

# WELL

シャープ健康保険組合

Vol.55

2020.3



illustration/さか ちさと

## Contents

2020年度 予算のお知らせ	2	医療費減らし隊 ホケンジャー!	7
2020年度 特定健診のお知らせ	4	2020年度 保険料のお知らせ	8
2週間で体が変わる インターバル速歩	6		

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>

# 2020年度

# 予算・ 事業計画

2020年度収支予算が、去る2月の組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



## 2020年度 予算のポイント

### ●全国健康保険組合を取り巻く状況

健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健保組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増

## 健康保険料率(9.2%) 介護保険料率(1.45%)は 据え置き

### ■一般勘定基礎数値

健康保険料率	9.2% (据え置き)
被保険者	3.677%
会社	5.523%

### ■平均加入者数

従業員	被保険者	21,801人	(前年比 +245人)
	被扶養者	25,333人	(前年比 +287人)
特退(OB)	被保険者	1,316人	(前年比 ▲258人)
	被扶養者	1,203人	(前年比 ▲236人)

### ■平均標準報酬月額

従業員	434,029円	(前年比 ▲9,379円)
特退(OB)	358,192円	(前年比 +19,992円)

※特例退職被保険者(特退)の標準報酬月額は全員一律です(3月まで340,000円、4月以降360,000円)。

加抑制を担う役割が一層求められています。

健保連発表の平成30年度健保組合決算見込の概要によりますと、全国の健保組合の経常収支差引額は3,048億円の黒字となり、赤字組合は減少したものの、依然として全体の3割を超える組合が赤字となりました。保険料率を引き上げた組合は全体の12.1%に上り、協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は全体の22.4%となりました。

経常収支黒字は被保険者数や賞与の増加に加え、保険料率の引き上げなどにより保険料収入が増加した一方で、診療報酬のマイナス改定により保険給付費の伸びが抑制されたことと、それに伴い拠出金総額が減少したことによるものです。

### ●シャープ健康保険組合の予算概要

当組合の2020年度予算は、現行の健康保険料率「9.2%」を据え置き、予算総額162億8,900万円の予算としました。

## 健康保険

予算総額  
162億8,900万円

### 【全体】

#### ■一般勘定収支(特退含む)

収入	
科目	予算額(百万円)
保険料収入	13,771
事業収入・他	518
繰入金	2,000
合計	16,289

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	8,076
納付金	6,009
保健事業費・他	1,030
予備費	1,174
合計	16,289

単年度収支差引額 ▲826

#### ※内、特退(OB)収支

収入	
科目	予算額(百万円)
保険料収入	520
事業収入・他	42
繰入金	—
合計	562

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	1,090
納付金	—
保健事業費・他	30
予備費	—
合計	1,120

単年度収支差引額 ▲558

## 介護保険

予算総額  
21億7,500万円

### ■介護勘定基礎数値

介護保険料率	1.45% (据え置き)
被保険者	0.725%
会社	0.725%

### ■介護勘定収支

収入	
科目	予算額(百万円)
介護保険収入	1,775
繰入金	400
合計	2,175

支出	
科目	予算額(百万円)
介護納付金	1,944
介護保険料還付金	0
予備費	231
合計	2,175

なお、単年度収支差引額は▲8億2,600万円(赤字)となります。

保健事業については、2018年度からスタートした「第2期データヘルス計画」をベースに、被保険者(従業員)・被扶養者(ご家族)のみなさまの健康増進・疾病予防事業等を積極的に展開してまいります。

とくに、会社の健康経営の考えのもと実施する「けんこうシャープ23」施策と連動した取り組み(コラボヘルス)を積極的に推進するとともに、喫煙対策や健康管理室のない販社従業員と被扶養者のみなさまの特定健診の受診率向上・特定保健指導等を強化する予算編成としました。



今後も被保険者、被扶養者のための健康づくりや疾病予防事業などの推進という保険者機能を発揮して、医療費の適正化に努めてまいります。

みなさまにおかれましては、健康管理への関心を高

められ、当組合が実施する「健診事業」や「ジェネリック医薬品の使用促進」などに積極的に参加されるとともに、安易な受診やはしご受診、時間外受診などは避けるなど、医療費の削減にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。



# 2020年度 特定健診のお知らせ

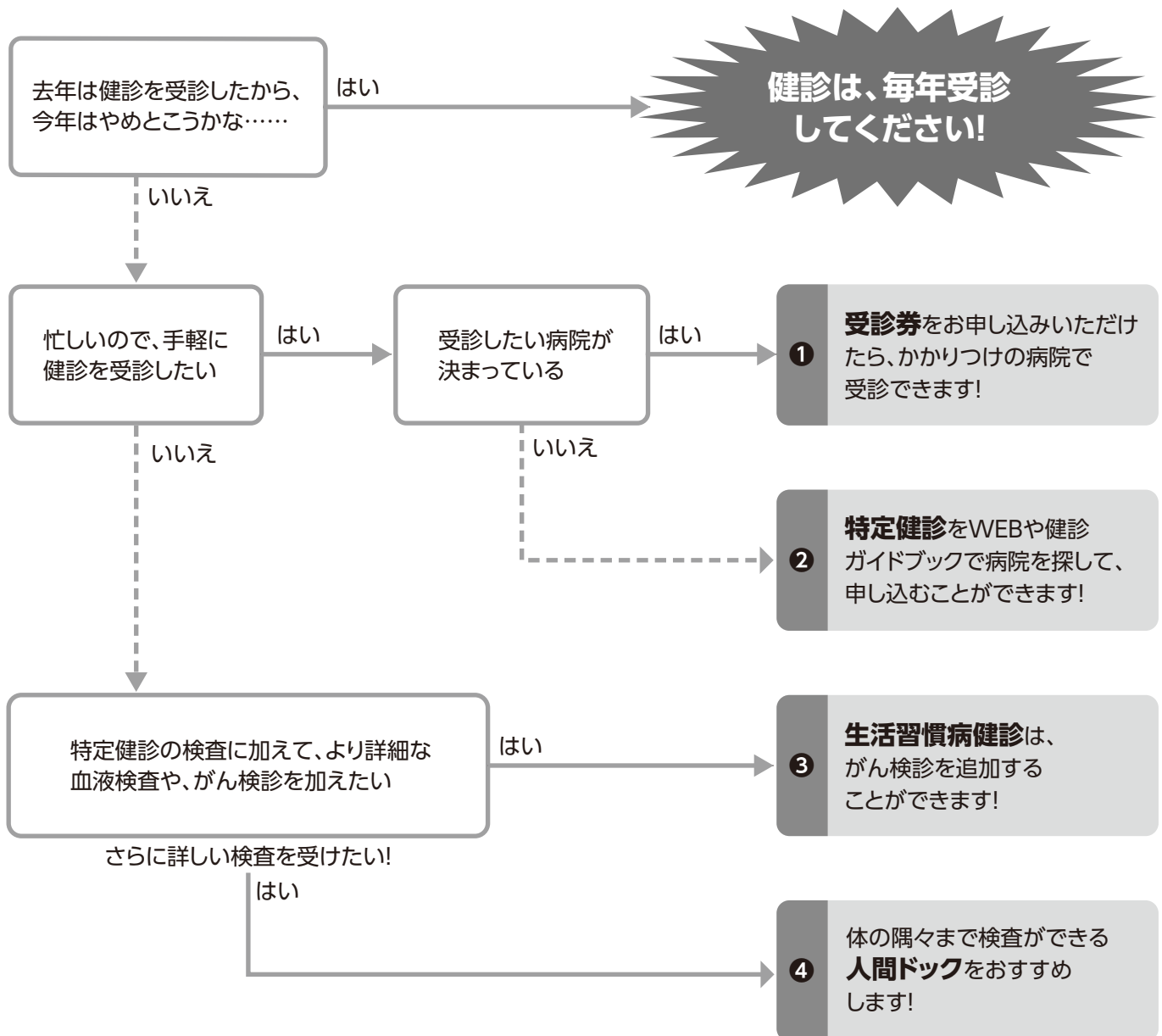
2020年度も従業員ご家族、および任意継続・特例退職の加入者向けに特定健診を実施します。今年度も、株式会社ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」を利用できますので、WEB、電話、FAX、郵送でお申し込みください。

まずは下のフローチャートで、あなたに適した健診の種類を見つけてください!



特定健診は、2020年度中(2020年4月1日～2021年3月31日)の年齢が40歳～74歳の以下の方が対象となります。

- 従業員の被扶養者(家族)
- 特例退職、任意継続の被保険者(本人)と被扶養者(家族)



	検査内容	検査項目の追加	申込方法	費用
① 受診券	「身長、体重測定」や「血液検査」、「尿検査」など基本的な検査を受診していただけます。	なし	事前に受診券の発行申請をしていただき、受診券を病院窓口で提示してください。 発行申請書は、2020年度健診ガイドブックに掲載しています。	自己負担なし
② 特定健診	「身長、体重測定」や「血液検査」、「尿検査」など基本的な検査を受診していただけます。	なし		自己負担なし
③ 生活習慣病健診	特定健診には含まれない「心電図」や「大腸がん検査」などの検査項目が含まれます。  また、このコースではがん検診を追加することができます。	乳がん検診、子宮頸がん検診などを追加することができます。  ※検査項目は病院によって異なります。	「ハピルス健診」のWEBサイトに登録していただくことで、場所や検査内容などから医療施設を検索していただくことができます。  または、2020年度健診ガイドブックに掲載している医療機関リストからお申し込みいただくこともできます。	[生活習慣病健診のみ] 自己負担なし  [検査項目を追加した場合] 健保補助額(20,000円)を超えた分を自己負担
④ 人間ドック	時間をかけて、じっくりと健康診断やがん検診を受診していただくことができます。	乳がん検診、子宮頸がん検診などを追加することができます。  ※検査項目は病院によって異なります。		健診費用から健保補助額(20,000円)を差し引いた額  ※健診費用は医療機関によって異なります。

### 健診等費用補助制度について

上記の健診の種類以外に、以下のような場合に健診費用を補助する制度がございます。

- 【④人間ドック】を利用せずに、全額自己負担で人間ドックを受診された場合
- 【①受診券】もしくは【②特定健診】を利用したが、それとは別にがん検診などを受診された場合

### 勤務先、通院先で特定健診を受けられる方へ

パート・アルバイト等の勤務先での健診や、通院先での健診を受けられる方は、健診結果をシャープ健保までご提出ください。ご提出いただけましたら、1,000円分のクオカードを進呈いたします(クオカードの申請には条件があります)。

**詳しくは3月下旬にお届けする「健診ガイドブック」、  
およびシャープ健康保険組合ホームページをご確認ください!**



# 2週間で体が変わる インターバル速歩

ゆっくり歩きを3分、早歩きを3分と、交互に歩くインターバル速歩は、2週間で体が変わり始め、5カ月続けると高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少することがわかっています。運動を始めたい方、普通のウォーキングがマンネリ化してきた方は、始めてみませんか。

## インターバル速歩を続けると体が変わっていきます

約20年間・約6,000人を対象とした長野県松本市での健康増進事業の取り組み実績に基づき、インターバル速歩によって得られる体調の変化をまとめてみました。個人差はありますが、2週間で体重が減り始め、5カ月で検査数値が改善、といったうれしい効果が報告されています。

1日目

足や下半身がポカポカして、スッキリ感じる。心地よい疲れを感じる。

1週間

汗をかきやすくなり、冬場は体が温かく感じ、夏場は涼しく感じる。

2週間

肥満傾向の人は、体重が1kg程度減少し始める。

1か月

姿勢がよくなったと周囲から言われるようになる。夜間よく寝られるようになり、昼間の体調もよい。歩かない日は、体がシャキッとせず、だるい感じがする。

2か月

体が疲れにくくなり、仕事や家事などのフットワークが軽くなる。

3か月

かぜをひきにくくなり、精神的に鬱々とする日が減る。腰やひざの痛みがとれる。

4か月

肌にハリが出てくる。足とおしりまわりがスッキリしてくる。

5か月

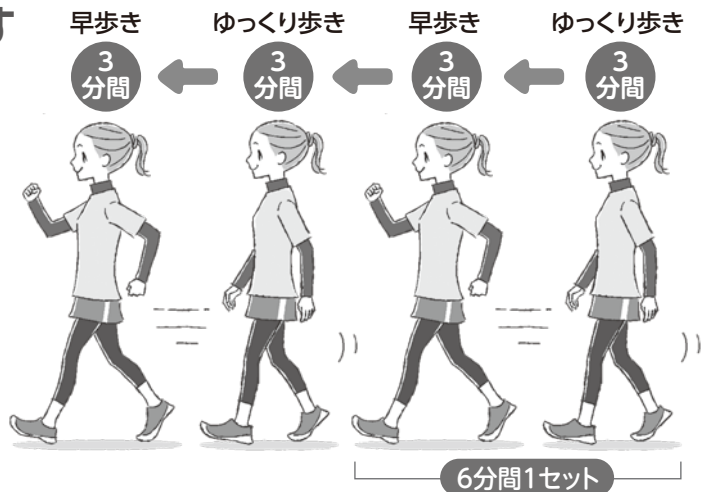
体力測定・健康診断の結果、筋力・持久力が最大20%向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少する。



## インターバル速歩はこうやります

「ゆっくり歩き」はリラックスしてのんびりと3分、「早歩き」は下記のポイントに注意して3分行います。計6分のセットを1日に5セット・30分、これを週4回行うと効果が出てきます。

- ▶ 視線は25m前方に向け、背筋を伸ばして歩く。
- ▶ できるだけ大股で、かかとから着地。
- ▶ 腕を直角に曲げ、前後に大きく振る。
- ▶ 少し息がはずみ、会話ができる程度のややきついつと感じる速度で。

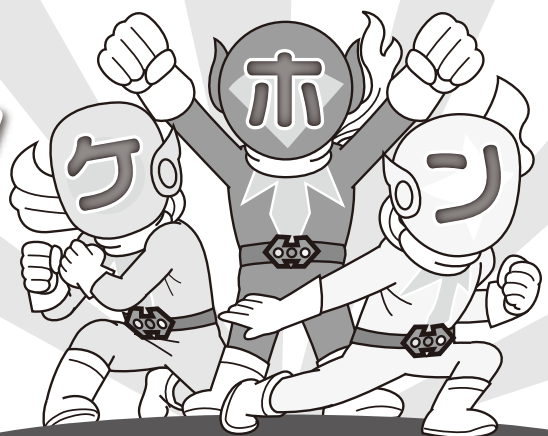


## 水中インターバル速歩 は効果倍増でおすすめです



プールでインターバル速歩を行うと、水の抵抗により運動効率が高まります。足の関節への衝撃は陸上より格段に減りますので、ひざに痛みがある方でも楽に歩けます。水圧によって血液の巡りがよくなり、体調も改善されますので、おすすめです。

# 医療費減らし隊 ホケンジャー!



われらは医療費適正化のために活動する、

医療費減らし隊 ホケンジャー!

今日もムダな医療費を減らすため、

パトロールに出動だ!

## 自分勝手な時間外受診に



休日や真夜中に買い物をしたいとき、ATMでお金をおろしたいときなど、いつでも利用できるコンビニエンスストアは便利な存在。われらホケンジャーもよく利用している。

そんなコンビニのような病院といえば、夜間でも休日でも開いている「救急病院」だ。でも、ちょっと待った。平日は仕事があるからとか夜はすいているからとか、そんな理由で救急病院を利用する人が増えたら、緊急を要する患者さんがたらい回しにされて、助かる命が失われてしまうかもしれない。また、夜間や休日の受診には、割増料金が加算されてしまう。自分勝手な時間外受診には、「時間を守ろうビーム」を発射!

### アドバイス

時間外や休日に受診するなど、あなたの自己負担もアップしちゃうぞ!

## 安易なはしご受診に



「はしご酒」が、体によくないのはご存じだろうが、この「はしご酒」同様われらが問題視しているのが、安易な「はしご受診」だ。

はしご受診は、一つの病気で同時に複数の医療機関にかかることをいう。次から次へと病院を「はしご」すると、毎回初診料がかかってしまううえに、同じ検査を繰り返すことで体もダメージを受ける。おサイフと体へのWパンチだ。

とはいえ、信頼できる医師でなければ安心して治療を受けられないことも事実。そこで、自分に合う「かかりつけ医」を見つけて、まずはその医師にみてもらうことをすすめたい。安易なはしご受診には、「かかりつけ医アタック」だ!

### アドバイス

日頃から、評判のよい病院や医師についての情報を集めておこう!

## 変更可能な処方薬に



病院で診療を受けると、薬を買うための処方せんを渡されるだろう。この処方せん、今やジェネリック医薬品に「変更してよい」がベースになっているのを知っているだろうか。ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が満了したあとに、厚生労働省の承認のもとに発売される安価な薬のこと。希望すれば、多くの場合ジェネリック医薬品を購入できるし、薬局でジェネリックを選択することが医療費節減にもつながるわけだ。

すべての薬にジェネリックがあるわけではないが、変更可能な処方薬には、あなたも「ジェネチェンジ」と薬局の薬剤師さんをお願いしてみよう。

### アドバイス

「かかりつけ薬局」をもち、ジェネリック医薬品に変更できるか相談してみよう!

# 2020年度 保険料のお知らせ

## ◆任意継続被保険者(2019年度と変わりません)

	2019年度(3月31日まで)		2020年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.45%	前年度と変わりありません	
標準報酬月額の上限	440千円(28等級)			
上限での保険料	40,480円	6,380円		

※上記保険料とは別に引き落とし手数料、または振込手数料が必要です。各自の保険料については、3月中旬に別途郵送いたします。

## ◆特例退職被保険者(標準報酬月額が1等級上がります)

	2019年度(3月31日まで)		2020年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.45%	健康保険9.2%	介護保険1.45%
標準報酬月額	340千円(24等級)		360千円(25等級)	
保 険 料	31,280円	4,930円	33,120円	5,220円

※上記保険料とは別に引き落とし手数料が必要です。[ゆうちょ銀行:33円、その他銀行:110円]

**介護保険料** 介護保険料は、40歳～64歳の被保険者本人または被扶養者家族がいる場合に、納付いただきます。

## 特例退職被保険者の皆様へ

新年度にあたり、国民健康保険に切り替える方が多いため、申し出方法を変更いたしました。  
ご希望の場合は、以下の要領でお申し出ください。  
健保組合にて申し出を受け付けましたら、切り替え日やその後の手続きについて、ご連絡いたします。

### 申し出方法

「国民健康保険へ切り替え希望」と書いた申出書に、以下a・bの内容を記載して、シャープ健康保険組合へご提出ください。郵送、FAX、電子メールなどご都合のよい方法で結構です。

- 被保険者本人の氏名・住所・電話番号 ※お持ちであれば、携帯電話番号もご記載ください。
- 健康保険証の「記号」と「番号」

**注意**

原則、毎月10日までに申し出を受け付けたときは、翌月の11日が切り替え日となります。  
申し出が10日を過ぎますと、切り替えが1カ月遅れることとなりますので、ご了承ください。

〈提出先・連絡先〉 シャープ健康保険組合 保険証担当  
大阪府八尾市北亀井町3-1-72(〒581-8585)  
TEL.06-6796-1567 FAX.06-6791-7309 E-MAIL:kenpo-tetuzuki@list.sharp.co.jp