

健保 だより



TOPICS

- 2020年度 決算がまとまりました P.2
- “内側”から強い体に仕上げよう P.4
- インフルエンザ予防接種の受け方 P.5
- けんぽinformation P.6
- 健保の健康づくり事業 P.8

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

油断禁物!

新型コロナウイルス

夏のレジャー、秋の行楽など以前のように楽しみたいところですが、今一度気を引き締めて、ご自身のため、ご家族のため、職場、そして社会のため感染予防に努めましょう。

“当たり前”の習慣を大切に

きちんとマスク



手洗い・消毒



とにかく人との接触に注意

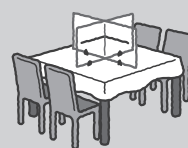
通勤や仕事で人の多い場所に出かけざるを得ないこともありますが、できるだけ人ごみを避けるほか、電車やバスの中では静かに過ごし、会話している人の近くは避けましょう。なお、休日は外出を控え、人の多い場所、狭い空間には行かないように。

※可能な方はテレワークや時差出勤などで密を回避するのが理想です。

家庭内で気を抜かない

「家族だから大丈夫」は過信です。家庭内感染が多く報告されているのは、近い間柄ゆえの油断があるからです。近距離での会話には注意しましょう。また、“飲食時の感染”のほとんどは飲食そのものではなく、食事時の会話。「黙食」が基本です。

※家庭内でもアクリル板や飛沫防止シート等を効果的に設置しましょう。



急速に入れ替わった「アルファ(イギリス)型」変異株のほか、「デルタプラス」や「ラムダ型」…とやっかいな特性を持つウイルスが次々と報告されています。マスクをしていても近くにいれば感染する例があるように、変異型のウイルスは感染力が強くなっているとされるため、今まで以上に注意が必要です。

★喫煙は「重症化」のリスクが高くなります。また、喫煙時の感染が疑われる事例も多くあります。この機会に、禁煙を検討してみませんか?

裏表紙をチェック!

2020年度

決算がまとまりました

健康保険の令和2年度は収入総額55億6,879万7千円、支出総額52億184万9千円、収支差引額は3億6,694万8千円となり、経常収支は9,108万9千円となりました。

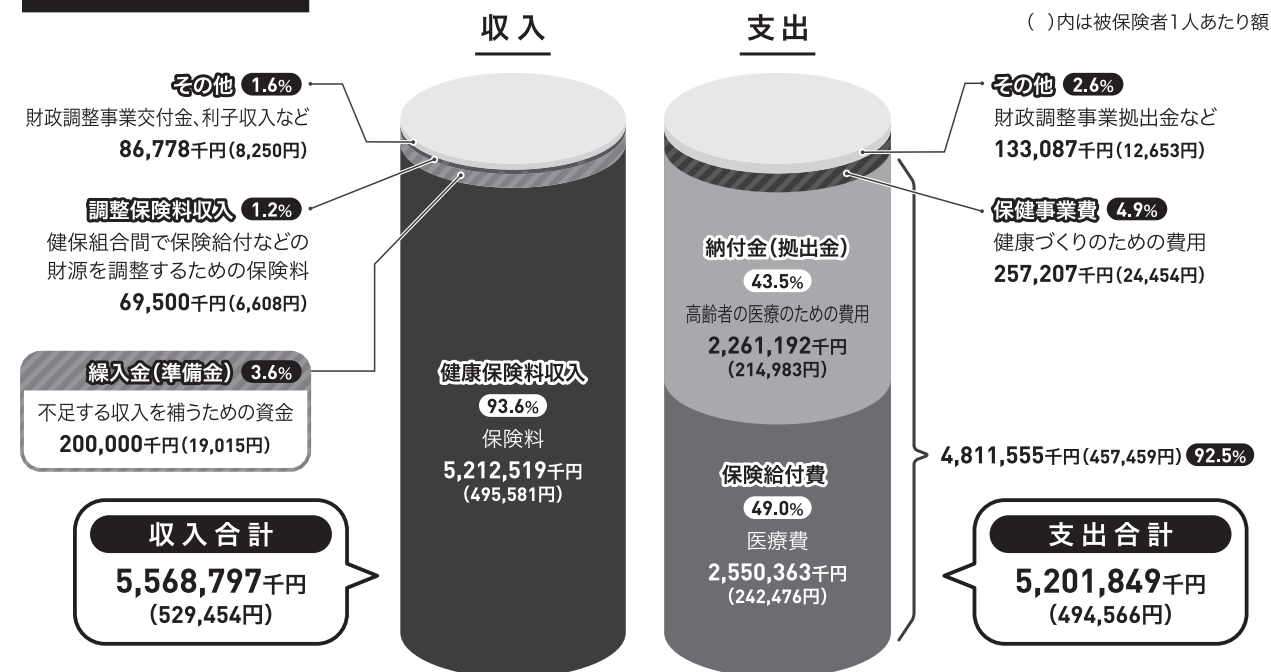
収入面では、新型コロナウイルスの流行等により、保険料収入は前年度比で1億5,000万円ほど減少となりました。

また、支出面の医療費等保険給付費では、医療機関への受診機会が抑制された影響もあり、1億6,000万円ほど減少となり、高齢者医療制度に対する納付金等は1億6,000万円ほど増加となりました。

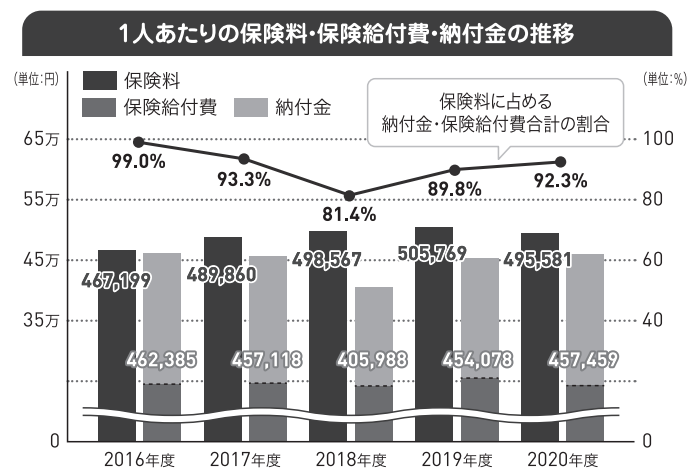
介護保険では、介護保険制度が創設され20年が経過し、高齢者の増加や介護認定による要介護者およびサービスの増加に対し、40歳～64歳の2号保険料について、介護納付金の総報酬割が導入されるなど厳しい状況が続いており、今年度も収入不足を準備金の取り崩しを行った決算となっております。

今後も高齢化に伴い、医療費や納付金の増加など厳しい状況が予想されますが、当組合といたしましても、データヘルス計画にICTを活用した事業を反映し、これに基づき特定健診・特定保健指導をはじめとした、各種保健事業に積極的に取り組み、被保険者ならびにご家族の健康管理に取り組んでまいります。

健康保険



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
事業所数	124件 (126件) △1.6% (△2件)
被保険者数	10,518人 (10,600人) △0.8% (△82人)
平均標準報酬月額	344,127円 (345,464円) △0.4% (△1,337円)
平均標準賞与年額	1,018,195円 (1,104,980円) △7.9% (△86,785円)
平均標準報酬年額	5,147,719円 (5,250,548円) △2.0% (△102,829円)
平均年齢	43.52歳 (43.14歳) 0.9% (0.38歳)
扶養率	0.78人 (0.79人) △1.3% (△0.01人)
保険料率	9.9% (9.9%) -



介護保険 (40歳～64歳)

科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	511,873	86,699
繰入金	56,690	9,602
その他	41	7
合計	568,604	96,308
介護納付金	551,261	93,371
介護保険料還付金	48	8
合計	551,309	93,379
収支差引額	17,295	2,929
経常収支差引額	△39,395	△6,673

介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健康保険組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

2022年度の介護保険料率の改定が予定されています

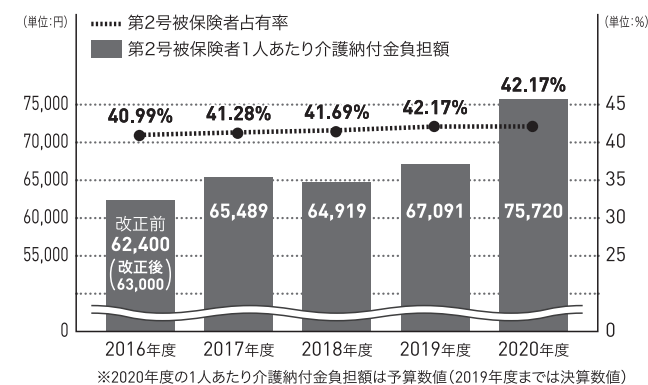
介護納付金の増加に対応するため、2022年度の介護保険料率が下記のとおり変更となる予定です。ご理解とご協力のほどお願いいたします。(2022年3月分保険料から適用)

変更前 1.5% → 変更後 2.0%

※任意継続被保険者は同4月分保険料から適用

決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数	7,840人 (7,937人) △1.2% (△97人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,904人 (5,932人) △0.5% (△28人)
平均標準報酬月額	385,857円 (388,571円) △0.7% (△2,714円)
平均標準賞与年額	1,149,572円 (1,240,218円) △7.3% (△90,646円)
平均標準報酬年額	5,779,856円 (5,903,070円) △2.1% (△123,214円)
保険料率	1.5% (1.5%) -

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移



正しい受診で負担を軽く

～こんな受診は控えましょう～

仕事が終わってから18時以降に受診する

土曜日はゆっくりしたいので、午後に受診する

時間外受診は医療費に「加算」がつかます



正しい受診

平日：8時～18時 土曜：8時～12時の受診を心がけましょう。

同じ病気で複数の医療機関に通う

はしご受診は医療費の重複になります

どんな症状でも、大病院を受診する

紹介状なしで大病院にかかると、特別料金が請求されます

正しい受診

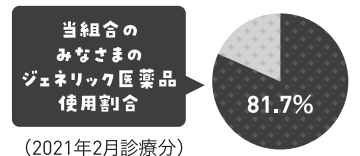
信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。大病院を受診する際は、かかりつけ医に「紹介状」を用意してもらいましょう。

※現在入院施設等のある病院は、新型コロナウイルス感染症の対応で、外来の制限をしている場合があります。※発熱やせき等の症状がある場合は、事前に電話で相談してから受診することをお勧めします。

ジェネリック医薬品の活用を

正しい受診に加えて、薬は積極的にジェネリック医薬品を使用しましょう。ジェネリック医薬品は、効き目は同等で新薬より5～7割安いというメリットがあります。

※使用に不安をお持ちの方は、医師や薬剤師に相談のうえご検討ください。



感染症が流行しやすい秋・冬に向けて “内側”から強い体に仕上げよう

同じ病気でも、かかりやすい人とかかりにくい人がいます。これは主に免疫力の差です。
寒い季節を前に、免疫力を強化するポイントを紹介します。

健康管理の2大習慣は基本です！

運動習慣

ふだんから意識的に体を動かしましょう。
今まであまり運動習慣がなかった方は、
グッピーヘルスケアやスポーツ
クラブ → 裏表紙参照 の活用を
お勧めします。

食習慣

1日3食、野菜中心でバランスよく。発酵食品や
食物繊維も十分に摂取しましょう。

ヨーグルトには
腸内細菌のエサになる
オリゴ糖をプラス

参考 水溶性・不溶性食物繊維
の両方を多く含む食品
ごぼう、アボカド、なめこなど

お口を清潔に保つ

口内環境も免疫力に関係します。
歯周病などにならないよう、てい
ねいな歯みがきを心がけ、デンタ
ルフロスやマウスウォッシュ等の
アイテムを活用しましょう。年に一
度の歯科健診もお忘れなく。



プラス！3つの習慣

ストレスを解消する

過度なストレスは免疫細胞の働き
を弱めるので、自分なりのストレス
解消法を見つけておくことが大切
です。「コロナ禍でストレス解消の
機会が減ってしまった」という方も
少なくないと思われますが、
新たな趣味を見つけ
る機会として前向
きにとらえましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は免疫力を低下させ
ます。免疫力の観点から医学的に
必要な睡眠時間は7時間がよい
ともいわれますが、人によって異
なります。まずは「寝不足」を感じ
ることがないよう、夜更かしには
注意しましょう。



便利な「巡回型」家族健診 をご利用いただけます

当組合では、ご家族の方の利便性を考慮して、巡回型の家族健診を導入しております。健診
機関まで出向くのに抵抗がある方にもオススメです。契約の健診機関で受けることもできます
ので、選択肢の1つとしてご検討ください。

- ① 愛知県内に在住の方 ▶ 愛知県内の健保組合と「共同巡回健診」を実施
- ② 愛知県外に在住の方 ▶ あさひ会（西早稲田クリニック）による「巡回健診」を実施



特定保健指導を活用しよう！

生活習慣病のリスクがある方に、保健師等の専門スタッフが改善のお手伝いをいたします。健診の結果で
必要と判断された方は、必ず受けましょう。あなたに合った、無理のないアドバイスをすることができます。
なお、スマホアプリによる「遠隔面談」をご利用いただくこともできます。



インフルエンザ

予防接種の受け方

実施期間 10月から翌年1月

ワクチンが十分な効果を維持する期間は
接種2週間後から約5ヵ月とされていますので、
10月から12月中旬まで の接種をおすすめします。

変更点 / 補助限度額の見直し
令和2年度 1,500円 ▶ 令和3年度 2,000円

接種方法

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、一部変更される場合もありますので予めご了承ください。

①愛知県医師会の対応医療機関で受ける場合

- ステップ① 会社のご担当者様から「接種補助券」を受け取る ★「接種補助券」を窓口で提示すれば接種費用から2,000円差し引かれます
- ステップ② 各自で実施医療機関に予約 *対象の医療機関は、9月下旬頃に当組合のホームページでご確認いただけます
- ステップ③ 接種当日「接種補助券」と「健康保険証」を窓口で提示
- ステップ④ 接種費用から 補助額を差し引いた額を支払う

- ◎「接種補助券」は原則として9月30日(10月1日現在)までにご加入の本人とご家族を対象(世帯ごとに同封)に作成いたしますので会社のご担当者様よりお受け取りください。
- ◎この「接種補助券」は氏名が変更になった場合や退職後に任意継続被保険者になった場合等も引き続き使用できますので、接種日現在の保険証と一緒に医療機関へご提示ください。

←イメージ

②③巡回接種および当組合の指定機関で受ける場合

★後日補助金を申請する必要がないので便利です

ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

④補助実施分(補助金対応)

- ステップ① 接種を受けた医療機関で費用の全額を支払い領収書を受け取る
- ステップ② 領収書と実施者連名簿を会社のご担当者様へご提出。後日補助金を受け取る。

※愛知県内で実施される場合は原則として補助金対応となりますが、
接種補助券が当組合より発行されていない場合は対象となります。

⚠ 65歳以上の方も④の方式にてお願いいたします。

◎領収書の右上に
保険証の記号・番号を明記してください

領収書
薬業 太郎 様
インフルエンザ予防接種
●●●●円
名薬クリニック

保険証
記号・番号
ココに
記入

詳しくはホームページをご参照ください。

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> ▶ 保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ インフルエンザ予防接種



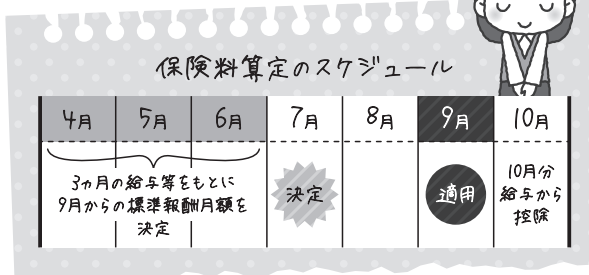
毎月の保険料の決め直し(算定基礎届のご提出)が行われました

健康保険料は、みなさんのお給料と賞与からの天引きで健保組合に納められています。この健康保険料を決定するために、毎年、事業主様より被保険者様全員の給料月額等(算定基礎届)をご提出いただいております。事業主様におかれましては、今年度ご協力いただきありがとうございました。

これにより新しい「標準報酬月額」が決められ、9月分(10月の給料天引き分)より適用されます。

健康保険料の決め方 毎年決め直します

- ① 毎年4・5・6月の給料平均額を所定の50等級に当てはめ、「標準報酬月額」を決めます。
- ② 原則1年間「標準報酬月額」と「賞与」に当組合の保険料率をかけた金額が、みなさんに納めていただく健康保険料となります。



2021年度 名古屋薬業健保組合の保険料率内訳

[単位: %]		事業主	被保険者	計
健康保険料率	一般保険料率※1	2.8718	2.8718	5.7436
	特定保険料率※2	2.0132	2.0132	4.0264
	小計	4.885	4.885	9.770
	調整保険料率	0.065	0.065	0.130
計		4.950	4.950	9.900

※1 みなさんの医療費等に充てられる保険料

※2 高齢者の医療を支えるための保険料(健康保険料率のおよそ4割です)

事業主	被保険者	計
介護保険料率(40歳～64歳)	0.750	0.750
	1.500	

計算例(健康保険料)

標準報酬月額が24等級(340,000円)で賞与が年間90万円の方の健康保険料

$340,000円 \times 4.95\% = 16,830円 / 月$

$900,000円 \times 4.95\% = 44,550円 / 年$

年間合計 $16,830円 \times 12 + 44,550円 = 246,510円$

※賞与は千円未満切り捨て、年間上限は573万円です。

※40～64歳の被保険者の方からは介護保険料も納めていただいています。

今年度も

被扶養者の資格確認の調査を実施します

健保組合の被扶養者は、保険料を負担しないで給付が受けられる代わりに、収入等について一定の要件を常に満たしている必要があります。その要件を満たしていないご家族が被扶養者のままでいると、みなさんから納めていただく貴重な保険料が必要以上に使われてしまうだけでなく、高齢者医療制度への納付金が増える可能性もあります。

健保組合の健全な運営を維持するために毎年、ご家族がその要件をすべて満たしているかどうかの調査を実施させていただいておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



被扶養者資格確認実施時期 12月頃に対象のご家族がいらっしゃる被保険者にご案内いたします

就職されたご家族は
いらっしゃいませんか?

お子さんが学校を卒業して就職された、奥さまが仕事を始められた、お勤め先で別の健康保険に加入した等の場合、名古屋薬業健保の保険証は使用できなくなります。

就職の他、収入の増加(基準額以上)、結婚・離婚、死亡等ご家族に異動がありましたら、5日以内に被扶養者(異動)届と該当者の保険証を当組合にご提出をお願いします。

誤って当組合の保険証を使って医療機関にかかると、後日健保負担分の医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

接骨院・整骨院では、健康保険が使えない場合があります

接骨院・整骨院では、どんな施術でも健康保険が使えると勘違いしている人がいらっしゃいます。施術によっては費用が全額自己負担となりますので、注意が必要です。

健康保険が使えるケースは以下のケースのみ

◆外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)

◆骨折・脱臼

※骨折・脱臼は応急手当を除き、医師の同意が必要
※原因が明らかで、症状が慢性に至っていない外傷に限られます



●単なる疲労や肩こり、症状の改善がみられない長期の施術など

●すでに外科など医療機関で治療を受けている場合

お願い 後日みなさんに、照会をする場合があります

当組合では、接骨院・整骨院からの施術費の請求に不備や誤りがないか厳密にチェックをしています。あわせて、施術を受けたみなさんに直接施術内容や負傷原因について詳しくお聞きすることがあります。正しい保険給付を行うための大切な確認作業ですので、ご協力をお願いします。

なお、照会は、ガリバーインターナショナル(株) 保険管理センターに委託しています。



療養費支給申請書のおもなチェック項目

- ☒ 負傷部位・負傷名
- ☒ 負傷原因
- ☒ 施術日
- ☒ 窓口支払い額 署名 薬業太郎

オンライン資格確認 プレ運用中 2021年10月より本格運用予定

健康保険証の代わりにマイナンバーカードが利用できる「オンライン資格確認」は、一部の医療機関で試験的に運用が行われています。今後、順次拡大し本格運用は2021年10月が予定されています。

注意 オンライン資格確認を導入している医療機関にかかる場合でも、プレ運用期間中はマイナンバーカードと一緒に健康保険証等もご持参ください。



事業所ご担当者様へ 健康保険の電子申請の対象について

昨年11月より、資本金1億円超の大規模事業所等につきましては、社会保険の手続きの一部について電子申請が義務化されました。現在、当組合では、以下の手続きが可能となっております。

報酬月額算定基礎届 報酬月額変更届 賞与支払届 資格取得(喪失)届



組合の現況

2021年6月末現在

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		被保険者の平均年齢	被扶養者数
(125件) 124件	男子	(6,493人) 6,393人	男子	(390,386円) 392,872円	男子 (45.14歳) 45.40歳	(8,014人)
	女子	(4,090人) 4,119人	女子	(259,228円) 260,137円	女子 (39.90歳) 40.10歳	7,929人
	合計	(10,583人) 10,512人	平均	(339,697円) 340,861円	平均 (43.11歳) 43.33歳	(0.76人)
						【扶養率0.75人】

()内は前年同月数値

“病気に負けない体づくり”に
お役立てください

健保の健康づくり事業

禁煙サポート事業

医師開発のアプリ「ascure卒煙」で禁煙をサポート



通常
54,000円の
参加費が
無料!

プログラムの流れ(トータル6ヵ月間)

- **2ヵ月間の集中期間** 禁煙開始まもなくのつらい時期を
卒煙カウンセラーとの定期的な面談とお薬でフォロー
- **1ヵ月間のサポート期間** お薬なしでも禁煙が継続できるよう面談でサポート
- **3ヵ月間のフォロー期間** 不安なときは、追加で面談OK
- **6ヵ月後** 最終面談で、卒煙判定および卒煙証明書の発行

面談は
オンライン、
禁煙補助薬は
ご自宅にお届け

被保険者・被扶養者なら
どなたでも参加OK

グッピーヘルスケア

健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を活用して
食事や運動習慣のモチベーションアップ



**体重や歩数、毎日の食事、睡眠時間の記録が
できる**

記録を振り返ることで日々の生活が可視化され、
運動不足や栄養の偏りなど問題点や改善点が発見できます。



**ヨガやストレッチなどのエクササイズ動画が
無料で視聴できる**

外出自粛による運動不足を解消しましょう。

利用するたびに貯まる
健康ポイント1000ポイント(月)で、

Amazonギフト券1000円分 が当たります!

毎月
250名様
に



アプリのダウンロードはこちらから

- ①「+」から「健康保険組合」を
選択
- ②「名古屋業健康保険組合」
を選んで、健康保険証の
「保険者番号・記号」を入力
- ③「利用開始」をタップ



味覚狩り

各施設の窓口で健康保険証をご提示いただくと、割引料金でご利用OK

ぶどう

岡崎駒立
(愛知県)



みかん

南知多鈴ヶ谷(愛知県)
三ヶ日(静岡県)
多度(三重県)

さつまいも

多度(三重県)

梨

山之上(岐阜県)

栗

中津川(岐阜県)

いちご

南知多(愛知県)

※開設期間は各施設に直接お問い合わせください

スポーツクラブルネサンス

法人契約料金で、全国の
ルネサンスが利用可能。
都度利用制と月会費制を
月単位で変更できる



新規入会キャンペーンのお知らせ

9月25日(土)~11月7日(日)

都度利用制 レンタル用品(入会当日)無料
月会費制 月会費2ヵ月分・レンタル用品
(最大2ヵ月)が全て無料

— この機会にぜひ、入会のお手続きを!! —

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保健事業