理美比比通信

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3年度予算決定

春号No.21

理美けんぽより皆さまへ

インフォメーション

令和3年度の予算が決まりました

加入者サービス計画

- ・フォローアップ型禁煙サポート事業のご案内
- ・スポーツクラブ優待利用サービス~春のおトクなキャンペーン~
- ・家庭用常備薬の特価案内

健康保険を知って賢く使いましょう

- ・上手に医療機関にかかりましょう
- ・ご存じですか?ジェネリック医薬品
- ・特定健診・特定保健指導を受けましょう
- ・新型コロナウイルスと私たちの暮らし
- ●「被扶養者資格調査(検認)」へのご協力ありがとうございました
- 令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用 できるようになります
- 接骨院・整骨院に正しくかかりましょう



▶ RîbîKenpo



理美けんぽより皆さまへ

日頃より多大なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、理美けんぽでは、去る2月に行われた組合会で承認を受け、令和3年度の健康保険料率を10.00%、介護保険料率を1.78%とし、健康保険料率・介護保険料率ともに前年度から据え置きとなりました。組合員の皆さまには、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威をふるい、生活のあり方が大きく変わった一年となりました。その影響は多方面にわたり、我が国の経済にも大きな打撃を与える結果となりました。経済活動の低迷は、働く人の給与や賞与の減少に直結することから、皆さまの保険料で成り立っている健保組合の財政にも大きな影響を及ぼしています。

長期化する新型コロナウイルスの感染拡大により、感染の不安や新しい生活様式への変化におけるストレスの増大により、メンタルヘルスに不調をきたす人が増加しています。心身の健康を守るためには、生活リズムを整え、適度な運動と規則正しい生活を送ることが大切です。

また、必要な通院を控えたり、健康診断を受診しない人もいるようですが、持病の悪化や病気の発見が遅れるなど重症化を防ぐためにも必ず受診するようにしましょう。

理美けんぽでは、今年度も各種健康診断をはじめ、保健事業の普及推進に努めてまいります。健康維持や病気予防のためにも、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。

皆さまにおかれましては、引き続き感染予防対策を実践し、健やかな日々をお過ごしになられるよう心より願っております。



インフォメーション

令和3年度の予算が決定しました

~令和3年度の予算規模は58億177万円になります~

■一般勘定(健康保険)予算概要

収入面では、被保険者・事業主の皆さまから納めていただいた保険料が、全体の88%、金額にして約51億円計上しています。その他、健康保険組合連合会や国からの補助金を計上しています。

支出面では、昨年度の医療費動向を踏まえ、保険給付費が全体の約49%、約28億円を計上しています。一方、高齢者医療制度への納付金は全体の45%、約26億円と支出の半分を占めており、今後も厳しい組合運営が続く見込みです。

○収入

単位:千円

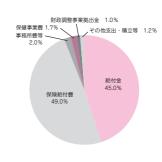
科目	令和3年度予算額	割合
1. 健康保険料収入	5,115,974	88.18%
2. 調整保険料収入	60,030	1.03%
3. 繰入金	85,943	1.48%
4. 国庫補助金収入	447	0.01%
5. 財政調整事業交付金	537,946	9.27%
6. 雑収入	1,430	0.02%
収入合計	5,801,770	



○支出

単位:千円

科目	令和3年度予算額	割合
1. 事務所費	114,170	1.97%
2. 組合会費	3,000	0.05%
3. 保険給付費	2,845,000	49.04%
4. 納付金	2,608,111	44.95%
5. 保健事業費	100,079	1.72%
6. 還付金	210	0.00%
7. 営繕費	200	0.00%
8. 財政調整事業拠出金	60,030	1.03%
9. 連合会費	4,500	0.08%
10. 積立金	1,420	0.02%
11. 雑支出	5,050	0.09%
12. 予備費	60,000	1.03%
支出合計	5,801,770	



※主な用語の解説

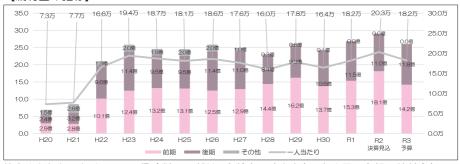


・保険給付費 加える(銀向険者・被技集者) 習種の病気、ケガ、出産、死亡などに対す る医師の診療(規助給付) や手当金(現金給付) のことをいいます。 ・納付金 被保険者・事業主の管様から納めていただく保険利のうち、高額者医療制 度等の医療療をよかなったかに実験保険組合が負担する処址をないします。

財政調整事業拠出金 健康保険組合連合会が、各種保組合に交付する「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。収入利目の 同類整保険利収入」から落てられます。 ・健康保険料収入 被保険者・事業主の皆様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、模立金から縁入れるものをいいます。

・財政調整事業交付金 健保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。

【納付金の推移】



皆さまからお預かりしている保険料の一部は、高齢者医療を支えるため国へ多額の納付金として支払っています。

令和3年度は前期高齢者納付金として14.2億円、後期高齢者支援金として11.8億円支払われます。これは、支出全体の45%を占めており、健保組合の財政を圧迫しています。また、令和4年度から団塊の世代が後期高齢者に移行することにより現役世代の拠出金の負担が急増することが見込まれ、現役世代の負担を軽減させる措置として、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合を1割から2割に引き上げる予定です。しかしながら、今後も高齢化の加速や医療技術の高度化による保険給付費の支出増大により、健保組合は厳しい状況が続くものと考えられます。

加入者サービス計画

理美けんぽでは、令和3年度に以下のサービス実施を予定しております。 加入者の皆さまの健康づくりや生活習慣の改善に是非お役立てください。

	事業名称	事業概要	実施期間
各種	健康診査	加入者(被保険者・被扶養者)を対象とした各種健診の補助 ※指定医療機関等の情報については、理美けんぼホームページをご参照ください。	1年度に1回
特定	2健診	40歳以上74歳未満の被扶養者を対象とした無料の健診	毎年6月頃に 受診券を配布
特定	特典 付き 保健指導	特定健診の結果をもとに、対象者に内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目した生活習慣改善プログラム申し込みいただき、参加された方にQuoカードを進呈(初回面談終了者2,000円分、プログラム終了者は更に3,000円分進呈)	対象者へ随時 通知
	フルエンザ 接種事業	加入者を対象としたインフルエンザ感染の予防接種	毎年10月~3月
禁煙	サポート事業	禁煙外来を受けていない被保険者を対象とした禁煙補助剤の無償配付と薬剤師による禁煙サポート	1年度に1回
1.	タルヘルス サービス	加入者および事業主 (労務管理責任者) が利用できる メンタルヘルス (うつ病など) 専門の無料相談サービス (電話・Web)	随時
	スポーツクラブ 優待利用サービス	15歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)とその家族 がスポーツクラブを優待価格にて利用できるサービス	通年
各		・ブライダルサポート 加入者とその家族が提携結婚式場等において各種優 待が受けられるサービス	
各種優待サービス		・葬儀プラン 加入者とその家族が提携葬儀社において葬儀サービ ス一式を優待価格で受けられるサービス	
_ 		・葬儀支援制度(セレモニーサポート) 加入者とその家族(2親等以内)の方を対象とした葬 儀社の紹介・割引利用制度	随時
	パッケージツアー 割引サービス	加入者およびその同行者を対象としたJTB、JALパック 等の各種国内・海外パッケージツアーの割引サービス	
	各種宿泊施設の 優待利用サービス	加入者とその家族の方を対象とした各種宿泊施設の割引サービス	
	ママ・子育て家庭 事業	プレママ(妊娠期の女性)やお子様を出産された加入者を対象とした包括支援事業(妊娠·出産に関連した情報提供や育児専門誌の配付等)	出産された方 へ送付
	ネリック医薬品 !通知	ジェネリック医薬品に切り替えることにより薬代が安く なる対象者へ送付	毎年1月頃
医療	費通知	前年の1月から10月に医療機関を受診し、一定額以上の自己負担の支払いをしている方へ送付	毎年1月頃
機関	誌の発行	予算・決算や各種事業のご案内などを掲載した機関誌 を発行	年2回 (春·秋)
家庭用常備薬の 斡旋事業		職場や家庭に常備する薬や健康関連用品を特価で案内	年2回 (春·秋機関誌発行時)
「ジ	康保険のしおり」 ェネリック医薬品 シール」の配付	健康保険の手引き・ジェネリック医薬品希望シールを配布	保険証交付時 に同封配布

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。

タバコはさまざまな病気の原因になり、メタボや生活習慣病、新型コロナウイルスやインフル エンザなどの感染症にもかかりやすく重症化しやすくなります。

理美けんぽでは、禁煙が継続できるよう専門の薬剤師のサポートを受けながら、安心して禁 煙成功に向けて取り組んでいただけますので、今こそ禁煙をスタートさせましょう!

【実施概要】

対 象 者:禁煙外来を受けていない被保険者 実施期間:令和3年4月1日から令和4年3月31日

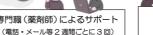
補助内容: ニコチネルパッチ6週間分(18.000円相当)を無償で配布(1年度に1回)

※申込方法等詳細は、理美けんぽHP(https://www.ribi-kenpo.com/nonsmoking.html)へ

2 週間後

ニコチネ ルパッチ 禁煙取組 が届く スタート





禁煙成功

けんぽ へ申込

●令和元年度の禁煙申込状況について

令和元年度中に申し込みいただいた方のうち、約20%の方が禁煙達成し、約45%の方は喫 煙本数の減少に成功しました。

申込者数	禁煙達成者	本数減少	失敗	その他 (資格喪失等)
43名	8名	19名	12名	4名

■COPD (慢性閉塞性肺疾患)とタバコ〜治療と予防のためにまずは禁煙を!~

COPDの主な原因は喫煙習慣です。タバコの煙に含まれる有害物質を長期にわたって肺に取 り込むことで、肺が炎症を起こすといわれています。重症化すると、自宅で酸素吸入が必要と なり、呼吸不全になって死に至ることもあります。タバコを吸う人で、坂道や階段の昇り降り で息切れしやすかったり、1日に何度も咳や痰などの気になる症状があれば早めに医療機関 にかかりましょう。

スポーツクラブルネサンス春キャンペーンのお知らせ

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、春 キャンペーン (令和3年4月2日から6月30日まで) を実施していま す。おトクにスタートできる機会ですので、春からカラダにいい ことはじめましょう!いつものレッスンを自宅や好きな場所で受 けられる *オンラインフィットネス″も是非ご活用ください。



家庭用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等を特別価格にてご案内しています。 お求めやすい低価格となっておりますので、是非ご活用ください。

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3年4月1日から令和3年7月31日

健康保険を知って賢く使いましょう



健康保険とは、病気で医療機関にかかったときや、休業・出産・死亡に対して保険給付を行う 医療保険制度です。私たちが日常生活を送るうえで最も心配なことは、自分や家族が病気や ケガをしたときの治療費や生活費のことです。これは、出産・死亡の場合にもいえることで、健 康保険の目的は、こうした不測の事態に備えて、お互いに協力し合い、健康と暮らしを守ってい こうというものです。

病院に行くことが不安なときはオンライン診療を活用しましょう!

上手に医療機関にかかりましょう

医療機関の受診の仕方が悪いと、医療費ばかりでなくさまざまな「ムダ」が生じます。正しい知識を身につけて「ムダ」をなくしましょう。



●はしご受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」。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、同じ検査を繰り返すなど医療費の「ムダ」につながります。また、薬の重複による副作用などの危険もあります。医療機関を変更したい場合は、「紹介状」をもらってから転院するなど、医師に必ず相談しましょう。

■コンビニ受診はやめましょう

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診するコンビニ受診。単に「用事があるから」「都合がいいから」と診療時間外に受診するのは、割増料金ばかりでなく、救急医療の妨げにもなります。コンビニに行くような感覚で夜間や休日に受診することはやめましょう。

●医療費控除申告を忘れずに

医療費控除は一世帯で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。

●かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、気になる症状などをいつでも気軽に相談したり診療してもらえる身近なお 医者さんです。ご自身の健康状態を把握してもらうことにより、適切な治療やアドバイスをも らえるはずです。必要に応じて専門病院などを紹介してもらいましょう。

ご存じですか?"ジェネリック医薬品"

理美けんぽでは、皆さまのお薬代の負担軽減と健保組合の健全化を目指し、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。ジェネリック医薬品を正しく理解し、積極的に活用することでお薬代を節約しましょう。

●ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を持つ医薬品のことです。高血圧や糖尿病のほか、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も多彩。

新しい技術で味や飲みやすさ、使用感が改良されたものもあります。

国の厳しい審査をクリア

ジェネリック医薬品は、国の厳しい審査を クリアしたものだけが承認されています。 有効性や安全性、品質も新薬と同等です。

低価格でお薬代が安くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が 抑えられるので低価格です。医療の質を落 とすことなく、経済的負担が軽くなります。

医療費を有効活用

個人負担の軽減だけでなく、日本全体の医療費の効率化が可能です。その医療費は新技術や新薬の導入に活用できます。



医療保険制度を次世代に引き継ぐ

少子高齢化が急速に進む中、現在の優れた医療保険制度を維持し、子どもたちや次の世代に引き継ぐことに貢献することとなります。

ジェネリック医薬品を希望 される場合は、まず医師・ 薬剤師に相談しましょう



特定健診・特定保健指導を受けましょう

理美けんぽでは、生活習慣病予防のために、ご家族(被扶養者)向けの健康づくり事業とし て、「特定健診」と「特定保健指導」を行っています。

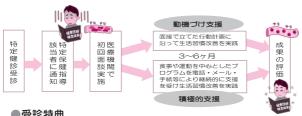
近年、日本では生活習慣病が増え続け、日本人の死因の2/3、医療費の1/3を占めています。 生活習慣病は、一人ひとりがバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることに より予防可能です。年に一度、特定健診を受診し、自身の健康状態の把握と生活習慣を見 直すきっかけにしましょう。

● 「特定健診」とは

40歳から74歳までのご家族(被扶養者)を対象に行う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) 自覚症状の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 防しましょう。

● 「特定保健指導」とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、専門家(保健師・管理栄 養十など) がサポートを行い、生活習慣の改善を支援するプログラムです。



理美けんぽの特定保健指導受診率は低い状況 です。実施率の低い健保組合は、後期高齢者支 援金の加算(ペナルティー)が課され、組合の 財政・運営に大きな影響を与えます。

特定保健指導は、現場の中核となる 40 代以 降の方の健康増進につながり、労働生産性の 向上や経営上の人的損失等のリスクを低減で きるプログラムです。

特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう。

●受診特典

特定保健指導の申し込みをされ、初回の面談をされた方全員にQuoカード2.000円分、その 後継続支援を終了された方には、更にQuoカード3.000円分を進呈します。

新型コロナウイルスと私たちの暮らし

日本国内でも新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。まずは医療従事者を対 象に先行接種を行い、その後65歳以上の高齢者へと接種を広げていきます。

ワクチンの接種が始まったからといって、すぐには元の生活に戻すことはできません。新型 コロナ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、引き続き一人ひとりが 感染拡大を予防する取り組みを実践し、定着することが重要です。

新型コロナウイルス感染リスクが高まる「5つの場面」

場面1 飲食を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすくなりま
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に長時間、 大人数で滞在すると感染リスクが高まります
- また、回し飲みや箸などの共有が感染のリスクを高 めます



場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間 の食事に比べて感染リスクが高まります ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大

声になり飛沫が飛びやすくなるため感染 リスクが高まります



場面3 マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することで、飛沫 感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高 まります
- マスクなしでの感染例と しては、昼カラオケなどで の事例が確認されていま
- ・車やバスで移動する際の 車中でも注意が必要です



場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉 鎖空間が共有されるため、感染リスクが高ま
- ・寮の部屋やトイレなどの共有部分での感染が 疑われる事例が報告されています



場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が 切り替わると、気の緩みや環境の変化により 感染リスクが高まることがあります
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる 事例が確認されています



「被扶養者資格調査(検認)」へのご協力ありがとうございました

昨年11月より被扶養者としての資格の有無確認を目的として実施いたしました、「被扶養者資格調査(検認)」につきまして、事業主・対象者の皆様には格別なご協力を賜り心よりお礼申し上げます。今回の調査の結果、扶養不認定者数は284名となり、その主な理由は「収入超過」ということが判明しました。今後の届出漏れ等にはくれぐれもご注意ください。

検認対象者数	扶養条件内(認定)	扶養不認定(削除)※不備・未提出を含む。
5,875名	5,591名	284名

今年度もご協力のほどよろしくお願いいたします。

*令和3年1月末時点の数値です。

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

令和3年3月から一部の医療機関で、健康保険証の代わりにマイナンバーカードで受診できるようになります。利用にあたっては、事前にマイナポータルでの申し込み手続きが必要です。



整骨院・接骨院に正しくかかりましょう

整骨院・接骨院の治療(施術)は、外傷性の傷病(業務上・通勤途上の災害を除く)に限り健康保険が使えます。正しいかかり方を理解し、適正受診にご協力ください。

健康保険の対象となる場合	健康保険の対象とならない場合
急性などの外傷性の打撲・捻挫・および挫傷 (肉離れなど)・骨折・脱臼 ※骨折・脱臼については医師の同意が必要 です(応急処置を除く)	・単なる肩こり、筋肉疲労 ・慰安目的のあんま・マッサージ代わりの利用 ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり ・脳疾患後遺症などの慢性病 ・過去の交通事故による後遺症 ・症状の改善が見られない長期治療 ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く) ・仕事中や通勤途上におきた負傷

●けんぽから治療内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院による健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・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。整骨院・接骨院にかかった際は、受診の記録や領収書等を大切に保管いただき、けんぽから照会がありましたらご自身で回答できるようご協力お願いいたします。(照会時期は手続き上、施術日から数か月後になります)

理美けんぽ通信 2021年春号 (2021年4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

電話受付時間:月曜~金曜 9:00~15:00

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

