223
2020年9月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

（大阪市：鶴見緑地 風車の丘）

ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和元年度 決算のお知らせ

大阪府建築健康保険組合の令和元年度決算が、去る7月14日の組合会（書面審議）において承認されましたので、その概要をお知らせします。

―― * ――

当健保組合の令和元年度の決算は、収入66億7，134万6千円に対し、支出58億4，740万6千円、経常収支で8億4，566万2千円の黒字決算となりました。

当健保組合の令和元年度収支決算は、6年連続黒字と堅調な結果を示しています。しかし、後期高齢者が急増する「2022年危機」を目前に控え、さらに今年度は新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる景気の減退と雇用情勢の悪化が、健保組合にどれほど悪影響を及ぼすか予想できない状況となっています。とはいえ、一刻も早い感染流行の収束と経済の立て直しのためには、感染拡大および医療崩壊の防止が最優先であることは言うまでもありません。

厚生労働省は4月、新型コロナウイルス感染症の感染予防のための特別措置として、初診患者のオンライン診療を解禁し、医療機関では電話やビデオ通話を使った診療がスタートしました。世界に誇る日本の「国民皆保険」制度の仕組みが、ICT（情報通信技術）の進歩を背景に大きく変わりつつあります。

健康保険におきましても、2021年3月をめどにオンラインによる資格確認の開始を予定しており、同様にICTの導入が進められています。当健保組合といたしましても、ICT等を活用して保険事務の効率化を進めながら、皆さまの健康増進を目的とした効果的・効率的な保健事業を実施していきます。

新型コロナウイルス感染症の終息には、まだかなり時間がかかることが見込まれております。皆さまにおかれましても、引き続き手洗い等の感染症予防対策を徹底していただき、規則正しい生活とともに、バランスの良い食事や適度な運動などを心掛けていただきますようお願いいたします。

令和元年度　事業所・被保険者等の状況（年度末）

種　別	令和元年度	平成30年度	増　減
事業所数（社）	255	258	▲3
被保険者数（人）	11,243	11,223	20
平均標準報酬月額（円）	410,857	404,885	5,972
介護保険第2号被保険者数（人）	9,335	9,511	▲176

年度別　被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費（円）	②納付金（円）	保険料に対する割合①+②（%）
28	276,526	193,108	85.83
29	267,695	206,604	85.96
30	267,411	187,385	79.93
01	283,521	183,236	81.37

令和元年度　収入支出決算の概要

◆健康保険分（千円）

収入	保険料	6,477,156
	国庫負担金	2,295
	調整保険料	87,245
	国庫補助金収入	1,108
	財政調整事業交付金	57,113
	保健事業収入・雑収入等	46,429
	合計 ①	6,671,346
	経常収入合計 ③	6,523,508

支出	事務費	94,445
	保険給付費	3,202,652
	法定給付費	2,970,175
	現金給付費	232,477
	納付金	2,069,830
	前期高齢者納付金	630,426
	後期高齢者支援金	1,439,266
	その他（退職者給付・老健拠出金等）	138
	保健事業費	295,557
	財政調整事業拠出金	87,085
	営繕費	82,458
	連合会費・その他	15,379
	合計 ②	5,847,406
	経常支出合計 ④	5,677,846

決算残金 ①−②	823,940 千円
経常収支差引額 ③−④	845,662 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「営繕費」「財政調整事業拠出金」等を控除したものです。

◆介護保険分（千円）

収入	保険料	733,352
	国庫補助金受入	8,095
	雑収入	5
	合計 ①	741,452

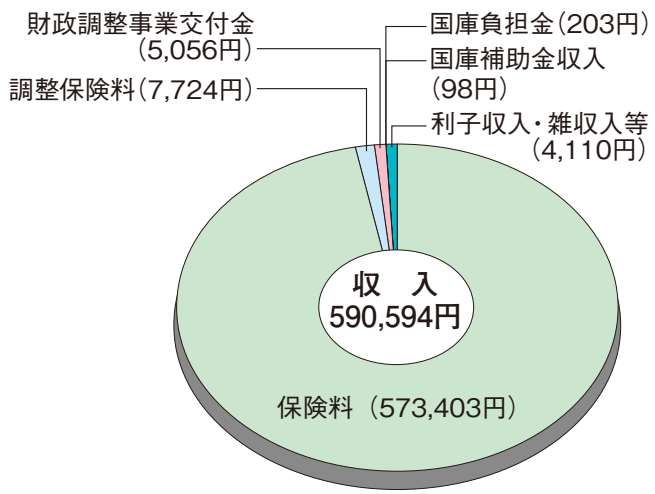
支出	介護納付金	733,428
	還付金	39
	合計 ②	733,467

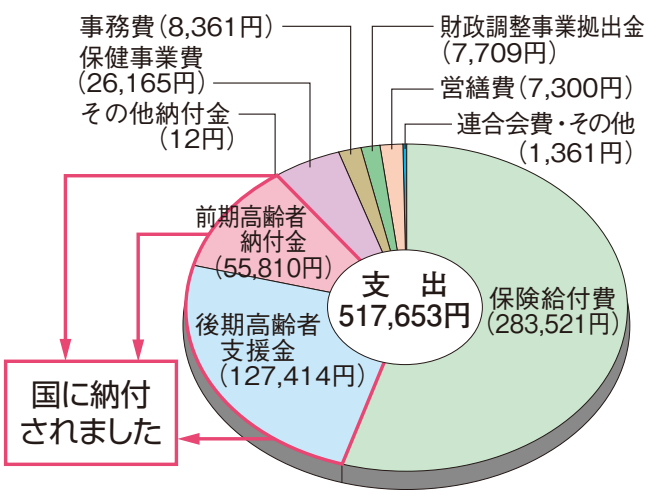
決算残金 ①−②	7,985 千円

組合状況（令和2年３月末現在）

- 被保険者数　11,243人
  （男性　8,687人、女性　2,556人）
- 平均標準報酬月額　410,857円
  （男性　448,022円、女性　279,687円）
- 総標準賞与額（年間合計）　12,520,002千円
- 平均年齢　45.17歳
  （男性　46.77歳、女性　39.73歳）
- 被扶養者数　9,867人
- 前期高齢者加入率　6.51％
- 健康保険料率　1,000分の98
  （事業主　1,000分の50、被保険者　1,000分の48）
- 介護保険の対象となる被保険者数　9,335人
- 介護保険料率　1,000分の16.6
  （事業主　1,000分の8.3、被保険者　1,000分の8.3）

被保険者（年間平均 11,296 人）１人当たりでみると



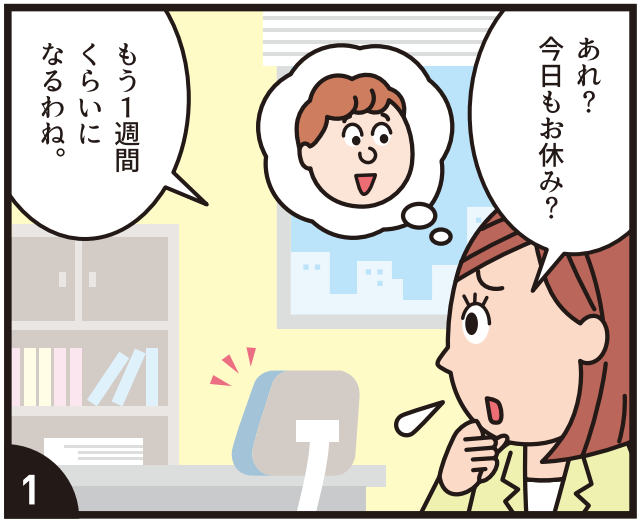


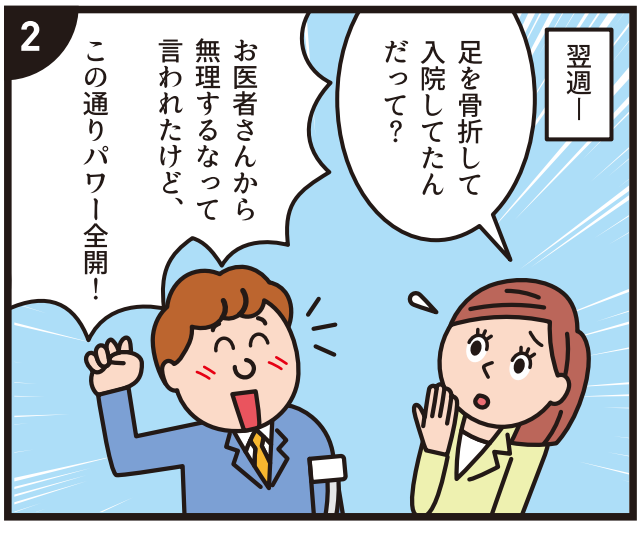
知って納得!

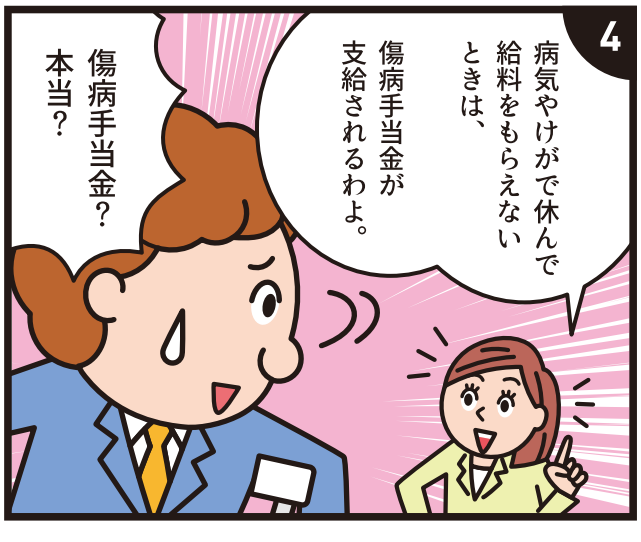
健康保険

病気やけがで仕事に就けないときは

傷病手当金は、
業務外の病気やけがが原因で仕事を休み、
給料が受けられない場合に
給付金が支給される制度です。
生活保障制度として被保険者を保護する
傷病手当金の仕組みを学びましょう。







欠勤中でも要件を満たせば傷病手当金の支給対象に

日々の生活では、不意に病気にかかったり、思わぬけがを負ったりして、仕事を休まざるを得ないことがあります。年次有給休暇が残っていれば、仕事を休んでいる間も給与面に関してひとまず安心です。しかし、有給休暇が残り少なかったり、すでに使い果たしていた場合、欠勤期間中の給料を受けられなかったり、あるいは減額されたりすれば、生活への支障は避けられません。欠勤期間が長ければ長いほど、不安はよりいっそう大きくなります。

被保険者のこうした不安を軽減するため、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から支給されるのが傷病手当金です。給付の条件は左表の通りです。

① 業務外の病気やけがで療養中である。

② 療養のため今までの仕事に就けない。

③ 療養のため連続4日以上仕事を休んでいる。

④ 給料が受けられない*1。

支給される額は、1日につき「支給開始日（一番最初に支給された日）以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1」の3分の2相当額（被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、「支給開始日以前の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額」または「前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額」のいずれか少ない方の額の3分の2相当額）と定められています。

支給されるのは、引き続く3日間の待期を置き、4日以上休んだ場合、その4日目から最長1年6ヵ月間の範囲内で、医師が労務不能と認めた期間です。

給付を受けるためには保険者へ申請書を提出

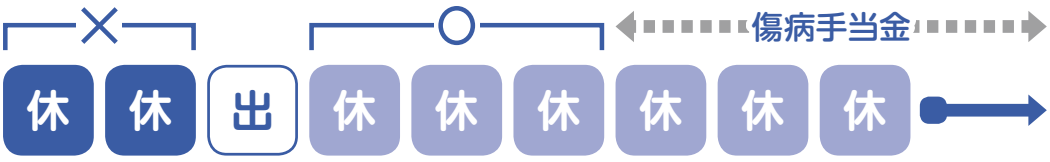
傷病手当金の給付を受けるには、「傷病手当金支給申請書」に事業主による証明と医師の意見を受けた上で、必要な書類（定められた要件の該当者のみ）を添えて、保険者へ提出します。

なお新型コロナウイルス感染症に罹患（りかん）したり、発熱の自覚症状があるため自宅療養したり、労務不能と認められて会社を休んだ場合、一定の要件*2を満たせば、傷病手当金の支給対象になります。

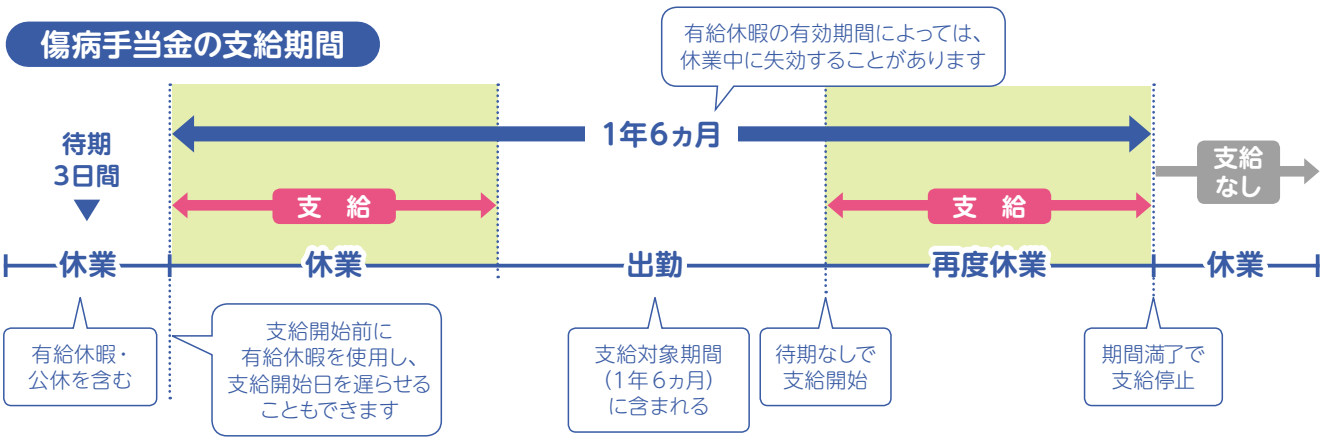
*1給料を受けていても傷病手当金より給与額が少ない場合も含まれ、その場合は差額が被保険者に支給されます。
*2新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給要件については、厚生労働省ホームページをご参照ください。

支給開始日（一番最初に支給された日）以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額 ÷30日× 2/3

「待期3日間」の考え方



傷病手当金の支給期間



9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

＊「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分（1～50等級）ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます（下図参照）。

毎年9月に決定・改定する 定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3ヵ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは 随時改定

昇給（降給）等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅（標準報酬月額が2等級以上の差）に変わったときは、変動月から4ヵ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

コロナ危機に対応した特例改定

新型コロナウイルス感染症の影響により事業所が休業し、給与が著しく下がった被保険者で、一定の条件に該当する方に対しては、標準報酬月額が翌月から改定可能となる特例が設けられました。

■健康保険の標準報酬月額

標準報酬月額		報酬月額	
等級	円	円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000 ～	73,000
		∫	
19	240,000	230,000 ～	250,000
20	260,000	250,000 ～	270,000
21	280,000	270,000 ～	290,000
		∫	
49	1,330,000	1,295,000 ～	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ～	

報酬月額（給与の総額）が
25万円以上27万円未満の場合は、
標準報酬月額は20等級の26万円
となります。

健康保険料＝標準報酬月額×保険料率

当組合の保険料率9.8%（事業主5.0%、被保険者4.8%）の場合、被保険者負担分の保険料は、26万円×4.8% ＝ 12,480円 となります。

※40歳以上65歳未満の場合は、介護保険料1.66%（事業主と被保険者が折半負担）が上乗せされます。

医療機関の受診は コロナウイルスの感染拡大を防ぐために 遠隔診療を利用しましょう

新型コロナウイルス感染症は医療機関で感染が拡大する事例もあります。
感染拡大を防ぐために電話やインターネットによる遠隔診療が利用できます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、遠隔診療の要件が緩和され、初診から電話やインターネットを利用した診療が受けられるようになりました。この措置は新型コロナウイルスの感染拡大が収束するまで続けられます。

医療機関を安易に受診すると、医療機関で新型コロナウイルスに感染するリスクがあるだけでなく、医師や看護師に感染が広がることで医療崩壊につながってしまいます。できるだけ遠隔診療を利用できないかを検討してみましょう。

① 遠隔診療を行っているかを確認

受診する医療機関に電話かインターネットでの診療を行っているかを確認します。直接医療機関に問い合わせるか、医療機関のWEBサイトなどで確認してみましょう。普段からかかりつけの医療機関がある場合は、まず、その医療機関に相談してください。

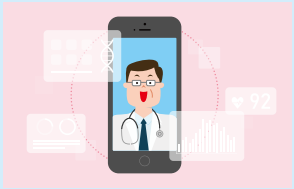
※病状などで医師からすぐに医療機関を来訪して受診するように指示を受ける場合がありますので、できるだけお住まいの近くの医療機関にすると安心です。

② 必要な情報を伝えて予約する

電話で氏名や保険証の情報などを伝えて医療機関に予約します。インターネットでの診療の場合は、予約や受診の仕方などを医療機関のWEBサイトで確認してください。事前に登録などが必要な場合があります。医療費の支払い方法についても確認しておきましょう。

③ 定められたやり方で診察を受ける

電話の場合は医療機関から着信がありますので、電話で診察を受けます。インターネットでの診療の場合は定められた方法で接続をしてください。本人確認の後で、通常の診察と同じように症状や持病、服用している薬などを医師に説明して診察を受けます。



※電話やインターネットでの診療では検査が行えないため、診断や処方が困難な場合があります。必要な場合は医師の指示に従って改めて医療機関を来訪して診察を受けてください。

④ 薬の処方を受ける

薬が処方される場合は指定した住所に処方箋が送られてきますので、調剤薬局で薬を受け取ります。薬の配送を希望する場合は薬を受け取る調剤薬局を医療機関に伝えてください。調剤薬局から電話などで薬の説明を受けた後で、指定した住所に薬が配送されます。

医療機関によって対応や手順が異なります。

インターネットを利用したオンライン診療に対応する医療機関のリストはこちら

リストになくても対応してもらえる場合がありますので、まずはかかりつけの医療機関に相談してください。

全国 絶景×体感

瀬戸内しまなみ海道

広島県尾道市～愛媛県今治市

瀬戸内海に浮かぶ大小の島々とそれらをつなぐ架け橋からなる「西瀬戸自動車道」は、本州・広島県尾道市と四国・愛媛県今治市を瀬戸内海上で結ぶ約60㎞の道で、「瀬戸内しまなみ海道」の愛称で親しまれている。この海道最大の特徴は、自動車だけでなく、徒歩でも自転車でも渡れること。特にサイクリングコースは、世界的にも評価の高い「サイクリストの聖地」だ。

この海道は、最初からサイクリングコースを想定されて造られたわけではない。平成11年に全線開通した西瀬戸自動車道に徒歩でも

来島海峡大橋

食

1

瀬戸内グルメを満喫

温暖な気候と穏やかな海に恵まれた瀬戸内は食の宝庫。海道周辺には、新鮮な魚介類をはじめ、味わいたいグルメがたくさん。

1. 今治市の「道の駅 よしうみいきいき館」では新鮮な魚介類を七輪で焼く海鮮バーベキューが人気。　2. 鶏ガラと瀬戸内の小魚からとった出汁にしょうゆベースで合わせたスープと、浮いた背脂のミンチが特徴の「尾道ラーメン」。　3. 尾道市因島の人気スイーツ「はっさく大福」は、白あんの甘味と因島産はっさくの酸味が絶妙。

2

3

動

サイクリストの聖地

平成26年には今治市大三島の多々羅しまなみ公園に「サイクリストの聖地」記念碑が建立された。海道沿いには宿泊施設やカフェなどのサイクリスト向け施設が充実している。

潮風に包まれながら〝多島美〟の絶景を楽しむ

自転車でも通行できる生活道路が併設された理由は、ルート上に人口の多い島々があり、その住民たちが行き来するための道路が求められたためだ。しかし、平成17～18年の市町村合併により、海道エリアを構成する複数の自治体が姉妹都市関係にある尾道市と今治市に統合されたことで、「自転車で渡れる橋」の観光資源化が産官協働で推進され始めたのだ。片道乗り捨て可能なレンタサイクルの実施や、1㎞ごとにゴールまでの距離を表示する「ブルーライン」の整備など、両市が協調して初心者でも安全に楽しめるサイクリングコースとしてのインフラを充実させたことにより、徐々にサイクリストからの評価が高まっていったという。

温暖な気候と、エメラルドグリーンの穏やかな海に点在する島々。「東洋の地中海」とも評される瀬戸内海の景色は、確かに自転車で潮風に包まれながら体感してみたい。

見

バラエティー豊かな絶景スポットが点在

海道沿いには、絶景が楽しめるビュースポットが点在している。右．カレイ山展望台（大島）からの景色。 左．尾道市生口島にある耕三寺博物館は、紅葉スポットとしても人気。真っ白な大理石で造られた庭園「未来心の丘」はSNSでも人気を集めている。
☎ 0845-27-0800

ドクターがズバリ答える！

たかが「いびき」と放置はNG！閉塞性睡眠時無呼吸の大きなサイン

監修／大場 俊彦
医療法人社団慶友慶友銀座クリニック理事長。日本耳鼻咽喉科学会認定専門医、日本気管食道科学会認定専門医、日本レーザー医学会認定専門医、米国耳鼻咽喉科頭頸部外科学会フェロー。

体重増加や加齢によりいびきをかきやすく

睡眠中のいびきは、よくあることだと軽視されてしまうことが多い。しかし、いびきを放置すると重篤な病気を見逃すことになり得るという。今回は、慶友銀座クリニックの大場俊彦理事長に話を伺った。

「寝るときに長時間あおむけの姿勢になると、下顎や舌が重力で落ち込んで気道をふさぎます。気道を広げる筋肉の動きが睡眠によって弱まることでさらに気道が狭くなり、いびきをかきやすくなるといわれています」と大場先生は話す。

いびきをかく病気には、単純性いびき症、上気道抵抗性症候群、閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）があり、この順で病状が進行すると考えられており、通常、体重増加とともに進行が早まるという。

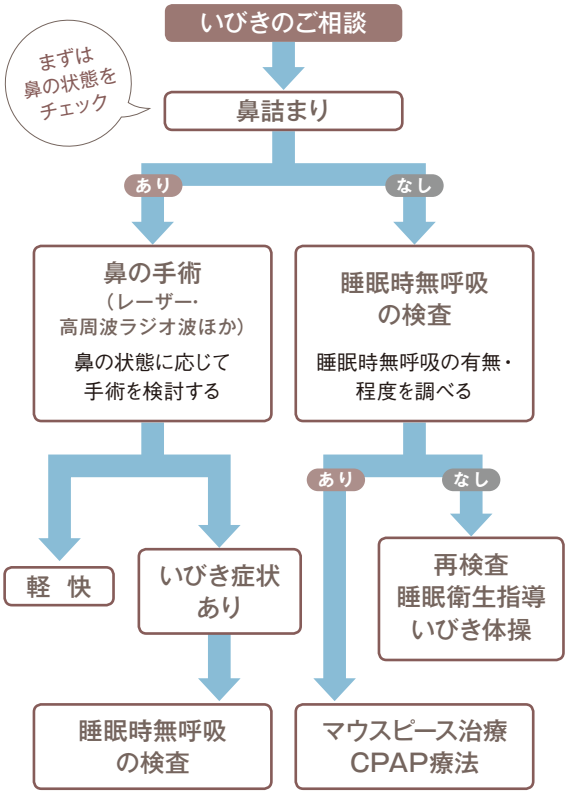
「加齢や肥満、鼻やのどのトラブル、疲労、飲酒など要因はさまざまですが、顔の骨格も大きく関係します」と大場先生。「日本人などの東アジア人は、欧米人と比較して顎が小さいので気道が狭く、体重増加や加齢でいびきが出やすくなります。特に、舌の奥や口蓋垂（のどちんこ）の周りの組織に脂肪がたまると悪化するといわれています」。

睡眠中に呼吸が止まる閉塞性睡眠時無呼吸

病状が進行して閉塞性睡眠時無呼吸症候群になると治療が必要だ。「この病気は、上気道閉塞により寝ているときに呼吸が止まってしまい、知らないうちに体が酸素不足になって脳や心臓に大きな負担を掛けます。また、睡眠が十分に取れないので昼間に眠くなり、交通事故などの原因ともなり得るのです」（大場先生）。

「治療では、鼻詰まりの有無や患者さんの状態から対処法を選択します。『たかがいびき』と思わず、まずは受診してください」（大場先生）。

いびき治療の流れ



あなたは大丈夫？ いびきチェックリスト

睡眠や眠気の状態、
自覚症状などの項目から、
当てはまるものをチェックしてみましょう。

- ☐ 大きないびきをかく
- ☐ 睡眠中に呼吸の中断がある
- ☐ 昼間の眠気がある
- ☐ 寝たはずなのに寝た気がしない
- ☐ いつも疲れている
- ☐ 不眠がある
- ☐ 寝ていて苦しくて起きてしまう

参考：AASM ICSD-2 および 3

1つでもチェックが付いた場合、いびきによるリスクが生じていると考えられますので、睡眠時無呼吸専門外来などを受診することをお勧めします。

免疫力アップのために

快腸で快調に！

今日から始める腸活

腸の中には100兆個もの
腸内細菌がいるといわれています。
腸内細菌の状態は消化だけでなく、
感染症に対する免疫力を高めるなど
全身の健康に大きな役割を
果たしています。
腸内環境を整える腸活で、
快腸を目指しましょう。

大事なのは腸内細菌の多様性

健康な人ほど腸内細菌の多様性が維持されていることが分かっています。腸内細菌のバランスが崩れると免疫力が下がり、肥満になりやすく、うつ病や認知症など脳の機能にも影響を与えます。

腸活のポイント

腸内環境を整えるために重要なのは、食事と睡眠です。食事では、食物繊維が豊富な野菜・海藻や果物、発酵食品を増やしましょう。腸は自律神経の働きに大きな影響を受けるため、睡眠不足は大敵です。

快腸になる食材

～保健師だより～

【食欲の秋に向けて】

初めまして！ 4月から配属になりました管理栄養士の吉田です。

今までに、病院・高齢者施設・地域などでお仕事をさせていただいた中で、大きな病気を予防することの重要性を感じ、現在は保健指導に携わらせていただいています。大きな病気になると、お仕事を休んだり入院したり、ご自身もご家族も大変ですが、「健診の結果が少し気になる」という段階で、「ほんの少し暮らし方に気を付ける」だけで、十分に大きな病気を防ぐことができます。皆様の生活に合った無理のないアドバイスを心がけておりますので、お目にかかった際はお気軽にお声かけくだされればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年も暑い夏から秋に季節が移り変わろうとしています。皆さんは「〇〇の秋」と聞くと、何を思い浮かべますか？ 私は断然「食欲の秋」です！ 秋は旬を迎える食べ物が多く、気候も涼しくなるので食欲が増すことが多いです。

「ご飯が美味しくて、つい食べ過ぎてしまった…」

「さんまが…」「みかんが…」「さつまいもが…」こんなお声がよく聞かれます。

旬を迎える食べ物は、栄養が豊富で値段もお手頃なので魅力的ですが、健診の結果で気になる項目がある方は食べ過ぎにご用心です。

主な食べ方のポイントは、①よく噛んで味わって食べる②食べられる分だけ買う③食べ過ぎそうな場合には、家族と分け合って食べる、です。

よく噛むことで食べ過ぎを防ぐことができ、食べ物を消化しやすくなるので胃腸への負担が少なくなります。また、値段が安いからとたくさん買うと、傷む前に食べなければ…とつい食べ過ぎてしまうことがあるかもしれません。そして、誰かと一緒に食べることは、食事の満足感をアップさせ、会話をはさむことでゆっくり食べることにもつながります。特に、おやつを食べたい方に「家族との半分こ」を勧めることがあります。ひとり暮らしの方は、半分食べて翌日に残しておく方法もあります。

食べ方を工夫して、秋の味覚を十分楽しみましょう!

もしご相談がございましたら、是非保健指導の場をご活用くださいね。

事業実施予告

インフルエンザ予防接種費用の一部補助について

接種対象者：被保険者・被扶養者
実施期間：令和2年10月1日～令和3年1月31日
補助額：1人につき1,500円（費用が1,500円以下の場合は実費を補助）
補助回数：1人につき、年度間に1回。
請求期限：令和3年2月26日(金)
請求方法：必要書類を添付して、事業所でとりまとめてできるだけ一括で提出してください。
(支店・出張所別単位可。任意継続は個人。)
その他：全額自費負担された方に限らせていただき、市町村の助成等他法から補助を受けられた場合は対象外です。

風邪ひきゼロ運動

参加対象者：被保険者・被扶養者
運動期間：令和2年12月1日～令和3年2月28日
参加受付期限：令和2年11月27日(金)
達成書提出期限：令和3年3月12日(金)
奨励賞送付：令和3年4月下旬(予定)

※参加票等のご案内は、事業所宛に11月初旬にお送りします。

詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。
不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。

24時間・年中無休
相談料・通話料無料
プライバシー厳守

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか？

ファミリー健康相談

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。たとえば、急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。(医師との予約相談も可能。)

昨年度の相談内容で多かったものが、「病気・症状と治療に関する相談」と「メンタルヘルスに関する相談」です。他には「医療機関に関する相談」や「育児・しつけに関する相談」などさまざまな内容のものがありました。(健保組合が受ける報告書には、詳細な相談内容や個人情報は含まれておりません。)

健康や生活に関するさまざまな相談はこちらへ

0120-570020

大阪府建築健康保険組合 専用番号

ホームページアドレス

http://www.kenchiku-kenpo.or.jp

けんぽだより No223 2020年9月発行 発行所 大阪府建築健康保険組合 〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11 ☎06-6942-3621