2022年度
決算が
まとまりました

医療費の増加が続く 納付金の減少は一時的で今後は増加へ

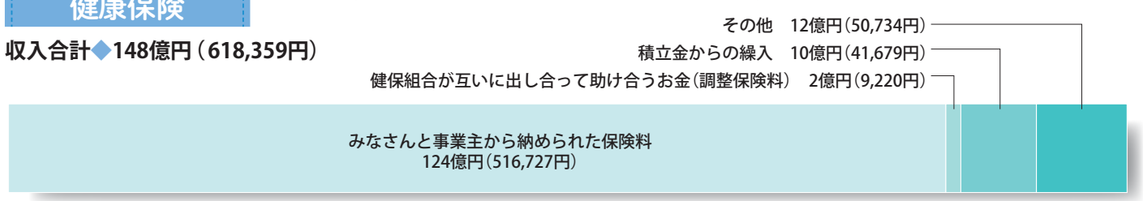
2023年７月28日に開催された当健保組合組合会において、2022年度の決算が可決・承認されました。

2022年度収支決算概要

（　）は１人当たり額

健康保険

収入合計◆148億円（618,359円）



支出合計◆139億円（579,459円）

介護保険

収入・支出科目	決算額（億円）
みなさん※と事業主から納められた介護保険料	20
前年度からの繰越金	1
収入合計	21
国に納めた介護納付金	19
介護保険料還付金	—
支出合計	19

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

決算のポイント

- 経常収支は13億円の赤字となりましたが、別途積立金からの繰入10億円や国の補助金収入等により、総収支額は９億円のプラスを計上しました。
- 保険給付費は2021年度に引き続き増加。新型コロナの５類移行の影響が不透明であり、今後の動向も注視する必要があります。納付金は一時的に減少したものの、団塊の世代全員が後期高齢者となる「2025年問題」を目前に増加は避けられない見込み。これらの2大支出で保険料収入を上回る厳しい状況です。
- 増加傾向にある保険給付費の抑制には、みなさんのご協力が不可欠です。健診をはじめとする当健保組合の保健事業を活用いただくとともに、食生活や運動習慣、質の良い睡眠など、日々の健康管理を心がけていただきますようお願いします。

こんなにある ウォーキングのメリット！

ウォーキングはダイエットや気分転換だけでなく、
日々をより健康的に過ごすためにも役立ちます。
ぜひともウォーキングを
日々の生活に取り入れてみましょう。

ちょっとしたからだの不調の改善などに効果的

歩くことで血行が促進され、肩こりや腰痛などの解消に役立つほか、腸のはたらきが活発になるため、「腸活」にもおすすめ。

質の良い睡眠につながる

ほどよい疲れは寝つきが良くなり、睡眠の質が向上します（就寝直前のウォーキングは避ける）。

ストレス解消

一定のリズムでからだを動かすことで交感神経が活発になるほか、日ざしを浴びたり、美しいものを眺めたりすることなどでリフレッシュに。

肥満や生活習慣病の予防・改善

ウォーキングを継続することで、体重や血圧、血糖などの値が下がりやすくなります。

足腰の筋力が強化される

歳をとっても自分の足でしっかりと歩くことにつながります。

骨粗しょう症予防に効果的

ウォーキングによる適度な負荷をかけることで、骨の形成が促進されます。

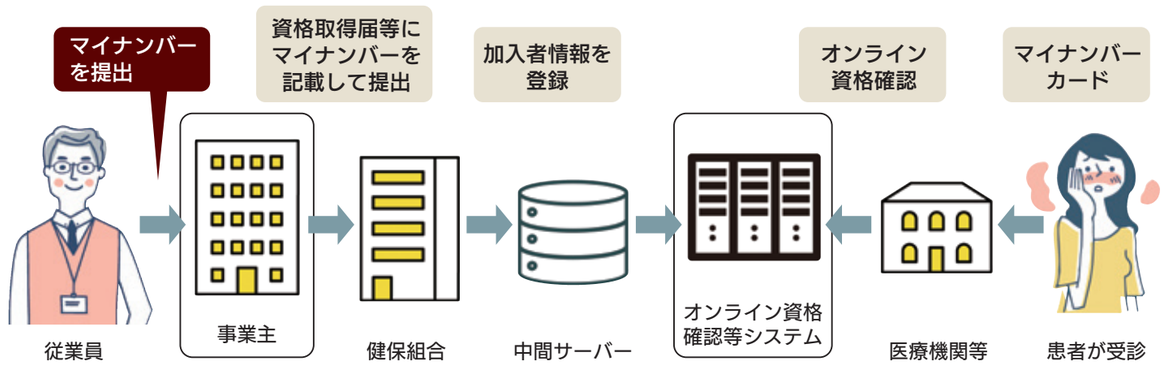
10/1から11/30までウォーキングキャンペーンを実施中です!!

本キャンペーンは、ウォーキング以外のスポーツ、在宅勤務でもできる運動のほか、
７時間以上の睡眠、湯船につかる入浴、育児、介護、家事なども歩数に換算して登録できます。
まさに「動けばもらえる」キャンペーンとなっていますので、
「KENPOS」への初回登録がお済みでない方も、この機会に登録し、ぜひご参加ください！

詳しくは
当健保組合ホームページ
（URLは表紙に掲載）を
ご覧ください

「資格取得届」「被扶養者異動届」には マイナンバーの記載をお願いします

オンライン資格確認等システムのしくみ



事業主からの届出を受けて、当健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン確認等システムにデータの登録ができず、医療機関等の窓口で資格確認できない場合があります。

日々のストレスは、ためこまずに早めに解消を

適度なストレスは人にとって良い刺激となりますが、
過剰にストレスをためこんでしまうと、
疲労や記憶力の低下など、
からだと心に悪い影響を及ぼすこともあります。
毎日のストレスケアを心がけましょう。

運動をする

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動は、からだだけでなく、心のリフレッシュにも効果的です。

没頭できる趣味を持つ

長時間細かな作業を必要とするものや、思いっきり打ちこめる趣味をもち、気持ちの切り替えを。

香りを活用する

コーヒーや紅茶、アロマテラピー、ハンドクリーム、部屋に飾った花などの香りでリフレッシュ。休日に森や海などへ行き、自然の香りでリラックスするのもGOOD。

ツボ押しでスッキリ

頭部や手首などにはストレス解消に効果的なツボがあるので、休憩時間などに指圧するのもおすすめ。

イラッと感じたら席を立つ

トイレに行く、お茶を飲む、深呼吸をするなど、その場を少し離れて心を落ち着かせる余裕を。

相談サービスを利用する

次のページの「ファミリー健康相談」等を活用し、ストレスをためこまないようにしましょう。

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　　（2023年10月現在）（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。

※三井住友信託銀行㈱は社名省略