

けんぽニュース

Kenpo News

2017
春



虹技健康保険組合

特集

ストレスに負けない体をつくる

朝の生活習慣改善から
睡眠の質を向上させよう

平成29年度収入支出予算決定

健康保険料率 0.8%アップにご理解、ご協力を 介護保険料は据え置きです

平成28年度の収入支出決算見込みは、平成27年度の▲23,714千円の赤字決算に引き続き、残念ながらおよそ▲24,000千円の大幅赤字を計上せざるを得ない見通しです。赤字の主な原因は、増え続ける保険給付と高齢者医療向けの拠出金の増大です。これまでは別途積立金（健保の貯金）を取り崩し補填してきましたが、今後の持続的な健保運営のためには、保険料率アップで収入増を図ることが避けられません。

2月16日の組合会では、健全財政を取り戻すため平成29年度は前年度から0.8%アップした8.3%の料率で保険料を徴収させていただくことで、各議員から了承を得られました。

なお、介護保険料率は据え置きです。何とぞご理解、ご協力をお願い申し上げます。これにもとづき、第142回組合会において平成29年度収入支出予算が承認されました。

予算の基礎となる数値(健康保険)		
科目	H29年度	H28年度
被保険者数	460名	440名
平均標準報酬月額	348,000円	342,000円
総標準賞与額	460,000千円	440,000千円
平均年齢	37.4歳	36.8歳
扶養率	1.11	1.12
保険料率 (調整保険料率含む)	8.3%	7.5%

予算の基礎となる数値(介護保険)		
科目	H29年度	H28年度
被保険者数	272名	256名
平均標準報酬月額	445,000円	445,000円
総標準賞与額	239,200千円	217,100千円
保険料率	1.4%	1.4%

健康保険

■収入

科目	予算額(千円)	
	H29年度	H28年度
健康保険料収入	194,592	165,355
調整保険料収入	3,096	3,145
繰入金(別途積立金)	20,000	43,000
国庫補助金収入	165	142
財政調整事業交付金	4,000	2,000
雑収入・他	977	1,008
収入合計	222,830	214,650

■支出

科目	予算額(千円)	
	H29年度	H28年度
事務所費・組合会費	13,157	12,640
保険給付費	96,600	84,420
納付金	86,471	93,704
保健事業費	12,969	12,776
財政調整事業拠出金	3,096	3,145
雑支出・他	537	333
予備費	10,000	7,632
支出合計	222,830	214,650

■収入

- 健康保険料収入は、被保険者数増と保険料率アップによって大幅に収入増となります。
- 保険料率アップによる負担額の増加は、標準報酬月額350千円の被保険者で、約1,800円(月額)増となります。
- 保険料率アップでもなお取支が厳しいため、別途積立金からの繰り入れを20,000千円計上しました。

■支出

- 保険給付費は、平成28年度の保険給付費が予算を大幅に超過したため、約12,000千円増額しています。
- 納付金はやや減額見通しですが、平成30年度は昨年度の高齢者医療費等が伸びているため、大幅アップとなる見通しです。
- 予備費は、主に保険給付費の予算額以上の支出に対応するため、従来よりも大幅に増額しました。

平成29年度の収入支出予算の経常収支は、保険料率アップをしてもなお、▲14,002千円の赤字となる見込みです。当健康保険組合としましては、出費を極力抑制することはもちろんのこと、加入者の皆様へは生活習慣病予防など、これまで以上に健康維持のためのご努力をお願いする次第です。

介護保険

■収入

科目	予算額(千円)	
	H29年度	H28年度
介護保険料収入	17,104	15,524
前年度繰越金	2,663	2,500
繰入金・雑支出等	3	3
収入合計	19,770	18,027

■支出

科目	予算額(千円)	
	H29年度	H28年度
介護納付金	17,434	15,200
積立金繰入	2,334	2,825
還付金・雑支出等	2	2
支出合計	19,770	18,027

平成28年度の収入支出決算は、3,663千円の黒字となる見通しです。その内、1,000千円は法定準備金に繰り入れさせていただき考えております。介護保険について、しばらくは安定した状態が継続すると思われませんが、本年8月から介護保険料の一部総報酬割が開始されるなど、今後、国の政策動向によっては納付金制度のしくみが変わります。

健保組合からのお知らせ

① 特定健診のご案内

今年度も、被扶養者で40歳以上の方には、健康保険組合の全額負担で特定健診を実施します。対象の方には案内と受診券をご家庭にお送りしますので、ご自身の健康チェックや健康管理のためにも、ぜひ特定健診を受診していただきますようご理解とご協力をお願いいたします

※下記の人間ドックも特定健診を受診されたことと同等の扱いになります。

② 巡回健診のご案内

昨年度試験的に実施しました「被扶養者巡回健康診断」を今年度から本格的に実施します。被扶養者の方が直接医療機関に申し込む代わりに、あらかじめ設定された受診会場の希望日時・検査項目等を申し込む制度です。インターネット・スマートフォンからも申し込みが可能です。

基本検査が無料であること。また選択検査として、40歳以上の方は乳がん、子宮がん各検査が健康保険組合の補助により実質無料で受診できます。昨年度は13名の方にご利用いただきました。

WEB申し込み可能
対象地域も広く！

今年度から、被扶養者がお住まいのほとんどの地域に拡充しております。特定健診の代用ともなりますので、大いにご利用ください。ご案内（パンフレット・申込用紙）が出来次第、近々お手元にお届けする予定です。

【委託業者】 一般財団法人 京都工場保健会

③ 人間ドック利用のご案内

当健康保険組合は、人間ドックを利用される35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、その費用の9割を当健康保険組合が補助しております。また、50歳となる被保険者の方については、その誕生日の前後各1年間（都合2年）に利用される被保険者および被扶養者で配偶者の方の費用の全額を補助しています。昨年度よりレディースがんに対する健診コースの提供を充実させています。対象の方には案内書をお送りしますので、ぜひご利用ください。※添付しております「虹技健康保険組合保健事業 補助内容一覧表」もご覧ください。

申請方法等、お問い合わせは健康保険組合まで。（虹技健康保険組合 ☎ 079-236-5673）

④ 「東急ハーヴェストクラブ」との保養所契約、利用申込方法の変更について

今年度も「東急リゾートサービス」と契約を結びました。ホームグラウンドは昨年度同様「南紀田辺」です。東急ハーヴェストクラブの施設28カ所（VIALA 4カ所＜箱根翡翠、annex 有馬六彩、annex 熱海伊豆山 annex 京都鷹峯＞を含む）が契約宿泊料金で利用できます。年4回配布しています季刊誌（ヴィヴァン）もご覧のうえ、ぜひご利用ください。

今年度から利用申込み方法が変わります！

昨年度までは、申込用紙にご記入いただき、健康保険組合から東急リゾートサービスに申し込みの連絡をしていました。今年度より、WEB上に虹技専用サイトが設けられ、利用希望者が直接、東急ハーヴェストクラブのWebサイトに登録のうえ、申し込みができるようになりました。これにより利用券の発行が不要となり、利用者自ら気軽に問い合わせ、予約状況の確認ができますので、今まで以上に利用しやすくなります。

WEB
申し込み
可能！

なお、会員確認の目的で、社員番号、名前等を東急リゾートサービスに提供させていただきますことを、あらかじめご了承ください。よろしくをお願いいたします。

詳しくは、改めて利用方法に関するパンフレットをお届けする予定です。大いにご利用ください。

⑤ その他の「保健事業」について

今年度も昨年とほぼ同内容の保健事業を実施します。同封しています「保健事業の一覧」には疾病予防、宿泊・体育奨励、保健指導など各種の補助内容が記載されていますので、ご覧ください。保健事業に対する加入者の皆様からのさまざまなご意見やご質問も受け付けておりますので、お声をお寄せください。

お悔やみ

去る2月16日、当健康保険組合の母体事業所である、虹技株式会社 取締役社長 堀田一之様
がご逝去されました。ここに紙面をお借りし、謹んでお悔やみ申し上げます。

虹技健康保険組合 職員一同

セルフメディケーション Lesson

薬剤師に聞く! 市販薬の賢い使い方

薬選びのポイントは?

監修

伊藤真美

そうごう薬局 綾瀬店
薬局長・薬剤師

まずは成分をチェックし 自分の症状に合ったものを選ぶ

薬局では、かぜ薬一つとっても各メーカーからいろいろな商品が出ており、どれを選んでよいか迷うかもしれません。自分の症状に合った薬を選ぶには、まず薬のパッケージを見て、次のことを確認しましょう。

- ① 自分の症状(せき、鼻炎など)を抑える働きをする成分が多く含まれているか。
- ② 自分が飲みやすい薬の形状(水なしでも飲めるチュアブル錠、カプセルなど)かどうか。
- ③ 自分の生活に合った飲み方(昼の服用はいろいろなタイプなど)ができるか。

なお、金額の高い薬が効くとは限りません。含まれる成分や量の違いなどさまざまな薬がありますので、迷ったときは、薬剤師に相談してください。

購入するときは 薬剤師に相談すると安心

例えば、胃薬には「消化を助ける薬」と、「胃酸の分泌を抑える薬」の2タイプがあります。しかし、消化不良で胃もたれするときにも、テレビCMで知っているという理由だけで、胃酸の出すぎを抑える「H2ブロッカー」が主成分の薬を求める人が

多くいます。「H2ブロッカー」胃薬は第一類医薬品のため薬剤師との対面販売が義務づけられていますので、症状に合った薬を選ぶためにも、まずは薬剤師に相談することをおすすめします。

相談の際は、症状や病歴など、自分の情報をできるだけ詳しく伝えてください。その情報から薬剤師は適切な薬を提示するので、そのうえで自分がよいと思う薬を選びます。なお、薬剤師が医療機関への受診をすすめた場合は、それに従いましょう。

薬局・ドラッグストアでは
どんどん薬剤師に相談しよう

薬選びで、 薬剤師に伝えるべきこと

- 薬を服用する人(自分、子どもなど)
- いつから、どんな症状があるのか
- 現在、服用している薬(市販薬、処方薬、サプリメント)があるか
- 持病の有無や体質について
- 別の病気(症状)で通院中かどうか
- 過去に薬の副作用を経験したかどうか
- 車の運転の有無
- 妊娠中または妊娠の可能性があるか