

平成31年度 予算・事業計画が 決まりました

去る2月4日（月）に開催された第112回組合会において、当健康保険組合の平成31年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般保険料率

前年度の10%（事業主5.05%、被保険者4.95%）のまま据え置きます。

介護保険料率

前年度の1.7%のまま据え置きます。

保健事業

みなさまの健康づくりをサポートする事業を実施します（詳しくは、5ページをご覧ください）。

一般勘定

予算の基礎数値

●被保険者数	4,885人
男	4,255人
女	630人

●被扶養者数	5,113人
--------	--------

●扶養率	1.05人
------	-------

●平均年齢	41.40歳
男	42.25歳
女	36.71歳

●平均標準報酬月額	356,520円
男	374,000円
女	238,000円

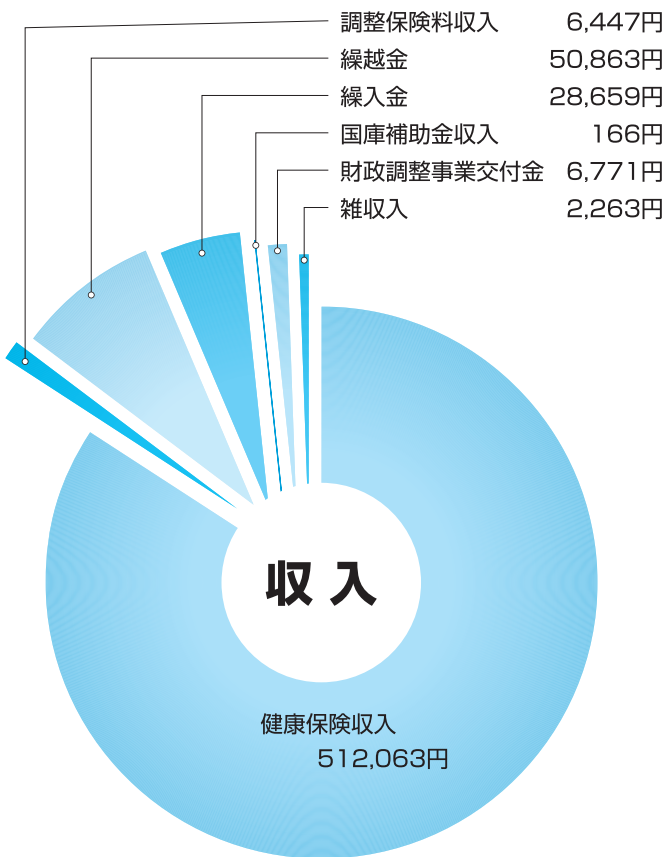
●一般保険料率（調整保険料率含む）	10%
事業主負担	5.05%
被保険者負担	4.95%

予算の概要

科目	予算額（千円）
健康保険収入	2,501,430
調整保険料収入	31,494
繰越金	248,466
繰入金	140,000
国庫補助金収入	810
財政調整事業交付金	33,077
雑収入	11,053
合計	2,966,330

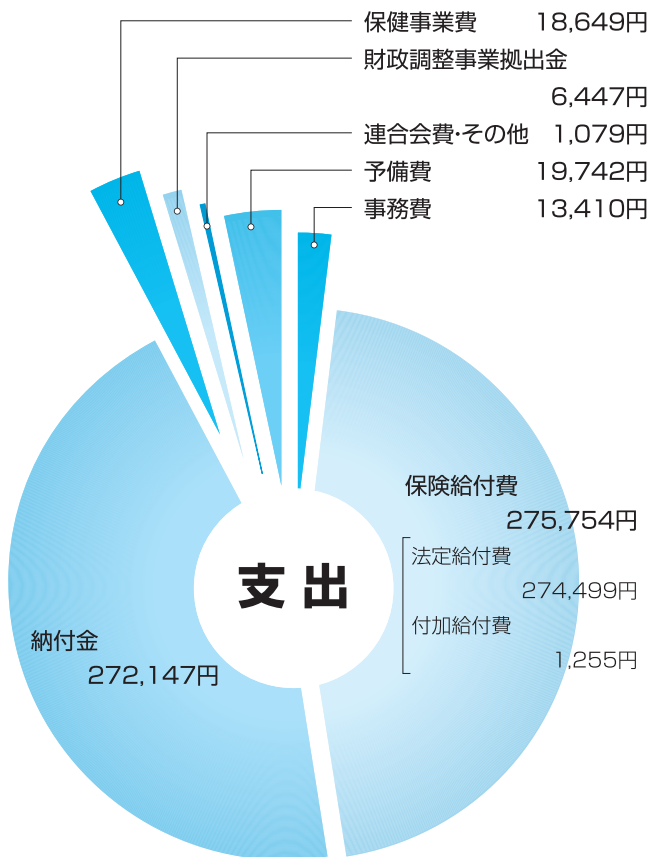
科目	予算額（千円）
事務費	65,508
保険給付費	1,347,073
〔法定給付費〕	〔1,340,939〕
〔付加給付費〕	〔6,134〕
納付金	1,329,435
保健事業費	91,105
財政調整事業拠出金	31,494
連合会費・その他	5,277
予備費	96,438
合計	2,966,330

予算額を1人当たりで見ると…



収入合計

607,232円



支出合計

607,228円

※端数処理のため、収入合計と支出合計は一致していません。

介護勘定

予算の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数
3,853人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数
2,703人

●平均標準報酬月額
400,900円

●介護保険料率 1.7%

事業主負担	0.85%
被保険者負担	0.85%

予算の概要

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	268,858
繰越金	6,000
国庫補助金受入等	4
合計	274,862

科目	予算額 (千円)
介護納付金	268,076
介護保険料還付金	200
雑支出	10
予備費	6,576
合計	274,862

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

対象世代の男性

1962年
(昭和37年)
4月2日
生まれ



~



1979年
(昭和54年)
4月1日
生まれ

2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性^{*}は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です（3カ年計画で段階的に行われます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない人は、抗体検査を受けるようにしてください。

^{*}予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上をめぐめています。

Health Information

五月病 3つのキホン予防

軽めの運動で 気分もリフレッシュ

軽めの運動は、ストレスを軽減する効果があるといわれています。最初は簡単なウォーキングがオススメ。10～15分程度歩くことから始め、徐々に時間を延ばして習慣化させるのが大切です。毎日の生活で体を動かし、緊張を和らげ心身をリラックスさせましょう。

応用エクササイズ

ヨガ

ストレスを感じているときは呼吸が浅くなりがち。呼吸を整えるヨガで緊張を和らげることができます！



疲労回復の食事で 元気に！

五月病予防には、疲労回復効果のあるたんぱく質を十分にとることが大切。良質なたんぱく質が豊富な肉や魚を積極的にとりましょう。また、不快感を鎮めるセロトニン豊富なバナナを1日の疲れが溜まっている夜に食べ、スッキリとした朝を迎えることができます。

オススメ回復レシピ

豆乳バナナスムージー

セロトニン豊富なバナナに栄養満点の豆乳を入れて飲みやすく！



交流を増やして 心機一転！

ネガティブな感情を抱え込み過ぎてしまうときには、誰かに自分の気持ちを話すことが大切です。家族や友人、カウンセラーなどに話してみることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。他人との交流により、自分の考え方のバランスを整えることにも役立ちます。

こんな交流も◎！

ネットを利用してスッキリ！

自分の感情を直接話すことが難しい場合は、SNSを利用するのもよいでしょう。



平成31年度 保健事業の概要

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として今年度は下記の事業を実施します。

区分	種目	実施時期	事業内容
特定健康診査	特定健康診査(特定健診)	5月～2月	40歳以上の被保険者、被扶養者を対象として実施 被保険者については事業所巡回健診、被扶養者については、近隣の健診機関または、当組合の指定会場(申し込みによる巡回型健診)で受診していただくための受診券を発行 受診後は、特定健診の結果に加え、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めていただくための情報を提供
	情報提供	6月～3月	
特定保健指導	動機付け支援	8月～3月	特定健診の結果、支援の対象となった被保険者、被扶養者に実施 被保険者については事業所または自宅への訪問、被扶養者については自宅への訪問により保健師等が生活習慣改善への支援(自己負担なし)
	積極的支援	8月～3月	(ただし、訪問によることが困難な場合は、特定保健指導の行える事業者で受けるための利用券を発行)
保健指導宣伝	機関紙の発行	年4回(4・7・10・1月)	健保だより「Smile」を被保険者全員に配付
	高齢者電話健康相談	5月～3月	65歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、保健師から電話による健康相談・保健指導を実施
	医療費通知	年1回(3月)	1年分(1月～12月)の医療費のお知らせを全被保険者に配付
	後発医薬品のお知らせ	年1回(12月)	後発(ジェネリック)医薬品に切り替えた場合の医療品名および削減可能な金額等についての情報を提供
疾病予防	定期健康診査	5月～7月	各事業所を巡回して健康診査を実施
	胃検診 大腸がん検診	5月～7月 (定期健康診査時に実施)	35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 胃検診：血清ペプシノーゲン検査(血液検査) 大腸がん検診：便潜血検査(採便検査)
	人間ドック	通 年	35歳以上の被保険者および被扶養者が人間ドックを利用された場合、費用の半額(補助限度額30,000円)を補助(年度1回) 婦人科(乳がん、子宮がん)検診も同様に補助
	家族健康診査	通 年	30歳以上の被扶養者が、一般医療機関、健診機関および市区町村の実施する健康診査を受診された場合、受診費用を補助(特定健康診査を除く) 補助限度額 2,500円
	インフルエンザ予防接種	10月～1月	被保険者および被扶養者のインフルエンザ予防接種に対し、補助を実施することにより、インフルエンザの予防促進、重症化防止を図る 補助限度額 2,000円
	家庭用常備薬等の斡旋	6・10・2月	被保険者および被扶養者を対象として実施 家庭用常備薬・健康食品等を有償で斡旋 個人ごとに事業所経由で健保組合まで申し込む
	生活習慣病受診勧奨	10月～3月	糖尿病・高血圧症が疑われる方へ電話による保健指導を実施
	禁煙サポート	通 年	禁煙宣言者に対して禁煙ガムを無償配付(年度1回)
	デンタルケアキャンペーン	10月	被保険者(前年度宣言者を除く)を対象に毎食後に歯間ブラシと歯磨きの両方励行宣言者に歯間ブラシと歯ブラシトラベルセットを無償配付
	歯科健診(予定)	10月～11月	被保険者および被扶養者を対象に無償で歯科健診を実施
体育奨励	潮干狩 プール・海の家 アイススケート	4月～6月 6月～8月 11月～3月	被保険者および被扶養者の体育奨励の一環として実施 休憩所整理券(入浜料含む)発行 プール・海の家入場整理券発行 アイススケート滑走整理券発行 } 利用者一部負担あり
	スポーツ施設	通 年	マシンジム・プールクーポン券(特別割引券)発行
	スポーツクラブ	通 年	法人会員料金にて利用可能(キャンペーン期間はさらに割引あり)
保養所	契約保養所	通 年	保養を目的として一般旅館、ホテル等を宿泊で利用された場合の利用補助(年度1回) ただし、仕事での出張や事業所が主催する慰安旅行等は補助対象になりません 補助金額 被保険者 2,000円 被扶養者 2,000円

◎各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL.078-453-3211

平成31年4月より

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、平成31年4月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。



POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者
(被保険者等)

①施術



施術者
(鍼灸師等)

②施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- 医師の同意書
- 施術費の領収証
- 施術報告書



健保組合

④審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

付加給付等を改正しました!

高齢者医療保険制度への納付金が高騰しており、健康保険組合財政を圧迫しております。誠に申し訳ありませんが、一部負担金等の療養に係る付加給付を廃止します。

一方、出産および死亡に係る付加給付は低額でしたので、一律10,000円に引き上げます。

また、高額医療費貸付と出産費資金の2つの貸付制度は、代替の制度が創設された以降は貸付実態がありませんので、貸付制度の意義は終了していることから廃止します。

いずれも、平成31年4月1日からの実施となります。

ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

潮干狩り休憩所の開設

被保険者および被扶養者のみなさまの体育奨励の一環として、「潮干狩り休憩所」を次のとおり開設しますので、ご案内します。

開設場所

かもめ

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸
TEL.079-322-0028

開設期間

平成31年4月13日(土)
～平成31年6月30日(日)

※休館日

4月:23日(火)～25日(木)

5月:7日(火)～9日(木)・21日(火)～23日(木)

6月:5日(水)～7日(金)・19日(水)～21日(金)

一部負担金

おとな(中学生以上) 650円

子ども(3歳～小学生) 350円

休憩所整理券

休憩所整理券は、休憩料と入浜料がセットになっています。

利用の際は、本券が必要です(駐車料金は別途必要)。事業所総務へお申し込みください。

その他

一部負担金は利用の有無にかかわらず返金できませんのでご了承ください。

潮干狩り開催中のイベント

★宝探しゲーム 毎日開催(金貨やプレゼントが当たる)

★日本伝統芸能猿回し 5月19日(日)、6月1日(土)開催

★お子様にポップコーンプレゼント 5月5日(祝)、19日(日)

★「赤とんぼくん」のふわふわ 1回100円 4月27日(土)、28日(日)、5月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)、6月1日(土)、2日(日)



公告

任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限額

標準報酬月額 360,000円
適用年月日 平成31年4月1日

※任意継続被保険者の標準報酬月額は「前年9月末の平均標準報酬月額」または「その方の退職時の標準報酬月額」のいずれか低い方の額が適用されます。

組合規約の改正(平成31年4月1日)

- 一部負担還元金、家族療養付加金、合算高額療養費付加金、訪問看護療養費付加金、家族訪問看護療養費付加金の廃止
- 出産育児一時金付加金、家族出産育児一時金付加金、埋葬付加金、家族埋葬料付加金の支給額を一律1万円に引き上げ
- 高額医療費貸付、出産費貸付資金の廃止

組合の現況(平成31年2月末現在)

事業所数		30
被保険者数	計	4,837人
	男	4,094人
	女	743人
被扶養者数		5,104人
平均標準報酬月額	平均	357,534円
	男	376,860円
	女	251,050円
前期高齢者数 (再掲)	計	237人
	被保険者	137人
	被扶養者	100人

兵庫わくわくウォーキングマップ



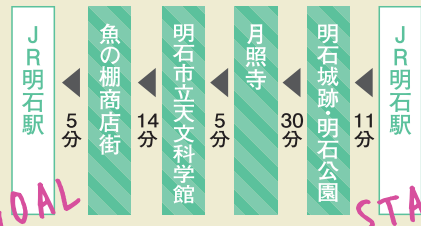
東西に細長い海岸線を有し、豊かな自然に恵まれていることから、海水浴やクルーズなどのレジャーを楽しむことができる明石市。日本の時刻の基準となる日本標準時子午線が通る「時のまち」をめぐり、見て食べて大満足のウォーキングに繰り出そう。

出発地はJR明石駅。まずは、駅の北側すぐに位置する明石公園を訪れる。公園内の明石城跡には、築城当時から残る2本の櫓があり、国の指定文化財に選ばれている。新緑を楽しみながら公園を北に抜け、月照寺に向かう。境内には、1つの花に8つの実なる「八房の梅」と呼ばれる梅がある。境内をゆっくり散策した後は、日本標準時子午線上に建つ明石市立天文科学館で宇宙の世界を堪能。1日4～5回行われるプラネタリウムで宇宙の神秘を目の当たりにしたい。明石市のシンボル、塔時計に別れを告げ、最後の目的地、魚の棚商店街へ。明石近郊の台所として栄える明石港で獲れた新鮮な魚介類や、明石焼などの人気グルメで舌鼓。ウォーキングで減った小腹を満たしたら帰路につくため明石駅へ。

時を刻む子午線のまち 明石市を歩く

明石城跡～魚の棚商店街コース

約5.2km | 時間5分(目安)




A 明石城跡・明石公園
 明石城跡を中心につくられた都市公園。春は桜、秋は紅葉と移り変わる四季折々の風景を見に、毎年多くの人が足を運ぶ。
 ▶兵庫県立明石公園 ☎078-912-7600



C 明石市立天文科学館
 プラネタリウムや天体・宇宙開発などを学べる展示室、天体観望室などを備えた「時と宇宙の博物館」。街のシンボルの塔時計は市民に愛されている。
 ▶明石市立天文科学館 ☎078-919-5000



B 月照寺
 かつて明石城本丸にあった寺。明石城築城に伴い、現在の位置に移設された。蠟梅や八房の梅など季節の花が美しい。
 ▶月照寺 ☎078-911-4947



D 魚の棚商店街
 約400年の歴史があり、明石城とともにできたといわれている商店街。昼網後、新鮮な海鮮をいただけるので昼時が狙い目。
 ▶魚の棚事務所(魚の駅) ☎078-911-9666