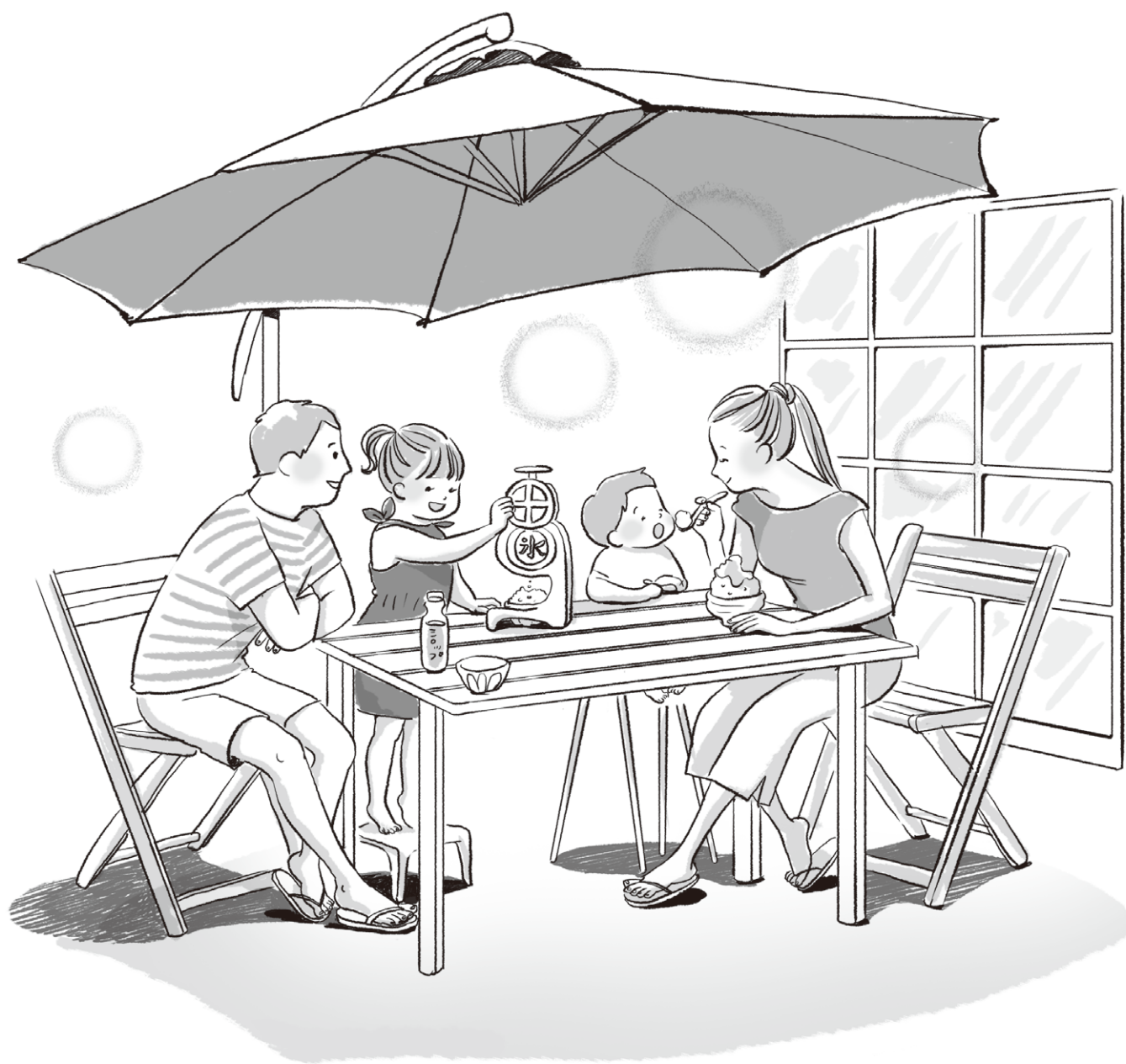


WELL

シャープ健康保険組合

Vol.58
2021.8



illustration/さか ちさと

Contents

2020年度決算のお知らせ.....2	受診を見直してムダを減らそう.....6
糖尿病の予防・改善には、運動も欠かせない.....4	整骨院・接骨院で健康保険が使える範囲.....7
特定健診・特定保健指導のお知らせ.....5	オンライン資格確認.....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/>

2020年度 決算のお知らせ

2020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
事業主	5.523%
被保険者	3.677%
保険料率合計 (調整保険料含む)	9.2%

※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		21,708人	+ 167人
	被扶養者		24,531人	▲ 496人
特退(OB)	被保険者		1,282人	▲ 290人
	被扶養者		1,154人	▲ 275人

◆平均標準報酬月額

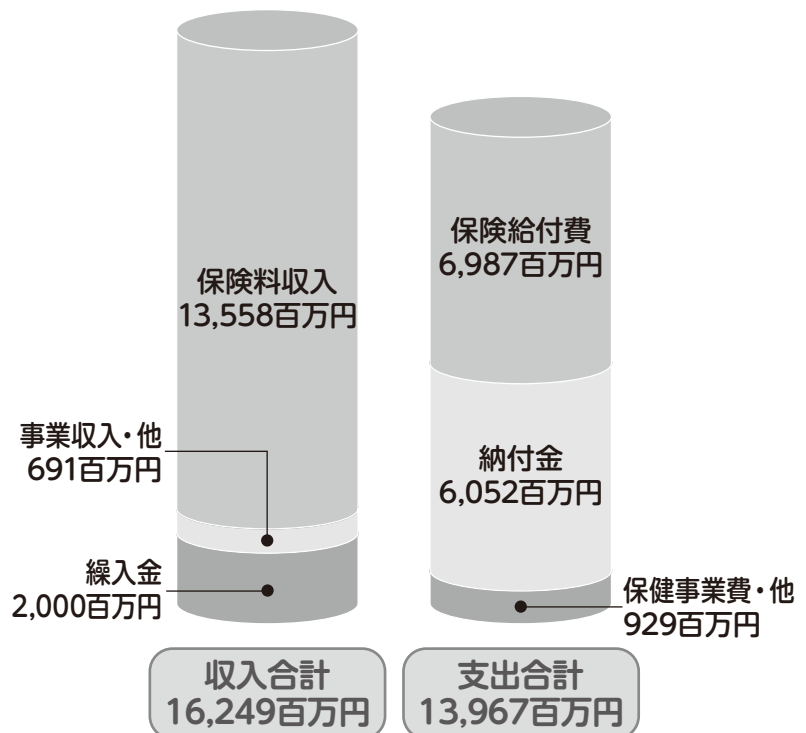
項目	決算数値	前年比
従業員	433,151円	▲ 10,421円
特退(OB)	358,155円	+ 19,957円

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 + 282百万円



2020年度 決算のポイント

●健康保険組合を取り巻く状況

健保連発表の2021年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、全健康保険組合のうち77.9%が赤字予算を編成し、経常赤字額は5,098億円となることになりました。また、高齢者医療制度への納付金が義務的経費に占める割合は46.6%と増加し、50%超の組合は26.2%と増加しています。団塊の世代が後期高齢者となり医療費が急増すると予測される「2022年危機」を目前に、コロナ禍で厳しい財政運営を強いられている健康保険組合に対する財政支援策が、何よりも求められるところです。

●決算概要

2020年度は新型コロナウイルス感染防止対策を図りながら、一部事業の中止や規模を縮小しての実施となりました。収入面では、保険料収入が新型コロナウイルス感染症の影響に伴う緊急経営対策(賃金改定実施時期の延期、4月から7月へ)や事業構造改革(分社化)の影響、また、賞与保険料の計画比減(前年比96.7%)もあり収入減(前年比97.6%)、事業収入他(前年比121.2%)を加えた収入額は、142億49百万円(前年比98.5%)となりました。

支出面では、保険給付費がコロナ禍による感染リスクを恐れた医療機関への受診控えや医療提供体制等の問題により大幅に減少(前年比89.6%)し、高齢者医療制

2020年度の健康保険の決算は、繰入金を除く単年度収支差で▲8億26百万円の計画に対し+2億82百万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▲1億69百万円の計画に対し▲2億39百万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	16,233人	+273人
平均標準報酬月額	467,073円	▲10,581円
保険料率	事業主	0.725%
	被保険者	0.725%
	介護保険料率計	1.45%

2020年度決算額

単年度収支差引額 ▲239百万円

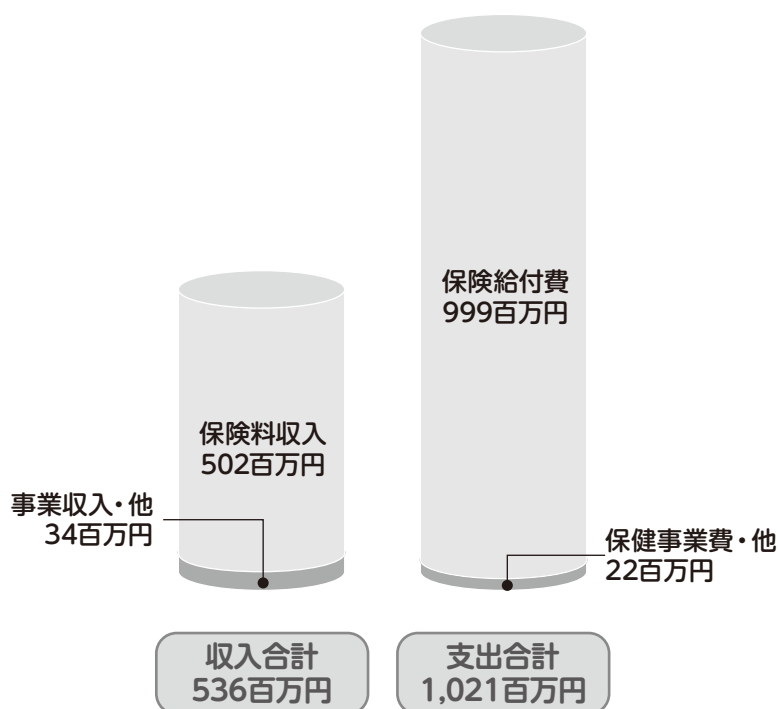
介護勘定収支

	科目	決算額(百万円)
収入	介護保険収入	1,700
	国庫補助金受入他	6
	繰入金	400
	合計	2,106
支出	介護納付金	1,944
	介護保険料還付金	0
	合計	1,944

[再掲]

●特退(OB)収支

単年度収支差引額 ▲486百万円



度への納付金(前年比100.4%)と保健事業費他を合わせた支出額は139億67百万円(前年比94.0%)となりました。

これらの結果、繰入金を除く単年度収支差は+2億82百万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506千円を除き、準備金等へ積み立てます。

●収支改善策の取り組みについて

団塊の世代が2022年以降、75歳以上の高齢者となり、国への納付金等が急増すると予測されています。

このため健保財政の危機的状況が見込まれ、当組合も例外ではなく、さらなる収支改善策が求められること

から、対策の検討を進めてまいります。



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、よろしく願いいたします。

糖尿病の予防・改善には、 運動も欠かせない

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

生活習慣の改善は、糖尿病の予防だけでなく、治療が必要な人にも大切です。食生活の改善に加えて適度な運動をすると、血糖コントロールにプラスの効果があります。

食生活改善に 運動をプラスすれば効果アップ

血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎると、糖尿病の原因となります。そのため、糖尿病の予防と治療には、食生活の改善が肝心です。それに加えて、適度な運動を習慣にすれば、血糖コントロール効果がアップします。

運動によって、エネルギー源として血糖が消費されるだけでなく、血糖の消費の場である筋肉も増えることとなります。さらに、運動には、細胞の血糖の取り込み口やインスリン(血糖をコントロールするホルモン)の受け入れ口を増やし、その働きを活性化させる効果もあります。インスリンが働きやすい体をつくることにもつながるのです。

ハードな運動でなく、 「ややきつめ」程度が効果的

運動は、血糖値が上がり始める食後30分～1時間の時間帯に行うと効果的といわれます。血糖改善のためには、「ややきつめと感じる程度の有酸素運動を、1回15分～30分、1日2回、週3回以上」を目標に行います。

たとえば、代表的な有酸素運動であるウォーキングの場合、男性は1分間に約80m、女性は60mを目安に少しずつスピードを速めていくとよいでしょう。忙しい人は、細切れの運動でも習慣にすることが肝心です。

※すでに糖尿病と診断された人は、医師に相談してから運動しましょう。



●忙しい人もひと工夫!

こまめに動いて運動量アップ

運動が苦手、時間がとれない…、という人も生活の中で運動量を増やしましょう。

- 1回10分程度の早足歩き(1日3回で計30分に)
- できるだけ階段を使う
- 電車やバスではできるだけ立つ など

糖尿病が心配な人は受けておきたい

経口ブドウ糖負荷試験

経口ブドウ糖負荷試験は、糖尿病を診断するための検査。空腹時にブドウ糖75gを水に溶かして飲み、通常1時間後と2時間後に血糖値を測ります。

近年、食後に血糖値が大きく上がる「食後高血糖」が、血管を傷め、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子となることがわかっています。肥満の人、空腹時血糖値が正常なのにHbA1c(過去1～2カ月の血糖の平均値の指標となる検査値)が高めの人など、糖尿病が心配な人は、この経口ブドウ糖負荷試験を受けておくとよいでしょう。

経口ブドウ糖
負荷試験2時間値
判定基準

- 140mg/dL未満 ……正常域
- 140～199mg/dL ……境界型
- 200mg/dL ……糖尿病型

「空腹時血糖値」が低くても、この値が高いと要注意!



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。

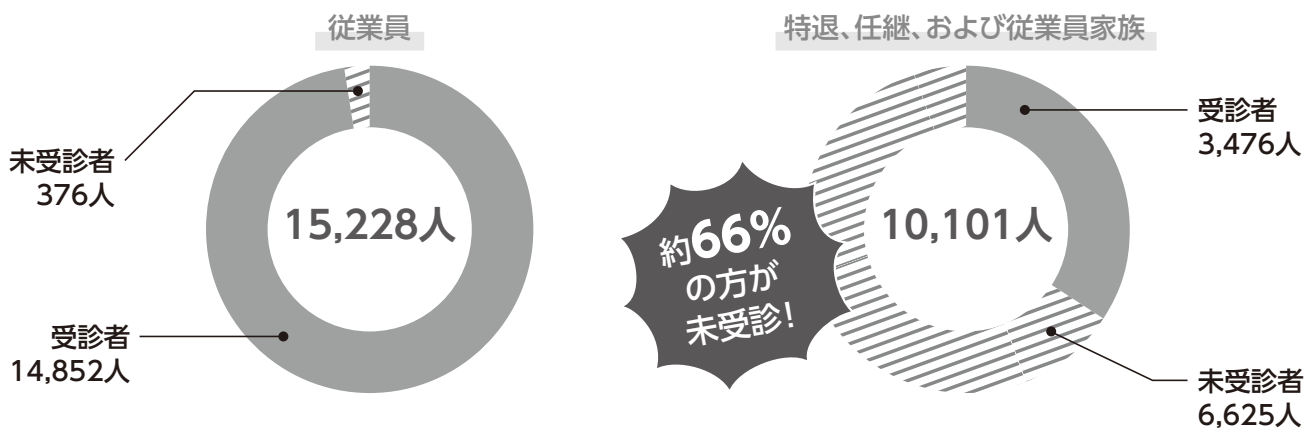
国は、2017年度実施分から、各健康保険組合の特定健診および特定保健指導の実施率を公表しています。

シャープ健康保険組合の2019年度の受診率は、特定健診受診率が72.4%、特定保健指導の実施率が68.1%となり、特定保健指導の実施率については国の目標値(55.0%)を上回っているものの、受診率については依然として目標値(90.0%)よりも低い状況が続いています。

ご家族の方におかれましては、引き続き特定健診の受診や、パートや通院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)
	2018年度	2019年度	
特定健診受診率 (前年度比)	70.9% (+0.9ポイント)	72.4% (+1.5ポイント)	90.0%
特定保健指導実施率 (前年度比)	67.7% (+10.8ポイント)	68.1% (+0.4ポイント)	55.0%

2019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(被扶養配偶者)がとくに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つくりましょう。

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つながります。

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!

＼時間外受診・はしご受診は医療費が割高に…／

受診を見直してムダを減らそう



平日8～18時・土曜日8～12時以外の受診は割高ですよ！

そろそろかぜ薬がなくなりそうだし、これから病院行かかな～

こんな遅くに？ 昼間に受診できないの？



平日8～18時・土曜日8～

12時以外の時間帯や休日に医療機関を受診すると、診療時間内であっても時間外等の加算がつき、自己負担が増えます。休日や夜間に診療を行う医療機関は、緊急を要する患者を受け入れるためのもの。緊急でなければ、医療機関へは平日の昼間に受診しましょう。

夜間や休日に子どもの病気で受診に迷うときは、小児救急電話相談（#8000）で看護師や小児科医に相談できます（受付時間は都道府県によって異なります）。



●時間外、休日、深夜、夜間早朝にかかる加算額

		加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日 6～8時と18～22時 土曜日 6～8時と12～22時	+ 850円	+ 650円
休日加算	日曜・祝日、年末年始	+ 2,500円	+ 1,900円
深夜加算	22～翌6時	+ 4,800円	+ 4,200円
夜間・早朝等加算	平日 18～翌8時 土曜日 12～翌8時	+ 500円（診療所のみ）	

- *いずれか1つが加算されます。
- *上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。
- *6歳未満の子もはさらに高額な加算がつきます。
- *夜間・早朝等加算は、必要な届出をした診療所にかかる加算です。

かぜがよくなるから、何軒も病院にかかったけど、結局どこも同じ薬を出すんだよな～



それって、“はしご受診” っていうんじゃない…



同じ症状で複数の医療機関を受診することを“はしご受診”といいます。主治医の診断だけではなんとなく不安ではしご受診をする人が多いのですが、毎回初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、医療機関ごとに同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりと、体にも負担がかかります。

はしご受診を繰り返さないためにも、信頼できるかかりつけ医を見つけておき、体調の変化や不安などをよく相談することが大切です。

月4回 はしご受診をすると…

初診料	
A 病院	3,680円
B 病院	3,680円
C 病院	3,680円
D 病院	3,680円
合計	14,720円

月4回 同じ病院なら

初診料・再診料	
A 病院	3,680円
	730円
	730円
	730円
合計	5,870円

その差は倍以上に!!

- *上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。
- *同じ病院でも前の受診から1カ月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。
- *初・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料などがかかります。
- *初診料には機能強化加算が含まれています。

かかりつけ医をもつメリット

- 大病院と比較して待ち時間が短く、じっくり診察してもらえる
 - 継続してみてもらうので、病歴や健康状態、体質を把握したうえで治療を受けられる
 - 医師と顔なじみになることで、気になることを気軽に相談できる
 - 詳しい検査や専門的な治療が必要なときは、専門医への紹介状をもらうことができる
- 紹介状なしで大病院にかかると、病院によっては追加負担があります。



お金と時間をムダにして、体にも負担をかけていたのか…。これからはかかりつけ医に通おう！

整骨院・接骨院で健康保険証が 使える範囲をご存知ですか？

健康保険証を使って施術が受けられるのは、外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）、骨折、脱臼（骨折および脱臼については、緊急の場合を除き医師の同意が必要）、骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているものとなっています。

しかしながら実際には、健康保険証が使えない慢性的な痛みで保険証を使用していたり、施術日を水増しして請求する不当・不正請求が発生しています。そのため健康保険組合では、施術を受けられている従業員やご家族の方に、施術内容に関する照会状をお送りすることがあります。この回答で、実際の請求と施術内容が異なっていたり、日数や金額が違っていたりすることがわかる大切な照会ですので、必ず、ご本人がご自身でご回答ください。



ご本人の申し出により発覚した不当・不正請求事例

- 腰痛椎間板ヘルニアでかかったにも関わらず、腰椎捻挫で請求されていた。
- 実際に施術を受けた日より多くの日にちで請求されていた。
- 健康保険を使用しているのに、1回につき500円などの定額を支払っていたり、回数券を購入していた。
（健康保険の使用範囲内であれば、かかった施術料の自己負担割合は3割または2割です。
また、負傷部位数や治療経過によって金額は変更しますので、毎回一定金額の支払いではありません）
- ケガではないので健康保険を使用できないことを伝えているにも関わらず、保険証を使えば安くなりますと保険証の使用を何度も勧められた。
- ケガで施術を受けに行ったが、鍼も一緒に受けると治りが早くなりますと勧められ、近くの医療機関に同意書もらいにいくように言われた（鍼で健康保険が使用できるのは、慢性疾患のみです）。

上記は、実際に当健康保険組合であった不当・不正請求事例です。ご自身が施術を受ける痛みは、負傷原因がはっきりしている外傷性のケガであるかを確認しましょう。

また、長期に渡り、整骨院・接骨院での施術を受けられている方が見受けられますが、日常的に、長期に渡って外傷性のケガをし続けること（常に体のどこかを捻挫や打撲している状態）は考え難く、その痛みが慢性的な痛みになっていたり、別の病気が原因になっていることも考えられます。そのような方に関しては、健康保険組合より、整形外科受診のお願い、または直接お話をお伺いすることがありますので、ご協力をお願いいたします。



整骨院・接骨院で施術を受ける際に気をつけること



- 負傷原因をきっちり伝える（いつ、どこで、どのようになったのか）。
- 申請書に署名をする際は、負傷原因、負傷名、施術部位、回数等を確認する（白紙の用紙に署名しない）。
- 必ず、領収書をもらい保管しておく。

みなさまに納めていただいた保険料を使用しています。
ルールを守り、正しく整骨院・接骨院を利用しましょう！

2021年
スタート予定

オンライン資格確認

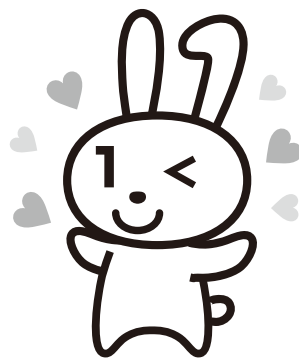
(マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力
で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待
たずにマイナンバーカードで受診できます。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適
用認定証が不要になり、認定証を事前申請する
手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ

