

WELL

シャープ健康保険組合

Vol.46
2015.8



illustration/小野塚 綾子

Contents

2014年度 決算のお知らせ ……………	2	今のうちからロコトレを! ……………	7
マイナンバー制度が始まります ……………	4	もっと教えて ゲットくん® ……………	8
要注意「ロコモ」は人ごとじゃない! ……………	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/>

2014年度 決算のお知らせ

健康保険

◆基礎数値◆

■健康保険料率

項目	決算数値	前年比
保険料率 (調整保険料含む)	10.6%	±0%
事業主	6.363%	±0%
被保険者	4.237%	±0%

■平均加入者数

項目	決算数値	前年比
従業員	被保険者	27,591人 ▲ 750人
	被扶養者	36,329人 ▲ 1,185人
特退(OB)	被保険者	3,884人 ▲ 878人
	被扶養者	3,772人 ▲ 872人

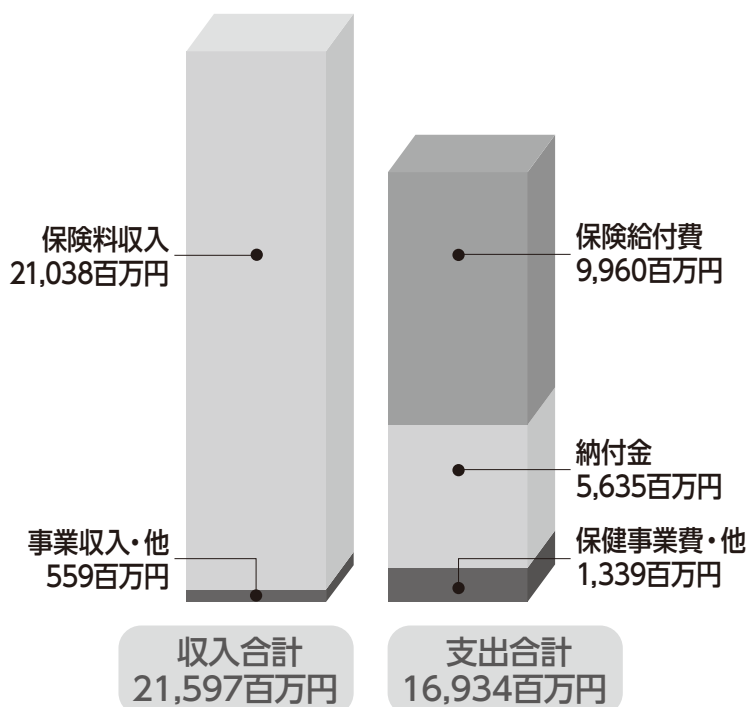
■平均標準報酬月額

項目	決算数値	前年比
従業員	442,071円	+ 30,428円
特退(OB)	241,776円	▲ 18,224円

●健康保険決算のあらまし

◆一般勘定(全体)収支◆

単年度収支差引額 +46億6,291万円



2014年度 決算のポイント

◆健康保険組合を取り巻く状況

少子化に伴って現役世代が減少する一方、団塊の世代すべてが65歳以上に達して前期高齢者となる超高齢社会において、増え続ける高齢者医療制度への納付金により、健保財政は危機的状況にあります。

そのようななか、医療保険制度改革法が5月29日に公布、一部施行されました。この法律には、健康保険組合をはじめとする被用者保険関係5団体の強い反対があるにもかかわらず、2017年度から後期高齢者支援金に係る全面総報酬割導入により浮いた国費財源の7割を国民健康保険の赤字補填のために投入するという内容が盛り込まれました。国保への財政支援は国が国費を財源に負担すべきものを、全面総報酬割導入という手段により被用者保険の保険料から財源を調達しようとする構図となっています。

健康保険組合としては、今後も健保財政逼迫の最大の要因であり、現役世代に過度に依存する現行の医療保険制度を構造的に見直すよう議論を継続させ、検討を進めることを強く国に求めてまいります。

◆決算概要

2014年度決算は、収入において被保険者数が前年度に比べ4.9%減少、平均標準報酬月額が7.1%増加、総標準賞与額が104.7%の大幅な増加により、保険料収入は25.8%の増加となりました。

支出では、みなさまの医療費などに充てられる保険給付費は前年度に比べ1.7%減少、高齢者医療を支える納付金は急激な人員減少を反映させる補正申請を行った結果18.8%減少しました。保険料収入に占める割合では、保険給付費は48.0%、納付金は27.2%となり、合計で75.2%となりました。

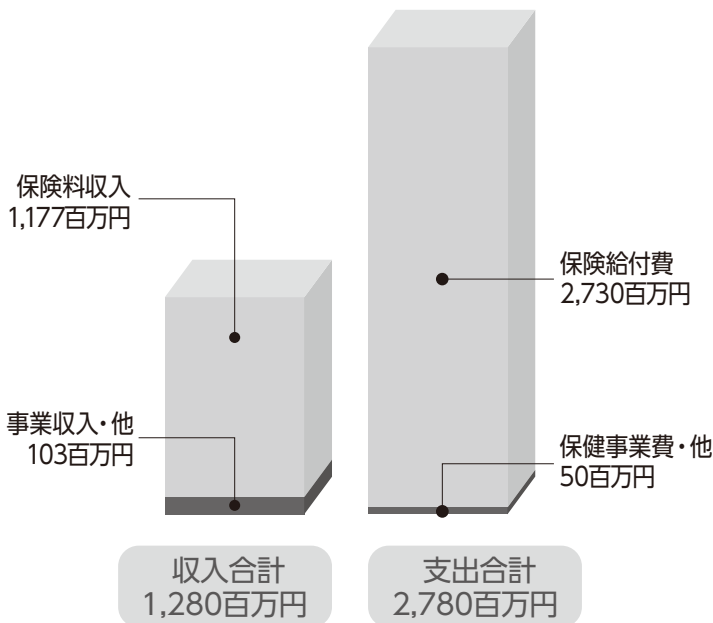
2014年度収支決算が、去る7月の組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



【再掲】

◆特退(OB)収支◆

単年度収支差引額 ▲15億円



これらの結果、収支差引額46億6,291万円の決算残金が生じ、準備金へ積み立てます。これにより、2年連続で保有基準不足となっていた法定準備金保有率が335.71%と改善されました。

当組合におきましては、引き続き財政の健全化に努め、健診事業や運動習慣づくりなどに継続的に取り組んでまいります。

被保険者並びに被扶養者のみなさまにおかれましても、よりいっそう健康管理への関心を高めていただき、健康づくりに努めていただきますようよろしくお願いいたします。

◆2015年度 追加更正予算について

母体企業の業績悪化による経営改善対策「人員削減および賃金・賞与の削減」に伴う大幅な保険料収入の減少により年度途中での資金不足が見込まれるため、保

介護保険

◆基礎数値◆

項目	決算数値	前年比
被保険者数 (介護保険料負担者数)	19,629人	▲ 384人
平均標準報酬月額	474,143円	32,208円
介護保険料率	1.7%	0.0%
事業主	0.85%	0.0%
被保険者	0.85%	0.0%

◆2014年度決算額◆

単年度収支差引額 +538百万円

◆介護勘定収支◆

	科目	決算額(百万円)
収入	介護保険収入	2,430
	繰入金	0
	合計	2,430
支出	介護納付金	1,892
	介護保険料還付金	0
	合計	1,892

険料収入の減少分を準備金および予備費の取り崩しで補う「2015年度追加更正予算」を編成し、7月開催の組合会で承認されました。

●健康保険

(単位:千円)

	収入	支出
当初予算総額	20,407,185	20,407,185
増減額	保険料収入	▲3,072,784
	準備金繰入	+999,999
	予備費	-
追加更正予算総額	18,334,400	18,334,400

●介護保険

(単位:千円)

	収入	支出
当初予算総額	2,150,137	2,150,137
増減額	保険料収入	▲405,698
	準備金繰入	+200,000
	予備費	-
追加更正予算総額	1,944,439	1,944,439

平成28年1月から マイナンバー制度（社会保障・



社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降、国民一人ひとりにマイナンバー（個人番号）を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

各機関がもつ個人の情報を 結びつけるマイナンバー

マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号で、原則として生涯変更されることはありません。マイナンバー制度は住民票を有するすべての国民に個人番号を割りふることで、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。



マイナンバー
キャラクター
マイナちゃん

3つのメリット



行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合や転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されます。



国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減されます。また、マイナポータルにより、自分の個人情報が使われた記録を確認したり、行政からのお知らせを受け取ることができます。



公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行うことができます。

今後のスケジュール

平成27年10月

■住民票の住所をチェック

お住まいの市区町村から、住民票の住所にマイナンバーの「通知カード」が送られます。マイナンバーは年齢や国籍を問わず、住民票のある方はすべて対象となります。

※マイナンバーは住民票コードを基礎にしているため、平成27年10月以降、日本国内に一度も住民票をおいたことがなければ、マイナンバーの指定は行われません。帰国して住民票を作成したときにマイナンバーが指定されます。



■マイナンバーの通知開始

氏名、住所、生年月日、性別の基本4情報とマイナンバーが記載された「通知カード」が、簡易書留で世帯主あてに送られます。マイナンバーは一生同じ番号を使いますので、大切に扱い、むやみに他人に教えないようにしましょう。なお、「通知カード」は「個人番号カード」の受け取りの際に必要となりますので大切に保管しましょう。

■「個人番号カード」を申請する（希望者のみ）

マイナンバーの通知に申請書と返信用の封筒が同封されていますので、「個人番号カード」（顔写真付きのICカード）を希望する方は、申請書に本人の顔写真を貼付して、郵送で市区町村に申請しましょう。

平成28年1月

■マイナンバーの利用開始

自治体の児童手当などの給付手続きや確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを利用します。また、民間事業者でも、税務署や市区町村

税番号制度)が始まります

に書類を提出する際など、法律や条例で定められた社会保障、税、災害対策の手続きにはマイナンバーを記載して提出する必要があるため、マイナンバーを聞かれる場合があります。しかし、これらの手続き以外で民間事業者が従業員や顧客などにマイナンバーの提供を求めることはできません。

マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	・年金の資格取得や確認、給付等
	労働	・雇用保険の資格取得や確認、給付等 ・ハローワークの事務等
	福祉医療その他	・健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ・福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		・国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		・被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ・被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

「個人番号カード」の受け取り(希望者のみ)

「個人番号カード」の交付が始まります。なお、受け取る際には本人確認が必要なため、原則、市区町村の窓口へ行って受け取ります。

「個人番号カード」は、表面に氏名、住所、生年月日、性別の基本4情報と顔写真、裏面にマイナンバーが記載されています。本人確認のための身分証明書として使用できるほか、カードのIC

チップに搭載された電子証明書等の機能を用いて、各種の電子申請や図書館利用者カード、印鑑登録証など自治体等が条例で定めるサービスに利用できますので、大切に取り扱いましょう。

CAUTION

レンタルビデオ店などでも身分証明書として広く利用できますが、カードの裏面に記載されているマイナンバーを提供することはできません。また、レンタルビデオ店などがマイナンバーを書き写したり、コピーを取ったりすることも禁止されています。

平成29年1月

■マイナポータルが始まります

平成29年1月から、マイナンバーに関する自分の情報を把握できるシステム「マイナポータル」がスタートする予定です。行政機関が自分のマイナンバーを使ったやりとりの記録(いつ、どこで使ったのかなど)を自宅のパソコン等から確認できるものとして、準備が進められています。パソコンがない方等のためには、公的機関への端末設置が予定されています。

平成29年7月

■健康保険組合等の情報連携開始

平成29年7月を目途に、地方公共団体や健康保険組合などの医療保険者等との「情報連携」も開始される予定です。



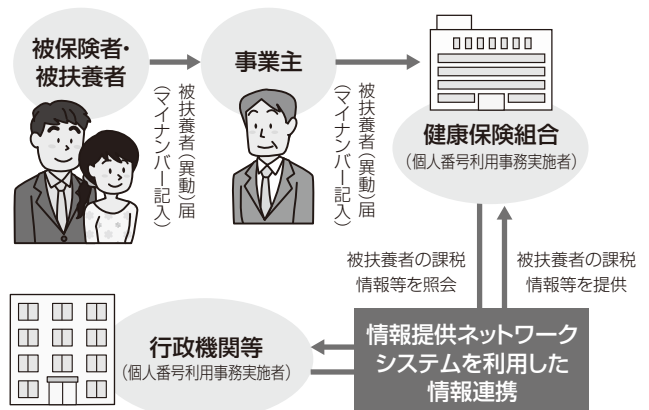
健康保険組合もマイナンバーを利用します

マイナンバーを扱うことのできるのは、「個人番号利用事務実施者」と「個人番号関係事務実施者」です。

「個人番号利用事務実施者」は主に行政機関で、税務署、年金事務所、健康保険組合、ハローワークなどが該当し、自らの業務でマイナンバーを利用します。「個人番号関係事務実施者」は、「個人番号利用事務実施者」にマイナンバーを記載した源泉徴収票や支払調書などの書類等を提出する民間事業者などです。

被保険者と被扶養者のマイナンバーは、番号法等により当健康保険組合に提出(従業員およびその扶養家族は事業主経由)していただくことになります。詳細は決まり次第ご案内いたします。

●被扶養者の申請をするときの例



「ロコモ」は人ごとじゃない!

最近話題の「ロコモ」をご存じですか? 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。2014年度から始まったシャープの健康経営「けんこうシャープ23」では、運動習慣を身につけることでロコモを予防し、健康寿命を延ばすことをめざしています。

急増するロコモとロコモ予備群

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム(運動器症候群)といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、**要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態**をさします。要介護・要支援認定を受けている人の3分の1は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、**ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4700万人**いるともいわれます。

加齢とともに筋力やバランス能力が低下し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすい^{せき ちゆうかん}なります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、^{せき ちゆうかん}脊柱管狭窄症などの**骨や関節の病気**が原因となることもあります。進行すると歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまうのです。

若いうちの運動習慣でロコモ予防を

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、**50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群**と推定されています。とくに、女性や肥満の人に多く見られます。

予防には、**適度な運動習慣**が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、**食生活**でも骨をつくる栄養素の**カルシウム**、その吸収を助ける**ビタミンD**、筋肉を強化する働きのある**たんぱく質**などを積極的にとりましょう。



「まだまだ大丈夫!」
というアナタ、
コレできますか?

若い人も意外に難しい!? ロコチェック



片脚立ちで靴下が
はけなくなった



家の中で
つまずいたり
滑ったりする

日本整形外科学会では、ロコモ度を確認するための「ロコチェック」7項目を提唱しています。高齢者向きではありますが、この2項目は若い世代にも心当たりがあるのでは…。1つでも当てはまればロコモ予備群です。自己チェックしてみましょう。

※日本整形外科学会「ロコチェック」より抜粋

●日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。



基本はこれだけ!

片脚立ち&スクワット

加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動(歩行)機能が低下する「ロコモ」が進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命*を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

*健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のこと。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)
を毎日続けよう!

片脚立ち

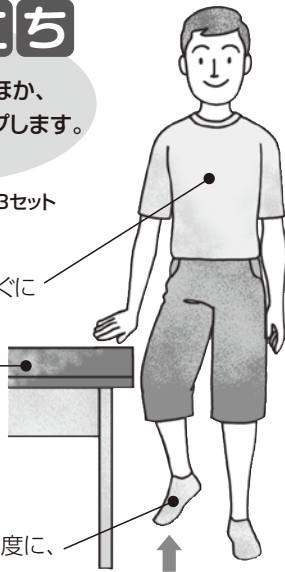
バランス感覚のほか、
脚の筋力がアップします。

※1日左右1分間×3セット

姿勢をまっすぐに

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う

床につかない程度に、片脚を上げる



肩幅より少し広めに脚を開き、つま先は30度くらい開いて立つ

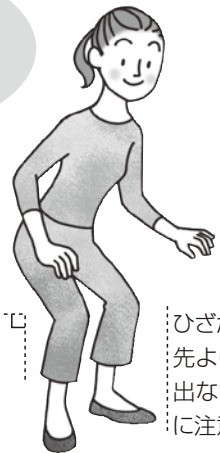
スクワット

座る・立つ・歩くといった生活動作に必要な、下肢の筋力がアップします。

※1日5~6回×3セット
(深呼吸をするペースで)

90度以上
曲げない

ひざがつま先より前に出ないように注意



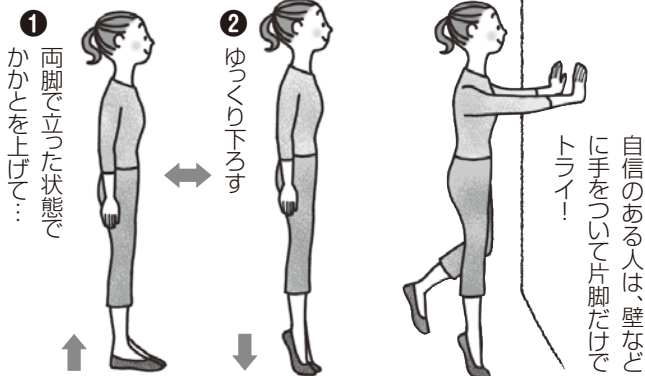
ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめる

応用編~ロコトレが楽にできたら、これもプラス!

カーフレイズ

ふくらはぎの筋力がアップします。

※1日10~20回
×2~3セット

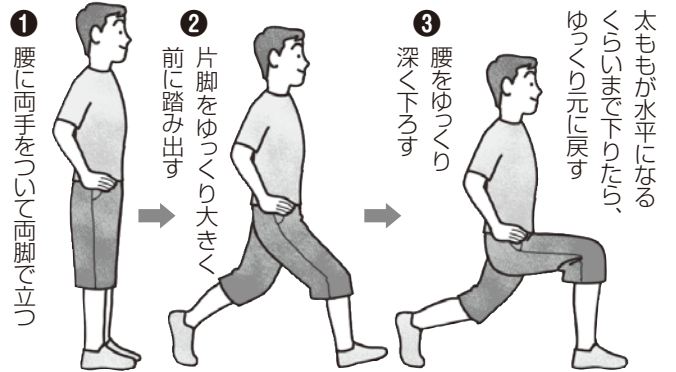


自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでトライ!

フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。

※1日左右5~10回
×2~3セット



太ももが水平になるくらいまで下りたら、ゆっくり元に戻す

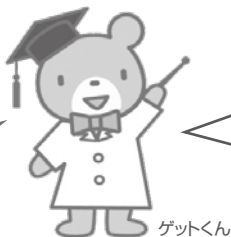
出典：ロコモパンフレット 2013年度版

*ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>) をご覧ください。

illustration /うかい えいこ

もっと
教えて

ゲット
get
くん¹⁰



こんにちは。僕、シャープ健康保険組合のマスコットキャラクター「ゲットくん」です。今回は、重複受診のキケンについて説明します。

? 治療に納得いなくて、いくつも病院にかかっているんだ。これって重複受診になるの?



A その通り!同じ病気で、同時に複数の病院に行くことは重複受診になるんだよ。重複受診には、デメリットがあるってこと知ってる?

? へえー。どんなデメリットがあるの?



A まず、複数の病院で受診したら、そのたびに初診料がかかって医療費が高額になるんだよ。そればかりか、検査や処置を繰り返すことになって、からだへの負担が増えてしまい、治療を中断させると病気を長引かせてしまうことにもなるんだから。それに、複数の病院から薬をもらうと、過剰に飲みすぎたり、飲み合わせによっては副作用が出たりすることもあるんだよ。

? そんなにたくさんのデメリットがあるんだー。からだのことを考えると、いくつもの病院にかかるのは危険なことなんだね。



A そうだよ。だから病気のと看、いつでも相談にのってもらえて、適切な専門医を紹介してくれる「かかりつけ医」を持つと安心だね。信頼できる「かかりつけ医」は家族みんなの健康パートナーだよ!

わかった!
これからは「○△病院」を
かかりつけ医にします!

