

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



@スターリンエルメンドルフ

- ラヴィーナ姫路チャペル新築・本館改修工事
- 株式会社 ソネック 提供

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2020年2月17日 No.193

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

急激に進む少子化

早急に高齢者医療改革議論を

昨年暮れ、2019年生まれの子どもの数（出生数）が17年度時点の推計より早いペースで減少していることが明らかになりました。厚生労働省が発表した人口動態統計の年間推計によると、19年の出生数は86万4000人と初めて90万人を割り込み、過去最少に。人口問題研究所が17年に示した将来推計より2年早く、少子化が深刻化している実態が浮き彫りになりました。

一方、死亡数は137万6000人で戦後最多。死亡数が出生数を回るのは13年連続で、自然減数は51万2000人と過去最多を更新しました。少子化や人口減少に拍車がかかっており、社会の支え手である生産年齢人口（15～64歳）の減少につながっているのです。

昨年12月19日、政府の全世代型社会保障検討会議は中間報告を取りまとめました。団塊の世代が75歳に到達し始め、医療保険財政が急速に悪化することが見込まれる「2022年危機」に向け、健保組合・健保連は75歳以上の医療機関の窓口負担について、低所得者に配慮しつつ、2割負担にするよう訴えてきました。中間報告では負担能力に着目し、新たに一定所得がある人を2割負担とする方向性を打ち出しました。ただし、2割負担の所得基準は今後議論し、今夏に予定されている最終報告に盛り込むことになりました。

現在、75歳以上の単身世帯で年収383万円以上、2人以上の世帯で年収520万円以上ある場合、現役並みの所得があるとみなされ3割負担です。この金額未満なら2割負担の対象になると思われますが、1割負担とどう線引きするかは、次期衆院選など政治的な要素が影響する可能性があります。

しかし、将来に向けて国民皆保険制度を安定的に維持していくためには、原則2割負担が本来の姿です。政府には、痛みを伴う改革から目を背けることなく、早急に改革議論に取り組んでもらいたいものです。



第204回財政対策委員会の開催の結果について（報告）

このことについて、次のとおり報告します。

I 日 時 令和2年2月5日（水）12時00分～14時30分

II 場 所 兵庫建設会館 3階 301号会議室

III 出席状況 財政対策委員 出席者 8名 欠席者 1名
事務局 出席者 1名

IV 議 題

1 事業運営について

- ・令和2年度事業計画（案）について
- ・保健事業の実施について
- ・保険者機能強化支援事業について

2 令和2年度収入支出予算（案）について

- ・平成31年度収入支出決算見込みについて
- ・令和2年度収入支出予算（案）について

3 保険料の変更（案）について

- ・一般保険料率及び調整保険料率の変更（案）について
- ・介護保険料率の変更（案）について
- ・平成31年度介護勘定予算変更（案）について

4 平成31年度組合財政支援交付金の「審査資料」に記載された財政改善に向けた運営方針等の対応について

資料 第121回組合会議題 第1号議案～第10号議案、報告第1号、報告第3号～第6号
第204回財政対策委員会統計資料
（株）ミナケアによる財政分析結果

V 会議内容

1 理事長挨拶（要旨）

働き方改革による中小企業における残業時間の上限規制が若手人材の確保や、従業員の健康づくりにつながることを期待する。また、開会中の国会で高齢者雇用や年金法案が審議される予定となっている。医療については検討を進めることとされているが、増え続ける高齢者医療費に対応する窓口負担を2割とする方向性に期待している。当組合の高齢者医療拠出金も財政状況を厳しくしている。第121回組合会の議案についても協議をお願いし、率直な意見等を出していただくようお願いしたい。

2 事務局は、議題1～議題4について説明した結果、いずれも承認され了知された。

3 特記すべき発言内容

- ・ 様々な分析などの資料が示されているが、被保険者に分かりやすい情報提供をしてもらいたい。
- ・ 各種の保健事業の案内が直接被保険者の自宅に送付されているが、費用の問題もあり、会社としても協力したい。

以上

● 任意継続被保険者の令和2年度の標準報酬月額の上限について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は、健康保険法の規定に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 380,000円（令和元年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額）

※ 退職時の標準報酬月額が、380,000円を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

● 「医療費のお知らせ」を送付します。

令和元年分の医療費通知を、令和2年2月17日に、事業主様に送付しますので、該当被保険者に配付していただきますよう、お願いします。

なお、所得税等の医療費控除の申告手続について、従来の医療費等の領収書の添付等に代わり、健康保険組合が交付する「医療費のお知らせ」（以下「医療費通知」といいます。）を活用できるようになっていますが、次の事項について、ご留意願います。

- 1 医療費通知は、原則として、平成31年1月から令和元年11月までに受診した被保険者及び被扶養者に係る医療費の内容を世帯単位で作成しています。
- 2 医療費控除の申告には、医療費通知の原本が必要です。なお、医療費通知の再発行はできませんので、あらかじめご了承ください。
- 3 医療費通知に反映していない令和元年12月に受診した医療費等（令和元年11月以前に受診した医療費で反映していない場合があります。）については、その医療費の領収書（5年間保存）に基づいて、「医療費控除の明細書」に必要事項を記載し、申告してください。
- 4 医療費通知に記載されている医療費の額（自己負担額）と実際に支払った自己負担額が相違している場合は、実際に負担した額に訂正して申告していただきますようお願いいたします。
※ 医療機関の窓口で支払う自己負担額の端数処理と医療費通知に記載する医療費の端数処理の方法は異なっています。そのことにより実際に支払った自己負担額が一致していない場合は、訂正していただく必要はありません。

● 事業所ごとの健康保険収支状況等資料をご活用願います。

令和元年9月・10月・11月における健康保険収支状況及び受診状況の資料を、令和2年2月17日に、事業主様に送付しますので、被保険者等の健康管理の資料としてご活用願います。

● 「ジェネリック医薬品をお使いいただくために（ご案内）」をお送りします。

標記のことについて、医薬品の処方月が令和元年6月分から令和元年11月分までで、ジェネリック医薬品に変更が可能である受診者（被保険者・被扶養者）を対象として、令和2年3月16日付けで、事業主様に送付する予定ですので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、該当被保険者への配付について、ご配慮をお願いします。

- 1 送付対象者
 - (1) 前期高齢者（65歳～74歳）で、ジェネリック医薬品に変更すると負担金額を1円以上減らすことができる方 組合全体で186名
 - (2) 0歳～64歳で、ジェネリック医薬品に変更すると負担金額を500円以上減らすことができる方 組合全体で424名
- 2 封筒には受診者単位で「ジェネリック医薬品をお使いいただくために（ご案内）」を封入しています。

● 保健事業のお知らせ

- 令和2年2月10日 「薬剤の多種・多量服薬者へのお知らせ」を78名の方にお送りしました。
 - ☞ お手元に届いた方は、医師や薬剤師にご相談してみられてはいかがでしょうか。
- 「家族で取り組むかぜ&むし歯予防」～強い子になるぞ!!キャンペーン2019～の取組期間が終了しました。
 - ☞ 取り組んでいただいた方は、アンケートのはがきをお送りください。ささやかですが、プレゼントをお送りいたします。

● ホームページのリニューアルを行います

令和2年3月1日より新しいホームページを作成し、現在のホームページに掲載中の記事はすべて移行します。

また、事業主および被保険者の皆さまの利便性の向上のために新たな機能を追加することとしていますが、現在、作成中であり準備が整い次第、利用方法などをあらためてご案内します。

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

- 令和2年1月24日
 - ・ 「マイライフ～わたしとけんこう～」(第120回)が更新されました。株式会社山本設計、山本康一郎さんの「私の健康づくり」を掲載しています。

● 行事予定

- 第121回組合会
 - ・ 日時 令和2年2月21日(金) 正午～
 - ・ 場所 兵庫建設会館 2階 201～203号会議室

● 事業状況

区 分		令和2年1月分 (A)	平成31年1月分 (B)	前年同月比 (A) ÷ (B)
事業所数(件)		172	172	100.00%
被保険者数(人)	男	3,368	3,369	99.97%
	女	634	633	100.16%
	計①	4,002	4,002	100.00%
平均標準報酬月額(円)	男	396,875	392,841	101.03%
	女	253,281	247,927	102.16%
	計	374,126	369,920	101.14%
標準賞与額総計(累計・千円)		3,915,509	3,733,482	104.88%
被保険者1人当たり標準賞与額(累計・円)		978,388	932,904	104.88%
被扶養者数(人)	②	3,923	4,114	95.36%
扶養率(人)	② ÷ ①	0.98	1.03	95.17%

お詫びと訂正 令和2年1月15日、第192号に記載した事業状況に誤りがありました。
令和元年12月分は下表の通りとなります。

区 分		令和元年12月分 (A)	平成30年12月分 (B)	前年同月比 (A) ÷ (B)
事業所数 (件)		172	172	100.00%
被保険者数 (人)	男	3,370	3,383	99.62%
	女	637	638	99.84%
	計 ①	4,007	4,021	99.65%
平均標準報酬月額 (円)	男	396,568	392,974	100.91%
	女	252,578	247,514	102.05%
	計	373,678	369,894	101.02%
標準賞与額総計 (累計・千円)		3,686,643	3,521,706	104.68%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		920,051	875,828	105.05%
被扶養者数 (人)	②	3,927	4,137	94.92%
扶養率 (人)	② ÷ ①	0.98	1.03	95.15%

新規採用者に係る試用期間における健康保険の被保険者資格の取扱いについて

新規採用者について、当初の一定期間は試用期間とし、その間の勤務状況が良好であれば、その後、引き続き雇用する場合は、一定の期間を定めて雇い入れる期間雇用とは異なり、一般的には期間の定めのない雇い入れとみるべきものです。

したがって、健康保険法上の適用除外の事由には該当せず、この試用期間中も健康保険の被保険者となりますので、ご留意願います。

健康保険被扶養者（異動）届の届出について（お願い）

3月・4月は退職・就職等の異動の多い時期です。「被保険者資格喪失届」・「被保険者資格取得届」は、事実発生から5日以内に届出をお願いします。

なお、被扶養者の就職等による「被扶養者（異動）届」についても、届出もれのないよう、被保険者への周知徹底をお願いします。

お薬お役立ち情報

～ 豆知識 かかりつけ薬剤師編 ～

株式会社日本医薬総合研究所より資料提供 (一部を抜粋)

第13回は「豆知識 かかりつけ薬剤師編」をお知らせします。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、一般的に研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。後発医薬品を普及させることは、**患者負担の軽減や医療保険財政の改善**に資するものです。このため、平成29年6月の閣議決定において、「2020年9月までに、後発医薬品の使用割合を80%とし、できる限り早期に達成できるよう、更なる使用促進策を検討する。」と定められました。目標の実現に向け、より一層、後発医薬品の使用促進のための施策に積極的に取り組みます。

※当組合の使用割合 令和1年9月 79.27%

豆知識～かかりつけ薬剤師編～



かかりつけ薬剤師ってなに？

患者さまの健康をしっかりとサポートする薬剤師のことです。

他の医療機関や薬局で受け取ったお薬などの情報や市販薬、健康食品などを把握して、総合的に患者さまの健康管理をサポートします。ご指名いただくことで、毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当します！いつも気軽に相談できるお薬の専門家、**専属のお薬のパートナー**を持つことができるんです！

※詳しくは、薬剤師までご相談ください。



※費用について

「薬剤服用歴管理料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として、次回から60～100円(3割負担の場合)を追加させていただきます。

いつも同じ薬剤師が薬のことをまとめて把握。

毎回、指名いただいた薬剤師が、薬についてのご説明はもちろん、服用されている薬等(市販薬や健康食品、サプリメントなど)の状況を薬剤師が取りまとめて把握し、重複投与や相互作用がないかなど、薬の服用に際しての注意点などをアドバイスします。



体調の変化の確認やお薬の管理も万全に。

来局時に、過去の服薬記録も含めて、患者さまの服薬後の経過を継続的にチェックしていきます。患者さまの体調変化などがある場合、必要に応じて処方元の医療機関へ連絡を行います。また多数の余っている薬などがある場合は患者さまにお持ちいただき次回の処方調整を提案したり、患者さまのご自宅での薬の確認・整理を行うこともあります。



いつでも相談でき、夜間・休日の対応も。

患者さまの服薬状況を良く理解した薬剤師として、薬や健康維持に関するご相談などにお応えします。夜間、休日などご利用の薬局が閉まっている時間帯でも、薬についての確認やご相談などを承ります。



「かかりつけ薬剤師」をもつには？

薬局で「かかりつけ薬剤師」の指名が必要です。国が定める一定の要件をクリアした経験豊かな薬剤師の中から、ご希望の薬剤師をご指名ください。同意書に署名いただき、次回来局時から「かかりつけ薬剤師」が対応いたします。詳しくは薬局スタッフへご相談ください。



私の健康管理について気を付けていることは、『過剰な行いをとらないこと』と、『ごく当たり前のことをすること』です。私はスポーツジムに行ったり、定期的に運動をしたりすることがないので簡単に実行できることで自分の健康管理をしています。

『過剰な行いをとらないこと』については、食事と運動に関してです。食事については食べ過ぎない、飲み過ぎないようにいつも気を付けています。食べ過ぎると当然肥満につながり、飲み過ぎると肝臓はもちろん身体の様々な部分にも影響が出る場合があります。ですので、私は毎日決まった量の食事を摂り、お酒は毎日少量と決めています。（酒席の場ではたまに飲み過ぎてしまう場合もありますが・・・）

運動については、仕事でもプライベートでも極力、歩くように心掛けています。仕事では車を利用することが多いのですが、駅から徒歩 20 分圏内の場所であれば電車で移動するようにしています。歩くことは軽い運動に適していてまた、電車移動だと渋滞に巻き込まれて遅刻する心配もありません。走ることが得意ではなく、長続きしない性格なのでこのように普段から取り組むことができる " 歩く " ことを日常で実践しています。

次に『ごく当たり前のことをすること』については、平日も休日も早寝・早起きを心掛け、毎日同じ時間に就寝、起床しています。睡眠時間が短くなると体の疲れも取れにくくなり、抵抗力も弱って風邪などを引いてしまいます。私の場合、長時間睡眠をとると逆に体調がすぐれない場合が多いので、早寝・早起きをして毎日同じ時間に行動する生活スタイルにしています。また、年に一回は必ず健康診断を受診しています。気が付いた時には体重計にのり、体重の管理はしていますが、その他についてはやはり検査をしないとわからない部分もあると思います。ですので、年に一回は 1 日、仕事のスケジュールを空けて病院で検査等を含めた健康診断を受診しています。そのほうが安心して日々を過ごせるような気がします。

このように、私の健康管理は簡単で誰でもできるようなものがばかりだと思えます。これからも続けていくつもりです。

花粉症対策
～ 花粉症とは ～

環境省ホームページから

1. 花粉症のメカニズム

人の鼻や目では侵入してきた物質（抗原）を自分以外の物質（異物）と判断すると、これを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）が起こります。その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや、目のかゆみ、流涙などの症状が出てくる病気をアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎と言います。花粉症は体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす抗原抗体反応です。つまり、体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。一般的には免疫反応は身体にとって良い反応ですが、時には免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまいます。このように身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになります。*1 花粉症の場合には花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙という症状がでますが、これらの症状が強く出過ぎるために生活の質が低下してしまいます。また、シラカンバ花粉症など、スギ・ヒノキ以外の花粉症では花粉によって皮膚が荒れる、咳や喘息が起きる、リンゴなどバラ科の果物を食べると口の中が腫れたり、かゆくなったりすることがあります。

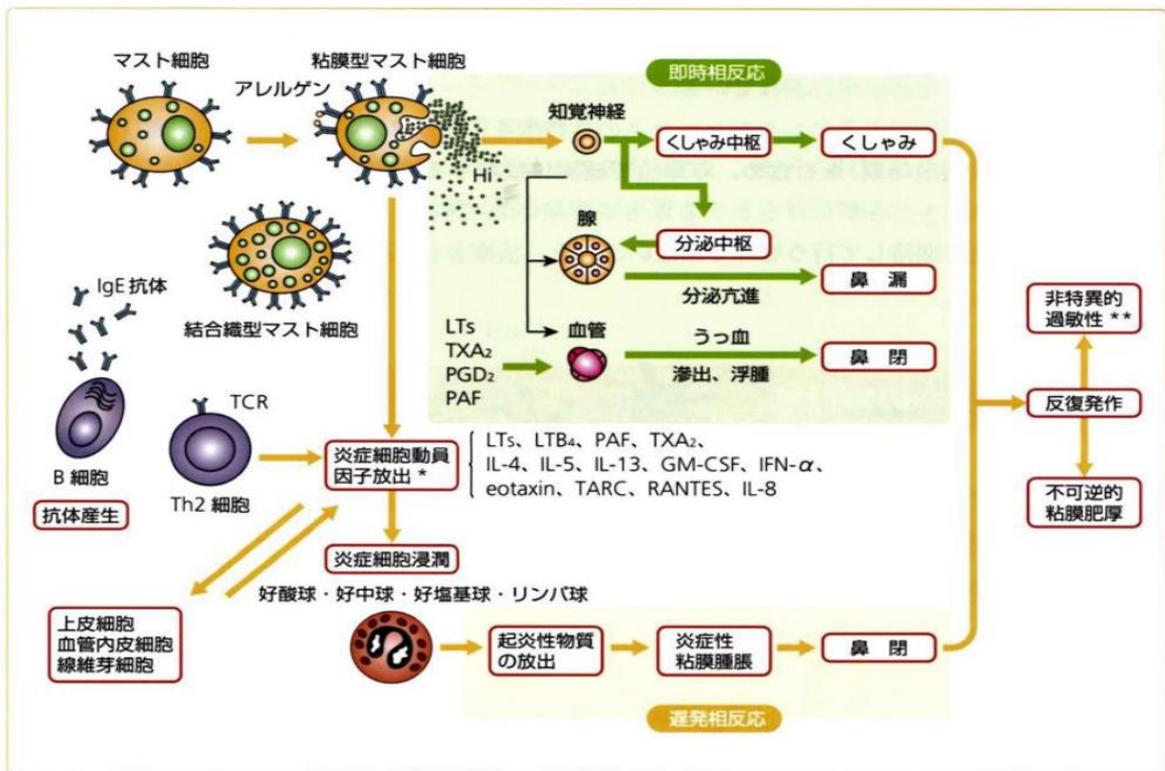


図2 アレルギー性鼻炎発症のメカニズム

Hi：ヒスタミン、LTs：ロイコトリエン、TXA₂：トロンボキサンA₂、PGD₂：プロスタグランジンD₂、PAF：血小板活性化因子、IL：インターロイキン、GM-CSF：顆粒球/マクロファージコロニー刺激因子、IFN-α：インターフェロンα、TARC：thymus and activation-regulated chemokine、RANTES：regulated on activation, normal T cell expressed and secreted、TCR：T細胞受容体

* 遊走因子については、なお一定の見解が得られていないので可能性のあるものを並べたにすぎない。

** アレルギー反応の結果、起こると推定される。

鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版(改訂第8版)、p16より引用改編

図1-1 アレルギー性鼻炎のメカニズム (鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版)

*1 日本耳鼻咽喉科学会ホームページより

2. 花粉症を発症するまで

花粉が体内に入ってもすぐに花粉症になるわけではありませんし、アレルギーの素因を持っていない人は花粉症にはなりません。身体の中に花粉が入るとアレルギー素因を持っている人はその花粉（抗原）に対応するための抗体を作ります。この抗体は **IgE** 抗体と呼ばれるもので、花粉によって異なった抗体が作られます。この状態を感作が成立したと言います。感作が成立してもすぐに全ての人が発症するわけではなく、人によって期間が違いますが数年から数十年花粉を浴びるとやがて抗体が十分な量になり、何らかの機序が加わって花粉が身体の中に入ってくると何かのきっかけで、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。これが花粉症の発症です。近年は飛散する花粉量が増加しているために、感作までの期間、発症するまでの期間が短くなり、小さな子供でも花粉症にかかるようになりました。

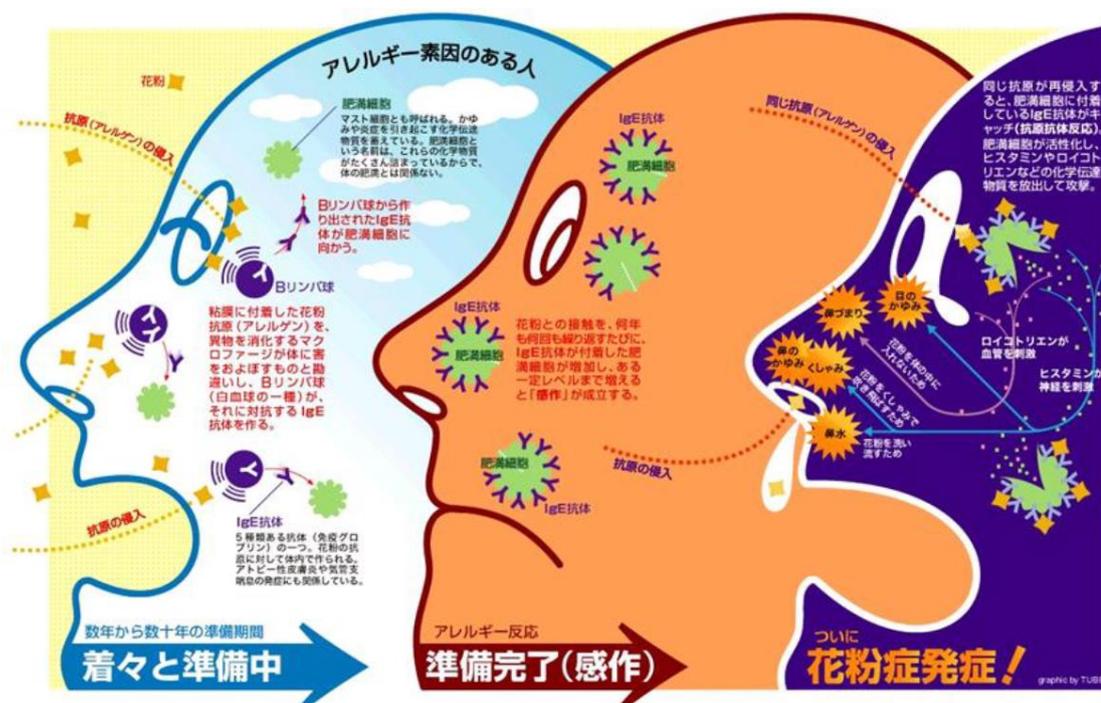


図 1-2 花粉症の発症までも経緯

提供：日本医科大学大学院医学研究科教授 大久保公裕氏

3. 花粉症増加要因と症状を悪化させるもの

花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、母乳から人工栄養への切り替え、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが指摘されている他、これらの要因のうち、最近の研究では花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響、都市部における空気の乾燥などが考えられています。

また、欧米では昔から枯草熱などの類似疾患が多く報告されていたのに対し、日本では1970年代前半から急に報告が増えたこともあり、食生活など生活習慣の欧米化による人間側の変化の影響を指摘する意見もあります。*

また、花粉症の症状と関連性の強いものの一つとしてタバコを指摘する報告がある他、換気の悪い部屋でのストーブやガスレンジなどの燃焼による室内環境の汚染も花粉症の症状悪化に関係するとの指摘もあります。さらに春先の黄砂が花粉症の症状を悪化させる可能性が指摘されています。*

なお、シラカンバ花粉症を発症した人の中でリンゴやモモなどを食べると口の中がかゆくなる口腔アレルギーを併発するケースが多くなっています。スギ花粉症でもトマトやスイカで同じ症状を起こす人もいます。

*文部科学省科学振興調整費、生活・社会基盤研究、生活者ニーズ対応研究「スギ花粉症克服に向けた総合研究（第Ⅱ期成果報告書）」の報告より出典

これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの
顔写真入り!
「身分証明書」
として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップに
あなた本人である
ことを証明する、
「電子証明書」
が入っているよ!



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

くらしを便利に! マイナンバーカード!



身分証明書
になる!
ライブ会場の入場、
携帯の契約、会員登録
などに使える!



各種証明書をコンビニ
で取得できる!
全国のコンビニで、住民票の
写しや課税証明書などが取得
できる!
※市区町村によってサービス内容が異なります。
※毎日8:30~23:00までとなります。



ポイントで 2020年度
実施予定!
買い物ができる!
地域の商店やオンラインで
お買い物に使える!



健康保険証
として使える!
2021年3月(予定)からスタート!
ビツとかざすだけでOK!
とっても便利に!

スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続ができる。
- ・健診結果や医療費が確認できる(予定)。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード
050-3818-1250 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
0120-0178-26 通知カード、マイナンバーカード
Inquiries about My Number System Inquiries about Notification Card and My Number Card
0120-0178-27

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>

