

健保だより おげんきですか

周知健保発453号

立教学院健康保険組合

令和3年度収支決算報告 ～高齢者医療制度への納付金は依然重く～

当健康保険組合の令和3年度決算が、去る6月28日に開催された第180回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。決算の詳細は、部署ごとに回覧でお届けしています「令和3年度収入支出決算書・同事業報告書」をご覧ください。

当健康保険組合は、平成25年度に保険料率を改定（5%⇒7%に引き上げ：平成25年3月1日付）し、それ以降は財政が改善して黒字が続いており、令和3年度も僅かながらではありますが、黒字決算となりました。

とはいえ、高齢者医療制度に支出する納付金の負担は依然として重く（10年前と比較して1億5千万円ほど増加）、健保の財政を圧迫する原因となっています。

令和3年度決算

経常収入合計：841,311千円 / 経常支出合計：801,518千円

令和3年度の経常収入合計は、841,311千円です。前年度より1,724千円、0.2%増加しています。経常支出合計は、801,518千円です。前年度より10,009千円、1.26%増加しています。保険給付費は、法定給付費と付加給付費を合わせて、343,205千円で、前年度より65千円の微増となっています。また納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金を合わせると、395,593千円となり、前年度より7930千円、2%の増額となりました。保険給付費は、コロナ禍で例年に比べると抑えられていますが、納付金、特に後期高齢者支援金が年々増加傾向にあります。



健康保険組合では、支出のほとんどを保険給付費と納付金支出が占めており、それらの合計の支出に必要な保険料率（所要財源率）は64.98%となっています。平均年齢の上昇により平均標準報酬月額は上がっていますが、高齢化や医療の高度化等により、保険給付費と高齢者医療制度納付金は年々増加が見込まれ、いずれ赤字に転じることも危惧されます。

決算基礎数値の内訳

健康保険組合の概況としては、被保険者数は令和4年3月末現在1,301人で、前年度より1人増加しました。被扶養者数は令和4年3月末現在1,097人で、前年度より15人減少しました。被保険者1人当たりの扶養率は0.84人となりました。平均標準報酬月額は令和4年3月末現在585,626円で、前年度より5,107円増加しています。

保険料率は昨年度と同率の70/1000でした。このうち、一般保険料が68.58/1000、調整保険料が1.42/1000となっています。

【基礎数値（3月末現在）】

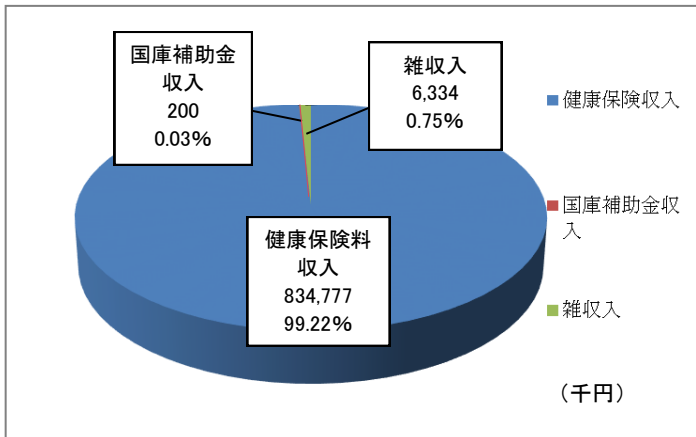
○被保険者数	1,301人
○被扶養者数	1,097人
○扶養率	0.84人
○平均年令	47.03歳
○平均標準報酬月額	585,626円
○保険料率	70 / 1000

453号目次

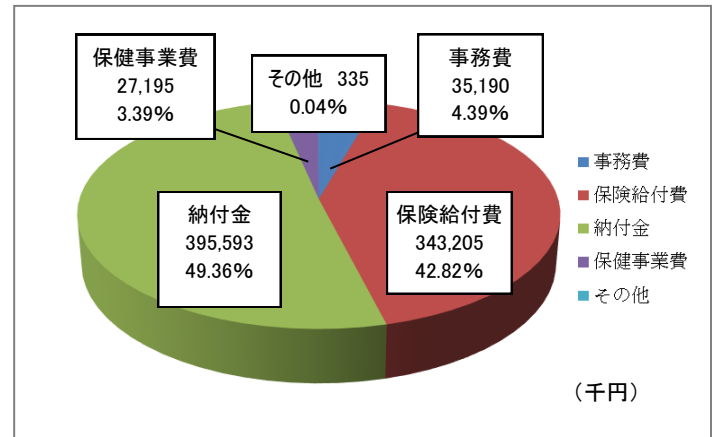
令和3年度 収支決算報告	P1-2
令和4年度 オンライン健康セミナーのご案内	P3-4
特定健康診査のご案内	P5
歯周病郵送検査について / 8/1～9/17の健康保険組合窓口について	P6



令和3年度経常収入内訳



令和3年度経常支出内訳



(主な収入)

- **健康保険収入** …被保険者と事業主から納めていただいた保険料です。
- **国庫補助金収入** …特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。
- **雑収入** …人間ドックの一部負担金、積立金の利子等の収入です。

(主な支出)

- **事務費** ……当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費です。
- **保険給付費** ……被保険者の皆様の医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。保険給付費は、法定給付（健康保険法で定める給付）と付加給付（法定給付に更に加えて健保独自に行う給付）とがあります。
- **納付金** ……高齢者医療制度等に拠出するための支出です。納付金は年々増加しています。前期高齢者納付金：65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために支出します。後期高齢者支援金：75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ支出します。
- **保健事業費** ……皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、特定健診・特定保健指導、健診事業等を中心に支出します。

持続可能な健康保険組合のために

当健康保険組合としては、引き続き財政の健全性に留意しながら、皆さまの保険料を大切に使うため効果的・効率的な事業を実施してまいります。皆さまが健康を維持されることが、医療費を抑制し、当組合の健全財政へとつながります。また、健康診断や特定保健指導（対象の方）の実施率が当健康保険組合の財政に影響しますので、年に一度は必ず健診・指導を受けるようにしてください。保険給付費は、被保険者・被扶養者の皆様が病気やけがをしたときに給付されますが、次のような点を心がけていただくことが、毎年増加している保険給付費を抑えることにつながります。

皆さまの一層のご協力をお願いいたします。

【皆さまにご協力をお願いします】

- ・年に一度、必ず健康診断を受けましょう。
- ・特定保健指導の対象の方は、必ず面談指導を受けましょう。
- ・処方される薬を、安価なジェネリック医薬品に変えましょう。
- ・不要不急の医療機関の時間外受診を避けましょう。
- ・接骨院等の不適切な受診を控えましょう。

【健康保険組合の取り組み】

- ・被扶養者資格調査を行い、健保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、マッサージ目的等の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、保険証を利用して発生した医療費の総額をご認識いただきます。

令和4年度 オンライン健康セミナーのご案内

昨年度に引き続き、健康保険組合連合会東京連合会によるオンラインセミナーを開催いたします。ここ数年の働き方の多様化により、今まで感じなかったストレスや身体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。楽しく学べるセミナーを健康づくりのきっかけとして、ぜひご活用ください。

対象となる方は、当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族となります。（申込みには、保険証の番号が必要になります。被保険者の方は、時間休などをご利用のうえご参加ください。）

《スケジュール》

	セミナータイトル	講師	日 程
1	ちょっと軽めの！『立花トレーニング』	立花 龍司	9月2日（金）15時～16時
2	舌から始める老化予防～オーラルフレイルを知る～	槻木 恵一	9月14日（水）15時～16時
3	たんぱく質のホントのところ	牧野 直子	10月13日（木）18時～19時
4	平野流！『心の切り替え術』	平野 早矢香	10月31日（月）18時～19時

対 象 者：当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族

参 加 方 法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

受 講 場 所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、携帯、等の情報機器がおけるところ）

準備するもの：動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

<申込み方法等>

- ・8/5(金)から順次、健康保険組合サイトにて受付を開始します。
- ・申込みには、健康保険被保険者証の番号が必要となります。
- ・参加希望者多数の場合は、先着順となります。
- ・被保険者の方は、時間休などを取得のうえ参加してください。（公休日を除く）
- ・1件の申込みにつき1デバイスを利用いただけます。複数デバイスの利用はできません。
- ・申込みは、ひとつのご家庭につき2口までとなります。3口以上の申込みを希望される場合は、健康保険組合事務室までご相談ください。

健康セミナー プログラム

ちょっと軽めの！『立花トレーニング』

（9/2 金曜 15時～16時）

身体の調子を整える『コンディショニング』のコーチとして長く活躍された立花龍司さん。プロスポーツ選手を間近で指導してきた立花さんがコーチ時代の実体験とともに『老けない体、太らない体』を作るトレーニング法を教えます。実は20歳を過ぎたあたりから始まってしまふ筋力の低下。若いうちから日々の運動習慣がほしいところです。この機会に継続しやすいトレーニング法を知り、今から口コモやフレイルを予防しましょう。その場でできる『ちょっと軽めの！』内容になっています。

講師 立花龍司

コンディショニング
コーチ

コンディショニングコーチの先駆者として近鉄、NYメッツ、東北楽天ゴールデンイーグルス、千葉ロッテマリーンズなど野球界で活躍し、多くの選手から信頼を集める。現在は、整骨院と鍼灸院を複合させたトレーニングジムをプロデュースする他、講演・各メディアでも活躍中。

舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～



(9/14 水曜 15時～16時)

最近滑舌が悪くなった、口が乾きやすくなった、むせやすくなったなど思い当たる症状はありませんか？新型コロナウイルスの影響で外出や会話の機会が減り、お口の運動量が減ったせいかもしれません。お口は動かさないと衰えてしまいます。お口の機能が衰えた状態を『オーラルフレイル』といい、これは高齢者だけの問題ではありません。オーラルフレイルについての正しい知識と、予防法として特に効果的な舌のトレーニングを歯科医が詳しく教えます！

講師 槻木 恵一

歯科医師
神奈川歯科大学
副学長

2007年4月より神奈川歯科大学教授を務め、神奈川歯科大学副学長、大学院研究科長を歴任。テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを「唾液力」と命名し、わかりやすい解説が好評を得ている。日本臨床口腔病理学会理事、日本唾液ケア研究会理事長を務める。

たんぱく質のホントのところ

(10/13 木曜 18時～19時)

コンビニエンスストアの商品棚に必ずと言っていいほど見かけるようになった、たんぱく質を手軽に摂取できる商品。ここ数年、たんぱく質ブームであることは一目瞭然です。しかし、一言でたんぱく質と言っても多種多様で、具体的な効果や適切な摂取量についてはあまり知られていないのではないのでしょうか？摂りすぎにも注意が必要なたんぱく質。正しく摂ることで、筋力アップや集中力アップにつながります。この機会にたんぱく質の『ホントのところ』を学び、自分に合ったたんぱく質摂取を心がけましょう！

講師 牧野直子

有限会社スタジオ食代表
管理栄養士
料理研究家

「より健康になるための食生活や栄養の情報提供」、「家族みんなが楽しめる、身体に優しい、簡単で美味しいレシピの提案」をモットーにメディア、料理教室、健康セミナーなど多方面で活躍中。著書は『たんぱく質しっかりおかず333レシピ』（池田書店）、『2品でととのうやせ献立』（主婦の友社）など。

平野流！『心の切り替え術』

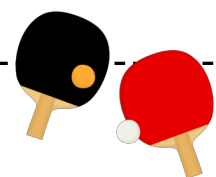
(10/31 月曜 18時～19時)

『卓球の鬼』と呼ばれた平野早矢香さん。ここ一番の勝負強さが有名です。崖っぷちからの大逆転を世界の大舞台でやってのける精神力の強さには、アスリートでなくても学ぶべきことが溢れています。しかし、そんな姿からは想像できないほど、メンタルが弱く不安を抱えていた時代が平野さんにもありました。どん底のメンタルをどのように克服し、なぜ卓球の鬼と呼ばれるようにまで強くなれたのか。キーワードは『心の切り替え』だったと言えます。失敗を引きずらずに上手く切り替える方法など、仕事で活かせる実践的なお話しです。

講師 平野 早矢香

ロンドンオリンピック
卓球女子団体
銀メダリスト

5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルス初優勝。2007年度から全日本選手権3連覇、通算5度の日本一に。2012年ロンドンオリンピックで福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダル獲得。現在は解説、コメンテーターなど多方面で活躍中。



※11月、12月にも健康セミナーの開催を予定しています。どうぞお楽しみに！

令和4年度 特定健康診査のご案内

【特定健診・特定保健指導とは】

平成20年度より、年齢が40歳以上（年度末時点）～74歳までの被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、生活習慣病予防のための「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」を実施することが健康保険組合に義務付けられています。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象として、面談による目標設定・情報提供等の特定保健指導を行っています。

大学・学院の勤務員の方

労働安全衛生法に基づく勤務員の定期健診と特定健康診査を、学院と健康保険組合で共同実施いたします。定期健診には特定健康診査の健診項目が入っていますので、定期健診を受けることで特定健診受診済みとなります。勤務員の方は、年に一度健康診断を受けていただくことが義務となっていますので、必ず受けるようにしてください。詳細は、受診票とともに送られる案内をご参照ください。

なお、他の医療機関で受診した健康診断結果を保健室に提出することで定期健診を受診したとみなす場合は、その健診結果を特定健診の結果として健康保険組合でも利用いたします。

【令和4年度 定期健診日程】

	9月				10月				
	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
池袋キャンパス	太刀川記念館3階 カンファレンス・ルーム								
新座キャンパス					7号館3階 アカデミックホール				

小・中・高の勤務員の方

各校の定期健診は、以下のとおりです。詳細につきましては、各校よりご案内いたします。

- ・立教新座中学校・高等学校 → 6月 22日(水) (実施済み)
- ・立教池袋中学校・高等学校 → 8月 30日(火)
- ・立教小学校 → 8月 31日(水)



被扶養者・任意継続被保険者の方（40歳以上の方）

40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の方の特定健診は、以下の2つからご選択いただけます。いずれも事前申込制となります（5月下旬に受診券をご自宅に郵送しています）。いずれかの方法でご受診ください。

- ①集合契約医療機関の特定健診受診（受診券を持参の上、1月末までに受診。自己負担無し。）
- ②健保提携医療機関の短期人間ドック（年度内に申し込み・受診、自己負担2万円。）

※①の受診券を紛失された方は再発行いたしますので、健保までご連絡ください。

※令和4年4月末までに人間ドックをご受診・ご予約された方には、受診券をお送りしていません。

※パート先等、健保の契約医療機関以外で健診を受けられた方は、結果のコピーを健保にご提出ください。

任意継続被保険者の方（40歳未満の方）

特定健診は対象外となります。健康診断については、個別にご案内をお送りしますので内容をご確認ください。

事務局からのお知らせ

歯周病郵送検査について

歯周病リスクを在宅で簡単にチェックできる歯周病郵送検査を導入いたしましたのでお知らせいたします。厚生労働省による歯科疾患実態調査では、30代以上の3人にふたりは歯周病であることがわかっています。また近年では、歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されており、歯を失う原因の第1位は歯周病となっています。今回導入の歯周病郵送検査では、専用のキットを使用して歯と歯茎の間をブラシでなぞり、採取した検体をポストに投函するだけ。在宅で簡単に歯周病リスクを検査できます。

- 「歯周病郵送検査（歯肉溝バイオマーカー検査）」は
いつでもどこでも… 検査キット使用により、いつでもどこでもご利用いただけます。
短時間で簡単に… 検査キットでなぞるだけの簡単な検査となります。
基本料無料… 検査キット費用、検査料、送料は無料です。

- 【利用対象者】 立教学院健康保険組合の被保険者・被扶養者
- 【費用】 無料（検査キット購入費用・基本検査料・送料）
- 【申込方法】 下記のQRコードより申込みサイトにアクセスし、検査キットを購入カートに入れた後、ガイドに沿って手続きを完了してください。申込みには保険証の番号が必要になります。検査を受ける方ごとに入力、手続きが必要になります。

ID : ID、パスワードは郵送版「おげんきですか」にて
パスワード : ご確認ください。郵送版を紛失された場合には、
立教学院健康保険組合までご連絡ください。



- 【申込期間】 令和5年1月末日まで。
- 【注意事項】 申込みされた方は、必ず検体の送付を行ってください。

- 検査後、気になる点があった場合には
⇒ 立教学院健保健康相談24（電話による健康相談サービス）でもご相談いただけます。
立教学院健保健康相談24についての詳細は、「おげんきですか（6月号）」に同封のご案内を参照ください。不明の点は、立教学院健康保険組合にご確認ください。

8/1～9/17の健康保険組合窓口について

- 夏季休業期間中（8月1日～9月17日）の開室時間は9時～16時までとなります。
- 夏季休業期間中の一斉休業期間（8月10日～19日）および土曜日、日曜日、祝祭日は閉室となります。
- 夏季休業期間中の現金の取り扱いは、以下のとおりとなります。
 - ・ 補助金（契約保養所補助金・婦人科検診補助金・脳ドック補助金）の支給はおこないません。夏季休業期間終了後にお越しく下さい。
 - ・ 一部の例外を除き、現金での納入はお受けできません。詳細は健保までお問い合わせください。



発行日：令和4年8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 : <https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>
E-mail : ritsukpo@grp.rikkyo.ne.jp

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。次号は令和4年10月1日発行予定です。