

# 健保 だより

2016  
春

Vol.206

## TOPICS

- 平成28年度 予算が決まりました ————— P.2
- 平成28年4月からの医療保険制度改正 こんなところが変わります! — P.4
- 28年度「健康づくり事業」のご案内 ————— P.6
- スタートの春 健康管理、一歩前進! ————— P.8
- かかりつけ薬局をもち、上手にお薬と付き合いましょう — P.10
- けんぽinformation ————— P.11
- 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/>

# ▶▶▶ 平成28年度 予算が決まりました

## 平成28年度予算は保険料率据え置くも厳しい状況は変わらず

収入面では、4月から標準報酬月額や賞与の上限額が上がることもあり、若干基礎数値の伸びを予測しております。一方、支出面では、平成27年度の保険給付費が見込ベースで対前年113.7%と予測をはるかに上回る増加傾向となっており、これを反映した内容となっております。また、この4月には2年に1度の診療報酬改定があり、全体では▲0.84%（診療報酬本体は+0.49%、薬価等は▲1.33%）のマイナス改定となったほか、4月から入院時食事代の自己負担増や、紹介状なしの大病院受診時の追加負担が義務化されるなどもあり、医療費の軽減につながることを期待しております。

納付金についても、高齢者医療制度を支える前期高齢者納付金では、対前年142.3%と非常に厳しい状況となっており、医療費を合わせると保険料収入を上回ることとなっております。これを補うために貴重な財産である別途積立金のほか準備金の一部を取り崩した予算編成となっております。

つきましては、皆様方には日頃の健康管理はもとより、医療費への関心をお持ちいただき、医療機関へ受診される際も適正な受診を心掛けていただけることをお願いいたします。

## 平成28年度予算 ～健康保険、介護保険とも保険料率は据え置き～

### 健康保険

予算の基礎データ

|                     |                    |       |
|---------------------|--------------------|-------|
| 被保険者数               | 11,200人(10,800人)   | +3.7% |
| 平均標準報酬月額            | 334,905円(332,946円) | +0.6% |
| 平均標準賞与年額            | 992,650円(956,075円) | +3.8% |
| 保険料率(調整保険料率1.3%を含む) | 95% (95%)          | -     |

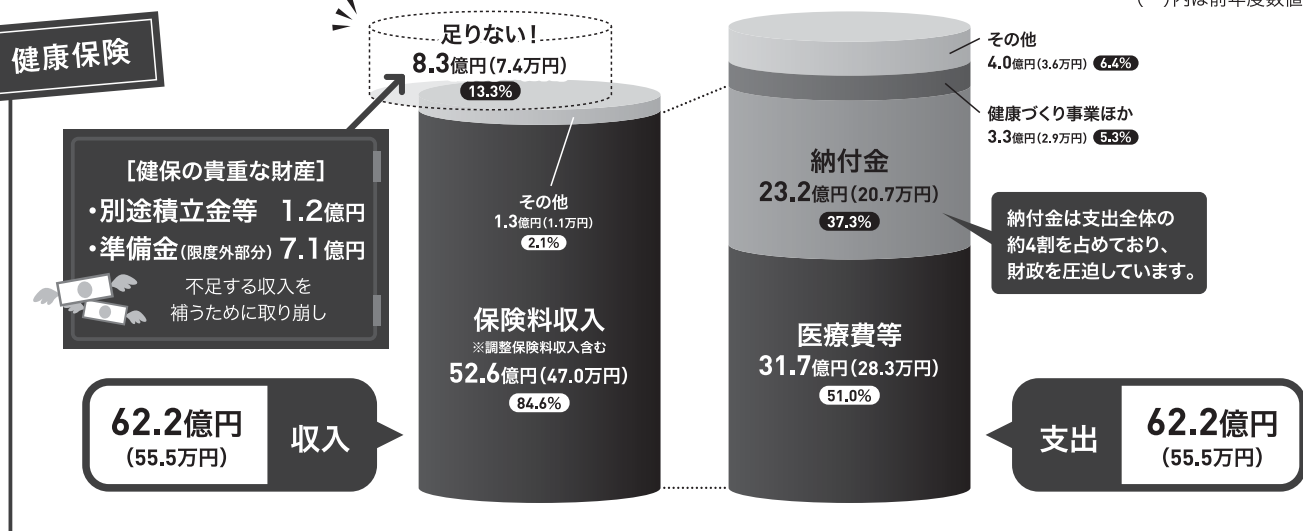
### 介護保険

予算の基礎データ

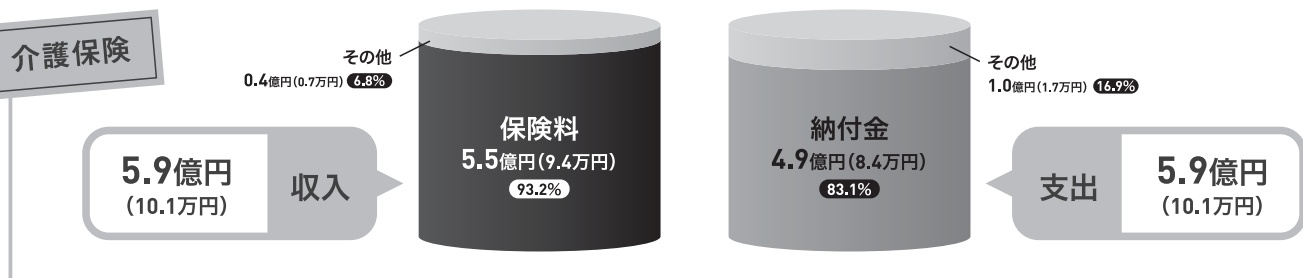
|                    |                    |       |
|--------------------|--------------------|-------|
| 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 | 5,900人(5,800人)     | +1.7% |
| 平均標準報酬月額           | 379,000円(378,000円) | +0.3% |
| 平均標準賞与年額           | 983,683円(980,000円) | +0.4% |
| 保険料率               | 17% (17%)          | -     |

( )内は前年度数値

#### 健康保険



#### 介護保険

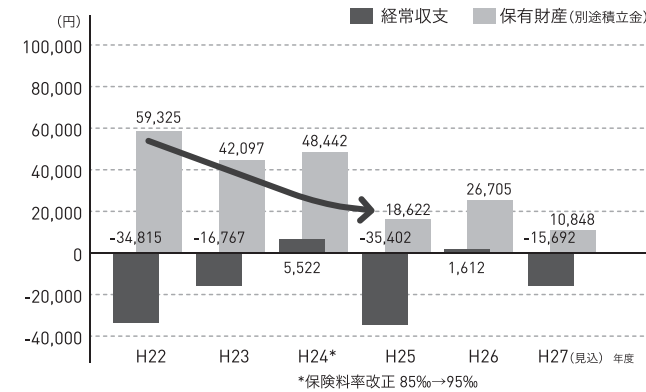


( )内は被保険者一人あたり額

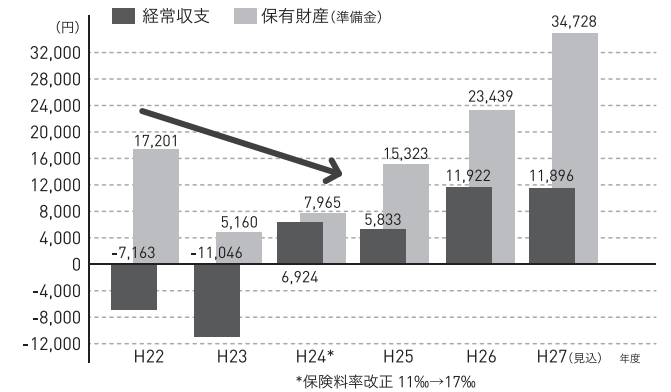
## 当組合の現状【一人あたりデータ】

### 健康保険

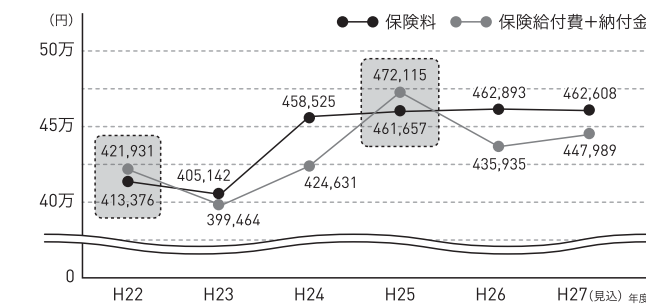
経常収支と保有財産(別途積立金)の推移



### 介護保険(40歳～64歳) 経常収支と保有財産(準備金)の推移



### 健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



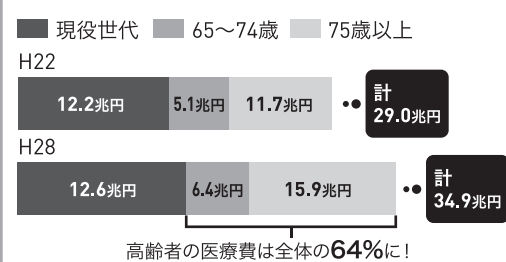
平成27年度の経常収支はマイナスとなり、保有財産はここ数年で最低の水準まで落ち込む見込みです。保険給付費と納付金が保険料収入を上回る状況もあるなど、大変厳しい財政状況となっております。平成28年度の予算では、準備金の一部も取崩す予定となっており、皆様方におかれましても、はしご受診や時間外受診を控えるなど、適正受診にご理解いただきますよう、お願いいたします。

## ● 高齢化社会と納付金について ●

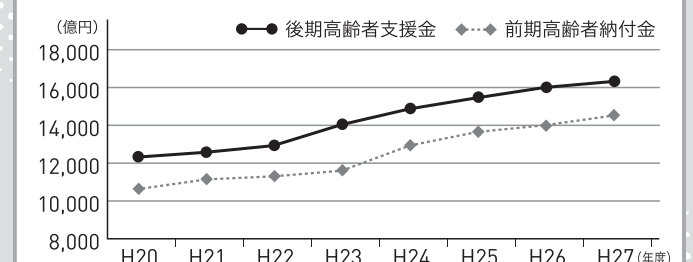
日本の医療費は毎年1兆円を超えるペースで増加していますが、なかでも65歳以上の高齢者の医療費の割合が高く、団塊の世代が65歳以上に移行する平成28年には、医療費全体の64%にまで及ぶとされています。

高齢者の医療費は高齢者自身の保険料と税金が6割、私たち現役世代からの支援が4割で成り立っていますが、健保組合は「納付金」を拠出することで高齢者の医療を支えています。しかし、超高齢化社会の進展とともにその負担は増大し、健保財政を圧迫する最大の要因となっています。

#### ★年齢構成別医療費の状況



#### ★全国の健保組合「納付金」の推移



納付金は今後、法改正に基づき「全面総報酬割」が導入され、加入者の収入を基準に算出される影響で増加が予想されます。(本誌5ページを参照)

### 求められる制度改革と一人ひとりの健康管理

- 増大する高齢者の医療費を現役世代で支える現在の負担構造では、健康保険制度の存続も厳しい状況となっており、全国の健保組合は、現在の高齢者医療制度の改革を国へ求めています。
- 高齢化は避けられない現象です。そこで大切なのは、若いうちから健康管理に努め、年齢を重ねても健康であれば医療費の増加を抑制することが可能になります。健康上の問題や介護の必要がなく自立した生活を送れる「健康寿命」を延ばすためにも、今から取り組まれても遅くはありません。

# こんなところが変わります!

## 適正な負担の模索 入院時の食事代UP

入院時の食事代の自己負担額が段階的に引き上げられます。

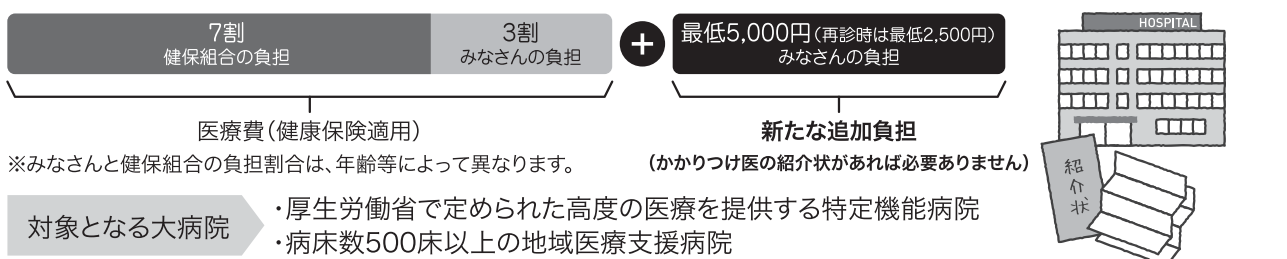
◆自己負担額(1食あたり)    これまで    260円    **平成28年4月から    360円**    平成30年4月から    460円

※低所得者および長期入院の患者の負担軽減措置(1食あたり210円または100円)、および難病・小児慢性特定疾病の患者は260円で据え置かれます。  
※平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。

**在** 家で療養する患者との公平を図るための引き上げで、食材費の他に調理費が加えられました。将来的には入院は短く、その後在宅療養となる患者は増える見通しです。

## 役割を明確化 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務化

中小病院や診療所などの紹介状を持たずに、大学病院など大病院を受診した場合、(救急時などは除く)初診料や診察料とは別に一定額を追加負担することになります。なおこの追加負担は健康保険が適用されないため、全額自己負担になります。



**大** 病院が高度な医療を必要とする患者の治療に専念できるようすることが目的です。まずは診療所等で診察を受け、必要であれば大病院を紹介してもらうことが、私たち一人ひとりにできる適正受診のひとつでもあります。身近なかかりつけ医を持つようにしましょう。

## 治療の幅を広げるきっかけに 患者申出療養がスタート

「国内未承認の医薬品を使用したい」など、おもに難病治療のための先進医療が患者の申出に基づいて「保険外併用療養」の対象となります。「保険外併用療養」とは、健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて医療費の全額が自己負担になりますが、一定の条件を満たすものであれば、保険が適用される医療の部分は保険診療となる仕組みのことで。

**困** 難な病気と闘う患者の治療の選択肢を広げることにつながります。申出から承認までの期間は原則6週間(前例がある医療を他の医療機関が実施する場合は2週間)で、その間に安全性と有効性が大学病院または臨床研究中核病院において審査されます。

平成28年は診療報酬改定の年です

医療機関の診療や薬の価格は、実情に応じて2年に1回見直されることが決まっており、今年はその改定の年です。4月から医療費や薬の値段が一部変わります。

医科・歯科・調剤の価格⇒+0.49%    全体では薬の価格    ⇒-1.33%    -0.84%

～医薬品の価格適正化に重点～

たとえば…

- 一部のジェネリック医薬品の価格が引き下げられます。みなさんにとってはジェネリック医薬品がさらに利用しやすい環境となります。
- 整形外科等で処方される湿布薬の1処方当たりの枚数制限が設けられます。使いきれずにムダになる湿布薬を減らすことも医療費適正化につながります。

## なぜ、制度が改正されたの?

日本では少子高齢化が進み、6年後には現役で働く人が2人で1人の高齢者を支えることになるかと推計されています。高齢になるほど医療費は多くかかるため、現役世代の負担はより一層重くなります。そこで、限りある医療財源を効率的に利用し、持続可能な社会保障制度を確立するために、医療保険制度改革が必要となってきているのです。

4月からの変更点はみなさんにとって身近な内容です。よく確認しておきましょう。



## 適正な給付を行うために 傷病手当金・出産手当金の算定方法が変更

傷病手当金・出産手当金は1日あたり標準報酬日額の2/3相当が支給されていましたが、この算定方法が変更になりました。

これまで    標準報酬日額＝「標準報酬月額÷30」の2/3相当を支給  
**平成28年4月から**    「支給開始日の属する月から直近の継続した12ヵ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30」の2/3相当を支給

※被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、①②のいずれか少ない額となります。  
①支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の1/30    ②全被保険者の標準報酬月額(支給開始日年度の前年度9月30日時点)を平均した額の1/30

**こ** れらの給付も、みなさんから納めていただく大切な保険料から支払われるものです。個人の報酬額をより正確に反映させ、給付を適切に行うために改正されました。

## より公平な負担の仕組みに 標準報酬月額・標準賞与額の上限UP

みなさんのお給料から納めていただく健康保険料の計算の基礎となる標準報酬月額と標準賞与額の上限が引き上げられました。

| ◆標準報酬月額 |            |                       | ◆標準賞与額(年度累計)上限額                                                                                                                         |              |
|---------|------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|         |            |                       | これまで                                                                                                                                    | 540万円        |
|         |            |                       | <b>平成28年4月から</b>                                                                                                                        | <b>573万円</b> |
| 等級      | 標準報酬月額     | 報酬月額(毎月のお給料)以上～未満     | ★毎月のお給料からは「標準報酬月額」に、賞与時には「標準賞与額」に各々健保組合で決められた保険料率*をかけて保険料が決定され、健保組合に納めていただいています。<br>※健保組合が独自に設定することができる保険料率の上限も、これまでの12%から13%へ引き上げられます。 |              |
| 47      | 1,210,000円 | 1,175,000円～1,235,000円 |                                                                                                                                         |              |
| 48      | 1,270,000円 | 1,235,000円～1,295,000円 |                                                                                                                                         |              |
| 49      | 1,330,000円 | 1,295,000円～1,355,000円 |                                                                                                                                         |              |
| 50      | 1,390,000円 | 1,355,000円～           |                                                                                                                                         |              |

▲48・49・50等級が追加されました。

**収** 入に応じてより公平に保険料を負担いただくための措置です。保険料はみなさんのお給料や賞与から納めていただく貴重な財源。日頃から健康管理に努める、適正受診を心がける等ご協力をお願いいたします。

## 視点を人数から収入へ 後期高齢者支援金が段階的に「全面総報酬割」に

健保組合が国へ拠出する「納付金」のうち、75歳以上の高齢者の医療費に使われる「後期高齢者支援金」。この負担方法が以下ようになります。



**報** 酬水準が比較的高い健保組合は、全面総報酬割になると支援金の拠出額が増え、健保組合全体で1,500億円の負担増となる見通しです。この負担構造を改善すべく、全国の健保組合と一丸となって国へ訴えを進めていきます。

## 28年度「健康づくり事業」のご案内

みなさんの健康を応援するため、さまざまな事業を行います。ぜひご利用ください。



### 健康のチェック～予防・改善のために

病気の早期発見はもちろん、病気の予防を目的として実施します。

① 健康診断・保健指導関係

第一次健診

| 種別                             | 対象者                | 実施回数           | 一部負担金                        |
|--------------------------------|--------------------|----------------|------------------------------|
| 基本健診                           | 35歳未満(30歳除く)の本人と家族 | いずれか1つを年1回<br> | 3,000円                       |
| 総合健診<br><small>がん検査も充実</small> | 30歳と35歳以上の本人と家族    |                | 8,000円                       |
| 特定健診                           | 40歳以上の家族           |                | 無料                           |
| 人間ドック                          | 35歳以上の本人と家族        |                | 補助限度額 入院20,000円<br>外来10,000円 |
| 歯科健診                           | 本人と家族              | 年1回            | 500円                         |

健診後のバックアップ

| 種別                                     | 対象者                | 費用                              |
|----------------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| 特定保健指導<br><small>病気になる前に改善できる!</small> | 30歳と35歳以上で対象となった方  | 全額当組合が負担します。                    |
| 健診後の事後指導                               | 健診の結果、発症の予兆のある方    | ◆当組合の指定健診機関実施分<br>・全額当組合が負担します。 |
| 追求検査                                   | 精密検査・再検査および経過観察対象者 | ◆補助実施分<br>・当組合が定めた額を限度として補助します。 |



### 心身の健康をサポート

心の健康や感染症の予防を含め、多面的に健康をサポートします。

② 健康相談・健康教室など

| 種別                                                    | 対象者   | 実施期間   | 実施内容                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| メンタルヘルスサポート<br>(メンタルヘルス相談)<br><small>プライバシー厳守</small> | 本人と家族 | 通年     | ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。<br>心の健康をサポート!<br><b>0120-933-364 相談無料</b> ※携帯電話からもご利用いただけます。 |
| 禁煙サポート<br>(禁煙コンテスト)                                   |       | 随時     | がんやメタボリックシンドロームの原因にもなるたばこをやめられない方の禁煙をサポートします。<br>※参加者一部負担金は1人あたり500円。                |
| 健康管理ファイル                                              |       | 随時     | 健診の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報を提供しています。                                              |
| インフルエンザ予防接種                                           |       | 10月～1月 | 補助限度額 2,000円／1人<br>                                                                  |
| 糖尿病腎症重症化予防対策事業                                        |       | 随時     | 生活習慣の改善により重症化の予防が期待される方をサポート                                                         |

※本人＝被保険者 家族＝被扶養者



### 病気の予防に重要な免疫力UPに貢献

体力づくりを中心に健康の基礎をサポートするため発展的に展開します。

| 種別                                      | 対象者                                | 実施期間  | 実施内容                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 契約スポーツ施設<br><small>おトクな料金でご利用OK</small> | 本人と家族<br><small>まもなく、始めます!</small> | 通年    | 法人契約<br>全国のコナミスポーツクラブ(フィットネスクラブ)<br>全国530カ所以上(法人会員利用提携施設含む)<br><small>都度利用 864円～2,808円/回 月会員 4,752円～13,467円/月</small><br>             |
| 健康ウォーク                                  |                                    | 4・10月 | 愛知県下の健康保険組合と共催                                                                                                                        |
| 潮干狩り                                    |                                    | 4～6月  | 割引料金で利用可 県内(2カ所)・蒲郡 竹島海岸・南知多 矢梨海岸<br>県外(1カ所)・浜名湖 弁天島                                                                                  |
| 夏季プール施設                                 |                                    | 6～9月  | 一般料金の半額で利用可 県内(3カ所)・ラグーナテンボス・サンビーチ日光川<br>・日本モンキーパーク<br>県外(5カ所)・ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット<br>・浜名湖バルバル・ヤマハリゾートつま恋<br>・芝政ワールド<br>※としまえんは契約を一時休止 |
| 味覚狩り                                    |                                    | 8～11月 | 割引料金で利用可 県内(3カ所)・岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)<br>・大府長根山(ぶどう)<br>県外(3カ所)・山之上(梨)・中津川(栗)・三ヶ日(ぶどう・みかん)<br>※多度は観光協会の解散に伴い契約を解除                    |



### ご家族との交流・心の休養に

利便性も考慮してトータルな健康サポートとして実施します。

| 種別                                     | 補助金対象者        | 実施期間 | 補助額                        | 利用施設                                                            |
|----------------------------------------|---------------|------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 契約保養所<br><small>旅先のワーキングもオススメ!</small> | 本人<br>家族(配偶者) | 通年   | 1年度あたり1泊につき<br>1,500円を3泊まで | JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの<br>協定施設、全国のプリンスホテル、名古屋<br>薬業厚生年金基金の契約リゾート施設 |

### 必要な情報を確実に

健康をサポートする側、受ける側に有用な情報を適宜発信します。

毎日チェック!

#### 広報関係

- ①機関誌の配布(年4回)適用事業所・本人
- ②ホームページ(通年)
- ③広報用リーフレットの配布(随時)適用事業所・本人
- ④事務担当者講習会用図書の配布(6月)
- ⑤新入社員講習会用図書の配布(4・3月)

#### 諸会議

- ①事業検討委員会(随時)
  - ②事業説明会(随時)
- ※健康保険委員会設置要綱、健康保険委員幹事会設置要綱並びに健康管理事業推進委員会規程の見直しに伴い新たな委員会を設置

#### 講習会

- ①新入社員講習会(4・3月)
- ②事務担当者講習会(6月)
- ③算定基礎届説明会(6月)

#### その他

- ①医療費通知webサービス(毎月)本人
- ②ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知(年4回)
- ③健診受検率通知(6月)適用事業所
- ④事業所別年間収支状況通知(6月)適用事業所
- ⑤健診未受検者通知(2月)適用事業所
- ⑥事業所編入促進用リーフレット(随時)
- ⑦健保連共同事業(随時)
- ⑧データヘルス計画

### 健保のホームページ

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

名古屋薬業健康保険組合 検索



「最新情報」はほぼ毎日更新。健康づくり事業や各種給付金など知りたい情報が必ずみつかります!

※本人＝被保険者 家族＝被扶養者

# スタートの春 健康管理、一步前進!

新たなシーズンは、よりよい生活習慣を取り入れてみませんか? できることから一步前進してみましょう。また、年に1度は健康診断を受け、前回の健診結果と比較し、改善が必要な場合は、次回の健診でよい結果が出せるよう取り組みましょう。

## バランスUPの食生活を!

朝食を抜かれている方はいませんか? 健康的な食生活の大原則は、3食きちんと摂ること、バランスです。食生活は、強い体づくりの基礎となります。トータルでの栄養を考えて、1日の中でバランスをとることで、無理なく健康的な食生活に近づけるでしょう。

### 【食生活を支える歯の健康】

歯が健康でないと、食事もおいしく楽しむことができません。また、歯が弱いと「よくかんで」食べることも難しくなってしまいます。歯は「健康の入口」とも言われ、むし歯や歯周病を予防することが大切です。まずはご自身の歯の状態を知るため、当組合の**歯科健診**を受けてみましょう!

**歯科健診** 当組合ホームページご参照  
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業 → 病気の予防 → 歯科健診

#### むし歯

細菌の出す酸で徐々に歯が溶けていきます。通常、歯の表面から内側へ向かって進行し、神経に到達すると強い痛みを伴います。



#### 歯周病

歯と歯ぐきの間にあるプラーク(歯垢)の細菌が周辺組織を破壊して、進行すると歯が抜けてしまう病気です。「糖尿病」などとも関係しているほか、喫煙は歯周病のリスクを高める要因とも言われています。

むし歯も歯周病も、予防には日々の正しい「歯みがき」がとても大切となります。

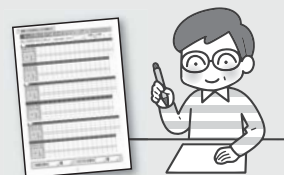
## 運動量UPで体力UP

定期的な運動によって体力を養うことで免疫力がUPし、病気に対する抵抗力を高めることができます。また、食べ過ぎによるカロリーも運動で消費することができます。

運動量を増やすために、いつもより「10分多く歩く」ことから始めるなど、歩くことに興味をもってみましょう。あなたの一歩が、病気を一步遠ざけるかもしれません。

当組合のお役立ちアイテムをサポーター事業

- ◆ウォーキングシート
- ◆潮干狩り・コナミスポーツクラブ(裏表紙参照)



## 睡眠と休養はしっかりと

睡眠は免疫力と密接な関係があります。感染症のほか、がんなどの病気にも影響します。睡眠の質を高めることは翌日の活力にもつながっていきます。

また、十分に心と体を休めることも大切で、仕事の際は適度に休憩をとったり、休日には趣味など自分の時間をつくってストレスを解消できるようにしましょう。ONとOFFの切り替えがポイントです。

ご存知ですか? 健康づくりのための睡眠指針

厚生労働省では、現在「健康づくりのための睡眠指針 2014」を公開しています。

年代別の特徴をおさえて睡眠のポイントが「12箇条」にまとめられています。▶▶▶ **睡眠 指針** **検索**



## “減らす”から“やめる”へチャレンジ!

いきなり禁煙できる方は少ないと思います。本数を減らすことから始めてみませんか? 1日に吸う本数を決めて、その数を6か月くらいかけて少しずつ減らしていきましょう。



当組合のサポーター事業 ◆らくらく禁煙コンテスト(裏表紙参照)

### タバコはがんに直結?!

タバコというと肺がんをイメージされがちですが、実際はあらゆるがんのリスクになるとされています。がん細胞は免疫力が高ければ、体内で退治されてしまうのですが、生活習慣の乱れに加えてタバコで正常な細胞が傷つけられることで退治しきれなくなることがあります。これが、がんの発症です。ただし、**早期に発見**できれば、胃がん・大腸がん・乳がんなどはとくに**完治させることが可能な時代**です。

日頃の健康管理をしっかり行い、年に1度は健康診断でチェックしましょう

病気を見逃さないための検査も充実! 当組合の健診を受けよう

### 生活習慣病検査

**循環器疾患** には  
 血圧測定 心電図検査  
 眼底カメラ検査  
**動脈硬化** には  
 総コレステロール値 中性脂肪値  
 LDL(悪玉)・HDL(善玉)コレステロール値  
**糖尿病** には  
 尿糖 空腹時血糖値  
 ヘモグロビンA1c

### がん検査

|                    |                        |                       |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 胃・十二指腸のがん          | 肝臓・胆のう・膵臓などのがん         | 大腸がん                  |
| 消化器X線検査<br>or内視鏡検査 | 腹部超音波検査                | 便潜血検査<br>(免疫学的検査・2回法) |
| 肺がん<br>[男性付加]      | 乳がん<br>[女性付加]          | 子宮頸がん<br>[女性付加]       |
| 胸部X線<br>直接2方向検査    | 乳房検査<br>(マンモグラフィor超音波) | 子宮検査                  |

他にも、肝機能・腎機能・血液の異常などを調べる検査も行いますので、トータルな健康チェックに役立ちます。

精密・再検査  
 特定保健指導など

当組合は、精密・再検査や事後指導など、健診後のフォローも実施しています!

### TOPICS 「がん対策加速化プラン」公表

厚生労働省は昨年末、がん対策推進基本計画において遅れている分野を“加速する”ための具体策を明らかにしました。がん検診を受ける人の割合を増やすことなどから、国として予防の取り組みを強化しようとしています。当組合でも以前からがん対策を推進しており、各種検査を健診に取り入れていますので、ぜひご自身のがん対策を加速しましょう。

かかりつけ薬局をもち、

# 上手にお薬と 付き合いましょう

病院で薬を処方されたときに利用する調剤薬局。みなさんはいつも同じ“かかりつけ薬局”がありますか？ 調剤薬局は単に薬を販売するだけでなく、みなさんに薬を有効かつ安全に使用してもらうために必要なサービスを提供しています。

## ★処方する薬についてしっかり説明をし、相談も受け付けます

調剤薬局で支払う料金の内訳に「薬剤服用歴管理指導料」（明細書の記載は「薬学管理料」という項目があります。これは、患者に対して正確な薬の情報を提供するための料金です。

- 薬の用法・用量
- 効能・効果
- 副作用
- 服用、保管時の注意事項
- ジェネリック医薬品の有無 など

〇〇という薬も服用しているけど、併用していいですか？

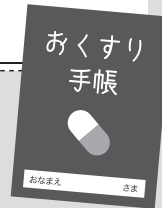
アレルギーがあるけどこの薬は大丈夫？

もう少し薬代を抑える方法はありませんか？

etc.

## ★お薬手帳を発行してくれます

「お薬手帳」とは、処方された薬の名前、服用する量や回数、注意事項などを記録する手帳です。現在服用している薬や、過去に処方された薬を把握できるほか、薬の重複、のみ合わせの確認、アレルギーや副作用を防ぐのに役立ちます。



### お薬手帳をもらうには？

調剤薬局で希望すれば発行してもらえます。現在、持っていない場合はぜひつくってもらい、毎回持参しましょう。なお、薬の内容が記載されたシールやメモも同時に作成してくれますので、記録はそれを貼っていくだけでとても簡単です。

### お薬手帳 活用法

- その1 薬の履歴がバラバラにならないよう1冊にまとめることをおすすめします。かかりつけ薬局で発行してもらい、保険証、診察券などと一緒に持ち歩くと安心です。
- その2 ドラッグストアで購入した市販薬やサプリメントなども記録しましょう。処方薬との重複やのみ合わせについて確認ができます。
- その3 薬をのんだときのからだの変化、薬への疑問点、相談したいことをメモしておく、次回医師や薬剤師からアドバイスを受けるのに役立ちます。

## ジェネリック医薬品への切り替えも、かかりつけ薬局で！

みなさんはすでにジェネリック医薬品を使用されていますか？ 最近は、ジェネリック医薬品を多く扱う調剤薬局が増えていきます。処方せんの「変更不可」欄をチェックし、何も記載がなければ、ぜひ薬剤師にジェネリックへの切り替えを相談してみましょう。

ジェネリック医薬品

厳しい品質基準をクリアした安全な薬

価格は新薬の5割程度安い

味やのみ方で改良されたものもある

かかりつけ薬局をもち、薬剤師と顔なじみになればいろいろな相談がしやすくなるはず。お薬を有効かつ安全に使用するためにしっかりと説明を受け、さらにジェネリック医薬品を使って医療費の節約を心がけましょう！

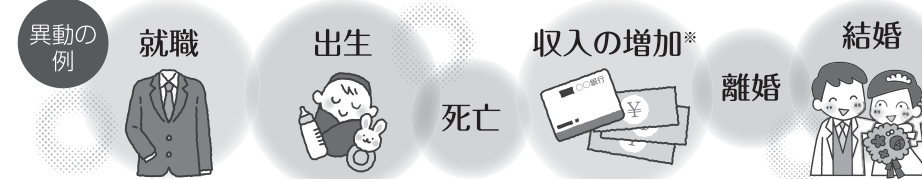
## 「被扶養者確認調書」 のご提出 ありがとうございました

被扶養者の資格確認にご協力いただきありがとうございました。これをもとに、今年度も保険給付および各種保健事業を適正に実施してまいります。



資格確認の結果、お子さまが就職されたにも関わらず、届出されていない方が多くいらっしゃいます。

春は卒業・就職のシーズンです！ 異動の届出はお忘れなく！！  
ご家族に以下のような異動があった場合はその都度かならず「被扶養者異動届」をご提出ください。



※年間収入130万円以上、60歳または障害者の方は180万円以上になると被扶養者の資格がなくなります。

★異動のあった日から5日以内に届出を！ ★被扶養者の資格がなくなる場合は、保険証のご返却をお願いします！

事業所ご担当者様へ

従業員の新規採用および退職される方がいらっしゃる場合は「資格取得（喪失）届」のご提出を5日以内にお願いいたします。なお、喪失の場合は保険証を添付してください。

## 健康保険証は大切に！！

健康保険証は免許証と同様、身分証明証にもなります。他人の手に渡れば悪用されるおそれもありますので、保管場所を決めるなど大切に扱きましょう。

### 注意事項

- 自分以外の健康保険証を使うことは禁じられています（貸し借り禁止）
- 住所欄以外は記載事項を無断で訂正することはできません



### ご存知ですか？

仕事中や通勤中にケガをしたら  
健康保険ではなく**労災保険**で病院にかかります

仕事中や通勤途中にケガをした場合は労災保険が適用となり、原則医療費の負担なしで治療が受けられます。（一部負担金がかかることもあります）



### ■労災病院・労災指定病院

原則窓口負担はありません

### ■一般の医療機関

いったん医療費を支払い、後から還付を受けます

### 仕事中のケガ【業務災害】の例

- 就業時間前、仕事の準備中にケガをした
- 就業中にトイレに行く途中、転んでケガをした
- 取引先へ向かう途中にケガをした

### 通勤中のケガ【通勤災害】の例

- 自宅から会社（会社から自宅）に向かう途中に駅で転んでケガをした
- 部屋を出て、アパートの階段から落ちてケガをした
- 普段は電車通勤のところ、車で移動中にケガをした（合理的な経路に限る）

## 組合の現況（平成28年1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)<br>132件 | 男子    | (7,107人) 7,096人   | 男子       | (377,333円) 378,566円 | 男子        | (44.38歳) 44.61歳 | (9,199人)              |
|                | 女子    | (3,721人) 3,840人   | 女子       | (248,341円) 251,388円 | 女子        | (38.50歳) 38.98歳 | 9,084人                |
|                | 合計    | (10,828人) 10,936人 | 平均       | (333,006円) 333,910円 | 平均        | (42.36歳) 42.63歳 | (0.85人)<br>【扶養率0.83人】 |

春です! アクティブに動いて健康に

## 健保の健康づくり事業

平成28年春

### けんぽれんあいち健康ウォーク

開催日

4月2日  
(土)

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

スタート ▶ 中央公園(名鉄犬山線「江南駅」より徒歩8分)

ゴール ▶ 名鉄犬山線「岩倉駅」

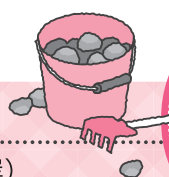
参加費 ▶ 無料(現地までの交通費は自己負担)



★五条川に沿って続く見事な桜並木を歩きます。心もからだも癒されながら健康になりましょう

★ゴール手前では「岩倉桜まつり」開催中! 各種イベントや物産展を見学できます。屋台も並びますよ!

### 潮干狩り



特別  
割引料金で  
ご利用OK

開催期間 ▶ 4月上旬～6月下旬

契約潮干狩り場 ▶ 浜名湖(弁天島) 蒲郡(竹島) 南知多(矢梨海岸)

利用方法 ▶ 受付で保険証をご提示ください。特別割引料金でご利用になれます

※潮の状況により開催日が変更となる場合があります。事前に潮干狩り場の潮見表を参考にしてお出かけください。

### 契約保養施設

補助金を  
支給します

利用期間 ▶ 年間

補助額 ▶ 1人1泊につき1,500円を補助(年度内3泊まで)

補助対象者 ▶ 被保険者と被扶養配偶者

契約施設 ▶ 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



### コナミススポーツクラブ

★1回利用することにお支払いの「都度利用料制」と月ごとでお支払いの「月会費制」があります。また「月会費制」は通える回数に合わせて料金プランを選べるので、無理なく続けられます。

お得な  
法人契約料金で  
ご利用OK

### らくらく禁煙コンテスト

申込受付期間 ▶ 平成28年5月31日～平成28年6月24日

実施時期 ▶ 平成28年7月18日～平成28年8月28日

参加者一部負担金 ▶ 500円

申込方法 ▶ 事業所ごとに取りまとめ、当組合総務課へお申込みください



専用の  
プログラムで  
禁煙をしっかり  
サポート

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