健保だより

2011
秋
Vol.188

TOPICS

■あなたの負担を軽くする「ジェネリック医薬品」 ― P.2
■シーズン直前! インフルエンザに備えよう ― P.4
■保険証一斉更新のお知らせ 他 ― P.6
■10月は健康強調月間です ― P.8
■健康保険の知識（限度額適用認定証 他） ― P.10
■健康ウォークのご案内 他 ― 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/

あなたの負担を軽くする
ジェネリック医薬品

平成22年の国勢調査（速報値）によれば、65歳以上の人口比率は23.1％と極めて高く、世界に例を見ないほどのスピードで高齢化が進んでいます。

また、我が国の国民医療費は高齢化の進展と共に毎年増加を示し、平成12年には約30兆円であったものが平成37年には約52兆円にも達しようとしています。

このような中、政府は、次の世代を担う子供達に大きな負担を掛けないようにするため、平成19年6月19日に閣議決定した「経済財政改革の基本方針2007」の中で医療費の削減策としてジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進をはかることとし、平成24年度までに数量シェア（平成19年9月現在18.7％）を30％以上にする数値目標を定めました。

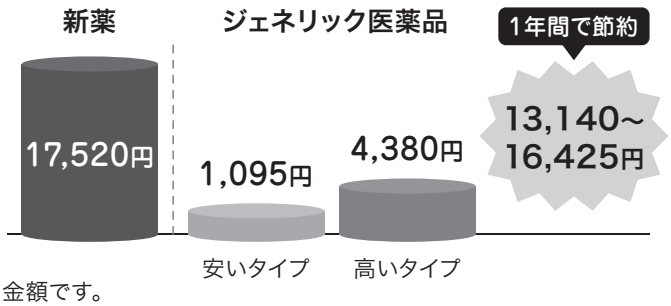
ジェネリック医薬品と新薬はこんなに差が! 3割負担の場合

【2010年4月現在】（日本ジェネリック医薬品学会）

医療機関で処方される薬には、「新薬（先発医薬品）」と「ジェネリック医薬品」があります。新薬は20～25年の特許期間があり、特許期間中はその薬を開発した製薬会社だけが製造・販売を許されます。

しかし、特許期間が終わると、他の製薬会社も同じ有効成分の薬を製造できるようになります。この場合、開発コストがかからないため、新薬と比べてかなり安く製造することができます。これがジェネリック医薬品なのです。

▶高血圧症（代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合）



長く服用する薬ほど経済的に!

※上記は薬代のみの金額です。
実際に窓口で支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

ジェネリック医薬品は安全

ジェネリック医薬品も新薬と同様に、「薬事法」や「品質再評価」という制度に基づく厳しい品質基準をクリアしており、新薬と同等の品質・有効性・安全性があると認められていますので安心して、ご使用いただけます。

ジェネリック医薬品に変更する方法

まずは医師の処方せんが必要です。**「ジェネリックにできますか?」**などと聞いてみましょう。ただし、薬の種類や治療方針によりジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。

2008年4月から処方せんの様式が改定され、**「変更不可」の欄に医師の署名または記名・押印がなければ**、ジェネリック医薬品への変更が可能になっています。

ジェネリック医薬品「お願いカード」をご利用ください

直接口頭ではジェネリック医薬品を希望しづらいという方は、お願いカードを使ってみましょう!

このカードは、保険証や診察券とともに医療機関や調剤薬局の窓口に提出します。

切り取り線から切り離してご利用ください。

10月からジェネリック医薬品の自己負担軽減額通知がスタート!

当組合では、普段お使いになっている薬をジェネリック医薬品に替えることで自己負担額の軽減が見込める方を対象に、その差額をお知らせするサービスを本年10月から開始します。

当組合の財政状況は、経済不況等による保険料収入の減少に加え、医療費の急増、高齢者医療制度に対する支援金の負担増等により、一段と厳しさを増しています。この状況が続けば、保険料率の引き上げも避けられません。

みなさんの大切な保険料から支払う医療費を少しでも削減できるよう、また、みなさんの自己負担軽減のため、ジェネリック医薬品の使用促進と普及をはかってまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

通知実施内容

	通知時期	通知対象の診療月	年間通知回数	通知方法
・65歳～74歳で院外処方を受けている方	10月中旬	5月診療分～7月診療分	年2回	該当者毎にご自宅へ送付
・薬代の自己負担額が月額300円以上軽減される見込みのある方	翌年4月中旬	11月診療分～翌年1月診療分		
・メタボリック症候群（65歳未満）で院外処方を受けている方	翌年1月中旬	8月診療分～10月診療分		
・薬代の自己負担額が月額500円以上軽減される見込みのある方	翌年7月中旬	翌年2月診療分～翌年4月診療分		

自己負担軽減額はジェネリック医薬品の平均薬価と先発医薬品の薬価との差額を通知します。

ジェネリック医薬品と新薬の差額をセルフチェック

いつもの薬（新薬）をジェネリック医薬品に替えると、どれくらい安くなるのか自分で簡単に調べることもできます。

日本ジェネリック製薬協会（JGA）
かんたん差額計算

薬の種類、服用数（または量）、処方日数などを入力するだけで、簡単に差額が算出されます。薬代の節減にお役立てください。

「医療費通知」のwebサービスも10月からスタート!

クリック!!
医療費のお知らせ

当組合では、6・9・12・3月の年4回、みなさんとご家族の医療費を3ヵ月分まとめてハガキで通知していましたが、これをインターネットでご覧いただけるようになります。

なお、開始は10月1日（土）、7月診療分の情報からご覧いただけます。また、毎月、Eメールにてお知らせいたしますので、右記の登録の際はEメールアドレスのご登録もお忘れなくお願いいたします。

※9月通知分（4～6月診療分）までは従来のハガキタイプでお知らせいたします。

ユーザーIDとパスワードを入力すれば、いつでも閲覧OK

ご利用の手順

❶当組合のホームページ、「医療費のお知らせ」からアクセス。

❷9月中旬にご自宅にお送りしました「webサービスのご案内」ハガキに記載された「仮ユーザーID・仮パスワード」を入力。

❸案内にしたがって登録手続きをしてください。

・お手元に健康保険証をご用意ください。
・手続きの途中でユーザーIDとパスワードを設定する画面になりますので、みなさん独自のものに変更してください。

業務課
TEL（052）-211-2439

シーズン直前！

インフルエンザに備えよう

インフルエンザの予防対策で最も大切なことは、日頃からの健康管理に心がけ、インフルエンザに罹らない防衛体力と自己免疫力を高めること、これらのことが十二分にできて初めて予防接種の効果を発揮することができます。
あなたは大丈夫ですか？ 不安な方は、今から冬に備えてください!!

インフルエンザにかかると…

激しい症状で苦しい

発熱や筋肉の痛み、倦怠感などなど、身体的につらい症状が出ます。ふつうの「かぜ」よりも急激で症状が重いという特徴があります。

かぜとインフルエンザの主な違い

	インフルエンザ	ふつうのかぜ
潜伏期間	1～3日くらい	2～7日くらい
おもな感染経路	せきやくしゃみなど飛沫に含まれたウイルスを吸い込む飛沫感染。	ウイルスがついた鼻水やたんなどに触れ、手から口や鼻などに侵入する接触感染、および飛沫感染。
初期症状	急な発熱、頭痛、筋肉痛などの全身症状。	くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの上気道症状。
おもな症状	38度以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、だるさ。腹痛、下痢、吐き気などが出ることもある。上気道の症状は熱が下がったころに出る。	のどの痛み、せき、たん、だるさなど。細菌に二次感染すると、色のついた鼻汁になる。熱は出ても38度くらいまで。

家族への影響が心配

最も身近な家族に感染しないよう、気を配らなくてはいけません。しかし、少なからず迷惑をかけざるを得ないはず･･･。子どもや高齢者がいる家庭では特に注意が必要で、家庭内での蔓延が心配です。

出勤できず、職場が困る

インフルエンザにかかった場合、しばらくは出社できません。症状が軽くなっても感染力をもっているため、安易に出社して職場で流行したら大変です。
そもそも出社できないことで、仕事が滞ったり、同僚に迷惑をかけることになるなどの影響は避けられません。

油断禁物、予防接種に依存しない！

予防接種を受けても、インフルエンザにかかる人はかかります。これはナゼでしょう?実際、当組合のデータをみても予防接種を受けた人のうち、10%以上が感染しています。かかる人とかからない人の違い、それはやはり**免疫力**に他なりません。
食事や運動など、生活習慣の違いが**免疫力**を左右します。日頃の健康管理が免疫力UPのポイントです。

忘れず実践！ ウイルスをよせつけない方法

1 手洗い

外から帰宅したとき、食事の前は必ず石けんで手を洗う習慣を。とくに爪の中はウイルスが残りやすいので、ていねいに洗いましょう。

2 うがい&鼻呼吸

うがいでのどの清潔を保ち、粘膜を鍛えることはウイルス侵入の機会を少なくする効果が期待できます。のどの奥まで水を入れてガラガラと強く行うのがポイントです。
また、鼻には毛や粘膜による「フィルター機能」が備わっており、ウイルスの侵入をある程度防ぐ働きがあります。一方、口で呼吸をすると空気中のウイルスが直接のどに入ってしまいます。口で呼吸をすることが多い人は、意識して鼻呼吸をするようにしてください。

3 マスクの着用

せきやくしゃみの症状が出たら必ずマスクをつけます。また、周囲の人で症状のある人がいればマスクの着用をお願いしてみましょう。

免疫力を高めるポイント

運動

決して激しいスポーツを行う必要はありません。適度な運動は、体力・免疫力を高めます。まずは一日の歩数を増やすことから始めましょう。

栄養

十分に栄養のある食事をとることが大切です。しかし、カロリーの摂取は控えめに。ビタミンやミネラルなど、健康維持に必要な微量要素が不足しないよう、野菜中心の食生活を心がけましょう。

休養

睡眠リズムの乱れや睡眠不足は免疫力の低下につながります。また、心の休養も必要です。リラックスタイムをつくるなど、ときにはゆったり気持ちを落ち着かせる時間をもちましょう。

今年度のインフルエンザ予防接種情報

①対象者 すべての被保険者と被扶養者

②補助限度額 接種方法を問わず一人あたり2,000円

③実施期間 10月から翌年1月

④接種方法

▶ **愛知県内で接種される方**

Ⓐ **「愛知県医師会の実施医療機関」** もしくは Ⓑ **「当組合の指定（委託）機関」**

▶ **愛知県外で接種される方**

Ⓑ **「当組合の指定（委託）機関」** もしくは Ⓒ **「補助金制度」** をご利用ください。

⑤その他

◆「巡回接種」を実施!

当組合では、**本年度より巡回接種を行います。名古屋セントラルクリニックに委託し、30人以上のニーズがある愛知県内の事業所を対象に実施します。**

◆便利でカンタンな「受診券」を使おう! ～愛知県内の「受診券」対応が再開されました～

今年度は、利用者の利便性を考慮して、健保連愛知連合会と愛知県医師会の実施医療機関による共同事業として実施されることになりました。

愛知県医師会の実施医療機関で接種を受ける方は、ぜひ便利な受診券をご利用ください。

★「受診券」を提示すれば、接種費用が2,000円補助されます

窓口負担が少なくてすみます

あとで補助金申請の手続きをする必要がありません

受診券にはあらかじめ氏名が印字されていますので、そのまま保険証と一緒に提示するだけです

※「受診券」のご利用は氏名が印字されたご本人に限ります。

「受診券」は愛知県内の約2,400の医療機関で利用OK

対象の医療機関は、当組合のホームページでご確認いただけます。

ご利用方法

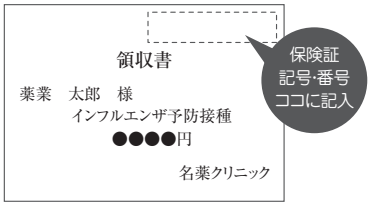
会社のご担当者様から「受診券」を受け取る
▼
各自で実施医療機関に予約する
▼
接種当日「受診券」と「健康保険証」を窓口に提出
▼
当組合の補助額を差し引いた額を支払う

○ 補助金制度をご利用の方へ

補助金請求をされる場合は、お支払いを速やかにするため事業所ご担当者へご提出の際は領収書に実施者連名簿を添えて提出してください。なお、領収書の右上に保険証の記号・番号を明記いただきますようお願いいたします。

また、補助金は原則として事業所毎に振り込みによるお支払をしておりますので、まだ指定口座をお届けされていない事業所様はお早めにお願いいたします。

※愛知県内で接種された場合、原則として補助金制度はご利用いただけませんので予めご了承ください。



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/ ➡ 保健事業 ➡ 病気の予防 ➡ 「インフルエンザ予防接種」

算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

保険料は、みなさんの給料・賞与から天引で健保組合に納められます。毎月の保険料は、計算がしやすいよう区切りのよい幅で設定された標準報酬月額に保険料率をかけて算出します。

健康保険の一般保険料率は「基本保険料率」（医療費や健康づくり事業にあてられるもの）と「特定保険料率」（使い道が高齢者医療制度への納付金に特定されるもの）に分かれます。

当組合では、「特定保険料」が健康保険料全体の40%近くに及び、納付金の過重な負担がうかがえます。

［単位:‰］

［内訳］

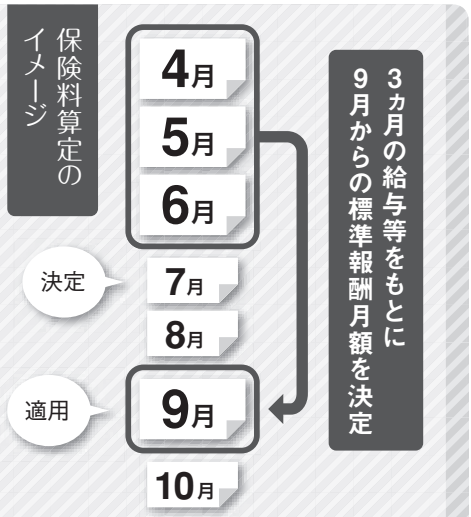
			事業主	被保険者	計
健康保険料率	一般保険料率	基本保険料率	27.07	24.06	51.13
		特定保険料率	17.24	15.33	32.57
		小計	44.31	39.39	83.70
	調整保険料率		0.69	0.61	1.30
	計		45.00	40.00	85.00
介護保険料率（40歳～64歳）			5.50	5.50	11.00
合計保険料率			50.50	45.50	96.00

保険料算定のしくみ

まず、標準報酬を毎年4･5･6月の給料等の平均をもとに7月1日現在で決め直します。ここで決まった額は9月に適用され、10月分給与から控除される保険料の額が変更となります。これを**「定時決定」**といいます。

算出の基礎には、給与・手当など、すべて含まれます。

※見舞金、祝金、弔慰金、退職金、出張旅費、社会保険の給付などは除かれます。



参考

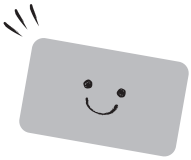
～毎月の給料と標準報酬月額の例～ ※等級は1～47まであります。

毎月の給料 19万5,000円～21万円未満	標準報酬月額 20万円（17等級）
毎月の給料 21万円～23万円未満	標準報酬月額 22万円（18等級）

また、昇降給などで毎月の給料等が大幅に変わったときは**「随時改定」**といい、そのつど決め直します。

なお、新入社員の場合は初任給をもとに決定され**「資格取得時決定」**と呼ばれます。

保険証の一斉更新【予告】



平成24年1月に健康保険被保険者証の一斉更新を予定しています。

おもな変更点

★保険証（表面）に表示の「事業所所在地」と「事業所名称」は表示がなくなります。

★保険証（裏面）に臓器提供の意思表示欄が設けられます。

（イメージ）

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

《 1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》

【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

［特記欄：　　］

署名年月日：　　年　　月　　日

本人署名（自筆）：　　家族署名（自筆）：

披扶養者の資格確認にご協力ください!

今年度も被扶養者の資格確認を実施いたします。

被扶養者の人数は、高齢者医療制度への納付金額に大きく影響します。額にして一人あたり約90,000円に及びます。

適正な被扶養者認定（検認）は、みなさまからいただいた貴重な保険料が無駄にならないよう、健保財政安定のためにも大切なものとなりますので、ご協力をお願いいたします。

ご家族に異動があったら →「被扶養者（異動）届」を提出!

異動の例

出生・結婚・就職 など

Q いつまでに届け出ればいい?

A 異動のあった日から**5日以内**に被扶養者（異動）届を提出してください。

Q 保険証はどうする?

A すみやかに健康保険組合へ返却してください。その後は、新たに加入する医療保険の保険証をご利用いただきます。

お知らせ

健康保険委員幹事会
健康管理事業推進委員会

平成23年10月17日（月）13:30～14:45
当健保会館 4階ホール

議題
・平成23年度の現況について
・平成24年度の保健事業について

健康管理講習会

平成23年10月17日（月）15:00～16:30
当健保会館 4階ホール

テーマ　「生活習慣病を予防して元気に長生き」

対象者　事業主、健保委員、健康管理担当者など

組合の現況（平成23年7月末現在）

（ ）内は前年同月数値

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
（116件）130件	男子	（6,871人）7,179人	男子	（372,619円）371,934円	男子	（44.04歳）43.77歳	（8,939人）9,375人
	女子	（2,868人）3,362人	女子	（238,908円）239,616円	女子	（37.01歳）36.90歳	（0.92人）【扶養率0.89人】
	合計	（9,739人）10,541人	平均	（333,243円）329,732円	平均	（41.97歳）41.58歳	

「あなたの健康、見つめる1か月」
～健康寿命をのばそう～

運動

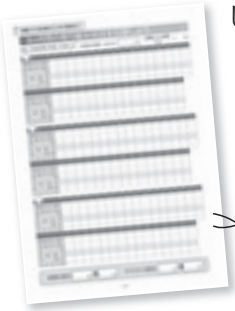
歩くことから始めよう

ウォーキングは、年齢・性別を問わず取り組める安全で効果的な優れた運動です。**「通勤経路はいつもより遠回りする」「普段よりやや早いスピードで歩く」「エレベーターやエスカレーターを使わない」**といった工夫から始めましょう。

当組合ではレコーディングウォーキングシートをご用意しています。ぜひご活用ください。

レコーディングウォーキングシート

「記録する」という作業から現状を把握して、成果に結びつけるシステムです。まずは毎日の歩数を記録するだけなのですが、不思議と体重が減少したという声が聞かれます。



摂取カロリーと消費カロリーも記録すると、より高い効果が期待できます。

体重やウエストは、毎日記入してもよいですが、1週間、あるいは10日ごとに記入してもOKです♪

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」のp26にあります。ホームページからもダウンロードOK!

http://www.meiyaku-kenpo.or.jp ➡ 「毎日の歩数をレコーディング」

★秋の健康ウォーク…p12をご参照のうえ、ぜひご参加ください。

食生活

「気にする」習慣から始めよう

同じ食材でも調理法やメニューを工夫すれば、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。コンビニの弁当でも、カロリー表示を気にしたり、内容をチェックする習慣をつけることが大切です。

健康管理ファイルを使おう

健康管理ファイルには、食生活に関する情報もたくさん載っています。

食事に関する基本的な知識はもちろん、おもな食事メニューのカロリーからお酒のカロリー換算まで役立つ知識が豊富です。

ぜひご利用ください。

▲p14・22を参照してください。

調月間です!

毎年10月は健康保険組合連合会（健保連）と健康保険組合が推進する健康強調月間です。本年度のスローガンは、「あなたの健康、見つめる1か月 ～健康寿命をのばそう～」です。気候的に過ごしやすく、運動にも適した秋。あらためて健康について考え、ご家族そろって日々の健康管理を見直してみませんか?

禁煙

今すぐトライ! No Smoking

タバコにメリットはありません。今すぐにでも禁煙に挑戦しましょう。大切なのは、失敗してもあきらめないこと、何度でも挑戦すること。禁煙は何歳になってからでも遅いということはありません。

タバコ、ここに注意

●ベランダや換気扇の下で吸ってもダメ

家族に気をつかって、ベランダや換気扇の下で喫煙している方もいらっしゃると思います。しかし、タバコの有害成分は衣服に付着しているほか、呼気（息）にも含まれます。ご家族への影響を完全になくすには、禁煙しかありません。

●“軽いタバコ”も危険がいっぱい

ふだん吸うタバコを軽い（ニコチンが少ない）タイプに切り替えても、からだがニコチンを欲しがって、「本数が増える」「ピッチが早くなる」「根元まで吸う」などの行動が見られる傾向にあります。結果的に、有害物質の取り込み量が増えて、身体への害が拡大します。

▶【らくらく禁煙コンンテスト】を使おう!

申込受付期間	平成23年11月1日～平成23年11月30日
実施期間	平成23年12月18日～平成24年1月28日
参加者一部負担金	500円（通常は4,000円）
申込方法	事業所ごとで取りまとめ、当組合総務課へお申込みください。

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 ➡ 禁煙サポート事業

ストレス対策

上手に発散、悩まず相談

精神的な不調は、意欲の低下や気分の落ち込みだけでなく、さまざまな身体症状を引き起こします。趣味やスポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけましょう。職場や家庭で悩みを抱えている人は、誰かに相談することが大切です。

メンタルヘルスサポート事業を使おう

当組合では、電話や面談で気軽に相談いただける事業を実施しています。職場に知られることなく相談できるシステムなので、プライバシーも安心です。

専用ダイヤル

0120-933364（無料） ※携帯やPHSからもご利用いただけます。

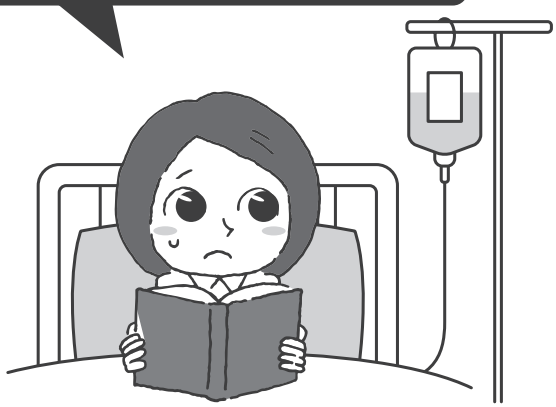
詳しくは、本誌にはさみ込みのチラシをご覧ください。

健康保険の知識

～健康保険は支え合いの制度 こんなときは、健保組合に申請を～

健康保険制度は、みなさんと事業主で保険料を出し合い、病気やケガなどを治療する際に必要な医療費をまかなう制度です。健康であることが一番大切ですが、いざというときにはみなさんの生活上の不安を少しでも軽減するための給付を行います。

入院や手術などで、高額な医療費がかかるとき



『限度額適用認定証』を窓口に提示しましょう

健康保険を使って受ける医療は、1ヵ月の自己負担限度額（窓口で支払う最高額）が決まっています。もし入院や手術などで**医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が請求により後日「高額療養費」として健保組合から支給されます。**

ただし、あらかじめ入院などの予定が決まっている場合は、事前に**『限度額適用認定証』**を健保組合から受け取り、病院の窓口へ提示すると、支払額が自己負担限度額ですみます。

●一般的な収入のある人が、1ヵ月の窓口負担30万円（=総医療費100万円の3割）だった場合

自己負担限度額は87,430円

自己負担限度額は収入別に所定の計算式があります。

『限度額適用認定証』を窓口に提示すると、支払が87,430円ですみます。

『限度額適用認定証』を使用しない場合、いったん30万円を支払い、後日健保組合から高額療養費として212,570円を受け取ります。

自己負担限度額と高額療養費の支給条件

所得区分	自己負担限度額（1ヵ月の医療費のうち以下の額を超えた分が高額療養費として支給されます）
一般的な所得の人	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%
上位所得者（標準報酬月額53万円以上）	150,000円＋（医療費－500,000円）×1%
低所得者（市町村民税非課税）	35,400円

※70歳以上の方は、別途自己負担限度額が決められています。

※同一世帯で1ヵ月の自己負担が21,000円以上のものが2件以上あるとき、同一世帯で高額療養費の支給が年4回以上になったとき等は、さらに負担が軽減される場合があります。

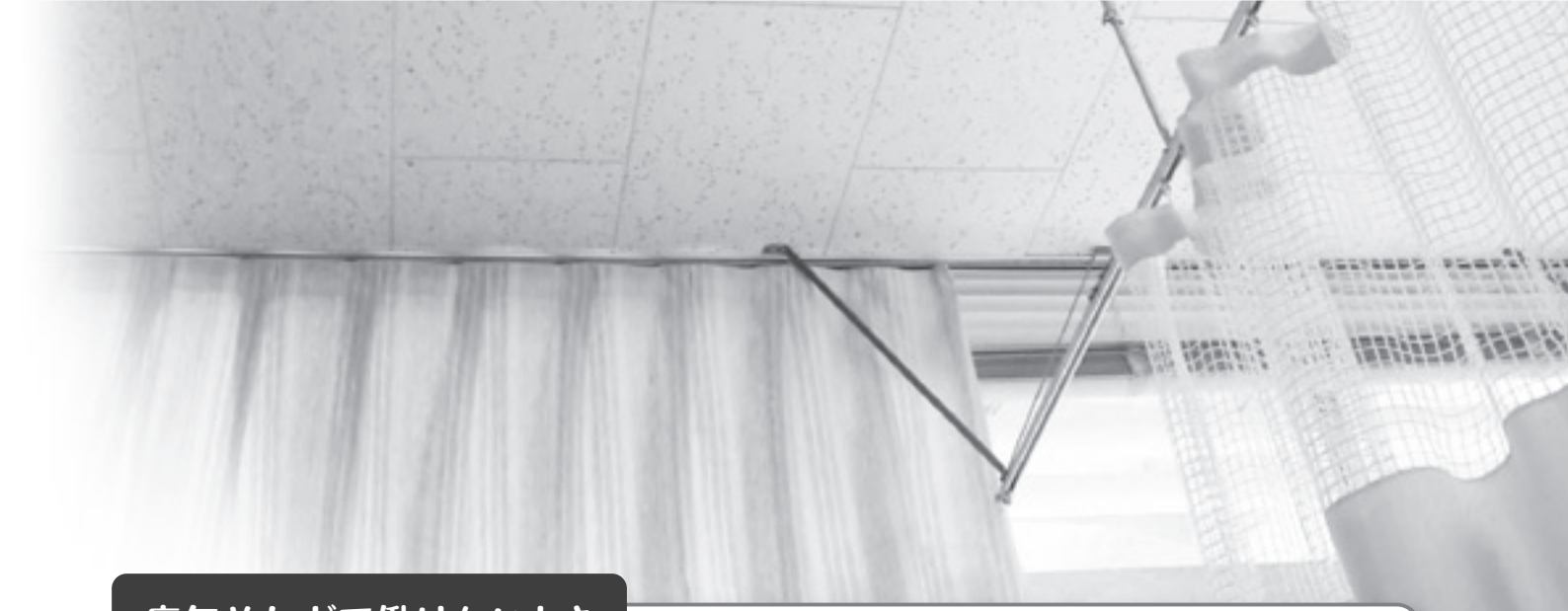
※医療費と介護費を合算したときの自己負担限度額（年額合計）も設定されています。

●支給条件

○自己負担限度額は「1ヵ月単位＝月の1日から末日まで」にかかった医療費の合計
○本人・家族を別に、さらに家族を1人ずつ別にする
○「外来・入院」「医科・歯科」は別にする
○入院時の食費および居住費負担は除く

申請方法

「健康保険限度額適用認定申請書」（ホームページからダウンロードできます）に必要事項を記入のうえ、健保組合にご提出ください。その後「限度額適用認定証」を発行いたしますので、健康保険証とあわせて、医療機関の窓口に提示してください。



病気やケガで働けないとき

『傷病手当金』が支給されます

みなさんが病気やケガの治療のため、仕事ができず給料などをもらえないときは、生活保障として『傷病手当金』が支給されます。なお、業務上あるいは通勤途中の事故や災害が原因の病気やケガは労災保険の扱いとなります。

（『健保だより』春号Vol.186参照）

●支給額

休業1日につき、標準報酬日額の2／3を最長1年6ヵ月支給

※当組合では、上記にプラスアルファーして「傷病手当金付加金」を1日につき標準報酬日額の5%支給します。

●給付を受けるための条件（①～④にすべて該当する必要があります）

②療養のため仕事につけない

①
病気、ケガのため療養中である

③
連続して3日以上休んだとき
（支給は4日目から）

④給料等をもらえないとき

申請方法

「傷病手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払いの有無に関する証明と、医師の“労務不能”という意見書をつけてご提出ください。

※外傷性のケガの場合は「負傷原因等の照会について」もご提出ください。

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/

- 「医療費が高額になったとき」➡ 限度額適用認定証・高額介護合算療養費
- 「病気やケガで休んだとき」

10月1日(土)開催！ 秋の健康ウォーク

「けんぽれん 秋の健康ウォーク」がまもなく開催されます。参加希望の方はお早めにお申し込みください。

平成23年10月1日(土)
午前8時30分～11時受付(受付後各自スタート)
「安祥文化のさとを訪ねて」コース(約9km 約2時間15分)

スタート	(株)マキタ本社(名鉄名古屋本線「新安城駅」から徒歩5分)
ゴール	名鉄西尾線「南安城駅」

おもな立ち寄りポイント	安城総合運動公園	安城公園
	すべり台などの大型遊具や芝生広場があります。	園内には鹿やロバなどのいる小動物園があります。

参加対象者	被保険者・被扶養者
参加費	無料(現地までの交通費は自己負担)

秋のレジャーは味覚狩りがおススメ

秋になると美味しくて栄養満点の果実が実ります。健保の契約施設なら、**一般料金の30%程度で味覚狩りがご利用いただけます。**

ご利用施設

愛知県	岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)
岐阜県	山之上(梨)・中津川(栗)
三重県	多度(いも掘り・みかん)
静岡県	三ケ日(みかん)
長野県	信州松川(梨・りんご)

参加対象者	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。

全国の契約保養施設に出かけよう

健保の契約保養施設は日本全国に、約17,000ヵ所。**1人1泊につき1,500円(年度内3回まで)の補助をいたします。**

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
利用補助対象者	被保険者・被扶養者(配偶者)
利用方法	最寄り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」に加入と伝えて予約後、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」をお受け取りください。

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/

- 秋の健康ウォークについて… 最新情報
- 味覚狩りについて…… 体力づくりを応援！ ➡ 味覚狩り
- 契約保養施設について…… 契約保養施設でリフレッシュ

健保だより
発行日 平成23年9月発行(年4回)
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