

けんぽニュース

2021 Spring

特集 患者の心得
受診テクニックを磨く

2021年度予算のお知らせ
家族等健康診断のご案内

2021 (令和 3) 年度予算が決まりました

当健康保険組合の2021年度予算案が、2021年2月26日に開催された第82回組合会にて承認・決定しました。

※ 一般健康保険・介護保険ともに、保険料率の変更はありません。

収入・支出の主要項目の予算額は以下の通りです。

一般健康保険

前期高齢者納付金が前年度予算と比べて416百万円増加したため、支出総額は323百万円増加しました。一方で、保険料収入は前年度予算と比べて若干減少しています。

支出に対する収入不足を補うために、別途積立金から63百万円を繰り入れることで収支均衡を確保しています。

収 入	
科 目	予算額 (千円)
保 険 料 収 入	1,970,808
調 整 保 険 料 収 入	29,032
前 年 度 繰 越 金	445,410
繰 入 金	62,696
国 庫 補 助 金 収 入	895
特 定 健 診 受 託 料	4,840
財 政 調 整 事 業 交 付 金	15,000
雑 収 入	10,883
収 入 合 計	2,539,564

■予算基礎数値 (一般)

○被保険者数	3,324 人
○平均標準報酬月額	476,877 円
○平均年齢	43.80 歳
○保険料率	90.0/1,000

支 出	
科 目	予算額 (千円)
事 務 費	72,786
保 険 給 付 費	1,146,020
法 定 給 付 費	1,125,697
付 加 給 付 費	20,323
納 付 金	1,143,727
前期高齢者納付金	644,530
後期高齢者支援金	498,386
保 健 事 業 費	112,818
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	29,032
退 職 積 立 金	4,000
予 備 費	28,500
雑 支 出 等	2,681
支 出 合 計	2,539,564

介 護 保 険

介護納付金(支出)は介護保険料収入を上回るものの、不足額は前年度決算繰越(余剰)金にて補填し、収支均衡を確保しています。

収 入	
科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 料 収 入	263,397
前 年 度 繰 越 金	10,599
そ の 他 収 入	1
収 入 合 計	273,997

■予算基礎数値 (介護)

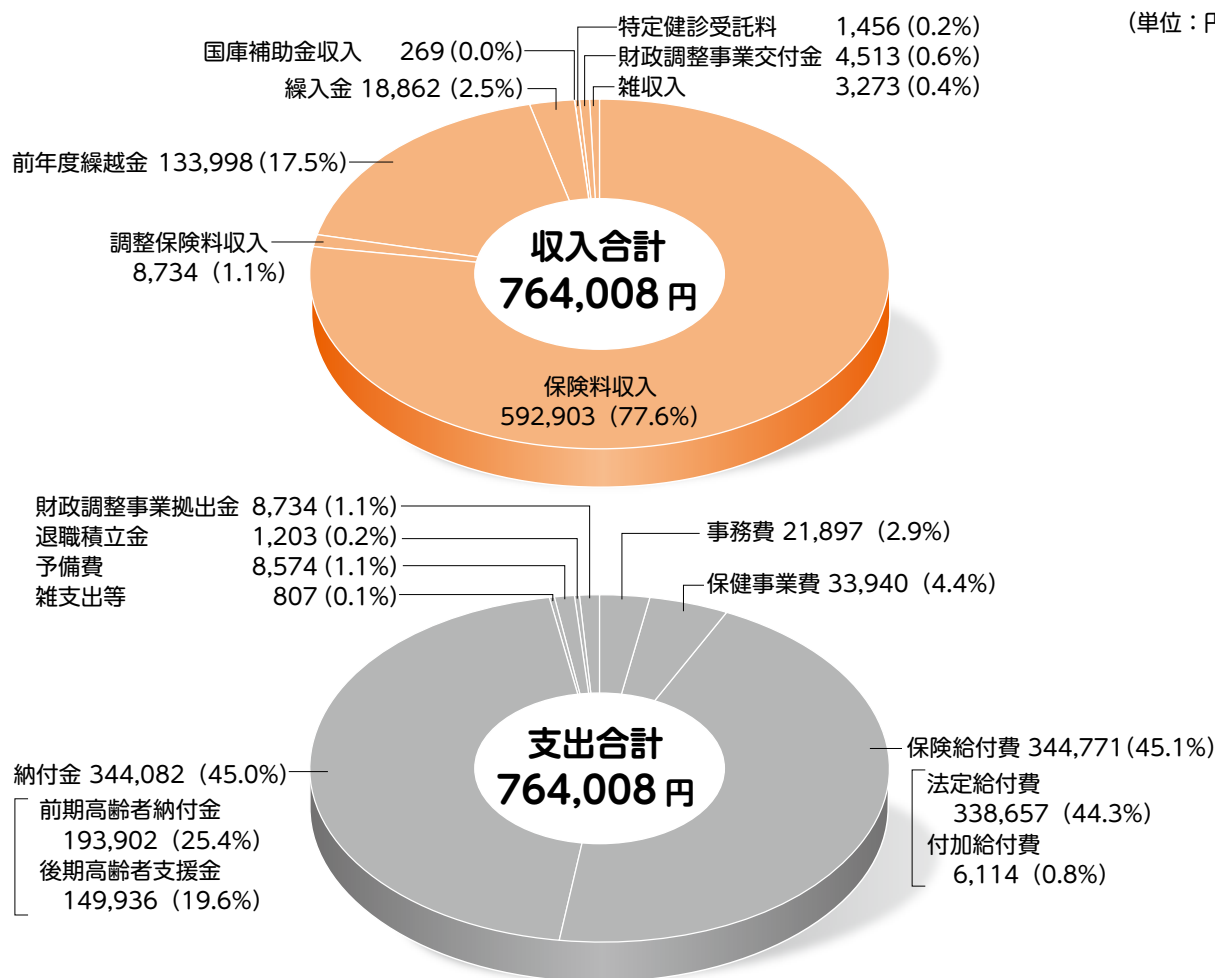
○被保険者数 (保険料徴収対象者)	1,909 人
○平均標準報酬月額	544,596 円
○保険料率	18.0/1,000

支 出	
科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	263,937
保 険 料 還 付 金	87
積 立 金	9,973
支 出 合 計	273,997



一般健康保険 被保険者 1 人当たり予算額とその割合

(単位：円)



マイナンバーカードが 保険証として利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなど様々なサービスに利用できるマイナンバーカード。

2021 年 10 月から、健康保険証として本格的に利用できるようになります。(オンライン資格確認の開始)

但し、**利用のためには、各個人でマイナポータルからの申し込み（事前登録）が必要です。**

また、**利用する医療機関がマイナンバーカードを利用できる環境（オンライン資格システム導入）にあることが前提となります。**

以上の条件が満たされていない場合は、従来通り医療機関窓口にて保険証を提示して頂くこととなります。

マイナンバーカード利用のメリット

- 就職や転職等による保険証の切り替えを待たずに受診できる。(切り替え手続き自体は必要)
- 本人が同意した場合、医療機関等で過去の投薬履歴や特定健診等の記録を参照できるため、過剰投薬の防止や診療の質の向上が期待できる。
- 入院等で医療費が高額となる場合も、オンライン照会で自己負担限度額が確認できるため、紙の限度額適用認定証が不要となる。
- 本人の医療費情報等が確認できるようになり、確定申告における医療費控除でも利用できる予定。

なお、オンライン資格確認の開始に伴い、保険証の番号に個人を識別する 2 桁の番号（枝番）が付番され、4 月以降に発行される保険証から枝番が印字されます。発行済の保険証には枝番の表示がありませんが、これまで通り利用できます。

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します。定期的に健康診断を受け、身体の状態の変化を把握することが、病気の予防と症状の早期発見に役立ちます。新型コロナウイルス感染症が流行していますが、各健診機関は万全の感染予防を行っていますので、安心して受診ください。

なお、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	※	※
配偶者以外	○	×

※ 同一年度内で何れか一方

■家族等健診受診実績（2020 年度は実績見込み）

	4/1 時点対象者	共同健診	人間ドック	受診者計	受診率
2019 年度	1,071 (916)	417 (370)	57 (53)	474 (423)	44% (46%)
2020 年度	1,060 (890)	394 (339)	62 (59)	456 (398)	43% (45%)

※ 上段は総数（満 35 歳以上の被扶養者と任意継続被保険者）。下段はそのうち特定健康診査の対象である満 40 歳以上の方。

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 4 月中旬に案内状が発送されます。

■ 2021（令和 3）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

【*】 当日の医師の指示により実施する項目

※1 どちらか 1 つ以上の実施（健診機関により異なる）

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 胃部内視鏡検査※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ため、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

けんぽ共同健診・人間ドックのどちらとも、満 40 歳以上に義務付けられている特定健診 (メタボ健診) を兼ねています。特定健診の実施率が低い健保組合には国からペナルティが科せられます。実施率向上のためにも、定期的健康診断を積極的に受診ください。

春は被扶養者資格の確認を

就職したとき、パート・アルバイト等で収入が扶養の範囲を超えると見込まれるときは、被扶養者の資格を喪失します。

春は仕事を始める方が特に多い季節。 就職したご家族はいらっしゃいませんか？

扶養家族の増減があったときは、必ず「健康保険被扶養者 (異動) 届」等の必要書類を提出してください。

また、扶養家族が減る場合は、必ずその方の健康保険証を返納してください。

詳しくは川崎汽船健康保険組合のホームページをご覧ください

川崎汽船健康保険組合ホームページ

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

こんなときは「5日以内」に 届け出をしてください

- ・子どもが生まれたとき
- ・家族が死亡したとき
- ・結婚して配偶者を扶養するとき
- ・配偶者と離婚したとき
- ・家族が就職したとき
- ・家族の収入が増えたとき

(ログイン時には健康保険証をご用意ください)

心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

「緊張→脱力」で安眠モードに!

片足立ちで ひざを抱えるポーズ

1

揺れずに立つ。つま先をやや開いて立つと、ラクにできる。



2

一点を見て、心を集中させる。右足に体重をかけ、左足のひざを曲げ、太ももを上げる。



3

左ひざを深く曲げ、両腕で胸に寄せるようにしっかり抱えて、10～20秒静止。終わったら、左足をゆっくり元に戻す。1に戻って呼吸を整えたら、反対の足も同様に行う。



緊張→リラックスがポイント

貯筋はおすすめですが、ストレスはためたくないものです。感染症の不安などのさまざまなストレスはヨガで解消を! 正しいポーズで心身を緊張から緩和(リラックス)に導くことで、質のよい眠りが得やすくなります。完成形だけを求めず、ポーズ後の体と心の変化も味わいながら、続けてみてください。

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。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト: 花島ゆき