

ベネッセグループ

健保だより

令和4年春号 Vol.48

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
- 常備薬斡旋 取扱い事業者が2社となります！
- 令和4年度 保険料月額表
- WHOからも警告!!タバコをやめるなら今！
- 快眠を手に入れる生活習慣
- ベネッセグループ健康経営の取り組み
- 令和4年度事業計画と予算が決定しました
- 第27回事業所紹介 ベネッセグループ共済会／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4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4年2月8日に開催された組合会で、令和4年度の健康保険料率・介護保険料率が決定しました。令和4年度の介護保険料は、令和3年度の収支状況が良好、令和4年度への繰越金が40百万円（前年度は繰越金5百万円）の見込みとなり、保険料率を改定（下げる）こととなりました。一方、令和4年度の健康保険料は、令和3年度決算見込みから繰越金（約12億円）を令和4年度予算へ繰り入れ、積立金から3億円を取り崩すことで、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3年度		変更なし	令和4年度	
	保険料率	負担割合		保険料率	負担割合
事業主	5.040%	53.3%	→	5.040%	53.3%
被保険者	4.410%	46.7%		4.410%	46.7%
計	9.450%	100.0%		9.450%	100.0%

■介護保険料率

	令和3年度		変更あり	令和4年度	
	保険料率	負担割合		保険料率	負担割合
事業主	1.000%	53.3%	→	0.968%	53.3%
被保険者	0.875%	46.7%		0.847%	46.7%
計	1.875%	100.0%		1.815%	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4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増加に伴い、任意継続時の標準報酬月額の上限を令和4年4月より300千円から320千円に変更いたします。

常備薬斡旋 取扱い事業者が2社となります！

年に2回（春・秋）、ご家庭でのちょっとしたけがや病気、健康保持増進対策として家庭用常備薬等を斡旋しています。令和4年度から春と秋で事業者が異なり、お支払い方法等が変更となりますのでご注意ください。

時季	春	秋
事業者	株式会社 アーテム	白石薬品 株式会社
お支払い方法	商品お届け時に配達業者へ代引きにてお支払いください。	①振込用紙でのお支払い 商品に同封して振込用紙を同送しているため、配達業者よりお受け取りください。お受け取り後は、お近くの郵便局、またはコンビニでお支払いください。 ②クレジットカードでのお支払い（Web注文のみ） Webでお申込みいただいた方は、支払い方法を振込用紙でのお支払い、またはクレジットカードでのお支払いから選択できます。

おひとりでも多くの皆様にご利用いただけるよう常備薬の斡旋を行っており、お求めやすい価格と品揃えになっています。ぜひこの機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

令和4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	18,150	8	7
			1000	15	15	1000	15	15
	円	円以上 円未満	円	円	円	円	円	
1	58,000	円以上 63,000	5,481	2,923	2,558	1,053	562	491
2	68,000	63,000~73,000	6,426	3,427	2,999	1,235	659	576
3	78,000	73,000~83,000	7,371	3,931	3,440	1,416	755	661
4	88,000	83,000~93,000	8,316	4,435	3,881	1,598	852	746
5	98,000	93,000~101,000	9,261	4,939	4,322	1,779	949	830
6	104,000	101,000~107,000	9,828	5,242	4,586	1,888	1,007	881
7	110,000	107,000~114,000	10,395	5,544	4,851	1,997	1,065	932
8	118,000	114,000~122,000	11,151	5,947	5,204	2,142	1,142	1,000
9	126,000	122,000~130,000	11,907	6,350	5,557	2,287	1,220	1,067
10	134,000	130,000~138,000	12,663	6,754	5,909	2,433	1,298	1,135
11	142,000	138,000~146,000	13,419	7,157	6,262	2,578	1,375	1,203
12	150,000	146,000~155,000	14,175	7,560	6,615	2,723	1,452	1,271
13	160,000	155,000~165,000	15,120	8,064	7,056	2,904	1,549	1,355
14	170,000	165,000~175,000	16,065	8,568	7,497	3,086	1,646	1,440
15	180,000	175,000~185,000	17,010	9,072	7,938	3,267	1,742	1,525
16	190,000	185,000~195,000	17,955	9,576	8,379	3,449	1,839	1,610
17	200,000	195,000~210,000	18,900	10,080	8,820	3,630	1,936	1,694
18	220,000	210,000~230,000	20,790	11,088	9,702	3,993	2,130	1,863
19	240,000	230,000~250,000	22,680	12,096	10,584	4,356	2,323	2,033
20	260,000	250,000~270,000	24,570	13,104	11,466	4,719	2,517	2,202
21	280,000	270,000~290,000	26,460	14,112	12,348	5,082	2,710	2,372
22	300,000	290,000~310,000	28,350	15,120	13,230	5,445	2,904	2,541
23	320,000	310,000~330,000	30,240	16,128	14,112	5,808	3,098	2,710
24	340,000	330,000~350,000	32,130	17,136	14,994	6,171	3,291	2,880
25	360,000	350,000~370,000	34,020	18,144	15,876	6,534	3,485	3,049
26	380,000	370,000~395,000	35,910	19,152	16,758	6,897	3,678	3,219
27	410,000	395,000~425,000	38,745	20,664	18,081	7,442	3,969	3,473
28	440,000	425,000~455,000	41,580	22,176	19,404	7,986	4,259	3,727
29	470,000	455,000~485,000	44,415	23,688	20,727	8,531	4,550	3,981
30	500,000	485,000~515,000	47,250	25,200	22,050	9,075	4,840	4,235
31	530,000	515,000~545,000	50,085	26,712	23,373	9,620	5,131	4,489
32	560,000	545,000~575,000	52,920	28,224	24,696	10,164	5,421	4,743
33	590,000	575,000~605,000	55,755	29,736	26,019	10,709	5,711	4,998
34	620,000	605,000~635,000	58,590	31,248	27,342	11,253	6,002	5,251
35	650,000	635,000~665,000	61,425	32,760	28,665	11,798	6,292	5,506
36	680,000	665,000~695,000	64,260	34,272	29,988	12,342	6,582	5,760
37	710,000	695,000~730,000	67,095	35,784	31,311	12,887	6,873	6,014
38	750,000	730,000~770,000	70,875	37,800	33,075	13,613	7,260	6,353
39	790,000	770,000~810,000	74,655	39,816	34,839	14,339	7,647	6,692
40	830,000	810,000~855,000	78,435	41,832	36,603	15,065	8,035	7,030
41	880,000	855,000~905,000	83,160	44,352	38,808	15,972	8,518	7,454
42	930,000	905,000~955,000	87,885	46,872	41,013	16,880	9,003	7,877
43	980,000	955,000~1,005,000	92,610	49,392	43,218	17,787	9,486	8,301
44	1,030,000	1,005,000~1,055,000	97,335	51,912	45,423	18,695	9,971	8,724
45	1,090,000	1,055,000~1,115,000	103,005	54,936	48,069	19,784	10,551	9,233
46	1,150,000	1,115,000~1,175,000	108,675	57,960	50,715	20,873	11,132	9,741
47	1,210,000	1,175,000~1,235,000	114,345	60,984	53,361	21,962	11,713	10,249
48	1,270,000	1,235,000~1,295,000	120,015	64,008	56,007	23,051	12,294	10,757
49	1,330,000	1,295,000~1,355,000	125,685	67,032	58,653	24,140	12,875	11,265
50	1,390,000	1,355,000円以上	131,355	70,056	61,299	25,229	13,455	11,774

※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。



タバコをやめるなら 今!

喫煙の肺リスクが
高まっています

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）は肺炎などを引き起こすことから、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されています。WHO（世界保健機関）は2020年3月、「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが新型コロナにかかった際に重症化させるリスクがあります」と喫煙者に向けたメッセージを送っています。

今、その1本のタバコが、健康へのリスクを高めているかもしれません。世界的に禁煙が叫ばれているこの機会に、思い切ってぜひタバコをやめましょう。

●重症化だけじゃない！ 新型コロナ×喫煙 = 感染リスクが上昇

2020年4月から改正健康増進法が施行され、原則として指定喫煙所以外の屋内ではタバコを吸えなくなりました。望まない受動喫煙をなくすための新ルールですが、喫煙者にとって密室で有害な煙を多量に吸うことになり、新型コロナへの感染リスクを高めてしまいます。



改正健康増進法
(受動喫煙防止法)



喫煙所でクラスターになりやすい!?

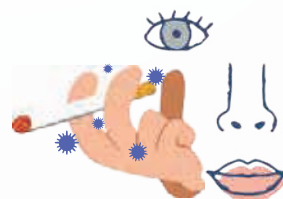
煙が外に漏れないための喫煙所は [密集] [密閉]



[密接] のまさに3密空間です。また、喫煙者が他の喫煙者からの煙を吸う受動喫煙で肺をさらに痛めつけることに。

喫煙の行為でウイルスが侵入の恐れが!

感染防止の上で、頻繁に口元にタバコを持っていく喫煙行為は大変危険。手に付いたコロナウイルスが口や鼻、目などから入り込む恐れがあります。



卒煙にチャレンジ!

忙しいあなたへ卒煙アプリをご案内

ベネッセグループでは健康宣言（従業員の予防・健康づくりに取り組むこと）を発信しており、重要な項目の1つとして卒煙（株）CureApp 社提供）に取り組んでいます。ぜひこの機会にご活用ください。

募集条件：ベネッセグループ健康保険組合の保険証を所持

募集対象：健保加入者全員（被保険者・被扶養者）

募集期間：令和5年3月末まで

募集人数：先着100名（募集人員に達し次第締め切り）

参加費用：4,800円（健保組合が48,000円を負担）

応募方法：アプリをダウンロード（右記二次元バーコードより）後、「869114」を入力し登録



詳細ページ



申込ページ



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よう！

メリーさんの



快眠を手に入れる生活習慣

眠りが変われば毎日が変わります。今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。



「光を浴びよう」

快眠のカギを握るのは人の脳にある「体内時計」です。睡眠のリズムを司り、ホルモン分泌を促すなどの働きがありますが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、毎朝の時刻合わせが大切です。方法はいたって簡単で、目覚めたら太陽の光を浴びるだけ。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。カーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなど「光」を意識した行動をとりましょう。



「ちょこっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。むなしい抵抗を続けるよりも、いっそお昼寝をどうぞ。昼寝をすると、疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわれています。長さは15分程度がおススメですが、1分でもOK。ランチタイムに自分をシャットダウンする習慣をつけましょう。



「1駅テクテク」

夕方から夜にかけて（就寝の3時間くらい前まで）の軽い有酸素運動で寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅手前で降りて少し早足で歩くこと。1回だけでは効果が弱いので定期的続けることが大切です。



「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠のリズムが後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い時間にコンビニへ立ち寄る習慣のある人は、今日から見直しましょう。



「眠くなくてもベッドへGO」

眠くなくても寝床につくのはNG。眠ろうとする意気込みが空回りして寝つきが悪くなります。また、「眠れない」という悪い記憶が脳に刷り込まれることにもつながります。「睡眠時間確保」の呪縛から逃れ、寝床には眠くなってからつきましょ。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れ、読書などで気分転換をはかるのも一手。ただし、スマホやPCなどはタブーです。



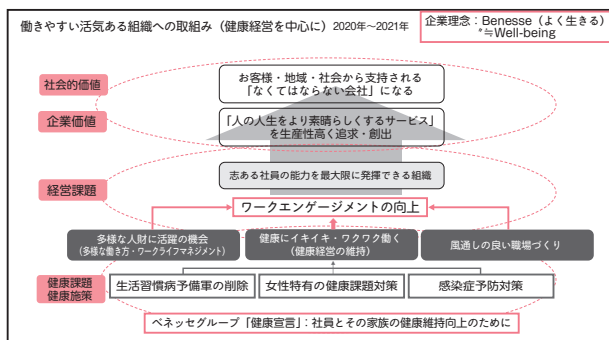
ベネッセグループ健康経営の取り組み

当グループの健康経営の取り組みは、2017年度社内提案制度にて社員有志グループが企画提案して始まりまし
た。「Benesse=よく生きる」という企業理念を掲げる会社として、従業員が健康でいきいきわくわく働
き続けることが会社の成長と従業員の幸せに繋がるのではないかと、従業員からの発案を経営方針に取
り入れ、翌2018年には「ベネッセグループ健康経営宣言」を発信し、「社員とその家族の健康維持向上に努
めること」を目的に、2019年度からさまざまな取り組みを続けています。

《2021年度の主な取り組みと成果》

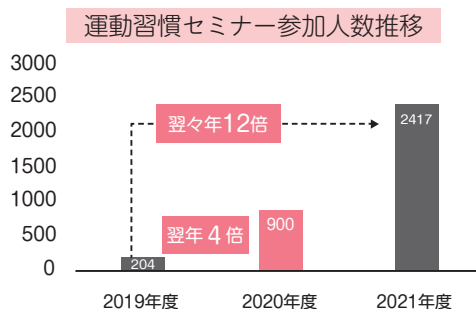
1. 目的・意義を整理し概念化

- ベネッセならではの健康経営の目的意識を企業理念からわかりやすく整理し、HPにて開示しました。



2. 「楽しさ」「興味を引き出す」工夫で参加者増

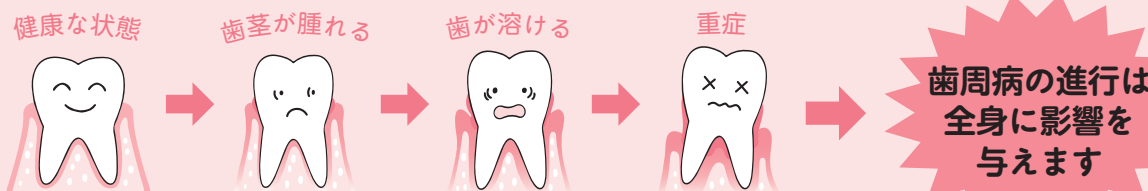
- 今年度もオンライン運動習慣セミナーを継続実施。事業部全体会プログラムに組み込むなど、体験者が増加



《今後に向けて》

ベネッセグループ健康保険組合と密に連携を取りながらコラボヘルスを推進していきます。そして、2025
年中期経営計画「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」＝
社員が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施策を推進していきます。

歯のメカニズム



歯周病予防の為に

歯肉の チェックポイント

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯肉の色が赤い | <input type="checkbox"/> 歯肉が腫れる | <input type="checkbox"/> 歯肉から出血する |
| <input type="checkbox"/> 朝、口の中が粘る | <input type="checkbox"/> 息が臭い | <input type="checkbox"/> 歯が長く見える |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする | <input type="checkbox"/> 歯肉から膿が出る |
| <input type="checkbox"/> 噛むと痛い | | |

1つでも該当する症状がある方は歯医者さんに行きましょう。ベネッセグループ
健保組合では、被保険者・被扶養者の方に年1回、無料で歯科検診が受診できま
す。詳しくは健保ホームページで確認ください。

ベネッセグループ
健康保険組合HP



令和4年度事業計画と予算が決定しました

令和4年2月8日に開催された第92回組合会にてベネッセグループ健康保険組合の令和4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4年度の被保険者数(年間平均)は、23,962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305,031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3年度の期末見込みと比べる（前年比）と若干減少し、約90.8億円となる見込みです。なお、収支均衡を図るため、約15億円の繰入金・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4年10月に実施される短時間労働者の適用拡大により増加する医療費分を見込んで計上しています。
2. 高齢者医療制度等に関する納付金は、令和4年度は大幅に増加し40.3億円（前年比123.7%）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するための予算を計上しています。

介護保険（介護勘定）

介護保険は40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収しています（※）。

令和4年度は、納付金が9.3億円ではありますが、令和3年度末に生じる決算残金から4千万円を令和4年度に繰り越すことにより介護保険料率を下げ、1.815%（前年比96.8%）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	9,082,634
調整保険料収入	126,802
繰入金・繰越金	1,500,000
財政調整事業交付金	104,907
雑収入及びその他	8,175
合計	10,822,518
経常収入 合計	9,087,495

支 出		
保険給付費	5,133,205	
納付金	高齢者関係	4,033,000
	病床転換支援・退職者給付	110
	計	4,033,110
保健事業費	436,329	
財政調整事業拠出金	142,031	
事務費・営繕費・予備費・その他	1,077,843	
合計	10,822,518	
経常支出 合計	9,728,423	
経常収支 差引額	▲640,928	

介護勘定

(単位：千円)

収 入	
介護保険収入	971,602
繰入金・繰越金	40,000
その他	8
合計	1,011,610

支 出	
介護納付金	934,000
介護保険還付金	269
雑支出	2
積立金・予備費	77,338
合計	1,011,610
収支 差引額	0

*収入支出概要表は各項目単位で四捨五入しているため、各項目の和と合計の値に差異が発生する場合があります。

財産保有見直し

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3年度末には5.62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27回 ベネッセグループ共済会

①事業概要

私たちベネッセグループ共済会は、“イーライフクラブ”の愛称で、ベネッセグループで働く従業員（会員）とその家族の、いざという時とよりよい生活（E-Life）を支援するために、相互扶助の精神にもとづいて、グループ共済会ならではのメリットをいかした活動を行っています。

現在、会員数は18,278人です（2021年12月末）。主な事業は、慶事のお祝い、弔事のお悔み、災害・傷病時のお見舞いを給付する「共済事業」、医療や健康への備えに対して補助する「ヘルスケアサポート事業」、各種法人契約や宿泊補助等の「余暇支援事業」の3つです。

加入資格や事業内容は、各社の会員代表である代議員の方々の決議を頂いて、運営しています。

多くの共済会は会社からも会費と同額を拠出頂いていますが、ベネッセグループ共済会は、会社負担はなく、会員からの会費と財産の運用益だけで運営しているところが特徴です。

今後も、会員とご家族のいざという時を支え、「ベネッセグループにいてよかった！」と言っていただけるような事業を行っていききたいと思います。

②被保険者の平均年齢と男女人数

平均年齢：50.8歳

男性1名 女性5名 合計6名

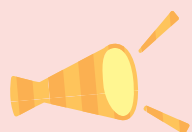
③イーライフクラブ事務局の紹介

イーライフクラブは、理事長と事務局長ほかメンバー4人の小さな組織で、事務局は、BC本社から離れた岡山駅前にあるビルの一室にあります。

年度末には、4/1のヘルスケアサポート申請メに向けて、約2万件の申請書が送られてきますが、GROP様やZIP様のお力をお借りして、4月末のお振込に間に合わせるべく奮闘しています。



上段左から 片山（美）、町田、木村
下段左から 片山（祐）、土井、獅々堀



我が社の「健康人」

ベネッセグループ共済会理事長

土井 利勝さん

この5年ほど毎朝30分間只々座る呼吸法をやっていきます。吸う息と吐く息の数を数えるだけで、何も考えないようにします。今では顔を毎朝洗うように内面の身だしなみの一つとして、自分の心を磨き、安定させる欠かせない習慣です。座った後はテレビ体操。10分間ですが、意識してしっかり動く結構な運動になります。また晩御飯前に時間があれば散歩です。体操も散歩もなるべく家内と一緒にします。夫婦二人生活で、時々いざこざもありますが、共に身体を動かすと、年による鈍感力も手伝い、何があったかも忘れ、会話が進みます（これが健康に一番大切かも）。

そして、休みの日はたまに自転車で遠出。走るには少し体力もいるし、精神的にも時間的にも余裕がないと乗る気にもならないので、自転車が健康や今の自分にゆとりがあるかの物差しになっています。

