

医療費が高額になったとき 安心の「高額療養費制度」

医療費の自己負担割合は通常3割※ですが、重い病気で入院したりすると、自己負担が高額になることがあります。このような場合、一定額(自己負担限度額)を超えた部分は、健保組合から支給される制度があります。これが「高額療養費制度」です。

※義務教育就学前は2割、70～74歳は2割または3割(所得による)。

高額療養費のルール

●1ヵ月ごとに計算します

月の1日から月末までの月単位で計算します(初診日から1ヵ月という意味ではありません)。複数月にわたる場合は、別計算になります。

●同じ医療機関で合算します

同じ医療機関でも、入院と外来、医科と歯科はそれぞれ別々に計算します。また、複数の医療機関や調剤薬局にかかった場合は、それぞれの保険診療の自己負担が21,000円以上であれば、高額療養費の対象として合算できます。

●含めないものもあります

保険外の治療、入院時の差額ベッド代や食事の自己負担は除外します。

※詳しい情報は当健保組合のホームページをご覧ください。



●所得によって自己負担限度額が異なります

▼支給される額(70歳未満)

自己負担3割	
自己負担限度額	高額療養費として払い戻し
▲	
区分 標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
26万円以下	57,600円

- ・同じ世帯で同じ医療保険に加入する複数の人が、同じ月に自己負担21,000円を超えたときは、それらを合算して計算します。
- ・70歳以上の方は、上表とは別に自己負担限度額が設けられています。

出産したとき

「出産育児一時金」が支給されます

被保険者および被扶養者が出産したとき、出産育児一時金として1児につき420,000円※が支給されます(多胎の場合は、人数分が支給されます)。健保組合から分娩施設に直接支払われる方法と、出産後に健保組合に申請して受け取る方法があります。

※在胎週数が22週未満の場合や、産科医療補償制度に未加入の分娩施設で出産したとき、海外で出産したときは、404,000円です。

●支給方法は?

出産育児一時金には、3つの支給方法があります。出産予定の分娩施設へご相談ください。

健保組合から分娩施設へ 直接支払われる	①直接支払制度 (病院など)	保険証を提示して受診し、 分娩施設と契約する
	②受取代理制度 (診療所・助産院など)	診療所等との間で申請書を作成し、 健保組合へ提出する ※事前申請が必要です。
被保険者に支払われる	③出産後に受け取る	窓口で出産費用の全額を支払い、 後日健保組合へ申請する

※詳しい情報は当健保組合のホームページをご覧ください。➡



けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2021年・夏号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

令和2年度決算をお知らせします

当健保組合の令和2年度決算が去る7月12日に開催された組合会において承認され、決定しました。

令和2年度は収入総額23億8,845万4千円、支出総額18億2,069万7千円で、収支差引額5億6,775万7千円、経常収支では2億4,768万2千円の黒字決算となりました。新型コロナウイルスの影響等もあり、収入面では対前年度比で保険料収入が約2億7,200万円の減となったものの、支出において、高齢者医療制度への拠出金が約4億1,300万円の減となったこと、保険給付費(医療費)も9,000万円減となったことにより、前述の黒字で決算を終えることができました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延につきましては、ワクチン接種が徐々に拡大しつつあるものの、変異株ウイルスも次々に発見され、まだまだ不透明感が残るところです。皆様におかれましては、ウイルスの感染予防に細心の注意を払っていただくとともに、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、引き続き健診の受診や、ジェネリック医薬品の使用等により医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

一般勘定

	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	保険料(調整保険料含む)	2,054,981	531,415
	国 庫 負 担 金 収 入	529	137
	繰 入 金	300,360	77,673
	国 庫 補 助 金 収 入	9,131	2,361
	財政調整事業交付金	10,672	2,760
	雑 収 入	12,781	3,305
	収 入 合 計	2,388,454	617,650
支出	事 務 費	22,540	5,829
	保 険 給 付 費	812,146	210,020
	納 付 金	828,559	214,264
	前期高齢者納付金	318,927	82,474
	後期高齢者支援金	509,611	131,785
	病床転換支援金	3	1
	退職者給付拠出金	18	5
	保 健 事 業 費	127,751	33,036
	財政調整事業拠出金	28,108	7,269
	連 合 会 費	1,033	267
	積 立 金	560	145
	支 出 合 計	1,820,697	470,829
収 入 支 出 差 引 額		567,757	146,821
経 常 収 入 支 出 差 引 額		247,682	64,050

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

決算の基礎となった数字

●平均被保険者数	3,867人
男	3,362人
女	505人
●平均標準報酬月額	371,847円
男	396,390円
女	200,454円
●平均年齢	41.86歳
男	41.59歳
女	43.69歳
●被扶養者数	3,908人
●扶養率	1.02人
●保険料率	(標準報酬月額の)千分の95.0
事 業 主	千分の47.5
被保険者	千分の47.5

介護勘定

	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	介 護 保 険 収 入	199,898	102,934
	繰 入 金	40,000	20,597
	国 庫 補 助 金 受 入	688	354
	雑 収 入	2	1
	収 入 合 計	240,588	123,887
支出	介 護 納 付 金	231,372	119,141
	支 出 合 計	231,372	119,141
収 入 支 出 差 引 額		9,216	4,746

決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,853人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,942人
●平均標準報酬月額	404,816円
●介護保険料率	千分の16.50
事 業 主	千分の 8.25
被保険者	千分の 8.25

科目の説明

- ◆国庫負担金収入：健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆国庫補助金収入：特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆財政調整事業交付金・拠出金：財政窮迫組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

新型コロナウイルスに負けないカラダになる 4つの習慣

●生活習慣病の人ほど重症化する確率が高い！

新型コロナウイルス感染症は、生活習慣病(心血管疾患、糖尿病、高血圧等)などの持病がある人ほど重症化しやすく、合併症のリスクも高くなります(下記グラフ参照)。コロナ禍の今こそ、生活習慣病にならないための生活改善に努力する必要があります。

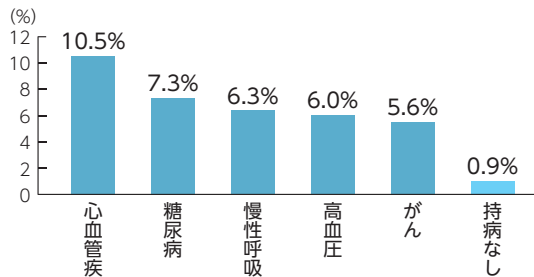
重症化しやすい要因は？

新型コロナウイルス感染症の重症化には生活習慣病や喫煙、肥満が関連していることが明らかになっています。

65歳以上 基礎疾患 喫煙 肥満 男性

心血管疾患や糖尿病、慢性呼吸器疾患(COPDなど)、高血圧、脂質異常症、がん、人工透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人

基礎疾患別・致死率



参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症診療の手引き(第1版)」
(中国における新型コロナウイルス感染症患者44,672人の患者データより)

●4つの習慣で重症化を防ごう！

1 禁煙

たばこは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとされ、世界保健機関(WHO)や日本禁煙学会が禁煙を強く推奨しています。

日常生活には支障をきたさなくても、長年の喫煙により肺機能が低下した状態で肺炎を発症した場合、重症化リスクが確実に高まります。受動喫煙によっても同様のリスクがありますので、家族や周囲の人のためにも禁煙しましょう。

喫煙スペースは感染拡大のリスク大！

健康増進法が改正され、2020年4月から喫煙可能な飲食店などでは喫煙エリアを設けることとなりました。こうした喫煙エリアは密閉空間に人が密集・密接し、感染リスクが高まります。



2 ウォーキング

体力に自信がなくても行えるウォーキング。継続すれば生活習慣病の予防にもつながります。まずは、1日8,000歩をめざしましょう！

早朝や夕方などの涼しく人出の少ない時間帯に行い、こまめな水分補給を忘れずに！



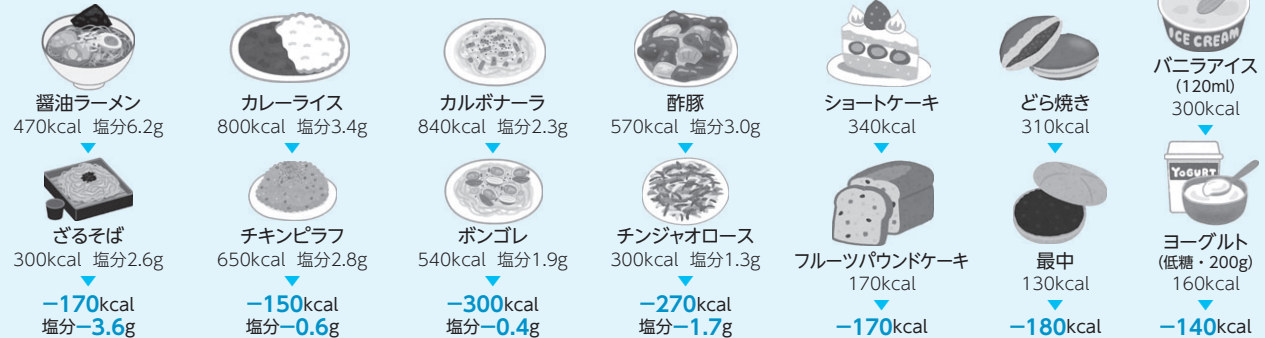
1日の歩数 (そのうち速歩き時間)	予防・改善できる 可能性のある病気など
7,000歩(15分)	動脈硬化、直腸がん、 肺がん、乳がん
8,000歩(20分)	高血圧、糖尿病、 脂質異常症
10,000歩(30分)	メタボリックシンドローム (75歳未満)
12,000歩(40分)	肥満

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター(中之条研究)

3 健康的な食事

カロリーや塩分のとりすぎに気をつけましょう。1日の塩分摂取量は男性7.5g・女性6.5g(高血圧・慢性腎臓病患者は6g)未満にしましょう。

食事やおやつを見直してみましょう カロリーや塩分は一般的なものです。



4 お酒は適量、十分な睡眠を

外出自粛や在宅勤務などで、お酒を飲みすぎたり、就寝・起床時間が乱れていませんか？規則正しい生活は免疫力の向上に欠かせません。

お酒の適量

1日当たりの純アルコール摂取量が20gを超えないように、女性・高齢者はこれより少なくしましょう。

純アルコール20gとは…



よい睡眠のコツ

起床

毎日同じ時刻に起床し、休日の朝寝坊はプラス1～2時間までに。朝起きたら朝日を浴びましょう。



食事

朝食をとり、夜遅くの食事は避けましょう。

環境

寝室の温度は16～26℃を保ち、就寝1～2時間前から部屋を少し暗めにしましょう。



テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園 を開催します！

(労働組合協賛)

この秋も「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を新型コロナウイルスの感染予防を考慮したうえで開催を予定しています。

園内で使える金券など、ご家族揃って楽しめる特典もご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

開催日：2021年秋(日にちは未定です)

場所：東山動植物園(地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分)※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

詳細は改めてご連絡いたします。

注) 新型コロナウイルスの影響により予定が変更になる場合もあります。

ご家族だけの参加も大歓迎！