

# 健康保険組合からのお知らせ

平成30年度  
予算号



「お薬手帳」を  
使いましょう!

## ● お薬手帳は保険証と一緒に持ち歩こう

お薬手帳には主に持っている人の基本情報や今までの治療に使った薬などの情報が記載されます。これらは病院で医師が処方する場合や薬局などで薬剤師が薬を選ぶ目安になるほか、旅行先や災害発生時のけが・病気の際に医師が対応しやすくなるメリットがあります。

### お薬手帳の主な記入事項

- 氏名・血液型・住所・緊急連絡先などの基本情報
- アレルギーの有無
- 副作用歴の有無
- 過去の病気
- 薬の処方
- 購入日
- 薬の名前
- 服用の回数や方法など

## ● どの薬局でもこの1冊で服用している薬がわかる

お薬手帳には薬局・ドラッグストアなどで買った市販薬の情報も自分で記入することができるので、薬剤師に相談する際、相互作用や体質などの参考になり、自分が服用できる薬や、より効果的な薬を見つけ出すことができます。また、「あのときはあの薬が効いた」「この症状にはあの薬は効果が薄かった」というような服用時の状況を記録しておけば、今後の市販薬購入時の判断にも活用できます。

お配りした「お薬手帳」です。

平成30年度

# 予算のお知らせ

平成30年2月20日の組合会において、当健保組合の平成30年度予算が可決されました。今年度は、「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」がスタートすることから、重点事項となる保健事業の推進をはじめ、診療報酬改定及び介護報酬改定等の影響を見込んだ予算編成を行いました。

## 平成30年度保険料率

現在、高齢者の増加等により介護保険の給付費が増加を続けるなか、平成30年度の介護報酬改定においては0.54%引き上げられるなど、平成30年度以降の健康保険組合の介護保険への負担はますます増加が続くことが確実です。

平成29年度は準備金の繰入により対応してまいりましたが、平成30年度では介護保険料率を引き上げざるを得ない状況となっています。一方、健康保険料率については安定した財政状況にあり、積立金においても余裕が生じてきていることから、下記のとおり健康保険料率・介護保険料率をそれぞれ変更することとし、合計保険料率は維持することいたします。

- 健康保険料率 現行 9.7%……⇒**9.5%**
- 介護保険料率 現行 1.4%……⇒**1.6%**
- ※合計保険料率 (健康保険料率+介護保険料率)  
現行 11.1%…⇒**11.1%**(据置き)

## 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72億2,151万円を見込みました。

### ●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1億65万円の調整保険料を拠出しています。

### ●繰入金

財源不足を補うため、別途積立金から1億円を取り崩して対応しました。

## 収入支出予算額

健康保険 7,490,916千円

介護保険 822,907千円

## ●保険料率(介護保険料率は0.2%引上げ)

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47.50/1,000	47.50/1,000	95.00/1,000
介護保険	8.00/1,000	8.00/1,000	16.00/1,000

※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

## 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30年度は診療報酬の改正等を踏まえ、36億2,065万円を計上しました。

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、皆様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。

### ●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、2億8,000万円を見込みました。平成30年度からは第3期特定健康診査等実施計画のスタートの年にあたり、ますます保健事業の重要性は高まっています。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16億294万円、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費)として15億8,866万円、退職者給付拠出金として2,967万円等を支出いたします。これは実に保険料収入の44.6%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、また、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。



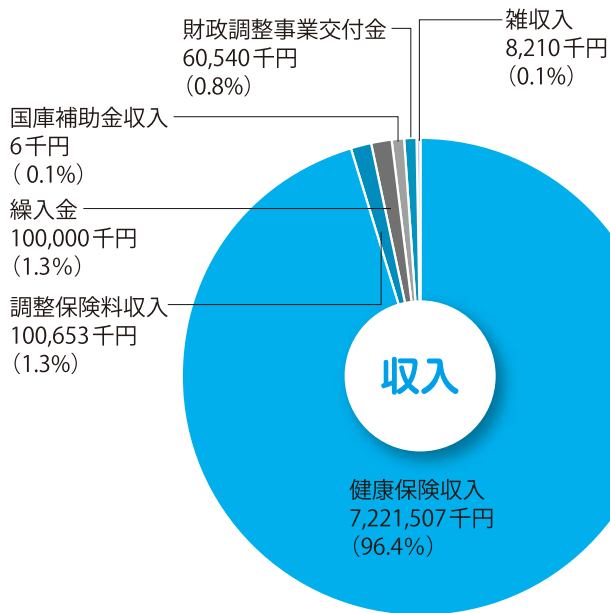
# 平成30年度予算

平成30年度収入支出予算を  
グラフでみると…

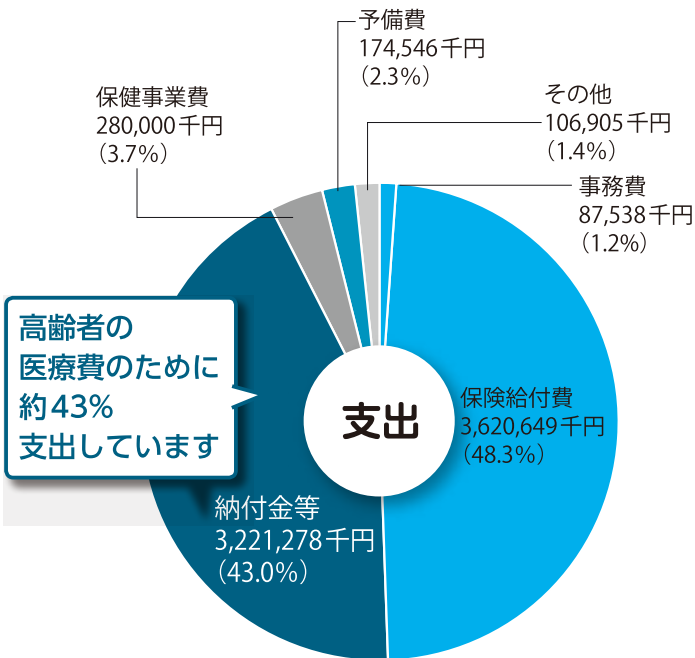
予算の  
基礎数値  
(一般勘定)

■被保険者数	13,568人
■標準報酬月額	375,419円
■総標準賞与額	1,188,634円(一人当たり)
■平均年齢	42.74歳
■扶養率	0.96人
■前期高齢者加入率	2.888%

## 一般勘定



合計 7,490,916千円



合計 7,490,916千円

高齢者の  
医療費のために  
約43%  
支出しています

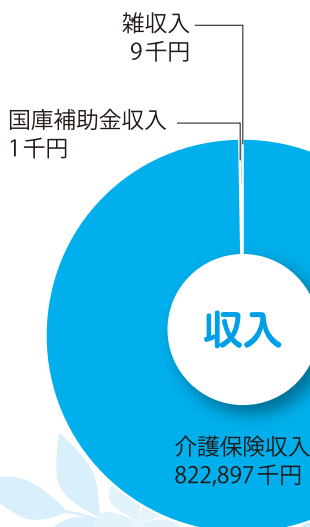
支出を1人当たりでみると…

※予備費は除く

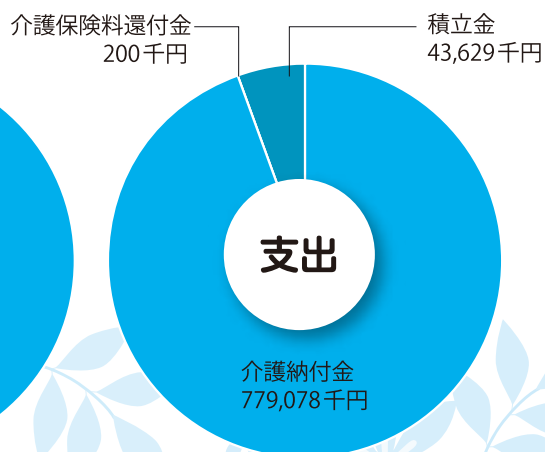


## 介護勘定

健康保険組合では、市町村に代わり、40～64歳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、加入者の人数に応じて負担していましたが、平成29年8月からは加入者の所得に応じた総報酬割の一部が導入され、4年間にわたり引き上げられることとなります。30年度は1/2加入者割、1/2総報酬割となります。そのため、介護保険料の収入・支出は8億2,291万円となっています。



合計 822,907千円

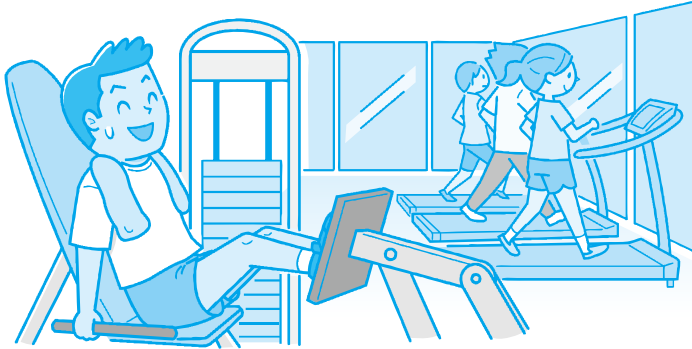


合計 822,907千円

Aさん  
44歳  
男性

## 健康には 自信があります！

職場の健診は5年前に受けましたが何も問題はなかったし、現在も不調はありません。特定健診は40歳以上が対象だそうですけど、私ほど健康なら受ける必要はないのでは!? タバコは吸わず、お酒は週2日休肝日を守っています。メタボではないし、週に2度フィットネスクラブにも通っています。



若い頃は健診で異常がなかった人でも、40歳をすぎると何らかの問題が見つかることが多く、40代なかば以降は複数のリスクが増ってくるケースも増えます。また、太っていないくても血圧、血糖値、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)、中性脂肪が高いケースもあります。健康意識が高く、健康に自信があるAさんのような方にこそ、健診は大きなメリットがあります。

Bさん  
40歳  
女性

## 健診に行くヒマがありません！

下の子どもが3歳なので、何かと忙しいです。主婦とはいえ、週2回のパートもあります。健保組合から健診のお知らせが来ましたが、行くヒマがありません。お酒もタバコも関係ないし、まだ病気を心配するような年齢ではないと思います。



忙しい忙しいと言っている方ほど突然、病気が発症して後悔する場合があります。Bさんは、まだ健康に対するリアルな不安を感じていないかもしれませんね。しかし、40代でしたら年に1回は健診(特定健診)を受けましょう。また、女性特有のがん(乳がん・子宮がんなど)の発症は40歳前後から急増しています。これらは早期に発見すれば治癒する可能性が高いので、ぜひオプション検診や市町村のがん検診を受けるようにしてください。



本間先生の健診相談室

# 健診&特定保健指導を 受けましょう

健康診断の目的は、病気の早期発見だけではありません。症状がないから大丈夫、忙しくて受診できないなどお思いの方も、年に一回は自分のからだを点検するために必ず健診に行きましょう。健診の結果が出たら、しっかりと見直し、自分のからだのウィークポイントをよく知って毎日の生活改善に活かすようにしましょう。また、加入している健保組合から特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひ受け取ってください。メタボから脱出するための専門家のサポートを受けられるチャンスです。



お答えいただいた先生

東海大学医学部健康管理学非常勤教授  
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

本間 康彦

## 特定健診・保健指導が変わります

平成30年度からは、より多くの方が受けやすく、効率的・効果的に実施できるよう、特定健診項目と特定保健指導の見直しが行われることになりました。

### 主な特定健診項目の見直し

#### ■標準的質問票

1年間の体重の増減を問う項目がなくなり、「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまるか」など歯科との関連に着目した質問項目が追加されます。

#### ■基本的な特定健診項目

##### <血中脂質検査>

「中性脂肪」が400mg/dl以上の場合や、食後採血の場合は「LDLコレステロール」の代わりに「non-HDLコレステロール」を用いて判定した場合も検査を実施したとみなします。

##### <血糖検査>

空腹時以外にHbA1cを測定しない場合は、食直後を除いて「随時血糖」により血糖検査を行うことが可能となります。

#### ■詳細な特定健診項目

##### <血清クレアチニン検査>

糖尿病性腎症の重症化予防のため、腎臓機能を調べる血清クレアチニン検査(eGFR・推定糸球体濾過量)が追加されます。血圧または血糖検査が保健指導判定値以上で、医師が必要と認めた人が対象となります。

##### <心電図検査>

血圧が受診勧奨判定値以上の人、または問診などで不整脈が疑われる人のうち、医師が必要と認める人が対象となります。

##### <眼底検査>

血圧または血糖検査が受診勧奨判定値以上の人、うち、医師が必要と認める人が対象となります。

### 特定保健指導の主な見直し

- ①メタボ改善計画の実績評価は、6ヶ月から3ヶ月経過した後でも可能になります。
- ②健診結果がそろわなくても、特定健診当日の初回面接が可能となります。
- ③グループ面接は、現行の「1グループ8人以下」が「おおむね8人以下」、「80分以上」が「おおむね80分以上」と条件が緩やかになります。
- ④2年連続して積極的支援となっても、1年目から2年目にかけて腹囲、体重が一定以上改善されている人には、2年目から動機付け支援相当でも可能になります。

Cさん  
48歳  
男性

## 自分で気をつけるので大丈夫!

職場の健診を受けたのですが、今年はいじめてメタボと診断されました。後日、健保組合から特定保健指導の案内が来ました。糖尿病関係の検査数値が高かったそうです。運動不足を解消して、食生活も不規則にならないように気をつけるつもりですが、わざわざ指導を受けに行くほどのことではないと思います。



Cさんは働き盛り。健診結果で多少問題があっても「自覚症状がないくらいだから、たいしたことはない」とってしまうのもムリはありません。しかし、糖尿病で恐ろしいのは3大合併症です。糖尿病を放置すると、最悪の場合、網膜症による失明、腎症にともなう人工透析、神経障害が引き起こす壊疽による手足の切断などを招くこともあります。また、脳血管障害、虚血性心疾患の大きな原因にもなります。**自己流では限界がありますが、特定保健指導では保健師等の専門家のアドバイスを受けられます。**これは食事や運動などの生活習慣を見直し、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善のために行われるものです。

## 健診と保健指導のおかげで病気の悪化を防ぐことができました! (56歳・男性)



私はヘビースモーカーで酒も大好き、肉も大好きでしたが、メタボなど他人事と思っていました。

ところが、昨年の健診でHbA1cの異常を指摘され(HbA1c7%)、保健指導を受けることになり、糖尿病の恐ろしさを知りました。あれからほぼ半年、アドバイスにしたがって食生活改善と運動習慣づくりに懸命に取り組みました。今はHbA1cも基準値に近づいています。健康のありがたみを痛感し、仕事も趣味も楽しみながら充実した生活を送るようになりました。まだまだこの先も元気で働かなくてはなりませんから。

<注>

HbA1c(ヘモグロビン・エーワン・シー)は、赤血球のヘモグロビンのうち、ブドウ糖が結合したヘモグロビンの過去1~2ヶ月の割合の平均的な状態を反映するため、糖尿病のコントロールの状態がわかります。空腹時血糖(FPG)が126mg/dl以上かつHbA1c6.5%以上なら糖尿病と判定します。また、空腹時血糖が110mg/dl以上かつHbA1cが6.0%から6.4%は境界型糖尿病と判定します。



# 各種健診のお知らせ

(健診番号)種類	対象者	おもな目的	組合補助
(1) 生活習慣病健診	30歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養配偶者 (基本コース(男、女)、女性コース)	生活習慣病予防を目的とした健診	上限 18,000 円
(2) 人間ドック	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養配偶者 (基本コース(男、女)、女性コース)	もっとも充実した総合健診	上限 30,000 円
(3) 脳ドック	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養配偶者	脳血管系の重点健診	上限 30,000 円
(4) PET 健診	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養配偶者	がんに着目した総合がん検診	上限 30,000 円
(5) 被扶養配偶者 特別巡回健診	30歳以上75歳未満の 被扶養配偶者	健診車による生活習慣病 および婦人科健診	上限 18,000 円
(6) 特定健康診査	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養者	メタボリックシンドロームに 着目した健診	全額組合負担
(7) 胃がん検診	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養者	胃部レントゲンによる がんの早期発見	全額組合負担 契約外 12,000円
(8) 大腸がん検査	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養者	便潜血による大腸がんの早期発見	全額組合負担 契約外 1,000円
(9-1) 乳がん検診	20歳以上の被保険者・被扶養者 ( (9-2) と同一日に検診を受けた 場合は1検診として扱います)	マンモ・超音波による 乳がんの早期発見	全額組合負担 契約外 6,000円
(9-2) 子宮がん検診	20歳以上の被保険者・被扶養者 ( (9-1) と同一日に検診を受けた 場合は1検診として扱います)	問診・細胞診による 子宮がんの早期発見	全額組合負担 契約外 6,000円
(10) インフルエンザ 接種補助	被保険者・被扶養者	インフルエンザ予防のための補助 (接種期間10月から翌年1月末)	年1回 1,000 円
(11) 特定保健指導	40歳以上75歳未満の 被保険者・被扶養者	健診後健康保持が必要と 認められる者への生活習慣改善指導	全額組合負担

## 平成30年度変更点及びお願い

### ●インフルエンザ補助が変わりました

接種期間 10月1日から翌年1月31日

補助申請は3ヶ月以内、1月接種の補助申請は3  
月末日までに提出して下さい。

### ●未契約健診機関で健診を受けた時の補助 申請が変わりました

補助申請書の添付資料として2月末健保組合か  
ら対象様へ届けしている  
「受診票」を添付して下さい。

### ●お願い

「健診のご案内」でお知らせしている健診内容や  
費用に変更が生じる場合があります。  
健診機関へ予約する時に詳細をご確認願います。