

健保だより

2022
SPRING

春



もくじ

- 1・2 令和4年度予算決まる
- 3 健康保険法改正のお知らせ 「令和4年1月から制度が変わりました」
- 4 メンタル不調を予防する5つの対策

令和4年度

収入・支出予算決まる

令和4年度の収入・支出予算が組合会において承認・決定いたしましたので、その概要をお知らせします。

予算の
ポイント

- 経常収入は、574,419千円、経常支出は565,129千円で経常収支は9,290千円の黒字となります。
- 本年度の収入においては、保険料率の改定及び被保険者数の減少が見込まれるため前年度予算より保険料収入が59,625千円(マイナス9.5%)減少します。支出においては、保険給付費が前年予算比9.8%プラスの343,443千円、保健事業費は3.4%マイナスの67,125千円となっています。
- 健康保険の保険料率は、101.360 / 1,000から100.980 / 1,000に変更となりました。
- 歯科健診の補助対象を、全被扶養者に拡大します。

一般勘定

●予算編成の基礎数値

被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者1人当たりの被扶養者数	保険料率（調整保険料率含む）
男………958人	男………354,000円	0.78人	事業主 …………… 54.978/1,000
女………299人	女………232,000円		被保険者 …………… 46.002/1,000
計………1,257人	全体………322,000円		計…………… 100.980/1,000

●収入

（単位：千円）

科目	令和4年度 予算	令和3年度 決算見込	令和3年度 予算
健康保険収入	566,316	613,123	625,444
調整保険料収入	5,568	8,343	8,520
繰越金	90,000	120,000	120,000
別途積立金繰入	0	0	0
国庫補助金収入	4	0	503
財政調整事業交付金	1,500	4,147	1,500
雑収入	8,102	8,387	8,100
収入合計	671,490	754,000	764,067
経常収入合計	574,419	621,510	634,044

●支出

（単位：千円）

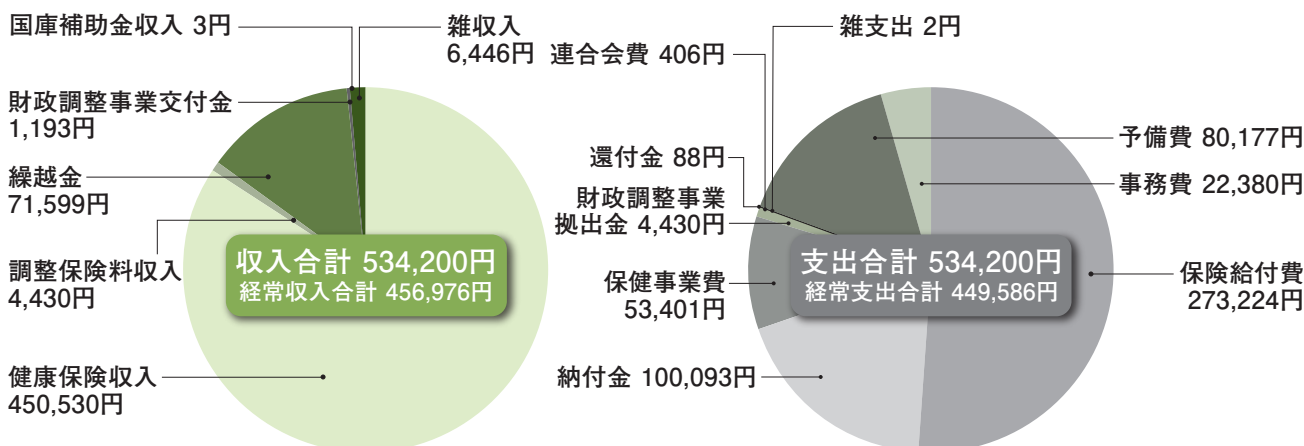
科目	令和4年度 予算	令和3年度 決算見込	令和3年度 予算
事務費	28,132	28,932	26,810
事務所費	28,118	28,932	26,796
組合会費	14	0	14
保険給付費	343,443	330,619	312,906
法定給付費	340,832	328,059	311,178
付加給付費	2,611	2,560	1,728
納付金	125,817	223,138	224,006
前期高齢者納付金	4,800	88,665	89,000
後期高齢者支援金	121,000	134,469	135,000
病床転換支援金	1	0	1
退職者給付拠出金	16	4	5
保健事業費	67,125	65,804	69,480
還付金	110	26	40
財政調整事業拠出金	5,568	8,500	8,520
連合会費	510	331	530
雑支出	2	0	2
その他	0	0	0
予備費	100,783	0	121,773
支出合計	671,490	657,351	764,067
経常支出合計	565,129	648,851	633,764

令和4年度 予算経常収支差額

9,290千円



1人当たりをグラフで見ると



介護勘定

● 予算編成の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	介護保険第2号被保険者たる被保険者数	特定被保険者数	平均標準報酬月額	保険料率
1,151人	860人	0人	358,000円	事業主…………… 9.255/1,000 被保険者…………… 7.745/1,000 計…………… 17.000/1,000

● 収入

(単位：千円)

科目	令和4年度 予算	令和3年度 決算見込	令和3年度予算 (変更予算)
介護保険収入	79,826	83,069	83,374
繰越金	400	2,900	2,900
繰入金	4,000	2,000	2,000
国庫補助金受入	0	0	0
雑収入	3	0	3
収入合計	84,229	87,970	88,277

● 支出

(単位：千円)

科目	令和4年度 予算	令和3年度 決算見込	令和3年度予算 (変更予算)
介護納付金	83,400	87,464	87,500
介護保険料還付金	300	4	1
積立金	0	0	776
雑支出	0	0	0
予備費	529	0	0
支出合計	84,229	87,468	88,277
残金(収入－支出)	0	502	0

健康保険法改正のお知らせ

「令和4年1月から制度が変わりました」

■ 傷病手当金支給期間の通算化

「傷病手当金」は業務上・通勤途上以外での病気やケガで休んだときに、給料の約2/3を受けられる制度です。これまでは、途中で出勤して不支給期間があっても支給開始から1年6カ月を過ぎると支給されませんでした。今後は一時的に出勤した場合でも、その分を延長し通算して1年6カ月まで支給を受けられるようになりました。

■ 任意継続被保険者の脱退要件の見直し

「任意継続被保険者制度」は、退職時において2カ月以上被保険者期間があった場合、希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

これまでは任意で脱退する規定がありませんでしたが、今後は、被保険者の申請により脱退できるようになりました。

■ 出産育児一時金支給額の見直し

出産育児一時金は被保険者又は被扶養者が出産したとき、42万円の一時金を受けられる制度です。これまでは出産育児一時金の40.4万円に、産科医療補償制度の掛金1.6万円が合計された額になっていましたが、掛金が1.6万円から1.2万円に変更となったため、実質的な出産育児一時金は40.4万円から40.8万円になりました。 ※総額42万円に変更はありません。

詳しくは健康保険組合までお問合せください。

メンタル不調を
予防する

5つの対策

新年度が始まり5月から6月にかけての時期は、新しい環境や人間関係に馴染めず、心身バランスを崩す人が多い傾向があります。
メンタルの不調を防ぐには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。
疲労回復を心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

1 質の良い睡眠をとる

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるためにも「起床・就寝の生活リズムを整える」「寝る前にテレビやパソコン・スマートフォンを見ない」などの生活習慣を身につけましょう。



2 会話でストレスを解消する

悩みを話すことでストレス解消になります。同僚や同期、家族や友人などのコミュニケーションを大切にしましょう。まわりに同じようなストレスを抱えている人もいるかもしれません。悩みを共有することで心が晴れることもあります。逆に話すことがストレスなら、少し減らすなど調整してみましょう。

3 栄養バランスのとれた食事をとる

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識しましょう。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは大豆製品や乳製品、穀物などに多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。



4 体を動かす

空き時間を利用し、少しでも体を動かすことも良いかもしれません。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

5 趣味に打ち込む

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことを忘れるのも良いでしょう。料理・釣り・プラモデル・絵・読書など好きなことに打ち込むことで、脳内の「セロトニン」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。



オエノンホールディングス健康保険組合の「個人情報保護に対する取り組み」に関しては、こちらをご一読ください

<http://oenonkenpo.or.jp/privacy>

