2022年度予算のお知らせ

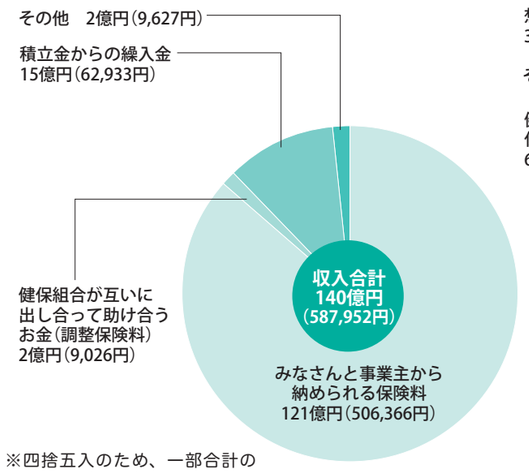
納付金の負担が重く、厳しい財政状況は継続

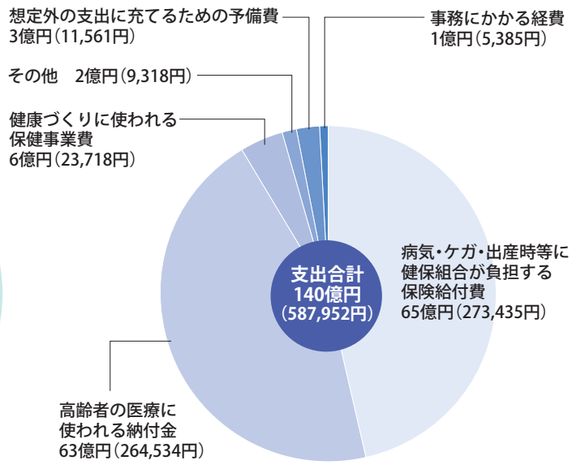
2022年2月24日に開催された当健保組合組合会において、2022年度の予算が可決・承認されました。

健康保険

2022年度収支予算概要

（　）は被保険者１人当たり金額





※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

予算のポイント

- 健康保険料率を前年度据え置きとし、予算総額は前年度と同規模の140億円を計上。しかし、経常収支においては、経常収入121億円、経常支出135億円となり14億円の赤字を見込んでいます。
- 不足（赤字）分については、当健保組合の別途積立金（期初残高79億円程度）より15億円を繰入金として充当することを予定しておりますが、厳しい財政状況は継続しております。
- 支出の二大科目である保険給付費65億円と納付金63億円の合計額は、収入の柱である保険料121億円を上回っています。特に納付金は、法律により負担を強いられており、現役がOB世代を支える構図が年々強まっております。
- 厳しい状況を乗り越えるためにも、みなさまにおかれましては「年１回の健診を必ず受ける」「不安な症状があれば早めに受診する」「運動習慣を身につける」などにより、日々健康にお過ごしください。

介護保険

収入・支出科目	予算額（億円）
みなさん※と事業主から納められる介護保険料	20
前年度からの繰越金・他	1
収入合計	21
国に納める介護納付金	19
翌年度への積立金・他	2
支出合計	21

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

当健保組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期：2024年4月16日まで　　（2022年４月22日現在）（敬称略）

	氏名	役職名	所属・役職
選定議員			

	氏名	役職名	所属・役職

氏名等はお配りした「Sawayaka」でご覧ください。

健保組合をめぐるおもなトピックス

令和4年1月～

傷病手当金の支給期間の通算化

ケガや病気で働けないときに受けられる傷病手当金が、治療と仕事の両立を支えるために働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようになりました。

任意継続被保険者の申請による脱退が可能に

任意継続被保険者が脱退を希望する場合、健保組合に申請することにより任意で脱退できるようになりました。

令和4年4月～

不妊治療の健康保険適用

体外受精や人工授精などの不妊治療について健康保険が適用され、患者の費用負担の軽減が図られるようになりました。

繰り返し使える「リフィル処方せん」の導入

症状が安定している慢性疾患の患者は、一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方せんを繰り返し３回まで利用できるようになりました。

初診からのオンライン診療が恒久化

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められている、初診からのオンライン診療が恒久化されました。かかりつけ医による診療が原則で、対面診療と組み合わせて行います。

マイナンバーカードで医療機関にかかることができるしくみが本格運用されています。
詳細は右のQRコード®よりご覧ください。QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

「お家時間」でできる体力アップ法をご紹介します！

お家でできる　簡単ピラティス　監修■FTPピラティスマスタートレーナー　千葉 絵美

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。わき腹の筋肉を鍛えて、憧れのくびれを手に入れましょう。

体幹、わき腹、腕を鍛える
サイドベンド

体幹、わき腹、腕を同時に鍛えるエクササイズ。やや強度が高いので、無理をしない程度に行いましょう。

1 横向きに寝て、左ひじを90度に曲げて床につける。右脚を少し前に出す。

2 お腹をひきしめ、わき腹の力を使って息を吐きながらお尻を浮かせる。息を吸いながら3～5秒ほどキープ。

3 息を吐きながらゆっくりお尻をおろす。お尻のアップダウンを3セット、反対側も同様に行う。

One Point　ピラティス

力まず、流れるような動きを意識して

ピラティスは、勢いや反動を使っての動作はNG。力むと余計な力が入ってしまい、非効率的です。余計な力は抜いて、リラックスしてゆっくり流れるような動作を意識しましょう。