

219

2019年5月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪城 日本庭園)



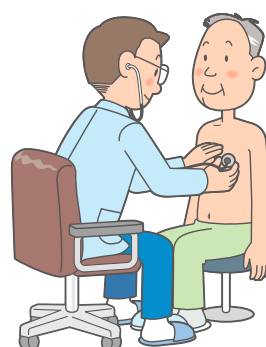
ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

2019年度 予算のお知らせ

当健保組合の2019年度事業計画・収支予算が、去る2月8日の組合会において可決承認されましたので、お知らせいたします。

● 予算 総 額 65億8,000万円

● 経常収支差引額 6億7,898万円



当健保組合は、自主自立の財源構成のもとで、加入者の健康づくりなどに努力を続けていますが、2019年度の健保組合全体では、高齢化等に伴う医療費の増加に加え、後期高齢者支援金の全面総報酬割による拠出金負担の増加、介護納付金の総報酬割が4分の3まで拡大されることによる負担増の影響など、財政的には厳しい事業運営を余儀なくされています。

このように健保組合を取り巻く状況は悪化の一途をたどっていますが、幸いにして、当健保組合の2019年度収支予算では、昨年同様に経常収支は黒字を計上して編成することができました。しかし、高齢者医療制度への負担構造改革が進まない状況下では、他の健保組合同様の状況に陥るのは時間の問題で

あり、中長期的には楽観視できる状況にはありません。引き続き財政の健全化に向けて、更なる努力をしていきたいと考えています。

2019年の事業計画では、健保組合の役割として、保険者の基本的業務だけではなく、保健事業に関しては第2期データヘルス計画の本格稼働、事業主とのコラボヘルス、特定健診・保健指導は引き続き被扶養者の実施率向上等に取り組むほか、社会保障・税番号制度関連施策にも対応していきたいと考えております。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健保組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

● 予算編成の基礎となった数字

● 被保険者数	11,150人 (男性8,650人、女性2,500人)
● 平均標準報酬月額	403,142円 (男性439,600円、女性273,895円)
● 総標準賞与額(年間合計)	11,624,196千円
● 平均年齢	44.64歳 (男性46.05歳、女性39.15歳)
● 被扶養者数	10,150人
● 前期高齢者加入率	6.51%

● 健康保険料率	1,000分の98.00 (事業主 1,000分の50.00、被保険者 1,000分の48.00)
● 一般保険料率	1,000分の96.70 (事業主 1,000分の49.34、被保険者 1,000分の47.36)
● 基本保険料率	1,000分の64.70 (事業主 1,000分の33.01、被保険者 1,000分の31.69)
● 特定保険料率	1,000分の32.00 (事業主 1,000分の16.33、被保険者 1,000分の15.67)
● 調整保険料率	1,000分の1.30
● 介護保険の対象となる被保険者数	9,688人
● 介護保険料率	1,000分の16.60 (事業主 1,000分の8.30、被保険者 1,000分の8.30) ※改定となりました



2019年度 収入支出予算概要



健康保険分

収 入 (千円)		被保険者 1 人 当たり収入額 (円)
保 険 料	6,337,251	568,363
国 庫 負 担 金	2,356	211
調 整 保 険 料	85,441	7,663
繰 入 金	40,000	3,587
国 庫 補 助 金 収 入	1,430	128
財 政 調 整 事 業 交 付 金	66,000	5,919
施 設 利 用 料	31,499	2,825
雑 収 入 ・ そ の 他	16,023	1,439
合 計	6,580,000	590,135

支 出 (千円)		被保険者 1 人 当たり支出額 (円)
事 務 費	138,419	12,414
保 険 給 付 費	3,144,304	282,000
納 付 金	2,085,137	187,008
前 期 高 齢 者 納 付 金	636,872	57,119
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,448,125	129,877
そ の 他 (退職者給付拠出金等)	140	12
保 健 事 業 費	322,983	28,967
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	85,373	7,657
連 合 会 費	3,500	314
積 立 金	20,000	1,794
そ の 他 ・ 雑 支 出 等	47,920	4,298
予 備 費	732,364	65,683
合 計	6,580,000	590,135

介護保険分

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
保 険 料	724,199	介 護 納 付 金	714,351
国庫補助金収入	7,476	還 付 金	300
雑 収 入	5	積 立 金	7,029
		予 備 費	10,000
合 計	731,680	合 計	731,680

経 常 収 支 差 引 額	678,980 千円
---------------	------------

当組合の平成31年4月からの 〈任意継続被保険者の標準報酬月額〉

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法の定めにより、以下の①、②いずれか低いほうとなります。

- ①資格喪失(退職)時の標準報酬月額
- ②当組合の平成30年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額

※②の額は下記のとおりです。

記

- 標準報酬月額：410,000円
- 1ヵ月の保険料：
 - 一般保険料 40,180円
 - 介護保険料 6,806円

※介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者(介護保険2号被保険者)にご負担いただきます。

被扶養者資格確認に ご協力いただき ありがとうございました。



昨年末から実施いたしておりました被扶養者資格確認におきまして、書類の提出等ご協力をいただきありがとうございました。

今回の確認におきましても、1年近くの期間を遡る就職による被扶養者からの削除漏れ等が、多数見受けられました。

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き皆様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をよろしくお願いいたします。

高額療養費制度

- 医療費の負担が自己負担限度額までで済む
- 自己負担限度額は標準報酬月額で決まる
- 計算の対象外の費用に注意

健康保険の
手続き

早分かり

医療費が高額になっても安心!?
高額療養費制度ってどんな制度?

日本の公的医療保険制度は世界一ともいわれ、給付がとても充実しています。その給付の一つに「高額療養費制度」があります。

医療費の負担が一定の金額までで済むので、安心して医療を受けることができます。

医療費の家計負担を
限度額までに抑えてくれる
高額療養費制度

高額療養費制度は、医療費の家計負担が際限なく重くならないように上限を定めた制度です。医療機関や薬局の窓口で支払った自己負担額が1ヵ月（毎月1日～末日）で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。

つまり、医療費がどんなに高額になったとしても、自分で負担するのは限度額までで済むのです。

収入で異なる月々の限度額
対象外の費用に注意

高額療養費制度の自己負担限度額は収入によって異なります。70歳未満の人の計算方法を表で示していますので、ご自分の標準報酬月額から限度額がいくぐらいになるか計算してみてください。なお、70歳以上の人のについては限度額が別に定められています。

高額療養費制度の計算の対象となるのは健康保険が適用される医療費に限られます。次のような費用は高額療養費の対象になりませんのでご注意ください。

- ◎美容整形などの審美的治療費
- ◎先進医療による治療費
- ◎入院時の差額ベッド代や食事代
- ◎通院や入院時の交通費 など

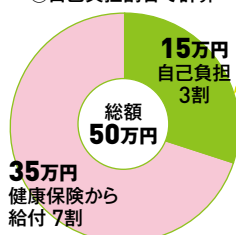
民間の医療保険は
高額療養費制度を
確認してから

医療費が高額となるリスクをカバーするために、民間の医療保険やがん保険などを検討されている方も多いと思います。その場合でも、先に健康保険の高額療養費の仕組みを確認することをオススメします。高額療養費制度を知った上で、民間医療保険にしかない所得補償や先進医療に対する特約など、自分に必要な補償内容を検討するのがムダのない民間保険のプランに加入するためのコツです。

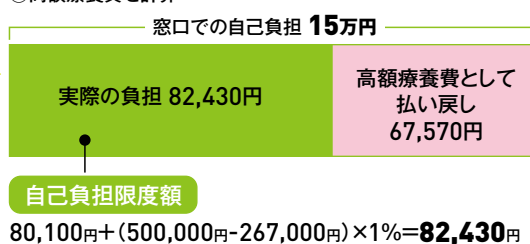
実際に計算してみよう!

標準報酬月額28万円の人で医療費が月50万円かった場合

①自己負担割合で計算



②高額療養費を計算



Q

何ヵ月も医療費が高額になった場合に負担を抑える仕組みはありませんか？

A

直近12ヵ月以内に3回以上高額療養費が払い戻された月がある場合は、4回目から多数該当として自己負担限度額が下がります。特に手続きは必要ありません。

直近12ヵ月で
3ヵ月以上
払い戻されたとき
4ヵ月目から

70歳未満の自己負担限度額

表

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	多数該当の場合
年収約1,160万円～ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
年収約770～1,160万円 標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
年収約370～770万円 標準報酬月額 28～50万円	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
年収～約370万円 標準報酬月額 26万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税者	35,400円	24,600円

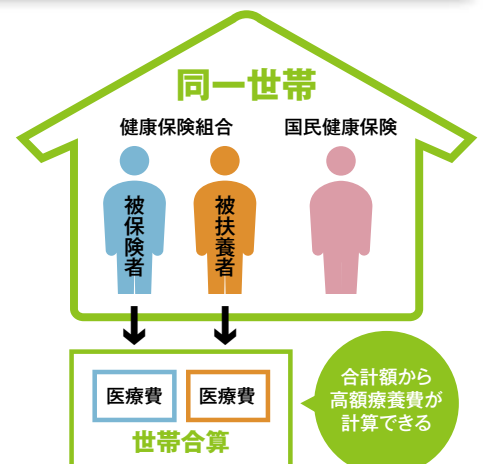
Q

支払った医療費は世帯で合算できるの？

A

1人1回分の窓口負担では限度額を超えない場合でも、複数回受診した場合の合計額や被扶養者(同じ健康保険に加入している同一世帯の人)が支払った自己負担額を1ヵ月単位で合算することができます。その合算額が上限額を超えたときは、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

※70歳未満の場合は、21,000円以上の自己負担額のみ合算することができます。



Q

高額療養費ってどうやって受け取ればいいの？

A

●事前に申請手続きをする方法

事前に健康保険組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。高額な医療費が予想されるときだけでなく、限度額を超えるかどうか分からない場合でも申請することができます。

●事後に払い戻しを受ける方法

医療機関等の窓口で医療費の自己負担額をいったん支払い、後日、健康保険組合から払い戻しを受けます。払い戻しは、診療報酬明細書(レセプト)の審査があるため、診療月から3ヵ月程度かかります。

禁煙の
ススメ

タバコなんて
止めてしまおう！



「タバコを吸って肺がんで死ぬのは自分だけだから放っておいて！」と思っていませんか？

それは大きな間違いです。タバコの煙は喫煙者以外の人にも悪い影響を及ぼします。

タバコの先端から立ち上る副流煙を吸うと、喫煙者よりも多くの有害物質を体に取り込み、がんを含むあらゆる病気のリスクを抱えてしまうといわれます。

また、喫煙者の髪の毛や衣服、ソファやカーテンなどタバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着します。これを吸ってしまうことを「三つ喫煙」といい、ここでもいろいろな病気のリスクが生じます。このように喫煙に由来する健康被害はなかなか断ち切れません。

こんなに「はた迷惑」なタバコの煙。自分だけでなく、周りの人のためにもタバコを止めてしましましょう。

血管や血液に大打撃！

タバコの煙はこんなに悪者

一酸化炭素(CO)

ヘモグロビンと結合しやすい

全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大
※酸素(O₂)の200倍～250倍

活性酸素

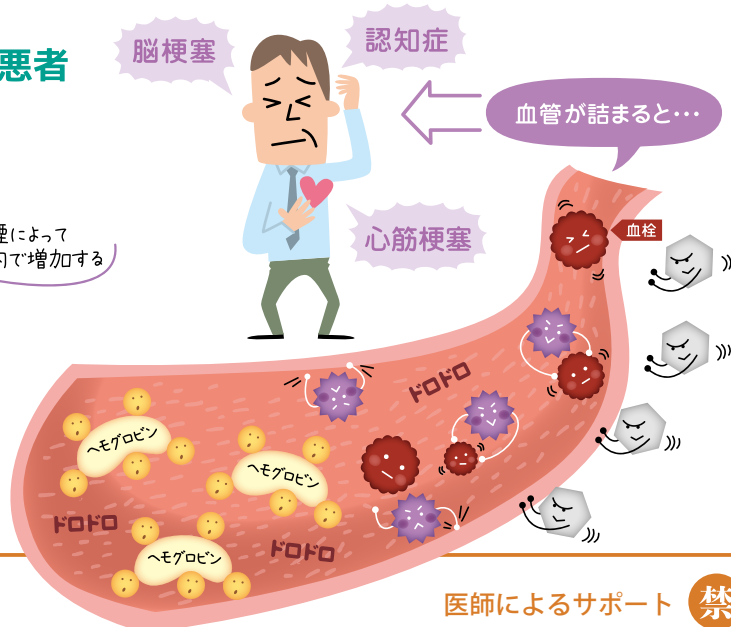
血管内皮を傷つける

血栓をつくって血管を詰まらせたりする

ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ

血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下



医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件※を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上(35歳以上の方)
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している

禁煙チャレンジのご案内

当健康保険組合ではデータヘルス事業の一環として、禁煙を希望する方に対して支援を行い、喫煙者の減少を図り健康増進に寄与することを目的とした「禁煙チャレンジ」を実施します。この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

参加資格 当組合の20歳以上の禁煙にチャレンジしたい被保険者

実施期間 任意の日から3ヵ月(90日)間

実施方法 禁煙チャレンジ参加者は、「禁煙宣言書」に記入し、事業所ご担当者様を通じて当組合までFAXにて提出していただきます。

任意の日から連続した3ヵ月(90日)間の禁煙にチャレンジし、「記録シート」に日々の記録を記入していただきます。3ヵ月(90日)間の禁煙に成功された方は、「記録シート」を事業所ご担当者様に提出し、署名していただき当組合までFAXにてご提出してください。

「禁煙宣言書」および「記録シート」の内容を当組合で確認後、事業所を通じて記念品を進呈させていただきます。

「禁煙宣言書」「記録シート」等はホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

1日3分でできる!

カラダ の メンテナンス

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

肥満解消に 効く!



肥満解消には、まずめに体を動かすことが大切。

生活の中での活動代謝を上げましょう。

特に大きな筋肉である下半身を動かすことはエネルギーをしっかりと使ったり、全身の血流を良くしたりすることにつながります。

座りっぱなしでもできる! イスに座ってバタ足

イスに座って足を浮かせる動作は腹筋や太ももの前の筋肉を使います。さらに足を動かすと、姿勢を保持するために腹筋や背筋など上半身の体幹もしっかりするため、外出できないときでも運動になります。

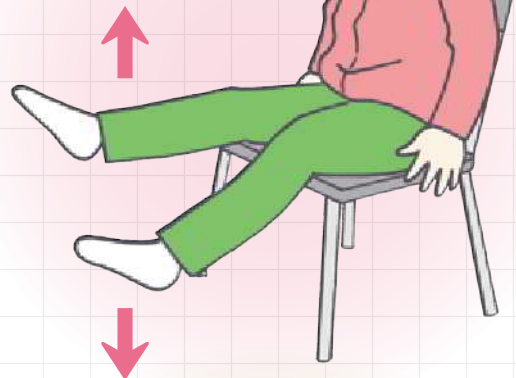
基本

- ①背もたれのあるイスに背中を付け、姿勢を良くして座ります。座面に手を添えて体を支えます。
- ②両足を浮かせて、バタ足の要領で左右交互に軽く上下に動かします。
- ③そのまま3分続けます。

ポイント

足を低い位置で振ると、楽なので長い時間できますし、足を高く上げると強度を上げることができます。低くしたり高くしたりしながら、続けてみましょう。
※腰や股関節が痛くなる場合は無理をしないでください。

足を左右交互に 上下させる



応用

基本の動作が軽くできる方は、少し負荷をかけてみましょう。

- ①基本の姿勢に加えて手を振ります。
- ②両手を前に伸ばし、腕と足を同時に振ります。腕を上げることで強度が上がります。

ポイント

基本の動作から入り、応用の動作を徐々に入れながら、全部で3分になるようにしましょう。血圧が高めの方や腰痛がある方は腕を上げず、低めの位置から振るようにしましょう。

腕と足を 両方上下



日本の名所の魅力に改めて迫る

日本再発見

唐津城

佐賀県唐津市



海上より

街を見守る”象徴”の城

唐 津藩は、豊臣秀吉の家臣であった寺沢志摩守広高が初代藩主として、その基礎を築いた。町は昭和中期まで石炭産業で栄え、ピーク時は国内出炭量の約3割を唐津炭田が占めていたともいわれている。

その唐津のシンボルともいえる唐津城は、島のようにせり出した満島の山上にそびえ建つ。城を中心に、西の浜松原と虹の松原が左右へ広がるさまが、鳥の翼を広げたように見えることから、別名「舞鶴城」とも呼ばれている。築城に当たっては、豊臣秀吉の朝鮮出兵の拠点となった名護屋城が廃城となった際の資材を用いて、寺沢広高により7年の歳月をかけてつくられたとされる。

現在、城の中は甲冑かこうなどの武具や唐津焼が展示された資料館となっている。城ならではの急勾配な階段は上るも下るも一苦労だが、ずんずんと天守閣まで上っていけば、唐津湾の海と唐津の街が一望できる。天守閣の周り是一周できるため、文字通り360度パノラマが味わえるのだ。

城下は舞鶴公園として一般公開されており、城を取り囲むように桜が花を咲かせている。桜越しに眺める城は「ベタな風景」かもしれないが、日本ならではの春の風景は、何度見ても、感嘆してしまう。桜の散った後も、4月下旬からは樹齢100年を超える天然記念物の藤の木の花が楽しめるそう。この時期だけは、昔日の軍事拠点、権力の象徴としての城元来の目的は置いておいて、春の訪れを喜ぶ穏やかな空気に、ただただ包まれているように見える。



唐津焼

素朴な風合いが人気の唐津焼。その陶片をモチーフに1枚1枚手焼きで作られた「唐津焼陶片せんべい」は、唐津焼の十四代中里太郎右衛門氏が監修・技術指導を行い、お土産としても人気。

▶唐津駅前には唐津焼による獅子の像がそびえ立つ。



唐津くんち

唐津神社の秋季例大祭「唐津くんち」のときには、和紙を貼り重ね漆で仕上げられた、獅子や鯛などの豪華絢爛な曳山が町を回る。曳山は、普段は「からつ曳山展示場」に展示され、解説となぞらえながら見ることができる。



桜越しの唐津市街も壮観



旧高取家住宅

「肥前の炭鉱王」として成功した高取伊好氏が建築。和を基調としながら洋間が設けられているほか、大広間に能舞台があったり、地下に貯蔵庫（ワインセラー）があるなど、随所にこだわりがうかがえる。



photo/Yuichi itabashi



虹の松原

日本三大松原の一つ「虹の松原」は、唐津藩初代藩主の寺沢志摩守広高により潮風、飛砂などから街道や田畑を守るために松を植樹してつくられた。唐津湾沿いに全長約5kmに及んで虹のように弧を描く様子はまさに壮観だ。



健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めるため、今年度も特定健診や特定保健指導など、「データヘルス事業計画」に基づく効果的な保健事業を実施いたします。



疾病予防（健康診断）

当組合健康管理センター及び健診委託契約機関等で実施いたしますが、お近くに委託契約機関がない場合は、健診費用を補助いたします。

- ① **一般健診** 被保険者全員に法定健診と同程度の内容で実施
※労働安全衛生法に基づく一般健診は基本年齢を問わず全項目を実施することとなりました。（ただし医師が認めた場合においてのみ項目の省略は可能）
- ② **入社時健診** 労働者を雇い入れた時に実施
- ③ **事業主健診** 事業主を対象に実施
- ④ **生活習慣病健診** 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
（40歳以上の希望者に眼底検査・便潜血検査を追加）
- ⑤ **人間ドック健診** 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
（健診機関が実施する「半日人間ドック」以上の内容）
※当健康管理センターでは設備並びに他の健診の関係で実施できません。
- ⑥ **消化器検診** 被保険者（年齢不問）に実施
- ⑦ **精密・管理** 上記健診の二次検査（特殊検査（胃カメラ・大腸カメラ・CT・MRI等）は除く）
- ⑧ **健康相談** 内科・眼科・消化器・循環器等に関する健康相談
- ⑨ **データヘルス計画**
 - **重症化予防対策事業** 年々検査数値が悪化傾向の方・改善されない方、要精密検査・要治療の判定があるにも関わらず未通院の方に、文書等の通知または、電話による受診勧奨を実施
 - **禁煙チャレンジ** 喫煙者の減少を図り健康増進に寄与することを目的とした「禁煙チャレンジ」を実施
 - **その他** 事業所と協働して健康管理の増進につながる事業を実施



特定健康診査

- 40歳以上の被保険者、被扶養者を対象に実施** **自己負担無し**
但し、強制適用被保険者は法定健診が優先
近総協出張健診・集合契約A・B（受診券）・補助金制度の各案内
データヘルス計画重点課題として受診率改善のために諸施策を講ずる



特定保健指導

- 上記40歳以上の特定健診受診者から、健診結果に応じてメタボリックシンドロームのリスク別に、3つのグループ（情報提供・動機付け支援・積極的支援）に分けて実施** **自己負担無し**
保健師による事業所等へ直接訪問する特定保健指導の実施

2019年度

保健事業のご案内

保健指導宣伝

- ① 広報誌の発行等…………… 機関紙「けんぽだより」を年3回全被保険者に作成配布
- ② 諸事業指導宣伝…………… ホームページの管理監修等
- ③ 疾病予防パンフレットの配布…………… 保健衛生に関するパンフレットの配布
- ④ 医療費のお知らせ…………… 1年間に使った保険診療の額を被保険者に通知
- ⑤ ジェネリック医薬品推進事業…………… 新薬から後発医薬品に切り替えることによる医療費の差額を通知
- ⑥ 保険推進委員会・担当者説明会の開催…………… 研修会や事務講習会を年3～4回開催
- ⑦ データヘルスの推進…………… データヘルス計画を推進するために各種データを分析するプログラムの作成や機器の整備を実施



契約保養所

- ① 契約保養所…………… 保養を目的とした国内旅行に対し、1人1泊につき1,000円
年度間3泊を限度に補助金を支給
- ② 個別契約保養所等…………… かんぽの宿、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設

健保会館

- 集会施設…………… 事業所・組合員の集会、研修会、講習会等会場に貸出

疾病予防（その他の事業）

- ① 肥満予防対策…………… 春季・秋季にウォーキングキャンペーンを実施
- ② かぜ・インフルエンザ予防対策…………… 風邪ひきゼロ運動を展開し、インフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者に、一人につき1,500円までの実費を補助
- ③ 婦人科検診（乳がん・子宮がん）…………… 女性被保険者並びに35歳以上女性被扶養者を対象に年一回、各1,500円までの実費を補助
- ④ 水泳プール利用券の交付…………… 3施設を対象（予定）
- ⑤ スポーツクラブ「ルネサンス」…………… 法人会員価格で利用
- ⑥ ファミリー健康相談事業…………… 24時間年中無休で医師やカウンセラーが応急処置や家庭介護
他健康全般に関する電話相談を実施
- ⑦ その他…………… 家庭常備薬斡旋（春季・秋季・冬季の3回家庭常備薬等を斡旋）

新規委託契約健診機関

健診機関名	所在地	TEL
医療法人 東和会第一東和会病院	569-0081 高槻市宮野町2 - 17	072-671-1013

※（一社）オリエンタル労働衛生協会大阪支部と新たに人間ドック健診を契約いたしました。
※大阪地区の（医）健人会 那須クリニックの契約は終了いたしました。

保健師による 特定保健指導等実施について

平成20年度より実施しております特定保健指導は、実施率の向上や対象者割合が減少することにより支援金が減算され組合財政にも大きく影響しますが、当健保組合の実施率は低い状況が続いております。一人一人が生活習慣等を見直し継続して健康に過ごしていただくための事業であり、より多くの方に受けていただくため、2019年度より特定保健指導対象者がおられる事業所のご担当者またはご本人に対して、当健保組合の保健師より直接連絡させていただいた上で、事業所等まで出向き特定保健指導を実施することといたしました。

また、重症化予防といたしまして、健康診断の結果が要精密検査や要治療を判定されたにもかかわらず、医療機関を受診されておられない方に対しても、保健師による受診勧奨を実施させていただきます。

皆様におかれましては、ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



保健師さんは 健康のパーソナルトレーナー

最近おなか回りが気になってきた方へ、
村山保健師からのアドバイス

あなたの体の中で、
何が始まろうとしているのか、
イメージしてみてください。

メタボ(メタボリックシンドローム)は内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖など複数の生活習慣病のリスクが重複した状態のことです。
この状態を放置したままにしておくと、動脈硬化が進行し、糖尿病などの生活習慣病、さらには腎不全など糖尿病の合併症、心臓病や脳卒中などの命に関わる重大な病気を引き起こします。
この状態をドミノ崩しにたとえて、「メタボリック・ドミノ」といわれます。



STOP! The メタボリック・ドミノ

慶應義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

ドミノの崩壊を食い止めるには、内臓脂肪を減らすこと

内臓脂肪を減らすためには、正しい減量を行うことが何より大切です。

とはいえ、これまで長い年月脂肪を抱えてきたのですから、一気に減量するにはかなり無理があります。

早く結果を出したいからといって、食事を低カロリーにし、激しい運動を長時間続けることなど、無理な減量をしてほとんど効果がありません。減量はできても筋肉まで落ちてしまい代謝が低下し、不健康な身体をつくってしまうからです。干からびた体になって、脂肪を体のためにため込もうとする働きが大きくなり、リバウンドが始まります。

健康的な減量のために、生活習慣病予防のために、毎日の積み重ねで徐々に代謝も維持でき、筋肉を落とさず、脂肪を燃焼させていく方法を選びましょう。

ホームページアドレス

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