

WELL

シャープ健康保険組合

Vol.59
2022.3



illustration/さか ちさと

Contents

2022年度 予算のお知らせ	2	市販の花粉症薬の正しい買い方・使い方	7
2022年度 特定健診のお知らせ	4	2022年度 保険料のお知らせ	8
保健指導室発ウォーキングのすすめ	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/>

2022年度

予算・ 事業計画

2022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。



2022年度 予算のポイント

◆全国の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、医療の高度化や高額薬剤の保険適用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。2022年は団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始めることで健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増する「2022年危機」がいつに到来するなか、コロナ禍の影響による企業業績や報酬水準の低下などもあり、健保財政の悪化は避けられません。このような状況を踏まえ、財政の安定化を図り保険者機能が十分に発揮されるよう、早急な各種財政支援の強化が求められるところです。

健保連発表の2020年度健保組合決算見込の概要によりますと、コロナ禍の影響により保険料収入は減少

健康保険料率(9.2%) 介護保険料率(1.7%) 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	21,724人	(前年比 +71人)
	被扶養者	23,657人	(前年比 +87人)
特退(OB)	被保険者	882人	(前年比 ▲213人)
	被扶養者	789人	(前年比 ▲191人)

■平均標準報酬月額

従業員	426,573円	(前年比 +2,244円)
特退(OB)	407,229円	(前年比 +29,035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380,000円、4月以降410,000円)。

したものの、感染拡大下における受診控え等により保険給付費が大きく減少し、全国の健保組合の経常収支差引額は2,952億円の黒字となりました。赤字組合は全体の3分の1にあたる458組合で、前年度と同程度でした。義務的経費に占める拠出金割合は48.1%と、対前年度比2.1%増でした。

◆シャープ健康保険組合の予算概要

当組合の2022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160億4,500万円の予算としました。

健康保険

予算総額

160億4,500万円

【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	13,714
事業収入・他	331
繰入金	2,000
合計	16,045

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	7,405
納付金	6,399
保健事業費・他	1,026
予備費	1,215
合計	16,045

単年度収支差引額 ▲785

※内、特退(OB)収支

収入	
科目	予算額(百万円)
保険料収入	397
事業収入・他	6
繰入金	-
合計	403

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	649
納付金	-
保健事業費・他	25
予備費	-
合計	674

単年度収支差引額 ▲271

介護保険

予算総額

21億4,200万円

■介護勘定基礎数値

介護保険料率	1.7% (据え置き)
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	2,042
繰入金	100
合計	2,142

支出	
科目	予算額(百万円)
介護納付金	1,974
介護保険料還付金	0
予備費	168
合計	2,142

なお、単年度収支差引額は▲7億8,500万円(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。

◆2021年度 健康保険更正予算

2021年度の予算について、三原保養所の跡地を売却する運びとなり、これに係る諸経費を計上する科目を設定する必要が生じたことから、更正予算を編成し近畿厚生局へ届出をしました。

なお、予算額は予備費から流用したため、予算総額に変更はありません。



2022年度 特定健診のお知らせ

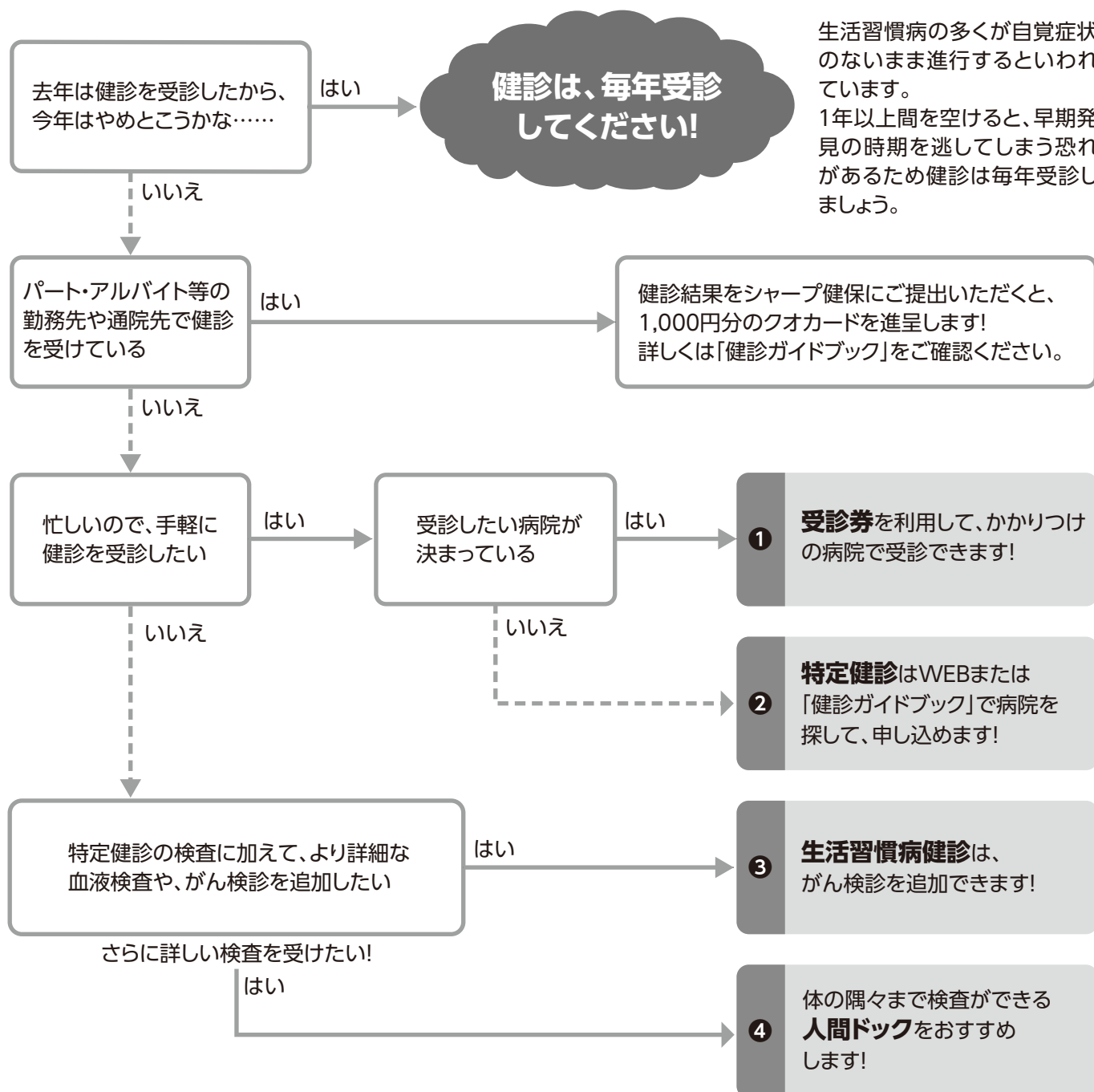
2022年度も従業員ご家族、および任意継続・特例退職の加入者向けに特定健診を実施します。今年度も、株式会社ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」をご利用いただけますので、WEB、電話、FAX、郵送でお申し込みください。

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、2022年度中(2022年4月1日～2023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	受診方法	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、2022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。	NEW 乳がん検診、子宮頸がん検診などの追加検査が可能になりました。 ※検査項目は病院によって異なります。		[特定健診のみ] 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
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。	WEB・FAX・郵送・電話のいずれかの方法でベネフィット・ワンへお申し込みいただき、受診してください。 「ハピルス健診」のWEBサイトに登録すると、地域や検査内容などから施設を検索することができますので便利です。	[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。			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」を利用、または「②特定健診」を検査項目の追加をせず利用し、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、2021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、「2022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!

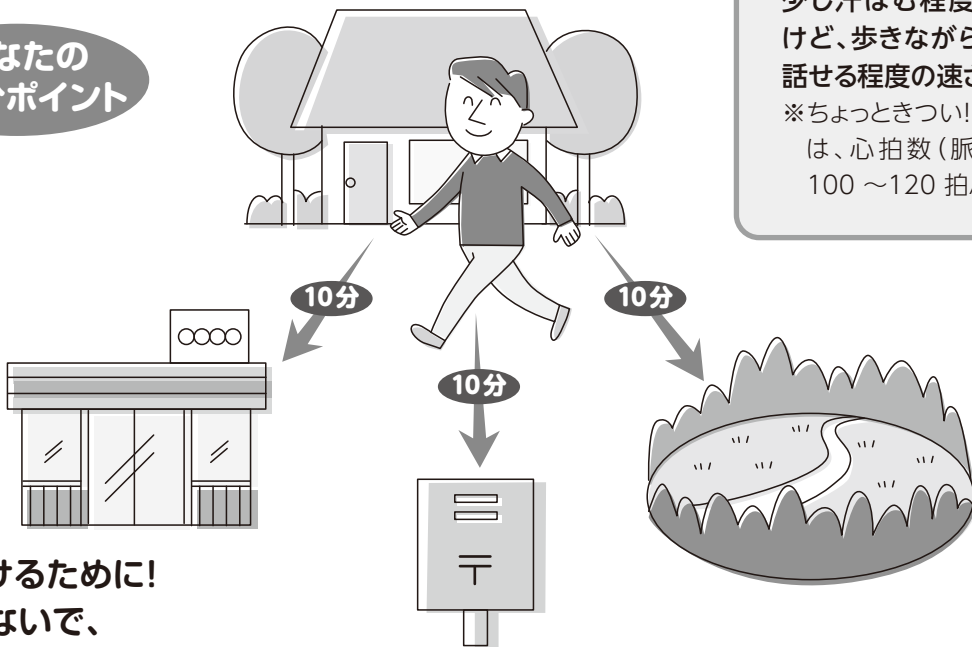


家から10分で到着できる “ポイント”を探してみましょ！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！

あなたの
10分ポイント



楽しく続けるために！
無理をしないで、
毎日コツコツ歩きましょう

“ちょっときつめ”の
ウォーキング
とは

少し汗ばむ程度の速さだ
けど、歩きながらニコニコ
話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち 中強度(速歩き) の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも
“ちょっときつめ”



市販の花粉症薬の正しい買い方・使い方

〇+ クイース

1日1回のも薬ですが、今日は花粉症の症状がひどいので、もう1回服用しちゃおうと思います。市販薬は効きめが弱いから大丈夫よね？



用法・用量	
年齢	1日服用
15才以上	1回まで

1日1回服用の薬は、24時間効きめが続くようになっていますので、過量服用になります。



確かに市販薬は医療用医薬品に比べると成分含有量が少ないものもありますが、最近では、安全性が確認された後、医療用医薬品と同じ成分の薬が市販薬に転用されることが増えてきました（スイッチOTCといいます）。特に花粉症の薬は、フェキソフェナジン塩酸塩（アレグラ®）やエピナスチン塩酸塩（アレジオン®）など、医療用と同じ成分で同じ量の薬がたくさんあります。

〇か Xか?

市販の花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）薬にはどんな種類があるの？

- くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を抑える
…抗ヒスタミン（抗アレルギー）作用
（フェキソフェナジン塩酸塩や、エピナスチン塩酸塩、マレイン酸クロルフェニラミン、メキタジンなど）
- 副交感神経の作用を抑え、鼻水の分泌を抑える
…抗コリン作用（ペラドンナ総アルカロイド）
- 交感神経に作用して鼻づまりを抑える
…プソイドエフェドリン、メチルエフェドリンなど
- その他 …漢方薬、点鼻薬があります



選ぶとき、購入するときに気をつけることは？

副作用を確認して自分に合う薬を選んでね。



ほとんどの花粉症の薬（内服）には、抗ヒスタミン成分が含まれており、その代表的な副作用には、眠気があります。また、副交感神経の働きを抑える作用（抗コリン作用）もあるため、のどが渇いたり、おしっこが出にくくなったり、便秘になることもあります。抗ヒスタミン成分や抗コリン作用を持つ成分は、かぜ薬や鎮咳去痰薬、胃腸薬、乗り物酔い予防薬などにも含まれているため、他の薬を飲んでいる場合は、十分に注意しましょう。

服用するときに気をつけることは？

- 抗ヒスタミン成分は、緑内障や前立腺肥大症を悪化させるおそれがあります。また、眠気の副作用が出やすいため、車の運転や機械の操作をする人も使用を避けましょう。なお、眠気の副作用が少ないのはフェキソフェナジン塩酸塩です。
- 交感神経に作用するプソイドエフェドリン、メチルエフェドリンなどでは、高血圧、心臓病、糖尿病、甲状腺機能亢進症などの症状を悪化させるおそれがありますのでこのような病気のある方は服用しないでください。

長期間症状が続く場合は、他の病気の可能性もありますので、一度医療機関（耳鼻科）を受診してください。



2022年度 保険料のお知らせ

◆任意継続被保険者 (変更ありません)

	2021年度(3月31日まで)		2022年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.7%	健康保険9.2%	介護保険1.7%
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	7,480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等級上がります)

	2021年度(3月31日まで)		2022年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.7%	健康保険9.2%	介護保険1.7%
標準報酬月額	380千円(26等級)		410千円(27等級)	
保 険 料	34,960円	6,460円	37,720円	6,970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。

健康保険法改正のおしらせ

(任意継続・特例退職被保険者制度)

●資格喪失(脱退)事由に「被保険者からの申し出」が追加されました

従来、国民健康保険への切り替え等を目的とした(再就職・海外転居等の理由ではない)脱退については、事前に健康保険料のお支払いを停止する必要がありました。そのため、申出時期や保険料の納付状況により、スムーズに脱退できないケースがありました。

改正後は、保険料の納付状況に関わらず、脱退の申し出が受理された日の翌月1日をもって任意継続・特例退職被保険者制度を脱退することが可能となります。

〈申請方法〉「資格喪失届」に必要事項をご記入のうえ、シャープ健康保険組合までご提出ください。

〈提出先〉〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

シャープ健康保険組合 保険証担当

※「資格喪失届」はシャープ健康保険組合HPより入手、またはお電話・メールにて送付をご依頼ください。

※FAX・メールによる国保切り替えの申し出も引き続き承っております。ご希望の方はお問い合わせください。