

あなたの健康を応援します

健保だより



兵庫県運輸業健康保険組合

特 集

平成21年度決算のお知らせ
高齢者医療制度改革に向けて
臓器提供意思表示・健康強調月間
健保組合からのお知らせ

No.125

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

平成21年度 決算のお知らせ

兵庫県運輸業健康保険組合の平成21年度決算が、去る7月13日の第137回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

増える医療費縮減が課題
高齢者医療への負担も重く、経常収支は赤字に

不況の影響で保険料収入が大幅減少

平成21年度の決算は、経済不況に見舞われるなか、被保険者の報酬・賞与の減により保険料収入が減少し、医療費等の支出が増加する厳しい財政運営となり、経常収支は4億7658万円余の赤字となりました。

収入では合計で対前年度2億3965万円減少し、支出でも1億6052万円減少しましたが、収入の落ち込みが大きく赤字額が増大する結果となりました。

しかしながら、全体の収支は国の補助金・健保組合連合会の交付金等で1億4693万円の残金を生じさせることができました。

増加し続ける高齢者の医療費

日本の高齢化率（65歳以上の人の総人口に占める割合）は、平成21年には22・7%を記録し、高齢化の進展のなかで医療費は増加し続けています。このため、高齢者の医療を支えるために健保組合が負担する納付金等は、全体で

2兆6224億円にも上り、財政悪化の大きな要因となっています。

当健保組合でも納付金等の額は15億6040万円を負担しており、保険料収入の48・72%を占めています。これ以上の負担には耐えられません。と同時に、高齢者に限らず全体の医療費の縮減対策が課題であります。

医療費を節約する工夫

健康保険は加入者どうしで保険料を出し合い、いざというときに医療を安心して受けられるための制度です。

皆さま方におかれましては、大切な保険料を有効に活用するという観点から①緊急時以外は休日や時間外の診療を控える。②ジェネリック医薬品を積極的に利用する。③重複、はしご診療を控える等の医療費を節約する方法を心がけていただければ幸いです。（医療費節約のパンフレットを同封しています。）

引き続き健保組合の事業運営にご協力をお願いいたします。

平成21年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分(千円)

収入	保険料	3,196,801
	国庫負担金	5,953
	調整保険料	25,830
	国庫補助金収入	110,774
	財政調整事業交付金	519,662
	施設利用一部負担金等受入	7,324
	利子収入・雑収入等	27,969
	合計	3,894,313
	経常収入合計	3,244,992

◆介護保険分(千円)

収入	保険料	305,479
	繰入金	14,822
	国庫補助金受入	10,483
	雑収入	13
	合計	330,797
支出	介護納付金	330,797
	還付金	0
	積立金	0
	合計	330,797

決算残金 0千円

組合現況(平成22年3月末現在)

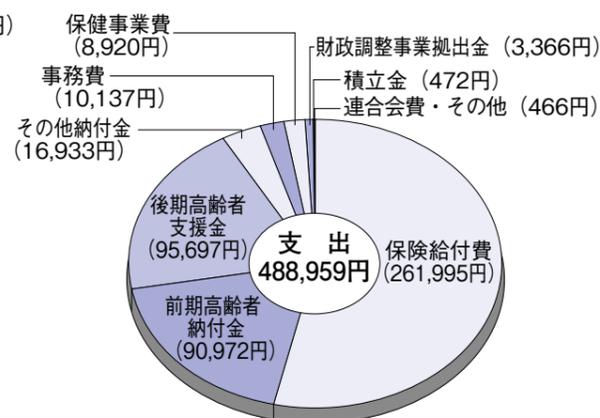
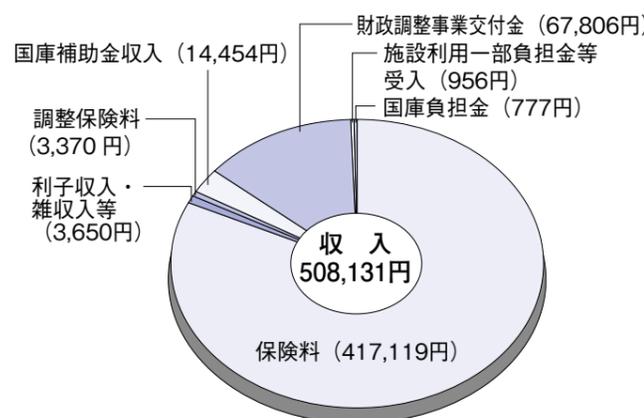
- 被保険者数 7,572人
(男性 7,004人、女性 568人)
- 被扶養者数 9,179人
(男性 2,823人、女性 6,356人)
- 平均標準報酬月額 331,722円
(男性 340,608円、女性 222,144円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,615,339千円
- 平均年齢 44.60歳
(男性 44.80歳、女性 42.06歳)
- 前期高齢者加入率 2.764814%
- 健康保険料率 1,000分の90
(事業主 1,000分の46、被保険者 1,000分の44)
- 介護保険の対象となる被保険者数 6,987人
(本人 4,663人、家族 2,324人)
- 介護保険料率 1,000分の13.2
(事業主 1,000分の6.6、被保険者 1,000分の6.6)

支出	事務費	77,690
	保険給付費	2,007,933
	法定給付費	2,006,978
	付加給付費	955
	納付金	1,560,402
	前期高齢者納付金	697,208
	後期高齢者支援金	733,420
	その他(退職者給付・病床転換支援金等)	129,774
	保健事業費	68,362
	財政調整事業拠出金	25,800
	積立金	3,621
	連合会費・その他	3,574
	合計	3,747,382
	経常支出合計	3,721,581

決算残金 146,931千円

経常収支差引額 △476,589千円

被保険者
1人当たりでみると

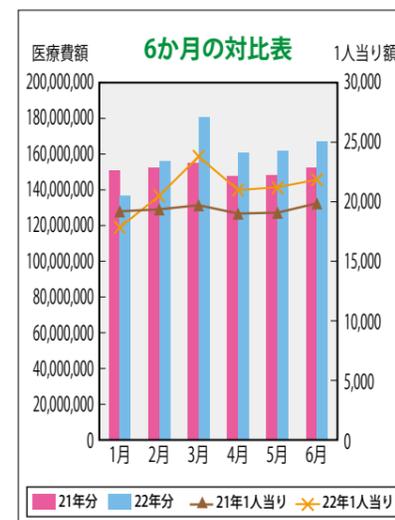


増える医療費

■平成21・22年の6か月対比

月	医療費(円)		増減
	21年	22年	
1月	150,532,098	136,571,542	-13,960,556
2月	152,179,153	155,990,256	3,811,103
3月	154,472,197	180,322,105	25,849,908
4月	147,692,797	160,774,733	13,081,936
5月	148,264,171	161,666,049	13,401,878
6月	152,290,019	166,667,201	14,377,182
計	905,430,435	961,991,886	56,561,451

月	被保険者1人あたり換算(円)		
	21年	22年	増減(22-21)
1月	19,213	17,930	-1,283
2月	19,478	20,547	1,069
3月	19,888	23,814	3,926
4月	19,018	21,082	2,064
5月	19,161	21,230	2,069
6月	19,855	21,901	2,046
計	116,613	126,504	9,891



高齢者医療制度の再構築に向けて

平成25年度から高齢者医療制度が変わります。厚生労働省は今、高齢者医療制度改革を実施するにあたり中間とりまとめを行い、年末に向けてのまとめ作業を進めています。

健康保険組合連合会としては、特に高齢者医療に対する費用負担の問題、そして持続可能な高齢者医療制度の実現に向けて提言を行っています。

健康保険組合連合会

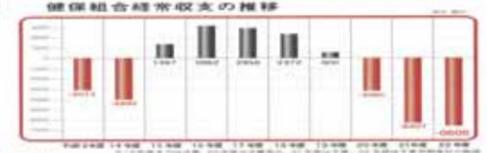
平成25年度からの
“高齢者医療制度再構築”
に向けて今、あらためて
理解しておきたい、
健保組合の厳しい「現況」と
かけがえのない「存在意義」。

持続可能な 高齢者医療制度 の実現に向けて

このままでは改善の見通しが立たない 赤字財政

健保組合は平成22年度予算早期推計で、過去最大の6,605億円の大幅な赤字となる見込みです。平成20年度に現行の高齢者医療制度がスタートして以来、健保組合は巨額の赤字に悩まされ続けていますが、現行の制度が変わらない限り財政改善の見通しが立ちません。

これは、健保組合に限らず、被用者保険全体について言えることです。このままではわが国の医療保険制度は立ち行かなくなってしまいます。

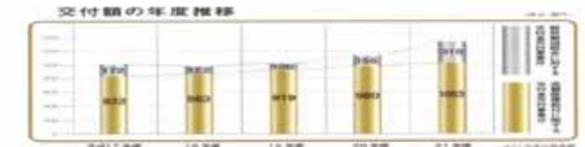
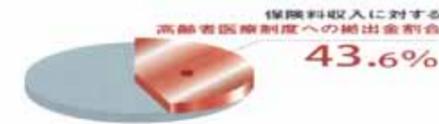


新たな高齢者医療制度の構築に向けて

平成25年度からの新たな高齢者医療制度の構築に向けて、現在、厚生労働省の「高齢者医療制度改革会議」で新制度のあり方の議論が進められています。少子高齢化の中で増え続ける高齢者医療費を社会全体でどう支えていくのか、その「持続可能性」これが最大の課題です。健保連は新たな高齢者医療制度について、以下のことが重要であると考えています。

- ①「国民全体の納得のもとで高齢者の医療を支える仕組み」とすべきである。そのためには、財源の裏付けをもった公費負担と現役世代の保険料、高齢者負担のバランスのとれた適正な負担の仕組みにすべきである。
- ② 高齢者、現役世代に過重な負担を強いることのない、持続性が担保された制度とすべきである。

私たちは、制度改革実現までの間、財政状況の厳しい健保組合に対する財政支援の継続と拡大を要望しています。その一方で「組合間の共助」という理念に基づき、セーフティネットの強化に向け、交付金交付事業の見直しを行っています。



保険者機能のさらなる充実が、 皆保険制度の維持発展には不可欠

私たちは、「健保組合、協会けんぽ、国保等すべての保険者が、保険者機能を発揮して、加入者の特性に応じた事業を実施できる制度体系が最善」と考えています。健保組合は、加入者の疾病予防、健康増進のために、多様な保健事業を展開し、医療保険制度の維持・発展に寄与してきました。これからは国民皆保険制度の中核を担う健保組合はその自主性を発揮し、以下の取り組みを積極的に推進していきます。

健保組合の保険者機能とは、

- ① 財政状況・事業内容に応じた自主的な保険料率の設定。
- ② 加入者の特性、年齢構成等に応じたきめ細かい事業運営。
- ③ 特定健診や人間ドックなどの健診、メンタルヘルスケアや健康・体力づくり事業。
- ④ 医療・健康情報を活用した医療費の適正化やジェネリック医薬品の利用促進。
- ⑤ より良い医療提供体制に向けた働きかけ。

医療費・保健事業費の比較(平成20年度)



さらに私たちは、平成22年度より健保組合から「セプトデータ」特定健診・特定保健指導データの提供を受け「データ分析事業」を開始します。この分析結果を健保組合にフィードバックすることなどにより、健保組合の保険者機能の充実、強化を支援していきます。

私たち健保連は、日本経団連、連合、協会けんぽと協調し、政府に対し「新たな高齢者医療制度構築に向けた公費負担の拡充とそのための安定財源の確保」そして、「国保と被用者保険の両者が共存する制度体系の維持」を要請しました。



これからも、健保連は高齢者医療制度改革に向けて、健保組合の声を届けていきます。

10月は健康強調月間

～健康保険組合連合会～



“日々の健康 幸せの実感”

健康の保持・増進、健康・体力づくり事業は、健康保険組合が保健福祉事業を取り組む上で、今も昔も変わらぬ重要なテーマです。

国の進める健康日本21事業においても、運動・食生活・禁煙の3分野における一次予防に焦点をあて、健やかな生活習慣が生活文化として定着することを趣旨とした「健やか生活習慣国民運動」を展開しています。

そこで、健保連としては毎年10月を健康強調月間と定め、国の事業に連動し、その趣旨に賛同し「運動・食生活・禁煙」の3分野に、こころの健康づくりとしての「メンタルヘルス」を加え、生活習慣の見直しや改善を行おうとするものです。

気づいてますか？
小さなサイン

心の平穏を抱えていても、本人自身が気づけなかったり、人に打ち明けられないことがあります。そんな時は周囲のサポートが大切です。あなたのまわりで、小さなSOSを出している人はいませんか？

チェックポイント
注意したいSOSサイン

- 気分、食欲、睡眠が落ちた。
- 仕事でのミスが増えた。
- 休みの予定がキャンセルされた。
- 休みの予定がキャンセルされた。
- 休みの予定がキャンセルされた。
- 休みの予定がキャンセルされた。
- 休みの予定がキャンセルされた。
- 休みの予定がキャンセルされた。

健康保険組合連合会

はじめよう！
3つの要素で健康プラス

運動
禁煙
食事

“健康”から始める
“幸せ”づくり

日々の健康 幸せの実感
健康強調月間
2010年10月1日～31日

主催 健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合

健康保険の被保険者証でも 臓器提供の意思表示ができるように

～あなたの意思で救える命があります～



「改正臓器移植法」の平成22年7月からの施行にもない、健康保険法施行規則の一部が見直され、健康保険被保険者証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄を設ける改正が実施されました。

当健保組合では、経過措置により現在の被保険者証の様式が認められていることから、当分の間、現様式にて対応します。

現在の被保険者証に臓器提供の意思表示を希望する方は、当健保組合から臓器提供意思表示シールをお送りします。

臓器提供に関しては、提供したい意思も提供したくない意思も尊重されています。万一の場合に備えて、自分の意思が分かるようにしておくことも必要ですが、ご家族と臓器提供に関する意思の確認をしておくことも大切です。

これを機会に、ご家族と一緒に臓器移植医療や臓器提供について考えてみてはいかがでしょうか。

〈被保険者証の記載事項〉

(改正前)	(改正後)	
<p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> この証の交付を受けたときは、住所欄に住所を自署して大切に保管してください。 保険医療機関等で受診するときは、必ずこの証を窓口へ提出してください。 被保険者の資格が無くなったとき又はその被扶養者でなくなったときは、5日以内にこの証を事業主に返してください。 証(表面)の記載事項に変更があった場合には、すぐに事業主を経由して健康保険組合にて訂正を受けてください。 不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。 <p>住所</p>	<p>注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。</p> <p>住所</p> <p>備考</p> <p>※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 私は、脳死及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。 私は、臓器を提供しません。 <p>(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。) 【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】</p> <p>[特記欄： 署名年月日： 年 月 日]</p> <p>本人署名(自筆)： 家族署名(自筆)：</p>	
<p>意思表示シール</p> <p>私は、脳死判定に伴い脳死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。 心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球・その他()</p> <p>(署名) (署名年月日) / /</p>	<p>私は、心臓が停止した死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。 心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球・その他()</p> <p>(署名) (署名年月日) / /</p>	<p>私は、臓器を提供しません。</p> <p>(署名) (署名年月日) / /</p>

※自分の意思に合うシールを選んで記入し、被保険者証裏面の3・4・5の上に貼ります。

臓器移植やドナー登録などの詳細については、
(社)日本臓器移植ネットワークのホームページ (<http://www.jotnw.or.jp>) をご覧ください。

■ ■ ■ 健保組合からの お知らせ

平成22年度

保健事業の実施状況

平成22年度も半年を経過しました。健康保険組合のメリットの一つでもある保健事業につきまして、大いにご利用いただいているところですが、主な事業の実施状況等をお知らせします。

組合役員の補充を行いました

互選理事に欠員が生じたので、次の方に新しく理事に就任いただきました。

- 寺本 徳成氏(寺本運輸倉庫株式会社)

また、互選議員にも欠員(2名)が生じたので、次の方に新しく議員に就任いただきました。

- 田中 照明氏(兵庫貨物運輸作業株式会社)
- 西村 修治氏(大同通運株式会社)

健康教室&事務説明会を開催

去る6月21日、神戸市産業振興センターに於いて事務担当者のみなさまを対象に、健康教室と算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康指導講演では、甲南女子大学名誉教授の奥田和子氏より「食生活管理の危うさ」と題して、災害時における食糧(特に主食)の確保の必要性について学びました。

その後、組合から算定基礎届の事務処理を中心に説明を行いました。



柔整療養費について

★健康保険組合より治療内容についてお尋ねすることがあります

柔道整復師の請求の中には、健康保険の対象とならない治療や架空請求、水増し請求といった不適切な請求が一部に見受けられます。そこで、適正な支払に調査が必要と判断される場合には、健康保険組合より電話または文書で、負傷原因、施術年月日、施術内容等を照会させていただくことがあります。ご協力をよろしくお願い致します。

なお、3か月に一度お知らせしています“医療費のお知らせ”の内容と日数・金額等について差異・不審・疑問がある場合は、当組合までご連絡ください。

★領収証の無料発行が義務付けられました

平成22年9月1日より

平成22年9月1日から、柔整施術についても領収証の無料発行が義務付けられました。施術料の確認及び医療費控除を受ける際にも必要ですので、領収証は必ずもらいましょう。



～大きく伸びたプール&日帰り保養(温泉)利用者～

平成22年度保健事業の実施状況(8月末時点)

○特定健診関係

受診者数 被保険者 1,002人 家族158人

○保健指導・宣伝関係

- ・機関誌発行 ・健康保険制度の冊子配付(社会保険の事務手続き等)
- ・ホームページ開設(9月27日までのアクセス数4,329件)

○疾病予防関係

・一般健診補助(897人) ・人間ドック補助(65人) ・がん検診(15名)

○体育奨励関係

- ・潮干狩り補助(341人) ・プール利用補助(5,283人)海の家(56人)
- ・コナミ利用回数 165回 ・保養所利用 34人 ・温泉利用 5,682人



健康者表彰

559世帯に記念品を贈呈!

平成21年4月から平成22年3月まで、一度も健康保険で診療を受けられなかった健康優良世帯に、先月、理事長の感謝のこぼれを添えて記念品を贈呈しました。今回は559世帯が該当しました。今後も皆さまのますますの健康を願っています。

風邪の予防にマスク・うがい薬を配付



本年におきましても風邪の予防にマスク・うがい薬のセットを被保険者全員に配付します。ご活用ください。

配付は事業所経由で10月中旬～下旬です。



保険証は大切に!!

健康保険証は身分を証明するものであり、医療機関で受診する際に必要となる大切なものです。最近紛失による再交付が目立っています。カード化し一人ひとりが所持しますが、保管には充分気をつけてください。



ジェネリック医薬品を使いましょう!

ジェネリック医薬品とは、価格が安いというえ、安全性や効き目は新薬と同等と認められている後発医薬品のことです。

当健保組合では、ジェネリックに切替えることで半年間(21.12~22.5)に千円以上差が生じる方々にジェネリック促進案内(差額通知)を送付しています。(お願いカード同封) 家計の負担も軽減しますので、ぜひジェネリックに切替えられることをお勧めします。

こんなのあるんだ! 「ジェネリック医薬品」促進のご案内

Q. 「ジェネリック医薬品」促進のご案内とは?

A. このご案内は、あなたの薬代を少なくできる可能性のあるジェネリック医薬品についてのお知らせです。裏面の内容をご確認いただき、今後の薬の処方にお役立てください。

Q. ジェネリック(後発)医薬品とは?

A. 後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。

POINT ジェネリック医薬品は

- ① 先発医薬品より安価で、経済的です。
- ② 効き目や安全性は、先発医薬品と同等です。
- ③ 欧米では、幅広く使用されています。

(厚生労働省HPより)

Q. ジェネリック医薬品を処方してもらうには?

A. ジェネリック医薬品(後発医薬品)を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

医療機関 処方してもらう >>> 薬局 ジェネリック医薬品をもらう

ジェネリックにできますか? はい、できますよ。

ジェネリックを処方してください。

ジェネリック医薬品をお使いいただくために(ご案内)



あなたが今回処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に変更すると

2,931 円

あなたの負担額を減らすことができます。

〒650-0025
神戸市中央区相生町4丁目6番4号
兵庫県運輸業健康保険組合
TEL(078)341-4801

今回処方された先発医薬品					変更可能なジェネリック医薬品	
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額	薬品名	減らせる金額
平成21年1月	ヒアロンサン点眼液0.1% 5mL	514.40	4瓶	618	ヒアロンサン点眼液0.1% 5mL	168
平成21年1月	アドフェードパップ40mg 10cmx14cm	22.80	90枚	615	ファルケンテープ40mg 10cmx14cm	195
平成21年1月	グルコバイ錠100mg	49.00	42錠	630	アカルボース錠100mg「タイヨー」	210
平成21年1月	グルコバイ錠100mg	49.00	53錠	945	アカルボース錠100mg「タイヨー」	315
平成21年1月	メバロチン錠5 5mg	65.60	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成21年1月	メバロチン錠5 5mg	65.60	21錠	441	タツプラミン錠5mg	252
平成21年2月	グルコバイ錠100mg	49.00	42錠	630	アカルボース錠100mg「タイヨー」	210
平成21年2月	メバロチン錠5 5mg	65.60	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成21年2月	コナーゼ点眼液0.8mgx4mL	973.50	1瓶	291	コナーゼ点眼液0.8mgx4mL	93
平成21年3月	グルコバイ錠100mg	49.00	42錠	630	アカルボース錠100mg「タイヨー」	210
平成21年3月	グルコバイ錠100mg	49.00	42錠	630	アカルボース錠100mg「タイヨー」	210
平成21年3月	グルコバイ錠100mg	49.00	42錠	630	アカルボース錠100mg「タイヨー」	210
平成21年3月	メバロチン錠5 5mg	65.60	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成21年3月	メバロチン錠5 5mg	65.60	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成21年3月	メバロチン錠5 5mg	65.60	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成21年 1月~平成21年 3月の合計額				7,530	減らせる合計金額 2,931	

※ジェネリック医薬品は複数存在する場合がありますが、「変更可能なジェネリック医薬品例」欄は代表的なものを参考として掲載しております。
※減らすことができる金額は参考額であり薬品の組み合わせによって異なる場合があります。
※その他別紙にて医療費を節約するためのお知らせをご案内しております。ご自身の自己負担金額を減らすとともに健保組合の医療費負担も軽減され、ひいては組合財政の安定化につながります。何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

※支払金額は、負担割合(1割~3割)にもとづいた計算であり、窓口での支払金額と異なる場合があります。
※医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができなかったり、薬局にて別のジェネリック医薬品が処方される場合があります。

今回処方されたジェネリック医薬品				
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額
平成21年1月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	14錠	42
平成21年1月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	21錠	63
平成21年1月	メチスタ錠2.50mg	6.10	15錠	30
平成21年1月	メチスタ錠2.50mg	6.10	15錠	30
平成21年1月	メチスタ錠2.50mg	6.10	15錠	30
平成21年2月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	14錠	42
平成21年3月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	14錠	42
平成21年3月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	14錠	42
平成21年3月	ファルプリル錠5 5mg	14.70	14錠	42
平成21年3月	メチスタ錠2.50mg	6.10	15錠	30
平成21年 1月~平成21年 3月の合計額				393

今回ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて

1,971 円

あなたの負担額が削減されました!!

同じなら安いほうがいい 私はいつもジェネリック!

ジェネリックを処方してもらうには、まずは、**「ちょっとの勇気!」**

ジェネリックの入手方法



味方につけたい ジェネリック医薬品お願いカード

ジェネリック医薬品に変更したいとき、まずは、医師の処方が必要です。受診の際に、医師に「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示し、ジェネリック医薬品が使えるかどうか相談しましょう。

※「ジェネリック医薬品お願いカード」は当組合ホームページの「かんじゃさんの薬箱」及び「ジェネリックガイド」からダウンロードできますので、ぜひご利用ください。

薬の効果を100%引き出せ! 飲み方のキーポイント

薬は効き目を計算して用法・用量が定められているので、それらを守るのが大前提。
さらに、薬の成分の吸収や副作用に関係するので
食べ物やほかの医薬品との相性も重要です。



お酒などと一緒に飲むのはNG!!
お酒やジュース、牛乳、お茶などで薬を飲むと、作用が強くなりすぎたり、逆に抑えられたりします。副作用にもつながりますので、水やお湯で飲むようにしましょう。特に「お酒」や「グレープフルーツジュース」で薬を飲むのは、絶対に避けてください。

必ず「1日3回」
薬の飲み方でよくみかける「毎食後1日3回服用」というのは、血液中の薬の量を一定にするために3回に分けて飲んでください、という意味です。「食事をしたあとだけ飲みなさい」ということではありません。一定の時間を空けて必ず1日3回飲みましょう。

**自己判断は危ない!
お薬手帳で相談を**
薬局で購入できる市販薬は安全性を重視して製造されていますが、持病やほかの医薬品との併用で重い副作用が出る場合もあるので、自己判断は危険です。お薬手帳に自分が飲んでいる薬の履歴を記録しておき、薬を購入する際に薬剤師と相談してください。

パッケージ 取扱説明書 「医薬品副作用被害救済制度」とは

薬などの医薬品を「用法・用量」や「使用上の注意」を守って使用した際に生じた副作用の救済策として、「医薬品副作用被害救済制度」があります。市販薬も制度の対象となるため、パッケージや取扱説明書に表示が義務づけられています。



詳しい情報は → 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構(PMDA)
http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html



こうすれば 変わる! 糖尿病予防の基本は 生活習慣改善にあり

改善5 1食の
食べすぎを防ぐ

朝食抜きは厳禁。夕食が遅くなるときは、残業中におにぎりなどを食べておいて夕食は軽めに



改善4 アルコールは
控えめに

アルコールは、栄養素が少ないわりに高カロリー。ビールなら1日中でびん1本程度に抑えて

検査で血糖値が高めだといわれたら、生活習慣を改善するチャンス。いまのままの生活を続けていたら、どんどん血糖値が上がって、確実に怖い病気へと近づいていきます。血糖値は、生活習慣を改善すれば必ず下がります。できることから始め、糖尿病を予防しましょう。



改善1 摂取エネルギーを
減らす

脂肪分を多く含むものや、糖質(主食)の量を減らしましょう



改善3 週に3日以上は
有酸素運動を

ウォーキングなどの運動を1日30~40分、できれば週3回以上続けましょう



改善2 食事メニューは
多品目に

必要な栄養素がとれるように、野菜、果物、海藻などを意識してとりましょう

血糖値は薬でできるだけ下げたほうがいいの?

台東区立台東病院 総合診療科 福土元春

最新 新のある研究結果をご紹介します。糖尿病患者のうち、心臓病の病歴、喫煙、高血圧など心臓病にかかりやすいリスクのある人を対象とした調査で、厳しい基準で血糖値の治療を行った集団(HbA1c目標値6.4%)と通常の治療を行った集団(HbA1c目標値7.4%)とで、心臓病のリスクを比較しました。HbA1cは、血液検査でわかる糖尿病の指標で、高いほど糖尿病の悪化の目安になります。つまり、治療で血糖値をなるべく低く下げたほうがよいのかを調べた研究というわけです。
さて、どちらがよい結果だったでしょうか? 結果は僅差で優劣がつかないという結果でした。しかも驚くべきことに、むしろ厳しい基準で治療したほうが亡くなった人が多かったため、研究は途中で中止されたことになったのです。合併症が減っても亡くなる人が増えたというのであれば、優れた治療とはいえません。このため糖尿病の基準は世界的に見直される傾向になってきています。
糖尿病の治療は「血糖値が高ければ薬で下げる」という薬に頼るだけの単純な問題ではないようです。「禁煙する」「血圧を下げる」など、あなたの生活習慣全体の見直しが必要なのです。

被扶養者になるための条件

収入基準は ①**130万円未満**で
②**被保険者の年収の1/2未満**であること！

健康保険では、被保険者の扶養家族についても保険給付を行います。被扶養者になるためにはいくつかの条件があり、その範囲は法律で決められています。

被扶養者の範囲

○被扶養者となるためには、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。扶養の程度の基準としては、被扶養者となる人の年間収入が**130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の年収の2分の1未満であることとされています。**その上で、健康保険組合の認定を受けなければなりません。

○その他の条件

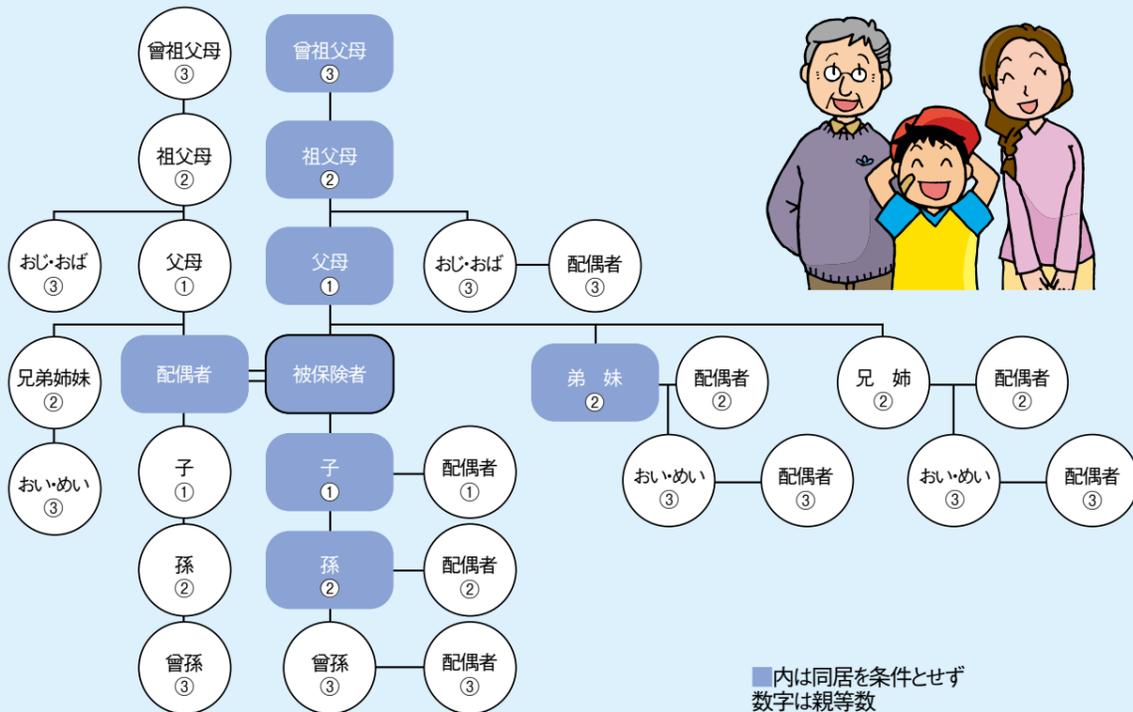
- 【被保険者と同居でも】
 - 配偶者(内縁でもよい)
 - 子、孫
 - 弟、妹
 - 父母の直系尊属
- 【被保険者と同居が条件の人】
 - 右記以外の三親等内の親族
 - 被保険者の内縁の配偶者の父母、連れ子
 - 被扶養者として認定されている内縁の配偶者死亡後の父母、連れ子



被扶養者になるための基本的な条件

- ①被保険者の三親等以内の親族である(下図参照)
- ②主として被保険者の収入で生活している
- ③収入が基準額未満である

▶「被扶養者」になれる三親等内の親族とは



保険料は1年ごとに見直し

みんなの健康保険

毎月の「保険料」はどう決まる？

毎月の給料が支払われるときに差し引かれる健康保険の保険料は、4~6月の給料の平均額をもとに毎年9月に見直されています。

給料の額を区分し 保険料を決定

保険料は一人ひとりの報酬に応じて決められますが、毎月変動する給料をもとに被保険者全員の保険料を算出するのは事務処理上難しいため、便宜上四七の等級に区分した「標準報酬月額」をもとに計算されます(下表参照)。標準報酬月額に保険料率をかけたものが、毎月の保険料です。保険料率は各健保組合の財政状況により異なり、保険料などの収入と、医療費の給付や保健事業などの支出とのバランスを考慮して決められます。

さまざまな手当でも 報酬に含まれる

標準報酬月額の対象には、給料だけでなく、残業代や家族手当、通勤手当など、労働の対価すべてが含まれます。また、金銭・現物を問わず、社宅や寮などで自己負担分を除いた家賃や食券なども報酬額に含まれます。

ボーナスからも 保険料を納める

保険料はボーナス(賞与等)を支給されたときにも、一、〇〇〇円未満を切り捨てた「標準賞与額」をもとに、毎月の保険料と同じ率で納めます。ただし、年四回以上支給されるときは、標準報酬月額の対象です。

● 標準報酬月額はいつ決まるの？ ●

標準報酬月額は基本的に1年ごとに改定されますが、それ以外にも必要に応じて決定されます。

1 7月1日現在で「定時決定」

毎年7月に4、5、6月の報酬をもとに計算した平均額を報酬月額にあてはめ、標準報酬月額が決まります。標準報酬月額はその年の9月から翌年8月まで有効となり、1年ごとに改定します。

2 入社したとき「資格取得時決定」

入社時の報酬によって決定されます。その標準報酬月額は、1~5月入社の場合はその年の8月まで、6~12月入社の場合は翌年8月まで使用されることになります。

3 昇給などがあったとき「随時改定」

昇給、降給などがあり、固定的賃金の変更により、報酬月額が2等級以上変わった場合は、次の定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。

■標準報酬月額

等級	標準報酬(単位:円)		報酬月額(単位:円)	
	月額	日額	以上	未満
1	58,000	1,930	63,000	
2	68,000	2,270	63,000~73,000	
20	260,000	8,670	250,000~270,000	
21	280,000	9,330	270,000~290,000	
22	300,000	10,000	290,000~310,000	
23	320,000	10,670	310,000~330,000	
46	1,150,000	38,330	1,115,000~1,175,000	
47	1,210,000	40,330	1,175,000~	

※「標準報酬日額」とは、標準報酬月額の30分の1に相当する額で、傷病手当金や、出産手当金などの計算に使われます。

【定時決定の例】
4、5、6月の給料の平均が、325,000円だった場合
310,000円~330,000円に含まれるので、標準報酬は23等級で320,000円になります。

被扶養者の皆さまへ

「特定健診」が守る 大切な家族

家族のため、自分自身のためにがんばっているあなた。そんな日々を支えているのが、あなたの健康です。話題の健康法を試す前に、なにより大切なのが健診を受けることです。健診を受けて元気で輝いていることが、家族の幸せを守ることにつながります。



◆被扶養者の特定健診は健保組合で実施しています

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防につながります。40～74歳の方が対象です。

♥特定健診があなたの健康と家族の安心を守ります

- ・体型に関わりなく多くの方が罹患している「高血圧」の予防につながります。
- ・閉経をきっかけに女性に急増する「脂質異常症」の予防にもつながります。
- ・失明や人工透析につながる「糖尿病」の兆候も、いち早く発見できます。

あなたの健康が確信できれば、家族の安心につながります！

あなたが病気になったら大変！
毎年必ず受診
しましょうね。



兵庫県運輸業健康保険組合

せいぜいご覧いただきご利用ください。

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>