

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

2021年度予算をご報告します。

2021年度の予算と事業計画が2021年2月18日(木)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14億52百万円となりました。

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。今年度は昨年から続く新型コロナによる影響を受け昨年より1億5千万円少なくなりました。

主な支出は、皆さまがお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6億60百万円、皆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75百万円を計上しました。

また高齢者の医療費を支えるための拠出金として5億35百万円を支出します。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。

介護費用は、高齢化が進み利用が増えたこともあり10兆円を超え過去最多となっています。

介護保険料率につきましては、この費用負担をするための介護納付金が増えたため1.6%から1.8%に改定することとなりました。

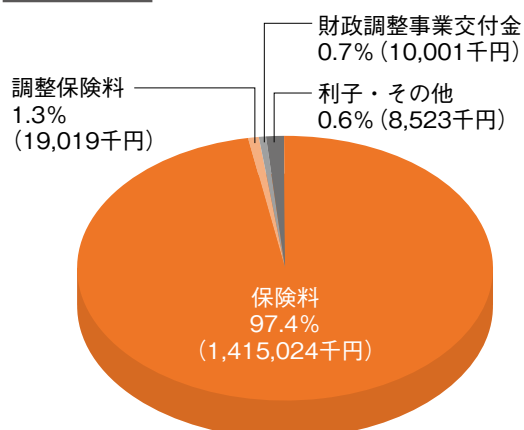
2021年度も将来の医療費を抑制するため、従来の保健事業に加えPepUpを活用しながら疾病予防や健康づくり、病気の早期発見・早期治療の喚起等に努めてまいりますので、当健康保険組合の事業運営に、一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

一般保険料率は9.8%に据え置き、介護保険料率は1.8%に改定

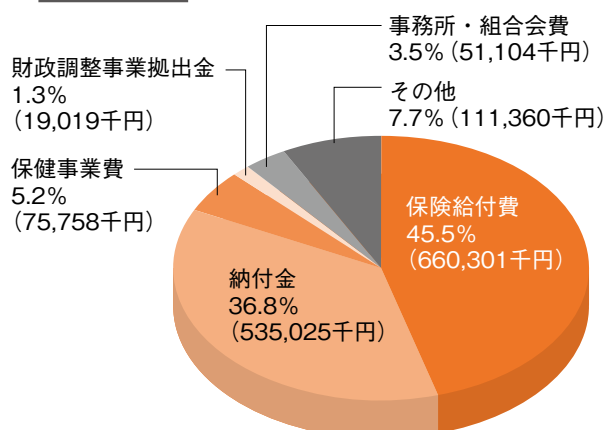
一般保険料率		9.8% (本人負担率 4.9%)
介護保険料率		1.8% (本人負担率 0.9%)
計	40歳以上	11.6% (本人負担率 5.8%)
	40歳未満	9.8% (本人負担率 4.9%)

収支の概要(一般勘定)

収 入 合計 1,452,567千円



支 出 合計 1,452,567千円



早く治る体づくり

未病
ラボ

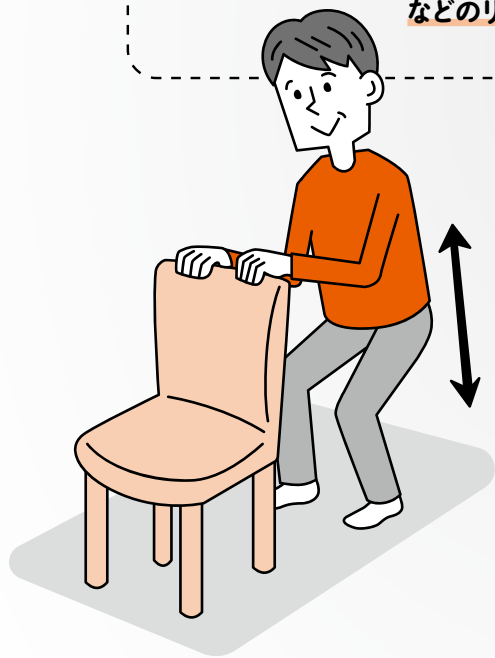
新型コロナウイルス感染症予防のための、
在宅勤務や外出を控えるといった新しい生活には、
思わぬ健康リスクが潜んでいます。
コロナに負けない心と体をつくり、あらゆる病気を予防しましょう。

監修／福田千晶
医学博士・健康科学アドバイザー

あなたは大丈夫？ 活動量減少チェック

- ☒ 家から一歩も出ない日がある
- ☒ 座っている時間が長くなった
- ☒ ジム通いや習い事をやめた
- ☒ 最近、体重が増えた
- ☒ スマホやテレビを見る時間が長くなった

→活動量の低下は、糖尿病をはじめとする生活習慣病
などのリスク増加につながります！



簡単スクワットで筋力キープ

スクワットは下半身だけでなく、体全体の筋肉を鍛える全身運動です。足を肩幅に開き、いすの背を持ちます。ゆっくりとひざを曲げ、ややきつuitと感じるところまで腰を落としたら、ゆっくりとひざを伸ばして元に戻ります。1日10～20回を目安に。

※ひざは完全に伸ばし切らないようにします。

※ひざや腰に痛みがある場合は、医師に相談のうえ実施してください。

※安定のよいいすを使い、転倒しないように気をつけてください。



本気のラジオ体操にチャレンジ

誰もが知っているラジオ体操は、所要時間約3分で全身を動かすことができる究極のエクササイズ。ラジオ体操第1は多くの人々に親しまれている内容で、ラジオ体操第2は労働に必要な筋肉を鍛えるために、第1よりも運動強度が高い内容です。

これだけは
知っておきたい！

女性の けんしん

乳がん検診

監修／福田千晶（医学博士・健康科学アドバイザー）

Q

日本人女性の罹患率がもっとも高いがんは？

① 大腸がん ② 乳がん ③ 胃がん

乳がんってどんな病気？

乳がんとは、母乳を作る「乳腺」にできる悪性腫瘍です。初期の乳がんには自覚症状はありませんが、進行とともに、しこりや痛み、血液のような分泌物が出ることもあります。

日本人女性が生涯なる可能性のあるがんの中で、なる割合（罹患率）がもっとも高いのが乳がんです。およそ11人に1人がなるといわれていますが、がん検診の受診率は約45%と、検診を受けていない人が非常に多いのが現状です。

乳がんを発症する人は30代後半から増加し、40・50代でピークを迎えます。早期発見のためにも、30代になったら定期的な検診を受けることが大切です。

乳がん検診って何をするの？

乳がん検診では一般的に、問診、視触診検査、画像検査が行われます。画像検査には、超音波検査（エコー検査）やマンモグラフィ（エックス線検査）があり、年齢に応じて内容が異なります。

厚生労働省の指針ではマンモグラフィ検査が原則で、40歳以上の女性には、最低でも2年に1回のマンモグラフィの受診が推奨されています。

また、月に一度はセルフチェックをする習慣を作り、違和感があれば検診を待たずに受診しましょう。もし、母親や祖母、姉妹に乳がん経験者がいる場合は、検査対象年齢に満たなくても日頃から気にかけておくと安心です。

答えは②。なる可能性がもっとも高い順に、乳がん→大腸がん→胃がんです。
※最新がん統計（国立がん研究センター がん情報サービスより）

イマジカ健康保険組合では2021年4月より単独婦人科健診の年齢を従来の35歳より30歳に引き下げ、補助額も16,000円から20,000円に引き上げるなど、女性の健康を手厚くサポートしています。積極的にご利用ください。

保険証の記載事項が変わりました

2021年3月23日以降に発行する保険証の記載事項を変更いたしました。

2021年10月よりオンライン資格確認が開始される予定となっています。

これに伴い、保険証の記号・番号を個人単位化する必要があることから、2021年3月23日以降、新たに発行される保険証の記号・番号に2桁の枝番が印字されることになりました。

オンライン資格確認とは？

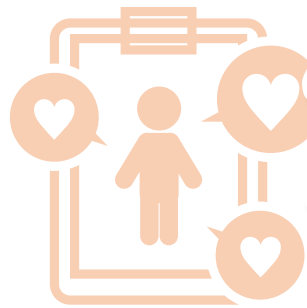
マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号等により医療機関等がオンラインで資格情報の確認ができることをいいます。

発行済の保険証は？

3月22日以前に発行された保険証は従来どおり使用できます。

※すでに発行されている保険証の更新（差し替え）はありません。

※4月1日のグループ事業再編により転籍した場合、保険証の記号・番号が変わっています。現在かかっている医療機関に記号・番号が変わったことを申し出てください。

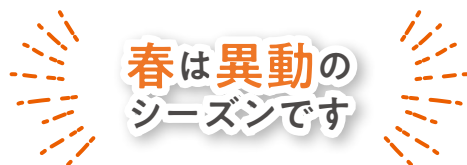


健康組合は、皆さまの 健康増進をバックアップします!!

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20,000円まで補助します。30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20,000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)	2021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



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。