

## 1 海外在住者の扶養認定の変更 (4月1日~)

これまで海外に居住している家族については、国内と同様に収入条件を満たせば扶養できましたが、法律改正により次のように変更になります。

健康保険の扶養者は原則住民票が国内にあることが必要です。ただし、住民票が国内にあっても明らかに海外で就労し(就労ビザ有)、日本国内での居住実態が無い場合は除外となります。

- (例外)次のケースは扶養することができます。
- ・外国に一時的に留学をする学生(※留学の期間は問いません)
  - ・外国に赴任する被保険者に同行する家族で一時的な海外渡航を行う場合(※家族帯同ビザが必要です)

## 2 健康保険証のこれから (個別認証 ⇒ マイナンバーカード化)

昨年、10月に改正された健康保険法により早ければ2021年3月にも、マイナンバーカードを保険証として使えるようにし、2022年度末までにはすべての医療機関などでカードリーダーの導入を政府は計画しています。

計画によりまずと病院の窓口を設置するカードリーダーにカメラ付き顔認証システムを組み込み、患者本人がカードをかざして情報を読み取らせると同時に顔写真で本人確認も行うということです。

来年度予算編成に顔認証機器の購入費と医療機関がシステムを改修する際の補助費を約750億円盛り込んだということです。



(厚労省ポスターより)

キーワード 顔認証、保険資格の確認、マイナンバーカード普及

## 食生活で健康づくり

### 食材&栄養編

### 春の不調 ☆ 自律神経を整える栄養

(監修)東武食品サービス(株)  
総務部課長 磯川文代さん  
管理栄養士 磯川文代さん



春は寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。元気に過ごすための栄養素を積極的に摂りましょう!

#### 《おすすめの栄養素と多く含む食材》

##### ◆ビタミンB群

- 神経の働きを正常に保つ。疲労回復。  
玄米・納豆・豚肉・レバー・鮭・大豆  
ごま・のり・アーモンドなど



##### ◆ビタミンC

- 抵抗力を高める  
ほうれんそう、ブロッコリー、菜の花  
きゃべつ、いちご、ピーマンなど



##### ◆カルシウム&マグネシウム

- 脳や神経を鎮め精神を安定させる。不足するとイライラの原因に。  
(カルシウム) 乳製品、大豆製品、小魚、小松菜など  
(マグネシウム) 大豆製品、ピーナッツ、バナナ、ひじき、わかめなど



★清涼飲料水や加工食品に多く含まれるリンはミネラルの吸収を阻害するので注意!

☆自律神経の乱れには、バランスの良い食事と睡眠が大切です。

まずは、いつもの食事に野菜や大豆製品を積極的に取り入れてみてください!



## 第141回 組合会報

2020年2月7日(金)に第141回組合会が開催され、2020年度収入支出予算等が承認されました。



2019年度は、経常収支が黒字となる見込みです。  
2020年度は、高齢者医療納付金が減額され経常収支が黒字となる見込みです。また、40歳以上の被保険者が対象の介護保険は納付金が減額されるため介護保険料率を引き下げます。

### ●健康保険

#### ◆2019年度見込 — 経常収支が約24百万円の黒字となる見込みです

- (収入) 被保険者の減少と標準報酬月額減額により健康保険収入は約19.7億円(前年比97%)となる見込みです。
- (支出) 保険給付費(医療費)は前年比93%、高齢者医療納付金も前年比98%と減少する見込みです。
- (収支) 総収支は8,700万円、経常収支も2,400万円の黒字が見込まれます。

#### ◆2020年度予算 — 保険料率は変更ありません(10.5%)

- (収入) 健康保険収入は被保険者の減少と標準報酬月額減額により19.5億円(前年比99%)の見込です。
- (支出) 保険給付費(医療費)は前年比104%、高齢者医療納付金は2年前の精算により前年比86%と大きく減少する見込みです。
- (収支) 経常収支は約3,900万円の黒字が見込まれます。

### ●介護保険

#### ◆2019年度見込 — 収支が約4百万円の黒字となる見込みです

#### ◆2020年度予算 — 保険料率を引き下げます(1.85%→1.75%)

○介護保険の料率を3月1日(4月給与)より引き下げます。

	新料率	旧料率	増減
本人	0.85%	0.90%	▲0.05%
会社	0.90%	0.95%	▲0.05%
計	1.75%	1.85%	▲0.10%

※報酬月額280千円の場合、140円/月の減額(本人)

○介護保険の納付金が減額されたため料率を引き下げます。介護納付金の算定制度が加入者の「人数割」から「報酬割」に3年間で段階的に変更され、2020年度は全面報酬割になるためです。

今後、国全体の高齢化に比例して介護費用が増加することが見込まれており、現行の介護制度では健保組合が負担する介護納付金が増額されることとなります。健保組合では国への納付金額に見合った料率を今後も設定する予定です。

この健保NewsLetterのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12 電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964

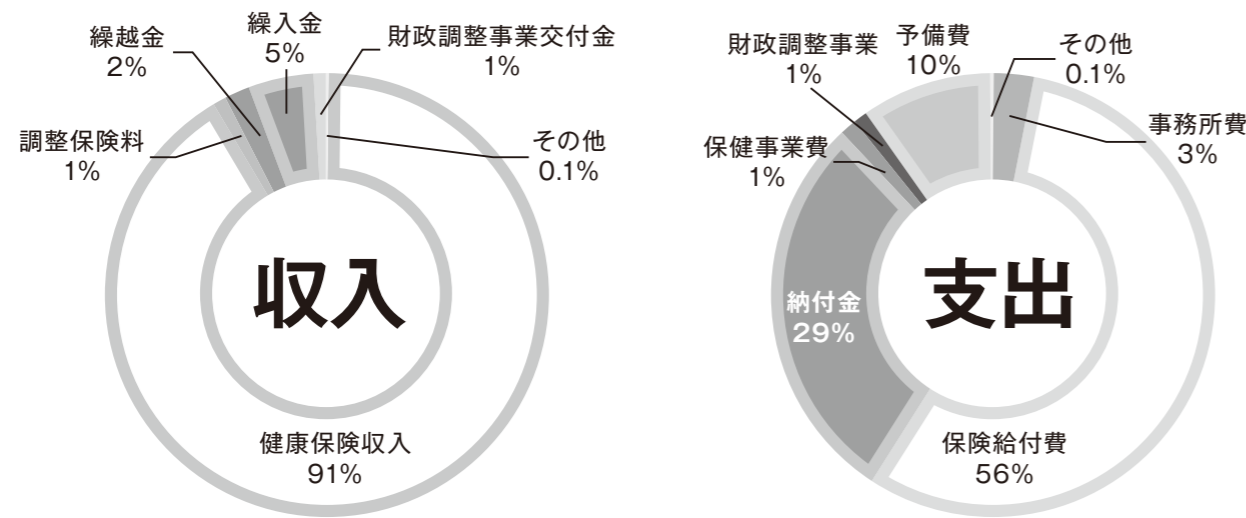
ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp> メールアドレス [office@toburyutsukenpo.jp](mailto:office@toburyutsukenpo.jp)

# 2020年度収入支出予算概要

## ■科目別予算額(健康保険)

収入			支出		
科目	予算額	被保険者1人平均額	科目	予算額	被保険者1人平均額
健康保険収入	1,924,458千円	365,172円	事務所費	61,921千円	11,750円
調整保険料	20,431	3,877	保険給付費	1,185,905	225,029
繰越金	37,320	7,082	納付金	610,586	115,861
繰入金	100,000	18,975	保健事業費	26,364	5,003
財政調整事業交付金	20,001	3,795	財政調整事業	20,431	3,877
その他	2,898	550	予備費	198,228	37,614
			その他	1,673	317
計	2,105,108	399,451	計	2,105,108	399,451

## ■科目別構成比(健康保険)



## ■収支推移(3年間) (健康保険)

年度	2020年度(予算)		2019年度(見込)		2018年度(決算)		
	百万円	前年比	百万円	前年比	百万円	前年比	
収入	健康保険収入	1,945	98.5%	1,974	97.0%	2,036	96.3%
	繰越金	37	97.4%	38	-	0	-
	補助金他	123	473.1%	26	40.0%	65	180.6%
	計	2,105	103.3%	2,038	97.0%	2,101	97.7%
支出	保険給付費	1,186	103.7%	1,144	93.2%	1,227	106.7%
	納付金	611	86.4%	707	98.1%	721	102.9%
	保健事業費他	308	308.0%	100	98.0%	102	82.9%
	計	2,105	107.9%	1,951	95.2%	2,050	103.9%
	総収支計	0	-	87	170.6%	51	29.0%
	経常収支	39	162.5%	24	-	▲13	-

## (介護保険)

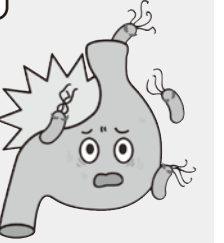
年度	2020年度(予算)		2019年度(見込)		2018年度(決算)		
	百万円	前年比	百万円	前年比	百万円	前年比	
収入	介護保険料	232	92.4%	251	82.3%	305	97.8%
	繰越金他	10	250.0%	4	100.0%	4	17.4%
	計	242	94.9%	255	82.5%	309	92.2%
支出	介護納付金	224	89.2%	251	100.8%	249	89.2%
	予備費他	18	-	0	-	20	-
	計	242	96.4%	251	93.3%	269	96.4%
	収支計	0	-	4	10.0%	40	71.4%

# 保険事業のお知らせ

## 今年より胃がん検診の検査方法が変わります

### ■新しい検査について

定期健康診断時の血液検査で、胃の中の「ピロリ菌」への感染を調べる検査方法です。胃がん発症率は「ピロリ菌」に感染している場合、感染していない場合に比べ約3倍高いといわれており、50歳代70%以上、60歳代80%以上が感染しているといわれています。採血だけで胃がん発症の危険度を判定できるため身体への負担がありません。



### ■検査比較

検査種類	~2019(令和1)年	2020(令和2)年~	
		X線検査	血液検査
検査方法	バリウムを飲用し胃を投影	定期健康診断時に採血 (※採血量に変更はありません)	
検査目的	胃がん患部を見つける	胃がんの発症リスクを確認する (※ピロリ菌の有無を検査)	
対象者	30歳以上の被保険者 (希望者)	50歳、55歳、60歳、65歳 の被保険者(希望者)	
検査時の 身体への負担	大きい	ない	
検査結果が 要精密検査時 の本人対応 (任意です)	①内視鏡で精密検査を行う ②がん患部が見つければ治療	①内視鏡で精密検査を行う ②がん患部が見つければ治療 がんでない場合…………… ①ピロリ菌の除菌治療(投薬)	
個人費用 負担	集団検査	1,000円	0円
	精密検査 (※)	内視鏡検査 約6,000円	内視鏡検査 約6,000円 除菌治療 約10,000円

※健康保険証を使った場合の目安です。医療機関で異なります。

従来のX線(バリウム)検査を希望される方は、市区町村で行っている住民健診で利用できません。対象年齢、費用等は市区町村で異なりますが無料の場合もありますのでお住まいの役所にお問い合わせ下さい。(板橋区・豊島区無料、練馬区1,000円、川崎市2,000円など)  
☞ 市区町村ではがん検診の他各種検診を行っていますので広報誌などでご確認の上ご利用下さい。

住民健診を活用  
しましょう!!

無料

## 特定健康診査のご案内

40歳以上の扶養家族の方と40歳以上の任意継続被保険者・扶養家族の皆様が対象の健診です。

### ●特定健康診査とは?

(検査目的) 生活習慣病の早期発見が目的の健診です。  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発見に的を絞った健康診査です。

### (検査項目)

項目	検査内容	検査で判ること
①問診	服薬歴・喫煙歴	生活習慣
②身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	内臓脂肪型肥満
③血圧測定	最大血圧、最小血圧	高血圧(動脈硬化)
④尿検査	尿糖・尿たんぱく	糖尿病、膵炎、腎炎、尿路感染症
⑤血液検査	脂質	肥満症、脂肪肝、動脈硬化リスク
	糖代謝	糖尿病、腎障害
	肝機能	肝疾患、心筋障害

※医師が必要と判断した場合、「心電図」「眼底検査」「貧血検査」「血清クレアチニン及びe GFR」を行うことがあります。

(検査結果) 受診した医療機関から健診結果とメタボリックシンドローム判定が送付されます。

### ●受診方法は?

・対象者全員に「特定健康診査受診券」を郵送します。受診券を使用頂くと自己負担なしで受診できます。  
・希望する医療機関が受診券による「特定健康診査」が受けられるか直接電話で確認して予約して下さい。

対象者全員に受診券を郵送します。是非、ご利用下さい!!