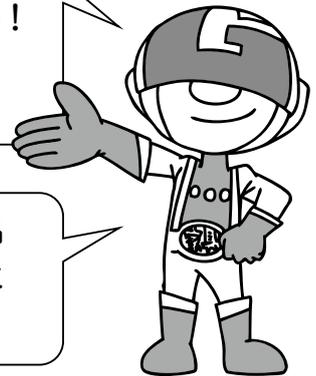




別冊『健診事業のご案内』には  
健診に関する情報がたくさん！  
1年間保存されることを  
おすすめします

同封の『ジェネリック医薬品  
お願いシール』を保険証等に  
貼って活用してね！



### 2019年度予算がまとまりました

**充実の事業運営でみなさまの  
健康保持・増進をはかります** ..... ②

### 健保組合からのお知らせ

**「あはき療養費」は償還払いの取り扱いとなります  
就職等で被扶養者資格を失ったご家族はいませんか？** ..... ④

**健診が大きく変わります** ..... ⑤

### 2017年度の医療費分析

**健康管理の方法や生活習慣を見直そう！** ..... ⑥

**奥さまにお伝えしたい 家具健保婦人健診のすすめ** ..... ⑧

**使っていますか？ ジェネリック医薬品** ..... ⑩

**第106回健康保険委員会を開催いたしました** ..... ⑪

**箱根観光の拠点に  
保養所「みやぎの」を！** ..... ⑫

・2019年度予算がまとまりました

# 充実の事業運営でみなさまの健康保持・増進をはかります

当健保組合の2019年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。2019年度は健康保険料率を「千分の100」に、介護保険料率を「千分の16・4」にそれぞれ据え置いて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

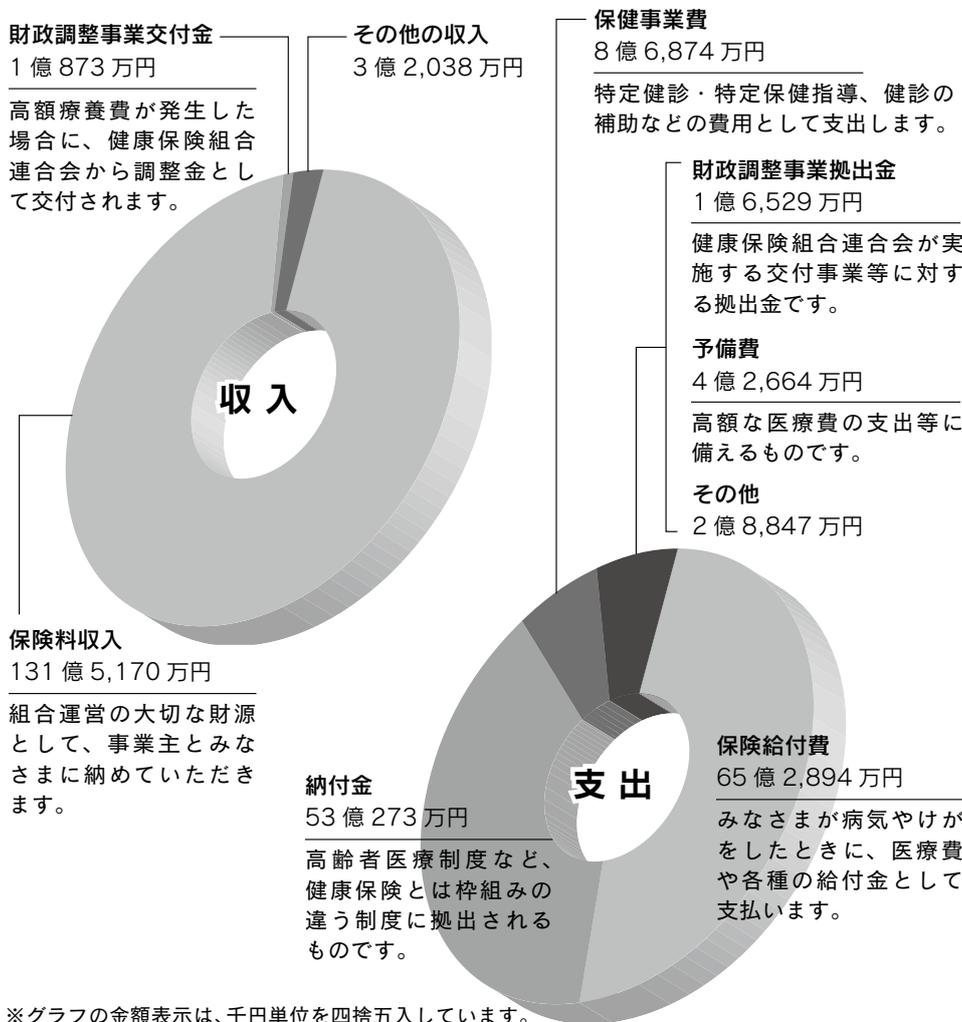
## 健康保険

当健保組合の2019年度予算は総額で135億8,081万円となり、実質的な収支差である経常収支の差し引きでは3億985万円の黒字を見込んでいます。保険料収入については前年度比で増となる131億5,170万円、一方の支出面における2大項目の保険給付費に65億2,894万円、納付金に53億273万円を見込みました。

また、健保組合の重要事業である保

## グラフで見る予算

予算総額 135億8,081万円



## 任意継続被保険者の保険料上限は…

健康保険料 34,000円 + 介護保険料 5,576円 = 合計 39,576円  
(40歳以上65歳未満)

※この金額は、2019年4月分～2020年3月分の任意継続被保険者の保険料の上限となります。

健事業については、その費用に8億6、874万円を充て、特定健診・特定保健指導に代表される疾病予防を中心に積極的な事業展開を実施する予定です。

これからの健保組合には、根幹事業のひとつである保健事業を通じて、加入員のみなさまの健康を守るお手伝いを積極的に展開していくことが、従来にも増して求められています。企業が従業員の健康リスクを減らし、健保組合の財政運営好転につなげることが、今後の医療保険財政を左右するといっても過言ではありません。

被保険者・被扶養者のみなさまにおかれましては、ご自身の、そしてご家族の健康管理をおろそかにすることなく、健診の受診や体力づくりにご留意くださいますようお願いいたします。

## ▼介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

2019年度の介護納付金には14億6、308万円が見込まれており、介護保険料率は前年度据え置き分の「千分の16・4」とすることが決まりました。これにより2019年度の介護保険収入は14億3、995万円を見込んでいます。

# 2019年度の事業計画

当健保組合が2019年度に実施する各種健康づくり事業です。

詳細については、ホームページ (<http://www.kagukenpo.or.jp>) でご確認ください。

### ▼ 保険給付の適正化に関する事業

- 1 診療報酬明細書（レセプト）の点検事務の強化
- 2 現金給付の適正な処理
- 3 負傷原因調査の実施
- 4 第三者行為に対する求償権の行使
- 5 医療費通知の実施
- 6 診療所の活用
- 7 レセプト情報等の活用
- 8 ジェネリック医薬品の使用促進

### ▼ 財源確保に関する事業

- 1 適用関係諸届の適正な処理
- 2 保険料の徴収強化
- 3 適用事業所の加入促進

### ▼ 特定健診および特定保健指導

### ▼ 健康教育・健康相談に関する事業

- 1 職場における健康教育の推奨
- 2 健康相談の実施
- 3 広報誌『家具けんぼ』の発行
- 4 事務講習会の開催
- 5 健康保険委員の積極的活用
- 6 ホームページの充実
- 7 健康企業宣言事業所に対する支援事業

### ▼ 病気予防に関する事業（健診事業）

- 1 被保険者に対する「一般健診」

全被保険者対象。  
※ただし、生活習慣病健診受診者、人間ドック受診者を除きます。

### ▼ 被保険者に対する「生活習慣病健診」

- 2 被保険者に対する「生活習慣病健診」  
35歳以上の希望する被保険者対象。
- 3 女性の被扶養者に対する「生活習慣病健診」  
35歳以上の希望する女性の被扶養者対象。
- 4 インフルエンザ予防接種補助  
接種に掛かる費用の一部を補助します。
- 5 人間ドック補助  
35歳以上の希望する被保険者対象。

### ▼ 心の健康対策（メンタルヘルスケア）

- 6 心の健康対策（メンタルヘルスケア）  
電話相談やウェブ相談、または面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。

### ▼ 糖尿病重症化予防対策

- 7 糖尿病重症化予防対策  
糖尿病疾患の疑いがあり、治療をしていない方に  
対し、文書による受診勧奨を行います。

### ▼ 高血圧重症化予防対策

- 8 高血圧重症化予防対策  
脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、治療をして  
いない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

### ▼ 健康づくりに関する事業

- 1 事業所対抗軟式野球大会の開催
- 2 直営保養所の運営
- 3 ウォーキング事業の実施
- 4 スポーツクラブの利用促進

### ▼ その他

- 1 東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加
- 2 健保会館会議室の貸し出し
- 3 健康経営の推進

2019年  
6月1日から

あんま・マッサージ、はり、きゅう

# 「あはき療養費」は 償還払いの取り扱いとなります

当健保組合では、あんま・マッサージ、はり、きゅう療養費の支払方法を「代理受領」と「償還払い」の2通りで取り扱っておりましたが、2019年6月1日より「償還払い」のみでの取り扱いとなります。

## 償還払い

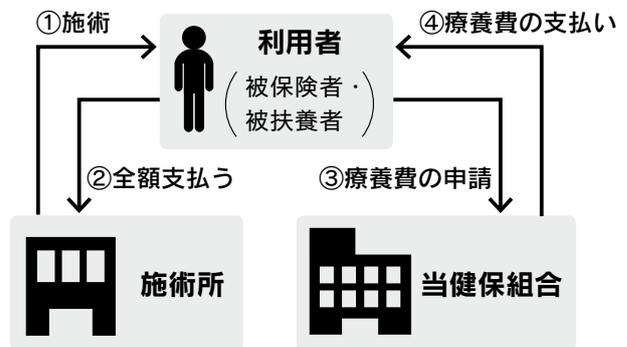
- 利用者は、施術所の窓口でいったん施術費の全額を支払った後、健保組合に療養費の申請を行う
- 健保組合は、利用者に療養費（施術費の7～9割）を支払う

## 代理受領

- 利用者は、施術所の窓口で自己負担分（年齢により1～3割）を支払う
- 健保組合は、施術所からの請求に基づき、残りの費用（7～9割）を施術所に支払う

代理受領は  
**廃止**と  
なります

償還払いにより、  
支払いの流れはこうなります



春は異動の  
季節です

## 就職等で被扶養者資格を失った ご家族はいませんか？

この春、学校を卒業し就職されるお子さまがいるご家庭も多くあると思います。このような場合、お子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。しかし、被扶養者の資格は自動的に削除されるのではなく、当健保組合への届出が必要になります。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、削除の届出がなく、資格が重複しているケースが見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通

じて当健保組合に提出してください。

このほか、「被扶養者（異動）届」の提出が必要になる場合は

- 被扶養者の年間収入が増えた／減った
- お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 被扶養者が75歳になった
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した

などです。

詳細は当健保組合ホームページでご確認ください  
(<http://www.kagukenpo.or.jp>)。



# 健康管理の方法や生活習慣を見直そう!

2017年度にかかった当健保組合の医療費内訳をご紹介します。

## 年度別医療費

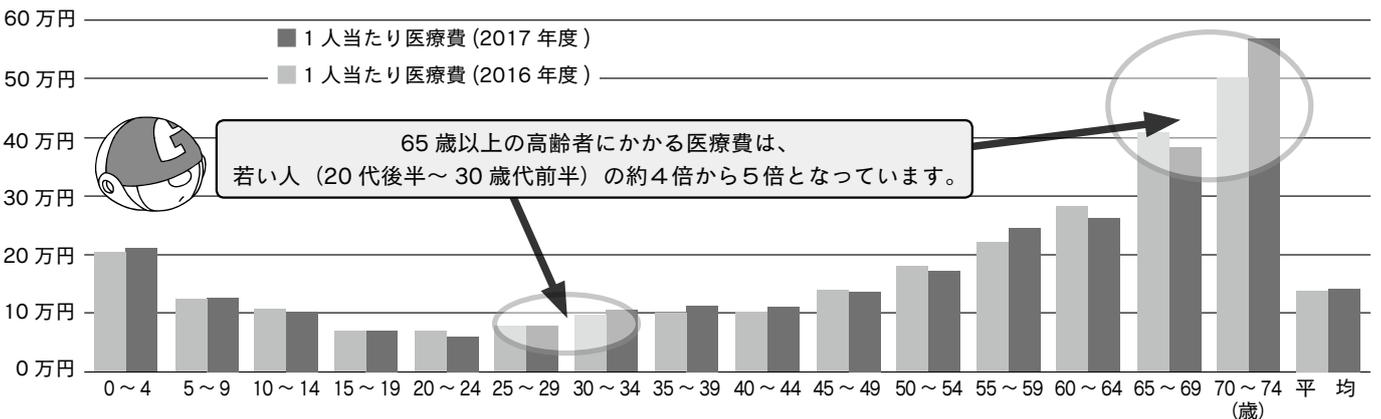
▶ 2017年度の1人当たり医療費は、前年度比で約2,500円ほど増加しました。加入者数はほとんど変わらなかったため、医療費総額で増加した約9,600万円は1人当たり医療費の増加によるものです。

▶ また、300万円以上の高額な医療費は、2016年度の37件から42件へと増加しました。相次ぐ高額な新薬の登場などを背景に、医療費が高額になるケースは今後も発生すると思われます。



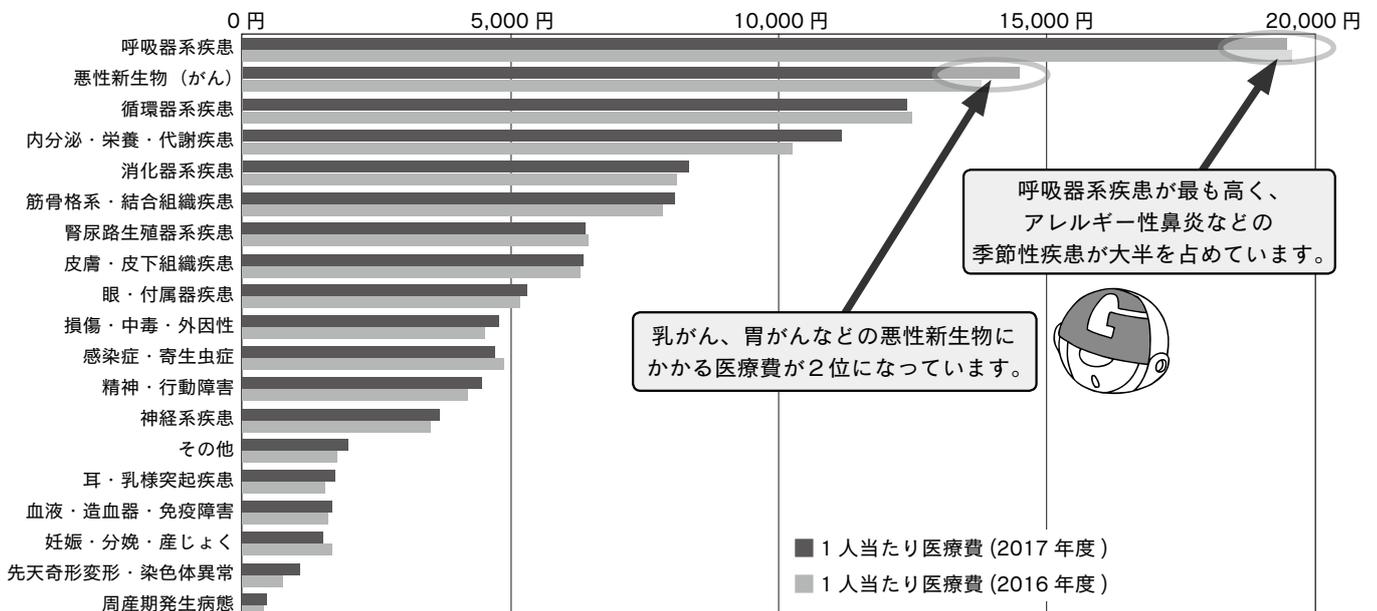
## 年齢階層別医療費

▶ 0歳～9歳の乳幼児層の医療費は前年度より増加し、依然として高めであり、その後、年齢の上昇とともに減少しますが、45歳頃を境に再び上昇傾向となります。



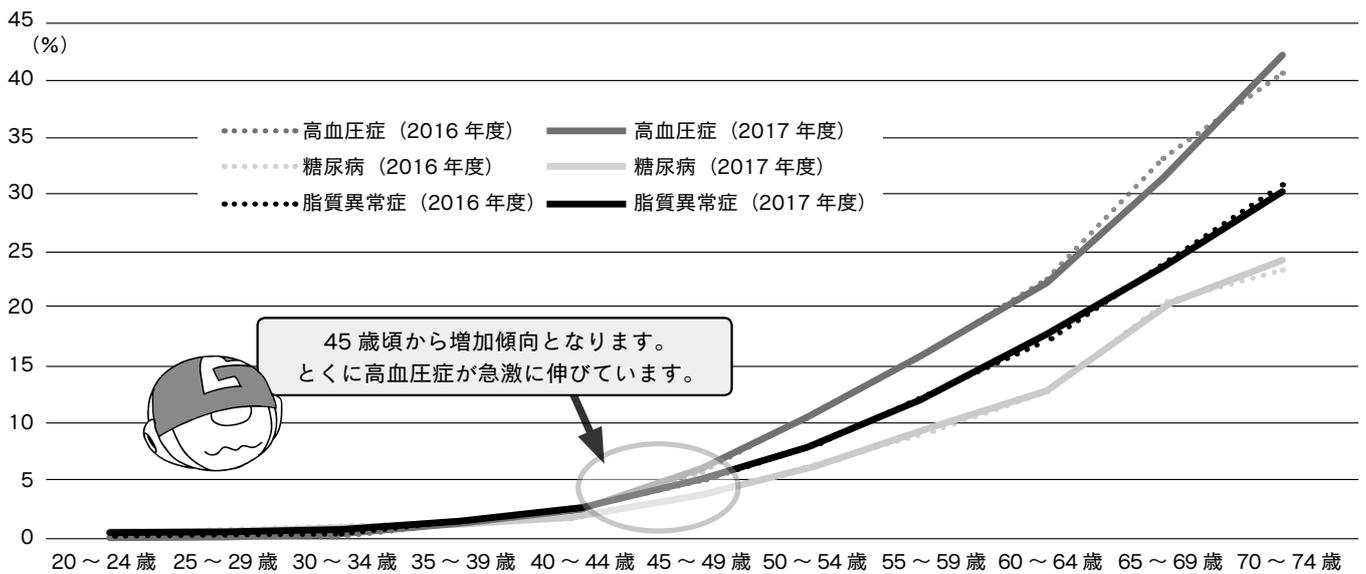
## 疾病分類別医療費

▶ 2016年度と同様に呼吸器系疾患が1位、悪性新生物（がん）が2位となりました。循環器系疾患や糖尿病などの内分泌・栄養・代謝疾患も、毎年上位を占めています。



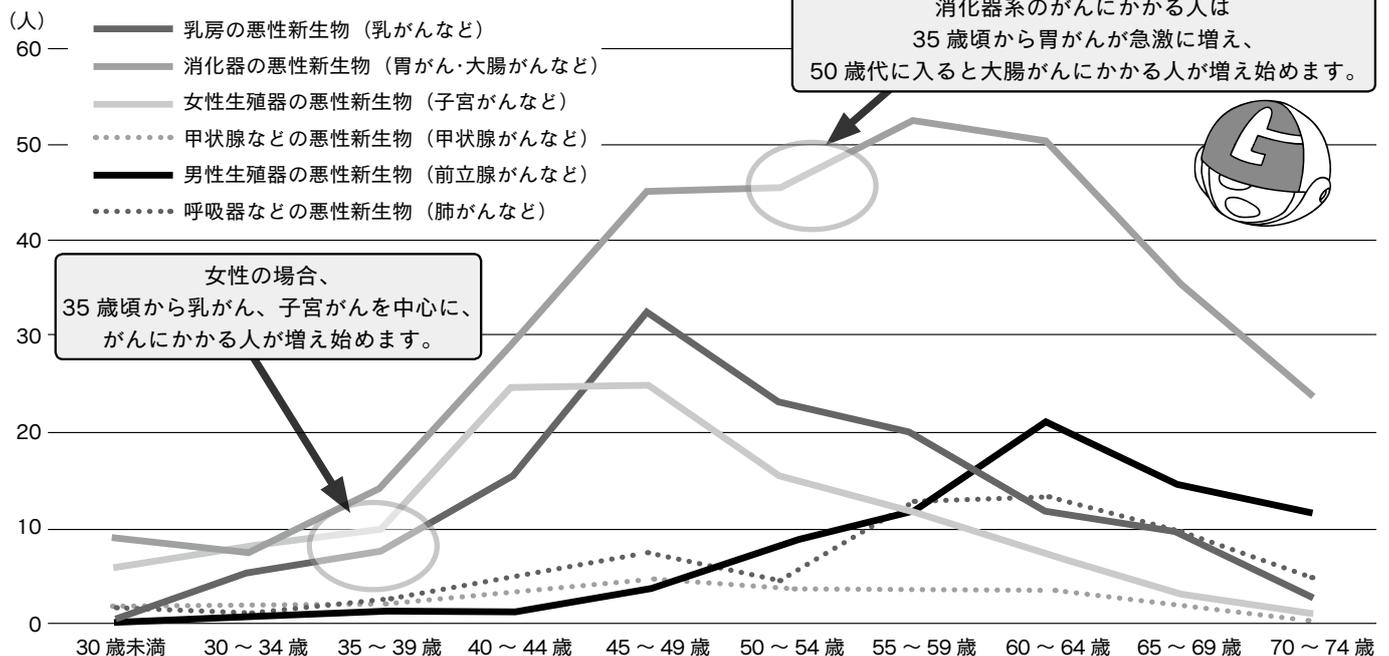
## 主な生活習慣病の有病者割合

▶生活習慣病の有病率は、年齢の上昇とともに増加する傾向にあり、特に45歳頃より急激に増加します。



## 主な悪性新生物の有病者数

▶婦人科系のがんにかかる人と、消化器系のがんでも胃がんにかかる人が若い世代で多くみられ、年齢の上昇とともに、消化器系のがんでは大腸がんにかかる人が増えています。



女性の場合、  
35歳頃から乳がん、子宮がんを中心に、  
がんにかかる人が増え始めます。

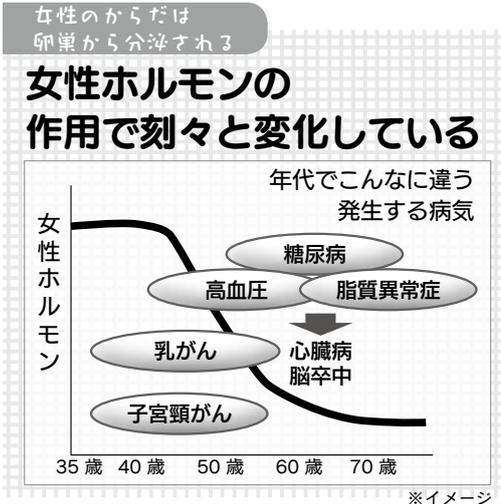
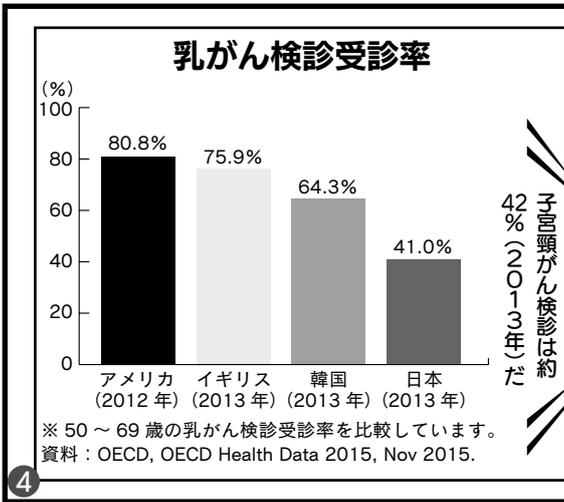
消化器系のがんにかかる人は  
35歳頃から胃がんが急激に増え、  
50歳代に入ると大腸がんにかかる人が増え始めます。

年齢の上昇とともに医療を必要とする症状があらわれるのは、ある意味仕方ないことではありますが、そうした状態になるのを少しでも遠ざけ、健康な毎日を過ごすための努力は必要です。

今回の医療費分析では、高血圧症に代表される生活習慣病、そしてかぜなどの呼吸器系疾患にかかる医療費が高くなっていることがわかりました。こうした上位疾患には、毎年のように多くの医療費がかかっています。「よく健診で注意される」という方や、「毎年のようにかぜをひいて医療機関のお世話になる」という方は、日ごろの健康管理や生活習慣を見直して、健康的な生活をめざしましょう！



# 家具健保婦人健診のすすめ



## セルフチェッカー (危険度チェック)

### 子宮頸がん

- たばこを吸う
- 性体験が早い
- 性交渉の相手が多い
- 出産回数が多い
- 性感染症に感染している

### 乳がん

- 初経年齢が11歳以下
- 閉経年齢が55歳以上
- 授乳歴がない
- 良性の乳腺疾患になったことがある
- 親族に乳がんになった人がいる
- 閉経後の肥満
- たばこを吸う

### 心臓病 / 脳卒中

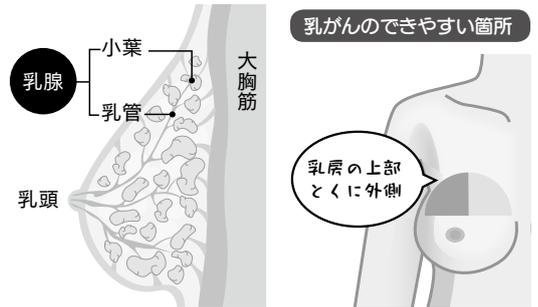
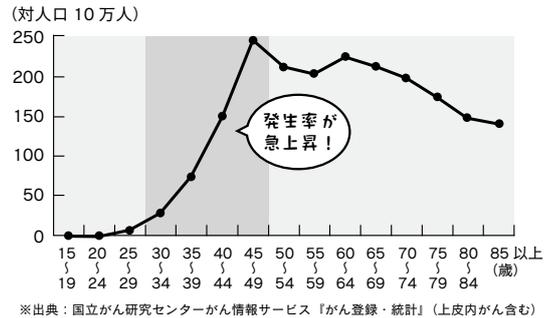
- 20歳の頃より体重が10Kg以上増えた
- 血圧がいつも130/85mmHg以上
- 健診で糖尿病検査判定がB判定以上
- 健診で脂質異常判定がC判定以上
- たばこを吸う
- 睡眠時間が短い
- お酒をよく飲む

## 乳がんになる女性は30代で急増し60代でピークに

### 代表的な自覚症状は「しこり」

乳がんは、乳房の中にある主に乳管にできる悪性の腫瘍です。近年、乳がんにかかる女性の割合は急増傾向にあります。これは、脂肪分の多い食生活、晩婚・少子化等のライフスタイルの変化によって、ホルモンバランスが変わってきたことなどが関連すると考えられています。乳がん罹患率をみると、30歳を過ぎたころから急に発生数が増え始め、40～60歳代に特に多く見られます。ほかのがんと比べ、乳がんは体の表面に近いところにあるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。症状は、乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌液など、触ったり目で見えてわかるものが多いですが、発見が難しい小さながんを見落とさないためにも、健診を受けましょう。

### 乳がん年代別の発生率



### 乳がん検査はどんな検査？

家具健保では40歳未満は超音波検査  
40歳以上はマンモグラフィーを実施

#### 超音波検査(エコー)

乳房にゼリーをぬり、超音波を発する機械を乳房にあて、乳房内の断面像を映し出します。痛みはなく、しこりの有無や形、内部の構造等をチェックします。



#### マンモグラフィー

透明なプラスチックの板で乳房を片方ずつ圧迫して、平たく引き伸ばしてレントゲン撮影をします。人によっては痛みを感じることもあります。生理前の1週間を避けると痛みが少ないようです。



### 子宮頸がん検査はどんな検査？

検査はたったの5分  
痛みはほとんどありません

#### 内診

下着を脱ぎ、内診台に横になります。視診では医師が陰鏡を使って、子宮頸部などを見て診察。触診では子宮、卵巣などの状態を触って診察します。

#### 細胞診

やわらかいブラシやヘラなどで、子宮頸部の粘膜の表面から細胞を採取します。少し出血することもあります。この検査による痛みはほとんどありません。

医師の診察に  
抵抗がある方は  
自己採取法も  
選択できます



※パート先などで健診を受けている場合は、その健診結果を当健保組合にご提供ください。

## 心の相談窓口

組合員のみなさまが日々抱え込んでおられる心の悩みをお気軽に相談できる窓口をご用意しています。

相談費用は無料、相談内容や個人情報が他の人に知られることは絶対にありませんので、安心してご利用ください。

※この事業は、外部専門機関の「保健同人社」に委託して開設しています。

### 電話受付

月～金曜日 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

※日曜日・祝日は休み

**0120-112-826**

(携帯利用可)

### WEB相談もできます

PC・スマートフォン

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯

<https://www.healthy-hotline.com/m>

### ログインID

保険証記載の  
保険者番号8ケタ

# 使っていますか？ ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。新薬が長い歳月と膨大な費用をかけて開発されるのに対し、ジェネリック医薬品は開発にかかる費用や時間が少ないため、価格が安く抑えられるのです。

厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の2～7割と安いのが特徴です。

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、ジェネリック医薬品を試したいときは、まず医師や薬剤師に相談してみてください。

## 賢い受診7ツ



### 「お薬手帳」を持参しよう

お薬手帳は、医療機関で処方された薬の情報を記録しておく手帳のことです。薬の重複投与などのトラブルを未然に防ぐことができますので、持っておくと安心です。

#### お薬手帳のお役立ちメモ

- 服用している薬の名前や服用方法がわかる。
- 医師や薬剤師が患者の服用状況を把握できるので、重複投与やのみ合わせのトラブルを防ぐことができる。
- 自分の薬の服用履歴を管理できる。
- 持病がある場合などは、携帯しておくことで急病・事故・災害のときに適切な処置が期待できる。
- お薬手帳を持参すれば、薬局で支払う薬代に含まれる「薬剤服用歴管理指導料」が安くなる。
  - ・6カ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…410円（3割負担120円）
  - ・はじめての薬局や、お薬手帳なしでかかった場合…530円（3割負担160円）



### 「かかりつけ薬局」をもとう

お住まいや勤務地の近くに、決まった薬局「かかりつけ薬局」をもっておきましょう。複数の医療機関から薬を処方されていても、一括して管理してもらうことができます。

#### かかりつけ薬局のお役立ちメモ

- 複数の医療機関から処方された薬の重複やのみ合わせを一括してチェックしてもらうことができる。
  - 病歴などがわかっているので、薬や健康上の不安などに対する的確なアドバイスが期待できる。
  - お薬手帳を持ってかかった場合、40円安くなります（3割負担の場合）。
- ※薬局によっては安くない場合もありますので、直接薬局でご確認ください。

#### 本誌に同封の

#### ジェネリック医薬品お願いシールをご活用ください

本誌に挟み込んでいる『ジェネリック医薬品お願いシール』を保険証や診察券、また、お薬手帳に貼っておけば、診察時等に「ジェネリック医薬品を希望している」旨を申し出なくても意思が伝わります。ぜひともご活用ください。



# 第106回健康保険委員会を開催いたしました

去る11月9日、鉄二健保会館において健康保険委員会が開催されました。

委員会のあとには順天堂大学医学部附属順天堂医院・小林弘幸先生をお招きし、自律神経を整えることの大切さについてご講演いただきました。以下は講演の概要となります。

人が生きていくために必要なのは「呼吸」と「食事」です。自律神経を整えるためにも大事なことで、意識をした瞬間に健康は始まります。

健康とは、「いかに質のよい血液を、全身の細胞に、十分に流すことができるか」に尽きます。質のよい血液をつくるのは腸内環境、全身に血液を流す血管をコントロールするのは自律神経です。これらを整えることが、健康の最大のポイントであり、よいパフォーマンスにつながります。

## すべてのミスは科学で証明できる

人がミスをする原因は、①余裕がないとき、②自信がないとき、③予想外のことが起きたとき、④具合が悪いとき、⑤環境が悪いときです。「今、この状況下にいる」と意識するだけで、半分は防ぐことができます。人はミスをしますが、それを想定内にすることで自律神経が乱れることを防げます。

## 自律神経とは

自律神経は、交感神経と副交感神経という2種類から構成されています。

\*交感神経は車に例えるとアクセルです。心身ともにアクティブな状態になります。

\*副交感神経は車に例えるとブレーキです。体はリラックス状態に向かいます。

交感神経と副交感神経の割合は1対1が理想ですが、男性は30歳、女性には40歳をめどに、副交感神経の働きは下がり、乱れやすくなります。天候、曜日、時間でも容易に乱れますが、一番バランスを崩すのはジェラシーです。人の失敗を喜ぶ、怒るということでも自律神経は大きく乱れます。また、自律神経は伝わり合

うため、笑顔も怒りも周りの人に伝わります。

## 予防医学のニューヒーローは腸内環境

1日3食、6時間ごとの食事が推奨されるのは理由があります。食物が小腸を通過するのに6時間かかるため、消化される前に次の食事が送られてくると腸に負担がかかります。また、食事の間隔が空きすぎても負担がかかります。善玉菌の多い、よい腸内環境では肝臓を通して全身にきれいな血液が運ばれますが、悪玉菌の多い腸内環境では、汚れた血液

が運ばれてしまいます。腸は内側と外側から鍛えることが大切です。腸内環境をよい状態に整えるために食物繊維をとること、ヨーグルトなどを摂取し、善玉菌を刺激すること、また外からの刺激については、右肋骨の下と左の腸骨付近に大腸の曲がり角があるため、ゆっくりもみほぐして刺激することをおすすめします。

～「調子がでない」を解消～

# 実力の9割を引き出す 自律神経コントロール術



講師

順天堂大学医学部附属順天堂医院  
総合診療科/病院管理学 教授

小林 弘幸先生

## 自律神経機能をアップする方法

- ① セル・エクササイズ  
詳しくは小林先生の著書『全身の細胞が目覚めるセル・エクササイズ』参照
- ② 自分の頭や顔、手首などを指先で、やさしくリズムカルにたたく
- ③ 朝食で体内時計を整える
- ④ 39～40℃の半身浴をする
- ⑤ 質のよい睡眠をとる
- ⑥ 腸内環境を整える



## 先生からみなさまへ

みなさまにお伝えしたいことは「健康診断を受けること」、「症状が2週間続いたら、必ず病院に行きましょう！」ということです。健康診断を受けたあと、手遅れになってから病院へ来て「なんでもっと早く行かなかったんだろう」と後悔する方がたくさんおられます。なんらかの不調が現れても、それが2週間続くことは基本的になく、病気が潜んでいる可能性が高いので、すぐ病院へ行くかどうかを最も重要な選択になります。早い段階で見つければ、治る病気はたくさんありますし、発見が遅くなってしまったという後悔がないので、治療に前向きに立ち向かうことができます。病院へ行くのが一番大切な仕事です。

# 箱根観光の拠点に 保養所「みやぎの」を！



60歳以上で退職された方の  
利用料金が引き下げに！

2019年3月31日利用分まで 7,000円

2019年4月1日利用分から 5,000円

※1泊2食料金です。

OBの方を誘っての親睦会などにぜひご利用ください。



Wi-Fi

宿泊棟で  
無料Wi-Fiが  
ご利用可能に  
なりました

箱根保養所「みやぎの」には、45名収容可能な研修室×2ルーム〔最大90名収容〕と、28名収容可能な会議室があります。社内研修や会議などでのご活用も可能ですので、ご家族等との旅行のほかに、社員旅行をはじめ、取引先の方たちとの交流の場としてもご利用ください。すでに一部の事業所さまでは研修会や忘年会などにご利用いただき、ご好評をいただいております。

今回は、「みやぎの」の年間イベントと箱根町観光協会が公開している行事スケジュールをまとめましたので、周辺ツアーの参考としてお役立てください。

## 保養所「みやぎの」と箱根周辺のイベントカレンダー

	みやぎの	箱根周辺 (主なもの)
4月	大食堂前、桜のライトアップ (上旬~中旬)	箱根ランフェス (4/13~4/14)、宮城野さくら祭り (初旬~中旬頃)
5月	夕食時、柏餅サービス (5/5)	箱根路森林浴ウォーク (5/19)
6月	ビールフェア	九頭龍神社例大祭 (6/13)
7月	夏祭り縁日 (7月下旬~8月下旬)	宮城野湯立獅子舞 (7/15)、湖水祭 (7/31)
8月		箱根神社例大祭 (8/1)、箱根強羅大文字焼き (8/16) ※7~8月はこのほかにも多数のイベントが行われます。
9月	【定期休館/初旬】	仙石原すすきまつり (秋分の日)
10月	秋のドリンクフェア (~11月下旬)	芦刈まつり (中旬)、元宮例祭 (10/24)
11月		箱根大名行列 (11/3)
12月	クリスマスウィーク (12/20~12/25)、 年越しそば (12/31)	
1月	正月イベント:もちつき、ほか (1/1・1/3)	東京箱根間往復大学駅伝競走 (1/2~1/3)
2月	【定期休館/初旬】 バレンタインフェア(2/14)	箱根節分祭 (2/3)
3月	ホワイトデーフェア (3/14)	仙石原湯立獅子舞 (3/27)

※箱根町の年間行事については、「箱根町観光協会公式サイト (<https://www.hakone.or.jp/>)」等での確認をおすすめします。

保養所「みやぎの」のご利用は、個人でのご予約はご利用予定日の2カ月前、  
団体 (原則として20名以上) でのご予約はご利用予定日の4カ月前から可能です。  
詳しくは、健保組合総務課 (TEL 03-3833-6161) までお問い合わせください。