

WELL

シャープ健康保険組合

Vol.56
2020.8



illustration/さか ちさと

Contents

2019年度 決算のお知らせ	2	予防しよう!新型コロナウイルス感染症	6
「有酸素運動」で体脂肪を燃やす	4	接骨院・整骨院で施術を受ける前に知っておくこと	7
特定健診・特定保健指導のお知らせ	5	マイナンバーカードの取得申請方法	8

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/>

2019年度

決算のお知らせ

2019年度収支決算が、去る7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。

健康保険

基礎数値

◆健康保険料率

項目	決算数値
保険料率 (調整保険料含む)	9.2%
事業主	5.523%
被保険者	3.677%

※2018年度から変更なし。

◆平均加入者数

項目	被保険者	被扶養者	決算数値	前年比
従業員	被保険者		21,541人	▲ 95人
	被扶養者		25,027人	▲ 910人
特退(OB)	被保険者		1,572人	▲ 322人
	被扶養者		1,429人	▲ 323人

◆平均標準報酬月額

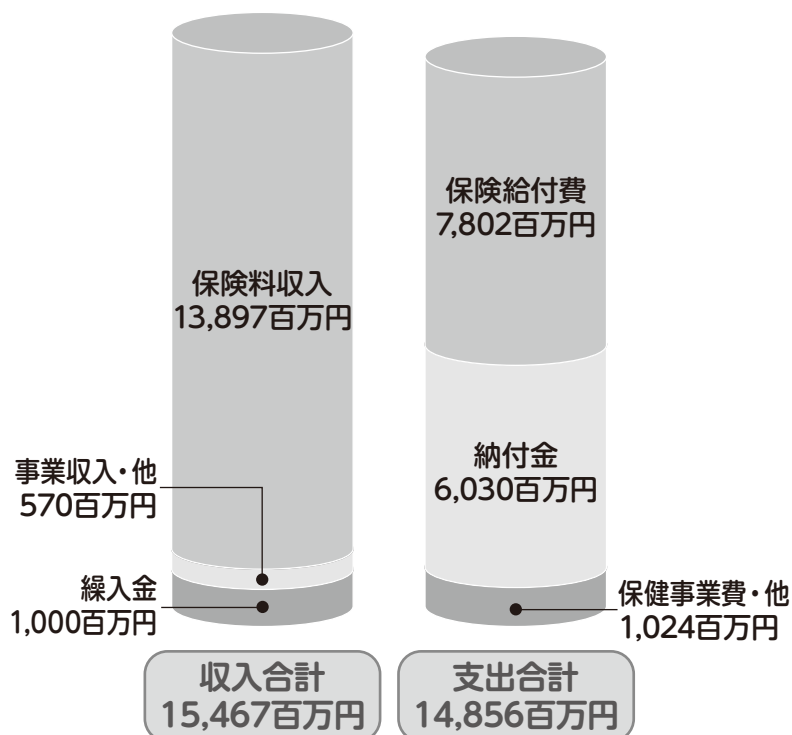
項目	決算数値	前年比
従業員	443,572円	▲ 7,559円
特退(OB)	338,198円	+20,014円

健康保険決算のあらまし

[全体]

●一般勘定(全体)収支

単年度収支差引額 ▲ 389百万円



2019年度 決算のポイント

●健康保険組合を取り巻く状況

新型コロナウイルス感染症が世界に与えた影響は2008年のリーマンショック以上とも言われ、経済活動の低迷や企業業績の悪化は、多くの国民の収入減といった形で影響を与えています。こうした状況を鑑み、政府の緊急経済対策には、社会保障分野では保険料の減免や納期限の延長といった措置が盛り込まれていますが、それによる保険料収入の急減によって財政運営に多大な悪影響を受ける健康保険組合などの保険者への支援は盛り込まれていません。

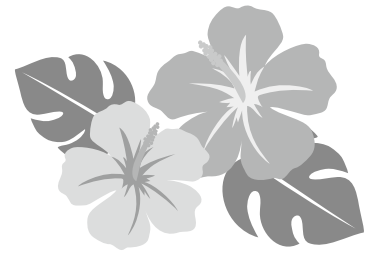
このような状況のなか、健康保険組合では少子高齢

化や高額薬剤の保険適用等による医療費の増加、高齢者医療制度への納付金負担の増加が依然として健保財政を圧迫しており、さらなる財政悪化が危惧されています。

●決算概要

収入面では、保険料収入が平均標準報酬月額の減少(前年比99.1%)並びに賞与保険料の減少(前年比91.0%)により大幅減収(前年比95.5%)、事業収入他(前年比103.1%)等と準備金繰入を合わせた収入額は、154億67百万円(前年比96.1%)となりました。

2019年度の健康保険の決算は、繰入金を除く単年度収支差で+1億78百万円の計画に対し▲3億89百万円の決算となりました。
また、介護保険の決算は、繰入金を除く単年度収支差▲1億45百万円の計画に対し▲2億15百万円の決算となりました。



介護保険

基礎数値

項目	決算数値	前年比
被保険者数	15,960人	+88人
平均標準報酬月額	477,654円	▲12,736円
介護保険料率	1.45%	0.0%
事業主	0.725%	0.0%
被保険者	0.725%	0.0%

2019年度決算額

単年度収支差引額 ▲215百万円

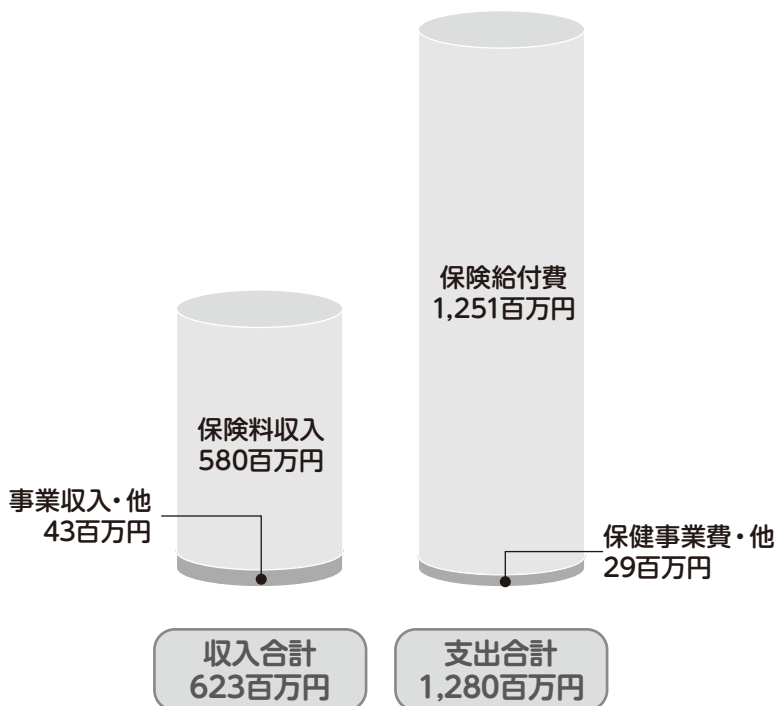
介護勘定収支

	科目	決算額(百万円)
収入	介護保険収入	1,726
	繰入金	400
	国庫補助金受入他	21
	合計	2,147
支出	介護納付金	1,961
	介護保険料還付金	1
	合計	1,961

[再掲]

●特退(OB)収支

単年度収支差引額 ▲657百万円



支出面では、保険給付費の増加(前年比101.9%)や高齢者医療費への納付金の増加(前年比107.3%)もあり、保健事業費他と合わせた支出額は148億56百万円(前年比104.1%)となりました。

これらの結果、収支差引額6億11百万円の決算残金を生じ、繰入金を除く単年度収支差は▲3億89百万円の決算となりました。なお、決算残金は、財政調整事業繰越金528千円を除き、別途積立金へ積み立てます。

当組合では、引き続き被保険者、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、医療費の抑制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。





「有酸素運動」で 体脂肪を燃やす

●監修●
フリーインストラクター
今井 真紀

おなかや下半身についての脂肪は有酸素運動が効果的。有酸素運動は屋外でウォーキングなどを行うのがいちばんですが、家の中でも行うことができ、筋トレの動作をプラスした有酸素運動なら短時間でも脂肪燃焼効果が得られます。

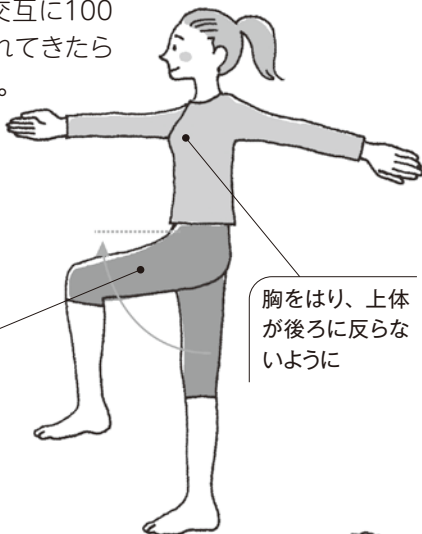
ポイント

- 深い呼吸で酸素を十分にとり入れながら行う。
- 正しいフォームで行う。
- ややキツイぐらいの強度がベスト。

ラクチンコース

■太もも上げ運動 毎日OK

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまでもち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100～200回行い、慣れてきたら回数を増やしていく。



■体ねじり運動 毎日OK

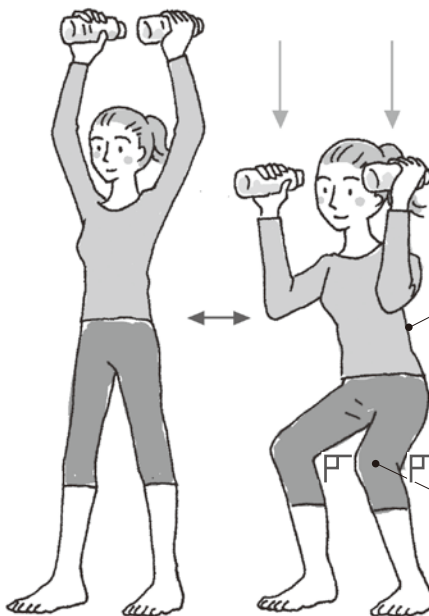
- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背筋を伸ばす。
- ②左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20～30回行う。



ハードコース

■スクワット運動 週2～3回

- ①水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないために、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
- ③ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
- ④これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットつづけて行う。



特定健診・特定保健指導のお知らせ

シャープ健保の特定健診、特定保健指導の実施状況について

特定健診、特定保健指導は40歳～74歳までの健康保険組合の加入者全員を対象とした健診制度です。

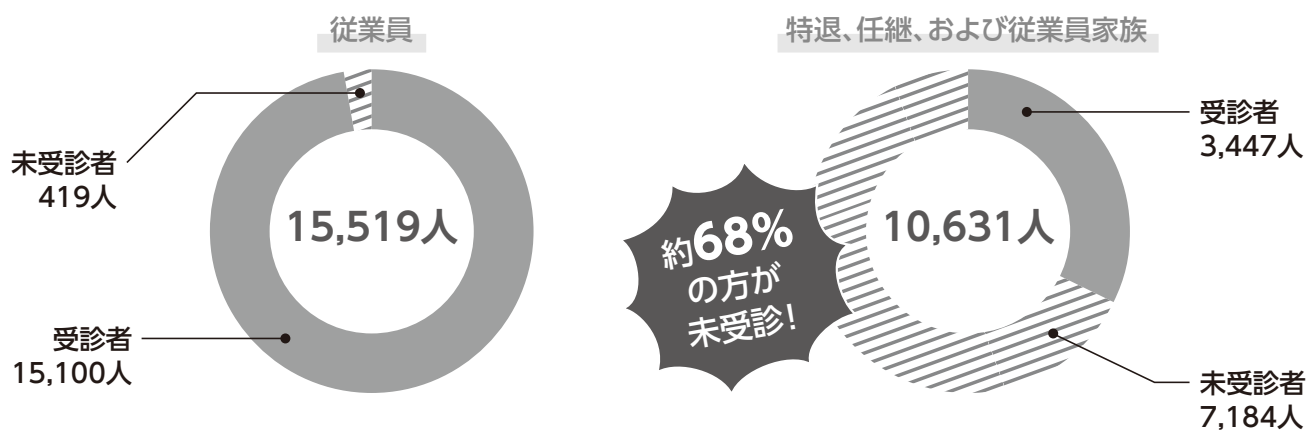
国は、2017年度実施分から、各健康保険組合の特定健診および特定保健指導の実施率を公表しています。

シャープ健康保険組合の2018年度の受診率は、特定健診受診率が0.9ポイント増、特定保健指導の実施率が10.8ポイント増となり、特定保健指導の実施率については国の目標値を達成することができました。

しかし、特定健診の受診率については、国の目標値に対して20ポイント近く低い値となっています。これは、ご家族の方の受診率が低いことが影響していますので、特定健診の受診や、パートや通院先で健診を受けられた際の結果のご報告など、ご協力をお願いします。

	シャープ健康保険組合		国の目標値 (2023年度末)
	2017年度	2018年度	
特定健診受診率 (前年度比)	70.0% (+1.5ポイント)	70.9% (+0.9ポイント)	90.0%
特定保健指導実施率 (前年度比)	56.9% (+11.3ポイント)	67.7% (+10.8ポイント)	60.0%

2018年度 特定健診の受診状況



健診は毎年受診しましょう

特定健診の受診率は、被保険者に比べてご家族(被扶養者)、とくに**ご家庭の奥様(被扶養配偶者)**が低い傾向にあります。

ご家族のために家事を優先して自分のことは後回し。でも、それであなただが倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。年に1回、健診のための時間を作りましょう。

また、隔年で健康診断を受診されている方も、毎年受診すれば体の状態の経年変化がわかり、日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病の早期予防にも繋がります。

受診方法について詳しくは「健診ガイドブック」をご覧ください!



必ず毎年、健康診断を受診しましょう!

予防しよう！ 新型コロナウイルス感染症

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。正しい予防法を心がけ、感染を防ぎましょう。

どのように**感 染**するの？

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「接触感染」が考えられています。

また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

コロナウイルスとは？



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれます。

どのように**予 防**するの？

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

こまめに 手洗い



流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきををしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。
アルコール消毒も効果があります。

アルコール
消毒薬

マスクの着用、 せき エチケット

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。



正しくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。

気になる**症 状**があるときは？

次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方（※）で、発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある場合
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺炎などの呼吸器疾患など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です）



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口

厚生労働省 電話相談窓口 ☎ 0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時

接骨院・整骨院で施術を受ける前に 知っておくこと

整形外科などの病院や診療所(保険医療機関)で受診、治療(投薬を受けている期間を含む)を受けている期間は、同一部位、近部位の同じような痛みに対して、接骨院・整骨院で健康保険を使用しての施術を受けることはできません(全額自費で受けられる場合は、問題ありません)。

◆接骨院・整骨院施術と、整形外科などの病院、診療所(保険医療機関)との重複受診はできません!

Q では、なぜ病院(保険医療機関)と接骨院・整骨院の両方を受けることができないのでしょうか。

A 整形外科などの病院、診療所(保険医療機関)で受診された際に健康保険組合が各保険医療機関に支払う医療費は「療養の給付」といいます。一方、接骨院・整骨院へ支払われる施術料は「療養費」といいます。「療養費」は「療養の給付」の補完的な役割であり、療養の給付を受けられないときに支払われます。保険医療機関で受診、治療(投薬期間を含む)を受けている間は、療養の給付を受けていることとなります。療養の給付を受けられないときに療養費は支払われますので、療養の給付を受けている疾病やケガに対して、重複して療養費を支払うことはできません。

健康保険組合では、これらの重複がないかの審査を行っています。両方を受けていることがわかった場合、接骨院・整骨院の施術料は不支給となり、不支給通知が被保険者(従業員)へ送られます。不支給となった施術料について、接骨院・整骨院から請求があった場合は、ご自身でお支払いいただくこととなります。
※緊急を要しやむを得ず施術を受けた場合で、保険者が認めた場合はその限りではありません。

実際に不支給となった事例

- 腰椎椎間板ヘルニアで整形外科を受診し、リハビリを定期的を受けていた。同じ期間に、接骨院・整骨院で腰部捻挫として施術を受けていたため、不支給となった。
- 足首をくじいて整形外科を受診し、湿布薬を10日分もらった。その間に、接骨院・整骨院でも施術を受けていたため、不支給となった。
- 肩を脱臼して整形外科を受診し、痛み止めを7日分もらった。その間に、接骨院・整骨院でも施術をうけていたため、不支給となった。



接骨院・整骨院で健康保険を使用して施術を受けられるのは、いつ、どこで、どのようにして負傷したのか原因がはっきりしている外傷性が明らかな「骨折・脱臼・捻挫・打撲・肉ばなれ」だけとなっています。

2021年3月から マイナンバーカードが 保険証として使えるようになります

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになる予定です。メリットいっぱいのマイナンバーカードは無料で取得できますので、ぜひ作成してください。

STEP 1 まずは必要なものをチェック!

スタート 市区町村から通知カードと一緒に送られてきた
交付申請書を持っていますか?



持っていない!

持っている!

手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードして、郵便で申請できます!

マイナンバーカード 郵便

顔写真の貼り付けとマイナンバーの記入が必要です!

お住まいの市区町村窓口へ!



交付申請書を再発行してもらえます。

本人確認書類をお忘れなく!

※市区町村によっては、無料の顔写真撮影、申請補助を行っています。また、申請時に窓口で本人確認を行えば、本人限定郵便でカードの受け取りができます。まずは確認してみましょう!

市区町村窓口へ提出

4つの方法から申請ができます!



ご自身で申請したい!

STEP 2 あなたは何派? マイナンバーカード申請方法診断チャート!

スマホを使いこなしている! パソコン作業が得意! 文字を書くほうが得意! 自撮りが苦手...

スマートフォンで申請

郵送に比べてカードの仕上がりが早い!

必要なもの

交付申請書

スマートフォン

顔写真データ

パソコンで申請

必要なもの

交付申請書に記載の申請書ID (半角数字23桁)

パソコン

顔写真データ

郵便で申請

必要なもの

交付申請書

証明写真 (6か月以内に撮影したもの)

封筒

証明用写真機で申請

必要なもの

交付申請書

写真代

このマークが目印!

ゴール 申請から約1ヵ月後、市区町村から「交付通知書」が届きます!

交付通知書に記載の必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きましょう!



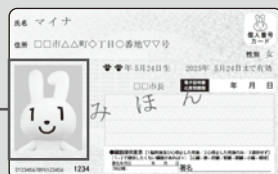
マイナンバーカードの安全性

万全のセキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能
- アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れる仕組み

「なりすまし」はできない

顔写真入りのため、対面での悪用は困難

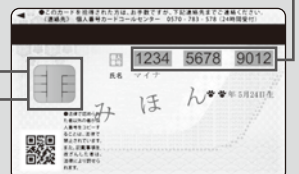


大切な個人情報が入っていない

ICチップ部分には、税や年金、健診や薬の情報などの個人情報は記録されていない

オンラインの利用にはマイナンバーは使われない

マイナンバーを見られても個人情報は盗まれない



マイナンバー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は24時間365日受付!

マイナンバー総合サイト

