

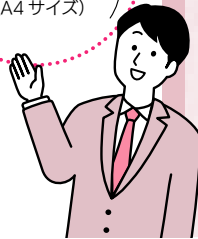
三井住友海上健康保険組合

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



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))



▽ 予約受付期間

令和5年6月23日～令和6年1月31日

▽ 健診受診期間

令和5年6月30日～令和6年2月29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。

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14日に開催した組合会で令和4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まいりますので、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年度より25年度に通過20%の引き上げを実施して78%としてから9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▲3・1億円減少したため、131・4億円と前年度比▲3・1億円の減少となりました。

経常支出

経常支出は、139・6億円と前年度比▲4・9億円減少しました。
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減少しました。
- 2 保険給付費は、総額69・7億円と前年度比+3・3億円(+5・0%)増加し、被保険者1人当たりの給付費について前年度比+8・0%増加しました。

3 納付金は、総額59・9億円と前年度比▲8・1億円(▲11・9%)減少しました。

これは、前々年度の新型コロナウイルス感染症拡大による高齢者医療費減の精算戻り等の影響により、一時的に納付金が減少したためです。前期高齢者(65歳以上)の納付金は23・2億円と前年度比▲6・1億円(▲20・9%)減少、後期高齢者(75歳以上)の支援金は36・8億円と前年度比▲2・0億円(▲5・1%)減少、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 各健保組合の独自事業である保健事業費は、総額9・2億円と前年度比▲0・1億円(▲1・3%)減少しました。

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、データヘルズ計画について着実に取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

健康保険

組合状況

年 度	令和3年度	令和4年度	増 減
健康保険料率	78.0%	78.0%	—
被保険者数(3月末)	25,963人	25,317人	▲646人
被扶養者数(3月末)	16,864人	16,052人	▲812人
扶 養 率	0.65人	0.63人	▲0.02人
被保険者平均年齢	44.23歳	44.84歳	+0.61歳
標準報酬月額(年間平均)	404,780円	409,222円	+4,442円
総標準賞与額(年間合計)	502億円	487億円	▲15億円

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30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度見込
経常収支差引額	▲0.9	▲4.3	▲0.3	▲10.1	▲8.2	▲2.0
<内部留保>						
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	39.0	37.8	40.5	33.5	27.4	27.3

介護保険

収支(前年度比較)

(単位：億円、%)

	令和3年度実績①	令和4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	21.7	21.3	▲0.3	▲1.6
(-)介護納付金	20.6	20.1	▲0.5	▲2.5
(±)その他	▲0.0	▲0.0	0.0	—
収支差額	1.0	1.2	0.2	—
介護準備金(積立率)	3.8(230%)	5.1(298%)	1.2(68%)	31.5

健康保険

収支(前年度比較)

(単位：億円、%) <参考>

主要項目	令和3年度	令和4年度	対前年度増減額	対前年度増減率	令和5年度見込
(+)保険料	134.3	131.2	▲3.1	▲2.3	143.8
(保険料率)	(78.0%)	(78.0%)	(0.0%)	(0.0)	(86.0%)
経常収入	134.5	131.4	▲3.1	▲2.3	144.1
(-)事務費	0.7	0.7	▲0.0	▲2.1	1.0
(-)保険給付費	66.4	69.7	3.3	5.0	71.9
(被保険者1人当たり：千円)	(252.6)	(272.7)	(20.2)	(8.0)	(283.6)
(-)納付金(拠出金)	68.0	59.9	▲8.1	▲11.9	63.2
(前期高齢者納付金)	(29.3)	(23.2)	(▲6.1)	(▲20.9)	(25.0)
(後期高齢者支援金)	(38.8)	(36.8)	(▲2.0)	(▲5.1)	(38.2)
(退職者給付拠出金)	(0.0)	(0.0)	(▲0.0)	(▲9.9)	(0.0)
(-)保健事業費	9.3	9.2	▲0.1	▲1.3	9.9
経常支出	144.5	139.6	▲4.9	▲3.4	146.1
経常収支	▲10.1	▲8.2	1.8	—	▲2.0

<経常外収支>

(+)①別途積立金繰入	15.0	15.0	0.0	0.0	18.0
(+)財政調整事業交付金	2.1	1.7	▲0.4	▲20.8	1.4
(+)高齢者医療助成金他	0.9	0.5	▲0.4	▲39.8	0.6

総合収支	8.0	9.0	1.0	12.7	17.9
総合収支(除①別積繰入)	▲7.0	▲6.0	1.0	—	▲0.1

※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。

常収支は、前年度比で+1・8億円改善して、▲8・2億円の赤字となりました。

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、▲6・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4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▲6・0億円減少して27・4億円となりました。

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・3億円と前年度比▲0・3億円減少し、納付金は20・1億円と前年度比▲0・5億円減少しました。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・2億円増加して1・2億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5・1億円と前年度に比べ+1・2億円増加しました。

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。

平成29年度以降、当健保組合の経常収支は赤字が続いており、内部留保である別途積立金を取り崩して対応してきましたが、令和5年度も健康保険の料率を78%で据え置いた場合は厳しい財政状況になることが見込まれたため、令和5年度に料率を86%（+8%）に引き上げました。

令和6年度は料率を86%のまま据え置く見込みです。令和7年度以降、収支がさらに悪化していく場合には料率の引き上げが必要な見通しです。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にしています。

介護保険は高齢化が進むことにより、今後負担が増加する見込みのため、現時点では令和6年度に料率を18・8%（+0・4%）に引き上げる方向で検討しています。

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、介護保険とも適切に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。

歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？

A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのか分からないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は、

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。





使っていますか？

ジェネリック医薬品

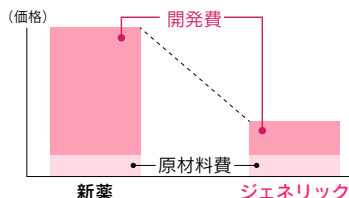


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？ 医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



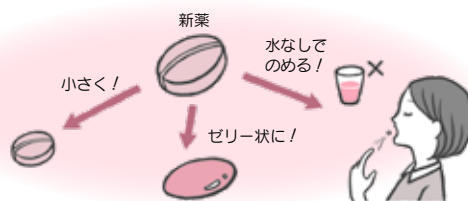
えっ、そんなに安くなるの？
うれし～



2 新薬にはない工夫がされています

安いだけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など



AG (オーソライズド・ジェネリック) をご存じですか？

AG (オーソライズド・ジェネリック) とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。



AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！

3 実際に処方してもらおう

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていないければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可
チェックなし！

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にとり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！



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？

そんなときに
アクセス！

手続き方法
が知りたい

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。