

2021/秋 No.295

健保 だより

令和2年度

決算がまとまりました

皆さんの
診療状況・健診結果を
ご報告します

インフルエンザ予防接種のご案内

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

ご家庭へお持ち帰りください

令和2年度 決算が まとまりました

医療費が減少するも、

保険料の減少と納付金の増加で、 経常収支で7年ぶりの赤字に

令和2年度に実施した「健康づくり事業」

健康情報の提供

- ・機関誌「健保だより」の発行（年4回）
- ・ポスター、パンフレット等の配布（3回）
- ・健康者へ記念品の贈呈（6月）
- ・育児雑誌の配布（年間）
- ・健保連との共同保健宣伝（随時）
- ・ホームページによる情報提供
- ・ジェネリック医薬品のお知らせ（4、10月）
- ・基本保険料に対する保険給付費の割合についてのお知らせ（6月）
- ・医療費のお知らせ（2月）

健康診断と疾病予防

- ・生活習慣病予防健診（4～1月）
- ・春季婦人生活習慣病予防健診（4～9月）
- ・人間ドック（4～1月）
- ・インフルエンザ予防接種（10～1月）
- ・脳ドック等の割引健診（年間）
- ・特定健康診査（4～1月）
- ・特定保健指導（年間）
- ・家庭用常備薬品の配布（11月）

保養と健康づくり

- ・プール施設利用補助（7～9月）
- ・スキー場リフトの割引利用（12～3月）
- ・健康づくりセンター「へるすびあ」〔電設工業健保組合の施設〕と契約（年間）
- ・契約保養施設〔JTB 契約保養所、直接契約保養所、国民休暇村〕の利用補助（年間）
- ・共同利用保養所の利用（年間）
- ・スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約（年間）
- ・FUJIYAMA倶楽部の優待利用（年間）
- ・リゾートトラストの会員料金での利用（年間）

充実した 健康づくり事業 を実施

被保険者やご家族の健康づくりのための保健事業費は、2億7,708万円を支出、別掲のような事業を実施しました。

介護保険

健保組合は、国の介護保険の保険料の徴収・納付を代行しています

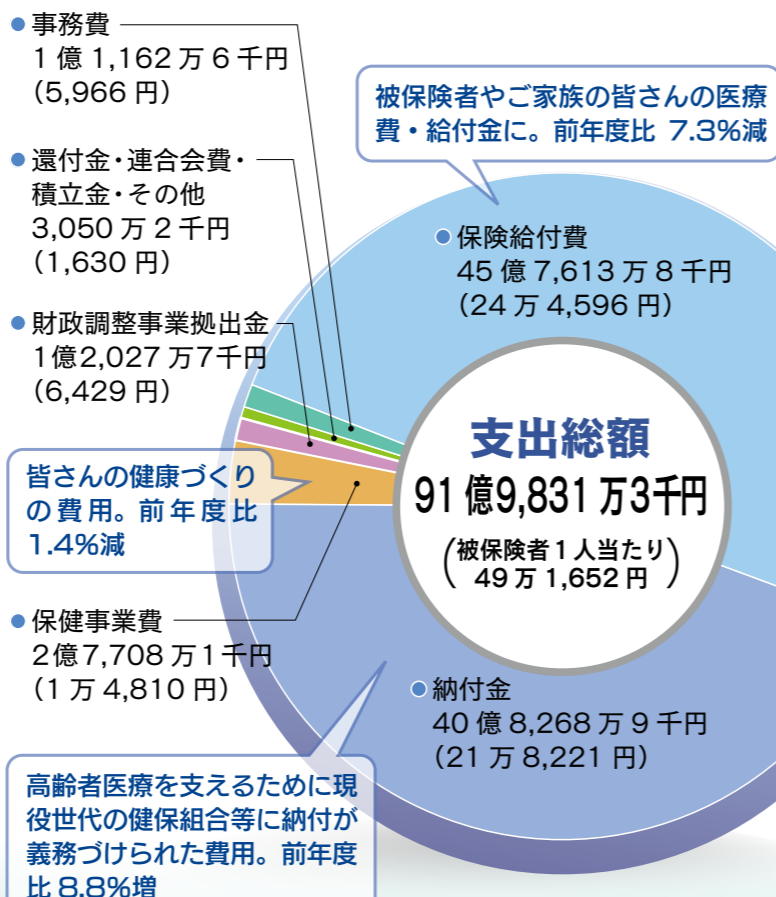
令和2年度は介護保険収入9億8,726万3千円に対して、国に納付する介護納付金が10億861万5千円となりました。決算残金は準備金といたしました。

(収入)

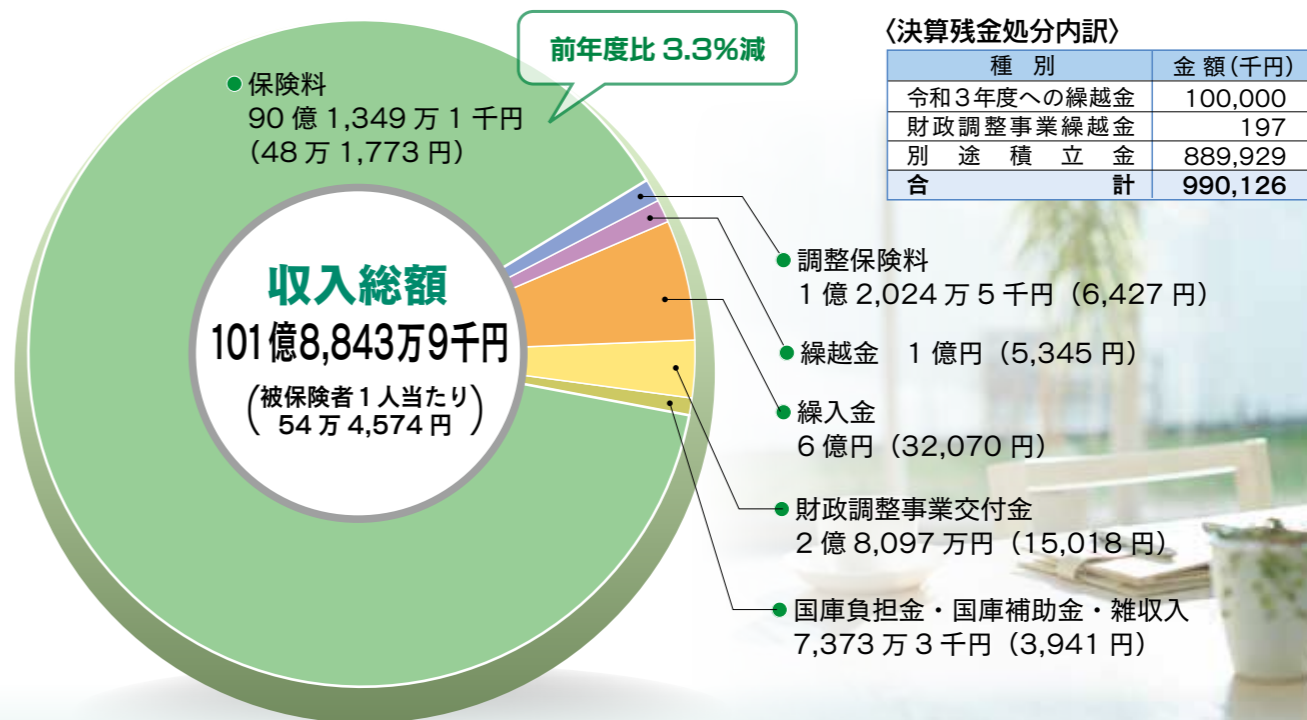
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	987,263	93,491
繰越金	10,000	947
繰入金	47,183	4,468
雑収入	9	1
合計	1,044,455	98,907

(支出)

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	1,008,615	95,513
介護保険料還付金	10	1
合計	1,008,625	95,514



グラフで見る令和2年度決算



健康保険

(決算残金処分内訳)

種別	金額(千円)
令和3年度への繰越金	100,000
財政調整事業繰越金	197
別途積立金	889,929
合計	990,126

去る7月14日(水)に開催(書面による議決)された第131回組合会で、当健保組合の令和2年度決算が審議され、可決・承認されました。

収入総額	101億8,843万9千円
支出総額	91億9,831万3千円
決算残金	9億9,012万6千円
経常収支差引額	▲2,039万5千円

当 健保組合は平成30年度に設立50周年を迎え、記念事業の一環として、平成29年度～令和元年度の3年間、保険料率を1000分の2引き下げて組合運営にあたってまいりました。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運営してまいりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、非常に厳しい決算となりました。

被 保険者数、報酬月額・賞与支給額が前年度に比べ減少し、保険料収入は3億700万円(3.3%)減少しました。

支 出の大半を占める保険給付費(医療費)は、前年度に比べ3億6,100万円(7.3%)減少しましたが、高齢者医療のための納付金が3億3,100万円(8.8%)増加しています。

こ れらの結果、経常収支で7年ぶりの赤字となりました。決算残金は1億円を次年度予算に繰越し、8億8,900万円を別途積立金として増し、保険料率軽減の原資や、高齢化や医療の高度化等による将来の負担増に備えることといたします。

令 和3年度も厳しい社会情勢のなか、みなさまの負担を考慮し、多額の積立金を取り崩し保険料率を維持しております。今後も効率的に事業を展開し、収支の安定に努めてまいりますので、皆さまにおかれましては、適正受診やジェネリック医薬品への切り替え等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

皆さんの診療状況

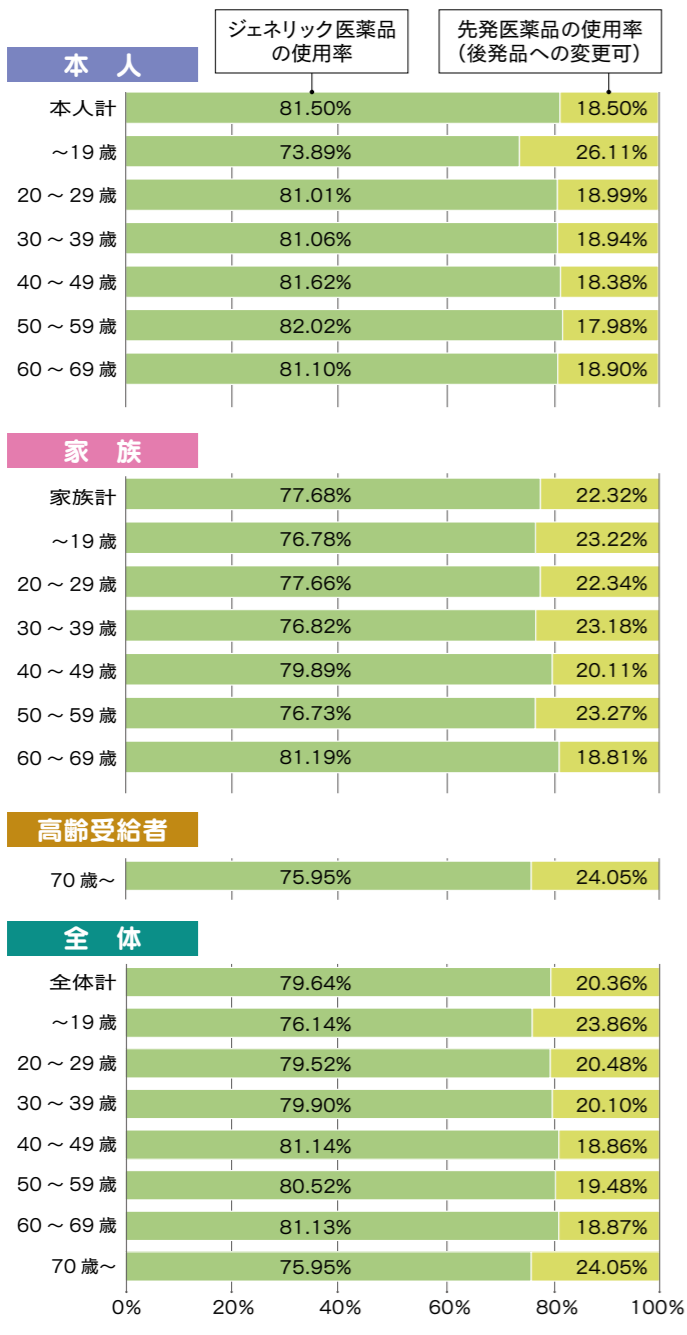
健診結果をご報告します

令和2年度のジェネリック医薬品使用状況について



厚生労働省はジェネリック医薬品の使用を強力に推進しており、2023年度末までにその数量シェアを、全ての都道府県で80%以上とする目標を提示しています。当健保組合の令和2年度におけるジェネリック医薬品の使用状況を分析し、その結果を各層別にグラフで示しました。皆様のご協力により、加入者全体の切替率は79.64%となっており、年度の後半では国の目標値である80%を上回る結果となっています。

ジェネリック医薬品と先発医薬品の使用状況



ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有しており、効能・効果や用法も基本的には変わりません。先発医薬品と治療学的に「同等」であり、先発医薬品と代替可能な医薬品であることを、必要データに基づいた審査を経て厚生労働大臣が承認したもののみが、ジェネリック医薬品として供給されています。

ジェネリック医薬品の特徴

【価格】

先発医薬品の臨床使用経験等を踏まえて開発・製造されるため、研究開発費が抑えられることから、安価での提供が可能になります。

【改良と工夫】

医薬品メーカーが独自の改良や工夫を加えることで、先発医薬品と比較してより良い製品開発を進めています。

- ・飲みやすさの工夫(味、におい、サイズの縮小、噛み砕いて飲める錠剤への変更など)
- ・湿気や光への脆弱性の改良による保存性の向上
- ・薬を取り出し易いようなシートの工夫

ジェネリック医薬品への切替効果

2年度における当健保組合のジェネリック医薬品への切替率は、前年度と比較して2.22ポイント上昇しました。先発医薬品の薬剤費は前年度比で3,600万円の減となっています。

ジェネリック医薬品を使用することで、ご自身の自己負担額の軽減だけでなく、薬剤費全体の節減につながります。引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

健康マップ ～生活習慣病からみた分布～

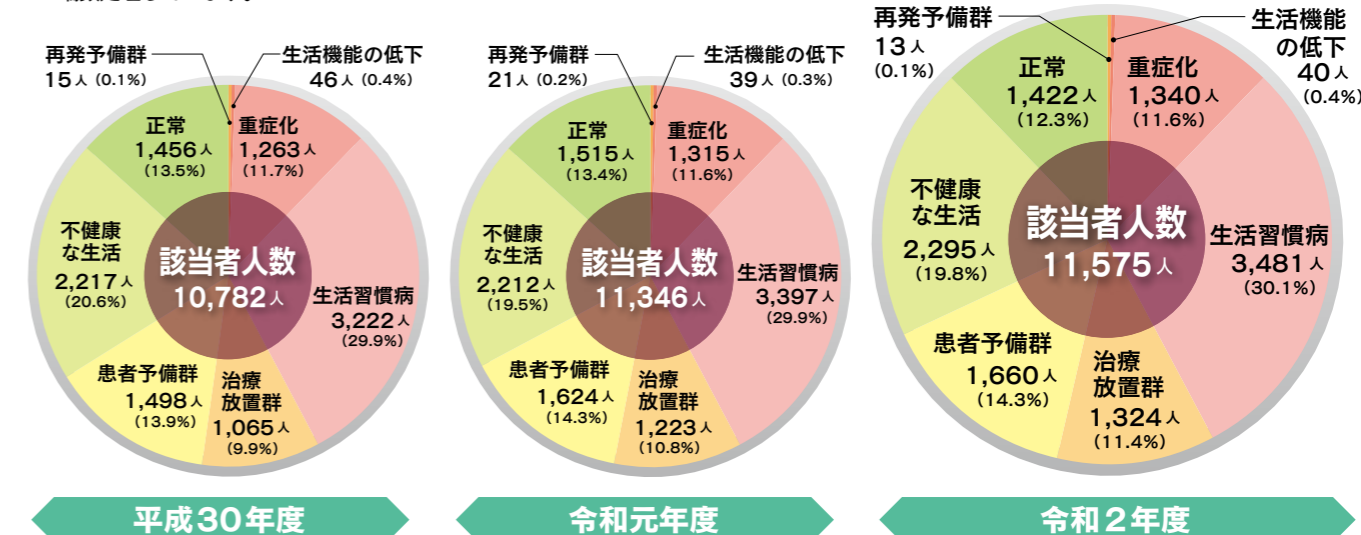
平成30年度～令和2年度に健診を受けられた方の、生活習慣病関連疾病に絞った分析図を作成しています。

◆期間：2018.04～2021.03 ◆対象年齢：40～74歳

未通院(生活習慣病のレセプトが無い人)				通院/入院(生活習慣病のレセプトがある人)			
正常	不健康な生活	患者予備群	治療放置群	生活習慣病	重症化	生活機能の低下	再発予備群
正常値レベル	保健指導が必要なレベル	病院で診察を受けたほうが良いレベル	治療する必要があるレベル	合併症はない	合併症に進行しています	重篤な状態になっています	入院後の状態です
血糖： 110mg/dl未満又はHbA1c5.6%未満	血糖： 110mg/dl以上又はHbA1c5.6%以上	血糖： 126mg/dl以上又はHbA1c6.5%以上	血糖： 140mg/dl以上又はHbA1c7.0%以上	2型糖尿病・高血圧症・脂質異常症のいずれかがあり、合併症はない状態	生活習慣病があり、糖尿病性合併症・脳血管疾患・動脈疾患・虚血性心疾患がある状態	入院を伴う四肢切断急性期・冠動脈疾患急性期・脳卒中急性期、および透析期(通院含む)の状態	[生活機能の低下]の該当が1年前にあったが、当該年度は入院はない状態
血圧： 85/130mmHg未満	血圧： 85又は130mmHg以上	血圧： 90又は140mmHg以上	血圧： 100又は160mmHg以上				
中性脂肪： 150mg/dl未満又はLDL：120未満又はHDL：40以上	中性脂肪： 150mg/dl以上又はLDL：120以上又はHDL：40未満	中性脂肪： 300mg/dl以上又はLDL：140以上又はHDL：35未満	中性脂肪： 400mg/dl以上又はLDL：160以上又はHDL：30未満				

《該当者人数の構成割合(%)》

※端数処理しています。



治療の放置は禁物

通院者と未通院者の割合について、他健保の平均と比較すると、当健保は通院者の割合が高く、また、未通院者では「治療放置群」の割合が毎年、増加しています。治療を受けない方が多いことは好ましい事ではありません。健診結果で「要精密検査」「要治療」などの判定がされた場合には、健診結果を持参のうえ、医療機関に必ず受診いただくようお願いいたします。早めの治療が重症化を防ぐこととなります。

また、健康保険組合では、健診結果で生活習慣病関連疾病のリスクのある方に対して、医療機関への受診勧奨通知を送付しております。ご自宅に届いた方は、通知を持参のうえ、医療機関を受診してください。

生活習慣病関連疾病について、被保険者・被扶養者ともに「脂質」の数値の悪い方の増加傾向が見られますので注意が必要です。

「特定保健指導」の先送りは禁物

健康保険組合では、メタボのリスクに応じ、対象となる方に対して特定保健指導のご案内をしています。保健師等の専門家が、様々な働きかけにより行動変容を促すお手伝いをします。

保健指導の対象者には、お勤めの事業所を通じて、特定保健指導のご案内を送りしておりますので、参加いただき「健康」について再確認してみてください。

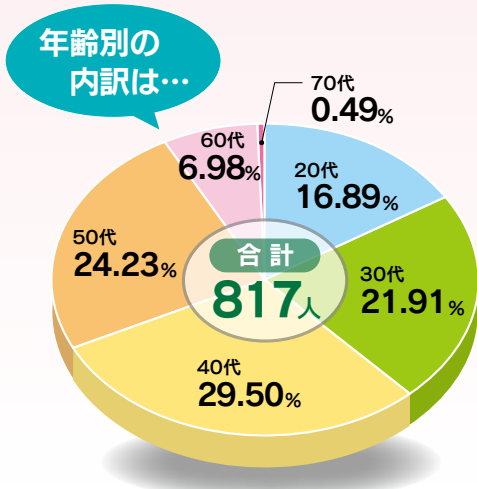
817人の「すこやかさん」

～健康管理のご努力を称え、
記念品を贈呈しました～

当健保組合では、健康管理に努めて1年間に1度も保険診療を受けなかった被保険者を、毎年表彰しています。

今年も6月に、令和2年1月～令和2年12月の1年間、病院・診療所等に通院しなかった被保険者の方々817人を「すこやかさん」として表彰し、記念品を贈呈いたしました。

健康は大切な財産です。被保険者の皆さまには、日々の健康管理にご留意いただき、より多くの「すこやかさん」が誕生されることを祈念しております。



東振協

いきいき健康づくり2021

開催イベント

都内の総合健保組合で組織する東京都総合組合健康施設振興協会（東振協）では、皆さまの健康づくりをサポートするため、毎年、東振協いきいき健康づくり2021を開催しています。今年も、下記のイベントが実施されます。ご家族で是非ご参加ください。

イベント	開催日	時間	会場	イベント内容	募集人数
ウォークラリー (5日間)	10月16日(土)	AM10:00～	両国・隅田川界限	各会場に3か所程度のチェックポイントを設け、チェックを行いゴール後、完歩賞授与(3km～7km)	500人
	10月24日(日)		清水公園		500人
	10月31日(日)		国営昭和記念公園		500人
	11月3日(祝)		都立葛西臨海公園		500人
	11月7日(日)		横浜みなとみらい		500人
健康づくりレッスン (オンライン) 別内容：6回配信	10月10日(日)	AM10:00～11:00	ご自宅等で視聴 (60分間程度) (Zoomでの生配信)	adidasトレーニング①	200人
	10月20日(水)	PM 6:00～ 7:00		ヨガ①	
	10月23日(土)	AM10:00～11:00		ストレッチ①	
	11月6日(土)	AM10:00～11:00		adidasトレーニング②	
	11月10日(水)	PM 6:00～ 7:00		ストレッチ②	
	11月21日(日)	AM10:00～11:00		ヨガ②	
みんなで楽しく 体力測定 (オンライン) 同一内容：4回配信	10月17日(日)	AM10:00～	ご自宅等で視聴 (45分間程度) (Zoomでの生配信)	5種目 ・閉眼片足立ち ・しゃがみ飛び ・座位足開閉 ・腕立て腕屈伸 ・体前屈	200人
	10月27日(水)	PM 6:00～			200人
	11月14日(日)	AM10:00～			200人
	11月23日(祝)	AM10:00～			200人

● 申込書および詳細……東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp/event>

● 参加申し込みは……参加申込書に、94円切手を貼付した返信用封筒を添え、東振協「いきいき健康づくり2021」事務局へご郵送ください。

◆東振協主催 一日介護・健康講座について

今年度の開催につきましては、新型コロナウイルスの感染者の発生が続いており、今後決定される予定です。詳細について下記をご参照ください。

東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp/event>

健康保険を使える「施術」には 制限があります

整骨院・接骨院は「各種保険取扱」と表示されていても、病院や整形外科などの医療機関とは異なり、健康保険を使える施術は限られています。「健康保険を使える」と説明を受けたとしても、後日、健康保険の対象外となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。



● 整骨院・接骨院で健康保険が

✕ 使えない場合

全額
自己負担

- ✕ 医療機関で治療中の負傷
- ✕ 日常生活からくる疲労や肩こり・腰痛・筋肉疲労など
- ✕ 椎間板ヘルニア・神経痛・五十肩・関節炎・リウマチなどによる痛み
- ✕ スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ✕ 過去の交通事故等による後遺症
- ✕ 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷



○ 使える場合

- 外傷性が明らかな捻挫・打撲・挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼
※応急手当を除き、医師の同意が必要です



【健康保険を正しく使うために】

1

施術を受ける前に

負傷原因を正しく伝える

「いつ・どこで・どうして負傷したか」を正確に伝えましょう。

2

医療機関で治療中の負傷

同時に整骨院・接骨院で健康保険は使えません

原則として、整骨院・接骨院の施術料は全額自己負担になります。

3

施術が長期にわたる

医療機関を受診しましょう

3か月以上施術を受けても症状が改善しない場合は、原因をはっきりさせるためにも医師の診察を受けることをおすすめします。

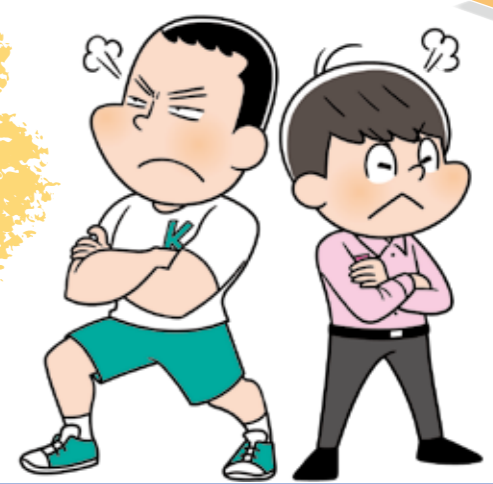
4

当健康保険組合より照会文書が届いたら

ご回答にご協力ください

医療費適正化の一環として、柔道整復療養費の請求内容について、整骨院・接骨院からの請求が適正に行われているか施術を受けた方に文書等で照会しております。照会文書が届きましたら施術を受けた部位やその理由などをご自身で回答書にご記入のうえご返送ください。

◆皆さまの貴重な保険料を適正に使用するためにも、適切な療養にご理解・ご協力をお願いいたします。



ケン 健 と タモツ 保 の

特定保健指導を受けてもらい隊！

特定保健指導は
対象者ファーストで
行われるので
安心です！

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飛び回っている兄弟。兄弟喧嘩の仲直りは、基本的に健からが多い。

特定保健指導、
受けたくないのはどうして？

メタボリックシンドロームのリスクが高い方に行われる生活習慣改善プログラムである特定保健指導。受けたくない理由のひとつに、「あれこれ制限されるのが嫌だ」という声もあるのではないのでしょうか。揚げ物が好きな人、毎日の晩酌が楽しみの人、スイーツに目が合わない人…大好きなものを一切禁止されるのはつらいですよね。

特定保健指導では、厳しい食事制限などは基本的にしません。保健師や管理栄養士などの専門家が丁寧なヒアリングのもと、みなさまの働き方や生活スタイルに合わせた、実行可能なプランを提示してくれます。



晩酌がやめられない…！
つよしさんのケース

熱血営業マンのつよしさんは、仕事が終わったあとの晩酌が何よりの楽しみ。腹囲と中性脂肪で引っかかってしまいました。



営業をされているというところで、平均歩数は1万歩前後と、すばらしいですね！
たくさん歩いた後のビールが最高で、なかなか休肝日が作れないんです…。
週に2日は休肝日を設けたいところですね。徐々に慣らしていくために、まずはノンアルコールビールを試してみてもいいでしょうか？

そつえば飲んだことなかったなあ。
世の中の健康志向の高まりもあって、ノンアルコールビール市場は年々拡大していて、ビールらしい味わいに近づいてきているんですよ。
今は各メーカーで色々出ていますよね。今日の帰りにも見てみようかなあ。

離れていても大丈夫！
メールや電話で細やかなサポート

特定保健指導は、腹囲、血圧値、血糖値などの項目をもとに、メタボリックシンドロームになるリスク数に応じて、積極的支援と動機付け支援に分けられます。

初回の面談にて、専門家とともに無理のない行動目標を立てます。積極的支援では、3〜6カ月間にわたって継続したサポートを受けられます。期間中は、電話やメールなどで状況の確認があり、アドバイスをもらうことができるので安心です。期間終了後、体重や腹囲の変化、目標の達成度を確認します。



一人ひとりに合わせたプラン、
だから続けられる！

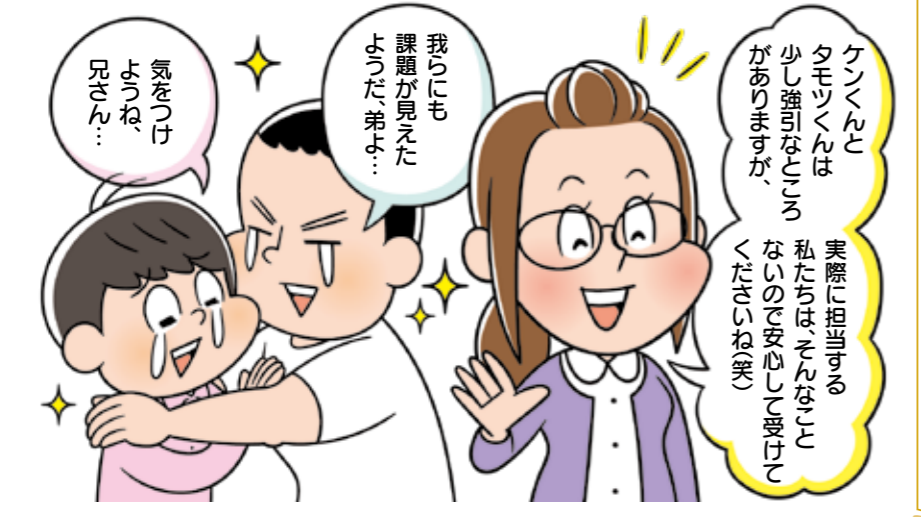
とにかくスイーツが大好き！
まみさんのケース

まみさんは、コンビニの新作スイーツを毎週欠かさずチェックするほどの大のスイーツ好き。腹囲と血糖値で引っかかってしまいました。



シュークリームやケーキなど、高カロリーでご褒美感のあるスイーツは週1回におさえられますか？
週に1回…!? そのほかの日はまったく食べられないんですか？(泣)
ドライフルーツやアーモンドなどで、小腹を満たす程度におさえられるといいですね。最近は、「コンビニ商品でも低糖質・低カロリーのおやつがたくさん出ていますよ。」
そうなんですか！早速帰りにチェックしてみます！

特定保健指導は、みなさまに健康になってもらうために行うサポートです。担当になった保健師や管理栄養士は、一人ひとりに合わせた対象者ファーストのプランを考え、二人三脚で一緒にがんばってくださるはず。案内が届いた方は、ぜひご参加ください！

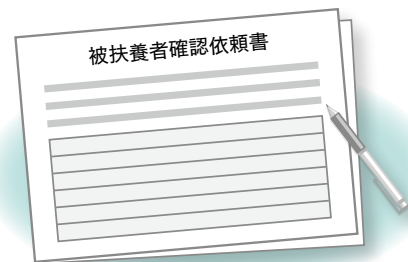


被扶養者確認依頼書のご提出にご協力をお願いします

1 被扶養者確認依頼書の資格確認対象者

令和3年9月3日(金)現在、当健康保険組合の被扶養者の方
ただし、次に該当する方は除きます。

- 1) 0歳から18歳(高校在学中)までの子
- 2) 令和3年6月1日以降に扶養認定された方



2 事業主を通じて被保険者の方にお送りするもの

「被扶養者確認依頼書」

被扶養者資格の再確認が必要な被扶養者名が記載された依頼書を、**9月24日(金)**に事業所へ送付いたします。

3 被保険者の方からご提出していただくもの

- 1) 必要事項等をご記入いただいた「被扶養者確認依頼書」
- 2) 資格確認書類

「被扶養者確認依頼書」に必要書類についての記載がありますのでご確認ください。

※年金を受給されている方は、所得証明書(非課税証明書等)および年金振込通知書または公的年金・恩給等の年金額改定通知書を添付してください。

※同居が扶養の認定条件となる方は、住民票も必ず添付してください。

4 当健康保険組合への提出期限



提出期限 10月29日(金)

事業所でまとめてご提出いただく提出期限となりますので、該当する被保険者の方は早目に事業所の担当の方へご提出ください。

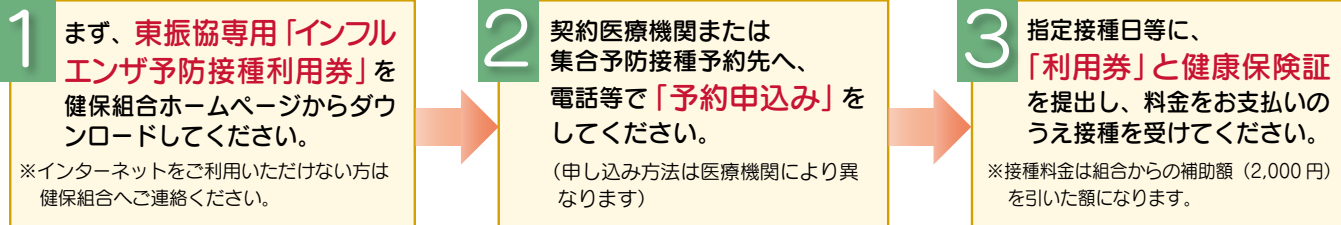
インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザ流行の季節がやってきます。

全国の契約医療機関や接種会場(集団接種)で、組合補助額2,000円を差引いた料金を予防接種を受けられます。
高齢者の場合は合併症を予防する効果も報告されています。この機会にぜひご利用ください。

～利用方法は～

契約医療機関にて1人1回1,960円(税込・上限)の契約料金で受けられます。



★予防接種は、指定医療機関の院内接種(10月～1月)、または東振協の指定会場での集合接種(会場毎の指定期間)となります。

接種時期は
いつ?

インフルエンザ予防接種の効果については、個人差はありますが、発症の減少化と感染後の重症化を減少する効果があり、接種後2週間から5か月程度その効果が継続するといわれています。インフルエンザ流行のピークは、年によってずれがありますが、12月下旬から3月中旬にピークとなることが多くなっていますので、遅くとも12月までに接種いただくことをおすすめします。

お問合せ

健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

契約医療機関、会場等の詳細は、健保組合ホームページ(<http://kpk.or.jp/>)に掲載しています。

第385回 理事会

【日 時】 令和3年6月22日(火)午後3時30分

【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131回組合会の開催及び組合会に提出する議案について

第131回 組合会

【日 時】 令和3年7月14日(水)

【議決事項】 第1号議案：令和2年度 事業報告について

第2号議案：令和2年度 収入支出決算について

第3号議案：令和2年度 決算残金処分について

第4号議案：不納欠損処分について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により書面による議決となりました。



事業所の変更

所在地変更事業所

令和3年5月13日

●株式会社 ボルター

新：埼玉県朝霞市溝沼5-19-5 シオミプラザセブン2階A号室

旧：豊島区上池袋4-11-4

令和3年6月1日

●城南鋼鉄工業 株式会社

新：大田区東糎谷2-3-12-405号

旧：港区三田3-1-17 アクシオール三田 401号

令和3年6月7日

●有限会社 タナカ製作所

新：武蔵村山市伊奈平2-37-2

旧：東村山市栄町3-25-2

名称変更事業所

令和3年6月1日

●城南鋼鉄工業 株式会社

旧：城南鋼鉄工業 株式会社



今年も 「スキー場の割引リフト券」をご利用ください



今年も下記のスキー場の割引リフト券を配布する予定です。
ご希望の方は、健保組合総務課までお電話ください。

<受付開始> 令和3年11月1日(月)

<対象施設> ● 舞子スノーリゾート
● 石打丸山スキー場

<割引料金> お申し込み時にご案内できる予定です。

お問合せは…… 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

朝派も! 夜派も!

24時間、快適ジム。

24
7days

出勤前の朝活も! 残業帰りの夜活も!
ルネサンスなら、ゆったりスペースで
密にならずにトレーニング。
24時間いつでも快適にご利用いただけます。

※店舗により24時間営業に対応していない場合がございます。詳しくは店舗一覧をご覧ください。

お得に始めるチャンス! 秋の入会キャンペーン実施中! 9/25(土) ▶ 11/7(日)

<p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>おすすめ! 月々 9,570 円 (税込) Monthly コーポレート会員</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,980 円 (税込) 1 Day コーポレート会員</p>
<p>・月会費 2か月分</p> <p>・レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2か月分</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p><small>※事務手数料がかかります。</small></p> <p>0 円</p>	<p>レンタル用品 通常1,600円/回(税込)</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>0 円</p> <p>入会当日</p>

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。 2021秋_840010232035

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡  お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

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 / 10:00~17:00 **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無断利用をお断りすることがあります。●送付等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(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

