

健保 だより

2015
秋

Vol.204

TOPICS

- まもなくインフルエンザの流行期 予防は今から!! — P.2
- 「要経過観察」は「要改善」と理解しよう — P.4
- 10月は「健康強調月間」です — P.5
- けんぽinformation — P.6
- 健保の健康づくり事業 — 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/>

まもなくインフルエンザの流行期 予防は今から!!

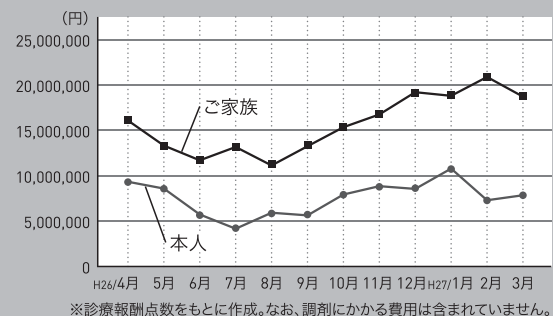
毎年気温が下がり、空気が乾燥する時期に流行するインフルエンザ。通常のかぜより感染力が強く、症状も重くなる危険性が高いため、今からしっかり予防策を実践することが大切です。

▲ 人が多く集まる場所に注意!

通勤電車の中やショッピングセンター、病院、お子さんの場合は学校等、人が多く集まる場所はやはり感染の危険性が高まります。「感染しない・させない」という意識を持って、日頃から免疫力を高めるとともに、流行期にはマスクの着用を心がけましょう。

また外で感染し、それが家庭内で拡大すること考えられます。特に、高齢者やお子さんは重症化しやすい傾向にあるので、帰宅時や食前等の手洗い・うがいをご家族そろって習慣にすることが大切です。

◆呼吸器系疾患の総医療費 (当組合平成26年度(月別)疾病統計より)



からだの
中から防ご!

1

免疫力を高める

インフルエンザウイルスが猛威をふるっても、免疫力が高ければ感染を防ぐことが可能です。夏から引き続き、健康管理の基本「食事・運動・睡眠」に気を配り、体力をつけておきましょう。

- 食 事** …朝昼晩規則正しく栄養バランスのよい食事をする。
- 運 動** …毎日の歩数を増やす工夫プラスαでストレッチ・筋トレを取り入れる。
- 睡 眠** …1日6～8時間は睡眠時間を確保。寝る前に飲食したり、パソコンやテレビの光を浴びるのは控える。



外敵から
身を守る!

2

ウイルスを寄せ付けない工夫

ウイルスはどこにでもいると心得て、「手洗い・うがい・マスクの着用」徹底しましょう。

- 手 洗 い** …帰宅後、食事前には必ず石けんで手を洗う。指の間や手首も忘れずに。
- う が い** …手洗いとセットでうがいを習慣に。
- マスクの着用** …人ごみに出掛けるときは必ず着用。

補助的
予防策

3

予防接種

予防接種を受けると、もし感染してしまっても重症化を防ぐ効果が期待されます。ただし、油断は禁物。**日頃の予防策があってこそ、その効果を発揮することができます。免疫力を高めることを第一に考えましょう。**

今シーズンからインフルエンザワクチンは3価から4価になります。流行するウイルスのタイプを、より多く網羅することが可能になります。



もしも
感染して
しまったら

- 早めに医療機関にかかる(発症から48時間以内)
- マスクを着用する
- 家で安静にして、無理に職場や学校に行かない

感染した方はウイルスの保菌者となります。これは個人だけの問題ではなく、家庭や職場にも影響を与えることになります。一人ひとりが自覚を持って重症化させないことと、人への感染拡大防止に努めましょう。

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月から12月中旬まで**の接種をおすすめします。

▶ 予防接種実施の概要

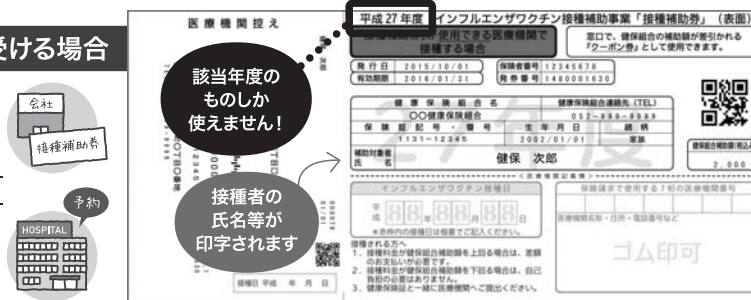
		愛知県内	愛知県外
実施区分	① 愛知県医師会の対応医療機関における「接種補助券」実施分	○	×
	② 事業所・健保会館巡回実施分	○	△
	③ 当組合の指定機関実施分	○	○
	④ ※補助実施分(補助金対応)	△	○
対 象 者		被保険者・被扶養者	
補助限度額		2,000円	

※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。

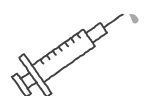
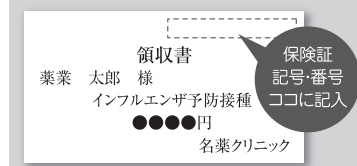
④補助実施分(補助金対応)

- 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。が、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。

◎領収書の右上に保険証の記号・番号を明記してください



詳しくはホームページをご参照ください。

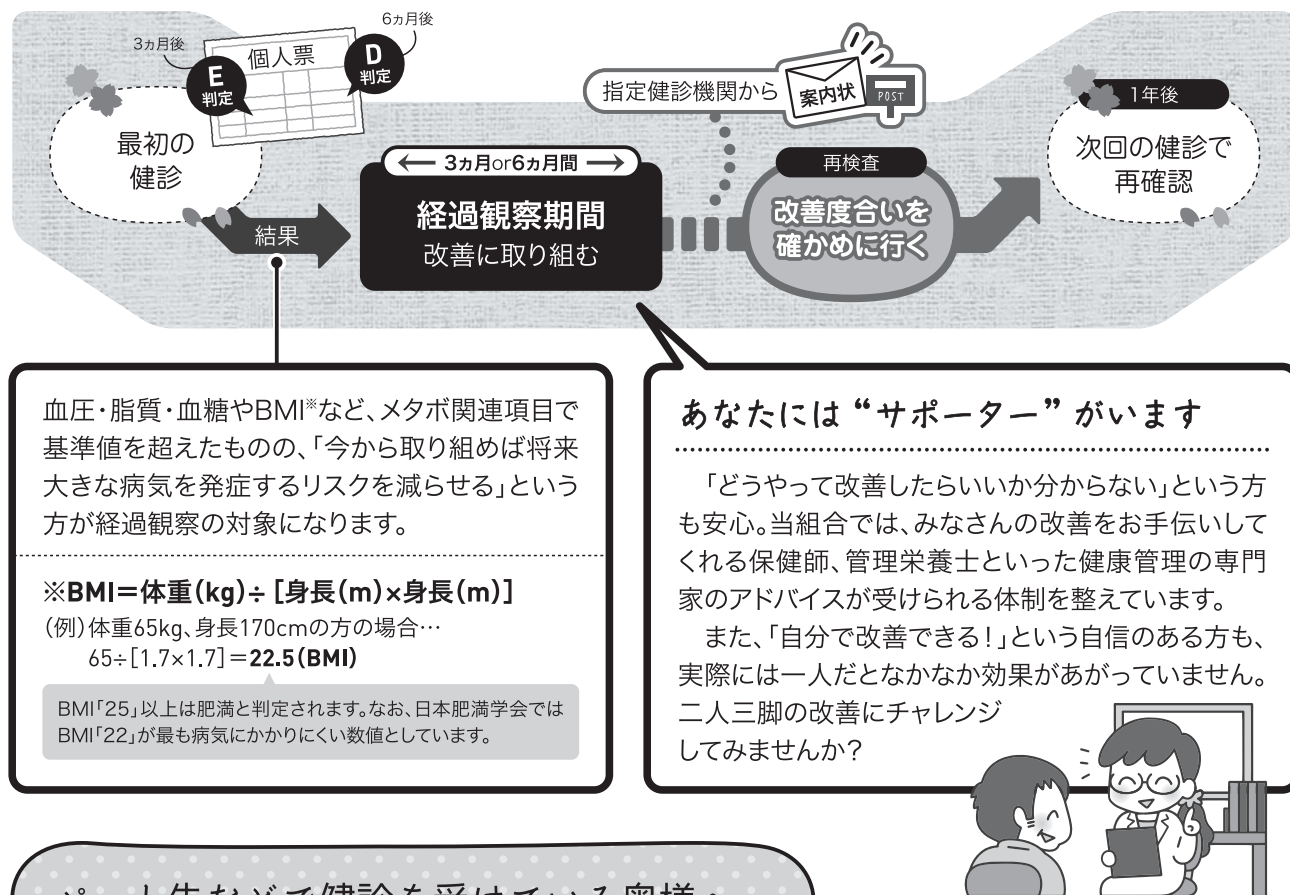
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

→ 保健事業 → 病気の予防 → インフルエンザ予防接種

よく見て、じっくり取り組む

「要経過観察」は「要改善」、と理解しよう

健診結果で「要経過観察」となる方は少なくありません。この結果を単なる「様子見」と理解してはいけません。何もしなければ変わらないどころか、悪くなる可能性のほうが高いと思いませんか。次年度の健診で要精密・再検査、もしくは要受診などにならないよう、今のうちに改善してみませんか？



当組合の健診を受けていない方の中には、パート先など職場の健診を受けている方もいらっしゃいます。そんな方は、**ぜひ健診結果を当組合にご提供お願いします。**

ご提供いただいた方のうち、改善が必要な方には特定保健指導や精密・再検査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。

※ご提供いただいた健診結果は、個人情報保護に関する基本方針のもと厳重に管理いたします。

◆当組合より「健診結果のご提供のお願いについて」の書類をご主人様の会社を経由してお届けしております。10月中に、「健診結果の提供に伴う質問票」と「健診結果」を一緒に、ご主人様経由でご提供をお願いします。

健診結果を当組合にご提供いただいた場合、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。

10月は健康強調月間です

毎年10月は健保連と健保組合が推進する健康強調月間です。生活習慣病の予防は、将来の“健康寿命”の延伸につながります。この機会に健康に対する意識を高め、ご家族みなさんで取り組みましょう。

<スローガン>

“みんな”ではじめる、すこやか健康習慣

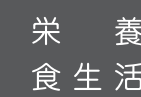


以下の3つをサブテーマに掲げ、一次予防の重要性を理解し、すこやかな健康習慣の積み重ねで、「健康で長生き」を実現しましょう!



食事はからだをつくる基本

- 栄養バランスのよい「一汁三菜」の献立を心掛ける
- 塩分・脂肪分の摂り過ぎに注意



日常生活のちょっとした工夫で歩数を増やしませんか？

- 駐車場では入り口から遠い場所に車をとめて歩く
- エレベーター・エスカレーターではなく階段を利用



禁煙のコツは“気負わないこと”

- “今日は1日吸わずにしよう”“禁煙に失敗してもまたチャレンジ”という気楽な考え方も時には必要
- 吸わない周囲の方にも悪影響があるということをよく考える



禁煙

こころの健康も大切に!

こころとからだは一体です。ストレスは上手に解消しましょう!

さらに、定期的な健診で健康チェック、保健指導を活用して改善に努めることが「健康で長生き」に近づく秘訣です

まだ健診を受けていない奥様へ

健康意識の向上もあり、奥様など、ご家族(被扶養者)の健診受検率は年々上昇傾向にあります。が、「家事／育児が忙しい」「めんどくさい」「今は何も悪くない」などの理由で、まだ健診を受けていない方もいらっしゃいます。

家事、育児、仕事ができるのも健康あってこそ。年に一度の健康チェックは習慣にしましょう。健康は、家族の宝物。そして、大切なあなたの代わりはいません。



算定基礎届のご提出ありがとうございました

健康保険料*はみなさんの毎月のお給料と賞与から差し引かれて、健保組合に納められています。この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。今年度も速やかなご提出にご協力いただきありがとうございました。

※40～64歳の被保険者の方からは介護保険料も納めていただいております。



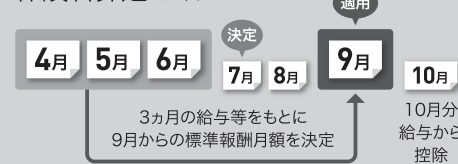
保険料はどうやって決めているの？

①毎年4・5・6月の給料平均額を所定の47等級に当てはめて「標準報酬月額」を決定

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。

- 昇給等大幅に給料が変わった場合は、その都度に決めなおします（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。

保険料算定のイメージ



②①で決定された「標準報酬月額」に名古屋薬業健保組合の保険料率をかけます

平成27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（健康保険料率の約4割を占める）		みなさんの医療費等に充てられる保険料			[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	28.07	28.07	56.14	
		特定保険料率	18.81	18.81	37.62	
		小計	46.88	46.88	93.76	
	調整保険料率	0.62	0.62	1.24		
介護保険料率（40歳～64歳）	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	

【計算例】

標準報酬月額が24等級（340,000円）で賞与*が年間90万円の方の健康保険料
 $340,000円 \times 47.5\% (=4.75\%) = 16,150円/月$
 $900,000円 \times 47.5\% (=4.75\%) = 42,750円/年$
 年間合計
 $16,150円 \times 12ヵ月 + 42,750円 = 236,550円$

※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。

12月～
ご案内

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月頃に確認調査のご案内をする予定ですので、期日までに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。

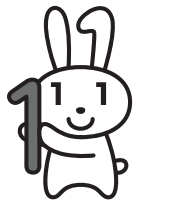
ご不明な点は業務課まで
お問い合わせください。
TEL 052(211)2439

間もなくスタート! マイナンバー制度

社会保障・税・災害対策の分野で効率的に情報を管理するために、マイナンバー制度が導入されます。

今年の10月以降、市区町村から、みなさん一人ひとりに12ケタの個人番号（マイナンバー）がご自宅へ通知され、平成28年1月から個人番号の利用が開始となります。

マイナンバーは行政のさまざまなシーンで活用され、各機関の連携が可能になり、みなさんの利便性も向上するほか、公平・公正な社会の実現に役立ちます。



マイナンバー

マイナンバーは原則として一生変更されません。お手元に届いたカードは大切に保管しておきましょう。

健康保険組合もマイナンバーが必要となります

マイナンバーは平成28年1月から利用されることにより、事業主様は被保険者の方などから取得する必要があります。

また、平成29年1月以降には健康保険の事務手続きにも利用し、健康保険組合もみなさんのマイナンバー取得が必要となります。このマイナンバーの利用によって、添付書類が軽減されるなど、事務の簡素化が期待されています。

なお、当組合では事業主様を通じてマイナンバーを取得することを予定しており、届出方法や時期など詳細が決まりましたら改めてご案内いたします。

個人番号 ○○○○…○○○
 生年月日 ○年○月○日
 性別 女
 氏名 番号花子
 住所 △県○市○町1-1-1

通知カードのイメージ

ご家族のマイナンバーも必要です

被扶養者（ご家族）のマイナンバーも必要となります。具体的には被扶養者の資格確認などの手続きで使用されます。同居していない被扶養者、学生のマイナンバーも事業主様を通じて取得します。

<今後の主な予定>（平成27年8月31日現在）

- ◇平成27年10月：通知カードを本人に送付
- ◆平成28年1月：個人番号の利用開始
- ◆平成29年1月：健康保険組合など医療保険者間でも利用開始

個人情報保護は保護されます

マイナンバーは個人情報よりも厳格な「特定個人情報」という扱いで、法令上、取得や保管も厳しく制限されています。また、利用目的以外の利用・提供はされません。



詳しくは、内閣官房ホームページをご参照ください
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

健康保険法等改正のお知らせ

平成28年度に施行が予定されている
おもな法改正をお知らせいたします。

- ▶ 後期高齢者支援金の算出方法「総報酬割」の拡大 … 1/2→2/3
- ▶ 標準報酬月額の上限額引き上げ … 121万円→139万円
- ▶ 標準賞与額の年間上限額引き上げ … 540万円→573万円
- ▶ 健康保険の一般保険料率の上限引き上げ … 12%→13%
- ▶ 入院時の食事代の自己負担額引き上げ … （1食あたり）260円→360円
- ▶ 紹介状なしで大病院を受診した際、定額制の導入 … 金額は現在検討中

その他、
傷病手当金・出産手当金の
支給額の算出基準が
見直される予定です。

組合の現況（平成27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) 134件	男子	(7,163人) 7,187人	男子	(373,984円) 375,373円	男子	(44.05歳) 44.16歳	(9,115人)
	女子	(3,698人) 3,866人	女子	(246,472円) 248,318円	女子	(38.11歳) 38.45歳	9,042人
	合計	(10,861人) 11,053人	平均	(330,568円) 330,933円	平均	(42.03歳) 42.16歳	(0.84人)
							【扶養率0.82人】

食べて

歩いて

旅をする



健保の健康づくり事業

秋の健康ウォーク

★国宝の犬山城ほか歴史的名所を取り入れたコースになっています!

8.0km
約2時間
10分

『見所満載の犬山城下町から 歴史情緒漂う中山道鵜沼宿を訪ねる』

スタート 名鉄犬山線「犬山」駅 石作公園 → ゴール 名鉄犬山線「新鵜沼」駅

開催日 平成27年10月3日(土)

費用 無料(交通費は自己負担)

参加対象者 本人・家族



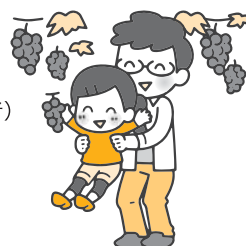
味覚狩り

★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!

- ぶどう**……岡崎駒立〔愛知県〕
- みかん**……南知多鈴ヶ谷〔愛知県〕
多度〔三重県〕 三ヶ日〔静岡県〕
- 梨**……山之上〔岐阜県〕
- 栗**……中津川〔岐阜県〕
- いも掘り**……多度〔三重県〕

利用期間 11月まで

利用対象者 本人
家族(被扶養者)



契約保養所

★1人1泊につき1,500円を補助します!
*年度内3泊まで

利用期間 通年

補助金支給対象者 本人・家族(配偶者)

契約保養施設

全国のJTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設

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

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「利用通知書」を予約店に提出し、補助額を差し引いた額を支払う

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

かぜやインフルエンザのお薬も“ジェネリック医薬品”

かぜやインフルエンザ等の呼吸器疾患にかかる方が増える季節です。
薬を処方してもらうときは、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう。

