

けんぽニュース

Kenpo News

2017
秋



特集

ストレスに負けない体をつくる
運動習慣でメンタル強化
「歩く」ことから始めよう

虹技健康保険組合

平成29年度 健康保険事業収支(中間状況)

■健康保険(主に疾病に対する保険料や給付、納付金に関する項目)

加入者状況は平成29年8月末現在、収支状況は9月20日現在の予想数値です。

適用状況	種別	男	女	合計		備考
	被保険者(人)	442	29	471		
	被扶養者(人)	188	331	519		
	平均標準報酬月額(円)	360,421	230,276	352,408		

科目	29年度予算額	4～9月予算額	4～9月予想累計	4～9月予算遂行状況	備考
	(千円)	(千円)	(千円)	(%)	
収入合計	222,830	111,415	109,927	98.7	主に徴収保険料、積立金繰入
支出合計	222,830	111,415	87,070	78.1	主に事務所費、保険給付費、拠出金、保健事業費
差引額	—	—	22,857	—	

■介護保険(介護に関する保険料や納付金の項目)

適用状況	種別	男	女	合計		備考
	被保険者(人)	173	13	186		
	被扶養者(人)	0	91	91		
	平均標準報酬月額(円)	455,006	240,000	439,978		

科目	29年度予算額	4～9月予算額	4～9月予想累計	4～9月予算遂行状況	備考
	(千円)	(千円)	(千円)	(%)	
収入合計	19,770	9,885	11,882	120.2	徴収保険料、前年度残金繰越
支出合計	19,770	9,885	9,014	91.2	納付金
差引額	—	—	2,868	—	

(表および記事中の4～9月予算額は年間予算額の1/2です)

- 平成29年度9月末現在の健康保険事業収支状況は、予算は未達ながら、健康保険は安定して推移しています。
- 一般勘定の9月末現在の被保険者数は471人で、昨年度同時期に比べ21人増加しています。
収入は、予算遂行状況が4～9月予算額に対し微減ですが、例年は別途積立金を繰り入れての金額のところ、今年度は保険料率をアップ(75%→83%)したことで、積立金を繰り入れることなく推移しており、健全な状況といえます。支出については、保険給付費は今のところ予算を下回る額で推移しており、下期もこの傾向を維持したいところです。
- 介護勘定の4～9月予算の遂行状況は、収入で120.2%と大きく増加しています。これは前年度残金の繰越金(約2,650千円)を今期、すでに実施したためです。支出に関しては、年度途中で介護納付金の一部総報酬割となったことから、9月納付分から月額180千円程度増加しているため、収支は下期悪化する見通しです。
- 皆様におかれましては、今後とも健康に留意され、当健保組合が行っております保健事業をご利用いただき、病気予防と組合運営にご協力くださいますようお願い申し上げます。

虹技健保組合からのお知らせとお願い

けんぽinfo

10月は「健康強調月間」です(平成29年10月1日～31日)

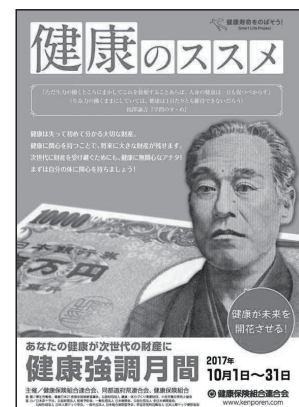
—今年のテーマは「健康のススメ」—

「ただ生力の働くところにまかせてこれを放縦することあれば、人身の健康は一日も保つべからず」(生命力の働くままにしていれば、健康は1日たりとも維持できないだろう)

福澤諭吉『学問のすゝめ』

健康は失って初めてわかる大切な財産。健康に関心を持つことで、将来に大きな財産が残せます。次世代に財産を受け継ぐためにも、健康に無関心なアナタ! まずは自分の体に関心を持ちましょう!

あなたの健康が次世代の財産に
健康強調月間
健康保険組合連合会



▶ 検認(被扶養者確認調査)にご協力をお願いします

健康保険では本人(被保険者)だけでなく、その人に扶養されている家族(被扶養者)にも保険給付を行います。被扶養者は保険料を負担することなく給付が受けられることから、被扶養者の範囲には一定の制限を設けています。当健保組合では、健康保険法に基づいて適切に被扶養者の認定を行っていますが、扶養認定の公平・公正を維持し、保険給付の適正化を図ることを目的として、一度認定された方々に対しても、厚生労働省の指導に基づいた被扶養者確認調査(検認)を毎年実施しています。この調査は、以前に被扶養者として認定された状況が現在も維持されているかを確認する目的で行います。被扶養者(例:奥様)の収入額の増加により認定基準から外れているのにそのままになっていたり、お子様が就職した後も被扶養者から外す手続きを忘れていたりする等の事例が毎年発生しております。

つきましては、本年も、調査票とともに確認に必要な添付書類をご案内させていただきますので、ご提出いただきますようお願い申し上げます。

▶ 「健康診断」：被扶養者(40歳以上)の特定健診について

40歳以上の被扶養者の方には、すでにご案内が届いていると思いますが、特定健診の受診はもうお済みでしょうか。まだの方は平成29年の有効期限内にぜひ受診いただきますようお願いいたします。

あらかじめご案内している健診機関・施設や、健保連兵庫連合会との共同事業である巡回健診「健診マルわかりbook」(事業者 京都工場保健会)などもぜひご利用ください。

なお、受診券の有効期限ならびに申込締め切り日は、11月30日(木)です。お忘れなく!

▶ 接骨院・整骨院などでは健康保険が使えるのは一部の施術のみ ※今号本誌(P11)に関連記事あり。

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、急性または亜急性(急性と慢性の中間)のケガのみです。

★対象：骨折・脱臼(応急手当以外は医師の同意が必要)、打撲、捻挫(肉離れ含む)

- 日常生活の疲れによる肩こりやスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛などには健康保険は使えません。全額自己負担になりますのでご注意ください。
- 接骨院・整骨院では「健康保険取扱」や「各種保険取扱」の看板を掲げていますが、ご自身のケガが保険対象となるか否かをよく理解して、間違った使い方は絶対にやめてください。対象外の施術には保険給付はいたしません!
- 「マッサージしてもらおうと気持ちがいいから」といった利用はもっての外。街のマッサージ店舗で全額自己負担のうえ受けてください。
- 接骨院・整骨院で健康保険を使う場合、「療養費支給申請書」の内容を利用者が確認し、サインしたものが健保に送られてきます。中には、実際の施術と異なる内容が記載されているものがあります。決して白紙の申請書にはサインをしないようお願いします。また、「申請書」の内容を確認するため、利用者には「負傷原因照会書」に記入、提出していただいておりますが、負傷理由があいまいで首をかしげたくなる記述も多々あります。
- さらに、頻回(切れ目なく通院する)、部位転がし(1カ所の患部の施術終了後、間隔をおいて他部位を施術し、繰り返す)など、悪質と判断せざるを得ない事例がたまにあります。

以上、誤った接骨院・整骨院の健康保険利用は、被保険者全体に財政的にも迷惑をかけますので、くれぐれもやめてください、お願いします。

※また、自己負担がない場合、「公費=無料」と勘違いされがちですが、自己負担分(2、3割)は税金で、(8、7割)は健保組合が負担していることを、よく認識してください。

保健事業のご案内

▶ インフルエンザ予防接種の費用補助 ~今年度も自己負担1,500円を予定~

今年度も、被保険者および被扶養者の方に対し、保健事業としてインフルエンザ予防接種費用を補助します。例年同様、1人1回の補助で、1,500円を超えた金額が対象となります。インフルエンザワクチンの価格動向が不明なため、昨年度と同額のご負担をお願いします。

姫路本社の集団接種で受けられなかった被保険者の方、支社、営業所の方および被扶養者の方は、医療機関の領収書(申請用紙の必要事項参照)を添付し同封の申請用紙にて、家族ごとにまとめて当健保組合にご請求ください。

★申請期限は、来年2月末までです。

▶ 郵送検診(郵送で検査媒体を検査)のご案内

- ピロリ菌検査…例年同様、18歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍のみならず、胃がんの発生につながるとされる「ピロリ菌の郵送検診」を実施いたします。
 - 子宮頸がん検診…女性の被保険者・被扶養者の方を対象に実施いたします。
- ★申込書付案内書を同封していますので、この機会にぜひ受診されますようご案内します。

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

インターネットで サプリメントを買うとき

監修
伊藤真美

そうごう薬局 綾瀬店
薬局長・薬剤師

海外のサプリメントを 安易に購入するのは危険

サプリメントは薬ではなく、食品に分類されます。「不足する栄養素を補う」という意味がありますが、明確な定義はありません。

そのため、サプリメントも健康食品の一つと考えられています。

最近では、インターネットで海外のサプリメントを簡単に個人輸入することができますが、海外のサプリメントは、成分の含有量が多い傾向があり、摂り過ぎによって副作用が生じることもあります。また、どんな成分がどの程度入っているかわからないものもあります。医薬品成分のため、日本で販売が禁止されているカバ、マオウなどのサプリメントもインターネットでは簡単に手に入りますが、これらにも副作用のリスクがあるので安易に個人輸入するのは要注意。

もしも、サプリメントを摂って体調が悪くなったから、すぐに摂るのをやめてください。

インターネットで購入する際は、信用のおけるメーカーのものがおすすめです。商品の原材料や製造法についてしっかり記載されているものを選びましょう。

いきなりインターネットで購入せず まずは専門家に相談

サプリメントは、薬や食べ物との飲み合わせによって、副作用が生じることがあります。例えば、イチョウ葉エキスは、アスピリンや抗血栓薬のワルファリンと併用すると出血しやすくなります。また、体質によってアレルギー反応が現れることも。持病がある人、処方された薬を服用している人、市販薬を服用している人、妊産婦の方は、サプリメントを摂取してはいけない場合があります。サプリメントを利用する際は、いきなりインターネットで購入せず、メーカーの相談窓口や薬局の薬剤師などの専門家に相談して、購入しましょう。

市販薬(一般用医薬品)も インターネットで買える

「要指導医薬品」(医師が処方する薬を市販薬に転用してから間もない薬)以外の市販薬(1類、指定第2類、2類、3類)は、インターネットでも購入できます(ただし、1類は薬剤師の販売義務あり)。購入する際は、必ず薬の副作用や飲み合わせなどの詳細を確認しましょう。