

健保ニュース

夏

2016

平成28年度 予算と保険料率のお知らせ

予算概要と保険料率について

高齢化の伸展や、医療技術の進歩による先進治療や高額な薬剤の保険適用など、健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しく、また今後の環境の改善も期待できない状況にあります。医療費の増加はもとより、高齢者医療制度や国民健康保険への財政支援として、国は健康保険組合に対し「納付金」「支援金」という名目で多くの負担を求めており、その負担額は28年度の全健保組合予算ベースで、保険料収入の約43%にもなります。このような厳しい状況にある健康保険組合全体の28年度予算は、6割を超える組合が赤字予算（積立金を取り崩して運営）となっています。

当健康保険組合においても状況は変わらず、26年度に一旦は落ち

着いた医療費も、27年度は増加に転じ28年度も増加が予想されます。また、「納付金」「支援金」は28年度予算でもここ数年同様約20億円を負担することとなり、さらに29年度は急激な増加が想定される厳しい状況です。

そのような中での28年度予算ですが、単年度収支では赤字となるものの、この2年間積み増すことができた法定の積立金を若干取り崩すことにより、健康保険料率については27年度からの引上げは行わず、千分の100（被保険者負担：千分の45、事業主負担：千分の55）とすることができました。また介護保険料率も27年度同様の千分の15（被保険者負担：千分の7.5、事業主負担：千分の7.5）といたしました。

一般勘定予算について

収入の部

保険料収入は、27年度決算見込とほぼ同額の50億5,386万円と見込み、その他の収入および法定準備金からの繰り入れ（1億8,000万円）を加えた収入予算額合計は52億8,042万円となります。

支出の部

医療費については、高齢化等による自然増のほか高額薬剤への保険適用、そして被扶養者認定基準の変更を加味し、法定の医療給付費と組合独自の付加給付費の合計で前年度決算見込みより1億1,560万円増加し28億5,033万円と見

込みました。

高齢者医療制度等への納付金は、前年度決算見込みより7,852万円増加し20億9,770万円となります。

人間ドックやがん検診、またメタボ対象者への保健指導などの保健事業費は、被扶養者の特定健診増加対策などデータヘルス計画を推進していくため、7,560万円を見込んでいます。

その他の支出も加えた支出予算額合計は52億8,042万円となります。

介護勘定予算について

介護保険では、国の介護保険制度を運営するために各健康保険組合が拠出しなければならない「介護納付金」を賄うための保険料率を設定し、保険料収入からこの納付金を支払うための予算になります。

28年度の介護納付金は前年度より3,386万円増加し4億9,780万円となります。これを介護保険被保険者の標準報酬総額（見込み）

で除して介護保険料率を定め、その結果、保険料収入は4億9,313万円を見込み、その他前年度からの繰越金2,000万円他と合わせて収入予算額合計は5億1,314万円となります。

支出予算額合計は4億9,795万円と見込んでおり、収入との差額である1,519万円は次年度繰越金等に計上することになります。

健康づくり事業について

第1期「データヘルス計画」の2年目として、効率的で組合員の方々に役立つ事業を展開していきます。

◆疾病予防事業

- データヘルス計画の実行
- 前期高齢者への産業医による健康指導推進
- 重症化予防のための産業医との情報連携
- 人間ドック ・がん検診
- 特定健康診査（被扶養者、任意継続被保険者への積極展開）
- 特定保健指導 ・レセプトおよび健診データの分析
- 健康管理事業推進委員会の開催
- 救急常備薬、うがい薬の配置 ・家庭常備薬の斡旋

◆保健宣伝事業

- 社内報「富国」への情報提供
- 機関紙「健保ニュース」の発行
- 案内冊子「私たちの社会保険」の発行
- ホームページの運営
- 医療費通知の発行
- ジェネリック医薬品の利用促進
- 柔道整復療養費の削減対策

「健康診断結果」をよく確認しよう!!

そろそろ今年度の「健康診断結果」が届く頃だと思います。そこに記載されている様々な数値は、あなたの体の状態を表すサインです。異常値や異常値に近い項目がある方は、「毎年のことだから…」とは思わず、専門医への相談や生活習慣の見直しの機会にしていきましょう。

「ある日、突然!」…とならないために

糖尿病や心筋梗塞、そして脳卒中などは「生活習慣病」といわれており、生活習慣を見直すことで予防できる病気です。健康診断結果の中では「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」など生活習慣の影響を受けやすい項目に注意しましょう。

血糖値とHb（ヘモグロビン）A1cが高めだったA美さん

保健指導判定値

血糖 HbA1c 5.6%以上 (NGSP値)

受診勧奨(要医療)値

血糖 HbA1c 6.5%以上 (NGSP値)



人工透析や失明のおもな原因は糖尿病

健康診断で血糖値等の項目に異常が見つかったとしても、自覚症状がないために放置する人が少なくありません。しかし、健康診断で血糖値等に異常があった人の43%が10年以内に糖尿病になっている、という調査結果※もあります。

人工透析が必要となる腎疾患や、成人後の失明のおもな原因は糖尿病です。また、心筋梗塞や脳卒中を併発することも少なくありません。早い段階から生活習慣を改善し、糖尿病を未然に防ぎましょう。

※医療経済研究機構「政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究」より

血圧と中性脂肪が高めだったB雄さん

保健指導判定値

収縮期血圧(上) 130mmHg以上

拡張期血圧(下) 85mmHg以上

中性脂肪 150mg/dL以上

受診勧奨(要医療)値

収縮期血圧(上) 160mmHg以上

拡張期血圧(下) 100mmHg以上

中性脂肪 400mg/dL以上



今から生活習慣を改善して

心筋梗塞や脳卒中を未然に防ごう

血圧と中性脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化により心筋梗塞や脳卒中、腎不全等のリスクが高まるだけでなく、脂肪肝や糖尿病、痛風などにもかかりやすくなります。

異常が見つかった場合は、自覚症状がなくても生活習慣を改善して、健康を守りましょう。

内臓脂肪型肥満に危険因子が…

重なると動脈硬化が一気に進む!

メタボリックシンドロームとは、動脈硬化の危険因子をいくつかあわせもった状態のこと。その判定は、おへそ周りの腹囲に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が当てはまるとメタボと判定されます。

一つひとつの数値はやや高め程度でも相乗効果で動脈硬化が一気に進んでいくのです。

●メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

+

以下の2項目以上に当てはまる

①中性脂肪 150mg/dLまたはHDLコレステロール 40mg/dL未満

②収縮期血圧が 130mmHg 以上、または拡張期血圧が 85mmHg 以上

③空腹時血糖が 110mg/dL以上、またはHbA1cが 6.0% (NGSP 値) 以上 (※)

※特定保健指導の対象者を選定する保健指導判定値とは異なります。



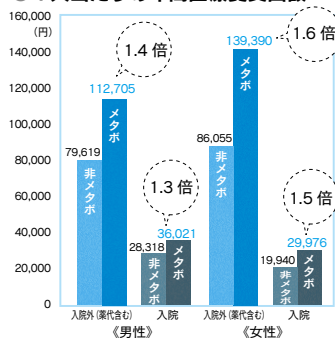
家計にも
影響大

メタボのリスクがある人は 1年間にかかる医療費が

約1.5倍に!!

メタボのリスクがある人の年間医療費をメタボではない人と比較した場合、男性は入院外で1.4倍、入院で1.3倍、女性は入院外で1.6倍、入院で1.5倍という調査結果があります。メタボは、心身の負担だけでなく、家計にも大きな負担となるのです。

●1人当たりの年間医療費支出額



※全国健康保険協会「平成20年度の健診データと医療費データの分析」より

こんなときどうする？

挫折しない生活習慣改善のコツ

脱メタボのためには、食べすぎや飲みすぎは厳禁とわかっていても、
なにかと食べたり飲んだりする機会が多いものです。
そんなときでも、挫折せずに生活習慣改善を継続するコツをご紹介します。

お悩み

つい食べすぎてしまったときは？

脱メタボのために減量していたのに、友人と洋食フルコースをたっぶり食べてしまいました。



お悩み

飲み会が多いときは？

飲み会が多くて、なかなかダイエットを続けられません。



対策

翌日以降の食事や運動で取り返せば OK!

つい食べすぎてしまっても、自分を責めたりあきらめたりしないのが、生活習慣改善を継続するコツです。体重を1日単位ではなく、1週間単位で管理するようにすれば、気も楽になります。

翌日以降のポイント

食べすぎた日の翌日は、和食中心のメニューに切り替えるなどしてカロリーを控えめに。また、ひと駅分歩く、階段を使うなどの運動も取り入れましょう。1週間で体重を250gずつ減量し、1カ月で1kg落とすのが、無理のない減量ペースです。



食べないダイエットはNG!

食事量を極端に減らすダイエットでは、一時的に体重は減っても、リバウンドしたり、冷えや便秘などのトラブルが生じる可能性が高くなります。油脂の多い料理を減らす代わりに野菜を多く食べるなど、空腹によるストレスがなくて続けられる方法を取り入れましょう。

対策

太りにくい飲み方 & 食べ方を心がけましょう

お酒の飲みすぎは、やはりメタボの元。1日当たりの適量(右記)を守り、自分がよく飲むお酒のカロリーを頭に入れ、飲みすぎない工夫を。それでも飲みすぎてしまったときは、1週間のアルコール量の平均が適量になるよう調整しましょう。

1日当たりの適量
(いずれか1つ)

ビール
中ビン1本
約200kcal

日本酒
1合
約180kcal

焼酎
(お湯割り)
グラス1杯
約110kcal

ワイン
グラス2杯
約160kcal

飲みすぎない工夫

- 食べたり話したりしながら、ゆっくり飲む
- お酒と同量の水やお茶を飲む など

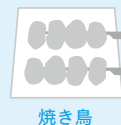
おつまみは高たんぱく低カロリーで

揚げ物や脂肪分の多いおつまみは避け、鶏肉、魚、枝豆などの高たんぱく低カロリーなメニューを選びましょう。野菜やきのこ、海藻類もかみ応えがあるので、食べすぎ防止に役立ちます。

●おすすめのメニュー



刺身



焼き鳥



締め一品
あつさり系のお茶漬けなど



野菜サラダ
和風ドレッシングなど低カロリーなものを



枝豆

その痛みは、**整骨院・接骨院**で 健康保険が**使える？ 使えない？**

病 院や診療所では、皆さまのケガや病気に
対して、医師が診察や血液検査、レント
ゲンやMRI検査などによって原因を見極め
たうえで、治療を行います。

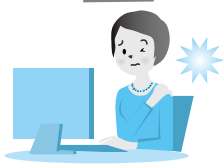
一方、整骨院・接骨院で施術をする柔道整
復師は医師ではありませんので、血液検査、
レントゲンやMRI検査、手術、注射、薬の
処方などを行うことができません。そのため、
整骨院・接骨院で病院と同じように保険証を
使えるのは、**負傷原因のはっきりした、急性
または亜急性の外傷性による骨折・脱臼・打撲・
ねんざ（肉離れを含む）**と決められています
(骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ
医師の同意が必要です)。

こんな場合にも健康保険は使えません！

1 保険医療機関（病院
や診療所など）で治
療中の負傷



2 疲労性・慢性的な要
因からくる肩こり
や筋肉疲労に対する
マッサージ



3 労災保険の適用とな
る仕事や通勤途上
でのケガ



大切に保管しましょう

**領収書が
もらえます**

領収書は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。ただし、疲れをいやしたり、体調を整えたりといった施術は医療費控除の対象には含まれません。

施術内容が記載された明細書（有料となる場合あり）は、受療者の希望により発行してもらうことができます。

施術内容の照会にご理解・ご協力ください

当健康保険組合では、皆さまが柔道整復師にかかった際の施術内容について不明な点や疑義がある場合は、直接皆さまに文書または電話で照会しています。これは、柔道整復療養費支給申請書のなかには健康保険の対象とならない施術や架空・水増し請求といった適正に欠ける請求も一部に見受けられるためです。皆さまが実際に受けた施術内容が請求内容と一致しているかどうかを確認するためにも、領収書は必ずもらい、大切に保管してください。

