

# けんぽだより

秋  
2014

第11号



## \* CONTENTS \*

- 平成25年度決算をお知らせします
- 家計も助かる医療費節約術
- 平成25年度生活習慣見直しプログラムの実施結果
- 特定保健指導でメタボ撃退インタビューvol.5
- けんこう病院食めぐり 東京衛生病院
- 温泉で元気になろう マホロバ・マインズ三浦
- 「データヘルス計画」について
- ハイリスクマネジメント 高血糖を放置するとどうなる!?
- 健康保険と各種施術
- 平成26年春のウォーキングチャレンジの実施結果について
- 人間ドック、乳がん・子宮頸がん検診が始まります

本誌は、ご家庭の皆様にもご覧いただけるような内容になっております。ぜひご家庭へお持ち帰りください。

大和証券グループ健康保険組合

<http://www.daiwakenpo.jp/>

ユーザー名 06130892 パスワード daiwa

本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

# 決算をお知らせします

当健康保険組合の平成25年度決算が去る7月11日に開催された組合会において承認され、決定いたしました。

## 平成25年度は黒字決算に転換

平成25年度は、保険料率を改定したこと、証券市場の活況により賞与額が増加したこと、前年度の赤字決算から19億8,441万円の黒字決算に転換しました。この結果、25年度末の別途積立金は38億円、財産合計額は約56億円になりました。

主要項目をみていくと、収入では保険料収入が前記の要因により前年度比約25億円増加した一方、支出では前期高齢者納付金や後期高齢者支援金等の納付金も同3億円近く増加しました。また、保険給付費は同約8,400万円の減少、保健事業費も人間ドックの対象年齢を34歳に繰り下げたことから同約4,300万円減少しました。

## 財政状態は改善するも、納付金負担増は継続する見込み

以上の通り、当健康保険組合の財政状態は前年度と比較すると大幅に改善しました。しかしながら、磐石の状態

というわけではありません。この「けんぼだより」で繰り返しお伝えしているように、前期高齢者・後期高齢者の医療費が毎年約1兆円規模で増加しており、今後も納付金は着実に増加していくことが見込まれております。

また、新聞報道の通り、後期高齢者支援金の計算方法を総報酬割に変更することが議論されております。これが実現すると当健保組合の納付金負担額は大幅に増加することになり、再び赤字決算を余儀なくされる可能性があります。

さらに、平成27年度よりデータヘルス計画の実施が求められており、保健事業費も一定の支出が必要となります。当健保組合では、効率的な保健事業の実施に努めてまいりますが、皆様におかれましても、ジェネリック医薬品の使用、不要不急の時間外受診を控える等、引き続き保険給付費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

### おもな収入

#### ● 保険料収入

被保険者の皆様(グループ役員、任意継続被保険者、特例退職被保険者)と事業主から納めていただいた保険料です。

#### ● 国庫補助金収入

特定健診・特定保健指導の実施等において、国に代わっての健保事務執行に対する補助金です。

### おもな支出

#### ● 保険給付費

加入者皆様の医療費(健保組合負担は通常7割)のために支払った費用です。法令に基づいて支払った「法定給付費」と、当健保組合独自の規程に基づいて支払った「付加給付費」があります。

#### ● 納付金

後期高齢者支援金(75歳以上)、前期高齢者納付金(65～74歳)、退職者給付拠出金(グループ役員以外の60～64歳)の合計額です。ともに、当健保組合に加入している方以外の国民健康保険や、後期高齢者医療制度に加入している方の医療費に充当されています。

#### ● 保健事業費

特定健診(40歳以上)・人間ドックや被扶養者健診を始めとした各種健診、特定保健指導、インフルエンザ補助金、保養所の補助金等、当健保組合加入者皆様の疾病予防や健康づくりのために使われた費用です。

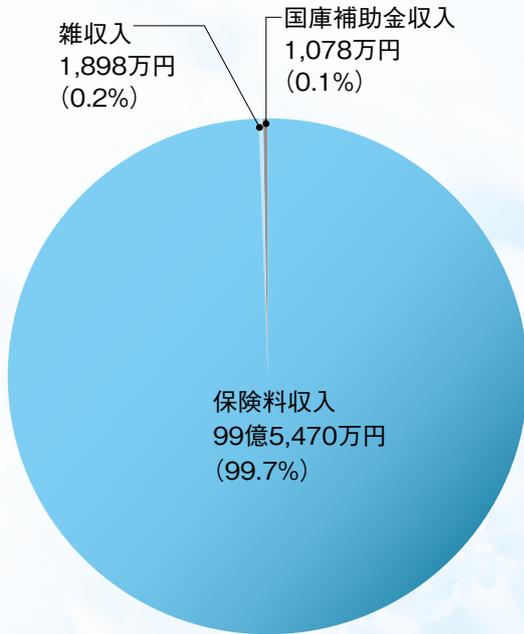
経常収支差引額  
19億8,441万円

経常支出  
80億237万円

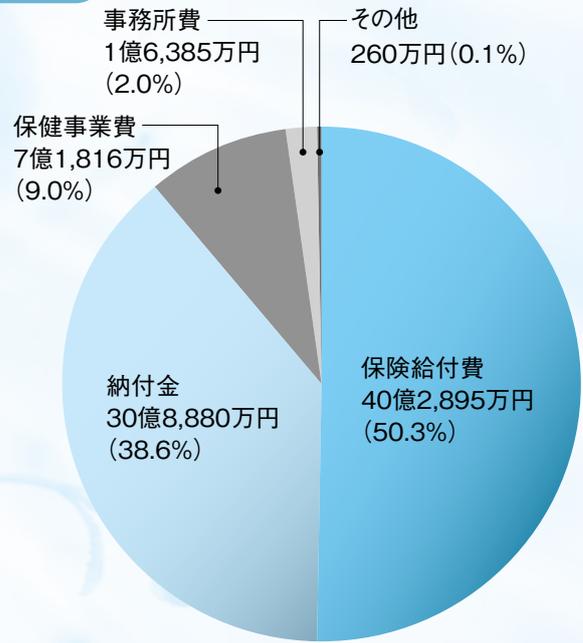
経常収入  
99億8,678万円

# 一般勘定 (健康保険)

## 収入



## 支出



### 決算の基礎数値(一般勘定)

総加入者数	28,911名
被保険者数	14,303名
平均標準報酬月額	488,608円
被保険者平均年齢(特退退職被保険者除く)	39.29歳
健康保険料率	85/1,000

### ●財産保有状況

(一般勘定)	
準備金	17億9,400万円
別途積立金	38億0,000万円
その他財産	2,529万円
合計	56億1,929万円
(介護勘定)	
準備金	2億5,000万円

# 介護勘定

収入合計  
7億5,805万円  
※支出合計  
5億8,409万円  
収入支出差引額  
1億7,396万円

### 決算の基礎数値(介護勘定)

第2号被保険者数(40~64歳)	9,834名
第2号被保険者たる被扶養者数	6,415名
平均標準報酬月額	605,871円
保険料率	11/1,000

※介護納付金の金額です。



# ジェネリック医薬品を 使ってみよう

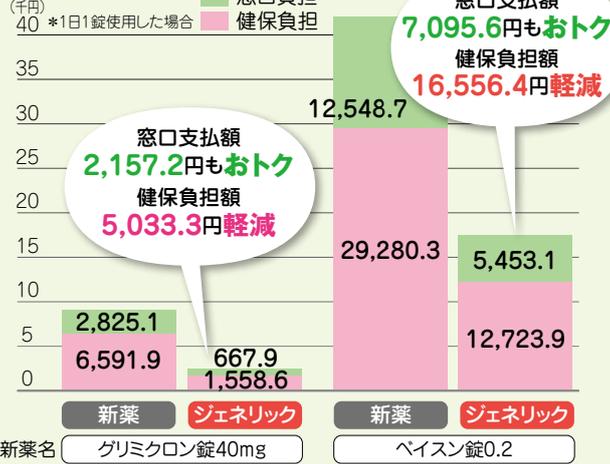
ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれ、先に開発された「新薬」の特許期間が切れたあとに、新薬と同じ有効成分を配合して製造・販売される医薬品です。研究・開発費が少なくて済むため、新薬よりも安価となっています。そのため、ジェネリック医薬品に切り替えると、窓口での負担が減ると同時に、健保組合の負担も軽減できます。

## ジェネリック医薬品を使うには

処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。短期間、ジェネリック医薬品を試せるよう、新薬との分割調剤も可能ですので、薬剤師に相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品はすべての新薬に対応しているわけではありません。病状や体質などにより使えないケースがあります。医師や薬剤師とよく相談しましょう。

## ●糖尿病の新薬とジェネリック医薬品の比較(年間)



# ハシゴ受診は やめよう

治療方針や診断に納得できないからと、いくつもの病院を回ると、同じような検査や投薬が繰り返され、医療費がかさむだけでなく、からだにも良くありません。まずは信頼できるかかりつけ医を持ち、必要に応じて専門医などを紹介してもらうことが大切です。また、医療の現場では、セカンド・オピニオンを求めることは、主治医と患者の信頼関係の構築にプラスになるものとして捉えられており、セカンド・オピニオン専門外来を開設している病院もあります。

健保連の病院検索サイトでセカンド・オピニオンを実施している医療機関を検索できます。

ぼすぴたる 検索

子どもの医療については自治体で助成を行っているところがあり、医療機関の窓口でお金を支払う必要がなくなったり、わずかな負担で済むようになっていきます。しかし、かかった医療費のうち、自己負担分(2割または3割)についてのみ助成する制度なので、残り8割または7割については、通常の受診と同様、健保組合が負担しています。健保組合の医療費が多くなれば、皆様の保険料にも影響するので、安易な受診は控えましょう。

# 子どもの医療費が 無料でも 安易な受診は×



## 🚭 思い切って禁煙してみよう

タバコを吸う人は吸わない人と比べ、メタボや糖尿病など生活習慣病にかかりやすいため、将来の医療費がかさむ可能性が高いと言えます。また、毎日1箱(430円)のタバコを吸っている場合、1年で156,950円、5年で784,750円がタバコ代としてかかっていることになります。この機会に禁煙して、健康とお金を手に入れませんか?一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

平成25年度

# 生活習慣見直しプログラムの実施結果

既に皆様のお手元には、春の定期健康診断の結果が届いていると思います。健診結果は昨年と比較して改善されていきましたか？

平成23年度から本格的に実施してきた特定保健指導ですが、それ以降、対象者の年齢を35歳に引き下げたり、非肥満の方や服薬中の方に対する支援を導入するなど、内容が「メタボ予防」だけではなくなったことから、名称も「生活習慣見直しプログラム」に変更しました。今年度については現在実施中ですが、継続的に肥満傾向にある方や健診結果を総合的に判断して、リスクの高い方に対する支援を追加しています。

今回、今まで実施してきた生活習慣見直しプログラムの効果を検証してみました。なお、検証の対象項目は一番分かりやすい体重としています。

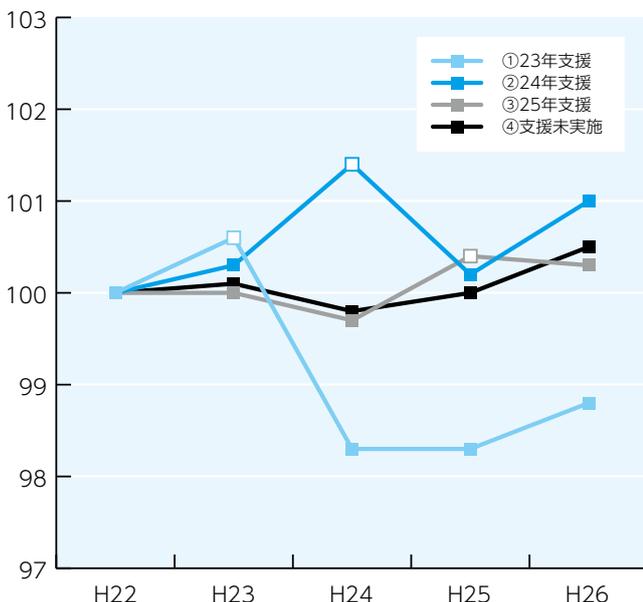
下のグラフは、平成23年度に支援を受けた社員(①)、平成24年に初めて支援を受けた社員(②)、同じく平成25年に初めて支援を受けた社員(③)、いずれの年にも支援を受けていない社員(④)の4グループに分け、経年で平成22年度からの体重を集計したものです。

各グループの数値は、5年間数値のある方を集計しており、人の出入りがなく全期間同じ集団による集計となります。集計対象者の年齢は、③のグループを考慮して昨年の健診時35歳以上の社員としました。

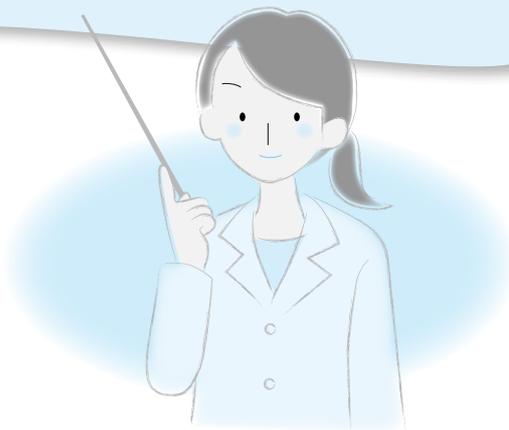
支援を受けたことのない④のグループは、加齢と共に体重が増加傾向であることがわかります。一方で、①から③のグループは指導を受けた後の翌年には見事に体重が減少しています。当該プログラムの実施効果が出ていると言えそうです。また、体重の減少後、再び増加していますが、実施時の体重を超えてはいないので、この点でも効果ありと言えそうです。

過去に支援を受けた方は、その時の目標を思い出していただき、生活習慣見直しの継続をお願いします。

■支援実施後の体重の変化(平成22年基準)



注)平成22年を100としてグラフ化。白抜きのマーカーの年に支援を実施。



(単位:kg)

	H.22	H.23	H.24	H.25	H.26
①23年支援	77.3	77.8	75.9	76.0	76.3
②24年支援	75.9	76.1	76.9	76.0	76.6
③25年支援	70.0	70.0	69.8	70.3	70.2
④支援未実施	60.9	61.0	60.8	60.9	61.2



特定  
保健指導で

# メタボ 撃退



インタビュー  
vol.5

今回は、昨年初めて特定保健指導の対象者になった方のうち、大きな改善を図られた方にインタビューをしました。食事面の改善を中心にして成功された方で、ご家族のサポートが不可欠であると話されていました。

野菜を多く取る食事に変え、朝食を習慣化することで減量に成功

## 佐々木隆行さん

(大和総研・運営統括部・上席課長代理)

支援判定

積極的支援 (BMI 25以上、脂質、血圧の2項目が該当)

保健指導の成果

10kg以上の減量に成功し、殆どの数値が基準内に



— 特定保健指導を受ける前までの生活はどのような状況でしたか？

残業が多いため夕方に二度軽く食べて、就寝前に晩御飯をしっかりと食べていました。そのため朝は胃の調子が悪く、朝食は基本的に食べていないような状況でした。

— 特定保健指導を受ける前の特定健診結果を見てくださいましたか？

30歳過ぎたあたりから体重が毎年5kgくらいコンスタントに増え続け、健診の数値も悪くなってきたので、生活の改善の必要性を感じていました。実際、保健指導を受ける前も食べる量を自分なりに抑制したことはあります。ただ、3kgくらいはすぐ落ちるのですが、それから暫くして変化しなくなり、そのうち体重が元に戻るといったことを何回か繰り返しました。

— 特定保健指導の面接において、どのような目標を立てましたか？

BMIをメタボ判定基準以下の25未満にするために、10kg減量を目標に設定しました。通勤時間や休日の過ごし方から運動面はこのままが良いというところで、食事面の改善を中心に取り組むことになりました。

— 6ヶ月間具体的にどのような取組みを行ったのでしょうか？

夕方の間食をしないこと、夕食のご飯の量を減らすこと、必ず一定量のサラダを食べること、朝ごはんを食べることなどです。サラダは、毎日サラダボール一杯食べました。そういう意味では、家族からのサポートがあつて初めて取り組めたことですので、家族に感謝しています。朝ごはんは、具体的な内容等の指導はなく、習慣化が重要であると重ねて言われました。

— 取組みの手ごたえはいつ頃から感じましたか？

2ヶ月目からです。最初の半月で3kg体重が減った後、例のごとく停滞しました。ところが2ヶ月目から、停滞期を抜けて月に2kgのペースで減量できるよつになりました。今回は保健指導という強制力があつたので、諦めずに壁を乗り越えることができましたと思います。

— 現在の状況はいかがですか？

現在は自然体で生活していますが、減量時の体重を維持しています。具体的にいえば、サラダを食べること、朝食をとることは継続していますが、量を減らすこと、間食を控えることまではしていません。



# 東京衛生病院

「病院食はおいしくない」。そんな印象をくつがえす病院が増えていきます。健康を保つためには、栄養面だけに目を向けるのではなく、「おいしい」「楽しい」といった心の満足も大切。このシリーズでは、おいしくてヘルシーな病院食を紹介します。

## ベジハンバーグ

164kcal  
塩分1.3g

### 材料(2人分)

高野豆腐	1・1/3枚	なたね油	適宜
ひじき水煮	15g	砂糖	小さじ2
にんじん	1cm	醤油	小さじ2
玉ねぎ	1/10個	片栗粉	適宜
れんこん	小1/3節	水	大さじ3
卵	1/2個弱	南瓜	2切れ(薄切り)
A 牛乳	大さじ1弱	クレソン	適宜
パン粉	大さじ1~2		
塩	少々		

### 作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、水をきり、みじん切りにする(あればフードカッターを使う)。ひじき水煮は水を軽くきる。にんじん、玉ねぎはみじん切り、れんこんはすりおろす。
- ②ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、2等分して小判形に成形する。
- ③フライパンになたね油を熱し、②を弱火でじっくり焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。
- ④タレをつくる。砂糖・醤油・水を入れて熱し、倍量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑤付け合わせの南瓜は電子レンジで加熱し柔らかく、クレソンは洗って、葉をちぎっておく。
- ⑥器に③を盛り、④のあんをかける。最後に⑤の野菜を添える。

野菜のグリル。1食の中で焼く・煮る・蒸すなど調理法に変化をつけると、食感の違いが楽しめます。



酢のもので海藻類を積極的にとりましょう。

フルーツで季節感を演出します。

玄米ごはんは150g。白米と比べ栄養や旨味がたっぷりです。

色鮮やかな冬瓜ガラスあんかけ。なめらかな口当たり。

サラダは2種のトマトを和風のドレッシングで。

カルシウムやイソフラボンを多く含む高野豆腐を肉の代わりに。

568kcal  
塩分2.9g

当院では、植物性食品を中心とした食事に卵と乳製品を加えた「穀菜果食(卵乳菜食)」を提供しています。栄養的にも大変優れたこれらの食事を紹介する減量講座は、毎回ご好評いただいております。穀菜果食は、生活習慣病の予防や改善に役立つだけでなく、美容効果や、植物性食品を多くとるために気持ちが穏やかになるというメリットもあるので、どなたにもおすすめです。 東京衛生病院 東京都杉並区天沼 3-17-3

東京衛生病院  
栄養科  
西村 真理子先生  
志村 良子先生





誰もが無理なく楽しく健康増進できる!!

# マホロバ・マインズ三浦 ウェルネスクラブ

〒238-0101 神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231

**交通** ● 京浜急行線三浦海岸駅より徒歩約5分  
● 横浜横須賀道路佐原ICより車で約15分

## 温泉で 元気になろう

### 温泉利用型健康増進施設



温泉利用型健康増進施設には、温泉医学の最新の知見に基づく治療法を応用した温泉設備と適切な有酸素運動などができる設備があり、健康運動指導士、温泉利用指導者といった専門スタッフが常駐しています。安心して健康づくり、生活習慣病の予防ができる施設として注目されています。

地下1500mから湧き出る天然温泉を利用した広々としたクアパークでは、ジャグジー、打たせ湯、気泡浴など多彩な温浴施設で心身を癒やすことができます。

温水プール、トレーニングジムもあり、インストラクターの指導により様々な運動プログラムに参加できます。

どう  
いう  
施設?

泉質は?

ナトリウム-塩化物強食塩泉(弱アルカリ性 高張性 低温泉)

効能は?

神経痛 筋肉痛 五十肩 関節のこわばり うちみ くじき  
慢性消化器病 冷え性 病後回復期 疲労回復 きりきず  
やけど 慢性皮膚病



#### 温泉利用指導者 Uさんに聞く

#### 温泉利用型施設のメリット



温泉の正しい使い方を  
指導します

施設を利用した  
健康づくりなどの  
アドバイスを  
行います

**Q** この施設のいちばんの特色は何ですか?

**A** 当施設には管理栄養士が常駐していますので、いつでも食生活についてのご相談をお受けしています。また、健康運動指導士もおりますので、トレーニングジムでは「バイクは何分位こいでみましょう」など皆様の体の状態に合わせた運動処方により健康づくりをサポートしています。

この施設は、三浦半島では最長の三浦海水浴場がすぐ近くです。ぜひ、浜辺で海からの潮風と波の音を感じてください。

**Q** 医療費控除の対象になると聞きましたが?

**A** たとえば、手や足などにケガをされて近くの整形外科の医師に診断を受け、その医師の判断で「これからは温泉療法で治しましょう」と方針が決まりましたら、私どもに連絡してください。施設近くの温泉療法を指示できる医師をご紹介します。

その医師により作成された「温泉療養指示書」に従って、私どもの指導により1カ月に最低7回ほど当施設を利用していただきますと、かかった費用が医療費控除の対象となります。

#### ■厚生労働大臣認定 温泉利用型健康増進施設とは…

厚生労働省が定める一定の基準を満たし、温泉を利用した健康づくりを図ることができる施設のことを「温泉利用型健康増進施設」といいます。厚生労働省から認定された施設であることの証明として、それぞれの施設にはマークが掲出されているので、安心して利用できます。なお、施設を利用して温泉療養を行い、要件を満たしている場合には、施設の利用料金、施設までの往復交通費について、所得税の医療費控除を受けることができます。

# 「データヘルス計画」 について

## 実施の背景

### 「国民の健康寿命が延伸する社会」をめざして

アベノミクスの「第三の矢」である成長戦略に当たる「日本再興戦略」のなかで、「健康・医療戦略」は、重点事項とされています。

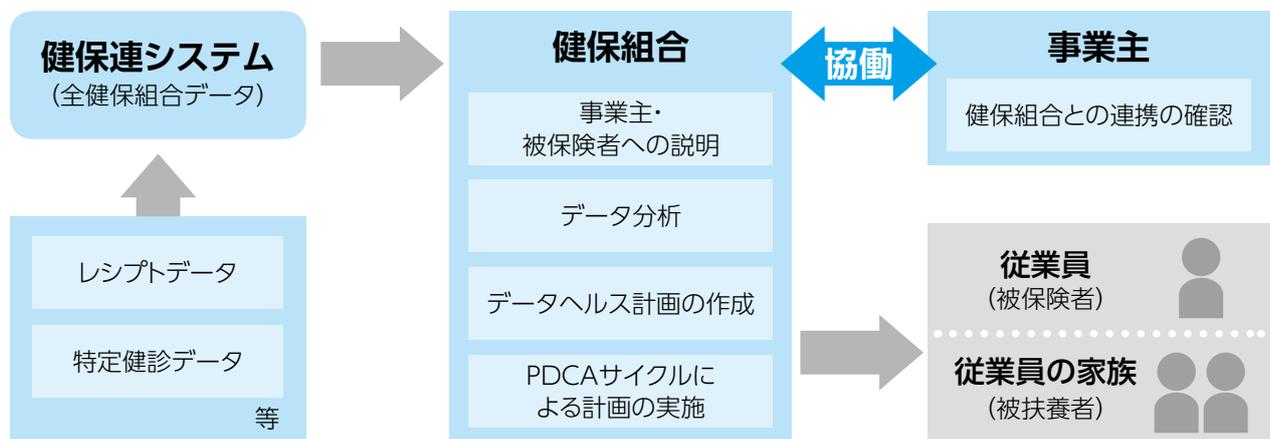
健康・医療戦略は、日本再興戦略の「3つのアクションプラン」のその二、「戦略市場創造プラン」の冒頭に位置づけられ、「国民の『健康寿命』の延伸」をめざして、高齢社会を支える「健康増進・予防」「生活支援」分野の市場・産業を、創出・育成するとしています。

その具体策のひとつが「予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり」です。これにより、すべての健康保険組合に対して、レセプト等のデータ分析とそれに基づく「データヘルス計画」の作成、公表、事業実施、評価等の取り組みが求められることになりました。

## データヘルスの概要

### 電子化された医療情報を活用した保健事業を推進します

健保連システムを活用して、被保険者・被扶養者の健康状況を把握し、「予防・健康管理」を推進する計画を策定します。



# 「健康経営」に係る アンケート協力のお願い

当健保では、データヘルス計画の一環として、大学の研究機関との協働を行い、「健康経営の枠組みに基づいた、保険者・事業主のコラボヘルスによる健康問題の可視化」の取り組みを行う予定です。

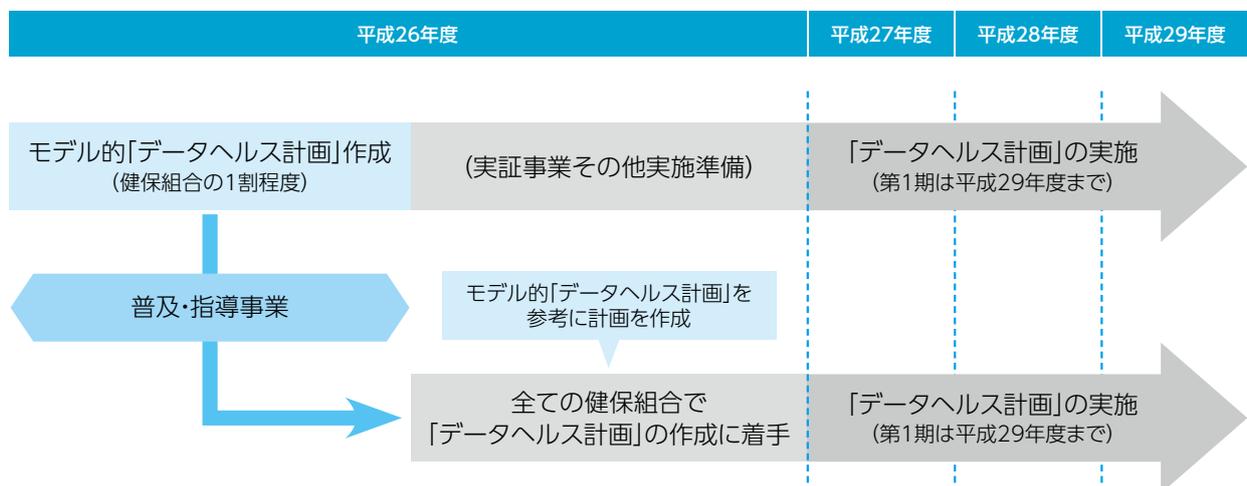
この取り組みに関連して、9月下旬に被保険者の方に「アンケート」を実施させていただきますので、ご協力をお願いいたします。なお、このアンケートの内容・結果は、データヘルス計画にのみ使用するものであり、それ以外の目的には使用いたしません。



## 実施までの流れ

### 平成26年度中に実施計画作成、平成27年度スタート!

今年度は準備期間として、モデル的「データヘルス計画」を参考に計画を策定し、平成27年度からすべての健康保険組合で計画を実施します。



ハイ!

# 高血糖を 放置すると どうなる!?

## リスクマネジメント 健康講座



# 高血糖を放置するとどうなる？

厚生労働省の国民栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人のうち、治療を受けていない人は約3割、40代では約5割にのぼっています。今回の主人公、45歳の中山さんのHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は7.2%。6.5%以上は糖尿病域ですので、糖

尿病の疑いが濃厚です。このまま血糖値が高い状態が続くと、血液中に溶けだした糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症をひきおこします。中山さんがこのままお医者さんに行かずにいると、下図のような経過をたどることになるかもしれません。

糖尿病って、こんな  
こわい病気だったのか！  
ちょっと甘くみてたよ…

今回の主人公 中山弘道さん 45歳

学生時代はサッカーをしていたが、今はたまにゴルフをする程度。社会人になってから体重は20kg増。お酒大好き、たばこはやめられず。健診で高血糖を指摘されていたが放置。今年はじめて「要治療」の判定を受けた。

糖尿病の検査項目	中山さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	7.2%	5.5%以下	5.6%~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	150mg/dl	99mg/dl以下	100~125mg/dl	126mg/dl以上

※中山さんは、尿検査では尿糖はマイナスでした。しかし、尿糖はかなり悪くならない(血糖値が160~180mg/dlくらい)と出てきません。

## 高血糖を放置するとこうなる!

※血糖コントロール不良の場合の一例です。

中山さんの場合

- 食後高血糖が続く**
  - 食べすぎや運動不足から食後の血糖値が上がりやすくなる(症状はない)。健診でも見つけにくい
- 健診で高血糖を指摘**
  - 高血糖が続くとインスリンの分泌が低下し空腹時の血糖値が上がる
- 自覚症状の出現**
  - 食べてもやせてくる。やたら喉が乾く。尿の回数が多くなる(初期症状)
- 約3~5年後**
  - 手足のしびれや痛み。傷があっても痛みに気づかない(糖尿病性神経障害の始まり)
- 約5~8年後**
  - 目に異常が始まる(糖尿病性網膜症の始まり)
- 約8~10年後**
  - 腎臓の機能が徐々に低下
  - 糖尿病性網膜症が進行(視力低下などの症状は出にくい)
- 約10~15年後**
  - 糖尿病性腎症が悪化
  - 眼底出血による視力障害
  - 足先に潰瘍や壊死をおこす(傷からの細菌感染、閉塞性動脈硬化症)
- それから数年後**
  - 人工透析導入(週に2~3回、1回4時間以上の透析が一生続く)
  - 失明
  - 足の切断



このほかにも、感染症にかかりやすい(肺炎、歯周病、皮膚炎など)、自律神経症状(立ちくらみ、発汗障害、胃腸障害、インポテンツ)、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などをおこしやすいなど、多くの合併症があります。

# 血糖コントロールで合併症は防げる!

放置するとこわい糖尿病ですが、血糖値が高くないようにコントロールすれば、病状も安定し、十分合併症を防ぐことができます。そのためには、**まず、かかりつけ医や糖尿病の専門医を受診することが前提となります。** 医師が必要と認めた場合は薬を使

うこともあります。治療の基本は食事療法と運動療法であり、生活そのものを健康的なものに変えていく必要があります。不安やわからないことがあつたら、医師や医療スタッフに相談し、家族や友人を支えにして、上手に糖尿病とつきあいていきましょう。

# 健康保険と 各種施術

けんこうほけんとかくしゆせじゆつ

健康保険が使えるのは基本的に保険医療機関のみですが、接骨院などにおける一部の施術においては、健康保険の対象となります。しかし、その範囲は限られており、多くは全額自己負担となりますので、ご注意ください。

## 健康保険の対象になるもの

### 接骨院・整骨院

柔道整復師による施術



医師の同意が必要なもの

- ・打撲・捻挫
- ・挫傷(肉離れ)

医師の同意が必要なもの

- ・骨折・脱臼 ※応急処置を除く。

このような場合は  
全額自己負担

- 日常生活からくる疲労・肩こり
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛みやこり
- 脳疾患による後遺症などの慢性的病気
- 過去の交通事故等による後遺症
- 改善のみられない長期の施術など

## 健康保険対象となる場合の注意事項

●けがの原因を正しく伝える

けがでない場合や、けがの原因が労災の場合、健康保険の対象となりません。

●治療が長引く場合は、一度医師の診察を受ける  
内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

●重複受診は支給対象外  
施術を受けながら、平行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は健康保険扱いとなりません。

●「療養費支給申請書」は、内容を確認したうえで、本人が必ず署名・捺印をする

傷病名・日数・金額をよく確認し、署名してください。白紙の用紙にサインしたり、印鑑を渡してしまうのはやめましょう。

●領収証をもらう

金額などに相違があれば健康保険組合までご連絡ください。また、領収証は医療費控除を受ける際にも必要になりますので、大切に保管してください。

### はり・きゅう

鍼灸師による施術



いずれも医師の同意が必要

- ・神経痛・リウマチ
  - ・五十肩・頸腕症候群
  - ・腰痛症・頸椎捻挫後遺症
- ※神経痛、リウマチなど同一の範囲と認められる慢性的な疼痛(痛み)についても認められることがあります。

●初回申請時に医師の同意書が必要

●3ヶ月ごとに医師の同意が必要

●重複受診は支給対象外  
施術を受けながら、平行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は健康保険扱いとなりません。

※はり・きゅう・あん摩・マッサージの支払い方法が、一部負担方式から「全額立て替え払い方式」に変わりました。

治療費の全額(10割)を一度窓口で支払い、各個人が「療養費支給申請書」を健保組合に提出し、支給決定したのについて健保負担分を支給する方式になりました。

### あん摩・マッサージ

あん摩マッサージ指圧師による施術



いずれも医師の同意が必要

- ・筋麻痺・関節拘縮

このような場合は  
全額自己負担

- 疲労回復のためのマッサージなど

●初回申請時に医師の同意書が必要

●3ヶ月ごとに医師の同意が必要

◎整体師による施術、カイロプラクティック、スポーツマッサージなどに健康保険は適用されません。

お願い

上記施設から提出された療養費支給申請書について、適正な支払いを行うため、健康保険組合から、施術内容等について照会をさせていただくことがあります。照会がありましたら、必ずご自身で回答書にご記入いただきますようお願いいたします。

平成26年

# 春のウォーキングチャレンジの実施結果について

今年も定期健診に向けて、3ヶ月間のウォーキングチャレンジを実施しました。花王(株)の協賛を受け、応募賞や完走賞にヘルシア商品をふんだんに用意したことで、1,179名という今までになく大勢の方に参加していただきました。ありがとうございました。ありがとうございます。また今回は、被保険者(社員)だけではなく、配偶者の方が67名参加しています。

KOSMO WebのID・パスワードを配偶者の方にも配布しているので、健康情報サイトのQUPiOへもログインすることができ、今後益々参加者の増えていくことを期待したいと思います。

今回は、ウォーキングチャレンジの効果を昨年と今年の定期健康診断の検査結果から確認してみました。

以下のグラフは、参加した社員(参加者)と参加していない社員(非参加者)の2つのグループに分けて体重と腹囲を集計したものです。なお、参加者の条件はウォーキングの効果を期待して一日

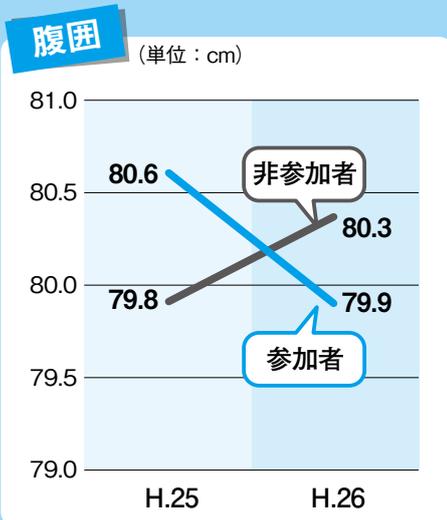
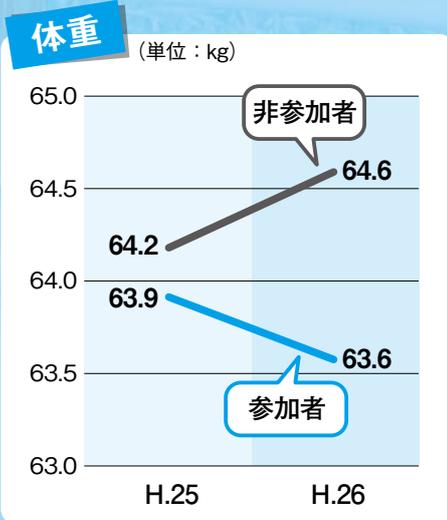
平均一万歩以上歩いた方としました。

ご覧になっておわかりの通り、体重も腹囲も参加者は減少、非参加者は増加という結果になっています。その差は体重で0.7kg、腹囲で1.2cmになります。わずかも知れませんが、ウォーキングの効果を数値で確認することができました。

今回のウォーキングチャレンジでは一日平均一万歩以上歩いた方が232名いらっしゃいました。一日に一万歩以上歩くことは確かに健康によさそうです。皆さんも一日一万歩のウォーキングを目指し、日々頑張りましょう。

## ウォーキングチャレンジの実施効果

注)1万歩/日の方を参加者としている。



# 人間ドック、乳がん・子宮頸がん

## 検診が始まります



今年度も、特退・任継に入られている方は4月から、役職員及びその被扶養者(家族等)は9月から、人間ドックの受診が可能となります。特退・任継の方には3月上旬、役職員の方には7月上旬に「人間ドックの手引き」が配布されています。よく目を通した上で、受診可能期間(役職員は来年1月末まで)ギリギリの駆け込み受診ではなく、余裕をもった受診をお願いいたします。

なお、今年度も契約医療機関の見直しを実施しております。また、特退・任継の方への当健保組合からの補助の条件として、①契約医療機関での受診(役職員は昨年度から実施)と、②契約医療機関への予約を(株)バリューHRを通して行うこととなりました。上記①②の2条件を満たさない場合は自己負担となりますので、くれぐれもご注意をお願いいたします。

### バリューHRの役割とは

当健保組合では、(株)バリューHR(以下、バリューHR)と契約を交わし、人間ドックや生活習慣病健診に関する予約代行業務を委託しております。では、具体的にバリューHRがどのような業務の委託を受け代行しているのか、今一度、確認してみましょう。

- ① 契約医療機関の契約は、当健保組合に代わってバリューHRが、各医療機関(395ヶ所)と交わしております。契約に関する医療機関との交渉は、当健保組合に代わってバリューHRが行っています。
- ② 人間ドックを受けるときは、事前に各人が受診したい契約医療機関に電話(ごく一部はネット予約可)をして予約を入れます。その後、「健診予約システム」(FAX・郵送も可)への入力を行いますが、この予約システムはバリューHRのシステムであり、予約情報をバリューHRに知らせるためのものです。
- ③ 「健診予約システム」により予約を入れると、バリューHRから「健康診断受診承認書」が送られてきます(メールもしくは郵送)。この承認書を受診当日、受診機関に提出することにより、受診者が当健保組合に加入していることや受診内容を、受診機関が確認できます。
- ④ 各人が人間ドック等を受診した後、当健保組合に代わって、バリューHRが承認書をもとに受診医療機関へ立替払いを行っています。

以上のように、バリューHRは「医療機関との契約」「受診予約」「受診承認書発行」「受診医療機関への立替払い」(当健保組合からの補助の代行)という重要な役割を担っています。そのため、事前にバリューHRに予約情報を知らせることは、当健保組合からの補助を行う上では欠かせない仕組みとなっています。

