

健保だより

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎0568(77)3514 FAX 0568(77)5382

No.165
2019年 秋

2018年度の 決算が まとまりました

2018年度の決算は、経常収入35億600万円、経常支出30億6,100万円で、経常収支差では4億4,500万円の黒字を計上することができました。しかし、支出面では高齢者医療制度を支える納付金が約5割を占め、健保財政を圧迫しています。2022年以降団塊の世代が後期高齢者に入り始めるため、拠出金負担は更なる負担増となることは確実で、現役世代は過重な負担を強いられ続け、今後も厳しい状況が続くことが見込まれます。引き続き、みなさんには日頃から健康づくりを心がけるとともに、当健保組合の実施する各種保健事業をご活用いただき、医療費削減にご協力いただけますよう、お願いいたします。



2018年度決算のあらまし(経常収支)

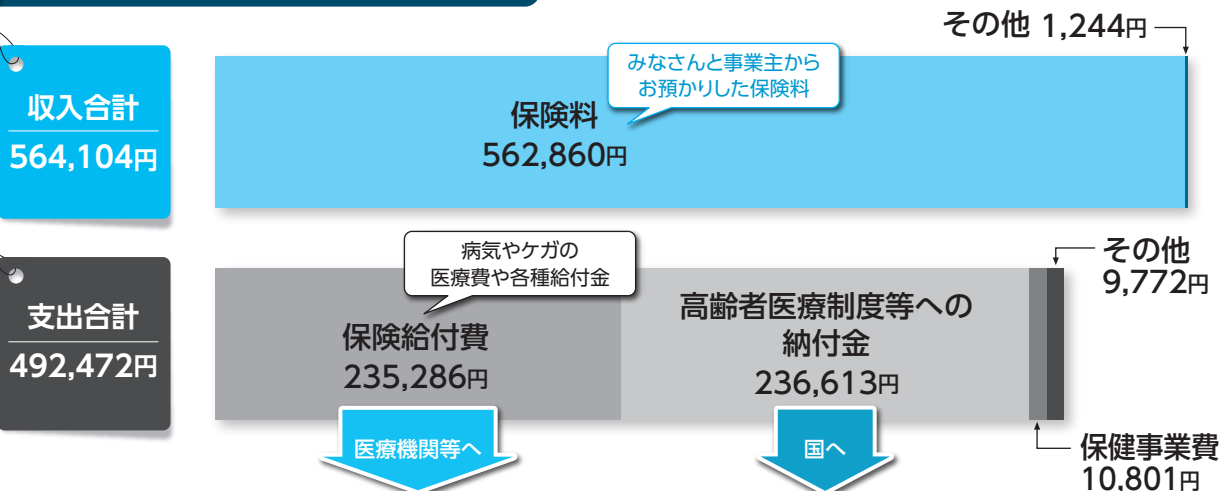
経常収入	科 目	総額(百万円)
	保 険 料 収 入	3,498
	そ の 他	8
	計	3,506
経常支出	保 険 給 付 費	1,462
	〔 法 定 給 付 費 〕	1,429
	〔 付 加 給 付 費 〕	33
	納 付 金	1,471
	〔 前 期 高 齢 者 納 付 金 〕	656
	〔 後 期 高 齢 者 支 援 金 〕	802
	〔 退 職 者 給 付 拠 出 金 〕	13
	〔 老 人 保 健 拠 出 金 ・ 他 〕	0
	保 健 事 業 費	67
	そ の 他	61
	計	3,061
	経 常 収 支 差	445

決算の基礎となった数値

健 康 保 険		介 護 保 険	
被保険者数	6,215人	介護保険第2号被保険者数(本人+家族)	4,137人
〔 男 〕	5,048人	介護保険第2号被保険者たる被保険者数(本人)	2,851人
〔 女 〕	1,167人	平均標準報酬月額	437,307円
平均標準報酬月額	390,229円	総標準賞与額(年間合計)	5,053,324千円
〔 男 〕	418,792円	保険料率	千分の18
〔 女 〕	261,493円	〔 事業主 〕	千分の9.0
総標準賞与額(年間合計)	8,465,485千円	〔 被保険者 〕	千分の9.0
被扶養者数	6,270人		
扶養率	0.99人		
前期高齢者加入率	1.13%		
保険料率	千分の95.0		
〔 事業主 〕	千分の52.9		
〔 被保険者 〕	千分の42.1		



被保険者1人当たりでみる決算(経常収支)



特定保健指導が始まりました。

生活習慣病を予防する絶好のチャンス!

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がなく、気づいたときには症状が重くなっていることも少なくありません。該当の方にご案内をお送りしています。ご自身のため、またご家族のためにも**自覚症状のないうちに特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組んで、生活習慣病を予防しましょう。**

特定保健指導って何?

特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要と判断された方を対象に実施する保健指導です。これは、法律により健保組合等に義務付けられており、リスクの程度によって「**積極的支援**」と「**動機付け支援**」の2種類があります。

特定健診

生活習慣病予防のため、40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診です。その結果から、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病のリスクを判断します。

内臓脂肪をチェック

1 腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

2 BMI* が25以上

リスクの重なりをチェック

1 高血糖 2 高血圧
3 脂質異常 4 喫煙習慣

+

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

生活習慣病のリスクが高い

生活習慣病のリスクがある

積極的支援

初回

医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。
(個別支援・グループ支援など)

動機付け支援



3ヵ月以上の継続的支援を受けます。

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙などにより3ヵ月以上の継続的な支援を受けながら、生活習慣の改善に取り組めます。

自分で生活習慣の改善に取り組めます。

3ヵ月以上経過後

目標や計画が達成できたかを評価します。

特定保健指導



特定保健指導を受けて生活習慣改善

2018年度 特定保健指導
実施報告より

特定保健指導は、専門スタッフがそれぞれの健康状態やライフスタイルにあわせてアドバイスをするので、無理なく継続的に生活習慣の改善につなげることができます。対象に選定された方のうち96名の方に受診していただきました。

どうやって、取り組んだの?

初回面接時に体重や腹囲を減らすための行動計画をたてます

- 例
- ご飯の量を減らす
 - お菓子の回数を減らす
 - よく噛んで食べる
 - 欠食をなくす
 - 野菜を多く食べる
 - 休肝日を週1回つくる
 - 足上げストレッチをする〈1日5分〉
 - 筋トレをする〈週2回以上〉
 - 歩いて通勤する など

どんなことをアドバイスしてくれるの?

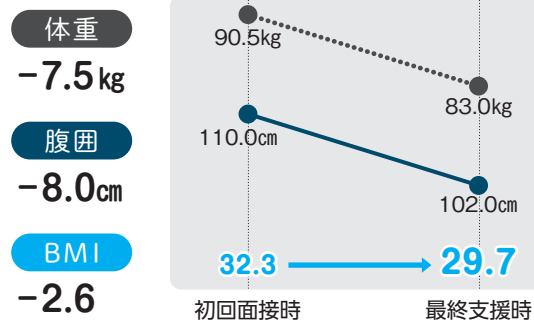
一人ひとりの健康状態やライフスタイルにあわせて支援します

- 例
- 取り組み継続のコツ
 - 減量のためのメニューの選び方
 - 多忙でもできる日常的な運動の紹介
 - 室内で短時間にできる運動の紹介 など

変化あり!

保健指導を受けて66%の方に体重減少、54%の方に腹囲減少の成果がありました!

Aさんの場合 動機付け支援

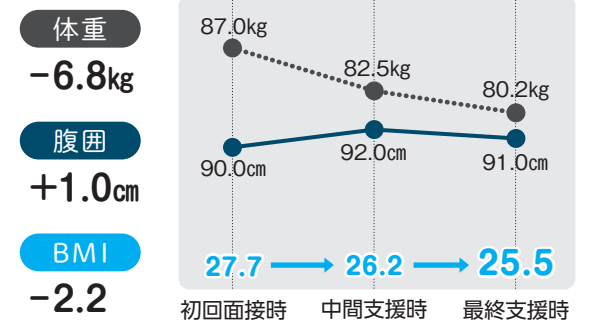


- 行動目標
- ① 歩行時間と強度を増す!
 - ② 筋トレを散歩前にする!
 - ③ 間食を減らして噛む回数を増やす!

行動計画を着実に実行し体重・腹囲とも目標以上の成果ができました。間食はやめて、油物を減らして野菜を摂ることを心掛けたことにより体調も良くなりました。継続していきましょう。



Bさんの場合 積極的支援



- 行動目標
- ① 休日に歩く量を増やす!
 - ② 間食を減らす!
 - ③ ご飯の量を減らす!

行動計画以外にも生活習慣の改善を行い、体重がマイナスになりました。4月から始めた筋トレもリバウンド予防のためにもぜひ続けていきましょう。



RIZAP スタジオプレミアム法人契約 を結びました

当健保組合の被保険者および被扶養者の方は、
RIZAP スタジオプレミアム法人会員サービスを受けられるようになりました。
入会金やトレーニング費用等が特別料金でご利用いただけます。ぜひご活用ください。

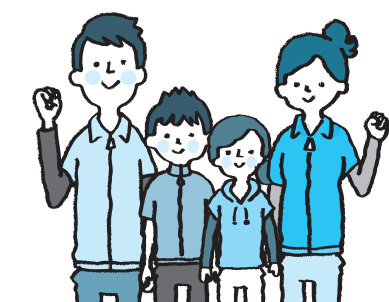
RIZAP スタジオプレミアム法人会員サービス		お得な3つのプレミアム特典	
特典1	入会金通常 50,000円 (税別) 0円 初回限定。お一人様初回一回限り。支払方法によって入会金50,000円(税別)無料、もしくは分割手数料無料のどちらかを選択できます。	特典2	初回本入会 本コース契約金額(税別)より 20%OFF 初回限定。お一人様初回一回限り。本コース(最短2ヵ月・16回以上)の契約に限ります。
特典3	法人会員限定 2週間トライアルコース 49,800円 (税別) 週2回(計4回)のマンツーマントレーニングが受けられるトライアルコースです。入会金不要。		

※新規のご契約に限ります。 ※スタジオプレミアム法人会員サービス以外の割引サービスと併用することはできません。

対象サービス

受付時間 9:00~21:00 年中無休

お問い合わせ
お申込みは直接、右記フリーダイヤルへお電話していただき、
住友理工健康保険組合
お問い合わせ番号
PHR014
をお知らせください。
詳しくは、当健保組合ホームページ
下記バナーをクリック!



RIZAP
☎ 0120-600-574

RIZAP WOMAN
☎ 0120-991-466

RIZAP COOK
☎ 0120-169-768
※本コースのみ

RIZAP GOLF
☎ 0120-297-418

RIZAP ENGLISH
☎ 0120-466-044
※本コースのみ

RIZAP KIDS
☎ 0120-297-427
※本コースのみ

※施設によっては提供していないサービスがあります。
※2週間トライアルコースは、COOK、ENGLISH、KIDSは対象外です。
※個人情報は、各種サービス・商品のお届けと関連するアフターサービス、RIZAPおよびRIZAPグループ会社からの各種サービス・商品のご案内等に使用させていただきます。

人間ドック・脳ドックを 受けましょう

年に一度は
健康チェック!



少ない自己負担金で人間ドック・脳ドックが受けられます。
ぜひご利用ください。

	人間ドック	脳ドック
対 象 者	被保険者・被扶養者	40歳以上の被保険者・被扶養者
検査項目	循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・ 大腸がん検査 など (医療機関によって異なります)	頭部MRI・MRA (医療機関によって異なります)
個人負担金	5,000円	10,000円
申込方法	① 契約健診機関に自分で予約する ※ご自分で予約することが難しい方は、当健保組合までご相談ください。 ② 「人間ドック等予約完了連絡兼申込書」を当健保組合に提出する	

※個人負担金は、当健保組合にお支払いください(住友理工側の方は受診月の翌々月に給与から控除されます)。※オプション検査は全額自己負担です。

◎人間ドック他、各種健診(検診)は、年度内(3月31日まで)1人1回まで補助が受けられます。

がん検診の補助を 行っています

補助が
あります!



	乳がん検診	子宮頸がん検診	肺がん検診	前立腺がん検診
対 象 者 年齢は2020年 3月31日時点	30歳以上の 被保険者・ 被扶養配偶者	20歳以上の 被保険者・ 被扶養配偶者	18歳以上の 被保険者・ 被扶養者	50歳以上の 被保険者
検査内容	超音波・ マンモグラフィ	頸部細胞診	肺ヘリカルCT	PSA
補 助 額 年度内1回のみ	上限5,000円	上限3,000円	上限8,000円	上限2,000円
申請方法	① がん検診を受け、領収書を受け取る ② 「がん検診補助額請求書」に領収書(原本)と検診結果(コピー)を添付して 当健保組合に提出する			

※令和2年3月31日までの受診分は、令和2年4月10日までに請求書および添付資料を提出されたものに限り、補助金をお支払いします。

早めの対策が一番

インフルエンザを防ぐ！

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。



重症化にご用心！

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。

重症化のサイン

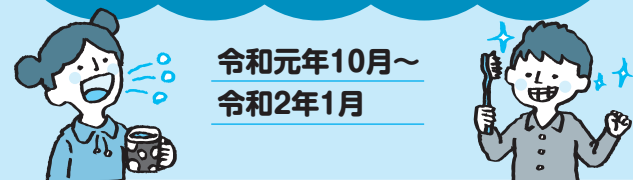
- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている など
- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている など



今年もやります！

つよい子になるぞ!!
キャンペーン

令和元年10月～
令和2年1月



家族でかぜ & むし歯予防に取り組みましょう

当健保組合では、今年も小学校3年生以下のお子さまがいるご家庭を対象に「つよい子になるぞ!! キャンペーン」を実施します。

対象となるご家庭には、ご案内をお送りしますので、家族そろって、手洗い・うがい・歯みがきを毎日行い、かぜやむし歯を寄せつけない元気な毎日を過ごしましょう。

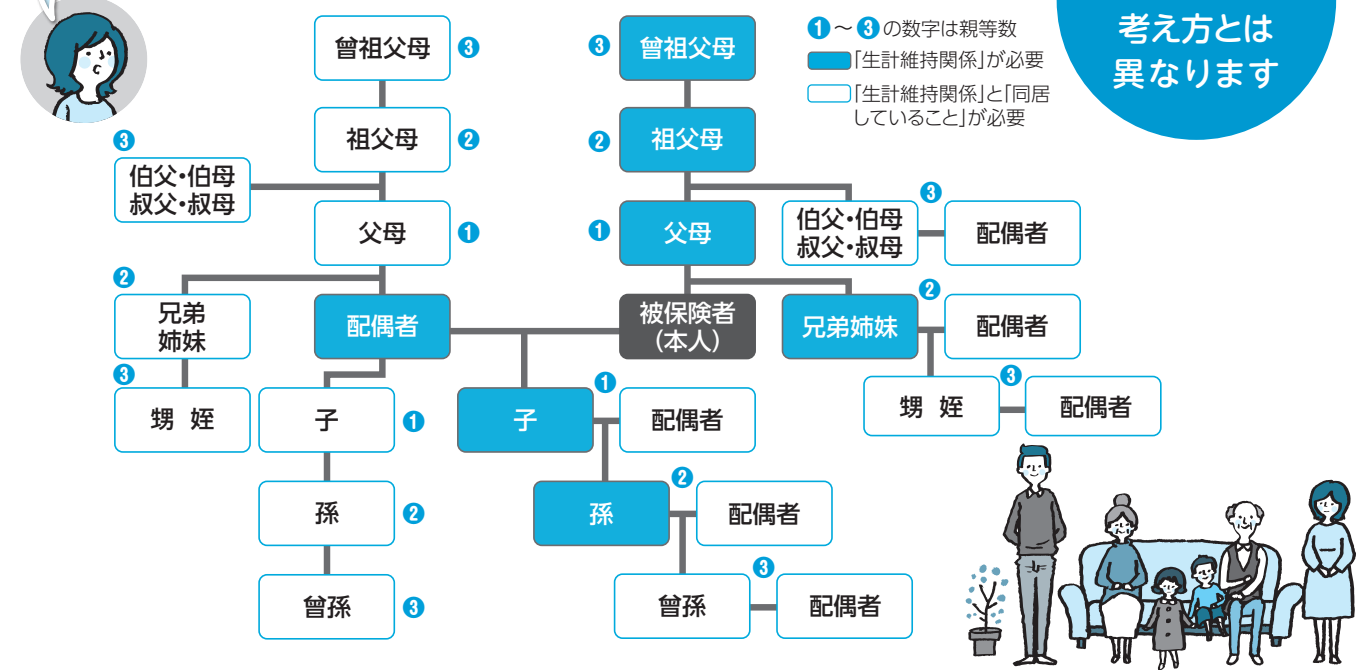
キャンペーン終了後、アンケートハガキをお送りくださったご家庭にはプレゼントを差し上げます。

被扶養者の資格ってナニ？

当健保組合では、健康保険の被扶養者になっている方が、現在も被扶養者の条件を満たしているかどうか、年に一度確認調査を行っており、対象となる被保険者の方に「被扶養者の資格確認調査ご協力をお願い」をお送りし、ご回答いただきました。ご協力いただきありがとうございました。未提出の方はすみやかに書類の提出をお願いいたします。今後も、扶養家族に該当しなくなった方は届け出をしていただきますようお願いいたします。

被扶養者として認められるための要件

被扶養者と認められる範囲は？



収入の条件は？

■収入とは… 給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

- 1 被保険者の収入によって生活していること（生計維持関係がある）
- 2 被扶養者となる人の今後1年の見込収入※が下記を満たしていること

- 130万円（月額108,334円・日額3,612円）未満
- 被保険者の収入の2分の1未満（同居の場合）
- 60歳以上または障害のある場合は180万円（月額150,000円・日額5,000円）未満
- 被保険者からの仕送り額より少ない（別居の場合）

※被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間見込収入額

こんなときは被扶養者ではなくなります。届け出はすみやかに！

- 就職した
- 結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 今後1年の見込収入が基準額（上記参照）を超えた
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- 家族が死亡した
- 家族が75歳になった

法改正

2020年4月から被扶養者の認定条件が変わります

これまで、一定の条件を満たせば、海外に住む家族も被扶養者として認定されていましたが、健康保険法の改正により2020年4月から被扶養者は原則「国内居住者」に限定されます。詳細は、当健保組合までお問い合わせください。

10月から消費税率引上げにともなって、医療費が変わりました

医療費平均0.07%引き下げ(診療報酬本体 +0.41%、薬価 △0.48%)

治療や検査の公定価格である診療報酬は2年に一度見直され、次回は2020年4月を予定していますが、2019年10月に消費税率が8%から10%に引上げられたため、これに合わせて医療費等が臨時に見直されることになりました。



項目		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
歯科	歯科初診料	2,370円	2,510円
	歯科再診料	480円	510円
調剤	調剤基本料※	410円	420円

改定された
主な項目

◆自己負担は上記の2～3割です。 ※調剤基本料1の場合の額

あなたは大丈夫?

医療費のムダにつながる受診はコレ!

1

病状が軽くても大きな病院



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。紹介状なしで大病院にかかるると5,000円以上の特別料金(全額自己負担)がかかります。

2

かかる病院をすぐに変える



同じ病気で病院をはしぐすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が繰り返されるほど無駄な医療費はありません。

3

診療時間を気にしない



診療時間外に受診すると医療費は割り増し*になります。

* 時間外(おおむね8時前と18時以降)、休日(日曜日・祝日・年末年始)・深夜(22時～6時)などの加算があります。

>>>> お知らせ >>>>

年間医療費通知の申請に関する情報は、12月に当健保組合ホームページ(<https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp>)にてお知らせいたします。