

平和堂グループ

健保・基金だより

2019年
春号



「健保だより」は配布者全員が情報対象者です！

「基金だより」の情報対象者は限定されています！

「健保だより」の読者全員が「基金だより」の読者に該当しません。
この冊子の中ほどの、「基金だより」巻頭（11頁）に情報対象者を明示しておりますので、各自で該当ページの確認をお願いします。

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでお読みください

平和堂健康保険組合
平和堂企業年金基金

2019年度予算のお知らせ

当健康保険組合の2019年度予算が、2月13日開催の第102回組合会において承認されました。

一般勘定

健康保険料率は据え置き

● 収入

収入の大半を占める保険料収入（予算）は、前年度比1171万9千円増の35億5238万3千円となります。

● 支出

みなさんが医療機関にかかったときの医療費などにあてられる保険給付費は20億7397万5千円で、前年度より7609万3千円増と見込みました。高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者納付金が前年度より1億220万3千円の減となり、納付

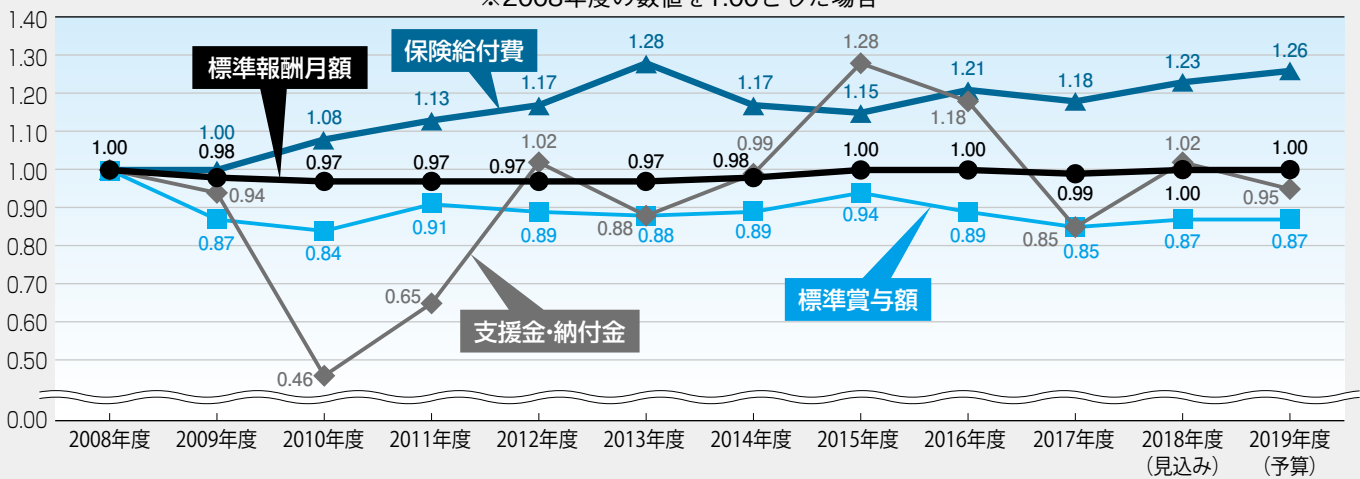
金全体では前年度より1億258万6千円減の15億7939万1千円と見込みました。

このほか、保健事業費は8292万3千円を計上しました。各種健診やインフルエンザ予防接種補助をはじめ、禁煙活動支援や糖尿病対策を実施するための費用にあてます。

以上の結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支では2億2035万円の赤字となりますが、繰入金と健康保険組合連合会からの交付金を収入に計上し、予算を編成しました。

被保険者1人あたりの標準報酬月額、平均賞与額、保険給付費および支援金・納付金の推移

※2008年度の数値を1.00とした場合



介護勘定

3月 介護保険料率は2%引き下げ 2019年3月分保険料(4月給与控除分)から変更

※任意継続被保険者については、2019年4月分から変更となります

介護サービス等にかかる費用として健保組合が負担する介護納付金は前年度より4932万9千円減の4億7318万円と見込みました。

介護納付金を納めるため、介護保険料率は毎年見直しが行われますが、2019年度は、千分の23から千分の21（事業主、被保険者折半）に引き下げます。保険料収入（予算）は、前年度に比べ4309万7千円減の5億902万5千円となります。

(単位:千円)

(単位:千円)

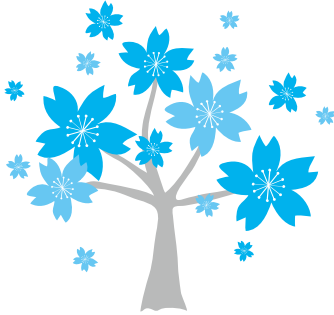
2019年度 収入支出予算表 介護勘定

収入	科目	予算額	支出	科目	予算額
	介護保険収入	509,025		介護納付金	473,180
	国庫補助金受入	1		介護保険料還付金	1
	雑収入	1		雑支出	2
				予備費	35,844
	収入合計	509,027		支出合計	509,027

予算の 基礎数値

介護保険第2号被保険者数	8,597人	保険料率	21.0/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,623人	事業主負担	10.5/1000
平均標準報酬月額	228,192円	被保険者負担	10.5/1000

2019年度
収入支出予算表
一般勘定



(単位:千円)

収入	科目	予算額
	保険料	3,552,383
	国庫負担金収入	1,500
	調整保険料収入	40,082
	繰入金	90,000
	国庫補助金収入	2,001
	財政調整事業交付金	165,000
	雑収入	6,036
	収入合計(A)	3,857,002
	経常収入合計(B)	3,556,187

(単位:千円)

支出	科目	予算額
	事務費	36,669
	保険給付費	2,073,975
	納付金	1,579,391
	前期高齢者納付金	841,505
	後期高齢者支援金	737,809
	病床転換支援金	6
	退職者給付拠出金	71
	保健事業費	82,923
	還付金	2
	財政調整事業拠出金	40,082
	連合会費	3,428
	雑支出	151
	予備費	40,381
	支出合計(C)	3,857,002
	経常支出合計(D)	3,776,537

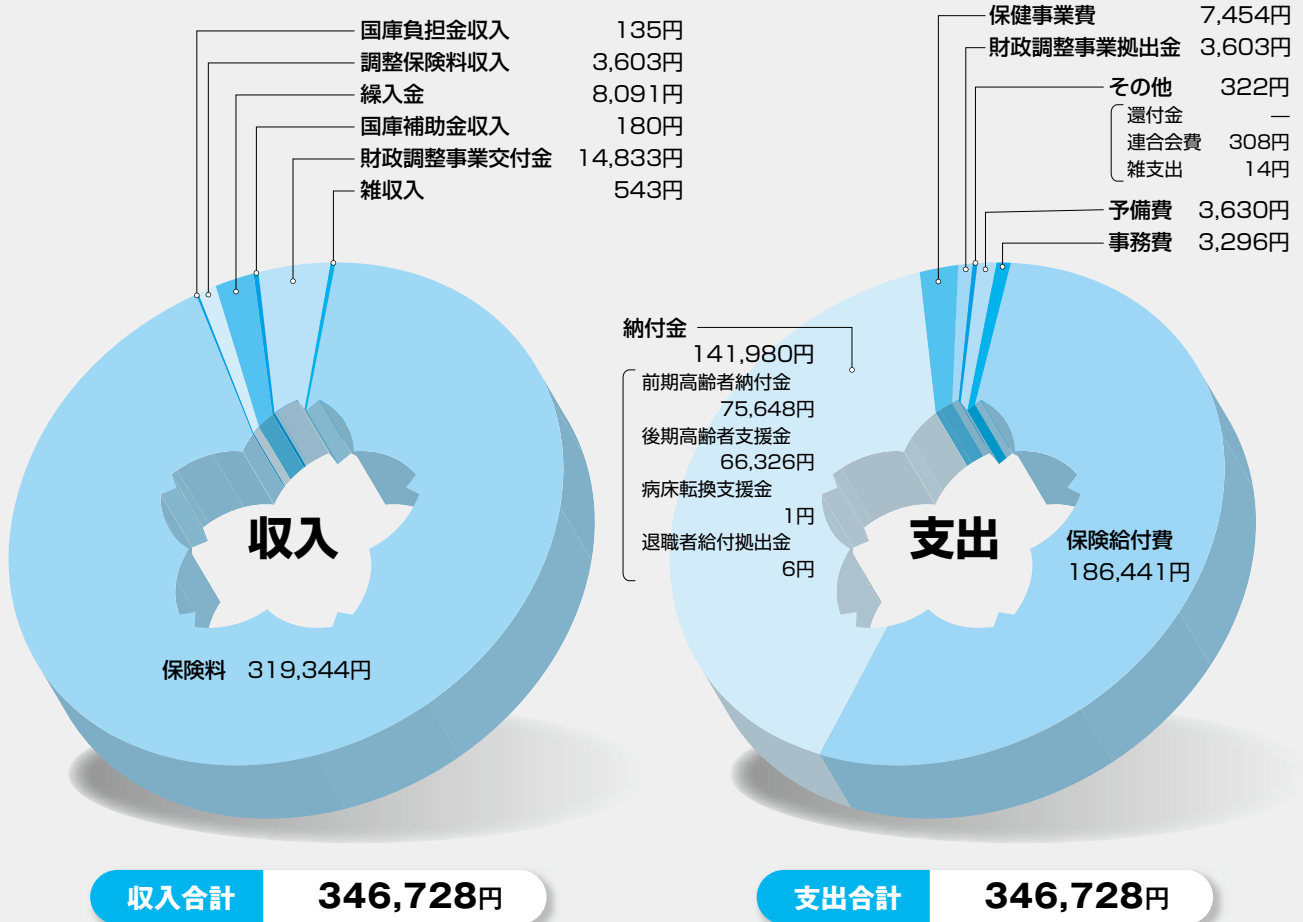
(単位:千円)

収支差引額(A-C)	0
経常収支差引額(B-D)	-220,350

予算の基礎数値

被保険者数	11,124人	平均標準報酬月額	224,453円
男	3,886人	男	317,746円
女	7,238人	女	175,373円
被扶養者数	4,348人	保険料率	104.0/1000
平均年齢	45.71歳	事業主負担	52.5/1000
男	42.01歳	被保険者負担	51.5/1000
女	47.66歳		

予算を1人あたりで見ると



※端数処理の関係で合計があわない場合があります



2019年度保健事業のご案内



2019年度の保健事業の一覧です。ご自身の健康づくりのためにぜひご活用ください。

2019年度から保健事業の一部を見直しました。

※「こころの相談ダイヤル」事業は2019年3月31日をもって終了となります。

ホームページ

健康保険制度のしくみや保険給付、保健事業の詳しい情報や申請用紙などを掲載しています。

URL <http://www.heiwado-kenpo.or.jp/>

特定健康診査（4月～翌3月頃）

いわゆるメタボ健診。40歳以上の被保険者ならびに被扶養者が対象。

ただし、被保険者は事業所の実施する定期健康診査とかねて実施します。

被扶養者や任意継続被保険者には無料の受診券を送付します。



特定保健指導（7月～翌3月頃）

特定健康診査の結果に基づき判定された方が対象。専門家が個別に保健指導を実施します。

被保険者は事業所と共同で実施します。

日帰り人間ドック・脳ドック（検査）

35歳以上の被保険者ならびに被扶養者のうち希望者を対象に、検査費用の一部を補助します。

日帰り人間ドック

自己負担額：12,000円/人

脳ドック（検査）

自己負担額：10,000円/人

※日帰り人間ドックと脳ドック（検査）それぞれ、年度で1人1回の補助

※健保契約機関に限る

*2019年度：2019.4/1～2020.3/31

女性がん検診

子宮がん・乳がん検診を受けた被保険者ならびに被扶養者を対象に、検診費用の一部を補助します。

※治療に関する検査（保険証使用）は対象外

補助金額：年度5,000円（補助金額は年度累計、回数は不問）

対象年齢：35歳以上、ただし子宮頸がん検診は20歳以上

※マンモグラフィ検査は2年度に1回の補助

*2019年度：2019.4/1～2020.3/31

New マンモグラフィ検診車による検診

マンモグラフィ検診車を店舗へ配車して、希望者を対象に乳がん検診を実施します。

対象者：35歳以上の被保険者

（巡回該当店舗および対象者には個別に連絡します）

胃がんリスク検診（1月～3月）無料

35・40・45・50・55・60・65・70歳（5歳ピッチ）の該当年齢の被保険者に対象者を絞り、希望者を対象に定期健診時に実施します。

※任意継続者は除く

大腸がん検診（1月～3月）無料

35歳以上の被保険者のうち、希望者を対象に定期健診時に実施します。

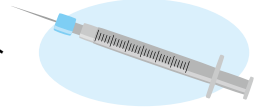
※任意継続者は除く

インフルエンザ予防接種補助（9月～翌2月）

被保険者ならびに被扶養者を対象に、予防接種受診費用の一部を補助します。

補助金額：年度2,000円（上限）/人

*2019年度：2019.9/1～2020.2/29



KenCoM（ケンコム）

携帯アプリを利用し健康情報の閲覧や歩数・体重を日々記録できるなど、楽しく健康づくりができます。

チームを作って、歩数競争等のイベントもあります。

対象者：被保険者ならびに被扶養者

KenCoMの利用・登録方法の詳細は平和堂健康保険組合ホームページの「ケンコム」をクリックしてください。

医療費通知（年2回）

受診した医療費の確認ができ、通知書は医療費控除にも活用できます。

上期：1月～6月診療分は8月に通知

下期：7月～12月診療分は2月に通知

健康年齢案内

健診を受けた被保険者ならびに被扶養者を対象に、健診結果データとご自身の性別・実年齢をもとに算出した「健康年齢」を個別にお知らせ、健康増進のアドバイスも掲載します。

ジェネリック医薬品の差額通知

先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を個別にお知らせし、窓口負担の軽減を提案します。

（該当者を絞り込んで実施します）

禁煙活動支援

被保険者ならびに被扶養者の禁煙を目指す人に対し、禁煙外来治療・禁煙補助薬購入の費用を一部補助します。

補助金額：年度10,000円（上限）

*2019年度：2019.4/1～2020.3/31

糖尿病対策

HbA1cの値が6.5%以上の被保険者ならびに被扶養者を対象に、専門家より電話等による受診勧奨を実施します。

高血圧者への受診勧奨

被保険者ならびに被扶養者で血圧高値者（拡張期100、収縮期160mmHg以上）を対象に電話等による受診勧奨を実施します。

主な保健事業のみを掲載しています。詳しくはホームページをご覧ください。



通信制6週間の
禁煙プログラム

2019年度

らくらく禁煙コンテストのご案内

開催回	申込受付期限	コンテスト開催期間
第1回	3月25日(月)	4月15日(月) ~ 5月26日(日)
第2回	5月27日(月)	6月17日(月) ~ 7月28日(日)
第3回	7月29日(月)	8月19日(月) ~ 9月29日(日)
第4回	9月23日(月・祝)	10月14日(月・祝) ~ 11月24日(日)
第5回	11月25日(月)	12月16日(月) ~ 1月26日(日)



コンテストの流れ

禁煙コンテストへの参加の意思決定

らくらく禁煙コンテスト申込書を健保組合へ送付

教材が届く

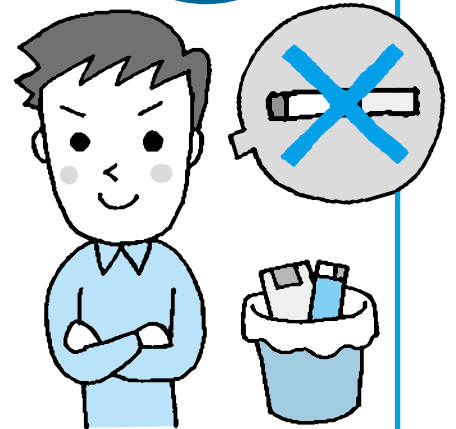
禁煙コンテスト スタート

1～2週目：禁煙準備期間 【1・2週目レポート提出】

3～6週目：完全禁煙期間 【6週目終了後レポート提出】

2週間に1回
サポートメールが届きます。

参加費は無料です！



「禁煙の必要性」「禁煙の大切さ」「禁煙のための正しい技術」を提供します。
ぜひ、「禁煙」に取り組みましょう！

お申し込みは、平和堂健保まで

その他の「禁煙活動」のサポートについて

- 保険適用となる禁煙外来治療費の一部補助
- 禁煙補助薬購入費用の一部補助

実施期間は6カ月間です。6カ月経過後、「卒煙」を達成した方に10,000円の補助をしています。
(ただし、自己負担額が10,000円未満の場合は、その実額まで)

上記のメニューを用意しています。ぜひあなたにあったメニューで、卒煙を目指しチャレンジしてください。

詳細は平和堂健康保険組合ホームページ (<http://www.heiwado-kenpo.or.jp>)をご確認ください。

2019年度 新たな保健事業のお知らせ



NEW

特定保健指導

積極的支援対象者への柔軟な運用での「モデル実施」を導入します。

モデル実施とは

現在メタボのリスクが出てきた方は、健診後に**特定保健指導**を受けていただいております。特にメタボリスクの高い方には保健師や管理栄養士による面談指導を電話・メールを使って6カ月間にわたって生活習慣改善のための積極的支援を行っています。

今年度より、現在健保が実施している保健事業を利用して、ご自身で生活習慣の改善に取り組んでいただけます。

その結果、健康診断結果と比べて腹囲および体重の値が以下のように改善していれば、6カ月間の積極的支援は受けていただくなくてもよいことになりました。

具体的には、健保が実施しているKenCoM（ケンコム）に登録して、日々の歩数、体重、行動目標記録を管理していただきます。また、喫煙者はらくらく禁煙コンテストへの参加、血圧や血糖の電話指導対象者は事業への参加が必要です。



<目標の体重と腹囲>

実績評価の時点で、腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上の減少、または健診時の体重に0.024を乗じた体重(kg)以上、かつ同じ値の腹囲(cm)以上の減少

例：75kgの場合は、体重1.8kg以上および腹囲1.8cm以上の減少（ $75\text{kg} \times 0.024 = 1.8$ ）

NEW

マンモグラフィ検診車による検診

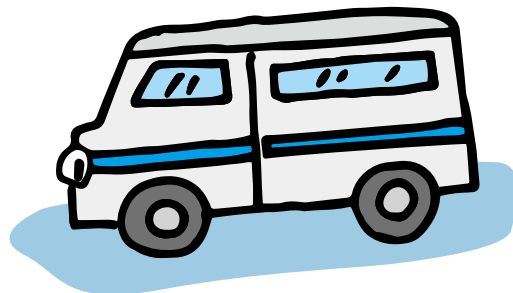
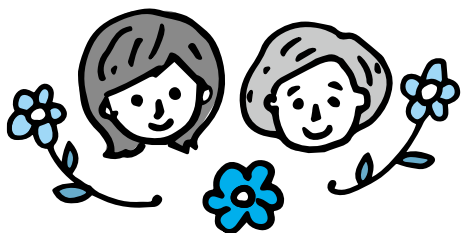
マンモグラフィ検診が店舗で受けられるようになります。

約5年間で全店配車する予定です。

35歳以上の女性被保険者の方が対象で、無料でマンモグラフィ検診が受けられます。

対象者の方はぜひこの機会をご利用ください。

（巡回該店舗および対象者には個別に連絡します）



健康スコアリングレポートの結果報告

*本レポートは、2016年度のデータに基づいて作成しています。

厚生労働省、日本健康会議、経済産業省が連携して作成した「健康スコアリングレポート」が各健保組合に通知されました。

健康スコアリングレポートとは・・・
各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

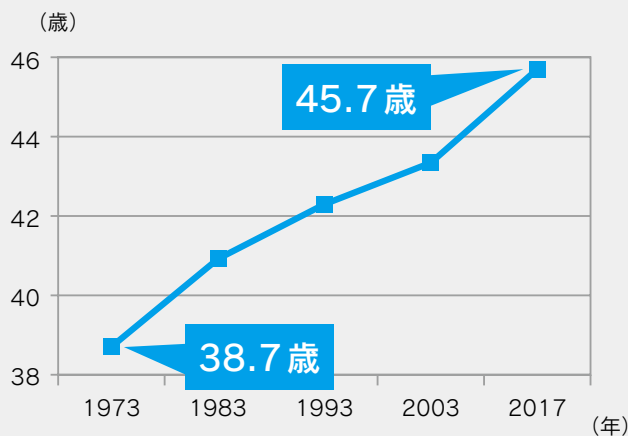
2018年度版 平和堂健保組合の健康スコアリングレポート

健保組合の保健事業が健康課題の解決策に！



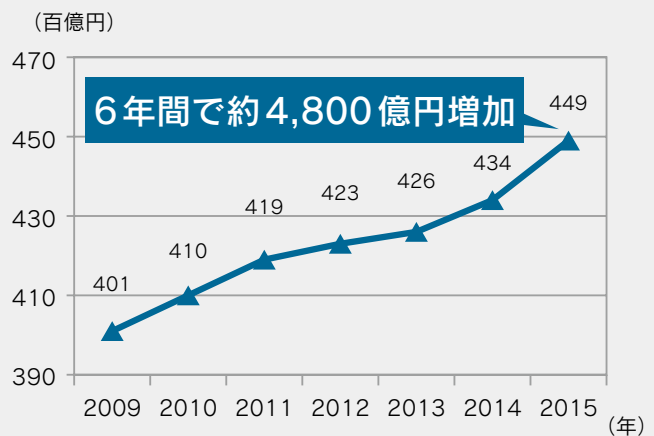
少子高齢化の進展や定年延長といった社会環境の変化に伴い、労働者の平均年齢の上昇に加えて、健保組合における医療費も増加を続けています。こうした中で、従業員等に対する予防・健康づくりの取組をより一層進めるために、事業主と健保組合による協働が求められています。

■ 就業者の平均年齢の推移



※総務省統計局「労働力調査」に基づく推計(5歳階級の中央の年齢に就業者数を乗じた値を積み上げ、全就業者数で除す方法で算出)

■ 健保組合の総医療費の推移



※厚生労働省「医療保険に関する基礎資料～平成27年度の医療費等の状況～」に基づき作成。医療費は全健保組合の総額。

【本レポートで使用する用語の定義】

「組合」および「健保組合」：健康保険組合／「全組合」：全健康保険組合／「医療費」：年間医療費／「特定健診」：特定健康診断／「業態」：健康保険組合における業態(29分類)

平和堂健保組合の業態は以下で表示

飲食料品小売業

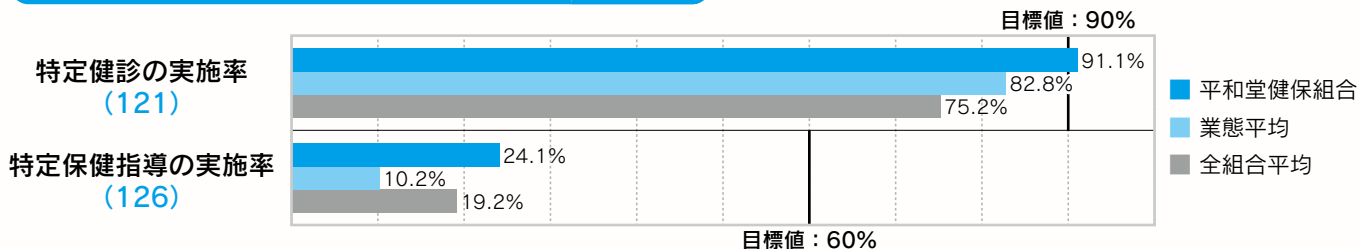
健康スコアリングレポートの結果報告

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



全組合順位 362位 / 1,375組合



	平和堂健保組合全体	業態平均	全組合平均	目標値	全組合順位
特定健康診査の実施率	91.1%	82.8%	75.2%	90%	67位 / 1,376組合
特定保健指導の実施率	24.1%	10.2%	19.2%	60%	456位 / 1,375組合

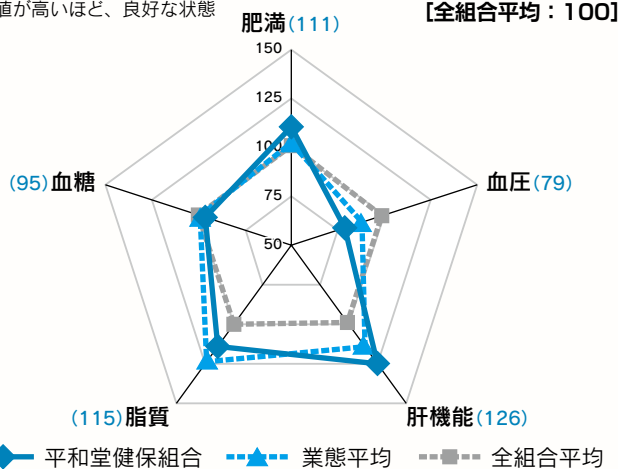
※ 実施率は2016年度実績。目標値は、第2期（2013～2017年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、全組合平均を100とした際の相対値。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

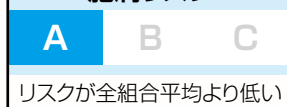
健康状況



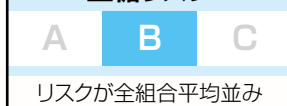
*数値が高いほど、良好な状態



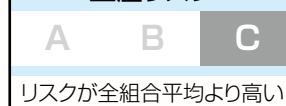
肥満リスク



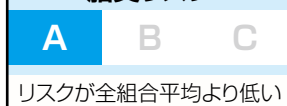
血糖リスク



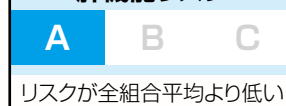
血圧リスク



脂質リスク



肝機能リスク



※ 2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計
 ※ 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次のとおり設定「上位3分の1：リスクA」、「中位3分の1：リスクB」、「下位3分の1：リスクC」

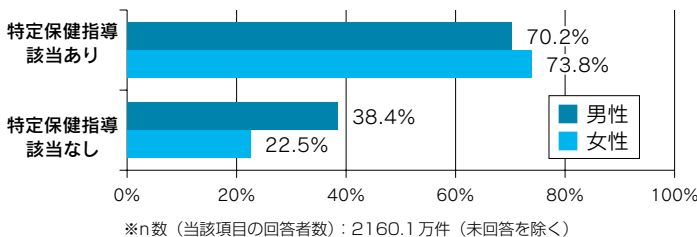
【参考】

特定保健指導該当者の多くは、20歳の時から体重が10kg以上増加

特定保健指導該当者の6～8割は、20歳の時から体重が10キロ以上増加しています。このため、40歳未満も含めた若年層からの健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：2014年度特定健診結果

「20歳の時から体重が10キロ以上増加している」の質問に「はい」と答えた割合

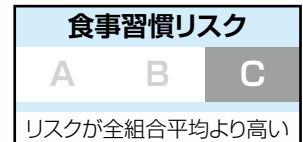
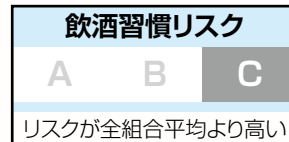
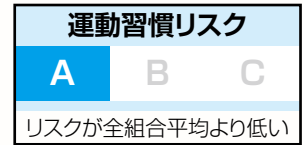
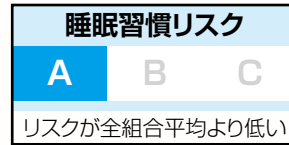
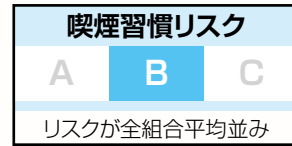
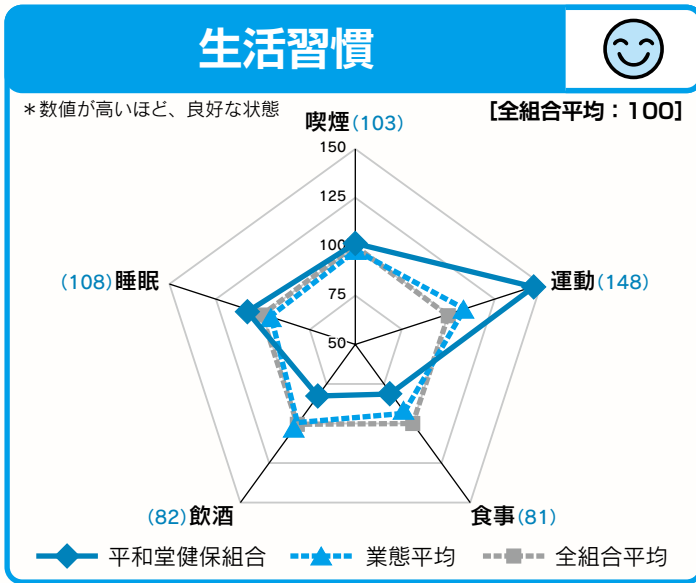


(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳
- ・特定健診・特定保健指導の実施率は、対象となる加入者数10名未満の場合データを非表示
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示
- ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



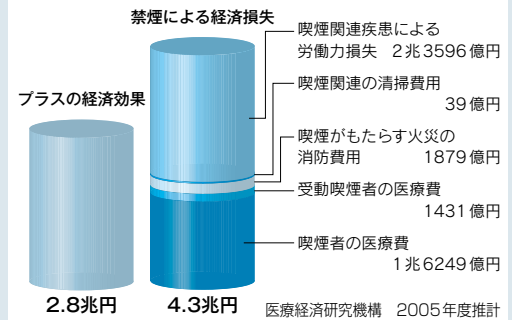
※ 2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成
 ※ 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次のとおり設定「上位3分の1：リスクA」、「中位3分の1：リスクB」、「下位3分の1：リスクC」

【参考】

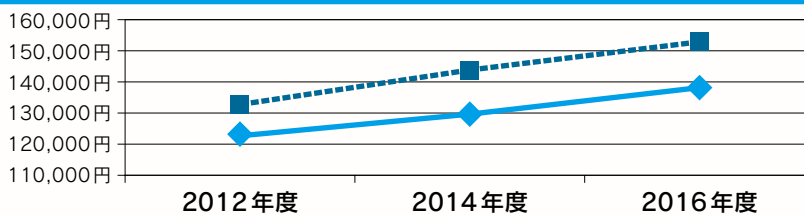
たばこの社会全体に与える損失は4.3兆円にもものぼる 喫煙による経済損失は多大

2005年の1年間で喫煙による経済損失は4.3兆円に上ります。これに対して、税収や産業の利益や賃金、さらには他産業への波及効果を含めた、喫煙が及ぼす経済的な貢献については2.8兆円にとどまると推計されています。

出典：国立がん研究センター「喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために」



【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



	2012年度	2014年度	2016年度
1人あたり医療費	122,683円	129,639円	138,167円
性・年齢補正後標準医療費	132,733円	143,829円	152,882円

◆ 1人あたり医療費
 性・年齢補正をしていない総医療費を加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費
 全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

【1人あたり医療費 (2016年度)】

平和堂健保組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
138,167円	152,882円	0.90

参考：医療費総額 (2016年度)

平和堂健保組合
2,149百万円

参考：男女別・年代別1人あたり医療費 (2016年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
平和堂健保組合	134,679円	140,007円	81,561円	103,566円	110,332円	181,917円	254,238円
業態平均	137,468円	140,021円	80,092円	104,010円	125,852円	199,377円	271,745円
全組合平均	142,302円	147,090円	76,178円	104,485円	130,299円	207,852円	317,379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。具体的な算出方法は、参考資料巻末「各指標の算出方法」参照。

医療費控除を活用しましょう！

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

▶ 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等 (家族の分含む)} - \text{補てんされる金額}^* - \text{10万円} \left[\begin{array}{l} \text{総所得金額等の5\%のほうか} \\ \text{少ない場合はその金額} \end{array} \right]$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

メモ

2017年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています（税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要）。

医療費控除の対象は？

対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか

年2回（8月・2月）発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請するとき、健保組合が発行する『医療費のお知らせ（医療費通知）』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます（領収書の保管も不要）。『医療費のお知らせ』は大切に保管しておきましょう。

なお、紛失された場合は、健保組合まで再発行を依頼してください。



「セルフメディケーション税制」

お得なほうを選択

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチ OTC 医薬品^{*}の購入合計額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付または提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保管する必要があります。

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチ OTC 医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。