

健保だより

<http://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

健康のことで悩みがあるときは

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます

TSグループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

0120-166-558



平日 10:00 ~ 20:00
土 10:00 ~ 17:00
(日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

【サービス提供者：ヒューマニーズ相談センター】



「感染症にかかりそうで怖いから」 …でも、過度な受診控えは健康リスクが



発熱やせき、腹痛などの症状は誰にでも起こりうるものです。新型コロナウイルス感染症のまん延時は、気になる体調の変化があっても感染への懸念から受診を控えた人が少なくありませんでした。結果的に医療費の伸びが抑えられることとなりましたが、この傾向が続くのは考えもの。体調が悪いのをがまんして、症状を悪化させてしまうおそれがあるからです。



体調が悪いと感じたときや持病の治療のための対応は（セルフメディケーションという選択も含めて）先延ばししないようにしましょう。また、健康管理をしっかりと継続するためにも、定期的な健康診断を受けることもお忘れなく。医療機関や健診機関では換気や消毒など徹底した感染対策を施していますし、受付時間や受診間隔に配慮していますのでご安心ください。

Contents

- P1 「それイね!!」な医療のかかり方
 - 過度な受診控えは健康リスクがあります。持病の治療等は先延ばししないようにしましょう！
- P2～3 令和4年度 予算と事業計画が決まりました
 - 一般、介護とも従来の料率を据え置き。健康寿命の延伸に向けた事業を着実に実行します！
 - 令和4年度から健康保険料率を固定化します！
- P4～5 令和4年度 保健事業のご案内
 - 前年度の事業を継続して、引き続き、みなさんの健康づくり・健康管理をサポートしてまいります！
 - 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方は、人間ドックまたは生活習慣病健診を受診しましょう！
- P6 [PC・モバイル向けサービス] kencom を活用しましょう！
- P7 [医療費適正化] 健康保険が使える？ 整骨院・接骨院にかかるとき
- P8 [イライラマネージメント術] 言うことをきかない部下に困っています

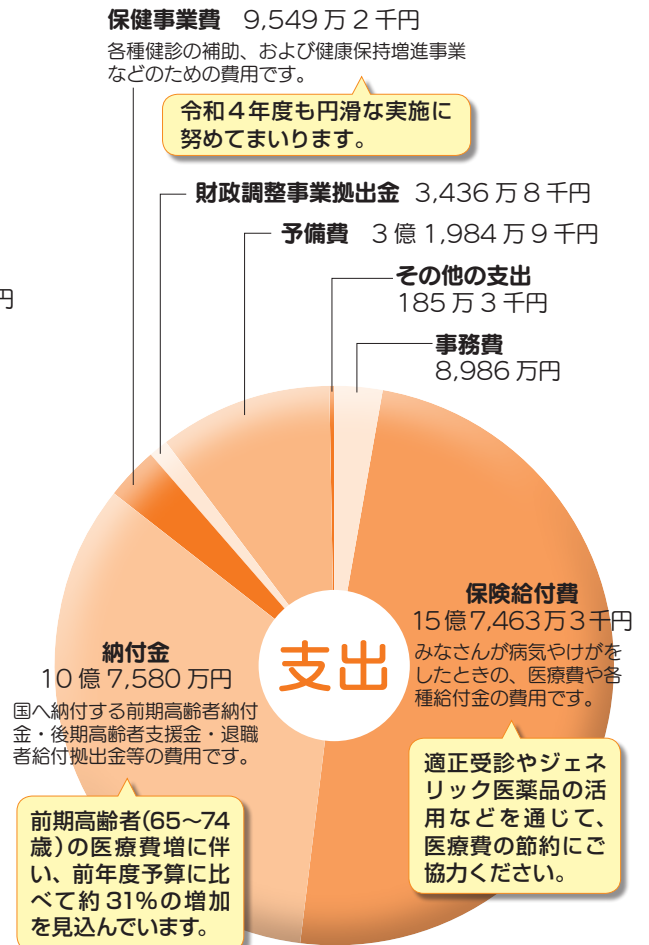
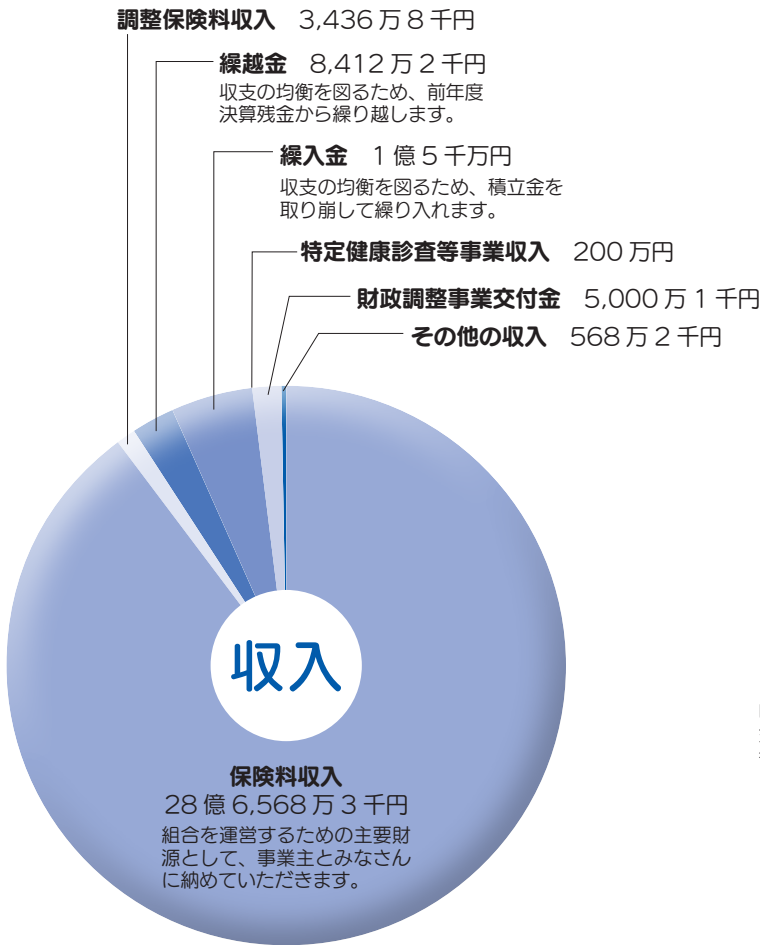
健康寿命の延伸に向けて 保健事業を着実に実行します

令和4年度予算が、2月22日（火）に開催された第120回組合会において承認されました。1人当たり標準報酬月額減少に伴う保険料収入の減収が予想される一方、保険給付費および納付金の増加が見込まれることから、楽観できない状況が続く見通しです。予算の執行にあたっては、引き続き無駄を省いた適正な支出と経費節減に努めてまいります。



令和4年度 予算の状況（一般勘定）

予算総額 31億9,185万6千円



※端数処理の関係で合計額は一致しない箇所があります。

經常収支差引額 3,512万8千円
=
經常収入 28億7,246万5千円
-
經常支出 28億3,733万7千円

令和4年度 予算と事業計画が決まりました



一般勘定

一般保険料率を維持し、医療費の適正化を推進します

健保組合を取り巻く情勢をみると、コロナ禍において厳しい運営が続くなか、今年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、組合財政のさらなる悪化が懸念されています。現役世代の負担軽減を図るために、高齢者医療制度への公費投入を含む総合的な改革が求められています。

当健保組合においても先行き不透明な状況がありますが、令和4年度の事業運営にあたっては従来的一般保険料率を維持し、納付金等の負担増については積立金の繰り入れで対応します。「第2期データヘルス計画」等に基づき、みなさんの健康寿命の延伸に向けた保健事業を着実に実行するとともに、医療費の適正化を推進してまいります。みなさんにおかれましても当健保組合が行う保健事業を有効に活用され、とくに壮年期からの健康管理および重症化防止にご協力いただきますようお願いいたします。

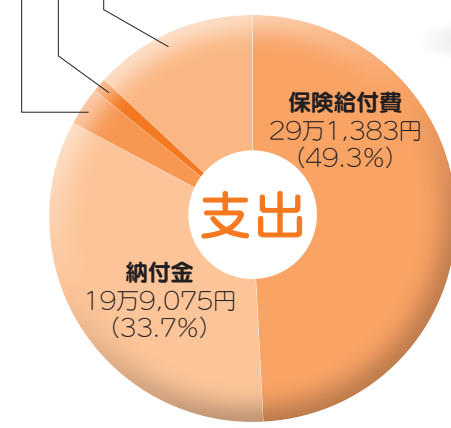
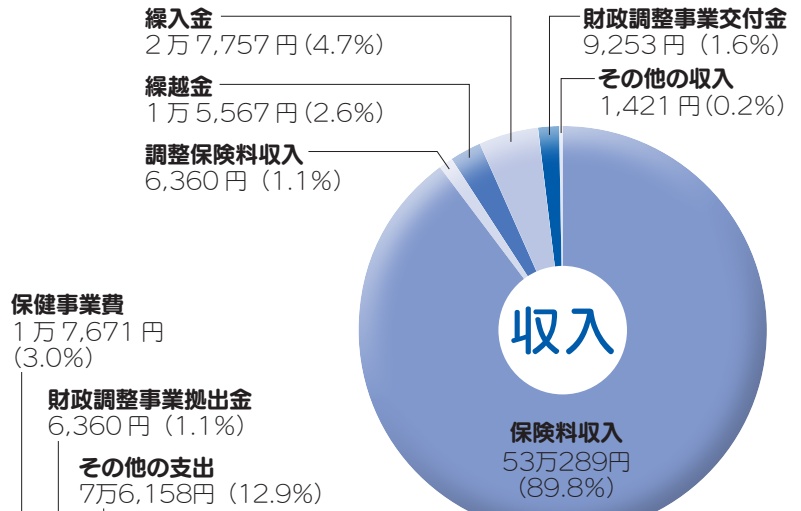
●健康保険料率の負担割合

| | 一般保険料率 | 調整保険料率 | 合計 |
|------|-------------|-----------|-------------|
| 事業主 | 59.85/1000 | 0.65/1000 | 60.50/1000 |
| 被保険者 | 47.85/1000 | 0.65/1000 | 48.50/1000 |
| 計 | 107.70/1000 | 1.30/1000 | 109.00/1000 |

被保険者1人当たりでみた予算額（一般勘定）



合計 59万647円



今年度から健康保険料率を固定化します

健康保険料率は、一般保険料率と調整保険料率を合計したものです。当健保組合では、従来、調整保険料率によって年度ごとの健康保険料率が若干変動していましたが、令和4年度からは合計料率の変動がないよう健康保険料率を固定化することになりました。なお、一般保険料率は、健保組合の財政状況等に応じて改定する場合があります。



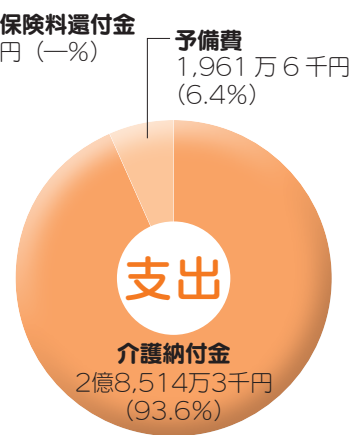
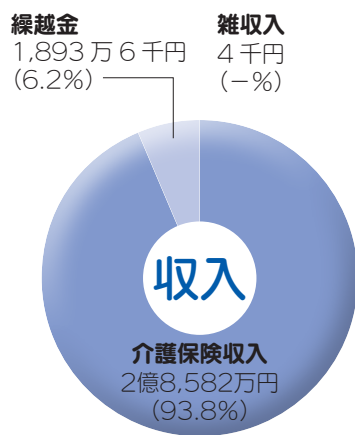
介護勘定

介護保険料率も従来の料率を維持します

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和4年度の介護納付金は前年度予算比0.2%増の2億8,514万3千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ17.2/1000（事業主と第2号被保険者の折半負担）になりました。なお、収入不足が生じた場合は、前年度からの繰越金をあてて対応する予定です。

予算総額 3億476万円



令和4年度

保健事業のご案内



疾病予防（各種健診など）

●人間ドック

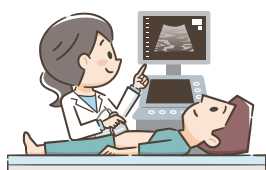
対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

補助額 提携機関で受診する場合

…1日ドック 21,000円・1泊2日ドック 30,000円を
限度に補助

提携機関外で受診する場合

…1日ドック 17,000円を
限度に補助



●脳ドック

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳
の被保険者および被扶養者

補助額 35,000円を限度に補助

●人間ドック+脳ドック

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳
の被保険者および被扶養者

補助額 40,000円を限度に補助

※提携機関外での受診のみ

●生活習慣病健診

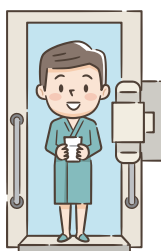
対象者 30歳および35歳以上の任意継続
被保険者、40歳以上の被扶養者

補助額 提携機関で受診する場合

…全額を補助

提携機関外で受診する場合

…3,000円を自己負担



●一般健診

対象者 40歳未満の配偶者

補助額 一般健診として 4,500円を限度に補助

※個人で受診される健診については、12月末までの受診に
ご協力をお願いいたします。

●婦人科健診

対象者 25歳以上の被保険者および被扶養者

回数 年1回

補助額 子宮頸がん検診…4,000円を限度に補助

乳がん検診………超音波またはマンモグラフィい
ずれか一つ、4,000円を限度に補助

●自宅でできる子宮頸がん検診

対象者 25歳以上の女性

●女性限定の巡回健診

対象者 40歳以上の女性被扶養者

●前立腺がん検査（PSA）

対象者 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の
男性

回数 年1回

補助額 全額を補助

●甲状腺機能検査（血液検査）

対象者 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者
(35・40・45・50・55・60・65・70歳)

回数 上記年齢到達年度時に1回

補助額 4,000円を限度に補助

●肝炎検査（HBs抗原）（HCV抗体）

対象者 40歳時の被保険者および被扶養者

回数 40歳到達年度時に1回

補助額 全額を補助

●インフルエンザ予防接種

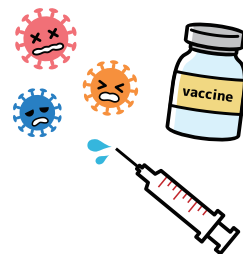
対象者 被保険者および被扶養者

回数 年1回

補助額 2,000円を限度に補助

※接種期間：10月～12月

※1月末までに申請書を提出



●禁煙外来受診

対象者 被保険者

*任意継続被保険者の方は対象外です。

補助額 10,000円（上限）

※申込期間：

前期／4月1日～5月10日

後期／9月1日～10月10日





40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ

健診で体の状態をチェックしましょう!

当健保組合では、40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方の健診については、人間ドックまたは生活習慣病健診の受診を推進しています。

年に1回、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボリックシンドロームの予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。さっそく、今年の健診の予定を決めておきましょう。

40歳以上の被扶養者 **任意継続被保険者** の方は

人間ドックまたは **生活習慣病健診** を受診してください

ここから
申請しま
しょう!



健診
申し込みの
ながれ

①ご自身で
健診機関に
予約を入れる

②当健保組合ホーム
ページの「健診web
申込み」で申請する

③健診機関で
受診する

④提携外健診機関で受診
した場合は、当健保組合
に補助金を請求する

※ 40歳以上の被扶養者の方がパート・アルバイト先で健診を受診された場合は、当健保組合に健診結果の写し等をご提出ください。当健保組合の健診受診率アップのため、ご協力をお願いいたします。

健康保持・増進（スポーツアスレチック）



被保険者・被扶養者（配偶者）ともに、健康増進を目的とした施設利用料（体育館・スポーツジム等）に対し補助を行います（月会費等含む）。

提携施設 **コナミスポーツ・ルネサンス・JOYFIT**

●提携施設を月会費で利用する場合

必要書類 不要

補助額 法人月会費にて月に1回以上施設を利用した方に対し、自動で1,000円を補助

注意事項

- ・法人月会費の支払いが済んでいても、施設利用がない場合は補助対象外です。
- ・入会金は補助の対象になりません。
- ・都度会員はコナミスポーツ、ルネサンスでの利用となります。この場合、窓口の自己負担額は、すでに補助済みの額となっていますので、補助の対象にはなりません。

●提携施設以外の運動施設を利用する場合

必要書類 スポーツアスレチック補助金申請書

補助額 利用料1回につき、800円～1,999円の施設を利用する場合は500円を補助。2,000円以上の施設を利用する場合は1,000円を補助

請求方法 申請書に必要事項を記入のうえ、各自で健保組合にご請求ください。

*申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

*提携施設の詳細については、当健保組合ホームページ（ニュース）からご確認ください。

保健師による面談・特定保健指導を実施しています

当健保組合では、特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方を対象に「特定保健指導」を実施しています。また、各事業所で実施する健診事後措置の保健師面談も行っています。

いずれも、生活習慣の見直し、重症化リスクの軽減につながるよいチャンスですから、ご案内が届いた方は積極的にご利用ください。

生活習慣を
見直そう!



PC・モバイル向けサービス

kencomを 活用しましょう！

kencomは、パソコンやスマートフォン利用者を対象にした健康情報サービスです。登録がお済みでない方はぜひご登録のうえ、健康生活をお気軽にお楽しみください。



kencomアプリでできること

Point

1

いつでも、どこでも、健診データを閲覧できます！

健保組合に登録されている健診データなどを、PCやスマートフォンで閲覧できます。さらに健診数値の経年変化や、全国の同年代の数値との比較も可能です。
※健診データは特定健康診査のみ閲覧できます。



Point

2

あなたに合った健康情報が毎日届きます！

年齢や性別、健診結果、登録時にご回答いただいたアンケート、閲覧頻度等に応じて、あなたに合ったおすすめの健康トピックス、旬のお役立ち情報が毎日届きます。



Point

3

かかった医療費がわかります！

kencom内にある「医療費のお知らせ」で、通院・入院に要した医療費、医療機関名などを確認できます。PCやスマートフォンから通院履歴をチェックして、適切に医療機関にかかっているかを見直しましょう。

| 2015年「本人負担額」合計 | |
|-----------------|----------|
| 合計 | 120,200円 |
| 1月健康診査 (本人負担額) | 12,000円 |
| 2月健康診査 (本人負担額) | 10,000円 |
| 3月健康診査 (本人負担額) | 8,000円 |
| 4月健康診査 (本人負担額) | 6,000円 |
| 5月健康診査 (本人負担額) | 4,000円 |
| 6月健康診査 (本人負担額) | 2,000円 |
| 7月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |
| 8月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |
| 9月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |
| 10月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |
| 11月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |
| 12月健康診査 (本人負担額) | 1,000円 |

kencomの登録方法

STEP① 二次元コードからkencomアプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

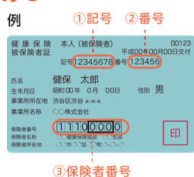
STEP② kencomアプリを起動してメールアドレスを入力

kencomアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード（ご自身で設定）を入力してください。



STEP③ 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



STEP④ kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。PC、スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



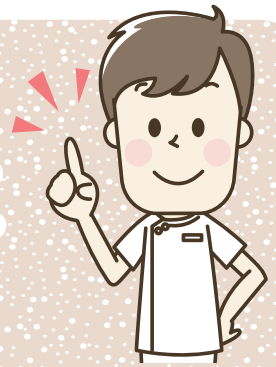
「健診データ」および「医療費のお知らせ」の閲覧には、健診閲覧コードの入力が必要です。健診閲覧コードをご希望の方は、当健保組合（☎ 03-3458-5121）までお問い合わせください。

* kencomの運営はDeSCヘルスケア株式会社に業務委託をしています。



健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点



1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、健保組合から発行される「医療費通知」を確認し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさんに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

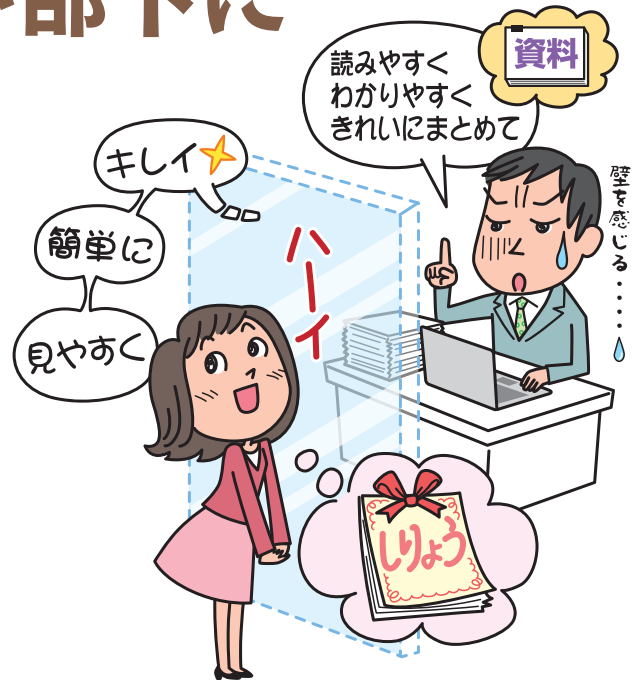




言うことをきかない部下に 困っています

監修 ■ 加藤 隆行
(ココロと友達オフィス代表/心理カウンセラー)

この春の異動で新しい女性の部下ができました。しかし、彼女は自由というか、自分がいつも正しいと思っているのか、資料について指示を出してもそのとおりに作成してくれませんか、勝手気ままな意見を出してきたりして思ったように動いてくれません。最近仕事は頼むのが億劫おっくうになってしまいました…。



部下の真意は何か？ そこに共感してみる

新年度になって、あなたは新しい「仕事」と「部下」の2つについて大きなプレッシャーを感じているのではないのでしょうか。そのために彼女をどんどん自分の「正解」へとコントロールせねばという思考が強くなっているのかもしれません。

コミュニケーションには【共感】が大切です。共感と似た言葉に【同意】がありますが、同意は文字通り「同じ考え」を持ち相手に賛同することです。一方共感とは「共に感じる」ということで、相手の意見を「よい・悪い」で判断せず、そのまま肯定し、理解し、尊重し、「なるほど、あなたはそう思っているんですね」と一緒に感じることで、共感することで、「自分の意見を尊重してもらえた」と相手には感じてもらうことができ、コチラの意見も伝えやすくなります。

もしかして彼女は自分なりに「新しい提案」をしたい、すべきだと前向きに考えてさまざまな意見を出しているのかもしれません。お互いの「よかれ」がすれ違って意思疎通がうまくいかないことはときどき起こるのです。

一度時間をとって、彼女と仕事に対する思いや希望について話をしてみましょう。「自分とは違う」と感じる意見でも否定せずに「なるほどそう思うんだ」と受け入れること、共感をしてみましょう。彼女の自由な発想や提案を受け入

れてみると、新たな考え方に触れられるかもしれません。

自己肯定感が下がっているとココロが守りに入り、他の人からの意見を受け入れることが難しくなります。他の人への共感を重ねていくと、同時に自分自身にも共感ができてポジティブな考えになり「彼女は仲間」という思いに変わっていくかもしれません。

その上で指示や仕事の役割分担の明確化をしてみるといいでしょう。彼女の発想をうまく生かしながら、仕事の境界線や優先順位を示してみましょう。そうすればあなたも負担を感じず、思いきり仕事に取り組めるのではないのでしょうか。

*本記事は「『会社行きたくない気持ち』がゆるゆるほどける本—60のケーススタディで自己肯定感が高くなる—」加藤隆行著(小学館刊)から引用の上、作成しました。

small session



どうしても同僚と ウマが合いません

「人を嫌ってはいけない」と思っている悲観タイプの方は、気が合わない人とも仲よくなきゃと思いがち。逆に、ウマが合わない人を自分に合わせようと「戦って」しまう反抗タイプの人もあります。

ウマが合わない人とは最低限のつきあいだけにしましょう。「挨拶はするけど、自分からは話しかけない」くらいの距離感を保つのがいいでしょう。