

健保 だより

春

2019



平成31年度予算のお知らせ	2
健康アプリPep Upを導入します!	4
特定健診受診4つのメリット	6
振り返ろう!タバコについて	7
扶養家族の確認調査を実施します	8

あはきと健康保険	9
健康スコアリングレポート	10
ヘルシー&簡単レシピ	11
ウォーキングキャンペーン結果報告	12

ブリヂストン健康保険組合

平成
31年度

予算の お知らせ

2019年2月18日の組合会において、当健康保険組合の2019年度予算が可決されました。今年度は、10月に予定されている消費税10%引き上げに伴う診療報酬改定の影響、2018年度からスタートした「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」の重点事項となっている保健事業に注視した予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険 経常収支 +1,210百万円
(経常収入 20,904百万円 経常支出 19,694百万円)

介護保険 経常収支 ▲98万円
(経常収入 1,870百万円 経常支出 1,968百万円)

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

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209億円を見込みました。

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

みなさまが医者さんにかかったときの自己負担(1割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保

険給付費といえます。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。

2019年度は、10月から消費税の引き上げに伴い、診療報酬の随時改定が行われます。*医師らの人件費に充てられる診療報酬本体は0.41%の引き上げ、薬価については0.51%引き下げとなります。また、増税に伴い初診料は60円増の2,880円、再診料は10円増の730円となります。

消費税引き上げによる影響と併せ、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮して、保険給付費は93億円を計上しました。

*保険診療は本来非課税のため、患者から消費税を受け取ることはありませんが、医薬品や設備等の仕入れには消費税がかかるため、初診料などの点数を上乘せして、医療機関等の増税負担を補てんする措置がとられています。

保健事業費

みなさまの健康づくりのための費用です。2018年

度から5カ年計画でスタートした特定健康診査等実施計画の第3期及び健診・レセプトデータ分析に基づく第2期データヘルス計画を確実に実行するため、3.6億円を見込みました。今年度は、とくに特定保健指導の実施に力を入れていく予定ですので、健診後ご案内を受け取った方はぜひご参加ください。また、再検査や要治療と判定されているのに未受診の方についても、ご案内をさせていただきます。

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、前年度比約1.3億円増の98.8億円支出します。

2018年度から、後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬制(加入者の所得に応じた方法)が導入され、健保組合の負担はますます重くなっています。介護納付金においても2020年度には全面総報酬制が導入される予定です。

【2019年度 健康保険組合を取り巻く動き】

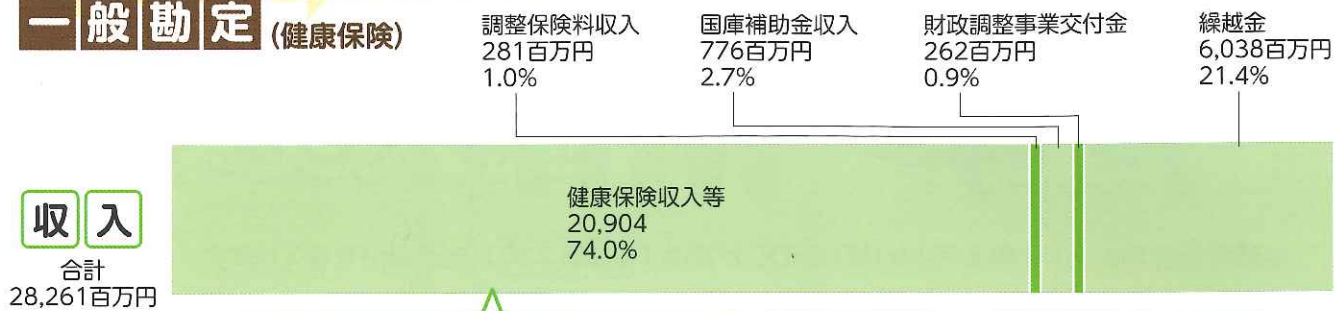
実施時期	内容
2019年 10月	<ul style="list-style-type: none"> 消費税10%に引き上げに伴う改定 <ul style="list-style-type: none"> 診療報酬本体の引き上げ 初診料、再診料(医科・歯科)、入院基本料、調剤基本料、訪問看護療養費など 薬価の引き下げ
	<ul style="list-style-type: none"> 短時間労働者の適用拡大条件の見直し
	<ul style="list-style-type: none"> 後期高齢者の保険料(均等割)に係る軽減特例の見直し

【議員変更(退任議員補充)】

選定側議員就任	互選側議員就任
川瀬哲也 平成30年10月1日	岡 千尋 平成30年10月26日
角田達治 平成31年 2月1日	大原健二 平成30年10月26日
	伊藤裕明 平成30年10月26日
	藤井恒次 平成30年10月26日

平成31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 28,261百万円

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。



事務費
148百万円
0.7%

保健事業費 360百万円 1.7%
財政調整事業 拠出金他 275百万円 1.3%
その他 (予備費等) 784百万円 3.8%

支出

合計 20,746百万円

保険給付費
9,292百万円
44.8%

納付金
9,887百万円
47.7%

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…



予算の基礎数値(一般勘定)

■被保険者数	35,287人
■平均標準報酬月額	393,057円
■扶養率	1.17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20.7億円、支出は19.6億円となっています。

※平成31年度の介護保険制度への納付金の算出方法は、1/4加入者割、3/4総報酬割となっています。



収入

合計 2,074百万円

介護保険収入
1,846百万円

繰越金 204百万円
補助金 24百万円

支出

合計 1,968百万円

介護納付金
1,968百万円

予告!

健康アプリ

2019年8月より

PepUp. を導入します!

ペップアップ

当健保組合では、2019年8月より(株)JMDCが提供する健康アプリ「Pep Up」を導入します。Pep Upでは、お手持ちのスマートフォンやPCから、ご自身の健診結果の推移を確認したり、ご自身の健康状態に合わせて配信される健康記事を参照したりすることができます。また、アプリ活用状況に応じてポイントを付与し、ポイントに応じた商品などをご用意する予定です。

皆さまの毎日の健康ライフに、
ぜひお役立てください!!

最大10年分の健診データを
管理。健診結果に基づいた
あなたの健康年齢を算出!

あなたの今後の健診結果を最大10年分経年で見ることができます。

楽しみながら取り組める
健康イベントを開催。
ポイントも貯まる!

毎年恒例のウォーキングラリーや、健康クイズ、
体重測定チャレンジなど、楽しみながら取り組
めるイベントを予定しています。



PepUp.で
ペップアップ
お得に楽しく
健康になりませんか?

登録方法など詳細は、8月に加入者の皆さまへ、個別にご案内致します。

※このアプリは18歳以上の方が利用できます。



pepUp.
ベップアップ
で
できること



健診結果や医療費を
スマホでチェックできる!

健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



歩数や体重など
日々の推移を記録!



体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。FitBit や、iPhone のヘルスケアとも自動連携!

ポイントをGETして **お得に** 健康になろう!



アプリ内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでポイントがもらえます。そのポイントで、Amazon のギフト券や、健康グッズなどの商品と交換できます。

メンバー登録・認定取得のお知らせ

当健保は 2018 年末より、厚労省のスマートライフプロジェクトとがん対策企業推進アクションに参加しています。また、平成 30 年度スポーツエールカンパニーに認定されました。こういった取り組みを通して、今後も皆様の健康増進に役立つ情報発信、啓発活動に努めて参ります。

1 スマートライフプロジェクト

運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診の4テーマから健康寿命の延伸を目指す厚労省のプロジェクト。



2 がん対策企業推進アクション

がん検診受診率向上を企業連携で推進し、受診率50%を目指す厚労省のプロジェクト。



3 スポーツエールカンパニー

従業員のスポーツの実施に向けた積極的な取組を行う企業を「スポーツエールカンパニー」として認定するスポーツ庁の制度。



特定健診受診4つのメリット

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。でも、いざ病気になると「ちゃんと健診を受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。生活習慣病を予防する特定健診の対象者は、40～74歳の被保険者とご家族（被扶養者）です。特定健診にはどんなメリットがあるのか、押さえておきましょう。



自分のために
特定健診を受ける
女性が増えています。

1 無料で受診できます

通常、健康診断は9千円前後かかりますが、プリヂストーン受診券を使用すると無料で受診できます。プリヂストーン受診券は毎年5月末頃配布しておりますので是非ご利用ください。



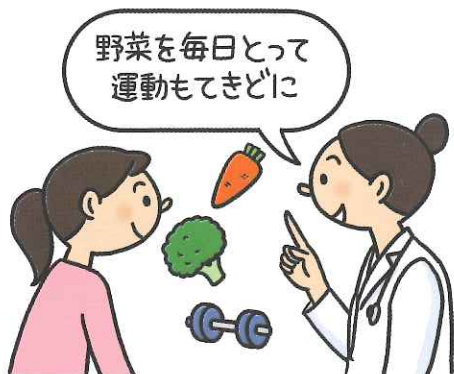
2 病気の予防と早期発見

メタボリックシンドロームの予防だけでなく、糖尿病や高血圧など自分では気づきにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見します。また、過去の検査値と比較することも早期発見につながります。



3 受診後もしっかりアドバイス

健診結果の数値が基準値を超えていた場合「保健指導」を受診できます。「保健指導」とは保健師等と面談し食生活や運動習慣の見直しを行うものです。プリヂストーン健保では対象になった方へ無料で受診できる利用券を配布しています。



4 家計(医療費負担)にやさしい

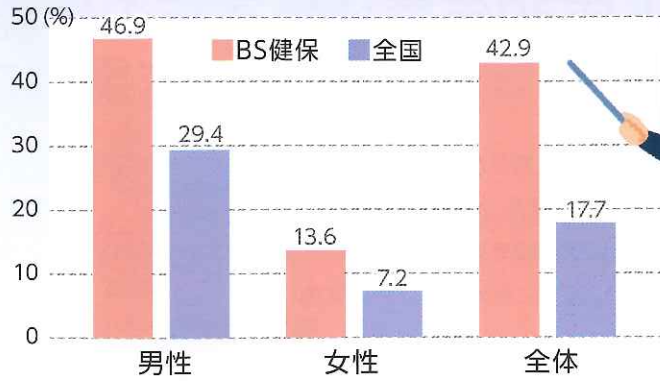
健診を受けずにいたため気付くまでに病気の重症化が進み、治療費が高額になってしまったなどの例もあります。健診を毎年受けて病気にならない体をキープすることが、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることにもつながります。



ちょっとここで…
振り返ろう!

タバコについて

ブリヂストン健保の喫煙率



タバコは肺がんだけだと思いませんか？

他のがんや生活習慣病、メンタル疾患等にも影響があります。

たばこが原因の病気というと、肺がんが真っ先に思い浮かびますが、実は心臓病や高血圧、呼吸器を含むあらゆるがん、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化器疾患、皮膚の老化や歯周病も促進します。

循環器の病気

動脈硬化、高血圧、
心筋梗塞、狭心症、
脳卒中

がん

喉頭がん、咽頭がん、
口腔がん、
すい臓がん、胃がん、
肺がん、食道がん、
膀胱がん、
肝臓がんなど

呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患
(気管支炎、
肺気腫)

胃腸の病気

胃潰瘍、
十二指腸潰瘍

その他

皮膚の老化、
しみしわ、
脱毛、歯周病

喫煙は
吸わない人にも
害を与えます!

たばこを吸わない人が、喫煙者の近くにいることでたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。あなたのたばこは、あなたの家族や同僚の健康にも害を与えているのです。喫煙者の妻は、自身がたばこを吸わなくても、肺がんが死亡するリスクが増え、また子どもが気管支炎、ぜん息などを起こす危険も高まります。

脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇

循環器病による死亡 非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性21本以上/日)



厚生労働省「保健指導における学習教材集 D-32」より

糖尿病の合併症のリスクが上昇

網膜症による
視力障害、失明
(目の毛細血管障害)

神経障害による
足の壊疽、切断
(足の末梢神経障害)



腎症による人工透析
(腎臓の毛細血管障害)



ベランダや換気扇の下なら良いと思いませんか？

喫煙後45分間は息から有害物質が出ているという研究もあります!

吸った後の呼気や衣服、髪についた煙から大切な人は受動喫煙を受けているかもしれません。

タバコをやめてここが良かった!

タバコの吸う
場所を
考えなくて
良くなった!



食べ物が
おいしく
感じる!



目覚めが
良くなる!



平成30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、329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	12,201	167	1.4%
子	3,188	148	4.6%
その他	376	14	3.7%
合計	15,765	329	2.1%

【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31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、被扶養者資格の確認調査を実施しております。

1 調査対象者

平成31年4月1日時点18歳以上の被扶養者

- 対象除外**
- ① 海外勤務者である被保険者の被扶養者
 - ② 平成31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

- ・収入の考え方は、所得税法上のものとは異なります。
- ・別居の方は毎月の継続的な送金が必要となります。

2 添付書類徹底のお願い

所得証明書は必ず必要となります。
(無職無収入でも必要です。)
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。
※学生(通信制や夜間部は除く)の方は、在学証明書でも可。

こんなときは、被扶養者ではなくなります

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、除外の手続きをしてください。

●就職した

被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき



●収入が増えた

被扶養者の年収(給与・賞与・年金等)が130万円[※]以上のとき
(給与は非課税通勤費も含む)



※60歳以上または障害年金受給者は、年収が180万円以上のとき

●結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



●離婚した

被扶養者と離婚したとき



●失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上または障害年金受給者は5,000円)以上のとき



●別居した

送金実態や継続的な送金証明がないとき

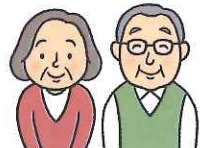


●同居条件の人が別居した(配偶者の父母など)



●75歳になった

被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

あ は き と健康保険

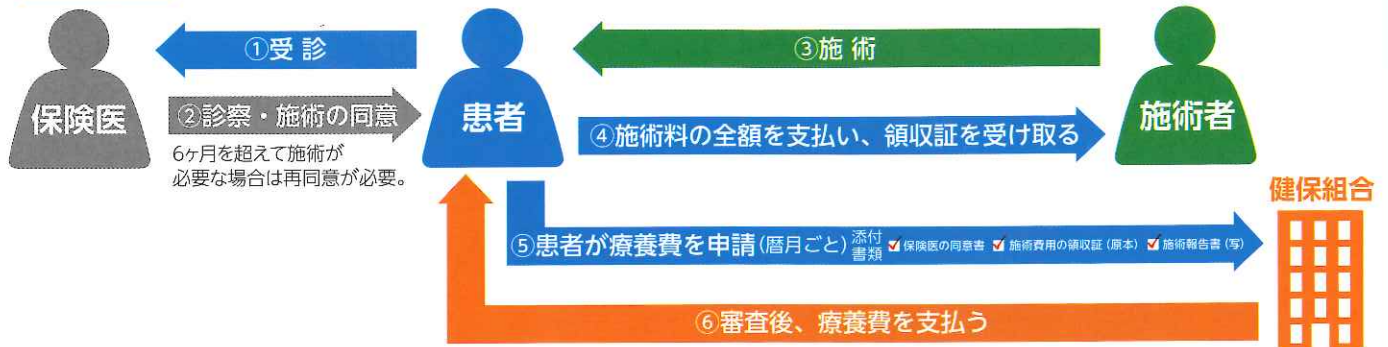
あんま・マッサージ・指圧
はり
灸(きゅう)

平成31年1月より、はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧の保険適用となる施術の支払い方法が2種類(償還払いと受領委任払い)になりましたが、当健康保険組合は従来通り償還払いを選択しています。

償還払い

患者が施術所で全額を支払った後、健保組合へ療養費を申請。

当組合の支払い方法



保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
 - ② 同意書(文書)の交付が必要です。
 - ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。
あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
 - ④ 施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。
- ※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。
- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

主に下記6疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となるよ。

対象となる主な症状

- ・神経痛
- ・五十肩
- ・リウマチ
- ・腰痛症
- ・頸腕症候群
- ・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります

はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。



あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となるよ。

対象となる主な症状

- ・筋麻痺
- ・関節拘縮
- ・筋萎縮

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。



- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

健康保険組合よりお願い

GWなどの長期休みで、帰省や国内ご旅行の際は、**保険証を忘れずに携帯しましょう!**

※医療機関によっては、医療費以外の手数料など、給付の対象にはならない費用が上乗せされる場合がありますのでご注意ください。

健康スコアリングレポートと 当健康保険組合の健康課題

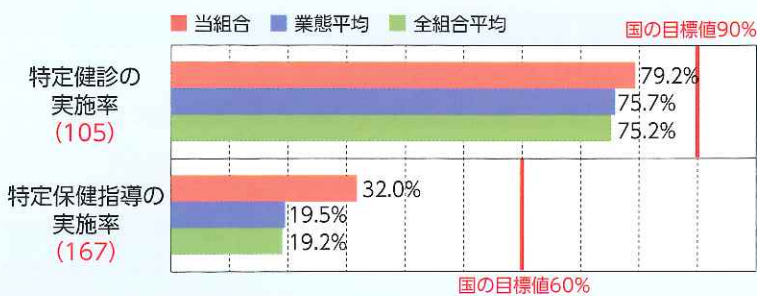


健康スコアリングレポートとは？

【当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要】

■ 特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導 全組合順位 362位 / 1,375位



*実施率は2016年度実績。目標値は、第2期(2013～2017年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

*順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング。

* ()内の数値は、全組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

*数値が高いほど、良好な状態



■ 適正な生活習慣を有する方の割合

生活習慣

*数値が高いほど、良好な状態



*2016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。

*全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次の通り設定[上位3分の1:リスクA]、[中位3分の1:リスクB]、[下位3分の1:リスクC]。

全国には、1,400弱の健康保険組合がありますが、健康スコアリングレポートは、加入者であるみなさんの健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を「見える化」した報告書です。政府の『未来投資戦略2017』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携し、

2018年度から導入されました。もともとは、加入事業所と健康保険組合の連携(コラボヘルス)を図るための資料として作成されたものですが、全組合平均や業態平均との比較により、健診の受診率や健康状態の状況などが、客観的に把握できるようになりました。当健保では事業主と連携して、このレポートから見えてきた健康課題に取り組んでまいりますので、みなさんも積極的に健康づくりに努められますよう、お願いいたします。

当健保組合の健康課題

● **肝機能リスク**が全組合平均より高い

➡ 特に40代被保険者のリスク保有者割合が高い!!

● **喫煙習慣リスク**が全組合平均より高い

➡ 特に40代男性の喫煙者割合が高い!!

オイルサーディンの 和風パスタ

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

オイルサーディン缶 (イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point 1 オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使しましょう。



Point 2 オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

“サラサラ血液”を作るために欠かせない
魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ.....160g
オイルサーディン(缶).....1缶
ひじき水煮.....50g
芽ねぎ.....適宜
にんにく.....1かけ
しょうゆ.....大さじ1/2
塩、黒こしょう.....各適量
オリーブ油.....大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point 1**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point 2**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
- * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
- * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

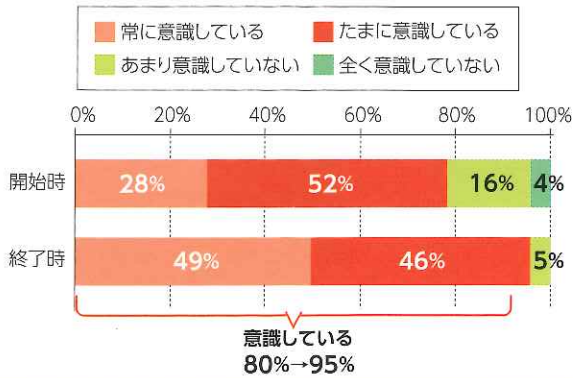
参加者アンケート 満足度 **99%**

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。1,136名の方々がチャレンジされ、そのうち941名の方にそれぞれの賞品を発送させていただきました。

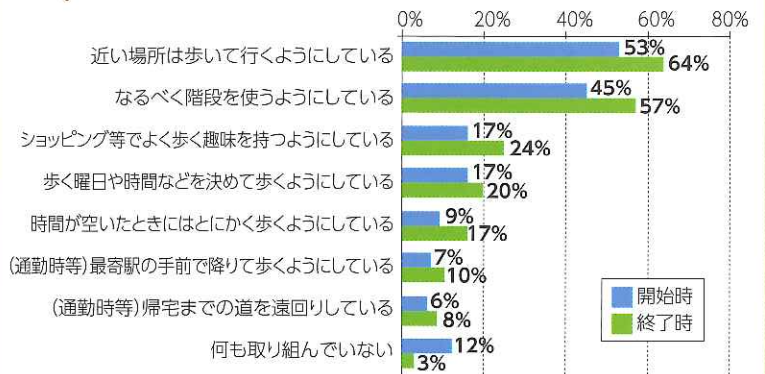
意識の変化

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？



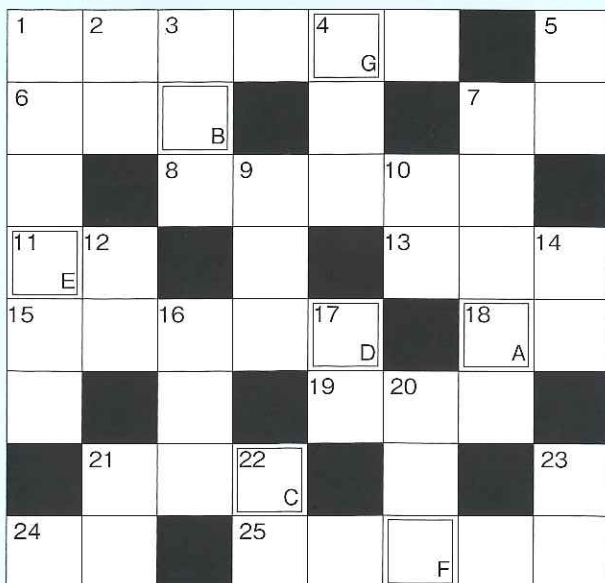
歩く取組みの変化

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15%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か。

健康クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 〇〇蛙 負けるな一茶 これにあり
- ハズバンドの配偶者です
- 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ？
- 「てへべろ」で口からペロリ
- 道路をサイコロ状の石で舗装
- コング、ギドラ、サーモンに付く
- 臭い！漏れてないか元栓見て
- 本物はプーさんほど可愛くない
- アロハ！と首に
- 捕手のグローブ
- 日光浴でスルメになっちゃった！
- 地中海と紅海を結ぶ〇〇〇運河
- 渡る世間に、ありやなしや？
- 首里城や国際通りがある都市
- 図書館に返すの忘れてた！

ヨコのカギ

- プリンのお感。ギンナンみっけ！
- 水性じゃないから水に強いよ
- 足を付ければテーブル
- もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 船で、沖へ出るほど遠くなる
- アシや竹製、和風のブラインド
- こっそり、一口味見
- えびす様ゆえ、やっばエビで釣った？
- 〇〇〇か雲か〜いいえ満開の桜
- 電車賃が子どもの二倍
- ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう