

令和4年10月 第127号

北薬国保

目次

- P.2 マイナンバーカードを健康保険証として
利用するのが便利です！
- P.3 令和3年度 歳入歳出決算
- P.4 令和3年度 事業報告
- P.8 令和3年度 補正予算及び
令和4年度 歳入歳出予算
- P.10 令和4年度 事業計画
- P.14 今年度の特定健診はお済みですか？
- P.15 健康診断を受けましょう！
- P.16 組合からのお願いです。
- P.19 サケとナスの甘辛炒め /
サケと小松菜のまぜご飯



マイナンバーカードを健康保険証として利用するのが便利です！！



Q1

健康保険証として利用することの、メリットは？

・「限度額適用認定証」などの事前申請が不要に！

→医療費が高額になったとき、組合から給付を受けるためには支払窓口での限度額認定証の提示が必要でしたが、マイナンバーカードデータの読み取り・オンライン資格確認により、認定証の提示が不要となります。

・医療費通知情報を確認できる！

→令和3年9月以降のものから過去3年分の医療費明細を確認することができます（保険証を利用して受診した分のみ）。また、国税電子申告・納税システム（e-Tax）と連携すれば、確定申告の際にマイナポータルから医療費通知情報を自動で入力することができます。

・「特定健診情報」が確認できる！

→令和2年度以降に実施した過去5年分の特定健診結果及び後期高齢者健診の結果をマイナポータルから確認できます。

・「薬剤情報」が確認できる！

→令和3年度9月以降のものから過去3年分の薬剤情報を確認することができます。また、同意をすれば初めての医療機関でも今までの薬剤情報を共有することができ、閲覧した医師等により、より多くの正確な情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避し適切な処方を受けることができ良い医療を受けられます。

・就職、転職、引越をしても健康保険証としてずっと使える！（保険者への届出は必要）

→新しい医療保険に変わったとき、新しい保険証を待たずに病院を受診することができます。

Q2

保険証として利用するためには、どんな手続きが必要なの？

登録方法は5パターン！

- ①セブンイレブン等に設置しているセブン銀行で。
- ②マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関で。
- ③役所に設置してあるマイナポータル用端末で。
- ④パソコンのマイナポータル Web ページから。
- ⑤スマホでマイナポータルアプリをダウンロードして。

登録に必要なものは、

マイナンバーカードと

マイナンバーカード交付時に登録した4桁の暗証番号！

マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、まずはカードの申請が必要です。
お手続きの詳細は同封の「マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！」のリーフレットを参照してください。



④⑤の場合はパソコンやICカードリーダー、スマートフォン等が必要となります。

令和3年度 歳入歳出決算

令和4年7月31日に2年半振りに招集開催した第1回組合会において、令和3年度事業報告及び歳入歳出決算等についてご審議を頂きそれぞれ認定されましたのでご報告いたします。

公示 第 375 号

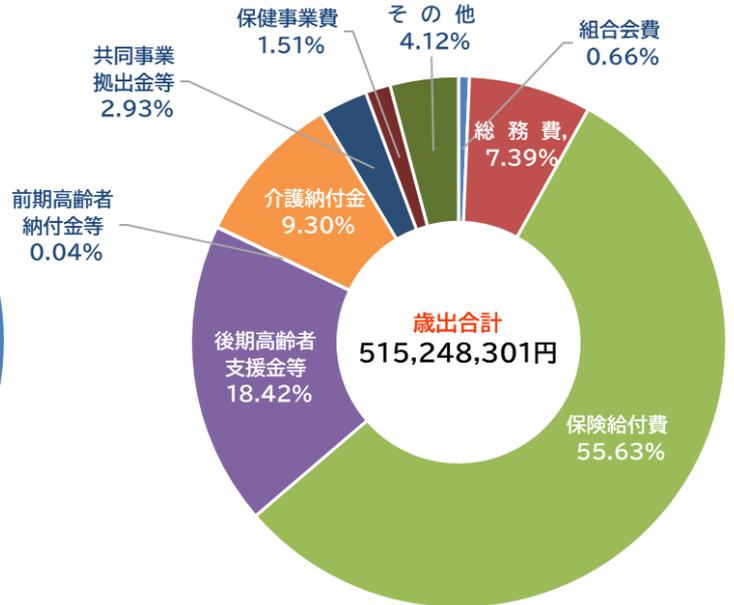
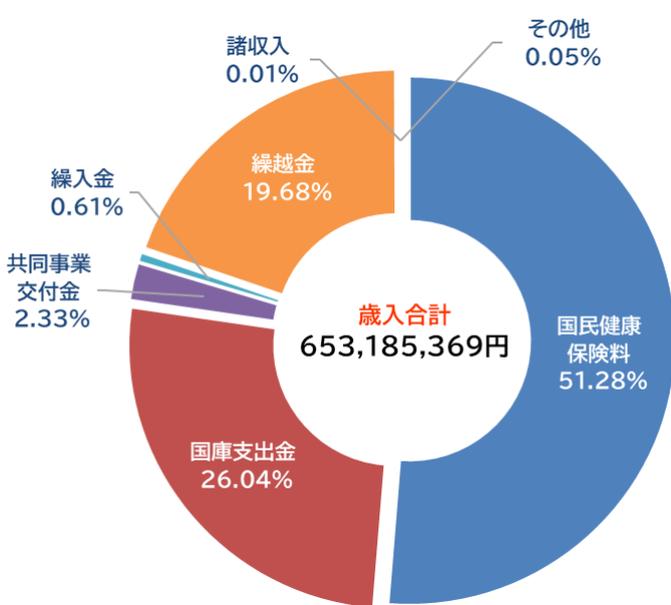
歳入 (単位:円)

款	予算現額	収入済額	収入未済額
1 国民健康保険料	323,695,000	334,971,910	395,800
2 使用料及び手数料	3,000	240	720
3 国庫支出金	127,467,000	170,121,094	0
4 前期高齢者交付金	2,000	0	0
5 道支出金	1,000	0	0
6 共同事業交付金	13,000,000	15,221,000	0
7 財産収入	322,000	310,675	0
8 繰入金	5,004,000	3,985,830	0
9 繰越金	129,000,000	128,514,920	0
10 諸収入	537,000	59,700	0
歳入合計	599,031,000	653,185,369	396,520

歳出

(単位:円)

款	予算現額	支出済額	不用額
1 組合会費	6,970,000	3,407,668	3,562,332
2 総務費	47,344,000	38,059,256	9,284,744
3 保険給付費	293,534,000	286,652,098	6,881,902
4 後期高齢者支援金等	97,010,000	94,924,783	2,085,217
5 前期高齢者納付金等	210,000	187,513	22,487
6 介護納付金	48,000,000	47,928,860	71,140
7 共同事業拠出金等	15,272,000	15,094,308	177,692
8 保健事業費	14,788,000	7,779,178	7,008,822
9 基金積立金	1,593,000	1,590,000	3,000
10 諸支出金	11,310,000	11,185,023	124,977
11 予備費	63,000,000	8,439,614	54,560,386
歳出合計	599,031,000	515,248,301	83,782,699



【決算の概要】

歳入総額は、653,185,369円と前年度より21,054,647円増収しております。特に国庫支出金(国庫補助金)は昨年度と比べ20,692,093円増収しており、これは歳出である保険給付費が令和3年度は増高したため2月の変更申請で申請、3月に追加で補助金が入りました。

歳出総額は、515,248,301円と前年度より11,632,499円増額しております。被保険者数が毎年減少している中、保険給付費は29年度以来最も高く歳出の占める割合は55.63%と半分以上となっております。

歳入・歳出の差引残高は、128,514,920円ですが、前年度繰越金等を除き、単年度収支としては7,026,318円のプラスとなっており、昨年度の赤字から黒字へ転換しております。



令和3年度 事業報告

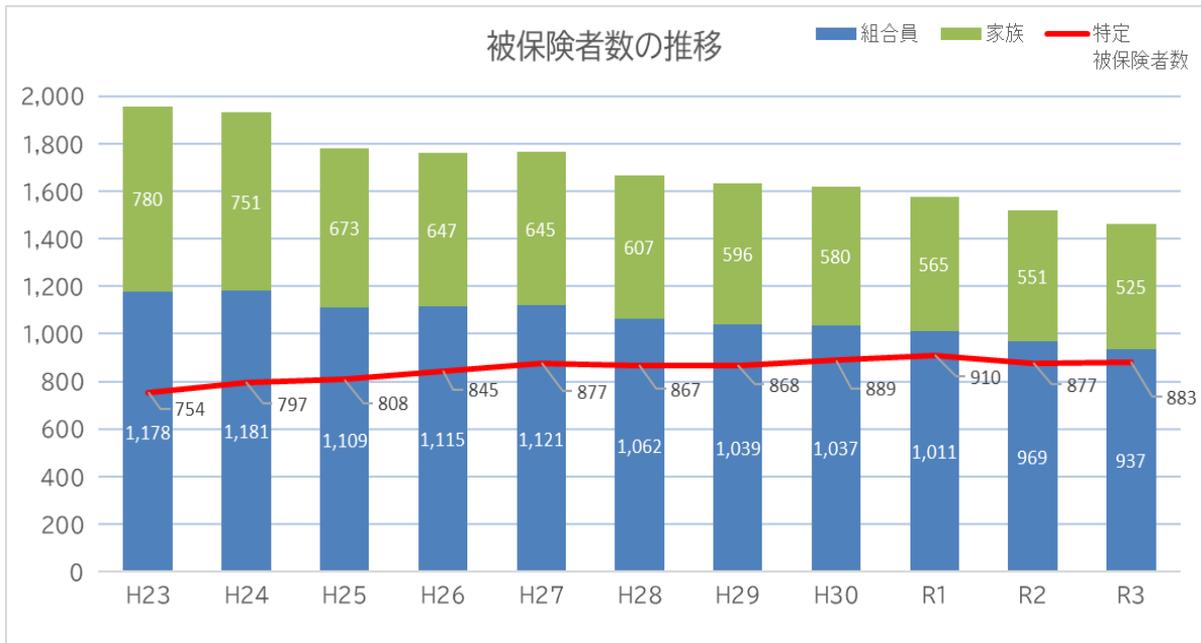
1

被保険者数等の推移

被保険者数(年平均)の推移 ※特定被保険者数および介護保険該当者数は年度末の数字

	組合員	家族	合計	後期組合員 (75歳以上)	特定被保険 者数 ※1	介護保険 該当者数
H23	1,178	780	1,958	196	754	802
H24	1,181	751	1,932	167	797	786
H25	1,109	673	1,782	97	808	720
H26	1,115	647	1,762	89	845	706
H27	1,121	645	1,766	86	877	718
H28	1,062	607	1,669	84	867	669
H29	1,039	596	1,635	77	868	669
H30	1,037	580	1,617	76	889	656
R1	1,011	565	1,576	80	910	650
R2	969	551	1,520	70	877	615
R3	937	525	1,462	68	883	519

※1 特定被保険者…平成9年9月1日以降、日本年金機構より健康保険の適用除外承認を受けて組合に加入した被保険者



組合員数は年々減少傾向が続いており被保険者数(年平均)で見ると平成23年度から11年間で**496名減少**しております。一方、国庫補助率が13%と低い特定被保険者数はじわじわと毎年増加傾向にあり11年間で**129名増加**しております。被保険者数減少と特定被保険者数増加の問題は全国の薬剤師国民健康保険組合共通の懸念事項でもあります。

この問題を解決するには、現在の国民健康保険組合に課せられている様々な制約等が改善される必要があり、全国薬剤師国民健康保健組合連合会から国への改善要望の活動等を継続して行っております。

2

保険料の収納状況

令和3年度は調定額に対して**収納率 99.90%**となっており、組合員様には納付期限厳守のご協力をいただき誠に感謝いたします。現年度分の未収金が**349,150 円**と令和2年度と比較すると多いので、何とか早急に納入頂きますように督促していきたく思っております。

保険料の収納状況

(単位:円)

	調定額	収納額	未収額	収納率
現年度分	335,290,300	334,941,150	349,150	99.90%
滞納繰越分	77,410	30,760	46,650	39.74%
合計	335,367,710	334,971,910	395,800	99.88%

3

保険給付費の支出状況

令和3年度の保険給付費はここ数年で最も高い金額となっております。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により受診控え等がありましたが、令和3年度は手術なども再開され特に高額な治療が増えております。年間の医療費総額も1千万円を超える方が数名上がってきており、すべてががん疾患の方となっております。組合としても早期発見早期治療ということでがん検診に力を入れていくことを検討して参ります。

主な保険給付費の支払状況

(単位:円)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
療養給付費	244,809,760	236,332,241	261,839,614
療養費	1,704,440	1,567,522	1,604,593
高額療養費	22,182,083	19,117,614	28,016,906
出産育児一時金	4,530,000	8,070,000	2,250,000
葬祭費	270,000	300,000	170,000

4

一人当たり保険給付費推移 (保険者負担分)

一人当たりの保険給付費も過去3年で最も高額になっております。前段の保険給付費の支出状況が高い金額ですので一人当たりに換算しても高い金額となります。

医療界は技術の進歩や新薬により現在よりも高度な治療が増え医療費の増加が予想されます。

2048年には日本の人口は1億人を切ると予想されておりますが、一人当たりの医療費増加が懸念されることです。

一人当たりの給付額

(単位:円)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
療養給付費	155,336	155,482	179,097
療養費	1,081	1,031	1,098
高額療養費	14,075	12,577	19,163

令和3年度の主な保健事業は下記の通りとなっております。

今までは人間ドックおよび脳ドックへの補助でしたが健診の補助額を変更し、新たな健診も設定致しました。お陰様で健診費を削減することができました。特定健診および特定保健指導の方はコロナ禍もあって国が定める目標値より依然として大きな差があります。また令和2年度から歯科健診も始めておりますので健康づくりの第一歩としてまずは健診の受診をしていただきます様お願いいたします。令和4年度からはインフルエンザ予防接種の補助事業も始めております。

事業名	令和2年度	令和3年度	備考
特定健診の実施 (受診者数・実施率)	312人	273人	対象:4/1現在の被保険者で、40～74歳未満の者 (国が掲げる実施目標率:70%)
	36.9%	32.9%	
特定保健指導の実施 (受診者数・実施率)	5人	0人	特定健診受診者のうち、対象者に実施 (国が掲げる実施目標率:30%)
	14.7%	0.0%	
健診費用の補助	207人	199人	
オプション検診費用の補助	155人	57人	
宿泊施設利用の補助	未調査	未調査	健康保険証の提示で、「ニセコひらふ泉郷レンタルコテージ」宿泊料金割引
育児誌の配布	36件	35件	「赤ちゃん和妈妈」社 育児誌の配布
長寿祝金の贈呈	12人	12人	77歳・80歳・88歳・99歳を迎えた方に長寿祝金を贈呈
健康家庭の表彰	19世帯	24世帯	一年間医療機関の受診がなかった世帯に記念品を贈呈
死亡見舞金の支給	1人	2人	75歳以上の後期高齢者組合様対象
医療費通知	3,160通	1,838通	R2年度年4回発送、R3年度年2回発送
ジェネリック差額通知	347通	327通	年3回発送
健康ポイント事業(新規ログイン数累計)	43件	52件	ベネフィット・ワン「健康ポータル・健康ポイント」
生活習慣病重症化予防	14人	12人	血圧、脂質、血糖、肝機能のいずれかが、受診勧奨判定値を超えた方に受診勧奨を実施
歯科健診費用の補助	13人	10人	対象:35～39歳の被保険者、特定保健指導・重症化予防事業対象者および希望者
重複受診者・重複処方者への対応	1人	1人	

ニセコひらふ泉郷レンタルコテージ

1棟貸し切りだから安心のコテージ型宿泊施設 自然豊かなニセコでのご滞在に

—— 組合員向け優待割引のご案内 ——

泉郷公式ホームページ掲載の正規宿泊料金のうち、シーズンカレンダー記載の

A期間 (GA/WA) は10%割引、B期間 (GB/WB) は5%割引

※S期間は割引除外です。

※ご予約の際、上記割引を使用する旨をお伝えください。

またチェックインの際は組合員証または健康保険証をご提示下さい。

公式ホームページ：<http://www.izumikyo.co.jp>

TEL:0136-23-3301 E-mail:rental@nisekoizumikyo.com



NISEKO
IZUMIKYO
泉郷レンタルコテージ

北海道薬剤師国民健康保険組合に1年以上加入している
組合員様とそのご家族の皆様へ

人間ドックのご案内

個室
無料

日帰り人間ドックでも個室をご利用いただけます！（無料）

（個室は数に限りがありますのでご希望の方は早めにお申し出ください）

※特定健診・基礎健診・組合健診・レディースドックご受診の場合は待合スペースのご利用となります

おすすめのオプション検査

睡眠時無呼吸検査 : 6,600円（税込）

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中にいびきをかき、呼吸が何回も止まってしまふ症状をいいます。

また呼吸が止まるため眠りが浅くなり、日中に居眠りをしたり、交通事故を引き起こす確率が高くなるので、早期に発見し治療することが必要です。

睡眠時無呼吸症候群は、いろいろな病気を誘発しやすくなります。
治療が必要となった場合は、当院の専門外来で治療が出来ます。

予約の流れ

- ①予約：健診機関に予約
- ②申請：北海道薬剤師国民健康保険組合へ予約内容を連絡
- ③受診券送付：健康保険組合から受診者へ郵送
- ④案内送付：健診機関から受診者へ郵送
- ⑤受診：③④を持って健診機関を受診

ご予約・お問い合わせ

※コース内容・オプション検査に関して等お気軽にお問合せください。

社会医療法人 北海道循環器病院 予防医学センター

札幌市中央区南27条西13丁目1-30

TEL:011-552-3375（平日8:00~16:30 土8:00~11:30）

令和3年度補正予算 及び 令和4年度歳入歳出予算

令和4年2月26日に書面表決開催した第2回組合会において、令和3年度補正予算及び令和4年度事業計画(案)ならびに歳入歳出予算(案)等についてご審議を頂きそれぞれ認定されましたのでご報告いたします。

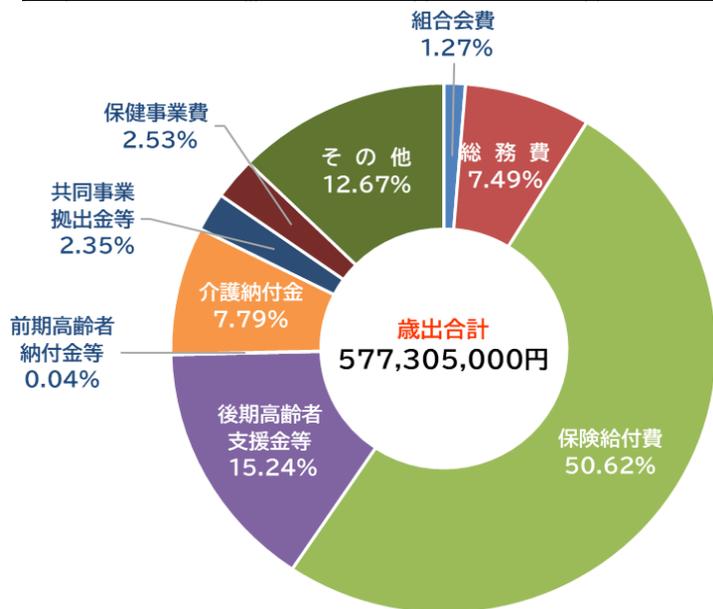
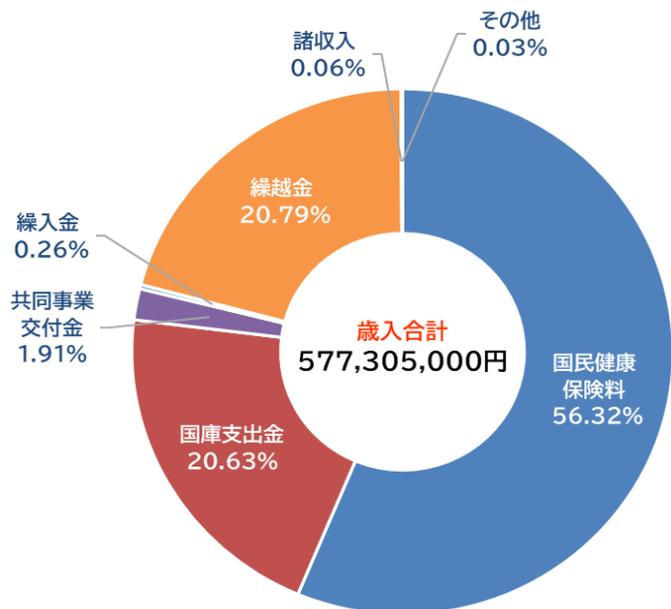
令和3年度補正予算

■公示第374号

歳入 (単位:円)				歳出 (単位:円)			
款	補正前の 予算額	補正額	補正後の 予算額	款	補正前の 予算額	補正額	補正後の 予算額
1 国民健康保険料	323,695,000	0	323,695,000	1 組合会費	6,970,000	0	6,970,000
2 使用料及び手数料	3,000	0	3,000	2 総務費	43,344,000	4,000,000	47,344,000
3 国庫支出金	127,467,000	0	127,467,000	3 保険給付費	284,534,000	9,000,000	293,534,000
4 前期高齢者交付金	2,000	0	2,000	4 後期高齢者支援金等	97,010,000	0	97,010,000
5 道支出金	1,000	0	1,000	5 前期高齢者納付金等	210,000	0	210,000
6 共同事業交付金	13,000,000	0	13,000,000	6 介護納付金	48,000,000	0	48,000,000
7 財産収入	322,000	0	322,000	7 共同事業拠出金等	15,272,000	0	15,272,000
8 繰入金	1,004,000	4,000,000	5,004,000	8 保健事業費	14,788,000	0	14,788,000
9 繰越金	120,000,000	9,000,000	129,000,000	9 基金積立金	1,593,000	0	1,593,000
10 諸収入	537,000	0	537,000	10 諸支出金	11,310,000	0	11,310,000
歳入合計	586,031,000	13,000,000	599,031,000	歳出合計	586,031,000	13,000,000	599,031,000

令和4年度予算

歳入 (単位:円)				歳出 (単位:円)			
款	R4年度予算額	R3年度予算額	対前年度比	款	R4年度予算額	R3年度予算額	対前年度比
1 国民健康保険料	325,165,000	323,695,000	100.5%	1 組合会費	7,342,000	6,970,000	105.3%
2 使用料及び手数料	3,000	3,000	100.0%	2 総務費	43,246,000	47,344,000	91.3%
3 国庫支出金	119,116,000	127,467,000	93.4%	3 保険給付費	292,255,000	293,534,000	99.6%
4 前期高齢者交付金	2,000	2,000	100.0%	4 後期高齢者支援金等	88,010,000	97,010,000	90.7%
5 道支出金	1,000	1,000	100.0%	5 前期高齢者納付金等	210,000	210,000	100.0%
6 共同事業交付金	11,000,000	13,000,000	84.6%	6 介護納付金	45,000,000	48,000,000	93.8%
7 財産収入	162,000	322,000	50.3%	7 共同事業拠出金等	13,541,000	15,272,000	88.7%
8 繰入金	1,503,000	5,004,000	30.0%	8 保健事業費	14,628,000	14,788,000	98.9%
9 繰越金	120,000,000	129,000,000	93.0%	9 基金積立金	1,023,000	1,593,000	64.2%
10 諸収入	353,000	537,000	65.7%	10 諸支出金	11,050,000	11,310,000	97.7%
歳入合計	577,305,000	599,031,000	96.4%	歳出合計	577,305,000	599,031,000	96.4%



【令和4年度予算の概要】

令和4年度の歳入歳出予算の総額は、それぞれ **577,305,000 円**（前年度比 96.4%）としました。被保険者の減少を見込み、前年度よりも **21,726,000 円** 縮減された予算規模となっております。歳入については、国民健康保険料の占める割合と国庫支出金の占める割合が昨年度と **1%** ずつ逆転しております。歳出については、削ることができない経費である保険給付費の占める割合は前年度の **48.55%** から **2.07%** 増え、**50.62%** となっております。支出の半分以上を占めております。昨年度の予算と比較しますと医療費は増額し、保険料負担が増えてゆくような流れになります。

お知らせ

■ 公示 第 376 号 ■

令和4年度 医療分所得割料率について

北海道薬剤師国民健康保険組合規約第 18 条第 2 項第一号に規定する令和4年度医療分保険料所得割料率は定める。

所得割料率 千分の 70 (7%)

令和4年8月22日

北海道薬剤師国民健康保険組合
理事長 宮井裕之

- ・一般組合員の保険料は、前年の総所得金額に応じて所得割料率を決定し、毎年10月に確定します。
- ・総所得金額には、給与、事業所得のほか、配当、不動産、雑（年金等）所得等も含まれます。総所得金額の上限は909万円です。
- ・組合員に雇用される一般従業員の保険料は、「月額基本給×10」を総所得金額とみなして算定します。
- ・後期高齢者組合員世帯の保険料に所得割はありません。家族数に応じた一定額となります。

新型コロナウイルス感染症に関わる保険料の減免について

次の要件を満たす方は保険料が減免となります。申請手続きについては、組合までご連絡ください。

- ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、又は重篤な傷病を負った世帯の方 ⇒ 保険料を全額免除
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、組合員の収入減少(※)が見込まれる世帯の方 ⇒ 保険料の一部を減額（下記参照）

※保険料が減免される具体的な要件

組合員の事業収入か給与収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること（注：申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります）

★保険料の減免額は、保険料額に事業収入もしくは給与収入に係る減少率に応じて右の減免割合をかけた金額です。

減少額	減免割合
5/10以上	全額
5/10未満 4/10以上	3/4
4/10未満 3/10以上	2/4

新型コロナウイルス感染症に関わる傷病手当金の支給について

傷病手当金の対象期間が令和4年12月31日まで延長になりました。

詳細は当組合ホームページを御覧のうえ、対象となる該当者はお早めに申請をして下さい。

（対象）給与の支払を受けている組合員（事業主および家族を除く）

（対象期間）令和2年1月1日～令和4年12月31日

（条件）新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと、4日以上休んでいること、休んだ期間について給与等がもらえないこと、以上全てに該当

（支給額）直近の継続した3か月間の給与等の収入の合計/就労日数×2/3×対象日数

令和4年度 事業計画

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大がまだ収束する気配がみられず、様々な影響が組合の各種事業にも出ております。被保険者数の漸減傾向の中、受診控えも終わり COVID-19 や癌治療など高額な治療が増え、保険給付費は前年度よりかなりの支出額となっております。組合としても安定的な事業運営を続けることができますよう令和3年度は引き続き歳入である保険料の見直しと歳出では保健事業である健診費補助額の見直しをしております。

この厳しい状況ではありますが、令和4年度の新事業として産前産後休業に係る保険料免除、インフルエンザ予防接種費用補助を始めます。そして国庫補助金の補助率を決定するため4年振りの被保険者様の所得調査、コンプライアンスの観点から3年振りに資格確認調査を行う予定です。

ご理解とご協力のほど賜りますようお願い申し上げます。

1

組合員及びその他の被保険者について

- ・組合員資格の取り扱いについては、組合規約・規程に則り一層の適正化に努めます。
 - ・資格関係の届出については、組合員への周知徹底を図り一層の適正化に努めます。
 - ・コンプライアンスの観点より定期的に組合員の資格調査を行います。
 - ・社会保障・税番号（マイナンバー）制度を利用したオンライン資格確認システムに対応する組合の基幹システムのシステム改修を国から示されたスケジュールに沿って適切に対応し事務局も制度に沿った事務処理ができますよう習熟して参ります。
- 予算関係の基礎となる各人数は以下の通りです。

	人数		人数
組合員	910名	後期高齢者組合員	65名
組合員に属する その他の被保険者	490名	後期高齢者組合員に属する その他の被保険者	15名
合 計	1,400名	合 計	80名

2

保険料について

保険料は以下の区分とし毎月調定します。組合規約に基づき10月に確定する医療分保険料所得割額の料率は、その確定時に決定します。（令和4年度の確定料率は、9ページをご覧ください。）

区 分		令和4年度	令和3年度
医療分保険料	所得割料率	10月に確定	68/1,000
	平等割(組合員一人当り)	3,500円	3,500円
	均等割(被保険者一人当り)	500円	500円
	後期高齢者組合員に属する被保険者 (被保険者一人当り)	4,500円	4,500円
後期高齢者 支援金分 保険料	組合員	4,400円	4,400円
	その他の被保険者	2,500円	2,500円
介護分保険料	第2号組合員(一人当り)	4,600円	4,600円
	第2号その他の被保険者(一人当り)	4,100円	4,100円
後期高齢者 組合員分保険料	後期高齢者組合員(一人当り)	1,500円	1,500円

(月額)

- ・新型コロナウイルス感染症の影響により著しく収入が減少する方の保険料の減免について（詳しくは9ページ）
- ・産前産後休業中、申請により4ヵ月分（多児の場合6ヵ月分）の保険料を免除します。（詳しくは20ページ）
- ・保険料滞納者については、督促状の発行及び短期被保険者証の交付または文書及び電話による督促等をもって管理監督を徹底し滞納額の縮減に努めます。

3

保険給付について

① 療養の給付及び療養費の給付割合

一部負担金割合は法定給付とし、以下の通りとします。

年 齢	負担割合	給付割合
6歳までの未就学児	2割	8割
小学生～70歳未満	3割	7割
高齢受給者(70～74歳)	2割	8割
	現役並み所得の方:3割	7割

お忘れなく！

「装具の作成費」や「保険証を忘れての全額自費診療」など、保険給付の対象となる支払いはありませんか？

申請することで療養費として払い戻しを受けられますので、忘れずに組合までご連絡ください。

② 高額療養費

1カ月の医療費の自己負担金額が一定額を超えた場合、超過金額分が組合から給付される制度です。法定給付とし、1カ月の自己負担限度額（70歳未満の方）は以下の通りです。（※70歳以上の方の限度額についてはホームページを御覧ください）

所得要件(基礎控除後の所得金額)	負担割合
ア:901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
イ:600万円超～901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
ウ:210万円超～600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
エ:210万円以下	57,600円
オ:住民税非課税	35,400円

「限度額適用認定証」をご存じですか？

入院や手術など医療費が高額になることが事前にお分かりの場合、組合までご連絡いただくと「限度額適用認定証」を発行いたします。医療機関に提示することで、限度額以上の支払が不要となる制度です。ぜひご活用ください。

③ 出産育児一時金

一児あたり、45万円を支給します。（被保険者の出産に限る）

④ 葬祭費

一件あたり、組合員10万円、家族7万円を支給します。

⑤ 傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に感染した組合員様に対して傷病手当金を支給します。（詳しくは9ページ）

4

保健事業について

コロナ禍における健診受診を躊躇される方も多いとは思いますが、健康状態を把握する機会が減ってしまうことで重症化につながるおそれが高くなります。皆様の健康維持のためにも、また医療費の増加を抑制するためにも、健診を毎年受診していただくことが重要です。

令和3年度は保健事業費を抑えつつ、より多くの方に健診を受けていただけるよう、健康診断の補助制度を変更しましたが、健診費の削減に繋がりました。令和4年度からは新事業としてインフルエンザワクチン費用補助を始めます。

健康保持増進事業

① 特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40～74歳すべての方を対象とした国が定めた健診で、無料で受けられます。契約医療機関については、ホームページでご確認ください。年に一度の受診をお願いいたします。

- ・令和4年4月1日時点での当組合の被保険者が対象です。
- ・毎年5月下旬に受診券を送付しております。

特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判断された場合、保健師等の生活習慣改善サポートを無料で受けられる制度です。対象者には組合から利用券を送付します。

② 組合健診・基礎健診・人間ドック・脳ドック・がん検診・オプション検査

組合に加入後一年経過した方は、組合健診や人間ドック等の補助が受けられます。

健診の種類や補助額、オプション検査などについては、以下の通りです。

契約病院など詳しくは15ページをご覧ください。



種類	対象	補助額	自己負担額	無料オプション検査
基礎健診	39歳以下	全額補助	無料	今年度中に補助対象年齢となる方について、以下のオプション検査を全額補助します。
組合健診	40歳以上	・40歳以上の方は、2万円まで ・39歳以下の方が基礎健診以外を受ける場合は、1万円まで	補助上限額を超える場合は、超過分を自己負担	・20～74歳の偶数年齢になる方 ⇒子宮頸がん検診 ・40～74歳の偶数年齢になる方 ⇒乳がん検診(マンモグラフィ) ・50～74歳の偶数年齢になる方 ⇒胃がん検診(内視鏡)
人間ドック	全員			なし
脳ドック				なし
がん検診				なし

健診の予約完了後、当組合まで日程や健診の種類等をご連絡下さい。受検票を発行してお送りいたします。40～74歳の方は、上記健診受診により特定健診を受けたことにもなります（一部の脳ドックを除く）。

③ 生活習慣病重症化予防事業

健診結果から血圧、脂質、血糖、肝機能が基準値を超えた方を対象に、医療機関への受診勧奨を行います。今後、北海道栄養士会と連携してより具体的なサポートができるような事業の整備を進めて参ります。

④ 健康家庭の表彰



1年間無受診だった世帯に対して、記念品を贈呈いたします。（特定健診対象者にあつては、特定健診を受診していることが条件となります）

⑤ 健康ポイント



ベネフィットワン・ヘルスケアへ委託し、皆様が楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう、健康ポイント事業を実施しています。ウォーキングや体重などの日々の健康記録や健診の受診などでポイントが貯まり好きな商品と交換できます。便利なアプリもありますので、ぜひご利用ください。



⑥ 歯科健診（詳しくは20ページ）

被保険者（～74歳まで）を対象とし北海道歯科医師会と契約し約1,800の歯科医院で歯科健診を無料で受診できます。（健診内容以外の治療やクリーニング等の費用は自己負担となります。）



⑦ インフルエンザ予防接種費用補助事業（詳しくは 14 ページ）

令和 4 年度よりの新事業です。

一回接種、二回接種に関係なく被保険者（74 歳まで）お一人につき 1,500 円まで補助いたします。

4 月 1 日時点で組合の被保険者で特定健診対象者の方は 12 月末まで特定健診の受診を条件と致します。



医療費適正化事業

⑧ レセプト点検事業

・国保連合会の審査とは別に二次点検として
医科・歯科・調剤の単月・縦覧レセプト点検を実施しております。

・柔道整復療養費支給申請書の内容点検受療者に内容確認の文書送付しております。

委託先：(株) 大正オーディット

⑨ 医療費通知

年 2 回発送しております。（9 月、2 月）

⑩ ジェネリック医薬品差額通知

年 3 回発送しております。
（4 月、8 月、12 月）



⑪ 重複受診・多剤投与者に対する取組

重複受診者・多剤投与者を毎月抽出しております。
該当者には文書を送付しております。

抽出委託先：(株) 大正オーディット

⑫ 第三者行為求償事務の推進

怪我など疑いのあるレセプトを抽出し、被保険者に書面にて確認をしております。

その他

⑬ 育児誌の配布

「赤ちゃんとママ」社へ委託して、対象者へ **1 年間**の月刊誌、**1.2.3 歳**までの季節号を配布いたします。



⑭ 宿泊施設利用の補助

「ニセコ泉郷レンタルコテージ」を宿泊利用する際、**最大 1 割**引きいたします（適用除外期間あり）。



⑮ 長寿祝金の贈呈

毎年 9 月 1 日を基準として、**満 80 歳**に達している組合員に、長寿のお祝いを贈呈いたします。

⑯ 死亡見舞金

後期高齢者組合員を対象とし、1 件当たり **7 万円**を支給します。

北海道薬剤師国民健康保険組合の



公式 LINE アカウント

できました！

ぜひ、**お友達登録**をして**健康づくり**にご活用ください♪

※LINE アカウントでの個別の返答は受け付けておりません。

何かございましたら、当組合ホームページのお問い合わせフォーム又はお電話にてご連絡をお願いいたします。

運動動画やレシピを
随時配信予定！

今年度の特定健診はお済みですか？ 令和5年3月31日までに必ずご受診ください。

組合からのお願いです

特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防・早期発見のため、40～74歳の方を対象にした健診です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、年1回の特定健診で変わりがないか確認しましょう。**未受診の方は、令和5年3月31日までに**お近くの医療機関で必ずご受診ください。

よろしくお祈いします



お手元に事業者健診の結果データはございませんか？

事業者健診や個人で特定健診受診券を使わずに受けた健診の結果をご提供いただくと、特定健診の検査項目がすべて記載されていれば、特定健診を受けたとみなされます。組合全体の特定健診受診率アップにもつながるため、ぜひ健診データのご提供をお願いいたします。**お礼として1件につき1,000円のギフト券をお送りいたします。**

- ご提供の期限：令和5年3月31日まで
- 対象者：令和4年4月1日以降、40～75歳未満の当組合在籍の被保険者
- 健診時期：令和4年4月1日以降に実施した健診
- 必要な検査項目
 - ・身体計測：身長、体重、腹囲（未測定の場合は、ご自身で記入可）
 - ・血圧測定：収縮期、拡張期
 - ・脂質検査：中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
 - ・肝機能検査：GOT、GPT、γ-GTP
 - ・血糖検査：空腹時血糖、HbA1c、随時血糖（いずれかの項目で可）
 - ・尿検査：尿糖、尿蛋白
 - ・服薬歴や喫煙歴などの問診項目（未記載の場合は、「質問票」にご自身で記入可）

インフルエンザ予防接種費用の補助



一回接種、二回接種に関係なく被保険者（74歳まで）お一人につき年1回 **1,500円**まで補助いたします。ただし、4月1日時点で組合の被保険者であり、特定健診対象者にあつては12月末までに特定健診受診を条件とします。なお、他制度から補助を受けられる場合、補助はいたしません。

対象期間は毎年10月1日～翌年1月末までに受けたインフルエンザ予防接種の費用とします。
申請期限は予防接種の受けた年度の10月1日～3月31日までとします。

申請書は、HPでダウンロードできます。予防接種費用の領収書（原本）を添付して申請下さい。



健康診断を受けましょう！



特定健診だけでなく、様々な健診をご用意しています。

組合に加入して一年以上経過している方は、以下の健診から選べます。

40～74歳の方は、同時に特定健診を受けたことにもなります。(一部の脳ドックを除く)

オススメ♪

01. 組合健診

- ・ 40歳以上対象
- ・ 自己負担 0円～数千円
- ・ 特定健診より
充実した検査項目

02. 基礎健診

- ・ 39歳以下対象
- ・ 自己負担 0円
- ・ 若いうちから、健診習慣を！

オススメ♪

03. がん検診

- ・ がん検診センター
(札幌・旭川・釧路)
- ・ 胃/肺/大腸/子宮/乳
- ・ 自己負担 0円～

04. 人間ドック

- ・ 費用や検査項目は
病院により異なる
- ・ 自己負担
13,000円～24,000円

05. 脳ドック

- ・ 費用や検査項目は
病院により異なる
- ・ 自己負担
2,000円～30,000円

今年度中に補助の対象年齢となる方は、オプション検査を全額補助いたします。

- ・ 20歳～74歳の偶数年齢になる方 ⇒ 子宮頸がん検診
- ・ 40歳～74歳の偶数年齢になる方 ⇒ 乳がん検診 (マンモグラフィー)
- ・ 50歳～74歳の偶数年齢になる方 ⇒ 胃がん検診 (内視鏡)

※ 下記契約病院への予約完了後、必ず組合までご連絡ください！ 補助適用となる受検票をお送りします。

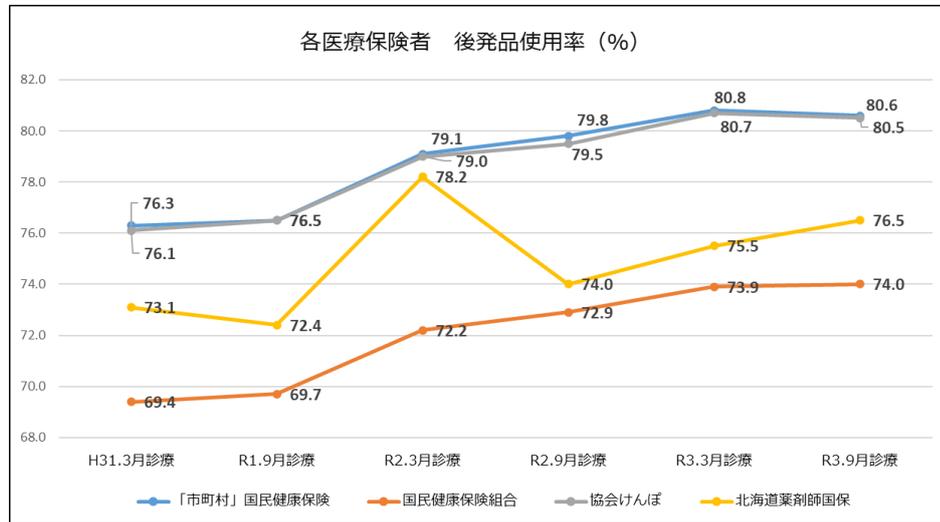
健康診査契約指定病院等一覧表

指 定 病 院 等 名	組合 健診	基礎 健診	人間 ドック	脳 ドック	がん 検診	住 所	電話番号
1. JCHO札幌北辰病院	○	○	○			札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2番1号	011-893-5881
2. 札幌健診センター	○	○	○			札幌市中央区南10条西1丁目1-30 ホテルライフォート札幌5階	011-531-2226
3. 北海道循環器病院予防医学センター	○	○	○			札幌市中央区南27条西13丁目1番30号	011-552-3375
4. 医療法人 深仁会 深仁会円山クリニック	○	○	○			札幌市中央区大通西26丁目3-16	011-611-7766
5. 禎心会 禎心会病院	○	○		○		札幌市東区北33条東1丁目3番1号	011-712-1131
6. 禎心会 さっぽろ北口クリニック				○		札幌市北区北7条西2丁目8-1 札幌北ビル2階	011-709-1131
7. 医療法人 札幌麻生脳神経外科病院				○		札幌市東区北22条東1丁目1番40号	011-731-2321
8. 船員保険北海道健康管理センター	○	○	○			札幌市中央区北2条西1丁目1番地 マルチ札幌ビル5階	011-218-1655
9. (公財)北海道対がん協会 札幌がん検診センター	○	○	○		○	札幌市東区北26条東14丁目1番15号	011-748-5511
10. 北海道済生会小樽病院	○	○	○			小樽市築港10番1	0134-25-4321
11. 市立旭川病院	○	○	○			旭川市金星町1丁目1番65号	0166-24-3181
12. 旭川赤十字病院	○	○	○	○		旭川市曙1条1丁目1番1号	0166-22-8111
13. はらだ病院健康管理センター	○	○	○			旭川市1条通16丁目右7号	0166-23-2780
14. (公財)北海道対がん協会 旭川がん検診センター	○	○	○		○	旭川市末広東2条6丁目6番10号	0166-53-7111
15. 岩見沢市立総合病院市民健康センター	○	○	○			岩見沢市8条西7丁目9番地	0126-32-0888
16. 深川市立病院			○			深川市6条6番1号	0164-22-1101
17. 滝川市立病院	○	○	○			滝川市大町2丁目2-34	0125-22-4311
18. 公益社団法人函館市医師会 函館市医師会病院	○	○	○	○		函館市富岡町2丁目10番10号	0138-43-6000
19. 函館五稜郭病院健康管理センター	○	○	○			函館市五稜郭町38番3号	0138-51-2295
20. 函館赤十字病院	○	○	○			函館市堀川町6番21号	0138-51-8877
21. 浦河赤十字病院	○	○	○			浦河郡浦河町東町ちのみ1丁目2番1号	0146-22-5111
22. JA北海道厚生連帯広厚生病院			○			帯広市西14条南10丁目1番地	0155-65-0101
23. 帯広第一病院	○	○	○			帯広市西4条南15丁目17-3	0155-25-3121
24. JA北海道厚生連網走厚生病院	○	○	○			網走市北6条西1丁目9番地	0152-43-3157
25. 北見赤十字病院			○			北見市北6条東2丁目1番地	0157-24-3115
26. 扶恵会 釧路中央病院	○	○	○			釧路市幸町9丁目3番地	0154-31-2112
27. 釧路赤十字病院	○	○	○			釧路市新栄町21番14号	0154-22-7171
28. 釧路労災病院	○	○	○	○		釧路市中園町13番23号	0154-22-7191
29. 釧路脳神経外科病院				○		釧路市芦野1丁目27-1	0154-37-5512
30. (公財)北海道対がん協会 釧路がん検診センター	○	○	○		○	釧路市愛国東2丁目3番1号	0154-37-3370
31. 室蘭・登別総合健診センター	○	○	○			室蘭市東町4丁目20番6号	0143-45-5759
32. 苫小牧保健センター	○	○	○			苫小牧市旭町2丁目9-7	0144-35-0081

1 ジェネリック医薬品のご使用について

日本の医療費は年々増加が続いており、国は「ジェネリック医薬品の使用割合 80%」を目標に掲げて、医療費削減を目指しております。

令和2年度は最高 81.2%まで上昇しましたが、令和3年度の組合の使用率は平均で 75.5%でした。これは複数の後発薬メーカーの不祥事をきっかけに全国的な供給不足となっておりそれは現在も続いております。切り替えをご希望されても難しい場合もあるかと思いますが、医療費の節約のためご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



2 OTC 医薬品（市販薬）をご活用ください。

セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）をご存じでしょうか？ 特定健診等を受けている方が、対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入した場合、確定申告により所得税の控除を受ける制度です。（医療費控除との選択制）（詳細は税務署（国税庁）にご確認ください。）

OTC 医薬品を上手に活用しながら、セルフメディケーションに取り組みましょう。

3 ポリファーマシーについて

近年「ポリファーマシー」の問題が注目されております。ポリファーマシーとは多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。高齢になるほど受診する医療機関が複数になることも多く、薬の数が増えて副作用が起こしやすくなるとも言われています。

少しでもポリファーマシー防ぐため、かかりつけ薬局を持つこと、薬の履歴を 1 冊のお薬手帳にまとめることで安全な薬の処方に繋がります。

4 自家調剤診療の算定ルールについて

当組合では医療費適正化に努めており、その取り組みの一つとして「自家調剤」においては調剤報酬の一部を算定しないよう、皆様にご協力をお願いしております。

医療費の支払いを抑えることで毎月の保険料の値上がりを抑制することにも繋がります。どうぞご理解の上、ご協力をお願いいたします。



5 整（接）骨院で受ける柔道整復師による施術の適正受診について

柔道整復師による施術を受けた場合に健康保険の対象となる場合とならない場合がありますので今一度ご確認ください適正な受診にご協力をお願いいたします。

◎ 健康保険が使えるとき

- ・骨折、打撲、脱臼、捻挫、挫傷（応急手当を除き、医師の同意が必要）
- ・骨、筋肉、関節のケガや痛みで負傷原因がはっきりしている場合（例 スポーツ中に転倒して膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みが出た時等）

× 健康保険が使えないとき

- ・原因不明の痛み、病気による痛み（慢性的な要因からくる単なる肩こり、筋肉疲労など）



6 第三者行為による負傷・疾病について

交通事故や暴力行為、スキー・スノーボードなどでの衝突・接触、飲食店等での食中毒など第三者（自分以外の人）の行為が原因でけがや病気になった場合の医療費は加害者が負担すべきものとなります。

治療を受けるために保険証を使って治療することができますがその場合、後日被害者に代わって組合が請求することになりますので「届出」が必要になります。

こちらまでご連絡をお願いいたします。

組合では医療機関からのレセプトに基づき交通事故などによる負傷や食中毒などによる疾病の可能性がある場合には「傷病原因回答書」をお送りしておりますので文書が届きましたらご回答にご協力をお願いいたします。



7 健康保険適用除外の手続きについて

現在、当組合に加入している個人事業所の事業主様が、今後法人事業所を設立する際には、設立から14日以内（厚生年金は5日以内）に管轄の年金事務所に適用除外の申請を年金事務所に提出していただく必要があります。

万一、この期間を過ぎてしまうと、国民健康保険組合に残ることが認められない場合がありますので、ご注意下さい。

※法人事業所や5人以上の個人事業所は社会保険に強制的に加入しなくてはならない為、当組合に残るためには、適用除外の申請が必要となる制度になっております。



8 組合員資格の定期的確認調査について

組合員の資格確認として、定期的に数年に一度に組合員様の住所、従事している事業、法人勤務の方（常勤）の場合は健康保険適用除外承認を受けているか（厚生年金を掛けているか）の確認を致します。

事業所またはご自宅に調査票が届きましたら、ご記入と確認書類を添付の上、ご提出頂きますようご協力のほどどうぞよろしくお願い致します。

産前産後休暇中の組合員の保険料免除（令和4年度～）

妊娠4ヶ月（85日）以上の流産及び死産の場合においても適用いたします。

免除期間は、出産日の属する月の前月から**4ヵ月分**、ただし多胎妊娠の場合は出産日の属する月の**3ヵ月前から6ヵ月分**とします。

申請は事業主様が行うものとし、個人加入の組合員様については組合員様が申請を行うものとします。申請後、遡って対象期間分の保険料を引落口座へお返しいたします。

ただし、4月～9月までは暫定期間となりますので10月の**新保険料確定後の返金**となります。

申請書は、組合HPでもダウンロードできますので必要事項を記入の上、申請して頂きますようよろしくお願いいたします。

歯科健康診査費用の補助（令和2年度～）

被保険者様（74歳まで）お一人につき年度ごとに1回、費用は全額組合負担いたします。

北海道歯科医師会と契約、北海道内約1,800の歯科医院で健診を受診できます。

ご希望ある方は、組合までご連絡下さい。 歯科健康診査票をお送りいたします。

所得調査の実施について

平成28年度より国庫補助金の定率分補助率（特定被保険者以外）が被保険者の所得水準に応じて10段階（13%～32%）となりました。そのため所得水準を把握するのに3年度に1度の頻度で無作為に抽出された被保険者様の課税所得をマイナンバーを利用し調査しております。前回は平成30年度に実施いたしましたが、本年9月に所得調査を実施、無事終了し国の方へ報告いたしました。ありがとうございました。

長寿のお祝いの贈呈

毎年9月1日を基準として、満80歳に達している組合員様に9月の敬老の日を目途に長寿のお祝いを贈呈しております。今年度は**4名**の方に贈呈いたしました。

これからもお身体を大切に未永くご健康でお過ごしください。



健康家庭の表彰

1年間無受診だった世帯に対して、10月のスポーツの日を目途に記念品を贈呈しております。（特定健診対象者にあつては、特定健診を受診していることが条件となります。）

今年度は**28世帯**に贈呈いたしました。

サケとナスの甘辛炒め

材料 (4人分)

生サケ…………… 300g
 酒…………… 大さじ1
 かたくり粉…………… 大さじ3
 ナス…………… 2本
 白ごま…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ2

【A】

しょうゆ…………… 大さじ2
 酢…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1
 かたくり粉…………… 小さじ1

作り方

- ① 【A】の調味料を混ぜ合わせておく。ナスをひと口大の乱切りにし、水に10分ほどつけアク抜きをする。
- ② 生サケをひと口大に切り、酒をふりかけて数分おく。水分をキッチンペーパーでふきとる。サケに塩・こしょうを軽くふり、かたくり粉をまぶす。
- ③ サラダ油をフライパンに入れて熱し、サケの皮目を下に入れて両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
- ④ 焼き色がついたらサケを一度取り出し、残った油でナスを炒める。ナスがしんなりしたらサケを戻し、【A】を回し入れる。最後に白ごまを振って完成。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
233 Kcal

タンパク質
18.6 g

脂 質
10.8 g

塩 分
1.4 g



栄養成分 (1人分)

エネルギー
274 Kcal

タンパク質
10 g

脂 質
3.4 g

塩 分
1.4 g

サケと小松菜のまぜご飯

材料 (4人分)

ごはん…………… 480g
 小松菜…………… 3株
 甘塩サケ…………… 100g
 酒…………… 大さじ1

【A】

しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 みりん…………… 大さじ2
 だし汁…………… 100ml

作り方

- ① お湯をわかし小松菜を根元からゆで、冷水にとって細かく刻み、水気をきる。
- ② 鍋に2cmくらいの水を入れ沸騰させる。沸騰したら火を弱め、酒と甘塩サケを入れ、ふたをして5分程度煮る。サケに火が通ったら取り出し、骨と皮を取り除く。
- ③ お湯を捨てた②の鍋に【A】とサケを入れて加熱し水気を飛ばす。
- ④ ごはんに小松菜とサケを加えてよく混ぜる。

ママが組合に加入しているご家庭にお子さまが生まれたらプレゼント！

(月刊誌の他にも役だつ冊子付)



月刊『赤ちゃんと！』

AB判/52ページ

赤ちゃんの誕生から1年間、毎月1冊(計12冊)送られる『赤ちゃんと！』

季節と月齢に合わせた内容で 不思議と今知りたかったことが書かれている！

と評判の育児専門誌です。小児科医、心理士、育児中の著名人など豪華執筆陣が子育てのポイントや家族の健康をお伝え！

皆さまをしっかりサポートします。

赤ちゃんと！ってどんな雑誌？

『赤ちゃんと！』は季節と月齢を考えた月刊誌

季節で変わるかかりやすい病気の情報、旬の食材を使用し、月齢別の解説を加えた取り分け離乳食レシピ、季節にも月齢にも合わせたケアの方法等々、ほしい情報が満載です。しかも毎号新たに取材した最新の育児情報をお届け！全コーナーを専門家が執筆・監修しているので安心です。



北海道薬剤師国民健康保険組合

〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目5-12 北海道薬事会館内

TEL 011-812-1161

FAX 011-812-1162