

健

保

だ

よ

り

知って安心
健康に関する
情報をお届け



冬

JAN. 2017

No.116

KENPO DAYORI CONTENTS

2 新年のあいさつ

3 第104回理事会／任継29年度月額公告

4 平成28年度健康保険組合全国大会

5 インフルエンザ予防接種費用の助成をしています
健康診断を受けて、始めよう健康づくり

6 (社)北海道IT推進協会第14回ソフトボール大会
医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)について

7 KenCOMによる健康情報の提供がはじまりました
年末年始の業務休業

8 新しく加入された事業所／からだところの健康相談
事業概要

in the Winter 2017 issue.

新年のごあいさつ

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



新年明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より事業主の方々をはじめ被保険者、ご家族の皆さまにご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

景気は緩やかな回復基調が続いているものの、政府の掲げる強い経済の実現には足踏み状態のなか、昨年9月9日健保連が公表した「平成27年度健保組合の決算見込の概要」では健保組合全体の法定給付費(医療費)が前年度比で1,180億円、伸び率で3.21%の増加となりました。急速な高齢化の進展や医療技術が高度となり、高額な薬剤の保険適用が相次いだこと等の影響が現れています。

当健康保険組合を取り巻く状況も、高齢者医療への拠出金や医療費の増加等、依然厳しいものがありますが、今年度新たに4事業所が加入し、総事業所数167社、被保険者数約8,620人、ご家族を含めますと加入者が約13,950人となり、皆さまの健康管理を含めた効率的・効果的な保健事業の実施に努めているところです。昨年11月からは、医療情報をご本人にわかりやすく提供することを目的に、情報通信技術(ICT)を活用した「KenCoM」の提供が始まり、加入者一人ひとりの健康診査の結果や健康啓蒙コンテンツを活用した情報を配信しています。

今後も、より実効性のある保健事業につながるよう加入事業所と共に取り組んでまいりますので、皆さまにはこれらを是非ご利用頂きながら、“健診は必ず受ける”等、積極的にご自身の健康増進に努められ、本年も健やかにお過ごしいただきたいと思います。

共済会では、家庭常備薬や健康飲料の斡旋、海外旅行や契約保養所及びJTBの補助、劇団四季ミュージカル鑑賞、北海道日本ハムファイターズ等のスポーツ観戦、健康センター日帰り温泉の助成も大変ご好評をいただいております。

今後も皆さまのご要望を取り入れながら事業を実施してまいりますので、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

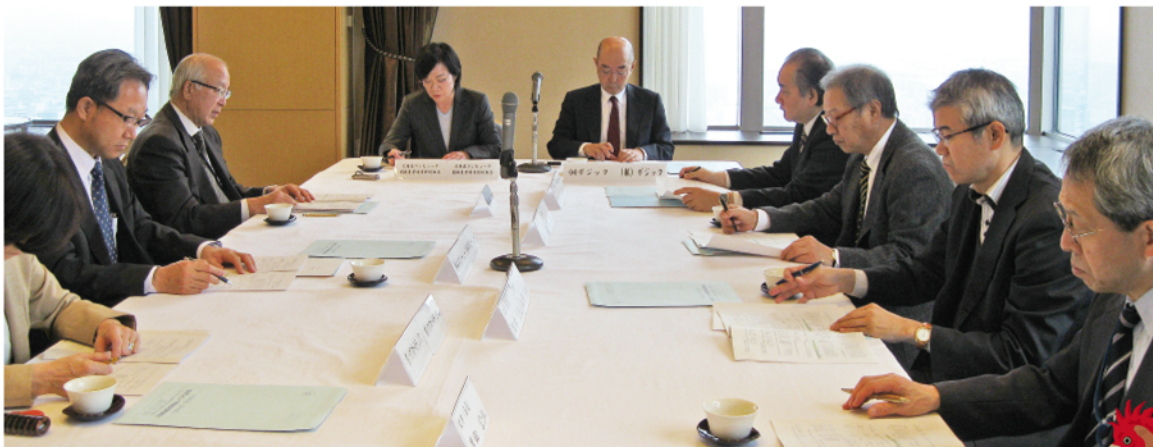
本年も、皆さま方のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。



第104回理事会

出席

理事7名 監事2名
事務局2名



開催日 平成28年12月5日(月)11時

開催場所 JRタワーホテル日航札幌 36階 ほし

審議事項 ①平成28年度上半期事業の実施状況について ②その他

本年度の上半期事業状況は、事業所編入等により被保険者が増加し、予算どおりほぼ順調に推移しています。

任意継続被保険者の平成29年度 標準報酬月額がきました。

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失時の月額が適用されますが、最高標準報酬月額は健康保険法第47条第2項の規定により平成28年9月30日における当健康保険組合の全被保険者の平均標準報酬月額とし、29年4月1日より適用することになっております。

従って、当健康保険組合の任意継続被保険者の最高標準報酬月額は前年度と同額の32万円と決定されました。

平成28年度 健康保険組合 全国大会

「改革の早期実現!次世代へ安心・納得の確保を!」をテーマに「平成28年度健康保険組合全国大会」が11月29日、東京・有楽町の東京国際フォーラムで開催されました。同日の大会には、健保組合関係者ら約3,500人が参集。大会では、健保組合、健保連の主張を4本のスローガンを掲げ、その実現に全健保組合が一致して取り組むことを決議しました。

わが国の平均寿命は世界のトップレベルですが、平均寿命が伸びても不健康であれば、生活の質は下がり不安は残ります。健保組合は事業主と連携し、人間ドックなどのきめ細かなサービスの提供を通じて加入者の皆さんの健康保持・増進を支援しています。さらに、医療費通知など医療費適正化にも積極的に取り組み、保険者機能を発揮して国民皆保険制度のけん引役としての役割も果たしています。

今回の大会も、高齢者医療への現役世代に偏った負担構造を改め、将来への不安を取り除く重要な一歩と位置付けています。健保組合はスローガンの実現を通じて皆さんの安心と納得のできる制度づくりを強力に働きかけていきます。全国の健保組合が一致して取り組む制度改革に向けた活動に、ぜひ声援をお願いします。

健康保険組合全国大会スローガン(決議事項)

1. 高齢者医療費の負担構造改革早期実現
2. 皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
3. 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
4. 現役世代が納得できる介護保険制度の実現



＼健康保険のみらいをみんなでつくる／

あしたの健保プロジェクト

あしたの健保



www.ashiken-p.jp

あしたの健保プロジェクト特設Webサイトでは、一人ひとりができる医療費適正化「できることアクション」を紹介中です。ぜひご覧ください。

インフルエンザ予防接種費用の助成をしています



コンピュータ健康保険組合では、インフルエンザの予防接種費用を

1人につき2,000円まで助成しています。

インフルエンザが流行るこの時期、予防または感染しても重症化しないように
予防接種を受ける方はお早めに…。

助成金の請求方法については、勤務先へご案内しております。



健康診断を受けて、始めよう健康づくり

健康診断は、みなさんの現在の健康状態を客観的に判断してくれる貴重な機会です。

自分では健康だと思っていても…健康診断を受けたら生活習慣病の一手前だったという人も珍しくありません。

自分の健康を守るのは自分自身です。あなたとご家族の安心な暮らしのために、
年に一度は健康診断を受けて、健康づくりを始めましょう。

・ 健康診断を受けるメリットは？ ・

①生活習慣病を早期に発見

初期段階では自覚症状が現れにくい疾患が多いのです。

②生活習慣改善に取り組みやすい

日常生活でこまめに動く! 食習慣を見直そう! 禁煙にチャレンジ! 出来ることから始めませんか?

③継続して健康状態を把握

最近体調も良いし、数年に1回で大丈夫! と思っている方も、体の状態は日々変化し続けています。
毎年継続的に受けることで、目に見えない体の小さな異変に早い段階で気づくことができるのです。

④医療費も抑制できる

健診の費用より治療費の方がずっと高くなります。



Q:健康診断を受けないとどうなるの?

Question:1

A:あなたの健康状態がチェックできません。
健康診断を受けることで生活習慣を改善するきっかけになります。

Answer:1

Q:毎年受ける必要があるの?

Question:2

A:今、元気でも知らない間に少しずつ病気が進行している
場合があります。

Answer:2

Q:がん検診も受ける必要があるの?

Question:3

A:がんの早期発見・早期治療のためにもがん検診を
忘れず受けましょう。

Answer:3



Q & A 健康診断

一般社団法人 北海道IT推進協会

第14回ソフトボール大会

開催
日時

平成28年9月 3日(土)予選(一日目)
平成28年9月10日(土)予選(二日目)
平成28年9月17日(土)決勝

場所

予選=札幌メモリアルグラウンド・石狩川河川敷球場
決勝=札幌メモリアルグラウンド

今年で14回目の開催となったソフトボール大会に、17社18チーム、およそ330名の選手の皆さんが参加されました。札幌地方では変わりやすいお天気の日が続く中、グラウンド整備を余儀なくされた日もありましたが、予選、準決勝・決勝ともに熱戦が繰り広げられました。

準決勝1回戦は、昨年度予選1回戦敗退同士の、(株)アジェンダチームと(株)日本システムコンサルタントチームの戦いとなりましたが、(株)日本システムコンサルタントチームに軍配が上がりました。

準決勝2回戦は昨年度優勝チームの(株)HBAチームと第12回大会優勝の(株)エイチ・アイ・ディチームとの戦いとなりました。予選から失点を許さない戦いぶりの(株)HBAチームでしたが、(株)エイチ・アイ・ディチームが4点をもぎとり決勝へ。

決勝戦は、予選から二桁得点をあげてきた(株)日本システムコンサルタントチームが、(株)エイチ・アイ・ディチームを3点に抑え久方ぶりの優勝となりました。試合結果は以下の通りです。

優勝 (株)日本システムコンサルタント

準優勝 (株)エイチ・アイ・ディ

3位 (株)アジェンダ、(株)HBA



医療費控除の特例について (セルフメディケーション税制)

セルフメディケーション税制とは、適切な健康管理の下で【スイッチOTC医薬品】(医療用から転用された医薬品)の使用促進を図る観点から、従来の「医療費控除の特例」として平成29年1月から始まる新たな制度です。

対象となる市販薬は？

厚生労働省のホームページで検索できます。

対象となる人は？

- 1 特定健康診査
- 2 健康診査(人間ドックA・B・生活習慣病予防健診)
- 3 特定保健指導
- 4 がん検診(乳・子宮・前立腺がん)
- 5 インフルエンザ予防接種

のいずれかを受けていて、【対象となる医薬品】を購入した人です。

控除される金額は？

平成29年1月1日から
平成33年12月31日までに購入した

【スイッチOTC医薬品】の
年間購入額が
12,000円を超えた場合。

セルフメディケーション
税 控除 対象

越えた部分の金額が対象

(生計を一つにしている扶養家族分を含み、上限金額88,000円)

確定申告時必要となる、「領収書」「健診結果表」は大切に保管しておきましょう。

医療費控除についてはお近くの税務署または国税庁のホームページをご覧ください。

KenCoM(ケンコム)による健康情報の提供が始まりました

KenCoMとは

特徴
1

あなたの健康状態にあった記事をお届け

あなたの健康状態を分析し、おすすめの健康ニュースを配信します。
現役医師のコラム、管理栄養士のレシピ、
クスッと笑えて役立つ健康のトリビアなどなど盛りだくさん

特徴
2

歩数・体重をカンタン管理

日記のように歩数と体重を記録することができます。
記録したデータはグラフで表示され、日々の変化が一目でわかります。

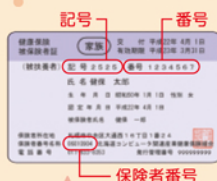


登録手順の流れ

- ☒ 被保険者様と被扶養者様、かつ2017年3月末で19歳以上の方がお使いいただけます。
- ☒ スマートフォン、パソコンにてお使いいただけます。
- ☒ 一切利用料はかかりません。

まずは新規登録から

1 保険証とメールアドレスを準備する



2 「kencom」で検索!!



3 新規登録ボタンをクリック



4 ログイン情報と保険証の情報を入力

ログイン情報	保険証の情報
メールアドレス ログインIDに使用するメールアドレスを入力	記号 保険証の記号を入力
パスワード ログイン時に使用する英数字8文字以上20文字以内のパスワードを入力	番号 保険証の番号を入力
	保険者の番号 保険証の保険者番号を入力

登録完了

年末年始の業務休業のお知らせ

つぎの期間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。

12/30(金)から1/4(水)まで

なお、1月5日(木)から平常どおり業務いたします。

新しく加入された事業所

事業所編入

28年11月 (株)OST札幌
28年12月 (株)フォレストック

札幌市中央区北3条西2丁目10 HSビル7階
札幌市北区北7条西4丁目4番地3

『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」29年1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:ディーベック㈱)

プライバシーは厳守!

委託先のディーベック(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11月末現在)

事業所数	 167件	平均標準報酬月額	男 335,435円 女 242,559円 平均 315,963円
被保険者数	男..... 6,812人 女..... 1,807人 計..... 8,619人	被扶養者数	男..... 1,707人 女..... 3,619人 計..... 5,326人
平均年齢	男 38.6歳 女 35.0歳 平均 37.9歳	扶養率	 0.62人

健保だより

2017年1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