

令和5年3月9日

健康保険委員研修会資料



全国健康保険協会 徳島支部

協会けんぽ

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

©全国健康保険協会徳島支部

目次

協会けんぽ徳島支部の保険料率についてのお知らせ…p3-9

さらなる保健事業の充実について…p10-17

上手な医療のかかり方について…p18-27

「リフィル処方箋」をご存じですか？…p28-29

申請書(新様式)記入時の注意点について…p30-33

広報動画のご紹介について…p34-35

協会けんぽ徳島支部の保険料率についての

お知らせ

協会けんぽ徳島支部の保険料率

(令和5年3月分(4月納付分)から)

徳島支部の健康保険料率は**引き下げ**となります

令和5年2月分
(3月納付分)まで

10.43%

健康保険料率
(都道府県別)



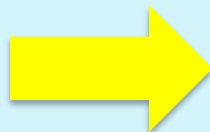
令和5年3月分(4月納付分)から

10.25%

令和5年2月分
(3月納付分)まで

1.64%

介護保険料率
(全国一律)



令和5年3月分(4月納付分)から

1.82%

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
※賞与については、3月1日以降の支給分から変更後の保険料率が適用されます。

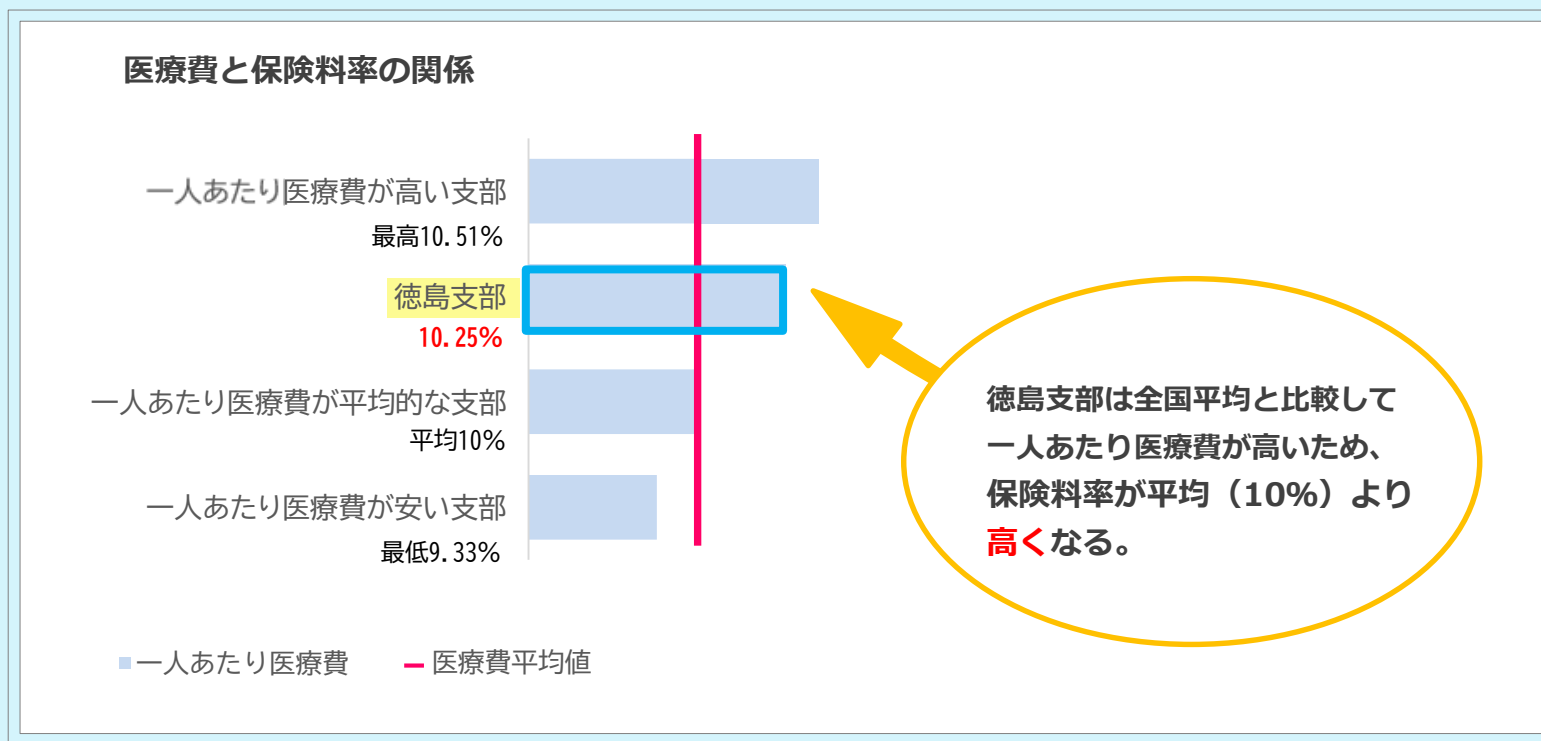
Q.なぜ都道府県ごとに保険料率が違うのですか？

A.都道府県ごとの保険料率は、加入者の皆さまの医療費に基づいて算出されるためです。

全国平均と比較して、医療費が高額な都道府県の保険料率は上がり、医療費が下がれば、その分保険料率は下がる仕組みです。

医療費を下げ、保険料を引き下げるためには、加入者の皆さまの病気の予防や早期発見など健康の保持・増進が重要となります。

※都道府県間の年齢構成や所得水準の差異が保険料率に影響することがないように調整しています。



保険料率を抑えるため… インセンティブ制度

インセンティブ制度とは、加入者及び事業主の皆さまの取組(評価指標5つ)に応じて、インセンティブ（報奨金）を**2年後の保険料率に反映させる制度**です。

47都道府県中、上位23位以内にランクインした支部の保険料率に報奨金が付与された結果、該当支部の保険料率が下がります。

(※令和4年度以降の評価には、上位15支部となります。)

インセンティブ制度のイメージ

高い保険料率…



健康づくりに取り組む！



インセンティブの付与で
保険料率が下がる☆



インセンティブ付与のための取組（評価指標）とは??

◎ インセンティブ付与のための「5つ」の指標と皆様に取り組んでいただきたいこと

① 特定健診等の実施率

- 協会けんぽの**生活習慣病予防健診（被保険者の方）**、**特定健診（被扶養者の方）**を受診してください。
- 労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業主様は、**協会けんぽ加入者の方（40歳以上）の健診結果を協会けんぽにご提供ください。**

② 特定保健指導の実施率

- 健診結果で生活習慣改善が必要と判定された方^(※)は、協会けんぽの**特定保健指導**をご利用ください。

(※) 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上、収縮期血圧：130mmHg以上、空腹時血糖値：100mg/dl以上など

③ 特定保健指導対象者の減少率

- 特定保健指導の対象者とならないよう、日常から健康的な生活習慣に取り組んでください。
- 特定保健指導を受けた方は、プログラムに最後まで取り組むとともに、**必要に応じて医療機関を受診してください。**

④ 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率

- 生活習慣病予防健診の結果、血圧又は血糖値の項目で「**要治療者（再検査含む）**」の判定を受けた方は、**必ず医療機関へ受診してください。**

⑤ ジェネリック医薬品の使用割合

- お薬を受け取る際は積極的に**後発医薬品（ジェネリック医薬品）**をご選択ください。

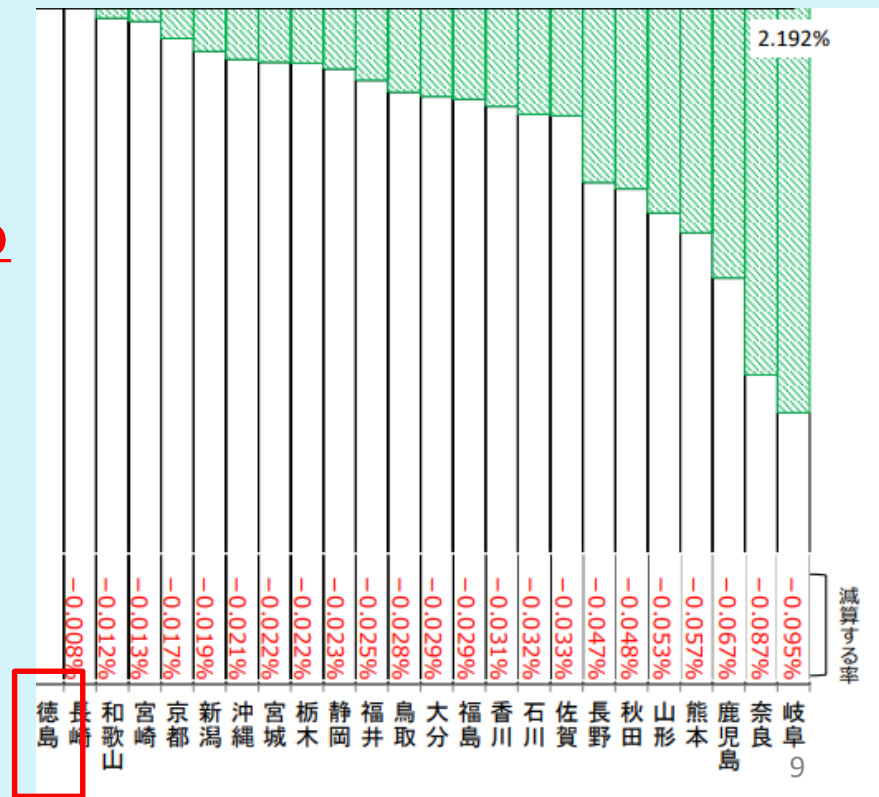
以上の「5つの指標」に取り組み、健康づくりを促進することが、健康保険料率を下げる第一歩になります。

令和3年度 徳島支部は全国第24位となり、この結果、令和5年度の保険料率を引き下げるまでには至りませんでした。

インセンティブ付与まであと一歩！もう少しで保険料率を下げるができます！

順位を上げ、保険料率を引き下げるためには、皆さま一人ひとりのご協力が不可欠です。

協会けんぽ徳島支部と一緒に、健康維持・増進に向けた取り組みをお願いいたします。

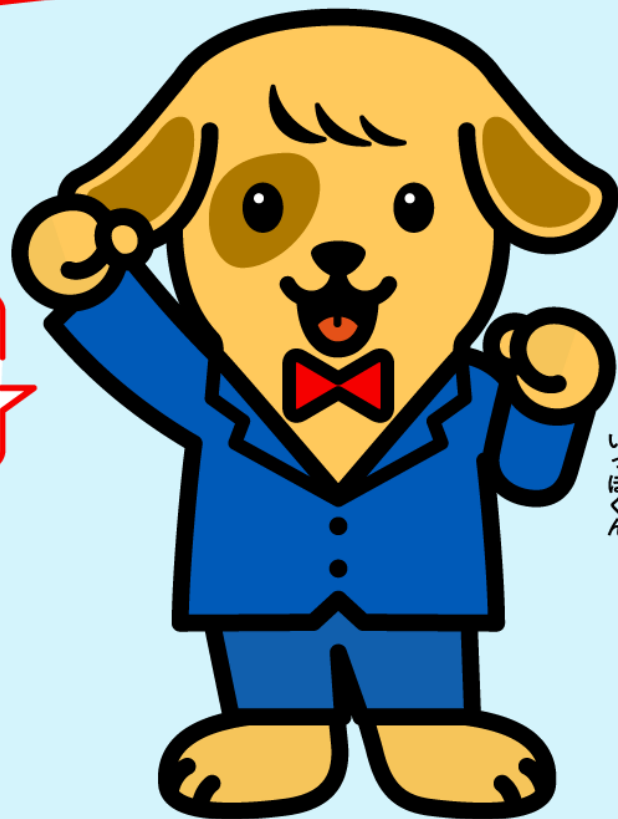


さらなる保健事業の充実について

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。



ごいっしょ

さらに充実、一歩先へ!
協会けんぽの
「健康づくり」事業

令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の 自己負担の軽減

一般健診

対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査

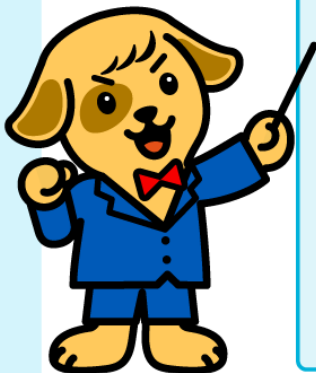
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査

便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。



※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円



軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、
45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を！



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

！特定保健指導って？！

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

！未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL（悪玉）コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者（ご家族）にも医療機関への受診の案内をお送りします。

特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート

特定保健指導の対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

以下の追加リスクが1つ以上ある方

腹囲

男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

OR

BMI

25以上

さらに
+

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質の
リスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導
対象者に該当

40歳～74歳までの方

メタボ



メタボ
予備群

特定保健指導では、対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします。

健康や生活習慣を見直す良い機会です！

特定保健指導の内容について

STEP
1

目標と行動計画の設定 20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP
2

3~6カ月チャレンジ 行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP
3

目標達成度の チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。



医療機関への早期受診について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値

160mmHg以上

拡張期血圧値

100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値

126mg/dL以上

HbA1c

6.5%以上

New

脂質

LDLコレステロール値

180mg/dL以上

令和4年10月
スタート!

LDLコレステロール値に着目した
医療機関への受診案内

! LDLコレステロールってなに?!

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を
起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

高血圧

正常血圧と比べて血圧
が高くなるほど脳卒中
(脳出血、脳梗塞等)の発
症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、
目が見えにくくなったり、
人工透析が必要になる場合も
あります。

脂質 異常

LDLコレステロール値が基
準値よりも高い人は
心筋梗塞等になりやすい
ことが分かっています。

上手な医療のかかり方について

●目次●

①かかりつけ医をもちましょう！

②不要不急な時間外受診を避けましょう！

③はしご受診はやめましょう！

①かかりつけ医をもちましょう！

「かかりつけ医」は何でも相談できる身近なお医者さん

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や、健康相談などができる身近なお医者さんのことです。

「かかりつけ医機能」を持つ診療所にかかることで、**患者一人ひとりの状態に応じた丁寧な診療**を受けることができます。

「まずはこのお医者さんに診てもらおう」と決めているなら、あなたにとっての「かかりつけ医」といえるでしょう。

①かかりつけ医をもちましょう！

「かかりつけ医」をもつメリット

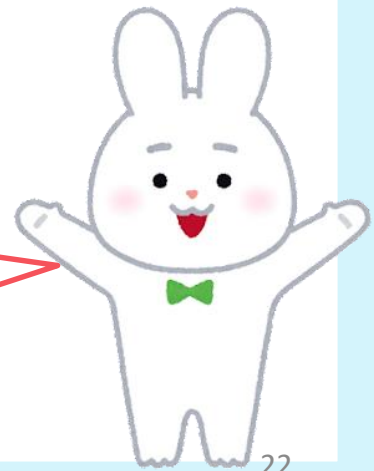
- ・ 患者の病状や病歴、**体質などを踏まえた診療**を受けることができる。
- ・ 健康づくりや、地域の保健・福祉サービスなど、**健康に関して何でも相談**することができる。
- ・ 夜間や休日の急病時の問合せにも対応してもらえる。
- ・ 適切な専門医を紹介してもらえる。
- ・ かかりつけ医の紹介状があれば、大病院を受診する際に必要な**特別料金**はかからない。

①かかりつけ医をもちましょう！

「かかりつけ医」を見つけるポイント

- ・ 自宅や職場の近くなど、通いやすい診療所である
- ・ 話しやすく、何でも相談しやすい
- ・ 専門的な内容をわかりやすく説明してくれる
- ・ 健診結果や体質などを踏まえたアドバイスをしてくれる
- ・ 必要なときは大病院や専門医を紹介してくれる
- ・ 夜間や休日の急病時にも何らかの対応をしてくれる

信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう！



②不要不急な時間外受診を避けましょう！

診療時間外の割増料金

※()内は救急病院などの場合の金額です。

(3割負担の場合)	休日加算 日曜・祝日	時間外加算 おおむね8時前と18時以降 土曜は8時前と12時以降	深夜加算 22時～翌6時
初診料	+750円	+260円 (+690円)※	+1,440円
再診料	+570円	+200円 (+540円)※	+1,260円

②不要不急な時間外受診を避けましょう！

休日・夜間の受診に迷ったら・・・

○子ども医療電話相談事業 **#8000**

子どもの急病、ケガなどでお困りの際にご活用ください。

番号	利用時間
#8000又は088-621-2365	・月～土：18時～翌8時 ・日祝、年末年始：24時間

○救急安心センター事業 **#7119**

急なケガや病気で病院を受診すべきか迷った際にご活用ください。

センター名	対象者	番号	利用時間
徳島救急医療電話相談	概ね15歳以上 (※15歳未満は#8000へ)	#7119又は 088-622-6530	・月～土：18時～翌8時 ・日祝、年末年始：24時間

③はしご受診はやめましょう！

はしご受診のデメリット

- ①同じような検査や投薬がくり返され体に負担がかかる
- ②治療法が確立されず治療期間が長引き、医療費がかさむ


③はしご受診はやめましょう！

(3割負担の場合)	同じ医療機関を 3回受診した場合	3つの医療機関を はしご受診した場合
1回目	初診料860円+検査料等	初診料860円+検査料等
2回目	再診料 220円	初診料860円+検査料等
3回目	再診料 220円	初診料860円+検査料等
初診・再診料の 合計	1,300円+検査料等	2,580円+検査料等×3

●まとめ●

- ① **かかりつけ医をもつ**ことで、日頃の健康状態の相談や適切な医療機関の紹介が受けられる
- ② **不要不急な時間外受診を避ける**ことで、割増料金による医療費の高額化を防げる
※緊急性が高い場合には迷わず受診を！
- ③ **はしご受診を避ける**ことで、同じような治療の繰り返しによる身体的・経済的負担を回避できる

「リフィル処方箋」をご存じですか？

- 
- ⑨ **国の制度**として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました
 - ⑨ 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です
 - ⑨ 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです
くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません



**申請書(新様式)記入時の注意点について
～傷病手当金を例に～**

①被保険者(申請者)記入用

1
2
3
4 ページ

健康保険 傷病手当金 支給申請書

被保険者記入用

被保険者氏名	
① 申請期間 (療養のために休んだ期間)	令和 <input style="width: 30px;" type="text"/> 年 <input style="width: 30px;" type="text"/> 月 <input style="width: 30px;" type="text"/> 日 から 令和 <input style="width: 30px;" type="text"/> 年 <input style="width: 30px;" type="text"/> 月 <input style="width: 30px;" type="text"/> 日 まで
② 被保険者の仕事の内容 (退職後の申請の場合は、退職前の仕事の内容)	
③ 傷病名	<input type="checkbox"/> 療養担当者記入欄(4ページ)に記入されている傷病による申請である場合は、左記に☑を入れてください。別傷病による申請を行う場合は、別途その傷病に対する療養担当者の証明を受けてください。
④ 発病・負傷年月日	1.平成 <input style="width: 30px;" type="text"/> 年 <input style="width: 30px;" type="text"/> 月 <input style="width: 30px;" type="text"/> 日 2.令和 <input style="width: 30px;" type="text"/> 年 <input style="width: 30px;" type="text"/> 月 <input style="width: 30px;" type="text"/> 日
⑤-1 傷病の原因	<input type="checkbox"/> 1. 仕事以外(業務外)での傷病 2. 仕事(業務上)での傷病 3. 通勤途中での傷病 } ➡ ⑤-2へ
⑤-2 労働災害、通勤災害の認定を受けていますか。	<input type="checkbox"/> 1. はい 2. 請求中(____労働基準監督署) 3. 未請求
⑥ 傷病の原因は第三者の行為(交通事故やケンカ等)によるものですか。	<input type="checkbox"/> 1. はい 2. いいえ 「1. はい」の場合、別途「第三者行為による傷病届」をご提出ください。

①申請期間
未来日の申請はできません。第1回目の申請は「待期期間(3日間)」を含めてご記入ください。

②被保険者の仕事の内容
記入漏れが多い箇所です。
具体的な内容(例：経理担当事務、プログラマー等)をご記入ください。

②事業主記入用

①	令和	05	年	10	月	01	日	から	06	年	03	月	31	日			90000	円
②	令和	05	年	11	月	01	日	から	05	年	11	月	30	日			10000	円
③	令和	05	年	11	月	12	日	から	05	年	11	月	12	日			4000	円
④	令和	05	年	12	月	29	日	から	05	年	12	月	30	日			16000	円

- ①：10月1日～3月31日の6か月分通勤手当（90,000円）を出勤等の有無に関わらず支給した場合
- ②：11月1日～11月30日の扶養手当（10,000円）を出勤等の有無に関わらず支給した場合
- ③：11月12日に半日有給を支給した場合
- ④：12月29日、30日に有給8,000円ずつ支給した場合

広報資材集のご紹介について

全国健康保険協会ホーム> 広報・イベント> 広報資材集> 広報資材集(動画・パンフレット・リーフレット)

タイトル	構成
協会けんぽとは？ (6分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 国民皆保険制度 ・ 協会けんぽの財政状況 ・ 医療費適正化の取組 ・ 協会けんぽの概要 ・ 保険料率の仕組
保健事業 (導入：1分 本編：12分)	<p>《導入動画》</p> <p>《本編動画》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 保健事業に取り組む背景 ・ 特定保健指導 ・ コラボヘルス ・ 生活習慣病予防健診 ・ 未治療者への受診勧奨 ・ 健康づくりのサイクル
健康保険の給付金等 (7分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高額療養費、限度額適用認定証 ・ 傷病手当金 ・ 出産手当金、出産育児一時金 ・ 療養費、埋葬料(費) ・ マイナンバーカードの保険証利用 ・ 健康づくり事業