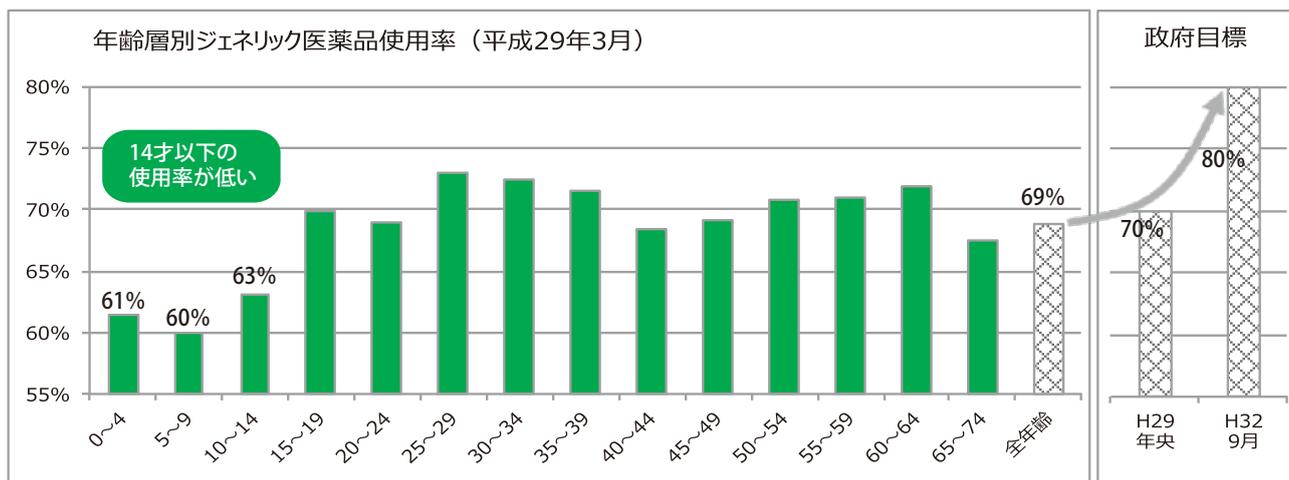




ジェネリック医薬品の利用促進にご協力をお願いします!



前年と比較すると、どの年齢層においてもジェネリック医薬品の使用率は増加しています。平成 32 年 9 月に 80% 以上とする政府目標の達成に向け、今後もみなさまのご協力をお願いします。特に、14 歳以下のジェネリック使用率が低いため、保護者の方におかれましては、積極的にジェネリック医薬品を使用いただきますよう、よろしくお願いします。

●窓口負担がなくても、医療費はかかっています!

市町村の子ども医療費助成制度が適用されると、窓口での自己負担(総医療費の 2 ~ 3 割)は軽減されます。しかし、残りの医療費(総医療費の 8 ~ 7 割)は加入者のみなさまが負担している保険料から支払われています。

ジェネリック希望シール・ジェネリック通知の利用を!

■ジェネリック医薬品を利用するには、医師や薬剤師に「ジェネリックを希望する」と申し出てください。言い出しにくいという方は、保険証やお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼って医療機関や薬局の受付時に提示してください。希望シールを必要とされる方はお送りしますので、マツダ健保までご連絡ください。

■被保険者、被扶養配偶者の方がスマホやパソコンで利用できる "PepUp" では、過去の診療でジェネリックに切り替え可能な医薬品があった場合、「ジェネリック通知」でお知らせしています。医薬品名や費用軽減額を確認し、切り替えの参考情報としてご活用ください。

PepUp を利用するには利用登録が必要です。現在未登録の方には 10 月中旬に再度登録案内通知を、マツダ健保に届出されている住所に郵送します。ぜひご登録ください。

保険証

シール

保険証の空いているところにシールを貼ってください

PepUp

被扶養者の資格確認調査へのご協力、ありがとうございました。(対象被扶養者数 1,642 名)

健康保険被扶養者の適正化を図るため、7月に調査を実施し、105 名が削除となりました。削除理由は件数の多い順に、就職(※)>収入超過>仕送り不備となっております。

今後とも被扶養者の変更があった場合は、速やかなお手続きをお願いいたします。(原則 5 日以内)

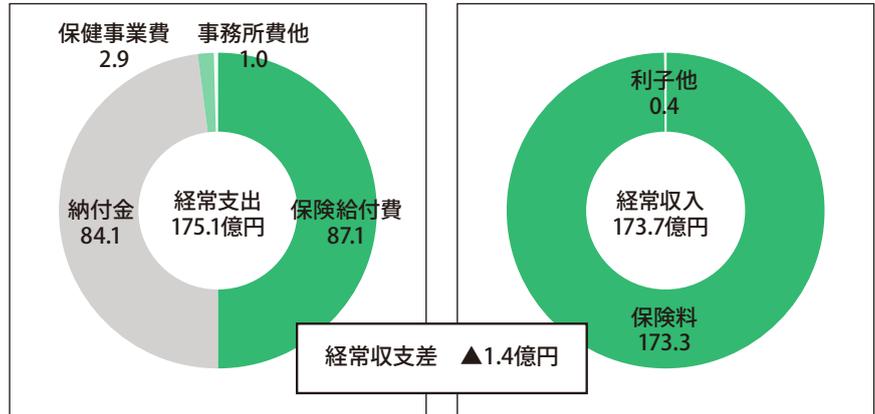
※被扶養者が、お勤め先などで新たに保険証を取得されていて、マツダ健保の被扶養者資格削除の申請を忘れていたケース。

平成28年度 決算報告 ～7月17日開催の組合会で承認されました。

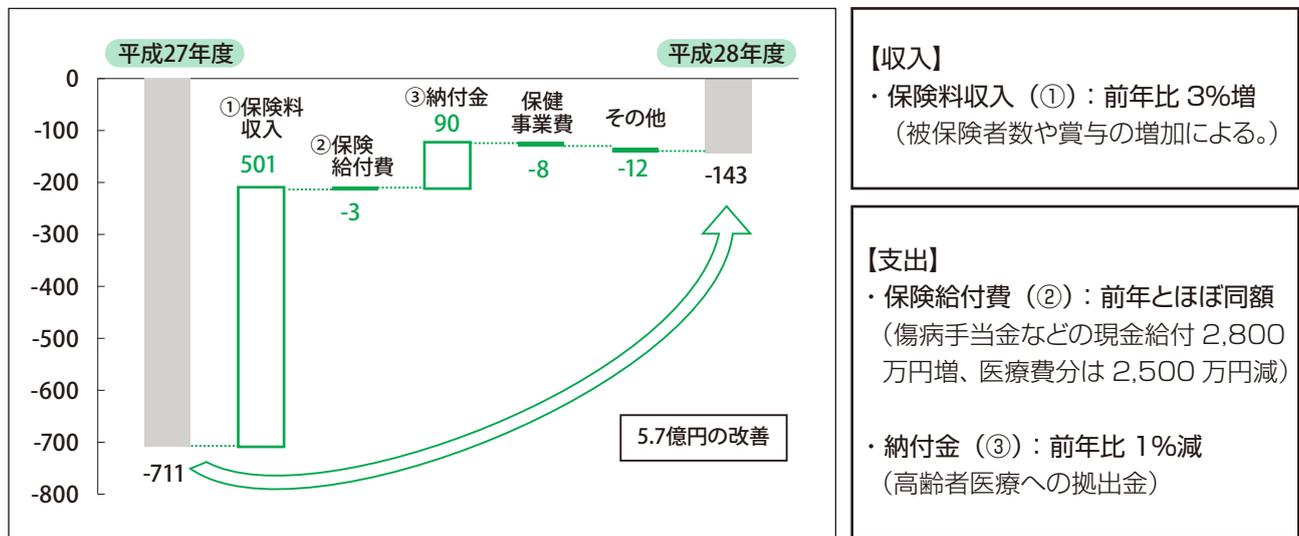
平成28年度 経常収支 (単位: 億円)

マツダ健保の平成28年度収支は、年度当初2.9億円の赤字予算でスタートしましたが、最終的には1.5億円改善し1.4億円の赤字となりました。

平成19年度以降、平成26年度を除いて平成28年度まで赤字が続いております。



経常収支の増減要因 (単位: 百万円)

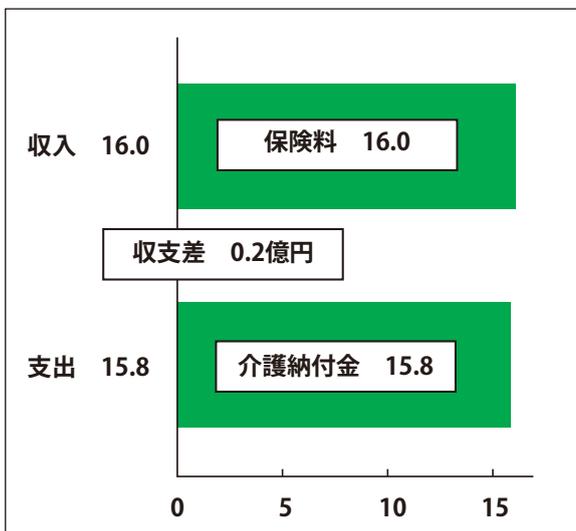


引き続き医療費の適正化にご協力ください。

・・・ジェネリック医薬品の利用、診療時間内の受診、受診後に受け取る「診療明細書」や年1回健保組合が発行する「医療費通知」の内容確認など

介護保険 (40～64歳のみ対象)

平成28年度 介護勘定収支 (単位: 億円)



参考

被保険者1人当たり額(年額)は・・・

健康保険

【収入】

・保険料：50.6万円

内訳・会社負担：30.7万円

・被保険者負担：19.9万円

【支出】

・保険給付費：25.4万円

・納付金：24.6万円

・保健事業費：0.8万円

介護保険

【収入】

・保険料：9.5万円

内訳・会社負担：4.75万円

・被保険者負担：4.75万円

【支出】

・介護納付金：9.4万円

※詳しくは、マツダ健保 HP「組合会情報」をご覧ください。

事前に申請を

「限度額適用認定証」の提示で窓口負担額が軽減されます。



医療費が高額になって自己負担が一定額（限度額）を超えたとき、払い戻しを受けられる「高額療養費制度」があります。一旦、自己負担額を支払いしたのち、原則として受診月の3ヵ月後に事業所経由で自動給付されます。

しかし、事前に「健康保険限度額適用認定証」を取得して医療機関の窓口で提示すれば、支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。

<手続きの流れ>

① 事前に健保組合へ「限度額適用認定申請書」を提出

- ・ 申請書は健保 HP より印刷
- ・ 社内便、郵便、または窓口でも対応
- ・ 電話、FAX での受付は不可
- ・ 証の有効期限は申請のあった日の属する月の初日～直近の8月末日

② 「限度額適用認定証」の交付

- ・ 申請書が到着後、2～3日以内に交付
- ・ 窓口受付の場合は、即時交付
- ・ 対象者が
 - *本人の場合→自宅へ簡易書留で送付
 - *家族の場合→職場へ送付

③ 医療機関窓口で保険証と一緒に「限度額適用認定証」を提示

- ・ 窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。
- ・ 有効期限を過ぎたら、健保組合に返却してください。



<医療費の自己負担限度額（1ヵ月当たり）>

標準報酬月額	自己負担限度額	<> 内は4回目以降の限度額
ア 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	<140,100円>
イ 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	<93,000円>
ウ 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	<44,400円>
エ 26万円以下	57,600円	<44,400円>
オ 低所得者(住民税非課税)	35,400円	<24,600円>

※ 暦月ごと、個人ごと、医療機関ごと、医科・歯科ごと、入院・外来ごとに算定
 ※ 健康保険適用分のみ対象（差額^ハ代・食事代・文書料等は対象外）
 ※ 「オ」の方は、事前に「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の提出が必要
 ※ 詳しくは健保 HP をご覧ください
 [マツダ健保HP > 健康保険のしおり > 病気やケガをしたとき > 高額な医療費がかかったとき]

おトクにはじめる法人会員キャンペーン実施中!

※ 10月から、月2,700円で2回利用可能な「1DayPlus 会員」の受付も始まります(3回目から別途1,620円/回)。

ルネサンスで ON&OFF 仕事も、身体も、スマートに

19:00 ルネサンス着。その日の気分で、ランニングや筋トレ、スタジオでヨガをしています。メニューが多いから、飽きずに続いています。

汗を流せば、気分もすっきり♪

16:30 ルネに早く行きたいから、残業しないようにテキパキ終わります。

16:30 運動を習慣にするようになったら、ぐっすり寝られて目覚めもよくなった!

9:00 休力がついたのかな。外回りの営業もやる気満々。

21:30 大きなお風呂で気持ちいい汗をまた流す。至福のひとつとき...

入社3年目の営業職。先輩の紹介でルネサンスへ。それからは仕事も順調。

また、明日もがんばろう!

キャンペーン実施中!!
2017年 8/12(土) → 10/22(日)

Monthly コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 0円
通常1,080円(税込)

レンタル用品 0円
最大2ヶ月間
タオル(大小セット)・シューズ・ジャズ・ハーフパンツ
通常6,696円(税込)

1Day コーポレート会員
※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 0円
通常1,080円(税込)

① **利用料** 0円
通常1,620円(税込) 入会当日

② **レンタル用品** 0円
通常1,400円(税込) 入会当日

※レンタル用品のお取り扱いない店舗もございます。

個人で入会するよりお得! さらに全国のルネサンスが利用できます!

使いたい放題 **Monthly** 月ごとに変更可能 (変更手数料なし) **1回ごとに 1Day**

いつでも通って月額固定 **8,424**円/月(税込) お好みに合わせて2タイプ

自分のペースで **1,620**円/回(税込) 法人会員限定プラン

ホットヨガスタジオ 全国へ拡大展開中

お近くのルネサンスで登録ください。事前に **WEB入会** 登録をさせていただくと便利です。

ご入会に必要なもの **健康保険証** **Monthly** コーポレート会員は右記も必要です **月会費2ヶ月分** ご利用開始日(1日-8日・16日-23日)によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は **キャッシュカード + 通帳**
 ※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
 ※アリオ札幌、北砂、望山へご入会の方は支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

WEB入会はこちら **右下のQRコードを読み取りください。※専用サイトがございます。** お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~18:00

入会ご案内専用サイトはこちらへ **RENAISSANCE**

特定保健指導を活用し、生活習慣を見直しましょう!

歳を重ねると、それまでの生活習慣に起因して高血圧、高血糖、脂質異常を発症したり、これらの異常が重なり合って動脈硬化、心疾患、脳卒中など血管障害を発症するリスクが高くなります。こういった病気に罹るリスクを軽減するには生活習慣の改善が必要ですが、自分の力だけで成し遂げるには難しい場合があります。

マツダ健保では、事業所と共同で「特定保健指導」事業をおこない、生活習慣改善のサポートをしています。案内が届いた方は、積極的に利用していただき、いつまでも健康でいきいきと生活できるようにしましょう。

特定保健指導とは?…健診結果で対象者を選定し(下図左)、動機付け支援、積極的支援を行います(下図右)

《対象者選定基準》			《サポート内容》	
健診結果		喫煙歴	サポート区分	
腹囲	①血糖②脂質③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
上記以外で BMI≥25	3つ該当	なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
	1つ該当	なし		

①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上又はHbA1c(NGSP値)の場合5.6%以上
②脂質 中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満
③血圧 収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上
※糖尿病、脂質異常症、高血圧の治療薬を服用している人は特定保健指導の対象外です。

動機付け支援		積極的支援	
初回面談	個別またはグループ面談で、専門職が対象者に合わせた実践的なアドバイス等をおこない、行動目標を設定します。	途中支援	電話、メール等による支援(3か月以上)
	自身の行動目標に沿って生活習慣改善を実践します。		
実績評価	6か月後、電話、メール等で健康状態、生活習慣の改善状況を確認します。		

”脱メタボ”の事例紹介

～専門職による6カ月の健康づくりサポート～

Before	対象者	After
平成28年7月 開始	マツダ健保被保険者 46歳男性 デスクワーク(日勤)	平成29年2月 終了
<ul style="list-style-type: none"> 腹囲 89.0cm 体重 81.9kg BMI 22.4 	<p>腹囲 -5.4cm 体重 -4.3kg</p> <p>積極的支援(メールで途中支援)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 腹囲 83.6cm 体重 77.6kg BMI 21.2

健康目標(6か月間の取り組み状況)

健康目標	達成状況
野菜中心の食事を摂る	○
塩分を控えた食事を摂る	○
タバコの本数を減らす	○

今回の成功に繋がったポイントは、健康目標として一つ目にあげた「野菜中心の食事を摂る」を達成するため、奥様の協力があった点です。ご自宅での食事に、夏野菜をたくさん食べることを実行。利用者様も「奥様がしっかりバランスを考えてくれている」と感謝し、今後も継続したいとお話されていました。

6カ月の支援終了後「体重が4.3キロ減少し、体が軽くなり、体調も良くなりました」と喜びの声をいただきました。腹囲も85cm以下となり、特定保健指導対象選定基準レベルをクリアしました。



担当相談員コメント

(委託先: ㈱保健支援センター)

みなさまの「標準報酬月額」が9月に変わります。(10月給与控除から適用)

標準報酬月額は、毎年、4・5・6月の3か月間の給料の平均額をもとに決定され、その年の9月から1年間適用されます。健康保険料だけでなく、健康保険給付金(出産手当金・傷病手当金など)を算定する際の基礎にもなります。標準報酬月額の算定には、本給のほか諸手当(通勤手当など)も含まれます。但し、出張旅費・見舞金・健康保険給付金などは含まれません。 ※事業主からみなさまに交付される「社会保険料改定通知」をご確認ください。

やすらぎ(No.473)2017年9月発行 発行者 マツダ健康保険組合
広島市南区小磯町1-1 電話(082)287-4644

