コマツ健保　ニュース Vol… 90

Wellness

- 2014年度　小松製作所健康保険組合予算のお知らせ
- 4月から医療費などが変わります
- あなたの奥さまは、毎年健康診断を受けていますか？

ニホンジカの赤ちゃん
（撮影地：奈良県奈良市飛火野）
ニホンジカの赤ちゃんは春の終わりから初夏にかけて生まれます。生まれたばかりの赤ちゃんジカは草陰などでじっとして動きません。母親と一緒に行動するより安全だからです。授乳のときだけ母ジカが赤ちゃんのもとへとやってきます。何日か経って十分動けるようになると群れのみんなと合流です。同じ年の赤ちゃんともすぐに仲良くなって生きる術を学んでゆきます。
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

2014年度 小松製作所健康保険組合 予算のお知らせ

２月 17 日に開催された第 161 回組合会にて 2014 年度の予算が承認されました。

2014 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 44%となっており、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準備金保有基準の見直し②2012 年度の納付金精算の戻りが約６億円あったという理由から、2014 年度の健康保険料率は据え置きとなりました。

今年度は新規「健康応援サイト」導入やコマツ「健康づくり５ヵ年プロジェクト」(注) など健康増進施策、疾病対策の強化、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、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

(注)「健康づくり５ヵ年プロジェクト」とはコマツグループの社員・家族の健康に関して５年後のあるべき姿（目標）を明確にして事業主・健保が連携して、そこに向けて活動していく計画で、14 年度からの開始を予定しています。

健康保険料率は据え置きます

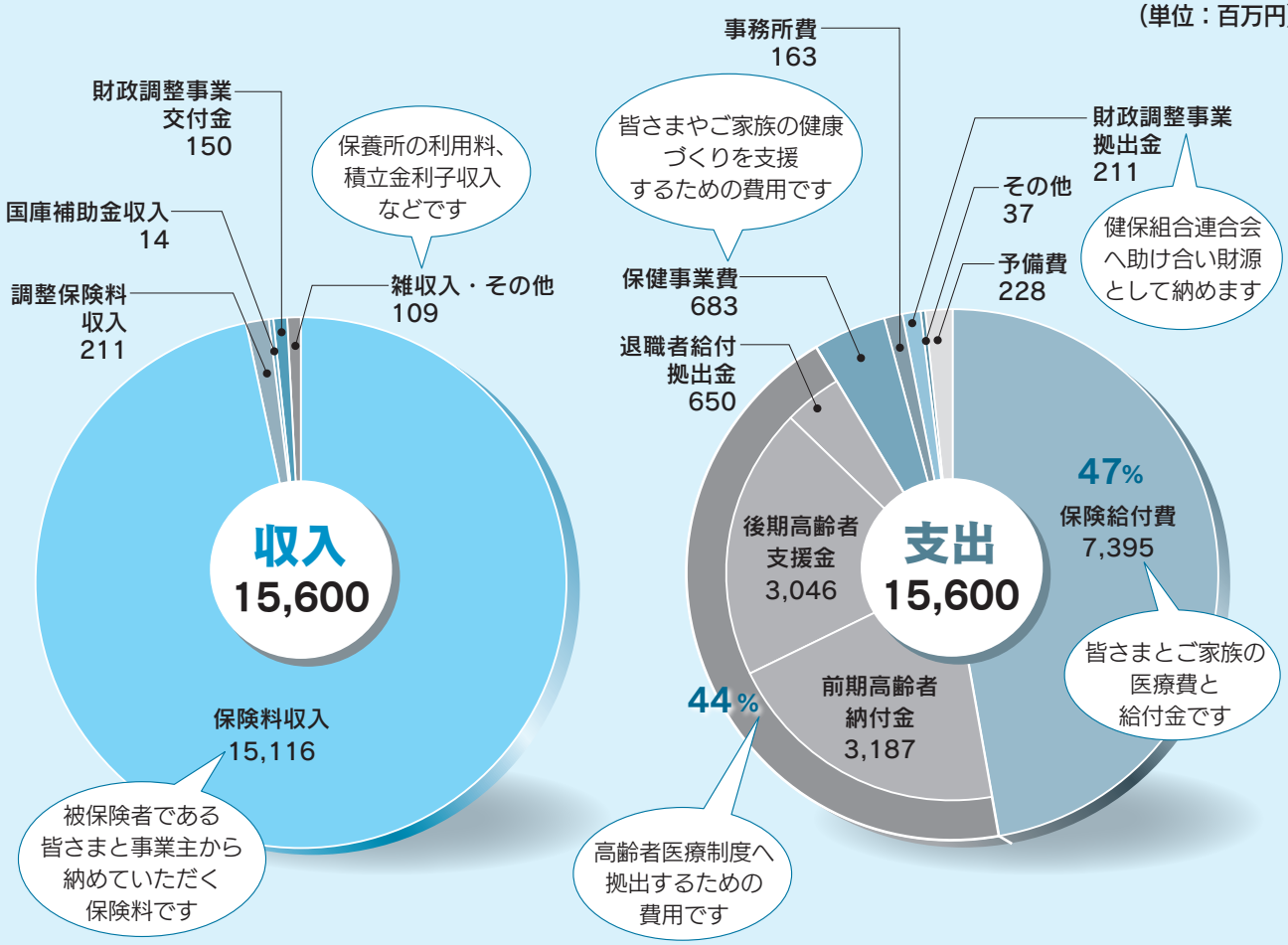
❖調整保険料とは？

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。

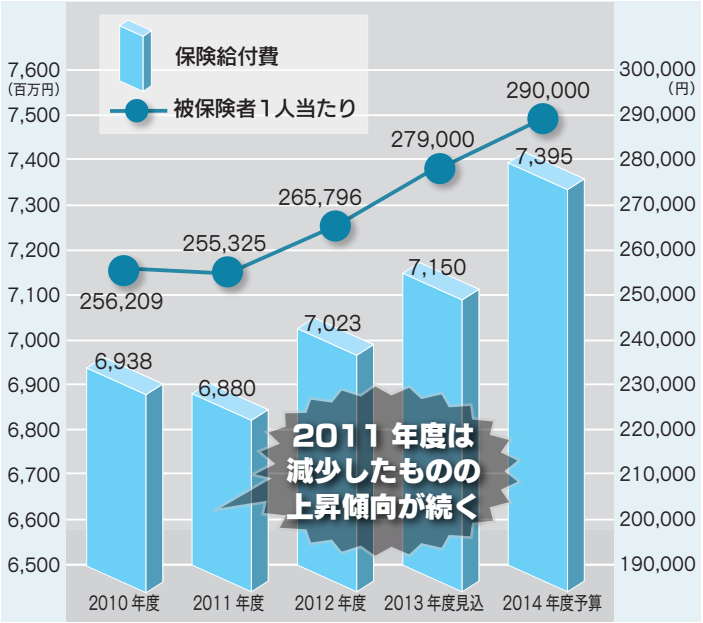
9.50%
〔調整保険料0.13%含む〕
本人負担　3.80%
会社負担　5.70%

2014年度　健康保険収入支出予算

（単位：百万円）



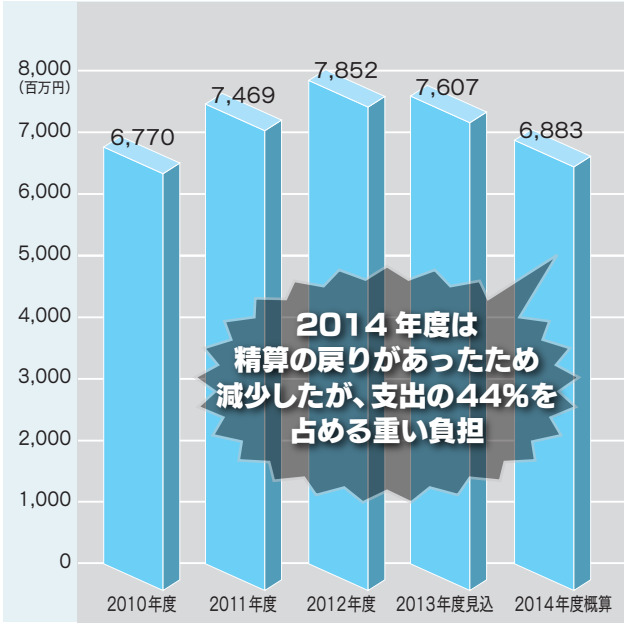
保険給付費の推移



2014年度予算では診療報酬改定の影響もあり、保険給付費・一人当たり給付費とも増加を見込んで、7,395百万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）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、右肩上がりで増加していましたが、2013年度からは2年前の精算金の影響を受け、対前年度減額となりました。しかしながら、依然と保険料収入の半分を占め、財政を圧迫しており、来年度以降また増加に転じる見込みです。

納付金を低減していくための施策として、60歳以上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

2014年度 介護保険 収入支出予算

1.10%
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。

介護保険は40歳から65歳未満の被保険者から徴収されます。

●収 入　(千円)

保険料	1,088,472
その他	50
繰入金	76,979
合　計	1,165,501

●支 出　(千円)

納付金	1,165,000
その他	501
合　計	1,165,501

2014年度事業計画

❶疾病対策強化（健診後フォロー体制強化、60歳前後節目検診導入等）
❷健康維持増進策見直し（新規「健康応援サイト」導入等）
❸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）
❹コマツ「健康づくり5ヵ年プロジェクト」推進

任意継続被保険者の皆さまへ

2014年度（2014年4月～2015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」（毎年度見直します）のいずれか低い方が適用されます。

2014年4月から 医療費が変わります

初診料・再診料等

初診料	2,700円	2,820円（＋120円）
再診料	690円	720円（＋ 30円）
歯科の初診料	2,180円	2,340円（＋160円）
歯科の再診料	420円	450円（＋ 30円）
調剤基本料	400円	410円（＋ 10円）

※自己負担割合は年齢によって異なり、1～3割です。
（コマツ健保への影響は＋0.4％程度保険給付費up）

2014年４月に診療報酬が改定され、診療報酬本体では改定率＋0.73％、薬価では改定率▲0.63％で、全体で＋0.1％の引き上げになります。私たちに関係する大きなものは、初診料・再診料の引き上げ、調剤基本料の引き上げです。

4月からこんなところも変わります

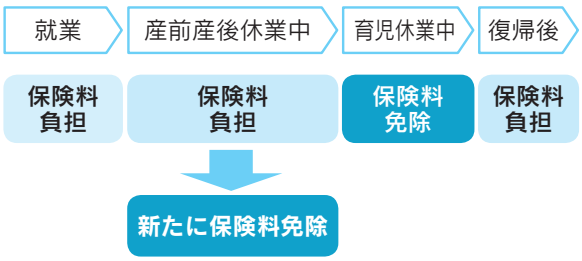
4月から、次世代育成の観点から産休中の保険料が免除となるほか、特例措置で1割となっていた70～74歳の方の医療費負担割合が70歳になる方から段階的に２割負担になります。

産休中の保険料免除

今までは育児休業中の保険料は免除されていましたが、4月30日以降に産前産後休業※が終了する方は、産休中の保険料（4月分以降の保険料）も免除になります。

なお、産休終了後に報酬が低下した場合は、産休終了後の３カ月の報酬月額をもとに標準報酬月額を改定します。

※産前42日間（多胎の場合は98日間）、産後56日間のうち被保険者が妊娠または出産が理由で業務に従事しなかった期間



70～74歳の医療費自己負担割合が２割に

これまでは特例により70～74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は１割に据え置かれていました。４月以降に70歳に達した方（1944年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月以後の診療分から、自己負担割合が２割になります。なお、自己負担割合が２割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

〝時間外受診〟は割高です 受診する時間に、要注意!!

緊急性がなく軽い症状なのに、早朝・夜間や休日に開いている救急外来を受診する、いわゆる〝コンビニ受診〟。こうした受診はかかった医療費にプラスアルファの料金を支払うことになるので、割高になるのを知っていましたか？

「平日や日中は都合が悪いから」などの理由で、早朝・夜間・休日に受診するのはやめましょう。

こんなにプラスされるんです！

	〈病院・診療所〉	〈調剤薬局〉
平日は６～８時、18～22時 土曜は６～８時、12～22時 時間外の場合	通常の医療費＋850円	調剤技術料と同額を加算
22～翌６時 深夜の場合	通常の医療費＋4,800円	調剤技術料の２倍を加算
日曜・祝日、12/29～1/3 休日の場合	通常の医療費＋2,500円	調剤技術料の1.4倍を加算

■監修　**笹原 信一郎**　筑波大学医学医療系
産業精神医学・宇宙医学グループ 准教授

メンタルヘルス疾患も、早期発見！早期改善！

自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではありません。
自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、
現在のストレス社会を生きるためには大切です。

ストレスサインに気づいた切り替え上手なBさん

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。

そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。

ストレスサインに気づかない仕事ひと筋Aさん

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。

しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りと衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じることが多くなってきました…。

ストレスサインって なに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

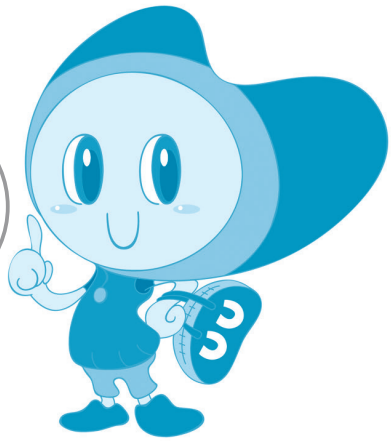
自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからでは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げました。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

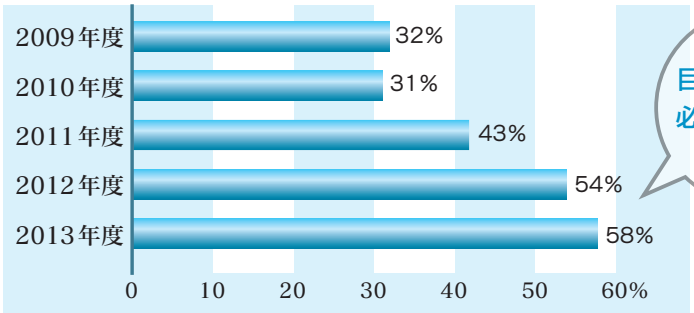
ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

あなたの奥さまは、毎年 健康診断を受けていますか？

奥さまは、ご主人やお子さんの健康には気を付けていても、ご自分の健康を後回しにしがちです。
「健康だから大丈夫」「忙しいから・家事や育児で受けることができない」などを理由に後回しにせず、年に一度は家族のため、ご自身のためにも受診することをご主人からもすすめてください。



コマツゆうゆう健診申込率（40歳以上）



小松製作所健康保険組合の取組目標（被保険者＋被扶養者 /40 歳以上）

第１期（08 ～ 12 年度）80%
第２期（13 ～ 17 年度）は 90%を目標にして取組みますので、
必ず特定健診（健康診断）を受診ください。

毎年、ゴールデンウィーク前に「コマツゆうゆうシステム」の案内をお届けしています！

小松製作所健康保険組合から社員の皆さまに「コマツゆうゆうシステム」（健康診断の案内）をお届けしています。申込期限（2014年6月末）がありますので、必ず奥さまに渡してください。

健康診断の大きな目的は、自覚症状がないまま進行してしまう生活習慣病を早期発見・早期治療することにあります。
「あのとき受けていれば…」という事態になる前に、健診を受けることが大切です。

※対象者：被扶養配偶者・任意継続者・配偶者以外の被扶養者（40歳以上）
※病院で保険証を使用（3割負担）しての検査は健康診断ではありません。

「ゆうゆう健診」で案内している健診機関は、小松製作所健康保険組合と契約した医療機関ですので、面倒な手続が不要で、安心して受診することができます。
また、厚生労働省が定める検査項目より充実した健診内容を無料で受けることができるので、必ず受診ください。
（費用は小松製作所健康保険組合負担）

パート先での健診は、健診項目が不足している場合があり、また健診結果を健康保険組合に提出していただく必要がありますので、「コマツゆうゆう健診」を受診ください。

「ジェネリックは使えますか？」その一言で医療費節約

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

ジェネリックは先発医薬品と同じ有効成分で製造

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年～25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

ジェネリックは先発医薬品と同じ基準で製造

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

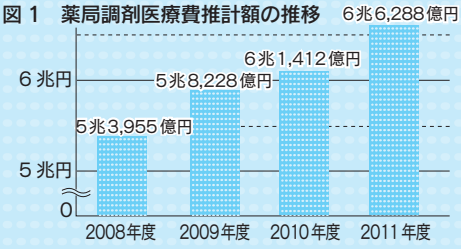
誤解していませんか？ジェネリック医薬品

コラム

増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、2008年度に5兆3,955億円だったものが、2011年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。

図1　薬局調剤医療費推計額の推移



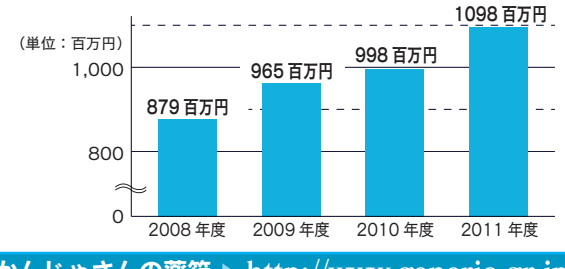
出典：平成23年度国民医療費の概況

コマツ健保の薬代

増加する薬剤費を抑えるためにもぜひ、ジェネリック医薬品の使用をおすすめします。

自分の使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。

図2　小松製作所健康保険組合の薬剤費推移



かんじゃさんの薬箱 ▶ http://www.generic.gr.jp/

おいしくて太らない
旬ごはん

油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ

1人分
180kcal
塩分 0g

1人分
220kcal
塩分1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き ⊕ しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)…12尾
- 新ごぼう……1/5本
- しいたけ……1枚
- 長ねぎ……1/4本
- 赤ピーマン……1個
- A
  - 水……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ1/2
  - オイスターソース……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/5
  - こしょう……少々
- 春巻きの皮……4枚
- ごま油……小さじ2
- サラダ菜……2枚
- ミニトマト……4個

●作り方

①えびは殻と背わたを取り除き1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。

②フライパンに水150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。

③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。

④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。

⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。

⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。

〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉

- 米……1合
- しらたき……100g

●作り方

①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。

②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。

Point

揚げずに焼いて作るので、カロリーを大幅にカットできます。

平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。

●料理制作・イラスト／wato(管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター) ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

●発行日：2014年4月1日発行 小松製作所健康保険組合 東京都港区赤坂2-3-6 TEL(03)5561-4341