

健保だより

ベネッセグループ

令和3年春号 Vol.46

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。

- 健康保険料率・介護保険料率のお知らせ
- 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限のお知らせ
- 人間ドック・特定健診の受診予約について
- 令和3年度 保険料月額表
- 快眠を手に入れる食事術
- 受診する時間によって医療費に加算あり！
- ベネッセグループ健康経営の取り組み
- 令和3年度事業計画と予算が決定しました
- 第25回事業所紹介 株式会社スタディーハッカー／我が社の健康人
- 常備薬斡旋カタログ&申込書

申込締切 令和3年6月30日

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。
スマートフォンでもご覧いただけます。

ベネッセグループ健康保険組合



<http://www.benesse-kp.or.jp/>



健康保険料率・介護保険料率のお知らせ

令和3年2月5日に開催された組合会で、令和3年度の健康保険料率・介護保険料率が決定しました。令和3年度の介護保険料は、令和2年度の収支状況が悪化、令和3年度への繰越金が5百万円（前年度は繰越金4千万円）と激減する見込みとなり、保険料率を改定（上げる）こととなりました。一方、令和3年度の健康保険料は、令和2年度決算見込みから繰越金（約7億円）を令和3年度予算へ繰り入れることができ、健康保険料率を据え置くことができました。

《保険料率の内訳》

■健康保険料率

	令和2年度	
	保険料率	負担割合
事業主	5.040%	53.3%
被保険者	4.410%	46.7%
計	9.450%	100.0%

変更なし

	令和3年度	
	保険料率	負担割合
事業主	5.040%	53.3%
被保険者	4.410%	46.7%
計	9.450%	100.0%

■介護保険料率

	令和2年度	
	保険料率	負担割合
事業主	0.984%	53.3%
被保険者	0.861%	46.7%
計	1.845%	100.0%

上昇

	令和3年度	
	保険料率	負担割合
事業主	1.000%	53.3%
被保険者	0.875%	46.7%
計	1.875%	100.0%

※被保険者と事業主の負担割合は、15分の8を事業主、15分の7を被保険者が負担します。

《適用時期》

令和3年3月保険料（4月度の給与から控除される保険料）から新しい保険料率を適用します。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限については、健康保険法第47条第2項（任意継続被保険者の標準報酬月額）の規定により、前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額（平均標準報酬月額）と定められていることから、加入者の平均標準報酬月額の減少に伴い、任意継続時の標準報酬月額の上限を令和3年4月より320千円から300千円に変更いたします。

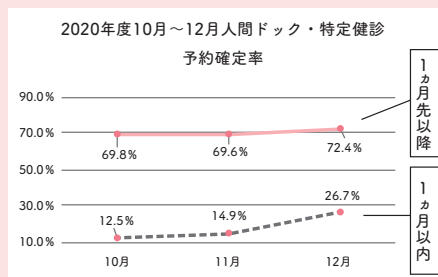
人間ドック・特定健診の受診予約について

当健康保険組合ご加入の30歳以上の被保険者・被扶養者は人間ドックを年度内に1度、受診していただけます。40歳以上の任意継続被保険者・被扶養者は特定健診と選択して受診いただけます（人間ドックと特定健診はどちらかを年度内に1度受診可能）。

受診可能期間は4月1日～翌年3月31日です。毎年度、年末から年度末にかけて受診希望が集中する傾向があり、予約が取りにくい状態となっています。人間ドック・特定健診は受診希望日の20日以上前に予約が確定していることが条件です。最初に申込を20日以上先でした場合に予約が確定せず、再申込となった場合には、再申込時での受診希望日が20日以上先でないと申込できません。

右記グラフから分かるように、1ヵ月以内での日程で申込をした場合、予約が取れにくく約2割の方しか予約が取れていませんが、1ヵ月以降先だと7割の方で予約が取れています。

一人でも多くの方に受診していただくため、早目の予約、早目の受診をしていただきますようお願いいたします。



令和3年度 保険料月額表

(調整保険料を含む)

標準報酬		報酬月額	健康保険料			介護保険料		
等級	月額		小計	事業主	被保険者	小計	事業主	被保険者
			94,500	8	7	18,450	8	7
			1000	15	15	1000	15	15
	円	円以上 円未満	円	円	円	円	円	円
1	58,000	63,000	5,481	2,923	2,558	1,088	580	508
2	68,000	63,000～73,000	6,426	3,427	2,999	1,275	680	595
3	78,000	73,000～83,000	7,371	3,931	3,440	1,463	780	683
4	88,000	83,000～93,000	8,316	4,435	3,881	1,650	880	770
5	98,000	93,000～101,000	9,261	4,939	4,322	1,838	980	858
6	104,000	101,000～107,000	9,828	5,242	4,586	1,950	1,040	910
7	110,000	107,000～114,000	10,395	5,544	4,851	2,063	1,100	963
8	118,000	114,000～122,000	11,151	5,947	5,204	2,213	1,180	1,033
9	126,000	122,000～130,000	11,907	6,350	5,557	2,363	1,260	1,103
10	134,000	130,000～138,000	12,663	6,754	5,909	2,513	1,340	1,173
11	142,000	138,000～146,000	13,419	7,157	6,262	2,663	1,420	1,243
12	150,000	146,000～155,000	14,175	7,560	6,615	2,813	1,500	1,313
13	160,000	155,000～165,000	15,120	8,064	7,056	3,000	1,600	1,400
14	170,000	165,000～175,000	16,065	8,568	7,497	3,188	1,700	1,488
15	180,000	175,000～185,000	17,010	9,072	7,938	3,375	1,800	1,575
16	190,000	185,000～195,000	17,955	9,576	8,379	3,563	1,900	1,663
17	200,000	195,000～210,000	18,900	10,080	8,820	3,750	2,000	1,750
18	220,000	210,000～230,000	20,790	11,088	9,702	4,125	2,200	1,925
19	240,000	230,000～250,000	22,680	12,096	10,584	4,500	2,400	2,100
20	260,000	250,000～270,000	24,570	13,104	11,466	4,875	2,600	2,275
21	280,000	270,000～290,000	26,460	14,112	12,348	5,250	2,800	2,450
22	300,000	290,000～310,000	28,350	15,120	13,230	5,625	3,000	2,625
23	320,000	310,000～330,000	30,240	16,128	14,112	6,000	3,200	2,800
24	340,000	330,000～350,000	32,130	17,136	14,994	6,375	3,400	2,975
25	360,000	350,000～370,000	34,020	18,144	15,876	6,750	3,600	3,150
26	380,000	370,000～395,000	35,910	19,152	16,758	7,125	3,800	3,325
27	410,000	395,000～425,000	38,745	20,664	18,081	7,688	4,100	3,588
28	440,000	425,000～455,000	41,580	22,176	19,404	8,250	4,400	3,850
29	470,000	455,000～485,000	44,415	23,688	20,727	8,813	4,700	4,113
30	500,000	485,000～515,000	47,250	25,200	22,050	9,375	5,000	4,375
31	530,000	515,000～545,000	50,085	26,712	23,373	9,938	5,300	4,638
32	560,000	545,000～575,000	52,920	28,224	24,696	10,500	5,600	4,900
33	590,000	575,000～605,000	55,755	29,736	26,019	11,063	5,900	5,163
34	620,000	605,000～635,000	58,590	31,248	27,342	11,625	6,200	5,425
35	650,000	635,000～665,000	61,425	32,760	28,665	12,188	6,500	5,688
36	680,000	665,000～695,000	64,260	34,272	29,988	12,750	6,800	5,950
37	710,000	695,000～730,000	67,095	35,784	31,311	13,313	7,100	6,213
38	750,000	730,000～770,000	70,875	37,800	33,075	14,063	7,500	6,563
39	790,000	770,000～810,000	74,655	39,816	34,839	14,813	7,900	6,913
40	830,000	810,000～855,000	78,435	41,832	36,603	15,563	8,300	7,263
41	880,000	855,000～905,000	83,160	44,352	38,808	16,500	8,800	7,700
42	930,000	905,000～955,000	87,885	46,872	41,013	17,438	9,300	8,138
43	980,000	955,000～1,005,000	92,610	49,392	43,218	18,375	9,800	8,575
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	97,335	51,912	45,423	19,313	10,300	9,013
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	103,005	54,936	48,069	20,438	10,900	9,538
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	108,675	57,960	50,715	21,563	11,500	10,063
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	114,345	60,984	53,361	22,688	12,100	10,588
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	120,015	64,008	56,007	23,813	12,700	11,113
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	125,685	67,032	58,653	24,938	13,300	11,638
50	1,390,000	1,355,000円以上	131,355	70,056	61,299	26,063	13,900	12,163

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者及び40歳以上65歳未満の被扶養者をもつ被保険者から徴収されます。

※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料率を乗じた数が徴収されます(年度累計573万円が上限)。

※健康保険料額、介護保険料額を事業主負担：被保険者負担で8：7の割合で按分したものが、それぞれの保険料負担額になります。

ベネッセグループ健康保険組合では睡眠で休養が十分とれていない人の割合が多いという結果が出ています。今一度ご自分の習慣を見直してみましょう！

メリーさんの



快眠を手に入れる食事術

睡眠と食事には大きな関係があります。快眠のためには、毎日の食事を「決まった時間」に「バランスよく」とることが大切。働く世代には難しいこともありますが、できることから始めましょう。

■ 朝 ■ ■ ■

朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。

親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのためで、「快眠のカギは朝食にあり」と覚えておきましょう。



おススメの
和食例

ご飯、みそ汁、納豆、焼き魚、のりなど

おススメの
洋食例

パン、ハムエッグ、サラダ、ヨーグルト、バナナなど

おススメのランチは
バランスの良い定食



■ 昼 ■ ■ ■

しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間がもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりととりましょう。



■ 夜 ■ ■ ■

夕食は就寝3～4時間前までにとる

食べてすぐ寝ると消化器官は休むことができず、浅い眠りになります。快眠のためには、夕食は就寝3～4時間前までにすませるのが基本。遅くなるときは1食分を分けて食べる「分食」にして胃腸の負担を抑えましょう。

★夕食におすすめ：グリシンを多く含む食材

アミノ酸の1種「グリシン」は、夕食にピッタリの栄養成分。体内時計に働きかけ、睡眠のリズムを調整すると同時に、入眠のサポートをしたり、睡眠の質を高めます。ホタテ・あさり・エビ・イカ・タラなどの魚介類、肉類、豆腐や大豆などの豆類に多く含まれています。

遅くなる日は「分食」が
おススメ

1回目 主食



炭水化物

2回目 汁もの
おかず



タンパク質 野菜



いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

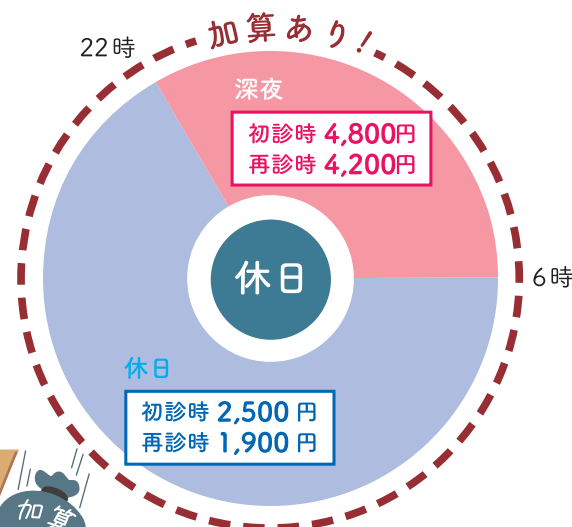
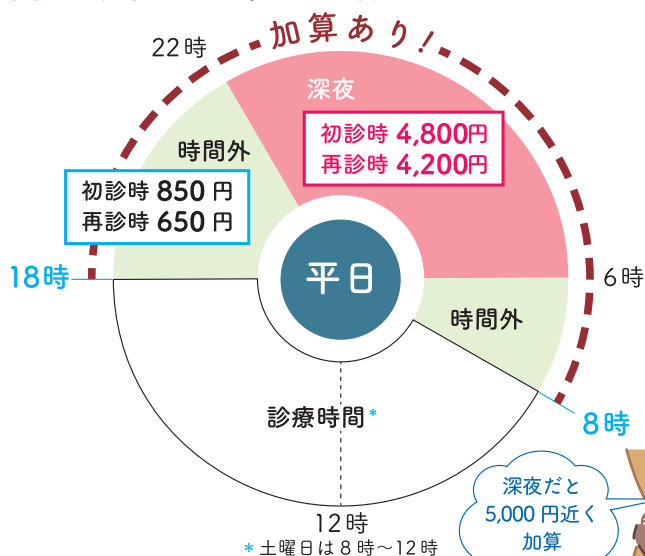
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



夜間・早朝・休日は 「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね**平日 8 時～18 時、土曜日 8 時～12 時**以外に受診すると、割増料金がかかると覚えておきましょう。

●病院・診療所における割増料金



●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の 1.4 倍
深夜	調剤技術料の 2 倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。



※自己負担は上記の 2～3 割です。
※6 歳未満の場合、加算はさらに高額になります。
※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8 時前や 18 時（土曜は 12 時）以降・休日には 500 円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても 8 時前や 19 時（土曜は 13 時）以降・休日には 400 円の加算がつく場合があります。
※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時 2,300 円、再診時 1,800 円の時間外加算がつく場合があります。

長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

夜間・早朝・休日の診療では 実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方（おおむね 1～3 日分のみ）
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18 時までに
受付できて
よかった～



子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号（#8000）で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



ベネッセグループ健康経営の取り組み

ベネッセグループでは、「企業理念「Benesse=よく生きる」のもと、2018年に「社員とその家族の健康維持向上に努めること」を健康宣言として発信し、グループ従業員が「イキイキ・ワクワク」働ける職場づくりを目指し、様々な健康維持増進施策を実施してきました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大により、事業現場や働き方、生活環境が大きな影響が生じる中、もともとの健康課題に、「いま」求められている「コロナにも負けない」観点を追加し施策に取り組みました。

時間	9月		10月		11月		2月	3月
実施 施策	女性の健康 オンライン セミナー	卒煙 プログラム ～3月末	RIZAP 15min オンライン トレーニング	マインド フルネス 体験@多摩 ～12月	介護と仕事の両立 ハンド ブック配布		グループ 新入社員 コミュニ ケーション セミナー	介護と仕事 の両立 セミナー ③お金編
健康 課題	女性の健康	感染症 重症化予防	運動不足	メンタル ヘルス	家族の健康 介護		メンタル ヘルス	家族の健康 介護

[取り組みの振り返り]

今年はこれら施策の多くをオンラインで行った結果、トータル1,760名に参加いただきました。例えば、外出自粛や在宅勤務による「運動不足」に対応したRIZAPセミナーでは、毎日昼休み15分10日間連続ライブ配信プログラムを実施し連日200名超が共に汗を流しました。

また全てのセミナーで相互コミュニケーションできる時間やチャット相談機能を設けた結果、講師との対話や参加者相互の交流も生まれました。ともすれば孤独感が募りがちなコロナ環境下でも、仲間とのつながりの実感が得られるなど、満足度は全て95%を超え、高い評価をいただきました。

セミナー追跡アンケートでは、参加者の6割は、新しい取り組みや健康対策を実施していることが分かっており、きっかけが意識を変え、行動を変え、習慣を変えて行く事が実証されています。

[今後に向けて]

今年度同様、2021年度も引き続きベネッセグループ健康保険組合と連携を取りコラボヘルスを推進していきます。そして中期経営計画「従業員の成長」を支えるベースとなる、健康宣言「イキイキ・ワクワク働ける職場作り」＝ベネッセで働くことを誇りに思い、やりがいを感じられる健康施策を実施していきます。

[こんな今こそ卒煙を!]

タバコをやめたい方募集!

今年度は、被保険者と被扶養者が対象です!

応募条件: ベネッセグループ健康保険組合の保険証を所持

応募方法: お申込よりアプリダウンロード(右記二次元バーコードより)

後、「869114」を入力し、登録。詳しくは健保HPにて掲載。

募集人数: 先着100名様

募集期間: 令和4年3月末まで



◀ 健保HP
(詳細)



◀ お申込

ベネッセグループとして健康経営が取り組まれている中で、卒煙(タバコの禁煙)も重要な項目の1つとなっています。

よりよく生き、ご家族とご自身が健康に過ごすために今こそ卒煙に取り組みましょう!

この表は、非喫煙者を1.0倍とした時に表すことができます。ご自分の健康にはもちろんのこと、同居さ

	肺がん危険度	虚血性心疾患危険度 (心筋梗塞等)
喫煙者	4.5倍	1.7倍
非喫煙者 (受動喫煙)	1.19倍	1.25倍

「厚生労働省ホームページ喫煙の健康影響について」より

れているご家族の方にも受動喫煙者として、危険を及ぼしてしまうことが分かります。また、親が喫煙していると子供が喫煙する可能性が2～3倍高くなることも判明しています。ベネッセグループとして卒煙アプリを導入して卒煙のサポートを実施します。

令和3年度事業計画と予算が決定しました

令和3年2月5日に開催された第90回組合会で、ベネッセグループ健康保険組合の令和3年度の事業計画及び予算が承認されましたので、予算の概要をお知らせします。

健康保険（一般勘定）

●収入について

収入の特徴は次のとおりです。

1. 令和3年度の被保険者数(年間平均)は、23,050人となる見込みです。また、被保険者一人当たりの標準報酬月額が307,038円と見込んでいます。
2. 保険料収入は、被保険者数が増加する一方で、標準報酬月額が減少すると見込んでいるため、令和2年度の期末見込みと比べる（前年比）と若干減少し、約85.8億円となる見込みです。なお、収支均衡を図るため、約7.0億円の繰入金・繰越金を計上しています。

●支出について

支出の特徴は次のとおりです。

1. 被保険者一人当たりの保険給付費（医療費等）は、令和2年度の実績とコロナ禍での受診控えで減少した医療費分を踏まえて計上しています。
2. 高齢者医療制度等に関する拠出金は、令和3年度は若干減少し32.6億円（前年比94.6%）になることが示されました。
3. 保健事業については、特定健診・特定保健指導の実施徹底と人間ドックを拡充させるための予算を計上しています。

介護保険（介護勘定）

40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料として徴収させていただいています（※）。

令和3年度は、納付金が8.9億円であり、令和2年度末に生じる決算残金から5百万円を令和3年度に繰り越しても、介護保険料率を維持することができず、18.75%（前年比101.6%）に変更しています。

※当健保組合では「介護保険特定被保険者制度」を採用しています。「介護保険特定被保険者制度」とは、自らは40歳以上65歳未満ではないものの、40歳以上65歳未満の被扶養者を扶養している場合に、その被保険者を「特定被保険者」と呼び、介護保険料を徴収する制度です。

■収入支出予算概要表

一般勘定

（単位：千円）

収 入	
保険料収入	8,588,126
調整保険料収入	119,911
繰入金・繰越金	700,001
財政調整事業交付金	115,235
雑収入及びその他	8,929
合計	9,532,202
経常収入 合計	8,593,064

支 出		
保険給付費		4,855,431
拠出金	高齢者関係	3,260,010
	退職者関係	100
	計	3,260,110
保健事業費		431,187
財政調整事業拠出金		134,085
事務費・営繕費・予備費・その他		851,389
合計		9,532,202
経常支出 合計		8,670,075
経常収支 差引額		▲77,011

介護勘定

（単位：千円）

収 入	
介護保険収入	944,695
繰入金・繰越金	5,000
その他	15
合計	949,710

支 出	
介護納付金	894,000
介護保険還付金	269
雑支出	2
積立金・予備費	55,439
合計	949,710
収支 差引額	0

財産保有見通し

健康保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。
	別途積立金	内規で1ヵ月分の保有を定めている任意の積立金です。令和2年度末には3.15ヵ月分となる見込みです。
介護保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。

事業所紹介

第25回 株式会社スタディーハッカー

①事業概要

株式会社スタディーハッカーは、2010年に医学部・難関大受験の専門予備校として設立、先進的な科学の知見を用いた、より合理的な学び方を提案してまいりました。

2015年には、「第二言語習得研究」をベースにした時短型英語学習トレーニングサービスの提供を開始。これまでに累計12,000人の受講者の英語力アップのサポートをしてまいりました。

2020年12月現在、拠点数は、英語のパーソナルジム「StudyHacker ENGLISH COMPANY」と自習型英語学習コーチングサービス「STRAIL」を合わせて、全国に20を数えます。

新型コロナウイルスの影響が拡大しはじめた2020年3月以降、オンライン英語学習が注目を集めています。当社でもオンラインコースの需要が高まっています。

withコロナ時代における、より充実した新しい学習体験の提供に向けて、日々努めています。

②被保険者の平均年齢と男女人数

平均年齢：32歳

被保険者数：214名（女性 142名、男性 72名）

※2020年12月時点

③人事・労務担当者の紹介

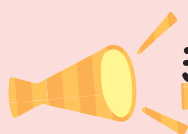
労務グループでは、従業員の皆さんがより快適に、スマートにサービスを提供できるよう、合理的でシンプルな業務遂行を心がけています。

例えば、従業員の多くは講師業（トレーナー）に従事しておりますが、受講生のほとんどが社会人であるため、土日祝日に出勤する必要が多く出てきます。そのため、国民の祝日に相当する日数をカレンダーとは別に、計画して取得する「祝日休暇計画取得制度」を導入し、各人の希望に応じて休日を取得いただくと同時に、スタジオ運営の合理化を図っています。

また、本人の希望に応じて時短正社員や契約社員等への契約変更や、休職の取得、勤務時間調整を柔軟に行い、男女問わず一人一人が状況に応じて働きやすい環境づくりを目指しています。



打ち合わせ風景 ※コロナ禍前での写真となります



我が社の「健康人」

昨年30代に突入。

仕事でより成果をあげるために、健康を維持したいと思い、社外クラブ活動（通称：はしるんるん）に参加しています。

月1程度メンバーで集まり、個人のレベルに合わせた目標を設定し、皇居周辺をランニングしています。

その後は、銀座の懷石料理屋でメンバー同士の交流を兼ねたランチ会もあります。空手道2段を所持しているので、体力には自信がありましたが、1回目の参加では5キロのランニングが限界でした。

毎月のランニングを習慣化した結果、今では10キロ以上走れるようになりました。以前より体調管理ができるようになり、仕事のパフォーマンスも上がっていると実感しています。

コロナ禍に突入し、しばらくは会自体の開催がありませんので、今は自宅で筋トレや読書をしつつ、再開の日を楽しみにしています。

株式会社スタディーハッカー
管理部 人材採用グループ

大木 志保さん

