

健

保

だ

よ

り

知って安心
健康に関する
情報をお届け

夏

JUL. 2016

No.114

KENPO DAYORI CONTENTS

- 2 平成27年度の収入支出決算
- 3 決算概要表・第77回組合会
医療保険のマイナンバー（個人番号）対応をお願いします
- 4 定時決定における健康保険料の決定について
- 5 どうして健康診断と特定保健指導を受けるの？
- 6 はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方
- 7 大きな病院に行く前にかかりつけ医にご相談を
あたらしく加入された事業所・
コンピュータ健保からだこころの健康相談・事業概要
- 8

in the Summer 2016 issue.

平成27年度の 収入支出決算

	一般勘定	介護勘定
収入総額	3,583,451千円	254,516千円
支出総額	3,412,415千円	248,576千円
収支差引額	171,036千円	5,940千円

北海道コンピュータ関連産業健康保険組合の平成27年度事業と収入支出決算状況（一般・介護）につきましては、去る7月13日（水）開催された第77回組合会において審議され、全員一致のうえ承認決定されました。

健康保険『平成27年度は黒字決算』

当健康保険組合の財政は6年ぶりの黒字決算となりました。

被保険者数が前年度より年平均で176人増加し、平均標準報酬月額も2,730円の増額になったこと、また、みなさんやご家族の方の医療費が昨年度より低く抑えられたことにより、経常収支ではプラス153,162千円となりました。平成27年度から保険料率を9.8%に引き上げておりますが、納付金の過重負担は変わらず、医療費と合わせると保険料収入の89.4%を占めております。

主な収入

健康保険収入

被保険者のみなさんと事業主から納めていただいている健康保険料です。
3,509,797千円となり、収入全体の98%を占めています。

主な支出

事務費

当健康保険組合事務局の運営にかかる諸経費と組合会関係費で65,439千円でした。

保険給付費

みなさんやご家族の方が病気や怪我をしたときの医療費、傷病手当金・出産育児一時金といった各種現金給付等に充てられる費用です。今年度は1,554,146千円となり、支出全体の45.5%を占めております。

納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出で、1,582,185千円となりました。

★前期高齢者納付金（65～74歳までの方の医療費を支えるために）

★後期高齢者支援金（75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ）

★退職者給付拠出金（退職者の方の医療費を支えるために）

これらは支出全体の46.3%となり保険給付費と合わせると支出全体の91.9%を占めております。

保健事業費

人間ドック等健康診査を中心とした保健事業では、支出全体の4.6%でした。

介護保険

当健康保険組合が国に納付する介護給付費が248,534千円で、昨年度より11,310千円の減となっております。

決算残金処分

	一般勘定	介護勘定
●準備金繰入	170,951千円	1,381千円
●財政調整事業繰越金	85千円	4,559千円

今後も事業主及び加入者の皆さまにご協力いただき、医療費の適正化やデータヘルス事業による効果的な保健事業等に取り組み、健全な組合運営が維持できるよう、より一層取り組んでまいります。

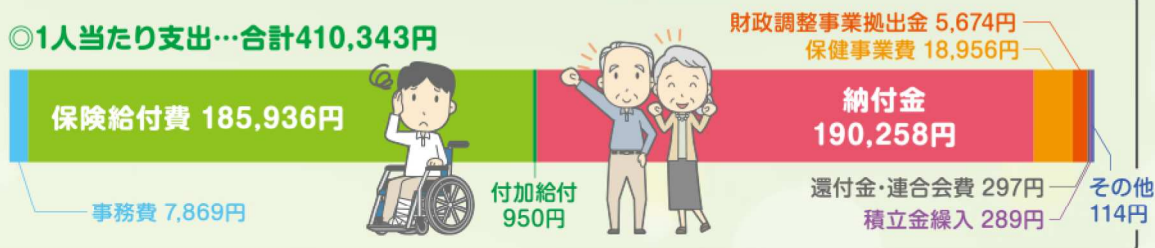
引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

1人当たりでみる平成27年度決算の収入と支出

◎1人当たり収入…合計430,911円



◎1人当たり支出…合計410,343円



第77回組合会

・開催日 平成28年7月13日(水)10時30分～

・出席議員 18名

・開催場所 JRタワーホテル日航札幌 36階「つき」

・関係者 2名

審議事項

- ❶ 平成27年度支出予算同一款内の項間の流用について
- ❷ 平成27年度事業及び収入支出決算について
平成27年度監査報告
- ❸ 理事長専決事項について
- ❹ 個人情報保護にかかる組合諸規定の一部改訂について
- ❺ 特定個人情報保護評価(PIA)について



議案1から5について原案どおり承認されました

加入者
のみなさまへ

医療保険のマイナンバー(個人番号)対応をお願いします

平成28年1月からマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が開始されました。既に「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送されており、国民一人ひとりに固有のマイナンバー(個人番号)がみなさまに通知されているかと思えます。

平成29年1月からは、健康保険の手続きの際にマイナンバーを記入していただくことになります。

また、今年の秋頃には、事業所を通じてみなさまや扶養に入られているご家族の方のマイナンバーを健保組合へ届出いただく予定となっておりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

健康保険や年金、税金、雇用保険等の手続きで必要になります

個人番号 ○○○……○○○
生年月日 ○年○月○日
性別 女
氏名 番号花子
住所 △県○市□町 1-1-1

▲通知カードのイメージ

なるほど!



定時決定における 健康保険料 の決定について



健康保険料はどのように決まるの?

標準報酬月額

×

保険料率
(現在は9.8%)

=

毎月の健康保険料

※標準報酬月額とは、会社から支払われる給与の総支給額(報酬月額)を一定の範囲の50等級に区分したものだ。

報酬月額の対象となるものは?

基本給や住宅手当、残業手当、通勤手当など名称にかかわらず、
労働の対価として支払われるすべてのものを含みます。

標準報酬月額はどのように決まるの?

定時決定で決まる場合

毎年、4・5・6月(3カ月間)の給与の平均額をもとに決められ、
9月から翌年8月まで使われます。

4・5・6月に支払われた給与の平均額が310,000円の場合

310,000円→(報酬月額)23等級 320,000円

320,000円×9.8%(保険料率)=31,360円/月(健康保険料)

4月	5月	6月
残業手当 21,000円	残業手当 30,000円	
通勤手当 13,000円	通勤手当 13,000円	通勤手当 13,000円
基本給 280,000円	基本給 280,000円	基本給 280,000円
314,000円	323,000円	293,000円
3カ月の平均額 310,000円		

報酬月額(単位:円)		標準報酬月額(単位:円)	
以上	未満	等級	月額
	~63,000	1	58,000
	}	}	}
	290,000~310,000	22	300,000
	310,000~330,000	23	320,000
	}	}	}
	1,355,000~	50	1,390,000



●随時改定で決まる場合

昇給などで給与が大幅に変動し、実態に合わなくなった場合は、定時決定を待たずに決め直されます。

どうして 健康診断 特定保健指導 を受けるの？

健康診断を受けることで、自覚症状の現れにくいメタボや生活習慣病などの病気の早期発見につながります。特定保健指導の対象となられた方は、専門家である保健師等があなたの健康づくりをしっかりとサポートいたしますので、ぜひお申し込みください。まずは、定期的に健康診断を受ける習慣をつけましょう。

当健康保険組合では健康診断を受ける方に費用の一部を補助しております。また、健康診断を受診後に生活習慣病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。

健康診断・特定保健指導は必ず受け、
からだの状態や変化に早めに
対応することが大切です。



健康診断と特定保健指導のながれ

健診の申込をし、受診します

(40歳以上の家族の方は「健診」または「特定健診」のどちらか一つ)

メタボリックシンドロームに (内臓脂肪症候群)

該当
しない

予備群の方
「動機付け支援」

該当した方
「積極的支援」

将来、生活習慣病 (糖尿病・高血圧・心臓病)

が心配される方へ

「特定保健指導のご案内」

をお送りします

(40歳以上の家族の方へは健康保険組合から直接ご案内します)

無料です！

対象となった方は健康保険組合へ
特定保健指導の利用申込をします

毎日を
元気に過ごす
ために！



特定保健指導とは？

健康診断を受けたあと、保健師などのプロから受ける生活習慣病改善のためのアドバイス(保健指導)のことです。

【動機付け支援】

メタボのリスクが出てきた方

個別面接が原則1回行われます。

保健師などが対象となった方と一緒に実行しやすい目標をたて、6カ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

(面接時間:1人約30分程度)

【積極的支援】

メタボのリスクが高い方

個別面接が原則1～2回行われます。保健師などが対象となった方と一緒に実行しやすい目標をたて、手紙や電話、面接などで3カ月以上の継続的支援を行います。6カ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

(面接時間:1人約30分程度)

健診のご案内については、健保だより2016年4月号をご覧ください。

被扶養者(家族)の方へは5月に「健診のご案内」を送付しています。

ご不明な点は、当健康保険組合までお問い合わせください。(TEL:011-633-8353)



はり・きゅう あん摩・マッサージ のかかり方

POINT

- 医師が認めた場合に限り健康保険が使えます。
- 初めて施術を受ける場合は医師の同意書または診断書が必要です。
- 継続して施術を受ける場合は3カ月一度、必ず医師の再同意が必要です。



健康保険が使える疾病

はり・きゅうの対象疾病

神経痛

頸腕症候群

リウマチ

頸椎捻挫後遺症

腰痛症

五十肩

同一疾病にて医療機関で治療を受ける場合は健康保険を使うことはできません。



あん摩・マッサージの対象疾病

関節拘縮

筋麻痺

症状に対する施術となります

関節が堅くて動きが悪い、
筋肉が麻痺して自由に動けない
などの症状が健康保険対象です。

あん摩・マッサージはこの限りではありませんが施術が長期にわたる場合は定期的に医師の診断が必要となります。

～健康保険組合からのお願い～

- ① 治療院にかかりましたら「療養費支給申請書」の発病した日・傷病名・施術を受けた日数・自己負担額などを確認し、申請欄と委任欄はご自分で署名と捺印をしてください。
- ② 健康保険制度において、はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術については「償還払い」を原則とする療養費となっています。委任払いを禁止するものではありませんが、当健康保険組合では償還払いのご協力をいただいています。
償還払とは…鍼灸師、マッサージ師に全額(10割)を支払い、被保険者が健康保険組合に7割の払戻を申請し、支給を受けること。
- ③ 健康保険の対象とならない疾病、医師の同意のない施術など不適切な請求も見受けられます。厚生労働省の審議会などにおいても適正化が指摘され、審査の強化が求められています。健康保険組合では、みなさまが健康保険の使える範囲を正しくご理解いただき、また適切に受診いただくために、施術内容などを照会することがあります。

療養費の医療費適化にご協力をお願いします。

大きな病院に行く前にかかりつけ医に相談を



紹介状なしで大きな病院を受診すると特別料金がかかります

初診の場合

5,000円以上
(歯科は3,000円以上)

他の病院、診療所を紹介
されても再度同じ
大きな病院を受診する場合

2,500円以上
(歯科は1,500円以上)



大きな病院とは？

特定機能病院（主に大学病院等）
一般病床500床以上の地域医療支援病院

まずは、身近なかかりつけ医に相談して、
必要であれば症状に合った医療機関を紹介してもらいましょう。



かかりつけ医とは？

かかりつけ医は、日常の健康管理や体調の変化などを、
気軽に相談できる身近な主治医です。
専門の検査や高度な医療が必要な時は、
適切な医療機関を紹介します。
紹介先での治療後（回復期）のサポートもします。

- 大きな病院以外でも、一般病床200床以上の病院では特別料金がかかることがあります。（医療機関による）
- 緊急時などやむを得ない事情がある場合、特別料金はかかりません。

中小病院・診療所では日常の外来医療、長期継続ケアを担い、大きな病院では救急医療、専門医療、入院・手術などを担っています。これにより医療機関はそれぞれの機能を十分に発揮できるようになり、患者は必要な医療をスムーズに受けやすくなることにつながりますので、適切な受診にご協力ください。

新しく加入された事業所

事業所編入

28年 5月 (株)スマートリンク北海道 札幌市中央区北2条西2丁目3-34
28年 7月 (株)サービスデスク 岩見沢市有明町南1番地12

『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7月号をご覧ください。」



こんなとき、お電話ください。

- 怪我の応急処置を教えて
- 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
- 人前で話すと緊張する
- 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
◆病気・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6月末現在)

事業所数	 169件	平均標準報酬月額	男 333,998円 女 239,930円 平均 314,364円
被保険者数	男 6,839人 女 1,804人 計 8,643人	被扶養者数	男 1,713人 女 3,645人 計 5,358人
平均年齢	男 38.3歳 女 34.6歳 平均 37.5歳	扶養率	 0.62人

健保だより

2016年7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
印刷

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
株式会社 新生