

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様におかれましては、新たな年を健やかに迎えのものと存じます。また、平素は当健保組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。被保険者1人当たりの年間保険料負担は、全国の健保組合の平均では、この10年間で約10万円も増加しており、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

健康管理の施策では、平成30年度は、メタボに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効果的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第2期が始まります。

当健保組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。皆様におかれましても、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の事業をご活用いただき、ご家族ともに健やかな一年をお過ごしいただければと存じます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。





ジェネリック医薬品普及促進のため

「個人宛通知」をお送りしております

当健保組合では、患者様の負担の軽減と、医療費の抑制のため、ジェネリック医薬品の普及促進事業として、「個人宛通知」をお送りしております。

「個人宛通知」は、ジェネリック医薬品に切り替えることで、1カ月当たりの薬剤費を500円以上削減することができる方を対象にお送りしております。

通知には、現在服用している先発品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどれくらい安くなるかが、具体的な金額でわかるようになっているほか、薬剤名や単価、ジェネリック医薬品の取扱いがある調剤薬局の紹介等を記載しておりますので、お手元に通知が届いた方は内容を

確認してみてください。

「個人宛通知」は半年に1回お送りしております。次回の通知は平成30年3月上旬を予定しております。



※「個人宛通知」はジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。通知が不要の方は、当健保組合業務部までご連絡ください。



ジェネリック医薬品の 普及に向けて

増え続ける医療費を抑制するため、国・厚生労働省はジェネリック医薬品の普及に向けてさまざまな取り組みを行っております。当健保組合がお送りする「個人宛通知」もその一環です。

現在、日本ではジェネリック医薬品の利用率が諸外国に比べて低い傾向にあるため、厚生労働省では、ジェネリック医薬品の利用率を平成32年9月までに80%とする目標を掲げています。

平成28年度の利用率は、全国平均が66.8%であったのに対し、当健保組合の加入者の皆様の利用率は69.7%でした。ジェネリック医薬品は、品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等である

ことが認められた医薬品ですので、切り替えがお済みでない方はぜひ切り替えを検討してみてください。





「医療費のお知らせ」が



医療費控除の申告手続きに使えるようになりました

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」をお送りしております。

平成29年度税制改正により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の医療費等の領収書の添付等に代わり、医療費の明細書を添付する方式に改められました。

これに伴い、医療費の明細書として、健康保険組合が送付する「医療費のお知らせ」を活用できるようになりました。(ただし、自治体の医療費助成等により、「医療費のお知らせ」に記載されている医療費

の額(自己負担相当額)と実際に支払った自己負担額が一致していない場合には、申告者自身に、実際に負担した額に訂正して申告していただく必要があります。その場合、領収書の添付と保管も必要になります。)

「医療費のお知らせ」は、1年間にかかった医療費と医療機関の受診履歴が一目でわかるようになっております。医療機関が発行する領収書をご確認いただき、「受診していない医療機関がある」、「領収書の金額とかけ離れている」といった場合は、当健保組合までご連絡ください。

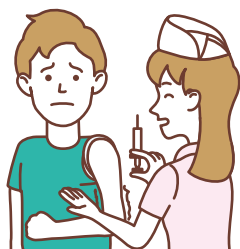


早めの対策で、しっかり予防

流行前 ウイルスに負けない体づくり

体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



インフルエンザワクチンを接種する

発症しても軽症化することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、早めにワクチン接種を終えておく。

こんな症状があればインフルエンザかも…

38度以上の発熱 頭痛や関節痛、筋肉痛

全身倦怠感 のどの痛み、咳、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。

* 発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。



インフルエンザの予防対策

流行中 接触感染や飛沫感染を防ぐ

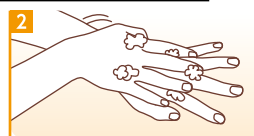
こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



手のひらをよくこする。



手の甲をのばすようによくこする。



指先・爪のあいだを念入りにこする。



指を交差させて、指のあいだも洗う。



親指と手のひらを、ねじり洗う。



手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

人混みへの外出を控える

人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50～60%に保つ。

パート先等で健診を受診された加入者家族（被扶養者）の方へ 健診結果提出のお願い

健康保険組合は40歳～74歳の加入者に対し、特定健診を実施することが法律により義務付けられています。特定健診には受診率目標があり、特に加入者家族(被扶養者)の受診率向上が課題となっています。

今年度、当健保組合の実施する健診（家族すこやか40健診）以外で健康診断を受診された方は、その結果をご提出いただくことにより、特定健診の受診率に加えることができます。パート先等で健診を受診された方は当健保組合へ健診結果をご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

1 対象者

40歳～74歳（年度末年齢）の加入者家族（被扶養者）で、
平成29年4月1日～平成30年3月31日までにパート先等で健診を受診した方

※家族すこやか40健診（集合契約・巡回レディース健康診断・人間ドック）を受診した、または受診予定の方は提出の必要はありません。



2 提出書類

① 健診結果報告書

② 健診結果写し または 特定健康診査受診結果通知表写し

以下の特定健診項目がすべて記載されているものに限る



区分	特定健診項目（健診結果表に以下の検査結果があるかチェックしてください）
身体計測	身長 体重 腹囲
血圧	収縮期血圧 拡張期血圧
生化学検査	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール AST (GOT) ALT (GPT) γ-GTP
血糖検査	空腹時血糖値、又はHbA1c
尿検査	尿糖 尿蛋白

提出書類・提出方法に関してはホームページ新着情報をご覧ください、当健保組合へご連絡ください。

ホームページ「健康フォトギャラリー」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に写真を添付しお送りください。

メールの本文には

- 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。



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>