

健保 だより

2023
春号



令和5年度予算をお知らせします

●目 次

●令和5年度 予算のお知らせ	2
●健康スコアリングレポート	4
●けんぽからのお知らせ	6
●ウォーキングアプリ aruku & (あるくと)	7
●健康・介護・メンタルヘルス 電話無料相談サービス	8

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

東洋電機健康保険組合

納付金は前年度より減少するも保険料収入が減少、保険給付増加により単年度の経常収支は赤字の見込み

昨年度に続き健康保険料率、介護保険料率は据え置き

去る令和5年2月28日に開催されました第150回組合会におきまして、令和5年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をご報告いたします。

納付金は前年度より減少するも、保険料収入が減少、保険給付が増加のため、単年度の経常収支は赤字になる見込みです。昨年に引き続き別途積立金の取り崩しを予定した予算編成となりました。

収入

保険料収入について、被保険者数は前年度より若干減少、算出基礎となる平均標準報酬月額、標準賞与額も減少見込みで、全体としては前年度予算より約3300万円少ない、約7億800万円を計上しました。前年度繰越金は約1億1700万円のため、繰入金として別途積立金5000万円を取り崩す予定とします。これにより、収入全体で約8億9000万円の計上となりました。

支出

ご本人(被保険者)やご家族(被扶養者)が、医療機関で受診したときに健保組合が支払う医療費は、生活習慣病の増加や医療の高度化などにより増加傾向にあります。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響で減少に転じた3年度に比べ、4年度は医療機関受診控えの反動増に加え、コロナ関連の医療費が大幅に増加しました。

令和5年度の健保の予算は、単年度の実質の経常収支で約4600万円の赤字を見込んでいます。

会社と共同で行う事業については、就業時間中に各事業所内で行う特定保健指導の初回面談実施、体育奨励のスマホアプリを使ったウォークイングイベン

加しました。5年度も医療費の上昇傾向が続く見通しで、約4億4300万円を保険給付費として計上しました。

納付金・支援金制度につきましては、「前期高齢者納付金」が約6200万円、「後期高齢者支援金」が約1億6100万円と、全体で約2億2300万円となり、昨年に引き続き減少となりました。おもに「前期高齢者納付金」の過年度精算での戻し額、概算金額の抑制によるものです。但し、6年度以降は増額が見込まれ、今後負担が厳しくなるものと考えています。

ご本人やご家族の健康をサポートするための保健事業は、昨年とほぼ同額の約5800万円を計上しました。人間ドックや特定健康診断の受診料、インフルエンザ予防接種費用の補助、家庭常備薬の配付、医療費通知、ジェネリック医薬品利用通知等を引き続き実施いたします。

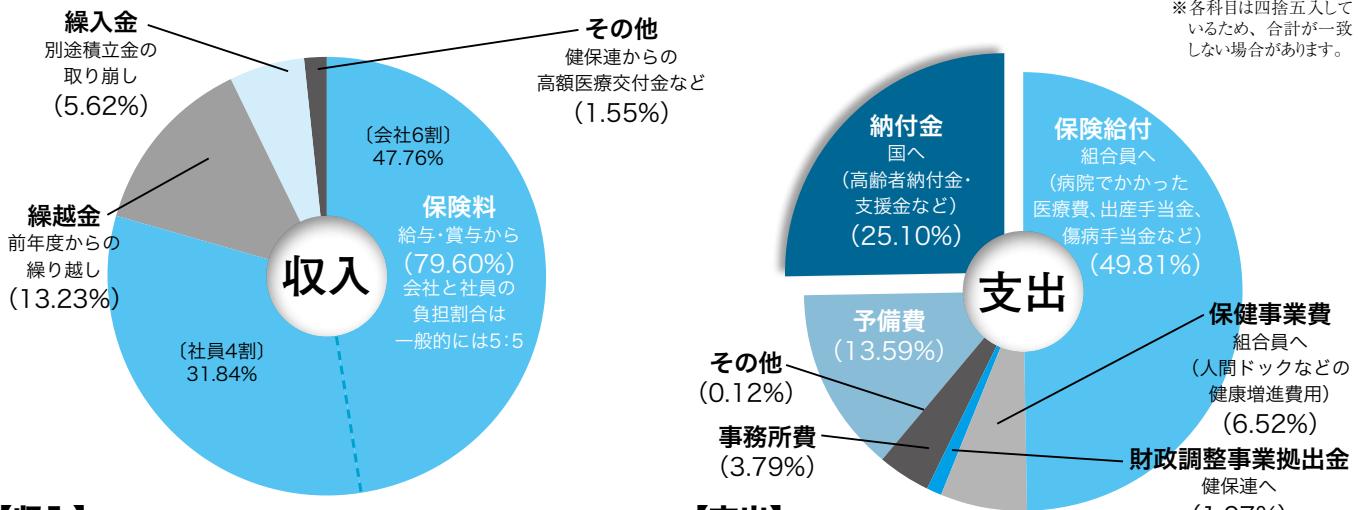
介護保険について

予算につきましては、保険料収入が約8100万円、前期繰越金は約2000万円で、保険料総額約1億200万円の予算計上となりました。納付金については約7700万円と前年度から減少したものの、保険料収入も減少見込みのため、単年度の実質収支は若干の黒字見込みです。介護保険においても引き続き財政状況を注視していく運営が続くと思われます。

保険料収入で支出を賄えず別途積立金を取り崩す大変厳しいものとなつております。

このような財政状況下、私ども健保組合いたしましては、引き続き、経費の節減、医療費の抑制などに最大限の努力をしながら、効率の良い運営、保健事業の充実を図つてまいります。特定保健指導の終了率アップ、ウォーキングイベントの参加率アップ等を目指し、ポピュレーションアップリーチを通じた健康意識の向上、ヘルスリテラシーの向上に取り組みます。皆様におかれましても、ご自身の健康管理に前向きに取り組んで、健保財政の健全化にご協力をいただきますよう、ここにあらためてお願い申し上げます。

健康保険の予算総額 8億9,016万円



介護保険の予算総額 1億179万3千円

【収入】

科 目	予算額(千円)	備考
保 険 料	80,997	会社と社員の負担割合は5:5 (保険料率は1.68%)
繰 越 金	20,793	前年度からの繰り越し
国 庫 補 助 金 受 入	0	総報酬割全面導入にともなう特例措置の助成
雑 収 入	3	
合 計	101,793	

【支出】

科 目	予算額(千円)	備考
介 護 納 付 金	77,248	介護保険法で規定された納付金
介護保険料還付金	1	
積 立 金	0	
予 備 費	24,544	費途の不足に当てるための予備費用
合 計	101,793	

令和5年度の保健事業	保健知識のPR	疾病予防	特定健診・特定保健指導
	健康に関する冊子、通知の配布、PR ○「健保だより」の発行 年2回 ○「医療費通知」の配付 年4回 ○「ジェネリック医薬品利用通知」の配付 年3回 ○インターネットを利用した健康に関するPRなど	疾病予防 各種健診の費用補助の実施 ○30歳以上人間ドック受診の実施(配偶者は費用補助) ○インフルエンザ予防接種の実施(被保険者、被扶養者とも) ○歯科検診の実施(被保険者)(予定) ○家庭常備薬の配付の実施 ○電話健康相談サービス ○睡眠問題対策事業(被保険者) ○禁煙活動(被保険者)	特定健診・特定保健指導 ○40歳以上を対象とした生活習慣病健診の実施(人間ドックに含まれる) (配偶者、任意継続被保険者には受診券を配付) ○特定健診の結果により特定保健指導を実施(初回面談は事業所等でも実施)
			運動奨励 イベントを通して体を動かす習慣の定着を図る ○スマホアプリを活用したウォーキングイベントの実施

東洋電機健康保険組合 健康スコアリングレポート

「健康スコアリングレポート」の最新版をご報告します。

このレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成したもので、各健保組合の健康づくりの取り組み状況や、加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較しています。

健保組合はこれらの情報を事業主(会社)と共有し、連携(コラボ)して、皆さまの疾病予防、健康づくりの取り組みに活用しています。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😢」の5段階で表記しています。

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

単一組合順位 232位 / 1,126組合

全組合順位 269位 / 1,379組合



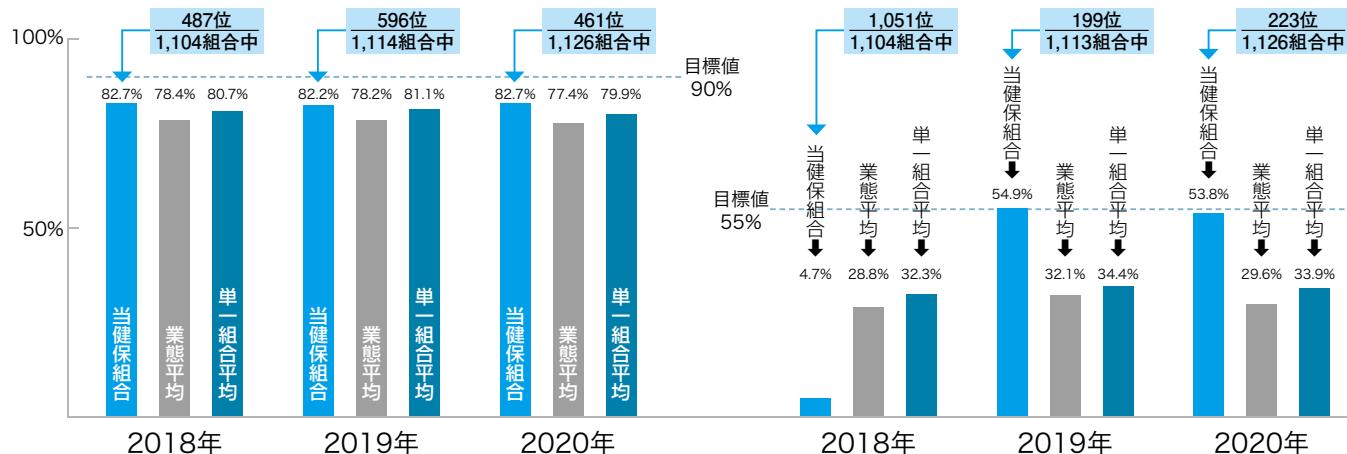
特定健診実施率

1ランク UPまで 9人



特定健診実施率

1ランク UPまで 1人



※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

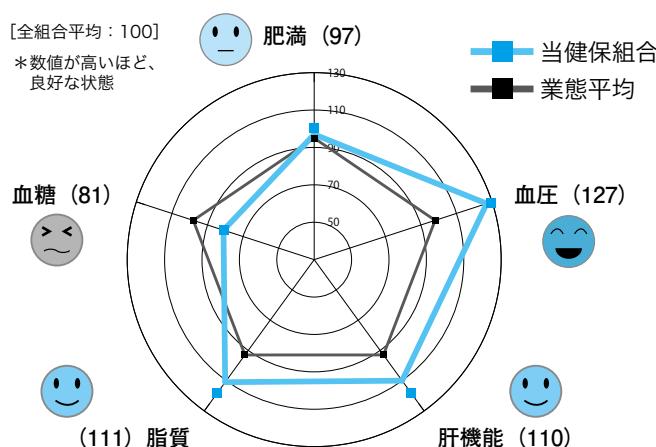
特定保健指導については、就業時間中に各事業所で行う初回面談実施により、受診率がアップしました。保健指導を行う目的、重要性が浸透、ヘルスリテラシーが向上しました。

生活習慣病リスク保有者の割合(健康状況)



[全組合平均: 100]

* 数値が高いほど、良好な状態



健康状況の経年変化

2018

2019

2020

	2018	2019	2020
肥満	当健保組合 90	当健保組合 93	当健保組合 97
	業態平均 97	業態平均 96	業態平均 95
血圧	当健保組合 121	当健保組合 129	当健保組合 127
	業態平均 99	業態平均 99	業態平均 98
肝機能	当健保組合 96	当健保組合 98	当健保組合 110
	業態平均 96	業態平均 95	業態平均 93
脂質	当健保組合 94	当健保組合 91	当健保組合 111
	業態平均 96	業態平均 96	業態平均 93
血糖	当健保組合 83	当健保組合 92	当健保組合 81
	業態平均 99	業態平均 99	業態平均 98

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

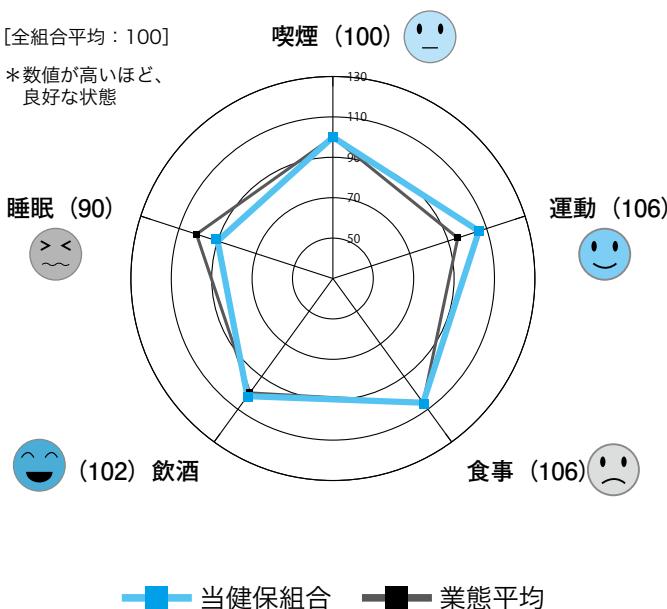
代表的な生活習慣病といわれる高血圧症、脂質異常症、糖尿病については、肥満リスクの割合が高いほど、生活習慣病の罹患率高い傾向が見られます。肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう。

適正な生活習慣を有する者の割合 (生活習慣)



[全組合平均 : 100]

* 数値が高いほど、
良好な状態



健康状況の経年変化		2018	2019	2020
喫煙	当健保組合	100	100	100
	業態平均	101	100	100
運動	当健保組合	104	99	105
	業態平均	95	95	94
食事	当健保組合	100	100	99
	業態平均	106	106	107
飲酒	当健保組合	103	103	103
	業態平均	101	101	101
睡眠	当健保組合	84	87	89
	業態平均	101	101	100

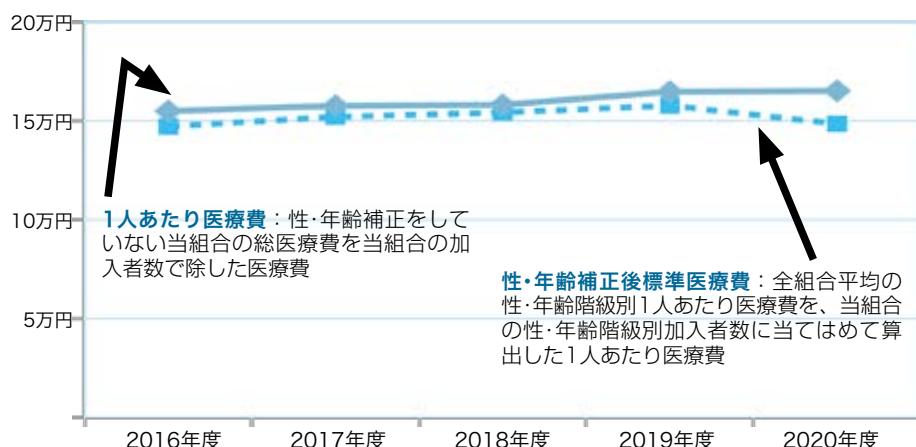
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

十分な睡眠や余暇を通してストレスに対処することは心身の健康に欠かせません。
適度なウォーキングは生活習慣病リスク低減に有効です。スマホアプリ「あるくと」を登録して活用してください。

【医療費の状況】

1人あたり医療費と 性・年齢補正後 標準医療費の推移



● 1人あたり医療費 (2020年度)

参考 : 医療費総額 (2020年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
165,189円	148,515円	1.11

当組合
409百万円

参考 : 男女別・年代別 1人あたり医療費 (2020年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
当組合	162,988円	168,859円	89,262円	106,871円	184,871円	222,401円	297,038円
業態平均	140,924円	150,211円	77,991円	102,554円	132,106円	202,381円	312,975円
全組合平均	145,229円	150,444円	81,456円	107,746円	136,606円	208,104円	319,840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。

けんぽからのお知らせ

出産育児一時金が
42万円から
50万円に
引き上げられます

出産育児一時金とは、健康保険法等に基づく保険給付として、健康保険の被保険者やその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

出産費用が年々増加するなか、子育て世帯の負担を軽減するため、この出産育児一時金が令和5年4月1日より、42万円から50万円に引上げられました。



厚生労働省によると、出産にかかった費用は全国平均で約47.3万円となっています(令和3年度)。平成24年度の平均は約41.7万円でしたので、ここ10年余りで5万円以上増えたことになります。

なお、産科医療補償制度[※]に加入していない医療機関等での出産の場合、支給額は48.8万円となります。

※分娩に関連して発症した重度脳性まひ児と家族の経済的負担を速やかに補償を行うなどする制度です(補償金は一時金と分割金をあわせ総額3,000万円)。この制度に加入する分娩機関が掛金を支払うため、本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

ウォーキングイベントなどの利用はいかがですか？

前回、秋のオール東洋ウォーキングイベント(2022/11/19～12/18)では324名の方に参加していただきました。春は2023/5/1～5/31を予定しております。

前回同様に、参加賞、ならびに目標歩数のコース達成者には抽選で景品贈呈等のインセンティブ付与も用意しております。奮ってチャレンジください。詳細は後日、インフォメーション等でご案内いたします。またコロナの位置づけが5類に移行に伴い、オール東洋ウォーキングイベントの他にも、各地でウォーキングイベントが開催される予定です。

感染対策に留意しながら、外での活動を再開されてみてはいかがでしょうか。

健保連神奈川連合会 100キロウォーク

健保連かながわの主催するウォーキングイベントで、誰でも気軽に参加できる距離で設定されています。所要時間は2時間程度。参加費は会員健保の場合200円です。合計12回参加で100キロ走破した場合、達成賞がもらえます。



月/日	コース名	集合場所 コース案内→解説場所
4/22 (土)	“中世の城跡からパークへ” 中世の城跡から現在の公園へランニングコースで東川にこすずれ、東夏へ移りく立派な山の景色を楽しんでください。	相模原 湯谷(3分) 湯谷駅北口公園 相模原市北区湯谷一丁目 湯谷駅北口公園一帯(相模原市北区のあそび(解説)→湯谷駅北口付近)
5/27 (土)	“新緑の公園アオケ” 緑の多い南高根(東山・北高根)で走る公園コースで、円山公園(1)と2のコースから選んで、お好みで走ります。走りやすい距離で走ります。	桙岸線 湯谷南10台(1分) 湯谷中央公園 桙岸線 湯谷南10台(1分) 湯谷駅北口公園一帯(桙岸線 湯谷南10台(1分) 湯谷駅北口公園→桙岸線 湯谷南10台(1分) 湯谷駅北口公園)
6/24 (土)	“明治から平成の海辺の公園を歩く” 三谷(明治)と三浦(平成)の海辺の公園を歩く。平成の海辺を、平成の海辺の公園を歩く。海岸線	京浜急行線 八王子駅(5分) 三浦今井公園 三浦今井公園(1)→三浦今井公園(2)→三浦今井公園(3)→三浦今井公園(4)→三浦今井公園(5)
7/22 (土)	“木漏れ日を追うで鍾道散歩” 駿歩を2.5kmの北高根、一般道を1.5km歩きます。 木漏れ日(1km)歩きやすさに合わせて2km歩きます。	4km 木漏れ日を追うで鍾道散歩 木漏れ日(1km)歩きやすさに合わせて2km歩きます。
8/26 (土)	“木陰の散歩道で森林浴” 大庭のトネリコや木の芽の生き力、木陰の涼しさを歩きます。 心に涼風を感じながら木陰を歩き楽しめます。	4km 木陰の散歩道で森林浴 大庭のトネリコや木の芽の生き力、木陰の涼しさを歩きます。
9/23 (土・祝)	“小田原漁港でお買い物” 小田原漁港で水産物を購入して、お土産に買います。 小田原の魚介類で有名な「小田原の魚」や「小田原の魚介類」(小田原の魚介類)	東海道線 小田原駅(15分) 小田原駅北公園天守閣前広場 小田原駅北公園天守閣前広場→天守閣→小田原駅(15分) 小田原駅北公園天守閣前広場→小田原駅(15分) 小田原駅北公園天守閣前広場
10/28 (土)	“多摩川河川とスカイブリッジ” 多摩川(1km)のいのしれ地蔵(2km)と3月新設した 川崎公園間を組みスカイブリッジを踏みます	JR 京急 稲城市 東口(10分) 稲城市公園 稲城市 東口→稲城駅→多摩川(1km)→いのしれ地蔵(2km)→川崎公園(3km)→スカイブリッジ(1km)→川崎公園(3km)→稲城駅(10分) 稲城市公園
11/25 (土)	“沢尻丘陵めぐり” 丘の上の木道を8kmぐるめ、體験してれば芦丘丘陵から芦丘の山を歩きやすくなります。 芦丘の山を歩きやすくなります。	6km 沢尻丘陵めぐり 丘の上の木道を8kmぐるめ、體験してれば芦丘丘陵から芦丘の山を歩きやすくなります。
12/16 (土)	“横浜市三山からお買い物” 横浜市三山(1km)からお買い物	JR 横浜線 横浜駅(5分) 横浜公園 横浜駅→横浜公園(5分) 横浜公園



▲前回秋のポスター

滋賀県のウォーキング

(公社)びわこビジターズビューローのWebサイトで、滋賀県のウォーキングコースなどを紹介しています。



ウォーキングアプリ

登録のうえ、ご活用ください

あなたの一歩が、宝にかわる



ウォーキングアプリaruku&は、
スマホを持って楽しく歩く
健康増進のためのアプリです

東洋電機健康保険組合では、被保険者の皆さまの健康維持増進のサポートとして、ウォーキングアプリ「aruku&」(あるくと)を導入しています(3月末登録者数: 530名)。

運動不足解消や肥満体質改善、生活習慣病予防のために、ぜひこのアプリをダウンロードいただき、「ウォーキング」による健康管理にお役立てください。



スマホを携帯して歩くだけで
毎日の歩数が記録され、
消費カロリーなど
ウォーキングの成果が
一目で分かるよ！



ウォーキングアプリ機能

- ・歩数計
- ・目標歩数の自動設定
- ・体重管理
- ・ウォーキングコース

ゲーム要素

- ・地図上の住人のコレクション
- ・地図上の住人からの依頼

プレゼント

- ・デジタルインセンティブ
- ・地域名産品

東洋電機健康保険組合専用QRコード

団体コード

6505toyodenki

が入力された状態でダウンロードできます



※アプリのダウンロード、ご利用は基本無料ですが、一部課金機能があります。課金機能をご使用になる場合は、自己負担となります。

※詳しい利用方法(登録方法)については、デスクネットインフォメーション「健康保険組合からのお知らせ」をご参照いただき「ウォーキングアプリの登録手順」をご確認ください。

※対応端末については、aruku&(あるくと)の公式サイトをご確認ください。⇒<https://www.arukuto.jp/>

東洋電機グループ従業員・ご家族の皆様へ

健康・介護・メンタルヘルス 電話無料相談サービス

東洋電機グループでは、電話無料相談サービスを開設しています。
健保組合は保健事業として会社と共同でこのサービスを提供しています。



子供が高熱！
夜に受診できる
病院は？



疲れた…
でも、眠れない…



ぜひご活用ください

食生活が心配…
気をつけることは？



介護保険の申請は
どうすれば良いの？

24時間
365日
いつでも
OK!!



0120-7835-25

24時間365日、看護師やケアマネジャーに相談できる、電話相談窓口です。
臨床心理士・産業カウンセラーによる、メンタル相談もお受けいたします（予約制）。
※予約受付は9:30～17:00（土日祝日、年末年始除く）

インターネット情報サービス

アクセス方法

ご自宅のパソコンから、「健康介護チャンネル」で検索、または
直接情報サイトのURLを入力して、ログイン画面に入り、
団体番号欄に「toyodenki」と入力してアクセスしてください。



情報サイト
「健康・介護チャンネル」も
ぜひご利用
ください！

サービス提供会社：株式会社ライフケアパートナーズ