

大切な歯を歯周病から守ろう！

今回の診療報酬（医療費の総額）改定で、もっとも大きな引き上げ（+2.09%）となるのが歯科医療費です。

歯科医療費は1件当たりの金額は小さくても、件数が他の病気に比べて多いため、健保組合にとってはその負担増も大きなものとなります。

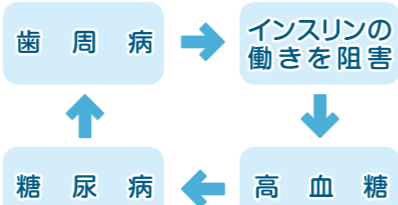
成人の約8割がかかっているといわれ、歯を失う一番大きな原因とされている歯周病についてご紹介します。

全身の健康にも影響する歯周病

歯周病は口の中だけの病気と思われがちですが、実はそうではありません。肺炎や胃潰瘍、糖尿病、心内膜炎、心筋梗塞などの全身のさまざまな病気と関係があるのです。

たとえば、糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、また、歯周病によって血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病が進行することなども明らかになってきました。

歯周病と糖尿病の関係



歯周病対策にはやっぱり歯磨き！

歯周病予防にもっとも重要なのが、**毎食後に必ず歯を磨く**こと。歯と歯の間や、歯と歯肉の間の溝に残った食べかすをしっかりと取り除きましょう。歯と歯肉の境目を磨くときには、歯ブラシの毛先を45度の角度にあて、力を入れずに左右に小刻みに動かします。歯間ブラシやデンタルフロスの使用も効果的です。

また、80歳で歯が20本残っている人の生活習慣を調べてみると、**摂取エネルギーが低め、摂取品目が多く、野菜、魚が多い**など生活習慣病予防のための食生活と共通するものが多いことがわかります。生活習慣病も歯周病も40歳位から多くなりますので、その前から生活習慣をしっかりと見直し予防していきましょう。

- 1 口の中の細菌の増加
- 2 体の免疫力の低下
- 3 悪い生活習慣

この3つに注意して歯周病を予防しましょう



みなさんに“歯科セルフケアセット”をお届けします！

当健保組合では、歯科関連医療費が毎年がん医療費に匹敵する高い水準で推移しています。そこで、みなさんに歯周病予防に努めていただくきっかけとして、同封の「歯科セルフケアセット」を無償配付いたします。

ぜひ、ご家族そろってご活用いただき、お口の健康にお役立てください。

【セットの内容】

- ① 歯垢染色剤カラーテスター
- ② チェックミラー
- ③ 歯間ブラシ
- ④ 歯の衛生についての小冊子

4月から医療費が引き上げられました

2010年度は診療報酬改定の年にあたり、医療費全体で0.19%の引き上げが実施されました。

今回の改定により、救急医療や産科・小児科・外科などの分野に引き上げ分が重点的に配分され、その充実が図られることになっています。



診療報酬改定とは？

保険診療で医療機関に支払われる医療費や薬の公定価格を国が2年に一度見直す作業のこと。医療費は「初診料270点」「処方せん料68点」などと全国同一基準の定価が決まっています。1点=10円で計算されます。

知っておきたい改定の主なポイント

患者にとってわかりやすい医療を目指すことも、改定の大きな柱のひとつです。

救急医療の医療費が引き上げ

救急医療の強化を目的に、救命救急センターに入院したときの入院料を6,000円から8,000円に引き上げるなどの改定が行われました。



難しい手術の手術料が30～50%引き上げ

外科医の技術を評価し、約1,800ある手術のうち難易度の高い約900の手術（大動脈瘤切除等）の手術料が30～50%引き上げられました。



病院と診療所の再診料が690円に統一

これまで、外来を受診する場合、2回目以降の診察にかかる再診料は病院（200床未満）と診療所で異なっていました。今回の改定で患者が納得しやすく、わかりやすいものとするため、690円に統一されました。
※200床以上の病院は700円のまま変更ありません。

病院 600円	→	690円
診療所 710円		

歯科の初診料・再診料が引き上げ

むし歯治療や歯周病治療などの医療技術の評価し、歯科の初診料が2,180円（+360円）に、再診料が420円（+20円）に引き上げられました。



初診料 1,820円	→	2,180円
再診料 400円		

医療費の明細書が無料発行に

医療機関で診療を受けたとき、どのような費用がかかったのか、その明細書を患者に無料発行することが原則義務づけられました。

※無料発行を実施しない医療機関については、発行の有無・条件などについて院内に掲示されることになっています。



今回の改定により、受ける医療の内容によっては、みなさんの自己負担額が増え、健保組合の負担も増えることになります。みなさんにはこれまで以上に健康管理に気をつけていただき、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

■心身の保養に

項目	実施時期	対象	内容
山中グループ保養所の利用助成	通年	被保険者 被扶養者	「湯〜とびあ山中」の利用助成

■保健情報の提供

項目	実施時期	対象	内容
広報誌「けんぼビュー」の発行	5・8月	全世帯	健康情報・保健事業などをPR
「医療費のお知らせ」配付	通年	全世帯	社内イントラ・はがき等で医療費のお知らせを配付

変更 メンタルヘルス電話相談

民間委託先から自治体等が運営している無料の心の健康相談所へ紹介先を変更します。(詳細はホームページでご案内します)

中止 育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」の配付

かかりつけ医による個別指導や自治体の広報誌・インターネット等の情報をご活用ください。

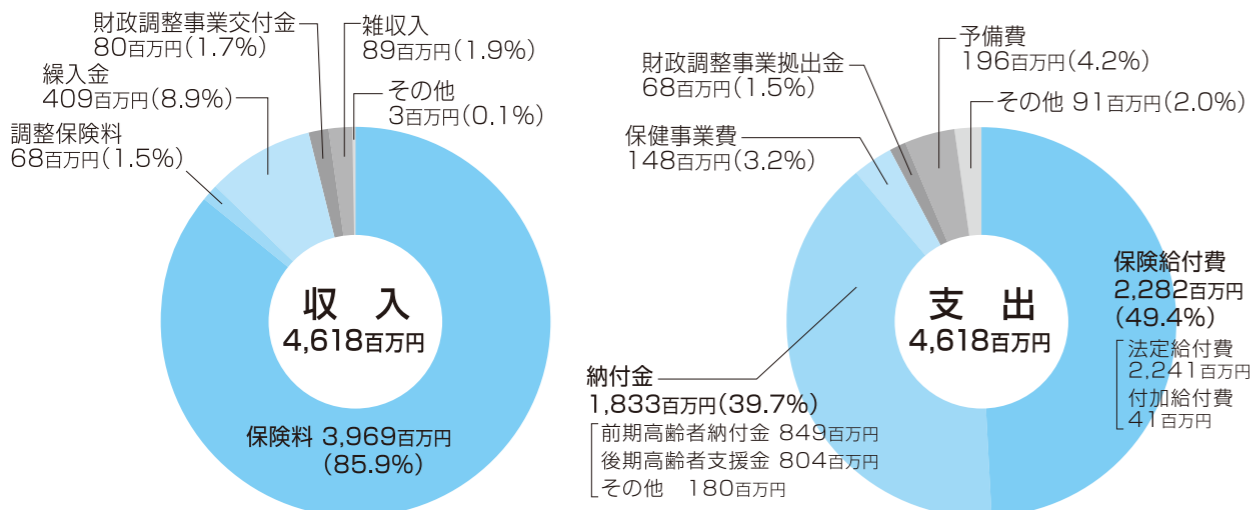
各保健事業の詳細については内容が決定次第、ご案内しますので、みなさんのご利用をお待ちしています。

平成22年度 予算のお知らせ

「納付金」負担、医療費の引き上げなどで 今年度も厳しい健保財政

平成22年度は予算総額46億1,765万円(被保険者一人あたり53万8,062円)といたします。報酬改定により保険給付費も増加する見込みです。この結果、実質収支では2億円を超える赤字が見込まれるため、積立金から約4億円を繰入れて対応いたします。支出面では、高齢者医療を支えるための「納付金」が約18億円となり、昨年度同様大きな負担に、また、診療

健康保険予算のあらまし



予算のポイント

- ・4月より診療報酬改定により医療費がアップ
- ・納付金(支出)は18.3億円に
- ・実質収支では2億円を超える赤字予算に

保険料率(調整保険料率含む)……72/1000
 事業主……………45/1000
 被保険者……………27/1000

平成22年度 保健事業のお知らせ

日頃から当健保組合の事業運営にご理解・ご協力いただきありがとうございます。さて、当健保組合の平成21年度収支は、平成20年度の医療制度改革による高齢者医療制度等への納付金や医療費の増加などから赤字となり、平成22年度も引き続き厳しい状況です。当健保組合としては、事業運営の一層の効率化に努める一方、医療費の低減を図るため、疾病予防や早期発見・早期治療に重点を置いた施策へ一部見直し(スクラップ&ビルド)します。みなさまにはご理解をいただき、今後とも各種保健事業をご活用くださいますようお願いいたします。



……主な事業は次のとおりです……

■病気の予防に

項目	実施時期	対象	内容
新規 歯科セルフケアセット無償配付	5月	全世帯	歯科セルフケアセット配付(詳しくは前ページへ)
インフルエンザ予防接種助成	通年	被保険者 被扶養者	ワクチン接種費用助成 (季節性・新型いずれも1,000円)
常備薬幹旋配付	10月	全世帯	常備薬の幹旋

■早期発見・早期治療に

項目	実施時期	対象	内容
変更 家族向け女性健診 実施地区拡大(富山・石川県を追加)	7月～10月	30歳以上の被扶養者	富山・石川・福井県内の居住地近くに健診会場を設け、人間ドック並みの健診を実施
変更 人間ドック利用料助成 健保助成額の一部減額	通年	被保険者 被扶養者	人間ドック費用の健保助成額 日帰り 男性25,000～30,000円 女性28,000～32,000円 1泊2日 男性30,000円(旧健保助成額43,000～47,000円) 女性32,000円(// 45,000～47,000円) ※平成22年5月1日利用分より適用
特定健診・特定保健指導	5月～	40歳以上の被保険者・被扶養者	メタボリックに着目した健診および保健指導
郵送がん検診助成	8月～	被保険者 被扶養者	郵便によるがんの簡易検査
乳がんマンモグラフィー検診助成	10月～	40歳以上の被保険者	巡回検診車による拠点事業所検診
PET検診助成	通年	被保険者 被扶養者	PET検診費用の一部助成

■体力づくりに

項目	実施時期	対象	内容
健康ウォークへの参加奨励	通年	被保険者 被扶養者	完歩者への粗品進呈
契約スポーツ施設の利用助成	通年	被保険者 被扶養者	富山県 5施設 / 石川県 2施設 / 福井県 2施設の利用助成