

# いきいき

No.52

健診結果から見る！生活習慣病予防ナビ

## 肝臓病

メタボも防ぐ 乳和食

ミルク肉じゃが

しじみとグリーンピースの  
ミルクみそスープ

ミルクみたらし団子

元気の秘密 ルー大柴さん.....	2
HEALTH UP THE SEASON.....	3
始めよう！セルフメディケーション.....	7
JOYFUL FAMILY.....	8
大野裕先生のポジティブメンタルヘルス.....	10
会話のツボを、磨きませんか？.....	12

### 大阪府たばこ国保組合のお知らせ

○平成26年度 組合会議員会.....	国1
○平成27年度 歳入歳出予算書／新旧規約対照表.....	国2
○新旧規約対照表.....	国3
○事務局からのお知らせ 加入・脱退などの手続き.....	国4

HEALTH NEWS&TOPICS.....	13
健診結果から見る！生活習慣病予防ナビ.....	14
メタボも防ぐ 乳和食.....	16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A.....	18
健康生活のススメ.....	20
ほくしストレッチ.....	22
心と体の保健室.....	23
コミュニケーションの小箱.....	24

かくれ不眠に  
なっていませんか？



# 睡眠と 生活習慣病の 深～い関係

# 平成26年度 組合会議員会

- 平成27年2月27日(金)
- 中央区西心斎橋 ホテル日航大阪にて

大阪府たばこ国民健康保険組合は、平成27年度の予算を審議する組合会議員会を2月27日(金)、中央区西心斎橋のホテル日航大阪で開催しました。

組合会議員会には、組合会議員27名(委任状出席8名)が出席したほか、理事・監事12名、相談役・顧問が出席して、馬谷副理事長の司会で、まず根耒理事長が挨拶、引き続き三和議長・大上副議長が登壇し、審議に入りました。

## 根耒理事長の挨拶

日頃の国保組合への協力に対する御礼と、国の厳しい財政により、国保組合に対する定率補助の段階的引き下げがいわれるなか、昨年の所得調査において皆様のご協力により補助率を維持できそうであること、しかし厳しい国保財政のなか、保健事業の強化を図った予算編成で、各議案に対する理解協力を求める開会の挨拶をしました。

### 報告事項

- 1 規約一部改正理事専決の承認 … 馬谷 副理事長
- 2 平成26年度歳入歳出補正予算(第1号)理事専決の承認 … 馬谷 副理事長

### 審議事項

- 1 平成26年度歳入歳出補正予算(第2号) … 馬谷 副理事長

- 2 平成27年度事業計画 …………… 馬谷 副理事長
- 3 平成27年度歳入歳出予算 …………… 稲岡 事務局長
- 4 規約の一部改正 …………… 佐野 常務理事
- 5 平成27年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 …………… 馬谷 副理事長

がそれぞれ提案説明をし、質疑応答ののち、可決承認されました。

## 平成27年度

# 事業計画

### 基本方針

高齢化の進展、高度な医療の普及等による医療費の増大と国保の構造的な問題等により、国民健康保険の財政は極めて厳しい状況にあります。

国から、社会保障・税番号制度導入の工程表が昨年5月に示され、順次説明会が開かれています。その工程表によりますと、本年度においてはシステムの構築と10月以降には、各市町村から国民全員に個人番号が通知される予定です。医療保険者(たばこ国保)は、被保険者全員分の個人番号を集めるように求められています。この作業は、昨年実施した所得調査以上の事務負担となり、その情報においては特定個人情報となりますので、万全のセキュリティを構築してまいります。

また、厚生労働省は、国保組合に対する定率補助(医療費の32%)を平成28年度から平均所得150万円以上の組合に対して5年間で段階的に引き下げられる案が示され、今年の通常国会に提出されます。この問題は今後、国保組合の全国組織である全国国民健康保険組合協会の組織全体に関わるものと予想されるので、その動向には十分注視してまいります。そして、5年ごとに実施されてきた所得調査の頻度を増やすことも検討されています。

たばこ国保では、昨年度と同様に資格審査委員会において、適正な被保険者資格の管理に取り組みます。また、特定健診・特定保健指導は、広報等を通じて受診率向上に努めます。

そして、たばこ業界の発展に寄与できるよう、幅広く情報収集を図り、より一層健全な事業の展開及び財政安定化を進め、各たばこ商業協同組合と密に連携を保ち、同種同業の互助・協力をもとに、組合員皆様の負託に応えてまいります。

### 1. 財政について

予算規模は、26年度当初予算に比べ2億3,151万8千円

減で歳入歳出予算は、いずれも16億7,971万9千円とし、歳出の大部分を占める保険給付費に58.69%、後期高齢者支援金等に11.73%、介護納付金に4.14%を計上し、合計12億5,233万8千円となりました。

### 2. 保健事業活動について

- (1) 特定健康診査を実施する(40歳以上75歳未満)。
- (2) 各種健診補助は、年1回3万円までの補助をする(30歳以上)。
- (3) ジャスト健診を実施する(対象者:30歳、40歳、50歳、60歳になった時)。
- (4) 脳ドック補助は、3年に1回3万円までの補助をする(40歳以上75歳未満)。
- (5) インフルエンザ予防接種の補助をする(1人3,000円以下75歳未満)。
- (6) 特定保健指導を実施する。
- (7) その他、健診後の生活習慣病予備群の保健指導を強化する。
- (8) レセプト点検を強化し、医療費通知(月単位・年単位)を実施する。
- (9) 医薬品を配布する(年3回)。
- (10) 健康者の表彰を行う(1年間被保険者証を使用しなかった被保険者)。
- (11) ワクチン接種の補助をする。ヒブ(細菌性髄膜炎を防ぐ) =5歳未満、肺炎球菌=5歳未満又は65歳以上75歳未満。
- (12) その他、健康保持増進を図るため、保健事業活動の充実を強化する。

### 3. 広報活動について

健康情報誌「いきいき」及び「ホームページ」等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、加入資格の適正化を積極的に取り組んでいくと共に、広報の充実を図り、各たばこ商業協同組合の発展に協力し、組合基盤をより一層強固なものに致します。

## 平成27年度歳入歳出予算書

歳入 (単位:円)			歳出 (単位:円)		
款	本年度予算額	前年度予算額	款	本年度予算額	前年度予算額
国民健康保険料	418,018,000	438,375,000	組合会費	1,405,000	1,405,000
使用料及び手数料	20,000	20,000	総務費	99,712,000	134,890,000
国庫支出金	432,101,000	452,112,000	保険給付費	985,818,000	1,028,160,000
前期高齢者交付金	390,010,000	413,438,000	後期高齢者支援金等	197,020,000	170,020,000
共同事業交付金	35,910,000	33,632,000	前期高齢者納付金等	90,000	170,000
財産収入	970,000	970,000	老人保健拠出金	70,000	30,000
繰入金	0	30,000,000	介護納付金	69,500,000	77,000,000
繰越金	400,000,000	540,000,000	共同事業拠出金	43,350,000	41,150,000
諸収入	2,690,000	2,690,000	保健事業費	102,478,000	126,758,000
			積立金	980,000	980,000
			諸支出金	21,520,000	41,520,000
			予備費	157,776,000	289,154,000
歳入合計	1,679,719,000	1,911,237,000	歳出合計	1,679,719,000	1,911,237,000

## 新旧規約対照表

## 旧規約

(名称)

第2条 この組合は、**大阪府たばこ国民健康保険組合**と称する。

(出産育児一時金)

第13条 組合は、被保険者が出産したときは、当該被保険者の属する世帯の組合員に対し、出産育児一時金として、**39万円**を支給する。ただし、健康保険法施行令(大正15年勅令第243号)第36条ただし書きに規定する出産であると認められるときは、**3万円**を加算する。

(保険料の賦課額)

第18条 組合員は、保険料として、第1号から第3号までのいずれかの額と第4号に掲げる額との合算額を毎月組合に納付しなければならない。

1. 事業主である甲種組合員(後期高齢者の組合員を除く。)または、後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該甲種組合員または、当該後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目が介護保険法第9条第2号に規定する被保険者(以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。)である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

## 新規約

(名称)

第2条 この組合は、**関西たばこ国民健康保険組合**と称する。(※第2条のみ平成27年11月1日より施行)

(出産育児一時金)

第13条 組合は、被保険者が出産したときは、当該被保険者の属する世帯の組合員に対し、出産育児一時金として、**40万4千円**を支給する。ただし、健康保険法施行令(大正15年勅令第243号)第36条ただし書きに規定する出産であると認められるときは、**1万6千円**を加算する。

(保険料の賦課額)

第18条 組合員は、保険料として、第1号から第3号までのいずれかの額と第4号に掲げる額との合算額を毎月組合に納付しなければならない。

1. 事業主である甲種組合員(後期高齢者の組合員を除く。)または、後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該甲種組合員または、当該後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目が介護保険法第9条第2号に規定する被保険者(以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。)である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。



- イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者医療確保法の規定による後期高齢者支援金及び病床転換支援金（以下「後期高齢者支援金等」という。）及び介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）

**13,800円**

- ロ 後期高齢者支援金等の納付に要する費用に充てるために算定した後期高齢者支援金等賦課額（以下「後期高齢者支援金等賦課額」という。）

**2,200円**

- ハ 介護納付金の納付に要する費用に充てるために算定した介護納付金賦課額（以下「介護納付金賦課額」という。）

2,100円

2. 従業員である乙種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該乙種組合員または、当該後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **6,800円**

- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,200円**

- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

3. 後期高齢者の組合員については、後期高齢者の保健事業に要する費用に充てるために算定した後期高齢者賦課額として1,000円とする。

4. 組合員の世帯に属する被保険者（第1項または、第2項の適用を受ける被保険者を除く。）については、1人につき、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該被保険者が介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **3,800円**

- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,200円**

- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

（組合会議員の選挙並びに選挙区）

第28条 組合会議員は、各選挙区において次の各号を満たす組合員のうちから選挙する。

- (1) 選挙年の7月31日において、**72歳未満**であること

- (2) 補欠議員においては、前回の選挙年の7月31日に遡り、**72歳未満**であること

- イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者医療確保法の規定による後期高齢者支援金及び病床転換支援金（以下「後期高齢者支援金等」という。）及び介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）

**13,300円**

- ロ 後期高齢者支援金等の納付に要する費用に充てるために算定した後期高齢者支援金等賦課額（以下「後期高齢者支援金等賦課額」という。）

**2,700円**

- ハ 介護納付金の納付に要する費用に充てるために算定した介護納付金賦課額（以下「介護納付金賦課額」という。）

2,100円

2. 従業員である乙種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該乙種組合員または、当該後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **6,300円**

- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,700円**

- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

3. 後期高齢者の組合員については、後期高齢者の保健事業に要する費用に充てるために算定した後期高齢者賦課額として1,000円とする。

4. 組合員の世帯に属する被保険者（第1項または、第2項の適用を受ける被保険者を除く。）については、1人につき、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該被保険者が介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **3,300円**

- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,700円**

- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

（組合会議員の選挙並びに選挙区）

第28条 組合会議員は、各選挙区において次の各号を満たす組合員のうちから選挙する。

- (1) 選挙年の7月31日において、**73歳未満**であること

- (2) 補欠議員においては、前回の選挙年の7月31日に遡り、**73歳未満**であること

## 事務局からのお知らせ

### 「医療費通知書」関心をもってご覧頂いていますか？

当国保組合では、年6回の「医療費通知書」(①受診月②受診者名③入院・入院外・歯科・調剤・柔整分④日数⑤医療費の額⑥医療機関名等)の発送を実施しています。「医療費通知書」と照らし合わせて、窓口で支払った一部負担金が間違っていないか、チェックして頂くことにより、医療機関等の請求誤りを見つけることに役立ちます。

「医療費通知書」の発送予定は次の通りです。

1・2月診療分は6月初旬、3・4月診療分は8月初旬、5・6月診療分は10月初旬、7・8月診療分は12月初旬、9・10月診療分は2月初旬、11・12月診療分は4月初旬の予定です。(ただし、医療機関等からの請求の遅れや、請求内容の審査の都合で「医療費通知書」の発送時期がずれる場合もございます)。※「医療費通知書」の金額は、医療機関等より請求があった時点の金額ですので、審査等により金額に差額が生じる場合がありますのでご了承願います。

### 法人事業所にされた方は

個人事業所から有限会社や株式会社に変更したのに、当国保組合への届出をされていない方はおられませんか。

すでにご存じの通り法人事業所と個人事業所でも従業員を常時5人以上雇用している事業所につきましては、「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。

法人事業所であることを隠蔽したり、届出を忘れていた場合、当国保組合としましては、

- ①資格を喪失(医療費の返還請求をします)。
- ②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と適用除外申請。

このいずれかの方法をとって頂きます。

### 「保険証・組合員証及び高齢受給者証」の再交付時の郵送料について

「保険証・組合員証及び高齢受給者証」の再交付時には、郵送料は本人負担です。再交付申請書返送時に返信用の切手の同封をお願い致します。尚、切手の代金につきましては、再交付申請書送付時にご案内致します。

### 平成26年1月に当国保組合のホームページを開設しました

ホームページアドレス：<http://tabacokokuho.or.jp/>

## 加入・脱退などの手続き

	手続きが必要なとき	届出書	添付書類	届出期限及び注意事項
加入	市町村国保から移ってきたとき	資格取得届	世帯全員の住民票	《加入届は14日以内に》 ※保険料は、加入月から必要です。ただし、届出が遅れた場合は、資格発生日に遡って保険料がかかります。 ※病気になってからや、入院をするようになってからは加入出来ません。
	会社等をやめたとき		資格喪失証明書	
	家族が追加加入するとき			
	子供が生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
脱退	たばこ店を廃業したとき及びたばこ商業協同組合を脱退したとき	資格喪失届	新しい保険証のコピー	《脱退届は14日以内に》 ※資格喪失後、保険証を返さずそのまま使用、受診した場合は、医療費の返還を求めますのでご注意ください。 ※従業員が退職するときは、事業主が責任を持って被保険者証を回収し、当国保組合へ返還して下さい。
	市町村国保に移るとき		新しい保険証のコピー	
	会社等に就職したとき		市町村国保の新保険証のコピー(後日)	
	加入者が死亡したとき		就職先の保険証のコピー	
	65歳～74歳の方で後期高齢者医療制度に加入したとき		住民票(コピー可)	
	家族等が転出したとき		後期高齢者医療被保険者証のコピー	
	従業員がやめたとき		新しい保険証のコピー	
	生活保護を受けたとき		生活保護開始決定通知書	
	その他		世帯分離をしたとき	
住所・世帯主・氏名等が変わったとき		変更届	当国保組合の保険証 住民票	速やかに
保険証を紛失・破損したとき		再交付申請書	破損分の保険証	速やかに
70歳になった人				当国保組合よりご案内します
75歳になった人				当国保組合よりご案内します

\*新しく加入される方が、法人事業所(たばこ店以外も含む)の場合、当国保組合には加入出来ませんのでご注意ください。又、個人事業所でも、従業員を常時5人以上雇用される場合も、法人事業所扱いとなります。

\*事業所を個人事業所から法人事業所に、又は、法人事業所から個人事業所に変更された場合、当国保組合まで必ずご連絡下さい。

\*従業員の方でも、たばこ小売業に従事されていない従業員の方は加入出来ませんのでご注意ください。

\*当国保組合へ加入される場合、世帯全員(市町村国保以外の保険加入者を除く)での加入となりますのでご注意ください。

ご質問・  
お問い合わせは

大阪府たばこ国民健康保険組合 ☎06-6633-2000 まで