

職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

協会けんぽ ちば



千葉支部健康保険委員情報紙
平成31年4月発行

第37号

目次

第20回
健康保険委員研修会
を開催しました

保険料率が
改定されました

チャットボットを
ご利用ください

年に一度の健診！
正しく理解して、正しく役立てましょう！
“血清クレアチニンについて知ろう！”の巻

第20回 健康保険委員研修会 を開催しました！

平成31年2月26日(火)松戸商工会議所、平成31年3月13日(水)千葉商工会議所にて、第20回健康保険委員研修会を開催しました。大変お忙しいなか、ご参加いただき、誠にありがとうございました。

<研修会内容>

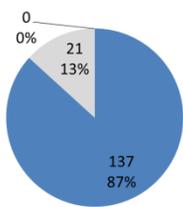
- ①任意継続保険、傷病手当金等の事業主証明欄
- ②肝炎ウイルス検査について
- ③メンタルヘルスについて(松戸会場)、ダイエットについて(千葉会場)

①の資料は
協会けんぽ千葉支部ホームページ
に掲載しています♪

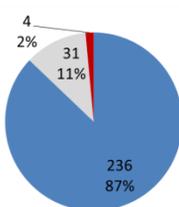
アンケート結果(一部抜粋)

Q:研修会の内容は参考になりましたか？

▼松戸会場(参加者45名)



▼千葉会場(参加者84名)



(注)研修内容ごとの回答の合計数値のため、合計票数と参加者数が異なります。

Q:今後取り扱ってほしいテーマはなんですか？

▼健康保険制度に関するもの上位3つ(2会場合計)

1位	高額療養費について
2位	限度額適用認定証について
3位	被保険者証、高齢受給者証について

▼健康づくりに関するもの上位3つ(2会場合計)

1位	身体活動(肩こり・腰痛予防等)について
2位	歯の健康について
3位	健康診断結果の見方について

当日の様子



▲千葉会場

▼松戸会場



▲松戸会場



講演開始前に
グループワーク♪

お知らせ

次回の開催は
9月を
予定しています。

皆様のご参加を
お待ちしております。

保険料率が改定されました！

健康保険料率
9.89%
介護保険料率
1.57%

平成31年3月分(4月納付分*)から



*4/20頃に届く納入告知書分で5/7納付期限※のものです。
※本来は4月末日が納付期限ですが、
今月は4/30が祝日のため後ろにずれます。

健康保険料率
9.81%
介護保険料率
1.73%

よくあるお問い合わせ

Q1: 保険料額表はどこで確認できますか？

A1: 協会けんぽのホームページに掲載しています。

また、事業所宛に2月20日頃到着の納入告知書にチラシを同封しているほか、3月上旬にもリーフレットを送付しています。そちらでも確認いただけます。

Q2: 保険料額表について、「平成31年3月分」と「平成31年4月分」の2種類あるのはなぜですか？

A2: 子ども・子育て拠出金率に変更されているからです。それ以外の項目に変更はありません。

平成31年3月分まで0.29%→平成31年4月分から0.34%（被保険者の負担はありません。）

事業主は被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に上記率を乗じて得た額の総額を拠出金として負担します。この拠出金は児童手当の支給に要する費用等の一部に充てられます。

Q3: 65歳以上の者の介護保険料は徴収しなくて良いのですか？

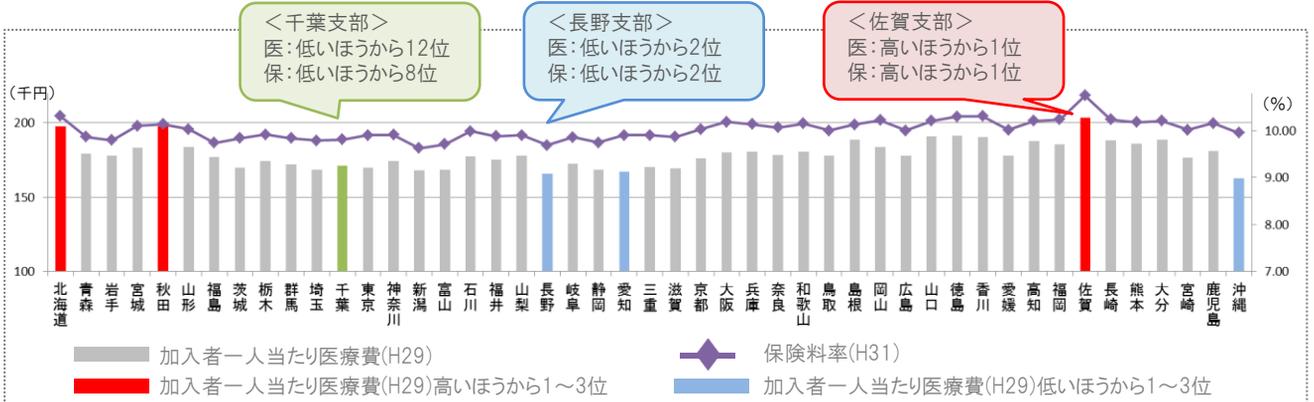
A3: はい。徴収する必要はありません。

65歳以上の方などで介護保険第1号被保険者になる方の介護保険料は、お住まいの市町村が徴収します。

65歳の誕生日の前日が属する月以降、保険料額表は介護保険料率が加わっていない9.81%の列をご覧ください。

保険料率と医療費の関係性

人口構造の高齢化や医療の高度化、高額薬剤の登場等により、全国で医療費は年々増加する傾向にあります。協会けんぽは都道府県ごとに保険料率を算定していますが、医療費が高い都道府県支部は保険料率も高くなっています。



協会けんぽと一緒に医療費の増加幅を最小限に抑えるための取組にご協力をお願いいたします。

取組の例

- ・ジェネリック医薬品の使用
- ・適正な薬の飲み方(重複・多剤服用の削減等)
- ・頻回受診、はしご受診の削減
- ・夜間受診、休日受診の削減
- ・健診受診、保健指導の実施
- ・健康づくり

すぐに効果が出る 医療費削減への取組

病気になるのを防ぐ、病気の早期発見、
早期治療、重症化の予防による
将来の医療費へ向けた取組



【参考】
協会けんぽ千葉支部一人当たり医療費の推移

チャットボットをご利用ください！

チャットボットとは・・・

「ネット上のおしゃべり」を意味する「チャット」と「ロボット」の略語である「ボット」を組み合わせた用語です。インターネット上で入力された質問に自動で回答し、利用者の疑問を解消するツールです。

チャットボットで案内できる事例

- ・一般的な制度に関するお問い合わせ
- ・申請方法、手続きに関するお問い合わせ
- ・証発行までの大まかな時間

チャットボットで案内できない事例

- ・個別ケースに該当するお問い合わせ
- ・進捗状況に関するお問い合わせ
- ・個人情報に関するお問い合わせ

チャットボットをご利用ください！

お手数をおかけしますが、協会けんぽ千葉支部までお問い合わせください。
なお、内容によっては電話での回答をいたしかねますのでご了承ください。

最もお問い合わせが多い「**限度額適用認定証**」についてご利用いただけます。

現在、チャットボットが導入されているお手続きは「**限度額適用認定証**」のみです。
効果検証ののち、他制度についても順次導入を予定しています。

《手順1》

協会けんぽホームページのトップ画面から「**医療費が高額になりそうなとき**」を選択します(右図①)。

《手順2》

質問選択画面(右図②)あるいは文言入力画面(右図③)にてお問い合わせください。

◆質問選択画面と文言入力画面について・・・

②の質問選択画面は、質問をしたいが文言等が分からない方に対して有効です。

③の文言入力画面は、キーワード検索などを用いられる方に対して有効です。

推奨環境

- ・PC
 - Internet Explorer : ver.11以降
 - Fire Fox : 最新版
 - Crome : 最新版
 - Safari(iOS) : 最新版
- ・スマートフォン
 - Safari(iOS) : 最新版
 - Android OS : 最新版



スマートフォンからも同様の画面でご利用いただけます！

年に一度の健康診断！正しく理解して、正しく役立てましょう！！

“血清クレアチニン について知ろう！”の巻

クレアチニンが高いってどういう状態なのでしょう。



先生、腎機能の検査に“血清クレアチニン”って項目がありました。この検査で、何が分かるんですか？



血清クレアチニンは、たんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物です。腎臓の機能障害などを見つける手がかりになる検査です。

血清クレアチニンって何？

血清クレアチニンは、腎臓で濾過され、尿とともに排泄されます。しかし、腎臓の機能が低下すると排泄できず血液中に増えてきます。

(mg/dL)

判定区分	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
男性	1.00未満	1.01～1.09	1.10～1.29	1.30以上
女性	0.70未満	0.71～0.79	0.80～0.99	1.00以上

<p>＜腎臓の機能は正常＞ クレアチニンは尿とともに排泄される</p>	<p>＜腎臓の機能がやや低下＞ クレアチニンの排泄が低下し、血液濃度が上昇し始める</p>	<p>＜腎臓の機能が大きく低下＞ クレアチニンの排泄ができず、血液濃度上昇</p>
---	---	---

※ 筋肉量に比例するため、男性の方がやや高めめの基準値となっています。

日本人間ドック学会 判定区分より

血清クレアチニンと年齢及び性別から、腎臓の機能を評価する“eGFR”が推算されています

イー・ジー・エフ・アール

eGFR

「1分間に何mLの血液を濾過して尿を作っているのか」を推算し、おおよその腎臓の機能を評価します。慢性腎臓病の検査に欠かせない“尿たんぱく”の検査結果と併せて、評価するようにしましょう。

判定区分		尿たんぱく				
(eGFRの単位: ml/min/1.73m ²)		陰性(-)	弱陽性(±)	陽性(+以上)		
異常 ↑ ↓ 正常	eGFR < 45	すぐに医療機関の受診を				
	45 ≤ eGFR < 60				生活習慣の改善を	生活習慣の改善を
	60 ≤ eGFR				今後も継続して健診受診を	

※ 健康な腎臓のGFRは、おおよそ100ml/min/1.73m²です。eGFRが60ml/min/1.73m²の場合、健康な腎臓と比べて腎臓の機能が60%程度に低下していると考えられます。

厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラムより

千葉支部管理栄養士 蛭川絢美

＜編集後記＞

新年度になりましたね。人事異動や、職場環境の変化等で気づかないうちに疲れを溜めやすい時期だと思います。休日はおいしいものを食べ、ゆっくり休んで心と体を整えましょう☆
さて、今回が平成最後の「協会けんぽちば」となります。より良い令和時代とするために、これからも自分のできることを着実にこなしていきたいと思っています！どうぞよろしくお願いたします。

**最後までお読みいただきありがとうございました。
次回は令和元年7月に発行の予定です！**

【発行元】

全国健康保険協会千葉支部 企画総務グループ
〒260-8645
千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9階
TEL：043-308-0522
FAX：043-308-0633

※次回は7月の発行予定です。お楽しみに～♪