

第2期データヘルス、 第3期特定健診事業等を始動させる年

去る平成30年2月14日開催の組合会において、平成30年度収入支出予算（案）が承認されました。

平成30年度の予算編成にあたって

世界経済は、長い停滞期を経て少しずつ回復を見せており、先進国の大規模な金融緩和によって株や不動産などの資産価値が上昇し、企業収益が拡大・投資につながる循環が動き始めています。また、日本の景気も連続のプラス成長を記録し、今後の見通しも緩やかな回復基調が続くとみられています。

今こそ、超高齢社会を乗り切るために国が最優先すべきは、社会保障と財政の見取り図を描くことではないかと考えられますが、社会保障制度改革の機運は盛り上がり、平成30年度における診療・介護・障害福祉の3報酬の同時改定においては、税金や保険料、自己負担額でまかなう国民負担が増えるという残念な結果になりました。

なお、平成30年度は各健保組合が抱える健康課題に対する対策をいかに進めていくかの節目の年であり、保健事業における第2期データヘルス計画、第3期特定健康診査等実施計画を始動させる年になり

ます。当健保組合においては、健康診断事業によって集積された結果データから各年齢階層に潜む健康阻害要因を解析し、若年者から高齢者に至る全世代型の健康意識改革を推進してまいります。

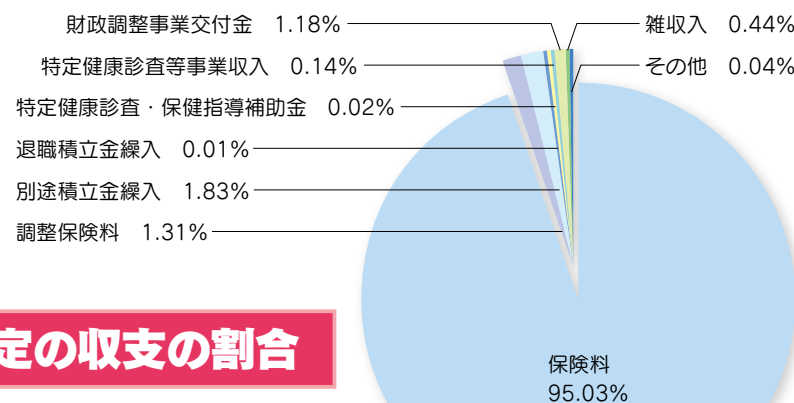
また、今まで以上に医療費の適正化や財政健全化を図るため、レセプト審査業務の強化や療養費・傷病手当金等の現金給付についても厳正な審査を行うとともに、後発医薬品の使用促進や重複・頻回受診等の是正指導などにも取り組んでまいります。

平成30年度収入支出予算概要

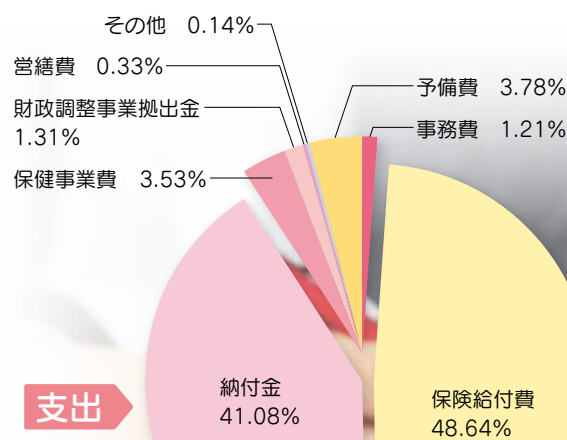
このような状況のなか、当健保組合の平成29年度の一般勘定の決算見込は、収入において平均標準報酬月額および総標準賞与額が対前年度比で増加したため、健康保険料収入が増収となる一方で、支出においては、被保険者1人当たり医療費が上半期マイナス2・89%となり、年間を通じてもマイナスが見込まれるため、平成30年度予算編成にあたっては保険料率の引き上げは行わず、別途積立金繰入で対処することとしました。

一般勘定については、予算総額が109億4400万円です。前年度決算見込対比で、保険給付費が約1億4519万円増、納付金が約1億9918万円増と予想されますので、別途積立金から2億円繰り入れて対応し、緊急時の予備費として4億1372万円を確保しています。

次に、介護勘定では、平成29年度決算見込において、介護保険収入の増収により決算残金が見込まれ



一般勘定の収支の割合



保険料率は
6年連続で据え置きに

一般保険料率 96.0‰

介護保険料率 14.8‰

ることから、平成30年度は保険料率の引き上げは行わず、繰越金ならびに準備金繰入で対処することとしております。

介護予算総額は11億7665万円です。介護納付金が前年度決算見込対比で7325万円増加するため、平成29年度決算残金をすべて繰り越し、準備金

から8000万円を繰り入れます。

なお、介護勘定については保険料率を引き上げざるを得ない状況であることに変わりはなく、介護納付金の段階的な総報酬割導入を踏まえつつ、平成31年度以降、そのタイミングを検討していくことになります。

一般勘定

●収入の部

科目	予算額(千円)
保険料	10,399,839
調整保険料	143,163
別途積立金繰入	200,000
特定健康診査・保健指導補助金	2,419
特定健康診査等事業収入	15,973
財政調整事業交付金	129,404
雑収入	47,887
退職積立金繰入・その他	5,315
収入合計	10,944,000

●支出の部

科目	予算額(千円)
事務費	132,900
保険給付費	5,322,689
納付金	4,496,083
保健事業費	386,595
財政調整事業拠出金	143,163
営繕費	35,826
その他	13,026
予備費	413,718
支出合計	10,944,000

介護勘定

●収入の部

科目	予算額(千円)
介護保険料	1,067,102
繰越金	29,518
繰入金	80,000
国庫補助金受入	1
雑収入	29
収入合計	1,176,650

●支出の部

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,165,847
還付金	70
雑支出	2
予備費	10,731
支出合計	1,176,650

春は心身の疲れにご用心 生活リズムに気をつけよう

規則正しい生活習慣と快眠を心がけましょう



自分なりのストレス対策法をいくつかもっておきましょう

ふだんから、疲れたときやストレスがたまったときの気分転換方法やリラックス方法などを、複数もっておくように工夫しましょう。

たとえば…

気晴らし系

スポーツ、散歩、旅行、カラオケ、映画・絵画・音楽鑑賞など



リラクゼーション系

マッサージ、ヨガ、マインドフルネス※・瞑想、アロマセラピー、入浴 など

※ストレス低減、心身の健康増進に効果があるといわれている瞑想法。



そのほか

友人や家族に話を聞いてもらう など



Check

あなたは大丈夫？

最近1カ月間にこんな自覚症状はありませんか？

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| ☐ イライラする | ☐ 体の調子が悪い | ☐ へとへとだ（運動後を除く） |
| ☐ 不安だ | ☐ 物事に集中できない | ☐ 朝、起きたとき、ぐったりした疲れを感じる |
| ☐ 落ち着かない | ☐ することに間違いが多い | ☐ 以前とくらべて、疲れやすい |
| ☐ ゆううつだ | ☐ 仕事中、強い眠気に襲われる | |
| ☐ よく眠れない | ☐ やる気が出ない | |

厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」より

こんなところで相談できます

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

春は気候の変化に加え、年度変わりによる異動、転勤、引越など、生活環境の大きな変化が重なって、疲れやストレスをためやすい季節です。

十分な睡眠や適度な運動で生活リズムを整え、意識してストレスを解消するようにしましょう。

平成30年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲1.19%

- 診療報酬本体 +0.55%
 - 各科改定率 内科 +0.63%
 - 歯科 +0.69%
 - 調剤 +0.19%
- 薬価等 ▲1.74%
 - 薬価 ▲1.65%
 - ※うち実勢価等改定 ▲1.36%
 - 薬価制度の抜本改革 ▲0.29%
 - 材料価格 ▲0.09%

●改定されるおもな医療費

かかりつけ医の初診料に加算	機能強化加算 800円 (初診料 2,820円 + 機能強化加算 800円 → 3,620円)
歯科の初診料・再診料※ (10月から)	・初診料 2,340円 → 2,370円 ・再診料 450円 → 480円

※院内感染防止対策に関する施設基準の届出がある歯科が対象です。

時 事 解 説 時 の 話 題

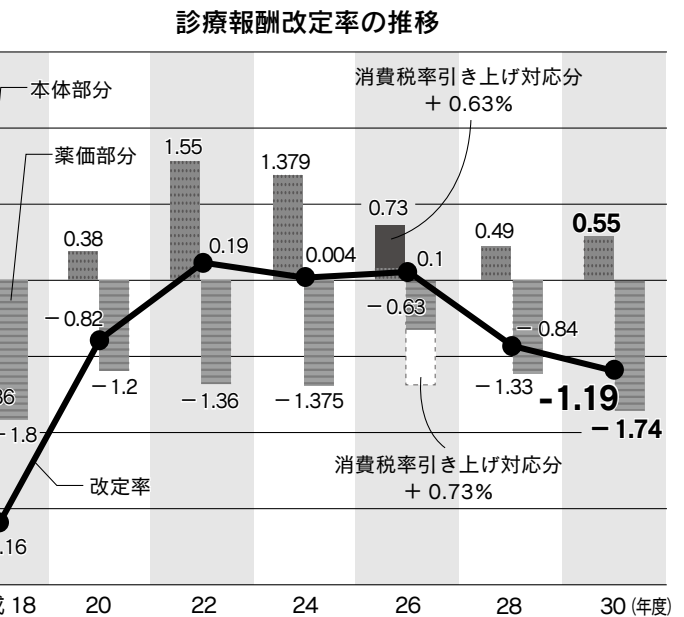
平成30年4月から 医療費が変わります

平成30年4月の診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療や薬の値段などが改定されます。今回は6年に一度の診療報酬と介護報酬との同時改定となります。

全体では1・19%引き下げ
薬価については制度の抜本的改革を含めた改定に

平成30年度の診療報酬改定は、全体で▲1・19%と、平成28年度の改定に続くマイナス改定となります。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0・55%引き上げられ、薬価等については1・74%引き下げられます。

これにより、概算要求時に6300億円と見込まれた社会保障費の自然増は、約1300億円抑制され、500億円程度とする政府の目標は達成されることとなります。



体系に再編されます。また、対面診療と組み合わせたオンライン診療を評価したり、後発医薬品の使用を促進する改定なども行われます。

《薬価制度の抜本改革》

新薬については、新薬創出等加算を抜本的に見直す一方で、革新的新薬の開発などの実績や取り組みに応じた評価が加算されます。効能追加等で市場拡大した医薬品についても、年4回の新薬収載の機会に薬価が改定されます。さらに市場規模の大きな医薬品については費用対効果を分析して薬価が改定されます。

その他、後発医薬品のある新薬（長期収載品）については後発医薬品の薬価を基準に段階的に見直されることとなり、平成33年からは毎年の薬価調査・薬価改定が行われることとなります。

介護報酬改定

介護報酬は0・54%引き上げ

介護報酬改定は、0・54%の引き上げとなります。改定に伴い、地域包括ケアシステムの推進※、通所介護などの各種給付の適正化、訪問回数が多い利用者への対応などが行われます。

※地域包括ケアシステム…地域の実情に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むための介護や医療、生活支援サポートおよびサービスが受けられるよう、自治体を中心として「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を包括的に整備する体制。

第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

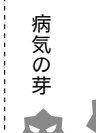
※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット
その1

病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くて、も自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が、具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは遅い。絶対調子でも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

どこで食い止められるかは
あなた次第です



定期的健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます



生活習慣を改善すれば、大病を防げます



具合が悪くなったときには、病気はかなり進行してしまっています

命にかかわる
病気を発症

徐々に自覚症状が出現



メリット
その2

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。



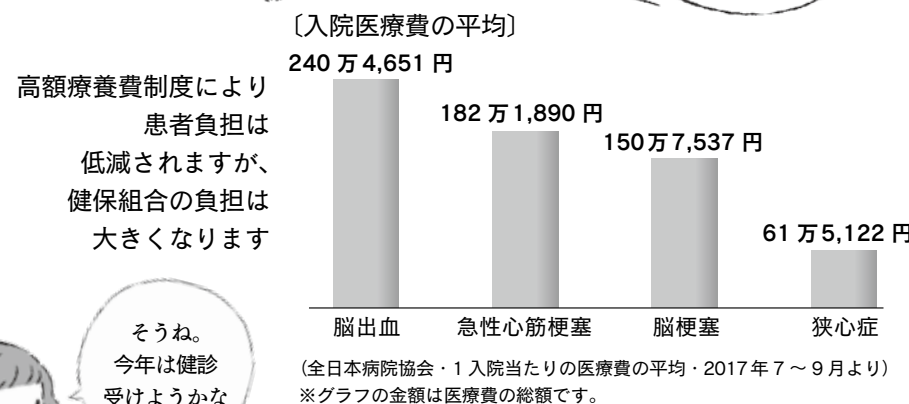
特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために
見直されます

- ①詳細な健診
「血清クレアチニン」が追加
糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されます。
- ②質問票
歯科口腔の質問を追加
健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。
●何でも噛んで食べることができる
●歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
●ほとんど噛めない、の3つから選択
- ③血中脂質
「non-HDLコレステロール」もOK
中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりに non-HDLコレステロールも認められます。
- ④血糖
「随時血糖」もOK
血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

メリット
その3

将来の医療費が減らせる



健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかわります。命を取りとめて、重い後遺症が残る、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

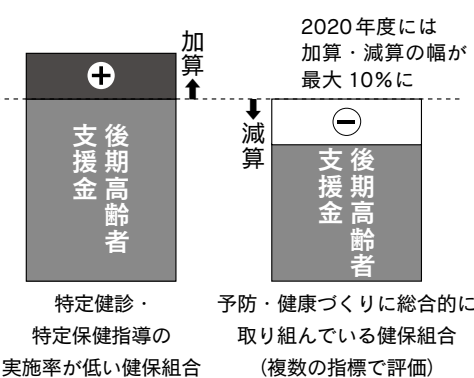
健保組合の財政にもメリットあり!

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと
支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



サンデくんの
マンガ
でわかる!

KENPO
講座



整骨院・接骨院での施術で 「健康保険が使えるケース」は ごくわずかです

整骨院や接骨院で施術を受ける人が増えていきます。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



健康保険が使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
 - 骨折、ひび、脱臼の応急処置
- (応急処置でない場合は医師の同意が必要です)
★通勤中や勤務中のケガは、労災保険の取り扱いとなります。

健康保険が使えないケース

- × 慢性的な肩こり・筋肉疲労
- × 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- × あんま・マッサージ代わりの利用
- × スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- × 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- × 応急処置後、医師の同意のない骨折・ひび・脱臼
- × 過去の負傷等による後遺症
- × 異なる患部への「ついでマッサージ」



整骨院や接骨院で「健康保険が使えます」と言われて施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、みなさんと事業主に納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院における「健康保険が使えるケース・使えないケース」を理解しておきましょう。

整骨院・接骨院で保険証を使った方へ

当健保組合では、柔道整復師の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因について照会させていただきます。場合があります。施術内容はメモに残すなどして控えておくことをおすすめします。

照会があった場合にはご協力ください。みなさんから納めていただいている健康保険料を適正に使つためです。よろしく願います。

3カ月以上にわたって 症状の改善がみられない方へ

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治療を繰り返す、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例(いわゆる部位転がし)が問題になっていきます。施術が長期にわたる場合は、他の病気も考えられますので、内科、整形外科などで医師の診察を受けることをおすすめします。



第200回組合会が開催されました

平成30年2月14日(水)、健保会館第1会議室において第200回組合会が開催されました。

<審議内容>

- 第1号議案 平成29年度収入支出決算見込について
 第2号議案 平成30年度予算編成関係について
 第3号議案 保健事業関係について
 第4号議案 1. 理事長専決事項の報告について
 2. 事業所の加入(認可申請)について
 第5号議案 その他



事務講習会が開催されました

平成30年3月13日(火)、ホテルメルパルク東京5階・瑞雲の間におきまして、事務講習会を開催しました。特別講演では、タレント・俳優として活躍されている山口良一さんに「山口良一の健康第一!」をテーマにご講演いただきました。

<講習内容>

1. 当組合の健康課題と重点施策について
2. 健康行動を身につけよう(組合のデータ分析結果を踏まえて)
3. 高額療養費制度改正について
4. 保健事業関連の事務連絡
5. 特別講演「山口良一の健康第一!」



山口良一さん

健保だより 告知板

●一般社団法人 日本海事検定協会

所在地 (新) 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 1-9-7

〔事業所の所在地変更について〕

(旧) 〒104-0033 東京都中央区新川 1-16-3 住友不動産茅場町ビル 6F

…平成30年2月13日付

組合の現況(平成30年1月末現在)

●事業所数	●被保険者数	●平均標準報酬月額	●被保険者平均年齢	●被扶養者数	●扶養率
…… 254社	男…… 17,480名 女…… 3,559名 合計…… 21,039名	男…… 392,894円 女…… 256,280円 平均… 369,784円	男…… 44.19歳 女…… 40.25歳 平均…… 43.52歳	男…… 5,417名 女…… 11,491名 合計…… 16,908名	…… 0.8

喫煙による社会的なコストは年間どのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働力損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税(たばこ特別税含む)の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2～3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

- 医療費・歯科医療費 介護費 分煙整備費用
 たばこ火災による費用 建物の劣化・修復費用
 清掃費用 労働力損失 受動喫煙による医療費や労働力損失



ムダを減らして上手に節約! ～みんなで取り組めば、大きな医療費節約に～

薬局で、あなたは大丈夫？

こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間を処方してもらうこともできます。



営業時間内であっても、8時前や19時以降(土曜日は13時以降)、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなる場合があります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあり得ます！

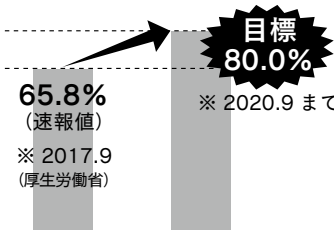
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いします。



目標は、2020年9月までにジェネリック普及率80%

●ジェネリックの普及率(数量ベース)実績と目標



ジェネリックが新薬の約2～7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、新薬と同等であると認められています。つまり、ジェネリックの活用は、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率(数量ベース)を80%以上とする目標を設定しています。

評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です(具体的な公表方法は、今後検討されます)。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになりそうです。

「お薬代」を見直しましょう！
 「ジェネリック医薬品」は、
 もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

己を突き詰める。そこに真の「強さ」が生まれる

「圧倒的な強さ」を追い求める
現役世界王者

スポーツの母国というものは、良きにつけ悪きにつけ、身内からも、そして周囲からも特別視される。

ベースボール、アメリカ。

フットボール、イングランド。

そして、ジュードロー。ニッポン。

勝つて当然、負ければ叩かれる。勝ち方ひとつとっても注文がつくことだってある。看板を背負う戦い。そこには常に「さすが」といわれる姿が求められる。

新星がいる。その前に「超」をつけたほうがいいかもしれない。2017年の公式戦を無敗で過ごした現役の柔道世界王者は弱冠20歳。2年後、東京で迎えるオリンピックで、母国の強さを世界にアピールするのが大きな目標のひとつである。ただ勝つだけでは足りない。



柔道
阿部 一二三 選手
プロフィール ◆ 1997年、兵庫県生まれ。ユース世代から頭角を現し、シニア大会でも世界選手権を筆頭に数々の大会で優勝を続ける柔道界のホープ。日本体育大学所属。



©NITTAIDAI

「圧倒的な強さで勝ちたい」。

看板の重みをよく知っている。だからこそ、抱負には力がこもる。

柔道漬けの毎日が育んだ下地

たまたまテレビで見て「おもしろそう」

と興味を持ち、6歳で始めた柔道。

とはいえ、「はじめは柔道場に行くのが少し怖かった」という。体格に大きな差のある年頃。稽古となれば畳の上ではあつちこつちで人が投げ、投げられる。決して体が大きかったわけでもない少年が怖気づいて

てもおかしくはない。

だが、ひとたび慣れるや、柔道の魅力にとりつかれた。遊ぶこともせず、柔道漬けの毎日。稽古以外でもトレーニングに打ち込むようになると、足の裏から根でも生えてきたかのように下半身は安定した。当初は相手に投げられっぱなしだったのが投げられなくなり、相手を投げられるようになり始めると、いつしか、ほとんど最後に立っているのは自分という状態にまでなった。

前が出る、思い切る。
それが自分の柔道

襟をつかむ。懐に入る。ひっこ抜く。一連の動作を一瞬で。日本の柔道の理想形である「一本」をあくまで追い求めたとい話す。

「代表落ちしていたときも、自分の柔道…持ち味というか、よいところを伸ばすことだけを徹底して考えましたね」

自分の柔道とは。前に出る柔道、思い切った柔道。下がらず、怯まず、己を曲げない、攻めの気持ちを貫く姿勢。そこを突き詰める。

「大きな大会になればなるほど相手に研究もされますし、そう簡単には組ませてもらえません。ただ、しっかり自分の柔道の準備さえしておけば負けることはなと思うんで」

力を出し切る、のが目標なのではない。そのうえで、圧倒的に勝ち続けること。

「一本」の姿がそこにある。