



職別

国保だより

2022.3

160号

助け合う国保で築く明るい家庭



菜の花畑

令和4年度事業計画	P3
保健事業のご案内	P13
各種健康診査のお知らせ	P18
令和4年度特定健診実施要項	P20

第104回通常組合会開かれる

去る3月16日（水）、当職別国保組合の第104回通常組合会が、中京区のアークホテル京都で開催され、令和4年度事業計画、同歳入歳出予算を中心に審議され別掲の通り提出議案すべてが原案通り可決承認されました。



第104回組合会 理事長開会あいさつ

理事長 上野 浩也

早春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は組合の活動に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和3年度も昨年度に引続きコロナで明け暮れた1年でした。組合員の皆様の事業におかれましてもコロナの影響を受けられたこととお見舞い申し上げます。組合においても昨年度に引続きコロナで大きな影響を受けられた組合員の皆様に対して保険料の減免を実施させていただきました。現在蔓延しているオミクロン株は、重症化は見られないものの多くの人々が感染され、また、ステルスオミクロン株による第7波がいつ起こっても不思議ではありません。組合員の皆様におかれましては、引続き細心のご注意を払っていただき生活していただきますようお願いいたします。

今年の4月から保険料の改定を実施させていただきますが、組合の収支は、保険料と補助金を合計した収入に比して支出が上回っている現状を踏まえながら、今後の組合の財政を検討していかなければならない危機的な状況です。収入については、国等からの補助金が年々減少するなか、収入だけに頼らず支出の削減についても検討し、組合の皆様にご協力をお願いしていかなければなりません。支出の大部分を占めるのは医療費です。今年度も医療費は右肩上がりが増加しています。医療費を減少させるには、簡単に言うと病気にならないことです。組合員の皆様におかれましては、健康維持に努めていただき、定期健診などで病気の早期発見に努めていただきますようお願いいたします。また、調剤費についても、ジェネリック医薬品の活用を奨励させていただきたいと思っております。また、理事会において事務局の無駄はないか、今まで慣例としていたことは正しいのか等を点検する議論をスタートしました。

当組合の事務は各支部の事務局にお助けしていただいているのが現状です。各支部の事務局には日々ご苦勞をおかけしており感謝しております。組合の円滑な運営には組合事務局と支部事務局の密接な連携が必要だと思っております。多くの組合員が所属されている支部も少ない組合員の支部も同等の権利と義務があると思っております。そうでなければ、国保組合の基本的な精神である相互扶助は成り立ちません。支部の事務局におかれましては引続きご協力いただきますようお願いいたします。

結びに、当組合も50周年を終え、新たな10年を目指して、組合員の皆様の健康を維持する数多くの事業を実施してまいりますので、組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

令和4年度 事業計画

1 国保組合をめぐる諸情勢

- 国民健康保険組合は、医療保険制度の一翼を担いながら、同種同業の団結を以って、今日まで被保険者の健康を守ってきましたが、近年では多くの課題を抱えており、中でも①小規模保険者の多さ、被保険者数及び保険者数の減少という組織問題、②医療保険者事務のデジタル化と事務コストの増加という問題、③令和2年まで続いた定率国庫補助の縮減及び組合特定被保険者の増加に伴う財政問題などが大きな課題として山積しています。
- さて、国におきましては、少子化対策や子育て支援の観点から、令和4年度から不妊治療の保険適用や子供の保険料均等割軽減制度が開始されました。その一方で、令和4年10月からは一定以上の所得がある後期高齢者の一部負担割合を2割に引上げることが昨年12月に閣議決定されています。
- 医療保険制度全般のデジタル化として、令和3年10月からは医療保険のオンライン資格確認の本格運用が開始されました。被保険者自らが健診結果や薬剤情報を閲覧できるよう順次進められており、マイナンバーカードの保険証としての利用についても各関係機関の協力を得ながら開始されたところです。
- 当国保組合の令和4年度の予算編成の詳細は次の基本方針と重点目標に記述していますが、予算総額は19億1,100万円となり、前年度と比較して2,600万円の増加予算となっています。
歳入の保険料収入は、基礎賦課額を令和4年4月から改定することに伴いまして、保険料全体額は9億550万円（予算比率47.4%）となり、前年度比較で7,480万円の増加を見込んでいます。また、国庫補助金については、増額が見込めないことから、8億6,068万5千円（予算比率45.0%）となり、前年度比較で約428万円の減少を見込んでいます。保険料と国庫補助金で歳入予算額の約92.4%を占め、京都府及び京都市補助金並びに共同事業交付金や諸収入を加えると94.8%を占めますが、歳入予算の5.2%は積立金からの繰入金や前年度からの繰越金となっている状況です。
歳出の保険給付費は、約10億4,000万円（予算比率54.4%）、高齢者医療制度への拠出金及び介護納付金の合計は、5億8,796万円（予算比率30.8%）、保険給付費を合わせた金額は、16億2,797万円となり、歳出予算の85.2%を占め、前年度比較で1,285万円の増加を見込んでいます。
- 令和3年度の当国保組合の財政状況については、国庫補助金の削減はもとより医療費の大幅な増加によりまして、一層厳しさが増しており、積立金の取り崩しを行ったものの単年度収支については、大幅な赤字決算は避けられない見通しとなりました。組合員の皆様方のご理解、ご協力によりまして、令和4年度に保険料改定を実施させていただくことになりましたが、単年度赤字は縮小されるものの、完全な赤字からの脱却とはならないため、今後についても中長期を見据えた財政見通しを構築し、当国保組合を安定的に運営するためには、積立金の増額等を含めた財政改善計画や経費節減等が大きな課題となっており、委員会や理事会等で協議・検討していくことが必要となっています。
- 終わりに、今後も国保組合を取り巻く環境、財政運営は一層厳しくなることが予想されます。そうした状況にはありますが、組合員、ご家族及び従業員の方々の健康保持・増進並びに円滑な組合事業運営、財政の安定等に役職員を挙げて取り組んでまいりますので、議員、組合員各位の一層のご理解とご協力をお願いします。



2 重点目標

- ① 法改正等に伴う事業・事務への適正な対応
- ② 被保険者証及び高齢受給者証の円滑な更新並びに適正な交付
- ③ 高額療養費等の正確且つ敏速な給付
- ④ 高額医療費共同事業の円滑な事務対応
- ⑤ 被保険者資格審査委員会による組合員資格の適正化
- ⑥ 財務・総務委員会による財産管理等の適正化
- ⑦ 規約等改正委員会による法令遵守の推進及び規約・規程等に則った組合運営の適正化
- ⑧ 財政検討委員会による組合財政改善のための保険料の見直し等の検討
- ⑨ 特定健診・特定保健指導の受診等の促進
- ⑩ 人間ドック、脳ドック、肺ドック、ジャスト健診等各種健診の奨励
- ⑪ 保険者インセンティブ制度を見据えた各種保健事業の推進
- ⑫ KDBシステムを活用したデータ分析（データヘルス計画）の推進
- ⑬ ジェネリック医薬品の促進、医療費通知、レセプト点検等による医療費の適正化
- ⑭ 柔道整復療養費支給申請書の点検による医療費の適正化
- ⑮ 外部監査の導入による会計の信頼性と財産の適正な保全
- ⑯ 国保総合システムの適正運用及び有効的活用
- ⑰ 組合ホームページ、組合機関誌「国保だより」による有効な広報活動
- ⑱ 情報セキュリティ対策の維持・向上
- ⑲ 社会保障・税番号制度に係るシステム改修及び適正な対応
- ⑳ 所得調査の実施

3 事業内容

(1) 保険料と保険給付

① 保険料

○ 医療分保険料

医療給付費分及び前期高齢者調整金等に充てる分にかかる医療分保険料は、組合員の年齢を細分化し、令和4年4月から改定とします。

・組合員	(24歳まで)	月額	10,000円
・	〃	(25歳から29歳まで)	月額 14,000円
・	〃	(30歳から39歳まで)	月額 16,000円
・	〃	(40歳から69歳まで)	月額 17,500円
・	〃	(70歳から74歳まで)	月額 15,500円
・家族	(74歳まで)	月額	4,500円

○ 介護分保険料

40歳～64歳の組合員と家族（第2号被保険者）にかかる介護分保険料は、据置きとします。

・組合員	月額	3,500円
・家族	月額	2,000円

○ 後期高齢者支援金等分保険料

後期高齢者医療制度への支援金等として、組合員、家族とも一律保険料とし、据置きとします。

・組合員	(74歳まで)	月額	3,000円
・家族	(74歳まで)	月額	2,000円

- 後期高齢者組合員分保険料
後期高齢者である組合員については、保健事業に充てるための保険料を賦課し、引き続き据置きとします。

- ・組合員（75歳以上及び65歳以上で一定の障害認定を受けた者）
月額 3,000円

※ 保険料の改定について

平成29年度改定以来5年間据え置いてきました医療分等保険料は、令和4年度より改定させていただくことになりましたが、被保険者数の減少及び国庫補助金の減額並びに医療費の増加等により、財政状況は厳しくなっています。今後も組合財政の安定化を図るため、検討して参りますので、ご理解をお願いします。

② 療養の給付

- 給付割合及び一部負担金の割合は、次のとおりとします。

区 分	給 付 割 合	一部負担割合	備 考
未就学児（※1）	8 割	2 割	小学校入学まで
就学児以降70歳未満	7 割	3 割	
70歳以上（一般）（※2）	8 割	2 割	
70歳以上（現役並み所得者）（※2）	7 割	3 割	

※1 小学校入学前の子供（未就学児童）。6歳に達する日以後の最初の3月31日までの被保険者。

※2 前期高齢者（65歳以上74歳）のうち、70歳以上74歳までの方で高齢者の医療の確保に関する法律の適用を受けていない被保険者。これらの方が治療を受けるときは、被保険者証のほかに国保組合が発行する高齢受給者証が必要となります。

- 入院時食事療養費
入院したときは、食事代として1食あたりの標準負担額が必要となり、組合は残りを入院時食事療養費として支給します。
- 入院時生活療養費
療養病床に入院する65歳以上の高齢者の方は原則、食事代（材料費・調理コスト相当）として1食460円、居住費（光熱水費相当）として1日370円を負担する必要があります。組合は残りを入院時生活療養費として支給します。

③ 療養費

診療費などをいったん自分で全額立て替えて支払った場合、治療上必要と認められた補装具を装着した場合など保険診療分に相当する費用について、(1) ②の療養の給付に準じて支給します。

④ 高額療養費

病院で支払った窓口負担の月額がそれぞれの所得区分の自己負担限度額を超えたとき、超えた額をあとから払い戻します（償還払い）。ただし、「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（低所得者）を提示することで、医療機関への支払いが償還払いではなく、自己負担限度額までの支払いで済みます。（「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付については、事前の申請が必要です。）

なお、平成30年8月から70歳以上の者の算定基準は、現役並み所得区分を細分化した上で限度額が引き上げられ、一般区分については、外来上限額が引き上げられました。また、一般区分については、外来の自己負担額の合計額に年間14.4万円の上限が設けられています。

●自己負担限度額

70歳未満	区 分	自己負担額 (月額)
	ア	旧ただし書所得 年間所得901万円超
イ	旧ただし書所得 年間所得600万円超901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 〈93,000円〉
ウ	旧ただし書所得 年間所得210万円超600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〈44,400円〉
エ	旧ただし書所得 年間所得210万円以下	57,600円 〈44,400円〉
オ	市町村民税非課税	35,400円 〈24,600円〉

70歳から74歳	区 分		自己負担限度額 (月額)	
			外来(個人ごと)	
	課税所得690万円以上		252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 〈140,100円〉	
	課税所得380万円以上		167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 〈93,000円〉	
	課税所得145万円以上		80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〈44,400円〉	
	一 般		18,000円 (年間144万円上限)	57,600円 〈44,400円〉
	低所得者 (住民税 非課税)	低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
		低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

※1 〈 〉内は多数該当(過去12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受け4回目の支給に該当の場合)の限度額

※2 血友病、人工透析が必要な慢性腎不全などの場合、自己負担限度額は1万円(人工透析を要する上位所得者は2万円)

⑤ 高額医療・介護合算療養費

世帯に国保・介護の両保険から給付を受けることによって、年額の自己負担額が高額になったとき、法定の自己負担限度額を超える額を支給します。合算対象となる自己負担額は、毎年8月～翌年7月までの1年間に支払った、医療保険及び介護保険の自己負担を対象とします。年間合計額が下記負担限度額を超える場合に、医療保険・介護保険の制度別に按分し、それぞれの保険者から支給します。

●70歳未満の者がいる世帯

所得要件	限度額
旧ただし書所得901万円超	212万円
600万円超901万円以下	141万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
市町村民税非課税	34万円

●70～74歳の者がいる世帯

所得要件	限度額
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円以上	141万円
課税所得145万円以上	67万円
課税所得145万円未満	56万円
市町村民税非課税	31万円
市町村民税非課税 (所得が一定以下)	19万円

⑥ その他の給付

○ 出産育児一時金

産科医療補償制度に加入している医療機関で分娩した場合、1児につき420,000円を支給します。ただし、産科医療補償制度に加入していない医療機関で分娩した場合は、408,000円を支給します。

※ 産科医療補償制度は、出産の時に重度脳性麻痺等になった乳幼児に補償金が支払われる制度。

○ 葬祭費

被保険者が死亡したときに支給します。

- ・ 組合員の死亡 1件 70,000円
- ・ 家族の死亡 1件 50,000円

※ 保険給付の詳細については、「職別国保のしおり」、ホームページを参照願うとともに支部事務所にお問い合わせください。

(2) 保健事業

① 特定健診・特定保健指導の実施

メタボリックシンドロームの予防に着目した特定健診・特定保健指導は、平成20年度に実施されてから15年目に入ります。令和4年度は第三期特定健康診査等実施計画に基づき、特定健診65%、特定保健指導25%を目標に次の事業を重点的に実施してまいります。

○ 受診勧奨はがきの送付

- ・ ジャスト健診はがきの送付

令和4年度中に40歳・50歳・60歳・70歳に到達する被保険者に対して、ジャスト健診の案内はがきを送付し、制度の周知及び受診意識の向上を図ります。

- ・ 特定健診未受診はがきの送付

特定健診の受診券を送付した後、一定期間が経過しても健診を受診していない被保険者に対して、特定健診未受診はがきを送付して受診勧奨を行います。

○ 健診案内冊子（職別国保 各種健康診査のご案内）の配付

当組合が費用補助を行う各種健康診査について、申込方法や個人負担金などを掲載した健診案内冊子を作成し、特定健診の対象者に配付します。

○ 保健師及び管理栄養士による電話勧奨

特定健診の未受診者及び保健指導の対象者に対して、保健師などの専門スタッフから電話勧奨を行い、被保険者の受診意識を高めることで受診率の向上を図ります。

○ 当日特定保健指導実施医療機関の拡大

健診を受けた当日に特定保健指導を実施できる医療機関を拡大し、実施率の向上を図ります。

○ 特定健診データの提供者に対する謝礼

当組合の健診補助制度を利用せずに行われた健康診査（特定健診の項目を網羅した健診）のデータを積極的に収集するために、特定健診データの提供者に対してクオカード1,000円分を謝礼として支給します。

○ 特定健診受診者・特定保健指導終了者に対するインセンティブ

特定健診の単独受診者及び特定保健指導の利用終了者に対して、健康ボーナス（インフルエンザW補助券、歯ブラシセット、常備薬セット等）を贈呈し、受診率の向上を図ります。

② 生活習慣病健診の助成事業

被保険者の疾病の予防、早期発見、早期治療が健康管理の基本的要件であることから、生活習慣病にかかる定期的健康診断の奨励を図ります。

- 指定医療機関（京都第一赤他）による半日人間ドックの実施
一人当たりの自己負担額は15,000円とし、残りの費用は、組合が全額負担します。
- 半日人間ドックと同時に受診する脳ドック及び肺ドック
一人当たりの自己負担額は各10,000円とし、残りの費用は、組合が全額負担します。
- 半日人間ドックと同時に受診する婦人科検査
半日人間ドックの追加検査として婦人科検査（乳がん・子宮がん検査）を受診する場合は、受診費用の全額を組合が負担します。
- 半日人間ドックと同時に受診する前立腺検査
半日人間ドックの追加検査として前立腺検査（PSA）を受診する場合は、受診費用の全額を組合が負担します。
- 指定医療機関（京都工場保健会他）による一般健診の実施
一人当たり自己負担額は3,000円とし、残りの費用は、組合が全額負担します。
- 指定医療機関（京都工場保健会他）による定期健診の実施
一人あたりの自己負担額は1,000円とし、残りの費用は、組合が全額負担します。対象者は、35歳以上の被保険者です。
- 指定医療機関（京都工場保健会他）によるレディース健診の実施
一人あたりの自己負担額は1,000円とし、残りの費用は、組合が全額負担します。対象者は、35歳以上の被保険者です。
- ジャスト健診（無料）の実施
令和4年度内に、40歳、50歳、60歳、70歳に達する方については、人間ドック、一般健診、定期健診、レディース健診の健診費用全額を組合負担とし、年齢の節目における健康診断を促すことにより、健康チェック習慣の定着を図ります。

③ 保健師活動

組合保健師による健康増進活動として、飲酒、禁煙に関する講義やメタボリックシンドロームの予防等に関する健康教室を開催します。また、糖尿病性腎症重症化予防に重点をおいた医療機関受診勧奨通知や訪問等による保健指導を行い、被保険者の健康維持と重症化予防に努めます。

その他、保健師直通の健康ダイヤルを常設することで被保険者の健康相談に応じます。

④ 歯科健診の助成事業

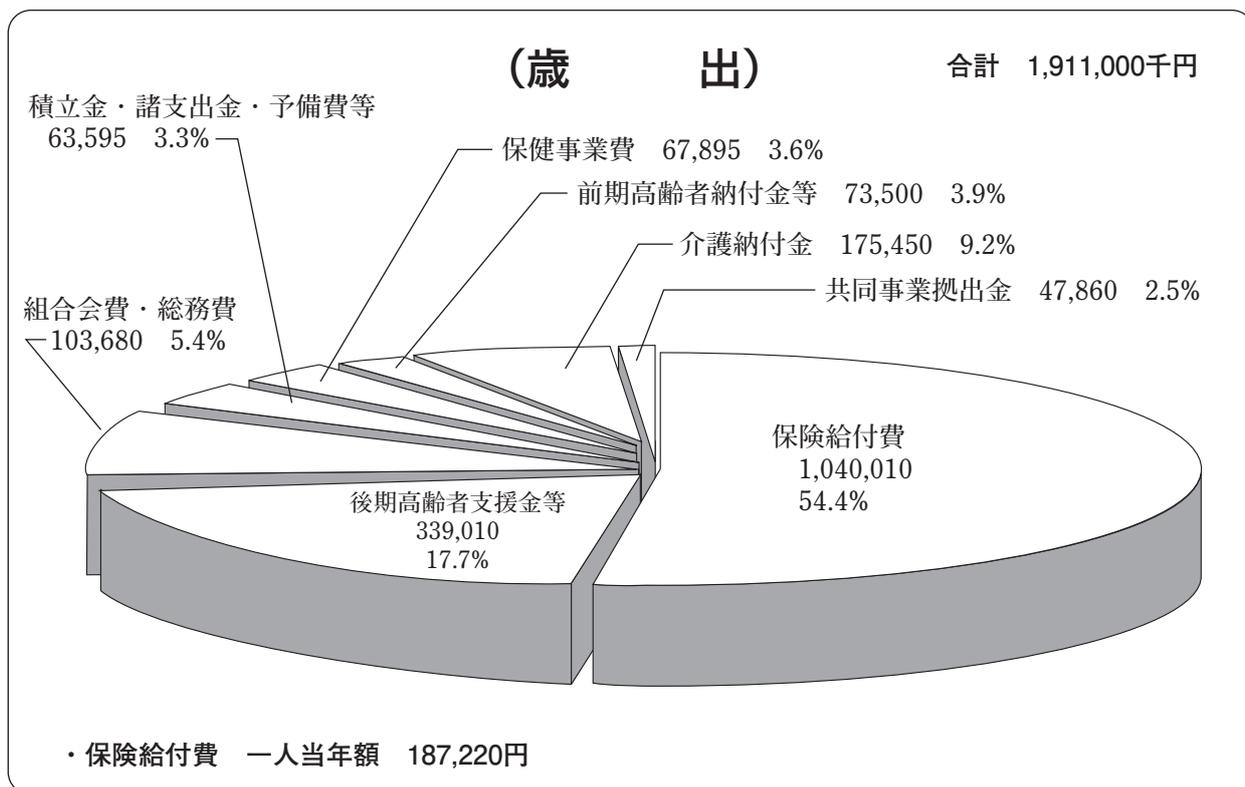
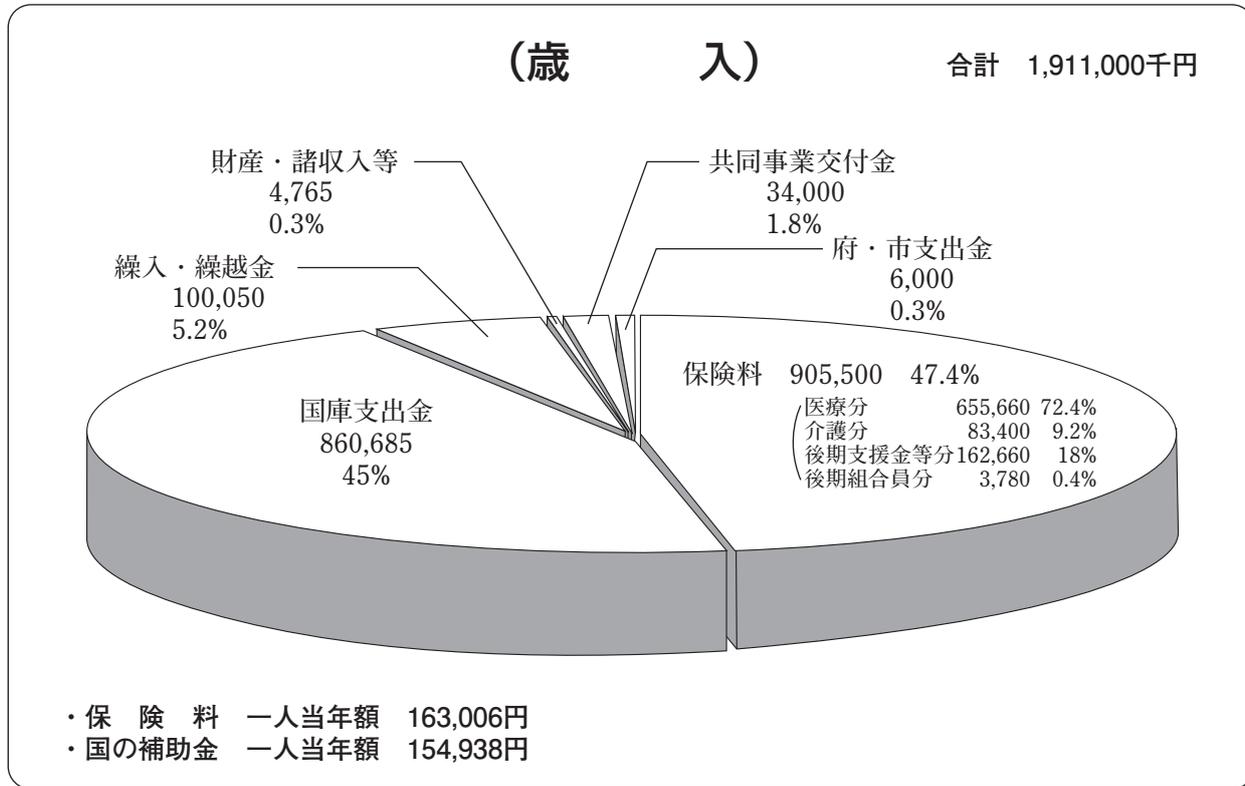
歯を失う二大原因は、歯周病とむし歯であり、なかでも歯周病は生活習慣病に位置付けられています。疾病の早期発見のため、歯や歯ぐきの健康診査、健診結果に基づく個別保健指導を京都府歯科医師会加入の歯科医院等で実施します。

⑤ 健康管理と疾病予防対策事業

- 京都テルサ、ヘルスピア21、GUNZE SPORTS FLECX、京都エミナースの健康増進施設利用（プール、ジム、温泉等）の補助事業を継続します。
- インフルエンザ予防接種の助成事業を継続します。
- 新規加入記念品の贈呈
新規加入の組合員に対し、記念品を贈呈します。
- 無受診世帯に対する記念品の贈呈
1年以上の無受診世帯に、財政運営への貢献に対する感謝の意味で記念品を贈呈します。

令和4年度歳入歳出予算構成グラフ

単位：千円



こんなときは所属支部に届出を!



※必ず、14日以内に届け出てください。

※届出書類および申請書類については、所属の支部にありますのでご確認ください。

こんなときは届出を		届出に必要なもの
は じ め る と き	健康保険（共済組合）をやめたとき	資格取得届、住民票、印かん、 健康保険の喪失証明書、被保険者証
	子供が生まれたとき	資格取得届、住民票、被保険者証、印かん
	市町村の国民健康保険をやめるとき	資格取得届、住民票、印かん、 市町村国保の被保険者証、被保険者証
	他の国民健康保険組合をやめたとき	資格取得届、住民票、印かん、 国保組合の喪失証明書、被保険者証
	結婚したときなど	資格取得届、住民票、被保険者証、 印かん、前の医療保険の離脱証明書など
	生活保護を受けなくなったとき	資格取得届、住民票、印かん、 保護廃止決定通知書、被保険者証
こんなときは届出を		届出に必要なもの
や め る と き	健康保険（共済組合）に入ったとき	資格喪失（脱退）届、健康保険の被保険者証、 被保険者証、印かん
	市町村の国民健康保険に入るとき （1カ月前に予告を）	資格喪失（脱退）届、被保険者証、印かん
	死亡したとき	資格喪失（脱退）届、死亡診断書、 または除籍住民票、被保険者証、印かん
	他の国民健康保険に入るとき （1カ月前に予告を）	資格喪失（脱退）届、被保険者証、印かん ※先に他の国保組合に加入している場合は、被保険者証の写し
	建設業をやめたとき（勤務先）	資格喪失（脱退）届、被保険者証、印かん
	家族が別居（転出）したとき	資格喪失（脱退）届、新住所地の住民票、 もしくは転出証明書、被保険者証、印かん
	生活保護を受けることになったとき	資格喪失（脱退）届、保護開始決定通知書、 被保険者証、印かん
こんなときは届出を		届出に必要なもの
そ の 他	住所、氏名などが変わったとき	届出事項変更届、住民票、被保険者証、 印かん
	修学のため、子供が他の市区町村へ 住所を移したとき	国民健康保険法第116条該当・非該当届、 在学証明書、被保険者証、印かん
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	被保険者証等再交付申請書、 被保険者証（紛失した場合以外）、印かん
	組合員が別の組合員世帯の家族になるとき	脱退申請書、資格取得届、住民票、 被保険者証、印かん
	家族が建設業に従事することにより組合員になるとき	資格喪失届、加入申請書、住民票、誓約書、 被保険者証、印かん

被保険者証の記号・番号の後に 枝番が追加されました

オンライン資格確認の導入に伴い、被保険者証の
記号・番号の後に2桁の枝番（○印）が追加されま
した。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 交付年月日	令和 6年 3月 31日 令和 4年 3月 15日
-----------------	---------------	------------------------------

記号	職 2 4	番号	1 1 1 1	枝番	0 1	性別	男
氏 名	職別 太郎						
生年月日	昭和 3 3 年 3 月 1 日						
資格取得年月日	令和 1 年 1 月 1 日						
組合員氏名	職別 太郎						
住 所	京都市中京区壬生坊城町 2 4 番地 1 古川勤ビル 5 F						

保険者番号	2 6 3 1 1 1
保険者名	京都府建設業職別連合国民健康保険組合 京都市中京区壬生坊城町 2 4 番地 1 古川勤ビル内

(例)

「組合員資格調査」にご協力いただき ありがとうございました

保険証の更新時期にあわせて、今年1月から実施いたしました「組合員資格調査」につきまして、調査票と添付書類の提出にご協力いただきありがとうございました。皆様のご協力に対し、誌面をもって厚く御礼申し上げます。

また、組合員の資格についても、厚生労働省より強く適正化を求める通知が出ている上、会計検査院の实地検査の対象となっています。

つきましては、今後も定期的に調査を行い組合員資格の適正化を図ってまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

■ 組合員資格について

職別国保に加入できる人

- 現在、建設業に従事しておられる人、及びそのご家族
- 規約に定める母体組合に所属されている人
- 住民票が規約に定める地区内（地域）にある人
- ② ただし、新規の法人事業所の事業主や従業員は新規加入することはできません。

※地区（地域）

- 京都府：府内全市町村 ●滋賀県：大津市、近江八幡市、草津市、守山市、栗東市、野洲市の区域のうち旧野洲町の区域、湖南市、甲賀市の区域のうち旧甲南町の区域、高島市の区域のうち旧高島町の区域、東近江市の区域のうち旧八日市市、旧五個荘町及び旧能登川町の区域 ●大阪府：大阪市、豊中市、池田市、吹田市、高槻市、枚方市、茨木市、交野市、寝屋川市、堺市、東大阪市 ●兵庫県：神戸市、西宮市、伊丹市、宝塚市、豊岡市、芦屋市、丹波市の区域のうち旧市島町及び氷上町の区域 ●奈良県：奈良市の区域のうち旧奈良市の区域、天理市、桜井市 ●三重県：伊賀市

職別国保の組合員資格に適用しなくなったとき

- 転廃業により、建設業に従事しなくなったとき
- 所属の母体組合を脱退したとき
- 社会保険の強制適用の事実が発生したにもかかわらず、健保適用除外承認申請（原則、14日以内）を怠ったとき
- ◇ 上記に該当した場合、速やかに、支部事務局に申し出て、職別国保の脱退手続きを行い、他の健康保険等への切り替えをお願いします。

医療分保険料の改定のお知らせ



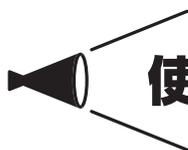
令和4年4月から医療分の保険料が以下のとおり改定されました。

●組合員・医療分保険料（月額）

年齢による区分	現 行		改定後
25歳未満	9,000円	➡	10,000円
25歳から29歳まで	12,500円	➡	14,000円
30歳から39歳まで	14,500円	➡	16,000円
40歳から69歳まで		➡	17,500円
70歳から74歳まで	13,500円	➡	15,500円

●家族・医療分保険料（月額）

一律保険料	現 行		改定後
一人当たり	4,000円	➡	4,500円



使いましょう!! ジェネリック医薬品



国の厳しい審査をクリア

ジェネリック医薬品は、国の厳しい審査をクリアしたものが承認されています。有効性や安全性、品質も新薬と同等です。

医療費を有効活用

個人負担の軽減だけでなく日本全体の医療費の効率化が可能です。その医療費は新技術や新薬の導入に活用できます。

低価格で個人負担が軽くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるので、低価格です。医療の質を落とすことなく、経済的負担が軽くなります。

医療保険制度を次の世代に引き継ぐ

少子高齢化が急速に進む中、現在の優れた医療保険制度を維持し、子どもたちや次の世代に引き継いでいくことに貢献します。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。



職別国保の保健事業について

当組合では、被保険者の皆様の健康増進、疾病予防、早期発見を目的として、各種保健事業を実施しています。主な事業内容は下表のとおりです。積極的にご利用いただき、健康づくりにお役立てください。(各保健事業の詳細は、組合ホームページをご覧ください、所属支部にお尋ねください。)

事業名	内容
各種健康診査	各種健康診査の費用補助を行っています。
特定保健指導	特定健診の結果、動機付け支援・積極的支援の対象となられた方に対して、特定保健指導を実施しています。
特定健診・特定保健指導インセンティブ	特定健診の単独受診者、特定保健指導の利用終了者に対して、「健康ボーナス」を贈呈しています。
特定健康診査データ提供者に対する謝礼	組合の健診補助事業を利用せずに受診された健診結果の写しをご提供いただいた場合は、謝礼としてクオカード(1,000円分)を支給しています。
インフルエンザ予防接種	インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。
歯科健診	歯科健診の費用補助を行っています。
訪問保健指導	糖尿病性腎症重症化予防や重複服薬に関する訪問保健指導を実施しています。
健康講座(健康教室)	生活習慣病の予防や正しい食生活に関する健康講座や健康教室を開催しています。
健康ダイヤル	健康に関することや健診結果に関すること等のご質問や相談に応じます。匿名でのお問い合わせにも対応しています。
医療費通知	医療機関を受診した世帯に対して、2ヶ月ごとに医療機関名や費用額等を記載した通知書を送付しています。
後発医薬品差額通知	後発医薬品への切り替えが可能な方に対して、3ヶ月ごとに先発医薬品から後発医薬品に切り替えた際の利用差額を記載した通知書を送付しています。
健康施設の斡旋	健康増進施設(GUNZE SPORTS FLECX、京都テルサ、ヘルスピア21、京都竹の郷温泉 万葉の湯)の利用料金の補助を行っています。
無受診世帯表彰	1年以上無受診の世帯に対して、記念品を贈呈しています。
健康用具等の配付	被保険者証の更新時や組合員の新規加入時に風邪薬や歯ブラシセットを配付しています。
健康情報誌等配付	疾病予防、出産・育児、体力づくり等の健康パンフレットを定期的に配付しています。また、「保健師だより」を国保だよりに掲載し健康情報を発信しています。
家庭用常備薬等有料斡旋	毎年9月に家庭用常備薬等の有料斡旋を行っています。

歯科健診助成制度のご案内

虫歯や歯周病は早期発見・早期治療により治療期間や治療費用の削減が可能です。

近年では、歯周病が糖尿病などの生活習慣病に関連していることが強く疑われており、口腔内だけでなく、体全体にまで悪影響を及ぼしていると言われています。

いつまでも健康な生活を送るためには、日々の生活の質〔QOL (Quality Of Life)〕を維持、向上させていく必要があります。爽やかで健康な歯と歯茎を保持するためにも、生活習慣病を予防するためにも、年に1度は、歯科健診による口腔内の定期点検をお受けください。

1 実施要項

歯科健診は以下(①～③)のいずれかより選択して受診(申請)してください。

- 京都市内の歯科医院(京都府歯科医師会に加盟の歯科医院)で受診を希望の方は①をご覧ください。

※上記医師会に加盟されている歯科医院は、京都府歯科医師会ホームページ内の「歯医者さんを探す」で検索できます。

- 京都市外の歯科医院又は京都市内で①以外の歯科医院で受診を希望の方は②をご覧ください。

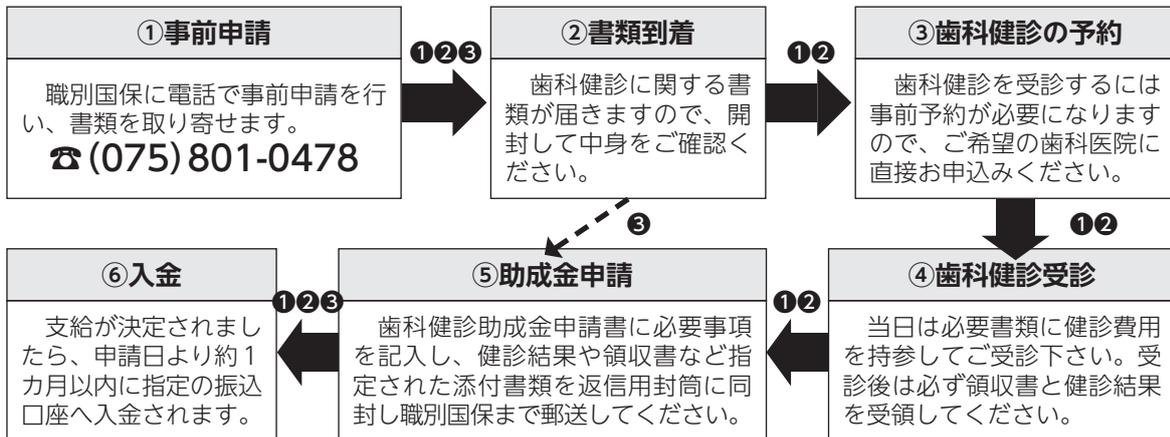
- 市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方は③をご覧ください。

※①による受診は、当組合と京都府歯科医師会との間で歯科健診の契約を締結しているため、限度額を超えることなく、予め定められた歯科健診を受診していただくことができます。

項目	① 京都市内の歯科医院	② 左記以外の歯科医院	③ 市町村による助成
対象者	12歳以上の当組合被保険者	同左	市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方で、歯科医院の窓口で個人負担金をお支払いになられた方
受診場所	京都府歯科医師会に加盟の歯科医院	(1)京都市外の歯科医院(滋賀・大阪等) (2)京都府歯科医師会に未加盟の医院	
対象内容	歯・歯周組織・軟組織・顎関節等のチェック、結果説明(指導)	健診内容は歯科医院により異なります	
助成額	全額助成 4,400円	上限額 4,400円	上限額 2,000円
助成回数	年度内1名につき1回限り	同左	同左
実施期間	通年	同左	同左
申請期限	受診日より6カ月以内	同左	同左
申請書類 ※1	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健康診査票(組合指定)	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書(組合指定) ③ 歯科健診結果	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健診結果

※1 歯科健診助成金申請書類は全て原本での提出が必要となります。

2 歯科健診受診から申請までの流れ





GUNZE SPORTS FLECX

京都市中京区堂之前町254 WEST18ビル 9F
TEL : 075-222-0002

営業時間 月 ~ 木 10:00 ~ 22:00
土・日・祝日 10:00 ~ 18:00
※いずれも最終受付は営業終了時間の15分前

定休日 金曜日

利用料金 満15歳以上 500円

駐車場 無

京都テルサ フィットネスクラブ

京都市南区新町通九条下ル 京都府民総合交流プラザ内 4F
TEL : 075-692-3464

営業時間 平日 9:30 ~ 22:00
(ジム・プール21:30)

土曜日 9:30 ~ 20:30
(ジム・プール20:00)

日・祝日 9:30 ~ 19:00
(ジム・プール18:30)

※いずれも最終受付は営業終了時間の45分前

定休日 水曜日

利用料金 大人 小人500円

駐車場 2時間まで無料 (地下駐車場200台)

ヘルスパア21 京都市健康増進センター

京都市南区西九条南田町1番地の2
TEL : 075-662-1300

営業時間 火~土曜日 9:30 ~ 21:00
(最終受付20:20)

日・祝日 9:30 ~ 17:00
(最終受付16:20)

定休日 月曜日 (7・8月は無休)

利用料金 大人 小人 ジム・プール300円
プールのみ200円 ジムのみ100円

駐車場 30分毎100円
1日最大700円

京都竹の郷温泉 万葉の湯

京都市西京区大原野東境谷町2-4
TEL : 075-333-4126

営業時間 24時間営業

定休日 無休

利用料金 大人 (中学生以上) 1,900円
小人 (小学生) 1,000円
幼児① (3才~未就学児) 800円
幼児② (3才未満) 無料

駐車場 6時間まで無料

ご利用方法

各健康施設の窓口にて被保険者証 (75歳以上の方は組合員証) をご提示の上、氏名等の必要事項を所定の用紙にご記入ください。

健康増進施設の運営時間等について

新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、各施設においては、急遽、臨時休館や営業時間短縮などの感染防止対策がとられる場合があります。最新の運営状況については、該当施設のホームページ等でご確認いただきますようお願い申し上げます。

職別国保の健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、管理栄養士がご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ管理栄養士が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9:00～17:00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、管理栄養士がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（月曜13:00～17:00）
（水曜、木曜10:00～17:00）

*訪問事業で不在にしている場合がありますのでご了承ください。

保健師からのお知らせコーナー

保健師だよりのお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。

保健師だよりの内容

1月号 「冬の感染症対策について」
4月号 「『食べ方』の工夫で生活習慣病予防！」 * P17参照

保健師のつぶやき

みなさまは最近、疲れやすい、体がだるい、眠気が強い…などの症状はありませんか？ 春は一年の中でも寒暖差や気圧変動が大きく、自律神経の乱れから様々な不調が生じやすい季節です。この自律神経を整えるためには、普段の生活習慣を見直し、整えることが最も大切です。4月の保健師だより（P17参照）では、生活習慣の大事な柱の一つである食生活、特に「食べ方」について取り上げています。食べ方の工夫は生活習慣病の予防だけでなく、生活リズムや体のコンディションを整えることにもつながりますので、ぜひ見直してみましょ。また、引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、基本的な感染対策を徹底しましょう。



『食べ方』の工夫で生活習慣病予防!

生活習慣病予防のための食生活改善といえば、減量や食事内容の見直しなどを思い浮かべられるかと思いますが、実は「食べ方」を見直すことも重要な対策の一つです。いきなり食事の量や内容を変えるのは少しハードルが高いかもかもしれませんが、食べ方を改善するのは気軽に始めやすいと思います。この機会にご自身の食生活を見直し、まずは食べ方の改善からトライしてみませんか？

● カラダを変える食べ方のコツ ●

● 食べる順番は、まず野菜から! (ベジタブルファースト)

先に野菜を食べると、食物繊維の働きで後から食べるごはんなどの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。



● ゆっくりよく噛んで食べる(1食に15分以上かける)

ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられるとともに、脳内物質の働きにより内臓脂肪の分解が促進されます。また、糖の吸収が緩やかになる、唾液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあり、良いことづくしです!



「早食い」、「就寝前夕食」、「夕食後間食」は、当組合の被保険者に多い食生活における課題です。
(特定健診の問診結果の集計より)

● 就寝前2時間の食事や間食はなるべく控える

夜の就寝に近い時間帯の食事は、エネルギーとして消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、食べ物の消化のために内臓が活発に動くようになるので睡眠を妨げます。



仕事の都合などで夕食の時間が遅くなってしまう場合は、小腹が空いた頃におにぎりや果物などを軽めにとっておき、帰宅後の食事はできるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。

● 調味料はかけずにつける



しょうゆやソースなど、調味料は上からかけるとかけ過ぎてしまいがちです。小皿などにあらかじめ調味料を出しておき、「ちょん」とつける方が、かけるよりも減塩になります。

引き続き基本的な感染症対策の徹底を!

こまめな手洗い



石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

「3つの密」を避ける



職別国保の健康診査について

当組合では、下記の健康診査について費用補助を行っています。
積極的にご受診いただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

各種健康診査

健診コース	対象年齢	個人負担額
半日ドック	35歳以上	15,000円
一般健診	35歳以上	3,000円
定期健診	35歳以上	1,000円
レディース健診	35歳以上	1,000円
特定健診	40歳～74歳	無料

半日ドックのオプション検査

健診コース	対象者	個人負担額
脳ドック	半日ドック 受診者 (同日受診)	10,000円
肺ドック		10,000円
PSA		無料
婦人科健診		無料
	乳がん検査 子宮がん検査	

- ⇒ 令和4年度の半日ドック等指定医療機関はP19をご参照ください。
- ⇒ 各健康診査は年度内に重複して受診することはできません。(費用補助は年度内1回のみ)
- ⇒ 健康診査の詳しい内容については、組合ホームページ又は支部事務所までお問い合わせください。

生活習慣病健診 を受けましょう

お知らせ ジャスト健診（無料）のご案内

本年度に40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢に到達される被保険者は、ジャスト健診の対象者として、健康診査を無料でお受けいただくことができます。健診費用は職別国保が全額負担しますので、是非この機会にご受診ください。

令和4年度（令和4年4月1日～令和5年3月31日）にジャスト健診の対象となられる方は次のとおりです。

40歳……昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ
50歳……昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれ
60歳……昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれ
70歳……昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ

なお、同時に脳・肺ドックを受診される場合には、各1万円（検査の場合は5千円）が自己負担として加算されます。

注意

対象の方は必ず令和4年度（令和4年4月1日～令和5年3月31日）中に受診していただく必要があります。

半日ドック等指定医療機関一覧

医療機関名	郵便番号	所在地	電話	実施ドック				一般 健診	定期 健診	レディー ス健診
				半日	脳	肺	PSA			
京都工場保健会	604-8472	中京区西ノ京北壺井町67	0120-823-053	○	○	○	○	○	○	◎
// (宇治)	611-0031	宇治市広野町成田1-7	//	○			○	○	○	
京都第一赤十字病院	605-0981	東山区本町15-749	075-561-1121	○	○	○				
京都第二赤十字病院	602-8026	上京区釜座通丸太町上ル春帯町355-5	075-212-6151	○	○				○	
京都鞍馬口医療センター	603-8151	北区小山下総町27	075-441-6101	○	○	○	○	○	○	◎
堀川病院	602-0056	上京区堀川通今出川上ル北舟橋町865	075-441-8181	○	○	△	○	○	○	○
京都予防医学センター	604-8491	中京区西ノ京左馬寮町28	075-811-9137	○				○	○	◎
四条烏丸クリニック	604-8152	中京区烏丸通錦小路上ル手洗水町652	0120-012-770	○				○	○	◎
大和健診センター	604-8171	中京区烏丸通御池下ル虎屋町577-2	075-256-4141	○	○			○	○	○
京都市立病院	604-8845	中京区壬生東高田町1-2	075-311-5311	○						
シミズ四条大宮クリニック	604-8811	中京区壬生賀陽御所町3-1	075-813-5202	○	○		○	○	○	
御池クリニック	604-8436	中京区西ノ京下合町11	075-823-3080	○	○	○				
御池クリニックレディースプラザ	604-8436	中京区西ノ京下合町19	0120-888-075	○	○	○		○	○	◎
太子道診療所	604-8454	中京区西ノ京小堀池町18-1	075-822-8246	○		△				
中央診療所	604-8111	中京区三条通高倉東入榎屋町58、56	075-211-4503	○			○	○	○	○
音羽病院	607-8062	山科区音羽珍事町2	0120-050-108	○	○	○	○	○	○	◎
山科武田ラクト健診センター	607-8080	山科区竹鼻竹ノ街道町92ラクト C301	075-746-5100	○				○	○	◎
武田病院健診センター	600-8216	下京区塩小路通西洞院東入東塩小路町608	075-746-5100	○	○			○	○	◎
京都南病院	600-8876	下京区西七条南中野町8	075-312-7393	○						
京都桂病院	615-8256	西京区山田平尾町17	075-392-3501	○						
洛西シミズ病院	610-1106	西京区大枝沓掛町13-107	075-331-8778	○	○		○	○	○	
蘇生会総合病院	612-8473	伏見区下鳥羽広長町101	0120-621-388	○	△	△		○	○	
大島病院	612-8034	伏見区桃山町泰長老115	075-622-0701	○	○		○	○	○	◎
京都ルネス病院	620-0054	福知山市末広町1-38	0773-23-1281	○	△	△	○	○	○	○
市立福知山市民病院	620-8505	福知山市厚中町231	0773-22-2101	○	△			○		
舞鶴赤十字病院	624-0906	舞鶴市宇倉谷427	0773-75-1920	○	○					○
舞鶴共済病院	625-8585	舞鶴市宇浜1035	0773-62-2510	○	○	△				
綾部市立病院	623-0011	綾部市青野町大塚20-1	0773-43-0123	○	○			○		
京都きつ川病院	610-0101	城陽市平川西六反26-1	0774-54-1111	○	○		○	○	○	◎
済生会京都府病院	617-0814	長岡京市今里南平尾8	075-955-0111	○						
京都田辺中央病院	610-0334	京田辺市田辺中央6-1-6	0774-63-1111	○	○		○	○	○	
京都山城総合医療センター	619-0214	木津川市木津駅前1-27	0774-72-0235	○				○	○	◇
京都中部総合医療センター	629-0197	南丹市八木町八木上野25	0771-42-2510	○						
明治国際医療大学附属病院	629-0301	南丹市日吉町保野田ヒノ谷6-1	0771-72-1221	○						
公立小浜病院	917-8567	福井県小浜市大手町2-2	0770-52-0990	○						
済生会滋賀県病院	520-3046	滋賀県栗東市大橋2-4-1	077-552-9806	○	○	△	○			
中之島クリニック	553-0003	大阪府大阪市福島区福島2-1-2	0120-489-401	○	○	△				
京都工場保健会 (神戸)	650-0022	神戸市中央区元町通2-8-14	0120-823-053	○		○	○	○	○	◎

(注1) 脳、肺ドック欄の自己負担額について

※ ○印は、それぞれ10,000円。△印は、脳検査、肺検査として実施されるため、それぞれ5,000円。

(注2) レディース健診欄の乳がん検査の実施項目について

※ ◎印は、マンモグラフィー又は乳腺エコーによる検査。(選択式) ○印は、乳腺エコーによる検査。◇印は、マンモグラフィーによる検査。

令和4年度 特定健診が始まります

特定健康診査受診券(特定健診受診券)は 6月に対象者、お一人お一人に郵送いたします

対象者 40歳～74歳の職別国保被保険者(組合員・ご家族)の皆様

〈特定健診の受診方法〉

特定健診は、下記の健診コース(①～⑤)からいずれかを選択して受診してください。

①特定健診を受診された方は「健康ボーナス」が貰えます!

健診コース	検査内容	個人負担金
① 特定健診	高血圧や脂質異常症、糖尿病などに関する一般的な健康診断です。	無料
② 定期健診	特定健診項目に労働安全衛生法の法定項目を追加した健診です。	1,000円
③ レディース健診	特定健診項目に婦人科(乳がん・子宮がん)を追加した健診です。	1,000円
④ 一般健診	33項目(特定健診項目を含む)からなる総合的な健康診断です。	3,000円
⑤ 半日ドック	約70項目(特定健診項目を含む)からなる総合的な健康診断です。	15,000円

- 予約方法や受診場所など詳しくは、特定健診受診券(令和4年6月送付予定)に同封の案内冊子「令和4年度 職別国保各種健康診査のご案内」をご参照いただくか、所属されている支部事務所までお問い合わせください。
- ②～⑤の健康診査は通年受診できます。特定健診受診券がお手元に届くまでの期間(4月～6月)にご受診される方は、所属されている支部事務所までお問い合わせください。

令和4年度 特定健診・特定保健指導が始まります

令和4年度の特定健診がはじまります。受診の際に必要な特定健診受診券(ピンク色の厚紙)は6月に対象者お一人お一人に送付いたしますので、ご受診されるまで大切に保管してください。

※下記はサンプルです。お手元に届きましたら必ずご確認ください。

受診券送付用封筒



受診券(表)



受診券(裏)

