

# 健保 だより

Vol.221

2022

## TOPICS

- 2021年度 決算がまとまりました P.2
- 今のうちから対策! 気を引き締めて寒い季節に備えよう 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

みんなの健康を応援します!!

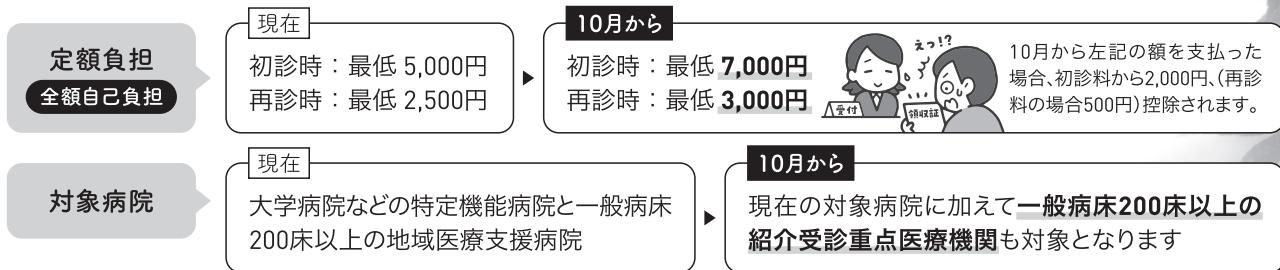
名古屋薬業健康保険組合

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

2022年10月から

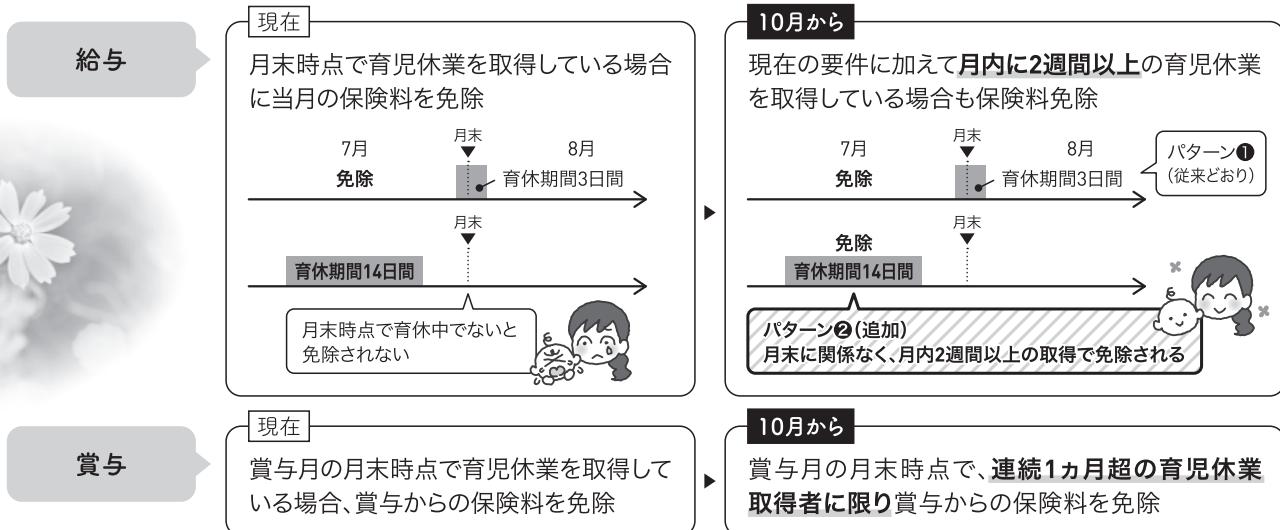
## 健康保険制度の一部が改正されます

### ◆紹介状なしで大病院を受診したときの「定額負担」増と「対象病院」の拡大



定額負担がかからない方法は…? ▶本誌P.3「テクニック1」をチェック!

### ◆育児休業中の健康保険・厚生年金保険料「免除要件」を見直し



この他にも、「パートタイム等短時間労働者の社会保険加入要件の変更」「75歳以上の高齢者の医療費窓口負担割合引上げ」などが予定されています。詳しくは、ホームページでお知らせします。

# 2021年度 | 決算がまとめました

健康保険の2021年度は収入総額54億9,029万7千円、支出総額51億6,744万5千円、収支差引額は3億2,285万2千円となり、経常収支においても黒字となりました。

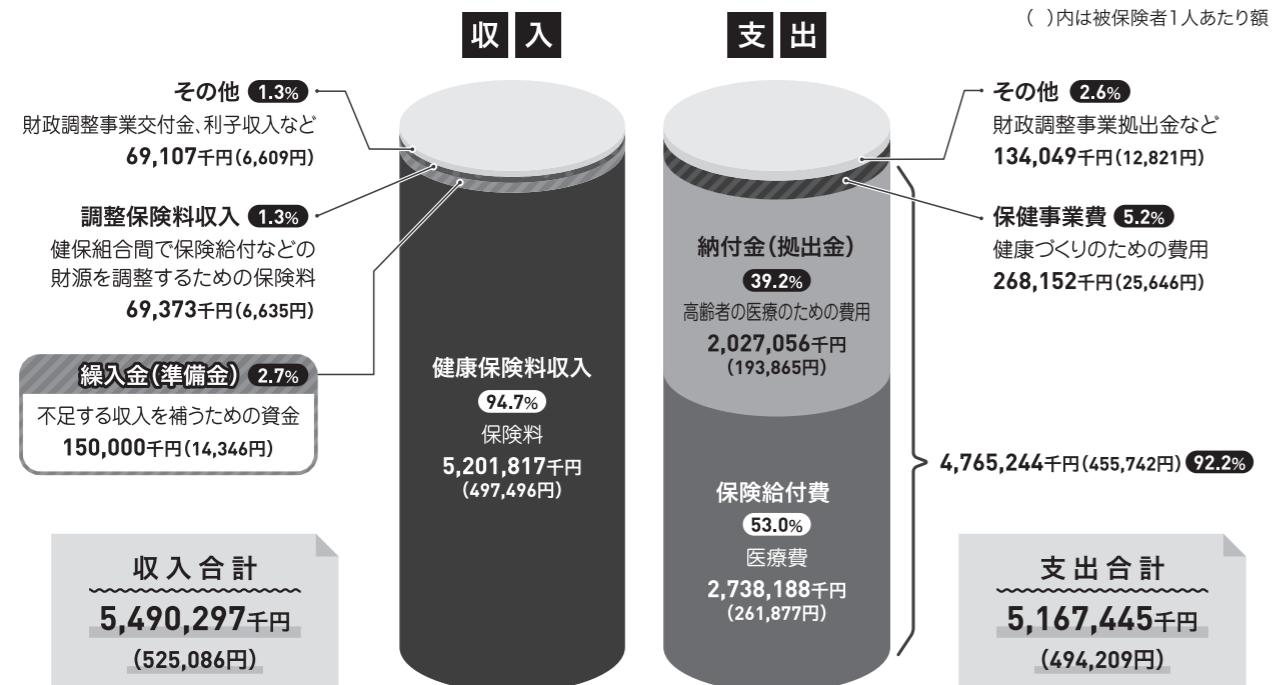
収入面では、1人あたりの標準報酬月額および賞与年額ともに増加し、被保険者数が若干減少するも、保険料収入は約52億円と前年並みの収入となりました。

また、支出面では、高齢者医療制度等に充てられる納付金は減少したものの、保険給付費はコロナ禍により抑制されていた受診機会の回数が増加したこと等から、前年に比べ約1億8千万円の増加となりました。

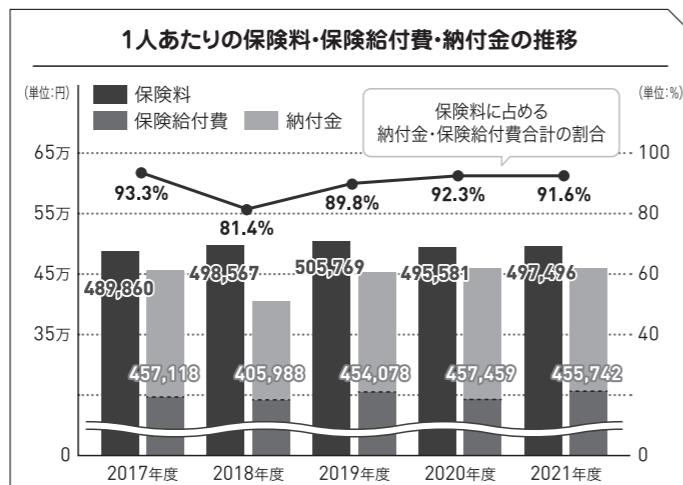
このような中、当組合といたしましても、特定健診・特定保健指導をはじめ、健診結果からの情報を活用した各種保健事業を行い、被保険者ならびにご家族様の健康管理に引き続き取り組んでまいります。

医療費においても、適正受診やジェネリック医薬品の利用など、引き続き医療費の節減にご理解ご協力をお願いいたします。

## 健康保険



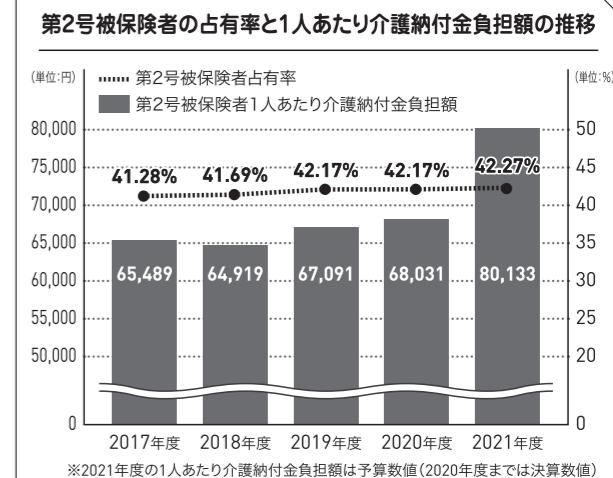
決算の基礎となった数値 ( )内は前年度数値		対前年度
事業所数	124件(124件)	-
被保険者数	10,456人(10,518人)	△0.6%(△62人)
平均標準報酬月額	344,987円(344,127円)	0.2%(860円)
平均標準賞与年額	1,034,051円(1,018,195円)	1.6%(15,856円)
平均標準報酬年額	5,173,895円(5,147,719円)	0.5%(26,176円)
平均年齢	43.59歳(43.52歳)	0.2%(0.07歳)
扶養率	0.76人(0.78人)	△2.6%(△0.02人)
保険料率	9.9%(9.9%)	-



## 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人あたり額(円)
介護保険収入	510,832	86,832
収 繰 入 金	96,140	16,342
入 そ の 他	12	2
合 計	606,984	103,176
支 介護納付金	586,120	99,629
出 介護保険料還付金	10	2
合 計	586,130	99,631
収 支 差 引 額	20,854	3,545
経 常 収 支 差 引 額	△75,286	△12,797

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 7,775人(7,840人)	△0.8%(△65人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数 5,883人(5,904人)	△0.4%(△21人)
平均標準報酬月額 386,825円(385,857円)	0.3%(968円)
平均標準賞与年額 1,155,030円(1,149,572円)	0.5%(5,458円)
平均標準報酬年額 5,796,930円(5,779,856円)	0.3%(17,074円)
保険料率 1.5%(1.5%)	-



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。



## 身につけよう! かしこい受診の3テクニック

### テクニック1 「かかりつけ医」をもつ

大きな病院では、「定額負担」という料金が上乗せになる場合があります。大きな病院に行く必要があれば、かかりつけ医が「紹介状」を書いてくれます。紹介状があればこの定額負担はいりません。身近に相談しやすい、かかりつけ医をもちましょう。

本誌表紙もご参照ください



### テクニック2 「時間内」に受診する

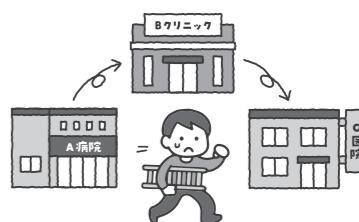
ルールは簡単。  
この時間に受診すればOK! ▶

平日 8時~18時  
土曜日 8時~12時

これ以外の時間に受診すると、「加算」がついて割高になってしまいます。

### テクニック3 「はしご受診」をしない

同じ病気や症状の治療なのに受診先を転々とする「はしご受診」は、毎回初診料がかかるうえ、同じ検査や投薬が繰り返され、費用がかさみます。安易に受診先を変えず、医師を信頼しましょう。



「お薬代」の節約テクニックは、p7のジェネリック医薬品をご参考ください

今から対策!

## 気を引き締めて 寒い季節に 備えよう

感染症が流行しやすい季節を  
万全の状態で迎えるため、  
免疫力の低下を招かないよう、  
生活習慣を見直しましょう。

### 運動

「おうち時間」が長くなり、想像  
以上に筋力が衰えている可能性  
があります。室内での運動に加え、  
休日に密を避けた適度な運動を  
実践しましょう。



### 新型コロナウイルス、新たな変異株に警戒

現在、新型コロナウイルスはBA.2からBA.5と呼ばれるタイプのオミクロン株へほぼ置き換わりました。その他、BA.2.12.1やBA.2.75といった変異株の市中感染も確認されております。これらは、ワクチンを3回、もしくは4回接種しても感染自体は防ぎきれない\*という報告もあり注意が必要です。ご家庭ではマスクをつけない場面が多いですが、油断せず基本的な感染対策を徹底しましょう。

\*感染は防げない一方、重症化等を防ぐ効果はあるといわれています。

## 特定保健指導を活用しましょう

当組合では、メタボリック症候群の概念を取り入れた、特定保健指導を実施し皆様の健康をサポートしております。

また、この保健指導は国も当組合などの医療保険者に実施を義務付けており、当組合では30%以上の実施率が必要となっております。

つきましては、対象となられた方には次のとおり実施いたしますので、ご自身のためにも積極的に受けるようにしてください。

### 1. 契約健診機関

健診機関より通知のあった方は速やかに実施できます。

### 2. 特定保健指導機関(株)ベネフィット・ワン

(株)ベネフィット・ワンにより、「対面」または「遠隔」面談により実施。

契約健診機関で実施されない方へ、通知を送付します。「対面」または「遠隔」面談を選択のうえ、申込をしてください。

実施機関

### 食事

食事は健康管理の基本ですが、急に食生活を変えるのは難しいので、まずは簡単にできる以下4つの項目に挑戦してみましょう。

- ◆朝食を抜かない
- ◆発酵食品を1日1品はとる
- ◆外食やコンビニ弁当は野菜や果物が多いメニューを選ぶ
- ◆家のごはんを「玄米」や「5分づき」、「五穀米(雑穀米)」にする



### 睡眠

睡眠不足は免疫力に影響しますが、「睡眠の質」の低下にも注意が必要です。睡眠の質を上げるために、次の4つだけでも試してみることをお勧めします。

- ◆就寝2時間前からテレビやスマホなど、強い光を目に入れない
- ◆入浴は就寝1時間前までにすませる
- ◆シャワーですませず、湯舟に浸かる
- ◆就寝前に腹式呼吸を取り入れて、気持ちを落ち着かせる



\*「寝酒」は睡眠の質の低下にもつながるので控えましょう。

# 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ヶ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。

### 予防接種実施の概要

	愛知県内	愛知県外
① 愛知県医師会の対応医療機関における「接種補助券」対応 <sup>※1</sup>	△	×
② 事業所・健保会館巡回実施分	○	△
③ 当組合の指定機関実施分	○	○
④ ※補助実施分(補助金対応) <sup>※2</sup>	△	○
対象者		被保険者・被扶養者
補助限度額		2,000円

\*1…65歳以上になる方は、対象となりません。

\*2…愛知県内で実施される場合は、原則として補助金対応をいたしませんので予めご了承ください。ただし、※1の65歳以上の方または、「接種補助券」が当組合より発行されていない方は対応させていただきます。

▲ 補助限度額について、公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきますので、予めご了承くださいまますようお願いいたします。

### 接種方法

#### 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」を窓口に提示
- 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せんが、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の方式でお願いいたします。

◎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	保険証 記号・番号 ココに 記入
薬業 太郎 様	●●●●円 名薬クリニック

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、今年度も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。

保険料算定のスケジュール						
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
3ヶ月の給料等をもとに 9月からの標準報酬月額を 決定			決定		適用	10月分 給料から 控除

2022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	基本保険料率 <sup>※1</sup>	2.771	2.771 5.542
	特定保険料率 <sup>※2</sup>	2.115	2.115 4.230
	小計	4.886	4.886 9.772
調整保険料率	調整保険料率	0.064	0.064 0.128
	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)	1.000	1.000 2.000

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

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

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

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

※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る

## 被扶養者の資格確認の調査にご協力をお願いします

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方までいると、みなさんから納めていただぐ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いるので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 実施時期

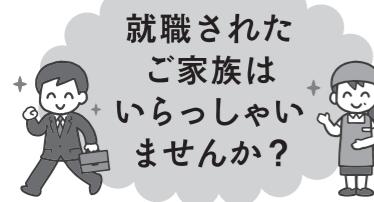
12月5日頃、対象のご家族がいらっしゃる被保険者様に会社のご担当者様を通してご案内いたします。

### 実施方法

令和4年中の収入等をご確認のうえ「被扶養者確認調査」に記入、同封の返信用封筒で提出期限必着にて送付してください。

### 提出期限

2023年  
1月31日(火)  
必着



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。

## 薬は自分で選ぶことも大切です

### 医療機関での処方薬はジェネリックを

ジェネリック医薬品は、新薬と効き目は同等ながら3割以上安く、お薬代の節減に役立ちます。そのため、現在すでに多くの方がジェネリック医薬品を使用しています。

処方せんに変更不可の指示や医師の署名がなければ切り替え可能です。



### 厳しい審査で、安心・安全!

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分であるとはいって、簡単には認可されません。現在販売されているものは、国の基準・法律に基づいた厳しい審査をクリアしたものだけです。

▶長期的に服用する薬の場合、節約効果はかなり高くなります。ぜひチャレンジを。



## 整骨院・接骨院では、健康保険が使えないケースがあります

整骨院・接骨院では、健康保険が使える施術が限られていますので、よく覚えておきましょう。

### 健康保険が使える場合

●打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)

●骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)

\*原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

### 健康保険が使えない場合 (例)

●日常生活による疲労や肩こり

●同時に医師の治療を受けている負傷

●回復がみられない長期にわたる施術

◆施術後に記入を求める「療養費支給申請書」は内容をよく確認のうえ、自筆で署名をしましょう。



施術を受けられたみなさんに後日、施術内容や負傷原因についてお聞きすることができますので、ご協力をお願いします。  
なお、照会業務はガリバーインターナショナル株式会社に委託しております。

## マイナンバーの届け出にご協力をお願いします

当組合では、健康保険に関わる各種手続きの際、みなさんのマイナンバーが必要になることがあります。  
まだお届けがお済みでない方は、ご家族(被扶養者)の分も含め、会社のご担当者様へご提出をお願いします。

★オンライン資格確認を導入している医療機関では、健康保険証の代わりにマイナンバーカード(事前に登録手続きが必要)を使うことができますが、こちらもみなさんのマイナンバーを当組合にお届けいただく必要があります。

### 組合の現況

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
(124件) 122件	男子 (6,393人) 6,297人 女子 (4,119人) 4,109人	男子 (392,872円) 394,422円 女子 (260,137円) 262,367円	男子 (45.40歳) 45.55歳 女子 (40.10歳) 40.83歳	(7,929人) 7,624人 (0.75人) 【扶養率0.73人】
合計 (10,512人)	10,406人	平均 (340,861円) 342,278円	平均 (43.33歳) 43.69歳	

( )内は前年同月数値

使わなきゃ  
もったいない

## 健保の健康づくり事業

## 禁煙サポート事業

アプリでトライできる禁煙プログラム!

自分一人では不安、でも病院に行くのは抵抗があるし、忙しいし…。そんな方におすすめします。



利用するのは医師開発のアプリ「ascure卒煙」。6ヵ月間ずっとサポート。



完全オンラインで専門家(卒煙カウンセラー)と面談ができる、個別アドバイスが受けられる。



禁煙補助薬を使うことができる。しかもご自宅に配送されるので、手間いらず。

参加費  
無料

通常 52,800円

参加費のところ、  
当組合が全額補助  
いたします。

## 【タバコをやめられない理由は?】

やめたくても、やめられない…

その理由はタバコの「依存性」にあります。  
あなたの意志の弱さではありません。



主に2パターンの「依存」が原因です

ニコチンの影響でやめられない  
「身体的依存」

習慣的にやめられない  
「精神的依存」

自分の意志  
だけでもやめるのは、  
実は難しいので  
上手に「サポート」を  
利用しましょう!

スポーツクラブ  
ルネサンス

法人契約をしているので、  
お得な料金でご利用できます。  
「都度利用制」「月会費制」との  
どちらかを選ぶことができます。  
(月単位で変更OK)

## 新規入会キャンペーン

10月1日(土)~11月13日(日)

- |       |   |
|-------|---|
| 都度利用制 | ▶ 入会当日のレンタル用品無料                             |
| 月会費制  | ▶ 入会時の事務手数料無料<br>月会費1ヵ月分とレンタル用品<br>最大2ヵ月分無料 |

## 味覚狩り

各施設の窓口で健康保険証をご提示ください。割引料金でご利用いただけます。

- 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)
- 粟 …… 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。

## 健康管理アプリ PepUp についてのお詫び

健保だよりVol.220にて健康管理アプリ「Pep Up」を6月開始予定とご案内をいたしましたが、諸般の事情により開始が遅れましたことをお詫び申し上げます。

現在、再度ご案内の準備を進めております。ご案内の時期・送付方法については、決定したい事業主様を通じてご案内させていただきますので、今しばらくお待ちください。

なお、利用内容等は変更ありません。皆様のお手元に届きましたら、ぜひご登録をお願いいたします。