

KENPO 羅針盤

令和4年1月

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険 法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報 酬改定」より

令和4年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正に ついて

令和4年1月~



●傷病手当金の支給期間の 見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだ とき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けら れる制度です。がん治療などのために休暇 をとりながら働いている場合、従来は出勤 して不支給となった期間も1年6ヶ月に含 まれていましたが、その分の期間を延長し て受給できるようになりました。2020年7 月2日以降に支給を開始した人から適用さ

令和4年4月

●体外受精などの不妊治療が 保険適用に

不妊治療については国や自治体が助成制 度で対応してきましたが、4月からは健康保 険が適用されます。原則として適用となる のは体外受精や顕微授精など学会が「推奨 度A·B]とする医療技術(男性不妊治療を含 む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳 未満となります(40歳未満は6回まで、43 歳未満は3回まで)。

●紹介状なしの大病院の受診は 負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、 200床以上の病院の多くは、紹介状なしで かかると別途特別料金(定額負担)がかかり ます。今回の改正ではこの対象となる病院 を拡大するとともに、定額負担については 初診で5,000円以上から7,000円以上に、 再診で2,500円以上から3,000円以上に 引き上げられます。

●任継制度の自己都合による脱退が 可能に

任意継続被保険者制度は退職後、条件を満 たせば健保組合に引き続き加入できる制 度です。国民健康保険料は前年の所得を元 に算出するため、2年目以降は健保より国 保の保険料の方が安くなる場合もあります が、従来は2年間は自己都合で脱退できま せんでした。今回の改正により本人の希望 で脱退できるようになりました。

令和4年4月~

薬をもらうだけの受診が不要に (リフィル処方せん導入)

慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうた めだけに通院することも多いですが、一定 期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し 使用できる仕組みが導入されました(高血 圧などの病状の安定した長期疾患が対象。 3回まで)。通院の手間を減らすことができ るので、該当しそうな人は医師にご相談く ださい。

令和4年10月

●育児休業中の保険料免除要件の 見直し

これまでは月末時点で育休を取得している と当月の健康保険料が免除されていまし た。2022年10月からは、その月中に2週間 以上育休を取得した場合にも保険料が免 除されます。また、賞与保険料については、 1ヵ月超の育休取得者に限り免除対象とな ることになりました。

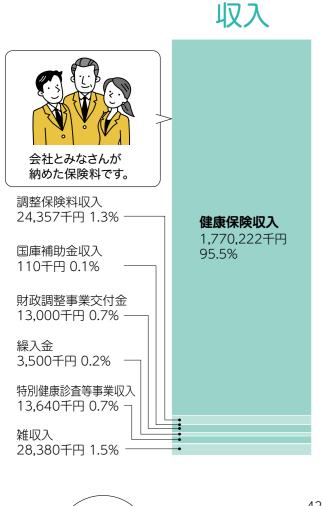
てすいる るた

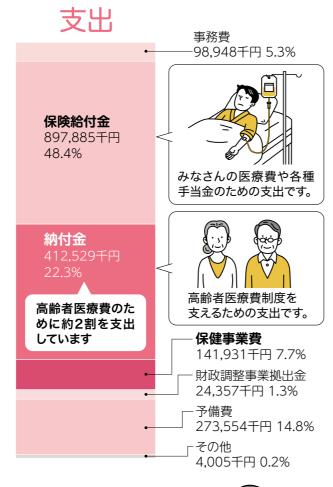
性を図るた

-の保険証利用(オンライ 、引き続きマ

フォーラムエンジニアリング健康保険組合 〒107-0062 東京都港区南青山2-24-11 フォーラムビルディング11階 TEL 03-5413-5180(代表) ホームページURL https://forumeng-kenpo.jp/

一般勘定







予算の基礎数値 (一般勘定)

- ●被保険者数
- ●平均標準報酬月額
- ●総標準賞与額
- 4,385人
 - 297,986円 2,897,000千円
- ●平均年齢 ●扶養率
 - 2.56人 ●前期高齢者加入率 0.42%

37.41歳

介護勘定

健康保険組合では市区町村に 代わり、40歳以上の人の介護 保険料を徴収し、介護納付金と して国に納めています。高齢者 の増加に伴って介護納付金も 増加しており、収入支出予算額 は146,834千円となりました。



2022年度 2023年度



収入支出予算額

健康保険

18億5,320万円

介護保険

1億4,683万円

保険料率 ※健康保険は調整保険料率1.33/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	46.0/1,000	52.0/1,000	98.0/1,000
介護保険	9.2/1,000	9.2/1,000	18.4/1,000

当健康保険組合の2022年度予算が2022年2月24日の組合会において、可決されました。 今年度は昨年の受診控えの反動による医療費の増加及び2022年度の診療報酬改定 (+0.43%) 等を見込んだ予算編成を行いました。

保健指導、健康づくりのための各種

療費や、 指導補助金などです。 した。

おもな支出

円、75歳以上の医療費(後期高齢者支 援金)として3・7億円支出します。

納

(前期高齢者納付金)として0・4億

割を占めており、健保財政にとって 付金の総額は4・1億円で支出の約2

もっとも大きな負担となっています。

2022年10月からは一定所得以

2022年度は65~74

歳の医療費

を考慮し、8・9億円を計上しました。 ましたが、2022年度はその反動や 治療の先送りなどで一時的に減少し 給期間の通算化(2022年1月改正) 診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支 年度は新型コロナによる受診控えや 保険給付費から支払われています。昨 ときの自己負担(2~ みなさまがお医者さんにかかった みなさまが受けている健診や特定 出産・傷病時の各種手当金も 3割)以外の医

減効果は期待できない状況です。

わたしたち現役世代の負担軽

に引き上げられますが、 く)の窓□負担割合が1

、配慮措置も

割から2割

上の後期高齢者(現役並み所得者は除

*外来受診については、2025年までの3

年間は負担増を最大月額3000円までと

るための補助金、特定健診 状況等を見込み、17・9億円といたしま 年度は引き続き新型コロナによる財政)国庫補助金収入 過重な高齢者拠出金負担を軽減す ・特定保健

みなさまからの保険料です。2022 健康保険組合の収入のほとんどは

めの医療費を国へ納付しており、 め1・4億円を計上しました。 ●各種納付金 健康保険組合では高齢者の

特定保健指導の受診勧奨、メンタル 利活用促進、データヘルス計画推進、 施策は保健事業費から支出されてい 策等への柔軟な対応、マイナンバ ます。2022年度は新型コロナ対 ルス対策等を積極的に推進するた 2022 けんぽだより[春] 2

お

もな収

保険料収入

3 2022 けんぽだより [春]



ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせて行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分(65歳以上は40分)です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

ウォーキング

- ●今より10分多く歩くことから始め、 徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむ ぐらいのスピードで歩く
- ■昼食後に歩くと血糖値の上昇が 抑えられる。夕食の前(または 後)に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

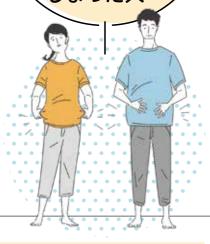
- ●スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋 運動など。動画サイトで自分に合ったレ ベルのものを見つけるとよい。テレワー クの合間などにできるものが続けやすい
- ●正しい姿勢、呼吸方法で行う
- ●腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



ヨロジ次りを

の題しよう

新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を 強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の 変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現 在も体重は増えたまま…という人はいませんか?この機会に 改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう! コロナ禍、



体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班*1の調査によると、新型コロナの第一波(2020年4~5月)流行中、体重が1kg以上増加した人(20~64歳)は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

- ※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
- ※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間 食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動 かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努 力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病 へとつながるおそれがあります。

メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査※2では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019~2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか?

身体活動面

- ■座っている時間が多い
- ■在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- ■外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ■ゲームをしたり動画等を見る時間が多い



- ●座っている時間を減らし、 ウォーキングやラジオ体操など 意識してからだを動かす
- ●筋力が低下している可能性が あるので、軽い筋トレを行う

食生活面

- ■おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- ■食事の時間が不規則になった (朝食抜き、夜遅い 食事等)
- ■コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- ■家飲みで酒量が増えた

朝食が 1日の生活リズムを 整えるポイント!



- ●食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒を しないようにする
- ●出来合いのものを食べるときは、エネルギーや 塩分のとりすぎに注意する

5 2022 けんぽだより [春] 2022 けんぽだより [春]

健診で食い止める! コロナの「健康二次被害」

運動不足、間食の増加、ストレスで食べすぎ・飲みすぎ……

コロナ禍での生活習慣の変化による

健康状態の悪化(健康二次被害)が指摘されています。

そんな今だからこそ、健診でからだの状態をチェックしておくことが重要です。

特に、血圧、脂質、肝機能 が悪くなる人が増加。健診 を受けて生活習慣改善に 取り組むことが必要です。





要治療・要精密検査も必ず受診

要治療

異常値が出ており、病気と考えられるケースです。 至急、医療機関を受診してください。



病気が疑われます。何の病気かや治療の必要性を判断するため、詳しい検査が必要です。 極力早く医療機関の受診を。



健診で「異常」となった数値が一時的なものか どうかを判断するために、もう一度検査が必要 です。再検査の結果異常なしになることもあり ますが、放置せずに必ず受診しましょう。 病気が見つかった場合でも、早く適切に対応すれば、からだへの負担・金銭的な負担は軽くなります。

NO!"コロナ慣れ"

注意したい **5**つの場面

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)



飲酒を伴う懇親会など

お酒の影響で注意力が低下し、聴覚もマヒして大声に なりがち。



換気の悪い狭い空間 に長時間、大人数が 滞在するとリスク アップ!

回し飲み、はしなど の共用も感染リスク が高まるポイント! お酌も×

2 大人数や 長時間におよぶ飲食

長時間の飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒は、 短時間の食事に比べてリスク大。

大人数(例えば5人以上)の飲食では、 大声になって飛沫(しぶき)が飛びやすい!



3

マスクなしでの会話

飛んできたしぶきや、空気中を漂っている小さなしぶき で感染しやすくなる。

昼カラオケなどでの 感染事例あり! 屋外での活動(バーベキューなど)自体はリスクが低くても、移動中の車・バスの中、食事などに要注意!





狭い空間での共同生活 (寮生活・合宿・研修会など)

多くの人が閉ざされた空間に、長い時間一緒にいる状況 が生まれやすい。

寮の部屋やトイレなどの共用スペースでの感染が疑われるケースの報告も!



5

場所の切り替わり

(休憩時間・仕事後など)

気のゆるみや環境の 変化で感染リスクが 高まることがある。

仕事中はしっかり 対策をしていても、 休憩中や仕事終わり などは油断しがち。

実際に、休憩室や 喫煙所、更衣室で の感染と思われる ケースも発生!



7 2022 けんぽだより [春]