

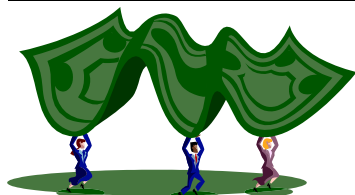
健保だより おげんきですか

周知健保発403号

発行日 2014年4月1日

立教学院健康保険組合

平成26年度収支予算が決まりました



立教学院康保険組合の平成26年度収入支出予算が、去る2月19日(水)に開催された第160回組合会において承認され、決定しました。平成26年度は保険料率を改定せず、前年度と同率での予算編成となりました。その概要は以下のとおりです。なお、「平成26年度収入支出予算書」につきましては、近日中に各部署に回覧でお送りいたしますのでご覧ください。

一般勘定の予算概要 ～経常収支で 収支均衡予算～

平成25年4月徴収分より保険料率を70/1000に改定いたしましたが、平成26年度は、保険料率を改定せず、70/1000を維持いたします。平成26年度の予算案では、経常収入支出差引額は約7千万円の残金が出る見込みです。これは、前期高齢者納付金額が、平成25年度は約1.5億円であったのが、H26年度は約6千万円と7千万円ほど下がっていることが主な要因です。

平成26年度予算

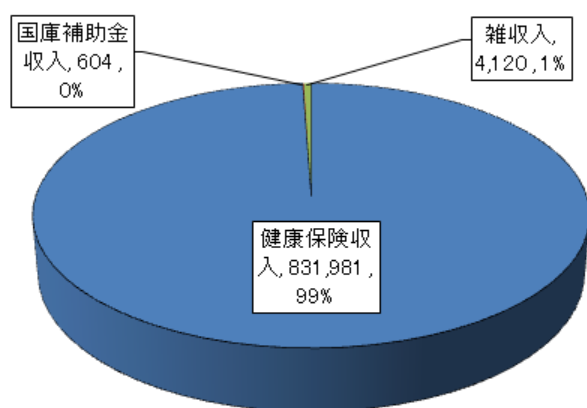
一般勘定	:	9億5,815万円
介護勘定	:	8,015万円
保険料率	:	一般：70/1000 介護：8/1000

平成26年度 一般勘定収支予算 算定基礎数値

○年間平均被保険者数	1,380人	○平均年令	45.06歳
○被扶養者数	1,119人	○年間平均標準報酬月額	552,550円
○扶養率	0.81人	○保険料率	70 / 1000

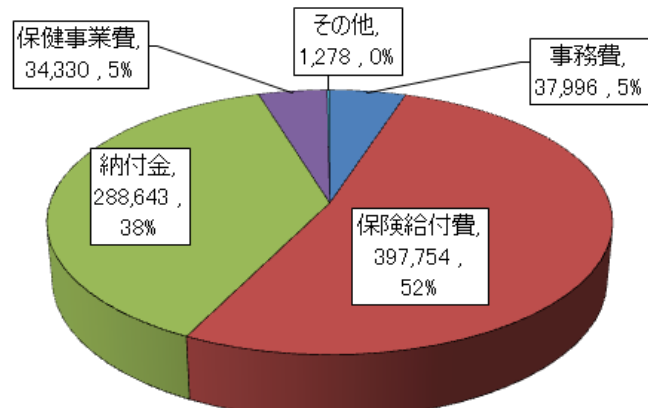
平成26年度 経常収入

(千円)



平成26年度 経常支出

(千円)



403号目次

平成26年度予算が決まりました 健保運営の健全化の取り組み	P1-2
イーグ表参道 婦人科検診 健保契約料金 のご案内 (30歳以上の被保険者・被扶養者対象) 健康セミナー開催のご報告	P3
平成25年度歯科検診開催予告 平成25年度ウォークラリー実施のご案内 健康相談サービスをご利用ください	P4

【同封物のご案内】

今月号には以下の資料を同封しています。

- ・「健康保険のしおり (保存版)」
健康保険の様々なポイントをご紹介します。
お手元に保管してぜひお役立てください。
- ・「立教学院健保健康相談24 ご利用案内」
- ・「ラフォーレ
インフォメーション2014」
- ・ラフォーレ倶楽部会報誌
「ラフォーレ スプリング 2014」



介護勘定の予算概要

介護保険料率は、その前提となる平成26年度の保険料徴収対象額（厚生労働省より通知される当該年度の介護納付金）に、法定の積立金を考慮して設定することとなります。平成26年度は、平成25年度の残金からの繰越金の充当で不足分を補うことで保険料率を改定せず、8 / 1000を維持いたします。

平成26年度 介護勘定収支予算 算定基礎数値

○年間平均介護第2号被保険者数	1,104人
○上記中の保険料徴収対象者数	810人
○年間平均標準報酬月額	635,000円
○保険料率	8 / 1000



また、組合会では、予算の承認のほか、特定健診・特定保健指導（第一期）の実施結果、健康保険被保険者証のカード化、任期満了に伴う組合会議員総選挙及び理事・理事長・監事選挙日程について報告されました。

当健康保険組合では今後とも更なる業務の効率化を図り、被保険者とご家族の健診をはじめとした健康管理事業の充実とサービスの向上に努めてまいりますので、事業主ならびに被保険者の皆さまのより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健保運営の健全化の取り組み

厚生労働省からの指導に基づき、健全な事業運営のために引き続き下記の取り組みを行っています。皆さま方におかれましても、健康に留意され、適正な受診、ジェネリック医薬品の積極利用などにより、限りある医療費の有効活用を心がけていただくよう、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

- ・毎年、被扶養者の資格調査を行い、健康保険組合加入者の適正化を図ります。
- ・接骨院等における柔整療養費の受診照会、及び長期受診者への受診調査を行い、マッサージ目的等の保険適用外の受診を無くし、柔道整復施術療養費の適正化を図ります。
- ・「医療費のおしらせ」発行により、保険証を使って発生した医療費の総額をお知らせします。

【被扶養者の異動の届出は、勤務先の人事担当にお申し出ください。】

新年度を迎え、ご家族がご卒業・ご就職などで扶養から外れる場合や、ご家族の退職等で扶養に入る場合など、被扶養者に異動が生じた場合は、勤務員の方は、勤務している事業所（大学・新座中高・池袋中高・小学校）の人事担当者にお申し出いただき、被扶養者の変更手続きをしてください。

※任意継続被保険者の方で被扶養者の異動がある方は、その旨健保にご連絡ください。



健康保険の 被扶養者と なる条件

- ・被扶養者の年収が130万円未満（60歳以上または障がい者は180万円未満）であること
- ・75歳未満であること
- ・同一世帯の親族（直系尊属、配偶者、子、孫および弟妹以外の三親等内の親族、内縁関係の配偶者および父母および子）であること

【接骨院等の受診照会を実施しています。受診された方は必ずご回答ください。】

肩凝り・スポーツ疲労等の
マッサージ目的で
保険証は使えません!!

接骨院等では、「保険適用」を謳っているところが多くありますが、実際に保険証が使えるのは、骨折の応急処置、打撲・捻挫等の治療に限られています。単なるマッサージ目的で接骨院にかかる場合は保険証は使えません。

しかしながら、接骨院によっては、保険対象外の施術でも保険証を提示させて、健保に7割分を水増し請求するケースもあります。

当健保では、接骨院等からの不正請求を削減するため、接骨院等を保険証を使ってご受診された方全員に、受診内容について毎月照会しています。接骨院から正しく請求がなされているかを判断するために、ご本人のご回答が必要となります。対象となる方は、受診された月ごとに照会文書をお送りしますので、ご回答にご協力をお願い申し上げます。

イーグ表参道 婦人科検診 健保契約料金のご案内（30歳以上の被保険者・被扶養者対象）



平成26年度より短期人間ドックの提携医療機関として、医療法人社団プラタナスの運営する女性のための統合ヘルスクリニック「イーグ丸の内」「イーグ表参道」が加わりました。また、「イーグ表参道」限定で、子宮がん・乳がん検診を、単体の受診でも通常より安い下表の健保契約料金でご受診いただけるようになります。

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者の方はどなたでも健保契約料金でご利用いただけます。また、上限1万円までを健保で補助する「婦人科検診補助金制度」がございます。ご利用の際は、病院窓口で「婦人科検診補助金制度 受診票（健保WEBサイトよりダウンロードできます）」の検診費用領収証明の記入・押印を受けた上で、健保窓口にご提出ください。※人間ドックで婦人科検診を受けた方は対象外です。

【ご予約・検診内容問合せ】イーグ表参道 0120-190-828

名称	検査項目	金額（税別）
婦人科オプションセット①	マンモグラフィー、内診・子宮頸部細胞診（医師採取）	9,260円
婦人科オプションセット②	乳腺超音波検査、内診・子宮頸部細胞診（医師採取）	9,260円
婦人科オプションセット③	マンモグラフィーまたは乳腺超音波検査のいずれか 内診・子宮頸部細胞診（医師採取）、経膈超音波検査	13,580円
婦人科オプションセット④	マンモグラフィーと乳腺超音波検査の併用 内診・子宮頸部細胞診（医師採取）、経膈超音波検査	16,000円
乳がん検診	マンモグラフィーと乳腺超音波検査の併用	10,480円
子宮がん検診	内診・子宮頸部細胞診、経膈超音波検査	8,580円
	マンモグラフィー	5,720円
	乳腺超音波検査（エコー）	5,720円
	内診、子宮頸部細胞診（医師採取による）	5,240円
	経膈超音波（エコー）	5,240円
	内診、子宮体部細胞診（医師採取による）	5,240円

健康セミナー「効果的なウォーキング・ジョギングの仕方を見つけよう」を開催しました

去る1月16日（木）に、健康セミナー「効果的なウォーキング・ジョギングの仕方を見つけよう！」をポール・ラッシュ・アスレティックセンターにて開催しました。講師は、健康運動指導士の羽田野治朗先生で、運動への効果的な取り組み方について楽しく参考になるお話を聞いた後、負荷をかけながらいろいろなウォーキング・ジョギングを教えてくださいました。終了後は、希望する方のフォームの個人指導をしていただきました。



【効果的なウォーキング・ジョギングのポイント】

- ・ウォーキングは、負荷がかかり過ぎない範囲で運動できるので、準備運動にこだわらず、思い立ったらすぐに始めてOK。ジョギングは全身の軽いストレッチで体をほぐして温めてから始めること。
- ・シューズは底が磨り減っているのが一番良くない。こまめに買い換えるのがよい。
- ・ジョギングで体脂肪燃焼に効果的な心拍数（1分間あたり）は、「 $(220 - \text{年齢}) \times 60\%$ 」位を目安にする（10秒あたりの普段の心拍数を基本に、運動時の心拍数を計ってみて効果的な運動ができているか、この計算を目安に確認できる）。

事務局からのお知らせ

平成26年度歯科検診 開催予告



平成26年度の歯科検診は、以下の日程で開催いたします。新座は例年と会場・日程が変わります。

池袋：6月19日（木）9：00～16：30 太刀川記念館3階ホール（例年と会場が変わります）

新座：6月18日（水）8：20～12：50 新座キャンパス7号館3階アカデミックホール

予約方法については、次号「おげんきですか（5月1日号）」でご案内いたします。

むし歯は進行すればするほど治療費が高額になります。検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。

平成26年度ウォークラリー実施のご案内



平成26年度もウォークラリーを実施いたします。ウォーキングは有酸素運動の中でも体への負担が少なく、マイペースで続けることができ、肥満の解消、腰痛・肩こりの予防等、生活習慣病の改善があることが確認されています。

当健保のウォークラリーは、参加ご希望の方各自が、1日8,000歩を1ヶ月または3ヶ月継続して歩くことを目標に、毎日万歩計をつけて一日の歩数の記録を取っていただく方式です。

ご希望の方は健保にお申し込みください。「ウォークラリー記録表」と、初めての方には万歩計・腹囲計をお渡しします。見事完歩された方には完歩賞を差し上げます。

（対象者） 被保険者及び被扶養者

（実施期間） 平成26年4月～平成27年2月末

（申込方法） 健保の窓口もしくはWebサイトで申込書を入力してください。1ヶ月or3ヶ月のコースを選んでご記入の上健康保険組合まで提出してください。

（記入方法）

1カ月間もしくは3カ月間、継続完歩記録を「ウォークラリー記録表」に記入してください。毎日8,000歩以上歩いていただくことが条件となります。

（完歩賞のお申し込み方法）

選択したコースの期間をすべて完歩したら、健康保険組合まで「ウォークラリー記録表」をご提出いただき、健康関連の完歩賞から一つお選びください。

※完歩賞のお申し込みは年度内に1回まで可能です。

【健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」をご利用ください】

利用対象者：被保険者及びそのご家族

心身の不調の早期発見・早期治療のため、いつでも無料でお気軽に電話相談できる専門窓口を外部に設けております。24時間対応の電話相談から面談カウンセリングまで、以下の①②よりご希望にあったサービスをご活用ください。個人のご相談の履歴や内容の情報は健保に一切伝わりません。

①24時間電話健康相談サービス

電話による健康・医療相談サービス（24時間年中無休）

②メンタルヘルスのカウンセリングサービス

- 1) 電話によるカウンセリング（9：00～22：00・年中無休）
- 2) WEBによるカウンセリング（24時間年中無休受付）
- 3) 面談によるカウンセリング（完全予約制、一部有料）

健康相談サービス電話番号：

健保にお問い合わせください

WEBカウンセリングサイト：

<http://www.t-pec.jp/websoudan/>
ID・passは健保にお問い合わせください

発行日：平成26年4月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<http://www.rikkyo.ne.jp/grp/kenpo/index.html>

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」でご案内します。どうぞ毎号ご家族皆様をご覧ください。次号は平成26年5月1日発行予定です。