

健保 だより

2017 Vol.211

TOPICS

- 平成28年度 決算がまとまりました ————— P.2
- 先手必勝!! 健康管理は“先”を見据えて実践しよう — P.4
- インフルエンザ予防接種の受け方 ————— P.5
- けんぽinformation ————— P.6
- 健保の健康づくり事業 ————— P.8

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/>

もうすぐ秋、健康を意識したいシーズンです

まだまだ暑い日は続きますが、秋はすぐそこまで来ています。徐々に朝晩の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。日頃の健康管理に留意しつつ、積極的に体力づくりに努めて、今のうちから寒い季節に備えましょう。 **P4-5をチェック**
また、一年の後半に入ったこのタイミングで、前半の健康管理を振り返ることも大切です。

10月は
健康強調
月間

健康保険組合連合会では10月1日から31日までの1ヵ月間を、被保険者とその家族の健康の保持・増進を図るとともに、健康について改めて見つめ直す機会として『健康強調月間』に定めています。ご家族そろって健康を意識してみましょう。

☒ 定期的に運動していますか?

☒ ストレス発散していますか?

☒ 適正な体重をキープしていますか?

☒ タバコは吸っていませんか?

【適正体重(kg)】=身長(m)×身長(m)×22 例:身長170cmの場合…1.7×1.7×22=63.58(kg)

◆ 70歳以上の高額療養費が変わりました

制度改正Information

前号でもご案内しましたが、平成29年8月から70歳以上の高齢者の方の高額療養費が一部改定されました。負担が増える方もいらっしゃいますので、確認しておきましょう。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額 <平成29年8月～平成30年7月>

●現役並み所得者(標準報酬月額28万円以上)

外来(個人ごと) / 44,400円 → **57,600円** (世帯ごとの自己負担限度額は変更なし)

●一般的な所得者(標準報酬月額28万円未満)

外来(個人ごと) / 12,000円 → **14,000円** (年間上限14.4万円)

世帯ごと / 44,400円 → **57,600円** <44,400円>

※< >は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上
高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額。

◆ 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます(平成29年10月～)

65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費(光熱水費相当額)が引き上げられる予定です。
なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担額(日額) <平成29年10月～平成30年3月>

●医療費区分Ⅰ / 320円 → **370円**

●医療費区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い方) / 0円 → **200円**

※難病患者は負担なし

平成28年度 決算がまとまりました

— 納付金が前年度比約3.2億円の増加 —

平成28年度は収入総額56億円945万5千円、支出総額54億4,431万円、収支差引額は1億6,514万5千円で、経常収支は2億6,769万4千円の赤字決算となりました。

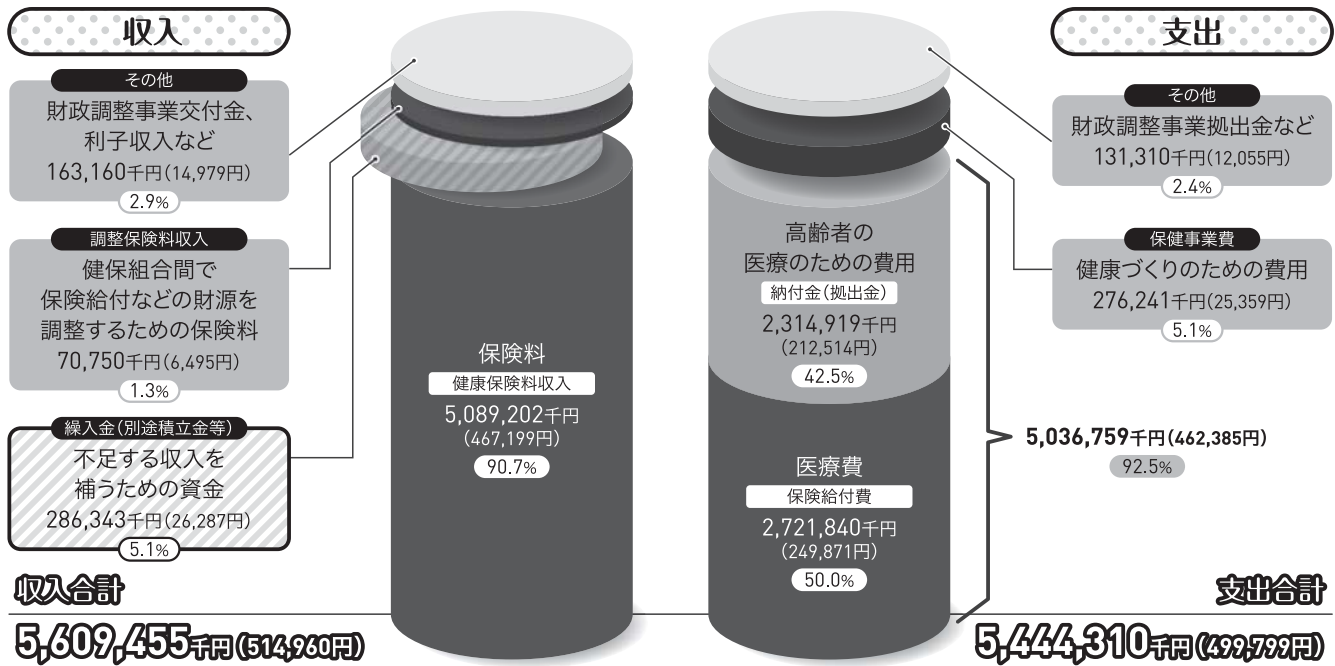
主たる収入である保険料収入は全体で横ばいである一方、支出面において保険給付費が依然として高い水準で推移するなか、高齢者の医療を支えるために拠出している納付金が3億円超の増加となり、経常収支でマイナスを生じる結果となりました。この様な中、今決算においても別途積立金等の取り崩しにより不足する収入を補い、収支のバランスをとる形となっております。

平成29年度から、納付金のうち後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割となり厳しい状況が続いてまいりますが、当組合では事業運営の効率化を図りながら、みなさんの健康保持・増進に貢献する事業を継続してまいります。

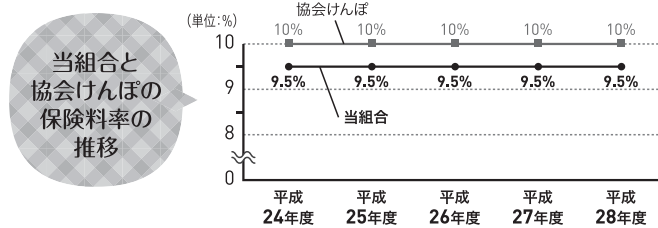
つきましては、これらの事業をご活用の上、健康管理に努めていただき、医療費の節減にご理解とご協力をいただければ幸いです。

健康保険

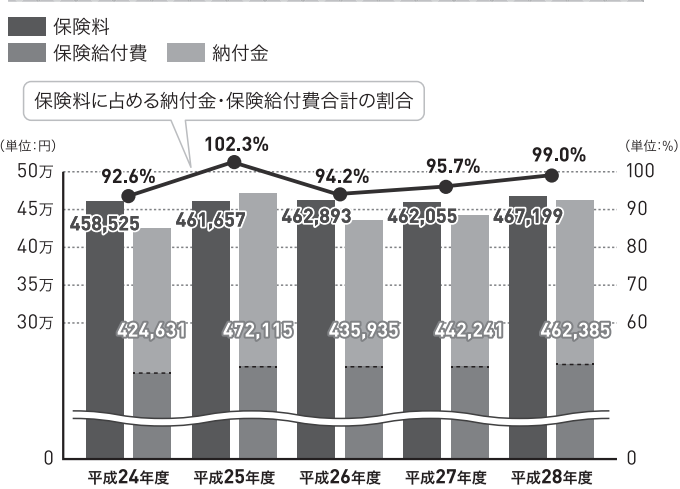
()内は被保険者1人あたり額



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
事業所数	130件(132件) △1.5%(△2件)
被保険者数	10,893人(10,999人) △1.0%(△106人)
平均標準報酬月額	335,851円(333,068円) 0.8%(2,783円)
平均標準賞与年額	1,018,943円(993,262円) 2.6%(25,681円)
平均標準報酬年額	5,049,155円(4,990,078円) 1.2%(59,077円)
平均年齢	42.56歳(42.41歳) 0.4%(0.15歳)
扶養率	0.82人(0.83人) △1.2%(△0.01人)
保険料率	9.5%(9.5%) —



1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移



介護保険 (40歳～64歳)

科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	567,755	96,606
繰越金	30,000	5,105
その他	92	16
合計	597,847	101,727
介護納付金	491,326	83,601
その他	44	7
合計	491,370	83,609
収支差引額	106,477	18,118
経常収支差引額	76,477	13,013

介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健康保険組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

8月からの 介護保険制度の一部改正情報

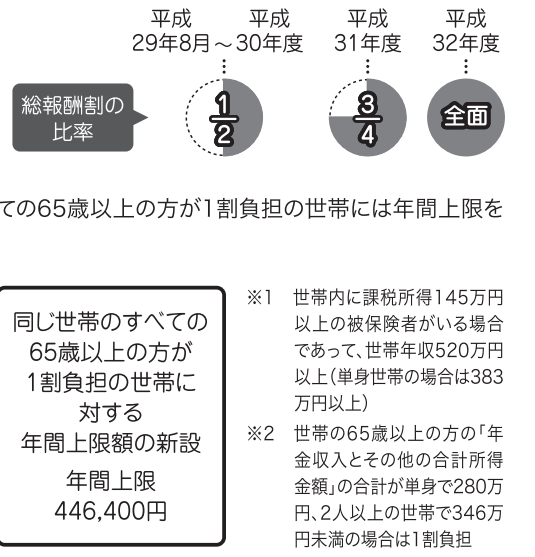
◆介護納付金の算出に総報酬割を導入

従来、介護納付金は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。これにより、報酬水準が比較的高い健保組合では負担増となる見通しです。

◆高額介護サービス費の引上げ

介護サービスの1ヵ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。同じ世帯のすべての65歳以上の方が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

区分	負担割合	自己負担限度額(月額)
現役並み所得相当※1		44,400円
一般	合計所得金額160万円以上(個人で判定)※2	2割
	合計所得金額160万円未満(個人で判定)	37,200円→44,400円
市町村民税世帯非課税等	1割	24,600円
		年金収入80万円以下等 15,000円



名古屋薬業健康保険組合 第20期 組合会議員 任期：平成29年4月23日～平成32年4月22日

組合会議員の任期満了に伴う選挙が行われ、次の方々が選出されました。(敬称略・順不同)

選定議員			互選議員		
役職	氏名	事業所名称	役職	氏名	事業所名称
理事長	高木 裕明	伊勢久株式会社	理事	篠田 祐八郎	株式会社メディセオ
理事	荒川 慎太郎	株式会社アラクス	理事	中北 馨介	中北薬品株式会社
理事	岩田 彰夫	株式会社岩田商会	理事	水野 真紀夫	ホーユー株式会社
理事	松永 忠功	松浦薬業株式会社	理事	天野 晃治	天野商事株式会社
常務理事	山田 雅一	名古屋薬業健康保険組合	理事	吉田 和由	株式会社ミヤタコーポレーション
監事	松前 勝也	松前衛生材料株式会社	監事	宮田 松英	株式会社八神製作所
	林 一成	日建ヘルスメディカル株式会社		八神 徹	株式会社八神製作所
	水野 隆二	株式会社カーク		加藤 智明	睦物産株式会社
	天野 源之	天野エンザイム株式会社		國枝 靖弘	スズラン株式会社
	阿部 俊夫	三和商工株式会社		林 宏樹	ハヤシ化成株式会社
	岡部 文夫	赤門ウイレックス株式会社		森 厚俊	ICソリューションズ株式会社
	鈴木 正樹	アルフレッサ株式会社		榊原 正道	株式会社グリーンサービス
選定議員 12名			互選議員 12名		
選定理事 5名			互選理事 5名		
選定監事 1名			互選監事 1名		

議員定数 24名

先手必勝!!

健康管理は “先”を見据えて実践しよう

かぜを引きやすい季節に向けて

寒い季節が近づくにつれて、かぜやインフルエンザなどの呼吸器系疾患にかかる方が増えてきます。空気が乾燥して、ウイルスや細菌に感染しやすい時季を健康に過ごすためには、今から意識して免疫力を高めておくことが大切です。

**栄養をバランスよく摂って
免疫力UP!**

主食 **1品** (ごはんやパン、めん類など): 主菜 **1品** (肉や魚、卵、大豆製品など): 副菜 **2品** (野菜や海藻、きのこなど): のバランスで食べるのがコツです。

**からだを動かして
免疫力UP!**

たとえば、「テレビをみながらストレッチ」「通勤時に一駅分歩く」「買い物はできるだけ徒歩で行く」なども習慣的に行えば、運動としての効果が期待できます。

**ぐっすり眠って
免疫力UP!**

人は睡眠中に、傷ついた細胞を修復・再生したりして、からだのメンテナンスを行っています。睡眠不足は、免疫力の低下につながるので、毎日一定の睡眠時間を確保して、しっかり休養しましょう。



インフルエンザには **+αの予防テクニック** を予習しておこう!

- 手洗い** 外から戻ったとき、食事の前にせっけんで念入りに洗おう
- マスクの着用** 外出するときは常に着用するようにしよう
- 保湿** 加湿器などを利用して部屋の湿度は50～60%をキープ

**予防
接種**

基本的な対策で免疫力を向上させ
たうえで、予防接種を受ければ、もし
感染しても重症化を防ぐ効果あり

P5をチェック

今、そして将来の健康も守るために

高血圧や脂質異常、高血糖などが原因で起こる生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、ある時突然命に関わる症状が起こることがあります。そうなって後悔する前に、今から生活習慣の見直しを図ることが肝心です。

肥満はすべての生活習慣病の元! 適正体重を維持 (自分の適正体重を知るには、表紙をチェック!)

高カロリー食品の摂取による体重増加は意識しやすいと思いますが、意外と見落とされがちなのがお酒です。アルコールは脂質の次に高エネルギーなので、飲みすぎは肥満傾向へとつながります。

チューハイ グラス2杯 約210kcal	ビール 中ビン1本 約200kcal	日本酒 1合 約185kcal	ワイン グラス2杯 約170kcal	参考 ハンバーガー1個 約250kcal プリン1個 約200kcal ごはん(白米)茶碗1杯 約170Kcal
-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--



お酒は中性脂肪の合成を促したり、
食欲を増進させる作用もあるので要注意

健診を有効活用して、健康の保持・増進

定期的に健診を受けることはもはや健康管理の常識。しかし受けっぱなしでは意味がありません。「要精密・再検査」もしくは「要経過観察」に該当されたら、適切な行動を起こすことが、健康を守る鍵となります。

要精密・再検査 ⇒必ずもう一度詳しい検査を受けて、治療が必要なのか確認する。

経過観察

“何もしないで様子を見ていればよい”という意味ではありません。
この期間に生活習慣の改善をしなければ、病気になるリスクが高まります!

3ヵ月もしくは6ヵ月の期間で、検査数値改善に取り組む。

当組合が実施する特定保健指導などで専門家のアドバイスを受けよう。

➡再検査を受けて、取り組みの成果を確認。次回の健診までよい生活習慣を継続!



インフルエンザ予防接種の受け方

ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種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。

実施期間 10月から翌年1月

予防接種実施の概要

		愛知県内	愛知県外
実施方法	① 愛知県医師会の対応医療機関における「接種補助券」対応※1	△	×
	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)※2	△	○
対 象 者		被保険者・被扶養者	
補助限度額		1,500円	

※1…65歳以上になる方は、対象となりません。

※2…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、※1の65歳以上の方または、「接種補助券」が当組合より発行されていない方は対応させていただきます。

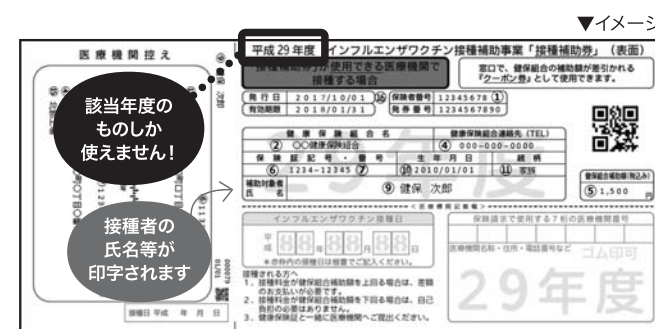
⚠ 今年度より、補助限度額は2,000円から1,500円にさせていただきます。

⚠ 補助限度額について、公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきますので、予めご了承くださいますようお願いいたします。

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1,500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月下旬頃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(世帯ごとと同封)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

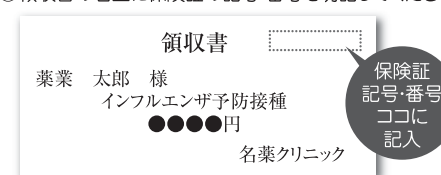
ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

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となりませんが、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



⚠ 65歳以上の方も④の方式にてお願いいたします。

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

算定基礎届のご提出 ありがとうございます

健康保険料は、みなさんのお給料と賞与からの天引きで健保組合に納められています。この健康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（算定基礎届）をご提出いただいております。今年度もご協力いただきありがとうございました。

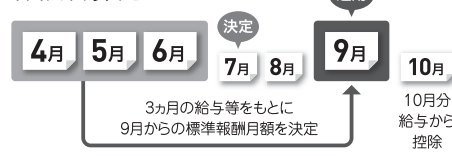
健康保険料の決め方 ～毎年決め直します～

- ①毎年4・5・6月の給料平均額を所定の50等級に当てはめ、「標準報酬月額」を決めます。
- ②原則1年間「標準報酬月額」と「賞与」に当組合の保険料率をかけた金額が、みなさんに納めていただく健康保険料となります。

平成29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4割以上です）		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	2.8265	2.8265	5.6530	
	特定保険料率	2.0585	2.0585	4.1170	
	小計	4.8850	4.8850	9.7700	
	調整保険料率	0.0650	0.0650	0.1300	
	計	4.9500	4.9500	9.9000	
介護保険料率（40歳～64歳）		0.7500	0.7500	1.5000	
合計保険料率		5.7000	5.7000	11.4000	

保険料算定のスケジュール



【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
 $340,000円 \times 4.95\% = 16,830円 / 月$
 $900,000円 \times 4.95\% = 44,550円 / 年$
年間合計
 $16,830円 \times 12 + 44,550円 = 246,510円$

※賞与は千円未満切り捨て、年間上限は573万円です。
 ※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います。

奥様も、健診を受けていらっしゃいますか？



健保組合の財政は、みなさん一人ひとりの健康に支えられています。定期的な健康チェックである健診は、支出を適正なレベルに保ち、大切な保険料を有効に使うためにも欠かせません。また今後は、特定健診・特定保健指導の受検率が後期高齢者支援金の額を今以上に左右することになります。ひいては、健康保険料率にも影響する要素となりますので、どうか定期的に健診を受けられますようお願いします。



パート先などで健診を受けたら…

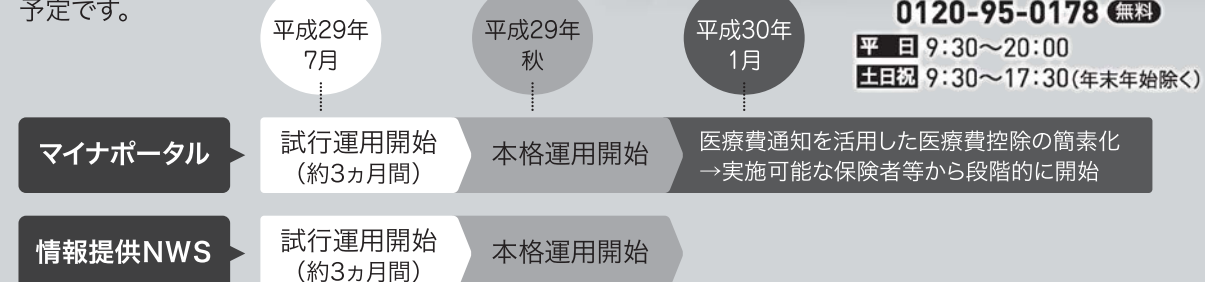


健診を受けられている方の中には、「パート先で受けている」という方もいらっしゃるかと思います。そのような方は、ぜひ当組合に健診結果をご提供いただくようお願いいたします。パート先などの職場で受けた健診結果をご提供いただくことによって、当組合が特定健診を実施したものとみなされるしくみになっております。なお、ご提供いただいた方には、無料で特定保健指導や精密・再検査を実施させていただきます。※ご提供いただいた健診結果は、個人情報保護に関する基本方針のもと厳重に管理いたします。

マイナンバーによる情報連携はじまる

現在、「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」「情報提供NWS（情報提供ネットワークシステム）」の本格的な運用の準備が進められています。マイナポータルでは、個人がインターネットで自分の税金や国民年金保険料等の納付状況を確認することができます。情報提供NWSは健保組合や各行政機関同士が必要な特定個人情報と相互に照会・提供するために利用されます。マイナポータルの本格運用開始後は、医療費控除の際に医療機関が発行する領収証が不要となり、健保組合が発行する医療費通知を証明書として申告を行うことが可能になるなど、手続きの簡素化が図られます。また、情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。

最新の情報は、内閣府ホームページでチェック
<http://www.cao.go.jp/bangouseido/>
 （お問い合わせ）
 マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178（無料）
 平日 9:30～20:00
 土日祝 9:30～17:30（年末年始除く）



ご家族に就職されたお子さまなどはいらっしゃいませんか？

春に就職されて、職場の健保組合に加入されたお子さまや、新たにパートなどを始めて年収が130万円（月収108,334円）以上*になった奥さまがいらっしゃる方、「被扶養者（異動）届」のご提出はお済みですか？このような場合、健保組合の被扶養者の資格はなくなり、健保組合への届出が必要になります。被扶養者の異動届は、異動があった日から5日以内が原則となっておりますので、よろしくお願いいたします。

※60歳以上または障がい者の場合は年収180万円（月収15万円）以上

ご家族に以下のような異動があったときは

「被扶養者（異動）届」を5日以内 に当組合へご提出お願いします！



定期的に被扶養者の資格確認の調査を実施します

上記のようなケースで届出もれがあると、みなさんから納めていただく保険料が必要以上に使われてしまうことになりかねません。また、高齢者医療制度への納付金が増える可能性があり、健保財政の大きな負担になります。

よって毎年、ご家族が被扶養者の資格を満たしているか確認するための調査を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。

◆被扶養者資格確認実施時期◆ 12月頃に対象のご家族がいらっしゃる被保険者にご案内いたします

健康保険料は、一定のルールに基づきみなさんの収入に応じて納めていただいています。この貴重な保険料が適正に使われるためには、被扶養者の資格確認調査は欠かせません。みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

組合の現況

平成29年6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
(132件) 130件	男子	(7,153人) 6,818人	男子	(375,199円) 380,533円	男子 (44.35歳) 44.45歳		(8,889人)
	女子	(3,920人) 3,860人	女子	(249,809円) 253,856円	女子 (38.74歳) 38.89歳		8,461人
	合計	(11,073人) 10,678人	平均	(330,809円) 334,740円	平均 (42.36歳) 42.44歳		(0.80人) 【扶養率0.79人】

健保の健康づくり事業を 利用して毎日元気に過ごしましょう!



けんぽれんあいち健康ウォーク 秋

10月7日(土)開催

歴史と文化の街“いいかも!半田”めぐり歩きコース

コース内には、興味深い半田市の名所がたくさん。また、彼岸花が美しい堤防も歩きます。ゴール後には、5年に1度の「はんだ山車まつり」会場へも足を運んでいただけます。

約8.5km
約2時間
30分

スタート 青山公園 (青山駅から約7分) **ゴール** 雁宿ホール (知多半田駅まで約3分) *最寄り駅はどちらも名鉄河和線

おもな立ち寄り
スポット

半田空の科学館…地球や宇宙について学べる体験型展示が楽しい
半田赤レンガ建物…半田市の象徴的な文化遺産
新美南吉記念館…ユニークな建物、隣接する童話の森など館内以外でも楽しめます

費用

無料
(交通費は
自己負担)



味覚狩り

各施設の窓口で健康保険証をご提示ください。割引料金でご利用できます



岡崎駒立(愛知県)
大府長根山(愛知県)



山之上(岐阜県)



南知多鈴ヶ谷(愛知県)
三ヶ日(静岡県)



南知多(愛知県)



※
中津川マロンパーク
いが栗の里(岐阜県)



多度(三重県)

参加対象者 本人・家族(被扶養者)

※開設場所が変更となりました!
【旧】岐阜県中津川市苗木八幡柿野48-42付近
【新】岐阜県中津川市中津川2564番地の488



スポーツクラブ

法人契約によるお得な料金でご利用いただけます

4月から新たにスポーツクラブルネサンスと契約しています。当組合の被保険者・被扶養者の方であれば利用OK! 季節を問わず、快適に運動することができます。

●実施区分(概要)

利用形態	都度利用料制	月会費制	
制度の特徴	はじめて利用する方や マイペースで利用したい方におすすめ	リーズナブルな月会費で 通う頻度に合わせて選択OK	
利用対象施設	直営施設 および 提携施設	直営施設	
		一般施設	女性専用施設
都度利用料 または 月会費	1,620円/回 (一部1,080円~2,260円)	8,424円/月	9,720円/月



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”

間もなく、かぜやインフルエンザ等の呼吸器疾患にかかる
方が増える季節がやってきます。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。

