

いきいき

No.64

ストレス
解消

脳
イキイキ

肥満
予防

口臭
予防

もう、
かま
ず
に
は
い
ら
れ
な
い
！

元気の秘密 森田 豊さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
歩いてキープ！いきいきライフ	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか？	10
生活習慣病予防に！ながらゆるトレ	12

関西たばこ国保組合のお知らせ

○平成30年度 第2回 組合会議委員会	国1
○平成31年度歳入歳出予算書／新旧規約対照表	国2
○事務局からのお知らせ	国3
○加入・脱退などの手続き	国4

医療を賢く受ける患者術	13
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ	14
カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん	16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A	18
メンタルヘルス パニック発作	20
Health News&Topics	22
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋	23
フレーフレー！わたし	24

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ

朝、目覚めたときに

カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん

キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し
菜の花とオレンジのコールスローサラダ
さば缶のピリ辛スープ

平成30年度 第2回 組合会議員会

●平成31年2月26日(火)

●中央区西心斎橋 ホテル日航大阪にて

関西たばこ国民健康保険組合は、平成31年度の予算を審議する組合会議員会を2月26日(火)、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28名(委任状出席9名)が出席したほか、理事・監事11名、相談役・顧問が出席して、佐野副理事長の司会で、まず根末理事長が挨拶、引き続き入江議長・堀内副議長が登壇し、審議に入りました。

根末理事長の挨拶

大変お忙しい中出席して頂いたこと、また、日頃のご協力に対しお礼を述べたあと、本日の組合会に対してのご協力をお願いし、開会の挨拶としました。

審議事項

- ① 平成31年度事業計画 佐野 副理事長
- ② 平成31年度歳入歳出予算 西村 事務局長
- ③ 規約の一部改正 清見 常務理事

- ④ 平成31年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 佐野 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。

平成31年度

事業計画

基本方針

高齢化の進展、高度な医療の普及等による医療費の増大と国保の構造的な問題等により、国民健康保険の財政は極めて厳しい状況にあります。昨年4月より市町村国保も都道府県が保険者となり、国保制度も大きく変わりましたので、たばこ国保としても状況を見極めながら柔軟に対応してまいります。

個人番号の利用が開始され、地方公共団体・医療保険者等との情報連携が始まり、また昨年7月より共済組合等が参画しましたので、たばこ国保ではソフト面・ハード面においても万全のセキュリティを構築してまいります。

また、厚生労働省は平成26年度の所得調査を基に、国保組合に対する定率補助(医療費の32%)を、平成28年度から組合員の平均所得が150万円以上の組合に対して5年間で段階的な引き下げが行われています。たばこ国保においては、定率補助は維持されていますが、国保組合の全国組織である全国国民健康保険組合協会の組織全体に関わることで予想され、その動向には十分注視してまいります。また、5年ごとに実施されてきた所得調査が昨年実施され、以後3年に1度行われます。

保健事業については、昨年度より保険者インセンティブ制度が新たに創設され、「国保組合における保険者インセンティブ評価指標について」を踏まえ、保険者として予防・健康づくりや医療費の適正化等、データヘルス計画に沿った保健事業を推進してまいります。

また、国保の年齢制限や厚生労働省が進める禁煙対策によるたばこ販売の厳しさなど、被保険者の減少がより加速されてきています。たばこ国保では、被保険者の増加のため加入勧奨をより一層推進し、昨年度と同様に資格審査委員会に於いて、適正な被保険者資格の管理に取り組んでまいります。

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、組合員皆さまの負託に応えてまいります。

1. 財政について

予算規模は、平成30年度予算に比べ1億3,449万6千円減で歳入歳出予算は、いずれも16億1,505万3千円とし、歳入の大部分を占める保険給付費に59.50%、後期高齢者支援金等に9.91%、介護納付金に3.78%を計上し、合計11億8,199万円となりました。

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歳になる年度)
- (4) 脳ドック補助は、3年に1回3万円までの補助をする。(40歳以上75歳未満)
- (5) インフルエンザ予防接種の補助をする。(75歳未満で1人3,000円まで)
- (6) 特定保健指導を実施する。
- (7) 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。
- (8) レセプト点検を強化し、医療費通知書(月単位・年単位)を実施する。
- (9) 医薬品等を配布する。(年3回)
- (10) 健康者の表彰を行う。(被保険者証を1年間使用しなかった被保険者)
- (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
- (12) その他、データヘルス計画に沿った保健事業を実施する。

3. 広報活動について

健康情報誌「いきいき」及び「ホームページ」等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、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31年度歳入歳出予算書

歳 入 (単位:千円)		
款	本年度予算額	前年度予算額
国民健康保険料	338,040	370,040
使用料及び手数料	20	20
国庫支出金	419,101	440,916
前期高齢者交付金	312,010	362,010
共同事業交付金	37,000	49,750
財産収入	970	970
繰入金	0	0
繰越金	505,222	523,153
諸収入	2,690	2,690
歳入合計	1,615,053	1,749,549

歳 出 (単位:千円)		
款	本年度予算額	前年度予算額
組合会費	1,399	1,399
総務費	102,900	101,527
保険給付費	960,980	1,034,380
後期高齢者支援金等	160,010	166,020
前期高齢者納付金等	410	630
介護納付金	61,000	60,000
共同事業拠出金	48,520	64,800
保健事業費	124,061	128,961
積立金	970	970
諸支出金	35,020	35,020
予備費	119,783	155,842
歳出合計	1,615,053	1,749,549

新旧規約対照表

旧規約

(保険料の賦課)

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。

(1)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。) **14,100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。) **2,900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。) **2,800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 **7,100円**

ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,900円**

ハ 介護納付金賦課額 **2,800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2,000円とする。

(4)組合員の世帯に属する被保険者(第1号または、第2号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 **4,100円**

ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **2,900円**

ハ 介護納付金賦課額 **2,800円**

新規約

(保険料の賦課)

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。

(1)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。) **14,000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。) **3,000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。) **3,100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 **7,000円**

ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **3,000円**

ハ 介護納付金賦課額 **3,100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2,000円とする。

(4)組合員の世帯に属する被保険者(第1号または、第2号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 **4,000円**

ロ 後期高齢者支援金等賦課額 **3,000円**

ハ 介護納付金賦課額 **3,100円**

事務局からのお知らせ

《「医療費のお知らせ」 関心をもってご覧いただいていますか？》

当国保組合では、年6回の「医療費のお知らせ」（①受診月②受診者氏名③医療機関等の名称④入外区分⑤日数⑥医療費の額⑦患者負担額）の発送を実施しています。「医療費のお知らせ」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。

「医療費のお知らせ」の発送予定は次のとおりです。

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3月下旬の予定です。（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「医療費のお知らせ」の発送時期がずれる場合もございます。）

※「医療費のお知らせ」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。

※「医療費のお知らせ」を確定申告で使用する場合には、記載されていない金額等（市区町村の医療費助成や高額療養費の支給等）については、ご自身で計算のうえ申告して下さい。

※「医療費のお知らせ」は再発行できませんので、大切に保管して下さい。

《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ありませんか。

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（医療費の返還を請求します。）
 - 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。

《交通事故などにあつてケガをした場合》

交通事故などにあつてケガ等をした場合には、必ず当国保組合へ届け出て下さい。第三者（加害者）から受けた負傷は、加害者の責任によりその医療費を負担させるのが原則です。しかし、治療に急を要する場合等、とりあえず保険証を使用することが認められています。この場合は、加害者が負担すべき医療費を当国保組合が一時的に立て替えるだけで、後日、立て替えた医療費を、当国保組合が被害者に代わって加害者や損保会社に賠償請求することになります。医療費は、皆様の大切な保険料から支払われます。届出がない場合、加害者のために皆様の大切な保険料から医療費が支払われます。医療費の適正な支払いをするためにも、必ず届出をして下さい。

《マイナンバー制度における個人番号の取り扱いについて》

平成27年10月から全国民に通知されました個人番号を、平成29年1月より当国保組合への各種届出書及び各種給付の申請書に記載して頂くことになりました。

将来的には、記載された個人番号によって各種手続に必要な添付書類（住民票等）を省略することが可能となります。

また、個人番号を記載して頂く場合には、厳格な本人確認が必要となっていますので、下記のいずれかを提出して下さい。

- ①個人番号カード（顔写真付き）の両面の写し
- ②通知カード（表面）の写し＋顔写真付き身分証明書（運転免許証・パスポートなどの写し）1点
- ③通知カード（表面）の写し＋顔写真なし身分証明書（住民票・保険証・年金手帳などの写し）2点

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	市町村国保の保険証のコピー		《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、資格発生に遡って保険料がかかります。 ※病気になってからや、入院をするようになってからは加入出来ません。	
	資格喪失証明書						
	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	当国保組合の保険証	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。	
	市町村国保の新保険証のコピー（後日）						
	就職先の保険証のコピー						
	住民票（コピー可）						
	後期高齢者医療被保険者証のコピー						
	新しい保険証のコピー						
	生活保護開始決定通知書						
	生活保護を受けたとき						
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歳になった人	当国保組合よりご案内します					
	75歳になった人	当国保組合よりご案内します					
注意	* 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。また、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、または、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を下さい。 * 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。 * 当国保組合へ加入される場合、世帯全員（市町村国保以外の保険加入者を除く）での加入となりますのでご注意下さい。						

ご質問・お問い合わせは

関西たばこ国民健康保険組合 ☎06-6633-2000 まで