

健保だより

- 令和3年度決算概要のご報告
- 育児休業中の健康保険料が見直されます
- コロナ太りを解消しよう
- 歯の健康は全身の医療費節約につながる
- 歯科健診センターの無料歯科健診で健康に!
- HPリニューアルのお知らせ
- 健康保険組合へのお問い合わせ先



運動指導・監修

健康運動指導士 NPO法人 日本健康運動指導士会 副会長 黒田 恵美子



足のむくみ・血流を改善!

ふくらはぎストレッチ

左右20秒 1~2セットを
1日 1~2回

1
背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



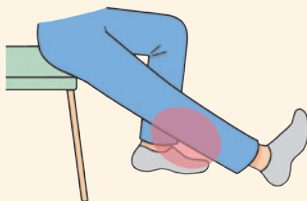
2
背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



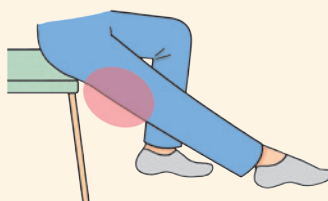
ポイント

足の置き方で効く部位が変わる

つま先をしっかり立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行うとより、ももの後ろ側に効果が。



効果

- 足(ふくらはぎ・ふとももの裏側)の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画もCHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



令和3年度決算のポイント

- ① 経常収支は5億7,300万円の赤字
- ② 保険料収入は前期比7,400万円(1.8%)の減少
- ③ 保険給付費は前期比1億4,800万円(7.1%)の増加
- ④ 納付金は前期比1億100万円(5.1%)の増加

収入支出決算額

収入合計	46億7,100万円
支出合計	45億8,400万円
収入支出差引額	8,700万円
経常収支	△5億7,300万円

令和
3年度

決算概要のご報告

令和4年7月27日に開催された組合会において、令和3年度の事業報告ならびに決算が承認されましたのでその概要をご報告いたします。

令和3年度決算概要

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、健康保険収入が下降する一方、まん延防止等重点措置などで医療機関の受診を控えていた人が通院などを再開し、保険給付費が増加しました。結果、別途積立金からの繰入を除くと赤字決算となりました。

当健保組合では、引き続き、データ分析や費用対効果を検証しつつ、加入者の皆さまの健康維持増進ならびに医療費の抑制に効果の高い保健事業に傾注して参ります。皆さまには、健診受診とその結果による特定保健指導への参加、また、ジェネリック医薬品の利用等による医療費の削減にご協力くださいますよう、よろしくお祈りいたします。

● 一般勘定

収 入	決算額(千円)
健康保険料	3,943,007
調整保険料	56,099
繰入金(別途積立金)	580,000
国庫補助金収入	30,613
財政調整事業交付金	52,570
雑収入・その他	8,420
合計①	4,670,709
経常収入合計④	3,954,287

支 出	決算額(千円)
事務費等	83,759
保険給付費	2,226,106
法定給付費	2,189,295
付加給付費	36,811
納付金	2,077,052
前期高齢者納付金	1,113,343
後期高齢者支援金	963,675
その他	34
保健事業費	137,838
財政調整事業拠出金	55,931
その他	3,286
合計②	4,583,972
経常支出合計⑤	4,527,015

■ 基礎数値

一般保険料率	93%
被保険者数(年間平均)	7,906人
平均標準報酬月額	374,792円



収支差引額(①-②)	86,737
経常収支差引額(④-⑤)	△572,728

● 介護勘定

介護保険は全国の市区町村が運営していますが、健保組合が40～65歳未満の被保険者の方々から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に拠出しています。

収 入	決算額(千円)
介護保険料	539,832
(前年度からの)繰越金	0
(介護準備金からの)繰入金	0
雑収入	1
合計③	539,833

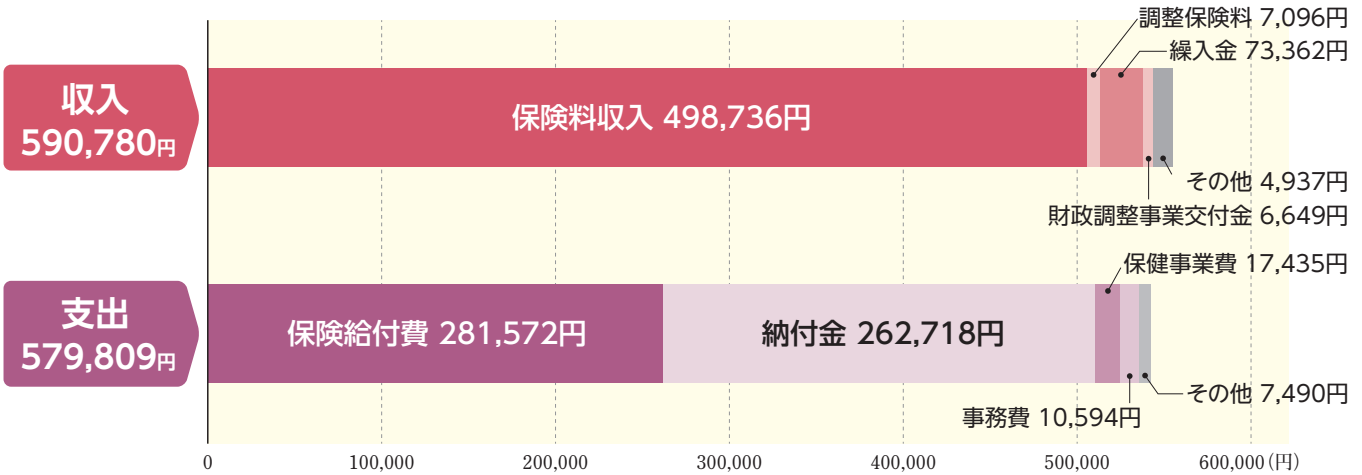
支 出	決算額(千円)
介護納付金	510,404
介護保険料還付金	16
合計④	510,420

■ 基礎数値

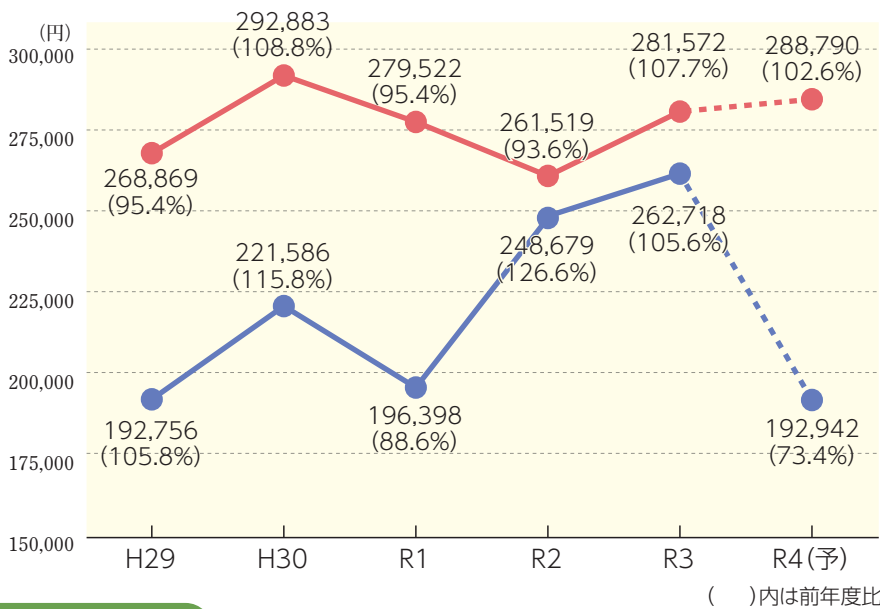
介護保険料率	17%
第2号被保険者数(年間平均)	5,291人
平均標準報酬月額	411,644円

収支差引額(③-④)	29,413
------------	--------

● 一般勘定



■ 1人当たりの保険給付費・納付金負担の推移



今後の見通し

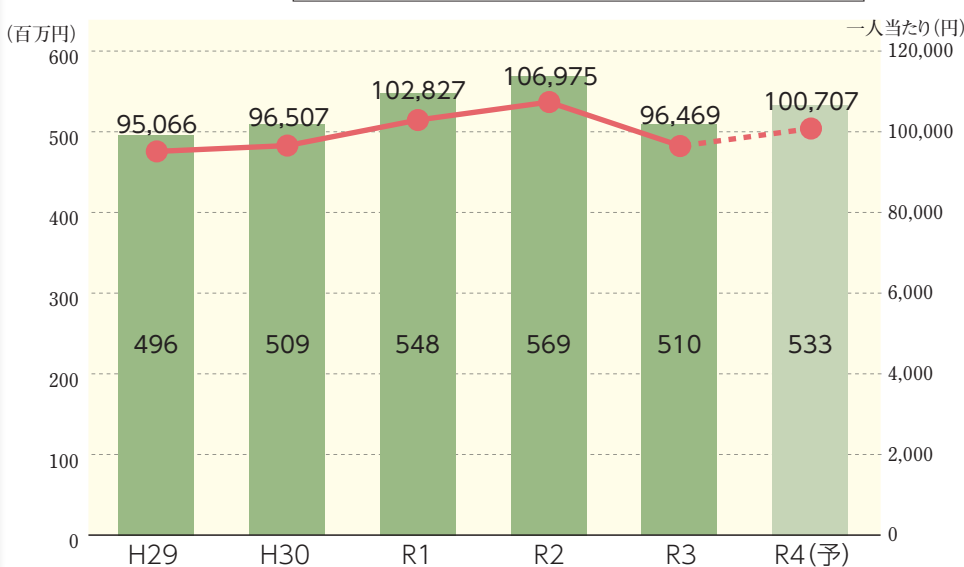
健康組合の収入は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け減少を続けています。一方で、外出自粛などによる受診控えが減り、医療費は増加しています。この傾向は継続していくものと見込まれます。

収入が先細るなか、医療費や高齢者医療制度にかかわる拠出金は増大していくため、京成健保のみならず、多くの健康保険組合が存続の危機に立たされています。

京成健保では、加入者のヘルスリテラシーを高め、医療費の抑制や健康年齢の若返りを図るよう、事業を運営してまいります。

● 介護勘定

■ 介護納付金の推移



今後の見通し

令和3年度の1人当たりの介護納付金は、前年度に比べ減少しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響による一時的なものです。令和4年度から日本を支えてきた団塊の世代が後期高齢者に入り始め、介護納付金は増大の一途を辿るものと見込まれます。



育児・介護休業法の改正に伴って 育児休業中の 健康保険料が見直されます

2022年10月1日より施行



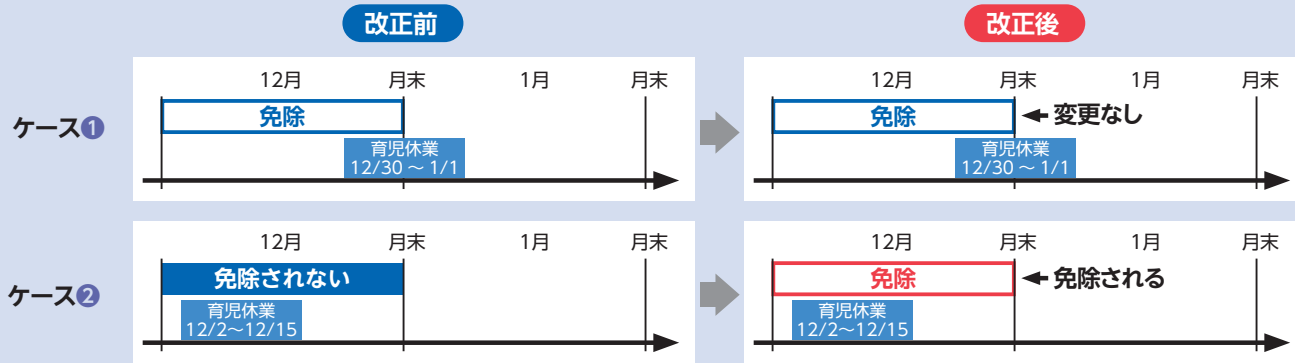
育児休業のとり方で、
不公平が生じないように

育児休業中は健康保険料が免除されますが、育児・介護休業法の改正に合わせて、短期間、育児休業を取得した場合等の公平性を図るため、2022年10月から健康保険料の免除要件が見直されます。ひと月に2週間以上育児休業を取得した場合と、賞与月の免除要件が変更になります。

また、同法の改正では出生時育児休業〔産後パパ育休〕が創設されますが、この制度を利用した場合も健康保険料が免除されます。

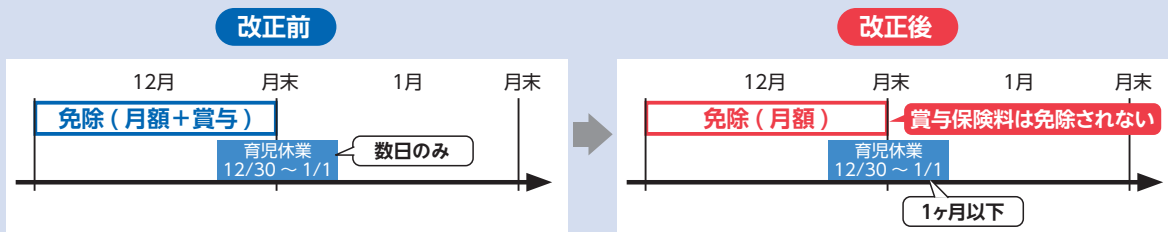
■ 短期間の育児休業の保険料免除要件

※長期間の育休については変更ありません。



改正前は月末時点で育児休業等を取得している場合に、当月の保険料が免除される制度になっていますが、月の途中で育児休業を終了したケース②の場合、保険料が免除されない不公平が発生していました。改正後は**1ヶ月間に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されます。

■ 賞与保険料の免除要件



賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に、賞与保険料を免除 (月末1日のみ取得でも免除)

1ヶ月超の育児休業を取得した場合に限り、賞与保険料を免除 (月額保険料は免除)

コロナ太りを 解消しよう



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。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！

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。

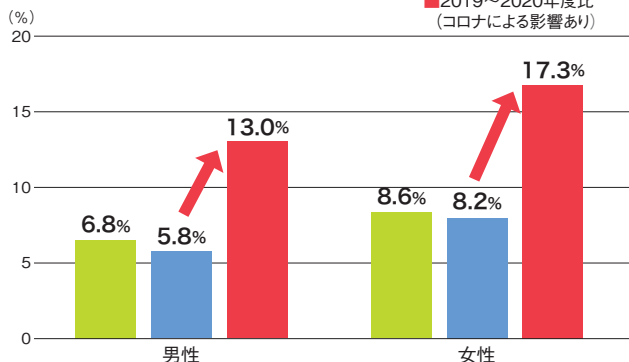
メタボと診断される人は2倍に

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？

^{*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

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



*メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

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。

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ため、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時は、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する

歯周病など歯科関連の病気は、病気の分類別で最も医療費が多くかかっていると同時に、全身の医療費が高くなる原因にもなっています。



歯の健康は / 全身の医療費節約につながる

歯科関連の病気は、最も医療費がかかっている

健康保険組合連合会の調査*1によると、1年間の医療費(調剤を除く)を病気の分類別にみると、歯科関連の病気にかかる医療費が全体の15.4%を占め(4,750億円、1人あたり17,497円)、がんや呼吸器系の疾患をおさえて第1位となっています。

病気の内訳では、むし歯は9%と意外と少なく、歯周病が全体の83.2%を占めています。

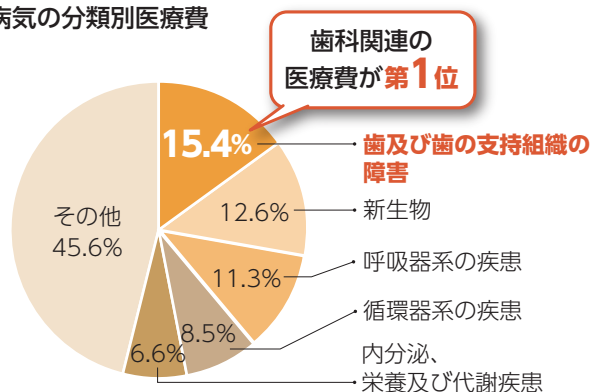
歯周病は、歯に付着したプラーク(歯垢)の中に棲む歯周病菌が原因で引き起こされる感染症です。歯ぐきが炎症を起こして赤く腫れたり、歯磨きのときに出血したり、ひどくなると強い口臭がしたり、歯が抜け落ちるなど様々なトラブルを引き起こす病気です。

多くの人がかかり(成人の約8割がかかっているといわ

れます)、治療に数ヶ月~1年程度かかることもあるため、医療費がかさむ原因となっています。

*1 健康保険組合連合会「平成30年度 歯科医療費の動向に関する調査」

■病気の分類別医療費



歯周病にかかると、全身の医療費が増大する

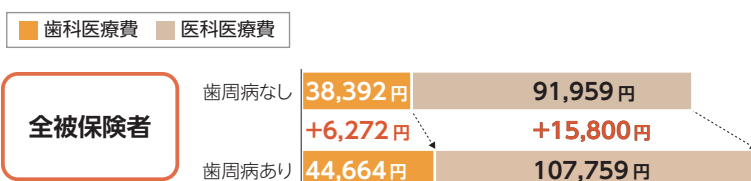
また、ある健康保険組合の調査*2によると、歯周病にかかっている人は、歯科医療費だけでなく、それ以外の全身の医療費(医科医療費)も増大することがわかっています。歯周病にかかっている人・かかっていない人の1年間の医科医療費の差は、約1万6千円にもなります。

これは、歯周病が口の中だけでなく、全身の病気に悪影

響を及ぼすためと思われる。歯周病にかかると、歯周病菌やその炎症物質が全身に運ばれることで、糖尿病や誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病など様々な病気を引き起こすことが報告されています。

*2 厚生労働省「被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集(データヘルス事例集)」より

■歯周病の有無による年間医療費の差



歯の健康を保って、医療費を節約しよう

歯周病を予防して口の中の健康を保つことは、全身の健康維持はもちろん、医療費の節約にもつながります。

歯周病の予防・治療には、正しいブラッシング方法で毎日丁寧に歯をみがく「セルフケア」と、定期的に歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の2つが重要です。

■セルフケア

- 歯科医師や歯科衛生士から指導してもらったブラッシング方法で丁寧に歯をみがく。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間を掃除する。

■プロフェッショナルケア

- 歯みがき指導や禁煙指導など口腔ケア全般のアドバイスを行う。
- 歯周病の進み具合を調べ、必要に応じて歯石除去や外科的処置を行う。



歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！

お口の健康、気になりませんか？
セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。
その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する＜無料歯科健診＞。
当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

カンタンに無料で お近くの 4コースから

- お申し込みができる！
- 組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！
- 提携歯科医院で受けられる！
- 好きなコースを選べる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。



ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

- 一般歯科健診
- 歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談
- インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。



お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この＜無料歯科健診＞は受けられません。

歯科健診センター 提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB & 携帯サイト www.ee-kenshin.com/



- 予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。
- お申し込み**
 - 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
 - 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
 - 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。
 - 健診・治療**
 - 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
 - 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
 - さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
 - 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL : 03-5210-5603

京成電鉄健康保険組合のホームページが 令和4年10月リニューアルします!

京成電鉄健康保険組合ホームページ

<http://keisei-kenpo.or.jp>

京成健保

検索



ホームページをご活用ください

引き続き、各種申請方法のご案内や
一部申請用紙のプリントが可能です!

「よくある質問」の掲載と
「健保からのお知らせ」も随時発信します!

健康保険組合へのお問い合わせ先

適用関係	健康保険への加入・喪失・扶養・保険料・任意継続	03-5629-3582
給付関係	傷病手当金・出産手当金・埋葬料・療養費・高額療養費・ 付加給付・交通事故等による第三者行為	03-5629-3537
保健事業関係	保養所・人間ドック・各種検診	03-5629-3525
京成健保 ハロー健康相談 24	メンタルヘルスカウンセリングサービスもあり、 無料で心理カウンセラーとの面談もできます。 ※通話料・相談料無料・24時間・年中無休/プライバシー厳守	0120-248-656
京成健保 生活習慣病 相談センター	糖尿病専門医紹介・高血圧・高脂血症の相談ができます。 ※通話料・相談料無料・平日9:00～16:00	0120-248-611
保養施設 (予約先)	<ul style="list-style-type: none">●湯桧曽の宿 あべ 0278-72-3555●箱根 金時荘 0460-82-2524●筑波山京成ホテル 029-866-0831●ラフォーレ倶楽部 http://www.laforet.co.jp/keisei-dentetsu/ ※電話予約後、「施設利用申込書」を5日前までに健康保険組合に提出してください。	