

保険料率が平成25年3月より 改定されました

一般保険料は前年度より0.8%引き上げられ、9.5%となります。(被保険者4.1%、事業主5.4%) 介護保険料は0.2%引き上げられ、1.6%となります。(被保険者0.7%、事業主0.9%)

保険料額は、皆様の月給(標準報酬月額)に保険料率を掛けた額となります。

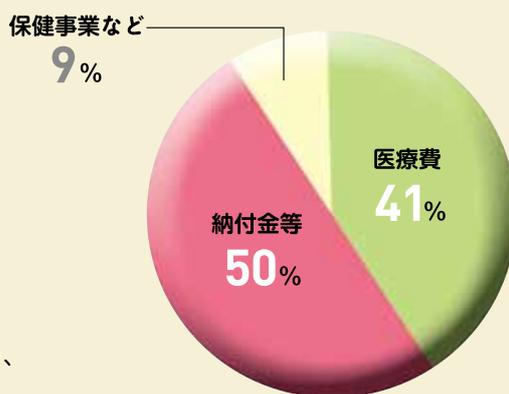
月給は平成25年4月の給与控除分から、賞与は平成25年3月支払分から適用となります。

		平成24年度	平成25年度
一般保険料	被保険者	3.8%	4.1%
	事業主	4.9%	5.4%
	合計	8.7%	9.5%
介護保険料	被保険者	0.61%	0.7%
	事業主	0.79%	0.9%
	合計	1.4%	1.6%

(例 月給 320,000 円の場合)

一般保険料の本人負担は、これまでの月額 12,160 円から 13,120 円となり、1 カ月 960 円増額いたします。

●保険料の使い道 (H23年度)



健全な組合運営に向けて

国民皆保険制度は、健保組合を始めとする何らかの公的医療保険に国民全員が加入する制度で、世界でも優れた制度として評価されております。しかし、昨今の高齢化や医療技術の高度化による医療費の増加、また、高齢者医療制度への巨額の納付金等により、国民皆保険制度を支える各医療保険者は深刻な財政危機に直面しております。

当健保組合においても、想定をはるかに超える高齢者納付金の増加により、財政赤字を補填するために積立金を取り崩しており、保険料率を改定せざるを得ない状況となっております。

消費税を引き上げ、社会保障費に充てる「社会保障と税の一体改革」の検討は進んでいるものの、具体的な改革が実施されるまでは大変厳しい組合運営が続くと予想されます。

このような状況に対処するため、当健保組合では加入者の皆様の健康管理に対する「意識と行動力の向上」に取り組みます。とくに、糖尿病やがん等の重病につながるメタボ(生活習慣病)を予防する徹底した生活習慣の改善指導と、メタボ予備群の解消に向けた活動に力を入れてまいります。加入者の皆様の健康を守ることが各職場の生産性を向上させ、医療費等を抑制し、健保組合の健全な運営につながります。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

平成25年度から

人間ドックの助成対象・助成金額を変更しました

助成対象 40歳以上の加入者（被保険者・被扶養者）

配偶者以外の加入者家族の方も助成を受けられるようになります。

助成金額 29,000円

25,000円の助成金額を29,000円に増額しました。

40歳以上の方は
人間ドックを
受けましょう

職場の定期健診を受けていれば十分？

●定期健診と人間ドックの違い

定期健診は多くの人がかかる代表的な病気や放置すると命の危険がでてくる病気、自覚症状が出にくい病気など、必要最小限の検査が行われます。

人間ドックは人間の体を全身的に検査するものです。定期健診に比べて検査項目も多く、乳がん検査など、年齢や性別に合わせてより詳細な検査を受けることができます。定期健診で異常が見つからなかった人に重大な病気が見つかることもあります。

健診で異常が見つかるのが怖い？

●定期健診や人間ドックを受ける意義

病気を早期発見するだけでなく将来脳梗塞など重大な病気につながるような生活習慣（食事の偏り・運動不足・喫煙習慣など）に気づき、それを改善するきっかけになります。異常があったときは再検査・精密検査を受け、生活習慣を見直しましょう。



家族の方へ

年に1回健診を受けましょう！

すこやか40健診（特定健診）のご案内

40歳以上の加入者を対象に実施します。
加入者家族（被扶養者）の受診方法は以下の2つです。

人間ドック
費用一部助成

家族すこやか
40健診
無料

① 家族すこやか40健診

県内に9か所の会場を設け、厚生連病院の検診車により行います。
基本的に職員が受診しない加入者家族のための健診日です。
健診費用は無料です。3月1日時点の対象者には加入者本人を通してご案内を送付しています。

巡回会場	住所	日程
JA ちちぶ 横瀬支店	秩父郡横瀬町大字横瀬 1926	4月19日(金)
JA 埼玉中央 滑川支店	比企郡滑川町山田 2155-1	5月10日(金)
JA ほくさい 本店	羽生市東 7-15-3	5月24日(金)
JA さいたま 宮原支店	さいたま市北区宮原町 4-102-5	7月16日(火)
JA 南彩 春日部支店	春日部市南 2-4-30	8月27日(火)
JA 埼玉ひびきの 児玉支店	本庄市吉田林 48-1	8月30日(金)
JA いるま野 本店	入間市小谷田 4-6-11	9月27日(金)
JA いるま野 東部統括支店	ふじみ野市うれし野 2-4-1	10月18日(金)
JA いるま野 川越中央統括支店	川越市大字今成 2-29-4	10月25日(金)

② 人間ドック等

平成25年度から配偶者以外の加入者家族も健診費用の助成対象となります。

左記9会場の他に、役職員の
定期健康診断の会場でも
受診できます。

申し込みについて

- ①は「家族すこやか40健診(特定健診)申込書(兼)決定通知」を加入者本人の職場へ提出してください。
- ②は「人間ドック等・特定保健指導助成金申請書(兼)健診申込書」を加入者本人の職場へ提出してください。任意継続被保険者は健保組合へ提出してください。

あなたの「メタボ対策」を 募集中です！



当健保組合では「私の取り組んだメタボ対策」を募集しています。

メタボリックシンドローム*は生活習慣と密接な関わりがあることが広く知られていますが、メタボを改善するための生活習慣改善や運動といった取り組みを長期間続けるのは難しいものです。生活習慣の改善は長期間継続して行かないと効果が出なかったり、一時的に改善したとしても、少し油断するとすぐに元に戻ったりしてしまいます。途中であきらめるこ

*メタボリックシンドローム（代謝症候群）とは、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上が合併した状態をいう。

となく取り組むためには強い意志が必要になってくることは、一度でもダイエットなどを経験したことがある人はおわかりになることと思います。

そこで、メタボ改善に取り組んだ皆様の「体験談」を募集することといたしました。仕事や生活パターンの似ている人が実際に取り組んだ体験は、これからメタボを改善したいと考えている方にとって大変参考になることと思います。

応募方法

下記の募集要件をご確認の上、Eメールの本文に下記①～⑤を記載し、Microsoft Wordにて作成した体験談を添付して kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp までお送りください。

①氏名 ②保険証の記号・番号 ③事業所名 ④日中連絡のとれる電話番号 ⑤ペンネーム

体験談募集要件

- ①メタボ対策を考えることになったきっかけ
- ②継続させるために工夫した点
- ③対策をしたことで良かったと実感したこと
- ④対策前と後の計測（検査）データ、以上4つをすべて盛り込んだ内容とし、800字～1,200字にまとめてください。応募期間は平成25年6月30日までとさせていただきます。

お送りいただいた体験談は、当健保組合のホームページ、広報誌などに掲載させていただくことがあります。採用させていただいた方にはNツアー旅行券5,000円分を贈呈いたします。

※個人情報の利用について…お預かりした個人情報は利用目的にそってこの事業にのみ利用し、これ以外の使用および第三者への個人情報の開示は行いません。

ホームページのトップを飾る写真を 募集します！

ここに写真が掲載されます

加入者の皆様が“健康”を感じた場面を撮影していただき、お送りいただいた写真を、当健保組合ホームページの「健康フォトギャラリー」ページに掲載します。

トップページの写真は4カ月ごとに更新します。トップを飾った写真を投稿された方にはNツアー旅行券5,000円分を贈呈いたしますので、ふるってご応募ください。



応募方法

下記の募集要件をご確認の上、Eメールの本文に、下記①～⑥を記載し、写真を添付して kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp までお送りください。

①氏名 ②保険証の記号・番号 ③事業所名 ④ニックネーム ⑤写真のタイトル ⑥一言コメント

写真募集要件

- ①テーマは「健康であることの喜び」「5つの健康づくり」を表現した写真とします。
- ②応募は随時受け付けています。
- ③投稿写真は、著作権、肖像権、プライバシー等、第三者の権利を侵害しないものとします。
- ④投稿者自身が著作権を有する未発表・未公開の写真に限ります。
- ⑤投稿写真について著作権侵害、肖像権侵害等に係る紛争が生じた場合、投稿者自身の責任で当該紛争等を解決するものとし、当健保組合は一切の責任を負いません。
- ⑥投稿写真はホームページ上での表示を考慮した加工を行うことがあります。

その他に関しては当健保組合ホームページからご確認ください。皆様の投稿をお待ちしております。



もったいない医療費を支払っていませんか？

病院の窓口で支払う金額は検査などの医療行為によるものだけではなくありません。あまり知られていないかもしれませんが、初めて診察を受ける病院では「初診料」がかかります。「初診料」は通常 2,700 円です。次から次へと病院を変えると、その度に「初診料」がかかってしまいます。

また、同じ種類の薬を処方され、定められた量よりも多くの薬を服用してしまうと副作用の危険性も大きくなります。

処方された薬の効きめが悪かったとしても、すぐに他の病院で受診することはせず、もう一度同じ病院で薬の効きめが悪かった旨を伝えてみましょう。

初診料以外にも、病院の受付時間外や休日、深夜に受診すると、それぞれ加算料金がかかってしまいます。もちろん緊急の場合は気にする必要はありませんが、そうでないときは時間内に受診するよう心がけましょう。



医療費のお知らせをお送りしています

当健保組合では「医療費のお知らせ」をお送りしています。これは厚生労働省の指導により、加入者の皆様にどれくらい医療費を使っているか意識していただくためにお送りしています。

皆様の自己負担の3割と健保組合負担の7割を合わせると、想像以上に大きい金額となり、医療費に対する皆様のイメージが変わってくると思います。

また、窓口でお支払いの際に必ず領収書を受け取っていただき、「医療費のお知らせ」に記載されている金額と照合していただきますようお願いいたします。「医療費のお知らせ」に記載された金額が明らかに多い場合は、病院からの不正請求の可能性ありますので当健保組合までご連絡ください。（インフルエンザの予防接種など健康保険適用外の費用は記載されません。その場合は領収書の金額と異なります。）



3月で退職される方、4月にご家族が就職される方へ【保険証が使えなくなります！】

「職場を退職したその翌日に今までの保険証で医者にかかってしまった」「就職して親の扶養から外れたが、保険証を返し忘れており、間違っ今までの保険証を使ってしまった」

このような誤った保険証の使用ケースが多く見受けられます。当健保組合の保険証をご使用になれるのは、当健保組合の加入期間のみです。ご本人が職場を退職された場合は「退職日当日」まで、ご家族が就職等で扶養から外れた場合は「就職日の前日」までとなります。

例) 退職日:平成 25 年 3 月 31 日→保険証の使用は 3 月 31 日まで
就職日:平成 25 年 4 月 1 日→保険証の使用は 3 月 31 日まで

加入期間外に誤って保険証を使用してしまうと、窓口での支払いは 3 割のままですが、後日、残りの 7 割を請求させていただく場合がございます。その場合、次にご加入された健康保険に 7 割分を請求することはできませんが、大変な手間と時間がかかってしまいます。そのようなことにならないよう、退職されたり、ご家族が扶養から外れたりした際は、忘れずにお勤め先を通じて当健保組合に保険証をお返しく下さい。またご家族の扶養脱退の際は、あわせて「被扶養者（異動）届」が必要です。



保険証の取扱いにご注意ください

当健保組合に加入されている間に保険証を紛失された場合、再交付手数料として 1,000 円をご負担いただいております。

保険証を財布の中に入れており、財布ごと紛失されたり、盗難に遭われたというケースが増加しております。保険証は身

分証明となり、他人にお金を借りられるなど、悪用されることもあります。保険証を紛失されたり、盗難に遭われた方はまず最寄りの警察署に届け出ましょう。保険証の取扱いには十分にお気をつけください。