健保だより

春 2018

リニューアル

健康保険組合機関誌発行

（春・秋２回／年予定）

高齢化の進展や医療技術の向上などにより、国民医療費は毎年増加し、私たち、健康保険組合を取り巻く環境は大きく変化をしてきております。

加入者の皆様には、これまで以上に効果的な健康・医療情報をお伝えすることが重要と捉えており、このたび機関誌の発行を再開する運びとなりました。

医療保険制度のしくみ、健保組合の財政状況・事業計画、さらには皆様の健康維持・増進に関わる情報　等をよりわかりやすくお伝えして参ります。

医療費抑制・健康意識向上にお役立ていただくようお願いします。

平成30年度予算のお知らせ…………2
健診&特定保健指導を受けましょう…4
健診結果を見てみよう…………………6
扶養家族の確認調査を実施します …………7
ウォーキングキャンペーン結果報告…………8

ブリヂストン健康保険組合

平成30年度

予算のお知らせ

平成30年2月20日の組合会において、当健康保険組合の平成30年度予算が承認されました。今年度は「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」がスタートすることから、重点事項となる保健事業の推進をはじめ、診療報酬改定の影響、70歳以上の高額療養費の見直し（8月）等を見込んだ予算編成を行いました。

主な収入

●健康保険収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまと事業所からの保険料です。最近の景気動向を踏まえ、今年度は202億円を見込みました。

国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金等が国から支給されます。また特定健診・保健指導補助金、糖尿病の重症化予防事業に関する補助も含まれます。

主な支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担（1～3割）以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。

医療費は2年に1回、改定（診療報酬改定）が行われ、今年度は改定の年にあたります。平成30年度の改定率は、薬価・医療材料が▲1・74％、医療技術などの本体が＋0・55％、全体で▲1・19％となりましたが、保険給付費は高齢化や医療技術の進歩などによる医療費増を考慮して、91億円を計上しました。

●保健事業費

平成30年度は、健診・レセプトデータ分析に基づくデータヘルス計画の第2期スタート年にあたり、保健事業の重要性はますます高まっています。今年度は健診事業や禁煙支援など、みなさまの健康づくりのために3億円を見込みました。

また、平成30年度は保健事業（予防・健康づくりのための取り組み）を評価する保険者インセンティブ制度も始まります。これは、指標となっている事業の達成状況に応じて、国に納める後期高齢者支援金が加算・減算される制度です。よけいな負担が増えないよう、みなさまも健診は必ず受診し、特定保健指導や医療機関への受診案内等が届いたら、必ず受けるようにしてください。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約5割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として54億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）は、42億円支出します。平成29年度から、後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬割（加入者の所得に応じた方法）が導入され、健保の負担は増加傾向となっています。

収入支出予算額

健康保険　収支 +5,746百万円
（収入 25,338百万円　支出 19,592百万円）

介護保険　収支 +222百万円
（収入 2,031百万円　支出 1,809百万円）

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48／1000	50／1000	98／1000
介護保険	7.5／1000	7.5／1000	15／1000

【平成30年度　健康保険組合を取り巻く動き】

実施時期	
平成30年4月	●第2期データヘルス計画スタート（平成30～35年度） ●保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度スタート（後期高齢者支援金加算・減算制度の見直し） ●入院時食事療養費の改定（一般:1食360円→460円） ●入院時生活療養費の居住費（光熱水費相当額）の改定（65歳以上:医療区分Ⅰ～Ⅲを一律370円） ●紹介状なしで大病院を受診する場合、定額負担義務対象の拡大（500床→400床）
7月	●マイナンバーにより、他の医療保険者からの傷病手当金の支給状況等が確認可能に ※平成30年中に、日本年金機構から遺族年金及び障害年金の情報を取得できる予定
8月	●70歳以上の高額療養費制度・高額介護合算療養費の見直し

平成30年度の予算をグラフでみると…

一般勘定（健康保険）

収入　合計 25,338百万円

- 健康保険収入　20,235百万円　79.8%
- 調整保険料収入　248百万円　1.0%
- 国庫補助金収入　754百万円　3.0%
- 財政調整事業交付金　230百万円　0.9%
- 繰越金・繰入金　3,871百万円　15.3%

健康保険収入

健保組合の主な収入源は、みなさまと事業主から収めていただいた保険料です。

納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

支出　合計 19,592百万円

- 事務費　132百万円　0.7%
- 保険給付費　9,116百万円　46.5%
- 納付金　9,759百万円　49.8%
- 保健事業費　329百万円　1.7%
- 財政調整事業拠出金他　248百万円　1.3%
- 予備費　8百万円　0.0%

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

支出を1人当たりでみると…

571,045円

- 保険給付費　265,702円
- 納付金　284,444円
- 保健事業費　9,589円
- その他　11,310円

予算の基礎数値（一般勘定）

■被保険者数	34,309人
■平均標準報酬月額	388,889円
■扶養率	1.18人

介護勘定（介護保険）

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。
介護保険収入は20.3億円、支出は18.1億円となっています。

※介護納付金は加入者割から総報酬割へ移行中で、平成30年度は1/2加入者割、1/2総報酬割となっています。

収入　合計 2,031百万円

- 介護保険収入　1,796百万円
- 繰越金　214百万円
- 補助金　21百万円

支出　合計 1,809百万円

- 介護納付金　1,809千円

本間先生の健診相談室

健診＆特定保健指導を受けましょう

健康診断の目的は、病気の早期発見だけではありません。症状がないから大丈夫、忙しくて受診できないなどとお思いの方も、年に一回は自分のからだを点検するために必ず健診に行きましょう。健診の結果が出たら、しっかりと見直し、自分のからだのウィークポイントをよく知って毎日の生活改善に活かすようにしましょう。また、健保組合、事業所健診担当者、健康管理センターから特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひ受けてください。メタボから脱出するための専門家のサポートを受けられるチャンスです。

Aさん 44歳 男性

健康には自信があります！

職場の健診は5年前に受けましたが何も問題はなかったし、現在も不調はありません。特定健診は40歳以上が対象だそうですが、私ほど健康なら受ける必要はないのでは!? タバコは吸わず、お酒は週2日休肝日を守っています。メタボではないし、週に2度フィットネスクラブにも通っています。

若い頃は健診で異常がなかった人でも、40歳をすぎると何らかの問題が見つかることが多く、40代なかば以降は複数のリスクが重なってくるケースも増えます。また、太っていなくても血圧、血糖値、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)、中性脂肪が高いケースもあります。**健康意識が高く、健康に自信があるAさんのような方にこそ、健診は大きなメリットがあります。**

Bさん 40歳 女性

健診に行くヒマがありません！

下の子どもが3歳なので、何かと忙しいです。主婦とはいえ、週2回のパートもあります。健保組合から健診のお知らせが来ましたが、行くヒマがありません。お酒もタバコも関係ないし、まだ病気を心配するような年齢ではないと思います。

忙しい忙しいと言っている方ほど突然、病気が発症して後悔する場合が多いのです。 Bさんは、まだ健康に対するリアルな不安を感じていないかもしれませんね。しかし、40代でしたら年に1回は健診(特定健診)を受けましょう。また、女性特有のがん（乳がん・子宮がんなど）の発症は40歳前後から急増しています。これらは早期に発見すれば治癒する可能性が高いので、ぜひ近くの病院や市町村のがん検診を受けるようにしてください。

お答えいただいた先生
東海大学医学部健康管理学非常勤教授
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長
本間　康彦

保健事業（健康づくり事業）一覧

特定健診・特定保健指導やがん検診の費用補助を実施しています。詳細は、当健保のホームページをご確認ください。

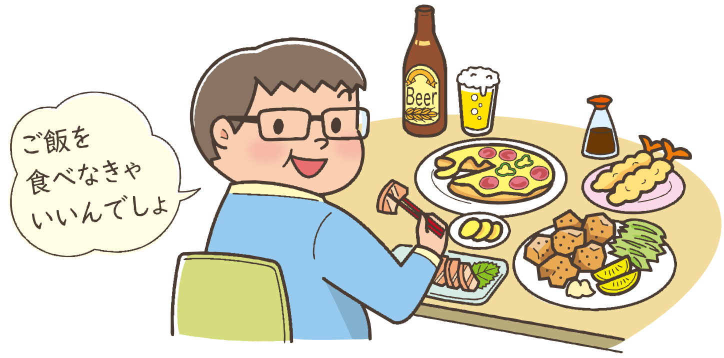
※は年度末年齢、それ以外は受診日もしくは利用日の年齢です。

項目	対象者	内容・利用方法等
特定健康診査（特定健診）	40歳以上74歳未満※ 被保険者 被扶養者	・生活習慣病予防のための健診です 被保険者：会社の健康診断時に必要項目を実施します。 被扶養者：5月頃被保険者を通じて「受診券」を配布（無料で受診可能）。
特定保健指導	40歳以上74歳未満※ 被保険者 被扶養者	・特定健診結果に基づき、生活習慣病予防のための生活改善が必要な方が対象です。 被保険者：面談指導等のスケジュールを別途連絡。 被扶養者：対象者には「利用券」を発行（無料で受診可能）。
基本健診	35歳以上40歳未満の女性 被扶養者	・基本健診（身体測定、血液検査など）、生活習慣病健診、がん検診、その他の検査について**3,000円を限度に補助**します。 人間ドックは対象外です。 なお、特定健診対象者（40歳以上）は特定健診を受診してください。
乳がん検診	35歳以上の女性 被保険者 被扶養者	・乳がん検診について**5,000円を限度**に補助します。 腫瘍マーカーは対象外です。
子宮がん検診	20歳以上の女性 被保険者 被扶養者	・子宮がん検診について**5,000円を限度に補助**します。卵巣がん検査、腫瘍マーカーは対象外です。
その他がん検診	40歳以上74歳未満 被扶養者	・乳がん、子宮がん以外の個別部位を対象としたがん検査について、すべて合わせて**3,000円を限度に補助**します。
インフルエンザワクチン接種費用補助	全員	・開始時（例年9月）に社会保険担当課やホームページを通じて、対象や申請方法を連絡します。
スポーツクラブ利用料補助	〈コナミ〉16歳以上 〈ルネサンス〉15歳以上	・コナミスポーツおよびルネサンスと提携していますので、割引価格で利用できます。
キャンペーン等	被保険者 被扶養者	・開催時期に別途案内いたします。

Cさん
48歳
男性

自分で気をつけるので大丈夫！

職場の健診を受けたのですが、今年はじめてメタボと診断されました。後日、健保組合から特定保健指導の案内が来ました。糖尿病関係の検査数値が高かったそうです。運動不足を解消して、食生活も不規則にならないように気をつけるつもりですが、わざわざ指導を受けに行くほどのことではないと思います。



Cさんは働き盛り。健診結果で多少問題があっても「自覚症状がないくらいだから、たいしたことはない」と思ってしまうのもムリはありません。しかし、糖尿病で恐ろしいのは3大合併症です。糖尿病を放置すると、最悪の場合、網膜症による失明、腎症にともなう人工透析、神経障害が引き起こす壊疽（エソ）による手足の切断などを招くこともあります。また、脳血管障害、虚血性心疾患の大きな原因にもなります。**自己流では限界がありますが、特定保健指導では保健師等の専門家のアドバイスを受けられます。**これは食事や運動などの生活習慣を見直し、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善のために行われるものです。

健診と保健指導のおかげで病気の悪化を防ぐことができました！（56歳・男性）

私はヘビースモーカーで酒も大好き、肉も大好きでしたが、メタボなど他人事と思っていました。

ところが、昨年の健診でHbA1cの異常を指摘され（HbA1c7%）、保健指導を受けることになり、糖尿病の恐ろしさを知りました。あれからほぼ半年、アドバイスにしたがって食生活改善と運動習慣づくりに懸命に取り組みました。今はHbA1cも基準値に近づいています。健康のありがたみを痛感し、仕事も趣味も楽しみながら充実した生活を送るようになりました。まだまだこの先も元気で働かなくてはなりませんから。

<注>
HbA1c（ヘモグロビン・エーワン・シー）は、赤血球のヘモグロビンのうち、ブドウ糖が結合したヘモグロビンの過去1～2ヶ月の割合の平均的な状態を反映するため、糖尿病のコントロールの状態がわかります。空腹時血糖（FPG）が126mg/dl以上またはHbA1c6.5%以上なら糖尿病と判定します。また、空腹時血糖が110mg/dl～125mg/dlまたはHbA1cが6.0%～6.4%は境界型糖尿病と判定します。

健診結果を見てみよう

＊判定値は厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」より

内容	検査項目	自分の結果数値	正常値	保健指導判定値	異常がある場合に考えられる体の状態（病名）
身体計測	身長		—	—	—
	体重		—	—	—
	腹囲		男性85cm未満 女性90cm未満	男性85cm以上 女性90cm以上	内臓脂肪型肥満
	BMI		18.5～24.9	25.0以上	肥満
血圧測定	収縮期血圧		130mmHg未満	130mmHg以上	高血圧症
	拡張期血圧		85mmHg未満	85mmHg以上	
血糖検査（血液検査）	空腹時血糖		100mg/dl未満	100mg/dl以上	糖尿病
	HbA1c		5.6%未満	5.6%以上	
	随時血糖		100mg/dl未満	100mg/dl以上	
脂質検査（血液検査）	中性脂肪		150mg/dl未満	150mg/dl以上	脂質異常症
	HDLコレステロール		40mg/dl以上	40mg/dl未満	
	LDLコレステロール		120mg/dl未満	120mg/dl以上	
	Non-HDLコレステロール		150mg/dl未満	150mg/dl以上	
肝機能検査（血液検査）	AST（GOT）		30U/L以下	31U/L以上	脂肪肝、アルコール性肝炎、急性・慢性肝炎、ウイルス性肝炎等
	ALT（GPT）		30U/L以下	31U/L以上	
	γ-GT（γ-GTP）		50U/L以下	51U/L以上	
検尿	尿糖		（−）	（+）	糖尿病
	尿蛋白		（−）	（±）	慢性腎臓病等
心電図検査※			—	—	不整脈、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）等
眼底検査※			—	—	高血圧や動脈硬化による変化、糖尿病性網膜症等
貧血検査※（血液検査）	赤血球数		—	—	貧血等
	血色素量		男性 13.1～16.3g/dl 女性 12.1～14.5g/dl	男性 13.0g/dl以下 女性 12.0g/dl以下	
	ヘマトクリット値		ー	—	
腎機能検査※（血液検査）	e-GFR		60ml/分/1.73㎡以上	60ml/分/1.73㎡以下	慢性腎臓病等

※は、詳細健診項目。医師が必要と認めた場合に実施する。
＊血糖検査は、空腹時血糖（食後10時間以上）またはHbA1cを測定する。やむを得ずHbA1cを測定せず、食後3.5時間以上であれば随時血糖も可能とする。
＊脂質検査は、中性脂肪が400mg/dl以上もしくは食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにNon-HDLコレステロールでも可能とする。

健康リスクを下げるため健診結果には必ず従おう

●再検査や精密検査は必ず受ける

「要再検査」「要精密検査」だったときは、必ず再検査や精密検査を受けましょう。体の状態を正確に確認して、異常があった場合は早めに対処をすることが大切です。

●治療が必要な場合は早めに医療機関へ

受診勧奨があったときは、放置せずに早めに医療機関を受診しましょう。自覚症状がない早期の段階で治療を受けることで重症化を防ぐことができます。

平成29年度扶養家族の確認調査協力への御礼 および結果のご報告

調査へのご協力誠にありがとうございます。右記の通り結果をご報告します。

本調査は、皆様から納めていただいている限りある保険料を、適正に使用するために実施しているものです。

今後も引き続き行って参りますので、皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

●**調査結果**

扶養認定要件が備わっていない方が、385名確認されました。その結果、本来負担しなくてもよい医療費を抑制することができました。

続柄	対象者数(名)	扶養除外数(名)	除外率
配偶者	12,454	218	1.8%
子	3,046	158	5.2%
その他	410	9	2.1%
合計	15,910	385	2.4%

【ご注意】

●家族が就職したにも関わらず、扶養から外す(除外)申請をしていないという申請忘れが相当数あります。この調査を待たず、速やかに被扶養者異動[減]申請書により、除外をお願いいたします。

平成30年度

扶養家族の確認調査を実施します

健康保険組合に被扶養者として認定されている方が現在もその要件を備えているか確認するため、扶養家族確認調査を7月に実施する予定です。調査にあたり、添付する書類がありますので、速やかに提出できるように準備をお願いします。調査の詳細は後日、事業所を通じてお知らせします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

1 調査対象者

平成30年4月1日時点18歳以上の被扶養者

対象除外

❶海外勤務者である被保険者の被扶養者

❷平成30年1月1日以降に認定された被扶養者(転籍者は除く)

注意

税金の扶養と健康保険の扶養の資格要件は違います!

2 添付書類徹底のお願い

以下の書類は必ず必要となります。
その他、添付書類の詳細は後日、事業所を通じてお知らせいたします。

❶**学生**
在学証明書(学校、予備校で入手)

❷**上記以外全員**
所得証明書

下記に該当している場合は、被扶養者の資格はありません

この調査を待たず、至急「被扶養者異動[減]申請書」に保険証を添付の上、除外の手続をしてください。

❶就職して他の保険に加入しているとき
❷子女の結婚または被保険者(本人)が配偶者と離婚したとき
❸収入(給与・賞与・年金等)が次の収入限度額を超えているとき(給与は非課税通勤費も含む)
- 60歳未満は130万円
- 60歳以上、または障がい者は180万円

❹失業給付等を日額3,612円以上(60歳以上または障がい者は5,000円)受給しているとき
❺同居条件で認定した者が別居になったとき(配偶者の父母など)
❻別居で認定された家族への生活費の送金実態や、継続的な送金証明がないとき
❼死亡したとき
❽75歳となったとき

ウォーキングキャンペーン ブリヂストン KEN歩

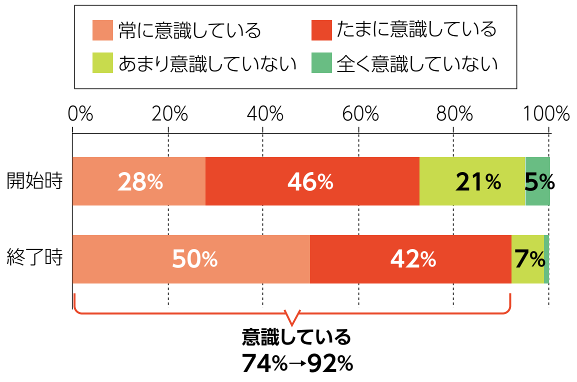
参加者アンケート 満足度99%

ご参加ありがとうございました

たくさんの皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。1,012名の方々がチャレンジされ、そのうち735名の方にそれぞれの賞品を発送させていただきました。

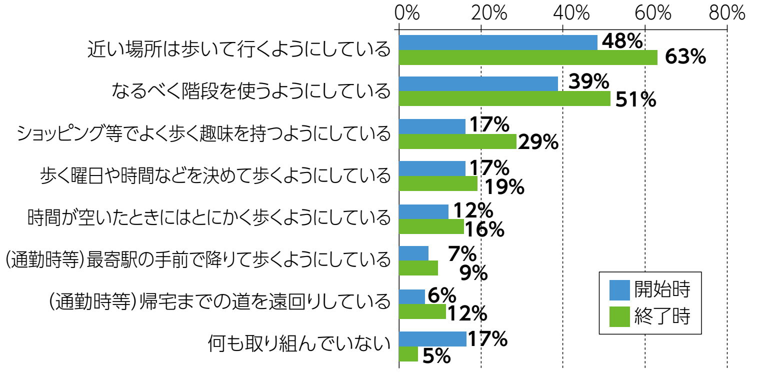
意識の変化

Q 日常生活で「歩数を増やす」または「維持する」ことを意識していますか?



歩く取組みの変化

Q 日常生活で「歩く」ことについて取り組んでいることはありますか?



参加者アンケートでは、キャンペーン実施後には日常生活の「歩数を増やすこと」の意識が20%増加!
参加者のうち半数以上の方が、「近い場所は歩いて行くようにする」「なるべく階段を使うようにする」などで歩数を稼いだようです。今回参加されなかった方も是非身近な方法で+10分歩いてみてはいかがでしょう。

健康クロスワードパズル

1		2 (B)	3		■	4	5
	■	6		■	7 (E)		
8 (A)	9	■	10			■	
11		12		■	13	14	
■	15 (F)		■	16		(D)	■
17			18		■	19	20
	■	21		(C)	22	■	
23		(G)		■	24		

タテのカギ

1 おめでたい幕の配色です
2 調味料NaClって何?
3 急にエンジンが止まっちゃった!
4 テナガザルは長いでしょう
5 貝から生まれる宝石です
7 朝刊より薄っぺらい
9 たとえば、武士にとっての刀
12 栗で作る、山の名がついたケーキです
14 肝臓に良いといわれる、黒っぽい貝
16 貨物という意味。サイドにポッケの〇〇〇パンツ
17 世界遺産登録を目指す、日光市の〇〇〇銅山
18 長針と短針が、縦一直線
20 窓口、おばさん、黒髪も
22 電車内の忘れ物ナンバーワン

ヨコのカギ

1 高校球児の聖地です
4 ジャックが豆と交換したものは?
6 ったく、鶴でさえ返したのに……
7 砂漠にある田んぼです
8 お子様ランチに、いろんな国の
10 東対西の勝負
11 阿蘇山はこの県に
13 カラオケ上手すぎと思ったら、プロなのね
15 リンゴの丸かじりで残るのは?
16 中国の文字
17 眉毛や、眉毛用ペンシルのこと
19 食パンにあって、ドラえもんになし
21 古今亭や林家、笑福亭さんなど
23 バレンシアといえば、この柑橘類
24 十二星座で、ハサミを持つけどカニじゃない

答え

A	B	C	D	E	F	G

ヒント 医療機関を転々と…

発行 ブリヂストン健康保険組合 東京都中央区八重洲1-6-6八重洲センタービル10F TEL 03(5202)7791
http://www.bridgestone-kenpo.or.jp 編集発行責任者 古森七瀬