

Wellness

- 2015年度 小松製作所健康保険組合 予算のお知らせ
- コマツ健保からのお知らせ
- コマツ健保城ヶ崎荘 受付窓口変更のご案内



オオヨシキリ

(撮影地：長野県 飯山市)

春早く、長野県飯山の河川敷では菜の花が満開の時を迎えます。まだ木々は芽吹きを迎える前、菜の花の黄色がひとときわ輝いて見えます。時を同じくして南から子育てのために渡ってくる鳥がいます。「ギョツ ギョツ ギョツ」と大きな声で鳴くオオヨシキリです。さえずるときに赤い口が大きく開くので遠くからでもすぐにわかります。菜の花畑ではよくこの鳥を見かけますが、空を飛んでいて鮮やかな黄色に魅せられて降り立つのかもしれない。

写真・文●福田幸広（動物写真家）

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

2015年度

小松製作所健康保険組合 予算のお知らせ

2月13日に開催された第165回組合会にて小松製作所健康保険組合の2015年度の予算が承認されました。

2015年4月1日付けで小松製作所健康保険組合とコマツNTC健康保険組合が合併しました。2015年度予算ではコマツNTC健康保険組合との合併が織り込まれた内容となっています。また、高齢者医療制度への納付金が75億円となり、前年度より6億円増加しています。保険料収入の約4割を占めており、健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いております。

しかしながら、①準備金保有基準の緩和、②平均標準報酬月額増加という理由から、2015年度の健康保険料率は据え置きとなり、経常収支もプラスの予算となりました。

今年度は昨年度スタートした「健康づくり5カ年計画」の2年目として「節目がん検診」や「ヘルスアップセミナー」など会社と連携・協働して積極的に健康づくり・健康文化づくりを支援してまいります。

また、ジェネリック医薬品への切り替え促進活動、保険給付費適正化対策等を引き続き強化・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。

健康保険料率は据え置きます

9.50%

〔調整保険料率 0.13% 含む〕

本人負担 3.8%
会社負担 5.7%

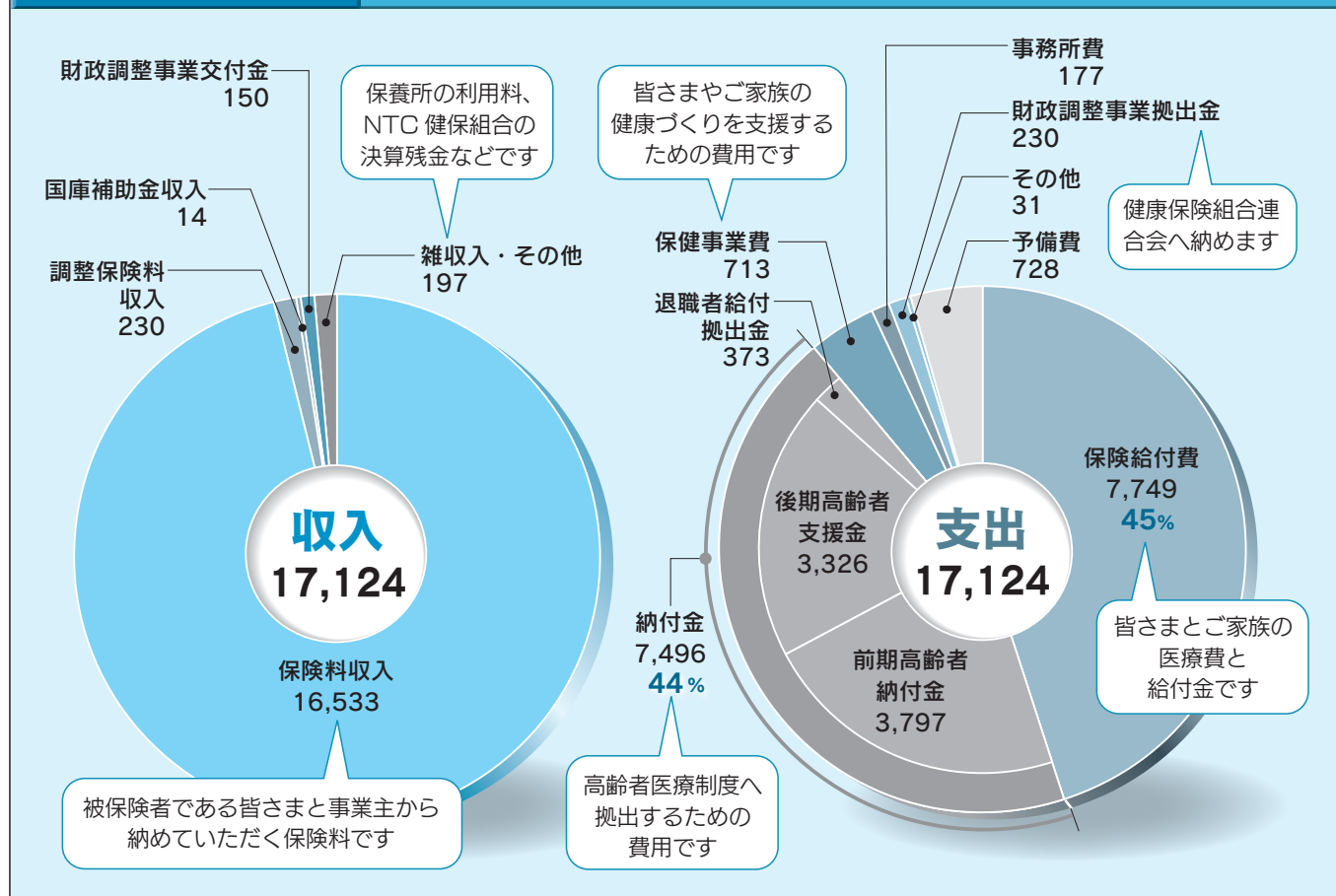
●調整保険料とは？

調整保険料は、健康保険組合連合会が健保組合間の補完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。

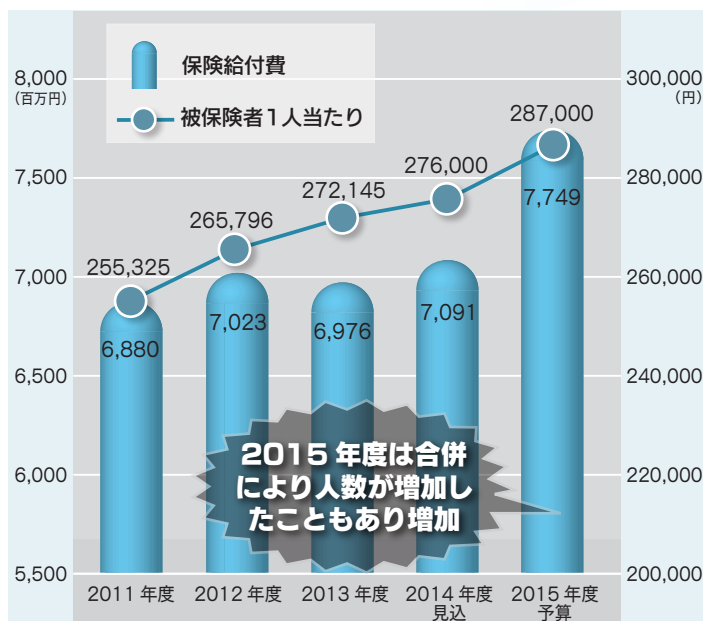
2015年度

健康保険収入支出予算

(単位：百万円)



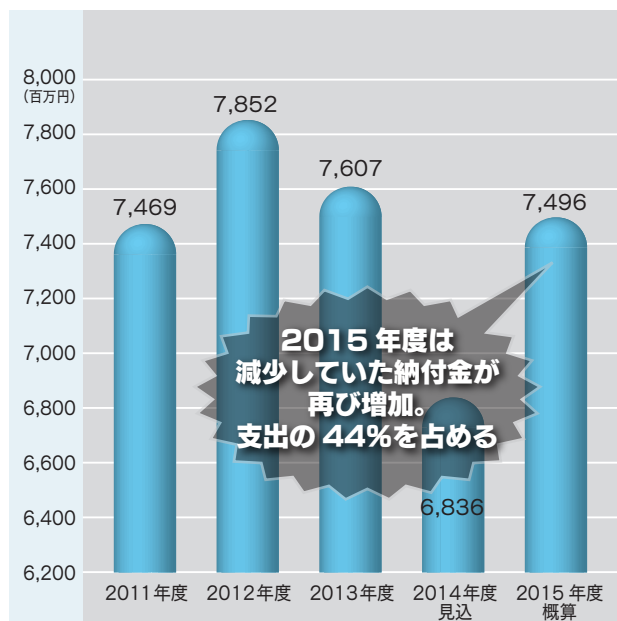
保険給付費の推移



2015年度予算では合併による人数増加の影響もあり、保険給付費・1人当たり給付費とも増加を見込んでいます。

保険給付費を適正化していくための施策として、特定健康診査・特定保健指導（コマツゆうゆうシステム）、および疾病対策の強化、ジェネリック医薬品の使用促進、健康増進活動等を推進してまいります。

納付金の推移



高齢者医療制度への納付金は、精算金の影響を受け、ここ2年は減少していましたが、合併による人数の増加や各保険者の所得に応じた「全面総報酬割」に段階的に移行されることもあり、増加へと転じました。

納付金を低減していくための施策として、60歳以上の加入者の方を対象とした「コマツゆうゆうライフ倶楽部」（訪問保健指導）を強化・推進いたします。

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%

保険料で賄えない分の支出は、介護準備金から繰入して運営してまいります。これにより介護準備金が減少するため、来年度は保険料率改定が見込まれます。介護保険料は、40歳から65歳未満の被保険者から徴収されます。

2015年度 介護保険収入支出予算

(千円)	
収入	保険料 1,214,356
	その他 8,103
	繰入金 78,542
	合計 1,301,001
(千円)	
支出	納付金 1,300,000
	その他 1,001
	合計 1,301,001

2015年度 事業計画

- ① 疾病対策強化（節目がん検診全事業所展開、ヘルスアップセミナー全事業所展開等）（P4 参照）
- ② KENPOS による健康維持増進（P4 参照）
- ③ 保険給付費適正化・納付金等削減対策の推進（ジェネリック医薬品の切替率 UP、コマツゆうゆうライフ倶楽部等）
- ④ データヘルス計画の実施（P6 参照）

任意継続被保険者の皆さまへ

2015年度（2015年4月～2016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410,000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）のいずれか低い方が適用されます。

コマツ健保からのお知らせ



2015年度の健康づくり事業（保健事業）

「健康づくり5カ年計画」が2年目を迎えるなか、皆さまの健康に関しては「コマツ健康宣言（注）」に基づきコマツ健保では、会社と連携・協働して「節目がん検診」「ヘルスアップセミナー」を新規導入いたします。

（注）2014年6月9日のコマツグループ安全衛生大会において、コマツ大橋社長から宣言されたもの。

ゆうゆう健診

ご家族（被扶養者・任意継続被保険者）向けに検査項目が充実した健康診断の案内を被保険者経由で配付いたします。疾病予防は「生活習慣のチェック&改善」が重要ですので、必ず受診してください。

特定保健指導

健診結果によりメタボリックシンドロームのリスクがあった方に対し、生活習慣病改善のサポートをいたします。

節目がん検診

60歳前後に増加するがんの早期発見・早期治療のための強化取組プログラムとして、「胃部内視鏡（胃カメラ）・腹部エコー・胸部CT」を被保険者を対象に実施します。

NEW

ヘルスアップセミナー

30歳代の被保険者を対象に、年代に合わせた健康づくりセミナーを実施します。若年層の健康意識向上を目指します！

NEW

KENPOS

歩数、体重、行動を記録することにより、加入者の健康づくりをサポートするためのWebサイトです。インターネットよりKENPOSにアクセスし、ご自身にあった健康づくりを始めましょう！

→ <http://www.kenpos.jp/>

NEW

被保険者婦人科検診

女性被保険者を対象に、乳がん、子宮がん等の検診受診費用を各項目とも1回／年、補助します（補助項目参照）。

受診期間：2015年4月1日～2016年2月29日

2015年度は骨密度検査（50歳以上のみ）が補助対象となります。骨密度検査補助は5年に1回の実施となりますので、今年度受診されることをお勧めします。

※被扶養者は対象外です。ゆうゆう健診にて受診ください。

変更あり

ジェネリック医薬品促進通知

利用されている薬剤をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額軽減をはかるサービスです。

※通知は被保険者の住所宛に郵送します。

介護・健康教室

介護・健康に関する問題をよりよく理解してもらうため、他の健保組合と共同で全国にて教室を開催しています。（開催日は土曜日／1日コース・半日コース）

※今年度は石川県（金沢市）でも開催しますので、ぜひご参加ください。

高額療養費制度の見直し 2015年1月分診療より

高額療養費制度とは？

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費（被扶養者の場合は「家族高額療養費」）として支給されています。高額療養費の算定は月の1日から末日までの1か月にかかった医療費（1人ごと、外来・入院別、医科・歯科別）が対象となります。

2015年1月から所得区分が見直され、5区分になりました。なお、70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありません。

■見直し後(2015年1月より)の自己負担限度額

区 分	1か月当たりの自己負担限度額	多数該当
標準報酬月額 ア 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ 26万円以下	57,600円	44,400円
オ 低所得者（住民税非課税者）	35,400円	24,600円

※多数該当とは、高額療養費として払い戻しを受けた月数が直近12か月間で3月以上あったとき、4月目から自己負担限度額が引き下げられます。

※食事代や差額ベッド代など保険適用とならないものは対象外です。

※通院と入院は別々の扱いとなります。

窓口負担は
どうなる？

ア・イに該当する方 ➡ 増える
ウ・オに該当する方 ➡ 増減なし
エに該当する方 ➡ 減る

※当健保組合には以下のとおり付加給付制度があり、最終的な負担額は見直し前とほぼ変更ありません。

当健保組合の付加給付制度（一部負担還元金等）の見直し 2015年1月分診療より

自己負担限度額を超えた分について、組合独自の付加給付として支給しています。付加給付制度の変更に伴い、自己負担限度額が下記のとおりとなります。

■付加金制度見直し後の自己負担限度額

区 分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	35,000円 + A (注1)
53万円～79万円	30,000円 + B (注2)
28万円～50万円	25,000円 + C (注3)
26万円以下	25,000円
低所得者（住民税非課税者）	25,000円

(注1) Aは(総医療費 - 842,000円) × 1%

(注2) Bは(総医療費 - 558,000円) × 1%

(注3) Cは(総医療費 - 267,000円) × 1%

ただし、2015年1月1日以前の診療に関しては、従前の規約に基づく。

出産育児一時金の額が見直されました

2015年
1月

健康保険組合の被保険者や被扶養者が出産したときには、出産育児一時金が支給されます。

産科医療補償制度[※]の掛金の額が変更されました（3万円→1.6万円）が、産科医療補償制度の対象となる出産（制度に加入する医療機関などでの妊娠22週以降の出産）の際の出産育児一時金の額は42万円のまま維持されることになりました。

改正前

産科医療補償制度掛金 3万円
出産育児一時金 39万円 } 支給額 42万円

改正後

2015年1月～（内訳は変更になりましたが、支給総額に変更はありません）

産科医療補償制度掛金 1.6万円
出産育児一時金 40.4万円 } 支給額 42万円

※産科医療補償制度とは？

お産に関連して発生した重度の脳性まひについて補償が行われる制度。2014年10月20日現在、全国分娩機関の99.8%が制度に加入しています。



その他の事業や詳細な情報は、ホームページに掲載しております。
「コマツ健保」で検索できますので、ご参照ください。

🔍 コマツ健保

2017年度までの3年間を試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は2017年度までの3年間です。そして、2018年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。2017年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的に活用ください。

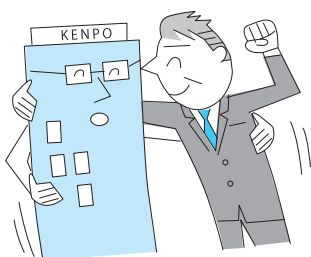


2015年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

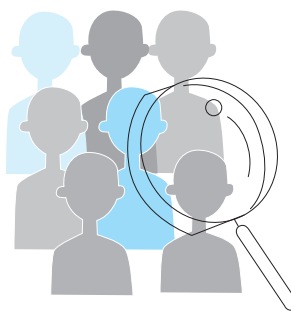


2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進



「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——

こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

いよいよデータヘルス計画が始まります！

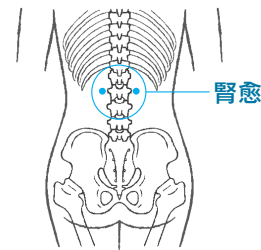
■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

腰痛が辛いとき

腰が痛いときには、「腎愈」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

腰痛に効くツボ 腎愈

肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。



ツボを押しながら上半身をひねる



指が離れないように注意しながら、上半身だけひねる。背中の筋肉の動きを意識すると効果UP。



プラスαストレッチ

ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ももの裏側のストレッチを行いましょう。

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。

腰まわりの筋肉が伸びるのを意識する



左右の足を交差すると、ももの裏側がより伸びる。

手が床につかなくてもOK

コマツ健保城ヶ崎荘 受付窓口変更のご案内

コマツ健保城ヶ崎荘をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
2015年4月より下記のとおり受付窓口が変更となりました。

城ヶ崎荘受付窓口

T E L : 03-5561-4743 (内線 / 8-211-4496)

F A X : 03-3583-7772

E-mail : jsc_uketsuke/KMT/JP/@KMT

研修会、忘年会、新年会、同期会、ご家族 etc でのご利用を
心よりお待ちしております。

●城ヶ崎荘ホームページ

<http://www.jogasaki.jp/>



なんでも**探検隊**が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。

和紙すき体験 START!

1

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使って行います。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。 注) 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにのらすのが難しい！

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。



ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育てていることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>