

健保 だより

Vol.215

2019



TOPICS

- 平成30年度 決算がまとまりました ————— P.2
- 守りを固める健康管理 ～免疫力を高めて病気知らず～ 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
- 健康管理の相談もできる! 健康サポート薬局 他 — P.7
- 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/>

けんぽ
Topics

初診料・再診料の見直し

2019年10月～

医療機関にかかると、診察費や薬代などとは別に初診料(再診のときは再診料)がかかります。10月の消費税率10%への引き上げに伴い、初診料・再診料の改定が予定されています。

※右表は医科の金額。歯科の金額は異なります。



	現行	▶ 2019年10月から
	()内は自己負担3割の場合の窓口支払い額	
初診料	2,820円(850円)	▶ 2,880円(860円)
再診料	720円(220円)	▶ 730円(220円)

10月は健康強調月間です

暑さが厳しい毎日ですが、秋はもうすぐ。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、被保険者とそのご家族の健康保持・増進を図り、健康について見つめ直す機会として『健康強調月間』に定めています。p4 も参考に、ご家族そろって健康を意識してみましょう。



ノロウイルスに注意



例年、ノロウイルスは暑さが落ち着く頃から発生し始めます。感染力が強く、少量のウイルスでも発症する特徴があります。最近では“新型”が感染を広げており、注意が必要です。こまめな手洗い、および貝類などの調理の際は十分な加熱を心がけましょう。



平成
30年度

決算がまとまりました

－健康管理と適正受診の継続で医療費の節減を－

平成30年度は収入総額54億951万2千円、支出総額47億1,298万1千円、収支差引額は6億9,653万1千円で、経常収支は6億6,477万2千円となりました。

収入においては、平均標準報酬月額増加等により、保険料収入が総額で前年度に比べ約6,800万円増加しております。対する支出は、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費が7,000万円近く減少すると同時に、高齢者の医療費を支えるために拠出している納付金の一時的な減少が今決算に貢献する形となりました。

現在、健康保険組合は医療費の負担構造が制度的に改革されないかぎり、安定的な財政運営が期待できない状況にあります。しかし、健全な財政が一人ひとりの健康に基づく原則に変わりはないため、引き続き当組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進と適正受診を中心として医療費の節減にご協力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

収入

その他 1.2%
財政調整事業交付金、
利子収入など
65,987千円(6,237円)

調整保険料収入 1.3%
健保組合間で
保険給付などの財源を
調整するための保険料
68,682千円(6,492円)

収入合計
5,409,512千円
(511,296円)

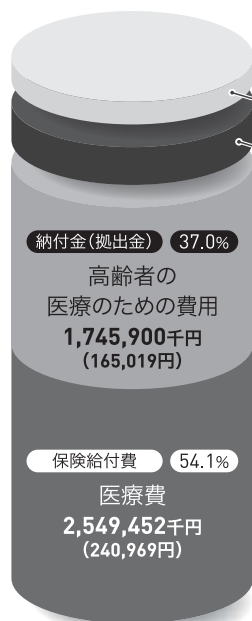


支出

その他 3.0%
財政調整事業拠出金など
140,372千円(13,267円)

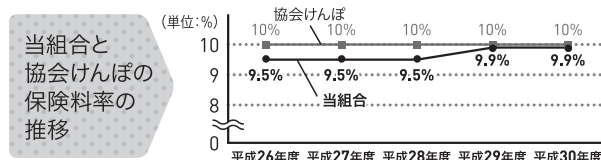
保健事業費 5.9%
健康づくりのための費用
277,257千円(26,206円)

支出合計
4,712,981千円
(445,461円)

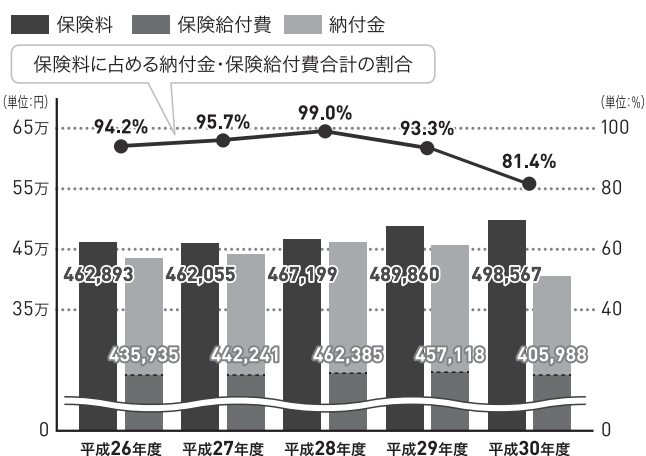


4,295,352千円(405,988円) 91.1%

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	125件(129件) △3.1%(△4件)
被保険者数	10,580人(10,630人) △0.5%(△50人)
平均標準報酬月額	341,846円(339,024円) 0.8%(2,822円)
平均標準賞与年額	1,078,560円(1,011,412円) 6.6%(67,148円)
平均標準報酬年額	5,180,712円(5,079,700円) 2.0%(101,012円)
平均年齢	42.88歳(42.66歳) 0.5%(0.22歳)
扶養率	0.79人(0.81人) △2.5%(△0.02人)
保険料率	9.9%(9.9%) -



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)

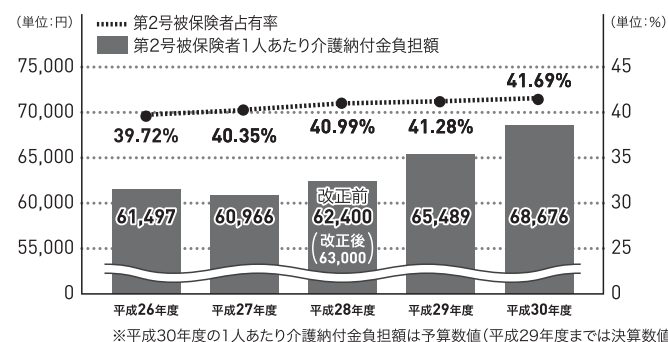
科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	508,935	87,491
繰入金	60,000	10,315
国庫補助金受入	7,452	1,281
その他	42	7
合計	576,429	99,094
介護納付金	556,950	95,745
介護保険料還付金	4	1
合計	556,954	95,746
収支差引額	19,475	3,348
経常収支差引額	△40,525	△6,967

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。



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数	7,862人(7,882人) △0.3%(△20人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,817人(5,787人) 0.5%(30人)
平均標準報酬月額	385,799円(382,415円) 0.9%(3,384円)
平均標準賞与年額	1,217,380円(1,129,087円) 7.8%(88,293円)
平均標準報酬年額	5,846,968円(5,718,067円) 2.3%(128,901円)
保険料率	1.5%(1.5%) -

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移



薬剤費の状況とジェネリック医薬品の現状

当組合ではジェネリック医薬品の使用割合が順調に伸び、2019年1月現在で77.0%(被保険者78.8%・被扶養者74.4%)に達しております。1年後に迫る国の目標まであと3%程度という状況にあります。ご自身の負担軽減はもちろん、国全体としての医療費節減にもなりますので、積極的な切り替えをお願いします。

当組合の切り替え状況

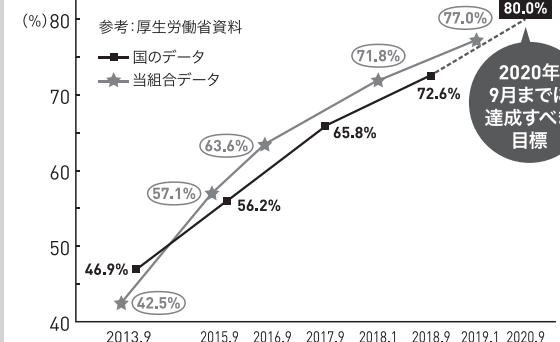
切り替え差額
739,180円

2019年1月に実施しましたジェネリック医薬品促進通知による2019年2月～3月におけるジェネリック医薬品への切り替え効果は以下の結果となりました。

通知者数	切り替え数	切替率(%)
608	84	13.8

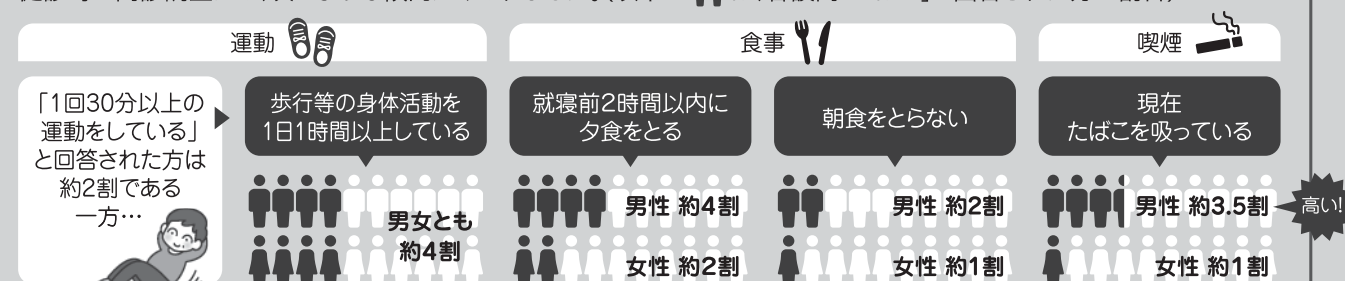
我が国の後発医薬品(ジェネリック医薬品)の数量シェアの推移と目標

国をあげてジェネリック医薬品の普及に取り組んでいます



健診結果からみた、みなさんの生活習慣の傾向 (40歳以上の健診実施者より)

健診時の問診調査から、次のような傾向がみられました。(以下の人は、各設問で「はい」と回答された方の割合)



これらからみて、特別なことをするよりも少し生活習慣を見直すことで、糖尿病などの生活習慣病対策になると思われます。

守りを固める健康管理

～免疫力を高めて病気知らず～

免疫力とは、病気の原因となるがん細胞や細菌・ウイルスなどから身を守る自己防衛システムです。健康を保持するために、日頃の工夫でこの免疫力を高めておきましょう。

食事は栄養のバランスを考えて

3大栄養素であるたんぱく質・糖質・脂質に加え、ビタミン・ミネラルを含む野菜や海藻を積極的に摂る。外食は糖質が多くなりがちなので、ごはんの量を減らしたり、野菜の小鉢を追加するなどの工夫を。



生活習慣を整えて免疫力UP!



休養をしっかりとる

睡眠時間の確保だけではなく、ゆっくりと過ごす時間も大切。自分なりのリラックス法を見つけておくとよい。

積極的にからだを動かす

日常生活でよく動いたり、運動を行っている人は、虚血性心疾患や糖尿病の罹患率が低いというデータがある。毎日“一歩でも多く歩く”という意識改革から始めてみよう。



腸内環境にも注目!

免疫力は「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の半分以上は腸に集まっているため、**腸内環境を整える＝免疫力の向上**になります。腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌・悪玉菌・日和見菌(善玉・悪玉どちらにも属さない菌)に分けられます。この腸内細菌のよいバランスをキープすることはかぜやインフルエンザなどの感染症やアレルギーの予防・改善にも効果があるといわれています。

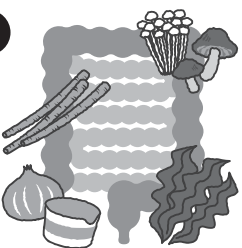
腸内環境をよくする食材

食物繊維
多く含むもの

ごぼう、切り干し大根、
海藻・きのこ・豆類全般
など

オリゴ糖を
多く含むもの

たまねぎ、はちみつ、
ヨーグルト、みそ、納豆
など



健診でからだの点検も忘れずに

生活習慣に気を配りつつ、健診を受けて目に見えないからだの内部の状態を確認することも重要です。当組合では、病気の予防、早期発見を目的とした健診や保健指導を実施していますので、定期的に受診いただきますようお願いいたします。

特定健診・特定保健指導の実施率向上にご協力を!

40歳以上のみなさんが受ける特定健診・特定保健指導は、国から健康保険組合など医療保険者に実施が義務付けられています。これら実施率が国の目標値をクリアできないと、健康保険組合の支出項目の一つである納付金のうち、後期高齢者支援金が加算されるというペナルティがあります。

なお現在、全ての医療保険者の特定健診・特定保健指導の実施率が公表されております。特定健診・特定保健指導はあくまでもご自身の健康のためではありますが、実施率の向上にご理解とご協力をお願いします。



	当組合の 平成30年度実績	国の目標
特定健診実施率	76.7%	85%
特定保健指導実施率	12.2%	30%

2019年6月1日現在

インフルエンザ 予防接種の 受け方

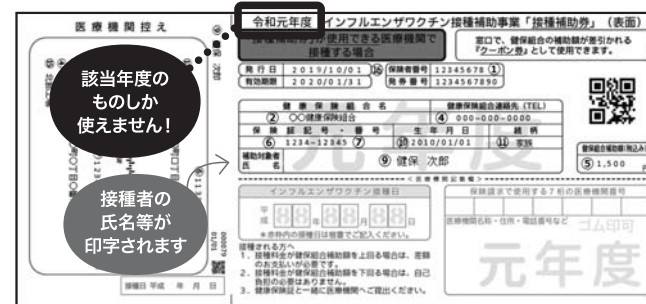
実施期間 10月から翌年1月

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。

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



◎「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(世帯ごとに同封)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。

◀イメージ

②③巡回接種および当組合の指定機関で受ける場合

★後日補助金を申請する必要がないので便利です

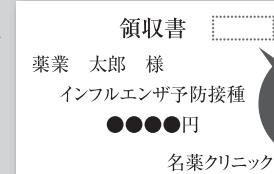
ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

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象となります。

◎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。



保険証
記号・番号
ここに
記入

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

毎月の保険料の決め直し^(算定基礎届のご提出)が行われました

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、毎年、事業主様より被保険者様全員の給料月額等(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。

これにより新しい「標準報酬月額」が決められ、9月分(10月の給料天引き分)より適用されます。

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。

保険料算定のスケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
3か月の給与等をもとに9月からの標準報酬月額を決定			決定		適用	10月分給与から控除

■2019年度 名古屋薬業健保組合の保険料率内訳

[単位: %]

		事業主	被保険者	計
健康保険料率	基本保険料率※1	2.889	2.889	5.778
	特定保険料率※2	1.996	1.996	3.992
	小計	4.885	4.885	9.770
	調整保険料率	0.065	0.065	0.130
	計	4.9500	4.9500	9.9000

	事業主	被保険者	計
介護保険料率(40歳～64歳)	0.7500	0.7500	1.5000

※1 みなさんの医療費等に充てられる保険料

※2 高齢者の医療を支えるための保険料(健康保険料率の3割以上です)

計算例 (健康保険料) 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。

今年度も被扶養者の資格確認の調査を実施します

健保組合の被扶養者は、保険料を負担しないで給付が受けられる代わりに、収入等について一定の要件を常に満たしている必要があります。

しかし就職などで要件を満たしていないご家族が被扶養者のままでいると、みなさんから納めていただく貴重な保険料が必要以上に使われてしまうことにもなりかねません。また、高齢者医療制度への納付金が増える可能性もあります。

このような事態を避け、健保組合の健全な運営を維持するために、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、ご理解とご協力をお願いいたします。

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

就職されたご家族はいらっしゃいませんか？

お子さんが学校を卒業して就職された、奥さまが仕事を始められた等、お勤め先で別の健康保険に加入した場合、名古屋薬業健保の保険証は使用できなくなります。

就職の他、収入の増加(基準額以上)、結婚・離婚、出生・死亡等ご家族に異動がありましたら、**5日以内**に**被扶養者(異動)届**と該当者の**保険証**を当組合にご提出をお願いします。

⚠ 誤って当組合の保険証を使って医療機関にかかると、後日健保負担分の医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

健康保険証

2019年9月より、

被扶養者認定事務の取扱いと様式が変更となります

厚生労働省通知等に基づき、9月より被扶養者認定事務の取扱いを変更し、「被扶養者(異動)届」の様式を、組合専用様式から日本年金機構の様式に変更いたします。詳細につきましては、当組合ホームページの「最新情報」でご案内いたします。

健康管理の相談もできる！健康サポート薬局

医療機関で処方された薬の調剤だけでなく、健康づくりに役立つ情報提供や、健康相談も行う「健康サポート薬局」。病院だけでなく、薬局も“かかりつけ”を持つことで健康の保持・増進や薬剤費の節約につながります。かかりつけ薬局を選ぶ際は、プラスαの機能がある「健康サポート薬局」を探してみたいはいかがでしょうか。



かかりつけ薬局の機能

- ◆既往歴や服薬歴を継続的に把握し、飲み合わせや薬の副作用についての的確な指導をする
- ◆お薬手帳を持参すると、薬剤服用歴管理指導料の節約になる



など

健康サポート薬局は2つの機能があります

健康サポート機能

- ◆健康づくりや市販薬に関する相談・助言を行う
- ◆必要に応じて医療や介護の専門家を紹介する



など

薬局の業務体制や設備が一定の基準(厚生労働省告示)に適合しており、都道府県知事等に届出をして認可された調剤薬局が「健康サポート薬局」である旨の表示ができます。

「カラダかわるNavi」無料サービス終了

→→「カロリーママ」のご案内

スマートフォン健康アプリ『カラダかわるNavi』の無料サービス提供が2019年8月30日(金)をもって終了となります。アプリに入力したデータの他、登録された情報は削除されますので、ご了承のほどお願いします。なお、サービス終了後は「カロリーママ」をご利用いただけます。食事に特化したサービスとして便利な“無料アプリ”ですので、日々の健康管理にお役立ていただければ幸いです。



カロリーママ <http://caloriemama.net/>

iphoneの方
App Store
より
ダウンロード



Androidの方
Google Play
より
ダウンロード



毎日の食事や運動、体重などの記録に対して、AI管理栄養士キャラクター「カロリーママ」が、リアルタイムにアドバイスを行います！

写真を撮るだけで、すぐに食事アドバイス！

カロリー重視派、糖質重視派、どちらにも対応

あなたに合った献立・食品提案で、健康をサポート

組合の現況

2019年6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
(127件) 125件	男子	(6,667人) 6,605人	男子	(384,542円) 389,895円	男子 (44.69歳) 44.92歳	(8,264人)
	女子	(3,961人) 4,044人	女子	(255,193円) 259,630円	女子 (39.23歳) 39.62歳	8,222人
	合計	(10,628人) 10,649人	平均	(336,335円) 340,426円	平均 (42.65歳) 42.91歳	(0.78人) 【扶養率0.77人】

()内は前年同月数値

秋はもうすぐ!

健保の健康づくり事業で、 さわやかな季節を楽しもう

けんぽれんあいち健康ウォーク 秋

10/5(土)開催

歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪コース

費用:無料(交通費は自己負担)

スタート

(株)マキタ本社
(「新安城駅」から徒歩約5分)

おもな立ち寄りスポット

- ❶ 安城市総合運動公園
子どもの遊具やSLの展示などがある総合公園
- ❷ 安城公園・小動物園
ポニーやシカ、クジャクなどの動物がいます
- ❸ 安祥文化のさと
歴史と美術を学べるスポット
当日は「安祥文化のさとまつり」開催予定
※安城市歴史博物館は耐震工事のため入館できません

ゴール

名鉄西尾線 南安城駅

通常コース

約8.0km / 約2時間

カインドリーコース

約4.8km / 約1時間15分

お子さまや
シニア向けの
コース設定!

健康経営に取り組む企業が増えていきます。手軽で楽しい健康ウォークを健康づくりの一環として活用してませんか?



▲過去の健康ウォークの様子

味覚狩り

割引料金でご利用OK

ぶどう

岡崎駒立(愛知県)
大府長根山(愛知県)

梨

山之上(岐阜県)

みかん

南知多鈴ヶ谷(愛知県)
三ヶ日(静岡県)

栗

中津川(岐阜県)

さつまいも

多度(三重県)

いちご

南知多(愛知県)

各施設の窓口で
健康保険証を
ご提示ください



スポーツクラブルネサンス

法人契約料金でご利用可能

全国のルネサンスをご利用OK!

①と②
料金プランは
月単位で
変更可能

①都度利用制: 1,620円/回
1回利用するごとに利用料を支払います。

②月会費制: 8,424円/月
月会費を支払えば、月内何度も通えます。



※施設によっては上記金額と異なる場合があります。
※上記価格表示は消費税8%の税込価格となります。
消費税率の改正がなされた場合は、改正税率により算出した価格となります。

入会するなら

“秋のキャンペーン”中が
+ チャンス! +

9月21日~11月3日

都度利用制

レンタル用品(入会当日)無料

月会費制

月会費1ヵ月分・入会時の手数料・レンタル用品(最大2ヵ月)が全て無料

— この機会にぜひ、入会のお手続きを!! —

らくらく禁煙コンテスト

無理なく禁煙に導く通信制のプログラム

申込受付 2019年9月20日まで

実施期間 2019年10月14日~2019年11月24日

参加者一部負担金
500円



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