

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

2020年度予算をご報告します。

2020年度の予算と事業計画が2020年2月14日(金)に開催された組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般保険料率を前年度と同じ9.8%に据え置き編成した結果、国庫補助金収入他を含む総収入は16億2百万円となりました。

主な支出は、みなさまが医者さんにかかった時の自己負担以外の健康保険組合が負担している保険給付費として6億52百万円、みなさまの健康づくりのための費用としての保健事業費として68百万円。

また高齢者の医療費を支えるための納付金として7億35百万円を支出します。高齢者医療費の増大により健康保険組合にとって大きな負担となっています。

健康保険組合では、市区町村に代わり40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険料率につきましても前年同様1.6%に据え置きすることとなりました。

2020年度も将来の医療費を抑制するため、従来の保健事業に加えPep Upを活用しながら疾病予防や健康づくり、病気の早期発見・早期治療の喚起等に努めてまいりますので、当健康保険組合の事業運営に、一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

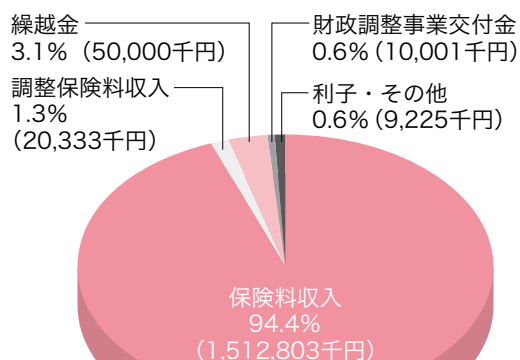
健康保険料率は9.8%、介護保険料率は1.6%にそれぞれ据え置き

健康保険料率		9.8%(本人負担率 4.9%)
介護保険料率		1.6%(本人負担率 0.8%)
計	40歳以上	11.4%(本人負担率 5.7%)
	40歳未満	9.8%(本人負担率 4.9%)

収支の概要(一般勘定)

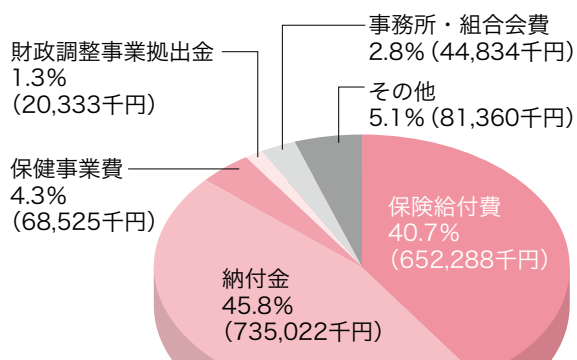
収 入

合計 1,602,362千円



支 出

合計 1,602,362千円



感染症予防と健康管理

新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延するなか、私たちの暮らしにも大きな影響が出ています。感染症への基本的な対処法を改めて確認してみましょう。

感染症の予防

● 手指を消毒する

手で触れるものは汚染されていると考え、石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒をこまめに行う。

● 集団感染を防ぐ行動を

換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避ける。

● 正しい情報を取入れる

新しい感染症のため、日々情報が更新されている。厚生労働省、自治体、研究機関、学会等で発表される正確な最新情報を取入れる。

参考：厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」（2020年3月31日現在）

健康管理

● 生活リズムを保つ

食事や運動、睡眠時間に気を配り、これまでの生活リズムをできるだけ崩さないよう工夫して過ごす。

● 上手にストレス解消

読書やDVD鑑賞、室内でできるストレッチ、入浴、家族や友人と電話で話すなど、自分に合ったリラックス法を取入れる。

● 疾患がある場合は

持病がある場合は、早めに主治医に相談を。高齢者などハイリスクの場合も電話等で早めの相談を。

感染症予防で大切な手指の消毒は、
ここをチェック！

チェックポイント ①

洗い残しの多いところを意識する。

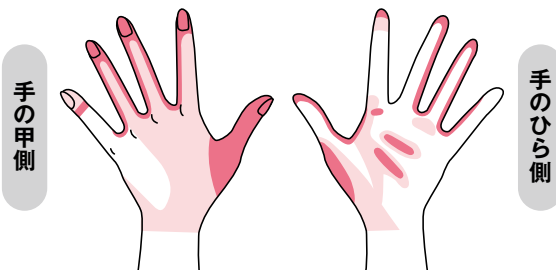
チェックポイント ②

アルコールでの消毒は指先から。

アルコールによる手指の消毒手順

- 1 消毒液約3 mlを手のひらにとる。
- 2 まず両手の指先に消毒液をよくすり込む。
- 3 次に手のひらと手の甲にもよくすり込む。
- 4 指の間と親指、手首も忘れずに。
- 5 乾燥するまでよくすり込む。

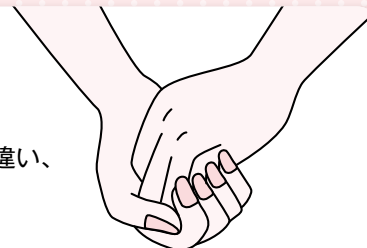
- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



画像参考：政府インターネットTV(<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

Point!

石鹸での手洗いと違い、
指先から消毒！



参考：NID 国立感染症研究所HP、日本環境感染学会教育ツールVer.3.1

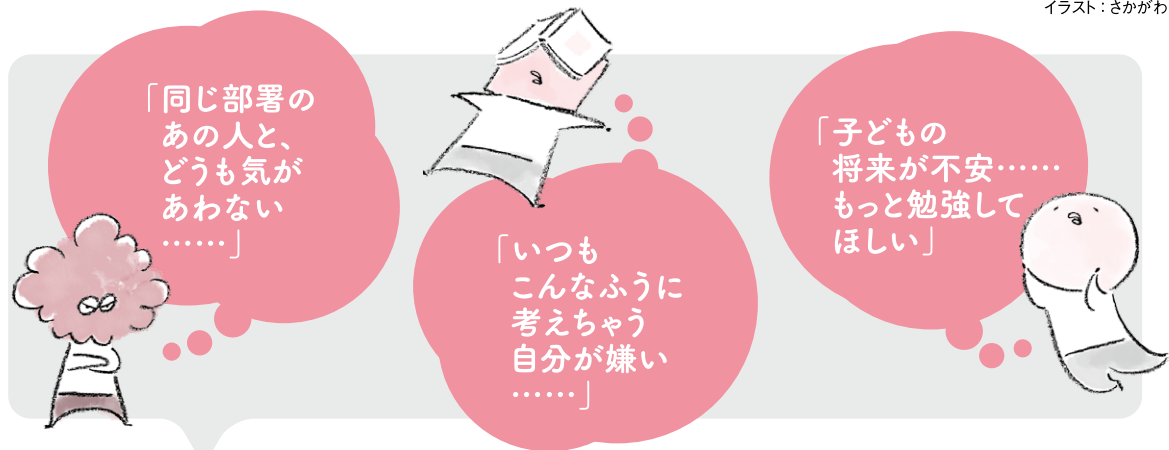
「今できることをやろう」

どんなことで悩んでいますか？

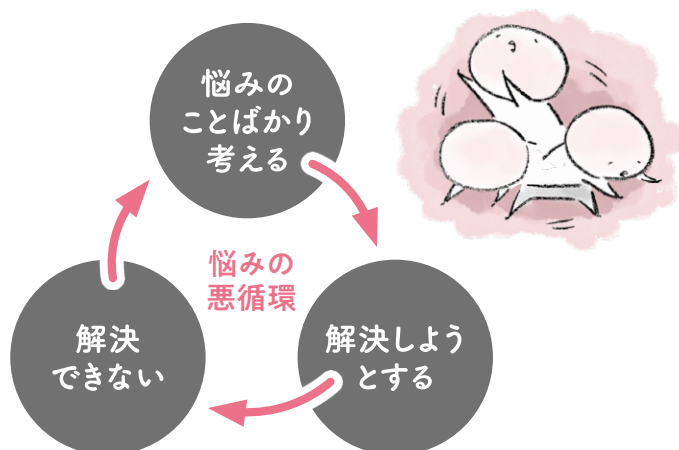
監修／北西憲二

森田療法研究所・北西クリニック所長

イラスト：さがわ成美



仕事に関わる悩み、職場や家庭での人間関係、恋愛や結婚、自分の内面、これからの生き方など、大なり小なり誰もが悩みを抱えています。悩んで考えることは決して悪いことではありませんが、悩みにとらわれるばかりに「悩みの悪循環」にはまっていませんか？



できないことをしているから悩む

悩んでいるときは、「できないことをしようとしているとき」です。悩みの根っこは思いどおりにできないこととの格闘。他人や自分自身への「こうあってほしい」という願望と、それがかなわない現実とのギャップにもやもやしているのです。

しかし、他人も自分も、簡単に望みどおりにすることはできません。できないこととの戦いにエネルギーを注ぐのはやめて、かわりに今できることからはじめてみませんか？実はもやもやぐるぐる悩んでいるときは、悩みに集中しすぎて今できることが手つかずになっています。それがさらなる悪循環を招いてしまいます。今できることを丁寧にこなしていくことで、悩みの深刻度が下がっていきます。すると、相手や自分に対しても、きっとやわらかい態度で接することができるようになるでしょう。

悩んでいる自分を受け入れる

気をつけたいのが、「悩むのはよくないことなんだ」と、悩みから逃げたり、無理に打ち消そうとしたりすること。逃げようとするほど、悩みはあなたを追いかけてきます。大切なのは、「自分はこういうことが嫌なんだ」という感情を知り、そのまま受け入れることです。ときには、苦しい悩みを受け入れるのはつらいことかもしれません。しかし、「一緒にいてみよう」と受け入れることで、不思議とつらさはやわらいでいきます。

その問題に対し、悩み苦しむのも自分の個性だと受け止めれば、今まで悩みに向けていたエネルギーを別のことに使うことができます。自分の好きなこと、やってみたかったことに取り組むことで、きっと自分の世界が広がるでしょう。すると、悩みの悪循環に足をとられることも少なくなります。

健康組合は、皆さんの健康増進を バックアップします!!

イマジカ健康保険組合では、今年度も疾病予防や健康の保持・増進のための幅広い活動を行います。
ふるってご活用ください。

主な事業を紹介します。詳しくはホームページをご覧ください。

項 目	対象者	内 容	自己負担額
健康診断	本人(全員)	必ず受診してください。29歳以下は定期健康診断(または一般健診)を、30歳以上は生活習慣病健診を受診してください。	0円
短期人間ドック	本人・家族 (希望者)	受診年齢は40歳以上、かつ資格取得後6カ月が経過した方です。健康保険組合の補助を受けるためには事前の申請が必要となります。	10,000円
主婦健診	主婦(全員)	全国に健診会場を設置して行います。各家庭には受診案内を郵送します。	0円
大腸がん検診	本人・配偶者 (希望者)	急増している大腸がんの郵送検診方式。10月より申込開始の予定です。申込方法については健康保険組合のホームページ等でお知らせいたします。	0円
単独婦人科健診	本人・家族 (希望者)	単独で婦人科健診を行っているクリニックなどを活用した乳がん・子宮がん検診の費用を16,000円まで補助します。35歳以上の方が対象。健康保険組合の補助を受けるためには事前の申請が必要となります。	1人16,000円を 超えた部分
インフルエンザ予防接種	本人・家族 (希望者)	2020年10月1日からの接種について、1人2,000円を補助。1,000人までの補助を予定しています。	1人2,000円を 超えた部分
ラフォーレ倶楽部	本人・家族 (希望者)	会員名「総合会員」、会員番号「30158」。利用の際にフロントへ保険証等の身分証明書の提示が必要となります。	会員料金
コナミスポーツクラブ スポーツクラブルネサンス ティップネス	本人・家族 (希望者)	健康づくりをサポートするために、1回500円(月4回まで)を補助します。レジで自動計算されるので便利です。お近くの各施設で会員証を作りご利用ください(カード保険証と印かん持参)。都度利用制に加え、お得な月会費制のプランも準備しております。	会員料金
Pep Up	本人(全員)	登録特典として1,000ポイントプレゼント。年間健康チャレンジとして、ウォーキングラリー等に参加すると結果に応じてポイントを贈呈します。ポイントはAmazonギフト券等の商品に交換可能。	0円

春は異動の
シーズンです

あなたの被扶養者に変更は ありませんか？

就職や結婚などでご家族(被扶養者)に異動があったときは、5日以内に「健康保険被扶養者異動届」に保険証を添えて、事業所経由で健康保険組合に提出してください。なお、削除日以降に保険証を使用して診療などを受けた場合は、健康保険組合が医療機関に支払った医療費(自己負担分を除いた額)を返還していただくことになりますので、ご注意ください。