

# 健保だより

2023  
秋号  
No.89



## 2022年度 収入支出決算報告

P2・3

- 家庭用常備薬のあっせん
- インフルエンザ予防接種の費用補助
- 「巡回主婦健診」にお申し込みください

P4

- 特定保健指導にご参加ください
- ジェネリック医薬品利用率は  
国の目標80%を達成

P5

- ascure卒煙プログラムで  
今度こそ禁煙!
- 使っていますか?  
「MY HEALTH WEB」

P6

- 医療費の自己負担が軽くなる  
「(家族)高額療養費」
- ご家族が被扶養者でなくなったら…  
「被扶養者異動届」の提出を  
お忘れなく!

P7

UACJ健康保険組合の  
ホームページに今すぐアクセス! P8

## ホームページに 今すぐアクセス!

UACJ健康保険組合  検索

または <https://www.uacj-kenpo.or.jp/>



スマホで  
ご覧に  
なれます

- 「健保だより」バックナンバー
- データヘルス計画について
- 保健事業のご案内
- 健診や人間ドックのご案内 など

パスワード入力のため  
保険証のご用意を!!  
記載されている8ケタの  
「保険者番号」を入力します。

P6も  
ご覧  
ください

あなたの  
医療費を  
チェック!

みなさまとご家族の  
健康と笑顔を支えます  
健康保険と暮らしに役立つ  
健康情報をご案内いたします

医療費通知はこちらからご確認ください  
MY HEALTH WEB  
個人向け健康ポータルサイト

体系的に  
知りたいときは  
こちらから

保険証を  
なくしてしまった…  
どうしたらいいの?

引越・転動	結婚	家族の加入
退職	出産	産休
死亡	交通事故	医療費が高額に

事故に遭って  
けがをしてしまったときは?

「異動届」などの  
申請書のダウンロードと  
記入例の確認はこちら

P7も  
ご覧  
ください

はり・きゅう、あんま等の  
施術を受けたとき

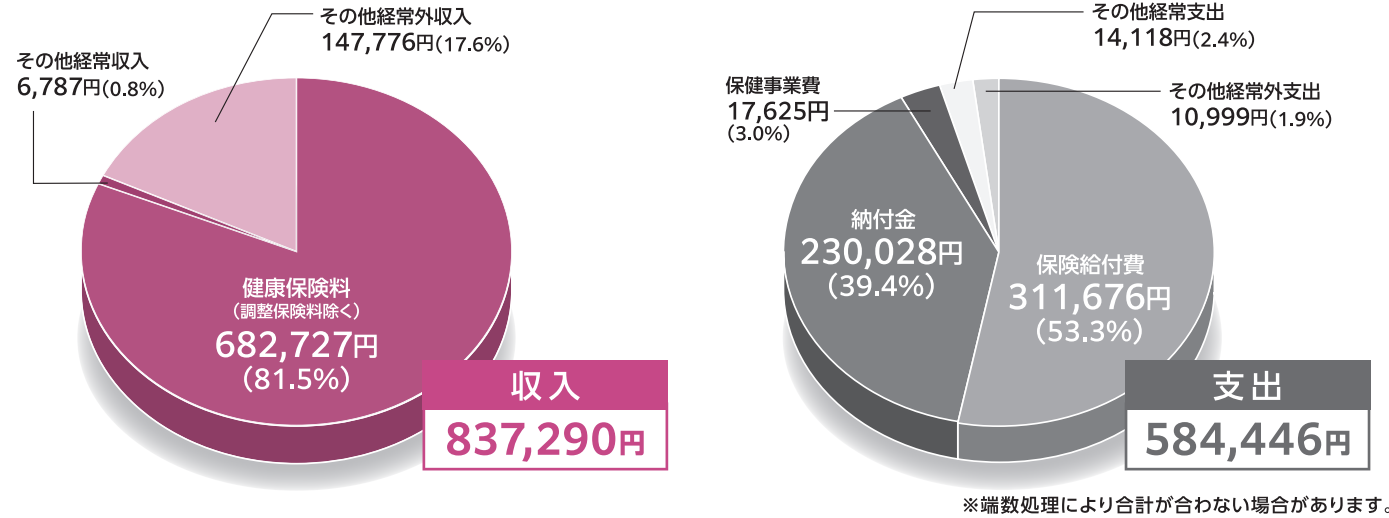
はり・きゅう、あんまは  
健康保険が  
使えるの?

### みなさまのすこやかな生活のために、ぜひご活用ください!

- ご家庭のパソコンやスマホから、情報をいつでもチェックできます。
- 手続きが必要なときは、申請用紙をダウンロードし、記入例を見ながらカンタンに書類が作成できます。
- 「健保だより」のバックナンバーを読むことができます。

# 2022年度 収入支出決算報告

## 2022年度 一般勘定決算を被保険者1人当たりで見ると ( )は総額に対する比率



## 2022年度 介護勘定

予算・決算数値				基礎数値		
	科目	予算(千円)	決算(千円)		予算	決算
収入	介護保険料	363,857	415,260	介護保険料率	17.0/1000	17.0/1000
	繰入金	46,240	31,000	被保険者数(年間平均)	4,234人	4,274人
	雑収入	3	0	平均標準報酬月額(年間平均)	480,000円	495,846円
	<b>収入合計</b>	<b>410,100</b>	<b>446,260</b>	総標準賞与額(年間合計)	4,987,500千円	6,817,163千円
支出	介護納付金	410,000	371,247			
	介護保険料還付金	100	0			
	<b>支出合計</b>	<b>410,100</b>	<b>371,247</b>			
収支(千円)	収入支出差引額	0	75,013			

収入支出差引額(決算残金)は介護準備金で積立てます。

## 健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会(健保連)によると、健保組合全体で2023年度に見込む健康保険料収入8兆5,038億円のうち、44%は高齢者医療に回る状況です。経常収支は5,623億円の赤字となる見通しで、赤字解消に必要な保険料率は10.1%にも上ります。全体の約8割の健保組合が赤字を見込む中、2025年度にかけて団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になっていくため、医療費や拠出金のさらなる上昇が現実視されています。それにより、保険料率の引き上げを余儀なくされる健保組合が増える状況になりかねません。

現在の社会保障制度では、現役世代が払った保険料の多くが高齢者医療に充てられる、「負担は現役世代中心、給付は

高齢者中心」という偏った構造になっています。こうした中、健保連は全世代対応型の社会保障改革を策定するように国へ要望し、本年5月の通常国会では、後期高齢者の保険料負担割合の見直しや、出産育児一時金の一部を高齢者が支援する仕組みの導入などを盛り込んだ健保法等の改正法が成立しました。高齢者にも負担していただく本改正の内容は、健保組合・健保連が主張する「現役世代の負担軽減」、「世代間・世代内の負担バランスの見直し」、「負担能力に応じた見直し」の観点からは評価すべきといえますが、現役世代の負担軽減につながるさらなる改革が求められます。

## 2022年度 決算のあらまし

去る、7月28日に開催された第200回組合会において、2022年度の収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定の収入支出差引額は、1,302,904千円の黒字となり、経常収支差引額も598,091千円の黒字となりました。

また、介護勘定については、法に基づいて決定された納付金以外の支出がないことから、2019年度より毎年介護保険料率を見直して、必要な分だけを徴収しています。2022年度の収入支出差引額は、75,013千円の黒字となりましたので、介護準備金として積立てます。

## 2022年度 一般勘定

	予算	決算
健康保険料率	96/1000	96/1000
被保険者数(年間平均)	5,100人	5,153人
平均標準報酬月額(年間平均)	424,965円	437,517円
総標準賞与額(年間合計)	7,752,000千円	10,186,355千円
平均年齢	42.77歳	42.81歳

	科目	予算(千円)	決算(千円)
収入	健康保険料	3,200,001	3,518,091
	国庫負担金収入	700	708
	調整保険料	49,320	44,329
	別途積立金繰入	479,755	370,000
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	1	334,703
	財政調整事業交付金	16,001	11,223
	その他 経常収入	23,868	34,268
	経常外収入	6	1,232
	<b>合計</b>	<b>3,769,652</b>	<b>4,314,554</b>
	<b>経常収入合計</b>	<b>3,224,569</b>	<b>3,553,067</b>
支出	保険給付費	2,053,000	1,606,066
	法定給付費	1,945,600	1,539,135
	付加給付費	107,400	66,931
	納付金	1,320,110	1,185,336
	前期高齢者納付金	560,000	489,165
	後期高齢者支援金	760,000	696,147
	病床転換支援金	10	2
	退職者給付拠出金	100	22
	保健事業費	129,400	90,823
	財政調整事業拠出金	49,320	44,154
その他 経常支出	81,911	72,751	
経常外支出	135,911	12,520	
<b>合計</b>	<b>3,769,652</b>	<b>3,011,650</b>	
<b>経常支出合計</b>	<b>3,584,421</b>	<b>2,954,976</b>	
収支(千円)	収入支出差引額	0	1,302,904
	経常収入支出差引額	▲359,852	598,091

収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて別途積立金等で積立てます。



# 40歳以上の方へ 特定保健指導にご参加ください

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師、保健師、管理栄養士等が対象者の身体状況に応じ、生活習慣を見直すためのサポートである「特定保健指導」を行います。

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が急速に進み、脳血管疾患や心疾患といった重大な病気になる危険度が高くなります。薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。特定保健指導を受けて生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

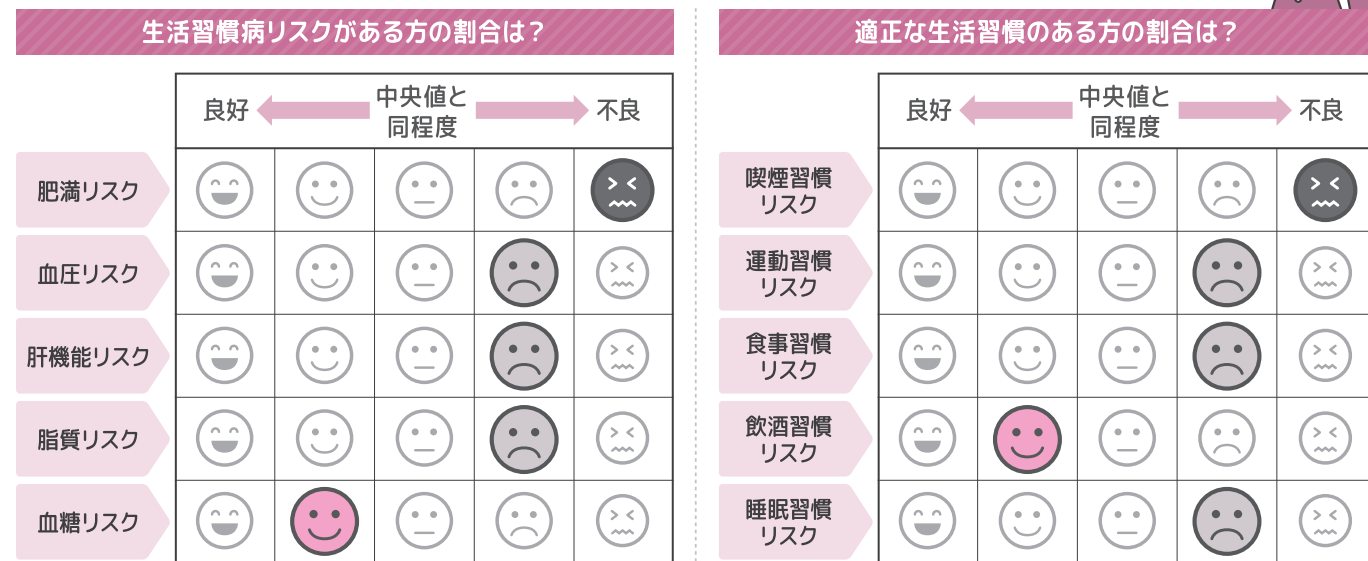
## メタボリックシンドロームとは

運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの悪い生活習慣によって内臓脂肪がたまり、脂肪細胞から分泌される悪玉のホルモンの増加などで、高血圧・高血糖・脂質異常が起こります。その結果、動脈硬化が進み、生活習慣病になりやすくなっている状態をメタボリックシンドロームといいます。

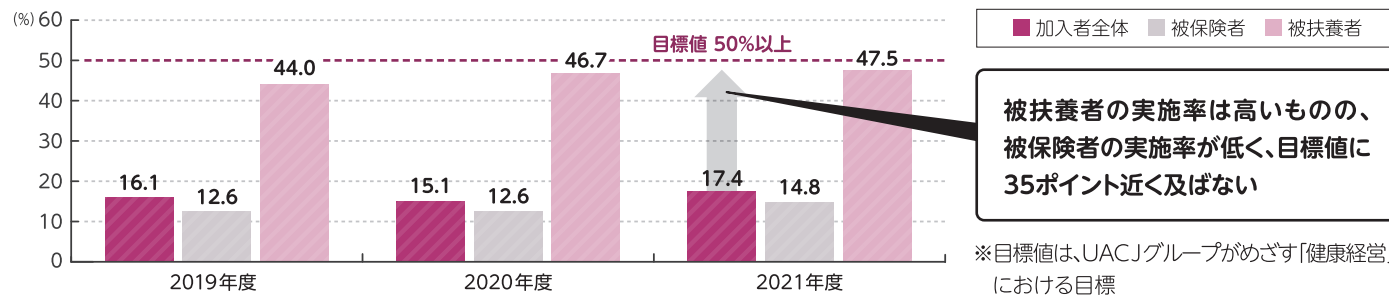
※以下 1 2 …2022年度版(2021年度特定健康診査(40歳~74歳対象)実績分)健康スコアリングレポートより作成

## 1 全健保組合平均と比較したUACJ健康保険組合の健康状況

全健保組合平均を100とした際の、当健保組合の相対値を「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



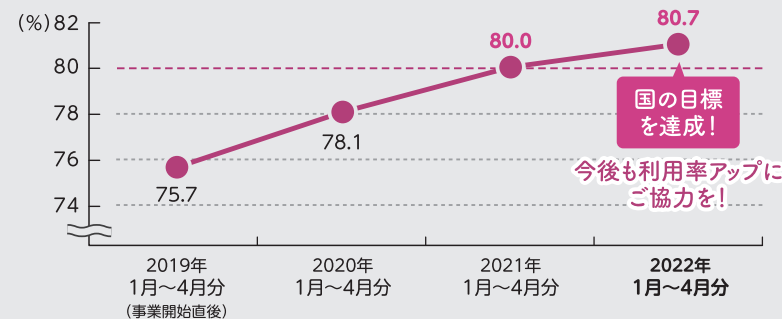
## 2 UACJ健康保険組合の特定保健指導実施率の推移



## ジェネリック医薬品利用率は 国の目標80%を達成

第2期データヘルス計画(2018年度~)において、「ジェネリック医薬品の利用促進」のため、アレルギー性鼻炎(花粉症)の方を対象に差額通知を送付しています。地道な取り組みの結果、2022年度も国の掲げる目標をクリアしました。

## 当健保組合のジェネリック医薬品利用率の推移



## 家庭用常備薬のあっせん

急な体調不良やけがに対応するため、必要な薬を常備しておく安心です。また、ちょっとした症状を自分で手当てできれば、医療費の節約にもなります。ご家庭での薬の備えに、市価より安い「常備薬のあっせん」をぜひご利用ください。

対象者	被保険者
申込期間	2023年11月中旬~12月8日(金)までの約1ヵ月間
利用方法	申込書をみなさまにお届けします。案内(申込・支払・受取)に沿って、各自で手続きをしてください。

Webでも

常備薬を  
購入できます!

詳細は申込書をご覧ください。



## インフルエンザ予防接種の費用補助

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。受けておくと、体や医療費の負担軽減が期待できます。インフルエンザに「かからない」「うつさない」ためには、手洗い、マスクの着用など基本的な感染予防対策も心がけましょう。

ワクチンは  
接種後  
2週間程度で  
効果があらわれます。  
接種は  
お早めに!



対象者	被保険者・被扶養者	補助額	上限2,000円(1人につき)
接種期間	2023年10月1日(日)~12月31日(日)までの3ヵ月間		
補助金の申請方法	① 予防接種を受けて実費を医療機関に支払い、インフルエンザ予防接種と明記された領収証を受け取る。 ② 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入する。 ③ 申請書に領収証を貼り付け、各所・工場の健保業務担当窓口へ提出する。		
申請締切	2024年1月10日(水)まで 補助金は、申請書と領収証をもとに2024年2月分給与にて振り込みます。		

- ※申請書の入手方法
- MY HEALTH WEBの「お知らせ」からダウンロード
  - 当健保組合ホームページからダウンロード
  - 各所・工場の健保業務担当窓口で入手

## 女性のみなさま!

## 「巡回主婦健診」にお申し込みください

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。当健保組合では、例年通り健診代行機関である「あまの創健」を介し、女性のみなさまを対象に無料で「巡回主婦健診」を実施しています。今年度まだ健診を受けていない方は、お早めにお申し込みください。

無料  
です



対象者

- 被保険者(女性)
- 被扶養配偶者(女性)
- 任意継続被保険者(女性)
- 40歳以上の被扶養者(母・姉・妹などの女性)
- 40歳以上の任意継続被扶養者(母・姉・妹などの女性)

## 定期健診を受けられなかった方・任意継続被保険者(男性)の方へ

事業主が実施する定期健診を出張等で受診できなかった被保険者(従業員)のみなさまは、事業主が契約する健診機関等にて今年度中に必ず受診してください。男性の任意継続被保険者の方は、お手数ですが最寄りの医療

機関やかかりつけ医にご自分で予約し、人間ドックを受診してください。費用のうち、25,000円を上限に7割(消費税別)を補助します。補助の申請時には必ず「健診結果」のコピーと「特定健康診査質問票」をご提出ください。

## 制度解説

# 医療費の自己負担が軽くなる 「(家族)高額療養費」

### 医療機関窓口での1か月の自己負担



標準報酬月額	自己負担限度額	3か月以上該当
ア 83万円以上	252,600円 +(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ 53万~79万円	167,400円 +(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ 28万~50万円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ 26万円以下	57,600円	44,400円

計算例  
医療費総額100万円、1か月の医療費の自己負担(3割)30万円、標準報酬月額ウの被保険者の場合  
● 自己負担限度額 = 80,100円 + (100万円 - 267,000円) × 1% = **87,430円**  
● 高額療養費 = 30万円 - 87,430円 = **212,570円**

病院窓口で30万円を支払いますが、後日212,570円が「高額療養費」として払い戻されます。

### 自己負担がさらに軽減される場合があります

当健保組合独自の給付(付加給付)や世帯単位で自己負担額を合算できる「合算高額療養費」で、自己負担がさらに軽減される場合があります。

上の計算例の場合、対象となる自己負担87,430円から「25,000円」を差し引いた額、62,000円\*が「一部負担還元金(付加給付)」として払い戻され、**最終的な自己負担は25,430円**となります。

\*1,000円未満の端数は切り捨て。

### 病院窓口での支払いを自己負担限度額までに行うことができます

70歳未満の方の医療費が高額になると見込まれる場合は、事前に「限度額適用認定証」を用意して保険証とともに提出すると、病院窓口での支払いを自己負担限度額までの金額(月単位)にとどめることができます。なお、オンライン資格確認を導入した医療機関などでは、限度額適用認定証を提出しなくても、支払額が高額療養費の自己負担限度額で済みます。

詳しくはUACJ健康保険組合ホームページ **健保の給付 ▶ 医療費が高額になったとき** をご覧ください。

## ご家族の就職・引越などがあたらチェック!

### ご家族が被扶養者でなくなったら...

# 「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく!

みなさまから毎月納めていただいている健康保険料の一部は、みなさま自身の医療費(保険給付費)などにあてるほか、高齢者医療制度を支えるための納付金として、国へ拠出しています。納付金の額を決める計算式には、被保険者だけでなく被扶養者の人数も組み込まれています。

被扶養者資格のない人が加入したままになっていると、その分だけ当健保組合が負担する保険給付費や、国への納付金が増加することになってしまいます。被扶養者に次のような変化があった場合は、すみやかに **保険証を返却し「健康保険被扶養者異動届(減)」を提出** してください。

### ▽こんなときは届け出を!

- ☑ 就職、結婚、離婚、死亡した
- ☑ 収入基準を満たさなくなった
- ☑ 75歳になった など



「健康保険被扶養者異動届(減)」のダウンロード、被扶養者となるための要件は、当健保組合ホームページ(P8参照)をご覧ください。

# ascure卒煙プログラムで 今度こそ禁煙!

UACJ健康保険組合の保健事業として、みなさまの禁煙をサポートするオンラインプログラム「ascure(アスクア)卒煙」を導入しましたのでご案内します。

### 成功率の高い禁煙指導です

禁煙外来での治療は成功率が高いとされますが、通院できないからとあきらめていた方も多いのでは? 「ascure卒煙」による禁煙指導は、看護師や薬剤師等の医療資格を持つ**指導員による完全オンラインサポート**。医師開発の**専用支援アプリ**を使って6か月間オンライン面談を行い、段階的に喫煙の**心理的依存を解消**していきます。

### プログラムの特徴

- 3か月間のオンライン完結プログラム(6か月目にフォロー面談あり)
- スムーズに禁煙を開始するための禁煙補助薬\*2か月分を自宅に配送
- 資格を持ったカウンセラーが、オンライン面談やLINEで親身にサポート
- 3か月後の成功率は約90%、半年後でも65.5%の高い成功率!
- 途中で禁煙に失敗しても、プログラム期間中なら再チャレンジをサポート!



\*一般用医薬品のニコチンパッチ、またはニコチンガムを使用します。



### プログラム紹介動画 ▶▶▶▶

<https://vimeo.com/811887502/4b99ffe63c>



¥0

**無料!** 通常54,000円のところ

\*卒煙に成功しなかった場合は自己負担

使っていますか?

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

MY HEALTH WEBは、いつでもどこでも、一人ひとりが必要な健康情報へアクセスできる個人向け健康ポータルサイト。次のような機能を、スマートフォンやパソコンから利用できます。

### 医療費情報

医療費明細を確認できます。PDFファイルで閲覧することも可能です。

### MYミッション

生活習慣病の予防・改善のための行動・目標(ミッション)を設定し、日常生活に取り入れることで、生活習慣の見直しにつながられます。

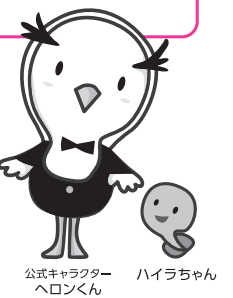
▼登録方法はUACJ健康保険組合ホームページの「お知らせ」をご覧ください



### 今日のバイタルを記録

日々の歩数や睡眠時間、体重・体脂肪率、血圧・体温などを記録し、わかりやすくグラフ化。目標値が設定できるので、継続的な管理にもぴったりです。

他にも健康情報やキャンペーン等の情報が盛りだくさん!!



お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

TEL **0120-260-226** 平日 9:00~12:00  
13:00~17:00

当事業は株式会社法研・株式会社法研中部に委託しています。株式会社法研・株式会社法研中部は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

