

健保 だより

2009
春

Vol.178

TOPICS

- 21年度予算のお知らせ P.2
- 健康保険制度改正のお知らせ P.3
- 21年度健康づくり事業のお知らせ P.4
- 第一次健診の実施検査項目 P.6
- 潮干狩り・契約保養施設のご案内 P.10
- 事業所訪問インタビュー
「日本コンタクトレンズ株式会社」 P.12
- 心臓病の予防はメタボ解消から P.14

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

○花見山公園の桜(福島県)

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/>

平成21年度予算のお知らせ

平成21年度は総額44億3,961万4千円で予算を編成いたしました。引き続き納付金・支援金などの負担が大きく影響し、経常収支で2億5,604万2千円の赤字という厳しい状況が見込まれるため、別途積立金の取崩しで対応せざるを得ません。

昨年度同様、各種保健事業を展開し、みなさんの健康づくりのサポートを継続します。定期的に健診を受け、普段の生活習慣を見直すなど健康管理を徹底することで健全な財政運営にご協力ください。

※介護保険料率を12%→11%に引き下げました。

厳しい予算編成

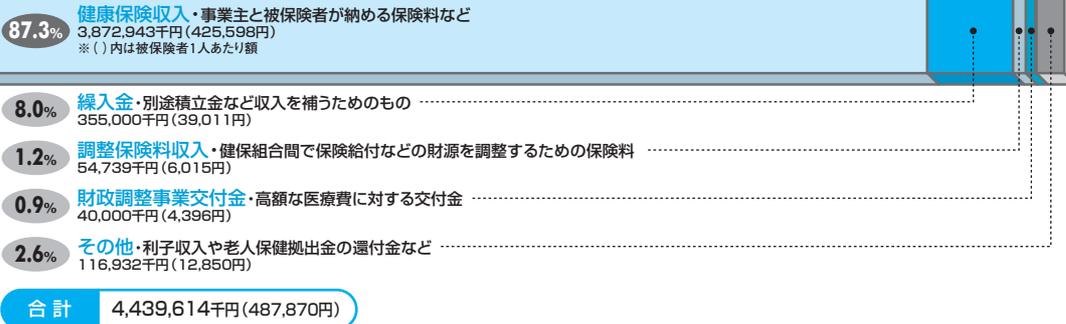
健康保持・増進でのご協力を

健康保険

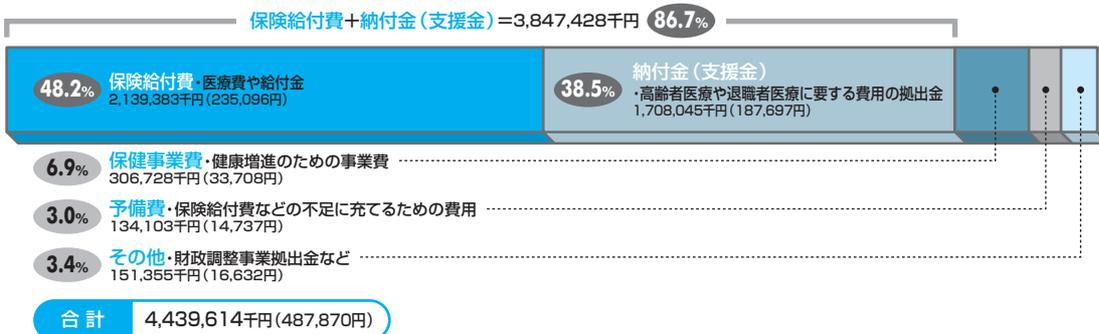
予算の基礎データ

被保険者数	9,100人	平均標準賞与年額	1,000,000円
平均標準報酬月額	341,000円	保険料率	85% (調整保険料率1.18%を含む)

収入



支出

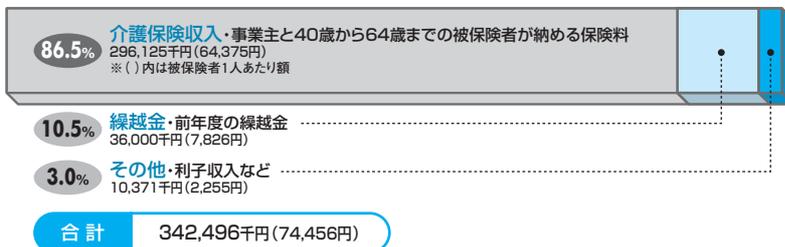


介護保険

予算の基礎データ

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	4,600人	平均標準賞与年額	1,100,000円
平均標準報酬月額	396,000円	介護保険料率	11%

収入



支出



健康保険制度改正のお知らせ

前号 (Vol.177) でお知らせしたように、今年もいくつか健康保険制度の改正が実施されています。みなさんへの給付金などに関わる事項もありますので、覚えておいてください。



平成21年1月から実施分

出産育児一時金の引き上げ

みなさん(被保険者)とご家族(被扶養者)が出産した際に支給される「出産育児一時金」が、「産科医療補償制度」のスタートに伴い**35万円から38万円に引き上げられました。**

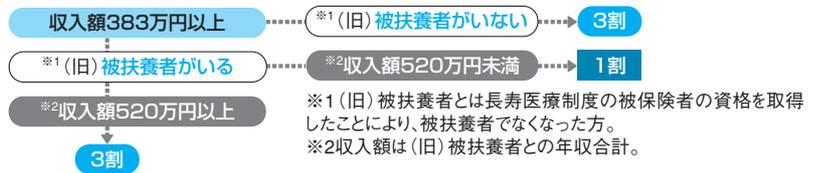
※「産科医療補償制度」とは分娩機関が民間の保険会社に一分娩あたり3万円の保険料を支払うことにより、分娩に関連して発症した重度脳性麻痺児に総額3千万円が支払われる制度です。

75歳到達月の高額療養費自己負担限度額の特例

75歳になると、所属する医療保険制度を脱退して長寿医療制度に移行しますが、75歳の誕生月では誕生日前と後の医療費について、健康保険制度と長寿医療制度で、それぞれ自己負担限度額が適用されていましたが、**75歳の誕生月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。**

現役並み所得者の判定基準を見直し

長寿医療制度に移行された被扶養者のいる70～74歳の方の医療費自己負担割合の判定基準が右記のとおり見直されました。



平成21年4月から実施分

70～74歳の一部負担金の見直し凍結を継続

平成21年4月から、70～74歳の方の医療費自己負担割合は1割から2割になる予定でしたが、凍結措置の延長により平成22年3月まで1割負担のままになりました。

保険料率の変更について

健康保険の保険料率は、トータルで変更ありませんが、特定保険料率は前年度に比べ5.23%も増加しています。これは高齢者医療に対する負担が大きくなったことを示しています。

今後とも、引き続きご家族そろっての健康保持・増進をお願いいたします。
 なお、介護保険の保険料率は1%引き下げ、12%から11%にいたしました。

● 保険料の比較表

(単位:%)

			事業主		被保険者		計	
			旧	新	旧	新	旧	新
健康 保険 料率	保 一 般 率	基本保険料率	27.64	24.87	24.57	22.09	52.21	46.96
		特定保険料率	16.75	19.51	14.88	17.35	31.63	36.86
		小計	44.39	44.38	39.45	39.44	83.84	83.82
	調 整 保 険 料 率	0.61	0.62	0.55	0.56	1.16	1.18	
	計	45.00	45.00	40.00	40.00	85.00	85.00	
介 護 保 険 料 率			6.00	5.50	6.00	5.50	12.00	11.00

※新保険料率は平成21年3月分保険料(任意継続被保険者は平成21年4月分保険料)から適用されます。

お知らせ

被保険者、被扶養者の皆様方を対象に実施する**平成21年度の健康づくり事業と変更になったポイントをお知らせ**します。「特定健診・特定保健指導」も2年目になりました。前年度に受検できなかった方も今年度はぜひ受けるようにしてください。また、契約スポーツ施設などを積極的にご利用いただき、健康づくりに努めてください。



A 健康情報・健康管理をバックアップ

(1) 広報関係	<ol style="list-style-type: none"> 機関誌の配布(年4回) 適用事業所・被保険者 ※特集号(6月・3月)は一時休止し、掲載記事をフルカラーから2色刷りに変更しました。 ホームページ(通年) 健康管理事業推進委員向健康管理情報誌の配布(毎月) 家庭向健康管理情報誌の配布(年4回) 被扶養者(配偶者) ※12月号の増刊号は一時休止としました。 広報用リーフレットの配布(随時) 適用事業所・被保険者 健康カレンダーの配布(11月) 適用事業所 健康保険委員向図書の配布(4月) 事務担当者講習会用図書の配布(5月) 新入社員講習会用図書の配布(4・3月) 	(3) 講習会	<ol style="list-style-type: none"> 新入社員講習会(4・3月) 事務担当者講習会(5月) 算定基礎届説明会(6月)
	<ol style="list-style-type: none"> 健康保険委員会(4月) 健康保険委員幹事会(4・10月) 健康管理事業推進委員会(4・10月) 		<ol style="list-style-type: none"> 医療費通知(6・9・12・3月) 被保険者 ※通知書の様式と内容を変更しました。 健診受検率通知(6月) 適用事業所 ※被扶養者の通知対象者を全員から、30歳と35歳以上に変更しました。 健診未受検者通知(2月) 適用事業所 ※被扶養者の通知対象者を40歳以上から、30歳と35歳以上に変更しました。 健保連共同事業(随時)
(2) 諸会議		(4) その他	

C 体力アップ・季節のレクリエーション

種別	対象者	実施期間	実施内容と変更事項		
① 契約スポーツ施設	被保険者および被扶養者	通年	<ol style="list-style-type: none"> 法人契約 コナミスポーツクラブ(フィットネスクラブ)全国350カ所 都度利用 840円～2,100円/回 月会員 4,830円～11,340円/月 個別契約 サンピア岐阜 利用料金 100円/回 ※「ペアーレ大垣」平成21年3月31日付で契約解除しました。 		
② 健康ウォーク		4・10月	愛知県下の健康保険組合と共催		
③ 夏季プール施設		6～9月	<table border="1"> <tr> <th>利用料金</th> <td> 県内(3カ所) ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク 県外(5カ所) ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット・浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋・としまえん </td> </tr> </table>	利用料金	県内(3カ所) ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク 県外(5カ所) ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット・浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋・としまえん
利用料金		県内(3カ所) ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク 県外(5カ所) ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット・浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋・としまえん			
④ 潮干狩り		4～6月	<table border="1"> <tr> <th>一般料金の30%程度で利用できます。</th> <td> 県内(2カ所) 蒲郡 竹島海岸・南知多 矢梨海岸 県外(1カ所) 浜名湖 弁天島 </td> </tr> </table>	一般料金の30%程度で利用できます。	県内(2カ所) 蒲郡 竹島海岸・南知多 矢梨海岸 県外(1カ所) 浜名湖 弁天島
一般料金の30%程度で利用できます。	県内(2カ所) 蒲郡 竹島海岸・南知多 矢梨海岸 県外(1カ所) 浜名湖 弁天島				
⑤ 味覚狩り	8～11月	<table border="1"> <tr> <th>一般料金の30%程度で利用できます。</th> <td> 県内(3カ所) 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)・大府長根山(ぶどう) 県外(5カ所) 山之上(梨)・信州松川(梨・りんご)・多度(いも掘・柿・みかん)・三ヶ日(みかん)・中津川(栗) ※今年度から大府長根山(ぶどう)と新規契約しました。 </td> </tr> </table>	一般料金の30%程度で利用できます。	県内(3カ所) 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)・大府長根山(ぶどう) 県外(5カ所) 山之上(梨)・信州松川(梨・りんご)・多度(いも掘・柿・みかん)・三ヶ日(みかん)・中津川(栗) ※今年度から大府長根山(ぶどう)と新規契約しました。	
一般料金の30%程度で利用できます。	県内(3カ所) 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)・大府長根山(ぶどう) 県外(5カ所) 山之上(梨)・信州松川(梨・りんご)・多度(いも掘・柿・みかん)・三ヶ日(みかん)・中津川(栗) ※今年度から大府長根山(ぶどう)と新規契約しました。				



D 旅行・レジャーでリフレッシュ

種別	対象者	実施期間	実施内容と変更事項
① 契約保養所	被保険者および被扶養者(配偶者)	通年	JTBの協定施設と名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設を利用されたときは、1年度あたり1泊につき1,500円を3泊まで補助します。 ※今年度から「日本旅行」と「近畿日本ツーリスト」の協定施設および、西部グループの「プリンスホテル」と契約し、補助の対象に加えました。

21年度

健康づくり事業の

B 健康の保持・増進をサポート

(1) 健康診断・保健指導関係

種別	対象者	実施回数	一部負担金	主な変更事項
① 基本健診	35歳(30歳除く)未満の被保険者および被扶養者	いずれか1つを年1回	3,000円	1. 特定健診の一部負担金を1,000円から無料に変更 2. 「健康診断個人票」と「健康調査票」の見直し 3. 当組合の指定健診機関の増設と一時休止 新規契約機関(詳しくはP7参照) <ul style="list-style-type: none"> ● 宮城県予防医学協会健診センター(宮城県仙台市青葉区) ● 藤間病院総合健診システム(埼玉県熊谷市) ● アルファメディック・クリニック(神奈川県川崎市幸区) ● 川崎健診クリニック(神奈川県川崎市川崎区) 契約一時休止 <ul style="list-style-type: none"> ● 木沢記念病院健康管理センター(岐阜県美濃加茂市) 4. 歯科健診の指定健診機関の増設 愛知県歯科医師会の他に当組合の指定健診機関および歯科健診機関の「旺志会」と契約 5. 特定保健指導の対象者は、従来の総合健診・特定健診・人間ドックの受検者に、30歳と35歳以上の基本健診受検者を追加し、「健診結果」と「健康調査票」を基に特定保健指導の階層化を行った結果、「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方。
② 総合健診	30歳と35歳以上の被保険者および被扶養者		8,000円	
③ 特定健診	40歳以上の被扶養者		無 料	
④ 人間ドック	35歳以上の被保険者および被扶養者		補助限度額 入院20,000円 外来10,000円	
⑤ 歯科健診	被保険者および被扶養者		年1回	
種 別	対 象 者	費 用		
① 特定保健指導	総合健診・特定健診・人間ドックの受検者および基本健診の受検者(30歳と35歳以上に限る)を対象に「健診結果」と「健康調査票」を基に特定保健指導の階層化を行った結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方	全額当組合が負担します。		
② 健診後の事後指導	健診の結果、事後指導が必要な方(特定保健指導対象者除く)	①当組合の指定健診機関実施分 全額当組合が負担します。 ②補助実施分 当組合が定めた額を限度として補助します。		
③ 追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者			



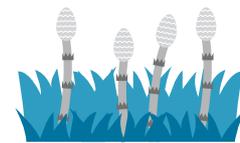
(2) 健康相談・健康教室など

種別	対象者	実施期間	実施内容と変更事項
① 電話健康相談	被保険者 および 被扶養者	通年	こころと身体の健康に関する悩みごとの相談にお応えします。 0120-933364 (無料) 携帯電話からもご利用いただけます。
② メンタルヘルス相談			
③ 禁煙サポート事業(禁煙コンテスト)		随時	がんやメタボリックシンドロームの原因にもなるたばこをやめられない方の禁煙をサポート。 ※参加者一部負担金は1人あたり2,000円を500円にしました。
④ 健康管理ファイルの配布		随時	特定保健指導の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報をご提供しています。(掲載記事を最新の情報に更新します。)
⑤ インフルエンザ予防接種		10月~1月	補助限度額 1,500円/1人 今後とも指定機関の増設を行い、実施しやすい環境整備に努めます。
⑥ 健康教室(新規)		随時	肥満・高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの方を対象に、栄養や運動など日常生活における改善方法をアドバイスします。

詳しくはホームページをご覧ください! <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>



第一次健診の実施検査項目



当組合では年齢・性別・疾病傾向に応じた各種健診を実施しています。労働安全衛生法の法定検査項目や高齢者医療確保法の特定健診はもちろん、メタボリックシンドロームの改善やがんの早期発見につながる検査項目を独自に追加して行いますので、1年に1回は必ず受けてください。※当組合の総合健診と基本健診は特定健診の検査項目を含め実施しています。

充実の検査項目「総合健診」生活習慣病やがん対策をトータルにカバーできる健診です。

検査項目	当健康保険組合					検査項目	当健康保険組合				
	総合健診	基本健診	特定健診	特定健康診査	定期健診		総合健診	基本健診	特定健診	特定健康診査	定期健診
1 問診・診察	1 既往歴調査					7 肝・胆道系	6 TTT	○			
	2 業務歴調査	○	○	○	○		7 総蛋白(TP)	○			
	3 自覚症状の有無検査	○	○	○	○		8 アルブミン(Alb)	○			
	4 他覚症状の有無検査	○	○	○	○		9 A/G比	○			
2 身体計測	1 身長 BMI指数(肥満度)	○	○	○	○	8 腎・泌尿系	1 尿蛋白[半定量]	○	○	○	○
	2 体重 (標準体重)	○	○	○	○		2 尿潜血	○	○		
	3 体脂肪率	○					3 尿素窒素(BUN)	○			
	4 腹囲	○	○	○	○		4 クレアチニン(CRT)	○			
3 検査 視聴覚	1 視力	○	○		○	9 膵糖代謝系	1 尿糖[半定量]	○	○	○	○
	2 聴力 [オーディオメーター 1000-4000Hz]	○	○		○		2 血糖(空腹時)	○	○	○	○
4	1 眼底カメラ検査	○				3 ヘモグロビンA1c	○				
5 呼吸器・循環器系	1 血圧測定	○	○	○	○	10 血液系(貧血検査)	4 血清アミラーゼ	○			
	2 胸部X線撮影						1 白血球数(WBC)	○			
	I 直接(2方向)	男					2 赤血球数(RBC)	○	○		
	II 間接(正面)	女	○		○		3 血色素量(Hb)	○	○		
	喀痰細胞診					4 ヘマトクリット値(Ht)	○				
3	1 心電図検査	○	○			11 消化器系	1 消化器X線撮影	○			
6 脂質代謝系	1 総コレステロール(T-Chol)	○					2 腹部超音波検査	○			
	2 中性脂肪(TG)	○	○	○	○		3 便潜血(免疫学的検査・2回法)	○			
	3 HDLコレステロール	○	○	○	○	12 婦人科検査	1 乳房検査 I 視触診				
	4 LDLコレステロール	○	○	○	○		II マンモグラフィ	○		○	
7 肝・胆道系	1 AST(GOT)	○	○	○	○	III 超音波検査			○		
	2 ALT(GPT)	○	○	○	○	2 子宮検査	○		○		
	3 γ-GT(γ-GTP)	○	○	○	○				○		
	4 ALP	○							○		
	5 ZTT	○							○		
実施検査項目数							男性 40 女性 42	21	男性 14 女性 16	14	7

※1 20歳以上は医師の判断により省略可
 ※2 次の(1)～(4)に該当する場合は省略可
 (1) 40歳未満(35歳除く)の方
 (2) 妊娠中の女性その他の場合であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断された方
 (3) BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が20未満の方
 (4) 自ら腹囲を測定し、その値を申告された方(BMI22未満の方に限る)

※3 45歳未満(35歳除く)の方は◎以外の方法で実施
 ※4 医師の判断に基づき選択的に実施
 ※5 胸部X線撮影で所見のない場合は医師の判断により省略可
 ※6 40歳未満(35歳除く)の方は医師の判断により省略可
 ※7 血糖値(空腹時)もしくはヘモグロビンA1cのいずれかを実施

充実の検査メニュー！

生活習慣病対策に最適な「総合健診」

生活習慣病は自覚症状がないまま進行 → 気づいた時には命にかかわる事態に！！

年齢とともにだれでも病気の発症リスクは高まります。そこで大切なのは定期的に体のチェックをすること。当組合が実施する「総合健診」はガンや生活習慣病の予防が必要となる年齢層の方を対象に、きめこまかな検査を行っています。病気の早期発見はもちろん、予防・改善につながる「総合健診」をぜひ受けてください。

「総合健診」のメリット

対象者 30歳と35歳以上の被保険者と被扶養者

一部負担金 1人あたり8,000円

実施場所 指定健診機関(全国56ヵ所)などで受けられます。

※精密検査や再検査が必要になった時は、当組合が全額負担で実施しますので安心して受けてください。

1 よりきめこまかな検査項目で、生活習慣病対策を徹底

おもな「総合健診」独自の検査項目

- 眼底カメラ検査 ----- 網膜の写真を撮影し、動脈硬化、糖尿病、脳出血のリスクを予知
- 総蛋白・アルブミン ----- 栄養状態や肝臓・腎臓の機能をより詳しくチェック
- 尿酸 ----- 痛風などの疾患を早期発見
- 白血球数 ----- 感染症や炎症を知る手がかりに

基本健診と比べ

男性:19項目

女性:21項目

を追加して実施!

2 「がん」は日本人の死因第1位・・・がん検査もセット

- 胸部X線検査 ----- レントゲン撮影で肺や心臓の異常をチェック
- 消化器X線検査・腹部超音波検査 ----- 食道・胃・十二指腸の変形や異常をチェック
- 便潜血検査 ----- 大腸の異常を調べるために検便で出血の有無を確認
- 乳房検査 ----- マンモグラフィ・超音波検査で乳がんの有無を確認
- 子宮検査 ----- 子宮内の細胞を採って診断

※乳房と子宮の検査は「特定健診」にもセットしてあります。



「がん検査」は1度の健診で異常がなくても、定期的に受けることが大切です。

もし「がん」が見つかって、早い段階であれば治る可能性が高くなります。

平成21年度から指定健診機関が増えました！

●新規契約の指定健診機関

※◎印は出張健診可

名称	所在地	実施区分							
		総合健診	基本健診	特定健診	人間ドック	事後指導	特定保健指導	歯科健診	インフルエンザ予防接種
宮城県予防医学協会 健診センター	宮城県仙台市青葉区上杉 1-6-10 仙台北辰ビル2・3F	◎	◎	○	○	○	○	—	—
藤間病院 総合健診システム	埼玉県熊谷市末広2-138	○	○	○	○	—	—	—	○
アルファメディック・ クリニック	神奈川県川崎市幸区 堀川町580-16 川崎テックセンター8F	○	—	—	○	○	○	—	○
川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区 小川町17-1 第8平沼ビル	◎	◎	◎	○	○	○	—	◎

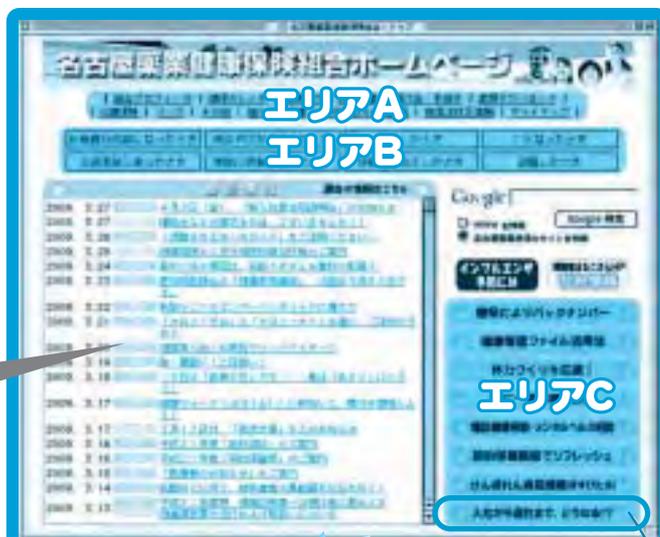
健診機関移転のお知らせ

●テルミナセントラルクリニックが平成21年4月1日付で移転しました。

移転先 〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-26-13 名古屋駅前S.I.Aビル12F ※電話番号は変更ありません。

ホームページ

誰もが人生のさまざまな場面で、健康保険制度と関わります。そして、そうした各場面に応じた内容を、当組合のホームページで確認することができます。



ほぼ毎日更新している「最新情報」。病気の予防から健康づくりの知識までバラエティ豊かな記事を掲載しています。1日1回を習慣に!

「標準報酬・保険料」

click!

収入に応じて保険料を納付します。保険料は、計算しやすい単位で区分した47段階の仮の報酬に保険料率をかけて計算します。

原則、自動車事故によるケガや病気にかかる医療費は加害者が払うものです。「第三者行為による傷病届」を提出するほか、必要な手続きを行う必要があります。

「被扶養者申請の手続き」 「国民年金第3号被保険者の届け出」

click!

奥さんを被扶養配偶者とする場合は、「被扶養者(異動)届」等を提出し、認定を受けます。また、将来の年金に影響がでることもあるので、国民年金第3号被保険者の届け出を行うこともお忘れなく。

(家族) 出産育児一時金の 受取代理制度をご利用ください。

click!

出産費用の窓口負担を軽減する便利な制度が利用できます。被保険者(出産費資金貸付制度を利用する方は除く)で、出産育児一時金等の支給を受ける見込みがあり、かつ出産予定日まで1ヵ月以内の方、または出産予定日まで1ヵ月以内の被扶養者を有する方が対象となります。

健診・ドックを健康づくりに活かそう 検査でこんな病気がわかります

click!

健診・ドックの大切さや、検査結果を健康の保持・増進につなげるためのヒントを掲載しています。また、各検査の目的とチェックできる異常、基準値なども確認できます。

入院で会社を休み給料をうけられないときは「傷病手当金」を、医療費が高額なときは負担を軽減するため「高額療養費」を支給します。

「健康管理ファイル」 活用法

click!

ファイルの使い方をページごとに画像とともに詳しく説明します。全38ページあり、いずれのページもダウンロードして利用することができます。

くわしくは こちら

click!

コナミスポーツクラブをオトクな料金で利用可能!全国の利用対象施設や料金など詳細も調べられます。健康ウォークは、コース&MAPを確認できます。

「被扶養者(異動)届」等を提出し、被扶養者削除の手続きを行います。被扶養者の範囲のほか、「被扶養者に関するQ&A」で疑問にお答えします。

健康保険組合に保険証を返却。何らかの保険制度に自分で加入します。引き続き個人で健保に加入する際は、資格喪失後20日以内に「任意継続被保険者」の手続きを行います。

参考

「入社から退職まで、 どうなる!?!」

をクリックすると、『健康保険ガイド』をダウンロードできます。加入者、退職者別に必要な情報をまとめて得ることができますので、ご利用ください。

Eメールによる文書配信を開始しました

事務連絡の効率化を図るため、本年2月からEメールによる一般文書(個人情報にかかる文書は除きます)の配信を開始しました。現在、70%を超える事業所様より配信希望があり、即日ご確認いただけるようになりました。Eメール配信のお申し込みは、総務課(052-211-2294ダイヤルイン)にて随時受け付けておりますので申し出ください。

使って便利、
知って納得の
コンテンツ

あなたの人生に健保の

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

名古屋薬業健康保険組合

検索

例:Aさんのライフステージ年表

22歳

就職

▲▲薬業(株)に入社
名古屋薬業健康保険組合
に加入、「保険証」をGET!



24歳

交通事故

休日、ドライブ中に衝突事故
交通事故によるケガは、
健康保険による支払いはい
できない?!



30歳

結婚

3歳年下の同僚と結婚
健保にも届け出?



32歳

子の誕生

子が生まれる



42歳

健診で胃がん発見 ～入院～

手術のため、即入院。
今後の健康のため
健康管理ファイルを徹底活用!



43歳

健診でメタボ判定

腹囲が85cmを超え、
生活習慣病の
リスクが増加...



54歳

子ども就職

(株)◆◆に入社



60歳

退職

定年で退職

エリアA

「健保のしくみ」

click!

関連項目はこちら
「健保組合のあらし」

click!

エリアB

「交通事故にあったとき」

click!

くわしくは
こちら

click!

エリアA

「届け出・手続き」

click!

エリアB

「出産したとき」

click!

出産前1か月以内に

エリアC

「年に一度は健康診断」

click!

くわしくは
こちら

click!

エリアB

「病気やけがで休んだとき」
「医療費が高額になったとき」

click!

エリアC

「健康管理ファイル活用法」

click!

エリアC

「体力づくりを応援!」

click!

契約スポーツ施設
健康ウォーク

click!

エリアB

「家族に異動があったとき」

click!

エリアB

「退職したとき」

click!

今年もみんなで潮干狩り!



健康づくり事業の一環として、今年も次の潮干狩り場と契約しましたので、ご家族や職場の仲間をお誘い合わせのうえ、ぜひおでかけください。

対象者 被保険者・被扶養者(当組合より保険証を交付されている方)

利用料金 一般料金の30%程度でご利用いただけます。

利用方法 会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、現地の受付窓口で「利用補助券」に、「所定の利用料金」をお支払いください。

その他 潮の状況により、開設していない日がありますので、潮見表を参考にお出かけください。
潮干狩りの好適日は、当組合のホームページでご確認いただけます。

	開設期間	利用料金		好適日
		利用者区分	利用者負担額	
浜名湖(弁天島)	4月1日(水)~6月30日(火)	大人(中学生以上)	400円	4/7~14・4/22~28 5/6~13・5/21~27 6/4~11・6/19~26
		小人(小学生以上)	200円	
蒲郡(竹島海岸)	4月8日(水)~6月12日(金)	大人(中学生以上)	300円	4/8~15・4/23~30 5/6~14・5/22~29 6/5~12
		小人(小学生)	300円	
南知多(矢梨海岸)	4月8日(水)~6月27日(土)	大人(中学生以上)	300円	4/8~15・4/23~30 5/7~14・5/22~29 6/5~12・6/20~27
		小人(小学生)	300円	
		幼児(3歳以上~未就学)	200円	

心も体もリフレッシュ!!

~知って納得、使って便利な契約保養所~

本年4月から「日本旅行」「近畿日本ツーリスト」「プリンスホテル」の宿泊施設も利用いただけるようになりました。ご家族、職場の仲間とぜひご利用ください。申込方法・割引特典など詳しくは当組合ホームページでもご案内しています。

対象者 被保険者・被扶養者(配偶者)

補助額 1人1泊につき、1,500円を補助します。(毎年度3泊まで)ただし、事業主が主催または助成して行う社員旅行等は補助の対象外です。

契約先	宿泊施設数	予約対応店	
① J T B	約8,000箇所	JTB支店 JTBトラブランド店	① 宿泊先が決まりましたら、最寄りの予約対応店に「名古屋業健康保険組合」と告げて予約を取ってください。 ② 予約が取れましたら、所定の利用申込書に必要事項を記入して、当組合の総務課で「利用通知書」の交付を受けてください。 ③ 「利用通知書」は予約対応店に提出し、利用料金から補助額を差し引いた額を支払って、宿泊券と引き換えてください。 ※利用申込書は各社とも専用の様式(複写4片)になっておりますので、予約対応店でお受け取りください。
② 日本旅行	約5,200箇所	日本旅行支店 日旅サービス支店	
③ 近畿日本ツーリスト	約4,000箇所	KNTツーリスト	
④ プリンスホテル	47箇所 ※当組合のホームページから もご確認いただけます。	予約センター (年中無休) 10:00~17:00 0120-33-8686 03-5917-6291	① 宿泊先が決まりましたら、予約センターに「名古屋業健康保険組合」と告げて予約を取ってください。 ② 予約が取れましたら、所定の利用申込書に必要事項を記入して、当組合の総務課で「利用通知書」の交付を受けてください。 ③ 利用当日は、ホテルに「利用通知書」を提出し、利用料金から補助額を差し引いた額をお支払いください。 ※利用申込書は当組合のホームページよりダウンロードできます。

名古屋業厚生年金基金の契約リゾート施設を利用される場合も、同じ条件で利用補助金が受けられます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保健事業 ▶

体力づくり ▶

潮干狩り

お問い合わせ先 TEL: (052) 211-2294 (担当:総務課)

心身の保養 ▶

保養施設利用補助

春のキャンペーン
実施中

コナミスポーツクラブで健康づくり

コナミスポーツクラブには「プールプログラム」があり、「プールエクササイズ」としてスイミングとは別のコースが用意されています。プールエクササイズは、効果的な脂肪燃焼、あるいは筋力UPにオススメです、泳げない人でも安心して取り組みます。その他、「プール体験ダイビング」も実施しています！この春から、プールで快適に健康保持・増進に挑戦してみませんか？

利用形態	法人会員A料金表		
	都度利用制 はじめて利用する方やマイペースで利用したい方におすすめのシステムです。	月会費制 リーズナブルな月会費でいつでも何回でもご利用いただけるシステムです。	
	都度利用会員	個人会員	特別個人会員
利用対象施設	全国のコナミスポーツクラブ 直営施設（一部除く）・提携施設・業務提携施設	コナミスポーツクラブ直営施設のうち1施設 但し、他店利用料を支払うことにより他店も利用可能	全国のコナミスポーツクラブ直営施設（一部除く）
都度利用料または月会費	840円～2,100円/回 ※施設により異なります	4,830円～11,340円/月 ※施設により異なります	一律 11,865円/月
他店利用料	—	310円/回～1,550円/回	—
初期登録料	なし	6,300円	7月末まで初期登録無料キャンペーン実施中

※月会費制の利用料は法人会員のため一般会員（エグザス会員）に比べ**2,100円割引**された料金となっています。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> **保健事業** ▶ **体づくり** ▶ **契約スポーツ施設** から全国の施設がご覧いただけます。

本年度より、参加料4,000円のうち3,500円を当組合が負担します！

「らくらく禁煙コンテスト」に参加しませんか？

「禁煙したいけどきっかけがない・・・」「何度も挑戦したけど、禁煙できなかった・・・」そんな人におすすめなのが、このコンテスト。ただタバコをがまんするのではなく、行動科学に基づいた禁煙プログラムにしたがって、段階的にタバコをやめられるように工夫されています。ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？まずは気軽に参加してみてください。



昔から“タバコ”は百害あって一利なしと言われてきました。また、昨年から始まりましたメタボ健診では“喫煙”はリスクファクターと看做され「特定保健指導」に該当する危険性が高まりますのでご注意ください。

申込み受付期間 世界禁煙デーの5月31日～6月26日

コンテスト実施期間 7月18日～8月28日 **参加一部負担金** お一人様500円

禁煙成功者の認定と記念品

禁煙者全員に「成功者証」と「記念品（図書カード500円分）」が贈呈されます。さらに抽選で若干名様に旅行券（5万円相当）が当たります。

個人情報の取り扱いについて

当コンテストにて知り得た個人情報は個人情報保護法により適切に管理し、事業の目的以外には使用いたしません。

●申し込み方法等詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> **保健事業** ▶ **病気の予防** ▶ **禁煙サポート事業**

被扶養者（異動）届は忘れずに！

就職や結婚など、ご家族（被扶養者）に異動があった場合は、速やかに「被扶養者（異動）届」をご提出いただきますようお願いいたします。

なお、被扶養者でなくなった時は、この届出書に該当者の保険証を添えてご提出ください。

組合の現況 (平成21年2月末現在)

被保険者数		平均標準報酬月額	平均年齢	事業所数	被扶養者数
男子	6,446人	男子 385,351円	男子 44.17歳	104件	8,494人 (扶養率 0.94人)
女子	2,615人	女子 239,899円	女子 37.13歳		
合計	9,061人	平均 343,374円	平均 42.14歳		

目覚ましい発展で 快適な視生活をサポート



▲加藤 洋二代表取締役会長

株式会社 日本コンタクトレンズ

本社

名古屋市市中川区好本町3-10

株式会社日本コンタクトレンズ(通称:ニチコン)の創業者の一人・水谷豊医学博士が日本で最初にコンタクトレンズの開発に着手したのは昭和24年(1949)のことでした。翌々年、初めて臨床的成功を収め、本格的な生産に乗り出すために会社を設立したのが昭和33年(1958)。以後、ニチコンは近視・遠視・乱視・老視などの視力補正や治療用として多くの人々の快適な「視生活」に貢献し続けています。

今回は加藤洋二代表取締役会長、水谷純代表取締役社長、安部篤男総務部長のお三方に職場での健康管理やストレス解消法などについてお話を聞かせていただきました。

●90%以上の受検率を誇る健康診断

部長

35歳以上の社員には総合健診を、それ以外の社員には基本健診を受けてもらうというのが社員の健康管理の柱になっています。

会長

事業所が本社以外に商品管理センター、大阪支店・福岡支店、姫路・岡山などの5営業所、宮崎工場・宮崎第二工場と全国各地に散らばっていますので、基本健診は春の5〜6月、総合健診は秋の10〜11月を毎年恒例の実施期間とし、それぞれ近くの健診機関で受検しています。ただし、本社の基本健診についてはある程度人数がまとまりますので、健診車で受検するのが通例です。

平均年齢が約41歳ですし、医療機関と関わる仕事ですから、健康には関心の高いほうだと思います。受検率も90%を割り込むことはないと思います。

社長

ありません。私自身も秋に受検し、3つばかり指摘を受けてしまいました(笑)。医師のアドバイスも、できることから改善するよう心がけています。

私は病気の経験をプラスに、日頃から健康を気をつけようになりました。病気の進行してからは遅いことも多いので、顕在化・悪化する前にくいとめることが大切だと思います。また今では毎日、体重計に乗るのが習慣化していますし、年末年始や出張などで体重が増えたら、翌日は食べる量を控えるなどして体重の増減幅を小さくするようコントロールもしています。



▲本社社屋

部長

被保険者だけでなく、「家族についても朝礼や回覧などで「被扶養者の方も健診を受検してください」と推奨したり、健診機関等を紹介するなどしています。まだまだ十分な受検率ではありませんが、インフルエンザの予防接種については私自身も含め家族全員で受ける社員が多いですから、今後は健康診断についても「家族の方の意識も変わって、受けられる方が増えていくと思います。」

●社内は完全禁煙！

非喫煙者が増加中

会長

宮崎の2工場では、健康を害することが労働災害に結びつくこともありますので、5S運動（整理・整頓・清潔・清掃・躰）を実施し、働きやすく安全で明るい職場作りに取り組んでいます。毎月、巡回点検を行い、職場の安全を確認し、改善にも努めています。

部長

工場には、毎朝タイムカードを押した後、その日の自分の体調を記入していく「健康管理記録書」を設けています。健康管理に対する意識づけをするためと、調子の悪い人がいたら助け合うという二つの点で効果を上げているんですよ。

会長

開発や製造の過程では有機溶剤を使うことがありますが、人間はもちろん、地球環境に対しても配慮が必要です。きちんと容



▲水谷 純代表取締役社長

器で管理し、処理は専門の業者に依頼するという対策をとっています。

社長

全社的なこととしては、禁煙活動が盛んですね。平成15年(2003)から社内は完全禁煙とし、屋外に喫煙所を設けました。社内が禁煙になってからはタバコをやめた人も少なくありません。会長もかなりのヘビースモーカーだったのですが、自らやめられましたね。

会長

7年前までは1日に5〜6箱吸っていましたが、パタッとやめました。お酒も、以前と比べれば控えるようになりましたね。適度な飲酒は「百薬の長」という口実で晩酌を楽しんでいます(笑)。睡眠時間も7時間は確保するようにし、規則正しい生活を心がけています。

また本社のすぐ向かいが公園ですから、鳥のさえずりを聞きながら、緑の中を散歩することもよくあります。昨年末からは、NHKの「テレビ体操・ラジオ体操」も始めました。なかなかお手本と同じようにはできませんが、気分転

換に効果的だと思っています。10分程度のことですから、今後も続けていきたいですね。

●目も定期的な検査が大切

社長

私も日常生活に運動を取り入れるようになっていっています。ふだん社員から「歩くのが速すぎてついていけない」と言われるほどの早足で歩いています(笑)。とはいえ、平日には長時間歩けないので、休日に2時間ほどウォーキングしています。

さらに「病は気から」と言われますから、ストレス解消や気分転換が大事だと思っています。私の場合はウォーキングや読書が気持ちを切り替えるスイッチになっていますね。

会長

私も以前チェスに熱中していたときは、社長と同じように気持ちが切り替わりましたね。腕前は決して自慢できるほどではありませんが、ゲームが始まると何もかも頭の中から消えて、キングやクイーンのコマと盤しか



▲安部 篤男総務部長

どのようなコンタクトレンズを使うにしても、高度管理医療機器であることを忘れず、装着時間と取扱方法を正しく守り、眼科医の定期検査を受けていただきたいと考えています。「おかしいな」と思ったなら早めに検査や治療を受けるのももちろん、異常が出ないようメンテナンスを怠らないという基本は身体他の部分、歯や皮膚、循環器でも同じことですからね。

社長

これまでコンタクトレンズの主流は近視用だったのですが、今後は遠近両用のコンタクトレンズを利用される40代・50代の方が増えてくると思います。老視になってもコンタクトレンズを使いたいというニーズにこたえて「プラスビユー」という遠近両用のハードコンタクトレンズも製造・販売しています。

部長

目に入らないほど集中できました。目の健康ということでは、私は近視・乱視ともに強いうえ老視もありますから、ソフトタイプのコンタクトレンズで近視を矯正して、眼鏡で乱視と老視を矯正しています。コンタクトレンズと眼鏡は併用することもできるんですよ。



▲「わが趣味 わが道楽」中部経済新聞社(2000年)のP.61~64に加藤会長のチェスが取り上げられている。



監修 ■ 山田循環器科医院院長
長村 好章

予防はメタボ解消から



国が定めた特定健診の対象者が40歳以上なのは理由があります。狭心症や心筋梗塞の発症率もこの年代から急増するので。健診数値の変化を把握して、自覚症状がなくてもしっかり体のメンテナンスを。

狭心症・心筋梗塞は、冠状動脈の内側が狭くなったり詰まったりする病気です。つまり動脈硬化病の一種だといえます。動脈硬化とは、動脈の壁が厚く硬くなった状態です。多くは、血中脂質の異常で動脈の内側にドロドロした脂がこびりつくとともに、高血圧や加齢によって血管壁のしなやかさが失われるなどの要因が、重なりあっておこります。

心臓病・狭心症・心筋梗塞

心臓を取り巻く冠状動脈内の血流がとどこおると、心臓の筋肉(心筋)はたちまち悲鳴を上げて大ピンチ。代表的な生活習慣病の一つとして知られる、「狭心症」「心筋梗塞」を予防するには、「動脈硬化を防ぐ生活」が大切です。



illustration / なかじま もとこ

予防に役立つ

動脈硬化スピードダウン生活

たまにではなく
日常的に
運動を

適度な運動習慣をつければ血管や心臓が強くなるとともにストレスも解消されます。高血圧などの疾患を持つ人は主治医に相談を。

疲労や
ストレスは
たまる前に解消

疲労の蓄積や睡眠不足は高血圧のもと。心身が疲れたら早めの気分転換と熟睡を心がけ、自分なりのリラックスマ法を工夫しましょう。

血管を
大事にしたい人
は禁煙を

タバコの一酸化炭素は全身の血管壁を傷つけます。同時にニコチンなどは血中脂質にも大きな悪影響を与えます。

食事で
体の
デザイン

動物性脂肪をなるべく減らし、食へすぎに注意します。また、お酒や塩分も適量にとどめましょう。

どんな
病気？

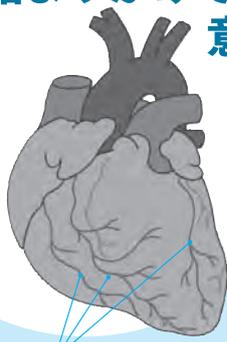


「詰まりそう…」 → 狭心症
「詰まった！」 → 心筋梗塞

心臓を襲う生活習慣病の代表は、「虚血性心疾患」。その名のとおり、心臓の虚血(血液の流れが悪くなること)によっておきる病気です。ダメージの大きさによって狭心症と心筋梗塞に分けられます。

心臓を取り巻くような形の冠状動脈は、心筋そのものに酸素や栄養素を送り込む大切な役目を担っています。この血管内が動脈硬化やけいれんなどによって狭くなり、心臓への一時的な血流不足(酸素不足)がおこるのが狭心症。血流がほぼ完全に止まってしまうのが心筋梗塞です。心筋梗塞になると短時間のうちに心筋の壊死(細胞組織が死ぬこと)がおこり、激痛とともに生命の危険が迫ります。

まさか私の心臓が!? 「詰まりかけてますよ」の 意外なシグナル



冠状動脈

狭心症の痛みは、かすかな違和感程度のものから顔をしかめるほどの激痛に至るまでさまざま。締め付けられるような痛み、またはモヤモヤした鈍い痛み、と表現されます。安静にしていれば1分から長くても15分程度でおさまるのがふつうですが、動脈硬化の進行とともに痛みの程度や持続時間が悪化していき、心筋梗塞に至ることも多いので、おかしいと思ったら早めの受診が大切です。

こんな
痛みも
狭心症かも



●胸の中央の痛み

心臓は胸のほぼ中央にあるので、そこが痛むのが狭心症のもっともふつうの症状です。みぞおちの少し上にある骨の内側が痛みの中心です。

●背中中の痛み

こりや筋肉痛と間違えやすい部位です。

●みぞおちの痛み

胃痛や胸やけと勘違いしやすいので要注意です。

●首、あご、歯の痛み

意外と多い症状です。むし歯などの痛みとは異なる鈍くて重苦しい感じの痛みが、あご周辺に現れたら要注意です。

●左肩、左上腕部の痛み

筋肉痛や肩こりと思っていたら狭心症だったことがあります。短時間でスーッと消えてしまう痛みには警戒しましょう。

*狭心症の痛みは、意外な部位に感じることがあります。心臓付近以外に現れる狭心症の痛みのことを「放散痛」と呼んでいます。



健診結果を確実に活かそう

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化は、生活習慣病の直接原因になります。血管内が狭くなったり詰まったりする(狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など)、内壁から剥がれたかたまりが別の場所で詰まる(脳塞栓^{そくせん}など)、血管壁が弱くなって破れる(脳出血など)、などさまざまな形で人命をおびやかします。

特定健診・特定保健指導のベースにもなっている、メタボリックシンドロームという概念は、動脈硬化を進行させずに早めに対処するため生まれました。メタボ予防・メタボ解消は、狭心症や心筋梗塞などのタネを早めにつぶすことに直結しているのです。



四季を味わい
メタボリ 予防!

●料理制作・監修
赤堀料理学園 管理栄養士
赤堀 博美



*メタボリとはメタボリックシンドロームの造語で、内臓脂肪が多いタイプの肥満に、高血糖や高血圧、高脂血を併せ持った状態のこと。

1人分
270kcal
塩分
0.7g

撮影・高木隆成
スタイリング・赤堀博美
栄養計算・赤堀料理学園

食物繊維たっぷり、塩分控えめ

カラフル野菜の オーブン焼き

【材料2人分】

- ゆでたけのこ……1/2本
- アスパラガス……2本
- かぼちゃ……1/16個
- にんじん……1/2本
- 菜の花……1/4束
- 芽キャベツ……4個
- カリフラワー……1/6株
- ブロッコリー……1/4株
- プチトマト……4個
- にんにく……2片
- 塩・こしょう……各少々
- ハーブ(タイム・ローズマリーなど)……適宜
- 粉チーズ……大さじ1
- パン粉……大さじ1
- オリーブ油……大さじ2

【作り方】

- ① たけのこは5mmの厚さの食べやすい形に切る。
- ② アスパラガスは“はかま”をとって5cmの長さ、かぼちゃ、にんじんは1cmの厚さ、菜の花は半分の長さ、芽キャベツは縦半分に切る。カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ②を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをしてレンジで3分程加熱する。
- ④ 別の耐熱皿に薄くオリーブ油を塗り、①と③、プチトマト、半分に切ったにんにくを並べて軽く塩・こしょうをふる。ハーブ・粉チーズ・パン粉をふり、オリーブ油を全体にかけ、オーブントースターで7～8分焼く。



緑黄色野菜が効くわけは?

野菜は低カロリーで食物繊維が多く、肥満予防の強い味方。食物繊維はコレステロールを体外に追い出す働きもあり、とくに緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC・Eそしてカロテンは抗酸化作用によりコレステロールの酸化を抑えて動脈硬化を予防する働きもあります。芽吹きの季節、たっぷりの野菜でメタボリ対策をどうぞ!