

Kenpo Winter 2017

けんぽめ〜る

No.
74

- 新年のご挨拶……………P2
- 健保財政の現状と今後に向けて/
セルフメディケーション税制が始まります…P3
- ホームページを公開!……………P4
- 交通事故などにあつたとき……………P5
- 免疫力をつけてカゼ予防……………P6
- どうすればよくなる? 高血圧……………P7
- 高かつきます「いきなり大病院」……………P8



三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合

ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください

新年のご挨拶

三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合

理事長 佐々木 雅隆

新年明けまして おめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年もメルテックグループ23社の事業所、26,300名の加入者の皆さまとともに、新しい年を迎えることができました。これも偏に、各事業主殿および被保険者の皆さまの健保組合事業へのご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、昨秋厚生省が発表した「平成27(2015)年度医療費の動向」によると、概算医療費は前年度から1.5兆円増加して41.5兆円となり、13年連続で過去最高を更新しました。高齢化の進展や医療技術の高度化に加え、高額な薬剤の保険適用が相次いだことなどの影響があったものと考えられます。

一方、平成27年度決算見込みにおける約1,400の健保組合全体の収支は、2年連続黒字となったものの、これは多くの健保組合が保険料率を引き上げたこと、高齢者医療を支える拠出金の過年度精算分(戻り)等の影響によるもので、健保財政が改善されたわけではありません。高齢者医療制度への拠出金は、今後も増え続けることは確実であり、健保組合を取り巻く環境は、依然として厳しい状況が続くこととなります。

当健保組合も、増加する拠出金と保険給付費を賄うために保険料率を引き上げ、事業主殿並びに被保険者の皆さまにご負担をお願いしてまいりました。こうした中、健康増進・疾病予防・重症化防止等の事業主殿と連携した保健事業活動をはじめ、ジェネリック活用他諸施策へ対する加入者の皆さまのご理解とご協力により、従来と比べて保険給付費の伸びが鈍化してまいりました。結果、平成28年度の当健保組合収支は、予算以上の改善が見込まれ、3年連続の単年度黒字を確保できる見通しです。

また、来たる平成29年度におきましては、高額医療費・高額薬剤費等の影響による保険給付費の動向に不透明感がありますが、高齢者医療拠出金における過年度追加差額がほとんど無く、29年度は財政圧迫の最大要因である拠出金の増額が緩和される見込みです。そのため、平成29年度の保険料率は、現状のまま据え置く見通しであります。

今後も安定した健保財政を継続していくためには、高齢者医療制度をはじめとした国による医療制度改革の早期実現に期待するとともに、保険給付費の伸びを最小限に抑えていくことが必要です。そのため、まず被保険者並びに家族の皆さま一人ひとりが「自らの健康は自らがつくる」という意識を高め、それぞれの年齢や健康状態に応じて、積極的に健康保持・増進に努められるようお願い致します。

健保組合は、将来に亘って加入者の皆さまが健康でいられるように、実効性のある保健事業の推進、環境づくりに事業主との一体感をもって取り組んでまいります。また、健保組合では、新たに“ホームページ”を開設致しましたので、是非ご活用いただければ幸いです。

皆さまにとりまして、健康で良き一年でありますことを祈念するとともに、本年も相変わらないご理解とご支援をお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



健保財政の現状と今後に向けて

I 一般勘定

1. 平成28(2016)年度財政見通しについて(表1参照)

平成28年度の収入支出見込み額は、総収入8,104.1百万円(うち繰入金等を除き7,881.8百万円)、総支出7,632.0百万円の見通しです。結果、収支差引額は472.1百万円、単年度収支も179.8百万円と前年度に続き黒字を計上できる見込みにあります。

今年度予算は納付金の大幅増加に加え保険給付費の経年的な伸びを見込み、保険料率を引上げさせて頂きました。見通しでは支出面で納付金が略予算通り大幅な伸びを示す一方で、懸念された保険給付費は対予算で△100.7百万円(対前年度102.4%)と大幅に縮小する見込です。収入面では、保険料が予算を若干下回りますが、国庫補助金が増加したため総収入では7.1百万円増となりました。結果収支差引額は予算に対し+114.1百万円

表1 一般勘定の収支内訳推移：平成28年度見込み等

[単位：百万円]

	H27年度 (実績)		H28(2016)年度 (見込)			H29(2017)年度 予想		
		前年比		前年比	(予算差)	現行料率 (94%)	前年比	
保険料率(%)	91.0	+5.0	94.0	+3.0	—	94.0	—	
収入	保険料収入	7,261.5	109.7%	7,715.4	106.3%	△7.8	7,895.1	102.3%
	繰越金・繰入金	308.5	75.8%	292.3	94.7%	0.0	521.8	178.5%
	その他	83.8	117.8%	96.4	115.0%	14.9	82.2	85.3%
	計	7,653.8	107.7%	8,104.1	105.9%	7.1	8,499.1	104.9%
支出	除く繰越・繰入金収入	7,345.3	109.8%	7,811.8	106.4%	7.1	7,977.3	102.1%
	事務費	58.4	98.2%	62.6	107.2%	0.0	72.6	116.0%
	保険給付費	3,421.8	104.9%	3,503.5	102.4%	△100.7	3,729.2	106.4%
	納付金	3,500.9	103.4%	3,745.4	107.0%	△5.7	3,402.0	90.8%
	保健事業費	182.9	102.7%	208.1	113.8%	0.0	242.0	116.3%
その他	107.7	104.7%	112.4	104.4%	△0.6	116.2	103.4%	
計	7,271.7	104.1%	7,632.0	105.0%	△107.0	7,562.0	99.1%	
収支差引額	382.1	298.1%	472.1	123.6%	114.1	937.1	198.5%	
除く繰越・繰入金	73.6	—	179.8	244.3%	114.1	415.3	231.0%	

の改善となる見込みです。

2. 平成29(2017)年度財政の見通しと保険料率について ⇒ 平成29年度料率は据え置きへ!

平成29(2017)年度財政の現料率による見通しでは、納付金の過年度精算金がほぼなくなり(平成28年度4億円)、また前期高齢者の一人当たり医療費が減少したことなどから、法改正による後期高齢者の拠出金の増を吸収し、納付金全体は平成28(2015)年度見込額に対し約3億4千万の大幅減(対前年度90.8%)が見込まれます。一方、保険給付費では加入者増、医

療技術の高度化、高額薬剤等により約2億3千万円の増を見込みましたが、表1のとおり単年度収支415.3百万円の黒字となり、収支差は937.1百万円と大幅増加が見込まれます。したがって、今後の医療費の動向を見極める必要がありますが、現時点で料率は据え置く見込みです。

II 介護勘定 (表2参照)

平成28年度は表2のとおり、総収入が695.2百万円(対前年比106.8%)、総支出が654.6百万円(対前年比106.7%)となり、単年度でも5.4百万円の黒字となる見込みです。特に収入の伸びは特定被保険者制度の導入が大きく貢献(約22百万円対前年比3.3%増額)し、単年度黒字達成の大きな要因です。ご協力に感謝申し上げます。

平成29年度は、現行料率で収支差33.2百万円の黒字(単年度は、4.3百万円の赤字) 予想で料率を維持できる見通しですが、平成29年度は総報酬制の一部導入が検討されており、その結果次第では、納付金支出が増加することになり厳し

表2 介護勘定の収支内訳推移：平成28年度見込み等 [単位：百万円]

	平成27(2015)年度	平成28年度		平成29年度	
	実績	見込	前年比 (%)	予想	前年比 (%)
保険料率(%)	13	13	—	13	—
収入	651.2	695.2	106.8	711.4	102.3
支出	613.7	654.6	106.7	678.2	103.6
収支差	37.5	40.6	108.3	33.2	81.8
単年度収支	18.0	5.4	30.0	△4.3	—

い財政が予想され、予断を許されない状況にあります。

軽いカゼなら
市販の薬で治す手も

平成29年1月から セルフメディケーション税制が始まります

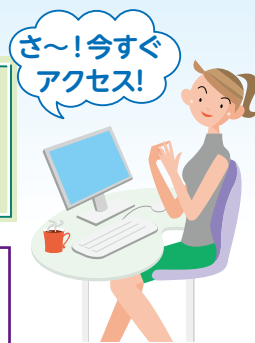
カゼの症状が軽い場合は、病院に行かずに市販薬を上手に活用する「セルフメディケーション」で対処することもできますが、平成29年1月から、市販薬の購入費用について所得控除を受けられる「セルフメディケーション税制」が始まります。特定の成分を含んだOTC医薬品(薬局・薬店・ドラッグストアなどで市販される医薬品)の年間購入額が合計12,000円

を超えたとき、その超えた部分の金額が所得控除の対象となる制度です。上限金額は88,000円で、生計を一にしている家族の分も含まれます。対象となるOTC医薬品など、詳細は厚生労働省のホームページをご参照ください。

※セルフメディケーション税制として申告できるのは平成30年からです。薬のレシートは大切に保管しておきましょう。

**ホームページ
を公開!**

PC、スマホ一つで 「いつでも、どこでも」簡単にアクセス!



サイト名：三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合
<https://www.meltec-kenpo.or.jp>

◇健康保険をよりご理解頂くために、事業主の皆様及び加入者のみなさまへの情報サービスの向上を目指し、ホームページを昨年12月1日より公開しております。

知りたい情報を「いつでも、どこでも、知りたい時に」をテーマにPCはもちろんスマホ、タブレットにも対応しております。また保険給付手続き、保健事業など保険者としての役割に加えて、皆様の健康づくり、医療に際し役立つ情報も盛り込みました。ぜひアクセスし日常生活にお役立て下さい。

トップページ画像とその構成



<健保の給付>

最も皆様アクセスするボタンです。具体的なタイトルで分かり易さに心掛け、また手続きともリンクさせています。

<手続き>

一般的に多い項目につき具体的なタイトルをつけて手続きを説明します。

<保健事業>

各事業ごとに、説明・手続き・申請書をセットで説明しています。

<健保のしくみ>

健康保険組合の役割、事業内容、制度から代表事例をあげて説明します。

よく問い合わせのある具体的な内容をタブにしました。

家族の資格取得、入院時の限度額適用認定証の発行、保健事業の人間ドック・家族健診はよく問い合わせがある項目です。

<おすすめの保険知識>

医療費の節減に有効な「ジェネリック医薬品の活用術」と保険証使用に注意を要する「接骨院・整骨院にかかるとき」をボタンにしました。

フッターには、当健康保険組合の案内(概要)、交通アクセスリンク、サイトを掲載しています。

<申請書一覧>

各種届出・申請用紙をジャンルごとに整理しまとめました。各用紙を入手したい時はここにアクセスしダウンロードするのが便利。手続きの説明にもリンクしています。

<よくある質問>

これまでに寄せられた多くの質問・取り扱い事例をまとめました。手続きに迷ったら一度検索してみてください。文字検索もできます。

<最新情報>

加入者向けに法改正、健保組合からの連絡事項、健康・医療情報など最新の有益な情報を随時提供致します。ホームページにアクセスの際は、**まずこちらをチェックしてください。**

過去の有益な情報もストック。

これまで発行した機関誌けんぼめ～るを閲覧できます。

3種類のタブで簡単検索!

知りたい情報を探すために便利なタブを3つご用意、タブごとに下のボタン名が変わります。目的にあわせて切り替えご使用下さい。

<知って便利>

お得な健康情報、お子さんの救急時のサイトなど日常生活で役に立つ情報を掲載しました。どんなことが記されているか一度は閲覧してみてください。

交通事故などにあつたとき

第三者行為

交通事故や暴力行為などの“第三者行為”によるケガや病気は、通勤途上や業務中のものでなければ、健康保険で治療を受けることができますが、まずは健康保険組合にご連絡をお願い致します。

この場合の治療費は加害者に負担義務がありますので、保険証を使用して治療を受けたときは、加害者に代わって健康保険組合が治療費を立て替えて支払うことになります。後日、健康保険組合は立て替えた治療費を加害者に請求します。

第三者行為による傷病を健康保険で治療するときは、「第三者行為による傷病届」を健康保険組合へ提出する必要があります。

なお、通勤途上や業務中のケガの場合は、労災保険からの給付になりますので、保険証は使用できません。

第三者行為とは？

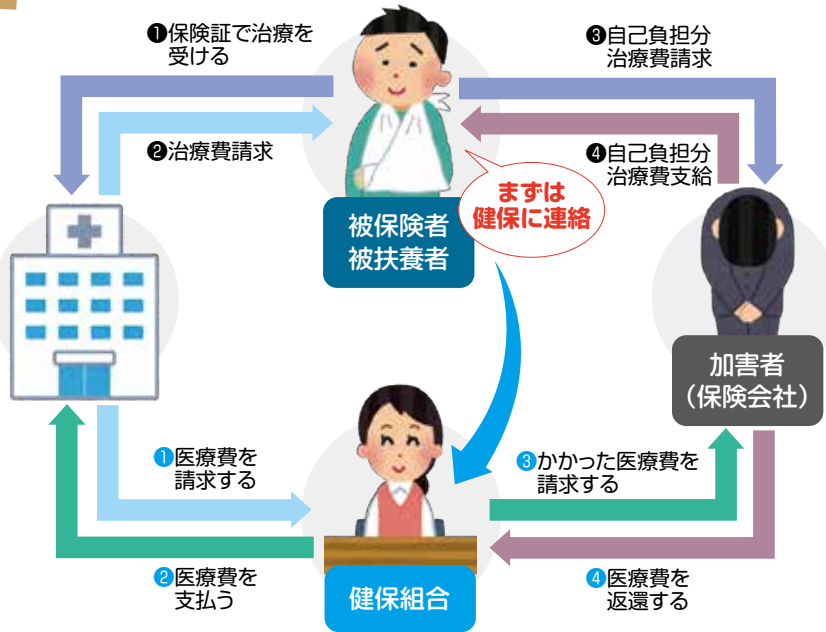
- 交通事故
- 暴力行為
- 他人の飼い犬にかまれた
- 工事現場からの落下物に当たった
- スキーなどの衝突・接触事故
- ゴルフ場で他人の打球に当たった
- 購入した食品や飲食店での食中毒など

第三者行為による傷病の治療に保険証を使うとき

交通事故などの第三者行為によるケガや病気の治療に保険証を使ったときは、できるだけすみやかに健康保険組合に連絡し「第三者行為による傷病届」を入手し提出してください。事故発生状況報告書、念書(誓約書)、事故証明書(交通事故の場合)、示談書(示談が成立しているとき)などの添付が必要です。

「第三者行為による傷病届」と必要書類(事故証明書など)を健康保険組合に提出

■ 第三者行為による傷病を健康保険で治療するとき



交通事故の場合はまず警察へ届出を

示談をするときは事前に健康保険組合に相談を

交通事故にあつたときは、加害者の車のナンバーや運転免許証などを確認し、必ず警察へ届け出てください。事故証明書をもらわないと保険がおりなかったり、健康保険組合の給付が受けられないことがあります。

また、治療前や治療途中で示談が成立して被害者が賠償金を受け取った場合、健康保険で治療を受けられなくなることがあります。また、事後に後遺症などが出ることもあります。示談をする前に、必ず健康保険組合に連絡してください。

免疫力を

つけてカゼ予防

入浴で

からだを温めるには入浴がいちばん。お風呂の蒸気はのどを潤すのでカゼの予防効果も期待できます。熱いお風呂では短時間しかつかってられないので、からだの表面しか温まりません。40℃くらいのお湯にゆっくりつかないようにしましょう。半身浴や足湯も効果的です。

足湯

バケツまたは洗面器に40～43℃のお湯をはり、椅子に腰かけて両足をくるぶしまでひたします。お湯が冷めないよう、さし湯をしながら10～20分温めましょう。発熱などで入浴できないときにもおすすめです。

半身浴

みぞおちから下の部分だけ30分程度お湯につかります。心臓への負担が少なく、全身浴と同じくらい血液循環がよくなるので、血圧の高い人や心臓病など循環器に問題のある人にとくにおすすめです。冷えないよう、肩から乾いたタオルをかけましょう。

子どものカゼ・インフルエンザには要注意

市販の薬を服用するとき

15歳未満の子どもが発熱して市販の解熱剤を服用するときは、アセトアミノフェン系の「小児用」と明記されたものを使用してください。大人用を服用すると、急性脳炎をおこす危険があります。薬局等では、子どもの年齢と症状を薬剤師に伝えて相談しましょう。

インフルエンザにかかったとき

突然の高熱(38℃以上)、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があるので、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザウイルス薬は、発症後48時間以内の使用が効果的です。感染力が強いので、周りの人にうつさないよう、マスクをして行きましょう。インフルエンザを発症した場合の学校の出席停止期間は、発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでとなっています。

詳しくは厚生労働省の
インフルエンザ対策ページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/>

カゼ予防には免疫力をつけるのが有効です。食事と入浴でしっかり対策していきましょう。整腸作用や抗酸化作用のある食材は、免疫力をアップさせます。また、からだを温める食材を使った料理を食べたり、入浴などでからだを温めることも免疫力のアップに効果的です。なお、インフルエンザ対策には予防接種が有効です。

監修

ひらつか生活習慣病透析クリニック院長
本間康彦

食事

ビタミンAやビタミンCなどは抗酸化作用により、免疫力を高める働きがあります。また、一般に、寒い地方・寒い季節にとれるものや根菜類などはからだを温めるといわれています。そのほか、ネギやショウガ、トウガラシといった薬味類にも発汗を促したり血行を促進する効果があります。

カゼ予防に効く成分

抗酸化ビタミン、
ヨーグルト・納豆などの
整腸作用のある食材

- ビタミンA** 鼻、のどの粘膜を強くして病原体の侵入をブロックする。鮭、レバー、ニンジン、春菊など
- ビタミンC** からだの免疫力を高める。イチゴ、小松菜、ピーマンなど
- ビタミンE** 血行をよくする。アーモンド、ゴマ、カボチャなど
- カテキン** 殺菌作用があり、カゼのウイルスを死滅させる。緑茶など

インフルエンザは…

予防接種で

この季節はインフルエンザにも要注意。予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり*、もしかかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けましょう。

*感染を100%予防するものではありません。

こんな人にとくにおすすめ

高齢者

持病のある方

(慢性呼吸器疾患、
心血管系疾患、腎
疾患、肝疾患、血液
疾患、糖尿病など)

肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。



どうすればよくなる? 高血圧

基準値	
収縮期血圧	130mmHg 未満
拡張期血圧	85mmHg 未満

A 高血圧を改善するには、適正体重の維持、塩分控えめの食事、禁煙、節酒、ストレスコントロールなどがあります。生活習慣を改善し、血圧を適正な数値に維持することが大切です。

Q 高血圧といわれました。日常生活で気をつけることは?

血圧が上昇する原因は、食べすぎ、塩分のとりすぎ、喫煙、ストレス、交代勤務など、生活習慣によるものも多いのですが、加齢や体質的なもの、別の病気が原因のもの(二次性高血圧)もあります。生活習慣の改善だけではよくならないケース、臓器の障害が進行して、早急に治療を開始する必要があるケースもあります。したがって健診で病院への受診をすすめられた人は、必ず受診した方がよいでしょう。

【治療による目標血圧値】

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者(～74歳)	140かつ90未満	135かつ85未満
糖尿病患者、たんぱく尿のある慢性腎臓病患者	130かつ80未満	125かつ75未満
脳血管障害患者、冠動脈疾患患者	140かつ90未満	135かつ85未満

(mmHg)
*病院で測定した血圧(診察室血圧)と、家庭で測定した血圧(家庭血圧)に差がある場合は、家庭血圧が優先されます。
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」一部改変

A 血圧が高いと、頭痛、肩こりなどが現れることがあります。ほとんど自覚症状はありません。しかし、長期にわたって高血圧を放置していると、脳や心臓、腎臓の血管が徐々に傷つき、確実にこれらの臓器の障害は進みます。

Q 自覚症状もありません。気にする必要はないのでしょうか?

血圧を下げるための生活習慣

1 食生活を改善する

●塩分をとりすぎない

塩分は1日6g未満がめやすです。日本人の平均摂取量は約10gなので、1日約4gほど減塩する必要があります。

※高血圧ではない人の1日の塩分摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満

塩分量のめやす

しょうゆ大さじ1:約2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅ぼし1個:約2g、ラーメン:約5gなど

●野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物には、余分な水分や塩分を排出するカリウムが多く含まれています。

カリウムの多いもの

パセリ、ほうれんそう、玉ねぎ、セロリ、アスパラガス、バナナ、メロン、アボカドなど

●動物性脂肪を減らし、よい油をとる

青魚に含まれる油(DHA、EPA)には、動脈硬化を予防する働きがあります。

また、同様の作用のあるオメガ3系脂肪酸のエゴマ油やアマニ油もおすすめです。

2 肥満の人は減量する

肥満改善による血圧低下の効果は、意外と大きいものがあります。BMI25以上の人は、ぜひ減量を。運動をするときは、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。瞬間的に強い力を入れる運動(腹筋など)は不向きです。

3 禁煙する

喫煙は血圧を上昇させるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞の引き金にもなります。高血圧の人がタバコを吸うと、循環器疾患のリスクが約2倍にもなるデータもあります。

4 お酒を飲みすぎない

お酒の飲みすぎは、血圧を上昇させます。純アルコール換算で、男性は1日20～30ml、女性は10～20mlを超えないよう

にします。

アルコール25mlのめやす

ビール中びん1本、日本酒・ワイン1合、焼酎0.6合、ウイスキーダブル1杯

5 毎日、血圧を記録する

朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。何か異常があったらすぐに医師に相談しましょう。

6 寒さや温度変化に注意する

寒い時期は、トイレや脱衣所などは暖房し、急激な温度変化を避けましょう。熱すぎる風呂、冷水浴なども要注意。お風呂はぬるめでゆっくりと。

7 ストレスコントロールに努める

ストレスや睡眠不足は、血圧を上昇させます。自分なりのリラックス法を決めてストレスをためないことも大切です。



高くつきます 「いきなり大病院」

「小さな診療所や中小病院では心配、やはり大病院でなければ」と思って、いきなり大病院で診療を受けると、診療料の他に特別料金がかかってしまうことをご存じですか？
からだの不調を感じたら、まずは自宅や職場の近くの診療所や中小病院を受診されることをおすすめします。

紹介状がないと、最低でも5,000円以上は上乗せ！

平成28年度の健康保険法の改正によって、「500床以上の大病院」や※「特定機能病院」を紹介状なしで受診した場合、通常の医療費とは別に病院が定めた特別の料金が徴収されることになりました(左表)。また、診療所などを受診するよう大病院から紹介を受けても引き続き大病院の受診を希望する場合でも、特別料金がかかります。改正の理由は、軽症の患者が大病院に多く受診に訪れることにより、本来の重症患者への高度で専門的な治療が阻害されることを防ぐこととされています。

●「500床以上の大病院」「特定機能病院」に紹介状なしで受診した場合の特別料金

	医科	歯科
初診	5,000円以上	3,000円以上
再診以降	2,500円以上	1,500円以上

※以下の人は特別料金の徴収の対象外となります。
救急の患者、国・地方の公費負担医療制度の受給対象者、無料定額診療事業の対象患者、HIV患者(エイズ拠点病院における初・再診のみ)など

大病院を受診する前に
かかりつけ医を受診しよう

自宅や職場近くの中小病院や診療所の中から、自分の「かかりつけ医」を決めておきましょう。医療費の節約だけでなく、日常の健康管理や体調の変化について気軽に相談できます。また、検査や高度な医療が必要になったときは、適切な医療機関を紹介してもらえます。