

# 夏太り対策のメニュー

## カレーパエリア

**材料** (作りやすい分量の4人分)

- えび……………4尾 (40g)
- ズッキーニ……………1/2本 (75g)
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………1かけ分
- ミニトマト (赤・黄・緑) ……計8個
- オリーブオイル……………大さじ1
- 米……………2合
- 水……………330ml
- 塩……………小さじ1と1/2弱
- カレー粉……………大さじ1/2
- とうもろこし (缶詰)……………30g
- パセリ (みじん切り)……………適量
- 黒こしょう……………適量
- レモン……………1個

**作り方**

- ①えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる (写真)。
- ④中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- ⑤10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- ⑥器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。



1人分  
339kcal  
塩分 2.1g  
※写真は2人分



**CHECK** カレー粉

カレー粉などのスパイスは、代謝を促進しやすくしてくれます。また、体を温める効果もあるので、汗をかいて一時的ではありますがむくみも解消しやすくなります。カレー粉のほかにも、唐辛子、こしょうなどのスパイスも効果的です。

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)  
●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

# けんぽだより

2018  
夏号

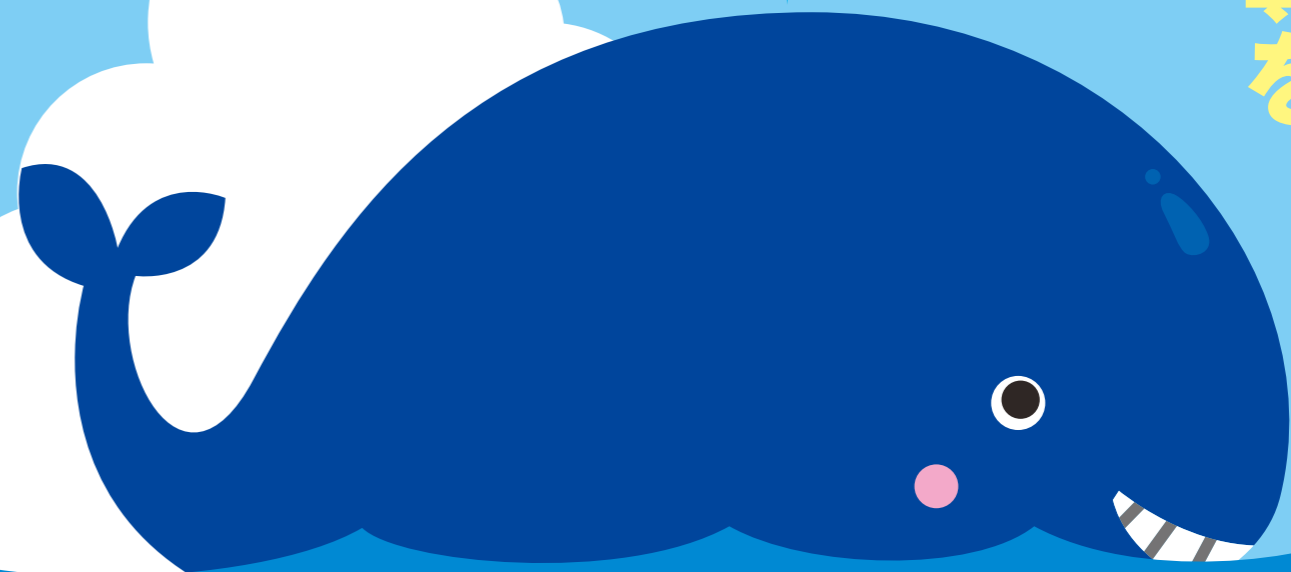
<http://www.kenpo.senko.jp/>

### TOPICS

- 平成30年度 予算のお知らせ……………P.2
- 第2期データヘルス計画がはじまります……………P.3
- 婦人科がん検診補助金のお知らせ……………P.4
- けんぽinformation……………P.6
- 電話による保健支援を実施します……………P.9
- 平成30年度の制度改正のお知らせ……………P.10
- お薬代を見直しましょう!……………P.12
- 歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に!……………P.13
- 熱中症に気をつけよう!……………P.14
- 室内のアレルゲンをチェックしよう!……………P.15
- 夏太り対策のメニュー カレーパエリア……………P.16

特定健診・特定保健指導を  
受けましよう

P.4



センコー健康保険組合

# 平成30年度 予算のお知らせ

2月20日に開催された組合会にて、平成30年度予算が承認されましたのでお知らせします。

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

## 予算概要

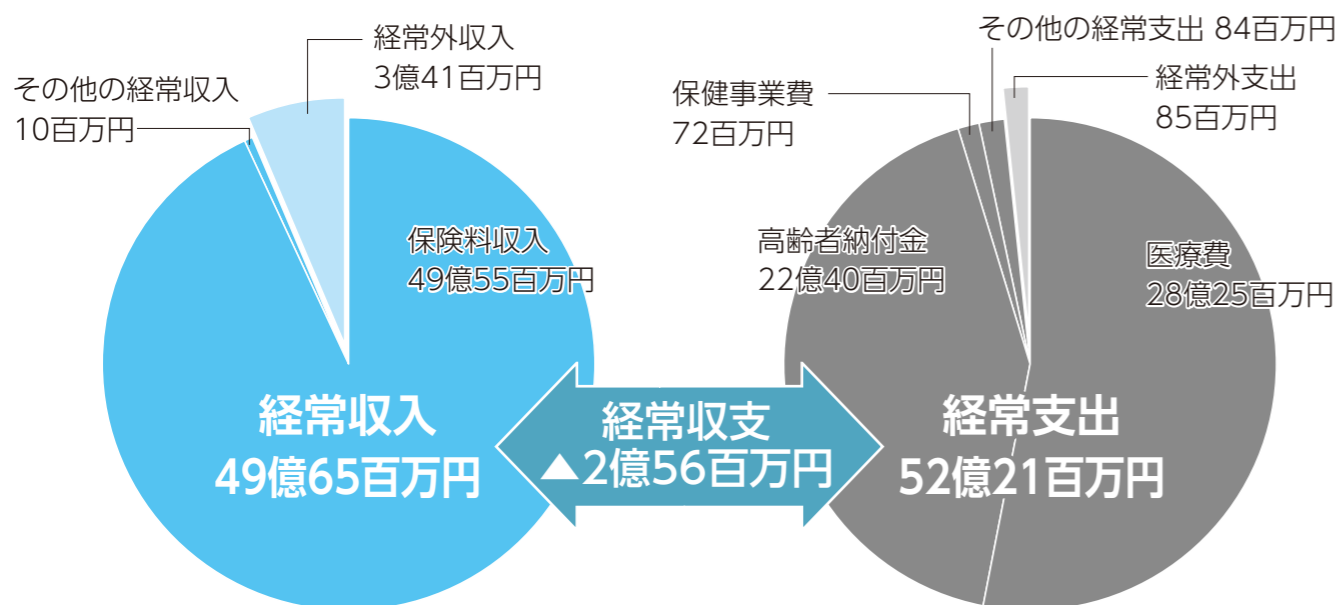
### 健康保険

#### 【予算基礎数値】

- 被保険者数…………… 12,160人
- 被扶養者数…………… 9,429人
- 被保険者平均年齢…… 43.88歳
- 保険料率…………… 103%

#### 【医療費】

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(2~3割)の残りの費用は、センコー健保が負担しています。



予算総額53億6百万円

#### 【保健事業費】

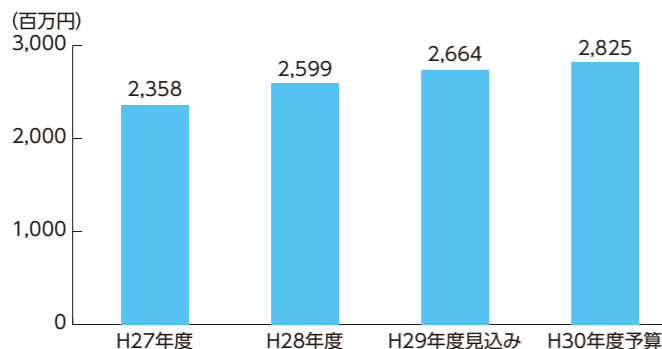
特定健診、特定保健指導、重症化予防対策など、みなさまの健康づくりをサポートするための事業です。

#### 【高齢者納付金】

高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。

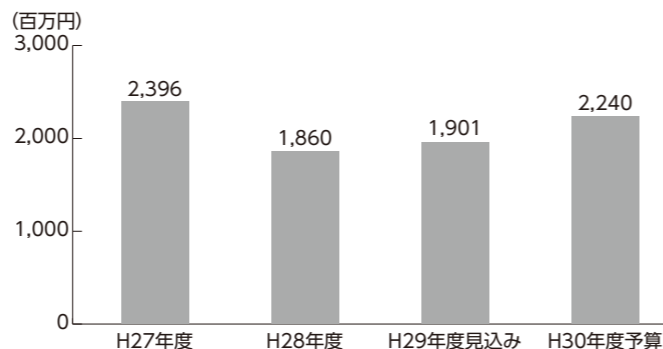


### ●医療費の推移



医療費は右肩上がりの傾向が続いています。

### ●高齢者納付金の推移



H30年度はH29年度から大幅な増加となります。

## 平成30年度から 第2期データヘルス計画が始まります

平成27年度からスタートしたデータヘルス計画は3年間の試行期間を経て、平成30年度から本格実施となります。第2期の実施期間は、平成30年度から平成35(2023)年度までの6年間。第1期データヘルス計画の結果を踏まえ、実効性を上げる保健事業を展開します。

### 第2期データヘルス計画で取り組む事業

#### 新たに取り組む保健事業

- 加入者の健康保持・増進と意識向上を図る
  - 重症化予防対策(受診勧奨強化)
  - ICT(情報通信技術)活用 (健診結果・ジェネリック使用率等 閲覧)

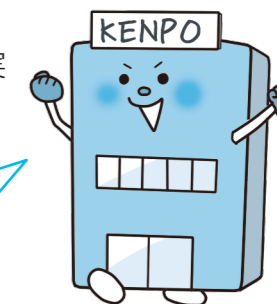
#### 改善が必要な保健事業

- 高齢者支援金の加算・減算制度の強化に伴う、保健事業の見直し
  - 被扶養者の特定健診実施率向上対策
  - 睡眠時無呼吸症候群検査 (SAS疑いは、被保険者の20.5%)
  - 健康年齢通知 発送方法の変更 ※特に健康推進部との協力体制の強化

#### 継続して取り組む保健事業

- ジェネリック医薬品差額通知
- 家庭常備薬案内 (年2回、WEB注文は年3回)
- 「けんぽだより」発行(年2回)
- 特定保健指導(委託業者の見直しなど、効果の高い指導をめざす)
- スポーツクラブ「ルネサンス」施設利用促進、健康アプリ【カラダかわるNavi】の利用案内
- 被扶養者現況調査
- 育児書の配布
- ホームページの充実

第2期もみなさまのすこやかな生活をサポートできるよう頑張ります!



### 介護保険

平成30年度は、保険料率を0.5%引き下げます(19%→18.5%)。

#### 収入

介護保険収入 6億円

#### 支出

介護納付金 5億98百万円

#### 保険料率引き下げについて

介護納付金は、国全体の介護費用を40~64歳の加入者数に応じて負担割します。平成30年度は、負担額から算出した結果、保険料率を0.5%引き下げることといたしました。

# 平成30年度からスタート 婦人科がん検診補助金のお知らせ

平成30年度から、40歳以上のご家族のみなさま(被扶養者)に対し、婦人科がん検診の補助を開始します。がん検診を定期的に行うことで、がんの早期発見・治療につながります。



乳がん・子宮がん検診を受診した  
40歳以上のご家族に対し、  
上限5,000円補助します!  
申請用紙など、詳しくは、5月末に  
お送りしました案内をご覧ください

## 婦人科がん補助金制度

### ●補助対象検診

- 乳がん検診
- 子宮がん検診(子宮頸がん、子宮体がん)

### ●受診期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日  
(補助金の申請は平成31年6月末まで)

### ●補助金上限

- 5,000円まで(窓口負担5,000円以下は実費分まで)
- ※乳がん、子宮がん、両方受けても上限5,000円

### ●支払方法

窓口にていったん全額負担後、健康保険組合へ請求する。処理完了後、被保険者へ支払い

### ●条件

- 40歳以上のご家族(被扶養者)
- 特定健診を受診していること  
(パート先で特定健診と同等の健診・人間ドックを受けた方も可)

### ●提出書類

- 特定健診または、パート先の健診結果のコピー
- 婦人科がん検診の領収証(原本)
- ※ただし、受診者名、がん検診費用等の記載のあるもの
- ※両方受ける場合は、両方の検診が終了後申請ください

### ●問合せ先

センコー健保サポートセンター 0120-995-897

# 平成30年度から第3期がスタート 特定健診・特定保健指導を受けましょう

平成20年4月から国の取り組みとして始まった特定健診・特定保健指導も、平成30年度から「第3期」がスタートします。第3期は、制度の運用などを見直し、さらなる実施率の向上をめざします。年に1回、体の状態を定期的にチェックするために、必ず受診しましょう。

## 年に1回必ず体チェック! 特定健診

40歳から74歳までのすべての人が対象となる特定健診は、健診結果から生活習慣病を発症するリスクの高い人を抽出して、生活習慣改善による予防対策につなげます。

対象者	40～74歳のすべての方
目的	生活習慣病の発症・重症化を防ぐために、保健指導が必要な人を抽出する



## 受けて効果を実感しよう! 特定保健指導

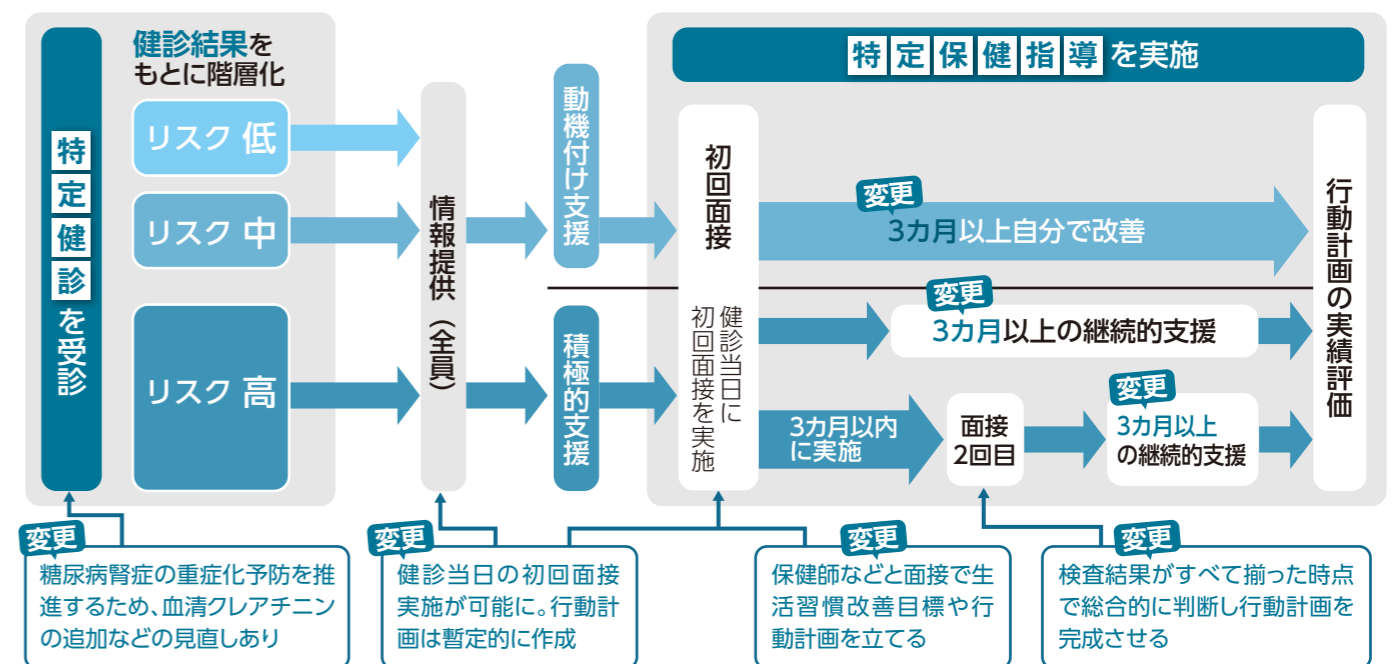
リスクの高さに応じて「動機付け支援」「積極的支援」に分けられた人を対象に、生活習慣改善の指導が行われます。対象者が自主的に生活習慣改善に取り組めるように、医師や保健師、管理栄養士などがサポートします。

健連連の調査では、特定保健指導を受けた人と受けていない人で1人当たり医療費を比較すると、「受けていない人に比べて、受けた人の医療費が低い」傾向があり、特定保健指導を受けたことで健康状態が改善したことがうかがえます。

対象者	健診結果の階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方
目的	自分の健康状態を自覚し、自主的に生活習慣改善に取り組めるようにする



## 特定健診・特定保健指導の流れ



## 保健指導の実施率向上のために実施率が公表されることに

平成27年度時点の特定健診の実施率は全保険者平均で約50%であり、目標の70%には及ばないものの制度が定着してきているといえます。一方、特定保健指導は目標の45%に対して約18%と、低い実施率となっています。平成30年度からは、全保険者の実施率が公表されます。

実施率が低いと、後期高齢者支援金の加算率(ペナルティ)が段階的に引き上げられることになり、みなさまの保険料にもかかわってきます。年1回の特定健診の受診と、保健指導の対象となった方は特定保健指導も受けましょう。

# 平成30年度 被扶養者資格確認調査の お知らせ

健保組合では、被扶養者の資格確認調査を実施いたします。

健保組合の被扶養者は、保険料を負担することなく保険給付を受けることができますが、そのためには一定の認定基準を満たしていなければなりません。この基準は、加入するときだけでなく、常時満たしていることが必要です。

## 健保組合は被扶養者の資格確認調査を行っています

健保組合の「被扶養者」は、保険料を負担することなく、医療費の給付や各種給付金など被保険者と同等の給付やサービスを受けることができます。この保険給付は被保険者と事業主から納めていただく保険料でまかなわれているため、誰もが被扶養者として加入できるわけではありません。

被扶養者として健保組合に加入するためには、主に被保険者の収入によって生活している75歳未満の家族で、さらに、認定基準を満たす必要があります。しか

し、結婚や就職、別居、アルバイト・パート収入の増加などによってこの条件を満たさなくなることもあります。その場合は、5日以内に健保組合まで被扶養者異動(削除)の手続きを行い、保険証を返却してください。

健保組合では、被扶養者認定基準の周知のほか、資格確認調査を行っています。この確認調査は、健康保険法施行規則第50条や厚生労働省保険局長通知を根拠に行うものです。ご協力をお願いします。

## 平成30年度 被扶養者資格確認調査

●実施時期：平成30年7月(書面にてご案内します)

●対象範囲：被扶養者のうち、

### 16歳以上(高校生含む)の方、全員

●確認方法：収入が認定基準額以内(月額3,612円未満、月額108,334円未満、年額130万円未満)\*1,2であることを書類で確認。別居の場合は、仕送り実績の確認。

●提出書類：直近の給与明細、年金証書、非課税証明書など。別居の場合は、いつ誰から誰にいくら仕送りしたかが分かる書類(現金手渡しは認めません)\*3

\*1「主として被保険者の収入で生計を維持している」状態の目安。この金額を超えると被扶養者の資格を外れることになります。

\*2 60歳以上または障害がある場合の認定基準額は、月額5,000円未満、月額150,000円未満、年額180万円未満となります。

\*3 会社都合による単身赴任については、同居として取り扱います。



## 被扶養者認定日・抹消日の変更について

平成30年4月1日受付分より、一部事由による被扶養者の認定日・抹消日が変更となります。  
※原則、事由発生日から5日以内に書類をご提出ください。

### 被扶養者認定日について

被保険者の取得日と同日に申請される場合は変更ありません

事由	提出書類	認定日
①前の会社を退職し扶養に入りたい (雇用保険加入・自己都合退職の場合に限る)	・世帯全員の住民票 ・誓約兼同意書および添付書類	<b>変更</b> 20日以内に書類が到着した場合のみ事由発生日 ※上記以外は書類到着日
②前の会社を退職し扶養に入りたい (雇用保険加入無・国保等に加入)	・世帯全員の住民票 ・退職証明書(日付けが確認できるもの)	
③労働条件変更により社会保険を外れたため扶養に入りたい	・世帯全員の住民票 ・喪失証明書(日付けが確認できるもの)	

### 被扶養者抹消日について

事由	添付書類	抹消日
①就職し扶養を抹消する場合	・保険証 ・就職先の保険証のコピー	<b>変更</b> 20日以内に書類が到着した場合のみ事由発生日 ※上記以外は書類到着日
②配偶者が就職をしたが、抹消届の提出が遅れ第3号被保険者と第2号被保険者との重複期間が生じた場合	・保険証 ・就職先の保険証のコピー	
③認定基準収入を超過した場合	・保険証	書類到着日
④結婚・離婚の場合	・保険証	書類到着日
⑤死亡の場合	・保険証	死亡日の翌日

## 「医療費通知」が医療費控除に利用できます

平成30年1月診療分より、「医療費通知」に医療機関名が記載されるようになり、「医療費通知」を平成30年度分の確定申告書類として利用できるようになりました。

※ただし、「医療費通知」に記載されていない医療費については、医療機関からの領収証に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収証を5年間保存する必要があります。

医療費通知の再発行はできませんので、確定申告で利用される場合は、大切に保管してください。

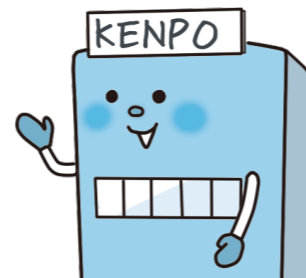


▶医療費控除の申告に関するご質問等は、  
最寄りの税務署にお問い合わせください。

## 介護保険「特定被保険者」の範囲変更について

健康保険組合では、「特定被保険者」として、**40～64歳の被扶養者がいる「39歳以下の被保険者」および「65歳以上の被保険者」**から、介護保険料を徴収してまいりました。

「**65歳以上の被保険者**」については、市町村国保と健保組合の両方に保険料を納めることとなり、負担軽減の観点から、平成30年度より「特定被保険者」の範囲外といたします。



### ■平成30年度からの介護保険徴収対象者の範囲

被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	備考
65歳以上	40～64歳	×	×	H30年度より徴収なし
40～64歳	65歳以上	○	×	従前どおり「第2号被保険者である被保険者」として被保険者から徴収
	40～64歳	○	×	
39歳以下	40～64歳	×	○	従前どおり「特定被保険者」として被保険者から徴収

**特定被保険者とは……**健康保険組合の介護保険料は、介護保険第2号被保険者である被保険者(40歳以上65歳未満の被保険者)を徴収の対象とするのが原則であり、被扶養者が保険料を納めることはありません。ただし、健康保険組合の規程により、40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者を扶養する40歳未満の被保険者については、「特定被保険者」として、介護保険料の徴収対象となります。

## グループ会社の保険証を更新します

平成30年7月1日付で、グループ会社の保険証を更新します。  
(センコー株式会社分については2月に更新を完了しています)

### ①センコー健保サポートセンター

7月中旬に、各事業主宛てに、「新保険証」「チェックリスト」を送付します。

### ②各事業主・被保険者

「新保険証」と「旧保険証」を交換してください。  
※「旧保険証」を紛失した場合には、「被保険者証遺失届」を必ず提出してください。

### ③被保険者

「新保険証」を受け取ったら、記載内容に誤りがないかを必ずご確認ください。万が一、誤りがある場合は、センコー健保サポートセンターにご連絡ください。

### ④各事業主

「新保険証」と「旧保険証」の交換が完了したら、「チェックリスト」とともに、センコー健保サポートセンターにご送付ください(提出締切:8月24日)。

センコー健保サポートセンター フリーコール 0120-995-897

## 保険証氏名を「常用漢字」に統一します

保険証の氏名表記について、年間200件近く発生する外字使用の時間効率化のため、平成30年4月より、「常用漢字」で統一することになりました(外字表記の廃止)。

### 【4月からの表記基準】

●氏名に外字記載がある方  
→「常用漢字」に変更

●ローマ字登録されている方  
→「カタカナ」表記

●現在外字登録されている方  
→随時、「常用漢字」に変更

(ご本人様の了解が得られた場合)

(例)			
恵	→	恵	瀬
高	→	高	塚
崎	→	崎	徳

## 60～74歳の被扶養者のみなさまを対象に 電話による保健支援を実施します

前期高齢者の医療費を社会全体で負担することを目的に、健保組合では毎年、保険料から「前期高齢者納付金」を拠出しています。

前期高齢者納付金は、高齢化の進展に伴い健保財政を圧迫しており、今後、その負担はよりいっそう増加し、健保財政は深刻な状況になるものと予測されます。

こうした事態を防ぐためにも、前期高齢者納付金の削減は、健保組合にとって取り組まなければならない課題の1つです。そこで、当組合では、予防の観点から60～74歳の被扶養者の方を対象に、専門機関による電話での保健支援を今年度も実施します。



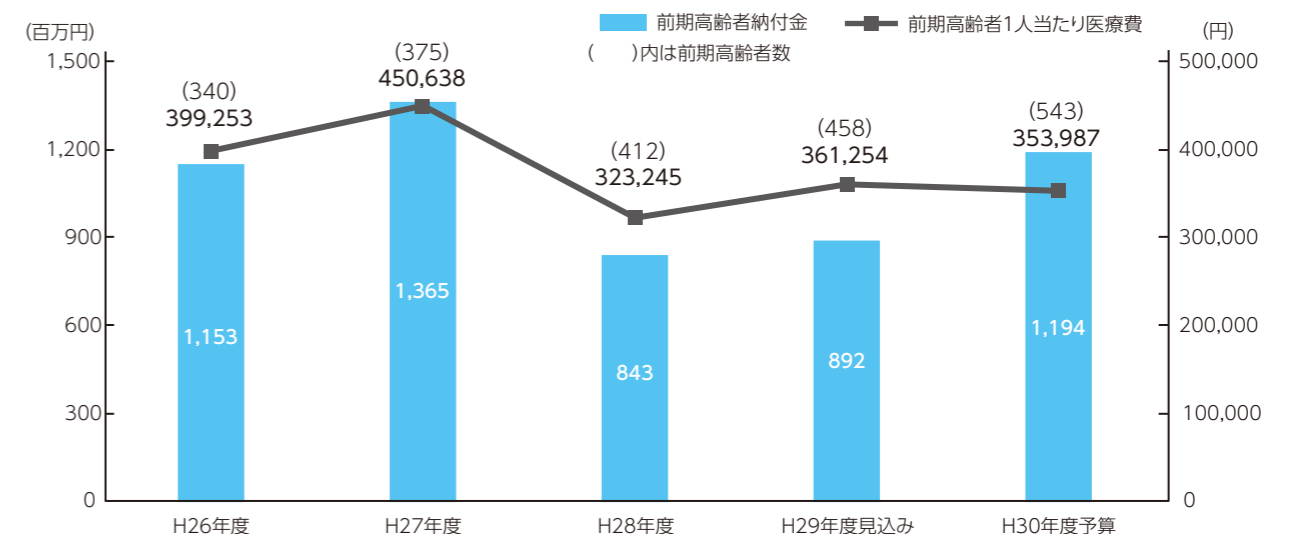
### 前期高齢者への電話保健支援 対象者には7月ごろ案内をお送りします

対象者の生活習慣や健康状態、通院・服薬状況などを事前にアンケートで調査し、その内容をふまえて、保健師が個別に電話で健康管理についてアドバイスすることで、より効率的かつ効果的に**疾病予防・重症化予防**を図ることを目的とした事業です。ぜひご協力をお願いいたします。

## こんなに重い!! 前期高齢者納付金の国への負担

国に納める前期高齢者納付金は、前期高齢者1人当たりの医療費や前期高齢者数によって変動します。1人当たりの医療費や前期高齢者数が多いほど、多額の納付金を拠出することになります。

### 〈センコー健保における前期高齢者納付金の推移〉



一人ひとりの医療費節減の取り組みが、  
国へ支払う納付金の大幅な削減につながります。  
引き続きご協力をお願いします。

# 平成30年度の 制度改正のお知らせ

平成30年 **4**月から

## 入院時の食費負担額が引き上げられました

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、平成28年4月より食材費相当額に加えて調理費相当額を段階的に負担することになり、平成30年4月からは1食あたり460円になりました。

	平成28年4月1日から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
一般	360円※（食材費＋調理費）		<b>460円※</b> （食材費＋調理費100円増）
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円		210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円		160円
低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下（70歳以上）	100円		100円

※指定難病、小児慢性特定疾病患者は260円。

## 65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられました

医療療養病床に入院している65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が段階的に引き上げられることになり、平成29年10月から医療区分Ⅰ（医療の必要性が低い）は1日あたり370円に、医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性が高い）は新たに200円負担することになりました。平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲが370円に引き上げられました。

	平成29年10月から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
医療の必要性の低い人（医療区分Ⅰ）	370円		370円
医療の必要性の高い人（医療区分Ⅱ、Ⅲ）	200円※		<b>370円※</b>

※指定難病患者は居住費の負担はありません。

### ● 4月からの入院時の食事療養・生活療養標準負担額一覧（青字は平成30年4月からの変更額）

	一般	医療療養病床		一般病床
		医療区分Ⅰ	医療区分Ⅱ、Ⅲ	
65歳未満	一般	食費 <b>460円</b> ／食		
	低所得	食費 210円／食 <sup>※1</sup>		
65歳以上	一般	食費 460円／食 居住費 370円／日	食費 <b>460円</b> ／食 <sup>※2</sup> 居住費 <b>370円</b> ／日	食費 <b>460円</b> ／食
	低所得Ⅱ 住民税非課税	食費 210円／食 居住費 370円／日	食費 210円／食 <sup>※1</sup> 居住費 <b>370円</b> ／日	食費 210円／食 <sup>※1</sup>
	低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下（70歳以上）	食費 130円／食 <sup>※3</sup> 居住費 370円／日 <sup>※3</sup>	食費 100円／食 居住費 <b>370円</b> ／日 <sup>※3</sup>	食費 100円／食

指定難病患者は、食費負担（一般は260円／食）のみで、居住費の負担はありません。

※1 入院日数が90日を超えると1食160円。

※2 管理栄養士または栄養士による適時・適量の食事の提供等が基準を満たさない場合は1食420円。

※3 高齢福祉年金を受給している場合等は1食100円、居住費の負担はありません。

### 介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

総報酬割の比率	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	平成32年度 (2020年度)
介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。30年度は29年8月以降と変わらず、介護納付金の1/2を総報酬割とし、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割となります。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増えていく見通しです。	1/2	3/4	全面

## 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられます。

〈平成30年7月診療分まで〉				〈平成30年8月診療分から〉			
区分	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／月額	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／月額		区分	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／月額		
		外来（個人ごと）	（世帯ごと）		外来（個人ごと）	（世帯ごと）	
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 ＋ （医療費－267,000円） × 1% 〈44,400円〉	Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円＋（医療費－842,000円）×1% 〈140,100円〉		
			Ⅱ <sup>※2</sup> 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円＋（医療費－558,000円）×1% 〈93,000円〉			
Ⅰ <sup>※2</sup> 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1% 〈44,400円〉		標準報酬月額 26万円以下	18,000円 （年間上限） （14万4,000円）		57,600円 〈44,400円〉	
一般	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 （年間上限） （14万4,000円）	57,600円 〈44,400円〉	Ⅱ 住民税 非課税	24,600円		
			低所得	8,000円	Ⅰ 住民税 非課税 （所得が一定以下）	15,000円	

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いで済みます。

## 70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

〈平成30年7月分まで〉			〈平成30年8月分から〉		
区分	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／年額 (8月～翌年7月)	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／年額 (8月～翌年7月)	区分	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／年額 (8月～翌年7月)	70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／年額 (8月～翌年7月)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	67万円	Ⅲ 標準報酬月額83万円以上	212万円	
			Ⅱ 標準報酬月額53万～79万円	141万円	
Ⅰ 標準報酬月額28万～50万円	67万円		標準報酬月額 26万円以下	56万円	
一般	標準報酬月額 26万円以下	56万円	Ⅱ 住民税非課税	31万円	
			低所得	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円 <sup>※2</sup>

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用します。

## 65歳以上現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられます

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の2割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が3割に引き上げられます。ただし、月額44,400円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等340万円以上 <sup>※1</sup>	2割 ▶ 3割
年金収入等280万円以上 <sup>※2</sup>	2割
年金収入等280万円未満	1割

※1 「合計所得金額（給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額）220万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額340万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は463万円以上）」。

※2 「合計所得金額160万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額280万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は346万円以上）」。

# 「お薬代」を見直しましょう！

## 「ジェネリック医薬品」は、もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリック医薬品の活用が進められています。みなさまにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

### 薬局で、あなたは大丈夫？

#### こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリック医薬品を敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」で、分割して処方してもらうこともできます。

営業時間内であっても、8時前や19時以降（土曜日は13時以降）、日曜日等は、余計に医療費がかかることがあります。

「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

### 小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあります！



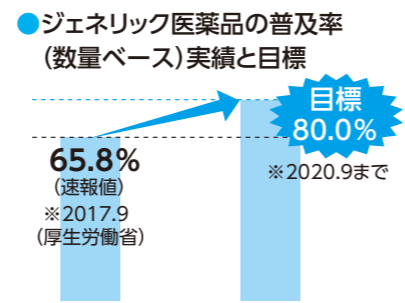
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさまの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 目標は、2020年9月までにジェネリック医薬品普及率80%

ジェネリック医薬品が先発医薬品の約2~7割と低価格なのは、先発医薬品に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、先発医薬品と同等であることが認められています。つまり、ジェネリック医薬品を活用することは、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率(数量ベース)を80%以上とする目標を設定しています。



すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、特にアレルギー体質の方は、注意が必要になります。医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。



虫歯

歯茎の腫れ

痛み

臭い

その他  
悩み



## 歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！

お口の健康、気になりませんか？

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する＜無料歯科健診＞。当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

## カンタンに 無料で お近くの 好きな時に

お申し込みができる！

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる！

提携歯科医院で受けられる！

好きなコースで受けられる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

ご自分にあつた内容を選べます。所要時間 約15分

健診コース

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み流れ

お申し込み

歯科健診センターへ予約

予約

歯科健診センターから医院に予約

確認

詳細決定後、センターより「歯科健診ご案内」メールを送信

健診当日

「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ

お申し込み方法

### お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この＜無料歯科健診＞は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB & 携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

申し込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
- 健診希望日は、二週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603

# 熱中症に 気をつけよう!

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると、後遺症が残ったり死に至ったりすることもあるので、予防法や対処法を正しく知って、暑さに負けないように気をつけましょう。



## あなたは大丈夫? こんなことが当てはまったら注意!

- 気温は注意しているが、湿度は気にしていない。
- 少しぐらい暑くても、節電のためにできるだけエアコンの使用を控えている。
- 水分はのどが渴いたときにだけとる。
- 熱中症の症状を知らない。

## 熱中症予防のポイント

### こんなときに熱中症になりやすい!

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 激しい運動や労働
- 体調不良や脱水 (二日酔いや下痢など)

気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと熱中症になることがあるので注意!



### こまめに水分を補給しましょう

- のどが渴く前に、意識して水やお茶などで水分補給を
- 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を利用

医師から塩分や糖分量を制限されている人は、かかりつけ医に相談を



### 暑さを避ける工夫をしましょう

- 屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する
- 室内では扇風機やエアコンを使用する
- ブラインドやすだれで強い日差しをささげる



室内温度は28℃を超えないように

### 暑い日に屋外作業や運動を行うときは WBGT値(暑さ指数)※の確認を

環境省の熱中症予防情報サイトや、WBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。



環境省熱中症予防情報サイトではWBGT値(暑さ指数)の使い方も紹介されています

※WBGT値(暑さ指数)…熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。

### こんな症状に注意!

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ

### 対処

涼しい場所へ移動、安静、水分補給

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下

涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

意識障害(呼びかけに対する反応がおかしい、会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普通に歩けないなど)

涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

### 医療機関への受診は?

症状が改善すれば受診の必要はありません

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は、受診が必要です

ためらうことなく救急車(119)を要請

まわりの人と声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう



自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

参考: 消防庁「熱中症を予防して元気な夏を!」

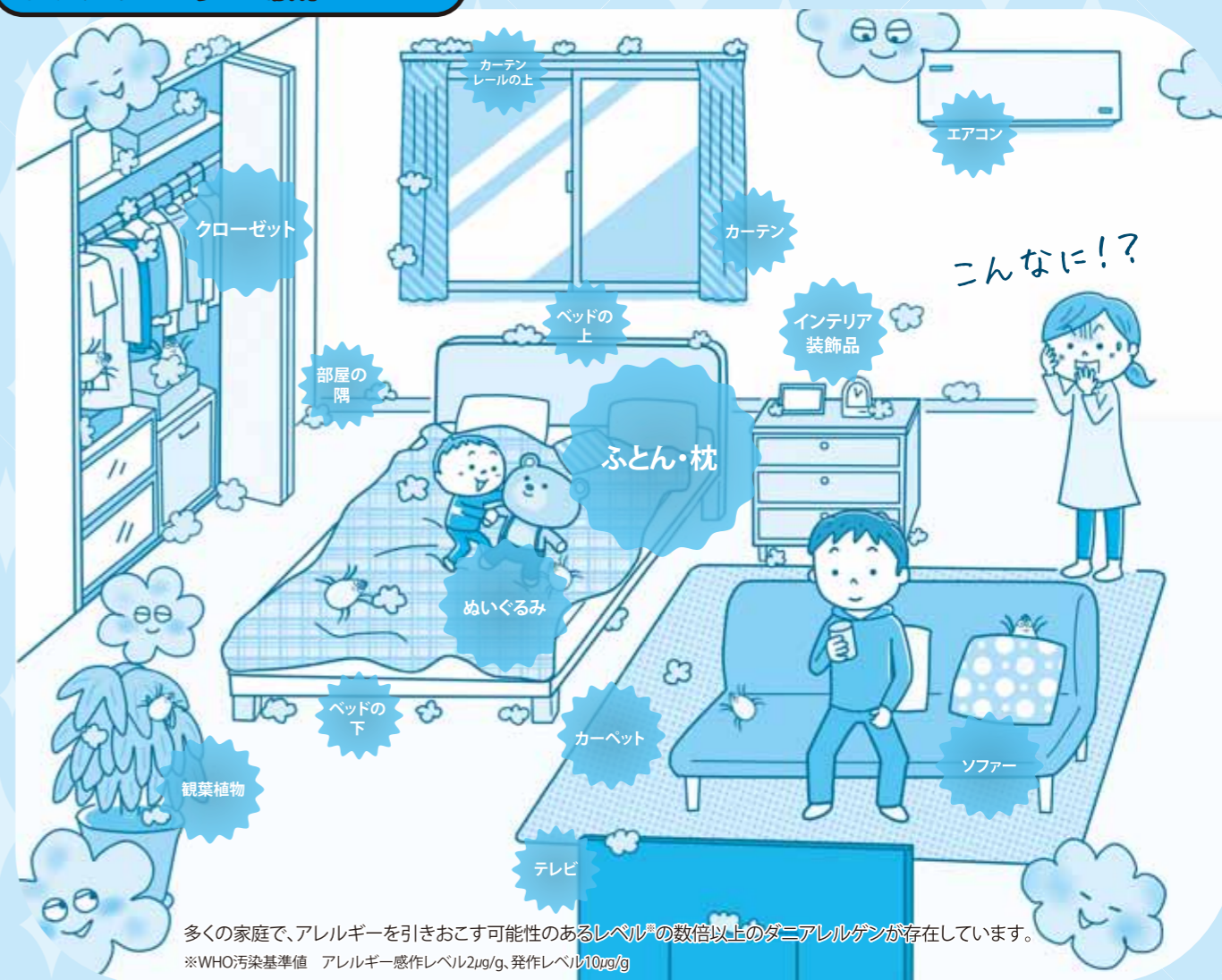
# 室内のアレルゲンをチェックしよう!

多くの人が悩まされているアレルギー性疾患。発作を引き起こすアレルゲンはいろいろありますが、家の中においては「ダニ」「ホコリ」が大きな原因です。アレルギーの予防・治療のため、住まいの環境を整え、アレルゲンを減らしていきましょう。

アレルギーの原因となる  
主なアレルゲン



### アレルゲンの多い場所はココ!



多くの家庭で、アレルギーを引き起こす可能性のあるレベルの数倍以上のダニアレルゲンが存在しています。  
※WHO汚染基準値 アレルギー感作レベル2µg/g、発作レベル10µg/g

### 要注意ポイントはココ!

#### ダニ最大の住み家! 毎日のケアが大切

湿度・温度が快適なダニの繁殖場所。朝起きたらふとんを干す、掃除機をかける、週1回は洗濯するなどの習慣を。

#### 定期的に換気をし、 物をつめこみすぎない

風通しがなく、ダニにとっては天国。物が多いとホコリもたまりがちに。扉を開けて換気し、除湿剤で湿気対策を。

#### ホコリなどをエサに ダニがもぐりこむ

カーペットの毛にホコリがからまるので、掃除機は毛の流れに逆らってかける。できるだけ敷かないほうがよい。

#### 子どもとなかよし。 しっかり手入れを

汗や手あかがダニのエサに。洗濯しやすいタオル地などの素材を選び、こまめに洗濯と天日干しを。

#### 布製のものは要注意。 カバーをかけるなどの工夫を

布製のソファはダニが住みやすい。防ダニ効果のあるカバーをかけ、カバーはこまめに洗濯をする。

#### ホコリをためないよう、 洗濯や掃除機がけを

カーテンは窓の開け閉めにより、ホコリをためるだけでなく、室内に飛散させてしまう。洗濯&掃除機で手入れを。

※花粉の多い季節は天日干しではなく、室内に干すなど、花粉を室内に入れないようにしましょう。