

# 健やかライフ

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

- P2~3 ▶ 平成25年度予算が決まりました
- P4 ▶ 当健保組合の保険給付を紹介します
- P5 ▶ 単なる肩こりに健康保険は使えません
- P6~7 ▶ 保険証の紛失にご注意ください
  - ▶ 保険証は退職した日の翌日から使用できません
  - ▶ 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!
  - ▶ はしご受診はやめましょう
- P8 ▶ ジェネリック医薬品をもっと使おう

※ 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。

平成25年度予算が決まりました

# 予算総額 128億821万2千円

平成25年2月20日(水)に開催されました第90回組合会におきまして、当健保組合の平成25年度予算が

繰入金 5億8,519万1千円

収入不足を補うため、準備金から繰り入れます。

収入

保険料収入  
119億872万9千円

皆様や事業主から納めていただく組合運営の大切な財源保険料です。

調整保険料収入、財政調整事業交付金など

適正受診やジェネリック医薬品の活用など、  
医療費の節減にご協力ください。

保健事業費 6億9,285万1千円

人間ドックなどの各種健診事業や、宿泊施設を利用した際の補助金

皆様の健康をバック  
平成25年度も積極的

支出

保険給付費  
64億6,610万円

皆様が病気やけがをしたときの、医療費や各種給付金の費用です。

納付金  
51億5,435万7千円

国へ納付する後期高齢者支援金、  
退職者給付拠出金等の費用です。

保険料収入の約43%を占めており、  
組合財政を大きく圧迫しています。

財政調整事業拠出金、事務費、予備費など

■ 平成25年度の保険料率は次のとおりです

健康保険料率

千分の98.4 (前年度と同じ)

※事業主と被保険者で折半負担

介護保険料率

千分の15.4 (前年度と同じ)

※事業主と40歳から65歳未満の被保険者  
で折半負担

● 健康保険料率の内訳

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	54.964	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	42.186	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	1.25	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		

参考 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25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)

# (一般勘定)

可決・承認されました。

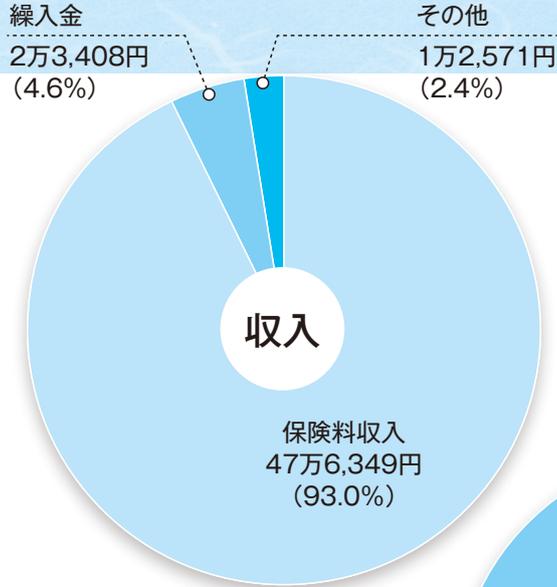
3億1,429万2千円

アップするため、  
に実施します。

事業などの費用です。

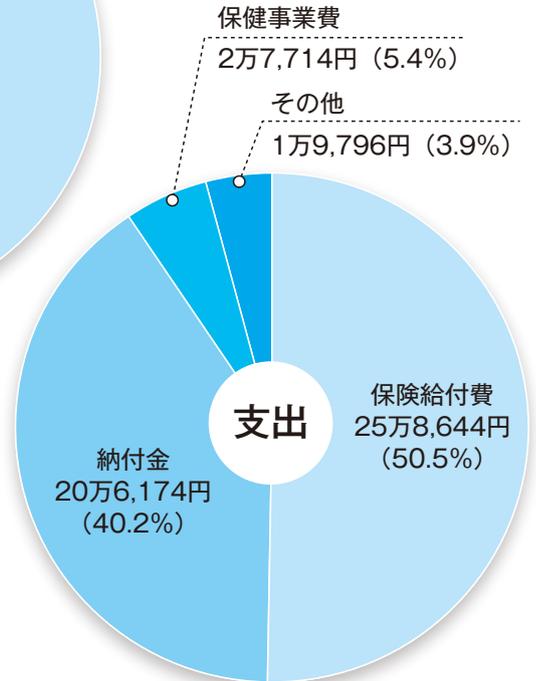
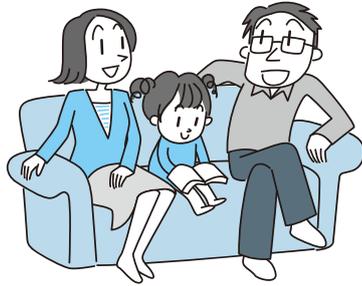
前期高齢者納付金、

4億9,490万4千円



皆様1人当たりで  
予算を見てみると

合計 51万2,328円



## 介護勘定予算

介護勘定予算は総額12億6,446万4千円に決定されました。

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,234,914
繰入金	29,509
雑収入	41
合計	1,264,464

支出	
科目	予算額(千円)
介護納付金	1,263,764
介護保険料還付金	700
合計	1,264,464

## 平成25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
- 統計資料の整備
- 事業所用テキスト等の配付
- 新生児保健図書の配付



### 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付
- 家庭用常備薬等の斡旋
- 健診結果データの管理
- 24時間心と体の電話健康相談の実施

### 健康保持・体づくり

- 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

- 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

# 当健保組合の保険給付を紹介します

★ 保険給付の詳しい内容については、当健保組合ホームページをご覧ください。



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。

この保険給付には、健康保険法で定められた「法定給付」と、健保組合が独自で行う「付加給付」があります。ここでは当健保組合の主な保険給付について説明します。

## 療養の給付



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。

※70歳～74歳の方は、自己負担1割（標準報酬月額が280,000円以上の現役並み所得者は自己負担3割）です。

## 療養費



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。

## 傷病手当金



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か月間、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。

## 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<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。

## 高額療養費



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。

※このほか、世帯合算等の負担軽減措置があります。

## 埋葬料および埋葬費



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。

ちょっと  
待って!



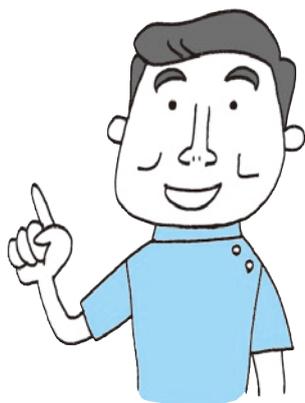
# 単なる肩こりに健康保険は使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

\*通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

## 柔道整復師の 施術は 正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



### 使える ケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



- 骨折、ひび、脱臼の応急処置

(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

### 使えない ケース

全額自己負担になります

- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



- あん摩・マッサージ代わりの利用

- 慢性的な肩こり・腰痛



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術

- 過去の負傷等による後遺症

- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛



- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

- 異なる患部への“ついでマッサージ”

ご注意  
ください!

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。



## 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、医療機関にかかるときには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。旅行先にも携帯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

数カ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、会社へ最終出勤日に返還するようお願いいたします。

## 保険証の取り扱いについて、あらためてご確認を！

# 保険証は退職した日の翌日から使用できません

資格喪失後に医療機関等で使用した場合、健保組合は医療費の負担はできません。後日、ご本人に医療費を請求させていただきます。

会社を退職された場合、または被扶養者から除かれた場合には、会社を通じて保険証を健保組合に返還してください。

保険証は、資格喪失日および被扶養者削除日から医療機関等で使用できません。

また、被保険者本人が退職等により資格喪失した場合、家族の方も同じ日から保険証は使用できませんのでご注意ください。



#### 例1 測量 太郎さん（本人）が平成25年4月15日に退職した場合

資格喪失日	測量 太郎（本人）	平成25年4月16日
	測量 花子（家族）	平成25年4月16日



平成25年4月16日から、本人・家族とも当健保組合の保険証は使用できません！

#### 例2 測量 花子さん（家族）が平成25年4月1日に除かれた場合

被扶養者削除日	平成25年4月1日
---------	-----------



平成25年4月1日から、当健保組合の保険証は使用できません！

※高齢受給者証（70歳から74歳までの被保険者および被扶養者）につきましても同様の取り扱いとなります。



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!

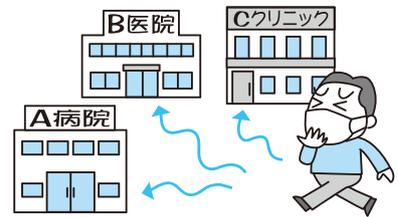
春は卒業や就職などで、被扶養者だったお子さんが独立されることの多いシーズンです。被扶養者に異動があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し(削除するときは該当する被扶養者の保険証を添付)、会社を経由して健保組合に届け出る必要があります。



特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や高齢者の方への納付金を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。

賢い患者になるために♪

## はしご受診は やめましょう

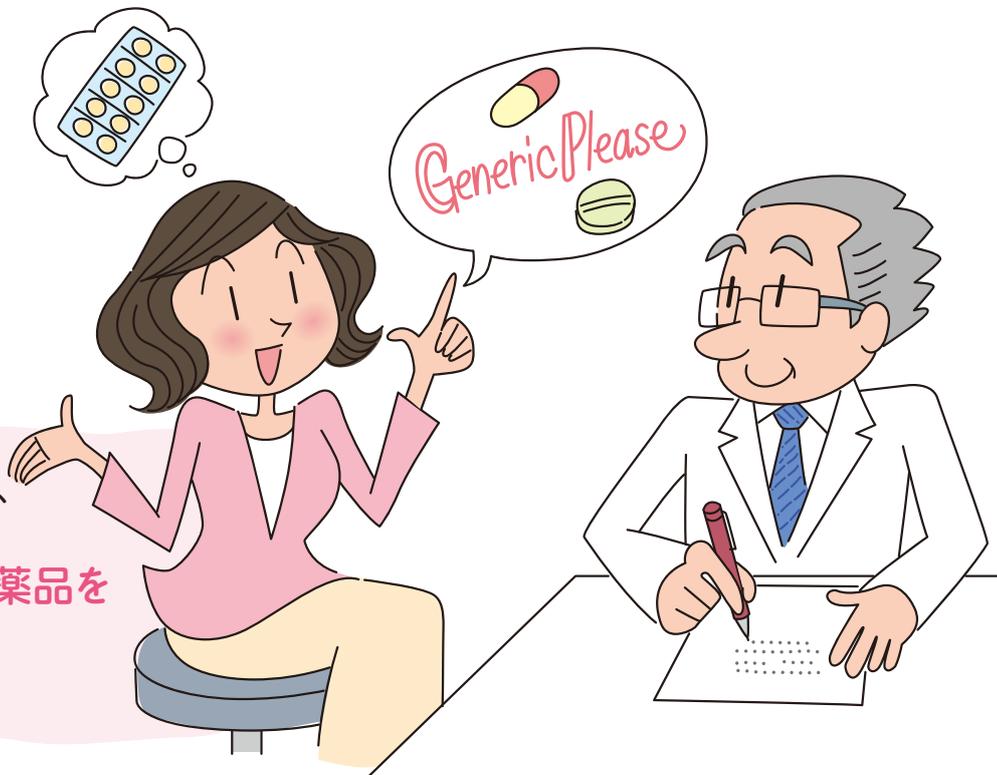


診療内容に不満を感じて自己判断で転院を繰り返す「はしご受診」は、そのつど初診料がかかって医療費がかさむだけでなく、重複する薬や検査が体の負担になってしまいます。医療機関を替えるのは、「セカンドオピニオン<sup>※</sup>」を求めるときだけにしましょう。なお、受けている治療に不安がある場合は、まずはそのことを医師に伝えて話し合ってみてください。

※主治医との関係を保ちながら納得した治療を受けるため、他の医師の意見を聞くこと

# 慢性病なら確実に薬代を節約できます

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の有効性と安全性をもちながら、価格は先発医薬品の2～7割と、大幅に安いのが特徴です。とくに慢性病で長期間薬を服用されている方は、ジェネリック医薬品を利用することで薬代を大幅に節約することができます。



薬代を節約したい方は、  
医師や薬剤師に  
**「ジェネリック医薬品を  
使いたい」**と  
申し出ましょう。

## ジェネリック医薬品に変えると、こんなに安くなります！

### 高血圧症の Aさん

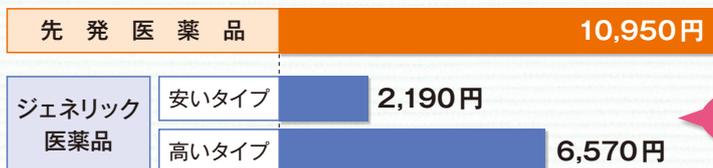
(1日1錠  
1年間服用)



差額(年額)  
14,240円～8,760円

### 脂質 異常症の Bさん

(1日1錠  
1年間服用)



差額(年額)  
8,760円～4,380円

### 糖尿病の Cさん

(1日3錠  
1年間服用)



差額(年額)  
7,670円～5,480円

\*3割負担の場合の自己負担額。このほかに調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

(日本ジェネリック医薬品学会 2013年4月現在)

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、薬局に在庫がないなどの理由により、利用できないケースもあります。