

システナ健保だより

2021.8
No.109



新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

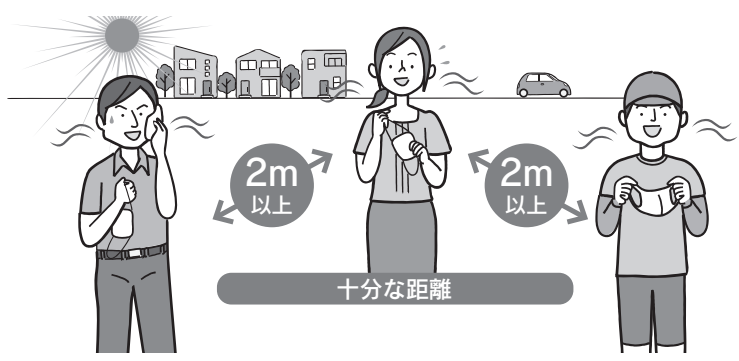


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

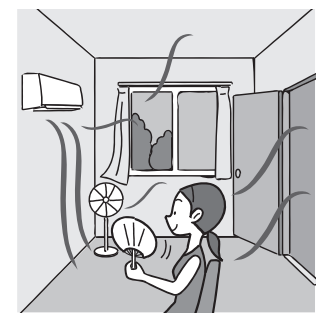
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

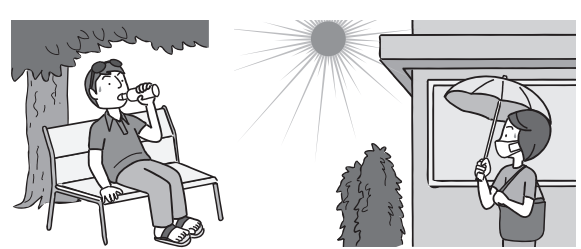
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。500mLのペットボトル2.5本分



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症 検索](#)

令和2年度の決算数値がまとまりました

健康保険組合全体の財政状況

健保連が取りまとめた「令和3年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、令和3年度の健保組合全体の経常収支差引額は5、098億円の赤字見込みとなり、このうち赤字組合数は前年度比169組合増の1、080組合で、全1、387組合の約8割を占めます。

赤字の主な要因は、保険給付費が総額4兆2、980億円で654億円減少（△1.5%）したものの、保険料収入が総額8兆60億円で2、167億円減少（△2.6%）し、拠出金が総額3兆6、627億円で1、289億円増加（3.6%）したことによります。

平均保険料率（3月1日現在）は前年度比0.01ポイント増の9.23%、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は過去最高の10.06%になる見込みです。被保険者1人当たり額を見ると、保険料負担は484、716円で前年度比12、146円減少、保険給付費は260、217円で3、440円減少、拠出金は2221、754円で8、226円増加となり、1人当たり経常収支赤字額は30、874円で、赤字幅が前年度比16、941円増加しています。

拠出金と法定給付費を合わせた額（義務的経費）は保険料収入の98.2%、義務的経費に占める拠出金負担割合は46.6%となりました。

平均介護保険料率は1.77%となり、前年度比0.09ポイント増加しました。

被保険者1人当たり額を見ると、保険料負担は112、209円で2、939円増加（2.7%）、介護納付金は112、050円で1、645円増加（1.5%）しました。

当健保組合の決算の内容

〈決算にあたっての基礎数値〉

〔一般勘定〕

◇全事業所の年間平均被保険者数…4、066名（男子2、381名、女子1、685名）

※令和2年度予算では4、049名

◇平均標準報酬月額…316、880円（男子352、170円、女子264、136円）

※令和2年度予算では319、981円

総標準賞与額…2、031、602千円

※令和2年度予算では2、352、932千円

◇前期高齢者医療費の対象者（年間平均）は40名

◇令和3年3月末の被保険者数は4、195名、被扶養者数は1、326名（扶養率0.32）

〔介護勘定〕

◇第2号被保険者たる被保険者数（40歳以上65歳未満）は年平均911名

※令和2年度予算では年平均926名

◇平均標準報酬月額…421、731円

※令和2年度予算では417、331円

総標準賞与額は513、959千円

※令和2年度予算では689、218千円

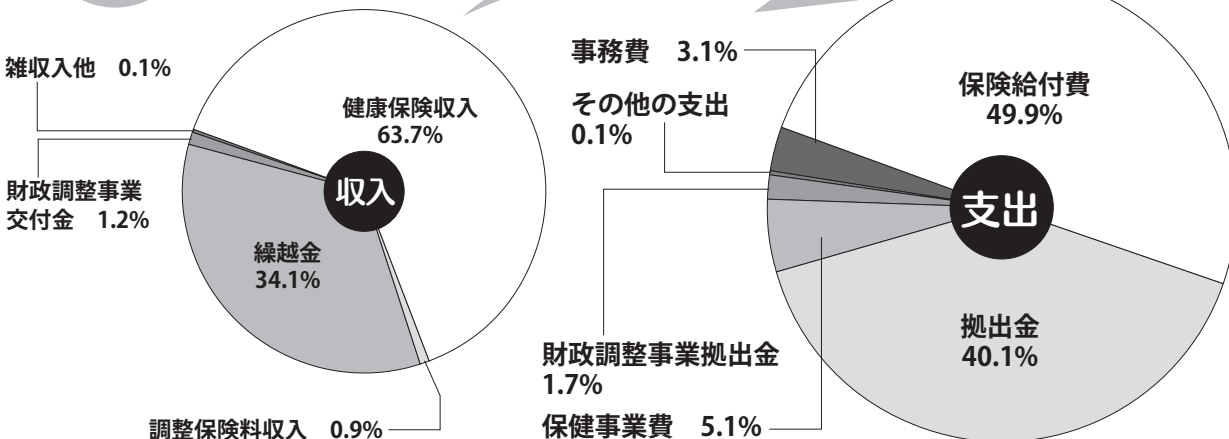
一般勘定

●収入

◇一般勘定の収入総額は、2、495、197千円で、前年度比369、546千円の増収、予算額の99.4%

こう使われました

収支の割合



被保険者1人当たりでは613、674円でした。

◇この内訳ですが、健康保険収入は1、588、691千円で予算額の97・5%、1人当たり390、726円となりました。

◇調整保険料収入は22、273千円で予算額の97・4%、1人当たり5、478円、前年度繰越金は850、250千円、1人当たり209、112円となりました。

◇国庫補助金収入は603千円で1人当たり148円、財政調整事業交付金は31、153千円で1人当たり7、662円、雑収入は2、227千円で1人当たり548円となっています。

●支出

◇支出総額は1、292、643千円で、前年度比17、244千円の増加、予算額の51・5%、1人当たり317、915円(対前年度比35、381円の減少)でした。

◇科目の内訳は、事務費は40、105千円で予算額の77・0%、所要財源率千分の2・35、1人当たり9、864円でした。

◇保険給付費は644、401千円で、予算額の78・2%、所要財源率千分の37・62、1人当たり158、485円でした。このうち法定給付費は632、010千円で、1人当たり155、438円、付加給付費は12、391千円で、1人当たりでは3、047円でした。

◇拠出金は518、781千円で、所要財源率千分の30・29、1人当たり127、590円となり、その内訳は前期高齢者納付金144、675千円、後期高齢者支援金374、093千円、病床転換支援金2千円、退職者給付拠出金11千円でした。

◇保健事業費は65、826千円で、予算額の72・9%、所要財源率千分の3・85、1人当たり16、189円でした。

◇財政調整事業拠出金は22、274千円、1人当たり5、478円、その他の支出は1、256千円となりました。

この結果、一般勘定は収入合計2、495、197千

円、支出合計1、292、643千円、差引残1、202、554千円となり、法定給付費等に要する保険料率は千分の67・18、実質保険料率は千分の74・04となりました。

*残金のうち1、185、472千円を次年度に繰越し、17、082千円を別途積立金に積み立て、令和2年度の事業を終了しました。

介護勘定

収入は介護保険収入90、523千円、繰越金4、000千円、国庫補助金受入288千円でした。支出は介護納付金89、724千円、支出合計89、724千円、差引残5、087千円となりました。

*101千円を準備金に積み立て、4、986千円を次年度に繰越して、令和2年度の事業を終了しました。

医療費等にあてられた保険給付費の1人当たり額は、前年度比で19,221円減少しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響による受診控えが懸念されます。体調が優れない場合は、受診と治療を先延ばししないようにしましょう。



令和2年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

| 科目 | 金額 (単位:千円) | 科目の説明 |
|-----------|---------------|-----------------------------------|
| 健康保険収入 | 1,588,691 | 健保組合運営の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額 |
| 調整保険料収入 | 22,273 | 健保組合間の財政面における相互扶助のための別枠保険料 |
| 繰越金 | 850,250 | 前年度からの繰越金 |
| 繰入金 | 0 | 当年度に別途積立金等を取り崩した金額 |
| 国庫補助金収入 | 603 | 保険給付費等への国からの補助金 |
| 財政調整事業交付金 | 31,153 | 高額医療費を補助するための健保連からの交付金 |
| 雑収入他 | 2,227 | 受取利息や拠出金の精算金等 |
| 合計 | 2,495,197 | |

●支出

| 科目 | 金額 (単位:千円) | 科目の説明 |
|-----------|---------------|--|
| 事務費 | 40,105 | 健康保険組合を運営するための経費 |
| 保険給付費 | 644,401 | 医療費と各種給付金(国が定めた法定給付と健保独自の付加給付) |
| 拠出金 | 518,781 | 高齢者医療制度を支えるために健保から国へ拠出した金額 |
| 保健事業費 | 65,826 | 保健指導宣伝(社会保険ガイド、健保だより、電話健康相談他)、疾病予防(人間ドック他)等に使用した金額 |
| 財政調整事業拠出金 | 22,274 | 健保組合間の財政面における相互扶助のために健保連へ拠出した金額 |
| その他の支出 | 1,256 | 健康保険組合連合会年会費等 |
| 合計 | 1,292,643 | |

介護勘定

●収入

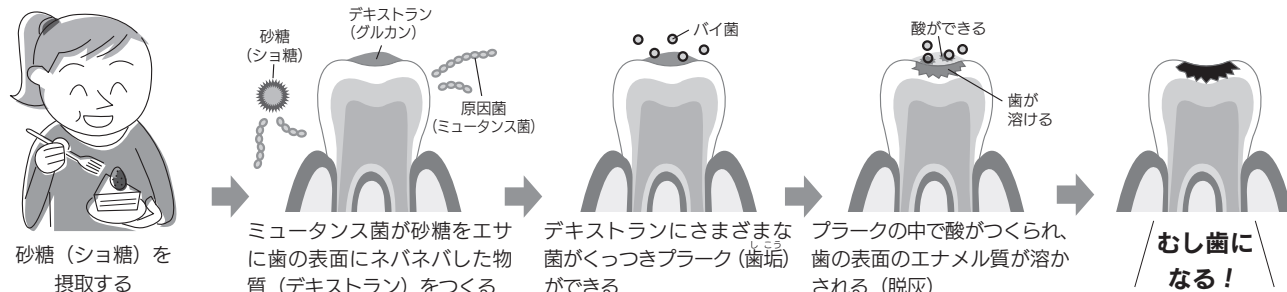
| 科目 | 金額 (単位:千円) | 科目の説明 |
|---------|---------------|---------------------------------|
| 介護保険収入 | 90,523 | 介護保険の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額 |
| 繰越金 | 4,000 | 前年度からの繰越金 |
| 繰入金 | 0 | 準備金からの繰入 |
| 国庫補助金受入 | 288 | 国からの補助金 |
| 雑収入 | 0 | 受取利息等 |
| 合計 | 94,811 | |

●支出

| 科目 | 金額 (単位:千円) | 科目の説明 |
|----------|---------------|------------------------|
| 介護納付金 | 89,724 | 介護保険財政をまかなうために国へ納付した金額 |
| 介護保険料還付金 | 0 | 還付した介護保険料金額 |
| 合計 | 89,724 | |

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防!

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌があります。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖(ショ糖)」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

新しい議員のご紹介 システナ健康保険組合 組合会 議員 第10期

第10期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員になりました。任期は3年間で、令和3年4月16日から令和6年4月15日までです。(敬称略)

| 選定議員 | | | 互選議員 | | |
|------|-------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|
| 理事長 | 国分 靖哲 | 株式会社システナ 管理本部 顧問 | 理事 | 河地伸一郎 | 株式会社システナ 常務取締役 |
| 常務理事 | 米倉 徹 | システナ健康保険組合 専従 | 理事 | 佐藤 正理 | 株式会社システナ 執行役員 管理本部長 |
| 理事 | 甲斐 隆文 | 株式会社システナ 常務取締役 | 理事 | 下田 雅春 | 株式会社システナ 管理本部 総務部長 |
| 監事 | 小谷 寛 | 株式会社システナ 取締役 財務経理本部長 | 監事 | 高橋 一彦 | 株式会社システナ 内部監査室長 |
| 議員 | 森下 緑 | 株式会社システナ 管理本部 人事部長 | 議員 | 竹内 慎一 | 株式会社システナ フレームワークデザイン本部 第四技術部参事 |
| 議員 | 木下 早人 | 株式会社システナ 経営管理室長 | 議員 | 中新井 肇 | 株式会社 ProVision 上席執行役員 |
| 議員 | 坂本 俊 | 株式会社システナ 財務経理本部長代理 | 議員 | 中川 明子 | 東京都ビジネスサービス株式会社 イクセルサポート部長 |

事業概要 (2021年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,691人
女 2,116人
計 4,807人

平均標準報酬月額



男 335,169円
女 259,710円
平均 301,953円

被扶養者数



1,290人
1人当たり扶養率
0.27人

介護保険第2号被保険者数



1,155人