

健保だより

2019年春号 Vol.42

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。



- 健康保険料率・介護保険料率のお知らせ
- 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限のお知らせ
- 平成31年度「健康保険 被扶養者調査」のご案内
- 平成31年度 保険料月額表
- 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- ベネッセグループ健康経営活動 2019年度より本格化します！
- 人間ドック（日帰り）の取扱変更のお知らせ
- 平成31年度事業計画と予算が決定しました
- ヘルスリテラシー 健康情報を正しく選び活用する力
信頼できる健康情報を見極めていますか？
- 第21回事業所紹介 株式会社ベネッセビースタジオ／我が社の健康人
- 常備薬斡旋カタログ&申込書 **申込締切 6/30**



健康保険料率・介護保険料率のお知らせ

平成31年2月5日に開催された組合会で、平成31年度の健康保険料率・介護保険料率が決定しました。平成31年度の介護保険料は、健保組合が負担する高齢者医療を支える介護納付金が大幅に増額されることとなり、保険料率を改定（上げる）こととなりました。一方、平成31年度の健康保険料は、平成30年度決算見込みから繰越金（約6億円）を平成31年度予算へ繰り入れることができ、健康保険料率を据え置くことができました。

《保険料率の内訳》

■健康保険料率

	平成30年度		変更なし	平成31年度	
	保険料率	負担割合		保険料率	負担割合
事業主	5.040%	53.3%		5.040%	53.3%
被保険者	4.410%	46.7%		4.410%	46.7%
計	9.450%	100.0%		9.450%	100.0%

■介護保険料率

	平成30年度		上昇	平成31年度	
	保険料率	負担割合		保険料率	負担割合
事業主	0.800%	53.3%		0.896%	53.3%
被保険者	0.700%	46.7%		0.784%	46.7%
計	1.500%	100.0%		1.680%	100.0%

※被保険者と事業主の負担割合は、15分の8を事業主、15分の7を被保険者が負担します。

《適用時期》

平成31年3月保険料（4月度の給与から控除される保険料）から。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限については、健康保険法第47条第2項（任意継続被保険者の標準報酬月額）の規定により、前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額（平均標準報酬月額）と定められていることから、加入者の平均標準報酬月額の上昇に伴い、任意継続時の標準報酬月額の上限を平成31年4月から300千円から**320千円**に変更いたします。

平成31年度「健康保険 被扶養者調査」のご案内

平成30年度「健康保険 被扶養者調査」では、該当の皆様には多大なご協力をいただき、ありがとうございました。平成31年度も、引き続き「健康保険 被扶養者調査」を行います。

対象は、平成29年度に調査対象となった被保険者の方を除き（※1）、「18歳未満の子を除く被扶養者」を扶養されている**健保記号・番号の「番号が偶数」の方**（※2）を対象とする予定です。

※1 「前期高齢者」を被扶養者とされている方は、毎年の調査予定としています。

※2 健保記号・番号の「番号が奇数」の方は、平成30年度の調査対象でした。

平成30年度の被扶養者調査では、被扶養者の就職届出洩れが多数見受けられました。春は、就職シーズンです。ご家族（被扶養者）が就職した場合は、扶養解除の手続きが必要です。被保険者証を添付して届出をお願いします。

平成31年度 保険料月額表

(調整保険料を含む)

等級	標準報酬		報酬月額	健康保険料			介護保険料		
	月額	日額		小計	事業主	被保険者	小計	事業主	被保険者
				94,500 1000	8 15	7 15	16,800 1000	8 15	7 15
	円	円	円以上 円未満	円	円	円	円	円	円
1	58,000	1,930	円以上 63,000	5,481	2,923	2,558	975	520	455
2	68,000	2,270	63,000~73,000	6,426	3,427	2,999	1,143	610	533
3	78,000	2,600	73,000~83,000	7,371	3,931	3,440	1,311	699	612
4	88,000	2,930	83,000~93,000	8,316	4,435	3,881	1,479	789	690
5	98,000	3,270	93,000~101,000	9,261	4,939	4,322	1,647	878	769
6	104,000	3,470	101,000~107,000	9,828	5,242	4,586	1,748	932	816
7	110,000	3,670	107,000~114,000	10,395	5,544	4,851	1,848	986	862
8	118,000	3,930	114,000~122,000	11,151	5,947	5,204	1,983	1,058	925
9	126,000	4,200	122,000~130,000	11,907	6,350	5,557	2,117	1,129	988
10	134,000	4,470	130,000~138,000	12,663	6,754	5,909	2,252	1,201	1,051
11	142,000	4,730	138,000~146,000	13,419	7,157	6,262	2,386	1,273	1,113
12	150,000	5,000	146,000~155,000	14,175	7,560	6,615	2,520	1,344	1,176
13	160,000	5,330	155,000~165,000	15,120	8,064	7,056	2,688	1,434	1,254
14	170,000	5,670	165,000~175,000	16,065	8,568	7,497	2,856	1,523	1,333
15	180,000	6,000	175,000~185,000	17,010	9,072	7,938	3,024	1,613	1,411
16	190,000	6,330	185,000~195,000	17,955	9,576	8,379	3,192	1,702	1,490
17	200,000	6,670	195,000~210,000	18,900	10,080	8,820	3,360	1,792	1,568
18	220,000	7,330	210,000~230,000	20,790	11,088	9,702	3,696	1,971	1,725
19	240,000	8,000	230,000~250,000	22,680	12,096	10,584	4,032	2,150	1,882
20	260,000	8,670	250,000~270,000	24,570	13,104	11,466	4,368	2,330	2,038
21	280,000	9,330	270,000~290,000	26,460	14,112	12,348	4,704	2,509	2,195
22	300,000	10,000	290,000~310,000	28,350	15,120	13,230	5,040	2,688	2,352
23	320,000	10,670	310,000~330,000	30,240	16,128	14,112	5,376	2,867	2,509
24	340,000	11,330	330,000~350,000	32,130	17,136	14,994	5,712	3,046	2,666
25	360,000	12,000	350,000~370,000	34,020	18,144	15,876	6,048	3,226	2,822
26	380,000	12,670	370,000~395,000	35,910	19,152	16,758	6,384	3,405	2,979
27	410,000	13,670	395,000~425,000	38,745	20,664	18,081	6,888	3,674	3,214
28	440,000	14,670	425,000~455,000	41,580	22,176	19,404	7,392	3,942	3,450
29	470,000	15,670	455,000~485,000	44,415	23,688	20,727	7,896	4,211	3,685
30	500,000	16,670	485,000~515,000	47,250	25,200	22,050	8,400	4,480	3,920
31	530,000	17,670	515,000~545,000	50,085	26,712	23,373	8,904	4,749	4,155
32	560,000	18,670	545,000~575,000	52,920	28,224	24,696	9,408	5,018	4,390
33	590,000	19,670	575,000~605,000	55,755	29,736	26,019	9,912	5,286	4,626
34	620,000	20,670	605,000~635,000	58,590	31,248	27,342	10,416	5,555	4,861
35	650,000	21,670	635,000~665,000	61,425	32,760	28,665	10,920	5,824	5,096
36	680,000	22,670	665,000~695,000	64,260	34,272	29,988	11,424	6,093	5,331
37	710,000	23,670	695,000~730,000	67,095	35,784	31,311	11,928	6,362	5,566
38	750,000	25,000	730,000~770,000	70,875	37,800	33,075	12,600	6,720	5,880
39	790,000	26,330	770,000~810,000	74,655	39,816	34,839	13,272	7,078	6,194
40	830,000	27,670	810,000~855,000	78,435	41,832	36,603	13,944	7,437	6,507
41	880,000	29,330	855,000~905,000	83,160	44,352	38,808	14,784	7,885	6,899
42	930,000	31,000	905,000~955,000	87,885	46,872	41,013	15,624	8,333	7,291
43	980,000	32,670	955,000~1,005,000	92,610	49,392	43,218	16,464	8,781	7,683
44	1,030,000	34,330	1,005,000~1,055,000	97,335	51,912	45,423	17,304	9,229	8,075
45	1,090,000	36,330	1,055,000~1,115,000	103,005	54,936	48,069	18,312	9,766	8,546
46	1,150,000	38,330	1,115,000~1,175,000	108,675	57,960	50,715	19,320	10,304	9,016
47	1,210,000	40,330	1,175,000~1,235,000	114,345	60,984	53,361	20,328	10,842	9,486
48	1,270,000	42,330	1,235,000~1,295,000	120,015	64,008	56,007	21,336	11,379	9,957
49	1,330,000	44,330	1,295,000~1,355,000	125,685	67,032	58,653	22,344	11,917	10,427
50	1,390,000	46,330	1,355,000円以上	131,355	70,056	61,299	23,352	12,454	10,898

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者及び40歳以上65歳未満の被扶養者をもつ被保険者から徴収されます。

※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料率を乗じた額が徴収されます(年度累計573万円が上限)。

※健康保険料額、介護保険料額を事業主負担：被保険者負担で8：7の割合で按分したものが、それぞれの保険料負担額になります。

特定健診・特定保健指導を受けましょう

特定健診（メタボ健診）とは・・・

40歳から74歳までの人を対象とする健診で、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防するために、腹囲測定や血液検査などを行います。その結果から特定保健指導の対象者を選定、階層化します。保険者（健保組合）に実施義務があります。

被保険者の特定健診は勤務先に実施義務のある「定期健康診断」に含まれています。「定期健康診断」を受診いただき、勤務先から健保組合に特定健診結果を提供いただいています。被扶養者と任意継続者は、当健保組合の「人間ドック」または「特定健診」に特定健診項目が含まれています。

特定保健指導とは・・・

生活習慣病リスクが高いものの、生活習慣を改善することで予防効果が期待できる方を対象に実施されます。指導員（保健師・看護師・管理栄養士等）と健康状態・生活習慣を振り返り、指導員のサポートを受けながら、個別に自主的な取り組みを継続していただきます。指導を受ける方の費用負担はありません。

国の定めた右のステップで内臓脂肪の蓄積とリスクの数に着目し、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」に階層化します。

「動機付け支援」「積極的支援」に該当した被保険者は、健保組合と勤務先で調整の上、実施します。案内文は事業所から配付いただきます。

被扶養者と任意継続被保険者は、健保組合からご案内します。

専門家のアドバイスを受けて効率的に健康を手に入れるよい機会ですので積極的にご利用ください。

なお、当健保組合では特定保健指導に係る業務を(株)ホームナースに委託しています。

STEP 1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定			
①	腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上		
②	腹囲は上記未満だが、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上		
※いずれにも該当しなければ「動機付け支援」および「積極的支援」の対象外で、「情報提供」となります			
STEP 2 検査結果、問診票から追加リスク数をカウント			
①血糖	空腹時血糖100mg/dl以上 またはHbA1c5.6%以上 または 随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）100mg/dl以上		
②脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDL（善玉）コレステロール40mg/dl未満		
③血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上		
④喫煙歴	①から③のうち、1つ以上に該当した場合にカウントしません		
STEP 3 保健指導のレベルをグループ分け			
STEP 1	STEP 2	保健指導の内容	
1のリスクに該当した場合（腹囲判定）	1～4のリスク数が	2つ以上 1つ	積極的支援 動機付け支援
	2のリスクに該当した場合（BMI）	1～4のリスク数が	3つ以上 1つまたは2つ
※65歳以上の方は、積極的支援レベルに該当しても、動機付け支援になります ※問診票で、血圧、血糖、コレステロールの薬を服用していると回答された方は、主治医による管理が必要となるため、保健指導対象にはなりません			

Q&A

①特定健診を受けないとどうなりますか？

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、やがては心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気を発症するケースも少なくありません。健診を受けないと生活習慣に潜むリスクをみつける機会を逃すこととなります。

②特定健診・特定保健指導を受けないと保険料はあがりますか？

健診や指導を受けないからといって、直接ご自身の保険料が上がることはありません。ただし、糖尿病や

その合併症などになってしまうと、高額な医療費がかかります。

また、75歳以上の医療費を支える仕組みは、健保組合を含む保険者が約4割の運営費を支援している現状でなんとか持ちこたえています。その後期高齢者支援金は、特定健診受診率・特定保健指導実施率などに応じて加算や減算がされるしくみです。率が低い場合は2020年に最大10%の加算がされます。たとえば支援金が20億円の場合は、最大で2億円が加算されます。そうなると健保組合の保険料率が上がる要因にもなります。

ベネッセグループ健康経営活動 2019年度より本格化します！

ベネッセグループでは現在、健康経営の取り組みが推進されています。この取り組みは2017年に『明日のベネッセを創るPJ』で優秀賞を受賞したチームの提案が基になっており、2018年1月には福原副会長より健康宣言がなされました。この健康宣言を受けて、2018年度に実施された取り組みの一つである「健康チャレンジキャンペーン」について伺いました。



<実施にあたって>

今回の「健康チャレンジキャンペーン」は、ベネッセホールディングスのグループ人材部を中心に推進しました。この取り組みは、周囲の仲間と一緒に健康への意識を高めていくことを目的としたもので、チーム単位で参加し、チームや個人で設定した健康アクションを2ヵ月間実施するというものです。具体的な健康アクションとしては「ウォーキング」や「禁煙」など計20コースをラインナップしました。参加者についてはベネッセグループ各社から約300名、23チームとなりました。開始前にキックオフ会を実施し、開催期間中も他のチームの取り組み・好事例の共有などを行うことで、各チームが2ヵ月間意欲高く取り組めるようなサポートを実施しました。

<キャンペーンの成果>

このチャレンジキャンペーンにより、体調、生活習慣、健診結果数値（体重、血圧など）のいずれかへの改善が見られた人は参加者の73.8%に上りました。中には「10キロ近く痩せた」という報告もいただいています。個人が100%のパフォーマンスを発揮するには、なによりも健康であることが前提となります。そして、健康の礎は生活習慣です。少しのきっかけが健康意識を変え、また、健康意識の変化が生活習慣を変えることに繋がることを、このチャレンジキャンペーンの取り組みを通じて改めて実感しました。

<2019年度に向けて>

2019年度からはこのような取り組みも含めて、ベネッセグループ健康保険組合との密な連携を取りながらコラボヘルス（※）の推進を進めていきます。中期経営計画の「2022年に目指すべき姿」の一つである「社員がベネッセで働くことを誇りに思い、やりがいのある仕事ができる場とする」というビジョンの実現に向けて、今後も健康経営を推進していきます。

※コラボヘルスとは、健保組合等の保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に実行することです。

人間ドック（日帰り）の取扱変更のお知らせ

「人間ドック（日帰り）」の他に、40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者は「特定健診」の受診も選択できるようになります。人間ドック（日帰り）のコース検査項目（基本項目・選択項目）に含まれる費用は、一定額までを健保組合で負担します。健保組合負担額を超えた分の費用は本人負担となります（各健診機関の本人負担額は、健保組合ホームページ（※）の「健診機関検索」でご確認ください）。契約健診機関は、320健診機関から約1,000健診機関へ大幅に拡大します。拡大に伴い、契約していない健診機関で受診した場合の「国内・海外補助申請制度」は廃止となります。

申込みについては、従前通り予約代行機関のバイオコミュニケーションズ(株)へWeb、Fax、電話のいずれかで行っていただきます（契約健診機関への直接申込みはできません）。

※ 本件に関する詳細は、健保組合ホームページでご確認ください。

平成31年度事業計画と予算が決定しました

平成31年2月5日に開催された第85回組合会で、ベネッセグループ健康保険組合の平成31年度の事業計画及び予算が承認されましたので、予算の概要をお知らせします。

健康保険（一般勘定）

●収入について

収入の特徴は次のとおりです。

1. 平成31年度の被保険者数（年間平均）は、22,362人となる見込みです。また、被保険者一人当たりの標準報酬月額が302,820円と見込んでいます。
2. 保険料収入は、被保険者数が増加する一方で、標準報酬月額が減少すると見込んでいるため、平成30年度の期末見込みと比べる（前年比）と、約1.2億円増に留まり、約85.4億円となる見込みです。なお、収支均衡を図るため、約6.0億円の繰入金・繰越金を計上しています。

●支出について

支出の特徴は次のとおりです。

1. 被保険者一人当たりの保険給付費（医療費等）は、平成30年度の実績と診療報酬改定（診療報酬本体が+0.41%、薬価等が▲0.48%）の影響を踏まえて計上しています。
2. 高齢者医療制度等に関する拠出金は、平成31年度は増加に転じ35.2億円（前年比112.3%）になることが示されました。
3. 保健事業については、特定健診・特定保健指導や人間ドックを拡充させるための予算を計上しています。

介護保険（介護勘定）

40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料として徴収させていただいています（※）。

平成31年度は、納付金が8.8億円（前年比110.2%）に増加しており、平成30年度末に生じる決算残金から0.9億円を平成31年度に繰り越しても、介護保険料率を維持することができず、16.80%（前年比112.0%）に変更しています。

※当健保組合では「介護保険特定被保険者制度」を採用しています。「介護保険特定被保険者制度」とは、自らは40歳以上65歳未満ではないものの、40歳以上65歳未満の被扶養者を扶養している場合に、その被保険者を「特定被保険者」と呼び、介護保険料を徴収する制度です。

■収入支出予算概要表

一般勘定

（単位：千円）

収 入	
保険料収入	8,540,695
調整保険料収入	119,183
繰入金・繰越金	600,001
財政調整事業交付金	77,755
雑収入及びその他	21,113
合計	9,358,747
経常収入 合計	8,546,876

支 出		
保険給付費	4,582,085	
拠出金	高齢者関係	3,523,020
	退職者関係	300
	計	3,523,320
保健事業費	388,314	
財政調整事業拠出金	132,741	
事務費・営繕費・予備費・その他	732,287	
合計	9,358,747	
経常支出 合計	8,606,420	
経常収支 差引額	▲59,544	

介護勘定

（単位：千円）

収 入	
介護保険収入	806,821
繰入金・繰越金	90,001
その他	12
合計	896,834

支 出	
介護納付金	881,000
介護保険還付金	269
雑支出	2
積立金・予備費	15,563
合計	896,834
収支 差引額	0

財産保有見通し

健康保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。
	別途積立金	内規で1ヵ月分の保有を定めている任意の積立金です。平成31年度末には2.27ヵ月分となる見込みです。
介護保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。

信頼できる健康情報を見極めていますか？

ヘルスリテラシー

健康情報を
正しく選び
活用する力

今、私たちは、あらゆる情報を簡単かつ大量に入手することができます。しかし、それらの情報には不確実な情報もあるため、情報を入力する以上に情報を見極める力が求められます。

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

「い・な・か・も・ち」で 情報を見極めよう

健康意識の高まりのなか、健康情報も大量に入手することができます。しかし、自分や家族の健康を守るためには、健康情報を正しく選び、理解し、評価し、活用する力「ヘルスリテラシー」が求められます。

ヘルスリテラシーを高めるためにまず身につけたいのが、信頼できる健康情報を見極める力です。情報源として多くの人がインターネットを利用していますが、公的機関の情報も、個人の意見や商品の宣伝も区別なく表示されたり、検索結果の上位には広告が上位にくるよう操作されたものもあります。

「い・な・か・も・ち」*を覚えて信頼できる情報を見極める力をつけましょう。情報源が本の場合にも使えます。

*「い・な・か・も・ち」を入れ替えた「か・ち・も・な・い(情報は確認しないと価値もない)」という覚え方もあります。

ネットでラクにヤセると評判のサプリメントを飲んでるけど、効果が感じられない

離乳食は1歳からってネットのQ&Aサイトにあったから、まだいいよね。



その情報に科学的根拠はあった？



Q&Aサイトを鵜呑みにするのはキケン

健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認

いつの情報か？

インターネットの場合、記事の作成日や更新日、本なら出版年を確認する。

健康や医療の情報は日々更新され、昔の常識が今の非常識になっていることもあるため、新しい情報か確認する。

なんのために書かれたのか？

宣伝の場合もあるため、ホームページの運営目的や本の前書きなどを確認する。

信頼できるサイトや元ネタ

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関 (ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 高血圧学会や日本小児科学会などの学術団体

かいた人はだれか？

ホームページ運営者や筆者が記されているか、記されている場合も専門分野や所属学会、経歴などで情報の専門家かどうか確認する。本は筆者を確認する。

不確かな情報が多いサイト

- Q&A サイトやまとめサイト

もとネタ(根拠)はなにか？

書かれた情報の根拠が、出典や参考文献として記事中にあるか確認する。

ちがう情報と比べたか？

書いた人や元ネタが信頼できるかわからない場合は、別のホームページや本など複数の情報源と見比べる。ほかでも同じような情報があれば信頼度が増す。

わからないことを相談できるかかりつけの医師や薬剤師をもっておくのもおすすめ。

事業所紹介

第21回 株式会社ベネッセビースタジオ



100人に100通りの英語ストーリーを描く場所。

お子さま一人ひとりが最高の英語ストーリーを描けるようにビースタジオは全力を尽くします。

①事業概要

ベネッセビースタジオは、「心の通うコミュニケーションを通じ、世界の人たちと手をとりあい、新たな価値を創り上げられる人を育む」という理念のもと、2018年4月に「ベネッセこども英語教室」と「こども英会話のミネルヴァ」が一つになった会社です。全国1,700拠点の英語教室を中心に、幼稚園や保育園での英語レッスン委託事業、学習塾やカーディーラーと提携したアライアンス事業、英語イベント、インターナショナルプリスクールなど、主にこども向けの英語教育事業を運営しております。ベネッセビースタジオの英語教室では、日本人講師、外国人講師それぞれによるプログラムがあり、0歳から高校生までを対象に学ぶことができます。

②被保険者の平均年齢と男女人数

平成30年12月末時点

40.92歳

被保険者数 男性51名 女性321名

③コーポ推進課の紹介

コーポ推進課は、3名のメンバーで、総務業務から給与計算業務、労務業務まで幅広く担っています。他店舗に所属する英語講師やスーパーヴァイザーの労務管理が課題でしたが、昨年の組織統合を機に、新しい勤怠システムを導入し、労働時間の見える化を実現しました。今後は、従業員の労働時間をタイムリーに確認することで、従業員の健康管理を行っていきたいと考えております。



コーポ推進課メンバー左から
岡野圭介さん、五十嵐智恵子さん、加藤初美さん

我が社の「健康人」

我が社の健康人として、CC・パートナー推進課 水野緑さんをご紹介します！

年間6～7回、全国のマラソンレースに参加されている水野さんが走り始めるようになったきっかけは、外勤から内勤に異動になって、肩痛、腰痛に悩まされるようになり「解消しなきゃ」ということで始めたそうです。

本格的にフルマラソンを始めるようになったのは「東京マラソン」の初当選。

「最初、当選はしたものの『本当に走れるのか?』と不安でいっぱいでしたが、たくさんの沿道の声援と、たくさんのランナーの皆さんの力を借りて無事完走することができて、すべてのレースでドラマはありますが、今までで一番忘れられないレースになりました!!」と満面の笑みで語っていただきました。

これまでの自己ベストは3時間34分05秒(凄い) 目標**3時間30分切り!**

「達成したら、もっと早い記録を目指すのか、ゆっくり楽しく走って『私も走ろうかな?』と応援に来ている方々に思っただけことを目指すのか、その時に考えたいと思います。

あと、日本全国のマラソン大会に参加したいです!」とも。

「健康の秘訣」は運動・栄養・休養!



CC・パートナー推進課 水野緑さん