

# てつにだより

平成30年  
7月号

社内で回覧してください

- \* 業務課からのお知らせ・・・高額療養費制度の見直し
- \* 保健事業部からのお知らせ・・・特定健診受診率見込み
- \* 総務部からのお知らせ・・・歩こう会の実施予定

夏も真っ盛りですが、皆様すこやかに過ごしてはいかがでしょうか。こまめな水分補給とミネラル補給で熱中症を防ぎ、食事と睡眠に気を付けて夏バテを防止しましょう。健康保険組合の近況をこの「てつにだより」でお届けします。

## ～ 腸内フローラの改善で心身の若がえりを ～

腸内細菌を顕微鏡でのぞいてみると、まるでお花畑のように咲き乱れていることから「腸内フローラ」と命名されています。発酵食品が健康に良いことは昔から言われていますが、腸内の細菌環境が健康状態と密接にかかわっていることが多くの研究で明らかにされています。

腸内細菌を人体への働きで分類すると、善玉菌と悪玉菌ほか日和見菌の3種類に分類できます。腸内には必ず細菌が増殖していますが、善玉菌を増やして悪さをする悪玉菌を抑えることが健康増進のポイントです。

体内で食べものから直接栄養を吸収することは難しいのですが、腸内細菌の力を借りて栄養素を小さく分解して吸収しています。ちょっとイメージは違うかもしれませんが、食べたものを畑の土と仮定すると、そのままでは雑草（雑菌）だらけになりますが、いろんな野菜（善玉菌）を植えると必要なものを収穫することができます。畑に種をまくことは発酵食品などの善玉菌を食べることにたとえられます。



善玉菌の代表格は乳酸菌です。ヨーグルトなど動物性乳酸菌をはじめ植物性乳酸菌の漬物やキムチ、さらには味噌や納豆など発酵食品を食べることで、腸内フローラでは善玉菌が優勢になります。このとき併せて食物繊維を多く摂りお通じを良くすることも悪玉菌の増殖を抑えることになります。

善玉菌の働きにより効率よく栄養を取り入れられると、内臓の機能が高まり脂肪がつきにくくなるほか、免疫力が高まると共にストレスへの耐性も高まることが研究報告されています。

あなたの腸内フローラは如何でしょうか？

最後に、善玉菌のエネルギー源としてオリゴ糖が使われています。陰ながら私たちの健康を守ってくれてアリガトウ～、オリゴ糖。



～ 総務部からのお知らせ ～

## 第89回歩こう会は9月8日(土)

歩こう会（浅草・スカイツリーコース）を実施します。  
今回のコースは鉄二健保会館を出発し浅草雷門・スカイツリーをと  
おり錦糸公園・猿江恩賜公園に行くコースです。  
ご案内は8月上旬に郵送いたします。ホームページにも掲載します  
ので組合までご参加の申込みください。  
多数の方のご参加お待ちしております。



## 第65回保健委員会総会が開催されました。

去る5月23日（水）鉄二健保会館において第65回保健委員会総会が行われました。  
「保健委員会」および「運営委員会」の平成29年度の開催状況の報告と第9期運営委員の選任、そして平成30年度活動方針の提案が行われ承認されました。  
総会后、中央安全基準監督署の安全衛生課長を招いて「安全衛生と健康管理対策」について定期健康診断と事後処置、労働基準法第32条違反事例や罰則から面接指導・メンタルヘルスの具体的な進め方などを講演していただきました。

保健委員のみなさまにはお忙しいところ多数ご出席いただきましてありがとうございました。

## 肺炎球菌予防接種の費用補助をご利用ください。

65歳以上の皆様の疾病予防対策として『肺炎球菌予防接種の費用補助』を実施しています。4月中旬に対象者のご自宅へ『肺炎球菌予防接種のご案内』を郵送いたしました。  
鉄二健保のホームページにも『肺炎球菌感染症予防接種の費用補助』の内容を掲載しています。申請書はホームページからダウンロードすることができます。  
本年度は6月30日現在で22名の方が接種されました。

## 組合会監事による事務監査が実施されました。

去る6月28日（木）当健保会館会議室において平成29年度の収入支出決算をはじめ、財産管理・保健事業・事務の執行全般にわたり事務監査が行われました。  
監査の結果は7月26日（木）に開催される第119回組合会にて報告されます。

東京都鉄二健康保険組合

東京都文京区湯島3-21-10

TEL 03-3835-4341 FAX 03-3834-3614

URL <http://www.tetuni-kenpo.or.jp>

～ 保健事業部からのお知らせ ～

◀ ご家族にも年1回の健康診断を受けていただきましょう！ ▶

ほかの健保とくらべご家族の健診受診率が低いことが判明しました

ご家族がそろって健康であることは、ご本人様が安心して働くためにとても大切なことです。特に40歳以上の皆さんは体調の曲がり角を迎えます。是非、健康診断をお受けください。

■鉄二健保の特定健康診査（40歳～74歳）の受診状況

（最終確定は30年11月）

年 度		H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度（見込）
被保険者	対象者数	6,794	7,238	7,440	7,219	7,533
	実施者数	5,770	6,189	6,371	6,423	6,523
	受診率	84.9%	85.5%	85.6%	89.0%	86.6%
被扶養者	対象者数	2,812	2,968	2,950	2,762	2,730
	実施者数	887	985	927	861	788
	※ 受診率	31.5%	33.2%	31.4%	31.2%	28.9%
合 計	対象者数	9,606	10,206	10,390	9,981	10,263
	実施者数	6,657	7,174	7,298	7,284	7,311
	受診率	69.3%	70.3%	70.2%	73.0%	71.2%

※ 全健保組合の被扶養者の平均受診率は42.1%（27年度）

特定健診の受診率が低いと国へ支払う後期高齢者支援金の額がペナルティ加算される仕組みとなっています。支援金が加算されると、組合財政を悪化させ私たちが負担する健康保険料の引き上げに繋がります。そこで、特定健診の対象者（40歳から74歳までの被扶養者）のご自宅へ、毎年5月に特定健診の受診券をお送りして対象者の皆様に受診をおすすめしています。

『後悔先に立たず』…健康に暮らすため、年に1回は健康診断を必ず受けましょう。

◀ 健診を受けることのメリット ▶ 具体的には…

- ①健康への安心
- ②毎年受けた数値の変化で体の状態を確認できる
- ③偏った生活習慣を改善するチャンスにできる
- ④自覚症状が出る前に体調改善に取り組める
- ⑤治療費の負担や手術による体への負担が抑制できる



耳より情報！

40歳以上のご家族様で、健保ご案内以外の健診を受診され、健保組合に結果を未提出の方は健診結果を組合までご提出ください。QUOカード（500円分）を贈呈します。

まずは、健診結果送付用の封筒などをお送りしますので、保健事業部までご連絡ください。

～ 業務課からのお知らせ ～

**高額療養費制度の見直し**

平成30年8月から、70歳以上の方の上限額の区分が負担能力に応じて以下のように細分化されます。(低所得者は、変更なし)



**○見直し前**

(平成30年7月診療まで)

所得区分 (標準報酬月額)		外来(個人)	世帯単位(入院含む)
現役並み	28万円以上	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% 【多数回 44,400円※】
一般	26万円以下	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 【多数回 44,400円※】
低所得者	住民税非課税	8,000円	24,600円
	住民税非課税 (所得が一定以下)		15,000円



**○見直し後**

(平成30年8月診療分から)

所得区分 (標準報酬月額)		外来(個人)	世帯単位(入院含む)
現役並み	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1% 【多数回 140,100円※】	
	53～79万円	167,400円+(医療費-558,000)×1% 【多数回 93,000円※】	
	28～50万円	80,100円+(医療費-267,000)×1% 【多数回 44,400円※】	
一般	26万円以下	18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 【多数回 44,400円※】
低所得者	住民税非課税	8,000円	24,600円
	住民税非課税 (所得が一定以下)		15,000円

※過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり上限額が下がります。

○ 算定基礎届の速やかな提出にご協力いただきありがとうございました。

この届書により決定された新しい標準報酬月額につきましては、平成30年9月分(10月告知分)の保険料から適用となります。

○ 月額変更届の提出もお忘れなく。