

健保 だより

2016
冬

Vol.205

TOPICS

- 新年のご挨拶 ————— P.2
- 平成28年 健保の展望 ————— P.3
- 今年こそ! 年の初めの改善プラン ————— P.4
- インフルエンザ 防ぐのは一人ひとりの「心がけ」! — P.5
- 出産時の費用を補助! 「出産育児一時金」 ————— 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、すこやかに新年を迎えたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

さて、最近の医療費の動向では平成26年度は40兆円に膨らみ増加の一途をたどるなか、昨年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律(医療保険制度改革関連法)」が成立しました。その内容は、国民健康保険や協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半で不十分な改正であり、後期高齢者支援金の総報酬割の拡大実施により健康保険組合の更なる財政負担増が予測されます。

一例をあげると平成元年の高額レセプト1,000万円以上の件数が22件でしたが平成26年には300件と大幅に増加しております。

今後の高齢化社会が進むにつれての更なる負担の増加が心配であります。

一方で、特定健診・特定保健指導の実施率向上など、病気の予防・健康づくりや医療費の節減への取組みに応じて、前期高齢者納付金の負担額を増減するしくみを強化するなどの項目が盛り込まれており、保険者機能を發揮し負担を極力抑制してまいりたいと考えております。

このようななか、平成27年度から始動いたしました「データヘルス計画」では、健康保険組合がこれまでの健康管理事業を中心とした保健事業を振り返り、より効果的な事業を実施するなどみなさまの健康維持・増進をよりいっそうサポートしていくよう、事業展開を行ってまいります。

みなさまにおかれましても、日頃から食事、運動、睡眠を中心とした規則正しい生活を心がけ「自分の健康は自分で守る」という意識を高めていただき、将来とも充実した日々を過ごされますようお願いいたします。

最後になりましたが、この一年がみなさまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成28年 | 健保の展望

健保組合が実現すべきこと 健康寿命の延伸と医療費の適正化

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

黒字決算への好転は 一時的な回復に過ぎない

少子高齢化と国民医療費の膨張が進み、平成28年の健康保険組合を取り巻く環境はよりいっそう厳しさを増しています。高齢者医療費にかかる重い負担に加えて、4月に控える診療報酬の改定が、夏の参院選挙を前にどのように決着するかも不透明かつ波乱を含んでいるといえるでしょう。

厚生労働省が公表した「平成26年度 医療費の動向」によると、1人当たり医療費は31万4000円と対前年度比で2.0%増え、過去最高値を更新しました。65歳未満は17万7700円、65歳以上は約4倍の72万4500円で、高齢になればなるほど医療費がかかる実態が浮き彫りになっています。都道府県別でみると、最も低い千葉県と最も高い高知県では約1.5倍の差があり、西高東低の傾向が続いている。

健保連(健康保険組合連合会)が発表した「平成26年度健保組合決算見込の概要」によると、健保組合全体の経常収支は636億円の黒字で、25年度の1154億円の赤字に比べ大幅に好転ましたが、これは景気がやや上向いて賃金が上昇したことと、全組合の約3割(387組合)が保険料率を引き上げて収入増に努めたため。引き上げがなければ実質666億円の赤字という大変厳しい状況となります。

健保組合の存続のためには さらなる啓発と訴えが必要

現行の高齢者医療制度は健保組合等の納付金の拠出によって成り立っている一方で、健保組合における納付金の保険料収入に対する割合は4割を超えています。この負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、全組合の実質的な黒字は実現しません。

健保連は、後期高齢者支援金の総報酬割部分の拡大によって軽減される公費の約7割で国保(国民健康保険)の赤字を補てんする、いわゆる肩代わりに反対しています。27年に成立した医療保険制度改革関連法で「前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金については、現役世代の拠出金負担が過大とならないよう、将来にわたって高齢者医療運営円滑化等補助金の財源を確保するよう努めること」との附帯決議がつくなど、一定の理解を得ることができました。とはいっても、今後も啓発活動、訴えをさらに進めいかなくてはなりません。

健保連が健康寿命の延伸と医療費適正化に取り組んでいるのもその一環です。健保組合をはじめとする保険者や経済団体、地方自治体、医療関係団体などが連携して発足した「日本健康会議」は疾病予防や効果的な健康づくりを目指しています。また、国民注視のマイナンバー制度は28年1月から個人番号の利用が開始されます。健保組合の業務負担の増大は避けられませんが、新たな改革に積極的に取り組み、健保組合の未来のために、医療費の適正化を前進させてていきましょう。



今年こそ!

年の初めの改善プラン



新しい1年が始まりました。
何か一つでも健康習慣を始めてみませんか?
ほんの“ちょっと”の見直しで、気持ちとカラダを引き締めてみましょう!

あなたの“ちょっと”が
大きな一歩

体重が“ちょっと” 増えていますか?

改善
★「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5区分を意識してみましょう
★外食などの濃い味付けには塩分が多く含まれている傾向がありますので気を付けましょう
★よく噛んで食べることで満腹感を感じられ、食べ過ぎの習慣も改善できます

【WHO、世界中の人の
食 塩 摂 取 目 標】 = 5g

日本(厚生労働省)では、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満となっています。
しかし、現状は男性で11g以上、女性で9g以上と摂取量が少し多いようです。

体重計には
毎日乗って、
記録をつけて
みよう。

睡眠が“ちょっと” 不足していますか?

改善
★温かい飲み物や入浴で体を温める
★好きな音楽や小説などで心を落ち着かせる
★眠くなったら寝室へ移動するなど「眠る」ことに心を切り替える



運動が“ちょっと” 不足していますか?

改善
★家の中でできるトレーニングから始めてみましょう(朝のラジオ体操や軽いストレッチなど)
★「歩く」ことを意識しましょう(1つ手前の駅で降りる、階段を使うなど)
★一緒にやろうと思わない。毎日の中でできることが最も長続きするコツとなります。やりきった達成感より、もう少し動きたいなと思うくらいがちょうどよいでしょう



BMIと標準体重を意識しましょう

BMIとは、Body Mass Index(ボディマス指数)の略で、病気になる確率が最も低い値は「22」とされており、標準的な指標となっています。

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

メタボリックシンドロームの診断基準では肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のリスクが重なった状態とされています。また、これらを放置することで動脈硬化から進行する心臓病や脳卒中といった病気を引き起こすこともありますので、まずは体重を意識してみましょう。

BMI、血圧、脂質 etc. 改善結果は、次回の健診でチェック!
今年度、まだ健診や精密・再検査を受けていない方は、必ず受けましょう。

インフルエンザ

防ぐのは一人ひとりの「心がけ」!

1~2月はインフルエンザが猛威をふるう季節です。もしも、感染して仕事を休むことになれば、同僚の方々の負担も増え、それにともない体調を崩してしまうケースも少なくありません。そこで、基本となる3つのポイントをおさえて、みんなで予防意識を高めていきましょう。

ポイント
1

手はしっかりと洗いましょう

ウイルスがついた手で口や鼻に触れてしまうと感染のリスクが一気に高まります。とくに「外から室内に入ったとき」「トイレの後」「調理や食事の前」などは、石けんをよく泡立てて15秒以上かけて丁寧に洗うとよいでしょう。



ノロウイルスにも効果的!

例年より流行が拡大しているノロウイルスの感染を防ぐ最も効果的な予防法は手洗い。ご家族そろって徹底しましょう。

<その他の注意ポイント>

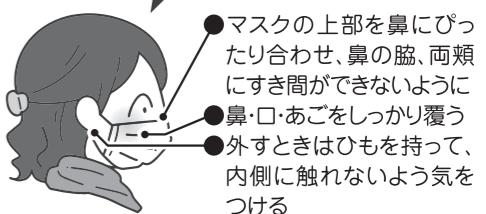
- ・牡蠣などの二枚貝の生食は控え、十分に加熱
- ・野菜や果物などの生鮮食品はよく洗ってから食べる
- ・まな板や包丁はよく消毒する(熱湯で90秒以上加熱するのが一番簡単な方法)

ポイント
2

マスクを着用しましょう

「うつらない」と「うつさない」の両方に欠かせないアイテム。通勤電車・職場・学校・お店…「人が多く集まる場所」は危険がいっぱいです! 日常的にマスクの着用を心がけましょう。

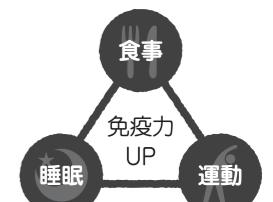
不織布製でウイルス遮断性の
高いマスクを正しく着用!



ポイント
3

免疫力を高めよう

栄養バランスのよい「食事」・十分な「睡眠」・適度な「運動」で日頃から免疫力を高めることで、感染を防ぐことができたり、かかっても重症化せずにすみます。健康的な生活を心がけましょう。



△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28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



健保のホームページを活用しましょう

最新情報 は、毎日チェック！

名古屋薬業健康保険組合ホームページ

最新情報 過去の情報はこちら

交通事故にあ
ったとき 家族に異動があつたとき 保険証をなくしたとき

出産したとき 亡くなつたとき 退職したとき

保健事務 | 届け出・手続き | 書類ダウンロード |
定期健診5ヵ年計画 | 健保法改正情報 | サイトマップ |

2015.12.9 ご案内 忙しい方こそ健康管理① 最飲食をしない
2015.12.8 ご案内 毎日の朝食で「ラックスタイル」を楽しめよう
2015.12.7 ご案内 平成27年度 被扶養者の資格審査を実施いたします
2015.12.4 ご案内 事業主様向け文書一覧 更新しました
コナミの動画を見てご自宅でエクササイズ!
～「逆上がりのコツと教えて」も公開中～
2015.12.3 ご案内 「賞与支払届」の提出は販売日から5日以内にお願いいたします
2015.12.2 ご案内 今年中に健診の再検査を受けてみましょう
2015.12.1 ご案内 インフルエンザ・ノロウイルスが流行中!しっかり対策を
2015.11.30 ご案内 9月分会費情報を更新しました
2015.11.27 ご案内 寒い冬を迎えたときに、(カロリート運動
2015.11.26 ご案内 インフルエンザ予防接種はもうお読みですか?
2015.11.25 ご案内 健康保険の11月分保険料納切日等のご案内

名古屋薬業健康保険組合

検索

<こんな情報があります>

「インフルエンザ」「ノロウイルス」など

季節ごとに気をつけたい病気の最新情報

予防策や厚生労働省など関連サイトの情報をはじめ、日頃の健康管理のポイントをご紹介。

「医療費のお知らせ」WEBサービス

みなさんが病院にかかったときの医療費をご覧いただけます。お子様など自治体の助成によりご自身の負担がなくても、実際にかかっている額もわかります。

他にも…

- ◆各種健康保険の手続き方法の確認や、必要な書類のダウンロードも簡単に行えます。
- ◆健康診断をはじめ、お得にご利用いただける契約保養施設やスポーツ施設などもご案内しています。

予告

けんぽれんあいち健康ウォーク春

予定コース 『日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり』

開催日 平成28年4月2日(土)

参加対象者 本人と家族

参加費 無料(交通費は自己負担)

詳細は後日、ホームページの
『最新情報』でご案内します。
多くの方々と歩くことで意識
を変えてみませんか?



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)