

2017 Vol.97
autumn

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

2016年度
小松製作所健康保険組合の収支決算報告

事業所対抗！
コマツ健康づくりキャンペーンのご案内



小松製作所健康保険組合

本紙をご家庭に
お持ち帰りください。

健康保険組合の収支決算報告

2017年7月19日開催の第171回組合会において、2016年度の決算が承認されました。

5年連続の経常黒字となりましたが、黒字幅は減少しております。

今後も少子高齢化や医療の高度化で納付金や医療費の増加が見込まれており、依然として厳しい財政状況が続きます。

☑ 被保険者数は減少したが、標準報酬月額・標準賞与額等が対予算増となり保険料収入が予算より増加

☑ 被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度2,564円増の282,029円

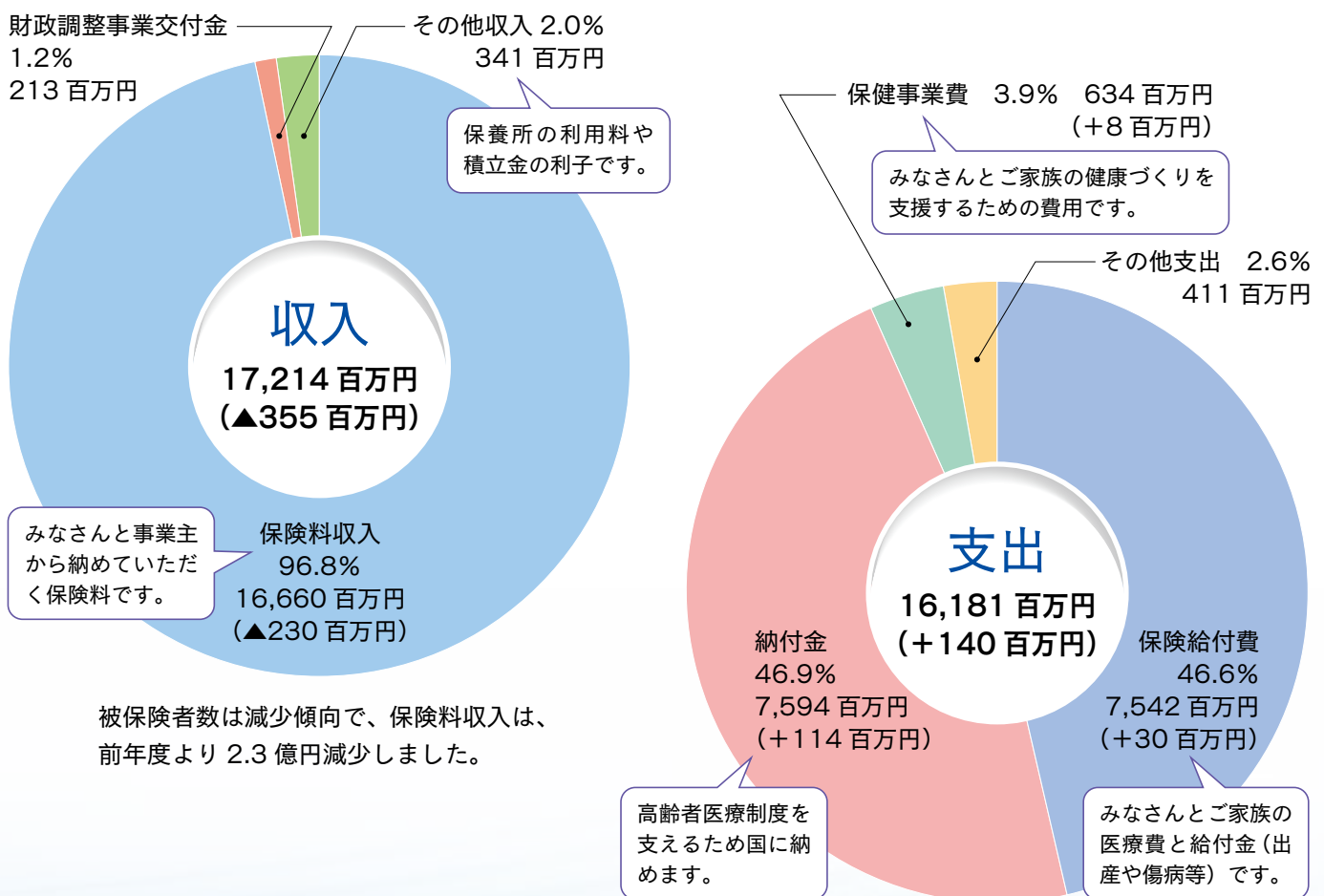
☑ 納付金は対前年度1.1億円増、保険料収入に占める割合は46%

一般勘定

保険料収入は対予算増でしたが、被保険者1人当たりの保険給付費は毎年増加しています。

保険給付費を適正化するため私たちにできることは、健診結果を放置せず、早めに医療機関を受診して重症化を防いだり、ジェネリック医薬品への切り替え等があります。健康維持のためにも引き続き積極的に保健事業をご活用ください。

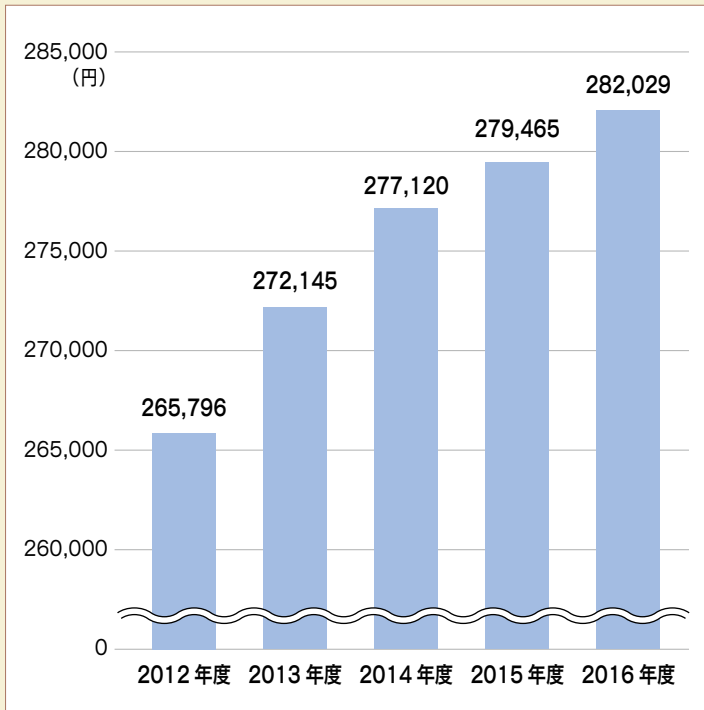
2016年度 おもな収入支出 () は前年度との差



保険給付費よりも多くの金額を高齢者医療制度へ拠出しており、健保財政を圧迫しています。

*収支の結果、2016年度決算残金1,033百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

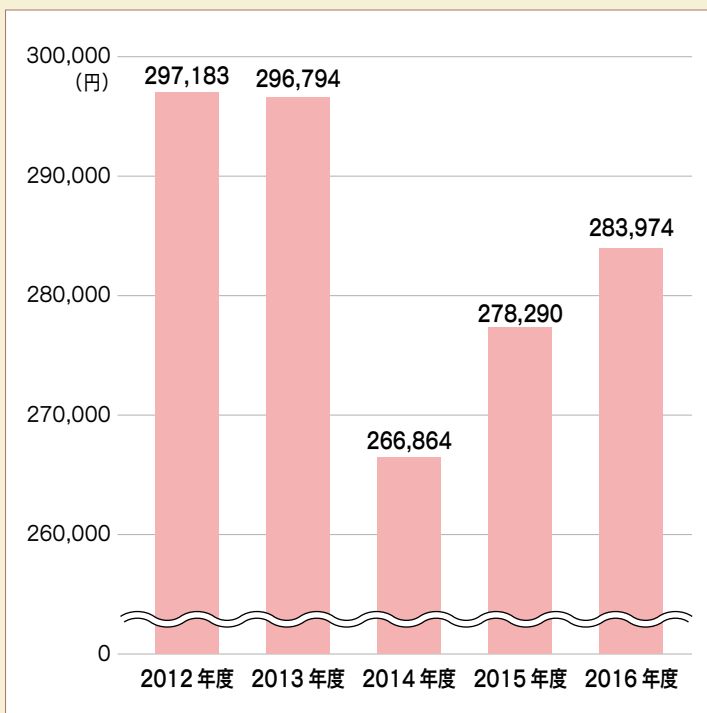
■被保険者1人当たり保険給付費



医療技術の進歩による高額治療・高額薬剤により今後も医療費の増加が見込まれます。

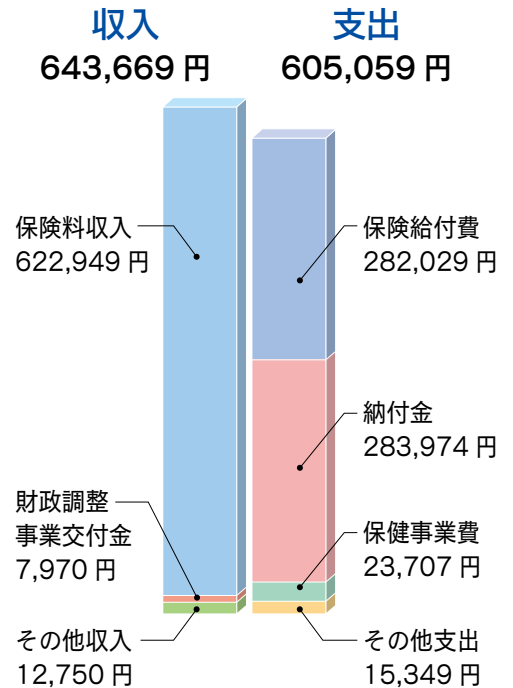
データヘルス計画に基づいて保健事業を実施し、医療費適正化を行ってまいります。

■被保険者1人当たり納付金



今後、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になると人数が増加し納付金も更に増加していく見通しです。現役世代の負担は限界に近づいており健保組合では制度の見直しを求めています。

被保険者1人当たりでは？



介護勘定

2016年度は介護保険料率を1.1%に据え置き不足分は介護準備金より繰り入れました。

決算残金2百万円は介護準備金へ積み立てました。

単位：百万円

	2016年度決算
収入（介護保険料等）	1,247
収入（介護準備金繰入）	87
支出（介護納付金等）	1,332
決算残金	2

Question

飲み会の日のランチに 選ぶならどっち?

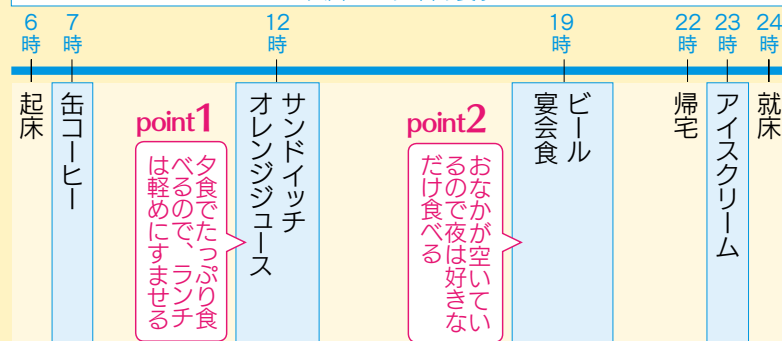
毎週のように飲み会があり、体重増加が気になる太田さん。
とはいっても、仕事の付き合いもあるためなかなか回数は減らせません。
そこで、太りにくくするためには、飲み会の日のランチは
どんなものを選ぶとよいでしょうか?

今月の 事例

飲み会続きで体重10kg増！ 太田さん(30歳)

医薬品メーカーの営業職。仕事柄、接待などの飲み会が多く、夜に食べる量が多くなりがち。朝は缶コーヒーのみ、昼は外回りでゆっくり食べる時間もないため、ダイエットも兼ねて軽くすませることが多い。1日のトータルの食事が多くならないよう気をつけているつもりだが、入社時から体重が10kgも増えてしまった。

太田さんの1日の食事



飲み会続きでも 太らない食べ方

軽めのランチは逆効果?

「夜の飲み会でたくさん食べたときは、ランチを控えめに…」と考える人は多いかもしれませんが、事例の太田さんも、飲み会に備えてランチを軽くすませることで、総カロリーを調整できているように見えます。しかし、これはダイエットには逆効果。ランチから飲み会までの間にエネルギー切れになり、強い空腹状態で食事をとるため、早食いや食べすぎを招きます。さらに、血糖値がかなり低下した状態でたくさん食べるので、食後の血糖値が急上昇し、夜間になっても下がりにくくなります。血糖値が上がっているときは体脂肪が合成されやすくなるので、このような生活が続くと体重がどんどん増えて、中性脂肪値や血糖値が上昇しやすくなります。

point 1

ランチはカロリーより栄養素!

飲み会などがある日こそ、朝食をきちんと食べて代謝を上げ、エネルギーを消費しやすい状態をつくるのが大切です。昼間は代謝のよい時間帯なので、カロリーより栄養素を重視して、ランチは栄養素がたくさんとれる

30歳代でメタボに!?

こんな食生活も要注意!

Check



- 食事にはあまりお金をかけたくない
- 手軽なファストフードや加工食品、菓子等で食事をすませることが多い



- 疲れやすく、かぜをひきやすいなど体調を崩しやすい
- 健診でLDLコレステロール値の上昇を指摘されたことがある



30歳代男性の傾向として多いのが、食事への意識が低く、食事にお金をかけたくないというもの。節約を兼ねて手軽なファストフードや加工食品などで食事をすませていると、なんとなく体調がすぐれなかったり、コレステロール値の上昇など、健診の検査値にも変化が出やすくなります。



point 食事の中身を意識する

できるだけ加工度の低い商品を選ぶ
(菓子パンよりサンドイッチ)

食品数の多い商品を選ぶ
(トマトジュースより1日分の野菜ジュース)

食生活を大きく変えることは難しくても、食事の中身を意識することで、将来のメタボ予防につながります。できるところから取り組んでみましょう。

効果チェック

午後の集中力

エネルギーはとれていても栄養素が不足すると、疲労感が出やすくなります。栄養素を満たすと集中力がアップするので、午後の集中力や疲労感で効果を実感してください。

「外食が続くときの強い味方 アポカドを使って塩分デトックス」は12頁へ!

飲み会があっても1日の食べ方を変えたらおなかがつきりしてきます。おなかまわりは短期間で効果が現れやすい部位なので、いつものズボン履いたとき、おなかまわりのゆとりをチェックしてください。

効果チェック おなかまわり

品のみにします。

太田さんのように、外食中心で付き合いを伴った飲食の機会が多かったり、夜型の食生活でゆっくりに落ち着かない食事が多い人は、30歳代ですでに高中性脂肪、高血糖などを健診で指摘され始める人も少なくありません。心当たりのある人は、まず21時以降の飲み方と食べ方を修正しましょう。宴会時、21時を過ぎたら焼酎やウイスキーの水割りなどの糖質ゼロ飲料に変え、つまみは野菜か大豆製品のものにします。



21時以降は糖質ゼロを選ぶ
食事を選びましょう。食品数の多い定食や幕の内弁当などがおすすめです。

A

ボリュームありのお弁当



B

納豆巻きとサラダ



クイズの答え

A 飲み会の日のランチはふつうに食べて、朝の過ごし方や夜の食べ方に注意するほうが太りにくくなります。

事業所対抗!

被保険者
対象

コマツ健康づくり キャンペーンのご案内



歩いた歩数を登録すると
バーチャルマップ上の
ゆうゆうちゃんが歩きます!
※WEB (KENPOS) 限定

コマツ健保では、今年度も健康づくり Web サイトにてコマツ健康づくりキャンペーンを開催いたします!
参加いただき下記の条件を達成した方の中から抽選で豪華な賞品をお贈りします。さらに、参加率の高い事業所の達成者の中から抽選で優秀賞を授与いたしますので、みなさん励まし合いながら、健康づくりキャンペーンに参加しましょう!!

開催期間 キャンペーン対象期間

2017年 **10月30日(月)～12月28日(木)**

初回登録日以前の記録は入力はできません。登録はお早目に!

概要

健康づくり Web **[KENPOS]** で、健康活動記録をしましょう!
対象メニュー 2 つのうち 1 つ以上達成すると、抽選で素敵な賞品が当たります。

※優秀賞、達成賞対象となるには 11 月 9 日までに登録、参加賞対象となるには 11 月 14 日までに登録が必要です。

チャレンジ目標

歩数入力 1 カ月の入力歩数が平均 7,000 歩以上
かつ 毎月 20 日以上記録

行動記録 最低 1 項目の「できた」が 1 カ月で 20 日以上

優秀賞

合計
30 名様

利用率上位の事業所で、
目標達成できた方の中
から抽選で、

- ・Panasonic 衣類スチーマー
- ・Panasonic 目元エステ
- ・ソニックアーク電動歯ブラシ
- …など

お好きな賞品を
選んでいただけ
ます。



達成賞

合計
100 名様

個人で目標達成できた
方の中から抽選で、

- ・オムロン クッションマッサージャー
- ・エアロビックステップ
- ・衣類洗剤 トップギフトセット
- …など

お好きな賞品を選んでいただけます。



参加賞

合計
1,200 名様

毎月 15 日以上
記録した方の中から
抽選で、

- ・100%ジュース詰め合わせ
- ・入浴剤 ギフトセット
- ・歯磨きセット

いずれか 1 つが当たります。



**ウォーキングアプリも
ご利用ください。**

歩数計を持ってなくても、
自動で歩数連動が可能なア
プリアプリがあります。



※優秀賞・達成賞に当選された方の賞品選択については、
当選後コマツ健保よりご案内を送付いたします。
※参加賞については賞品の選択はできません。
※賞品画像はイメージです。
※賞品は在庫等の関係で変更になる場合があります。

昨年より当選
本数アップ!



**お手元に保険証を
ご用意ください**

パソコン・スマホより
KENPOS へ
アクセスしてください。

kenpos 検索

<https://www.kenpos.jp>

**KENPOS の
登録方法
はコチラ!!**



STEP 1

初回登録ボタンを
クリックしてください。



IDをお持ちでない方
(初回登録)

STEP 2

サイト内の説明に従い、
保険証やプロフィール情報を
ご登録ください。



STEP 3

仮登録メールを受信後、
本登録用 URL を
クリックして登録完了です。



WEBのご利用環境がない方のみ、記録用紙をお渡しします。各事業所担当者またはコマツ健保までお問い合わせください。
記録用紙はコマツ健保へ【2018/1/12(金)】までに提出ください。

医療費が何十万円もかかったらどうしよう…

知って安心!
健保の給付



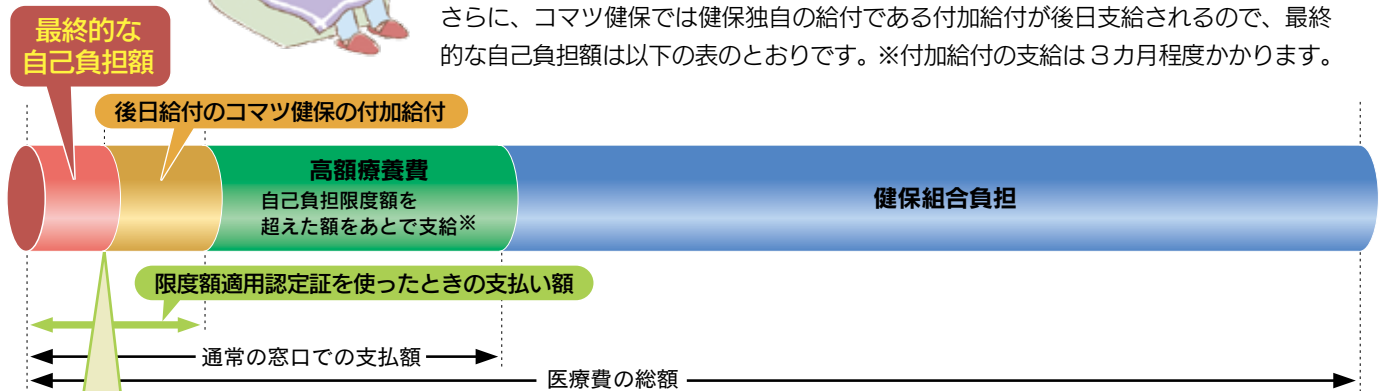
事前に「限度額適用認定証」を用意しておく、窓口での支払いが限度額までで済みます!



高額な医療費がかかる場合でも、みなさんの自己負担には上限がありますのでご安心ください。

収入に応じて、月ごとの「自己負担限度額」が定められています。

所得区分を確認する「限度額適用認定証」を提示すれば、病院窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。入院・外来・調剤いずれの場合でも、高額な医療費がかかることがわかったら、健保組合に事前に申請して、交付を受けておくと便利です。70歳以上の方は「高齢受給者証」で所得区分を確認できるため、申請は不要です。さらに、コマツ健保では健保独自の給付である付加給付が後日支給されるので、最終的な自己負担額は以下の表のとおりです。※付加給付の支給は3カ月程度かかります。



●自己負担限度額

(70歳未満の方。70歳以上の高齢者は別に限度額が定められています)

限度額適用認定証を提示すれば、窓口負担はこの金額に!

標準報酬月額	自己負担限度額 (月ごと)	コマツ健保の付加給付 (最終的な自己負担額)
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	35,000円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
53万円 ~ 79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	30,000円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
28万円 ~ 50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	25,000円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
26万円以下	57,600円	25,000円
低所得者※	35,400円	25,000円

※ 市町村民税非課税者である被保険者と被扶養者、または低所得者の適用を受けることにより生活保護を必要としない被保険者と被扶養者

「限度額適用認定証」の申請方法は?

コマツ健保

検索

コマツ健保のホームページから申請書をダウンロードすることができます。ご記入いただき、勤務先の総務人事担当部門に提出してください。任意継続被保険者の方は、コマツ健保へ直接送付してください。被保険者へは勤務先を通じて、任意継続被保険者へは直接健保から、認定証を交付します。

HP トップ画面・各種手続き



医療費が高額になったとき



「限度額適用認定申請書」



申請・交付

順序



認定証の有効期限は申請を受け付けた月の1日から3カ月です。受け付けた日より前に遡っての発行はできません。

ご家族（被扶養者）が就職したり、収入が増えたら 「被扶養者（減）届」の提出をお忘れなく

就職して新生活が始まる時や収入が基準を超えたときなど、以下のようなケースではご家族はコマツ健保の被扶養者ではなくなります。必ず勤務先（総務人事担当部門）へ届出をして、保険証をコマツ健保へ返納してください。被扶養者でなくなった日から保険証は使用できず、月の途中でも使用できなくなるので、ご注意ください。被扶養者でなくなった後に保険証を使用してしまった場合は、コマツ健保へ医療費を返還していただくことになります。新しく加入した健保組合等から新しい保険証が届くまでの間に医療機関にかかる場合は、いったん医療費を全額ご自身で立て替え、後日新しく加入した健保等から払い戻しを受けることになります。

被扶養者からはずれるとき

就職した

ご家族（被扶養者）が就職して、就職先の健康保険の被保険者となったとき。



収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円※以上、または本人（被保険者）の年収の1/2を超えたとき。

※60歳以上、または障害がある場合は、180万円以上。



失業給付の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上のとき。



仕送りを少なくした／やめた

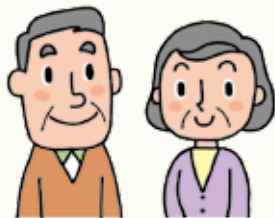
別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき。



75歳になった

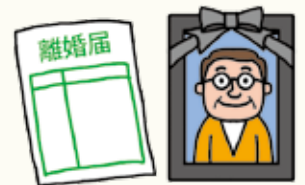
ご家族（被扶養者）が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき。コマツ健保から対象者の方にご案内をお送りします。

※65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者となったときも同様。



離婚した／死亡した

離婚したときやご家族（被扶養者）が亡くなったときは、忘れずに届出をしてください。



適用拡大の対象となった

2016年10月から、短時間で働く学生を除くパート・アルバイトの方も、社会保険の加入対象※となりました。勤務先で被保険者証をもらったら、コマツ健保の保険証を返納してください。

※適用拡大の対象

- ・雇用期間が1年以上見込まれる
- ・1週間の所定労働時間が20時間以上
- ・月の所定内賃金が88,000円以上
- ・勤め先の従業員数が501人以上か、労使合意により適用拡大になっている場合



接骨院・整骨院での 保険証のルールをご存じですか？



ほんちゃん

なぜなんです！
接骨院で、ねんざには使えて、肩こりには使えないもの、なーんだ？

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代替りの施術には保険証は使えず、自費診療となります。

はい、
保険証ー！



けん君

保険証が使えるのはこんなときだけ

(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲

ねんざ

肉離れ

骨折

脱臼

応急手当をする場合をのぞき
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

- × 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 病院などで治療中のケガ
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

癒される～



モチモチ

接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- ✓ 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- ✓ 領収証は保管してください（医療費控除に使用できます）。

* 後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

整形外科と接骨院・整骨院のちがい？

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

「部位転がし」が問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治癒を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例（いわゆる部位転がし）が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさんからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。



2017年度の制度改革のお知らせ

1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1か月当たりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の方は70歳未満の方より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、2017年8月から下記のとおりに引き上げられました。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（2017年8月～2018年7月）

区 分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 → 57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一 般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 → 14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円<44,400円>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

< >は直近12か月間に同じ世帯で3か月以上高額療養費に該当した場合の4か月目以降の金額です。

2. 介護納付金の算出に総報酬割を導入

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていました。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

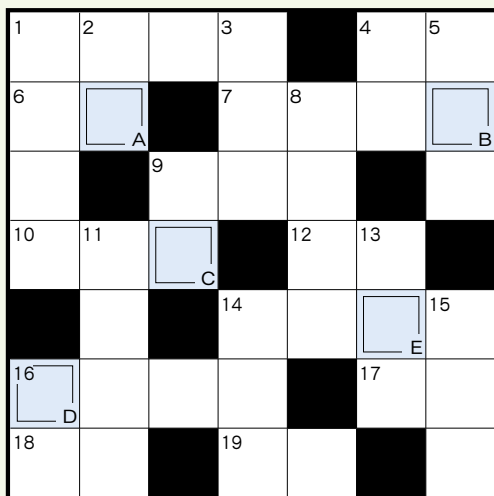
2017年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、2018年度に1/2、2019年度に3/4、2020年度には全面総報酬割となります。これによりコマツ健保では介護納付金の負担が増える見通しです。

	2017年8月～	2018年度	2019年度	2020年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

ほっ とひといき

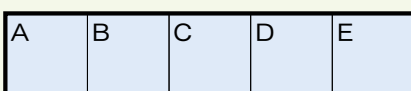
クイズのリフレッシュ!

クロスワードパズル



©スカイネットコーポレーション

答え



タテのカギ

- 秋になると葉が黄金色に色づく木
- 祝いの席に合う魚
- 童話で、不思議の国に迷い込んだ少女
- この動物が顔を洗うと雨が降るとか
- ___を尽くして天命を待つ
- SUNは日曜、THUは?
- 師匠に教える人
- フランス語の赤。日本では口紅のことも言う
- 腹がへってはできぬ!
- 寄席で芸を演ずる場所
- 韓国の通貨単位
- ___の髄から天井のぞく

ヨコのカギ

- 観光名所「トレビの泉」がある国
- ドライバーで回すもの
- 会社や組織内おけるポスト
- 離れた場所からピツ
- チェアとセットで使います
- 触るとかぶれやすい木
- ___の明星⇄明けの明星
- エアメールを日本語で言うと___郵便
- ___半の狭い部屋
- 釣りの必需品
- 漢詩や和歌を数える語
- 「雑魚」を2文字で読むと

コマツ健保では、
広報誌『Wellness』の
感想を募集しています。

ご意見・ご感想を
お寄せください!

プレゼントをご希望の方は①クイズの答え②氏名③保険証の記号と番号④本誌のご意見・ご感想を明記して郵送・ファックス・社内便でお送りください。抽選で20名様にギフトセットをプレゼントいたします。

締 切：12月28日(木)

送付先：〒107-8414

東京都港区赤坂 2-3-6

小松製作所健康保険組合

FAX：03-3584-6369



▼ギフトセット



城ヶ崎荘 だより

城ヶ崎荘

肌寒くなる季節、温泉でゆったり、ほっこり

10年目の城ヶ崎荘は楽しみがいっぱいです。

10年間がんばってくれたカラオケが最新機種にリニューアル！

ファンの多い麻雀卓もオーバーホールをして動きがスムーズに！

源泉掛け流しの温泉でゆったりするもよし、伊豆の新鮮な魚介類を味わうもよし。

誰と行こうか考えただけでもワクワクしますね。

OB会や同窓会は平日が狙い目ですよ。

城ヶ崎荘で楽しい時間をお過ごしください。



お申し込みは城ヶ崎荘受付窓口へ

●TEL 03-5561-4743

●FAX 03-3583-7772

●E-mail jsc_uketsuke@komatsu.co.jp

空室状況の確認やお問い合わせもお気軽にお電話ください。

コマツ健保

検索



伊豆の名物・金目鯛を特別料理でご用意しています。今が旬、おススメです！



カラオケは最新機種にリニューアル



城ヶ崎荘 大規模修繕実施のお知らせ

みなさんにご利用いただいております城ヶ崎荘も、建て替えから10年を迎えました。

節目である今年度は、大規模な修繕工事を実施いたします。

下記の日程にて、営業しながら休館日を中心に作業させていただきます。

ご宿泊中のみみなさんの安全・安心を第一に考え、ご迷惑にならぬよう細心の注意を払って進めてまいります。

時期によっては窓の閉切りなどをお願いすることもありますので、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

外壁工事日程

2017年8月29日(火)～2017年12月中旬

※営業日の月・木・金は9時～16時まで作業させていただきます。土・日・祝日は作業いたしません。

外食が続くときの強い味方

アボカドを使って塩分デトックス

料理/備くオリティライフサービス クッキングディレクター 南沢 絵里

シンプルかつ栄養価は高いサラダです。カリウムはもちろん、食物繊維も多くとれるので血糖値の上昇を緩やかにします。家飲みのおつまみにもおすすめ！

1人分
エネルギー…164kcal
食物繊維…4.4g
食塩…0.59g
カリウム…688mg

アボカドとトマトとじゃこのサラダ

材料(2人分)

アボカド……………1個
トマト……………150g
玉ねぎ……………30g
ちりめんじゃこ……………4g

(A)

・しょうゆ……………小さじ1
・酢……………小さじ1/2
・オリーブオイル……………小さじ1/2
・ねりわさび……………3cm

作り方

①アボカドは皮をむき、一口大に切る。
②トマトは一口大に切る。
③玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水けを絞る。
④器にアボカド、トマト、玉ねぎ、ちりめんじゃこを盛り、混ぜ合わせたAをかける。

今月のKey食材



アボカド

外食や加工食品をとることが多い人は、気づかぬうちにナトリウム(塩分)をとってしまいます。そこでおすすめする食材が「アボカド」です。ナトリウムの排泄を促すカリウムや、食物繊維を多く含み、そのままでもおいしく食べられます。

アボカドとろろごはん

材料(2人分)

アボカド……………1個
長芋……………200g
めんつゆ(3倍濃縮)……………20g
焼きのり……………全形1/2枚
ごはん……………茶碗2杯分(300g)

作り方

①アボカドは皮をむき、一口大に切る。
②長芋はポリ袋に入れてすりこぎなどで叩いてつぶし、めんつゆを混ぜ、アボカドを合わせる。
③器にごはんを盛り、焼きのりをちぎってのせ、2をかける。

この1食でカリウムが1日の目標摂取量の約3分の1とれます。ビタミンや食物繊維も多く、栄養バランスもばっちり！外食続きの人や胃腸が疲れ気味の人にもおすすめです。

1人分
エネルギー…452kcal
食物繊維…5.1g
食塩…1.05g
カリウム…954mg

Photo by Atsushi Yoshida

『へるすあつぷ』2016.4』
(株)法研