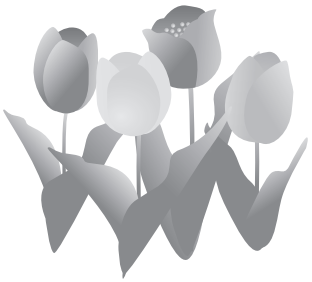
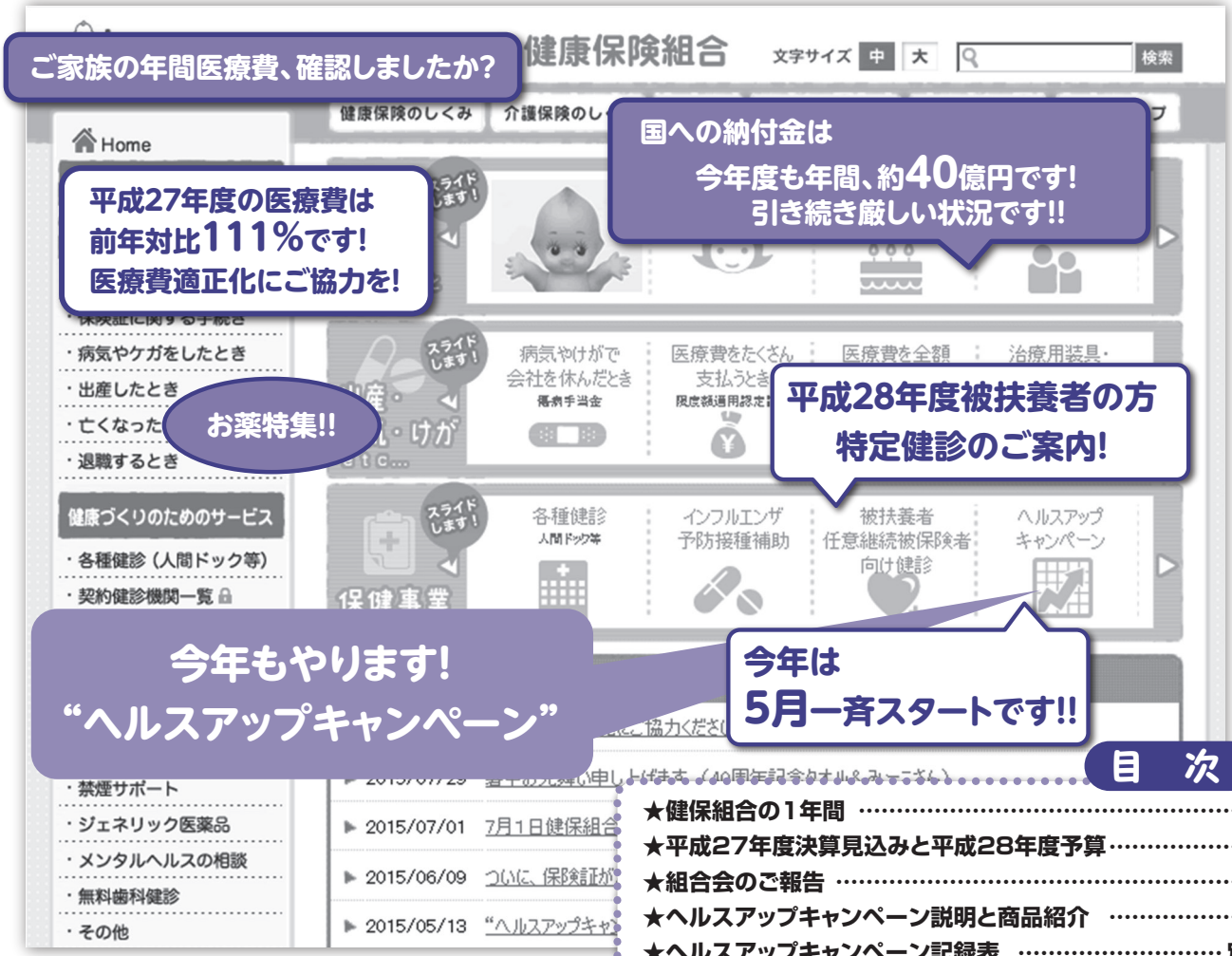
ご家庭にお持ち帰りください！

健保だより



第165号
2016.春

健保組合の年度は４月から、今年もよろしくお願いします！



目　次

★健保組合の１年間 …… 1
★平成27年度決算見込みと平成28年度予算 …… 2
★組合会のご報告 …… 2
★ヘルスアップキャンペーン説明と商品紹介 …… 3
★ヘルスアップキャンペーン記録表 …… 別紙
★ヘルスアップキャンペーンのコース説明 …… 別紙
★平成28年度　保健事業の主な内容 …… 4
★被扶養者・任意継続者向け健診のご案内 …… 4
★お薬のこと考えてみましょう！ …… 5
★データヘルス計画について …… 5
★平成28年度からの制度変更について …… 6
★被扶養者再認定について …… 7
★マイナンバー制度が始まりました！ …… 7
★ホームページの写真募集中！ …… 7

キユーピー・アヲハタ健康保険組合

ホームページはこちらです　http://www.qpbf-kenpo.com/

キユーピー アヲハタ けんぽ　で　検索

スマホでもOK!

ご存知ですか？？

健保組合の1年間

当健保組合人数(人)	
被保険者	20,226
被扶養者	12,730

2016.1末現在

4月

特別賞、復活！！

5月

被扶養者・任継向け健診のお知らせ送付

ヘルスアップキャンペーン

6月

4月1日時点で18歳以上のすべての被扶養者が対象です。

7月

被扶養者再認定発送

8月

柔整師長期受診者へ医療費通知発送

理事会
組合会

9月

接骨院や整骨院のかかり方はホームページを見てにゃ

健保の色々を決める、大切な会議です！

10月

インフルエンザ補助金申請

注射、嫌いでも頑張るわん！！

11月

お薬代は節約しましょう

12月

ジェネリック医薬品推奨お知らせ

1月

家族みんなの医療費、確認してください！わたしのは…ないわん！

理事会
組合会

2月

年間医療費通知発送

3月

健保委員会

健保をわかってもらう、全国行脚の旅にゃぁ〜

毎月の状況…（平成26年度月平均）

	本人(人)	家族(人)
加入者	344	223
脱退者	318	224

健保の部屋で、毎日保険証カード作ってま〜す

1ヶ月合計医療費	28,108件	306,560千円
病院からの明細書エラー	459件	
現金給付合計	883件	39,304千円
付加給付合計	170件	4,306千円
人間ドック	1,001件	30,660千円

難しい言葉は、ホームページを見てにゃやさしく説明しているにゃ

健保は組合です。みなさんの保険料は毎月、医療費や現金給付（出産育児一時金や傷病手当金等）につかわれているのです。助け合いなのだにゃ

平成27年度　決算見込みと平成28年予算について

健康保険（一般保険）

項　　目	平成27年度決算見込額	平成28年度予算額
総　収　入	9,431,350千円	9,494,076千円
総　支　出	9,218,570千円	9,494,076千円
差　引　額	212,780千円	0千円

健康保険の
しくみは
ホームページで

主な項目の比較	平成27年度決算見込額	平成28年度予算額	差　　額
保険料収入	8,373,240千円	8,220,221千円	▲153,019千円
医　療　費	4,410,471千円	4,645,914千円	235,443千円
注目！ 納　付　金　等	4,101,093千円	3,957,436千円	▲143,657千円

納付金等…

★納付金とは　「前期高齢者（65歳～74歳）納付金」「後期高齢者（75歳以上）支援金」など、高齢者の 医療費を賄うために、健保組合が　**国から支払を課せられた**　負担金の事です。

★平成27年度は　２年前（平成25年度）の当健保組合の前期高齢者の医療費に基づいて算出された、前期高齢者納付金が前年　**プラス９億円**　となり、財産を取り崩して対応しました。

★平成28年度は、２年前の平成26年度の当健保の前期高齢者の医療費が前年より低かったため、納付金額も少なくなっています。とはいえ、莫大な納付金額ではあります。（約40億円！）

介護保険

保険料率は変更なく19.5‰　（事業所･被保険者ともに9.75）

項　　目	平成27年度決算見込額	平成28年度予算額
総　収　入	980,477千円	1,050,355千円
総　支　出	918,482千円	1,050,355千円
差　引　額	61,995千円	0千円

介護保険の
しくみは
ホームページで

平成28年度は、全体の保険料率（103‰）は変わりませんが…

27年度

	事業主	被保険者	計
基本保険料	25.120	25.120	50.240
特定保険料	25.730	25.730	51.460
調整保険料	0.650	0.650	1.300
計	51.500	51.500	103.000

28年度　（単位‰）

事業主	被保険者	計
26.520	26.520	53.040
24.330	24.330	48.660
0.650	0.650	1.300
51.500	51.500	103.000

注目！

この料率は、自社で健保を持たない、中小企業の従業員が加入する、いわゆる『協会けんぽ』の平成28年度全国平均料率の100/1000をも超えています！

●基本保険料･･･事務所費･医療費･保健事業費に充てる保険料
●特定保険料･･･納付金に充てる保険料
●調整保険料･･･健保連に支払い、高額医療費及び健保間の財政調整に充てられる保険料
（健保連が料率を決定）
●介護保険料･･･介護納付金に充てる保険料　（健保組合は徴収して納付が役目）

組合会のご報告（抜粋）2月16日開催

★予算案･決算見込みが承認されました。
★健保財政の見通しが報告されました。
★メンタルヘルス相談の廃止が承認されました。（平成28年度から廃止）

ヘルスアップキャンペーン2016

めざせ! スリムキユーピー

みんなと一緒に、生活習慣改善にチャレンジ!

今年から実施期間が変更になりました
5月1日
一斉スタート!

ヘルスアップキャンペーンの季節になりました。
全5コースの中から1コース選んで、チャレンジしましょう!
みなさんのご参加をお待ちしております!

参加対象 当健保組合の被保険者全員と被扶養者である配偶者
※生活習慣改善コース(チャレンジコース):−3kgでBMI18.5未満になる方は対象外とします。

5コース
- ウォーキングコース(通常コース/チャレンジコース)
- 禁煙コース
- 生活習慣改善コース(通常コース/ダイエットチャレンジコース)

特典
- 5コース共通 達成賞 達成者全員に2,100円相当のオーラルセットをプレゼント
- 5コース共通 特別賞 達成者の中から抽選でプレゼント
- 生活習慣改善コース「チャレンジコース」 チャレンジ賞 達成者の中から抽選で5名様にプレゼント
- ウォーキングコース「チャレンジコース」 チャレンジ賞 達成者の中から抽選で5名様にプレゼント
- 禁煙コース 禁煙外来(上限10,000円)、禁煙補助薬(上限5,000円)の実費補助

●ウォーキングコースと生活習慣改善コースは、エントリーの報告は必要ありません。終了時の報告のみになります。

● 終了後に提出していただく記録表は返却しませんので、必要な方はコピーをとり原本を提出してください。

● Excelの「記録表」「禁煙宣言書」「禁煙コース補助金請求書」「禁煙成功宣言書」は、健保組合のホームページからもダウンロードできます。

ウォーキングコース

実施期間 平成28年5月〜6月

①コースを選ぶ

「通常コース」または
「チャレンジコース」のどちらかを選びましょう。
通常コース・・・
期間中で20万歩達成を目指します。
チャレンジコース・・・
期間中で70万歩達成を目指します。
※達成者の中から抽選でチャレンジ賞をプレゼント
記録表に希望のチャレンジ賞品の番号を記入してください。

②チャレンジ開始

毎日の歩数を「記録表」につけましょう。

③チャレンジ終了

参加期間の合計歩数がそれぞれのコース目標をクリアすれば達成です。
達成された方は、「記録表」を総務担当者に提出しましょう。

提出期限 7月8日(金)総務必着

! ウォーキングは健康増進に役立ちますが、歩き方によっては骨や筋肉に負担をかけることがあります。正しいウォーキングフォームを身につけましょう。

禁煙コース

実施期間 平成28年5月〜7月

①「禁煙宣言」

「禁煙コース参加申込書(禁煙宣言書)」を総務担当者に提出しましょう。
応援者と総務担当者の署名を忘れずに!

申込期限 4月22日(金)総務必着

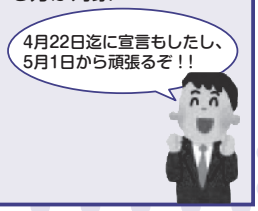
②チャレンジ開始

期間中、禁煙外来、禁煙補助薬、自助努力のいずれかで禁煙にチャレンジ。
禁煙外来:禁煙外来を実施している医療機関で3ヶ月間に5回程の医師の指導を受ける。
禁煙補助薬:市販のニコチンパッチやニコチンガムで実施。

③チャレンジ終了

7月31日を経過して禁煙が継続していれば達成です。
達成された方は「禁煙成功宣言書(禁煙コース補助金請求書)」を総務担当者に提出しましょう。
※補助金請求は、期間終了まで禁煙が続いている方が対象
※補助金請求の際は、領収書(原本)の添付を忘れずに!
※禁煙成功宣言書に、応援者と総務担当者の署名を忘れずに!

提出期限 8月5日(金)総務必着



キユーピー・アヲハタ健康保険組合

平成28年度　保健事業の主な内容

疾病予防の補助制度（自分の健康は自分で守りましょう！）

補助内容	補助対象者	補助金額
人間ドック・成人病健診 年1回／人	30歳以上の被保険者（本人） および被扶養者（家族）	健診料の81%補助　　上限33,000円
婦人科検診 年1回／人	30歳以上の被保険者（本人） および被扶養者（家族）	8,000円までの実費補助 ※人間ドック・成人病健診と共に受診した場合のみ対象 ただし、被保険者の定期健診または被扶養者向けの健康診断（LSIメディエンス）を受診された方は、婦人科検診のみの受診でも補助が出ます！ 受診した方は、「健康診断補助金請求書（※1）」に ①領収書（原本）　②結果表（コピー可）を添付して 申請してください。 （※1）ホームページからダウンロードできます
脳ドック（MRI・MRA・CT） ※契約健診機関によって内容は異なります 年1回／人	35歳以上の被保険者（本人） および被扶養者（家族）	50歳未満⇒5,000円までの実費補助 50歳以上⇒健診料の81%補助　上限33,000円 ●脳ドックの受診方法（50歳以上） ①人間ドックと一緒にオプションとして受診 ②人間ドックと別の日に単独受診（一部の契約健診機関を除く） ※35歳～49歳の方は単独受診できません
頸動脈エコー 年1回／人	35歳以上の被保険者（本人） および被扶養者（家族）	5,000円までの実費補助 ※人間ドック・成人病健診または脳ドックと共に受診した場合のみ対象
被扶養者・任意継続者向け 健康診断（特定健診・基本健診） 年1回／人	40歳以上の被扶養者（家族）、 任意継続被保険者（本人） およびその被扶養者（家族）	※詳しくは、下記の 『被扶養者・任意継続者向け健診のご案内』を ご覧ください
インフルエンザ予防接種 2回まで／人	被保険者（本人） および被扶養者（家族）	【期間：平成28年10月1日～平成29年2月28日】 1回の接種につき　16歳以上：1,000円 、 15歳以下（平成29年3月31日時点）：2,000円の補助 ※補助額より少ない場合には実費の補助
禁煙外来 禁煙補助薬	被保険者（本人） および被扶養者である配偶者 ※ヘルスアップキャンペーンに参加して 3ヶ月以上禁煙が続いた方	禁煙外来通院10,000円まで、 禁煙補助薬のみ5,000円までの実費補助 ヘルスアップキャンペーンの1コースとして実施 ※詳しくは、3頁をご覧ください

無料

歯科健診 年2回／人	被保険者（本人） および被扶養者（家族）	歯科健診センターと提携する全国の歯科医院での、一般歯科健診・歯科相談 ※詳しくは、健保組合のホームページをご覧ください
ヘルスアップキャンペーン	被保険者（本人） および被扶養者（家族）	※詳しくは、3頁及び別紙「ヘルスアップキャンペーン2016」をご覧ください

被扶養者・任意継続者向け健診のご案内

対　象　者：40 歳～ 74 歳の被扶養者（家族）、任意継続被保険者及びその被扶養者（家族）
健 診 機 関：全国約 2,100機関（㈱ＬＳＩメディエンスの契約機関）
健診コース：「特定健診」または「基本健診」のどちらかのコースを選択
※「婦人科がん検診（乳がん・子宮がん）」は、特定健診コースまたは基本健診コースのオプション（追加検査）として一緒に受けることができます。（婦人科がん検診のみの申込はできません）

自己負担額：【健診コース】　●特定健診　1,300円
●基本健診　2,100円
【婦人科がん検診】　★乳がん検診（乳房マンモグラフィ（X線）または 乳腺エコー）
★子宮がん検診（頚部細胞診）　8,000円を超えた額（合計8,000円までは健保が実費補助）

（●はどちらか選択　★は自由に選択）

㈱ LSI メディエンスの契約機関で平成 26 年度または、平成 27 年度に健診を受けられた方へ【健康診断実施のご案内】をお送りします。（⇒右写真、青い封筒です）

「健康診断のご案内」送付 4月初め頃 → 申込期限 10月31日（月）まで → 受診期限 12月28日（水）まで

【健康診断実施のご案内】送付をご希望の方は、お気軽に健保組合までご連絡下さい！☎03-5384-7740

健診はいずれか年1回／人のみ受診できます

被扶養者と任意継続者が受診できる健診は以下のとおりです。
●㈱ＬＳＩメディエンスの特定健診　または 基本健診　●人間ドック（成人病健診）※上記内容をご確認ください。

※29年度の健診体制は、現在、変更を検討しております

お薬のこと考えてみましょう!!

ご存知ですか?

平成 26 年度　調剤費用　629,504,000円

保険適用のお薬は3割を自己負担します。残りの7割は健保組合が負担していますが、その分はみなさんの保険料で賄われています。

調剤費用の内訳	
本人	363,995千円
家族	254,087千円
65歳以上	11,422千円

こども医療費助成制度について…
医療機関等で「乳・子 医療証」を使って受診した場合、**窓口負担が0円**※1でも、8割（7割）※2は健保組合が負担しています。

乳 OR 子　医　療　証
負担者番号　8 8 1 3 6 0 1 5
受給者番号
高校生等　氏　名
生年月日　平成　年　月　日生
保護者　住　所　〒
氏　名
有効期間　平成 27 年 10 月 1 日から 平成 28 年 9 月 30 日まで
上記の者は、千代田区乳子医療費助成条例により医療費の一部を千代田区が助成するものであることを証明する。
交付年月日

※1 こども医療費助成制度の窓口負担金は、市町村によって異なります。
※2 未就学児の医療費は、8割を健保組合が負担しています。

ジェネリック医薬品でお薬代を節約しましょう!

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、特許が切れた新薬（先発医薬品）と同じ成分を使い、新たに製造販売された薬です。効能、品質、安全性などは同等で、薬代は新薬より **2割から7割安くなる** 場合もあります。ご本人の医療費削減だけではなく、健保組合の医療費も削減できる、ジェネリック医薬品への切り替えをお願いします。

ジェネリック医薬品に変えるにはどうしたらいいの?

病院・薬局で **「ジェネリックでお願いします」** と申し出てみてください。すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、医師の治療上の方針で選択できない場合もありますので、その場合は医師や薬剤師に相談してみましょう。

かかりつけ薬局をもちましょう!

「かかりつけ薬局」のメリット

- 日常的なカウンセリングをもとに「薬歴（薬の服用の記録）」を作成してくれます
- 薬の重複投与や相互作用による副作用などの健康被害の未然防止が図れます
- 病院・診療所の医師の発行する処方内容を知ることができます
- 薬や服薬について相談できます

どんな「かかりつけ薬局」を選べばいいの?

①「処方せん受付」、「保険調剤」、「基準薬局」などの表示のある薬局
②薬の専門家として信頼できる薬局
③自宅の近所や利用する頻度が高い薬局

データヘルス計画について

平成27年度から国の重要な取り組みの一つとして、健診データ等の客観的な情報をもとに、健保組合と事業主（会社）が連携をして健康増進や疾病予防・重症化予防を支援するデータヘルス計画がスタートしております。当健保組合では、このデータヘルス計画の一環として、健康に対する気づきを促し、生活習慣を見直すことを目的とした保健事業を進めております。
具体的には、被保険者の方を対象に、健診結果(会社の定期健康診断や人間ドック健診結果）から、今後メタボになる可能性の高い予備軍の方と血圧・血糖・脂質が基準値以上の重症化リスクのある方に、生活習慣改善に向けた専門職の的確なアドバイス等の指導を行っております。今後はご自身の生活習慣を振り返り、改善に向けたアクションを取るようにしましょう。

平成28年度から変わります！

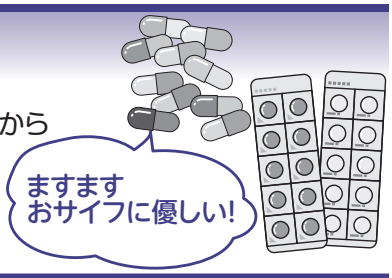
入院時食事療養費の標準負担額見直し

一般所得者の入院時の食事代が、1食260円から360円に変更になります
※低所得者は現行のままです。
※経過措置として、3月31日において、1年以上継続して精神病床に入院している場合は、
当分の間改正前の負担額を適用します。

紹介状なしで大病院を受診したときの自己負担

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、
定額（5,000円）を自己負担します。

後発医薬品の価格を新薬の5割に引き下げへ



新薬に対して原則6割になっている後発医薬品（ジェネリック）の価格を4月から
5割に引き下げます。
☆ジェネリックの詳細は、ホームページにてご覧ください。

標準報酬月額及び標準賞与額の年間上限の引き上げ

現在の47等級の上に、127万円、133万円、139万円の3等級が追加されます。
標準報酬月額上限……121万円⇒**139万円**
標準賞与額年間上限……540万円⇒**573万円**

改正前の上限額を上回る報酬を受けている方は、会社及び被保険者負担の保険料が上昇します。
☆ホームページの『標準報酬月額表』を確認ください。

傷病手当金と出産手当金の計算方法変更

平成28年3月31日まで⇒支給をする月の標準報酬月額を用いて計算します。

平成28年4月1日から⇒支給を始める日の属する月以前の継続した『12ヶ月の各月の標準報酬月額を平均した額』を用いて計算します。被保険者期間が12ヶ月に満たない場合は、『支給を始める日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額』　または、『支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額』のいずれか少ない額を用いて計算します。

平成28年10月から実施

被扶養者の認定要件の変更

平成28年10月から、兄姉に対する同居要件がなくなります。現在は、兄姉は同居をしていないと被扶養者になる事ができませんが、10月からは別居していても認定基準を満たしていれば、被扶養者になる事ができます。

☆詳細は、随時ホームページに載せていきますので、ご確認ください。

健康保険　被扶養者再認定について

平成27年度の被扶養者再認定の際は、
ご協力ありがとうございました。

**4月1日時点で
18歳以上の方
全員対象です！**

被扶養者再認定とは、加入時に被扶養者の資格があったご家族が、**継続して適正な資格**を持っているかどうかを確認するために、厚生労働省の通達に基づいて定期的に実施するものです。

皆様からお預かりしている保険料は、適正な資格を持った方のための大事なお金です。ご協力をお願いします。

生年月日が平成10年4月1日以前のご家族の方が対象です。

会社経由で該当者の皆様に**「被扶養者現況届」**を送らせていただきます。

★平成28年度も、ご協力をよろしくお願い致します！

平成28年度から始まるマイナンバー制度について

- 平成28年1月から、マイナンバー制度が開始されました。
- 昨年の10月から、市区町村より通知カードが送付されています。
- 各種健康保険の手続きでは、**平成29年1月から**の申請書・届出書にマイナンバーの記載が必要になります。
- 任意継続者の方は、直接健保にマイナンバーをお知らせしていただく事になりますのでその際は、ご協力をお願いします。

ホームページで順次お知らせします！　通知カードは大切に保管しておいてください！

ホームページに掲載する写真 募集中！

健保組合のホームページの「健保からのお知らせ」に掲載する写真を募集しています！
ぜひ、この写真を載せてほしいという方は、健保組合までご連絡ください☆
よろしくお願いします。

わが子の可愛い笑顔！
季節の風景！
自分の好きな場所！
みなさんのペットや
素敵な景色の写真など
お待ちしています★

※社内メールをお持ちの方は、健保に直接メールをお願いします。

キユーピー・アヲハタ健康保険組合　〒182-0002　東京都調布市仙川町2-5-7　仙川キユーポート　TEL:03-5384-7740　FAX:03-5384-7840