

いちばけんぽ

東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2022年
春号



健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

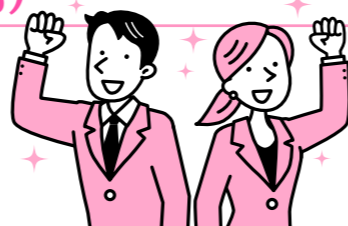
令和4年度 予算と事業計画

健保勘定の予算 (保険料率9.90%)

収入の部	4年度予算 (千円)	割合	事項
保険料収入	8,644,301	92.54%	
その他の収入	697,214	7.46%	調整保険料収入、繰入金等
収入総額	9,341,515	100.00%	
支出の部	4年度予算 (千円)	割合	事項
保険給付費	5,577,344	59.70%	医療費、現金給付の支払い
納付金	3,094,658	33.13%	前期・後期高齢者納付金等の支払い
保健事業費	239,275	2.56%	職場健診・人間ドック等の費用
その他の支出	430,238	4.61%	事務費、予備費等
支出総額	9,341,515	100.00%	

介護勘定の予算 (保険料率1.70%)

収入の部	4年度予算 (千円)	支出の部	4年度予算 (千円)
保険料収入	1,004,677	介護納付金	1,013,215
繰入金	30,000	その他の支出	21,464
その他の収入	2		
収入総額	1,034,679	支出総額	1,034,679



令和4年度予算は、収入については被保険者数、標準報酬月額ともに前年度比では増加していますが、令和元年度以前と比較すると依然低い状態での推移となっています。一方支出は保険給付費、納付金ともに増加傾向にあり厳しい状況ですが、別途積立金から不足分を繰り入れ、保険料

率は9.90%のまま据え置くことといたしました。介護保険については、令和4年度の国に治める介護納付金が対前年度で減少傾向にありますが、依然として厳しい状況となっており介護積立金から不足分を繰り入れることで保険料率を1.7%に据え置くことといたしました。

令和4年度事業計画 (基本項目)

- 被保険者の資格、標準報酬月額・賞与額の適正な調査決定に努める。
- 被扶養者の資格確認調査を行う。
- 被保険者及び被扶養者の資格取得時にマイナンバーの収集、登録を確実に実施する。
- 電子申請の義務化に伴い、システム環境の整備等を行う。
- 健康保険及び介護保険料債権の管理及び確実な収納に努める。
- 診療報酬明細書(レセプト)点検の強化、医療費の分析、

- ジェネリック医薬品の使用促進等により医療費の適正化に努める。
- 医療費通知(Web(毎月更新)及び紙(年1回))を実施する。
- ジェネリック通知を医療費通知(紙)と併せて実施する。
- 各種健診、相談、指導等生活習慣病予防に重点を置いた事業を実施する。
- 機関紙・ホームページにより業務、医療、健康等の情報を適切に提供する。

令和4年度事業計画 (保健事業)

(1)健康診査(特定健診)の実施

(ア)直接契約

健診種目	年齢制限等	受診者負担額(円)
①一日人間ドック健診	40歳以上	19,000
②生活習慣病健診 胃部血液検査	制限なし	8,000
③生活習慣病健診 胃内視鏡・バリウム検査	40歳以上	10,000

(イ)全国一括契約

①人間ドック健診	40歳以上	16,500
②生活習慣病健診	制限なし	6,500
③婦人生活習慣病予防健診	制限なし	6,000

(ウ)職場健診

①職場健診	A2コース	4,000
②職場健診	A1コース	2,500

(エ)その他の健診

①特定健康診査(被扶養者限定)	40歳以上	無料
-----------------	-------	----

※受診者負担額は平均値

(オ)メンタルヘルス

メンタルヘルスの相談窓口を東京都総合組合保健施設振興協会と契約

(カ)二次健診

二次健診等の該当者、要医療受診者への受診勧奨

(2)特定保健指導の実施について

健診結果に基づき、健康管理が必要な方へ対し、特定保健指導を行う。

(3)インフルエンザ予防接種費用一部補助について

- 補助金対象者…全被保険者を対象に実施する。
- 補助金額…年1回1,000円を限度とし実施する。
- 対象接種期間…令和4年10月1日～令和5年2月末日まで

④予防接種の実施方法

- 東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)を利用する場合
・あらかじめ補助金を差引いた額で接種できる。
- 東振協以外の医療機関を利用する場合
・接種後「申請書」に、「領収書」を添えて提出する。

(4)脳検査委託事業の実施について

- 東振協と検査業務委託を契約し、全国、約140の医療機関が利用可能。
- 脳検査費用は、1人1回につき30,800円(税込)以下の契約で、全額利用者負担となる。
- 対象者は、被保険者、被扶養者とし、年齢制限はなし。

(5)脳ドックについて

- 脳ドック66,000円(税込)は、全額利用者負担で割引契約を継続する。

(6)保健指導宣伝事業について

- 機関紙「いちばけんぽ」を原則、年4回(3月(春号)、6月(夏号)、9月(秋号)、12月(年末号))発行する。
- 健診・レセプトデータの経年解析を行い、組合全体又は事業所単位の健康増進に関わる課題を整理するため委託業者と契約。【株式会社 ミナケア】
- 国(健康保険組合連合会)が行う「組合運営サポート事業」として健康管理アプリ(スマートフォン用)を導入。【株式会社 グッピーズ】
- 加入者に向けた健康教室の実施。(健康づくりの働きかけ)

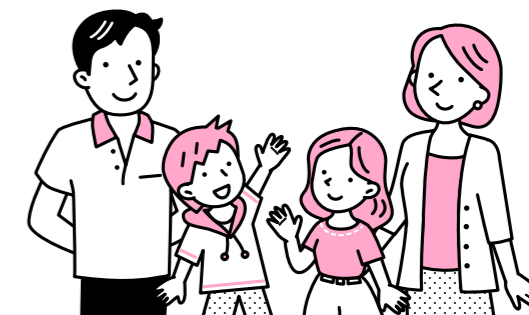


(7)体育奨励事業について

- 東振協主催の「ミニマラソン大会」への参加の補助を行う。
- スポーツ施設「ルネサンス」「メガロス」との団体契約

(8)契約保養所利用料一部補助について

- 補助金は、1人1泊2,000円で年間3泊(6,000円)を限度とする。
- 旅行会社との利用契約 = Knt(近畿日本ツーリスト)、JTB(Web)等
- 公共施設との利用契約 = 休暇村協会
- 施設と直接利用契約 = ニュー・グリーンピア津南、プリンスホテル等



※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

健康保険料納入告知書の様式が新しくなります

当組合では、令和4年4月（令和4年3月分）から新たに発行する「保険料納入告知書」の様式を、横4連タイプから新しく**縦3連タイプ**へ変更いたします。
※変更後も納入方法等は今までと同じです。

▼旧様式について

お手元にある旧様式は引き続き使用できますので廃棄しないようお願いいたします。
※任意継続被保険者用の「保険料納付書」はこれまでどおりで、変更はありません。

育児休業中の保険料免除要件の見直しについて

令和4年10月から、育児休業中の保険料免除要件が変更になります。

〈改正前〉

育児休業等を開始した日の属する月から終了する日の翌日が属する月の前月までの期間、当該被保険者に関する保険料を免除する。

〈改正後〉

- 育児休業等を開始した日の属する月と終了する日の翌日が属する月とが異なる場合は、開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの月の保険料を免除する。
- 育児休業等を開始した日の属する月と終了する日の翌日が属する月とが同一であり、かつ、当該月における育児休業等の日数として厚生労働省令で定めるところにより計算した日数が14日以上である場合は、当該月の保険料を免除する。
- 保険料の免除要件を上記2つの区分とした上で、育児休業等の期間が1月以下である場合は、標準報酬月額に係る保険料に限り免除の対象とする（賞与に係る保険料は徴収）。

※改正後は、短期の育児休業の取得に対応して、月内に2週間以上の育児休業を取得した場合には当該月の保険料を免除するとともに、賞与に係る保険料については1月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象とすることとする。



短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大について

令和4年10月から、健康保険・厚生年金保険への加入が義務化される短時間労働者の適用範囲が拡大されます。従前の制度との変更点は以下のとおりです。

○「特定適用事業所」の要件

被保険者（短時間労働者を除く）の総数が**常時100人を超える**事業所
（変更前：被保険者（短時間労働者を除く）の総数が常時500人を超える事業所）



○「短時間労働者」が被保険者となる一定の要件

雇用期間が**2カ月を超えて見込まれる**こと（通常の被保険者と同じ）

（変更前：雇用期間が1年以上見込まれること）

※令和4年10月以降の「短時間労働者の社会保険加入要件」

- 特定適用事業所の規模が被保険者（短時間労働者を除く）の総数が**常時101人以上**
- 所定労働時間が週20時間以上
- 賃金が月8万8000円以上
- 雇用期間が**2カ月を超える見込み**
- 学生ではないこと

対象となる可能性がある事業所様には、後日個別にご案内させていただきます。

季節の健康Topics

春は、自律神経の乱れにご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



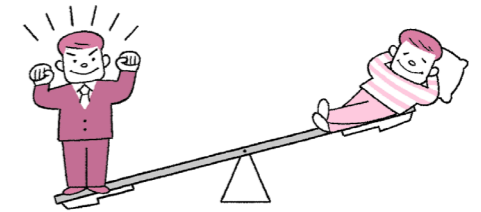
自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げていきます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない ■ だるい・疲れやすい ■ 頭痛
- 便秘・下痢 ■ イライラ・不安感



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮 ←	血管	→	拡張
上昇 ←	血圧	→	低下
速い ←	心拍	→	ゆっくり
緊張 ←	筋肉	→	弛緩
消化制御 ←	胃腸	→	消化促進
促進 ←	発汗	→	抑制

春の不調を改善！

自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさず

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとっても大切

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。