

カンタン！たのしい♪ ココロを 元気にする方法

1 気持ちのよいあいさつは、 ココロを元気にしてくれます

職場や家庭などで、「おはようございます」「お疲れ様」などと声をかけたときに、相手から返事があるとすがすがしい気分になりますよね。そして「調子はどう？」などと会話につながることもあります。あいさつというのは、気分がよいだけでなく、相手とのよい関係を築ききっかけにもなります。

職場はもちろん、家庭でもコミュニケーションが不足すると気持ちが行き違ったり、誤解を招いたりストレスの元となります。そうならないためにも、まずは自分から声を出して積極的にあいさつしてみましょう。

2 自分をほめてみよう

職場で失敗するとくよくよしたり、家族で口げんかするとイライラしたりしますよね。こうした感情の裏には、自分の価値を認めてほしい、自分をほめてほしいという本能があるといわれています。その本能が満たされないと不満がたまる一方に。そこで他人がほめてくれるのを待つより、自分で自分のよいところをほめて、ハッピーになってみませんか？

厳しさを増す

健保財政について

年々厳しくなる
健保財政。
皆様のご理解を
お願いします。

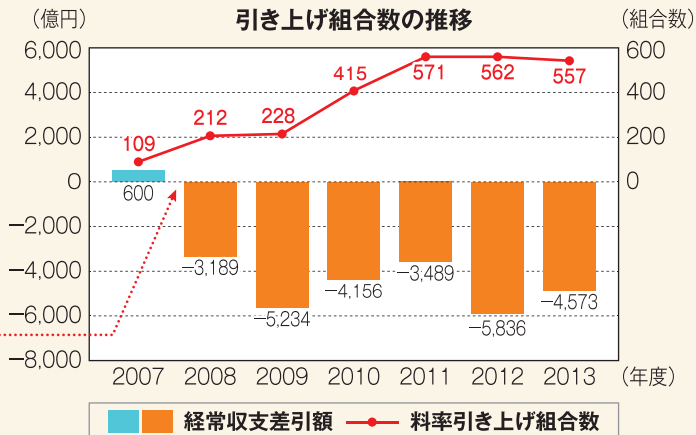


健保組合全体を取り巻く環境

健保組合は、2008年から施行された「高齢者医療制度」を支えるため、皆さんから預かった保険料収入から、納付金を国に納めています。高齢化の進展により、その額は年々増加し、2013年度、全健保組合（1,420組合）のうち、**約4割が保険料率を引き上げましたが**、それでもなお、**8割以上が経常赤字**という異常な状態となっています。

高齢者医療制度が導入されて以降
3,000億円を越える赤字がつづいています

健保組合全体の経常収支状況と保険料率
引き上げ組合数の推移



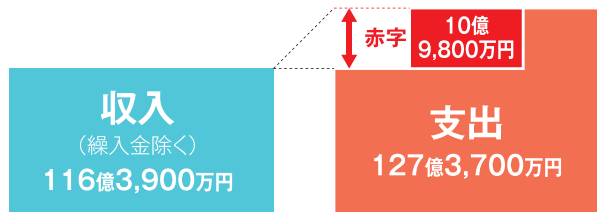
● LIXIL健保の財政状況(2013年度決算見通し)

[健康保険]

医療費の
ムダ使いをやめて
大切に使いましょう

収支見込

■ 2013年度の納付金は、保険料収入の**52.0%**を占めました。また、医療の高度化に伴い医療費も増加し、保険給付費は**52.5%**になり、収支差引残は**265百万円**になる見込みです。但し、繰入金**1,270百万円**を除いた単年度収支は、**1,098百万円**の赤字となります。



※経常外収支除く

(単位:百万円)

科目	予算	見込	差異	
収入	保険料収入	11,558	11,432	-126
	繰入金	1,270	1,270	0
	その他	333	300	-33
	収入合計	13,161	13,002	-159
支出	保険給付費	5,949	5,999	50
	納付金	6,050	5,940	-110
	保健事業費	513	508	-5
	事務費	100	91	-9
	予備費	357	0	-357
	その他	192	197	5
	支出合計	13,161	12,737	-424
	収支差引残	0	265	265

保険給付費と納付金(国に支払うお金)だけで上回っています。

[介護保険]

保険料収入は予算より12百万円少ない**1,122百万円**、納付金は予算同**1,215百万円**となる見込みです。それにより8百万円の収入不足が見込まれるため、準備金から**8百万円**を取り崩して対応します。

(単位:百万円)

科目	2013年度 予算	見込	差異
収入	介護保険料	1,134	1,122
	繰越金	86	86
	その他	0	0
	収入合計	1,220	1,208
支出	介護納付金	1,215	1,215
	その他	5	1
	支出合計	1,220	1,216
	収支差引残	0	-8

保険料率を改定します

2014年2月13日に開催した「組合会」において、保険料率の改定が承認されました。

保険料率改定の背景

[健康保険]

年々増加する高齢者医療納付金と医療費をまかなうため、当健保組合ではこれまで積み上げてきた積立金と準備金を取り崩しながら対応してきました。3ヵ月分を保有することになっていた法定準備金が2014年度より1.5ヵ月分に緩和されましたが、**現行保険料率のまま推移すると、2015年度には1.5ヵ月分を確保することが難しい状況です。**

(%＝千分率) (単位:百万円)

▶ 保険料率 82.7% (現状) の場合			
科目	2013年度 (見込)	2014年度 (予算)	2015年度 (試算)
収入	13,002	13,411	14,085
支出	12,737	13,411	14,085
収支差引残	265	0	0
法定準備金	3,934	2,962	1,052
別途積立金	0	0	0
保有資産計	3,934	2,962	1,052
(4.27ヵ月)			
法定準備金基準額(1.5ヵ月)		1,574	1,655
保有資産との差		1,388	-603

972
取崩し

1,910
取崩し

取崩金だけでは足りない!

2014年度からと2015年度から改定した場合をシミュレーションした結果、年間負担増の幅が少ない2014年度から改定することになりました。



貯金を崩しても、
医療納付金・医療費をまかなえなくなっているんだね…

「法定準備金」
とは健保の貯金
にあたります



[介護保険]

介護保険は健康保険法において、「各年度において保険者が納付すべき介護納付金を、当該年度における被保険者の総報酬額で除して、保険者が定める」と規定されているため、毎年定めることになっています。

[保険料率の改定]

■ 改定時期：4月控除分より

■ 改定の内容

科目		改定前	改定後
健康保険	本人負担	40.315	45.483
	会社負担	42.385	47.817
合計		82.700	93.300

科目		改定前	改定後
介護保険	本人負担	6.200	6.400
	会社負担	6.200	6.400
合計		12.400	12.800

※月例給が20万円の方は、年間約19,000円程度の保険料アップになります(任意継続の方は約38,000円のアップ)。

2014年度予算が決まりました

2014年2月13日に開催した組合会において、2014年度の予算が承認されました。

[予算基礎数値]

健康保険

被保険者数	男	17,672人
	女	7,111人
合計		24,783人

介護保険

被扶養者数	男	9,889人
	女	19,162人
合計		29,051人

第2号 被保険者数 (40~64歳)	男	13,727人
	女	6,147人
合計		19,874人

[健康保険]

保険料率改定を反映した収入予算を組んでいることから、2014年度だけを見れば、単年度収支は**285百万円**の黒字予算となります(予算書上は予備費に上乗せし収支ゼロとしています)。

1. 収入

- 被保険者数は、2013年度見込みより**272名増える**見込みです。
- 保険料率を改定したことにより2013年度の保険料収入は、**2,264百万円増の13,696百万円**になる見通しです。

2. 支出

- 保険給付額は、2014年度の診療報酬改訂(+0.73%)・薬価改訂(-0.63%)と当健保組合の1人あたりの保険給付額の伸び率(+2.0%)を考慮し算出しました。
- 納付金は国の基準により算出した結果、前年度より82百万円(+1.4%)アップの**6,022百万円**となります。保険料率改定により、保険料収入に占める割合は、2013年度の52.0%から**45.0%**に低下します。
- 保健事業費は、消費税アップを含め対前年比+4%の529百万円としました。
- 予備費は、ガイドラインとされる保険給付費 6%の**384百万円**としました。

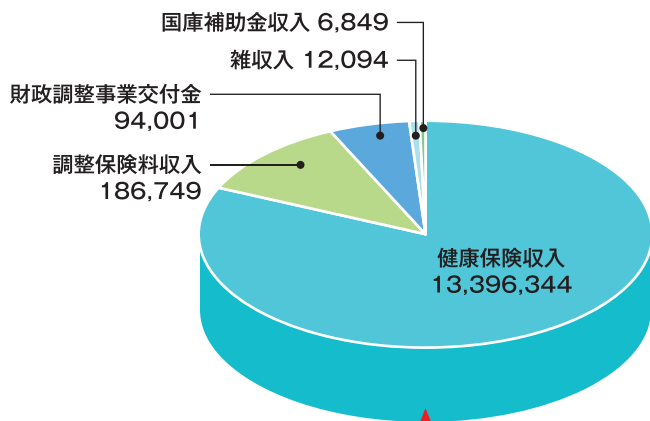
3. 収支と準備金

- 2014年度末の法定準備金は、単年度収支285百万円を考慮すると**4,483百万円**となり、法定基準の1.5ヵ月分に対し4.27ヵ月分を保有することになります。

高齢者関係の
納付金は前年より
増える見込みです!



【収入】 合計:13,696,036

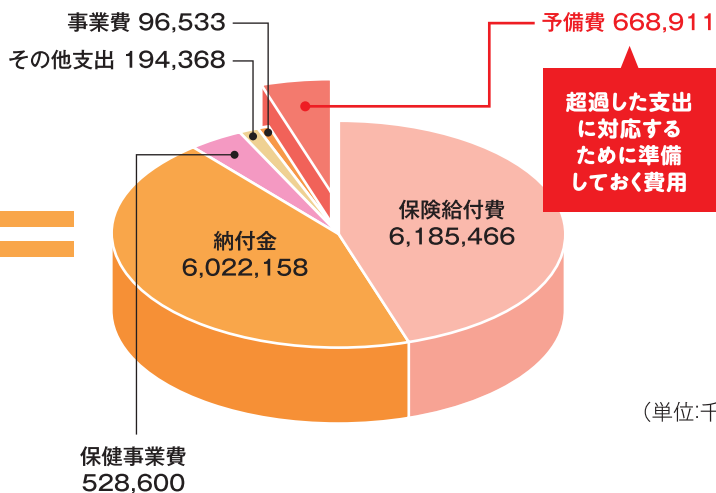


皆さんから
徴収した保険料

医療費削減に
協力しなく
ては...



【支出】 合計:13,696,036



超過した支出
に対応する
ために準備
しておく費用

皆さんの疾病予防
や健康増進の
ための事業費

(単位:千円)

[介護保険]

1. 収入

■ 2012年の3健保合併時清算分を含め、法定準備金を542百万円取り崩しも、収入不足となるため、介護保険料率を+0.4%の**12.8%**に変更します。

2. 支出

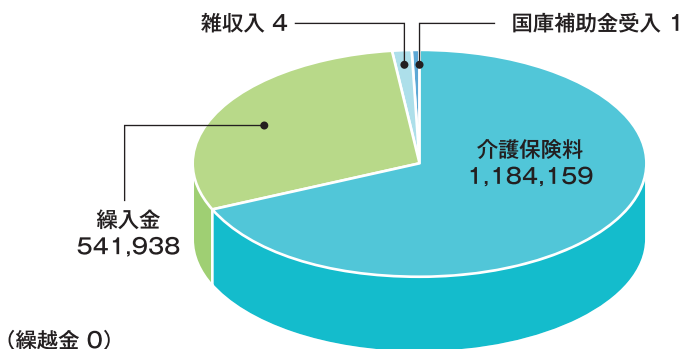
■ 2014年度の介護納付金は、2012年度合併時差額調整を含むため、前年比41.9%アップの**1,724百万円**となります。

3. 準備金

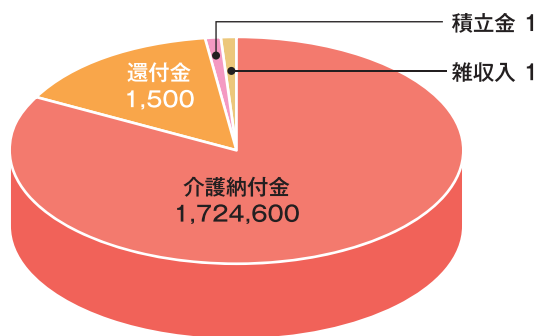
■ 2014年度末の法定準備金は**111百万円**となり、法定基準1.0ヵ月に対し1.09ヵ月を保有します。

【収入】合計:1,726,102

【支出】合計:1,726,102



=



保健事業方針について

基本方針

- ① 基本機能(適用・給付)は適正かつ迅速な実施を継続する。
- ② 保健事業を通じて加入者の健康増進を図り、将来にわたる医療費の削減を追求する。
- ③ 投資対効果の大きい保健事業へのシフトを常に模索する。

2014年度保健事業計画について



重点保健事業

1

データヘルス
計画の策定

2

特定健診・
特定保健指導
の継続

3

健康増進
活動の推進

4

重症化防止
活動の推進

5

ジェネリック
医薬品への
切替促進

5つの事業を
重点的に
行っていきます!



詳しくは
次のページから
ご紹介します

重点保健事業

① データヘルス計画の策定

安倍政権における3本目の矢の「日本再興戦略⇒戦略市場創造プラン⇒健康寿命の延伸」の一環として、**データヘルス計画**（右囲み参照）を策定します。

日本再興戦略

戦略市場
創造プラン

健康寿命
の延伸

<データヘルス計画>

健康保険法に基づく厚生労働大臣指針（告示）を改訂し、全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取組みを求めるもの。

1. 厚生労働省による インフラの整備

厚生労働省にて2013年度予算に80億円を計上し、以下の費用にあてられています。

- データ分析システム開発費用
- 全健保組合向け専用端末・解析ソフト導入費用

2. 今後のスケジュール

2013年度	健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針の改定、インフラ整備
2014年度	モデル的「データヘルス計画」を厚生労働省が指導。10月以降、全健保組合で「データヘルス計画」を作成
2015年度	
2016年度	「第1期データヘルス計画」の実施
2017年度	

健診データを
分析して
よりよい保健事業を
つくっていきます



② 特定健診・特定保健指導の継続

特定健診・特定保健指導の対象者は**40歳以上**の方になりますが、2013年度より対象年齢を予備軍である**35歳以上**に広げました。全ての事業所が2年に1回は対象となるよう計画的にすすめています。また、特定健診を受けていない被扶養者の方には、ダイレクトメールによる受診を呼びかけ、受診率向上に努めます。

科目		2012年度 実績	2013年度 見込	2014年度 計画
特定健診	受診率(%)	68.1	78.4	82.4
	金額(百万円)	28.1	22.3	22.0
特定 保健指導	対象者(人)	883	995	1,575
	金額(百万円)	17.0	28.9	35.0

③ 健康増進活動の推進

加入者の方に「健康は自分で管理する」という意識を持っていただくため、さまざまな情報と気づきの機会を提供します。そして、それぞれの活動がもたらす効果を見える化することで参加・実施率アップを目指します。



科目	2012年度 実績	2013年度 見込	2014年度 計画
インフルエンザ予防接種	6,100人	11,000人	13,500人
高齢者訪問指導	103回	31回	60回
禁煙サポート	65人	69人	100人
歯科教室開催	1回	3回	5回
メンタルセミナー開催	7回	10回	15回
機関誌発行	3回	2回	2回
健康づくりキャンペーン	2回	2回	2回

④ 重症化防止活動の推進

重症化防止活動の目的について

生涯にわたり多額の医療費が発生する「**心筋梗塞**」「**脳卒中**」「**腎不全**」等の発症を未然に防止することで、「**多額の医療費**」と「**著しい生活の質の低下**」を防ぐ活動です。

科目		2012年度実績	2013年度見込	2014年度計画
重症化防止活動	対象者(人)	84	293	128
	金額(百万円)	0	2.3	2.2
透析防止プログラム	対象者(人)	—	—	75
	金額(百万円)	—	—	10.5

リスクを事前に防ぐことが大切です!



重症化防止活動の対象者

これまでの「生命の危険がある方」に加え、昨年の9月より、「将来、重症化する可能性が高い方」に活動範囲を広げました。対象者は健診結果をもとに健保顧問医が選定します。

	2012年度	2013年度	2014年度
重症化防止活動の対象者	84人	293人	128人 (新規者)

重症化防止活動の内容

- ① 医療機関への受診勧奨
- ② 適切な医療機関の案内
- ③ 病気に対する情報提供
- ④ 病気への理解と疾病コントロールに向けた支援 等



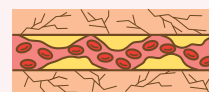
「糖尿病」・「高血圧症」の

重症化防止のための3つのポイント

その
1

糖尿病や高血圧は、静かに進行します。

糖尿病や高血圧は、**サイレントキラー**などと呼ばれ、痛みなどの自覚症状がないため、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足などをそのまま続けていると、**全身の血管をボロボロ**に傷つけてしまいます。

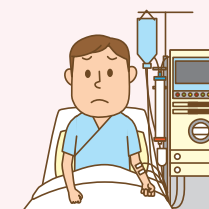


その
2

一度壊れた腎臓の機能は、元には戻りません。

特に、腎臓の血管は細いためダメージを受けやすく、また**一度悪化した腎臓の機能が元に戻ることはありません**。現状より悪化させないことが重要になります。しかし糖尿病の治療を怠ったり、食事制限を守らないと腎臓の機能は低下し、人工透析治療が必要になってしまいます。人工透析になると**高額な医療費**が発生し、また以下のように**生活の質も低下**します。

- 極度の食事制限で、家族と一緒に食事や外食が無理になる。
- 週に2～3回、1回に5～6時間かかる透析治療を受けに通院する必要がある。



その
3

重症化させないために、まず一人ひとりができること。

- ① **健康診断をきちんと受ける。**
- ② 検査結果で、医療機関の受診が必要とされた場合は、**必ず受診**する。
- ③ 薬が出た場合、決められたとおり**きちんと服用**する。
- ④ 通院を勝手に**中断しない**。
- ⑤ 生活を見直して**減量や運動習慣・食習慣の改善**を行う。禁煙やお酒を減らすのも効果的。



⑤ ジェネリック医薬品への切替促進

お薬代が節約できる

ジェネリック医薬品をご存じですか？

医療費抑制の有効薬として注目を集めているのが、**ジェネリック医薬品(後発医薬品)**です。

新薬からジェネリック医薬品に切り替えることで、あなたが窓口で支払うお薬代も、健保組合の負担も抑えることができます。

ジェネリック医薬品のメリットは？

■ 新薬より約3割～7割も低価格！

新薬の特許期間満了後に製造されるのが、ジェネリック医薬品です。莫大な研究開発費を投じる新薬と比べて開発コストが大幅に抑えられるため、**新薬と同じ成分・効き目**がありながら、**価格は新薬よりも3割～7割程度低く設定**されています。

高血圧のお薬を
ジェネリック
医薬品に
切り替えた場合

	あなたの負担額	
	1か月の薬代	年間の薬代
新薬	約1,277円	約15,330円
ジェネリック医薬品	約91円	約1,090円
あなたのお薬代の節約額	約1,186円	約14,240円

年間
14,240円
もお得！



● カード化した保険証の表面に ジェネリック医薬品希望シールを 貼っていますか？

ジェネリック医薬品を
希望します



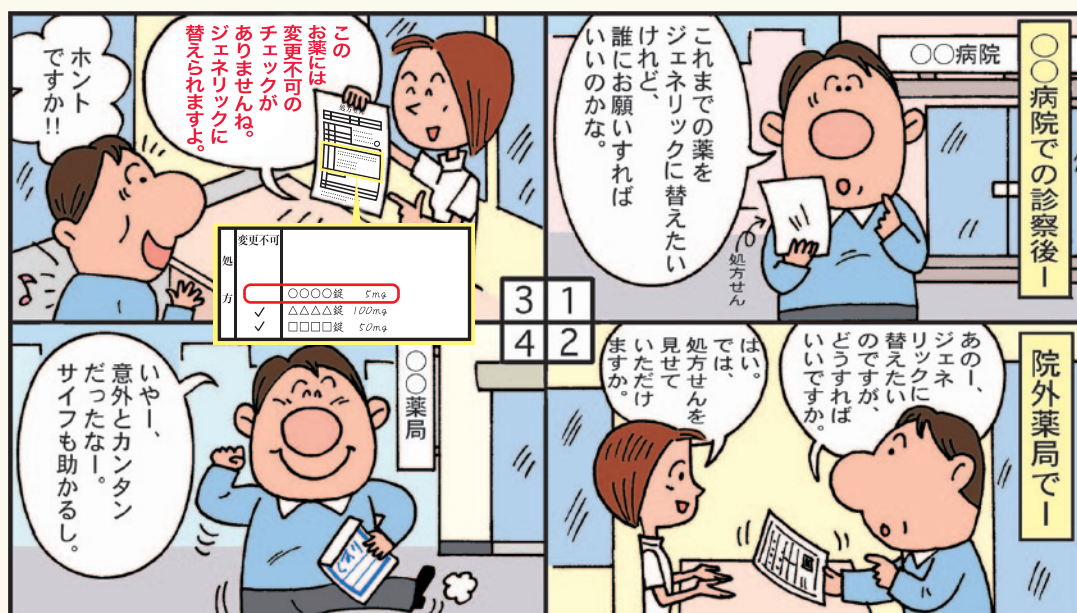
ジェネリック医薬品を希望する方は、ジェネリック医薬品希望シールを
保険証の表面に貼っておくと便利です。

● 処方箋の内容を確認しましょう

変更不可欄に**✓、×**が
ついていないため、
「ジェネリック医薬品」
に変更可能です。

変更不可欄に**✓がつい**
ているため、「ジェネ
リック医薬品」に変更
することができません。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？



健診事業補助金額が変更になります

個人負担の公平性を高めるため、健診事業の補助額は、医療費と同様に個人負担3割を基本に、健保組合負担額については上限額を設定することになりました。各健診の対象者と該当年齢は、下段の「健診体系」のとおりです。

1. 人間ドックの補助金

科目		変更前 健保組合負担	変更後 健保組合負担
人間ドック	割合	7割	7割
	上限額	—	31,000円
脳検査	割合	7割	7割
	上限額	—	27,000円
乳がん検査	割合	7割	7割
	上限額	—	4,700円
子宮がん検査	割合	7割	7割
	上限額	—	3,800円

変更点：健保組合に上限額を設定

2. 婦人科検診の補助金額

科目		変更前 健保組合負担	変更後 健保組合負担
乳がん検査	割合	全額	7割
	上限額	6,000円	4,700円
子宮がん検査	割合	全額	7割
	上限額	4,000円	3,800円
乳がん検査 +子宮がん検査	割合	全額	7割
	上限額	10,000円	8,500円

変更点：
健保組合の負担割合
及び上限額の変更

3. 主婦健診・家族健診補助金額

▶ 集団健診の場合

※変更なし

科目	変更前 全額健保組合負担	変更後	
		個人負担	健保組合負担
基本検査	9,504円	0円	9,504円*
胃がん検診	3,348円	1,000円	2,348円
大腸がん検診	1,404円	400円	1,004円
乳がん検診	5,400円	1,600円	3,800円
子宮がん検診	5,400円	1,600円	3,800円
主婦健診 計	25,056円	4,600円	20,456円

変更点：健保組合の負担割合の変更

▶ 補助金申請の場合

※変更なし

科目		変更前 健保組合負担	変更後 健保組合負担
基本検査	割合	全額	全額*
	上限額	9,500円	9,500円*
がん検診	割合	全額	7割
	上限額	15,200円	11,850円

変更点：
健保組合の負担割合
及び上限額の変更

[健診体系] 年齢基準:2015年3月31日

■ 被保険者(本人)

(歳)

対象者	健診名	受診対象者の年齢					
		20	30	40	50	60以上	75未満
男女	定期健康診断*	一般検査／ 成人病A		34歳以下 (一般検査)			
		成人病B		36~39歳 (成人病A)			
		成人病C		35歳			
	人間ドック	一般ドック		40~49歳			
		脳ドック		50歳以上			
女性	婦人科 検診補助	子宮がん		40 45 50 55 60 65			
		乳がん		20歳以上(女性のみ)			

※年齢により受診する健診内容が変わります

定期健康診断・人間ドックの
いずれかを選択して受診

■ 被扶養者(家族)

(歳)

対象者	健診名	受診対象者の年齢					
		20	30	40	50	60以上	75未満
配偶者	巡回主婦健診	—		30歳以上(女性のみ)			
	家族健診 補助金制度	—		30歳以上			
	人間ドック	一般ドック		40歳以上			
配偶者以外のご家族	巡回主婦健診	—		40歳以上(女性のみ)			
	家族健診 補助金制度	—		40歳以上			
	人間ドック	一般ドック		40歳以上			

それぞれ1つを
選択して受診

人間ドックの 受診手続きが変わります

健保組合では、人間ドック費用の一部の補助を実施しています。

これまで人間ドックの受診にあたり、委託機関（日本健康文化振興会）を通じての受診手続きをお願いしてまいりましたが、2014年度より医療機関との直接契約に切り替えました。

1. 受診期間

4月1日～11月30日【受診期間厳守】

※期間外の受診は全額自己負担になります。
※他の健康診断との重複受診ができません。

受診期間を
守りましょう!



2. コース別受診対象

一般ドック	40歳以上の被保険者ならびに被扶養者
婦人科検査	40歳以上の女性被保険者ならびに被扶養者 ※婦人科検査は、子宮がん検査と乳がん検査（マンモグラフィまたは乳腺エコー）が補助の対象です。
脳検査	40、45、50、55、60、65歳の被保険者のみ

※上記の対象年齢は、2015年3月31日時点の年齢（年度年齢）となります。

3. 変更点

科目	現行	変更後
①受診機関	日本健康文化振興会の 契約医療機関	LIXIL健保の契約医療機関 約400ヵ所※
②受診案内	必要書類の自宅配送による案内	業連・ホームページ・機関誌等による案内 *ご自宅への案内はありません
③自己負担金額	一般ドック一律	医療機関別一般ドック（医療機関ごとに異なる）
④予約方法	日本健康文化振興会が代行	契約医療機関へ受診者が直接予約 *予約日の変更も同様です。
⑤事前に行う手続き	● 郵便振替票の送信 ● 自己負担金の払込み	人間ドック利用券の発行 発行方法については受診手順をご参照ください
⑥受診当日に医療機関で行う 手続き	受診票の提出	● 人間ドック利用券の提出 ※忘れた場合、全額自己負担もあり ● 自己負担金の支払い ※金額は利用券に表示

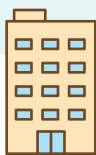
※LIXIL健保の契約医療機関が近くにないなど、やむを得ず他の医療機関で受診する場合には、補助金制度をご利用いただくことができます（健保組合のホームページをご確認ください）。

[申込方法と受診の流れ]

1 医療機関を選択

- 契約医療機関、自己負担金等は、健保組合のホームページでご確認ください。

ご自宅への案内・書類等の送付はありません。



2 受診予約

- **受診者が医療機関へ直接連絡し、予約**をとります。
- 予約を変更、キャンセルする場合も、ご自身で連絡してください。



3 人間ドック利用券の発行

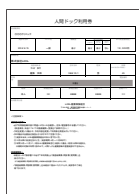
今年度から、受診者が利用券を発行します。

▶ 社内イントラにアクセスできる方

健保組合のホームページにアクセスして**利用券**を発行

- ※被扶養者の方の利用券は被保険者が発行することができます。
- ※日時を変更した場合には、再度発行してください。

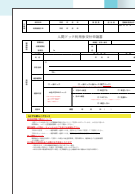
人間ドック
利用券



▶ 社内イントラにアクセスできない方

人間ドック利用券
交付申請書

- (1) インターネットから健保組合のホームページにアクセスして**利用券交付申請書**を出力し、健保組合に提出。
申請書は、受診日の2週間以上前に健保組合へ提出してください。



- (2) **利用券**が到着

受診日の約1週間前に利用券が郵送されます。



4 受診案内、検査キット等を受け取り

5 受診当日に医療機関で行う手続き

利用券と検査キットを提出

受診

自己負担金の支払い

利用券は、健保組合からの補助を受けるための証明書です。**受診当日に必ず持参**してください。万が一、**お忘れになった場合には、全額自己負担**となる場合がありますので、ご注意ください。



6 結果票の提出(本人のみ)

人間ドックは、会社で実施する定期健康診断の代わりに実施していますので、**検査結果票のコピーを必ず管轄総務へご提出**ください。家族の方は提出は不要です。



検査結果で再検査(要精密検査)項目があった場合は、必ず受診してください
健康保険で受診することができますので、保険証を持参してください。