

健やかライフ

No.149
2011.4

このたびの東日本大震災において被災されました皆様に、心からお見舞い申し上げます。

インターネット版

CONTENTS

- 平成23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・記載事項の変更…………… 4～5ページ
- 薬代を節約! ジェネリック医薬品を選ぼう…………… 6ページ
- 被扶養者(異動)届の提出は5日以内に!…………… 7ページ

※ 組合日誌・公告等の記事についてはホームページ上には掲載しておりませんので、内容については本誌をご覧ください。



健康保険料率を千分の4.4引き上げて 千分の93に改定

健康保険料率は千分の93 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23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。

健康保険料率を千分の4.4引き上げて「千分の93」

わが国の景気は持ち直しに転じているといわれておりますが、自律性は弱く、東北地方太平洋沖地震の影響が懸念され、また、失業率が高水準にあるなど、依然として厳しい状況にあります。

わが業界を取り巻く環境も、公共事業が大幅に削減され、大変厳しい状況が続いております。

また、健保組合を取り巻く環境も大変厳しいものがあり、平成21年度決算状況は、被保険者数の減少や景気の低迷による保険料収入の減少に加え、高齢者医療制度の納付金等の負担増により約8割が赤字組合となるなど、極めて厳しい財政運営を強いられております。

当健保組合においても、納付金等の負担増、さらに高齢化にともなう医療費の増、経済不況による保険料収入の伸び悩みも重なり、財政は大変厳しい状況で推移しております。健全かつ安定的な組合運営を図っていく必要があるため、健康保険料率の引き上げを余儀なくされました。

被保険者および事業主の皆様には負担増となり、誠に心苦しい限りですが、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

予算総額は120億6,300万円

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、保険料率を千分の4.4引き上げたことなどにより、前年度対比5億3,500万円増の110億9,700万円を見込んでおります。

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65億5,200万円、高齢者や退職者の医療費（納付金・支援金・拠出金）として42億4,400万円が、あてられる見込みとなっております。

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、7億2,700万円を見込んでおります。その他の支出と

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23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95（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15.1（全国一律）

あわせると収入不足が見込まれますが、準備金からの繰り入れでまかなうこととしています。

今後も大変厳しい状況が続くと予想されるなか、当健保組合といたしましては、これまで以上に医療費の適正化や経費節減を心がけ、皆様の健康生活に役立てるよう努めてまいり所存です。

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。

介護保険料率は 現行のまま据え置き「千分の14」 予算総額は11億9,200万円

平成23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。

介護保険料収入を10億9,200万円と見込んでおりますが、介護納付金11億9,100万円を負担しなければならないため、不足分は平成22年度決算残金見込のうち6,000万円を繰越金として計上し、さらに準備金からの繰り入れで収入不足を補います。

●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	一 般 保 険 料	基本保険料	56.696	加入者に対する保険給付等にあてる保険料
		特定保険料	35.114	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		1.19	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拠出する保険料
	合 計		93	

平成23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	11,102,996
保険料	11,097,362
国庫負担金・他	5,634
調整保険料収入	144,586
繰入金	653,528
国庫補助金収入	4,467
特定健康診査等事業収入	100
財政調整事業交付金	100,685
雑収入	56,955
合計	12,063,317

◆一般勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
事務費	208,639
保険給付費	6,552,229
法定給付費	6,541,728
付加給付費	10,501
納付金	4,243,678
前期高齢者納付金	1,657,821
後期高齢者支援金	2,103,977
日雇拋出金	1
退職者給付拋出金	481,759
老人保健拋出金	120
保健事業費	727,256
還付金	3,000
営繕費	10,000
財政調整事業拋出金	144,586
連合会費	7,991
積立金	10,000
雑支出	5,938
予備費	150,000
合計	12,063,317

◆介護勘定・収入

(単位：千円)

科 目	予算額
介護保険収入	1,091,855
繰越金	60,000
繰入金	40,123
雑収入	62
合計	1,192,040

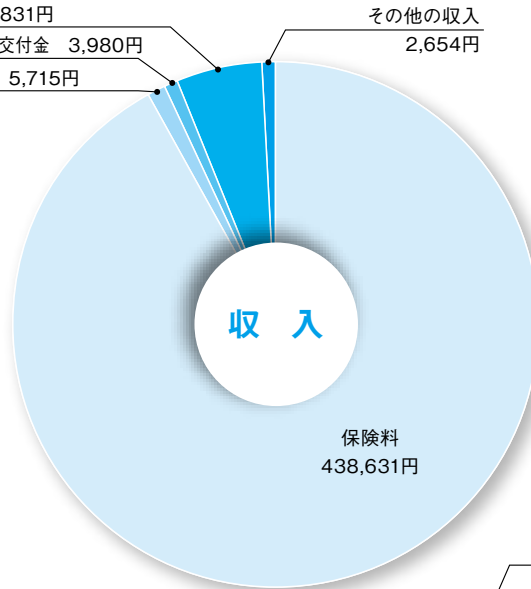
◆介護勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
介護納付金	1,191,340
還付金	600
雑支出	100
合計	1,192,040

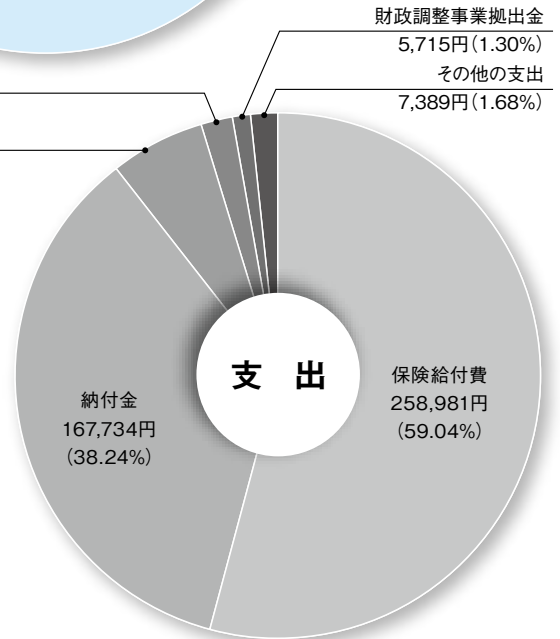
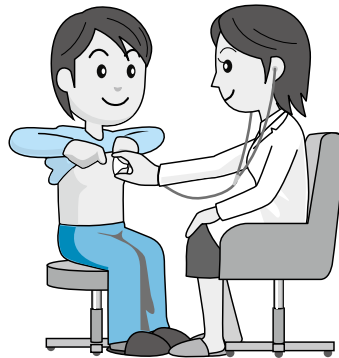
一般勘定・被保険者1人当たりの収支の割合

繰入金 25,831円
 財政調整事業交付金 3,980円
 調整保険料 5,715円
 その他の収入 2,654円



予算総額
476,811円

事務費 8,247円 (1.88%)
 保健事業費 28,745円 (6.55%)
 財政調整事業拋出金 5,715円 (1.30%)
 その他の支出 7,389円 (1.68%)



※支出項目の()内%表示は、保険料に対する割合です。

平成23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
- 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補助
- 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
- 健保会館の開設



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。

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。

平成23年4月からは「直接支払制度」に加え、「受取代理制度」も利用できます

平成23年3月までの間の暫定措置として、出産費の窓口負担の軽減を図るために医療機関等への「直接支払制度」が実施されてきましたが、4月以降も引き続き継続されるとともに、診療所や助産院などの小規模な医療機関では「受取代理制度」も利用できることになりました。ただし、医療機関により採用している制度が異なりますので、詳細につきましては出産予定の医療機関にお問い合わせください。

① 直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、被保険者に代わって医療機関が行う制度です。出産育児一時金が医療機関へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

② 受取代理制度

被保険者が健保組合に出産育児一時金の請求を行う際、出産する医療機関にその受け取りを委任することにより、出産育児一時金が医療機関へ直接支給される制度です。事前に健保組合への申請が必要です。

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24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・毀損などした場合は、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。

保険証の記載事項の変更について

健康保険法施行規則等の改正により、保険証の記載事項について変更することになりました。

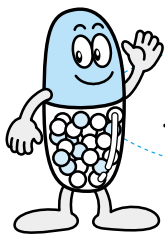
なお、すでに発行している保険証の更新(差し替え)はありません(すでに発行済の保険証は、従来どおり使用できます)。

【変更時期】

平成23年4月1日から

【変更内容】

健康保険証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けます。



薬代を節約!
ジェネリック医薬品を選ぼう

『高血圧症』の薬の場合

ジェネリック医薬品は品質評価に問題がなく、価格が新薬に比べて2～8割安いお得な薬です。とくに、生活習慣病や慢性疾患の場合、長期間にわたって同じ薬を服用するため、新薬からジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を大幅に節約できます。

今回は「高血圧症」の薬を例にとって、どのくらい節約できるかを紹介します。

高血圧症とはどんな病気？

高血圧とは、常に血管に高い圧力がかかっている状態で、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中などをおこす危険が高まります。高血圧症と診断された場合、肥満解消や減塩など生活習慣の改善を行います。それでも血圧がコントロールできない場合、薬による治療が必要となり、血管を広げる薬や余分な塩分を排出する薬などが処方されます。



新薬とジェネリック医薬品の自己負担の比較（高血圧症の場合）

* 1日1回、1回1錠で処方された場合の試算（金額は目安です）。

* 3割負担の場合の窓口支払額です。薬剤費のみで、調剤技術料等は含みません。

新薬	アムロジン錠5mg (1年間服用した場合)	約7,010円
ジェネリック 医薬品	アムロジピン錠5mg「TCK」 [メーカー名：辰巳化学]	約3,270円
	アムロジピン錠5mg「NP」 [メーカー名：ニプロファーマ]	約4,130円
	アムロジピン錠5mg「サワイ」 [メーカー名：沢井製薬]	約4,950円

最大1年間で
約3,740円
おトク!

※ジェネリック医薬品は一例です（特定の会社のPRを意図したのではなく、参考として情報提供するものです）。

1つの新薬に対応するジェネリック医薬品は複数あります。

※薬局により取り扱いがない場合もあります。

ジェネリック医薬品を希望するときは医師・薬剤師に相談しましょう

ジェネリック医薬品をもらうには…

病・医院で

ジェネリック医薬品が使えるか、まずは医師に相談しましょう。

* 処方せんの「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」の欄に医師の署名がなければ、患者さんの意思でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

薬局で

処方せんを提出し、その薬にジェネリック医薬品があるか、あればそちらを使えないか薬剤師に相談しましょう。



ジェネリック
医薬品を
もらえます!

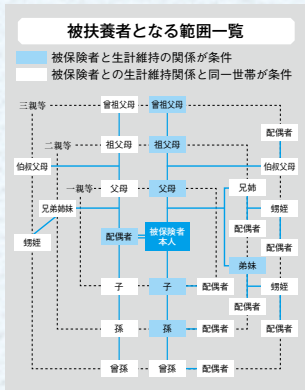
参考URL

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

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！

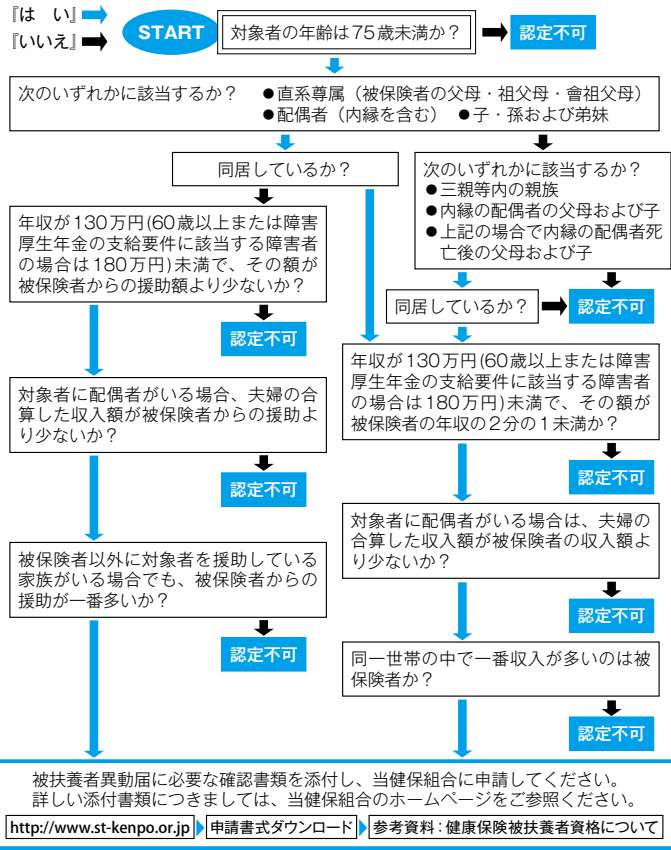
春は卒業や就職などで、被扶養者だったお子さんが独立されることの多いシーズンです。被扶養者に異動があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し(削除するときは該当する被扶養者の保険証を添付)、事業主を経由して健保組合に届け出る必要があります。



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だと、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。



メタボ解消! コレステロール改善メニュー



鯛とえのきだけの蒸し焼き

材料(2人分)

- 鯛……………2切れ
- えのきだけ……………1パック
- にんじん……………20g(1/5本)
- 空豆……………2さや
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/5程度
- 芝麻醬(ねりごまでも)……………小さじ1
- 米酢……………小さじ1.5
- 塩……………2つまみ程度
- 砂糖……………2つまみ程度
- 水……………小さじ1
- クレソン(飾り用)……………少々

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、
途中でごまダレをかけてコクをプラス。
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。

1人分
203kcal
塩分
1.7g

作り方

- ① 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- ② 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- ③ オーブントースターで②を5〜6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- ④ 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



① 端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

アボカドと新たまねぎの 即席ピクルス

みずみずしい新たまねぎと、
アボカドのトロリとした食感がよく合います。
コレステロールが気になる人にうれしい一品です。

1人分
84kcal
塩分
0.6g

材料(2人分)

- アボカド……………1/2個
- 新たまねぎ……………1/4個
- ラディッシュ……………1個
- 寿司酢……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- ピンクペッパー……………適量

作り方

- ① アボカドは縦半分になり、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ② Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20〜30分冷やす。



料理制作●大島菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影●吉田篤史 スタイルング●久保田朋子