

東京不動産  
健康保険組合

# Wellset

ウェルセット

2018

6

vol.295



本誌は  
ホームページでも  
ご覧いただけます

<http://www.tfkenpo.or.jp/>

平成30年度秋季  
婦人生活習慣病予防健診のお知らせ

家庭常備薬のお知らせ

# 毎年 健康診断を受けましょう!

毎年、健保から補助金が出るなんてすてき!

健康診断受けるぞー



Aさんの奥さん Aさん

当健保組合では、被保険者・被扶養者を対象に、健康診断費用の補助事業を行っています。

同一年度内(4月1日～翌年の3月31日)に生活習慣病健診・人間ドック(日帰り・1泊)、春季・秋季婦人生活習慣病予防健診のいずれか1回の補助が受けられます。※年齢条件等、詳しくは当健保組合ホームページで

## 婦人生活習慣病予防健診の申込方法 (Web申し込みとなります)

PCもしくはスマートフォンより [当健保組合ホームページ](#) ▶ [保健事業NEWS](#) からお申し込みいただけます。

	【申込時期】	【受診時期】	【詳細】
秋季婦人	6月中旬～7月中旬頃	10月～1月	P4に詳細なご案内があります。
春季婦人	12月初旬～1月中旬頃	4月～6月	Wellset12月号に掲載予定です。



30歳以上の女性は無料なのね

## 健診契約医療機関の申込方法 (随時、電話申し込みとなります)

こっちは、いつでも申し込みができて、無料で健診を受けられる契約医療機関がたくさんあるね



生活習慣病健診・人間ドック(日帰り・1泊)をご希望の方は、当健保組合のホームページ(トップページ)にある「健診契約医療機関検索」より、お近くの契約医療機関を見つけていただき直接電話にて随時お申し込みいただけます。

## 健康診断を受ける際は、あわせて婦人科検査を受けましょう

「乳がん」「子宮頸がん」は若年層にも増えつつあり、早期発見が重要とされています。当健保組合では受診者の負担を軽減するために、生活習慣病健診・人間ドックと同時に受診した婦人科検査(乳がん検査・子宮頸がん検査)費用の補助も行っています。

※婦人科検査の受診を希望される場合は、健診申込時にお申し出ください。

※健診と別に受診した婦人科検査および保険診療で行った検査は補助の対象となりません。



婦人科検査も一緒に受けられて安心ね

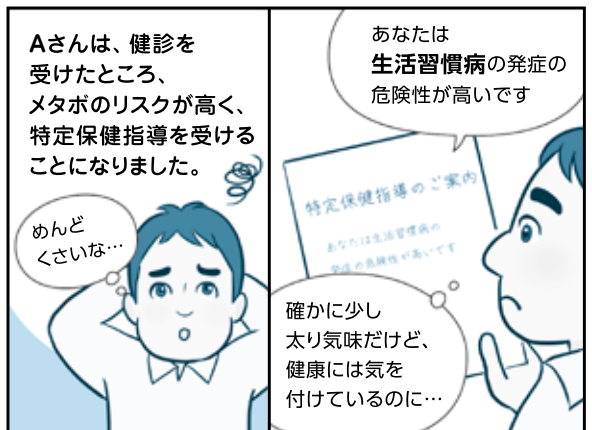
## 健診申し込みから受診までの流れ ※健保組合への申し込みおよび補助金申請は不要です。

- STEP1** ・健診契約医療機関に電話にて受診予約をします(保険証をご用意ください)。
- STEP2** ・「東京不動産業健康保険組合」に加入していること、受診を希望する健診種類・希望日を伝えてください。  
※婦人科検査を希望される場合はそのことを伝えてください。
- STEP3** ・予約日時に保険証と、自己負担金がある場合は会計窓口にて自己負担額を支払い、健診を受けます。

健診後に「特定保健指導のご案内」が届いたら、生活習慣の改善ができる、またないチャンスです! 前向きに取り組みましょう。



健診は受けただけじゃダメで、健診後が大事なのね



Aさんは、健診を受けたところ、メタボのリスクが高く、特定保健指導を受けることになりました。

めんどくさいな…

あなたは生活習慣病の発症の危険性が高いです

確かに少し太り気味だけど、健康には気を付けているのに…

健診後に「特定保健指導」の案内が届いたら…

# ぜひ参加しましょう!

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士といった健康づくりのプロのサポートを受けられます。具体的な目標を決め、それを達成するための行動計画をたて数カ月後にどれだけ改善できたかを評価します。

特定保健指導を受けに行ったAさん…



健診の結果、生活習慣病のリスクがある人は「特定保健指導」が受けられます。特定保健指導は、生活習慣改善のために、健康づくりのプロが、あなたにぴったりのアドバイスを行うとても有益なサービスです。これを利用しない手はないのですが、該当しても受けない人が多く、非常に残念です。費用は、健保組合が全額負担いたしますので、**無料**で受けられます。必ず受けて病気の入り口から引き返しましょう!



健診は、受けたら終わり～ではなく、「特定保健指導の案内」が届いたら、数値改善を目指して、「特定保健指導」を受けよう!



病気になってからでは、治療にお金も時間もかかります。特定保健指導を受けて、病気を未然に防ぎましょう!



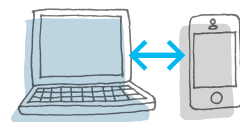
# 平成30年度 秋季婦人生活習慣病予防

## 健診のご案内

※この健診は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)へ業務委託をして行っています。

平成30年10月から31年1月にかけて、全国752カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、秋季婦人生活習慣病予防健診を実施します。この健診は、30歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病健診と乳がん・子宮頸がんの検査をセットにしたもので、育児や介護等で長時間外出できない方には便利な健康診断です。

お申し込みは  
PC・スマホから



### 受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者  
ただし、30歳未満の方でも平成31年3月末までに30歳になる方は受診できます。

- 受診当日に当健保組合の資格がない場合(被保険者の退職等で資格を喪失した場合など)は受診できません。
- 平成30年度になってから春季婦人生活習慣病予防健診・生活習慣病健診・人間ドックを受診された方は、受けられません。

受診料金 無料(全額健保負担)

### 健診申し込み後のご案内

健診に関するご案内は、9月より順次、会場を担当する医療機関から「健康診断のお知らせ」(健診日時・問診票・会場案内図・検査容器のセット)がご自宅宛に送付されます。

実施期間 平成30年10月から31年1月

実施会場 当健保組合のホームページをご覧ください。

<http://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS  
▶ 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

### 検査項目

- ①問診
- ②身体計測
- ③血圧測定
- ④胸部X線
- ⑤尿検
- ⑥視力・聴力
- ⑦胃部X線
- ⑧便潜血反応
- ⑨心電図
- ⑩血液検査
- ⑪乳房診(超音波)
- ⑫子宮頸がん検査(希望者)

申込期間 平成30年6月20日(水)  
~7月13日(金)

### 子宮頸がん検査について

- ▶ 自己採取法
  - ▶ 医師採取法
- ※どちらか一方を選んでください。  
※詳細につきましては、「健康診断のお知らせ」でご案内いたします。  
※会場での健診を受けずに、子宮頸がん検査だけを受診することはできません。

### 申込方法、実施会場は…

インターネットのみのお申し込みとなります。

#### ①パソコンからのお申し込み

<http://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS  
▶ 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

#### ②スマートフォンからのお申し込み

QRコード→



### お申し込み前にご確認を!

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。ただし、平成31年3月末までに30歳になる方は受診できます。

### 再検査・精密検査の方は…

再検査・精密検査が必要とされた方は、保険証と健診結果をご持参のうえ、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。

### 特定保健指導の案内が届いたら…

健診を受けた後に、生活習慣の改善が必要とされた方(40歳以上)は、特定保健指導(無料)をお受けください。

### 【健診日・会場・キャンセル等】

東振協・婦人健診専用ダイヤル ☎ 03-5619-5910(平日9:00~17:00)

※各会場へのお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

当健保組合と東振協では、健診にお申し込みいただいた皆様の個人情報やプライバシーの保護につきまして、常に慎重に配慮しております。  
なお、「個人情報保護の取り組み」については、業務委託先である東振協のホームページにも記載してあります。

東振協ホームページアドレス  
<http://www.toshinkyu.or.jp>

# 家庭常備薬を低価格で購入できます！

本年度も、当健保組合では、家庭常備薬の購入費用に補助を行います。

ご家庭で日常的にある軽微な切傷や軽症のかぜ・発熱のときなど、薬を常備しておけば夜間などでも応急処置として対応ができ、医療費の節減にもつながりますのでこの機会にぜひご利用ください。

安いから、  
たくさん買っ  
ちゃった♪



さ・ら・に… **健保から補助金 1,200円!**

が出ますので割安です。

ぜひ、この機会(安いとき)に  
ご購入ください。



**【申込方法等の詳細】** ※スマートフォンからも申し込みできます。

事業所を経由して6月上旬に配付される「家庭常備薬配付及び補助幹旋のご案内」  
または、当健保組合ホームページをご覧ください。



<http://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業 NEWS ▶ 家庭常備薬配付および補助幹旋

## 第6回 フットサル大会



女性も  
参加しやす  
くなりました!



### 開催日・試合形式

- 大会1日目……平成30年10月17日(水) <予選リーグ>
- 大会2日目……平成30年10月24日(水) <予選リーグ>
- 大会3日目……平成30年10月31日(水) <決勝リーグ>

参加チーム  
募集中!

※本年度よりミックスルール適用。女性競技者がフィールドプレイヤーとして出ている場合、計6名まで試合に出場できます(但し、女性ゴールキーパーは不可)。

※予選リーグ戦 原則1日4試合予定 ※決勝リーグ戦 原則1日5試合予定

※決勝リーグは、予選リーグを勝ち抜いたチームで順位を決定する。

※大会日数は、参加チーム数により変更になる場合があります。

### 開催場所

- フットサルステージ多摩(インドア施設)

URL ▶ <http://www.futsal-stage.com/>

所在地 東京都多摩市落合1-47 ニューシティ多摩センタービル8F

電話 042-316-7231

交通 小田急線・京王線・多摩都市モノレール 多摩センター駅下車 徒歩5分

※駐車場の用意はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。

### 参加資格

- 当健保組合の被保険者で構成するチーム

### 募集チーム数

- 50チーム

### 参加費用

- 1チーム 30,000円 ※申込締切後、チーム代表者宛に参加費振込みのご案内をお送りします。

### 申込方法

- 参加をご希望のチームは、当健保組合ホームページより募集要綱、申込書等をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。

※お申し込みの前に必ず「募集要綱」にて詳細をご確認ください。

### 申込書送信先

- FAX 03-3343-2810(保健事業推進課)

### 申込締切

- 平成30年7月31日(火)必着



<http://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業 NEWS ▶ フットサル大会 参加申込案内

# 平成30年 8 月から

## 70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の方は70歳未満の方より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられます。

### 【平成30年7月診療分まで】

区分	自己負担限度額/月額	
	外来 (個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み 標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% <44,400円>
一般 標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得	II住民税 非課税	24,600円
	I住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円 15,000円

引き上げ  
細分化  
引き上げ

### 【平成30年8月診療分から】

区分	自己負担限度額/月額	
	外来 (個人ごと)	(世帯ごと)
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>	
標準報酬月額 53万~79万円*	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>	
標準報酬月額 28万~50万円*	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>	
標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得	II住民税 非課税	24,600円
	I住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円 15,000円

< > は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※ 標準報酬月額28万~79万円に該当する人は、平成30年8月診療分から、「健康保険証」「高齢受給者証」と合わせて「健康保険限度額適用認定証」を提示することが必要となります。「健康保険限度額適用認定申請書」にて、当健保組合に申請をしてください。

- ◆ 当健保組合には、独自の給付(付加給付)があり、上記の自己負担額が軽減される場合があります。最終的な自己負担額は、診療報酬明細書(レセプト)の件数×30,000円(※1)または50,000円(※2)となります。医療機関に対して1カ月に窓口で支払った合計額から、高額療養費を差し引き、さらに最終的な自己負担額を差し引いた額を付加給付として支給いたします。詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。
- (※1) 標準報酬月額50万円以下
- (※2) 標準報酬月額53万円以上

## 70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者については、70歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられます。

### 【平成30年7月分まで】

区分	自己負担限度額/年額 (70歳以上※1)	
現役並み 標準報酬月額 28万円以上	67万円	
一般 標準報酬月額 26万円以下	56万円	
低所得	II住民税非課税	31万円
	I住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円※2

引き上げ  
細分化

### 【平成30年8月分から】

区分	自己負担限度額/年額 (70歳以上※1)	
現役並み	標準報酬月額83万円以上	212万円
	標準報酬月額53万~79万円	141万円
	標準報酬月額28万~50万円	67万円
一般 標準報酬月額 26万円以下	56万円	
低所得	II住民税非課税	31万円
	I住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円※2

- ※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用します。
- ※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用します。



みなさん、ご存じですか？

便利でお得な

# 『お薬手帳』の使い方

## 01 『お薬手帳』とは……

処方せんをもとに保険薬局で調剤した薬剤について、薬剤師が小冊子に薬剤名や服用量・回数などの記録を残してくれるのが『お薬手帳』です。

お手元に『お薬手帳』があれば、保険薬局で原則として無料でもらうこともでき、大手ドラッグストアなどでもレジスターや出入口の側に無料で提供されています。

## 02 『お薬手帳』があると薬代の負担が軽減されてお得な場合があります

処方せんを保険薬局に持っていく際、『お薬手帳』があると薬代の負担が軽減される場合があります。これは、保険薬局で処方薬を受け取る際にかかる「薬剤服用歴管理指導料（薬剤師さんの技術料）」が、『お薬手帳』を持っていくことで下記のように安くなるためです。

過去6ヵ月以内に処方薬を受けたことがある保険薬局にお薬手帳を持参した場合

処方せん受付1回につき 410円  
ご負担額（3割） 120円

はじめての保険薬局やお薬手帳を持参しない場合

処方せん受付1回につき 530円  
ご負担額（3割） 160円



副作用を  
チェック

他の薬との  
重複を  
チェック

## 03 お薬手帳を活用することのメリット

お薬手帳に記録を残しておく、複数の医療機関で同じ薬剤を処方された場合に、誤って重複して服用することが避けられ、他の症状の薬剤と併用服用することによる副作用を避けることもできて、より安全に服用・管理することが可能となります。

また、重複投与を防止することにより不要な薬剤費を支払わなくて済み、災害時などで必要な薬剤がすぐに把握できることもメリットです。

## 04 電子版のお薬手帳もあります

最近では、従来の小冊子ではなくスマートフォンの無料アプリ『電子版 お薬手帳』として携帯しやすく、『お薬手帳』の機能に併せ服用タイミングをお知らせする機能がついているものや、カレンダー機能・健康記録・健康コンテンツなどの内容も充実しています。

なかには、処方せんを撮影し保険薬局にメール送信することで、保険薬局の窓口で待つこともなく時間を有効に使えるものや、調剤ができたことをメールでお知らせするものもあります。

また、アプリを配信している保険薬局以外で調剤された服薬情報（JAHS標準QRコード）をアプリ内に読み込むことで簡単に登録できるものもあり、とても便利な機能が搭載されている無料アプリ『電子版 お薬手帳』を試されてはいかがでしょうか？





## ◆事業主様ならびに事務担当者様へ

## ▶▶▶「算定基礎届」について

提出期間は7月2日から7月10日までです。これまで、算定関係書類について、事業所様へ宅配便等にて送付しておりましたが、平成30年度から、算定関係書類はPDFファイル化し、「電子文書配信システム」にて配信する方法へ変更させていただきます。配信時期は6月中旬を予定しております。

事業主様ならびに事務担当者様には、ご多忙のところ大変お手数をおかけいたしますが、期間内に必ずご提出いただきますようご協力をお願いいたします。



「算定基礎届」の期間内提出にご協力をお願いいたします

## ▶▶▶「賞与支払届」について

賞与の支払いがあった場合は「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」をご提出ください。また、賞与の支払いがない場合でも「被保険者賞与支払届総括表」の「不支給欄」に丸印をしてご提出ください。



6月～7月支給分の「賞与支払届」の提出はお早めに！

## ▶▶▶電子媒体・電子申請による届出にご協力ください

「算定基礎届」、「賞与支払届」など、大量または定期的に必要な届出は、電子媒体または電子申請でご提出いただくことにより、事務処理を正確かつ迅速に行うことが可能になります。

事業所様にとりましては、パソコンにより届出データを保存・管理ができ、同様の届書の作成が容易かつ正確に行えるというメリットがあります。電子申請による届出につきましては、当健保組合ホームページ(<http://www.tfkenpo.or.jp/>)「電子申請のご案内」にてご確認ください。

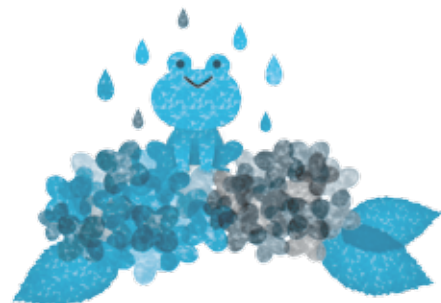
電子媒体による届出の情報・プログラムの取得につきましては、日本年金機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/>)または電子申請・磁気媒体申請照会窓口(TEL 0570-058-555)でご確認ください。

お問い合わせ先 業務第二課 03-3343-2825

## TF KENPO GUIDE 廃止のお知らせ

「TF KENPO GUIDE」は隔年で発行していましたが、制度改正などが頻繁に行われていることから、平成30年度以降の発行は廃止となりました。

最新情報は、当健保組合ホームページ上にて随時掲載いたしますのでご確認ください。



## 事業概況

平成30年  
4月末現在

## 事業所数



1,433社

## 被保険者数



男 84,212人  
女 42,411人  
計126,623人

## 被扶養者数



84,579人

## ご家族あわせて



211,202人

## 平均標準報酬月額



369,176円