

けんぽニュース笑顔

2020 Spring

特集

健診・検診の不安にズーム

**自分のことに使える
時間がない!**

**2020年度予算のお知らせ
家族等健康診断のご案内**



川崎汽船健康保険組合

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

2020（令和2）年度予算が決まりました

当健康保険組合の2020年度予算が、2020年2月20日に開催された第80回組合会において承認・決定しました。

収入・支出の主要項目の予算額は以下の通りです。

尚、介護保険については、新料率1.8%にて算出しています。

一般 健康保険

前年予算比において、納付金約10%減とする一方で、医療費・薬剤費増加を想定して保険給付費約16%増を見込んだ総支出約2%増とした予算を策定しております。健保財政健全化のためにも、健康維持・増進に努めて戴きますようお願い致します。

収 入	
(科目)	予算額 (千円)
保 険 料 収 入	2,013,192
調 整 保 険 料 収 入	29,653
繰 越 金	108,640
退 職 積 立 金 繰 入	18,000
国 庫 補 助 金 収 入	895
財 政 調 整 事 業 交 付 金	20,000
雑 収 入	9,817
そ の 他 収 入	3,752
介 護 勘 定 受 入 金	10,000
収 入 合 計	2,213,949

■予算基礎数値（一般）

○被保険者数	3,383 人
○平均標準報酬月額	478,203 円
○平均年齢	43.68 歳
○保険料率	90.0/1,000

支 出	
(科目)	予算額 (千円)
事 務 費	93,359
保 険 給 付 費	1,160,860
法 定 給 付 費	1,140,177
付 加 給 付 費	20,683
納 付 金	751,529
前期高齢者納付金	228,007
後期高齢者支援金	522,502
そ の 他 納 付 金	1,020
保 険 事 業 費	113,578
営 繕 費	1,000
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	29,653
退 職 積 立 金	2,185
予 備 費	50,000
雑 支 出 等	1,785
介 護 勘 定 繰 入 金	10,000
支 出 合 計	2,213,949

介護保険

介護保険料率改定（1.4%→1.8%）。

介護サービスを必要とする高齢者人口構成比の増加もあり、納付金が前年予算比約5%（約12,000千円）増加。従来保険料率では、これを上回る保険料収入が見込めないこと及び、団塊世代が後期高齢者年齢を迎える2023年までこの傾向は続くものと想定されるがゆえ、前年に引き続き介護保険料率を見直し、1.8%としました（事業主・被保険者にて折半）。

尚、この状況は当健保固有のものではなく、経済紙等でも報じられている通り、企業健保組合全体が抱える問題です。

収 入	
(科目)	予算額 (千円)
介 護 保 険 料 収 入	262,188
前 年 度 繰 越 金	4,766
そ の 他 収 入	2
一 般 勘 定 受 入 金	10,000
収 入 合 計	276,956

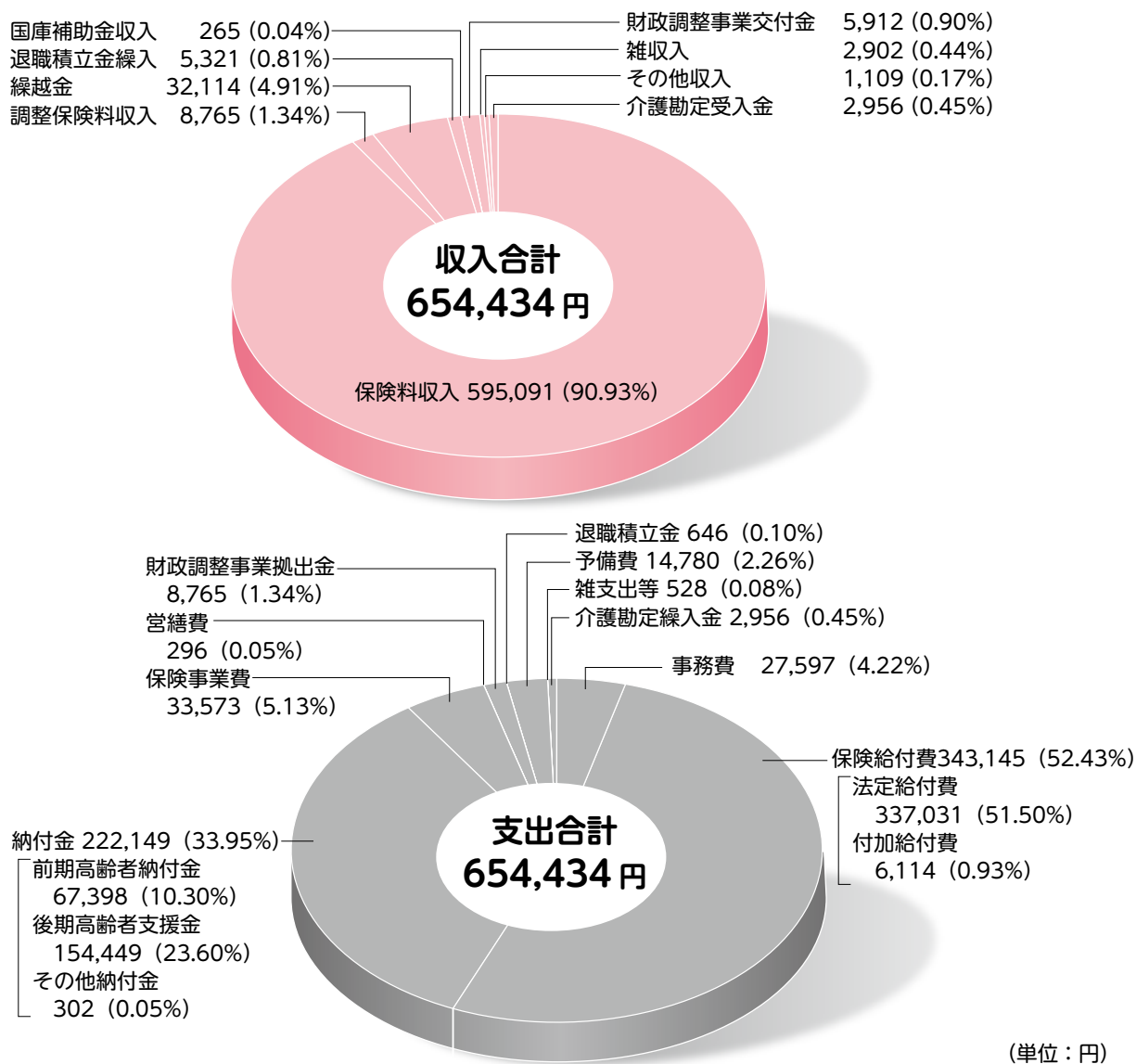
■予算基礎数値（介護）

○被保険者数	1,897 人
※保険料徴収対象被保険者	
○平均標準報酬月額	546,997 円
○保険料率	18.0/1,000

支 出	
(科目)	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	233,080
還 付 金	87
次 年 度 繰 越 金	33,789
一 般 勘 定 繰 入 金	10,000
支 出 合 計	276,956



一般健康保険 被保険者 1 人当たり予算額とその割合



■一般健康・介護保険料率推移

		2016 年 H28	2017 年 H29	2018 年 H30	2019 年 H31/R1	2020 年 R2	2021 年 R3	2022 年 R4
一般	当健保	84.0	84.0	84.0	90.0	90.0	* 90.0	* 90.0
	健保連	91.10	91.67	92.07	92.18	* 94.12	* 96.06	* 98.00
介護	当健保	12.6	12.6	12.6	14.0	18.0	* 18.0	* 18.0
	健保連	14.2	14.6	15.2	15.7	* 17.13	* 18.57	* 20.0
計	当健保	96.6	96.6	96.6	104.0	108.0	* 108.0	* 108.0
	健保連	105.30	106.27	107.27	107.88	* 111.25	* 114.63	* 118.00
対 健保連差		△ 8.7	△ 9.7	△ 10.7	△ 3.9	* △ 3.3	* △ 6.6	* △ 10.0

註) * = 推定値

健保連平均 2022 年度数値は公表推定値。2020/21 年はこれをベースに比例推定。

(単位：% = 1/1,000)

家族等健康診断のご案内

本年度も家族及び任意継続被保険者に対する健康診断を実施致します。健康維持・生活習慣病予防のためのみならず、特定健診実施率向上（低実施率の健保組合にはペナルティが科せられる）のためにも、定期的健康診断を積極的に受診ください。

当健保組合では、本年度の実施率 60% 超を目標とします。ご協力お願い致します。

■対象年齢：満35歳以上 75歳未満（本年度内）

	けんぽ共同健診	人間ドック
配偶者 任意継続被保険者	○ ※ 同一年度内で何れか一方	○
配偶者以外	○	×

■家族等健診受診実績（2019年度は実績見込み）

	（注）被扶養者数		受 診 者 数				健 診 受 診 率	
	35 歳以上	(40 歳以上)	共同健診		人間ドック			
2018 年度	1,039	(876)	447	(393)	60	(60)	49%	(51%)
2019 年度	1,072	(912)	467	(414)	62	(62)	49%	(52%)

（注）4/1 時点人数 + 任意継続被保険者数

けんぽ共同健診

- ・他健保組合との共同にて実施している家族（被扶養者）を対象とした健康診断です。
- ・健診機関で実施する「施設健診」または検診車で実施する「巡回健診」を選択。
- ・運営者（委託先）は、イーウェル株式会社（案内送付元）。
- ・対象の方には、イーウェルより5月中旬に案内状を発送する予定です。
※但し、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言により発送が延期される場合もあります。

■ 2020（令和2）年度 けんぽ共同健診検査項目

検診項目	コース名称	施設検査		巡回検査	
		特定健診	一般健診 A1	特定健診	一般健診 A1
身体測定等 胸部検査	問診・理学所見	●	●	●	●
	身長 / 体重	●	●	●	●
	BMI	●	●	●	●
	腹囲	●	●	●	●
	血圧	●	●	●	●
	視力		●		●
	胸部 X 線検査		●		●
	聴力		●		●
尿検査	尿糖	●	●	●	●
	尿蛋白	●	●	●	●
	尿潜血		●		●
	ウロビリノーゲン		●		●
血液一般	赤血球	*	●		●
	血色素	*	●		●
	ヘマトクリット	*	●		●
	血小板数 (PLT/PL)		●		●
	赤血球色素量		●		●
	赤血球色素濃度		●		●
	赤血球容積		●		●
	白血球 (WBC)		●		●
脂質	総コレステロール		●		●
	中性脂肪	●	●	●	●
	HDL (cho)	●	●	●	●
	LDL (cho)	●	●	●	●
肝機能	GOT	●	●	●	●
	GPT	●	●	●	●
	γ-GTP	●	●	●	●
腎機能	総蛋白				●
	尿酸		●		●
	尿素窒素		●		●
	血清クレアチニン	*	●		●
血糖	空腹時血糖	●※1	●		●
	グリコヘモグロビン A1c		●		●
その他	心電図検査	*	●		●
	眼底検査	*	*		
	便潜血検査		●		●

【●】 健診コース内での実施項目

※1 どちらか 1 つ以上の実施（健診機関により異なる）

【*】 当日の医師の指示により実施する項目

オプション検査

施設健診

- ① 子宮頸部細胞診検査
- ② マンモグラフィ / 乳房エコー検査^{※2}
- ③ 便潜血検査 ※特定健診選択者のみ
- ④ 前立腺がん検査 (PSA) ※50歳以上男性のみ
- ⑤ 胃部X線検査^{※3}
- ⑥ 胃内視鏡検査^{※3}
- ⑦ 腹部エコー検査
- ⑧ [ABC健診] ペプシノゲン + ピロリ菌検査^{※3}

※2 両項目を選択の場合、乳房エコー検査は全額自己負担
 ※3 ⑤・⑥のどちらか+⑧を選択時は、⑧が全額自己負担

巡回健診

- ① HPV検査 (自己採取)
- ② マンモグラフィ^{※4}
- ③ 乳房エコー検査^{※4}
- ④ 前立腺がん検査 (PSA) ※50歳以上男性のみ
- ⑤ 胃部X線検査^{※5}
- ⑥ 腹部エコー検査
- ⑦ [ABC健診] ペプシノゲン + ピロリ菌検査^{※5}
- ⑧ 便潜血検査 ※特定健診選択者のみ

※4 両項目を選択の場合、③は全額自己負担
 ※5 両項目を選択の場合、⑦は全額自己負担

人間ドック

当健保ホームページ (www.kline-kenpo.or.jp) 「人間ドックを受けたいとき」をご参照ください。

健保組合補助上限：30,000円 (けんぽ共同健診・人間ドックとも)

けんぽ共同健診基本コース (オプション検査無し) は、補助額上限を下回る為、個人負担は発生しません。
 [基本料金+オプション検査料金] と [健保組合補助上限額] との差額が自己負担となります。

特定健康診査との関係

満40歳以上に義務付けられている特定健診 (メタボ健診) 項目は、けんぽ共同健診・人間ドックどちらでも含まれています。

令和2年度
(2020年4月)
より

新たに「国内居住要件」の追加 (後述) と相まって、被扶養者認定 (証明書類提出) が厳格化されました。

◇被扶養者国内居住要件について

健康保険法の一部改正により、本年4月より被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること (住民票があること) (国内居住要件)」が追加されました。但し、海外に居住していても、留学や海外赴任同行等、生活の基盤が日本国内にあると認められた場合は例外として認定されます (下記の表ご参照)。

この改正に伴い、海外に居住する被扶養者において国内居住要件を満たさない場合は、4月1日以降被扶養者資格を失うため、事業所を通じて当健保組合に「被扶養者 (異動) 届」の提出が必要となります。

(国内居住要件の例外)	(必要証明書類)
1 海外において留学をする学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
2 海外に赴任する被保険者に同行する者	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発効する居住証明書等の写し
3 就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者 (観光、保養またはボランティア活動等)	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
4 被保険者の海外赴任中に出産・婚姻等で身分関係が生じた者	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
5 上記1～4に掲げる者の他、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	当局 (厚労省) に相談しつつ個別に判断

被扶養者認定要件及び申請の為の必要書類については、

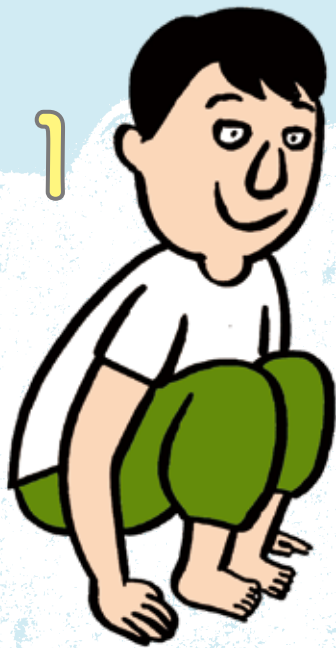
当健保ホームページ (www.kline-kenpo.or.jp)

健康保険の各種手続き ➡ 扶養家族に関する手続き をご参照ください。

気力・体力を養う 筋力アップ! ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

足首を柔軟に！脚力を鍛える 「カラスのポーズ」



両足をそろえ、腰を落としてから、両手のひらを足の真横の床につきます（かかとをつけて、つま先はやや開いても可）。顔を起こして正面を見て、20秒静止。



1のポーズができない場合は、足の裏が床につくまで足幅を開き、可能な範囲に手のひらをつき、顔を起こして正面を見る。



かかとを上げてつま先を床につける。可能な範囲に手のひらをつき、正面を見る。

しゃがめる体を取り戻そう！

かつて約8割の人ができたこのポーズは、今では2割ほどしかできません。原因の1つは便器でしょう（洋式トイレの普及で、私たちはしゃがめなくなりました!）。必要がなければ、その部位は使われず、衰えてしまいます。足首が硬いと、高齢になる前に歩行困難で杖が必要になるかも。和と洋が選べるトイレでは和式を使えば、しゃがむ練習になり、脚力が鍛えられます。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき