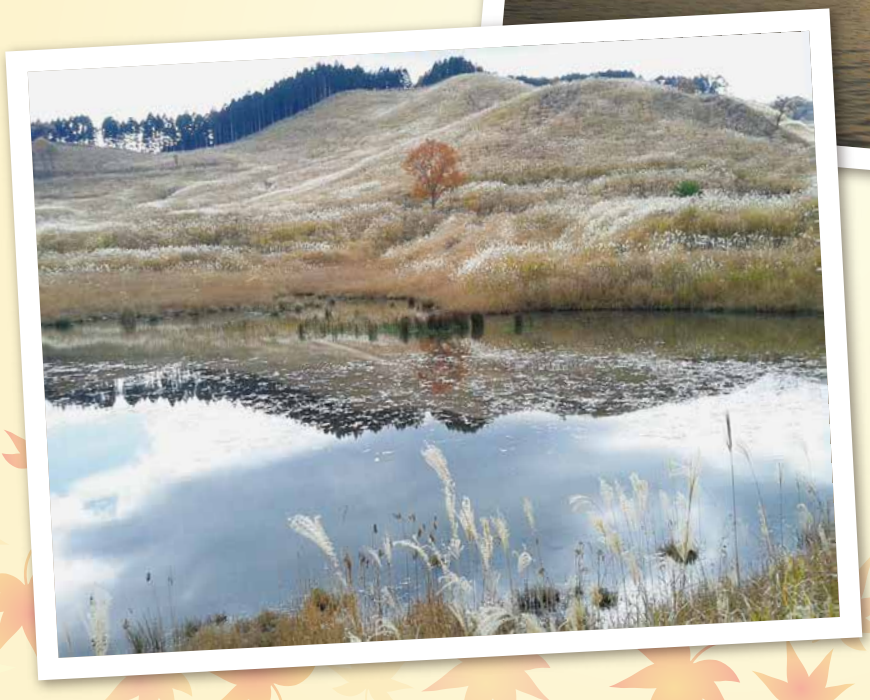
Smile Kenpo

Autumn / 2021

vol.37

大阪支店／Mさん
芦屋浜にて



リリー健保／Hさん
砥峰高原

2020年度の
決算を
お知らせします

CONTENTS

2020年度　**決算**のお知らせ……2
健康保険組合の**おかれた状況**／決算の**基礎数値**……3
保健事業の実施状況……4
特定保健指導のお知らせ……5
今年の健診受けましたか？……6
リリー健保からの**お知らせ**……7
リリー健保の**ホームページをリニューアル**しました……8
インフルエンザ予防接種について……9
「高血糖」と判定されたら……10
在宅勤務の**間食ルール**……11
クイズ／投稿募集……12

ー ご家庭に持ち帰りいただいて皆さんでご覧ください ー

日本イーライリリー健康保険組合

2020年度 決算のお知らせ

決算総額　22億628万円

2020年度収入支出決算の概要

健康保険分　健康保険料率 76‰　（事業主 39.33‰　被保険者 36.67‰）

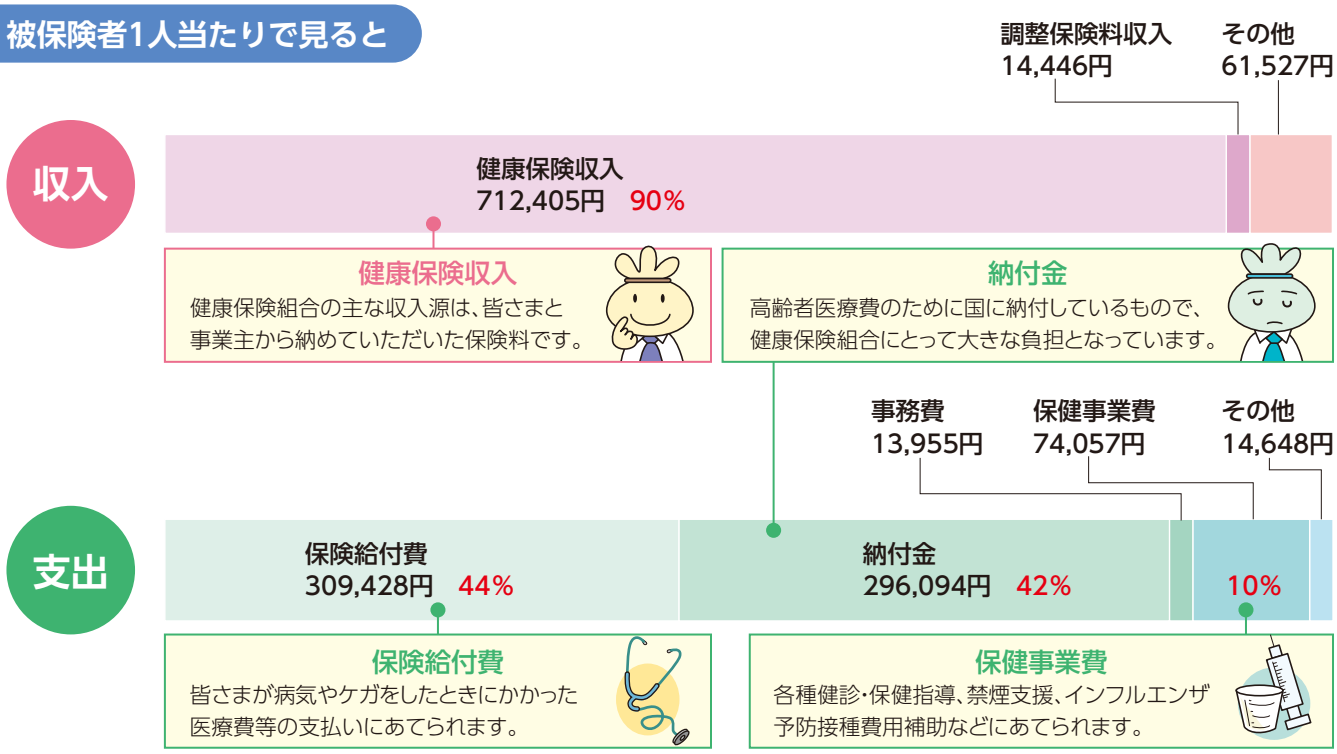
（千円）

収入		
	健康保険収入	2,182,808
	調整保険料収入	44,262
	繰越金	56,016
	繰入金	50,000
	国庫補助金収入	26,619
	特定健康診査等事業収入	11,776
	財政調整事業交付金	30,254
	雑収入	13,853
	合計	2,415,588
	経常収入合計	2,206,282

支出		
	事務費	42,758
	保険給付費	948,086
	納付金	907,232
	保健事業費	226,910
	雑支出	809
	経常外支出	44,074
	合計	2,169,869
	経常支出合計	2,125,795

経常収入支出差引額	80,487

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分　介護保険料率 13‰　（事業主6.5‰、被保険者6.5‰）

（千円）

収入		
	介護保険収入	226,641
	雑収入等	70,998
	合計	297,639

支出		
	介護納付金	289,383
	合計	289,383

収入支出差引額	8,256

健康保険組合のおかれた状況について

「コロナ禍と2022年度への対応について」

健保連が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健康保険組合全体の約8割が赤字予算を編成しており、赤字額は5098億円にのぼることがわかりました。これは新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、特定の業種（飲食サービス業や宿泊業など）での標準報酬月額や標準賞与額、経常収支差引額が著しく悪化しています。

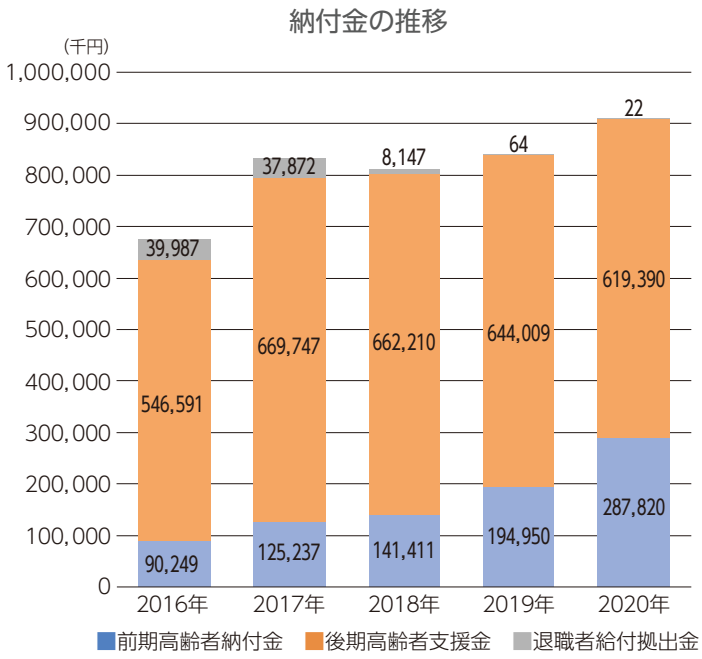
こうしたなか、6月4日に健保法等改正案が可決・成立しました。これによって、一定所得以上の75歳以上の医療費窓口負担が2割に引き上げられることになり、高齢者と現役世代のバランス是正がようやく始まります。

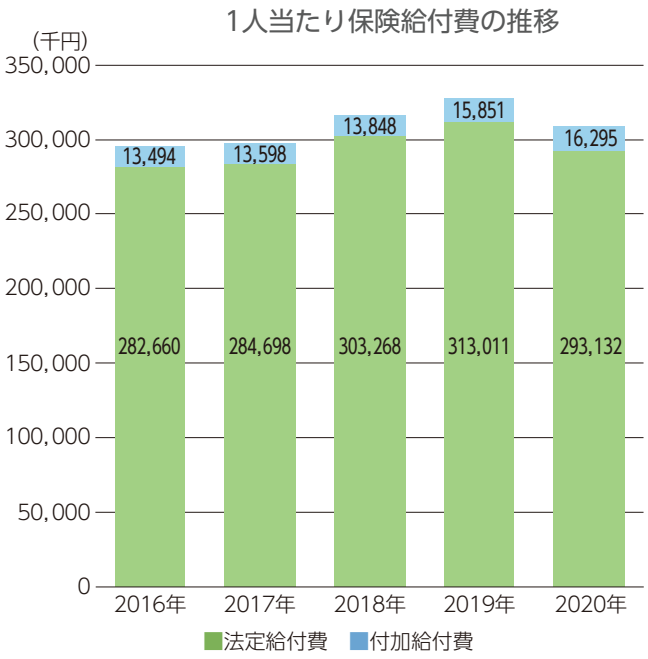
リリー健保の場合

ここ数年増加傾向にあった保険給付費は、2020年度では減少しています。

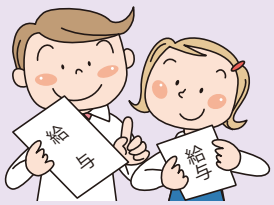
納付金については、前期高齢者納付金が増えていますが、後期高齢者支援金や総報酬額が変わらなければ、保険料率は76‰を維持できると見込んでいます。

しかし、2021年度以降については予断を許さず、引き続き料率の引き上げも視野に検討しています。





決算編成の基礎数値



- 被保険者数 3,064人（男性 2,135人、女性 929人）
- 平均標準報酬月額 703,564円（男性 737,364円、女性 619,939円）
- 平均年齢 40.89歳（男性 41.36歳、女性 39.81歳）
- 被扶養者数 3,855人　扶養率 1.32%
- 前期高齢者加入率 0.41%
- 介護保険の被保険者数 1,525人　被扶養者数 668人
- 介護平均標準報酬月額 823,062円

データでみる
リリー健保の状況

リリー健保 保健事業の実施状況

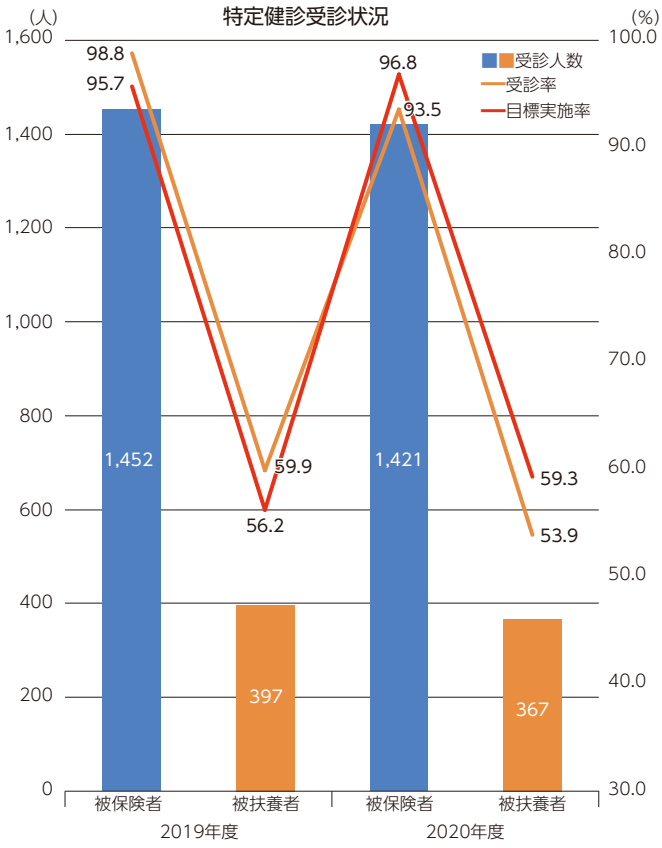
健診受診状況

健診内容	2019年度		2020年度	
	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者
人間ドック	2,059人	158人	2,116人	140人
生活習慣病健診	143人	223人	147人	192人
一般健診	740人	93人	613人	77人
(提携外医療機関)	(26人)	(0人)	(21人)	(1人)
巡回レディース健診	−	189人	−	217人
合　計	2,942人	663人	2,876人	629人
受診率	93.5%	53.4%	93.9%	51.5%

●特定健診(40歳以上)

健診内容	2019年度		2020年度	
	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者
受診人数	1,452人	397人	1,421人	367人
受診率	98.8%	59.9%	93.5%	53.9%
目標実施率	95.7%	56.2%	96.8%	59.3%

※コロナ禍の影響か、被扶養者の受診率がわずかに減少していますが、全国的に見ると、受診率が50%を上回っており、高い受診率です。



特定保健指導 対象者

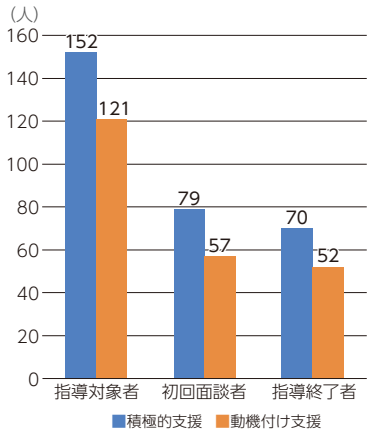
	2019年度			2020年度		
	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計
積極的支援	150人	4人	154人	132人	4人	136人
(積極的支援率)	10.3%	1.0%	8.3%	9.0%	1.0%	7.6%
動機付け支援	131人	11人	142人	113人	7人	120人
(動機付け支援率)	9.0%	2.8%	7.7%	7.7%	1.9%	6.7%

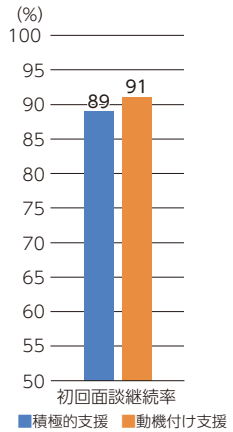
※積極的支援・動機付け支援とも、2020年度は対象者・率が減少しています。

特定保健指導実施状況

	2019年度			
	指導対象者	初回面談者(率)	指導終了者(率)	初回面談継続率
積極的支援	152人	79人(52%)	70人(46%)	(89%)
動機付け支援	121人	57人(47%)	52人(43%)	(91%)
合計	273人	136人(50%)	122人(45%)	(90%)

★会社の協力(受診勧奨)もあり、初回面談実施率は6%、終了率も9%、それぞれ前年度よりも増えています。





リリー健保 特定保健指導のお知らせ

リリー健保では、健康診断の結果を全員に「情報提供」し、そのなかでもメタボリックシンドロームが「予備群と考えられる人（動機付け）」と「強く疑われる人（積極的）」には、特定保健指導を無料で行っています。

特定保健指導の実施は、糖尿病等の生活習慣病の予防のために、対象者の方には健康支援を受けていただく必要があります。保健指導率が低下すると、国に納める納付金（高齢者のための医療費）の加算ペナルティを招き、保険料率の引き上げにつながります。**特定保健指導の対象となった40歳以上の方で、初回面談を受けていない方は、健保付与ポイントが3,000ポイント減額**となりますので、必ず受けてください。

●特定保健指導とは

あなたの体調やライフスタイルに合った具体的な生活習慣の改善方法を、専門家（医師、保健師、管理栄養士）が一緒に考え、実践や継続を3カ月間サポートしてくれます。

今年度の特定保健指導は、2021年3月までの健診受診者は「専門医ヘルスケアネットワーク」へ、2021年4月以降の健診受診者は「メドケア」に委託して実施しています。多くの方は、新しい委託先での指導となりますので、気分も新たに指導を受けて、健康な体を目指してください。

対象者の方には、リリー健保よりメールもしくは郵送で実施案内をお送りしています。着きましたら2週間以内に委託先より連絡があります。案内に沿って保健指導を受けてください。

メドケアの特定保健指導はテレビ電話とアプリによる指導になります▶

●メドケアオンラインプログラムスケジュールについて（3カ月サポート内容）

▼動機付け支援（TV電話:合計2回）

- ●初回TV電話（面談）
- ●1～3カ月目　アプリメッセージ4回
- ●最終TV電話（面談）

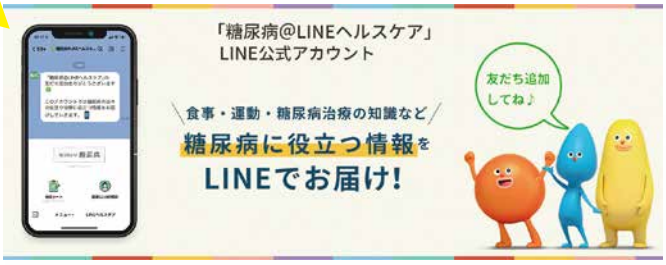
▼積極的支援（TV電話:合計4回）

- ●初回TV電話（面談）
- ●1～3カ月目　アプリメッセージ3回
- ●1カ月後TV電話（面談）
- ●2カ月後TV電話（面談）
- ●最終TV電話（面談）

※メッセージ機能では管理栄養士と食事や運動についてコミュニケーションを取ることにより、初回面談で設定した目標に近づけるよう応援しています。
利用者は3カ月間メッセージ機能無制限でいつでも何度でも相談可能!

リニューアルしました

「糖尿病@LINEヘルスケア」



❶かんたん登録で定期的に情報が届く!

QRコードを読み込んで「友だち追加」したら、LINEに届くアンケートから最大4問のかんたんな質問に答えるだけで、糖尿病に役立つ情報が定期的にLINEで届きます。

❷糖尿病と上手に付き合うための役立つ情報がたくさん!

かんたんで手軽に実践できる食事や運動のコンテンツから、糖尿病の最新治療コンテンツまで、今のあなたの日常生活にすぐに取り入れられる役立つ情報をお届けします。

あなたと家族を護る

特定健診

被扶養者のみなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っていても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、今すぐ予約を!

年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついうっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

健診の詳細はコチラ

リリー健保からのお知らせ

2021年度の健康診断の申込(予約)は済みましたか?

新型コロナウイルス感染症の安全対策が医療機関で実施されていますので安心して受けてください。

ご注意! **健康診断未受診者**には、健保ポイント付与が**減額**されます
〈例〉2021年度未受診 ➡ 2023年度付与ポイント10,000ポイント(5,000ポイント減)

※2021年度の付与ポイントは、2019年度未受診者55名に対して減額しました

健診の種類と補助金

●基本健診

対象者	年齢	健診の種類	自己負担
被保険者	34歳以下	一般健診	なし
	35歳以上(選択制)	生活習慣病健診	なし
		人間ドック(日帰り)	
被扶養配偶者	34歳以下	一般健診	なし
	35歳以上(選択制)	生活習慣病健診	なし
		人間ドック(日帰り)	21,000円
	35歳以上(希望者)	巡回レディース健診※	なし
配偶者以外の被扶養者(ご両親など)	40歳以上	一般健診	なし

対象年齢は年度末時点を基準

オプション検診

基本健診には含まれない項目を検査します。

ポイント上限
15,000ポイント
(15,000円相当)

ポイント上限までであれば、自己負担なし。
*ポイント購入も可能です

※郵送される案内の用紙で申し込んでください。現金払いしたオプション検査はポイントで精算できます。

巡回レディース健診のお知らせ

子宮がん検査と乳がん検査が無料で受けられます

近所にリリー健保の契約医療機関がない方、健診機関で予約がとりにくい場合など、ぜひ巡回レディース健診をご利用ください。
なお、毎年契約医療機関で受診されている方は、レディース健診と重複して受診することはできません。

該当者(**35歳以上**でリリー健保に加入されている配偶者)の方へ5月にご案内の封筒(申込用紙)をお送りしています。
積極的に受診してください。

被扶養者の資格確認調査にご協力をお願いします

●調査の手続きはリリー健保のホームページから行ってください
(電子申請です、詳細は8ページをご覧ください。)
●10月15日開始

健康保険組合では、管轄の厚生労働省の指導により、適正な給付を行い、健全な健保財政を維持するために、被扶養者の資格確認(被扶養者認定の見直し)を行っています。

健康保険組合の加入者を適正にすることは、医療費の負担や高齢者への支援金・納付金などを適正にすることでもあり、健康保険組合の運営上大変重要なことです。そのため、被扶養者の認定は厳格に行われています。

今年もご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

春(5月)・秋(10月)2回実施

ウォーキングキャンペーン!

10月18日受付開始

今年も会社とコラボでウォーキングキャンペーン実施となりました。
キャンペーン期間は2週間となります。この機会に運動不足を解消しましょう。
7,000歩／日の方は**500pt**、**10,000歩／日**の方は**2,000pt** GET!
春秋どちらも達成した場合さらに**プラス1,000pt!**

500名限定

リリー健保の
ホームページをリニューアルしました!

URLも変わります　https://www.lillykenpo.com

「お気に入り」に登録されている方は、変更をお願いします

パスワードの変更や
初回登録は
ここをクリック

被扶養者の資格確認
調査の手続きは
こちらから (P7)

ここをクリックして
次へ進んでください

ここをクリックすると
健保サービスの画面に
※ID・パスワードが必要です

会社のメールアドレスを入力して
「送信」をクリック

ここをクリックすると
ポイントの購入ができます

電子申請サービス

インフルエンザ予防接種費用補助

リリー健保では、疾病予防事業として予防接種の費用補助を行っています。
インフルエンザの流行のピークは例年1～2月ごろです。
予防接種の効果を最大限に発揮するため、抗体が作られる期間を考慮し、
12月中旬までには接種を済ませましょう。[厚生労働省推奨事項]

スマホからも申請OK

対象者

リリー健保の被保険者および被扶養者

実施方法

各自が病院・診療所でワクチン接種

補助金額

1人あたり4,000円を上限とします。

対象接種期間

2021年10月1日～2022年1月31日

申請期限

2022年3月31日まで

紙の申請はなくなりました

申請方法

リリー健保ホームページから電子申請
※領収書の画像添付必須(原本は送付不要)。

振込日

健保受付月の翌月末
例)健保受付10月→振込11月末
※健保からの振込通知は行いませんので、預金通帳でご確認願います。
※給付金は給与口座に振込となります。

▼電子申請は次のように行ってください

ホームページの「電子申請」をクリックして、案内に沿って手続きを行ってください

リリー健保ホームページ　https://www.lillykenpo.com

注意事項

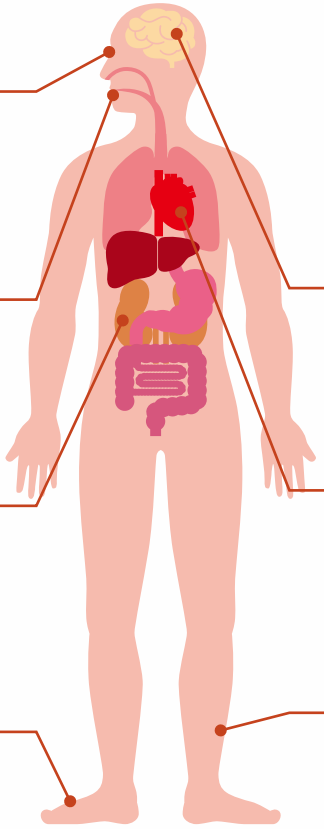
領収書には①～⑤の記載が必須
①接種者氏名(個人名)　②接種日　③接種金額(接種者個人)
④医療機関名(領収印)　⑤インフルエンザ予防接種代である旨
※日本で承認されていないワクチンは対象外。
※期限を過ぎると補助金は支給されませんので、ご注意ください。
※領収書は被保険者と被扶養者分を1つのファイルにまとめて添付していただいてもOKです。
(ただし、画像が不鮮明な場合は再提出をお願いする可能性があります。)

「高血糖」と判定されたら

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病によって併発する**合併症**



糖尿病網膜症
網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

歯周病
歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

糖尿病腎症
腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

糖尿病神経障害
末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

脳梗塞
脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

心筋梗塞
心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。

感染症
白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

●特定健診でチェックしたい検査項目

血液検査

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導判定値

空腹時血糖 100mg/dl以上

HbA1c（NGSP値） 5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診推奨判定値

空腹時血糖 126mg/dl以上

HbA1c（NGSP値） 6.5%以上

尿検査

＼糖尿病の疑いアリ／

尿糖 陽性（+）

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は、食直後を除き随時血糖（食後3.5 時間以上10 時間未満）も認められます。

●今日からできるセルフケア

ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。

食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

家たべ・家のみルール

監修：管理栄養士
徳田泰子

在宅勤務の間食ルール

会社では人目を気にしてセーブできていた間食も、在宅勤務で家にいると人目がないため、間食に手が伸びがちです。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい間食のルールを紹介します。

ルール1 気がついたら、お菓子の袋がカラになっていない？
間食は1日200kcal前後を目安に

一般的に、間食の量が1日のエネルギー摂取量の10%以内であれば、栄養バランスが崩れないとされています。1日ほぼ家にいる場合のエネルギー必要量（18～64歳）は、男性が2,200～2,300kcal、女性が1,650～1,700kcal※1。間食はこの10%以内の200kcal前後が目安となります。

お菓子200kcalの目安※2
- ミルクチョコレート（35g）……約190kcal
- ソフトビスケット（40g）……約200kcal
- ポテトチップス（35g）……約190kcal
- 揚げせんべい（40g）……約180kcal
- カスタードプリン（140g）……約160kcal
- どら焼き（70g）……約200kcal

不足しがちな栄養素が補える間食※2
- 加糖ヨーグルト（100g）……約65kcal
  ➡乳製品はたんぱく質やカルシウムがとれる
- 無塩アーモンド（30g）……約180kcal
  ➡ナッツ類は食物繊維や良質の油がとれる
- りんご（150g）*果物は1日200gまで……約85kcal
  ➡果物は食物繊維やビタミン・ミネラルがとれる

※1：日本人の食事摂取基準（2020年版）　※2：カロリーは「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を参考

ルール2 仕事をしながらお菓子を食べていない？
仕事机を離れ、休憩しながら食べる

仕事をしながら間食をすると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。また、ながら食べでは間食をしても ON と OFF が切り替わりにくく、あまり気分転換ができません。間食をするなら仕事机から離れた場所で、休憩しながら食べましょう。

- お菓子は食べる分だけ、お皿に取り分ける。
- 味わって食べれば、適量で満足感が得やすい。
- 飲み物をいっしょにとると、食べるペースがゆっくりになり、食べすぎを抑えられる。

ルール3 甘いコーヒーや清涼飲料水ばかり飲んでいない？
飲み物は甘くないものを基本に

1日1杯甘い飲み物を毎日飲みつづけると、糖尿病や心臓病のリスクが上がるという報告があります。また、甘い飲み物も間食に含まれるため、頻繁に飲んでいるとすぐに間食の目安の200kcalをオーバーします。飲み物はお茶や水、甘くないコーヒーなどを基本にしましょう。

香りの高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防いでくれる。

リリー健保からのお知らせ

Smile Kenpo クイズ

Smile Kenpoを読んで、クイズに答えよう♪

全問正解者**全員**に健保ポイント**「100ポイント」**プレゼント!
さらに抽選で**5名様**に**「500ポイント」**プレゼント!

1 2020年度リリー健保の決算について、正しいモノを選んでください

ⓐ経常収支差引額は赤字だった
ⓑ保険料率は「82‰」だった
ⓒ決算総額は「22億円」を超えた

2 健診未受診の場合、ポイントはいくら減額される?

ⓐ1,000ポイント
ⓑ5,000ポイント
ⓒ10,000ポイント

3 高血糖を防ぐために今すぐにでもできることは?

ⓐ食後30分は動かない
ⓑ野菜ジュースを飲む
ⓒダブル炭水化物を避ける

応募方法

①クイズの答え
②保険証記載の記号・番号
③氏名　④所属事業所・部署名
を明記し、リリー健保宛(郵送・メール・社内便のいずれか)にお送りください。

締切:2021年10月31日(日)

どしどしご応募ください。

〈当選者発表〉
当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。

〈ポイント付与予定日〉
2021年11月30日(火)

前回の回答▶ ❶c ❷a ❸b

My Health Care（私の健康管理）投稿を募集しています

リリー健保では、広報誌・ホームページに掲載する写真や、ご自身の健康法や特定保健指導などの体験談を募集しています。採用された方には健保ポイントを付与します。皆さんのご応募をお待ちしています。

▼応募先
…リリー健保の代表アドレス　info@lillykenpo.com

▼付与ポイント
…写真の場合は1,000ポイント
　投稿文は3,000ポイント

医療費明細通知について

健保ホームページ**「医療費明細」**では、被保険者・被扶養者の皆さんが医療機関を受診した際の医療費の内訳や保険給付実績を**毎月お知らせしています。**受診された月から通常3カ月後の15日に掲載していますのでご確認お願いいたします。

10/15掲載分➡7月診療分
となります。

※情報が登録されるまでに最短3カ月となります。医療機関から2カ月遅れで請求がくるためです。

日本イーライリリー健康保険組合　**Smile Kenpo vol.37**
〒532-0003 大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪2階
TEL 06-6150-1090　E-mail：info@lillykenpo.com
URL https://www.lillykenpo.com