

健保 だより

2017
冬

Vol.209

TOPICS

- 新年のご挨拶 ————— P.2
- 平成29年 健保の展望 ————— P.3
- 当組合における財政の現状 ————— P.4
- 2017年がスタート!「生活習慣の見直し」もスタート! — P.5
- うつらない・うつさない かぜ・インフルエンザ ——— P.6
- 住基ネットによるマイナンバーの収集にご理解とご協力をお願いします
「被扶養者確認調書」はお早めにご提出ください ——— P.7
- 健保のホームページ ————— 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、清々しい新年をお迎えの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関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、総務省の5年に1回の「平成27年度国勢調査」によりますと、調査開始以来、わが国の総人口は初めて減少し、65歳以上の高齢者の総人口に占める割合は、過去最高の26.6%となり超高齢社会とよばれる状況は確実に進みつつあります。

私たちの健康保険組合は、多額の納付金を拠出して高齢者医療制度を支えています、その過重な負担により、全国の健康保険組合のおよそ5割が赤字に陥っている状況にあります。

当健康保険組合におきましても、平成20年の新たな高齢者医療制度以降の納付金は1人当たり30%増加(28年度予算)しており、支出負担の増加には積立金の取り崩しなどで対応してまいりましたが、それももはや限界に近づいています。

さらに、平成29年度から納付金の算定方法が一層厳しくなるため、健康保険組合にとってさらなる負担の増加が見込まれています。

また、全国の健康保険組合において、1,000万円以上の高額なレセプト件数は前年度より2割増加し360件を超えており、負担の増加となっております。当組合も非常に厳しい経営状態に落入る環境であり、本来の業務内容を含めて、厳しい見直しをせまられております。

このような厳しい状況のなか、当健康保険組合では加入者のみなさまの健康をサポートしていきますよう、健診や健康づくり事業に取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、各種事業をご活用いただき、病気の予防や健康づくりにお役立ていただくとともに、日頃から規則正しい生活を心掛けるなど「自分の健康は自分で守る」という意識で健康管理に十分ご留意されますようお願いいたします。

最後になりましたが、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。



平成29年 健保の展望

厳しさを増す状況の打開に向け 保険者機能の強化が求められる

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

国民医療費の増加が勢いを増して 制度の見直しはさらなる急務に

高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成29年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増しています。消費増税の先送りに伴う財政状況の悪化は健康保険組合にも影響をおよぼし、高齢者医療制度の改革が急務となっているところです。

厚生労働省によると、平成27年度の医療費(概算)の総額は前年度比約1.5兆円(3.8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのこととなりました。内訳は、「入院」が16.4兆円で全体の4割を占め、「外来」14.2兆円、「調剤」7.9兆円。調剤は前年度から6,800億円(9.4%)増と大幅に増えており、「高額薬剤の使用が増えたことが全体を押し上げた」と、同省では分析しています。

国民1人当たりの医療費は32.7万円(3.8%増)。75歳以上の後期高齢者は94.8万円で、75歳未満の22万円の4.3倍に上り、相変わらず高齢化が医療費増加の大きな要因になっています。

健保財政安定のためにも 健康意識の国民的な底上げを

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成27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1,278億円の黒字で、前年度の黒字634億円に比べて大幅に好転していますが、これはここ数年の給与水準の上昇が影響しているのと、毎年大幅に保険料率を引き上げてきたためです。平均保険料率が初めて9%を超え、給与からの天引き負担がさらに増えています。**赤字組合は全組合の5割弱の651組合と厳しい状況です**。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造(支援金・納付金等の拠出)を改善し、公費を拡充して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。しかし、消費税率の10%への引き上げは29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、消費税引き上げ分を財源とする高齢者医療費への公費投入拡大の目は立っていません。

厳しい財政状況が続くなか、保険者機能の強化が求められるようになりました。政府の日本再興戦略では、「健康寿命の延伸」を政策目標に掲げ、健康づくりへのアプローチをより重要視しています。

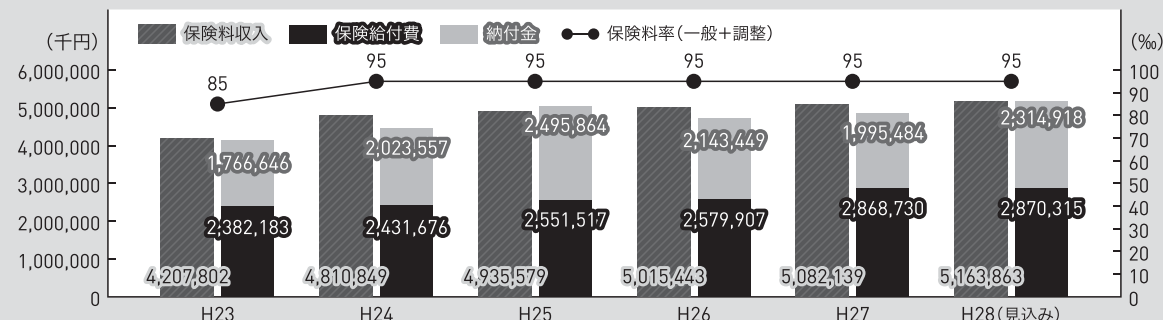
健康保険組合においても、データヘルス計画の推進などを通じた加入者の健康保持・増進が不可欠です。健康日本21の運動、食生活、禁煙に加えて、特定健診・特定保健指導の受診・利用を進め、国民1人ひとりが高い健康意識をもつ「健康立国」を実現しましょう。

(注)掲載内容については、2016年11月15日現在の情勢に基づき構成しています。

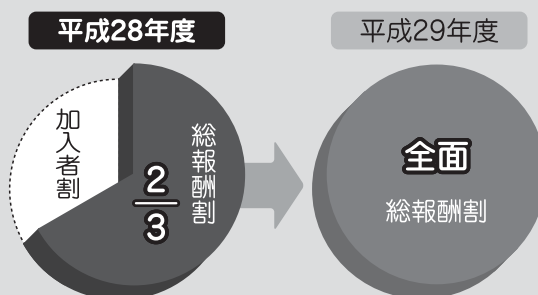
保険給付費、納付金ともに高い水準で推移

今年度の現時点での見込みでは保険料収入に対し、保険給付費と納付金の支出合計が上回る厳しい状況となり、前年度に続き経常収支では赤字決算が予想され、平成29年度の予算に大きな影響を与える結果となっております。

◆ 保険料収入と保険給付費・納付金の推移



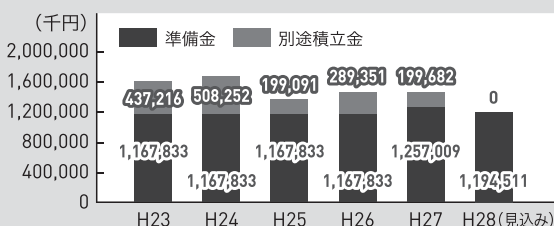
間もなく全面総報酬割に移行
＝負担増の懸念



「加入者割」: 健保組合に加入している人数を基に負担額を算出する方法
「総報酬割」: 健保組合に加入している人の報酬(お給料)を基に負担額を算出する方法

納付金は制度上、健康保険組合の自助努力が及びにくい支出項目です。しかし、ご家族そろって健康の保持・増進に努め、「必要なときに、必要なだけ」という原則のもと、適正受診を心がけることで節減は可能です。これまで以上に健康と医療の受診を意識してみましょう！

◆ 保有財産（準備金と別途積立金）の推移



収入不足を補うため近年、財産を取り崩し不足分を補ってまいりましたが、当組合が最低限必要とする約7億円まで残り僅かとなる状況にあります。

後期高齢者支援金の全面総報酬割移行にともなう、健康保険組合全体で1,500億円の負担増となることが試算され、いっそう厳しい状況が懸念されます。

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29年度の当組合の額は右記の通りです。

平均標準報酬月額 **337,975円**
任意継続被保険者の標準報酬月額 **340,000円**
(適用:平成29年4月1日)

組合の現況 (平成28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
(134件) 131件	男子 (7,118人) 6,971人 女子 (3,855人) 3,793人	男子 (378,983円) 382,568円 女子 (251,134円) 255,422円	男子 (44.46歳) 44.62歳 女子 (38.78歳) 38.92歳	(9,064人) 8,770人 (0.83人)
	合計 (10,973人) 10,764人	平均 (334,067円) 337,765円	平均 (42.46歳) 42.61歳	【扶養率0.81人】

2017年スタート!

「生活習慣の見直し」もスタート!

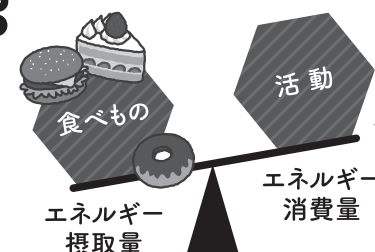
年齢とともに、こんな変化はありませんか?

変化① 体重に変化がみられるようになった

「摂取エネルギー」と「消費エネルギー」のバランスで体重は変化することが基本です。食べる量が増えていないのに太りやすくなった方は、加齢などで基礎代謝が低下している可能性が高いかもしれません。

基礎代謝

呼吸や体温調節など生命維持のために消費されるエネルギーの量。加齢とともに低下して、エネルギー消費量は減る傾向にあります。



食べる量は減らさなくてOK!筋肉を鍛えて基礎代謝UP!

基礎代謝の約4割は筋肉で行われます。太りやすくなった方は、加齢や運動不足で筋肉量が減っていることが考えられます。体を鍛えて筋肉量を増やし基礎代謝の低下を防ぎましょう!

- ウォーキング** 無理なく行える運動で、筋肉量の維持に効果的。さらに脂肪燃焼効果もあるので一石二鳥!
- 筋トレ** 腹筋やスクワットなどの筋トレを週2～3回行いましょう。ウォーキングと組み合わせることで効果がUPします。



変化② 自覚症状はないのに、健診結果で数値が正常範囲を超えるようになった

40歳を過ぎた頃から数値に変化が現れやすい3大検査項目は **血圧・血中脂質・血糖値**! これらは食生活をはじめとする生活習慣の影響があり、偏った習慣が悪化の原因となります。



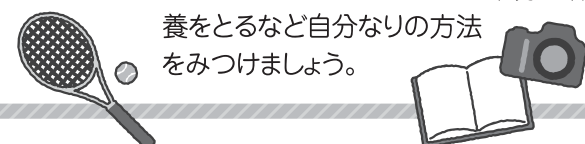
検査値の改善・重症化予防のためにできること

食生活 よく噛んで食べ、腹八分目でストップ。主食は肉より魚、野菜はたっぷり、高血圧の方は、減塩を意識しましょう。

運動 太り過ぎ対策と同様、ウォーキングが効果的。忙しい方は、通勤時に1駅歩いたり、家事などで積極的にからだを動かすだけでもOK。

禁煙 喫煙は動脈硬化を促進し、高血圧・脂質異常・高血糖で傷みがちな血管に、さらに追い打ちでダメージを与えます。検査値が悪化してきた方はもちろん、まだ正常の範囲内でも今すぐ禁煙することをおすすめします。

ストレス解消 ストレスは万病の元。上手に解消することを意識しましょう。夢中になれる趣味をもつ・家族や友人とコミュニケーションをとる・十分に休養をとるなど自分なりの方法を見つけましょう。



うつらない・うつさない かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザを予防するためには、まず**栄養や休養をしっかりとって免疫力を高める**ことが重要です。そのうえで、「ウイルスに感染しない」こと、万が一感染してしまったら「人にうつさない」ことに注意する必要があります。

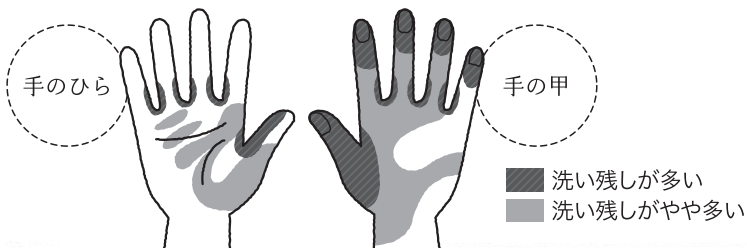
インフルエンザに感染し、さらにそれが周囲の人へと拡大すれば、家庭や学校、職場に大きな影響を与えてしまいます。この時期は油断せず、1人ひとりが自覚をもって、予防に努めていただきますようお願いいたします。

手洗い

手についたウイルスを吸い込まないため、ドアノブやタオルにつけて広げないために手洗いは有効です。石けんをよく泡立てて15秒以上しっかりと洗いましょう。

注意！ 洗い残しが多い部分

- ・手の甲、とくに指先
- ・親指の周辺
- ・利き手（利き手でない方で洗うので、細かく洗にくい）



マスクの着用

外に出ればウイルスを完全に避けることはできません。この時期は、使い捨ての不織布製のマスクを着用し、ウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。

- ・鼻と口を確実に覆えるサイズのものを選ぶ（あごが出てしまわないように）
- ・鼻の両脇と頬の段差にすき間ができないよう、しっかりフィットさせる
- ・使用後は内側に触れないよう、すぐに捨てる

＜せきやくしゃみの症状があるときも、必ずマスク＞
せきやくしゃみのしぶきは、かぜやインフルエンザの最大の感染源となります。自分自身に症状があるときは、周囲の方に「うつさない」心がけが重要。必ずマスクを着用しましょう。

ひとにうつさない心がけ
せきエチケットはもはや常識！



花粉症対策にもマスクは必須アイテム!!

寒い冬が終われば春。でも春と言えば花粉症の季節でもあります。インフルエンザ予防で活躍したマスクは花粉対策でも重要な役割を果たします。多めに用意して備えましょう！

花粉症
DATA

環境省の報告によると、花粉症患者は国民の3人に1人（2008年度調査）、さらに年々増え続け、10代の若年層で発症するケースも増えているとのこと。その要因は「花粉飛散量の増加、大気汚染、食生活の変化、腸内細菌の変化、喫煙、ストレス」などがあげられています。

★インフルエンザ予防接種は上記の予防策に加え、毎年受けるようにしましょう。

インフルエンザ予防接種補助金のご請求はお早めに!

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、期限内に申請をお願いします。詳しくはホームページをご参照ください。

※愛知県内で接種された65歳以上の方および接種補助券が当組合より発行されていない方も対象となります。

<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

申請期限

平成29年
2月末日

（当組合必着）

“住基ネット”によるマイナンバーの収集にご理解とご協力をお願いします



健康保険組合は、番号法において「個人番号利用事務実施者」に定められており、健康保険における各種手続き等の事務にマイナンバーを利用します。つきましては、みなさんのマイナンバーを番号法および関連法令に基づき、原則「住基ネット（住民基本台帳ネットワークシステム）」を通じて収集させていただきます。

ただし、住基ネットからマイナンバーを収集できなかった方等については、会社のご担当者様を通じてご提供いただくこととなります。なお、平成29年1月以降に届出いただく、資格取得届や被扶養者異動届などの申請書には、**マイナンバーの記入が必要**になりますので、ご理解とご協力をお願いします。＊ホームページからダウンロード可（裏表紙参照）

＜マイナンバー制度のスケジュール＞ ※スケジュールは変更となる場合があります



※マイナンバーは「特定個人情報」として使用目的が番号法に定められていますので、その目的以外で使用することはありません。また、同法に基づき厳重に管理いたします。

（総務省）

《マイナンバー制度全般のご相談はコチラへ》 **マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178**

「被扶養者確認調書」はお早めにご提出ください

当組合では、適正な保険給付と高齢者医療制度に係る納付金、支援金の適正な負担のために毎年被扶養者の資格確認（検認）を行っています。提出期限までにご提出いただきますようご協力お願いいたします。

「被扶養者確認調書」を
平成29年1月31日(火)
までにご提出ください。

記入例

この調書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。

●注意事項

・年間収入金額の記入にあたっては、課税非課税にかかわらず、平成28年中のすべての収入金額を源泉徴収票・年金支払通知等で確認して正確な金額を記入してください。

・被扶養者の方の収入が**130万円**（60歳以上の方または概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者の方は180万円）以上の場合、収入基準内であっても被保険者の方の収入の1/2以上の場合は、収入の超過日または、その事実がわかった日付にて被扶養者から削除していただくことになります。会社のご担当者様に「被扶養者異動届」と「保険証」をご提出ください。

・事実を偽って申告した場合や提出期限内に調書を提出しなかった場合は、被扶養者認定が取り消される場合がありますのでご注意ください。

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

適用・給付の申請書も
ダウンロード可能に
なりました

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

当組合のホームページは、制度に関する情報はもちろん、健康の保持・増進に役立つ情報を積極的に発信しています。また、みなさんの利便性を考慮して、各種申請書のダウンロードができるようになっており、必要に応じて随時更新もしております。



適用・給付関連の書類は一部見直されました

書類ダウンロード

適用関連の書類などマイナンバーの記載が必要となる書類について、書式が更新されていますので、ダウンロードしてご利用いただけます。

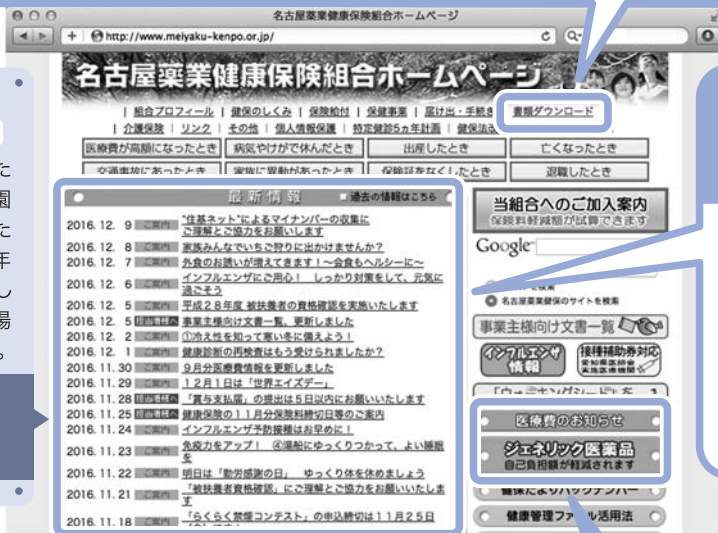
なお、給付関連の申請書など記号・番号かマイナンバーのどちらかを記載する書類については、記号・番号を記入した場合、マイナンバーの記載は不要です。マイナンバーにより申請する場合は、備考欄等にご記入いただきます。ただし別途、「マイナンバーが確認できる書類」および「身元が確認できる書類」が必要となりますので、ご了承願います。

味覚狩り施設に 「いちご狩り園」を追加

いちご狩りをお楽しみいただける施設として「観光農園 花ひるば」と新規契約いたしました。開設期間は、本年3月31日(金)までを予定しています。ぜひ、ご家族、職場の仲間とお出かけください。

ホームページ

最新情報 2016.12.8 を
クリック!



ホットな情報は こまめにチェック!

最新情報 では、季節の健康管理から生活習慣病まで幅広い健康情報や健康保険制度に関する速報などもお知らせしています。

目に見える! 医療費節減のヒントがココにある?!

自分が使った医療費はいくらなのか、「医療費のお知らせ」で一目瞭然。前年よりも医療費を使うことなく健康で元気に過ごすためのプランに役立ちます。また、「ジェネリック医薬品」に切り替えることで、薬代がどのくらい安くなるのかもわかります。薬の名前など必要事項を入力するだけで差額が計算できるようになっています!



予告

けんぽれんあいち健康ウォーク

開催日 平成29年4月1日(土)

参加費 無料(現地までの交通費は自己負担)

予定コース 春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎 城下町散策

★詳細は、後日 最新情報 でご案内します。お楽しみに!

