

健康保険組合からのお知らせ

平成29年度
予算号

平成29年度から健診補助開始年齢、補助額の一部が変更されます。



健保組合は「生活習慣病」や「がん」などの疾病予防や早期発見を目的に加入者の資格、年齢、性別に応じた健診の補助をおこなっております。

また、多くの皆様に健診を受けて頂くため、平成28年度より補助対象者様のご自宅(一部は事業所を経由)に郵送で健診のご案内(平成29年度分からはお届けしたご案内に「受診票」同封)を、お届けしております。お届けしたご本人様のお名前が記載された「受診票」で、受診する健診項目を選び、健診の案内の健診機関一覧表から健診機関を選び予約して健診を受けてください。

なお健診機関ごとに自己負担額が異なりますので健診機関一覧表でご確認ください。

1 平成29年度健診補助の改定

生活習慣に起因する疾病や、乳がん、子宮がんの早期発見、疾病予防や健康管理のため、生活習慣病健診、婦人科検診の補助開始年齢を引き下げました。胃がん検診、大腸がん検診検査開始年齢を人間ドック補助開始年齢と同じ40歳に変更しました。契約健診機関以外で単独検診(胃検診、大腸がん検査、婦人科検診)を受けた場合の補助額に上限を設けました。

2 健保組合が補助する健診

人間ドック、脳ドック、PET検診	補助額 30,000円	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上75歳まで
生活習慣病健診	補助額 18,000円	被保険者 被扶養配偶者 30歳以上75歳まで
☆ 人間ドック、生活習慣病健診は標準コース、婦人科コースの2種類 ☆		
胃がん・大腸がん検診 (どちらかの検診を選択)	補助額 契約先 全額 契約外 胃 12,000円 大腸 1,000円	被保険者 被扶養者 40歳以上75歳まで
婦人科検診 乳がん・子宮頸がん検診 *どちらかの選択受診も可	補助額 契約先 全額 契約外 12,000円 個別 6,000円	被保険者 被扶養者 20歳以上75歳まで
被扶養配偶者巡回健診	補助額 18,000円	女性被扶養配偶者 30歳以上75歳まで

*補助年齢判定は、当該年度末(3月31日)までに対象年齢への到達を基準とします。

3 健保組合健診補助の利用法

◎ 健保組合が契約している健診機関で健診を受ける手順(健診申込・予約) 受診票の発行依頼をする必要がなくなりました。

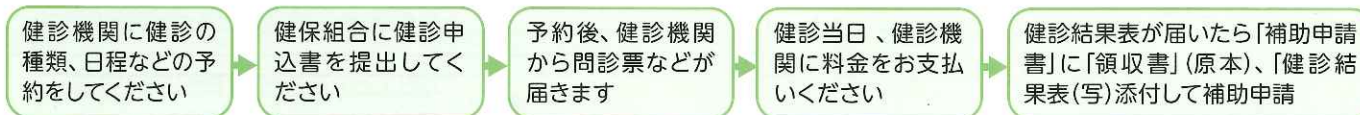


「受診票」を紛失してしまったときは

委託事業者(株)あまの創健 に電話で再発行依頼して下さい。 電話番号 052-930-8071

- *健康保険組合名、事業所名、保険証番号、被保険者のお名前、ご住所、再発行を希望する受診者のお名前(続柄)等をお伝えください。
- *重複受診等の確認をおこない「再発行受診票」をご指定住所にお届けします。

◎ 健保が契約していない健診機関で健診を受ける手順(申込と補助申請) **変更点** 補助申請の際、健診の内容がわかる「健診結果表(写)」を添付してください。



- 健診を受ける前、事業所を経由して「健診申込書」を健保組合に提出してください。
- 健診終了後に「補助申請書」、「健診機関の領収書」、受けた健診の内容がわかる「健診結果表(写)」を、事業所を経由して提出してください。
- 申請内容を確認し、各健診の補助範囲内で事業所を経由し補助額をお支払いいたします。
- 補助申請書類は健診後3ヵ月以内が提出期限です。

平成
29
年度

予算のお知らせ

平成29年2月21日の組合会において、当健保組合の平成29年度予算が可決されました。今年度は、高齢者の医療費として国に収める拠出金の算出方法が全面報酬割になったこと、マイナンバー制度の情報連携開始(7月以降)、70歳以上の高額療養費の見直し(8月)等を見込んだ予算編成を行いました。なお、平成29年度の保険料率につきましては、一般保険料並びに介護保険料ともに据え置くことといたしました。

おもな収入

●健康保険収入

健保組合の収入の多くは、皆様からの毎月のお給料と賞与から納めていただく保険料で占められています。今年度は被保険者数の増加及び景気の回復の影響を踏まえ、今年度は7,073,316千円を見込みました。

●調整保険料収入

全国約1,400の健保組合は、高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の助成事業(財政調整)を共同して行っており、この財源に充てるために調整保険料96,548千円を拠出しています。

●繰入金

財源不足を補うため、別途積立金から200,626千円を取り崩して対応しました。

おもな支出

●保険給付費

本人やご家族の方がお医者さんにかかったときの自己負担額以外の医療費の支払は、保険給付費として健保組合が負担をしています。また、出産や傷病時の各種手当なども保険給付費に含まれます。保険給付費は高額薬剤の使用拡大や医療技術の進歩などで年々増加しており、平成29年度は健康保険法の改正等を踏まえ、3,559,658千円を計上しました。

高齢化や医療技術の進歩等により、これからも保険給付費の増加が想定されます。しかし、より安価なジェネリック医薬品の使用や適正受診など、みなさまの心がけて医療費の抑制も可能です。引き続きご協力をお願いいたします。

※高齢者にも能力に応じた負担をしてもらうため、70歳以上の1ヶ月当たりの自己負担限度額を見直し、平成29年8月より現役並み所得者・一般区分の負担増を求める改正が実施されます。

収入支出予算額

健康保険 7,432,179千円

介護保険 750,569千円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47.850/1,000	47.850/1,000	95.700/1,000
介護保険	7.000/1,000	7.000/1,000	14.000/1,000

※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

●保健事業費

健診や健康増進をはじめ、皆さまの健康づくりに役立てるための費用として、280,181千円を見込みました。平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導については、対象となる40歳以上の方は必ず健診を受けるようにして下さい。特に家庭の奥様などにも是非、健保組合が実施する健診の受診をお勧めいただきますようお願いいたします。

●各種納付金

高齢者医療制度に対して国から賦課された納付金です。前期高齢者納付金(65～74歳の医療費)として1,674,155千円、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費)として1,531,475千円、退職者給付拠出金として96,689千円等を支出いたします。これは実に保険料収入の46.7%にあたり、多くの健保組合が赤字となっている要因です。

団塊の世代が前期高齢者へ移行しつつあることにより、平成29年度からは後期高齢者支援金の算出方法が加入者の所得に応じた方法(総報酬割)が導入されました。高齢者医療費そのものも増加しており、ますます健保の負担は厳しい状況となっています。

【平成29年度実施の主な法改正等】

改正内容

平成29年4月 後期高齢者支援金の全面総報酬割導入

7月 マイナンバーを利用した市区町村及び
その他医療保険者等との情報連携開始

8月 70歳以上の高額療養費制度の見直し
介護納付金に総報酬割導入

10月 65歳以上の入院時の居住費の見直し

平成29年度の予算を グラフでみると...

予算の 基礎数値 (一般勘定)

■被保険者数	13,272人
■平均標準報酬月額	371,370円
■平均賞与額(一人当たり)	1,143,820円
■平均年齢	42.56歳
■扶養率	0.99人
■前期高齢者加入率	2.656%

一般勘定

収入

支出



健康保険収入

健康保険組合の運営は、みなさまと事業主から納めていただいた大切な保険料でまかなわれています。



保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



納付金

高齢者医療費のために国に納付しているものです。支出の約44%を占めています。



保健事業費

健診事業等、データヘルス計画に基づいてみなさまの健康を守るための費用です。



支出を 1人当たりで みると...

※予備費は除く



介護勘定

健康保険組合では、市町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険制度への納付金の算出方法は現在、加入者の人数に応じた加入者割となっていますが、平成29年8月からは加入者の所得に応じた総報酬割が導入され、1/2加入者割、1/2総報酬割となります。そのため、介護保険料収入については、総報酬割の導入を見込んだ額となっています。





運動で 脳の若さをキープする

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今から始められる予防法を紹介します。



アルツハイマー型認知症…脳に特殊なたんぱく質(アミロイドβ)がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによって起こる。認知症の割合として最も多い。
血管性認知症…脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる。男性に多い。

なぜ**運動**が認知症予防に つながるのか

運動には、認知症予防につながる、次の3つの働きがあります。若いうちからの運動習慣が大切です。

- ①脳内ホルモンや神経伝達物質といった認知症予防に効果のある物質を増やす。
- ②アルツハイマー型認知症を引き起こすたんぱく質を減らす。
- ③認知症のリスクを高める糖尿病や高血圧などの予防・改善に役立つ。

糖尿病は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを約2倍に、高血圧は血管性認知症の発症リスクを約10倍にするという報告*があります。

*我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

まずは**週3回**以上の ウォーキング

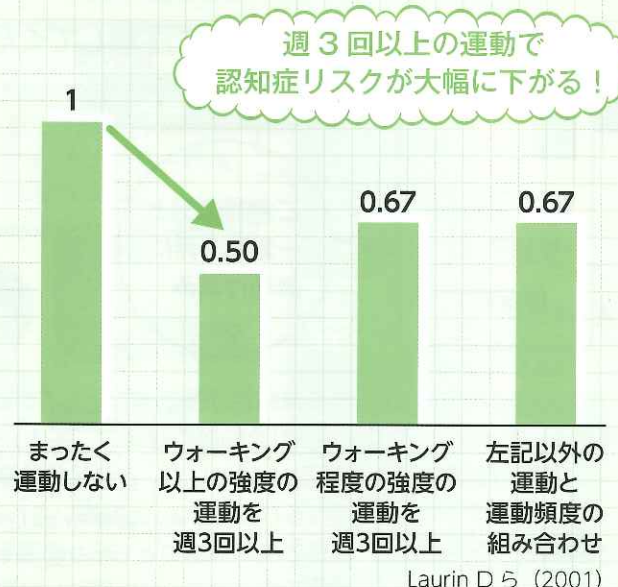
認知症予防のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を、週3回以上行いましょう。50歳以上の少し忘れっぽくなった人たちが、定期的な運動を半年続けたところ、認知機能がよくなったという報告*もあります。健康効果を高めるためには、脈拍が「ややきつい」と感じる「1分間に100～120回」（15秒間の脈を測って、その数×4で計算しましょう）がおすすめです。

*JAMA,300 (9) ,1027-1037,2008

膝など関節の痛みがある人は…

関節にかかる負担が小さい水泳や水中ウォーキングをおすすめします。陸上でのウォーキングで、杖やウォーキングポール（2本組みのウォーキング用杖）などを使うと歩きやすくなることもありますが、痛みが強いときは、無理をしないで、医師に相談しましょう。

運動習慣と アルツハイマー型認知症の危険度*



*厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル（改訂版）」

+αで相乗効果

日々の運動に加え、熱中して取り組める趣味があると、認知症予防の相乗効果が発揮されます。現役世代のうちに、生涯楽しめる趣味を見つけられたらいいですね。

一方、最近では、スマホなどのデジタル機器の使いすぎで脳の働きが衰える「デジタル認知症」という言葉が登場しました。現時点では真の認知症ではないものの、デジタル機器への過度の依存は、認知症に悪影響がないとも言い切れません。スマホの利用はほどほどにして、適切な休息と一緒に脳をよく活用する習慣をつけましょう。

【認知症予防は生活習慣病予防から】
～若いときから認知症予防～

市販薬(OTC医薬品)などを使って自分自身の健康を管理することを「セルフメディケーション」といいます。軽い病気やケガに、市販薬を上手に使いましょう。

- * 購入の際は薬剤師や登録販売者に相談し、用法・用量を守りましょう。
- * 症状が重い、改善しないなどの場合は医師の診断を受けてください。

市販薬を使いこなそう!

監修 医薬情報研究所 / 堀 美智子
(株)エス・アイ・シー

胃腸薬

胃が痛むときは…



胃痛の主な原因は、ストレスや食べすぎ・飲みすぎなど。軽い症状の場合は総合胃腸薬を服用しましょう。胸やけ・げっぷが多いときは、胃酸過多が原因に考えられるため、H₂ブロッカーの胃腸薬(下記参照)や、胃酸を中和する制酸薬が効果的です。

ただし、冷や汗が出るほどの痛みは心筋梗塞・すい炎などの可能性も。痛みの原因が胃以外の疾患の場合もあることを知っておいてください。

胃もたれ・食欲不振には…



脂っこい食事のとりすぎや加齢から、胃もたれや食欲不振などの症状が出ることがあります。消化をサポートする消化薬や、弱った胃を元気にする健胃薬などが効果的です。起床時の空腹状態での胃もたれは、夜間の胃酸過多が原因の場合もあるので、胃酸の分泌を抑える薬が良いでしょう。

また、タバコやアルコールなども胃に負担をかけるため控えるようにしましょう。

胃腸薬を飲むときの注意点

1 飲むタイミングが大事

健胃薬は食前、消化薬は食後、制酸薬やH₂ブロッカーは食間や就寝前というように、薬の種類によって飲むタイミングは異なります。飲み方を間違えると効果が弱まることがあるので、用法通りに正しく服用しましょう。

2 炭酸飲料、牛乳に注意

胃酸を中和する制酸薬などは、炭酸飲料と一緒に飲むと、有効成分が炭酸の中和に働いてしまい、効果が弱まります。また、大量の牛乳と一緒に飲むと、頭痛、吐き気、食欲不振などをおこすことがあります。服用の際は、水やぬるま湯で飲むようにしましょう。

3 H₂ブロッカーについて

H₂ブロッカーとは、胃酸を分泌させる受容体の働きを薬の効果で遮断して、胃酸の分泌を抑える薬です。第一類医薬品のため、販売は薬剤師に限られています。購入の際は薬剤師へ相談しましょう。また、服用方法に制限があり、数日間服用しても症状が改善しない場合は医師の診察を受ける必要があります。

セルフメディケーション税制について

平成29年1月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が受けられるようになりました*。平成30年(平成29年分)から確定申告できますので、市販薬を購入したときはレシートを保管しておきましょう。くわしくは、日本一般用医薬品連合会ホームページ(<http://www.jfsmi.jp>)をご覧ください。

*平成33年分までの5年間の減税措置。

レシートのココを check!

▼対象となる薬には下のマークがついています

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

○×薬局 <領収書>	
2017年1月23日(月) 12:34	
★ ○○胃腸薬	¥1,296
××頭痛薬	¥972
△△湿布薬	¥972
◎◎鼻炎薬	¥1,620
合計	¥4,860
(内消費税)	¥360
現金	¥5,000
釣銭	¥140
★印はセルフメディケーション 税制対象	

※レシートは一例です。

健保の健診補助利用の留意点

☆健保が補助する健診の種類(補助健診一覧表の範囲です)

健保組合は契約健診機関と補助対象とする健診項目を決めています。それ以外の健診、健診機関独自の健診プラン、またはオプション検査などは補助対象となりません。

契約外健診機関で健診を受けた場合、健保組合の健診契約の基準を適用するため、補助金申請の際、健診結果を添付して頂き、健診の内容を確認して補助金額を決定します。

☆被保険者様(重複受診に注意してください)

健保組合の健診補助を使って集団健診(生活習慣病健診)を実施している事業所があります。この場合、年1回の健保補助を使ってしまいますので、ご本人様は独自で補助健診を受けられなくなります。

両方を受けてしまうと重複した事になります。健保組合はどちらかの健診補助しか致しませんのでご承知ください。

事業所様への お願い

事業所集団健診を計画する事業所は被保険者様にその旨のお知らせをして、会社の集団健診を受けるか、独自に施設健診を受けるかの確認をして、集団健診ご希望の場合は、ご本人に届いている「受診票」を回収してください。(健診実施時に健診機関から提出が求められます)

☆被扶養配偶者様(重複受診に注意してください)

健診のご案内

健診のご案内
(受診票在中)
健保組合

ご家族の分と
一緒に2月に
お届け済み

被扶養配偶者巡回健診のご案内

全国巡回健診の
ご案内
健保組合

対象
被扶養様宛に
5月に届きます

案内の お届け時期が 違うので 注意してください

当健保組合が補助健診としている「被扶養配偶者巡回健診」は、5月に、あまの創健から対象者様宛に直接「全国巡回健診のご案内」をお届けします。

2月にお届けしている健保補助健診のお知らせ「健診のご案内」とお届け時期に差があるため、両方受けられるのでは、と勘違いされる場合があります。

健保の補助健診はどちらかの選択となり、両方の健診を受けると重複になります。

健保組合はどちらかの補助しか致しませんのでご承知ください。

★ 補助健診を受ける際、勘違いを防ぐため ★

健診のご案内、受診票を皆様へ送付するのは、健保の補助が受けられる皆様が健診を受けやすくするためです。

しかし、補助健診を2回受けてしまったり、補助対象外の健診を受けてしまい、重複受診や補助対象外になってしまう場合があります。健診の受け方などは、2月にお届けした「健診のご案内」、又はホームページ保健事業の「健診を受ける方法」、「補助健診チェックリスト」、「各種健診・インフルエンザ予防接種」に詳しく記載されておりますので不明な点がありましたらご確認をお願いします。また、従業員様に確実に健診を受けてもらうため、会社が健保組合の補助健診を利用する場合もあるので、会社からのお知らせにもご注意ください。

その他、保健事業の変更点 平成29年度保健事業その他の変更点をお知らせ致します。

①平成29年4月からの東京ディズニーリゾート入場割引券の割引額を1,000円から1,500円に改訂しました。(4月1日以降の入場チケットから変わります)

②コナミスポーツクラブとの法人契約を締結します。

4月から法人会員料金で利用する事ができます。(ホームページへ掲載準備中)

③リゾート施設 セラヴィリゾート泉郷との法人契約を2月締結しました。割安で宿泊施設が利用できます。(施設情報、利用方法等をホームページに掲載しています)

*スポーツクラブルネサンスも継続して法人会員料金でご利用頂けます