

健保だより

No.

99

2022
夏号



大輪の花を咲かせ始めた大賀ハス（木島平村）

経常収支改善 介護保険料率は1.9%

信濃毎日新聞健康保険組合は2022 (令和4) 年2月24日、組合会を開き、22年度の収入支出予算などを原案通り可決承認しました。健康保険の一般勘定では、高齢者医療に拠出する納付金が前年度予算より1億2500万円余も減少。経常収支も1億2千万円の赤字だった前年度から、1億円以上改善します。

介護保険の介護勘定は、保険料率を千分の18 (1.8%) から千分の19 (1.9%) に引き上げ、貯金に当たる準備金を取り崩すことなく予算編成しました。

一般勘定 (健康保険)

予算総額である収入支出予算額は6億1464万円、前年度比1億1423万円減。国に納める納付金が大幅に減ったためです。保険料率千分の89 (8.9%) は変わらず、保険料収入は113万円増の5億6019万円。大きく改善した経常収支は660万円余のマイナスで、貯金の別途積立金から4千万円を繰り入れるなどして補っています。

支出予算額では、納付金減少の一方、保険給付費 (医療費) は前年度比増で、支出の48%余を占める最大の項目になりました。医療費は新型コロナウイルス感染拡大の影響で通院控えなどがあつた20年度から、一転して増加傾向にあります。

●保険給付費 (医療費)

支出の48.21%

健保が医療機関に支払う医療費

や傷病手当などの給付金で、総額2億9629万円は前年度予算比1427万円、5.05%の増。前年度決算見込み約2億7700万円に対しても2千万円弱の増で、コロナ禍の通院控えも収まってきていることから増額計上しました。

●納付金

支出の32.24%

前期高齢者・後期高齢者医療制度を支えるため国から求められる拠出金で、前年度は3億2400万円と最大の支出項目になっていました。前年度は1億9818万円に大きく減りました。特に前期高齢者支援金5558万円は、前年度比1億1千万円以上の減少となりました。

これは、2年前の医療費の増減が納付金に反映される仕組みになっているため、20年度の医療費がコロナ禍の通院控えなどで前年度比9千万円以上減ったことが影響しています。逆に医療費が増えれば、納付金の上昇につながります。21年度の医療費は20年度を

上回る見通しのため、23年度の納付金は増額が予想されます。

●保健事業費

支出の6.45%

健保の政策的経費に当たり、ヘルススクリーニングや人間ドック、各種検診の補助など保健事業の費用です。総額3965万円で、前年度比147万円増です。ヘルスやドックの受診者増を引き続き図るとともに、新たに長野県健康づくり事業団と特定保健指導実施の契約を結んで、指導実績を上げていく方針です。

●事務所費

支出の5.18%

職員の給与や事務所家賃、コンピュータシステム保守料などの固定的経費で、諸経費縮減に努めて前年度より407万円少ない3184万円としました。

●予備費

支出の6.26%

医療費などが足りなくなった時に充当するもので、前年度並みの3849万円を見込みました。

介護勘定（介護保険）収入・支出

（単位：千円）

【収入の部】

介護保険収入	95,065
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	5
合計	95,070

【支出の部】

介護納付金	80,853
還付金	50
積立金	0
予備費	14,167
合計	95,070

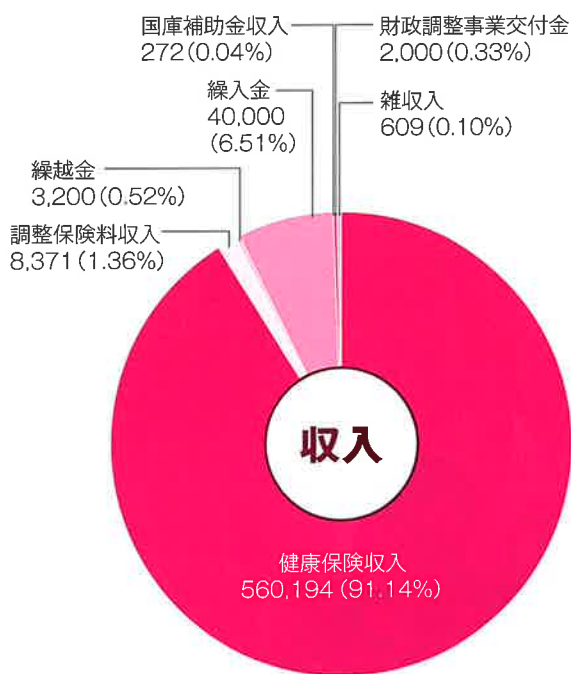
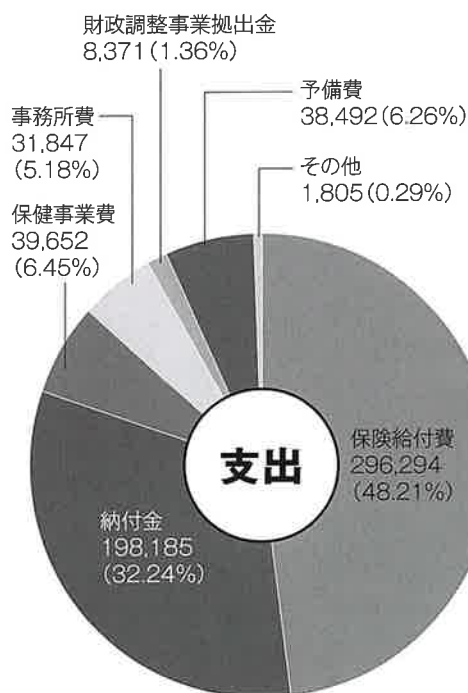
介護勘定（介護保険）

保険料率を前年度から千分の1ポイント引き上げて予算編成し、総額は前年度比385万円、4・23%増の9507万円です。国から求められる介護納付金が、前年度予算では保険料収入を上回ったため、昨秋に組合会の検討委員会で保険料率引き上げ方針（増加分は事業主と被保険者で折半）を決

めました。介護保険収入は前年度比1065万円増の9506万円です。
一方、介護納付金は、20年度納付額が本来の額より1千万円近く納め過ぎていたとして22年度の納付で精算されることになり、予算額は前年度比862万円減の8085万円余です。収支が赤字にならなかったため、介護準備金を取り崩す繰り入れは行いませんでした。

一般勘定（健康保険）収入・支出【6億1464万円】

（単位：千円）

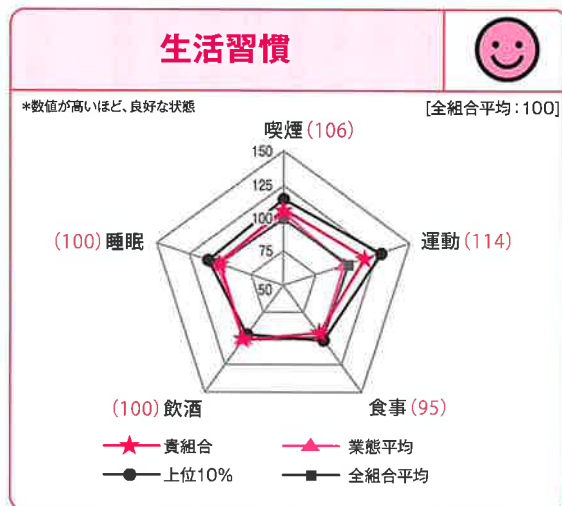


健康スコアリングレポートから見る 信毎健保加入者の健康課題は

信濃毎日新聞健康保険組合を含む全国の健保組合の特定健診結果を集計して、厚生労働省と経済産業省、日本健康会議が「健康スコアリングレポート」を毎年まとめています。病気の予防や健康づくりの取り組みを活性化させることを目的に、全組合の平均や信毎健保の状況はどの辺りに位置づけられるのか、図示して通知してきます。2020年度データに基づく21年度版の内容を、今回初めて紹介します。

貴健保組合の生活習慣

【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と 同程度	不良	ランクUPまで (※1)
喫煙習慣 リスク	😊	😐	😞	あと12人
運動習慣 リスク	😊	😐	😞	最上位です
食事習慣 リスク	😊	😐	😞	あと6人
飲酒習慣 リスク	😊	😐	😞	あと4人
睡眠習慣 リスク	😊	😐	😞	あと11人

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安
 (リスク対象者を減らす人数)を記載

**食事習慣リスクが「やや不良」
運動習慣は最上位クラス高評価**

上の図表は、信毎健保の健診結果で「適正な生活習慣を有する者の割合」を、全組合平均などと比較したものです。

リスクの種別で「運動」習慣は、全組合平均を100として信毎健保は114の「良好」。最上位クラスの高評価を受けました。また「喫煙」習慣も106の「やや良好」でした。

こうした喜ばしい結果に比べると「飲酒」習慣と「睡眠」習慣は100で、全組合平均並み。そして「食事」習慣は95の「やや不良」でした。

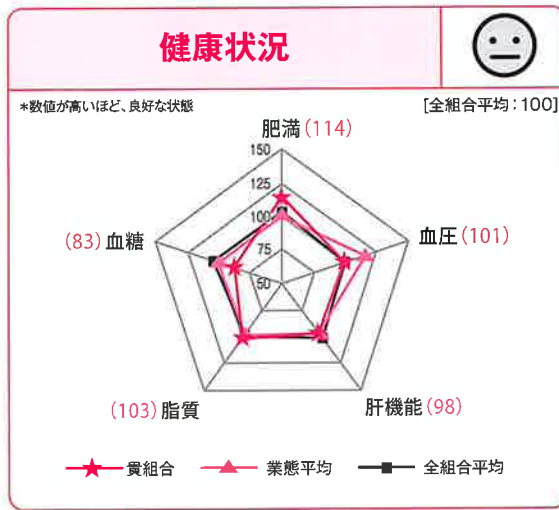


信毎健保の各事業所の中には、深夜勤務やローテーション勤務など時間的に不規則な勤務形態もあることが、「食事」習慣の不安定化に影響している可能性が推測されます。

その点を意識して、できる限り規則正しい食生活を心掛けるようにしましょう。

貴健保組合の健康状況

【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



リスク	良好	中央値と 同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

血糖リスクは「不良」の評価

こちらは信毎健保の「生活習慣病リスク保有者の割合」を全組合平均などと比べた図表ですが、「血糖」リスクが83の「不良」とされたのが

目を引きます。血糖値は血液内のブドウ糖の濃度のこと、血糖値が慢性的に高くなる病気が糖尿病です。高血圧症や脂質異常症などと

並んで、代表的な生活習慣病とされています。その名の通り生活習慣を改善すれば、予防が可能な面があります。

特定保健指導に参加しましょう

健診を受けた40歳以上の方で、生活習慣病のリスクが高いと判定された方を対象に、特定保健指導のご案内をしています。治療が必要となる前に、生活習慣を改善して健康な状態に立ち返るチャンスです。ぜひご参加ください。

果に基づいて食生活や運動など、その人が無理なく取り組める最適な生活習慣改善プログラムを一緒に考えて提案、サポートしてくれます。費用は信毎健保が負担しますので無料です。

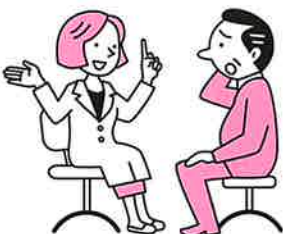
に特定健診・特定保健指導を実施することが義務付けられています。実施率が高いと、国から求められる後期高齢者支援金が減算される仕組みにもなっているので、ご協力をお願いします。

無料で専門家がサポート

保健師や管理栄養士といった専門家が、健診結

あなたにも健保にもメリット

生活習慣の改善で発病を防ぐことができれば最高です。また、健保組合には、40歳以上の加入者



「保養所利用」「スポーツ大会参加」 健保の補助制度なくなりました

信濃毎日新聞健康保険組合の補助制度として、長らくご利用いただいていた「保養所利用者への補助金支給規定」と「スポーツ大会の開催および参加についての補助規定」は、2022（令和4）年3月末をもって廃止となりました。本年度から補助金の支給はありません。

両規定による補助は信毎健保の保健事業ですが、近年は利用者数が減少傾向の上、特定の被保険者らの利用に限られていました。被保険者の皆さまからの貴重な保険料で運営している保健事業費を広範に有効活用するため精査、検討した結果、今年2月の信毎健保組合会で両規定の廃止が議決されました。

長年のご利用ありがとうございました。ご理解のほど、お願いいたします。

接骨院にかかる時は！ 保険証が使えるか確認しましょう

接骨院の施術には保険適用になる施術とされない施術があります。

保険適用となる施術

（外傷性が明らかな負傷）

●負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび（不全骨折）
- ねんざ
- 打撲
- 肉離れ（挫傷）



※内科的原因による疾患は含まれません。

※骨折・ひび・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

※骨・腱・筋・関節・靱帯などのケガが保険適用となります。

自費となる施術

（病気による痛み、原因不明の痛み）

- 慢性に至った外傷性の負傷
- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- スポーツなどによる肉体疲労
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合
- 通勤中や勤務中の負傷（健康保険ではなく労災保険の適用）

- 接骨院で保険適用となる施術と判断されても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。
- 長期にわたる施術を受けているなどの患者には健保組合からの照会が行われます。

（健康保険組合連合会提供）

【信濃毎日新聞健康保険組合理事・監事・議員名簿】

(2022年4月12日時点、敬称略)

職名	氏名	所属事業所での役職
理事長	石田 和彦	信濃毎日新聞代表取締役副社長
常務理事	井口弥寿彦	信濃毎日新聞取締役労務担当
選定理事	藤嶋 義昭	信濃毎日新聞取締役総務局長兼社長室長
同	片山 宏規	信濃毎日新聞情報システム局長
同	小山 義広	信毎書籍印刷取締役営業本部長兼総務部長
互選理事	宮坂 重幸	信濃毎日新聞販売局次長兼販売部長
同	小林 峰夫	信濃毎日新聞事業局次長兼RUNプロモーション室長
同	穂高 慎	信濃毎日新聞松本本社まちなか情報局次長
同	南澤 桂樹	信濃毎日新聞労働組合書記長
同	山岸 雅明	信毎販売センターふれあいネット取締役営業本部長
監事・選定議員	小林 善行	信濃毎日新聞総務局長
監事・互選議員	土屋 光弘	ながのアドベューロ事務取締役管理本部長
選定議員	吉田 純	信濃毎日新聞総務局次長兼人事部長
同	久保田賢造	信濃毎日新聞編集局整理部長
同	仁井名基成	信毎販売センターふれあいネット取締役管理本部長
同	田中 直志	信毎販売センターふれあいネット取締役中南信支社長
同	市川 岳人	INC長野ケーブルテレビ総務部長
同	新津 和彦	長野市民新聞常務取締役編集長
互選議員	野本 恒夫	信濃毎日新聞広告局次長兼管理制作部長
同	三村 卓也	MGプレス編集長
同	今井 洋二	長野県カルチャーセンター取締役総務部長
同	宮崎 隆美	メイツ長野常務取締役営業部長
同	村松 浩司	信濃毎日新聞東京支社営業部長兼総務部長
同	原田 重幸	信毎書籍印刷労働組合委員長

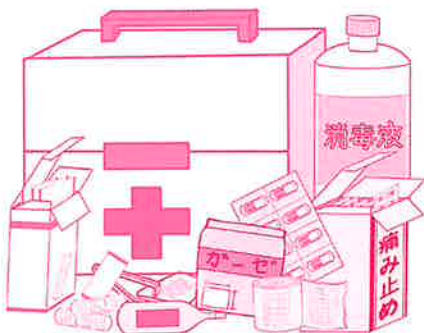
新議員に三村さん、村松さん

信濃毎日新聞社の人事異動に伴い2022（令和4）年4月、信毎健保の組合会互選議員に新たに三村卓也さん（MGプレス編集長）と村松浩司さん（信濃毎日新聞東京支社営業部長兼総務部長）が選出されました。任期は前任者の残任期間の24（令和6）年3月末までです。よろしくお願いいたします。

薬の注文 6月17日までに

家庭常備薬あつせんのお知らせを一緒にお届けしました。注文書の提出締め切りは6月17日です。商品の発送は7月上旬を予定しています。

注文書には会社名（所属事業所）、職場名、氏名を記入し、中央の「キリトリセン」で切り離して提出してください。氏名は必ず健康保険証記載の氏名を記入してください。旧姓等ですと、お届けできない場合があります。





家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと

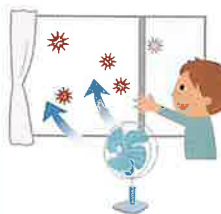


1. 部屋を分ける



個室にしましょう!
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



定期的に換気しましょう。
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など**共用部分を消毒**しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、
『新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1』を御参照ください。

5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な**家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**

6. ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、**室外に出すときは密閉して捨ててください。**
手洗いも忘れずに。

☑お世話は出来る限り、限られた方に対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、 外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう



ひと、くらし、あらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルス
感染症のために
(厚生労働省HP)



『新型コロナウイルスの
消毒・除菌方法について*1』



健保だより

no.99 令和4年6月1日発行
信濃毎日新聞健康保険組合
住所 〒380-8546 長野市南県町657
TEL 026 (236) 3456