

Wellness

- 2013 年度 小松製作所健康保険組合予算のお知らせ
- すぐできる医療費節約法
- ホームページをリニューアルしました！



フクロウの赤ちゃん

早朝、森を歩いているとフクロウの赤ちゃんに出会いました。春に生まれた赤ちゃんは初めて見る人間に目を丸くにして興味津々といった様子。一見大人のように体がには産毛が残り、まだ自分では食べ物を探せません。これから親鳥と一緒に狩りを覚え、夏の終わりごろになると、この森から独り立ちしてゆきます。

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

小松製作所健康保険組合 2013年度 予算のお知らせ



2月26日に開催された第159回組合会にて2013年度の予算が承認されました。

13年度予算は高齢者医療制度への納付金が一時的に減少したものの、支出全体に占める割合は約47%となっており、健康保険組合を取りま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準備金保有基準の見直し、②13年度納付金が例年よりも伸びなかった、という理由から13年度の健康保険料率は据え置きとなりました。

保険料収入で賄えない約6億円の支出は別途積立金を取り崩して運営する予定です。

今年度は従来以上に健康増進施策、保険給付費適正化対策等のために健康づくり事業（保健事業）を強化・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〕
0.124%含む

本人負担 3.8%
会社負担 5.7%



9.50%

〔調整保険料〕
0.13%含む

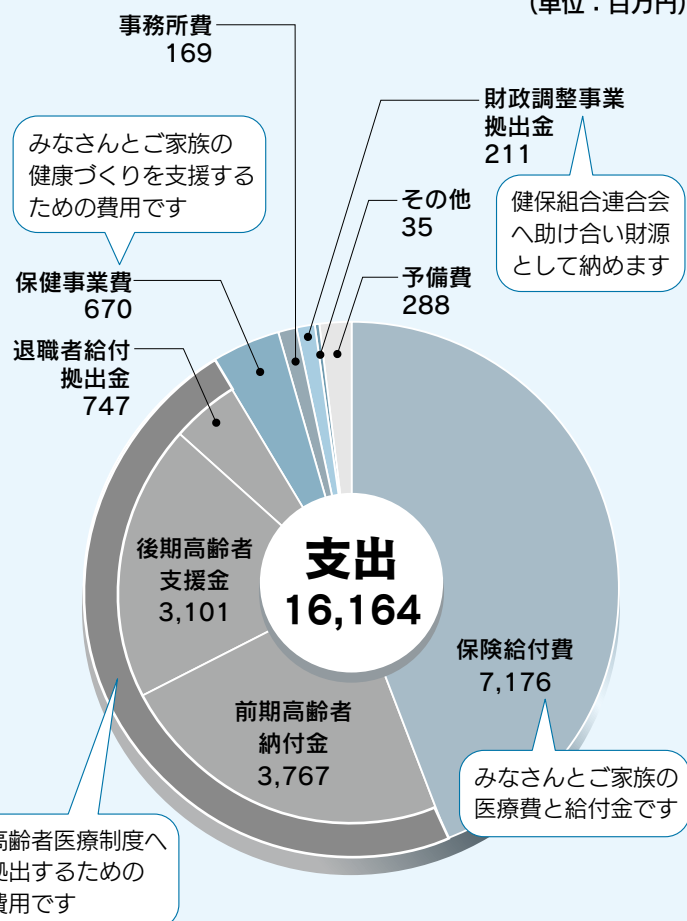
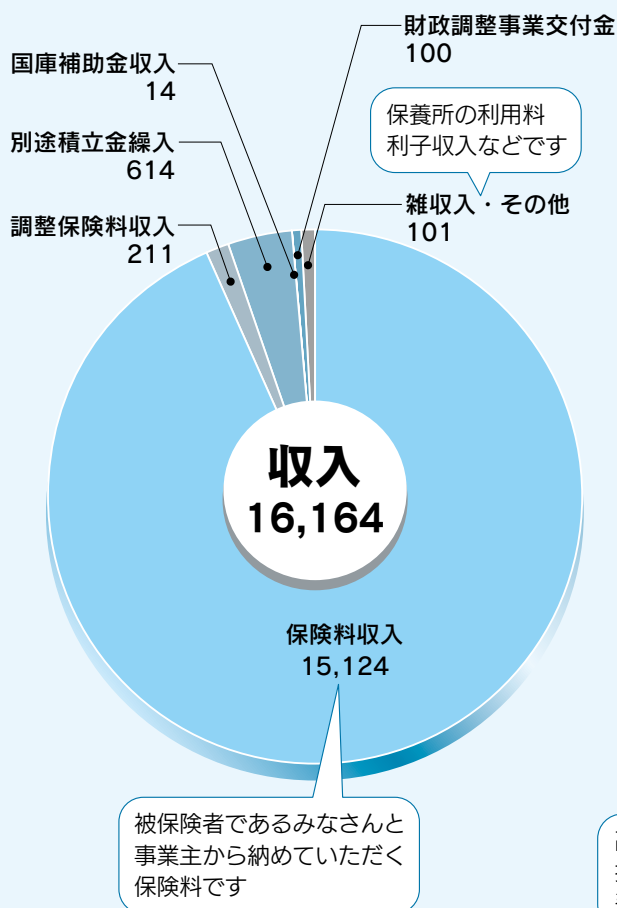
本人負担 3.8%
会社負担 5.7%

▶調整保険料が0.124%→0.13%に変更になります

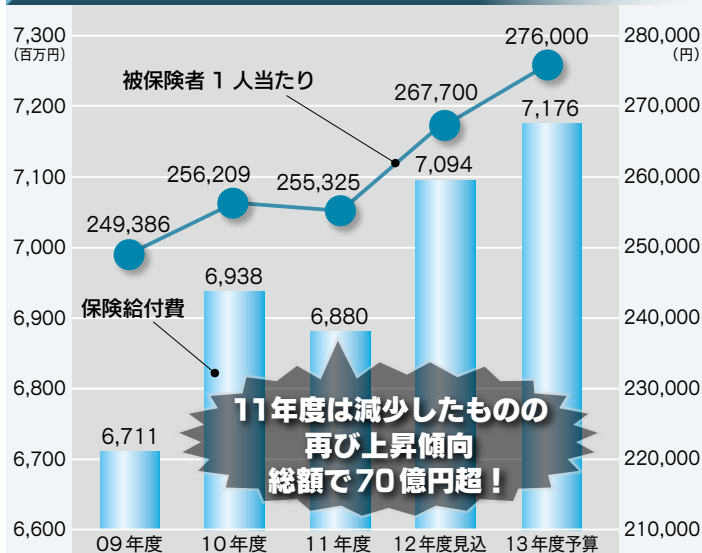
調整保険料は、健康保険組合連合会が健保組合間の助け合いの財源として各健保組合から徴収し、財政的に厳しく解散の危機にある健保組合への支援と、高額な医療費を負担した健保組合に対して交付されます。料率は0.13%を基準にその組合の財政の実情に応じた増減率を乗じて決められます。

2013年度 健康保険収入支出予算

(単位：百万円)



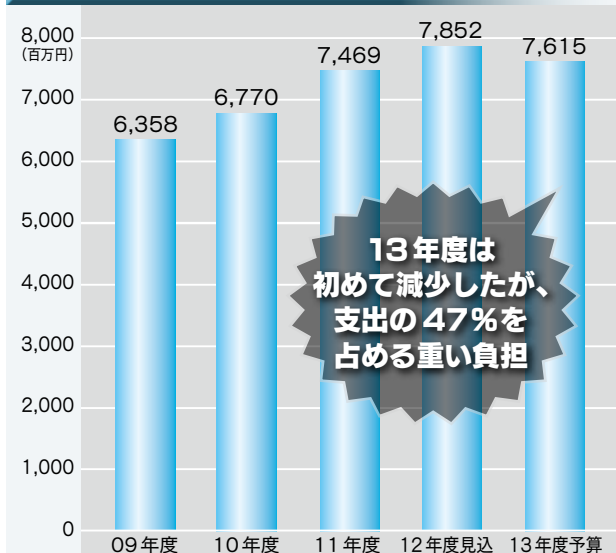
保険給付費の推移



13年度予算では保険給付費・被保険者 1 人当たりとも増加を見込んで 71.8 億円を計上しています。

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）の強化、糖尿病対策、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、右肩上がり増加していましたが、13年度予算では前期高齢者（65歳～74歳）納付金において 2 年前の精算金の影響を受け、対前年度比減額となりました。しかしながら、保険料収入の半分以上を占めており財政を圧迫しています。

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、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。

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。

2013年度 介護保険収入支出予算

(千円)		
収入		
介護保険料	1,058,428	
その他	33	
繰入金	52,040	
合計	1,110,501	

(千円)		
支出		
介護納付金	1,110,000	
その他	501	
合計	1,110,501	

2013年度 事業計画

- ① 特定健康診査・特定保健指導の強化
- ② 健診およびフォロー体制の見直し・強化（新規）
- ③ 糖尿病管理プログラムの推進と効果把握
- ④ 保険給付費・納付金等の低減対策強化
- ⑤ 広報・PR 活動等強化による健康増進意識強化
- ⑥ 中期計画・目標の検討、策定（新規）

任意継続
被保険者の
みなさんへ

2013 年度（13 年 4 月～14 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。

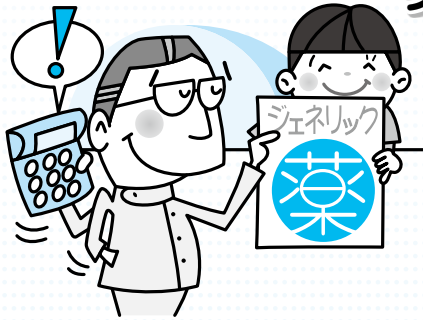
任意継続被保険者の保険料はすべて本人負担です。

（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）のいずれか低い方が適用されます。

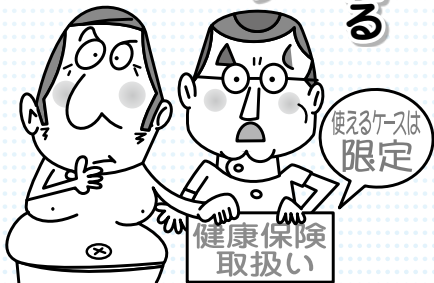
健康保険制度をこれからも維持していくために、
みなさんのご理解とご協力をお願いします。

みなさんが医療費を節約する方法は、
実は意外とたくさんあります。

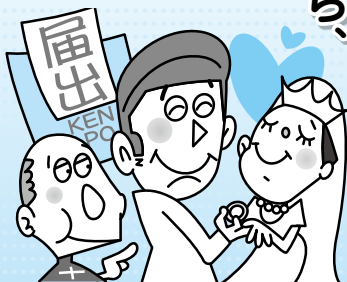
ジェネリック
医薬品で
薬代を安く
ジェネリック
医薬品にするだ
けで、薬代が2
〜8割安くなり
ます。



柔道整復師
健康保険が使える
ケースは
限られています
筋肉痛や肩こりな
どに健康保険は使え
ません。

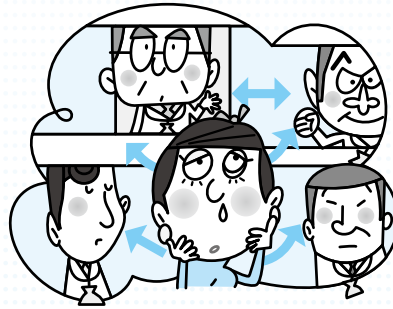


被扶養者が就職や
結婚などをしたら、
必ず届出
届出がないと、
被扶養者の資格
がない人の医療
費まで健保組合
が負担すること
になります。



健康保険制度を守るために、 1人ひとりにできること

すぐできる 医療費節約法



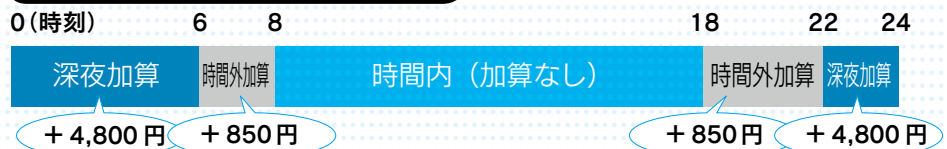
はしご受診、時間外受診は
医療費のムダ

転医をくり返すと、
初・再診料だけでも
2倍 になる!!

	通常の場合	はしご受診の場合
1回目	初診料 2,700 円 (+検査料等)	初診料 2,700 円 (+検査料等)
2回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
3回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
合計*	4,080 円	8,100 円

*初診料と再診料の合計額。検査料を加えると、その差はさらに大きくなります。
※窓口で支払う患者の自己負担は、この金額の1〜3割です。

●平日の時間外加算・深夜加算



※土曜は12〜22時が時間外

●日曜日・祝日・12/29〜1/3の休日加算・深夜加算



※夜間休日診療所等の時間外加算は2,300円。

※診療時間内であっても夜間・早朝に診療所にかかった場合、500円の加算がかかる場合があります。

※6歳未満の乳幼児には、別に時間外等加算が定められています。

※患者負担は上記額の3割、義務教育就学前までは2割、70〜74歳（現役並み所得者は除く）は1割。



健診は年に
1回、
必ず受ける

高額療養費のルール

○ 1カ月ごとに計算します

月の1日から月末までの月単位で計算します(初診日から1カ月という意味ではありません)。複数月にわたる場合は、別計算になります。

○ 同じ医療機関で合算します(院外処方を含む)

同じ医療機関でも、入院と外来、医科と歯科はそれぞれ別々に計算します。また、複数の医療機関にかかった場合は、それぞれの保険診療の自己負担が21,000円以上であれば、高額療養費の対象として合算できます。

○ 含めないものもあります

保険外の治療、入院時の差額ベッド代や食事の自己負担は除外します。

○ 所得によって自己負担限度額が異なります

1カ月の自己負担限度額(70歳未満)

所得区分	自己負担限度額	4回目以降※
一般	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+ (医療費-500,000円)×1%	83,400円
市町村民税非課税者	35,400円	24,600円

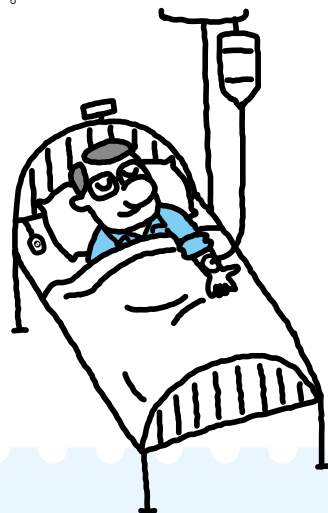
※直近12カ月以内に3回以上高額療養費に該当した場合に適用される自己負担限度額です。

- 同じ世帯で同じ医療保険に加入する複数の人が、同じ月に自己負担21,000円を超えたときは、それらを合算して計算します。
- 70歳以上の方は、上表とは別に自己負担限度額が設けられています。

1カ月の自己負担が一定額を超えると、その分が健保組合から支給されます。

医療費の自己負担割合は通常3割ですが、重い病気で入院したりすると、自己負担が高額になることがあります。このような場合、一定額(自己負担限度額)を超えた部分は、健保組合から支給される制度があります。これが「高額療養費制度」です。

※義務教育就学前は2割、70～74歳は1割または3割(所得による)。

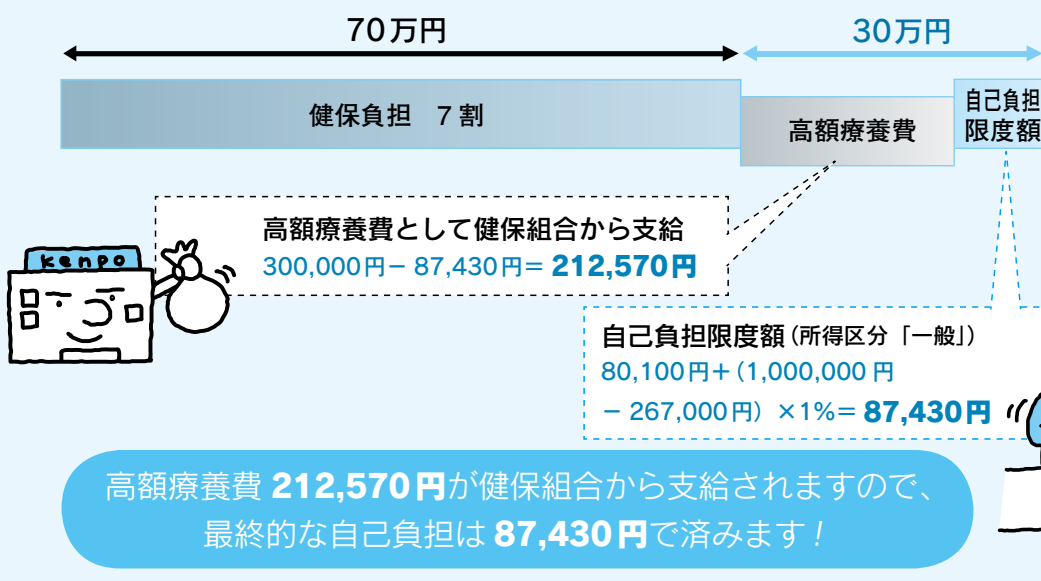


医療費が高額になったとき 安心の高額療養費制度

手術や長期入院の場合、医療費が高額になって払いきれないのでは?と心配になりますが、健康保険には、負担を軽減する「高額療養費制度」があるので安心です。

例 もし、

1カ月の医療費が **100万円** になったら… (自己負担3割の場合)



事前に「限度額適用認定証」を申請すると、窓口での支払いを軽減できます

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までに抑えられます。立て替え負担をしないで済むので、入院や外来での医療費が高額になるときは、事前にコマツ健保組合に申請しておくで安心です。(申請は、お勤めの事業所総務部門へご提出願います)



ジェネリック医薬品の効き目は新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？

ジェネリックが安いのは、効き目や安全性が劣るからではありません！



新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

効き目や安全性は国から保証されています



ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」というもらい方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な
高血圧の薬で比較

ジェネリックは
こんなに
安い!!

自己負担3割で、
1年間・1日1錠ずつ
服用した場合

●エナラプリルマレイン酸塩 10mg錠 (一般名)
新薬 15,592円 ジェネリック 1,346円

自己負担が
14,246円
減ります!

●ロサルタンカリウム錠 100mg (一般名)
新薬 23,794円 ジェネリック 14,125円

自己負担が
9,669円
減ります!

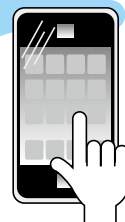
※ 薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています (2012年12月現在)。



|み|な|さん|か|ら|写|真|を|募|集|中|

ホームページを リニューアルしました！

スマホからも
利用可



www.komatsu-kenpo.or.jp/

コマツ健保組合のホームページをみなさんに使っていただきやすいように、リニューアルしました。コンテンツを一新し、感覚的に使っていただけるようにしています。各項目の解説、手続き、よくある質問が続けて見ることができるので、スムーズに申請までできる仕組みになっています。

トップ画面の下には、みなさんからの写真も掲載し、親しんでいただけるホームページを目指しています。ぜひ写真を送ってください。そして、ホームページをご活用ください。

こんなときは **ココ** をご覧ください！



新着情報
健保組合からの
最新情報

各種手続き
申請書をダウンロード

よくある質問
みなさんから寄せられた質問

たとえば
こんなとき…
**「子どもが
生まれた！」**

新着情報

- 2013/03/04 事業 2013年度 健康保険料率について(お知らせ)
- 2012/11/16 組合会役員について
- 2012/02/21 事業 2012年度 健康保険料率決定について(お知らせ)
- 2012/01/16 ジェネリック利用促進の「案内」通知サービス実施のお知らせ
- 2011/12/07 小松製作所健康保険組合組合員規約
- 2010/10/15 退職後、任意継続への加入をご希望の皆様へ

各種手続き

- 健康診断を受けた
- 本人(被保険者) 任意継続
- コマツ健康サポート
- コマツゆうゆうジョイフルポイント
- 知っとく健康情報

よくある質問

- 出産に関する給付は？
- どんな手続きをするの？
- こんなときはどうしたらいいの？

フォトギャラリー

笑顔と元気のおすも分け☆ (撮影者：安子未道彦和道長)

フォトギャラリー
みなさんからの
写真募集中！

フィトケミカルで 免疫力アップ

いろいろな
フィトケミカルを
とって健康に！

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって得意な効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。



料理制作／井出 杏海（管理栄養士）
スタイリング／洲脇 佑美



菜の花と豚肉のみそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…………… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2
菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2
みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1
グリーンレタス…………… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は2～3等分に切る。）
- ②菜の花は4～5cmの長さに切る。1%の塩（分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。
- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変化する程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

1人分/386kcal

塩分/2.1g



油が少ないので写真のようにフライパンを傾けて炒める。

カラフルカプレーゼ

トマトとチーズの

カプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

1人分/102kcal

塩分/0.9g

●材料〈2人分〉

ミニトマト（赤）…………… 10 個
ミニトマト（黄）…………… 4 個
塩…………… 小さじ 1/3
ベビーリーフ…………… 1/2 袋
モzzarellaチーズ…………… 50g
イタリアンパセリ…………… 2 枝
オリーブオイル…………… 小さじ 1
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
 - ②ベビーリーフの上に①、モzzarellaチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。
- ※ここでは小さな玉型のモzzarellaチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。



旬の野菜

菜の花

（イソチオシアネート）

菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィトケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

パセリ

（フラボノイド）

フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗がん効果が得られます。

