

# けんぽだより

2021  
春号  
No.10



P 2 令和3年度 事業計画と予算がぎまりました

P 4 令和3年度 健康づくりプラン  
事業一覧・健診受診の流れ

P 6 被扶養者(ご家族)のみなさん!  
健診は年1回が基本です  
契約医療(健診)機関一覧

P 7 みなさんの「歯の健康」を守ります  
禁煙外来で禁煙する方へ

P 8 届出・申請に押印が不要になりました!

P 9 健康保険証に「枝番」が追加されます

P10 整骨院・接骨院に正しくかかるう

P12 腰痛予防・軽減エクササイズ

令和3年度

# 事業計画と予算がきまりました

令和3年2月12日開催の第15回愛知県医療健康保険組合組合会で「令和3年度事業計画と予算」が承認されましたので、お知らせいたします。

令和3年度の健康保険の予算は、総額93億7,026万円(被保険者1人あたり47万5,093円)で内訳は右ページのとおりです。

令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり支出より収入見込みが少ないため、準備金からの繰入(3億円)を見込んでいます。支出の大半は、保険給付費(医療費および各種手当金など)と高齢者医療制度等への納付金で、保険料収入の約98%を占めています。

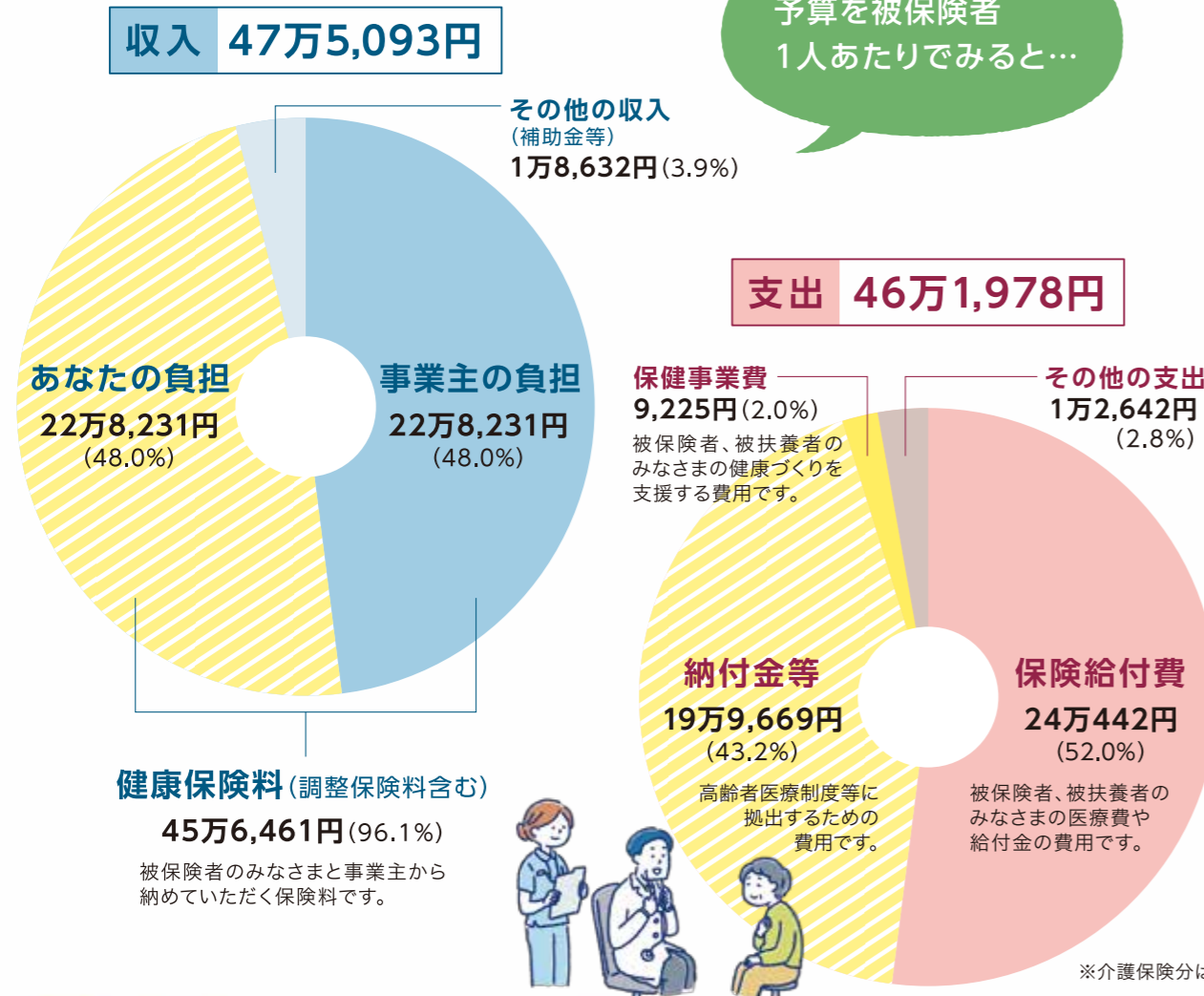
また、介護保険については、介護納付金額が増額となったことに伴い、保険料率を変更(引き上げ)\*しています。

※介護保険料率は、令和3年3月分(令和3年4月納付分)より変更しています。  
ただし、任意継続被保険者の保険料率は、令和3年4月分より18/1000から18.2/1000に変更しました。



今後とも当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

予算を被保険者1人あたりでみると…



## 健康保険

| 科目        | 予算額(千円)          |
|-----------|------------------|
| 一般保険料     | 8,879,459        |
| 国庫負担金収入   | 3,918            |
| 調整保険料     | 123,323          |
| 国庫補助金収入   | 370              |
| 財政調整事業交付金 | 60,000           |
| 繰入金       | 301,100          |
| 雑収入       | 2,090            |
| <b>合計</b> | <b>9,370,260</b> |

### 繰入金

準備金からの繰入

### 前期高齢者納付金

65~74歳の高齢者の医療費を支援するための支出

### 後期高齢者支援金

75歳以上の高齢者の医療費を支援するための支出

### 予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数 …… 19,723人  
男 …… 5,146人  
女 …… 14,577人
- 平均標準報酬月額 …… 345,121円  
男 …… 472,192円  
女 …… 300,262円
- 平均賞与額(年間) …… 766,554円
- 平均年齢(令和2年10月末) …… 40.39歳  
男 …… 41.21歳  
女 …… 40.10歳
- 被扶養者数 …… 8,481人  
(扶養率 …… 0.43)
- 健康保険料率 …… 95/1000  
事業主 …… 47.5/1000  
被保険者 …… 47.5/1000

## 支出

| 科目        | 予算額(千円)          |
|-----------|------------------|
| 事務所費      | 117,206          |
| 組合会費      | 318              |
| 保険給付費     | 4,742,231        |
| 納付金       | 3,938,057        |
| 前期高齢者納付金  | 1,777,678        |
| 後期高齢者支援金  | 2,160,309        |
| 病床転換支援金   | 6                |
| 退職者給付拠出金  | 64               |
| 保健事業費     | 181,942          |
| 還付金       | 476              |
| 営繕費       | 500              |
| 財政調整事業拠出金 | 123,324          |
| 連合会費      | 4,753            |
| 積立金       | 1,345            |
| 雑支出       | 1,448            |
| 予備費       | 258,660          |
| <b>合計</b> | <b>9,370,260</b> |

## 介護保険

| 科目        | 予算額(千円)        |
|-----------|----------------|
| 介護保険料     | 906,672        |
| 繰入金       | 10,000         |
| 雑収入       | 16             |
| <b>合計</b> | <b>916,688</b> |

### 繰入金

準備金からの繰入

### 予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 9,033人
- 平均標準報酬月額 …… 389,696円
- 平均賞与額(年間) …… 852,128円
- 介護保険料率\* …… 18.2/1000  
事業主 …… 9.1/1000  
被保険者 …… 9.1/1000

※介護保険料率は、令和3年3月分より18/1000から18.2/1000に変更しました。



経年変化がわかる  
||  
体重や健康状態の  
管理に役立つ!

早期発見で  
治療の負担が減る  
||  
節約になる!

被扶養者(ご家族)のみなさん!

# 健診は年1回が基本です

必ずご予約を!



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、改善が遅れて取り返しがつかなくなるかもしれません。被扶養者のみなさんも、「健診は年1回」が基本です。うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。当健康保険組合では、**年度末(当年度3月末)時点で35歳以上の被扶養者(ご家族)のみなさんの健診費用をサポート**しています。補助の内容をチェックして、下記の一覧から受診したい病院を探してみましょう。

40歳以上なら

**特定健診が無料!**

もちろん**人間ドック**もおトクに!**無料!!**

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された40歳以上の方には、無料で受けられる**特定保健指導**の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができるというお知らせです。健康を手に入れるチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。

生活習慣改善が必要と判定されたら、**特定保健指導**も**無料!!**

40歳以上の被扶養者(ご家族)のみなさんは

たった**16.9%**しか受けていない!  
(令和2年度)

健診(特定健診・人間ドック)はお近くの医療機関で受けられ、**わずか半日程度**ですみます。ぜひ年に1度の受診を習慣に!



特定健診・特定保健指導は国の指導によるもので、**受ける方の数が基準に満たない健康保険組合には、「高齢者医療のための納付金増額」というペナルティが課されます。**健保財政が圧迫されれば被保険者のみなさんと事業主にお支払いいただく健康保険料の引き上げにつながりかねませんので、対象となった方は必ず受けてください。

当健康保険組合が契約している、人間ドックを受診できる健診機関一覧です。その他の受診可能項目や料金については、直接健診機関にお問い合わせください。

|                                 |               |                        |
|---------------------------------|---------------|------------------------|
| 社会医療法人 大雄会 大雄会ルーセントクリニック        | 0800-500-1211 | 愛知県名古屋市西区牛島町6-1        |
| 医療法人 松柏会 国際セントラルクリニック           | 052-821-0090  | 愛知県名古屋市中村区那古野1-47-1    |
| 医療法人 松柏会 名古屋ビルセントラルクリニック        | 052-821-0090  | 愛知県名古屋市中村区名駅3-28-12    |
| 医療法人 いつき会 いつきクリニック石川橋           | 052-831-0055  | 愛知県名古屋市昭和区檀溪通5-26      |
| 公益社団法人 日本海員救済会 名古屋掖済会病院         | 052-652-7711  | 愛知県名古屋市中川区松年町4-66      |
| 医療法人 生生会 まつかけ予防医学・健診センター        | 052-352-3250  | 愛知県名古屋市中川区打出2-347      |
| 医療法人 名翔会 名古屋セントラルクリニック          | 052-821-0090  | 愛知県名古屋市中区千電通7-16-1     |
| 医療法人 いつき会 守山いつき病院               | 052-793-3300  | 愛知県名古屋市守山区守山2-18-22    |
| 医療法人 桂名会 木村病院                   | 052-781-1119  | 愛知県名古屋市名東区名東本通2-22-1   |
| 社会医療法人 名古屋記念財団 名古屋記念病院          | 052-804-1111  | 愛知県名古屋市天白区平針4-305      |
| 社会医療法人 大雄会 大雄会第一病院 健診センター       | 0586-26-2008  | 愛知県一宮市羽衣1-6-12         |
| 医療法人 山下病院 健診センター                | 0586-46-1520  | 愛知県一宮市中町1-3-5          |
| 医療法人 尾張健友会 千秋病院                 | 0586-77-0012  | 愛知県一宮市千秋町塩尻字山王1        |
| 医療法人 いつき会 いつきクリニック一宮            | 0586-47-7625  | 愛知県一宮市大和町毛受辻畑47-1      |
| 医療法人 喜峰会 東海記念病院 健康管理センター        | 0568-93-0100  | 愛知県春日井市廻間町大字大洞681-47   |
| 医療法人 愛生館 小林記念病院 健康管理センター        | 0566-41-6548  | 愛知県碧南市新川町3-88          |
| 医療法人 以心会 中野胃腸病院 健診センターなかの       | 0565-57-3366  | 愛知県豊田市駒新町金山1-12        |
| 社会医療法人 財団 新和会 八千代病院 八千代総合健診センター | 0566-98-3367  | 愛知県安城市住吉町2-2-7         |
| 社会医療法人 志聖会 総合犬山中央病院             | 0568-62-8246  | 愛知県犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6      |
| 医療法人 知邑舎 岩倉病院                   | 0587-37-8155  | 愛知県岩倉市川井町北海戸1          |
| 医療法人 名翔会 和合セントラルクリニック           | 052-821-0090  | 愛知県愛知郡東郷町大字春木字白土1-1884 |
| 医療法人 済衆館 済衆館病院 健診・ドックセンター       | 0568-58-1535  | 愛知県北名古屋市鹿田西村前111       |

※人間ドックの自己負担額はAコース9,700円、Bコース7,000円

当健康保険組合は

## みなさんの「歯の健康」を守ります

「歯みがきをしているのに、むし歯になりやすい」「マスクをしていると、自分の口臭が気になる」と悩んでいませんか?もしかすると、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれない。

歯垢(プラーク)は歯みがきで届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石になると自分では取り除けなくなります。歯の健康は、全身の健康につながります。半年に一度、定期的に歯科健診を受けて、ときにはプロのクリーニングを受けて、お口の健康を維持しましょう!

### 歯科健診

|              |  |
|--------------|--|
| 対象者          | 受診当日に当健康保険組合に加入している被保険者・被扶養者(年齢制限なし)<br>⚠️ 受診日に資格を喪失している方が当健康保険組合の補助によって健診を受診した場合、健診費用を全額返金していただきますのでご注意ください。  |
| 受診期間(補助対象期間) | 毎年度 4月1日~1月31日の受診分   |
| 回数           | 毎年度 4月1日~1月31日までの期間内に <b>2回</b> まで   |
| 費用           | <b>無料</b> (全額を健康保険組合が負担。ただし、償還払いの申請はできません)   |
| 健診内容         | むし歯や歯ぐきの健康状態チェック・口腔衛生指導、正しいブラッシング方法指導、医師の判断によりオプションとして歯冠クリーニング・フッ素塗布<br>⚠️ 健診の結果、治療が必要となった場合の治療費には自己負担が発生します。  |
| 受診場所         | 愛知県歯科医師会に加入している歯科医院<br>一般社団法人 愛知県歯科医師会のホームページで検索できます<br>愛知県歯科医師会 <input type="button" value="検索"/> <a href="http://www.aichi8020.net">http://www.aichi8020.net</a><br>トップページ「歯やお口が気になる方」▶安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報 |
| 受診の流れ        | ① ご希望の歯科医院に直接電話し、「愛知県医療健康保険組合で契約している歯科健診を受けたい」と伝えて予約する<br>⚠️ 受診する歯科医院が「愛知県歯科医師会」に加入しているか、必ずご確認ください。<br>② 「保険証」を持参して受診する<br>③ 健診の結果、治療をした場合はその費用の自己負担を支払う   |

禁煙外来で禁煙する方へ

＼ 奨励金 /  
**20,000円**をお支払いします

禁煙外来を受診して禁煙にチャレンジしている20歳以上の加入者のみなさん。そして、これから禁煙外来を利用してぜひ禁煙したいと考えているみなさん。当健康保険組合では、禁煙外来の治療プログラム終了後に「健康診断部門 補助金支給申請書」と「領収書」をご提出いただくと、20,000円の奨励金をお支払いしています(2年度内1回限り)。

※自己判断で治療を中止した方に対しては奨励金をお支払いできませんのでご了承ください。※奨励金のお支払いには、治療終了後、約2~3ヵ月かかります。



当健康保険組合ホームページで詳細をご確認ください。申請書のダウンロードもできます。

愛知県医療健康保険組合  <http://www.aichi-kenpo.or.jp>



当健康保険組合への届出・申請に

# 押印が不要になりました!



行政手続上の書面・押印・対面の見直しを進め、役所に行かずともあらゆる手続きができる社会の実現をめざす国の改革の一環として、健康保険組合においても、各種申請・届出の際に押印を求めないこととされました。

そこで当健康保険組合では、**今年度から当健康保険組合への届出・申請書に押印・訂正印を不要**としました。必要に応じてお電話にて確認をさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

**ポイント!**

当健康保険組合にご提出いただく届出・申請書類は押印不要になりました

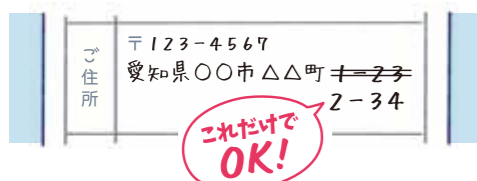


**ただし、次の押印は引き続き必要です**

- 高額療養費支給申請書・標準負担額減額認定申請書・出産育児一時金の「市区町村長の証明印」
- 治療用器具の療養費請求時の「医師の証明印」
- 第三者行為の求償における添付書類の印
- 開示請求手続きにおける被保険者(または遺族)と任意代理人の間で取り交わす「委任状の押印」

**ポイント!**

訂正印も不要です  
(書き直してあればOK)



**ポイント!**

お電話にて確認をさせていただきます場合があります



当健康保険組合の届出・申請書はホームページからダウンロードいただけます。必要事項を入力してからプリントアウトした場合も押印不要です。

愛知県医療健康保険組合 <http://www.aichi-kenpo.or.jp>



(参考)「健康保険法施行規則及び厚生年金保険法施行規則の一部を改正する省令」等 令和2年12月25日保保発1225第9号「保険者が定める届出様式における押印の廃止について(要請)」

# 健康保険証に「枝番」が追加されます

|               |          |         |             |         |             |
|---------------|----------|---------|-------------|---------|-------------|
| 健康保険 本人(被保険者) | 健康保険証    | 記号 0000 | 番号 00000000 | 枝番 00   |             |
| 氏名            | □□□□     | 生年月日    | □□年□月□日生    | 資格取得年月日 | □□年□月□日生    |
| 保険者所在地        | □□□□□□□□ | 保険者番号   | 00000000    | 保険者名称   | 愛知県医療健康保険組合 |

ここに追加!

枝番のない保険証もこれまで同様にお使いいただけます

マイナンバーカードや健康保険証を医療機関・薬局等のカードリーダーにかざすと、その場でみなさんがどの健康保険組合の組合員であるかなどを確認\*できる「オンライン資格確認」という制度がスタートしています。このシステムの導入に伴い個人を識別する必要が生じたため、これまで世帯単位だった健康保険証に「枝番」を追加します。新たに発行する健康保険証から順次追加していきますが、現在お使いいただいているお手持の(枝番のない)健康保険証も、これまで同様お使いいただけます。



\*カードリーダーが設置されている医療機関・薬局等に限ります。カードリーダー導入時期は医療機関によって異なりますので、受付にてお尋ねください。

ご注意ください

オンライン資格確認およびマイナンバーカードの健康保険証利用は、当初2021年3月末に開始を予定されていましたが、厚生労働省より本格運用を先送りするとの発表がありました。当面の間、医療機関等にかかる際には、受付にて健康保険証もご提示ください。

## マイナンバーを健康保険証として使うメリットは?

今までの保険証でよくない? 違うんだなー

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、**確定申告の医療費控除が簡単**にできる!

マイナポータルで特定健診や薬剤、医療費の**情報が見られる!**

限度額適用認定証の書類を持参しなくても、**限度額以上の支払いが免除**される!

就職・転職・引越しをしても、健康保険証としてずっと使える!

初めての医療機関でも同意をすれば、今まで使用した**薬の情報を医師等と共有**できる!

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには「**マイナポータル**」での事前登録が必要です

「マイナポータル」とは?

政府が運営するオンラインサービスです。子育てや介護をはじめとする行政手続がワンストップできたり、ネットバンキング(ペイジー)やクレジットカードでの公金決済ができたりします。行政機関などが持っているあなたの特定個人情報や、行政機関からのお知らせも確認できます。

マイナポータルはこちらから



マイナンバーカードをお持ちでない方は、これを機に取得しましょう



マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」  
<https://www.kojinbango-card.go.jp> をご覧ください。



マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)  
平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については**24時間365日受付!**

# 整骨院・接骨院に 正しくかかりよう



柔道整復師が施術を行う整骨院・接骨院は、整形外科などの保険医がいる 医療機関ではありません。  
柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないからです。  
そのため、医療機関と同じような検査や治療はできませんし、健康保険を使うにも厳格なルールが定められています。整骨院・接骨院にかかるときはルールを守って正しくかかりましょう。

## 健康保険が使えるケースは限られています

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、  
**健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。**  
健康保険対象外の施術を受けた場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

### 医療機関などで治療中の負傷



**NO 使えません!** 医療機関での治療と重複して健康保険を使うことはできません。

### 症状の改善が見られない 慢性的・長期の施術



**NO 使えません!** 過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

これらの場合は **健康保険が使えません**

**全額  
自己負担です!**

### 日常生活からくる肩こりや筋肉疲労



**NO 使えません!** 単なる肩こり、筋肉疲労などは健康保険の対象外です。

### このような場合も対象外です

- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる、痛み・こり
- 仕事や通勤中の負傷 (労災保険が適用されます)

健康保険が使えるのは  
**外傷性が明らかな**  
次の場合のみ

- 打撲
  - ねんざ
  - 挫傷(肉離れなど)
  - 骨折\*
  - 脱臼\*
- \* 応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

**OK 使えます**

## 健康保険を使ってかかるときは、必ず確認を

健康保険が使えないケースにも関わらず、  
柔道整復師から健康保険を使えると説明されて施術を受けた場合は、  
後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。  
不適切な健康保険の使用を防ぐために、次の点を必ず確認してください。

- 1 いつ、どこで、どのように負傷したのか、  
負傷原因を正確に伝えましょう。
- 2 施術後に「療養費支給申請書」が渡されますので、  
負傷名(負傷した部位)・日付・金額等がすべて正しいか、  
空欄がないかなどをしっかりと確認して署名しましょう。
- 3 領収書を必ず受け取り、  
大切に保管してください。  
医療費控除を受けるときにも必要です。



### 症状が改善しないときは専門医へ



整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3ヵ月以上施術を続けても改善しないときは、原因をはっきりさせるためにも医師の診察を受けましょう。

委託業者から郵送される  
**受療確認(照会)に  
ご協力ください**



当健康保険組合では、健康保険を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。みなさんからの大切な保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

この照会は厚生労働省の指導のもと、実施しております。

# 【腰痛 予防・軽減】

エクササイズ

背中と腰の筋肉(体幹)を鍛える

## ダイアゴナル 目標回数 1~2を左右各5回×2~3セット

1 床に手足をつき、片方のひざを持ち上げ、ひざと反対側のひじを近づける。



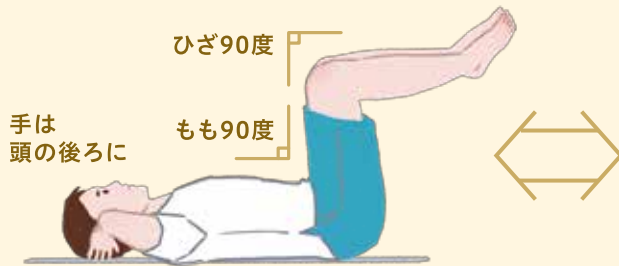
2 近づけたひざとひじを、ゆっくりと伸ばしていく。左右入れ替えて同様に。



お腹とももの前側の筋肉を鍛える

## クランチ & レッグエクステンション 目標回数 1~2を20回×2~3セット

1 仰向けになり、脚を上げる。



2 肩甲骨が床から離れるまで、ゆっくり4カウントで上体を起こしながら、ひざを伸ばしていく。

ももの前にぐっと力を入れると、上体を起こしやすくなる



どちらか選んでストレッチ

## 腰を反らせる or 腰を伸ばす 目標回数 20~30秒×2~3セット

呼吸は自然に

腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、ひじを肩の真下に置く。上体を持ち上げ、その体勢を維持する。

このポーズで痛みがある人は右の「腰を伸ばすストレッチ」を選択



腰を伸ばすストレッチ

仰向けになり、両ももの裏側をつかみ、ひざを引き寄せる。

このポーズで痛みがある人は左の「腰を反らせるストレッチ」を選択



※痛みがひどいときは運動を控えましょう。 ※通院中の方は、主治医に許可を得てから行いましょう。 ※目標回数は目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

### 日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。日頃からの健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。