

あなたの健康づくりを応援します

健保だより

2014年
(平成26年)

秋号

兵庫県運輸業健康保険組合

主な記事

- 新役員紹介・組合会報告……………2～5
- 健保組合からのお願い……………6～9
- 療養費について……………10
- ジェネリック・インフルエンザ・データヘルス計画…11～14

No.133

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

新しい組合役員が決まりました

日頃より事業主・被保険者の皆様には、健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さて、当組合の役員任期が去る平成26年7月30日に満了したことに伴い、次期役員の変更を実施しました。

次の方々が平成29年7月30日までの役員に就任されました。
どうぞよろしくお願いいたします。



新しい組合役員（26名）

選定理事 (5名)	松原 丈夫	三田運送株式会社 (理事長)
	福永 征秀	信栄運輸株式会社
	濱田 長伸	株式会社浜田運送
	北野 耕司	姫路合同貨物自動車株式会社
	船引 清彦	兵庫県運輸業健康保険組合 (常務理事)
互選理事 (5名)	西村 修治	大同通運株式会社
	溝口 昭夫	日新自動車運送株式会社
	二宮 秀樹	早駒運輸株式会社
	田中 照明	兵庫貨物運輸作業株式会社
	福本 正昭	マルエス工運株式会社
選定議員 (8名)	井阪 一仁	井阪運輸株式会社 (監事)
	原田 正	神戸通運株式会社
	水田裕一郎	飾磨海運株式会社
	池尻 博史	大陽運送株式会社
	谷井 秀彰	谷井運輸株式会社
	小林 泰	南部運送株式会社
	見満 良昭	株式会社丸大運送店
	藤原 現人	三輪運輸工業株式会社
互選議員 (8名)	福永 広作	川西港運株式会社 沿岸部
	北川 司	株式会社サン・トランスポート
	金築 秀人	ジャパントラック大阪株式会社
	乾 志郎	株式会社新宮運送
	寺本 雅明	寺本運輸倉庫株式会社
	前田 泰志	株式会社ハーテック・ミワ
	喜田 和宏	株式会社兵食 (監事)
	川瀬 晴久	菱神運輸株式会社

(敬称略、事業所 50 音順)

第147回組合会報告



兵庫県運輸業健康保険組合の平成25年度決算が、去る7月14日開催の第147回組合会で承認されましたのでお知らせします。

●平成25年度決算

交付金等で収支はかろうじて黒字、しかし経常収支は赤字つづく…

財政改善は高齢者医療制度改革しかない

■料率UPするも増収にならず

当健保組合の平成25年度の決算は、一般勘定で収入総額39億4,978万1千円、支出総額39億4,554万3千円となり、収支差引額は423万8千円の残金を生じさせ、かろうじて黒字となりました。

収入では保険料率を上げたにもかかわらず、保険料収入は前年度とほぼ同額であり、予算規模は全体でやや縮小という厳しいものでした。被保険者数が少し減少したのと、報酬や賞与の伸び悩みが影響していると思われます。

なお、支出においても事務費や医療費等が減少したことにより、納付金が増加したものの、全体では前年並みの支出にとどまり、何とか残金が生じたということです。

しかし、経常収支は赤字の連続であり、財政の困窮に歯止めがかかりません。要因は増え続ける高齢者医療費への多額の納付金や支援金にあります。保険料収入の実に半分が納付金等です。一刻も早い高齢者医療制度改革、現役世代が高齢者の医療費を負担する仕組みの改善、特に前期高齢者(65歳~74歳)への公費の投入を強く望む次第です。

■組合会で決議「前期高齢者医療への公費投入・健康保険組合方式の堅持」

政府は、社会保障制度改革プログラム法の成立に伴い、来年の通常国会に高齢者医療制度改革に関する法案を提出する予定であり準備を進めています。

健康保険組合連合会(健保連)は、この高齢者医療制度改革に関し、従来から健保連が要望している「現役世代が高齢者の医療費を負担する仕組みの改善、特に前期高齢者(65歳~74歳)への公費の投入等」を反映させるよう政府に強く働きかけを行っています。

当組合におきましても、先日の組合会でこの趣旨に沿った決議文を採択しました。(5ページ参照)

平成25年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT①

自主財源の柱

保険料率を引き上げたが、報酬の伸び悩み等で前年度とほぼ同額の収入に止まった。

POINT②

特定健診や保健指導、高齢者医療支援に対する国からの補助金と健康保険組合間における財政支援交付金です。

POINT③

医療費等支出の最大科目

医療費は平成24年度対比では少し減少しましたが今後も注視する必要があります。

POINT④

健保財政を圧迫する過重な納付金

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は、増え続けています。保険料収入の50.02%を占めており、健保財政を圧迫しています。

収 入 (千円) (*印は経常外)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保険料	3,432,270	459,535
●国庫負担金	6,121	820
●調整保険料*	35,782	4,791
●繰入金*	17,259	2,311
●国庫補助金*	83,811	11,221
●財政調整事業交付金*	348,518	46,662
●施設利用料	8,801	1,178
●利子収入・雑収入等	17,219	2,306
合 計	3,949,781	528,824
経常収入合計	3,480,903	466,047

支 出 (千円) (*印は経常外)		被保険者1人 当たり支出額(円)
●事務費	87,150	11,668
●保険給付費	2,036,152	272,614
●納付金等	1,716,890	229,869
●前期高齢者納付金	750,588	100,494
●後期高齢者支援金	804,611	107,727
●その他(退職者給付拠出金等)	161,691	21,648
●保健事業費	51,059	6,836
●財政調整事業拠出金*	35,706	4,781
●連合会費	2,603	349
●積立金・その他	15,983	2,140
合 計	3,945,543	528,257
経常支出合計	3,897,645	521,843

経常収支差引額	▲416,742千円
決 算 残 金	4,238千円

介護保険分

POINT①

すべてを納付金に支出

高齢化で介護を受ける人が増加したことから、介護納付金も増加が続いており保険料収入が不足しました。

POINT②

不足分を準備金から繰入れました。

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
●保険料	389,335	介護納付金	390,813
●繰入金	1,476	還付金	6
●雑収入	8		
合 計	390,819	合 計	390,819
決 算 残 金		決 算 残 金	0千円

組合現況 (平成26年3月末現在)

- 事業所数 151事業所
- 被保険者数 7,406人 (男性 6,762人、女性 644人)
- 被扶養者数 8,467人
- 平均標準報酬月額 337,746円 (男性 347,835円、女性 229,968円)
- 総標準賞与額 4,352,651千円
- 平均年齢 44.70歳 (男性 44.90歳、女性 42.48歳)
- 前期高齢者数 537人
- 健康保険料率 1,000分の100.00 (事業主 1,000分の50.50、被保険者 1,000分の49.50)
- 一般保険料率 1000分の98.97
- 調整保険料率 1000分の1.03
- 介護保険被保険者数 6,875人 (本人 4,741人、家族 2,134人)
- 介護保険料率 1,000分の16.8 (事業主 1,000分の8.4、被保険者 1,000分の8.4)

～高齢者医療制度改革に向けて～

決 議

当健康保険組合は、運送業を中心とした総合型の健康保険組合であり、設立事業所の規模は協会けんぽと変わらない中小・零細企業が多く、経営環境は厳しいものがあります。そんな中、大幅な保険料率の引き上げは困難であり、組合の財政基盤はきわめて脆弱となり、赤字決算が続くという厳しい財政状況にあります。

この危機的な財政状態を招いている最大の要因は、過重な高齢者医療制度の負担にあります。当健康保険組合の平成25年度決算では、拠出金は保険料収入に対して50.02%と、もはや負担の限界を大きく超えるものとなっております。

増大する高齢者の医療は、広く国民全体で支えるべきものであり、現役世代の保険料による支援に過度に依存することはすでに限界に達しています。平成27年10月に予定される消費税10%への引き上げ時においては、社会保障制度の安定財源として、高齢者医療制度、特に公費の投入がない前期高齢者医療へ適切に公費を投入し、過重な現役世代の負担の軽減を図るべきです。加えて、健康保険組合の安定運営に向けて、現行の高齢者医療制度の負担方法をはじめとする不合理な仕組みを早急に是正すべきです。

健康保険組合は、効率的・効果的に保険者機能を発揮できる保険者であり、医療保険制度の中核として国民皆保険の維持・発展に取り組んで参りました。今後も、安定的に組合運営を行い、これからも加入者の健康を守り支えるため、そして皆保険制度を支えていくために、以下の事項の実現に向け、兵庫県運輸業健康保険組合第147回組合会の総意をもってここに決議いたします。

一、前期高齢者医療への公費投入

一、健康保険組合方式の堅持

平成26年7月14日

兵庫県運輸業健康保険組合
第147回 組合会

健保組合からのお願い



被保険者証の取扱いについて

退職や扶養の削除等により当健康保険組合の被保険（扶養）者資格がなくなったときは、被保険者証は使用できませんので5日以内に会社を通じて当健康保険組合へ返納してください。

病院を受診中のときは、病院の窓口へすぐに連絡してください。

なお、被保険（扶養）者資格がなくなった日（退職した日の翌日）以降に受診されますと、その治療費は返還していただきますので、くれぐれも受診することのないようご注意ください。

保険証を使用できるのは退職日、被扶養者の場合は削除日の前日までです。
退職後は本人分と家族全員分の保険証を**必ず返却しましょう。**

退職後の健康保険について



他の医療保険制度に入る

・転職し他の職場に変わったとき



会社員なら他の健保組合や協会けんぽ、公務員なら共済組合など、就職先の医療保険制度に加入します。



任意継続被保険者になる

・個人で健康保険組合に加入する



健康保険の被保険者期間が2ヵ月以上ある場合は、手続により退職後2年間は現在の健康保険組合の被保険者になることが可能です。退職の翌日から20日以内に健保組合への手続きが必要となります。ただし、傷病手当金と出産手当金の支給はなく、保険料は（事業主が負担していた分も含めて）全額自己負担になります。



国民健康保険に入る



市（区）町村などの国民健康保険に加入します。退職後14日以内に手続きが必要です。保険料は市（区）町村によって異なりますので、詳しくは市（区）町村の国民健康保険課でご確認ください。



家族の被扶養者になる

・仕事につかず、収入が一定額以下になる



仕事につかず、収入が一定額以下になる場合、家族などの医療保険の被扶養者になることができます。条件を満たせば、配偶者や子どもの医療保険の被扶養者になることができます。原則、保険料負担はありません。

※75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入します。上記の制度には加入できません。

被扶養者資格の再確認について



当健康保険組合では、被扶養者の適正な認定と把握及び保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が現在もその状況にあるかを確認させていただくために再確認を実施いたします。対象者の方には、事業主を通じて被扶養者現況届を送付させていただきます。

この再確認は、保険給付や高齢者医療制度における納付金・支援金に係る大変重要な事務ですので、ご多忙中大変恐れ入りますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

○対象者：18歳以上の扶養家族



平成25年度健康保険被扶養者再確認結果のご報告

平成25年12月に実施しました健康保険被扶養者再確認の結果をご報告します。ご協力ありがとうございました。

対象者	4,352人
資格抹消となった人数	155人
内訳	
収入超過	32人
就職	42人
死亡	6人
その他	75人
扶養削除率	3.56%

この再確認の結果、1千6百90万円の医療費の削減となります。

本来、被扶養者に該当しない人がそのままですと、健保財政を圧迫します。

被扶養者の適正な認定は、保険料のむだ遣いをなくし、被保険者間の公平性を保つうえからも大変重要となりますので、ご理解のうえ、今後ともご協力をお願いします。

「被扶養配偶者非該当届」提出のお願い

平成26年12月から、従業員（厚生年金保険第2号被保険者）の配偶者が被扶養配偶者（国民年金第3号被保険者）に該当しなくなった場合は、届出が必要となります。

第3号被保険者が下記の①または②に該当したときは、事業主（会社）を経由して届けていただくことになります。

届出が必要な場合

- ① 被扶養配偶者の収入が扶養認定基準以上になり、扶養から外れた場合
- ② 配偶者（第2号被保険者）と離婚した場合

保険医療機関でない医師にやむを得ずかかったときなど

次のようにやむを得ず保険医療機関でない医師にかかったときなどは、患者が一時的に費用をたてかえ、あとで健康保険組合から払い戻しが受けられます。

- ① 急病で健康保険を扱っていない医療機関にかつぎこまれたとき
- ② 保険証交付の手続きが済んでいないため、保険証を提出できなかったとき
- ③ へき地などで健康保険を扱っている医療機関がなかったとき
- ④ 外国で医療機関にかかったとき

※自分の責任で保険証を提示できなかったときや、自分の意思で健康保険を扱っていない医療機関にかかったとき、保険証のコピーを使ったときなどは、払い戻しはされません。

※外国で医療機関にかかったときは「診療内容明細書」が必要ですが、明細書が外国語のときは日本語の翻訳を添え、翻訳者の氏名住所電話番号を記入することになっています。



海外療養費の支給基準について

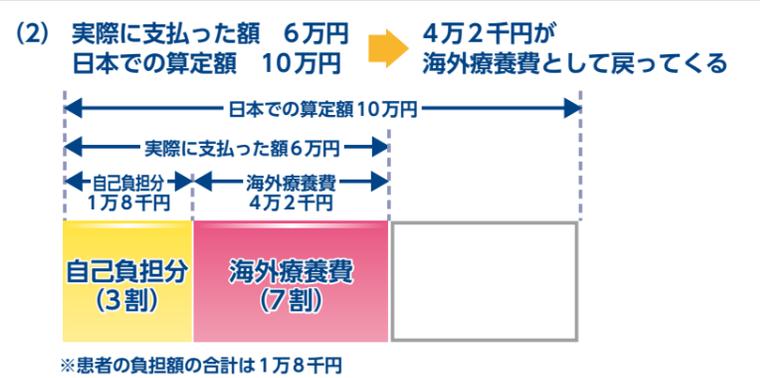


海外旅行中等にやむを得ず現地の医療機関で診療を受けた場合、申請により海外療養費として払い戻しを受けられる場合があります。

海外療養費が支給されるのは、日本国内で保険診療として、認められている医療行為に限ります。

※治療目的で海外に渡航された際にかかる医療費は支給の対象となりませんので、ご注意ください。

※保険給付費の適正な処理のため、申請手続きに必要な書類以外に「パスポートの写し」等の提出をお願いする場合があります。ご理解いただき、ご協力をお願いします。



糖尿病重症化予防対策に取り組めます



当健康保険組合では、平成25年度から健診結果、レセプトデータを基に糖尿病重症化予防に取り組んでいます。

この取り組みは、糖尿病重症化予防の対象者を抽出し、服薬管理、食事療法、運動療法等の保健指導を実施することにより、対象者の方々の健康・生活の向上を目的としています。保健指導の実施のご案内のお知らせが届いたときは、積極的にご参加ください。

なお、平成25年度の保健指導は糖尿病予備群（医療機関で治療を受けていない方）89名の方を対象として25名の方が指導を受けました。

糖尿病予防のポイント

食生活

- 1日3食、規則正しい食生活に
- 最初は野菜、海藻類など食物繊維の多いものから
- よくかんで、ゆっくり食べる
- 腹八分目でストップ
- あぶらっこいもの、甘いものは控えめに
- 間食は水を飲んでがまん
- お酒は日本酒1合まで



運動

- まずは1日1万歩を目標に散歩を日課に
- 家事など生活の中で体を動かす機会を活用



睡眠と休養

- 睡眠時間をしっかり確保
- 休日は趣味などでストレス解消



タバコ

- あきらめずに禁煙する
- 一人で無理なときは禁煙治療を



「糖尿病」は、がん、脳血管疾患、心疾患、精神疾患と並ぶ5大疾患の1つです。日本人の約5人に1人が糖尿病患者とその予備群と推定されています。糖尿病は合併症で失明、人工透析、壊疽による足の切断、脳梗塞や心筋梗塞などに至るととても怖い病気です。

一度発症すると、生涯にわたって治療が必要となりますので、予防がなにより大事です。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満、喫煙などの糖尿病の要因となる生活習慣にどっぷりつかっている人やストレス過多の人は要注意。あなたの未来のために、今日から糖尿病予防の取り組みを始めましょう。

ジェネリック医薬品を積極的に利用してお薬代を節約しましょう。

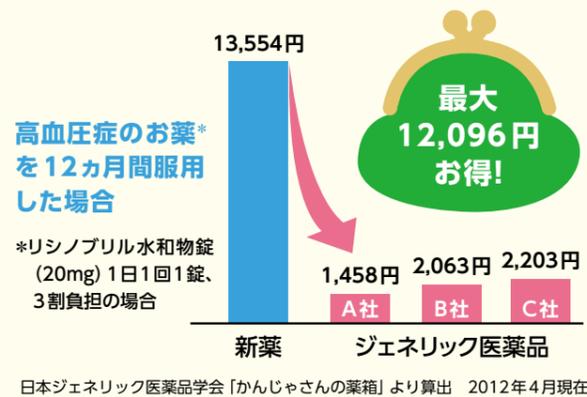
Q1 ジェネリック医薬品ってどんな薬？

新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。



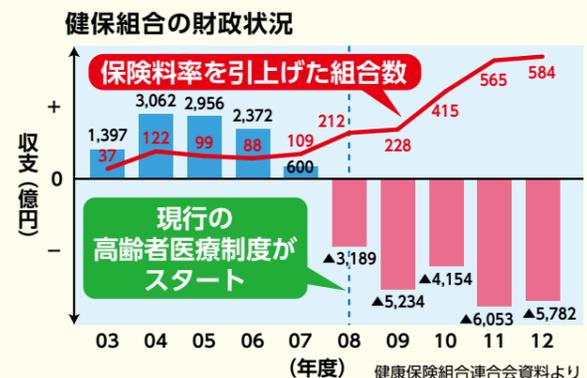
Q2 ジェネリック医薬品ってどのくらい安い？

ジェネリック医薬品は新薬に比べ3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。これは新薬に比べ研究開発費を大幅に抑えられるためです。



Q3 ジェネリック医薬品を使用するメリットは？

お薬代が安くなることに加え、医療費を節減することで医療保険財政の悪化やそれに伴う健康保険料の上昇を抑えることができます。



ジェネリック医薬品の使用促進対策の取組みの効果について

当組合では、平成21年度からジェネリック医薬品の使用促進対策として、ジェネリック医薬品に切り替えることで、窓口負担がどれくらい軽減されるかをお知らせする「ジェネリック医薬品使用促進通知」を対象者のご自宅に送付しております。

平成25年度に実施した結果、3,474,925円の財政効果となりました。

通知対象条件 慢性疾患で軽減効果額が500円以上見込まれる方

通知対象者…1,565人

軽減効果額…3,474,925円(年間)



予防に優る対策なし!正しい知識と予防策を身につけましょう

流行ってしまったインフルの注意点

なるべく人込みに出ない

インフルエンザの主な感染経路は、ウイルスが含まれた飛沫(しぶき)を口や鼻から直接吸い込む「飛沫感染」です。さらに手などについたウイルスから「接触感染」することもあります。予防には外出時の「マスクの着用」、帰宅時の「手洗い」「うがい」が効果的です。

- 流行時は、できるだけ人込みへの外出を控えます。
- 特に高齢者や子ども、慢性疾患のある人は外出を控えてください。
- 外出時には、マスクを着用しましょう。
- 「手洗い」「うがい」をぜひ励行してください。



自宅でできるインフルエンザ対策

● 適度な湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好みます。室内では加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保つことが予防には有効です。

最適湿度
50~60%

● 免疫力を高めましょう

免疫力が高いとウイルスが侵入しても発症しないで済みます。栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる、適度な運動を行う、十分な睡眠をとるといった、ごく基本的な生活習慣が免疫力を高めます。



● 予防接種を受けましょう

インフルエンザ流行のピークは、1月上旬から3月位までです。12月上旬頃までに予防接種を終えましょう。

なお、インフルエンザを予防するために当健康保険組合では年1回に限り費用の半額(上限2,000円)を補助しております。



手洗い、うがいを習慣に

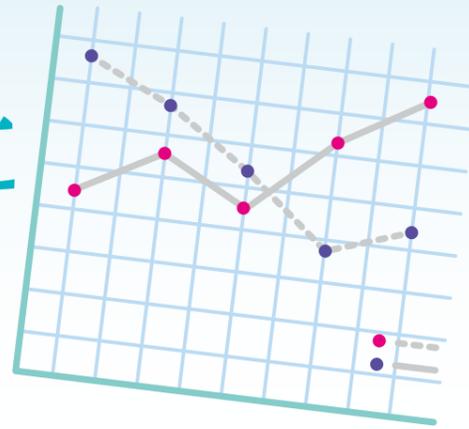
正しくこまめに手洗いを



- ①せっけんをつけ、手のひらを合わせ、よく洗う
- ②手の甲を伸ばすように洗う
- ③指先、つめの間をよく洗う
- ④指の間に十分に洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥手首も洗う
- ⑦流水で泡をしっかりと洗い流す
- ⑧清潔なタオルやペーパータオルで十分にふく

効果的な保健事業の実施に向けて

データヘルス計画に 取り組みます



平成25年6月に閣議決定された「日本再興戦略」に基づき、健保組合などの健康保険の保険者にデータヘルス計画の作成が義務付けられました。当健保組合でもデータヘルス計画の作成に取り組みます。

特定健診もう受けましたか？

リスクの高い人は
保健指導を実施します。



保健指導で生活改善

特定健診の結果から、病気のリスクが高い人に対して保健指導が行われます。生活を変えていくための専門家のサポートが受けられるのです。



特定保健指導は、あなたの未来へのアドバイス

世界に一人しかいないあなただから、健康診断後には、必ず保健指導を受ける!!

健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、特定保健指導によるサポートをします。保健指導プログラムが用意されています。早期に生活習慣病を予防・発症するため、特定健診・特定保健指導は役立ちます。医師・保健師・管理栄養士等が、誰でも実践できる無理のない生活指導をします。

対象者に合わせた実践的なアドバイス

健康保険組合連合会 www.kenporen.com

健康保険のみらいをみんなでつくる!

あしたの健保プロジェクト



国民皆保険制度を持続していくためにあなたの声がチカラになる >>>

あしたの健保 検索 www.ashiken-p.jp

健康保険組合連合会 www.kenporen.com
健康保険組合は、約3,000万人のサラリーマンとその家族の健康を守っています。健康保険組合連合会(健保連)は、全国1,400余りの健康保険組合の連合組織です。〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号

あしたの健保プロジェクトとは？

日本の医療費は、加速する高齢化などを背景に毎年1兆円を超える規模で増加しています。中でも、医療費の6割以上を占める高齢者医療の増加が著しく、放置できない喫緊の課題となっています。この高齢者医療費を支える現役世代・企業の負担は、年々重くなりもはや限界です。

日本が世界に誇る「国民皆保険制度」を維持していくために、そして重くなった現役世代負担を少しでも和らげるために、「あしたの健保プロジェクト」は誕生しました。

本プロジェクトでは、このWEBサイトを通じて現在の健康保険の不健康状態を広く知って頂くとともに、その状態を是正したいという「皆様の声」を積極的に発信していきます。

ぜひ、皆様も本プロジェクトに賛同の声をお寄せください。

あなたの賛同があしたの健康保険を変える！
賛同はコチラをCLICKしてください！

主張 1 国民皆保険制度を維持しよう!

賛同する!

主張 2 現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!

賛同する!

主張 3 高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

賛同する!

兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ

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

保養と健康づくり | 健康保険組合のご案内 | 健康保険ガイド | こんなとき | 届書申請書一覧 | けんぽQ&A | 介護保険

〇〇運輸

健康保険組合からののお知らせ

- 2014.08.21 [夏期プールの利用状況のお知らせ](#)
- 2014.08.11 [夏期休業のお知らせ](#)
- 2014.08.04 [生活習慣病（動脈硬化）予防改善セミナーのご案内](#)
- 2014.08.01 [夏期プールの利用状況のお知らせ](#)
- 2014.07.22 [「医療提供体制に関するリーフレット」及び「柔道整復、はり・きゅう、あんまマッサージの施術に係るリーフレット」のご案内について](#)

健康保険組合連合会
特定健診等実施施設検索システム

個人情報保護に関する基本方針

兵庫県運輸業健康保険組合

〒650-0025
神戸市中央区相生町4-6-4

TEL 078-341-4801
FAX 078-341-4803

地図はこちら

Copyright (C) 2010 兵庫県運輸業健康保険組合 All rights reserved.

健康教室・算定基礎届説明会を開催

去る6月16日神戸市産業振興センターにおいて、健康教室、算定基礎届事務説明会を開催しました。

健康教室は健康保険組合兵庫連合会共同設置保健師を講師に招き、65事業所74名が出席して『職場のメンタルヘルスを考える』をテーマに講演を受けました。その後、業務課適用主任から算定基礎届の事務について説明しました。

