

健保 だより

2010
夏

Vol.183

TOPICS

- 平成21年度決算のお知らせ ————— P.2
- 事後フォローで健康度もアップ ————— P.4
- 健康になるためのサポートシステム ————— P.6
- 健康づくりのアドバイス ————— P.8
- 生活習慣改善成功者インタビュー⑤ ————— P.10
- 平成22年4月からの医療費改定 ————— P.12
- 賢い受診のしかた ————— P.14

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

●夏の十和田湖(秋田県)

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/>

経済不況による収入減、新型インフルエンザの流行による支出の増加が影響した厳しい決算

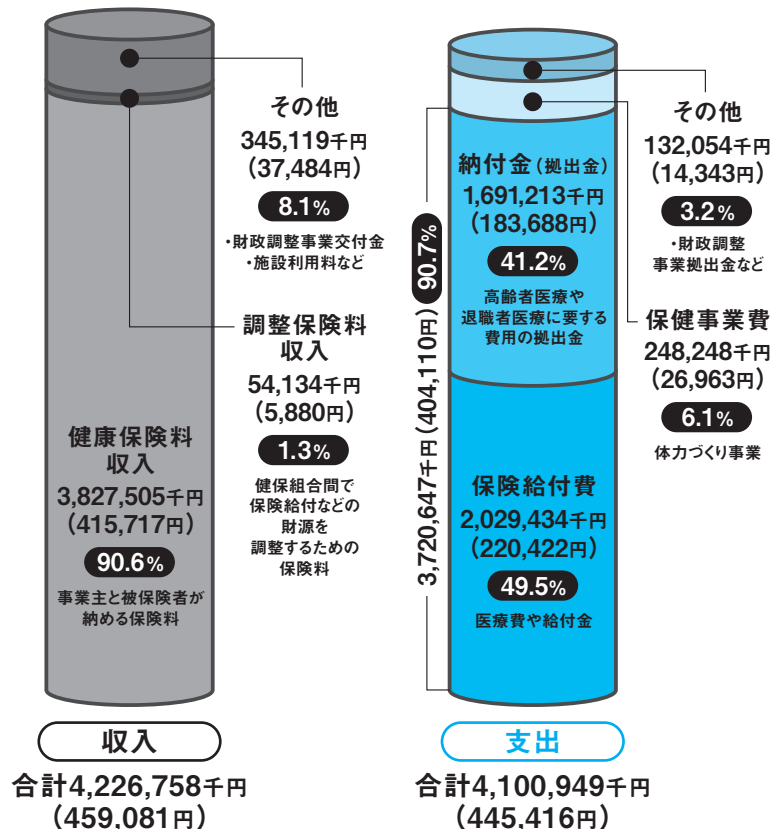
病気に負けない健康づくりを！

平成21年度は収入総額42億2,675万8千円(別途積立金繰入1億5,000万円を含む)、支出総額41億94万9千円、収支差引額は1億2,580万9千円となりましたが、経常収支では8,469万7千円の赤字決算となりました。

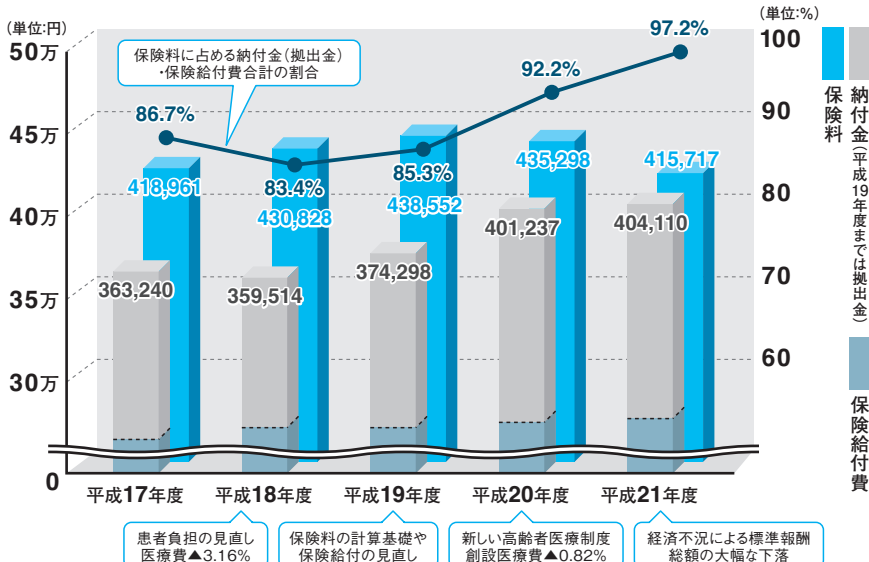
被保険者数は前年度より若干増加したものの、長引く不況による給与・賞与の減額により、標準報酬総額は1人あたり23万円近く下がり、保険料収入が合計で約1億8,000万円減少する結果となりました。一方、支出面では世界的に大流行した新型インフルエンザの蔓延による医療費の支出増に加え、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、これまで黒字を維持してきた経常収支は赤字となり、健保財政が本格的に圧迫されてきたことがうかがえます。

このような中、私たちに求められるのは、一人ひとりが健康管理を徹底し、医療費の削減を実現することです。病気に対する「予防」の意識を高め、健診をはじめとする健康づくり事業を有効にご活用いただきますようお願いいたします。

健康保険



1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移



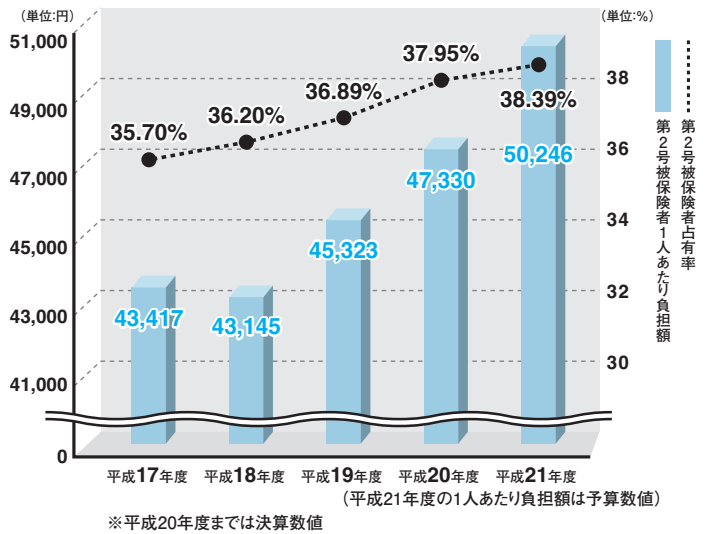
決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値		対前年度
事業所数	(104件)109件	4.80% (5件)
被保険者数	(9,103人)9,207人	1.14% (104人)
平均標準報酬月額	(343,377円)337,260円	△1.78% (△6,117円)
平均標準賞与年額	(1,078,088円)923,349円	△14.35% (△154,739円)
平均年齢	(41.87歳)42.01歳	0.33% (0.14歳)
扶養率	(0.93人)0.93人	—
保険料率	(85%)85%	—

介護保険 (40歳~64歳)

科 目		金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たり額(円)
収 入	介護保険収入	289,373	62,526
	繰越金	36,000	7,779
	その他	10,384	2,244
	合 計	335,757	72,549
支 出	介護納付金	297,062	64,188
	その他	10,009	2,163
	合 計	307,071	66,351
収 支 差 引 額		28,686	6,198

決算の基礎となった数値()内は前年度数値		対前年度
介護保険第2号被保険者数	(6,665人) 6,760人	1.43% (95人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	(4,567人) 4,628人	1.34% (61人)
平均標準報酬月額	(399,575円) 390,200円	△2.35% (△9,375円)
平均標準賞与年額	(1,196,044円) 997,262円	△16.62% (△198,782円)
保 険 料 率	(12‰) 11‰	△8.33% (△1‰)

第2号被保険者の占有率と1人あたり負担額の推移



役員改選のおしらせ

「健保・年金委員幹事会代表幹事」
および「健康管理事業推進委員会委員長」

加藤智明様 睦物産株式会社

「健保・年金委員幹事会副代表幹事」
および「健康管理事業推進委員会副委員長」

田辺純生様 シーエス薬品株式会社

黒田泰弘様 中北薬品株式会社

新しい仲間をご紹介します

このたび、新たに加入されました事業所様をご紹介します。今後ともよろしくお願いいたします。

名 称	所 在 地	加入年月日
トラスト株式会社	豊橋市萱町49番地	平成22年2月1日
株式会社三大	名古屋市中村区名駅三丁目9番15号	平成22年2月1日
株式会社フォーム	名古屋市名東区高針台一丁目402番地	平成22年3月1日
有限会社エヌ・ディー・シー	名古屋市千種区神田町12番7号	平成22年5月1日
株式会社シンコム	名古屋市名東区上管二丁目1108番地	平成22年6月1日
株式会社グリュック	一宮市富士一丁目2番地10	平成22年6月1日

名 称	所 在 地	加入年月日
株式会社ユービック	羽島郡岐南町八剣北六丁目73番地	平成22年6月1日
メイコー医療株式会社	江南市尾崎町桐野67番地	平成22年6月1日
中部ビーエックスアイ販売株式会社	江南市尾崎町桐野67番地	平成22年6月1日
アルフレッサ日建産業株式会社	岐阜市今町四丁目20番地	平成22年6月1日
株式会社自然の薬箱	名古屋市千種区今池一丁目2番7号	平成22年6月1日

★ご加入のおすすめ★

当組合では、グループ企業内で福利厚生格差をなくすために、異業種の関連会社や当組合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。保険料率は協会けんぽより低く設定し、健康管理事業にも積極的に取り組んでおりますので、ぜひご検討ください。

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

組合の 現 況

(平成22年5月現在)

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	平均年齢	被扶養者数
109件	男子 6,599人	男子 373,353円	男子 43.83歳	8,415人 (扶養率 0.90人)
	女子 2,775人	女子 238,762円	女子 36.87歳	
	合計 9,374人	平均 333,510円	平均 41.77歳	

健康度もアップをめざそう

ます。これはみなさんの健康に対する意識の高さの結果と思われます。健診をより
ださい。

再度検査の実施や保健指導により第一次健診を生かす

導

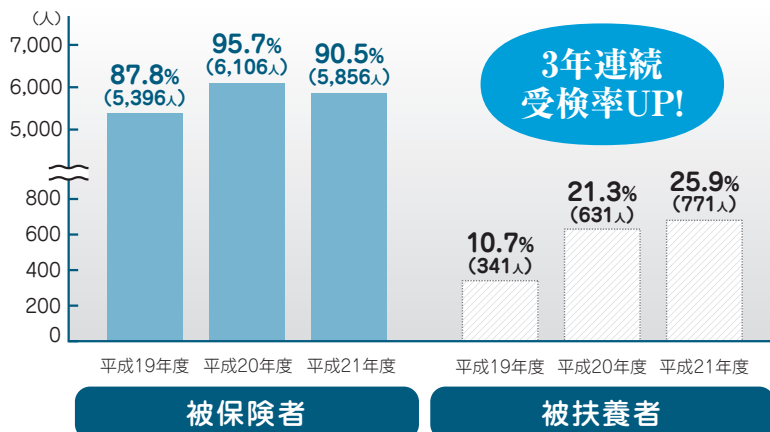
第一次健診の結果を生かし日頃の生活習慣を振り返り、食生活・運動などの改善に取り組みます。
(P8-9参照)
当組合では、健康づくりの情報提供やスポーツ施設の法人契約・各種サポート事業を実施しています。

次年度の健診

定期的に受検

有所見事項は改善に取り組むなど、前年の健診結果から変化があったか経年で見てチェックします。

成人病対策健診（第一次健診）の受検率



みなさんの健康意識の高まりとともに、被扶養者の方の受検率も年々UPしているのがわかります。被保険者の方が安心して働けるのはご家族の健康があってこそ！
また、例年40歳以上のご家族の方にパート先などで健診を受けられた場合、健診結果のご提供をお願いしていますが、今年度よりご提供いただけた方には特定保健指導を無料で実施させていただくほか、**再検査の費用も当組合で負担**させていただきます。

第一次健診（一番最初の健診）は“ふるい分け”

最初の健診は、広く浅く健康状態を把握するためのもので、詳しくはこの後の追求検査を受けなければ分かりません。追求検査を受けることは健康づくりの第一歩です。

追求検査（精密検査・再検査）該当状況と結果

第一次健診受検者 9,132人 のうち

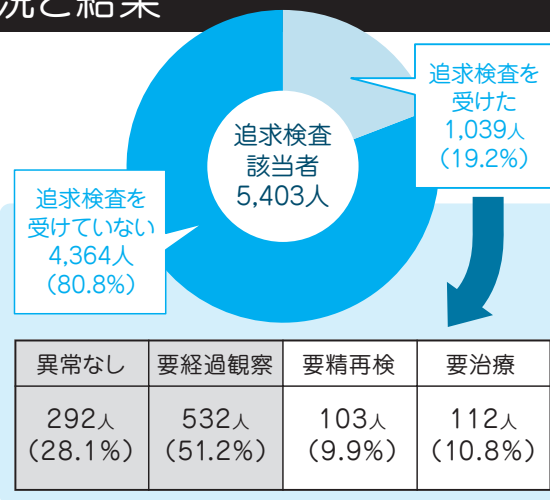
異常なし	追求検査該当者	要治療	継続治療
1,875人 (20.5%)	5,403人 (59.2%)	654人 (7.2%)	1,200人 (13.1%)

(平成21年度データ)

【追求検査は怖くない】

追求検査を受けた方の大半は「異常なし」か「要経過観察」です。また、この段階で異常を発見することができれば、効果的な治療が可能であるといえます。

追求検査を受けないことのほうが、逆に怖いことかもしれません。



受検率アップ!

事後フォローで

当組合の健診受検率は、被保険者は高い率を維持、被扶養者も年々上昇してい効果的なものとするためにも、追求検査や特定保健指導はセットであるご理解く

キホンの
3
ステップ

第一次健診

からだ全体を
広く浅く調べ
る「ふるい分
け」の検査

事後
フォロー

異常の所見がある場合は

- 追求検査
- 特定保健指導
- 健診後の事後指

特定保健指導実施者数(初回面接終了者数)

	該当者(該当率)	実施者(実施率)
動機付け支援	425人(6.4%)	104人(24.5%)
積極的支援	810人(12.2%)	163人(20.1%)
計	1,235人(18.6%)	267人(21.6%)

健診後の事後指導
実施者数
(該当者2,518名)

329人(13.1%)

会社のご担当者様へ

当組合の健診・ 保健指導を ご活用ください

当組合の第一次健診は事業主健診(労働安全衛生法<定期健診>)の検査項目をすべてクリアした内容で実施しております。また、本年3月には国から「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組みについて」とし、事業主は健診実施後の措置や健診結果に基づく保健指導等を行い、改善に努めるよう通知しています。

当組合では追求検査や保健指導を無料で実施しておりますので、企業を支える社員の皆様のため積極的にご活用ください。



健診結果でよくない数値があったらどうする?



特定保健指導・健診後の事後指導で無理なく改善しましょう。

健診結果で基準値を超える項目があったり、年々悪化している項目が見受けられるケースがあります。これは将来的な病気を示唆するものであり、今のうちに改善すれば病気の予防となりうるものです。

その改善のお手伝いが特定保健指導や健診後の事後指導です。指導というと厳しいイメージがあるかもしれませんが、実際は各人の状態に合わせ専門家が適切なサポートをする一種の健康アドバイスです。

生活習慣を見直せば健康度はアップ!!

当組合では30歳と35歳以上の方が健診を受けられるときに健康調査票にて日頃の生活習慣などについてお答えいただいております。その内容をみますと、特定保健指導に該当された方のうち約75%の方が20歳の頃に比べ体重が**10kg以上**増えていたり、また約76%の方は**運動量が少ない**と感じたり、仕事が忙しいなどの理由から半数の方が**早食い**や**偏食傾向**になっていることがわかりました。

逆に毎日の生活を少しだけでも見直すことで、もとの体型や数値に戻ることは難しいことではないのです。

健康診断▼特定保健指導

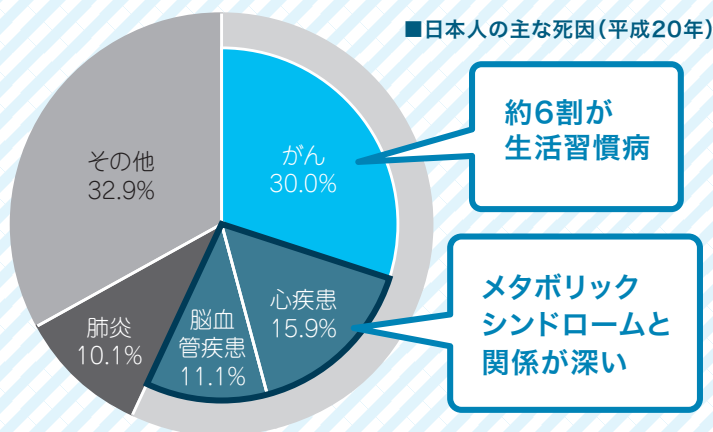
健康になるための
サポートシステム

従来の健診といえば、「早期発見・早期治療」を目的としたものが主流でした。しかし、早期とはいえ、すでに病気になってしまっている状態です。そこで、「予防」を目的とした新しいしくみが求められ、健康診断から特定保健指導という流れがスタートしました。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目しながら、将来的に重篤な病気にならないようサポートしていくという、これからの健康づくりの基本です。

メタボリックシンドロームは…

内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態で、内臓脂肪症候群ともいいます。これは動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞など命を脅かす生活習慣病に発展する危険があります。



この状況を改善するため、特定保健指導が登場!

1

健康診断

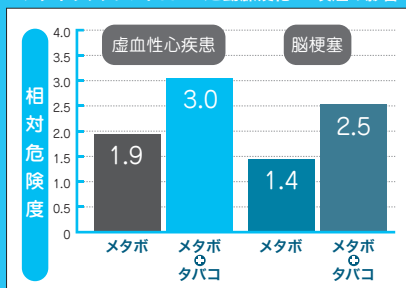
当組合では30歳と35歳以上の方を対象に「総合健診・特定健診・人間ドック」の3つの健診メニューをご用意しています。いずれもがんや糖尿病、心臓病など主要な生活習慣病を網羅した内容となっています。

検査項目など詳しくは
ホームページで
ご確認ください。

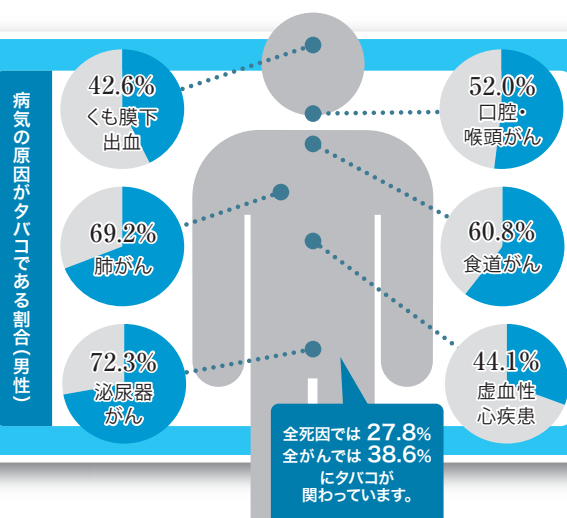
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

▶ 年に一度は健康診断をクリック

■メタボリックシンドロームと動脈硬化 -喫煙の影響-



参考:日本人男女9,087例(6地域)を対象とした18年間の
追跡調査成績(Iso H,2007)非喫煙者を「1.0」とした単純比較



3 特定保健指導

保健師・栄養士などにより継続的、かつ適切な方法で行われる一種の健康アドバイスです。個人に合わせ、無理なく改善に取り組めるよう工夫されています。

「自分で改善できる」「教わらなくても知っているから大丈夫」と言っている人にかぎって成果があがらないのが現実です。ぜひ、プロのアドバイスのもとで改善に取り組んでください。

動機付け支援

このまま放置すると、メタボリックシンドロームが進行すると思われる方を対象に、生活習慣改善のためのアドバイスをいたします。目標を立て日頃の生活習慣を見直し、6ヵ月後に成果を確認します。

その後、定期的にアドバイスを受けながら、次年度の健診に向けさらに継続します。

積極的支援

まさにメタボリックシンドロームが進行している状態で、生活習慣病発症手前まできている方を対象に、生活習慣改善のためのアドバイスをいたします。動機付け支援に比べややボリュームアップし、電話やメールでアドバイスを受け、6ヵ月後に成果を確認します。

その後、定期的にアドバイスを受けながら、次年度の健診に向けさらに継続します。

特定保健指導の流れ



★当組合で特定保健指導を受けられた方のうち、約4割の方が検査数値などの改善に成功しています。

★P10-11に特定保健指導を受けて、生活習慣改善に成功された方のインタビューを掲載しています。具体的な改善のコツや、健康を取り戻した喜びの声をぜひ参考にしてください。

2 受検者のみなさんを、健康状態により階層化

腹囲およびBMI(肥満度)が基準値を超えてないか？



- ☒ 血糖値は高くないか？
- ☒ 中性脂肪が多くないか？もしくはHDL(善玉)コレステロール値が低くないか？
- ☒ 血圧は高くないか？
- ☒ 喫煙歴があるか？

※詳しい階層化の基準などはホームページまたは健康管理ファイルをご覧ください。

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクを知るための検査項目です

階層化のためのチェック項目の結果により3つのグループに分かれます

1 情報提供

今のところ、生活習慣病のリスクが少ない方

「当組合が独自で編集した「健康管理ファイル」をご活用の上、健康づくりに対する知識を深めていただきます。」

特定保健指導
対象者

2 動機付け支援

生活習慣病リスク「中」の方

3 積極的支援

生活習慣病のリスク「高」の方

タバコは最大のリスク?!

特定保健指導では、喫煙歴のある／なしで指導のレベルが変わるほど大きな要因として位置づけられています。タバコは「百害あって一利なし」といわれるように、さまざまな有害物質を含み、身体に悪影響を及ぼします。一刻も早く、禁煙に努めましょう！

当組合の特定保健指導に該当された方のうち、約半数の方が喫煙されていました。

健康づくりのキーワードは「トータルヘルスケア」 ～健康を手に入れるための具体策にトライ!～

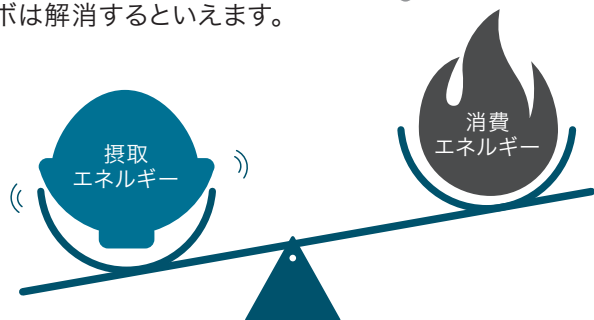
健康とは、心身ともに理想的な状態にあってはじめて実現されるものです。したがって、さまざまな視点から“トータル”にサポートしていく必要があるという考え方が現在の健康づくりの基本です。

まずは生活習慣病の元「メタボリックシンドローム」を解消しましょう!

なぜ太ってしまうの?



運動で消費するエネルギーよりも、食事による摂取エネルギーの方が多いためです。よって、いかにして「摂取エネルギー」をセーブして、「消費エネルギー」を増やすかを考えれば、自然にメタボは解消するといえます。



1日に必要な摂取エネルギーの量は?



推定エネルギー
必要量(kcal/1日)

身体活動レベル

		身体活動レベル		
		I	II	III
男性	18～29歳	2,300	2,650	3,050
	30～49歳	2,250	2,650	3,050
	50～69歳	2,050	2,400	2,750
	70歳以上	1,600	1,850	2,100
女性	18～29歳	1,750	2,050	2,350
	30～49歳	1,700	2,000	2,300
	50～69歳	1,650	1,950	2,200
	70歳以上	1,350	1,550	1,750

身体活動レベル

I 低 い…デスクワーク等
II やや低い…立ち仕事や外回りまたはIの人で1時間程度運動をしている人
III 高 い…力仕事が多い等



「健康管理ファイル」P23にいろいろな食事メニューのカロリーを掲載しています。1日の摂取カロリー計算にご利用ください。

間食も含めた1日3食のカロリー合計が、上表の適正量を超えた状態が続くと、体重は増加していきます。

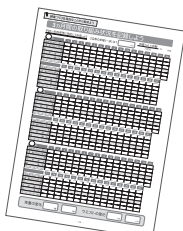
間食を控えたり、低カロリーのメニューに変更するとともに、運動でカロリーを消費することが大切です!

オススメの運動はやっぱりウォーキング

ウォーキングは、安全でだれでも気軽にできる運動で、余分な体脂肪を減らすのに役立ちます。また、減量だけでなく血圧や血糖値を適正に保つ効果もあるのでメタボリックシンドロームが気になる人はぜひウォーキングを習慣にしてください。

「レコーディングウォーキングシート」が便利です

- 毎日の摂取カロリー・消費カロリー・歩数・体重・腹囲が記録できるシートです。
- カロリーの収支バランスを把握できるので、食事のメニュー選びや、ウォーキング時間の調整がしやすくなります。
- 体重や腹囲の変化が現れれば、ウォーキングの効果を実感でき、やる気につながります。



レコーディングウォーキングシートは.....

◎「健康管理ファイル」P26をコピーしてご利用ください。

◎ホームページからもプリントアウトできます。

これだけ食べたらこれだけ歩こう!!

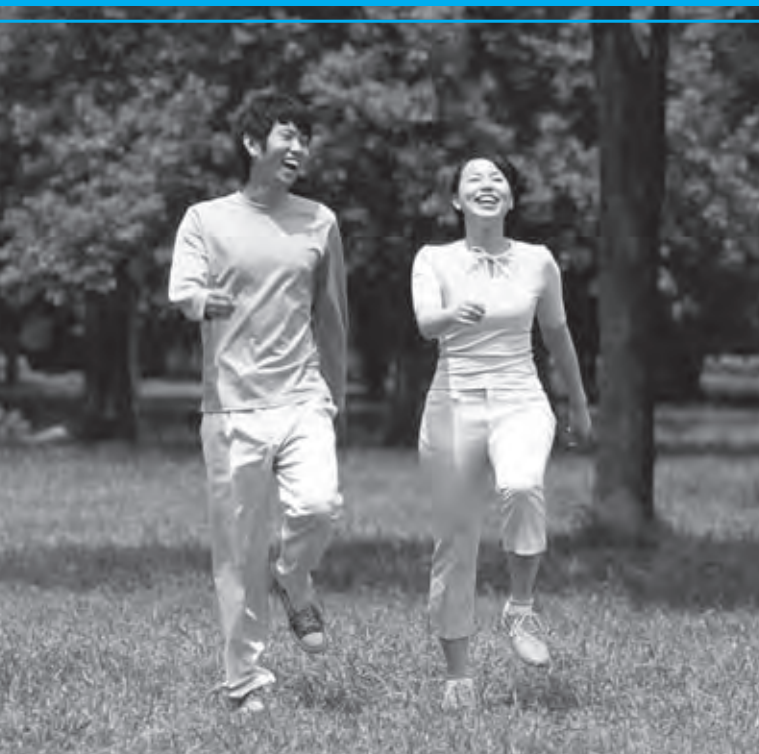
食事で摂取したエネルギーを消費するにはどれだけ歩けばいいのでしょうか?
エネルギーの収支バランスを把握するための目安にしてください。

	摂取カロリー	ウォーキングで消費するには	
	Kcal	時間	歩数
缶コーヒー1本(微糖)	100	27分	2,700歩
ビール1缶(350ml)	150	40分	4,000歩
ご飯茶碗1杯			
バターtoast1枚	200	50分	5,300歩
プリン			
クリームパン1個	250	1時間	6,600歩
ざるそば	300	1時間20分	7,900歩
ポテトチップス1袋	400	1時間40分	10,600歩
焼肉カルビ1人前	500	2時間10分	13,200歩
オムライス	850	3時間40分	22,400歩

※40代・70kg男性のモデルケース

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

➡ 毎日の歩数をレコーディング



ウォーキングは 「こころの健康」にも 効果的

「歩く」という単純な運動は、足裏への適度な刺激とともに自律神経の安定に効果があるといわれています。また、歩くコースに変化をつけることで、新鮮な視覚情報が得られることから自然と気が紛れるといった効果もあります。

したがって、ストレス解消の最も簡単な方法として利用することもお勧めです。

こんな“こころの不調”はありませんか？

- 何事にもやる気が出ない
- 理由もなくイライラする
- 人間関係に悩んで克服できない
- 一つの失敗から立ち直れない

気軽に使おう！
メンタルヘルスサポート事業

みなさんの「こころの健康」をサポートするため、面談・電話での相談を受け付ける体制を整えています。職場や健康保険組合とは別の機関となりますので、プライバシーは守られます。まずは、気軽にお電話ください。



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

⇒ メンタルヘルスサポート事業

0120-933364(無料)

健康の入口「歯」のお手入れも忘れずに



7割の人が歯周病

放置すると歯を失う原因になる歯周病ですが、軽度の歯肉炎も含めれば、20歳代以上の約7割の人が歯周病にかかっているといわれています。歯周病の菌は血液にのって全身に運ばれるので、歯だけでなく、全身の健康状態にも悪影響を及ぼすことがわかっています。



歯周病が影響する健康被害

- 心筋梗塞** 心臓の冠状動脈の血管壁に歯周病菌が付着し、炎症を起こすと動脈硬化が進行し、心臓に負担がかかります。
- 糖尿病** 歯周病菌が出す毒素によって、インスリンの働きが低下します。
- 誤嚥性肺炎** 歯周病で噛む力が低下すると、食べ物が肺に流れ込みやすくなります。このとき口内の歯周病菌と一緒に入ると肺炎を発症する危険性が高くなります。



歯科健診 ～毎日のセルフケアに加えて、定期的に歯のチェックを受けましょう～

対象者 被保険者・被扶養者

一部負担金 1人あたり500円



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

⇒ 年に1度は健康診断 ⇒ 歯科健診

ユ-5

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第5弾です。生活習慣の改善は軌道に乗るまでは大変なこともあると思いますが、成果がでた後は身も心も軽くなります。特定保健指導が必要とされた方は、あきらめず地道に継続してください。

- 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。



記録をつけて 効果を確認!



丸茂 菊穂さん

改善データ

健診時

現在

体重: 78.8kg ▶▶ **76.2kg**
腹囲: 99.0cm ▶▶ **94.9cm**

メッセージ

今回の取り組みでは、初回時の目標以上に丸茂様の生活習慣への意識変化と家族の方々の協力がこのような結果につながったと思っています。

当初は、食事・運動面ともの目標に対しても苦になることばかりのようでありました。しかし毎日、体重計に乗る習慣を継続されたことがとてもよい刺激であり、自身

- ① ●歩くときの姿勢とスピードを意識しました。3ヵ月目から毎日5,000歩以上を、7ヵ月目から毎日6,000歩以上を目標にしました。
●月曜日のビールはなしとしました。
●腹囲が改善できたため、私服ズボン・作業ズボンがゆるくなりました。
●久しぶりに会う会社の人、親戚の人などから「最近痩せたのでは?」と聞かれることが多くなりました。
- ② 昼食、夕食のご飯の盛り付け量を小盛りにすることが、最初つらかったのですが、最近には自然にできるようになりました。
ご飯の小盛りより難しいノービールディ。改善開始当初、家内が出してくれた缶ビールを冷蔵庫に返すことがつらかったのですが、最近は「休休日」(ビール)が当たり前の生活習慣になっています。歩数計で毎日6,000歩以上の目標ですが、休日など目標クリアが難しいので、朝・夕方の方の犬の散歩を担当して努力しています。犬が喜んでついてきてくれるので、団地内を遠回りして歩数を稼ぐことが苦にならなくなりました。また、何年かぶりに裏山の見晴台まで何回か足を伸ばすことができました。家内の支援として、家庭菜園で収穫した野菜をこまめに調理するなど、菜食中心のメニューが多くなり、陰の功労者です。
- ③ 毎日起床時と帰宅時にヘルスメーターに乗る習慣をお勧めします。大概は寄り道せずに帰宅した時のほうが体重は低くなっています。毎日の体重グラフ記入分析はメタボ改善の早道だそうです。月別にグラフ用紙を変更するよりも、色鉛筆などで月別に記入すると目標達成進捗状態が一目瞭然で励みになります。ウォーキングを採用している人で車通勤の人は公共交通機関に変更すると歩数が確保できます。そう言う私は切り替えることができていませんが!!
“継続は生活習慣改善の力なりです”私を含めて、皆さんもがんばってください!!

の励みとして実感されたようです。

習慣化した生活改善の秘訣は、「継続は力なり」が一番ポイントです。どんな小さなことでも、無理なく続けていくことが予想以上に目に見える効果となってきます。今後もご自身のペースで健康な生活を送られることを期待しております。 **名古屋セントラルクリニック 管理栄養士**

ホームページからの
ダウンロードOK♪

じめよう

するエネルギーのしかたなど役載されています。をしていなか参考にするに組みんだらす。



健康管理ファイル活用法をクリック! 随時更新されるページをここからダウンロードできます。「活用法」も掲載されていますので参考にしてください。

さらに一歩進んで運動に取り組みたい方は **体力づくりを応援!**をクリック!

おかげさまで当組合のホームページは 間もなく10万アクセス! これからも、どんどんご利用ください。

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。

小さな改善から 好結果



小山 英樹さん

改善データ

健診時

現在

体重：67.3kg ▶▶ **66.2kg**
腹囲：89.0cm ▶▶ **83.5cm**

- ① ●エレベーターを使用せず、極力階段を使うようにしました。
●コーヒーは無糖にし、食事の際もご飯の量を減らすよう心掛けました。
●休日なるべく運動（ゴルフ・野球等）を行うようにしました。
●毎日体重や体脂肪を測定し記入していたので、意識するようになりました。
そのため、その時々で飲食の際にプレーキをかけることができたり、運動せねばという気持ちを持てるようになりました。
- ② 「まあいいか」という弱気な時も、家族からプレッシャーやストップをかけてもらい、何とか乗り切ることができました。
また、保健指導で食事の際、野菜や汁物から摂るようにすると良いということを知り、妻に伝えたとこ、気を遣ってサラダや汁物を毎日出してくれるようになりました。
- ③ まず自分の体のことを知り、改善できることから目標を立て実施していけば、結果は徐々に出てくると思います。無理があると止まってしまうので、ストレスを感じない程度に行っていけば良いと思います。継続することが大切です。

メッセージ

小山様はもともと体重について、BMI22.5という値からも決して多いという状態ではありませんでしたが、それに比べて腹囲が89cmと少し多い状態でした。

そのため、①缶コーヒーを1本お茶か水に変える②エレベーターを使わず、階段を使う③週末も体を動かすようにする④運動の強度を上げる、という目標を立て、特に腹囲の減少を意識して生活を見直してもらいました。初めからとても健康意識があり、運動も休みの日にされていたり、自分で得た情報を取り入れたりされて

いました。そのため、そのうえで無理せず日常生活に取り入れられるものは何かを考え、情報提供を行ったところ、体脂肪も量れる体重計を準備していただき、計画をもとに前向きに自分の生活を認識する姿勢がみられました。

また、私が食生活・運動についてお話をさせていただいたことを、自分の生活に取り入れられるものは何かを選択し、日々意識を持ちながら計画に基づき実施していただいた結果、一番の目標であった腹囲を-5.5cm減らすことができたと思います。

私自身、小山様の取り組みを身近でお手伝いできたことでとても勉強になり、結果を出せたことに嬉しさを感じています。

本当にお疲れ様でした。これからもこの経験を活かし、小山様らしい健康生活を続けていっていただけるといいなと思っています。ありがとうございました。

中日病院 保健師

改善のヒントは 「健康管理ファイル」に!

インタビューに登場されたお二人とも、食事や運動の両面で気をつけながら改善に取り組imi成功しています。当組合が独自で編集した健康管理ファイルには改善のヒントがたくさん詰まっています。

健康づくりは身近なところからは

<食事編>

食事のカロリー表や、適正な食事量やアルコールのカロリー換算についても掲載されています。

食事から改善を始めようという方はぜひ参考にしてみてください。



<食事編>

運動で消費量や目標設定立つ情報が掲載。今まで運動した人もこれを用やうって運動のやり方が分かります。

医療費が改定されました

医療費（診療報酬）は国で決められ、2年に1度見直しが行われています。過去10年間、マイナス改定により医療費抑制が図られてきましたが、**救急医療や産科・小児科・外科などを中心に、今回は全体で0.19%の引上げとなりました。**おもな改定のポイントをお知らせします。

改正ポイント①



再診料の統一

病気やケガで外来を受診する場合、2回目以降の診察にかかる再診料は病院・診療所の差がなくなりました。

	従 来	4月から
病 院	600円	690円
診療所	710円	



歯科の初診料・再診料の引上げ

歯科については、初診料・再診料ともに引上げとなりました。歯科受診は年間の件数が非常に多く、莫大な費用負担となっています。歯科健診を受け、日頃から虫歯・歯周病の予防に努めましょう。

	従 来	4月から
歯科初診料	1,820円	2,180円
歯科再診料	400円	420円

改正ポイント②

「明細書」の発行が義務化

医療機関では、医療費の内容がわかる領収証が発行されます。4月からは、さらに詳しい「明細書」の発行が多くの医療機関と薬局に義務づけられました。（診療所は7月から）

この明細書により、治療内容を把握することもできます。もらったら、必ず記載内容を確認する習慣をつけましょう。また、当組合が発行している「医療費のお知らせ」も併せてご確認ください。

領収書の例

領収書では、医療費がだまかに分類されます。

領 収 証	
患者番号 123456	氏 名 病 井 謙 代
診療科目 内科	診療日 平成20年6月2日
診療時間 午後1時～午後5時	診療所 30分
診療内容 70点	点 数 2140点
診療内容 70点	点 数 489点
診療内容 70点	点 数 197点
診療内容 70点	点 数 68点
診療内容 70点	点 数 8890点
診療内容 70点	点 数 8890点

明細書の例

下の例のように、明細書では、血液検査であれば血液中のどんな物質を調べたかまで、細かく記載されます。

診療明細書			
患者番号	氏名	病 井 謙 代	受診日
123456	氏名	病 井 謙 代	2008/06/02
部	項 目 名	点 数	回 数
基 本	*外来診療料	70	1
在 宅	*在宅自己指導管理料	820	1
	*血糖自己測定器加算(月100回以上)	1320	1
処 方	(1) 糖尿病の患者に限る		
検 査	*処方せん科(その他)	68	1
	*生化学的検査(1) 判断料		
	*血液学的検査判断料		
	*B-V		
	*検体検査管理加算(1)		
	*血液微生物		
	*生化学的検査(1) (10項目以上)		
	ALP		
	LAP		

*点数は1点10円で計算されます。*明細書発行の有無、費用徴収の有無などについては、院内に掲示することになっています。

高額療養費の算定方法が一部変更

従来、ベッド数100床以上の病院(旧総合病院)など2つ以上の診療科がある医療機関で受診(外来)した際、診療科ごとに高額療養費の計算をしていましたが、平成22年4月から外来分の診療科1ヵ月分を病院単位でまとめて計算できるようになりました。

A 病院

● ● 科

● ● 科

● ● 科

まとめて
計算



参考 高額療養費とは？

重い病気になったり、長期間入院したときなど、自己負担が高額になってしまった場合の負担を軽くするために支給されるものです。

自己負担が1ヵ月単位で一定額を超えた場合には、その超えた分が後から「高額療養費」として支給されます。なお、一定額は所得に応じて異なります。

計算方法など詳しくホームページをご参照ください。

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



医療費が高額になったとき

知っ得info.①

入院のときに窓口での負担が軽減される方法

70歳未満の方が入院するとき等(入院のほか一部在宅医療を受ける場合を含む)高額な医療費がかかる場合、事前に健保組合に申請し「限度額適用認定証」を受けておくと、病院の窓口での支払い額が高額療養費の自己負担限度額までで済むようになります。

なお、外来等で高額となる際は、「高額医療費資金貸付制度」をご利用いただけます。

知っ得info.②

出産で医療費が高額になるとき

出産は高額な医療費がかかりますが、病気ではないため原則として健康保険が適用されません。その負担を軽減するために支給されるのが(家族)出産育児一時金です。

平成21年10月から医療機関等での手続きで、健保組合が(家族)出産育児一時金を直接医療機関等に支払うことができるようになりましたのでご利用ください。

※出産費用が出産育児一時金の支給額を超えたときは、その差額を医療機関等に支払います。出産費用が出産育児一時金の支給額を下回ったときは、健保組合が被保険者の方にその差額を支給します。



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



出産したとき…(家族)出産育児一時金の
直接払制度をご利用ください

身につけよう! 賢い受診のしかた

健康であれば必要のない受診。しかし、やむを得ず医療機関にかかることもあるでしょう。そこで、いざ受診する際に知っておくと役立つ「節約法」をご紹介します。賢い受診のしかたを覚えて活用してください。

「時間外」は割増料金

休日の受診は通常より高い医療費となりますが、医療機関を受診する時間でも、医療費が高くなるケースがあります。

基本的に、深夜・早朝は割増料金となりますが、表示されている診療時間内であっても、右の時間帯に診療所（ベッド数19床以下）を受診すると初診料、再診料に500円がプラスされます。

平日
6～8時
18～22時

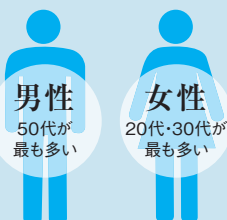
土曜
6～8時
12～22時

日曜・祝日
6～22時

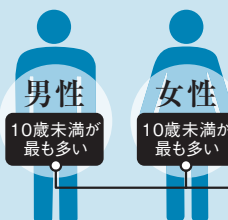
※割増料金の額は、年齢（6歳以上／6歳未満）や医療機関の規模によって異なります。

当組合の時間外受診状況 H21.3～H22.2

被保険者



被扶養者



子どもの医療費はタダではない!

各市区町村独自の補助により「子どもの医療費無料化」が進んでいます。しかし、その費用の**7～8割を健康保険組合が負担**しています。したがって、“安易な受診”は健保財政を圧迫することにもなり、保険料率の引上げ等につながります。当然ながら、市区町村の負担も増えるため、財政の悪化から増税という可能性すらあります。適切な受診を心がけましょう。

「ハシゴ受診」は医療費のムダ

「診察に納得がいかない」「薬がイマイチ効かない」「医師が気に入らない」などの理由で受診先を替えた経験はありませんか?自己判断や思いつきで受診先を替えることを「ハシゴ受診（重複受診）」といいます。1つの医療機関であれば再診料となるどころ、受診先を替えるとその都度高い初診料がかかり、費用がかさみます。

また、検査や診察の繰り返しでムダが多いほか、薬が重複したり治療が中途半端になるなどデメリットが多いのでやめましょう。

「紹介状」なしの大病院は損

最寄りの診療所で受診した後、必要であれば大きな病院（200床以上）への「紹介状」を書いてもらえます。しかし、この紹介状を持たず、いきなり大病院で診察を受けると、「特別料金」が求められることがあります。しかも**特別料金は病院側が自由に設定**できるうえ、保険外のため全額自己負担となってしまいます。

まずは、“かかりつけ医”を持ちましょう。

《 こんなときは健康保険が使えません 》

どのような場合でも健康保険が使えるわけではありません。健康保険でかけられる診療は、治療の必要性が認められるものに限られますので、注意しましょう。

病気・ケガではないもの

美容整形、正常な妊娠・出産、健康診断や予防接種などは保険給付の対象になりません。

お仕事中や通勤中のケガ

仕事中や通勤中のケガは労災保険の対象となり、健康保険は使えません。医療機関の窓口では保険証を提示せずに労働災害である旨を伝えてから受診しましょう。



回復の見込みのない近視・遠視等

視力に変調があり、保険医に診察・検査を受けた際の実費用等を除き、回復の見込みのない近視・遠視・乱視・斜視・色盲などは保険給付の対象になりません。視力回復の手術も同様です。



経済的理由による人工妊娠中絶

人工妊娠中絶が経済的理由である場合は、保険給付の対象になりません。ただし、母体保護法にもとづく場合は保険給付が認められます。



給付制限の対象になるとき

ケンカ・泥酔などで故意に事故をおこしたとき、正当な理由なく医師の指示に従わなかったとき、詐欺・その他不正に保険給付を受けたり、受けようとしたときなどは保険給付の全部または一部が制限されることがあります。

予防接種だけに
頼るのは
危険です！

日々の健康管理で インフルエンザをシャットアウト

昨年は新型インフルエンザが世界的に流行しました。現在は落ち着いているものの、油断は禁物です。とはいえ、夏のこの時期からしっかりとした健康づくりを行い、体力、免疫力を高めておけばインフルエンザの流行は恐れることはないのです。

また、インフルエンザワクチンによる効果は一般の方で約70～80%、就学前の小児では20～30%程度といわれ、ワクチンによる予防接種のみでインフルエンザにかからないとはいえないでしょう。

※インフルエンザが蔓延すると経済的にも大きな影響があります。企業対策のみならずご家庭を含め、ご自身ができることを大切に予防対策に取り組みましょう。

免疫力を高める 生活習慣がポイント！



①栄養バランスのよい食事

ビタミン・ミネラルなどの微量要素も、免疫機能の維持に欠かせません。野菜中心の食生活を心がけましょう。



②適度な運動

運動は心肺機能を向上させます。ウォーキングをはじめ、ふだんからからだを動かすことが大切です。



③十分な睡眠

寝ている間に免疫機能を高める物質や、疲労を回復するホルモンが分泌されます。早寝早起きが基本です。



インフルエンザ
予防接種の
ご案内

免疫力を高める生活習慣にプラスαで、予防接種を受けましょう。

対象者 当組合の被保険者・被扶養者

実施時期 10月～翌1月

実施時期 1人あたり1,500円



「整骨院・接骨院」での受診に対する照会にご協力を！

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。しかし、その範囲を超えて適切な保険診療が行われていないケースが見受けられます。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します。

※「負傷原因」などの照会は、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。

今年の夏も健保の健康づくり事業をご利用ください

夏季プール施設

7月上旬

一般料金の30%程度でご利用可能

対象者 被保険者・被扶養者

利用方法 事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、各施設の窓口にご提示のうえ、所定の利用者負担額をお支払いください。

※なお、今年度より利用回数を年2回から年1回に変更しましたのでご了承ください。

ご利用施設 愛知県 ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川
日本モンキーパーク

三重県 ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット

静岡県 浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋

東京都 としまえん

暑い夏を乗り切り！
プールで楽しく
夏を満喫しよう！



味覚狩り

8月上旬～11月下旬

一般料金の30%程度でご利用可能

対象者 と **利用方法** は

夏季プール施設と同じ取り扱いです。

ご利用施設 愛知県 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)・
大府長根山(ぶどう)

岐阜県 山之上(梨)・中津川(栗)

三重県 多度(いも堀・柿・みかん)

静岡県 ミケ日(みかん)

長野県 信州松川(梨・りんご)

むぎたて果実の
美味しさを
堪能しちゃお！



契約保養施設

通年

1人1泊につき1,500円を補助(年度内3泊まで)

対象者 被保険者・被扶養者(配偶者)

利用方法 最寄の予約店または予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」と告げて予約後、所定の利用申込書に必要事項を記入。当組合総務課で「利用通知書」の交付を受けてください。

ご利用施設 JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設と・プリンスホテルおよび名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾートホテル

保養所を
上手に利用して
アウトクに楽しめ

秋の

健康ウォーク

対象者 被保険者・被扶養者

利用方法 平成22年10月2日(土)

参加費 無料(交通費は自己負担)

コース 岡崎市周辺を予定しています

ウォーキングに
参加して家族で楽しく
健康づくり

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/>

●夏季プール施設についてなど.....

体力づくりを応援！

→ 夏季プール施設

●味覚狩りについてなど.....

体力づくりを応援！

→ 味覚狩り

●契約保養施設についてなど.....

契約保養施設でリフレッシュ

「秋の健康ウォーク」の最新情報は8月頃にご案内の予定です