The New Otani

健保だより

2021 Autumn

特集 患者の心得

あふれる情報との付き合い方

ニューオータニ健康保険組合

ニューオータニ健康保険組合

令和2年度 収入支出決算

去る7月16日に開催された第134回組合会において、
当健康保険組合の令和2年度決算が報告・承認されました。

一般勘定

収入合計	1,896,770千円	経常収入	762,988千円
支出合計	1,639,580千円	経常支出	1,519,531千円
		経常収支	▲756,543千円

収入

(単位：千円)

科目	金額
健康保険料収入	738,658
保険料	738,100
その他	558
調整保険料収入	9,824
繰入金	1,100,000
準備金限度外部分繰入	0
別途積立金繰入	1,100,000
退職積立金繰入	0
国庫補助金収入	10,794
特定健診等事業収入	11,658
前期高齢者交付金	0
財政調整事業交付金	12,651
雑収入	13,185
収入合計	1,896,770
経常収入	762,988

支出

(単位：千円)

科目	金額
事務費	35,994
保険給付費	762,344
法定給付費	745,561
付加給付費	16,783
納付金	662,606
前期高齢者納付金	291,395
後期高齢者支援金	371,197
退職者給付拠出金	12
病床転換支援金	2
保健事業費	57,682
財政調整事業拠出金	20,016
その他	938
介護勘定繰入	100,000
支出合計	1,639,580
経常支出	1,519,531
経常収支	▲756,543

基礎数値

被保険者数	4,113名
健康保険料率	99.0/1000
負担割合	事業主56：被保険者44
平均標準報酬月額	292,297円

財産状況 (R3.7.31時点)

法定準備金	260,950,000円
別途積立金	567,905,034円
退職積立金	11,999,342円
合計	840,854,376円

介護勘定

収入合計	180,852千円	支出合計	168,355千円

収入

(単位：千円)

科目	金額
介護保険料収入	80,852
繰入金	0
国庫補助金収入	0
一般勘定受入	100,000
収入合計	180,852

支出

(単位：千円)

科目	金額
介護納付金	168,355
介護保険料還付金	0
積立金	0
雑支出	0
支出合計	168,355

基礎数値

2号被保険者数	2,564名
介護保険料率	17.0/1000
負担割合	事業主5：被保険者5
平均標準報酬月額	340,570円

財産状況 (R3.7.31時点)

介護準備金	32,243,273円

健保だより　2021年秋号　発行／ニューオータニ健康保険組合　〒102―8578　東京都千代田区紀尾井町4番1号　☎〇三（三二二一）二〇九八

心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

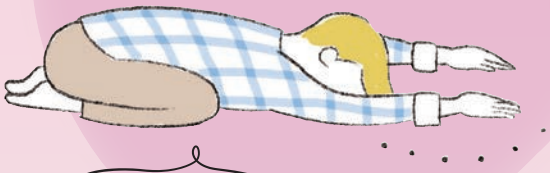
心と体の脱力効果で
ストレス解消！

背中をほぐして腰痛予防も！

ねこの背伸びのポーズ

1

正座の状態から、両腕を肩幅に広げ、前の床につく。上体をゆっくり伸ばしていき、腰が浮かないところで止めて、力を抜く。



ねこのくつろぎのポーズ

2

手の位置はそのままで、お尻を上げてひざを立て、腰を持ち上げる。

3

息を吸って、吐きながら、右足を深く曲げ、頭を前に倒し、右ひざと顔を近づけてそのまま10～20秒静止。その後、1に戻り小休止を。再び2を経て、反対側の足も同様に行い、最後に、1に戻って休む。
＊必ず左右とも行う。曲げたひざ頭は顔につかなくてもOK（効果は同じ）

筋力と血流がアップ！
心身をしなやかに保つ

在宅ワークでは同じ姿勢で過ごしがち。ときどき、姿勢や座る形を変えてみましょう。また、仕事とそれ以外（オン・オフ）の切り替えがつきにくいという人は、朝や晩にこのポーズで全身を動かし、血流を促して体の活性化を！　背骨は体の屋台骨です。ねこの背中のようにしなやかで強い屋台骨を維持することで、キラキラした心身を保ちましょう。

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。

編集協力：フロンテア　デザイン：東京100ミリバールスタジオ、まどか　表紙：dawool/Shutterstock.com

健保ホームページもあわせてご利用ください
http://www.newotani-kenpo.or.jp/　ニューオータニ健保　検索　ログインID：newotani