

# 兵庫県運輸業 健保だより

2019  
秋号  
No.150

あなたの健康づくりを応援します



## 主 内 容

決算のお知らせ

被扶養者再確認実施について

インフルエンザ予防接種実施・組合補助案内について 他

## 灘のけんか祭り屋台練り

兵庫県姫路市白浜町の松原八幡神社で行われる秋季例大祭の通称。毎年10月14日・15日に行われ、姫路市と兵庫県の重要無形民俗文化財に指定されている。

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

ご家族でご覧ください



# 平成30年度決算のお知らせ

平成30年度決算が、去る7月17日の第158回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の平成30年度の決算は、収入43億6,532万6千円に対し、支出40億8,595万円、経常収支差引額で3億6,534万2千円の赤字となりました。

増え続ける高齢者医療制度等への莫大な納付金、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。

5月に元号が改められ、10月には再延期されていた消費税率10%への引き上げが実施されるなど、新たに始まった令和元年度は変化の大きな年です。“人生100年時代”といわれる中で団塊世代の高齢化が進んでおり、健保組合の義務的経費となっている納付金の負担が今後さらに増大が見込まれています。このままでは健保組合の財政危機がさらに深刻化するの必至で、高齢者の医療を支える社会保障制度の見直しが令和時代の急務となっています。

当健保組合では、財政健全化に向けて事務の徹底した合理化等を行い、さまざまな支出削減を図ってきました。その一方、健康教室や訪問健康相談による健康づくりのサポート、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導の実施、がん検診・インフルエンザ予防接種の補助などを実施してまいりました。また、第2期データヘルス計画に基づき、皆さまが健康長寿を実現するために効果的な保健事業を行っています。

皆さまも適正受診やジェネリック医薬品の利用、その他の健康づくりの事業の参加を通じて、引き続き当健保組合の運営にご理解とご協力をお願いいたします。

## 決算の主なPOINT

### 健康保険分

#### 保険料収入がわずかに増加

健保組合の主な財源である保険料収入は、平成29年度決算比で1.88%増となりました。(特定保険料は高齢者の医療を支援するために拠出しています。)

#### 枯渇が懸念される、不足分を補うための法定準備金

保険給付費や納付金の増加への対応として、法定準備金を繰り入れて対応します。しかし、今後枯渇の恐れもあります。

#### 病気やけがの治療などのための保険給付費はわずかに減少

医療の高度化等により保険給付費の増加傾向が続いていましたが、平成29年度決算比では2.06%減少となりました。

#### 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

高齢者社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の46.39%を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっております。保健事業費は皆さまの健康維持・増進のために支出しました。

経常赤字分は、国庫補助金や健保連の交付金で補填しています。

### 介護保険分

#### 負担増が続く納付金

高齢者の増加により介護納付金が高水準で推移しています。平成29年度決算比で1.59%増。

# 平成30年度 収入支出決算概要

## 健康保険分

収入(千円)	
保険料	3,667,841
〔基本保険料〕	〔1,941,474〕
〔特定保険料〕	〔1,726,367〕
国庫負担金	1,529
調整保険料	39,683
繰入金	250,000
国庫補助金収入	38,903
財政調整事業交付金	343,184
雑収入	24,186
合計	4,365,326
経常収入合計	3,680,914

支出(千円)	
事務費	74,313
保険給付費	2,203,697
納付金	1,702,048
<small>(高齢者医療を支えるために拠出する経費)</small>	
〔前期高齢者納付金〕	〔938,406〕
〔後期高齢者支援金〕	〔755,721〕
その他の	7,921
保健事業費	62,478
還付金	357
財政調整事業拠出金	39,661
連合会費	3,106
雑支出	290
合計	4,085,950
経常支出合計	4,046,256

決算残金	279,376千円
経常収支差引額	▲365,342千円

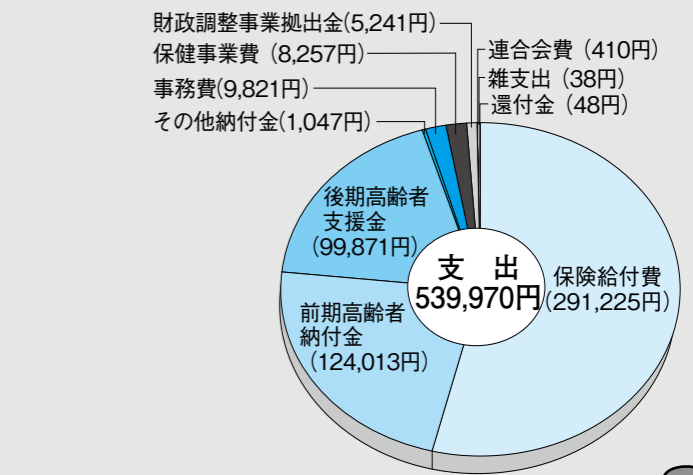
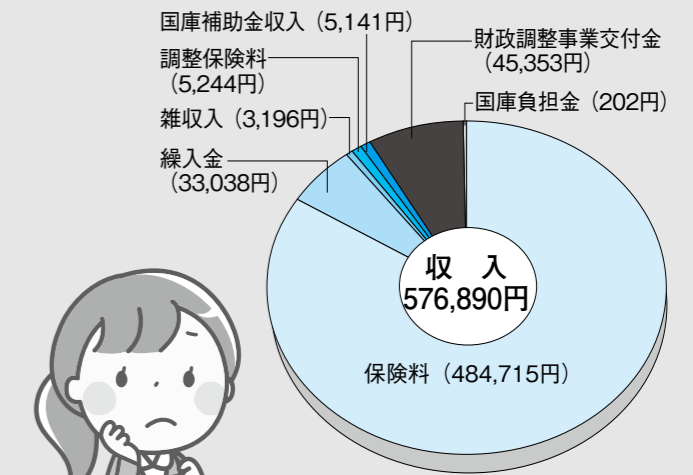
## 介護保険分

収入(千円)	
保険料	472,693
国庫補助金収入	6,346
雑収入	91
合計	479,130

支出(千円)	
介護納付金	444,945
還付金	62
合計	445,007

決算残金 34,123千円

### 被保険者1人当たりで見ると



### ●組合現況 (平成31年3月末現在)



- 被保険者数 7,613人 (男性 6,837人、女性 776人)
- 平均年齢 46.01歳 (男性 46.22歳、女性 44.14歳)
- 平均標準報酬月額 347,448円 (男性 360,137円、女性 233,453円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,458,671円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 10.100% (事業主 5.075%、被保険者 5.025%)
- 介護保険料率 1.840% (事業主 9.200%、被保険者 9.200%)

# 重要 被扶養者資格の再確認を実施します

！ 対象者には後日、被扶養者現況届を配付しますので、期限までに必ずご提出ください。

毎年実施している被扶養者資格の再確認を実施します。  
健康保険の制度を適切に運営するために、ご協力をお願いします。

## 被扶養者資格の再確認とは

健康保険の被扶養者になるには、一定の認定基準を満たしている必要があります。健保組合には公平に健康保険を運営するために、すでに被扶養者になっている人の資格の再確認（検認）を毎年実施することが義務付けられています。

理由なく書類が提出されない場合には資格の確認が行えないため、**被扶養者の資格を失い健康保険証が使用できなくなります**。資格を失った日にさかのぼって医療費を返還していただくことになりますので、予めご了承ください。

### 実施にあたっての法的根拠

- 「保険者は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新または被扶養者に係る確認をすることができる」（健康保険法施行規則第50条）
- 「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から、毎年実施すること」（厚生労働省保険局長通知保発第1029004号）
- 「被保険者証の検認または更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」（厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号）

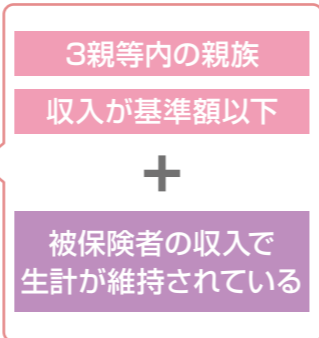
## 被扶養者の資格確認の原則

被扶養者になることができるのは、「被保険者本人からみて3親等内の親族」で、「収入が基準額以下」であり、生活費の半分以上を継続して被保険者が負担し、被保険者によって生計が維持されていることが証明できる人です。引き続き基準を満たしているかを確認するために事実を証明する書類を提出いただき、健保組合で審査します。

なお、健康保険の被扶養者の基準は、税法上の扶養親族や会社の扶養手当の基準とは全く異なりますのでご注意ください。

※被扶養者の基準を満たさなくなった場合は、保険証を返納し被扶養者から削除する手続きを事業所を通じて健保組合に行ってください。

75歳（一定の障害がある場合は65歳）以上の人は、後期高齢者医療制度に被保険者として加入するため、条件を満たしていても被扶養者にはなりません。



## 別居の場合は送金事実を確認します

別居の場合は生活費の送金の事実を確認するため、送金が証明できる書類が必要です。第三者がわかるように預金通帳や現金書留の控えなど「いつ、誰から誰へ、いくら送金したか」の事実が証明できる書類をご用意ください。手渡しでは認められません。

## 自営業では認められる経費に制限があります

自営業の場合、必要経費を売上から差し引いて収入を算出します。ただし、健康保険の扶養認定では、それなしでは事業が成り立たない必要最低限の直接的必要経費だけが経費として認められます。このため確定申告における所得金額とは異なりますので、ご注意ください。

認められない経費 青色申告控除等の基礎控除、減価償却費、接待交際費、福利厚生費、損害保険料、雑費、消耗品費、貸倒金、租税公課など健保組合が経費として認められないと判断したもの。

## 被扶養者の条件に「国内に住所を有していること」が加わります

令和2年4月1日から被扶養者の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者だった人が国内に居住していない場合には、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。

ただし、海外留学や家族の海外赴任への同行など、渡航目的などから国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。

お願い



# 保険証の取り扱いについて

## 資格がなくなった保険証は…すみやかに事業主まで返納を！

最近、事業主への保険証の返納が遅れるケースが目立っています。退職や扶養家族の抹消などで資格がなくなった時はすみやかに保険証を返納してください。

保険証を使用できるのは、「被保険者は退職の日まで、扶養家族は抹消の日の前日まで」です。

## 資格がない保険証を使用すると治療費は全額返還に！

退職などにより資格を失っているにもかかわらず、医療機関に伝えず、受診を継続したり、保険証を返納せずに使用したりすることはできません。

資格がなくなった保険証で治療を受けられた場合、健康保険負担分の治療費は全額返還していただくことになりますのでご注意ください。

再交付が増えていきます

## 保険証の取り扱いにご注意ください！！

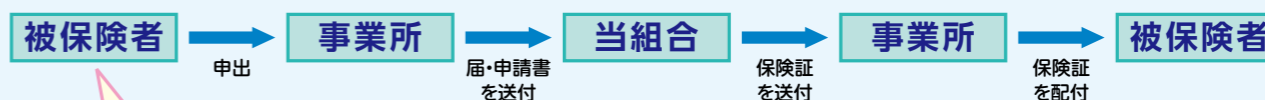
昨年度、1年間で、保険証再交付の申請が約120件ありました。

そのうち**98%が紛失**による再交付です。紛失理由では「捨てた」「気づいたらなかった」等の**十分な管理**が目立ちました。中には再交付が2回以上という方もいらっしゃいます。

保険証は、医療費の給付を受けたり、身分証明書になったりする大切なものです。紛失・盗難をされても、クレジットカードのように使用を停止したり、番号を変更したりすることはできません。紛失・盗難された場合には、悪用される恐れもありますのですみやかに警察への届出をお願いいたします。

また、保険証は資格喪失や扶養者抹消の際に必ず返納いただくものですので、大切に保管ください。

## 保険証を毀損又は紛失した時の流れ



被保険者または被扶養者が保険証を紛失や盗難に遭った時は、警察に紛失届を提出し、事業所の事務担当者に連絡してください。

使い方を！  
常に正しい

① 初診時には、必ず保険証の提出を。

② 再診時には、原則、月初めに保険証を提出し、受診資格に変更がないことを確認してもらってください。

③ 転職・退職したときに受診が継続している場合は、必ず医療機関の窓口へ、転職や退職した旨を申し出てください。

④ 転職・退職した場合は、保険証をすみやかに会社を通じて健康保険組合に必ず返納してください。



# 9月分保険料から 新しい標準報酬月額が適用されます

## 給与支給額の区分により 標準報酬月額を決定

毎月支払っている保険料の額は、その人の給与の支給額に基づいて決められています。

毎月の支給額は一人一人異なり、さらに手当の有無などによって変動しますが、その都度、保険料額等を計算するのではなく、「標準報酬月額」を用いて決定します。

具体的には、給与の支給額を1等級・5万8,000円～50等級・139万円に区分し、該当する区分を基に保険料や出産手当金、傷病手当金などの支給額を計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の3ヵ月の支給額の平均から算出されます。これを「定時決定」といい、この標準報酬月額が同じ年の9月から翌年8月までの1年間適用されます。

ただし、昇給や降給などで給与の「固定的賃金」が変わり、連続した3ヵ月間の報酬額の平均が2等級以上変わるときは、次の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といいます。

なお、残業代の変動だけでは固定的賃金が変わるわけではないので、随時改定は行われません。あく

までも、基本給、諸手当（役付手当、通勤手当、住宅手当、家族手当、退職手当など）などの固定的賃金が変わった場合が対象です。

その他、入社時点の報酬額を基に決定する「資格取得時決定」、産前産後休業や育児休業を終えた際に行われる「産前産後休業終了時改定」「育児休業等終了時改定」もあります。

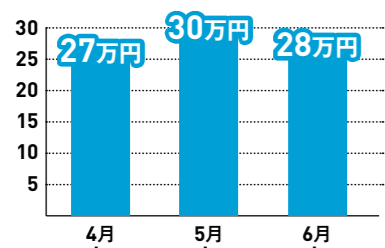
## 新しい標準報酬月額の適用で 保険料が変わる場合がある

健康保険・介護保険の保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算されます。そのため、標準報酬月額が変動すれば毎月の保険料も変わります。9月から新しい標準報酬月額が適用され、保険料額が増減することがあります。

なお、毎月の給与からだけでなく、年3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。その際は標準報酬月額ではなく、「標準賞与額」（賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた額）に保険料率を掛けて保険料の額を決定します。

## 標準報酬月額と保険料決定の仕組み

■4・5・6月分の給与



4・5・6月の給与平均  
28.3333...万円

■標準報酬月額表(抜粋)

等級	標準報酬(単位:円)	報酬月額(以上～未満、単位:円)
1	58,000	63,000
2	68,000	63,000～73,000
3	78,000	73,000～83,000
...	...	...
20	260,000	250,000～270,000
21	280,000	270,000～290,000
22	300,000	290,000～310,000
23	320,000	310,000～330,000
...	...	...
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000
50	1,390,000	1,355,000～

4・5・6月の  
給与の平均額が  
該当する等級

標準報酬月額  
28万円  
21等級

### 給与が変わっていないのに 保険料が上がった場合は……

標準報酬月額の決定の際には、基本給だけでなく毎月支払われる手当なども算定対象になります。引越に伴って通勤手当の額が変動する、結婚して家族手当が増えるなどの変化で改定されることがありますので、確認してみましょう。

$$\text{標準報酬月額 } 28\text{万円} \times \text{保険料率} = \text{月々の健康保険料額}$$



## 柔道整復師の 正しいかかり方

# 正しく受診しましょう 整骨院・接骨院

整骨院・接骨院は病院ではないため、健康保険が使える範囲が細かく決められています。保険証が「使える場合」と「使えない場合」がありますので、健康保険の使える範囲を正しく理解しましょう。支払われる医療費は大切な健康保険料から支出されていることを忘れずに。

柔道整復師に  
かかるとき

健康  
保険が

使える

使えない

チャート

START 整骨院・接骨院にかかりたい…

痛みの原因、きっかけはどちらですか？

1

転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした外傷による痛み。

2

内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

1の場合

2の場合

けがの内容は次のどれですか？

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折
- 不全骨折(ひび)
- 脱臼

✕ 健康保険は使えません

- 例
- リウマチや五十肩などの痛み
  - 過去に負傷し、治ったところが痛みだした
  - 脳疾患後遺症などによる痛み など

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか？

いいえ

✕ 健康保険は使えません

※応急手当の場合は健康保険でかかります

はい

◎ 健康保険が使えます

- 例
- スポーツの試合で足首をひねり、痛む
- ※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。

1 2 のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

- スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
- 日常生活などによる肩こりや筋肉疲労など



ただし、健康保険でかかれるケースでも次の場合は健康保険は使えません。

●医師の治療を受けている負傷箇所の施術  
医師の治療と重複して健康保険は使えません。

●通勤中・仕事中の負傷  
労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

ご注意ください！

## 健康保険対象外だった場合は 医療費を返還していただきます

整骨院・接骨院では健康保険が使える範囲が決められているため、あとから健康保険対象外の施術であることが判明した場合には、健康保険が負担した治療費を返還していただくことになります。後日、受診した整骨院・接骨院から請求されるか、もしくは健康保険から請求させていただきますこととなりますので、ご注意ください。

「健康保険が使える」と説明を受けていたとしても対象外の場合は負担していただくことがあります。

不適切な療養費の請求を防ぐために

## 施術内容について お尋ねすることがあります

近年、整骨院・接骨院からの療養費の請求が増加傾向にあり、健康保険の財政を圧迫していることから、厚生労働省では不適切な療養費の請求を防ぐための取り組みを健康保険組合に強く求めています。

このため、整骨院・接骨院で健康保険を利用した際の請求があった場合に、施術日や負傷部位、施術内容について文書または電話により確認をさせていただきます場合があります。領収書等を保管し、回答できるようにご協力をお願いします。



# インフルエンザ

ワクチン  
接種の

## シーズン到来!

インフルエンザの流行シーズンは例年12月から3月ですが、予防に有効なワクチン接種のシーズンは秋から始まります。効果が出るまでに2週間ほどかかりますから、早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、周囲への流行の拡大防止にもつながります。

### ワクチン接種以外の秋にできる対策

#### 免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

#### ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用

### 覚えていますか?

#### 新型インフルエンザ発生から10年

2009年、新型インフルエンザA(H1N1)が世界的に流行(パンデミック)し、日本でも感染が広がりました。流行は幸い早期に収束しましたが、インフルエンザワクチンは現在、通常の季節性インフルエンザワクチン2種に加えて、新型インフルエンザAにも対応したワクチンとなっています。

### インフルエンザ予防接種補助について

インフルエンザの流行期に備えて、「インフルエンザ予防接種」を受けられた方に対して補助金を支給いたします。

- 補助金対象期間** 令和元年10月1日から令和2年2月28日までに医療機関で接種を受けたもの
- 補助金支給対象者** 被保険者及び被扶養者
- 補助金限度額** 一人当たり(年度1回)費用の半額。ただし2,000円を上限とします。
- 請求方法**

インフルエンザ予防接種後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要事項を記入し、医療機関の領収書(写)を添付のうえ、事業所を通じて請求してください。

※領収書(写)については、レシートではなく、①受診者氏名 ②日付 ③金額 ④項目(インフルエンザ接種代) ⑤病院名が明記されているものを添付してください。

※詳細については、組合庶務課までお問い合わせください。

年2回予防接種を受けた方は1回分の予防接種のみ対象です



インフルエンザの予防は誰のため?



ワクチン接種が周囲の人への感染リスクを減らします!

# アイススケートのご案内

利用券申込開始は11月中旬を予定しております。



下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位(任意継続被保険者は個人)で当組合にお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)

※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますので悪しからずご了承ください。

契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページにてご確認ください。

カロリーオフで満腹!満足!

代用レシピ



## 秋鮭と秋野菜の豆乳おからグラタン

ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、カロリーと脂質をオフ!

食欲の秋。

食材を置き換える「代用レシピ」で

カロリーカットしながら

旬の食材を楽しんでみませんか。

今回のレシピは、

おからのホワイトソースと秋の味覚を使った

食物繊維たっぷりのグラタンです。

これでカロリー&脂質をオフ!!

牛乳 67kcal/100g

脂質 3.8g/100g



豆乳 46kcal/100g

脂質 2.0g/100g

材料  
2人分

- さつまいも ..... 1/2本
- 鮭(生鮭) ..... 2切
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- きのこ(しめじ、まいたけなど) ..... 150g
- オリーブ油 ..... 大さじ1と1/2
- おからパウダー ..... 20g
- 豆乳 ..... 200ml
- コンソメ ..... 小さじ1
- 塩、こしょう ..... 少々
- 粉チーズ、パン粉 ..... 各大さじ2
- パセリ ..... 適量

カロリー ..... 529kcal  
脂質 ..... 29.8g  
塩分相当量 ..... 2.0g  
※すべて1人分の数値

作り方  
20分  
(目安時間)



- さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気を切り、電子レンジで2~3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々(分量外)をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しばらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、こしょうで調味する。
- 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

監修/清水加奈子  
(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中醫師)



# 非肥満者で高血糖、脂質異常症、 高血圧症を有する方の 対策に取り組めます

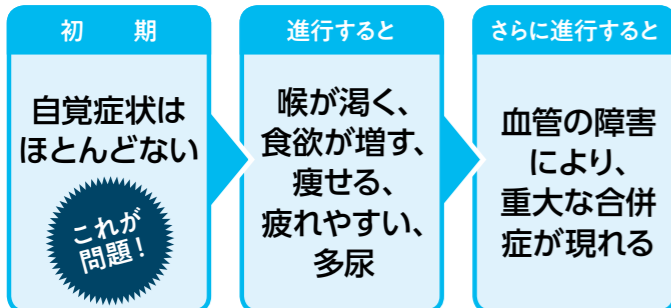


平成25年度から健診結果、レセプトデータを基に非肥満者糖尿病重症化予防に取り組んでいます。  
この取組みは、健診結果から、非肥満で特定保健指導の対象にはならないが血糖値から糖尿病の発症リスクのある方を対象にして、保健師による食事療法、運動療法等の保健指導を実施することにより、健康・生活の向上を目的としています。**保健指導の実施のご案内のお知らせが届いたときは、積極的にご参加ください。**

**高血糖は崖っぷち!**  
糖尿病は一度起きてしまうと、元に戻す(治る)ことは大変困難です。だからこそ、糖尿病予備群のうち早期発見・早期治療が行えるか否かが運命の分かれ道ともいえます

なお、平成30年度の保健指導は糖尿病予備群(医療機関で治療を受けていない方)360名の方を対象として107名の方が参加しました。

## この状態を放置すると...

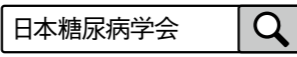


## 糖尿病合併症に! 三大合併症

- 腎症
  - 網膜症
  - 神経障害
  - 人工透析
  - 失明
  - 壊疽
- 他にも、心筋梗塞、脳梗塞など!

## すぐに始めたい! 血糖コントロールのための3つのアクション

- 1 専門医の下 精密検査を受ける**  
健診で「要精密検査」の判定が出たら、必ず精密検査を受けましょう。できれば、糖尿病治療のプロであり、専門スタッフと連携している、「糖尿病専門医」を受診することをお勧めします。  
※全国の専門医と所属施設名については糖尿病学会ホームページから検索することができます。
- 2 必要であれば きちんと治療する**  
血糖コントロールは適切な食事指導と運動による生活改善が基本ですが、必要に応じて薬による治療を行います。専門医の指示の下、きちんと治療を続けましょう。
- 3 生活の問題に 気付いて改善**  
高血糖になってしまう多くの人が、健康を意識することなく、不規則な生活や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で、体が悲鳴を上げている状態です。糖尿病を発症していない今のうちに、できる生活習慣改善を始めましょう。

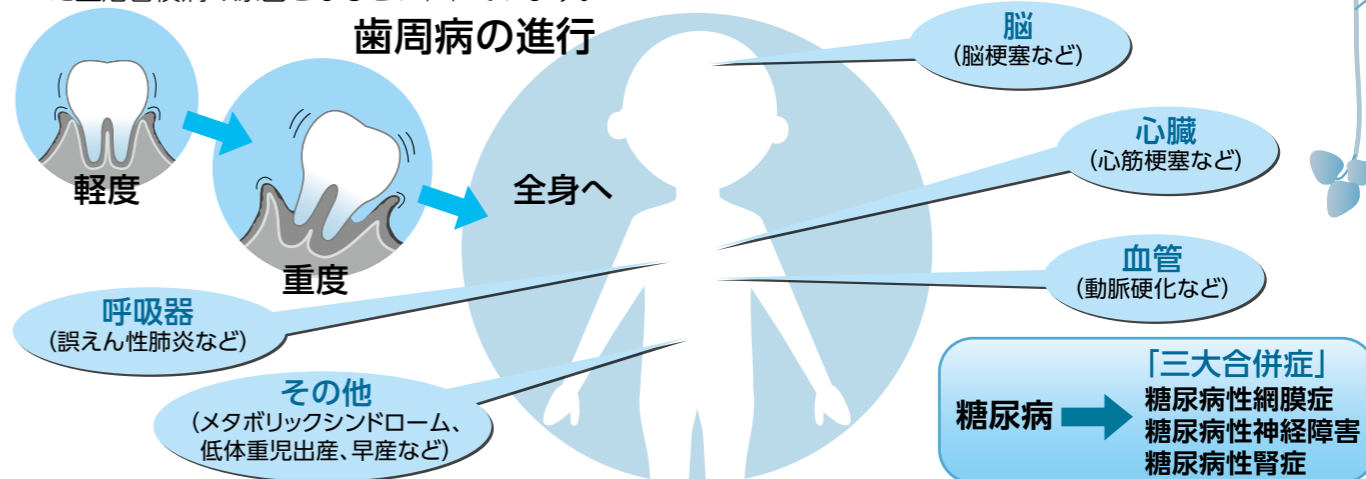


# お口の健康は 健やかな未来への第一歩!

## 歯周病予防から始めましょう

## 歯周病の進行は、全身に悪影響を与えます

お口の中には多くの細菌が存在していますが、中でも歯周病菌などは血液の中に入り込んで、全身のさまざまな部位に悪影響を与えます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管障害といった生活習慣病の原因となるといわれています。



## 歯周病と糖尿病の相関関係

近年、歯周病にかかっていると糖尿病になりやすくなり、反対に糖尿病にかかっていると歯周病になりやすいということが分かってきました。

歯周病により作られる物質は、血糖をコントロールするインスリンの働きを低下させてしまい、それは糖尿病の悪化につながります。糖尿病の合併症(糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症)が進行すると、失明、壊疽、腎不全など深刻な障害にもつながります。

一方糖尿病は、細菌に対する免疫力を低下させます。その結果、歯周病も起こりやすくなり、歯周病菌も繁殖します。この悪循環を断ち切る方法の一つが、歯周病対策としてのお口のケアなのです。



## 喫煙は、歯周病を悪化させます

タバコには、ニコチン、タール、一酸化炭素という三大有害物質だけでなく、多くの有害物質が含まれています。それらの物質により、歯ぐきの炎症により出血しても気付かずに重症化したり、体の免疫機能を低下させて、歯周病治療後の経過が不良になったりします。つまり、歯の健康を守るためには禁煙はととても大切なのです。自分一人で禁煙することが難しいと思ったら、禁煙外来を利用しましょう。一定の条件が満たしていれば、健康保険が使えますので、気軽に専門医に相談することができます。





定期健診 特定健診 人間ドック 等

# 健診(未)受診の人は いませんか？

年度内に  
必ず  
受けましょう！

健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。

自覚症状がないからと健診を受けずにいると、

気付かないうちに糖尿病や高血圧、脂質異常症などの

生活習慣病やがんなどの病気が進行してしまうことがあります。

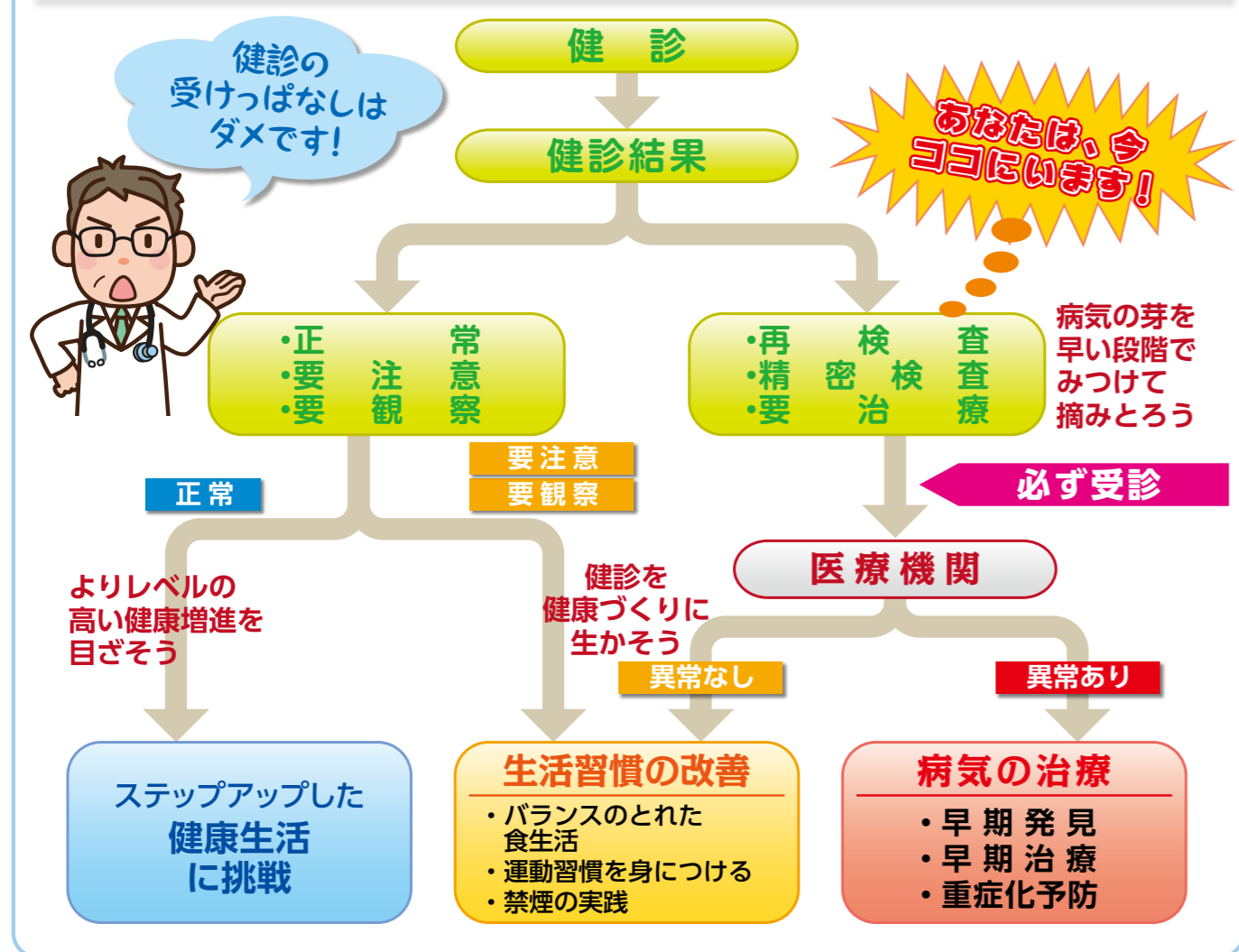
病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、

今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。



## 健診で「要精密検査」を指摘されたら、医療機関の受診を忘れずに。

### 健診は結果が届いてからが本番です



特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

# 必ず特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行います。保健師などの専門職が、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートをします。

## 1▶ 特定保健指導がどうしても必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子（基準値を超えた項目）が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。

## 2▶ どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいたことはないと考えがちですが、そうではありません。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何も無い人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります（下表）。

平成30年度は、177人の方が受けられました。

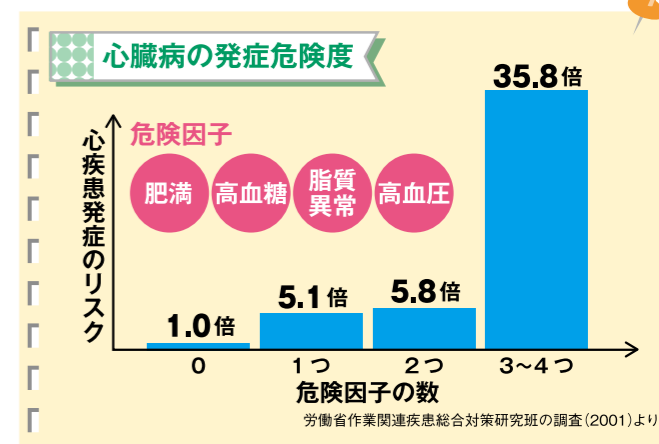


## 3▶ 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

## 4▶ 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。





# みんなで使おう ジェネリック医薬品



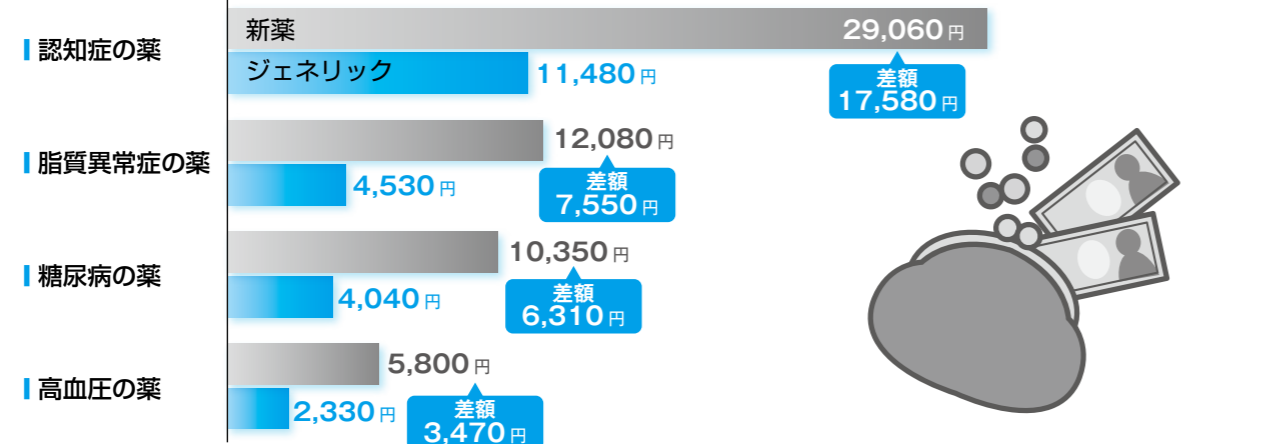
安心して使える安価なお薬がジェネリック医薬品です。特許の切れた成分を使うことで、医療の質を落とさずに医療費を節約することができます。積極的に使用してください。

## ジェネリック医薬品の Point

- 1 有効成分や効き目は今までと同じ**  
ジェネリック医薬品は元となる新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効果があります。
- 2 厚生労働省の品質基準をクリア**  
厚生労働省の厳しい基準をクリアしたものだけがジェネリック医薬品として販売できます。
- 3 従来のお薬よりも飲みやすく工夫**  
薬の形状やパッケージを改良することで、飲みやすさや使いやすさを工夫しています。

こんなに窓口負担が節約できます。

### 1年間の薬代の比較



※上記は薬代のみで計算した場合です（自己負担割合3割）。薬代以外に調剤費用などが必要になるため、実際に窓口で支払う金額とは異なります。

どうして  
ジェネリック医薬品  
が必要なの？

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加中です。このまま医療費が膨らみ続けると、国民皆保険を維持できなくなってしまいます。ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心につながります。

家族みんなの健康パートナー

# かかりつけ医をもちましょう！



病気のと看、いつでも相談にのってもらえるお医者さんが身近にいますか？安心して適切な治療を受けるためには、日ごろからあなたやご家族の体質・病歴を把握している「かかりつけ医」をもっておくことが大切です。ふだんの健康を管理してくれて、いざというときに頼れる心強いホームドクター、かかりつけ医を健康パートナーにもちましょう。

**STOP** 「はしご受診」  
「いきなり大病院受診」

医療費が急上昇！

### はしご受診をすると…

複数の医療機関で受診をするたびに初診料がかかります。

#### ◎3割負担の人が同じ月に3回受診した場合

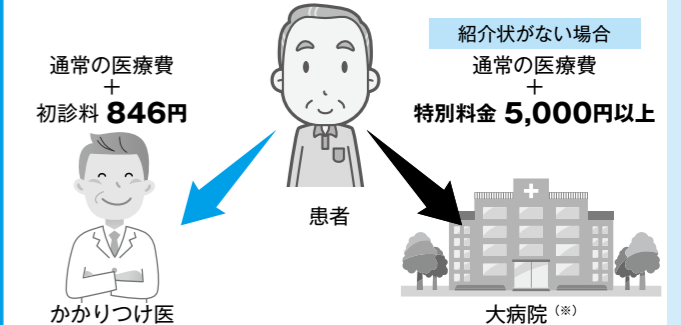
	同じ病院の場合	はしご受診の場合 (別々の病院を受診)
1回目	初診料 846円	初診料 846円
2回目	再診料 216円	初診料 846円
3回目	再診料 216円	初診料 846円
初・再診料の合計	1,278円	2,538円

※入院ベッド数200床未満の場合（平成30年4月現在）

### いきなり大病院受診をすると…

通常の医療費とは別に、初診の場合は5,000円以上の特別料金ががかかります。  
※緊急時などのやむを得ない事情がある場合は、特別料金はかかりません。

#### ◎3割負担の人が受診した場合



※特定機能病院・一般病床400床以上の地域医療支援病院の場合（平成30年4月現在）  
医療費が3割負担の場合、残りの7割を保険者（健保組合、協会けんぽなど）が支払っています。かかりつけ医をもって「はしご受診」や「いきなり大病院受診」を控え、賢い受診を心がけてください。  
紹介状なしで大病院を受診すると特別の料金（5,000円以上）がかかります。

# ひょうご健康企業宣言

健康保険組合連合会兵庫連合会は、平成29年11月から「ひょうご健康企業宣言（健康企業を目指して、事業主が事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言する）」の運動を開始しましたが、当組合加入の次の事業所が宣言しました。一層の健康づくりを推進していただきますようお願いします。



ジャパンメッセンジャーサービス株式会社 兵庫県尼崎市  
井阪運輸株式会社 兵庫県西宮市



# 兵庫県運輸業健康保険組合 卒煙プロジェクト

忙しく頑張る人のための新しい“卒”煙プログラム

医師開発アプリ

オンライン面談

禁煙補助剤

医師開発アプリ「ascure卒煙」と保健師・看護師・薬剤師などによる禁煙指導をビデオ通話にて「完全オンライン」で提供。禁煙補助剤はご自宅にお届けします。

いまなら参加費

健保組合が費用を全額補助。  
自己負担無しで、ご参加いただけます。

0円

申し込み期限 **2020年2月28日**

**ご参加可能人数** お申し込みの時期によっては、申し込み多数で募集を締め切っている可能性があります。ご希望の場合はお早めにお申し込み下さい！



## プログラムの参加方法

① App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは右のQRコードからアプリをダウンロードしてください。ダウンロード後はアプリを開いて、手順に従って登録を進めてください。



② 招待コードに「**195815**」を入力してください。

③ アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

下記が参加条件になりますので、ご確認ください。【対象者：被保険者本人のみ】

1. アプリが利用できる方（動作環境 OS iPhone9.0 以上 / android5.0 以上のスマートフォン。タブレット利用は不可。）
2. 完全禁煙をご希望の方（減煙や電子タバコ・加熱式タバコの使用は不可。）
3. うつ病の既往歴がない方（うつ病の既往歴がある方は主治医の許可が必要です。）

詳しい資料は当組合ホームページでご確認ください。

10月下旬に送付します保健事業の刷紙をご覧ください、ぜひ参加ください。