



※持ち帰ってご家族のみなさままでお読みください。

2019年度

## PepUp チャレンジメニュー決定!!

獲得ポイント  
3年間有効

思い立ったが吉日、今日から自分発で健康に良いことを始めてみませんか!

PepUpをご利用いただくと、健診結果・日々の記録(歩数・体重・血圧等)・医療費通知などの健康情報をスマホやPCで一元管理できます。また、通年メニューや「春・夏・秋・冬」の季節ごとに開催されるチャレンジイベントに挑戦すると、いろいろな商品に交換できるポイントも獲得できます。まだ利用していない方は、マツダ健保がお送りした案内通知の手順にしたがって「ユーザー登録」してください。

(注)PepUpをご利用いただけるのは、被保険者(従業員)と被扶養配偶者の方です。

NEW

### 新メニューの変更点

**追加** 40歳未満の方の健診結果が閲覧可能になります。

※健診結果改善チャレンジの対象となり、ポイントも貯まります。

**ポイントUP** 医療費確認チャレンジのポイントがUPしました。

**ポイントUP** 配偶者の健診受診ポイントがUPしました。

### ユーザー登録方法ご案内

登録案内通知をお持ちですか?



はい

案内通知の手順にしたがって

**スマホかパソコン**で登録を!

いいえ

右のQRコードから入力フォームにアクセスし、あなたのお名前と生年月日、保険証に記載されている記号と番号を入力してください。



少しがんばれば  
年間3000ポイント以上  
獲得可能!

## 2019年度チャレンジメニュー

(詳しくはPepUp上でご確認ください)

			最大ポイント	対象者
春	月間ウォーキングチャレンジ	●チームで、個人で参加!	600P	全員
	健康クイズチャレンジ	●目指せ、健康博士!	300P	全員
	月間ウォーキングチャレンジ	●春できなかったことに再挑戦!	600P	全員
	体重測定チャレンジ	●レコーディングダイエットに挑戦!	300P	全員
通年	年間ウォーキングチャレンジ	●PepWalkに参加してポイントGet!	1,000P	全員
	健康記事閲覧チャレンジ	●おすすめの健康記事が届きます	100P	全員
	医療費確認チャレンジ	●毎月確認すれば50Pもらえる	600P	全員
	健診結果改善チャレンジ	●健診結果がA判定なら文句なし	1,000P	(注)健診受診者
	健診受診チャレンジ	●健診を受けるだけ!	1,000P	40歳以上の配偶者

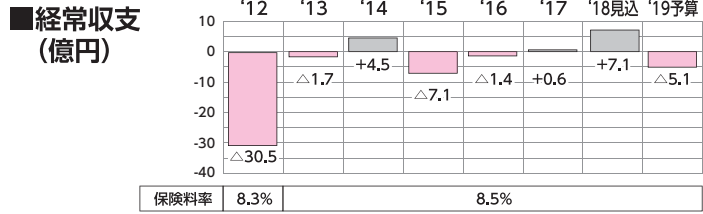
(注)対象となる方は、血液検査を含む健診受診者のみです。

※PepUpは、登録・利用料無料です。 ※毎月忘れずに医療費確認するためにPepUp設定メニューから「0円でもメールを受け取る」にチェックを入れましょう。

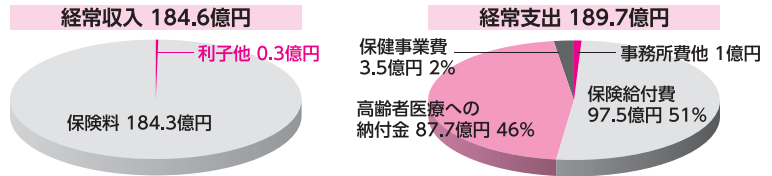
※チャレンジメニューの内容は予告なく変更することがあります。 ※上記メニューのほかに、健保連ウォーキング参加ポイントや各種キャンペーンも予定しています。

## 5.1億円の赤字予算 積立金を取り崩して保険料率は据え置き

- ◆加入者数の増加による保険料収入の増加が見込まれるものの、それを大きく上回る支出の増加により、赤字予算となりました。
- ◆みなさまの医療費等を給付する「保険給付費」が経常支出総額の51%、全国の高齢者の医療費を支援するために拠出する「納付金」が46%を占め、いずれも過重な負担となっています。
- ◆赤字を補てんするため、積立金を取り崩して対応し、健康保険料率8.5%（会社5.16%、被保険者3.34%）は据え置きます。



### ■2019年度予算



## 主な保健事業

### ●病気の予防・早期発見のために・・・

#### 1.健診および特定保健指導事業

##### 被保険者の方

30・35歳および40歳以上を対象に、事業主と共同で、がん検診も含めた健診を実施  
結果により対象となる方に特定保健指導を実施

##### 被扶養者の方

40歳以上を対象に、基本の健診コース（一般健診コースまたは特定健診コース）を実施  
※オプション検査（胃部X線・子宮がん・乳がん）を付加可能  
⇒健診結果通知・受診勧奨通知・特定保健指導

#### 2.高齢者訪問健康指導(63歳以上のご家族を対象)

### ●保健指導・PRのために・・・

- 1.機関紙「やすらぎ」の発行(年2回)
- 2.育児情報誌「お医者さんにかかるまでに」を新生児誕生家庭に配布
- 3.加入事業所との共同保健事業(メンタルヘルス・禁煙推進・体力づくり事業などを支援)
- 4.医療費通知の発行(年1回)およびPepUpへの掲載(毎月)
- 5.ジェネリック通知の発行・PepUpへの掲載(3ヵ月毎)及び希望シールの配布
- 6.個人向けWebサイトPepUpの運営

#### 重要なお知らせ

今までは40歳以上の方の健診結果を法令に基づき事業所よりご提供いただいていたのですが、2019年度より、40歳未満の方の健診結果もご提供いただくことといたしましたのでご了承ください。事業所と健保組合が共同利用の覚書を締結し、個人情報保護法に遵守した取り扱いをいたします。これにより、健診（血液検査を含むもの）を受けられた方にはPepUpに健診結果が反映され、健康年齢という指標でご自身の健康レベルを客観的に把握していただけるようになります。

## 介護保険料率を改定します(介護保険対象は40～64歳のみ)

年々増加する介護納付金（介護保険事業の財源として国に納付する健保組合負担額）に見合う保険料とするため、毎年度料率を見直しています。介護納付金の算出方法に、2017年度から総報酬割（※）が段階的に導入されたことも、増加の要因となっています。2019年度は、保険料率を現行から0.1ポイント増の1.6%に改定します。

#### ※総報酬割とは・・・

健保組合間において、標準報酬総額（年収の加入者総合計）に応じて納付金を賦課するしくみ。報酬レベルが高いほど納付金は増加する。

(単位:%)	2019年3月分 (4月給与控除)より	現行
会社(事業主)	0.8	0.75
本人(被保険者)	0.8	0.75
計	1.6	1.5

加入者1人  
平均年間2,900円の  
負担増です。

#### 参考

#### 加入者1人当たりの年間保険料負担額

(給与月額 38万円、賞与年額150万円、40歳以上の方の場合)

	給与から	賞与から	年間合計
健康保険料	12,692円	50,100円	202,404円
介護保険料	3,040円	12,000円	48,480円
計	15,732円	62,100円	250,884円

# はりきゅう・マッサージにかかるとき ～適切な受診のためのお願い～



## 重要1 保険適用となるのは次のとおりです。

はり・きゅう施術		あんま・マッサージ施術	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経痛</li> <li>・頰腕症候群</li> <li>・腰痛症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リウマチ</li> <li>・五十肩</li> <li>・頸椎捻挫後遺症</li> </ul>	<p>慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限りです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋麻痺</li> <li>・筋委縮</li> <li>・関節拘縮 など</li> </ul> <p>医療上、マッサージを必要とする症状に限りです。</p>

●医療機関で保険医(主治の医師)の診察を受け、施術への「同意書」の交付を受ける必要があります。

健康保険が使えないケース… ・医療機関で同一疾病の治療を受けている場合  
・疲労回復・慰安・予防を目的とする施術

## 重要2 2019年5月施術分から、療養費の支払い方法が変わります!!

(2月25日組合会にて決定)

### 現 状

患者は施術料の3割を窓口で負担し、残りの7割を施術者が患者に代わって健保組合に支給申請する。

### 2019年5月施術分より

「償還払い」といいます。

一旦患者が施術料の全額を窓口で負担し、施術料の7割について被保険者から健保組合に支給申請をする。

償還払いに変更する理由は次のとおりです。

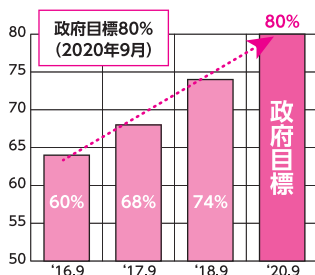
- 1.申請手続きの際に領収書が添付されるため、事実即した支払いができる。
- 2.患者に直接啓発を行うことで、理解不足による過剰、安易な受療を適正化できる。
- 3.必要な場合には審査を強化できる。(添付書類の追加等)

新たな申請手続きなど患者の負担が発生しますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

## ジェネリック医薬品のご利用にご協力をお願いします!



ジェネリック医薬品使用割合(数量)



マツダ健保のジェネリック医薬品使用率は2018年9月時点で74%に達しております。これは、みなさま一人ひとりのご協力によるものです。2020年9月(約1年6ヵ月後)の政府目標80%達成に向けて引き続き、ジェネリック医薬品のご利用をよろしくお願いいたします。

### マツダ健保からのご案内を活用ください!

- ジェネリック医薬品への切り替え通知を、対象となる方に向けて今年2月に送付いたしましたので、案内が届きましたら内容のご確認をよろしくお願いいたします。
- PepUp(ペップアップ)「医療費のお知らせ」内の「ジェネリック通知」にて3ヵ月毎にジェネリック医薬品への切替可能な薬品を確認できるようになっておりますので、ご利用ください。

### 花粉症にもジェネリック医薬品があります

保険証やお薬手帳に貼れる「ジェネリック希望シール」をお送りしますので、マツダ健保までご連絡ください。



今年も、辛い花粉症のシーズンがやってきました。花粉症の治療は数ヵ月に及ぶ服薬が必要となり費用もかさみます。花粉症の医療費を節約する手段の一つとして、ジェネリック医薬品への切り替えをお願いします。

## ■マツダ健保において処方量が多かった抗アレルギー薬のジェネリック医薬品の一例です。(2018年2月～4月分)

種類	先発医薬品名	薬価	ジェネリック医薬品名	薬価	自己負担削減額
内服	タリオン錠10mg(10mg1錠)	41.4	ベボタスチンベシル酸塩OD錠10mg	20.7	-559
	アレグラ錠60mg(60mg1錠)	57.4	フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg	23.2	-923
眼	リボスチン点眼液0.025%	122.0	レボカバステチン点眼液0.025%	78.4	-157
鼻	フルナーゼ点鼻液50μg56噴霧用	1260.9	フルチカゾン点鼻液50μg「イセイ」56噴霧用	544.9	-1,289

- 「自己負担削減額」は3ヵ月服用を想定したお薬代(3割負担)を計算しています。
- 医療機関の窓口でお支払いになる金額は、お薬代の他に診察代、検査代、調剤基本料などが含まれます。
- 治療上の都合や病院・薬局の在庫がない場合がございますので、主治医や薬剤師にご相談ください。

## 厳正で公平な被扶養者認定は、健保組合の財政基盤安定への第一歩です

被扶養者は、保険料を負担することなく、給付（医療費負担）や健診などを受けられますが、その費用は被保険者（本人）および事業主に納めていただいている健康保険料によってまかなわれています。

被扶養者の認定要件を満たさなくなった家族が認定され続けると、不公平が生じるばかりでなく健康保険料から本来負担しなくてもよい費用を支出する事になり、健保組合の財政の悪化にもつながるおそれがあります。

**4月は異動の最も多い時期です。次のようなケースでは注意してください。**

### 就職 就職し保険証が交付された

ご家族が就職等で勤務先の健康保険に加入した場合は、短期間であっても扶養から削除しなければいけません

※削除の手続きを忘れたまま保険証を使用すると、後からその期間の医療費を返還していただくことになります。

### 収入増 パート、アルバイト、年金等の収入が増加した

収入基準	年間	月額換算	日額換算
60歳未満の方	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の方または障がい者	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

※被扶養者の年間収入額が上記基準内であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。

### 別居 別世帯の家族を扶養する

主として被保険者により生計を維持されている方を被扶養者として認めています。同一世帯でない方を被扶養者とする場合、被保険者から被扶養者に対し、定期的かつ継続的に被扶養者の収入を上回る仕送りをすることが必要です。

※仕送りの証明として、被保険者から被扶養者へ、いつ、いくらが明記されている、第三者が見て明らかな金融機関の書類が必要です。（金融機関の書類とは、振込の控えの写し・振込人と受取人の記載のある通帳の写し・現金書留の送金控えと封筒の写し等のことです。）

**注意**

手渡しや同一口座での入出金は、送金人と受取人の確認が不可能なため認められません。また、数ヵ月分まとめて振り込む方法は、対象者の生活を継続的に支援している状態とは言えないので原則認めていません。

**今年も7月に「健康保険扶養者の資格調査」を行います。ご協力よろしくお願いたします。**

（マツダ健保では、22歳以上の被扶養者を対象に資格確認調査を毎年実施しています。）

## 春限定「特別キャンペーン」のご案内!

それ!!  
お任せください!

スポーツクラブ  
ルネサンスに

今年の  
健康診断、  
全クリア  
達成!



今年度も  
ベルトの  
穴は同じ  
でいたい!

まずは

お近くのルネサンスに  
来て、見て、お試しください。

店舗の詳細はコチラから [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

月額固定  
使いたい  
放題

Monthly 8,424 円/月  
コーポレート会員 (税込)

0 円

・月会費ひと月分

・入会時の手数料

通常1,080円(税込)

・レンタル用品 **最大2ヶ月間**

通常3,564円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

※月会費ひと月0円の特典は8ヶ月以上継続の方に限ります。

都度払い  
使う毎に  
お支払い

1 Day 1,620 円/回  
コーポレート会員 (税込)

0 円

・レンタル用品 **入会当日**

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

期間限定 **3/23(土) ▶ 6/2(日)**

ご入会の際に必要なもの等詳細は、  
専用WEBサイトでチェック



RENAISSANCE

お問い合わせ

**03-5600-5399**

平日/10:00~17:30

※本特典は新規入会の方に限ります。 ※一部レンタルの取り扱いのない店舗もございます。

やすらぎ(No.476)2019年3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

