

兼松連合

世界中が禁煙に挑戦

# 健保だより



禁煙で健康増進

その1歩から元気が始まる

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください



平成24年度 決算報告のお知らせ

## 一般（健康保険）勘定

◇保険料収入	被保険者1人当たり	前年比	243円増加(407,464円)
◇保険給付費	〃	前年比	1,064円増加(218,270円)
◇納付金(拠出金)	〃	前年比	15,765円増加(177,990円)
◇保健事業費	〃	前年比	693円減少(28,138円)

となっています。

なお、決算残金3202万円については、財政調整事業繰越金を除き全額別途積立金として積み立てました。

## 組合の現勢 平成25年3月31日

事業所数	41
被保険者数(人)	4,628人
被扶養者数(人)	4,010人
平均標準報酬月額	369,895円
一般保険料率(調整1.3%を含む)	8.8%
顔後保険料率	1.4%

## 一般勘定

	区分	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	保険料収入における割合(%)
収入	保険料	1,893,894	407,464	
	国庫負担金	795	171	
	調整保険料	33,044	7,109	
	退職積立金繰入	23,917	5,146	
	別途積立金繰入	140,000	30,120	
	国庫補助金	748	161	
	財政調整事業交付金	20,787	4,472	
	雑収入・その他	7,669	1,650	
	合計	2,120,854	456,294	
	經常収入合計	1,927,023	414,592	
支出	事務費	78,989	16,994	4.17
	保険給付費	1,014,519	218,270	53.56
	本人分 家族分 高齢者	490,225	105,470	43.68
		506,506	108,973	
		7,775	1,673	
	高額療養費	10,013	2,154	
	納付金	827,297	177,990	
	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 退職者拠出金	274,518	59,062	4.90
		440,968	94,873	
		110,876	23,855	
	老人保健拠出金	935	201	
	保健事業費	130,786	28,138	
	保険料還付金	312	67	
	調整保険料還付金	5	1	
	財政調整事業拠出金	32,932	7,085	
連合会費・積立金他	3,987	858		
合計	2,088,827	449,403		
經常支出合計	2,055,890	442,317		

差引残高	32,027千円
經常収支差引額	△128,867千円

決算残金処分	
財政調整事業繰越金	106千円
別途積立金	31,921千円

# 平成24年度 収入支出決算報告

保険料率の据え置きと高齢者医療納付金の負担増により、經常収支の赤字が前年比増の1億2886万円に

不足分は別途積立金を繰り入れて対応

平成24年度収支決算は7月26日に開催されました、第84回組合会において承認されました。

## 一般（健康保険）勘定

健康保険組合を取り巻く状況は、平成20年度の新高齢者医療制度の導入後、年々厳しさを増しており、当組合も引き続き厳しい運営を強いられております。平成24年度は、被保険者数、年間賞与は増加したものの、高齢者医療制度への納付金が前年度と比べて大幅な負担増となったことから、実質収支の赤字幅は經常収支も総収支も共に前年度と比べると増加しました。

当組合の平成24年度の収支決算は、予算時の想定よりも好転し、収入総額21億2085万円に対し、支出総額は、20億8882万円となり、収支差引残額は3202万円となりました。ただし、収入総額には別途積立金からの繰入金1億4000万円が含まれており、これを除いた実質収支額は△1億0797万円の赤字となりました。

繰入金および高額医療費交付金等を除いた經常収支では、こちらも予算時の想定よりも好転し、經常収入19億2702万円に対し、經常支出は20億5589万円で、經常収支差額は△1億2886万円の赤字となりました。

## 介護勘定

収入総額は、1億9092万円、支出総額は介護納付金など1億6891万円となり、収支差引残額は2201万円となりました。

収支残高については、全額準備金として積み立てました。

## 介護勘定

	区分	決算額(千円)	第2号被保険者1人当り(円)
収入	保険料	190,914	92,947
	繰入金	0	
	雑収入	10	5
	合計	190,924	92,952
支出	介護納付金	168,873	82,217
	介護保険料還付金	37	18
	合計	168,910	82,235

決算残金処分(千円)	
介護準備金	22,014

データ分析に基づく保健事業へ

# 「データヘルス計画」(仮称)が

# 平成27年度よりスタート

6月14日に閣議決定された「成長戦略(日本再興戦略)」に、すべての健保組合が推進する「データヘルス計画(仮称)」が盛り込まれました。  
今後、健保組合の保健事業の運営に大きく関係する内容です。

## 「戦略市場創造プラン」のテーマに掲げられた「国民の『健康寿命』の延伸」

安倍政権の「日本再興戦略」は、成長実現に向けた取り組みとして3つのアクションを掲げています。そのうち「戦略市場創造プラン」のテーマのひとつとして「国民の『健康寿命』の延伸」が掲げられ、主要施策の例として「予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり(「データヘルス計画」)が示されました。すべての健保組合に対して、レセプト(診療報酬明細書)等データの分析と、それに基づく加入者の健康保持増進のための「データヘルス事業計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求めるもので、すべての保険者の中で健保組合が一步先行することになります。

この背景には、特定健診とレセプトの電子化されたデータを医療保険者がもつようになったこと、また各健保組合の保険者機能を「見える化」する必要性が高まっていることがあります。

## 「データヘルス計画」の進め方

現時点で厚生労働省が説明している概要は次のような内容です。(7月19日健保連総会資料より)

①平成26年度に全健保組合が「データヘルス事業計画」策定に着手、27年度から計画を実行に移し、\*PDCAを

回していく。

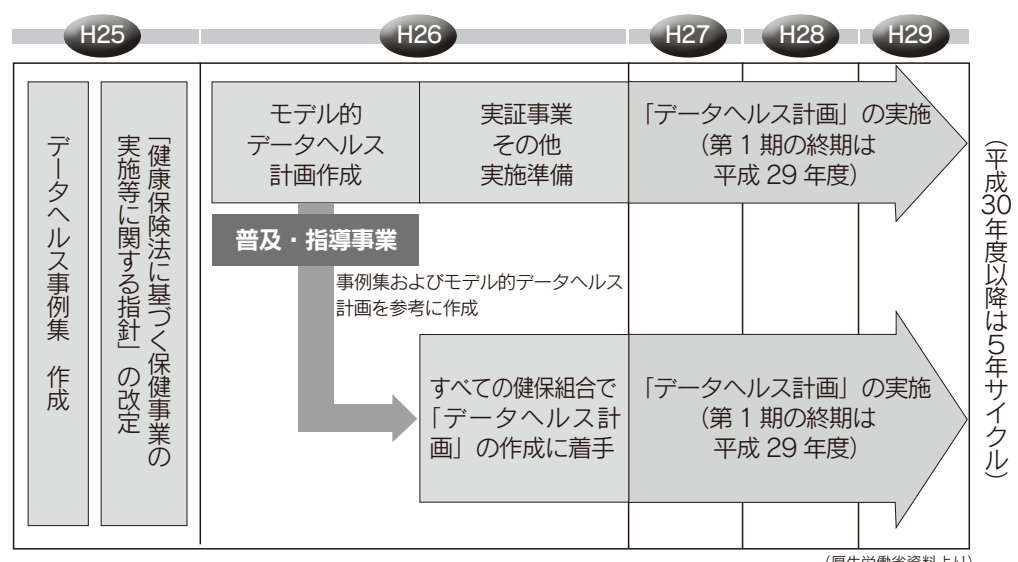
\*PDCA:計画(plan)、実行(do)、評価(check)、改善(act)の4つのプロセスを繰り返して管理する手法。

- ②現在、24年度補正予算(80億円)で開発を進めている健保保険組合連合会(健保連)のレセプト管理・分析システムの中共「共通基本分析」項目を定め、これを「データヘルス事業計画」策定の基本データとする。
- ③本年8月以降、先行して取り組みを行っている組合が「データヘルス事業計画」のひな形を作成する。
- ④当面3年程度かけて成果を示す。
- ⑤「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」の改定を健保連と協議する。
- ⑥事業主との連携も重要であり、経済産業省とともに経済団体へ協力要請する。

## データ分析に基づき、的を絞った保健事業へ

具体的には、特定健診とレセプトのデータを活用して、健保組合ごと、事業所ごと、個人ごとの健康や医療状況を把握し、保健事業の効果が高い対象者を抽出し、事業を計画・実行していくこととなります。現在の特定健診・保健指導と矛盾するものではなく、重症化予防など、より効果の高い保健事業を重視していきます。被保険者・被扶養者の皆様は個人々に合った健康サポートを受けられ、事業主にとっては作業効率向上し、健保組合にとっては医療費の適正化にもつながると期待される計画です。

●「データヘルス計画」の実施スケジュール



# 公 告 事 項

## ● 事業所の編入・削除

	事業所名	所在地	編入年月日	人数
編入	備前ゴルフクラブ株式会社	岡山県和気郡	平成25年3月29日	28
	シントウアフレッシュ株式会社	東京都新宿区	平成25年10月1日	10

	事業所名	所在地	削除年月日	人数
削除	東吉備観光開発株式会社	岡山県和気郡	平成25年4月1日	30

## ● 標準報酬月額が9月から見直されます。

毎年4月5月6月の報酬の平均で保険料が決定します。

健康保険の保険料は報酬に応じて決定されます。

標準報酬月額は、毎年4、5、6月の報酬の平均をもとに決められ、9月から翌年の8月まで使用されます（定時決定）。もし、その間に昇給や降級などで報酬が大幅（2等級以上）に変わったときは、実態にあった保険料とするために臨時に決めなおします（随時改定）。

## ● 任意継続被保険者制度について

会社を退職しても、被保険者であった期間が2か月以上ある場合には、最長2年間は引き続き個人で加入することができる制度です。

ただし、任意継続被保険者になった場合の保険料は、事業主分の負担がなくなるので全額自己負担になります。

また、保険料は保険料率の見直しが無い限り、2年間固定となります。

保険料の算出の基礎となる標準報酬月額は、本人の退職時か当組合の標準報酬月額（38万円）のいずれか低い方になります。

この標準報酬月額に保険料率（8.8%）を乗じたものが納付していただく保険料となります。

また、40歳～64歳までの人は介護保険料（1.4%）もあわせて納付することとなります。

### たとえば

退職時が50万円の方の場合は、38万円が適用されます

健康保険料 ..... 33,440円

介護保険料 ..... 5,320円

退職時が28万円の方の場合は、28万円が適用されます

健康保険料 ..... 24,640円

介護保険料 ..... 3,920円

# お 知 ら せ

## ◆ インフルエンザ予防接種の補助について

今年も保健事業の一環として、「インフルエンザ予防接種補助」を実施いたします。

実施対象期間	平成25年10月1日～平成26年1月31日の期間内に接種したものの
請求期限	平成26年3月31日（必着）
対象者	兼松連合健康保険組合の被保険者と被扶養者で接種希望者
医療機関	指定はありません
補助内容	被保険者・被扶養者ともに年度内1人につき1回限りとします。 1回接種費用が3,000円（税込）に満たない場合はその実費とします。 2回接種の場合でも1回接種費用の補助となります。 ※予防接種は健康保険が使える保険診療ではなく、自由診療ですから医療機関により料金が異なります。
申請方法	接種後、医療機関にて下記の内容を明記した領収書（原本）を「インフルエンザ予防接種補助金請求書」（様式1、2）に添付し、健保組合に請求してください。 1. 接種者氏名                      2. 「インフルエンザ予防接種」と表示 3. 接種日                              4. 予防接種単体での支払金額（接種回数に記載されているもの） 5. 医療機関名

## ◆ 被扶養者の再確認（検認）の実施について（毎年実施）

健康保険では、被保険者が扶養する家族について、一定の条件を満たせば、届出により被扶養者として保険給付が受けられます。

しかし、就職や結婚等によりその要件を満たさなくなった後も、被扶養者の抹消手続きを失念し、被扶養者として存続するケースが見受けられます。

本来、被扶養者でない65歳未満の方が、被扶養者として存続した場合、前期高齢者納付金の負担にも影響を及ぼし健保組合の財政に大きく影響を及ぼすことになります。

被扶養者認定の適正化のため、健康保険施行規則第50条に基づき被扶養者の再確認（検認）を実施いたしますので、ご協力をお願いいたします。

【実施予定日】平成25年11月初旬ごろ

※ なお、詳細につきましては、事業主様あて別途お知らせいたします。

## ◆ 常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんでおります「家庭常備薬（かぜの予防薬等）の特別斡旋について」をよく読んでお申し込みください。

必ず、配送希望住所、お名前をご記入の上、返信用封筒（申込用紙にはさんでおります）で健保組合に提出してください。

**組合提出締切日：平成25年10月25日（金）必着**

直接、業者より発送されます（配送予定日：平成25年11月下旬ごろ）。

**なお、健保組合からの補助はありませんのでご注意ください。**

# 保健事業のご案内

## ■ 兼松連合健康保険組合の生活習慣病予防健診（特定健診）基準検査項目

診 察	問診・聴診・触診	血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板	
一般検査	身体計測	身長・体重・胸囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力	糖 尿 病	空腹時血糖・HbA1c
	血圧測定	最高血圧・最低血圧	肝 機 能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
	尿 検 査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン	脂 質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
呼 吸 器	胸部レントゲン検査	脾 機 能	アマラーゼ	
消 化 器	胃部レントゲン検査（直接）または胃部内視鏡検査	腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸	
	便潜血検査（2日法）	婦 人 科 （希望者）	子宮がん検診 乳がん検診	
超 音 波 検 査	胆のう・肝臓・腎臓・脾臓・脾臓			
循 環 器	心電図（安静時）			

※ 太字：特定健康診査項目

## ● 協定医療機関で受診の場合（<http://www.krkenpo.or.jp/hp/hoken/kikanichiran.html>）

健診の種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予 防 健 診	40歳以上の被保険者	全額組合負担	①個人または事業所で予約してください。 ②予約が決まったら「健診受給承認申請書」を事業所経由で健保組合に提出してください。 ※健保組合から「健診受給承認書」と「健診費用請求書」を健診機関に郵送します。 ③健診当日、健診機関から送られてきた「問診書」「検査容器」等を受付に提出してください。 ※ 健診当日、「健診申込書」を持参する必要はありません。
	35歳～39歳の被保険者	全額組合負担	
家族生活習慣病 予 防 健 診	40歳以上の被扶養者	全額組合負担	
	35歳～39歳の被扶養者である配偶者	全額組合負担	
二次（精密） 検 査	上記の受診者で二次（精密）検査の指示を受けた者	全額組合負担	

【注1】「健診受給承認申請書」の提出が遅れますと、健診機関で予約の確認がとれないことがありますので、健診日が決まりましたら、「健診受給承認申請書」は遅滞なく提出いただきますようご協力お願いします。

【注2】受診につきましては年度内（3月末まで）とさせていただきます。

【注3】「健診受給承認申請書」（協定用）…一枚連記式 ホームページよりプリントアウトしてください。

【注4】受診者の押印は必要ありません。健保事務担当者が代表して押印してください。

支店・出張所など本社以外の出先では、出先の事務をとりまとめられている方が押印してください（本社への連絡をお願いします）。

## ● 一般健診医療機関で受診の場合

健診の種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予 防 健 診	40歳以上の被保険者	助成金 30,000円(上限)	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②「健診受給承認申請書」の提出は必要ありません。 ③健診後、費用は全額立替えて支払ってください。 ④健診費用の請求：「健診費用請求書」（一般健診機関用）に「領収書」「健診結果の写」を添付して健保組合に請求してください。
	35歳～39歳の被保険者	助成金 30,000円(上限)	
家族生活習慣病 予 防 健 診	40歳以上の被扶養者	助成金 30,000円(上限)	
	35歳～39歳の被扶養者である配偶者	助成金 30,000円(上限)	
二次（精密） 検 査	上記の受診者で二次（精密）検査の指示を受けた者	全額組合負担	

【注1】一般医療機関と健保組合の間には、一切の取り決めはありません。

【注2】「健診費用請求書」（一般用）はホームページからプリントアウトしてください。

## 二次（精密）検査の受診について

**対象者** 生活習慣病予防健診・家族生活習慣病予防健診の受診者で、受診機関より、**健保組合の基準検査項目について（オプション項目は対象外）、二次（精密）検査の指示を受けた人で、現在、医療機関にて治療を受けていない人が対象となります（治療中・観察中である方は除く）。**

### 受診方法

二次（精密）検査の指示を受ける

予約をとる

二次（精密）検査申請書を組合へ提出\*

健保組合は承認後、二次検査受給承認書を協定の場合は医療機関に、一般の場合は事業所へ送付

二次検査を受ける

【注】二次検査を受診される方は、申請書の提出が必要となります（協定、一般共）。二次検査の用紙を変更いたしました。組合のHPからプリントアウトしてください。

※ 申請書の提出が遅れますと、二次検査の助成が受けられない場合がありますので、申請書は二次検診を予約後、速やかに提出してください。提出が遅れる場合は、事前に連絡ください。

二次検査申請書を承認後、承認書を協定の場合→医療機関へ 一般の場合→事業所へ送付します。

# ジェネリック医薬品が 安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、  
開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20〜25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようになっています。

特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができます。

肝心の「効き目・安全性・品質」は、国の厳しい審査をクリアしていますので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

ジェネリックには、  
のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたものが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準（GMP基準）に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません！

こんなに違う！ 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9〜17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3〜5年 費用：約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます〜ジェネリック医薬品 Q&A〜」（厚生労働省）より

## 製品名でなく、成分名を記載する「一般名処方」どうして増えているの？

「一般名処方」とは、医師が処方せんに医薬品の「製品名」の代わりに「有効成分名」を記載し、薬剤師が適切な製品を選択するものです\*。

ジェネリックは、1つの有効成分に対して多数の製品があることが多く、医師が製品を指定する従来の方法では、薬局は多くの製品を常備しなければなりません。薬局が製品を選択できる一般名処方が浸透すれば、

薬局の負担が軽減され、ジェネリックの使用につながります。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

\*医師がジェネリックへの変更を認めない場合は、処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に「✓」または「×」が付けられます。

もっと早く知れば...  
次からは  
ジェネリックにするよ!





# インフルエンザシーズン近づく 予防接種を忘れずに

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。遅くとも12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

## 接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数年シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※13歳未満は2回接種です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。



## 2013-14 インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

### A型

A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09  
A/テキサス/50/2012 (H3N2)

### B型

B/マサチューセッツ/2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

## インフルエンザにまったく かからないわけではありません



予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちから右記のようなポイントも習慣にして、インフルエンザシーズンに備えておきましょう。

## 予防接種のほかに… こんな対策を習慣に

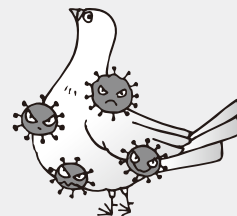
### チェックポイント

- 帰ってきたら、手洗い・うがい  
(指の間、指輪の付近、手首も忘れずに)
- 室温は20℃以上、湿度は50～60%に保つ
- 寒くても換気を行う
- 人混みではマスクを着用する
- バランスのよい食生活を心がける
- 十分に休養(睡眠)をとる
- せきエチケットを徹底する

## 鳥インフルエンザA (H7N9)

### 海外では不用意に野鳥などに近づかないこと!

中国で報告された鳥インフルエンザA (H7N9) は、これまでのところ人から人への持続的な感染は報告されていません。現時点では、いったん鎮静化したかのようにみえますが、油断は禁物です。季節性のインフルエンザと同様、夏場は減少し、冬場に増加するという見方もあります。いずれにしても、海外では不用意に野鳥などに近づかないようにしましょう。





ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったならご相談ください

# ファミリー健康相談・ メンタルヘルスカウンセリング

24時間  
サービス

相談受付 年中無休

## ファミリー健康相談

有資格者による正確な知識をもとに、体の健康についてのあらゆる相談に応じます。

健診で聞いたことのない病気の指摘を受けました。検査方法や診断、手術、



医療費に関する相談をし、再診を受けられる医療機関の紹介もしてもらい助かりました。

相談内容はさまざま…  
気になることがあれば  
ぜひご相談ください

夜中に子どもが急な発熱…。病院は開いていないし…。でも、夜中でも小児科の先生が相談に乗ってくれたので、翌日の受診まで安心できました。



引っ越してきたところで、どこの病院にかかればいいのかかわからず相談。近所にある医療機関を複数紹介してもらうことができました。



職場の人間関係に誰にも相談できず悩んでいました。話を聞いてもらって、付き合いの中での留意点などのアドバイスを受けることができ、少し気持ちが楽になりました。



## メンタルヘルスカウンセリング

経験豊かなカウンセラーが、心の不安や悩みをカウンセリングします。電話でも、面接でも、あなたが安心して相談できる環境でカウンセリングが可能です。

### ◆電話でカウンセリング

相談受付：月～土曜日（10～22時） ※日・祝日・年末年始は休み  
翌日以降の電話カウンセリングの予約も可  
予約受付：月～土曜日（10～18時） ※日・祝日・年末年始は休み

### ◆面接でカウンセリング

（全国主要都市にカウンセリングルーム有り）  
予約受付：月～土曜日（10～20時） ※日・祝日・年末年始は休み

母の介護。どうしてもいいかわからないことだらけだけれど、そのたびに相談できて助かります。



相談料・通話料無料

専用番号

0120-877002

癒し効果バツゲン!

# きのこ狩り体験

最近ブームの山歩きと、  
秋の味覚が同時に楽しめる、  
きのこ狩り体験。  
たっぷり歩いて、  
たくさん収穫したら、  
おいしくいただきますよ!



**時期** 9月 中旬～ 11月 中旬ごろ

**服装** 長そで、長ズボン、運動靴、帽子、長靴（沢歩き用）など。  
ハイキングや軽い山歩きができる程度の装備で。



こんな場所では、長靴が活躍します

## きのこ狩り **魅力!**

- 山を歩けば爽快感いっぱい！森林浴も楽しめます！
- お店には流通していないきのこが味わえます！
- 小さなお子さんから、お年寄りまで！どんな年代の方でも楽しめます。



**注意**

- きのこには毒があるものもあり、素人判断は禁物です。ガイドなど詳しい人に、必ず判断してもらいましょう。わからないものは食べないこと。
- 入山禁止の場所や、個人の土地には無断で入らないこと。



収穫したきのこをいただきますよ！鍋にすればとれたてのきのこの香りが食欲をそそります。何種類ものきのこのダシが効いて、とってもいいお味！



**Let's Go!**

観光協会、宿泊施設やアウトドアスクールなどが主催するきのこ狩りハイキングやツアーがあるので、参加してみたいはかが？ ガイドに従って、安全に楽しみましょう。

協力/サンデープランニング TEL 026-258-2978 <http://www.sundayplanning.com/>