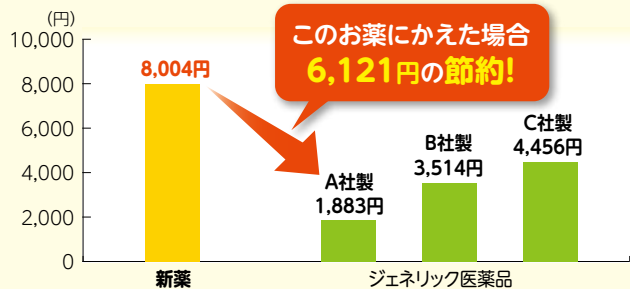


できることアクション②

薬をもらう時はジェネリックと言いましょ!

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に発売される後発医薬品です。新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性は同等ですが、価格は安く、なかには新薬に比べて9割近く安くなるものもあります。薬代が安くなり、医療費削減にも貢献できます。

■高血圧症のお薬(リシプリル水和物錠20mg)を1年間服用した場合 (1日1回1錠、3割負担の場合)



(出典)日本ジェネリック医薬品学会「かんじやんの薬箱」より算出(2016年4月現在)

できることアクション③

はしご受診をやめましょ!

同じ病気でいくつもの病院を受診すると、医療費のムダになり、検査や薬の重複で体にも負担がかかります。必要なときは、かかりつけ医に紹介状をもらったりセカンドオピニオンを利用しましょう。

■通常受診の場合とははしご受診の場合の医療費

通常受診の場合		はしご受診の場合	
2,820円(+検査料等)	初診料 1回目	2,820円(+検査料等)	初診料
720円	再診料 2回目	2,820円(+検査料等)	初診料
720円	再診料 3回目	2,820円(+検査料等)	初診料
4,260円	合計	8,460円	

できることアクション④

コンビニ・時間外受診をやめましょ!

医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、「時間外加算」として割増料金がかかります。救急医療の妨げにもなりますので、緊急の場合以外の時間外受診は控えましょう。電話相談なども活用してください。

■初診料と再診料の時間外加算

初診の場合(6歳以上)		再診の場合(6歳以上)	
初診料	2,820円	再診料*	720円
加算額			
850円	一般	650円	一般
2,300円	特別	1,800円	特別
2,500円	時間外	1,900円	休日
4,800円	深夜	4,200円	深夜

●支払額は自己負担割合によります。●歯科は除く
※1:200床以上の病院は730円(外来診療科) ※2:概ね6~8時/18~22時 ※3:救急病院など

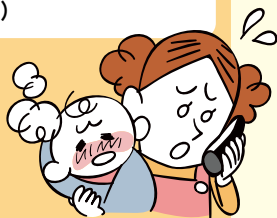
日本旅行健保組合 健康相談ダイヤル24

☎0120-245-321

(24時間・年中無休、通話無料、携帯・PHSからもOK)

小児救急電話相談 #8000

救急相談センター #7119



できることアクション⑤

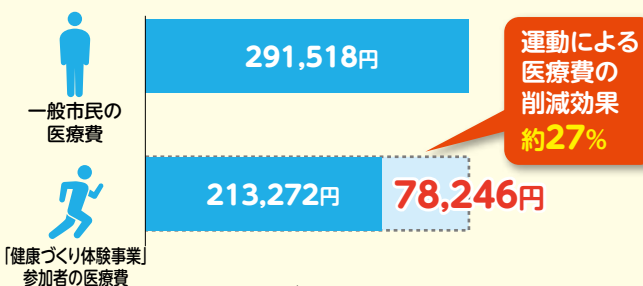
健康のためにも運動をしましょ!

継続的な運動は、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の予防になり、運動を続けることで医療費を削減することが期待できます。

日本旅行健康保険組合では「健康ウォーク1日1万歩運動」を実施していますので、参加しましょ!!

■運動による1人あたりの年間平均医療費の削減効果

(医療費は2008年度の在宅医療費)



(出典)いなべ市「元気づくりシステム促進事業」に関する調査結果報告書(調査期間は2012年6月8日~2013年2月28日 調査対象は60~80代)

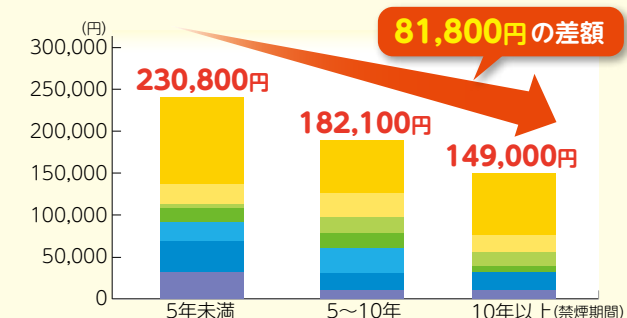
できることアクション⑥

禁煙しましょ!

禁煙することで、タバコ代だけでなく医療費が削減されることがわかっています。また、条件にあえば健康保険を使って禁煙治療を受けることもできますし、健康保険が使えない場合には、健保組合が費用を補助する制度もありますので、ぜひ禁煙しましょ。

■禁煙した人の年間医療費

■ 新生物 ■ 代謝性疾患 ■ 循環器 ■ 呼吸器 ■ 消化器 ■ 歯科 ■ その他



※厚生労働科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業)分担研究報告書 職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究(2006年度)

保険料収入の半分以上を占め、健保財政を悪化させている



「納付金」を私たちの努力で減らしましょ!!



健康保険組合は、

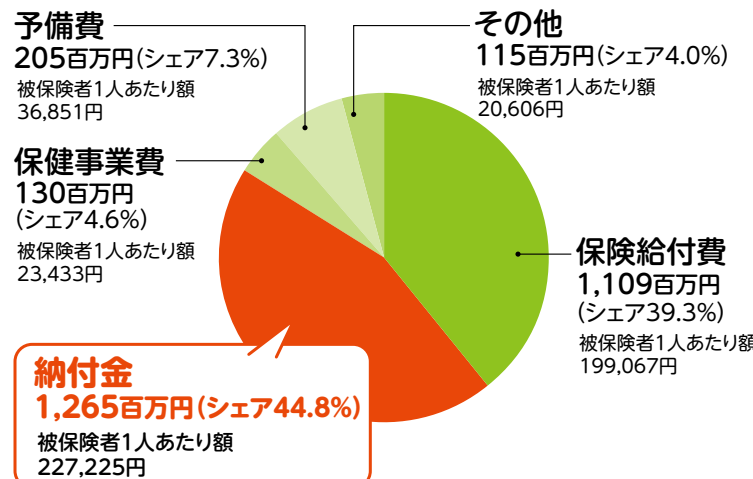
65歳以上の方の医療費の一部を納付金として国に拠出しています。

私たちが納めている保険料のうちの半分以上が、65歳以上の高齢者のための医療費として使われているのです。この高齢者医療にかかる負担はとて重く、健康保険組合の財政を圧迫する大きな原因となっています。

でも、この納付金は私たちの努力で減らすことができるのです。

このリーフレットは、納付金を減らし健康保険組合を存続するために私たちにできる行動をまとめてありますので、ご家族でお読みいただき健保財政の健全化の取組みにご協力をお願いいたします。

■日本旅行健康保険組合の支出内訳(平成29年度予算)

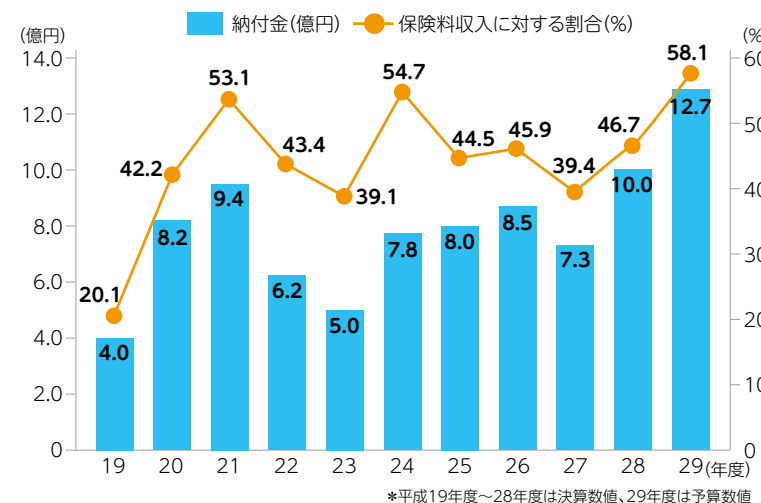


高齢者医療費への負担がこんなに大きくなって、知らなかったよ



納付金は私たちの医療費よりも多い!

■日本旅行健康保険組合の納付金と保険料収入に対する割合の推移



私たちの保険料の半分以上が高齢者の医療費!?



「前期高齢者納付金」は私たちの努力で減らせます!!

健康保険組合が国に拠出する納付金のうち、65～74歳の医療費負担を「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療費負担を「後期高齢者支援金」といいます。

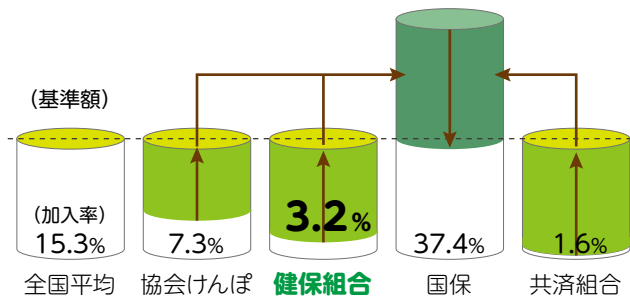
このうち、前者の「前期高齢者納付金」は当健保の65～74歳の加入者の年間医療費により大きく変動する仕組みとなっています。従って、当健保の65～74歳の加入者（被扶養者を含みます）が元気で医療費が少なくなれば、納付金も少なくなるというわけです。以下、その仕組みについてみていきましょう。



前期高齢者（65～74歳）の加入率が高い国民健康保険を、加入率が低い健康保険組合が支援する仕組みです。健康保険組合は、加入している前期高齢者の2年前の年間医療費をベースに、前期高齢者の加入率を全国平均とみなして納付金を負担します。

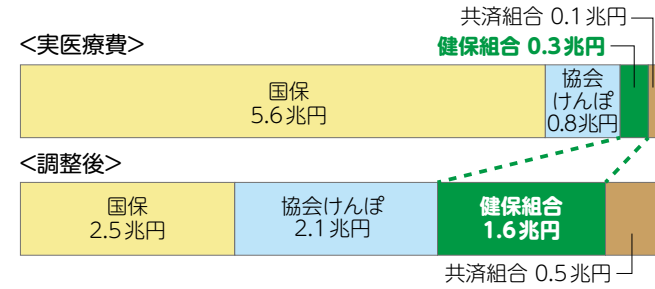
■前期高齢者医療給付費の財政調整のイメージ

*平成29年度(見込み)



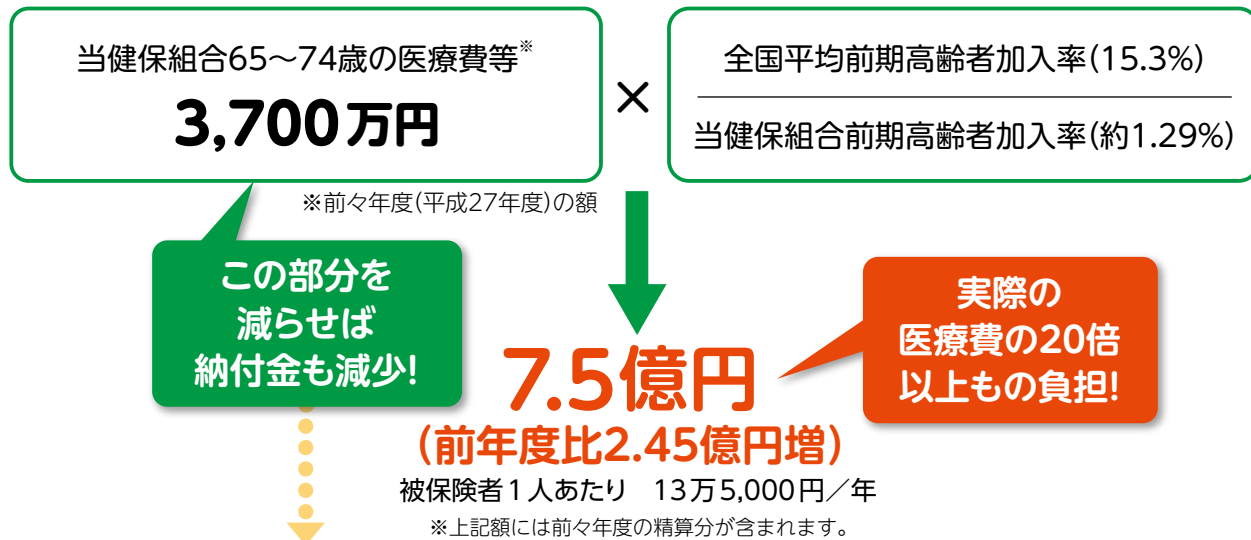
■実医療費と調整後医療費

*平成28年度予算ベース



■日本旅行健康保険組合の納付金

*平成29年度(見込み)



前期高齢者納付金額は、その健康保険組合に加入している前期高齢者の年間医療費に比例します。つまり、当健康保険組合の65～74歳の加入者の医療費が多くなればなるほど納付金額が増加し、その年代の方が疾病予防に努めていただければ納付金は減少します。

また、本来は被扶養者でないはずの65歳以上の方が扶養家族のままであると、その人にかかった医療費も納付金に計上されますので、扶養している家族が扶養からはずれることになったときは、すみやかに手続をしてください。



健康保険組合を守るために、私たちにできることを紹介します!!

健康保険できることアクション

国民皆保険を未来に残していくために、一人ひとりが日常生活の中で実践できるアクションをご紹介します。



できることアクション①

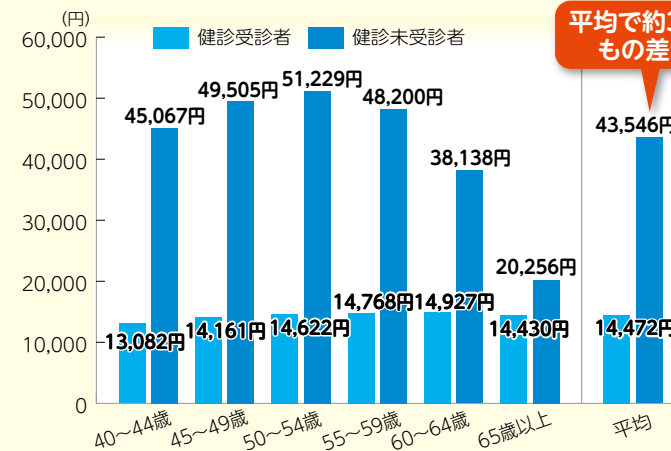
毎年、健診を受けましょう!

健診を受けて、病気の早期発見・早期治療により重症化や医療費の増加を防ぎましょう。日本旅行健康保険組合では、35歳以上の方は自己負担なし(無料)で生活習慣病予防健診を受けることができます。女性は、子宮頸がんや乳がんの婦人科検診も受けましょう。日本旅行健康保険組合では、20歳以上の方の子宮頸がん検診、30歳以上の方の乳がん検診に費用補助を実施しています。



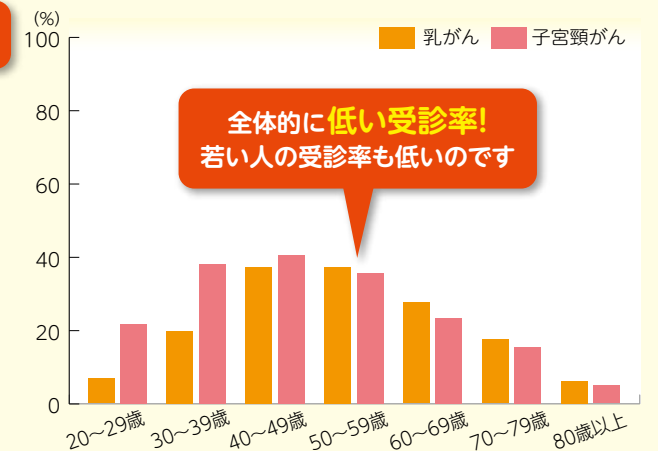
■生活習慣病患者の1人あたり医療費

(医療機関受診者ベース)



※2013年度の特定健診・特定保健指導データおよび5月診療分の生活習慣病(10疾患を対象)を含むレセプトデータより(健保連作成)

■乳がんと子宮頸がんの婦人科検診受診率



※厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」をもとに作成

特定保健指導も受けましょう!

特定保健指導では、保健師等によるメタボ改善のためのアドバイスが受けられます。案内を受けとった方は必ず受けてください。※40歳以上の方の健診受診率や特定保健指導受診率が低いと、ペナルティとして後期高齢者支援金が増える仕組みになっており、平成30年度からは段階的に10%まで加算されることになりました。受診率、実施率の向上にご協力をお願いします。

