

# げんき my life

2022.4 春  
Spring

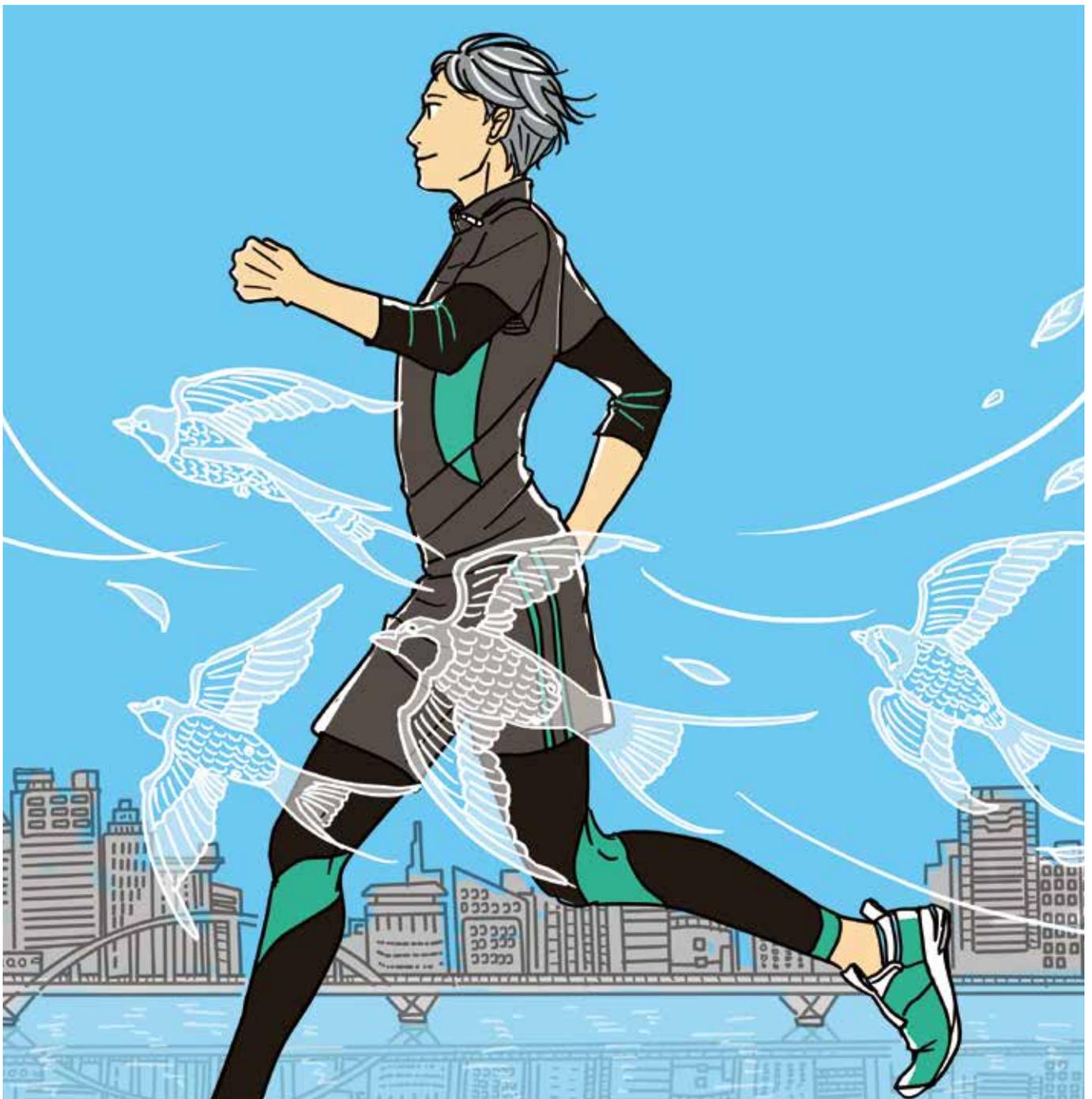
No.183

職場内で閲覧してください。

P2 令和4年度 事業計画と予算のお知らせ

P4 健診値を改善してポイントゲット！

P5 6月限定「RIZAP チャンネル」視聴できます！



茨城県農協健康保険組合

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

# 事業計画と予算のお知らせ

令和4年度事業計画と予算が、去る2月18日に開催された組合会で承認されましたので、その内容をお知らせします。

## 《基本方針》

健康保険組合は、コロナ禍による保険料の一时的な落ち込みから回復しつつありますが、一方で医療費も受診控えからの脱却により保険給付費の増加や、今年度は高齢者医療制度の「2022年危機」にあたり、納付金等により厳しい財政運営を強いられます。このため健康保険組合として、なお一層保険者機能の発揮による事業運営が求められています。

当健保組合では、被保険者等の適用と給付、保険給付費の審査と支払、保険料の徴収を適正に実施し、ウイズコロナの中で安定した財政運営を行うとともに、本年度においては、将来を見据えた財政運営を確立するために中期3カ年財政見通しを策定します。

また、健康づくり事業は、被保険者・被扶養者が健康で元気に仕事や生活が営めるよう「第2期データヘルス計画」に基づき、健診結果・疾病統計データの分析による事業所スコアリングレポートから健康課題の改善を目指し、事業活動の充実と活性化を図れるよう事業所と連携・協働して取り組む「コラボヘルス」を強化します。併せて情報通信技術（ICT）を活用して健康情報を提供し被保険者・被扶養者の健康増進を図る健康づくり活動に取り組みます。

## 《予算編成》

令和4年度もコロナ禍により保険料収入が不安定なことや、医療費の増加も予想されますが、事業所の厳しい経営状況を考慮したうえ、健康保険組合連合会から通知された調整保険料率変更（\*）により下がった料率分を、一般保険料率に千分の0・04を上乗せした千分の94・74に変更し、健康保険料率は現状維持の96%（千分の96）とします。

なお、診療報酬の改定、医療費の高度化や高額薬剤支給による保険給付費の増加、高齢者医療への納付金等のため、別途積立金の繰入により収支均衡を得ることとし令和4年度の予算を編成しました。

\*調整保険料とは、健康保険組合連合会が中心となって高額医療費の共同負担、財政窮迫組合の助成を行っており、この財源にあてるために調整保険料を拠出しています。

## 《重点事項》

1. コラボヘルスの強化による健康経営の推進とICTを利用した効果的・効率的な健康支援

（1）「第2期データヘルス計画」に基づく健診結果等の集計・分析による事業所の健康課題を共有し、「コラボヘルス」の強化により、健康経営に向けた事業所主体の健康づくり活動の実践を支援します。

（2）生活習慣病のリスク低減に向け、事業所及び委託健診機関との連携を図り、リスク者への受診勧奨とともに特定保健指導実施率向上を目指し、取り組みを強化します。

（3）ウイズコロナ時代に対応し、ICT（情報通信技術）を活用した効果的・効率的な健康情報の提供や多様なニーズに応じた保健指導・教育研修等に取り組む、ヘルスリテラシーの向上を支援します。

2. 令和4年度 中期財政状況の見通し（令和5年度～令和7年度）の策定

（1）2025年（令和7年）までに後期高齢者納付金の急増や一般的な新型コロナウイルス感染症の影響等も踏まえ、不測の事態であっても安定した財政運営が求められます。そのため、法定準備金を確保した上で、保険給付等の支出額を推計し保険料率を設定するなど、将来3カ年における財政状況を見据えた令和5年度から令和7年度までの中期財政状況の見通しを策定します。

3. オンライン資格確認を活用したレセプト審査事務コストの低減及び健康保険事務における電子申請の拡充

（1）被保険者及び被扶養者が医療機関を受診した際に発生するレセプト資格確認審査について、オンライン資格確認を活用し過誤請求に係る事務コストを低減します。

（2）電子申請の義務化された3届出（被保険者報酬月額算定基礎届、被保険者報酬月額変更届、被保険者賞与支払届）以外についても、電子申請の取扱いを拡充し健康保険事務における諸手続きの効率化を図ります。

令和4年度 健康保険（一般勘定） 保険料率と収支予算概要

●健康保険料率は、千分の96に据え置きます。

今年度の予算総額は、53億3千万円です。収入では、保険料収入を50億3千万円（被保険者1人当たり45万円）と見込んでいます。

支出では、保険給付費が29億円（被保険者1人当たり26万円）、高齢者医療制度への納付金等は18億円（被保険者1人当たり16万円）を計上しています。

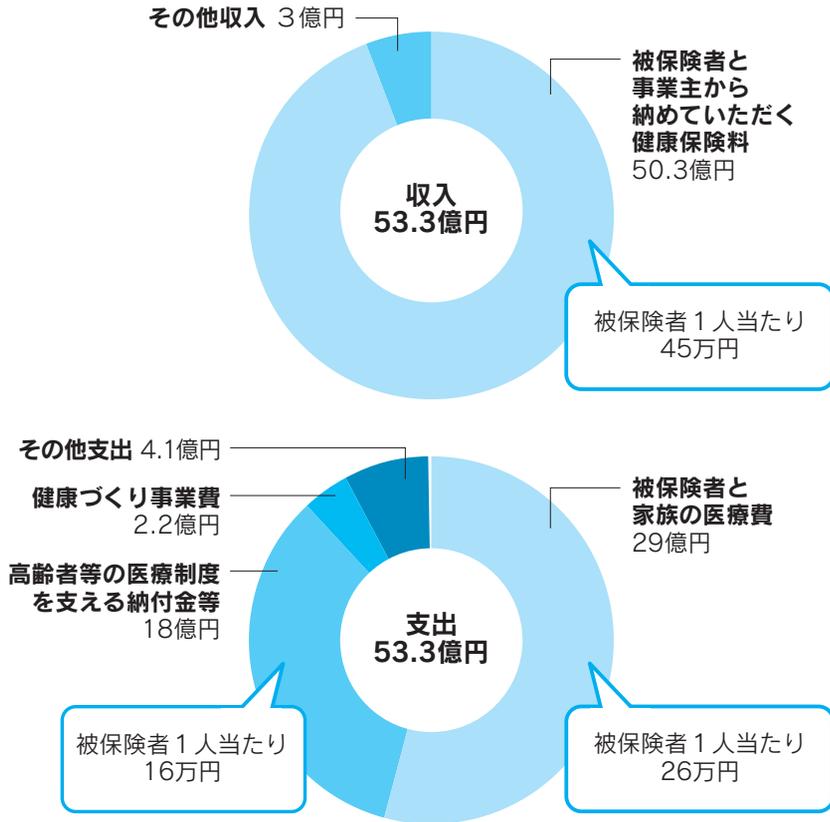
●介護保険料率は、千分の18・8に据え置きます。

介護保険収入が5億5千万円、介護保険料の不足の場合を考慮し介護準備金より繰入5百万円を計上、その他収入との合計で5億5千6百万円としました。

支出は、介護納付金が5億円、その他支出（準備費等）を合計し5億5千6百万円としました。

令和4年度 介護保険 保険料率と収支予算概要

●令和4年度 健康保険収支予算



●一般保険料率と調整保険料率

		一般保険料率	調整保険料率	計
負担割合	事業主	49.86/1,000	0.67/1,000	50.53/1,000
	被保険者	44.88/1,000	0.59/1,000	45.47/1,000
	計	94.74/1,000	1.26/1,000	96.00/1,000

●介護保険料率

		改定後介護保険料率
負担割合	事業主	9.4/1,000
	被保険者	9.4/1,000
	計	18.8/1,000

●令和4年度 介護保険収支予算

収入	金額 (千円)	支出	金額 (千円)
介護保険料	550,836	介護納付金	500,365
介護準備金繰入	5,000	還付金	768
その他収入	5	その他支出	54,708
収入総額	555,841	支出総額	555,841

●組合会議員の就退任について

令和4年2月18日に開催された組合会において、次のとおり互選議員及び理事の就退任がありましたのでお知らせいたします。

就任			退任		
役職名	氏名	事業所	役職名	氏名	事業所
互選理事議員	倉持 聡	JA 岩井	互選理事議員	梅北 昌毅	JA 岩井

# 健診値を改善してポイントゲット!

最大  
950ポイント

健診値が昨年より改善、または良い状態を維持している場合、ポイントを付与します♪  
今年の健診が始まる前に、生活改善にチャレンジ!

項目	判定	ポイント (pt) 内訳
健康年齢	実年齢 - 健康年齢	-0.1歳あたり5pt (上限500pt)
BMI	A判定	100pt
血圧、血糖、脂質 の7項目	A判定	50pt
	昨年C,D判定 → B判定	30pt

間食をやめる、腹8分目にする、  
週2日30分の運動を取り入れるなど、  
小さなことでも継続することが  
改善のポイントです!



当健保組合保健師より

## 健診値改善に使える機能も充実

### ● 体重を毎日記録しよう

「日々の記録」画面で、体重を記録すると、1日1ptがもらえます。  
体重の他にも、血圧や食事などが記録でき、毎日の自己管理に利用しましょう。

### ● 特定保健指導を利用しよう

無料かつオンラインでメタボの予防・改善に向けて、  
保健師や栄養士から継続したサポートが受けられるプログラムです。  
メールが届いた方は体を変えるチャンスです!積極的に参加しましょう。



## 禁煙に成功してポイントゲット

健診時の質問で、新たに禁煙した方には500pt、  
以前より喫煙をしない方には100ptを進呈します。  
この機会に禁煙に挑戦してみませんか?



## ● PepUp未登録の方は、今すぐ登録を! 登録案内通知をご確認ください(令和2年2月送付済) ●



▲登録案内通知 (A4サイズ)

なくした方は

お持ちの方は

### 再発行の申請を!

ホームページのPepUpの  
バナーから「PepUp本人  
確認用コード再発行依頼書」  
をダウンロードし提出し  
てください。

茨城県農協健保 🔍 検索



スマホは  
こちらから



コードが届いたら

## スマホから登録しましょう! (PCでも可)

### ◆ アプリがおすすめです

ヘルスケア (iPhone)・GoogleFit (Android) と連携可。  
歩数や体重が自動で反映され、より使いやすくなります。  
iPhoneのApp Storeまたは、AndroidのGoogle Playから  
「Pep Up」で検索か、QRコードからアクセスしてインストールしてください。  
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



6月  
限定

# 「RIZAPチャンネル」 視聴できます!



この機会に、運動不足やストレス解消にスキマ時間を有効活用しましょう。お申込みは、被保険者のみ、先着1,000名（5月15日締切）ですので、今すぐ下記QRコードからアクセスしてください。

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

## RIZAPチャンネルがいつでもどこでも 短期間であなたの健康にコミット



お好きな  
健康改善動画  
見放題



コースは複数  
選択可

◆ 視聴期間 2022年6月1日～6月30日

各コース1カ月間

## 悩みや好みに応じて選べる8コース

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK  
全コース、セミナーとトレーニングの動画構成だから、学べる&運動実践のWアプローチ  
1動画あたり5～10分で、寝る前や移動時でサクッと手軽に見えます  
指定のスケジュールで見えていくと短時間で効率的に健康にコミットできます

サンプル動画→



### 脂肪燃焼コース

～初級者編～

運動習慣の“ない”方向け  
体重減少にコミット  
動画数：全20本

### 脂肪燃焼コース

～中級者編～

運動習慣の“ある”方向け  
体重減少にコミット  
動画数：全20本

### 脱肩こり コース

肩こりに悩む方に  
肩こり緩和にコミット  
動画数：全7本

### 脱腰痛 コース

腰痛に悩んでいる方に  
腰痛の緩和にコミット  
動画数：全7本

### 筋力向上コース

～ミドルシニア向け～

加齢に負けない  
筋力を身に付ける  
動画数：全5本

### メンタルヘルス コース

セルフコントロール術で  
心を前向きにする  
セミナー&運動コース  
動画数：全7本

### コンディションアップ コース

～女性編～

女性特有の悩みに向き合い  
コンディションを上げる習慣を  
身に付ける  
動画数：全6本

### ボディスタイリング コース

～女性編～

女性向けボディメイクで  
もっとイキイキとした人生を  
動画数：全20本



#### お申込み・ログイン方法

1. RIZAPチャンネル利用申込ページにアクセス  
<https://forms.office.com/r/OfSK7MjWYp>
2. 氏名、メールアドレス等、必要事項を入力して申込完了
3. 6月1日に、登録したメールアドレスに  
ログインURL/ID/パスワードが届くので、ログインして  
ご利用ください。

#### 申込開始

2022年4月15日（金）

#### 申込締切

2022年5月15日（日）

#### お問合せ

茨城県農協健康保険組合健康推進課  
☎029-232-2270

QRコードから  
アクセス

健康保険組合茨城連合会共同事業

5月29日（日）に、国営ひたち海浜公園にて「家族ふれあいヘルスアップ大会」を開催します。  
ご家族や職場仲間と楽しくウォーキングしましょう。詳しくは、事業所通知をご覧ください。