

タバコの誤解

Q & A

Q

長期間吸っている人は
禁煙のメリットが
少ない?

30年以上喫煙しています。
今から禁煙すると、
離脱症状が強いわりに、
メリットはあまりないのでは?



A

長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ!



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を!

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

| 禁煙してからの経過時間 | 健康上の好ましい変化 |
|-------------|--|
| 20分以内 | 心拍数と血圧が低下する |
| 12時間 | 血中一酸化炭素値が低下し正常値になる |
| 2~12週間 | 血液循環が改善し肺機能が高まる |
| 1~9カ月 | 咳や息切れが減る |
| 1年 | 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する |
| 5年 | 禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる |
| 10年 | 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する |
| 15年 | 冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる |

世界保健機関(WHO)「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

Contents

| | | | |
|----------------------|---|---------------------------------|---|
| タバコの誤解 Q&A | 1 | 健康診断(特定健診)のご案内 | 3 |
| 2022年度 決算のお知らせ | 2 | 医療機関などの受診にはマイナ保険証を利用しましょう | 4 |

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

2022年度の健康保険の決算は、健康保険料率9.2%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で▲785百万円の計画に対し▲717百万円の決算となりました。

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 | 決算数値 | 前年比 |
|-----|------|---------------|
| 従業員 | 被保険者 | 21,656人 ▲11人 |
| | 被扶養者 | 22,592人 ▲960人 |
| 特退 | 被保険者 | 849人 ▲247人 |
| | 被扶養者 | 734人 ▲238人 |

◆平均標準報酬月額

| 項目 | 決算数値 | 前年比 |
|-----|----------|-----------|
| 従業員 | 429,986円 | + 5,523円 |
| 特退 | 407,113円 | + 28,916円 |

◆一般勘定(全体)収支◆

単年度収支差引額 ▲717百万円

繰入金を除いた収入合計から支出合計を差し引いた額
計画差+68百万円

保険料収入
13,529百万円

みなさまと会社から納めていただく保険料

計画差▲185百万円
賞与保険料の減少

事業収入・他
696百万円

健診事業収入や国からの補助金など

計画差+365百万円
国庫補助金の増加など

繰入金
2,000百万円

過去に蓄えた積立金を取り崩して補填

保険給付費

7,653百万円

みなさまの医療費や出産手当金などの法定給付費、シャープ健保独自の付加給付など

計画差+249百万円
受診件数の増加など

納付金

6,331百万円

高齢者の医療制度を支えるために国へ納付する負担金

計画差▲68百万円
厚労省通知に基づく

保健事業費・他

957百万円

健診や健康づくりのための費用、事業運営費用など

計画差▲69百万円
人件費減少など

収入合計 16,225百万円

支出合計 14,941百万円

※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

介護保険

2022年度の介護保険の決算は、介護保険料率1.7%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で+68百万円の計画に対し▲1百万円の決算となりました。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況-早期集計結果(概要)」について-」によると、健保組合全体の経常収支は▲5,623億円で、過去最大の赤字を見込むことがわかりました。

コロナ禍の受診控えで一時的に減少した2020年度以降、上昇傾向が続いている医療費と、団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金が急増している納付金が赤字の要因となっています。

収支改善策の取り組みについて

今後、団塊の世代が75歳以上の高齢者となる2025年度までは、国への納付金などが急増すると見込まれています。

このため健保財政の危機的状況が見込まれており、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。

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

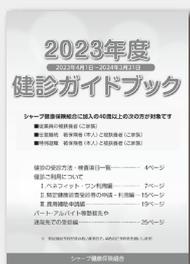
① ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」

「受診券」は
不要

「特定健診」に加え「がん検診」などを組み合わせたコースの選択ができ、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て大変便利になっています。

※健診予約は「先着順」です。ご希望の日時が取れない場合もありますので、お早めにご予約をお願いします。

スマホからも
簡単申し込み!



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. 提携健診機関リストから、受診希望施設・会場を選んでください。
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。



提携健診機関リスト



健診予約受付センター

※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。

お問い合わせ・お申し込み先:0800-9199-029

① 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

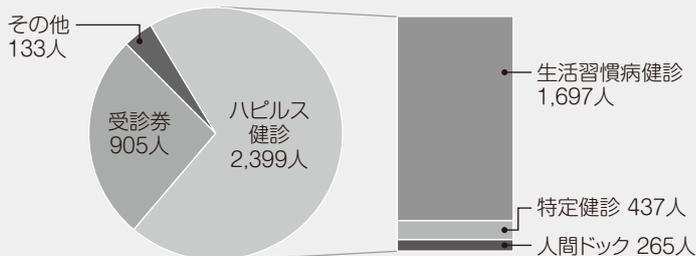
② 巡回型

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

2022年度の実受診状況



「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!

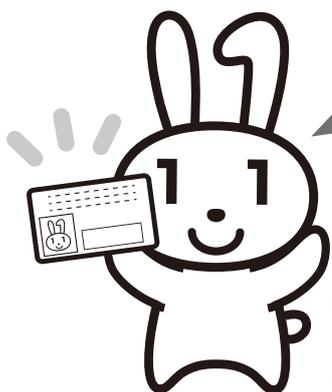


- ① 市区町村の特定健診を受けたい
- ② かかりつけの病院で受けたい
- ③ 健診ガイドブックの提携健診機関リストに希望の施設がない

※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: 050-5530-3928



医療機関などの受診には マイナ保険証を 利用しましょう

顔認証つきカードリーダーなどの医療機関・薬局への導入が原則義務化されました。医療機関などへの受診は、ぜひマイナンバーカード（マイナカード）をご利用ください。また、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

2023年4月から

より多くの医療機関などでマイナカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている医療機関・薬局で利用可能です!



保険証の代わりにマイナンバーカードで
マイナ受付



厚生労働省
ホームページ

2024年秋から

健康保険証が廃止となり
マイナカードでの受診が基本に



マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 「限度額適用認定証」など、窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる?

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

〈2022年4月～12月の特例〉

| | 初診 | 再診 | 調剤 |
|----------|-----|-----|-----|
| マイナ保険証利用 | 20円 | 0円 | 10円 |
| 従来の保険証利用 | 60円 | 20円 | 40円 |

※患者負担は上記金額の2割もしくは3割。加算があるのは同一医療機関において月1回、調剤は6カ月に1回

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証

