

※持ち帰ってご家族のみなさまでお読みください。

## 自然災害被災者への支援措置 ～申請もれはありませんか？～

この度の西日本豪雨により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

マツダ健保では、被災された方を対象とした支援措置を定めております。適用となるためには申請手続きが必要です。

申請方法等詳細はマツダ健保 HP（医療費のしくみ>自然災害で被災されたとき）をご覧ください。

【概要】

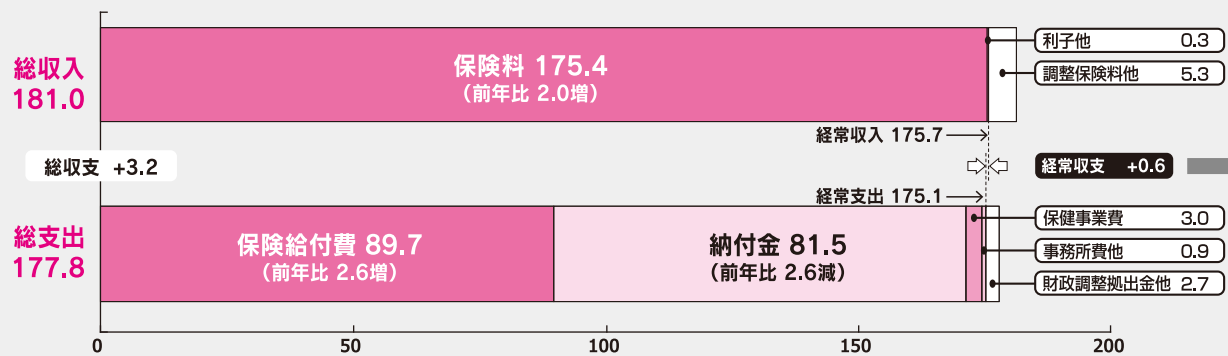
対象者	① 災害救助法適用地域にお住まいで、住家が全壊または半壊した加入者。 (借家の場合は、全壊のみ対象)	② 災害救助法適用地域にお住まいで、災害により傷病を負われ1ヵ月以上の療養を必要とされた加入者。
支援内容	医療費の窓口での自己負担額を、7割減額します。	医療費の窓口での自己負担額を、免除します。
支援期間	り災月とその翌月から6ヵ月間（今回の災害の場合、2019年1月31日まで）	

## 2017年度 決算報告 ～7月4日開催の組合会で承認されました～

健康保険

マツダ健保の2017年度経常収支は、0.6億円の黒字になりました。年度当初1.8億円の赤字予算でスタートしましたが、最終的には2.4億円改善しました。前年度の1.4億円の赤字からも2億円改善しています。経常外収支も含めた決算残金は3.2億円となり、別途積立金に積み増すこととなりました。

2017年度 健康保険 収支決算 (億円)



【収入】 経常収入は、前年度から2億円増加しています。一人当たり平均年収は1%減っているにもかかわらず、被保険者数が2.2%増えたため、保険料収入が1.2%増加したものです。

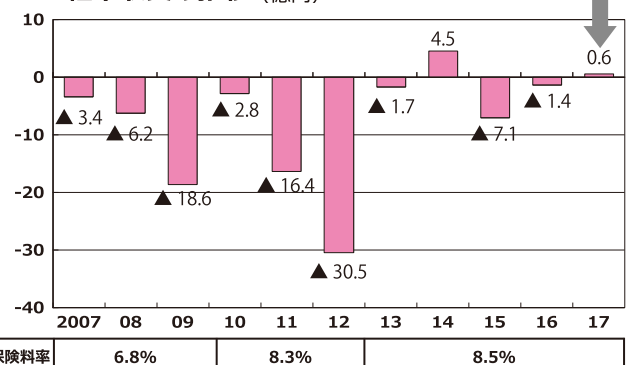
【支出】 経常支出は、昨年度とほぼ同額となりました。  
・保険給付費（医療費や、傷病手当金などの現金給付）・・・+2.6億円、3%増

家族に比べ、本人の医療費が増加しています。医療の高度化による影響が見受けられます。

・高齢者医療のために拠出する納付金  
・・・-2.6億円、3.1%減

前々年度のマイナス精算額が多かったため減少しました。当年度の概算納付額は年々増加しています。

経常収支の推移 (億円)

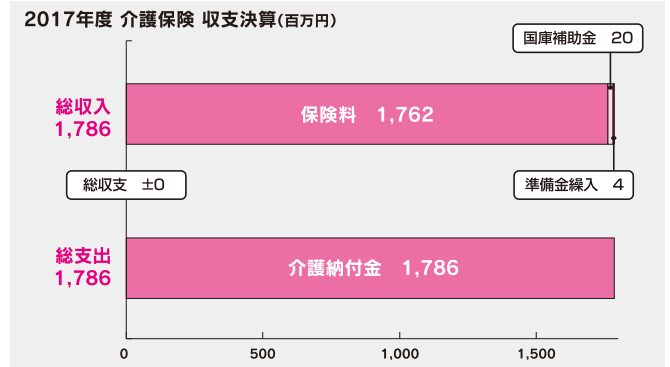


## 介護保険

健保組合は、40~64歳の被保険者から保険料を徴収し、介護保険の財源となる介護納付金として納付する役割を担っています。総報酬割(※)の導入もあり納付金は年々増加するため、保険料率を毎年引き上げて対応しています。

◇2017年度介護保険料率：1.44% (会社と被保険者で折半)

※総報酬割：加入者の年収の総合計に応じて納付金が賦課されるしくみ。年収レベルが高いほど納付金は増加する。



被保険者1人当たり額に換算すると…

項目	金額	項目	金額
-収入-		-支出-	
健康保険料	50.9万円	保険給付費	25.6万円
(内訳:会社負担 30.9万円・被保険者負担 20万円)		納付金	23.3万円
介護保険料	10.2万円	保健事業費	0.9万円
(内訳:会社負担 5.1万円・被保険者負担 5.1万円)		介護納付金	10.4万円

## 知っていますか？ 家庭でできる医療費節約術

「病気やケガを治すため」、「健康にかかわることだから」と、医療費は節約できないものだと思いませんか？ そんなことはありません、医療費は節約できます！



### 診療時間を確認しましょう

同じ症状で、同じ医療機関でも、受診する時間によって医療費が変わります。診療時間外、休日、深夜に受診した場合は、診療時間内に受診したときに支払う医療費の他に、**時間外料金**が加算されます。医療機関にかかる際は、緊急その他やむを得ない場合を除き、表示されている診療時間内に受診しましょう。急な病気やケガをしたときに、今すぐ病院に行ったほうがいいのか、救急車を呼んだほうがいいのかなど迷った際は、以下の電話相談などもご利用ください。

- **ダイヤル「#8000」子ども医療電話相談事業**
- **ダイヤル「#7119」救急安心センター事業**
- **救急受診アプリ「Q助」(パソコンからも利用可)**  
※アプリ(無料)は事前にインストールしてください。



### かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医等の紹介状がなく、いきなり大病院を受診すると、通常の医療費に加えて特別料金(※)がかかります。**通いやすい・待ち時間が少ない・じっくり診てもらえる**という点から、最寄りの診療所や小規模な病院を、何でも相談できる「かかりつけ医」とすることをおすすめします。 ※医科 5,000 円、歯科 3,000 円とされています。



### [ 初診料の比較 (総医療費) ]

単位：円	初診時		
時間	初診料	加算額	計
診療時間内	2,820	なし	2,820
診療時間外		850	3,670
日曜・祝日		2,500	5,320
深夜 (22~6時)		4,800	7,620

約1.9倍  
約2.7倍

Check!



診療時間内であっても、診療所に限り、**夜間・早朝等加算500円**が加算される場合があります。  
加算対象時間 平日：6時～8時/18時～22時  
土曜日：6時～8時/12時～22時



### ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリックの利用により薬代が下がる方に、**ジェネリック通知(封書)**をお送りしています。また、PepUpでも対象となる方に通知をしています。ジェネリック医薬品は安価だけでなく、飲みやすいよう味や大きさなどが改良されたものもありますので、今後も処方される薬は、ジェネリックに切り替えられないか薬剤師に相談しましょう。

# 健康づくり応援サイト「Pep Up」をご活用ください！

PepUp はパソコンやスマホからアクセスするポータルサイトです。健診結果を見て生活習慣を改めようと思ったら、PepUp を利用して健康活動を始めましょう！ まだ、健診結果が表示されない 40 歳未満の人も今のうちから健康活動を行い、40 歳になった時には実年齢よりも若い健康年齢を手に入れましょう！

PepUp.

PepUp をご利用いただけるのは従業員と配偶者の方（マツダ健保加入者）です。



**最大 10 年分の健診データを管理！**  
**健診結果からあなたの健康年齢(※)を算出**

※健康年齢は、医療ビッグデータをもとに開発された健康指標です。  
実年齢と比較することで、直感的に自分自身の健康度を理解することができます。

## 楽しみながら取り組める健康イベントを開催！

春	夏	秋	冬
月間ウォーキングチャレンジ	健康クイズチャレンジ	月間ウォーキングチャレンジ	体重入力チャレンジ

2018  
ウォーキングチャレンジ  
600P GET!

健康?クイズ 成績表  
300P GET!

ポイントを貯めて  
素敵な商品に交換できます！

年間 **3000P** 以上獲得可能  
(3 年間有効)



チーム対抗のウォーキングチャレンジや、知識が身につく健康クイズなど、楽しみながら取り組めるイベントを開催しています。

## PepUp 主なサービスメニュー & 活用方法



### わたしの健康状態

健診結果 10 年分の管理、健康年齢の算出に加え、同年代との健康状態の比較や健診値改善のためのワンポイントアドバイスも確認できます。



### 日々の記録

歩数、体重、血圧などを記録できます。PepUp アプリを使えば、Apple ヘルスケアや GoogleFit から歩数データを自動連携できます。



### 健康記事

利用者の健康状態に合わせて「運動、生活習慣病、健康レシピ、ダイエット」など知っている役立つ様々なジャンルの記事が配信されます。



### 医療費・ジェネリック通知

毎月の医療費明細やジェネリック医薬品との差額を確認できます。国税電子申告 (e-Tax) 用の医療費データもダウンロードできます。

**PepUp をご利用いただくには、ユーザ登録が必要です。**

※登録案内通知を紛失された方は、右の QR コードから再交付申請してください。



QR アクセスし、お名前、生年月日、保険証記号及び番号を入力してください。  
<https://pepup.life/r/issue>

# 接骨院・整骨院のかかりかた クイズ

柔道整復師（接骨院・整骨院）にかかる場合、すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。具体的にどのような施術であれば健康保険が使えるか、正しく知って、適正に受診してください。以下の質問に、健康保険が使える場合は「○」、使えない場合は「×」で答えてみましょう。

Question

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 日常生活やスポーツなどで、打つ・ひねるなどして負傷した場合。 |
| 2. 慢性的な肩こりや、スポーツ後の筋肉疲労の場合。        |
| 3. 工作中や通勤途中に負傷した場合。               |

Answer

- |   |
|---|
| 1. 急性などの、骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その原因がはっきりしているため・・・○ |
| 2. 原因不明の痛みや違和感、筋肉疲労は、対象外のため・・・×             |
| 3. 工作中や通勤途中の負傷は、労災保険扱いとなるため・・・×             |

接骨院・整骨院の施術において健康保険が使えるのは、**外傷性**であり、負傷の原因が明らかなもので、骨折・脱臼（応急時を除き医師の同意が必要）、打撲・捻挫・肉離れなどです。

外傷性とは、関節等の可動域を超えたねじれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態。

## 接骨院・整骨院にかかる場合の注意事項

- ▶何が原因で負傷したのかを正確に伝えましょう。
- ▶療養費支給申請書は、必ず自分で署名または押印しましょう。
- ▶領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。
- ▶施術が長期にわたる場合は、一度医師の診察を受けましょう。

## 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。(対象者数:1,677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、149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、お勤め先で新たに健康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。

## 違法です！ 偽造処方せん

マツダ健保加入者が処方せんを偽造・変造して医薬品を不正に入手する事件が発生しました。次のような行為は違法行為です。絶対におやめください！

- ◆処方せんをコピーし、交付日を改ざんして使いまわす。
- ◆処方されていない医薬品を書き足したり、処方日数や数量を書き換える。

処方せんは、患者さん一人ひとりの体の状態に合わせて交付されています。自分の判断で薬の量を増やしたり、処方されていない薬を飲んだりすると、病気を治すどころか悪化させてしまうこともあります。薬は医師、歯科医師の指示通りに使用しましょう。