

健保だより

2021
Spring

特集

患者の心得

受診テクニックを磨く

ニューオータニ健康保険組合

令和3年度

収入支出予算

去る2月19日に開催された第133回組合会において、
当健康保険組合の令和3年度予算が可決・承認されました。

一般勘定

収入合計	1,597,612千円	経常収入	1,419,408千円
支出合計	1,597,612千円	経常支出	1,462,679千円
		経常収支	▲43,271千円

《収入》

(単位：千円)

科 目	金 額
健康保険料収入	1,394,483
保険料	1,393,959
その他	524
調整保険料収入	18,558
繰入金	155,000
準備金限度内部分繰入	0
退職積立金繰入	5,000
別途積立金繰入	150,000
国庫補助金収入	1,120
特定健診等事業収入	11,305
前期高齢者交付金	0
財政調整事業交付金	8,133
雑収入	9,003
介護勘定受入	10
収入合計	1,597,612
経常収入	1,419,408

基礎数値	被保険者数	3,954名
	健康保険料率	99.0/1000
	負担割合	事業主5.6：被保険者4.4
	平均標準報酬月額	280,930円

《支出》

(単位：千円)

科 目	金 額
事務費	47,379
保険給付費	713,941
法定給付費	696,857
付加給付費	17,084
納付金	627,438
前期高齢者納付金	305,239
後期高齢者支援金	322,196
退職者給付拠出金	1
その他	2
保健事業費	72,757
財政調整事業拠出金	18,559
その他	1,774
介護勘定繰入	3,000
予備費	112,764
支出合計	1,597,612
経常支出	1,462,679
経常収支	▲43,271

財産状況	法定準備金	262,931,000円
(R3.2.1時点)	別途積立金	310,717,996円
	退職積立金	11,999,342円
	合計	585,648,338円

介護勘定

収入合計	169,571千円	支出合計	169,571千円
------	-----------	------	-----------

《収入》

(単位：千円)

科 目	金 額
介護保険料収入	165,371
繰入金	1,000
雑収入	200
一般勘定受入	3,000
収入合計	169,571

基礎数値	2号被保険者数	2,056名
	介護保険料率	18.8/1000
	負担割合	事業主5：被保険者5
	平均標準報酬月額	324,530円

《支出》

(単位：千円)

科 目	金 額
介護納付金	161,541
介護保険料還付金	100
積立金	7,918
一般勘定繰入	10
雑支出	2
支出合計	169,571

財産状況	介護準備金	12,099,472円
(R3.2.1時点)		

令和3年度

保健事業について

ニューオータニ健康保険組合ではさまざまな保健事業に取り組んでいます。
令和3年度から実施の新規事業、一部変更の事業等についてご案内いたします。

女性加入者に対する「自己採取型HPV検査キット」の配布 (継続事業・一部変更)

被扶養者の特定健診受診率アップと、女性加入者(本人・家族とも)の子宮頸がん^{けい}早期発見による医療費削減および子宮頸がんに対する知識の向上と健診の重要性への理解を深めるために「女性被保険者」および「20歳以上の女性被扶養者」を対象として「自己採取型HPV検査キット」を希望者に配布いたします。

- 委託事業者…………ハッチヘルスケア株式会社
- 対象者…………女性被保険者 および 20歳以上の女性被扶養者
- 費用…………対象者のうち39歳以下の方：無料、40歳以上の方：1,000円
- 期間…………令和4年3月末日までお申し込み可能



NEW!

婦人科検診への費用補助(新規事業)

令和3年4月1日から翌年3月31日までの間に婦人科検診を受けた方に対して、**年度内に1回、6,600円を上限**として費用補助を実施します。

- ★補助対象の検診…………子宮頸部または体部細胞診・経膈エコー(超音波)・乳房エコー(超音波)・マンモグラフィ
- 対象者…………検査実施日時点でニューオータニ健康保険組合に加入している本人および家族

NEW!

無料歯科健診の実施(新規事業)

全国1,700以上の歯科医院で「無料歯科健診」が受けられます。なお、異なる医院であれば何度でも無料健診を受診することができます。

健診予約の申し込みは各個人からになり、WEBで予約いただく形になります。

- ★健診コース…………一般歯科健診・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談
- 対象者…………健診日時点でニューオータニ健康保険組合に加入している本人および家族



心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

「緊張→脱力」で安眠モードに!

片足立ちで ひざを抱えるポーズ

1

揺れずに立つ。つま先をやや開いて立つと、ラクにできる。



2

一点を見て、心を集中させる。右足に体重をかけ、左足のひざを曲げ、太ももを上げる。



3

左ひざを深く曲げ、両腕で胸に寄せるようにしっかり抱えて、10～20秒静止。終わったら、左足をゆっくり元に戻す。1に戻って呼吸を整えたら、反対の足も同様に行う。



緊張→リラックスがポイント

貯筋はおすすめですが、ストレスはためたくないものです。感染症の不安などのさまざまなストレスはヨガで解消を! 正しいポーズで心身を緊張から緩和(リラックス)に導くことで、質のよい眠りが得やすくなります。完成形だけを求めず、ポーズ後の体と心の変化も味わいながら、続けてみてください。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト：花島ゆき