

# 健やかライフ

No.153

2012.4

インターネット版

## CONTENTS

- 平成24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！／はしご受診はやめましょう…………… 4～5ページ
- ジェネリック医薬品Q&A…………… 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。



# 4月から健康保険料率を改定します

千分の93 → 千分の98.4

介護保険料率は千分の15.4に改定。皆様のご理解・ご協力をお願いします

平成24年2月23日に開催されました組合会におきまして、当健保組合の平成24年度予算が可決・承認されました。そのあらましについてお知らせします。

## 一般勘定

### 健康保険料率を千分の5.4引き上げ

わが国の景気は、昨年3月に発生した東日本大震災や原発事故の影響により、依然として厳しい状況にあります。一部で緩やかに持ち直してきていると言われていますが、デフレ脱却と景気の本格的回復には、程遠い状況にあります。

このような中、わが業界を取り巻く環境も、依然として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22年度決算では、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、高齢者医療制度に対する納付金などの過大な負担により、実に全健保組合の約8割が赤字決算となるなど、極めて厳しい財政にあります。

当健保組合においても、納付金等の大幅な負担増、さらには高齢化に伴う医療費の増大、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、将来にわたり円滑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、健保組合を取り巻く現状をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

### 予算総額は127億2,500万円

健保組合の大半を占める収入は、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5.4引き上げたものの、被保険者数、標準報酬月額および標準賞与額は、ここ数年の業界の状況を鑑み減少を見込んでいることから、前年度対比6,900万円減の110億2,800万円を計上しております。

この保険料収入を受けて、各種事業に取り組んでまいります。主な支出としては、被保険者等の皆様に対する保険給付費（医療費等）として前年度対比6,500万円増の66億1,700万円、高齢者や退職者に対する納付金として前年度対比6億200万円増の48億4,500万円を計上しており、この納付金の大幅な増が保険料率引き上げの要因となりました。

この他、皆様の健康づくりのための費用（保健事業費）として、7億2,000万円を見込んでおります。その他の支出と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補うこととしております。

今後大変厳しい状況が続くと予想される中、当健保組合としては、これまで以上に医療費の適正化や経費節減に努め、皆様の健康生活に役立てるよう努めてまいります。

### ●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	54.524 被保険者等に対する保険給付等にあてる保険料
		特定保険料	42.616 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		1.26 健保組合間の財源不均衡のため健康保険組合連合会へ拠出する保険料
	合 計		98.4

## 介護勘定

### 介護保険料率を千分の1.4引き上げ 予算総額は11億8,900万円

介護勘定予算は、平成23年度の介護保険料率を維持した場合、一般勘定と同様に標準報酬月額および標準賞与額の減少等から、介護保険料収入の減収が見込まれ、支出予算に対し収入不足となることから、介護保険料率を見直さざるを得ない状況となりました。

介護保険料率を千分の1.4引き上げたことなどにより、介護保険料収入を前年度（変更予算）対比1億500万円増の11億7,700万円と見込んでおりますが、介護納付金11億8,800万円を負担しなければならないため、不足分は準備金からの繰り入れで補うこととしております。

40歳以上65歳未満の被保険者と事業主の皆様には、健康保険料率の引き上げと併せての負担増となり、大変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。

### 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・増進にお役にたください。

### 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。

### 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24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100（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15.5（全国一律）



平成24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	11,033,768
保 険 料	11,028,256
国庫負担金・他	5,512
調整保険料収入	143,747
繰 入 金	421,340
国庫補助金収入	3,657
特定健康診査等事業収入	40
財政調整事業交付金	1,078,195
雑 収 入	44,316
合 計	12,725,063
経常収入合計	11,100,378

※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401,340千円、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5千円および前年度以前未収分の収納見込額1,395千円を差し引いた額。

■一般勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
事 務 費	206,232
保 険 給 付 費	6,617,140
法 定 給 付 費	6,606,345
付 加 給 付 費	10,795
納 付 金	4,845,470
前期高齢者納付金	1,999,490
後期高齢者支援金	2,339,483
日 雇 抛 出 金	1
退職者給付抛税金	504,756
老人保健抛税金	1,740
保 健 事 業 費	720,487
還 付 金	3,100
営 繕 費	10,000
財政調整事業抛税金	143,747
連 合 会 費	7,952
積 立 金	10,000
雑 支 出	10,935
予 備 費	150,000
合 計	12,725,063

経常支出合計	12,421,216
経常収支差引額	△ 1,320,838

※経常支出合計は、支出合計から、還付金のうち100千円、営繕費、財政調整事業抛税金および予備費を差し引いた額。

■介護勘定・収入

(単位：千円)

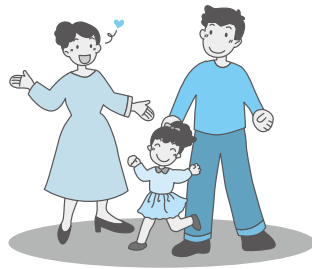
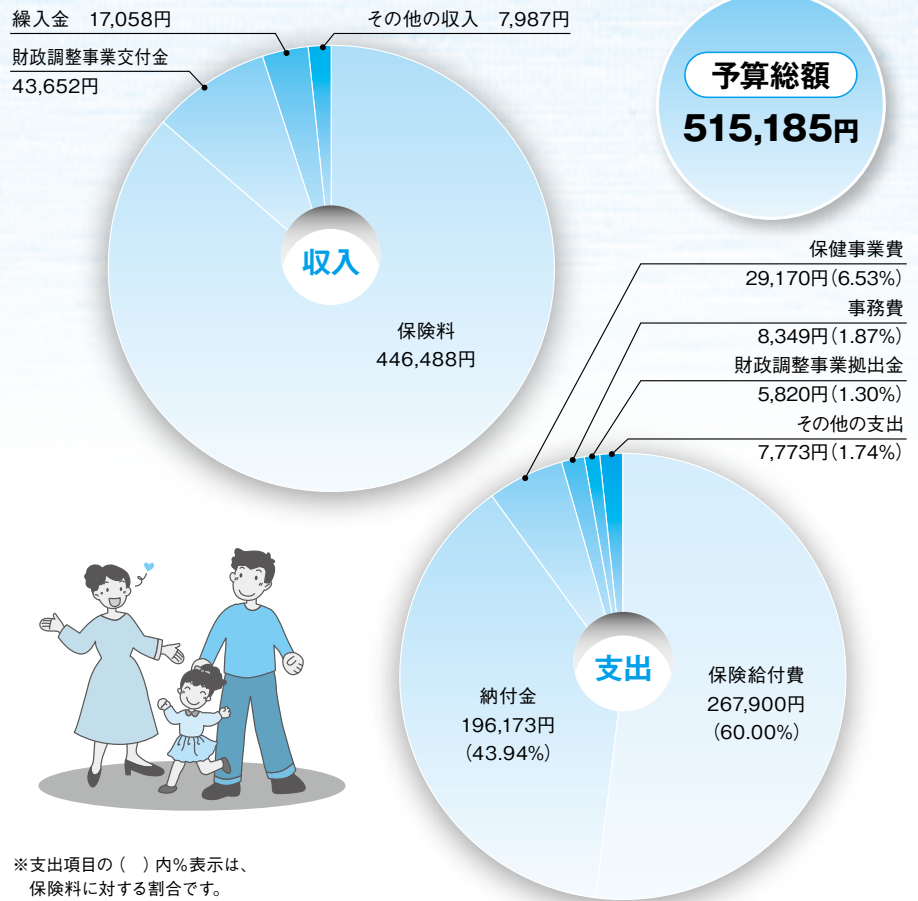
科 目	予算額
介 護 保 険 収 入	1,176,628
繰 入 金	11,947
雑 収 入	61
合 計	1,188,636

■介護勘定・支出

(単位：千円)

科 目	予算額
介 護 納 付 金	1,187,936
介 護 保 険 料 還 付 金	700
合 計	1,188,636

一般勘定・被保険者1人当たりの収支の割合



※支出項目の( )内%表示は、保険料に対する割合です。

平成24年度に実施する保健事業

保健知識の広報・PR

- 機関誌等の発行
- ホームページによる広報活動
- 医療費通知および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
- 事業所用テキスト等の配布
- 新生児保健図書の配布

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

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
- 特定健診・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実施

心身の保養

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



熱海「薫風荘」および山中湖「秀翠」の利用料金の改定について

当健保組合の厳しい財政状況を鑑み、長年据え置きとなっておりました熱海「薫風荘」および山中湖「秀翠」の利用料金につきまして、平成24年6月1日利用分より改定させていただきますこととなりました。併せて、利用者(組合員資格)の確認のため、チェックインの際、健康保険証の提示をお願いすることといたしました。

組合員の皆様には、ご負担とお手数をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

施 設	区 分	改定前	改定後
		平成24年5月31日まで	平成24年6月1日より
熱 海「薫風荘」	組 合 員	3,500円	5,000円
	組 合 員 外	5,000円	7,000円
山 中 湖「秀 翠」	組 合 員	2,500円	3,500円
	組 合 員 外	3,000円	4,500円

※「組合員」……当健保組合の被保険者および被扶養者

組合員「健康保険証」提示

# 当健保組合の 給付一覧

保険給付は、業務外の病気やけがで保険医療機関を受診したときや出産、死亡の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」がありますが、ここではそれぞれの給付について説明します。

**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

保険医療機関で受けた診察、治療材料の支給、処置、手術、入院等について現物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

健康保険被保険者証が未交付のため等、保険医療機関で保険診療を受けることが困難なとき、やむを得ない事情のため保険診療が受けられない医療機関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）を差し引いた額が療養費として支給されます。

## 訪問看護療養費



被保険者 被扶養者

在宅で療養している患者が医師の指示により、訪問看護ステーションの看護師等から、療養に必要な世話や診療の補助を受けた場合は、その費用が訪問看護療養費として現物給付されます（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

被保険者・被扶養者は、出産したとき420,000円<sup>※</sup>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、出産育児一時金付加金として16,000円を受けることができます。

## 傷病手当金



被保険者

被保険者が療養のため就労できず、報酬が受けられない場合、休んだ日が連続して3日間あったうえで、4日目以降、1年6ヵ月間、休んだ日に対して1日につき標準報酬日額の3分の2に相当する額が支給されます。ただし、休んだ期間について、傷病手当金の額より多い報酬を受けた場合は、支給されません。

## 出産手当金



被保険者

被保険者が出産のため会社を休み報酬が受けられない場合、出産前42日（多胎妊娠の場合98日）、出産後56日の範囲内で休んだ期間、1日につき標準報酬日額の3分の2に相当する額が支給されます。ただし、休んだ期間について、出産手当金の額より多い報酬を受けた場合は支給されません。

## 埋葬料および埋葬費



被保険者 被扶養者

被保険者が死亡したときは、埋葬を行った家族（被保険者に生計を維持されていた人であれば、被扶養者でなくてもかまいません。）に埋葬料として、50,000円が支給されます。被扶養者が死亡したときは、被保険者に家族埋葬料として、50,000円が支給されます。

死亡した被保険者に家族がいないときは、埋葬を行った人に、埋葬料の額（50,000円）の範囲内で、埋葬にかかった費用が埋葬費として支給されます。

### 当健保組合の付加給付

法定給付に加えて、埋葬料には埋葬料付加金として20,000円が支給されます。

## 移送費



被保険者 被扶養者

病気やけがで移動が困難なとき、または緊急などのときで医療機関に移送された場合、医療機関まで最も経済的な通常の経路および方法により算定した額が移送費として支給されます（健保組合が移送の必要があると認めた場合）。

## 出産費用の窓口負担を軽減する 「直接支払制度」「受取代理制度」

出産費の窓口負担を軽減するしくみとして「直接支払制度」または「受取代理制度」が利用できます。これらの制度を利用した場合、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。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



被保険者

被扶養者

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 同一世帯で直近の12ヵ月間に、すでに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 （4月から外来でも限度額認定証を利用できます）

従来の高額療養費のしくみは、入院の場合、病院の窓口で「限度額適用認定証」を提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までで済んでいました。4月からは外来にも同様のしくみが導入され、窓口での支払いは限度額までで済みます。

この制度を利用するには、70歳未満の方は事前に健保組合に申し出て、認定証交付の申請を行う必要があります。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、認定証がない場合は、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

健康保険高齢受給者  
(70歳～74歳)



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25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

健康保険高齢受給者  
(70歳～74歳)



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、破損してしまった場合は、すみやかに「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。

## はしご受診はやめましょう

診療内容に不満を感じて自己判断で転院を繰り返すはしご受診は、医療費がムダにかさむだけでなく、重複する薬や検査が体の負担になります。受けている治療に不安があるときは、まずはそのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。



# ジェネリック医薬品をもっと使おう!

お医者さんから処方される薬には、  
先発医薬品とジェネリック医薬品の  
2種類があります



ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに、先発医薬品よりも価格が安い! という大きなメリットがあります。選んでオトクなジェネリック医薬品をよく知って、もっと使いましょう。

Q

**ジェネリック医薬品の効き目や安全性は確かなの?**

A



ジェネリック医薬品は、長年、先発医薬品(新薬)として使われてきた有効成分を利用した医薬品です。このような実績に加え、ジェネリック医薬品は、「体内での薬の溶け方」や「血中に入る速度・濃度」が先発医薬品と同等かなど、厚生労働省が定めた厳しい試験や品質基準をクリアしたもののみが承認されます。ですから、効き目や安全性については十分証明されているといえます。

また、製品によっては、薬の大きさや味、においの改善、保存性の向上など、先発医薬品よりも工夫されたものもあります。



Q

**どんな病気にジェネリック医薬品はあるの?**

A



高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリック医薬品があります。ひとつの先発医薬品に複数のジェネリック医薬品が出ていることもありますし、カプセル・錠剤・点眼剤など、形態もさまざまです。ジェネリック医薬品を選んで使えば、家計の節約につながります。

※ すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品があるわけではありません。詳細につきましては薬剤師にご相談ください。



Q

**ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べてどのくらい安いのか?**

A



先発医薬品の開発には、通常10~15年の歳月と数百億円もの投資が必要といわれており、研究開発にかかるコストが薬の価格にも反映されています。これに対してジェネリック医薬品は、特許の切れた先発医薬品と同じ有効成分を利用するため、研究開発にかかるコストを大幅に抑えることができます。そのため、先発医薬品に比べて安価に製造することができ、価格も先発医薬品の2~7割程度と安くなっています。

Q

**ジェネリック医薬品をもらうにはどうすればいいの?**

A



ジェネリック医薬品は、医師による処方が必要な医薬品です。ジェネリック医薬品を使いたいときは、病院や診療所などの医療機関を受診したときに医師に相談するか、調剤薬局で薬剤師に相談してみましょう。

今年4月からは、医師が書く処方せんの様式が新しくなり、ジェネリック医薬品をもらいやすくする改定が行われています。ぜひご家族で、「まずはジェネリック医薬品」を心がけてみてください。

参考URL **かんじゃさんの薬箱**

日本ジェネリック医薬品学会

<http://www.generic.gr.jp>

携帯版

<http://www.generic.gr.jp/m>

- ◎ 今お使いの医薬品の製品名を入力するだけで、どんなジェネリック医薬品があるのかわかります。
- ◎ ジェネリック医薬品を積極的に取り入れている医療機関、薬局も検索できます。





簡単! おいしい

季節の  
お弁当  
レシピ

# たけのこご飯弁当

ポカポカ陽気の野外で楽しみたい、春の素材を使ったお弁当です。  
もちろん職場での昼食にもどうぞ。



1人分(合計)  
エネルギー **550kcal**  
塩分 **3.4g**

## たけのこご飯

**材料** 作りやすい分量。  
お弁当には分量の1/5程度を使用

- 米…………… 2合  
※といでざるにあげておく
- たけのこ…………… 180g  
※ゆでたもの。食べやすい大きさに切る
- ふき…………… 100g  
※すじを取り、ゆでて小口切り
- A** [だし汁400cc、酒大さじ1]  
[薄口しょうゆ大さじ1]
- 塩…………… 小さじ1/3

### 作り方

- 鍋にAとたけのこを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして5~6分煮る。
- ①のたけのこをざるにとり、水気をきる(煮汁は炊飯時に使用)。
- 炊飯器に米と①の煮汁、塩を入れてひと混ぜする。2合目までの目盛に水の量が足りなかったらだし汁を足して、たけのこも加え通常どおり炊く。
- 炊きあがったらふきを加え、蒸らしてから全体を混ぜる。

料理制作 ● 大越 郷子 (料理研究家・管理栄養士)  
写真 ● 松島 均    スタイル ● 吉岡 彰子

## そら豆とえびのかき揚げ

**材料** 1人分

- むきえび…………… 40g
- 長ねぎ ※小口切り…………… 1/3本
- そら豆 ※薄皮をむいたもの…………… 30g
- 桜えび…………… 4g
- 小麦粉…………… 小さじ2
- A** [上新粉小さじ2、水大さじ1程度]  
[塩少々]
- 揚げ油…………… 適量

### 作り方

- ボウルにむきえびと長ねぎ、そら豆、桜えびを入れて、小麦粉をふり入れ、全体にまぶす。
- 別のボウルでAを混ぜ合わせ、①に衣をつける。
- 170度に熱した油に木べらなどで少量ずつ落とし入れて、揚げる。

### おすすめ素材

- ◎ たけのこに含まれるカリウムは、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促します
- ◎ そら豆には、止血作用があるといわれ、骨や歯を形成するリンも多く含まれています

## さやいんげんの佃煮

**材料** 作りやすい分量。  
お弁当には分量の1/2程度を使用

- さやいんげん…………… 80g  
※すじを取り2~3等分に切る
- しょうが ※せん切り…………… 15g
- A** [だし汁150cc、酒大さじ1]  
[めんつゆ大さじ1]

### 作り方

- 鍋に材料をすべて入れ、火にかける。
- 沸騰したら、中火にして途中で混ぜながら、水分がなくなるまで煮含める。

## ミニトマト

**材料** 1人分

- トマト…………… 2個