けんぽだより

春
2012
第4号

＊CONTENTS＊

- 平成24年度予算
- 4月分から介護保険料率が変わりました
- タバコは血管をボロボロにする
- 禁煙にチャレンジしよう
- 人間ドックが変わります
- 定期健診（特定健診）が始まります
- できることから始めてみよう!
- 健保組合からのお知らせ
- 『こころとからだの電話相談』をご存知ですか?
- 平成24年度健康増進プログラム
- ぜったいお得なジェネリック医薬品
- 新しい健康保険証を配布します

今回の本誌は役職員のみならず、配偶者等ご家庭の皆様にも直接お送りしております。

大和証券グループ健康保険組合
http://www.daiwakenpo.jp

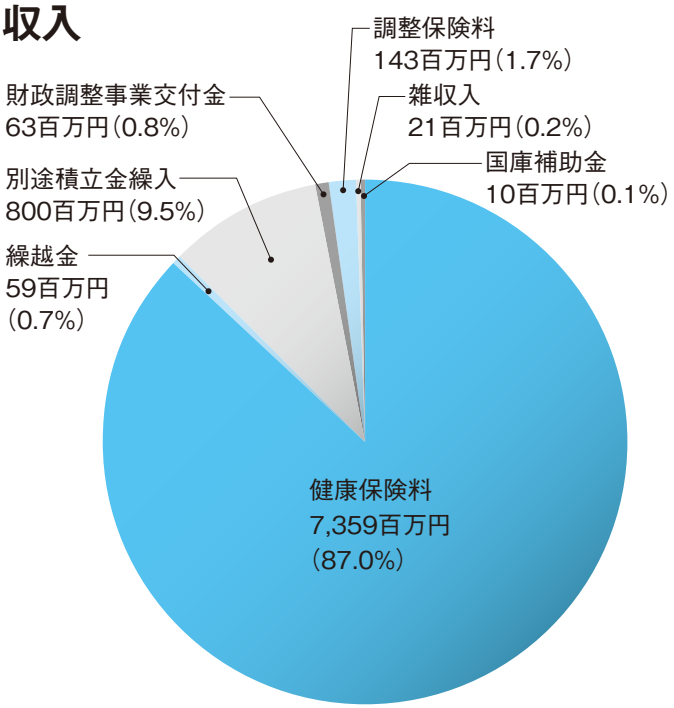
平成24年度 予算

健康保険料率7.5%は前年度と同水準に

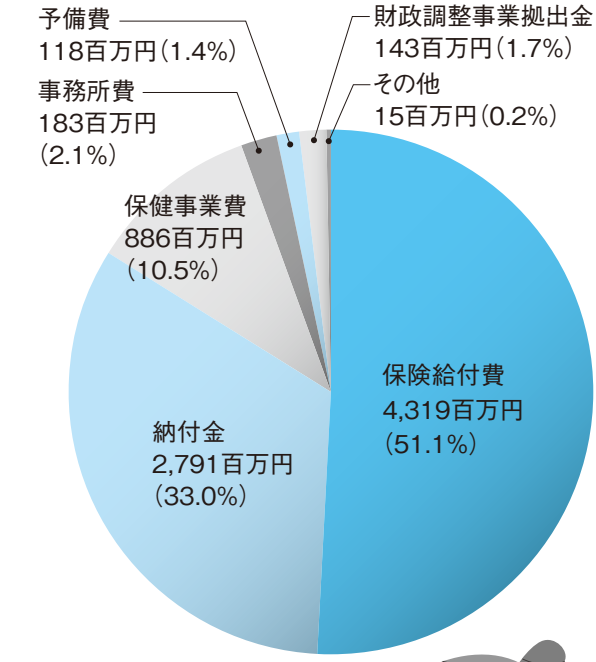
収入支出総額　8,455百万円
経常収支　▲798百万円
=経常収入7,390百万円−経常支出8,188百万円

一般勘定（健康保険）

●収入



●支出



予算の基礎数値（一般勘定）

総加入者数	29,533名
（被保険者数	15,038名）
（被扶養者数	14,495名）
標準報酬月額	468,970円
被保険者平均年齢（特退被保険者除く）	38.07歳
健康保険料率	75/1000

※（事業主50/1000　被保険者25/1000）

※任意継続被保険者および特例退職被保険者の皆様は全額ご負担いただいております。

2月16日（木）に開催された第185回組合会において、当健保組合の平成24年度予算が可決成立しました。当健保組合の財政は厳しい状況ではありますが、別途積立金を取り崩すことで対応し、平成24年度の健康保険料も7・5%の据え置きといたしました。

主な収入

●健康保険料

当健保組合に加入されている被保険者と事業主からの毎月の保険料です。役職員は賞与時においても保険料が徴収されます。

主な支出

●保険給付費

当健保組合では、医療機関にかかったときの自己負担（通常3割）以外の医療費の支払い、出産や傷病時の各種一時金・手当金等の支給を行っています。

●保健事業費

特定健診や人間ドックをはじめとした各種健診、インフルエンザ予防接種の補助費用、特定保健指導等、当健保組合加入者の疾病予防や健康づくりのための費用です。

●納付金

75歳以上が加入する後期高齢者医療等、高齢者医療を支えるために拠出している費用です。高齢者の医療費は年々大きく増加する傾向にあり、保険料収入の38%を納付する予定です。

＊ 4月分から介護保険料率が変わりました ＊

グループ役職員の介護保険料は労使折半（それぞれ0.55%）、任意継続被保険者および特例退職被保険者の皆様は全額（1.1%）ご負担いただいております。

変更前	変更後
0.8%	1.1%

■徴収対象者

40～64歳の被保険者

※65歳以降の被保険者は、各市町村による徴収となります。

■年間の負担増額

役職員　年間本人負担増は12,780円（月例給と賞与の合計額）

※月例給は平均標準報酬月額の590,000円で計算しています。各役職員により異なります。

特　退　年間本人負担増は10,080円

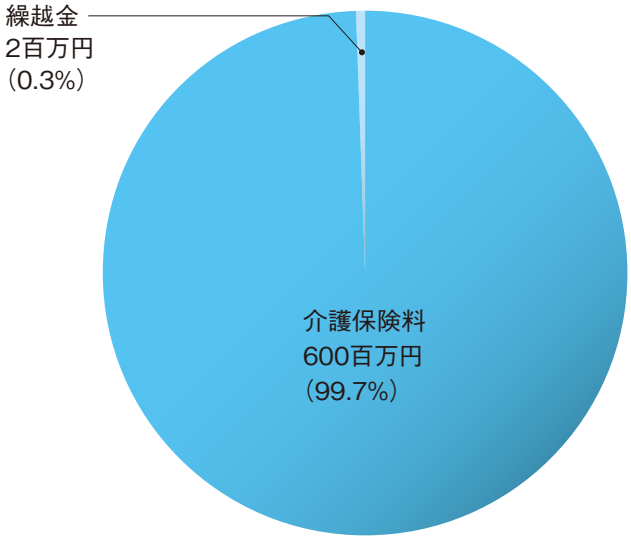
※月例標準報酬は一律280,000円です。

■変更理由

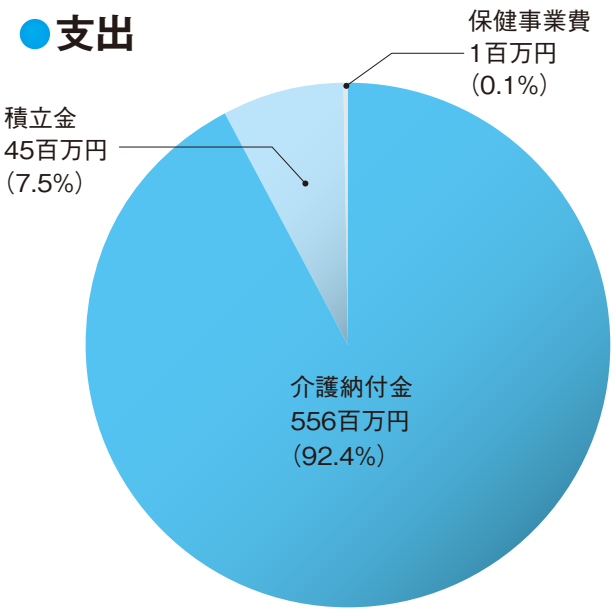
平成18年度より保険料率0.8%を継続してきましたが、年々、介護納付金が増えてきています。これまで準備金を取り崩してきましたが、このままの保険料率では今年度の準備金がマイナスになってしまうためです。

介護勘定

●収入

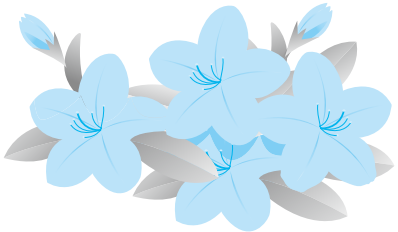


●支出



予算の基礎数値（介護勘定）

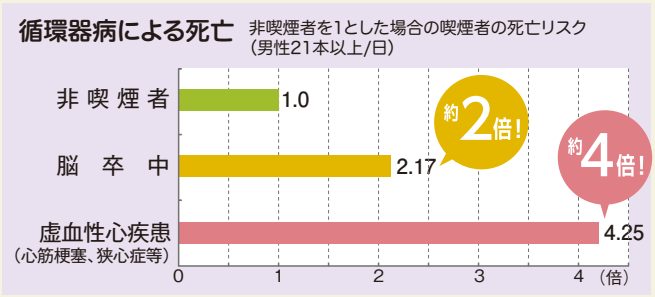
介護保険第2号被保険者数……9,901名
介護保険第2号被保険者たる被保険者数…6,400名
平均標準報酬月額……590,000円



タバコは血管をボロボロにする

タバコの害は肺がんだけではありません。
喫煙はさまざまな病気の引き金となります。
血管のダメージによる循環器疾患の他、呼吸器も危険にさらされます。
タバコの害を再認識しましょう。

タバコの害



厚生労働省「保健指導における学習教材集 D-32」より

喫煙は生活習慣病のリスクを高め、重症化させる

脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇する

タバコは血管を収縮させて血圧を上げるため、血管が弱くもろくなり、脳卒中（脳梗塞・脳出血など）や虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）のリスクが高まります。喫煙者に突然死が多いのはこのためです。

糖尿病の合併症のリスクが上昇する

タバコは血行を悪くするため、糖尿病の人が喫煙するとさらに血行不良を起こし、網膜症による視力障害や失明、腎症による人工透析、神経障害による足の壊疽や切断などの合併症を起こしやすくなります。

COPDは喫煙がおもな原因

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、進行すると呼吸困難が一生続く苦しい病気です。COPDの原因の90％はタバコで、喫煙者の20％が発症するといわれます。肺への空気の流れが制約されて空気の出入りがうまくいかなくなり、せき、たん、息切れなどから始まります。COPDを予防し、進行を止めるには禁煙が有効です。

禁煙にチャレンジしよう

喫煙は治療が必要な「ニコチン依存症」という病気で、
禁煙できないのは意思の強い弱いの問題ではありません。
専門的なノウハウを活用して、効率よく確実に実行することが禁煙成功のポイントです。
医療機関での禁煙治療には健康保険も適用されます。

効率的な禁煙のコツ

タバコが吸いたくなる場所や状況を避ける

外食時に禁煙席を選ぶ、コーヒーやお酒を控える、タバコを吸わない人と一緒に行動するなど、行動パターンを変えてみましょう。また、喫煙具(タバコ・灰皿・ライターなど)を置かない、喫茶店やパチンコ店などのタバコを吸いたくなる場所に行かないなど、環境を変えるのも効果があります。

タバコが吸いたくなったら別の行動をする

イライラしたり口さみしいときは、深呼吸をする、水やお茶を飲む、氷を口に含む、アメやガムを食べる、散歩や軽い運動をするなど、喫煙を他の行動に置きかえます。

周囲の人にサポートしてもらう

禁煙していることを伝えてタバコをすすめないように頼んだり、禁煙仲間とともに励まし合ったり、家族や同僚に禁煙持続を応援してもらうとよいでしょう。

禁煙補助剤を活用する

薬局で購入できるニコチンパッチやニコチンガムを使った禁煙も効果があります。

禁煙治療を受ける

一定の条件にあてはまれば、健康保険を使って3ヶ月間の禁煙治療を受けることができます。禁煙成功率が高い飲み薬を処方してもらうこともできます。

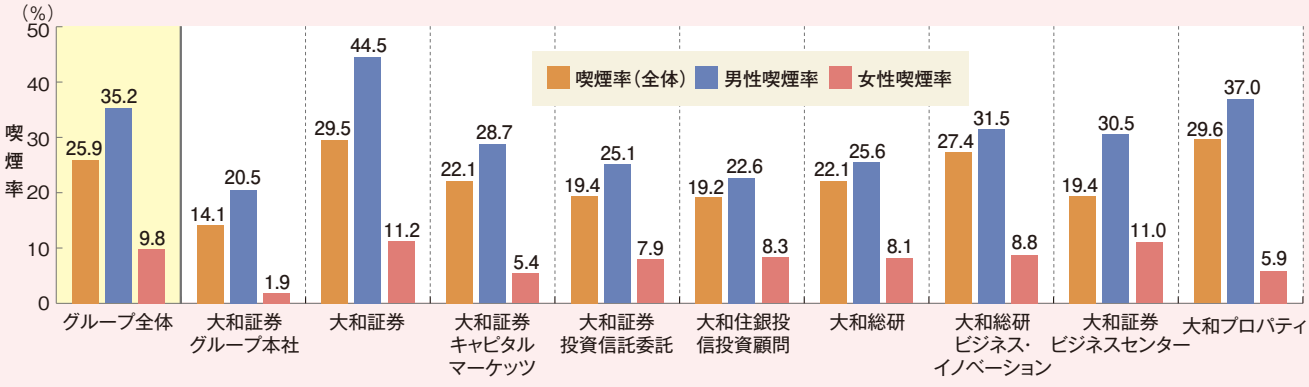
自己負担は、3割負担の場合、ニコチンパッチ治療で1ヶ月当たり約4,000円、飲み薬治療で約6,000円です。これからのタバコ代やタバコによる病気の医療費などを考えると、負担はわずかです。

日本禁煙学会ホームページ　http://www.nosmoke55.jp/

※禁煙治療を行っている医療機関が掲載されています。

■大和証券グループの喫煙率■

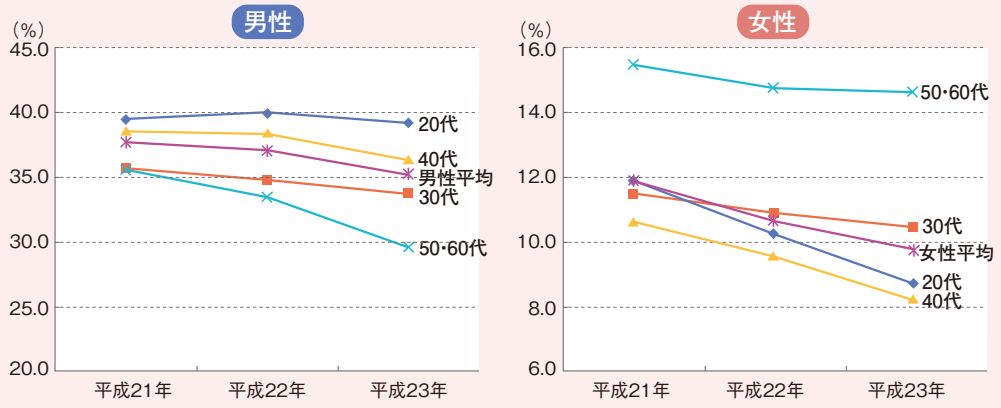
■平成23年事業所別喫煙率



●平成22年国民健康・栄養調査全国平均(除く70歳以上)

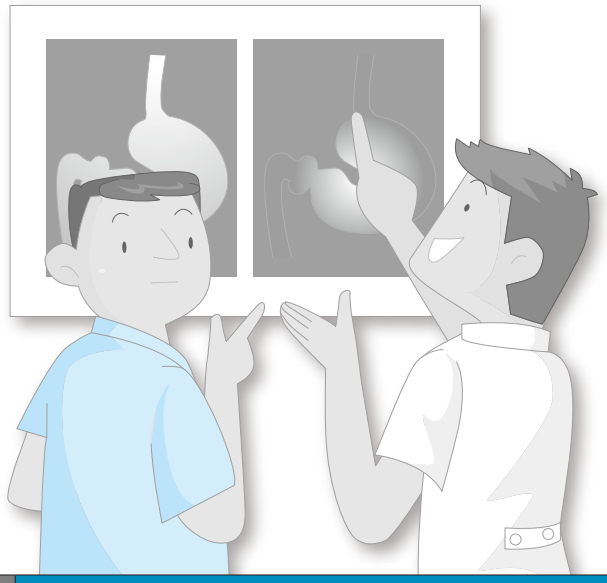
喫煙率	男性喫煙率	女性喫煙率
24.1%	40.9%	10.4%

■年代別喫煙率



ります

2月16日に開催された組合会において、平成5年4月から続いております現在の「人間ドック」の補助金制度の変更を決定しました。変更点は次のとおりです。



●変更点

	変更前	変更後
補助対象年齢	32 歳以上	35 歳以上※
オプションの補助	上限金額（5万円、婦人科有は5.5万円）まで補助。	オプションは本人負担とし、補助対象は各契約医療機関の標準検査のみとする（ただし、胃カメラおよび婦人科は従来どおり上限額までの範囲内で補助）。
受診医療機関	契約医療機関（全国462ヶ所）以外の任意医療機関も補助対象。	補助は契約医療機関に限る。補助は全て予約代行機関であるバリューHRを通して登録するものに限る。

※今年度は経過措置として、33歳以上（4月1日現在）とします。

●備考

❶補助の上限金額は従来どおり、5万円（婦人科有りは5・5万円）といたします。

❷新制度は今年度（実質は今年の9月1日）から適用いたします。

❸任意継続と特例退職の被保険者およびその被扶養者の補助対象となる受診医療機関の適用（契約医療機関に限定）は、平成25年4月から適用いたします。可能な限り今年度から契約医療機関で受診していただくようお願いいたします。

❹詳しくは7月に配布します「人間ドックの手引き」をご覧ください。

●変更の経緯

近年、健診のあり方が変わってきています。労働安全衛生法上、事業主には定期健診の実施が義務付けられている一方、健保組合には、平成20年度から40歳以上の役職員に対する特定健診の実施が義務付けられています。この特定健診および特定保健指導は、国民の死亡原因および医療費の上位を占める生活習慣病の予防のために導入された制度です。

一方、人間ドックは各健保組合の判断で実施していますが、その意味合いは変わってきています。生活習慣病の一つである「がん」の早期発見を目的とした「がん検診」の性格として位置づけている健保組合が大半であり、当健保組合も例外ではありません。

こうした状況において**当健保組合の財政が厳しい折、さらには「費用対効果」の側面から、保健事業費のかなりを占める人間ドックの補助制度を見直すことにしました。**

対象年齢とオプション（大半は画像検査と腫瘍マーカーを選択）は、効果という観点と「がん」の早期発見を考慮に入れた上で、専門家の意見を参考に変更しました。受診対象の医療機関に関しては、今後、契約医療機関との様々な交渉や契約の見直し等行っていくことを踏まえ、変更しました。

また、医療業界全体が従来の「治療のみ」から「予防」をも重視する方向にあります。そのため、**特定保健指導の対象者は、今年度より40歳から35歳に年齢を下げ、30歳代社員については、現状を踏まえ「発見」から「予防」に重点を移していきます。**

健診は受診して安心するだけでなく、異常が見つかった場合には、すぐに医療機関にかかり治療を行うことが大切です。

人間ドックが変わ

健保組合からのお願い

■バリューHRを通して必ず登録手続きを

今後は、補助は契約医療機関に限定させていただきます。受診する契約医療機関で予約した後、必ずバリューHRに登録し、「健康診断受診承認書」を受け取ってください。加入者の皆様には、7月に※「人間ドックの手引き」をお渡ししますので、内容を確認した上、予約・受診をお願いいたします。

※当健保組合のホームページでもご覧いただけます。

バリューHRの役割

当健保組合では、健診の予約代行業務を(株)バリューHRに委託しています。すなわち、当健保組合は(株)バリューHRに人間ドックの対象者のデータを提供し、バリューHRは加入者からの連絡(登録)を受けた上で、人間ドックの対象者であることを確認し、当健保組合に代わって契約医療機関との窓口となり、料金の清算業務、健診データの受取・入力業務を行っています。

■「人間ドックの手引き」で契約医療機関の確認を

ご自分が受診する予定の医療機関が契約医療機関であるか否か、受診前に必ず確認してください。

■受診は余裕をもって

特に役職員の方は、補助の対象期限となる1月末に慌てて受診するケースが毎年見受けられます。大半の役職員は5月に定期健診(特定健診)を受けられるため、半年後の11月頃に受診するのが理想です。

● 人間ドックの基本検査項目 ●

区　分	検査項目	検査目的および疑われる病気
身体計測	身長、体重、肥満度、BMI、腹囲	肥満度を調べる検査。**肥満症、メタボリックシンドローム**
生　理	心電図、心拍数	**不整脈、狭心症、心筋梗塞、心肥大**
	眼底、眼圧	眼球内の網膜とその血管、視神経、圧力を調べる検査。**緑内障、眼底出血、網膜剥離**
	血圧	**高血圧、低血圧**
	視力、聴力、呼吸機能(肺活量等)	呼吸機能検査ではCOPDなどを調べる。
X線・超音波	胸部X線	**肺がん、肺炎、気管支炎、肺結核、心肥大**
	胃部X線	バリウムを用いて食道・胃・十二指腸を調べる検査。**食道・胃がん、胃・十二指腸潰瘍、ポリープ**
	腹部超音波	肝・胆・膵・腎を調べる検査。**脂肪肝、肝がん、肝硬変、胆石、膵臓がん、尿路結石**
血液(生化学)	総蛋白、GOT、GPT、γ-GTP	肝機能を調べる検査。**肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害**
	総コレステロール、HDL、LDL、中性脂肪	血中脂質を調べる検査。**脂質異常症、動脈硬化**
	空腹時血糖、HbA1c	糖代謝を調べる検査。**糖尿病**
	尿酸	痛風は圧倒的に男性に多い病気。**痛風、腎炎、尿路結石、高尿酸血症**
血液(血液学)	赤血球、白血球、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板	**貧血、白血病、細菌感染、ウイルス性疾患、慢性肝疾患**
血液(血清)	梅毒反応、CRP	**梅毒、慢性炎症、感染症**
尿	蛋白、PH、尿糖、潜血、沈潜	**腎炎、膀胱炎、尿路結石、糖尿病(尿糖)**
便	潜血	**大腸がん、潰瘍性大腸炎、ポリープ**
問診	内科	病歴や生活習慣等を問診。

※□部分は、がんに関する検査項目です。
※各医療機関によって基本検査項目は異なります。
※婦人科には、オプションとして乳がんや子宮頸がんの検査があります。

定期健診（特定健診）が始まります

今年度もグループ役職員を対象とした定期健診（特定健診）が、連休明けから始まります。

役職員の被扶養者、任意継続、特例退職およびその被扶養者の方は、人間ドックと配偶者健診が定期健診および特定健診の役割をしており、今年度中に受診していただきます。

特定保健指導の実施

定期健診および特定健診の結果をもとに、今年度もグループ役職員を対象に特定保健指導を実施します。今年度は、生活習慣病の予防により注力するため、国が定めた対象年齢の40歳から35歳に下げ、7月より順次実施する予定です。

■特定保健指導の対象基準

健診結果と質問票から当てはまる項目をカウントし、保健指導のレベルを決定します。すべての方に、健診結果の見方などの情報提供を行うほか、「動機付け支援」レベルの方に、専門家が原則1回の健康支援、「積極的支援」レベルの方に、専門家が3ヶ月以上の健康支援を実施します。

※特定保健指導の基準は、メタボリックシンドロームおよびその予備群の基準とは多少異なります。

STEP 1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

❶腹囲	❷BMI	❸
男性85cm以上 女性90cm以上 の人	腹囲は基準値未満だがBMIが25以上の人 ［BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）］	❶❷以外の人

STEP 2 検査結果、質問票より追加リスクをカウント

❶血糖	❷脂質	❸血圧	＋ ❹喫煙歴
空腹時血糖100mg/dl以上または、ヘモグロビンA1c5.2%以上	中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満	収縮期130mmHg以上または、拡張期85mmHg以上	あり 左の❶～❸に1つ以上該当したときにカウント

STEP 3 ステップ1、2から保健指導レベルをグループ分け

STEP1で❶に該当した場合 ❶～❹のリスクの数が			STEP1で❷に該当した場合 ❶～❹のリスクの数が			
2つ以上	1つ	0	3つ以上	1～2つ	0	
積極的支援	動機づけ支援	情報提供	積極的支援	動機づけ支援	情報提供	情報提供

※服薬中の人は、特定保健指導の対象とはなりません。

できることから始めてみよう!

5～6月実施のグループ役職員向け定期健診（特定健診）は、受診後3週間～1ヶ月後に健診結果が各自に届きます。健診は受けるだけではなく、その後に活かすことが大切です。重症の方は受診して治療を行い、肥満等の予防が必要な方は、“できることから生活習慣の改善を始めてみよう”ではありませんか。

野菜不足を解消するコツ

ビタミン、食物繊維豊富で低カロリーの野菜はメタボ改善の強い味方。日本人に足りない野菜の量は約80g。もう一品、野菜の小鉢をつければクリアできます。

- ランチは野菜のとれる料理を選ぶ
- 付け合わせの野菜も残さずに
- 汁物は具だくさんに
- サラダよりおひたし
- 飲み会は鍋料理に
- おつまみは野菜ものもチョイス

外食が多くても太らないコツ

外食は一般的に高脂肪、高カロリー。「食べたい」「早い」「安い」で選ぶ習慣からヘルシーなものを選ぶ習慣をつけましょう。

- 一汁三菜の和風定食がおすすめ
- 肉より魚、揚げものより焼きもの、蒸しもの
- ラーメンライスよりタンメン
- おトクでも大盛り、おかわりはしない
- 不足しがちな野菜や乳製品はおやつなどで補う

夜遅い食事でも太らないコツ

仕事で遅くなるとどうしても食事時間が遅くなります。夜遅くたくさん食べるのは肥満のもと。夕方を2回に分けてとるのがポイントです。

- 夕方におにぎり、そばなどをとり、夜に野菜中心のおかずを食べる
- 2回で1食分のエネルギーになるように
- 2回目は家族の食事の半分をめやすに
- おなかが空いたらお菓子よりミルク

適度にお酒を楽しむコツ

アルコールは結構、高カロリー。飲み過ぎは肥満のもとになります。例えば、缶ビール1本のカロリーをウォーキングで消費するには30～40分もかかります。

- 量を飲んでしまう人は、飲む機会を減らす
- 休肝日を週に2日つくる
- おつまみは良質なたんぱく質&野菜メニュー
- 深夜まで飲まない
- 飲み過ぎたら、その週はなるべくたくさん歩く

ウォーキングを続けるコツ

ウォーキングがよいとわかっていても、なかなか続けるのは難しいもの。楽しくできる方法を見つけるとともに、ライフスタイルにうまく組み込むことも大切です。

- 通勤時間をウォーキングタイムに
- 歩数と体重を記録する

もっと楽に禁煙するコツ

タバコがなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気のため。意思の弱さが原因ではありません。医学的な手助けがあると禁煙成功率も高くなります。

- 禁煙外来や市販の禁煙ガム・ニコチンパッチを利用
- 吸いたくなったら氷を口に含む、深呼吸する
- 食事は禁煙席で。食べ終わったら早めに席を立つ
- タバコを吸わない人と一緒に行動する

高額療養費の窓口支払いが軽減されます

健康保険には、医療費が高額になったとき、ひと月の支払いが一定額を超えた分はあとから払い戻しを受けられる制度（高額療養費制度）があります。これまでは入院時のみ、窓口での支払いを一定額までにできる制度がありましたが、この4月1日から**通院時もできるようになりました。**

通院費用の負担が重いときは…

健保組合に限度額適用認定証の申請をしてください

健保組合に申請をすると、認定証が交付されます。

通院時・入院時での窓口負担を軽減できます

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、あとから払い戻しを受けることができますが、いったんは窓口で自己負担分（1～3割）を払わなければなりません。**「限度額適用認定証」は、健康保険組合に申請し発行される、窓口*での支払いを一定額までにできる証明書です。これまでは、入院時のみ適用されましたが、がん治療など、高額な通院費用にも対応できるように、通院時にも利用できるようになりました。**

入院用として、平成24年3月31日までに交付された認定証は、4月1日以降は通院でも使用できます（有効期限内まで使用できます）。

*医療機関、保険薬局、訪問看護指定業者
※70歳以上の方は、入院・外来とも自動的に自己負担限度額までの支払いとなりますので、申請の必要はありません。

▶1ヶ月当たりの自己負担限度額（70歳未満）

区　分	自己負担限度額
一　般	80,100円+（医療費−267,000円）×1%
上位所得者（標準報酬月額53万円以上）	150,000円+（医療費−500,000円）×1%
住民税非課税世帯	35,400円

当健保組合の付加給付

「限度額適用認定証」の適用範囲は、上記の自己負担限度額（法定給付）を超える部分のみです。当健保組合では法定給付とは別に、独自の付加給付分として、自己負担した金額が20,000円（同一月、同一診療期間内）を超えたとき、その差額分を還付します（ただし、500円未満不支給、100円未満切捨て）。

現住所が変わったら健保組合にも必ず届出を!

健保組合では、被保険者の住所管理を、事業主（会社）とは別に行っています。

グループ役職員の中には、SPIRIT等で会社に報告するだけで、健保組合にも変更が反映されると思われている方がいますが、健保組合には「保険証記載事項変更届」を事業主（会社）経由で健保組合へ提出する必要があります。届出がないと、健保組合からの重要なお知らせ等が届かないこともあります。今年度の「人間ドックの手引き」はご自宅に郵送する予定ですので、**住所変更をされていない方は、必ず健保組合に「保険証記載事項変更届」の提出をお願いします。**

検認（被扶養者確認調書）のご協力をお願いします

過去に扶養者認定を受けた方でも、その後、就職や結婚、さらに収入が変化することで、扶養認定の基準からはずれる場合があります。このため、当健保組合では、正確な扶養状況を確認するため、今年度中に検認（被扶養者の所得証明、仕送りの証明等の必要書類の提出による認定調査）を実施いたします。この検認は健保組合が適切な運営を行うため、法令等により実施を義務付けられているものです。ご協力をお願いいたします。

被扶養者とは？

健保組合（保険者）の加入者には、健康保険料を納めて健康保険に加入している被保険者と、被保険者の収入によって生計をたてている被扶養者（家族、親族等）がいます。被扶養者は保険料を納める必要はありませんが、被保険者と同様の付加給付を含めた給付や保健事業等（当健保組合の場合には人間ドック等）を受けることができます。これら給付や保健事業等にかかる費用は、被保険者の皆様から納付していただいた保険料の中から拠出されます。そのため、被扶養者と認定されるには単に家族や親族というだけでなく、法律等で定められた一定の基準を満たしていただく必要があります。

被扶養者の基本的な基準

被扶養者は、主として被保険者の収入により生計を維持されていること

- 被扶養者の収入が年130万円未満（60歳以上の方、障害者の方は年180万円未満）で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること
- 被扶養者が被保険者と同一世帯でない場合は、被保険者が被扶養者となる方の収入以上かつ定期的な仕送りをしていること（銀行振込みの控え等、仕送りの証明が必要）
- 被扶養者が被保険者の3親等内の親族であること（同一世帯が必須な親族もあります）

上記の基本的な条件のほかにも、被保険者との関係等により様々な条件があります。詳しくは当健保組合に電話等でお問合せください。

「生計を維持」とは

被扶養者の生活が被保険者の資金援助によって成り立っていて、その金額が被扶養者自身の収入以上であることを指します。被扶養者自身の資産や収入で生活が賄える状況であったり、小額の支援の場合には「生計を維持」とはみなされません。

育児のこと　介護のこと　病気の悩み　職場の悩み

こころとからだの電話相談

ご存知ですか？

みなさんは、健康、医療、介護に関して無料で電話相談を受けられる「こころとからだの電話相談」があるのをご存知でしょうか？

当健保組合では平成18年12月より(株)法研に業務委託することで、全加入者(グループ役職員、任意継続、特例退職の被保険者および被扶養者)の、こころ(メンタルヘルス)の相談とファミリー健康相談を無料にて行うことができる態勢を敷いています。周囲の人にはなかなか相談できないことや、専門的な知識が必要なことに関して、ご自身のことはもとよりご家族やご両親のことについて、お気軽に相談されてみてはいかがでしょうか。

24時間・年中無休
通話料・相談料無料※・プライバシー厳守

0120-922078

携帯・PHSからも無料で
利用できます
当健保組合専用ダイヤル

※面接によるカウンセリングについては下記をご覧ください。

docomo・WILLCOM用　au・SoftBank用

音声による案内(相談センター)

↓

希望の相談サービスの番号をプッシュ

❶電話による健康相談
❷面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約窓口
❸電話によるメンタルヘルスカウンセリング
❹電話によるメンタルヘルスカウンセリングの予約窓口
❺ベストドクターズ

1 電話による健康相談
24時間・年中無休

「ファミリー健康相談」と称して、相談員(保健師、看護師、栄養士)が、ご自身やお子さん等のご家族の健康(運動や食事等)、病気、介護等の相談を受けます。

2 電話および面接によるメンタルヘルスカウンセリング
10～22時(日・祝日除く)

相談員はメンタルヘルスカウンセリングの専門員である臨床心理士が行います。面接の場合は長期にわたる1対1も可能ですし、相談者のプライバシーは厳重な管理のもと行います。面接会場は全国に122ヶ所あります。

※被保険者・被扶養者とも、年度内5回まで無料。6回目からは有料となります。

3 ベストドクターズ
10～22時(日・祝日除く)

病気の種類によっては、医師の力量によって生死を分けることもあります。現在の治療方法に不安がある場合など、他の優秀な医師を紹介する窓口です。

相談できる方

当健保組合に加入されている全ての方が対象となります。電話ではお住まいの都道府県と年齢を確認しますが、お名前はお聞きしません。電話受付者はフリーダイヤル番号により当健保組合の加入者であることを認識します。

メンタルヘルスカウンセリングはご自身による相談に限りますが、健康相談は当健保組合に加入されていない方に関する相談も可能となっています。

こんなことが相談されています

39歳女性（1歳のお子さんの相談）

熱でけいれんを起こしているが、もしかしてインフルエンザではないか。

31歳女性（1歳のお子さんの相談）

夜中吐いて緩い便をした。ロタウィルスにかかったのではないか。

28歳女性（8ヶ月のお子さんの相談）

鼻が詰まって苦しそう、どう対処したらいいのか。

63歳男性（ご自身の相談）

坐骨神経痛で動けないがどうやって受診したらよいか。

60歳女性（ご自身の相談）

耳鳴りで耳鼻科を受診したが異常なし。他には何科に行ったらよいか。

68歳男性（ご自身の相談）

将来、パーキンソン病が心配。かかる予測はできるのか。

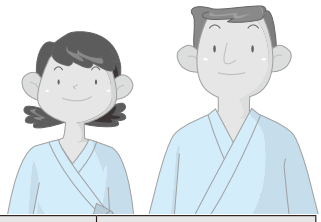
35歳女性（ご自身の相談）

うつ病で休職中だが復職が近くて不安。話を聞いてほしい。

30歳女性（ご自身の相談）

心療内科を受診したいが、評判の良い病院を教えてほしい。

平成24年度 健康増進プログラム（保健事業計画）



事業	実施時期	対象	対象年齢	利用料および補助金額	主催
定期健診（40歳以上は特定健診兼）	5～6月	役職員	－	－	総合健康開発センター（健康保険組合）
人間ドック	9～翌1月末	役職員	33歳以上	上限50,000円、婦人科検診有は上限55,000円補助。ただし、胃カメラを除くオプションは個人負担	健康保険組合
人間ドック（特定健診兼）	9～翌3月末	役職員の被扶養者	33歳以上		
人間ドック（特定健診兼）	4～翌3月末	任継・特退の被保険者および被扶養者	33歳以上		
乳がん・子宮頸がん健診	9～翌1月末	女子役職員	33歳未満	全額補助	
被扶養者健診（生活習慣病健診）	9～翌3月末	役職員の配偶者	33歳未満	上限25,000円、婦人科検診有は上限35,000円補助	
		配偶者以外の被扶養者	39歳以上		
インフルエンザ予防接種	10～翌1月末	全加入者	－	上限3,000円補助（年度内1回）	
生活改善プログラム	7月	役職員	－	－	総合健康開発センター
禁煙キャンペーン	5～7月	役職員（喫煙者）	－	－	総合健康開発センター
ウォーキングイベント	3～5月 9～11月	役職員	－	－	健康保険組合
特定保健指導	7～翌4月	役職員	35歳以上	－	健康保険組合（一部は総合健康開発センター）
こころとからだの電話相談	－	全加入者	－	相談料・通話料無料メンタルヘルスの面接は年度内5回まで無料	健康保険組合
出産・育児コンシェルジュ	－	妊娠中または出産後の全加入者	－	全額補助	
介護教室	－	役職員および配偶者（ただし被扶養者に限る）	－	利用料3,000円	

※上記スケジュールは予定であり、今後、変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。
※上限補助金額は税込み。
※上記の表記において、任継は任意継続、特退は特例退職を表しています。
※年齢は4月1日現在基準です。

ぜったいお得なジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品が安い「ワケ」

新しい医薬品の開発には、ふつう承認されるまでに10年以上の期間と数十億円にものぼる莫大なコストがかかります。

新薬の特許が切れて製造されるジェネリック医薬品は有効性や安全性の認められた成分で製造されるので、先発医薬品に比べて承認の期間も短く、開発にかかるコストが安くすみます。そのため、厚生労働省が定めている薬の価格が先発医薬品の20～80％ぐらいに設定されているのです。

ジェネリック医薬品の最大のメリットは、この低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶと私たちが負担する薬代が安くなるのです。とくに、高血圧、脂質異常、糖尿病など慢性的な病気で長く使う薬ほどその差額は大きくなり、家計の負担を減らすことができます。

厚生労働省も平成24年度までに数量シェアを30％以上にすることを目標にかかげ使用促進策に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品は診療報酬改定により、平成24年4月から、より使いやすくなりました

●薬局でジェネリック医薬品の情報がもらえます

病院で薬をもらうとき、薬局でジェネリック医薬品の価格が書かれた文書（ジェネリック医薬品差額通知）がもらえるようになりました。

それを見れば、これまで使っていた先発薬とジェネリック医薬品の価格の違いがすぐわかりますので、医師や薬剤師にジェネリック医薬品への変更についても相談しやすくなります。

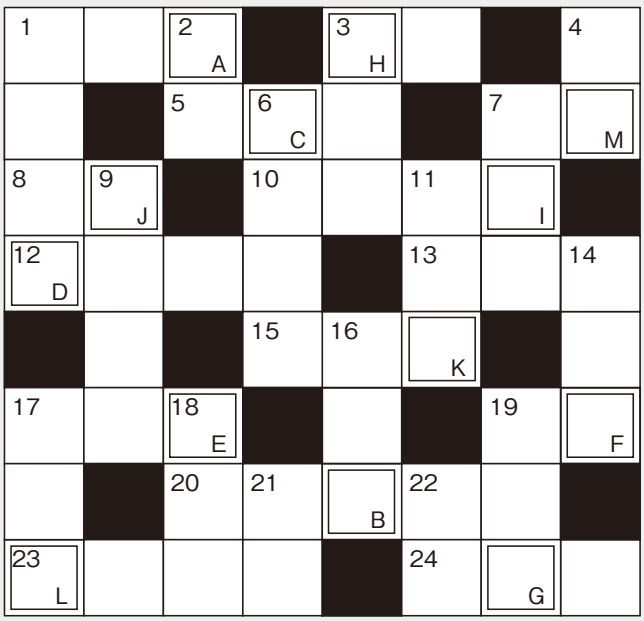
●処方せんの「ジェネリック変更不可」欄が改善されます

これまでは処方せんのジェネリック医薬品への「変更不可」欄は、医師が署名をすると全ての薬が変更不可となる形式でした。今回の改定により、個々の薬で変更ができるように改善されました。そのため、今まで変更できなかった薬が使うことが可能となります。

また、医師の処方せんの発行は、これまで商品名を指定する銘柄別の処方が主流でしたが、成分名で医薬品を処方する一般名による処方が推進されることになりました。これにより、薬局では先発薬と同じ成分のジェネリック医薬品への切り替えがより簡単にできるようになります。

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A～Mの13文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

1 金閣寺を建てたのは○○○○義満
2 私、お酒がまったく飲めないんです
3 お灸の「もぐさ」はこの植物
4 山梨県の旧国名
6 ヒヒーン、出身は北海道
7 カメとカッパ、コレつながり
9 半蔵や佐助が有名
11 ⇔決算
14 「神曲」の作者、イタリアの詩人
16 版画を刷るとき、コレでゴシゴシ
17 世界初は英国のペニー・ブラック
18 佐渡へ佐渡へ♪となびくもの
19 晩成なる器
21 小さくて料金も安いホテル
22 あいあいあり、三度あり

ヨコのカギ

1 やがて白馬になる毛色
3 ～恋しかるべき○○の月かな／三条院
5 否応なく親に似る
7 滝をのぼって龍になる
8 ビーチでVサイン?
10 隣はタキョウ
12 西部劇に登場。早撃ちが自慢?
13 ドレッシングで
15 千両箱にザクザク
17 お椀やカップを数える単位
19 殺陣の読みは?
20 作者来店、本に署名する催し
23 人事異動で九州支店へ
24 川で見つかり、ゴールド・ラッシュ!

ヒント ○○○○○○○○○○○○○証で病院での支払いがラクになる!?

答え

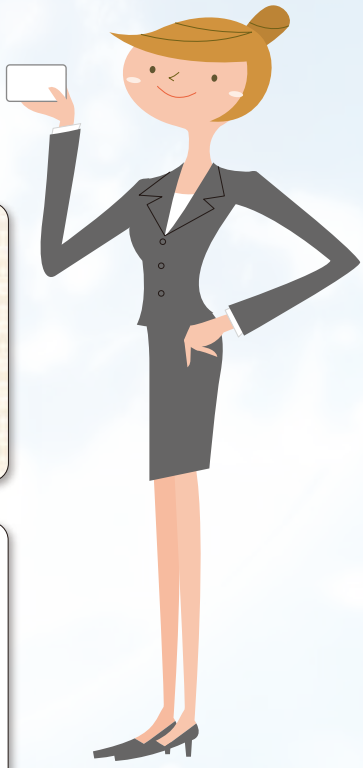
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

答え　ケンコウショウメイショ

5月下旬～6月

新しい健康保険証を配布します

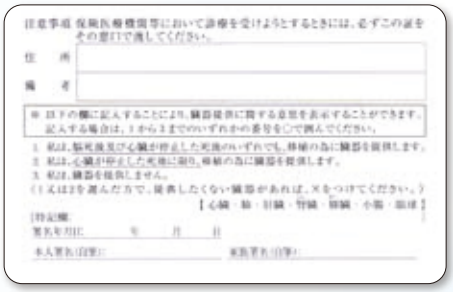
健康保険法施行規則等の一部改正により、被保険者証（保険証）が変わります。5月から随時、事業所ごとに新しい保険証を配布いたします。新しい保険証が届いた後に、現在お手元にある保険証を事業所ごとにご返却ください。



役職員・任継（被保険者）用

特退（被保険者）用

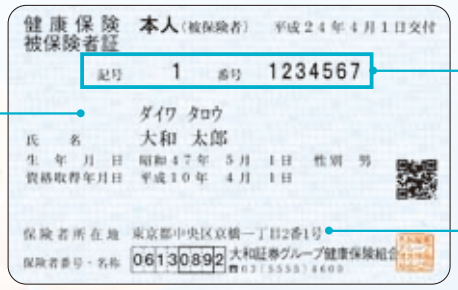
被扶養者用



裏面（共通）

■変更点

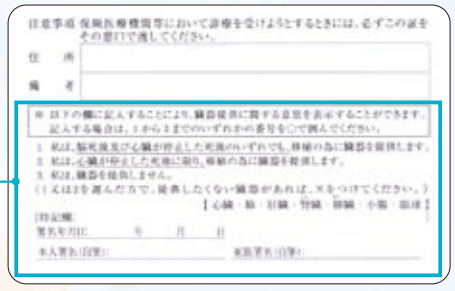
❶役職員の写真が廃止になります
任継、特退の方は従来どおりです。



❷保険証に記載される記号と番号が変更になります
任継、特退の方は従来どおりです。

❸事業所名（所属会社）および事業所所在地の記載が削除されます
当健保組合の名称と所在地のみとなります。任継、特退の方は従来どおりです。

❹裏面に臓器提供意思表示欄が掲載されます
記入は任意で記入を義務づけるものではありません。目隠しシールが必要な方は、当健保組合にお問い合わせください。



お願い

- 新しい保険証が届いた後、現在の保険証は事業所を通じて、家族分を含めての返却をお願いします。
- 任意継続および特例退職の方は、被扶養者と合わせて同封の返信用封筒にて、当健保組合にご返却ください。
- 昨今、保険証を紛失するケースが増えています。紛失しないようお願いします。また、仮に紛失した場合には、警察署への届けと健保組合への迅速な一報をお願いします。

大和証券グループ健康保険組合　〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号　TEL.03-5555-4600　FAX.03-5202-2018