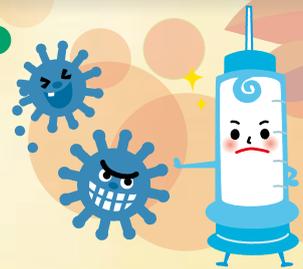
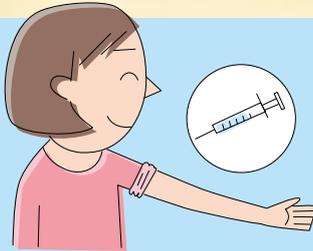


## インフルエンザ を防ごう



インフルエンザ予防接種を受けておくと、インフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、次のような対策も欠かさないようにしましょう。

感染を  
防ぐには…



### ●流行前に予防接種を受ける

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

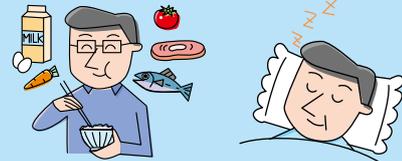
### ●手洗い・手の消毒



### ●人ごみではマスクをする

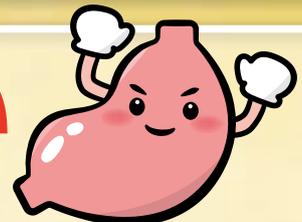


### ●十分な栄養と睡眠をとる



食欲の秋  
ですが…

## 胃腸にやさしい 生活を



秋になると暑さがやわらいで過ごしやすくなりますが、気候の変化に体がついていけず体調は不安定になりがちです。秋バテなどで胃腸の不調があるときは食生活に気をつけましょう。

胃腸の不調から  
回復するには

### ●食事はよく噛んで

よく噛んで唾液と混ざり合った食物は消化されやすくなります。噛むと満腹感が得られるほか、消化液の分泌が高まるなどの効果があります。

モグモグモグ



### ●規則正しい食事を

規則正しい食事により、胃腸の調子が整ってきます。朝食を抜くなど、欠食をしないようにしましょう。また、食べすぎや間食のとりすぎは、消化吸収力の低下、胃もたれなどを招きます。



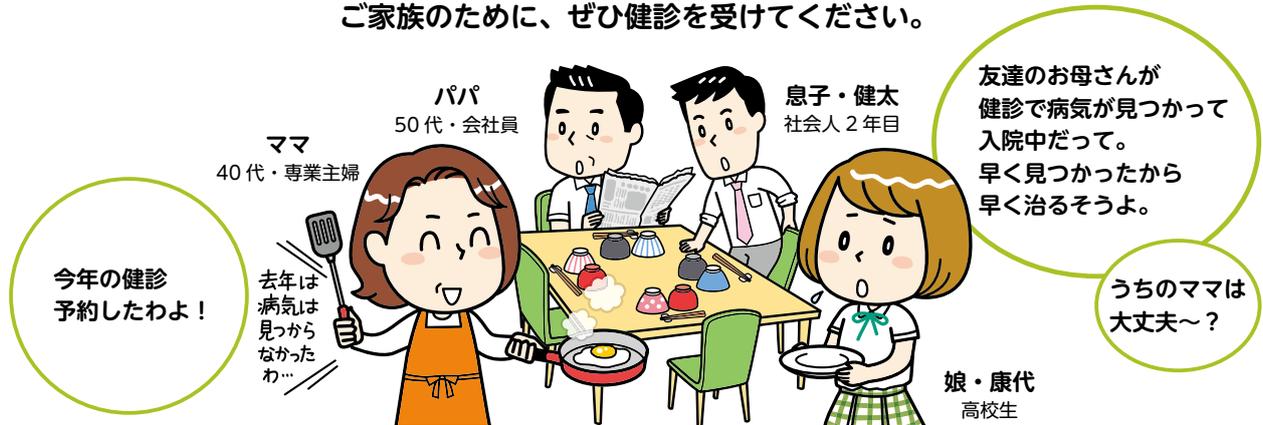
### ●生活習慣の改善を

精神的・身体的なストレス、寝不足、不規則な生活、運動不足等で自律神経が乱れると、胃腸の不調を招くことがあります。なお、たばこは胃腸の血行を悪くするので、ぜひ禁煙をおすすめします。



# 健診を受診しましたか？

みなさん、今年の健診はお済みですか？ 被扶養者（ご家族）のみなさんご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



## 年1回の健診で安心をGET！ 補助も受けられておトク！ 予約申込みはお早めに！

被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。

申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。お早めにお申し込みください。

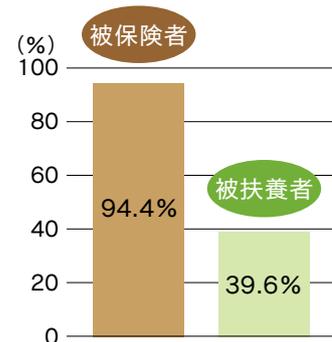
40歳以上の被扶養者の方を対象に、家族すこやか40健診・人間ドックの費用を助成します。詳細は『家族すこやか40健診実施要領』または『人間ドック等実施要領』をご覧ください。実施要領をお持ちでない方は当健保組合までお問い合わせください。



## 被扶養者の受診率が低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。

当健保組合の特定健診の受診率（2017年度）



## 健診を受けないと、健康保険料が上がるかも？！

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、“ペナルティ”が課せられるしくみが導入されています。

この“ペナルティ”とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。実施率が低く後期高齢者支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。ぜひ、健診を受けてください。

# 健診結果における個人情報の 共同利用について

当健保組合は加入者本人（被保険者）の健康管理を効果的、効率的に実施するため、事業主と共同で健診データを利用します。

## 1. 共同利用の趣旨

労働安全衛生法による定期健康診断と高齢者の医療の確保に関する法律による特定健診には重複した項目があり、事業主と健保組合が共同で健康管理を実施することが効果的、効率的であるため共同事業として実施します。

## 2. 共同利用する個人データの項目

氏名、生年月日、性別、事業所名、記号番号、健診受診日、健診実施機関名称、健診結果、判定

## 3. 健診データを共同利用する者の範囲

- (1) 加入事業所 事業主、人事・労務、健康管理担当者又は産業医
- (2) 当健保組合 保健事業担当者

## 4. 利用する者の目的

- (1) 健診結果に基づき、健康管理のための指導、相談、情報提供を行う。
- (2) 保健事業計画等の策定のためのデータの分析比較を行う。

## 5. 当健保組合における個人情報管理責任者

常務理事

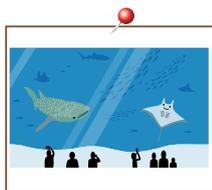


## フォトギャラリー の写真を募集中です

お送りいただいた写真は「健康フォトギャラリー」に掲載します。掲載された方には記念品をプレゼントします。写真のテーマは家族や自然、食、趣味等、特に限定せず幅広く募集します。

年に一度（11月頃）、お送りいただいた写真の中からトップ賞を選定し、ホームページのトップページに掲載します。トップ賞の方にはNツアー旅行券5千円分をプレゼントします。

## 応募方法



kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真をお送りください。

- メール本文には、①お名前 ②ニックネーム ③保険証記号番号  
④生年月日 ⑤写真のタイトル ⑥一言コメントを記載してください。

## メールマガジン登録のお願い

健保組合のイベント等保健事業のお知らせや、健康管理について情報を配信しています。ぜひご登録ください。登録に必要な項目は「メールアドレスと保険証記号番号」です。

### 登録方法

- ① 携帯電話のカメラでQRコードを読み取り登録します。



②

健保組合ホームページ、トップページの「メルマガ登録」から登録できます。  
<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp>

2019年  
10月から

# 消費税率引き上げに伴い、 医療費が変わりました



2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられたため、  
これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。

## 消費増税による医療機関の負担を補てんするため初診料などが引き上げに

診療報酬は2年に一度改定され、次回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定されたのは、消費税が10%に引き上げられたため、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

### 初診料・再診料等を引き上げ

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、3割負担の人の場合、窓口で支払う初診料は850円から860円となり、10円上がりました。再診料は220円で変わりません。

### 薬価はマイナス改定

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢値改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となりました。



### 2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

●診療報酬本体	+0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率	医科 +0.48%	薬価	▲0.51%
	歯科 +0.57%	(消費税対応分)	+0.42%
	調剤 +0.12%	(実勢値改定等)	▲0.93%
		材料価格	+0.03%
		(消費税対応分)	+0.06%
		(実勢値改定等)	▲0.02%

改定された 主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	<b>2,880円</b>
	再診料	720円	<b>730円</b>
	外来診療料	730円	<b>740円</b>
	オンライン診療料	700円	<b>710円</b>
歯科	歯科初診料	2,370円	<b>2,510円</b>
	歯科再診料	480円	<b>510円</b>
調剤	調剤基本料*	410円	<b>420円</b>

※自己負担は上記の2～3割です。

※調剤基本料1の場合の額

## 診療報酬とは？

患者が保険証を提示して病院にかかったときに受ける医療行為や、薬局でもらう薬などに対して、健康保険制度から支払われる料金のことで、医療サービスの公定価格を診療報酬といいます。

## 2020年4月の診療報酬改定に向けて

日本では、少子高齢化の進行や医療技術の高度化により医療費が増大し、支え手である現役世代の負担が年々大きくなっています。全国の健保組合で組織する健康保険組合連合会(健保連)のまとめによると、1人当たり年間保険料負担は、10年間で10万円以上も増加しています。

団塊の世代が75歳になり始める2022年以降は、さらに負担が増加することが見込まれるため、健保連ではこ

れを「2022年危機」として、高齢者医療費の負担構造改革や保険給付の適正化を喫緊の課題としています。来年4月の診療報酬改定に向けては、機能強化加算のあり方や、生活習慣病治療薬の適正な選択（フォーミュラリ）の導入、繰り返し利用可能な処方せん（リフィル処方）の導入、花粉症治療薬の保険適用範囲などについて検討するよう提言をしており、今後の動向が注目されます。