健保だより

2009
制度改正
特集号

Vol.177

TOPICS

■今年の制度改正ポイント ―― P.2
■加速する高齢化 ―― P.4
■健康づくり事業の取り組み ―― P.6
■楽しいウォーキングのコツ ―― P.8
■使って納得!健康管理ファイル ―― P.10
■個人情報をお守りします! ―― P.11
■春の健康ウォークご案内 ―― P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

健康保険組合はみなさんの健康を応援します!!
名古屋薬業健康保険組合
http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

ポイント

健康保険制度は随時見直しが行われ、本年は出産育児一時金をはじめ、高齢者の医療費負担についていくつか改正事項があります。以下、そのポイントをお知らせします。

Point 出産育児一時金の引き上げ（平成21年1月～）

被保険者（本人）や被扶養者（家族）が出産時に健康保険組合などから給付される「出産育児一時金」が、平成21年1月から「産科医療補償制度」のスタートにともない、35万円から※3万円引き上げられ38万円となりました。さらに少子化対策として10月から平成23年3月まで4万円引き上げ42万円とすることも予定されています。

※産科医療補償制度では一分娩あたり3万円の保険料（在胎週数22週以降が対象）が必要となり、今回はその保険料分の引き上げです。今後、変動があった場合にはその保険料相当額となります。

産科医療補償制度とは

分娩機関が民間の保険会社に一分娩あたり3万円の保険料（掛金）を支払うことにより、分娩に関連して発症した（医師の過失の有無に関わらない）重度脳性麻痺児に対して3,000万円（一時金600万円＋分割金120万円が20歳まで毎年）が支払われます。また、脳性麻痺の原因分析および再発防止策を講じ、産科医療の質の向上を図ることを目的とした制度です。

ただし、この制度に加入している分娩機関で出産した場合にのみ適用されますので、ご注意ください。

補償対象

- 平成21年1月1日以降に出生したお子さん
- 出生時の体重2,000g以上かつ在胎週数33週以上で身体障害者1・2級相当の重度脳性麻痺が発症したお子さんなど

詳しくはhttp://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/（財団法人日本医療機能評価機構）をご覧ください

手続き

下記の書類に必要事項を記入し、医師または助産師に出産したことの証明を受けて、当組合に提出してください。

手続き書類

1.「出産育児一時金請求書」
2.産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産の場合は、医療機関等から発行される「産科医療補償制度加入機関」であるスタンプが押された領収書のコピー

■知っておきたい出産に関する制度

出産育児一時金

出産育児一時金とは被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合等から1児ごとに一定額が支給される制度です。多生児を出産したときは胎児数分だけ支給されます。また、死産や切迫流産の場合でも、妊娠月数4ヵ月（85日）以上の場合は支給されます。

出産費資金貸付制度

出産費資金貸付制度とは、出産育児一時金は、給付が退院時の支払いには間に合わないため、医療機関等への支払いに充てる資金を無利子で貸付けする制度です。
貸付の限度額は出産育児一時金の8割までで、貸付を受けられる人は出産予定日まで1ヵ月以内の人（被扶養者含む）か、妊娠4ヵ月以上で医療機関に支払いが必要になった人です。

出産育児一時金受取代理制度

出産育児一時金受取代理制度とは、被保険者が病院等を受取代理人として事前に申請を行い、病院等が被保険者に代わって出産育児一時金を受け取る制度です。
被保険者は病院等の窓口で、一時金の支給額との差額を支払うことになります。出産予定日まで1ヵ月以内の方が対象です。
※出産費資金貸付制度の利用者は対象になりません。

出産手当金

出産手当金とは、被保険者が妊娠出産のために指定された条件の期間に仕事を休む場合に支払われます。被扶養者の方には支払われません。出産のために仕事に就けず給料が得られないことへの所得保障を目的とした制度です。

金額 ＝ 標準報酬日額 × $\frac{2}{3}$ × 日数

日数 ＝ 産前42日 ＋ 予定日より遅れた期間 ＋ 産後56日

平成21年の 制度改正

Point 75歳到達月の高額療養費の自己負担限度額の特例
（平成21年1月～）

75歳になり長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者となって所属する医療保険制度が移行する場合、75歳の誕生月では誕生日前後の医療費は健康保険制度と長寿医療制度それぞれで自己負担限度額が適用されていました。これが、平成21年1月から、自己負担限度額は両制度のいずれも本来額の2分の1が適用されることになりました。ただし、75歳の誕生日がその月の初日の場合は適用されません。

※被保険者が長寿医療制度の被保険者となる場合、その被扶養者についても特例の対象となります。

75歳到達月における自己負担限度額の特例

70歳以上			外来（個人）	自己負担限度額（世帯合算）
75歳の誕生月以外	現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）		44,400円	80,100円+1%（44,400円）
	一般		12,000円	44,400円
	低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	8,000円	24,600円
		Ⅰ（年金収入80万円以下等）		15,000円

70歳以上			自己負担限度額（世帯合算） 外来（個人）	個人合算	
75歳の誕生月	現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）		22,200円	40,050円+1%（22,200円）	80,100円+1%（44,400円）
	一般		6,000円	22,200円	44,400円
	低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	4,000円	12,300円	24,600円
		Ⅰ（年金収入80万円以下等）		7,500円	15,000円

注<1>75歳到達月における自己負担限度額の特例「個人合算」の＋1%は医療費が133,500円を超えた場合、超過額の1%を追加負担。「世帯合算」の＋1%は医療費が267,000円を超えた場合、超過額の1%を追加負担。

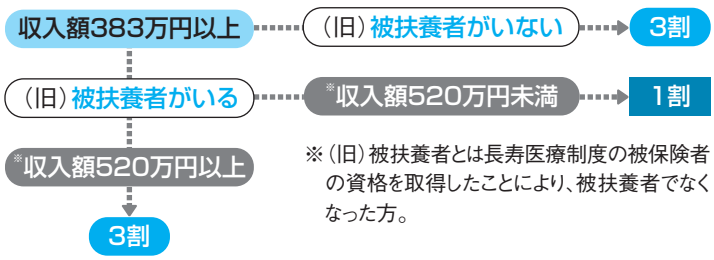
注<2>（　）内の金額は、過去12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受けた場合に4回目以降から適用される金額。

注<3>75歳年齢到達による自己負担限度額の特例は個人単位で限度額を適用します。負担すべき額がある場合は通常の世帯単位の限度額で計算します。

Point 現役並み所得者の判定基準を見直し
（平成21年1月～）

70～74歳の方は、被扶養者が長寿医療制度の被保険者となることで、収入が変わらないにもかかわらず、「現役並み所得者（＝一部負担3割）」と判定されるケースがありました。

平成21年1月からは、この判定基準が変更され、被扶養者であった方との年収の合計が520万円未満の場合は、申請により1割負担となります。



※（旧）被扶養者とは長寿医療制度の被保険者の資格を取得したことにより、被扶養者でなくなった方。

Point 70～74歳の一部負担金見直しを凍結
（平成21年4月～）

70～74歳の方は、一部負担が2割となる予定でしたが、凍結措置の継続により、平成22年3月31日まで1割負担となります。

お問い合わせ先　業務課☎（052）211-2439

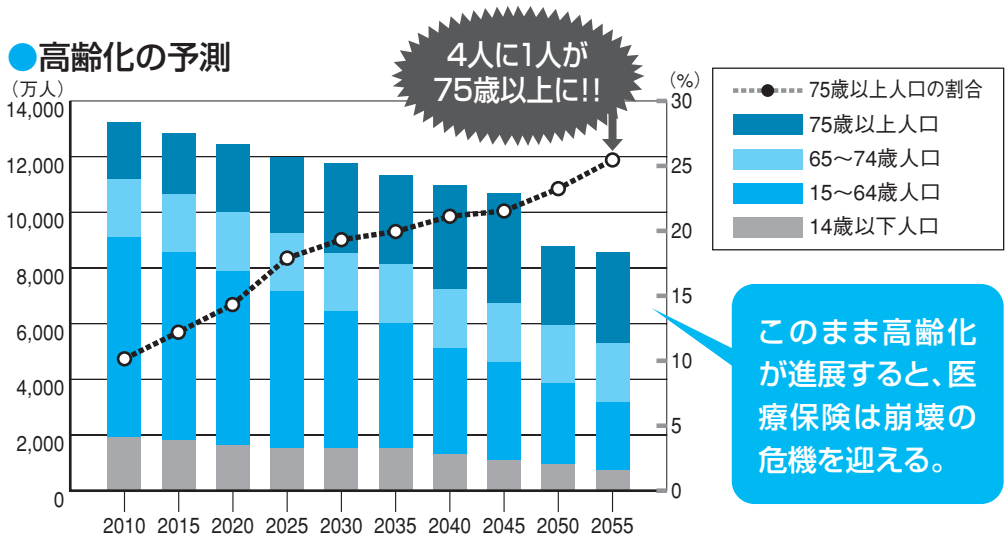
全員受検が当たり前の時代へ

加速する高齢化・高まる健診の必要性

日本の高齢化は予想を超えるスピードで進み、2055年には4人に1人が75歳以上になると推計されています。現状、高齢化に伴い医療費が増加し、保険財政の危機が叫ばれていますが、若いうちから病気を予防し健康を維持できれば、こうした問題を避けることが可能です。

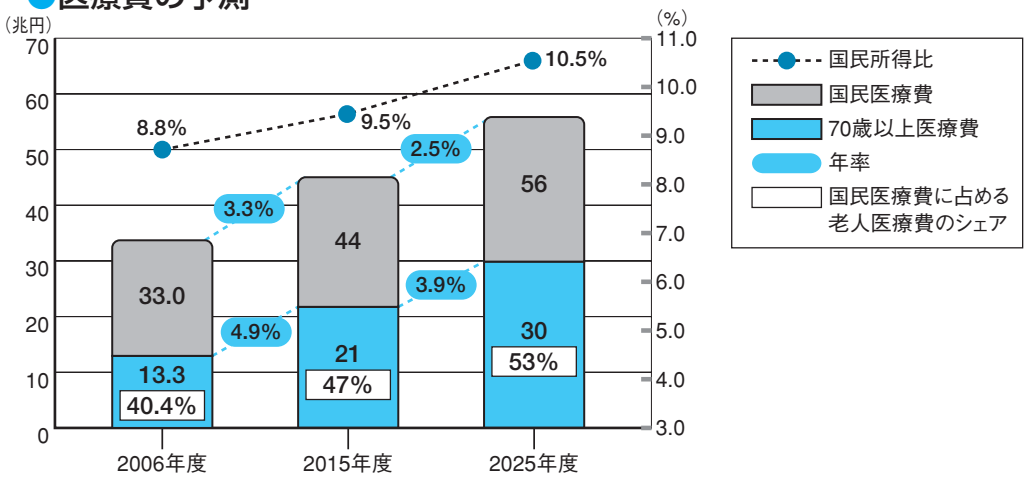
そこで重視されるのが「健診」です。生命を脅かす大きな病気の兆候は、定期的な健診のデータがなければ気づくのは困難です。さまざまな理由でこれまで健診を受けてこなかった方も、現状を知って自らの健康を確かめる機会を設けることが大切です。

●高齢化の予測



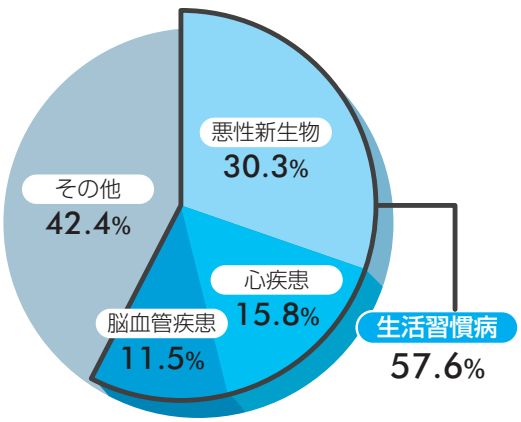
※国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成18年12月推計）中位推計」より

●医療費の予測



※2006年度は予算ベース。2015年度及び2025年度は厚生労働省「平成18年医療制度改革ベース」より

●日本人の死因順位



※厚生労働省「平成19年 人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

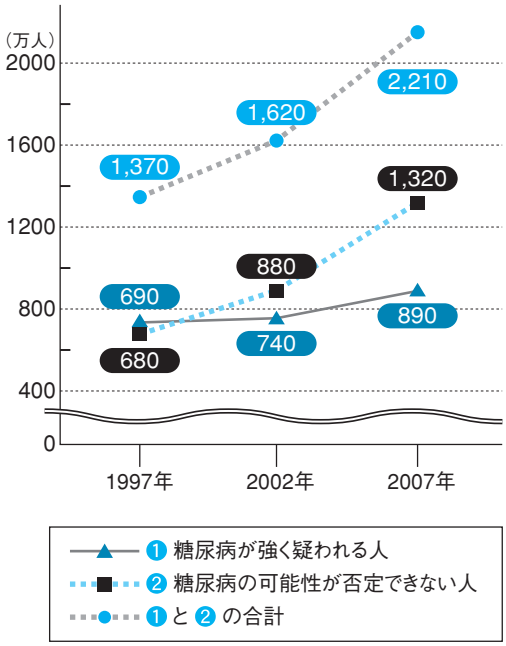
死の四重奏とメタボリックシンドローム

❶肥満、❷糖代謝異常（糖尿病）、❸高中性脂肪血症（高脂血症）、❹高血圧が重なることで、冠動脈疾患による死を招く率が高くなることから「死の四重奏」と呼ばれます。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、❶が❷～❹の上流にあるという観点で、心筋梗塞や脳卒中などの発生率が高まる危険性を訴えています。

近年、増加が問題となっている糖尿病

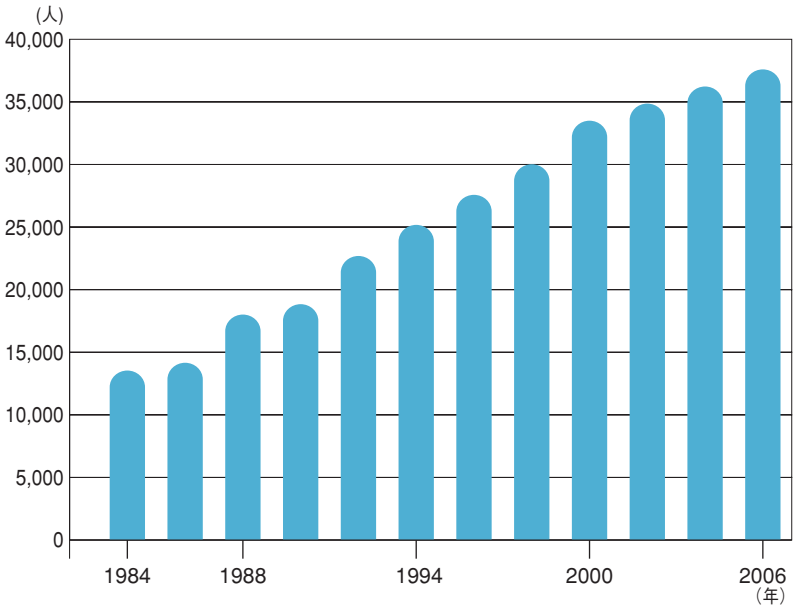
肥満との関係が深いとされる糖尿病は、自覚症状が表れたときには手遅れというケースも多く、人工透析が必要になれば一生続けなくてはなりません。さらに糖尿病性網膜症で失明したり、足病変（潰瘍、壊疽など）で切断を余儀なくされるなど、合併症による恐ろしい結果を招くこともあります。

●糖尿病増加の現状



※厚生労働省「2007年国民健康・栄養調査」、「2002年、1997年糖尿病実態調査報告」より

●透析導入患者の推移



※（社）日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状」（2006年12月31日現在）より

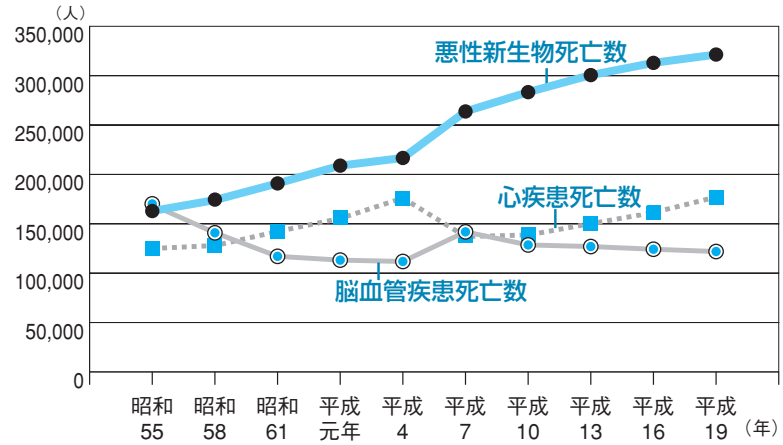
糖尿病の合併症

- 糖尿病性神経障害 ・・・・・ 手足のしびれ・痛み、立ちくらみ、感覚機能の低下etc.
- 糖尿病性腎症 ・・・・・ 腎臓の細かな血管に障害が起き、腎機能が低下
- 糖尿病性網膜症 ・・・・・ 網膜の血管に障害が起き、視力が低下
- その他 ・・・・・ 足病変（潰瘍・壊疽など）、動脈硬化etc.

生活習慣病をはじめとする病気の増加、高齢化に伴う医療費の高騰など、さまざまな問題が浮上するなかで、当組合は予防医学の観点から新しい取り組みを推進しています。

次ページへ

おもな生活習慣病死亡者数の推移



※厚生労働省「人口動態統計」より

全員受検が当たり前の時代へ
当組合の取り組み

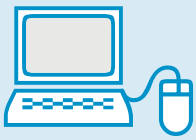
これまで、大きな病気は「早い段階で発見する」ことが重視されてきました。しかし、すでに病気である以上、「治療」が必要となります。そこで、これからの方向性として、「病気になる前に防ぐ」ことを第一とした予防に重点を置き、治療を必要とすることがないよう健康を保持するというものです。メタボリックシンドロームに焦点を当てた特定健診・特定保健指導はその代表です。

いずれにしても、「自分の健康は自分で守る」という健康管理の基本がより強く求められる時代に入ったということができます。当組合では、そうした動きのなかで、できる限りの対策を講じ、みなさんの健康をサポートします。

取り組み その1 リアルタイムな情報提供

みなさんの健康保持・増進に役立つさまざまな情報を随時発信しています。

ホームページ　即時性のメリット



いち早い情報の提供に努めています。また、更新も頻繁に行っており、常に新しい情報を掲載しています。

機関誌　保存性のメリット

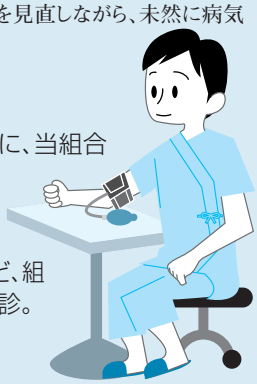
必要なとき、手に取って確認できる情報を中心に掲載しています。また、ホームページと連動させ、身近に保管して活用していただけるよう考慮しています。

取り組み その2 日常生活における健康づくりをサポート

病気の予防から、さらなる健康づくりを推進するため、スポーツ施設との法人契約や、リゾート施設との提携などを行い、皆様方の健康づくりを応援していきます。

取り組み その3 充実した健診メニューの提供

全員一様の健診ではなく、年代的な疾病傾向を考慮しながら、各種健診を実施しています。将来的な健康を見据えて、必要に応じその内容を見直しながら、未然に病気を防ぐための効果的な健診を展開していきます



若い方には… 基本健診

最もベーシックな健診。労働安全衛生法の定期健診をベースに、当組合が必要とする検査項目がプラスされています。

中高年の方には… 総合健診

特定健診・基本健診の項目に、生活習慣病検査や各種がん検査など、組合独自の項目を加え、トータルに健康をチェックできるおすすめの健診。

主婦の方等には… 特定健診

法定の検査項目に、女性は婦人科検査を含めて実施する手軽で便利な健診です。

人間ドック
身体の総点検、自覚症状がない病気の発見に役立ちます。

歯科健診
健康の入り口とされる口腔内の検査もお忘れなく。

取り組み その4 アフターフォローの徹底

健診は、まず身体の状態を知るためのもの。大切なのはその後です。必要な方には無料で**「追求検査」**を行い、効果的な予防につなげるため、健診後のフォローに力を入れていきます。健診の事後指導としては、食事や運動のアドバイスを行います。なお、健康相談は常時実施しております。

特定保健指導

「総合健診」・「特定健診」・「人間ドック」の健診データを基に階層化した結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に実施しています。

情報提供

当組合が独自に編集した健康管理ファイルの配布により特定保健指導の「情報提供」としています。（→P10参照）

動機付け支援（面接→改善→6ヵ月後チェック→次回健診まで継続アシスト）

医師や保健師、管理栄養士などとの面接を経て、アドバイスをもとに無理なく改善。6ヵ月後に面接やEメール、電話などで状況・改善度を確認。

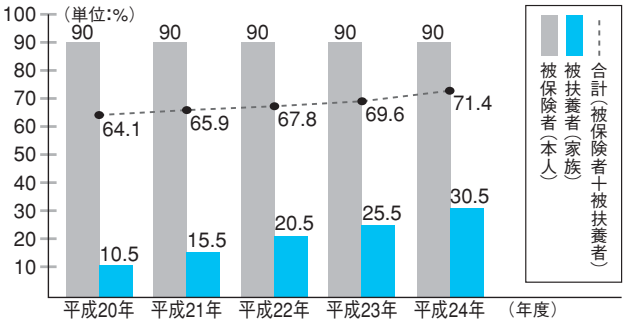
積極的支援（面接→改善→定期的支援→6ヵ月後チェック→次回健診まで継続アシスト）

動機付け支援と同様に面接を経て、アドバイスをもとに改善。3ヵ月以上にわたり面接や電話、Eメールなどで支援を受け無理なく継続。6ヵ月後に改善の効果などを確認。

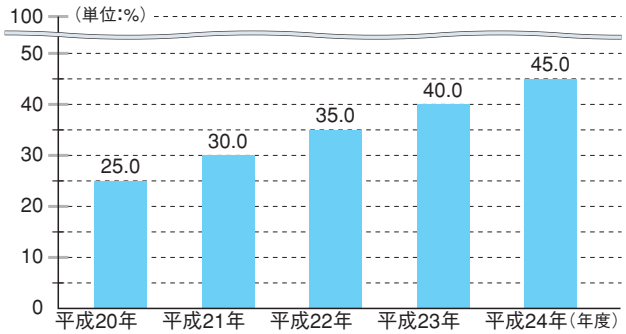
特定健診・特定保健指導の5ヵ年計画、2年目に突入

当組合では、平成24年度までの特定健診・特定保健指導の実施について目標を定めています。この目標を達成できるか否かは、みなさんの健康意識にかかっています。

❶当組合の「特定健診」目標実施率



❷当組合の「特定保健指導」目標実施率



❸メタボリックシンドロームの該当者と予備群の減少率

平成20年度と比較して5年後の減少率は10%以上を目標にしています。

●特定保健指導の現状

これまで、特定保健指導に該当した方の割合は**20.6%**(動機付け支援6.9%。積極的支援13.7%)です。また、当組合の指定健診機関で特定保健指導ができない場合は、当組合より、該当者に特定保健指導機関での実施の希望をその都度照会しておりますが、現在のところ回報率は半数程度にとどまっています。

またこのうち、特定保健指導をお申し込みいただけた方は28.2%で、まだまだ特定保健指導に対するご理解が得られていないのが現状です。ご自身の健康と健全な保険財政の維持のためにもご協力ください。

●健診受検率の課題

被扶養者(ご家族)のみなさんの受検率は、まだ十分なレベルに達していません。家事・育児等でご多用とは思いますが、年に1回、半日程度の時間を作っていただき、全員に健診を受けていただきたいと思います。また、被保険者のみなさんからご家族へ健診受検を促していただくなどのご協力も必要です。

費用面では、当組合が大半を負担するため、個人で受けられるよりもはるかにお得になっています。昨年、健診を受けていないという方は、この機会にぜひお出かけください。

●被扶養者のみなさん!健診結果の情報提供をお願いします●

パート先等で労働安全衛生法に基づく健診を受けられ、その結果を当組合にご提供いただければ、特定健診の実施率に反映することが可能です。また、結果に基づき必要な方には特定保健指導を無料で実施いたします。健診結果の提供にご協力をお願いします。

ご家族の皆様の情報提供により受検率が上がることで当組合の後期高齢者医療制度への支援金※が減算される可能性があります。(※この支援金は、事業主様や被保険者の方からの大切な保険料から支払われています。)

なお、ご提供いただきました健診結果は個人情報保護法などにより適切に管理してまいります。

●詳しくはホームページをご参照ください。

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ 保健事業 ▶ 病気の予防

お問い合わせ先 総務課☎ (052)211-2294

のコツ！

ウォーキングは誰でも手軽にはじめることができる運動で、脂肪を減らすなどメタボリックシンドロームの解消にも効果があります。

歩く前に確認！

あなたに必要な1日のカロリーは？

男　性	エネルギー（kcal）	女　性
6～9歳　70歳以上	1,800	6～9歳　70歳以上
10～11歳	2,200	10～69歳
12～69歳	2,600	

※いずれの年齢においても、必要となるエネルギー量には個人差があります。なお、男性12～69歳、女性10～69歳は、スポーツの習慣や仕事の内容によって活動量が高い方は、高いほうの数値を選択してください。

ウォーキングといっても堅苦しく感じることはありません。
歩くコツは意外とたくさんあります。

ウィークデー

たまには遠くへグルメウォーク

ランチは少し遠くへ出かけてみませんか？事前にいろいろ調べるのも楽しいものです。

ピクニック気分で公園へ

お弁当派の人は近くの公園に出かけてみましょう。いつもと違った気分でお昼を過ごすことで、気分転換にもなります。

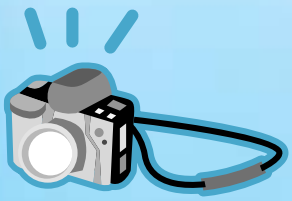
帰り道は回り道

一駅手前で降りて歩くと意外な発見があるかも。時間のない朝より、帰り道のほうがオススメ。町並み・歩道・お店etc.いつもと違う風景を見たり、音をきいたりするのは新鮮で意外と楽しいはず。

休　日

カメラを持って散策

歩きながら、何気ない日常の風景を撮影してみませんか？あなただけのフォトマップを作ってみるのも楽しいかもしれません。



通ったことのない道を探索

近所でも通ったことのない道がたくさんあるもの。「こんなところがあったのか！」という発見があるかもしれません。

あなたの町の花や緑のある場所へ

公園や美術館など、花や緑のある場所はリフレッシュに最適。特に予定のない休日はフラッと出かけてみるのがオススメです。

余分なカロリーを消費！

楽しいウォーキング

●あなたの現在の1日の摂取カロリーは？

【例】 40代男性・活動量低い方:1日に必要なカロリーは2,200kcal

「健康管理ファイル」P23にいろいろなメニューのカロリーが掲載されています。1日の摂取カロリー計算にご利用ください。

食事は三大栄養素「炭水化物・たんぱく質・脂質」をバランスよくとりましょう！

朝食

バタートースト（6枚切り1枚）	200kcal
オムレツ（卵1個分）	130kcal
サラダ（レタス・きゅうり・ハム）	150kcal
カフェオレ（1杯）	130kcal
合　計	610kcal

＋

昼食

ブリの照焼弁当（副菜はひじきの煮物）	560kcal
りんごヨーグルト（市販のカップ1個160g）	140kcal
合　計	700kcal

＋

夕食

とんかつ定食（ごはん茶碗1杯・キャベツの千切り・わかめのみそ汁セット）	890kcal
ビール（350ml缶2本）	300kcal
合　計	1,190kcal

参考:新毎日の食事のカロリーガイドブック/女子栄養大学出版部

1日の摂取カロリー合計は**2,500kcal**

2,500kcal−2,200kcal=**300kcalオーバー!!**

●オーバーしたカロリーを消費しよう！

あなたの体重と、オーバーしたカロリーを下記の式にあてはめてください。

$$A = \frac{\text{オーバーしたカロリー}\ 300\ \text{kcal}}{\text{あなたの体重}\ 60\ \text{kg} \times 1.05} \rightarrow A = 5$$

Aの値を下の表にあてはめると
❶の運動なら**100分**、
❷の運動なら**60分**、
❸の運動なら**38分**
で消費できることがわかります。

おもな運動別にみたエネルギーを消費するための時間

★ウォーキング100分は1万歩に相当します。

	Aの数値	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
❶	●ウォーキング（67m／分） ●ウエイトトレーニング（軽中等度） ●ボウリング　●屋内の掃除 ●階段を下る　等	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分	110分	120分	130分	140分	150分	160分	170分
❷	●速歩（107m／分） ●野球 ●子どもと遊ぶ　等	12分	18分	24分	30分	36分	42分	48分	54分	60分	66分	72分	78分	84分	90分	96分	102分
❸	●サイクリング（20km／時） ●ジョギング（134m／分） ●水泳（クロール） ●階段を上る　等	8分	11分	15分	19分	23分	26分	30分	34分	38分	41分	45分	49分	53分	56分	60分	64分
	Aの数値	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
❶	●ウォーキング（67m／分） ●ウエイトトレーニング（軽中等度） ●ボウリング　●屋内の掃除 ●階段を下る　等	180分	190分	200分	210分	220分	230分	240分	250分	260分	270分	280分	290分	300分	310分	320分	330分
❷	●速歩（107m／分） ●野球 ●子どもと遊ぶ　等	108分	114分	120分	126分	132分	138分	144分	150分	156分	162分	168分	174分	180分	186分	192分	198分
❸	●サイクリング（20km／時） ●ジョギング（134m／分） ●水泳（クロール） ●階段を上る　等	68分	71分	75分	79分	83分	86分	90分	94分	98分	101分	105分	109分	113分	116分	120分	124分

自分の健康は自分で守る

健康保持・増進のパートナー

「健康管理ファイル」

「健康管理は大切!でも具体的に何をしたらいいの?」とお困りの方はいらっしゃいませんか?そんなときはみなさんにお配りしている水色のファイル「健康管理ファイル」を開いてください。「健康管理ファイル」は特定保健指導における「情報提供」の資料として当組合独自で作成したもので、健診や生活習慣など健康づくりの情報をわかりやすく解説し、みなさんとご家族の健康づくりをお手伝いいたします。

活用法その1 健康診断のご案内

●どんな健診があるの?
どこで受検すればいいの?

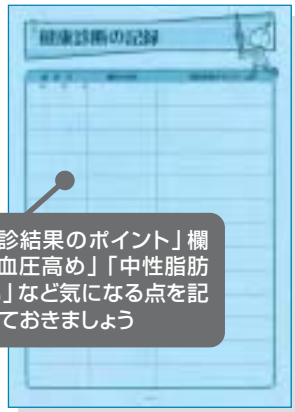
P2-3「健康診断のご案内」

各種健診の対象者、一部負担金、健診機関の一覧をご確認ください。

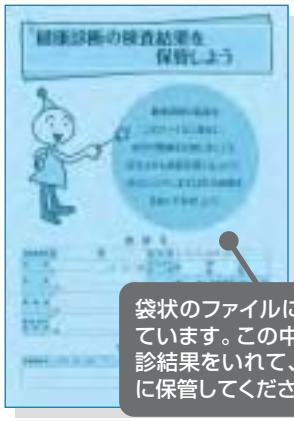
●毎年の結果を記録してデータベースに

P34-35「健康診断の記録」
「健康診断の検査結果を保管しよう」

健診受検後、健診機関から送られてくる健診結果は大切に保管して、自分の体の変化を見比べる習慣をつけてください。



「健診結果のポイント」欄に「血圧高め」「中性脂肪多い」など気になる点を記入しておきましょう



袋状のファイルになっています。この中に健診結果をいれて、大切に保管してください!

活用法その2 生活習慣改善のヒント

●運動は目的をもって行うと効果的

P21-26
「健康づくりは身近なことから始めよう」

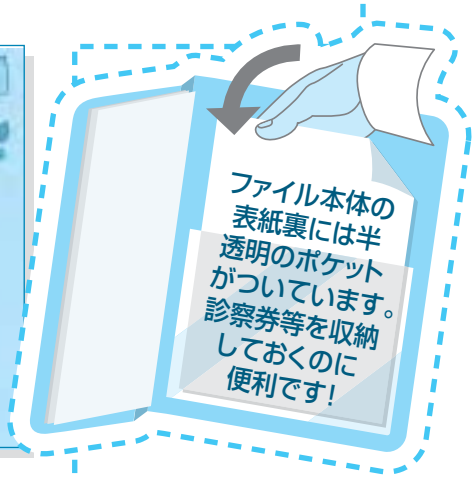
メタボリックシンドロームを解消するには、バランスのとれた食事や運動における消費エネルギーの概念などを理解し、自分に合ったメニューを継続することが重要です。ジョギングをしたり、ジムに通うだけが運動ではありません。ウォーキングや家事などの生活活動も運動になります。

活用法その3 医療費通知と領収証保管スペース

●医療費のコスト意識をもちましょう

P37「医療費通知と領収証入れ」

病院の領収証は医療費控除申告などのため、1年単位で保管しましょう。また当組合では3ヵ月ごとに「医療費通知」をお送りしていますので、病院の領収証と見比べて、自分や家族にかかった医療費をチェックしてください。



みなさんの個人情報をお守りします！

近年IT技術の発展にともなって、個人情報の流出や悪用といった被害が発生しています。こうした状況を踏まえ成立した「個人情報の保護に関する法律」に基づいた基本方針に則り、当組合では従来に増して慎重な取り扱いを心がけています。

今後とも皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

「特定健診・特定保健指導」をはじめとする健診事業においても、集められた検査結果および、個別の保健指導データは下記「個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）」に沿って厳重に管理してまいります。

個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

当組合は、被保険者及び被扶養者の氏名・生年月日・性別・住所などのほか、適用関係情報（資格の得喪・報酬実績・被扶養者の有無等）、現金給付関係情報（傷病手当・分娩・埋葬・付加給付を含む）、レセプト関係情報（診療内容・受診履歴・医療費等）、健診関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報・組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、下記の方針により取り扱ってまいります。

記

1 利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

2 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

3 個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により、個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つように努めます。

4 安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定するほか、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は、復元不能な状態で廃棄します。

5 個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。

6 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示などを求められたときは、書面等により開示します。

個人情報に関するお問い合わせ先

窓口　名古屋薬業健康保険組合

業務課　☎ 052-211-2439

総務課　☎ 052-211-2294

受付時間　9:00～17:15（土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く）

健保だより
発行日 平成21年2月発行
発行人 名古屋薬業健康保険組合
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35
ホームページ http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
業務課 TEL 052(211)2439・FAX 052(231)4964
総務課 TEL 052(211)2294・FAX 052(201)1678
代表 TEL 052(211)2326

けんぽ Information

春の「健康ウォーク」ご案内

桜トンネルと菜の花絨毯 佐奈川 春満喫！

今年も春の「健康ウォーク」を開催します。今回は見事な桜と菜の花を観賞しながらウォーキングを楽しめるコースです。ご家族や職場の仲間をお誘いあわせのうえ、ぜひ参加してください。

開催日 平成21年4月4日（土）

コース 八幡駅（名鉄豊川線）高架下【スタート】▶▶松永寺▶▶赤塚山公園（ぎょぎょランド）▶▶童謡のみち・くつろぎのみち▶▶豊川公園（諏訪の桜トンネル）▶▶佐奈川堤（桜と菜の花の饗宴）▶▶桜ヶ丘ミュージアム 桜ヶ丘公園▶▶豊川稲荷【ゴール】（最寄り駅：名鉄豊川線 豊川稲荷駅）
［約10km　約2時間40分］

受付&スタート 八幡駅高架下（午前8時30分～11時の間に受付、随時スタート）

その他
参加資格：被保険者（本人）およびその家族
参 加 費：無料（交通費等は自己負担）
参 加 賞：参加者全員にもれなくプレゼントがあります。

お申し込みなど詳しくは当組合ホームページでもご覧いただけます

「健康保険被扶養者確認調書」の提出にご協力いただきありがとうございました

被扶養者（ご家族）がおられる被保険者の皆様には、今年1月、被扶養者の認定状況を確認するための書類をご提出いただきました。この確認調書をもとに、本年度も保険給付等適正な事業運営を行ってまいりますので、今後ともご協力の程お願い申し上げます。

●事業所ご担当者のみなさまへ

今年度も以下の行事を計画しております。ご担当の方はご出席いただきますようお願いいたします。

平成21年 年間行事予定表

実施日	事業内容	場所
4月3日（金）	新人社員合同説明会	健保会館4階ホール
4月14日（火）	健保・年金委員幹事会 健康管理事業推進委員会	
	健保・年金委員総会 健康管理事業推進委員総会	
5月12日（火）	事務担当者講習会	
6月17日（水）	算定基礎届等説明会	
10月22日（木）	健保・年金委員幹事会 健康管理事業推進委員会	

※ 都合により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。