

けんぽだより

2022

秋号

No.13



P 2 令和3年度 決算のお知らせ

P 4 インフルエンザ予防接種の費用を補助します

P 6 新型コロナに感染したときは

P 7 みなさんの歯の健康を守ります

P 8 令和4年秋 社会保険制度の一部が変わりました

- ・育児休業中の保険料免除要件の見直し 他
- ・社会保険の適用範囲が拡大
- ・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」
- ・75歳以上の方の医療費自己負担が原則2割に
- ・処方せんの新しい受け取り方 リフィル処方せん

P11 マイナンバーカードは
健康保険証として利用できます

P12 「筋トレ」で体を引き締める

令和3年度 決算のお知らせ

令和4年7月13日開催の第19回組合会において、令和3年度決算が承認されましたのでお知らせします。

**新型コロナウイルス感染症の影響により医療費等が増加し、2.2億円の赤字に！
設立以来、初めての赤字決算となりました。**

令和3年度は報酬の増加により保険料収入が対前年度比1.1%増となった一方、新型コロナウイルス感染症の影響でPCR検査数等が増加したことから保険給付費が同11.0%増となり、2億1,451万円の赤字決算となったため、不足分を準備金から繰入れました。

令和4年度も新型コロナウイルス感染症の収束が不透明で、当健康保険組合の財政状況は厳しいことが予想されます。

みなさまにおかれましても厳しい環境での生活が続くことと存じますが、当健康保険組合の現状をご理解のうえ、引き続き健康増進と適正受診を心がけ、健保運営にご協力くださいますようお願い申し上げます。

決算を被保険者1人あたりでみると…

・介護保険分は含まず

赤字分
1万909円

健康保険料
(調整保険料含む)
46万1,512円

あなたの負担
23万756円
+
事業主の負担
23万756円

保険給付費
25万7,794円

被保険者、被扶養者のみなさまの医療費や給付金のために支払った費用です。

納付金等
20万347円

高齢者医療制度等に
拠出した費用です。



保健事業費
7,881円
被保険者、被扶養者のみなさまの健康づくりを支援するために支払った費用です。

その他の支出
1万1,427円

その他の収入
(補助金、雑収入等)
5,028円

収入 46万6,540円

支出 47万7,449円

健康保険

科目	決算額(千円)
健康保険収入	8,954,195
調整保険料収入	124,255
繰入金★	300,000
国庫補助金収入	27,341
財政調整事業交付金	62,279
雑収入	5,489
① 収入計	9,473,559

科目	決算額(千円)
事務所費	93,380
組合会費	176
保険給付費	5,069,011
納付金	3,939,425
前期高齢者納付金★	1,773,643
後期高齢者支援金★	2,165,712
病床転換支援金	6
退職者給付拠出金	64
保健事業費	154,971
還付金	670
営繕費	0
財政調整事業拠出金	124,091
連合会費	4,746
積立金	1,345
雑支出	259
② 支出計	9,388,074
① 収入 - ② 支出	85,485

財政調整事業繰越金156千円含む

→準備金へ

決算の基礎となった数値

- 被保険者数 …… 19,663人
男 …… 5,130人
女 …… 14,533人
- 平均標準報酬月額 …… 349,521円※
男 …… 474,190円※
女 …… 303,770円※
- 総標準賞与額(年間) …… 15,766,160千円※
※ 保険料免除者を除く
- 平均年齢 …… 40.79歳
男 …… 41.62歳
女 …… 40.50歳
- 被扶養者数 …… 8,227人
(扶養率 …… 0.42)
- 健康保険料率 …… 95/1000
[事業主 …… 47.5/1000
被保険者 …… 47.5/1000]

用語の説明

★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

★準備金
事業年度の余剰金を積み立てたもの

★繰入金
不足に充てるための準備金からの繰入



介護保険

科目	決算額(千円)
保険料	920,759
繰入金	0
雑収入	13
① 収入計	920,772

科目	決算額(千円)
介護納付金	910,647
還付金	12
② 支出計	910,659
① 収入 - ② 支出	10,113

→準備金へ

決算の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 9,084人
- 平均標準報酬月額 …… 391,067円※
- 総標準賞与額(年間) …… 8,107,003千円※
※ 保険料免除者を除く
- 介護保険料率 …… 18.2/1000
[事業主 …… 9.1/1000
被保険者 …… 9.1/1000]

今シーズンも、お忘れなく!

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

補助金額を増額しました!

インフルエンザ予防には、予防接種が効果的です。その効果は約5ヵ月間持続し、たとえかかったとしても症状が軽くてすみます。引き続き新型コロナウイルス感染症との重複感染が懸念される今シーズンは補助金額を増額していますので、ぜひお役立てください。



補助の対象となる接種期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
対象者と補助額	<p>被扶養者 ※令和5年3月31日現在の年齢です。</p> <p>0～12歳※…4,000円(年度内1回限り) 13～64歳※…2,000円(年度内1回限り) 65歳以上の方は自治体からの助成をご利用ください。</p>

補助の受け方

詳しくはP5のA・Bをご確認ください

10月上旬より、事業所経由で被保険者の方を通じて「接種補助券」を配布します。新たに被扶養者となった方については、随時、接種補助券をご自宅あてに送付します。

「接種補助券」が利用できる医療機関で予防接種を受け、「接種補助券」を提出し、接種費用から2,000円(12歳以下4,000円)を差し引いた金額を支払ってください。

▲接種補助券

スマホでも検索できます

「接種補助券」が利用できる医療機関は下記のホームページでご確認ください。

健康保険組合連合会
愛知連合会(けんぼれんあいち)
けんぼれんあいち 検索

https://kenporen-aichi.jp/influenza_list

特定非営利活動法人
健康情報処理センターあいち(NPOあいち)
NPOあいち 検索

<https://npo-aichimed.or.jp/influenza/>

おすすめ 受け方 A 「接種補助券」が利用できる医療機関で接種した場合(愛知県内のみ)

予防接種を受ける医療機関に「接種補助券」を提示し、「接種補助券」に記載されている金額を差し引いた、残りの金額を窓口で支払います。

その後のお手続きは不要です。

▲当日、接種補助券をお忘れなきようお願いいたします。

受け方 B 「接種補助券」が利用できない医療機関または愛知県外で接種した場合

予防接種費用を医療機関に支払い、領収書を受け取ってください。

以下の3点を令和5年3月31日(必着)で当健康保険組合まで提出してください。

- 1 領収書
- 2 接種補助券(原本)
- 3 インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書

「インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書」は当健康保険組合のホームページから印刷が可能です。もしくは、当健康保険組合までご連絡をいただければ郵送いたします。

後日、補助金をお支払いします。

年度内にA・B両方の補助を重複して受け取った場合は、後日、重複した補助金を返納いただきますのでご注意ください。

よくある質問

Q 近所の病院は、1回の接種料金が2,500円です。12歳までの子どもは「接種補助券」で4,000円分が割引になるそうですが、差額の1,500円は現金でもらえるのですか?

差額分の現金はもらえません

「接種料金」の額が「接種補助券」よりも安くても、窓口での支払いが0円になるだけで、差額分の現金をもらえるわけではありません。ご了承ください。

Q 65歳以上は接種補助券の発行がありませんが、補助をしてもらえないのですか?

自治体の公費助成をご利用ください

65歳以上の方には、ほとんどの自治体で公費による助成があります。当健康保険組合では、他の制度と重複して補助金をお支払いすることができないため、補助をご利用いただけません。ただし、何らかの理由で公費助成が受けられない方は、Bの方法により補助金申請が可能です。

Q 10月1日以降に、新しく扶養家族が増えました。「接種補助券」はもらえますか?

ご自宅あてにお送りします

新たに当健康保険組合の被扶養者となった方の「接種補助券」は、令和4年12月上旬までは月に1～2回、新規対象者分を発券してご自宅あてにお送りします。それ以降に被扶養者となった方には発行されませんので、Bの方法で申請してください。扶養家族になってすぐに予防接種を受けたい場合も、Bに沿って補助金申請をしてください。

医療・介護従事者のみなさんが 新型コロナウイルスに感染したときは 「業務外で感染したことが 明らかな場合」を除き 「労災」です

いつ終わるとも知れない新型コロナウイルス感染症の流行の中、医療・介護等に従事されるみなさんは、ご自身が感染するかもしれない不安、ご家族や周囲の方に媒介するかもしれない恐怖と日々闘いながら、最大限の感染予防策を実行され、懸命に業務に励んでいらっしゃるものと存じます。

当健康保険組合被保険者のみなさんが不可抗力的に感染した場合、「業務外で感染したことが明らかな場合」を除き、原則として労災保険の給付対象となります。健康保険は使えませんのでご注意ください。

まずは、職場の人事労務担当の方に報告を行い、今後の対応について話し合いをお願いします。ご不明な点等がございましたら、当健康保険組合までお問い合わせください。

Q 医療従事者です。
感染経路がはっきりしません。
業務上の感染であると
証明できないから、
労災にはなりませんよね？

A いいえ、経路不明でも「労災」となり得ます。
医療従事者の方が感染した場合、感染経路が
「業務外であることが明らかな場合」を除き、
労働基準監督署が個別の事案ごとに調査し、
原則、労災保険給付の対象となります。

こんなときは…

医療機関でPCR検査等を受けるとき

検査を受ける医療機関等に「医療従事者である」+「感染経路が明らかではない」と伝え、労災の申請に必要な申請書の提出について、医療機関等とご相談ください。



医療費や休業の補償を受けるとき

医療従事者のみなさんが新型コロナウイルスに感染して休業した場合、感染経路が明らかなき以外に「労災保険の休業補償給付」を受けることになります。「健康保険組合からの傷病手当金」は支給されません(ただし、「業務外で感染したことが明らかな場合」を除きます)。

休業補償給付のご相談やお手続きは、職場の労災担当者やお近くの労働基準監督署へご相談ください。



健康保険を使用してPCR検査等や治療を行ったが 労災保険に切り替えたいとき

職場の労災担当の方に報告し、当健康保険組合までご相談ください。詳しいお手続き方法をご説明します。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。➡ [新型コロナウイルスに関するQ&A\(労働者の方向け\)](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html



歯科健診を受けましょう

お口のトラブルを防ぐには、普段からのケアに加えて、
歯科でのプロフェッショナルなケアが必要です。



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、ときにはプロのチェックを受けて、お口の健康を維持しましょう。

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) ⚠ 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2回まで
費用	無料(全額を当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 ⚠ 歯垢除去(スケーリング)は含まれておりません。 ⚠ 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 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 愛知県歯科医師会 検索 https://www.aichi8020.net/ 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 ⚠ 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。 ② 「保険証」を持参して受診する 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

*記載されている内容以外を希望される場合は別途自己負担が発生しますので、歯科医師にご相談ください。

スムーズなご予約の ためにご確認ください

歯科健診をご予約の際に、
愛知県歯科医師会加入の歯科医院から次のような対応をされる場合があります。

- 歯科健診はやっていないので実施できない
- 受診券が必要なので健康保険組合からもらって当日持参してほしい

当健康保険組合が実施している歯科健診は「愛知県歯科医師会加入の歯科医院」であればどこでも受診できます。
また、受診券等も必要ありません。お困りのことがありましたら、当健康保険組合にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉 愛知県医療健康保険組合 TEL 052-269-3203

歯科医院で詳細を尋ねられた場合は、下の『愛知県歯科医師会へご加入の歯科医院様へ』をご提示ください。

●●● 愛知県歯科医師会へご加入の歯科医院様へ ●●●

当事業は、愛知県歯科医師会へ加入する歯科医院様で利用できる診療所型歯科健診です。当健康保険組合加入者は
愛知県歯科医師会ホームページ > 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 に記載
されているすべての歯科医院様で、当事業の歯科健診を受けられる契約となっています。



ご確認ください

- 当歯科健診事業に受診券等の発行はありません。
当健康保険組合加入者が当事業を利用する場合に、保険証以外のものは必要ありません。
- 歯科健診時に記載いただく「歯科健康診査票」がない場合は、愛知県歯科医師会までご請求ください。

歯科健診事業の制度についてご不明な点がございましたら、愛知県歯科医師会へお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉 愛知県歯科医師会 TEL 052-962-8020

社会保険制度の一部が変わりました

令和4年10月から

育児休業中の保険料免除要件の見直し他

育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。

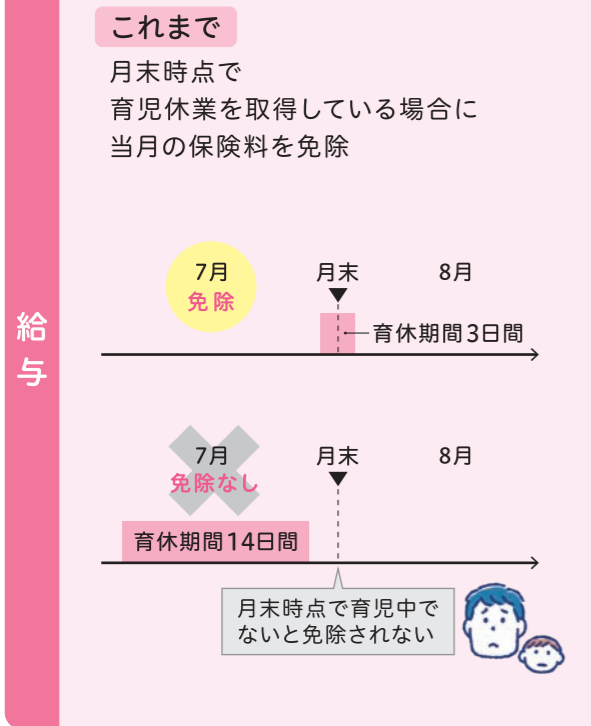
これまでは月末時点で育児休業を取得していると免除対象となっていました。令和4年10月からは**月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除**されるようになりました。

賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り免除の対象となるように変更されます。

また、「産後パパ育休制度(出生時育児休業制度)」の創設や、育児休業の分割取得が可能になるなど、夫婦がともに仕事と育児を両立するための環境整備が行われました。



保険料免除の要件



これまで
賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合、賞与からの保険料を免除

10月から
賞与月の月末時点で育児休業を取得しており、かつ**連続1ヵ月超の育児休業期間がある場合に限り**賞与からの保険料を免除

社会保険の適用範囲が拡大

パート・アルバイトなど短期間労働者の社会保険加入要件が変更になりました。次に該当する方は、社会保険への加入が義務付けられます。



短時間労働者の社会保険加入要件

対象	要件	これまで	10月から
事業所	事業所の規模	常時500人超	常時100人超
短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2ヵ月を超えて使用される見込み
	適用除外	学生でないこと	変更なし

▲被扶養者が上記要件に該当し、社会保険に加入した場合、被扶養者を扶養から外す手続きを行ってください。

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」

大病院を受診するとき、紹介状がないと、**全額自己負担**の定額料金を支払うことになっています。10月からは、この金額と対象となる病院が次のとおり変更されました。

定額負担(全額自己負担)

これまで
初診時: 最低 5,000円
再診時: 最低 2,500円

10月から
初診時: 最低 7,000円
再診時: 最低 3,000円

▲保険給付から2,000円(再診料の場合は500円)が差し引かれます。



対象病院

現在の対象病院に加えて**一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も対象**となります。

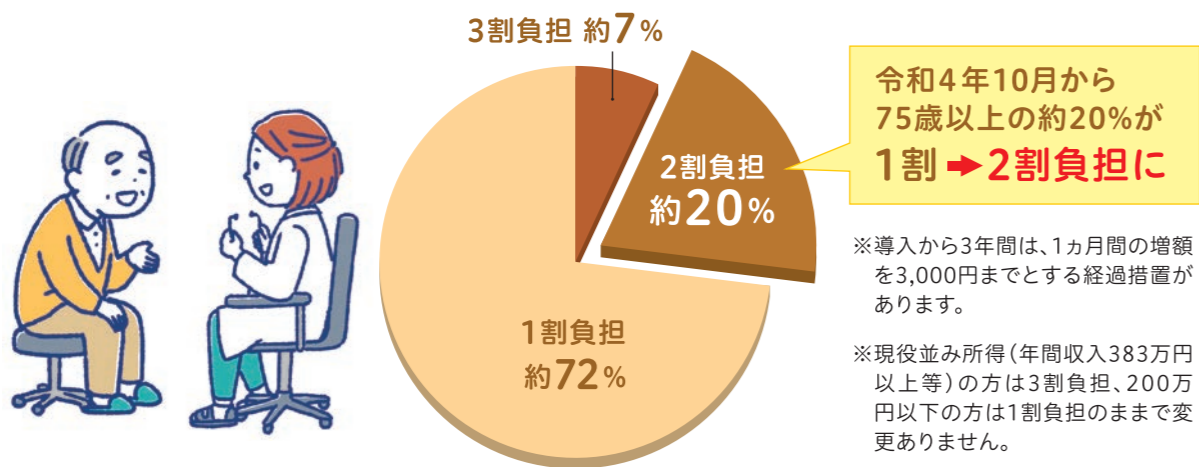
これまで
大学病院などの特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院

10月から
現在の対象病院に加えて、**一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関***も対象に
※紹介者への外来を基本とする医療機関。

令和4年10月から

75歳以上の方の医療費自己負担が原則2割に

75歳以上の方の医療費の自己負担は、これまでは原則1割(年収383万円以上の現役並み所得の方は3割)でしたが、10月からは**年収200万円以上(複数世帯320万円以上)の方は2割負担**となりました。



令和4年4月から

処方薬の新しい受け取り方が始まっています リフィル処方せん

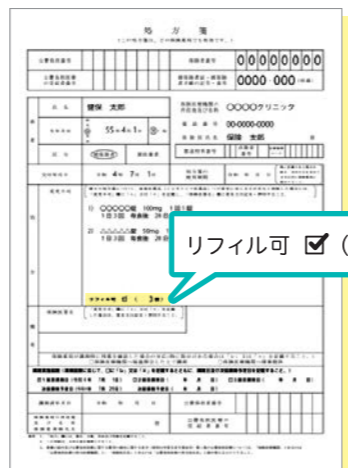
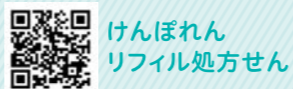
リフィル処方せんは、慢性病で症状が安定している場合、医師や薬剤師の適切な連携のもと、**一定期間内に最大3回まで同じ処方せんを利用して**お薬を受け取ることができるしくみです。

- 病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象
- 投薬量に制限のある医薬品や湿布薬は対象外
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間は医師が個別に判断
- 同一の薬局で調剤してもらうのが基本



処方せんの「リフィル可」欄に医師のチェックが入っていると利用できます。上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。

詳細は特設サイトへ!



マイナンバーカードは健康保険証として利用できます



みなさん、マイナンバーカードはお持ちですか?
昨年からは全国の医療機関で順次、健康保険証として利用できるようになり、窓口での正確でスピーディな受付が可能となっています。



マイナンバーカードでの受付の流れ

- 医療機関や処方せん薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざす
- 「顔認証」「暗証番号の入力」のいずれかを選択して認証を受ける
- 愛知県医療健康保険組合の組合員であることが、オンラインで即座に確認できる

対応医療機関はこちらから検索できます

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリットは他にもいろいろ♪

ずっと使える

健康保険証は転職や退職等により切り替えが必要ですが、マイナンバーカードがあれば新しい健康保険証が手元に届く前でも、医療費を立て替えることなく受診できます。

健康管理に役立つ

特定健診の結果や処方された薬の情報を閲覧できます。本人が同意すれば、初めての医療機関でもその情報を医師と共有できるので、口頭で説明する手間がかからず適切な医療につながります。

限度額適用認定証が不要になる

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する「限度額適用認定証」は、通常は事前に申請が必要です。しかし、マイナンバーカードがあれば代用できるので、事前の手続きは不要になります。

確定申告がラクになる

医療費情報の閲覧や、確定申告の「医療費控除」に必要な項目の自動入力ができます。



さっそく利用登録! パソコンやスマホで簡単にできます

マイナンバーカード 健康保険証利用 スマホはこちらから▶



利用登録の流れ

- 「マイナポータル」アプリをインストール
- 「マイナンバーカードが健康保険証として利用できます」▶申し込む
- 利用規約に同意
- マイナンバーカードの受取時に設定した暗証番号を入力
- マイナンバーカードを読み取る

完了!

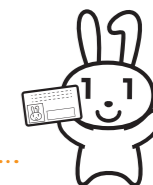
健康保険証利用の登録で、マイナポイント
7,500円相当がもらえます!

*令和5年2月末まで(予定)

マイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会に取得!

マイナンバーカードの詳細は

マイナンバー総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp>



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!**

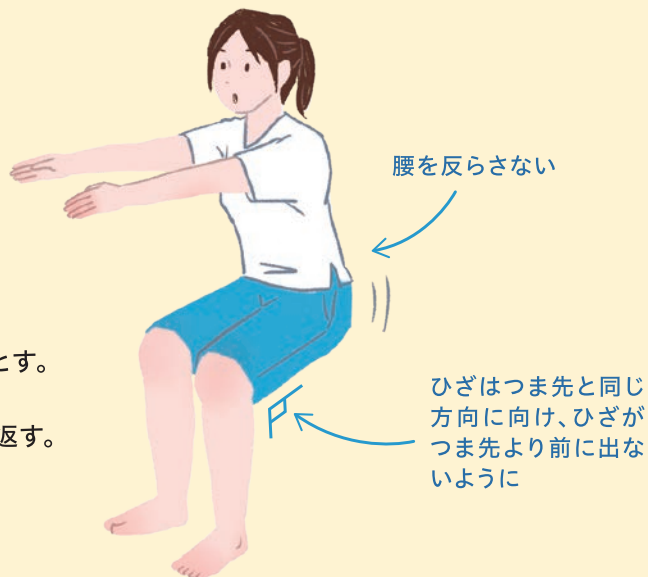
「筋トレ」で体を引き締めめる

たるんだ体を引き締めめるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。
自分の体重を負荷にして行う筋トレ(自重トレーニング)は、ジムに行かなくても気軽に取り組みます。
週2~3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できますよ!

下半身を鍛える王道!

スクワット

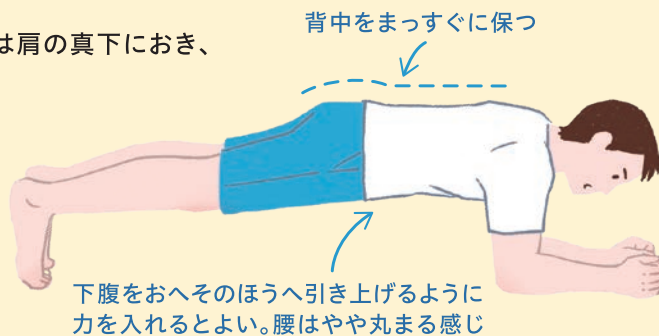
- 1 両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- 2 お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと1の姿勢に戻す。10回程度くり返す。



おなかをギュッと絞る!

プランク

- 1 四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手のひらを向かい合わせにして軽く握る。
- 2 両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15~30秒キープ。



背中は見ただ目の印象を左右!

バックエクステンション

- 1 うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- 2 上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと1の姿勢に戻す。10回程度くり返す。



ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で
- 呼吸は止めず、自然に、鼻から深くゆっくりと