

新しく加入された事業所

事業所編入

28年 2月 (株)スクエア・システム 札幌市中央区南3条西10丁目1002番地4
 28年 3月 (株)クアーズ 東京都新宿区西新宿2丁目4番1号

契約保養施設(宿泊)・契約体育施設

詳しくは『平成28年度共済会の利用手引』をご覧ください
 料金の一部が利用券により補助されますので、契約施設を利用する際は所定の申込書に必要事項をご記入のうえ郵送またはFAXで当健保組合または共済会までお申し込みください。

TEL.011-633-8353 FAX.011-633-8373

業務休業のお知らせ

本年は、5月2日(月)が当健康保険組合の設立記念日になります。誠に勝手ながら、当日は業務を休業させていただきますので、ご協力をお願いします。

『コンピュータ健保からだところの健康相談』

フリーダイヤルまたはwebでご利用になれます

フリーダイヤル・ユーザー名・パスワードにつきましては「健保だより28年4月号」冊子をご覧ください。

携帯からも無料!

こんなとき、お電話ください。

- 怪我の応急処置を教えてください
- 夜中に赤ちゃんが熱をだした時の対応について
- 家族の介護のことで相談したい
- 飲んでいる薬について詳しく知りたい

こんなこと、気になっていませんか?

- 仕事の疲れがなかなか抜けない
- 同僚とうまく話せない
- 会社に行くのが億劫
- 朝起きると気持ちがゆううつ
- 人前で話す緊張する
- 夜なかなか眠れない



●からだの電話相談

電話 24時間受付・年中無休
 ◆病氣・育児・介護など健康全般についてお気軽にご相談ください。

●メンタルヘルス相談

電話 9:00~22:00 年中無休
 WEB 24時間・年中無休(返信は数日を要します)

●面談カウンセリング予約受付

電話 月~金 9:00~21:00
 土曜日 9:00~16:00(日曜・祝祭日・12/31~1/3除く)
 WEB 24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)
 ◆心理カウンセラーによるメンタルヘルス相談をご提供いたします。
 ◆必要に応じて日本全国のカウンセリングルームで、面談カウンセリングをご提供いたします。(委託先:ティーベック㈱)

プライバシーは厳守!

委託先のティーベック(株)がサービスを提供します。コンピュータ健保が相談内容を知ることは一切ございません。

事業概要 (平成28年2月末現在)

事業所数	168件	平均標準報酬月額	男 337,089円 女 239,975円 平均 316,789円
被保険者数	男 6,622人 女 1,750人 計 8,372人	被扶養者数	男 1,711人 女 3,677人 計 5,388人
平均年齢	男 38.6歳 女 34.8歳 平均 37.8歳	扶養率	0.64人

健保だより 2016年4月発行 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合
 札幌市中央区大通西16丁目1番24 ☎(011)-633-8353
 発行責任者 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合 理事長 中村 真規
 印刷 株式会社 新生

春

APR. 2016

No.113

KENP・DAYORI CONTENTS

- 平成28年度事業と収入支出予算・第76回組合会
- 予算概要表
- マイナンバー対応について
- 平成28年度の健康診査等について
- 契約健診機関一覧
- 契約保養施設(宿泊)・契約体育施設・業務休業のお知らせ
- からだところの健康相談・事業概要

健

保

だ

よ

り

知って安心
健康に関する
情報をお届け



in the Spring 2016 issue.

平成28年度事業と 収入支出予算

一般
勘定 37億2,584万円

介護
勘定 2億8,776万円

北海道コンピュータ関連産業健康保険組合の平成28年度事業と収入支出予算が(一般・介護)去る3月3日(木)開催された第76回組合会において、審議決定されました。

不安定な経済状況のなか保険料収入は若干の伸びがみられるものの、医療費及び高齢者への納付金・支援金等が増加している状況であり、積立金を繰り入れることにより保険料率(一般)は9.8%の据え置きとなりました。

この保険料収入の基礎となる年間被保険者数は8,550人、平均標準報酬月額額は315,338円、賞与は平均1.9ヶ月で年間保険料は収入全体の96.9%となり、不足分は準備金から約4,987万円を繰り入れることとなりました。

主な支出では、皆さんが病院等にかかった時に支払われる医療費や出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費として16億5,073万円を計上、支出全体の44.3%となっており、高齢者医療制度に係る後期高齢者支援金や前期高齢者納付金等は、17億2,149万円で実に46.2%を占めております。

疾病予防を中心とした保健事業費には、1億7,547万円を計上し、特定健診を含む人間ドックや生活習慣病予防健診、その後の特定保健指導の他、乳がん・子宮がん検診、VDT検診、インフルエンザ予防接種等の補助を実施します。

介護勘定につきましては、当健保組合が国に納付する介護給付費が2億8,761万円となることから、平成28年度の介護保険料率は0.12%引き上げ1.54%といたしました。

第76回組合会

- 開催日 平成28年3月3日(火)10時30分～
- 開催場所 JRタワーホテル日航札幌 36階「つき」
- 出席議員 16名
- 関係者 2名

審議事項

- 平成28年度介護保険料率(案)について
- 平成28年度事業及び収入支出予算(案)について
- 平成28年度支出予算同一款内の項間の流用について
- 理事長専決事項について
- マイナンバー制度導入に伴う組合諸規定等の制定及び改廃について
- 特定個人情報保護評価書について
- その他

●議案1から7まで原案どおり承認されました。



予算概要表

一般勘定

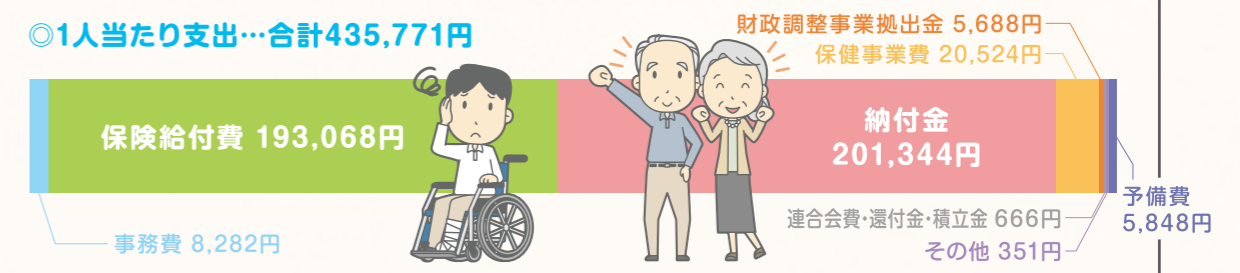
単位=千円

科目	収入予算額	科目	支出予算額
健康保険料	3,611,684	事務費	70,811
調整保険料	48,631	保険給付費	1,650,731
繰入金	49,875	法定給付費	1,641,931
準備金繰入	49,874	付加給付費	8,800
退職積立金繰入	1	納付金	1,721,495
国庫補助金収入	705	前期高齢者納付金	916,943
財政調整事業交付金	12,000	後期高齢者支援金	749,662
雑収入	2,947	老健・退職拠出金	54,890
介護勘定受入	1	保健事業費	175,478
		財政調整事業拠出金	48,632
合計	3,725,843	還付金・連合会費・積立金	5,695
		その他	3,000
		予備費	50,000
		介護勘定繰入	1
		合計	3,725,843

◎1人当たり収入…合計435,771円



◎1人当たり支出…合計435,771円



介護勘定

単位=千円

科目	収入予算額	科目	支出予算額
介護保険料	280,739	介護納付金	287,611
繰越金	4,559	介護保険料還付金	50
繰入金	2,442	一般勘定繰入	1
雑収入	21	予備費	100
一般勘定受入	1		
合計	287,762	合計	287,762

マイナンバー対応について



マイナンバー制度とは…?

各行政機関等が保有・管理している個人情報マイナンバーを用いて、国や地方公共団体等での情報連携を可能にし、

1.国民の利便性の向上、2.行政の効率化、3.公平・公正な社会の実現を図る事を目的とした社会基盤です。

マイナンバーはこんな場面で必要になります

社会保障関係の手続

健康保険の資格取得・保険料の徴収・給付など
年金や雇用保険の資格取得や確認・給付、ハローワークの事務、福祉分野の給付・生活保護

税務関係の手続

税務署に提出する確定申告書・届出書・法廷調書などに記載
都道府県・市町村に提出する申告書、給与支払い報告書などに記載

災害対策

防災・災害対策に関する事務、被災者生活再建支援金の給付、被災者台帳の作成事務

マイナンバー制度の今後の流れ

平成29年1月

個人ごとのポータルサイトの運用開始(マイナポータル)
行政機関がマイナンバー(個人番号)の付いた自分の情報を、いつ、どことやり取りされたかを確認できるほか、行政機関が保有する自分に関する情報や行政機関からの自分に対しての必要なお知らせ情報などを自宅のパソコンから確認できるようになる予定です。

平成29年7月

医療保険者や地方公共団体なども含めた情報連携開始

当健康保険組合では平成29年1月1日以降の提出書類から、被保険者及び被扶養者のマイナンバーの記載が必要となります。既に加入されている方と平成29年1月1日以降に加入される方のマイナンバーの提出方法の詳細につきましては改めてご案内いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

平成28年度の健康診査等について

<平成28年度変更点>

- 50歳以上の方に、前立腺がん検診の補助をします。(補助額 2,000円)
- 65才以上の被扶養者の方に、人間ドックAを33,000円まで補助します。

年に一度は健診を受けていただき、皆さまの健康づくりにお役立てください。

健康診査 (健診)

Health examination

● 受診方法 (当健保組合が契約している健診機関で受ける場合)



年に一度の健診で未来の健康を!



● 健診内容と補助額・対象者 (年1回のみ補助・人間ドックと生活習慣病予防健診の重複受診不可)

健診種目	補助額 (定額税込)	健診対象者
人間ドック A	24,000円 33,000円	40歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族) 65歳以上の被扶養者
人間ドック B	16,000円	35歳以上の被保険者(本人)と被扶養者(家族)
生活習慣病予防健診	8,000円	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)
乳がん検診	触診 1,400円 触診+エコー 4,300円 触診+マンモ(1方向) 4,300円 触診+マンモ(2方向) 5,000円	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上) ※触診+エコー+マンモを受診の場合、補助額は5,000円までとなります。
子宮がん検診	細胞診(医師採取法) 3,000円 エコー 3,000円 細胞診+エコー 6,000円	被保険者(本人・全年齢)と被扶養者(家族・20歳以上)
前立腺がん検診	2,000円	50歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)
VDT検診	2,000円	VDT作業に従事する被保険者(本人) ※(CRTディスプレイ、キーボード等によるデータ入力、検索、照会等文書の作成、編集修正、プログラミング、CAD等を行う作業)
肝炎ウイルス検査 (オプション検査)	HBs抗原 700円 HCV抗体 1,000円	被保険者(本人)被扶養者(家族)で、過去にこの検査を受けたことが無い方(ただし、人間ドックAか人間ドックB、生活習慣病予防健診を受けた方のみ)
インフルエンザ予防接種	2,000円	被保険者(本人)・被扶養者(家族)

● 補助の対象にならないもの

- 1.当健保組合で指定した検査項目以外の費用
- 2.治療目的で健康保険証を使用した、病院での検査
- 3.保険証を使用し、乳がん・子宮がん検診を受診した場合
- 4.血液検査未実施

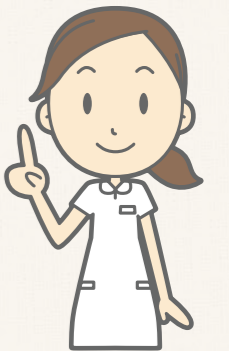
● 健診種目の補助額と年齢区分

健診種目は年齢で区分されていますが、希望により他の種目でも実施できます。

例えば…被保険者で60歳ですが、生活習慣病予防健診を受けたい ▶ 補助限度額は8千円です。

例えば…被保険者で30歳ですが、人間ドックAを受けたい ▶ 補助限度額は8千円です。

補助制度も活用!



次ページもご覧ください

札幌及び近郊(江別、石狩、小樽、北広島等)にお住まいの方

必ず契約健診機関で受診してください。

次のページに「契約健診機関一覧」がございます。

上記以外の道内および道外にお住まいの方

下記、補助額の請求方法をご覧ください。

函館、仙台、東京、神奈川、兵庫、大阪、北九州市にお住いの方は、当健保組合で契約している健診機関で受診することも出来ます。

次のページに「契約健診機関一覧」がございます。

補助額の請求方法(償還払)

『健康診査契約外機関健診費用(償還払)請求書』に次の1~3を添付し、請求してください。

☑ 22項目の質問票(問診票)(写)

☑ 個人別の健診結果報告書(写)

☑ 健診機関の請求書(写)と領収書(写)

3の請求書は、「個人・健診種目」ごとの金額内訳が記載されているものがが必要です。40~74歳の方は「特定健診の単価」の記載されているものがが必要です。

検査項目につきましては、「平成28年度健康診査について」を勤務先へお送りしております。ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。

☎(011)633-8353

特定保健指導

特定保健指導とは、健康診断結果でメタボのリスクが高い、または出始めたと判定された方が受ける保健指導のことです。

【積極的支援】

メタボのリスクが高い方

- 初回面接** 個別面接で保健師等の支援のもと実効しやすい目標を立てます。
- 継続支援** 面接や電話やメールなどにより、保健師等の支援が3か月以上行われます。
- 6か月後** 健康状態や生活習慣の確認を行います。

【動機付け支援】

メタボのリスクが出始めた方

- 面接** 個別面接で保健師等の支援のもと実効しやすい目標を立てます。
- 6か月後** 健康状態や生活習慣の確認を行います。

当健康保険組合では健康診断受診後に生活習慣の見直しが必要な方へ「特定保健指導のご案内」をお送りしております。対象となられた方は必ず受けるようご協力をお願いいたします。

契約健診機関一覧

北海道内

契約健診機関名	健診機関所在地	電話番号
北海道労働保健管理協会	〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南2番13号	(011)862-5088
北海道労働保健管理協会 札幌総合健診センター	〒060-0062 札幌市中央区南2条西2丁目18-1 NBF札幌南2条ビル	(011)222-0710
船員保険 北海道健康管理センター	〒060-0002 札幌市中央区北2条西1丁目1番地 マルイト札幌ビル5F	(011)218-1655
パブリックヘルスリサーチセンター 北海道支部 札幌商工診療所	〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目15-2	(011)261-2010
札幌北辰病院 健康管理センター (旧札幌社会保険総合病院)	〒004-8618 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2-1	(011)893-5881
北海道結核予防会 札幌複十字総合健診センター	〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ5F	(011)700-1331
日本健康倶楽部 北海道支部	〒060-0807 札幌市北区北7条西4丁目1-2 KDX札幌ビル9F	(011)707-1115
溪仁会 円山クリニック	〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3-16	(011)611-7766
心臓血管センター 北海道大野病院	〒063-0034 札幌市西区西野4条1丁目1-30	(011)665-0020
新名称 社会医療法人 孝仁会 北海道大野記念病院	〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条1丁目 平成28年10月15日名称変更、移転予定	
大野病院附属 駅前クリニック	〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザビル6階	予約 (011)665-0020
北海道健診センタークリニック	〒060-0033 札幌市中央区北3条東13丁目99番地6	(011)200-1558
メディカルプラザ 札幌健診クリニック	〒060-8503 札幌市中央区北5条西2丁目JRタワーオフィスプラザさっぽろ8F	(011)209-5450
南 札幌病院	〒064-0809 札幌市中央区南9条西7丁目1番23号	(011)511-3368
明日佳 札幌健診センター	〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目1番30号 ホテルライフオート札幌5階	(011)531-2226
カレスサッポロ時計台 記念病院 健診センター	〒060-0031 札幌市中央区北1条東1丁目2番3号	(011)251-8366
函館五稜郭病院 健康管理センター	〒040-8611 函館市五稜郭町38-3	(0138)51-2295

北海道以外

契約健診機関名	健診機関所在地	電話番号
北品川クリニック	〒140-0001 東京都品川区北品川1-28-15	(03)3474-1351
秋葉原メディカルクリニック	〒101-0021 東京都千代田区外神田1-16-9 朝風二号館ビル6F	
秋葉原メディカルクリニック アネックス	〒101-0022 東京都千代田区神田練馬町68 ムラタヤビル4F	予約 (03)3280-5877
目黒メディカルクリニック	〒141-0021 東京都品川区上大崎3-11-18	
船員保険会品川シーズテラス健診クリニック (旧 芝浦健康管理センター)	〒108-0075 東京都港区港南1-2-70 品川シーズテラス5F	予約 (03)3452-3382
新宿海上日動ビル診療所	〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-11-15 新宿海上日動ビル3・4F	予約 (03)3299-8900
総合健診センターヘルチェック ●新宿西口センター	〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F	
●レディース新宿(女性専用)	〒163-0726 東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F	予約(東京) (03)3345-7766
●池袋センター	〒170-0014 東京都豊島区東池袋1-25-8 タカセビル1F・2F	
●ファーストプレイス横浜	神奈川県横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F	
●横浜東口センター	〒221-0056 神奈川県横浜市神奈川区金港町6-20 善仁会金港町ビル2F	予約(横浜) (045)453-1150
●横浜西口センター	〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	
●レディース横浜(女性専用)	〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F	
アルファメディック・クリニック (人間ドックA・Bのみ)	〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F	予約 (044)511-6116
●川崎健診クリニック (生活習慣病予防健診のみ)	〒210-0007 神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F	
近畿健康管理センター ●KKCウエルネス新大阪健診クリニック	〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F	予約 (050)3541-2262
●KKCウエルネスなんば健診クリニック	〒556-0011 大阪府大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	(050)3541-2263
●KKCウエルネス神戸健診クリニック	〒651-0086 兵庫県神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12F	(050)3541-2264
全日本労働福祉協会 東海診療所	〒450-0333 愛知県名古屋市中村区名駅南1-24-20 名古屋三井ビルディング新館3F	予約 (0120)582-751
九州健康総合センター	〒805-0062 福岡県北九州市八幡区平野1丁目11番1号	(093)672-6210
せんだい総合健診クリニック	〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F	(022)221-0066