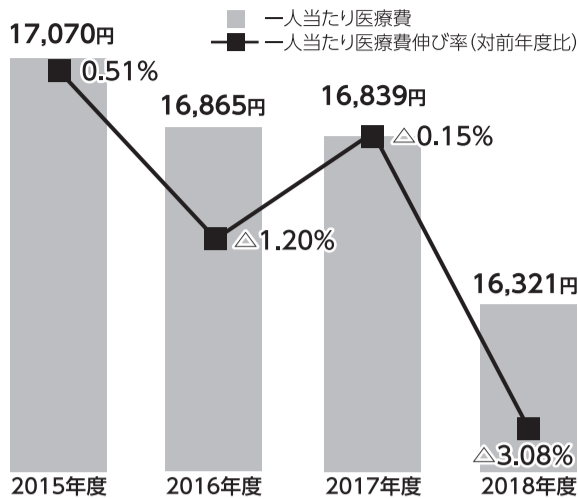


【図1】4月から8月分の一人当たり医療費年度別比較(過誤調整前)



# 2018年4月から8月分の医療費の動向

## 一人当たり医療費はやや減少 年度後半の伸びを注視

高齢化や医療技術の向上などで、医療費は年々伸びる(自然増)とされています。今年度は、今のところ被保険者の構成に大きな変化はありませんが、被保険者の平均年齢は昨年の37・63歳から37・66歳と、わずかながら高くなりました。これから冬場を迎えると、感染症の予防が重要になりますので、みなさんのご協力をお願いします。8月までの医療費の動向と、国保組合での取り組みをまとめましたので報告します。

### 全年齢区分で減少

一人当たり医療費を前年の同じ時期と比較(図1)すると、全体では3・08%減少となりました。診療区分別で見ても歯科を除いた入院、外来、調剤で減少しており、特に入院では全体で6・43%減、未

就学児(7歳未満)の入院は16倍(入院1件、外来47件)100万円以上の高額レセプト(※)が、前年の118件から90件に減少した影響もあり、12・31%と比較的大きな減少になりました。

年齢区分別の一人当たり医療費は、70歳以上が3・75%減、65歳から69歳が1・51%減、7歳から64歳が2・39%減、未就学児(7歳未満)が6・26%減と、すべての区分で減少しています。

### 猛暑続きで熱中症増加

季節性や流行性の疾患は、医療費の動向に影響を与えます。熱中症の件数は、昨年と比べて5月は0・85倍(入院0件、外来22件)、6月は1・

### 流行性疾患対策が重要

これからインフルエンザや風邪が流行する季節に入ります。9月11日、都内の小学校で今シーズン初となる、インフルエンザによる学校閉鎖のニュースがありました。

流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが多いため、特にお子さんのいる家庭では、手洗い、マスクを習慣づけ、部屋の換気にも注意し、家族全員で予防接種を受けましょう。



東京土建国民健康保険組合  
東京都新宿区北新宿1-8-16  
郵便番号169-0074  
電話 03(5348)2980(代)  
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ  
東京土建国保  
検索

### ◆被保険者数

組合員	86,422人
家族	87,330人
合計	173,752人
前年同月比4,318人減	

### ◆特定健診

対象者数	93,213人
受診者数	15,124人
受診率	16.2%

### ◆個別健康サポート

目標数	15,792人
利用者数	36人
利用率	0.2%
(9月末現在)	

### 国保組合はみんなの財産

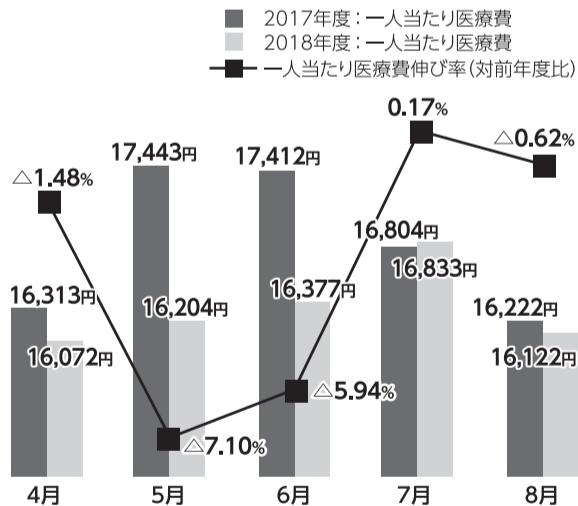
国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都の補助金から支払われます。

国保組合では、医療機関からの請求内容の点検や、労災の紛れ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。

今年の医療費は、今のところ落ちついていますが、国全体の高齢者医療費は増加しているため、国保組合が支払う「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」等の金額は、毎年増え続けています。

みなさんの共有財産である国保組合を守るためには、みなさんの協力が欠かせません。健康な生活を送り、いざというときの備えとして、みなさんの保険料を大切に使い、一人ひとりの力を合わせ、国保組合を守りましょう。

【図2】一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



## オーソライズド・ジェネリックをご存じですか

### AG/エージ

みなさんご存じのように、多数の製薬会社から同一有効成分のジェネリック医薬品が発売されていますが、その一部に、先発医薬品メーカーから許諾を受けた会社が製造・販売する『オーソライズド・ジェネリック(“AG”と略す場合もあります)』と呼ばれる下表のような特徴をもつジェネリック医薬品があります。

オーソライズド・ジェネリックは、先発医薬品と同じ原薬・添加物・製法等で製造できますので、効果や安全性は先発医薬品と同じで、変わりなく服用できます。

オーソライズド・ジェネリックも含め、ご自身に適したジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

### オーソライズド・ジェネリックの特徴(先発医薬品との比較)

	オーソライズド・ジェネリック(AG)	一般的なジェネリック医薬品
有効成分	同じ	同じ
効能・効果	同じ	同じ
自己負担	概ね先発医薬品の4~5割	概ね先発医薬品の4~5割
原薬	同じ	異なる場合があります
添加物		
製法		
形状・色・味	同じ	
製造工場	異なる場合があります	

※すべての医薬品にオーソライズド・ジェネリックがあるわけではありません。詳しくは薬剤師に相談してください。

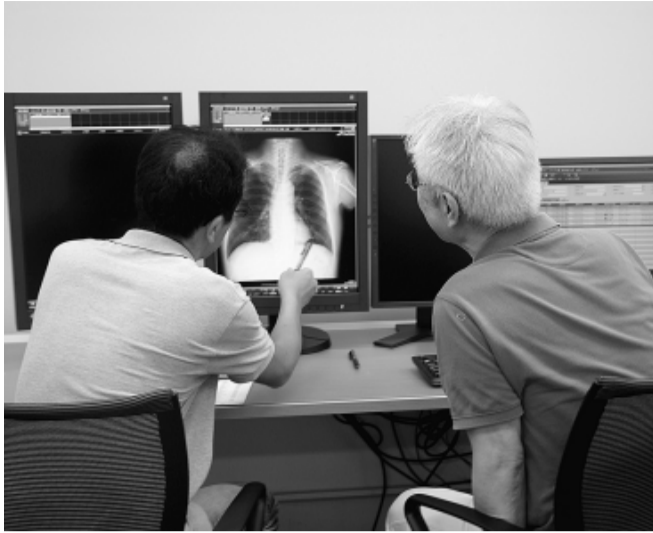
## 「医療費のお知らせ」は大切に保管を

国保組合では、「医療費のお知らせ」のハガキを、12月と来年2月に組合員宛てに郵送する予定です。「医療費のお知らせ」は医療費控除の証明書類の一部として使用できます。再発行はできませんので、大切に保管してください。詳しくは税務署へお問い合わせください。

今回発送日 12月下旬予定

対象となる月 (医療費分) 1月~6月の受診分  
(柔道整復師分) 2月~7月に国保組合へ請求された分

※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師分」を一括して組合員宛てに郵送します。



二人一組で再読影を行なう医師

# 胸部レントゲン再読影をしています

## 複数の医師で読影

### 労災申請につなげる

みなさん、今年も東京土建健診を受けましたか。まだの方は、来年の3月までに必ず健診を受けましょう。

国保組合では、契約機関で健診(または節目健診)を受けた、40歳以上のみなさんの「胸部レントゲンの再読影」を行なっています。

再読影の結果、受診が必要と判定された方に「専門医への受診のおすすめ」を送付していますので、届いた方は専門医を受診しましょう。

### 再読影とは

一般的な健診では、健診機関の医師がレントゲンを読影して終了です。

東京土建健診では、健診機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に送られてきます。そのレントゲ

ンを、東京保険医協会等の医師が、診療後の夜間にけんせつプラザ東京(本部会館)に集まり、二人一組となり、職業病の観点から読影をしています。

この読影の結果、所見のあるレントゲンは、専門医である受診所の藤井医師がさらに読影し、職業病の可能性が高く、受診が必要かどうかの判定を行なっています。

### 専門医の受診を

建設産業で働くみなさんは、他業種の方と比べて、アスベストを含む粉じんを吸い込む機会が多く、石綿肺やじん肺、アスベストが原因の肺がん等の職業病になる可能性が高いです。

藤井医師の判定の結果、専門医の受診が必要な方には、建設産業で働くみなさん

### 労働災害

年一度、かならず東京土建健診を受診して、いのちと健康を守りましょう。

専門医の診察の結果、労災の疑いがあり、申請が可能な場合には、所属支部の労働対策部・担当書記が労災申請のお手伝いをします。労災が認定されると、医療費や休業補償などが受けられます。

## 再読影の流れ

- 1 契約機関で健診を受診(胸部レントゲンを含む)
- 2 契約機関の医師がレントゲンを読影
- 3 国保組合に契約機関から胸部レントゲンが届く
- 4 東京保険医協会等の複数の医師がレントゲンを読影し、職業病の可能性を調査
- 5 職業病の可能性のあるレントゲンを藤井医師が読影し、受診の必要性を判定
- 6 専門医の受診が必要な方に、受診のおすすめ(手紙)を送付

## まだまだ間に合うけんチャレ参加でクオカードをもらおう

「けんチャレスタンプラリー」と「けんチャレプログラム」の応募は、来年3月末までですが、みなさんの取りこみ状況はいかがでしょう。先着1500人がもらえるクオカード(1000円分)の受付は、まだ間に合います。ぜひこの機会にご参加ください。くわしくはホームページまたは健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。たくさんのご応募をお待ちしております。

先着1,500人にクオカード贈呈!



東京土建国保 検索

2019年4月からスタート

## パソコン・スマートフォンで健康づくり

2019年4月からパソコンやスマートフォンで、健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができる「QUPiO Plus(クピオプラス)」が利用できるようになります。また、貯まったポイントは色々な景品と交換できます。お楽しみに。



2019年

健康維持や医療費節約にも役立つ

## 国保カレンダーを配付します

国保組合では、2019年のカレンダーを作成しています。身近な健康に関する情報や、医療費節約に役立つ情報、健康レシピを掲載しています。また、体重・歩数・血圧の記入欄もついていて、体調の自己管理にも便利です。12月の群会議などで配付しますので、ぜひご利用ください。

※群会議などに出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。



## 保険証等の氏名 外字を置きかえ

### 外字を置きかえ

東京土建国保組合では、皆様から届出された氏名が「外字等(※)」だった場合、これまでは個別に文字を作成して「保険証等」に表示しました。

しかし、マイナンバー制度での情報連携や、それに対応するシステム変更に伴う「文字コード」変更により、システムの運用管理や業務の面で、これまで同様に「外字等」を使い続けることが、難しい状況となりました。

そのため、これからは「外字等」の場合には、原則として「システムに標準的に用意されている文字」に置き換えさせていただきます。お知らせになりましたので、お知らせいたします。

新しいシステムでは、システムに標準的に用意されている文字が従来の1万2千文字から約4万文字に増えたとはいえ、

今後、お手元に届く保険証や通知文書等の氏名が、これまでの住民票どおりの文字と違う場合もありますが、ご理解ください。また、お問い合わせいただけます。

## インフルエンザ予防接種補助金

国保組合に加入している組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助が受けられます。

補助を受けるには、申請書に必要事項を記載し、領収書の原本または接種済証の写し、母子手帳の写しなど、接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付し

て、所属の支部に提出してください。申請書は「土建国保ガイド」巻末のほか、国保組合ホームページから印刷することもできます。

## 給付金・補助金の支払日

	11月	12月	1月
一部負担払戻金(自動振込分)	16日金	21日金	18日金
その他給付金	1回目	12日月	11日火
	2回目	26日月	26日水
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日水	21日金	21日月

【注意】 通常、申請から支払までに数週間~1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

## お知らせ

組合の定める地区に、群馬県伊勢崎市を追加する規約が、2018年9月28

日付で東京都知事の認可を受けました。【問い合わせ先】 所属の支部または国保組合・資格課(03-5348-2982)まで



生活習慣病を知ろう

糖尿病シリーズ 第4回

糖尿病の予防方法:飲酒編

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎

※今回のシリーズでは、特に生活習慣と関係の深い、2型糖尿病について紹介します。



なぜお酒を飲みすぎると良くないの?



お酒の飲み過ぎは糖尿病のリスクを高めます。アルコールは肝臓や膵臓に負担をかけ、血糖コントロールを不良にするほか、食欲を高める作用もあり、肥満の原因になるからです。



どのくらいならお酒を飲んでもいいの?



1日平均、約20g程度のアルコール量が適量と言われていて、お酒の種類によって異なります。

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
中びん一本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/4本 (約180ml)	1.5缶 (約520ml)

※適量はどれか1種類で、女性は半分量が適量とされています。

その他のポイント

おつまみは低カロリー・高たんぱく質なものを選びよう

おすすめのおつまみ

※塩分のとりすぎにも気をつけましょう



休肝日をもうけよう

アルコールの分解には肝臓の働きが必要です。週に1~2日、肝臓を休める日をつくりましょう。

こんなときどうする?



会社を退職することになったのですが、引き続き東京土建国保に加入することはできますか?



退職後も建設産業に従事する方であれば、継続して東京土建国保に加入できる場合があります。必要な手続きがありますので、所属の支部へご連絡ください。

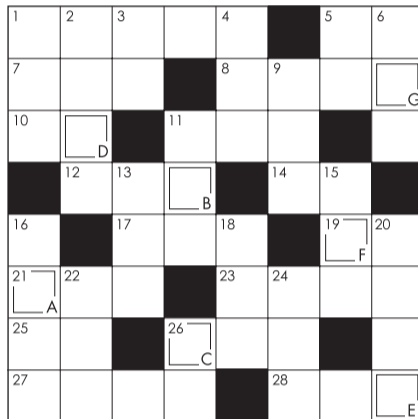


お問合せは所属の支部または資格課 03(5348)2988へ

クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用した感想、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2018年12月4日です。正解者の中から、抽選で10人の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。



〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国民健康保険組合 健康増進課

キーワード A B C D E F G

前回の答え スポーツノアキ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 日本風の部屋
- 2 これにて一件落着
- 3 黒帯の柔道家は持っている
- 4 ボルトと組み合わせて使う金具
- 5 打ち破ること。現状を〇〇する
- 6 結婚式の花嫁さん
- 9 ベネチアではゴンドラが行き交う
- 11 ダダダダ...と縫う機械
- 13 ゴシゴシこするそうじ道具
- 15 〇〇〇多様な商品を取り扱う
- 16 エジプトはこの大陸にある国
- 18 〇〇〇を抜く発言に仰天!
- 20 ジャングルのこと
- 22 マッコウ、シロナガスといえは
- 24 「他力」の反対
- 26 忘れないように書き留めたもの

ヨコのカギ

- 1 商家などで、主人の長男の敬称
- 5 昆布やかつお節などでとる
- 7 買う前に、試しにワインをゴクリ
- 8 「通信販売」の略
- 10 代金を後でまとめ払い
- 11 親指の部分だけが分かれた手袋
- 12 暇〇〇〇にパズルでも解くか
- 14 家電にコレがきたら替え時かな
- 17 土地。〇〇〇マーク
- 19 服にソースがついてきた...
- 21 介護〇〇〇士は国家資格
- 23 テクニック
- 25 国連の安全保障〇〇会
- 26 はかりや定規で読むしるし
- 27 サツマイモの別名
- 28 「机・板・村」に共通の部首

がんの相談 受付しています

多くのがん患者に寄り添ってきた樋野先生と、一人で悩まずお話ししてみませんか? がん相談窓口として「がん哲学外来」を毎月開催しています。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部、病理・腫瘍学講座教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。

対象者 がんでお悩みの組合員・ご家族 費用 無料

開催日時 12月 8日(土)8時30分~10時 1月19日(土)9時~11時30分 2月23日(土)9時~11時30分 各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

場所 「けんせつプラザ東京」3階 新宿区北新宿1-8-16 (JR大久保駅徒歩3分)

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

健康ウォーキング2018にご参加ありがとうございました

11月11日に井の頭公園周辺で健康ウォーキング2018を開催しました。

当日は133人が参加し、秋晴れの中、玉川上水や神田川などの武蔵野の自然を巡るウォーキングを楽しみました。

次号(1月1日号)で当日の様子をご報告します。



国保組合だより