

けんぽ だより

2021
秋号



2021年10月から

オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関・薬局等において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。導入が遅れていましたが、2021年10月より本格運用開始となります。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざすなどして使用します。今までの保険証も使用できますが、将来、下記のように健診情報を閲覧できるなどのメリットもありますので、この機会にマイナポータルに登録し、手続きされることをおすすめします。

マイナンバーカードを 保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号(数字4桁)をご用意ください。

スマホの場合

パソコンの場合



マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp/>

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。

マイナポータルを通じて閲覧できる保健医療情報(抜粋)

※厚生労働省「データヘルス改革に関する工程表について」

保健医療情報		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
健診・検診等情報	特定健診			2021年10月～ 閲覧可能			
	事業主健診(40歳未満)				2023年度中～ 閲覧可能		
	自治体検診 (がん検診、骨粗鬆症検診、 歯周疾患検診、 肝炎ウイルス検診)			2022年度早期～ 閲覧可能			
	予防接種 (子どもの定期接種、 高齢者のインフルエンザ、 肺炎球菌など)		2017年6月～ 閲覧可能				
薬剤・医療機関等情報	薬剤情報 (レセプトに基づく過去の 処方・調剤情報)			2021年10月～ 閲覧可能			
	電子処方箋情報 (リアルタイムの処方・ 調剤情報)				2022年夏～ 閲覧可能		
	医療機関名等 手術・透析情報等 医学管理等信息				2022年夏～ 閲覧可能		

新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2022年2月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。
※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるため、対象とはなりません。

新型コロナワクチンを接種
または接種予定の方へ

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種補助を実施していますが、**新型コロナワクチンを接種された(する)方は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合があります**ので、ご注意ください。

インフルエンザ?



コロナ?

- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種できません。
- 新型コロナワクチンを接種後も、2週間は他のワクチン接種はできません。
- 新型コロナワクチンの1回目と2回目の接種間隔は3週間～4週間(ワクチンの種類により異なる)ですが、その間は他のワクチン接種はできません。

一般勘定

収入 19.2億円

保険料収入

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 1.6%
その他
0.5億円 2.6%

18.4億円 95.8%

支出 16.1億円

事務費
0.7億円 4.3%

その他
0.3億円 1.9%

7.4億円 46.0%

6.6億円 41.0%

1.0億円 6.2%

決算残金

3.2億円

残金は別途積立金として積み立てました

保険給付費

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

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。今日健保財政を圧迫している大きな要因となっています。



保健事業費

健診や保健指導、インフルエンザ予防接種補助事業等、みなさまの健康づくりのために支出しました。



介護勘定

収入合計 148,766千円

支出合計 145,758千円

収入支出差引額 3,008千円

国に納める介護納付金の増加により赤字決算となり、準備金を繰り入れて対応いたしました。

収入

1.5億円

介護保険収入
1.4億円 00.0%

その他
0.0億 0.0%

支出

1.5億円

介護納付金
1.5億円 100.0%

収入支出決算額

収入合計 1,921,239千円

支出合計 1,605,444千円

収入支出差引額 315,795千円

当健康保険組合の令和2年度決算が令和3年7月13日の組合会において、可決されました。

令和2年度の当組合適用状況は、年間平均被保険者数4,814名(男4,058名、女756名)、平均標準報酬月額286,282円(男289,608円、女266,911円)であり、令和3年3月末日における被扶養者数は1,810名、前期高齢者数は35名となっています。

まず一般勘定の収入支出決算額は、収入額1,921,239千円、支出額1,605,444千円、収支差引額は315,795千円となりました。

令和元年度決算額と増減比較をしますと、収入は一般保険料収入が前年比96,032千円減少しています。これは、一般保険料率は98%で同率である中で、平均標準報酬月額が8,092円増加しましたが、被保険者数が383名減少したことが要因となります。その他収入では、高齢者医療支援金が8,393千円減少、高額医療交付金が16,000千円減少し、収入額合計では123,556千円の減少でした。

支出では、事務所費が1,447千円減少し、71,547千円となりました。保険給付費は、療養給付費と薬剤費が77,913千円減少、傷病手当金が35,001千円減少等で総額では、124,662千円減少し、743,230千円でした。納付金は前期高齢者納付金が5,816千円、後期高齢者

支援金が6,421千円夫々減少し、総額では12,265千円減少の659,940千円でした。保健事業費ですが、特定健診診査が2,417千円増加、疾病予防費は、健診受診者が減少した一方、新型コロナ感染対策費やインフルエンザ予防接種補助等が増え、総額では81,585千円と対前年比ほぼ同額で保健事業費全体では101,124千円と前年比1,876千円の増加でした。財政調整事業拠出金、その他支出はほぼ前年度並みで、支出額合計は136,177千円減少の1,605,444千円となりました。

一般保険料収入に対する納付金割合は40.33%、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76.14%でした。

つぎに介護勘定の収入支出決算額は、収入は、保険料収入が前年比8,506千円増加し、143,964千円となりましたが、支出の介護納付金が145,758千円となり、保険料収入等で賄えず、準備金4,801千円を繰り入れました。この結果、収入額は148,766千円、支出額は145,758千円、収支差引額は3,008千円となりました。保険料収入の増加は、被保険者数がほぼ横這いであったものの標準報酬月額が増加したことが要因となりました。

収入		
科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	1,843,546	382,955
調整保険料収入	28,466	5,913
特定健康診査等事業収入	15,250	3,168
財政調整事業交付金	6,749	1,402
雑収入・その他	27,228	5,656
収入合計	1,921,239	399,094



収支差引額
315,795千円

支出		
科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	71,547	14,862
保険給付費	743,230	154,389
法定給付費	724,806	150,562
付加給付費	18,424	3,827
納付金	659,940	137,088
前期高齢者納付金	221,948	46,105
後期高齢者支援金	437,975	90,979
その他	17	3
保健事業費	101,124	21,006
財政調整事業拠出金	28,460	5,912
その他	1,143	237
支出合計	1,605,444	333,495

メンタルにも対策を “こころの健康”を保つヒント

(参考資料)
日本精神神経学会、日本児童青年精神医学会、日本災害医学会、日本総合病院精神医学会、日本トラウマティック・ストレス学会「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行下におけるメンタルヘルス対策指針 第1版」
日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」
日本アルコール・アディクション医学会「新型コロナウイルス問題で心配されるアルコール依存症やゲーム障害等のアディクション」

「感染への不安や、ライフスタイルなどの変化で少し疲れてしまった」という方も多いかもしれません。
生活に変化が生じている今、不安やストレスを感じるのは当然のこと。自分の気持ちを大切に、自分自身を十分にいたわりましょう。



健康的な生活の維持

規則正しい生活は、こころの健康にとっても重要です。からだのリズムを刻む「体内時計」が整い、気分が安定しやすくなります。また、自宅で過ごす時間が長くなって、お酒の量が増えたという人は、アルコールに依存してしまうのを避けるため、せめてコロナ流行前の量に戻すことをおすすめします。

体内時計を整えるポイント

- 毎日同じ時間に起き、日光を浴びる。寝る時間も一定に
- 3食、規則正しく食事をする
- 適度に運動
- 在宅での仕事や料理、友人との電話などの日課は、行う時間を決めておく

「情報」と適度に距離をとる

新型コロナに関する情報に触れすぎると、恐怖感や不安が大きくなる可能性も。ニュースやソーシャルメディアに接する時間を決めておくといでしょう。また、公的機関などの信頼できる情報を入手することも大切です。

リラックスする時間を持つ

リラックスする時間を設け、自分が楽しめることをするのも、ストレスの軽減に効果的です。本を読む、音楽を聴く、ストレッチなど、なんでもOK。深呼吸も手軽に取り入れられるリラックス方法です。



話すことで
気持ちが楽になる
こともあります

家族や友人とのつながりを保つ

親しい人とのやりとりは、ストレスを軽減したり、孤立感をやわらげたりするのに役立ちます。実際に会う機会は限られているかもしれませんが、電話やソーシャルメディア、オンラインツールなどを活用して、コミュニケーションをとるようにしましょう。

相談することも大切です

ストレスが大きく、日常生活に支障が出るような場合は、専門家に相談することをおすすめします。メールやSNSでも相談できますので、まずは気軽に相談を。

こころの悩み相談先はこちら

●こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

電話をかけた所在地の自治体を実施している公的な相談機関につながります。受付時間は自治体によって異なります。



●厚生労働省ウェブサイト「まもろうよ こころ」

電話、SNS、チャットなどによる相談先がまとめられているウェブサイトです。悩みや困りごとの内容に応じて、専門的な対応ができる相談窓口もあります。相談時間は窓口によって異なります。



日常にひと工夫!

場面別 対策のポイント

(参考資料)
厚生労働省「新しい生活様式の実践例」(令和2年6月19日)
厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」
新型コロナウイルス感染症対策分科会「感染リスクが高まる『5つの場面』と『感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫』」(令和2年10月23日)
一般社団法人 日本フィットネス産業協会「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」

外食

- はしやコップは使い回さず、一人ひとりで
- 斜め向かいに座る
(正面・真横は避ける)
- 利用は少人数、短時間で
- 時間や曜日をずらして、空いている時間に利用
- 会話するときはマスク着用。大声はNG



- ガイドラインにそって対策をしているお店を選ぶ(換気、マスク、消毒など)
- 体調が悪い人は参加しない

お酒を飲むなら...

- 少人数・短時間で
- なるべく普段一緒にいる人と
- 深酒、はしご酒などは控え、適度な酒量で

移動・外出

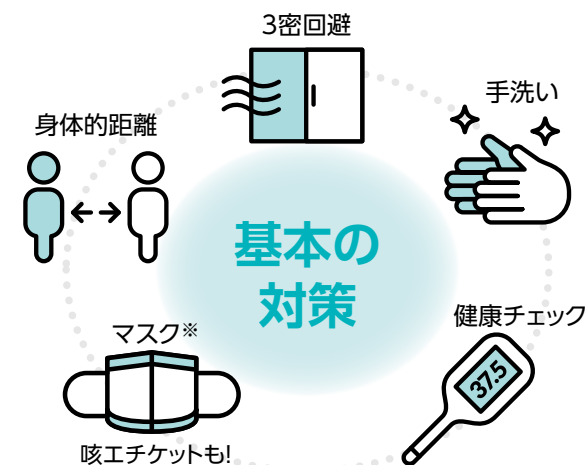
- 体調が悪いときは自宅で療養
- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能なら、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 地域の感染情報に注意



今すぐできる感染対策 接触確認アプリCOCOA

COCOAは、スマホの近接通信機能(Bluetooth)を使って新型コロナ陽性者と接触した可能性を通知する、厚生労働省開発のアプリです。通知を受けた人は、いち早く保健所のサポートを受けることができます。なお、名前や電話番号、メールアドレスなどの個人情報や、位置情報は利用しないので、プライバシーの面も安心です。利用が増えるほど、感染拡大防止の効果が高まるため、ぜひインストールを。

インストールはこちらから



※体質等の理由で着用できない場合は店員やイベント主催者等の指示に従ってください
※フェイスシールド・マウスシールドは、マスクに比べ、感染防止効果が弱いと考えられています

スポーツ

- 空いた時間、場所をチョイス
- ジョギングは少人数で
- 人との距離は2m以上
- 屋内の運動施設の場合は、マスクなどの着用を
- 大声やハイタッチはなし。会話も控えめに



マスク着用時は
強度を落として



動画を活用して
「家トレ」も○

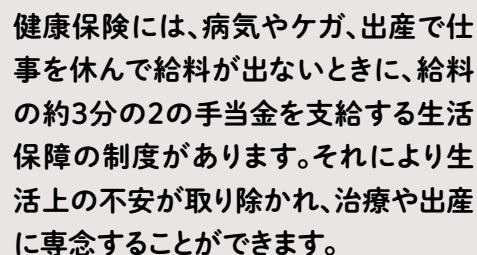
イベント参加

- 体温を測るなど体調チェック。体調が悪いときは行かない
- マスク着用
- 手洗いや手指消毒を行う
- 大声やラッパなどの鳴り物は×

応援・歓声は
心の中で。
オンライン参加
もよし



働けないときの 生活保障がある？



どんなときに**手当金**が**支給**されますか？

*出産手当金と傷病手当金の両方が受けられる場合は、出産手当金の支給を優先し、傷病手当金は支給されません。

傷病手当金が支給される条件

- 仕事中・通勤途中以外の病気やケガの療養のため仕事を休んでいること（自宅療養でも可）
 - * 新型コロナウイルス感染症の場合も支給対象です。
 - それまでついていた仕事ができないこと
 - 連続して3日以上休んでいること（待期の3日間は有給休暇や休日でも可）
 - 給料が出ないこと（傷病手当金の額より給料が少ない場合も可）
- 給料が出ないと
か少ないときに**

給料が出ないとき
か少ないときに
支給

出産手当金が支給される条件

- 出産のため仕事を休み、給料が出ないこと
(出産手当金の額より給料が少ない場合も可)

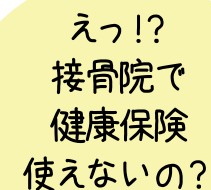
手当金の額はどれくらいですか？

$$\text{支給総額} = \text{直近1年間の標準報酬月額} \div 12 \times \text{3分の2} \times \text{支給日数}$$

1日当たりの支給額… 23万円÷30〔7,670円(10円未満四捨五入)〕×2/3=5,113円(1円未満四捨五入)

支給開始日

接骨院・整骨院で 使える？



「健康保険取扱い」と書かれていても、接骨院や整骨院は病院ではないので、健康保険が使える範囲は一部に限られます。肩こりや加齢による足の痛みなどに対する施術は、健康保険が使えず全額自己負担です。

健康保険が使えるのはどんなときですか？

*長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、
内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察
を受けましょう。

次のようなケースには健康保険は使えません

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
- 加齢による身体の痛みなどの不具合
- 病気（脳疾患・ヘルニアなど）による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正
- 整形外科などの医療機関にかかっているケガ

*医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることは

接骨院・整骨院で気をつけることはありますか？

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお問い合わせをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してください。

「療養費支給申請書」確認ポイント

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