

# けんぽ だより

2020年夏号

- 2019年度決算のお知らせ
- 社長たちの健康法
- 起床時のすっきりストレッチ
- おくすり手帳のコト
- ジェネリック医薬品のコト
- かかり方に注意!! 接骨院・整骨院
- kencomミッション登場
- けんぽからのお知らせ

ご家庭にお持ち帰り、ご家族皆さままでご覧ください。

日本発条健康保険組合

# 2019年度決算のお知らせ

## 2020年度の予算を変更しました

2019年度健保組合の決算が7月9日開催の組合会で承認されました

2019年度は保険料率を変更しました。一般保険料率は0.2%下げ、介護保険料率は0.2%上げました。2019年度の一般勘定の予備費充当は1件のみで、収入支出とも予算から大きく異なることはありませんでした。しかし、一般勘定、介護勘定とも収入の基となる標準報酬月額、賞与額が2018年度より減額となりました。2020年度も新型コロナウイルス感染拡大の影響により、収入については標準報酬月額、賞与額の減額等、保険料収入において厳しい状況が予想されます。

### 一般保険勘定

収入合計は65億9000万円、支出合計は57億368万円、決算残金は8億8631万円となりました。決算残金は2018年度より3億771万円の減となっています。

### 収入内訳

被保険者数1万144人(前年度比180人増)、標準報酬月額38万4532円(前年度比4040円減)、平均賞与額168万3400円(前年度比4884円減)となり、健保

組合の収入の基幹となる保険料収入は54億2452万円となりました。これは予算より8254万円増ですが、前年度より6346万円減です。

### 支出内訳

その他の収入では、調整保険料収入8329万円、国・健保連からの補助金等は3億2265万円、前年度繰越金7億5000万円がありました。法定給付金は25億1391万円(前年度比2930万円増)で予算内に収まりましたが、付加給付金が8590万円(前年度比1141万円増)と予算より390万円超過し、法定給付金の予算を流用しました。傷病手当金関連の付加給付が増えたことが原因です。

納付金は27億5807万円(前年度比2億8778万円増)で支出全体の48.4%を占め、保険給付費より1億5826万円多くなっています。

保健事業費は1億6902万円(前年度比1444万円増)と、2749万円予算が余りましたが、被保険者数の増加、消費税率の上昇等の影響を受け、全ての項目で前年より多くなりました。

財政調整事業拠出金は8310万

円となり予算を超過したため、110万円予備費を充当しました。決算残金8億8631万円は全て2020年度の繰越金とします。

### 介護保険勘定

収入合計は6億9169万円、支出合計は6億6006万円、決算残金は3162万円となりました。決算残金は2018年度より2347万円の増となっています。

### 収入支出内訳

被保険者数5306人(前年度比111人増)、平均報酬月額43万8805円(前年度比3444円減)、平均賞与額201万3600円(前年度比12万7400円減)となり、介護保険料収入は6億499万円となりました。2019年度は国からの払い戻し金が590万円ありました。その他繰越金、繰入金で8080万円を収入として計上しました。

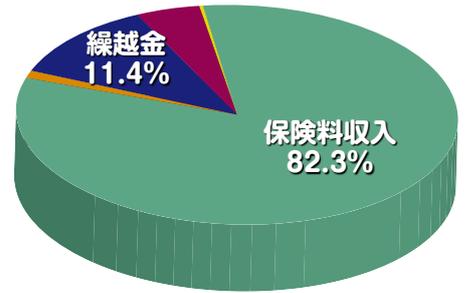
支出は納付金がほとんどを占め、6億6005万円(前年度比9498万円増)でした。

決算残金3162万円は全て準備金とします。

# 一般保険勘定

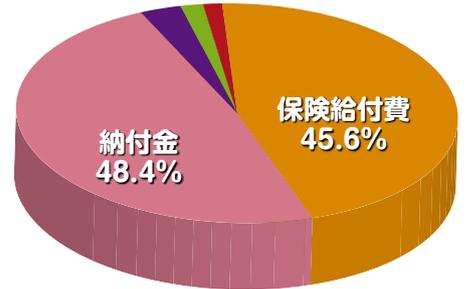
## 収入

項目	決算額(千円)	割合
保険料収入	5,424,524	82.3%
調整保険料収入	83,288	1.3%
繰越金	750,000	11.4%
国庫補助・健保連交付金	322,650	4.9%
雑収入	9,531	0.1%
合計	6,589,993	100.0%



## 支出

項目	決算額(千円)	割合
事務所費他	90,689	1.6%
保険給付費	2,599,816	45.6%
納付金	2,758,071	48.4%
保健事業費	169,014	3.0%
財政調整事業拠出金他	86,092	1.5%
合計	5,703,682	100.0%



# 介護保険勘定

収入	
項目	決算額(千円)
保険料収入	604,993
繰越金・国庫補助金他	86,693
合計	691,686

支出	
項目	決算額(千円)
介護納付金	660,051
還付金	11
合計	660,062

## 2020年度一般保険勘定予算変更

2020年度予算の変更を7月の組合会で承認いただきました

予算編成時に予定されていなかった人事異動、納付金の係数の変更等により支出額を増額しました。また、収入においても新型コロナウイルス感染拡大の影響により、保険料収入の予想外の減額に備えて、繰越金を増やしました。

結果として当初の収入支出予算 61 億 2276 万円に対し、2 億 3381 万円増の 63 億 5657 万円の収入支出予算に変更しました。

収入		
項目	当初額(千円)	変更額(千円)
保険料収入	5,346,000	5,346,000
調整保険料収入	82,500	82,735
繰越金	652,509	886,079
国庫補助	5,603	5,603
健保連交付金	30,000	30,000
雑収入	6,150	6,150
合計	6,122,762	6,356,567

支出		
項目	当初額(千円)	変更額(千円)
事務所費他	116,300	118,850
保険給付費	2,924,200	2,927,150
納付金	2,392,060	2,409,460
保健事業費	198,500	198,500
財政調整事業拠出金他	89,750	89,685
予備費	401,952	612,922
合計	6,122,762	6,356,567

# 健康法

東北日発株式会社 千野社長

—昨年6月の人間ドックの結果は惨憺たるもので、殆どの項目がCかDでした。特にγ-GTPや中性脂肪は基準を大きく上回り、いわゆるメタボ状態で医師の診察を受けました。

3年前に岩手の東北日発に赴任し、岩手短角牛や白金豚といった肉類をはじめ、三陸の岩ガキ・ウニ他の海産物を美味しい米「ひとめぼれ」で食し、県外に出回らない地酒をたらふく飲んでいたので当たり前の結果。岩手の食は美味しいのに安いと感激して飲み食いしたつげが3年目にできました。

医師からの指導でまずは減量。一転、朝と晩は豆腐のみ、昼は会社の食堂のご飯を半分にし、消費カロリー>摂取カロリーを心掛け、朝と夜に腹筋運動を開始。6か月で13kg減量しました。腹囲も-10cm以上。10年以上の米国駐在で身体に貯めたステーキと2年半の岩手生活で貯めた「ひとめぼれ」を一気に削り取った形です。

昨年末の血液検査の結果すべての数値が規定内に収まりました(医師にも驚かれました)。しかし、ここに来てのコロナ騒ぎ。Stay Homeで3kgリバウンド。維持は難しいです。再び一念発起してウォーキングも始めました。

追記：自粛も緩和された昨今、いままでの我慢も緩みがち。美味しいものの誘惑にまけそうです。



岩手の食は美味しいと感激して飲み食いしたつげが3年目にできました

株式会社ニッパツパーキングシステムズ 野端社長

## 決める、守る、記録する、そして面白い

のっけから産機方針のモジリです。至ってシンプル。「朝晩2回必ず体重計測して手帖に記録。その変化を面白い」この一点です。体重と内臓脂肪を記録。今年の目標は起床時66kg以下、内臓脂肪は8.0以下(7/6現在64.1kg・7.5)。「kencom」にもお世話になっています。あとはひたすら「歩く」。中国赴任3年目に体重が88\*に増大し「一念発起」。現在は「太り過ぎ」が「やせ気味」に改善。20,000歩/日が目標です(7/5現在、梅雨にも負けず連続83日達成中)。平日は通勤で途中駅下車、昼休みも30分目標に会社周辺を探索。史跡や季節の花々、街角の猫たちを写真に撮ったりして兎に角「面白い」事を大切に。歩いている最中にふと仕事のヒントが天から「おりてくる」瞬間があったりします。脳を刺激する意味でも歩く事は大事です。もちろん夕食後の散歩も1時間ほど。夜空の観察も楽しい。

## 生涯現役目指し 元気に歩いて現場まで

ゴルフはコロナ禍前迄は月1~2回のペースで愉しく。もっともボーリングのスコアなら嬉しいような腕前ですが。週末のOFFはこのコロナ禍で行動パターンが急変しましたが、緊急事態宣言中でも平日同様早起きして自宅から歩ける範囲を。OFFは「観劇・古書店巡り・出版記念トークイベント+ウォーキング」がメイン。紹介します写真はそんな一コマ。コロナ禍前の今年1月。女優・常盤貴子さんの出版記念のもの。普段は池澤夏樹氏や福岡伸一氏といった硬い話を中心です。念の為。しかしコロナ禍後はすべて相次いで開催中止。ここへきてようやく再開に。観劇は3/27以降中断していましたが、7月から徐々に再開で「ほっと」。これまで観てきた公演は2,300あまり。目標の3,000迄あと50本/年であと13年。できるだけ元気なうちに達成したい処です。健康に歩いて現地まで行き愉しめる体調を維持する事が私の究極の健康目標。喜怒哀楽の総量で人生の豊かさが決まるそう。生涯現役でその醍醐味を味わい続けたいものです。



都内の出版記念トークイベント後のサイン会でのツーショット '20年1月



中国から帰国後も赴任仲間でゴルフ親睦会【青が私】 '19年11月



8月の再開が待ち遠しい東京・歌舞伎座前で '20年6月

## なかなか疲れが取れない朝におすすめ！ 起床時のすっきりストレッチ

無理のない範囲でやってみてください。



### 1 まずは、背伸びをしましょう

寝たままで、手を上に挙げて、ゆっくり息を吸いながら上体を伸ばしましょう。

パッ!!

### 3 大の字になって元気注入!

首のストレッチが終わったら、思い切り大の字になりましょう。両手と両足を対称によく伸ばしていきます。

### 2 首を伸ばして目を覚まして

次は、ゆっくりと首を横に倒します。気持ち良いくらいの長さで、右、左と行いましょう。

### 4 片足ずつ体に引き寄せます

まず、片足を両手で抱え、息を吸って吐きながら、体にゆっくりと引き寄せます。片足が終わったら、もう一方の足も同じように行いましょう。

### 5 背中と腰を伸ばします

左ひざに右手を添え、息を吸って吐きながら左足を右側に倒します。これを数秒間保ち、右ひざも同様に行います。

朝起きたら、これですっきり!

- ☆ 深呼吸をしよう  
新しい酸素を体中に!
- ☆ 太陽の光を浴びよう  
体内時計をリセット!
- ☆ シャワーを浴びよう  
眠っている脳も目覚めます!



朝、布団から出る前に筋肉を動かすことで  
脳を活性化。頭も体もシャキッとし、  
すっきり起きることができます。

## 転ばぬ先の ルネサンス!

段階的なエクササイズで  
転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が増えています!  
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、  
転倒しない身体をつくりましょう!



期間限定 8/15(土) ▶ 11/3(火)

おススメ!

月額固定  
使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

・入会時の手数料  
通常 1,100円(税込)

・レンタル用品

通常 3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・

シューズ・Tシャツ・

ハーフパンツ

最大2ヵ月間

**0** 円

都度払い

使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込)

1Dayコーポレート会員

・レンタル用品

通常 1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・

シューズ・Tシャツ・

ハーフパンツ

入会当日

**0** 円

入会するなら、今スグに!  
らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



**Re RENAISSANCE**

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

※本特典は新規入会の方に限りです。  
※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

かかり方に注意!!

## 接骨院・整骨院

接骨院・整骨院で保険証を使えるのは  
外傷性が明らかなケガのときだけです

柔道整復施術申請で、負傷原因とされることが多いスポーツによるケガ。このケガの治療は接骨院で施術を受けていますか？

野球クラブ、サッカークラブ、スポーツジム、学校の部活動などで、専任トレーナーがいて、グラウンドなどの練習の場や部室でマッサージをしてくれたりしますが、このスポーツトレーナーは柔道整復師、鍼灸師、あん摩マッサージ師であることがほとんどです。

グラウンドなど、都道府県知事に届け出している施術場所(主に接骨院)以外での施術は療養費対象(保険適用)になりませんのでご注意ください。

注目すべきところは、領収書の発行がされたかどうかです。

施術所(接骨院)で施術を受けた場合は、領収書は必ず受取り、保管しておいてください。



健康ミッションを達成してキャラクターを育てよう!



## 【新機能】kencomミッション登場!



日発健保組合に加入の19歳以上の方ならば、参加できます

- ・ミッションでkencomポイントが貰える!
- ・キャラクターとお話ができる!
- ・継続して取り組むとキャラクターが進化!

kencom未登録ならば、早速アプリをダウンロードしよう。  
登録済みなら、「ポイント」のタブからミッションを開始しよう。※最新版アプリへのアップデートが必要です。

## 1 二次元コードからアプリをダウンロード

二次元コードを読み取り、アプリをダウンロードしてください。



## 2 kencomアプリを起動、メールアドレスを登録

kencomアプリを起動させて新規登録ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



## 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



## 4 kencomに登録完了! kencomミッションへ!

ポイントタブをタップし、「お世話に行く」バナーをタップしてください。あなたのキャラクターを育てましょう!





## 被扶養者資格再確認にご協力ください

本年も被扶養者資格再確認を全事業所の60歳以上の被扶養者を対象に行います。8月末より調書配付を予定しております。加入者の皆様のご協力をお願いいたします。

## 電子お薬手帳の廃止



健保組合では、ジェネリック医薬品利用促進のため、2019年より電子お薬手帳「ヘルスケア手帳」を利用してきました。しかし、今後利用者の増加が見込めず、電子お薬手帳に対応している薬局も多くないため、2020年12月末をもって電子お薬手帳の利用を廃止することにしました。来年以降利用ができなくなることをご承知おきください。

## 四季倶楽部



皆様にご利用いただいている四季倶楽部のお知らせは、今後健保組合ホームページに掲載いたします。利用される方は健保組合ホームページにてご確認ください。

## 健保組合の会議形式が増えました

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、組合規約、組合会会議規程等を改訂して、Web会議システムによる会議の開催、書面による審議等ができるようになりました。

早速、7月の理事会、組合会を初めてWeb会議システムによる会議で行いましたが、今後も適宜Web会議システムによる会議を開催していく予定です。

## 来年の春から保険証に 枝番号が記載されます

オンライン資格確認の開始に備え、来年春から新しく発行される保険証に従来の記号・番号以外に個人を識別するための枝番号が記載されます。既に発行済の保険証に枝番号は記載されていませんが、そのまま使用できます。

保険証の回収等はありません。



新任あいらじ

### ● 理事長 杉山 徹

ニッパツグループの従業員及びご家族が健康で、万が一が、病気になった場合にも不安なく過ごせるよう、時代の流れに合わせて健康保険組合を運営してゆきたいと思っております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### ● 常務理事 石井啓市

社員の皆さんとご家族の健康づくりをサポートし、健康保険組合の発展に寄与できるよう精一杯努めてまいりますのでご支援・ご協力のほど、宜しくお願いいたします。