

WELL

シャープ健康保険組合

Vol.57
2021.3



illustration/さか ちさと

Contents

2021年度 予算のお知らせ	2	医療費(子ども等)のお支払いは大丈夫?	7
2021年度 特定健診のお知らせ	4	2021年度 保険料のお知らせ	8
ちょっときつめのウォーキング	6		

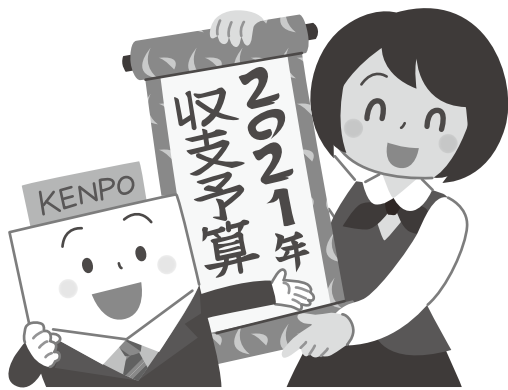
健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

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

2021年度

予算・事業計画

2021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。



2021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環境は、昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響によって主な収入源である保険料が急減し、非常に厳しい財政状況に追い込まれています。もとより健保組合では少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているなか、年々増加する高齢者医療を支えるための納付金負担が健保財政を圧迫しており、支え手である現役世代の過重な負担となっています。2022年から団塊の世代が後期高齢者に移行し始めると、さらに現役世代の負担は増大します。後期高齢者の医療費窓口負担の引き上げなど、現役世代に偏った負担の是正につながる高齢者医

健康保険料率(9.2%)は据え置き 介護保険料率は(1.45%)から(1.7%)へ引き上げ

■ 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	21,471人	(前年比 ▲230人)
	被扶養者	24,284人	(前年比 ▲253人)
特退(OB)	被保険者	1,117人	(前年比 ▲165人)
	被扶養者	1,008人	(前年比 ▲149人)

■ 平均標準報酬月額

従業員	422,083円	(前年比 ▲11,667円)
特退(OB)	378,230円	(前年比 +20,075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360,000円、4月以降380,000円)。

療費の負担構造改革が急務となっています。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い現役世代の報酬水準が下がっていますが、健保連の健保組合の財政影響の試算結果によりますと、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4・0%減、平均標準賞与額では12・9%減になると見込まれています。健保組合では目前に迫る「2022年危機」以前に、コロナ禍の影響による深刻な財政危機が到来すると見込まれており、財政が逼迫した健保組合に対する緊急的な財政支援が求められるところです。

● シャープ健康保険組合の予算概要

当組合の2021年度予算は、コロナ禍において先行き不透明な状況にあること、また、団塊の世代が後期高

健康保険

予算総額
157億3,600万円

【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	13,193
事業収入・他	543
繰入金	2,000
合計	15,736

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	7,216
納付金	6,421
保健事業費・他	1,019
予備費	1,080
合計	15,736

単年度収支差引額 ▲920

※内、特退(OB)収支

収入	
科目	予算額(百万円)
保険料収入	467
事業収入・他	12
繰入金	-
合計	479

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	935
納付金	-
保健事業費・他	27
予備費	-
合計	962

単年度収支差引額 ▲483

介護保険

予算総額
20億4,800万円

■介護勘定基礎数値

介護保険料率	1.7% (引き上げ)
被保険者	0.85%
会社	0.85%

■介護勘定収支

収入	
科目	予算額(百万円)
介護保険収入	1,948
繰入金	100
合計	2,048

支出	
科目	予算額(百万円)
介護納付金	1,901
介護保険料還付金	0
予備費	147
合計	2,048

高齢者へ移行することによる国への納付金増加に備え、現行の健康保険料率「9.2%」を据え置き、積立金取り崩しで収支バランスを取った予算総額157億3,600万円の予算としました。

なお、単年度収支差引額は▲9億2,000万円(赤字)となります。

保健事業については、感染予防を徹底したうえで、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。



今後も自助努力による収支改善取り組みを継続しながら、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。

2021年度 特定健診のお知らせ

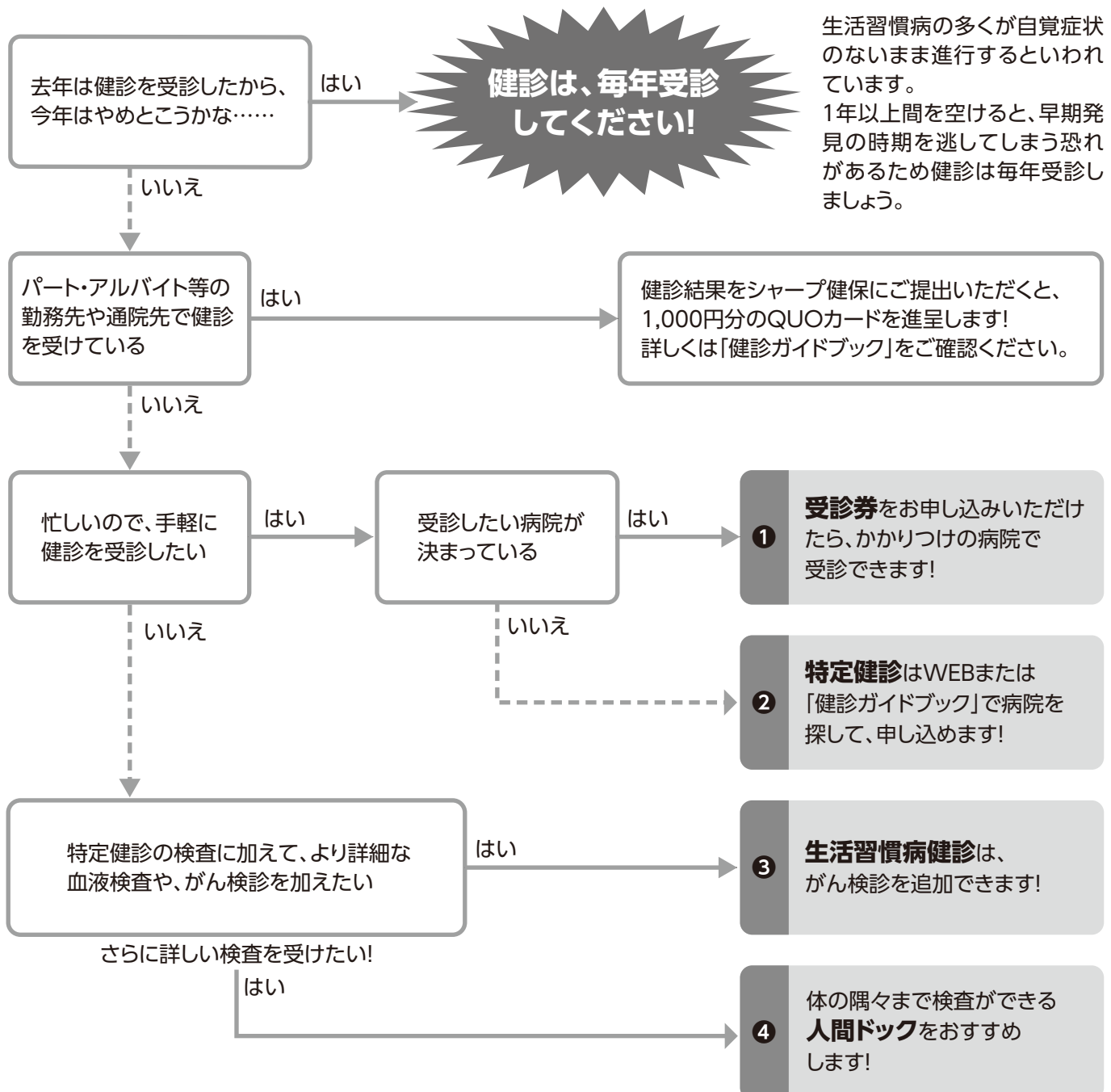
2021年度も従業員ご家族、および任意継続・特例退職の加入者向けに特定健診を実施します。今年度も、株式会社ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」を利用できますので、WEB、電話、FAX、郵送でお申し込みください。

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、2021年度中(2021年4月1日～2022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)
- 任意継続、特例退職の被保険者(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、2021年度の「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。	乳がん検診、子宮頸がん検診などのがん検診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、2021年度の「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ください。	[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のがん検診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。		健診費用総額から健保補助額(20,000円)を差し引いた分を自己負担 ※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①～④の健診以外に、以下のような受診に対して、「健診等費用補助制度」をご利用いただけます。

- ①～④の健診を利用せず、ご自身で人間ドックやがん検診などを全額(10割)自己負担で受診
または
- 「①受診券」もしくは「②特定健診」を利用し、それとは別にがん検診などを、全額(10割)自己負担で受診

本制度を利用するための申請方法や条件につきましては、「健診ガイドブック」をご確認ください。
なお、2020年度中に受診した健診の費用補助申請の受付につきましては、「2021年3月1日」から開始します。

**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!**



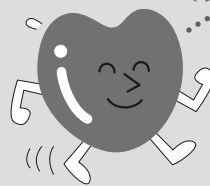
Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングがあなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、「ちょっときつめ」のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話しができるくらいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

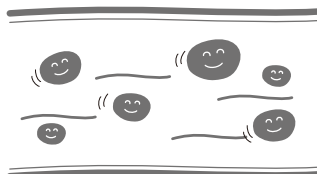
心拍数(脈拍/分)
||
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

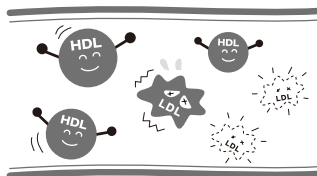
高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。



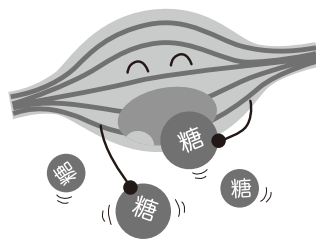
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収して肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。
- 1回20~60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



医療費(子ども等)のお支払いは大丈夫?

～こんなときは必ず届け出てください!～

医療費の助成制度

病気の種類、公費負担の対象者となる条件(乳幼児・子ども・身体障がい者・指定難病・ひとり親等)により、国やお住まいの市区町村が、健康保険で受診をしたときに発生する窓口での自己負担額(3割または2割)に対して、その全部または一部を助成する制度です。



届出が必要な理由

医療費の助成制度については、国やお住まいの市区町村がそれぞれで実施している施策であり、加入者のみなさまからのご連絡がないと、正確に把握することができません。

ご連絡いただけなかった場合、健保組合からの「給付金」が正しく支給されなかったり、国や市区町村の「公費負担(助成)額」と健保組合の「給付金」が重複して支給されてしまうことがあり、それが明らかになった場合は、後日、国や市区町村または健保組合に支給されてしまった金額の全部または一部の返還をしていただくなどの必要があるためです。

以下に該当する方やお心当たりのある方は、お手続きをお願いいたします。

医療費助成制度の適用になる(なった)場合、適用から外れる(外れた)場合

〈例〉

- 今まで医療機関の窓口で自己負担があったが、助成制度の適用になったため自己負担がなくなった。
- 今まで医療機関の窓口で自己負担がなかったが、助成制度の適用から外れたため自己負担が発生した。
- 市役所や保健所から発行された受給証がある、または返却した。

医療費通知の内容をよくご確認ください! 医療費通知の内容が実際の金額と異なっていた場合

〈例〉

- 医療費助成制度の適用は受けていないのに、医療費通知の「公費負担額」欄に記載がある。
- 医療機関の窓口で負担額を支払ったのに、医療費通知の「自己負担額」欄に記載がない。

手続きについて

シャープ健康保険組合ホームページの『申請書ダウンロード』ページより、様式番号83「助成受給者(登録・削除・更新)届出書」(市区町村の医療費助成内容に変更があったとき)に必要な事項を記入いただき、シャープ健康保険組合まで送付してください。

《申請書URL》 http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/system/data/app/12/12_1.pdf

提出先・問い合わせ先

〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号 シャープ八尾事業所 事務棟3F
シャープ健康保険組合 保険証・給付金担当 TEL.06-6796-1560 FAX.06-6791-7309

2021年度 保険料のお知らせ

◆任意継続被保険者(介護保険料が変更となります)

保 険 料 率	2020年度(3月31日まで)		2021年度(4月1日から)	
		健康保険9.2%	介護保険1.45%	健康保険9.2%
標準報酬月額の上限	440千円(28等級)		440千円(28等級)	
上限での保険料	40,480円	6,380円	40,480円	7,480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、介護保険料率に変更となります)

保 険 料 率	2020年度(3月31日まで)		2021年度(4月1日から)	
		健康保険9.2%	介護保険1.45%	健康保険9.2%
標準報酬月額	360千円(25等級)		380千円(26等級)	
保 険 料	33,120円	5,220円	34,960円	6,460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。

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(2021年3月開始予定)



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

●マイナンバーカード利用の仕組み

病院や薬局に設置された専用端末にマイナンバーカードをかざし、本人確認が完了すると健康保険の資格情報が照会できます。(本人確認は、パスワードの入力や顔認証によって行われます)

〈照会できる健康保険の資格情報とは〉

- ①加入している健康保険の名称 ②医療機関窓口での負担割合と自己負担限度額

※②によって、医療費が高額になる場合でも「限度額適用認定証」が不要となります。

ご注意

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前申請が必要です。

マイナポータル(<https://myna.go.jp/>)から、PCやスマートフォンを利用して申請可能です。

PCやスマートフォンをお持ちでない方は、自治体で事前申請用の機械を準備している模様ですので、お住まいの市区町村役場へお尋ねください。

専用端末が準備できていない病院・薬局では、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができませんので、当面は健康保険証も併せてご持参ください。