

健康保険証の一部変更について

① 健康保険証の記号・番号は被保険者、被扶養者とも世帯単位で同じ番号を発行していますが、健康保険法の改正により今年4月より発行する保険証(新規・再発行とも)の番号は2桁追加された表記になります。

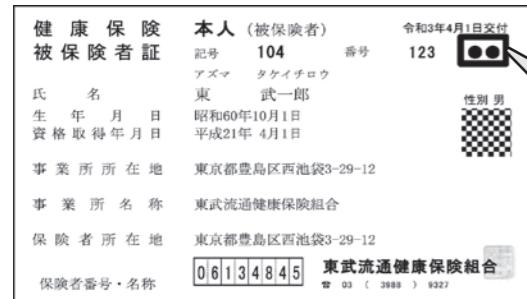
② 健保組合のデータは昨年10月より被保険者、被扶養者全員に枝番(2桁)を追加して管理しています。今後番号に「枝番」を追加することで「世帯単位の管理」から「個人単位の管理」ができるようになります。



「個人単位の管理」に変更して何が変わるのでしょう?

→オンラインによる資格確認が個人でできるようになります。

被保険者本人が会社を退職したり被扶養者が就職等で他の健保組合や国民健康保険に加入後、未返却の健康保険証を誤って医療機関で使用し受診するという不適切なケースが生じています。今後、オンラインで資格確認をすることで健康保険証が有効か否か医療機関窓口で判断できるようになります。



- ◇ 枝番(2桁)が追加されます。追加されるのは4月1日以降の新規・再発行の健康保険証です。2桁追加していない現保険証は現状のまま使用できます。
- ◇ 枝番は 被保険者は(00)となります。被扶養者は特に決まりはありません。自動的に(01~)を附番します。

食生活で健康づくり

食材&栄養編

内臓脂肪を減らす食材&栄養素

(監修)東武食品サービス(株)
総務部課長
管理栄養士 磯川文代さん



コロナ禍での体重管理

肥満(特に内臓脂肪型肥満)は糖尿病や高血圧などを併発している場合が多く、新型コロナに感染すると重症化しやすいと言われています。コロナ時代だからこそ体重増加に注意し、生活習慣の改善を心掛けましょう!!

内臓脂肪を減らす食べ方とおすすめ食材

●ごはん食を基本にバランスよく

主食をごはんにすることで腹持ちが良く、間食による食べすぎを防ぐことができます。ごはんを主食に、たんぱく質の主菜、野菜の副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。毎食軽く茶碗一杯(150g)が適量です。主食抜きや単品摂取のダイエットは栄養バランスが大きく乱れ、健康を害します。

●食物繊維を多くとる

野菜や大豆製品、きのこ類、海藻類などは低カロリー、内臓脂肪を増やさない最適の食品です。脂質や糖質の吸収を妨げる働きもあります。

●腹八分目にする

食べ過ぎないことが内臓脂肪をため込まないコツになります。

●決まった時間に食べる

1日3食、できるだけ同じ時間にとるようにすると体内のリズムが安定してホルモン分泌のバランスや代謝もよくなります。

●よく噛んで食べる

よく噛むと少量でも満足感が得られやすくなり、血糖値の上昇も緩やかです。

朝ごはんは必ず食べましょう!

併せて運動をすることを心掛けましょう。
手軽に行えるウォーキングがおすすめです。



この健保NewsLetterのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12

電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964

ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp>

メールアドレス office@toburyutsukenpo.jp

2021・3

健保News Letter

vol.52

発行 東武流通健康保険組合

第145回
組合会報告

2021年度予算のお知らせ

2021年2月、第145回組合会が開催され下記の2021年度収入支出予算などの議案が全会一致で可決・承認されました。今回の組合会は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、書面にて議案の賛否及び意見を伺う方法で行いました。

- | | |
|------|------------------------|
| 議案1号 | 2021年度収入支出予算の件 |
| 議案2号 | 2021年度保健事業計画の件 |
| 議案3号 | 理事長専決承認の件 |
| 議案4号 | 組合規約及び規程の一部変更の件 |
| 報告1号 | 監事監査実施結果について |
| 報告2号 | 準備金の運用について |



2021年度収入支出予算

■健康保険

○2020年度見込 - 経常収支が約 800万円黒字の見込みです

(収入) 健康保険料収入は新型コロナ感染症の影響で標準報酬月額・賞与が減額し減収の見込みです。

(支出) 保険給付費・納付金は減額見込みです。保険給付費は緊急事態宣言の影響で4月~6月の医療費が大幅に減額になりましたがその後は前年並みに戻りました。

(収支) 総収支は約7,200万円黒字の見込みです。

○2021年度予算 - 保険料率の変更はありません (本人 5.1%、会社 5.4%、計 10.5%)

(収入) 健康保険料収入は前年に引き続き新型コロナ感染症の影響で減収の見込みです。

(支出) 保険給付費は前年新型コロナ感染症影響で減額した分を勘案して増額、納付金は引き続き減額見込みです。納付金の減額は65才以上の高齢者増加によるものです。

(収支) 経常収支は約 3,200万円黒字予算です。

■介護保険

○2020年度見込 - 収支が約 150万円赤字となる見込みです

(収支) 標準報酬月額・賞与の減額により収支が赤字となり、不足分は準備金より繰入する見込みです。

○2021年度予算 - 保険料率の変更はありません (本人 0.85%、会社 0.90%、計 1.75%)

(収支) 介護保険収入は減収見込ですが、納付金も減額される見込みで約600万円黒字予算です。

2021年度保健事業計画

□疾病予防を強化して、健康促進と疾病の重症化予防を推進します。

定期健康診断・巡回検診等を通して健康志向を高め、疾病の早期発見と治療により重症化を未然に予防することを推進します。→ 病院受診案内の新規実施(P3)

□保健指導実施率向上することにより、生活習慣病の改善を推進します。

定期健康診断で生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧、がん、脳卒中、心臓病など)リスクであるメタボリックシンドロームの基準値に該当した方を対象に管理栄養士による保健指導を事業所(会社)と健保組合で協同して実施します。→ 保健指導の外部委託による実施率向上(P3)

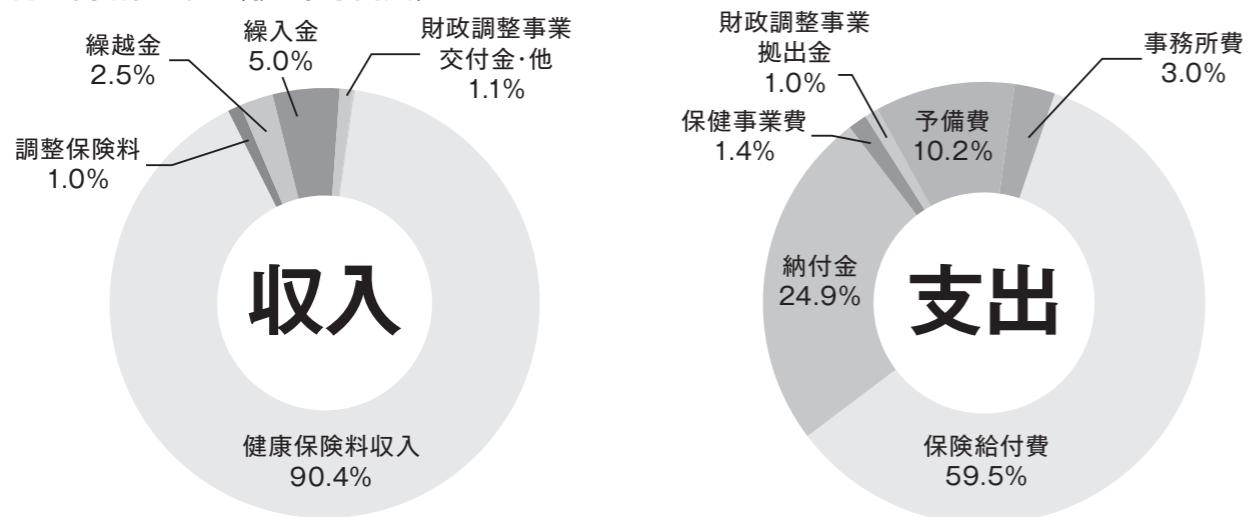
◎今回の健保ニュースレターより電子化推進の一環として東武流通健康保険組合のホームページにも同時掲載します。

2021年度予算概要

■科目別予算額(健康保険)

収入			支出		
科目	予算額	被保険者 1人平均額	科目	予算額	被保険者 1人平均額
健康保険料収入	1,800,470千円	342,620円	事務所費	59,236千円	11,272円
調整保険料	19,994	3,805	保険給付費	1,185,868	225,665
繰越金	50,000	9,515	納付金	495,919	94,371
繰入金	100,000	19,029	保健事業費	27,438	5,221
財政調整事業交付金	20,001	3,806	財政調整事業拠出金	19,994	3,805
その他	1,856	353	予備費	202,506	38,536
計	1,992,321	379,129	その他	1,360	259
計	1,992,321	379,129	計	1,992,321	379,129

■科目別構成比(健康保険)



■収支推移(3年間)

(健康保険)

年 度		2021年度(予算)		2020年度(見込)		2019年度(決算)	
保険料率		10.50%		10.50%		10.50%	
科 目	金 額	前 年 比	金 額	前 年 比	金 額	前 年 比	
収 入	健康保険料収入	1,820	97.5%	1,866	94.2%	1,980	97.2%
	繰越金・繰入金	150	405.4%	37	97.4%	38	—
	補助金他	22	78.6%	28	75.7%	37	56.9%
	計	1,992	103.2%	1,931	94.0%	2,055	97.8%
支 出	保険給付費	1,186	103.8%	1,143	99.0%	1,154	94.1%
	納付金	496	80.5%	616	87.1%	707	98.1%
	保健事業費・予備費他	310	310.0%	100	96.2%	104	102.0%
	計	1,992	107.2%	1,859	94.6%	1,965	95.9%
総収支計		0	—	72	80.0%	90	176.5%
経常収支		32	400.0%	8	47.1%	17	230.8%

(介護保険)

年 度		2021年度(予算)		2020年度(見込)		2019年度(決算)	
保険料率		1.75%		1.75%		1.85%	
科 目	金 額	前 年 比	金 額	前 年 比	金 額	前 年 比	
収 入	介護保険収入	217	97.3%	223	88.5%	252	82.6%
	繰越金他	20	400.0%	5	125.0%	4	100.0%
	計	237	103.9%	228	89.1%	256	82.8%
	介護納付金	211	94.2%	224	89.2%	251	100.8%
支 出	予備費他	26	—	0	—	0	—
	計	237	105.8%	224	89.2%	251	93.3%
	収支計	0	—	4	80.0%	5	12.5%

保健事業(新規・強化)

新規 生活習慣病予防のための病院受診案内について

対象者 定期健康診断の結果(数値)が病院の再検査・精密検査を必要とする方で病院の診察を受けていない場合、健保組合より病院の受診案内を送付します。

内容 健保組合では、疾病が重症化する前に早期治療を推進したいと考え健康診断の結果が思わしくない方を対象に医療機関を早期に受診していただくよう個別にお知らせします。通知を受け取られたらできるだけ早く病院で受診して下さい。

目的 疾病の重症化予防、医療費削減

強化 ジェネリック医薬品の利用促進について

対象者 先発医薬品を服用中で後発医薬品(ジェネリック)へ転換されていない方。

内容 これまで血圧降下剤、高脂血症用剤などの循環器系薬剤を対象としていましたが、費用削減率の高いアレルギー疾患、ぜんそくなどの呼吸器管用薬やメンタルの精神神経用剤、糖尿病用剤も対象に加え差額通知発送によるジェネリック医薬品の利用促進を強化します。

目的 医療費(薬剤費)削減

ジェネリック
医薬品を
希望します

2020年度 2021年度

循環器系薬剤
(血圧降下剤、高脂血症用剤など)

2021年度



循環器系薬剤
(血圧降下剤、高脂血症用剤など)

アレルギー疾患用薬剤
(ぜんそく)

精神神経用剤
(メンタル)

糖尿病用剤

健保からお知らせ

2021年4月から 健保組合業務の一部を外部業者に委託します

4月より健保組合の一部業務を外部の専門業者に委託し、より効率化を図り医療費・事務費の削減につなげていきます。これに伴いこれまで健保組合の担当者が皆様に確認や依頼していた内容を委託業者の担当者より直接行うことがありますのでお知らせします。業務委託する内容は次のとおりです。

また、業務を委託するのに際し「個人情報の取り扱い」は他の目的には使用しないよう契約書を締結しています。

<新たに業務委託する内容>

◆柔道整復師(整骨院・接骨院)業務の一部

(委託業務) 整骨院・接骨院等の請求明細書に係る点検及び審査業務

(委託目的) 施術料点検を強化し医療費・事務費を削減します

(問合せ内容) 施術の内容、病院への通院履歴・内容等を委託先の担当者より確認することができます

(委託業者名) 株式会社 大正オーディット

◆保健指導業務の一部

(委託業務) 保健指導の対象者選出と選出後の保健指導実施に向けてのアプローチ

(委託目的) 保健指導の実施率を向上させ、生活習慣病を低減します

(問合せ内容) 保健指導対象者を健康診断の結果数値を基に選出し、実施の依頼、ご案内を委託先の担当者が行います

(委託業者名) 株式会社 ベネフィット・ワン

私、大正オーディットの□□と申します。

東武流通健保組合様より依頼を受け、△月に受診されました〇〇整骨院の治療内容を
ご確認したいのですが…

(※整骨院治療の確認問い合わせイメージ)

