住友理工健康保険組合

健保だより

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎0568(77)3514 FAX 0568(77)5382

No.168
2020年度 夏

2019年度の 決算がまとまりました

2019年度の決算は、経常収入37億1,600万円、経常支出33億1,400万円で、経常収支差では4億200万円の黒字を計上することができました。しかし、支出面では高齢者医療制度を支える納付金が依然健保財政を圧迫しており、予断を許さぬ厳しい状況が続くことが見込まれます。

また、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大も懸念されます。改めてみなさんには健康が全ての生活の重要な基盤として生活習慣の見直しと、当健保組合の実施する各種保健事業をご活用いただき、医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。

2019年度決算のあらまし（経常収支）

	科目	総額（百万円）
経常収入	保険料収入	3,697
	その他	19
	計	3,716
経常支出	保険給付費	1,628
	法定給付費	1,589
	付加給付費	39
	納付金	1,532
	前期高齢者納付金	643
	後期高齢者支援金	888
	その他	1
	保健事業費	77
	その他	77
	計	3,314
	経常収支差	402

決算の基礎となった数値

健康保険

被保険者数 6,664人
- 男 5,331人
- 女 1,333人

平均標準報酬月額 387,161円
- 男 416,243円
- 女 266,752円

総標準賞与額 8,710,268千円（年間合計）

被扶養者数 6,470人

扶養率 0.98人

前期高齢者加入率 1.13%

保険料率 千分の95.0
- 事業主 千分の52.9
- 被保険者 千分の42.1

介護保険

介護保険第2号被保険者数（本人+家族） 4,409人

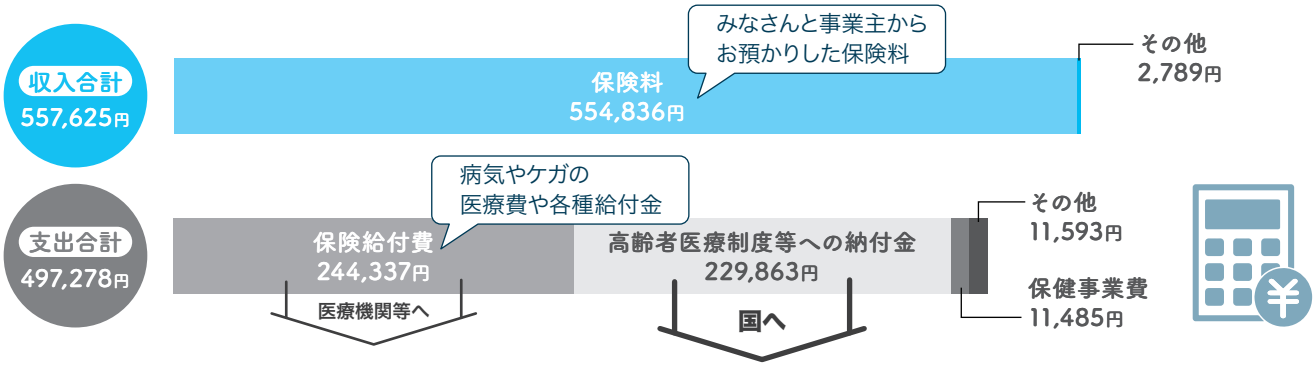
介護保険第2号被保険者たる被保険者数（本人） 3,069人

平均標準報酬月額 431,597円

総標準賞与額 5,084,156千円（年間合計）

保険料率 千分の16.4
- 事業主 千分の8.2
- 被保険者 千分の8.2

被保険者1人当たりでみる決算（経常収支）



申請する?しない? あらかじめ確認を!

「限度額適用認定証」の申請をする方へ

医療機関で受診した時に「限度額適用認定証」を提示することで医療機関の窓口での支払いが限度額までで済むようになります。「自己負担限度額」は被保険者の所得によりますが、医療費の3割分がご自分の自己負担限度額に達しない場合は対象になりません(下表参照)。

また、窓口負担分の支払いが可能な方は、申請せずに一旦立て替えてお支払いいただければ、受診月の原則3〜4か月後に当健保組合にて自動計算し「健保給付金」(高額療養費および付加給付)として支給します。そのため、必ずしも「限度額適用認定証」を申請する必要はありません。

標準報酬月	自己負担限度額(70歳未満の方の場合)
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%〔140,100円〕
53万円以上83万円未満	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%〔93,000円〕
28万円以上53万円未満	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%〔44,400円〕
28万円未満	57,600円〔44,400円〕
低所得者 (住民税非課税世帯)	35,400円〔24,600円〕

※過去12ヵ月以内に3回以上、限度額に達した場合は、4回目から多数該当となり、〔 〕内の金額に下がります。

ここに注意!

限度額適用認定証の**有効期限は必要とする月の1日から記入した期間の月まで(最長1年)**で、後日返却が必要です。有効期限内でも使用しなくなった時点ですみやかに返却してください。

さらに…

高額の一定以上の医療費を自己負担した場合、当健保組合に加入している方は、後日差額分が自動的に払い戻される仕組みになっています。これを付加給付といい、当健保組合独自の制度です。

- 受診月から原則3〜4か月後に事業主経由で支払います。
- 1か月、1人当たり、1医療機関(入院、外来診療科、調剤薬局別)ごとに計算します。
- 月をまたいでの入院は、それぞれの月で算出します。
- 保険適用外の医療費(差額ベット料・食事代等)は除きます。

※世帯合算の場合は別の計算方法になります。

お願い 自己負担額を市区町村からの助成を受けたら…

各市区町村が実施している各種医療費助成制度(母子医療、障害者医療等)に該当し、医療機関で受診した際に医療費3割分の窓口負担のない方、または一部助成されている方は、健康保険から高額療養費及び付加給付の支給を停止する必要があるため、当健保組合までご連絡ください。

お問い合わせ先
住友理工健康保険組合
0568-77-3514

気をつけよう

こんな受診は 医療費が高くなります!

受診の仕方によっては、料金が別途加算されることがありますので、要注意です。

知っ得ポイント1 夜間・早朝・休日の受診には「時間外加算」

診療時間を過ぎたときや、深夜・休日に受診すると、診察料に下記のいずれかが**加算されます。**

時間外・休日・深夜はこんなにUP!

初診料2,880円※	+850円	+2,500円	+4,800円
再診料730円※	+650円	+1,900円	+4,200円

※自己負担額は、上記の2～3割です。　※調剤薬局でも、夜間・早朝・休日には各々加算があります。

知っ得ポイント2 紹介状を持たずに大病院を受診すると「追加負担」

具合が悪くなったら、**まずはかかりつけ医(診療所等)を受診。**さらに検査や治療が必要であれば、大病院を紹介してもらいましょう。

追加負担は全額自己負担!

初診時 5,000円以上　**再診時** 2,500円以上

※特定機能病院や地域医療支援病院ではなくても、紹介状を持たずに200床以上の病院を受診すると、初診時に追加負担(金額は病院によって異なる)を求められることがあります。

知っ得ポイント3 受診先をコロコロ変える「ハシゴ受診」

1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
合　計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等

毎回初診料を払うので高くつく!

自分の都合で医療機関を次々に変えることを「ハシゴ受診」といい、**その都度、初診料や検査の費用がかかる**ので、からだにもお財布にも大きな負担になります。

重い病気のため治療方針等を相談するためのセカンドオピニオンはハシゴ受診には入りません。

※自己負担額は左記金額の2～3割となります。

知っ得ポイント4 「子どもの医療費」はタダではありません!

お子さんを医療機関に連れて行ったとき、窓口での支払いが0円で済むことがあります。しかし、それは**健康保険組合が7割または8割を負担し、残りの自己負担分を市区町村が負担している**のです。

健康保険組合が負担している医療費の財源は、みなさんから納めていただく保険料です。

小さなお子さんが夜間や休日に病気になったときは下記窓口もご活用ください。

子ども医療電話相談　#8000

こどもの救急 http://www.kodomo-qq.jp/

教えて! 特定健診・特定保健指導

特定・健診 保健指導とは？

特定健診・特定保健指導は「病気の早期発見・早期治療」だけではなく、「メタボ（内臓脂肪型肥満）に着目」し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行います。

特定保健指導の対象となった方には、健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

対象者は

40～74歳の
被保険者および
被扶養者

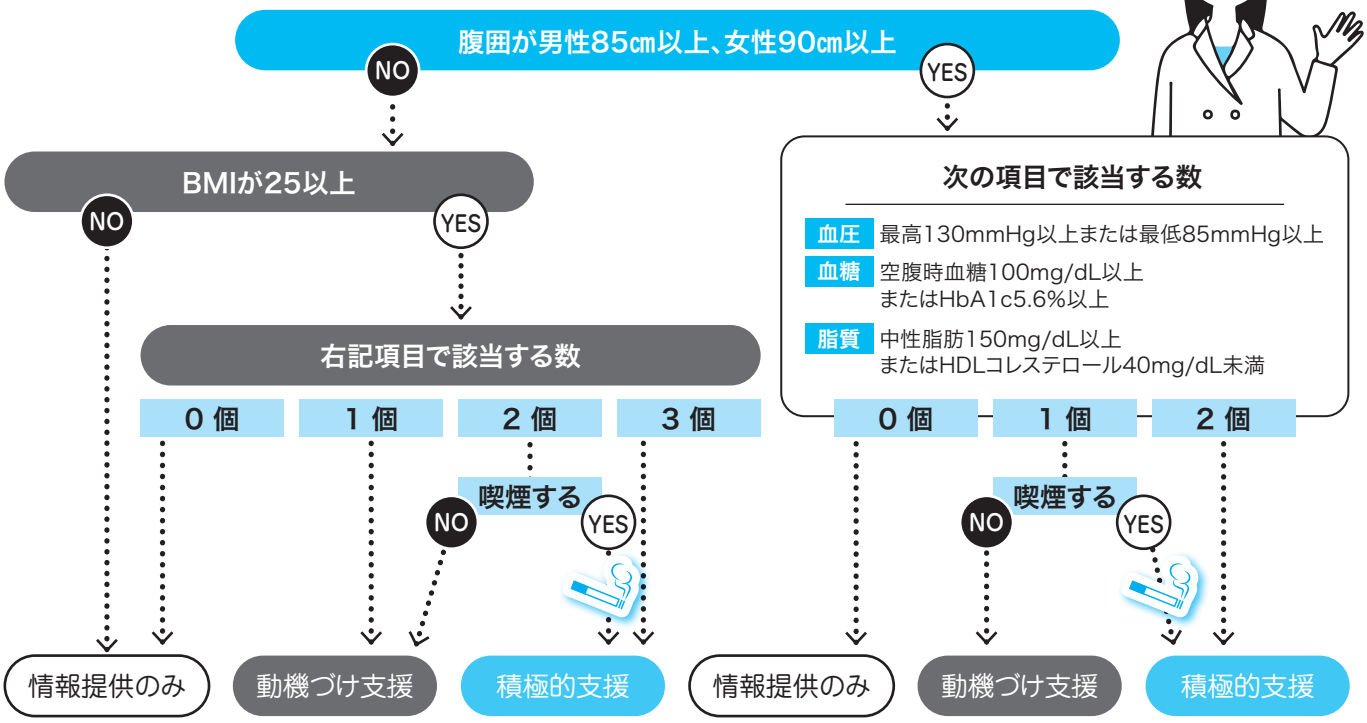
目的は

メタボの予防・改善が大きな目的です。

※メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。

特定保健指導 対象者の決め方は？

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。



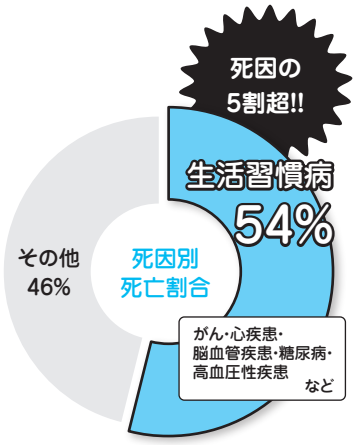
※前期高齢者（65～74 歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援 → メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

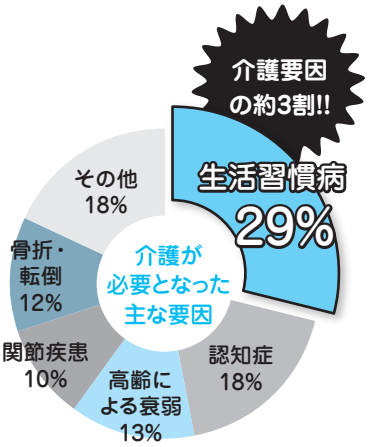
動機づけ支援 → 初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病ってどうして怖いの？

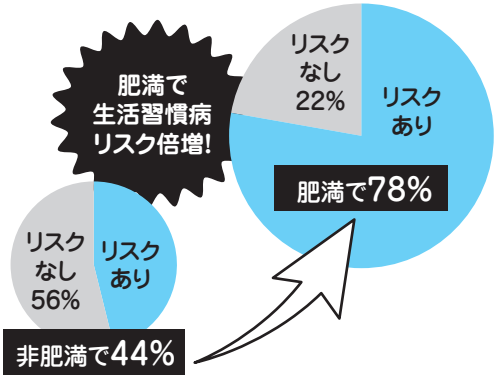
メタボは、放置をつづけると生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼします。かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないため、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、定期的に健診でチェックすることが大切です。



「平成30 年人口動態統計《確定数》の概況」より作図



「平成28 年国民生活基礎調査の概要」より作図



参考：「平成29年度健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

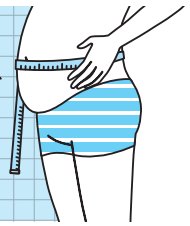
あなたは大丈夫？ 肥満にご用心！

＼チェックしてみましょう！／

☐ BMI ＝体重＿＿kg÷身長＿＿m ÷ 身長＿＿m

☐ 腹囲 ＝＿＿＿cm

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。腰やあばら骨の下などの一番細いくびれたところではありません！



肥満とは…BMI 25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積100cm^{2}以上のいずれかに該当

ご利用ください！ 女性被扶養者向け巡回健診

巡回健診は、他の健康保険組合との合同の集団健診で、東海地区215会場、全国258会場から希望の会場を選んで健診を受診することができます。乳がん検査も受けることができ、安心です。

詳細については、ご自宅に送付した「巡回健診の案内」をご覧ください。

対象者　20歳以上の被扶養配偶者、65歳以上の被扶養者、任意継続被保険者（いずれも女性のみ）

自己負担額　5,000円

主な検査　循環器・脂質・肝機能・胃がん・大腸がん・乳がん など
※会場によっては受診できない検査もありますので詳細は案内書をご確認ください。

健診機関　委託業者が指定した公共施設など

手続き　自宅に郵送される案内書をご確認ください。（毎年5月～7月頃）ご注意ください！
年度中に人間ドックまたは特定健診を受診した場合は申込みできません。

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

2020年度

必要書類のご準備をお願いします

被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者資格の確認調査を年に１回実施しております。これは、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者の皆様が、公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、実施が義務づけられています。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、提出期限までに書類の提出がなく資格審査ができない場合は、保険証が無効になり使用できなくなります（資格削除）のでご注意ください。

実施時期　8月実施予定

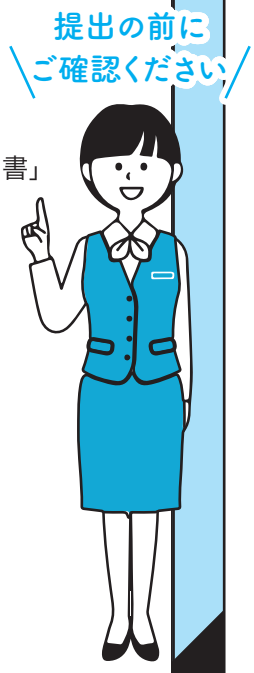
提出期限　9月25日（金）※在職者は社内便を利用します。

調査対象者　2005年４月1日以前生まれの被扶養者（配偶者・子・父・母・その他）
※ただし、2020年４月１日以降に新たに被扶養者認定された方は対象外となります。

調査内容　氏名・生年月日・現住所などの確認、収入の確認、同居・別居の確認、別居家族への送金の確認

●主な必要書類の例●

- **対象となる方全員** ……「所得証明書（課税証明書）」
- **パート・アルバイトで給与収入のある方** ……「雇用証明書」
- **年金収入のある方** ……「年金振込通知書」または「年金額改定通知書」
- **手当を受給している方**
  （雇用保険失業給付、傷病手当金、出産手当金、他）
  ……手当の受給金額がわかるもの、雇用保険受給資格者証
- **給与・年金・手当以外の収入がある方**
  ……令和元年分確定申告書など
- **学生の方** ……学生証または在学証明
- **被保険者と別居している方**
  ……別居世帯の住民票、
  2019年９月～2020年８月の連続12か月分の送金証明書、
  施設入所証明書



詳細については、配付される「被扶養者の資格確認調査ご協力のお願い」をご覧ください。

自営業ここが知りたいQ&A

自営業を営む方は本来、他者からの収入に頼らず、経済的に自立した存在であり、自己の責任と権限のもとで収入を得ることを選択した方ですので、ご自身で国民健康保険に加入していただくことになります。

しかし、実際の事業内容が稼ぎ儲けるためというよりは、家督を相続し細々と営んでいたり、極めて零細な規模の事業を営んでいる等で生活費をまかなうことができず、被保険者の収入に頼らざるを得ないと判断される場合は被扶養者として認定される場合があります。いずれの場合も書類による審査が必要になりますので、指定された書類は過不足なくご提出ください。

自営業の方は原則、ご自身で国民健康保険に加入してください

Q 妻が自宅で塾講師を始めました。被扶養者になれますか？

A 右記の条件を満たしていることが必要です。

- 従業員を雇っていないこと、または、雇っていても人件費（給料賃金）が、総額130万円未満であること。
- 営業収入（総収入）から、事業運営に絶対必要な経費のみを引いた残額が130万円未満（60歳以上の方は180万円未満）であること。

Q 経費として認められないものはなんですか？

A 以下の項目は業種によらず経費とは認められません。

税金などの租税公課	減価償却費	接待交際費	福利厚生費

など

重要

業種によって経費に違いがあります

※経費について詳細を調査させていただく場合がありますので、ご協力お願いします。

Q 必要な提出書類を教えてください。

A 「確定申告（控）」［コピー］

「収支内訳書」［コピー］または

「青色申告決算書」［コピー］

※総収入額から、当健保組合が必要経費として認める経費を差し引いた金額で判断します。

※営業収入（総収入）から差し引ける必要経費は、所得税法上で認められている経費とは異なります。確定申告における所得金額が、そのまま収入とみなされるわけではありませんのでご注意ください。

コロナに負けない

令和版 運動不足解消のヒント

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家にいる時間が増えたり、生活リズムが変わったりして、体を動かす機会が減っていませんか？ 屋内で過ごす時間が長くなると、体力の低下、生活習慣病などの発症を起こすリスクが高まります。さまざまな場面で体を動かす工夫をして、運動不足を解消しましょう。

HINT 1 有酸素運動 家や職場の周囲で運動量アップ

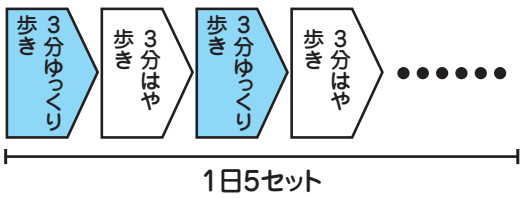
人混みを避けるなど、感染拡大を防止するための配慮をしましょう。

スロージョギング

ゆっくりめのジョギングなら無理なくできる。少し息がはずむくらいのペースが目安。

インターバル速歩

「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法。6分間を1セットと考えて1日5セット30分を目標にするのがベスト。



＼ アドバイス ／

コロナ対策を忘れずに! ❶一人または少人数で実施 ❷すいた時間、場所を選ぶ ❸他の人との距離を確保 ❹すれ違う時は距離をとる

HINT 2 活動量を増やす ステイホームの過ごし方がカギ!

意識して体を動かすことで活動量を増やせます。

テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ

歯を磨きながら片脚立ち

腕や脚を大きく動かして掃除

窓ふき、風呂洗い、床掃除など

＼ アドバイス ／

意識して全身を使おう!

HINT 3 筋トレ 動画を見ながら自宅ジム

自分の筋力・体力に合った無理のないものから始めてみましょう。

＼ アドバイス ／

こまめな換気も忘れずに!

プッシュアップ -腕立て伏せ- 上半身と体幹を鍛える

1 手は肩幅の1.5倍に開く。頭からかかとまで一直線になるように意識する。

2 ひじをゆっくりと曲げていき、胸が地面につく程度までおろす。

3 ゆっくりとひじを伸ばして 1 の姿勢に戻り、繰り返す。

ポイントを動画で確認！

もっとやりたい! 人はコレ

ブルガリアンスクワット -下半身の筋肉量を増やし代謝を高める-

ポイントを動画で確認！