

# WELL

シャープ健康保険組合

Vol.60  
2022.8



illustration / さか ちさと

## Contents

2021年度 決算のお知らせ .....	2	ポリファーマシーにご注意! .....	6
ちょっと待って!その生活習慣.....	4	第三者行為で保険証を使用したとき .....	7
健康診断(特定健診)のご案内 .....	5	マイナンバーカードが保険証に .....	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/>

2021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		21,667人	▲ 41人
	被扶養者		23,552人	▲ 979人
特退(OB)	被保険者		1,096人	▲ 186人
	被扶養者		972人	▲ 182人

#### ◆平均標準報酬月額

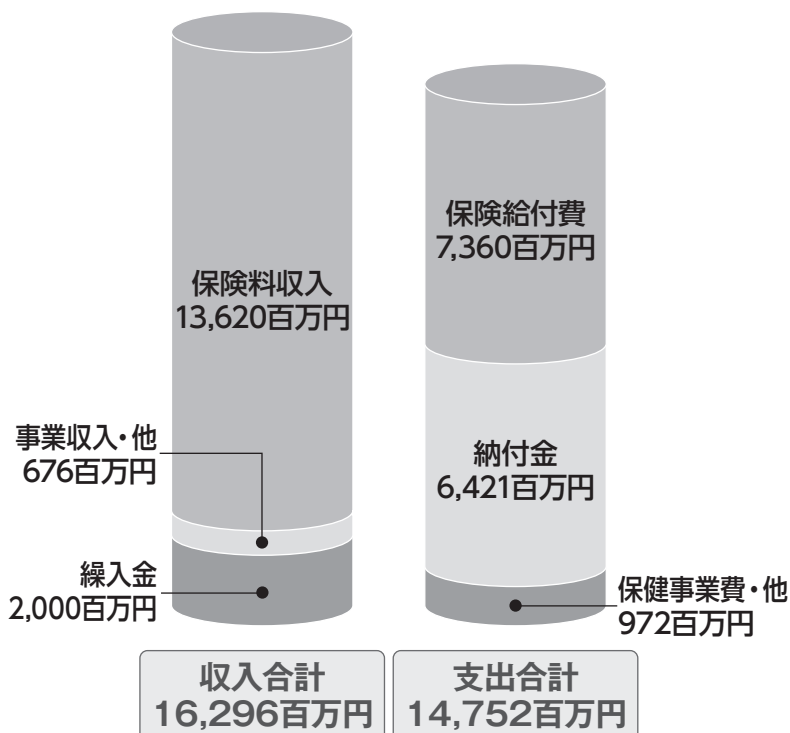
項目	決算数値	前年比
従業員	424,463円	▲ 8,688円
特退(OB)	378,197円	+ 20,042円

## 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 ▲ 457百万円



## 2021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2022年度健康保険組合予算早期集計結果の概要によりますと、全組合の平均標準報酬月額、平均標準賞与額はともに前年度予算に比べて増加し、回復基調にあるものの、新型コロナウイルス感染拡大前の2019年度決算と比較すると、依然として低いままとなっています。赤字予算の健保組合は、前年度と比べて全組合のうち77.9%から69.5%に減少しました。これは、新型コロナウイルス感染拡大の影響による2年前の高齢者医療費の減少により、高齢者医療制度への納付金精算時の戻り分等の影響を受けた、一時的かつ極めて異例なことです。2023年度以降は今回の一時的な納付金減少の反動に加え、団塊の世代が75

歳に到達し始めることにより、後期高齢者支援金が増加局面を迎えるため、納付金全体が急増することが見込まれます。

### ▼決算概要

2021年度は国内の新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を図りながら、疾病予防、健康増進事業に取り組みました。収入面では、保険料収入が13,620百万円(前年比100.5%)となり、事業収入・他676百万円(前年比97.8%)を加えた収入額は、14,296百万円(前年比100.3%)となりました。

支出面では、保険給付費が7,360百万円(前年比105.3%)となり、高齢者医療費への納付金6,421百

2021年度の健康保険の決算は、繰入金を除く単年度収支差で▲922百万円の計画に対し▲457百万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+47百万円の計画に対し+63百万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	16,062人	▲171人
平均標準報酬月額	458,736円	▲8,337円
保険料率	事業主	0.85%
	被保険者	0.85%
	介護保険料率計	1.7%
		0.25%

### 2021年度決算額

単年度収支差引額 +63百万円

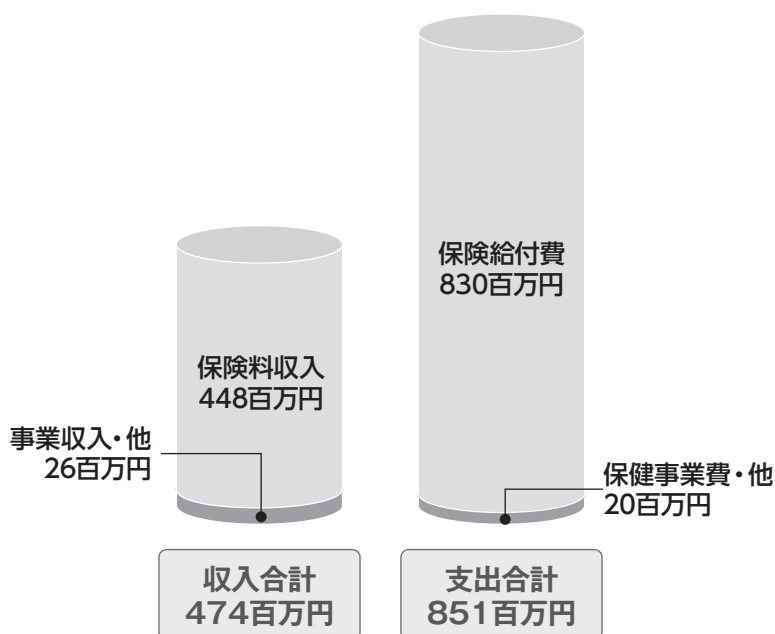
### 介護勘定収支

	科目	決算額(百万円)
収入	介護保険収入	1,964
	繰入金	100
	雑収入	0
	合計	2,064
支出	介護納付金	1,901
	介護保険料還付金・他	0
	合計	1,901

### [再掲]

#### ◆特退(OB)収支

単年度収支差引額 ▲377百万円



※端数処理をしているため、合計が一致しない場合があります。

万円(前年比106.1%)および保健事業費・他972百万円(前年比104.6%)を加えた支出額は14,752百万円(前年比105.6%)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▲457百万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0.6百万円を除き、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、国への納付金等の急増が見込まれます。

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、よろしくお願いいたします。

# 朝食の欠食

毎朝、朝食を食べていますか。朝食は1日のパフォーマンスを上げるだけでなく、健康やダイエットの面でも重要です。

ちょっと待って!  
その生活習慣

## 朝食は1日の中でもっとも大切な食事

朝食には体内時計をリセットして、体の1日のリズムを整える役割があります。そのため、朝食を抜くと体内時計がズレて時差ボケのような状態になり、頭がボーっとして体のだるさや疲労感を感じやすく、睡眠の質も低下します。

また、朝食を抜くと、昼食や夕食のあと血糖値が急上昇することがくり返されて肥満や糖尿病になりやすく、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇して脳出血のリスクが高まることもわかっています。さらに、1日の食事回数が減るほど、体内でコレステロールや中性脂肪の合成が進みます。

朝食を抜くと体調不良や肥満、生活習慣病をまねくことになり、ダイエットの面からみても逆効果です。

朝食を抜くと…

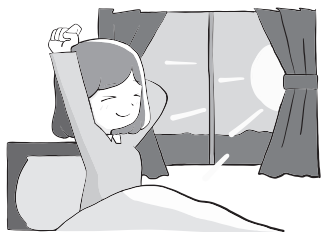


## 朝食習慣を身につけることから始めよう

朝食を抜いていた人は、まず、席について何か口にするのを朝のルーティーンに取り入れ、朝食をとる習慣を身につけることからスタート。そして、少しずつ朝食の内容を充実させていきましょう。

### 朝起きたら太陽光を浴び、 2時間以内に朝食をとる

起床後の太陽光と2時間以内の朝食で、体内時計が完全にリセットされ、体の1日のリズムが整う。



### 朝、食欲がないうちは 口にしやすい飲みものやくだものを

飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などがおすすめ。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすい。



牛乳



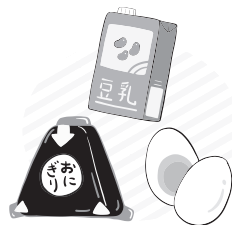
飲むヨーグルト



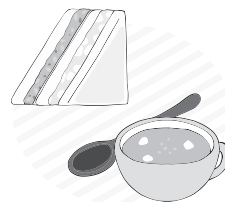
バナナ

### 朝、食べられるようになってきたら 糖質とたんぱく質がとれる食事を

糖質は即効性のエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が維持しやすく、太りにくい体が作れる。



おにぎり、ゆで卵、豆乳



ツナ&卵サンド、スープ



納豆たまごかけごはん、豆腐みそ汁



対象：40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者・特例退職被保険者

# 健康診断（特定健診）のご案内

## ① ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」

「受診券」は  
不要

「特定健診」に「がん検診等」を組み合わせることで受診できるコースがあり、WEBから簡単に申し込みができます。さらに、費用支払い時には、健保の費用補助分を差し引いた精算ができるので、ご負担額が軽減され大変便利になっています。

※予約は、先着順となり、ご希望の日時が取れないことも考えられますので、お早目にご予約をお願いします。



※シャープ健保のホームページから健診ガイドブックが閲覧できます。

### お申し込みは、簡単です！

健診ガイドブックをご覧ください。

1. 巡回型・施設型のリストから、受診希望会場・施設を選んでください。
2. 健診希望日を決めてください。
3. 健診予約受付センターへお申し込みください。

お問い合わせ・お申込先：0800-9199-029

スマホからも  
簡単申し込み！



## 1 巡回型

公民館やホテルなどの  
会場で行う健診

### 受けられる健診

- ① 特定健診
- ② 生活習慣病健診

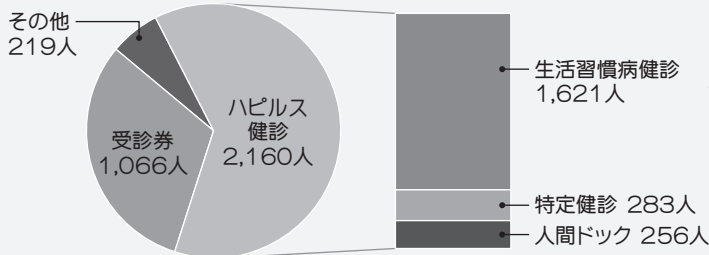
## 2 施設型

病院や健診機関などの  
施設で行う健診

### 受けられる健診

- ① 特定健診
- ② 生活習慣病健診
- ③ 人間ドック

2021年度の受診状況



「生活習慣病健診」は、血液検査の項目が充実し、大腸がん、肺がん検診も含まれていて大変好評です！

## ② 受診券

※こんな方は受診券を活用しましょう！



- ① 市区町村の特定健診を受けたい
- ② かかりつけの病院で受けたい
- ③ 健診ガイドブックの提携健診機関リストに希望の施設がない

※受診券が必要な方は、「特定健康診査受診券 発行申請書」をシャープ健康保険組合へ提出してください。

受診券をお申し込み済みの方で、「ハピルス健診」に変更したい方は、下記のお問い合わせ先までご相談ください。

健康診断（特定健診）に関するお問い合わせ先：06-6796-1563

## 多剤服用による

# ポリファーマシーにご注意!

複数の病院を受診すると、たくさんの種類の薬をもらうことになりますよね。お医者さんで処方された薬はちゃんとそのままといけません、そこで注意が必要なのが、体に害のある病状を引き起こす多剤服用「ポリファーマシー」です。昨今、このポリファーマシーが問題となっています。

※ポリファーマシーは、単に薬剤数が多いことではなく、「多剤服用の中でも害をなすもの」をとくにポリファーマシーと呼びます。

## ポリファーマシーの問題点

ポリファーマシーの問題点は、いちばんに薬の相互作用や副作用で、ふらつきや転倒、記憶障害、便秘、尿失禁など、さまざまなものがあります。また、たくさんの薬が処方されるということは、のみ忘れなどの残薬や医療費の増大にも繋がります。

## ポリファーマシー発生の主な要因

患者さんによって薬の適正な量や種類は変わりますが、ポリファーマシーは、不適正な処方により発生します。

- 新たな病状が生じるたびに新たな病院や診療科を受診し、その都度、新たな薬が処方されて足し算的に積み重なる。
- 服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける「処方カスケード」と呼ばれる悪循環に陥る。

## ポリファーマシー対策

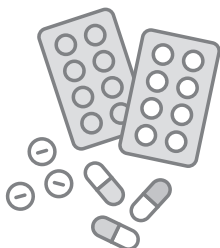
ポリファーマシーを防ぐには、ただ処方してもらう薬の量や種類を減らしてもらえばいいというわけではありません。医師、薬剤師、患者が協力して情報を共有し、適正な処方をしてもらうことが重要です。

### マイナンバーカードの活用

マイナンバーカードによるオンライン資格確認では、本人の同意によりオンラインで過去の診療や薬剤情報を取得できますので、服用状況の把握に大いに役立つことが期待されています。

### かかりつけ薬局の活用

ふだんからなんでも相談できる「かかりつけ薬局」を決めておきましょう。複数の病院からいろいろな薬をもらっている場合に、薬の重複や相互作用（のみ合わせ）、残薬解消などを総合的に判断してアドバイスをしてくれます。



### お薬手帳の活用

お薬手帳は、医師や薬剤師にとって患者の服用状況を把握するための重要な情報源です。ほかの病院や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴などを確認できますので、病院や薬局に行くときは、お薬手帳を忘れずに持参しましょう。最近はスマートフォンアプリの電子版お薬手帳の活用も増えています。



必ず健保組合に届けよう

# 第三者行為で保険証を使用したとき

第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

## 事故にあってしまったら…

### 1 警察に連絡し、加害者を確認

どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。

#### 自転車にぶつかられてけがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認を！

#### 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気をもっていないかの確認を！

#### 自動車事故でけがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認を！

### 2 早めに医療機関を受診する

脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

### 3 保険証を使用したら健保組合へすみやかに提出

健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

#### 次のような場合も第三者行為です

- ◆ 飲食店で食中毒にあったとき
- ◆ 他人の落下物によってけがをしたとき
- ◆ 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- ◆ 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- ◆ お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

**注意！**

#### 示談の前に健保組合に必ず連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前には必ず健保組合へ連絡しましょう。

- 業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

2021年  
秋より  
本格運用中!

# マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

## 使い方

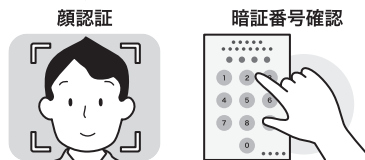
①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

→カバーやケースから出してください



②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする  
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

### 薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない

### 特定健診情報

(40歳以上対象)  
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

## 便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



## ◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です  
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは  
こちらから

