

# WELL

シャープ健康保険組合

Vol.61  
2023.3



illustration/さか ちさと

## Contents

2023年度 予算のお知らせ	2	ウォーキングで疲れをリセットしよう!	7
2023年度 特定健診のお知らせ	4	2023年度 保険料のお知らせ	8
健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!	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/>

# 2023年度

# 予算・事業計画

2023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。



## 2023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、少子高齢化や医療の高度化、高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加に加え、前年度のコロナ禍での受診控え等の反動で医療費が増加に転じ、大変厳しい状況となっています。また、高齢者医療の支え手である現役世代の人口が減少するなか、75歳に到達する団塊の世代の増加に伴い納付金負担も増加しており、現役世代の過重な負担となっています。このような状況を踏まえ、高齢者の医療費を全世代が公平に支え合い、現役世代の負担軽減につながる負担構造改革が急務となっています。

健保連発表の「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によりますと、全国の健康保険組合の保

## 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

一般 (従業員・任継)	被保険者	21,265人	(前年比 ▲383人)
	被扶養者	22,179人	(前年比 ▲406人)
特退	被保険者	621人	(前年比 ▲227人)
	被扶養者	543人	(前年比 ▲199人)

### ■ 平均標準報酬月額

一般 (従業員・任継)	431,045円	(前年比 +1,018円)
特退	437,156円	(前年比 +30,047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410,000円、4月以降440,000円)。

除料収入が前年度比1.0%の微増に対して、保険給付費は同8.7%増加、納付金は同3.0%増加と保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加し、経常収支差引額は▲825億円の赤字となり、2013年度以来8年ぶりの赤字決算となりました。赤字組合は全体の5割を超える740組合で、義務的経費に占める納付金負担割合は46.7%でした。

### ● シャープ健康保険組合の予算概要

当組合の2023年度予算は、コロナ禍やウクライナ情勢等に起因する物価上昇等により、先行きが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る必要があるものの、現状、一定水準の積立金を保有している

## 健康保険

### 予算総額

157億3,700万円

#### 【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	12,875
事業収入・他	362
繰入金	2,500
合計	15,737

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	7,585
納付金	6,084
保健事業費・他	1,021
予備費	1,047
合計	15,737

単年度収支差引額 ▲1,453

##### ※内、特退収支

収入	
科目	予算額(百万円)
保険料収入	300
事業収入・他	7
繰入金	-
合計	307

支出	
科目	予算額(百万円)
保険給付費	520
納付金	-
保健事業費・他	20
予備費	-
合計	540

単年度収支差引額 ▲233

## 介護保険

### 予算総額

19億9,400万円

#### ■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	1,894
繰入金	100
合計	1,994

支出	
科目	予算額(百万円)
介護納付金	1,847
介護保険料還付金	1
予備費	146
合計	1,994

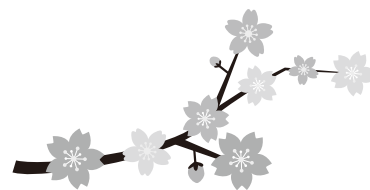
ことから、これを取り崩して収支バランスを取ることに  
より、現行の健康保険料率「9.2%」を据え置き、予算  
総額157億3,700万円の予算としました。

なお、単年度収支差引額は▲14億5,300万円(赤  
字)となります。保健事業については、「第2期データ  
ヘルス計画」が2023年度に最終年度を迎え、被保険者  
(ご本人)・被扶養者(ご家族)のみなさまの健康増  
進・疾病予防事業等をさらに積極的に展開してまいり  
ます。

とくに、会社の健康増進施策である「けんこうシャ  
ープ」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、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、みなさまのための健康づくりや疾病予防事業推  
進などの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。



# 2023年度 特定健診のお知らせ

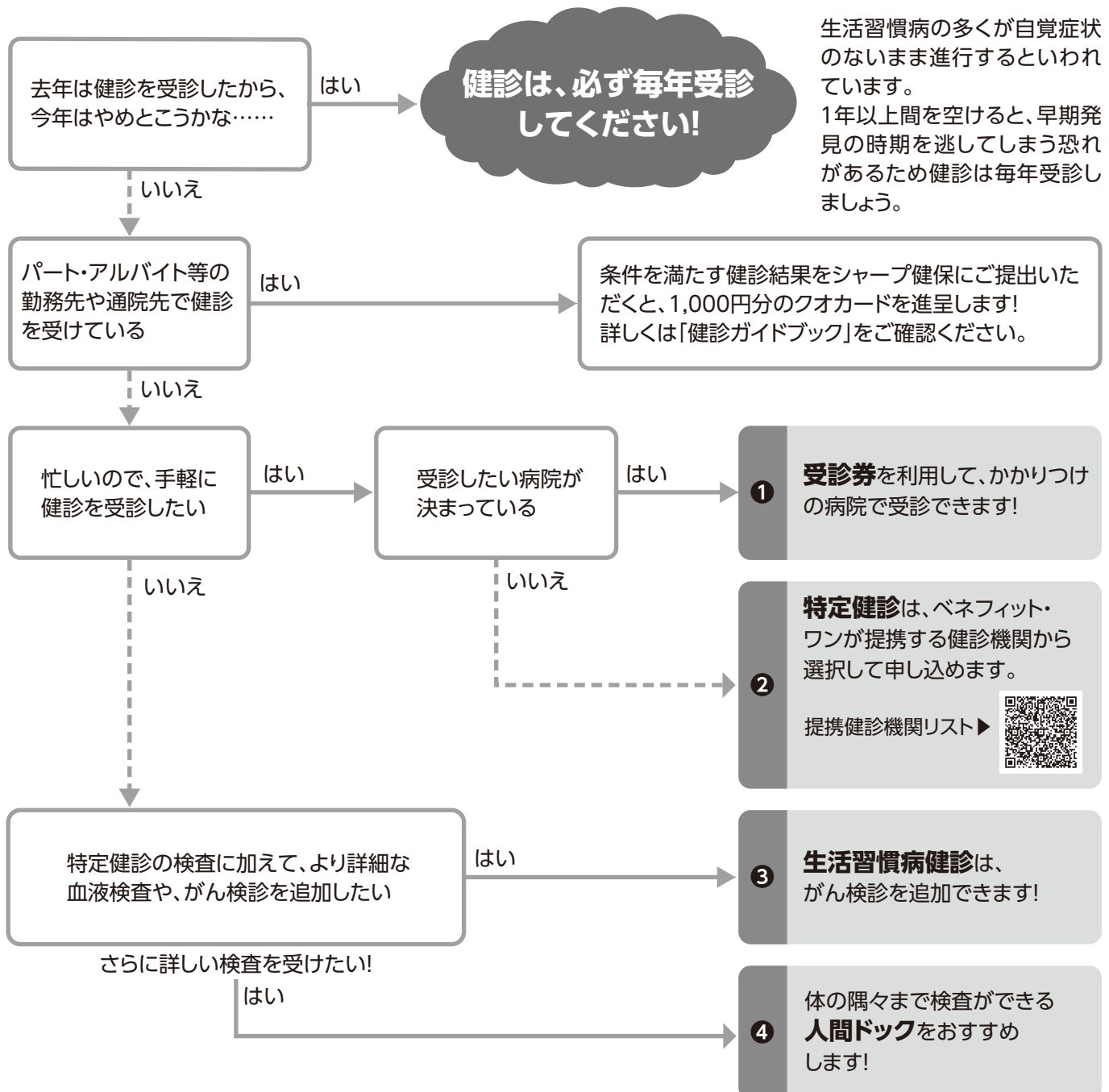
2023年度も従業員のご家族、および任意継続・特例退職の加入者向けに特定健診を実施します。これまでと同様、健診予約から受診までスムーズに行える、株式会社ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」をご利用いただけますので、WEB、電話、FAX、郵送でお申し込みください。

まずはこのページ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ましょう!



特定健診は、2023年度中(2023年4月1日～2024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、2023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。		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。	[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。	「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。		ハピルス健診 「健診予約受付センター」	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、2022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、「2023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「健診の  
ご案内」をご確認ください!



健診ガイドブック



健診のご案内

# 健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。

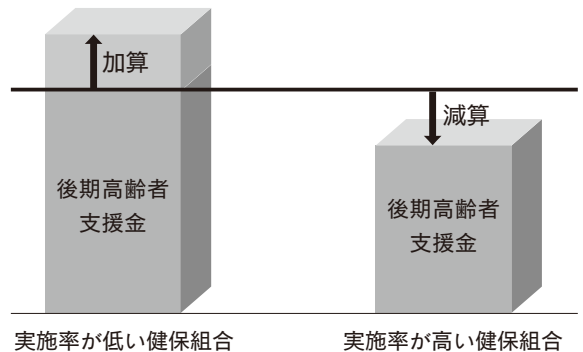
この「ペナルティ」とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや疾病予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

つまり、みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにもつながるのです。

ぜひ、健診を受けてください。

## 加算・減算のイメージ

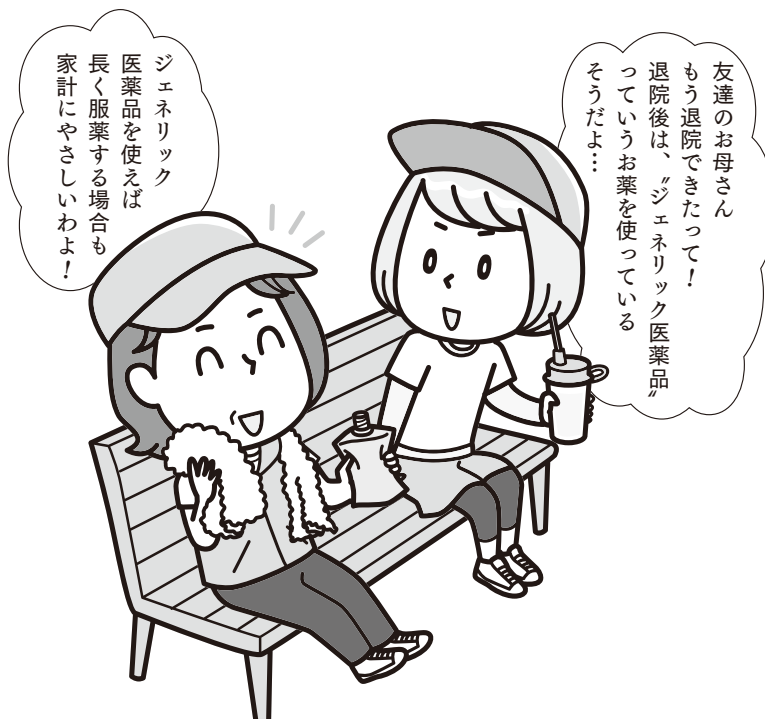


減算となるためには、他にも

- 特定保健指導の対象者割合の減少
- ジェネリック医薬品の使用割合の上昇など、条件あり

## 家計を助け、健保財政を助けるために

# ジェネリック医薬品を使いましょう



## ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

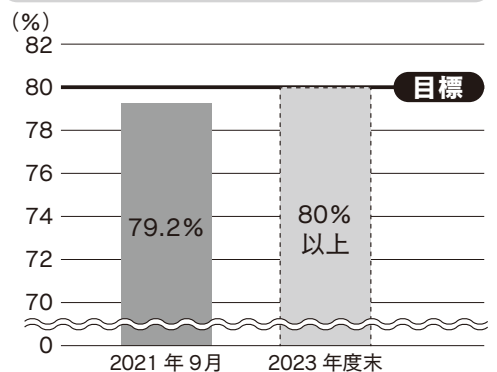
ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にもやさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等でつくられる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくすむため、価格も安くなっています。

国は、増え続ける医療費を節減するために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しており、2023年度末までに全都道府県で数量シェアを80%以上とする新目標を掲げています。

\*すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

## ジェネリック医薬品の使用割合



厚生労働省「後発医薬品の使用割合の目標と推移」より

# 運動不足は歩いて解消!

監修：一般社団法人日本ウォーキング協会

座りっぱなしなど、動かないのに疲れたときは…

## ウォーキングで 疲れをリセットしよう!

「ずっと座っていたのに疲れてしまった」という経験はないでしょうか。「動く＝疲れる」と思われがちですが、デスクワークなどの疲労を回復するには、ウォーキングなどの軽めの運動が効果的です。



### 座りっぱなしは、なぜ疲れる?

座りっぱなしの姿勢をとり続けると、筋肉が硬直して血流が悪くなり、うっ血した状態になるため、疲労物質が溜まり、体のこりや痛みにつながったり、疲労感を感じやすくなります。すると身体活動がさらに落ちてしまい、結果として慢性疲労や肥満、生活習慣病、精神的な落ち込みなどの悪化につながっていきます。

### 疲れたときこそ、ウォーキングがおすすめ!

疲れているのに歩くの?と疑問に思われるかもしれませんが、「第2の心臓」ともいわれるふくらはぎの筋肉を使うと、筋肉がポンプの役割を果たして血液の循環がよくなり、疲労物質が溜まりにくくなります。また、ウォーキングには、ストレスを軽減したり、睡眠の質を高める効果も期待できます。

### 仕事や日常生活の疲れには、ウォーキングが効果的!

- ▶ 副交感神経が優位になる時間帯にウォーキング程度の軽い運動をすることで、体のこりや痛みの改善、疲労回復効果が期待できる  
※ 夜遅い時間は、交感神経を刺激して睡眠を妨げるような激しい運動は控えるようにしましょう。
- ▶ マイペースに行えるので、ケガのリスクが少ない
- ▶ ジムに通うなどの手間や費用、時間がかからないので継続しやすい  
※ ストレスを感じるようなきつい運動は健康効果を下げるだけでなく、ケガのリスクも高まるため、がんばりすぎず、続けることが大切です。

夜のウォーキングは熱中症や紫外線のリスクを軽減できます。

### ポイント

夜にウォーキングを行う場合は、事故防止のため服装などに気をつけてください。入浴後、軽いストレッチなどを行うと疲労回復に効果的です。



Let's Try!

### さっそく歩いてみよう!

ウォーキングは無理してがんばるよりも、継続することが大切です。美しい姿勢で、楽しく歩きましょう!

#### 無理のない強度アップのコツ

慣れたら強度を上げてみましょう。  
くれぐれも無理は禁物です。

- ✓ 速歩きをプラス
- ✓ 歩数を+1,000歩
- ✓ 歩幅を広く
- ✓ 時間を+10分
- ✓ 階段や坂道を選ぶ

視線はやや遠くを  
猫背にならないように、  
少し遠くを見ましょう。

腕は肩甲骨を  
意識して楽に  
ふるう

たんでん  
丹田(おへその下の  
ツボ)にほどよい  
緊張感をもって

上半身をまっすぐに保つ

横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が  
一直線になるようにしましょう。

つま先で蹴り、着地はかかとで  
親指で蹴り出すときにふくらはぎの筋  
肉が使われます。

1日  
15~30分

から始めてみましょう

# 2023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)

	2022年度(3月31日まで)		2023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)

	2022年度(3月31日まで)		2023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	410千円(27等級)		440千円(28等級)	
保 険 料	37,720円	6,970円	40,480円	7,480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。

## 就職するご家族の扶養削除の届出をお願いします

今春就職するご家族や、2022年10月からの社会保険適用拡大によりパート・アルバイト先で健康保険に加入したご家族は、就職日・適用日以降はシャープ健保の健康保険証は使用できません。誤って使用した場合は医療費を返還いただきます。健康保険の重複加入は認められませんので、下記のとおりお手続きください。

### 〈扶養削除の届出手順〉

①「健康保険被扶養者(削除)異動届(様式番号71 1/2・2/2)」を作成してください。

異動届の用紙は健保ホームページ「家族を扶養からはずすとき」からダウンロードしてください。

②健康保険証と確認書類を添えて、現役の方は管轄の総務部(管理部)へ、退職者の方はシャープ健保へ提出してください。

### 〈お問い合わせ先〉

現役の方:シャープ健康保険組合 保険証・給付金担当 内線:8-615-4323

退職者の方:050-5530-3927 平日8時30分～17時(12時～13時を除く)

## 被扶養者(ご家族)の昨年収入をご確認ください

昨年の収入が扶養の収入基準に該当しているかをご確認ください。収入が基準を超過している場合は、速やかに扶養削除の手続きをお願いします(扶養削除の手続き方法および提出先は上記と同じ)。

なお、健保の収入基準や税法上の扶養との違いは、健保ホームページ「よくある質問 Q1-19、20、21」をご参照ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/home/top/qa/qa.html#01>

