

●令和元年度決算報告
●医療機関は正しく受診!

●電話・オンライン診療を活用しましょう!
●コロナ・インフルに打ち勝つ! 5つの免疫カアップ

●WITHコロナ時代の在宅ワーク
健康管理術

令和元年度 決算報告 (公告第131号)

詳しくは当健保ホームページで

→ <https://hisenpo.or.jp>

令和2年7月21日に開催されました第41回組合会において、令和元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。

令和元年度の決算概要

● 一般勘定

保険料収入の基礎である料率は85/1000を維持しました。被保険者、被扶養者数の増加に伴い医療費や出産に係る費用が漸増しているものの、想定以上に標準報酬月額や賞与総額が上がり、最終の収支は318,766千円の黒字となりました。次年度以降も医療費増や高齢者医療への納付金が漸増していく中で、将来を見据え、健全な健保財政維持のためにも、被保険者(被扶養者)の一人ひとりの健康維持、健康増進がより一層重要となります。

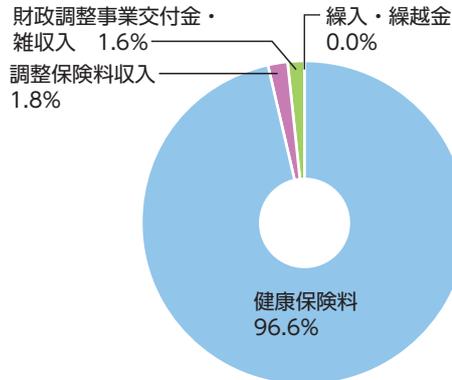
◆決算内訳

収 入		
科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
健康保険料	2,648,072	374,127
調整保険料収入	48,550	6,859
財政調整事業交付金	18,627	2,632
雑収入等	24,742	3,495
繰入金(繰越等)	0	0
合計	2,739,991	387,114

支 出		
科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	32,127	4,539
保険給付費	1,174,123	165,883
法定給付費	1,129,069	159,518
付加給付費	45,054	6,365
納付金	799,625	112,973
前期高齢者納付金	151,123	21,351
後期高齢者支援金	648,443	91,614
退職者給付拠出金等	0	8
保健事業費	365,730	51,671
還付金	22	3
財政調整事業拠出金	48,532	6,857
連合会費	1,043	147
その他	23	3
合計	2,421,225	342,078

◆決算の基礎数値	
被保険者数	7,078人
平均標準報酬月額	311,438円
総標準賞与額(年間合計)	6,322,950千円
保険料率	85/1000

●収入



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。

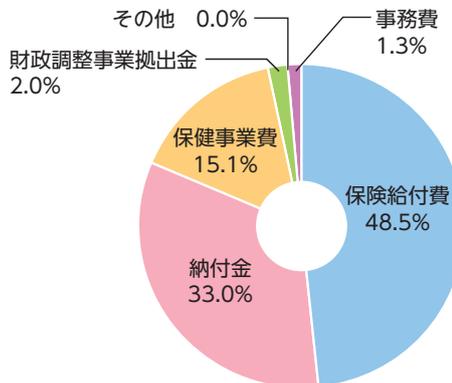
調整保険料収入…他の健保組合への交付金や助成金の原資となるものです。

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



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	318,765,617円
法定準備金	30,000,000円
別途積立金	288,749,836円
繰越金(令和元年度へ)	0円
財政調整事業繰越金	15,781円

一般勘定の収支は、318,765千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30,000千円です。法定準備金の累計額は、360,890千円(保有率153.5%)です。なお、別途積立金は、本年度残金の288,755千円を財産へ積立し、累計額は、1,559,083千円となります。

● 介護勘定

◆決算の基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	2,150人
介護保険第2号被保険者たる被保険者	1,744人
平均標準報酬月額	376,576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	184,604	105,851
その他	1,399	802
合計	186,003	106,653

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	163,413	93,700
合計	163,413	93,700

決算状況と決算残金処分内訳	
収支差引残高	22,589,824円
準備金	22,589,824円
繰越金(平成30年度へ)	0円

令和元年度の介護保険料率は据え置き。(平成29年度に介護納付金増のため、料率を16%から19%へ改定済み。)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。

令和元年度の事業概要(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。

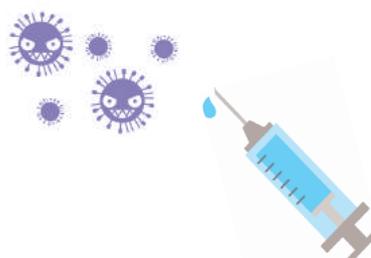
カフェテリアプラン利用状況

- HIS旅行商品(824件)
- 健康関連商品(1,652件)
- 旅行・宿泊(国内)(833件)
- レジャーチケット(ディズニー他)(1,401件)
- メガネ・コンタクト及び関連商品(103件)
- マッサージ整体治療(113件)
- 健康食品・特定保健用食品(174件)
- 健康診断(オプションポイント利用)(1,445件)
- 自然食品(145件)等



カフェテリアプラン以外の保健事業

- 「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
- 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)
- 生活習慣病健診(30歳以上の本人とその配偶者)
- 簡易生活習慣病健診(30歳未満の本人とその配偶者)
- インフルエンザ予防接種
- 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
- メンタルヘルス研修(費用の一部負担)





医療機関は正しく受診!

まずはかかりつけ医に診てもらって医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

最近、胃がもたれたり痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に行っちゃんと調べてもらったらどうだ?

おまけにかげきみ...



紹介状を持たずに大きい病院*にいきなり受診すると**5,000円以上の特別料金**がかかるのよ

*特定機能病院や地域医療支援病院 (一般病床 200 床未満を除く)



しかも全額自己負担

5,000

えっ!

特別料金 5,000円以上も...

じゃ、近くの診療所に行きます

明日はプレゼンだし、今晚のうちに診てもらっておいたほうがいぞ

ちょっと、ちょっと待って!

平日の18時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算がかかるのよ

夜間診療所があるぞ

初診料や再診料など(6歳以上の加算)

	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算 (診療所のみ)	500円 診療時間内でも18時~8時に加算	

*上記金額に健康保険が適用されます。

加算かあ。お金がちよっと...

プレゼンがすんだら治るかもしれないし

夜間診療所に行くと高くつくんだな

知らずにずっと受診してたよ

平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医がいると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって!



新型コロナウイルス感染症かも? と思ったら...

相談・受診の目安

- ★息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方*で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある
 - *高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など)がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く

(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」(地域により名称が異なることがあります)や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター 検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください



*季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと...



感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ...



電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は...



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、電話で診療を受けられますか?



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や処方がむずかしいことがあります。医療機関に来訪するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ
受診してよかったわ

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行つて服薬指導を受ける必要がある場合もあります。



院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



コロナ・インフルに 打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多
いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起き
て、起床後に太陽の光を浴
びて、きちんと朝食をとりま
しょう。体内時計がリセットされ
て、夜のスムーズな入眠につ
ながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境
を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維
です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨ
ーグルトなどの発酵食品
と、野菜・きのこ・根菜類・
海藻類などから食物繊維
を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清
潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活
習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役
立ちます。

また、入浴も身体を温めるこ
とにより、血流をよくしたり、免
疫に関係する細胞を活性化す
ることにより、免疫力を上げる
といわれています。湯船の中
で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労
感を生み、夜の快眠につなが
ります。また、全身の筋肉をま
んべんなく動かすことができるため、
体温上昇にもつながります。

外出できないときは「その場
足踏み」でもOK。ストレス解消
効果も期待できます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作
りましょう。作り笑いでも脳が反
応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自
律神経のバランスを整える働き
があり、ストレスによる緊張をや
わらけてくれます。



自分と
社会を守る

ワクチン接種

免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月
です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を
示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチ
ン開発に取り組んでおり、一部は臨床試験の段階に入っ
ています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人
への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量
生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロ
ナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワク
チンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コ
ロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが
新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

生活習慣をアップデート! WITH コロナ時代の 健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、外出を控えて、自宅で過ごす時間が長くなっている人もいるのではないのでしょうか。

お休みの日などとはくに運動不足になったり、生活習慣が乱れたりしないよう健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。



生活サイクル

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、「オン・オフ」の切り替えをして体内時計を整えましょう。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
- 休みの日にいつまでも寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。

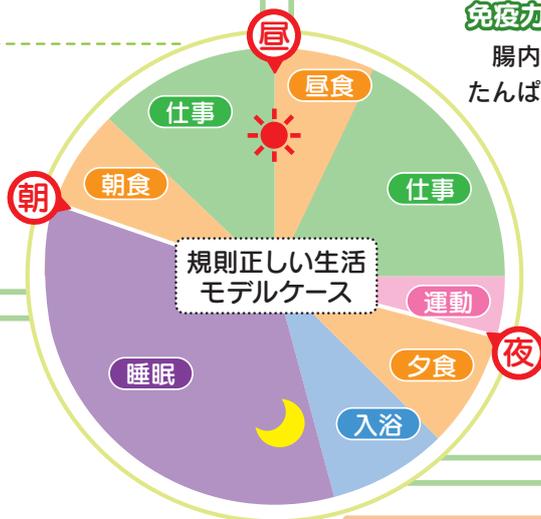


□ オン・オフを切り替える

- ◎ 外出しない日でも「服を着替える」「居場所を変える」等で、メリハリのある生活をする。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- # コロナうつ対策
- # 情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- # ストップ! メタボ
- # 肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、スマホやPCの長時間の使用や、座りすぎによる肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 座っている時間が長くなってしまったらラジオ体操やストレッチで全身を動かして体をほぐす。

