

Wellness

- 2017年度 小松製作所健康保険組合 予算のお知らせ
- 今年度から「ゆうゆうセルフチェック」が始まります



修善寺 虹の郷

(撮影地：静岡県・伊豆市)

日本庭園のある修善寺虹の郷は、四季折々の自然に触れます。これからの季節は、花しょうぶ、藤棚、あじさいと、季節の花を懐かしい「和」の自然空間で楽しめます。

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

2017年度 小松製作所健康保険組合 予算のお知らせ

2月24日に開催された第170回組合会にて2017年度の予算が承認されました。

2017年度予算は高齢者医療制度への納付金が73億円となり前年度より3億円減少しました。

これは2015年度の精算金が還付された影響です。

日本は超高齢化社会へと突入し、医療費は13年連続で過去最高を更新しています。

皆さまが負担している保険料の約4割は高齢者の医療費に使われているのです。

少しでも負担を減らすために被扶養者の検認を実施し、また高齢者の医療費抑制のために、

かかりつけ薬局による保健指導など新たな事業を開始します。

今後も、皆さまの健康づくり活動の推進のため保健事業を推進してまいりますので、ご協力をお願いします。

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%

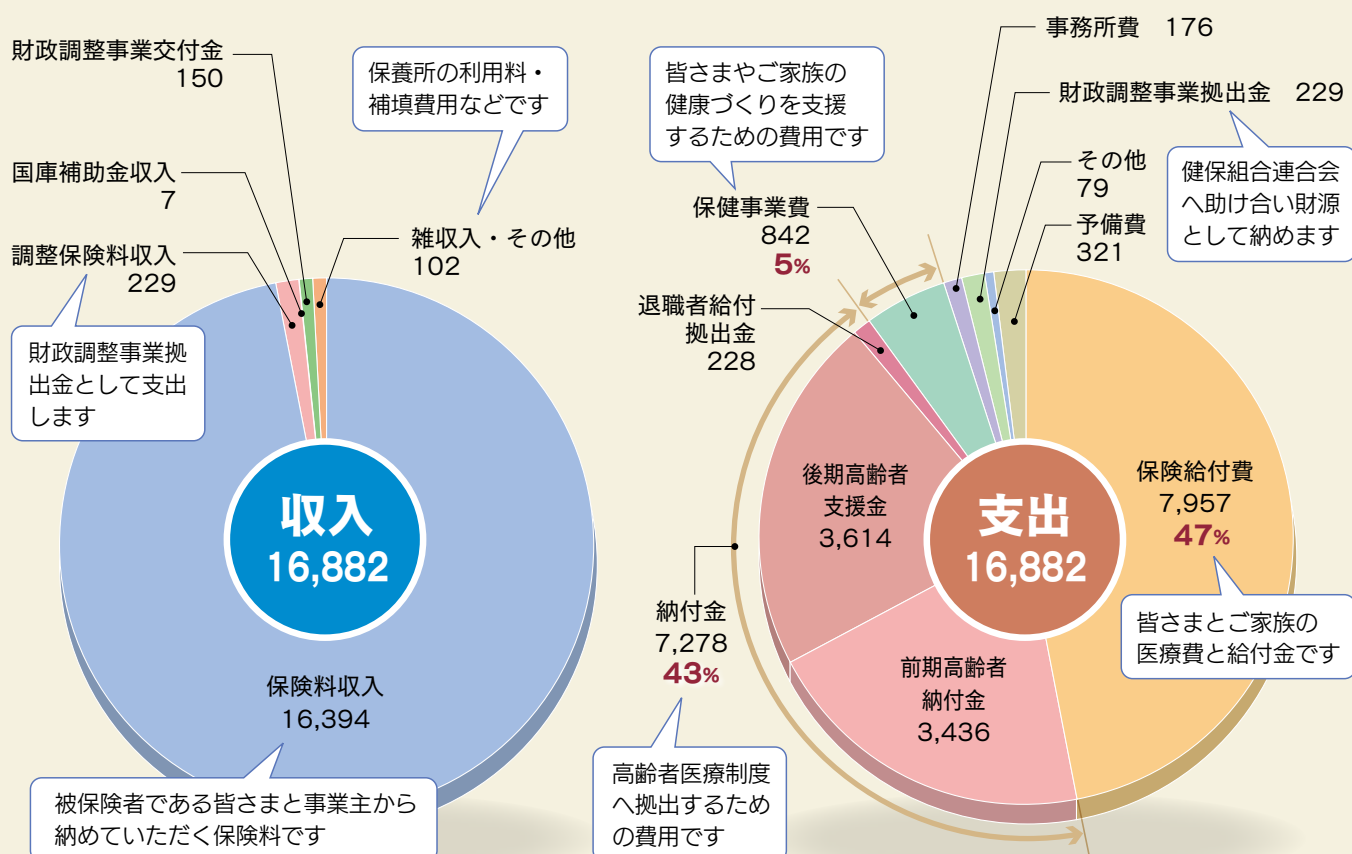
■調整保険料とは？

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。

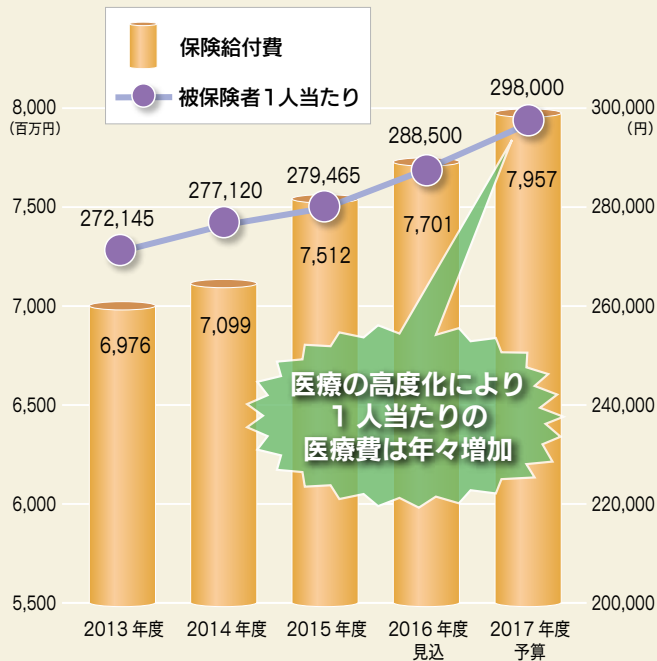
料率は0.13%を基準にその組合の財政の実情に応じた増減率を乗じて決められます。

2017年度 健康保険収入支出予算

(単位：百万円)



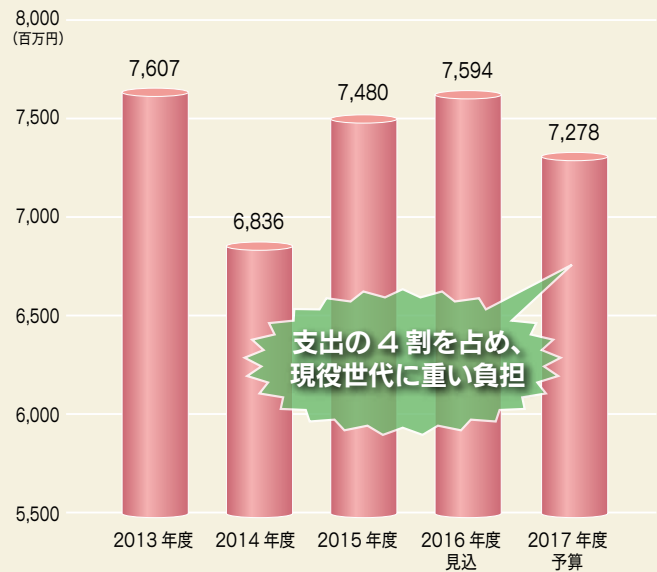
保険給付費の推移



2017年度予算の1人当たり給付費は対2016年度で3%の増加を見込んでいます。

医療費適正化のために様々な保健事業に取り組んでおりますので、皆さまもご活用ください。

納付金の推移



2017年度に後期高齢者支援金は全面総報酬割となり、これにより当組合の負担は増加します。

しかし、今年度は2015年度の精算金がそれより多く還付されたため、合計は減少しています。

介護保険料率は1.1%から1.3%になります

健康保険組合は介護保険料の徴収を代行し国に納めています。

現在介護納付金は人数に応じた負担となっていますが、段階的に総報酬割へ移行される予定です。このため、来年度も+0.2%の保険料率改定が見込まれます。

2017年8月分～	1/2 総報酬割
2018年度	1/2 総報酬割
2019年度	3/4 総報酬割
2020年度	全面総報酬割

【参考】2016年度全健保組合平均 1.42%、2017年度協会けんぽ 1.65%

■収入

(千円)	
介護保険料	1,464,486
その他	15
繰入金	81,000
合計	1,545,501

■支出

(千円)	
介護納付金	1,530,000
その他	600
予備費	14,901
合計	1,545,501

2017年度 重点活動

- ①健康5カ年プロジェクトとの連携強化
- ②データヘルス計画の推進（第1期計画の総括と第2期計画の策定）
- ③疾病対策の強化と次の施策検討（節がん検診対象者拡大と被扶養者への対策強化）
- ④健康増進策見直しとレベルアップ（ゆうゆうセルフチェックとシステムの導入）

任意継続 被保険者の 皆さまへ

2017年度（2017年4月～2018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。

日本人の死亡原因の5割超を占める生活習慣病。がん、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中。

身近な病気ですが、症状が少ないために多くの人が悪化してから発見されます。

近年、生活習慣病は予防できることがわかってきました。まずは、健康診断とセルフチェック(問診)で自身の生活習慣を振り返ってみませんか。

ゆうゆうセルフチェックとは！

カラダの問題点をチェックして、
細胞から元気になりませんか！
問題点がわからなければ
解決策が見つからないのは当然です。

①カラダの問題点がわかる

体内年齢を算出！

健康状態をわかりやすく点数評価！

②3年後の自分の姿が見える

今の生活を続けた3年後のあなたは？

③ドクターからの簡単な アドバイスがもらえる

対象者は？

- 被保険者は全員
- 被扶養者はゆうゆう健診対象の方

いつやるの？

- 健康診断と同時期(年1回)

開発の背景

治療医学では病人は減らない？！

16年間、大学病院で最先端の現代医療に取り組んできて、早期発見・早期治療が病人を減らすとずっと勘違いしていた。病気になったものをいくら早期に見つけても「がん」は



開発者：金城 実先生

・日本予防医療協会代表

【経歴】

- ・1981年 岡山大学医学部卒業
- ・1985年 アルバート・アインシュタイン医科大学(ニューヨーク)に留学
- ・1989年 医学博士号取得
- ・1996年まで岡山大学医学部付属病院にて最先端の現代医療に従事
- ・1996年に予防医学の将来性に触発され、独立
- ・研究と講演・執筆活動で予防医療の普及に取り組む

健康診断と一緒に 生活習慣もチェック!!

今年度から「ゆうゆうセルフチェック」が始まります

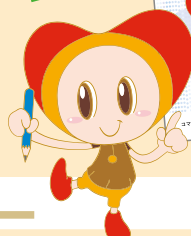


セルフチェック判定

予防医学の観点で作られ出された問診と、カラダに関する簡単な測定データを入力することで、医学博士が考案した“人工頭脳”が、あなたのカラダの健康状態を判定します。

問診

紙面版



WEB版

または



※WEBは一部の事業所で試行
2018年度より段階的導入予定



結果

4つの指数から
体内年齢を算出

- ・体型崩壊指数
- ・血行障害指数
- ・疲労指数
- ・老化指数

あなたの体内年齢は **55** 歳です。
血行障害指数 **61** 点です。

現在と
3年後の予測値

現在の状況をしっかりと
自覚。現在の生活を続けた
場合の3年後のあなた
の姿を予測。

●経過グラフ
●3年後のあなた

個別
カウンセリング
ドクターから問題
解決のためのアド
バイス。

問題解決のための今日から
出来る簡単アドバイス！

健康レベル
判定

生活習慣病に関する
健診結果と問診（服
薬、喫煙）から健康
レベルを判定します。

健康診断の結果から健康レベルを判定！

「がん」。「高血圧」は「高血圧」。「糖尿病」は「糖尿病」だ。発見されるまでに10年間、病気はカラダの中で静かに進行している。だから、「がん」も「高血圧」も減らない。がん検診で今年良好でも来年そうとは限らない、という事実は衝撃的だった。

わたしに何ができるか？

最近疲れやすい。眠れない。体調が悪い。手足が冷える。腰痛、膝痛、肩こり、アレルギー、花粉症、便秘、下痢、疲労感、不眠、憂うつ、物忘れ、気になる症状はある。でも健康診断や人間ドックの検査では「異常なし」「経過観察」…「なぜ？」

症状があるということは、細胞で「何か」が起きているはずだ。細胞が元気じゃないとカラダは元氣になれない。細胞のさまざまな元氣度をチェックして、この「何か」を見つめる。つぎはこの「何か」を改善するために具体的に「何をどうしたらいいのか？」を調べて、研究して、実践した。「なぜ？」に答えるシステムの研究開発に20年間取り組んだ結果が「DRセルフチェック」だ。そして、今回その「DRセルフチェック」をコマツ健保版に改良したものが「コマツゆゆうセルフチェック」である。

今年も

被扶養者・任意継続被保険者対象

「コマツゆうゆう健診」を実施します

毎年、健診を受けていますか？厚生労働省が定める特定健診項目より充実した健診項目が無料で受診できる「コマツゆうゆう健診」を受診しましょう！（一部オプション項目有料）

6月末までに健診に申込みと「お楽しみ抽選」のチャンス！

対象者

- 被扶養者で配偶者 … 年齢制限なし
- 被扶養者で配偶者以外の家族 … 40～74歳を対象
- 任意継続被保険者 … 年齢制限なし
(事業所勤務の方は、事業所にて健診実施のため対象外)



健診項目

特定健診

- 身体測定
- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 問診・所見



がん検診

- 乳
- 子宮
- 前立腺
- 大腸
- 胃
- 肺

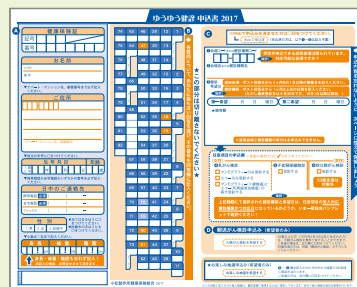
※オプション項目は特定健診を受診された方のみ対象

お申込はかんたん！

①被保険者に案内送付



②6月末までに申込書をポストに投函



③ゆうゆうセルフチェック結果票送付



④9月末までに健診受診（予定）



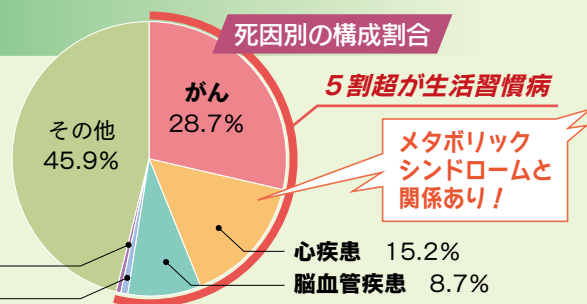
※詳しくは5月頃にお配りする案内パンフレットでご確認ください

何で健診を受けなくてはいけないの？

“予防できる病気で倒れる人を減らしたい”

日本人の死因の5割超を占める生活習慣病。多くの生活習慣病は**予防**できることがわかってきました。まずは、ゆうゆう健診（特定健診）を受け**早期発見**することが重要です！毎年1回は健診を受けましょう！

高血圧症 0.5%
糖尿病 1.0%



*平成27年人口動態統計（確定数）の概況より。

昨年は、一部の地区にて健診予約開始と同時に健診機関の予約枠が一杯になり、ご迷惑をお掛けしました。そこで、特にご迷惑をお掛けしました石川県小松市、長崎県大村市につきましては、今年度より、新規健診会場の設置、健診日の増枠を行い、健診受け入れ体制の改善に努めています。

ご存じですか？

2017年1月から

セルフメディケーション税制が始まりました

医療費控除制度の特例として、
スイッチ OTC 医薬品の購入額が年間 12,000 円を
超えた場合に、確定申告すれば税金が戻ってきます。

このマークが目印です

セルフメディケーション

税 控除 対象

※表示されない対象製品もあります。



レシートや領収書は、保管するようにしましょう

確定申告時に必要となりますので、医薬品購入時のレシートや領収書は家族分も含めて保管するようにしましょう。また、セルフメディケーション税制を利用するには、健診の結果通知表等が必要となります。こちらも大切に保管しましょう。

試算

- 所得税率 20% の人が年間 50,000 円購入した場合
(50,000 円 - 12,000 円) × 20% = **7,600 円が戻ってきます。**
- さらに、翌年度の住民税分として、
(50,000 円 - 12,000 円) × 10% = **3,800 円が戻ってきます。**



スイッチ OTC 医薬品が対象です

厚生労働省のホームページで、具体的な対象製品名を確認できます。対象製品を購入した際には、レシートや領収書にその旨が表記されます。

OTC 医薬品とは？

「Over The Counter」の略で、医師の処方せんなしで、薬局などのカウンター越しに消費者が直接購入できる薬のこと。

● 対象製品は厚生労働省ホームページでご確認ください

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>



対象となる人は？

以下の 3 つすべてに該当する人は、申告の対象となります。

- ① 所得税や住民税を納めている。
- ② 1 年間（1～12 月）に健康の維持増進や疾病予防の取り組みを行っている。
（定期健康診断等、インフルエンザ予防接種、がん検診）
- ③ 1 年間（1～12 月）で、対象となる医薬品を 12,000 円以上購入している（扶養家族分を合算可）。



通常の医療費控除※（1 年間の医療費）と同時に利用することはできません。どちらがよいか、よく検討して選びましょう。詳しくは税務署へお問い合わせください。

※ 1 年間の医療費が 10 万円を超えた場合に、超えた額が課税所得から控除され税金が戻ってくる制度（控除の上限 200 万円）。

被扶養者に異動があったときは、速やかに届出を

被扶養者でなくなるときは、「被扶養者（減）届」に対象者の保険証を添えて、5 日以内に提出してください。

手続きが遅れると、高齢者医療制度への納付金の増加につながり、組合の財政に影響を及ぼす恐れがあります。

- ☒ お子さんが学校を卒業して就職したとき
- ☒ お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者となったとき
- ☒ 被扶養者の年収（パート収入等）が認定基準額（年収 130 万円または 60 歳以上の方等は 180 万円）を超えたとき
- ☒ 別居などにより被扶養者を扶養しなくなったとき
- ☒ 被扶養者が亡くなったとき

こんなときは
届出を！

城ヶ崎荘で ゆったりのにんびり

源泉掛け流し温泉が自慢の城ヶ崎荘。
たっぷりのお湯と豊かな伊豆の味覚が心と身体をほぐします。
家族と、仲間と、ぜひご利用ください。
これからの季節、海にも山にも近い城ヶ崎荘では楽しみ方がいろいろ。
まずは、コマツ健保のホームページから、城ヶ崎荘サイトへ。

城ヶ崎荘 だより



ご家族・会社の仲間と
ぜひ、ご利用ください！



伊豆の名物・金目鯛を
特別料理でご提供中！



コマツ健保

検索

城ヶ崎荘受付窓口

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



ひと足のばして

天城

の見どころ

雄大な天城山に抱かれた溪流沿いの素朴な里。
数々の文学者が天城を舞台にした作品を残しています。

浄蓮の滝

「日本の滝 100 選」

伊豆最大級の名瀑、浄蓮の滝は玄武岩の岩肌を幅 7 m、高さ 25 m で渡り流れ落ち、「日本の滝 100 選」にも選ばれています。滝の周囲に生い茂る深い森があり、静寂な雰囲気があります。夏でも涼しい遊歩道が整備されていて、散策にも適しています。
所 静岡県伊豆市湯ヶ島 892-14



滑沢渓谷

天城峠北側、狩野川の上流・滑沢川付近の深い樹林に包まれた滑沢渓谷は、井上靖の処女小説「猟銃」の舞台となったところです。周囲の原生林は四季折々の風情が楽しめます。全長 500 メートルの伊豆最大の安山岩の一枚岩の上を清流が流れ、白布となって流れたり、深い淵となっていたりと変化に富んでいます。
所 伊豆市湯ヶ島



天城トンネル

(正式名称 = 天城山隧道) 国の重要文化財・

「日本の道 100 選」・「日本百名峠」

天城トンネル(正式名称 = 天城山隧道)は、現本線の新天城トンネルと区別するため「旧天城トンネル」と呼ばれています。明治 38 年に築造され、全長 445.5 m、アーチや側面などすべて切り石で建造している石造道路トンネル。川端康成の『伊豆の踊子』や名曲『天城越え』でも有名。

所 伊豆市湯ヶ島

