

- 平成30年度予算と事業計画が決まりました
- 平成30年4月から入院時の食費負担などが変わります！
- 被保険者及び被扶養者の方は1年に1回無料で健康診断を受診できます
- 糖尿病

- ジェネリック医薬品を利用しましょう／WEB医療費明細及びジェネリック医薬品差額通知をご活用ください
- ここからだの不安、まずは電話ください／ご家族が就職されたときなどは健保組合に届出をお忘れなく！

公告第102号

平成30年度 予算と事業計画が決まりました

● 平成30年度の予算の概要

平成30年2月20日開催の第35回組合会において、平成30年度予算及び事業計画が承認されました。近年の当健保財政の傾向は、医療費の増加（被扶養者増）や国への納付金の増加により『支出増』となっており、大変厳しい財政状況が続いております。特に納付金として納める『高齢者の医療費負担金』が昨年度以上に増加しており、健保財政を圧迫しております。また被保険者（本人）及び被扶養者（家族）のけがや病気、出産に伴う医療費等と共に、被扶養者数の増加が加わり保険給付費が漸増している現状です。この支出を賄う財源として、ここ数年カフェテリアポイントの調整や健保の財産を取り崩し、支出を補っておりました。しかし平成30年度の一般保険料率に関しては、平成29年度に料率を85/1000（8.5%）に改定しましたので、今期の最終収支見込として7,360万円の黒字となり、現状維持といたします。一方、介護保険料は、今年度は40歳以上の対象者の増加と高騰する納付金により400万円の赤字見込です。30年度も本年同様に納付金の支払いに対応するため介護保険料を19/1000（1.9%）に改定します。カフェテリアポイントも、昨年同様15,000P（健康診断受診が必須条件です）といたします。本制度は、健診結果をより注視し、生活改善を通して健康な日常への取組みを奨励する制度です。付与ポイントは今後、健保の財政状況により変更になる可能性がございます。

また将来的に被保険者の平均年齢の上昇、被扶養者の増加、それに伴う医療費増大及び国への納付金増に対応をせざるを得ない状態です。5年、10年、20年先を見据え健康維持を保つことが、豊かな日常生活のみならず、財政確保、企業の繁栄の近道となります。そのためにも、健康への基本的な取組み（禁煙、食事バランス、定期的な運動、健康診断など）を行い、生活習慣の改善を一人ひとりが意識、実践していただくよう切にお願いいたします。

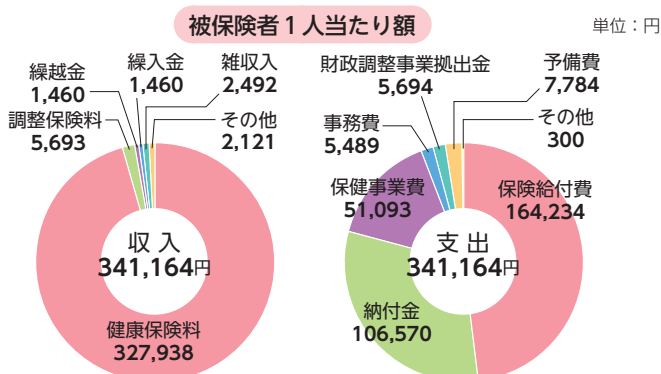
■ 一般勘定

収入総額の9割超を占めるのが、事業主と被保険者の皆様に納めていただく保険料です。平成30年度は、保険料率は維持しますが、1%の伸びを見込んでおります。一方支出に関して、保険給付費と納付金のみで保険料収入の約80%を占めております。また保健事業費に関しては、平均年齢上昇に伴う35歳以上の人間ドック健診に伴う費用が増大すると見込んでおります。これら3大支出に対応し、収支均衡を保つため、料率を85/1000（8.5%）で維持し、高齢者納付金及び医療費への支払いに対応することといたしました。

一般勘定の基礎数値	
被保険者数	6,850人
平均標準報酬月額	283,000円
総標準賞与額	4,300,000千円
保険料率	85/1000

収 入		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
健 康 保 険 料	2,246,372	327,938
調 整 保 険 料	39,000	5,693
繰 越 金	10,000	1,460
繰 入 金	10,000	1,460
国 庫 補 助 金	306	45
特 定 健 診 等 事 業	4,221	616
財政調整事業交付金	10,000	1,460
雑 収 入	17,071	2,492
合 計	2,336,970	341,164

支 出		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	37,598	5,489
保 険 給 付 費	1,125,000	164,234
法 定 給 付 費	1,076,078	157,092
付 加 給 付 費	48,922	7,142
納 付 金	730,003	106,570
保 健 事 業 費	349,987	51,093
還 付 金	265	39
営 繕 費	450	66
財政調整事業拠出金	39,001	5,694
そ の 他	1,345	196
予 備 費	53,321	7,784
合 計	2,336,970	341,164



※端数処理により合計が必ずしも一致しないことがあります。

■ 介護 勘 定

近年、40歳到達者の増加が加速しているため、介護納付金が今年度も前年度比24%増（27,000千円増）と引き続き高い伸び率となっております。平成30年度の介護保険料率は、**19/1000**（実納付額に連動した実質料率）に引き上げます。

次年度以降も、国への納付金額により、保険料率を調整していく方向です。

介護勘定の基礎数値	
第2号被保険者数	1,505人
第2号被保険者たる被保険者数	1,450人
平均標準報酬月額	361,000円
総標準賞与額	1,450,000千円
保険料率	19/1000

収 入		
科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	146,896	101,308
雑収入他	4	2
合 計	146,900	101,310

支 出		
科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介 護 納 付 金	142,000	97,931
介護保険料還付金	20	14
積 立 金	4,880	3,366
合 計	146,900	101,310

● 平成30年度の事業計画

▶ 平成30年度に実施予定の保健事業

- ① カフェテリアメニューによる保健事業の実施
カフェテリアポイントを**15,000P**付与
「但し、(前年度)健康診断受診が必須条件」
- ② 人間ドック（35歳以上の本人とその被扶養者）
- ③ 生活習慣病健診（30歳以上の本人とその被扶養者）
- ④ 簡易生活習慣病健診（30歳未満の本人と被扶養者）
- ⑤ WEB医療費通知の実施
- ⑥ インフルエンザ予防接種費用の補助
- ⑦ 24時間電話健康相談の実施
- ⑧ メンタルヘルスの相談サービスの実施
- ⑨ 出産のあった被保険者及び被扶養者に育児冊子の配付
- ⑩ メタボリック予防対策事業の実施
(データヘルス計画実施)
特定健診・特定保健指導の実施
・40歳～74歳の被保険者本人だけでなく、家族である被扶養者の方も全額補助対象です。
・健診の結果、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）と言われる脂質異常、高血圧、高血糖の方を対象にそのレベルに応じた保健指導が行われます。

（40歳未満の方も、ご希望があれば、対応いたします）

- ⑪ メンタルヘルス予防対策
- ⑫ 禁煙推進への取り組み

▶ 保険料率

- ① 健康保険料：**85/1000**
- ② 介護保険料：**19/1000**（16/1000から改定）

▶ その他特記事項

★今年度の注力事業

- ・メタボリック予防対策
- ・生活習慣病改善策
(データヘルス計画及び特定保健指導率向上)
— メタボ対策の情報共有・見える化
- ・ジェネリック医薬品利用促進、啓蒙
— 現在のWEB医療費通知にて差額の通知

★30年度 健診受診期間 4月よりスタート
(受診可能)

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わります！

1 入院時の食費負担が 1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になります。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が90日 を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準に満た ない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人について370円に引き上げられます。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
医療療養病床に 入院している 65歳以上の患者		
①医療の必要性の低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	370円

※指定難病患者、高齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

被保険者及び被扶養者の方は1年に1回健康診断を受診できます

配偶者等で当健保組合の保険証をお持ちの方は、被保険者と同様に健診が受けられます。特に40歳以上の方は、生活習慣病のリスクが高まってくる頃でもありますので、できるだけ受診するようにしてください。また結果表がご自宅に届いたら、ひととおり内容を確認し、要精密検査等の項目があった場合には、（3割負担で）専門医等の診察や検査を受けることをお勧めします。

■ 健診の種類と受診資格

- ★受給資格年齢は年度末（3月31日）時点の年齢です。
- 各医療機関と契約している基本健診コースについては、自己負担は一切ありません。
 - オプション検査を希望する場合、各基本健診コース費用＋オプション検査費用が補助額内（下表参照）までは健保組合が負担します。費用は医療機関により異なりますので、詳細は健保組合ホームページまたは予約時にご確認ください。
 - 補助額を超えるオプション検査費用は、現金またはカフェテリアポイントで支払うことが可能です。ポイント利用は、契約項目のみ可能で健保組合のホームページからの事前登録が必要です。
- ※医療機関により人間ドックに婦人科検査が含まれている場合と含まれていない場合がありますので、予約時にご確認ください。含まれていない場合は、オプション検査となり下表記載の補助額まで健保組合で負担します。

年 齢	生年月日	基本健診コース	婦人科
29歳以下	1989年4月1日以降	簡易生活習慣病健診	—
30～34歳	1984年4月1日～1989年3月31日	生活習慣病健診（＋婦人科）	希望者
35歳以上	1984年3月31日以前	人間ドック	希望者*

■ 自己負担額の支払い

- 健診の種類ごとに、補助額の上限があります。
ただし、各医療機関の設定額が補助額を超える場合は、設定額まで補助します。
 - 補助額を超えた分及びオプション検査は、すべて自己負担になります。
 - 自己負担額は、カフェテリアポイントが利用できます。
- 注：オプション検査を受診当日に追加した場合は、ポイント利用ができませんので医療機関の窓口で現金による精算をお願いいたします。

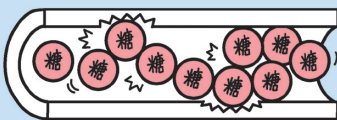
種 類	補 助 額 オプション検査追加時
簡易生活習慣病	6,500円
生活習慣病（婦人科含む）	31,000円
人間ドック	60,000円

糖 尿 病

どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

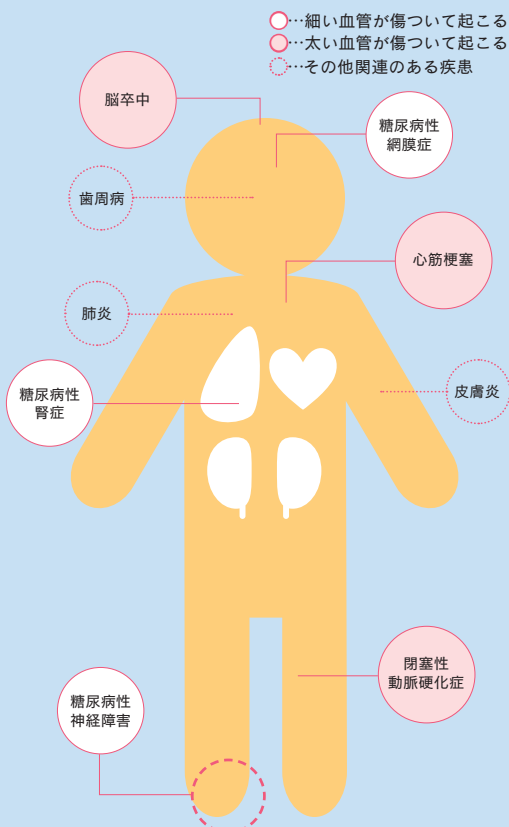
食事をするとき、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きが悪くなったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。



糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近ではがんや認知症との関連もわかってきました。

糖尿病は多くの合併症を引き起こします



※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

（参考：スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」）

糖尿病はこの検査数値に注意！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日のなかで朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食事前に検査を行います（食後10時間以上あける）。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は**随時血糖**（食後3.5時間以上10時間未満に計測）による判定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

保健指導判定値…

100mg/dL以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

126mg/dL以上

お医者さん
にかかりま
しょう

★ヘモグロビンA1c^{エーワンシー} (HbA1c) (NGSP値)

過去1～2カ月の血糖の状態を反映します。

保健指導判定値…

**5.6%
以上**

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

**6.5%
以上**

お医者さん
にかかりま
しょう

★尿糖

尿中の糖のこと。血液中の糖が増加しすぎると、血液中の糖をろ過して体に再吸収させる役割をもつ腎臓の働きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

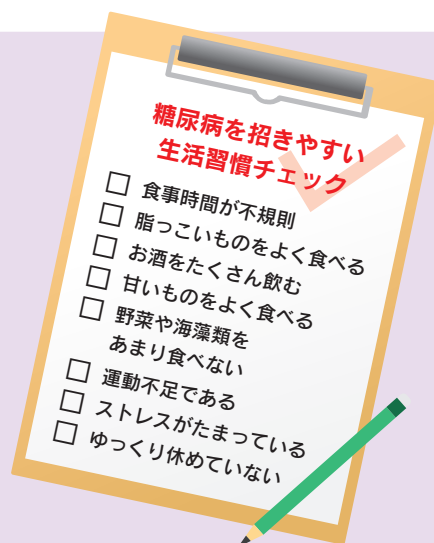
判定値…

陽性(+)

糖尿病を予防するには

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣（環境因子）が加わって発症します。これだけポピュラーな病気ですから、誰も遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。

発症の引き金を引いてしまわないよう、右のチェックを参考に、生活習慣を見直してみましょう。



野菜を1番に食べましょう

食事を摂ったあとに血糖値が急激に上昇してしまう（140mg/dL以上）**血糖値スパイク**（グルコーススパイク）が注目されています。健診などでは正常とされた人でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる“ベジファースト”に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れてみましょう。

また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑えるのに有効であることがわかってきました。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れてみましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

新薬の特許期間終了後、厚生労働省の承認を得て製造・販売されるジェネリック医薬品は、効きめは新薬と同等ですが、開発費用がかからないため低価格。平均すると新薬の約半額ぐらいです。

生活習慣病など長期間継続して服用する薬をジェネリック医薬品にすると、家計も助かります。ぜひかかりつけ医や薬剤師に「ジェネリック医薬品になりますか?」と聞いてみましょう！

▶薬を変えることに不安がある人は…

短期間だけジェネリックを使ってみるお試し調剤もできますので、薬局で相談してみましょう！

1年間ではこんなにお得です！※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン80mg）
の場合

新薬 10,950円

ジェネリック 3,290円

自己負担は7,660円減！

アレルギー薬（フェキソフェナジン
塩酸塩錠60mg）の場合

新薬 14,240円

ジェネリック 6,570円

自己負担は7,670円減！

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です（2018年3月現在）。



WEB医療費明細及びジェネリック医薬品差額通知をご活用ください

当健保ホームページよりつながることができる「医療費明細」ですが、ジェネリック医薬品を利用した場合の差額表示機能がついています。データは毎月更新されますので、どうぞご活用ください。

エイチ・アイ・エス健保ホームページ

<http://hisenpo.or.jp>



「MY HEALTH WEB」
ログイン画面

ぜひ
ご利用
ください



現在処方されている薬を
ジェネリック医薬品に切
り替えた場合の差額が確
認できます。



ジェネリック医薬品を利用した場合の差額が表示されます。

WEB医療費明細を見ることができます

こころとからだの不安、 まずはお電話ください

プライバシーは厳守されます。
あわてて病院に駆け込む前に、
まずは電話で相談を！

無料

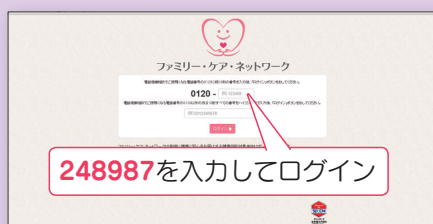
専用ダイヤル **0120-248-987**

ファミリー健康相談

被保険者とそのご家族が対象

24時間サービスの電話健康相談。
Webでの相談も受け付けます。

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>



こころのWeb相談

被保険者と被扶養者が対象

職場の人間関係、子育ての悩み、
ストレスへの対処法などの相談をお受けします。

<https://www.mh-c.jp/>



ベストドクターズ®・サービス 被保険者とそのご家族が対象

〔免責事項〕 本サービス（ファミリー健康相談およびベストドクターズ・サービス）は利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルス改善に役立ててもらうことが目的であり、当健康保険組合、および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社（Best Doctors, Inc.）、ベストドクターズ社が案内した専門医、ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

※Best Doctors®およびベストドクターズはBest Doctors, Inc.の商標です。

三大疾病などにかかったとき、
専門医をご案内します。

ご家族（被扶養者）が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく！

被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなりますので、「被扶養者（異動）届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当健保組合に届け出てください。

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。



- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。



※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

※パート先で被保険者になる場合

平成28年10月から、短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- ・雇用期間が1年以上見込まれる
- ・1週間の所定労働時間が20時間以上
- ・月の所定内賃金が88,000円以上
- ・勤め先の従業員数が501人以上

（平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能）

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。
- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。



※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。