

京都自動車
健康保険組合

健・保・通・信

2022年 春号 No.172

- 令和4年度予算のお知らせ
- 健康保険関係の制度が改正されます
- ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です
- おつかれほぐしストレッチ



〈京都府 誕生水弁財天社の鳥居〉



ホームページを
ご覧ください。

京都自動車健康保険組合

検索 

令和4年度(2022年度) 予算のお知らせ



多彩な保健事業で
皆さまの健康づくりを
応援します！

京都自動車健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月24日開催の第145回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

(1) 健康保険予算概要

令和4年度予算基礎数値の被保険者数は、前年度の在職者数と令和4年4月新規採用予定者数を加味し、前年度より50人増の5,350人、給与の平均月額が前年度より3,542円少ない336,458円、賞与については支給実績から標準報酬月額の3・1ヶ月分と見込みまし

た。保険料収入については、健康保険組合のメリットとして保険料率を維持するために、予算基礎数値を基に調整保険料を含む保険料率9・8%と設定しました。前年度比277万円増の26億4000万円の保険料収入を見込んでいます。収入総額では、繰越金、繰入金、補助金、交付金等を加えた収入総額29億1200万円(前年度比約1・0%減)となりました。

支出では、本年度も高齢者医療制度への拠出金が保険料収入の46・6%を占める状況となりました。内訳では、医療費の保険給付費に14億5500万円、納付金等に

12億1600万円、データヘルス事業を含む保健事業費に1億800万円、健保連への拠出金と予備費等で8200万円を見込み、支出総額は収入総額と同額の29億1200万円を予算計上しました。

(2) 介護保険予算概要

健康保険組合は介護保険制度を維持する費用として、当健保の被保険者40歳から64歳の約3,006人分、一人当たり9万5000円を介護納付金として、国に拠出しています。令和4年度の納付金額は前年度より2700万円減の2億8700万円となる見込みです。

介護納付金に必要な保険料収入を平均標準報酬月額378,534円と被保険者数3,006人で計算すると、令和4年度の保険料率は令和3年度と同じ1・8%となります。1・8%の保険料率での収入は3億1600万円となりますが、前年度残金400万円を加えて、介護勘定収入3億2000万円を確保する予算となっています。

予算のPoint



●保険料率は据え置き

令和4年度(2022年度)は、一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。

●納付金・支援金が保険料収入の46.6%に

高齢者医療への拠出金は、12億1638万円となり、収入源である保険料収入の46.6%を占めています。

●保健事業に力を入れ医療費抑制を

特定健診、がん検診等の疾病予防や健康増進に向けた保健事業に1億800万円を計上しました。



令和4年度 収入支出予算概要

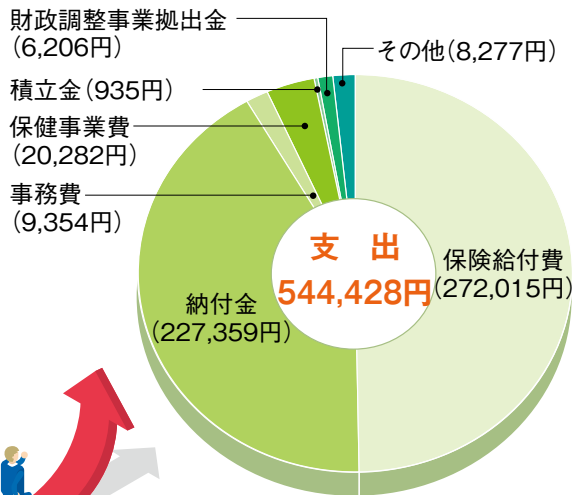
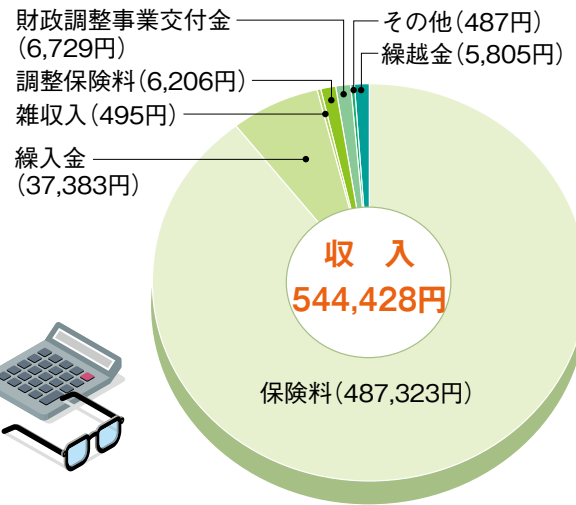


健康保険分

収入 (千円)	保険料	2,607,178
	国庫負担金収入	1,117
	調整保険料	33,203
	繰越金	31,055
	繰入金	200,001
	国庫補助金収入	1,488
	財政調整事業交付金	36,001
	雑収入	2,649
	合計	2,912,692
	経常収入合計	2,610,928

支出 (千円)	事務費	50,046
	保険給付費	1,455,280
	納付金	1,216,368
	前期高齢者納付金	624,393
	後期高齢者支援金	591,954
	その他	21
	保健事業費	108,509
	還付金	132
	財政調整事業拠出金	33,203
	連合会費	1,683
	積立金	5,000
	雑支出	602
	予備費	41,869
	合計	2,912,692
	経常支出合計	2,837,617

被保険者1人当たりで見ると

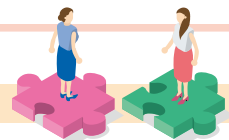


介護保険分

収入 (千円)	保険料	316,166
	繰越金収入	4,000
	繰入金	3
	合計	320,169

支出 (千円)	介護納付金	287,085
	還付金	20
	積立金	33,064
	合計	320,169

予算編成の基礎となった数字



- ◎ 被保険者数 / 5,350人 (男性 / 4,496人、女性 / 854人)
- ◎ 平均標準報酬月額 / 336,458円 (男性 / 347,544円、女性 / 255,248円)
- ◎ 平均年齢 / 42.26歳 (男性 / 43.15歳、女性 / 37.55歳)
- ◎ 被扶養者数 / 5,525人
- ◎ 健康保険料率 1,000分の98 (事業主 / 1,000分の51、被保険者 / 1,000分の47)
- ◎ 介護保険の対象となる被保険者数 / 4,187人
- ◎ 介護保険料率 / 1,000分の18 (事業主 / 1,000分の9、被保険者 / 1,000分の9)

令和4年10月から施行

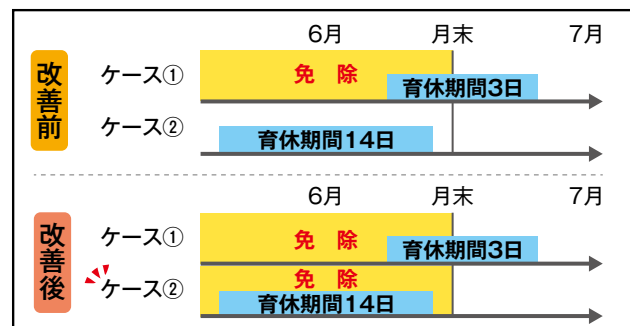
健康保険関係の制度が改正されます。

育児休業期間中の保険料の免除要件が見直されます(令和4年10月1日実施)

育児休業を取得している期間の保険料は全額(賞与保険料含む)免除されます。月末時点で育児休業を取得している場合には当月の保険料が免除となる仕組みでしたが、改正後は、月末時点で復職している場合であっても、通算2週間以上の育児休業を取得していれば当月の保険料が免除されることとなります(右図参照)。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなります。

●短期間の育休



短時間労働者に対する被用者保険の適用が拡大されます

健康保険・厚生年金の対象者拡大を目的に、短時間労働者(1週間の所定労働時間および1ヵ月の勤務日数が通常の従業員の4分の3未満)への適用基準が段階的に拡大されます。

まず、企業規模要件では、現在の従業員数「501人以上」が、令和4年10月から「101人以上」に、令和6年10月からは「51人以上」に拡大されます。さらに、「1年以上」とされていた勤務期間要件が撤廃され、令和4年10月以降はフルタイム労働者同様「2ヵ月超」となります。そのほかの「労働時間要件」「賃金要件」「学生除外要件」は現状と変わりません(下図参照)。

なお、今回の改正で、社会保険の被扶養者(第3号被保険者)かどうかを判断する年収130万円の基準に変更はありません。年収130万円未満であっても、適用拡大要件に該当する場合は被扶養者とはならず、自分で厚生年金・健康保険に加入します。

■短時間労働者への適用拡大の基準

	平成28年10月～	令和4年10月～	令和6年10月～
企業規模要件	500人超	100人超	50人超
労働時間要件	週20時間以上	週20時間以上	週20時間以上
賃金要件	月額8.8万円以上	月額8.8万円以上	月額8.8万円以上
勤務時間要件	1年以上	撤廃(2ヵ月超)	撤廃(2ヵ月超)
学生除外要件	学生除外	学生除外	学生除外

後期高齢者医療における窓口負担が見直されます(令和4年10月1日実施)

現在の後期高齢者(75歳以上または一定の障害認定を受けた65歳以上)の医療費の窓口負担は「1割」(現役並み所得者は3割)ですが、これが「2割」に引き上げられます。2割負担の対象となるのは、「課税所得が28万円以上」および「年収200万円以上」(単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計が320万円以上)の後期高齢者です。それ以外の後期高齢者は1割(または3割)負担となります。

導入に際しては、負担増の影響が大きい外来患者を想定し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に収める措置が取られます。

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



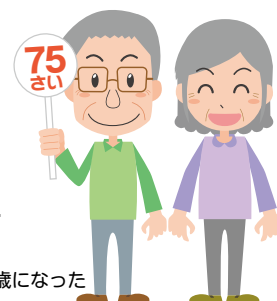
就職 **ご家族が扶養から外れるときは**

手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

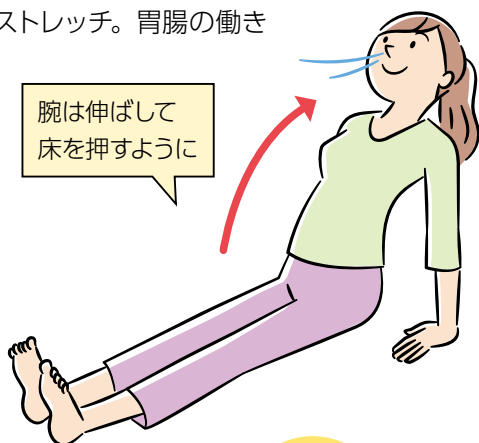
≧ 肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

- 1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



- 2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

≧ やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

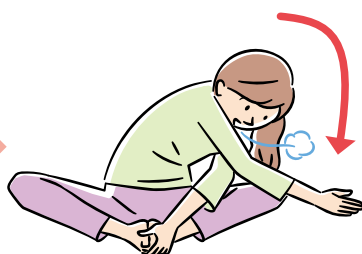
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

- 1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

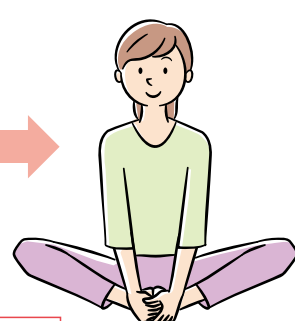
反対側のお尻が浮かないように注意



- 2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



- 3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。

