

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/>

2013 冬
no.256



新年のご挨拶

理事長 清水 卓治



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皆様におかれましては、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢は、本年も大変厳しいものと見込まれております。平成23年度の決算見込みによると、全国健康保険組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、4年連続で3000億円を超える経常赤字となり、全健康保険組合の約8割が赤字という状況でした。財政悪化の最大の要因は、皆様ご承知のとおり、高齢者医療制度への過重な負担にあり、この制度の改革を速やかに実現しない限り、健康保険制度の維持・存続が困難な状況といえます。

昨年ようやく「社会保障と税の一体改革関連法」が成立し、消費税の引き上げが明示されたものの、医療保険制度の改革については、今後も社会保障制度改革国民会議において審議が行われることとなり、衆議院が解散になるなど、事実上先送りとなっております。これに対し健康保険組合では、引き続き高齢者医療制度への公費の投入など、高齢者医療財源の適正化を強く訴えてまいります。

健康保険組合においては、今年は1つの「結果が出る年」となります。特定健診・特定保健指導が始まって5年を経過した平成24年度の受診率・実施率によって、平成25年度の後期高齢者支援金の加算・減算が確定されることになっているからです。したがって今後、特定健診・特定保健指導をはじめとした健康づくり事業は、健康保険組合の本来の使命として、これからも積極的に推進してまいります。

皆様の健康こそが、健康保険組合にとって最重要であり、将来にわたり安定した組合運営のカギとなります。本年も、健康づくり事業を積極的に活用いただき、日々の健康づくりにお役立ていただければと存じます。

また、強羅荘は昨年3月末をもって閉館、売却となりましたが、強羅荘建築に伴うなかで、元常務理事による不正な支出に対して、昨年9月4日、最高裁判所において懲役6年の実刑が確定いたしました。このような不祥事に対しまして、心より深謝申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、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いたします

第14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	植村 公一	東宝舞台(株)
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	杉本 公男	協立広告(株)
理事	萩尾 孝之	(株)都市美工
理事	松下 一雄	カドマックス(株)
監事	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	池上 佳之	(株)三恵社
議員	今井 茂雄	(株)双文社
議員	川原 一樹	(株)セレスポ
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	武藤 虎之介	(株)広正社
議員	山口 猛	(株)ジェイアール東日本企画

互選

理事	猪股 昭幸	任意継続被保険者
理事	小花 廣光	(株)共立
理事	工藤 桂吾	(株)ジェイアール東日本企画
理事	田口 徳久	(株)博展
理事	藤原 克己	(株)エヌケービー
理事	宮地 健	(株)タクミヤ
理事	村越 有治	(株)ムラコシ工芸
理事	吉田 守克	(株)トーガシ
監事	渋谷 紀之	(株)マッシュ
議員	植村 敏明	アクティオ(株)
議員	甲斐田 亨	(株)日交
議員	柏原 隆	(株)光映社
議員	栗原 勝男	(株)テレビット
議員	島村 良助	任意継続被保険者
議員	高橋 好美	(株)俳優座劇場
議員	那須 誠	(株)文宣
議員	山口 勝令	(株)白水社



古い自分から脱皮する1年に

十二支の6番目にあたる巳は、時刻では午前9時から11時頃、月では旧暦の4月にあたり、方角は南南東を表します。また、動物はへびがあてられています。巳の字も、へびの形を表した象形文字です。

へびは、弁財天のお使いといわれており、巳の日は弁財天の縁日とされています。特に、新年最初の巳の日である「初巳」や、60日に1度ある「己巳」の日には、弁財天にお参りして財福を祈る風習があります。また、3月の桃の節句を「上巳」といいますが、これはもともと中国では旧暦の3月の最初の巳の日に行われていたことが由来です。当初は女の子だけのお祭りではなく、紙や草で作った人形を川や海へ流すことで、邪気を祓い、無病息災を祈る行事でした。

さて、脱皮を繰り返して成長するへびは、再生や長寿の象徴といわれています。また、へびは目にも鱗があり、脱皮のときは目の鱗も落ちるそう

です。へび年にあやかって、なかなかやめられない不健康な習慣からの脱皮を目指すのもいいですね。ひと皮むけて、「目から鱗が落ちる」1年になりますように。

「初巳」のお参りで開運祈願

「霊水でお金を洗うと倍になる」との言い伝えで知られる、神奈川県鎌倉市の銭洗弁財天宇賀福神社（銭洗弁財天）は、源頼朝が「巳の年・巳の月・巳の日」に見た夢のお告げで、宇賀福神を祀ったことが始まりとされています。その後、北条時頼がここの水で銭を洗って一家繁栄を祈願したことから、人々がお金を洗うようになったそうです。

宇賀神とは、諸説ありますが、豊穰や財福に力をもつとされる人頭蛇身の神で、蛇神の化身ともいわれています。また、弁財天は、もとは聖なる河を神格化したインドの神様で、「弁才天」と書き、豊穰や音楽、知恵の神様として崇拝されてきました。仏教とともに日本に入ってきた弁才天は、やがて豊穰の神である宇賀神と同一視され、江戸時

代に七福神めぐりが流行すると「弁財天」と書かれるようになり、財福に御利益がある神として信仰を集めました。

鎌倉の銭洗弁財天では、毎年1月の初巳の日に「銭洗弁天祭」が行われ、普段以上に多くの参拝客で賑わいます。1月以外の月に初巳祭を行うところもあります。今年は初巳のお参りと七福神めぐりで、開運と才能の開花を願ってみてはいかがでしょうか。

医療のシンボル 「アスクレピウスの杖」

WHO（世界保健機関）や世界医師会のマークには、へびが巻きつく杖が用いられています。この組み合わせは、救急車など救急救命のシンボルマークとして世界的に使われている「スター・オブ・ライフ」にも用いられ、「アスクレピオスの杖」というギリシャ神話が由来となっています。

神アポロンの息子アスクレピオスは、さまざまな学問を学び、特に医療を得意としました。名医となった彼は、あらゆる病気を治療し、ついには死者までも蘇らせてしまいます。これに怒った冥界の神ハデスは、大神ゼウスに訴え、アスクレピオスはゼウスによって雷で殺されてしまいました。しかし、ゼウスは彼の才能を惜しみ、彼を星にしたのが、星座の「へびつかい座」です。ギリシャでは、脱皮をして成長する姿から、へびには回生の力があるとして神聖視していました。アスクレピオスはこの神聖なへびが巻きついた杖をいつももっていたそうです。へびつかい座となったアスクレピオスは、その後、医神として人々に崇拝され、「アスクレピオスの杖」は今も医療のシンボルとなっているのです。

2月生まれ 春頃まで3カ月ほどの懸命な努力が運を開く鍵。この時期まいた種は年後半必ず実る。一足飛び狙わず地道な精進肝要。新規の計画には無駄と思えるほどの地ならしを。大事手がけるには7月、9月、12月が成功率高い。財テクや開業、新政策などにも好機。年末には財産相続にも縁が。反面2月、4月は慣れぬ冒険禁物。愛情仲では身勝手が破滅招く恐れ。相手立てておく。海外旅行の機会多いが吉。

毎月の強い日 1、10、19、28日

1月生まれ 食生活の見直しを！
休肝日
人間関係が最大要素。心得第一条は『出すぎず、目立たず、のさばらず』。出る杭は打たれる。常に主役より脇役に分あり。概して3月か12月生まれを表に立てておけばうまくいく。年前半は副業運濃く兆す。特に3～5月は収入増える。逆に10～12月は不時の出費がさみやすい。冠婚葬祭や接待贈答費は抑え気味に。太めの人はいすい臍疾患注意。食生活しかと点検。公私とも3が福呼ぶラッキーナンバー。

毎月の強い日 3、12、18、24日

4月生まれ 躍進の年。若木がすすくく伸びて枝葉を広げる象形。新規ビッグプラン手がけるには格好の年回りとなる。4月までには着手。批判分子や造反組も必ず協力者にくら替え。5～7月は上から引き立てられる場面も。この時期の頼まれ事は受けて損なし。金財運は春分あたりまで渋滞気味だが、初夏以降うなぎ上り。株や債券も利食い圏へ。冷えた男女仲は年後半には元のサヤへ。2～6月は交通禍に用心。

毎月の強い日 9、15、21、27日

3月生まれ 金運上昇！
自我の強さが災いのもとになりがち。人付き合いは好き嫌いでなく、誰とでもフランクに接する順応性大事。職業運では年前半に自営独立や開業出店、転職や配転など動兆見えるが大半は好展望に直結。援助協力者は東方位に多いだけに普段からコネ深めておく。金運は月を追って緩上昇。年間収入は昨年度を上回りそう。3月、9月、12月は稼ぎ時。焦げ付きも戻る。愛情運安泰。婚活は4～8月有望。

毎月の強い日 5、14、23、29日

6月生まれ 協調と寛容が危機を避け、チャンスを活かす決め手。天の時、地の利も人の和にしかず。喧嘩は負けるが勝ち。人を立てることが結果的に自分を立てる形に。仕事運は振幅荒いものの基調は一貫して上向き。趣味生かした副業もいける年。春から夏の間が好機。ケチと倅約は違う。4月、6月、11月は倅約が蓄財につながる月。年の差縁が多い年。3月と10月に逢う相手好相性。健康運に大きな不安なし。

毎月の強い日 2、11、20、26日

5月生まれ ひらいた！
生来の卓抜な発想力も行動に移さねば絵に描いた餅。特に年前半濃くアイデアは実行すれば大当たりする確率大。仕事運は4月頃から力強い上昇局面へ。夏から秋には職場で待望のポストにも。初の大仕事は5月と11月生まれ加えれば万全。異性スキャンダルは仕事の阻害要因に。ことに3月と6月は色難怖い月。恋はこっそり。健康運は年末年初の2カ月が警戒圏。女性は腎臓、男性は肝機能に注意。

毎月の強い日 7、13、19、25日

2013年
(平成25年)

生まれ月による「今年の運勢」

易学者 宇佐見斎明

8月生まれ 健康保持にウォーキング！
『動にして陽、静にして陰に転じる』典型的の年運。精力的に動き回るほど環境よくなる。考えてから踏み出すより歩きながら考えよ。長く温めてきた計画は年初早々着手。交渉事は夜打ち朝駆けあるのみ。金運は貯めるより殖やすに適した運型。へそくり運用当たる。荷の重い仕事は1月か7月生まれの同年配に協力仰ぐ。女性は既婚男性が相手だと騒動起きやすい。健康保持は脚力から。歩くべし。

毎月の強い日 1、13、19、28日

7月生まれ 年間運はV字型の波形たどる。梅雨時期まではじめついた閉塞感残るが、夏からは様変わりの好展開。重要計画や大仕事は極力夏以降に。新事業は9～10月よい。儲け仕事では4月か10月生まれがラッキーパートナー。ただ借金だけは避けたい。2月、5月、11月に愛情運に離別の凶兆が。和合の努力不可欠。婚運は7～9月が有望期。旅は春より秋快適。方位に死角なし。ダイエットは弊害のほうがか心配。

毎月の強い日 6、15、18、24日

10月生まれ プラス思考！
活気満々で前途洋々。年頭から快調なテンポで飛び出せる。年越しの難件など明けた途端、急解決へ。くよくよやめてプラス思考に徹しよう。トライも果敢ならエラーなし。一度手がけたら途中で投げない。人物選びは感情でなく能力最優先。忠告や助言は謙虚に聞くべし。夫婦恋人間の疑心は大半が見当違い。終始信じ切ろう。金運順調。必要な資金は不思議に都合つく年。6月と10月に臨時収入あり。

毎月の強い日 3、9、15、21日

9月生まれ 期待十分な盛運年。ことに仕事面では当たりの年となる。低迷続きたった向きには3～4月に大飛躍の足がかりが。7月、11月には超有力筋とのコネもつく。会談商談は生半可な駆け引きせず、常に本音で体当たり。金運は基本的に奇数月が強く、偶数月が弱含み。金儲けはこの流れに沿って。内向性まずい。言いたい事は直言するほうが結果OK。病は気から。体調さして不安なし。今夏は体鍛えよう。

毎月の強い日 5、11、17、23日

12月生まれ 仲間を増やそう！
人脈づくりが今年のメインテーマ。開運材料こそ多いが周囲の助力なしでは取り逃がす。金や仕事追う前に人を追おうべし。人見知りせずせつせと仲間増やす。年前半培った人垣は生涯の支えにも。有力候補者は西に多し。金運は5～6月に中だるみあるが総じて安泰。秋口以降は保有資産値上がりしそう。株は下げたら買い。異性面で4月、10月には高根の花にも手が届く。女性は左、男性は右半身の疾患注意。

毎月の強い日 8、17、20、26日

11月生まれ 波乱要素多し。チャンスも多いがピンチも多い年。うまく泳げば大伸びするが、へた打つとどん底に落ちかねぬ。無理押し危険。未経験の大仕事は単独で受けぬよう。ライバルには敵対より懐柔策で。万事チームワーク第一。独断専行は孤立どころか袋叩き。1～3月は金運に難。大金動かすな。財布の紐は固く。5～8月は稼ぎ時だが、一獲千金狙わずコツコツと。体調異変感じたら早めに健診を。

毎月の強い日 4、13、22、28日

体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！

金哲彦コーチの

実践 体幹エクササイズ

指導・監修 金 哲彦 プロランニングコーチ (NPO 法人「ニッポンランナース」理事長。『からだが変わる』体幹ウォーキング』『体幹ランニング』他、著書多数)

ウォーキングの前に骨盤ストレッチ

このストレッチを行うと骨盤が動きやすくなり、体幹ウォーキングを実践しやすくなります。

①腰を回転して骨盤を動かす

右回り 10 回、
左回り 10 回。



②足を振り上げる

肩幅に足を開いて立つ。顔は正面を向いたまま、
右足は左側へ、左足は右側へ、膝から振り上げる。
左右各 5 回以上。



③足を前後に開いて腰を落とす

右足と左足を交互に。
左右各 5 秒以上。



今日から実践！

体幹ウォーキングのフォーム

正しいウォーキングフォーム

ひじは無理に曲げず、自然に軽く曲げる。

体幹を使うと重心がスムーズに前に移動します。

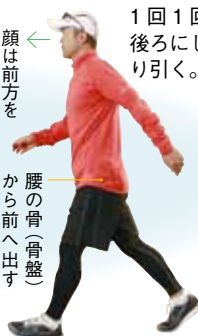


着地するときには上半身の真下に足がくるように。



顔は前方を向く。

腰の骨(骨盤)から前へ出す感じで。



1 回 1 回腕を後ろにしっかり引く。

正しく立つ



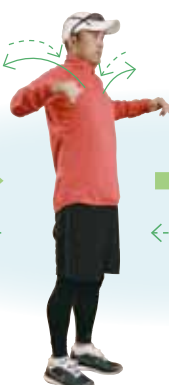
胸を開き、肩甲骨を自然に中心に寄せた状態でまっすぐ立つ。

今日から実践！

毎日できる体幹トレーニング

①背中と肩甲骨のまわりの筋肉を鍛える運動

前から後ろへと 20～30 回、後ろから前に 20～30 回、肩と二の腕をまわす。



②ツイスト運動

腰を右、左と交互にひねりながら、その場で 20～30 回連続してジャンプする。



体幹の筋肉を鍛えると運動が楽しくなる！

寒くて日が短い冬は外で運動する機会が少なくなりがちですが、自宅でもトレーニングを続けていれば体力を維持・向上させることができます。

ここで紹介するトレーニングで体幹の筋肉を鍛えると、他の運動も上達して楽しくなるなど、さまざまなメリットがあります。

平成
23
年度

特定健診・特定保健指導の状況報告

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

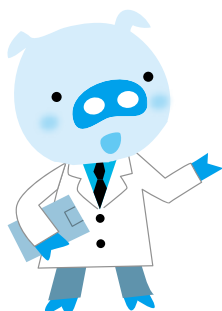
40 歳以上の皆さんに受診していただいている特定健診・特定保健指導の、平成 23 年度当健保組合の状況をお知らせします。

被保険者の特定健診の受診率は目標達成！

平成 22 年度と比較すると、被保険者も被扶養者も受診率が減少しました。年に一度は健診を受けましょう。

■ 特定健康診査受診者数

今年度の健診を
まだ受けていな
い方は早めにこ
予約を！！

平成
23
年度

	対象者数	受診者数	受診率	目標受診率
被保険者	19,517 名	14,905 名	76.4%	75%
被扶養者	8,063 名	1,699 名	21.1%	45%
合計	27,580 名	16,604 名	60.2%	65%

平成
22
年度

	対象者数	受診者数	受診率	目標受診率
被保険者	19,175 名	15,069 名	78.6%	70%
被扶養者	8,185 名	2,672 名	32.6%	40%
合計	27,360 名	17,741 名	64.8%	60%

特定保健指導の該当率は被扶養者で減、被保険者は増

特定健診の結果、特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）の対象となった人は昨年度より増加しました。

■ 特定保健指導対象者数

平成
23
年度

		動機付け支援	積極的支援	合計
被保険者	人数	1,056 名	2,303 名	3,359 名
	該当率	7.1%	15.5%	22.5%
被扶養者	人数	55 名	14 名	69 名
	該当率	3.2%	0.8%	4.1%
合計	人数	1,111 名	2,317 名	3,428 名
	該当率	6.7%	14.0%	20.6%

平成
22
年度

		動機付け支援	積極的支援	合計
被保険者	人数	1,096 名	2,006 名	3,102 名
	該当率	7.3%	13.3%	20.6%
被扶養者	人数	102 名	40 名	142 名
	該当率	3.8%	1.5%	5.3%
合計	人数	1,198 名	2,046 名	3,244 名
	該当率	6.8%	11.5%	18.3%

運動や食事に気を
つけて、メタボ予
防に努めよう。

対象に該当した方は
「ちょっとダイエット
に挑戦！」というよ
うな気軽な気持ちで
特定保健指導を受け
てみてくださいね！



特定保健指導実施率は被保険者・被扶養者ともに減

平成 22 年度に比べると被保険者・被扶養者ともに実施率が減少しました。通院治療になる前に、特定保健指導で健康になりましょう！

■ 特定保健指導実施者数

平成
23
年度

		動機付け支援	積極的支援	合計
被保険者	人数	195 名	354 名	549 名
	実施率	18.5%	15.4%	16.3%
被扶養者	人数	7 名	2 名	9 名
	実施率	12.7%	14.3%	13.0%
合計	人数	202 名	356 名	558 名
	実施率	18.2%	15.4%	16.3%

平成
22
年度

		動機付け支援	積極的支援	合計
被保険者	人数	206 名	432 名	638 名
	実施率	18.8%	21.5%	20.6%
被扶養者	人数	23 名	9 名	32 名
	実施率	22.5%	22.5%	22.5%
合計	人数	229 名	441 名	670 名
	実施率	19.1%	21.6%	20.7%

特定保健指導に該当された
皆さん！
特定保健指導は、あなたに
合った生活習慣病の予防法
を相談できるいいチャンス
です！
気軽な気持ちでご参加くだ
さい。

2度め、3度めの
再チャレンジもOKです～



「積極的支援」を受けた方たちの状況報告



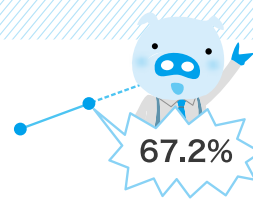
「積極的支援」に該当する方

特定健診の結果、腹囲、BMI、血糖や脂質、
血圧などが一定の基準に当てはまり、
専門家による継続的な指導を受けて生活習慣を
改善していく必要がある人です。

67.2%の方が積極的支援を最後まで終了！

特定保健指導の積極的支援を全5回受け、平成23年度中に修了された方は、対象者290人中195人(67.2%)でした。昨年度は52.7%でしたので、修了者の割合はアップしました。

最後までご参加いただいた皆さん、お疲れ様でした！



H20・・・22 23

■平成23年度 積極的支援による修了者

	修了者 (支援5回)	中断 (支援4回)	中断 (支援3回)	中断 (支援2回)	中断 (支援1回)	中断 (支援0回)	合計
被保険者	192名	1名	19名	2名	37名	36名	287名
被扶養者	3名	0名	0名	0名	0名	0名	3名
合計	195名	1名	19名	2名	37名	36名	290名

積極的支援の修了者の割合 ➡ **67.2%**

修了者のうち約3割弱の方が翌年の健診で改善

積極的支援を修了された195人のうち、平成22年度健診結果によって特定保健指導を受けた方は184人でした。この方たちの翌23年度の健診結果をみてみましょう。

平成23年度の健診をまだ受けていない8人を除いた176人のうち、50人(28.4%)の方が改善していました。

■修了者195名のうち平成22年度健診に対する保健指導修了者184名の追跡

うち 平成23年度の健診未受診者(資格喪失者を含む)	8名
投薬開始等による除外者	19名
積極的支援該当者	176名
動機付け支援該当者に該当	18名
特定保健指導対象外に改善	32名

**50名
改善者**



改善率 ➡ **28.4%**

修了者184名から未受診者8名を除いた176名のうち改善した50名の割合



健康保険組合は、これからも継続してメタボの方々を支援していきます。特定保健指導を途中中断された方、毎年該当しているという方、あきらめないで継続してください！

前向きに取り組めば確実に改善率が上がっています。何度でも参加できますので、あせらず無理せず根気よく続けていきましょう！

社会保障制度改革国民会議での

着実な議論、

真の改革実現に期待

消費税を段階的に引き上げ 増収分は社会保障の財源に

「社会保障と税の一体改革関連法」が成立したことを受けて、2013年は制度改革に向けての助走期間となります。膨張する医療費の適正化と給付と負担の整合性、効率化を推し進めないと、健康保険組合を取り巻く環境は一段と悪化し、皆保険制度そのものが存亡の危機に直面するでしょう。

難航の末に成立した消費税率の引き上げは2014年4月に現行5%が8%、2015年10月に10%になります。年金や医療、介護などの充実分（2・7兆円程度）は消費税増税で賄いますが、2013年度は増税による財源増はゼロで、予算編成では、地域医療・在宅医療や医療イノベーション等は特別枠で対応しています。

社会保障費は毎年1兆円ずつ増え続けている

国民会議で議論を深め 改革実現に向けた道筋を

まず、超高齢社会を迎え、高齢者の医療費や介護費が膨張しているためです。厚生省が発表した2011年度の概算医療費は前年度比3・1%増の37兆8000億円に上りました。増加は9年連続、金額は過去最高。70歳以上の医療費は17兆円と全体の44・9%を占めました。年間の1人当たりの医療費は平均で29・6万円ですが、年齢別にみると70歳未満では17・9万円であるのに対し、70歳以上は80・6万円、さらに75歳以上では91・6万円と70歳未満の5倍にもなっています。医療技術の進歩や新薬の登場によって、医療費の単価が上がったことも要因の一つにあげられます。

2011年度の健康保険組合決算見込みでは、保険料を引き上げた組合が過去最高の4

国際医療福祉大学大学院教授 水巻中正

割（571組合）であったにもかかわらず、全健保組合（1443組合）の経常収支差引額は3489億円の赤字に達し、高齢者医療制度が創設された08年度以降、4年連続で3000億円を超える赤字決算となり、その累計は1・6兆円にもなります。赤字組合は1101組合を数え、全体の約8割に及びます。

高齢者医療制度により、健保組合が負担する後期高齢者支援金は1兆4087億円、前期高齢者納付金・退職者給付拠出金などは1兆4633億円で、合わせて2兆8721億円（前年度比8・7%増）になります。医療給付費、拠出金負担の増加などによって、医療保険者の財政悪化は年々深刻化しているといえます。つまり、現行の高齢者医療制度の構造的な歪みが組合財政を破綻に追い込んでいます。

医療費適正化の推進は、健保組合加入者への健診による疾病の早期発見・予防、レセプトチェック、ジェネリック医薬品の使用促進など保険者機能の一層の発揮が必要です。同時に、政府の社会保障制度改革国民会議で、前期高齢者の医療給付費への公費拡大などを含み制度改革議論を深め、社会保障と税の一体改革を進めなくてはなりません。

医療費のムダづかいをチェック

適正な医療費の支払いを行うために
ご協力ください！

ジェネリック医薬品の使用

ジェネリック医薬品は、先発医薬品とほぼ同じ効き目であるにもかかわらず低価格であることから、患者さんの薬代を軽減し、また、増大し続ける医療費を節約できるものとしてその使用が促進されています。

はしご受診をしない

「お医者さんが合わない気がするから」などの理由で、医療機関を転々としていませんか？ それは立派な「はしご受診」。検査や投薬が重なり、検査料がかさむだけでなく体にも大きな負担がかかります。

被扶養者認定

健保組合は、被扶養者（家族）にも給付等を行っています。被扶養者資格の削除手続きを忘れていると、高齢者医療などへの納付金が必要以上に多く計算され、健保組合の大切な保険料がムダに使われてしまいます。

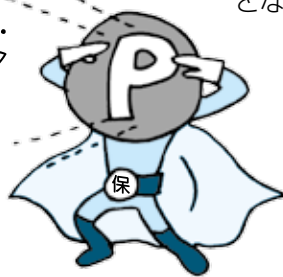
クスリハ
ジェネリック



ノーモア
ハシゴ



パートナー・
チェック



KENPO 戦隊 スコヤカ5 (ファイブ)



エブリケースは
ツカエヌ

柔道整復師の正しい利用

接骨院・整骨院（柔道整復師）での受療は、骨折または脱臼については応急手当の場合を除き、医師の同意が必要です。疲労回復などのためのマッサージ的な施術は健康保険では受けられないので全額自己負担となります。

オーバー・タイム



時間外受診は避ける

かかりつけ医でも、時間外受診の場合は加算料金が請求されます。主なものは時間外加算（平日の6時～8時、18時～22時）、休日加算（日曜・祝日・年末年始の6時～22時）、深夜加算（22時～翌朝6時）などです。

とはいえ…
一番の医療費節約法は
「健康」です！

- 健診の結果を日頃の健康管理に反映させよう！
- 食事は1日3食、規則正しく、バランスよく！
- 歩数を増やすなど、積極的に体を動かそう！
- 睡眠前の入浴やストレッチで、眠りの質を向上！
- 「自分なりの趣味」をもってリフレッシュ！



“自分で守る、
自分の健康”だね！

保険証の適正使用

資格喪失後に誤って保険証を使用すると組合負担分を返還していただく手続きが発生しますが、転居などで連絡先がわからず、請求先不明となるケースも少なくありません。不要な組合負担をなくし、医療費の適正化を図るためにも、保険証の適正使用にご協力をお願いします！



病気の治療にかかる医療費のうち、意外と出費がかさむのが「薬代」です。今年はこの薬代をグッと節約しませんか？たとえば花粉症の場合…

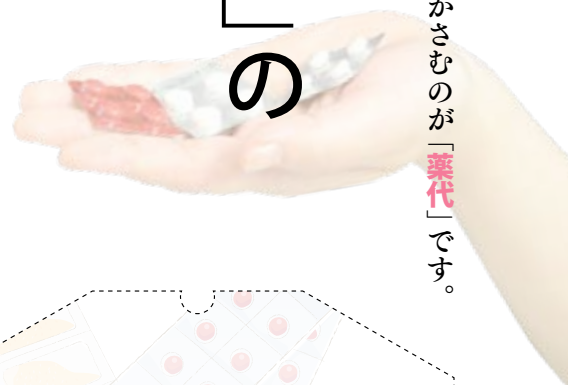
「ジェネリックで」の 一言が効く！ 花粉症の薬代

花粉症はなにより、その症状がづらいもの。会社の同僚であるK子さんとN美さんも、毎年春先になると、鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされてきました。

ある日、2人は同じ耳鼻科で診てもらい、処方せんを持って調剤薬局へ。

今年はあるべく医療費を抑えたいと考えていたN美さんはジェネリック医薬品で、ふだん使い慣れていない薬に不安を感じたK子さんは、今までと同じ先発医薬品で薬をもらいました。

その後、K子さんはN美さんの領収書を見て驚きました。医師からもらった処方せんの内容は2人とも同じだったのに、N美さんの薬代のほうがずいぶん安かったからです。「私もジェネリックにすればよかった…」と後悔するK子さん。では、ここで、2人の薬代をみてみましょう。



ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れたあと、新薬と同等の有効成分を使ってつくられた薬のこと。新薬と効果は同等ながら、価格が新薬よりも2～7割安いのが利点です。薬代を節約したい人は、医師や薬剤師に「ジェネリックにしたいのですが」と希望を伝え、積極的に利用しましょう。



例 花粉症・K子さんとN美さんの薬代比較

3カ月分処方された場合(薬代のみ)

	薬の種類(一般名)	K子さん (先発医薬品)	N美さん (ジェネリック医薬品)	
内服薬	エピナスチン塩酸塩 20mg錠 1日1錠・3カ月間服用	13,140円	2,727円	
点鼻薬	フルチカゾンプロピオン酸エステル液 4.08mg 8mL/3カ月間使用(6瓶)	9,706円	4,159円	
点眼薬	レボカバスチン塩酸塩液 0.025% 1mL 3カ月間使用(5mL 12瓶)	8,880円	5,778円	
		K子さん (先発医薬品)	N美さん (ジェネリック医薬品)	差額
トータルの薬代		31,726円	12,664円	19,062円
自己負担額の合計(3割)		9,518円	3,799円	5,719円
健保組合が負担した額		22,208円	8,865円	13,343円

ジェネリック医薬品にすれば、これだけ安くなります！

皆さんの薬代の負担が軽くなり、健保組合の医療費節約にもつながります。

*内服薬、点鼻薬、点眼薬とも、もっとも価格の安いジェネリック医薬品を選び、標準的な投与量で比較しています。

*薬局では、薬代のほかに調剤技術料や薬学管理料などがかかります。上記は一例です。

短期間だけ試してみる こともできます

K子さんのようにジェネリック医薬品に替えるのが不安な場合は、調剤薬局で「お試し調剤」の利用を相談してみましょう。お試し調剤とは、最初の短期間だけジェネリック医薬品を服用し、問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品でもらうしくみです。服用して合わないようなら、変更前の先発医薬品に替えることもできます。

お試し調剤のしくみ

1回目の調剤

短期間
例 1週間～10日
**ジェネリック
医薬品を服用**

2回目以降

問題がなければ
引き続き
**ジェネリック
医薬品を服用**

☆もしも不都合な点があれば、変更前の先発医薬品に替えられます。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、薬局に在庫がないなどの理由により、利用できないケースもあります。

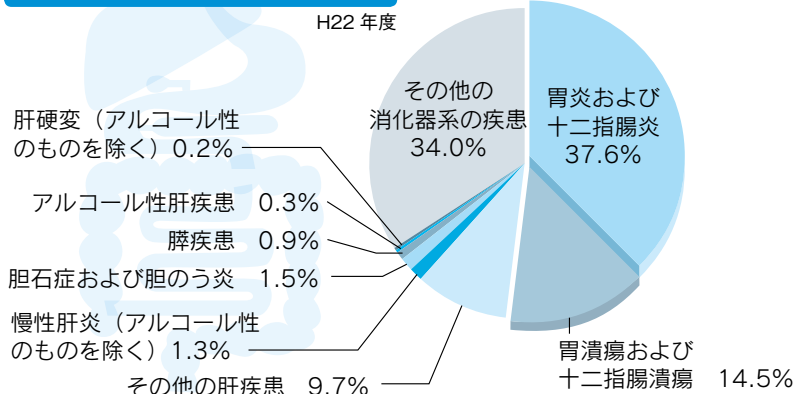
illustration / 長谷部 真美子

今年こそ胃腸にやさしい生活習慣を！

監修：比企直樹 がん研有明病院（消化器外科上部消化管担当副部長）

本誌 No.253 でお伝えしたように当健保組合に加入されている皆さんは、消化器系疾患が多い傾向がみられます。消化器系疾患の中でも、「**胃炎および十二指腸炎**」が最も多く、その次に「**胃潰瘍および十二指腸潰瘍**」が多くなっています（食中毒などの感染による胃腸炎を除く）。そこで、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍を予防するポイントについてご紹介します。**今年は「健胃・健腸」の年に。胃腸にやさしい生活習慣を実践していただき、かいちょうな毎を送りましょう！**

当健保組合被保険者の 消化器系疾患の傷病別発症者割合



炎症や潰瘍がおこるしくみ

ふつう胃や十二指腸では、その粘膜を守る「防衛因子」（粘液など）と、粘膜を攻撃する「攻撃因子」（胃液や胆汁・膵液などの消化液やピロリ菌など）のバランスがうまく釣り合って健康な状態を保っています。ところが、塩分の多い食品や過度のストレスなどが加わると、防衛因子の働きが低下したり攻撃因子が強まったりして、炎症や潰瘍が起こります。

慢性胃炎とは？

胃の粘膜に継続的に炎症が起こっている状態で、胃の痛みやもたれ、吐き気などの症状が続きます。

胃・十二指腸潰瘍とは？

胃液が胃や十二指腸の粘膜を消化し、潰瘍ができる病気で、十二指腸潰瘍は、胃酸の分泌が多い若い人に多く、夜間の空腹時に痛みが出ることが多くあります。一方胃潰瘍は、中高年に多く、胃の粘膜の防御力が低下するために起こります。食後に痛みを感じたり、胸やけ、げっぷ、胃のむかつきなどが起こります。

慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍を予防する生活習慣

その1) 食事は1日3食規則正しく

…とくに朝食抜きはダメ！ 朝食を抜くと胃酸過多の状態が長く続くことになります。就寝、起床、3食の食事は毎日規則正しくするように心がけましょう。

その2) 食べ過ぎないで腹八分目

…食べ過ぎると胃酸が多く出て粘膜を荒らしたり、胃の働きを悪くしたりします。

その3) 禁煙を！

…ニコチンが胃酸の分泌を刺激したり、喫煙によって胃粘膜の血流が悪くなり粘膜を守る働きが弱くなります。

その4) お酒は適量を

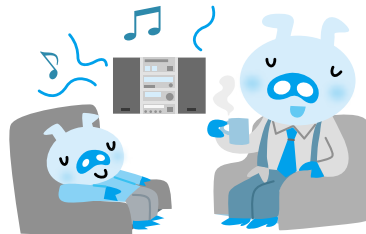
…ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、チューハイ（7%）350ml缶なら1本、ウイスキーならダブル1杯程度にしましょう。

その5) 薄味を心がける

…塩分多い食品は、胃の粘膜を荒らします。

その6) 上手にストレス解消

…ストレスがかかると胃の粘膜への血流が悪くなり、防御力が低下します。1日1回リラックスタイムを設けたり、軽い運動をする、また休日は旅行や趣味で気分転換をはかるなど、自分にあったストレス対策を実践しましょう。



胃の調子がよくないときはこんなことに気をつけましょう

その1) 症状が続くときはまず受診しましょう

…医師からピロリ菌の除去をすすめられたら、治療しましょう。

その2) コーヒーや炭酸飲料のとりすぎ、また、極端に冷たい食品や熱い食品を控える

…刺激によって胃酸が増えたり、胃に負担をかけたりします。



その3) 脂っこい食品を避ける

…消化に時間がかかる食品や、胃酸を多く分泌する食品を控えましょう。

その4) 消化のよい食事をする

…食事はよくかんで食べましょう。また、胃腸の調子が悪いときは、消化のよい食品をとるようにしましょう。

消化のよい食品の例

おかゆ、うどん、やわらかめに炊いたご飯、半熟卵、豆腐、やわらかく煮た野菜、ささみ、魚、ひきわり納豆、ヨーグルト、りんご、熟したバナナ など





凍える雪原にぬくもりを運ぶ 小さなディーゼル車

津 軽 鉄 道



ストーブ列車

冬季のみの特別列車。ノスタルジックな雰囲気のある車内にはダルマストーブが設置され、ときおりスルメや餅が焼かれる。

運行 12月～3月

1日2往復（3往復の場合あり。要確認）

津軽五所川原～津軽中里間、
片道840円（子ども420円）の乗車券のほか、
ストーブ列車料金300円が必要

TEL 0173-34-2148（津軽鉄道）



青森県

北国の冬は厳しい。雪原をぽつんと走るディーゼル車は、ひとたび吹雪となれば雪に覆われ、今にも埋もれてしまいそうになる。

1930年に全線開業した津軽鉄道は、そのほとんどが無人駅。始点の津軽五所川原駅、作家・太宰治の生家がある金木駅、終点の津軽中里駅のみ、駅員が常駐している。運行は1時間に1本の間隔で、ねぶたの展示などにぎわう津軽五所川原駅を出ると、車窓には奥津軽の冬景色が広がる。

夏には風鈴列車、秋には鈴虫列車と、季節ごとのイベントも多い。冬季限定のストーブ列車に乗れば、ぬくもりに人をとてなし、楽しませる心遣いが重なる。



旧駅舎を利用した喫茶「駅舎」では、太宰が好んで飲んだという弘前の珈琲屋の味が再現されている（芦野公園駅すぐ）

TEL 0173-52-3398



津軽中里駅近くの十三湖は、ヤマトシジミの名産地。金木駅内の食堂「ぼっぼ家」では、名物のシジミラーメン（750円）が味わえる。

TEL 0173-52-5880



駅売店にて

津軽鉄道 津軽五所川原～津軽中里／距離：20.7km



※主な駅を掲載



聴酒屋 (ききざかや) だだん

津軽三味線の生演奏を聴きながら郷土料理が楽しめる。コクのある馬肉鍋（1400円）はもちもちとした肉の食感が特長。

営業時間 17:50～22:30

三味線演奏 19:00、21:00

月曜休み

津軽五所川原駅から徒歩 5 分

TEL 0173-34-6015



立佞武多 (たちねぶた) の館

青森の夏の風物詩、立佞武多祭りで使われたねぶたが観覧できる。1台の大きさは高さ約 22 メートル（7 階建てのビルに相当）、重さ約 18 トン。

営業時間 9:00～17:00（夏時間あり、要確認）

展示室 600 円

津軽五所川原駅から徒歩 5 分

TEL 0173-38-3232



太宰治の故郷

1909 年、現在の金木町に生まれた太宰治は、昭和を代表する作家として数々の名作を残した。津軽鉄道の一部列車には、「走れメロス号」の愛称がつけられている。自伝的小説『津軽』で描かれた故郷は、素朴で温かい。



太宰治記念館「斜陽館」

（金木駅から徒歩 7 分）
1907 年に建てられた太宰治の生家を利用している。

TEL 0173-53-2020



JTB 協定施設 稲垣温泉ホテル花月亭

「にっぽんの温泉 100 選」に連続入賞した温泉は、100%源泉かけ流し。津軽平野ののどかな田園風景に囲まれた旅館で、のんびりできる。

アクセス 津軽五所川原駅からバスで 25 分、稲垣温泉前下車徒歩 1 分

TEL 0173-46-2821

JTB 協定施設の利用法

- 1 JTB 各支店にて利用する施設を予約
- 2 JTB 支店にて「JTB 契約保養所システム契約保養所利用申込書」を受け取り記入する
- 3 健保組合に「JTB 契約保養所システム契約保養所利用申込書」を提出
- 4 健保組合から「JTB 契約保養所システム契約保養所利用承認済（控）」を受け取る
- 5 JTB 各支店にて料金等を支払いクーポンを受け取る

※詳しくは当健保ホームページまたは No254 特集号をご覧ください。

任意継続被保険者について

みなさんが現在お勤めの会社を辞められた場合、当組合の被保険者でなくなります。ただし、退職する日まで2カ月以上被保険者だった方は、届け出ることで退職後2年間は引き続き「任意継続被保険者」として当組合に加入することができます。

任意継続被保険者となることを希望する方は：

退職してから20日以内に「任意継続被保険者資格取得申請書」と「住民票」に保険料を添えて、当組合の窓口で手続きをしてください（※旧用紙で申請の場合、被扶養者がいる方は、「被扶養者異動届」が必要となります）。保険料を一括前納することによる割引制度もございます。詳しくは、当組合業務課（電話03-3576-3511）までお問い合わせください。

任意継続被保険者の
みなさまへ

保険料の
納付は
毎月
10日
まで！



任意継続被保険者のみなさまの当月分の保険料は当月「10日まで」に納めていただくことになっています。期日を過ぎてから、納付をなさる方が見受けられます。納付期限を過ぎると被保険者資格を失うこととなりますので、期日内の保険料納付をお願いします。

平成 25 年
4 月 1 日からの

健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額

当組合の平成 24 年 9 月末日現在における全被保険者の標準報酬月額の平均した額は、341,182 円となり、健康保険法第 47 条第 2 項に規定する健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定しました。

1 平成 25 年度健康保険任意継続被保険者の標準報酬

24 等級 月額 340,000 円

ただし、その者の退職時の標準報酬がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬の等級、月額とする。

2 適用年月日 平成 25 年 4 月 1 日

けがを
したとき

の受診について

交通事故にあつたときは
まず健保組合に連絡し
「第三者行為」の届出を

交通事故など、他人（第三者）の行為によって病気やけがをした場合、健康保険を利用して受診することとはできますが、まず健保組合に連絡し、必ず「第三者行為」による傷病届を組合に提出してください。加害者に代わって健保組合が負担した治療費等を、あとで加害者に請求することになりますので、届出を忘れずにお願います。健保組合への連絡なしに示談してしまうと、加害者に請求できなくなり、示談後の治療費等が全額本人負担となる場合もありますのでご注意ください。

※ただし、第三者行為によるものでも、通勤途中や業務中のけがなどは、労災保険の適用となりますので、健康保険は利用できません。

第三者行為に該当する その他のケース

けんか、他人のペットにかまれた、
外食での食中毒 など

整骨院・接骨院で
健康保険を使える範囲
は限られています

けがをして柔道整復師の施術を受ける場合、健康保険が使えるのは急性で外傷性のけがで、打撲、捻挫（肉離れを含む）、骨折、脱臼が対象となります。骨折、脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師による同意書が必要となります。

健康保険を利用して施術を受けると、「療養費支給申請書」に署名・捺印を求められますが、これは柔道整復師から健保組合に療養費の請求をするために必要です。誤った請求がないよう、内容をよく確認して署名・捺印してください。

健保組合では、整骨院・接骨院等からの請求について申請書をチェックしています。不明な場合はみなさんに施術内容を確認することもありますので、領収書や明細書は保管しておいてください。施術内容などについてメモしておいていただくと確認が容易になります。ご協力をお願いします。



医療費控除の季節です

1年間(1～12月)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の人は年収の5%)を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。生計をともにする家族分をまとめて計算できます。医療費控除の計算のしかたは次のとおりです。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{1年間に} & & \text{給付金・保険等で} & & \text{10万円※} & \\ \text{支払った医療費} & - & \text{補てんされた額} & - & & \\ \hline & & & & & \text{医療費控除対象額} \\ & & & & & \text{(最高限度額 200 万円)} \\ \hline \end{array}$$

※所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

控除の対象となる医療費は、健康保険の適用より幅広く認められます。例えば、ドラッグストアなどで購入したかぜ薬や鎮痛剤等の費用や、歯科のインプラントや歯列矯正なども認められる場合があります(ただし、インフルエンザ予防接種につきましては控除対象外です)。

詳しくは最寄りの税務署、または国税庁ホームページまで。 → <http://www.nta.go.jp/>

医療費控除には
対象になるもの、
ならないものがあります



対象に
なるもの

- 医師に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用(交通費)
- 歯科の保険外費用(特殊なものは除く)
- レーシック費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用、など

対象に
ならない
もの

- × 健康診断、人間ドックの費用
- × インフルエンザなどの各種予防接種
- × 体調を整えるためのマッサージ代、など

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1236号	(株)銀座現像所	東京都中央区	H24.8.1 新適
公告第1237号	(株)エムエム・フォー	東京都中央区	H24.8.1 新適
公告第1238号	ジャパンフッテージ(株)	東京都港区	H24.9.1 編入
公告第1239号	グローブマーケティング(株)	東京都千代田区	H24.10.1 編入
公告第1242号	(株)WhiteScreen	東京都渋谷区	H24.10.1 新適
公告第1243号	(株)オフィスランク	東京都杉並区	H24.12.1 編入
公告第1245号	(株)日本コマーシャルフォト	東京都中央区	H24.12.1 新適

その他公告

公告第1240号	任意継続被保険者の標準報酬月額について
公告第1241号	組合業務上横領事件最高裁判決結果に係る公告について
公告第1244号	不動産売却完了に関する公告について

組合の動き



事業状況

平成24年11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＞(24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
1,167件	41,682名	341,705円	29,105名	月分 30,478円 累計 229,414円	月分 15,172円 累計 115,824円	月分 14,437円 累計 101,066円	月分 1,606円 累計 16,315円

冬の素材を使えば、おいしい、栄養価も高い!

免疫力アップのお弁当

かぜやインフルエンザがはやる季節は、
ビタミン類を積極的にとって予防したいもの。
免疫力を高める、
冬の素材を使ったお弁当です。



1人分(合計)
エネルギー/544kcal
塩分/3.0g

サバのごま焼き入り弁当

サバのごま焼き

材料 1人分

サバ ※そぎ切り 60g
A (酒・しょうゆ各小さじ2、みりん小
さじ1、片栗粉小さじ1/2)
白・黒ごま 各小さじ1
ごま油 大さじ1/2
リーフレタス 1枚
※サバが焼き上がった後、下に敷く

作り方

- ① バットに混ぜ合わせたAを入れて、サバを20分ほど漬けておく(途中でサバを上下にひっくり返しておく)。
- ② ①のサバを取り出して表面にごまをまぶし、ごま油を熱したフライパンで弱火の中火で両面を3~4分焼く。



料理制作/料理研究家・管理栄養士

大越 郷子

写真/松島 均

スタイリング/吉岡 彰子

春菊とわかめの酢の物

材料 作りやすい分量。
お弁当には分量の1/2程度を使用
春菊 100g
※沸騰させた湯に塩少量を入れてゆで、
3cmの長さに切る
カットわかめ ※水でもどす 3g
A (酢大さじ1、砂糖小さじ1/2、
塩・さんしょう各少々)

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった春菊とわかめを加え和える。

いちご

材料 1人分
いちご 2粒

ご飯

材料 1人分
白米 150g

もやしとにんじんのナムル

材料 作りやすい分量。
お弁当には分量の1/2程度を使用
大豆もやし ※根を取り除く 80g
にんじん ※せん切り 30g
酒 小さじ2
A (ごま油小さじ1/2、砂糖小さじ2/3、塩少々)

作り方

- ① 耐熱皿にもやしとにんじんを均等に広げ、酒をふりかける。
- ② 軽くラップをしてからレンジで2分加熱し、Aで和える。

おすすめ素材

- サバは血行をよくする食物といわれており、冷えを感じやすい人におすすめです
- ごまには疲労回復や老化防止、悪玉コレステロールを減少させるなどの効果があります