昭和57年１月13日第三種郵便物認可　令和３年３月１日（毎月１回１日発行）第524号

中建国保だより

かてい版
令和３年
３月号

令和３年度の事業計画と保険料について

［ INFORMATION ］
新しい保険証の交付をうけましょう

所得調査に向けた確定申告のお願い

表紙写真
「百段階段でひなまつり」
茨城県久慈郡大子町（だいごまち）

［表紙撮影］

毎年３月初旬、十二所神社（じゅうにしょじんじゃ）の参道にある通称『百段階段』を舞台に、約1,000体の雛人形が絢爛豪華に飾りつけられます。百段階段から商店街に下りれば、各商店や民家の軒先に数えきれないほどの段飾りや雛飾りが並び、ノスタルジックな雰囲気が漂います。

ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp

令和3年度の事業計画と保険料について

財政状況の特徴点

予算総額は歳入歳出とも8688億9191万円で前年度の当初予算比1・62%の増となりました。

【歳出】

- 皆さんが病院などにかかった際に中建国保が支払う療養給付費は、新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響もあり、前年より2億9300万円減の4322億4700万円となり、保険給付費全体では前年より4億5400万円減の512億6700万円となりました。
- 前期高齢者納付金（65～74歳の加入率に応じて負担）は、前年度より1世帯あたり月額で43円の増、後期高齢者支援金（75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の保険給付費について、加入者数に応じた額を負担）は、52円の増を見込んでいます。また、介護納付金は、前年度より1世帯あたり月額で57円の増を見込んでいます。

【歳入】

- 国からの補助金は、平成30年度に実施した所得調査の結果と医療費の減少による減額を想定し、1世帯あたり月額で557円の減を見込みました。この中には医療費適正化や組合員資格の適正化などの取り組みについての補助である保険者機能強化分や、特定健診・特定保健指導やデータヘルス計画の実施状況などの取り組みについての補助である保険者インセンティブ分が含まれています。
- 保険料を据え置くと歳入不足となるため、医療分保険料についてはすべての組合員を月額200円の引き上げとします。また、後期分保険料についてはすべての組合員を月額100円の引き上げ、介護分保険料については組合員・家族ともに月額100円の引き上げとします。

事業執行体制

【組合会・理事会】

通常組合会は、令和3年7月と令和4年2月の2回開催します。令和3年8月11日から組合会議員及び役員の改選となるため、臨時組合会を令和3年7月の通常組合会につなげて1回開催し、新正副組合会議長及び新役員を選出します。

理事会は、通常組合会の前に2回、新三役を選出するために臨時組合会につなげて1回、単独で4回の年間7回開催します。

【組合員の職種・種別調査】

組合員の資格管理については、国の指導により、3年以内に一度以上確認を行うことが求められており、中建国保では令和2年度に調査を行う予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により調査の実施を延期したため、令和3年度中に調査を行うこととして準備を進めています。

保険給付

保険証をもって病院などにかかったとき、窓口で一部負担金を支払えば診療をうけられます。残りは中建国保が病院へ支払います。その他に、以下の現金給付があります。

【法律で決められた給付】

- 療養費
- 高額療養費
- 出産育児一時金
- 葬祭費　・移送費　など

【中建国保が独自で行っている給付】

- 休業補償としての傷病手当金
- 女性組合員の休業補償としての出産手当金
- 償還金（70歳未満の組合員の一部負担金が、月額１万7500円を超えたとき払い戻します）　など

健康づくりの取り組み

- 生活習慣病予防や職業病対策などを目的とした「集団健診」の実施
- 胸部レントゲン写真の再読影の推進
- 節目年齢の方に人間ドックの補助
- 保養施設利用者、インフルエンザ・肺炎球菌予防接種者への補助
- 健康・体力づくり事業の実施（ウォーキングやヨガ教室の実施）　など

医療費を削減する取り組み

- 医療機関からの請求誤りを見つけるレセプト点検の実施
- 交通事故などの第三者行為や労災のまぎれ込みを防止
- 年１回「医療費のお知らせ」の送付
- 年２回「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」の送付
- 「ジェネリック医薬品お願いシール」の配布
- 柔道整復施術内容の照会　など

さまざまな世代の生活を守る取り組み

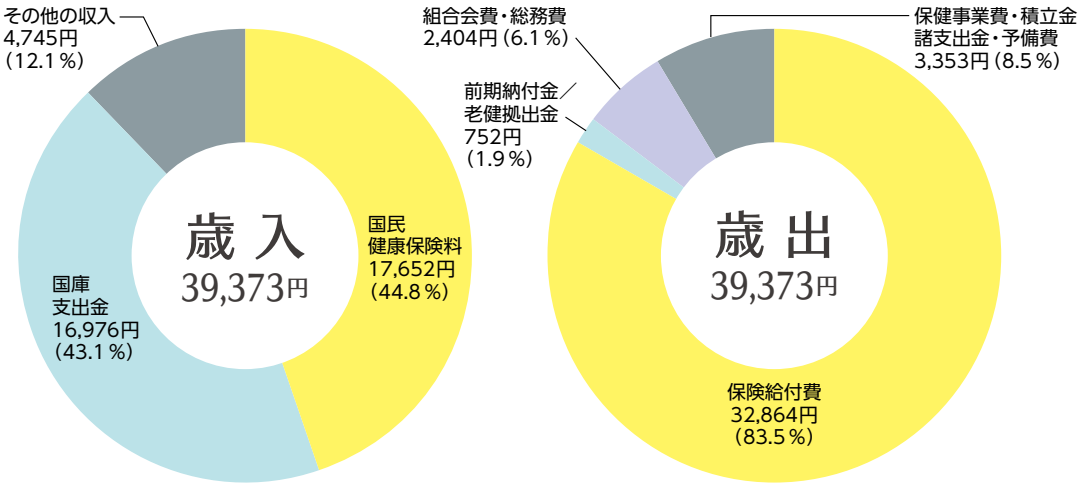
- 災害にあったとき、女性組合員が出産したときなどに保険料納入の免除
- 赤ちゃんが生まれた世帯へ出生の記念品をプレゼント
- 介護のための住宅改修に補助
- １年間健康で、かつ組合員が健診をうけた家庭の表彰

NEW

- 「中建国保健康相談室」に、メンタルヘルス不調者に対するカウンセリングを導入　など

１世帯あたり月額で見た令和３年度予算の収支状況

（医療給付費分のみ）



※事業の詳細は「令和３年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

NEW 令和３年度 医療保険料月額表

組合員

地　区	組合員種別						
	法人 第１種	第１種	第２種	法人第3種 第3種	第４種	第５種	第６種
愛知県	17,200円	16,900円	14,300円	11,900円	9,200円	7,200円	5,200円
新潟県／静岡県	17,600円	17,300円	14,700円	12,300円			
千葉県／和歌山県	17,800円	17,500円	14,900円	12,500円			
青森県／秋田県／群馬県／ 大分県／鹿児島県	18,000円	17,700円	15,100円	12,700円			
岩手県／東京都／徳島県／愛媛県	18,200円	17,900円	15,300円	12,900円			
山口県／福岡県／熊本県	18,400円	18,100円	15,500円	13,100円			
福島県／茨城県／栃木県／ 石川県／山梨県／奈良県／ 高知県／宮崎県	18,600円	18,300円	15,700円	13,300円			
福井県／滋賀県／鳥取県／島根県	18,800円	18,500円	15,900円	13,500円			

家　族

3歳未満	就学前家族 （3歳以上6歳未満）	若年家族 （6歳以上23歳未満）	成人家族 （23歳以上70歳未満）	高齢家族 （70歳以上）
無　料	2,500円	2,800円	2,900円	2,900円

※１世帯５人までしか徴収しません。
※家族が６人以上いる場合は、①成人家族（23歳以上70歳未満）、②高齢家族（70歳以上）、③若年家族（６歳以上23歳未満）、④就学前家族（３歳以上６歳未満）の順に徴収します。
※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW 令和３年度 後期高齢者支援金分保険料月額表

組合員

法人第１種 第１種	第２種	法人第３種 第３種	第４種	第５種	第６種
4,300円	3,700円	3,300円	2,400円	2,300円	2,200円

家　族

3歳未満	就学前家族 （3歳以上6歳未満）	若年家族 （6歳以上23歳未満）	成人家族 （23歳以上70歳未満）	高齢家族 （70歳以上）
無　料	1,700円	1,700円	1,700円	1,700円

※１世帯５人までしか徴収しません。
※75歳未満の人から徴収し、中建国保が国におさめることになっています。
※家族が６人以上いる場合は、①成人家族（23歳以上70歳未満）、②高齢家族（70歳以上）、③若年家族（６歳以上23歳未満）、④就学前家族（３歳以上６歳未満）の順に徴収します。
※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW 令和３年度 介護保険料月額表

40歳以上 65歳未満の 組合員 または家族	組合員			家族 １人につき
	法人第１種 第１種	第2種	法人第3種 第3種	
	3,900円	3,300円	2,800円	2,300円

※40歳以上65歳未満の人から徴収し、中建国保が国におさめることになっています。
※40歳以上65歳未満の家族に増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。
※65歳以上の人の介護保険料は市町村（特別区を含む）が徴収します。

INFORMATION

～インフォメーション～　被保険者のみなさまに、大切なお知らせです

新しい保険証の交付をうけましょう

例年、3月中旬から、新しい保険証と古い保険証を交換する「被保険者証交換会」（以下、交換会）が所属の支部・出張所で開催されますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催の状況が例年とは異なる場合があります。交換会の詳細については、所属の支部・出張所からのご案内をご確認ください。

4月1日以降に病院などへかかる際には、新しい保険証を使いましょう。

第2期データヘルス計画の中間評価を行いました

データヘルス計画とは皆さんの健診・医療情報を活用し、効率的・効果的に健康づくり等の保健事業を実施するために平成30年度から令和5年度までの6ヵ年かけて行っており、令和2年度に各事業の中間評価を行うこととしています。

このことから、各事業の経年変化を分析評価し、今後の目標の見直しや課題の掘り起こしを行いました。中間評価の結果は、今後、中建国保のホームページに掲載する予定です。

令和2年7月豪雨被災者の一部負担金支払い免除措置を延長します

令和2年7月豪雨により被災された方については、病院等での一部負担金の支払いを免除していますが、**令和3年6月末日まで**延長することになりました。

支払いの免除をうけるには、**「保険証」及び中建国保が交付する「一部負担金の免除証明書」を病院等の窓口に提示**する必要があります。

既に免除証明書の交付をうけている方については、新たに6月末日が有効期限となった免除証明書を送付します。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

※一部負担金とは、病院等を受診し治療に要した費用のうち、皆さんが窓口で支払う金額のことです。

保養施設の変更など

【補助対象から外れる宿】

・「ハイツ＆いこいの村」はこれまで補助対象施設でしたが、令和3年3月31日をもって解散するため、補助対象外となります。

【名称変更した宿】

・旧 東京ベイ舞浜ホテル
　クラブリゾート
　↓新 グランドニッコー東京
　ベイ舞浜（千葉県浦安市）

・旧 海のホテルひろせ
　↓新 若狭美浜温泉　悠久乃碧
　ホテル湾彩
　（福井県三方郡美浜町）

「中建国保だより」のバックナンバーがホームページで閲覧できるようになります

これまでホームページでは、国保だよりに掲載している「中建国保の保健室」のみ閲覧することができました。令和3年3月より「中建国保の保健室」を含む**国保だよりのバックナンバー**が閲覧できるようになります。この機会にぜひご活用ください。

所得調査に向けた確定申告のお願い

所得調査（課税標準額調査）は3年に一度実施することとされており、令和3年度に実施する予定となっています。この調査は、中建国保に加入する皆さんの所得を調査することで、国庫補助金の補助率等が決定される大切な調査です。

調査方法については、中建国保がマイナンバーにより所得情報を取得し国へ報告することになります。確定申告を行っていないと中建国保で所得情報が取得できません。4月15日までに必ず確定申告を行っていただくようお願いいたします。

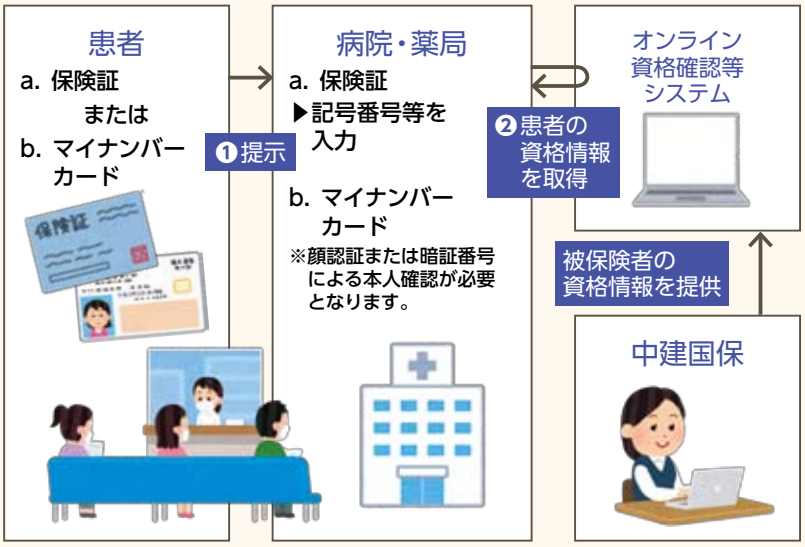
※この調査にかかるマイナンバーの利用は、国の定める法令に基づいています。

令和３年３月下旬から、保険証の記号番号等による病院・薬局でのオンライン資格確認がはじまる予定です！

オンライン資格確認とは？

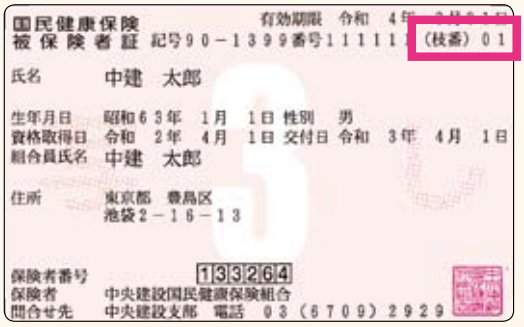
病院などで診察を受ける際に、窓口で中建国保の保険証（またはマイナンバーカード）を提示します。病院・薬局はオンラインで患者の最新の資格情報を取得し、加入している健康保険や窓口での負担割合などが即時に確認できます。これにより、患者や中建国保に正確な請求を行うことが可能となったり、窓口での手続きの一部軽減につながります。

イメージ



令和３年４月以降 オンライン資格確認に伴う保険証の変更点

これまで使用してきた世帯単位の記号・番号に個人を識別するための２桁の「枝番」が追加されます。「枝番」は一人ずつ別の番号が付番されます。保険証が交付されたら、記載内容のご確認をお願いいたします。



保険証見本

オンライン資格確認については、現状では不透明な点が多いため、
今後、国保だよりやホームページ等でご案内していきます。

肺炎球菌の定期接種に補助をしています

令和３年度の補助対象者（接種日に資格があること）
令和３年４月２日～令和４年４月１日に65歳、70歳、75歳の誕生日を迎える人 ※60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などに重い障害がある人も対象
対象となる予防接種
市区町村が実施する定期接種※
補助額
接種費用に関わらず、１人あたり２千円を補助

※肺炎球菌の定期接種をうけられるのは、上表の対象年齢の一度きりです。任意接種のときは補助対象外となります。

〈補助の申請手続き〉

「肺炎球菌予防接種補助金申請書」（支部・出張所の窓口にあります）に必要事項を記入し、左記の添付書類を添えて所属する支部・出張所に提出してください。

※申請書は、中建国保のホームページからもダウンロードできます。

〈添付書類〉

予防接種をうけた人、接種日、予防接種の種類（「肺炎球菌定期接種」などの記載が必要）、市区町村名（医療機関名）が記載されたいずれかの証明

❶接種済証明書（写）　❷領収書原本

※市区町村が実施する定期接種であることが確認できるものが必要です。❶、❷だけで確認できない場合は、市区町村から送付された接種案内等をあわせて添付してください。

※❶、❷だけで予防接種の種類やうけた人の氏名などが確認できないときは、組み合わせて提出してください。

中建国保の 保健室

皆様からお寄せいただいた「禁煙成功体験談」をご紹介します！

本部保健師 加藤（かとう） 暁子（あきこ）

国保だよりでは昨年５月から、組合員やそのご家族の「禁煙成功体験談」を募集し、８ヵ月で90通もの投稿をいただきました。皆さん、「禁煙」のきっかけはさまざまでしたが、周りの反応や感想は前向きなものがほとんどで、自分や家族への「思いやり」が込められている心温まるエピソードばかりでした。今回は、そのエピソードをいくつかご紹介します。

体験談 その１　家族に怒られて…

禁煙のきっかけ　旅先のホテルが禁煙ルーム。ついつい部屋のトイレで喫煙。チェックアウト後、次のお客さんが部屋を使用できなくなり、追加で清掃代を請求されて家族に怒られた…。　禁煙方法　禁煙外来

周りの反応・感想　家族に喜ばれた。

他にも、『自宅の壁紙がヤニで汚れると妻に怒られたために禁煙』といった体験談もありました。

体験談 その２　吸う場所がない！！

禁煙のきっかけ　現場（職場）では吸えなくなり、喫煙者の居場所がなくなってきたので、やめようと思った。

禁煙方法　まずは朝の１本をやめ、吸いたくなったら５分我慢。次にトイレ後の１本をやめ、徐々に減らして約２年かかった。

周りの反応・感想　嫁からは「家もたばこ臭くないし、口臭がしなくなった」と喜んでくれている。

体験談 その３　孫のかわいさ故に禁煙

禁煙のきっかけ　周りが禁煙していく中で何度も挑戦したが３日坊主。「やめるではなく、休む！」と決断。そんな時孫が生まれ、外で吸う日々になり、「ここまでして吸わなくても」と思ったのが始まり。

禁煙方法　パッチを貼ったり、ガムを噛んだりして口を暇にしないようにした。

周りの反応・感想　孫とふれあえる時が楽しくなり、「20歳からのたばこも孫のおかげでやめられたネ」と笑われ、家の中が臭くなくなったと喜ばれる。

他にも、『現場に設置されていた喫煙所が動物園の檻のように思えてたばこをやめた』といったユニークな体験談もありました。喫煙場所がだんだんと少なくなっているのは、時代の流れですね。

体験談 その４　彼女が大好きで!!

禁煙のきっかけ　現在の妻と付き合いたての頃、禁煙をお願いされ、禁煙を決意！！

禁煙方法　まだ妻と付き合いたてで、嫌われたくなくて必死でひたすら我慢して禁煙した。大好きだったので。

周りの反応・感想　絶対やめられないだろうと言われていたので、びっくりされた。

体験談 その５　家族を守りたい！

禁煙のきっかけ　子供２人が喘息になったから。

禁煙方法　家にたばこを持って帰らないようにした。するとだんだん吸わなくなった。

周りの反応・感想　毎日２箱吸っていたのに、よくやめたと感心していた。

体験談 その６　入院がきっかけで …

禁煙のきっかけ　バイクで大きな事故をして３ヵ月ベッド上の生活になってしまった。退院してからもたばこを吸おうという気持ちにならなかった。

禁煙方法　入院中で、環境的にも吸えない環境になった。

周りの反応・感想　周りの人から「吸いたくならないの？」と聞かれる。

入院するまではないが、「肺の病気」になったことが禁煙のきっかけになったという人もいました。他にも、『咳が出るようになった』『カラオケで高い声が出なくなったから』『たばこを吸うたびに頭がくらくらしていた』『口臭が気になっていた』といった体験談がありました。やっぱり、体は資本！

子供や孫の誕生、妻の妊娠がきっかけになったという体験談は多く寄せられていました。他にも、『家族のために長生きしたい』『妻ががんになったから』といった家族への愛がたくさん詰まった体験談もありました。

体験談 その７　体調が …

禁煙のきっかけ　体の不調。頻繁に胃痛があり、夏になると体がだるいなど …。

禁煙方法　ひたすら我慢。ボーッとしているとたばこを思い出すのでごそごそ動き回った。

周りの反応・感想　周りに喫煙者がいっぱいの中でよくやめられたねと褒められた。

体験談 その８

浮いたお金で趣味を満喫

禁煙のきっかけ　毎日２箱くらい吸っていたたばこをやめると年間30～40万円ほど浮くので、自分の趣味である魚釣りにたくさん行けると思い、きっぱりやめた。

禁煙方法　周りに宣言、その後はひたすら我慢。

周りの反応・感想　浮いたお金で家族を外食や旅行に連れて行くなど家族サービスができて家族円満になった。

たばこ代の値上げや消費税の増税など、お財布事情がきっかけになったという投稿は、17通ありました。浮いたたばこ代が自分の趣味や家族サービス、子供の進学費用に使えるようになったと、喜びの声ばかりでした。

体験談 その９

そろそろ…

禁煙のきっかけ　60歳（還暦）になる前日に、健康のためにと考え決意。

禁煙方法　人生３度目の禁煙。今回はひたすら我慢。

周りの反応・感想　無反応。妻は自分で言うまで気付かず。

他にも、『やめたかった』『たばこから自由になりたかった』などの体験談もありました。

番外編

健康に気をつけている姿を後押し

（禁煙者の妻からの投稿）

きっかけ　本人は実父を60歳で亡くし、健康に気をつけていた。

禁煙方法　本人に内緒でたばこの吸い口に針で無数の穴を開けてたばこが美味しくないと感じさせた。途中で本人も気がついたが、徐々にたばこから遠のいていった。

周りの反応・感想　持病で病院通いしているが、禁煙していたおかげで大病に至らず。禁煙に感謝！

奥様の巧みな技で、
禁煙成功！
すごいですね！

たくさんの投稿、ありがとうございました。

体験談は、１つ１つその様子を想像しながら楽しく拝見させていただきました。もし、ご家族や職場で、禁煙して欲しいなと思い浮かぶ方がいらっしゃいましたら、そっとこの「国保だより」を手渡していただけたら嬉しく思います。