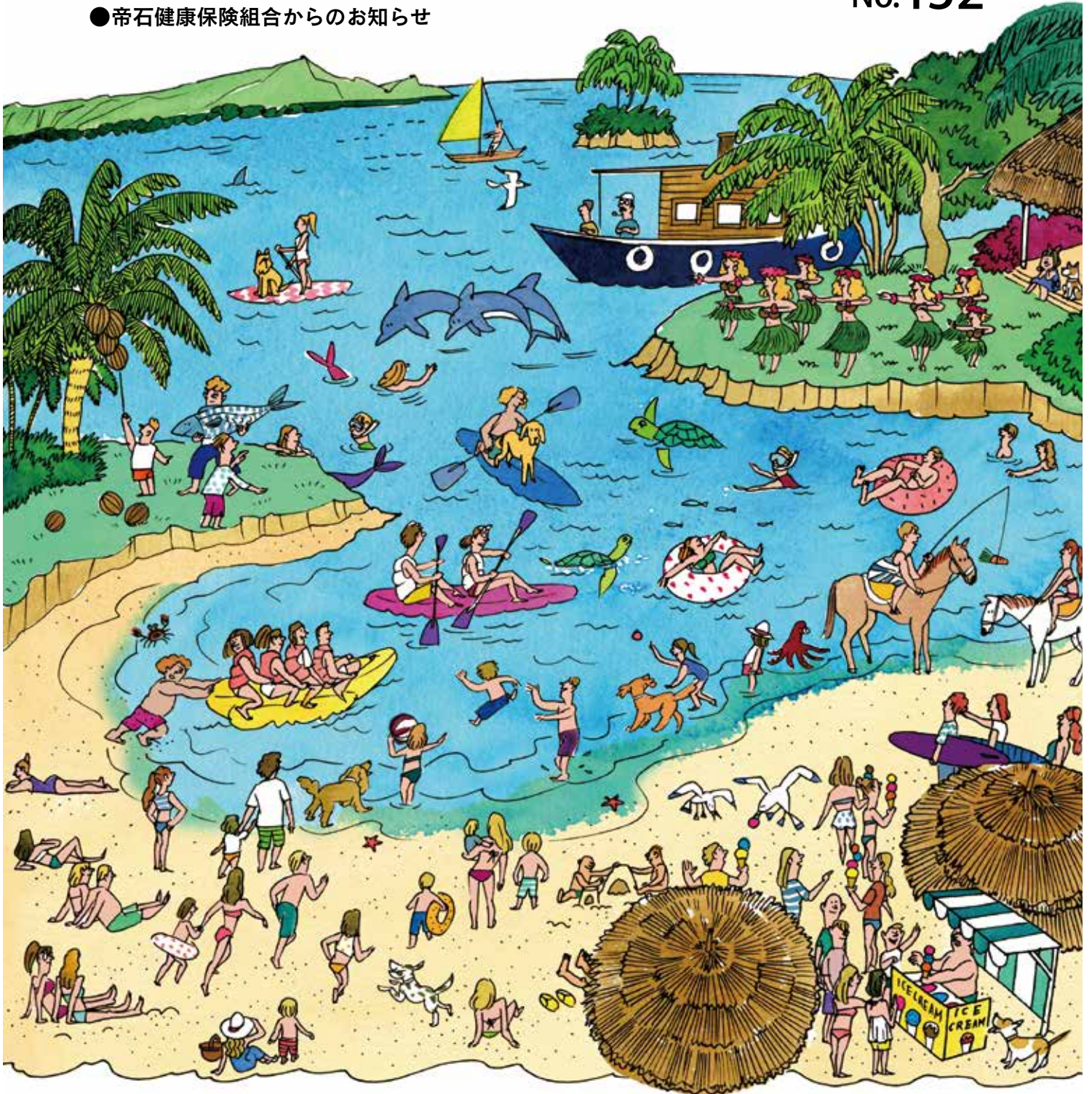


大切なお知らせを掲載していますので、必ずご覧ください。

けんぽニュース

- 平成28年度決算報告
- 平成30年度の健康保険料率引き上げについて
- 体がよるこぶプロのレシピ 血糖値が気になるときのメニュー
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2017年8月
No.132



帝石健康保険組合

<http://www.teisekikenpo.or.jp/>

保険給付費の減少等により、 予算に比べて赤字幅が縮小

去る7月10日に開催された第165回組合会において、平成28年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

帝石健康保険組合の平成28年度決算は、予算に対し保険料収入が減少したものの、保険給付費が大幅に減少したこと等から、収支差引額では2億4481万円の決算残金が生じ、経常収支では予算より赤字幅が縮小し、2038万円の赤字決算となりました。

収入総額	34億2,260万4千円
支出総額	31億7,779万6千円
決算残金	2億4,480万8千円
経常収支差引額	▲2,037万9千円

平成28年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	保険料	3,101,313	591,515
	国庫負担金収入	750	143
	調整保険料収入	52,986	10,106
	繰入金	200,000	38,146
	国庫補助金収入	13,690	2,611
	財政調整事業交付金	51,736	9,868
	雑収入	2,129	406
	合計	3,422,604	652,795
	経常収入合計	3,104,892	592,198

支出	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	事務費	21,162	4,036
	保険給付費	1,515,480	289,048
	〔法定給付費〕	1,478,493	281,994
	〔付加給付費〕	36,987	7,055
	納付金	1,469,254	280,232
	前期高齢者納付金	668,311	127,467
	後期高齢者支援金	749,578	142,967
	病床転換支援金	3	1
	退職者給付拠出金	51,351	9,794
	老人保健拠出金	11	2
	保健事業費	118,113	22,528
	還付金	239	46
	財政調整事業拠出金	52,521	10,017
	連合会費	1,013	193
	雑支出	14	3
合計	3,177,796	606,103	
経常支出合計	3,125,271	596,084	

決算残金処分額内訳	
種別	決算額(千円)
別途積立金	244,351
財政調整事業繰越金	457
計	244,808

となったことに加え、別途積立金繰入が1億5000万円減少したことから、収入総額は予算比1億5851万円減の34億2260万円となりました。

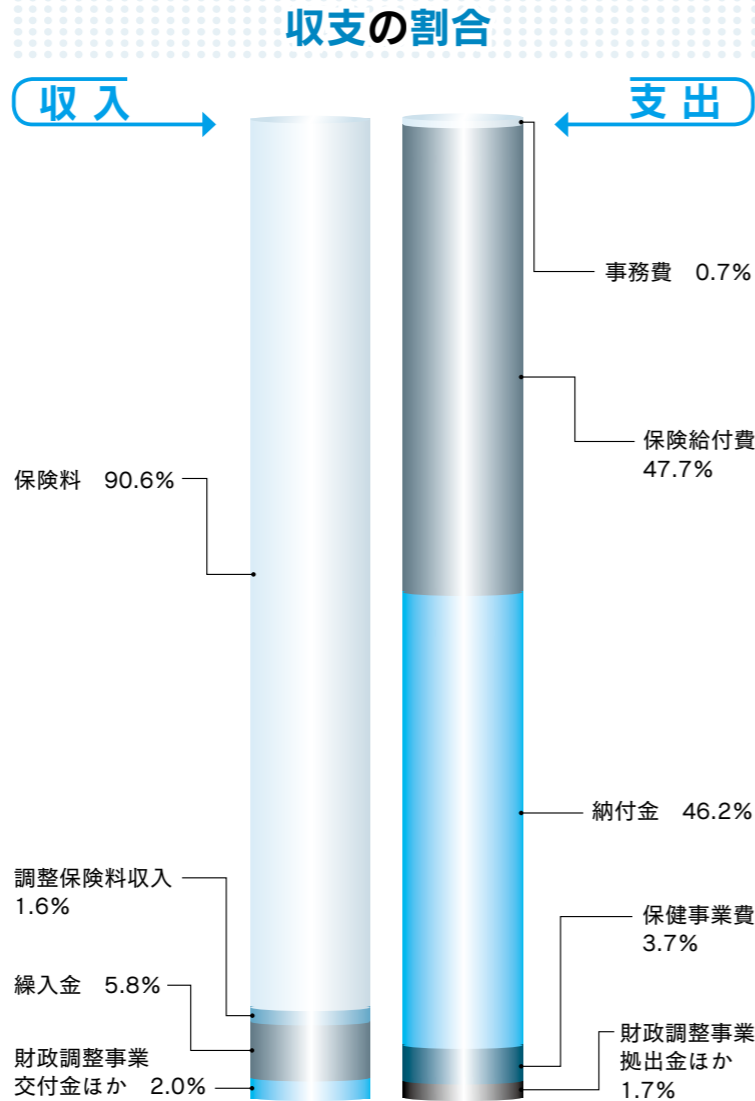
支出
保険給付費は
予算比2億3544万円減

保険給付費は予算比2億3544万円減の15億1548万円(前年度決算比では7037万円減)となりました。保険給付費は平成26年度から平成27年度にかけて2年連続で増加しましたが、平成28年度は、本人、家族、高齢者療養給付費等がいずれも減少したことにより、付加給付費を含め前年度より減少しました。

介護勘定			
収入	科目	決算額(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)
収入	介護保険収入	266,469	91,163
	繰入金	10,000	3,421
	雑収入	1	0
	合計	276,470	94,584

支出	科目	決算額(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)
支出	介護納付金	269,115	92,068
	合計	269,115	92,068

決算残金処分額内訳	
種別	決算額(千円)
介護準備金	7,355
計	7,355



平成29年度から後期高齢者支援金の全面総報酬割が実施され、当組合においても高齢者医療制度への納付金が増加しています。

また、本年8月から介護納付金の算定方法にも段階的に総報酬割が導入されることとなり、平成32年度に全面総報酬割に移行します。この全面総報酬割による健保組合全体の負担増は約1100億円にのぼります。

今後この納付金や医療費の増大により、健保財政は一層厳しくなる

納付金等の増大で、 一層厳しさを増す健保財政

6925万円(前年度決算比では1億8968万円増)となりました。納付金は平成27年度は減少しましたが、平成28年度は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の大幅な増加

により、全体としても大幅増となりました。

また、保健事業費は予算比419万円減の1億1811万円となりました。

ことが想定されています。これまで、この過重な負担に対して多くの健保組合が保険料率の引き上げで対応してきましたが、平成29年度予算※においては、保険料率が10%を超える組合は316組合にものぼり、負担はすでに限界に達しています。

このように当組合を取り巻く情勢は、依然として大変厳しい状況にあります。引き続き適切かつ健全な組合運営に努めてまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

※健康保険組合連合会「平成29年度健保組合予算集計結果の概要」より

平成28年度に実施した 保健事業

特定健康診査・特定保健指導

- ・特定健康診査受診の推進
- ・特定健康診査受診者に対する健診結果を含む情報提供
- ・特定保健指導の実施

保健のPR

- ・「けんぼニュース」発行(年2回)
- ・「赤ちゃんとママ」発行(第1子1歳未満)
- ・電話健康相談(メンタルヘルスカウンセリング付)
- ・生活習慣病受診サポートサービス
- ・ジェネリック医薬品利用促進通知の発行
- ・生活習慣病重症化予防受診勧奨通知の発行(被保険者)
- ・疾病予防リーフレット等の配布
- ・共同保健指導宣伝活動(健保連)

病気の予防

- ・人間ドック……………2,589人受診
- ・配偶者検診……………772人受診
- ・インフルエンザ予防接種…4,693人接種

体力づくり

- ・ウォーキングキャンペーン…230人参加

組合の概要 (平成29年3月末現在)

事業所数	34(事業主数33)
被保険者数	5,201人 (男4,433人、女768人)
被扶養者数	5,618人
扶養率	1.08
被保険者平均年齢	42.71歳
平均標準報酬月額	488,089円 (男518,005円、女308,274円)
前期高齢者加入者数	313人
前期高齢者加入率	2.99%

医療費などの状況

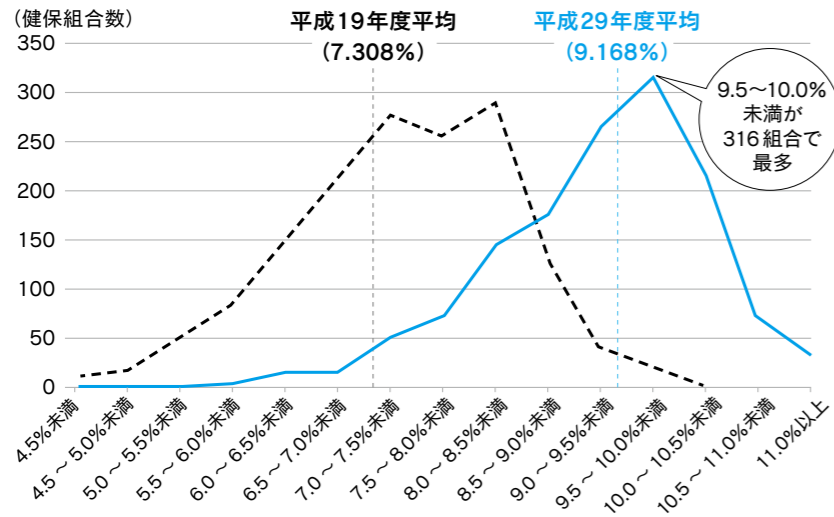
被保険者1人当たりの年間保険給付費	
被保険者	133,530円
被扶養者	123,063円
高齢者	6,348円
高額療養費	19,053円 (前期高齢者…415,133円)

高齢者医療への拠出金の1つ、後期高齢者支援金は、平成29年度から全面総報酬割となった影響により、前年度比8.82%増の1兆822.7億円となりました。その他の主な拠出金では、前期高齢者納付金が高齢化や精算金の影響によって同6.84%増の1兆604.0億円、退職者給付拠出金が対象者の減少により同10.6%減の105.4億円となりました。拠出金総額では同7.23%増の3兆532.3億円となり、被保険者1人当たりでは同4.83%増(989.4円増)の21万494.0円となりました。

一方、現役世代の医療費(法定給付費)総額は、同3.58%増の4兆119.3億円、被保険者1人当たりでは同1.25%増(309.8円増)の25万659円となりました。

支援金の全面総報酬割により 拠出金総額は大幅増

●保険料率分布の変動(平成29年度・平成19年度)



平均保険料率は 10年連続で 上昇

「平成29年度健保組合予算
早期集計結果の概要」より

介護納付金の総報酬割移行を 見込み予算編成

平成29年度の介護保険予算では、介護納付金の総報酬割への移行(8月から2分の1総報酬割)を前提に編成されました。この影響による健保組合全体での負担増は367億円と見込まれていますが、介護納付金は高齢化の影響によってただでさえ増加傾向にあり、自然増による増加分をプラスすると、前年度比800億円の増加となります。

平成29年度予算では、410組合が介護保険料率を引き上げましたが、準備金の繰り入れで対応する健保組合も多く、今後、料率を引き上げる組合の増加が予想されます。

平成29年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は、316組合に増加しました。10年間の保険料の上昇は、被保険者はもとより事業主にとっても大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1.5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、全組合の7割超が赤字予算を編成し、経常赤字の総額は3060億円となることがわかりました。増加する高齢者医療への拠出金や、現役世代の医療費に対応するため、多くの健保組合が保険料率の引き上げに踏み切った結果、平均保険料率は10年連続で上昇し、平成19年度の7.308%から1.86ポイント上がり、9.168%となりました。

※全1398組合(平成29年4月1日現在)中、予算データ報告があった1375組合の数値を基に推計

平均保険料率は 9.168%と過去最高に

支出の増加に対応するため、214組合が保険料率を引き上げた結果、平成29年度の平均保険料率は過去最高の9.168%となりました。前年度比0.68ポイント増となり、10年連続での上昇となりました。現行の高齢者医療制度となる前の平成19年度と比較すると、平均保険料率は1.86ポイント増加しており、被保険者1人当たりの負担増加額は9万8978円となります。

平成30年度の 健康保険料率引き上げについて

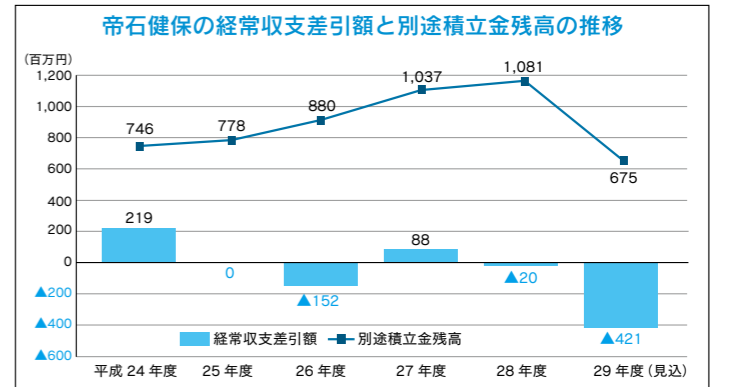
～医療費の増加と高齢者医療制度への納付金の負担増に対応～

平成28年度の決算内容を基に当組合の今後の収支予測を行った結果、今後の医療費増加と高齢者医療制度への納付金の負担増に対応するためには、平成30年度に健康保険料率を引き上げる必要があるとの見通しになりましたので、その概要をご報告します。

◆料率改定の背景

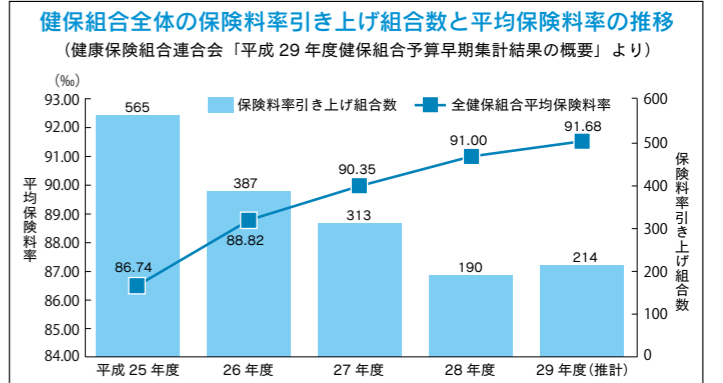
当組合では、平成24年度に現行の保険料率(1000分の78)へ引き上げを行い、これまで、「ジェネリック医薬品利用促進」「生活習慣病の重症化予防」「被扶養者の認定現況確認」などの施策を実施し医療費削減に取り組むとともに、直営保養所の廃止等による経費削減を行い、今年度まで維持してきました。

しかしながら、この間、高齢化の進展や医療技術の高度化等に伴う医療費の増加と高齢者医療制度への納付金の負担増に対し、別途積立金を取り崩して対応してきましたが、平成29年度も大幅な経常赤字が見込まれ、このまま現行の保険料率を継続した場合、平成30年度には別途積立金が底をつく見通しとなり、健全な組合運営ができなくなることが想定されます。



◆健保組合全体の動向

平成29年度予算における健保組合全体の経常収支は、3,060億円の大幅な赤字が見込まれています。保険料率を引き上げた組合は214組合で、「1000分の100」を超えた組合も316組合にのぼり、平均保険料率は「1000分の91.68」で10年連続の引き上げとなりました。平成30年度以降も、さらに厳しい財政運営を強いられる見通しです。



◆料率改定の考え方と料率案

当組合では、今後も想定される医療費の増加や納付金の負担増に対応するための財政健全化に向けた保険料率の改定に当たっては、以降3年間は改定料率を維持するとともに別途積立金残高が資金運用面等で適正な水準となるよう検討を進めてまいりました。

この結果、平成30年度には現行料率の「1000分の78」から「1000分の90台」への引き上げが必要であるとの見通しとなりました。なお、具体的な料率改定に向けてはさらに検討を進め、平成30年2月開催予定の組合会で決定します。

また、平成33年度以降については、医療費および納付金の動向等を踏まえたうえで、あらためて検討することとなります。

◆財政健全化に向けた取り組み

当組合といたしましては、今後も経費削減はもとより、本年度策定予定の平成30年度からの第2期データヘルス計画、第3期特定健康診査等実施計画に基づき、現在行っているジェネリック医薬品利用促進をはじめとする医療費適正化策および特定健診・特定保健指導の着実な実施により、医療費のさらなる抑制に向け取り組んでまいりますので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



“ちょっときつめ”のウォーキングで あなたも体力アップ!

体力アップ=筋力アップ&持久力アップ

ウォーキングで身につく体力とは、筋力&持久力のアップですが、ただ歩いているだけでは体力アップにはつながりません。“ちょっときつめ”のウォーキングで体力アップをめざしましょう!

“ちょっときつめ”とは
少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!
※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

筋力アップのサイクルを意識しましょう

1 筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで、筋繊維を傷つける程度の運動をする

ご注意ください! 気持ちや体をリラックスさせるための“のんびり散歩”や“ストレッチ”は、筋肉をつけるための運動とはいえません。

“ちょっときつめ”のウォーキングなら、筋肉に負荷をかけて筋繊維を傷つける運動となります。

2 傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

大切なことは、筋繊維を修復する“筋肉をつくるための材料”を補給することです。その主な材料は、卵・肉・魚・豆腐類に含まれるたんぱく質(アミノ酸)と、野菜や果物に含まれるビタミンCです。

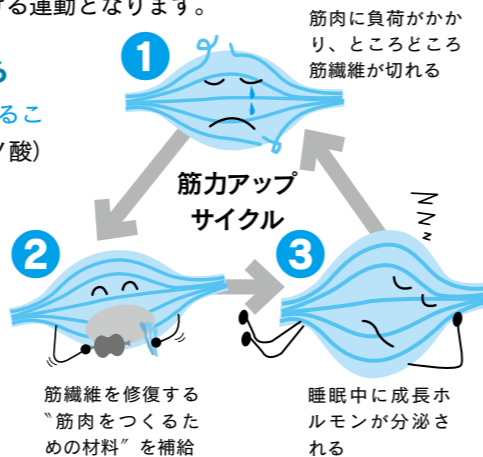
1日の適量

たんぱく質

1個 + 70~100g + 70~100g + 100g (または納豆 50g)

ビタミンC

350g 200g



3 夜はゆっくり休み、筋肉をつくり直すホルモン分泌を促す

筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。夜はゆっくり休みましょう。

持久力アップには“運動の継続”が必須です

運動を継続するために大切なことは、“けがをしないこと”です。みなさんそれぞれスタートラインの体力が違うので、どの人も1日1万歩をめざす必要はありません。大切なのは自分の感覚です。「もう少しできそうだなあ〜」と思ったところで終了しましょう。

けがをしないで、ずっと続けていくための目安は1日8,000歩、そのうち20分以上は“ちょっときつめ”のウォーキングとするくらいがよいでしょう。次のことに注意して、さあ始めましょう!

注意① 熱中症に気をつける

運動をしていないときの水分補給=“朝コップ1杯、夜コップ1杯の水を飲む習慣”が体内の水分量の保持に効果的です。

運動をするときは、運動を始める1時間くらい前にしっかり水分補給をしましょう。運動直前には、コップ1杯程度の水を飲み、運動中は、15分に1回程度の水分補給をします。ダラダラ汗をかくほどでなければ、スポーツドリンクではなく、水でよいでしょう。

注意② ウォーキングの落とし穴

ウォーキングしたから少しくらい大丈夫!とって、つい食べたり、飲んだりしていませんか?
糖分や脂分の多いものを多く摂ると、かえってカロリーオーバーになりますよ! ご用心!

● ちょっときつめのウォーキングで消費するカロリーの目安(体重70kg)

60分歩くと → 210kcal

40分歩くと → 140kcal

20分歩くと → 70kcal

缶ビール 500ml 200kcal

スポーツドリンク 500ml 90 ~ 125kcal

缶コーヒー 190ml 70kcal

平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年8月から

1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

● 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月~平成30年7月)

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 → 57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 → 14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円(44,400円)
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

()は直近12カ月間と同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されました

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし(年度全体で1/3)、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月~	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

3. 高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

● 高額介護サービス費(平成29年8月~)

区分	負担割合	自己負担限度額(月額)
現役並み所得相当*1		44,400円
一般	合計所得金額160万円以上(個人で判定)*2	2割
	合計所得金額160万円未満(個人で判定)	1割
市町村民税世帯非課税等		24,600円
年金収入80万円以下等		15,000円

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限額の新設
年間上限: 446,400円

*1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上(単身世帯の場合は383万円以上)
*2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身世帯で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

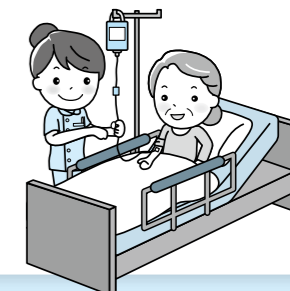
平成29年10月から

65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

● 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費(平成29年10月~平成30年3月)

医療区分	負担額(日額)
医療区分Ⅰ	320円 → 370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い人)	0円 → 200円
難病患者	0円





射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。
北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会
0766-84-4649
http://www.imizu-kanko.jp



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

●【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00
11月～4月 6:00～20:00

●無休 ●無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のヘニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにだけけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里（地球約50周分）を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかる、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋（塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋）である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろった新湊きつと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだり、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くなる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。

帆船海王丸

●〈通常公開時間〉
9:30～17:00（最終入場 16:30）
〈7月15日～8月31日〉
9:30～18:00（最終入場 17:30）
（公開時間は季節により異なる*）

●水曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、船体整備期間
●大人（高校生以上）400円
●小人（小中学生）200円

海王丸パーク

●見学自由 ●無休（パーク内の施設により異なる*） ●無料
●0766-82-5181
（公財）伏木富山港・海王丸財団

*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ（http://www.kaiwomaru.jp）をご覧ください。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

●9:00～17:00 ●休 年始 ●無料
●0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

新湊きつと市場

「きつととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼せり見学（要予約）が可能な海鮮市場。

●9:00～17:00（時期により異なる）
●無休 ●0766-84-1233



内川の橋をめぐる

東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



神楽橋

72枚のスタンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



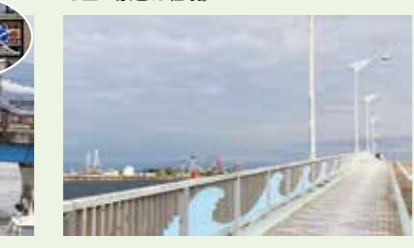
山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



ひと足のばす 雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに会える。雨晴海岸から望む有磯海（女岩）は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

●見学自由 ●0766-44-6200（雨晴観光協会）

射水市の食

浪花鮓

●11:30～14:00
16:30～21:00
●月曜日
●0766-82-6800
【予約専用】
0120-437-056

新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿し定食（お昼のみ・1,200円）。

*営業時間や料金などは変更される場合があります。

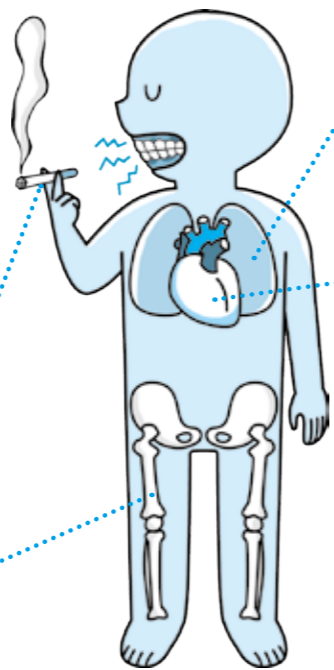
歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。

お口の中をしっかりケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と全身の病気の関わり

- 糖尿病**
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいと関係があります。
- 喫煙**
喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくともいわれます。
- 骨粗しょう症**
骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



- 肺炎**
寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。
- 循環器病（心筋梗塞など）**
歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。
- 低体重児出産**
低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

マイナンバー制度による情報連携が始まります



平成29年1月より、健保組合への一部の提出書類に、マイナンバーを記入していただいています。

マイナンバー制度については、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の本格運用開始、「情報提供ネットワークシステム（以下、情報提供NWS）」による情報連携などが予定されています。

マイナポータルの本格運用開始後は、医療費控除の際に医療機関が発行する領収書が不要となり、健保組合が

発行する医療費通知を証明書として申告手続きを行うことが可能になるなど、手続きの簡素化が図られます。

情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。なお、本格運用開始までは、従来同様の添付書類の提出をお願いします。

マイナンバー制度に関する予定

	平成29年7月	秋	平成30年1月
マイナポータル	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始	
情報提供NWS	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始	

●医療費通知を活用した医療費控除の簡素化
→実施可能な保険者等から段階的に開始

マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 無料 ※おかけ間違いのないようご注意ください。
平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始12/29～1/3を除く)

「高額薬剤」が続々登場しています

近年、C型肝炎やがんの画期的な新薬が登場し、保険適用となっています。患者にとっては朗報ですが、医療保険財政は苦しくなっています。国では、薬価のルールを変えて価格を引き下げ、適正使用ガイドラインを策定するなど、対応に追われています。

注目されている高額薬剤 ※金額は薬剤費のみ

「ソバルディ」「ハーボニー」	
…C型肝炎の治療薬（錠剤）。3カ月間の服用で高い治癒率。	
平成27年 発売	平成28年 薬価 31.7%引き下げ
▶ソバルディ (12週間で約520万円)	▶ソバルディ (12週間で約355万円)
▶ハーボニー (12週間で約670万円)	▶ハーボニー (12週間で約460万円)

「オプジーボ」

…免疫チェックポイント阻害薬。がんに効く新しい点滴薬。

平成26年 発売	平成27年	平成29年 薬価 50%引き下げ
悪性黒色腫（メラノーマ）の適応 2週間に1回・1年間（体重60kg） 約3,500万円	非小細胞肺癌へ適応拡大 対象患者数が急増！	2週間に1回・1年間 (体重60kg) 約1,750万円

・腎細胞がん、悪性リンパ腫の一種へも適応拡大
・平成29年2月に別の免疫チェックポイント阻害薬「キイトルーダ」発売（1年間約1,400万円）

いずれの薬も高額療養費制度が適用されて患者負担は自己負担限度額までで済み、C型肝炎の場合は公費助成により月1～2万円の負担で済みます。しかし、「5万人が1年間オプジーボを使うと1兆7,500億円かかる」という試算*もあり、高額薬剤に注目が集まっています。

国や健保組合の財政は悪化し、国民皆保険の維持が危うくなっています。医薬品のイノベーション促進と医療保険財政の両立をめざして、国では薬価改定ルールを見直す予定です。

「たばこをやめると太る」禁煙しない理由にいませんか？

多くの喫煙者から「たばこをやめると太る。だからやめない」という話を耳にします。これって本当の話なのでしょうか？

ウソ・ホントを問えば、体重が増加する報告はあるが

禁煙治療中の体重増加についての研究*によると、「禁煙後は体重が増えやすいため、禁煙外来ではニコチン依存度の高い喫煙者の体重増加に対して何らかの介入の必要性がある」とされます。体重増加の原因としては、ニコチンによる食欲抑制の解除、味覚・嗅覚の改善や、口寂しさからの食事摂取量の増加などが示唆されています。体重増加は離脱症状の1つと考えられており、とくにニコチン依存度の高い人が太りやすいことが報告されています。

*国立病院機構 京都医療センター 展開医療研究部「禁煙治療中の体重増加に関連する因子についての検討」より



体重増加は、喫煙を継続する理由にならない

肥満は生活習慣病のリスクを高めるため、「たばこをやめると太る。だからやめない」というのも一理あるように思われるかもしれません。しかし、喫煙は内臓脂肪を増えやすくし、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。また喫

煙者がメタボリックシンドロームになると、循環器疾患の発症リスクが高くなることも報告されています。禁煙後の体重増加は一時的なものです。まずは禁煙を優先し、離脱症状が落ち着いたら体重コントロールに取り組みましょう。

ゴーヤの和え物



1人分
42kcal
塩分 0.4g

材料 (2人分)

- ゴーヤ…………… 50g
- 乾燥わかめ…………… 3g
- ミニトマト…………… 4個
- 塩…………… 少々
- A 酢…………… 大さじ 1/2
- ごま油…………… 大さじ 1/2



ゴーヤ
ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく摂りましょう。

作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

レモンシャーベット

材料 (2人分)

- レモン…………… 2個
- 水…………… 1/4 カップ
- はちみつ…………… 大さじ 2
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ①レモンを縦半分になり、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで碎き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



レモン
レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事でもお口直し感覚でいただけます。



1人分
75kcal
塩分 0.0g

食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



ノンオイル大麦チャーハン レタス包み



材料 (2人分)

- 大麦（茹でたもの）…………… 400g*
- チャーシュー…………… 50g
- ねぎ…………… 4cm (20g)
- 生姜…………… 1かけ分
- 卵…………… 1個
- 塩・こしょう…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ 1
- 酒…………… 大さじ 1
- サニーレタス…………… 6枚
- ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

作り方

- ①大麦（もち麦）は熱湯で18分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは1cm角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熱になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦（もち麦）を入れ茹でる。

1人分
353kcal
塩分 2.5g



血糖値が気になるときのメニュー



大麦
食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左) 今回使用したもち麦
(右) 押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



“会社を退職”“被扶養者でなくなった”場合は、速やかに保険証を返却してください

退職や被扶養者でなくなったなどで健康保険の資格を喪失したにもかかわらず、当組合の保険証を使用して医療機関等を受診されるケースが多く発生しています。

資格喪失、扶養削除後に医療機関等を受診した場合は、当組合が負担した医療費等を被保険者へ返還請求しております。

この手続きには、所属事業所、被保険者、当組合、新たに加入した健保組合等の間で下記のとおり非常に複雑な事務作業が発生します。

資格喪失や被扶養者でなくなった場合は、速やかに保険証を返却していただきますようお願いいたします。



【医療費返還請求の流れ】

- 1 (当組合) 所属事業所へ請求書類を送付
- 2 (被保険者) 医療費等返還
- 3 (当組合) 所属事業所へ領収書を送付
- 4 (被保険者) 新たに加入した健保組合等へ、領収書を添付し療養費支給申請

帝石
健保

ハロー健康相談24

プライバシーは厳守されます

みんな使ってます!



電話による
健康相談
(メンタルヘルス含む)

メンタルヘルス
Webカウンセリング



24時間 さあ来い

0120-240-351

<https://t-pec.jp/soudan/user/login.php>

ユーザー名: teisekikenpo パスワード: 240351

★お気軽にご利用ください

相談者

ご本人はもちろん
被扶養者の方も
ご利用いただけます

24時間・年中無休

健康相談
医療相談
育児相談
介護相談

メンタルヘルス相談

9:00～22:00
年中無休

全国のカウンセリングルームにて
面談カウンセリング

専門カウンセラー対応

年間5回まで無料

全国228カ所に設置

必要に応じて

面談カウンセリング予約受付

9:00～21:00 月～金
9:00～16:00 土曜日
祝祭日・12/31～1/3を除く

専門の医療機関のご案内

委託先: ティーベック株式会社 (<http://www.t-pec.co.jp/>)



「生活習慣病受診サポートサービス」をご活用ください

糖尿病などの生活習慣病は、早期発見・早期治療と生活習慣の改善で発症や進行を防ぐことができます。当組合では、電話による「生活習慣病受診サポートサービス」を実施しています。

本サービスでは、経験豊富な保健師等による生活習慣病に関する相談の受け付けや専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医の手配を行っていますので、ぜひご活用ください。(通話・相談料は無料です)

*ティーベック生活習慣病相談センター 専用フリーダイヤル **0120-073-351**

帝石健康保険組合からのお知らせ

健診を受けて健康寿命を延ばしましょう

今年の健診はもう受けましたか? 「自分はまだ若い」「自覚症状がない」「仕事が忙しい」などの理由で健診を受けないうちに、ほとんどの病気は自覚症状がないまま進行してしまいます。健診を受けることによってご自身の健康状態を知ることができ、病気を未然に防ぐことができます。

また、ご家族を含む40歳以上の方で特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された場合、「特定保健指導」を受けていただくことになります。対象となった方には事業所を通じてご案内しますので、健康寿命を延ばすためにも、積極的に受けていただきますようお願いいたします。

なお、当組合では現在、平成30年度からの「データヘルス計画」策定に向けた取り組みを開始しておりますが、同計画ではレセプトと健診データの分析によって抽出した皆様の健康課題解決に向けた事業計画を策定します。このためにも、ご家族ともども必ず健診を受けていただくようご協力をお願いします。



被扶養者がパート先等で他の健康保険に加入していませんか?

法改正により昨年10月1日から社会保険適用の対象者が拡大され、週の労働時間、月額賃金、従業員数などのすべての条件を満たすと健康保険も加入対象となります。

被扶養者の方がパート先等で健康保険に加入していた場合は、加入した日で当組合の被扶養者でなくなるため、扶養から削除する手続きが必要です。手続きをしなかった場合、その間に受診した医療費の当組合負担分や給付金等をすべて返還していただくことになりますので、ご注意ください。

ジェネリック医薬品の利用で累計削減額が5,780万円に!!

当組合では、これまでに計13回の利用促進通知を発行していますが、この通知によるジェネリック医薬品への切り替えて、薬剤費の累計削減額は約5,780万円となりました。

国においては、ジェネリック医薬品利用促進の施策に積極的に取り組んでおり、平成29年央に数量ベースで70%以上とすることを目標としていますが、当組合の3月末時点では63.8%で残念ながら目標には達していない状況です。

ジェネリック医薬品利用促進につきましては、当組合の医療費適正化に向けた取り組みの一つでもありますので、引き続き皆様のご理解とより一層の利用促進にご協力をお願いします。



ジェネリック医薬品で
医療費の節約を!

サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な
エアリアル^{*}は
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。
回転したり、ボードをつかんだり
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、
パワー、技の
組み合わせによる
流れるような美しさが
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西元 梨乃 ジュリ 選手



自然が
生み出す
波の変化に
いかに順応するかも
ポイント！

西 優司 選手



サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗り越えライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟