

2019年度

# 被扶養者状況確認(検認)を外部業者(株)法研に委託して実施します

「被扶養者状況確認(検認)」は、2019年度より外部業者株式会社法研へ委託して実施いたします。

検認は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健康保険組合加入の被保険者の皆様が公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、実施が義務付けられています。

対象の方のご自宅宛に書類を送付しておりますので、確認書等を期日までにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

## 対象者

- 2019年7月1日現在、当健保に認定されているファイザー株式会社、ファイザーR&D合同会社の事業所社員の被扶養者
  - 昨年検認をしていないファイザー・ファーマシューティカルズ株式会社およびその他の事業所社員の被扶養者
  - 昨年の検認対象者で確認が完了していない方
- ※2019年1月1日以降に認定となった被扶養者は除きます。

## 提出期限

2019年10月31日(木) 法研必着

オレンジ色の封筒で書類を送付しました!



# 健保だより

2019 秋



## p.2 Special Interview シリーズ⑤ 私の健康法、リフレッシュ法

ラクオリア創薬株式会社  
代表取締役  
谷 直樹さん

p.4 特定健診はこう活かす!

p.6 インフルエンザ予防接種が始まります

p.8 健保組合からのお知らせ

p.10 2018年度 決算のお知らせ

p.12 被扶養者状況確認(検認)を外部業者(株)法研に委託して実施します



ご家族皆さままでご覧ください。

ご案内を同封しています。

- ・家庭用常備薬幹旋(有償)
- ・スポーツクラブルネサンス

ぜひご利用ください!

ファイザー健康保険組合

<http://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



このコーナーでは、マネジメントの方々の健康維持の方法やリフレッシュの方法など、健康についてのお話を、皆さんへのメッセージとともにお届けします。

# シリーズ⑤ 私の健康法、 リフレッシュ法



ラクオリア創薬株式会社  
代表取締役  
谷 直樹さん

第5回目は、  
ファイザー健保の事業主のひとつである  
ラクオリア創薬株式会社代表取締役の  
谷さんに、健康面で気をつけていることや  
社員の皆さんへのメッセージを伺いました。

## ——健康の維持・増進のために心がけていることはありますか？

自然体で過ごすということを心がけています。理想として、あるがままの自然の中で、とくに幼少期、少年期の自分(1950年代)にできるだけ近づけたライフスタイルを意識しています。

幸い、同年代では降圧剤や糖尿病の薬など生活習慣病関連で服薬している人が多い中、健診でも異常値が全くありません。

## ——具体的にどのようなことをなさっていますか？

まず、歩ける距離は歩くということを意識しています。朝は早めに起きて30分程度のウォーキングをして、通勤時は最寄駅までは車を使わずに20～25分ほど歩いています。今はスマホに歩数カウントなどの機能もありますが、あえて歩数計を携帯し、歩数が増えるのを見て嬉しく感じています。歩数計などのデバイスの力を借りると励みになり、毎日1万歩以上を達成するとい

う目標達成の助けになります。子どものころから体育は不得意で、テニスやゴルフなどの運動はしないため、それを補う意味でウォーキングをしています。場所や時間を選ばず継続して行うことができるのでよい運動になります。

食事は、米、野菜(特に根菜類)、大豆(味噌)、魚など、いわゆるアルカリ性食品を主体にしています。煮物などの和食が多く、肉は減多に食べません。単身赴任ですし料理するのも好きなので、基本的に自炊しています。化学実験と通じるものがあり、料理は苦になりません。

アルコールには強い体質で、会食の機会も多く、そういった席ではお酒を飲まない場合がはずまないのでも飲みますが、年齢的にもあまり飲み過ぎないようにしています。お酒を飲むのはお付き合いの時のみとし、絶対に一人酒はしません。一人でお酒を飲むのは日本人男性特有の習慣のようですが、一般的に一人で飲むと歯止めがきかなくなり、自分で日常をコントロールできない人は仕事もできないのではないかと思います。

時代に合わない生活スタイルなので他の人にお勧めできるものではありませんが、家では常にNHKラジオを流して、ニュースなどの情報はもっぱら新聞やラジオから得ています。テレビの騒々しさがなく静かに過ごすことが、私の健康に役立っていると思います。

## ——仕事とプライベートの切り替えはどのようにしていますか？

先にも述べましたが、愛知県下で単身赴任中なので、週末は必ず京都の自宅へ帰ります。京都は生まれ育った地でもあり、北山や賀茂川などの自然の中に還るということはとてもよい切り替えになります。山に囲まれ自然に恵まれた環境は、京都人としての自慢です。

我が家はずっと共働きなので家事は分担制ですが、自分の家事の義務を果たした後は外出します。行き先は美術館や博物館が多いです。京都や奈良の美術館や博物館は自然に囲まれた中に位置しています。

京都から45分ほどの奈良も大好きです。奈良は戦乱を経験していないので古い歴史が息づいており、人も少なく鹿がたくさんいて、とても心が落ち着きます。また、大津も、琵琶湖がとてもきれいで気分転換には役立つため、よく訪れます。都会的な雰囲気のある神戸にも行きます。

週末のプライベートの外出時は、スマホは持ち歩きません。メールなどの連絡は帰宅後に確認します。休日に外出先で仕事の連絡を受けてもできることは限られますし、仕事関係のメールを見てイライラするのもイヤなので、部屋に置いて出かけます。交通機関や街中でもスマホを手にしている人を多く見ますが、風景や季節の移ろいを目にせず、画面に集中しているのはもったいないと思います。

一方、平日は時差の関係もあって早朝や深夜の海外とのやりとりも頻繁にありますし、24時間仕事と観念してあきらめています。

## ——今後の健康面での目標を教えてください。

人の手を借りずに、自分の力で生働けるということが目標です。働くということが人にとっての一番の幸せだと思うので、例えば70歳まで働いてその後は引退して趣味を楽しむという生き方を私は好みません。働いてこそその人生だと思っています。



## ——社員の皆さんへ健康づくりのためのアドバイスやメッセージをお願いします。

なかなか難しい面もあると思いますが、自分のライフスタイルを保つということが健康につながります。また、一般に健康に悪いとされている暴飲暴食や喫煙、不規則な生活習慣を避けるということはやはり大事かと思っています。

そうはいつても、人生においては、健康を求めても得られない状況に遭遇することもあると思います。そのような局面にあっても、それを受け入れて前向きに生きることが人生を充実させることにつながると思います。

(インタビュー:2019年7月24日)



1 数年前の西陣織会館での写真。上海の法律事務所の方を京都観光にお連れしました。  
2 今春、研究所同期のH氏(獣医開業中)とかるたの聖地である近江神宮へお参りしたときの写真。  
3 前職の同期会。





# 特定健診はこう活かす!

## 特定健診、どうして必要?



40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの?

40歳以上の方は「特定健診」を受けることになります。40歳未満の方が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など**メタボリックシンドローム(メタボ)かどうかを判断するための検査項目が充実している点**です。



妻も特定健診を受けなくてはいけないの?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、**健康保険組合に加入する40歳以上の方は被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の受診が義務づけられています。**被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてくださいね。



メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

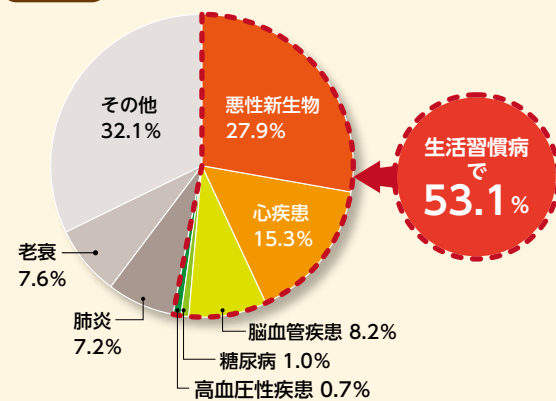
メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

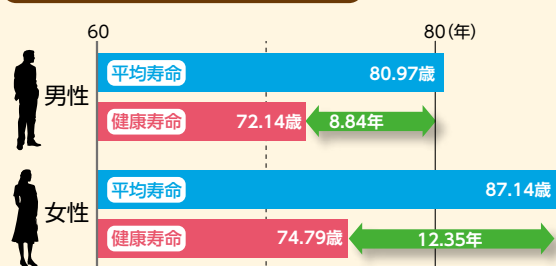
“**特定健診は皆さんの健康を守ることに繋がる**”のです。



死因 \*平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差 \*厚生労働省(平成28年)



ここがポイント

- 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。
- 健康保険組合に加入する40歳以上の方は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”そんな疑問についてわかりやすく解説します!

## 特定健診、結果のここに注目!



健診の結果って、数字がたくさん並んでいてよくわからないな~

40歳以上の方対象の「特定健診」は、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクを改善して、将来の生活習慣病を防ぐことを目的にしています。ですから、メタボに関連している次の項目は、とくに注目する必要があります。**気になる結果があれば、早めに生活習慣の改善に取り組み、悪化を食い止めましょう。**

検査項目	保健指導判定値	異常がある場合の体の状態
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	内臓脂肪が多く、全身の血管が傷みやすくなっています。
BMI	25以上	肥満。高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすい状態です。
収縮期血圧	130mmHg以上	血圧が高いほど血管に負担がかかって動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。
拡張期血圧	85mmHg以上	
空腹時血糖	100mg/dL以上	血液中のブドウ糖が多い高血糖の状態。放置すると全身の血管が傷つき、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、糖尿病の合併症による失明や人工透析、足の切断などのリスクがあります。
HbA1c	5.6%以上	
随時血糖	100mg/dL以上	
中性脂肪	150mg/dL以上	血液中の脂質の量やバランスに異常がある状態で、放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。
HDLコレステロール	39mg/dL以下	
LDLコレステロール	120mg/dL以上	

もちろん、それ以外の結果もきちんと確認してくださいね。「AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)」値の異常があるときは、肝機能障害を起こしており、いずれ肝硬変や肝臓がんのリスクがあります。また、尿たんぱく量が多い場合は、慢性腎臓病(CKD)のリスクがあり、進行すると人工透析が必要になったり心筋梗塞や脳卒中を起こす場合もあります。



今回は「異常なし」だったからラッキー!!

40代や50代になると何らかの異常が出る方が多い中で、「異常なし」なんてすばらしいです!でもせっかく健診を受けたのですから、もっと健康になるために少しだけ次のようなことを気にしてください。

- 基準値ギリギリの数値はないか?
- 前年までの結果と比べて、年々悪化している項目はないか?

もしそのようなことがあれば、今のままの生活を続けていたら、近い将来に病気になってしまうかもしれないと思ってください。これを機に普段の食事や運動、お酒、たばこなどの生活習慣を見直しましょう。



「要再検」とか言われたら落ち込むかも...

「要再検」や「要精密検査」だからって病気とは限りません。

でも、たとえ異常が見つかったとしても、**早めに治療に取りかかることで治療にかかるお金や時間、心理的負担も少なくてすみます。**「要治療」や「特定保健指導」対象の場合も必ず治療や保健指導を受けましょう。



健保からのお願い

- 結果をきちんと確認して、生活改善につなげましょう。
- 「要再検」・「要治療」などの指示にしたがってください。
- 特定保健指導の対象になったら必ず受けましょう。



# インフルエンザ予防接種が始まります

対象者：保険証をお持ちの被保険者・被扶養者  
接種方法：2種類

**おススメ!**  
**1**

東振協契約医療機関で接種した場合

**おススメポイント1** 医療機関窓口で支払いが一切発生しない

**おススメポイント2** KENPOSポイントがたまる (1,000健康ポイント/家族)

●当日は「利用券」と「保険証」を持参してください。

接種期間

院内予防接種…2019年10月1日～2020年3月31日

(申込受付：2019年9月2日～)

集合予防接種…2019年11月2日～12月15日 ※土日のみ

(申込受付：2019年9月2日～10月31日)

お問合せ先

一般社団法人  
東京都総合組合保健施設振興協会

TEL：03-5619-4121

平日 9:00-17:00(12/29～1/3を除く)

予防接種を受けるまでの流れ

①ファイザー健康保険組合ホームページ



こちらに掲載されます

②-1 該当の接種方法をクリック

\*当健保組合員については院内予防接種または集合予防接種の2択となります



※希望の医療機関への予約が必要となります。

②-2 発行申し込みボタンをクリック

③ 該当の接種方法名が表示されていることを確認し、**保険者番号 [06133334]**を入力



④ 院内接種…都道府県及び医療機関を選択  
集合接種…会場を選択



⑤ 記号、番号、利用者氏名、利用者フリガナ、生年月日等を入力後、「確認画面へ」をクリック



⑥ 送信(利用券表示) ボタンをクリックし、データ送信、PDFを表示させる



⑦ 利用券を印刷  
対象医療機関に保険証と一緒に持参



**2**

KENPOS を通しての補助金申請…ご自身のかかりつけ医で接種&会計した場合

- KENPOS にログインするには初期登録が必要です。
- 領収書は原本のみ、返却不可です。
- 医療機関窓口で接種費用の全額を支払い、接種後に KENPOS から補助金を申請してください。

- 申請書の郵送料は個人負担となります。郵便事故も散見されるため簡易書留を推奨します。また領収書は必ずコピーを取っておいてください。
- 申請は年度内にご家族まとめて1回のみとなります。(複数不可)

補助額上限 ¥3,960/1回接種、¥7,920/2回接種(13歳未満)

接種期間 2019年10月1日～2020年2月28日

申請期間 2019年11月1日～2020年3月31日必着  
※年度内1回の申請となります。必ず被保険者がご家族分を併せて申請してください。

申請書送付先 〒699-0203 島根県松江市玉湯町布志名767番31  
株式会社イーウェル 予防接種担当

お問合せ先

株式会社イーウェル 健診事務センター

TEL：0570-057054

平日9:30～17:30(12/29～1/4を除く)

申請方法の流れ

①ファイザー健康保険組合ホームページのKENPOSバナーからアクセス



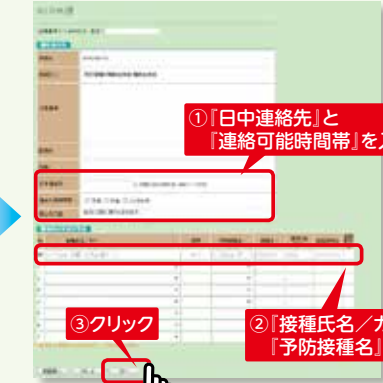
②「予防接種補助金申請」をクリック

③ 申請 TOP 画面の「次へ」をクリック



過去の申請履歴が表示されます。

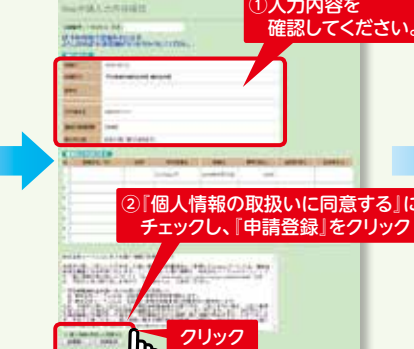
④ 必要情報を入力し、「次へ」をクリック



①「日中連絡先」と「連絡可能時間帯」を入力

②「接種氏名/カナ」と「予防接種名」を選択。

⑤ 申請入力内容を確認し、「申請登録」をクリック



①入力内容を確認してください。

②「個人情報の取扱いに同意する」にチェックし、「申請登録」をクリック

⑥ 申請書出力画面より申請書を印刷



【申請書出力画面】

⑦ 領収書を添付し、申請書送付先(イーウェル)へ送付



領収書(原本)添付

- 領収書記載項目
- ①接種者の個人名(フルネーム) ②接種年月日
  - ③医療機関の住所・名称・領収印
  - ④接種費用 ⑤予防接種代を示す記載



# 健保組合からのお知らせ

## 公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

受診者の年齢や病気等によっては医療費の一部または全部が公費でまかなわれる場合があります(乳幼児医療・小児慢性特定疾患・難病や特殊疾病による特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度等)。

医療費助成制度を受けており、「医療証」や「受給者証」といった証書をお持ちの方は、ファイザー健保組合HPの申請書ダウンロードより「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」を記載いただき、証書の表と裏のコピーを添付のうえ、ファイザー健保組合へご提出をお願いいたします。



## 災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

2018年7月豪雨などの災害救助法の対象となった被災者の方は、医療機関での窓口負担が免除される場合があります。

対象の方は、ファイザー健保組合までご連絡をお願いいたします。

## どう変わる? わたしたちと健康保険組合を取り巻く動き

### ●消費税率10%への引上げに伴う初診料等の改定 2019年10月1日施行

2019年10月の消費税引上げに伴い、医療機関、薬局等の仕入れにかかる消費税負担が増加することから、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、医療費が上げられます。

#### 改定内容の一例

項目	2019年9月まで	2019年10月より
医科	初診料	2,820円 → 2,880円
	再診料	720円 → 730円
	オンライン診療料	700円 → 710円
	小児外来診療料(初診時)	5,720円 → 5,990円
小児かかりつけ診療料(初診時)	6,020円 → 6,310円	
歯科	初診料	2,370円 → 2,510円
	再診料	480円 → 510円
	調剤基本料(1)	410円 → 420円
	一包化加算(42日以下)	320円 → 340円
調剤	かかりつけ薬剤師包括管理料	2,800円 → 2,810円

※実際は2～3割負担となります。  
※このほか、入院料、手術料、訪問看護療養費等も上げられます。


### ●被扶養者等の要件の見直し 2020年4月1日施行

現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**原則として国内に居住しているという要件が導入されます。**

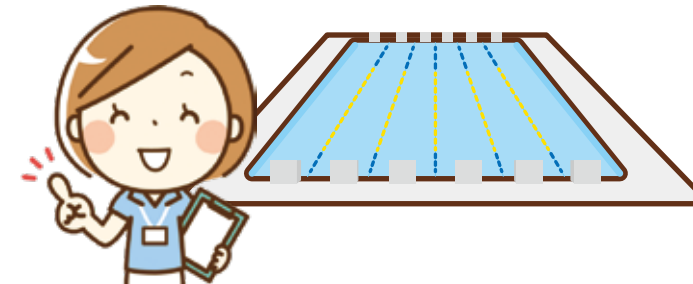
- ・留学生や海外赴任に同行する家族など一時的に国外に居住し、国内に生活の本拠がないとまではいえないケースなど、一定の例外が設けられます。
- ・いわゆる「医療滞在ビザ」で来日して国内に居住する者については、健康保険の対象とはなりません。

## 「医療費通知」「支給決定通知書」について

「医療費のお知らせ・支給決定通知書」(おしえて!わたしの医療費・お薬代)については、「すこやかサポートパーソナル」のWebサービスにて提供しております。これはファイザー健康保険組合被保険者および被扶養者の皆さまの健康をサポートするサービスとなります。

ご利用につきましては、ファイザー健保組合ホームページの  よりご確認ください。

## スポーツクラブ・ネサンス秋のキャンペーン 10/5(土)～11/17(日) 同封チラシ参照



全国176カ所の施設を法人会員料金でご利用いただくことができます。いつでも入会可能ですが、キャンペーン期間中にご入会いただくと、とてもお得です。このチャンスをお見逃しなく。

## 秋の家庭用常備薬斡旋販売を行います 申込締切12/6(金) 同封チラシ参照

2017年1月から「セルフメディケーション税制」が施行されています。市販薬を上手に使用してみたいかご検討ください。斡旋販売では加入者限定価格でご案内いたしますので、この機会をぜひご利用ください。購入費用は送料を含めて全額自己負担です(購入金額4,000円以上の場合送料無料)。次回のご案内は2020年4月です。

詳細は同封の案内をご覧ください。

- ファイザー健保組合ホームページ申込 ▶ ID: pfizer パスワード: kenpo
- 郵便申込: 12/6(金) 必着



## ファイザー電話健康相談(無料)をご活用ください

24時間年中無休で健康相談を受け付けています。スタッフは保健師、看護師、栄養士などの専門的な資格を持っており、センターに常駐している医師がバックアップしています。お子さまの急な病気への対応や、休日や夜間に受診できる病院を探したいとき、日常の健康面での悩みなど、お気軽にご相談ください。

国外からは国際フリーダイヤルで通話可能。

Webでも相談できます。

☎ 0120-855-052

### 海外からは…

海外からの電話健康相談は、国際フリーダイヤルをご利用ください。

**国際フリーダイヤルの地域別番号一覧**

<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象外地域からは、コレクトコール(TEL 03-5524-8500)でお電話ください。

Webでも  
相談できます

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

上記サイト(健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」)へアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタ(855052)をパスワードとしてログインしてください。



# 2018年度 決算をお知らせします

2019年7月2日(火)にファイザー株式会社本社にて第131回組合会が開催され、2018年度の決算が承認されました。

## 一般勘定

### 1 2018年度決算の収支

- 収入は、52億639万円(対前年3%減)となり、主な内訳は保険料等収入51億5,130万円(対前年3.1%減)、国庫補助金、財政調整事業交付金、利子収入等5,509万円でした。
- 支出は、41億6,813万円(対前年3.8%減)となり、主な内訳は保険給付費18億4,709万円(対前年2.4%増)、納付金・支援金等18億5,719万円(前年比10.8%減)であり、収支は10億3,826万円の黒字となりました。
- 残金処分として10億3,799万円を当初の予定通り今後のますます増加する国への納付金に備えるために別途積立金に積み立て、27万円を財政調整事業繰越金といたしました。

### 2 今後の医療制度改革が当健保に与える影響について

- 高齢者医療を支えるための国への納付金の一つである、後期高齢者支援金の算定方法が2018年度から全面報酬割となったこと、2022年には団塊の世代が後期高齢者に入りはじめることから、総報酬の高い当健保の2022年以降は後期高齢者支援金が大幅に増加することが予想されます。また、更に前期高齢者納付金の算定方法も全面報酬割制度の導入の検討がされており、国への納付金負担は今後ますます増加することが予測されます。

### 3 当健保の財政と今後について

保険料率を2015年度に9.4%に改定しましたが、当時の予測より①国への納付金額が低くなった、②給付費(主に医療費)が抑制された、③母体事業主からの賞与保険料収入が大幅アップしたことにより、現在予測以上の別途積立金となっております。

一方で、今後国への納付金の算定方法の変更の可能性や各事業主で定年再雇用者数の増加等による、収入支出バランスの悪化も予測されます。

このような状況を鑑みて、今組合会において、今後10年間の国への納付金の推移や健保加入者の状況を推測しつつ、今後の一般保険料率について、幾つかのシミュレーションを元に検討している旨の説明をしました。

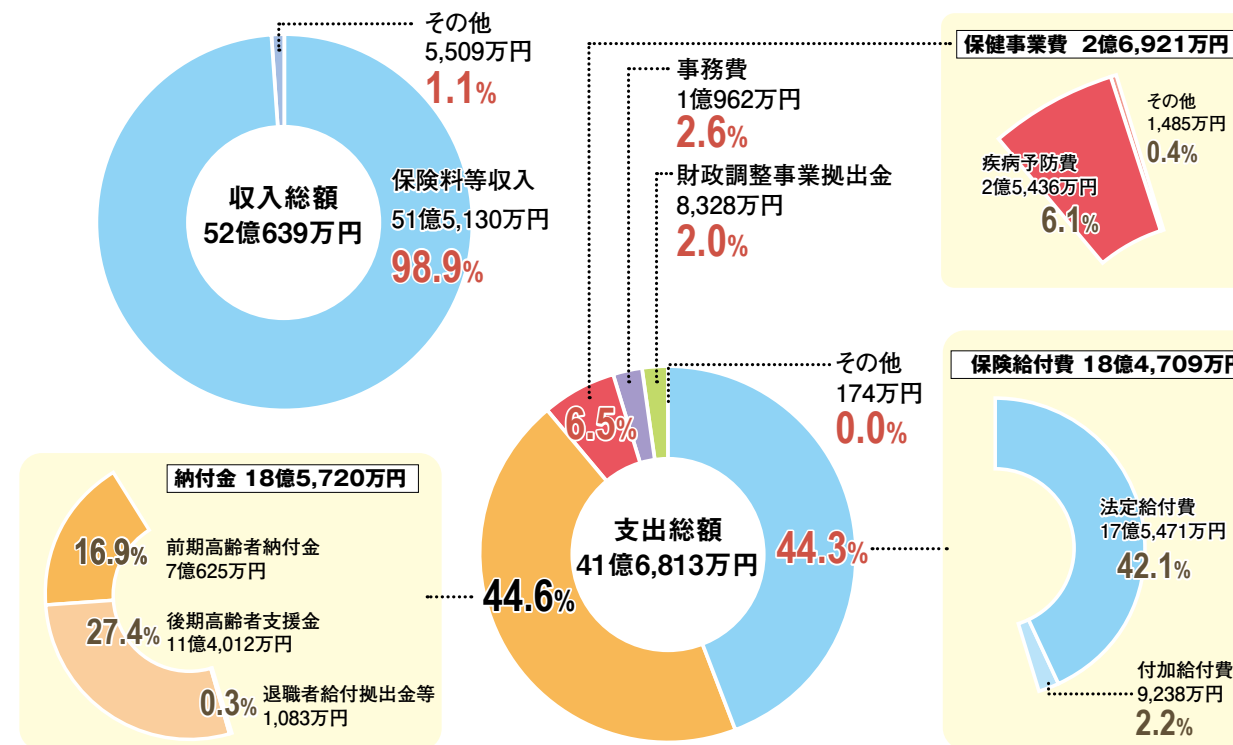
## 介護勘定

### 2018年度決算の収支

- 収入は、5億8,310万円となり、介護保険料収入4億4,248円(対前年1.7%減)、前年度繰越金1億4,060万円と利子収入(1.2万円)でした。
- 支出は、4億6,123万円であり、主な内訳は介護納付金4億6,119万円(対前年11%増)、介護保険料還付金3.2万円でした。
- 収支は1億2,188万円の黒字となりました。
- 残金処分として1億2,109万円を平成31年度予算に繰越しました。

2019年度はこの繰越金で収支バランスをとることができますが、2020年度は介護納付金の算定方法が全面総報酬割となるため、総報酬の高い当健保の介護保険料率は現在の2倍近くとなることと予測されます。

## 一般勘定



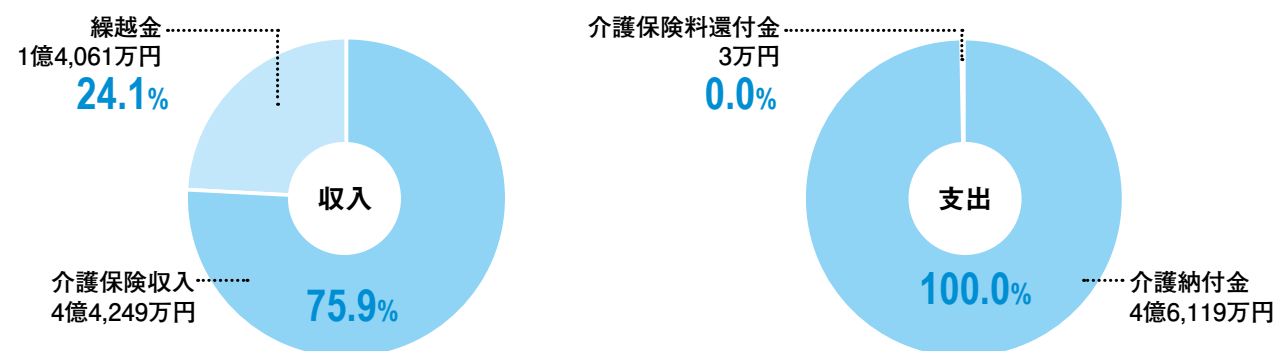
(単位：千円)

収入	予算	決算	過不足 (△印不足額)
保険料等収入	5,151,443	5,151,298	△145
その他収入	22,938	55,094	32,156
収入合計	5,174,381	5,206,392	32,011

(単位：千円)

支出	予算	決算	過不足 (△印残額)
保険給付費	1,847,795	1,847,093	△702
納付金	1,903,820	1,857,195	△46,625
保健事業費	307,326	269,212	△38,114
その他(予備費含)	1,115,440	194,630	△920,810
支出合計	5,174,381	4,168,130	△1,006,251
決算残額		1,038,262	

## 介護勘定



(単位：千円)

収入	予算	決算	過不足 (△印不足額)
介護保険収入	433,072	442,488	9,416
繰越金	142,832	140,606	△2,226
雑収入	14	12	△2
収入合計	575,918	583,106	7,188

(単位：千円)

支出	予算	決算	過不足 (△印残額)
介護納付金	467,750	461,191	△6,559
介護保険料還付金・その他	108,168	32	△108,136
支出合計	575,918	461,223	△114,695
決算残額		121,883	