

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.166
2019年度 冬

ただ今 「特定保健指導」 実施中!!

40歳以上で特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導は、専門家が個人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ができ、生活習慣病予防につながります。

当健康保険組合の実施状況は？

生活習慣病予備群の方は年々増加しています。

生活習慣病予防のために支援を受けて生活改善を目指している方も年々増えています。特定保健指導は生活改善のチャンスです！ぜひチャレンジしましょう！

※対象の方は病院で指導をうけられる利用券を発行しますので、気になる方は当組合にお問い合わせください。費用は当組合で負担します。

努力は報われます！これからも続けましょう。

事例1

Aさん

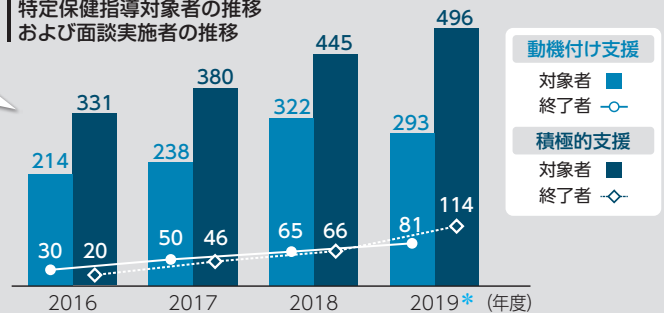
寝る前に食べない、夜の果物をやめる、お菓子の量に気をつけるという行動計画をたて、積極的に取り組んでおられ、**腹囲-4.5cm**と大きな改善がみられました。

事例2

Bさん

歩行時間と強度を増やす、筋トレを散歩前に行う、間食を減らして噛む回数を増やすという行動計画をたて、**体重-7.5kg、腹囲-8.0cm**と成果があらわれました。

特定保健指導対象者の推移
および面談実施者の推移



*19年度は11月28日現在の対象者数、面談予定者数

地域別 面談予定者数

	小牧	東京	大阪	GH	SRK-HT	浜松	松坂	裾野	埼玉	合計
動機付け支援	49	—	—	8	2	1	13	7	1	81
積極的支援	69	4	1	8	1	0	16	13	2	114
合計	118	4	1	16	3	1	29	20	3	195

あなたは大丈夫!? 特定保健指導 判断チャート

※昭和54年4月1日以降生まれの方が対象となります。

1 内臓脂肪の蓄積度をチェック!

腹囲 男性 **85cm** 以上 女性 **90cm** 以上

腹囲 男性 **85cm** 未満 女性 **90cm** 未満 **かつ** BMI **25** 以上

左記
以外

2 その他のリスクをチェック!

以下の項目に該当する場合は ☐ に ☒ を入れましょう

- ☐ 血糖 空腹時血糖 **100mg/dl** 以上 または HbA1c **5.6%** 以上 (NGSP値)
- ☐ 脂質 中性脂肪 **150mg/dl** 以上 または HDLコレステロール **40mg/dl** 未満
- ☐ 血圧 収縮期血圧 **130mmHg** 以上 または 拡張期血圧 **85mmHg** 以上

☐ 喫煙歴あり

※左記の ☐ に ☒ が
ついた場合のみ
判定項目に追加

☑の数が

2個以上

危険度 **高**

1個

危険度 **中**

なし

危険度 **低**

☑の数が

3個以上

危険度 **高**

1~2個

危険度 **中**

なし

危険度 **低**

危険度 **高・中** になったら、
特定保健指導の対象です!

危険度 **高** … 積極的支援

危険度 **中** … 動機付け支援

Point
腹囲はへその高さで
測ります。
※胸の一番細いところ
ではなく、おへそ周り
で測りましょう。



BMI =
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
※BMI = 22が適正体重とされています。

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

健康スコアリングレポートとは、加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。
昨年に続き、2回目の「健康スコアリングレポート」が発表されました。当健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

● 顔マークの見方 ●

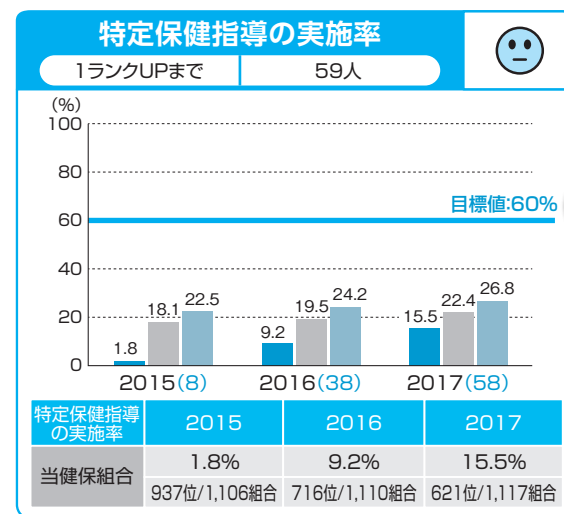
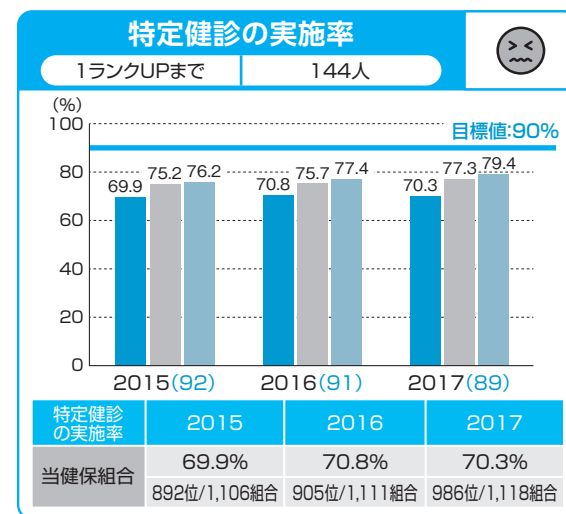
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



*本レポートは2015～2017年度のデータに基づいて作成されています。

1 特定健診・特定保健指導

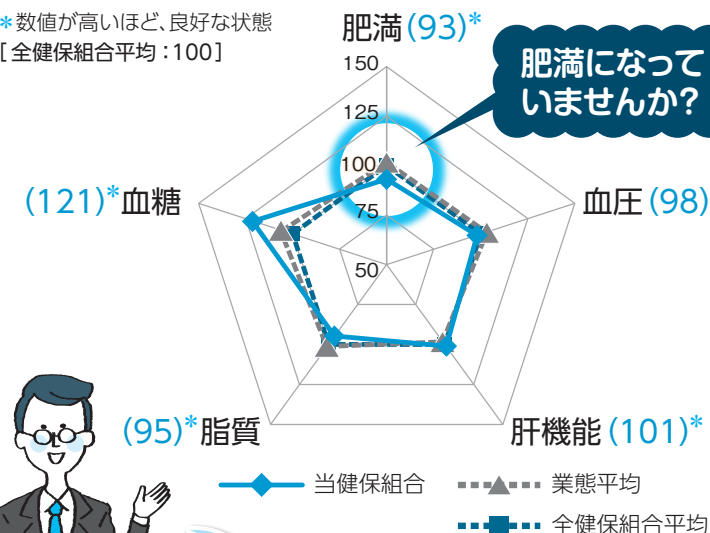
当健保組合の特定健診実施率は70.3%で全国1,118組合のうち986位、特定保健指導実施率は15.5%で全国1,117組合のうち621位。どちらも実施率を上げることが目の下の課題となっています。



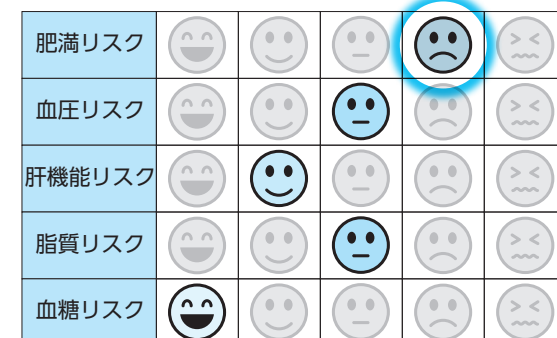
目標には届きませんでした

2 健康状況

*数値が高いほど、良好な状態
[全健保組合平均：100]



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。当健保組合の健康状況は**肥満リスクがやや高い**ことがわかりました。



*2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。



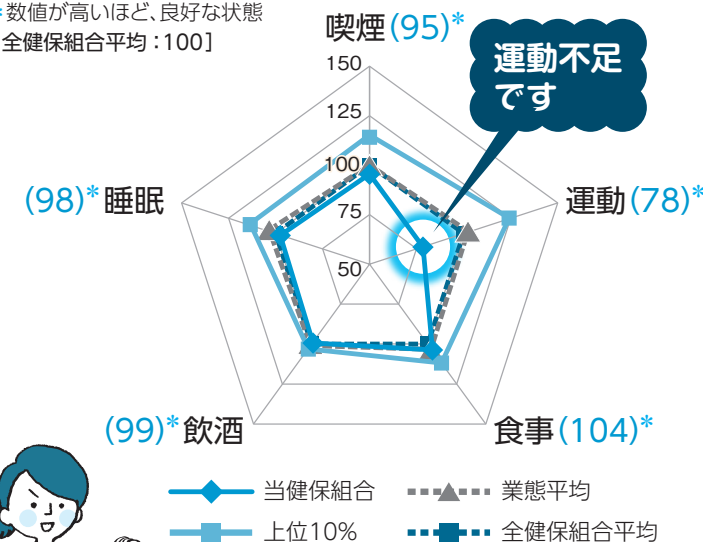
当健保組合は運動不足で肥満が多い結果となりました



*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

3 生活習慣

*数値が高いほど、良好な状態
[全健保組合平均：100]



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は**運動不足の方が多**いことがわかりました。

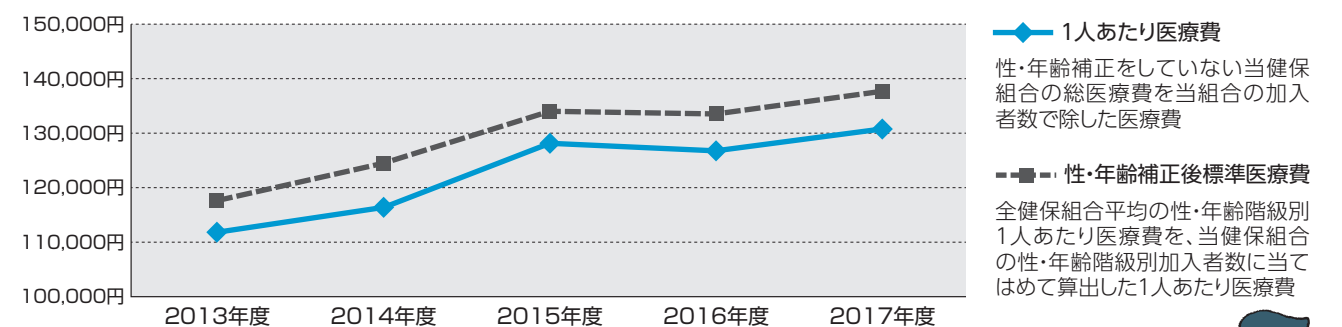
	😊	😊	😐	😞	😞	ランクUPまで
喫煙習慣リスク						43人
運動習慣リスク						21人
食事習慣リスク						110人
飲酒習慣リスク						32人
睡眠習慣リスク						82人

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全健保組合の上位10%の平均値を表示。

運動習慣を身につけることが課題です。

4 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均に比べると、やや低くなりました。



当健保組合の1人あたり医療費(2017年度)

当健保組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数	当健保組合
130,300円	137,177円	0.95	1,565百万円

今後も適正な受診を心がけましょう。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

医療費の確認はWebが便利!! 「医療費通知のお知らせ」をご活用ください!

ご存知ですか? ご本人やご家族の医療費がいくらかったのかを
当健保組合のホームページの「医療費通知のお知らせ」で確認することができます。
上手に活用して、賢く医療費を節約しましょう。

活用のメリット

- 家族でどれくらい医療費がかかっているか把握できます。
- コスト意識を持つことで無駄な受診を見直すきっかけになります。
- 手元の領収書とつきあわせ、受診した覚えのない請求や支払額の誤りを発見することができます。
- 前月、前年と比較すると家族の健康状態の変化を確認できます。

記載内容に疑問の点がありましたら
当健保組合までご連絡ください。



「KOSMO Web」が目印!
ここをクリック
※IDとPW(パスワード)が必要です。

「2019年医療費通知明細」
発行申し込みができる!

医療費通知のお知らせページから、「医療費通知明細」発行申込をクリックして申込フォームにおすすみください。

「医療費通知のお知らせ」
はここでチェック!

家族全員*の受診歴と医療費がわかります!

*当健保組合に加入している被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)

治療を受けた方	治療を受けた方	治療を受けた方	治療を受けた方	治療を受けた方	治療を受けた方
1	2	3	4	5	6
氏名	性別	生年月日	保険証番号	医療費の総額	健保組合が支払った額
田中 太郎	男	1980年1月1日	12345678901234	10,000円	5,000円
田中 次郎	男	1985年2月2日	12345678901234	8,000円	4,000円
田中 三郎	男	1990年3月3日	12345678901234	6,000円	3,000円
田中 四郎	男	1995年4月4日	12345678901234	4,000円	2,000円
田中 五郎	男	2000年5月5日	12345678901234	2,000円	1,000円
田中 六郎	男	2005年6月6日	12345678901234	1,000円	500円
田中 七郎	男	2010年7月7日	12345678901234	500円	250円
田中 八郎	男	2015年8月8日	12345678901234	250円	125円
田中 九郎	男	2020年9月9日	12345678901234	125円	62.5円
田中 十郎	男	2025年10月10日	12345678901234	62.5円	31.25円

1 治療を受けた方

治療を受けた方の名前

2 入院・通院の記録

診療年月、入院・通院の区分・日数または回数

3 医療費

医療費の総額、健保組合が支払った額、
国や都道府県が支払った額(公費助成等)、
あなたが窓口で支払った額

ご利用は登録が必要です

当健保組合よりお送りした案内用紙
(ハガキまたは保険証の台紙)に記載されている
個人専用の仮IDと仮PWで利用を始められます。



パソコンやスマホから、健康保険の情報をいつでもチェックできます。
給付や健康づくり、各種申請書のダウンロードなど
役立つコンテンツもたくさん! ぜひご利用ください。

住友理工健康保険組合 検索
<https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/>



準備は
OK?

医療費控除の季節です

医療費控除とは被保険者や被扶養者の分も含めて
1年間の医療費が一定額を超えたとき、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

医療費控除対象額の計算方法

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \text{1年間に支払った} & \text{生命保険・} & & \text{10万円 または} & \text{医療費控除対象額} \\ \text{医療費の} & \text{健康保険からの} & \text{—} & \text{年間所得の5\%} & \text{(最高限度額200万円)} \\ \text{自己負担} & \text{保険金・} & & \text{どちらか少ない方} & \\ & \text{給付金など} & & & \\ \hline \end{array}$$

申告時期 2020年2月17日(月)～3月16日(月)〈医療費控除等の申請は1月から受付〉

申告に必要なもの 印鑑、給与の源泉徴収票、医療費控除の明細書(医療費通知明細)等

確定申告に関するお問い合わせ 最寄りの税務署にお問い合わせください。
国税庁ホームページ ▶ <https://www.nta.go.jp/>

これに
所得税率を乗じた
金額が
還付されます

「年間医療費通知」を 活用しよう!

「2019年 医療費通知明細」
発行申込が必要です

医療費控除の申告用に年間医療費通知を希望の方は、当健保組合が原本証明した「医療費通知明細」が必要です。必要事項を記入のうえ、2020年3月13日(金)までに送信ください。

※申告に際し「医療費通知明細」は原本を添付する必要があります。
当健保組合ウェブサイトからご自身でプリントアウトしていただいた「医療費情報」は原本にはなりませんのでご注意ください。
※申請日によって受け取れる日、医療費の不足分が異なります。必ずご確認ください。

- 申請方法 当健保組合ウェブサイトのフォームまたは下記申請用紙に必要事項を記入のうえ、申請してください。
- 申請締切 2020年3月13日(金)まで
- 受取可能日 発行期間と受取日は以下となります。

発行期間	発行できない期間※	受取可能日
1月～10月	11、12月	1月10日より
1月～11月	12月	2月7日より
1月～12月	—	3月6日より

※発行できない期間分はご自身で医療費控除の明細書を作成し、申告の際に添付してください。

KOSMO Web(バナー)
医療費通知のご案内
「医療費通知明細」発行申込

個人情報の保護について この情報は健康保険事業のみの利用とし、その他の目的には使用しません。

住友理工健康保険組合 行

「2019年 医療費通知明細」発行申込書

締切 2020年3/13(金)

被保険者氏名	保険証記号 - 番号
会社名	部署名
内線番号または電話番号	
「医療費のお知らせ」送付先住所	
連絡のつくメールアドレス	@

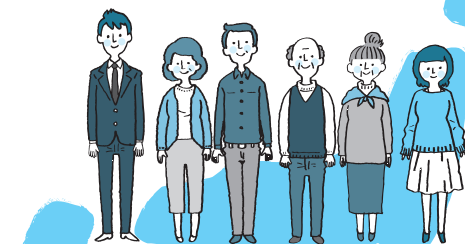
組合記入 受付 送付日

2020年
4月から

被扶養者の認定要件に 国内居住が加わります

海外に住所がある場合、被扶養者の資格を喪失することになり、喪失の届出が必要になります。対象となる方に通知いたします。

2020年4月から被扶養者になれる条件に
「国内に住所を有していること」が加わります。
被扶養者として認められる要件を確認しましょう。



被扶養者として認められるための要件

1 国内に住所(住民票)があること 2020年4月から

ただし、次に該当する方は届出することにより、例外として認められます

- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- 5 その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

例 ワーキングホリデー、
青年海外協力隊など

例 海外赴任中に生まれた被保険者の
子ども、海外赴任中に結婚した
被保険者の配偶者など



日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者として認定できません。

- 1 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- 2 1の日常生活の世話をする人
- 3 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



2 3親等内の親族であること [配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外は被保険者と同居が条件]

3 被保険者の収入によって生活していること

4 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

(※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)

- 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)

[注] 失業給付(日額3,612円以上)受給中は被扶養者になれません。

柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診には、 健康保険証が使えない場合があります。

柔道整復師(整骨院・接骨院)で健康保険が使えるのは限られています。

整骨院・接骨院で 健康保険が 使える症状

○ 捻挫・打撲・挫傷(肉離れ)

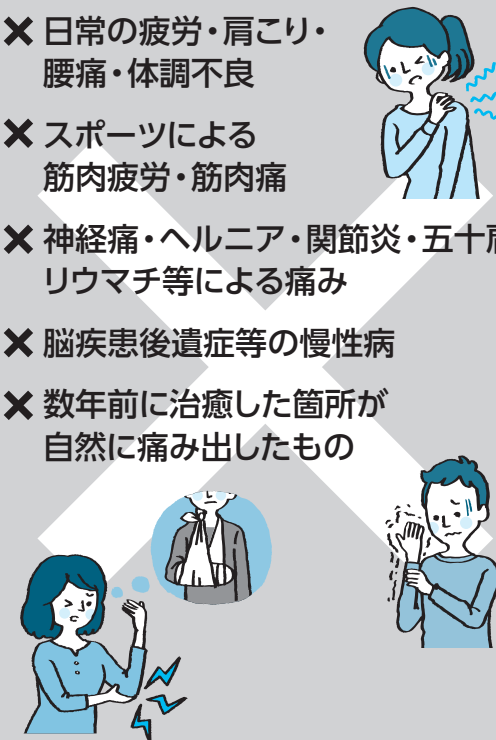
○ 骨折・脱臼・不全骨折

応急手当の場合を除き、骨折・脱臼・不全骨折には「医師の同意」が必要です。勤務中や通勤中のケガは労災保険が適用されます。また、交通事故の場合は健康保険組合に連絡してください。



整骨院・接骨院で 健康保険が 使えない症状

- × 日常の疲労・肩こり・腰痛・体調不良
- × スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- × 神経痛・ヘルニア・関節炎・五十肩・リウマチ等による痛み
- × 脳疾患後遺症等の慢性病
- × 数年前に治癒した箇所が自然に痛み出したもの



ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外の施術であり、「健康保険証が使えない場合」と判断されたときは、治療全般について自費となり、返金をお願いする場合があります。



受診の際は ここに注意!

- 1 領収証は必ず受け取りましょう。(医療費控除の対象になります)
- 2 「療養費支給申請書」は、負傷名・回数・金額等、内容を必ず確認して署名してください。
- 3 長期間通っても症状の改善が見られない場合は医療機関にご相談ください。
- 4 外科・整形外科などで治療を受けながら、同時に整骨院・接骨院で保険対象として施術を受けることはできません。原則として、整骨院・接骨院の施術料は全額自己負担になります。

交通事故などで保険証を使って受診したときは

当健保組合にすみやかに連絡を!

交通事故など第三者の行為が原因でケガや病気をしたときでも、
仕事中以外・通勤途中以外であれば、保険証を使って病院にかかることができます。
このような場合は、できるだけ早く当健保組合に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。

たとえば、
こんなとき



●自動車事故で、ケガをしたとき
(車同士の事故、自損事故含む)

●外食して、
食中毒になったとき

●他人のペットにかまれて、
ケガをしたとき

●歩道を歩いていて自転車に
ぶつけられて、ケガをしたとき

●不当な暴力行為を
受け、ケガを
したとき



保険証を使って治療を受けた場合、 必ず「第三者行為による傷病届」の提出を!

第三者の行為によって発生した医療費は、加害者が負担すべきものです。保険証を使って病院にかかった場合、健保組合は一時的に立て替えた医療費を、後日、加害者(または保険会社)に請求します。

示談は慎重に、事前に当健保組合にご連絡ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者との話し合いで示談を結ばれると、その内容によっては、健保組合が加害者(または保険会社)に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。

交通事故にあったら…



1

安全を確保

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

2

加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

3

警察へ連絡

小さな事故でも、警察へ連絡が必要です。

4

医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

5

当健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は当健保組合へ連絡が必要です。

お知らせ

2019年度受診分のがん検診補助額請求書は、2020年4月10日が提出期限です。(添付書類含む)
期日以降は受付できかねますのでご注意ください。

