

ひたまり

の う き よ う け ん ぽ

No. 53



新年のご挨拶

埼玉県農協健康保険組合
理事長 若林 龍司



あけましておめでとうございます。

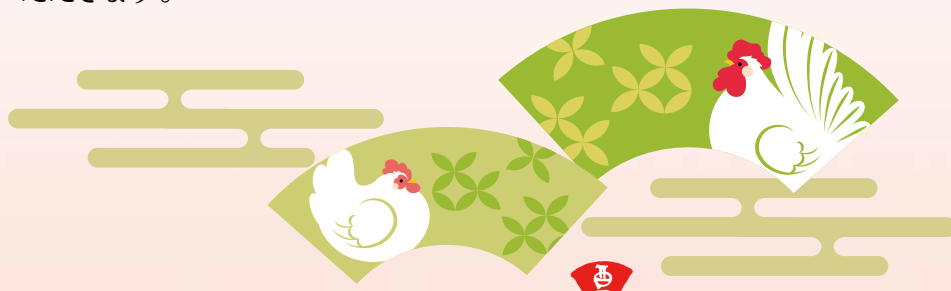
被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健保組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、平成 27 年の日本人の平均寿命は男性 80.79 歳、女性 87.05 歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、介護等を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約 9 年、女性で約 12 年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっています。

健保組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成 27 年度の健保組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は 4 割を超えています。健保組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資とした公費投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道筋は見えてこないのが実情です。

このような情勢のなかで、健保組合としての取り組みの基本は医療費適正化であり、皆さまに対する健康づくり事業の推進や重症化予防といえます。国では健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていますが、健保組合においても従来の生活習慣病予防としての特定健診・特定保健指導とあわせて「データヘルス計画」を推進し、平成 30 年度からの第 2 期データヘルス計画の策定に向けた各種事業の見直しに取り組んでまいります。また、昨年からは始まっているマイナンバー制度については、本年 1 月から、健保組合においても、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うことになります。当健保組合といたしましては個人情報の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



「医療費のお知らせ」をお送りします

当健保組合では年に1回、保険診療を受けた方に「医療費のお知らせ」をお送りします。対象は平成28年1月～12月の保険診療分です。送付時期は2月頃を予定しています。

皆さまが病院の窓口で支払う自己負担額は総医療費の原則3割で、残りの7割は健保組合が負担しています。「医療費のお知らせ」にはかかった医療機関と診療年月ごとに医療費の総額、健保組合が支払った額、自己負担分が記載されています。実際の医療費がいくらかかっているか把握していただき、医療費の削減や健康管理に注意していただくようお願いいたします。

平成28年 1月～平成28年12月 医 療 費 の お 知 ら せ									
事業所 所属		支店		被保険者番号		氏 名		様	
対象者名 医療機関名		診療年月 支給期間		診療区分 または給付種別		日数		保険でかかった健保組合が医療にあつた窓口 医療費の総額(保険に支払った額)で支払った額	
医療法人		1153		H28. 01		家族外来		8820	
医療法人		2984		H28. 01		家族外来		4700	
薬局		10470		H28. 01		調剤家族		8940	
薬局		10469		H28. 01		調剤家族		8470	
								6174	
								3290	
								940	
								6258	
								5929	
								1694	
								2646	
								470	
								2682	
								847	

医療費削減のポイント



時間外の受診は可能な限り避ける

急なけがや病気など、やむを得ない場合を除き、時間外や休日診療の利用は避けましょう。平日18時から翌朝8時まででは時間外加算・深夜加算、休日には休日加算がかかります。「すいているから」などの理由で夜間や休日に受診する「コンビニ受診」はやめましょう。

はしご受診・重複受診を避ける



安易に医療機関を変えると、同じ検査や治療、同じ処方を繰り返すことになり、余計な医療費がかかるうえに、検査や薬の重複などによって体にも負担がかかります。医療機関を変えたいときは医師に「紹介状」をもらうようにしましょう。



かかりつけのお医者さんをもつ

紹介状なしで、いきなり大病院に受診すると、通常の初診料のほかに5,000円以上の特別料金を支払うことになります。気軽に相談できるかかりつけ医をもち、必要に応じて大病院や専門病院を紹介してもらうようにしましょう。

自分から薬や検査を安易に求めない



テレビや雑誌で効き目があると紹介されていたから、などといって、医師に薬や検査を求めることは禁物です。治療に必要な薬や検査は医師が判断してくれます。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

処方薬を服用されている方で一定の医療費削減効果が見込まれる方に、ジェネリック医薬品に切り替えるのとどのくらい安くなるのかを知っていただくご案内を、「医療費のお知らせ」に同封してお送りします。家計の節約のためにも、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう！

Q

ジェネリックをもらうにはどうすればいいですか？

A

まずは医師や薬剤師に「ジェネリック希望」と相談してみるとよいでしょう

ジェネリック医薬品を利用するには、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

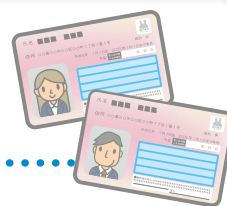
医師からもらった処方せんに、①「変更不可」の欄に「✓」や「×」の印がない、または②商品名ではなく一般名（その薬の有効成分名）が書かれている場合は、ジェネリック医薬品に変更が可能です。

また、いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのが不安という方は、「お試し調剤」から始められます。処方された日数分のうち、最初に短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、問題なければ残りの分もジェネリック医薬品にしてみようしくみです。利用したい場合は、調剤薬局に処方せんを出すときに薬剤師に申し出ましょう。

※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。



マイナンバーの収集について



健康保険組合は皆さまのマイナンバーを安全に取り扱います

平成29年1月以降、健康保険でのマイナンバー利用が始まります。そのため健保組合では皆さまのマイナンバーを収集し、法律で定められた事務に利用します。特定個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を安全に取り扱うため、当健保組合では適切な安全管理措置を講じていきます。

平成29年1月以降の健保組合への届出等にマイナンバーを添付することに

当健保組合に提出する届出等に、加入者(被保険者・被扶養者)のマイナンバーの添付が必要となります。(マイナンバーか被保険者記号・番号のいずれかの記入でよい場合もあります)



平成28年11月27日(日)に児玉カントリー倶楽部にてゴルフ大会を開催しました。
3日前の降雪の影響が心配されましたが、当日は96名の方にご参加いただき、盛大に開催することができました。健康づくりやリフレッシュ、また交流の場として来年度もたくさんの方にご参加いただきたいと思います。

結果		優勝	長谷川 秀之さん	(JA南彩) (写真中央)
		準優勝	齊田 正一さん	(JAさいたま)
		第3位	金井 英雄さん	(JA埼玉中央)
		ベストグロス賞	萩原 起信さん	(JAさいたま)



データヘルス計画について

データヘルス計画は、加入者の皆さまの医療費データと特定健診データを分析したうえで効率的な保健事業を行います。当健保組合は、健康を個人・事業所・社会の財産と捉え、加入者の皆さまに向けて積極的に保健事業の推進を行うことで保険者機能の強化・発揮に努め、さらに、健康なときから行う生活習慣の改善指導(一次予防)及び健診による疾病等の早期発見(二次予防)を行い、保険料負担増加抑制と皆さまの健康増進を図ります。

■表1保健事業の実施状況 全組合平均との比較

	健保組合	全組合平均
特定健診実施率	78.7%	73.0%
特定保健指導実施率	29.5%	20.9%
被保険者一人当たり保健事業費	19,256円	27,936円
保健事業カバー率	68.8%	40.9%

表1保健事業の実施状況にある通り、40歳以上を対象とした特定健診実施率は全組合平均より高くなっていますが、被扶養者の実施率は毎年4割ほどと低い状態が続いています。40歳以上の被扶養者の方は健診費用を助成しますので、人間ドックや家族すこやか40健診をぜひご利用ください。

今後も、より加入者の皆さまの健康に役立つ保健事業を進めていきたいと考えておりますので、加入者の皆さまには引き続き保健事業を生活習慣の改善や疾病予防に活用していただきますようお願いいたします。



ホームページのトップページを飾る写真を募集中です。

応募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。(年4回程度)
トップ賞に選ばれた方には **Nツアー旅行券 5千円分** をプレゼントします。

応募いただく写真はテーマの制限はありませんので、お気軽にご応募ください。



応募方法

kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真を添付しお送りください。

メール本文には①投稿者名 ②保険証記号番号 ③事業所名 ④ニックネーム ⑤写真のタイトル

⑥一言コメントを記載してください。郵送で写真をお送りいただいてもかまいません。

(その場合お送りいただいた写真は返却しません。)