

けんぽ だより

2020
秋号



with コロナ

喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？ 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療*を行っている医療機関もあります。

*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診療となります。

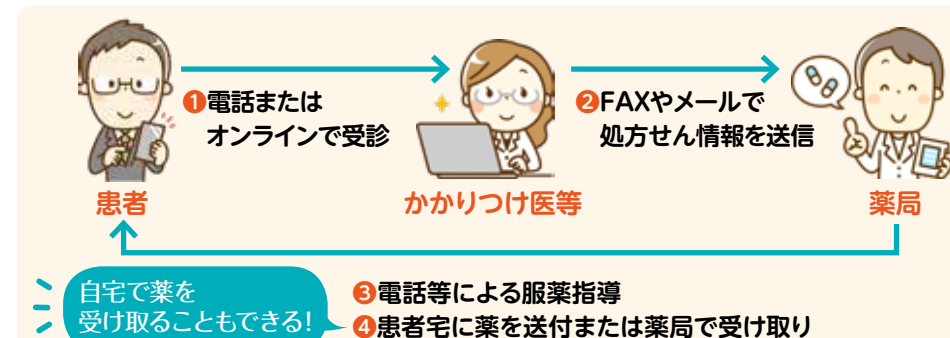


with コロナ

電話・オンライン診療を 上手に活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。

コロナ 対応医療機関リスト



検索

with コロナ

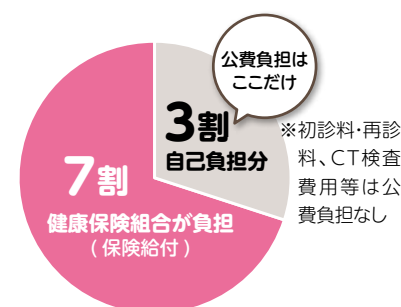
コロナの治療費は健康保険からも 支払われています

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため、治療費は全て公費でまかなわれていると思っていませんか？ 実際は、他の病気と同じように治療費の7割*を健康保険組合等が負担しています。新型コロナの場合、初診料・再診料、CT検査費用などは3割の自己負担が生じますが、PCR検査(医師や保健所の指示で実施した場合)や入院したときにかかる治療費の自己負担分は公費でまかなわれます。

現在新型コロナの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、感染が拡大すると健康保険組合の財政状況に影響を与える可能性があります。

*小学生～69歳の場合。0歳～小学生未満は8割、70歳以上は7～8割

コロナ治療費の負担割合
(保険適用分)





一般勘定

令和元年度の決算を
グラフで見ると…

収入
20.4億円

支出
17.4億円

決算残金
3.0億円

残金は別途積立金として積み立てました

保険料収入

19.4億円 95.1%

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。



調整保険料
0.3億円 1.5%
その他
0.7億円 3.4%

事務費
0.7億円 4.0%

保険給付費

8.7億円 50.0%

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

納付金

6.7億円 38.5%

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

保健事業費

1.0億円 5.7%

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

その他
0.3億円 1.7%



介護勘定

健康保険組合は、
国の代わりに
介護保険料の徴収
を行っています。

収入合計

155,716千円

支出合計

155,716千円

収入支出差引額

0千円

収入
1.6億円

支出
1.6億円

介護保険収入
1.4億円
87.5%

その他
0.2億円
12.5%

介護納付金
1.6億円
100.0%

収入支出決算額

収入合計

2,044,795千円

支出合計

1,741,621千円

収入支出差引額

303,174千円

令和元年度の収入支出決算額（一般勘定）は、収入額2,044,795千円、支出額1,741,621千円、収支決算残金は303,174千円となりました。

平成30年度決算額と増減比較しますと、一般保険料収入が前年比74,789千円減少しています。これは、一般保険料率は98%で同率でしたが、被保険者数が190名減少したことが要因です。その他収入では、高齢者医療支援金が8,393千円、特定健康診断受託料が2,330千円夫々増加したこと等で12,525千円増加し、収入額合計では、63,015千円の減少でした。

支出では事務所費が、平成30年8月の事務所フロア移転縮小により、賃料が2,588千円減少したこと等で4,336千円減少し、72,994千円となりました。保険給付費は、家族療養費が28,668千円減少、傷病手当金が9,216千円増加、出産手当金が6,276千円増加し、総額で12,345千円減少し、867,892千円でした。納付金は前期高齢者納付金が202,526千円増加し、総額で211,317千円増加し672,205千円となりました。保健事業費は、特定健診診査が受診者の増加で1,137千円増加、疾病予防費が健診受診者の増加や常備薬幹旋が増えたこと等で1,768千円増加、保健指導宣伝費が第2期データヘルス計画受託料の減額等で3,037千円減少し、総額では99,248千円と前年比横ばいでした。財政調整事業拠出金、その他支出はほぼ前年度並みで、支出額合計では、193,896千円の増加となりました。

一般保険料収入に対する納付金割合は34.67%、保険給付費と拠出金合算での一般保険料収入に占める割合は79.43%とともに前年比やや悪化しました。収入支出決算額（介護勘定）は、収入は、保険料収入が前年比4,712千円増加し、135,458千円となりましたが、支出は介護納付金が29,794千円増加し155,716千円となり、保険料収入等で納付金支出が賄えず、準備金18,500千円を繰入いたしました。

保険料収入の増加は、被保険者数が61名増えたこと、介護納付金の増加は、納付金の算定方法が、1/2総報酬割から3/4総報酬割へ変更となったことが要因です。この結果、収支差額はゼロとなりました。

収入

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	1,939,613	373,218
調整保険料収入	26,081	5,018
特定健康診査等事業収入	16,600	3,194
国庫補助金収入	8,393	1,615
財政調整事業交付金	22,749	4,377
雑収入・その他	31,359	6,034
収入合計	2,044,795	393,457

支出

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	72,994	14,045
保険給付費	867,892	166,999
法定給付費	847,112	163,000
付加給付費	20,780	3,998
納付金	672,205	129,345
前期高齢者納付金	227,764	43,826
後期高齢者支援金	444,396	85,510
その他	45	8
保健事業費	99,248	19,097
財政調整事業拠出金	26,067	5,016
その他	3,215	619
支出合計	1,741,621	335,120



収支差引額
303,174千円



予期せぬ病気。!

医療費が高額になったとき

医療費の自己負担が高額になったときは、一定額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されます。健保組合発行の「限度額適用認定証」があれば、窓口での支払いは自己負担限度額までになります。



納得その1 医療費が高額になったときに払い戻される制度があります

健康保険には、重い病気や長期入院するなど医療費が高額になったときに、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻される高額療養費制度があります。

■70歳未満の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
26万円以下	57,600円[44,400円]
低所得者	35,400円[24,600円]

*[]は多数該当(12ヵ月間に3回以上該当した場合の4回目以降の額)
*人工透析をしている慢性腎不全や血友病などの人は10,000円(70歳未満の標準報酬月額53万円以上の人工透析患者は20,000円)

納得その2 入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です

医療費の自己負担は、1ヵ月(月の初日~末日)ごと、医療機関ごとに計算されます。また、自己負担21,000円以上の人と同一世帯に2人以上いる場合は合算できます(世帯合算)。

入院時の食事代や差額ベッド代、保険外の自己負担分は含まれません。

納得その3 「限度額適用認定証」があれば窓口負担が限度額までに

高額療養費の払い戻しまでは3ヵ月ほどかかりますが、事前に健保組合に申請して発行された「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すれば、窓口での支払いは自己負担限度額までになります。



スポーツで筋肉痛。!

接骨院でのマッサージに健康保険は使える?

接骨院や整骨院での施術で健康保険が使えるのは、ケガだけです。肩こりや腰痛、スポーツによる肉体疲労、脳疾患の後遺症などのときは、全額自己負担になります。



納得その1 健康保険が使えるのはケガのときのみです

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性(ぶついたりひねったりなど外部からの力によって傷めた)のケガだけです。

■健康保険が使えるケース

- ・打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- ・脱臼・ひび・骨折
- (応急手当のとき以外は医師の同意が必要です)

*同じケガで整形外科などの医療機関にかかっているときは、接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

*仕事・通勤途中のケガは労災保険の対象になり、健康保険は使えません。

■健康保険が使えないケース(全額自己負担)

- ・日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- ・加齢による不具合
- ・病気(脳疾患、ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- ・スポーツによる肉体疲労・過去のケガによる痛み

*長期間の施術を受けても改善されない場合は、内科的な要因の可能性もあるので、医療機関で診察を受けましょう。

納得その2 「療養費支給申請書」は内容を確認してください

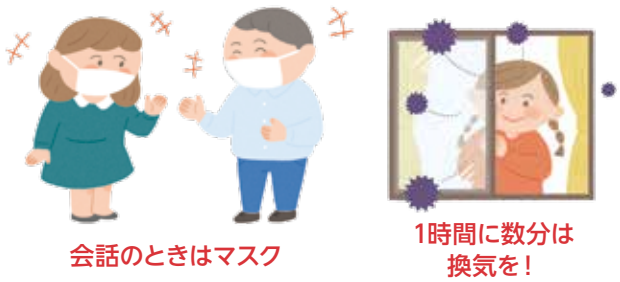
接骨院・整骨院が保険適用の施術を行ったときは、施術を受けた人に代わって「療養費支給申請書」を健保組合に提出し、保険適用分の費用の支給を受けます。この場合、施術を受けた人は、「療養費支給申請書」の施術内容・回数・負傷原因などを確認し、サインまたは押印します。内容に間違いがないかをきちんと確認し、白紙の用紙にはサインしないでください。後日、健保組合から施術内容についてお問い合わせさせていただくこともあります。ご協力をお願いします。

■「療養費支給申請書」のチェックポイント

- ☐ 負傷名(負傷原因、負傷部位)
- ☐ 負傷年月日
- ☐ 実日数(施術を受けた日数)
- ☐ 施術日
- ☐ 一部負担金(窓口で支払った額)

3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろってなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上（少なくとも1m）は距離をとり、会話するときはマスクをつけましょう。



食事の際はひと工夫を

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなため、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をとる際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



ウイルスから身を守る！

基本を再確認 感染防止対策

他の人にうつさない！

手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。

毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。

せきエチケット

周囲の人にしぶきがつかないように、せきエチケットを守りましょう。

- マスクをつける
- ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う
- 急な場合は、服の袖で口と鼻を覆う

移動に関する感染対策

感染が流行している地域への行き来は慎重に。発症したときのために誰とどこで会ったかをメモしたり、接触確認アプリを利用するのもおすすめです。



要警戒！

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋～冬は新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、より警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

監修
国立国際医療研究センター
国際感染症センター
国際感染症対策室 医長
忽那 賢志

新型コロナウイルス感染症

相談の目安

● 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある

*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

● 高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある

*糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

● 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている

*症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に

電話で相談

- 相談先に迷う場合は、「受診・相談センター」に電話相談すると、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、検査可能な医療機関にて「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は

免疫暴走？

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走（サイトカインストーム）が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

*相談・受診の流れや、「受診・相談センター」の名称などは変わることがあります。必ず最新の情報を確認し、指示に従ってください。

こちらも要注意！

インフルエンザ

実は、国内では年間1,000万人がインフルエンザにかかり、約1万人が命を落としているとされています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけ

ではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後であり、持続期間は限定的なので、毎年流行前に受けましょう。

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用を今年度は全額補助（全額健保負担）します。詳しくは、健保ホームページをご確認ください。

