

2023.4.第43号

# けんぽだより

## CONTENTS

- \* 予算の概要……………2
- \* 令和5年度保健事業について……………3
- \* 医療費節約メニュー……………4
- \* KENPO羅針盤……………6
- \* 解説 健康保険関連ワード……………7
- \* 異国情緒味わうウォーキング……………8



# 予算の概要

## 一般勘定

### ●保険料率について

令和4年度も新型コロナウイルス、ウクライナ戦争、物価高など厳しい社会情勢が続き、当健康保険組合の運営も一段と厳しい影響（少子高齢化による医療費の増加、納付金の負担増、医療費・傷病手当金の増加等）を受けた年度となりました。特に令和4年度は医療費の増加（前年比102.9%）および納付金の増加（前年比120.8%）が大きく、経常収支では▲178,895千円の差損計上の見込みとなっております。

このため令和5年度の保険料率については、右記の2点を考慮して改定することになりました。

以上の理由に基づき、令和5年度は一般保険料率の改定（96%→99%）を実施いたします。皆様のご理解とご協力を賜りたいと存じます。

- (1) 納付金の増額が確定であること（対前年156,177千円増）。
- (2) 新型コロナウイルス感染拡大の状況の中で、積立金を取り崩してきた（令和3年度：85,893千円、令和4年度：126,413千円、両年度合計額：212,306千円）。このまま積立金を取り崩していけば近い将来に積立金の枯渇する可能性は高い（令和4年度末別途積立金残高予定額：664,901千円）と思われること。

## 介護勘定

### ●保険料率について

令和4年度については介護保険料率引き下げ（令和3年度：18.6%→令和4年度：17.6%）を実施したことで、保険料収入の減収を見込んでおりました。しかし、平均報酬月額ならびに総標準賞与額が想定を上回る数値を計上したことで、介護勘定の収支差益は21,665千円（繰入金10,000千円を含む）となる見通しです。

そのため令和5年度の介護保険料率については、17.60%→15.6%へ引き下げを実施いたします。

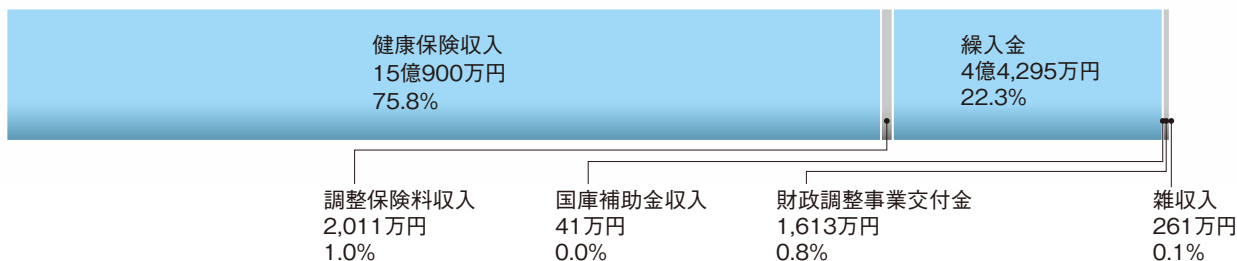
	令和5年度	令和4年度	増減
一般保険料率	97.70%	94.70%	+3.00%
調整保険料率	1.30%	1.30%	±0.00%
介護保険料率	15.60%	17.60%	-2.00%

※上表の料率は、令和5年3月から適用とし保険料の納付は令和5年4月からとする。ただし、任意継続被保険者については令和5年4月から適用とする。

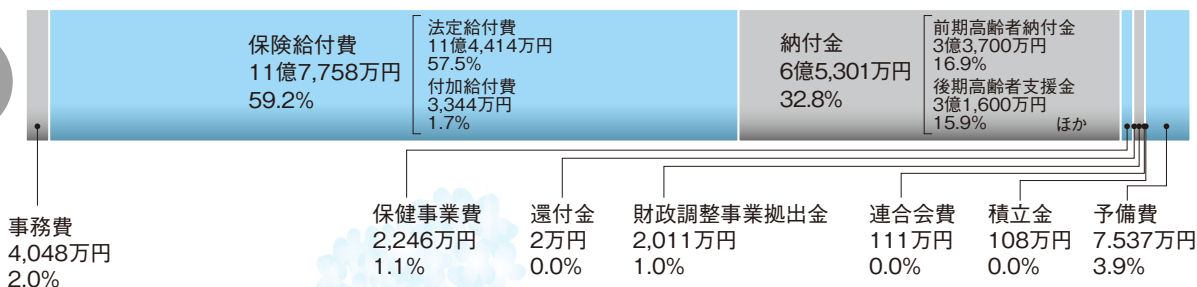
## 一般勘定

### 令和5年度 収入支出予算

#### 収入



#### 支出



## 介護勘定

### 令和5年度 収入支出予算

#### 収入



#### 支出



# 令和5年度 保健事業について

今年度も、健康保険組合は加入者の皆さんの健康維持・管理を目的として以下の保健事業を実施いたします。なお令和5年度から新しい保健事業として「出産育児支援事業」がスタートいたします。また例年通り婦人科健診等（コスモス・ひまわり・キキョウコース）や特定保健指導も実施いたします。対象者の方はご受診いただければ幸いです。

## I 出産育児支援事業（令和5年度から新設）

### 当該事業の目的

1歳未満の新生児の育児に関する専門月刊誌「月刊 赤ちゃん！」を12ヶ月間、無料で送付することで、当健康保険組合の加入者の育児をサポートし加入者の福利厚生の上昇を目的とする。

### 当該事業の対象者

出産後、1年を経過していない乳児を育児している加入者（被保険者及び被扶養者）

※乳児が被扶養者であるかどうかは考慮外。 ※流産・死産は対象外。

### 当該事業の流れ

当健保組合が出産の事実を確認したうえで「月刊赤ちゃん！」を送付する手続きを行う。または出産以後に加入者が健保組合へ申し込み（申込用紙は組合HPで）することも可能。

※「出産育児支援事業」の詳細は当組合ホームページをご覧ください。

## II インセンティブが付与される保健事業（特定健診・特定保健指導）

保健事業名称	内容	実施時期	インセンティブ
<b>1 特定健康診査・婦人科・生活習慣病予防健診「コスモス」「ひまわり」「キキョウ」の3コース</b> ※自己負担なし	40歳以上の女性加入者（女性被扶養者並びに女性の任継被保険者）を対象とした婦人科健診並びに特定健診	5月下旬にお知らせを対象者の方に送付。健診実施は8月頃から随時	健診受診者の方に対し、500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細は5月下旬発送予定の婦人科健診のご案内をご覧ください。
<b>2 特定健康診査</b> ※自己負担なし	40歳以上の男性加入者（男性被扶養者並びに男性の任継被保険者）を対象とした特定健診	6、7月頃にお知らせを対象者の方に送付。健診は随時受診可能	健診受診者の方に対し、500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細はお知らせをご覧ください。
<b>3 特定保健指導</b> ※自己負担なし	生活習慣病予防のため保健師、管理栄養士による保健指導（およそ3カ月間）	7、8月頃にお知らせを対象者の方に送付。面談は随時開始	特定保健指導の受診者のうち最終評価まで到達された方に対し記念品（積極的3,000円、動機づけ1,000円相当）を贈呈します。

## III インセンティブが付与されない保健事業（疾病予防事業）

保健事業名称	備考
<b>4 人間ドック補助事業</b>	詳細は健保組合HPを参照
<b>5 郵送がん検診事業</b>	9月初旬発行予定のけんぽ便りで申し込みの詳細あり

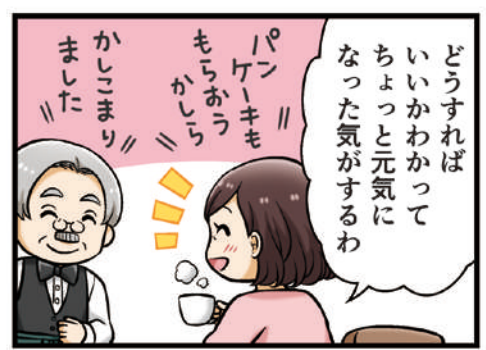
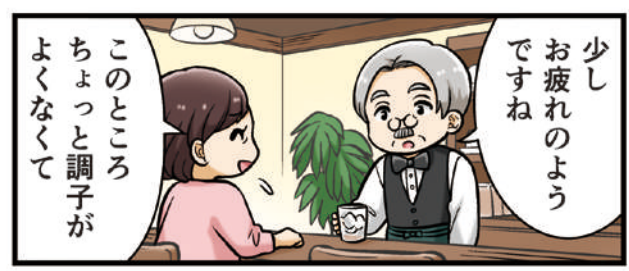
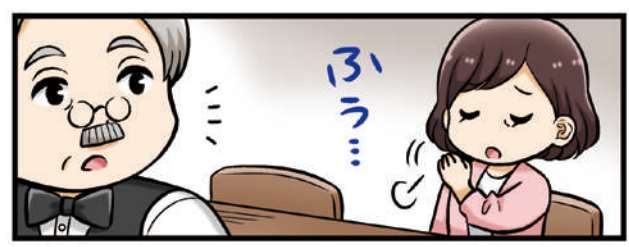
## IV その他の保健事業

<b>6 年間医療費の通知の発送</b>	3月下旬～4月上旬に送付
<b>7 けんぽだよりの発行</b>	毎年4月・9月の年2回発行

マスターおすすめ!

# 医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。  
お店のマスターは、  
実は医療費節約の“マスター”だった…?!  
今日もお困りのお客様に役立つメニューを  
ご提供します。



## はしご受診 (ドクターショッピング)



同じ症状でいくつも病院を渡り歩く「はしご受診」。

「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

**初診料** 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

**3回同じ病院にかかった場合**

**¥4,340** + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等  
2・3回目 再診料 ¥730×2

**3回はしご受診をした場合**

**¥8,640以上**

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で  
**¥4,300以上**  
**損**

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2~3割です。

## 検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は  
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

※健康保険は適用されず、全額自己負担です。  
※緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ! ☆

## 病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくとうれしいです。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関を受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば~50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

## セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

🔥 セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。



厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より



# 2023年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～

出産育児一時金の財源は  
基本的に健康保険料から

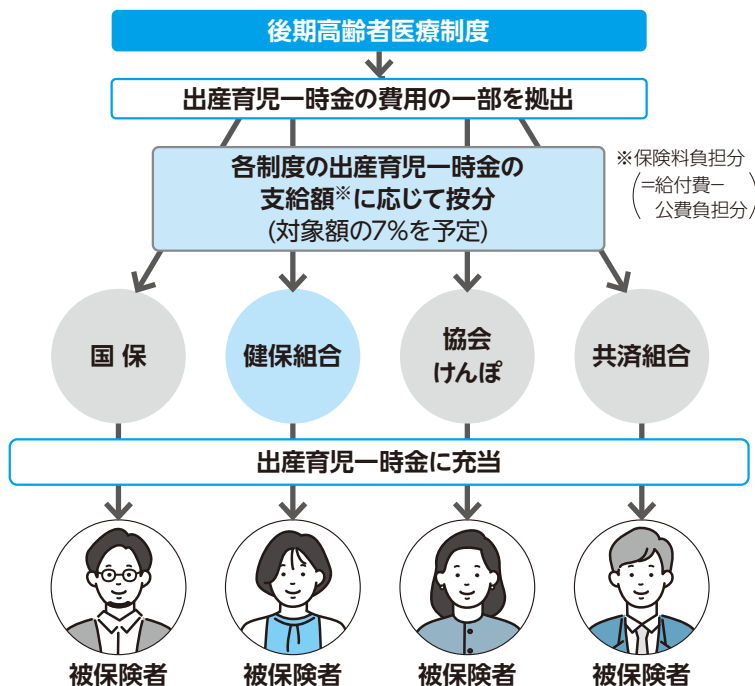
健康保険には、被保険者や被扶養者が  
出産したとき、出産育児一時金が受けられ  
る制度があります。医療機関に支払う出  
産費用が高騰していることから、2023  
年4月から従来の42万円から50万円と大  
幅に金額が引き上げられました。出産育  
児一時金は税金から支払われていると思っ  
ている人がいるかもしれませんが、基本的  
にわたしたちが毎月納めている健康保険  
料からまかなわれています。

2024年度からは  
高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世  
代への支援強化のため、費用の一部を後  
期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が  
加入)が支援するしくみが導入されます。  
2023年度の不足分は国費からの支援  
となりますが、負担能力のある高齢者から  
現役世代へ、世代間の公平性に着目した画  
期的な見直しとします。2024年度  
の試算では後期高齢者医療制度からの支  
援により、健康保険組合全体で160億  
円の負担軽減が見込まれています。

## 出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後  
期高齢者の保険料負担に応じて出産  
育児一時金を按分し、支え合うしくみで  
す。実際に支援を受ける方法としては、  
健康保険組合が負担している後期高齢  
者支援金と相殺する形が検討されてい  
ます。



## 出産育児 一時金の 支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度\*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

\*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。** 出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。

解説

健康保険

関連ワード

# 被保険者・被扶養者

## ～健康保険組合に加入できる人～

解説します

### 被保険者・被扶養者とは？

健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。

### 被保険者になるのは？

事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。

被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。

\*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。

### 被扶養者になるのは？

被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

- ① 3親等以内であること
- ② 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ③ 父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
- ④ 国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です！

- 就職した ● 離婚した ● 死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

One Point!

用語解説

#### 短時間労働者の適用

パートタイマーなどの人でも、労働時間・日数が一般社員の4分の3以上、または従業員101人以上の会社で労働時間が週20時間以上・報酬月額が8.8万円以上などの場合は、被保険者となります。



### >>> 被保険者・被扶養者に関する届出

#### 被保険者に関する届出

入社して被保険者になるときや退職して被保険者でなくなるときは、事業所が手続きをします。(5日以内)

#### 被扶養者に関する届出

【届出書】「被扶養者(異動)届」

【提出時期】5日以内(事業主を通じて健康保険組合に提出)

【添付書類】被扶養者にするとき→住民票や収入証明書など

被扶養者からはずれるとき→扶養からはずれる人の健康保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証



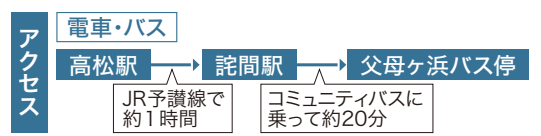
異国情緒  
味わう  
ウォーキング

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のウユニ塩湖  
ちちぶがはま  
父母ヶ浜

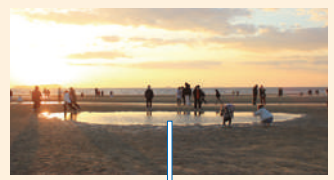
香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。

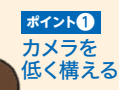


撮影の条件

- ①干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- ②干潟に大きな潮だまりがある
- ③風がなく水面が波立っていないとき



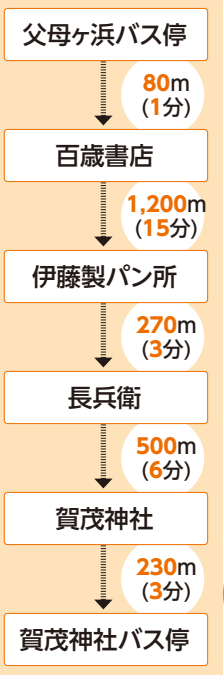
潮だまりを活用!



ウユニ塩湖(ボリビア)  
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

父母ヶ浜周辺散策マップ

ルート



浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。



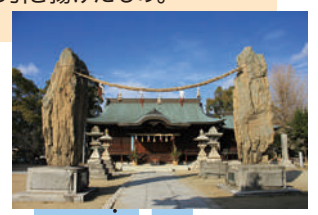
伊藤製パン所

創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんを作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



賀茂神社

賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



百歳書店

書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。



長兵衛

やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。



仁尾の町並み

この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。

合計距離  
2.3km  
合計時間  
28分