

健やかライフ

No.145

2010.4

インターネット版

健保組合ホームページ

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



CONTENTS

- 平成22年度予算が決定しました ……2～3ページ
- 当健保組合の給付一覧/
保険証の紛失にご注意ください! ……4～5ページ
- ジェネリック医薬品Q&A/
ジェネリック医薬品利用促進通知を開始します … 6ページ
- 被扶養者(異動)届の提出は5日以内に!/
組合日誌・公告・組合の現況 ……7ページ

平成22年度予算が決定しました

保険料率は現状維持に決定

健康保険料率は千分の88.6、 介護保険料率は千分の14

先日開催されました組合会におきまして、
当健保組合の平成22年度予算が可決・承認されましたので、
そのあらましについてお知らせします。



健康保険料率は 現行のまま据え置き「千分の88.6」 予算総額は118億800万円

健保組合の主な収入は、被保険者および事業主の皆様より納めていただく保険料収入ですが、不況の影響等により、標準報酬月額および標準賞与額の減少傾向が平成22年度も続くことが予想されており、前年度対比4億8,600万円減の105億6,100万円を見込んでいます。

この保険料を受けて各種事業に取り組んでまいります。主な支出項目としては、被保険者および被扶養者の皆様の医療費等（保険給付費）として64億8,700万円、高齢者や退職者の医療費（納付金・支援金・拠出金）として40億7,000万円があてられる見込みとなっています。

このほか、皆様の健康づくりのための費用（保健事業費）として7億2,500万円を見込み、その他の支出とあわせると収入不足が見込まれますが、健康保険料率は現行のまま据え置き（千分の88.6）、準備金からの繰り入れでまかなうこととしています。

大変厳しい状況が続いておりますが、当健保組合としては経費節減に努め、皆様の健康生活をサポートしてまいります。

年に一度は健康診断を

定期的な健康診断は、皆様の健康づくりにおいて大変重要な意味を持っています。当健保組合では、健康診断による病気の早期発見・早期治療を促進するため、負担金の補助をし

協会けんぽの保険料率は

全国健康保険協会（協会けんぽ）の平成22年度保険料率は以下のとおり決定されました。

- 健康保険料率 千分の93.4（全国平均）
※都道府県ごとに異なります
- 介護保険料率 千分の15（全国统一）

ております。

健康診断の詳細につきましては、本誌別冊『健康診断・保健指導ガイド』に掲載されておりますので、年に一度は健康診断を受けられ、皆様の健康の保持・増進にお役立てください。

保養施設をご利用ください

心身のリフレッシュをはかることは、健康にとって重要なことです。

当健保組合で実施している保養施設をはじめとした各事業は、本誌別冊『保養施設ガイド』に掲載されておりますので、ご家族での旅行等を立案される際に、有効にご活用されることをおすすめします。



介護保険料率も 現行のまま据え置き「千分の14」 予算総額は10億7,400万円

平成22年度の介護保険予算は、介護保険料率を現行のまま据え置き千分の14といたしました。

介護保険料収入は、健康保険料収入と同様に、標準報酬月額および標準賞与額の減少傾向が平成22年度も続くことが予想されており、前年度対比3,100万円減の10億5,700万円を見込んでおります。

介護保険事業にあてるため、国に納める介護納付金10億4,700万円や、その他の支出をあわせた予算総額を10億7,400万円といたしました。

平成22年度に実施する保健事業

保健知識の広報・PRのために

- 機関誌の発行
- ホームページの開設
- ジェネリック医薬品利用促進通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 健康管理・保健委員会の開催
- 統計資料の整備
- 社会保険解説図書等の配布
- 事務担当者講習会の開催
- 新生児保健図書の配布

疾病予防・健康管理

- 一般健診の実施
- 生活習慣病予防健診の実施
- 日帰り人間ドックの実施
- 主婦健診の実施
- 特定健康診査・特定保健指導の実施
- インフルエンザ予防接種の実施
- 事業所用救急薬品の配布
- 家庭用常備薬の斡旋
- 健診結果データの整理・保管
- 24時間心と体の電話健康相談の開設

健康保持・体力づくり

- 遊園施設利用の補助
- プール利用の補助
- マス釣り大会の開催
- スケート場利用の補助
- スキー施設（リフト）利用の補助

心身の保養のために

- 直営保養所の開設
- 契約保養所利用の補助
- 保養施設の借り上げ
- 健保会館の開放

平成22年度 収入支出予算概要表

◆一般勘定・収入

(単位：千円)

科 目	予算額
健康保険収入	10,567,531
保険料	10,560,838
国庫負担金・他	6,693
調整保険料収入	128,474
繰入金	857,641
国庫補助金収入	4,364
特定健康診査等事業収入	100
財政調整事業交付金	195,607
雑収入	54,201
収入合計	11,807,918
経常収入合計	10,638,567

*経常収入合計は、収入合計から、調整保険料収入、繰入金のうち837,641千円、国庫補助金収入のうち3千円、財政調整事業交付金、雑収入のうち10千円および前年度以前未収分の収納見込額7,616千円を除いた額。

◆一般勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
事務費	210,967
保険給付費	6,486,772
法定給付費	6,474,633
付加給付費	12,139
納付金	4,069,774
前期高齢者納付金	1,573,504
後期高齢者支援金	2,141,162
病床転換支援金	256
日雇拋出金	1
退職者給付拋出金	354,725
老人保健拋出金	126
保健事業費	724,860
還付金	3,000
営繕費	10,000
財政調整事業拋出金	128,474
連合会費	8,098
積立金	10,000
雑支出	5,973
予備費	150,000
支出合計	11,807,918
経常支出合計	11,519,364

*経常支出合計は、支出合計から、還付金のうち80千円、営繕費、財政調整事業拋出金および予備費を除いた額。

経常収支差引額 △ 880,797

◆介護勘定・収入

(単位：千円)

科 目	予算額
介護保険収入	1,057,461
国庫補助金受入	16,681
雑収入	41
収入合計	1,074,183

◆介護勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
介護納付金	1,047,393
介護保険料還付金	600
積立金	26,190
支出合計	1,074,183

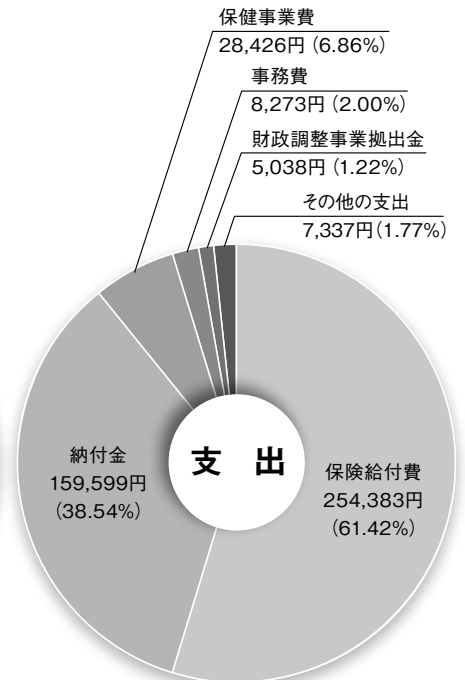
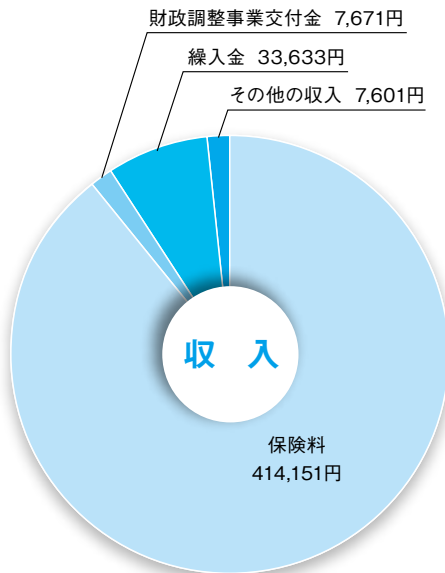
●健康保険料率の内訳は下表のとおりです

区 分	保険料率(千分率)	内 容	
健康保険料	基本保険料	53.83	加入者に対する保険給付等にあてる保険料
	特定保険料	33.71	後期高齢者医療制度への「支援金」、前期高齢者医療制度への「納付金」等にあてる保険料
	調整保険料	1.06	健康保険組合間の財源不均衡調整のため健康保険組合連合会へ拋出する保険料
合 計	88.6		

一般勘定・被保険者1人当たりの収支の割合

予算総額 463,056円

※支出項目の()内%表示は、保険料に対する割合です。



第84回組合会で決議

協会けんぽへの国庫負担の「肩代わり案」に反対！

政府は、平成22年2月12日に「医療保険制度の安定的運営を図るための国民健康保険法等の一部を改正する法律案」を国会に提出しました。

この法律案の中には、協会けんぽの後期高齢者支援金に対する国庫補助を削減し、その負担を健保組合等に「肩代わり」させる法案が含まれております。

健保組合は、経済・雇用情勢、医療費の増、高齢者医療制度への支援金・納付金等の過重な負担等により、財政的に大変厳しい状況におかれている中、これ以上の負担は到底受け入れられません。

先日開催されました組合会において、当健保組合は、協会けんぽへの国庫負担の肩代わり案に対して、全国の健保組合とともに、下の決議文のとおり、断固反対することが、決議されました。

協会けんぽへの国庫負担の肩代わり案に反対する決議

今般、政府が実施しようとしている、いわゆる「協会けんぽ国庫負担の肩代わり案」は、本来、国が責任をもって行うべき協会けんぽへの国庫負担の増額を健康保険組合等に肩代わりさせるものであり、こうした理不尽な負担増は受け入れることはできない。

また、現行の高齢者医療制度について、その改革の議論が始まったばかりの段階で、支援金の負担方法の変更という制度の根幹にかかわるような変更が、一方的に、しかも財源捻出のためだけの一部分の手直しとして出されたことも到底納得いくものではない。

健康保険組合は、今、高齢者医療制度の負担増により、財政的にたいへん厳しい状況におかれている。当健康保険組合でも、高齢者医療の支援金・納付金に、実に保険料収入の44%を占める約48億7千万円を拋出しており、今後の制度見直しのなかで負担の適正化を求めているところである。

測量地質健康保険組合は、協会けんぽ国庫負担の肩代わり案に対して、全国の健康保険組合とともに断固反対する。

以上、決議する。

平成22年2月23日
測量地質健康保険組合
第84回組合会

当健保組合の給付一覧

保険給付は、みなさんが業務外の病気やけがで医療機関にかかったときや出産した場合、死亡した場合などに受けることができます。

保険給付は「法定給付」と「付加給付」に分けられますが、ここではそれぞれの給付についてご説明します。

法定給付 ……健康保険法で定められている給付

付加給付 ……当健保組合が独自で行う給付

療養の給付



被保険者・被扶養者は、保険医療機関で受けた診察、治療材料の支給、処置、手術、入院について給付を受けることができます。

現物給付を受ける場合、保険費用の3割が自己負担となります。

※平成20年4月からの改正により、6歳・3月末以前（義務教育就学前）のお子様は、自己負担2割です。

療養費



被保険者・被扶養者は、療養の給付が受けられなかったり、緊急で自費診療し健保組合が必要と認めたとき、保険費用から自己負担（3割）を差し引いた額の範囲内で療養費として受けることができます。

訪問看護療養費



被保険者・被扶養者は、訪問看護ステーションから派遣された看護師に療養にともなう世話やその他の看護を受けたとき、7割を「訪問看護療養費」として受けることができます（3割を自己負担）。

※被扶養者の場合は「家族訪問看護療養費」といいます。

出産育児一時金



被保険者・被扶養者は、出産したとき420,000円[※]の給付を受けることができます（死産を含む）。

※産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産（死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る）した場合。在胎週数第22週未満の出産の場合や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合の支給額は390,000円です（平成21年10月から平成23年3月までの暫定措置として、出産育児一時金の支給額が40,000円引き上げられています）。

当健保組合の付加給付

被保険者、被扶養者ともに、出産時に当健保組合の資格があるときに、法定給付に加えて、出産育児付加金として16,000円を受けることができます。

傷病手当金



被保険者は、療養のため就労できないときに、4日目から1年6ヵ月間、1日につき標準報酬日額の3分の2の給付を受けることができます（ただし、賃金が支払われた場合はその差額）。

出産手当金



被保険者は、出産前42日（多胎妊娠の場合98日）、出産後56日以内で就労しないとき、1日につき標準報酬日額の3分の2の給付を受けることができます（ただし、賃金が支払われた場合はその差額）。

埋葬料（費）



被保険者は、死亡したとき50,000円の給付を受けることができます。遺族以外の方が葬儀を行った場合は、50,000円の限度内で実費を支給します。また、被扶養者の場合は「家族埋葬料」として一律50,000円が支給されます。

当健保組合の付加給付

法定給付に加えて、埋葬料付加金として20,000円を受けることができます。

移送費



被保険者・被扶養者は、病気やけがで歩行困難なとき、または緊急などのときで健保組合が必要と認めたとき、厚生労働省令で定められている額の給付を受けることができます。

出産育児一時金の医療機関等への直接支払制度

～出産費の窓口負担を軽減できます～

平成21年10月から平成23年3月までの間、窓口で出産費をできるだけ現金で支払わなくても済むようにすることを目的として、「出産育児一時金の医療機関等への直接支払制度」が創設されました。この制度では、被保険者と病院、診療所または助産所（以下、「医療機関等」といいます）が出産育児一時金（家族出産育児一時金）の支給申請および受け取りにかかる代理契約を結ぶことによって、医療機関等が被保険者に代わり、出産育児一時金の額を上限として支給申請および受け取りを行うこととなります。

これにより、直接支払制度を利用する場合は、窓口で出産費から出産育児一時金の支給額を差し引いた額を支払うだけで済むようになります。また、出産費が出産育児一時金の支給額に満たない場合は、差額が健保組合から支払われます。

※手続き等の詳細につきましては、出産予定の医療機関等にお問い合わせください。
※従来の出産育児一時金の受取代理制度は廃止されました。

高額療養費



① 1ヵ月1件の医療費自己負担額が制度上の一定額を超えたとき、患者の自己負担の増大を防ぐよう限度額が設定されています。1ヵ月当たりの自己負担限度額は以下のとおりです。

●一般所得者

80,100円 + [医療費総額 - 267,000円] × 1%

●上位所得者

150,000円 + [医療費総額 - 500,000円] × 1%

※「上位所得者」とは診療月の標準報酬月額が530,000円以上の方を指します。

※「医療費総額」のうち、実際にみなさんが負担するのは3割相当額です。

② 同一月、同一世帯内で21,000円以上の自己負担が2件以上ある場合は、世帯合算して80,100円(上位所得者は150,000円。いずれも1%加算あり)を超えた額が給付されます。

③ 1年間に同一世帯で3回以上高額療養費に該当した場合は、4回目からは44,400円を超えた額(上位所得者は83,400円)が給付されます。

高額療養費の自動払いについて

当健保組合では、高額療養費は診療月の3ヵ月後の20日に会社を通じて自動的にお支払いしております。ただし、「6歳・3月末以前(義務教育就学前)のお子様」と「診療後、自動払いされるまでに会社を退職された方」につきましては自動払いされません。

※ 市区町村の乳幼児医療費助成制度との重複支給をさけるため6歳・3月末以前(義務教育就学前)のお子様への自動払いはしていません。該当される場合には、当健保組合業務課業務第二係までお問い合わせください。

高額療養費の現物給付化の実施について

(入院時における病院での窓口負担を軽減)

従来は、診療月の3ヵ月後の20日に会社を通じて自動的に高額療養費の支払いをしておりましたが、70歳未満の方は健保組合に事前に申し出ることにより、病院での支払いを高額療養費における自己負担限度額までとすることができるようになりました。

申し出の詳細につきましては、当健保組合業務課業務第二係までお問い合わせください。

なお、申し出をされない場合には、従来どおり診療月の3ヵ月後の20日に会社を通じて自動払いされます。

療養の給付



高齢受給者である被保険者・被扶養者は、保険医療機関で受けた診察、治療材料の支給、処置、手術、入院について給付を受けることができます。現物給付を受ける場合、保険費用の1割(平成20年4月から2割負担への引き上げが予定されていましたが、平成23年3月まで1割に据え置かれます)が自己負担となります。現役並み所得者は自己負担3割(被扶養者も同様)です。

※「現役並み所得者」とは標準報酬月額が280,000円以上の方を指します。

高額療養費



① 1ヵ月1件の医療費自己負担額が制度上の一定額を超えたとき、患者の自己負担の増大を防ぐよう限度額が設定されています。1ヵ月・1件当たりの自己負担額は12,000円(現役並み所得者は44,400円)となっており、それぞれ超えた額の給付を受けることができます。

② 同一月、同一世帯内で12,000円(現役並み所得者は44,400円)以上の自己負担が2件以上ある場合は、合算して44,400円(現役並み所得者は80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%)を超えた額の給付を受けることができます。

保険証の再交付申請が急増しています

保険証の紛失にご注意ください!

「健康保険被保険者証(保険証)」は、医療機関にかかる際になくてはならない大切なもの。万一紛失すると、非常に不便であるばかりでなく、不正使用など悪用される恐れもあります。

保険証の保管場所をきちんと決め、お子さまの保険証は保護者の方がまとめて管理するなど、「なくさないための工夫」をお願いします。

もし保険証をなくしてしまったら

保険証を紛失、もしくは破損などした場合は、ただちに「健康保険被保険者証再交付願」を提出してください。また、被扶養者の方が保険証を紛失された場合も、被保険者の方が同様の手続きを行ってください。

※ 外出中や盗難による紛失の場合は、必ず警察に届出をしてください。

保険証の正しい使い方

1 診察の際は必ず持参しましょう

保険証を所持していないと、とりあえず医療費の全額を支払わなくてはなりません。受診の際は必ず保険証を持参しましょう。旅行先にも持参するようにお願いします。

2 医療機関へ月はじめの提示を忘れずに

数ヵ月にわたって治療する場合は、医療機関へ月はじめに保険証を提示し、受診の資格に変更がないことを確認してもらいましょう。

3 貸し借りは厳禁です

他人の保険証を使ったり、貸したりすることは法律で固く禁じられています。貸したほうも借りたほうも罰せられます。

4 保険証の返納はお早めに

退職や転職をする場合は、勤務先に最終出勤日に返納するようお願いいたします。



ジェネリック医薬品は、新薬と同様、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。コスト意識を持って、ジェネリック医薬品を賢く利用しましょう。



Q ジェネリックに替えると薬代の負担が軽くなると聞きました。具体的に、どのくらい安くなるのですか？

A 価格は新薬の3～7割。服用期間が長いほど、家計の負担は軽くなります。

新薬の特許期間が切れると、同じ成分を利用してほかの製薬会社でも薬を作ることができます。こうして作られるのが「ジェネリック医薬品」です。ジェネリック医薬品は研究開発費が少なくすむため、新薬よりも価格が3～7割も安く設定されています。

かぜなどで短期間しか服用しない場合は、薬代はあまり気になりませんが、高血圧症や糖尿病などの慢性的な病気で、長期にわたって薬を服用しなければならない場合、薬代の負担は家計に重くのしかかります。そこで、価格の安いジェネリック医薬品を使用すれば、家計の負担を軽くすることができるのです。また、ジェネリック医薬品が普及すれば、家計にやさしいばかりでなく、当健保組合の医療費の節減にもつながります。

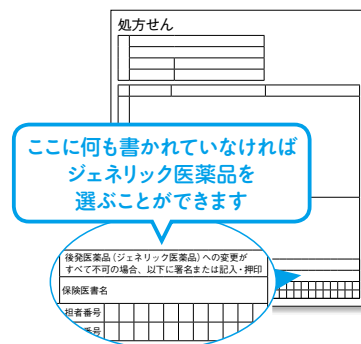
積極的な活用を!

患者さんの意思でジェネリック医薬品を選べます

厚生労働省では、ジェネリック医薬品の普及率向上のため、平成20年4月から処方せんの様式を変更しました。現在の処方せんには、新薬からジェネリック医薬品への「変更不可」の欄が設けられており、この欄に医師の署名または記名・押印がなければ、患者さんの意思を伝えれば、ジェネリック医薬品を選べるようになっています。ジェネリック医薬品を希望する場合は、まずは医師・薬剤師に相談してみましょう。

なお、ジェネリック医薬品があるかどうかは、医師や薬剤師に尋ねるか、日本ジェネリック研究会のホームページ「かんじゃさんの薬箱」でも検索できますので活用してみてください。

●『かんじゃさんの薬箱』
<http://www.generic.gr.jp/>



ジェネリック医薬品に替えると、薬代はこんなに節約できます

<p>高血圧症 代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合</p>	<p>新薬 8,760円 → ジェネリック医薬品 2,190円 → 1年で 6,570円節約</p>
<p>糖尿病 代表的な薬を1日3回、1年間服用した場合</p>	<p>新薬 23,000円 → ジェネリック医薬品 13,140円 → 1年で 9,860円節約</p>
<p>脂質異常症(高脂血症) 代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合</p>	<p>新薬 13,140円 → ジェネリック医薬品 5,480円 → 1年で 7,660円節約</p>

※上の価格は、3割自己負担で薬代のみを計算したものです。服用する患者さんが窓口で支払う医療費には、薬代以外に医師の技術料や検査料も含まれています。

資料：日本ジェネリック医薬品学会調べ(2009年4月現在)

「医療費通知」を廃止して「ジェネリック医薬品利用促進通知」を開始します

これまで、当健保組合では、年に2回、皆様が医療機関に受診しどのくらい医療費がかかったのか、その経過を記載したお知らせ「医療費通知」をお送りさせていただいておりました。このお知らせは、医療費に対するコスト意識を持っていただくことにより、はしご受診等の無駄な受診をなくし、増え続ける医療費に歯止めをかけることを目的としておりました。

平成22年度からは、この通知に代えて、「ジェネリック医薬品利用促進通知」サービスを開始いたします。

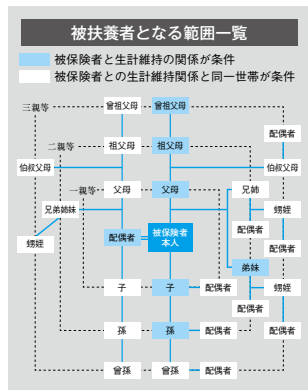
この通知は、生活習慣病やアレルギー性疾患等の慢性的な病気により、長期にわたって薬を服用している方で、現在、服用されている薬と効能・効果がほとんど変わらず、価格が安いジェネリック医薬品に変更できると思われる方に対しお知らせする予定です。

これにより、対象者の方の経済的負担が軽減されるとともに、医療費の節減を目指します。詳細につきましては、今後『健やかライフ』等で随時広報してまいりますので、よろしくお願いいたします。

忘れていませんか？

被扶養者(異動)届の提出は 異動があった日から 5日以内に！

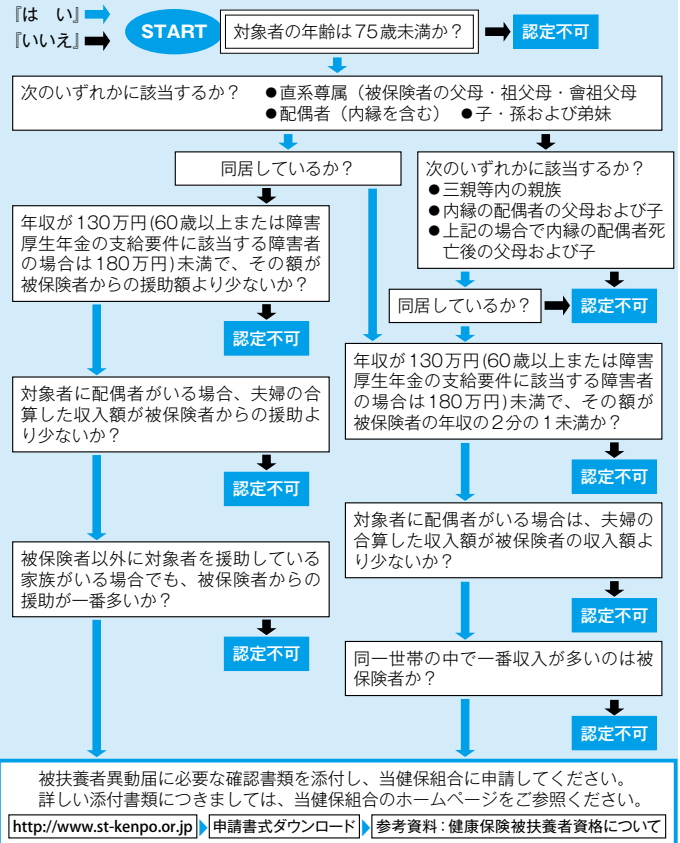
春は卒業や就職などで、被扶養者だったお子さんが独立されることの多いシーズンです。被扶養者に異動があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し(削除するときは該当する被扶養者の保険証を添付)、事業主を経由して健保組合に届け出る必要があります。



とくに今まで被扶養者だった方が被扶養者でなくなる場合、届け出るのを忘れてそのまま被扶養者でいると、その方にかかった医療費等について当健保組合が支払うこととなります。みなさんから納めていただく保険料を有効に活用し、無駄な支出を抑えるためにも、該当される方は忘れずに手続きされますようお願いいたします。

被扶養者認定チャート

被扶養者資格の認定を希望する対象者の現在の状況を、このチャートで確認してください。



春野菜が主役！ カロリー & 塩分控えめメニュー

健康
うちごはん



春野菜のドライカレー

コロコロに切った野菜の歯ごたえが楽しいドライカレーです。
たけのこやフキ、ひよこ豆には食物繊維がたっぷり。
しっかり噛むので満腹感もある、低カロリーのカレーです。

1人分 430kcal
塩分 0.9g

材料(2人分)

- 牛ひき肉 …………… 50g
- 新たけのこ(水煮) …… 50g
- トマト …………… 200g
- 赤パプリカ …………… 50g
- フキ …………… 100g
- ひよこ豆(水煮) …… 50g
- たまねぎ …………… 50g
- にんにく …………… 1/2片
- カレー粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ローリエ …………… 1/2枚
- 【A】 水 …………… 1/2カップ
- 【A】 しょうゆ …………… 小さじ1
- 【A】 塩 …………… 小さじ1/6
- 【A】 こしょう …………… 少々
- ごはん …………… 300g
- パセリ …………… 少々

作り方

- ① 新たけのこ、トマト、赤パプリカは1cm角に切る。フキは熱湯でさっとゆでて皮をむき、1cm幅に切る。たまねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を中火で熱し、牛ひき肉を炒め、火が通ったらにんにく、たまねぎを炒めて、しんなりしてから、新たけのこ、フキ、ひよこ豆を加え炒め、なじんだらカレー粉を加える。
- ③ ローリエ、トマト、赤パプリカ、**A**を加え、ときどき混ぜながらほとんど汁けがなくなるまで12～13分煮る。
- ④ ごはんを皿によそい、③を盛りつけ、パセリを散らす。



カロリー ダウンの コツ



ボリュームがあるのに低カロリーに仕上げるコツは、野菜をたっぷり加えること。赤唐辛子やターメリックなど多様なスパイスが調合されたカレー粉は、血行促進や発汗作用があり、スパイスの辛みで塩分も抑えられます。

料理制作 ● 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
撮影 ● 吉田 篤史
スタイリング ● 脇岡 香子