

平成29年10月1日から

改正育児・介護休業法がスタート

保育園などに入所できず、退職を余儀なくされる事態を防ぐため、育児・介護休業法が変わります。またさらに、育児をしながら働く方が、育児休業などを取得しやすい職場環境づくりが進みます。

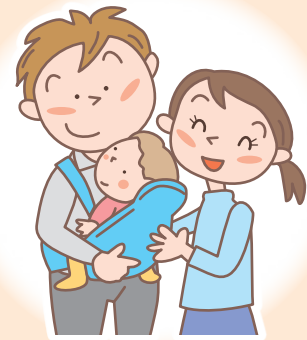
改正内容

1 保育所に入れない場合など、2歳まで育児休業が取得可能に

子どもが1歳6カ月に達する時点で、次のいずれにも該当する場合には、子どもが1歳6カ月に達する日の翌日から子どもが2歳に達する日までの期間について、事業主に申し出ることにより、育児休業期間を延長することができるようになりました。

- ① 1歳6カ月に達する日において、従業員または配偶者が育児休業をしている場合
- ② 保育所に入所できない等、1歳6カ月を超えても休業が特に必要と認められる場合

- 2歳までの休業は、1歳6カ月到達時点でさらに休業が必要な場合に限り申出可能となり、原則として子どもが1歳6カ月に達する日の翌日が育児休業開始予定日となります。なお、1歳時点で延長することが可能な育児休業期間は子どもが1歳6カ月に達する日までとなります。
- 育児休業給付金の給付期間も延長した場合は、2歳までとなります。



改正内容

2 子どもが生まれる予定の方などに育児休業等の制度などをお知らせ

事業主は、従業員もしくはその配偶者が妊娠・出産したことを知った場合、または従業員が家族を介護していることを知った場合に、関連する制度（育児休業中・休業後の待遇や労働条件など）について個別に知らせる努力義務が創設されました。



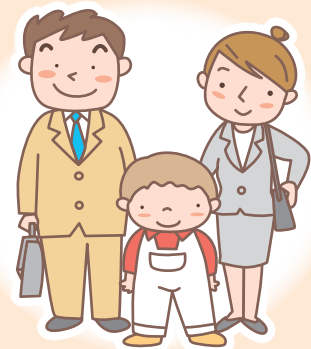
改正内容

3 育児目的休暇の導入を促進

事業主は、未就学児を育てながら働く従業員が子育てをしやすいように、育児に関する目的で利用できる休暇制度を設ける努力義務が創設されました。

<育児目的休暇の例>

配偶者出産休暇、ファミリーフレンドリー休暇、子どもの行事参加のための休暇 など



「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い

(任意継続被保険者は除く)

被扶養者認定の適正化のため、今年も例年どおり、家族を扶養しておられるみなさまに「健康保険被扶養者現況届」を10月中旬頃にお配りします。組合への提出期限は平成29年11月30日ですので、それまでに事業所のご担当者までご提出をお願いします。

毎年被扶養者の確認をするのはなぜ？

健康保険の二重加入の防止や保険給付費の適正化を図るためです。

本来は削除されているべき方が認定されたままになっていると不要な組合の負担が増え、ひいては事業主や被保険者が納める保険料が増えるということになりますので、削除する事由に該当した方は、すみやかに「**被扶養者異動届**」で削除していただくようお願いします。

主な 削除事由

- 家族の就職・結婚
- 家族と別居するようになったが仕送りをしていない
- 家族の収入が増えた など

削除する事由に該当した方を「被扶養者異動届」で削除する際には、必ず保険証を添付してください。削除後に医療機関で受診された場合は、組合から医療費の返還請求をすることがあります。

算定基礎届の事務処理が完了し、標準報酬月額が決定しました

各事業所ご担当者のみなさまのご協力を得て、算定基礎届の事務を完了し、標準報酬月額が決定しました。ここに誌面をお借りして、厚くお礼申し上げます。

算定基礎届とは？

4月・5月・6月に支払われる給与を、毎年7月に会社から届け出してもらうもので、保険料や給付金支払いの計算の基礎となる標準報酬月額を決定し、9月1日から翌年8月31日まで使われます。保険料は、9月分から新しい標準報酬月額で計算した金額が控除されることとなります。

ただし、昇給・降給等で給与が大幅に変わった月（変動月）以後3カ月の平均額に基づく標準報酬月額と従来の標準報酬月額とを比べて2等級以上の差が生じたときは、変動月以後4カ月目から標準報酬月額が改定されます。

たとえば、4月に昇給があって4月・5月・6月の平均額に基づく標準報酬月額が従来の標準報酬月額と比べて2等級上がった人の場合は、7月1日から改定された標準報酬月額を基に保険給付が行われ、保険料も7月分から新しい標準報酬月額で計算し控除されることとなります。

平成29年7月 事業状況

保険給付1人あたり額には、
前期高齢者納付金等を含む

		大 阪	神 戸	京 都	合 計
事 業 所 数	(件)	626	93	72	791
被 保 険 者 数 (人)	男	57,811	7,739	5,006	70,556
	女	24,662	2,805	2,257	29,724
	計	82,473	10,544	7,263	100,280
平 均 報 酬 月 額 (円)	男	411,774	411,907	360,511	408,152
	女	268,039	268,396	226,624	264,928
	計	368,793	373,729	318,905	365,699
保険料(給与分)1人あたり額(円)		34,298	34,757	29,658	34,010
保険料(賞与分)1人あたり額(円)		29,994	23,207	24,545	28,886
保 険 給 付 1 人 あ た り 額 (円)		40,967	41,837	42,218	41,149
扶 養 率		0.89	0.96	0.81	0.89

仕事中・通勤中 にケガをしたとき

健康保険は **使えない** のでご注意を！

どんなケガや病気でも、病院に行ったら保険証を出すものだと思いませんか？ 仕事中・通勤中のケガや、仕事・通勤との因果関係がある病気は「労災保険」の適用となり、健康保険は使えません。

健康保険

仕事中・通勤中以外のケガや病気が対象です。
(原則7割給付)



運営は健康保険組合



労災保険

仕事中・通勤中のケガや病気が対象です。
(原則10割給付)



管轄は労働基準監督署



労災保険の対象となるのは…

業務災害

業務上の理由によってケガや病気になったとき

仕事中のほか、移動中や出張中にケガをした場合や、仕事が原因で病気になったと認められた場合も労災保険適用となります。

- 重い資料を運ぼうとして腰を痛めた
- 出張中にケガをした
- 業務による明らかな過重負荷で不調になった

通勤災害

通勤中にケガをしたとき

通勤中のほか、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診などをした場合、通常の経路に戻った後は通勤とみなされ労災保険の適用となります。

- 出勤・帰宅途中に階段で転倒した
- 自宅から得意先に直接向かう途中にケガをした
- 帰宅途中にスーパーへ寄った帰りにケガをした

※業務・通勤と傷病との間に因果関係がなくてはなりません。業務災害・通勤災害に該当するかどうか判断に迷う場合は、勤務先の担当者を通じて管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

労災の対象となる

仕事中もしくは通勤中の けがや病気で 医療機関を受診する



CASE 1

労災保険指定の医療機関で受診する場合

- 保険証を提示せず、窓口で「労災保険で受診します」と伝えてください。
- 事業主の証明と必要書類に記入して提出してください。
※ 原則、医療機関での窓口負担はありません（後日、労働基準監督署から医療機関へ医療費が支払われます）。

CASE 2

労災保険指定以外の医療機関で受診する場合

- 保険証を提示せず、窓口で「労災保険で受診します」と伝えてください。
- 指定外のため、いったん医療費を全額負担し、ご自身で管轄の労働基準監督署に必要書類と領収証を提出し、還付を受けてください。

CASE 3

保険証を提示して、健康保険を使って 受診してしまった場合

- 健康保険から労災保険への切り替えが必要です。まずは受診した病院に切り替えができるか確認してください。その後の手続きは切り替えができるかどうかによって異なりますので、詳細は「労災保険相談ダイヤル」へお問い合わせください。

労災保険相談ダイヤル

ろうさい
0570-006031

受付時間 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

みんなで取り組む 生活習慣病 対策

高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。血圧が高いだけではとくに自覚症状はありませんが、高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。

① 特定健診では この項目をチェック

高血圧症に関しては、下の2つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

〈特定健診の判定値〉

●収縮期血圧

保健指導判定値 130mmHg以上
受診勧奨判定値 140mmHg以上

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまっていった血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。

●拡張期血圧

保健指導判定値 85mmHg以上
受診勧奨判定値 90mmHg以上

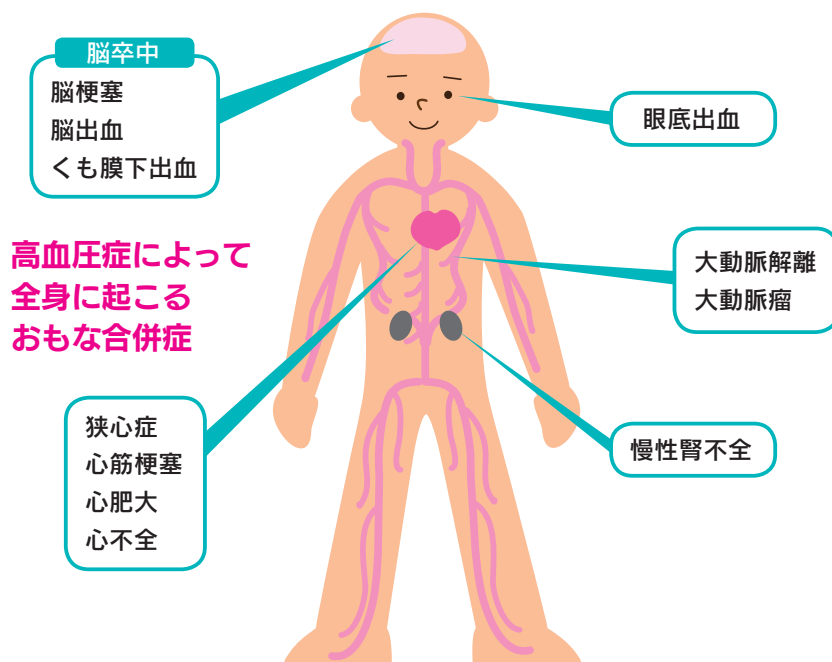
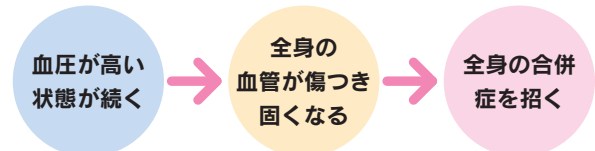
心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。

② 血管の老化が進み、 合併症を招きます

「人は血管とともに老いる」といわれます。自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき固くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

たとえば、心臓の血管がつまったり破れたりすると狭心症や心筋梗塞、脳の血管がつまったり破れたりすると脳卒中が起こります。腎臓の血管に障害が起こると腎不全となります。命が助かって後も後遺症が残ることも多く、健康寿命を縮めることにつながります。

健診で高血圧を指摘されたら、「体質だから」と放置せず、かかりつけ医を受診してください。



3 高血圧症を予防・改善するには

高血圧症は、遺伝的因子に環境因子が加わって発症する生活習慣病です。タバコ、過剰飲酒、肥満、運動不足、塩分のとりすぎなどで血圧が上がります。血圧を上げない生活習慣を身につけて、高血圧症を予防・改善しましょう。

減 塩

塩分が体内にたくさん入ってくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は**1日に男性8.0g未満、女性7.0g未満**。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

減塩のコツ

- ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す
- 調味料を減塩のものに変える
- だしのうま味を生かす
- 酸味、辛味、香味を生かす
- ハムやかまぼこなどの加工食品、漬物は要注意

「食塩相当量」が表示されるようになっています

市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、2015年4月から「食塩相当量」で表示されるよう変更されています。

食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。

食べすぎ
注意!

塩分の多い食品

(1食分中の食塩相当量の目安)



カップラーメン
(1食分)

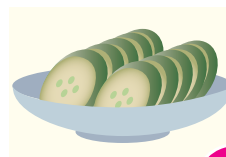
5.1g



塩鮭
(1切 60g)

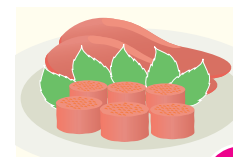
0.9g

2.9g



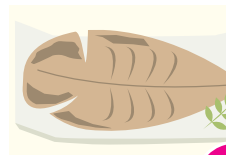
きゅうりのぬか漬け
(1/2本 40g)

2.1g



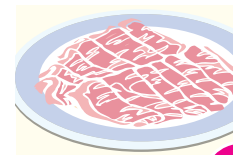
たらこ
(1/2腹 35g)

1.6g



あじの干物
(1枚 80g)

1.4g



生ハム
(2枚 40g)

1.1g

減 量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にあります。脂質異常症を合併することも多く、血管へのダメージは深刻です。減量すれば血圧も下がって正常に近づきますので、食事改善と運動を組み合わせると減量にとり組みましょう。

生活習慣を見直すタイミングはいつがベスト?

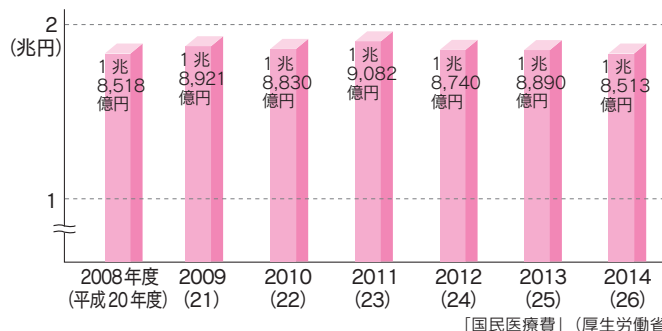
本当は、「今すぐ」と言いたいところですが、「きりよく翌月1日から」「家族の誕生日」など、思い入れのある日のほうがモチベーションを保ちやすい場合もあります。早期の段階の生活習慣改善には、心の準備も必要です。

改善
スタート

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

高血圧性疾患の医療費の推移

わが国の高血圧性疾患の医療費は、1兆8,500億円～1兆9,000億円で推移し、高止まりの状況です。合併症を起こすと高額な医療費がかかりますので、高血圧と指摘された方は受診を継続して、血圧をコントロールしましょう。



「禁煙外来」って こんなところですよ

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。

健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしていることが必要です。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
- プリンクマン指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上であること（34歳以下は200未満でもOK）
- ただちに禁煙を希望していること
- 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること

※ 上記すべてに該当する必要があります。



「1人で禁煙」よりも成功率は高い

- メリット①** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット②** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット③** 健康保険が使えると、その間のタバコ代よりも安くなる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）

12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。

禁煙治療の流れの例

初回
(第1回目)

禁煙治療プログラムに同意し、この日から禁煙を開始することにしました。ニコチンパッチも処方してもらいました。
※経口禁煙補助薬（バレニクリン）を処方してもらう場合は、禁煙開始日の1週間前から12週間にわたって服用します。

2週間後
(2回目)

なんとか禁煙は続き、医師からほめられました。

4週間後
(3回目)

せきやたんが改善するなど、禁煙の効果を自覚できるようになってきました。医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくするよう提案を受けました。

8週間後
(4回目)

ニコチンパッチをやめて禁煙を継続することにしました。医師から体重の増加を指摘され、ウォーキングの時間をとるようにします。

12週間後
(5回目)

禁煙治療はひとまず終了です。医師からここまで禁煙できたことをほめられました。決意を新たにこれからも禁煙を継続することを誓いました。



健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

一般社団法人日本禁煙学会
<http://www.jstc.or.jp/>

トップページ

↓
禁煙治療に
保険が使える医療機関

接骨院・整骨院での 保険証のルールをご存じですか？

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代わりの施術には保険証は使えず、自費診療となります。

保険証が使えるのは
こんなときだけ



(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲 ねんざ 肉離れ

骨折 脱臼

応急手当をする場合をのぞき
あらかじめ医師の同意を
得ることが必要



こんなとき保険証は
使えません



(全額自費になります)

- × 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 病院などで治療中のケガ
- × 労災保険が適用となる仕事や
通勤途上での負傷



接骨院・整骨院にかかったときの注意点！

- 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- 領収証は保管してください（医療費控除に使用できます）。

*後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。
ご協力をお願いします。

整形外科と接骨院・整骨院のちがい？

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

「部位転がし」が 問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治癒を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例(いわゆる部位転がし)が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさまからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。

平成29年度のインフルエンザ予防接種補助金について

本年度も下記の要領でインフルエンザ予防接種の補助金制度を実施いたしますのでご案内いたします。

●申請上の注意

補助金対象となる 予 防 接 種	平成29年10月1日から平成30年1月31日までの期間に受けたインフルエンザ予防接種
補 助 の 対 象 者	接種の日に、当健康保険組合の被保険者および被扶養者の資格があり、国内の医療機関等で接種を受けた方【海外での接種は対象外】
補 助 金 限 度 額	一人当たり1,500円（消費税込） 期間内に1回限り ※支払った額が補助金限度額に満たない場合は支払った額
申 請 方 法	インフルエンザ予防接種補助金申請書「事業所用（様式-1）」に連名簿と領収書（コピー可）を添付し、被保険者および被扶養者分を事業主が一括して請求してください。なお、任意継続の方は申請書「任意継続被保険者用（様式-2）」をご使用いただき、個人請求してください。 ※領収書には、接種を受けた方の氏名、日付、実施した医療機関等名称、接種に要した費用、および「インフルエンザ予防接種代」と記載してあること、 <u>以上の全てが確認できる</u> ことが必要です。 ※集団接種により、まとめて支払った場合は、 <u>領収書のほかに医療機関等が発行した明細書（各接種者氏名の記載があるもので、かつ発行元の名称が記載されているもの）</u> を必ず添付してください。 ※申請用紙は健康保険組合ホームページからダウンロードできます。
そ の 他	○医師の判断等で2回以上接種した場合であっても1回の補助となります。1回目もしくは2回目以降のいずれかの接種分で申請してください。（合算しての申請はできません） ○他の制度（市区町村等）から補助を受けることができる場合はその制度が優先となります。 なお、他の制度から補助を受けた場合でも、自己負担が発生したときは補助の対象となります。
申 請 期 限	平成30年2月28日（水）
申請・問い合わせ先	●健康管理課 06-6941-6352 ●神戸支部 078-221-6100 ●京都支部 075-801-2905

※他の制度（公費）で受けられる方

【法律に基づき市区町村長が行う予防接種対象者】

予防接種法施行令により、「(1) 65歳以上の者および、(2) 60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令に定めるもの」が、インフルエンザ予防接種を行う対象者になります。（お住まいの市区町村にお問い合わせください）

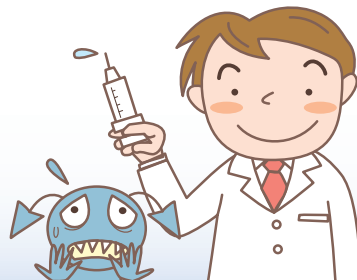
流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて12月中旬までに接種を済ませましょう。

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



●発行所

大阪薬業健康保険組合 大阪市中央区内平野町3丁目2番5号 ☎06(6941)5001
大阪薬業厚生年金基金 大阪市中央区内平野町3丁目2番5号 ☎06(6945)1021