

いきいき

No.67

正しい姿勢で
健康づくり



姿勢、

意識していますか？

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

お尻プリッと スクワット

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

さわらのくるみ焼き
鶏レバーとにらの
粒マスタード和え
ブラマンジェ
いちごソース



元気の秘密 林家たい平さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
今日から実践 お疲れリセット習慣	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか？	10
どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング	12

関西たばこ国保組合のお知らせ

○令和元年度 第2回 組合会議員会	国1
○令和2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

聞かせてください！あなたのお悩みクリニック	13
無理なく見直し！ 健診結果を活かすコツ	14
からだよろこぶ 疲労回復レシピ	16
専門医がお答えします！ 気になる症状のQ&A	18
暮らしの健康手帖	20
Health News & Topics	22
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋	23
健康経営×ヘルスリテラシー	24

令和元年度 第2回 組合会議員会

- 令和2年2月25日(火)
- 中央区西心斎橋 ホテル日航大阪にて

組合会議員28名(うち8名は委任出席)、理事・監事11名、相談役・顧問が出席しました。佐野副理事長の司会で、まず根末理事長が挨拶、引き続き入江議長・堀内副議長が登壇し、審議を行いました。

根末理事長の挨拶

新型コロナウイルスで何かと大変なときにお集まりいただきましてありがとうございます。

開催の延期も考えたのですが、流行のピークはまだ先になるであろうことを考慮し、予定どおりの出席をお願いした次第です。本日は特別な状況でございます。議案審議ができるだけスムーズに進められるようご協力をお願い申し上げ、開会の挨拶とさせていただきます。

審議事項

- ① 令和2年度事業計画 佐野 副理事長
- ② 令和2年度歳入歳出予算 山本 事務局長
- ③ 規約の一部改正 清見 常務理事

- ④ 令和2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。

令和2年度

事業計画

1. 基本方針

国保組合を取りまく環境は大変厳しいものがあり、これは令和2年度以降も続くと予測されます。

国庫支出金(国からの補助金)は年々縮小されており、一方で、後期高齢者支援金などの国への負担金は被保険者1人あたり額で増加を続けています。

令和2年度の予算編成にあたっては、歳入には被保険者の減少にともなう保険料収入の減額や国庫支出金の削減を織り込み、歳出には被保険者1人あたり額で膨らむ保険給付費と国への負担金、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)を運用するためのシステム導入費などを勘案しました。

保険給付費については、高齢化の進展や高額薬剤の使用などによって、被保険者1人あたりの医療費が伸びています。C型肝炎の治療薬や抗がん剤などに高額薬剤が登場し、また、脊髄性筋萎縮症の遺伝子治療薬である超高額薬剤が本年5月に保険適用となる予定であり、その価格は1億円以上となることが予測されています。今後も保険給付費の動向を慎重に注視する必要があります。

保健事業については、保険者に義務付けられている特定健診・特定保健指導の受診率向上に最大限努めます。その他、人間ドックや歯科健診、需要の高いワクチン接種に対して費用助成を行うなど、被保険者の「予防・健康づくり」を推進してまいります。

マイナンバー制度への対応については、医療保険における相次ぐ制度改革が実行される中において、国保組合の取りまとめ組織である全国国民健康保険組合協会が開発する「国保組合共通システム」を活用するなどして事務の効率化・最適化をより一層推し進めてまいります。

被保険者数については、75歳以上の方が強制加入となる後期高齢者医療制度の存在や、国が進める禁煙政策による喫煙環境の厳しさなどがあり、減少に歯止めがかからない状況にあります。ホームページ等に組合事業や加入特典等の案内を掲載するなどして積極的なPR活動を実施し、加入促進に努めます。

基本方針として、各たばこ商業協同組合を中心とした同種同業の相互扶助を基本とし、疾病に対する「保険給付」と健康管理を推進する「保健事業」を柱に事業を展開していきます。また、医療保険制度に関する今後の動向を注視しながら、的確な対応を図り、より一層自助努力を重ね、安定した組合運営のために関係団体と密なる連携を取りながら、諸問題に対し柔軟な対応を図る所存です。

2. 財政

予算規模は令和元年度予算と比較すると4億496万9千円の減で、歳入・歳出のそれぞれの合計額を12億8,841万1千円としました。

歳入の内訳では、保険料の約2億7,275万円(21.17%)と国庫支出金の約4億1,629万円(32.31%)を柱とし、その他の収入(前期高齢者交付金、共同事業交付金、財産収入、繰入金、繰越金、諸収入)を約5億9,937万1千円(46.52%)計上しました。

歳出の内訳では、過去の医療費実績や高額薬剤による影響などを勘案し保険給付費として約7億1,308万円(55.35%)を計上。また、国への負担金(後期高齢者支援金等、前期高齢者納付金等、介護納付金)は約1億7,516万円(13.60%)を計上しました。保健事業費として約9,371万円(7.27%)を、その他の支出(組合会費、総務費、共同事業拠出金、積立金、諸支出金、予備費)として約3億646万1千円(23.78%)を計上し、収支の均衡を図りました。

3. 保健事業活動

①特定健診、特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健診、生活習慣病予防を目的とした特定保健指導を実施するとともに、その受診率向上に努めます。

②健診事業等による疾病予防

被保険者の健康管理・保持増進の観点から、生活習慣病健診、人間ドック、歯科健診、脳ドックを実施し、疾病の早期発見・早期治療を図るとともに、その受診率向上に努めます。なかでも、人間ドックにおいてはジャスト健診事業を実施し、年度内に30歳、40歳、50歳、60歳を迎えられる被保険者を対象に補助を手厚くします。

③健康教育と健康づくり

健康増進活動等の一環により、生活習慣病予防等の啓発等に努めます。

また、出産のあった世帯への健康冊子の配付や、1年間無受診の被保険者に対して「健康者表彰」として記念品の贈答を行います。

④ワクチン接種に対する補助

疾病予防の観点から、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等の接種に対して補助を行います。

⑤医薬品等の配布

歯みがきセット、家庭常備薬、感冒予防セットを全世帯に配付し、被保険者の健康管理・保持増進に努めます。

⑥医療費通知書

レセプト点検等を充実し、医療費通知を実施します。

4. 広報活動について

広報誌「いきいき」およ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、加入資格の適正化などの周知を図ります。

令和2年度歳入歳出予算書

歳 入 (単位:千円)			歳 出 (単位:千円)		
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
1.国民健康保険料	272,750	338,040	1.組 合 会 費	1,399	1,399
2.使用料及手数料	10	20	2.総 務 費	90,254	127,900
3.国 庫 支 出 金	416,290	419,101	3.保 険 給 付 費	713,080	960,980
4.前期高齢者交付金	136,010	312,010	4.後期高齢者支援金等	119,020	160,011
5.共同事業交付金	20,000	37,000	5.前期高齢者納付金等	140	513
6.財 産 収 入	910	970	6.介 護 納 付 金	56,000	61,000
7.繰 入 金	0	13,000	7.共同事業拠出金	39,520	48,520
8.繰 越 金	440,211	570,549	8.保 健 事 業 費	93,710	124,061
9.諸 収 入	2,230	2,690	9.積 立 金	910	970
			10.諸 支 出 金	35,000	35,020
			11.予 備 費	139,378	173,006
歳 入 合 計	1,288,411	1,693,380	歳 出 合 計	1,288,411	1,693,380

新旧規約対照表

旧規約

(専務理事・常務理事)

第41条 理事のうち2名以内を常務理事とし、理事がこれを互選する。

2 常務理事は、常時、組合を掌理し、理事長及び副理事長とともに事故あるときは、その職務を代行する。

3 常務理事は、日常の業務を分掌し、理事長及び副理事長とともに事故あるときは、あらかじめ定められた順位に従い、その職務を代行する。

新規約

(専務理事・常務理事)

第41条 理事のうち2名をそれぞれ専務理事・常務理事とし、理事がこれを互選する。

2 専務理事は、常時、組合を掌理し、理事長及び副理事長とともに事故あるときは、その職務を代行する。

3 常務理事は、日常の業務を掌理し、理事長、副理事長、専務理事とともに事故あるときは、その職務を代行する。

事務局からのお知らせ

《「医療費のお知らせ」に関心をもってご覧いただいていますか?》

当国保組合は、「医療費のお知らせ」(受診月、受診者、医療機関等の名称、日数、患者負担額などを記載)を年6回発送しています。

通院した日数や医療機関等に支払われた金額に間違いがないかなどをご確認いただき、もし誤りがあった場合は当国保組合までご連絡をお願いいたします。

ご確認の際には、「医療費のお知らせ」に記載されている注意事項をよくお読みください。また、「医療費のお知らせ」には医療機関等から請求があった時点での金額を記載しているため、その後の審査等により金額に差額が生じる場合があります。

「医療費のお知らせ」の発送時期は次のとおりです。
1,2月診療分は6月上旬、3,4月診療分は8月上旬、

5,6月診療分は10月上旬、7,8月診療分は12月上旬、9,10月診療分は2月上旬、11,12月診療分は4月上旬に発送予定です。

ただし、医療機関等からの請求遅れ等により記載される時期がずれる場合があります。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にご活用いただけますので、大切に保管してください。

ただし、上記のとおり11,12月診療分は4月上旬の発送のため、確定申告には間に合いません。

11,12月診療分はご自身で「医療費控除の明細書」を作成の上、10月診療分までの「医療費のお知らせ」とあわせて確定申告書に添付してください。

なお、確定申告の医療費控除について詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

《法人事業所にされた方は》

法人事業所、または、個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用する事業所は「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、必ず、速やかに当国保組合までご連絡ください(できれば事前連絡をお願いいたします)。

万が一、法人事業所であることを隠蔽したり

届出を忘れていたりといったことがあった場合、
①遡って資格を喪失(資格喪失後に当国保組合が給付した医療費等の返還)

②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と健康保険適用除外の申請
のいずれかの方法をとっていただくことになります。

《交通事故などにあつてケガをした場合》

交通事故や傷害事件など、第三者の行為によってケガをした場合も、当国保組合の保険証を使用して治療を受けることができます。

ただし、保険証を使用する(した)場合は、当国保組合への届け出書類の提出が必要です。

●届け出書類の提出が必要な理由

当国保組合に加入されている方(被保険者)が保険証を使って医療機関で受診されますと、医療機関からレセプト(診療報酬明細書ともいいます)が当国保組合へ届きます。

レセプトが当国保組合に届くことにより、当国保組合は医療機関に対して医療費(総医療費のうち、患者負担額などを差し引いた額)を支払い

ます。

しかし、第三者が原因でかかった医療費は、本来相手方が支払うべきものです。つまり、相手方が負担すべき医療費を当国保組合が立て替え払いする状況となります。

届け出書類をご提出いただくことで、当国保組合は、相手方(本人や自賠責保険、任意保険など)に(相手方の過失割合に応じて)立て替えた医療費の請求ができるようになります。

当国保組合の財源は皆様から頂いている保険料で賄われています。不必要な医療費支払いの防止と医療給付の適正化のために、ご理解とご協力をお願いします。

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	届出期限および注意事項
加 入	市町村国保から移ってくるとき	資 格 取 得 届	世帯全員の住民票	《14日以内に》 - 期限を過ぎた場合、資格取得日に遡っての保険給付が行えない場合があります。 - 期限を過ぎた場合でも、資格取得月に遡って保険料がかかります。
	会社等をやめたとき			
	家族が転入するとき			
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
脱 退	たばこ店を廃業したとき、またはたばこ商業協同組合を脱退したとき	資 格 喪 失 届	当国保組合の保険証	《14日以内に》 - 資格喪失日以降に当国保組合の保険証を使って医療機関等を受診された場合、当国保組合が負担した医療費等を返還していただくことになりますので、ご注意ください。 - 従業員が退職されるときは、事業主が責任を持って従業員から保険証を回収し、当国保組合へ返還してください。
	市町村国保に移るとき			
	会社等に就職したとき			
	家族が死亡したとき			
	65歳～74歳の方が後期高齢者医療制度に加入したとき			
	家族等が転出したとき			
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき			
そ の 他	世帯分離または世帯合併をしたとき	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、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	14日以内に
	保険証を紛失、破損したとき	再 交 付 申 請 書	破損した保険証	速 や か に
	70歳になったとき	当国保組合よりご案内します		
	75歳になったとき	当国保組合よりご案内します		

【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】

各種手続きの際に届出書に個人番号(マイナンバー)をご記入いただく必要があり、また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。

- ① 個人番号カード(顔写真付き)の両面コピー
- ② 個人番号通知カードの表面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー
- ③ 個人番号通知カードの表面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー

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