

# Wellness

- 2012 年度 小松製作所健康保険組合予算のお知らせ
- 「限度額適用認定証」で病院等の窓口負担が軽減されます
- 「コマツすこやかサポートプログラム」・「コマツゆうゆうジョイフルポイント」のご案内



Wellness は必ず家に持ち帰ってご家族でご覧ください

小松製作所健康保険組合

# 2012年度

## 小松製作所健康保険組合

# 予算のお知らせ

2012年度予算が第156回組合会（2月16日開催）にて承認されました。健保組合をとりまく情勢は依然として厳しい状況です。

主な要因は…①高齢者医療を支えるための納付金の増加（78.6億円、前年度比+3.9億円、約5%増加）

②保険給付費の増加（73.6億円、前年度比+2.9億円、約4%増加）

保険料収入を確保し、組合財政の安定化を図り、円滑な事業運営を確保するために、やむなく保険料率の改定を実施させていただきます。

今後の納付金負担増および保険給付費増加を勘案し、健康増進施策、保険給付費適正化対策等を推進してまいりますので、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

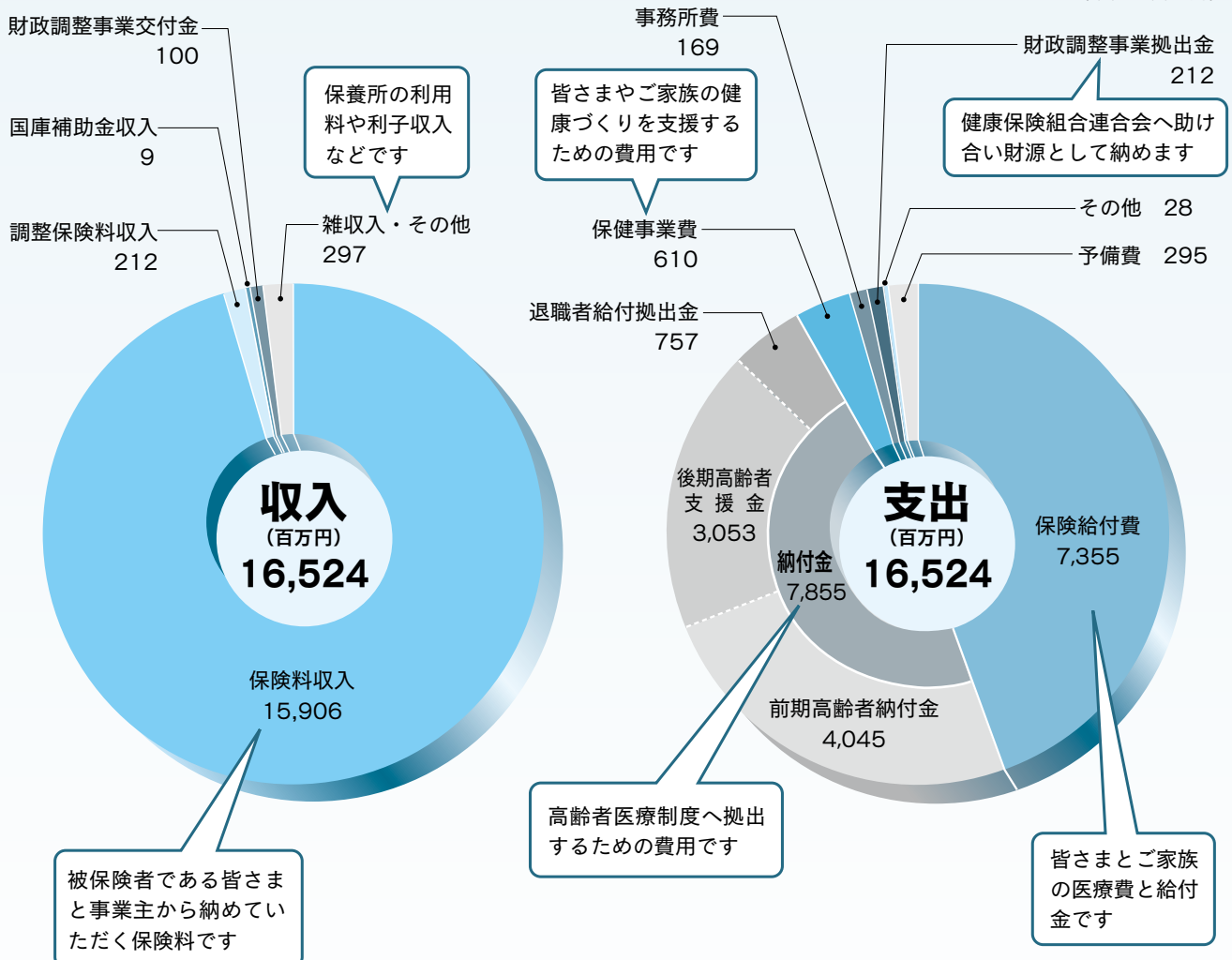
## 2012年度 健康保険収入支出予算

健康保険料率が変わりました  
2012年3月1日（4月徴収分）より改定

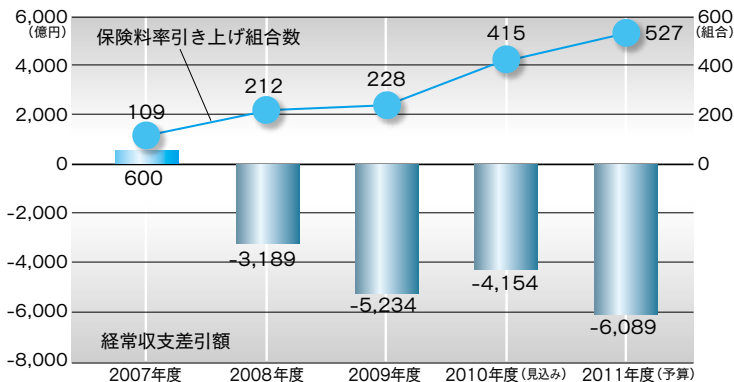


調整保険料が0.13% → 0.124%に変更になりました。調整保険料は、健康保険組合連合会が健保組合間の助け合いの財源として各健保組合から徴収し、財政的に厳しく解散の危機にある健保組合への支援と、高額な医療費を負担した健保組合に対して交付されます。料率は0.13%を基準にその組合の財政の実情に応じた増減率を乗じて決められます。

（単位：百万円）



○全国の健保組合(1,458組合)の財政状況



- ☑ 2011年度は健保組合全体で6,089億円の赤字予算となっており、赤字組合の割合は9割に達しています。
- ☑ そのため過去最多の527組合が保険料率を引き上げました。これは全体の4割にあたります。
- ☑ 2012年度は東日本大震災の影響もありさらに多くの組合が保険料率の改定を行うと推定されます。

## 2012年度 介護保険収入支出予算

介護保険料率は据え置きます

**1.1%**

本人負担 0.55%  
会社負担 0.55%

納付金負担額の増加分につきましては介護準備金から繰入して運営してまいります。

介護保険料は40歳から65歳未満の被保険者と事業主から徴収されています。

### 収入

(百万円)

介護保険料	1,099.3
その他	0.1
繰入金	41.2
<b>合計</b>	<b>1,140.6</b>

### 支出

(百万円)

介護納付金	1,140.0
その他	0.6
<b>合計</b>	<b>1,140.6</b>

## コマツ健保の取り組み

2012年度  
重点事項



保険給付費は、ほぼ毎年増え続け、健保組合の財政を圧迫しています。保険給付費の適正化の取り組みとして今まで行ってきたことを着実にいき、今年度は4つの施策を重点的に推進してまいります。皆さまのご理解をお願いいたします。

- ① 特定健康診査・特定保健指導  
コマツゆうゆうシステムの強化(健診受診率UP)
- ② 糖尿病管理プログラムの推進
- ③ 保険給付費・納付金の低減対策強化
- ④ 広報・PR活動等強化による健康増進施策強化

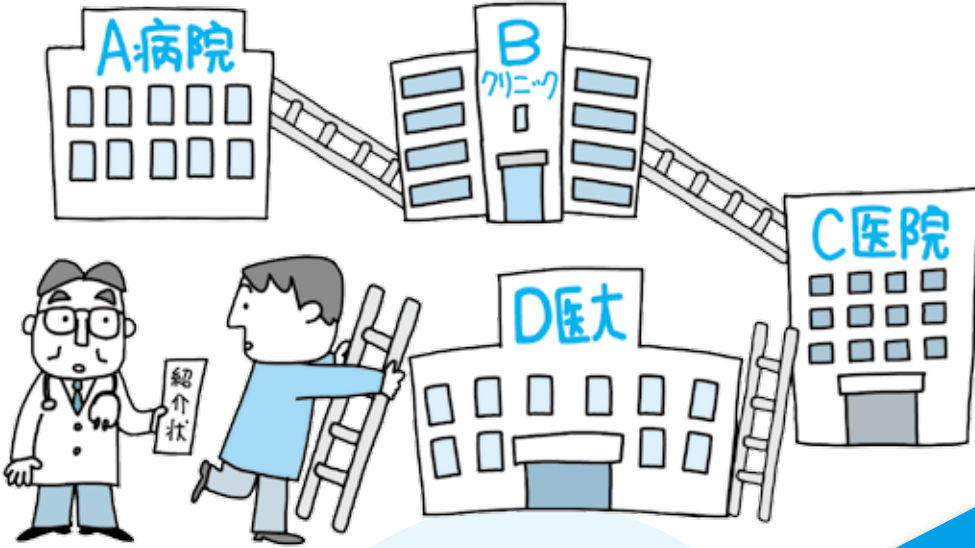
\*保健事業詳細につきましてはP6～7をご覧ください。

## 任意継続 被保険者の 皆さまへ

2012年度(2012年4月～2013年3月)に適用される保険料の「標準報酬月額の上限(注1)」は380,000円となります。

任意継続被保険者の保険料はすべて本人負担です。

(注1) 保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれかが低い方が適用されます。



# はしご受診の前に かかりつけ医に相談を

同じ病気で、同時期に複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。こうした受診を繰り返していると、医療費のムダづかいになるだけではなく、体に悪影響を及ぼす可能性もあります。

## 注射・投薬の重複は危険です

一般に医師が扱う薬は、市販薬より効果の強いものが使われています。そのため、はしご受診で必要以上の注射をされたり、受診した医師の全員から出された薬を服用したりすると副作用が出る可能性があります。

## はしご受診の悪影響

### 時間のムダや回復の遅れを招きます

はしご受診で勝手に病院を変えてしまうと、途中まで進んでいた治療も中断され、新たな病院でまた検査からやり直すこととなります。他の医師の診断を受けたときは、現在の担当医に相談し、検査データなどの資料の借用をお願いして、他の医療機関にかかりましょう。

### 医療費の増加で財布にも悪影響です

1つの病気で複数の病院を受診すれば、当然その都度初診料がかかり、検査代、薬代も重複してかかります。受診した本人だけでなく健康保険組合の負担も増えます。こうした必要のない医療費のために保険給付費が増大すると、ひいては保険料率の引き上げにつながりかねません。

## かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、病気の際にまずかかり、体調などについて相談できる医師のことです。患者を専門医や大病院につなぐパイプ役も担っています。

かかりつけ医が患者の健康状態や病歴などの情報をもつことで、治療効果が向上するとともに、医療費も抑えることができます。

あなた自身と家族の健康のために、身近にかかりつけ医をもちましょう。

### かかりつけ医をもつメリット

大病院などに比べ、診察までの待ち時間が比較的短く、受診手続きも簡単です。

入院や特殊な検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえます。

普段から受診していることで、健康状態や病歴などの情報を医師が把握し、健康管理指導がしやすくなります。

### 大病院にかかるときは かかりつけ医に紹介状をもらいましょう

大病院にかかりたいときは、まずかかりつけ医に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。紹介状には、次のようなメリットがあります。

- 病院によっては紹介状を持っている人を優先的に診察することがあり、待ち時間が短くなります。
- 紹介状には、かかりつけ医によるこれまでの診療や治療経過が記されているので、病院が診療計画を的確に作成することができます。
- 紹介状を持たずに大病院で初診を受けた場合にかかる「非紹介患者初診加算料」等がかかりません。

2012年  
4月から

限度額適用認定証で病院等の窓口負担が軽減されます

保険医療機関に加えて、保険薬局などにも適用拡大

「限度額適用認定証」の  
提出が必要です

入院だけでなく外来診療についても  
窓口負担が軽減

この制度は、従来は入院の場合のみ適用されてきましたが、4月からは、外来診療についても「限度額適用認定証」の提出により、窓口負担が自己負担限度額までとなりました。この制度を利用する場合は、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の申請をしてください。

もし、「限度額適用認定証」を医療機関に提出しない場合は、従来どおりかかった医療費の3割を支払い、自己負担限度額を超えた分については、後日、健保組合から払い戻しを受けることになります。

対象機関の適用拡大

4月からは、保険医療機関に加えて、保険薬局や指定訪問看護事業者にも適用が拡大されました。

健康保険の  
給付

医療費が高額になったときは、健保組合から「高額療養費」が支給されます。1カ月<sup>注1)</sup>ごとに支払った医療費が自己負担限度額(下表)を超えたとき、その超過分が支給額となります(被扶養者の場合も同様です)。



高額療養費の自己負担限度額(70歳未満の場合、1カ月<sup>注1)</sup>ごと)

区分	自己負担限度額
上位所得者※	150,000円+ (医療費総額-500,000円) × 1%
一般	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1%
市町村民税非課税者	35,400円

※標準報酬月額53万円以上

注1):同一医療機関で医科と歯科は別。

窓口での  
支払い

健保組合から交付される「限度額適用認定証」<sup>注2)</sup>を医療機関等に提出することで、窓口負担が自己負担限度額までに軽減されます(高額療養費相当額は健保組合が医療機関等に支払います)。

注2):必要な方は、事業所を通じて「限度額適用認定申請書」を提出してください。任意継続の方のみ直接コマツ健保あて申請書を提出ください。

コマツ健保が交付する「限度額適用認定証」の有効期限は、申請を受け付けた月の1日から3ヵ月間です。

70歳未満・3割負担・所得区分一般・かかった医療費総額100万円の場合の支給例

$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$   
(自己負担限度額)

$300,000円 (100万円の3割) - 87,430円 = 212,570円$   
(高額療養費支給額)

●「限度額適用認定証」を医療機関に提出する場合

窓口負担: 87,430円 (=自己負担限度額)

●「限度額適用認定証」を医療機関に提出しない場合

窓口負担: 300,000円 (3割)

窓口負担は  
低額に

いったん30万円を負担していただき、後日、健保組合から自己負担限度額87,430円を差し引いた額が支給されます。

高額療養費支給額: 212,570円  
※負担額は同じです。

※コマツ健保では法定給付に上乗せて付加給付が支給されます。詳しくは、当組合までお問い合わせください。

## 「コマツ すこやかサポートプログラム」とは!?

# 健康にはランクがある 心地よい生活をぜひ、体感してください!!

社員とご家族が健康体でいられる生活習慣を体得していただくよう始めたプログラムです!

ゆうゆうレポート(コンピュータドックと健診結果をまとめたレポート)が後日お手元に届きます。保健指導支援レベルが非メタボ型要注意者<sup>注1)</sup>(年齢不問)、動機付けまたは積極的支援(40歳未満)に該当された方へ「すこやかサポートプログラム」の案内を同封いたしますので、ぜひご参加ください。

注1): お腹回りはクリアしているが血圧・血糖値・中性脂肪いずれかの値にリスクがある

## プログラムのポイント

### 生活習慣の改善は苦痛?

生活習慣を改善するためには、「～してはいけない」「～を食べてはいけない」「～しなければならない」…という苦痛を伴う改善法しかないと考えていませんか?

「健康にはランクがある」という新しい健康観に基づく指導は、心地よさの体感を積み重ねることで生活習慣を改善させます。

### 健康にはランクがある?

健康といわれる人のなかにもさらにハツラツとした健康な人がいることに気づきませんか?

健康な人のなかにもランクがあります。健康な人も時にはカゼをひいたり、頭痛、肩こり、食欲不振があったりと、ランク落ちする場合があります。もっと深く新しい価値観を学び、体験することでランク上位の健康を維持しましょう。

ゴールは **快食・快眠・快便** の心地よい生活

## Let's challenge !!

すこやかサポートプログラムは、インターネットを使用した(WEB)プログラムです。どなたでも、いつからでも参加することが可能です。受講申し込み後はオリエンテーションプログラムが開始され、修了後実践プログラムへと移ります。どちらのプログラムも定期的実施状況を事務局へ報告していただきます。オリエンテーションで学ぶ新しい価値観やプチ体験で得る「心地よさ」は、あなたに適したプログラムの実践で、さらに生活習慣改善へと導いてくれます。心地よい生活がどれほどの活力をあなたに与えるのか、ぜひ学習・体験してください。

### オリエンテーション

4週間から8週間で「健康にはランクがある」という価値観の学習とプチ体験をします。

### 実践プログラム

9週間から12週間であなたに適したプログラムを実践します。

# 「コマツゆうゆうジョイフルポイント」とは !?

積極的に健康づくりに取り組む社員（被保険者）の皆さまを応援する制度です。

生活習慣の改善や健診受診など、健康づくり活動をポイント化して貯め、健康グッズなどの商品と交換することができます。ぜひエントリーしていただき、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

（対象：被保険者・任意継続被保険者）

## STEP 1

### ●下記 URL からエントリーしよう！

- ・ [https://www.elavel-club.com/point/login\\_komatsu.aspx](https://www.elavel-club.com/point/login_komatsu.aspx)
- ・ ログインIDは保険証の記号番号 初期パスワードは西暦生年月日（例：19670823）

## STEP 2

### ●チャレンジプログラムを選択し、ジョイフルポイントを貯めよう！

- ・ チャレンジウォーキングでさらにポイントゲット！

## STEP 3

### ●ジョイフルポイントを確認しよう！

- ・ ポイントの有効期間は2年間。

## STEP 4

### ●貯まったジョイフルポイントでアイテムと交換しよう！

- ・ 万歩計を始めたくさんのアイテムをご用意しています。

健康になった  
ご褒美に  
アイテムゲット



INFORMATION

## 話題の健康情報



<http://www.kenkoukagaku.net/yosoku/>



### 約8800人分の データをもとに予測

この発症予測ツールは、大阪・秋田・茨城・高知の4府県における1995〜2000年の40〜69歳の住民健診データ（約8800人分）を追跡調査し、健診項目と循環器疾患発症との関連を解析し、

対象です。今年の健診結果が届いたら、試してみたいかがですか？

統計処理した計算式に基づくものです。現在の検査結果が続くと、1年・5年・10年後に脳卒中と虚血性心疾患になる確率が大阪府民の平均と比べて何倍か、わかりやすく表示されます。

## 健診結果から脳卒中や 心臓病になる確率がわかる！

大阪府立健康科学センターでは、特定健診の結果を自分で入力すると、将来循環器疾患にかかる確率が算出されるサービスをホームページ上に公開しています。大阪府民以外も利用できます。

これが「バランスのよい献立」です!

### じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料(2人分) 1人分 123kcal 塩分 0.9g

- じゃがいも……………1/2個  
 そら豆……………10粒  
**A** だし汁……………300cc  
 白すりごま……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/2  
 水溶きかたくり粉…かたくり粉大さじ1・  
 水大さじ2



#### 作り方

- (1)じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3～4分下茹でして、薄皮をむく。
- (2)鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- (3)じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

1人分/634kcal  
 塩分/3.6g  
 (雑穀ごはん150g含む)



「まごい」や「やさし」という言葉を聞いたことがありますか？  
 日本人が古くから食べてきた  
 栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、  
 バランスのよい献立の基本です。  
 最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、  
 その健康効果に期待が高まっています。

### イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料(2人分) 1人分 203kcal 塩分 1.8g

- イカ……………1 ぱい(200g)  
 しめじ……………1/4 パック  
 たけのこ(水煮)……………1/4 本  
 キャベツ……………1 枚  
 赤パプリカ……………1/8 個  
**A** サラダ油……………大さじ1  
 にんにく(みじん切り)…少々  
 しょうが(みじん切り)…少々  
**B** みそ……………小さじ2  
 豆板醤……………小さじ1/2  
 みりん……………小さじ1  
 ごま油……………小さじ1



#### 作り方

- (1)イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする(今回は胴のみを使います)。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2～3cmの角切りにする。
- (2)フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- (3)たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

### ひじきと桜えびのサラダ

材料(2人分) 1人分 76kcal 塩分 0.9g

- ひじき(乾燥)……………4g  
 セロリ……………1 本  
 新たまねぎ……………1/2 個  
 桜えび(干し)……………4g  
**A** かつお節……………少々  
 酢……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ1/2  
 塩……………小さじ1/4  
 ごま油……………大さじ1/2  
 イタリアンパセリ……………適宜



#### 作り方

- (1)ひじきは水で戻してから、さっと湯通しする。セロリ、新たまねぎは薄切りにし、新たまねぎは水にさらしておく。
- (2)混ぜ合わせたAに、水気をよく切ったひじきと新たまねぎ、セロリ、桜えびを和えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

