

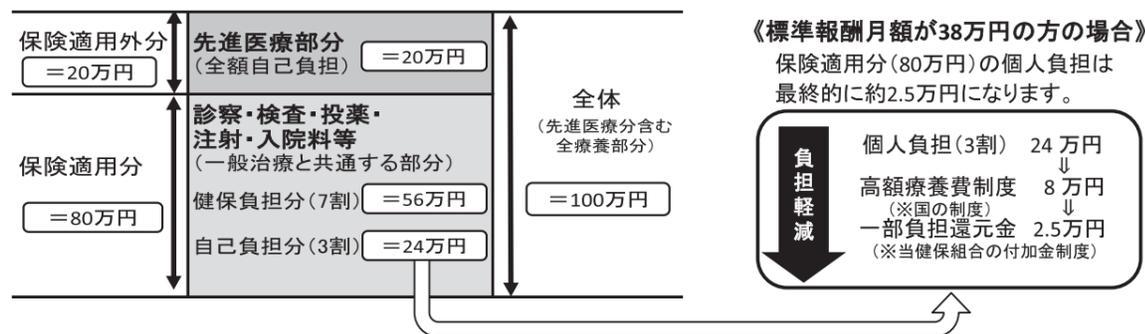
治療の選択を広げる「先進医療」の費用負担について

「先進医療」は、特定の医療機関等で研究・開発されている新しい治療方法や手術などで公的医療保険の適用となっていないものの、ある程度の実績があり一定の安全性と治療効果が確保された上で、厚生労働大臣が「先進医療」と定めたものをいいます。将来的な保険導入を見据えた評価が目的となっていて、2021年9月1日現在で85種類あります。

「先進医療」は保険適用外ですが、「自由診療」とは異なります。一連の診療の中で自由診療を受けた場合は、その費用全額が自己負担となります。先進医療に係る費用は全額患者負担ですが、並行して保険診療との併用が認められているのです。ちなみに「先進医療に係る費用」は医療の種類や病院によって異なりますので、詳細は厚労省のHPなどを参考に実施医療機関に確認してみましょう。

例えば、先進医療(20万円)を含んだ全体の医療が100万円、自己負担が3割の場合、下図のイメージとなります。保険給付分の自己負担分(24万円)は、高額療養制度の適用となり、負担が軽くなる可能性があります。

先進医療の費用は保険適用外分と保険適用分に分かれています (下図はイメージです)



食生活で健康づくり

食材&栄養編

糖質を減らす食材&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

✿ 高血糖値予防 ✿

～血糖コントロールの基本は食事と運動です～

- 1日3回適量を
- 主食は食物繊維の多い穀物を
- 糖質は控えめに野菜を多く
- 野菜から先によくかんで
- 適度な運動忘れずに

●糖質の選び方 白い糖質より色のついた糖質がおすすめ!

白い糖質(ごはん、パン、うどん)より、色のついた糖質(雑穀、玄米、全粒粉パンやそば)は食物繊維が多く、血糖値の上昇がゆるやかです。白ごはんを雑穀ごはんや麦ごはんに変更することで食物繊維が手軽にアップできます。

●肉類や乳製品は適量を 肉類は1日80~100g程度 脂身の少ないものを!

肉類や乳製品は飽和脂肪酸が多く、LDLコレステロールの上昇、動脈硬化を進めます。糖質を減らした分は、肉や乳製品よりも魚や大豆製品、野菜で補いましょう。

●好ましい食べ方 野菜は1日350g、もっと野菜を食べよう!

- ①野菜や海藻を先に食べる「ベジタブルファースト」がおすすめです。野菜に多く含まれる食物繊維の作用によって糖質がゆっくり吸収されます。
- ②三角食べと口内調味の効果
 ごはん、おかず、汁物を一口ずつ交互に食べる三角食べは主食の食べ過ぎを防いでゆっくり食べることで、血糖の上昇がゆるやかになり、ベジタブルファーストと同じ効果を得られます。

●運動 『とにかく体を動かすこと』を心がけましょう!

運動で血液中のブドウ糖が筋肉中にとり込まれ、エネルギー源として利用されます。1日25分のウォーキングで糖尿病発症率は26%も減るというエビデンスがあります。「スクワット」や「かかとの上げ下げ運動」「ひじの開閉運動」等何でもOKです。



三角食べ

発行 東武流通健康保険組合

第147回 組合会報告 2022年度予算のお知らせ

2022年2月、第147回組合会が開催され下記の2022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、前回同様に新型コロナウイルス感染防止対策のため、WEB会議にて開催しました。

- 議案1号 2022年度収入支出予算の件 … 賛成22名・反対0名
- 議案2号 2022年度保健事業計画の件 … 賛成22名・反対0名
- 議案3号 理事長専決承認の件 … 賛成22名・反対0名
- 議案4号 組合規約一部変更の件 … 賛成22名・反対0名
- 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



2022年度収入支出予算

- 健康保険
 - 2021年度見込 — 経常収支が約3,800万円黒字の見込みです
 (収入) 保険料収入は被保険者減少で標準報酬月額・賞与が減額し大幅に減収の見込みです。
 (支出) 保険給付費、納付金が減額見込みです。保険給付費は被保険者減少に比例し減額しました。納付金は前期高齢者(65才以上加入者)の構成比が高いことで減額されました。
 (収支) 総収支は約1億200万円(前年度の繰越金5,000万円を含む)の黒字見込みです。
 - 2022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) 保険料収入は前年に引き続き被保険者減少で減収の見込みです。
 (支出) 保険給付費の被保険者一人当たり金額は前年比約1%増額ですが全体では被保険者減少で減額、納付金は前年同様に減額見込みです。
 (収支) 経常収支は約5,900万円の黒字予算です。
- 介護保険
 - 2021年度見込 — 収支が約30万円赤字となる見込みです
 (収支) 被保険者数、標準報酬月額減により収支が赤字となり、不足分は準備金より繰入る見込みです。
 - 2022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) 保険料収入は減収見込みですが、納付金も減額される見込みで約2,200万円の黒字予算です。

2022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。
- 特定保健指導の実施率向上で、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保健師・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前年同様に実施します。➡ 保健指導の流れ(P3に記載)

◎健保ニュースレターは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ています。

健保NewsLetterへ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。

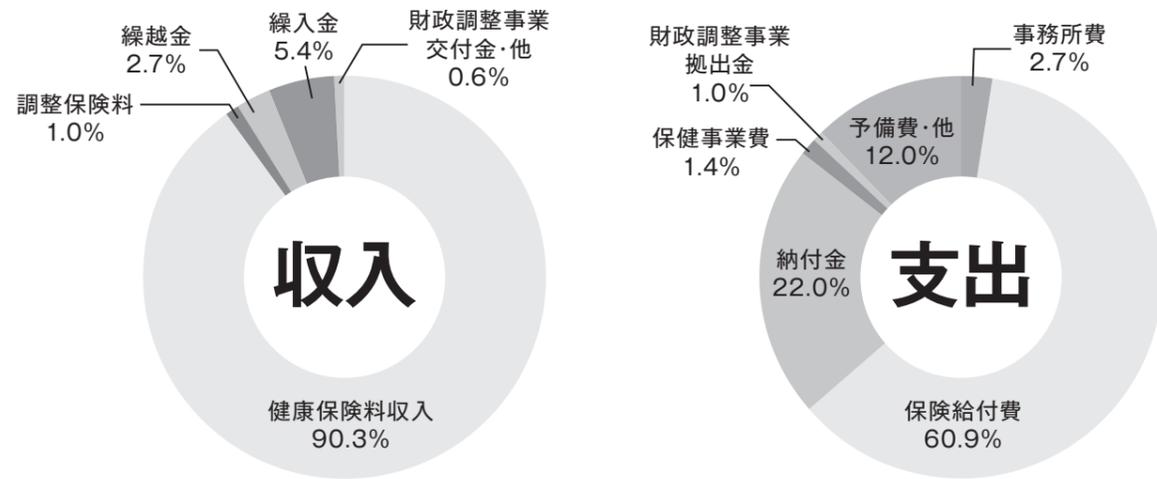
住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12 電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964
 ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp> メールアドレス office@toburyutsukenpo.jp

2022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	1,682,242千円	334,841円	事務所費	50,942千円	10,140円
調整保険料	18,650	3,712	保険給付費	1,135,702	226,055
繰越金	50,000	9,952	納付金	409,714	81,551
繰入金	100,000	19,904	保健事業費	25,638	5,103
財政調整事業交付金	12,001	2,389	財政調整事業拠出金	18,650	3,712
その他	761	151	予備費	221,492	44,087
			その他	1,516	302
計	1,863,654	370,950	計	1,863,654	370,950

科目別構成比(健康保険)



収支推移(3年間) (健康保険)

(単位:百万円)

年度	2022年度(予算)		2021年度(見込)		2020年度(決算)	
	金額	前年比	金額	前年比	金額	前年比
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	保険料収入	1,701 95.2%	1,786 95.8%	1,864 94.1%		
	繰越金・繰入金	150 300.0%	50 135.1%	37 -		
	補助金他	13 76.5%	17 50.0%	34 91.9%		
	計	1,864 100.6%	1,853 95.8%	1,935 94.2%		
支出	保険給付費	1,136 98.3%	1,156 102.8%	1,124 97.4%		
	納付金	410 82.7%	496 80.5%	616 87.1%		
	保健事業費・予備費他	318 321.2%	99 99.0%	100 96.2%		
	計	1,864 106.5%	1,751 95.2%	1,840 93.6%		
総収支計	0 -	102 107.4%	95 105.6%			
経常収支	59 155.3%	38 146.2%	26 230.8%			

(介護保険)

(単位:百万円)

年度	2022年度(予算)		2021年度(見込)		2020年度(決算)	
	金額	前年比	金額	前年比	金額	前年比
保険料率	1.75%		1.75%		1.75%	
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	199 94.3%	211 95.0%	222 88.1%		
	繰入金他	0 0.0%	5 100.0%	5 125.0%		
	計	199 92.1%	216 95.2%	227 88.7%		
支出	介護納付金	177 83.9%	211 94.2%	224 89.2%		
	予備費他	22 -	0 -	0 -		
	計	199 94.3%	211 94.2%	224 89.2%		
収支計	0 -	5 166.7%	3 60.0%			

特定保健指導(強化)

■特定保健指導の実施強化で生活習慣病の発症リスクを抑制します。

○特定保健指導対象者

- 40才以上の方で健康診断の結果、次の①に該当し、かつ②にも該当する方
- ①腹囲が男性85cm・女性90cm以上、もしくはBMI値 25以上の方
 - ②血糖・脂質・血圧が1つ以上基準値を超える項目がある場合
※喫煙歴の有無で保健指導の内容が変わります。

○特定保健指導の目的

食事・運動等の生活習慣を見直すことで生活習慣病発症リスクを減少し健康的な生活を行うために実施します。

○特定保健指導の内容

- ①保健指導対象者へのアプローチ(健保より案内書を送付します)
- ②案内書を確認し、対象者ご本人が保健指導委託会社(ベネフィット・ワン)へ連絡をします。
- ③保健指導の方法(※スマホ型、訪問対面型)を選択し、保健指導を始めます。
- ④管理栄養士と面談(※)を行い目標設定し、各自で食事管理、運動を実施します。
- ⑤保健指導期間が終了後、実施結果を報告して終了です。



自分の生活を見直す、いいチャンスにしましょう!!

健保からお知らせ

健康保険法の改正で「傷病手当金」の支給期間の算定方法が次のように変更されました。また、当健保組合独自で給付している「傷病手当金付加金」「延長傷病手当金付加金」についても同様に変更されます。「傷病手当金」「傷病手当金付加金」は1月1日より、「延長傷病手当金付加金」は3月1日より変更されました。

改正のポイント

●傷病手当金の支給期間が、支給開始日から「通算して1年6か月」になります。

- ・同一のケガや病気に関する傷病手当金の支給期間が、支給開始日から通算して1年6か月に達する日まで対象となります。
- ・支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から起算して1年6か月を超えても、繰り越して支給可能になります。

●この改正は、令和4年1月1日から施行されます。

- ・令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金(令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金)が対象です。

支給期間の考え方

