

健保 だより

春

2020



令和2年度予算のお知らせ…………… 2
Pep Upの登録はお済みですか? …… 4
ご家族様向け特定健診…………… 6
就業時間内禁煙を開始! …………… 7

女性の健康とライフステージ…………… 8
事故にあった。健保組合へ届出は…… 10
こんなときは、被扶養者ではなくなります… 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

予算の お知らせ

当健康保険組合の今年度予算が2月17日の組合において、可決されました。今年度は診療報酬改定や、喫煙対策・がん検診充実等の保健事業の展開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。人員動向や報酬総額を算出し、今年度は210億円を見込みました。

●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

収入支出予算額

健康保険 経常収支 +1,580百万円
(経常収入 21,083百万円 経常支出 19,503百万円)

介護保険 経常収支 ▲132百万円
(経常収入 1,937百万円 経常支出 2,069百万円)

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

(2～3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。
2020年度は、診療報酬改定の影響に加え、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、92億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として、4.3億円を見込みました。本年4月からの法改正に伴い、喫煙率低減を狙った禁煙外来の推進や、健診受診率の向上等に力を入れていきます。被扶養者の特定健診では、巡回バス健診の導入等を展開する予定です。

*加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を全健保組合平均や業態平均と比較したデータ。

主な医療制度関連の動き

2020年4月実施

- 被扶養者等の要件の見直し
原則として国内に居住していることが条件に(留学する学生などは例外)。
- 診療報酬の改定
医療費の基準となるもので、2020年度は医師の働き方改革への対応を含め、本体部分(医師の報酬等)は+0.55%、薬価等で▲1.01%、全体として▲0.46%のマイナス改定となり、国費ベースで500億円の削減。
- 禁煙治療の条件緩和
加熱式たばこも正式に保険適用の対象とすることを明記。また、全5回の治療のうち、2～4回はスマホなどの遠隔診療が可能に(初回と最終回は対面診療が必要)。

【議員変更(退任議員補充)】

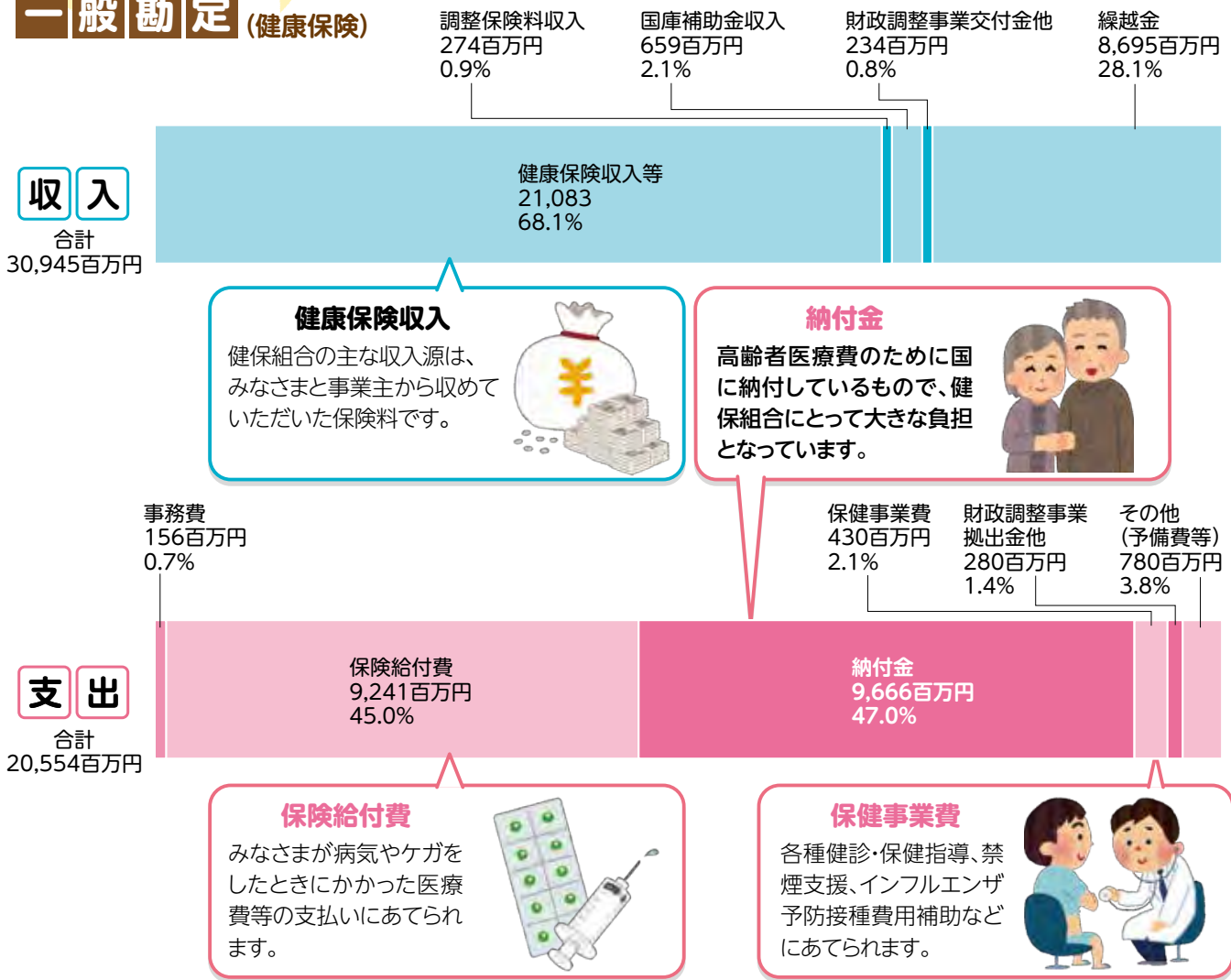
選定側議員就任			互選側議員就任		
BS小平	佐藤俊哉	2019年10月1日	BS労組本社	佐野貴紀	2019年10月1日
BTJ本社	川原一郎	2020年1月1日	BS労組下関	吉富靖広	2019年10月1日

●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2.2億円減の96.6億円支出します。
団塊の世代が75歳に突入する2022年度を控え、納付金の負担はますます重くなるものと予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めている方針です。

令和2年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 (健康保険)



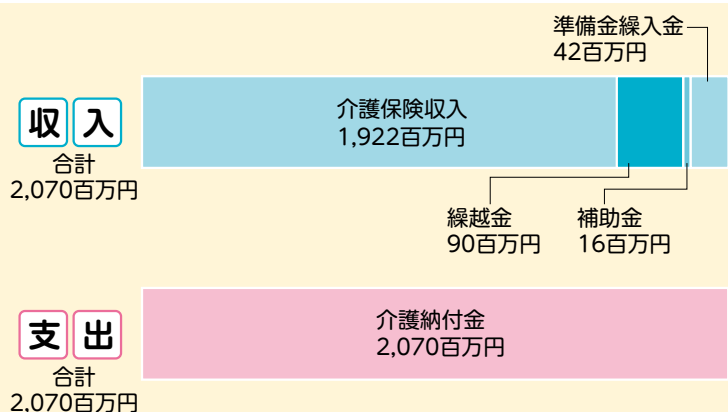
支出を1人当たりでみると…



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19.3億円、支出は20.7億円となっています。

※令和2年度の介護保険制度への納付金の算出方法は、全て総報酬割となっています。



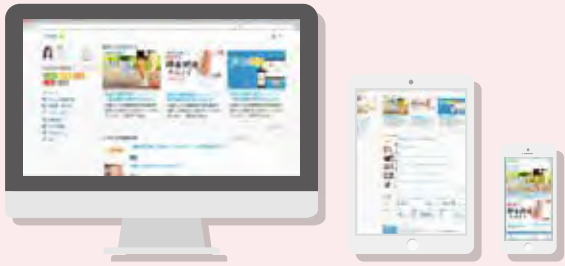
利用者
増加中!

健康支援アプリ

2019年8月
より導入

pepUp. の登録は お済みですか?

ペップアップ



- 最大10年分の健診データを管理。
健診結果に基づく健康年齢が分かる!
- 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!
- 毎月の医療費を確認できる。
確定申告にも利用可能!

pepUp. とは…

ペップアップ

2019年8月より当健保組合で導入した
健康支援アプリです。
お手持ちのスマートフォンやPCを使っ
て、ご自身の健康に関わる情報を活用
した、様々な機能があります。

皆さまの毎日の健康ライフに、
ぜひお役立てください!!

pepUp. で
お得に楽しく
健康になりませんか?

今後のイベント予定

6月	健康測定チャレンジ
10月~11月	ブリヂストンKEN歩
12月~1月	体重測定チャレンジ

※内容は変更になることがあります。

ポイントGET
のチャンス!



詳しくは、ブリヂストン健保HPをご確認ください!
<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>

ブリヂストン健保



pepUp.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!

ポイントを獲得して **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。

未登録の方 登録はこちらから!

<https://pepup.life/signup>

登録方法

- ① 上記URLにアクセス
- ② 任意のパスワードとメールアドレスを登録
- ③ 登録したアドレスに届いたメール本文に記載のURLをクリック
- ④ 登録用通知に記載の本人確認用コードと生年月日を登録
- ⑤ 利用規約に同意して完了!



※登録には、2019年8月にお配りした登録用通知(右図)に記載の本人確認用コードが必要です。紛失した方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。





受診しないのは、もったいない!

ご家族様向け特定健診

今年も5月から始まります!*



※新型コロナウイルスの影響で、受診券送付時期、受診期間が変更になることがあります。

対象となるご家族には、5月下旬に被保険者
を経由して「2020年度被扶養者（ご家族）
の特定健診のご案内」をお送りします。
この機会に是非、毎日頑張っているご自身
のお体をチェックしてください。

特定健診とは

生活習慣病（糖尿病・高血圧症、脂質異常症）になるリスクの高い「内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）」に着目した「国が定めた」「1年に1回」の健診です。2021年3月末時点で40歳以上の方が対象です。

期 間

特定健診受診券到着後～2020年3月末まで

※受診する医療機関により受診期間は異なります。

項 目

医師の問診・診察、身体計測、血圧測定、
尿検査（尿蛋白・尿糖）、
血液検査（脂質代謝・肝機能・糖代謝）

費 用

無料

場 所

**ご自宅近くの健診機関や医療機関で
受けていただけます。**

NEW! プレゼント

**特定健診を受診された被扶養者には、もれなく
PEPポイント500ポイントプレゼント!**

※PEPUP、PEPポイントの詳細はP.4をご参照ください。

上記は、当組合の被扶養者様向けの健診内容を簡単にまとめたものです。健診内容の詳細や申込方法につきましては、5月に被保険者経由でお配りする「特定健診のご案内」または健保ホームページをご覧ください。

ブリヂストン健康保険組合ホームページ <http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>



喫煙対策
2020年
4月から

就業時間内禁煙を開始!

法律（健康増進法）の改定を受け、ブリヂストングループではグループ全体で2025年に喫煙率12%を目指します。その第一弾として2020年4月1日より「就業時間内禁煙」が始まります。各事業所、各地区で独自の取り組みも進んでいることと思います。タバコを吸わない人が、職場で望まないタバコの煙を受けることがないよう、ひとりひとりが配慮していきましょう!

健康保険組合では様々な禁煙支援方法をご用意しています

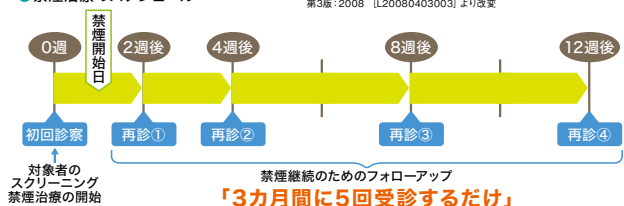
禁煙外来紹介

病院で医師の診察を受けながら禁煙にチャレンジします。薬を使用し、自力でやめるよりも比較的楽に実施可能。一定の条件を満たせば、通常60,000円程かかる治療費は、3割(20,000円弱)で、受診可能

禁煙外来には保険が適用される(年1回)

●禁煙治療のスケジュール

日本循環器学会、日本胸癌学会、日本癌学会：禁煙治療のための標準手順書 第3版：2008 [L20080403003]より改定



詳細は健保HPをご覧ください

<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>

自力で卒煙プログラム紹介

薬を使わずに、禁煙にチャレンジしたいと思う人向けのプログラムです。サポーターと一緒に協力しながら卒煙チャレンジ!マンガや書籍を読みながら3か月間の卒煙に参加します。参加費無料!達成できた人とそのサポーターには、プレゼントもあるかも!?

BSJとグループ会社では、開催案内が異なる場合もございます。詳細は、それぞれ担当者までご連絡ください。

問い合わせ先:

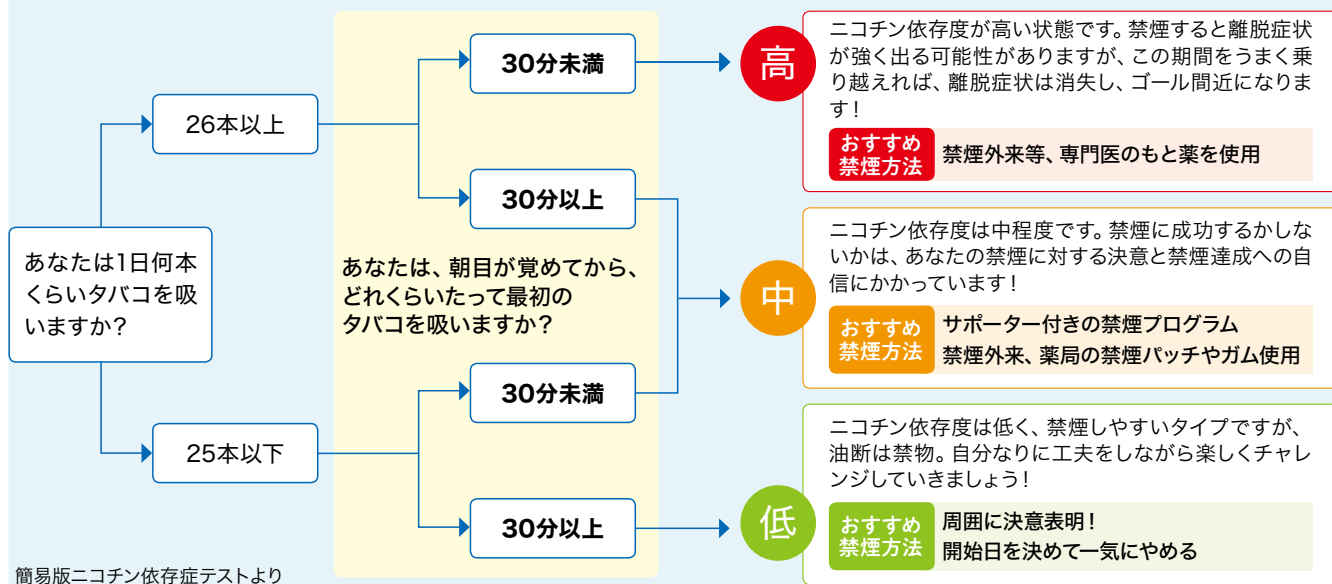
- BSJ……………本社 総務・健康経営推進本部(1713)
- グループ会社…ブリヂストン健康保険組合



禁煙バイブル本をプレゼント♪

(本は変更になる可能性もございます)

「自分にはどんな禁煙方法が良いかな?」と思ったあなたに、ぴったりの禁煙方法診断!



知っていましたか? 「禁煙」することでウイルス感染症の重症化を防げます!

今世間を騒がせている新型コロナウイルスの最新の研究では、タバコを吸っている人(電子タバコ・加熱式タバコ含む)は、吸っていない人と比較し、非常に危険な状態(ICU入床、人工呼吸器管理、死亡)になるリスクが約3倍も高いことが判明*しました。新型コロナウイルスはまだ研究途中のところも多いですが、タバコの煙にはウイルス感染をしやすくし、喫煙行動は手から顔への動きがあります。また、世界で感染が拡大している国々の多くは喫煙率が高いと言われています。特に持病がない人で

も、喫煙自体が呼吸器疾患を引き起こす大きなリスク要因であるとし、WHOも東京都医師会も新型コロナウイルス対策の一つとして禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。ウイルスに関わらず、タバコを吸っていることによって病気にかかるリスク、病気が悪化するリスク、回復が遅くなるというリスクは大きくなります。この機会にきっぱりタバコをやめて、ご自身の体を大切に、家族や周囲の方の健康を考えてみましょう。

(*Wei-Jie G, Zheng-Yi N, Yu H, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. NEJM 2020 February 28)

ておきたい

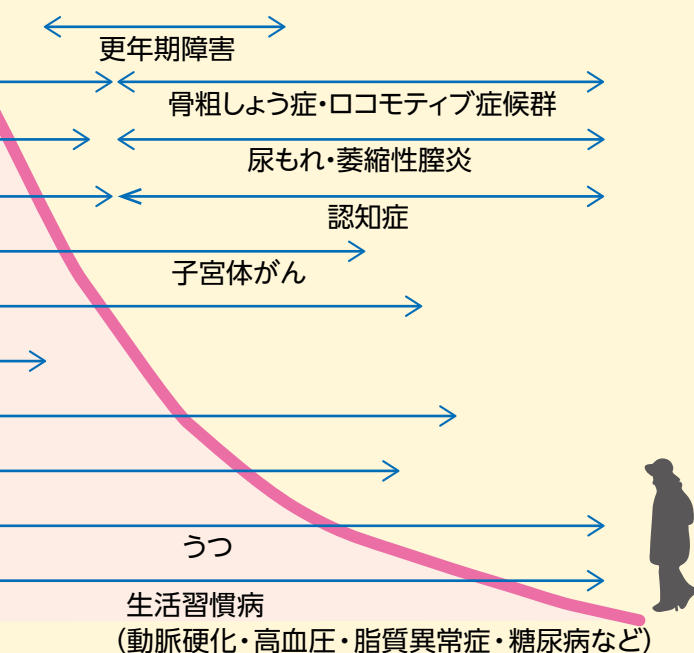
ライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄



更年期

円熟期



女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。

更年期

エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント

更年期障害かな?と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意

エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期

エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。

*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。

女性の体調管理のポイント

●婦人科のかかりつけ医を持つ

今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。

●セルフケアも忘れずに

カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

●定期的に健診を受ける

会社や健康保険組合が実施している健診(乳がん・子宮がん検診含む)の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。

●男性や周囲の人の理解も大切

女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

女性の健康と

*エストロゲンの働き

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期

エストロゲンが増え始め、 月経痛など女性特有の 症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期

エストロゲンの分泌が 盛んになり、 月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが**、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

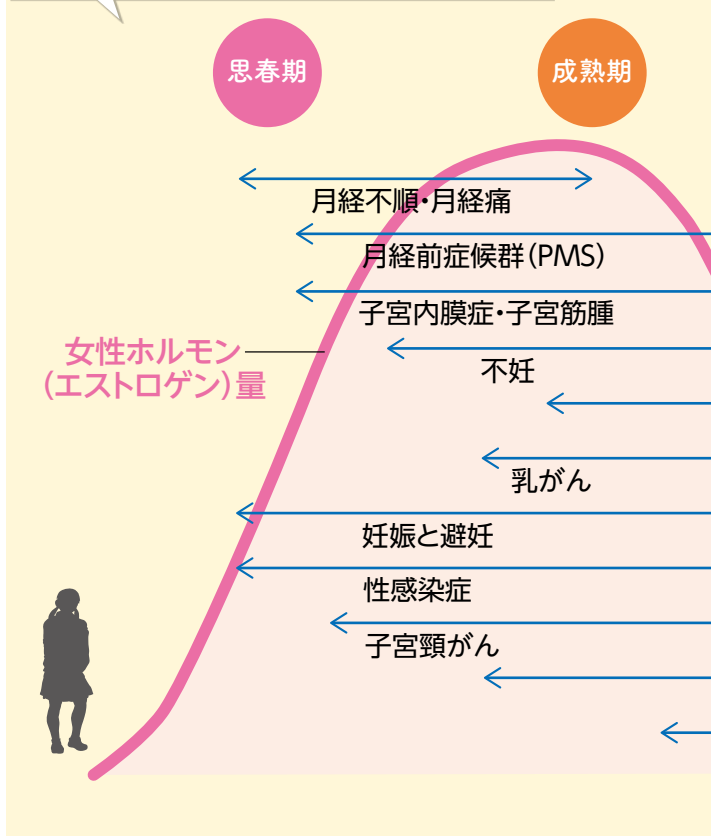
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココが
ポイント

痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

■月経周期と女性ホルモン



マンガで納得!?

健康保険

事故にあった。

健保組合へ届出は?

第三者行為によるケガなどの治療費は、加害者が支払うべきものです。自分の判断で示談を行わず、必ず健保組合に届けてください。



納得その1 交通事故などは第三者行為です

相手がある事故で被害を受けた時は、その事故を第三者行為といいます。

* 仕事・通勤途中に第三者行為にあったときは、労災保険の対象です。

●第三者行為の例●

- ・交通事故にあった
 - ・他人の飼い犬にかまれた
 - ・暴力行為を受けた
 - ・スキーで衝突された
 - ・ゴルフで他の人が打ったボールに当たった
 - ・工事現場からの落下物に当たった
 - ・外食や購入した食品で食中毒になった
- など

納得その2 示談は慎重に

加害者と被害者で話し合い、事故の補償などについて決めることを示談といいます。示談の内容によっては、健保組合が加害者に損害賠償を請求できず、被害者である被保険者へ請求せざるを得なくなる場合もあります。自己判断で安易に示談せぬよう、必ず事前に健保組合へご相談ください。

●第三者行為による求償行為の委託先について●

当組合では、第三者行為による治療費の請求事務を、下記事業者にて委託しております。同社より問合せや連絡を差し上げる場合がございますのでご了承ください。

会社名 ガリバー・インターナショナル株式会社
所在地 東京都中央区日本橋茅場町3-4-2
連絡先 03-6778-2718 求償事務係

納得その3 健保組合は加害者に治療費を請求します

第三者行為によるケガなどは、健康保険で治療を受けることができますが、本来であれば費用は加害者が負担すべきものです。健康保険で負担する費用(医療費や傷病手当金など)は、健保組合が立て替え、後日、加害者に請求することになります。

また、第三者行為による傷病が疑われる診療については、原因伺いの書類をお送りすることがありますので、ご回答をお願い致します。

納得その4 第三者行為にあったときの手続き

事故にあったときは、まずは警察へ連絡します。また、相手の氏名や連絡先などを聞いて、なるべく早く次の書類を健康保険組合に提出してください。すぐに書類を提出できないときは、電話などでご相談ください。

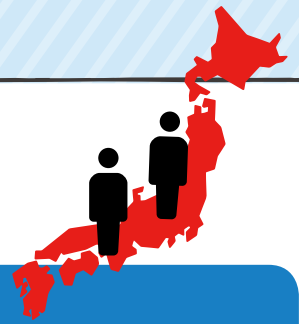
* 様式はプリヂェストン健保HPよりダウンロードできます。

- ・交通事故等傷病届
- ・念書(被保険者及び被扶養者は被害者として記入)
- ・誓約書(第三者(相手側)にて記入)
- ・交通事故証明書
- ・診断書
- ・示談書の写し(示談をしているとき)
- ・死亡診断書又は死体検案書(死亡事故の場合)

令和2年
4月施行

健康保険法が改正されました

被扶養者認定基準の見直し



被扶養者になれる人は、
原則として国内に居住していることが条件になりました

現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていました。医療保険の適正な利用の確保のため、**2020年4月から原則として国内に居住しているという要件が導入**されます。

海外に住んでいても例外的に被扶養者となれるケース

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に海外に渡航する人
- ④ 外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められた人

注意

- 医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者にはなれません。
- 経過措置として、国内居住要件により被扶養者でなくなる人が令和2年4月1日時点で日本の医療機関に入院している場合は、入院期間中に限り、被扶養者資格が継続できます。

※詳細については、健保HPよりご確認ください

2020年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限改定について

2020年度の標準報酬月額(上限)について2019年9月末現在の平均標準報酬月額を基に右の通り決定いたしました。

健康保険法第47条第1項第2号による
任意継続被保険者

2020年度標準報酬月額(上限)：410,000円
(2019年度 380,000円より改定)

令和1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。

今後もし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、272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	11,894	127	1.1%
子	3,270	130	4.0%
その他	368	15	4.1%
合計	15,532	272	1.8%

【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。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。

こんなときは、被扶養者ではなくなります

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※以上するとき(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



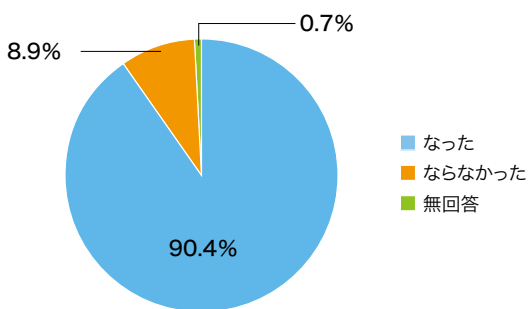
参加者アンケート 満足度 **94%**

ご参加ありがとうございました

たくさんの皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました。
2,086名の方がチャレンジされ、参加者全員にそれぞれの獲得ポイントを付与させていただきました。

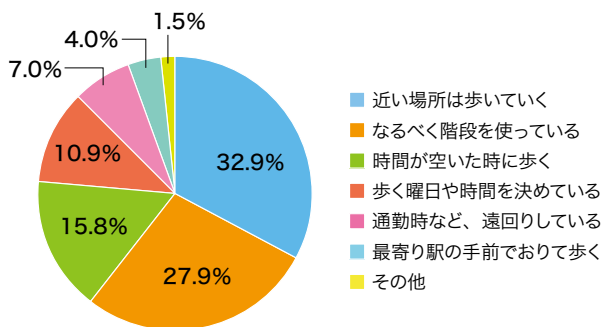
意識の変化

Q ブリヂストンKEN歩2019に参加して、日常生活で「歩数を増やす」、または「維持する」ことを意識するようになりましたか。



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。(複数選択可)



参加者アンケートでは、多くの方がキャンペーンへの参加で日常生活の「歩数を増やすこと」を意識するようになったと回答いただきました。また、参加者の半数以上の方が、「近い場所は歩いていく」「なるべく階段を使う」などして歩数を稼いだようです。

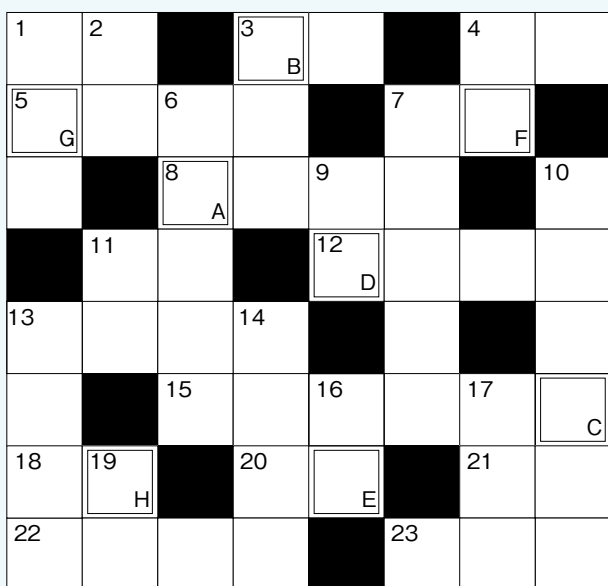
次回は、ポイント条件なども見直し、より楽しく参加しやすいよう進化して開催予定です。ぜひご期待ください！

健康WEBアプリ **PepUp** についての詳細は、P4、5をご覧ください→

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え A B C D E F G H

タテのカギ

- 大島名物、油も採る花
- 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
- 「浅い」と夢をよく見る?
- チョキしか出せないブヒッ!
- この売場から一等出ました
- 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す?
- 大人なのに「サビ抜き」ですか
- 書類をスパイラルカット!
- 栗はイガの中、豆はこの中
- 歴史や地理は○○○○科
- 結婚式のスピーチを日本語でいうと
- 沈んだら役に立たない釣り道具
- 進んで行く前方。○○○をはばまれる
- ほしたろう、つや姫に、ひとめぼれ

ヨコのカギ

- 春は「おぼろ」
- 酔って千鳥足〜マタタビで
- ワラサさん出世してコレに
- 鶏の意味がある、ボクシングの階級
- 建物の壁を這い上がる植物
- 超人的。かつて流行った○○○○美容師
- スープ用は、ちよい深め
- 「むらさき」ともいう調味料
- 融通がきかない、○○○○定規な考え
- グレイシー、ブラジリアンといえば
- 明日は未来。昨日は?
- アスパラやフキは、この部分を食す
- 酔っぱらって「まく」のは
- イメチェンのイメ
- ムニエルとの違いは、粉なし

ヒント 人体に有害な点は紙巻きたばこと同じ