

健保だより



+++++ 2021年度予算が決まりました +++++

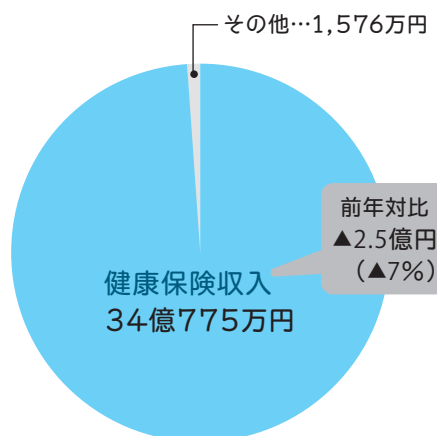
当健保組合の予算組合会が2月12日に開催され、
2021年度の予算と事業計画が承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の2021年度予算において経常収入は前年度比▲6.7%で34億2,351万円、一方、支出は高齢者の医療費を支えるための納付金が前年度比+20.7%で22億4,144万円となり財政を大きく圧迫しています。納付金は今後も増加が予想され厳しい状況が続く見込みです。

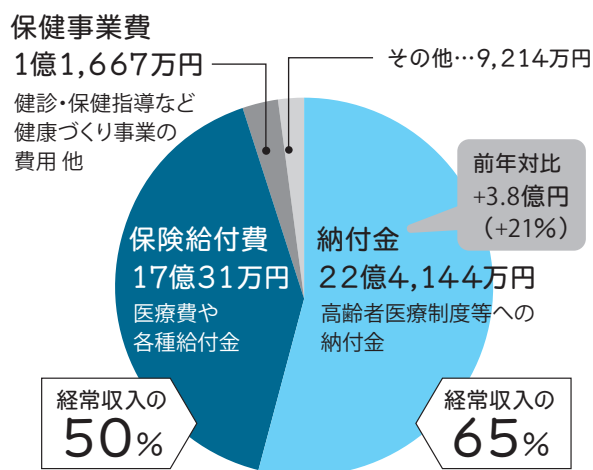
当健保組合では、データヘルス計画に基づき、より効果の高い健康づくり事業を展開してまいります。

健康保険・予算の内訳

経常収入 **34億2,351万円**

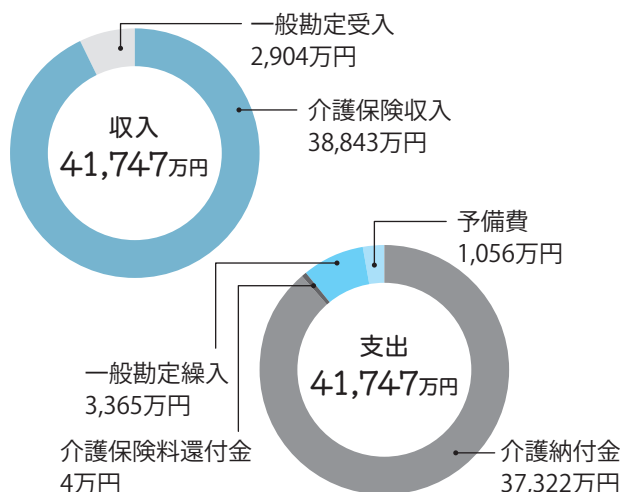


経常支出 **41億5,056万円**



保険給付費 + 納付金 で経常収入の115%

介護保険・予算の内訳



予算の基礎数値(健康保険)

被保険者数	6,537人
平均標準報酬月額	387,189円
総標準賞与額	8,319,515千円
平均年齢	41.24歳
扶養率	0.98人
前期高齢者加入率	1.11%

▼健康保険予算の支出を1人当たりでみると…



2020
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

2020年度版「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

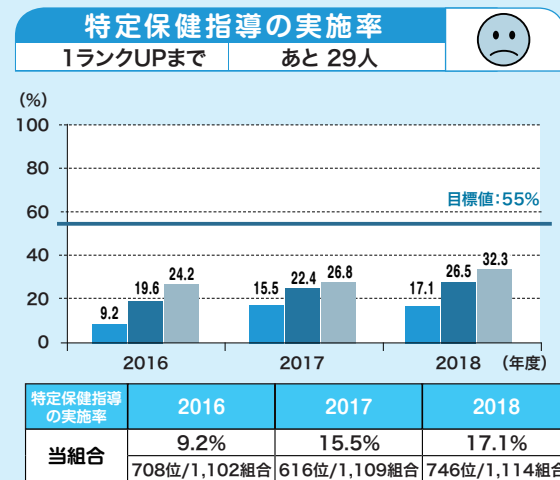
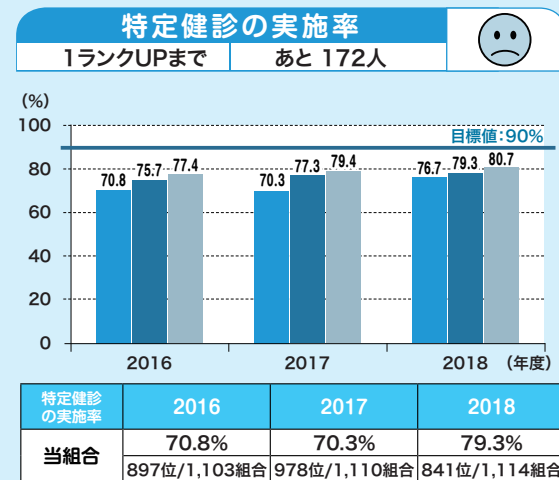
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



01 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況の全組合順位は、1368組合中972位でした。特定保健指導を受けない人が多いことが課題となっています。

単一	組合順位	805位/1,114組合
	全組合順位	972位/1,368組合



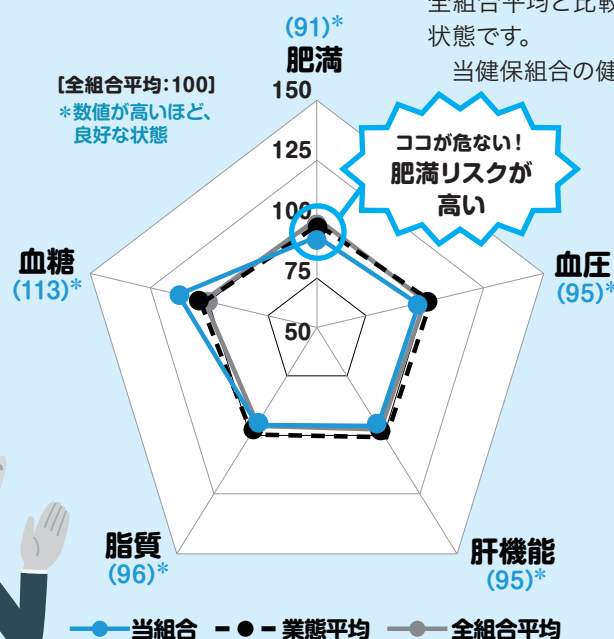
特定保健指導のご案内が届いたら必ず受けましょう。

02 健康状況

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は肥満リスクの高い方が多くなっています。



リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

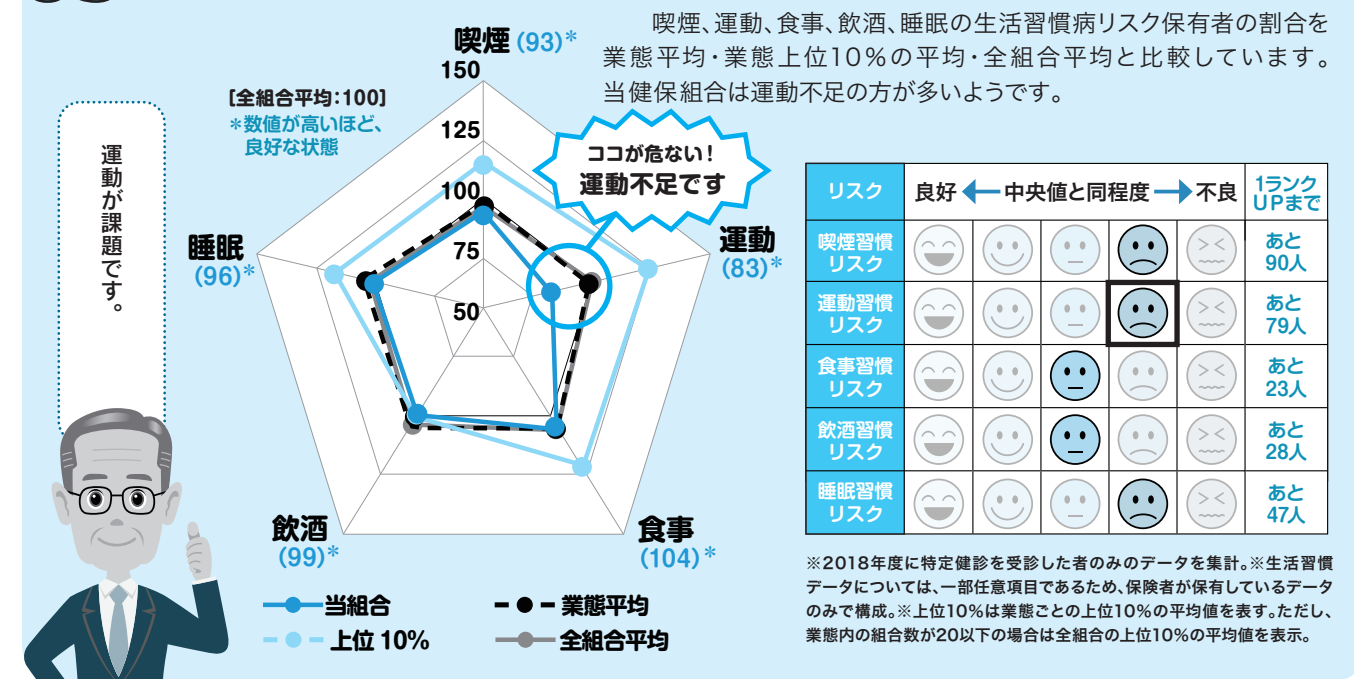
健康スコアリングレポートって?

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

*本レポートは2016~2018年度のデータに基づいて作成されています。

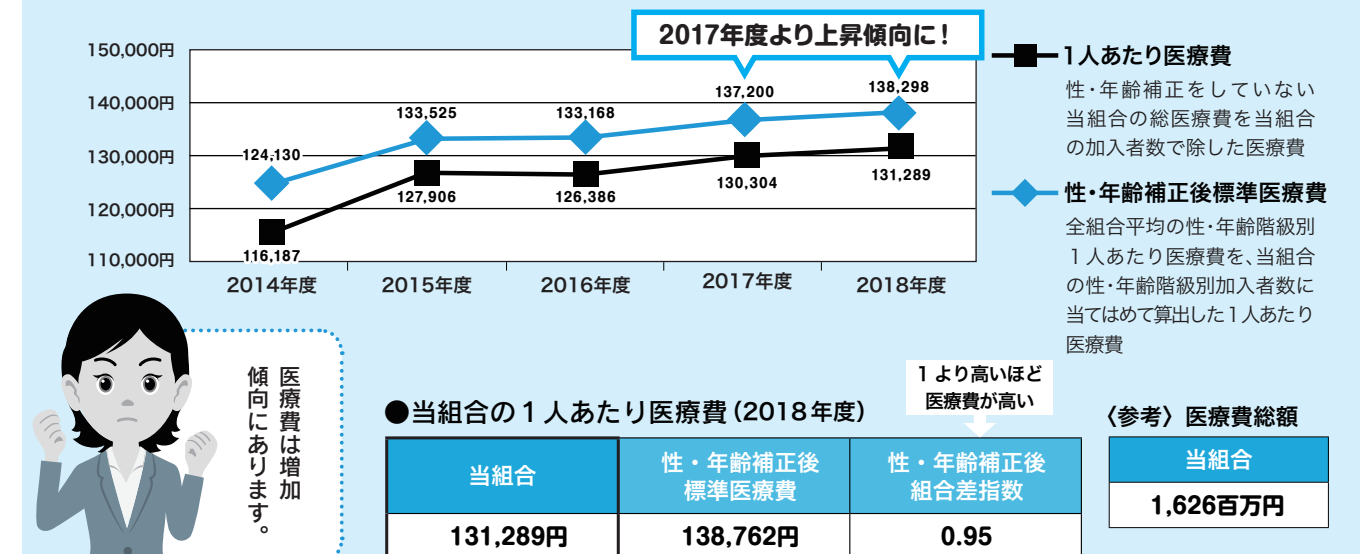
加入者の健康状態や健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

03 生活習慣



04 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.95」でした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2021年度はこんな健康づくり事業を実施します

病気の予防に（補助）

※年齢は2022年3月31日時点

1 | 人間ドック

対 象 者	被保険者・被扶養者
自己負担額	3,000円
主な検査	循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査など※健診機関によって多少の違いがあります。
健診機関	当健保組合指定の健診機関 ※当健保組合のホームページで検索できます。
手 続 き	① 健診機関に自分で予約後 ② 「人間ドック等予約完了連絡兼申込書」を当健保組合に提出 ※自己負担額は当健保組合にお支払いください。
注 意 事 項	年度中に特定健診または巡回健診を受診した場合は申込みできません。

2 | 脳ドック

対 象 者	40歳以上の被保険者・被扶養者
自己負担額	5,000円
主な検査	頭部MRI・MRA
健診機関	当健保組合指定の健診機関 ※当健保組合のホームページで検索できます
手 続 き	① 健診機関に自分で予約後 ② 「人間ドック等予約完了連絡兼申込書」を当健保組合に提出 ※自己負担額は当健保組合にお支払いください。

3 | 特定健診

対 象 者	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者 ※年度途中に75歳に達する人を含む
自己負担額	基本部分は個人負担なし
主な検査	問診・身体計測（身長・体重・腹囲）・血圧・尿検査・血液検査（肝機能・脂質・血糖）
健診機関	集合契約健診機関（集合契約A・B） ※当健保組合のホームページで検索できます
手 続 き	① 健診機関に自分で予約する ② 「特定健康診査受診券申請書」を当健保組合に提出
注 意 事 項	年度中に人間ドックまたは巡回健診を受診した場合は申込みできません。

4 | 巡回健診（女性限定）

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
自己負担額	5,000円
主な検査	循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査・乳がん検査
健診機関	委託業者が指定した公共施設など ※当健保組合のホームページで検索できます。
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）※自己負担額は委託業者が指定する口座へお振り込みください。
注 意 事 項	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。

5 | 乳がん検診

対 象 者	20歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補 助 額	上限 5,000円
主な検査	超音波検査、X線検査（マンモグラフィ）のいずれか、または全部
手 続 き	検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書（原本）と検診結果（コピー）を添付して提出
注 意 事 項	年度内1回のみ

6 | 子宮頸がん検診

対 象 者	20歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補 助 額	上限 3,000円
主な検査	子宮頸部細胞診検査
手 続 き	検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書（原本）と検診結果（コピー）を添付して提出
注 意 事 項	年度内1回のみ

7 | 肺がん検診

対 象 者	18歳以上の被保険者・被扶養者
補 助 額	上限 8,000円
主な検査	肺ヘリカルCT
手 続 き	検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書（原本）と検診結果（コピー）を添付して提出
注 意 事 項	年度内1回のみ

8 | 前立腺がん検診

対 象 者	50歳以上の被保険者
補 助 額	上限 2,000円
主な検査	PSA検査
手 続 き	検診受診後に「がん検診補助額請求書」に領収書（原本）と検診結果（コピー）を添付して提出
注 意 事 項	年度内1回のみ

9 | 胃がんリスク検査

対 象 者	30歳の被保険者
主な検査	ABC検査
実施時期	定期健康診断時
注 意 事 項	過去にABC検査費用の補助を受けた方は対象外。

10 | 大腸がん検診

対 象 者	希望する被保険者
主な検査	便潜血検査
実施時期	定期健康診断時



NEW

11 | 歯科健診

対 象 者	被保険者・被扶養者
種 別	① ハミエル Web 歯科問診 無料 健康保険組合のバーナーから歯科問診に答えることで、口腔リスクがわかります https://hamieru.com/d/srkenpo



- ② 東海4県統一歯科検診 **無料**
愛知県・岐阜県・三重県・静岡県に所在する、歯科医師会に登録歯科医院にて、無料で歯科検診を受診できます。（年に2回の期間で実施します。期間中1人1回のみ／通算2回可能）
- ③ 歯科健診センターでの歯科健診 **無料**
年度内いつでも可能
1医療機関につき1人1回まで
<http://www.ee-kenshin.com/m/flow1/>



- ④ 補助制度 **上限 3,000円**
健診受診後に「歯科健診補助額請求書」に領収書（原本）を添付して提出（②③で受診できないときのみ1人1回）



12 | 特定保健指導

対 象 者	40歳以上の被保険者で特定健診の結果をもとに判定 ※対象となった方には案内書を送付
注 意 事 項	国内各拠点で実施もしくはICT面談で受診
内 容	メタボリックシンドロームに着目した予防と改善の支援をいたします。

健康づくり・心身の保養に

NEW

13 | メンタルサポート

対 象 者	被保険者ご本人のみ
内 容	① 電話カウンセリング フリーダイヤル 0120-555-919 月～金曜 9:00～22:00 土曜 10:00～22:00 日曜・祝日・年末年始（12/29～1/4）は除く ▶話を聴いてほしいときに、お気軽にお電話ください。
	② Webカウンセリング「こころ相談ネット」 https://www.kokoro-soudan.net/ja/sjhs/ 法人契約srk4858550 ▶カウンセラーより3営業日*以内を目安に回答します。 ※土日祝・年末年始（12/29-1/4）を除きます。 相談内容や受付状況によっては、3営業日以上時間がかかる場合がございます。

14 | 健康ポータルサイト“Pep Up（ペップアップ）”

対 象 者	被保険者
内 容	スマホ・パソコン・タブレットを活用し、楽しみながら健康管理が出来るツールです。ウォーキングなどのイベントに参加するとPepポイントをプレゼントします。
注 意 事 項	初回登録に必要な情報をご案内しました。登録に必要な本人確認コードが不明な時はお問い合わせください。 https://pepup.life/home

15 | RIZAP 法人会員サービス

対 象 者	被保険者・被扶養者
内 容	入会金無料
申 込 み	専用サイトでの入会申込み https://www.rizap.jp/lp/corp/health/01/?bid=192&first=houjin&second=sumitomoriko-kenpo&offer=admissionfee_0_190822

NEW

16 | ルネサンス法人会員サービス

対 象 者	被保険者・被扶養者
内 容	法人契約での割安な提供、特別イベントの招待
申 込 み	専用サイトでの入会申込み https://hpmgt.s-re.jp/840011646321

17 | 会員制リゾートホテル・エクシブ

対 象 者	被保険者本人および被扶養者、家族（両親、子どもなど1親等内） ※上記以外の方が利用する場合は追加料金として1泊につき、1,000円/人を当健保組合へお支払いください。
内 容	リゾートトラスト株式会社経営の“エクシブ”のほか、サンメンバーズ、リゾートピアなどの諸施設を利用できます
申 込 み	FAXまたはインターネット ※詳細は当健保組合ホームページをご確認ください。

保健のPR等に

18 | ホームページによる情報提供

健康保険のしくみや各種手続き、健診・人間ドック・健康づくり等の情報を提供しています。
<https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/>

NEW \Web発信！/

19 | 広報誌「健保だより」の発行（Webでご覧ください）

各種保健事業や保険給付のご案内、季節に応じた疾病予防情報等、年3回発行しています。Webでご覧ください。健保ホームページPep Up（ペップアップ）で発行をお知らせします。※web化により自宅発送は終了しました。

20 | 社会保険の知識

健康保険のしくみ・保険給付など健保組合の事業や社会保険について、わかりやすく説明した冊子を新入社員の方に配付しています。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。
被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。
該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。

STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



☐ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- ※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



☐ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



☐ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- ※60歳以上は1日あたり5,000円以上



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
- ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者(異動)届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証



\ここがポイント！/

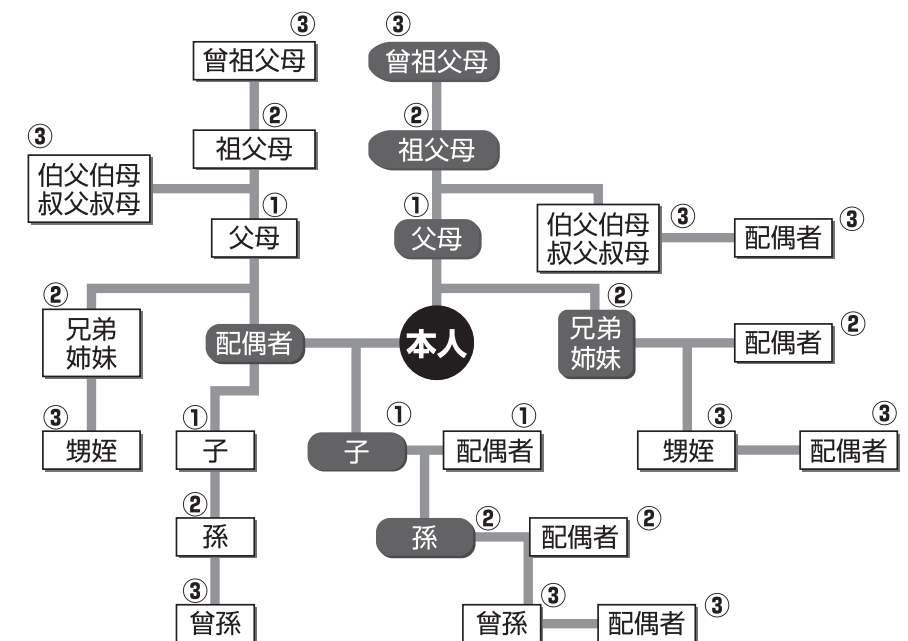
健康保険の被扶養者

1 被扶養者の範囲って？

被扶養者となる家族の範囲は、三親等内の親族と決められています。さらに、同居・別居により条件が異なります。
※75歳以上の方は後期高齢者制度の対象者となるため、被扶養者にはできません。

被扶養者の範囲

- 数字は親等数
- は同居でも別居でもよい
- は同居が条件



同居

被保険者とその家族が同じ家の中に住み、生計をともにしていることをいいます。同じ敷地内でも住所表示が異なる場合や、同居していてもお互いに独立した生活を送っている場合は、同居と認められません。

優先扶養義務者

扶養家族としたい父母や兄弟等を扶養すべき18歳以上の扶養義務者が複数いる場合は、収入および生活状況などを総合的に判断してどなたが優先扶養義務者となるかを決定します。

共同扶養

夫婦がともに働いている場合は、子どもの人数に係わらず年間収入の多い方の被扶養者としてすることとなっています。
※複数の子を夫婦それぞれに分けて被扶養者とはできません。

2 収入の基準は？

被扶養者となるためには、「主として被保険者の収入によって生活していること」、「日本国内に居住している、または生活の基礎があること」被保険者は、継続的にその家族を養う経済的能力が必要となります。)

同居している場合

対象者の年間見込収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、被保険者の収入の2分の1未満であること。

別居している場合

対象者の年間見込収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの送金額より少ないこと。



自営業

自営業の方は経済的に自立した存在であり、他者からの収入ではなく、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、基本的にはご自身で国民健康保険に加入してください。事業コストの支払いより、身近で重要な自分自身の健康保険に加入ができないということは、社会的通念からみて不合理であると考えられます。

※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。

保険料率が変わります

3月分保険料から(任意継続保険料は4月分保険料から)、介護保険料率が下表の通り改定されます。

健康保険料率		
事業主	被保険者	計
50.1%	39.9%	90.0%

※健康保険料率は変更ありません。

変更前

変更後

介護保険料		
事業主	被保険者	計
9.2%	9.2%	18.4%
↓	↓	↓
9.5%	9.5%	19.0%

任意継続被保険者の上限標準報酬月額が変更になりました。

令和2年度 380千円



令和3年度 360千円

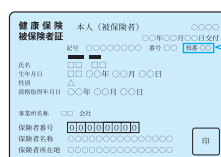
「オンライン資格確認」ってなに？

オンライン資格確認とは、健康保険の資格履歴を一元的に管理し、医療機関などの窓口で提示された健康保険証やマイナンバーカードをもとに**被保険者が加入している医療保険などをすぐに確認できる仕組み**です。3月からプレ運用が始まっており、遅くとも10月までに本格運用される予定となっています。

3月以降発行の健康保険被保険者証等に2桁の枝番が記載されます

当健保組合ではオンライン資格確認導入に対応し、保険証等の個人単位化を進めています。新規加入や再発行などで新しく保険証等を交付する際には、2桁の枝番を記載しています。

※お持ちの保険証は従来どおり使用できます。保険証の更新・差し替えの必要はありません。



枝番

2021年3月以降に発行する保険証に記載されます。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

オンライン資格確認の導入にともない、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。受診の際にカードリーダーが設置されている医療機関・薬局で、マイナンバーカードをかざすと加入資格が確認できるので受付がスムーズになるなどのメリットがあります。なお、**プレ運用の期間は対象の医療機関・薬局が少ないため、対応の機関をご確認ください。当面は健康保険証もご持参ください。**

保険証として利用するには？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での申込みが必要です。

マイナポータルはこちらから

●マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政サービス検索やオンライン申請・届け出、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



こんなメリットがあります！

- ▶初めての医療機関でも同意をすれば、今まで使用した**薬の情報を医師等と共有できる！**
- ▶マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、**確定申告の医療費控除が簡単にできる！**
- ▶就職・転職・引越しもしても勤め先・協会けんぽなどに届け出をすれば、継続で**健康保険証として使える！**

- ▶マイナポータルで特定健診や薬剤、**医療費の情報がみられる！**



- ▶窓口でのお支払いが自己負担限度額までになる「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」の事前申請が**不要になる！**

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>をご覧ください。

詳しくは右記まで
お問合せください。

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

※2021年3月からマイナンバーカードの健康保険証利用が可能となる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html