

2020 / 春 No.289

健保 だより

令和2年度
予算のご報告

キューケンホフ公園（オランダ）

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

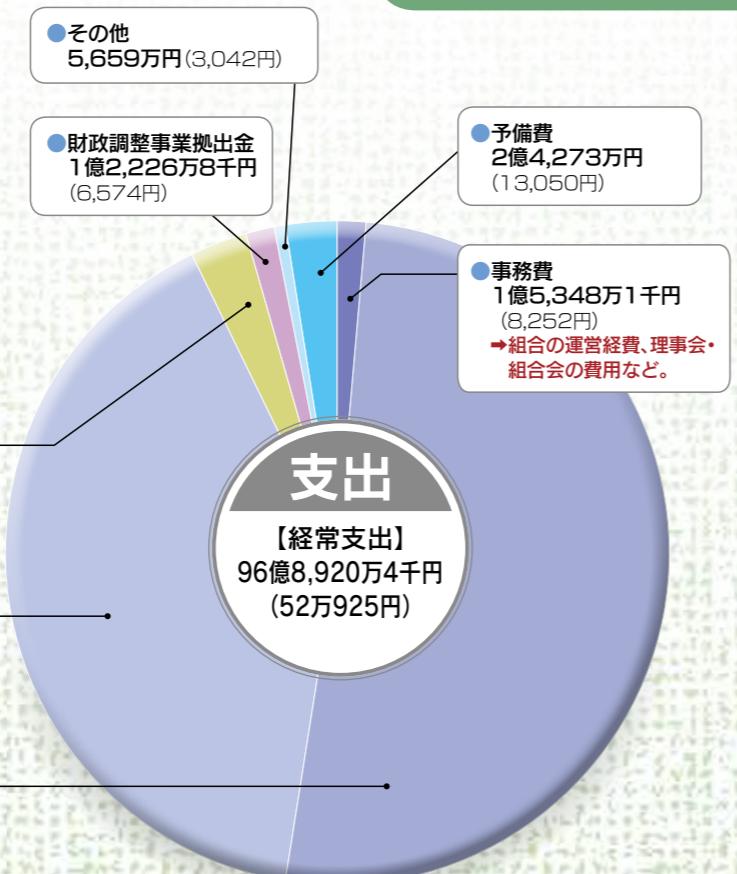
医療費、納付金が大幅に増加するも、一般保険料率は1000

積立金を繰入れ 分の98を維持

令和2年度
予算と事業計画が
まとめました

一般勘定 予算の基礎となった数値	
※ () 内は前年度予算比	
●被保険者数	18,600人 (+300人)
男	14,400人 (+86人)
女	4,200人 (+214人)
●平均標準報酬月額	354,000円 (±0円)
●平均標準賞与年額	860,000円 (-11,100円)
●保険料率 (一般)	1000分の98.0
※事業主・被保険者とも 1000分の49.0ずつ負担。 ・特定保険料率 1000分の42.89、調整保険料 1000分の1.29を含む。 ・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したもの。	

●保健事業費	3億671万8千円 (1万6,490円) →みなさまの健康づくりのための費用。 4ページでご案内する各種事業を実施します。
●納付金	40億5,534万2千円 (21万8,029円) →高齢者医療を支えるために現役世代の健保組合等に納付が義務づけられた費用など。
●保険給付費	51億5,209万4千円 (27万6,994円) ・法定給付費 51億5,159万4千円 (27万6,967円) ・付加給付費 50万円 (27円) →被保険者・被扶養者の医療費等にあてられます。



令和2年度一般勘定予算のあらまし

●予算規模と経常収支
当健保組合の令和2年度予算は、総額100億8,922万3千円 (54万2,431円) で、前年度比で1億2,789万円増収となりました。実質的な収支である経常収支では5億2,325万円の赤字となる見込みです。

令和2年度は、保険料として91億4,384万1千円 (49万1,604円) を見込みました。前年度比で1億2,789万円増収となっていますが、収入不足が見込まれ、繰越金1億円、別途積立金等からの繰入金6億1,000万円等で補います。

支出では、医療費等の保険給付費が、51億5,209万円 (前年度予算比6.3%増)、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は40億5,534万円 (同8.2%増) とそれ大幅な増加が見込まれます。保険料と納付金で保険料を超えてしまっている状況です。

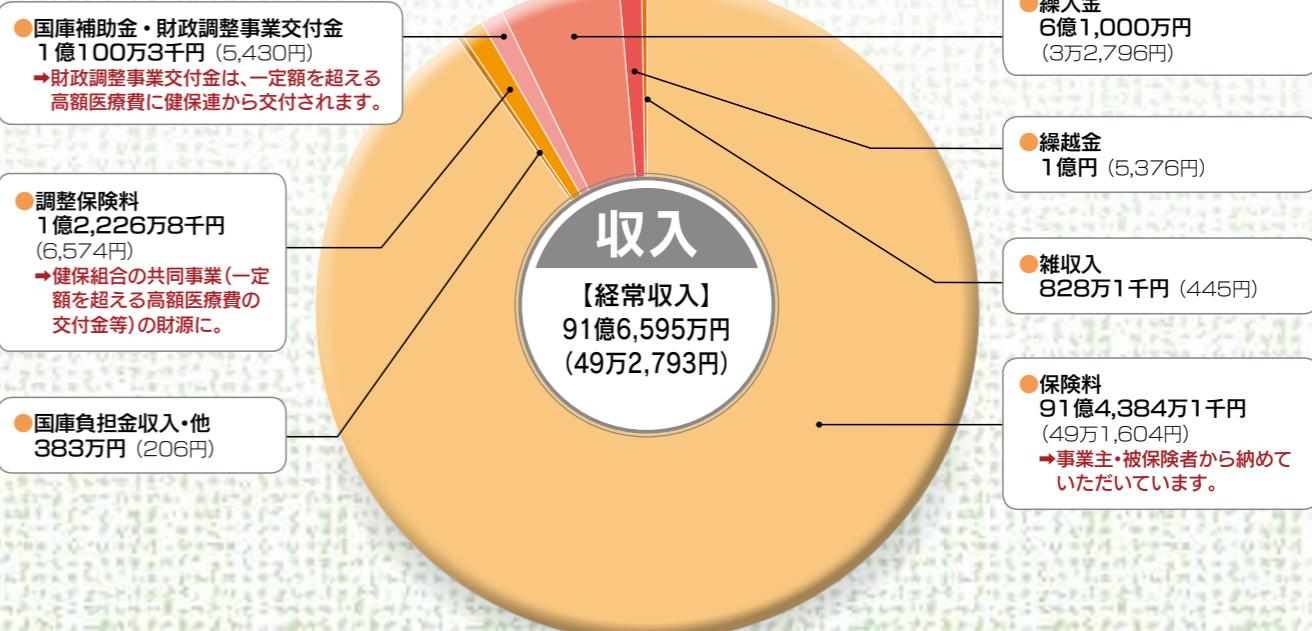
納付金は、特定健診や特定保健指導の実施率が低いと加算されることがあります (P.9)。年に一度必ず健診を受け、また対象となつた方は必ず特定保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

●健康づくり事業
平成30年度からスタートした第2期データヘルス計画に基づき、効率的に保健事業を展開してまいります。特定健診・特定保健指導を含む各種健診や健康増進、保養のために支出される保健事業費には、3億671万円 (被保険者1人当たり1万6,490円) を予定しています。

●令和2年度 予算のあらまし

予算総額 100億8,922万3千円 (54万2,431円)

※ () 内は被保険者1人当たり額



医療費、納付金が大幅に増加

令和2年度は、保険料の伸びが見込めず、被保険者1人当たり額では前年度予算に比べマイナスとなっています。一方、納付金は大幅に増加し、また、医療費も増加することが見込まれるため、収入不足が見込まれます。当健保組合は50周年記念事業の一環として、平成29(31)年度の3年間、保険料率を1000分の2引き下げまいりました。引き下げの期間は終了しましたが、令和2年度も保険料率は引き上げず維持し、積立金を活用しながら組合運営にあたついくこととしました。

当健保組合では事務の効率化に努めるほか、医療費適正化のため被扶養者の資格確認や医療機関等からの請求のチェック強化、ジェネリック医薬品の使用促進などを推進してまいります。みなさまにおかれましては、適正受診、健康づくり等、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

健保組合を取り巻く情勢

一般勘定

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、景気への好影響が期待されるものの、終了後の反動や消費増税対策の終了、混乱する世界情勢等、先行きは不明な状況にあります。

また、高齢化はますます進行しており、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年には後期高齢者への支援金が急増し、現在のまでは財政悪化が急速に進むと危惧されています。夏に取りまとめが予定されている「骨太方針2020」に向けて、国において議論が進められています。健保組合では健康保険組合連合会とともに、高齢者医療費の負担構造改革を中心に、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化、公費の拡充による現役世代の負担軽減等を方針に盛り込み、改革を実現することを目標に働きかけを強化しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ(令和2年度予算のあらまし)をご覧ください。

令和2年度に実施する 保健事業

保険知識のPR

- 広報誌『健保だより』の発行 (6月・9月・1月・3月)
- ポスターの発行 (年3回・随時)
- ジエナリック通知および医療費のお知らせ (4月・10月・2月)
- 健康者表彰 (6月)
- 赤ちゃんとママ社「育児雑誌」の配布 (年間)
- ホームページによる情報提供



病気の予防と早期発見

- 男女生活習慣病予防健診 (4月～12月)

- 春季婦人生活習慣病予防健診 (4月～8月)

- 人間ドック (4月～12月)

- 脳ドック (年間)

- 特定健康診査 (4月～12月)

- 特定保健指導 (年間)

- 家庭用救急薬品配布 (11月)

- インフルエンザ予防接種 (健保契約料金) (10月～1月)

- 健診に関するご案内及び重症化予防受診勧奨通知書の送付 (随時)

健康増進

- プール施設利用補助 (7月～9月)

- 健康づくりセンター「へるすぴあ」(電設工業健保組合の施設)

- の割引利用 (年間)

- スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約 (年間)

- FUJI-YAMA 健楽部の優待利用 (年間)

- リゾートトラストの会員料金での利用 (年間)

心と体の保健

- 契約保養施設 (JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村) の利用補助 (年間)

- 共同利用保養所の利用 (年間)

- リゾートトラストの会員料金での利用 (年間)

介護勘定

令和2年度 収入支出予算概要表

収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	1,005,312
継越金	10,000
繰入金	20,000
国庫補助金受入	1
雑収入	7
合 計	1,035,320

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,008,947
介護保険料還付金	200
積立金	1,000
予備費	25,173
合 計	1,035,320

介護勘定 予算の基礎となった数値

※ () 内は前年度予算比

- 介護保険第2号被保険者数 14,000人 (+454人)
- 介護納付金の1人当たり概算額 75,720円 (+3,020円)
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 10,500人 (+400人)
- 平均標準報酬月額 391,000円 (+6,000円)
- 平均標準賞与年額 940,000円 (±0円)
- 介護保険料率

令和2年2月分まで

1000分の16.6

令和2年3月分から

1000分の17.0

※事業主・被保険者ともに1000分の8.5ずつ負担

「介護勘定予算」の概要
令和2年度
介護保険料につきましては、毎年、国より当健保組合に割り当てられた概算介護納付金の額をもとに保険料率の計算(見直し)を行なっております。

令和2年度の当健保組合の概算介護納付金は10億894万7千円となつたことから、その支払に必要な保険料率を計算すると1000分の17・1となります。

17・0としました。なお、2年度予算の介護保険収入は10億531万2千円(介護保険第2号被保険者たる被保険者1人あたり9万5,744円)となつております。

介護勘定

保険料額表

東京都金属プレス工業健康保険組合

標準報酬	報酬月額	健康保険料(円)			(再掲) 特定保険料 合計	介護保険料(円)			保険料合計(円)		
		被保険者	事業主	合計①		被保険者	事業主	合計②	被保険者	事業主	合計①+②
		49.0/1000	98.0/1000	42.89/1000		8.5/1000	17.0/1000	57.5/1000	115.0/1000		
1	58,000	円以上	円未満	円	円	円	円	円	円	円	
2	68,000	63,000～	73,000	2,842	2,842	5,684	2,488	493	493	986	
3	78,000	73,000～	83,000	3,822	3,822	7,644	3,345	663	663	1,326	
4	88,000	83,000～	93,000	4,312	4,312	8,624	3,774	748	748	1,496	
5	98,000	93,000～	101,000	4,802	4,802	9,604	4,203	833	833	1,666	
6	104,000	101,000～	107,000	5,096	5,096	10,192	4,461	884	884	1,768	
7	110,000	107,000～	114,000	5,390	5,390	10,780	4,718	935	935	1,870	
8	118,000	114,000～	122,000	5,782	5,782	11,564	5,061	1,003	1,003	2,006	
9	126,000	122,000～	130,000	6,174	6,174	12,348	5,404	1,071	1,071	2,142	
10	134,000	130,000～	138,000	6,566	6,566	13,132	5,747	1,139	1,139	2,278	
11	142,000	138,000～	146,000	6,958	6,958	13,916	6,090	1,207	1,207	2,414	
12	150,000	146,000～	155,000	7,350	7,350	14,700	6,434	1,275	1,275	2,550	
13	160,000	155,000～	165,000	7,840	7,840	15,680	6,862	1,360	1,360	2,720	
14	170,000	165,000～	175,000	8,330	8,330	16,660	7,291	1,445	1,445	2,890	
15	180,000	175,000～	185,000	8,820	8,820	17,640	7,720	1,530	1,530	3,060	
16	190,000	185,000～	195,000	9,310	9,310	18,620	8,149	1,615	1,615	3,230	
17	200,000	195,000～	210,000	9,800	9,800	19,600	8,578	1,700	1,700	3,400	
18	220,000	210,000～	230,000	10,780	10,780	21,560	9,436	1,870	1,870	3,740	
19	240,000	230,000～	250,000	11,760	11,760	23,520	10,294	2,040	2,040	4,080	
20	260,000	250,000～	270,000	12,740	12,740	25,480	11,151	2,210	2,210	4,420	
21	280,000	270,000～	290,000	13,720	13,720	27,440	12,009	2,380	2,380	4,760	
22	300,000	290,000～	310,000	14,700	14,700	29,400	12,867	2,550	2,550	5,100	
23	320,000	310,000～	330,000	15,680	15,680	31,360	13,725	2,720	2,720	5,440	
24	340,000	330,000～	350,000	16,660	16,660	33,320	14,583	2,890	2,890	5,780	
25	360,000	350,000～	370,000	17,640	17,640	35,280	15,440	3,060	3,060	6,120	
26	380,000	370,000～	395,000	18,620	18,620	37,240	16,298	3,230	3,230	6,460	
27	410,000	395,000～	425,000	20,090	20,090	40,180	17,585	3,485	3,485	6,970	
28	440,000	425,000～	455,000	21,560	21,560	43,120	18,872	3,740	3,740	7,480	
29	470,000	455,000～	485,000	23,030	23,030	46,060	20,158	3,995	3,995	7,990	
30</											

健康保険法等の一部改正

令和2年
4月から

被扶養者認定の要件に 国内居住が加わります

※次の人には、日本国内に住所を有していても、
被扶養者とすることはできません。
・「医療滞在ビザ」で来日した方
・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」
で来日した方（富裕層を対象とした最長1年のビザ）

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる方
(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ④観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している方
(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する方

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

● 日本国内に住所がない場合の添付書類について

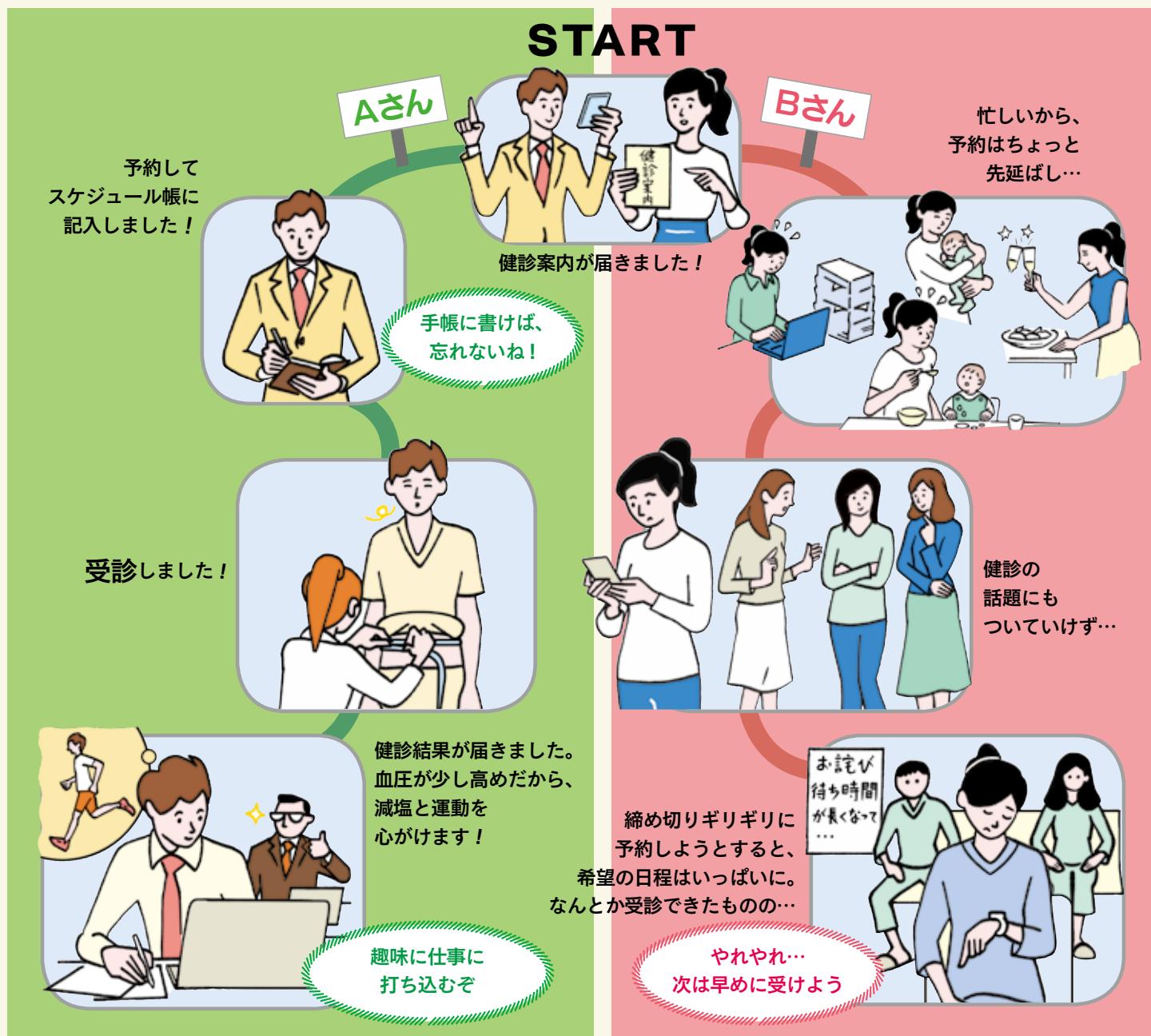
被扶養者の認定の際には、健康保険被扶養者（異動）届に新健保則第37条の2各号に定める国内居住要件の例外に該当することを証する書類等の添付を求めるこにより、国内居住要件の例外に該当することの確認が必要になります。

なお、書類が外国語で作成されたものあるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要になります。

＜添付書類の例＞

例外該当事由	添付書類
① 外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 外国に赴任する被保険者に同行する方	査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められる方	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
④ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方	査証、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
⑤ ①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる方	※個別に判断

すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん あなたはどっちのタイプ？



**早めのご予約を
おすすめします**

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

受けない人は、10人に1人！

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)



特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活习惯改善プログラムを提供してくれます！私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれます。その後もメールや電話でサポートをしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないです。

特定保健指導を受けるメリット

受けないなんて ソジですよ！



健(ケン)・保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導を受けてもらい隊！

たしかに特定保健指導を受けるかどうかはあくまで任意で、受けないは「個人の自由」と言えるかもしれません。しかし、案内が届いていないのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられています。納付金が引き上げられる可能性があります。それはつまり、みんなの大変なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにもつながりかねないということです。

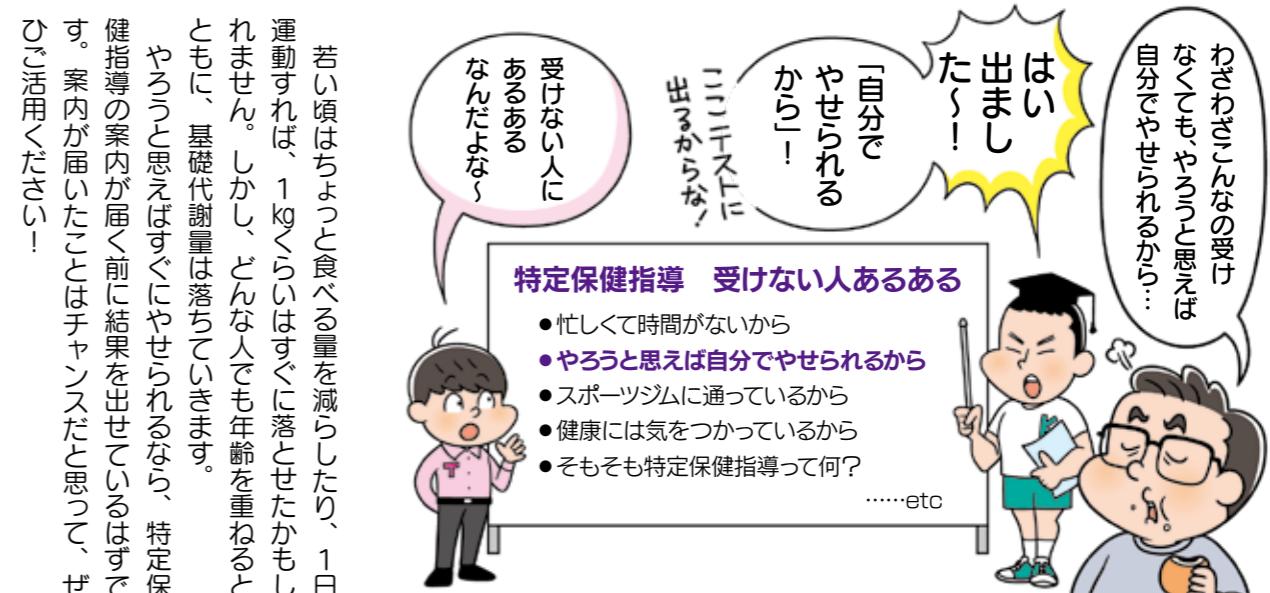
みんなのお給料にも 関わる恐れが？



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。



長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしません。だからこそ、「特定保健指導」です。自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！



特定保健指導 受けない人あるある

- 忙しくて時間がないから
 - やろうと思えば自分でやせられるから
 - スポーツジムに通っているから
 - 健康には気をつかっているから
 - そもそも特定保健指導って何？
- etc

その判断、バイアス かかっていませんか？

認知の
ゆがみ



健康情報の中には心理効果が仕組まれているものがあり、それがバイアス（認知のゆがみ）となって判断に影響を与えていることがあります。健康情報は健康を左右するもの。客観的に判断する力をつけましょう。

監修：聖路加国際大学看護情報学教授 中山和弘

人はだまされやすく、
思い込みやすい。
だから、健康情報を
うのみにしない

「権威ある専門家の推薦」「大人気」などのうたい文句、いかにもたっぷり入っていそうな成分表示、商品を使ったお客様の喜びの声…。いずれも健康情報の中でもよくみかけるものですが、これらには健康によいと信じやすくする心理効果があり、それがバイアスとなって客観的な判断の妨げになっていることがあります。

また、人には自分に都合のいい情報だけを信じる傾向があり、これも客観的な判断を妨げるバイアスです。

人はだまされやすく、思い込みやすいもの。それを念頭に置き、どんな健康情報もうのみにせず、情報を自分でしっかりと吟味することが大切です。

バイアスになりやすいもの

権威への服従心理

人は権威やブランドに弱い。「医学博士」や「大学教授」などの肩書きがあると、信頼できる情報のように感じる。

確証バイアス

自分に都合のいい情報だけを集めて、自分の主張を強化しようとする傾向のこと。

有名医学博士
が断言



だから運動しなくて
いいよね。



バンドワゴン効果

「大人気」「大流行」などと書かれたものは好意的に受け取られる傾向があり、より一層人気がでやすい。



フレーミング効果

1000mgと1gは同量だが、1000mgのほうが多く感じる。数字データなどの見せ方を変えると印象が変わる。



ウインザー効果

販売者の宣伝文句や企業独自のデータより、「お客様の声」などの第三者の意見のほうが信頼できそうに感じる。

健康情報を吟味する ポイント

その情報が健康によい理由や、その情報のメリット・デメリットなどが示されているかを確認し、わからないことがあれば信頼できる情報源から自分で調べて、情報の不確実性を減らしましょう。

- 「〇〇が健康によい」ことの理由が説明されているか？
 キャッチフレーズだけでは不十分。キャッチフレーズと説明内容が合わないのもよくない。
- 「〇〇」のデメリットが記されているか？
 どんなものにもメリットとデメリットがある。信じたい情報でも、デメリットにも目を向ける。
- 「〇〇が健康によい」ことは具体的な研究に基づいているか？
 少人数の体験談や、研究対象が人ではなく細胞・遺伝子研究、動物実験は不十分。



信頼できる情報源

厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関、学術団体、宣伝目的でなく専門家が執筆・監修したものなど

第379回 理事会

【日 時】令和2年2月4日(火)午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について
 第2号議案：第128回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第128回 組合会

【日 時】令和2年2月19日(水)午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 6階大会議室
 【議決事項】第1号議案：令和2年度事業計画について
 第2号議案：令和2年度収入支出予算について
 第3号議案：重要財産の処分について

事業所の編入・削除・変更

編入事業所

令和元年 10月 1日 ●(株)ユニコム
 日野市旭が丘2-21-7
 令和元年 12月 1日 ●SGファイナンス(株)
 北区赤羽南2-5-1

削除事業所

令和元年 12月 1日 ●(株)ネモト・プレシジョン
 常総市大生郷町6136-4

名称変更事業所

令和元年 11月 1日 ●パインテック(株)
 旧：石井プレス工業(株)

所在地変更事業所

令和元年 10月 22日
 ●大島工業(株)
 新：杉並区上井草1-31-4 名島ハウス2階
 旧：渋谷区幡ヶ谷1-1-2 朝日生命幡ヶ谷ビル5階
 令和元年 10月 28日
 ●国上精機工業 株式会社
 新：横浜市中区尾上町2-27 大洋建設関内ビル8階
 旧：横浜市港北区新羽町1180-2
 令和元年 10月 31日
 ●(株)ニチエキ
 新：大田区大森西6-15-18 若林ビル3階
 旧：大田区西糀谷2-24-19
 令和元年 12月 1日
 ●(株)ハヤカワ
 新：杉並区善福寺3-8-13
 旧：新宿区中井1-4-16

契約医療機関の訂正

●南台病院 人間ドック受診者負担額 日帰12,070円→9,240円

健康者表彰

今年も健康者表彰を実施します

1年間保険証を使わなかつた方を表彰し、今年も記念品を贈呈します

【対象者】当健保組合の被保険者で、下記の対象期間中に被保険者資格を有し、保険診療を受けなかつた方。

※確認審査の段階で資格を喪失されている方は除きます。

※被扶養者(家族)が受診されても被保険者(本人)の受診がなければ該当します。

【対象期間】平成31年1月1日～令和元年12月31日までの1年間

【申込方法】事業所の担当者に申し出て、事業所経由で健康保険組合へ報告書をご提出ください。

記念品の発送

「記念品一覧」を令和2年5月初旬にお送りする予定ですので、その中からお選びください。
 記念品は6月中旬に事業所単位でお送りします。

★ご不明な点は健保組合総務課までお問い合わせください。☎ 03(3634)5151

健康企業宣言 当健康保険組合で下記の事業所が認定されました。



「健康優良企業 銀 の認定証」
 多摩冶金株式会社





第一印象は、
カラダから。

カラダを動かすと、
表情も輝き、第一印象もUP！

カラダが健康だと、ココロも充実！
自然と表情も輝いてきます。
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを！

会員プランは2つ。今ならお得に始められます！

4/4(土) ▶ 5/31(日)

おすすめ

月額固定 使いたい放題プラン

月々 8,580 円 (税込) Monthly コーポレート会員

通常1,100円(税込)

・入会時の手数料

通常3,630円/月(税込) 最大2ヶ月間

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円



都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,650 円 (税込) 1 Day コーポレート会員

通常1,600円/回(税込)

・レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会するなら、今スグに！

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※新規会員登録をコーポレート会員にご登録いただいた方のみ、コーポレート会員登録後2ヶ月以上経過している方も含みます。※レンタル用品の返却日数を超過する場合は料金もございます。

らくらくWEB登録から



店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください 平日／10:00～17:30
03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。※会員等により、運動を禁じられている方・妊娠中の方・専門に感染する恐れのある疾患を有する方・酒気を帯びている方・制震(タトゥー含む)のある方・ペット連れの方・反社会的勢力関係者・弊社の会員規約にご同意いただけない方・その他弊社が不適当と認めた方

2020新春 840010232035