

いきいき

No.58

疲れの正体は
脳に潜んでいた！

間違っていないですか？
その疲労回復法



太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング

フロントベンチ

いろどり野菜のカラフルレシピ

さわらのねぎみそ焼き

キャベツのさっぱり巻き

バナナヨーグルトのベリーソースかけ

元気の秘密 コロケさん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
働く世代の体メンテナンス	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか？	10
太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング ..	12

関西たばこ国保組合のお知らせ

○平成28年度 組合会議員会	国1
○平成29年度 歳入歳出予算書／新旧規約対照表 ..	国2
○事務局からのお知らせ	国3
○加入・脱退などの手続き	国4

知っておきたい 患者の心得	13
健診結果から行動をチェンジ！ 健診結果活用術 ..	14
いろどり野菜のカラフルレシピ	16
専門医がお答えします！ 気になる症状の Q&A ..	18
目指せ！ 健康マイスター	20
HEALTH NEWS&TOPICS	22
暮らしの防災 地震に備える！	22
コミュニケーションの小箱	24

関西たばこ国民健康保険組合

<http://tabacokokuho.or.jp/>

平成28年度 組合会議員会

●平成29年2月20日(月)

●中央区西心斎橋 ホテル日航大阪にて

関西たばこ国民健康保険組合は、平成29年度の予算を審議する組合会議員会を2月20日(月)、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23名(委任状出席6名)が出席したほか、理事・監事11名、相談役・顧問が出席して、佐野副理事長の司会で、まず根末理事長が挨拶、引き続き藤原議長・湯浅副議長が登壇し、審議に入りました。

根末理事長の挨拶

今年は、マイナンバーが具体的に稼働しますので、皆さまのご協力を頂きますとともに、マイナンバーに関しましては厳重な保管を行います。また、国保の厳しい状況と、国保を取り巻く情勢変化については随時対応していかなければと考えています。

最後に、各議案に対し慎重審議をお願い申し上げ、開会の挨拶をしました。

審議事項

①平成28年度歳入歳出補正予算(第2号)

----- 西村 事務局長

②平成29年度事業計画 ----- 佐野 副理事長

③平成29年度歳入歳出予算 ----- 西村 事務局長

④規約の一部改正 ----- 清見 常務理事

⑤平成29年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 ----- 佐野 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29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。

個人番号の導入により、昨年1月より個人番号の利用開始、本年7月より地方公共団体・医療保険者等との情報連携が開始されます。また、情報連携に必要な中間サーバーの開発の遅れが影響し、たばこ国保においてもシステムの構築に遅れが出ています。しかしながら、個人番号の利用が開始されたので、本年7月の本稼働に向けて万全のセキュリティで対応してまいります。

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%)を昨年度から組合員の平均所得が150万円以上の組合に対して5年間で段階的に引き下げて行きます。たばこ国保においては、補助率は維持されましたが、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ことと予想され、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を3年に1度増やすことも決定されました。

たばこ国保では、昨年度と同様に資格審査委員会に於いて、適正な被保険者資格の管理に取り組んでまいります。また、特定健康診査・特定保健指導は、広報等を通じて受診率向上に努め、データヘルス計画に沿った保健事業を推進してまいります。

また、年齢制限による被保険者の減少が加速されることが予測されるため、被保険者増加のため、これまで以上に加入勧奨を推進してまいります。

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、組合員皆さまの負託に応えてまいります。

1. 財政について

予算規模は、平成28年度当初予算に比べ8,197万2千円減で歳入歳出予算は、いずれも16億1,438万5千円とし、歳入の大部分を占める保険給付費に60.34%、後期高齢者支援金等に9.29%、介護納付金に4.61%を計上し、合計11億9,870万円となりました。

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歳になる年度)。
- (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) 医薬品等を配布する(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、データヘルス計画に沿った保健事業を実施する。

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29年度歳入歳出予算書

歳 入 (単位:円)		
款	本年度予算額	前年度予算額
国民健康保険料	405,760,000	439,576,000
使用料及び手数料	20,000	20,000
国庫支出金	422,301,000	457,181,000
前期高齢者交付金	365,010,000	360,010,000
共同事業交付金	52,380,000	35,910,000
財産収入	970,000	970,000
繰入金	0	0
繰越金	365,254,000	400,000,000
諸収入	2,690,000	2,690,000
歳入合計	1,614,385,000	1,696,357,000

歳 出 (単位:円)		
款	本年度予算額	前年度予算額
組合会費	1,399,000	1,405,000
総務費	99,057,000	93,690,000
保険給付費	974,180,000	1,073,431,000
後期高齢者支援金等	150,020,000	160,030,000
前期高齢者納付金等	630,000	100,000
老人保健拠出金	70,000	70,000
介護納付金	74,500,000	68,500,000
共同事業拠出金	63,350,000	44,150,000
保健事業費	127,990,000	117,759,000
積立金	970,000	970,000
諸支出金	23,020,000	23,020,000
予備費	99,199,000	113,232,000
歳出合計	1,614,385,000	1,696,357,000

新旧規約対照表

旧規約

(保険料の賦課)

- 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。) **14,800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。) **2,500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 **7,800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 **2,500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2,000円とする。
- (4) 組合員の世帯に属する被保険者(第1号または、第2号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 **4,800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 **2,500円**

新規約

(保険料の賦課)

- 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。) **14,600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。) **2,400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。) **3,200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 **7,600円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,400円**
- ハ 介護納付金賦課額 **3,200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2,000円とする。
- (4) 組合員の世帯に属する被保険者(第1号または、第2号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 **4,600円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,400円**
- ハ 介護納付金賦課額 **3,200円**

事務局からのお知らせ

「医療費のお知らせ」 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「医療費のお知らせ」（①受診月②受診者氏名③医療機関等の名称④入外区分⑤日数⑥医療費の額⑦患者負担額）の発送を実施しています。「医療費のお知らせ」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。

「医療費のお知らせ」の発送予定は次の通りです。

1・2月診療分は5月初旬、3・4月診療分は7月初旬、5・6月診療分は9月初旬、7・8月診療分は11月初旬、9・10月診療分は1月初旬、11・12月診療分は3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「医療費のお知らせ」の発送時期がずれる場合もございます）。

※「医療費のお知らせ」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（医療費の返還を請求します）。
- 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。

交通事故などにあつてケガをした場合

交通事故などにあつてケガ等をした場合には、必ず当国保組合へ届け出て下さい。第三者（加害者）から受けた負傷は、加害者の責任によりその医療費を負担させるのが原則です。しかし、治療に急を要する場合等、とりあえず保険証を使用することが認められています。この場合は、加害者が負担すべき医療費を当国保組合が一時的に立て替えるだけで、後日、立て替えた医療費を、当国保組合が被害者に代わって加害者や損保会社に賠償請求することになります。医療費は、皆様の大切な保険料から支払われます。届出がない場合、加害者のために皆様の大切な保険料から医療費が支払われます。医療費の適正な支払いをするためにも、必ず届出をして下さい。

マイナンバー制度における個人番号の取り扱いについて

平成27年10月から全国民に通知されました個人番号を、平成29年1月より当国保組合への各種届出書及び各種給付の申請書に記載して頂くことになりました。

将来的には、記載された個人番号によって各種手続に必要な添付書類（住民票等）を省略することが可能となります。

また、個人番号を記載して頂く場合には、厳格な本人確認が必要となっていますので、下記のいずれかを提出して下さい。

- ①個人番号カード（顔写真付き）の両面の写し
- ②通知カード（表面）の写し＋顔写真付き身分証明書（運転免許証・パスポートなどの写し）1点
- ③通知カード（表面）の写し＋顔写真なし身分証明書（住民票・保険証・年金手帳などの写し）2点

関西たばこ国民健康保険組合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	市町村国保の保険証のコピー	《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、資格発生月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		市町村国保の新保険証のコピー（後日）	
	会社等に就職したとき		就職先の保険証のコピー	
	加入者が死亡したとき		住民票（コピー可）	
	65歳～74歳の方で後期高齢者医療制度に加入したとき		後期高齢者医療被保険者証のコピー	
	家族等が転出したとき		新しい保険証のコピー	
	従業員がやめたとき			
	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	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の保険証 住民票	14日以内に
	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

関西たばこ国民健康保険組合 ☎06-6633-2000 まで