



# 共済組合ニュース

令和2年8月発行

京都市職員共済組合

〒604-8006 京都市中京区御池通河原町東入る下丸屋町413 御池阪急ビル9階

☎075-222-3240(庶務係・年金係) / 075-222-3239(保健係)



## 令和元年度決算が承認されました

庶務係

令和元年度決算の主な経理について概要をお知らせします。

### ●短期経理(健康保険, 介護保険)

加入者の病気, 負傷, 出産, 死亡等への給付や高齢者医療制度等を支えるための拠出金の支払いを行う経理です。

収入総額	<b>11,338,684千円</b> (負担金, 掛金, 補助金等)
支出総額	<b>11,222,107千円</b> (給付金, 拠出金等)
余剰金(116,577千円)は, 今後の支出増に備え積立を行います。	

2年連続で減少していた医療費が増加に転じたものの, 引き続き黒字を確保!  
医療費の縮減は皆様の掛金負担の減少にもつながります。  
ご協力をお願いします。



### ●保健経理(保健事業)

加入者の健康の保持増進を図ることを目的に, 特定健康診査・保健指導, 人間ドック, 脳ドック, 各種がん検診, 職員相談室, スポーツ施設利用助成などの事業に要する経費を執行する経理です。

収入総額	<b>460,286千円</b> (負担金, 掛金, 貸付経理からの繰入等)
支出総額	<b>480,922千円</b> (厚生費, 特定健康診査等費等)
不足額(△20,636千円)は, 積立金を取り崩すことにより対応します。	

元気にお仕事を続けるためには, 体が資本です。クピオプラスをご利用いただき, 健康保持増進に努めてください。  
詳しくは2ページ参照。



QUPiO+(クピオプラス)はとても見やすく、より健康管理ができるよう使いやすくなりました!

ご利用はインターネットに接続可能なパソコンやスマホから。  
 初めての方は下記のURLまたはQRコードから新規登録をお願いします。



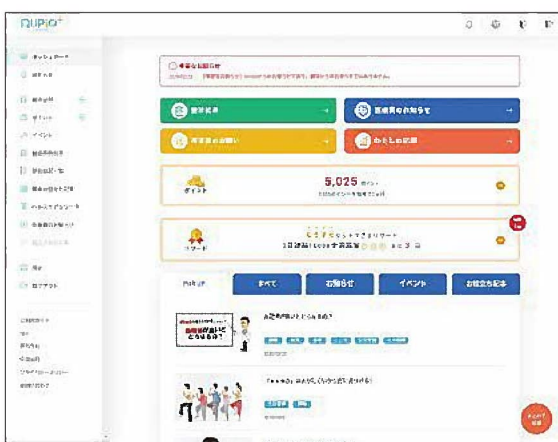
**保健係**



▲  
QRコードから

URLから ▶ <https://dist.qupio.jp/qupioplus/kyotokyoasai.html>

■ QUPiO+トップページ



パソコン画面



スマートフォン画面

QUPiO+がご用意している **便利な機能**

① あなたの健診結果から **発症予測** が分かる



生活習慣病の  
**発症リスクをチェック!**



最新の健診結果をもとに、  
**生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症)の5年後の発症率**を判定します。  
 同性同年代と比較した、  
 あなたのリスクは...?

👉 健診結果を登録するには**個人情報**の提供に関する同意書の提出が必要です。**同意書は共済組合のホームページからダウンロード**をお願いします。

## ②+ 健康イベントに参加!

### 組合員限定の健康イベントに参加!



### 健康グッズなどと交換可能な ポイントが貯まる

ログインしたり、健康づくりに取り組むだけで、簡単にポイントゲット!  
様々な商品と交換できます!



## ③+ ポイントを獲得できるオススメ機能

### ●マイルールの設定



「階段を積極的に利用する」や「就寝前にストレッチをする」など、ご自身の生活習慣にあったルールを設定できます。



### ●健康記録

マイルールの達成度合の記録や、歩数や体重などの数値記録を行うことでご自身の健康記録をグラフでわかりやすく確認することができます。



### ●健康お役立ち記事

病気・運動・食事・こころ・生活習慣やマメ知識など、健康に関するあらゆるジャンルの記事が掲載されています。

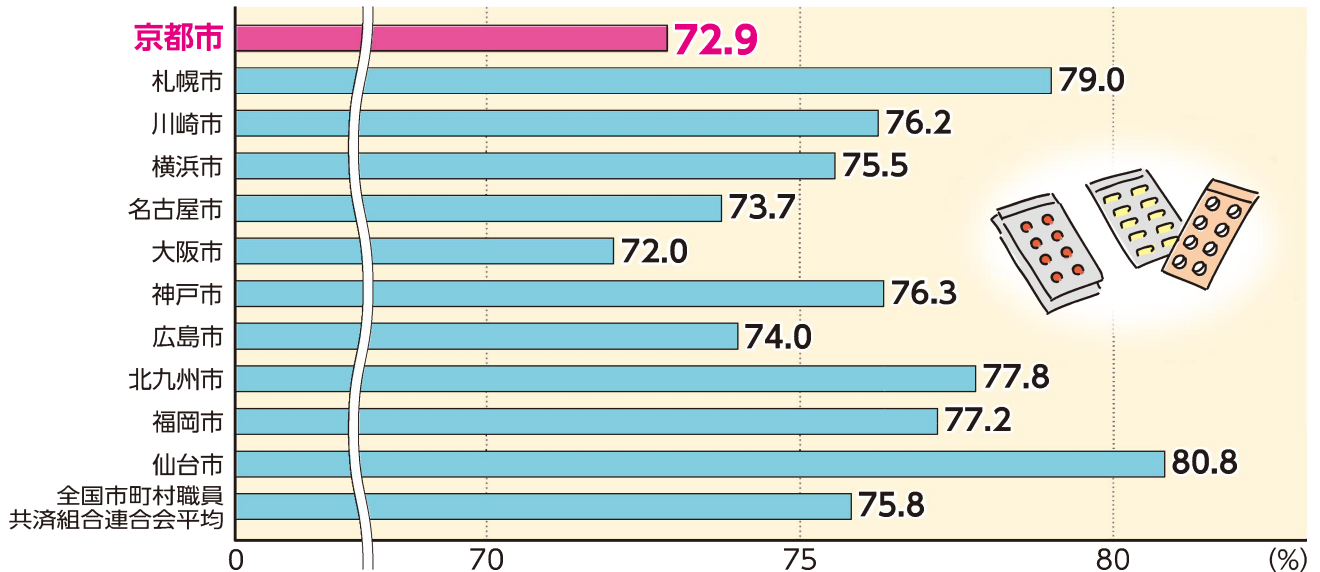


# ジェネリック医薬品を活用しましょう!!

## ■ジェネリック医薬品の利用割合

[ 他都市の全国市町村職員共済組合連合会との比較 ]

《 令和元年9月診療分:数量シェア 》



共済組合のジェネリック医薬品使用割合は年々上昇していますが、**他都市と比べてみるとまだまだ低い状態**です。皆様の更なるご協力をお願いいたします!

なお、7月下旬ごろに所属にお送りしております「ジェネリック医薬品リーフレット」には、ジェネリック医薬品希望を簡単に伝えられるジェネリック希望カードや希望シールがついております。追加送付をご希望の方はお気軽に共済組合までご連絡ください。



## ジェネリック医薬品 Q&A

**Q** 安全性は大丈夫?

**A** 新薬と同様の薬事法の基準に基づいて製造されており、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアしている信頼できる薬です。



**Q** でも、まだちょっと不安なのですが…

**A** 飲み慣れた薬を変えるのに不安がある場合は「お試し調剤」として短期間分ジェネリック医薬品を調剤してもらうこともできます。また、原薬や添加物、製法なども新薬と同じ「オーソライズド・ジェネリック (AG)」もあります。

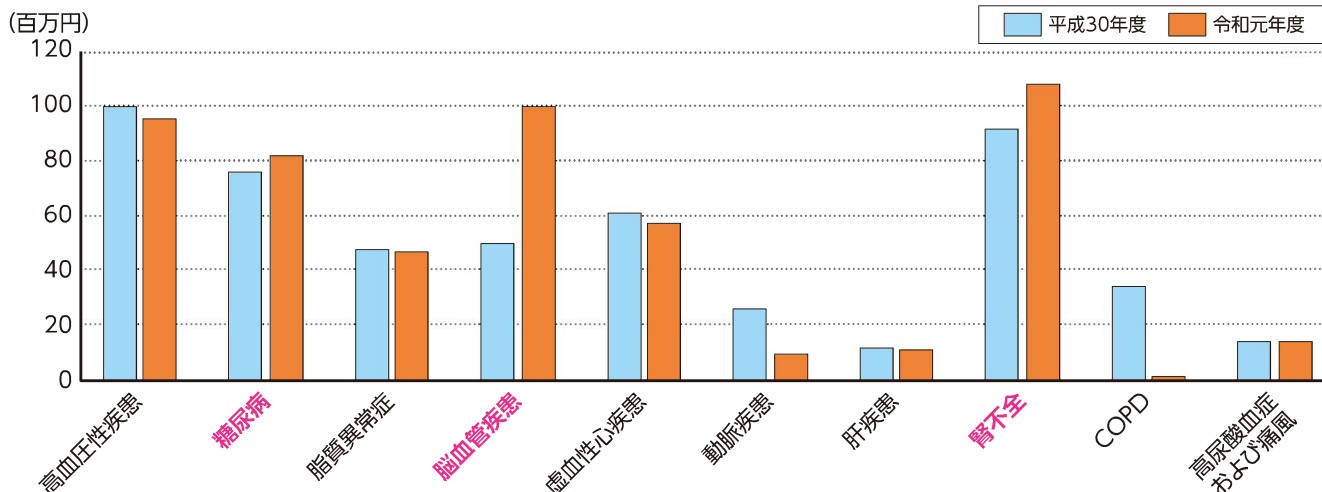
# 大切にしていますか!? あなたのからだ

## 京都市職員共済組合の生活習慣病の医療費状況について(令和元年度)

共済組合では生活習慣病の対策として特定健康診査や特定保健指導を実施しております。

令和元年度と平成30年度の生活習慣病医療費を比較すると、**糖尿病・脳血管疾患・腎不全**の3疾病について増加しています。高血糖、高血圧を放置するとこれらの疾病に進行していきますので、日ごろの体調管理が重要となってきます。

### 生活習慣病の医療費



まずは、直近の健診結果から、ご自身の健康状態を確認しましょう。お腹まわりが気になる方、数値が正常値を超えている方などは、重症化を予防するためにも生活習慣の改善をお願いします。

また、生活習慣病の予防は日頃の健康づくりが非常に大切です。共済組合の健康情報サービス「**QUPiO+(クピオプラス)**」は、これまでの健診結果からご自身の状態に合ったサポートしてくれます。是非ご利用ください。



## ご家族を扶養されている方へ

7月中旬頃に「**40歳以上の被扶養者の方**」を対象に特定健診を無料で受けられる**受診券**を発送しています。ご家族の方は職員の方に比べて健診を受ける機会が少ないため、無料で受けられるこの機会に是非ご利用ください! 職員の方からも積極的なお声がけをお願いいたします。



## 禁煙も大切

喫煙は生活習慣病の重症化に大きく関与しています。ニコチンやタールの少ない軽いタバコに替えたり、本数を減らす等の「**節煙**」をする方が多いですが、ほとんど効果がないことも最近の研究から判明しています。**健康づくりの一つとして、禁煙に是非チャレンジしてみてください!**

なお、要件を満たせば「**禁煙外来は保険適用**」になります。



# 医療機関受診時におけるオンライン資格確認が導入されます！

医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険等の一部を改正する法律（令和元年5月22日公布）の施行により、令和3年3月（予定）から医療機関窓口と被保険者の資格を管理している社会保険診療報酬支払基金がオンラインネットワークで結ばれ、受付で即時に保険資格を確認できる仕組み「**オンライン資格確認**」が導入されます。

これにより、医療機関での待ち時間緩和、限度額適用認定証の提示が不要になる等、受診者の負担軽減が期待されています。また、保険者にとっても過誤請求の改善や事務コストの削減等の効果が見込まれています。

導入にあたっては、**組合員証及び被扶養者証の番号に個人を識別するための2桁の番号（枝番）が追加されます（現在お使いの組合員証等は引き続きご使用いただけます）。**

また、オンライン資格確認の導入により、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。これには事前登録が必要です。※詳細は以下をご参照ください。



## マイナポイントの申込とまとめてできる！



◀マイナポイント  
申込はこちら

### 健康保険証の利用申込

2021年3月（予定）から**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！**

※医療機関・薬局によって開始時期は異なります。



◀詳しくはこちら  
厚生労働省HP

#### メリット1 より良い医療が可能に！

あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます！

#### メリット2 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます！



### マイナポータル利用者登録

**マイナポータル**とは子育てや介護をはじめとするオンライン申請ができたり、あなた自身の情報（税や社会保障の情報、予防接種履歴など）が確認できたりする自分専用のポータルサイトです。



◀詳しくはこちら  
マイナポータルサイト

#### メリット1 健康管理ができる！

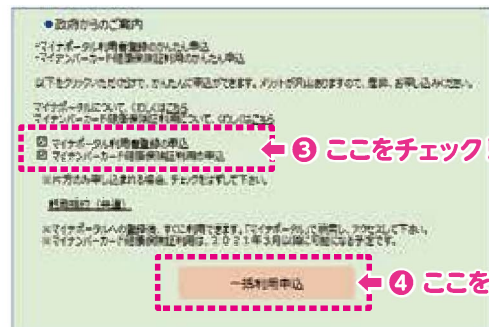
- 2021年3月（予定）  
特定健診情報の閲覧が可能に！  
※医療保険者によって開始時期は異なります。
- 2021年10月（予定）  
薬剤情報・医療費の閲覧が可能に！

#### メリット2 医療費控除がカンタンに！

- 2021年分所得税の確定申告から（予定）  
確定申告における医療費控除の手続でマイナポータルを通じて自動入力が可能に！

**申込・登録は  
カンタン！**

- ①「マイナポイント」の申込を行う
- ②「マイナポイントの申込が完了しました」という画面の下の「政府からのご案内」へ進む（右図参照）
- ③「マイナポータル利用者登録の申込」と「マイナンバーカード健康保険証利用の申込」にチェックを入れる
- ④「一括利用申込」をクリックして完了！



マイナンバーに  
についてのお問合せ

総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

【受付時間（年末年始を除く）】

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30