5
経常収支	▲0.3	▲10.1	▲9.7	—	▲8.2

<経常外収支>

(+)①別途積立金繰入	8.0	15.0	7.0	87.5	18.0
(+)財政調整事業交付金	2.2	2.1	▲0.1	▲4.8	1.4
(+)高齢者医療助成金他	0.8	0.9	0.1	8.1	0.6

総合収支	10.7	8.0	▲2.7	▲25.6	11.7
総合収支(除①別繰入)	2.7	▲7.0	▲9.7	—	▲6.3

※増減額および増減率は、単位未満の数値を含めて計算した結果を四捨五入して表記しています。

2億円(＋2・3%)増加しました。当健保組合は従来から健診等の疾病予防事業に資源を集中しており、特定健診・特定保健指導、データヘルス計画について着実に取り組みを推進しました。

経常収支および総合収支

経常収入から経常支出を差し引いた経常収支は、▲10・1億円の大幅な赤字となり、前年度と比べて▲9・7億円悪化しました。経常収支に経常外収支を加算した総合収支(別途積立金の繰入を除く)は、▲7・0億円の赤字となりました。

内部留保

総合収支の決算残金は、所要の繰越処理を行い、残額を繰越剰余金となる「別途積立金」として積み立てますが、令和3年度は総合収支(別途積立金の繰入を除く)が赤字のため、「別途積立金」は前年度比▲7・0億円減少して33・5億円となりました。

また、「法定準備金」は前年度同額の27・8億円となります。

2 介護保険の決算

介護保険は、保険料率を18・4%のまま据え置きとしています。

保険料収入は21・7億円と前年度比▲0・2億円減少し、納付金は20・6億円と前年度比＋0・2億円増加しました。このため、その他の収支を含めた収支差額は、前年度に比べ▲0・5億円減少して1・0億円の黒字となりました。

この結果、「介護準備金」の期末残高は3・8億円と前年度に比べ1・0億円増加しました。

今後の対応について

1 健康保険の対応

健康保険の主要な支出項目である納付金や保険給付費は、高齢化や先端医療の高度化を背景に今後も増加することが避けられない状況になっています。

当健保組合の経常収支は、平成29年度から令和3年度まで5期連続で赤字となっており、令和4年度も引き続き厳しい状況が見込まれています。

このため、健康保険の料率は令和5年度には引き上げを実施せざるを得ない状況になってまいりました。料率引き上げを実施する場合は引き上げ幅については、諸情勢を的確に把握して慎重に検討を進めてまいります。

2 介護保険の対応

介護保険は健保組合が国に代わって保険料を徴収し、介護納付金として国に納付するものであることから、介護保険の料率については、各年度の必要料率を確保することを基本としています。

介護保険は高齢化が進むことにより今後も負担が増加する見込みですが、令和5年度は現時点では料率を据え置く方向で検討を進めてまいります。

今後も納付金の負担増や医療費の増加など、健保組合にとって厳しい環境が続くものと思われまます。健康保険、介護保険とも適切で納得感のある料率水準となるよう検討してまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

歯の健康を守ろう!

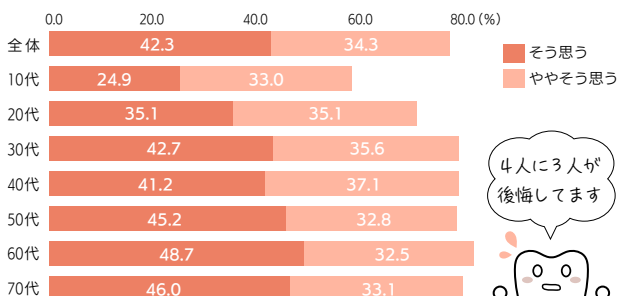
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

▼ もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



お薬代って節約できるの？

1 魔法の言葉

ジェネリック
先発医薬品

価格の違いは
開発費の違い

ジェネリックを
希望します



効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

2 時間に注意

処方箋は、
平日 8～19時・土曜日 8～13時に提出

平日8～19時、土曜日8～13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円^{*1}の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに！

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円^{*1}節約できます！

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。



^{*1} 健康保険適用前の医療費です。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



5 節税

医療費控除を活用

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

マイナンバーカードを 保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、
下記のようなメリットがあります！

お薬手帳として^{*2}

薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。

診察がスムーズに^{*2}

医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。

節税手続きを簡素化

マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降～)。

^{*2} 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。
注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

けんぽ掲示板

健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL | <http://www.mskenpo.or.jp/>

三井住友海上健康保険組合

でも検索できます。

こんなときは、
どうすればよい？



手続き方法
が知りたい

そんなときに
アクセス！

各種届出・申請書

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

ライフシーン検索

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。



機関誌 バックナンバー

『けんぽだより』のバックナンバー (vol.14以降) を閲覧できます。

臓器提供意思表示 について

(社)日本臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。