

# 理美けんぽ通信

ご家族の皆様にもご覧いただくために、ぜひ毎号ご自宅へお持ち帰りください。

## 《TOPICS》

- ◆◆◆ 平成30年度 決算報告
- ◆◆◆ 各種サービス開始のご案内
- ◆◆◆ 秋の健康づくりを实践しましょう
- ◆◆◆ 被扶養者資格調査（検認）にご協力ください



## インフォメーション



### ◆事業報告・その他

- ・平成30年度決算報告
- ・健康診断について
- ・給付状況について

### ◆理美けんぽからのお知らせ

- ・インフルエンザ予防接種事業
- ・家庭常備薬等の特価案内
- ・スポーツクラブ ルネサンス秋キャンペーンのお知らせ



### ◆秋の健康づくりを实践しましょう

- ・「特定健診」を受診しましょう
- ・「特定保健指導」をご活用ください
- ・禁煙をサポートします
- ・ジェネリック医薬品に切り替えましょう

### ◆理美けんぽからのお願い

- ・被扶養者の皆様へ「被扶養者資格調査（検認）」にご協力ください
- ・整骨院・接骨院の正しいかかり方



 Ribikenpo



## 平成30年度 決算報告

平成30年度事業報告および収入支出決算が、先の組合会において承認されましたので、ご報告いたします。

### ▶ 収支報告

平成30年度は、被保険者数・平均給与額等の増加により、健康保険料収入が50億円（前年度比1億3,000万円増）と高い伸びを示しました。

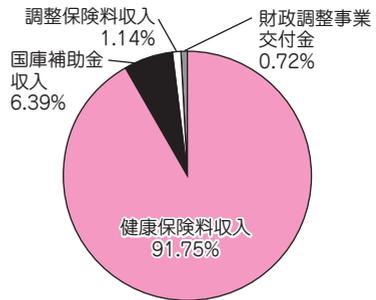
一方で、保険給付費も対前年度比で1億6,800万円の増加となり、引き続き医療費適正化対策の強化が課題となります。

また、納付金による支出は、全体の約4割となり依然として高い割合を占めています。当組合では、保健事業の充実・疾病対策等、組合財政の健全化を図ってまいりたい所存です。今後も組合員皆様には、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

#### 一般勘定

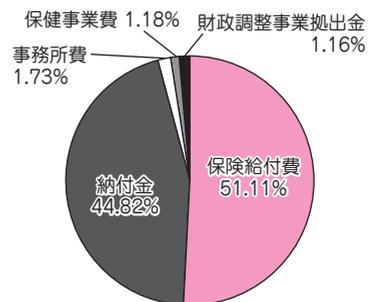
○収入 単位：千円

科目	平成30年度決算額
1.健康保険収入	5,049,201
2.調整保険料収入	62,857
3.繰入金	752
4.国庫補助金収入	351,436
5.財政調整事業交付金	39,482
6.雑収入	3,437
収入合計	5,507,165



○支出 単位：千円

科目	平成30年度決算額
1.事務所費	94,222
2.組合会費	1,829
3.保険給付費	2,775,927
4.納付金	2,434,547
5.保健事業費	64,228
6.営繕費	2,916
7.財政調整事業拠出金	62,856
8.連合会費	4,008
9.積立金	1,700
10.雑支出	34
支出合計	5,442,267



※主な用語の解説※

○収入

・健康保険料収入

被保険者・事業主の皆様から納めていただいた健康保険の保険料です。

・繰入金

収入の不足を補うため、積立金から繰入れるものをいいます。

・財政調整事業交付金

健保組合の財政事情を踏まえ、健保組合の連合組織である健康保険組合連合会から交付される交付金をいいます。

○支出

・保険給付費

加入者（被保険者・被扶養者）皆様の病気、ケガ、出産、死亡などに対する医師の診療（現物給付）や手当金（現金給付）のことをいいます。

・納付金

被保険者・事業主の皆様から納めていただく保険料のうち、高齢者医療制度等の医療費をまかなうために健康保険組合が負担する拠出金をいいます。

・財政調整事業拠出金

健康保険組合連合会が、各健保組合に交付する「財政調整事業交付金」の財源となる費用で、すべての健保組合が負担しています。収入科目の「調整保険料収入」から充てられます。

事業報告・その他

▶ 健康診断について

健康診断は、病気を早期発見することにより重症化・長期化を防ぎ、健康増進、医療費の抑制にもつながります。平成30年度は、前年度比ほぼ横ばいの70.5%となりました。ご自身の健康状態を把握されるためにも、年に一度は必ず健康診断を受診いただくようお願いいたします。

◎年度別 受診者数・受診率

	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
受診者数	9,522人	10,313人	10,513人	10,383人	10,408人
受診率	68.6%	72.8%	72.6%	70.6%	70.5%

▶ 給付状況について

平成30年度は、総医療費が約27億円と、前年度比微増となり、1人当たり医療費では約10,000円増となりました。組合員皆様の更なる健康増進への取り組みに努めたいと思います。

◎年度別 医療費の推移

	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
総医療費(千円)	2,193,995	2,499,594	2,518,609	2,607,276	2,775,927
被保険者1人当たり医療費(円)	158,046	176,975	174,202	177,389	187,246

## 理美けんぽからのお知らせ

～各種サービス開始のご案内～

理美けんぽでは、下記サービスおよびキャンペーンを開始しました。皆さまの健康づくりにお役立てください。

### ● インフルエンザ予防接種事業

9月からインフルエンザ予防接種の申込受付が開始されました。本人のみならず、家族、勤務先関係者など身近な人への感染・重症化予防や医療費負担の軽減にもつながります。是非、積極的にご活用ください。

#### 【実施概要】

- ▶ 対象者：被保険者・被扶養者
- ▶ 期間：申込受付開始：令和元年9月1日～  
実施期間：令和元年10月1日～令和2年3月末日
- ▶ 実施方法：指定医療機関または集合会場での接種
- ▶ 自己負担額：3,960円(税込)以下



\*利用方法等の詳細は、理美けんぽホームページ  
(<http://www.ribi-kenpo.com/influenza.html>) よりご確認ください。

### ● 家庭常備薬等の特価案内



今年度も家庭用常備薬等の特価案内を実施いたします。  
お求めやすい低価格となっておりますので、是非ご活用ください。

申込方法	添付いたしました商品一覧から希望する商品を選び、専用申込書（またはFAX）にてお申込みください。 ※代金は振込用紙（商品同封）にてお支払いください。
申込時期	令和元年10月1日～12月15日

### ● スポーツクラブ ルネサンス秋キャンペーンのお知らせ

ご好評いただいていますスポーツクラブ優待利用サービス（ルネサンス）では、**秋キャンペーン（令和元年10月1日～12月25日）**を実施しています。

おトクにスタートできるキャンペーンですので、この秋から体力づくりをはじめませんか。詳細は別添チラシをご覧ください。



## 秋の健康づくりを实践しましょう

### ● 「特定健診」は早めに受診しましょう

40歳から74歳までのご家族を対象に、「メタボリックシンドローム」に着目した健診（特定健診）を行います。

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の早期発見には、自覚症状がなくても定期的に受診することが大切です。まだ受診されていない方は、早めに受診しましょう。（**受診費用無料**）

特定健診の受診期限は、**令和2年3月31日**です。

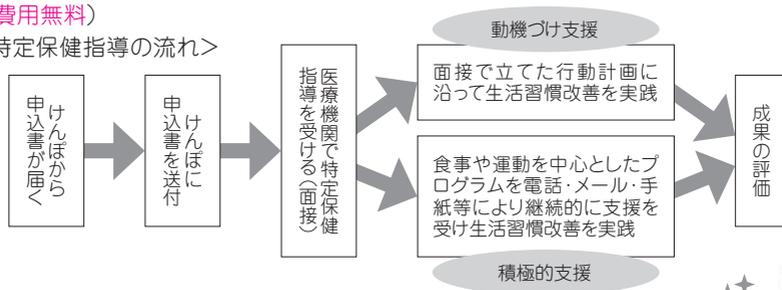


### ● 「特定保健指導」を活用しましょう

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

せっかく受けた健診です、結果を活かしてこそ健診を受ける意味があります。受けっぱなしにせず、健診結果を踏まえて、保健指導を受けて生活習慣の改善を図りましょう！！該当する方には申込書をお送りしておりますので、是非積極的にご利用ください。（**参加費用無料**）

<特定保健指導の流れ>



### ● 「禁煙」にチャレンジしてみませんか？

理美けんぽでは、禁煙したいと思っていてもなかなか踏み切れない皆さまのサポートを行っています。この機会にタバコの誘惑を断ち切りましょう！

#### 【実施概要】

対象者：禁煙外来を受けていない被保険者

実施期間：平成31年4月1日から令和2年3月31日

補助内容：**ニコチンパッチ6週間分（17,000円相当）を無償で支給**（1年度1回）



ご存知ですか？ タバコとメタボの深～い関係

喫煙は、タバコに含まれる有害物質により、がんやさまざまな病気を引き起こす原因となります。

メタボリックシンドロームの方の喫煙は、血液中の中性脂肪量が増加し、心臓病や脳卒中などの発症の危険性が高まり、生活習慣病を悪化させます。メタボ解消への第一歩、まずは禁煙から始めてみませんか。

## 「ジェネリック医薬品」に切り替えましょう

医療機関や薬局でお薬が高いと感じたことはありませんか。

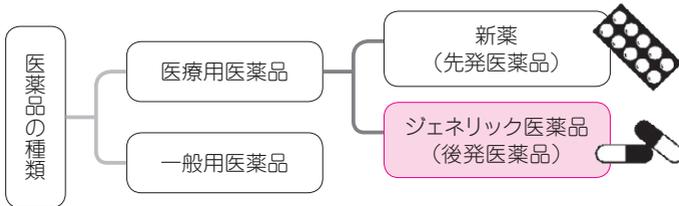
理美けんぽでは、薬剤費負担の軽減と健保財政の健全化を目指し、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

ジェネリック医薬品に切り替えられるか、医師・薬剤師へご相談ください。

### ● ジェネリック医薬品ってどんなお薬？

先に開発された薬の特許が切れた後、他のメーカーが有効成分、効能、効果が同じ薬として申請し、厚生労働省が承認した安全な医薬品です。

新薬より安価で飲みやすく副作用がでにくいよう改良されています。



### ● 効き目や安全性は大丈夫？

「安くて本当に効き目はあるのか」「安全性は大丈夫なのか」と心配される方もいるかもしれませんが、ジェネリック医薬品の開発にあたっては、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われ、それによって先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣により承認されます。

効能や効果・用法・容量は基本的には変わりなく、製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良や、湿気や光に弱いなどの改善による保存性の向上など、よりよく工夫されたものもあります。

### ● ジェネリック医薬品に切り替えるとどのくらい安くなるの？

お薬の価格は5割程度、なかにはそれ以上安くなる場合もあります。

		脂質異常症	高血圧	糖尿病
先発医薬品		20,334円	19,425円	14,027円
ジェネリック	安いタイプ	4,916円	3,766円	5,584円
	高いタイプ	11,092円	7,555円	7,686円
差額		15,418円～9,242円	15,659円～11,870円	8,443円～6,341円



参考：日本ジェネリック医薬品学会リーフレット「ご存知ですか？家計にやさしいお薬を！」

### ● 対象の方にはジェネリック切替通知をお送りしています

みなさまの服用しているお薬をジェネリック医薬品に切り替えたらどのくらいお薬代が安くなるか、一定の差額が生じる方へジェネリック切替通知をお送りしています。

ジェネリック医薬品の検索・試算サイト詳細は、理美けんぽHPをご覧ください



## 医療費をかしこく節約！

### ● 「かかりつけ医」を持ちましょう

風邪をひいたり、ケガをしたときなどに、最初から大きな病院で受診するのは考えものです。大きな病院では、紹介状がないと、初診料に「特別料金」が加算される場合があります。この特別料金は、病院が自由に設定でき、保険適用外のため、全額を患者が負担しています。さらに、大きな病院では3時間待ちの3分診療といわれるなど、時間も無駄にかかっています。そのため、まずは家の近くの病院で相談できるお医者さん（かかりつけ医）をもつことが医療費節約の第一歩となります。

### ● 「受診する時間」に気をつけましょう

診療時間終了後や休診日に診療してもらうときは、時間外加算がついて医療費が割り増しになります。やむを得ない場合以外は、できるだけ加算のつかない時間帯に受診しましょう。（薬局でも時間外加算があります）さらに、診療所の場合では、早朝や夜間の時間帯では診療時間内であっても加算される場合があります。



### ● 「はしご受診」はやめましょう

病気やケガの治療中に、自分の判断だけで病院を変えると、その都度初診料がかかり、検査ももう一度最初から繰り返すなど、大きな無駄につながります。また、同じ病気で複数の病院にかかることは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。金銭的にも肉体的にも負担がかかり、安易なはしご受診は決してプラスとはなりません。「症状が一向に改善されない」「お医者さんが信用できない」といった不安・不満があれば、まずはお医者さんにきちんと相談しましょう。そのためにも、やはり信頼できる「かかりつけ医」をもつことが大切です。

### ● ご存知ですか？ 「子どもの医療費自己負担は0円ではありません！」

多くの自治体で行っている「子ども医療費助成制度」は、子育て世帯の経済的負担を軽減するために、子どもが医療機関にかかった医療費を自治体が助成する制度です。これは、自治体が窓口負担額を助成して、健保組合が7割または8割の医療費を負担しています。



医療費は、皆さまの大切な保険料でまかなわれています。病院を受診する前に緊急の度合いや症状などをよく考えて、適正な受診を心がけましょう。

#### こども医療でんわ相談 # 8 0 0 0

- ★保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。
- ★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

## 「被扶養者資格調査（検認）」にご協力ください

理美けんぽでは、今年度も「被扶養者資格調査（検認）」を実施いたします。

これは、保険料負担のないご家族の方（被扶養者）が引き続き扶養の条件（家族関係や収入等）を満たされているかを確認する調査で、平成30年度の同調査では、対象者5,983名のうち約4%（254名）が扶養の要件を満たしていないことが判明しました。大変お手数をおかけしますが、健全な健康保険組合運営のため、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

### こんなときは扶養からはずれる手続きが必要です

- ・就職などにより新たに被保険者になったとき
- ・結婚して、他の被保険者の方の扶養家族になったとき
- ・扶養に入られている方の年収が130万円（60歳以上の方、または障害年金を受給されている方は180万円）以上になることにより、被扶養者となるための要件を満たさなくなったとき。
- ・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とき
- ・後期高齢者医療制度の適用認定を受けた方
- ・被扶養者が死亡したときなど

### 扶養からはずれるときの手続き

扶養からはずれる場合は、会社を通じて以下の書類をすみやかに健保組合までご提出ください。

- ・被扶養者（異動）届
- ・健康保険証

### ご注意ください！

扶養からはずれた後に、健康保険証を使用した場合は、医療費を理美けんぽへ返還していただきます。

## 「整骨院・接骨院」に正しくかかりましょう

### ○ 健康保険が使える場合

- ・骨折・不全骨折・脱臼  
（ただし、応急手当以外は医師の同意が必要です）
- ・捻挫・打撲・挫傷（肉離れ等）  
（病院と重複受診しての使用は不可）

### ✕ 健康保険が使えない場合

- ・日常生活や加齢からくる疲れ・肩こり・腰痛等
- ・スポーツ等による肉体的疲労・筋肉痛改善のためのマッサージや温冷あん治療
- ・過去の交通事故等による頸部・腰部など疼痛
- ・脳疾患後遺症等の慢性病のリハビリやリウマチ・関節炎等の神経性疼痛
- ・病院・医院等で医師の治療を受けながら、同一疾病について同時に接骨院・整骨院で治療を受けること
- ・医師の同意がない骨折・不全骨折・脱臼

### <けんぽから治療内容を確認させていただくことがあります>

整骨院・接骨院による健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・水まし請求といった不適切な請求が一部見受けられます。整骨院・接骨院にかかった際には、受診の記録（負傷部位、施術内容、施術年月日、治療内容など）、領収書等を大切に保管いただき、けんぽより照会がありましたらご自身で回答できるようご協力お願いいたします。（照会時期は手続き上、施術日から数か月後となります）

理美けんぽ通信 2019年秋号（2019年9月発行）

編集・発行：全日本理美容健康保険組合

所在地：〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町1-7  
日本橋ノースプレイス4F

連絡先：TEL03-6661-6106 FAX03-5652-5757

受付時間：月曜～金曜 9：00～17：00

ホームページ：<http://www.ribi-kenpo.com/>（パソコン・スマホ共通）

