



健保だより



平成27年度 収入支出決算報告

P2・3

けんぽインフォメーション
インフルエンザの予防接種を受けよう
家庭用常備薬の斡旋をご利用ください

P4

重要なお知らせ
UACJ健康保険組合でもマイナンバーを収集し利用します

P5

UACJ健康保険組合における
マイナンバーの取り扱い方針
プライバシーポリシー・個人情報の利用目的の公表について

P6・7

メタボリックシンドロームの
リスクを知っておこう
予防・改善のポイント

P8

年に一度はからだのチェック!
健康診断を受けましたか?
家計の強い味方!
ジェネリック医薬品

P9

ちょっとした心がけて 医療費節減を

P10

あてはまる方は手続きを!!
10月から被扶養者の
認定基準が変わりました

P11

UACJ健康保険組合のホームページ
「健保だより」
バックナンバーが読める!

P12

平成27年度収入支出決算報告



平成27年度 決算のあらまし

去る、7月29日に開催された第186回組合会において、平成27年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成27年度収入支出決算は、219百万円のプラスとなりました。しかし、これは別途積立金より「294百万円繰入」したことによるもので、**経常収支では△197百万円の赤字**となりました。

平成27年度 一般勘定

基礎数値

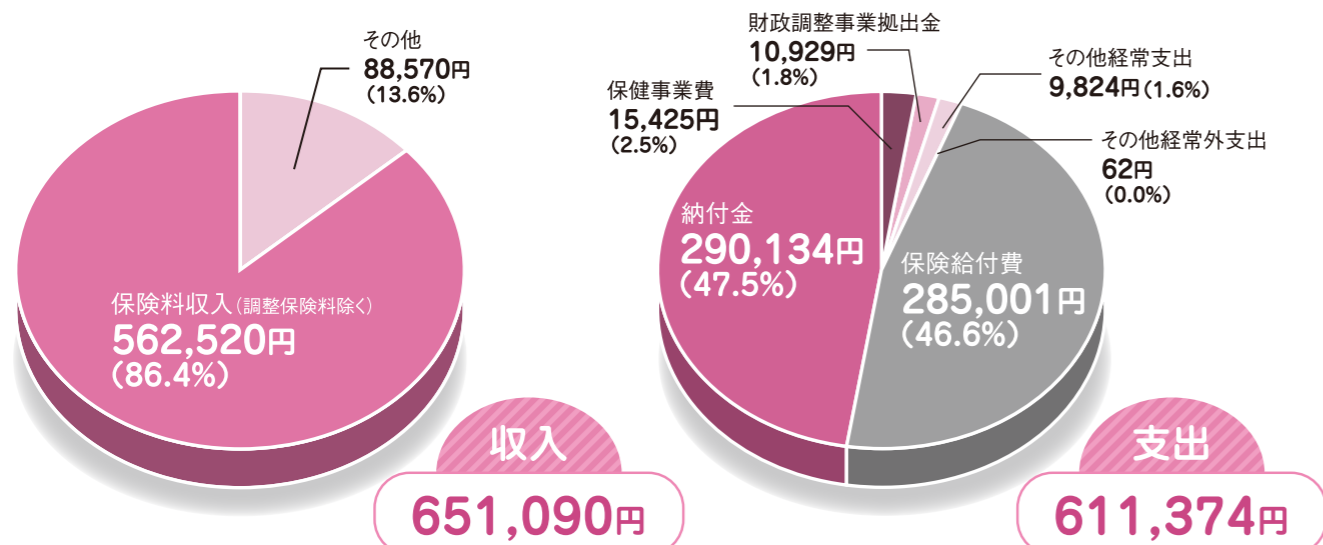
	予算	決算
保険料率	86/1000	86/1000
被保険者数	5,650人	5,515人
平均標準報酬月額	422,048円	429,101円
総標準賞与額	8,757,500千円	8,475,877千円
平均年齢	42.77歳	42.41歳

決算数値

	科目	予算(千円)	決算(千円)
収入	保険料収入	3,152,730	3,101,411
	国庫負担金収入・その他	882	885
	調整保険料収入	61,590	60,633
	繰入金	610,744	294,000
	経常外収入	89,890	89,885
	財政調整事業交付金	10,001	32,608
	雑収入等	9,269	11,338
	合計	3,935,106	3,590,760
	経常収入合計	3,162,882	3,113,634
支出	保険給付費	1,775,035	1,571,781
	法定給付費	1,718,539	1,511,502
	付加給付費	56,496	60,279
	納付金	1,629,249	1,600,089
	前期高齢者納付金	591,193	591,025
	後期高齢者支援金	888,025	889,107
	退職者給付拠出金	150,011	119,948
	老人保健拠出金	20	9
	保健事業費	148,470	85,067
	財政調整事業拠出金	61,590	60,273
	その他 経常支出	96,502	54,177
	経常外支出	224,260	340
	合計	3,935,106	3,371,727
	経常支出合計	3,649,256	3,311,114
収支(千円)	収入支出差引額	0	219,033
	経常収入支出差引額	▲486,374	▲197,480

…経常収入・経常支出

平成27年度一般勘定決算を被保険者1人当たりで見ると ()は総額に対する比率



収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて別途積立金で積立しています。

平成27年度 介護勘定

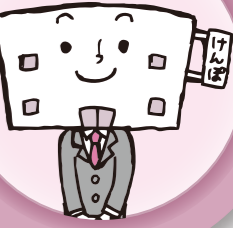
基礎数値

	予算	決算
保険料率	13/1000	13/1000
被保険者数	4,650人	4,577人
平均標準報酬月額	483,300円	484,501円
総標準賞与額	5,464,800千円	5,436,420千円

決算数値

	科目	予算(千円)	決算(千円)
収入	介護保険料収入	299,941	294,835
	繰入金	83,095	75,000
	雑収入	1	27
	収入合計	383,037	369,862
支出	介護納付金	382,737	364,668
	介護保険料還付金	300	0
	支出合計	383,037	364,668
収支	介護収入支出差引額	0	5,194

収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて介護準備金で積立しています。



重要なお知らせ

UACJ健康保険組合でもマイナンバーを収集し利用します (個人番号)

平成29年1月までに

被保険者(現役従業員)・被扶養者(ご家族)のマイナンバーは各事業所を通じてご提供いただきます

ご協力ください!



任意継続被保険者・被扶養者の方へ

任意継続被保険者とその被扶養者の方のマイナンバーは、健康保険組合へ直接ご提出いただくこととなります。提出方法については、おってご案内いたしますが、依頼の際にはご協力をお願いいたします。

■UACJ健康保険組合におけるマイナンバーの取り扱い方針は、次ページをご覧ください。

平成29年1月から

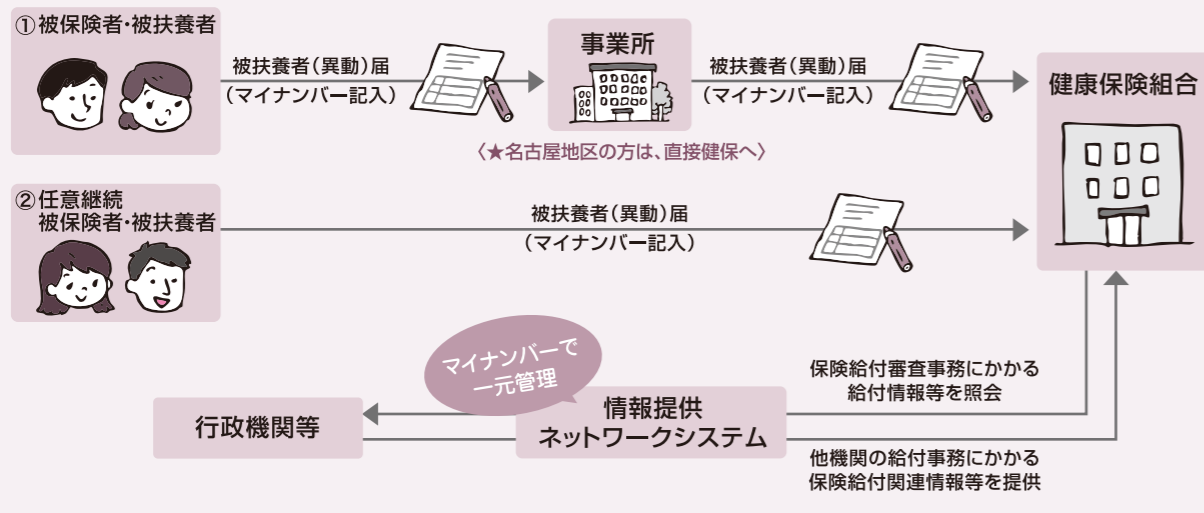
健康保険組合でもマイナンバーの利用が始まります

平成29年1月から、健康保険の資格取得届等の手続きに被保険者・被扶養者のマイナンバーの記載が必要になります。

健康保険組合では、こんな手続きで使用します

- 健康保険の保険料徴収に
- 被保険者・被扶養者の資格取得認定に
- 医療費・各種手当金の給付に など

マイナンバー利用例(被扶養者資格の申請をするとき)



マイナンバー 3つのメリット

マイナンバーは、国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号です。マイナンバーにより、国の行政機関や地方公共団体が別々に持っている個人情報を一元管理することができます。



「マイナンバーカード」や「通知カード」は大切に♪

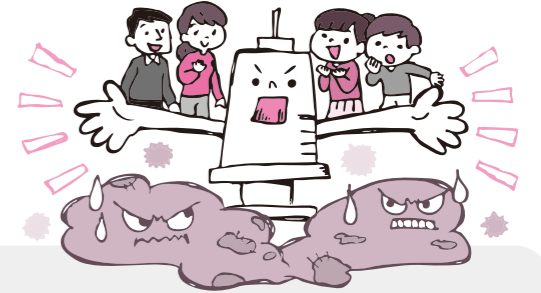
- | | | |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| メリット 1
利便性の向上
手続きが簡単に! | メリット 2
行政の効率化
正確かつ迅速に! | メリット 3
公平・公正な社会の実現
不正受給を防止! |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|

社会保障・税・災害対策の行政手続きでマイナンバーが必要となっています

シーズン到来!

インフルエンザの予防接種を受けよう

インフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛などの全身症状に加え、人によっては重症化する恐れもあります。周りに感染を広げないためにも、予防接種を受けることが大切。「かからない」「うつさない」を心がけて冬を迎えましょう。



対象者

被保険者・被扶養者

補助額

1,000円(一人につき)を補助

対象期間

平成28年10月1日～12月31日までの3ヵ月間

補助金の申請方法

- ①予防接種後、実費を医療機関に支払い、領収証を必ず受け取ってください。
 - ②健康保険組合または、各所・事業場の健保担当者窓口へ領収証を提出してください。
- 平成29年1月6日まで。

※領収証を基に、補助金を給与に振り込みます。(平成29年2月分給与)



インフルエンザ予防のために習慣にしたいこと

- 1 十分な睡眠とバランスのとれた食事で抵抗力をつける
- 2 部屋の湿度を50～60%に保つ
- 3 こまめに石けんで手洗いをする
- 4 流行期には人混みを避け、マスクを着用する

軽い不調はホームメンテナンスで

家庭用常備薬の斡旋をご利用ください

ちょっとした体調不良や病気の予防に対応できるよう、家庭内に薬を用意しておくことをお勧めします。早く健康を取り戻す手助けになるとともに、医療費も節約できます。



補助はありませんが、お得に常備薬が購入できます!

対象者

被保険者

補助額

なし(平成27年度より廃止)

対象期間

平成28年10月中旬～11月中旬までの1ヵ月間

実施要領(予定)

10月中旬に申込書がみなさまに届きます。手続き(申込・支払・受取)はすべて各自でご対応ください。

- 「マスター」を用いて、給付データ、レセプトデータ、健診データ等と連動させて、給付の支払い等のチェック、医療費通知、各種保健事業実施のための対象者抽出や加入者の連絡等にも利用します。
- 「マスター」の住所、氏名等の連絡先を用いて、当組合の資格喪失後も必要に応じて、届出等に記載された連絡先にご連絡することもあります。
- 医療機関や他の保険者(区市町村、年金事務所を含む。)から資格喪失か否かなど保険診療の照会があった場合、相手先確認の上、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日など、有資格者が資格喪失者かについて回答します。
- 資格喪失者の資格喪失後の受診などが疑われる場合、他の保険者や医療機関との重複給付調整のため、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日などについて、他の保険者等に照会し確認します。
- 「算定基礎届」、「月額変更届」によるデータを「マスター」に取り込み、保険料(調整保険料、介護保険料を含む)の徴収を行います。また、届出の際に、事業主に給与・賞与台帳等の提出を求め、チェックします。
- 健診受診申し込み者について、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データを契約健診機関に渡し、健診結果の送付に利用します。
- 直営保養所利用者について、申込書に「マスター」の保険証の記号番号、氏名、続柄、住所データを直営保養所の窓口に渡し、施設利用申し込みを利用します。
- 契約スポーツジム利用者について、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、性別を契約業者に渡し、施設利用申し込みを利用します。
- 当組合機関紙を被保険者に配布するため、「マスター」の氏名、住所データを業者に渡し、職場単位及び各家庭に送付します。
- 常備薬の申込み用紙の配布について、「マスター」の任意継続被保険者の氏名、住所データを家庭常備薬斡旋業者に渡し、常備薬配布に利用します。

2 現金給付等の給付関係申請書類については、以下のように組合業務に活用します。

- 業務処理コンピューターにデータを入力し、申請内容をチェックし、適正な給付決定処理を行います。
- 給付記録をデータ入力保存し、以降の申請チェックに用います。
- 出産育児一時金の請求者について、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、住所データを用いて、育児書「らくらく育児百科」を送付します。
- 出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求者について、他の保険者との重複給付調整の必要上、他の保険者に「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日などを照会し、給付決定します。
- 他の保険者から出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求の有無について照会があった場合、相手先確認の上、申請、給付の有無について回答します。
- 傷病手当金の請求者について、レセプトデータを用いて確認し、場合によっては主治医に治療状況等を確認または訪問調査し、給付の決定を行います。

3 レセプトについては、社会保険診療報酬支払基金よりCSV情報で請求されたものは、そのものを原本または画像とし、紙レセプトは、健康保険業務システム業者にパンチ入力を委託し、データベース化したものを当組合の業務処理コンピューターに収納し、健康保険業務に活用します。

- レセプトデータをチェックし、請求内容に疑義があるものについて、社会保険診療報酬支払基金に対し、再審査依頼します。
- 再審査依頼の中で、資格喪失後の受診が疑われる場合は、医療機関に確認するため、医療機関に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日、資格喪失日、受診日などを伝え、確認を取ります。
- 同様に、高額療養費の支給が予想される患者の公費負担や自治体医療費助成の有無等について、医療機関や自治体に確認するため、医療機関や自治体に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日などを伝え、確認を取ります。
- レセプトデータを医療費分析に用い、当組合の医療費適正化対策に活用するとともに、健康診断後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
- レセプトデータを基に、同月内に複数の医療機関を受診されている加入者を抽出し、指導を行います。
- レセプトデータを基に、高額療養費、付加給付(一部負担還元金、合算高額療養費付加金、家族療養費付加金)の支給決定を行います。
- レセプトデータを参考にし、傷病手当金の支給決定を行います。
- レセプトデータを参考にし、柔道整復療養等の療養費、第二家族療養費の支給決定を行います。
- レセプトデータを参考にし、埋葬料、家族埋葬料の支給決定を行います。
- 開示請求の際にも、そのレセプトデータを出し、対応します。なお、開示請求に当たって、本人以外の場合は、開示請求手続きに則り、認められた者のみに開示します。
- レセプトデータの中から、老人の長期入院者を抽出し、保健師による相談事業を実施します。
- 交通事故等第三者の行為によって保険診療を受けた場合は、損害保険会社に当該患者のレセプトのコピーを医療費の証明として提出します。
- 健保連が実施する高額医療給付の共同事業に申請するため、レセプトコピーとその内容の一部を記載した申請書を健保連・高額医療グループに送付し、医療費の助成を受けます。
- 複数の組合によるレセプト点検研修会の事例とするため、個人情報を消した上で、教材として用います。

4 健康診断については、健診受託業者及び事業主所有診療機関に業務委託して実施します。

- 結果数値については、受診者に通知するとともに、その数値データを健診受託業者から受け取り、当組合の業務処理コンピューターに入力し、健康診断後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
- 当組合は、事業主との共同事業として、健康診断を実施しており、被保険者の健診結果数値については、原則として全て事業主にも連絡し、双方でそのデータを保有し、被保険者(従業員)の健康管理に役立てていくこととしております。
- 健診結果データを「マスター」に保存し、今後のデータと比較することによって、健康管理事業や保健指導の参考資料とします。

5 役職員人事関係データ及び組合会議員名簿、事業所担当者名簿について

- 組合役職員の就任・採用に関する書類は、使用后、厳重に保管します。
- 役職員の報酬に関する書類は、厳重に保管し、源泉徴収等の処理に用います。
- 人事考課等人事に関する書類は、厳重に保管し、人事異動などの際に用います。
- 組合会議員名簿、理事名簿は組合会、理事会の開催時等の連絡に用います。
- 事業所担当者名簿については、事業所担当者説明会や健康管理推進委員会、その他個別の業務連絡などに用います。

6 特定個人情報について

特定個人情報とは、個人番号(通称マイナンバー)(個人番号に対応し、当該個人番号に代わって用いられる番号、記号その他の符号であって、住民票コード以外のものを含む)をその内容に含む個人情報を指します。

特定個人情報は「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号法」という。)により、行政機関等の行政事務を処理する者の間で情報連携を実施する等、利用範囲が定められており、番号法で定める利用範囲において特定した利用目的を超えて利用しません。

なお、上記1、2における届出については、個人番号が付され、特定個人情報となる場合があり、1、2で定める利用目的や利用方法で使用する場合、番号法に定める利用範囲外となるため、個人番号をマスキング、削除する等の措置を講じます。

また、当組合の個人情報について、次のように保存管理、廃棄・消去などを行います。

- (1)各種届出、申請書類、レセプト等の紙に記載された個人情報については、入力処理が終わった際、当組合の文書管理規程に則り、規定保存年数まで倉庫に保存し、確認等の必要がある時以外は保管場所から持ち出さないこととします。
また、紙以外の媒体による個人情報については、紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程に則り、適正に保存管理を行います。
- (2)規定の保存年数を経過した個人データや処理が終わり不要となった個人データについては、紙の書類は読みとれない大きさに裁断し、大量個人データの廃棄については、委託業者に委託し溶解処理を行います。
また、パソコンや磁気媒体の廃棄についても、データ消去ソフトによってデータが読みとれないようにして、廃棄またはリース返却します。
なお、当組合が保有する個人情報については、当組合が実施する健康保険事業以外には用いません。

UACJ健康保険組合におけるマイナンバー(個人番号)の取り扱い方針



「健保だより(2015.秋号No.73)」でもお伝えしたとおり、当健保組合では、平成28年度中に、法令に基づき事業主を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを取得し、情報連携に向けたデータインフラ等を整備していきます。マイナンバーの取り扱いにおける当健保組合の基本方針についてお知らせします。

マイナンバーは「特定個人情報」として厳格に取り扱います

プライバシーポリシー

UACJ健康保険組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」といいます。)を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1)法令の定めに基づく場合
 - (2)人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3)公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4)国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合の業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに係る法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

UACJ健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について

UACJ健康保険組合(以下「当組合」という。)におきましては、被保険者やその家族(以下「加入者」という。)からいただいた各種届出や申請書などに記載されている個人情報、医療機関等に受診された際に、医療機関等から当組合に請求される「診療報酬明細書(以下「レセプト」という。))に記載されている個人情報、健康診断を受けられた際の健診結果数値等の個人情報を基に、個人情報データベースを作成し、以下のような健康保険事業に活用いたします。

当組合の個人情報の利用目的は、大きな意味では、健康保険法に定める「加入者の業務災害以外の疾病、負傷もしくは死亡または出産に関する保険給付を行う」ことを目的とし、「加入者の健康の保持増進のために必要な事業を行う」こととなります。

しかしながら、健康保険組合は、レセプトや健診データなど医療情報やその他の個人情報を数多く取り扱っており、加入者の強い信頼を必要とする事業に該当し、厚生労働省が示したガイドラインにおいて、より詳細で限定的な目的とすることが望ましいこととされております。したがって、当組合においては、個人情報の利用目的や利用方法について、次のように公表いたします。

1 適用関係の各種届出などについては、以下のように組合業務に活用します。

- 当組合加入時の「被保険者資格取得届」、「被扶養者(異動)届」の記載事項(保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所、基礎年金番号、報酬月額等)を中心に入力処理することによって、加入者台帳など「マスターデータベース(以下「マスター」という)」を作成し、当組合の業務処理コンピューターにデータを収納、健康保険業務全般に活用します。
- 「被保険者資格取得届」提出の際、年金手帳保持者には、年金手帳を添付していただき、チェックの上、年金事務所に渡します。
- 「被保険者資格取得届」、「被扶養者(異動)届」のチェック作業が終了した後、「健康保険被保険者証」の発行を行います。
- 「被扶養者(異動)届」の提出に際して、課税・非課税証明書、在学証明書などの収入等判定書類によって、認定作業を行います。
- 「被保険者資格喪失届」の際に、健康保険被保険者証を返還していただき、チェックの上、一定期間保存後に廃棄処分します。
- 「マスター」に登録されているデータに変更や追加があるときは、適用関係に関する変更(訂正)届出により、データの変更等を行います。

年に一度はからだのチェック！ 健康診断を受けましたか？

女性の方
巡回主婦健診
無料です

例年どおり、民間の代行機関である「あまの創健」に委託し、実施しています。まだ申込みをされていない方は早めに申込みをお願いします。

対象者

- 被保険者(女性) ●被扶養配偶者(女性) ●任意継続被保険者(女性)
- 40歳以上の被扶養者(母・姉・妹などの女性)
- 40歳以上の任意継続被扶養者(母・姉・妹などの女性)

定期健診が受けられなかった被保険者の方
個別受診

事業主が実施している定期健康診断を、出張等やむを得ない事情で受診できなかった被保険者の方は、各所で契約している健診機関とその健診機関が提携する医療機関にて受診することができます。

人間ドック

被保険者・被扶養者(任意継続被保険者・被扶養者含む)の方は、最寄りの医療機関やかかりつけの病院で、「人間ドック」を受診していただくと、
健保補助25,000円を上限に消費税別の7割分を補助します。

家計の強い味方！

ジェネリック医薬品

効き目は先発医薬品とほぼ同じなのに、低価格でオトクなジェネリック医薬品。
今年4月にジェネリック医薬品の価格が見直され、より安く入手できるようになっています。
賢く使って医療費のスリム化に役立てましょう！

ジェネリック医薬品のメリット

■先発医薬品の2～7割の価格で「安い」

先発医薬品に比べて開発コストが少なくすむため、価格も安くなります。

■効果や安全性は先発医薬品と「ほぼ同じ」

先発医薬品と同様に、国の厳しい検査をクリアして作られているので安心。

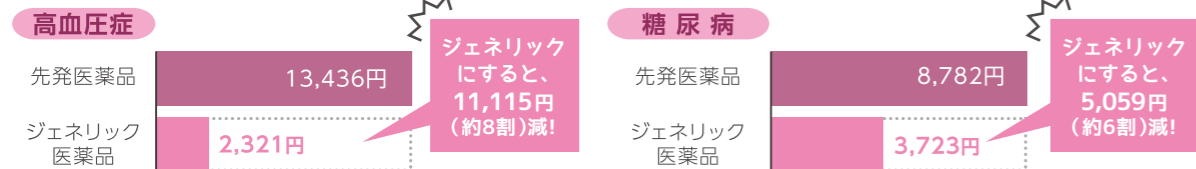
■大きさや味などが改良され「のみやすい」

のみやすさや使いやすさが改良されているものもあります。

ジェネリック医薬品はこんなにオトク！

3割負担の場合

代表的な薬を、1年間服用した場合(平成28年6月現在の薬価をもとに算出)



※上記は薬代だけの金額。実際に窓口で支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料等が加算されます。

ジェネリック医薬品にしたいときは…

受診の際、また薬局の窓口で、「ジェネリック医薬品にしてください」と伝えてください。

注意 すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療方針によって、替えられない場合があります。

処方せんもチェック！

この欄に医師のサインや押印がなければ、ジェネリック医薬品に変更可能です。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更がすべて不可の場合、以下の署名または記入・押印
保険医署名



Metabolic Syndrome メタボリックシンドロームの リスクを知っておこう

メタボは動脈硬化が進行しやすい状態なんだ。

メタボって、単に太ってる人のことじゃないの??

おなかについて内臓脂肪が危険をまねく

メタボリックシンドロームは、**内臓脂肪型肥満に、高血圧や高血糖、脂質異常をあわせもっている状態**です。内臓脂肪がたまると、エネルギーの消費などを助けるホルモンの分泌が減り、血圧や血糖値を上げるホルモンの分泌が増えます。そのため、血圧値や血糖値、中性脂肪値やコレステロール値が「少し高め」レベルでも動脈硬化が進行しやすくなり、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症を発症するリスクが高まります。

男性 → 生活習慣の乱れなどにより、30歳代から内臓脂肪型肥満になる人が増えはじめます。

女性 → 閉経後、女性ホルモンの減少によって内臓脂肪型肥満になる人が増えはじめます。閉経前は適正体重だった人も注意が必要です。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

+

高血圧、高血糖、脂質異常を
2つ以上もっている状態

放置すると…
動脈硬化を促進して重症化

- ☆ 虚血性心疾患 … 心筋梗塞、狭心症
- ☆ 脳血管障害 … 脳梗塞、脳出血など
- ☆ 糖尿病合併症 … 糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症

虚血性心疾患は日本人の死因第2位、脳血管障害は寝たきりになる原因の第1位なんだよ。

今から予防・改善しないとな!

メタボ予防・改善のポイント

1.賢い「食事」で内臓脂肪を減らす

- 1日3食、規則正しく
- 栄養バランスを考えたメニューを

エネルギー源
穀類、いも類、砂糖、油など

たんぱく質
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

ビタミン、ミネラル
野菜、海藻、きのこ類

2.からだを動かして内臓脂肪を燃焼

- 「運動」と「生活活動」を組み合わせ、消費エネルギーをアップ

運動
有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟運動

生活活動
歩く機会を増やす、家事を積極的にこなす、階段昇降など

3.「禁煙」で生活習慣病のリスクを減らす

- 自分に合う方法で、行動開始を!

禁煙宣言
「私は禁煙中です!」と周囲に宣言、協力してもらう

代替療法
ニコチンガム・パッチなど、禁煙アイテムを活用する

禁煙外来
医師とともに禁煙に取り組む(一部、健康保険が使えます)

4.きちんと「健診」を受ける

- 40歳～74歳のすべての人を対象とした「特定健診」でメタボ対策

特定健診
結果からメタボリスクのある人を抽出

特定保健指導
リスクレベルに応じ、情報提供や生活改善をサポート

10月から被扶養者の認定基準が変わりました

あてはまる方は手続きを!!

① 「兄弟」の同居要件がなくなりました

これまで、被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、「同居」が条件となっていました。10月からは「弟妹」と同じく、同居していなくても収入や生計維持関係の要件を満たせば、被扶養者として認定されます。

② パートなどの短時間労働者に対する健康保険の適用が拡大されました

以下の条件で雇用されるパートタイマーの方は「短時間労働者への適用拡大」に該当し、健康保険の「被保険者」となります。

短時間労働者への適用拡大

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ② 年収106万円(月額88,000円)以上
- ③ 勤務期間1年以上見込み
- ④ 従業員501人以上の事業所
- ⑤ 学生は適用除外



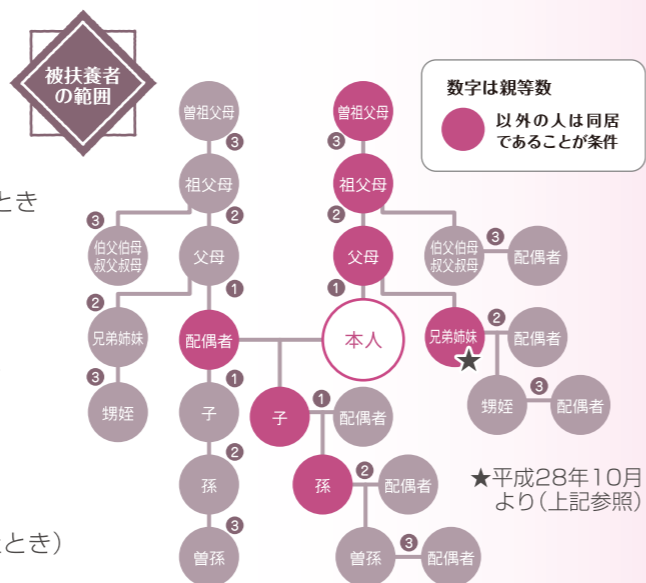
すみやかに届出提出を!

みなさまから毎月徴収している保険料の一部は、高齢者医療制度のために拠出しています。拠出金の計算については、加入者(被保険者・被扶養者)の人数が影響するしくみになっており、本来被扶養者でない方が加入したままになっていると、ムダな拠出金が増えてしまい、みなさまの保険料負担が増えることになってしまいます。

ご家族の状況に変化があった場合は、すみやかに保険証の返却と「健康保険被扶養者異動届(減)」を提出してください。

こんなときは届出を!

- お子さんが就職して、就職先の健保組合などの被保険者になったとき
- お子さんが結婚して、結婚相手の被扶養者となったとき
- 被扶養者の方がパートやアルバイトなどで被扶養者の範囲(年収130万円、60歳以上または障害者は180万円)を超えたとき
- 父母の公的年金額等が被扶養者の範囲を超えたとき
- 同居が被扶養者の条件の親族(右図 ● の人)が別居したとき
- 被扶養者の方が75歳に達したとき(または65歳以上で一定の障害があると認定されたとき)
- 被扶養者の方が亡くなったとき



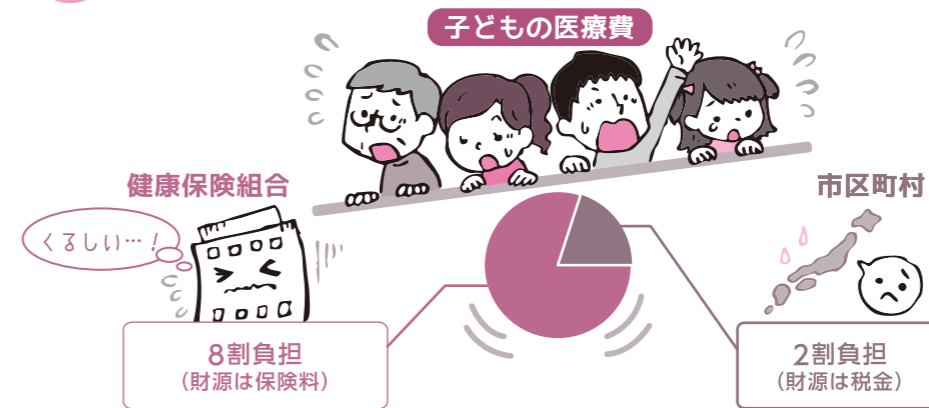
みなさんの保険料負担が適切なものとなるよう、ご協力をお願いします!

ちょっとした心がけで

医療費節減を

みなさん(被保険者)と会社(事業主)の保険料で運営されるUACJ健康保険組合からのお願いです

1 病院は決して“タダ”ではかかれない!



ココがポイント 子どもの医療費(自己負担分)が無料になるのは健康保険組合が8割、市区町村が2割を負担しているから!

「無料だから」といって、子どもをむやみに受診させれば、「保険料アップ」や「増税」として、お父さんお母さんに負担が返ってくるおそれがあります。

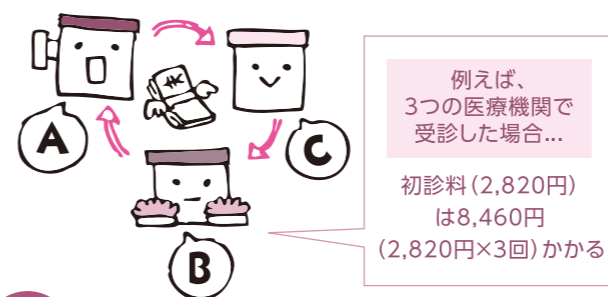
2 コンビニ受診はやめよう!



ココがポイント 「忙しいから」「都合がいいから」と、診療時間外に受診すれば…割増料金がつく!

急病でもないのに、時間外や休日・深夜に受診することは、救急医療の妨げにもなります。時間外の受診は、やむを得ないときだけの利用を心がけるべきです。

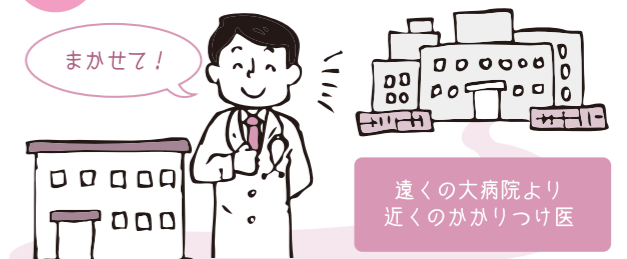
3 はしご受診はやめよう!



ココがポイント 同じ病気で医療機関を渡り歩くと…初診料・検査代などが余分にかかる! さらに、検査が増えるので、からだへの負担も大きくなる…。

診断や治療に不安があるときは、きちんと主治医に伝える! 納得できないときは、他の医師に意見を求めるので、からだへの負担も活用してもいいのです。

4 まずは近くの「かかりつけ医」



ココがポイント 近場で利用しやすく信頼できるかかりつけの診療所があると安心。病歴や体質を把握してくれるうえ、必要時には適切な病院を紹介してくれる。

「紹介状」を持たずに、いきなり大きな病院(200床以上)にかかる場合、特別料金や追加負担(病院によって異なる)が加算される場合があります。 ※500床以上の大病院は最低でも5,000円。

UACJ健康保険組合のホームページで

「健保だより」バックナンバーが読める!

UACJ健康保険組合

検索

健康保険のしくみ

各種申請の手続き

または <http://www.uacj-kenpo.or.jp>

健保の事業内容

申請用紙ダウンロード など

パスワード入力のため保険証のご用意を!!



記載されている8ケタの「保険者番号」を入力します

Click!

UACJ健康保険組合
Health Insurance Society

みなさまとご家族の健康と笑顔を支えます

健康保険と暮らしに役立つ健康情報をご案内いたします

「健保だより」バックナンバーはコチラ

- 保健のPR 機関誌「健保だよりの発行」
- パスワード入力
- バックナンバー

で閲覧できます。

手続き・申請から探す	給付から探す	用語から探す
▶ 保険証の紛失	▶ 引越・転勤	▶ 結婚
▶ 退職	▶ 出産	▶ 産休
▶ 立替払い	▶ 休職	▶ 交通事故
		▶ 家族の加入
		▶ 死亡
		▶ 医療費が高額に

直営保養所 湯の山荘

直営保養所 安曇野荘

ダウンロード 申請書

「海外療養費」申請用紙のダウンロードもできます

申請書のダウンロードと記入例の確認はコチラ

「手続き・申請」「給付」「用語」などから知りたいことが探せる!

保養所の案内や申込方法についてはコチラ

ジェネリック医薬品

接骨院・整骨院のかかり方

ホームページ | 組合案内 | アクセス | 個人情報保護方針 | よくある質問 | リンク | サイトマップ

COPYRIGHT(C)UACJ健康保険組合 ALL RIGHTS RESERVED.

ご家庭のパソコンやスマホから、みなさまの生活スタイルに合わせて、必要な健康保険の情報をいつでもチェックできます。

「健保だより」のバックナンバーも読めるようになり、ますます充実。手続きが必要な場合は、申請用紙をダウンロードし、記入例を見ながらカンタンに書類が作成できます。

みなさまのすこやかな生活のために、ぜひご利用ください!

健保組合は、いつもあなたのそばにいます。