

いきいき

No.46

健診と保健指導を受けましょう！
保健師K子のよく効くおせっかい
太っていなくても、甘く見ちゃダメ！

食べて整えよう！
健康の土台
脚力UPのレシピ

健診数値で
「内臓年齢」を
チェック
体の弱点を知り早めに修復を

元気の秘密 白澤卓二さん.....	2
HEALTH UP THE SEASON.....	3
整えよう! 健康の土台.....	7
JOYFUL FAMILY.....	8
大野裕先生のポジティブメンタルヘルス.....	10
“ゆっくり”が効く! 凹腹スロトレ.....	12

大阪府たばこ国保組合のお知らせ

○平成24年度 組合会議員会.....	国1
○平成25年度 歳入歳出予算書／新旧規約対照表..	国2
○新旧規約対照表／給付関係などの申請手続き ...	国3
○事務局からのお知らせ 加入・脱退などの手続き.....	国4

健診と保健指導を受けましょう！ 保健師 K 子のよく効くおせっかい.....	13
食べて整えよう! 健康の土台	16
専門医がお答えます! 気になる症状の Q & A.....	18
体と財布にやさしい医療費カンタンダイエット	20
HEALTH NEWS & TOPICS	22
季節のライフスタイル診断	23
オールジャパンの“ヘン”な食事	24

平成24年度 組合会議員会

- 平成25年2月25日(月)
- 中央区西心斎橋 ホテル日航大阪にて

大阪府たばこ国民健康保険組合は、平成25年度の予算を審議する組合会議員会を2月25日(月)、中央区西心斎橋のホテル日航大阪で開催しました。

組合会議員会には、組合会議員27名(委任状出席5名)が出席したほか、理事・監事12名が出席して、大西副理事長の司会で、まず根耒理事長が挨拶、引き続き松本議長・宮田副議長が登壇し、審議に入りました。



審議事項

- | | |
|---|---------|
| ①平成25年度事業計画 | 大西 副理事長 |
| ②平成25年度歳入歳出予算 | 稲岡 事務局長 |
| ③平成25年度財産処分 | 馬谷 常務理事 |
| ④規約の一部改正 | 大西 副理事長 |
| ⑤平成25年度一時借入金 | 三科 常務理事 |
| ⑥平成25年度大阪府たばこ国民健康保険組合法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 | 大西 副理事長 |
- がそれぞれ提案説明をし、質疑応答ののち、可決承認されました。

根耒理事長の挨拶

日頃の国保組合への協力に対する御礼と、今後の情勢に注視し、保健事業の強化を図った予算編成で、各議案に対する理解協力を求める開会の挨拶をしました。

平成25年度

事業計画

基本方針

急速な少子高齢化の進展や国保の構造的な問題に加え、経済低迷の影響により、国民健康保険の財政は極めて厳しい状況にあります。

政府は、社会保障と税の一体改革関連法の成立を受け、安心できる持続可能な社会保障制度の確立を目指して、社会保障制度改革国民会議を開き、設置期限の平成25年8月21日までに、医療・年金・介護・少子化対策の4つの分野で、社会保障制度のあり方を取りまとめることにしています。

その中で、国保組合に対する補助の見直し、後期高齢者医療制度に代わる新しい高齢者医療制度導入について議論されています。その動向には十分注視してまいります。また、厚生労働省は、被保険者資格の適正な管理、第2期特定健診・特定保健指導の実施等を国保組合に求めています。

たばこ国保では、昨年度と同様に資格審査委員会において、適正な被保険者資格の管理に取り組みます。また、特定健診・特定保健指導は、広報等を通じて受診率向上に努めます。

そして、たばこ業界の発展に寄与できるよう、幅広く情報収集を図り、より一層健全な事業の展開及び財政安定化を進め、各たばこ商業協同組合と密に連携を保ち、同種同業の互助・協力をもとに、組合員皆様の負担に応えてまいります。

1. 財政について

予算規模は、24年度当初予算に比べ1億3,722万3千円減で歳入歳出予算は、いずれも20億1,045万4千円とし、歳出の大部分を占める保険給付費に61.53%、後期高齢者

支援金等に10.60%、介護納付金に4.03%を計上し、合計15億3,100万7千円となりました。

2. 保健事業活動について

- (1) 特定健康診査を実施する(40歳以上75歳未満)。
- (2) 各種健診補助は、年1回3万円までの補助をする(30歳以上)。
- (3) ジャスト健診を実施する(対象者:30歳、40歳、50歳、60歳になった時)。
- (4) 大協主催健診時のインフルエンザ予防接種の補助をする(18歳以上)。
- (5) 特定保健指導を実施する。
- (6) その他、健診後の生活習慣病予備群の保健指導を強化する。
- (7) レセプト点検を強化し、医療費通知(月単位・年単位)を実施する。
- (8) 医薬品を配布する(年3回)。
- (9) 健康者の表彰を行う(1年以上被保険者証を使用しなかった被保険者)。又、スポット的な健康者表彰(2ヶ月間)。
- (10) 組合指定スポーツクラブ利用の便宜を図る(半額負担)。
- (11) ワクチン接種の補助をする。ヒブ(細菌性髄膜炎を防ぐ)=5歳未満、肺炎球菌=5歳未満又は65歳以上75歳未満、子宮頸がん=中学生。
- (12) その他、健康保持増進を図るため、保健事業活動の充実を強化する。

3. 広報活動について

健康情報誌「いきいき」等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、適用の適正化、加入資格の適正化を積極的に取り組んでいくと共に、広報の充実を図り、各たばこ商業協同組合の発展に協力し、組合基盤をより一層強固なものに致します。

平成25年度歳入歳出予算書

歳入 (単位:円)			歳出 (単位:円)		
款	本年度予算額	前年度予算額	款	本年度予算額	前年度予算額
国民健康保険料	473,475,000	506,523,000	組合会費	1,405,000	1,405,000
使用料及び手数料	20,000	20,000	総務費	144,520,000	144,520,000
国庫支出金	534,374,000	528,156,000	保険給付費	1,236,957,000	1,313,851,000
府支出金	10,000	0	後期高齢者支援金等	213,050,000	190,050,000
前期高齢者交付金	493,613,000	566,556,000	前期高齢者納付金等	150,000	550,000
共同事業交付金	33,632,000	72,292,000	老人保健拠出金	150,000	150,000
財産収入	2,640,000	2,640,000	介護納付金	81,000,000	86,000,000
繰入金	70,000,000	70,000,000	共同事業拠出金	45,050,000	94,742,000
繰越金	400,000,000	400,000,000	保健事業費	158,770,000	158,770,000
諸収入	2,690,000	1,490,000	積立金	280,000	2,930,000
			組合債費	500,000	500,000
			諸支出金	41,020,000	41,020,000
			予備費	87,602,000	113,189,000
歳入合計	2,010,454,000	2,147,677,000	歳出合計	2,010,454,000	2,147,677,000

新旧規約対照表

旧規約

(保険料の賦課額)

第18条 組合員は、保険料として、第1号から第3号までのいずれかの額と第4号に掲げる額との合算額を、毎月組合に納付しなければならない。

- 事業主である甲種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該甲種組合員または、当該後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目が介護保険法第9条第2号に規定する被保険者（以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。）である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。
- イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者医療確保法の規定による後期高齢者支援金及び病床転換支援金（以下「後期高齢者支援金等」という。）及び介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）
13,700円
- ロ 後期高齢者支援金等の納付に要する費用に充てるために算定した後期高齢者支援金等賦課額（以下「後期高齢者支援金等賦課額」という。）
2,300円
- ハ 介護納付金の納付に要する費用に充てるために算定した介護納付金賦課額（以下「介護納付金賦課額」という。）
2,100円
2. 従業員である乙種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である従業員の

新規約

(保険料の賦課額)

第18条 組合員は、保険料として、第1号から第3号までのいずれかの額と第4号に掲げる額との合算額を、毎月組合に納付しなければならない。

- 事業主である甲種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該甲種組合員または、当該後期高齢者の組合員である事業主の世帯に属する被保険者の1人目が介護保険法第9条第2号に規定する被保険者（以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。）である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。
- イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者医療確保法の規定による後期高齢者支援金及び病床転換支援金（以下「後期高齢者支援金等」という。）及び介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）
13,400円
- ロ 後期高齢者支援金等の納付に要する費用に充てるために算定した後期高齢者支援金等賦課額（以下「後期高齢者支援金等賦課額」という。）
2,600円
- ハ 介護納付金の納付に要する費用に充てるために算定した介護納付金賦課額（以下「介護納付金賦課額」という。）
2,100円
2. 従業員である乙種組合員（後期高齢者の組合員を除く。）または、後期高齢者の組合員である従業員の

世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該乙種組合員または、当該後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **6,700円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,300円**
- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

3. 後期高齢者の組合員については、後期高齢者の保健事業に要する費用に充てるために算定した後期高齢者賦課額として1,000円とする。
4. 組合員の世帯に属する被保険者（第1項または、第2項の適用を受ける被保険者を除く。）については、1人につき、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該被保険者が介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **3,700円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,300円**
- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

世帯に属する被保険者の1人目については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該乙種組合員または、当該後期高齢者の組合員である従業員の世帯に属する被保険者の1人目が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **6,400円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,600円**
- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

3. 後期高齢者の組合員については、後期高齢者の保健事業に要する費用に充てるために算定した後期高齢者賦課額として1,000円とする。
4. 組合員の世帯に属する被保険者（第1項または、第2項の適用を受ける被保険者を除く。）については、1人につき、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。ただし、当該被保険者が介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 **3,400円**
- ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,600円**
- ハ 介護納付金賦課額 2,100円

給付関係などの申請手続き

書類名		提出するとき	添付書類	注意事項
高額療養費支給申請書		高額療養費に該当した場合に、当国保組合よりご案内します。ただし、所得により該当しない場合があります。	世帯全員の所得証明書 領収書のコピー	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
限度額適用認定申請書		入院及び通院で医療費が高額になると思われる場合。	世帯全員の所得証明書	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
療養費支給申請書	診療費	緊急その他、やむを得ない理由で、保険証を提出せずに保険医療機関等で受診したとき。	治療明細書 領収書の原本	添付書類各1部を添えて。
	コルセット等補装具	治療上、医師が必要と認めたコルセット等補装具を購入したとき。	医師の意見書（同意書） 領収書の原本及び 領収明細書の原本	添付書類各1部を添えて。
	海外療養費	海外渡航中に治療を受けたとき。治療目的の海外渡航の場合は、支給されません。	診療内容明細書 領収明細書 （明細書の翻訳文）	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
出産育児一時金申請書		加入者が出産したとき。 （※死産や妊娠4ヶ月以上の流産をした場合も含む。）	母子手帳の写し 住民票	添付書類のいずれか1部を添えて。
葬祭費申請書		被保険者が亡くなったとき。（後期高齢者医療制度該当者は除く。）	住民票 埋葬許可証のコピー 死亡診断書のコピー	添付書類のいずれか1部を添えて。

【高額医療・高額介護合算療養費制度】のご案内

医療保険と介護保険の両方を利用されている世帯の負担を軽減する制度で、平成20年4月より始めました。詳しくは、お住まいの市区町村の窓口又は、当国保組合へお問い合わせ下さい。

事務局からのお知らせ

本年度より肺炎球菌の補助は5歳未満に加え65歳以上75歳未満の方も対象となりました。

「医療費通知書」関心をもってご覧頂いていますか？

当国保組合では、年6回の「医療費通知書」(①受診月②受診者名③入院・入院外・歯科・調剤・柔整分④日数⑤医療費の額⑥医療機関名等)の発送を実施しています。「医療費通知書」と照らし合わせて、窓口で支払った一部負担金が間違っていないか、チェックして頂くことにより、医療機関等の請求誤りを見つけることに役立ちます。

「医療費通知書」の発送予定は次の通りです。

1・2月診療分は6月初旬、3・4月診療分は8月初旬、5・6月診療分は10月初旬、7・8月診療分は12月初旬、9・10月診療分は2月初旬、11・12月診療分は4月初旬の予定です。(ただし、医療機関等からの請求の遅れや、請求内容の審査の都合で「医療費通知書」の発送時期がずれる場合もございます。)

※「医療費通知書」の金額は、医療機関等より請求があった時点の金額ですので、審査等により金額に差額が生じる場合がありますのでご了承願います。

法人事業所にされた方は

個人事業所から有限会社や株式会社に変更したのに、当国保組合への届出をされていない方はおられませんか。

すでにご存じの通り法人事業所と個人事業所でも従業員を常時5人以上雇用している事業所につきましては、「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。

法人事業所であることを隠蔽したり、届出を忘れていた場合、当国保組合としましては、

①資格を喪失。(医療費の返還請求をします。)

②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と適用除外申請。

このいずれかの方法をとって頂きます。



「保険証・組合員証及び高齢受給者証」の再交付時の郵送料について

「保険証・組合員証及び高齢受給者証」の再交付時には、郵送料はご本人負担です。再交付申請書返送時に返信用の切手の同封をお願い致します。尚、切手の代金につきましては、再交付申請書送付時にご案内致します。

加入・脱退などの手続き

手続きが必要なとき		届出書	添付書類	届出期限及び注意事項
加入	市町村国保から移ってきたとき	資格取得届	世帯全員の住民票	《加入届は14日以内に》 ※保険料は、加入月から必要です。ただし、届出が遅れた場合は、資格発生月に遡って保険料がかかります。 ※病気になる前からや、入院をするようになってからは加入出来ません。
	会社等をやめたとき		市町村国保の保険証のコピー	
	家族が追加加入するとき		資格喪失証明書	
	子供が生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
脱退	たばこ店を廃業したとき及びたばこ商業協同組合を脱退したとき	資格喪失届	新しい保険証のコピー	《脱退届は14日以内に》 ※資格喪失後、保険証を返さずそのまま使用、受診した場合は、医療費の返還を求めますのでご注意下さい。 ※従業員が退職するときは、事業主が責任を持って被保険者証を回収し、当国保組合へ返還して下さい。
	市町村国保に移るとき		市町村国保の新保険証のコピー(後日)	
	会社等に就職したとき		就職先の保険証のコピー	
	加入者が死亡したとき		住民票(コピー可)	
	65歳~74歳の方で後期高齢者医療制度に加入したとき		後期高齢者医療被保険者証のコピー	
	家族等が転出したとき		新しい保険証のコピー	
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき		生活保護開始決定通知書	
その他	世帯分離をしたとき	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の保険証・住民票	14日以内に
	住所・世帯主・氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の保険証・住民票	速やかに
	保険証を紛失・破損したとき	再交付申請書	破損分の保険証	速やかに
	70歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
	75歳になったとき		当国保組合よりご案内します	



- *新しく加入される方が、法人事業所(たばこ店以外も含む)の場合、当国保組合には加入出来ませんのでご注意下さい。又、個人事業所でも、従業員を常時5人以上雇用される場合も、法人事業所扱いとなります。
- *事業所を個人事業所から法人事業所に、又は、法人事業所から個人事業所に変更された場合、当国保組合まで必ずご連絡下さい。
- *従業員の方でも、たばこ小売業に従事されていない従業員の方は加入出来ませんのでご注意下さい。

ご質問・お問い合わせは

大阪府たばこ国民健康保険組合 ☎06-6633-2000 まで