

2022年度

今年度より  
調査方法を  
変更します

## 被扶養者状況確認(検認)を実施します

検認は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者の皆さまが公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、実施が義務付けられています。これまでは多くの被保険者の皆さまに、確認書や必要書類を送付いただいていたましたが、今年度より調査方法を変更します。マイナンバーから生成された符号をもとに、行政機関同士が専用のネットワークシステムを用いて、行政手続に必要な情報をやり取りする情報連携の仕組みを活用し、健保組合で事前調査を行います。事前調査の結果、扶養認定基準を明らかに満たしていることが確認できた場合は、書類の提出は不要となるため、多くの被保険者の皆さまには確認書や必要書類を提出いただくことなく検認は終了します。

### その他の変更点

1. これまでは隔年で実施していましたが、今後は毎年の実施になります。
2. 夫婦共同扶養の被扶養者の認定は、毎年ではなく、定期的に実施します。  
※今年度は実施いたしません。

### 対象者

2022年7月1日現在、当健保に認定されている全被保険者の被扶養者  
※ただし、2022年1月1日以降に認定された被扶養者は除きます。



### 調査の方法

1. 事前調査:マイナンバー制度における情報連携を用いて、健保組合で2021年度(1月～12月)の被扶養者の収入や同居の有無などを確認します。
2. 事前調査によって、扶養認定基準を満たすことが明らかでない場合、調査票を送付しますので、必要書類を提出してください。この調査は、株式会社法研へ委託して実施します。

●事前調査によって、扶養認定基準を満たすことが明らかな場合  
⇒扶養継続通知書を郵送します。  
(検認は終了です。)



●事前調査では扶養認定基準を満たすことが判断できない場合  
⇒調査票を郵送します。  
必要書類を提出してください。

提出期日 10/28(金)  
法研必着



書類は、10月初旬に自宅宛にオレンジ色の封筒にて郵送します。

収入が扶養基準を明らかに満たしていなかった方以外に、右記に該当する方は本調査の対象となります。

- 給与・年金以外の収入がある方(確定申告をしている方)
- マイナンバー制度による情報連携によって、収入状況を確認できなかった方
- 被保険者と別居している方(単身赴任は除く)
- 健保組合が検認を必要と判断とした方



### 新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例\*について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2022年9月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

#### 対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。  
※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるため、対象とはなりません。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

# 健保だより

2022  
秋

ご家族皆さままで  
ご覧ください

p.2 データでみるファイザー健保～データヘルス計画とは～

p.4 インフルエンザ予防接種が始まります

子宮頸がん・肺炎球菌・風疹(MRワクチンを含む)・带状疱疹の補助申請も可能です

p.6 「健康マイポータル」2022年秋オープン予定!

p.7 健保組合からのお知らせ

p.8 KENPO羅針盤

・マイナンバーカード保険証とオンライン資格確認について  
・育児休業中の健康保険料が見直されます

p.10 リフィル処方せんが導入されました

p.11 健診クエスト 再検査・精密検査

p.12 オンライン歯科セミナーのご案内

p.12 次号の表紙写真を募集します

p.13 ヘルシー&優しいレシピ  
鮭缶入りきのこのキッシュ風

p.14 2021年度 決算のお知らせ

p.16 被扶養者状況確認(検認)を実施します

ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールをお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com



各種ご案内を  
挟み込んでいます

- ・歯科セミナーのご案内
- ・ファイザー電話健康相談
- ・スポーツクラブネサンス
- ・スポーツクラブRIZAP
- ・禁煙サポートプログラム ・糸ようじ

ぜひご活用ください!

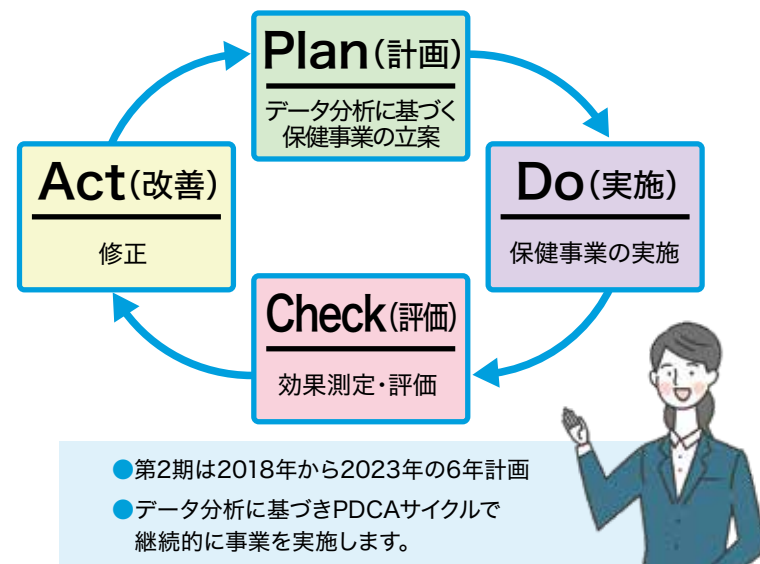
家庭用常備薬幹旋については、P7をご覧ください

## データヘルス計画とは

## データヘルス計画とは？

データヘルス計画とは、厚生労働省から健康保険組合に義務付けられた、健康事業に関する施策のひとつです。健康保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診(特定健康診査)から得られる情報を活用し、データ解析に基づいて保健事業を効率的に実施するための事業計画で、国民の健康増進と医療費適正化のための解決策として重要な事業と位置付けられています。

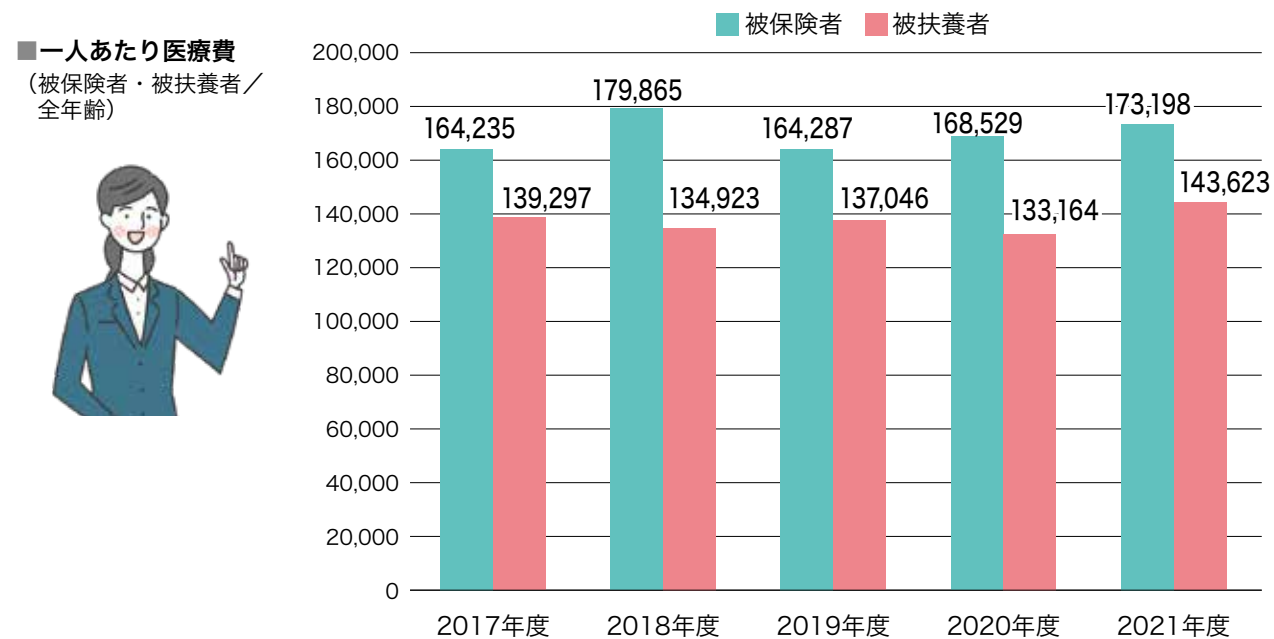
現在は第2期に当たり、第1期で蓄積したノウハウを持って見直しや改善を行いながらPDCAサイクルを回しているところです。



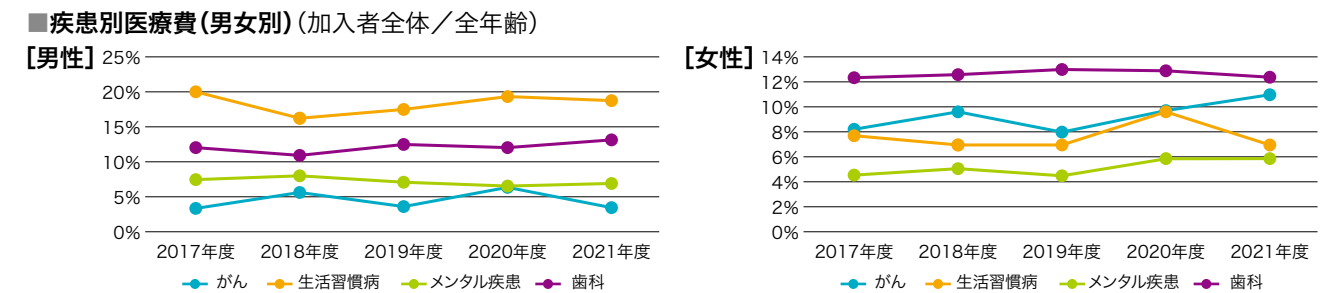
## データで2021年を振り返る

## ■医療費について

2019年度の被保険者における医療費減少は、コロナ禍による手洗いの徹底やマスクの着用等での衛生面の向上による感染症全般の減少、医療機関を受診するまでもない軽症者の受診控え、がん等発見や治療の遅れが予後に大きく影響すると考えられる疾病の受診控え、といった様々な要素が複雑に関係していると考えられます。その後、2020年度、2021年度の医療費の増加においても同様で、様々な要素が関係していますが、もし必要な受診がなされていないのであれば、健康を維持していくために、適切に医療機関を受診することが必要です。

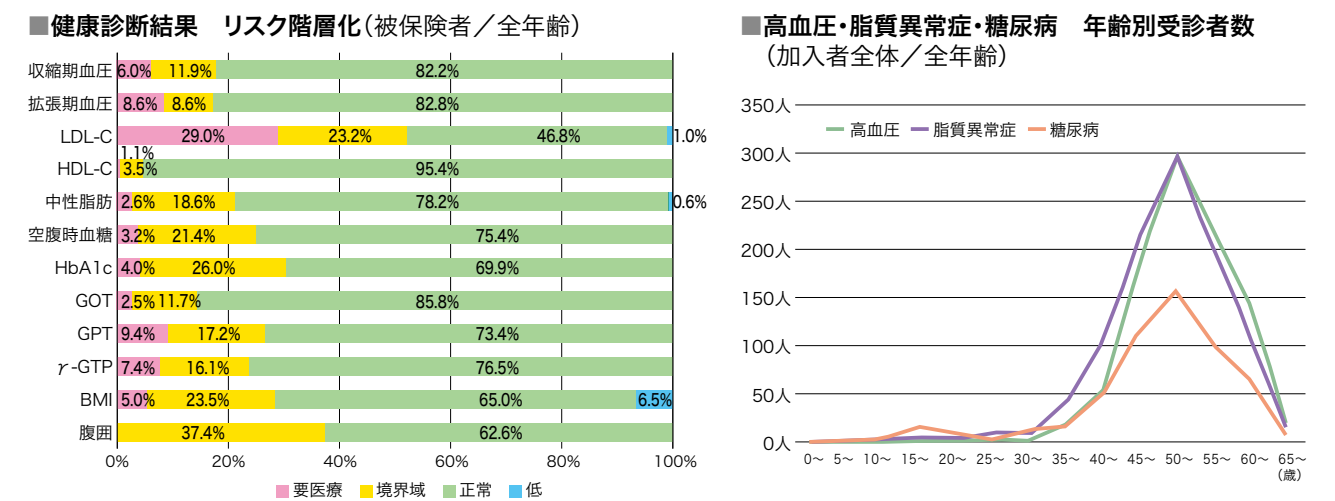


疾患別に見てみると、男性では特に、生活習慣病の割合が高いことが分かります。生活習慣病を防ぐため、特定保健指導を行っています。案内を受け取ったら、積極的に参加してください。



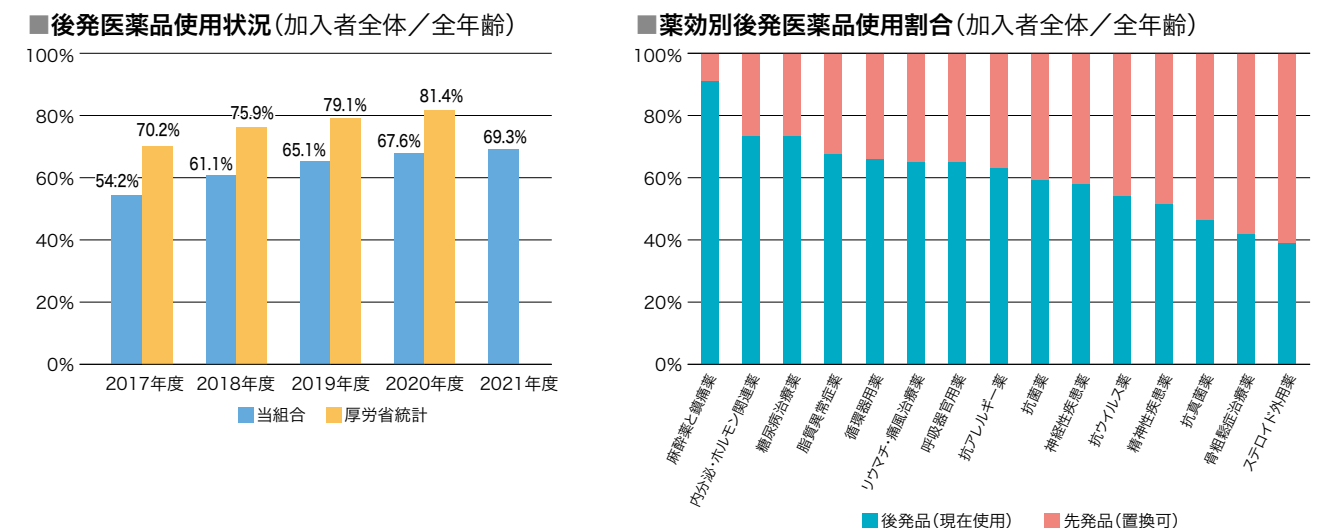
## ■健康診断結果について

2021年度に受診された健康診断では、LDLコレステロール値が基準を超えている人の割合が多くなっています。当健保では45歳以上で、脂質異常症をはじめとする生活習慣病での受診者数が増えることも分かっていますので、健康診断の結果が届いたら、それぞれ次の行動に繋がていきましょう!



## ■後発医薬品について

2021年度のファイザー健保における後発医薬品使用率は、数量ベースで69.3%でした。調剤レセプトのみを薬効別にみると、右の通りです。後発医薬品の使用は健康保険組合の医療費を下げることに繋がります。



コロナ禍となって、生活や仕事の様式も様変わりし、健康管理が難しい日々となりました。中でも、健康診断の結果を踏まえて、ご自身の健康についてじっくりと目を向けてみてください。ファイザー健保では、該当者への特定保健指導はもちろんのこと、電話健康相談やスポーツクラブの法人価格利用契約、予防接種の費用補助、禁煙サポートなど、様々な保健事業を行っています。ぜひご活用ください。



# インフルエンザ予防接種が始まります

子宮頸がん・肺炎球菌・風疹(MRワクチンを含む)・帯状疱疹の補助申請も可能です  
インフルエンザ以外については通年で接種可能、申請自体は年度内(～翌年4月末まで)にお願いいたします



|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| 対象者      | 当健保組合の保険証をお持ちの被保険者・被扶養者                           |
| 接種(申請)方法 | インフルエンザ予防接種……下記1または2の方法<br>インフルエンザ予防接種以外…下記2の方法のみ |

## 東振協契約医療機関で接種した場合

おススメ!

おススメポイント  
1

医療機関窓口で支払いが一切発生しない

おススメポイント  
2

KENPOSポイントがたまる(1,000健康ポイント/1家族)

●当日は「利用券」と「保険証」を持参してください。

### 予防接種を受けるまでの流れ

1 ファイザー健康保険組合ホームページ



こちらに掲載されます

2-1 該当の接種方法をクリック

\*当健保組合員については院内予防接種または集合予防接種の2択となります



※どちらも希望の医療機関への予約が必要となります。

2-2 発行申し込みボタンをクリック

3 該当の接種方法名が表示されていることを確認し、**保険者番号「06133334」**を入力



対象予防接種 インフルエンザ

接種期間 院内予防接種…2022年10月1日～2023年2月28日

(申込受付: 2022年9月～)

集合予防接種…2022年11月4日～12月17日

\*場所・日程が限られています。詳細はHPよりご確認ください

お問合せ先

一般社団法人  
東京都総合組合保健施設振興協会  
TEL : 03-5619-4121  
平日 9:00-17:00(12/29～1/3を除く)

4 院内接種…都道府県及び医療機関を選択  
集合接種…会場を選択



5 記号、番号、利用者氏名、利用者フリガナ、生年月日等を入力後、「確認画面へ」をクリック



6 印刷(利用券表示) ボタンをクリックし、PDFを表示させる



7 利用券を印刷  
対象医療機関に保険証と一緒に持参



## KENPOS を通しての補助金申請…ご自身のかかりつけ医で接種&会計した場合

- KENPOSにログインするには初期登録が必要です。
- 2022年度よりKENPOSの予防接種補助申請が大きく変わりました。
  - ・申請書および領収書の送付は必要ありません。
  - ・KENPOSから申請⇒領収書は画像の添付⇒申請ボタンを押す、に簡略化されました。
  - ・申請はその都度、まとめて行う必要はありません。
  - ・社員(強制被保険者)および任意継続被保険者に関わらず、KENPOS申請時にご指定いただいている口座へ振り込みます。

### 申請方法の流れ

1 ファイザー健康保険組合ホームページのKENPOS バナーからアクセス



2 KENPOSトップ画面上部にあるタブ「健診・ヘルスケア」の「予防接種補助申請-SMARTDESK」ボタンからアクセス

3 予防接種補助申請「SMARTDESK」の画面に移動する  
メニューから「2022年度 予防接種補助申請」を選択



4 必要事項(日中連絡先・連絡可能時間帯・金融機関名等情報)を入力



5 画像を添付する

対象予防接種 インフルエンザ・子宮頸がん・肺炎球菌・風疹(MRワクチンを含む)・帯状疱疹

補助額上限 インフルエンザ…¥3,960(1回接種)、¥7,920(2回接種:13歳未満)  
子宮頸がん(10歳以上女性)…1人につき最高3回・接種費用全額  
肺炎球菌…接種費用全額  
風疹(MRワクチンを含む)…1人につき最高2回・合計1万円まで  
帯状疱疹(50歳以上)…1人につき最高2回・接種費用全額

接種期間 インフルエンザ…毎年10月1日～翌年2月末

インフルエンザ以外4種…通年

申請期間 インフルエンザ…毎年10月1日～翌年4月末

インフルエンザ以外4種…通年

\*ただし申請は年度内(～翌4月末日まで)にお願いいたします

お問合せ先

株式会社イーウェル 健診事務センター  
TEL : 0570-057-054  
平日 9:30～17:30(12/29～1/4を除く)

6 接種対象者情報を入力する



7 申請内容を確認する



8 申請を完了する





## 「健康マイポータル」2022年秋 オープン予定！

これまで医療費情報や健診結果閲覧のためにご利用いただいていた「すこやかサポートパーソナル」のサービスが終了となり、今秋より新たに「健康マイポータル」をオープンいたします。

このサイトは、加入者の皆さまの健康維持・増進にお役立ていただくために、当健保が提供するサービスです。スタート時にご覧いただける情報は限られますが、これまで、お申込が年に2回と限られていた家庭用常備薬等斡旋は、新たに、ここから通年で申込が可能となります（7ページ下段をご確認ください）。また、今後、「みんなの健康応援サイトKENPOS」へシングルサインオン（ID・パスワードによる認証を1度行うだけで、複数のWebサービス・クラウドサービス・アプリケーションにログインできるようにする仕組み）で繋がるなど、提供コンテンツを随時増やしていく予定です。ご期待ください。

ご利用  
対象

被保険者（任意継続を含む）、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者

スタート時にご利用いただけるコンテンツ（予定）

### 医療費通知

支払った医療費や健康保険組合が負担した給付金等がわかる「医療費のお知らせ」が確認できます。また、この画面からのリンクにて、ジェネリック医薬品についての情報もご覧になれます。

### 通知書・証明書

保険給付・支給決定通知書の確認が可能です。

### 健診結果

当健保の加入者として受診された過去5年分の健康診断の結果を確認いただけます。

### 健康保険組合からのお知らせ

更新情報等、当健保からのお知らせが掲載されます。

### 家庭用常備薬等斡旋

加入者限定価格にて、通年で申込が可能となります。

健康マイポータルのオープン日時、初期登録方法等につきましては、決定し次第、ファイザー健康保険組合ホームページ「健保からのお知らせ」コーナーに記載いたしますので、必ずご確認ください。

## 災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

2022年7月、8月の大雨などにより、災害救助法の対象となった被災者の方は、医療機関での窓口負担が免除される場合があります。

対象の方は、ファイザー健康保険組合ホームページ最下段の「お問い合わせ」経由でご連絡をお願いいたします。

## 公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

受診者の年齢や病気等によっては医療費の一部または全部が公費でまかなわれる場合があります（乳幼児医療・小児慢性特定疾患・難病や特殊疾病による特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療制度等）。公費支給がある方については、当健保組合の付加給付制度との確認を行っております。

医療費助成制度を受けており、「医療証」や「受給者証」といった証書をお持ちの方は、ファイザー健康保険組合ホームページの「給付を受ける」より「公的な医療費助成を受けているとき」に掲載してあります「医療費助成制度該当届（新規・更新・変更・終了）」および証書の表と裏のコピーを添付のうえ、メールにてご提出をお願いいたします。証書の年度更新等により、有効期間が変更となっている場合も、改めてご提出ください。



## 役員交代について

2022年5月1日付にて選定議員の交代があり、新たにファイザー株式会社から八雲弥生さんが選定されました。任期は2023年6月25日までです。

| 選定議員 |           |           | 互選議員 |       |                |
|------|-----------|-----------|------|-------|----------------|
| 理事長  | 相原 修      | ファイザー株式会社 | 理 事  | 大庭 雅司 | ファイザー株式会社      |
| 理 事  | 小川 佳政     | ファイザー株式会社 | 理 事  | 興津 大雅 | ファイザー株式会社      |
| 理 事  | 鳥居 良基     | ファイザー株式会社 | 理 事  | 山本 幸二 | ファイザー株式会社      |
| 監 事  | 橋本 真由美    | ファイザー株式会社 | 監 事  | 田中 良佑 | ファイザー株式会社      |
|      | 窪田 猛      | ファイザー株式会社 |      | 澤田 大輔 | ファイザー株式会社      |
|      | 長谷川 亜紀子   | ファイザー株式会社 |      | 高木 利之 | ファイザー株式会社      |
|      | 為安 あかね    | ファイザー株式会社 |      | 坪倉 雄平 | ファイザー R&D 合同会社 |
|      | NEW 八雲 弥生 | ファイザー株式会社 |      | 池田 明輝 | ファイザー株式会社      |

## 家庭用常備薬斡旋販売が期限なく、一年を通して購入可能となります

健康マイポータルに  
掲載されます！

これまで年に2回春と秋に家庭用常備薬斡旋販売事業を行っていましたが、健康マイポータルスタートと同時に、一年を通して購入が可能となります。

これにより組合員の皆さまには「いつでも」、「特価」にて家庭用常備薬が購入可能となります。

今までご購入いただいていた方も、または初めての方もこれを機会にぜひご利用ください。

### 変更事項

- ★年間通じていつでも「家庭用常備薬」が特別価格にて購入が可能となります。
- ★とてもシンプルで便利な申請方法になりました。（今までの常備薬用のID及びPWは必要ありません）
- ★健康マイポータルトップ画面の常備薬のボタンよりエントリーし、購入ください。

\*健康マイポータルオープンと同時のスタートとなりますのでご了承ください。





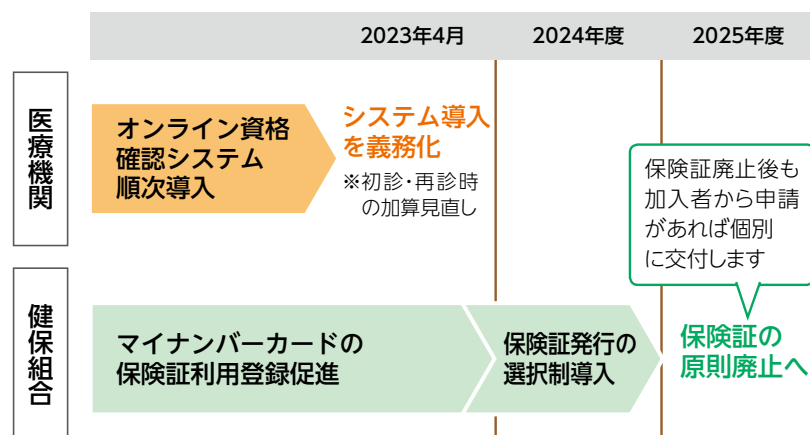
社会保障審議会医療保険部会「オンライン資格確認等システムについて」資料より

## 将来、保険証が廃止されるってホント?! マイナンバーカード保険証と オンライン資格確認について

### 医療機関等の オンライン資格確認導入が 本格化

現在、国ではマイナンバーカードに保険証機能を持たせ、医療機関等の窓口ですぐに本人確認できるオンライン資格確認の導入を進めています。マイナンバーカードが使える医療機関を増やし、将来的に保険証の廃止を視野に入れた考えも明らかにしています。わたしたちも今から準備する必要がありそうです。

#### ■オンライン資格確認導入スケジュール(予定)



### マイナンバーカード保険証 Q & A

**Q** マイナンバーカードを作っていないと、医療機関にかかれなくなるの？  
**A** 将来的に保険証を発行するかどうかは、各健康保険組合の選択制となります。ただ、保険証の発行をやめることになっても、加入者からの申請があれば個別に交付する予定です。

**Q** マイナンバーカードで受診するとどんなメリットがあるの？  
**A** マイナンバーカードには、薬の情報や健康診断の結果などが紐づけられています。そのため、本人の同意があれば、自分の健康情報を正確に医師等に伝えることができます。その結果、正確な情報に基づいた診断と適切な薬の処方が可能になり、より良い医療を受けることができます。

**Q** マイナンバーカードで受診すると自己負担が増えると聞きましたが…？  
**A** 2022年9月までは初診で70円、再診で40円加算されますが、2022年10月からは初診で20円に引き下げられ、再診時の加算は廃止されます。  
※マイナンバー保険証に対応している医療機関の場合。対応可能な医療機関で従来の保険証を使用する場合の加算は30円から40円に改定されます。  
※実際の自己負担額は1～3割となります。

マイナンバーカードを作成していない方



保険証利用登録をしていない方  
※マイナンバーカード作成時に設定した4桁の番号をご用意ください。

●簡単・便利! セブン銀行のATMから登録できます。  
●スマホやパソコンからも登録できます。  
マイナンバーカード 保険証 検索  
マイナポータルサイトから申し込んでください。  
※パソコンでの登録はカードリーダーが必要です。



## 育児・介護休業法の改正に伴って 育児休業中の 健康保険料が見直されます

2022年10月1日より施行



### 育児休業のとり方で、 不公平が生じないように

育児休業中は健康保険料が免除されますが、育児・介護休業法の改正に合わせ、短期間、育児休業を取得した場合等の公平性を図るため、2022年10月から健康保険料の免除要件が見直されます。ひと月に2週間以上育児休業を取得した場合と、賞与月の免除要件が変更になります。

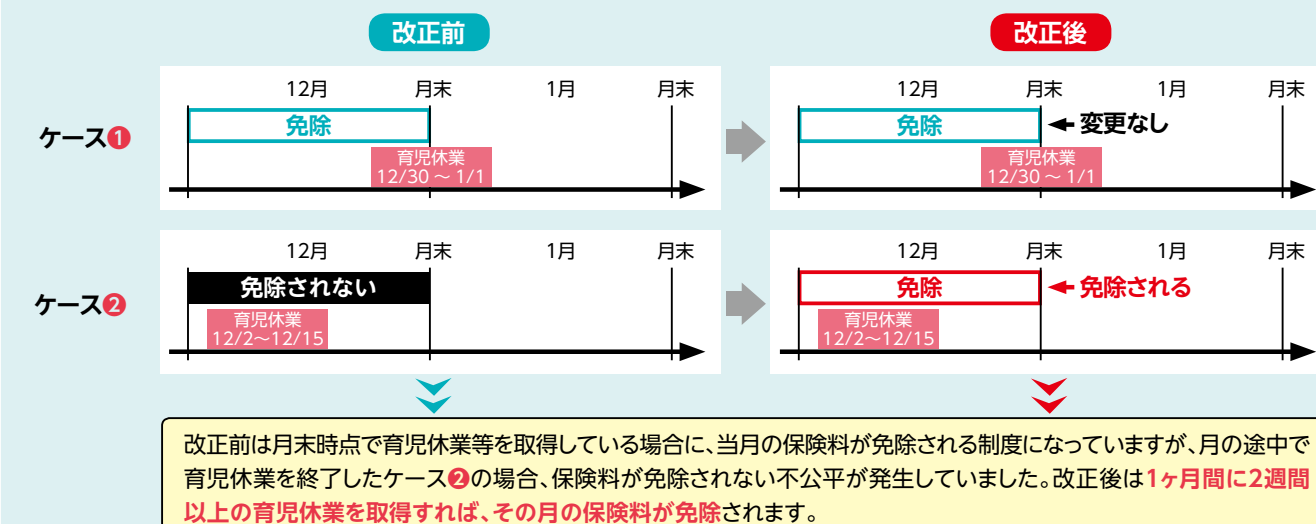
また、同法の改正では出生時育児休業(産後パパ育休)(右表)が創設されますが、この制度を利用した場合も健康保険料が免除されます。

#### ■出生時育児休業(産後パパ育休)の概要

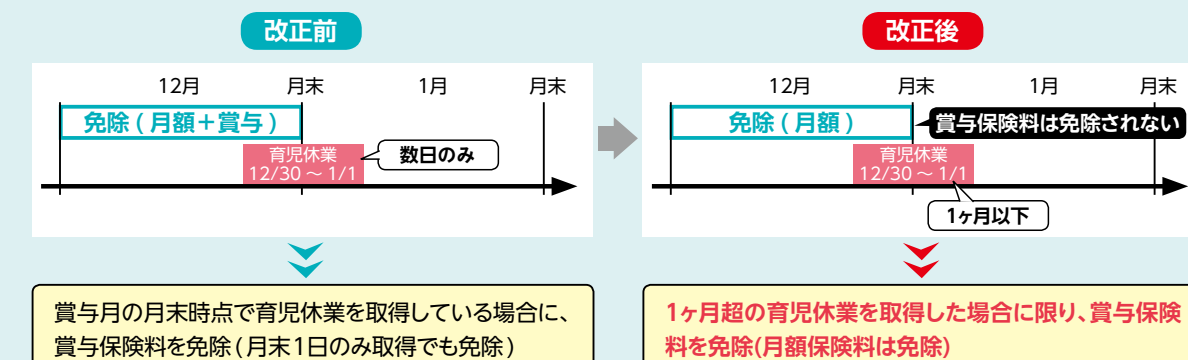
|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| 対象期間<br>取得可能日数 | 子の出生の8週間以内に4週間まで取得可能                      |
| 申出期間           | 原則休業の2週間前まで                               |
| 分割取得           | 分割して2回取得可能<br>※初めにまとめて申し出ることが必要           |
| 休業中の就業         | 労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能 |

※従来の育児休業制度においても2回の分割取得が可能となり、特別な事情がある場合は1歳以降の再取得も可能となります。また、育休開始日についても柔軟化が図られます。

#### ■短期間の育児休業の保険料免除要件 ※長期間の育休については変更ありません。



#### ■賞与保険料の免除要件





・リフィル処方せんが導入されました

リフィル処方せんによって、医療機関を受診する回数が減り、患者の医療費や通院の負担が軽減されるとともに、医療費全体で年間約110億円が削減される効果が見込まれています。

また、薬剤師が医師の診察なしに処方するのが適切でないと判断した場合は医療機関の受診を勧めることもありますし、症状が変化した場合などに医療機関を受診することもできます。

薬局では、薬剤師が薬を出した日と次回の予定日を記入します。2回目以降は、予定日の前後1週間以内に薬局で薬を調剤してもらいます。2回目以降も初回と同じ薬局で薬を受け取ることが望ましいですが、他の薬局を希望する場合は申し出により希望の薬局に必要な情報が提供されます。

リフィル処方せんを希望するときは、医師に相談してみましょう。

また、リフィル処方せんが出されても、生活習慣などの改善に取り組み、重症化を予防することが大切です。

調剤実施回数（調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載すること。）

|                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| □ 1回目調剤日（      年      月      日）  | □ 2回目調剤日（      年      月      日）  | □ 3回目調剤日（      年      月      日） |
| □ 次回調剤予定日（      年      月      日） | □ 次回調剤予定日（      年      月      日） |                                 |

# 健診クエスト

## 再検査・精密検査



## 健診結果を受け取った！



さくせん

▶中身を確認する

×あとでみる                      ×ほうちする

## 健診結果を確認する



前年の結果と見比べて、  
変化を確認するのがポイントです

さくせん

▶ 病院へ行く

× いったん  
ようすをみる

× みなかった  
ことにする

❖再検査・精密検査は必ず受ける

病気が疑われます。病名  
や治療の必要性を判断  
するため、詳しい検査が  
必要です。

病気の可能性もあるので、  
必ず医療機関を受診してください

## がん検診の「要精密検査」

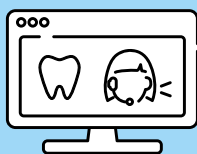
※精密検査の結果、異常なしになることもあります。

病気が見つかった場合でも、早い段階で適切に対応すれば、からだへの負担・金銭的負担は軽くなります。早めに医療機関を受診しましょう。



受ける





# オンライン歯科セミナー開催 のご案内

デンタルIQを高めよう!

セミナー  
詳細は  
こちらから



第1回目 2022年10月14日(金)  
12:30~13:30

第2回目 2022年12月9日(金)  
12:30~13:30

現役の歯科医師によるオンラインでの歯科セミナーを2回に分けて開催いたします。社員の方はもちろんご家族の方にもご参加いただけます。ぜひ一緒に歯と健康について考えてみませんか。セミナーの申し込み、詳細は同封のチラシをご覧ください。



## お口の健康は全身の健康に繋がっています

食事を美味しく食べたり、人と会話したり、健康的な口元の笑顔だったり歯とお口の役割が重要なことはご存知でしょうが、実は歯とお口の健康は全身の健康とも密接に関係しています。

特に歯周病はアルツハイマー型認知症、糖尿病、心血管疾患、早産・低体重児出産などさまざまな全身疾患と関連していることが研究、発表されています。

また、歯周病は中高年や高齢者の病気というイメージがあると思いますが、30代や40代の頃から始まる人が多いのです。



## 予防歯科の重要性

予防歯科とは、ムシ歯や歯周病などになってからの治療ではなく、ならないように予防することです。歯とお口の健康を積極的に守るため、毎日の「セルフケア」と定期的な検診・「プロフェッショナルケア」の両方で「予防歯科」を実践します。



## 健康のために「デンタルIQ」を高めましょう!

「デンタルIQ」は歯やお口の健康に対する意識についての評価です。

正しい知識を持ち、ご自身のお口の健康を守るために実践している人ほど、「デンタルIQ」が高い人ということになります。

人生100年時代を迎え、あなた自身のQOLを左右する大きな要因となるのがあなた自身の「デンタルIQ」なのです。



講師  
今津ふみこ

歯科医師、愛知学院大学歯学部卒業・公衆衛生科入局、FUMIKO DENTAL CLINIC (名古屋市東区)院長

オーラルヘルスと健康の考えのもと、歯科の枠を超え全国の歯科医療、健康、美容に携わる人々と連携し、子ども、女性、ビジネスマン、シニア向けに歯と口腔ケアのセミナーを各種主催。名古屋FM局で番組内での啓発活動等も行う。

セミナーでは、  
健保だより同封の  
「糸つきようじ」の使い方も  
レクチャーします。  
ぜひご参加ください!



健保だよりは

皆さまとともに作る  
情報誌です

## 次号の表紙写真を募集します

2023年度 当組合機関誌「健保だより」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。見事採用された方には Quoカード5,000円分を進呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

2023年春号の  
表紙として募集する  
写真のテーマは  
「健康」  
です

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮影された未発表のオリジナル写真、1人1作品に限ります
- 「健康」を連想する写真であれば、撮影場所は問いません
- 風景、人物、ペット、モノetc...制限はありませんが、そのまま表紙となりますのでご注意ください



応募方法 締切: 2023年1月31日(火)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ  
件名「健保だより表紙写真」とし、お送りください。  
右記のQRコードからもご応募可能です。

- 撮影者氏名
- 被保険者の場合は勤務先名
- 保険証に記載の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言コメント(30文字程度)

※撮影者氏名と、コメントは、健保だよりに掲載させていただく予定です

### 写真データサイズ等について

- 3,000 ピクセル x 2,000 ピクセル程度
- 解像度は 300~350dpi あれば尚可

### 選考方法

健康保険組合職員および健保だより編集者により、選考いたします

ご応募は  
こちらから



採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にてご連絡いたします

## 鮭缶入りきのこの キッシュ風



1人分 ●カロリー: 303kcal  
●塩分: 1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ!  
糖質控えめのおしゃれな  
キッシュ風レシピです

詳しい作り方は  
こちら!



### 材料(2人分)

|        |      |
|--------|------|
| 鮭水煮缶   | 1缶   |
| ほうれん草  | 2株   |
| しめじ    | 50g  |
| まいたけ   | 50g  |
| ミニトマト  | 3個   |
| バター    | 10g  |
| 卵      | 2個   |
| 牛乳     | 50ml |
| 粉チーズ   | 大さじ2 |
| 塩、こしょう | 各適量  |

### 作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める【Point①】。
- 3 ②をボウルであわせて卵液を作る。
- 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ【Point②】、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

\*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

### 免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかにも、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

\* \* \*



材料



Point① バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point② 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

♪ラクラク♪

### リメイクレシピ

マッシュポテト&  
マヨネーズとあえて  
ポテトサラダに!

くずして  
使う



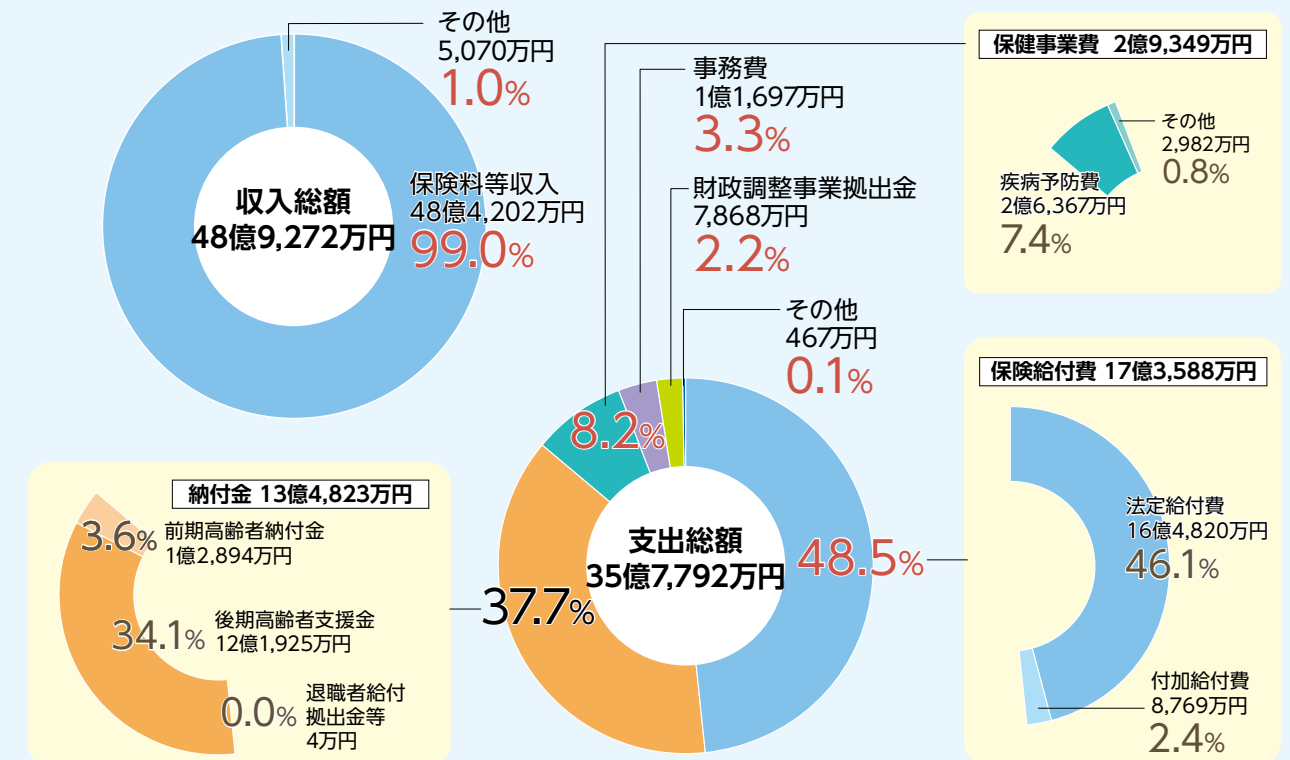
第138回組合会が、2022年7月14日(木)にWeb会議システムを使用して開催され、2021年度の決算が承認されました。

## 2021年度決算の収支

- 2021年度の当健保険組合の決算は、収入48億9,272万円に対し、支出35億7,792万円で、収支差引額は13億1,480万円の収入超過、経常収支差引額では12億6,817万円の黒字でした。
- 収入の99%は保険料等によるものであり、前年度から減少しておりますが、これは被保険者数が減少したためです。
- 2020年度は新型コロナウイルス感染を懸念した医療機関への受診控えから、医療費が減少しましたが、2021年度は元の水準に戻りつつあり、保険給付費17億3,588万円(対前年107%)と増加しました。  
高齢者医療制度等への納付金が13億4,823万円(前年比99%)と減少しました。これは、後期高齢者支援金は増加したものの、前期高齢者納付金が減少したためです。  
加入者の皆さんの健康づくりのための保健事業費は、特定保健指導等の強化や健康保険組合ホームページの大幅なリニューアルにより、2億9,349万円(対前年105%)と増加しました。
- 今後も被保険者数の減少傾向は続き、保険料収入に大きな増収が望めないため、支出の大半を占める保険給付費と納付金の動向が収支に影響します。その備えのため、決算残金処分として13億1,480万円を別途積立金に積み立て、51万円を財政調整事業繰越金としました。

## 私たち現役世代が高齢者医療制度を支えています

65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は、2025年には30.0%に達すると予想されていますが、出生率は依然と低率で推移しており、日本の少子高齢化は世界に類を見ないスピードで進展しています。こうした少子高齢社会のもとで、国民医療費は増加し続けており、その約6割は65歳以上の医療費が占め、割合は年々増えています。  
75歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度と65歳以上74歳以下の高齢者が多く加入する市町村国保等への財政調整に、健保組合は納付金を拠出し財政支援をしています。高齢者医療費は、私たち現役世代の健康保険を支えるしくみになっているのです。団塊世代全員が後期高齢者になる2025年度にかけて、後期高齢者の医療費が急増することが見込まれています。当健保では、保険料率を2015年度に9.4%に改定して備えておりますが、当時の予測よりも、保険料収入の増加や国への高齢者医療制度の納付金額の増加がゆるやかなこと、新型コロナウイルス感染への懸念から医療費が一時的に減少したことなどから、当初の予定よりも決算残金が多く発生しています。



(単位：千円)

| 収入     | 予算        | 決算        | 過不足<br>(△印不足額) |
|--------|-----------|-----------|----------------|
| 保険料等収入 | 5,102,771 | 4,842,018 | △260,753       |
| その他収入  | 35,175    | 50,703    | 15,528         |
| 収入合計   | 5,137,946 | 4,892,721 | △245,225       |

(単位：千円)

| 支出        | 予算        | 決算        | 過不足<br>(△印残額) |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 保険給付費     | 1,835,557 | 1,735,883 | △99,674       |
| 納付金       | 1,345,729 | 1,348,226 | 2,497         |
| 保健事業費     | 471,441   | 293,490   | △177,951      |
| その他(予備費含) | 1,485,219 | 200,321   | △1,284,898    |
| 支出合計      | 5,137,946 | 3,577,920 | △1,560,026    |

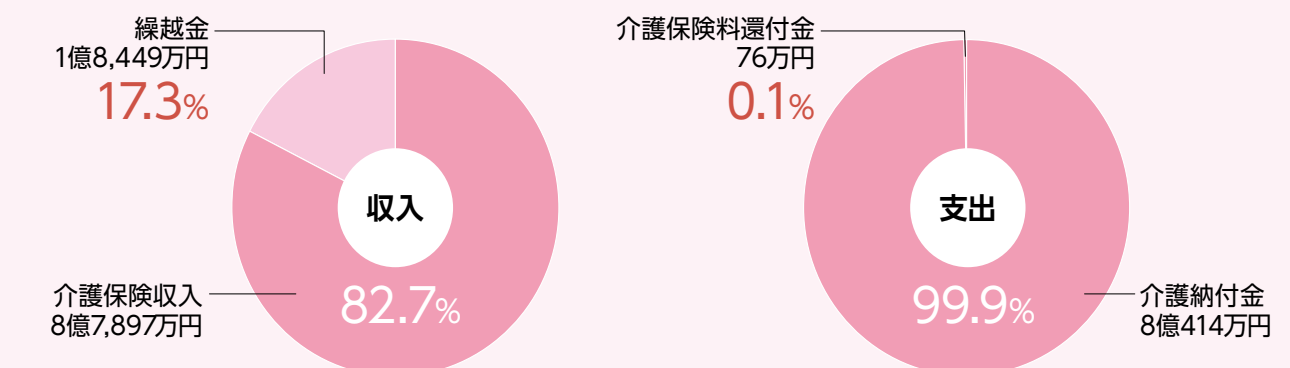
決算残額 1,314,801

## 2021年度決算の収支

- 収入は10億6,346万円(対前年115%)となり、介護保険料収入8億7,897万円(対前年99%)、前年度繰越金1億8,449万円等でした。
- 支出は8億490万円であり、主な内訳は介護納付金8億414万円(対前年109%)、介護保険料還付金76万円(対前年138%)でした。
- 収支は2億5,856万円の収入超過となり、決算残金処分として、2022年度予算に2億4,960万円繰越し、準備金に896万円積み立てます。
- 高齢化の進展に伴い、要介護高齢者の増加、介護期間の長期化など、介護ニーズはますます増大しています。一方で、核家族化の進行、介護する家族の高齢化など、要介護高齢者を支えてきた家族をめぐる状況も変化しています。そのような背景から介護給付費が増大していくため、介護保険の支え手の負担は重くなっていく見込みです。

## 介護保険の仕組み

- 介護保険は市区町村が運営し、40歳以上に加入が義務づけられている公的な社会保険制度で、対象となる人(市区町村で要介護認定を受けた人)は介護サービスを利用できます。
- 健保組合は、健保組合に加入している40歳以上の介護保険第2号被保険者にかかる介護保険料の徴収を代行しています。
- 第2号被保険者の保険料が使われている給付と介護事業の範囲は、介護給付(対象は要介護者)・予防給付(対象は要支援者)、および地域支援事業のうち介護予防・日常生活支援総合事業となります。
- 第2号被保険者は加齢に起因する特定疾患が原因で要介護・要支援状態になったときに、第1号被保険者は原因問わず要介護・要支援状態になったときに、介護保険サービスを受けることができます。



(単位：千円)

| 収入     | 予算        | 決算        | 過不足<br>(△印不足額) |
|--------|-----------|-----------|----------------|
| 介護保険収入 | 920,609   | 878,971   | △41,638        |
| 繰越金    | 184,522   | 184,487   | △35            |
| 雑収入    | 213       | 0         | △213           |
| 収入合計   | 1,105,344 | 1,063,458 | △41,886        |

(単位：千円)

| 支出        | 予算        | 決算      | 過不足<br>(△印残額) |
|-----------|-----------|---------|---------------|
| 介護納付金     | 804,137   | 804,137 | 0             |
| 介護保険料還付金  | 700       | 761     | 61            |
| その他(予備費含) | 300,507   | 0       | △300,507      |
| 支出合計      | 1,105,344 | 804,898 | △300,446      |

決算残額 258,560

なお、7月1日に監事監査が行われました。毎年、決算組合会前に組合の運営状況および財政状況、事務の執行状況等、組合全般について行われるもので、監査結果では、「組合の運営は、法令・規約に基づき適切に行われ、かつ監督庁の指示方針に従い、適正に行われていることを確認した。また、事務執行状況も、規約に従い適正に処理されていると認められた。」との報告が組合会にありました。