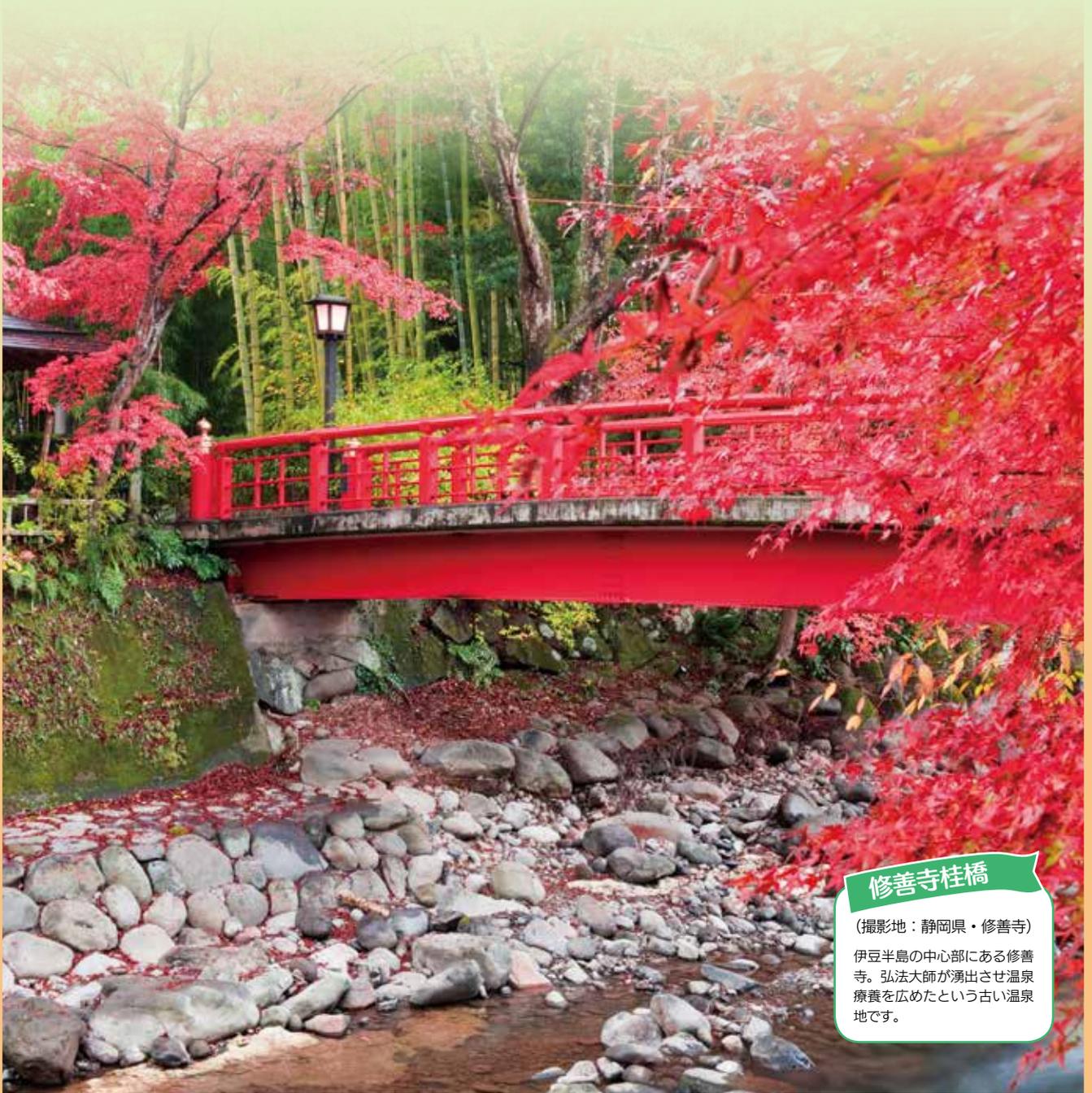


Wellness

- 2015年度 小松製作所健康保険組合の収支決算報告
- マイナンバーの提供にご協力ください



修善寺桂橋

(撮影地：静岡県・修善寺)
伊豆半島の中心部にある修善寺。弘法大師が湧出させ温泉療養を広めたという古い温泉地です。

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の 収支決算報告

2016年7月22日開催の第169回組合会において、2015年度の決算が承認されました。過去最高収入となり4年連続の経常黒字となりましたが、今後も納付金や医療費の増加が見込まれ依然として厳しい財政状況が続きます。

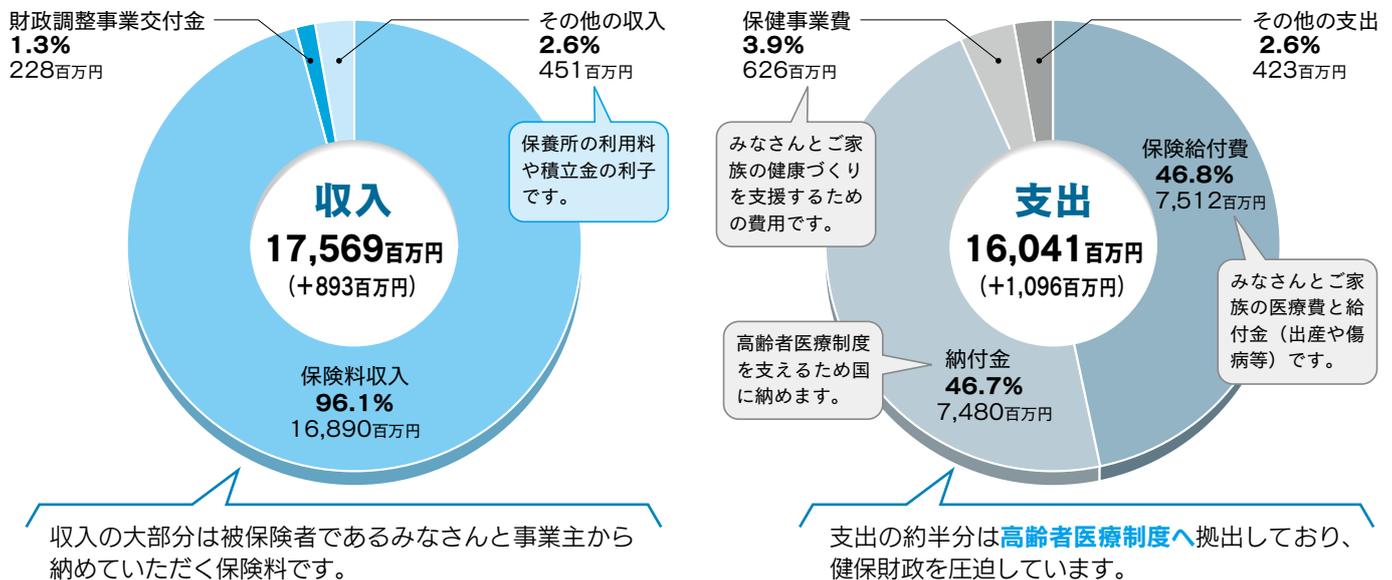
- 平均標準報酬月額・平均標準賞与額ともに対予算増となり保険料収入が増加
- 被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度、+2,345円の279,465円
- 納付金はコマツ NTC 健保との合併による加入者増もあり対前年度、+6.4億円

一般勘定

保険料収入は堅調でしたが、被保険者1人当たりの保険給付費は4年連続で増加しています。保険給付費の適正化のため、みなさんの健康保持増進をサポートする健康づくり事業をしております。みなさんも引き続き積極的に事業をご活用ください。

2015年度 おもな収入支出

()は前年度との差



* 収支の結果、2015年度決算残金 1,528 百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

介護勘定

単位: 百万円

項目	2015年度決算
収入 (介護保険料)	1,263
支出 (介護納付金)	1,257
決算残金	6
保険料率	1.1%

2015年度は介護保険料率を据え置き、決算残金6百万円は介護準備金へ積み立てました。2016年度は保険料収入で賄えない分を介護準備金から繰入するので、2017年度は保険料率を引き上げる見通しです。



健保組合は、 高齢者医療制度を支えています

～国民健康保険の負担を肩代わり～

前期高齢者（65～74歳）のうち国民健康保険（国保）に加入している割合は8割です。本来ならば、加入している国保で加入している前期高齢者の医療費を負担することになりますが、そうすると国保の負担が非常に重いものになってしまいます。保険者間の負担の不均衡を調整するために、前期高齢者の加入率の低い健保組合など医療保険制度が「前期高齢者納付金」を拠出して、加入率の高い国保が「前期高齢者交付金」を受ける財政調整を行っています。しかし、この前期高齢者納付金は、健保組合にとって過重な負担となっています。2016年度予算では、健保組合の本来の負担は0.3兆円であるのに

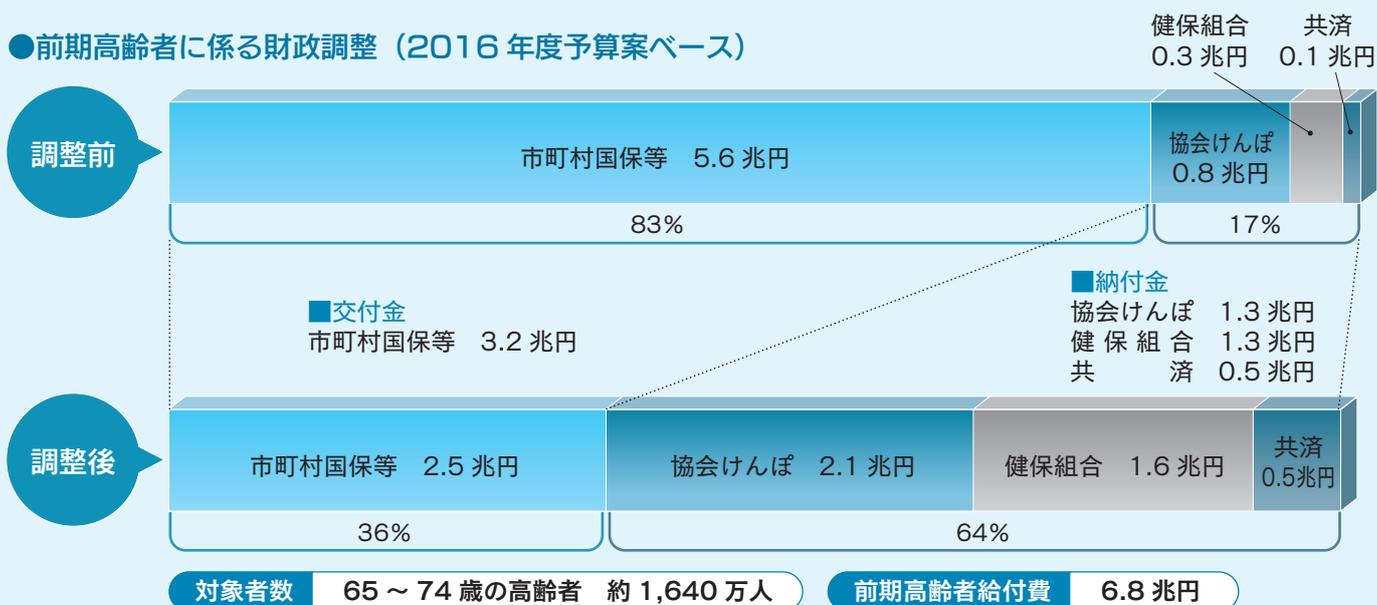
対して、調整後は5倍の1.6兆円になっています（※1）。

そもそも前期高齢者医療制度には公費負担がなく、健保組合など保険者の負担が過重になっています。健保組合連合会では、前期高齢者医療制度への公費投入を求めています。

さらに健保組合では、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度へも「後期高齢者納付金」として1.7兆円（※2）を拠出しています。健保組合全体では、保険料収入に対して高齢者医療への拠出金は4割以上となり、高齢者医療制度を支えています。

※1：厚生労働省 保険局高齢者医療課説明資料 2016年2月29日、※2：健康保険組合連合会 2016年度健保組合予算早期集計結果の概要

●前期高齢者に係る財政調整（2016年度予算案ベース）



健保組合の
財政を守るため、

加入者のみなさんにできることがあります

健保組合が負担している前期高齢者納付金は、加入者の前期高齢者の医療費に比例します。健保組合の財政を健全に保つには、みなさんに医療費を適切に使っていただくことが必要です。次のようなことで医療費の節減ができます。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

✓ 年に1度は健診を

健診で病気の早期に、また病気の兆候を見つけられれば、早期の治療につなげることができます。健康を長く保つためにも、経済的な負担を小さくするためにも、年に1度の健診受診を。

✓ ジェネリック医薬品を活用

とくに長期にわたって服用する生活習慣病の薬をジェネリック医薬品に変えることで、節減効果が高くなり、みなさんのお財布にもやさしくなります。

✓ 接骨院・整骨院の保険適用は限定的

健康保険でかかれるのは、急性のケガ（打撲・ねんざ・肉離れ）だけです。骨折、脱臼の場合は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。スポーツや日常生活の疲労等のマッサージは健康保険ではかかれません。

マイナンバーの提供にご協力ください

2016年1月より制度がスタートしたマイナンバーですが、2017年1月からは健康保険の分野でも、各種届出にその記載が必要になります。当健保組合では、この秋よりマイナンバーの収集を行います。

▼ 健保組合でのマイナンバーの 取り扱いが始まります

2017年1月からは健康保険分野でもマイナンバーの利用が始まり、一部の届出にはその記載が必要になります。2016年12月31日までは、健保組合ではマイナンバーが記載された書類（住民票等）を受け取る事ができません。

健保組合でのマイナンバーの活用は、「健康保険法による保険給付の支給決定のための確認事務、及び被扶養者資格確認事務等」とされています。他の官公庁との情報連携が進むと、以下のメリットが生まれる見通しです。



加入者の希望に応じて情報の閲覧が容易となる



加入者への情報提供等のプッシュサービスが可能となる



誤った給付の支給を防ぐことができる



届出の際に必要な書類が削減される

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようになる制度です。

●対象

社会保障、税、災害対策の3分野のみ

●個人番号（マイナンバー、12桁）

市区町村長が通知カードにより本人に通知

*法人番号（13桁）

国税庁長官が指定し通知

●個人番号カード

申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

ご注意ください!

マイナンバーを不正に入手しようとする事案が報じられています。

健保組合では、被保険者（現役社員）・被扶養者から直接、マイナンバーを収集することはありません。任意継続被保険者・被扶養者についてはご本人に直接郵送にてご提出をお願いすることもあります。電話・メールや口頭での聞き取りでご提出を求めることはありません。

健保組合職員を装ったマイナンバーの聞きだし電話等には、ご注意ください。

マイナンバーを 収集します

当健保組合では、2017年1月からマイナンバー利用開始に備えて、11月以降、以下のような流れで加入されている皆さんのマイナンバーを収集します。

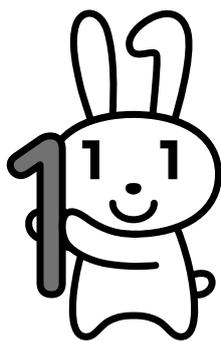
被保険者（現役社員）・被扶養者
会社（事業主）経由で収集します。

任意継続被保険者・その被扶養者
健保組合が直接、収集します。

特定個人情報として 厳重に管理します

健保組合では、これまでも加入者より各種届出・申請書に記載された情報や健診結果・医療費情報など、各種の個人情報をお預かりして厳重に管理してまいりました。国では、マイナンバーはこれらの個人情報よりもさらに重要な「特定個人情報」であるとして、より厳重な管理を求めています。

そのため当健保組合では、7月の組合にて個人情報管理のためのプライバシーポリシーや個人情報保護管理規程等を改定及び新設し、引き続き適正な個人情報保護に努めてまいります。



マイナちゃん

マイナンバー取り扱い 今後のスケジュール

- | | |
|------------|--|
| 2016年11月以降 | <ul style="list-style-type: none">●事業所を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集●任意継続被保険者・その被扶養者は健保組合が直接収集 |
| 2017年1月～ | <ul style="list-style-type: none">●健保組合へ提出する届出書や各種申請書にマイナンバーを記載 |
| 2017年7月 | <ul style="list-style-type: none">●自治体・健保組合等の情報連携開始●健保組合が関係機関から所得状況、住民票情報を直接確認開始 |

ホームページを
ご覧ください

改正されたプライバシーポリシーや個人情報の利用目的に関しては、ホームページをご覧ください。

コマツ健保

検索

2016年
10月から

パート・アルバイトの人にも 厚生年金・健康保険の加入が 拡大されます



1週間の所定労働時間が20時間以上で月額88,000円以上のパート・アルバイトの人は、2016年10月1日から健康保険、厚生年金の被保険者となります。被保険者となると保険料の自己負担がありますが、健康保険では被保険者としてケガや出産で休まなくてはいけないときに給付が受けられたり、厚生年金では将来、報酬比例年金が受け取れるようになるなど、社会保険の恩恵を受けやすくなります。

短時間労働者で社会保険が適用されるのは、以下のすべてに当てはまる人です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額88,000円以上（年収の目安は106万円以上）
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 学生でないこと
- 501人以上の厚生年金の被保険者がいる特定適用事業所

被保険者になる方は当健保組合への届出をお忘れなく！

当健保組合の被扶養者が、上記の条件に合致して勤務先の健保組合で被保険者となるときは、当健保組合の被扶養者から外れます。

対象となる方は、必ず当健保組合まで次の書類を提出してください。

< 提出する書類 >

- 「健康保険被扶養者（異動）届」
- 当健保組合の「保険証」（健康保険被保険者証 家族（被扶養者））
- 勤務先で新たに交付された「保険証」（健康保険被保険者証 本人（被保険者））のコピー

健康保険の被扶養認定について 「兄・姉」の同居要件がなくなります

2016年
10月から



健康保険法における被保険者の兄姉と弟妹の被扶養認定要件については、兄姉（被保険者との同居要件あり）と弟妹（同居要件なし）の間に差が設けられていました。2016年10月1日から健康保険の被扶養認定における兄姉の同居要件が廃止され、同居の確認書類の添付は不要となります。なお、収入要件に変更はありません。

被扶養対象者 同居要件

	被扶養対象者	同居要件
変更前	①被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および弟妹	無
	②ア.被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ.内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ.イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有
変更後	①被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および 兄姉弟妹	無
	②ア.被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ.内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ.イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有

今年も

インフルエンザ予防接種の補助を実施します！

接種期間：2016年10月1日～2017年1月31日

申請受付期間：2016年10月1日～2017年2月10日 必着

補助金額：上限1,000円(人・年)

- 期限を厳守の上、必ず所属事務所を通じて提出ください。
- 事業所に勤務されている任意継続被保険者も、所属事務所を通じて提出ください。
- ただし、事務所を退職された任意継続被保険者は、直接コマツ健保に提出ください。
- リードタイムを考慮し、期限までにコマツ健保に届くよう提出ください。

※期限を過ぎた場合は受付できなくなりますので、ご注意ください。



なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。

いつまでに受けておくのがベスト？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。

どこでも 誰でも 簡単



チェアエクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

仕事中でも
たまには
動かなくちゃね！



腰痛を 予防

座り方の ポイント



- 坐骨を座面に
つきさすように座る
☞ おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの
角度は90度にし、足裏
全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
☞ 耳の穴に小指・肩に親指を
置いてまっすぐ
になるところです



「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など、同じ姿勢をとり続けると、腰に負担がかかり、腰痛が起こりやすくなります。

座ったままできる「チェアエクササイズ®」で、効率的に体を動かして腰痛を防ぎましょう！

骨盤・背骨・股関節の 調和を整える

骨盤・背骨・股関節の動きの調和が崩れることで、腰痛が起こりやすくなります。

8セット

〈準備〉

両手を胸の高さに上げてひじを後ろに引き、両足をそろえる。



腰からではなく、お尻を突き出すように股関節から前傾する

- ① 両手を前に突き出し、上半身を前傾させる。同時に両ひざをイスの角あたりに広げる。
- ② 準備の姿勢に戻る。

静的筋力を 鍛える

例えば荷物を持ち上げるとき、動作している手足の筋力(動的筋力)に対して、腰に負担がかからないように正しい姿勢を維持しているのが静的筋力です。動的筋力は静的筋力なくして安全に使えず、静的筋力が低下すると腰椎への負担が増します。

左右×
10セット

〈準備〉

イスの背が体の右側にくるように、右側のお尻だけをイスに乗せて横向きに座る。右手はイスの背に、左手は右ももの上に添える。



腰が反らないように、正しい姿勢を維持したまま足を前後させる

- ① 左足をゆっくり後ろに引く。
- ② ももが真下まできたら、ゆっくり準備の姿勢に戻る。

※ 10回行ったら、左右を入れかえて同様に進行。

季節のお料理と温泉、 城ヶ崎荘へどうぞ!



ご家族や仲間との休日は、城ヶ崎荘へどうぞ。
季節の彩り豊かな食事と源泉掛け流しの温泉が、
みなさんをお待ちしています。
お申込は城ヶ崎荘受付窓口まで!

城ヶ崎荘
受付窓口

●TEL 03-5561-4743
●FAX 03-3583-7772
●E-mail jsc_uketsuke@komatsu.co.jp



伊豆の名物・金目鯛を
特別料理で
ご提供しています



ご家族・会社の仲間との
ご利用をお待ちしています!

2016年9月より

城ヶ崎荘の利用者の基準が緩和になりました

旧 利用者基準

【利用可能】

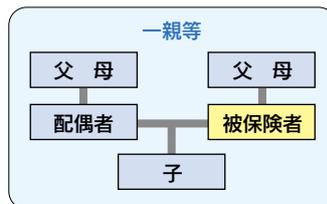
- ① コマツ健保加入者（被保険者・被扶養者）
- ② コマツ健保 OB（配偶者を含む）
- ③ コマツ健保被保険者の両親
- ④ ①～③に同行する一般利用者

【利用不可】

- ① コマツ健保被保険者の子のみ（子とその友人等の利用）
- ② 一般利用者のみ

新 利用者基準（2016年9月～）

- ① 一般利用者でも、コマツ健保被保険者の一親等であればコマツ健保加入者（被保険者・被扶養者）の同行がなくても利用可能です。
 - ② コマツ健保被保険者及び OB の子（20 歳以上）であればコマツ健保加入者（被保険者・被扶養者）の同行がなくても利用可能です。
- ※週末・繁忙期はコマツ健保被保険者の利用を優先させていただきます。



- 被保険者とは
コマツ健保に加入している社員（本人）
- 被扶養者とは
コマツ健保に加入している被保険者の家族
- OB とは
定年退職によりコマツ健保の資格を喪失された方

* いずれもコマツ健保被保険者・OB が申請者となり、問題発生時には申請者に責任を負っていただきます。

<利用者基準についてのお問合せ先> 小松製作所健康保険組合 TEL: 03-5561-4341