

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

URL <http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

2011 
no.249



新年のご挨拶



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 清水 卓治 (株)シミズオクト代表取締役会長

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて現在、全国の健保組合はかつてない財政危機にあります。2007年度には全体で600億円の黒字をkarouじて守っていたものの、2008年度は3189億円の赤字、2009年度は5235億円の赤字と、健保組合の財政は坂道を転がるように悪化の一途を辿っております。予算段階ではありますが、2010年度にいたっては過去最悪の6605億円もの赤字に膨らむことが見込まれております。これまで、高齢化による医療費の自然増によって、健保組合の財政は悪化傾向にありましたが、2008年度にスタートした高齢者医療制度への過重な納付金・支援金負担、深刻な景気低迷による保険料収入の減少等により、

収支両面で財政の悪化は加速しております。

みなさまにとっての健保組合制度のメリットには、効率的な事業運営による独自の保険料率の設定と、加入者の属性に応じたきめ細かな保健事業の展開があげられますが、財政の悪化によって独自性を発揮できる余地が少なくなっているのが実情です。しかしながら、こうした事業こそが健保組合にとっての存在意義といえます。今後、限られた財源のなかで、加入者のみなさまの健康をお守りするうえで「何がベストなサポートなのか」をこれまで以上に考え、事業運営に努めてまいります。

健保組合にとって、本年も厳しい一年となる見通しです。事務局一同、保険者機能を発揮できるよう、全力で諸事業に取り組みんでまいれる所存です。みなさまにおかれましても、日々の健康管理、健康増進にご留意いただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



本年もよろしくお願いたします

第13期組合会理事・議員 (敬称略・50音順)

選定

理事長	清水 卓治	(株)シミズオクト
常務理事	吉田 健一	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事	奥下 雄康	(株)ニップコーポレーション
理事	小野寺 忠之	(株)春光社
理事	齋藤 一夫	(株)サイトー工芸
理事	杉本 公男	協立広告(株)
理事	藤井 則之	東宝舞台(株)
理事	松下 一雄	カドマックス(株)
監事	稲川 一	(株)文宣
議員	相原 通宏	(株)相原製作所
議員	五十畑さく子	(株)イカハタ
議員	今井 茂雄	(株)双文社
議員	竹嶋 正實	東京都造園建設業協同組合
議員	玉井 康雄	(株)巧芸社
議員	角川 渉	(株)タック
議員	武藤 虎之介	(株)広正社
議員	吉田 守克	(株)トーガシ

互選

理事	猪股 昭幸	日本造園建設業厚生年金基金
理事	小花 廣光	(株)共立
理事	加藤 義雄	(株)東広
理事	川原 一樹	(株)セレスポ
理事	河野 康之	TSP太陽(株)
理事	渋谷 紀之	(株)マッシュ
理事	田口 徳久	(株)博展
理事	長井 弘道	任意継続被保険者
監事	藤村 彰	(株)たき工房
議員	池上 佳之	(株)三恵社
議員	石川 一弥	(株)アイエ芸
議員	植村 敏明	アクティオ(株)
議員	斉藤 健一	中央宣伝企画(株)
議員	嶋田 和幸	(株)ジェイアール東日本企画
議員	島村 良助	(株)三祥印刷
議員	平塚 克寿郎	(株)ヒラツカ・リース

中・長期的なビジョンのもとに、 充実した保険者機能の発揮を



国民皆保険制度維持のために 越えるべきハードルは高い

超高齢社会を迎え、新高齢者医療制度の創設、保険者機能の強化など健康保険組合を取り巻く環境は難題が山積し、2011年は「一大変革の年」となるでしょう。とりわけ、政府が2011年の通常国会に提出を予定している新たな高齢者医療制度の骨子には、保険料や一部負担金などの高齢者の負担水準のほか運営主体、公費を含めた財源問題が盛り込まれ、健康保険組合への影響は避けられません。

今回の制度改正は民主党政権による後期高齢者医療制度の廃止公約が発端ですが、現役人口の減少を受けて国民皆保険制度が制度疲労に陥り、また医師不足や病院閉鎖といった医療崩壊現象など

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

が複雑に絡み合ったため、政府は1年に及ぶ審議を経て新制度を2013年度から実施する方針を決めました。その骨子は①高齢者は年齢によって区分しない、②公平で納得のいく支え合いの仕組み、③保険運営の安定化、④国民健康保険の広域化、⑤公費の適切な投入、⑥保険者機能の十分な発揮——などで、いずれもハードルが高いものばかりです。

国政の舞台は「ねじれ」でも、 筋の通った意見交換を

厚生労働省によると、2009年度の概算医療費は前年度比3・5%増の35兆3000億円に達しました。高齢者の増加や医療技術の進歩で費用の高い高度医療を受ける人が増えたことが主な要因で、額にして1兆2000億円の増です。

一方、健康保険組合の2009年度決算見込みによると、赤字は前年度決算から2000億円以上多い過去最悪の5235億円に上っており、全1473組合の約8割にあたる1184組合が赤字となっています。景気の悪化で被保険者数が減ったことに加え、加入者の給与とボーナスが減少したことが要因で、2010年度決算以降は2010年5月に法案成立した「後期高齢者支援金への3分の1総報酬割の導入」により健康保険組合の負担はさらに増える見込まれています。今後は安定した事業運営を行うため、中・長期的なビジョンのもとで現状分析や将来推計を行う必要がありますが、健康保険組合はその保険者規模をみても、実情に応じた独自の推進策をとることが可能です。厳しい状況のなかとはいえども積極的な組合運営に努め、活路を見いだしていくことが期待されています。

2010年の参議院選挙の結果を受け、国政の舞台はいわゆる「ねじれ国会」となっています。しかし、そのようななかでも、前通常国会における「高齢者医療制度の費用負担調整は、若年者の負担が過大なものとならないよう公費負担を充実すること」との参議院厚生労働委員会の附帯決議を順守し、公費の増額を図るべきです。同時に、健康保険組合としても、被保険者・被扶養者の健康を第一に考え、予防健診に力を注ぎ、医療費の適正化・効率化をめざして保険者機能を十分に発揮しなくてはならないでしょう。

（注）掲載内容については、2010年12月8日現在の情勢に基づき構成しています。



平成23年
4月より

保健事業を見直します

本誌秋号でご案内のとおり、平成22年9月分保険料（10月納付分）より、健康保険料率を89／1000に引き上げさせていただきました。

これと併せて、平成23年度より保健事業の見直しも行うこととなりました。

当健保組合の財政は、高齢者医療に対する支援金・納付金、さらに現役世代の医療費の増加に伴い、非常に厳しい運営を強いられております。

当健保組合では、より一層の事務の効率化と経費節減に努めてまいります。

みなさんにおかれましては、健保組合の取り巻く現状をご理解いただき、組合運営へのご協力をよろしくお願いいたします。



次の事業について実施方法の見直しまたは休止といたします。

保健指導宣伝事業

●機関誌『活』

従 来 特集号 + 年4回 計5回発行

見直し後 特集号 + 年2回 計3回発行

●被保険者証カバー配布 休止

健康管理事業

●(社)東振協婦人生活習慣病予防健診

従 来 年2回 (春季・秋季) 実施
受診者負担金 無料

見直し後 年1回 (秋季) 実施
受診者負担金 2,000 円

●各種精密検査 (二次検査)

従 来 全額組合負担

見直し後 保険診療による受診者3割負担

健康保険証を
ご提示ください

直営保養所 強羅荘

平成23年4月1日宿泊分より利用料が変更となります。

料金は本誌11ページをご覧ください。



体育奨励事業

次の事業について、開催の休止、利用補助の休止といたします。

●野球大会 (毎年4月開催)

●潮干狩り入浜料補助 (毎年4月～7月)

●生活習慣病半減運動 (毎年5月～7月)

●プール利用補助 (毎年7月～8月)

※豊島園他5施設

●夏季借り上げ宿泊施設の提供 (毎年7月～8月)

※下田「大和館」他4施設

●高尾山ハイキング大会 (毎年11月開催)

●契約保養所シーズン利用補助

(毎年7月～8月、12月～翌年3月)

※1人年間3泊まで

●セントラルスポーツ利用補助 (年間)

●東京ディズニーリゾート利用補助 (年間)

(注)「セントラルスポーツ法人会員券」及び「東京ディズニーリゾート特別利用券」の郵送によるお申し込みは、平成23年3月18日ごろまでに健保組合まで届くようにお手続きください。また、お手元の利用券は3月末日までにご使用ください。(4月以降の「日付指定券」を購入するためには使用できません。)

契約保養所

●契約保養所利用補助

補助額 被保険者 1泊3,000 円
被扶養者 1泊2,000 円

従 来 各1人 年間5泊まで

見直し後 各1人 年間3泊まで

※契約先施設の変更はありませんので、これまでどおりご予約いただけます。

「サンクス・フェスティバル」 のご案内

実施期間

2011年
 1/4(火)～
 3/18(金)

ご注意

今回のプログラムは入園保証がございません。
 入園制限中のパークではご利用いただくことができません。

左記期間につきまして通常料金より、お得な、サンクス・フェスティバルパスポート料金（下段の★の購入申込書を持参）にてパスポートを購入いただけます。また、通年発券しております、特別利用券（★）の併用も可能ですので、さらに1,000円引きで、パスポートを購入いただけます。

パスポート料金	通常料金	特別料金 (★併用)
大人(18歳以上)	5,800円	3,800円
小人(4～11歳)	3,900円	2,400円

学生の方は…

春のキャンパスデーパスポート

実施期間 2011年 1/4(火)～3/18(金) ※3/12(土)を除く

大学・大学院・短大・専門学校(18歳以上)

中高生(12～17歳)

通常料金 ¥5,800

通常料金 ¥5,000

¥4,500

¥4,000

※ご購入時およびご来園時には、「入園されるご本人の学生証」をご提示いただきます。

※★併用もできます

利用方法

① 特別利用券(★)を健保組合から入手してください!!

東京ディズニーリゾート 特別利用券申込書を当健保組合までご提出ください。

届きましたら、特別利用券(★)を事業所までお送りいたします。

※特別利用券申込書は、健保組合のホームページにてプリントアウトできます。(http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp)

※FAXでの申し込みは不可。

※社内、担当者を經由し、当組合までご提出お願いいたします。

② サンクス・フェスティバルパスポート購入申込書(★)を切取る!!

下記(★)のサンクス・フェスティバルパスポート購入申込書をご記入ください。

※申込書1枚につき、5名様分までご購入いただけます。

※購入申込書は、コピーでもご利用いただけます。

③ パスポート購入時に、特別利用券(★)と購入申込書(★)を販売窓口にご提出ください。

上記特別料金にてご利用になります。

切り取り

特別団体契約サンクス・フェスティバル パスポート購入申込書

実施期間：2011年1月4日(火)～3月18日(金) コピー可

期間中に本申込書をチケット販売窓口にお持ちいただくと、1枚につき5名様まで、特別料金でお買い求めいただけます。

※入園制限中のパークではご利用いただけません

特別団体契約 団体支部 番号(4ケタ)	1094	大人 (18歳以上)	小人 (幼児・小学生 4～11歳)
特別利用券 契約団体名	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合	特別料金	4,800円 3,400円
		購入枚数	枚 枚

【注意事項】

●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売・オークションなどを含む)することを禁止します。

●本申込書は特別団体契約企業・団体の従業員とその家族の皆様のみご利用いただけます(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるもののご提示をお願いする場合があります。)

●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。

●未記入の場合は特別料金が適用されません。

●お買い求めいただいたパスポートを期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び期日変更手数料を別途申し受けます。

●特別利用券をお持ちの方は、本チケットご購入時にご利用いただけます。

■購入申込書につきましては、切り取り、もしくはコピーにてご利用ください。



パスポート販売場所

★ご来園当日

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのチケット販売窓口(ディズニーアンバサダーホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランドホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、パートナーホテルでも、宿泊者に限りご購入いただけます。)

★前売券

2010年12月26日(日) 販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F) / 東京ディズニーランド(グストリレーション・ウィンドウ) / 東京ディズニーシー(団体チケットブース) / ディズニーストア(町田109店、八王子東急スクエア店、横浜(アット!)店、藤沢さいかや店、船橋らぼーとTOKYO-BAY店、羽生イオンモール店、川口アリオ店、越谷イオンレイクタウン店、池袋サンシャインシティアルパド、大宮アルシェ店、お台場アクアシティ店、川崎ラゾーナ店、北千住ルミネ店、錦糸町オリナス店、渋谷公園通り店、横浜そごう店、沼島モリタウン店

こちらから切り離してください。

健康管理事業の ご案内

平成23年度の 健康診断事業に ついて

年度内1人1健診に対し健保組合より補助いたします。

次の健診及び補助金交付事業（1から5）のいずれか、年度内1人1健診（1回のみ）に対し補助が受けられます。2回以上の健診を予定される場合は、1つの健診以外は全額自己負担で受診いただくこととなります。ただし東振協による婦人生活習慣病予防健診（会場健診）は全額自己負担による受診はできませんのでご了承ください。

なお、4、5の健診補助金は、左記の基本検査項目に準じたものが補助金の対象となります。

1 生活習慣病予防健診

（事業所巡回または契約医療機関での受診）

受診者負担金 被保険者 2,000 円

2 東振協婦人生活習慣病予防健診（会場健診）

受診者負担金 被保険者 } 2,000 円
被扶養者 }

3 人間ドック

受診者負担金 被保険者 } 健診料金の3割相当の負担
被扶養者 }

4 遠隔地被保険者各種健診補助金

（婦人）生活習慣病予防健診

受診者負担金 2,000 円
（別表補助金限度額の範囲で補助）

人間ドック

受診者負担金 健診料金の3割相当の負担
（別表補助金限度額の範囲で補助）

5 被扶養者各種健診補助金

受診者負担金 健診料金の3割相当の負担
（別表補助金限度額の範囲で補助）

■ 巡回健診《特定健診の検査項目を含む》

種別	内容	実施期間	受診者負担金	健診の目的
生活習慣病予防健診		4月～2月	1人 2,000円	肺の疾患、胃・消化器の疾患、心疾患、糖尿病、肝・腎臓疾患、貧血・内臓脂肪症候群の早期発見
(社)東振協 婦人生活習慣病予防健診		秋	〃	肺の疾患、胃(35歳以上)・消化器の疾患、心疾患、糖尿病、肝・腎臓疾患、貧血・婦人科疾患・内臓脂肪症候群の早期発見

遠隔地被保険者・被扶養者健診補助金限度額

補助金対象者		1人1回当たり補助金額		自己負担額	
健診種別		遠隔地被保険者	被扶養者	遠隔地被保険者	被扶養者
		円		円	
人間ドック (年度年齢35歳以上)	日帰り1泊	婦人科なし	34,000	3割	
		婦人科あり	39,000		
生活習慣病予防健診		13,000	10,500	2,000	3割
婦人健診		17,000	13,300	2,000	3割
社東振協婦人生活習慣病予防健診		17,690	17,430	2,000	2,000

◎消費税を含めた額を限度額内で補助します。

■個人健診（被保険者）

種別	内容	受診者負担金
人間ドック (年度年齢35歳以上)		健診料の3割相当
生活習慣病予防健診		2,000円
婦人健診		2,000円

補助対象となる 基本検査項目

生活習慣病予防健診 (婦人生活習慣病予防健診)

①問診②身体計測(身長、体重、腹囲、BMI指数、標準体重)③視力④血圧測定⑤聴力(オージオメーター)⑥検尿(糖・蛋白・潜血反応)⑦胸部X線(間接又は直接)⑧心電図(12誘導)⑨生化学的検査(GOT・GPT・γ-GTP・ALP・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・クレアチニン・尿酸・空腹時血糖値・HbA1c)⑩血球検査(赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン・MCV・MCH・MCHC・白血球数・血小板数)⑪胃部X線(間接又は直接)⑫便潜血反応(免疫2回法)⑬眼底検査

その他、婦人健診は付加検査として子宮細胞検査(医師又は自己採取法)、乳房検査(超音波診断またはマンモグラフィ、医師による視診、触診)を含む

人間ドック

(年度年齢35歳以上の被保険者、被扶養者が対象)

生活習慣病予防健診(婦人健診)の検査項目に次の項目等が付加された健診検尿(比重・沈渣)、生化学的検査(総蛋白・アルブミン・A/G比・総ビリル

ビン・HBS抗原・血清鉄)血清検査(CRP定量)肺機能検査肺活量・予測肺活量・努力性肺活量・1秒量・1秒率・%肺活量)腹部超音波(胆のう・肝臓・すい臓・脾臓)以上の検査項目で腹部超音波及び生化学的検査の2項目以上の付加がない場合は生活習慣病予防健診として取り扱います。

なお、健診実施医療機関により生活習慣病予防健診、人間ドック等の名称が異なる場合があります。また、オプション検査など単科的、専門的、先進的な技術による検査は補助金の対象とならない検査(脳MRI検査、CTなどによる肺がん検査、腫瘍マーカー、動脈硬化検査、骨粗しょう症検査等オプション検査及び胃部検査のみ、婦人科検査のみ「子宮がん・乳がん検査」、大腸がん検査等単科的な検査)及び健康保険組合が勧める健診の検査項目と著しく見合わない場合は補助の対象とならないことがありますので内容にご注意ください。

補助金請求に際し、健診内容に不明な点がある場合はあらかじめ健康保険組合保健事業課までお問い合わせください。
(TEL 03-3576-3511)

各種健診を受診の際、**年度年齢40歳以上の方につきましては、特定健診として次の検査項目を含めてください。**

①身体計測(身長、体重、腹囲、BMI指数)②血圧③中性脂肪④HDLコレステロール⑤LDLコレステロール⑥GOT⑦GPT⑧γ-GTP

⑨空腹時血糖またはHbA1c ⑩尿酸
⑪尿蛋白
必要書類…遠隔地被保険者各種健診補助金請求書

被扶養者各種健診補助金請求書
支払い領収書(原本)、健診結果票(検査数値及び結果判定が明記されたもの)、受診者名簿(遠隔地被保険者用)、健康質問票(年度年齢、4/1～翌年3/31に40歳～74歳に該当する方)各種補助金請求書、受診者名簿、健康質問票は、健保組合ホームページより印刷できます。



*東振協…(社)東京都総合組合保健施設振興協会の略称。都内に設立のある総合型健康保険組合において共同で実施する効率的な保健施設事業について(疾病予防、健康づくり事業、保健指導宣伝事業、特定保健指導等)の振興を目的に昭和54年より設立・運営されております。

*特定健診…平成20年度より医療保険者(国保・被用者保険)に対し、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施が義務づけられており、内臓脂肪型肥満に着目し慢性疾患(糖尿病等)の予防を目的とした特定保健指導を行うための基準となる健診です(健康保険組合が契約する医療機関での各健診には特定健診項目がすべて含まれています)。

特定保健指導は、生活習慣改善・健康づくりの機会を提供し、目標に向かって努力される皆さんを支援するものです。対象となられた方は、積極的に申し込みください。

※精密検査については、保険診療で受診いただきます(平成22年度における1次健診の結果受診した精密検査分を除く)

よい眠りが明日の活力をつくります 疲れをとって元氣回復!!

よく寝違える、起きると肩や腰が重い、疲れがとれない……そんな経験ありませんか？ 寝る前や睡眠中の姿勢に問題があることも。睡眠中は無意識のうちに姿勢をとっているのです、このような姿勢で寝ればよい、というわけにはいきませんよね。でも、寝る前にちょっとした準備をすることで質のよい睡眠がとれます。ぐっすり眠って、元氣回復!! といきましょう。

Step1 寝る前は体も心も リラックスしよう

➡ こわばりがちな腰の筋肉を弛緩させるとともに、副交感神経を働かせてリラックスした状態をつくります。

1. 腰のストレッチ

- ① 四つ這いになり、腰を少し丸める。
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと腰を反らせていく。

ポイント

腰を反らせるときにおへそをへこませておくと、腰椎に負担をかけずにすみませす。



2. 寝ながら深呼吸

- ① 仰向けに寝て、両手をお腹の上に置く。
- ② 鼻からゆっくりと息を吸って、風船を膨らませるイメージでお腹を膨らませる。
- ③ 口からゆっくりと息を吐き出す。

ポイント

5秒で吸って5秒で吐きます。これを最大12秒間ずつできるように練習しましょう。



Step2 寝具を見直そう

➡ 寝具選びも質のよい睡眠のためには重要な要素です。

まくら

ほんのわずかに頭を浮かす程度のもを選ぶ

壁に寄りかかって立ったときの頭の位置と同じ高さが、首や肩にもっとも負担がありません。



読書

専用スタンドを利用する

ベッド専用の読書スタンドを利用すると、首や肩の筋肉の負担を軽減することができます。

マットレス

座ったときに過度に沈みこまないものを選ぶ

マットレスが柔らかいと腰に負担がかかります。

さらに+ 朝、腰を目覚め させるストレッチ

➡ ゆっくり行うことで、無理なく体を目覚めさせることができます。

起床後のストレッチ

- ① ベッドの上で両ひざを立てる。
- ② ゆっくりと左右交互に倒す。



ポイント

寝る前に行った腰のストレッチもあわせて行くと、効果がアップします。

※副交感神経は、体を緊張から解きほぐし、休息させるように働く神経のこと。

平成23年4月から変わります

秋号でもお知らせしましたが、介護保険料率ほか、給付等での変更点をお知らせします。

介護保険料率の変更

介護保険料率について、平成23年3月分保険料(4月納付分)より10/1000から15/1000に変更されます。

なお、任意継続被保険者については、4月分保険料からの適用となります。

一部負担還元金等における自己負担額を4月診療分より引き上げます

改正前 限度額 25,000円

改正後 限度額 50,000円

つぎの付加金を廃止します

- 出産育児一時金付加金
- 埋葬料付加金
- 訪問看護療養費付加金



保険証の更新について

平成23年
3月実施予定

～新保険証は、
旧保険証と引き換えになります～

健康保険法施行規則の一部改正に伴い、被保険者証の様式が一部変更となります。

変更の内容は、被保険者証の表面から「事業所名」および「事業所所在地」の記載が削除されます。また、臓器の移植に関する法律の一部改正により、右記のように臓器提供の意思表示欄を保険証の裏面に設けられました。

▼保険証裏面

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときには、必ずこの証をその窓口で提示してください。

住所
備考

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることが出来ます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

- 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。

※ 1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

【特記欄】

署名年月日： 年 月 日

本人署名(自筆)：

家族署名(自筆)：

更新の日程等につきましては、後日、事業主あてお知らせいたします。

2回目のジェネリック医薬品利用促進の通知を送付します

医療機関、調剤薬局でご相談ください。

ご存じですか？

お薬代が節約できる
ジェネリック医薬品

新薬とほぼ同等の効き目をもつのに価格が安く、家計にもやさしい「ジェネリック医薬品」。ジェネリック医薬品を上手に使って、医療費の節減に役立てましょう。

ジェネリック医薬品 Q&A

Q: ジェネリック医薬品って、どんな薬？
A: ジェネリック医薬品とは、先に開発された「新薬」の特許期間(20～25年)が切れたあとに、新薬と同じ有効成分を配合して製造・販売される医薬品で「後発医薬品」とも呼ばれています。新薬とほぼ同じ効き目をもつのに、価格が2～8割安いのが特徴です。

Q: どんな病気の薬でも、ジェネリック医薬品に替えてもらえる？
A: すべての病気の治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。新薬の特許が継続中であれば、製造・販売することはできず、また、医師の治療上の方針でジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。その場合は、処方せん上の「ジェネリック医薬品への変更不可」の欄に医師の署名等があります。

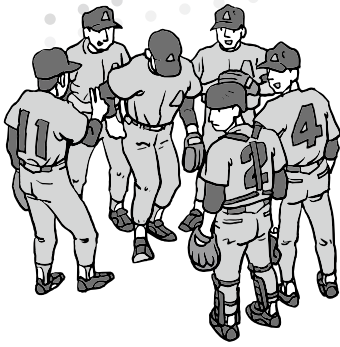
Q: 価格が安いぶん、新薬よりも品質が多つたりしないの？
A: ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れたあとに製造・販売され、新薬よりも研究・開発費が少なくて済むため、価格を安く設定できるのです。また、新薬と同様に「薬事法」や「品質再評価」という制度に基づき、厳しい品質基準をクリアしているため、ジェネリック医薬品は新薬とほぼ変わらない効果が期待できると考えられています。

くわしくはこちら



かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>

ジェネリック医薬品の検索や、新薬との価格を比較することができます。



日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会 (日刊スポーツ新聞社後援) 結果のお知らせ

㈱シミズオクト選手の皆さんご健闘、お疲れ様でした。

去る、10月3日(日)に総合健保野球大会が開催されました。当健保組合代表チームは㈱シミズオクトチームが参加、初戦に本大会優勝チームと対戦し惜しくも敗れ、初戦を勝ち進むことができませんでした。選手の皆さん、全力でのご健闘お疲れ様でした。

事業所の適用状況

加入した事業所			
公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第1180号	㈱天ヶ瀬工業	埼玉県飯能市	H22.10.1付編入
公告第1181号	日紡建装㈱	東京都世田谷区	H22.11.1付編入
公告第1181号	㈱久保田商店	東京都中央区	H22.11.1付編入
公告第1181号	東京都塗装工業協同組合	東京都渋谷区	H22.11.1付編入
公告第1181号	㈱ピーテック	神奈川県横須賀市	H22.11.1付編入
公告第1181号	社団法人日本塗装工業会	東京都渋谷区	H22.11.1付編入
公告第1182号	㈱まるに	東京都文京区	H22.11.1付新適
公告第1183号	㈱ローザ	埼玉県川口市	H22.12.1付編入

事業状況

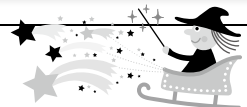
平成22年10月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数	<一般勘定>(22年度状況)(被保険者1人当たり)			
				(収入) 保険料	(支出) 医療費等	納付金 (高齢者支援金 他)	その他
1,187件	42,202名	345,677円	29,618名	月分 26,449円 累計 169,808円	月分 16,590円 累計 106,274円	月分 14,764円 累計 88,879円	月分 4,910円 累計 17,864円



2011年の あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



牡羊座 3月21日～4月20日 前半は自分でも信じられないほどのパワーが出ます。大きな目標も夢中になって取り組むうちに、いつの間にか達成。後半は生活を楽しむ好機。料理、ガーデニング、部屋の模様替えなどの出来栄も上々で、腕前もグンとアップします。 ☆ラッキーカラー…黄緑 ☆ラッキーポイント…家庭菜園、スタミナ定食、ランニングシューズ	牡牛座 4月21日～5月21日 前半は低調。周囲に遅れをとりやすいので、のんびり構えずにこと。就きたいポジションには早々に立候補してみましょう。後半になると飛躍運がアップ。自分の能力、才能を信じて新しいことに挑戦するとき。必ずモノになるはず。 ☆ラッキーカラー…真紅 ☆ラッキーポイント…カルチャーセンター、3Dテレビ、ベスト	双子座 5月22日～6月21日 運気は下り坂です。仕事、趣味、社会活動など、前半にがんばって結果を出しておきましょう。その際、友人や同僚の力を借りると成果は倍増します。後半はレジャー中のアクシデントに見舞われがち。事前準備と臨機応変な対応を。 ☆ラッキーカラー…藤色 ☆ラッキーポイント…歴史資料館、帽子、救急セット	蟹座 6月22日～7月22日 前半は職場で重い責任を負われ、苦労しがちです。でも、うまく気晴らししながら乗り切ること。評価アップは確実。後半は交友面に星の恵みがあります。友人とサークルを立ち上げたり、バンドを組んだりすると充実した毎日に。 ☆ラッキーカラー…水色 ☆ラッキーポイント…居酒屋、リュック、おにぎり弁当
獅子座 7月23日～8月22日 前半は判断力が冴え、行動力もアップ。早めに計画を立ててすぐに着手すれば、転職や結婚など一大イベントも順調に進展します。後半になると体調や体力に不安が…。ただし、規則正しい生活と定期的な運動を心がければ、十分逆転が可能です。 ☆ラッキーカラー…茶色 ☆ラッキーポイント…スポーツジム、シルクのシャツ、ココア	乙女座 8月23日～9月23日 運勢は着実に上昇。先輩や仲間のいいところを吸収するように努力すれば、大きく成長できるはず。後半は勝負ごとにも強みを発揮。試合、コンテスト、ギャンブルなど、乙女座の緻密さと計画性を生かすのが勝利のポイント！ ☆ラッキーカラー…薄紫 ☆ラッキーポイント…スタジアム、テニムパンツ、システム手帳	天秤座 9月24日～10月23日 公私ともに大幸運は期待できないものの、大ピンチもないはず。おかげで時間的な余裕がだいぶもてそう。この機に懸案を片づけたり、やりたいことに着手すれば充実の1年に。買い物にもツキあり。海外のセールは特に有望です。 ☆ラッキーカラー…黒 ☆ラッキーポイント…地下街、テカバッグ、フォトスタンド	蠍座 10月24日～11月22日 周囲との協調を重視して過ごせば、順調な1年。職場では常にチームプレイを心がけ、プライベートでも誰とでも仲よくをモットーにしましょう。後半はセンスを磨くのにいいとき。オシャレな物をたくさん見たり触れたりしては…。 ☆ラッキーカラー…紺 ☆ラッキーポイント…ファッションビル、アンティーク小物、楽器
射手座 11月23日～12月21日 前半はレジャー運が活発。未体験の遊びや趣味に触れるほど、生き生きとしたあなたが誕生します。後半は仕事・家事・人付き合いなど、すべてきっちりこなしましょう。そうしないといざというときに協力が得られず、つらい思いをしがちです。 ☆ラッキーカラー…グレー ☆ラッキーポイント…リゾート、テックシューズ、民芸品	山羊座 12月22日～1月20日 前半は家庭が喜びの源になります。外で嫌なことがあっても、家に帰ればすぐに癒されるはず。特に春の家族旅行ははとよい思い出になるでしょう。後半は進んでリーダーシップをとりたとき。周囲の応援しに恵まれ、何でも成功に導けるはず。 ☆ラッキーカラー…金色 ☆ラッキーポイント…河原や湖畔、エプロン、抹茶スイーツ	水瓶座 1月21日～2月18日 前半は新しい知識や技術の習得がとてスムーズ。各種教室や講習会など、熱心に参加すると、生涯の友や人生の師にもめぐり会えそう。後半は公私混同がトラブルを招きやすい暗示。仕事に私情を持ち込むのは、特に慎みましょう。 ☆ラッキーカラー…白 ☆ラッキーポイント…貸しホール、ダークスーツ、トートバッグ	魚座 2月19日～3月20日 前半はライフワークの発見、新たな土地での生活が生きがいをもたらす予感。心身ともに健康であることが、開運の糸口になります。後半はかつて失敗したことに再トライするチャンス！復縁や再婚など、恋愛・結婚関係は特に吉。 ☆ラッキーカラー…黄色 ☆ラッキーポイント…教会や神社、チェーンネックレス、双眼鏡



大盛況!

高尾山ハイキング大会

実施日 平成22年11月3日(文化の日)

場 所 高尾山「薬王院」

参加者 217名



前日の台風から一変、抜けるような高い秋の空と暖かな天候に恵まれ、穏やかに進む紅葉や遠くに臨むビル群、富士山などの光景を楽しみながらハイキングをするには、とても素晴らしい一日となりました。

軽装でも登ることができる山で、ハイキング大会に参加の皆さんの中には小さなお子様を連れたいご家族もいらつしやいました。例年よりも多く参加いただいた今年度のハイキング大会は大盛況で、高尾山ハイキングの魅力や思い出を多くの方にお持ち帰りいただいたものと思います。

都市部から近い場所にある高尾山。今回の大会で同行した家族や同僚、気の合う仲間と、春先の命の息吹、夏の木陰、秋の紅葉、冬の雪山、四季を通じて山を楽しめる高尾山で、再びハイキングを楽しませてはいかがでしょうか。

強羅荘の利用料金が、
平成23年4月1日宿泊より
変わります。

強羅荘は、東京の都心から程近い、2時間あまりで行ける、日本でも有数の観光温泉地として賑わうところにあります。

ロビー、客室、食堂、会議室より箱根の外輪山が一望でき、一幅の絵画を鑑賞する気分になります。ことに冬の好天の日には、冠雪した富士山が格別の眺めとなります。2月の箱根は降雪の日もあり、交通の途絶など足回りに支障を来す場合もありますが、冠雪した箱根の山々が景色のおもむきを一層深めます。

強羅荘では、宿泊される皆さんに、温泉、料理、おもてなしを充分に喜んでもらえますようスタッフ一同心よりお待ちしております。

ご家族で、ご友人、会社の同僚の皆さんで憩いのひと時をお過ごしください。

会議室、研修室(宴会場)も完備しておりますので、会社の研修、営業会議等、あるいは社内旅行の宿泊施設としてのご利用も多数いただいております。

ぜひ箱根の強羅荘をご利用ください。また、2月のご利用の皆様には、お土産品などを10%割引にて販売させていただきますのであわせてご案内いたします。

■ 強羅荘新料金表 (平成23年4月1日～平成24年3月31日宿泊分適用)

期 間 区 分	区 分		
	種 別	被保険者及び被扶養者	その他
平 日	大 人	5,000 円	7,000 円
	子 供 (4歳以上小学生)	3,000 円	4,000 円
休 前 日 土曜日、連休 (宿泊日と翌日が休日)	大 人	6,000 円	8,500 円
	子 供 (4歳以上小学生)	3,500 円	5,000 円
特 定 期 間 ゴールデンウィーク、お盆期間、年末年始 4/29～5/7、8/12～8/16、12/29～1/3	大 人	7,000 円	12,000 円
	子 供 (4歳以上小学生)	4,000 円	6,500 円

※ 4歳未満で寝具・食事のない幼児は無料です。(消費税・入湯税は別途)

休館日について

平成23年
2月8日、9日
3月8日、9日
4月12日、13日
5月10日、11日
6月7日、8日、
21日、22日
7月5日、6日
9月6日、7日
10月4日、5日



白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。
白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、かぜやインフルエンザの予防効果が期待できます。

健康
うちごはん

●料理制作／
管理栄養士・料理研究家
検見崎 聡美



〔材料 2人分〕

豚ロース薄切り肉	150g
白菜	200g
にんじん	20g
しょうが	1片
長ねぎ	1/2本
酒	大さじ1
水	大さじ2
ニラ	20g
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

〔作り方〕

- ①豚肉は脂身を切り取る。
- ②にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③白菜は大きめのザク切りにする。
- ④フライパンに下から③、②、①の順で繰り返し重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをし中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。



カロリーダウンの
コツ



110kcal
ダウン

- 豚肉は脂身を切り取ることで、カロリーを大幅に減らせます。

冬野菜で免疫力アップ！
おいしくかぜを予防しよう



1人分
168kcal

塩 分
0.9g

撮影／吉田 篤史 スタyling／脇岡 香子