

●平成30年度決算報告

●消費税引き上げに伴い、医療費が変わります

●お口から健康に!

●たばこを吸わない人生始めませんか?

平成30年度 決算報告 (公告第120号)

詳しくは当健保ホームページで

→ <http://hiskenpo.or.jp>

令和元年7月24日に開催されました第38回組合会において、平成30年度の事業報告並びに決算報告につきまして承認されましたので、お知らせいたします。

平成30年度の決算概要

● 一般勘定

保険料率を85/1000に上げて2年目の予算遂行でした。標準報酬月額、賞与総額とも上がり、また、高齢者医療への納付金が前年度比96%、保健事業費が同89%となり、最終の収支は313,603千円の黒字となりました。今後も医療費や納付金が増加していくなか、将来を見据え、健全な健保財政維持のために、被保険者(被扶養者)一人一人の健康維持、健康増進がより一層重要となります。

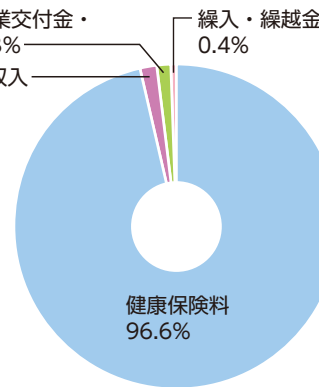
◆決算の基礎数値	
被 保 険 者 数	6,754人
平均標準報酬月額	295,911円
総標準賞与額(年間合計)	5,469,421千円
保 険 料 率	85/1000

収 入		
科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
健康保険料	2,387,130	353,439
調整保険料収入	41,427	6,134
財政調整事業交付金	12,394	1,835
雑収入等	20,144	2,982
繰入金(繰越等)	10,000	1,481
合計	2,471,095	365,871

◆決算内訳

●収入

健康保険料 96.6%
 繰入・繰越金 0.4%
 調整保険料収入 1.7%
 雑収入 1.3%
 財政調整事業交付金 1.3%



健康保険料…事業主と被保険者の皆様から折半して納めていただくもので、収入の96%を占めます。

調整保険料収入…他の健保組合への交付金や助成金の原資となるものです。

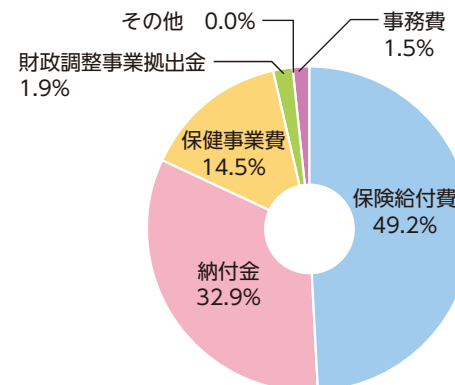
雑収入…預金利息や法定健診の事業所負担分の収入です。

財政調整事業交付金…一定の支出額を超えた健保組合に健保連から支払われます。

繰入金…前年度の残金の一部を繰越金として計上した金額です。

支 出		
科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	31,624	4,682
保険給付費	1,061,051	157,100
法定給付費	1,020,836	151,145
付加給付費	40,215	5,954
納付金	708,867	104,955
前期高齢者納付金	116,777	17,290
後期高齢者支援金	585,759	86,728
退職者給付拠出金等	6,331	937
保健事業費	312,781	46,310
還付金	366	54
財政調整事業拠出金	41,410	6,131
連合会費	1,044	155
その他	349	52
合計	2,157,492	319,439

●支出



事務費…健保組合の運営諸経費や職員の人件費等です。

保険給付費…皆様の医療費、病気や出産で休業したときの支給分等です。

納付金…高齢者や定年退職された方の医療費の(国への)分担金です。

保健事業費…ドック等の健診補助及びカフェテリアプラン利用等の費用です。

還付金…任意継続被保険者への前納保険料の返金分です。

財政調整事業拠出金…調整保険料収入分。健保連に拠出します。

連合会費…健保連の年会費です。

決算状況と決算残金処分内訳	
収支差引残高	313,602,719円
法定準備金	0円
別途積立金	313,591,979円
繰越金(令和元年度へ)	0円
財政調整事業繰越金	10,740円

一般勘定の収支は、313,603千円の黒字となりました。残金処分内訳は左表のとおりです。法定準備金への積み増しは、基準金額に達しており、0円です。法定準備金の累計額は、330,890千円(保有率155.35%)です。尚、別途積立金は、本年度残金の313,591千円を財産へ積立し、累計額は、1,270,332千円となります(前年度より313,591千円増)。

● 介護勘定

◆決算の基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	1,860人
介護保険第2号被保険者たる被保険者	1,494人
平均標準報酬月額	359,820円
保険料率	19/1000

介護保険料…介護保険の運営主体は市区町村ですが、40～64歳の介護保険第2号被保険者の保険料は健保組合が代行して徴収しています。社会保険診療報酬支払基金に納める介護納付金の額に合わせて介護保険料を集めます。健康保険料と同じように事業主と被保険者の皆様から折半して納めていただきます。



◆決算内訳

収 入		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	151,776	101,590
その他	1,383	926
合計	153,159	102,516

支 出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護納付金	141,629	94,799
その他	53	35
合計	141,682	94,834

決算状況と決算残金処分内訳	
収支差引残高	11,477,820円
準備金	11,477,820円
繰越金(平成30年度へ)	0円

平成30年度の介護料率は据え置き(平成30年度に介護納付金増のため、料率を16%から19%へ改定)。改定要因は、40歳以上対象者の海外赴任者の増加及び40歳到達者の標準報酬月額の漸減傾向により、収入不足が生じているため。改定により収入増となり、残金は介護準備金として積立を行います。

平成30年度の事業概要(一般勘定)

- 保険給付において、法定給付及び付加給付(当健保組合独自の制度)とも前年度と同様に実施いたしました。
- 特定保健指導について、実施を希望した対象者に指導を行いました。また対象者に受診勧奨を行い、脱メタボ、重症化予防の取り組みを実施しました。
- カフェテリアメニュー以外の保健事業も下表のとおり例年と同様に実施いたしました。

カフェテリアプラン利用状況

- HIS旅行商品(1,005件)
- 健康関連商品(1,822件)
- 旅行・宿泊(国内)(618件)
- レジャーチケット(ディズニー他)(936件)
- メガネ・コンタクト及び関連商品(135件)
- マッサージ整体治療(52件)
- 健康食品・特定保健用食品(121件)
- 健康診断(オプションポイント利用)(884件)
- 自然食品(134件)等



カフェテリアプラン以外の保健事業

- 「健康保険のしおり」の改訂版の配付(主に新入社員)、ホームページによる情報提供
- 「カフェテリアプランご利用案内」の配付及び15,000ポイントの付与
- 育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」等の配付
- WEB医療費明細の通知
- 人間ドック(35歳以上の本人とその配偶者)《被保険者・被扶養者計2,742人/前年度比110%》
- 生活習慣病健診(30歳以上の本人とその配偶者)《被保険者・被扶養者計1,072人/前年度比92%》
- 簡易生活習慣病健診(30歳未満の本人とその配偶者)《被保険者・被扶養者計2,717人/前年度比94%》
- インフルエンザ予防接種(被保険者・被扶養者計5,121人)費用17,411千円
- 新規職場への「救急箱」の設置と救急医薬品の補充
- 24時間電話健康相談・メンタルヘルスの相談・医師の手配紹介のサービス実施《78人/前年度比127%》
- メンタルヘルス研修(費用の一部負担)



2019年
10月
から

消費税率引き上げに伴い、 医療費が変わります



2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられる予定で、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われます。

医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

医療機関の負担を補てんするため初診料などが引き上げに

診療報酬とは？

患者が保険証を提示して病院にかかったときに受ける医療行為や、薬局でもらう薬などに対して、健康保険制度から支払われる料金の中で、医療サービスの公定価格を診療報酬といいます。

診療報酬は2年に1度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定されるのは、消費税が10%に引き上げられるため、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。



診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2,820円から**2,880円**、再診料は720円から**730円**となり、3割負担の人の場合、窓口で支払う初診料は850円から860円となり10円上がりますが、再診料は220円で変わりません。

《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となります。



介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となります。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されます。

2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

●診療報酬本体	+0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率	医科 +0.48%	薬価	▲0.51%
	歯科 +0.57%	(消費税対応分)	+0.42%
	調剤 +0.12%	(実勢価改定等)	▲0.93%
		材料価格	+0.03%
		(消費税対応分)	+0.06%
		(実勢価改定等)	▲0.02%

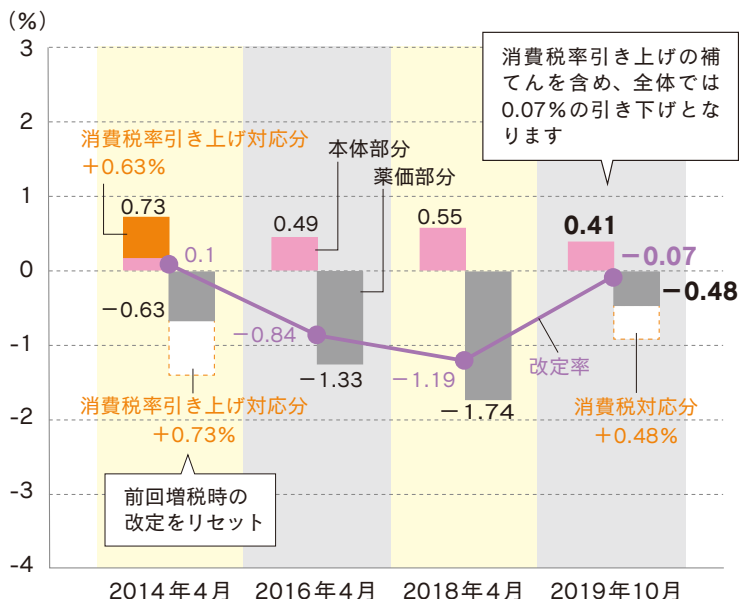
改定される 主な項目

項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
歯科	歯科初診料	2,370円	2,510円
	歯科再診料	480円	510円
調剤	調剤基本料*	410円	420円

自己負担は上記の2～3割です。

*調剤基本料1の場合の額

診療報酬改定率の推移



こんな間食はむし歯になりやすい!

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく常にあめなどのお菓子を食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや加糖の紅茶・コーヒーなど、いつも甘い飲みものを飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、甘いお菓子を食することが多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたなら、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず!

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れてはいないに行いましょう。



どうして歯を大切にしないといけないの?

歯・お口の健康は健康寿命に影響します!

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか? 「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまうかもしれません。

歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ?

歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例: 硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典: 公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

お口の健康は将来の介護予防につながります!

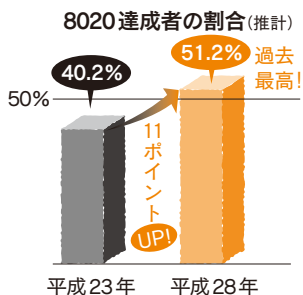
今のうちから歯を大切にしておいて高齢期も元気に!

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

80歳で20本以上ある人は50%超!

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



資料：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

自分の歯で食べられるということ



たばこを吸わない人生始めませんか?

1

わかるかな? たばこに関するクイズだよ



□の中に入る数字がわかりますか?



国が進める「健康日本21（第二次）」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、

「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人（20歳以上）の割合を□%にする」です。

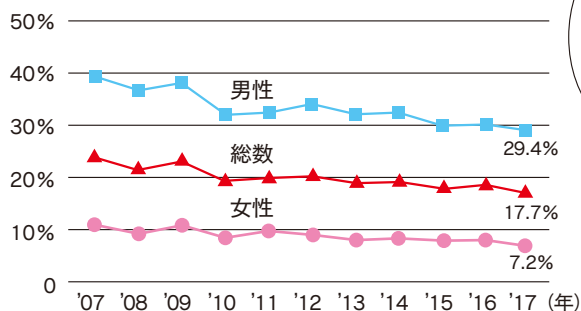
ヒント!

「健康日本21（第二次）」は、2013年から10年間の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、2017年（平成29年）の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は17.7%（男性29.4%、女性7.2%）です。

答えは、「西暦**2022**年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を**12%**にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。



●現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（2007～2017年）



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査の概要」

喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっているんです。がんは日本人の死因の第1位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事な取り組みなんですよ。

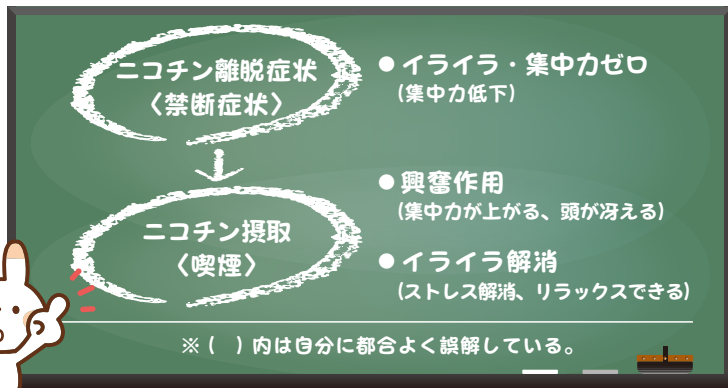


2 たばこがストレス解消になると誤解していませんか？

喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんてあるのでしょうか？

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。

3 たばこにかかるお金を別なことに使ってみてはいかがでしょうか？

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト (40年間) ^{※1} ● 1箱 (500円) を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト (25年間) ^{※2} ● 1杯300円のコーヒーに、 1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト (25年間) ^{※2} ● ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずだったお金で
海外旅行や車購入も！



禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙へ取り組んでみましょう！