

健保 だより

2010
春

Vol.182



TOPICS

- 設立50周年のご挨拶 P.2
- 健保半世紀のあゆみ P.3
- 22年度予算のお知らせ P.6
- 22年度健康づくり事業のお知らせ P.8
- 整骨院・接骨院にかかるときの注意 P.11
- 健診は健康管理の第一歩 P.12
- 生活習慣改善成功者インタビュー④ P.18
- 潮干狩りのご案内 P.20

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

●紫雲出山の桜(香川県)

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/>

健康保険組合 設立50周年を迎えて



名古屋薬業健康保険組合
理事長 中北智久

名古屋薬業健康保険組合は、全国薬業健康保険組合の名古屋支部として昭和32年9月1日に発足、その後、昭和35年4月1日に分離独立し本年4月に50周年を迎えました。

設立当初は92事業所、被保険者数4,145人でありましたが、現在では109事業所、9,200人(平成22年3月1日現在)を超えるまでに発展致しました。これもひとえに関係諸団体のご支援、そして事業主並びに被保険者とそのご家族の皆様のご協力、ご厚情の賜物と存じ、深く感謝申し上げますとともに厚く御礼申し上げる次第でございます。

顧みますと、設立から今日まで50年という長い歴史の中で、設立の翌年4月には皆保険、皆年金制度が発足し、高度経済成長期を経ながらさまざまな

福祉政策の充実が進み、現在に至っております。

戦後の復興期からは医療や衛生面の整備がされるとともに、ライフスタイルも欧米化によって生活環境、食生活も変化し、また、疾病構造も変化してきております。

このように時代とともに変わろうとも、健康保険組合の存在意義は「被保険者・被扶養者の健康を支え、明るい家庭、すこやかな人生を築くお手伝いをする」ことには変わりありません。

このことは、職場や会社の繁栄はもとより、ひいては我が国の発展につながるものと確信しております。

しかしながら、健康保険組合を取り巻く環境は、急激な少子高齢社会の進展により、非常に厳しい状況になっており、現在の状況が続けば国民皆保険

制度の堅持すら危ぶまれることとなります。

今後の医療保険制度の存続を考えると、医療と福祉の役割を明確にするとともに、医療に対する負担増加の歯止めをするため、皆様におかれましても、日頃の健康管理はもとより、将来の健康を見据えた取り組みを、できることから始めていただければ幸いです。

役員一同、これまでの道のりを踏まえ、たうえで被保険者ならびにご家族の皆様の健康づくりの一助となるよう努めてまいりますので、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。50周年のご挨拶とさせていただきます。

50年間のおもなできごと

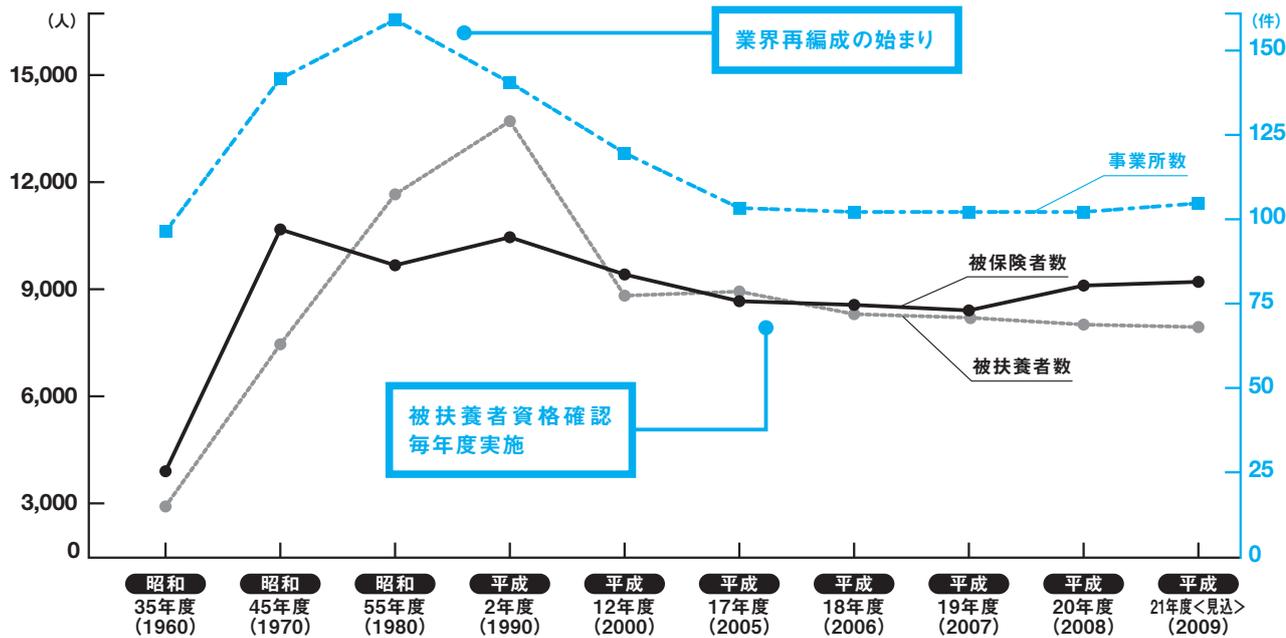
社会のできごと

社会保険制度に関するできごと ※青字は名古屋薬業健康保険組合独自のできごと

昭和35年度(1960)	6月 日米新安保条約発効 9月 カラーテレビ放送開始	4月 名古屋薬業健康保険組合設立(独立) 組合会議員14名(理事6名) 初代理事長 中北伊助氏就任
昭和36年度(1961)	9月 第二室戸台風発生	4月 国民皆保険制度実現
昭和39年度(1964)	9月 名神高速道路開通・東海道新幹線開通 10月 東京オリンピック開催	11月 名古屋薬業健保会館落成
昭和41年度(1966)	6月 敬老の日 体育の日新設 8月 中国文化大革命	4月 第3期組合会議員就任 議員数20名 理事8名に変更
昭和45年度(1970)	10月 国勢調査総人口1億人突破	10月 直営保養所「伊豆白山荘」落成
昭和46年度(1971)	8月 ドルショック、変動相場制へ 3月 山陽新幹線大阪～岡山間開通	6月 保険医総辞退 7月 第2代理事長 小林宗次氏就任
昭和48年度(1973)	11月 石油パニック	9月 通勤途上の災害は労災保険適用 10月 高額療養費制度創設
昭和50年度(1975)	7月 沖縄海洋博覧会開催	4月 健保連高額療養給付費 共同事業開始
昭和55年度(1980)	7月 モスクワオリンピック開催 9月 イラン・イラク戦争勃発	4月 健保組合設立20周年 動脈硬化・肝機能・消化器検診を統括し 「成人病総合検診」として新たに実施(40歳→35歳) 医療費通知開始
昭和56年度(1981)	4月 スペースシャトル初飛行	4月 第8期組合会議員就任 議員定数24名 理事10名に変更
昭和57年度(1982)	6月 東北新幹線開通	2月 老人保健法施行
昭和59年度(1984)	7月 ロスアンゼルスオリンピック開催	10月 退職者医療制度創設
昭和60年度(1985)	8月 日航ジャンボ機群馬県御巣鷹山に墜落	4月 高額医療費資金貸付制度スタート
昭和61年度(1986)	4月 チェルノブイリ原子力発電所爆発	4月 健康管理事業推進委員会を発足 9月 歯科健診実施
昭和62年度(1987)	4月 国鉄民営化「JR」スタート	4月 第3代理事長 中北智久氏就任
平成元年度(1989)	4月 消費税導入(税率3%) 11月 ベルリンの壁崩壊	4月 健康相談スタート
平成2年度(1990)	1月 湾岸戦争勃発	4月 健保組合設立30周年
平成4年度(1992)	9月 毛利衛さんエンデバーで宇宙へ	4月 健診データ一元化の専用個人票導入
平成6年度(1994)	9月 関西国際空港開港 1月 阪神淡路大震災発生 3月 地下鉄サリン事件発生	10月 入院時食事療養費・訪問看護療養費創設
平成12年度(2000)	9月 東海地方に記録的な豪雨	4月 介護保険制度創設 4月 健保組合設立40周年
平成13年度(2001)	9月 米同時多発テロ発生	4月 出産費資金貸付制度スタート
平成15年度(2003)	10月 東海道新幹線品川駅開業	4月 総報酬制導入 3月 直営保養所「白山荘」閉鎖
平成16年度(2004)	2月 中部国際空港「セントレア」開港 3月 愛知万博「愛・地球博」開幕	4月 「健康ウォーク」スタート
平成17年度(2005)	4月 個人情報保護法施行	10月 ホームページを開設
平成18年度(2006)	6月 サッカーW杯ドイツ大会開催	6月 医療制度改革関連法成立(10月より順次実施)
平成19年度(2007)	4月 参議院議員選挙で自民党が歴史的敗北	11月 フィットネスクラブの法人会員取得 3月 健康保険被保険者証のカード化導入
平成20年度(2008)	9月 アメリカ投資銀行 リーマン・ブラザーズ破綻(リーマンショック)	4月 新しい高齢者医療制度創設 特定健診・特定保健指導の導入
平成21年度(2009)	5月 裁判員制度スタート 6月 新型インフルエンザ大流行(パンデミック) 8月 民主党へ政権交代	4月 契約保養所システム、複数のエイジェントと提携

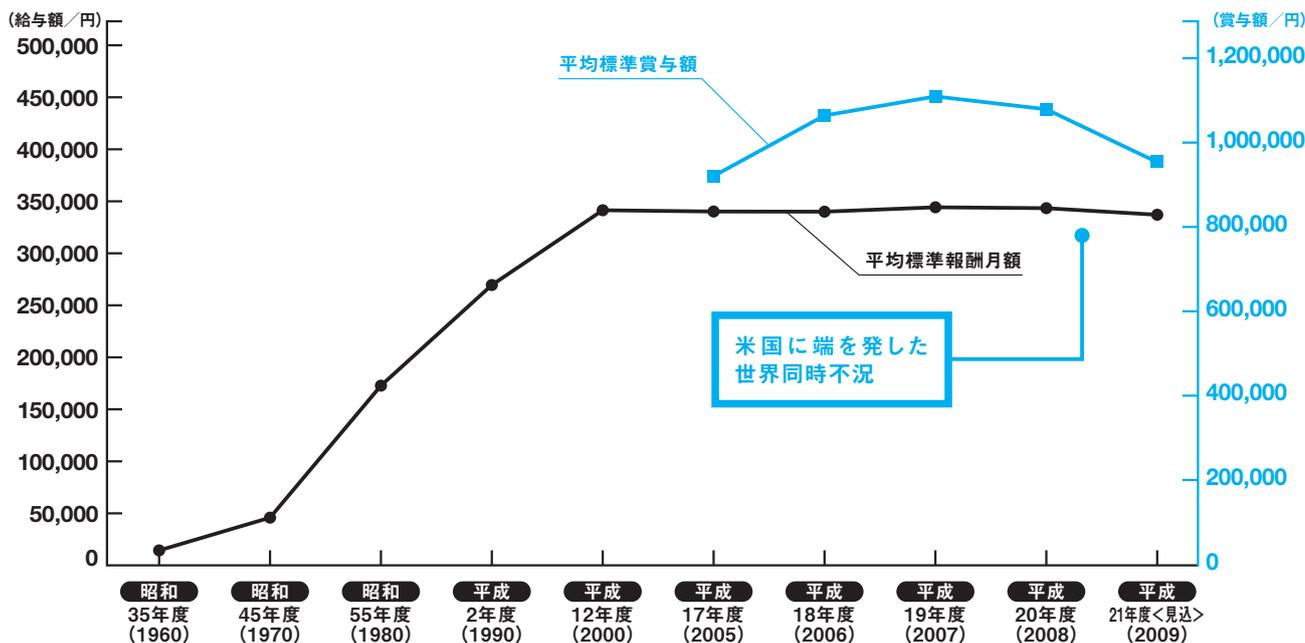
グラフでみる健保の50年

被保険者・被扶養者・事業所数の推移



グラフでみる健保の50年

平均標準報酬月額(給与)・平均標準賞与額の推移



ひとくち用語メモ 「被扶養者」

ご家族のうち、下記①～⑤の条件をすべて満たしている方をさします。なお、結婚・出産・死亡などで被扶養者に増減があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」を当組合に提出してください。

- ①主として被保険者の収入によって生計が維持されている
- ②年収が130万円(60歳以上または障害者の方は180万円)未満
- ③同一世帯の場合、年収が被保険者の2分の1未満
- ④同一世帯でない場合、年収が被保険者の2分の1未満かつ被保険者からの仕送り額より少ない
- ⑤75歳未満(後期高齢者医療制度の適用対象外であること)

ひとくち用語メモ 「標準報酬」

保険料の計算は、保険料率と給料の額をもとに算出しますが、給料の額をそのまま計算の基礎にするのは大変です。そこで、計算しやすい単位に区分した仮の報酬を決めます。これが標準報酬で47等級に分けられています。

なお、標準報酬は下記の場合に決定、見直しが行われます。

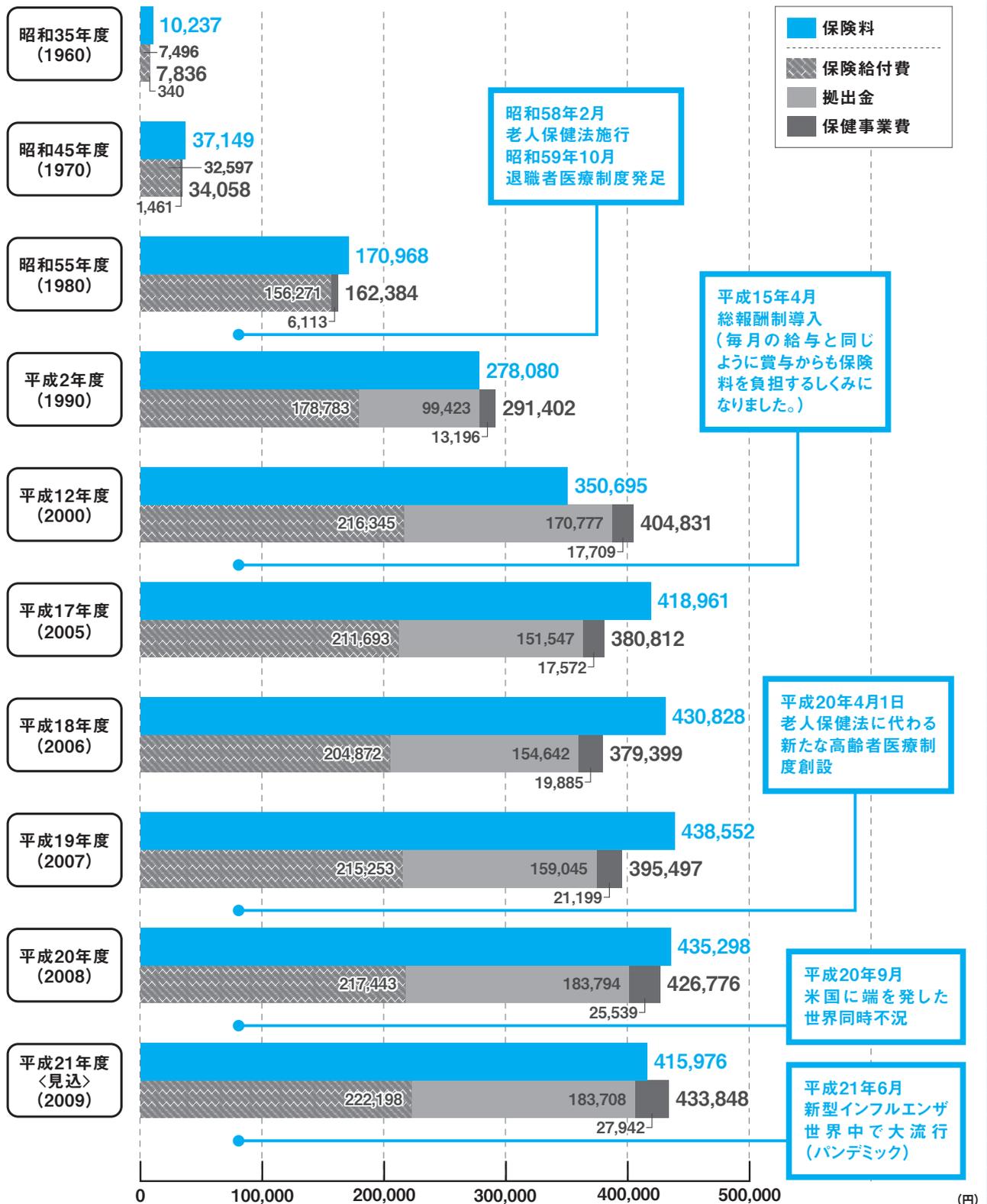
- 入社したとき(=資格取得時決定)
- 毎年7月1日現在で(=定時決定)
- 昇給などで大幅に給料等が変わったとき(=随時改定)
- 育児休業等を終了したとき(=育児休業等終了時改定)

グラフでみる健保の50年

保険料収入と保険給付費・拠出金・保健事業費の推移(一人当たり額)

名古屋薬業健康保険組合のあゆみ

3



ひとくち用語メモ 「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」

各健保組合などの医療保険者ごとに、加入している前期高齢者(65~74歳)の加入率を算出し、すべての医療保険に加入している前期高齢者の加入率と比較します。加入率の低い医療保険者は、「前期高齢者納付金」を負担し、医療保険間の不均衡を調整しています。

また、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度は、本人の自己負担のほか公費、健康保険組合等の支援金(被保険者の保険料)で運営されています。このうち約4割の費用を健康保険組合等が「後期高齢者支援金」として負担しています。

いずれも莫大な金額で、組合財政を圧迫しています。

平成22年度予算のお知らせ

リーマンショック以来、給与並びに賞与の減少に伴い、保険料収入だけでは医療費や高齢者医療制度に対する支援金増でまかないきれず、平成22年度も積立金を繰り入れ、予算編成しました。また、多くの健康保険組合が保険料率を引き上げるなか、当組合では現行の保険料率を据え置きといたしました。

こうした厳しい財政状況にあっても、みなさんの健康をサポートする事業を可能な限り継続してまいります。引き続き徹底した健康管理と積極的な健康づくりで健全な財政運営にご協力をお願いします。

経常収支でマイナス

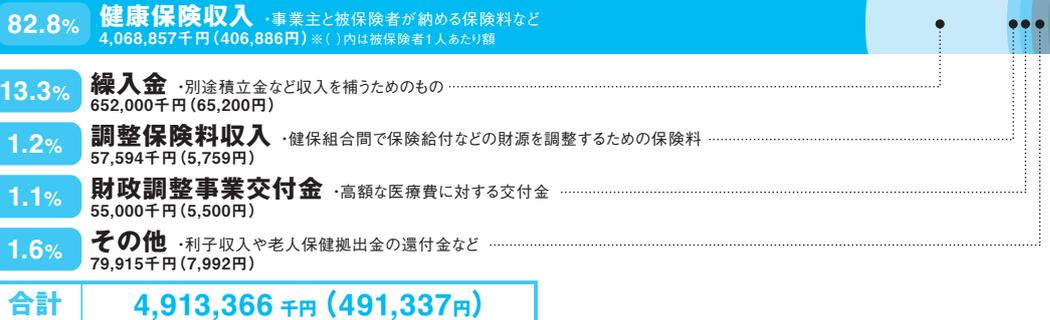
健康管理の徹底にご協力を!!

健康保険

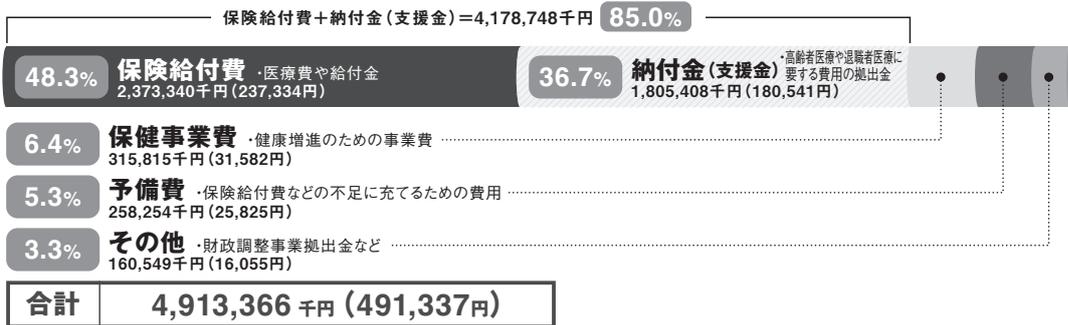
予算の基礎データ

被保険者数	10,000人	平均標準賞与年額	850,000円
平均標準報酬月額	335,000円	保険料率(調整保険料率1.18%を含む)	85% ₀₀

収入



支出

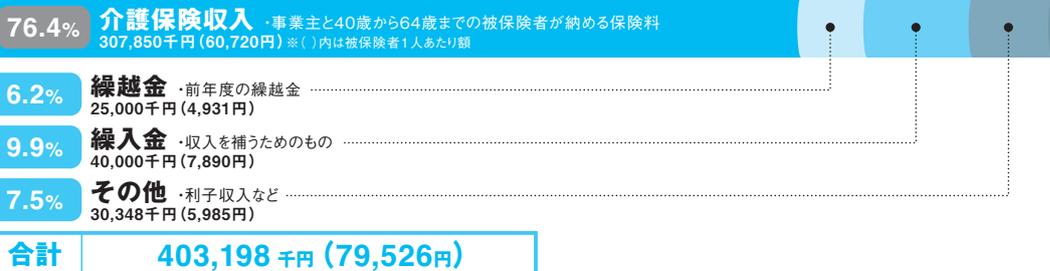


介護保険

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	5,070人	平均標準賞与年額	900,000円
平均標準報酬月額	385,000円	保険料率	11% ₀₀

収入



支出



平成22年度の保険料率（据置）

健康保険の一般保険料率のうち、高齢者医療保険制度等の支援金に充てる「特定保険料率」は毎年度増加の一途をたどり、今年度は36.86%から37.08%に上昇していますので、これ以上増やさないためにも、若い時からの健康管理が求められています。

〔内訳〕

（単位：‰）

健康保険料率	一般保険料率	事業主		被保険者		計
		基本保険料率	特定保険料率			
		24.75	19.63	21.99	17.45	46.74
		小計		小計		37.08
		44.38		39.44		83.82
		調整保険料率		調整保険料率		1.18
		0.62		0.56		
		計		計		85.00
		45.00		40.00		
		介護保険料率		介護保険料率		11.00
		5.50		5.50		
		合計保険料率		合計保険料率		96.00
		50.50		45.50		

※平成22年3月分保険料（任意継続被保険者は平成22年4月分保険料）から適用されます。

グループ企業のご加入のおすすめ!!

厳しい経済状況のなか、協会けんぽ（旧政府管掌健康保険）は本年3月から平均保険料率を82%→93.4%（健康保険）、11.9%→15.0%（介護保険）に上げました。

現在、当組合の設定保険料率は85%の中で法定給付のほか、付加給付にきめ細かな健康管理事業を積極的に展開しております。また、当組合ではグループ企業内における福利厚生格差をなくすために、例えば**異業種の関連会社**や、**当組合の加入事業所で同一事業主の会社等**（協会けんぽ加入の事業所に限ります）にあっても、ご加入いただけるようになっています。現在の経済状況において、急激な保険料の負担増を避けるためにも、当組合へのご加入をおすすめしております。

当組合に加入して負担を軽く!

（単位：‰）

	健康保険			介護保険			合計		
	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計
当 組 合	45.00	40.00	85.00	5.50	5.50	11.00	50.50	45.50	96.00
協会けんぽ（平均保険料率）	46.70	46.70	93.40	7.50	7.50	15.00	54.20	54.20	108.40
差 引	▼1.70	▼6.70	▼8.40	▼2.00	▼2.00	▼4.00	▼3.7	▼8.7	▼12.40

お問い合わせ先／名古屋薬業健康保険組合業務課 TEL:052-211-2439

ご協力ありがとうございました

「被扶養者確認調書」

被扶養者の資格確認にご協力いただきありがとうございました。これをもとに、今年度も保険給付および各種保健事業を適正に実施してまいります。

被扶養者に異動があったら…

「被扶養者（異動）届」をご提出ください

異動の例 | 出生・結婚・離婚・就職・死亡など

異動のあった日から**5日以内**に被扶養者（異動）届を被扶養者でなくなった時は該当者の**保険証もご返却**ください!

春は被扶養者に異動が多い季節です。

異動がありましたら速やかに手続きを済ませてください!!

被扶養者の増加は高齢者医療制度への納付金額に大きく影響し、ひいてはみなさんの保険料の額を左右します。これ以上の負担を増やさないためにも適正な管理が必要です。引き続きご協力お願いいたします。

組合の現況

（平成22年2月末現在）

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		被保険者の平均年齢		被扶養者数
108件	男子	6,483人	男子	375,423円	男子	44.36歳	8,454人 （扶養率 0.92人）
	女子	2,682人	女子	237,477円	女子	37.19歳	
	合計	9,165人	平均	335,055円	平均	42.26歳	

22
年度

健康づくり事業のお知らせ

被保険者、被扶養者の皆様方を対象に実施する、平成22年度の健康づくり事業をお知らせします。総合健診をはじめとする各種健診は、年に1度必ず受けるようにしましょう。また、契約スポーツ施設などを積極的にご利用いただき、日々の健康づくりに努めてください。

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	
第一次健診	基本健診	35歳(30歳除く)未満の被保険者および被扶養者	3,000円	
	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	
	特定健診	40歳以上の被扶養者	いずれか 1つを年1回	無料
	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
	歯科健診	被保険者および被扶養者	年1回	500円

種別	対象者	費用
特定保健指導	30歳と35歳以上で対象となった方 パート先などで健診を受け、健診結果をご提供いただいた被扶養者の内、特定保健指導が必要とされた方も含む	全額当組合が負担します。
健診後の事後指導	健診の結果、発症の予兆のある方 (特定保健指導対象者除く)	●当組合の指定健診機関実施分 ・全額当組合が負担します。
追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者 パート先などで健診を受け、健診結果をご提供いただいた被扶養者の内、追求検査が必要とされた方も含む	●補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。

② 健康相談・健康教室など

種別	対象者	実施期間	実施内容
メンタルヘルスサポート事業 (メンタルヘルス相談)	被保険者 および 被扶養者	通年	ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。みなさんの心の健康をサポートします。詳しくは本誌差込のチラシをご覧ください。 0120-933-364 ※携帯電話からもご利用いただけます。 【今年度より「電話健康相談」は廃止しましたのでご了承ください】
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します。 ※参加者一部負担金は1人あたり500円。 【今年度より、お申込み先は当組合に変更しております。】
健康教室		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。
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提供しています。 ※掲載記事は随時、最新の情報に更新します。
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

健康情報・健康管理を バックアップ

広報関係

- ①機関誌の配布(年4回) 適用事業所・被保険者
- ②ホームページ(通年)
- ③健康管理事業推進委員向健康管理情報誌の配布(毎月)
- ④広報用リーフレットの配布(随時) 適用事業所・被保険者
- ⑤健康保険委員向図書の配布(4月)
- ⑥事務担当者講習会用図書の配布(5月)
- ⑦新入社員講習会用図書の配布(4・3月)

【家庭向健康管理情報誌は一時休止
健康カレンダーは廃止させていただきますのでご了承ください。】

諸会議

- ①健康保険委員会(4月)
- ②健康保険委員幹事会(4・10月)
- ③健康管理事業推進委員会(4・10月)

講習会

- ①新入社員講習会(4・3月)
- ②事務担当者講習会(5月)
- ③算定基礎届説明会(6月)

その他

- ①医療費通知(6・9・12・3月) 被保険者
- ②健診受検率通知(6月) 適用事業所
- ③健診未受検者通知(2月) 適用事業所
- ④健保連共同事業(随時)



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
契約スポーツ施設	被保険者 および 被扶養者	通年	①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~2,730円/回 月会員/4,830円~11,340円/月 【個別契約施設「サンピア岐阜」は2月28日付で閉鎖となりました。】
健康ウォーク		4・10月	愛知県下の健康保険組合と共催
潮干狩り		4~6月	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
★夏季プール施設		6~9月	
★味覚狩り		8~11月	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) ・中津川(栗) ・多度(いも 掘・柿・みかん) ・三ヶ日(みかん)
		利用料金 一般料金の30%程度で利用できます。	

【★は利用回数を2回から1回に変更しました。】

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
契約保養所	被保険者 および 被扶養者 (配偶者)	通年	JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設と全国のプリンスホテル、および名古屋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。

詳しくはホームページを
ご覧ください!

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

歯科健診で歯を守ろう! 出張健診もOK!!

【歯周病チェックリスト】

- ①タバコを吸う.....
- ②柔らかい食べものや甘いものが好き.....
- ③歯石を取ってもらったことがない.....
- ④歯並びが悪い.....
- ⑤口で呼吸する癖がある.....
- ⑥肥満である.....

①～⑥のいずれかに当てはまる方は歯周病になりやすいといえます。しかし、重症化する前であれば適切なケアで治すことができます。そのためにも定期的に健診を受け、お口の中をチェックする必要があります。

健保の歯科健診

- 【対象者】被保険者・被扶養者
- 【一部負担金】一人あたり500円
- 【実施期間】4～10月(補助金制度は4～12月)
- 【実施場所】①愛知県歯科医師会会員の診療所
②当組合の指定健診機関(3ヵ所)
③出張健診専門機関の「旺志会」
(愛知・岐阜・三重・静岡・東京・大阪・神奈川・富山で実施可能です。詳しくは当組合にお問い合わせください。)



健康な生活は“煙のない環境”から

【あなどれない受動喫煙】

タバコは、あなた自身だけでなく、周囲の人の健康も害します。換気扇などの下で吸っても、有害な気体成分は拡散します。また、タバコを吸った後に会話をすると、呼気に含まれる有害な気体成分で相手の健康に影響を与えます。

近年は、禁煙外来を設置する医療機関も増えてきました。当組合では禁煙サポート事業を実施していきます。

受動喫煙のある人の糖尿病になるリスクは
ない人に比べ

約8割もUP

喫煙男性の妻(非禁煙者)が肺線がんを発症するリスクは
非喫煙男性の妻より

約2割高い

らくらく禁煙コンテスト

- 【申込受付期間】平成22年5月31日～6月26日
- 【実施期間】平成22年7月18日～8月28日
- 【参加一部負担金】500円

通常は4,000円のところ、みなさんは500円でOK!

参加申込の方法が便利になりました!

これまで個人ごとでお申込みいただいておりましたが、今回から事業所ごとでとりまとめ、当組合総務課へお申込みいただく方法に変わりました。職場単位での参加もしやすくなりましたので、ぜひコンテストにトライしてみてください!

宿泊施設(契約保養所)をご利用の際は、利用料の一部を補助します。全国各地の宿泊施設を利用できます。いろいろ選べてお得な旅のお手伝いをいたします。

契約先	宿泊施設数	予約対応店
JTB	約8,000箇所	JTB支店、JTBトラベランド店
日本旅行	約5,200箇所	日本旅行支店、日旅サービス支店
近畿日本ツーリスト	約4,000箇所	KNTツーリスト
プリンスホテル	47箇所 <small>※当組合のホームページからご確認ください。</small>	予約センター(年中無休) 10:00～17:00 0120-33-8686 03-5917-6291



- 【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(年度内3泊まで)
- ※事業主が主催または、助成して行う社員旅行等は対象外です。
- ※名古屋業厚生年金基金の契約リゾート施設も同じ条件で補助金が受けられます。

詳しくはホームページでご確認いただけます!

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

- 歯科健診の申込方法など..... 年に1度は健康診断 → 歯科健診
- 「らくらく禁煙コンテスト」の申込方法など..... 保健事業 → 病気の予防 → 禁煙サポート事業
- 契約保養所の申込方法など..... 保健事業 → 心身の保養 → 保養施設利用補助



○「整骨院」「接骨院」は病院ではありません

柔道整復師 **整骨院** **接骨院** で 健康保険が使える範囲は 限られています

あとで全額自己負担になる場合もあります

「保険取り扱い」と書いてある「整骨院」や「接骨院」なら、なんでも保険証でかかると誤解していませんか？健康保険が使えるのは、限られたケースのみです。あとから全額自己負担となり、費用を請求されることもあるので、ご注意ください。

「整骨院」「接骨院」で 健康保険が使えるのは こんなとき

- 急性または亜急性の外傷性のケガ（具体的には骨折・不全骨折・脱臼・ねんざ・打撲・挫傷）

※応急手当の場合を除き、骨折・不全骨折・脱臼には「医師の同意」が必要です。

※勤務中や通勤中のケガは労災保険適用になります。また、交通事故の場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

使えないケース (自費診療になります)



- 慢性的な肩こり・腰痛
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等による痛み
- 「ついでに他の部分も」「付き添ってきたついでのマッサージ」など

柔道整復師で健康保険を 使うときの注意点

- 「療養費支給申請書」は、内容をしっかり確認してから署名する。
- 領収書をもらって保管しておく。（医療費控除の対象になります。）
- 長期間通っても回復しなければ、整形外科へ。

保険取り扱い

と看板に書いてあっても…

整骨院・接骨院の看板に「保険取り扱い」とあるのは「健康保険でかかれる負傷のみ健康保険扱いします」という意味です。

「健康保険が使えますよ」と説明を受けて施術を受けたとしても、健康保険の適用が認められなければ、あとで請求されることもありますのでご注意ください。

お問い合わせ先 / 名古屋薬業健康保険組合業務課 TEL:052-211-2439

●「負傷原因」の照会についてご協力をお願いします●

当組合では、柔道整復師に施術を受けた方に、施術内容や負傷原因について照会する場合があります。みなさんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

※「負傷原因」の照会は、ガリバー・インターナショナル(株)の「保険管理センター」に業務委託しています。

健診は健康管理の第一歩

健診は、健康管理の第一歩です。この一歩なくして次のステップはありません。そして、健診を受けた方は、必要に応じて次のステップへ進んでください。



基本健診

30歳を除く35歳未満の方

一番ベーシックな内容。若い方はこの健診を毎年受けておきましょう。

婦人科検査もプラスされています

総合健診

30歳と35歳以上の方

生活習慣病とがん対策に重点をおいて充実した内容で実施します。

特定健診

40歳以上の被扶養者

国で定められた統一の検査項目を網羅しています。生活習慣病が気になる40歳以上のご家族のための健診です。費用はかかりません!

人間ドッグ

35歳以上の方

日帰り・入院どちらかの方法でからだを総点検。自覚症状のない大きな病気の早期発見に役立ちます。

「総合健診」のすすめ ~がん・循環器病にも対応~

当組合の総合健診は、**がん・心臓病・糖尿病**といった主要生活習慣病に完全対応した対策をとっています。近年の疾病構造を分析しながら、常に最適の健診メニューを提供し、みなさんの健康をサポートしていますので、ぜひ受検してください。

傾向 生活習慣病は年齢を重ねるにつれ、男女問わず発症しやすくなる

当組合の対策

体力・免疫力の低下が始まり、これまでの悪い生活習慣の蓄積が病気となって表れやすい年齢層をカバーしています。

傾向 生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、重症化しやすい

当組合の対策

きめこまかな検査を実施しますので、症状のない病気の芽の発見に役立ちます。(基本健診と比較して、男性20項目、女性22項目を追加して実施)

傾向 日本人の3人に1人は「がん」になる時代

当組合の対策

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がんなど日本人がかかりやすいがんの早期発見につながるがん検査もセット。がんはかかっても早期発見・早期治療をすれば治る時代でもあるのです。

参考 死亡数の多い「がん」順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	肝臓	結腸	膵臓
			結腸と直腸を合わせた大腸は3位		
女性	肺	胃	結腸	膵臓	乳房
			結腸と直腸を合わせた大腸は1位		

国立がんセンターがん情報センター2008年データ

充実メニューの「総合健診」 がん対策はバッチリ! メタボ対策もカバー

当組合の総合健診は、日本人の死因順位1位である「がん」対策はもちろん、メタボ対策も含めたトータルな内容で実施しています。また、女性特有のがんにも対応しており、徹底した検査メニューを備えています。年に一度は総合健診をご利用ください。



がん対策

胸部X線検査

肺癌対策として男性の方を対象に、胸部X線検査は直接撮影で実施します。

当組合のワンプラス

発見精度を高めるため直接撮影で2方向から撮影します。
※女性の方は正面のみとなります。

消化器X線検査

バリウムを飲んで食道から胃、十二指腸に異常がないか診断します。上部消化器がんの早期発見に役立ちます。

当組合のワンプラス

バリウムが苦手な方は「内視鏡検査」に変更することもできます。

腹部超音波検査

超音波により、腹部の各臓器（肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓など）にあてて形態やがんなどの有無をチェックします。

便潜血

便の中に肉眼ではわからない出血があるか否かを検査。大腸がんの早期発見に役立ちます。

当組合のワンプラス

精度を高めるため2回法で実施しています。

メタボ対策

高血圧 (循環器系)

- 血圧測定
- 心電図検査
- 眼底カメラ検査

血圧などの異常をチェックし、循環器系の異常のほか腎臓や、内分泌、代謝系の異常を知る手がかりになります。

当組合のワンプラス

予兆を見逃さないため、両眼とも撮影します。

高血糖 (内分泌系)

- 尿糖
- 空腹時血糖
- ヘモグロビンA1c

尿糖の有無や直近の血糖濃度を測定し、糖尿病を発見する手がかりになります。

当組合のワンプラス

ヘモグロビンA1cも同時に実施。この検査は1～2カ月前の平均血糖の状態がわかり、早い段階で糖尿病に対応することができます。

高脂質 (代謝系)

- 総コレステロール
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

動脈硬化など脂質代謝の状況をチェックします。

女性特有のがんにも対応!

「マンモグラフィ」または「超音波検査」+視触診

基本となる視触診に加え、断層撮影やエコーを使って乳がんなど異常がないか調べます。

「子宮検査」

細胞を採取して、子宮頸がんなど異常がないかを調べます。



●その外に次の検査項目を加えトータル的に検査します。

肝・胆道系検査

AST・ALT・γ-GT・ALP・ZTT・TTT・総蛋白・アルブミン・A/G比

膵臓検査

血清アミラーゼ

腎・尿路系検査

尿蛋白・尿潜血・尿素窒素・クレアチニン・尿酸

貧血検査

白血球数・赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値



総合健診ほか、健診を受けたら必ず次のステップへ!

フォローなしでは台無し!

追求検査は絶対受けよう

健診を「受けっぱなし」にしていますか?

健診は、単に受けるだけではその機能を発揮できません。忙しくても、健康に自信があっても、追求検査を放置してはいけません。

～追求検査と大きな病気～

生活習慣病などの大きな病気も、初期のうちは自覚症状がないことがほとんどです。したがって、自分で発見するのは非常に困難です。

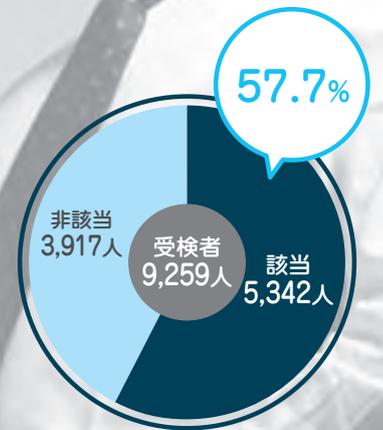
さらに、一番最初の健診(第一次健診)は“ふるい分け”の検査で、広く浅くチェックするためのもので、追求検査を受けなければちょっとした異常なのか、大きな病気の兆候なのか正しく判断することができません。

第一次健診の結果で何らかの異変があった場合、追求検査で詳しく調べることは自らの命を守ることに繋がります。

当組合では半数以上の方が追求検査に該当しています!

直近の健診データを見ると、第一次健診を受けた方のうち、6割近くの方が追求検査に該当しています。

しかし、実際に追求検査を受けたのは2割にも満たないのが現状です。追求検査の意義を知って、必ず受けるようにしましょう。

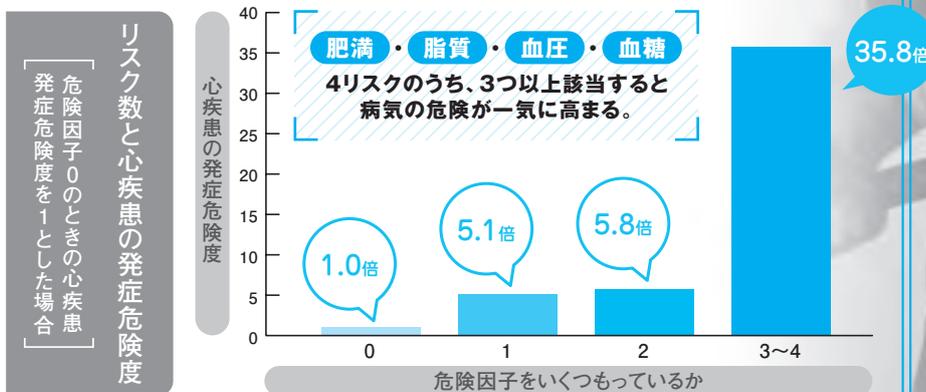


近年、食生活やライフスタイルの変化で、肥満の人が増加しています。中でも、内臓脂肪の蓄積による肥満が多く、このタイプの方の約80%が肥満に加えて複数の生活習慣病を発症しているといわれています。

生活習慣病

当組合の健診で見つかる病気TOP3もこの3疾患です!!

内臓脂肪型肥満 + **脂質異常症(高脂血症)** + **高血圧症** + **糖尿病**

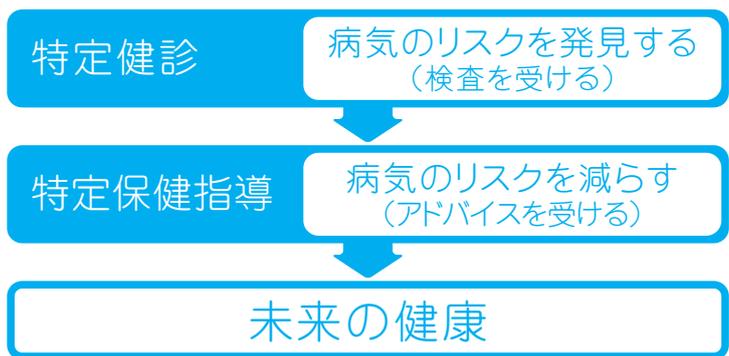


参考:「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)学習教材集」厚生労働省

特定保健指導は未来の健康を守る

健診の結果、基準値をオーバーしたもの、または前回より数値が悪くなったものはありませんか?「病気じゃないから大丈夫!」などと思っ

てはいけません。「まだ間に合う」あるいは、「病気になる前になんとかしよう」というつもりで改善に努めましょう。そのためのお手伝いが保健指導というサポートシステムです。個人に合わせて無理のない改善プログラムを提案し、保健師など専門のスタッフと一緒に取り組みます。



特定保健指導の受け方

第一次健診で「特定保健指導」の対象になった方

パターン
A

特定保健指導を実施している
当組合の指定健診機関(51カ
所)で受検された方

**第一次健診を受検された
指定健診機関で実施します。**

★指定健診機関より対象者へ直接通知します。

パターン
B

特定保健指導を実施してい
ない当組合の指定健診機関
で受検された方

当組合の指定保健指導委託機関で実施します。

①ジェネラス(栄養指導タイプ) ②保健教育センター(訪問指導タイプ) ③コナミススポーツ&ライフ(運動指導タイプ)

★当組合より事業所を経由して対象者へ通知します。

パターン
C

当組合の指定健診機関以外
で受検された方

費用 当組合が全額負担します

第一次健診で「特定保健指導」の対象にならない方のうち、以下の①～⑤に該当された方

- ①要治療と判定された方 ②3ヵ月後および6ヵ月後の要経過観察と判定された方
③健診結果では異常は認められないが、自覚症状を訴えている方 ④肥満傾向の方
⑤その他、特に保健指導の必要があると認められる有所見者

事後指導が受けられます。

費用

<当組合の指定健診機関実施分>
当組合が全額負担します

<当組合の指定健診機関以外での実施分>
1人あたり2,100円を上限に補助します。

※集団(10人以上)指導の場合21,000円

[特定保健指導] [事後指導]の詳しい情報はホームページでご確認いただけます。

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

年一度は健康診断

特定保健指導

健診後の事後指導

特定保健指導や事後指導、指定健診機関について詳しくは次ページ

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)

当組合では、みなさんの個人情報に関して、下記の方針により厳重に管理してまいります。

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他、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破棄します。
- 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等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

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9:00~17:15 土・日・祝日・年末年始除く)

当組合の健診情報をホームページでチェック

一部負担金や実施方法など、当組合が実施する各種健診や保健指導等について詳しくはホームページでご案内しています。指定健診機関の一覧もご覧いただけます。トップページからダイレクトに健診情報のページに入れます。

名古屋業業健保組合
ホームページ

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

トップページのココをクリック

受ける健診・ドック・特定保健指導等を選んでクリック

例えば「総合健診」の場合

健診機関の一覧はココをクリック

受検にご都合のよい機関をお選びいただけます。

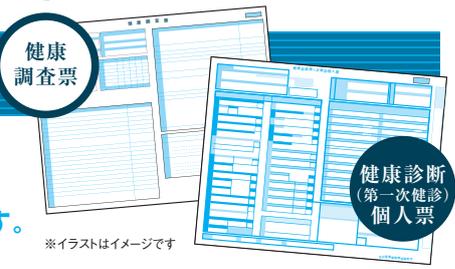
健康診断機関名	住所	電話番号	受付時間	備考
名古屋中央病院	名古屋市中区	052-233-1111	9:00~17:00	
名古屋東洋病院	名古屋市中区	052-233-1111	9:00~17:00	
名古屋西病院	名古屋市中区	052-233-1111	9:00~17:00	
名古屋南病院	名古屋市中区	052-233-1111	9:00~17:00	
名古屋北病院	名古屋市中区	052-233-1111	9:00~17:00	

「健康調査票」と「健康診断個人票」

当組合では、みなさまの健診データ等を適切に管理するため組合専用の健康調査票と健康診断個人票にて健康診断を実施しています。

健康診断を受検される時は必ずご使用いただきますようお願いいたします。

なお、全被保険者および30歳と35歳以上の全被扶養者と過去に受検履歴のある被扶養者の方を対象に基本情報等を印字した健康診断個人票等用紙を3月中旬に事業所宛に送付(被扶養者分含む)しましたので、ご担当者様よりお受け取りください。(※ただし、対象者は平成22年2月18日現在の情報をもとに作成)



健康調査票
将来、発症する病気のリスクをある程度予測するアイテムとして作成されたものです。また、保健指導などで適切なアドバイスを受けるために、とても大切な情報となりますので、できるだけ詳しくご記入ください。
30歳と35歳以上の方は「健康診断(第一次健診)個人票」とともに、受検する健診機関にご提出ください。

健康診断(第一次健診)個人票
健診機関が異なっても過去のデータを反映でき、経年変化を見ながら健康づくりに活かすための大切な用紙です。

検査データは、保健指導や治療を受ける際に必要な情報となります。できる限り多く集積し、健康管理ファイルに保管いただきますようお願いいたします。

みなさんの「健康調査票」および「健康診断個人票」に記載された事項につきましては、当組合の定める「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)」に則り、厳重に管理いたします。なお、当組合では健診事業を実施するにあたり、事業主に応分の費用を負担していただき共同で実施、健診データも共同で利用することとしております。

ご家族の 皆様へ

パート先などで健診を受けておられるときは 健診結果のご提供をお願いします

特定健診の受検率向上のため、パート先などで労働安全衛生法に基づく定期健診を受けられている被扶養者の方には、健保組合へ健診結果をご提供いただくようお願いしており、多くの方々からご協力いただいております。

ご提供いただいた方のうち必要と思われる方には、**特定保健指導を無料(当組合全額負担)で実施しております**。さらに、**今年度より追求検査に該当した場合も費用を補助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、健診結果等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。

あなたの健康をサポートする

健康管理ファイル

特定健診における「情報提供」の資料として当組合独自で作成した健康管理ファイル。すぐ手に取れる場所に置いていますか？

健康管理ファイルは、ただの資料ではありません。健診結果の見方からメタボリックシンドローム対策まで健康に関するあらゆる情報を網羅して健康づくりに役立てられる優れたアイテムです。

年度の初め、健康管理ファイルでトライしてみませんか？

「メタボリックシンドローム対策」

基本情報

メタボリックシンドロームの診断基準や原因、改善のイントロダクション。基本的な知識を身につけましょう。

記入式 セルフ チェック

あなた自身の現状と目標の数値を書き入れながら、改善のヒントを探ります。

食事編

食事のカロリーについて知ったうえで、自分に必要なカロリーを確認します。

運動編

運動の強度などを把握して、自分に必要な運動量を目標として設定します。

3か月の記録

生活改善の取り組みを、身体的な変化とあわせて記録するツールです。

基本情報
P18~19

セルフ
チェック
P20~21

3か月の
記録
P26

運動編
P24~25

食事編
P22~23

{ 当組合の健康増進事業についても掲載されています。健康づくりの一環として当組合の事業をご活用ください。 }

内容は随時更新

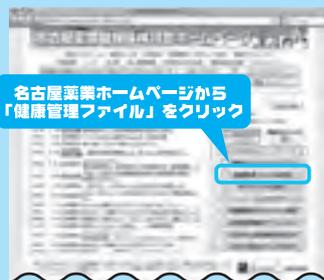
ファイルに掲載されている内容は、必要に応じて見直しを行っています。

今回、事業内容等変更から4月1日付で下記の全13ページを更新しましたので、ホームページよりダウンロードいただき差し替えをお願いします。

22年4月
更新ページ

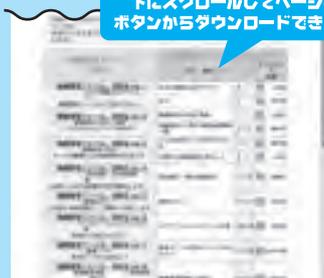
目次、P2・3・5~7・27~33

(全13ページ)



名古屋薬業ホームページから
「健康管理ファイル」をクリック

下にスクロールしてページ毎の
ボタンからダウンロードできます。



ユ-4

特定保健指導(生活習慣改善プログラム)により改善に成功された方のインタビューも第4回目となりました。正しい食事や運動を習慣にし、継続する事は難しいことかもしれませんが、健康を手に入れるというメリットは何にも代えがたいものです。成功者の喜びの声と、アドバイスを参考にみなさんもぜひトライしてください。

- ② このプログラムは長期間にわたるものでしたが、大変だったことはありませんでしたか？
また、ご家族の支え、職場の仲間の方などの励ましなどがあれば教えてください。
- ③ これから参加されるみなさまにメッセージをお願いします。



実感!!



- ② 思ったより大変だと意識したことはありませんでした。気軽に取り組みました。
- ③ 年齢を重ねれば必ずいろいろな病気が現れます。1日も早く、身に覚えがある方は保健指導を受けられ、健康な身体を取り戻してください。必ず参加してよかったと思いますよ。



満腹になるまで食べることを食習慣の問題点として自覚されていましたが、その後、ご本人様からも夕食は、21:00前に食べることを実行され、6ヵ月後には改善されました。スクワットや腹筋などのレジスタンス運動を継続されたことも効果的だったと思います。今後も苦なく続けられ、より良い結果が出せるのではないかと考えています。

現在、生活習慣の改善を実行されている方、これからの方も、野木様のように、ご自身で実感され、良い成果に結びつくことを願っております。

株式会社保健教育センター
管理栄養士 松本順子

「すべては自分の健康のため」

伊澤 浩さん

改善データ

健診時 現在

体 重: 65.4kg ▶▶▶ 62.1kg
腹 囲: 87.3cm ▶▶▶ 82.0cm



- ① 特別なことは何もしていません。1回目の面談のときに指導していただいたように、まず歩数計を付け、自分が1日どのくらい歩いているかを知ること、体重計に毎日乗ること、記録することから始めました。
食生活の改善は、今までは肉と魚の割合が7:3ぐらいでしたが、今では魚が7割です。朝食にはしっかり野菜を摂ります。好き嫌いはないので何でもしっかり食べます。
ガマンしてストレスをためるのではなく、続けられることから取り組みました。運動も同じで、無理のないウォーキングを続けています。

- ② プログラムは長い間でしたが、自分の健康のためでもあるので実行していく間に変化が表れてくるのが楽しみでもありました。家内には食事の面でも色々と考えてもらいました。

- ③ 結局自分自身のことであるので、自分が自覚して取り組まなければ改善はできないと思います。義務とか思わずに、決めたことを継続することが大事だと思います。



メッセージ

生活習慣改善への意識と、設定された計画の実行と計画以外の事にも関心を持って取り組まれる前向きな姿勢は、とても印象深いものでした。改善に繋がったのは「生活の振り返り」「改善点の気付き」「取り組みの継続」、そして何

より「健康づくりは“自分自身のため”」と考えられた事が大きなポイントだったと思います。この経験を活かされ、今後もより良い生活を送られることを期待いたします。

近畿健康管理センター三重事業部
保健師 岩寄円香

生活習慣改善に
チャレンジ!!

生活習慣
改善成功者

インタビュ

質問項目

- ① 特定保健指導(生活習慣改善プログラム)に参加され、とても改善されましたが、どんなこと(食事・運動など)に力を入れ取り組まれましたか? また、改善できてよかったと思うこと/変わったことを教えてください。

「食事中心の生活改善で効果を実感!!」

荒木 篤志さん

改善データ

健診時 現在

体 重: 64.7kg ▶▶▶ 59.0kg
腹 囲: 85.0cm ▶▶▶ 80.0cm



- ① **食事** ●夕食時にご飯(お米)を食べのをやめました。
●昼食も週に1、2回弁当にし、また、外食時はなるべく和食にすることを心掛けました。
●飲酒に関しては休肝日をつくりました。
- 運動** ●毎週土日の朝に1時間ウォーキングをしました。
- 改善** ●体重が減ったのと、血圧も少し下がりました。
- ② ストレスにならない程度に自分のできることを毎日継続して行うことで、成果が出たので、あまり大変だったとは感じませんでした。
- ③ 無理のないプログラムを継続して行うことが一番大事です。また、早く成果が出るとなお、意識が高まりますので、最初の1ヵ月が肝心だと思います。



メッセージ

初回面談時に6ヵ月間で腹囲3cm、体重3kg減らすという目標を立てました。計画では「アルコール摂取量を減らすこと、外食や外食でのカロリーを控える」など食事中心の生活改善に取り組み、6ヵ月後には腹囲5cm、体重5kg減と、見事に目標を超える結果となりました。

コメントでご自身が言われている通り、それぞれの目標で、ストレスにならない程度に改善さ

れたこと、宴席の翌日等に食事量やお酒の量を調整されるなど、無理のない生活改善が目標を上回る成果に繋がったと思います。腹囲や体重の変化に加えて、体調の改善やスーツを作り替える等、目に見える効果が出たことも継続の力となったようです。これからも「自分でできること」を生活習慣の中に取り入れ、健康な体づくりをしていきましょう。

愛知健康増進財団 保健師

「保健指導の効果を

野木 誠さん

改善データ

健診時 現在

体 重: 65.0kg ▶▶▶ 63.0kg
腹 囲: 85.0cm ▶▶▶ 83.0cm

- ① 保健教育センターの指導員の助言がとても参考になり、なるべく忠実に守れば改善への近道になると思います。
食事は夜9時以降には食べないことを実践する、ご飯を一膳減らす、これだけのことで6ヵ月で体重は2kg減になりました。運動は意識的にスクワット、腹筋に重点をおいて努めました。

メッセージ

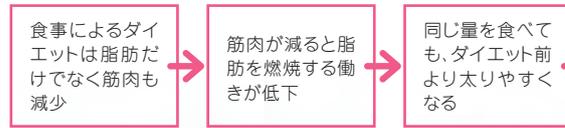
この特定保健指導がスタートしてから今まで「参加してよかった」「よい、きっかけになった」「今までやったが体重は減らなかった」「最初はまさか、と思っていたが成果が出た」等、喜びの声をたくさん頂く中で、野木様は、昨年2月から半年間私が担当させていただきました。主食のとり過ぎが食生活の課題ということもあり「夕食のご飯を2膳から1膳にする」という計画を立てましたが、当初はあまり出来ていなかったようです。しかし次第に少しずつでもゆっくりよく噛んで食べるようになり、3ヵ月目には、1膳に出来るようになりました。また、夕食の時間が遅いこと、

運動するならコナミスポーツクラブ



冬の間の運動不足で太ってしまったという方はいませんか? ダイエットの極意は「運動と食事のバランス」です。食事制限すると体重は早く減らせますが、それだけでは「リバウンド」の可能性大! 運動しながら太りにくい体質に変えることが大切です。

正しいダイエット講座



リバウンド!!

筋肉量を維持しながら減量するためには、正しい食事と運動が必須。コナミスポーツクラブに入会して、健康的な減量を目指しましょう!



地道にコツコツ運動しよっ!

法人会員A料金表

利用形態	都度利用制	月会費制	
	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です。	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
都度利用料または月会員	840円～ 2,730円/回 <small>※施設により異なります。</small>	4,830円～ 11,340円/月 <small>※施設により異なります。</small>	一律: 11,865円/月
他店利用料		310円/回 ～2,170円/回	4月・5月 初期登録料 無料キャンペーン 実施中!
初期登録料	なし	6,300円	

※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。

潮干狩りハGO!



下記の潮干狩り場なら、一般料金の30%程度でご利用いただけます。

	開設期間	利用料金	
		利用者区分	利用者負担額
浜名湖(弁天島)	4/1(木)～6/30(水)	大人(中学生以上)	400円
		小人(4歳以上)	200円
蒲郡(竹島海岸)	4/1(木)～6/13(日)	大人(中学生以上)	300円
		小人(小学生)	300円
南知多(矢梨海岸)	4/1(木)～6/30(水)	大人(中学生以上)	300円
		小人(小学生)	300円
		幼児(3歳～未就学)	200円

対象者 被保険者・被扶養者

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」を提示のうえ、所定の利用料金をお支払ください。

※潮の状況により、開設していない日がありますので、事前に潮見表を参考にお出かけください。



みんなで行くとのししね。

詳しくはホームページでご確認いただけます!

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

- コナミスポーツクラブの施設についてなど..... 体力づくりを応援! → 契約スポーツ施設
- 潮干狩りの好適日など..... 保健事業 → 体力づくり → 潮干狩り