

健保だより

- 令和4年度予算のお知らせ
- 「健康スコアリングレポート」が発表されました
- 健康保険法改正のお知らせ
- 保健事業のご案内
- 京成電鉄ハロー健康相談24

取り組みたい運動習慣 ウォーキング

生活習慣病も予防！

脂肪をエネルギーとして燃やす有酸素運動。内臓や血液中の脂肪の減少が期待でき、生活習慣病予防にもつながります

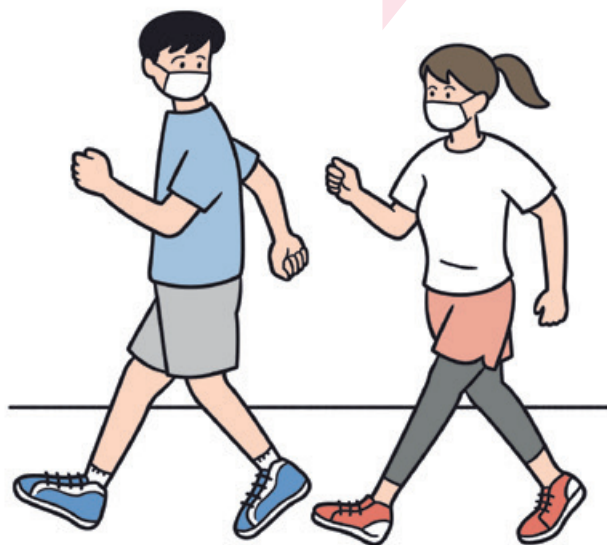
ストレス解消にも

外に出て体を動かすだけで精神的なリフレッシュができます。適度なリズム運動によるリラックス効果も

ウォーキングのポイント

- ☐ 背すじを伸ばして、腕を大きく振る
- ☐ 意識して歩幅を広げて、大またでサッサと歩く
- ☐ ウォーキングの前後は軽いストレッチを
- ☐ 水分補給を忘れずに
- ☐ 体調の悪いときは無理をしない
- ☐ 慣れてきたら、歩き方を変えてレベルアップ

- ・手足を大きく振って歩く
- ・スピードを上げてみる
- ・ゆっくり歩きと速歩を交互にする



継続するために ルーティンを決めよう

ウォーキングを習慣づけるために、毎日決まったルーティンで行うことも大事です。「仕事を始める前に軽く」、「仕事後にウォーキングをしてから入浴」など、仕事のオンオフの切り替えに行うと良い生活リズムになります。1日合計1時間(8,000歩)以上を目指しましょう。

ウォーキング With コロナ

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、ウォーキングを行う際は次の点に注意して取り組みましょう。

- 公園などはすいている時間や場所を選ぶ
- 一人、もしくは少人数で行う
- 人とすれ違うときは距離をとるマナーを
- マスクをはずすときは周囲の人との距離に気をつける
- 帰宅後の手洗い・うがいは忘れずに

予算のお知らせ

京成健保の令和4年度予算が2月16日の組合会において可決されましたので、その概要をご報告します。

健康保険（一般勘定）

収入支出予算額 **43億4,183万円**
 経常収入支出差引額 **▲1億5,728万円**

令和4年度 予算の ポイント

- ① 新型コロナウイルス感染症の影響を受け保険料収入は3年度予算比5,631万円減少
- ② 医療費は受診控え等の反動増により3年度予算比2億2,672万円増加
- ③ 納付金は3年度予算比5億3,740万円減の15億3,968万円
- ④ 収入不足を補うため積立金から3億円を繰り入れ、収支が均衡

令和4年度予算は、依然として続く新型コロナウイルス感染症の影響を受け、保険料収入は3年度予算より5,631万円減少します。一方、医療費は新型コロナウイルス感染症による受診控えや治療の先送りの反動増があり、増加すると見込んでいます。高齢者医療を支えるための納付金の拠出は構造的な要因から5億3,740万円

減少しますが、5年度以降は大幅な増加が予想され、予断を許しません。

新型コロナウイルス感染症による収入の減少、医療費の増加に対応するため、積立金から3億円を取り崩し、現行保険料率（93.00%）を維持します。

■ 予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数7,980人
 平均標準報酬月額370,950円
 平均賞与月数2.53ヶ月
 平均年齢46.03歳
 扶養率0.81人

■ 健康保険

被保険者	事業主	合計
37/1000	56/1000	93/1000※

※調整保険料率1.23%を含む。

調整保険料収入 0.5億円 1.2% 積立金繰入 3億円 7.0% その他（財政調整事業交付金等） 0.5億円 1.1%

収入
43.4億円

健康保険収入
39.4億円
90.7%



健康保険収入

京成健保の主な収入源は、皆さまと各社から収めていただく保険料です。

納付金

高齢者医療費の健保負担分を納付します。京成健保の財政に大きな影響を与えています。

保健事業費 1.7億円 3.8% その他（財政調整拠出金・予備費等） 3.3億円 7.6%

支出
43.4億円

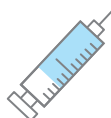
保険給付費
23.0億円
53.1%

納付金
15.4億円
35.5%



保険給付費

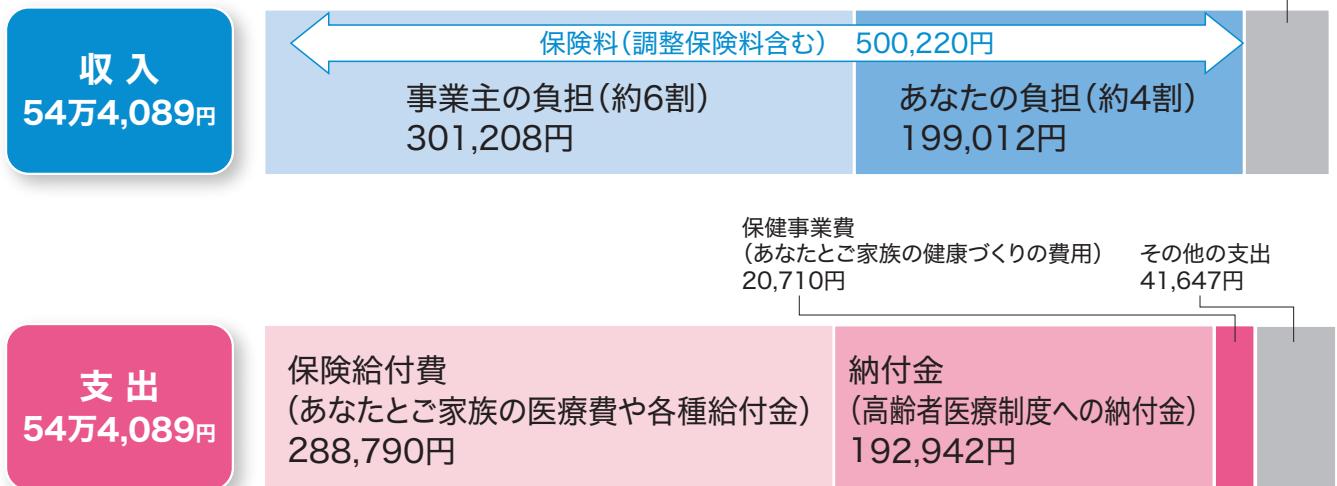
皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



保健事業費

各種検診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

■ 予算を被保険者一人当たり(年間)でみると

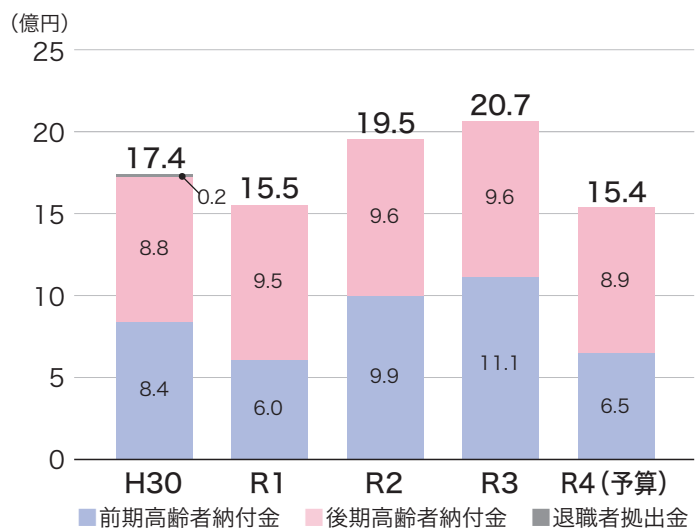


納付金について

京成健保では、支出の35.5%を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は、65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として6億5千万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として8億9千万円を拠出します。

加入されている皆さまが心身ともに健康でいることで、皆さま自身の負担、将来の現役世代の負担を減らすことができます。健康診断の結果などでご自身の健康状態を今一度把握してください。また、保健指導への積極的な参加もお願いいたします。

■ 納付金の推移



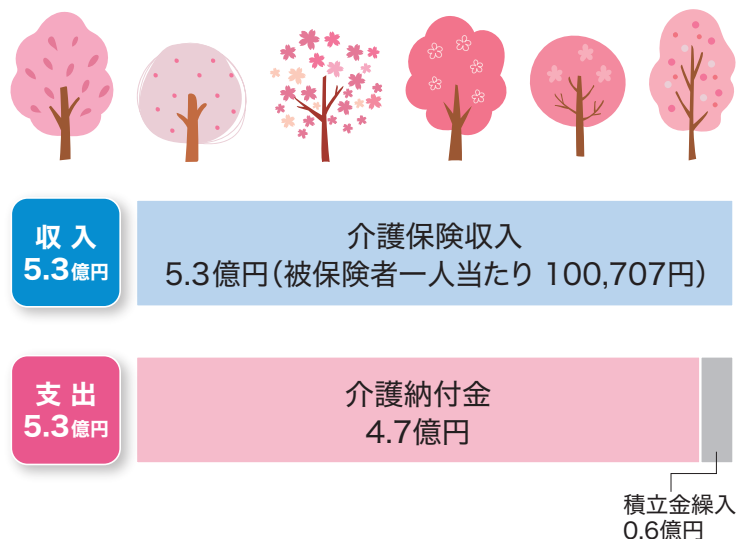
介護保険(介護勘定)

収入支出予算額 **5億3,274万円**

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。4年度の収入支出予算額は、過去の納付金との精算により、5億3,274万円(前年度比1.1%減)となります。

■ 介護保険

被保険者	事業主	合計
8.5/1000	8.5/1000	17/1000

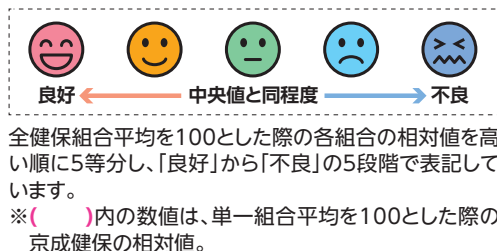


京成健保の令和3年度版(令和1年度分)

「健康スコアリングレポート」が発表されました

厚生労働省及び経済産業省などが連携し作成した「健康スコアリングレポート」が発表されました。これは各健康保険組合の健康づくりへの取り組みや加入者の健康状況を全国平均などと比較でき、現在の状況を客観的に確認することができる、いわば健康保険組合の“通信簿”のようなものです。

京成健保ではこれらの情報を事業主と共有し、皆さまの病気の予防・健康づくりに活用してまいります。



【特定健診・特定保健指導の実施状況】

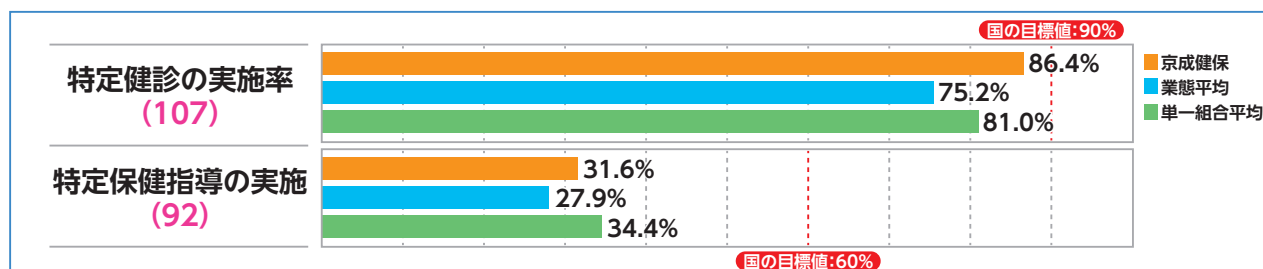
特定健診・特定保健指導



全組合順位

545位 / 1,366組合

前回の全組合順位は521位でしたが今回の順位は545位。特定健診の実施率は年々上昇しており全国平均を上回っていますが、特定保健指導の実施率は前年比0.2ポイント上昇しましたが、全国平均以下です。

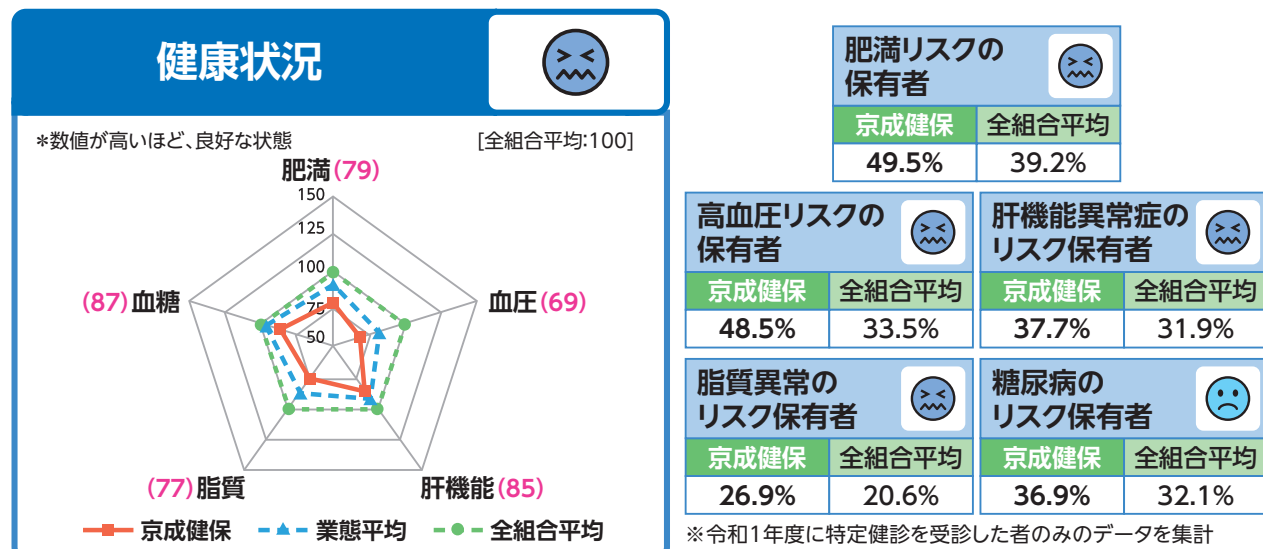


■京成健保の実施状況

	27年度	28年度	29年度	30年度	令和1年度
特定健康診査の実施率	81.0%	81.8%	85.0%	85.7%	86.4%
特定保健指導の実施率	33.5%	30.8%	23.2%	31.4%	31.6%

特定保健指導の対象になった方は、ご自身がこれからも健康的な生活を送るために、そして将来の健保財政改善のためにも特定保健指導を最後まで完了していただきますようご協力をお願いします。

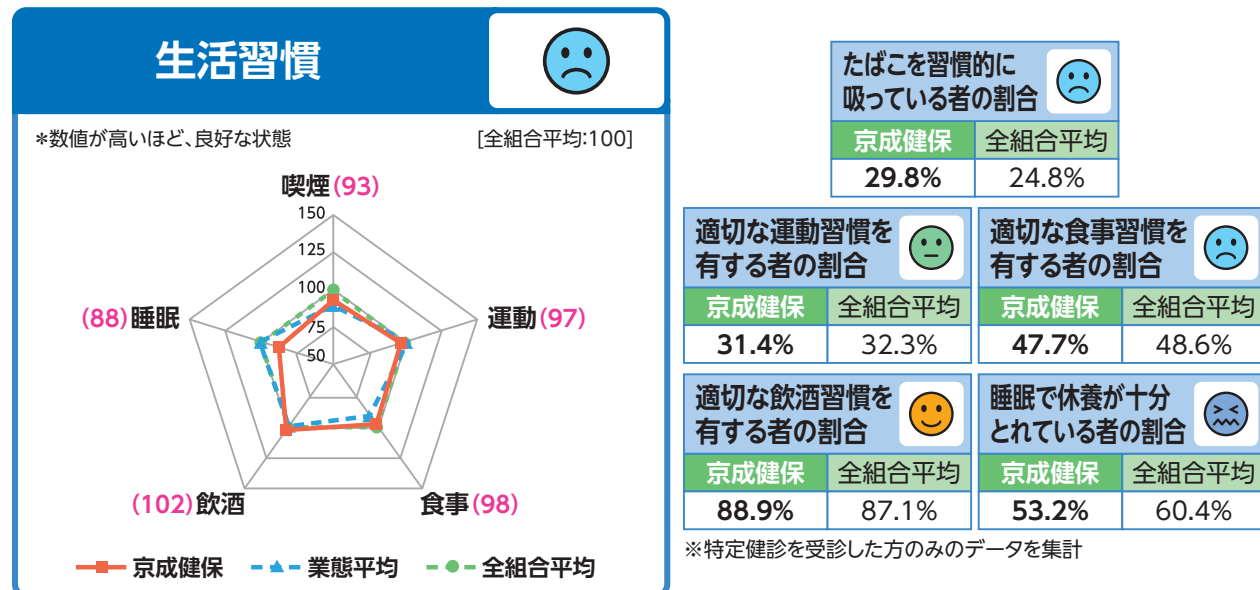
【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合 前回同様、血糖リスク以外のすべてが「不良」ランクです。



生活習慣病とは日常の生活習慣(食事・運動など)が原因となる病気で、肥満症や高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化症などをいいます。それらの合併症や重症化することで脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞などの命に関わる病気になります。

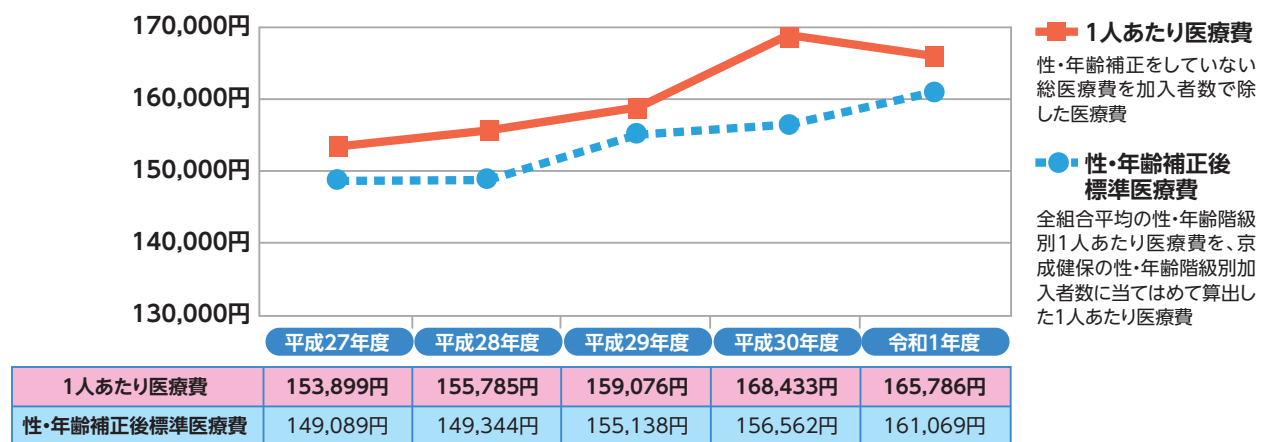
【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

喫煙、睡眠、食事の習慣は前回同様、リスクが高い状況にあります。



【医療費の状況】1人あたり医療費の推移

一人当たりの医療費は年々上昇しており、令和1年度の一人当たりの医療費は165,786円で全国平均よりも高い傾向にあります。男女別および20代・40代以外の年代別で全組合平均よりも高く、その医療費の上位を生活習慣病が占めています。



【1人あたり医療費(令和1年度)】

参考:医療費総額(令和1年度)

京成健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
165,786円	161,096円	1.03

京成健保
24億5,100万円

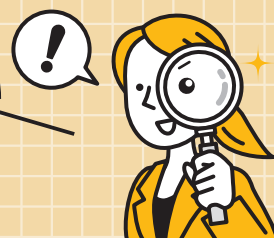
参考:男女別・年代別1人あたり医療費(令和1年度)

	男 性	女 性	20代	30代	40代	50代	60代~
京成健保	164,678円	167,615円	68,021円	111,663円	139,741円	223,035円	390,836円
業態平均	156,842円	163,708円	82,141円	106,694円	139,581円	223,045円	337,912円
全組合平均	152,833円	158,847円	82,134円	111,867円	141,813円	217,368円	333,391円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

健康保険法改正のお知らせ

2022年1月施行の
改正内容を
お知らせします



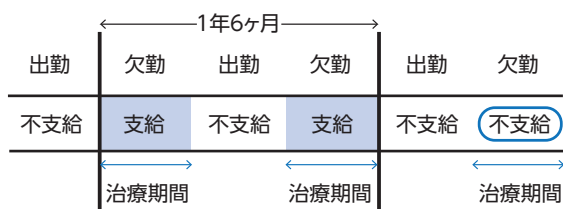
傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき*、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。今までは出勤して不支給になった期間も1年6ヶ月の間に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給を受けられるようになりました。がん治療のために長期間にわたって療養のため休暇を取りながら働くケース等があることから、このような見直しが行われました。

*最初の3日間は待期待期間

改正前

支給開始から最長1年6ヶ月を超えない期間



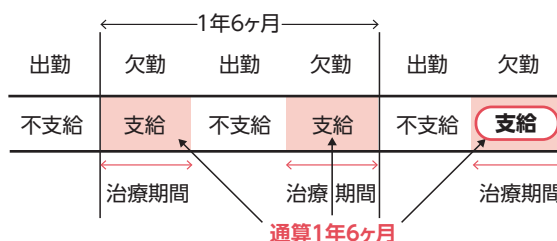
●2022年1月以降に傷病手当金を開始した場合
改正後の内容(支給期間の通算)が適用されます。

●2022年1月以前から傷病手当金を受給している場合
経過措置により、2021年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金)から適用されます。

※2022年1月1日より前に暦の通算で1年6ヶ月経過しているものについては、支給期間の通算は適用されません。

改正後

通算して1年6ヶ月まで



任意継続被保険者制度の脱退要件等の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、2ヶ月以上被保険者だった人が希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

①本人の希望により脱退(資格喪失)が可能に

2年間は自己都合で脱退できませんでしたが、健康保険組合への届出により、受理日の属する月の翌月1日に資格喪失

失できるようになりました。

②保険料の算定方法の見直し

任意継続被保険者の保険料は、①資格喪失時の標準報酬月額②当健保組合の全被保険者平均標準報酬月額のいずれかで低い方を算定金額としていましたが、健康保険組合の規約により①とすることが可能になりました。

出産育児一時金支給額の見直し(原則、総額は変更なし)

出産育児一時金は被保険者または被扶養者が出産したとき、42万円の一時金が受けられる制度です。これには産科医療補償制度の掛金が含まれていますが、同制度の改正により、掛金が1.6万円から1.2万円になったため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように金額が変更になります。

健診情報等の活用促進

労働安全衛生法等による健診情報を、健康保険組合が保健事業で活用できるよう、事業主に対し、被保険者等の健診情報を求めることが可能になりました。これにより、データヘルス計画の一層の推進、事業主とのコラボヘルスの促進等が期待されます。

※すでに40歳以上を対象とする特定健診については活用可能でしたが、40歳未満についても事業主から健康保険組合へ健診情報が提供される法的しくみが設けられました。

今後実施予定の主な制度改正

- オンライン診療・オンライン服薬指導の恒久化(2022年4月から順次)
- 不妊治療の保険適用(2022年4月から)
- 大病院への患者集中を防ぎかかりつけ医機能の強化を図るための定額負担拡充(2022年10月から)
- 育児休業中の保険料の免除要件の見直し(2022年10月から)
- 従業員101人以上事業所の短時間労働者等の社会保険加入の適用拡大(2022年10月から)
- 後期高齢者医療における窓口負担の見直し(2022年10月から)

今後も
このような改正が
予定されています



人間ドック (本人・家族)

通年

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

申込方法 ①直接契約病院へ申し込み、予約確定後「人間ドック利用承認書」を利用日の10日前までに健保へ提出します。
②健保印が押印された「人間ドック利用承認書」を返却しますので、利用の際、病院受付に提出します(提出がない場合、全額自己負担になります)。

個人負担額 ①日帰りコース 13,000円＋消費税 ※日帰りコース節目検診の該当者は個人負担はありません。
②一泊コース 25,000円＋消費税 ※各コース前回利用から1年経過していること。
③日帰り＋脳ドックコース 30,000円＋消費税 1泊コースは2年、脳ドックは3年経過していること。
④脳ドック単独コース 17,000円＋消費税

契約病院 井上記念病院・船橋中央病院・神田クリニック・津田沼中央総合病院・
国際医療福祉大学成田病院・水戸済生会総合病院
※病院によって受診可能コースが違いますので、詳しくは組合報および京成健保HPをご覧ください。

被保険者節目検診

対象年齢 50歳・55歳・60歳・65歳(年度末年齢)

対象項目 日帰りコース

個人負担額 無料(全額健康保険組合負担)

ご注意

同じ年度に重複して受診はできませんので、
ご注意ください!

家族 人間ドックと特定健診

本人 人間ドックの婦人科検診と乳がん・子宮がん検診



特定健診 および 各種検診

(家族・
任意継続
被保険者)

ご案内:5月
実施期間:
6月～10月

対象者 ●被扶養者:30歳以上で4月1日現在在籍者
●任意継続被保険者:4月1日現在在籍者

申込方法 ①対象者の自宅へ「健診のご案内」を送付します。
②受診希望日・医療機関等を選択し、所定のハガキまたはインターネットから申し込みます。
③受診票が送られますので、受診票を持参し受診してください。

検査項目 ①身体計測(腹囲含む) ②尿尿 ③視力 ④内科診察 ⑤血圧 ⑥心電図
⑦血液生化学検査[貧血・肝機能・脂質(中性脂肪・コレステロール他)・腎機能・糖代謝]
【オプション】希望者のみ
・被扶養者:①大腸がん(便潜血)検査[検便] ②乳がん検査(マンモグラフィまたは超音波) ③子宮がん(細胞診)検査
・任意継続被保険者:①大腸がん(便潜血)検査[検便] ②乳がん検査(マンモグラフィまたは超音波)
③子宮がん(細胞診)検査 ④ペプシノーゲン検査 ⑤腹部エコー検査 ※オプションのみの受診はできません。

個人負担額 無料(全額健康保険組合負担)

乳がん・ 子宮がん 検診(本人)

ご案内:8月
実施期間:
9月～1月

対象者 女性の被保険者

申込方法 ①対象者の自宅へ「検診ご案内」を送付します。
②受診希望日・医療機関を選択し、所定のハガキで申し込みます。
③「受診票」が送られてきますので、受診票を持参し受診してください。

検診内容 ①乳がん検査(マンモグラフィまたは超音波) ※30歳以上のみ
②子宮がん検査(内診＋子宮頸部細胞診) ※乳がん検査のみ・子宮がん検査のみの受診もできます。

個人負担額 無料(全額健康保険組合負担)



大腸がん検査(本人)

ご案内:10月 実施期間:10月～11月

対象者 40歳以上の被保険者

申込方法 詳細は別途組合報でお知らせします。

検診内容 便潜血検査(2日分)

個人負担額 無料(全額健康保険組合負担)

※その他、健康保険組合の基準で対象となった方へ「生活習慣病受診勧奨サービス」(8月または2月ご案内)「高齢者訪問健康相談事業」(10月ご案内)を実施しております。

※実施期間等は変更されることがあります。

歯科健診 通年

対象者 被保険者および被扶養者

申込方法 ①京成健保ホームページから申し込みます(電話申し込みでは無料になりません)。
②予約確定後、「歯科健診案内書」が送られますので、予約日に持参し受診してください。

検診内容 ①一般歯科健診 ②歯科矯正相談
③審美歯科相談 ④インプラント治療相談

個人負担額 無料(二次健診、診察治療は費用が発生します)

いつでもつかえる安心ダイヤル

京成電鉄ハロー健康相談 24

自分を守る。
家族も守る。

身体のこと、心のこと、24時間365日、安心してご相談ください。

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。



0120-248-656

通話料無料



24時間健康相談サービス

電話相談受付時間

24時間・年中無休

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。また、あわせて医療機関情報等の提供もいたします。



メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00 (年中無休)

※電話によるカウンセリングは1回あたり20分目安となります。

Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します。)

面談・オンライン面談・

電話継続カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで)

(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

Web 24時間・年中無休

(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

※面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただけます。利用途中での変更は原則不可。

面談カウンセリング

- 年間5回まで無料
- 全国約230か所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。



お気軽に
ご利用ください



ご利用はこちらから

左の二次元コードからアクセスしてください。

<https://consult.t-pec.co.jp/service/60bd16>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先ティーベック株式会社)

※ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)(●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

京成電鉄健康保険組合

営202108_01_040-3