

くりちゃん通信

大切な
お知らせ
です



『家庭用常備薬の斡旋について』を同封しています

インターネットでの申し込みも可能になりました。是非この機会にお得な常備薬をお申込みください。

お申込みが「郵送」「FAX」に加え、今回は「インターネット」でも、申込みいただけるようになりました。申込み用紙のQRコード、もしくはURLよりログインしてください。

栗田健保ホームページ (<http://www.kuritakenpo.or.jp/>) または「栗田健保」で検索) の「お知らせ(常備薬の申し込みについて)」からもログインいただけます。

ログインID shiraishi2018

パスワード kurita2018

※ログイン後はお客様情報を入力し、商品をかごに入れてお申し込みください。

申込締切日 10月12日(金)



風邪をひきやすい
冬にむけて準備!

栗田健保の資格を喪失したときは 速やかに保険証の返却を

健康保険法施行規則第51条により、資格喪失日から5日以内に
会社へ保険証を返却することが義務付けられています。

退職や家族の就職などで栗田健保の資格を喪失した場合は、会社の健保担当者へ保険証の返却をお願いします。

資格を喪失した後に保険証の返却をせず、栗田健保の保険証で病院にかかった場合は、ご本人宛に、かかった医療費の『返還請求』を行います。(平成30年10月から実施予定)

健保が皆さまに代わって負担している7~8割にあたる医療費を返還していただくことになるため、医療費の負担が高額になる場合があります。期日までに保険証の返却をいただければ、この請求をされることはありません。



会社の健保担当者へ
返却いただきますよう
お願いします



接骨院・整骨院では保険が 使用できる範囲が限られています。



接骨院・整骨院に
かかったことは
ありますか？

その時の痛みは
「腕・足が痛い(原因不明)」
「慢性的な腰痛」
「五十肩」などでしょうか？

その時、
健康保険証を
提示してかかって
いますか？

ご存知ですか？

その痛み、実は「健康保険」ではかかれません

ではどんな時に「接骨院・整骨院」で健康保険が使えるのでしょうか？

外傷性の『打撲・捻挫・挫傷(肉離れ)・骨折・脱臼※』のみです

※骨折・脱臼は、応急処置以外は医師の同意が必要

慢性痛・長期継続受療・スポーツなどでの筋肉疲労・身体ケア・病気(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニア・五十肩・腰痛症)・原因不明の違和感や痛み・過去に負傷した部位の痛みや後遺症・日常生活の疲労などは「健康保険の対象」にはなりません。



慢性的な腰痛が保険の対象にならないとは知りませんでした…。つい長く通ってしまっていましたね。そういえばいつまで通うんだろう…。

長くて3ヵ月を目処に改善しているか確認しましょう。治らない場合は健康保険が使える『病院』で医師の診察を受けましょう。(接骨院・整骨院の施術者「柔道整復師」は医師ではありません)

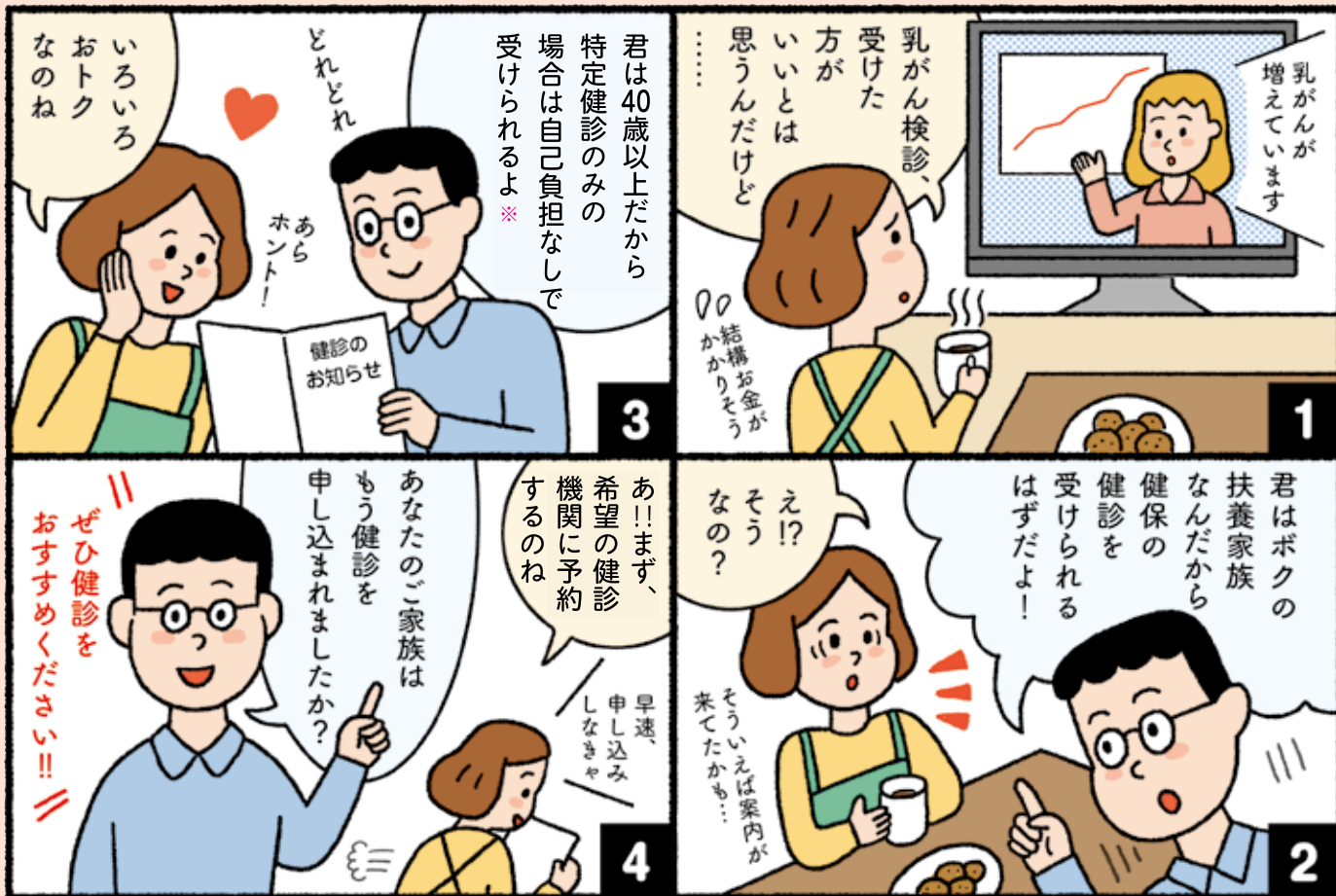


皆様より徴収している保険料から支出している医療費です。接骨院・整骨院に行かれる際は、保険が使用できるかを確認し、正しく受療いただきますようお願い致します。



接骨院・整骨院で健康保険を使った場合、対象となる方には
健保より施術内容等の簡単な調査を依頼することがあります
ので、その際は回答へのご協力をお願い致します

※一般健診と婦人科検診併せて自己負担金3,000円〜で受けられます。



あなたの

まだまだ受付中! //

大切なご家族にも健診を!

被扶養者

健診は、加入者の皆さんの健康を守る健康保険組合の大切な事業。当組合でも、加入者の一員である被扶養者の方々が、きちんと健診が受けられる体制を整えています。あなたのご家族(被扶養者)は、もう健診を受けましたか? まだ申し込まれていないようでしたら、ぜひ受診をおすすめください。

元気そうに見えても
健診は必要です

生活習慣病やがんがこわいの
は、悪くなるまでなかなか症状が
出ないこと。元気そうなお家族で
も、病気の芽がかけているかも
しれません。とくに40歳以上の方
は国が定める特定健診の対象者。
自己負担なしで特定健診を受けら
れる特典もあります。ぜひ、この機
会を利用して年に1回健診を受け
る習慣をつけましょう。

受診率アップ=健保財政
にもプラス効果

健診をおすすめするのは病気の
早期発見・早期治療により、医療
費の抑制が期待できるほか、もう
ひとつ理由があります。医療保険
制度には健診の受診率が低いと、
国に納める納付金(高齢者のため
の医療費)を余分に支払うしくみが
導入されています。支払いが増え
れば財政悪化を招き、保険料率に
も影響します。健診は健保財政を
救う切り札にもなっているのです。

お申込期限

2019年

3月10日

まで

受診は2019年3月31日までに
お願いします。

詳細については、対象となるご
家族宛にお送りした「健康診断
のご案内」(4月送付)または下記
ホームページをご覧ください。
[http://www.kuritakenpo.or.jp/
katuyou/kennkousinndann/](http://www.kuritakenpo.or.jp/katuyou/kennkousinndann/)

ふれあい介護・健康教室についてのご案内

ご両親の介護、ご自身の健康管理にお役立ていただくため、栗田健康保険組合では「ふれあい健康事業推進協議会」に加入し、他の健康保険組合と共同で、介護や健康をテーマとした各種教室を全国各地で開催しています。介護・健康教室実施内容、スケジュールをご確認の上、ご利用ください。



1 介護・健康教室プログラムについて

健康増進や介護予防、在宅介護の安定化に向けた内容を実施しています。

2 対象者

栗田健康保険組合の被保険者と被扶養者が対象です。

3 利用方法

(1) 参加費

参加費(受講料、昼食代)は栗田健康保険組合が全額負担します。

会場までの交通費等は各自でご負担ください。※夜間コースの教室では夕食の提供はありません。

(2) 申込から受講まで (詳しくは、組合HPをご確認ください)

- ① 組合HP内の健康教室・健康イベント (<http://www.kuritakenpo.or.jp/katuyou/event/>) に掲載された「平成30年度 介護・健康教室 会場一覧」より、受講コース・日程を選び、「ふれあい介護・健康教室参加申込書」にご記入の上、栗田健康保険組合へFAXまたは郵送にてご提出ください。お申し込みは実施日の3週間前までにお願いします。
- ② 「ふれあい介護・健康教室参加申込書」受付後、受講10日前頃に健康保険組合よりカリキュラム・会場地図が送付されます。カリキュラムは必ずご確認の上、当日ご参加ください。詳しくはふれあい健康事業推進協議会HPをご確認ください。

メニュー「保健事業を活用する」から「健康教室・健康イベント」を選択



栗田健康保険組合 <http://www.kuritakenpo.or.jp/>

ふれあい健康事業推進協議会 <http://www.fureai-k.com/>

- ③ 都合によりキャンセルされる場合は、キャンセル料がかかる場合がありますので、受講7日前までに健康保険組合へご連絡ください。

4 問合せ先

栗田健康保険組合 (担当/馬渡・柳河) TEL.03-6743-6790

たばこについて、 吸う人も 吸わない人も 一緒に考えて みませんか？

Smoking

No Smoking



2017年度の栗田健保喫煙状況

男性
喫煙者 **930人**
被保険者 **2,834人**
喫煙率 **32.8%**
(前年度34.3%)
▼-1.5%

女性
喫煙者 **59人**
被保険者 **687人**
喫煙率 **8.6%**
(前年度9.3%)
▼-0.7%



前年より下がってきていますが、JT調査(全国平均)と比べて、男性はまだ高いことがわかりました。また「女性は男性より喫煙による冠動脈疾患を25%も受けやすい」という研究報告があります。女性は、喫煙者だけでなく、非喫煙者の方も受動喫煙には気を付けましょう。

これだけは知っておきたい「受動喫煙」

- ・たばこの先から立ち上がる煙「副流煙」は、喫煙者が吸い込む「主流煙」に比べ、ニコチンや発がん物質のタールが約3倍、身体の酸欠を招く一酸化炭素は約5倍も含まれています。
- ・「副流煙」に多く含まれるニコチンは、猛毒のヒ素や青酸ナトリウム等と同じく「毒物及び劇物取締法」で規制されている毒物です。もし、乳幼児がたばこ1本を誤飲した場合には、命を落としてしまう可能性があるほど危険な毒物なのです。



こんな
プールで
泳げますか？



分煙しても、タバコの有害物質がじわじわと漏れ拡がる喫煙室や禁煙者の周辺は、こんな水質のプールと同じかもしれませんね。

たばこをやめれば、お金と時間を節約できる

禁煙すれば、当然たばこ代はかからなくなります。また、たばこを吸うためにかかる時間も思ったより大きいものです。1日1箱吸う人であれば年間約16万円、時間では25日間も節約になります。1年のうち1ヵ月近くをたばこに費やしているとは驚きです。

年16万円あったら…25日分の時間が
あったら…あなたは何に使いたいですか？

お金の
節約

1日20本
440円

1箱440円の場合



× 365日 =

年間
160,600円
節約!

時間の
節約

1日20本
100分

1本吸うのに
5分かかる場合



× 365日 ÷ 608 =

年間25日
節約!



皆さまと健保財政を守るため

① 特定健診 ② 特定保健指導

を受けてください。

① 特定健診

健診項目は、定期健康診断に含まれています。
被保険者だけでなく、被扶養者も対象です。

② 特定保健指導

クリタ健康改善プログラム＜メタボ改善コース＞のことです。
現在は、被保険者のみを対象に行っています。



2018年度から健保組合に対する “ペナルティー” “インセンティブ”が強化されました

国の制度改正が行われ、主に特定健診や特定保健指導を、対象者のうちどれくらい多くの人に受けて頂いたか（実施率）等によって、健保組合が負担している**後期高齢者支援金**※が加算されたり、減算されるようになりました。

ペナルティーである加算が続けば、健保組合の財政を圧迫し、やがては保険料に影響します。そのためにみなさんのご協力が不可欠なのです。

※**後期高齢者支援金**とは 75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度を運営する財源として、健保組合が負担している拠出金です。皆さんからお預かりしている保険料の43.7%は、前期高齢者を含めた高齢者医療のために使われています。

●将来、保険料率アップの可能性も

右のグラフを見てください。被保険者と被扶養者に対する特定健診の実施率は、国から90%以上という目標値が定められています。

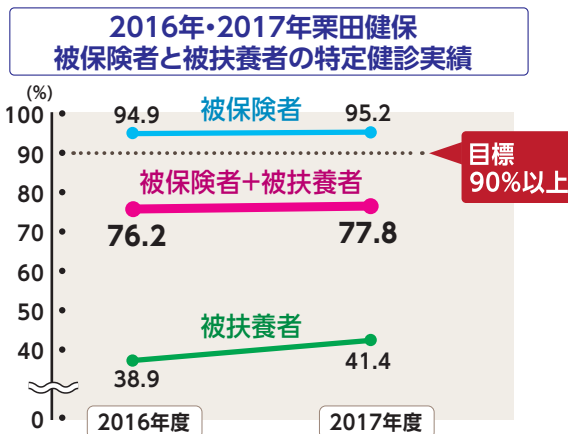
しかし、2016年度の栗田健保の特定健診実施率は、76.2%（被保険者94.9%、被扶養者38.9%）2017年度は、77.8%（被保険者95.2%、被扶養者41.4%）で、目標に届いていません。特定健診実施率の目標をクリアするためには、被扶養者の健診実施率を上げることが急務なのです。

また、特定保健指導の国の目標は55%以上ですが、2016年度の実施率は8.8%、2017年度の実施率は6.5%（予測）で、これも目標値を大きく下回っています。被保険者の特定保健指導の実施率を上げること、そして、今後は、被扶養者の特定保健指導も実施するよう準備をすすめていきたいと考えています。

このように、特定健診・特定保健指導実施率の低い状況が続くと、後期高齢者支援金が加算され、健保財政を圧迫します。

後期高齢者支援金の加算・減算に影響する健保の保健事業は、他にジェネリック医薬品の使用促進、がん検診などがあります。

あなたの健康意識・健康行動が、あなたの健康と健保財政を守ります。



ペナルティーが続けば、やがては保険料を
引き上げて、皆さんに負担を
お願いしなければならなくなることも。

特定健診・特定保健指導
を受けないと、健保の負担
額がどんどん重くなる

ペナルティー



特定健診・特定保健指導
を受けると、健保の負担額
は軽くなる

インセンティブ