

理美けんぽ通信

ご家族の皆様にもご覧いただくために、ぜひ毎号ご自宅へお持ち帰りください。

《TOPICS》

- ◆◆◆ 令和元年度 決算報告
- ◆◆◆ 各種サービスのご案内
- ◆◆◆ 被扶養者資格調査（検認）にご協力ください

2020
秋号
No.20

インフォメーション

- ◆ 事業報告・その他
 - ・ 令和元年度決算報告
 - ・ 健康診断について
 - ・ 給付状況について
 - ・ 適用状況について
- ◆ 理美けんぽからのお知らせ
 - ・ インフルエンザ予防接種事業
 - ・ 家庭用常備薬等の特価案内
 - ・ スポーツクラブネサンス秋キャンペーンのお知らせ
 - ・ フォローアップ型禁煙サポート事業
- ◆ 秋の健康づくり
 - ・ 受けましたか？「特定健診」「特定保健指導」
 - ・ かしくく使ってムダを省きましょう～医療費節約術～
 - ・ 新型コロナウイルス感染症予防のために
- ◆ 理美けんぽからのお願い
 - ・ 被扶養者の皆様へ「被扶養者資格調査（検認）」にご協力ください
 - ・ 整骨院・接骨院の正しいかかり方

令和元年度 決算報告

令和元年度事業報告および収入支出決算が、先の組合会において承認されましたのでご報告いたします。

▶ 収支報告

令和元年度は、健康保険料収入が50.7億円（前年度比2,800万円増）となりました。

また、保険給付費は対前年度で2,800万円減少に転じました。

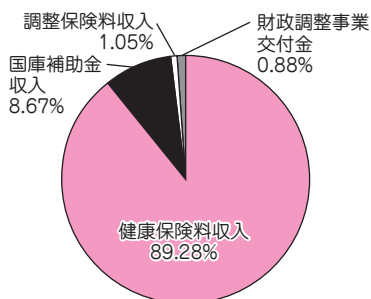
一方で、納付金による支出は、全体の約5割を占め依然として高い割合を占めています。前期高齢者の医療費は、納付金の金額に大きく影響を与えることから、保健事業の充実、疾病予防対策など、組合財政の健全化を図ってまいっている所存です。今後も組合員の皆さまには、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

一般勘定

○収入

単位：千円

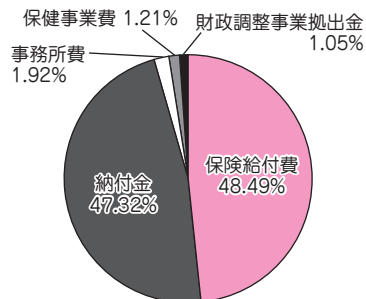
科目	令和元年度決算額
1.健康保険収入	5,078,153
2.調整保険料収入	59,573
3.繰入金	771
4.国庫補助金収入	492,967
5.財政調整事業交付金	49,770
6.雑収入	6,688
収入合計	5,687,922



○支出

単位：千円

科目	令和元年度決算額
1.事務所費	108,592
2.組合会費	2,022
3.保険給付費	2,747,706
4.納付金	2,681,453
5.保健事業費	68,763
6.還付金	43
7.営繕費	5,983
8.財政調整事業拠出金	59,560
9.連合会費	3,896
10.積立金	1,076
11.雑支出	2
支出合計	5,679,096



※主な用語の解説

収 入

- ・健康保険料収入
被保険者・事業主の皆さまから納めていただいた健康保険の保険料です。
- ・繰入金
収入の不足を補うため、積立金から繰入れるものをいいます。
- ・財政調整事業交付金
健康組合の財政事情を踏まえ、健保組合の連合組織である健康保険組合連合会から交付される交付金をいいます。

支 出

- ・保険給付費
加入者（被保険者・被扶養者）皆さまの病気、ケガ、出産、死亡などに対する医師の診療（現物給付）や手当金（現金給付）のことをいいます。
- ・納付金
被保険者・事業主の皆さまから納めていただく保険料のうち、高齢者医療制度等の医療費をまかなうために健康保険組合が負担する拠出金をいいます。
- ・財政調整事業拠出金
健康保険組合連合会が、各健保組合に交付する「財政調整事業交付金」の財源となる費用で、すべての健保組合が負担しています。収入科目の「調整保険料収入」から充てられます。

事業報告・その他

健康診断について

健康診断は、病気を早期発見することにより重症化・長期化を防ぎ、健康増進、医療費の抑制にもつながります。令和元年度は、前年度比微増の73.7%になりました。

ご自身の健康状態を把握するためにも、年に一度は必ず健康診断を受診いただくようお願いいたします。

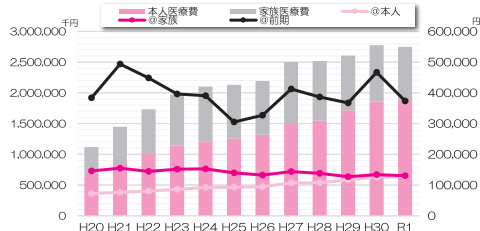
◎年度別 受診者数・受診率

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
受診者数	10,313人	10,513人	10,383人	10,408人	10,824人
受診率	72.8%	72.6%	70.6%	70.5%	73.7%

給付状況

令和元年度は、総医療費が約27億4,770万円（前年度比2,822万円減）、被保険者一人当たり医療費に換算すると186,970円で前年度比マイナス0.16%となりました。また、前期高齢者の一人あたり医療費は、373,535円（前年度比93,153円減）となり減少に転じました。前期高齢者の医療費は拠出金の金額に大きく影響を与えることから、疾病予防対策など、前期高齢者医療費対策が今後も引き続き検討課題となります。

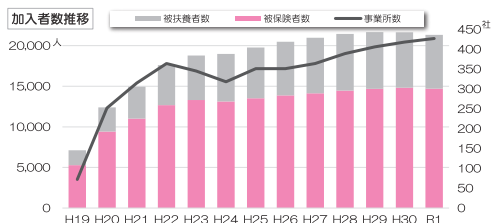
◎年度別 医療費の推移



	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
総医療費 (千円)	2,499,594	2,518,609	2,607,276	2,775,927	2,747,706
被保険者1人当たり医療費 (円)	176,975	174,202	177,656	187,272	186,970

適用状況

令和元年度は、事業所の加入が12社、削除が3社で計427社、被保険者数は前年度比148人減の14,677人となりました。被扶養者に関しては、前年度比207人減の6,735人となりました。扶養率は前年度の0.4683から0.4589と減少しております。報酬に関しては、前年度比5,656円増の295,630円と伸びています。また、介護保険該当なる第2号被保険者（40歳～64歳の加入者）に関しては、本人たる第2号被保険者数は前年度比259人増の4,935人、平均報酬月額の前年度比3,711円増の365,820円となりました。



理美けんぽからのお知らせ ～各種サービスのご案内～

理美けんぽでは、下記サービスおよびキャンペーンを実施しています。
皆さまの健康づくりにお役立てください。

● インフルエンザ予防接種事業

9月からインフルエンザの予防接種の申込受付が開始されました。

本人のみならず、家族、勤務先関係者など身近な人への感染・重症化予防や医療費負担の軽減にもつながります。

【実施概要】

- ▶ 対 象 者：被保険者・被扶養者
- ▶ 期 間：申込受付開始：令和2年9月1日～
実 施 期 間：令和2年10月1日～令和3年3月末日
- ▶ 実 施 方 法：指定医療機関または集合会場での接種
- ▶ 自己負担額：**3,960円(税込)**以下



● 家庭常備薬等の特価案内

日々の健康管理・維持に欠かせない家庭用常備薬品と健康関連商品を特別価格にてご案内いたします。

お求めやすい特別価格となっておりますので、この機会に是非ご利用ください。

申込方法	添付いたしました商品一覧から希望する商品を選び、専用申込書（またはFAX）でお申し込みください。 ※代金は振込用紙（商品同封）にてお支払いください。
申込時期	令和2年10月1日～令和2年12月11日



● スポーツクラブルネサンス秋キャンペーン

ご好評いただいているスポーツクラブ優待利用サービスでは、**秋キャンペーン（令和2年10月1日から令和2年12月25日まで）**を実施しています。



“いつものレッスンを自宅や好きな場所で”
オンラインフィットネス始めました♪
詳しくはルネサンスHPPで

オトクにスタートできるキャンペーンですので、体力づくりにご利用ください。詳細は別添チラシをご覧ください。

● フォローアップ型禁煙サポート事業

理美けんぽでは、禁煙による健康増進や受動喫煙防止を目的とし、禁煙補助剤（ニコチネルパッチ）の無償配布を実施しています。理美けんぽでは、禁煙が継続できるよう専門の薬剤師がサポートしますので、禁煙成功に向けて取り組んでください。



対象者	禁煙外来を受けていない被保険者
実施期間	令和2年4月1日から令和3年3月31日
補助内容	ニコチネルパッチ6週間分（18,000円相当）を無償で支給 （1年度に1回）

● 受診しましたか？ 特定健診・特定保健指導

特定健診は、40歳以上のご家族を対象とした生活習慣病予備軍といわれる“メタボリックシンドローム”に着目した健診です。（毎年6月頃に無料受診券を配布しています）

生活習慣病は、日本人の死亡原因の6割を占めており、自覚症状がない段階から内臓脂肪の蓄積をチェックすることで、メタボリックシンドロームを予防・解消し、生活習慣病を予防することができます。

また、特定健診の結果より生活習慣病の発症リスクの高い方には、専門スタッフ（保健師・栄養士など）が生活習慣を見直すサポートを無料で実施しています。

事業所の福利厚生として特定保健指導を活用いただくことにより、労働生産性の向上や人材育成リスクの軽減につながります。是非、積極的にご活用ください。



特定健診・特定保健指導の義務化と 健保組合のペナルティー

健保組合では、40歳以上の加入者を対象に特定健診・特定保健指導の実施が義務化されています。また、特定健診の受診率・特定保健指導の実施率の基準に満たない健保組合は、ペナルティーとして国に納める後期高齢者支援金に加算されます。後期高齢者支援金が加算されると保険料率の引き上げにつながりかねません。特定健診・特定保健指導は毎年必ず受けましょう。

● 市区町村実施のがん検診を受けましょう

日本では、2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。

しかし、“がん”が不治の病と言われたのは、昔のことで、現在では早期発見・早期治療でその多くが治るようになりました。がん検診は、その死亡率を下げることに非常に有効だと考えられています。がん検診も忘れずに受けましょう。

市区町村では主に5種類（胃・大腸・肺・乳・子宮）のがん検診が行われています。検診内容・対象者・費用は（無料または一部負担）は市区町村により異なるため、お住まいの市区町村にご確認ください。

女性のがん検診

子宮頸がんは「20代から」、乳がんは「30代」から増加します。（子宮頸がんは20代後半から40歳前後まで、乳がんは40代後半から60代前半が最も多いです。年に1度は必ず検診を受けましょう。）

● 健康診断受診率達成事業所を表彰します

理美けんぽでは、各種健康診断の費用補助を行っており、毎年多くの方に健康診断を受診いただいております。

従業員の健康管理・疾病予防の観点から、一定の受診率を達成した健康管理意識の高い事業所を「健康診断受診率達成事業所」として表彰しています。

皆さまには健康意識を高めていただき、年に一度は必ず健康診断を受診し、事業所全体で健康診断受診率を向上させましょう。



人 数： 被保険者10名以上
受 診 率： 80%以上
（過去3年間の延べ受診者数を3年間の平均被保険者数で除した数値）
表彰間隔： 3年ごと

かしこく使ってムダを省きましょう ～医療費節約術～

普段何気なく支払っている医療費ですが、受診のしかたによっては、無駄を省き、節約できるものも少なくありません。正しい受診のしかたを身につけ、上手に医療機関にかかりましょう。

かかりつけ医をもつ

軽症の患者さんが紹介状を持たずに大病院をいきなり受診すると、初診料に「特別料金」が加算される場合があります。この特別料金は、医療機関が自由に設定でき、全額自己負担となります。まずは家の近くの病院に相談できるお医者さん（かかりつけ医）をもちましょう。

受診する時間に注意する

診療時間終了後や休診日に受診するときは、時間外加算がついて医療費が割増しになります。できるだけ加算のつかない時間帯に受診しましょう。（薬局でも時間外加算があります）さらに、診療所の場合は、早朝や夜間の時間帯では診療時間内であっても加算される場合があります。

はしご受診はやめる

病気やケガの治療中に自分の判断だけで病院を変えるとその都度、初診料がかかり、検査ももう一度最初から繰り返すなど、大きな無駄につながります。金銭的にも身体的にも負担がかかり、安易なはしご受診は決してプラスとはなりません。治療に不安・不満があればまずは医師にきちんと相談しましょう。

ジェネリック医薬品に切り替える

ジェネリック医薬品とは、特許が切れた新薬と同じ有効成分で製造された薬です。開発費がかからない分、値段を安くできるため、ジェネリック医薬品を使用すれば、ほぼ同じ効き目で薬代を節約できる場合があります。心配があれば、処方されている薬のうち、一部を変更してみることも可能です。

医療費控除の申告を忘れない

医療費控除は、1世帯で1年間に支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えるとき、上限200万円まで課税所得額から控除され、確定申告すると税金の還付が受けられる制度です。また、通院のための交通費や治療に必要なOTC薬品も対象になります。

いつでも保険証を携帯する

健康保険証を提示せずに受診すると自由診療扱いとなり、医療費全額を自己負担しなければなりません。あとで療養費請求により払い戻しを受けられますが、健保では保険適用した場合（1点＝10円）の医療費で計算するため、払い戻しが少なくなる場合があります。保険証はきちんと携帯しておきましょう。

● ジェネリック医薬品に切り替えましょう

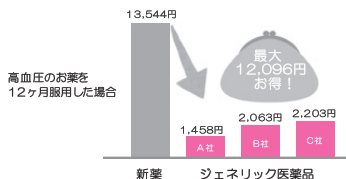
ジェネリック医薬品を積極的に利用してお薬代を節約しましょう。

● ジェネリック医薬品ってどんな薬？

新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。

● どのくらい安くなるの？

ジェネリック医薬品は、新薬に比べ3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。これは、新薬に比べ研究開発費を大幅に抑えられるためです。お薬代が安くなることに加え、医療費を節約できます。



参照：日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」

● ジェネリックを処方してもらうには？

お使いのお薬がジェネリック医薬品に切り替えられるか、医師・薬剤師に相談してみましょう。

「かんじゃさんの薬箱」ではジェネリック医薬品が検索できます。

<http://www.generic.gr.jp/> **かんじゃさんの薬箱**

検索



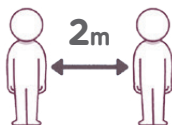
保険証や診察券、お薬手帳に貼ってジェネリックを希望しましょう

新型コロナウイルス感染症予防のために

世界的大流行となった新型コロナウイルス感染症の脅威はまだ収まっておらず、依然として第2波、第3波の感染が懸念されます。ウイルスと共存しつつ、社会経済活動を行っていくためには、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の取り組みを一人ひとりが実践し、定着することが重要です。

新しい生活様式

一人ひとりができる3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い



人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける



遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ



会話をする際は、可能な限り真正面をさける

〈日常生活の基本的な生活様式〉



・まめに手洗い・手指消毒



・咳エチケットの徹底



・こまめに換気



・「3密」（密集、密接、密閉）の回避



・毎朝体温測定、健康チェック

〈各場面別の生活様式〉

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは前後にスペース



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離を取るマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離がオンラインで



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持よく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

電話・オンライン診療の活用

新型コロナウイルス感染症が拡大していることに鑑みた次元的・特例的な対応として、初診も含め医師の判断で電話やオンラインにより診断や処方を受けられます。

詳しい手順等は、厚労省ホームページをご確認ください。



新型コロナウイルスと依存症

新型コロナウイルス感染症流行中は、不安感、ストレス、孤立などにより、不健康な行動パターンに陥りやすことから、世界保健機関（WHO）等から依存症に関する注意喚起が公表されています。

・アルコール

新型コロナウイルス流行前より飲酒量が増えている人は、以前に飲んでいた程度の量に心掛け、飲み始める時間が早まった人は、元の時間に戻すよう心がけましょう。

・喫煙・ギャンブル

新型コロナウイルス流行前と比べ、量が増えたり費やす時間が増えたりしている場合は、元に戻すようにしましょう。

◎依存症は誰でもなりうる病気です。まずは、自身の特徴を知り、適量をわきまえて楽しみましょう。

「被扶養者資格調査（検認）」にご協力ください

理美けんぽでは、今年度も「被扶養者調査（検認）」を実施いたします。

これは、保険料負担のないご家族の方（被扶養者）が引き続き扶養の認定条件を満たされているかを確認する調査です。被扶養者の医療費や給付金は、皆さまにお納めいただいている保険料から補っており、扶養の認定条件を満たさない被扶養者が加入していることは、国に納める支援金の負担や医療費の負担増など、健保組合の財政を圧迫し、将来的には保険料負担の増加につながりかねません。

昨年度実施の同調査では、対象者6,322名のうち約5%（340名）が扶養の要件を満たしていないことが判明しました。

健全な健保組合運営のため、今年度ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

【令和2年度対象者】

平成19年4月1日から令和1年12月31日の間に被扶養者認定された方
（該当の方へ10月以降送付いたします）

【提出書類および注意点】

- ・健康保険被扶養者調査票
- ・令和2年度の所得証明書（満18歳以上の方）
- ・別居扶養（子・配偶者以外）の場合は、直近3ヶ分の送金証明書
- ◎被扶養者の状況によって追加で書類をご提出いただく場合がございます。

※提出期限までに書類をご提出いただけない場合は、被扶養者資格を喪失することとなりますのでご注意ください。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院で健康保険が使える治療（施術）は、外傷性の傷病に限り健康保険が使えます。正しいかかり方を理解して、適正な受診をしましょう。

健康保険が使える場合

- 外傷性が明らかなケガ
- ・骨折・不全骨折・脱臼
- （応急手当する場合以外は医師の同意が必要）
- ・捻挫・打撲・挫傷（肉離れ等）
- （病院と重複受診しての使用は不可）

健康保険が使えない場合

- ・単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症等の慢性病
- ・スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- ・症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- ※仕事や通勤途上に起きた負傷は労災保険が適用されます

柔道整復師の請求の中には、健康保険の対象とならない施術や架空請求、水増し請求といった不適切な請求が一部見受けられます。そこで、健保組合から、施術日や施術内容について、文書で照会させていただくことがあります。そのため、負傷部位、施術内容、施術年月記録、領収書を大切に保管いただきますようお願いいたします。また、照会文書が届きましたら、施術を受けた方がご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

理美けんぽ通信 2020年秋号（2020年10月発行）

編集・発行：全日本理美容健康保険組合

所在地：〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町1-7
日本橋ノースプレイス4F

連絡先：TEL03-6661-6106 FAX03-5652-5757

受付時間：月曜～金曜 9：00～17：00

ホームページ：http://www.ribi-kenpo.com/（パソコン・スマホ共通）

