

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2016

SPRING

71

P2 平成28年度 予算と事業計画

P4 生活習慣病対策 メタボリックシンドローム

P6 健診はデータヘルス計画の基本です

P7 10歳若返る「インターバル速歩」とは？

P8 新緑に染まる檜原都民の森を歩く

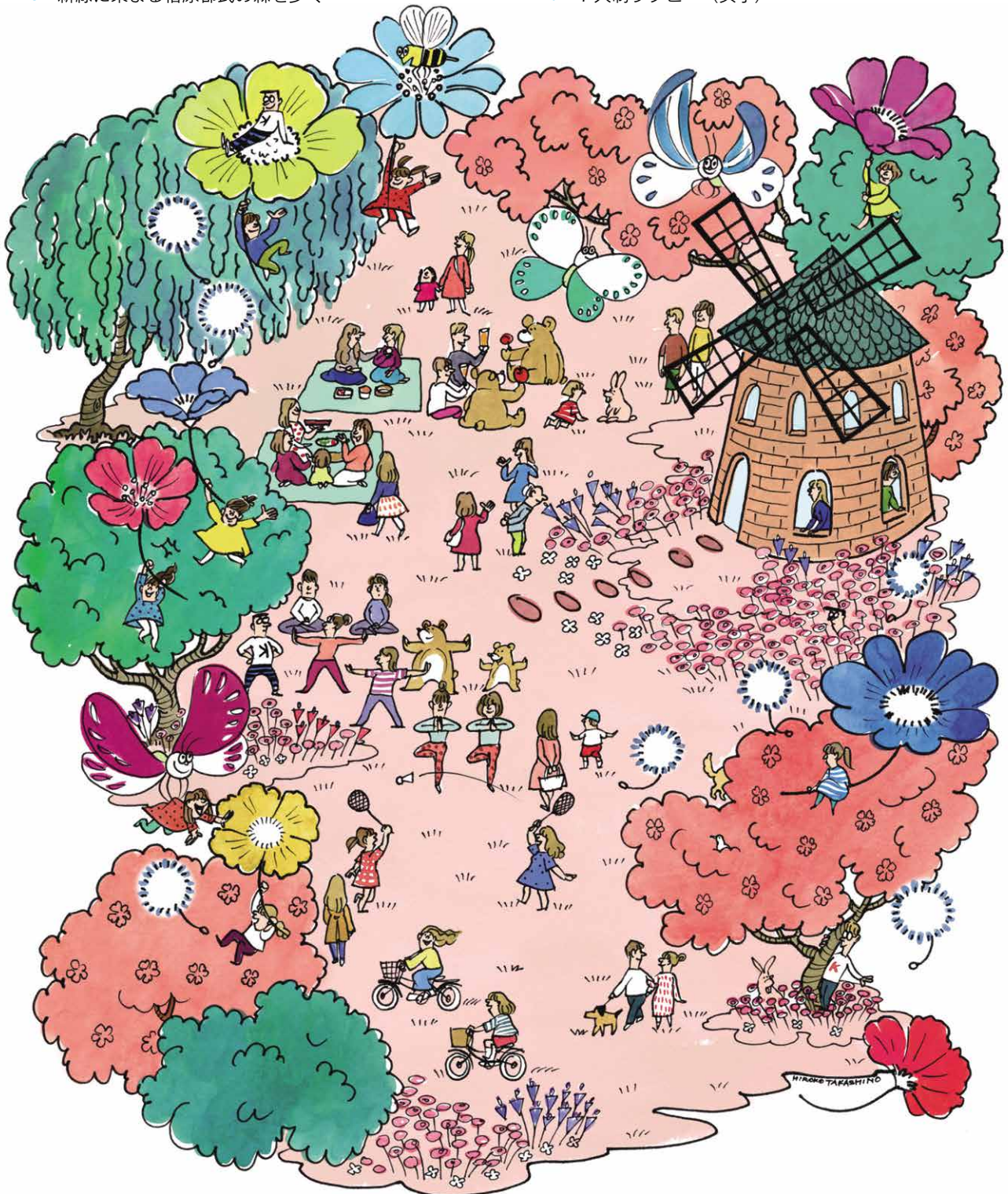
P10 入浴をストレス解消タイムに

P11 平成28年4月から医療費が変わっています

P12 食べて 動いて 脱メタボ！

P14 健康保険制度の変更にこんなところが変わっています

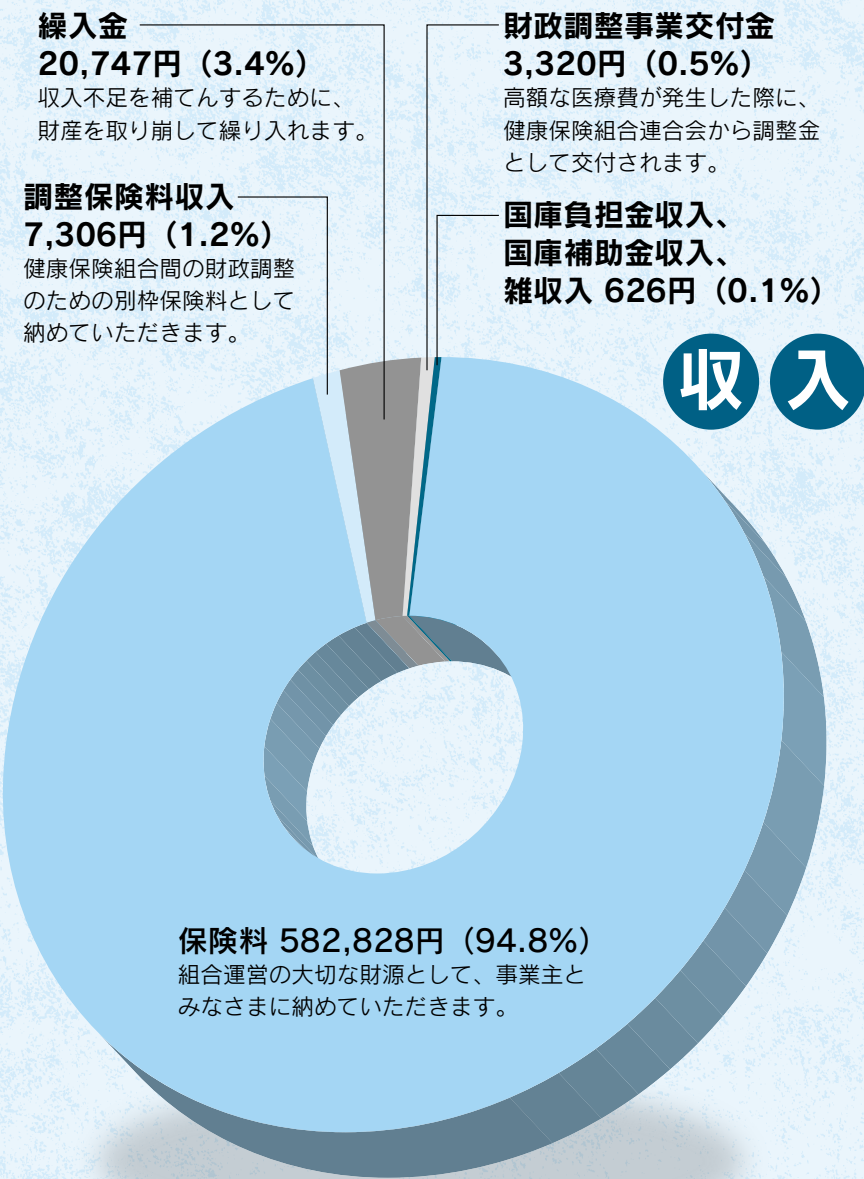
P16 7人制ラグビー（女子）



健保組合の保健事業を活用し

医療費のかからない健康な体を維持しましょう

みなさま1人当たりで見る予算
予算総額 614,827円



当健保組合の平成28年度予算が、去る2月17日に開催された第82回組合会で承認されましたので、以下にその概要をお知らせいたします。

健保組合の収入の大半を占める保険料収入は、前年度予算を7、115万円上回る14億462万円を見込みました。

一方、支出面では、みなさまが病気やけがなどで医療機関にかかった際に発生する保険給付費に6億4,852万円、高齢者医療制度に対する納付金・支援金に6億4,001万円を見込んでいます。この2つの項目の合計は12億8,853万円で、保険料収入の91・7%を占める計算になります。

財政面ではまだまだ厳しい状況が続きそうですが、健保組合の仕事は保険給付費や納付金の支払いだけにとどまりません。「医療費のかからない医療機関にかからない健康な体」を維持することを目的に、健診や予防接種の費用補助など、みなさまの健康管理に役立つ各種の保健事業を実施しており、28年度もそれらの事業に5,206万円を計上する見込みです。ぜひとも内容をご確認され、日々の健康づくりにご活用いただきますようお願いいたします。

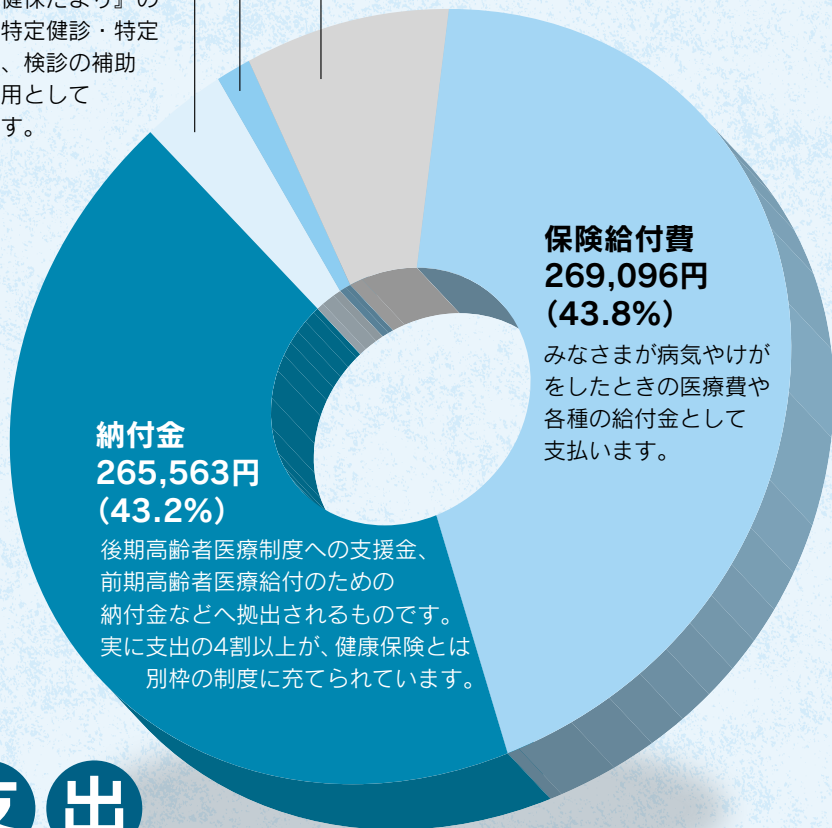
一般保険料率(調整含む)および介護保険料率について

	27年度	28年度
一般保険料率	10.377%	10.370%
調整保険料率	0.123%	0.130%
合計	10.500%	10.500%

	27年度	28年度
介護保険料率	1.70%	1.70%

財政調整事業拠出金 7,307円 (1.2%)
健康保険組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出します。

事務費、連合会費、その他、予備費
51,257円 (8.3%)



保健事業費
21,602円 (3.5%)
機関誌『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出します。

納付金
265,563円 (43.2%)
後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療給付のための納付金などへ拠出されるものです。実に支出の4割以上が、健康保険とは別枠の制度に充てられています。

支出

※端数処理のため、合計の合わない箇所があります。

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位: 千円)

科目	予算額
保険料	1,404,616
国庫負担金収入・他	360
調整保険料収入	17,608
繰入金	50,000
国庫補助金収入	491
財政調整事業交付金	8,001
雑収入	657
合計	1,481,733
経常収入合計(A)	1,406,119

●支出 (単位: 千円)

科目	予算額
事務費	25,365
保険給付費	648,522
法定給付費	642,124
付加給付費	6,398
納付金	640,008
前期高齢者納付金	320,000
後期高齢者支援金	290,000
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	30,000
老人保健拠出金	6
保健事業費	52,061
還付金	2
財政調整事業拠出金	17,609
連合会費	586
雑支出	71
予備費	97,509
合計	1,481,733
経常支出合計(B)	1,366,613
経常収支差引額((A)-(B))	39,506

介護勘定

●収入 (単位: 千円)

科目	予算額
介護保険収入	126,323
繰越金	18,400
雑収入	5
合計	144,728

●支出 (単位: 千円)

科目	予算額
介護納付金	120,000
介護保険料還付金	1
積立金	24,727
合計	144,728

平成28年度に実施予定の健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、脳ドックを実施(ただし、3年に一度)
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施
- 被保険者を対象に胃の検診を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者、被扶養者、任意継続被保険者を対象に、インフルエンザ予防接種を実施
- 被保険者、被扶養者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- NEW ● 40歳以上の被扶養者(女性)を対象に、生活習慣病(婦人科がん)健康診断を実施



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

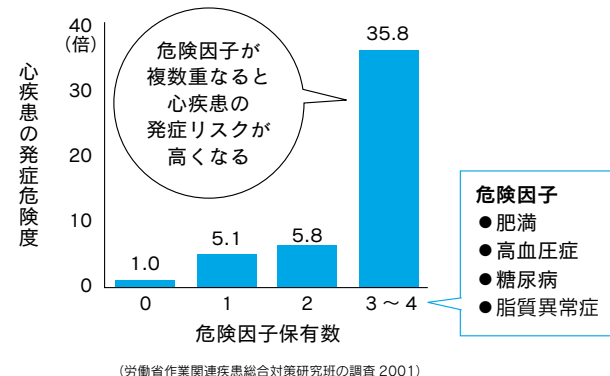
ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

必須項目	男性 85cm以上 女性 90cm以上
ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積)	
※おへその高さの腹囲	
選択項目	3項目のうち2項目以上
① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期(最大・最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小・最低) 血圧 85mmHg 以上
	③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



●メタボリックシンドロームはいろいろな病気のリスクを高めます



高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なるほど危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の方は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

3 メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事から摂るエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また改善のためには、食事を減らすこと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。減量するときは、いきなり標準体重を目指すのではなく、まずは現体重の5%を3～6か月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

身体活動・運動量を増やすために



食事を減らすために



メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

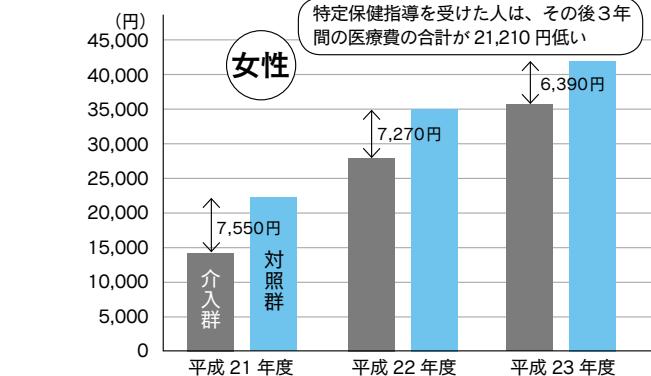
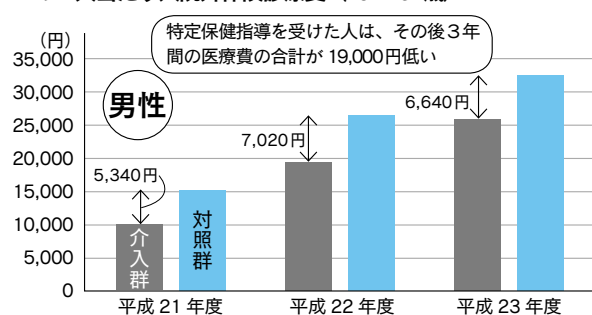
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1～3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また医療費も2～3割低くなりました。この報告では、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の3

疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があつたらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40～64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

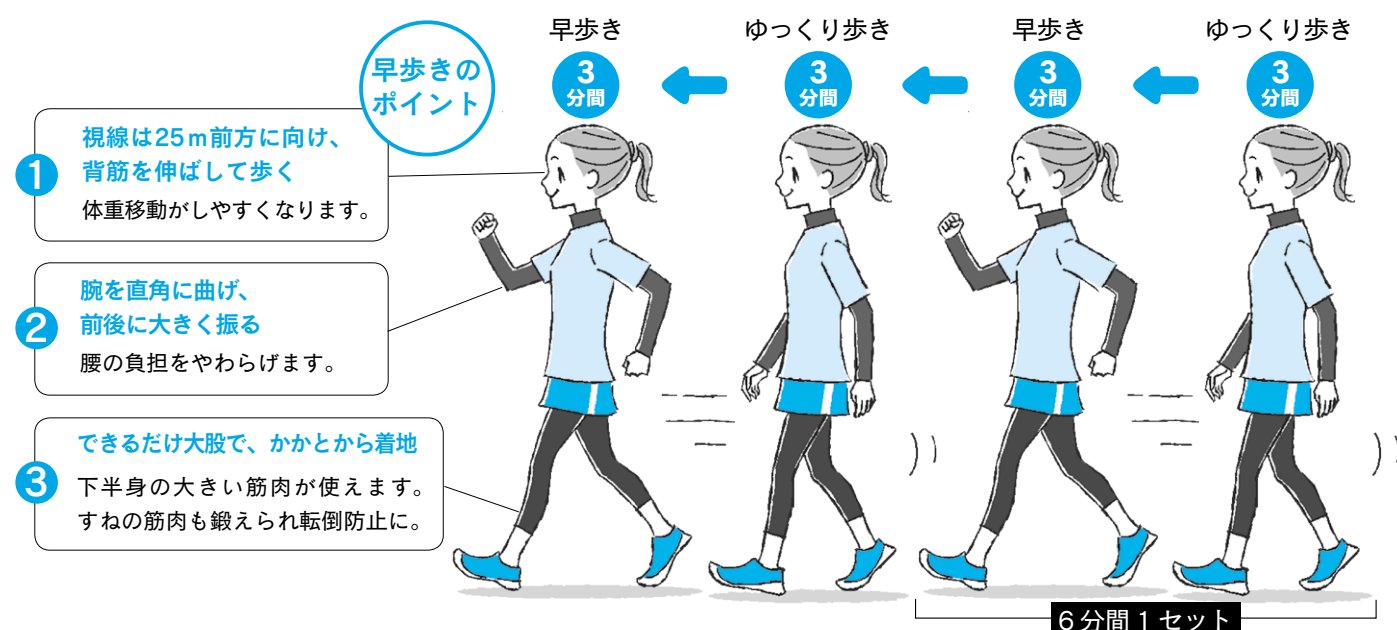
10歳若返る 「インターバル速歩」とは？

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。
続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きをはさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きまします。



1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

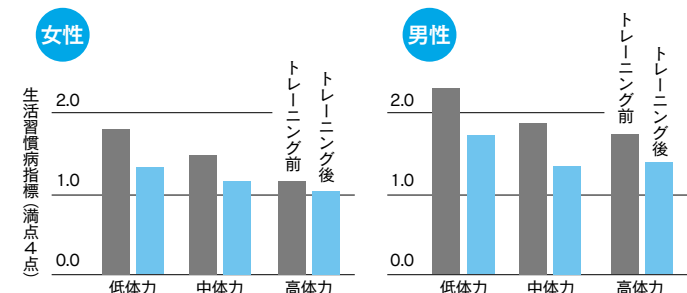
生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは （基準値を超えると1点ずつ加点）

- ①高血圧
最高血圧 130mmHg 以上または
最低血圧 85mmHg 以上
- ②高血糖
空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③肥満
BMI25 以上
- ④脂質異常
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDL コレステロール 40mg/dL 以下

●体力と生活習慣病指標との関係（トレーニング前と後の比較）



Morikawa M et al.Br.J.Sports Med.45:216-224.2011をもとに作成



「データヘルス計画」は2年目を迎えました。データヘルス計画は、「日本再興戦略」に掲げられた取り組みで、「国民の健康寿命の延伸」をめざしています。健康寿命とは健康面で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことであり、平均寿命との差は「不健康な期間」を意味します。平均寿命が延びた分、生活習慣病の発症リスクも増えてきますが、そのリスクを抑えて健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。

特に健保組合に実施を義務づけた40歳以上の人への特定健診は、データヘルス計画を推進していくうえで重要な意味を持っています。データヘルス計画では、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。

ご自身の健康のためにも、効果的・効率的な保健事業の推進につながるためにも、健診は必ず受けて生活習慣を見直しましょう。



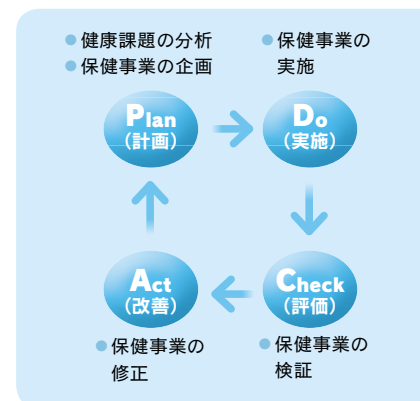
一人ひとりの健康に役立つ事業を推進

データヘルス計画では、医療費データと特定健診データの分析から健保組合の健康課題を明らかにして、効果的な保健事業を立案・実施していきます。

健保組合に集まるデータからは、例えば次のような健康課題がわかります。PDCAサイクルを繰り返すことにより、より効果の高い保健事業にしてみなさんの「健康寿命の延伸」をめざします。



左記のような健康課題を明らかにし、PDCAサイクルを回しながら保健事業の質を高めます。



効果の高い保健事業を実施

みなさんの健康寿命の延伸

データヘルス計画推進に
おけるみなさんへのお願い

みなさんの健診データと医療費データから健康課題を分析しています。被扶養者の方も含め、年に1度は必ず健診を受けられますようお願いいたします。

生活習慣改善
のチャンス！

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年度も
健診を受けましょう。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。



三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見る事ができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。

JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間：4月～11月（休日を除く毎日）
中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

●施設利用時間（春・夏）
3月16日～7月20日 9:30～16:30
7月21日～8月31日 9:30～17:30
●休 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始
●管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつもあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナ路コースをご紹介します。
バス停、駐車場のある入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷き詰められた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナ路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がよければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

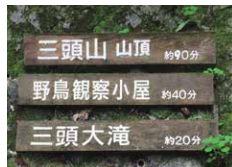
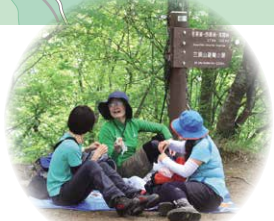


晴れた日には山頂（西峰）より富士山を望める

ワサビ田もある



ムシカリ峠分岐。山頂はすぐそこ！



大滝の路は森林セラピーロードに認定されている

数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処やマッサージもあり、ハイカーにも人気の日帰り温泉施設。
●平日10:00～19:00、土・日・祝日10:00～20:00
●大人820円、小人410円
●休 月曜日（祝日の場合は翌日）
●042-598-6789



神戸岩

（東京都指定天然記念物）
高さ100mの峡谷の底をぐるりと巡ることができる。ただし、岩に刻まれた細い道を鎖につかまって歩くので注意が必要。天岩戸をイメージさせることからパワースポットとしても人気がある。

払沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれている檜原村の観光名所。全長60m、4段になっているため全景を見ることはできないが、滝壺から見上げる最下段の滝は26mで迫力満点。



小林家住宅（国指定重要文化財）

村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。
●見学10:00～16:00
●無料
問い合わせとモノレール予約
檜原村教育委員会
●042-598-1011（平日8:30～17:00）



奥多摩湖

東京の水源で多摩川を小内ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベキューができると人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

特産品

檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成28年
4月から

新しい環境でストレスがたまっていますか？ 入浴をストレス解消タイムに

「汚れさえ落ちればよい」と、毎日シャワーで済ませていませんか？ シャワーだけでは、汚れは落ちても、たまったストレスの解消につながりません。春は、新しい環境での生活がスタートし、疲れやストレスがたまりやすい季節です。忙しいときこそ、毎日の入浴を貴重なストレス解消タイムと位置づけ、湯船につかる習慣をもちましょう。



湯船につかってリラックスしよう

入浴には、血行促進、疲労回復、リラックス効果がありますが、これは湯船につかってこそのもので。湯船につかることで血液の循環がよくなって疲労回復が早まり、副交感神経が刺激されることでリラックスにつながります。シャワーだけでは、このような効果は見込めないで、まずは湯船につかることが大切です。

副交感神経は、疲労回復や体をリラックスさせる自律神経のひとつです。ぬるめのお湯につかることで優位に働きますが、熱いお湯の場合は、反対に緊張をもたらす交感神経が働くため、つかる温度にも注意しましょう。

夜は“ぬるめ”がよい

ぬるめのお湯	目安の温度	熱めのお湯
38～40℃	目安の温度	42℃以上
副交感神経	刺激される自律神経	交感神経
疲労回復や体をリラックスさせる。夜の入浴に おすすめ。		体が活動的になる。朝、短時間入ればスッキリして効果的。

長くつかるなら半身浴を

副交感神経の働きを高めるためには、長くつかることも重要です。20～30分つかる場合には、体への負荷が少ない半身浴がおすすめです。ただし、入浴の前後には必ず水分補給を行いましょう。

半身浴のポイント

- 水分補給をこまめに行う
- 温度は38～40℃をキープする（ときどき差し湯をする）
- おへその上くらいがお湯につかるようにする
- 腕は浴そうの外に出しておく
- 上半身は冷やさない（かけ湯や乾いたタオルをかける）
- 20～30分を目安にする

注意

体調不良のときはやめましょう。心臓病や高血圧等の持病のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

入浴後の体温低下に合わせて布団に入ると寝つきやすい

私たちの体は、体温が下がるときに眠くなるようになっています。そのため、入浴直後に布団に入るとスムーズに体温が低下せず、なかなか寝つくことができません。寝つきをよくするためには、入浴後しばらく経ってから布団に

入ることが大切です。睡眠は、ストレスを解消する大きな役割があります。寝つきをよくして質の高い睡眠にするために、最低でも1時間、できれば2時間程度は入浴と睡眠の時間を空けるようにしましょう。

診療報酬改定

全体では0.84%の引き下げ
ジェネリック医薬品の一部値下げ等を実施

平成28年度の診療報酬改定は、全体で▲0.84%と、8年ぶりの引き下げとなりました。内訳は、本体（医科・歯科・調剤）は医療機関の経営状況や医療従事者の人件費等を勘案して+0.49%、市場の実勢価格を踏まえ薬価等は▲1.33%（薬価▲1.22%、材料価格は▲0.11%）となり、診療報酬全体では▲0.84%となります。これにより医療費で約6200億円もの削減が見込まれています。

医療費が変わっています

平成28年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定と医療保険制度改革関連法の施行により、みなさまが受診する際に影響する項目を中心に、ご紹介します。

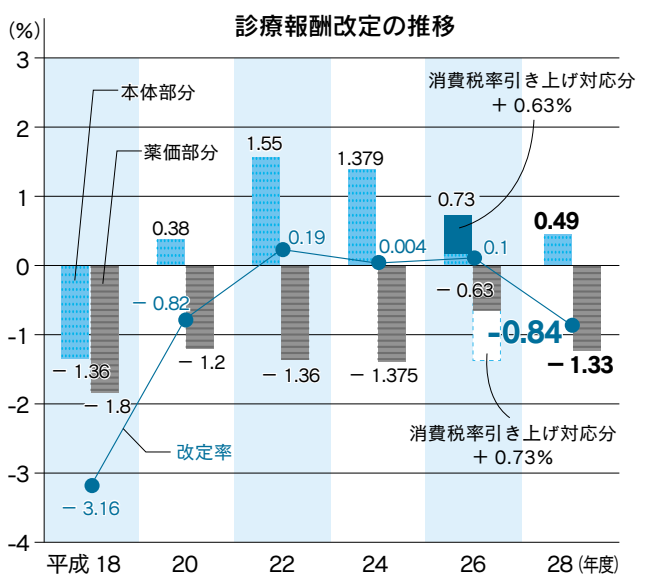
し、支える医療「への転換が必要」という観点から行われます。方向性としては、①「急性期」「回復期」「慢性期」と患者の状態に合わせた適切な治療や介護を受けられるよう、医療機関の役割分担の強化や在宅医療・訪問看護、介護サービス等との連携の促進、②患者に合った診療や服薬管理等のため、かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師・薬局への評価等に重点をおいて実施されます。具体的には、次のような新設および変更等が行われます。

平成28年度
診療報酬改定

診療報酬全体の改定率
▲0.84%

○本体（医科・歯科・調剤）
〈医師・歯科医師・薬剤師の技術料等〉
+0.49%

○薬価等
〈医薬品や医療材料の価格〉
▲1.33%



紹介状なしの大病院受診に対する追加負担義務づけ等を実施

昨年5月に成立した医療保険制度改革関連法により、次の改正等が行われました。

①紹介状なしの大病院受診への追加負担の義務化
診療所や中小病院では通常の外来診療、大病院では専門的な外来診療という、医療機関の役割分担をさらに進めます。そのため、初診時最低5,000円、再診時最低2,500円の追加負担が義務化されました。

②入院時の食事代を1食当たり260円→360円へ引き上げ
在宅で療養する方との負担の公平の観点から、調理費が加えられました。ただし、低所得者（従来100円または210円）と難病および小児慢性特定疾病の患者等については据え置かれます。

医療保険制度改革関連法

ニコチン依存症管理料の対象者拡大

禁煙治療対象者を若年世代にも拡大するため、算定要件の1つであるプリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上）の適用を35歳以上のみとします。

《かかりつけ薬剤師・薬局を評価》

患者が選んだ「かかりつけ薬剤師」が、処方医と連携し、一元的・継続的な服薬指導等をした場合に、加算が行われます。

《医薬品の適正使用の推進》

残薬、重複投与、不適切な多剤投与・長期投与を減らすための取り組み等を行った場合に評価されます。これに伴い、処方せん様式に、調剤時に残薬を確認した場合の対応を記載するチェック欄を設けます。

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分 1.8g

●材料 (2人分)

厚揚げ……………1枚
A 〔みそ……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ2〕
白こま……………少々
赤唐辛子(輪切り)……………少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

注目

●材料 (2人分)

キウイフルーツ…2個(飾り用含む)
はちみつ……………大さじ1
牛乳……………大さじ4
氷……………4個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分 0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



春の三色丼

●材料 (2人分)

A 〔酒……………大さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
水……………大さじ1〕
グリーンピース……………大さじ4
塩(塩茹で用)……………少々
卵……………2個
マヨネーズ……………小さじ2
鶏ひき肉……………80g
しょうが(しぼり汁)……………小さじ1
ご飯……………2膳分(300g)
紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。

食べて 動いて
脱メタボ!

ウォーキングの疲れを取りたいとき



料理制作
● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

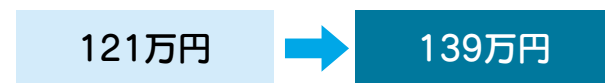
健康保険制度の変更で こんなところが変わっています

昨年5月、「社会保障と税の一体改革」の一環として
成立した医療保険制度改革関連法の、
平成28年4月からの主な変更点についてご案内します。

標準報酬月額の上限引き上げ

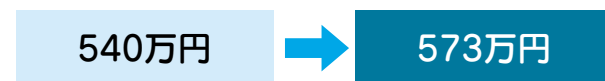
被保険者のみなさまの毎月の給与額を一定の区分にあてはめる標準報酬月額の、従来の上限である第47等級121万円は3等級引き上げられ、上限が139万円（給与等135万5,000円以上）となる50の等級区分になっています。また、同時に標準賞与額も見直されています。

◆標準報酬月額上限



標準報酬月額を3等級追加

◆標準賞与額上限（年度累計）



年間上限額を引き上げ



「患者申出療養」がスタート

患者からの申し出に基づき、厚生労働大臣が定める高度の医療技術等が保険外併用療養[※]費の対象となっています。これにより、日本国内では承認されていない医薬品等を保険外併用療養として使用することが可能となります。

※保険外併用療養ってなに？

健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療については保険診療となるしくみのことです。



平成28年10月から パート・アルバイトの 社会保険の適用が 拡大されます

1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金88,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険の加入が義務づけられます（従業員501人以上の事業所が対象。学生は除く）。

健康保険料率の 上限が引き上げ

健康保険料率の上限が、これまでの「千分の120」から「千分の130」へと引き上げられています。

傷病手当金・ 出産手当金の基礎と なる額の見直し

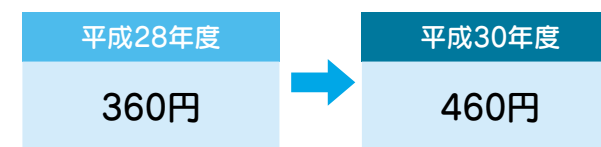
算定の基礎となる日額が、直近12カ月間の標準報酬月額の平均額の30分の1となっています。

入院時の食事代引き上げ

入院時に医療機関から提供される食事の費用については、従来、食材費相当額を患者が負担していましたが、在宅療養との公平性を図る観点から、調理費相当額も負担することになりました。

具体的な金額は、次のとおり2段階で引き上げられることになります。

◆食事代の患者負担額（1食につき）

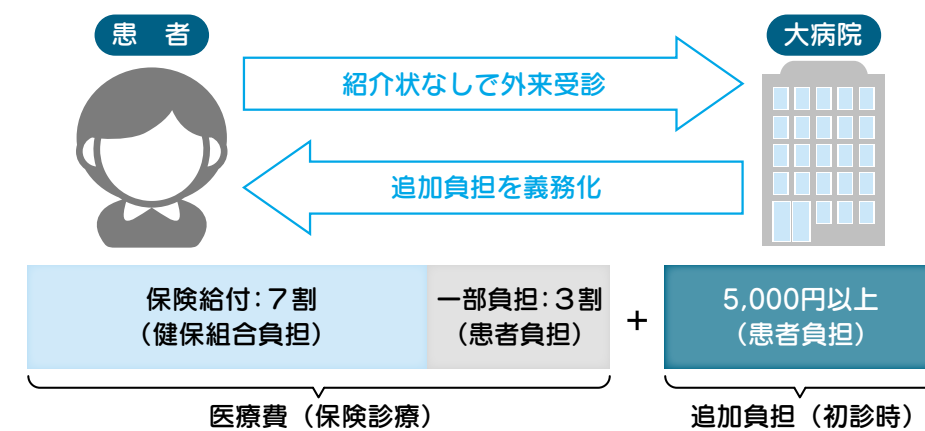


※低所得者の負担額（従来100円または210円）と、難病および小児慢性特定疾患の患者については、従来どおり据え置かれます。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。



紹介状「なし」での 大病院受診時に追加負担を

ベッド数500床以上、または特定機能病院等の大病院を紹介状なしで外来受診した患者に対して、救急等を除き、初診料とは別に5,000円以上（再診時は2,500円以上）の追加負担が義務づけられています。



※医療費の割合は70歳未満の場合（義務教育就学前は8割）。

7人制ラグビー

セブンズ

女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。



女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

©JRFU, Shuhei Fujita

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！

