

「リフィル処方箋」ってなに？

今年4月から、リフィル処方箋が導入されました。具体的には症状が安定している患者について、医師の処方により医療機関に行かずとも、医師および薬剤師の適切な連携の下、一定期間内に処方箋を反復利用することができる仕組みです。患者の通院負担を軽減しながら必要な医療が受けられるメリットがあり、結果として医療費（診察・処方代）の削減効果も期待されています。国はリフィル処方箋の導入・活用促進により医療費は国費ベースで約100億円効率化されると見込んでいます。これに似た制度に「分割調剤」があります。これは例えば1回当たり90日分のお薬を分割して薬局から受け取るというもので、医師が薬局に対し30日分について3回の分割調剤を指示する仕組みですが、利用者も少なく普及していません。

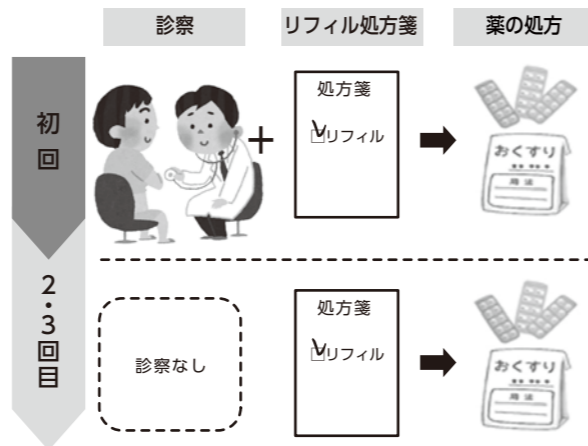
2月9日、国の審議会でリフィル処方箋の導入に向けた見直し内容が決定されました。まず処方箋に「リフィル可」という欄が加えられ、ここに医師のチェックが入れば利用できるようになります。総使用回数の上限は3回までと定められました。導入後の利用実態や効果の検証も行われる予定です。

《参考》健康保険組合連合会 特設サイト



このほかに医薬品の適正使用推進に向けては、薬剤給付の適正化の観点から「湿布薬を処方する場合に処方箋・レセプトに理由を記載することなく処方できる枚数」の上限（現行70枚）を63枚に見直しました。身近な医薬品の適正な利用を考える機会としていただければと思います。

リフィル処方箋のイメージ



食生活で健康づくり

食材&栄養編

更年期の食事

(監修) 東武食品サービス(株) 総務部課長 管理栄養士 磯川文代さん



～ホルモンバランスを整え、骨粗鬆症や動脈硬化を防ぐ食事を～

更年期はエストロゲン(女性ホルモンの一種)が欠乏し、ホルモンバランスが乱れ、さまざまな不定愁訴が現れます。またエストロゲンは骨代謝や脂質代謝にも影響しており、骨粗鬆症や動脈硬化の原因にもなります。バランスのよい食事を基本に、エストロゲンの働きを助ける栄養素を補給しましょう。

◎積極的に摂り入れたい食材 ～ 大豆、大豆製品

女性ホルモンと似た働きをする成分『大豆イソフラボン』。大豆は食物繊維やオリゴ糖も多く含み、加齢とともに乱れがちな腸内環境も整えてくれる上、カルシウムも豊富です。

◆カルシウム ～ 牛乳や乳製品、小魚等

骨粗鬆症を予防し、イライラを鎮めてくれます。意識的に摂取しましょう。

◆ビタミン、食物繊維 ～ 緑黄色野菜、きのこ、果物等

カルシウムの吸収にはビタミンDの補給が必要です。ビタミン類は体の調子を整えます。食物繊維はコレステロールの吸収を抑制し動脈硬化の予防になります。

◆たんぱく質は摂り方に注意、脂肪や糖質は控えめに

肉類は脂肪の少ないものを摂取しましょう。良質なたんぱく質は丈夫な骨を作り、ホルモンのバランスを整えることができます。脂肪、糖質の取り過ぎは肥満や動脈硬化につながります。

◎おすすめは「和食メニュー」

ごはん、野菜がたっぷり入ったお味噌汁、豆腐や納豆、焼魚、煮物、酢の物などは、更年期を乗り切るために効果的な食材となります。また、ビタミンや食物繊維を効率よく摂取できます。1日1回は和食にしてみましょう。

ほてりには、体を冷やす夏野菜、冷えには根菜類がおすすめです。

大豆食品



有酸素運動は肩こりやホットフラッシュなどの症状改善に効果があります。スポーツを楽しみましょう!



健保NewsLetterへのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12 電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964
ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp> メールアドレス office@toburyutsukenpo.jp

健保NewsLetter

2022・8

vol.55

発行 東武流通健康保険組合

第148回
組合会報告

2021年度決算のお知らせ

7月4日(月)に開催された組合会において2021年度決算が承認・可決されました。なお、新型コロナウイルス感染防止対策で前回同様WEB会議にて実施しました。

◆2021年度決算概要

健康保険は、収入・支出とも減額しましたが約1億1,900万円の黒字でした。介護保険は支出が収入を上回り不足したため準備金から500万円を繰入しました。

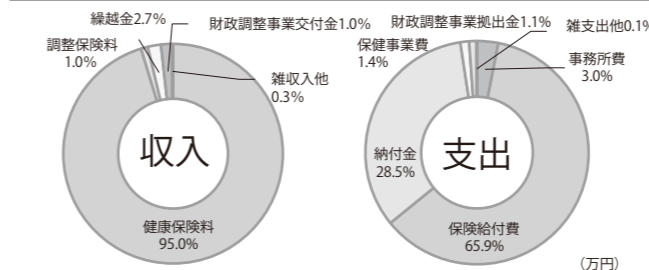
◆その他

15事業所の内、3事業所(東武食品サービス、東武セキュリティ、総合パーキングサービス)が4月1日付他の東武グループ会社との事業統合等で東武流通健康保険組合から脱退したことが報告されました。

※被保険者数 3月末/4,967人 4月末/4,492人(▲475人)



●健康保険



収入	金額	予算比	前年比
健康保険料	176,587	98.1%	95.8%
調整保険料	1,958	97.9%	100.0%
繰越金	5,000	100.0%	134.0%
繰入金	0	-	-
財政調整事業交付金	1,874	93.7%	62.0%
雑収入他	548	295.4%	135.1%
計	185,967	93.3%	96.1%

支出	金額	予算比	前年比
事務所費	5,348	90.3%	94.8%
保険給付費(医療費)	114,673	96.7%	102.0%
納付金	49,605	100.0%	80.6%
保健事業費	2,400	85.4%	103.4%
財政調整事業拠出金	1,953	97.7%	99.9%
雑支出他	133	98.7%	100.5%
予備費	0	-	-
計	174,112	87.4%	94.6%

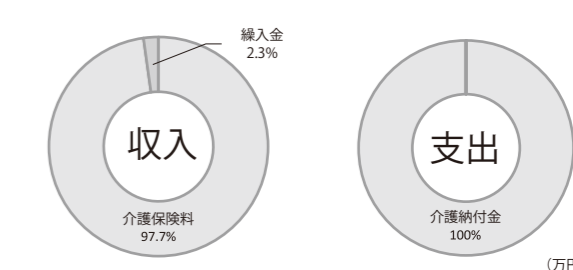
■収入ポイント

- 保険料収入は被保険者の減少、標準報酬月額減額により予算比・前年比ともに大幅減額しました。
- 高額医療費に対して補助される財政調整事業交付金は健保連の補助金交付率の減少と高額医療費の減額で予算比、前年比とも減額しました。
- 前年度決算残金の内、5,000万円を繰越金としました。

■支出のポイント

- 保険給付費は前年緊急事態宣言の影響で受診控えが発生し減額しましたが本年は反動で増額しました。
- 納付金は前期高齢者数の伸び率が厚労省予測値より高く、マイナスの調整金額が増額し、前期高齢者納付金が前年に対し大幅に減額(前年比51%)されました。

●介護保険



収入	金額	予算比	前年比
介護保険料	21,026	96.8%	94.5%
繰入金	500	25.0%	100.0%
国庫補助金	0	-	-
計	21,526	90.8%	94.6%

支出	金額	予算比	前年比
介護納付金	21,102	100.0%	94.1%
還付金	1	130.0%	130.0%
予備費	0	-	-
計	21,103	89.0%	94.1%

■収入ポイント

- 介護保険料収入は健康保険同様に被保険者減少、標準報酬額の減額で減収しました。
- 収入の減額に伴い収支が赤字(約▲77万円)となり不足分を準備金より繰入しました。

●財務状況

内容	2021年度	2020年度	増減	
健康保険	法定準備金	102,999	102,999	0
	別途積立金	75,498	68,648	6,850
	計	178,497	171,647	6,850
介護保険	法定準備金	10,683	10,760	▲77

- ・保険給付費: 健保組合加入者の医療・薬剤費等(7割分)にかかる費用。
- ・納付金: 65歳以上の医療費をまかなうために国に納める費用。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が主な納付金。
- ・保健事業費: 健康診断時の付加検査や特定健診・保健指導、乳がん検診インフルエンザ予防接種の補助等にかかる費用。
- ・法定準備金: 不測の事態(医療費急増等)になったときに備えて法律で準備金(財産)を積立てるよう義務付けられています。

健保ニュースレターは電子化推進の一環として東武流通健康保険組合のホームページに掲載しています。

2021年度決算内容

保険料収入

年間平均被保険者数は5,152人(前年比97.6%、▲127人)、平均標準報酬月額額は257,628円(前年比96.9%、▲8,298円)でした。被保険者数の増減が大きかった事業所は、東武ストア(+84人)、東武百貨店(池袋/船橋▲166人)東武食品サービス(▲48人)でした。標準報酬月額額は金額の高い社員が減少し、金額の低いパートタイマーの増加により減額しました。被保険者数の減少と標準報酬月額額の減額により保険料収入は17億6,587万円(前年比95.8%、▲7,840万円)、被保険者一人当たりでは金額は342,755円(前年比98.1%、▲6,606円)と減収になりました。

保険給付費

保険給付費(医療費等)は、11億4,673万円(前年比102.0%、+2,279万円)でした。被保険者一人当たりでは222,579円(前年比104.5%、+9,672円)と増額しました。前年はコロナ感染症による外出自粛で医療費・薬剤費が減少しましたが、本年は高齢者療養給付費(前年比116.0%、+1,190万円)、薬剤支給(前年比114.7%、+2,331万円)が大幅に増額しました。70歳以上の高齢者が増加(前年比111.9%)したことや高額な薬剤による治療が増えたためです。また、傷病手当金(病気休業中に被保険者と家族の生活を保障する制度)が4,822万円(前年比109.6%、+423万円)でメンタル系疾病による休業が増加傾向です。保険料収入に占める保険給付費の割合は64.9%で前年比4.0%の増加となりました。医療費は増加し、収入が大幅に減少したためです。

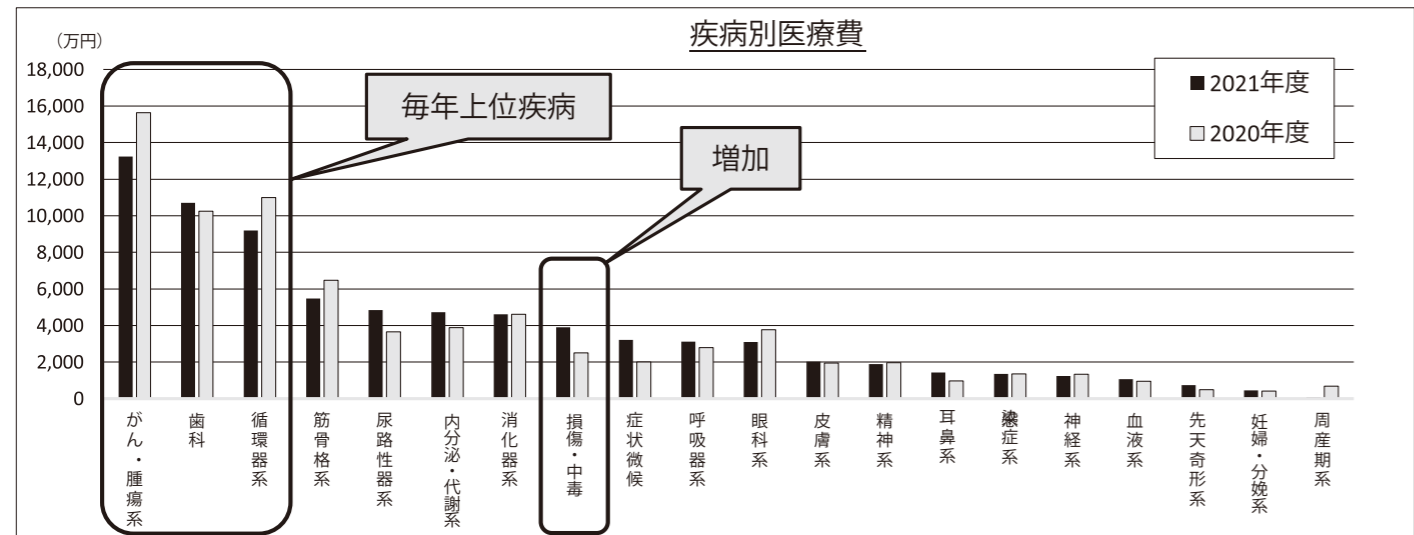
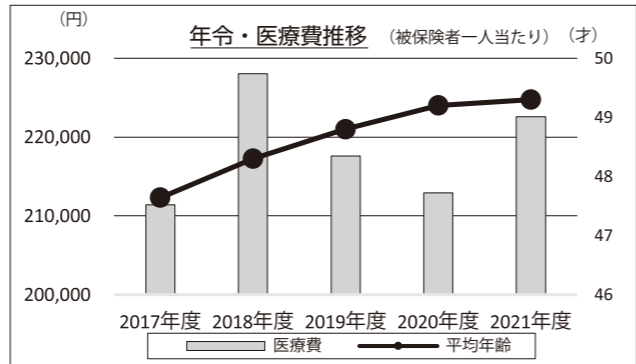
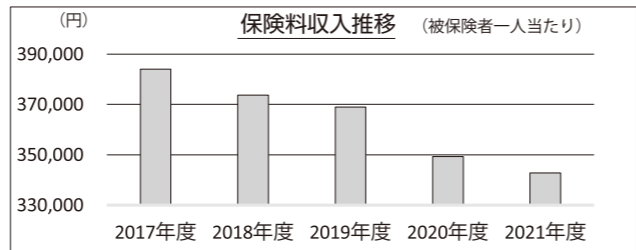
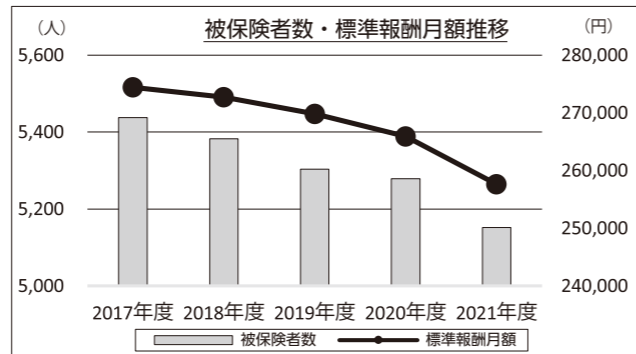
疾病分析

金額別では「がん・腫瘍系」が1位、2位は前年3位の「歯科」、3位は「循環器系」でした。

「がん・腫瘍系」は手術・入院の治療が多く高額な医療費がかかる疾病です。部位別では「乳房」「前立腺」「胃」「腸」「肺」が多く全体の約44%を占めています。また、高額な薬剤使用による長期治療が多い疾病です。「循環器系」は生活習慣に起因することが多い疾病(狭心症、心不全、動脈硬化症、高血圧症、脳梗塞など)で食事、運動を改善することで予防できることがあります。罹患すると薬剤の継続使用や重病の場合は手術・入院での治療が必要となります。「歯科」は加入者の約14%が毎月通院しています。早期の治療で通院回数、治療費の削減ができます。コロナ感染症関連の医療費(検査、治療、入院)は延べ305人で約1,700万円でした。

■基礎数値

	予算	本年	予算比	前年	前年比
被保険者数	5,255	5,152	98.0%	5,279	97.6%
標準報酬月額(円)	263,110	257,628	97.9%	265,926	96.9%
男	309,575	306,036	98.9%	314,362	97.4%
女	213,348	206,538	96.8%	214,074	96.5%
賞与(千円)	833,200	1,165,373	139.9%	1,022,349	114.0%



コロナで高齢者拠出金減少すれど 健保組合財政は依然赤字基調



今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルスの感染が続く中で、3年ぶりに行動制限がなく、多くの人たちが久しぶりに帰省や国内外旅行に出掛けました。観光地にも多くの人々が訪れにぎわい、高速道路も大渋滞になるなど、家族サービスで疲れながらも、この連休を満喫した人は多かったのではないのでしょうか。とはいえ、その後の新型コロナの感染は収まらず、日常生活では引き続きマスクの着用や手洗いの励行などの対策が必要です。政府もコロナワクチンの3回目接種率の向上と並行して4回目接種の検討に入っています。この時期、気になる調査結果が公表されました。一つは、毎年総務省が5月5日の「こどもの日」にちなんで公表する4月1日現在の15歳未満の子どもの数の推計です。全国の子どもは1465万人で前年に比べ25万人少なく、1982年から41年連続の減少。総人口に占める割合は11.7%で48年連続の低下です。このことは将来の社会を支える働き手が減っていくという切実な問題を浮き彫りにしています。もう一つは、健保連が4月28日に公表した22年度健保組合予算の早期集計結果です。同年度の経常収支は全体で2770億円の赤字で健保組合の約7割が赤字となる見通しです。この中で高齢者医療への拠出金だけが前年より2080億円(5.7%)減っています。これは2年前の新型コロナ感染拡大時に、高齢者の受診控えなどによる医療費減に伴う精算の影響によるもので、一時的かつ極めて異例なものです。来年度以降は、この拠出金減少の反動に加え、団塊世代の75歳到達などにより、高齢者医療への拠出金が急増することが予想され、急激な財政悪化が懸念されます。政府にとっては、少子化対策をいかに実効性のあるものにしていくのか、高齢者医療費の急増や医療保険制度存続の危機にどう対応していくのか、待ったなしの状況が続きます。

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差恵子



一人っ子介護はつらい?

親の介護について、「一人っ子はとても大変」という声がかかってくる場合があります。親の用事が10回あるとして、計算上は、一人っ子なら10回、2人なら5回ずつ、3人なら3回強で完了します。

〇さん(50代女性、東京)は一人っ子です。父親(80代)は大阪の実家で1人暮らし。介護が必要になってからは、頻繁に往復しています。「一人っ子はツライ」と思っていました。全部、私がしなきゃいけない。でも友人が、「兄は親の介護に手を貸さない」といつも愚痴っているのを聞くうちに、一人っ子の方がラクかもと思うようになりました。

確かに、きょうだいがいても、親のために使える時間や費用は異なります。親に対する気持ちの温度差もあるでしょう。その結果、きょうだいがいるのに、用事が10あれば自分が10全て対応せざるを得ないことも……。

〇さんは頻繁に帰省しますが、往復の新幹線は父親の口座から下ろしているそうです。「父と合意さえすれば、誰にも気兼ねせずに済むのはラクです」とにっこり。ただ、父親はがんを患っていますが、「手術をしない」と結論付けたときは、「自分の判断で、父の命を左右してしまうプレッシャーがあった」と打ち明けました。きょうだいで話し合うことができれば心理的重圧は半減できたかもしれません。

結局、どんな環境にも良い面、悪い面があるのではないのでしょうか。比較しても変えられないことは、できる限り良い面だけを見るようにしたいものです。自分の軸をしっかり保ちつつ親と向き合みましょう。

※このページの内容は健康保険組合連合会発行の「すこやか健保」の内容を転載したものです。無断転載を禁じます。