

# 健保 だより

2018 Vol.212

## TOPICS

- 平成30年度 予算が決まりました ————— P.2
- 平成30年度「健康づくり」事業のご案内 ————— P.4
- 4月から健診の受け方が変わります! ————— P.6
- 生活リズムを見直して、健康的な習慣を身につけよう! ————— P.7
- 歯科医療費は、あなどれません! / ブラッシングテクニックを磨こう ————— P.8
- 医療費は受診の仕方で高くなる場合があります!! ————— P.9
- けんぽinformation ————— P.10
- 健保の健康づくり事業 ————— P.12

みんな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/>

\利用していますか? /



昨年より、「マイナポータル」の運営がスタートしています。あなたのマイナンバーで管理されている個人の税金や社会保障に関するデータをオンライン上で確認することができます。また、公共料金の支払いや子育てに関するサービスの検索・オンライン申請なども簡単・スピーディに行えますので、ご利用ください。

詳しくは 内閣府 マイナポータル 検索 <http://www.cao.go.jp/bangouseido/myna/>

## 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、あなたの個人情報を関して、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。また、個人番号をその内容に含む個人情報(特定個人情報)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、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)

平成30年度

# 予算が 決まりました

## » 保険料率は据え置きます

平成30年度は健康保険・介護保険とも保険料率は据え置きとし、下記の通り予算編成を行いました。

現在医療費は、高齢化や医療の高度化に伴う自然増が加わり厳しい状況が続いておりますが、この4月の診療報酬改定では全体で1.19%のマイナス改定となりました。しかし、その内訳として診療報酬本体ではプラス0.55%(薬価は▲1.74%)の改定となっており、より健全な医療保険制度を保つ一つの手段として、出来る限り適正な受診に努めていただきますようお願いいたします。

また、4月から入院時食事療養費の標準負担額および8月からの70歳以上の高額療養費自己負担限度額の引上げが実施されることとなっており、当組合においても、健康診断における第一次健診機関の地域拡大や精密検査の実施体制、特定保健指導の健診当日の面接環境の整備の見直しなど、被保険者並びにご家族の方々が健康管理に努めやすい環境を整備するなど病気を未然にふせぐ事業展開を図ってまいりたいと考えております。

また、平成30年度からは、第三期特定健診・特定保健指導と第二期データヘルス計画が共に6年一期の計画となるほか、高齢者医療制度への支援金に対するインセンティブにおいても特定健診・特定保健指導に加え、がん検診や歯科健診、予防接種などの実施状況も追加され予防・健康づくりなどがバランスよく評価されることになります。なお、全保険者の特定健診・特定保健指導の実施率の公表も予定されており、何卒ご協力をお願いします。

## 平成30年度予算

### 健康保険

予算の基礎データ

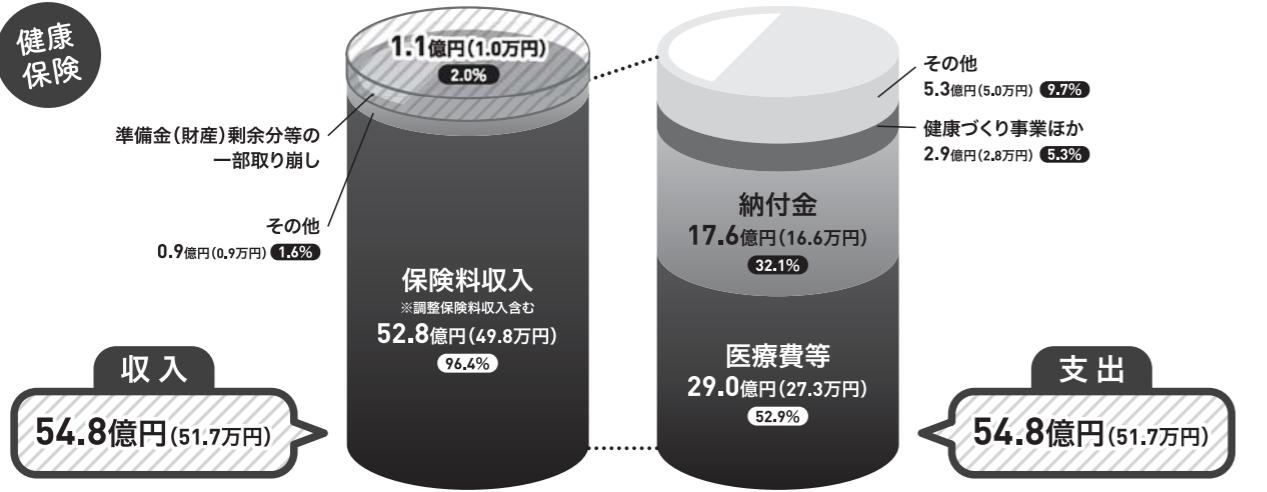
被保険者数	10,600人(10,900人) △2.8%
平均標準報酬月額	338,070円(336,411円) +0.5%
平均標準賞与年額	1,018,816円(1,008,449円) +1.0%
保険料率(調整保険料率0.127%を含む)	9.9%(9.9%) -

### 介護保険

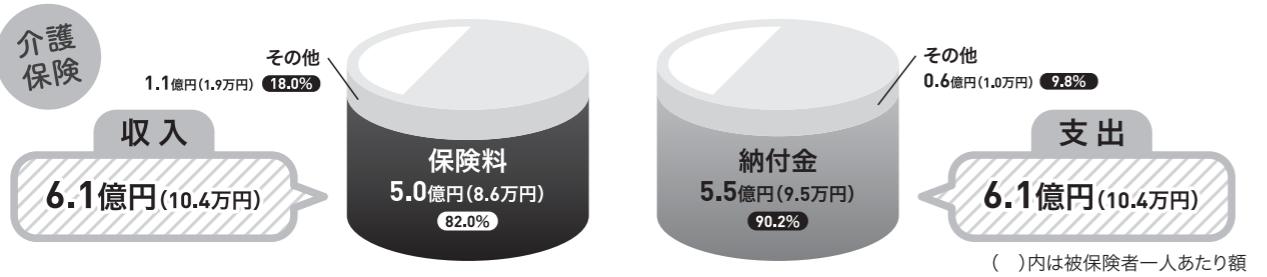
予算の基礎データ

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,850人(6,000人) △2.5%
平均標準報酬月額	382,000円(379,000円) +0.8%
平均標準賞与年額	1,120,000円(1,100,000円) +1.8%
保険料率	1.5%(1.5%) -

### 健康保険



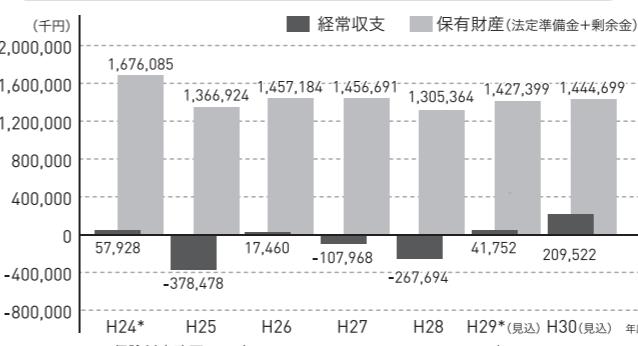
### 介護保険



## 当組合の現状

### 健康保険

経常収支と保有財産(法定準備金+剩余金)の推移

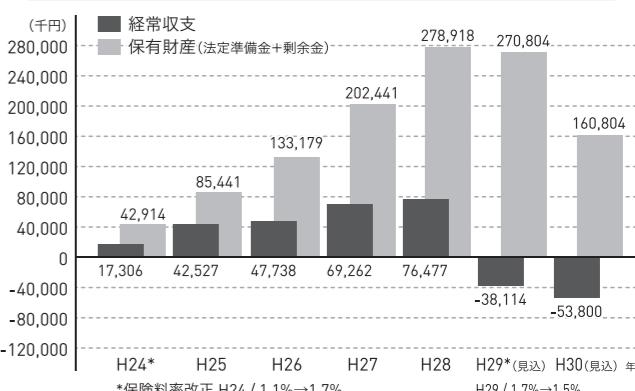


\*保険料率改正 H24 / 8.5%→9.5%

★法定準備金基準  
3年間の平均保険給付費の2ヵ月分+高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。  
当組合では、保険給付費1ヵ月分は約2億3千万円×2ヵ月分=約4億6千万円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約1億8千万円。合計で6億4千万円の保有が必要です。

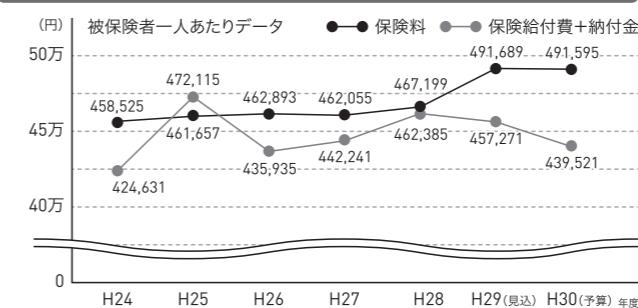
### 介護保険(40歳~64歳)

経常収支と保有財産(法定準備金+剩余金)の推移



\*保険料率改正 H24 / 1.1%→1.7%  
★法定準備金基準  
3年間の平均介護給付費の1ヵ月分。当組合の納付金1ヵ月分は約4千2百万円です。

### 健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



平成30年度は経常収支でプラスを見込んでおりますが、今後も厳しい運営状況が見込まれております。

適正な受診とともに、日頃の健康管理と中長期的な視点での健康保持・増進で医療費の節減にご協力お願いします。



## 制度インフォメーション

### ◆入院時食事療養費の標準負担額引上げ(平成30年4月から)

現在、360円の入院時食事療養費自己負担額は、平成30年4月1日から100円引き上げられ、1食につき460円になります。

(低所得者は210円または100円、難病患者等は260円で据え置かれます)



### ◆70歳以上の高額療養費自己負担限度額が引上げ(平成30年8月から)

所得に応じた区分が拡大され、高所得の方ほど自己負担限度額が高くなります。所得区分は原則、標準報酬月額「26万円以下」「28万円~50万円」「53万円~79万円」「83万円以上」の4分類となり、それぞれに自己負担限度額が設定されます。(低所得者の限度額は据え置かれます)

※詳しくはホームページにてご確認ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 医療費が高額になったとき  
『健保だより』次号(Vol.213)でもお伝えします。

### ◆特定健診・特定保健指導がますます重要に

特定健診・特定保健指導の実施率は平成29年度分から公表される予定となっています。また、後期高齢者支援金は10%の範囲で減算・加算されるしくみになっており、皆様方(ご家族も含まれます)の健診受検率と特定保健指導の実施率を反映してしまいますので、ご自身の健康管理のためにも積極的にお受けください。

各種健診のほか、  
健康の保持・増進に  
当組合の保健事業を  
ご活用いただければ  
幸いです

平成30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

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 	3,000円
総合健診 <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 外来10,000円
歯科健診	本人と家族	年1回	500円

種別	対象者	費用
特定保健指導 <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 ・全額当組合が負担します。  ◆補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。
追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者	

② 健康相談・健康教室など

## 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。



種別	対象者	実施期間	実施内容
メンタルヘルスサポート <small>①ストレスチェック事業 ②メンタルヘルス相談</small>	本人	通年	ストレスチェックシートの回収・分析、面接指導  ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。 ※携帯電話からもご利用いただけます。  <b>0120-933-364 相談無料</b>
禁煙サポート <small>(禁煙コンテスト)</small>	本人と家族	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。 ※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 1,500円／1人
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

### ・新たに次の健診機関と契約しました

愛知県	名古屋ステーションクリニック メディカルパーク今池 スカイル健康管理センター	ミッドタウンクリニック名駅 東山健康管理センター 守山健康管理センター
京都府	大和健診センター	千葉県 井上記念病院
広島県	メディックス広島健診センター	静岡県 ふじの町クリニック・健診センター

Topics

### ・特定保健指導が受けやすくなります<変更のポイント>

- 実績評価の実施時期短縮  
従来6ヶ月後だった実績評価が、初回面接から3ヶ月経過後でよいことになります。
- 分割実施OK  
健診当日に対象者と見込まれる方に初回面接を実施し、後日補完(分割)して実施することができるようになります。

## 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。

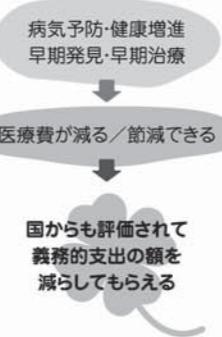
まもなく始まります！

種別	対象者	実施期間	実施内容
潮干狩り	本人と家族	4～6月	割引料金で利用可
味覚狩り		8～11月	割引料金で利用可

## 当組合は“インセンティブ”に対応

ー みんなの健康が支出を減らすー

健康保険組合をはじめとする医療保険者の取り組みに対するインセンティブ強化を図る国の施策に対し、当組合では以下の項目で対応しております。みなさまに積極的に活用いただき評価を得ることで、納付金(後期高齢者支援金)の減算を受けることができます。



- 【健康の保持・増進】
  - ★特定健診・特定保健指導の実施(法定義務)
  - ★事業主との連携、被扶養者への健診・保健指導の働きかけ
- 【重症化予防】
  - ★糖尿病腎症重症化予防対策事業
- 【ジェネリック医薬品活用】
  - ★自己負担軽減額通知

- 【心身の病気予防と早期発見・早期治療】
  - ★総合健診、歯科健診、インフルエンザ予防接種
  - ★メンタルヘルスサポート、禁煙コンテスト

## 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。

### 広報関係

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

### 諸会議

- 事業検討委員会(随时)
- 事業説明会(随时)

### 講習会

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

### その他

- 医療費通知webサービス(毎月)本人
- ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知(年2回)
- 健診受検率通知(6月)適用事業所
- 事業所別年間収支状況通知(6月)  
適用事業所
- 健診未受検者通知(2月)適用事業所
- 健保連共同事業(随时)
- データヘルス計画

### 健保のホームページ

定期的に  
チェック

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

名古屋薬業健康保険組合 ホームページ

検索



「最新情報」は隨時更新。

健康づくり事業や各種給付金など  
知りたい情報を提供します!

4月  
から

# 健診の受け方が 変わります!

従来、当組合では健康診断結果管理として所定の「第一次健診個人票」および「健康調査票」を使用し、健康診断事業を実施しておりました。今後は、より実施しやすい環境づくりとして、**契約健診機関での実施**においては、所定の「第一次健診個人票」および「健康調査票」の使用を廃止することいたしました。これにより、事業所様および受検者様への結果報告につきましては、健診機関所定の様式にて報告されることになります。

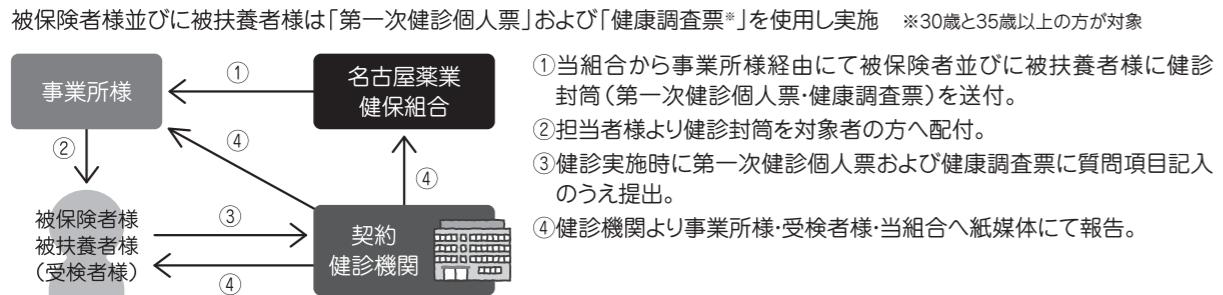
また、補助実施分(契約外健診機関分)においては、従来通りの方法で実施をいたします。(ただし、事業所様および受検者様への健診結果報告は健診機関所定の様式となります。)

なお、従来は毎年3月中旬に次年度用の健康診断に使用する個人票等を、2月現在当組合にご加入の方を対象に作成し個別に封入のうえ、事業所様経由にて配付しておりましたが、契約健診機関での個人票の廃止等を理由に、個人毎の個人票の作成を廃止いたします。



## ☑ 契約健診機関での実施方法が変わります

変更前【平成29年度】

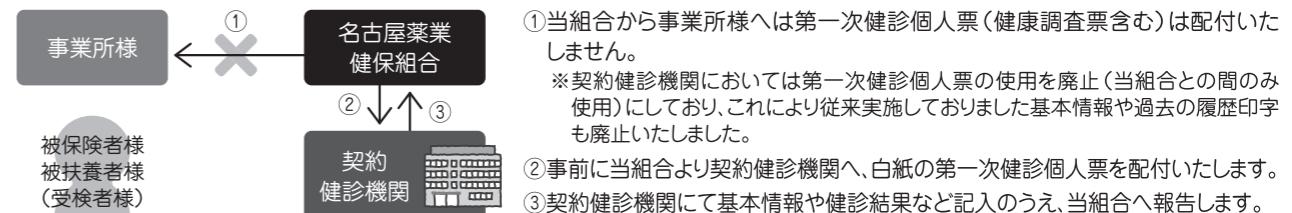


4月から

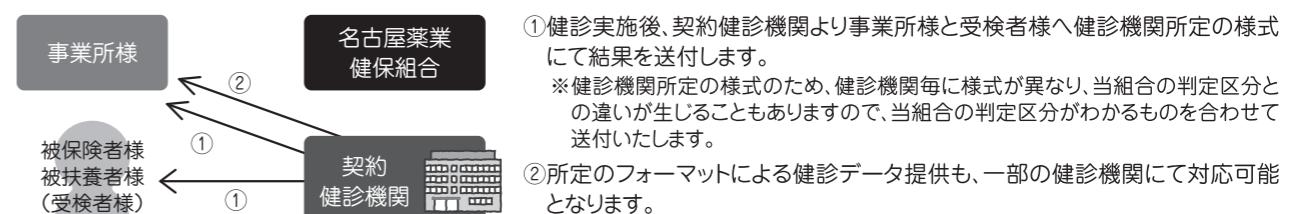
変更後【平成30年度】

被保険者様並びに被扶養者様(受検者様)への「第一次健診個人票」および「健康調査票」の配付を廃止。これにより事業所様および受検者様には健診機関所定の様式にて結果を報告となります。

### ★当組合所定の第一次健診個人票の流れ



### ★健診機関所定の健診結果報告書の流れ



## ☑ 検査項目の見直し

- ①問診・診察 …… 特定健診の標準的な質問に「歯の噛み合わせ」など  
歯科口腔についての質問が追加され、**1年間の体重変化は削除**されます。
- ②脂質代謝 …… 総コレステロール、中性脂肪、HDL・LDLコレステロールに  
**non-HDLコレステロール(動脈硬化のリスクを総合的に判断できる指標)**が追加されます。
- ③糖代謝 …… 空腹時血糖、HbA1cのうち、空腹時血糖はどうしても測定できなかった場合、「**随時血糖**を測定します。
- ④肝臓・胆道 …… 検査項目がGOT、GPT、γ-GTP、ALP、血清総蛋白、アルブミン、A/G比の7項目になります(**ZTT、TTTを削除**)。
- ⑤乳房検査 …… 検査方法が超音波またはマンモグラフィのいずれかになります(**視触診は原則廃止**)。



## ☑ 追求検査の実施体制について

当組合の契約健診機関で精密検査が実施できない項目がある場合、第一次健診機関の提携している総合病院や、受入が可能な当組合の契約健診機関での費用補助を行い、充実を図るための取り扱いを、一部の契約健診機関から段階的に実施します。

### 平成30年度も健診・保健指導を受けましょう

当組合では、**生活習慣病検査 + がん検査**でトータルな健診体制を完備。

精密・再検査、事後指導など、健診後のフォローも実施しています！

**生活習慣病検査**  
(循環器疾患、  
動脈硬化、糖尿病)  
+  
**がん検査**  
(胃・十二指腸、肝臓等、  
大腸、肺、乳房、子宮頸部)

さらに、専門のスタッフから無理のない効果的なアドバイスが得られる**特定保健指導**も受けられるので、健診結果で改善が必要という結果になった方には心強いサポート体制も整っています。

「喫煙」の有無は特定保健指導の判定において比重が重く、**タバコを吸っているか、いないかで指導のレベルが変わります**。ほんのわずかな改善で特定保健指導の該当からはずれる方でも、タバコを吸っていると、いちばん上のレベルにあたる「**積極的支援**」に該当してしまうのが実情です。  
 「電子たばこ」が普及してきましたが、あくまでも喫煙であり決して健康によいものではありません。たばこ税も上昇傾向の昨今、一刻も早く、禁煙に踏み切りましょう！

禁煙したいと思ったら ➔ 「らくらく禁煙コンテスト」  
裏表紙参照→

4月から  
チャレンジ 健康管理

### 生活リズムを見直して、健康的な習慣を身につけよう！

食事・運動・睡眠は健康管理の基本です。1日の生活リズムを見直しながら、できるものから取り入れてみませんか？ほんのちょっとの改善が大きな一步につながります。

#### 朝のワンポイント 朝食を食べる



朝食によって消化器が動き体温が上昇、すっきりした目覚めにつながります。  
 ★朝食をとる習慣がない方は、ヨーグルトや果物だけでも食べるようになります。

#### 昼のワンポイント ごまめに動く



日中にからだをよく動かすと効率よくエネルギーを消費できます。また、よい睡眠にもつながります。  
 ★1時間に1回程度、何らか体を動かす  
 ★積極的に階段を利用する

#### 夜のワンポイント 食べすぎを防ぐ



夕食はなるべく就寝3時間前までに済ませ、脂質や糖質の高いものは控えるように心がけましょう。  
 ★野菜から先に食べる(=ベジファースト)  
 ★いつもよりゆっくり食べる  
 ★カロリー表示等をチェックする

#### プラスアルファの心がけ 睡眠不足に注意する



必要な睡眠時間の目安は7~8時間とされていますので、なるべくこの時間を確保したいもの。また、入浴は就寝予定の1時間半程前に、湯船に浸かってリラックスすると快眠につながります。

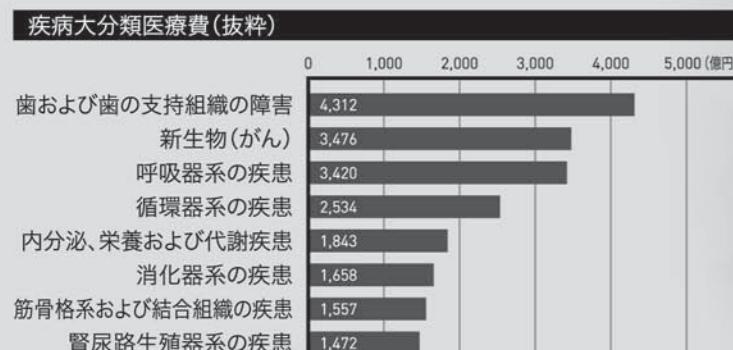
# 歯科医療費は、あなどれません!

全国の健保組合でかかった医療費を調べたところ、医療費総額約2兆8,799億円のうち、歯科医療費が約4,312億円で総額の15%を占め、最も多かったことがわかりました(平成27年度データ)。

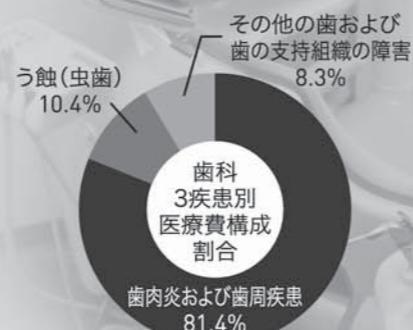
歯科医療費の内訳をみると、歯肉炎および歯周疾患が3,508億円(81.4%)と最も多く、う蝕(虫歯)が446億円(10.4%)、その他の歯および歯の支持組織の障害が357億円(8.3%)となっています。

また、年代別で歯科医療費が最も多いのは、40~44歳で、次いで45~49歳、50~54歳と続き、いわゆる働き盛りの年代で歯科医療費が多くなっています。

毎日の歯磨きやケアをしっかりとすることで、歯科医療費節減につなげましょう!



※端数処理しています。(健康保険組合連合会「平成27年度歯科医療費の動向に関する調査分析」より作成)



## ブラッシングテクニックを磨こう

### 歯の健康は、全身に影響します

歯周病は糖尿病や動脈疾患と密接な関係にあることが明らかとなっています。歯磨きを基本として、日頃の健康管理に「お口の健康管理」も加え、定期的な健診で健康状態をチェックしましょう。

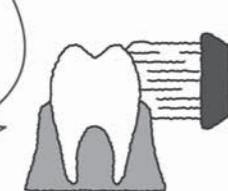


2種類の磨きかたを組み合わせて、毎食後、「ゆっくり・ていねい」に磨きましょう!

#### テクニック1 スクラビング法

ベーシックな磨きかたの一つ。数ミリ単位の短いストロークで小刻みに前後へ動かします。

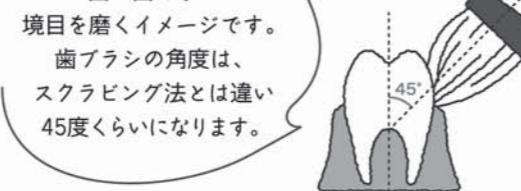
毛先を歯面に対して直角になるように当てます。  
歯ぐきにもブラシが触れるよう意識しましょう。



#### テクニック2 バス法

歯周病の方や歯周病の予防に効果的。こちらも数ミリ単位の短いストロークで小刻みに前後へ動かします。

歯と歯ぐきの境目を磨くイメージです。  
歯ブラシの角度は、スクラビング法とは違い45度くらいになります。

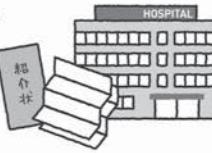


## 医療費は受診の仕方で高くなる場合があります!!

ケース  
その1

### 紹介状を持たずにいきなり大病院にかかると、追加負担発生

大病院は本来、治療が難しい病気などを専門的に治療する場所です。軽度の不調で紹介状を持たずに受診すると初診料とは別に追加負担を求められます。



大病院 一般的に病床数200床以上の病院。大学病院などが該当します。

紹介状 近くの診療所や中小病院で、専門的な検査や治療が必要と判断された場合に作成してもらいます。これを持参して大病院を受診すれば、追加負担はありません。

追加負担 病院によって異なりますが、一定病床数以上の地域医療支援病院および特定機能病院の場合、最低5,000円(再診の場合最低2,500円)と設定されています。

ポイント

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」を持ちましょう。まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて紹介状を書いてもらうのが正しい受診の仕方です。

ケース  
その2

### 同じ病気で複数の病院にかかると初診料や検査料が何度もかかる

担当医と合わない、治療に納得がいかないなどの理由で同じ病気の治療のため複数の病院にかかると、そのつど初診料がかかり、また検査や薬の処方が繰り返されるため、医療費だけでなくからだへの負担も大きくなります。

● 同じ病気で3つの病院にかかった場合  
初診料2,820円<sup>\*</sup>×3=8,460円

初診料(再診療)の合計差額だけで4,200円!さらに、検査料なども病院を変えるたびにかかるのでもっと割高になります。

● 同じ病院に3回かかった場合  
初診料2,820円<sup>\*</sup>+再診料720円×2=4,260円

\*一定の要件を満たす診療所等は、800円加算(平成30年4月から)

ポイント

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えじっくり話をしましょう。どうしても他の医師の意見を聞きたい場合は、担当の医師に「セカンドオピニオン」を受けたいと相談しましょう。

ケース  
その3

### 診療時間外の受診には割増料金

夜遅い時間や休日などに病院にかかると初診料とは別に割増料金がかかります。

#### ● 割増料金(初診時・6歳以上の場合)

①時間外加算 概ね平日6~8時と18~22時、土曜日は6~8時と正午~22時	②休日加算 日曜・祝日・年末年始	③深夜加算 22~6時	④夜間・早朝等加算 平日18~翌8時、土曜日正午~翌8時 日曜・祝日が診療時間内とされる診療所にかかるときの加算	500円
850円	2,500円	4,800円		

ポイント

割増料金がかかる時間帯の受診は、緊急時以外控えましょう。

受診時間の基本は「平日8時~18時・土曜8時~正午まで」と覚えておくとよいでしょう。



やむを得ない場合以外は、適正な受診にご理解・ご協力をお願いします。  
自己負担額以外は原則、ご加入の事業主様と皆様方の保険料で賄われています。

\*その1の金額は全額自己負担です。その2・その3は健康保険が適用され、原則3割負担となります。

## 「健康保険証」は大切に



健康保険証は、みなさんが名古屋薬業健保組合に入れていることを証明し、健康保険を使って病気やケガの治療を受けるために必要となる大切なものです。医療機関で提示すると、かかった総医療費の1~3割(年齢等により異なる)の負担で治療受けることができます。

突然の病気・ケガに備え、外出時には保険証を常に携帯しましょう。

### ● 健康保険証の取り扱いにご注意ください ●

#### 注意!!



- 日頃から保管場所を決めて確実に管理しましょう(お子さんの分は保護者がまとめて管理)
- 紛失した場合は、すみやかに当組合にご連絡ください
- 盗難の可能性がある場合は、警察へも届け出ましょう
- 自分以外の健康保険証の使用は禁止されています
- 住所以外の変更は当組合へ届け出・変更手続きが必要です

### 「自動車事故」で健康保険証を使用するときは、必ず当組合へ連絡・届出をお願いします

自動車事故など第三者の行為によってケガをした場合、健康保険を使って治療をすることができますが、後日健保組合は加害者に医療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」をご提出ください。

#### 第三者行為とは?

- 自動車同士など相手のいる交通事故
- 他人の飼い犬に咬まれた
- けんか
- ゴルフなど他人の行為によりケガをした
- など

## お仕事中や通勤中のケガには健康保険は使えません

仕事中や通勤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)

### 労災保険とは

健康保険では扱われない業務上あるいは通勤途上の事故や災害などにより、労働者が病気やケガをしたときに、保険給付を行って労働能力の回復を図ることを目的とした社会保険です。

運営主体 労働基準監督署。従業員が1人でもいる事業所は必ず加入しています。  
保険料 事業主が負担。労働者の負担はありません。

労災保険の適用には所定の条件がありますので、詳しくは事業所ご担当者様もしくは最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

もし、仕事中や通勤中にケガをしたら、職場の上長への報告も忘れずにしましょう。

- 労災病院・労災指定病院にかかる場合  
原則窓口負担はありません
- 一般的な医療機関にかかる場合  
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)

春は異動のシーズンです

## 「被扶養者(異動)届」のご提出をお忘れなく

ご家族の方に以下のような異動があった場合は、異動のあった日から5日以内に会社のご担当者様を通じて「被扶養者(異動)届」の提出をお願いします。

#### 注意!!

被扶養者の資格がなくなる場合は、「健康保険証」の返却も忘れずにお願いします。  
誤って使用された場合は、医療費を返還していただくことになります。



#### ■就職



#### ■年間収入が130万円以上

(60歳以上または障がい者の方は180万円以上)になった

★年間収入が上記未満でも、条件によってはパート勤務先等で被保険者となる場合があります

#### ■出生



#### ■結婚



#### ■死亡



#### ■離婚



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、喪失の場合は健康保険証を添付してください。



被扶養者の資格確認にご協力いただきましてありがとうございました。  
これに基づき今年度も適正な保険給付および保健事業を実施してまいります。

引き続きご協力をお願いします。

## 治療用装具に係る療養費支給申請の取扱い変更について

平成30年4月1日より、靴型装具に係る療養費支給申請においては、「作成した装具を実際に装着している写真」の添付が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



## スイッチOTC医薬品の領収証は保管しておきましょう

市販薬のうちスイッチOTC医薬品(医療機関の処方せんが必要な医療用医薬品のうち市販薬として購入できるようになったもの)を年間12,000円よりも多く購入した場合、超えた金額について申請すると所得税の還付、住民税の減額を受けられます。これを「セルフメディケーション税制」といいます。

OTC医薬品はこのマークが目印

セルフメディケーション  
税控除対象

毎年1月1日～12月31日までに購入した分の合計が12,000円を超えた額(上限88,000円)を、確定申告受付期間に最寄りの税務署へ申告します。  
※特定健診などの定期健診を受けていること等が条件となります。  
また、通常の医療費控除と同時に受けることはできません。

申告には、対象の医薬品の領収証が必要です。薬局で発行されたレシートは捨てずに、確定申告時期まで大切に保管しましょう。



## 組合の現況

平成30年1月末現在

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
(129件) <b>129件</b>	男子 (6,922人) <b>6,702人</b> 女子 (3,771人) <b>3,849人</b>	男子 (382,717円) <b>387,292円</b> 女子 (255,235円) <b>256,669円</b>	男子 (44.74歳) <b>44.83歳</b> 女子 (39.08歳) <b>39.51歳</b>	(8,757人) <b>8,451人</b> (0.82人) <b>【扶養率0.80人】</b>
	合計 (10,693人) <b>10,551人</b>	平均 (337,759円) <b>339,641円</b>	平均 (42.75歳) <b>42.89歳</b>	

( )内は前年同月数値



平成30年春

## けんぽれんあいち 健康ウォーク

4月7日(土)開催

約10.5km

約2時間40分

"桜のまちに癒されりん。"  
佐奈川桜と菜の花の共演

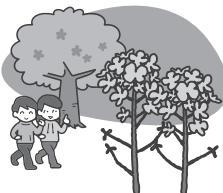
スタート 稲荷公園

(名鉄豊川線「豊川稲荷」駅から0.9km)

ゴール 名鉄名古屋本線「国府」駅

参加費 無料

(現地までの交通費は自己負担)



年間500万人の参拝客が訪れるといふ「豊川稲荷」は、日本三大稲荷のひとつ。また、開催時期はコース内に桜と菜の花を同時に観賞できるポイントがあります。名所や自然の景色を楽しみながら、みんなで歩きませんか?

## 潮干狩り

開催期間 4月上旬  
～6月下旬契約潮干狩り場 蒲郡(竹島海岸)  
南知多(矢梨海岸)利用方法 受付で健康保険証をご提示ください。  
特別割引料金 ご利用になれます。

あさりの旬は春から初夏にかけて。  
この時期のあさりはおいしいうえに、  
貧血の予防・改善、肝機能の向上などに  
効果のある栄養素が豊富です!

## らくらく禁煙コンテスト

参加者一部負担金  
500円申込受付期間 平成30年8月20日  
～平成30年9月21日実施時期 平成30年10月15日  
～平成30年11月25日申込方法 事業所ごとにとりまとめ、  
当組合総務課へお申込みください。

楽しく・賢く禁煙できる! 通信制のプログラムでみなさんの禁煙をサポートします。  
過去に自己流の禁煙で失敗した経験のある方もあきらめないでぜひご参加ください。

## スポーツクラブ

契約施設

スポーツクラブルネサンス

## 都度利用制

1回利用するごとに  
利用料をお支払い利用料 1,620円/回  
(一部1,080円～2,260円/回)利用対象施設 直営施設  
および提携施設

## 月会費制

月会費をお支払いいただければ、  
月内何度でも利用可利用料 8,424円/月  
(女性専用施設9,720円/月)

利用対象施設 直営施設



当組合と法人契約をしていますので、利用料はお得に設定されています。  
“最初は都度利用、慣れてきたら月会費制に切り替え”そんな使い方もおすすめですよ!

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