

健保 だより

2015
冬

Vol.201

TOPICS

- 新年のご挨拶 ————— P.2
- 2015年 健保の展望 ————— P.3
- 一年の始まりは、健康管理の始まり! ————— P.4
- インフルエンザを防ぐ冬の過ごし方 ————— P.5
- 被扶養者の資格確認を実施します ————— P.6
- けんぽinformation ————— P.7
- ホームページ・プライバシーポリシーのご案内 — P.8

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/>

新年のご挨拶

名古屋薬業健康保険組合
理事長 中北 智久

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、当健康保険組合の事業運営に対しまして格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、わが国の高齢化は他国に例を見ないほど驚異的なスピードで進んでおり、健康保険組合を取り巻く情勢は年を追うごとに厳しいものになっております。高齢者医療制度に対する支援金・納付金の過重な負担が増える一方で、平成27年度にはすべての団塊の世代が前期高齢者（65歳～74歳）となるため、さらなる納付金の増加は避けられない見通しであります。

この推移からみても、とめどもなく国民負担率（租税負担率+社会保障負担率=41.6%）が上昇して来るであります。

医療保障制度の確立も必要ですが、制度に守られるのではなく、自己の健康は自己で守るために、規則正しい生活を心掛け、食事の在り方等も考え、よりよい環境づくりに気を付けることが必要であります。

医療費適正化の取り組みの一つとして、平成27年度からスタートしますデータヘルス計画は、これまで私ども健康保険組合が行っていた健康管理事業の延長にあり、加入者のみなさまの健康管理をお手伝いしつつ病気の重症化予防対策などを通じて、医療費の逓減にもつながると期待される事業であります。

当組合ではこれまでも独自の事業を展開しながら健康をサポートしてまいりましたが、今まで以上に効果的に実行してまいる所存ですので、みなさまにおかれましても、当組合の各種保健事業を積極にご活用いただき「自分の健康は自分で守る」ようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

データヘルスの推進は 健康保険組合にとって 医療費適正化のチャンス

国際医療福祉大学大学院教授
水巻中正

Ⅰ 高齢者医療費の負担構造改善が急務

人口の減少と超高齢化が進むなか、平成27年の健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しく、高齢者医療制度の改革が急務となっています。通常国会に提出される「給付と負担の均衡化」を目的とした医療保険制度改革法案は、健康保険組合などの被用者保険が負担する後期高齢者支援金の拠出方式を全面総報酬割に見直すことなどが柱の1つになっており、前途は険しい状況です。

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成25年度健保組合決算見込みの概要」によると、全体の経常収支は1162億円の赤字で、赤字幅は前年度に比べて1811億円の縮小となりました。ただしこれは、全組合の約4割(565組合)が保険料率を引き上げ、収入増に努めたためです。その影響額は2851億円と見込まれ、料率引き上げがなければ実質4013億円の赤字になります。

この背景にある高齢者医療制度への支援金・納付金等の拠出額は、前年度より1411億円増の3兆2739億円に達しています。保険料収入に対する割合は45.3%と、依然として苦しい財政状況を強いられています。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。



Ⅱ 「健康寿命を1歳延伸」が目標



わが国の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳（平成25年）。男性は初めて80歳を超えて世界4位、女性は2年連続で長寿世界一です。これに対し、介護などを受けずに自立して日常生活を送れる健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳（平成25年）で、平均寿命と比較して9歳～12歳の差があります。この「不健康な期間」を縮めるため、政府は成長戦略「日本再興戦略」に「2020年までに健康寿命を1歳以上延伸する」との目標を盛り込みました。同時に、すべての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析に基づくデータヘルス計画の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求め、それが今春に本格化します。

データヘルスの推進は、健康保険組合加入者の健康寿命延伸にとって好機であり、医療費適正化のチャンスでもあります。国・事業主との連携・協力を密接に図り、健康意識を高め、保健事業を推進することが、健康保険組合の財政悪化を克服する1つの施策となります。

（注）掲載内容については、平成26年11月21日現在の情勢に基づき構成しています。



一年の始まりは、健康管理の始まり！

新しい年が始まりました。今年一年の健康はもちろん、もっと長い目でみて健康で長生きすること（健康寿命）を意識してみませんか？病気は予防が一番。予防の公式を覚えて、元気な毎日を過ごしましょう。

はじめよう！ 3つの「つける」で健康UP

「肥満」に加え、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」などのリスクのある方は病気になりやすいといわれています。まずは体重を意識し「適正体重のキープ」を心掛けましょう。しかし、無理はお勧めしません。当組合では以前から「無理をしない」方法を提案しています。今年は3つの「つける」から始めてみませんか？

①気をつける

まずは「気をつける」こと。わかりやすいのは体重です。塩分量、脂質や糖類の量、そして食べる量に気をつけると、体重という目に見える形で変化があります。また、食べる量だけでなく、「総カロリー」に着目して、少しでもカロリーの低いものを選ぶことも大切です。

昨年6月1日、「アルコール健康障害対策基本法（アル法）」が施行され、お酒で健康を害するのを防ぐ取り組みが推進されています。新年会などのイベントの時期、お酒の飲み方にも気をつけましょう。

②歩数計をつける

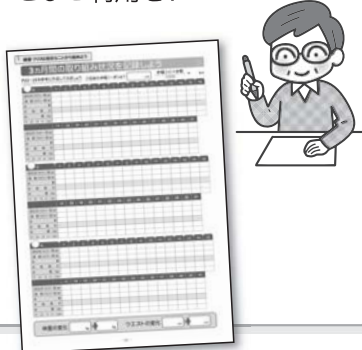
基本は足（脚）を動かすこと。目安となる歩数を知るために歩数計をつけましょう。1日1万歩が理想ですが、まずは「一歩でも多く」を目標に。

さらに、座っているときなどに片足を交互にゆっくり上げ下げしたり、電車・バス内でかかとを浮かせるエクササイズも取り入れることをお勧めします。



③記録をつける

意識することが大切。ということで毎日の歩数と体重を記録しましょう。当組合のホームページから「ウォーキングシート」をダウンロードすれば、簡単に記録をつけることができるのでぜひご利用を！



特定健診&特定保健指導が功を奏す！

今年度、「まだ健診を受けていない」という方はいませんか？健診は病気の有無を確かめるだけでなく、「予防」に活かすもの。正常の範囲内であっても、少しずつ悪化している項目がないかチェックしてみましょう。また、改善が必要な方には特定保健指導を通じて効果的な方法をアドバイスします。

平成27年春も開催！けんぽれんあいち健康ウォーク

日時 平成27年4月4日（土）

参加対象者 本人と家族

参加費 無料（現地までの交通費は自己負担）

予定コース

「桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス」コース

★詳細は後日、当組合のホームページ（最新情報）でご案内します。お楽しみに！



インフルエンザを防ぐ

冬の過ごし方

毎年12～3月にかけては、かぜやインフルエンザにかかる方が増えます。インフルエンザ流行期の今、どのように過ごしたらよいのか考えてみましょう。

インフルエンザウイルスはどのようにして私たちのからだに入ってくるの？

感染ルートは2つです

1 飛沫感染

感染者の唾液に含まれるウイルスを吸って感染



2 接触感染

ウイルスのついた手で口や鼻を触ることで感染



対策 手洗いとマスクの着用

外出から帰ったとき、トイレの後、食事の前、掃除の後などは、石けんを使って流水で15秒以上かけて手を洗いましょう。

また、使い捨ての不織布製マスクを鼻・口・あご周辺に隙間ができないようつけます。自分に合ったサイズを選ぶのがポイント。

インフルエンザ予防接種のご請求はお早めに！補助実施分（補助金対応）

愛知県以外でインフルエンザ予防接種を受け、費用の補助を受けられる方は、申請をお願いします。期限を過ぎると、補助金の支給ができなくなりますので、ご注意ください。

締切日 平成27年2月末（当組合必着）

提出方法 「領収書」「実施者連名簿」を会社のご担当者様へご提出ください
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 → 病気の予防 → インフルエンザ予防接種

なぜこの季節にインフルエンザが流行するの？

インフルエンザウイルスは低温と乾燥が好きだからです

気温が低く空気が乾燥すると、インフルエンザウイルスは活発になります。その一方で体力が落ちやすい時期でもあるため、元気になったウイルスの標的になる方が増えるというわけです。



対策 保温保湿でウイルス撃退

室内の温度は20～25℃、湿度は50～60%に保つようにします。また時々扉や窓を開けて換気をしましょう。

予防接種を受ければ感染しないの？

感染しないとは言いきれません

予防接種は補助的な役割なので、絶対に感染しないわけではありません。ただし、感染しても肺炎などの重症化を防ぐ効果はあります。大切なのは日頃の生活習慣で「免疫力」を高めておくこと。予防接種とダブルの効果が期待できます。

対策 栄養をたっぷりとり 早寝早起き



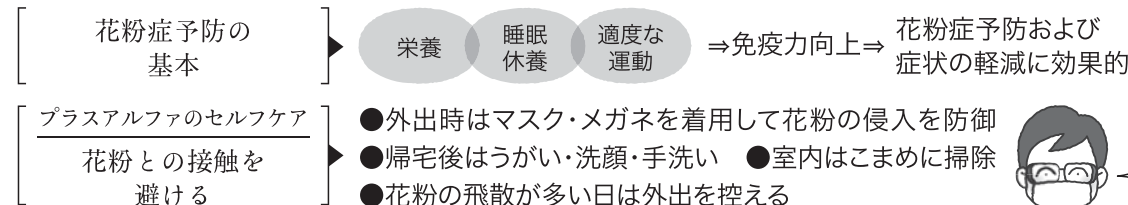
1日3回 規則正しく、腹八分



睡眠中は 免疫細胞が活発に

Coming Soon もうすぐ“花粉症”の季節です

花粉症も日頃の生活習慣で免疫力を高めておくことが大切。インフルエンザ予防と同様に、栄養・睡眠をしっかりとって花粉症シーズンに備えましょう。



花粉カット率の高い専用のメガネが増えています。有効に活用を！

★毎年重症化する方は、早めに医療機関を受診しましょう。薬を処方してもらう時はジェネリック医薬品を。薬代が節約できます。

被扶養者の 資格確認を 実施します

「被扶養者確認調書」を平成27年1月30日(金)までにご提出ください。

提出期限[1月30日(金)]は、会社ごとに取りまとめて当組合にご提出いただく期限です。
会社のご担当者様には、なるべく早くご提出くださいますようお願いいたします。
ご不明な点は当組合業務課までお問い合わせください。▶ 業務課: TEL 052(211)2439

記入例

確認対象の方のみ
印字されています。
(記載のない方を
追記する必要は
ありません。)

特に
注意!!

- 被扶養者を削除する場合は、備考欄に理由と事実発生日を赤で記入のうえ、「被扶養者異動届」と「保険証」を提出してください。
- 全日制の高校生以外の被扶養者の方は、収入(状況)の確認のため書類提出が必要です。確認調書の裏面にある「提出書類一覧表」をご参照のうえ、ご提出をお願いします。
※自営業の方の提出書類が変更になっておりますので、ご注意ください。
※書類の写しをご提出される際は、A4用紙サイズ(確認調書と同じサイズ)でのご提出をお願いします。
(切り貼り等サイズ変更せず、「A4」のままご提出いただければOKです。)
- この調書や提出書類にて扶養の事実確認ができない場合は、必要な書類のご提出をお願いする場合があります。



被保険者のみなさんに毎年お願いしている被扶養者の資格確認を、今年も実施しております。期限までに「被扶養者確認調書」をご提出いただきますよう協力をお願いします。

■被扶養者の人数は健保財政に大きく影響します

被扶養者数が多いと、みなさんの保険料から拠出される納付金額が増えてしまいます。被扶養者がきちんと資格を満たしているかどうか確認することは、健保財政の健全化、ひいてはみなさんの支出を抑えることにつながりますので、提出漏れや遅延のないよう、よろしくお願いいたします。

必ず
押印してください

健康保険被扶養者確認調書 平成26年11月25日 頁<UM75AAEF-01>(DC)

事業所 ○○ ○○○株式会社
氏名 ○○ ○○
記号・番号 ○○-○○○○

被扶養者 氏名 ○○ ○○
性別 ○ 生年月日 昭和○○年○○月○○日
資格取得年月日 昭和○○年○○月○○日 標準報酬月額

下記に記載されている被扶養者について確認願います。

氏名	性別	生年月日	年齢	続柄	職業	年収	備考	健保使用欄
★○○ ○○		昭和○○年○○月○○日 昭和○○年○○月○○日	00	妻	無職	1,135,763	H26.5.31退職	
○○ ○○		昭和○○年○○月○○日 昭和○○年○○月○○日	00	子	大学2年生	0		
○○ ○○		昭和○○年○○月○○日 平成○○年○○月○○日	00	父	無職	981,000		
○○ ○○		昭和○○年○○月○○日 平成○○年○○月○○日	00	母	パート	532,160		

注 意 1. この調書に印字のない被扶養者(家族)の方は、今回確認の対象から除外してあります。なお、この調書を提出する際は必ず印字してください。
2. 氏名・生年月日・続柄・住所等の登録内容に訂正の必要がある場合は、当該訂正箇所を赤一線で修正し、訂正内容を赤で記入してください。
3. 被扶養者を削除する場合は、当該被扶養者を赤一線で消去し、削除後に直前直前事実発生日を赤で記入のうえ、「被扶養者異動届」と「保険証」を提出してください。
4. 収入上の扶養家族・年金受給者の有無及び所得割等の状況欄には、必ず○をつけてください。
5. 職業欄には、学生の方は大学2年生等、その他の方はパート・無職等と記入してください。なお、退職された方は備考欄に退職年月日を記入してください。
6. 全日制の高校生以外の被扶養者の方は、収入(状況)の確認のため、裏面「提出書類一覧表」に必ず必要な書類を提出してください。
※この調書の提出期限は、平成27年1月30日(金)ですが、会社にて取りまとめて提出する期限です。会社のご担当者は、できるだけ早く提出してください。
なお、提出期限までにこの調書や必要な書類の提出がなかった方につきましては、被扶養者から削除させていただきますのでご注意ください。
※特定健診受診率向上のため、被扶養者の方で、健診をパート先等で受けられた場合は、会社のご担当者に健診データを提供いただきますよう、ご協力をお願いします。
なお、健診データをご提供いただいた方の中で精密検査・特定保健指導が必要な方につきましては、当組合の負担で実施させていただきます。

名古屋産業健康保険組合
〒460-0002
名古屋市中区丸の内三丁目1番35号
☎052-211-2439
NO:00000001#

平成27年1月から 医療保険制度改正のお知らせ

●1ヵ月の医療費自己負担限度額見直し

医療にかかる自己負担には1ヵ月単位で限度額(それ以上は負担しなくてよい額)があり、その限度額を超えた額は、高額療養費として健保組合から支給されます。自己負担限度額は所得に応じて決められていますが、1月から70歳未満の方を対象に、その所得区分が下表の通り見直されました。

所得に応じ
より細かく区分され、
相応の自己負担額が
設定されました

見直し前

所得区分	1ヵ月当たりの自己負担限度額
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% <多数該当 83,400円>
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <多数該当 44,400円>
低所得者 (市町村民税非課税)	35,400円 <多数該当 24,600円>

見直し後(平成27年1月～)

所得区分	1ヵ月当たりの自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% <多数該当 140,100円>
標準報酬月額 53万円以上～83万円未満	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% <多数該当 93,000円>
標準報酬月額 28万円以上～53万円未満	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <多数該当 44,400円>
標準報酬月額 28万円未満	57,600円 <多数該当 44,400円>
低所得者 (市町村民税非課税)	35,400円 <多数該当 24,600円>

※< >内は、同一世帯が1年間ですでに3ヵ月以上高額療養費を支給されている場合の、4ヵ月目からの自己負担限度額です。

●高額介護合算療養費も見直されます

医療と介護の自己負担を合算した額にも1年単位で限度額が決められていますが、その限度額も同時に変更されます。

●出産育児一時金が見直されました

産科医療補償制度の見直しに伴い、掛金の額が次のとおり変更されました。ただし、出産育児一時金の額は、産科医療補償制度の対象となる場合これまでどおり42万円のままです。

見直し前 支給額42万円(A 39万円+B 3万円) ▶ 見直し後(平成27年1月～) 支給額42万円(A 40.4万円+B 1.6万円)

※ A 出産育児一時金 B 産科医療補償制度掛金

第3号被保険者、 新たな届出が必要に!

平成26年12月から、奥様などが収入増加により扶養から外れた場合や離婚された場合などには、会社のご担当者様経由で届出が必要になりました。
詳しくは、当組合のホームページ等でもご案内しておりますので、ご参照ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、前年の9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い額となっています。
平成27年度の当組合の額は右記の通りです。

平均標準報酬月額 **334,122円**

任意継続被保険者の標準報酬月額 **340,000円**

(適用:平成27年4月1日)

組合の現況 (平成26年11月末現在)

(()内は前年同月数値)

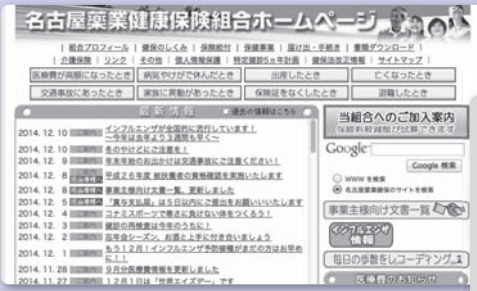
事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		被保険者の平均年齢		被扶養者数
(135件) 135件	男子	(7,123人) 7,125人	男子	(376,388円) 377,734円	男子	(44.16歳) 44.25歳	(9,290人)
	女子	(3,587人) 3,709人	女子	(246,782円) 248,581円	女子	(38.15歳) 38.37歳	9,182人
	合計	(10,710人) 10,834人	平均	(332,980円) 333,518円	平均	(42.15歳) 42.24歳	(0.87人) 【扶養率0.85人】

健保のホームページは あなたのヘルシーライフをトータルにサポート

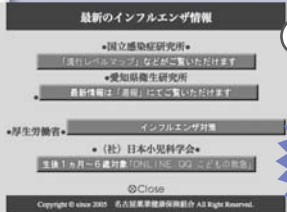
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

名古屋薬業健康保険組合

検索



★リアルタイムに更新する「最新情報」をはじめ、その時期とくに注意したい季節の健康管理がおすすめです。



インフルエンザ情報

流行のピークを
むかえている
インフルエンザ対策に
役立っ!



体力づくりを応援

★健診、契約保養所やスポーツ施設など健保の健康づくり事業も要チェック! みなさんにとってお得な情報がみつかります。

他にも、病気やケガの医療費、出産したときや亡くなったときなどに受けられる給付について、詳しく解説しています。手続に必要な書類のダウンロードもできます。

知りたい情報はTOPページから
キーワード検索をすると便利です!



Google 検索

コナミスポーツクラブとの法人契約が 新しい料金プランに変わります

2015年4月1日(水)
ご利用開始

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 → 体力づくり → 契約スポーツ施設

通える回数に合わせて料金プランを選べる!

- ・安いプランからはじめられて
- ・通いやすいから
- ・ムダなく続けられる!



個人情報の保護に関する基本方針

プライバシーポリシー

当組合では、みなさんの個人情報に関して、下記の方針により厳重に管理してまいります。

記

①利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

②利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

③個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

④安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定する他、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は復元不能な状態で破棄します。

⑤個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。

⑥個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示等を求められたときは、書面等により開示します。

個人情報に関するお問い合わせ先

名古屋薬業健康保険組合 業務課: TEL 052(211)2439

総務課: TEL 052(211)2294 (受付9:00~17:45 土・日・祝日・年末年始除く)