

2020年3月末現在

事業所数	19社
被保険者数	1,690人
被扶養者数	1,789人

# すいやん

## No.153 2020

### 神戸新聞健康保険組合

神戸市中央区東川崎町1-5-7

☎(078)362-7166

### 2020年度 健保予算

# 経常黒字6,000万円

## 前期納付金が大幅減

◇2020年度 経常収入支出予算概要（一般勘定）

単位：千円、▲はマイナス

	2020年度	2019年度	前年度比
経常収入	1,035,378	1,030,824	4,554
健康保険収入	1,026,082	1,021,338	4,744
保健事業収入	4,625	4,875	▲250
雑収入ほか	4,671	4,611	60
経常支出	975,273	1,080,770	105,497
事務費	50,116	48,580	▲1,536
保険給付費	506,789	503,389	▲3,400
納付金	373,838	484,645	110,807
保健事業費	39,492	39,275	▲217
その他	5,038	4,881	▲157
経常収支	60,105	▲49,946	110,051

### 収入

経常収入は10億3537万円（前年度比455万円増）。

算出の基礎となる被保険者数は1671人で、前年より5人減を見込む。一方で、平均標準報酬月額

神戸新聞健康保険組合の「2020年度収入支出予算案」が2月18日開催の組合会で、全会一致で承認された。経常収支は6010万円の黒字となった。保険料率は9.5%据え置き。高齢者医療制度に伴って国へ拠出する納付金のうち、前期高齢者納付金が前年と比べ、大幅に減少したのが要因で、2年連続赤字予算は回避された。

は51万7000円（同5000円増）、総標準賞与額は6億

1627万円（同1229万円増）。保険料率は9.5%で据え置き。

この結果、保険料収入は10億2608万円、前年より474万円の増収となった。

また、保健事業収入は462万円（同25万円減）。主なもの人間ドックやがん検診などの自己負担分に当たる施設利用料（452万円）など。

雑収入は467万円（同6万円増）を見込んだ。

### 支出

経常支出は9億7527万円（同1億549万円減）と大幅に軽減された。

内訳。いわゆる医療費に当たる保険給付費が5億678万円（同340万円増）。うち、法定給付費は4億9827万円（同343万円増）。ここ数年、傷病手当金、高額療養費

などが膨らんでおり、この流れを加味した。主なものは家族を含めた療養費が3億4588万円（同561万円増）。

薬剤費は前年と同額の880万円。家族を含めた出産一時金・手当金が1945万円(同460万円減)。

納付金は3億7383万円(同1億1080万円減)。内訳は前期高齢者納付金が1億1679万円で、前年より1億1244万円減少した。納付金の算出には2年前の療養費実績が大きく影響する。2018年度の前期高齢者の療養費が比較的低位だったことから、今回の軽減につながった。逆に、後期高齢者支援金は2億5703万円(同165万円増)とわずかながら増えた。

保健事業費は3949万円(同21万円増)。主なものは、疾病予防費が3414万円(同33万円増)。家庭常備薬斡旋に前年実績と同じ150万円、家族巡回健診は前年より30人多い100人の受診者を見込み、110万円(同33万円増)を、それぞれ計上した。保健指導宣伝費は用紙費減などを見込み、120万円(同21万円減)に減額した。

## 介護保険

介護保険の収支は、国から割り当てられた介護納付金額がそのまま支出額となる。それを賄える額を収入額とし、逆算で保険料率が決まる仕組み。

40歳以上の被保険者数は前年度より27人増えて1136人。逆に、平均標準報酬月額

は前年より1077円減の59万6635円を見込む。20年度に国から求められた納付額は1億4827万円(同1556万円増)。これを現行の料率1・58%で算出すると、1000万円超の不足となる。そこで、国から求められた納付額に予備費362万円を足し込んだ1億5195万円を支出(収入)額とし、これを賄うための料率を算出した結果、料率は17・6%になる。

これを事業主と被保険者折半で負担するため、それぞれ8・8%となり、0・9ポイントアップする。被保険者1人当たりの平均介護保険料はより477円アップする。

◆2019年秋季定期健診受診率

対象者	受診者	受診率%	(19年春)%	(18年秋)%	
神戸新聞	817 被保険者 792 未加入者 25	791 778 13	96.8 98.2 52.0	95.9 97.1 56.0	96.6 97.1 75.0
輸送センター	24 被保険者 23 未加入者 1	24 23 1	100.0 100.0 100.0	88.5 97.9 53.8	100.0 100.0 100.0
神戸新聞事業社	77	75	97.4	100.0	98.8
KCC	34	34	100.0	100.0	91.9
健保組合	3	3	100.0	100.0	100.0
ラジオ関西	53	51	96.2	98.1	100.0
サンテレビ	149	133	89.3	91.5	88.8
DS	75	69	92.0	98.5	89.5
サン神戸	19	17	89.5	100.0	100.0
総合印刷	186 被保険者 148 未加入者 38	149 148 1	80.1 100.0 2.6	84.0 99.3 19.4	88.6 100.0 5.0
神戸新聞興産	22	22	100.0	100.0	100.0
総合折込	36	35	97.2	97.1	97.1
文化財団	3	3	100.0	100.0	100.0
厚生事業団	3	3	100.0	100.0	100.0
京阪神エルマガ	76	74	97.4	96.2	90.1
地域創造	33	30	90.9	97.0	96.6
新聞会館	12	12	100.0	92.9	100.0
DSクオリティ	47	47	100.0	100.0	100.0
任意継続	37	25	67.6	61.5	62.5
合計	1,706	1,597	93.6	93.9	94.3

## 2019年秋季定期健診結果

受診率は93・6%

全員受診は8事業所  
有所見トップは肝機能

「2019年度秋季定期健診診断」の受診率(アルバイト等未加入者も含む)は、93・6%だった。直近の同年春より0・3ポイント悪化、18年秋より0・7ポイント悪化した。ただし、13年秋から13期にわたって9割超の高水準は達成している。

一方、総受診者のうち51・7%の人に、なんらかの所見がついている(有所見率)。

また、総合印刷は被保険者に限ってみれば、100%を達成している。

文化財団、厚生事業団、新聞会館、デイリー・クオリティの8事業所で、同年春と同数。うち、興産、文化財団の2事業所は、15年秋から9期連続で100%を続けている。

だし、昨春と比べ、3・0ポイント改善した。検査項目別にみると、ワースト1は昨春と変わらず肝機能で、26・4%。以下2位血圧14・8%、3位血糖10・1%の順。

いずれにせよ肝機能、血圧、血糖値の異常は、肝臓がんや、糖尿病などの予備軍といえる。原因は運動不足、暴飲暴食、喫煙など。今回の定健結果を踏まえ、食生活など生活習慣の見直し、早めの医療機関訪問等に心がけてほしい。

## 「高血圧」の予防と対策

### 減塩、適度な運動が効果

高血圧は成人の日本人にも多い病気で、約4300万人の患者がいるといわれています。ほとんど自覚症状がないことから「サイレントキラー」とも呼ばれ、そのまま放置しておくとならば脳卒中や心筋梗塞など重い病気につながっていきます。今のうちに高血圧のことを正しく知って、生活習慣を見直すことが大切です。

心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力のことを血圧といいます。一般に「上の血圧」と呼ばれる収縮期血圧は、心臓が縮んで血液を体内に送り出す際の、強い圧力

がかかっているときの値。「下の血圧」と呼ばれる拡張期血圧は、全身から血液が戻ってきて心臓が膨らんでいるときの値です。

特定健診では、「上の血圧」が140ミリHg以上、「下の血圧」が90ミリHg以上になると高血圧と判定、医療機関で受診するよう、指導しています。

高血圧になることで一番怖いのが動脈硬化です。高血圧の状態が続くと、血管が硬く、内腔が狭くなる動脈硬化が起こり、さらに血圧が上昇するという悪循環に陥ります。そ

## ■「春の定期健康診断」5月に実施

神戸新聞グループの全従業員を対象にした「春季定期健康診断」を、5月に行います。全員もれなく受診願います。また、血糖検査は、「空腹時血糖」となっております。検査前の食事については特に、注意してください。日程は以下のとおりです。ただし、「新型コロナウイルス」の影響で、当日発熱している人など受けを断られる場合があります。ご理解よろしくお願ひします。

- ◎西神製作センター 5月12(火)―15(金)の午後3時―同5時。(女性は12日午後2時半の1回のみ)
- ◎阪神製作センター 5月18(月)、25(月)の午後3時半―同5時。
- ◎サンテレビジョン 5月20(水)、21(木)の午前10時―同12時、午後1時半―同4時半。
- ◎神戸新聞本社 5月25(月)―29(金)の午前9時半―同12時、午後1時半―同5時。(女性は25日午前と26日午後1時半―同3時半、27、28日は午後3時半―同5時)

なお、4、5月中の人間ドック受診者は、この結果をもって定健の代用とできます。結果コピーと問診票等を健保組合まで提出して下さい。

の先には、脳血管疾患、心血管疾患、腎臓病など重い病気が待っています。健診で高血圧と指摘されたら、次の動脈硬化へ進むことがないように、まず生活習慣を改めることから始めましょう。

どの低脂肪乳製品の摂取を心掛けましょう。

### 2. 体重

適正体重であるBMI(肥満度)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)を、25以下に維持しましょう。

上昇させます。1日のアルコールの適量はビールなら中瓶1本、日本酒は1合、ワイン2合程度。タバコは禁煙が不可欠です。

### 1. 食事

血圧を上げる最大の原因は食塩です。塩分の摂取は1日6グラム以下が目標です。また、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取は控えましょう。野菜や果物、魚介類のほか、ナッツなどの多価不飽和脂肪酸の多い食品、ヨーグルトな

### 3. 運動

定期的な運動は血圧を下げる効果があります。ウォーキングのような有酸素運動を毎日30分以上行いましょう。

### 4. 酒・タバコ

過度の飲酒や喫煙は血圧を

## メンタルヘルス相談

専用ダイヤル

**0120-370738**

月～土曜日10:00～22:00  
(祝日・年末年始を除く)  
相談料・電話料 無料

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。「新  
型」といっても、対処法は  
カゼや季節性インフルエン  
ザとほとんど変わりません。  
過剰に恐れることなく、正  
しい知識を持って冷静に対  
応することが重要です。い  
まできる予防法を確認して  
おきましょう。

### 1. こまめに手洗い

スが空気中にとどまらない  
よう、1時間に1回の割合

### 3. 適当な湿度と換気

空気が乾燥すると、ウイ  
ルスに感染しやすくなりま  
す。加湿器などを使って適  
当な湿度（50～60％）を保  
ちましょう。また、ウイル  
スが空気中にとどまらない  
よう、1時間に1回の割合

## 「新型コロナウイルス」 予防と対策

ウイルスがついた手で口  
や鼻、目などを触ると粘膜  
から感染するので、手指を  
清潔に保つことが大切です。  
外出先から帰ったとき  
など、こまめに手を洗うよ  
う心がけましょう。

### 2. アルコール消毒

新型コロナウイルスにも  
アルコール消毒が有効です。  
手指用のアルコール消毒液

### 4. 十分な睡眠と食事

で換気に努めましょう。  
普段から十分な休養と栄  
養バランスの良い食事を心  
がけ、免疫力を高めておけ  
ば、ウイルスが体内に侵入  
するのを防ぐことができま  
す。睡眠不足や過労は避け  
ましょう。また、喫煙や過  
度の飲酒も免疫力を低下さ  
せる原因となります。

## 「家族調査」を7月実施 16歳以上の扶養家族対象

厚生労働省の運営指針に基  
づき、今年度も7月に「家族  
調査」を行います。6月末現  
在、当組合の加入者（任意継  
続を除く）で、16歳以上の扶  
養家族がいる人を対象としま  
す。お手数ではありますが、  
皆さんから集めた大切な保険  
料を適正に使用するためにも  
この調査は必要です。ご理解・  
ご協力をお願いします。

人は、直近2か月の給与明  
細の写し  
年金収入のある人は、年金  
額が分かる通知書の写し  
・自営業の人は、確定申告書  
の写しと青色申告決算書ま  
たは白色申告収支内訳書の  
写し  
・18歳以上の人は学生証の写  
し

なお、調査票には次に該当  
する資料を添付してください。

- ・課税または非課税証明書
- ・現在パート等で収入のある  
別居されている人は、年間  
の仕送り額の分かる書類  
（現金手渡しは認めており  
ません。金額、送金者、受  
領者の分かる書類）

### 選定・互選議員の交代

神戸新聞社はじめグループ各社の春の異動に伴い、神戸  
新聞健康保険組合の選定・互選議員（理事・議員）の交代  
が以下のとおり、ありました。新議員の任期はいずれも2  
021年9月20日までです。（敬称略）

監事・議員(旧)	久野 敏弘	↓	(新)	南部 雅一
議員 (旧)	古竹 誠治	↓	(新)	神戸新聞社財務局長 地道 克礼
議員 (旧)	菅原 正悟	↓	(新)	神戸新聞社総務局次長 内山 晶
			(新)	神戸新聞事業社取締役

## 公告

2020年2月18日開いた第191回組合会において同年度の介護保険料率改定が、下記  
のとおり承認されましたので公告します。

記

### 【介護保険料】

<改正後>	17.60/1000	(※2020年3月徴収分から適用)
<改正前>	15.80/1000	
負担割合	事業主	8.80/1000
	被保険者	8.80/1000

以上

# 保健事業一覧

神戸新聞健康保険組合の「2020年度保健事業」一覧です。健康維持・増進に、ご活用ください。

## ●疾病予防

種目	対象者	費用の負担	内容
特定保健指導	40歳以上の各種健診受診者の健診結果を基に健保組合が該当者と判断した者	全額健保組合負担	対象者に実施機関等詳細をお送りします
特定健康診査	40歳以上の被扶養者	全額健保組合負担	実施期間：6月～翌年3月 希望の場合は健保組合へご連絡下さい。
家族巡回健診	30歳以上の被扶養者（男性は近畿地区のみ受診可能）	自己負担額：3,000円 （オプション検査は全額本人負担）	被保険者が受ける定期健康診断と同じ内容を受診できます。 ご自宅へ申込書と案内を郵送します。
人間ドック	原則35歳以上の被保険者（一部条件あり）・被扶養者（女性は30歳以上から）	自己負担額： 被保険者5,000円 被扶養者6,000円 脳ドックは当日医療機関で差額が必要 （オプション検査は本人負担）	契約医療機関で実施。
レディースドック			
脳ドック			
PET検診補助	50歳以上の被保険者	健保組合から60,000円を補助	医療機関の指定はありません。申請用紙に領収書を添えて提出下さると補助いたします。
大腸がん検診	被保険者・被扶養者	自己負担額：1,000円 （給与引き）	郵送による便潜血反応検査と子宮頸がん検査を実施。申込書と案内を自宅へ郵送します。
子宮がん検診		自己負担額：500円 （給与引き）	
ブレストケアクラブ	女性被保険者	無料	乳がんの自己触診補助具配布
家庭用常備薬斡旋	被保険者	全額自己負担 （給与引き）	年1回実施。自宅に申込書を郵送します。
メンタルヘルス相談	被保険者・被扶養者	無料	専用の電話回線で、メンタル電話相談・面談を実施。

※ 人間ドック、レディースドック、脳ドック、PET検診、特定健康診査（被扶養者）、家族巡回健診（被扶養者）のうちいずれか1つを年度中1回利用できます。

## ●保健指導宣伝

種目	対象者及び内容
高齢者向け雑誌郵送	65歳以上の被保険者又は被扶養者に「ばらんす」を郵送します。
育児雑誌郵送	被保険者又は被扶養者が出産された家庭へ月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、季刊誌「1・2・3歳」を1年間郵送します。
新規加入者向け冊子配布	新規加入者へ社会保険制度の啓発冊子「社会保険の知識」を配布します。
医療費通知	皆さんが受診された医療費の内訳を通知します。
ジェネリック差額通知	先発薬品を利用されている方でジェネリック医薬品に切り替えた場合に見込まれる差額をお知らせします。