

健保だより おげんきですか

周知健保発415号

発行日 2016年4月1日

立教学院健康保険組合

平成28年度収支予算の決定報告

立教学院康保険組合の平成28年度収入支出予算が、去る2月24日(水)に開催された第165回組合会において承認され、決定しました。平成28年度は保険料率を改定せず、前年度と同率での予算編成となりました。その概要は以下のとおりです。また、当健康保険組合の規約の一部変更についても承認されました。詳細については、4ページをご覧ください。なお、「平成28年度収入支出予算書」につきましては、各部署に回覧でお送りいたしましたのでご覧ください。

平成28年度予算	一般勘定	: 11億9,411万円
	介護勘定	: 9,233万円
	保険料率	: 一般 : 70% 介護 : 8%

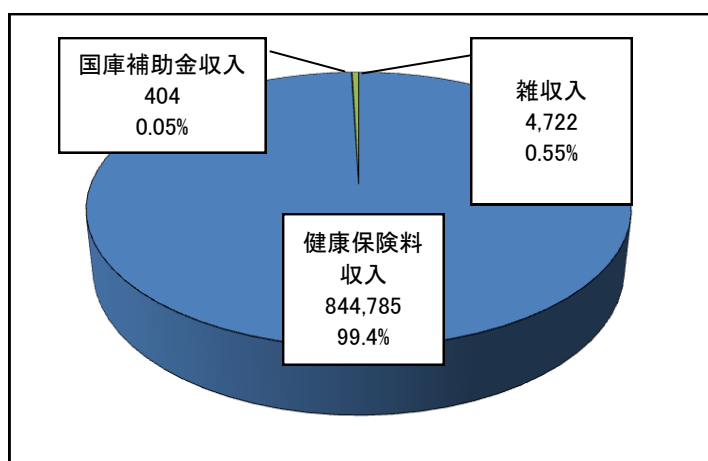
一般勘定の予算概要 ～経常収支で 収支均衡予算～

平成25年4月徴収分より保険料率を70/1000に改定しておりますが、平成28年度も保険料率を改定せず、引き続き70/1000を維持いたします。

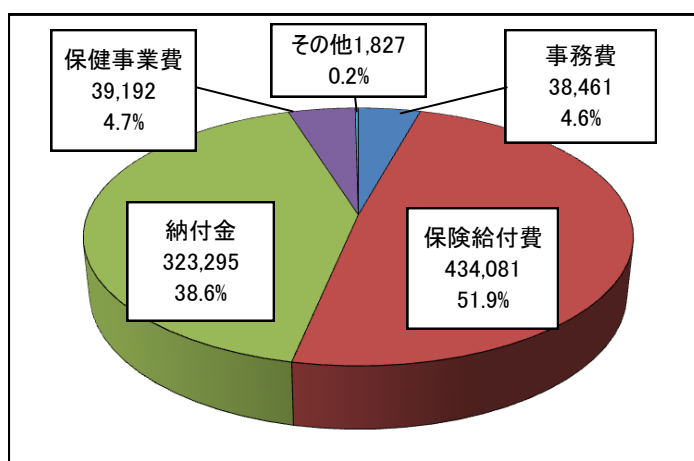
平成28年度
一般勘定収支予算
算定基礎数値

○年間平均被保険者数	1,400人	○平均年令	45.47歳
○被扶養者数	1,136人	○年間平均標準報酬月額	554,029円
○扶養率	0.82人	○保険料率	70 / 1000

平成28年度 経常収入 (千円)



平成28年度 経常支出 (千円)



415号目次

平成28年度収支予算決定の決定報告	P.1-2
健保運営の健全化の取り組み 保健師コラム	P.3
健康保険組規約の一部変更について 事務局からのお知らせ ・健康保険組合：開室時間のご案内	P.4

【同封物のご案内】

今月号には以下の資料を同封しています。

- ・「ラフォーレ インフォメーション 2016」
- ・ラフォーレ倶楽部会報誌
- 「ラフォーレ スプリング 2016」
- ・「立教学院健保健康相談24」利用案内

おもな収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は、8億4,479万円が見込まれます。

おもな支出

●保険給付費

医療機関にかかったときの窓口自己負担（1～3割）以外の医療費は、保険給付費として健康保険組合が負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金なども保険給付費に含まれます。高齢化や医療技術の進歩により、保険給付費の増加が見込まれること等をふまえ、28年度は、みなさまの保険料の約34.5%にあたる4億3,408万円を計上しました。

●各種納付金

28年度は、65歳から74歳の方の医療費（前期高齢者支援金）及び75歳以上の方の医療費（後期高齢者支援金）等として3億2,330万円を支出いたします。みなさまの保険料の約25.7%を、高齢者の医療費として国に拠出しています。

●保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として、3,919万円を計上しました。例年どおり、各種の保健事業施いたします。各保健事業のあらましについては、当健保WEBサイトにてご確認ください。

* 段階的に納付金が引き上げになります

納付金のうち、後期高齢者支援金については、総報酬割部分（加入者の所得に応じて算出する方法）の割合を段階的に引き上げ、平成27年度に2分の1、平成28年度に3分の2、平成29年度からは全面総報酬割となることが決定しています。これにより、当健保の納付金額は毎年度負担が増大します。平成29年度以降の当健保の納付金の負担額は、平成26年度に対して**約1億円程度負担増**となることを見込まれるため、近い将来、納付金の支払いに充当するため、保険料率を見直す必要に迫られることも予測されます。

後期高齢者医療制度への拠出金とは

75歳以上が加入する後期高齢者医療制度は2008年度に始まり、医療費の一部を現役世代が負担します。財源は税金が5割、現役世代の拠出金が4割、75歳以上の保険料が1割。等しく高齢者を支えるという理念のもと、拠出金は各健康保険組合の加入者の人数に応じて決めてきました。

しかし平成27年1月の社会保障制度改革推進本部において医療保険制度改革骨子案が承認されました。これによれば、被用者保険者の後期高齢者支援金について、より負担能力に応じた負担とする観点から、総報酬割部分を平成27年度に2分の1、平成28年度に3分の2に引き上げ、平成29年度から全面総報酬割を実施することが決定しました。あわせて、全面総報酬割の実施時に、前期財政調整における前期高齢者に係る後期高齢者支援金について、前期高齢者加入率を加味した調整方法に見直すことも決定しています。

介護勘定の予算概要

介護保険料率は、その前提となる平成28年度の保険料徴収対象額（厚生労働省より通知される当該年度の介護納付金）に、法定の積立金を考慮して設定することとなります。平成28年度は、平成27年度の残金からの繰越金や介護準備金からの繰入れにて不足を補い、保険料率を改定せず、8 / 1000を維持します。

平成28年度 介護勘定収支予算 算定基礎数値

○年間平均介護第2号被保険者数	1,163人
○上記中の保険料徴収対象者数	860人
○年間平均標準報酬月額	628,205円
○保険料率	8 / 1000



当健康保険組合では今後とも更なる業務の効率化を図り、被保険者のご家族の健診をはじめとした健康管理事業の充実とサービスの向上に努めてまいりますので、皆さまのより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健保運営の健全化の取り組み

厚生労働省からの指導に基づき、健全な事業運営のために引き続き下記の取り組みを行っています。皆さま方におかれましても、健康に留意され、限りある医療費の有効活用を心がけていただくよう、ご協力を宜しくお願い申し上げます。



- 被扶養者の加入手続きの際は、扶養認定基準に基づく資格調査を行い、健康保険組合加入者の適正化を図ります。
- 接骨院等における柔整療養費の受診照会、及び長期受診者への受診調査を行い、保険適用外の受診を無くし、柔道整復施術療養費の適正化を図ります。
- 「医療費のおしらせ」発行により、保険証利用により発生した医療費の総額をお知らせします。

保健師コラム

目的別ランキング！ 青菜編

立教学院健康保険組合 保健師 篠 雅子

様々な野菜が旬を迎える春。ほうれん草や小松菜など、緑色の葉もの野菜を「青菜」と呼びますが、その青菜の多くは今は旬です。

青菜の緑色の正体は、抗酸化作用のあるβカロテンやクロロフィル。抗酸化作用は、老化を防ぐ美容効果だけでなく、動脈硬化予防やがん予防にも効果的です。また、青菜にはビタミンCや食物繊維も豊富なので、免疫カアップ、肥満予防、コレステロールの排泄など、様々な健康効果が期待できます。

このように、からだによい青菜、目的別でお勧めをご紹介します。

【脱メタボには！？】

食物繊維が豊富な、あしたば、ニラ、春菊がお勧めです。

青菜は葉の厚みが薄くて柔らかいので、加熱することによりカサが減り、たっぷりと効率的に食物繊維をとることができます。



【若々しさを保つには？】

抗酸化作用の強いβカロテンが豊富なモロヘイヤやほうれん草がお勧めです。βカロテンの強い抗酸化作用には、肌・内臓・血管などの健康を保つ働きがあり、緑黄色野菜の定義の基準にもなっています！（※緑黄色野菜の定義：100gあたり600μg以上のβカロテンが含まれている野菜）

緑黄色野菜とあわせて、βカロテンが豊富な青菜を選んで食べてみましょう。

【骨を強くしたい！】

カルシウムを多く含む水菜や小松菜がお勧め。骨にカルシウムを取り込む補助を行うビタミンKが豊富などところも◎。強い骨にはタンパク質やビタミンDも大切です。

これらを含む魚介類や納豆などを上手に組み合わせて食べましょう。

【貧血気味には？】

鉄分が多いのは水菜や小松菜です。青菜の鉄分は単独ではからだに吸収されにくいので、タンパク質とビタミンCと一緒にとることがコツです。主菜・副菜・主食をバランスよく、副菜に鉄分の豊富な青菜とビタミンCの豊富な生野菜を積極的に取り入れましょう。

【ストレスが多い方、喫煙中の方には？】

ビタミンCが豊富な青菜、あしたば、小松菜、ほうれん草がお勧め。実はビタミンCにはストレスへの抵抗力を高める作用があります。ストレスが多い方や喫煙習慣のある方は、体内でのビタミンCの消費が大きいので、特にビタミンCを含む食品を意識して選びましょう。ビタミンCは熱に弱いので、青菜の加熱時間は短めにし、生野菜やフレッシュな果物も合わせてとりましょう。



からだが好き青菜を上手に取り入れてくださいね！

健康保険組合規約の一部変更について ～平成28年4月から変わります～

健康保険法の改正で平成28年4月から健康保険の制度が変わります。これにより、傷病手当金、出産手当金の算定方法が見直されます。立教学院健康保険組合では、独自の給付制度である「延長傷病手当金付加金」についても、法定給付である傷病手当金と同様の算定を行うこととなります。2月24日(水)に開催された第165回組合会において、規約の一部変更が承認され、平成28年4月1日より施行されます。変更後の規約については、当健保WEBサイトにてご確認ください。

傷病手当金と出産手当金の算定方法が見直されます

傷病手当金・出産手当金は一定条件を満たすと、1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されますが、標準報酬日額の算定方法が「支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額を30で除した額」に変更となります。

ただし被保険者期間が1年に満たない人は、その人の被保険者期間における標準報酬日額の平均と、支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の平均報酬日額のいずれか少ない額の3分の2相当額となります。

現行は直近の標準報酬月額の30分の1を基に計算されていることから、休業直前の報酬額だけが手当金の支給額に反映されていました。改正後は1年間の平均を基に反映されるため、より実状に近い支給額の計算が出来るようになります。

当健保組合の規約の主な変更点は以下のとおりです。

第58条(延長傷病手当金付加金)中、「標準報酬日額」を「当該傷病手当金の算定基礎となった標準報酬月額の平均額の三十分の一に相当する額」に改める。(以下略)

事務局からのお知らせ

【就職が決まったら】

就職や引越しなどで被扶養者の条件を満たさなくなったときは、被扶養者から外す手続きが必要です。必要書類を添付して「被扶養者(異動)届」を提出してください。例年、4月は学生の卒業とそれに伴う就職などで手続き漏れが多くなっております。忘れずに、人事担当まで提出をお願いいたします。



【健康保険組合 開室時間のご案内】

窓口対応時間 月曜～金曜：9時～17時、土曜：9時～12時30分(第二・第四土曜は閉室となります)

なお、大学の季節休業期間中には時間変更がございますので、順次、周知してまいります。

●お手続きの際には

厚生労働省より、本人確認措置の確実な実施を求められておりますので、健康保険組合窓口をご利用の際には勤務員証または保険証をご提示いただけますようお願い申し上げます。また各種保健事業補助金(検診補助金・宿泊補助金等)の受給には署名・捺印が必要となります。印鑑をご持参のうえ、健康保険組合事務室にてお受け取りください。

発行日：平成28年4月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<http://www.rikkyo.ne.jp/grp/kenpo/index.html>

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」でご案内します。どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。次号は平成28年6月1日発行予定です。