

健保 だより

2013
秋

Vol.196

TOPICS

- インフルエンザ徹底予防 ————— P.2
- あなたの健康 見つめる1か月 ————— P.4
- 経過観察という期間、何をする期間か知っていますか? — P.6
- 知っておきたい医療費のこと ————— P.8
- けんぽinformation ————— P.10
- 秋のおススメ 健保の健康づくり事業 ————— P.12

健康保険組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

インフルエンザ徹底予防

まだ間に合う！鉄壁の守備は内側から

今年もインフルエンザのシーズンが間近になってきました。右のデータを見てもわかるように、ご家族の場合、11月～3月は呼吸器系の疾患（インフルエンザ、かぜ等）が急増する傾向にあります。こうした状況を知って、早めに対策をとりましょう！

1番目の予防

この1番目の予防ができていないと、その後に予防対策をしても効果は半減。インフルエンザの最も大切な予防は強いからだをつくること！

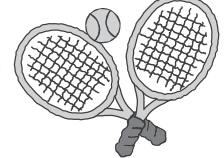
運動・スポーツ

夏の間から体力づくりに取り組んでいる方も多いと思います。“スポーツの秋”というくらい、からだを動かすには最適な季節。冬が来る前に免疫力をUPさせておきましょう。

平日は…
とにかく歩数を増やす工夫を！
通勤や勤務中にできる工夫はたくさんあります。



休日…
買い物などは、
車に頼らないのがポイント。
スポーツ施設の利用のほか、
スポーツ経験のある方は、
ご家族や友人と心地よい汗を
流してみませんか？



食事

免疫力の保持・増進には質のよいたんぱく質に加え、ビタミン・ミネラルも欠かせません。安くて手軽なファストフードや高カロリーなコンビニ弁当は控えめに、栄養バランス重視の食事を心がけましょう。

参考 多く含まれる食品例

ビタミンA	モロヘイヤ、しそ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、レバー など
ビタミンC	赤ピーマン、ブロッコリー、柿、キウイフルーツ、イチゴ など
鉄	ひじき、きくらげ、ごま など
亜鉛	牡蠣、レバー、卵黄 など
マグネシウム	わかめ、こんぶ、納豆、干しえび、煮干し など



睡眠

免疫力と睡眠は深い関係があります。“秋の夜長”はほどほどに、早寝早起きを心がけましょう。また、寝る直前にテレビやパソコン、携帯電話等の光が目に入ると睡眠の質が悪くなるので要注意！



2番目の予防

からだの中にウイルスを直接的に侵入させないための防衛手段。1番目の予防とあわせて習慣にしましょう。

手洗い（うがい）

予防の基本。コレは意外と効果があります。体内に入る前に菌やウイルスを洗い流してしまえば感染を防ぐことができます。外出から戻った際などは、手洗いとあわせてうがいもしましょう。



【洗い方のポイント】
指の間、爪の間、手首も
しっかり洗い、清潔なタオルで
水気をふきとりましょう。

マスク

お子様では、しばしば顔のサイズにフィットしていないケースが見られます。サイズや形状に注意して、正しく着用してください。ウイルスの遮断性が高い不織布製のマスクがオススメです。



3番目の予防

予防接種

最後のダメ押しがコレ。しかし、予防接種を受ければ感染しない、ということはありません。1番目・2番目の予防対策を行ったうえで、受けるのがポイント。なお、お子様がいらっしゃるご家庭は、大人への感染のリスクも高くなります。また、インフルエンザの特徴を知って、適切な行動をとりましょう。

インフルエンザのおもな特徴

- ◆急激に症状が出る ◆38℃以上の高熱が出る
- ◆強い悪寒を感じる
- ◆全身倦怠感、関節痛、筋肉痛など全身症状が出る
- ◆気管支炎・肺炎・脳炎などを合併することがある など

インフルエンザ予防接種の受け方

実施期間 10月から翌年1月

ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後2週間後から約5ヵ月とされていますので、10月下旬から12月中旬頃の接種をおすすめします。

【予防接種実施の概要】

		愛知県内	愛知県外
実施区分	① 愛知県医師会の対応医療機関における「接種補助券」実施分	○	×
	② 事業所・健保会館巡回実施分	○	△
	③ 当組合の指定機関実施分	○	○
	④ ※補助実施分（補助金対応）	△	○
対象者		被保険者・被扶養者	
補助限度額		2,000円	

※愛知県内で実施される場合は原則として補助金対応をいたしませんので予めご了承ください。ただし、接種補助券が当組合より発行されていない方に限り対応いたします。

【接種方法】

①愛知県医師会の対応医療機関で受ける場合

- ステップ1 会社のご担当者様から「接種補助券」を受け取る
★「接種補助券」を窓口で提示すれば
接種費用から2,000円差し引かれます
- ステップ2 各自で実施医療機関に予約
*対象の医療機関は、9月下旬頃に当組合のホームページでご確認いただけます
- ステップ3 接種当日「接種補助券」と「健康保険証」を窓口で提示
- ステップ4 接種費用から補助額を差し引いた額を支払う
★後日補助金を申請する必要がないので便利です

- ◎「接種補助券」は原則として9月30日（10月1日現在）までにご加入の本人とご家族を対象（世帯ごとに同封）に作成いたしますので会社のご担当者様よりお受け取りください。
- ◎この「接種補助券」は氏名が変更になった場合や退職後に任意継続被保険者になった場合等も引き続き使用できますので、接種日現在の保険証と一緒に医療機関へご提示ください。

②③巡回接種および当組合の指定機関で受ける場合 ……ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

④補助実施分（補助金対応） ……

- ステップ1 接種を受けた医療機関で費用の全額を支払い領収書を受け取る
- ステップ2 領収書と実施者連名簿を会社のご担当者様へご提出。後日補助金を受け取る。

※愛知県内で実施される場合は原則として補助金対応はいたしません。接種補助券が当組合より発行されていない場合は対応いたします。

詳しくはホームページをご参照ください。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業 → 病気の予防 → インフルエンザ予防接種

予防は社会のルール！

インフルエンザの予防は、ご自身のためだけではありません。家庭や職場、ひいては社会全体のためにも必要なことです。職場で蔓延すれば、会社の事業にも影響が出ます。もし、日本中で蔓延ともなれば、社会の機能に支障が出ます。

そうならないよう、一人ひとりが心がけることは、もはやマナーを超えて社会のルールと言えます。

Q：インフルエンザで自宅待機しなくてはならない期間は？

A ウイルスの感染力があるうちは外出してはいけません。最大7日間の自宅待機が必要となり、業務等に支障も生じかねないのが実情です。症状が軽くなったからといって外出することは感染拡大につながるので、絶対にやめましょう。なお、学校保健安全法では、「発症から5日かつ解熱から2日（未就学児は3日）」とされています。

あなたの健康 見つめる1か月

暑い夏も終わり、心地よい風とともに秋がやってきます。毎年10月は健保連と健保組合が推進する「健康強調月間」。これは生活習慣病の発症と重症化予防のためみなさんに「現在の生活習慣」を見直していただくことを目的としており、国民健康づくり運動「健康日本21」の趣旨である「健康寿命の延伸」に通じるものです。夏バテした体を元に戻しつつ改めて健康づくりについて考えてみましょう。

病気にらずに

一生を過ごせる人はなかなかいません。しかし、日々の生活習慣の積み重ねや、早期の対応で重症化を予防することはできます。少しでも長く、「介護の必要のない自立した生活」を送るために(=健康寿命の延伸)今からできることを考えてみましょう。

厚生労働省でも「健康増進普及月間」とし、各自治体と連携した「健康づくり大キャンペーン」を展開！共通のテーマはやはり「健康寿命の延伸」！

健康づくりのための5つのキーワード

健康寿命の延伸

いつまでも健康で、元気に暮らすこと

健康強調月間の取り組み課題

食生活・運動・禁煙・
こころの健康づくり
健康につながる生活習慣を積み重ねよう

重症化予防
もしも病気になってしまったときは、早めに適正な対処を！

健診
定期的に体のチェックをして、自覚症状のない病気の芽を摘もう

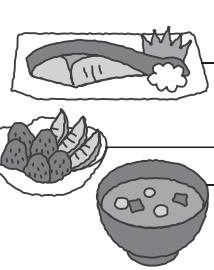
1 栄養・食生活

食生活は健康に直結します。少し体調が悪いときでも、健診で若干の異常が見つかったときでも、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることで改善につながることがあります。日々の食事をもっと大切にしましょう！

「主食・主菜・副菜」の組み合わせでバランスよく

食事をする際、いつもこの理想形を意識することが大切です。しかし、ときには外食やコンビニを利用することも。そんなときは少しの工夫で栄養バランスを整えましょう。

からだの調子を整える
ビタミン・ミネラルや
食物繊維の供給源
日本人の野菜の
摂取量は不足して
います！
活動のエネルギー
となる糖質の
供給源



主菜
からだをつくるたんぱく質とエネルギーになる脂質の供給源
もう1品
汁物や果物で足りない栄養素を補う

ファミレス
☐ 主菜だけでなく、サラダバーを利用して野菜を摂る
☐ 丼やパスタ等の1品メニューよりメインディッシュ・ごはん(パン)・サラダの組み合わせに
☐ ドリンクバーには要注意。糖分の多いジュース類は控えめにし、お茶や無糖のコーヒーをチョイス

居酒屋
☐ 肉や魚の主菜メニューを注文するときは、必ずサラダや野菜の煮物なども一緒に頼むルールにする
☐ 肉や魚は揚げものではなく、焼き物や刺身を選ぶ
☐ 飲み放題はカロリーオーバーの元。適量飲酒を心がけて

ファストフード店
☐ ハンバーガーや回転ずしなどは炭水化物メインになりがち。ハンバーガーならレタスやトマトが多めにはさんであるものを、回転ずしなら、すしだけでなくサイドメニューのサラダや果物も食べよう

コンビニ
☐ 弁当なら肉より魚メインで、野菜の副菜が入っているものを選ぶ
☐ 佃煮や漬物が入っている場合は残す。別添えのソースや醤油を使わないようにする
☐ サラダはドレッシングが別添えのものにし、ノンオイルタイプを選ぶ
☐ 菓子パンを食事代わりにするのは控え、パンなら野菜が多めのサンドイッチにする
☐ 食品のkcal表示をチェックする習慣をつける

2 運動

身体活動(スポーツの他、労働・家事・通勤等も含む)は心身の健康にとっても重要です。特に高血圧や脂質異常、高血糖などは、適度に体を動かすことで数値が安定することがわかっています。さあ、きょうから身体活動UPを心がけましょう！

こんなことから始めればOK

お仕事編

- ☐ 通勤電車やバスの中では、席が空いていても座らずに立つ
- ☐ つり革を持ちながら、かかとをあげてつま先立ち。さらに下腹部を引っ込めて腹筋に力を入れる
- ☐ エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を利用
- ☐ 会社でコピー機やFAXを使うときは、あえて遠回りして行く
- ☐ 昼食は少し遠めのお店に行く

ご家庭編

- ☐ 犬の散歩係になる
- ☐ 1週間に1回掃除をいつもより念入りにする
- ☐ テレビのCM中はストレッチをする習慣に
- ☐ 買い物はこまめに歩いて行く

時間を有効活用して、筋力アップできる！

食べ物のまとめ買いもセーブできるかも

4 こころの健康づくり

ストレスをため込んでいると体にも様々な不調が起きます。悩みごとを解決するのはあせらずゆっくりと。まずはストレスによる体への悪影響を防ぐことから始めましょう。

「最近ストレスたまってるな～」と感じたら…

- ☐ 睡眠・休養を十分にとる
- ☐ 栄養バランスのよい食事を1日3回規則正しく食べる
- ☐ ウォーキングなど無理のない方法で体を動かす

「健康管理ファイル」も活用しましょう

「健康管理ファイル」には、よい生活習慣のヒントがいっぱい。自分に合った健康づくりの参考にしてください。

ホームページからもダウンロードOK <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 健康管理ファイル活用法

3 禁煙

タバコがなかなかやめられない人はニコチン依存症が原因と考えられます。禁煙はニコチン依存度によって適正な方法を選択すれば、成功率も上がります。

ニコチン依存度チェック

	0点	1点	2点	3点
①起床後何分ぐらいで、最初のタバコを吸いますか？	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙禁止の場所で、タバコを吸わないうことが難しいと感じますか？	NO	YES		
③1日のうち、どの時間帯のタバコをやめるのが困難ですか？	右記以外	朝起きたときの最初のタバコ		
④1日の喫煙本数は？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤起床後数時間の方が、その後の時間帯より頻繁にタバコを吸いますか？	NO	YES		
⑥病気で寝ている時でもタバコを吸いますか？	NO	YES		
合計				点

ニコチン依存症の方もあきらめないで！自分に合った禁煙方法を考えよう

ニコチンパッチ ニコチンガム 禁煙外来 らくらく禁煙コンテスト

5 健診

人は40歳を過ぎた頃から病気にかかりやすくなります。その原因は加齢による免疫力の低下と、蓄積された悪い生活習慣が症状として表れること。そのため、自覚症状がなくても健診で体のチェックをすることが大変重要になってきます。

当組合では、年齢に合った各種健診を実施しています！

基本健診 総合健診 特定健診 人間ドック 歯科健診

生活習慣病の予防やがんの早期発見に役立つ検査項目を実施！

奥様の健診はお済みですか？
これからの時代は家族みんなが健診を受けるのは当たり前!!
ご自身の体を積極的に知りましょう。

経過観察という期間、何を する期間か知っていますか？

健診で「要経過観察」という結果を受け取った経験のある方は少なくないはず。

この「経過観察」は、様子を見ていればいい、という意味ではありません。



検査項目	125以上	100以上	75以上	50以上	25以上
収縮血圧 (mmHg)	160以上	140以上	125以上	110以上	90以上
拡張血圧 (mmHg)	105以上	95以上	85以上	75以上	65以上
中性脂肪 (mg/dl)	150以上	100以上	75以上	50以上	25以上
HDLコレステロール (mg/dl)	35以下	40以下	50以下	60以下	70以下
LDLコレステロール (mg/dl)	180以上	160以上	140以上	120以上	100以上
AST (GOT) (U/l)	31以上	21以上	15以上	10以上	7以上
ALT (GPT) (U/l)	31以上	21以上	15以上	10以上	7以上
γ-GT (γ-GTP) (U/l)	51以上	31以上	21以上	15以上	10以上
空腹時血糖 (mg/dl)	110以上	100以上	90以上	80以上	70以上
ヘモグロビンA1c (%) (HbA1c)	6.5以上	6.0以上	5.5以上	5.0以上	4.5以上
尿たんぱく	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)

健診結果で「要経過観察」に。悪い数値を放置すれば、深刻な病気のリスクが増大してしまうかも…。

まずは生活習慣の基本を見直します

食習慣

- 食べる量が多すぎませんか？
- ◆ 味が濃すぎませんか？
- ◆ 栄養が偏っていませんか？
- 間食をしていませんか？

運動習慣

- 車に頼りすぎていませんか？
- ◆ 意識的にからだを動かす工夫をしていますか？
- ◆ 階段を活用していますか？
- ◆ 週に1回は行うスポーツはありますか？

「具体的に何をすればよいか分からない」「過去に自己流で取り組んだことがあるが効果がイマイチだった」「自分で改善する自信がない」という人もご心配なく！

専門家のサポートでラクラク改善！

保健師などの専門家があなたの取り組みをお手伝いしてくれます。いざやろうと思っても、一人ではなかなかできないのが生活習慣の改善。何から始めればよいか、何を変えたらよいか、一つひとつ丁寧なアドバイスがもらえます。

健康管理のプロと

二人三脚で取り組むことで、**確実にあなたを「改善成功」へと導きます。**



専門家のアドバイスはココがいい！

- ◆ 自分では気がつかなかった生活習慣の間違いがわかる。
- ◆ 年齢・性別はもちろん、個人のライフスタイルも考慮して改善プランを提案してくれる。
- ◆ 無理がなく、最も効果的な方法を教えてくれる。

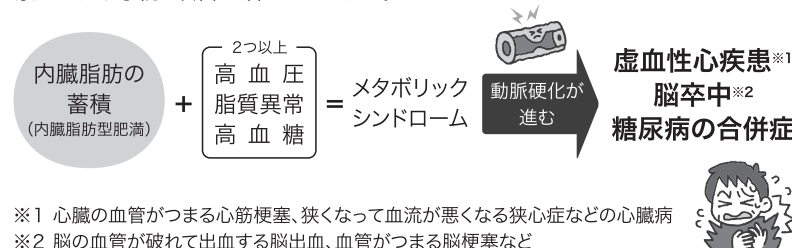
【経過観察を見過ごしてはいませんか】

「経過観察」は、「今がチャンス」を示す言葉だと思えることが大切。まだ十分に間に合う段階、「早めの改善」が健康への近道です。“大きな病気のもと”となるメタボリックシンドロームも経過観察中に解消してしまいましょう。

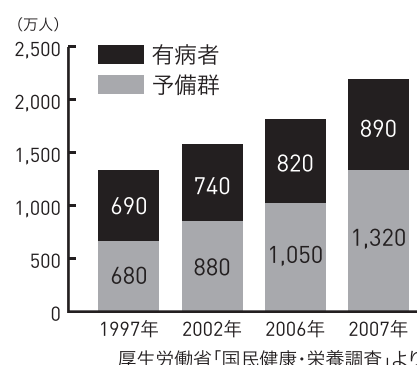
また、健康日本21の中には「生活習慣病の発症予防・重症化予防」の取り組みがあり、「生活の質の向上」という目標があります。増加傾向の**糖尿病**はメタボリックシンドロームとの関係も深く、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発するなど**生活の質を低下させる大きな要因**です。

■ 知っておきたい！メタボリックシンドローム

「メタボ」の略称で広く知られていますが、**大きな病気のもと**になるという危機感を持っている人はまだ多くありません。メタボリックシンドロームの段階では、自覚症状がないケースが多いですが、放置してしまうと取り返しのつかない事態にもなりかねません。まずは、正しく知ることが大切です。糖尿病の予防とあわせて、経過観察をメタボ予防・改善に活かしましょう。



糖尿病患者・予備群の年次推移



パート先などでの健診結果の提出にご協力ください

パート先などで健診を受けていらっしゃる場合は、健診結果を当組合にご提出をお願いします。

当組合ではご家族の健康を第一に、健診結果をご提供いただいた方の中で、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導や精密・再検査などを無料で実施させていただいておりますので、ご協力をお願いします。

なお、健診結果を当組合にご提出いただいた場合、当組合が特定健診を実施したものとみなされ健診受検率に反映されます。

※ご提出いただいた健診結果は、個人情報の保護に関する基本方針のもと厳重に管理していきます。

- ①当組合より「健診結果のご提供のお願いについて」の書類を事業所経由で9月中旬頃にご主人様にお届け。
- ②問診内容などの質問票と健診結果と一緒にご主人様へお渡しください。
- ③ご主人様から10月末頃までに会社の担当者様へ提出。
- ④会社の担当者様から11月上旬までに当組合へ提出。

パート先などで、健診を受けていない方は、ご主人様を通じて受けていないことをお知らせください。

ご家族の受検率は5年後に約2倍のアップが必要！

被保険者ご本人様と合わせて国の目標85%（平成29年度）を達成するためには、現状より+37.2%の受検率が必要となります。

家族の受検率

現状（当組合平成24年度実績）32.1% → **平成29年度（目標）69.3%**

一人ひとりのご協力が目標達成のカギとなります。

知っておきたい医療費のこと

◆「限度額適用認定証」で負担を軽減

入院や手術などで自己負担額が高額になることもあります。その場合あらかじめ健保組合に申請し、「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関に保険証とともに提示すれば、支払額が下記の自己負担限度額までですみます。

所得区分	自己負担限度額 (1か月の医療費のうち以下の額を超えた分を健保組合が医療機関に支払います)
一般的な所得の人	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
低所得者 (市町村民税非課税)	35,400円

※70歳以上の方は、別途自己負担限度額が決められています。

高額な医療費の負担を軽減するため、1ヵ月単位の自己負担限度額が所得に応じて決められています。いったん医療費の3割を支払い、後日健保組合から、自己負担限度額を超えた分の還付を「高額療養費」として受けることも可能です。

みなさんのようなケースにも使われています

◆病気やケガで働けないときには「傷病手当金」

病気やケガなどの治療のため仕事ができず、給料がもらえないときの生活保障として「傷病手当金」が支給されます。

支給額 休業1日につき、標準報酬日額の2/3を最長1年6ヵ月支給 **★**当健保組合では、さらに傷病手当金付加金(1日につき標準報酬日額の5%)をプラスします。

◆給付を受けるための条件◆ ①病気やケガの療養中である ②療養のため仕事ができない ③連続して3日以上休んだ時(支給は4日目から) ④給料等がもらえないとき

給付金の申請方法等はホームページでご確認いただけます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 医療費が高額になったとき または 病気やけがで休んだとき

他にも出産したときや死亡したとき等いろいろなケースで、所定の給付金が支給されます。

みんなで出し合った保険料を、病気やケガの治療に必要な人に使ってもらう…それが健康保険制度の基本。大切な保険料を適正に使うために、一人ひとりができることは？

小さなお子さんの医療費は、自己負担0円になるケースが増えている？！しかし、これも医療費の7～8割を健保組合がみなさんの保険料から支払っています！

ジェネリック、みんなが使えば医療費節減効果大！

新薬と同じ効果で価格が安いジェネリック医薬品。今では、飲み薬の他にも塗り薬や点眼薬、点滴や注射にもジェネリックがあります。外来・入院・検査に関わらず、積極的に活用しましょう。

新薬と比べ20～80%安い！

厚生労働省が厳しくチェックしているので、効き目も安全性も新薬と同等

ジェネリック、もらい方 How to

パターン① 医師に希望を伝える

お薬をジェネリック医薬品にすることはできますか？

お試しで最初の一週間だけでもいいですよ

ジェネリック医薬品希望シールが便利

当組合が配付いたしましたシールを保険証などに貼って、医療機関の窓口へ提出すれば、ジェネリック希望の意思をスムーズに伝えることが可能です。新たに発行する保険証にはあらかじめ貼付されています。



パターン② 薬剤師に希望を伝える(処方せんにチェックがなければ)

ジェネリック医薬品をお願いします

処方せん受付

わかりました。もし在庫のないものがあればお取り寄せしますね

★10月中旬に軽減額通知をお送りします

普段ご使用になられている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額をお知らせする案内を、65～74歳の方で自己負担が300円以上軽減できる見込みのある方にお送りします。

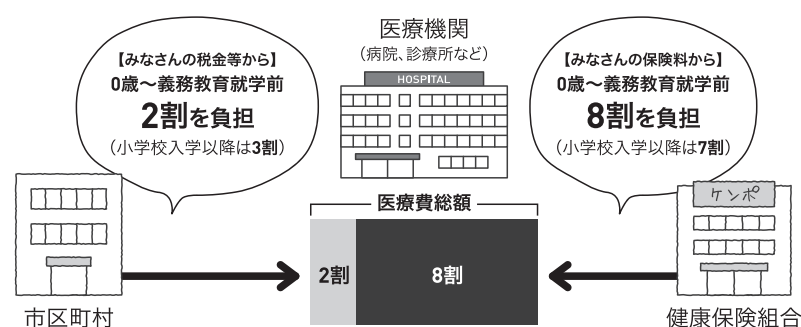


有効成分や安全性は新薬と同等ですが、さらに改良を加えたジェネリックも多い!! お子さんが服用しやすくなったものも! お子さんの薬もジェネリックを活用しましょう!

大きさ 味 形
小さく 甘く 口の中で溶けやすく

無料といっても無料じゃない?! 子どもの医療費よく考えて

★子どもの医療費無料化のしくみ



※助成制度の実施、補助の割合、対象年齢等は自治体によって異なります

医療費通知で お子さんの医療費をチェック

当組合では、みなさんが病院にかかったときの医療費をWEBでお知らせしています。お子さんの医療費も総額と健保組合負担額がわかるようになっていきます。自己負担0円でも医療費はかかっていることを確認し、コスト意識を高めましょう。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

→ 医療費のおしらせ

病院に連れていくべき? 迷ったときは活用しよう

〔高熱がある、意識がない等明らかに状態の悪いときは、早めに病院に行きましょう。〕



小児救急電話相談 無料 #8000 (プッシュ回線専用。携帯電話からご利用OK)

お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科や看護師から対処の仕方や病院の紹介などアドバイスが受けられます。

こどもの救急 <http://www.kodomo-qq.jp/>

日本小児科学会が運営するホームページで、生後1ヵ月～6歳までの子どもを対象に対処法や受診の判断をサポートしています。

基本はやっぱり日頃の健康管理

子どもの頃から健康づくりに努めることは、将来の健康寿命を伸ばすことにおいてとても重要です。40代を過ぎて生活習慣病が発症しやすくなったり、高齢者になってから介護が必要になるかどうか、若い頃からの生活習慣の積み重ねとを考えてください。

栄養バランスのよい食事

体をよく動かす 早寝早起き

算定基礎届のご提出 ありがとうございました



みなさんから毎月納めていただく保険料を決定するために、事業主様より被保険者全員の給料月額等を「算定基礎届」としてご提出いただいております。今年度も速やかな提出にご協力いただきありがとうございました。

保険料はこうに決まります

みなさんのお給料をもとに決めた「標準報酬月額」 × 名古屋薬業健保組合の保険料率

標準報酬月額は、毎年4・5・6月3ヵ月の給料平均額を、所定の47等級に当てはめて決め、原則1年間計算の基礎とします。これを定時決定といいます。

例 4・5・6月3ヵ月の給料平均額が
195,000円以上210,000円未満の範囲なら
その人の標準報酬月額は
17等級200,000円になります。

標準報酬月額等級表		
等級	標準報酬月額(円)	報酬月額(円以上～円未満)
1	58,000	～63,000
2	68,000	63,000～73,000
3	78,000	73,000～83,000
4	88,000	83,000～93,000
~~~~~		
17	200,000	195,000～210,000
18	220,000	210,000～230,000
19	240,000	230,000～250,000
20	260,000	250,000～270,000

※等級は1～47等級まであります。  
※昇給等大幅に給料が変わった場合は、その都度臨時に決めなおします(随時改定)。  
※報酬の範囲は見舞金・祝金・弔慰金・出張旅費・社会保険の給付、退職金等を除き、給料・手当(残業含む)等全て含みます。

## 平成25年度 名古屋薬業健保組合の保険料率内訳

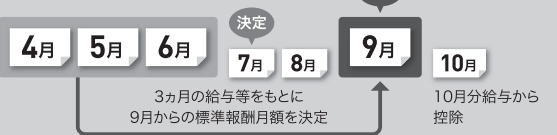
高齢者の医療を支えるための保険料の割合です。(下記参照)		[単位:‰]		
健康保険料率	一般保険料率	事業主	被保険者	計
	基本保険料率	22.49	22.49	44.98
	特定保険料率	24.36	24.36	48.72
	小計	46.85	46.85	93.70
	調整保険料率	0.65	0.65	1.30
計		47.50	47.50	95.00
介護保険料率(40歳～64歳)		8.50	8.50	17.00
合計保険料率		56.00	56.00	112.00

※賞与(千円未満切り捨て。年間上限540万円)からも同じ保険料率を掛けて保険料を納めていただきます。

## 計算例

標準報酬月額が17等級(200,000円)で  
賞与が年間90万円の人の健康保険料  
 $200,000円 \times 47.5\% (=4.75\%) = 9,500円 / 月$   
 $900,000円 \times 47.5\% (=4.75\%) = 42,750円 / 年$

## 保険料算定のイメージ



## 知っておこう「特定保険料」のこと

みなさんに納めていただく一般保険料は「基本保険料」と「特定保険料」に分けられます。その中で「特定保険料」は65歳以上の高齢者の医療費に充てるため、「納付金」として健保組合から国へ納めることが義務づけられています。今年度の特定保険料率は、約5割に達しており(前年度は約4割)年々、みなさんの医療費や健康づくり事業に充てる保険料の割合が少なくなっているのが実情です。私たち現役世代にかかる過重な負担を軽減するための制度改革が望まれます。



被保険者すべてのみなさんから納めていただく大切な保険料。

適正受診やジェネリック医薬品の活用等で医療費の節約にご協力ください。

# 被扶養者資格確認にご協力をお願いします

みなさんの大切な保険料を適正に使うために、被扶養者の資格確認を実施いたします。

資格を満たしていない方が被扶養者として健保組合に加入していると…  
× 医療費や出産の給付など必要以上に保険料が使われることに  
× 高齢者医療制度への納付金額が増える可能性がある

12月頃に確認調書のご案内をする予定ですので、  
期日までにご提出いただきますようお願いいたします。



ご家族に「結婚」「就職」等の異動  
および「収入の増加」がありましたら、  
5日以内に「被扶養者(異動)届」を  
健保組合にご提出ください。  
ご不明な点は健保組合までお問い合わせください。

## お知らせ

## 健康保険委員幹事会・健康管理事業推進委員会

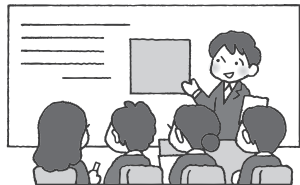
平成25年10月18日(金)13:30～14:45 当健保会館4階ホールにて

議題 平成25年度 健康保険組合の現況について／平成26年度の保健事業について

## 健康管理講習会

平成25年10月18日(金)15:00～16:30 当健保会館4階ホールにて

テーマ 「口腔の健康と全身の健康」 対象者 事業主、健保委員、健康管理担当者など



## 知っておきたい最新情報(トピックス)

平成25年8月21日現在

## 社会保障制度改革に向けての基本方針固まる

社会保障制度改革の道筋をまとめた“プログラム法案”の骨子が閣議決定されました。社会保障制度改革国民会議の報告書に基づく内容ですが、自助・自立の名のもと負担を強いる項目も少なくありません。政府は、秋の臨時国会に提出～成立させる方針です。

医療では70～74歳の医療費窓口負担割合を段階的に現在の1割から2割へ引き上げること、介護では軽度の要支援者が介護保険のサービス対象外になることなどが盛り込まれています。

【プログラム法案骨子 おもな項目と予定】		
医 療	70～74歳の窓口負担1割→2割	2014年度以降(段階的に)
	高額療養費の負担上限額見直し	2014年度にも実施
	高所得者の保険料UP	2017年度までに実施
介 護	軽度の要支援者は介護保険対象外に	2014年度の通常国会に法案提出
	高所得者の自己負担UP	//

## 将来の健康を見据えた新しい取り組み「データヘルス計画」

政府は全ての健康保険組合に、加入者の健康保持・増進のための事業計画「データヘルス計画(仮称)」の作成・実施・評価等の取り組みを求めています。

「データヘルス」は、健診結果のデータと医療費のデータを用いて分析し、健康の保持・増進に活用するというもの。先々は、事業主と健保組合が連携して従業員の健康管理をサポートする「コラボヘルス」へと発展させ、より高次元の健康づくり事業の実現を目標としています。

## 組 合 の 現 況

(平成25年7月末現在)

( )内は前年同月数値

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
(135件) 137件	男子	7,165人(7,132人)	男子 373,614円(373,696円)	男子 43.94歳(43.90歳)	(9,248人)
	女子	3,571人(3,450人)	女子 245,225円(243,209円)	女子 37.80歳(37.39歳)	9,183人
	合計	10,736人(10,582人)	平均 330,909円(331,154円)	平均 41.90歳(41.78歳)	(0.87人)
					【扶養率0.86人】

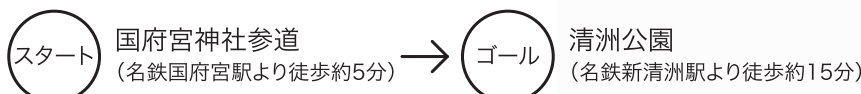
秋のススメ

# 健保の 健康づくり事業

## 秋の健康ウォーク

平成25年10月5日(土) 8:30~11:00受付後各自スタート  
尾張国総社「国府宮神社」から、  
天下統一足がかりの地「清洲城」まで

稲沢市  
〜  
清須市  
約8km



参加対象者 本人・家族(被扶養者) 費用 無料(交通費は自己負担)

立ち寄り  
スポット

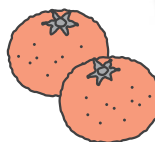
◆国府宮神社／尾張地方の総鎮守神。「はだか祭」が行われることで有名。  
◆はるひ夢の森公園／手入れされた芝生広場でくつろげる多目的公園。  
その他…◆萬徳寺 ◆清洲城・清洲公園

## 味覚狩り

愛知県／岡崎駒立(ぶどう)・大府長根山(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)  
岐阜県／山之上(梨)・中津川(栗) 三重県／多度(いも掘・みかん)  
静岡県／三ヶ日(みかん)

利用対象者 本人・家族(被扶養者)

利用方法 各施設の窓口で健康保険証を提示すると割引料金でご利用いただけます。



割引料金で  
ご利用OK!

## 契約保養所

JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設と全国のプリンスホテル、  
名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設をご利用いただけます。

補助金支給対象者 本人・家族(配偶者)

- 利用方法
- ①最寄りの予約店または予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」に加入と伝えて予約
  - ②所定の利用申込書に記入
  - ③当組合総務課で「利用通知書」を受け取る
  - ④予約店(プリンスホテルのみホテルの受付)に提出し、補助額を差し引いた額を支払う



1人1泊につき  
1,500円補助!  
(年度内3泊まで)  
通年ご利用  
OK!

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業