

# 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31年度 予算決定

2019  
春号  
No.17

✧ 理美けんぽより皆様へ

✧ インフォメーション

- ▶平成31年度の予算が決まりました
  
- ▶加入者サービス計画
  - ・スポーツクラブ優待利用サービス ~春のおトクなキャンペーン~
  - ・禁煙サポート事業のご案内
  - ・プレママ・子育て家庭を支援します
  
- ▶健康づくりにお役立てください
  - ・特定健診・特定保健指導を受けましょう
  - ・ジェネリック医薬品で賢く節約
  - ・ご存知ですか？メンタルヘルス支援サービス
  
- ▶「被扶養者資格調査（検認）」へのご協力ありがとうございました
- ▶整骨院・接骨院に正しくかかりましょう
- ▶受付時間変更のお知らせ

# 理美けんぽより皆様へ

日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、理美けんぽでは、去る2月に行われた組合会での承認を受け、平成31年度の健康保険料率を10.00%、介護保険料率を1.78%とし、健康保険・介護保険料率ともに前年度から据え置きとなりました。

今年度は、医療費の適正化、健康意識の向上と生活習慣の改善をテーマに、引き続き保健事業の普及促進に努めてまいります。

理美けんぽでは、毎年多くの方に健康診断を受診いただいております。ご自身の健康状態を把握することは、加入者の方はもちろん、事業所全体の健康増進にもつながります。健康維持や病気予防のためにも、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。

皆様には健康意識を更に高めていただき、理美けんぽが実施する健康診断をはじめとする保健事業を積極的にご活用いただければ幸いです。

今後も理美容業界の福利厚生の一助として少しでもお役に立てるよう、一層の向上に努めてまいります。皆様が心身ともに健やかな日々をお過ごしになりますようお祈り申し上げます。

## インフォメーション

### 平成31年度予算が決まりました

～平成31年度の予算規模は60億4200万円になります～

#### ■一般勘定（健康保険）予算概要

**収入面**では、被保険者・事業主の皆様から納めていただいた保険料が、全体の約82%、金額にして約49億円計上しています。その他、健康保険組合連合会や国からの補助金の交付を計上しています。

**支出面**では、昨年度の医療費動向を踏まえ、保険給付費が全体の約46%、28億2600万円を計上しています。一方、高齢者医療制度への納付金は約47%で28億9,000万円と、支出の半分近くを占めており、厳しい組合運営は続く見込みです。保険者（健保運営団体）として、一層の健全化が求められるところです。

## ○収入

単位：千円

科 目	31年度予算額	割 合
1. 健康保険料収入	4,959,170	82.08%
2. 調整保険料収入	58,198	0.96%
3. 繰入金	539,279	8.93%
4. 国庫補助金収入	178	0.00%
5. 財政調整事業交付金	483,887	8.01%
6. 雑収入	1,441	0.02%
収入合計	6,042,153	

## ○支出

単位：千円

科 目	31年度予算額	割 合
1. 事務所費	108,770	1.80%
2. 組合会費	3,200	0.05%
3. 保険給付費	2,826,800	46.78%
4. 納付金	2,890,121	47.83%
5. 保健事業費	79,808	1.32%
6. 還付金	120	0.00%
7. 営繕費	200	0.00%
8. 財政調整事業拠出金	58,198	0.96%
9. 連合会費	4,500	0.07%
10. 積立金	1,076	0.02%
11. 雑支出	60	0.00%
12. 予備費	69,300	1.15%
支出合計	6,042,153	

## ※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。

## 加入者サービス計画

理美けんぽでは、平成31年度に以下のサービス実施を予定しております。  
 詳細につきましてはお問い合わせください。

事業名称		事業概要
各種健康診査		加入者（被保険者・被扶養者）を対象とした各種健診の補助（1年度に1回） ※指定医療機関等の情報については、理美けんぽホームページをご参照ください。
特定保健指導		特定健診の結果をもとに、対象者に内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目した生活習慣改善プログラム
インフルエンザ予防接種事業		加入者を対象としたインフルエンザ感染の予防接種
禁煙サポート事業		禁煙外来を受けていない被保険者を対象とした禁煙補助剤の無償配付（1年度に1回）
メンタルヘルス支援サービス		加入者および事業主（労務管理責任者）がご利用いただけるメンタルヘルス（うつ病など）専門の無料相談サービス（電話・Web）
各種優待サービス	①スポーツクラブ優待利用サービス	15歳以上の加入者（被保険者・被扶養者）とその家族がスポーツクラブを優待価格にて利用できるサービス
	②冠婚葬祭サービス	・プライダルサポート 加入者とその家族が提携結婚式場等において各種優待が受けられるサービス
		・葬儀プラン 加入者とその家族が提携葬儀社において葬儀サービス一式を優待価格で受けられるサービス
		・葬儀支援制度（セレモニーサポート） 加入者とその家族（2親等以内）の方を対象とした葬儀社の紹介・割引利用制度
③パッケージツアー割引サービス	加入者およびその同行者を対象としたJTB、JALパック等の各種国内・海外パッケージツアーの割引サービス	
④各種宿泊施設の優待利用サービス	加入者とその家族の方を対象とした各種宿泊施設の割引サービス	
プレママ・子育て家庭支援事業		プレママ（妊娠期の女性）やお子様を出産された加入者を対象とした包括支援事業（妊娠・出産に関連した情報提供や育児専門誌の配付等）
機関誌の発行		予算・決算や各種事業のご案内などを掲載した機関誌を年2回（春・秋）発行
「健康保険のしおり」配付		保険証交付時に同封して配付

## ● スポーツクラブ優待利用サービス ～春のおトクなキャンペーン～

福利厚生サービスとして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において、春の期間限定キャンペーン（事務手数料・レンタル用品が無料など）\*がスタートいたします。

日々の仕事でストレスが溜まっている方や運動不足がちな方には、おトクにご利用いただける期間ですので、是非ご活用ください。詳細は別添チラシをご覧ください。

**\*キャンペーン期間：平成31年4月2日～6月30日**

## ● 禁煙サポート事業のご案内

理美けんぽでは、今年度も引き続き、たばこによる健康被害対策への取り組みとして、禁煙補助剤（ニコチネルパッチ）の無償配付を実施いたします。

活用いただくことにより、本人のみならず、家族、勤務先関係者など身近な人の健康増進・疾病予防にもなり、ひいては皆様の医療費負担の軽減につながります。

禁煙したいと思っても踏み切れない…そんな方はこの機会に禁煙に取り組んでみませんか？？

（実施概要）

対象者	被保険者（禁煙外来を受けていない方）
実施期間	平成31年4月1日～平成32年3月31日
補助内容	ニコチネルパッチ6週間分（17,000円相当）を無償で支給（1年度1回）

◎申込方法等の詳細は、理美けんぽホームページ

（<https://www.ribi-kenpo.com/nonsmoking.html>）をご確認ください。

## ● プレママ・子育て家庭を支援します

妊娠期のママ（プレママ）・ママの皆様は、働き方や各種手続き等、さまざまな疑問や不安があることと思います。

理美けんぽでは、そんな疑問や不安の解消にお役立ていただけるよう、妊娠期～育児期における情報提供を行っています。是非ご活用ください。

- ・働き方のこと
- ・お腹の赤ちゃんとプレママに向けた食事のこと
- ・妊娠期から復職後までの支援制度のこと
- ・育児のこと

詳しくは、下記URLをご覧ください

[https://www.ribi-kenpo.com/Case03\\_04.html](https://www.ribi-kenpo.com/Case03_04.html)



## ● 特定健診・特定保健指導を受けましょう

理美けんぽでは、生活習慣病の予防のために、ご家族（被扶養者）向けの健康づくり事業として、「特定健診」と「特定保健指導」を行っています。生活習慣病は、一人ひとりがバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。年に一度、特定健診を受診し、ご自身の健康状態を把握し、生活習慣に改善が必要な方は、積極的に特定保健指導を受けましょう！

## ● メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪蓄積、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症などの動脈硬化危険因子が重複して存在している状態です。

これらは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの合併症につながりやすくなります。健診を受けて、生活習慣を改善しましょう！





## ● 特定健診とは？

40歳以上74歳未満のご家族（被扶養者）を対象に行う、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健診です。理美けんぽでは、無料受診券を毎年6月頃に配布します。

## ● 特定保健指導とは？

健診結果の数値等が一定レベルを超える被保険者・被扶養者の方に対して、専門家がアドバイスや相談を行う生活習慣改善プログラムです。該当する方には、申込書をお送りしていますので、積極的に受診しましょう。（受診費用は無料です）

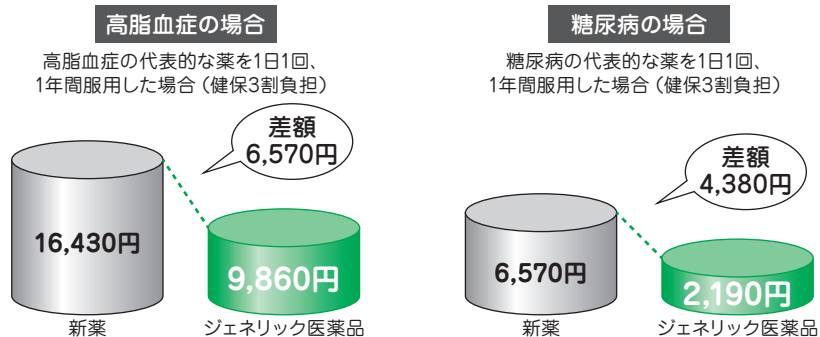
## ● 生活習慣病予防の4ヶ条

食生活	運動習慣	睡眠	禁煙
<p><b>野菜は1日350グラム</b> 野菜は健康づくりに欠かせません</p> <p><b>よく噛んで腹八分目に</b> 食べ過ぎを防ぎましょう</p> <p><b>塩分は控えめに</b> 高血圧を防ぎましょう</p> 	<p><b>プラス10</b> 今より10分多く、体を動かしましょう</p> <p><b>ウォーキングを</b> <b>習慣に</b> 1日10,000歩を目標に！</p> <p><b>暮らしに運動を</b> 汗をかく程度の運動を週に60分(30分を週2日)以上を目標に</p> 	<p><b>睡眠を大切に！</b> 必要とされる睡眠時間は年齢や仕事の内容によって異なりますが、20～50代の働き盛りでは、<u>1日7～8時間</u>とされています</p> 	<p><b>喫煙は万病のもと</b> たばこには有害物質、発がん物質が多量に含まれています。メタボ該当者の喫煙は、心臓病のリスクをいっそう強めます。また、副流煙を吸う周囲の人にも有害です。</p> 

## ● ジェネリック医薬品で賢く節約

医療機関や調剤薬局でお薬代が高いと感じたことはありませんか。そんなときはジェネリック医薬品へ切り替えられるか医師・薬剤師へご相談ください。ケースによってはお薬代を大幅に節約できる場合がありますので、積極的に活用しましょう！

★新薬をジェネリック医薬品に替えると、お薬代がこんなに違います！



出典：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！」

ジェネリック医薬品に切り替えることは、皆様の自己負担額を軽減するだけでなく理美けんぽの財政健全化にもつながります。ジェネリック医薬品の検索・試算サイト詳細は、理美けんぽホームページをご覧ください。

## ● ご存知ですか？メンタルヘルス支援サービス

職場内外での悩み・ストレスを原因としたうつ病などのメンタルヘルス疾患が増加傾向にある今日、自身が悩み・ストレスに気づき、これに対処すること（セルフケア）が重要といわれています。

メンタルヘルス疾患の未然予防策として活用いただける身近な相談サービスです。不安や心配を取り除き、より健やかな毎日を過ごせるよう、是非ご活用ください。

### <電話相談（無料サービス）>

対象者：被保険者（労務管理責任者含む）、配偶者、被扶養者（18歳以上）  
受付：月曜～金曜 9：30～21：30  
土曜 11：00～19：00

### <Web相談（無料サービス）>

対象者：被保険者（労務管理責任者含む）、配偶者、被扶養者（18歳以上）  
受付：24時間年中無休  
URL：<http://www.kokoro-soudan.net/>

## 「被扶養者資格調査（検認）」へのご協力ありがとうございました

昨年11月より被扶養者としての資格の有無確認を目的として実施いたしました、「被扶養者資格調査（検認）」につきまして、事業主・対象者の皆様には格別なご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

今回の調査の結果、扶養不認定者数は304名となり、その主な理由は「収入超過」ということが判明しました。今後の届出漏れ等にはくれぐれもご注意ください。

検認対象者数	扶養条件内（認定）	扶養不認定（削除） ※不備・未提出を含む。
5,983名	5,679名	304名

\*平成31年1月末時点の数値です。

今年度もご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 整骨院・接骨院に正しくかかりましょう

整骨院・接骨院での治療（施術）は、外傷性の傷病（業務上・通勤途上の災害を除く）に限り健康保険が使えます。正しいかかり方を理解され、適正な受診をされますようお願いいたします。

○健康保険が使える場合	×健康保険が使えない場合 (全額自己負担となります)
<ul style="list-style-type: none"><li>・骨折・不全骨折・脱臼 (ただし、応急手当で以外は医師の同意が必要)</li><li>・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)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労など</li><li>・病气(内科的原因による疾患)によるこりや痛み</li><li>・脳疾患後遺症等の慢性病</li><li>・症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)</li><li>・スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術</li><li>・仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険からの給付になります)</li></ul>

## 受付時間変更のお知らせ

平成31年4月1日(月)より受付時間(お電話・窓口)が次のとおり変更となりました。職員一同、今後も加入者皆様からのお問い合わせ・ご請求に迅速・丁寧な対応で努めてまいります所存です。何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

受付時間(平日)	変更前	変更後
	8:30~17:00	9:00~17:00

理美けんぼ通信 2019年春号(2019年4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)

