

健保ニュース

2016-春
No.82
三菱自動車
健康保険組合

平成 28 年度
組合収入支出
予算

一般保険料率を9.0%から8.5%に引き下げ 堅調な保険料収入反映し、当面安定的財政が見込まれる

去る2月16日開催の組合会において、平成28年度収入支出予算が認定されました。ここ数年来、保険料収入が堅調に推移したこと、扶養審査の徹底により被扶養者の適正化が図られ保険給付費・高齢者関連納付金の節約ができたこと等により、当健保の財政運営は当面安定的に推移することが見込まれる状況です。経済動向・医療制度改革の進展等に不透明な要素も多いため、財政運営には引き続き細心の注意が必要となりますが、平成28年度については、保険料率を0.5%引き下げ、8.5%といたします。

平成 28 年度予算も黒字基調

収入は、保険料収入が約91億円、補助金等が0.8億円で合計約92億円となります。平成27年度決算見込額約97億円に比し保険料率0.5%引下げ相当分の約5億円が減額となりました。

支出は、保険給付・高齢者関連納付金が90%近くを占めます。保険給付については全国平均伸び率を掛け約42億円、高齢者関連納付金については厚労省から示された係数を用い算出し約37億円を計上します。その他保健事業費等10億円程度をプラス、支出合計は約88億円となり、平成27年度決算見込額82億円強に比し、約6億円増額となります。

収支は、約3億円強の黒字予算となりますが、平成27年度決算見込と比較しますと、11億円強悪化することになります。ところで、高齢者関連納付金の多寡は、被扶養者人員・比率、高齢被扶養者の医療費が、大きな要素となりますが、当健保

は他健保に比し、低い伸びに抑制されております。

～継続的対策で高齢者関連納付金を抑制～

金額ベースでは2億円程度削減された数字になっており、扶養審査の徹底・高齢者に対する訪問看護事業の充実等、当健保が常日頃から継続的に行っている対策の成果が出ていると、評価しております。

引き続き保健事業の充実目指す

加入者の健康増進は、健保本来の業務です。保健事業の充実、最優先課題となりますが、本年度は『人間ドック・脳ドックの更なる補助率アップ』、『婦人科検診の利用範囲拡大』、『ピロリ菌除菌による胃がんリスク低減事業導入』に新たに取り組みます（内容詳細はP2に掲載）。健保財政の健全化と共に、効果的な保健事業の推進に、今後も鋭意取り組んでまいりたいと考えておりますので、加入者の皆様には積極的にご活用くださいますよう、よろしく申し上げます。

平成 28 年度収入支出予算概要

(単位：千円)

収入(A) 9,173,559

雑収入 17,428
補助金 59,184

保険料 9,096,947

支出(B) 8,846,626

予備費 400,000
その他 297,858
保健事業費 263,590

保険給付費 4,183,978

納付金 3,701,200

収支差引額(A) - (B) 326,933

【財産保有状況】推計値

	平成27年度末	平成28年度末
一般準備金	5,159,906	5,186,363
別途積立金	6,300,000	6,600,000
介護準備金	380,686	221,522
土地建物等	1,429,793	1,405,134

組合現況

平均被保険者数 15,199人
概算標準報酬月額 429,700円

CONTENTS

健保ニュース No.82

平成28年度収入支出予算	p1
疾病予防事業を強化 扶養審査からの気付事項	p2
平成28年度からの健康保険 マイナンバーはしっかり管理!	p3
倉敷へお越しください 目のトラブルにご用心!	p4

春は異動(就職・引越し)のシーズンです!

扶養家族に変更が生じた場合は、速やかな届出をお願いします。

疾病予防事業を強化

自分の身は自分で守りましょう！

病気の早期発見・早期治療につなげる『二次予防事業』、発症リスク自体を軽減する『一次予防事業』。当健保は加入者の健康のため、いつその充実を図ります。

二次予防充実の取組み

○人間・脳ドック補助枠拡大

従来の6割から8割に拡大します。上限枠は従来どおりです。

○婦人科検診利用者範囲拡大

扶養されている奥様については、従来40歳以上の年齢制限がついており、受診機会も、特定健診実施時に合わせ行うこととなっていました。今年度から、年齢制限をなくすとともに、受診機会も、ドック受診時に合わせ、あるいは婦人科検診単独受

一次予防充実の取組み

診も可となります。

胃がん発症リスク軽減のため、主要因といわれるピロリ菌の除菌治療費を全額補助する事業を新規導入します。

○ピロリ菌除菌治療の流れ

↓新規導入する郵送検診（自己負担500円）でピロリ菌有無を確認。
↓有所見の方で、除菌希望する方は、胃内視鏡検査を受診する。郵送検診をパスし、直接



胃内視鏡検査を受診されても可。

↓除菌治療開始

↓治療終了後、完治確認検査受診。完治の場合は診断書を受領。

○補助対象

完治者のみ対象。『内視鏡検査』『除菌治療』『完治確認検査』費用の領収書を添え健保に補助申請することで、全額補助実施。なお、完治診断書は自己負担となります。（詳細は健保HP参照）

組合会予算関連以外の議決事項

◆法改正等に伴う取扱い変更の件

- ・傷病手当付加金・延長傷病手当付加金に係る報酬日額算出方法変更の件

法改正により、従来の直近月の標準報酬日額適用から過去12カ月の平均標準報酬日額適用に改める。

- ・マイナンバー制度施行に伴う個人情報保護に関する「基本方針・規程」見直しの件

個人情報保護関連諸規則につきマイナンバー法を反映した内容に改定

- ・はり・きゅう、あんま・マッサージ療養費償還払いへ変更の件

厚生労働省指導により、当該治療については、全額個人の療養費払いとし、保険適用部分については後日個々請求による償還払いとする。

◆保健事業充実に係る件（詳細別掲）

- ・人間ドック・脳ドック補助枠拡大の件

従来の6割補助から8割補助へ補助枠拡大。上限枠は従来どおり。

- ・婦人科検診利用者範囲拡大の件

被扶養配偶者については、特定健診受診対象者（40歳以上）に限り適用していたが、年齢制限枠を撤廃する。

- ・ピロリ菌除菌治療 全額補助実施の件

ピロリ菌有所見者が除菌治療を実施し、除菌に成功した方については、治療費全額補助する。

扶養審査からの気付事項

扶養審査で、次の事例で確認事務に手間取るケースが散見されました。添付すべき資料につき、あらかじめ準備くださるようお願いいたします。

◆「扶養対象者」が

同居から別居となった場合

別居となった扶養対象者（除く学生・配偶者）を引き

◆主たる生計維持者の確認

共稼ぎ夫婦が、子を扶養する場合、主たる生計維持者確認のため、夫婦双方の直近の所得証明書が必要となります。

続き被扶養者とする場合は、新たに送金証明（金融機関通帳写し等）が必要となります。

豆知識

胃がんの99%はピロリ菌が関与！

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は胃の粘膜にすみ着く細菌。胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎の患者に高い確率で認められることから、これらの病気のおもな原因菌と考えられています。最近の研究では、ピロリ菌の持続感染で胃の粘膜が萎縮し、胃がん発症のリスクが高まることがわかってきており、胃がん患者の99%はピロリ菌を保菌していたというデータも出ています。

感染経路は？

ピロリ菌の感染経路は、おもに幼少期の不衛生な飲み水や、保菌者である親から受けた食べ物の口移しだと考えられていますが、完全には解明されていません。

感染率は？

ピロリ菌の感染率は、幼少期を劣悪な衛生環境で過ごした団塊以上世代で約80%前後と高く、衛生状態のよい環境で育った若い世代の感染率は年々低くなっています。

感染率が下がったとはいえ、40代でも4～5人に1人は胃がんリスクを抱えているといわれます。まずは**健保の郵送検診でピロリ菌感染の有無を調べてみましょう。**

ここが変わる!

平成 28 年度からの健康保険

※ 主なものを抜粋

● 4 月から

入院時の食事代

入院時の食事代の自己負担額（1食あたり）が **360 円** に引き上げられます。

平成 27 年度まで	平成 28 年度から	平成 30 年度から
260 円	360 円	460 円(予定)

※ 一般所得者の場合。低所得者等は据え置きとなります。

「紹介状」なしで大病院を受診したときの負担

「紹介状」なしで大病院を受診すると、原則として患者に一定額（初診時に 5000 円以上、再診時に 2500 円以上）の支払いが求められます。

患者申出療養の創設

先進医療を使う場合など、これまで限定的だった保険外併用療養費*の枠組みを拡大。国内未承認薬の使用など、先進的な医療を希望する患者からの申出を起点に、迅速に保険外併用療養費を使えるしくみ（患者申出療養）がつけられます。

*自由診療を受けると、通常なら健康保険が使える診療分も自由診療の扱いとなるが、保険外併用療養費の対象であれば、自由診療と保険診療を併用することができるため、患者の負担は軽減される。

従来の先進医療に比べ、申請から承認まで原則 2 週間～6 週間と期間を短縮

● 10 月から

兄弟の扶養条件

家族を健康保険の被扶養者とするには、三親等内であることと、収入や同居・別居などの要件を満たす必要があります。「兄弟」は収入基準のほか「同居していること」が要件でしたが、この「同居」の要件が撤廃されます。

短時間労働者への被用者保険の適用拡大

1 週間の所定労働時間が同一事業所の従業員の 4 分の 3 未満、または 1 カ月間の所定労働日数が同一事業所の従業員の 4 分の 3 未満である短時間労働者において、次の①～⑤にすべて該当する場合は健康保険の被保険者になります。

- ① 1 週間の所定労働時間が 20 時間以上
- ② 月額賃金 88,000 円以上（年収 106 万円以上）
- ③ 勤務期間が継続して 1 年以上見込み
- ④ 学生ではない
- ⑤ 事業所が従業員 501 人以上



マイナンバーはしっかり管理！

マイナンバーは生涯にわたって利用する番号です。忘れたり、人に知られたりしないよう十分に気をつけてください。

マイナンバー管理のポイント

- ▶ 「通知カード」「マイナンバーカード」は大切に保管する
- ▶ 番号をむやみに人に教えない
- ▶ 他の手続きのパスワードなどに使用しない
- ▶ 税や社会保障など*の手続きで必要な場合にだけマイナンバーを書く

*マイナンバーは「社会保障」「税」「災害対策」の 3 分野を中心に法律で利用が限られています。健康保険の分野では平成 29 年から利用予定です。



国や自治体および当健保組合から、**電話やメール等でマイナンバーを含む個人情報をお尋ねすることはありません！**

マイナンバーをかたる詐欺被害の報告も増えています。不審な電話等があったときは相手にせず、当健保組合、お住まいの自治体、最寄りの警察等に連絡してください。

直営保養所に
泊まる列

パークサイドヴィラ倉敷

江戸情緒あふれる倉敷へお越しください

江戸時代、天領（幕府直轄領）であった倉敷は、倉敷川の水運を利用した川港町・商家町として発展しました。蔵屋敷が町の語源ともいわれています。

倉敷駅に程近い「美観地区」は、白壁土蔵のなまこ壁に、軒を連ねる格子窓の町屋、川面に映る柳並木など、江戸情緒豊かな町並みが大切に保存され、世界的名画であるエル・グレコの『受胎告知』が展示されていることで有名な大原美術館も所在しております。直営保養所『パークサイドヴィラ倉敷』は、そんな美観地区まで車で15分程度、高梁川河畔の風光明媚な酒津地区にあります。

日常から離れ、一日どっぷりと和テイストに浸り、癒されてみるのはいかがでしょうか。美味しい地酒と瀬戸内海の新鮮な魚もお待ちしております！



パソコン、スマホはほどほどに… 目のトラブルにご用心!

最近では、20～30代に老眼のような症状が急増し「スマホ老眼」という言葉が生まれるなど、ディスプレイ機器を起因とする目のトラブル、そこから派生する体調不良や病気（＝VDT*症候群）が問題となっています。

ディスプレイを使って長時間作業を続けると、近くにピントを合わせる目の筋肉が疲労し、まばたきも少なくなりドライアイが進行。そこへ、加齢やストレス、夜型生活、栄養の偏りなどが加わることで、頭痛や肩こり、吐き気といった症状が現れるのです。

目のトラブルは、全身のトラブルにつながります。単なる目の疲れと侮らず、適切なケアで目の健康を守りましょう。

* VDT = Visual Display Terminals



目の健康 セルフチェック

当てはまる数が多いほど
VDT症候群やドライアイ
の可能性あり!

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目が痛む |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボ、ゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が重たいと感じる | <input type="checkbox"/> 目に少し不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> まばたきが増えた |
| <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出ることもある | <input type="checkbox"/> ものが二重に見える |

目の健康を守る 3つのポイント

● 長時間ディスプレイを見続けない

1時間のうち10～15分は休憩をとり画面を見ないようにする、遠くを眺めて目をリラックスさせるなど対処しましょう。

● 目の乾燥を防ぐ

涙は目を保護する役割を担っています。意識的にまばたきをして涙でうるおし、さらに室内の加湿で、目の乾燥を防ぎましょう。

● 規則正しい生活

最低でも6～7時間は睡眠を確保し、朝は太陽光をしっかり浴びる、就寝前はディスプレイ画面は見ないなど、人間のあるべき生活リズムを心がけましょう。

健保組合への
申請手続きにも便利!!

三菱自動車健康保険組合のホームページ
<http://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp>

各種申請書がホームページから
ダウンロードできます。

三菱自動車工業との共催事業

メンタルヘルスカウンセリング 無料
(委託先) ヒューマンフロンティア相談室

電話相談 面談

フリーダイヤル **0120-783-744**

受付時間：月曜日～土曜日 11:30～20:00
(日曜・祝日・年末年始はお休み)

*1テーマにつき最大10回まで無料となります。