

春のけんこう

都薬保 国

令和4年4月
第167号

理事長挨拶、都薬剤師会会长挨拶	2
令和4年度予算・事業計画が決まりました	3
• 主な指標	
• 産前産後休業期間中の保険料免除	
• 未就学児の保険料(医療分)を3千円減額	
• 保健事業アンケート集計結果	
お知らせ	6
所得調査の実施、各種申請・届出、保険料納入(口座引落)、 保険証の一斉更新、がん検診(郵送検診)の実施、 新型コロナに係る傷病手当金、保険料減免の期間延長	



ご挨拶

東京都薬剤師国民健康保険組合理事長 高橋 秀徳

新しい年度が始まりましたが、春の花見も混雑(密集)を避け、マスクをして、そぞろ歩きとなるなど、まだまだ新型「コロナ感染予防をしながら「ワーキングロード」の生活を続ける必要があるようです。

さて、3月16日、通常組合会では組合規約の一部改正、令和4年度予算と事業計画などを議決していただきました。遅ればせながら当組合でも産前産後休業期間中の保険料免除を実施します。また、未就学児の保険料も、当初に計画した内容を修正した形で、国庫補助を受けながら減額することにしました。女性が多い職場ですし、組合員の子育てを支援するのも薬局の安定的な経営に重要だと考え、実施するものです。今後も充実に努めたいと思ふます。

また、組合員の意向をできるだけ組合運営に反映させていくために「保健事業アンケート調査」を実施したところ、500件以上ある回答をいただきました。誠にありがとうございました。励ましの「意見や非常に厳しく」意見など多岐にわたりますが、いただいたご回答の大枠を今度でも伝えします。寄せられ

たご意見を踏まえた事業の見直しはこれからになりますが、見直しを終えた事業からの順次改善してまいります。

トヨハラ、国では、この夏以降にも定率補助金を見直す動きがあると言わっています。国保組合の運営にとって国庫補助金の占める割合は大きく、健全な財政運営に欠くことができない貴重な財源です。当組合の運営における国庫補助金の割合は1・6%にも及びます。組合員の皆さんのが協力を得て、何とか国庫補助金の段階的な削減に耐えてきましたが、これ以上保険料を値上げしなくて済むように、全国の国保組合、とりわけ医師・歯科医師の国保組合などと協力して、このよigneの動きを押しつけるための行動を始めたといえます。また、自らできる努力、とりわけ医療費削減の努力を継続していきたいと思います。皆さんのが理解と協力を切にお願い申します。

最後に、かねてから病気療養中であつた平田陽一理事が2月22日にお亡くなりになりました。改めてご冥福をお祈り申し上げます。

東京都薬剤師会 永田会長挨拶(要旨)

後発医薬品について、政府から出荷調整を解除しないという指示が出

ているが、なかなか解除をされないのです、「なぜ?」と問い合わせました。

トヨハラ、国では、この夏以降にも定率補助金を見直す動きがあると言わっています。国保組合の運営にとって国庫補助金の占める割合は大きく、健全な財政運営に欠くことができない貴重な財源です。当組合の運営における国庫補助金の割合は1・6%にも及びます。組合員の皆さんのが協力を得て、何とか国庫補助金の段階的な削減に耐えてきましたが、これ以上保険料を値上げしなくて済むように、全国の国保組合、とりわけ医師・歯科医師の国保組合などと協力して、このよigneの動きを押しつけるための行動を始めたといえます。また、自らできる努力、とりわけ医療費削減の努力を継続していきたいと思います。皆さんのが理解と協力を切にお願い申します。

さて、薬剤師国保の本日の議案書を見ると、やはり年々組合員数が少なくなってきているが、東京都薬剤師会も同じ状況で、7千人を切つてそのままになつてゐる。お互ひに、先細りをこれからのように、これ以上下がらないようになつてゐる。お互ひに、お互ひが協力しながら、このように、できれば少しでも入会者が増えるように、お互いが協力しながらあり方を考えなければいけないのかな

と思う。ぜひ、薬剤師会と一緒に協調しながら、「国民健康保険に入るなり、薬剤師国保に!」と私どももしっかりと対応していきたいと考えてゐるの

たGEメーカーさんに、「そんな倉庫の中に溜めていて、あなた方は何の評価を得る」とが出来るのか。全く評価を得るとは出来ない。倉庫にある

たい。

令和4年度予算・事業計画が決まりました

3月16日、通常組合会を開催し、組合規約の一部改正とともに令和4年度の予算・事業計画等を審議し、議決されました。

主な内容は、①産前産後休業を取得している組合員の保険料を令和4年4月分から免除する、②未就学児である被保険者の保険料を令和5年1月分から3千円減額するための組合規約の一部改正、③令和4年度事業計画、④令和4年度歳入歳出予算などです。

なお、11月末日現在の未就学児である被保

険者を対象として、一人当たり1万2千円を交付する事業を実施予定でしたが、国の事務連絡を受けて、対応を再検討中です。

また、組合が実施している保健事業に関するアンケート調査結果に基づく事業の見直しを終えていないため、事業計画では従前どおりの内容としていますが、理事会で見直しを終えたものから順次変更していくことにしました。

詳しくは、組合ホームページで
ご確認ください。

歳入

(単位:千円)

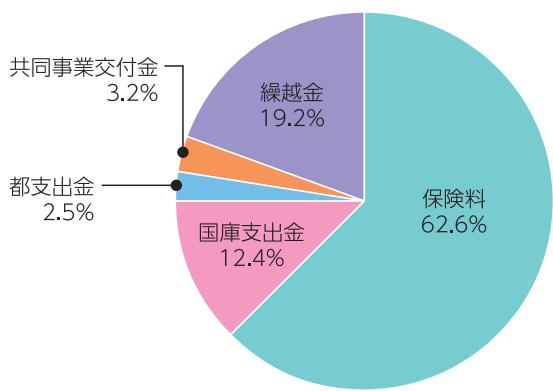
科目 款	令和4年度 当初予算額	令和3年度 当初予算額	比較 増(△)減
国民健康保険料	1,485,470	1,524,142	△38,672
使用料及手数料	1	1	0
国庫支出金	293,430	263,309	30,121
前期高齢者交付金	2	2	0
都支出金	59,426	57,866	1,560
共同事業交付金	75,349	76,982	△1,633
財産収入	37	117	△ 80
寄付金	1	1	0
繰入金	1	1	0
繰越金	454,939	353,081	101,858
諸収入	5,562	6,892	△1,330
収入合計	2,374,218	2,282,394	91,824

歳出

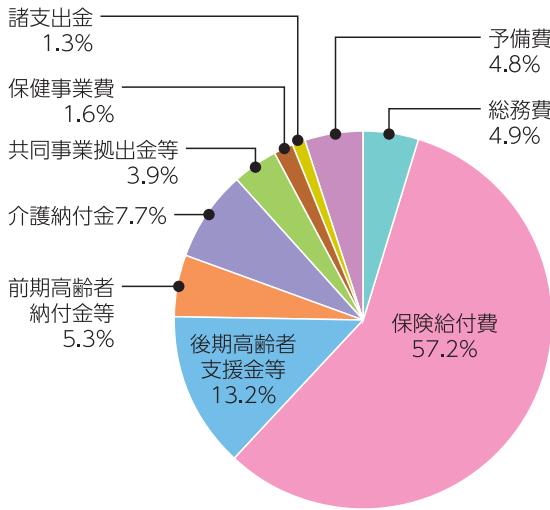
(単位:千円)

科目 款	令和4年度 当初予算額	令和3年度 当初予算額	比較 増(△)減
組合会費	2,751	2,199	552
総務費	116,440	107,743	8,697
保険給付費	1,357,408	1,218,739	138,669
後期高齢者支援金等	313,036	347,978	△34,942
前期高齢者納付金等	126,355	175,894	△49,539
介護納付金	183,452	200,478	△17,026
共同事業拠出金等	92,021	77,028	14,993
保健事業費	37,722	35,616	2,106
積立金	36	116	△80
諸支出金	30,051	30,051	0
予備費	114,946	86,552	28,394
支出合計	2,374,218	2,282,394	91,824

歳入の主な構成割合



歳出の主な構成割合



主な指標

1 令和4年度保険料

(1人当たり、月額)

(単位:円)

		保険料 (4~12月)	保険料 (1~3月)
医療分	事業主組合員	26,000	26,000
	特例組合員	16,000	16,000
	従業員	21,500	21,500
	薬剤師	16,000	16,000
	その他	9,000	6,000
	家族	9,000	9,000
後期高齢者支援金分		3,500	3,500
介護納付金分		4,800	4,800
後期高齢者組合員		2,500	2,500

- ①未就学児の保険料減額は、令和5年1月分からです。(その他の変更はありません。)
- ②後期高齢者支援金分は、全ての被保険者に均等にご負担いただいています。
- ③介護納付金分は、満40歳から64歳までの方が対象になります。

2 被保険者数

(単位:人)

年度平均人数	令和4年度 (予算)	令和3年度 (見込)	比較 増(△)減
事業主組合員	602	620	△18
特例組合員	67	60	7
従業員	薬剤師	1,924	2,023
	その他	1,346	1,378
家族	未就学児	243	232
	その他	1,215	1,282
後期高齢者組合員		151	151
特定被保険者(再掲)	4,041	4,175	△134
前期高齢者(再掲)	644	662	△18
介護保険該当者(再掲)	2,582	2,659	△77

詳しくは、組合ホームページで
ご確認ください。

3 産前産後休業期間中の 保険料免除

当組合では、薬局は女性が多い職場であり、
子育てを支援する立場から、令和4年4月分
保険料から、産前産後休業期間中の保険料を
免除することとしました。

* 産前産後休業とは、「産前42日(多胎妊娠の
場合は98日)、産後56日のうち、妊娠または
出産を理由として労務に従事しなかつた期
間」をいいます。

* 通常、3カ月分(多胎児の場合は5カ月分)保
険料が免除になりますが、出産日が出産予
定日と異なることにより保険料免除月数が
変更になる場合があります。

さう。

4 未就学児の保険料 (医療分)を3千円減額

詳しく述べ
詳しくは、組合ホームページで
ご確認ください。

当組合では、保険料を設定する方法として、
組合加入区分による1人当たりの定額(応益
負担)で設定しています。この度、子育て世帯
の経済的負担軽減を図るため、未就学児であ
る被保険者の保険料(医療分)を3千円減額
し、月額6千円とすることにしました。(後期
高齢者支援金分は、全ての被保険者に均等に
ご負担いただいているものですので、変更はあ
りません。)

この減額は、令和5年1月分保険料から適
用します。

なお、前号で未就学児の保険料を4千円/
月減額する計画をお知らせしましたが、国が
3月28日付の事務連絡により、従来の説明と
は全く異なる内容で国庫補助する旨を通知し
てきたため、その取扱いについて、今後、理事会
で協議して対応を決めますので、現時点では
前記の内容のみを確定したものとご理解くだ
さい。

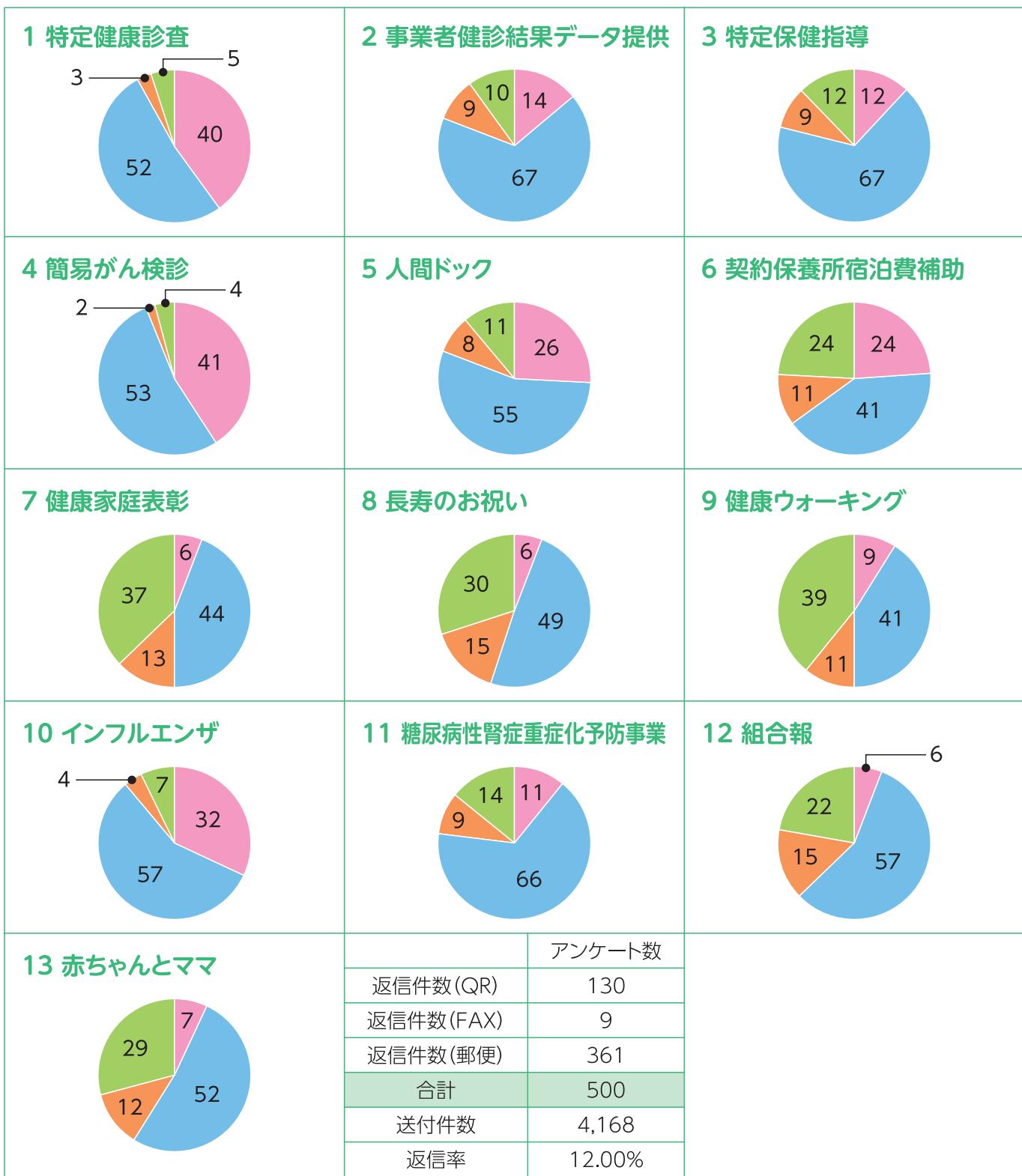
また、当組合では、保険料を応益負担として
設定していますが、組合員の職種にかかわら
ず収入額の違いもある」とを踏まえ、「応能
負担」の考え方を加味した保険料の設定について
も検討する必要があると考えています。



保健事業アンケート集計結果

先般実施した「保健事業アンケート調査」にご協力いただき、誠にありがとうございました。ご回答は500件に上り、各事業について励ましや厳しい批判等様々なご意見をいただきました。これらのご意見を踏まえながら、各事業の今後のあり方を理事会で検討してまいります。

■ もっと充実すべき ■ 現状程度で良い ■ 縮小すべき ■ 廃止しても良い (単位:%)





① 所得調査の実施について

昨年度に実施を予定していましたが、新型コロナの影響で延期となり、令和4年度に実施することになります。

この調査結果は、組合に対する国庫補助金の交付率に反映されます。調査対象となる組合員の抽出は国から指定され、その組合員の所得(住民税課税標準額)はシステムを利用して調査しますので、各組合員への個別の調査は行わない予定です。(システムで確認できない場合には、個別にお問合せする場合があります。)

② 各種申請・届出について

詳しくは、組合ホームページでご確認ください。

加入、脱退など各種の届出に必要な書類は、組合ホームページから様式をダウンロードして使用することができます。

国保組合に新たに加入する場合の「**健康保険適用除外申請**」は**14日以内**、**厚生年金加入手続**は**5日以内**に行う必要があります。

③ 保険料の納入(口座引落)について

当組合の保険料は、毎月1日現在の組合員に賦課し、同月**27日**に事業主の指定口座(個人加入の場合は、個人の指定口座)から引落とします。保険料は、各組合員とその世帯に属する家族の分を一括して引落とします。

指定口座の残額が不足すると、引落とし予定額の全額が未納となり、別途振込んでいただく必要があります。(この際の振込手数料は、振込者負担です。)

引落額に不足がないよう、事前にご確認をお願いします。

④ 保険証の一斉更新(手元の保険証の破棄)

当組合の被保険者証(保険証)は、4月1日で一斉更新しましたが、お手元に届きましたでしょうか? 今回の更新から、組合員・家族それぞれを識別するための枝番号(2桁)が記載されていますが、使用方法は従来と同じです。

また、マイナンバーカードを保険証としても使用できるよう登録した方であっても、お送りした保険証は使用できます。お手元の保険証(前の保険証)は、ハサミなどで小さく裁断してから処分してください。

⑤ がん検診(郵送検診)を実施します

詳しくは、組合ホームページでご確認ください。

令和4年度の簡易がん検診を専門機関(日本健康増進財団)に委託して実施します。検診費用は組合が全額負担します。

精密検査となった場合は、保険診療の扱いで受診することになります。

種 別	対象年齢等	受診頻度
大腸がん検診	20歳以上	毎年度可
子宮頸がん検診	20歳以上(女性)	前年度受けていない方
前立腺がん検診	50歳以上(男性)	毎年度可



⑥ 新型コロナに係る傷病手当金、保険料減免の期間延長

令和4年度も新型コロナに係る傷病手当金と保険料減免の対象期間が延長になっています。

詳しくは、組合ホームページでご確認ください。

●制度の概要

	傷 病 手 当 金	保 険 料 の 減 免								
対 象 者	組合員(事業主を除く)	組合員								
対象期間	令和2年1月1日から令和4年6月30日までの間に、 療養のために労務に服することができなかつた期間 ※入院が継続する場合は、1年6ヵ月を限度とします。	令和4年度中に納付する令和4年4月分から令和5年3月分までの保険料								
条 件	給与等の支払を受けている被保険者が、新型コロナウイルス感染症の症状があり当該感染症の感染が疑われ、その療養のために労務に服することができないとき。	新型コロナウイルス感染症により、 ① 主たる生計維持者が 死亡 した世帯 ② 主たる生計維持者が 重篤な傷病 を負った世帯 ③ 新型コロナウイルス感染症の影響により、組合員の事業収入等(事業収入又は給与収入)の減少が見込まれ、その 減少額が前年の収入額の10分の3以上 である世帯								
金 額	1日につき、傷病手当金の支給を開始する月以前の直近3ヵ月間の給与等の1就労日当たりの額の3分の2相当額(30,887円を上限)を支給します。 ※事業主から休業手当などの補償を受けることができる場合は、その額を控除します。	上記①及び②の場合は、保険料を全額免除します。 上記③の場合は事業収入等の減少の率に応じて保険料減免の割合が異なります。 <table border="1"><thead><tr><th>減少率</th><th>減免割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>5/10以上</td><td>全額</td></tr><tr><td>5/10未満4/10以上</td><td>3/4減額</td></tr><tr><td>4/10未満3/10以上</td><td>2/4減額</td></tr></tbody></table>	減少率	減免割合	5/10以上	全額	5/10未満4/10以上	3/4減額	4/10未満3/10以上	2/4減額
減少率	減免割合									
5/10以上	全額									
5/10未満4/10以上	3/4減額									
4/10未満3/10以上	2/4減額									
申 請	申請書に次の①～③と関係書類を添付 ①申請書(被保険者記入用) ②申請書(事業主記入用) ③申請書(医療機関記入用)	申請書に次の①、②と関係書類を添付 ①事業収入等状況申告書 ②収入が減少した理由書								
そ の 他	1 「補助金申請用紙」や「よくある質問」など、 詳しくは組合ホームページでご確認ください。 2 保険料の減免については、 ①保険料の減額の算定は、保険料の区分ごとに行います。 ②保険料の減額の算定は、被保険者ごとに行います。 ③上記①及び②で得られた額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。 ④令和4年度分の保険料減免の申請は、7月から受け付けます。									

筋肉をほぐして
動ける体に!

タオルストレッチ

運動不足や生活習慣による悪い姿勢などで筋肉が緊張して硬くなると、関節の可動域が狭くなり、体にさまざまな不調が生じます。「タオルストレッチ」は、筋肉の緊張による疲れや痛みを解消するのに効果的です。気持ちよく筋肉をほぐして、スムーズに動ける元気な体をつくりましょう！

股関節まわりの筋力低下で
骨盤が後ろに傾いて起こる
ぽっこりお腹には

脚上げ腹筋

脚を上げることで、腹筋が刺激されて引き締まります。
さらに、腰からお尻の筋肉が伸び、股関節まわりの筋肉の血行がよくなります。



両膝を揃えて体育座り
をし、膝の間に円柱状
に丸めたバスタオルを
縦に挟んで仰向けにな
る。両腕は軽く開く。



!
お腹がプルプルするのは腹筋が使わ
れている証拠。きついと感じたら我慢
せず、すぐに脚を下ろしましょう。

1~2を 10回 繰り返す。

息を吐きながら、ゆっくりと両脚を上げて10
秒ほどキープする。



ココに
注意
して!

- 動きはゆっくりと大きく、反動はつけない
- 呼吸はゆっくり、動作中に呼吸を止めない
- 無理をせず、痛みを感じたらやめる

STEP UP



両膝を軽く曲げて、タオルを
挟む。

膝の角度が広くなるほど、脚
全体の重さがかかるため、さ
らに腹筋が刺激される。

NG



腰と床の間にすき
間があると、腰に負
担がかかるので、腰
は反らさないように
しましょう。

監修 NSCA認定パーソナルトレーナー
野口克彦 のぐち かつひこ

筑波大学大学院体育研究科で修士課程修了。アスリートから市民ランナーまで幅広くスポーツコンディショニング指導を行う傍ら、肩こり、腰痛などの予防・改善を目的とする運動指導を行うパーソナルトレーナーとして活躍中。