

健保だより



◆百日草

おもな内容

平成27年度決算がまとまりました／健康保険組合でもマイナンバーの利用が始まります／かかりつけ薬局は健康づくりの強い味方！／この時期、3つの食中毒対策を忘れずに／法改正のお知らせ ほか／公告／健保ポナンザ

第111号

2016・9

平成27年度決算がまとまりました

納付金の減少が要因となり、 収支差引額と経常収支差引額は黒字に！

平成27年度の事業報告と収入支出決算が7月29日に開催された組合会において承認されましたので、ご報告いたします。

※金額、割合の合計は、四捨五入の関係で合わない場合があります。

一般勘定	収入総額	32億4,621万2千円
	支出総額	30億9,930万3千円
	収支差引額	1億4,690万9千円
	経常収支差引額	5,924万9千円

一般勘定

収入 保険料は対予算比5,496万6千円増

一般保険料率は前年度同様1000分の92に据え置きました。保険料は、平均標準報酬月額が予算と比較して減少したものの総標準賞与額が増加した

ことにより、対予算比5,496万6千円増の31億300万2千円となりました。

支出 納付金は保険料の43%を占め、依然として健保財政を圧迫

保険給付費は、対前年度決算比7,951万8千円増の15億7,216万5千円となりました。

また、納付金は、対前年度決算比4億7,322万1千円減の13億2,073万4千円となりましたが、保険料に占める割合は43%と、依然として健保財政を圧迫しています。

保健事業費は、事業所の協力を得て特定保健指導ならびに疾病の重症化予防事業を行いました。対前年度決算比578万3千円減の8,966万7千円となりました。

平成27年度の決算は、納付金の大幅減が大きな要因となり経常収支差引額が前年度の赤字決算から5,924万9千円の黒字となりました。しかし、平成29年度には後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割に移行することによる負担増が見込まれており、健保財政は今後も厳しくなることが予想されます。このため、財政健全化に向けて努力してまいりますので、皆様の一層のご理解、ご協力をお願いいたします。

平成27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)	割合 (%)
保険料	3,103,002	494,660	95.6
国庫負担金収入	1,457	232	0.0
調整保険料収入	43,916	7,001	1.4
繰入金	45,706	7,286	1.4
国庫補助金収入	1,012	161	0.0
財政調整事業交付金	41,925	6,683	1.3
雑収入	9,194	1,466	0.3
合計	3,246,212	517,490	100.0
経常収入合計	3,114,665	496,519	—

■決算残金処分内訳

平成27年度の決算残金処分は、次のとおりとなりました。

別途積立金	146,882千円
財政調整事業繰越金	28千円
計	146,909千円

支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)	割合 (%)
事務費	69,959	11,152	2.3
保険給付費	1,572,165	250,624	50.7
法定給付費	1,545,026	246,298	49.9
付加給付費	27,139	4,326	0.9
納付金	1,320,734	210,543	42.6
前期高齢者納付金	559,611	89,209	18.1
後期高齢者支援金	687,996	109,676	22.2
退職者給付拠出金	73,105	11,654	2.4
老人保健拠出金	22	4	0.0
保健事業費	89,667	14,294	2.9
還付金	281	45	1.5
財政調整事業拠出金	43,883	6,996	
連合会費	2,478	395	
雑支出	136	22	
合計	3,099,303	494,070	100.0
経常支出合計	3,055,416	487,074	—

介護勘定

収入

科目	決算額 (千円)	第2号被保険者等 1人当たり額(円)	割合 (%)
介護保険収入	302,003	82,831	100.0
雑収入	7	2	0.0
合計	302,010	82,833	100.0

■決算残金処分内訳

平成27年度の決算残金処分は、次のとおりとなりました。

準備金	13,694千円
計	13,694千円

支出

科目	決算額 (千円)	第2号被保険者等 1人当たり額(円)	割合 (%)
介護納付金	288,275	79,066	100.0
介護保険料還付金	41	11	0.0
合計	288,316	79,077	100.0





平成29年1月から 健康保険組合でも マイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後、健康保険組合でも、利用が予定されています。

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

事業主やみなさんが健康保険組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

- ◆ 被保険者資格取得届
 - ◆ 被保険者資格喪失届
 - ◆ 被扶養者（異動）届
 - ◆ 傷病手当金の支給の申請
 - ◆ 出産一時金の支給の申請
 - ◆ 限度額適用認定の申請
- などです。

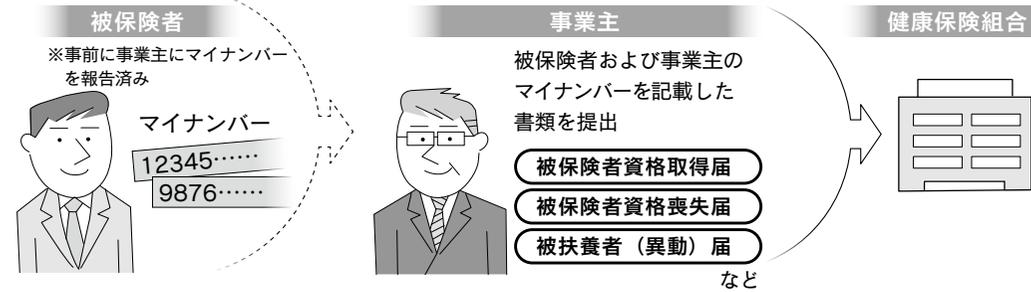
平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添付書類（住民票等）が必要ですので、ご注意ください。

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象… 社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、12桁）… 市区町村長から通知カードにより本人に通知
- * 法人番号… 国税庁長官が法人番号（13桁）を指定し通知
- 個人番号カード… 申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

マイナンバー利用の流れ（例）



情報連携が進み、より便利に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政が持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）」の運用開始などが予定されています。

今後の予定

	平成29年7月以降	平成30年以降
個人番号カード	医療保険のオンライン資格確認システム整備	保険証としての利用（平成30年4月目途）
マイナポータル	マイナポータルの構築	マイナポータルの運用開始 ● 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化 ● 税・社会保険料のクレジットカード納付 など

*平成30年を目途に特定健診データを個人が電子的に把握・利用可能に

「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他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**

*間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30
[年末年始 12月29日 ~ 1月3日を除く]



かかりつけ薬局は健康づくりの強い味方！

病気になったりけがをしたとき、まずはかかりつけのクリニックや医院へ行くのが、医療機関の上手な受診方法。そして、薬を調剤してもらう場合の薬局も、かかりつけにするのがスマートです。

かかりつけ薬局って どんなところ？

一つの薬局で調剤や服用履歴を管理できる

処方せんを持って行って調剤してもらう場合、その都度、医療機関近くの薬局に行くのではなく、どこか一つに決めておけば、服用履歴（薬歴）データがそこで蓄積されるため、薬の重複やアレルギー・体質などを考慮した調剤をしてもらえます。これは、国が積極的に推進している政策の一つであり、「健康サポート薬局」とも呼ばれます。



かかりつけ薬局なら相談しやすい

他の薬との併用や体質などについて相談ができる



「気になる症状が出た」「市販薬とのみ合わせが心配」など薬に対する疑問や不安があるときは、薬剤師に尋ねましょう。かかりつけ薬局であれば質問や相談がしやすいため、服用に対する安心感を得られます。調剤してもらった後でも、疑問があればいつでも相談できます。

自分にあったかかりつけ薬局を探そう

自宅などの近くにあり、親身になってくれる薬局を

かかりつけ薬局は、自宅や勤務先など、通いやすい場所にあることが重要です。また、●きちんと薬の説明をしてくれるか、●患者の悩みや相談に親身になって答えてくれるか、●気配りができるかなども大切なポイントです。



ジェネリック医薬品への切り替えの相談も、かかりつけ薬局で！

「ジェネリック医薬品を利用してみたいけれど、なんとなく不安がある」。こんなときは、かかりつけ薬局に相談してみるのも一つの方法です。新薬からジェネリック医薬品に切り替えたい場合の相談や、お試し調剤*についても相談にのってくれます。

また、ジェネリック医薬品は病気によっては数多くの種類があり、これらすべてを薬局で取り揃えている

わけではありません。かかりつけ薬局であれば、事前にジェネリック医薬品の調剤希望を伝えやすくなり、在庫がなければ取り寄せできることもあります。

*調剤される薬の数日分について、まずはジェネリック医薬品を試して、その後の体調などをみて、ジェネリック医薬品を使い続けるかどうかを判断する調剤方法。

この時期、3つの 食中毒対策を 忘れずに



ノロウイルスなどのウイルス性のもの、動植物による自然由来のものを除けば、食中毒発生のピークは、気温と湿度が高い初夏から秋にかけてです。細菌性食中毒は、「付けない・増やさない・やっつける」対策が基本です。

①食中毒菌を「付けない」

精肉や生の魚介類などには、細菌が付着している可能性があります。購入後は、それぞれ分けて袋に入れて持ち帰るようにしましょう。また、調理中、扱う食品が変わる場合には、手や包丁、まな板などから細菌が付かないように気をつけましょう。

「付けない」ためのヒント

- 精肉や生の魚介類などが、生で食べる食品に触れないようにする（手や包丁、まな板は、とくに注意する）
- 野菜は、よく洗って使う
- タオル・スポンジ・ふきん・食器・台所を清潔にしておく



②食中毒菌を「増やさない」

食中毒菌は、高温・多湿の環境下で増殖していきます。精肉や魚介類などの購入後は、なるべく早く冷蔵庫へ入れることを第一に考えましょう。買い物には保冷バッグを持参したり、保冷剤や氷を使うと安心です。また、調理済みの食品であっても、長時間室温に放置することは避けましょう。

「増やさない」ためのヒント

- 朝夕の涼しい時間帯に買い物をする
- 買い物後は、なるべく早く冷蔵庫へ入れる
- 調理後は早めに食べる
- 冷蔵庫は10℃以下（理想は5℃以下）、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 冷蔵庫内を清潔に保つとともに整理しておく（容量の7割程度にとどめ、冷蔵機能を低下させない）



③食中毒菌を「やっつける」

加熱すると、ほとんどの食中毒菌は死滅します。ただし、加熱ムラには注意し、中心部分の温度が75℃で1分間以上になるようにしてください。また、調理器具の洗浄、消毒も重要です。特に、まな板は魚・肉用と野菜用など、食品によって使い分ける工夫も必要です。

「やっつける」ためのヒント

- 包丁やまな板などの調理器具は、こまめに洗浄・消毒する
- 肉や魚、卵などはよく加熱する（中心部分の温度が75℃で1分間以上）
※電子レンジを使う場合は加熱ムラがないように注意する
- 温めなおすときもよく加熱する
- 古い食品は思い切って捨てる



食中毒になったと思ったら…

下痢に激しい腹痛や発熱、嘔吐、血便などを伴うときは、食中毒の可能性あります。一刻も早く、医療機関を受診してください。
※家庭では、症状が出てみかぜや食べすぎと誤解しがちです。食中毒の可能性も忘れずに。



平成 28 年 10 月からの 法改正のお知らせ

▶被扶養者認定について、「兄弟」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることも条件となっています。平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。

▶パート・アルバイトの社会保険の適用が拡大されます

1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金8万8,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険の加入が義務付けられます（従業員501人以上の事業所が対象。学生は除く）。

Pick Up Info

わが家でできるデータヘルス

体の経年変化をチェック 健診結果を生活改善に活かそう

年に一度の健診は健康づくりの基本です。とくに大切なのは、受診後に健診結果を確認し、日常生活に活かすこと。そのためにも健診結果報告書は毎年大切に保管し、ときどき家族で見直すようにしましょう。単年では正常範囲内で問題がないように見えても、毎年の数値の変化を見比べてみると徐々に悪化している項目があるかもしれません。

たとえば、血圧の数値が高くなっている場合、料理を薄味にするなどの減塩対策が必要です。また、体重が増加傾向にある人は、間食や夜食を控える、適度な運動を心がけるといった取り組みが必要ですが、いずれも家族のサポートがあれば、ぐんと実行しやすくなります。

体の状態は数カ月単位で変わることもあります。毎年の健診結果を参考に、よりよい生活習慣にしていきましょう。



知っ得！食のまめ知識

柑橘類など酸っぱい食材に豊富 夏の疲れに効く！クエン酸

「疲れたら梅干し」「スポーツの後にレモンのはちみつ漬け」など、酸っぱいものを食べると疲れがとれることは昔からよく知られています。こ



れは、柑橘類などに含まれるクエン酸という有機酸の一種が、体の疲労回復を促してくれるからです。

クエン酸は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類のほか、キウイフルーツなどの果物、梅、酢にも含まれています。果物はそのままだけもちろん、ミキサーでジュースにすれば手軽に摂取できます。梅干しは塩分補給にもなるので、汗をかいたときにとると熱中症予防の効果も期待できます。

また、クエン酸には、カルシウムや鉄分など体に吸収されにくいミネラルの吸収率をあげる「キレート作用」という働きがあります。食事の際、酢のものを一品加えたり、魚料理や肉料理にレモンをかければさっぱりして、食欲のないときも食べやすくなります。夏バテ気味のときは、クエン酸をとってみましょう。

公 告

(敬称略)

組合会議員（選定）の辞任および就任について 神奈川スバル（株）	【辞任】 新江 誠 【就任】 笹川 貴洋
組合会議員（選定）の辞任および就任について 横浜日野自動車（株）	【辞任】 本田 健二 【就任】 松岡 博文
平成 27 年度事業報告、収入支出決算について	
事業所名称変更に伴う組合規約の一部変更について	(株) ゼロ・プラス関東



- ◆応募要領 問題の空欄を埋めてください。答えは、『健保だより』の中にあります。
- ◆締め切り 10月31日
- ◆賞 品 正解者10名様に記念品をお贈りします(正解者多数の場合は抽選。初当選の方を優先します)。
- ◆発 表 『健保だより』第112号 当選者の方はお名前を掲載させていただきますので、ご了承のうえ、応募してください。
- ◆応募規定 1名1通。郵便ハガキに住所、氏名、事業所名、保険証の記号・番号をご記入のうえ、健康保険組合へ送付してください。

問 題

- ①納付金は、対前年度決算比4億7,322万1千円減の13億2,073万4千円となりましたが、保険料に占める割合は43%と、依然として〇〇〇〇を圧迫しています。
- ②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「〇〇〇〇〇〇〇〇(情報提供等記録開示システム)」の運用開始などが予定されています。
- ③食中毒菌は、高温・多湿の環境下で増殖していきます。精肉や魚介類などの購入後は、なるべく早く〇〇〇へ入れることを第一に考えましょう。

『健保だより』第110号 ボナンザクイズ当選者 (敬称略)

『健保だより』第110号の健保ボナンザの当選者は、抽選の結果、次の10名の方々に決定しましたので記念品を贈呈します。

神奈川日産自動車株式会社	小林佳奈子	神奈川ダイハツ販売株式会社	白川美友貴
神奈川日産自動車株式会社	高梨奈緒子	(一社)全国軽自動車協会連合会 神奈川事務所	久野 澄子
横浜日野自動車株式会社	栗山 正人	日産プリンス神奈川販売株式会社	野間元敏勝
横浜日野自動車株式会社	佐藤 英喜	日産プリンス神奈川販売株式会社	岩田 和貴
神奈川ダイハツ販売株式会社	川辺 光祥	株式会社日産サテリオ湘南	鈴木 菜奈