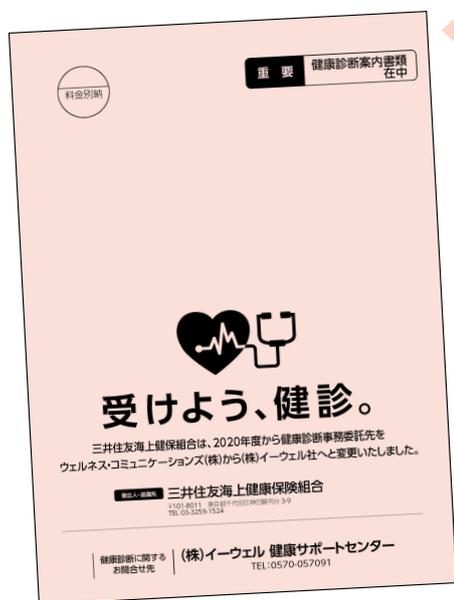


## 健診のご予約は お済みですか？

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

昨年度より健診委託業者が  
**(株)イーウェル**に変更になりました。



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3年6月28日～令和4年1月31日
- 健診受診期間 令和3年7月1日～令和4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。

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！

# 決算のお知らせと今後の対応について

7月19日に開催した組合会で令和2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7年間据置きとしています。

#### 経常収入

経常収入は、被保険者数と一人当たりの年間報酬が微減となったことにより、保険料収入が前年度に比べて1・3億円減少したため、136・5億円と前年度比1・4億円の減少となりました。

#### 経常支出

経常支出は、136・8億円と前年度比5・3億円減少しました。  
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・6億円と前年度と同じ水準になりました。  
② 保険給付費は、総額60・3億円と前年度比5・9億円（▲8・9%）減少し、被保険者一人当たりの給付費についても前年度比▲8・4%減少しました。これは、新型コロナウイルスの感染拡大の

影響により、加入者が医療機関の受診を控えたため、法定給付費が前年度比5・9億円（▲9・1%）減少したことが主因です。

③ 納付金は、総額66・8億円と前年度比0・8億円（+1・2%）増加しました。前期高齢者（65～74歳）納付金は28・5億円と前年度比0・8億円（+2・8%）増加、後期高齢者（75歳以上）支援金は38・3億円と前年度比ほぼ横ばい（+0・1%）、退職者給付拠出金は0・1億円と前年度比▲0・2億円（▲64・3%）減少しました。

納付金の負担は、高齢者医療制度が開された平成20年度に比べると30・7億円も増加しています。また、令和2年度の保険料収入に対する割合は49・0%であり、健保組合の財政にとって大きな負担になっています。

④ 各健保組合の独自事業である保健事業費は、総額9・1億円と前年度に比べて僅かに減少しました。  
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常収支は、前年度に比べて3・9億円改善して▲0・3億円の赤字に止まりました。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、2・7億円の黒字となりました。

#### 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、「別途積立金」は前年度比2・7億円増加の40・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+2・4%引き上げて18・4%としました。  
保険料収入は21・86億円と前年度比2・80億円増加し、納付金は20・41億円と前年度比+1・14億円増加しました。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1・53億円改善して1・50億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2・8億円と前年度に比べ1・5億円増加しました。

### 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2年度まで4期連続で赤字となっており、令和3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が、引き上げの時期および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も負担が増加する見込みですが、令和4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。

## 健康保険 組合状況

年度	令和元年度	令和2年度	増減
健康保険料率	78.0%	78.0%	—
被保険者数(3月末)	26,915人	26,569人	▲346人
被扶養者数(3月末)	18,625人	18,026人	▲599人
扶養率	0.69人	0.68人	▲0.01人
被保険者平均年齢	43.30歳	43.66歳	+0.36歳
標準報酬月額(年間平均)	398,101円	399,682円	+1,581円
総標準賞与額(年間合計)	525億円	513億円	▲12億円

## 健康保険 経常収支差引額と内部留保残高の推移

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度見込
経常収支差引額	7.6	▲1.0	▲0.9	▲4.3	▲0.3	▲9.3
<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	35.8	37.2	39.0	37.8	40.5	33.1

## 介護保険 収支(前年度比較)

	令和元年度実績①	令和2年度実績②	増加額②-①	増加率②/①
保険料率	16.0%	18.4%	2.4%	15.0
(+)介護保険収入	19.1	21.9	2.8	14.7
(-)介護納付金	19.3	20.4	1.1	5.9
(±)その他	0.2	0.1	▲0.1	—
収支差額	▲0.0	1.5	1.5	—
介護準備金(積立率)	1.3(92%)	2.8(180%)	1.5(88%)	115.2

## 健康保険 収支(前年度比較)

主要項目	令和元年度	令和2年度	対前年度増減額	対前年度増減率	令和3年度見込
(+)保険料	137.6	136.3	▲1.3	▲0.9	135.0
(-)事務費	0.7	0.6	▲0.0	▲5.9	0.9
(-)保険給付費	66.1	60.3	▲5.9	▲8.9	65.2
(-)納付金(拠出金)	65.9	66.8	0.8	1.2	69.0
(-)保健事業費	9.3	9.1	▲0.2	▲2.6	9.5
経常支出	142.2	136.8	▲5.3	▲3.8	144.6
経常収支	▲4.3	▲0.3	3.9	—	▲9.3

<経常外収支>					
(+)①別途積立金繰入	15.0	8.0	▲7.0	▲46.7	15.0
(+)財政調整事業交付金	1.8	2.2	0.4	25.5	1.4
(+)高齢者医療助成金他	1.3	0.8	▲0.4	▲34.7	0.6
総合収支	13.8	10.7	▲3.1	▲22.3	7.6
総合収支(除①別積繰入)	▲1.2	2.7	3.9	—	▲7.4

\*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。

眠りたいのに 眠れないあなたへ

## 睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？夜ぐっすり眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

### Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に関わらず同じ時刻に起床するようにしましょう。



### Point 2 太陽の光を浴びる

人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



### Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



### Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



教えて!



医療費節約

# ジェネリックを活用しましょう

増え続ける医療費を抑える切り札として期待されるジェネリック医薬品。安価なのは確かだけどホントに安全?—みなさんがいちばん心配する点ではないでしょうか。ジェネリック医薬品の安全性とメリットをおさらいしてみましょう。



## ジェネリックは安心して使える安価なお薬です

効能・効果や安全性がすでに確立している先発医薬品(新薬)の特許期間(20~25年)が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分、効能・効果で製造・販売される後発医薬品を「ジェネリック医薬品」といいます。先発医薬品に比べ開発費が低く抑えられることから、薬価(薬の値段)が

安く設定されています。

その安全性は、厚生労働省の厳しい試験を経て認可されていることから、確立しているといえます。先発医薬品と比べ安価なので、みなさんの窓口負担の軽減や国の医療費節減に役立ちます。

### ●先発医薬品に比べて安いわけ

先発医薬品と同じ有効成分を使う

有効成分の開発をする必要がない

開発費用が安くすむ

ジェネリックが安価な理由がわかるね



### ●開発期間および費用の比較

	先発医薬品	ジェネリック
開発期間	約9~17年	約3~5年
開発費用	約300億円以上	約1億円

## 厚生労働省の厳しい試験

品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることが証明されています

### 規格および溶出試験

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分の含有量、不純物の程度、溶出の程度が同じレベルでなければなりません。

### 安定性試験

ジェネリック医薬品の安定性は先発医薬品と同じレベルでなければなりません。品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験を行います。

### 生物学的同等性試験

ジェネリック医薬品は、ヒトでの有効性と安全性が先発医薬品と同じレベルでなければなりません。先発医薬品と同じ早さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを確認する試験を行います。

安心して使えるお薬なのね



けんぽ掲示板

kenpo

## 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.mskkenpo.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

### 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。

そんなときにアクセス!