

健 保 だより

No.188 2016
SEPTEMBER 9

東部ゴム健康保険組合
<http://www.toubugomukenpo.or.jp>



竹田城跡(兵庫県朝来市)

平成27年度収入支出 決算のありまし

健康保険

収入

科 目		決算額(千円)
健康保険収入	保 険 料	5,796,544
	国庫負担金収入	2,921
調整保険料収入		71,158
繰越金		365,000
国庫補助金収入		7,143
財政調整事業交付金		62,843
雑収入	利子収入	2,095
	その他の施設利用料収入	4,056
	不用財産等売却代金	50,000
	補助金等追加収入	273
	その他	37,076
合 計		6,399,109
経常収入合計		5,852,335

支出

科 目		決算額(千円)
事務費	事務所費	126,635
	組合会費	1,470
保険給付費	被保険者	1,503,154
	被扶養者	1,265,057
	高齢者	163,603
	高額療養費	14,170
付加給付費	被保険者	1,585
	被扶養者	3,432
	合算高額療養費付加金	1,000
納付金		2,432,706
保健事業費		183,034
還付金		680
営繕費		8,208
財政調整事業拠出金		72,119
連合会費		3,207
積立金		6,250
雑支出		985
合 計		5,787,295
経常支出合計		5,706,514

介護保険

収入

科 目		決算額(千円)
介護保険収入		617,439
繰越金		7,163
雑収入		2,641
合 計		627,243

支出

科 目		決算額(千円)
介護納付金		591,763
介護保険料還付金		134
合 計		591,897

平成27年度 決算のお知らせ

これからも みなさまの健康とともに

先に開催された組合会において、当健保組合の平成27年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入して掲載しています。

健康保険分

収入
みなさまと事業主に納めていただいた保険料収入が予算比2億4、702万円増の57億9、654万円となりました。このほか、前年度決算からの繰越金3億6、500万円等を加え、収入総額は63億9、911万円となりました。

支出
みなさまがけがや病気にかかった際の医療費の給付に使われた保険給付費は29億5、200万円、高齢者医療制度等への納付金は24億3、271万円となりました。この2つの支出項目が保険料収入に占める割合は、依然として非常に高いものとなっています（前記2項目の合計で保険料収入の約93％）。

収支のポイント

収支差引は6億1、181万円、繰越金などを除いた経常収支での差引は1億4、582万円の黒字決算となりました。
当健保組合では、引き続きみなさまの健康管理に寄与できますよう、事業内容を精査・構築するとともに、病気の早期発見・早期治療へとつながる健診事業については、今後も受診の勧奨を進めてまいります。
なお、動脈硬化から脳卒中、虚血性心疾患へとつながりかねない生活習慣病の危険因子である「脂質異常症」については、本誌に関連冊子を挿入してお配りしていますので、ぜひとも参考になさってください。
今後とも健保組合の実施する事業にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



▲「速効 脂質異常症入門」

介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。
平成27年度の介護保険収入は6億1、744万円、支出合計は5億9、190万円で、収支差引3、535万円の決算残金をもって終了しました。

平成27年度に実施した主な保健事業

健康診査

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- 3 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被保険者対象)
- 4 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被扶養者対象)
- 5 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 PET健診の実施(40歳以上対象)

保健指導宣伝事業

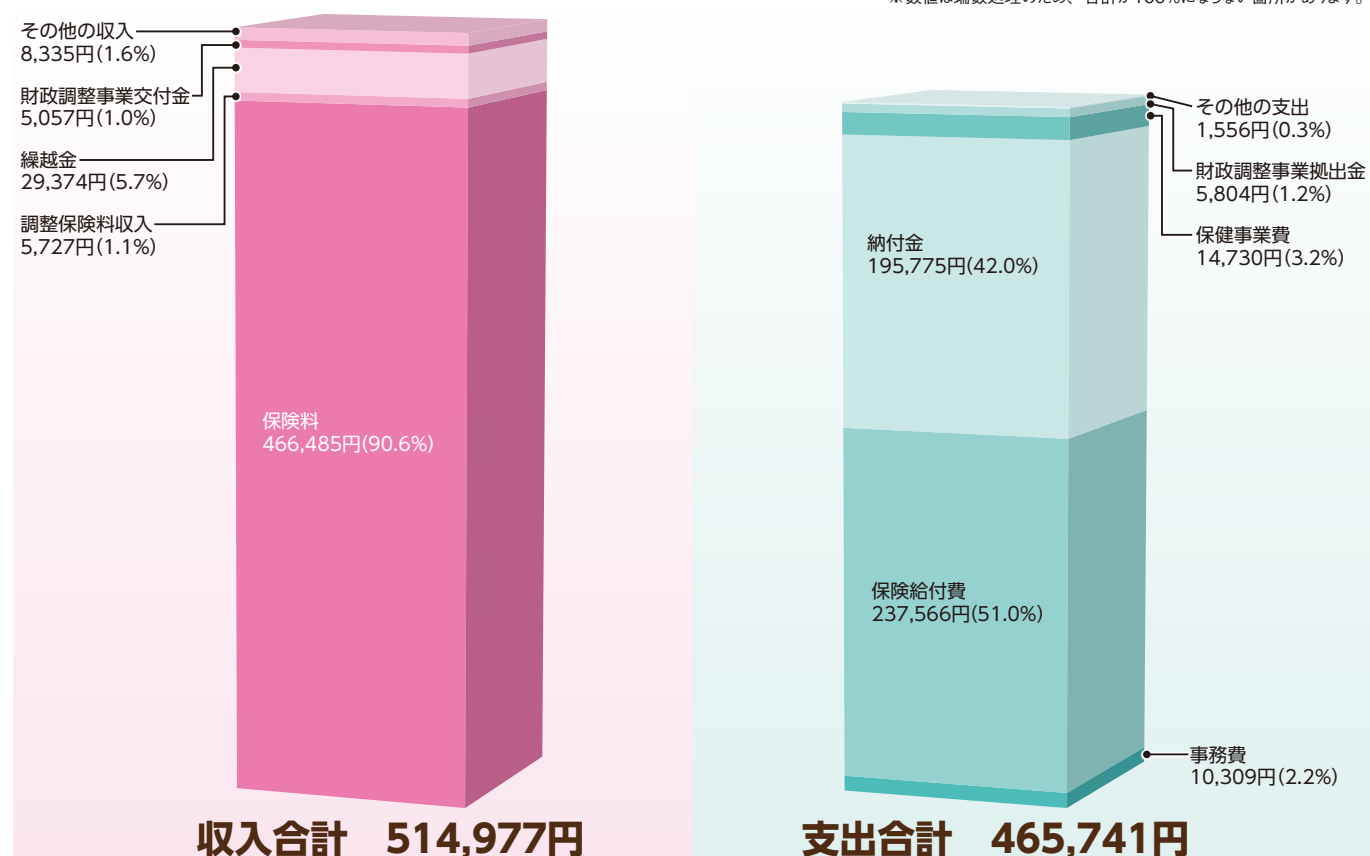
- 1 医療費通知の実施(年3回)
- 2 ジェネリック差額通知の発行(年1回)
- 3 広報誌の発行(年3回)
- 4 生活指導書等の配布
- 5 健康世帯の表彰
- 6 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- 7 データヘルス計画の推進

体育奨励と保養所事業

- 1 契約保養所の効果的活用に向けた情報発信
- 2 山の家、海の家、プール、スキー等、契約施設を活用した健康づくりの奨励

被保険者1人当たりの収支額(健康保険分)

※数値は端数処理のため、合計が100%にならない箇所があります。



引き続き健康管理に努め、 「ジェネリック医薬品」の使用も検討ください

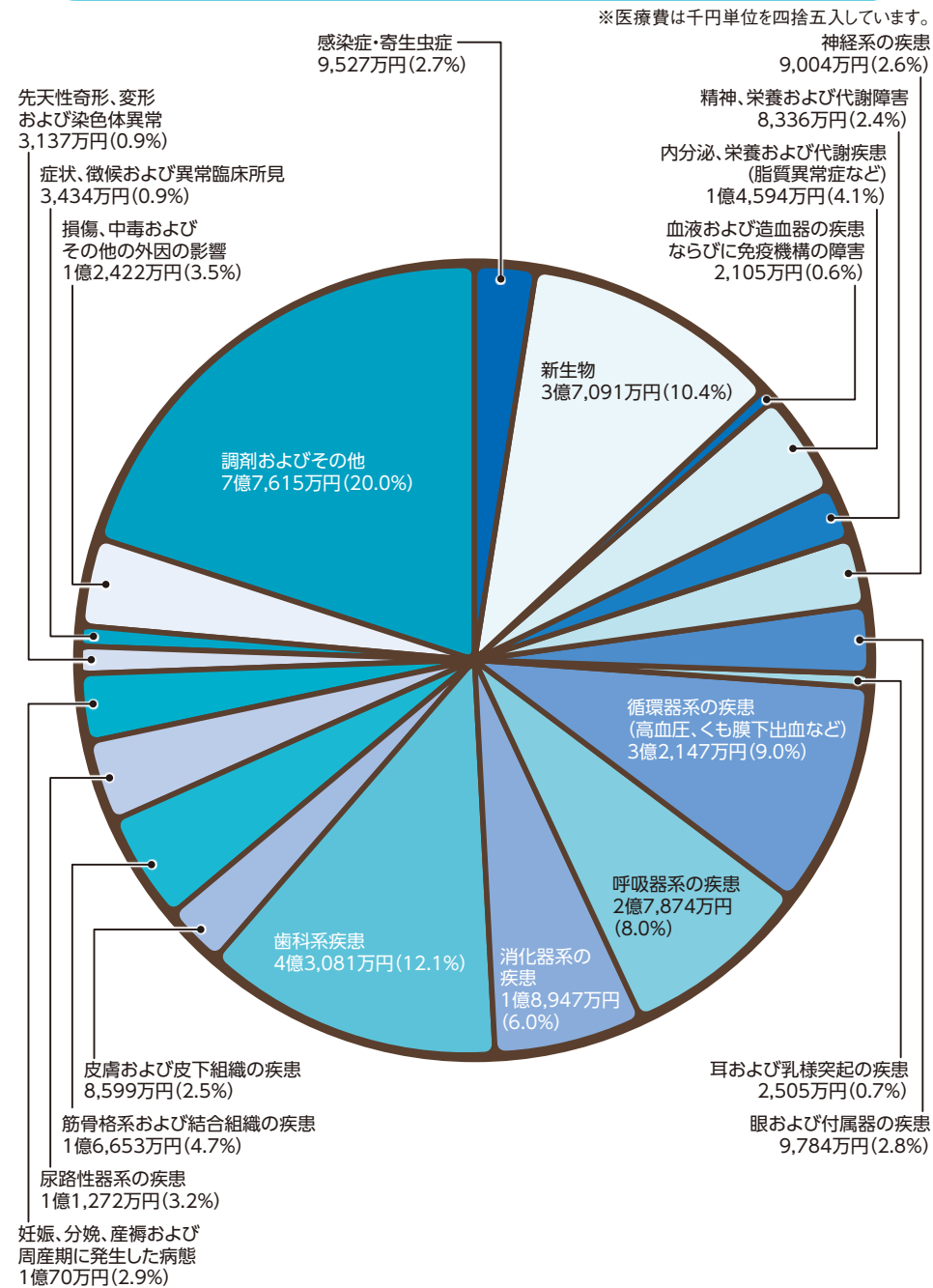
平成27年度にみなさまが医療機関に受診され、当健保組合に請求のありました総医療費（本人負担分を含む）は35億8,199万円で、対前年度比で3・1%の増となっております。被保険者1人当たりの医療費では286,559円となります。

この要因は、加入者数の増加に加え、新生物（悪性・良性腫瘍）の割合が増大し、治療する薬剤も高価なものが多くなったためと思われます。

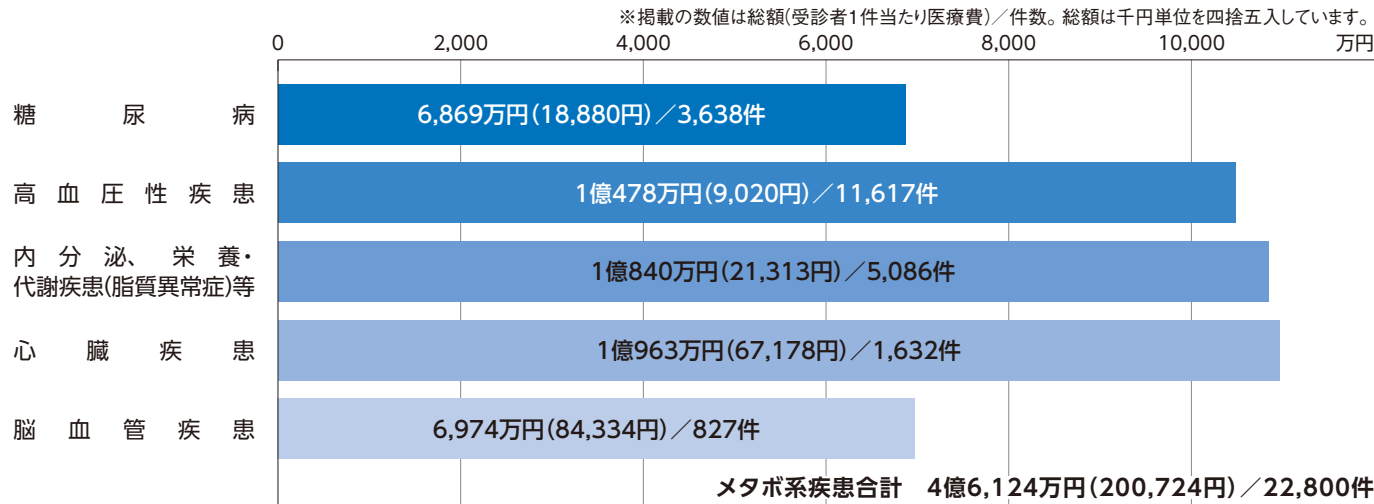
総医療費で一番多いのは「調剤によるもの」です。当健保組合では、毎年ジェネリック医薬品への切り替えをおすすめする「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付し、みなさまのご協力をお願いしています（10ページ参照）が、日頃、調剤薬局に行った際は「ジェネリック医薬品での処方」に留意いただきますようお願いいたします。

上位を占める主な疾患では、昨年同様に新生物（悪性・良性腫瘍）、循環器系（高血圧症、くも膜下出血、心臓病）、歯科系などとなっております。

平成27年度 疾病大分類 合計 35億8,199万円

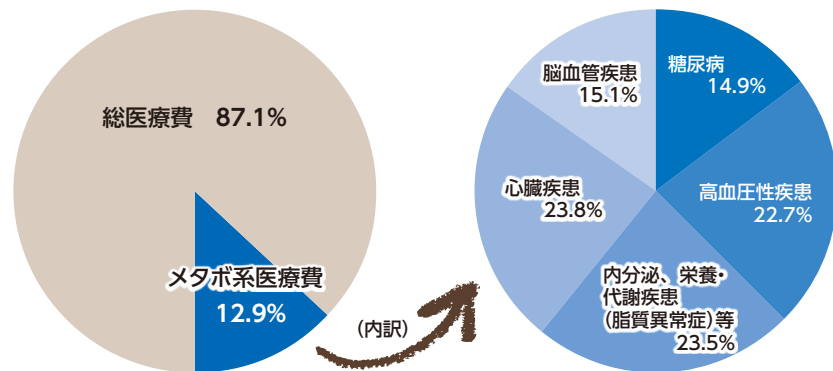


「メタボ系医療費」の内訳

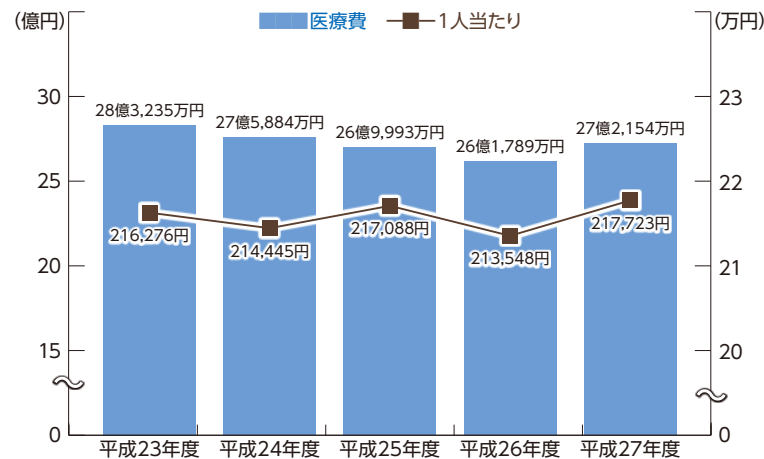


平成27年度の「メタボ系医療費」は、グラフのとおりになりました。1件あたりの医療費では、心臓疾患が「15・74%」という伸びを示しました。当然のことではありますが、エネルギー摂取および消費のバランスを意識しつつ、食べすぎ・飲みすぎに注意し、定期的な運動や規則正しい生活習慣を守ること、病気の予防・改善に取り組むようにしましょう。

総医療費に占める「メタボ系医療費」とその内訳



総医療費の推移および 被保険者1人当たり医療費 (本人負担分除く)



平成27年度医療費（本人負担分を除く）は27億2,154万円となり、前年対比で3・96%増、被保険者1人当たり医療費は前年度対比で1・96%増の217,723円になりました。

医療給付費の増加を抑えるためには、地道ではありますが1人ひとりが健康管理に注意していくことです。適度な運動、バランスのよい食生活を意識し、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

【参考資料】平成27年度 高額医療費 (1カ月に100万円を超えた医療費)

100万円以上	200万円未満	164件
200	300	47
300	400	12
400	500	6
500	550	1 本人(男)心不全 515万円
550	600	1 本人(男)解離性大動脈瘤 561万円
600	650	1 本人(男)心筋症 647万円
800	850	1 本人(男)敗血症 835万円
合 計		233件



平成27年度 健診結果のご報告

健診受診を 生活習慣改善のきっかけに

当健保組合が平成27年度に実施した各種健診の結果がまとまりました。

定期的な健診受診が早期発見・早期治療を可能に

平成27年度の健診結果をご報告します。

受診状況について、35歳未満の被保険者を対象に実施する「一般健康診査」は対象者3,049名に対して受診者2,621名(受診率86.0%)、35歳以上の被保険者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」は対象者9,367名に対して受診者7,187名(同76.7%)、35歳以上の男性被扶養者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」および35歳以上の女性被扶養者を対象に実施する「婦人生活習慣病予防健診」が対象者3,492名に対して受診者1,100名の31.5%でした。

また、40歳以上の被保険者が対象の「1泊人間ドック」は17名の実施、「日帰り人間ドック」は1,144名の実施、被扶養者の「日帰り人間ドック」は107名の実施、PET検診は3名の実施となりました(表①)。

平均寿命の延びた現代では、生活習慣病にかかるリスクが増加しており、早期にその芽を発見し、改善することが健康寿命を延ばすことにつながります。改善が早ければ早いほど、生活習慣を立て直すための労力は小さいもので済みますが、生活習

慣病は早期の自覚症状がほとんどありません。そのために、健診を受けて自分の体の状態を数値で把握し、悪化した際はすぐに対応できるようにしておくことが必要です。

「検査の結果、病気が発見されました」というのは、誰しも聞きたくないセリフです。

でも、そうした診断が出ることを怖がって健診を受けないのは本末転倒というものです。ほとんどの病気は、早期に発見して治療を進めることにより、身体的・経済的負担を少なく抑えることができますし、健診はそうした「早期発見・早期治療」の第一歩でもあるのです。自身の健康管理のために、年に1回は健診を受ける時間を確保してください。

なお、毎年、春と秋に実施している35歳以上の女性被扶養者が対象の「婦人生活習慣病予防健診」は、各地の健診会場で行われます。受診できる期間が決まっておりますので、お申し込み忘れのないようご注意ください。

※健診に関する詳細情報はホームページをご覧ください
(<http://www.toubugomukempo.or.jp>)。

特定保健指導は「生活習慣改善のチャンス」

国は、40～74歳の加入者全員に「特定健診・特定保健指導」を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。

当健保組合の平成27年度における特定健診の受診者数は、対象者10,747名に対して8,116名となり、受診率は75.5%となりました(表②)。

判断された割合が合計で38.5%になりました(グラフ)。受診者の約4割が何かしらの「病気の芽」を抱えている可能性が指摘されており、適切な対応が望まれるところです。自覚症状がなくても、早めに検査を受けることをおすすめします。

なお、特定保健指導の実施状況は、対象者数1,198名に対し終了者165名、実施率は13.8%になりました。

た(表③)。

特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。

特定保健指導の案内を受け取った方は、「うわあ、これってピンチ！」ではなく、むしろ「おお、生活習慣改善のチャンス到来!」ととらえ、積極的に参加されることをおすすめします。

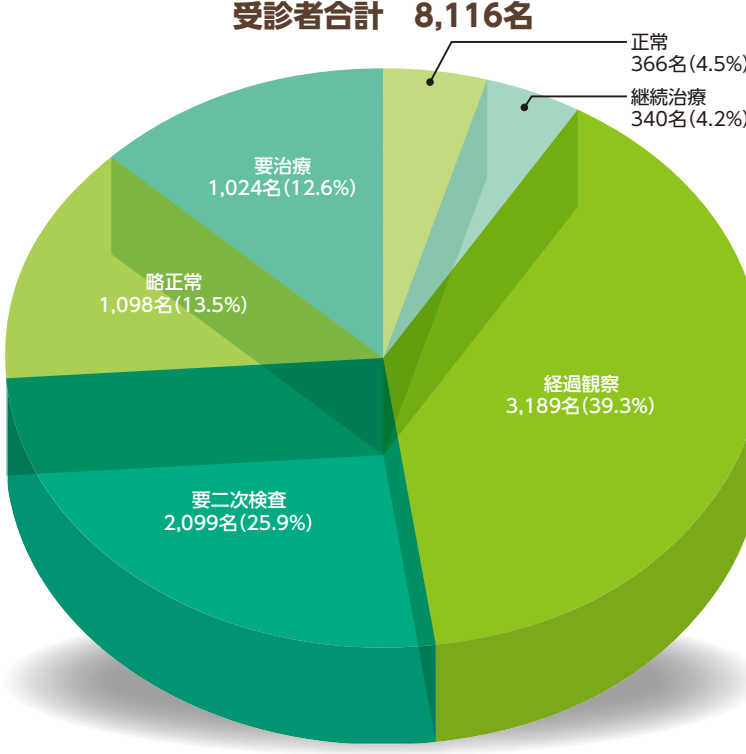
表② 平成27年度 特定健康診査の受診状況

対象者数(40歳～74歳)	10,747名
受診者数	8,116名
受診率	75.5%

表③ 平成27年度 特定保健指導の実施状況

対象者数	1,198名
終了者数	165名
実施率	13.8%

平成27年度特定健診 判定別結果



データヘルス計画の実施について

平成27年度から、特定健診およびレセプトデータを活用して、みなさまの健康づくりや疾病予防・重症化予防につなげる事業を実施しております。

27年度は「糖尿病重症化予防」といたしまして、**血糖値**の結果をもとに受診勧奨のパンフレット等で対象者の方にお知らせし、医療機関への早期受診をお願いしております。

28年度は「生活習慣病リスク保有者への受診勧奨」といたしまして、引き続き**血糖値および血圧、脂質**の数値をもとに対象者の方にお知らせいたします(表④)。

データヘルス計画を推進していくためにも、健診は毎年必ず受診していただきますようお願いいたします。

表④ 平成27～28年度 データヘルス計画受診勧奨者数

健診受診日	対象者数	該当者数			医療機関受診人数
		高血糖	高血圧	脂質異常	
27年4月～10月	6,852人	91	—	—	7
27年11月～28年3月	1,264人	17	—	—	経過観察中
28年4月～5月	2,330人	45			経過観察中

表① 平成27年度 健診受診状況

健診区分	対象者		受診者数	受診率
	年齢	人数		
一般健康診査	35歳未満被保険者	3,049名	2,621名	86.0%
生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者	9,367名	7,187名	76.7%
生活習慣病予防健診 婦人生活習慣病予防健診	35歳以上被扶養者	3,492名	1,100名	31.5%
1泊人間ドック(本人)	40歳以上被保険者		17名	
日帰り人間ドック(本人)	40歳以上被保険者		1,144名	
日帰り人間ドック(家族)	40歳以上被扶養者		107名	
PET検診(本人)	40歳以上被保険者		3名	



以下の各施設も
ご利用ください



東京都電機健保◆直営保養所 洛北荘(京都府)



京都市の北東部、比叡山のふもとにあり、豊かな自然に包まれています。春になると桜が華やかに咲き誇り、秋には色とりどりの紅葉が美しく、四季折々の風情を体感できます。



自慢の枯山水庭園。庭園を眺めながら侘び寂びを感じ、のんびりと過ごされてはいかがでしょう。



京都で長年修行を積んだ料理長が作る懐石料理は、出汁や素材を活かした優しい味付けです。広間にて庭園を眺めながら料理をご堪能ください。



日本金型工業健保◆直営保養所 金型あくら荘(新潟県)



効能豊かな温泉で日頃の疲れや旅の疲れを癒してみたいはいかがでしょう。



新鮮な日本海の幸や季節の素材を生かした料理が自慢です。



ハイキングや紅葉狩りの絶好スポット。冬は近場にスキー場がありウインタースポーツが楽しめます。



休暇村◆日光湯元(栃木県) <http://www.qkamura.or.jp>



1200年以上の歴史を持つ名湯。白濁したお湯は、日によって薄い緑になったり青みを帯びたりと変化します。何色のお湯に出会えるか、一期一湯(いちごいちゆ)をお楽しみください。



日光名物の湯波や豆乳、豆腐をふんだんに使った湯波会席もあります。



小田代ヶ原の草紅葉。9月下旬の草紅葉から始まり、日光市内では11月下旬まで楽しめる長い紅葉シーズンが魅力のひとつです。

※いずれの施設のホームページも、当健保組合ホームページからリンクされています。

<http://www.toubugomukenpo.or.jp>から、「契約保養所のご案内」バナーをクリックしてください。

※掲載の写真はイメージです。

GO,GO! GO JOURNEY GO,GO! 冬の“ほっ”と・とらべる。

当健保組合の契約保養施設についてお知らせします。
紅葉、ウインタースポーツ、温泉など、さまざまな用途でご利用ください。

利用資格

被保険者および被扶養者

宿泊補助・日数

1人1泊2,000円(2泊まで)、年度内4回

※詳細については当健保組合ホームページをご覧ください。

繭の里

<http://www.mayunosato.com/>



栃木県那須郡那須町高久乙伊藤台1439

電話 0120-79-5554(予約専用)
0287-78-1061

利用料金 1泊2食付(税込)
大人 6,480円より
子ども 5,940円より(6~12歳)

利用方法 上記に電話で東部ゴム健保組合の加入者であることを告げて予約し、「契約保養所宿泊利用申込書」により健保組合にお申し込みください。

契約施設21カ所
舞子スノー
リゾート

★契約施設のお申し込み窓口は舞子観光協会となります。

<http://www.maiko-kyoukai.com/>



* 飯士館
* 飯土山荘
* ヴィレッジモントニ
* キラク旅館
* 銀富士旅館
* 源氏荘
* 五倫荘
* 下幅旅館
* スキー亭フォレスト

* 外谷旅館
* ペンション
* あぶりこつと
* ペンション
* くまのひるね
* ほりてーいん
* こばやし
* 芳川旅館
* 関越旅館

* ロッヂ
* ウインターポイント
* ロッヂコマツ
* ロッヂはやし
* ロッヂフジヤ
* ロッヂやすもん
* ロッヂ山美響



新潟県南魚沼市舞子

電話 025-783-2953(舞子観光協会)
利用方法 上記に電話で東部ゴム健保組合の加入者であることを告げて予約し、「契約保養所宿泊利用申込書」により健保組合にお申し込みください。

利用料 1泊2食付 税別5,850円より(小入料金は大人料金の80%)
交通 JR越後湯沢駅からバス15分

自己負担軽減見込み額を
10月にお知らせします



ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。

新薬の開発には、10～15年程度の長い期間を要し、開発にかかる費用にも多額の資金が必要とされます。新薬の価格にはこうしたコストも反映されています。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の有効成分を利用して開発されるため、そのぶん開発期間やコストを大幅に抑えることが可能になり、価格を安く設定することができるとのことです。

当健保組合では、10月に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付いたします。

これは、被保険者と被扶養者のうち、使用している薬をジェネリック医薬品に替えた場合に、薬代の自己負担軽減額が一定以上見込まれる方にお知らせするものです。みなさまの自己負担額が軽くなるとともに、健保組合の財政の改善にもつながりますので、ぜひとも内容をご理解いただき、医薬品処方の際の参考にしてください。

ジェネリック医薬品に

替えてみませんか？



- 通知書には、**現在処方されているお薬の名前と、変更可能なジェネリック医薬品の名前、また、そのお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額**などが具体的に記載されています。さらに、切り替えを希望される場合の方法についても解説しています。
- 各個人あて（被保険者と被扶養者は別々）の封書で、ご自宅あてにお届けします。

東部ゴム健康保険組合プライバシーポリシー

東部ゴム健康保険組合は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」といいます）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講ずることに努めます。

2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のために使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報（以下「特定個人情報」といいます。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

- ① 法令の定めに基づく場合
- ② 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
- ③ 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

加入者のみなさまのマイナンバー収集について

平成29年1月より、社会保障・税番号制度の運営が健保組合でも開始されるのに合わせ、現在当健保組合にすでにご加入されている方（被保険者、被扶養者）の個人番号（以下マイナンバー）について、事業主様を通じて、マイナンバーのご提供をお願いしますので、ご協力をお願いいたします。



11月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は「平成5年4月2日生～平成6年4月1日生および平成9年4月2日生～平成10年4月1日生のお子さま」について届出をしていただくことになります（平成28年4月1日以降に認定された方は証明書の添付は必要ありません）。

10月下旬に各事業所へ該当者分の被扶養者（再認定）届を送付いたします。収入の有無・種類・年間収入額等をご記入いただき、収入額等に関する証明書を添付して11月30日までに提出していただくことになりますのでよろしくお願いいたします。

なお、届書が11月30日までに提出されませんと、12月1日より被扶養者から削除されますのでご注意ください。

■提出していただく「収入額等に関する主な証明書」は次のとおりです。

- 学生の方は学生証の写し
- 別居している方（学生を除く）は、仕送り額の確認できる送金書等直近6カ月間の写しおよび別居世帯全員の住民票（マイナンバー記載がなく、続柄の省略されていないもの）
- 収入がない方は、平成28年度お住まいの市区町村で発行される所得証明書
- パート、アルバイトなど給与収入がある方は、平成28年度お住まいの市区町村で発行される所得証明書および平成28年1月以降の給与支払証明書（毎月の給与明細書の写しでも可）
- 被扶養者となっていない配偶者がいる場合は、配偶者の収入証明書
- 障害年金を受給されている場合は、直近の振込額のわかる通知書の写し
- 上記以外にも、当健康保険組合で必要と認めた書類等

■被扶養者（再認定）届に添付していただく書類

	世帯全員の住民票	学生証の写し	平成28年1月以降の給与支払証明書	平成28年度所得証明書	仕送り額の確認できる送金書等写し	年金振込通知書	配偶者の収入証明書（配偶者が被扶養者となっていない場合）
学校在学者	—	○	—	—	—	注2	○
同居の子（収入あり）	—	—	○	○	—	注2	○
同居の子（収入なし）	—	—	—	○	—	—	○
別居の子（収入あり）	注1	—	○	○	○	注2	○
別居の子（収入なし）	注1	—	—	○	○	—	○

注1 別居世帯全員の住民票（マイナンバー記載がなく、続柄の省略されていないもの）

注2 障害年金を受給されている場合は直近の振込金額のわかる通知書の写しを添付してください。

※ この他にも当健保組合で認めた書類を提出していただく場合があります。

東振協「健康フェスティバル2016」にご参加ください

参加料無料

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）が開催する「健康フェスティバル2016」は、今年も健康づくりに関する充実したイベントを実施します。ぜひご参加ください。

■健康フェスティバル2016 概要（詳細はホームページ等でご確認ください）

イベント	日程	会場	予定人員
ウォークラリー	10月2日(日)	横浜みなとみらい21(横浜市)	各コース 600名
	10月8日(土)	鎌倉(鎌倉市)	
	10月10日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)	
	10月16日(日)	高尾山(八王子市)	
	10月22日(土)	天覧山(埼玉県飯能市)	
	10月30日(日)	清水公園(千葉県野田市)	
血管年齢・血圧・ 骨密度・体脂肪測定、 健康相談等	10月15日(土)	立川商工会議所(立川市)	各会場 200名
	10月18日(火)	健保連・東京連合会(新宿区)	
	10月28日(金)		
健康講演会	10月11日(火)	大手町サンケイプラザ (講師:立川 らく朝氏)	500名
ウォーター フェスティバル	10月23日(日)	東京サマーランド(あきる野市)	3,800名
野球大会	10月2日(日)	大宮けんぼグラウンド	600名
	10月9日(日)		
	10月16日(日)		
スポーツクラブ フェスタ	10月24日(月)	スポーツクラブルネサンス(両国)	150名

※健康講演会では、健康コーナーを設置し、血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談等を実施します(予定人員100名)。

東振協「健康フェスティバル2016」事務局

TEL 03-5608-2311 (平日10:00～16:00)

東振協ホームページ

<http://www.toshinkyoo.or.jp/event>

**平成28年10月1日より
兄弟の被扶養者認定に
おける同居要件が
撤廃されます**

被保険者の兄弟が被扶養者として認定されるには、被保険者による生計維持関係の他に、被保険者と同一世帯にあることが必要でしたが、健康保険法改正により同一世帯の要件が撤廃されます。

生計維持関係等一定要件を満たせば、被扶養者と認定される場合もあります。