

220

2019年9月

# けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(日本棚田百選 大阪(大阪・下赤阪))



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

# 平成30年度 決算のお知らせ



大阪府建築健康保険組合の平成30年度決算が、去る7月26日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

— \* —

当健保組合の平成30年度の決算は、収入64億9,997万8千円に対し、支出55億7,951万9千円、経常収支で8億6,468万3千円の黒字決算となりました。

当健保組合の平成30年度収支決算は、5年連続黒字と堅調な結果を示しています。しかし、増え続ける高齢者医療制度への莫大な納付金、保険給付における高額医療費の大幅な増加など、当健保組合を取り巻く厳しい環境は依然として変わっていません。

総務省が本年4月に公表した人口推計によると、総人口は8年連続の減少となりましたが、65歳以上の高齢者人口は約3,557万人となり、高齢化率は28・1%と過去最高となりました。

2022年度以降は団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い拠出金負担が急増し、保険料率の大幅な引上げを余儀なくされ、解散のリスクが一層高まります。将来にわたり皆保険制度

を堅持していくためには、社会保障制度全体の将来展望を描き、制度を支える現役世代や将来世代が安心・納得できる制度改革の実現が求められます。3年後に差し迫る「2022年危機」に向けて早急な対応が必要不可欠です。

当健保組合では、特定健診・保健指導の実施率向上に向けた取組みや、データヘルス計画の一層の推進、日本健康会議2020宣言を踏まえた健康経営・ロボヘルスの促進等、国が掲げる健康寿命の延伸に向け様々な健康施策を講じてまいります。更には、オンライン資格確認等システムの導入、健保組合の電子申請環境の整備など新たな課題もあります。事業主・加入者の方々に、健保組合の重要性、今置かれている厳しい状況をさらにご理解いただくとともに、効果的かつ効率的な事業展開をしていかなければならないと考えています。

皆さまにおかれましても、適正受診やジェネリック医薬品の利用などを通じて、引き続き当健保組合の運営にご理解ご協力をお願いいたします。



## 平成30年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	平成30年度	平成29年度	増 減
事業所数(社)	258	265	▲7
被保険者数(人)	11,223	11,096	127
平均標準報酬月額(円)	404,885	401,631	3,254
介護保険第2号被保険者数(人)	9,511	9,729	▲218

## 年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
27	282,331	215,238	94.07
28	276,526	193,108	85.83
29	267,695	206,604	85.96
30	267,411	187,385	79.93

# 平成30年度 収入支出決算の概要

## ◆健康保険分 (千円)

収入	保険料	6,295,018
	国庫負担金	2,125
	調整保険料	84,798
	繰入金	362
	国庫補助金収入	1,397
	財政調整事業交付金	76,485
	保健事業収入・雑収入等	39,793
	合計 ①	6,499,978
経常収入合計 ③		6,333,236

支出	事務費	88,233
	保険給付費	2,956,234
	法定給付費	2,739,118
	現金給付費	217,116
	納付金	2,071,543
	前期高齢者納付金	792,564
	後期高齢者支援金	1,264,429
	その他 (退職者給付・ 老健拠出金等)	14,550
	保健事業費	288,260
	財政調整事業拠出金	84,543
	営繕費	26,416
連合会費・その他	64,290	
合計 ②	5,579,519	
経常支出合計 ④		5,468,553

決算残金 ①-②	920,459 千円
経常収支差引額 ③-④	864,683 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「営繕費」「財政調整事業拠出金」等を控除したものです。

## ◆介護保険分 (千円)

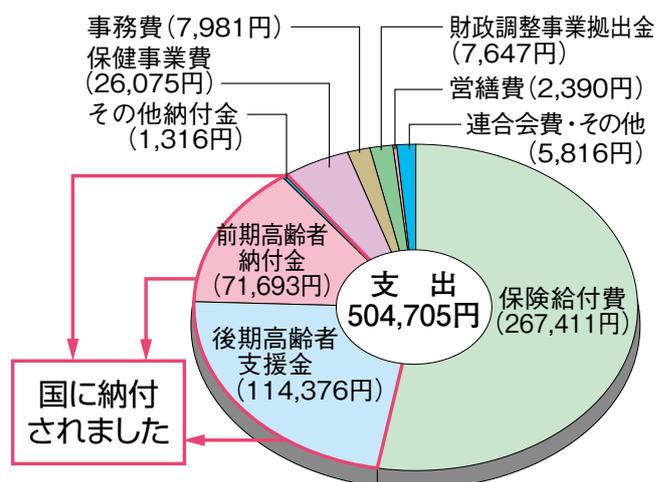
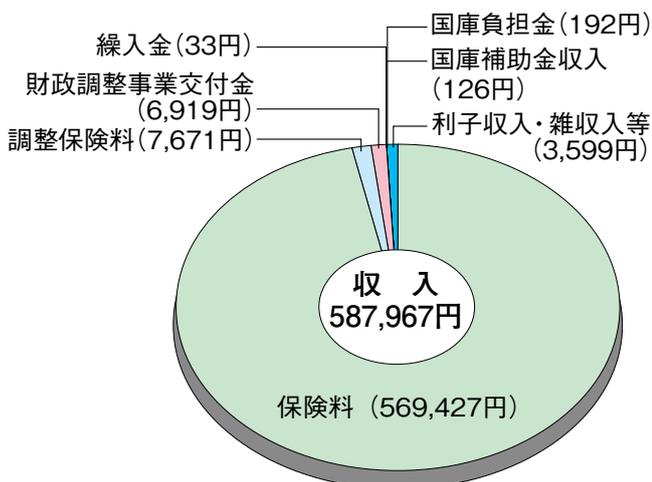
収入	保険料	649,975
	繰入金	3,459
	国庫補助金受入	8,412
	雑収入	3
合計 ①		661,849
支出	介護納付金	640,096
	還付金	8
合計 ②		640,104

決算残金 ①-②	21,745 千円
----------	-----------

### 組合状況 (平成31年3月末現在)

- 被保険者数 11,223人  
(男性 8,751人、女性 2,472人)
- 平均標準報酬月額 404,885円  
(男性 440,643円、女性 273,464円)
- 総標準賞与額(年間合計) 12,031,036千円
- 平均年齢 45.10歳  
(男性 46.53歳、女性 39.92歳)
- 被扶養者数 10,245人
- 前期高齢者加入率 6.16%
- 健康保険料率 1,000分の98  
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- 介護保険の対象となる被保険者数 9,511人
- 介護保険料率 1,000分の15.0  
(事業主 1,000分の7.5、被保険者 1,000分の7.5)

### 被保険者 (年間平均 11,055 人) 1人当たりでみると



# 9月分の保険料の計算から

## 新しい標準報酬月額が適用されます

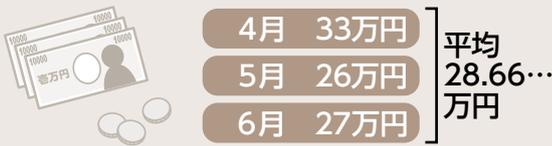
毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保に納付）から変わる可能性があります。

### ■標準報酬月額の定時決定の仕組み

#### ①4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…



#### 保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

原則1年間  
同じ  
標準報酬月額に  
なります。

#### 当健康保険組合の保険料率

●健康保険	98/1000
被保険者負担分	48/1000
事業主負担分	50/1000
●介護保険	16.6/1000
被保険者負担分	8.3/1000
事業主負担分	8.3/1000

#### ②標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

#### ●標準報酬月額表

標準報酬（単位：円）		報酬月額（単位：円）	
等級	月額	以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000	73,000
...	...		...
20	260,000	250,000	270,000
21	280,000	270,000	290,000
22	300,000	290,000	310,000
...	...		...
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	

3ヵ月の支給額の平均が  
28.66…万円なので

標準報酬月額はココ！  
21等級 28万円



#### 賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

#### 随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。

# 医療費支払いの仕組みって？

知って納得！  
健康保険



医療機関等でかかった医療費の自己負担分が一部で済む健康保険制度。  
残りの医療費は、私たちが毎月納めている保険料から支払われます。  
加入者みんなの貴重な保険料を大切に使いましょう。

**窓口での支払いは3割  
残りは健保組合が負担**

企業で働いている人や扶養されている家族が医療機関等にかかるときの、保険証（健康保険被保険者証）を提示すれば、実際にかかった医療費の3割（小学生以上70歳未満）の負担で診療や治療を受けることができます。残りの7割は健康保険組合が負担しています。

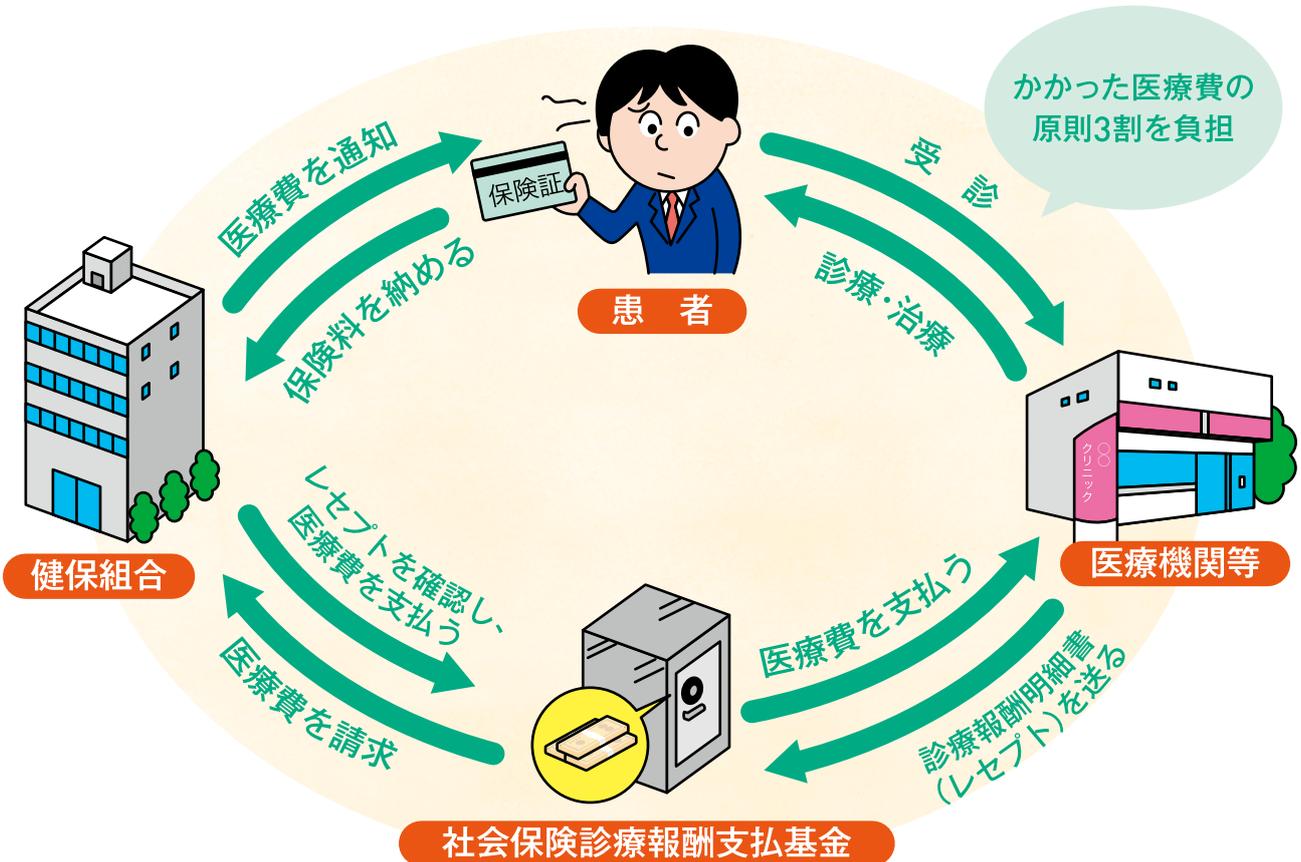
健康保険組合には、組合ごとに独自の保険料率を設定できたり、健診などの保健事業をきめ細かく行えるというメリットがあります。

**毎月納める保険料が  
医療費の財源**

従業員や扶養されている家族が医療機関等にかかった場合、医療機関等から健保組合に診療報酬明細書（レセプト）によって、自己負担分を除いた医療費（診療報酬）を請求することになっています。薬局や訪問看護を利用した場合も同様です。

医療機関等から医療費が請求されると、社会保険診療報酬支払基金によって請求に間違いがないかのチェックが行われ、適正と判断されれば健保組合に請求、払い込まれた医療費を医療機関等に支払います。社会保険診療報酬支払基金が毎月取り扱うレセプト数は約7900万件に上ります。

このように医療機関等に支払われる医療費は、企業や従業員が毎月納める保険料が財源となっています。医療機関等の窓口で支払う金額は3割でも、残りの医療費はみんなが負担することになりますので、健康管理をきちんと行って保険料を大切に使いましょう。



# 健康保険の 手続き

## 早分かり

## 療養費(立て替え払い)

- やむを得ず全額自費で診療を受けた場合、保険診療分から窓口負担相当額を除いた金額が払い戻される
- 「療養費支給申請書」の提出が必要

### 保険証を提示できず

### 立て替え払いをしたときは何？

やむを得ず保険証を提示できずに診療・治療を受けた場合にいったん自己負担した医療費を払い戻してもらえる仕組みがあります。ただし、対象とならないケースもあるので注意が必要です。

#### 一時的に立て替えた医療費を 払い戻してもらえ

健康保険では、病院やクリニックなどの保険医療機関の窓口で保険証を提示すれば、一部負担のみで診療が受けられます。しかし、やむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、治療のために装具が必要になったりしたときは、かかった医療費の全額を一時的に立て替え払いし、後で健康保険組合に請求して療養費として払い戻しを受けることができます。

療養費として払い戻されるのは、支払った医療費の全額ではなく、保険医療機関で保険診療を受けた場合に窓口で支払う一部負担額(原則3割)を差し引いた金額です。また、「保険証を忘れた」など、やむを得ない事情として認められない場合や、健康保険で受けられない治療は払い戻しの対象外となります。

療養費が受けられる主なケースは次のとおりです。

- やむを得ず保険医療機関でない病院などで診療を受けたとき
- 資格取得届の手続き中で保険証を提示できなかったとき
- コルセットなどの治療用装具を医師の指示で作製し、装着したとき
- 輸血を受けたとき
- 柔道整復師や鍼灸師(しんきゅうし)から健康保険の対象となる施術を受けたとき
- 海外の医療機関で診療を受けたとき(治療目的で海外に向いた場合は対象外)

#### 払い戻しには申請書と

#### 領収書・診療報酬明細書が必要

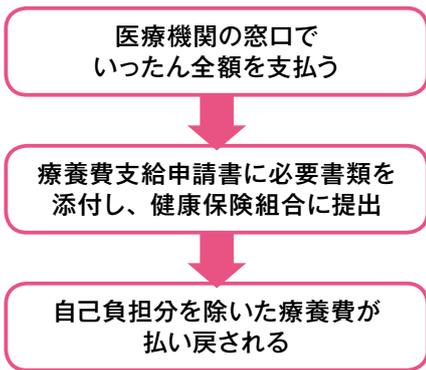
療養費の払い戻しの手続きでは「療養費支給申請書」に記入し、「領収書」と医療機関が診療報酬の請求のために作成する「診療報酬明細書(レセプト)」

のそれぞれ原本を添付して健康保険組合に提出します。

なお、窓口で会計時に領収書と一緒に渡される「診療明細書」は診療報酬明細書とは異なる簡易的なものです。療養費の請求には使えませんので、窓口で療養費の申請を行うことを伝え、診療報酬明細書を発行してもらいましょう。

※このほかの添付書類が必要な場合もありますので、詳しくは申請の際にご確認ください。

### 療養費の申請の流れ



Q

## 立て替えた医療費が 払い戻されない場合がありますか？

A

療養費として払い戻されるのは、旅先などでやむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、医師の指示で治療用装具を作製した場合などです。やむを得ない事情が認められない場合や健康保険が使用できない内容の医療費は払い戻すことができません。

また、健康保険を使用しない場合は「自由診療」扱いとなり、保険診療でかかる全額よりも高額を支払いを求められる場合がありますが、療養費として支給されるのは健康保険で定められた金額のうち、窓口で支払う一部負担額を除いた額となります。

### 健康保険が使用できない 主なケース

- 病気と見なされない単なる疲労
  - 業務上・通勤途上の病気やけが  
(労災保険の給付対象)
  - 美容のための整形手術
  - 正常な妊娠・出産
  - 経済的な理由による人工妊娠中絶
  - 健康診断、人間ドック
  - 予防注射
- など

Q

## 立て替え払いをした場合の療養費は いつまで申請できますか？

A

治療を受け、立て替え払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなります。また、治療用装具についても、装具代金を支払った日の翌日から2年以内が申請期限となります。

自分で申請しなければ払い戻しを受けられませんので、忘れないうちに、できるだけ速やかに申請してください。

Q

## 治療用装具の費用を全額支払った場合も 療養費を受け取れますか？

A

治療用装具とは、コルセットやサポーター、弾性着衣、義眼・義手・義足、小児の治療用眼鏡など、医師の指示で病気やけがをした部分の保護や機能を補うために装着するものをいいます。

医師が治療上必要であると認め、症状や身体に合わせて装具業者が作製した装具については、購入にかかった費用から一部負担額を差し引いた額を受け取ることができます。「療養費支給申請書」と必要な添付書類を健康保険組合に提出し、払い戻しを受けてください。

ただし、市販のサポーターや補聴器、予備として複数作製した費用などは療養費の対象にはなりません。

### 必要な添付書類

- 医師の意見書・装具装着証明書(原本)
- 装具の領収書(原本)
- 装具の内訳の分かる明細書

小児弱視等の治療用眼鏡等の場合	● 小児弱視等の治療用眼鏡等作成指示書
四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入した場合	● 弾性着衣等の装着指示書
靴型装具を作製した場合	● 作製した靴型装具の現物写真

日本の名所の魅力に改めて迫る

# 日本再発見

## 伊根の舟屋

京都府伊根町



### 伊

根湾の入り江を取り囲むように並び立つ約230軒の舟屋群は、全国でも類を見ない歴史的景観として重要な伝統的建造物群保存地区に選出されている。漁業の盛んなこの町では、昔は木造船を使用しており、海水によって船が腐食しないよう、海から引き揚げ乾燥させる収納庫として舟屋が建てられた。舟屋は基本的に1階が収納庫、2階が居室となる2階建てだが、実際の居住スペースとしては舟屋から通りを挟んで山側に主屋が建ち、住民は主屋と舟屋を行き来しながら生活している。

町内には誰でも利用できる無料の貸自転車を用意されており、手軽に町内を散策できるほか、船による海上タクシーを活用すれば湾を横断することもできる。

海面ぎりぎりに建物が立ち並ぶ風景に、つい荒波や潮の満ち引きで水があふれないものかと心配になるが、そうならないのは伊根湾の立地にある。伊根湾は日本海側には珍しく南側に開き、かつ三方が山に囲まれ風を防ぐ。また、湾の入り口には青島がそびえ、防波堤の役割を果たしているおかげで、潮の干満の差が少なく、年中穏やかな海が広がっている。舟屋の軒先からそのまま釣糸を垂らして釣りをしていたり、洗濯物を干すように海産物の干物がつるされている様子からも、海が存在が当たり前のよう生活の一部として溶け込んでいることが分かる。

建物の中いながら、足元でやわらか

#### 向舟酒造

創業約260年を迎える酒蔵。赤米(古代米)から造られた「伊根満開」など、独創的な日本酒は海外の観光客からも人気。





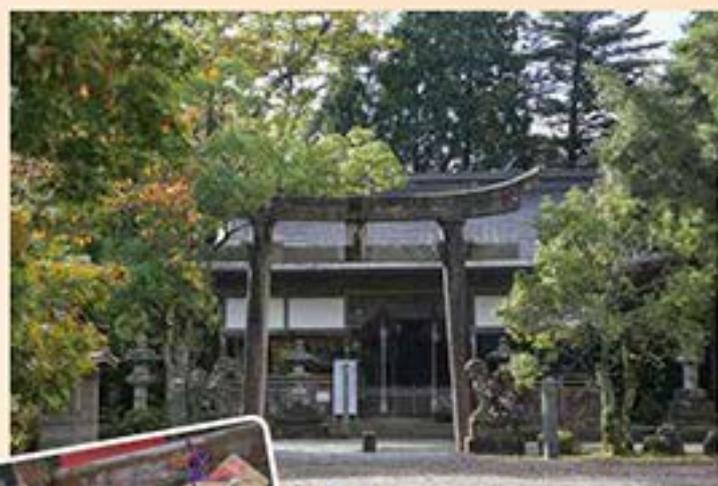
### 伊根の舟屋

入り江をふさぐように鎮座する「青島」のおかげもあって舟屋の景観は保たれている。中には見学できる舟屋もあり、予約をすればガイドが説明しながら案内してくれる。



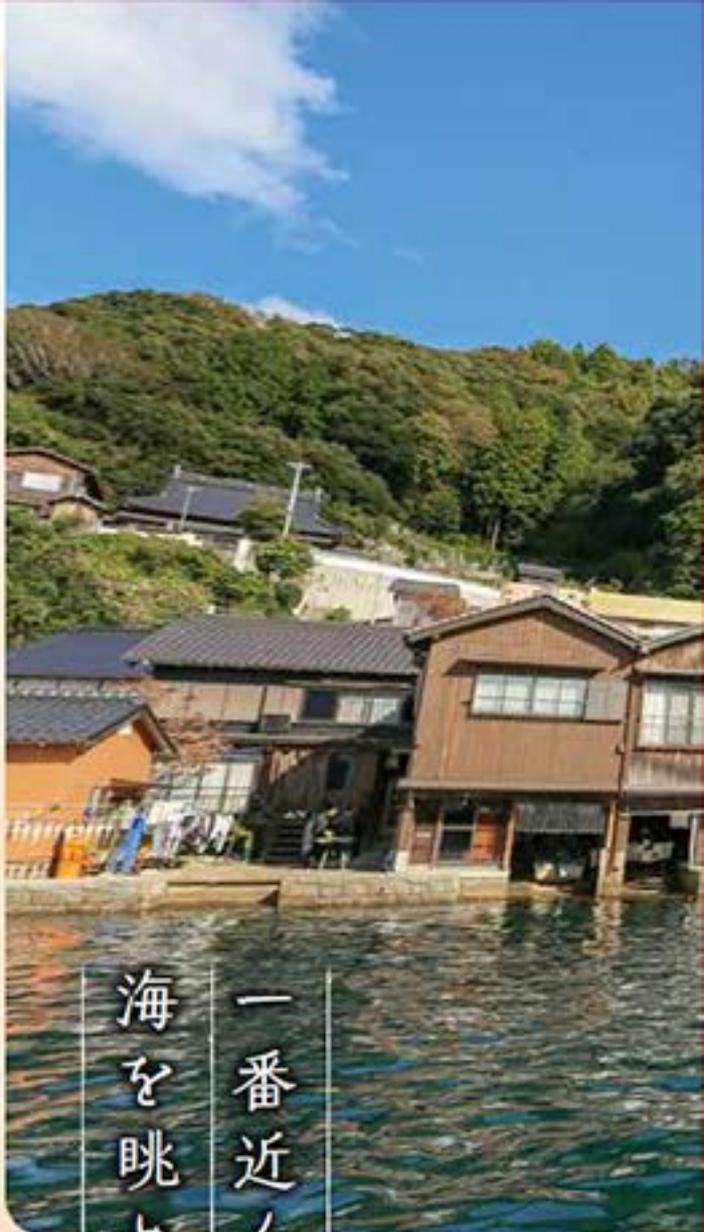
### 磐ヶ岬灯台

海拔 140m の断崖に立ち、真っ白な建物と絶壁の海とのコントラストが楽しめる。灯台までの遊歩道は片道約 15 分。周辺には野生のサルが出ることもあるので注意しよう。



### 浦嶋神社

浦島伝説の舞台とされ、浦嶋子（浦嶋太郎）を簡川大明神として祭っている神社。絵馬にも浦島太郎が描かれている。



一番近くで  
海を眺め、海と暮らす

な波が寄せては返し、ちゃぶちゃぶという音が響く。海をのぞけばウニの黒い輪郭や時折魚影も確認できる。海に近い目線だからこそ、歩くほどに新たな発見がある。

### 幻の黒池大納言

伊根町の黒池地区でしか生産できないとされる小豆「黒池大納言」は、普通の大納言より大粒で味が濃く、お菓子でもしっかりと豆の食感と風味を楽しむことができる。



# 「歯周病」と「糖尿病」の悩ましい関係



歯周病は、歯周病菌という菌が歯の周囲にある歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨などの組織をむしばんでしまうことによって起きる病気です。

## 始まりは歯肉の炎症から

歯と歯茎の間には、わずかな隙間（歯肉溝）があります。ここには歯周病菌がつきやすく、やがて歯周病菌の塊である歯垢（プラーク）が形成されます。プラークを放置すると、歯肉に炎症が起こり、歯周ポケットができます。この最初の段階を歯肉炎といいます。これをほっておくと、歯を支える歯槽骨までもが溶かされてしまいます。この段階を歯周炎といい、重度になると歯が抜けてしまうことがあります。

ました。特に歯周病と糖尿病は、お互いが影響を及ぼし合う関係にあります。

実際、歯周病である糖尿病患者さんが歯周病の治療を受けたところ、血糖値が下がったといった報告がいくつも出されています。

また、糖尿病の治療が歯周病にも良い影響を与える報告も出ています。たとえば、歯周病の症状の一つに歯肉の出血があります。糖尿病の治療前には多くの部位で出血していたのが、糖尿病の治療を始めてから半年後には出血部位が減ったことが報告されています。

## 歯周病と糖尿病は互いに影響

歯周病はただ単なる歯の病気というだけでなく、いろいろな病気と関連することがわかってき

歯周病と糖尿病の悩ましい関係。丁寧なブラッシングや定期歯科検診によって歯周病を解消する、あるいは血糖コントロールをすることで、図のようなプラスの関係が生まれます。

## 歯周病の進行の様子



## 糖尿病

糖尿病  
コントロールの改善



## 歯周病

歯周病原性  
細菌性因子の除去  
(歯周病の治療)



相互関係

# 当健保組合の保健師が 特定保健指導を実施中です!

- 今年の4月より、新たに保健師と契約し積極的に特定保健指導を実施しています。
- 保健師が直接、事業所など指定の場所まで出向きます。(大阪府下のみ)
- 保健指導対象者に直接お電話か担当者を通してご連絡させていただく場合があります。

保健指導のご案内が届いたけれども忙しくてなかなか受けられない方はこの機会に是非ご連絡ください。

私が皆さまのサポートをします!



初めまして! 4月から特定保健指導を担当している若井奈美です。

看護師だった若いころ、救命救急センターで経験した元気な方の『突然死』に疑問を抱き予防の世界に入ってきました。

皆さま、「保健師」ってご存知ですか?  
よく「保険は間にあっています!」と電話を切られます。

何度も仕事内容を説明させられます。  
それくらい認知度が低い職業ですが、実は歴史は古い職業です。

保健師は、看護師の資格を持ち、主に病気の予防のためのサポートをしています。

知名度が低くても地道に頑張ってきた甲斐がありまして、人生100年時代と言われるようになった現在、何となく重宝がって頂けるようになりました!

まだまだ知名度を上げる戦いは続きますが、これを機会に皆さまどうぞ、よろしくお願いします。

## 特定保健指導とは

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師等が生活習慣を見直すサポートをします。(無料)

これまでどおり特定保健指導対象者に対して、一次健診を受診された機関での受診案内を送付させていただきます。ご希望の方は事業所等まで直接保健指導に伺いますのでご連絡ください。但し、伺い先は大阪府下のみとさせていただきますのでご了承ください。

24時間・  
年中無休

相談料・通話料無料

プライバシー  
厳守

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか？

# ファミリー健康相談

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。たとえば、急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください(医師との予約相談も可能)。

※24時間・年中無休でご利用いただけます。

※相談料・通話料ともかかりません。

※プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。



健康や生活に関するさまざまな相談はこちらへ

0120-570020

大阪府建築健康保険組合 専用番号



## 事業実施予告

### 【インフルエンザ予防接種の一部補助】

- |       |  |
|-------|--|
| 接種対象者 | 被保険者及び被扶養者   |
| 実施期間  | 2019年10月1日～2020年1月31日  |
| 補助額   | 1人につき1,500円(費用が1,500円以下の場合は実費を補助)                              |
| 補助回数  | 1人につき、年度間に1回。  |
| 請求期限  | 2020年2月28日(金)  |
| 請求方法  | 必要書類を添付して、事業所でとりまとめてできるだけ一括で提出してください。<br>(支店・出張所別単位可。任意継続は個人。) |
| その他   | 全額自費負担された方に限らせていただき、市町村の助成等他法から補助を受けられた場合は対象外です。               |



### 【風邪ひきゼロ運動】

- |         |   |
|---------|---|
| 参加対象者   | 被保険者・被扶養者                                   |
| 運動期間    | 2019年12月1日～2020年2月29日                       |
| 参加受付期限  | 2019年11月22日(金)                              |
| 達成書提出期限 | 2020年3月13日(金)                               |
| 奨励賞送付   | 2020年4月下旬(予定) ※参加票等のご案内は、事業所宛に11月初旬にお送りします。 |



詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。  
不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。

ホームページアドレス

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