

健保だより

2014.秋

第132号

目次

ご家庭にお持ち帰りください

- インフルエンザ予防接種の費用補助について ……2
- ご家族も受けてください 特定健診 ……6
- 「あしたの健保プロジェクト」が展開されています ……10



日立物流健康保険組合

インフルエンザ予防接種の 費用補助について

本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、健保組合が費用の一部を補助いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

(日本脳炎予防接種につきましては、申請者がいないため当面費用補助を休止します。)

対象者は？

日立物流健保に加入されている被保険者**および被扶養者の方**。
(予防接種実施日に資格のある方)

健保補助額は？

年1回、1人あたり2,000円を限度として補助します。
(2,000円に満たない場合は実費となります)

補助対象期間は？

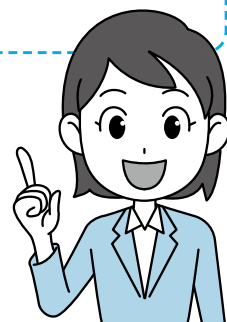
平成26年10月1日～平成27年2月末日まで
に受けた予防接種を対象とします。

実施医療機関は？

ご自身でのご確認をお願いします。

申請書の提出先 → 各所属会社総務担当課 ([HB]は[人サ])

健保組合の申請書受付期限 → 平成27年3月31日(火)



領収書貼付用継紙

《注意事項》

- 1.領収書は「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものを添付してください。
(レシートは不可)
- 2.領収書には必ず接種者の氏名が記載されていることをご確認ください。
(氏名記載のないものは無効)

☆領収書原本はこの紙に貼付してください☆

※1. 領収書原本は下記の項目を記載し、貼付する必要があります。
① 領収書の発行年月日
② 領収書の発行金額
③ 領収書の発行場所
④ 領収書の発行者
⑤ 領収書の発行者の住所
⑥ 領収書の発行者の電話番号
⑦ 領収書の発行者の代表者
⑧ 領収書の発行者の役職
⑨ 領収書の発行者の印
⑩ 領収書の発行者の署名
⑪ 領収書の発行者の捺印
⑫ 領収書の発行者の印
⑬ 領収書の発行者の署名
⑭ 領収書の発行者の捺印
⑮ 領収書の発行者の印
⑯ 領収書の発行者の署名
⑰ 領収書の発行者の捺印
⑱ 領収書の発行者の印
⑲ 領収書の発行者の署名
⑳ 領収書の発行者の捺印
㉑ 領収書の発行者の印
㉒ 領収書の発行者の署名
㉓ 領収書の発行者の捺印
㉔ 領収書の発行者の印
㉕ 領収書の発行者の署名
㉖ 領収書の発行者の捺印
㉗ 領収書の発行者の印
㉘ 領収書の発行者の署名
㉙ 領収書の発行者の捺印
㉚ 領収書の発行者の印
㉛ 領収書の発行者の署名
㉜ 領収書の発行者の捺印
㉝ 領収書の発行者の印
㉞ 領収書の発行者の署名
㉟ 領収書の発行者の捺印
㊱ 領収書の発行者の印
㊲ 領収書の発行者の署名
㊳ 領収書の発行者の捺印
㊴ 領収書の発行者の印
㊵ 領収書の発行者の署名
㊶ 領収書の発行者の捺印
㊷ 領収書の発行者の印
㊸ 領収書の発行者の署名
㊹ 領収書の発行者の捺印
㊺ 領収書の発行者の印
㊻ 領収書の発行者の署名
㊼ 領収書の発行者の捺印
㊽ 領収書の発行者の印
㊾ 領収書の発行者の署名
㊿ 領収書の発行者の捺印

領収書貼付用継紙

《注意事項》

- 1.領収書は「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものを添付してください。
(レシートは不可)
- 2.領収書には必ず接種者の氏名が記載されていることをご確認ください。
(氏名記載のないものは無効)

☆領収書原本はこの紙に貼付してください☆

※1. 領収書原本は下記の項目を記載し、貼付する必要があります。
① 領収書の発行年月日
② 領収書の発行金額
③ 領収書の発行場所
④ 領収書の発行者
⑤ 領収書の発行者の住所
⑥ 領収書の発行者の電話番号
⑦ 領収書の発行者の代表者
⑧ 領収書の発行者の役職
⑨ 領収書の発行者の印
⑩ 領収書の発行者の署名
⑪ 領収書の発行者の捺印
⑫ 領収書の発行者の印
⑬ 領収書の発行者の署名
⑭ 領収書の発行者の捺印
⑮ 領収書の発行者の印
⑯ 領収書の発行者の署名
⑰ 領収書の発行者の捺印
⑱ 領収書の発行者の印
⑲ 領収書の発行者の署名
⑳ 領収書の発行者の捺印
㉑ 領収書の発行者の印
㉒ 領収書の発行者の署名
㉓ 領収書の発行者の捺印
㉔ 領収書の発行者の印
㉕ 領収書の発行者の署名
㉖ 領収書の発行者の捺印
㉗ 領収書の発行者の印
㉘ 領収書の発行者の署名
㉙ 領収書の発行者の捺印
㉚ 領収書の発行者の印
㉛ 領収書の発行者の署名
㉜ 領収書の発行者の捺印
㉝ 領収書の発行者の印
㉞ 領収書の発行者の署名
㉟ 領収書の発行者の捺印
㊱ 領収書の発行者の印
㊲ 領収書の発行者の署名
㊳ 領収書の発行者の捺印
㊴ 領収書の発行者の印
㊵ 領収書の発行者の署名
㊶ 領収書の発行者の捺印
㊷ 領収書の発行者の印
㊸ 領収書の発行者の署名
㊹ 領収書の発行者の捺印
㊺ 領収書の発行者の印
㊻ 領収書の発行者の署名
㊼ 領収書の発行者の捺印
㊽ 領収書の発行者の印
㊾ 領収書の発行者の署名
㊿ 領収書の発行者の捺印

補助金の申請についての Q&A

Q 2回接種する場合の請求方法は？

A 2回に分けての請求は受付できませんので、2回分の費用を合わせて一度の請求にしてください。2回分の費用合計について補助いたします（補助額の上限は2,000円です）。ただし、2回目の接種は2月末までに終了していなければなりません。



Q 海外に滞在中の従業員および家族が海外で接種した場合、どのように請求すればよろしいですか？

A 海外で接種した場合にも対象になりますので、日本国内の所属元会社の担当部署経由で申請書を健保組合へご提出ください。

Q 市区町村から一部補助がありますが、健保組合からの補助も受けられますか？

A 個人負担（実費）がある場合は、補助の対象になります。

Q 医療機関でもらう「領収書」にはどのような記載が必要ですか？

A ①接種者氏名（複数の方が接種した場合は全員の氏名） ②接種年月日 ③接種費用（単価） ④医療機関名称 ⑤但書：インフルエンザ予防接種代 の5つです。

Q 補助金はいつ頃支給されますか？

A 申請書を健保組合で受付してから、おおむね1～2ヵ月後の給与支給に合わせて支給（任意継続加入の方は指定金融機関への振込）いたします。

インフルエンザ予防接種についての Q&A

Q ワクチンを打ってもインフルエンザにかかることがあり、効果があるの？

A インフルエンザのワクチンは、ウイルスが体内に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が出る「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症がおこる「重症化」を防ぐ効果もあります。

Q インフルエンザワクチンの接種はいつごろ受けるのがいいの？

A インフルエンザは例年12～3月ごろに流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、毎年12月初旬までにワクチン接種を終えるとよいでしょう。ワクチンの効果は5ヵ月持続します。

日立物流健保組合ホームページにも掲載していますのでご覧ください。申請書のダウンロードもできます。

http://www.hbkenpo.or.jp/member/07_hoken/716.html



すべての健保組合が平成 26 年度中に策定することになっている「データヘルス計画」。計画策定に向けて、当健保組合の医療費と健診結果について現状分析を進めています。

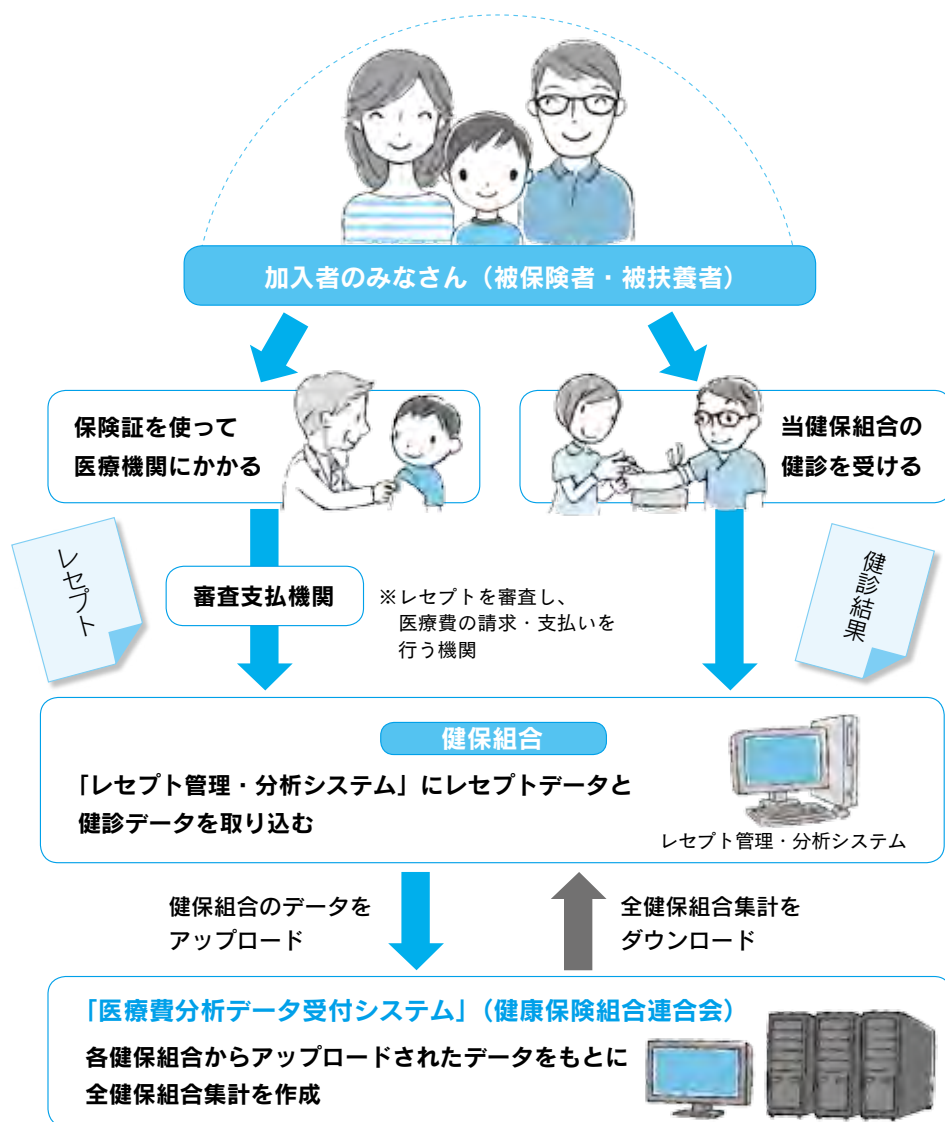
当健保組合の
医療費と健診結果の
データ分析を進めています

全健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」 を使ってデータ分析

今年度から、すべての健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」が導入されています。レセプトとは診療報酬明細書ともいい、みなさんが保険証を使って医療機関にかかったあとに、患者負担分以外の医療費を医療機関が健保組合に請求するために発行する請求明細書です。

各健保組合は、レセプトデータと健診結果のデータをこのシステムに取り込み、さらに「医療費分析データ受付システム」にアップロードします。こうして、各健保組合から医療費と健診結果のデータが集まり、データベース化されます。このビッグデータを活用して、全健保組合集計と比較したり、同業・同規模の健保組合と比較するなどして、当健保組合の特性と健康課題を明らかにしていきます。

現在、当健保組合では、レセプトデータと健診データをこのシステムに取り込み、データの分析を行っています。

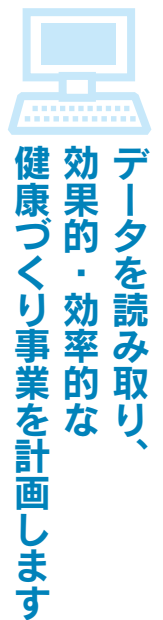


※個人情報保護に十分配慮してデータを取り扱っています。

データヘルス計画

国の「日本再興戦略」の取り組みの1つで、すべての健保組合に、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求めています。平成26年4月には保健事業指針が改正され、効果的な健康づくり事業をPDCAサイクル※を回しながら実施することを明記しています。

※ Plan (計画)、Do (実施)、Check (評価)、Act (改善) のサイクルのこと。



データを読み取り、
効果的・効率的な
健康づくり事業を計画します

レセプトデータ

から医療費の状況を把握します

- 当健保組合の医療費は高いのか低いのか？
- どんな病気に医療費がかかっているのか？
その年齢層は？
- 予防できる可能性のある病気の医療費は？
など



健診データ

からリスクの状況を把握します

- 当健保組合の生活習慣病リスクは改善しているか、悪化しているか？
- 検査値に異常があるのに通院していない潜在患者はどのくらいいるか？
など



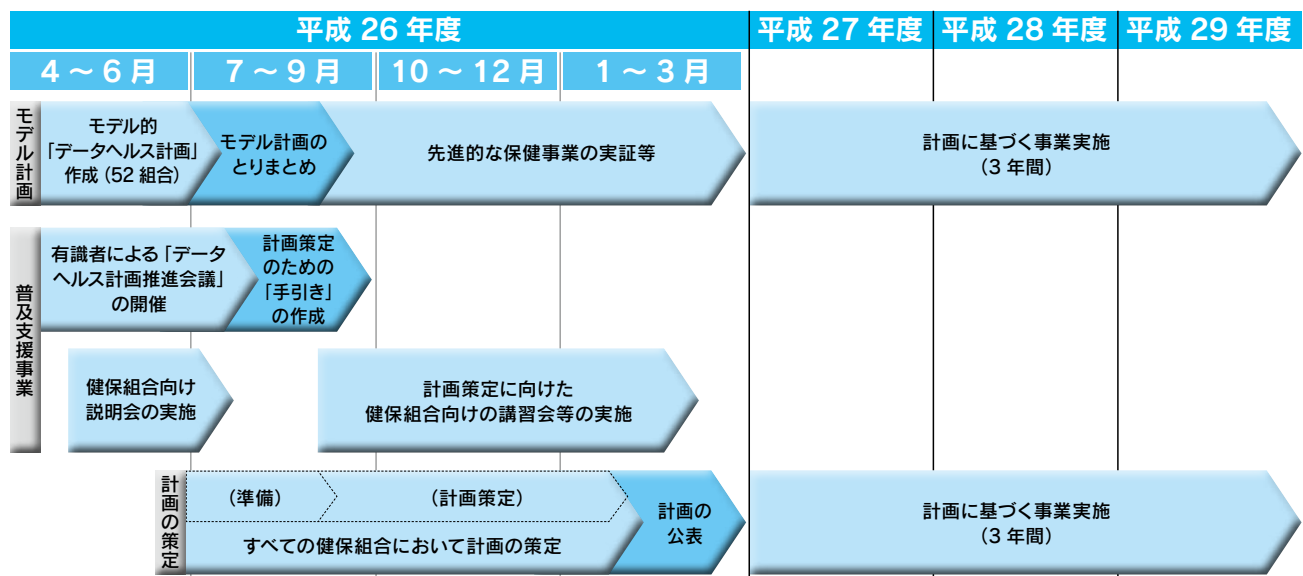
健康課題

を明らかにして計画策定へ

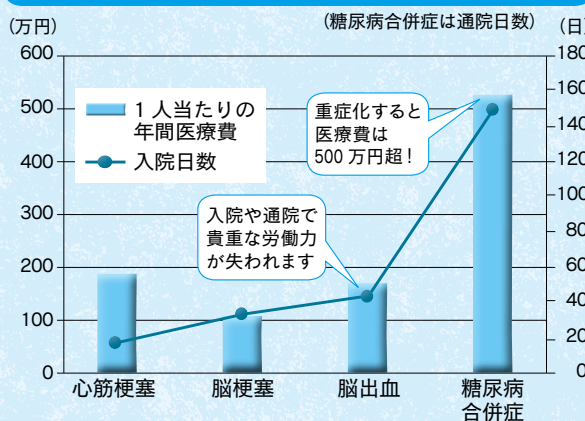
- 当健保組合の健康課題を明らかにし、どんな健康づくり事業を行い、どんな指標で評価していくか、計画を策定していきます。

「データヘルス計画」の実施スケジュール

データヘルス計画の準備は、平成 25 年度から始まっていますが、平成 26 年度からさまざまな取り組みが行われています。52 の健保組合によるモデル計画が先行しており、計画策定に向けた講習会等も行われています。当健保組合では、平成 26 年度末までにデータヘルス計画を公表する予定です。



生活習慣病の重症化による医療費と入院日数



出典：「医療費の分析とその活用」東京都保険者協議会医療費分析部会

働き盛りの従業員が病気で倒れてしまうと、企業にとっても大きな損失です。「健康経営」とは、アメリカの経営心理学者が提唱した概念で、従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、従業員の健康増進に積極的に取り組むことによって、組織の成長を図る経営手法のことです。生活習慣病やメンタル不調を抱える従業員が増えていることから、日本でも注目されています。

当健保組合では、事業主と連携して「データヘルス計画」を進め、従業員が元気に働ける健康な職場づくりをめざします。

「健康経営」が
キーワードです

ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診(40歳以上の方)

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診を実施し、国に受診率等を報告しています。

この受診率は、被保険者の方に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。

ご家族の方も当健保組合が実施する特定健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

こんな誤解はしていませんか？

誤解 その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



誤解 その2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りま
せん。当健保組合が実施している
特定健診を受けてください。

誤解 その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

特定健診を
受けること！

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解 その4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関
する項目しか調べません。特定健診
では生活習慣病に関する検査項目を
網羅しています。がん検診を受けた
方も特定健診を受けましょう。

病気が
あれば
早期発見



治療期間は
短く



医療費は
安く



健康寿命
が
延びる！

ご家族の健康も、
当健保組合が
守ります

今年度の特定健診をまだ受診されていない被扶養者(40歳以上の方)は、今すぐお申し込みを！

詳細は当健保組合ホームページの「家族健診」または「健保だより」第131号(2014.盛夏)をご覧ください。



他の社員の仕事を
知る機会がある 職場 B

Before

職場Bでも、個人の裁量で仕事をするケースがほとんどですが、トラブルや難題については社員間で共有する職場の雰囲気があります。これがふだんから他の社員の仕事を
知る機会につながっています。

そんな職場Bですが、最近になってある社員がうっかりミス
を頻発しているようです…。

After

ミスが続く社員に対して、「らしくない」というのが周囲の印象です。本人に聞いてみたところ、最近どうも気分がすぐれない、胃腸の調子も悪いとのことでした。本人の了解を得たうえで産業保健スタッフへと橋渡しを行った結果、少し業務量を減らすことになりました。

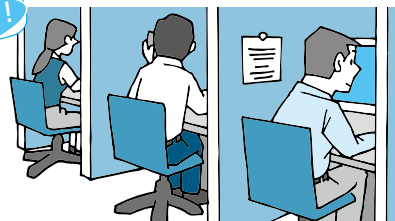


1カ月後、すっかり調子よくなったようで、そろそろ本来の業務量に戻る予定です。

メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

ストレス状態が続くと、行動の変化から心身の不調へと進み、最終的には「うつ」へとつながります。本人が「周りに心配をかけたくない」と抱え込んでしまうケースも多いため、周囲がストレスサインを見逃さないようにすることが大切です。

周囲のストレスサインに気を配ろう



他の社員の仕事を
知る機会のない 職場 A

Before

職場Aでは、個人の裁量で仕事をするケースが多く、あまり社員間のコミュニケーションがありません。結果で他の社員の功績を知ること
はあっても、そのプロセスについては知る機会がないのが日常です。

ところが、最近になってある社員が遅刻や欠勤
続きだとうわさされています…。

After

遅刻や欠勤続きだったある社員は、その後、うつで休職してしまいました。どんなストレスがあつたのか、なぜ発症につながってしまったのか、今となつては誰もわかる人がいません。

いずれは復職する予定ですが、早くもどのよう
に受け入れるべきか悩んでいます。



Bad...

らしくないという気づきが第一歩

本人が自分でストレスサインに気づき、早期にストレス対処を始めるのが理想ですが、周りに心配や迷惑をかけまいと抱え込んでしまうケースが多々あります。このような場合、周囲が気づき、改善に向かわせることが必要です。

上の例では、職場Aがうつによる休職という事態を招きながら復職への道筋も見つけられていないのに対し、職場Bは早期に予兆を発見して改善へつなげ、休職という事態を回避しています。また、職場Aでは遅刻や欠勤という誰の目にも明らかな変化になってから気づき始めたのに対し、職場Bではミスの頻発という段階で気づくことができている。キーポイントは、「らしくない」という気づきです。

しかし、その人らしさは、ふだんから見えていないとわからないものです。そこで、ふだんから周囲の仕事ぶりを観察することをおすすめします。日々の業務のこなし方だけでなく、仕事に対する姿勢、トラブルや難題に直面した場合の切り抜け方など、他の人の仕事ぶりを見ておくことは、自分の業務のヒントにもなるはずです。よいところは吸収しつつ、ストレスサインがあった場合には早期の改善へつなげる…、一石二鳥の方法だと思いませんか？

休職は、本人にとっても痛手ですが、職場にとっても負担になります。周囲のストレスサインに気を配ることが、結果としてあなたのストレス減にもつながります。

群馬県
渋川市

紅葉の 伊香保温泉を巡る

古くから湯治場として賑わい、万葉集に登場するほど長い歴史をもつ伊香保温泉。その中心に位置する石段街には、365段の石段に沿ってみやげ物店や饅頭屋、遊戯場が軒を連ね、400年以上続く温泉街の情緒を色濃く残している。周辺には、散策路やロープウェイが設けられ、美しい紅葉が楽しめるのも魅力の一つ。多くの文人や芸術家に愛されてきた伊香保の魅力が詰まった、温泉と紅葉の旅に出かけよう。



かじかばし
河鹿橋

例年 10月中旬～11月中旬にかけて夜間のライトアップを実施。



旅のはじめに竹久夢二伊香保記念館や徳富蘆花記念文学館を見学し、伊香保温泉を愛した文人の眼を通して伊香保の魅力を感じよう。続いて伊香保随一の紅葉スポット・河鹿橋をめざして坂を上る。橋の付近は黄金の湯の湧出地でもあり、源泉湧出口観覧所や飲泉所、露天風呂があるので、ゆつくり時間を使いたい。

石段の頂上に鎮座する伊香保神社へと進み、参拝をすませたら、石段を下りながらみやげ物店や遊戯場、食事処、足湯などが立ち並ぶ石段街を余すことなく楽しむ。

物間山の麓にある「不如帰駅」へと移動しロープウェイに乗り込み、色づく木々を見下ろしながら山頂をめざす。ときめきデッキからは、渋川市街、赤城山や谷川連峰まで見渡すことができる。帰りはロープウェイを使うこともできるが、伊香保神社へつながる紅葉の散策コースを20分程歩き、自然と触れ合いながら下山するのもよいだろう。

石段街

365段の石段には、1年365日賑わうようにとの願いが込められている。

与謝野晶子が「伊香保の街」と題して詠んだ詩が刻まれている。



竹久夢二 伊香保記念館

明治～昭和初期に画家、詩人、デザイナーとして活躍した竹久夢二。伊香保や榛名に惹かれ、晩年は榛名湖畔にアトリエを構えた。広い敷地内には、本館「大正ロマンの館」「夢二黒船館」、新館「義山楼」などがある。約16,000点の夢二の作品や資料を収蔵し、アンティークの調度品、明治・大正の和ガラストともに大正ロマンの世界を楽しむことができる。



開館 9:00～18:00 (3～11月)
9:00～17:00 (12～2月)
休館日 なし
入館料 大人1,728円(本館のみ)・2,160円(本館+新館)、
小人(中学生以下) 無料
電話 0279-72-4788

ACCESS

- JR高崎線・上越新幹線「高崎駅」から群馬バスで約70分
JR上越線「渋川駅」から関越交通バスで約30分
- 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約20分



問い合わせ

渋川伊香保温泉観光協会
☎ 0279-72-3151
<http://www.ikaho-kankou.com/>



伊香保ロープウェイ

物聞山の麓から標高932mの見晴駅をつなぐロープウェイ。山頂には紅葉が美しい上ノ山公園や展望デッキ、県立伊香保森林公園がある。

営業 8:40～17:00

(下り最終は17:15)

休業 なし(悪天候、点検・整備による運休あり)

乗車料 大人820円、
小人(小学生以下)410円

(往復。片道は大人490円、小人240円)

電話 0279-72-3155

※上ノ山公園では、例年11月初ごろに夜間ライトアップが行われる(詳細は上記にお問い合わせください)。



山頂の「ときめきデッキ」

ひと足のぼす



榛名神社

1,400年を超える歴史を持ち、古くから修行者の霊場として栄えてきた古社。随神門から本殿までは、榛名川の清流に沿って700mの参道が続く。岩山や渓谷に囲まれた参道は、空を老杉がおおい、荘厳な空気が立ち込める。

拝観 8:00～18:00(冬期は17:00まで)

休日 無休

拝観料 境内自由

電話 027-374-9050

榛名湖

榛名神社から車で約10分。遊覧船やロープウェイなどが人気。

世界遺産 富岡製糸場

日本の主要輸出製品だった生糸の品質改善・生産能力向上を図り、産業や科学技術の近代化を推し進めることを目的として、1872(明治5)年に設置された国内初の模範器械製糸場。主要建物がほぼ創業当初の状態のまま保存されていることや、日本の近代化に大きく貢献した歴史的価値が認められ、2014年に世界遺産(文化遺産)に登録された。伊香保温泉とセットになったツアーも人気。

開場 9:00～17:00

(入場は16:30まで)

休業 12月29～31日(点検・整備による臨時休業あり)

見学料 大人500円、高校・大学生250円、小中学生150円

電話 0274-64-0005



画像提供 富岡市・富岡製糸場

徳富蘆花記念文学館

伊香保が舞台の小説「不如帰」で知られる徳富蘆花。館内には、自筆原稿等が展示されているほか、終焉の場となった「千明仁泉亭」の別邸を移築した記念館を構える。

開館 8:30～17:00(入館は16:30まで)

休館日 12月25～29日(臨時休館あり)

入館料 大人350円、小中高生200円

電話 0279-72-2237



伊香保露天風呂

黄金の湯の源泉湧出地に隣接する野趣あふれる露天風呂。浴槽は熱めと温めの2つに分かれており、秋は紅葉を見ながら湯浴みができる。

営業 10:00～18:00(10～3月)

9:00～19:00(4～9月)

※受付は営業終了の1時間前まで

休業 第1・3木曜(祝日の場合は営業。8月は無休)

入浴料 大人450円、小人(1歳～小学生)200円

電話 0279-72-2488



源泉湧出口観覧所
黄金の湯の源泉地は6カ所あり、第2号源泉では噴出口が見られる。



黄金の湯を自由に飲泉できる。鉄分を多く含みアレルギー疾患や痛風などに効くとされるが、かなり苦い。

伊香保の源泉

伊香保の源泉は、茶褐色の「黄金の湯」と無色透明の「白銀の湯」の2種類。黄金の湯は室町時代の開湯以来の源泉で、鉄分豊富な硫酸塩泉。白銀の湯は1996年に開発されたメタけい酸単純泉で、疲労回復などに効果がある。



伊香保神社

石段街の最上部にあり、商売繁盛、縁結び、子宝、温泉・医療の神様が祀られる。

拝観料 境内自由

味わう

豆腐茶房だんだん

地元の清水と天然にがりを使った「伊香保段々豆腐」を作る山本作右衛門商店が営む喫茶店。豆腐や豆乳、地元食材を使った、こだわりの手作りランチやスイーツが人気。

営業 11:00～15:30

(売切れ次第終了)

休業 水曜、第2・4火曜(8月は水曜のみ)

祝日の場合は営業、12月29～31日

電話 0279-72-2338



勝月堂

温泉饅頭の発祥といわれる「湯乃花饅頭」考案店。1910(明治43)年の創業当時から変わらない保存料不使用の手作り製法による上品な味わいで、伊香保みやげの定番。

営業 9:00～18:00

(売切れ次第終了)

休業 1月1日(ほか不定休)

電話 0279-72-2121



湯乃花饅頭
(1個90円)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

“健康保険の未来をみんなで作る”

「あしたの健保プロジェクト」が展開されています

医療保険制度改革関連法案は2015年の通常国会に提出される予定です。全国の健保組合の連合組織である健康保険組合連合会（健保連）は、2014年の秋が改正の内容を決定する重要な時期であることから、「あしたの健保プロジェクト」の広報活動をWEB上に展開し、積極的に加入者の声を国に届けようとしています。

厳しさを増す

健保組合の財政状況

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加しています。そして今、健保組合は、増え続ける医療費の負担によって、厳しい財政状況に立たされています。多くの健保組合が毎年のように保険料率の引き上げを余儀なくされ、被保険者のみなさんの保険料負担は増え続けています。

医療費の増加には、人口の高齢化や医療技術の進歩などさまざまな要因がありますが、特に高齢者医療費の増加が健保財政に大きく影響しています。健保組合は、みなさんから納められた保険料の中から高齢者医療費への支援金・納付金を拠出していますが、保険料収入に対する割合は健保組合全体で45%に達しています。2015年度には団塊の世代全員が前期高齢者（65〜74歳）に移行することから、前期高齢者にかかる医療費の急増が確実視されています。

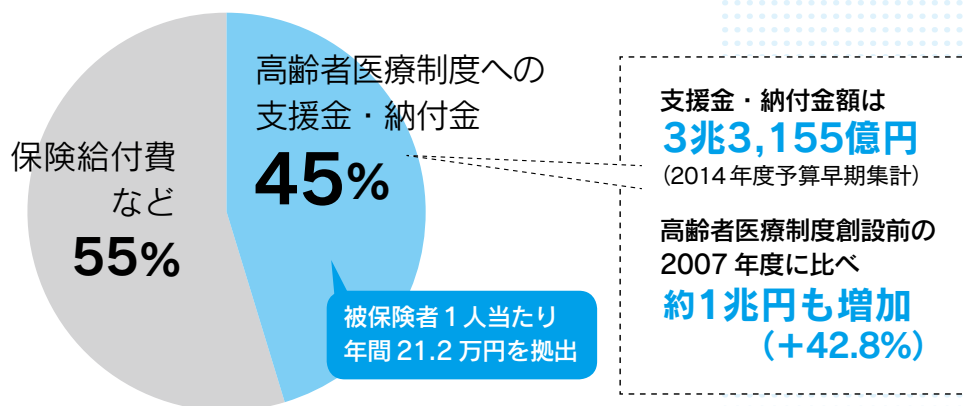
増大する高齢者医療費を現役世代と企業の負担で支えるのは、すでに限界に達しています。



保険料に占める

支援金・納付金負担の割合

（2014年度予算早期集計における健保組合全体の支出）



消費税の増収分を高齢者医療費へ投入することを求める

高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現行制度では現役世代の負担が過重となっています。今後、高齢者医療費を安定的に支えていくためには、公費負担を拡充し、過重な現役世代の負担軽減を図る必要があります。

2015年10月に予定されている消費税の再引き上げ（8%→10%）で生まれる財源は5兆円強といわれていますが、この財源を社会保障費に充てることはすでに決定されています。健保連は、この消費税率引き上げによる増収分を高齢者医療費へ投入することを主張しています。これらは「あしたの健保プロジェクト」の柱のひとつに位置づけられています。

これらのうち、「国民皆保険制度を維持しよう！」では、健保組合存続の危機について訴えています。現在のしくみのままでは、健保組合が高齢者医療費を支えられなくなるだけでなく、健保組合がもつ医療費の削減や適正化を図る担い手としての重要な役割も失われかねません。

当たり前のように安心して医療を受けられる国民皆保険制度を未来につなぐため、高齢者医療費への公費投入が求められます。

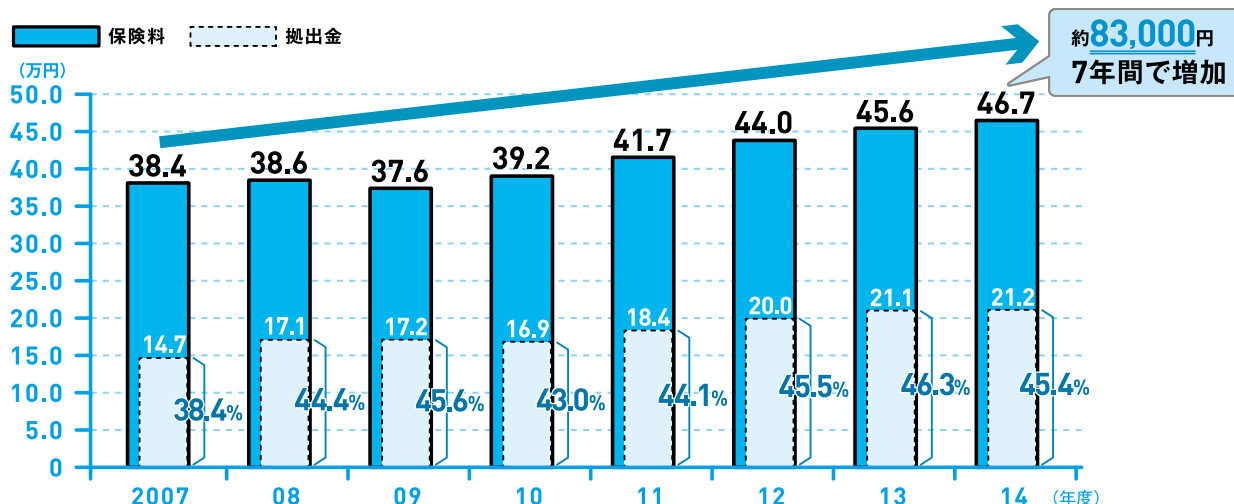
「あしたの健保プロジェクト」主張の柱

- ①国民皆保険制度を維持しよう！
- ②現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう！
- ③高齢者医療費への公費（税金）負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう！

高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14.7万円（年間）から2014年度は21.2万円に増え、**1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています**。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、**現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です**。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合（年度）推移



（注）2007～11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

■ 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。

■ 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費（税金）を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。

〈おろしにんじんの炊き込みごはん〉

●材料〈2人分〉

- 米……………1合（150g）
- にんじん……………60g
- 水……………160cc

●作り方

- ①米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす（このとき出た水分も炊飯器へ）。
- ②炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。



1人分
278kcal
塩分 0g



食欲の秋でも 太らないレシピ

1人分

130kcal

塩分1.4g

鮭ときのこのハーブ蒸し

⊕ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

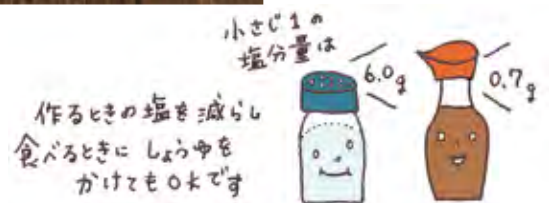
●材料〈2人分〉

- 生鮭……………2切れ（1切れ80g）
- 白ワイン……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- 黒こしょう（粗びき）……少々
- エリンギ……………2本（100g）
- まいたけ……………1/2株（40g）
- えのきたけ……………1/2株（40g）
- ローズマリー……………少々

●作り方

- ①約30cm×30cmのオーブンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。

- ③オーブンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。
- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。
※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。



おすすめ食材 きのこ

食物繊維が豊富で便秘や動脈硬化の予防・改善に有効。糖質の代謝を助けるビタミンB1、美肌効果のあるビタミンB2なども含まれます。数時間干すと骨の健康に役立つビタミンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセントになります。



Point

隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。





●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

かぶのマスタードサラダ カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング



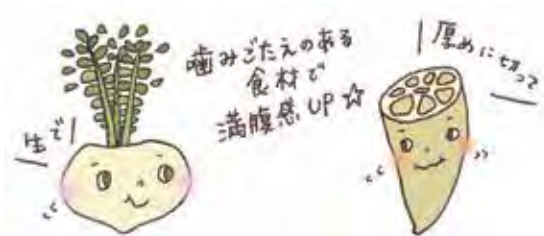
1人分
55kcal
塩分 1.0g

●材料〈2人分〉

- かぶ……………小2個（120g）
- れんこん……………80g
- 酢……………少々
- A 無脂肪ヨーグルト……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

●作り方

- ①かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
 - ②①の材料を和える。
- ※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。



おすすめ食材 無脂肪ヨーグルト

通常のヨーグルトよりも低カロリーなので、全体のエネルギーを抑えたいときに使ってみましょう。大さじ1のカロリーはおよそ、マヨネーズ98kcal、ヨーグルト9kcal、無脂肪ヨーグルト6kcal。
※低カロリーといっても食べ過ぎは注意。1日100gを目安にしましょう。



さつまいものソフトクッキー

自然な甘さのヘルシーおやつ



●材料〈4人分〉 （作りやすい分量）

- さつまいも……………50g
- バター……………15g
- 砂糖……………10g
- 小麦粉……………50g

1人分
100kcal
塩分 0.1g

●作り方

- ①さつまいもは蒸すか、ラップで包んで電子レンジ（500W）で3分半加熱しておく。皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでマッシュする。皮は包丁でみじん切りにしてボウルに加える。
- ②さつまいもが温かいうちにバターと砂糖を加えて、混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、小麦粉をふるいながら加える。
- ③手で混ぜ、ひとまとまりになったらまな板に取り出して直径2cmくらいの棒状にする。20等分の輪切りにする。
- ④170度に温めておいたオーブンで20～25分焼く。

おすすめ食材 さつまいも

食物繊維、ビタミンCが多い野菜です。皮にはカルシウムやポリフェノールも含まれているので、よく洗って皮ごと使いましょう。じっくり加熱することで甘みが増すので、蒸すのがおすすめ。甘いデザートを食べたいときに上手に活用してみましょう。



column

余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素（食材）は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維（きのこ、海藻、いも類等）、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸（オリーブ油等）、中性脂肪値を下げるEPA（青魚等）などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運

動をすることも大切にしながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

*理想のバランス

炭水化物：たんぱく質：脂質＝6：2：2

こんなにたくさん

今すぐ禁煙

したい理由

たばこより、 禁煙外来の方が安い!?

喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱420円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙外来の自己負担額は12週間で約13,000～20,000円※1で済みます。さらに禁煙に成功すれば、年間では約15万円のたばこ代が節約できます。

35,000円
たばこ代
13,000～
20,000円
禁煙治療代



※1 自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。

●医師のアドバイス+禁煙補助薬で 禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています※2。

※2 中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より

●禁煙補助薬は3種類あります

ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。

バレニクリン (チャンピックス)

ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。
※自動車の運転等をする人は服用できません。

ニコチンガム

ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します（健康保険適用外）。

どこでも 誰でも

簡単

チェアエクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

疲れ目 対策

パソコンやスマートフォンを見続けて目が疲れると、視力の低下につながる場合があります。特に仕事中は、長時間同じ姿勢をとり続け、首や肩周りの血流が悪くなることで、目の疲れを強く感じやすくなります。座ったままできる「チェアエクササイズ®」で、首や肩・顔の血流を改善して、目の疲れ対策をしましょう。

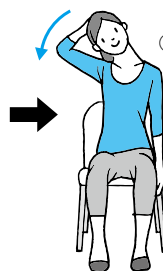
座り方のポイント



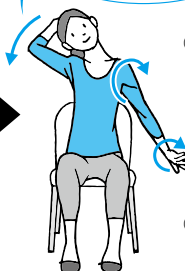
- 坐骨を座面に
つきさすように座る
☞ おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの
角度は90度にし、足裏
全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
☞ 耳の穴に小指・肩に親指を
置いてまっすぐ
になるところです



首・肩周りの血流を促進



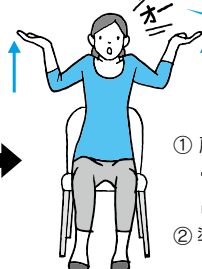
筋肉が伸び、
痛み持ちいいと感じる
ところでキープ



※左右を入れかえて同様に行う。

左右×
1セット

顔・肩周りの血流を促進



声を出せば、
筋肉の反応がUP!

4～6
セット

話題の健康情報

深刻な
健康被害を
もたらす

危険ドラッグの使用は (脱法ドラッグ) **絶対にやめましょう**



●ハーブにまぶされた危険な化学物質

危険ドラッグ（脱法ドラッグ）使用者による交通事故などが社会問題となっています。危険ドラッグは、「合法ハーブ」「アロマ」などと称して販売されているものもあり、「ハーブ」や「合法」などの言葉から、気軽に購入する人もいます。

しかし実際は、大麻や覚せい剤と似た作用をもつ危険な化学物質がハーブにまぶされ、使用すると意識が朦朧^{もうろう}したり、幻覚・幻聴、興奮や錯乱を起こすため、周囲の人を巻き込んだ大きな事故につながるのです。

危険ドラッグは成分が不明で、人体に有害な薬物が含まれている可能性が高く、嘔吐、意識障害、けいれん、呼吸困難など、深刻な健康被害を引き起こすことがあり、非常に危険です。ひどいときには死亡することもあります。

●薬物依存になる前に危険性を理解しよう

4月から規制が強化され、指定薬物の輸入・製造・販売等の禁止に加え、所持・使用・購入・譲り受け等も禁止と

なりました。また、7月からは呼び方も「脱法ドラッグ」から「危険ドラッグ」に変更されています。しかし一方で、規制の網の目をくぐって、指定薬物と構造を変えた新種が次々出て、取り締まりが追いつかない状態です。

厚生労働省研究班の推計では、危険ドラッグ使用経験者は約40万人に上ると推計されています。若い世代を中心に乱用が広がり、依存症になるケースもあります。そうすると、本人の意志や家族の力だけでは、薬物を断つことが難しくなります。

そうなる前に危険ドラッグがもたらす悪影響について家族や友人と話す機会を持ち、正しい知識を身につけて、薬物と関わらない健康な生活を送りましょう。

危険ドラッグのご相談はこちら

- ◆あやしいヤクブツ連絡ネット
電話 03-5542-1865 <http://www.yakubutsu.com/>
- ◆お近くの精神保健福祉センターや保健所などの薬物乱用防止相談窓口

《公 告》

●議員異動

※所属は異動年月日時点

退任	平成26年 7月31日	選定議員	古田 浩和	中部営業本部 総務部
	平成26年 8月15日	互選議員	小田 丈	西日本営業本部 九州地区本部
	平成26年 9月30日	選定議員	下山 継徳	本社 人事教育部
就任	平成26年 8月 1日	選定議員	岡 信一郎	中部営業本部 総務部
	平成26年 8月18日	互選議員	逆井 悠介	本社 労働組合
			野田 康幸	西日本営業本部 九州地区本部
	平成26年10月 1日	選定議員	藤原 喬	本社 人事教育部

●役員選任

理事	平成26年10月 9日	選定議員	藤原 喬	本社 人事教育部
----	-------------	------	------	----------

●事業所の廃止

	事業所名	年 月 日
廃 止	日立物流オリエントロジ株式会社	平成26年 9月30日



和太鼓体験

和太鼓は日本の代表的な打楽器です。

全身を使った運動になり、太鼓を打ちこむことでストレス発散にもつながります。

全国に和太鼓教室がありますので、体験してみたいかどうかでしょう。

音の強弱とリズムで
表現する打楽器

「和太鼓」

和太鼓には音階がなく、「音の強弱」と「音のリズム」で表現します。楽器演奏の経験がなくても、講師が打つ強弱とリズムを体で感じとって、後に続いて打ちこめば、一緒に演奏することができます。他の楽器と比べ、初心者でも楽しめます。



主な和太鼓の種類



ながばち 長胴太鼓

一本の木をくりぬいたものを胴としています。皮は胴に鉄を打って留められるものが多く、別名「宮太鼓」とも呼ばれ、最もポピュラーな和太鼓です。

おけだち 桶胴太鼓

板を貼り合わせた胴に、紐などで皮を締め付けた太鼓。長胴太鼓より比較的安価で、紐の締め付け具合で音質の調整ができます。



しめだいこ 締太鼓

紐で皮と胴を密着させている太鼓。紐の締め付け具合で音質が調整できます。

和太鼓はこんなところが魅力！



ストレス解消につながる

無心になって和太鼓を打ち続けると、それだけで日頃のストレス解消につながります。

健康づくりの一環にもなる

和太鼓は全身運動です。30分も打つと、日頃使っていない筋肉を使うため腕などが筋肉痛に。続けると体力もついてきます。

新しい仲間づくりにつながる

和太鼓はグループで打ちこむことが多く、全員で打ち終わったときの達成感には実に爽快です。

医療費が高額になったとき

要申請

1月以降も引き続き「限度額適用認定証」が必要な方は、裏面の申請書を所属会社経由で健保組合へ提出してください。

12月5日(金):締切

※住民税非課税の方は「非課税証明書」も添付してください。
※他の受給券をお持ちの方や70歳以上の方は申請の必要はありません。

《受取方法》

- 任意継続の方⇒ご自宅宛に郵送いたします。
- 上記以外の方⇒所属会社からお渡しします。

平成27年1月より 高額療養費制度 が変わります!!

今回の制度改正に伴い、
現在お持ちの「限度額適用認定証」は
12月末で使用できなくなります。

●現行

区 分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当
標準報酬月額53万円以上	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

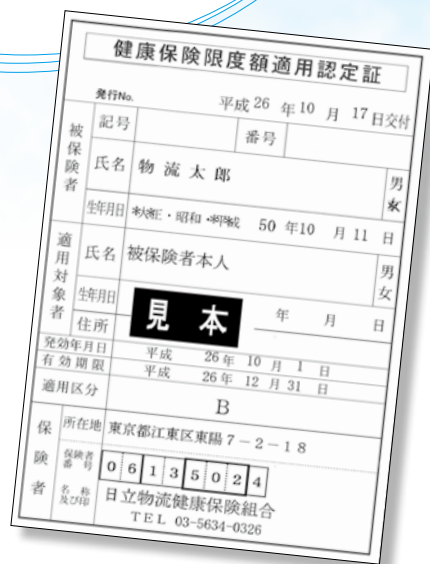
●見直し後(平成27年1月より)

区 分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
26万円以下	57,600円	44,400円
低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

※多数該当…高額療養費として払い戻しを受けた月数が直近12ヶ月間で3月以上あったとき、4月目から自己負担限度額が引き下げられます。

※食事代や、差額ベッド代など保険適用とならないものは対象外です。

※通院と入院は別々の扱いとなります。



「限度額適用認定証」って？

医療費が高額になったとき、一定額を超えた金額があとから払い戻しを受けられる「高額療養費制度」がありますが、いったんは窓口で自己負担分(1～3割)を立替払いする必要があります。「限度額適用認定証」とは、あらかじめ健保組合に申請することで、医療機関の窓口での支払いを自己負担限度額までにできる証明証です。一医療機関において、1ヶ月の医療費の支払いが8万円を超える場合はお早めに「限度額適用認定証」を健保組合へ提出してください。

※付加給付は、後日、健保組合から自動還付されます。

※「限度額適用認定証」を申請せずに、窓口で医療費の自己負担額を全額支払った場合は、約3ヶ月後に、健保組合から高額療養費と付加給付が自動還付されます。



窓口の負担が
自己負担限度額までになります

平成27年1月
制度変更申請用

健康保険組合（承認）			事業主（総務担当部署）		
事務長	主任	担当	所課長	主任・係長	担当
適用区分：ア イ ウ エ オ					

健康保険 限度額適用認定申請書

*太枠線を記入してください。

申請年月日		平成 年 月 日		注) 氏名を自署された場合は捺印は不要です。										
被保険者証の記号・番号(左詰めで記入)				被保険者氏名		フリガナ (氏)		(名) 印						
記号				番号										
事業主名称(会社名)				所属部署名称				生年月日						
								昭和 平成		年		月		日
適用対象者氏名 (使用される方)		フリガナ		生年月日				性別	男・女		続柄			
				昭和 平成		年								
入院または通院 (予定)年月日		平成 27 年 1 月 1 日 ~ 平成 27 年 12 月 31 日 印												
※認定証の適用開始は、この申請書を健保組合が受付した月の1日になります。(有効期間は1年間です) 受付月の前月に遡っての適用は、原則としてできません。														

上記の通り、健康保険限度額適用認定証の交付を申請します。

☐ 受診される傷病の原因が交通事故などの第三者行為の場合は、事前に健保組合へご連絡ください。

☐ 70歳以上の方は限度額適用認定証の申請は不要です。(「健康保険高齢受給者証」を医療機関にご提示ください)

受付日付印