



加入事業所のみなさま！
「健康企業宣言」への参加を
ご検討ください



平成28年度 家具健保決算のお知らせ ②

整骨院・接骨院での施術には
健康保険が使えるケースと使えないケースがあります ③

セルフメディケーション税制が始まりました ④

ジェネリック医薬品が安いワケ ⑤

年に一度の健診受診を忘れずに！ ⑥

会館内診療所のご案内 ⑧

古都・鎌倉で秋の陽射しを浴びながら
第12回 家具けんぽウォーキング大会のご案内 ⑨

「みやぎの」からのお知らせ／インフルエンザ予防接種 ⑩

第55回 軟式野球大会結果報告 ⑫

依然として厳しい健保財政に ご理解とご協力を

平成28年度の収入支出決算がまとまりました。収入総額は131億88百万円で、のうち保険料収入が125億48百万円(95.1%)、国庫負担金、調整保険料、交付金等、その他収入が3億96百万円(3.0%)、積立金からの繰入金および前年度繰越金が2億44百万円(1.9%)となりました。

一方、支出総額は128億43百万円。加入者のみなさまの医療費等にあてられる保険給付費に61億49百万円(47.9%)、他の法律で納付が義務づけられている、高齢者医療を支える費用である納付金に55億50百万円(43.2%)を計上しました。このほか、健康診断や保健指導等にあてる保健事業費に7億89百万円(6.1%)、その他費用に3億55百万円(2.8%)が使われることとなりました。

この結果、収入支出決算は3億45百万円の剰余となりましたが、収入項目には積立金からの繰入金および前年度繰越金が含まれていません。これらを加味した経常収支の差し引きでは12百万円の赤字となりました。

制度上の決まりとはいえ、納付金はいまや健保財政にとっての大きな重荷となっています。健保組合の上部団体である健康保険組合連合会では、負担構造の見直しを中心に各方面に対し

僕は家具健保のジェネリック医薬品
推進キャラクター、
選薬戦士エラブンジャーだよ！
みんなのお役に立てるよう
本誌にも登場するから、よろしくね！

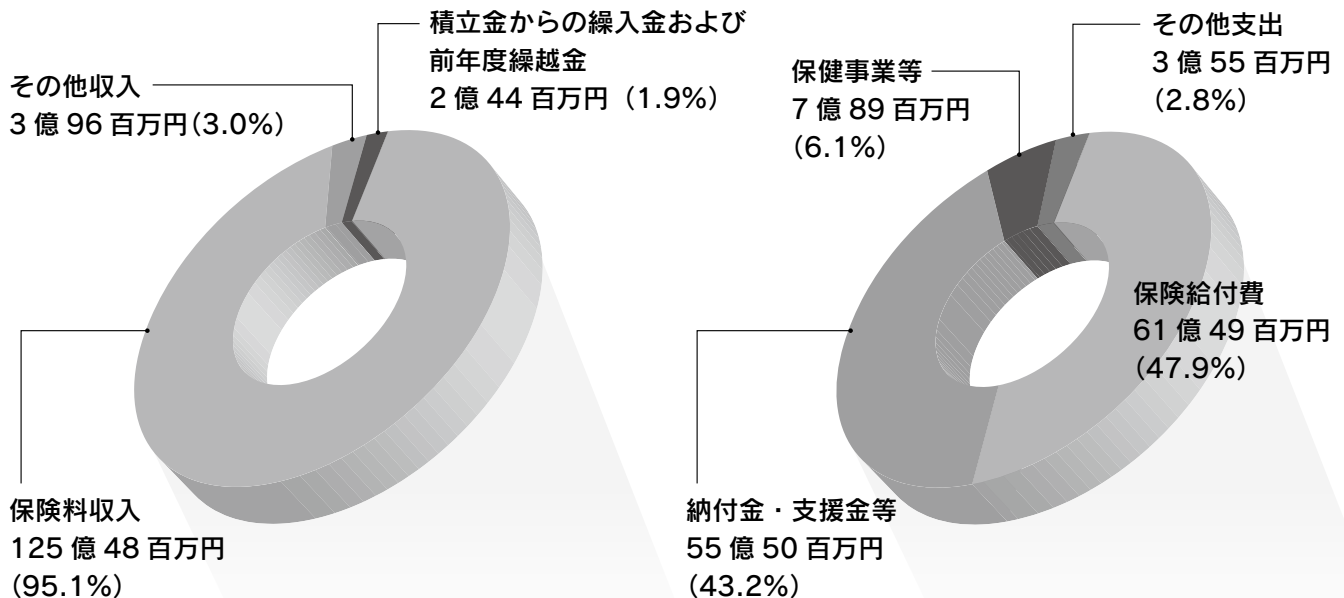


て改革の要請活動を行ってきましたが、消費税引き上げの再延期により公費投入も先送りとなり、健保組合をめぐる状況はさながら、前も見えないほどの荒波の中といえるでしょう。
そんな状況下ではありますが、当健保組合では加入者のみなさまに「健診のお知らせ」や「賢い受診のしかた」などをわかりやすくお伝えしてまいります。本誌『家具けんぼ』はそうした広報事業の柱として発行しておりますので、ぜひともお手にとってご家族でお読みいただき、健康生活の1アイテムとしてご活用ください。

収支の割合

収入総額 131 億 88 百万円

支出総額 128 億 43 百万円



整骨院・接骨院での施術には 健康保険が使えるケースと 使えないケースがあります

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。

○ 使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

* 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

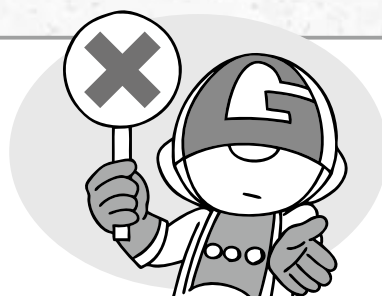


× 使えないケース

全額自己負担になります

- 慢性的な肩こり・筋肉疲労
- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- あんま・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

- 過去の負傷等による後遺症
- 異なる患部への「ついでマッサージ」



整骨院・接骨院にかかる際は…

- 医療機関との重複受診はしない
- 負傷原因は正確に伝え、健康保険の対象になるか確認
- 施術が長期にわたる場合は医師の診察を
- 「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名



ご注意ください！

整骨院・接骨院で「健康保険が使えます」といわれて施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、療養費の全額または一部を自己負担（返還）していただくことがあります。

療養費は、事業主とみなさまに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な療養費の支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

セルフメディケーション税制が 始まりました

「セルフメディケーション税制」をご存じですか？

医療費控除の特例として、対象となるスイッチ OTC 医薬品の購入額が年間 12,000 円を超えた場合に、税務署に申告すれば税金が戻ってくるしくみのことです。

※スイッチ OTC 医薬品とは、処方せんが必要な医療用医薬品から転用されたもので、医師の処方せんなしで、薬局などのカウンター越しに消費者が直接購入できる薬のことです（OTC とは「Over The Counter」の略）。



市販薬を活用して自分で対処

自らケアを行う「セルフメディケーション」

近年、急速な高齢化の進展や生活習慣病の増加などによって、自分自身の健康に対する関心が高い方が増えつつあります。医薬品においては、ちょっとした体調不良なら身近にある市販薬を利用する「セルフメディケーション」の考え方がみられるようになってきました。WHO（世界保健機関）によれば、セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をいいます。



「日頃の健康管理」からはじめよう

医療費適正化に加え健康管理に役立つ可能性も

この考え方を、私たちの生活にあてはめてみましょう。医療費が増大し続けている現在の日本に生きる私たちとしては、まず、運動や食習慣、睡眠確保に気をつけて自然治癒力を高めるなど、日頃から健康管理に気をつけておきたいものです。また、体調不良などになった場合に大切なのは「程度の見極め」。医療機関に行くほどでもないと感じたら市販薬などで対応し、体調不良が続く場合は、きちんと医療機関で受診することも大切です。

知っておきたいセルフメディケーション税制

平成 29 年分から スイッチ OTC 医薬品の購入で所得控除が受けられます

スイッチ OTC 医薬品※の購入費が一定の額を超えた場合に、所得控除が受けられるようになります。これは 1 年間でスイッチ OTC 医薬品の購入費用が 12,000 円を超えた場合（上限金額：88,000 円）に対象となるもので、期間は平成 29 年 1 月 1 日から 33 年 12 月 31 日までです。

なお、この制度の対象となる市販薬のパッケージには、以下のような識別マークが印刷またはシール貼付されています。

控除を受けるには条件があり、この制度と従来の医療費控除制度を同時に利用することはできません。どちらの制度を利用するかは対象者ご自身が選択することになります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

※主にかぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などが対象とされています（これらの薬効の医薬品のすべてが対象となるわけではありません）。



ジェネリック医薬品が安いの中にはちゃんとワケがあります

ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「使っていますよ、ジェネリック」という方も増えてきているのではないのでしょうか。

新薬と同等の効能がありながら価格が安く済むジェネリック医薬品ですが、その安さにはきちんとしたワケがあります。よく理解したうえでご活用ください。

Q ジェネリック医薬品が安いのはなぜ？

A 新薬開発のコストがかからないから！

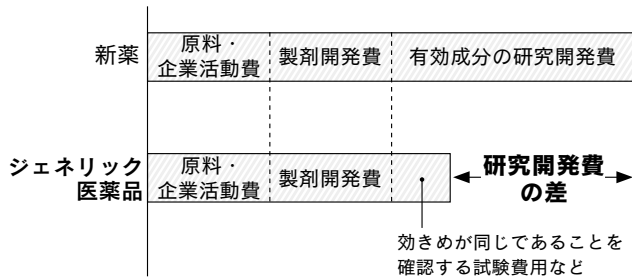
新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬なので、開発のためのコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるので、ジェネリック医薬品は「安くて安全なお薬」といえます。

Q 新薬とジェネリック医薬品はまったく同じなの？

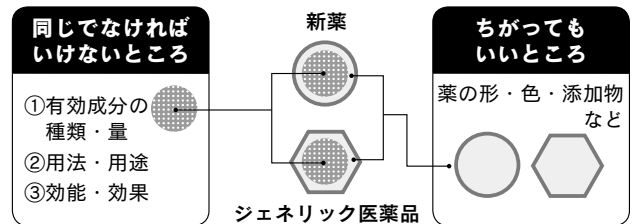
A 薬の形や色、コーティング剤などが異なることがあります

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含有しており、安全性や有効性にちがいはありません。薬の形や色、味、コーティング剤などは新薬と異なることがあります。のみやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品も多くあります。

■新薬とジェネリック医薬品の価格の差



■「ジェネリック医薬品」と「新薬」の同じところ、ちがうところ



お子さんのお薬にもジェネリック医薬品があります

お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっています。実は医療費の8割（就学後は7割）は健保組合が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品にかえられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。

※「薬剤服用歴管理指導料」に差があります。

- ・6ヵ月以内に調剤してもらったことのある薬局にお薬手帳を持ってかかった場合…380円（3割負担110円）
- ・はじめての薬局や、お薬手帳なしでかかった場合…500円（3割負担150円）

お医者さんか、薬剤師さんに「ジェネリックでお願いします」って、言えればいいんだよね

お薬手帳を持って、かかりつけの薬局に行けば、さらにオトクだよ！※

平成29年度

各種健康診断が始まっています

年に一度の健診受診を忘れずに！

「健診、受けた？」——ご家族にも一言お声がけください

家具健保では、今年度もご加入の被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）の健康づくりの一環として、健康診断を実施しております。必ずご受診いただき、疾病の予防や早期発見、生活改善に役立てましょう。

秋になると医療機関が混雑するので予約はお早めに！



平成29年度健診事業の**変更点**

健康診断を受診する際にご持参いただいていた「**健診受診案内書**」を廃止いたしました。今年度からは、受診時に必ず「**保険証**」を健診（医療）機関に提示のうえ受診してください。

健診コースと費用を確認しましょう

対象者など 健診コース	被保険者 (本人)	被扶養者 (家族)	対象 年齢	実施 期間	一部負担金	備 考
① 一般健診	○		全年齢	4月 ～ 10月	無料	
② 生活習慣病健診	○		35歳 以上		※1 3,000円（オプション検査なし） 3,500円（オプション検査有）	オプション検査 （+500円で追加できます） ・乳がん検査は35歳以上40歳未満は「エコー検査」、40歳以上は「マンモグラフィ検査」になります。 ・子宮頸がん検査は「自己採取法」または「医師採取法」のいずれかを選択できます。 ・前立腺がん検査は50歳以上の男性に実施いたします。
③ 婦人健診（施設）		○	35歳 以上	4月 ～ 翌1月	※2 3,000円（オプション検査なし） 3,500円（オプション検査有） 事前に家具健保へのお申し込みおよびお振り込みが必要です	
④ 人間ドック	○		35歳 以上		※3 補助限度額 30,000円を超えた額 （最低負担額3,000円または3,500円：オプション検査有）	
⑤ 特定健診		○	40歳 以上		※2 1,000円 事前に家具健保へのお申し込みおよびお振り込みが必要です	

注）受診日以前に資格を喪失、削除された場合は受診できません。

※1）②生活習慣病健診の一部負担金は、受診後に当健保組合から事業主へ請求いたしますので、原則窓口負担はございません。任意継続被保険者の方は、下記※2の方法となります。

※2）健診申込書を受取後に「振込用紙」を送付しますので、必ず受診前にお振り込みください。

※3）健診機関窓口でお支払いください。

受診方法

受診場所は、家具健保ホームページ「健康管理事業のご案内」→「契約健診機関一覧」→「健保直接契約健診機関」および「東振協委託契約健診機関」より選択してください。

①受診者本人が健診機関に電話

※任意継続被保険者および被扶養者（ご家族）は、事前に家具健保にお申し込みとお振り込みが必要です。



②家具健保の組合員である旨を伝え、ご希望の健診コースをご予約ください。



③健診機関より「受診券・検査容器等」が送付されます。



④受診当日、健診機関窓口で必ず「保険証」を提示のうえ受診してください。



⑤健診機関より結果が送付されます。

確認しよう!



健診結果を確認してください

今年度の健診を受けられた方は、健診結果をしっかりと確認しましたか？

健診は受けた後が大事です。健診結果が返ってきたら、前年と比較して、結果を見直し、検査結果に異常があった場合は、必ず二次検査（再検査）を受診してください。

家具健保の二次検査

受診場所は、家具健保ホームページ「健康管理事業のご案内」→「契約健診機関一覧」→「管理検診用契約健診機関」より選択してください。

当健保組合では、一次健診の結果で異常値が見つかった場合、右記の二次検査（再検査）を受診することができます。

家具健保の二次検査（再検査）には「精密検査」と「管理検診」の2種類がございます。

検査費用は原則無料（当健保組合契約健診機関の場合）となっており、該当した場合はぜひ受診してください。

●精密検査…一次健診の結果で再検査または要精密検査に該当した検査

【受診方法】

一次健診の結果を必ずご持参のうえ、受診してください。

●管理検診…一次健診の結果で経過観察【3カ月後または6カ月後】に該当した検査

【受診方法】

一次健診受診日より約6カ月後に、当健保組合より「管理検診受診券」を事業所宛に送付いたします。受診券を必ずご持参のうえ、受診券に記載の検査項目を受診してください。

注1) 人間ドックは「管理検診受診券」の発行をしておりません。

注2) 婦人健診は管理検診の対象となりません。

受診にあたっての注意事項

- ・再検査の検査判定は健診機関によって異なりますのでご注意ください。
- ・予約の際、「精密検査」、「管理検診」に該当した検査項目をはっきりとお申し出ください。
- ・精密検査の内容や方法は健診機関によって異なります。検査にかかる費用は、医師が必要と認めたもの以外の検査を受診した場合は、お支払いできない場合がございます。
- ・管理検診受診券に記載された検査以外を実施した場合は、お支払いできません。

二次検査に関するお問い合わせ

▶ 受診方法について：03-3833-6163（健康管理課）

▶ 検査内容について：03-3833-6164（健康管理課 保健指導員）

会館内診療所のご案内

生活習慣病を起因とする疾病で、
定期的に診療が必要な方におすすめします。

診察は予約制となっており、医師が丁寧に診察をいたします。

薬剤の一部負担金はいちぢきますが、その他の費用はかかりません。

診察の結果、大病院での検査が必要な方には、紹介状の作成も行います。

所在地 家具健保会館 3階 (文京区湯島)

診療日 毎週火曜日

診療時間 13:30 ~ 16:00
(月に1回、9:30 ~ 16:00)

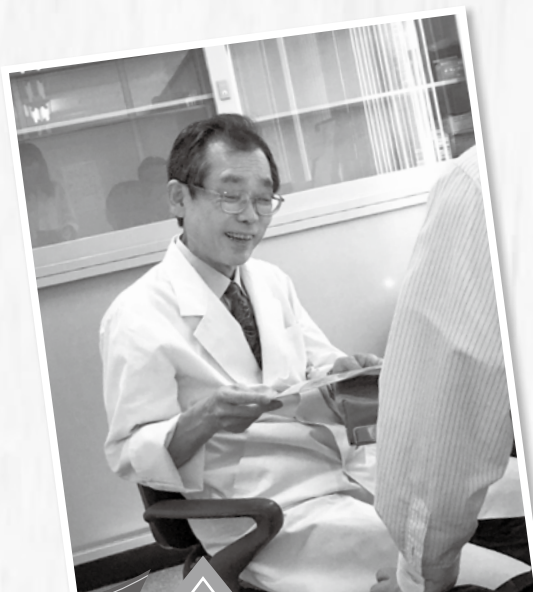
診療科目 内科



和田先生

禁煙希望の方には強力に支援を
行っています。

セカンドオピニオンもご相談ください。



垣内先生

当診療所では、血糖値 HbA1c、血圧測定、
心電図、尿検査(糖・尿)、血圧脈波計にて
動脈硬化(血管年齢)、スパイロメーターにて
肺機能(肺年齢)の検査もできます。

ご存知ですか? あなたの 「血管年齢」「動脈の詰まり」

測定日: 2019年(月)日 時 分 秒

氏名: 健康増進センター テストパターン 健康増進センター
性別: 男性 年齢: 45歳 身長: 178.0cm
体重: 70.0kg BMI: 22.1 kg/m² 血圧: 120/80 mmHg

50代前半に相当します。



▲血管年齢測定結果用紙

電話相談もできます
(要予約)

事前に電話で予約をとっていただくことで、火曜日に電話相談ができます。
(詳しいご案内については健康管理課 03-3833-6164 まで)

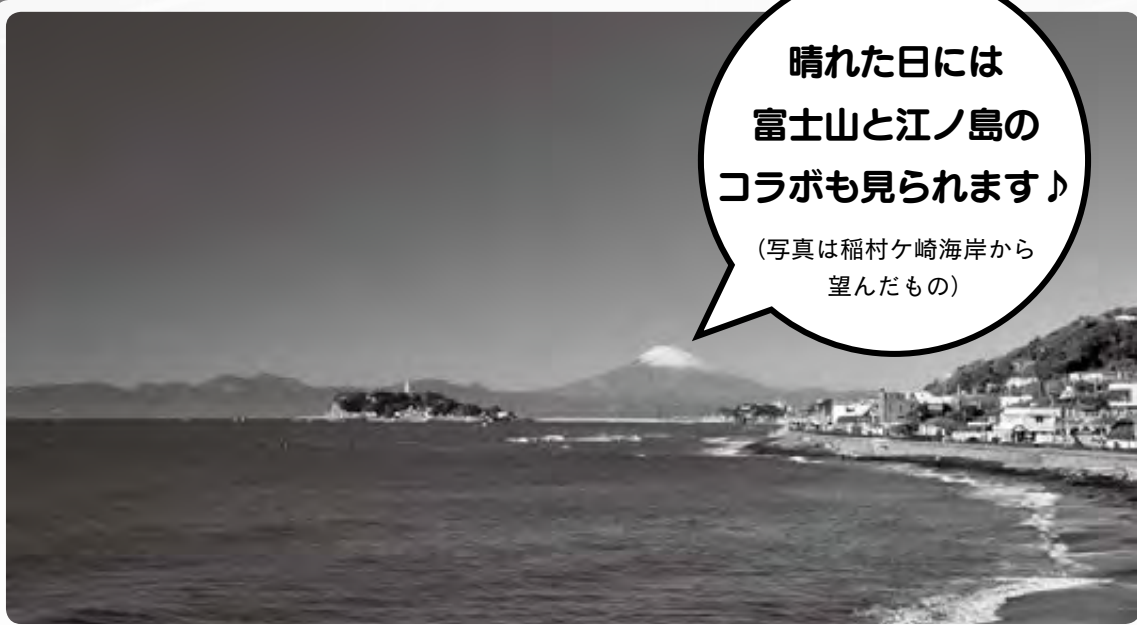
古都・鎌倉で秋の陽射しを浴びながら



第12回 家具けんぽ ウォーキング大会のご案内

当健保組合の秋の恒例行事・ウォーキング大会を、11月3日（祝）に開催します。今回は、みなさまがうもご要望の多い「鎌倉」が舞台。当日は、バスおよび江ノ電のフリー乗車券「鎌倉フリー環境手形」を参加賞としてお渡しします。

秋のやわらかな陽射しのなか、古都の風情をたっぴり味わいながらウォーキングしましょう！



晴れた日には
富士山と江ノ島の
コラボも見られます♪

（写真は稲村ヶ崎海岸から
望んだもの）

- | | |
|------------------|---|
| 開催日時 | 平成 29 年 11 月 3 日（祝） 10 時 ※小雨決行 |
| 開催場所 | 鎌倉 |
| 参加資格 | 当健保組合の被保険者および被扶養者
当健保組合の被保険者・被扶養者の方以外には参加賞をお配りすることはできませんので、あらかじめご了承ください。 |
| 募集人員 | 300 名 |
| 参加費用 | 無料
現地までの交通費は参加者の自己負担となります。 |
| 参加賞 | 鎌倉フリー環境手形（バス・江ノ電フリー乗車券）
鎌倉駅周辺までウォーキング後、鎌倉西部地区の長谷寺や鎌倉大仏、江の島方面を散策できるようにフリー乗車券を参加賞として配付します。 |
| 申込方法および詳細 | 詳細は当健保組合ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。 |

「みやぎの」 年末年始のご利用について

◎年末年始料金（1泊2食）

	大人	子ども
被保険者・被扶養者	6,000円	3,000円
その他・一般	8,000円	4,000円

※子ども：3歳以上小学生まで（大人料理を選んだ場合は大人料金）

年末年始のひとときを
「みやぎの」で過ごそう！



● 年末年始期間

12月31日(日)泊～1月3日(水)泊

※2泊3日を限度とします。

※申し込みは家具健保組合員に限りませす。

● 申込締切

11月22日(水)健保組合必着 ※11月24日抽選

● 申込方法

申込者 往復ハガキで組合へお申し込みください
(記載例は後日ホームページに掲載予定)。

健保組合 11月24日(金)に抽選後、返信ハガキで結果をお知らせします。

申込者 当選された方は「利用申込書（利用案内書）」を組合へFAXまたは郵送してください

（「利用申込書」は当健保組合ホームページからもダウンロードできます）

健保組合 「利用申込書」を受付後、振込依頼書を郵送します。

申込者 利用日の2週間前までに、お送りした振込依頼書により利用料を振り込んでください。

健保組合 入金確認後、「利用案内書」に確認印を押して利用申込者へ郵送します。

※申込方法は、当健保組合ホームページでも公開します（10月初旬を予定しています）。

ご注意

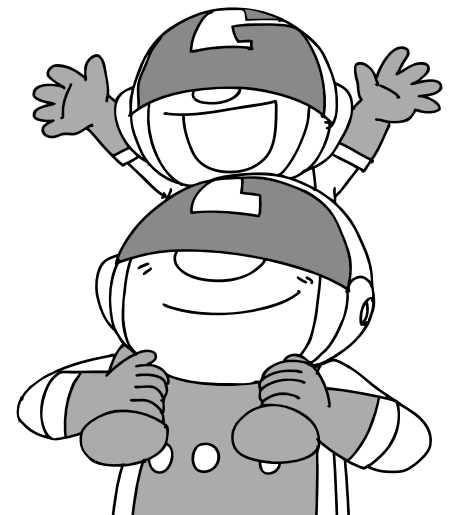
- お申し込みは一家族1枚に限らせていただきます。
- 家族単位、小グループを優先します。
- 年末年始の『洋食コース』は受付できません。
- 年末年始のご利用(12/31～1/3泊)分のみ抽選を行います。12/30までと、1/4以降の宿泊分の抽選に関しては、それぞれ通常どおり10/31と11/30に行います。

※往復ハガキに記載されました個人情報につきましては、保養所の抽選・管理にのみ利用し、その他の目的には利用いたしません。

「みやぎの」では、団体利用の早期受付も行っており、研修室・会議室や大広間がご利用できます。研修会や忘年会・新年会は、ぜひ「みやぎの」で！

「みやぎの」は、諸設備補修点検・定期清掃により以下の期間を休館します。

平成29年9月9日(土)～9月15日(金)



6月の医療費通知に案内が同封されました

究極の



GI※を活かして血糖値を制す

第12弾 料理長×管理栄養士×保健師コラボ企画
保養所みやぎの 宿泊セミナー

今回は3月に開催予定です。

みなさまのご参加をお待ちしております！



糖尿病で話題になるインスリンを知っていますか？

「名前は聞いたことあるけど…」「血糖値を下げるホルモンでしょ～」

9月の教室は、糖尿病が心配な方、血糖値の乱高下を避けて

上手にダイエットしたい方に、血糖値とインスリンの働きから体づく

くり、健康づくりのヒントを得ていただける内容をお伝えします。

夕食は「みやぎの」おすすめの地産食材を使った「低GI値メニュー」。

料理長がセミナー特別メニューをご用意しております。

名湯・箱根のお湯を楽しみながら、

血糖値改善のひとつときをお過ごしください。

開催日

平成29年9月1日～2日

(2日のチェックアウト 10:00)

開催地

保養所「みやぎの」

定員

13組(申込み多数の場合は抽選)

参加費用

お1人様5,000円(組合員)

お1人様7,000円(その他の方)

※1泊2食付き



※詳細およびお申し込みについては当健保組合のホームページ「トピックス」に掲載しておりますのでご覧ください。

※GI…グリセミック・インデックス。血糖値の上がりやすさを表現する数値。

組合会議員および理事就任のお知らせ

※敬称略

互選議員

平成29年7月7日就任

互選理事

平成29年7月19日就任

鈴木 肇 クリナップテクノサービス(株)

当健保組合のインフルエンザ予防接種補助

●補助対象接種期間 平成29年10月1日～12月31日

●対象者 被保険者および被扶養者

(接種日時点で、当健保組合員の資格がある方)

●補助額 2,000円を限度/1名につき

●申請方法

※(社)東京都総合組合保健施設振興協会(略…東振協) 契約病院で接種した場合
1 東振協のホームページから「予防接種利用券」を印刷してください。

2 印刷した予防接種利用券を持って、東振協の契約病院で12月末日までに予防接種を受けます。

3 予防接種を受けた東振協の契約病院の窓口で、組合の補助額との差額を支払います。

※東振協ホームページ→<http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
※最寄りの病院で接種をした場合は、申請方法が異なります。



▲予防接種利用券 (平成28年度の利用券)



東振協のインフルエンザ予防接種
手続きはとっても簡単だよ！

第55回 軟式野球大会が開催されました

(株)稲葉製作所 柏工場、2年ぶりのV!

去る5月14日・21日の2日間にわたり、

第55回軟式野球大会が大宮けんぼグラウンドにおいて開催されました。

2日間とも天候に恵まれ、グラウンドは熱気と明るい声援で大いに盛り上がりました。

なお、(株)稲葉製作所・柏工場チームは、10月に開催される日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会に、当健保組合代表として出場します。みなさまの応援をよろしくお願いします。

ハッスルプレイの選手、一生懸命応援しているご家族や職場のみなさまの写真はホームページ「トピックス」に収めてありますので、ぜひご覧ください!!

第1部 優勝

(株)稲葉製作所 柏工場

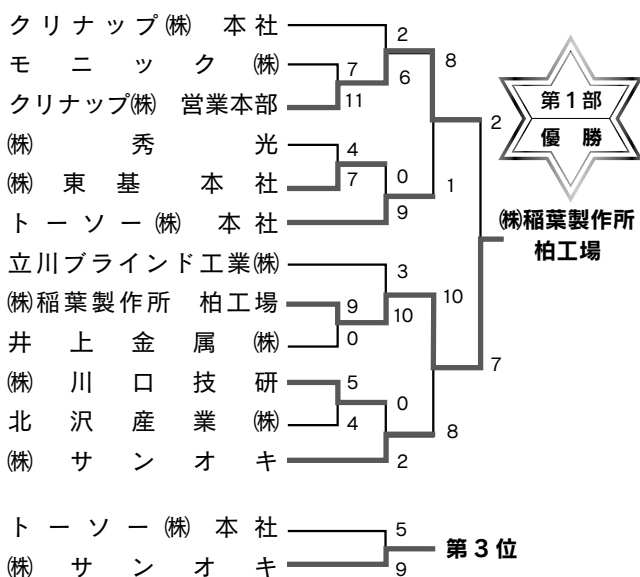


最優秀監督賞 鹿島 厚志さん

選手全員が去年の悔しさをバネに戦ったと思います。また、みんなの励まし合いや助け合いがあつての結果が優勝に繋がったと思います。日刊スポーツ杯においても力が出せるよう、がんばります。

最優秀選手賞 田中 晃一さん

この賞は自分で取った賞ではありません。全員で取った賞です。また、来年・再来年と優勝し続けられるような強いチームを目指し、日々精進していきます。このたびは誠にありがとうございました。



第2部 優勝

(株)LIXIL 鈴木シャッター



最優秀監督賞 内田 直人さん

今大会は、ベテランと若手が一丸となって一試合一試合勝ち、優勝することができました。応援していただいた方々に感謝いたします。来年は1部でも優勝できるようにがんばっていききたいと思います。

最優秀選手賞 小林 弘樹さん

みなさんの協力があつての受賞なので、来年はもっと貢献できるように頑張りたいと思います。

