

健 保 ニ ュ ー ス



**予防がキーワード。
目指しましょう、生涯健康を！**

組合員の皆さん、
明けましておめでとつじやござます。

昨年は、異常高温・多数の台風による被害・中越地震等と地球全体の環境が大きく変化しつつあることを実感させられた一年でした。

健康増進法が施行されてから、受動喫煙の防止のための分煙等、健康に関連する整備も進んできました。

国では本年度から、長寿社会の国民の健康寿命を伸ばし、活力ある社会の実現に向けて、生活習慣病対策と介護予防の2つに重点を置いた「健康フロンティア戦略」を展開することになっています。この戦略の実施期間は平成26年までの10年間です。

現在、日本人の平均寿命（82歳）と平均健康寿命（75歳）との差は7年あります。健康フロンティア戦略では、10年間で健康寿命を2年程度伸ばして、平均寿命との差を縮めることを目指しています。

働き盛り層には、糖尿病とメンタルヘルズに重点を置いています。高齢層には、現在、「7人に1人の」要介護者を「10人に1人」にすることを目指します。女性には、近年増加傾向にある乳がんと低年齢化が懸念される子宮がんについても検診の充実等の緊急対策を講じる計画です。

検診データに基づく継続的な健康指導やITを活用した健康作り支援策が、個人情報保護を十分に考慮しながら、自治体や健康保険組合などの連携により推進されます。

活動を支援する環境整備は着々と進んでいます。一番肝心なのは、ひとりひとりの健康に対する気持ちです。「予防」が大切です。

生涯健康でいられるかどうかは、現在の生活習慣によるところが大切です。

今年、「待ち」でなく「取りに行く」の精神で、1年を乗り切りましょう。

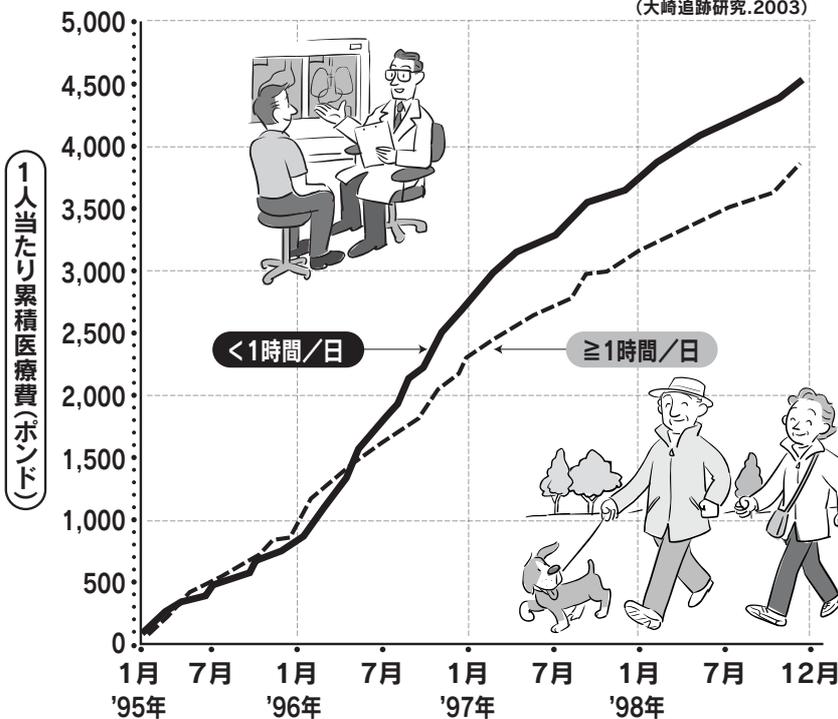
「急がず 焦らず 歩む 健康」

ウォーキング 運動等の身体活動は、 医療費低減に 効果があるようです!!



1日のウォーキング時間別に見た累積医療費

(大崎追跡研究, 2003)



米

国を中心に、職域における身体活動奨励が医療費に及ぼす効果に関する研究が実施されています。これらの研究は、身体活動の奨励に費やした費用に対してどれくらいの経済的な効果があったかを分析しており、身体活動の奨励に費やした投資に見合うだけ

の効果があるとの報告がされています。しかしながら、米国で実施された研究は、米国人が対象です。日本と比較をする場合は、環境や遺伝的背景の差など、異なる点を考慮する必要があります。これまで日本人を対象とした身体活動と医療費に関する研究

はほとんどありませんでしたが、03年に、東北大学の辻一郎先生が英国の国際免疫学会誌にウォーキングと医療費の関係を発表されています。

それによりまずと、国民健康保険に加入している27,431名(40歳~70歳)の地域住民が調査の対象です。対象者を4年間追跡して、1日の歩行時間が医療費にどのような影響を及ぼすかを調査しました。

結果として、1日に歩行時間が1時間以上の群と1時間未満の群の累積医療費の推移を比較しています。グラフのように両群とも最初は同じように増加傾向を示しますが、追跡2年後あたりから、歩行時間が長い群の医療費の累積金額が少なくなる傾向があることが確認されています。

ウォーキングを積極的に行う人は医療費が少なくて済むといえます。

日本人を対象にした研究は、まだ十分ではありませんが、日本においても身体活動の奨励が医療費の削減に寄与する可能性は十分あると思われれます。

健保のホームページを開設しました!



<http://www.jeol-kenpo.com>

去る11月1日に当健康保険組合のホームページを開設しました。

当組合は、平成12年11月に情報系ノートメニューに健保組合のページを開設し、皆様のお役に立てるよう情報提供してまいりました。しかし、ノートでは利用対象者や時間帯に制限があります。ホームページならば自宅、夜間、休日、そしてご家族も利用できます。

これによって組合員の皆様に広く・早く情報を提供し、健康保険事業をより充実させることがで

きるものと期待しています。

用意しているコンテンツは健康保険制度、介護保険制度、申請書ダウンロード、保養所ガイド、健康診断、健康づくり、お知らせ等です。

特に保養所は、自宅で空室情報を見ながら、ご家族と相談して日程や場所を考えることができるようになりました。

また、医療や健康に関するいくつかのお役立ちサイトにもリンクしています。

皆様からのアクセスをお待ちしています。

たとえばこんな使い方…

トップページにはちょっとした仕掛けがあります。朝、昼、夕方、夜、あるいは季節の変わり目などで、どこが変わるか探してみるのも面白いかもしれませんよ。

いろいろな申請書がダウンロードできます。



WEBアドレスは<http://www.jeol-kenpo.com>です。あるいは検索エンジンで「日本電子健康保険組合」と入力すれば表示されます。まずは一度ご覧になって、ご自身のブックマーク(またはお気に入り)に追加してください。

さらに詳しい説明へのリンクがある場合も…



お知らせのコメントをクリックすると、最新ニュースが表示されます。



山中湖保養所の空室状況(3ヵ月分)もバッチリ!

申込書はここからGET!

個人別被保険者証カード化について

10月号の健保ニュースでお知らせしましたように、被保険者証(以下「保険証」と略します)が紙からプラスチックにかわります。健保組合では現在準備を進めています。

●保険証の交換について●

- ①交換時期：平成17年3月初旬以降を予定しています。
- ②保険証は一人一枚：遠隔地保険証がなくなります。

- ③新保険証交付：旧保険証と交換交付となります。
- ④旧保険証を紛失した場合：滅失届を提出してください。

●健保からお願い●

- お手元に保険証があるか確認をお願いします。
- 現在お持ちの保険証に就職されたお子さんや扶養資格の無い方がそのまま記載されていませんか。もし記載されていたら、事業主経由で減少の届出をお願いします。

事務担当者講習会を開催

健康保険組合に加入している各事業所には、法令等により各種届出をする義務が定められています。これから届出事務を円滑に行うため、毎年各事業所の事務担当者に講習会を行っています。今回は去る11月29日の午後2時～5時、健康談話会議室において講習会を開催しました。当日の参加者は11名でした。



名古屋支店センターで健保組合説明会を実施

今年度は、日本電子健康保険組合ホームページ開設により、ホームページから各種申請書（一部）のダウンロード等が可能になりました。これらの説明を実際にホームページを開き、画面を見ながら、適用・給付担当者から説明を行いました。



前年度より各支店センターで健保組合説明会を実施しています。今年度は5月の日本レジャーに引き続き、10月に名古屋支店センターにお邪魔しました。説明の内容は健康保険制度・健康保険組合の運営・標準報酬月額・健康保険料の徴収・保険給付・保養所紹介など盛りだくさんです。皆さんに熱心に聞いていただき質問等も出しました。

また、11月1日から開設した健保ホームページを早速名古屋支店センターの方達にご覧いただき説明をしました。知らなかったことが沢山あって勉強になりましたとの声を頂戴しました。お忙しい中、時間を割いていただいた関係者の皆様に感謝申し上げます。これからも、機会をみて他の支店センター・事業所・工場にお邪魔して、健保組合の役割活用等を説明してゆきます。

医療費控除が受けられます

皆様のご家庭で、1年間（1月～12月）に、自分自身や家族のために支払った医療費の総額が10万円以上か、所得の5%以上であれば、一定額の所得控除を受けることができます。これを「医療費控除」といいます。

○医療費控除を受けるための手続き

- ① 医療費の領収書等を確認申告書に添付して居住地の税務署に提出します。
- ② 給与の源泉徴収票
- ③ 預金通帳の口座番号の控え・印鑑

なお、健保組合から補填された金額がある場合は医療費から差し引きます（毎月配布している「医療費のお知らせ」をご覧ください）。健保ホームページの健康保険「メンテナンス」医療費控除にも掲載していますので参照ください。

'04チャレンジウォーク終了

10月～11月の2カ月間「'04チャレンジウォーク」を実施しました。今回の申込者は691名で、その中の136名の希望者に「しっかりウォーク」にチャレンジしていただきました。記録カードの提出率は2カ月とも約80%でした。ご自分で決めた目標歩数の達成度は、10月に比べ11月が若干上がり、平均で達成率59%でした。

風邪の予防にうがいを！

また10月16日には、腰や膝に負担のからない歩き方を勉強するため「楽々ウォークセミナー」を加藤直司さんを講師に招いて開催しました。今回のウォーキング運動は終了しましたが、今後も健康増進のため歩き続けていただきたいと思います。

寒さや乾燥で、風邪が流行る時期です。風邪が流行ると医療費の請求額も上がります。ご自身の健康維持のためにも、栄養バランスのいい食事、適度な運動、休息が大切です。また手洗いと、うがいをして風邪の予防をしましょう。

健保組合では、うがい薬を事務所に常備していますので、ご利用ください。

ヘリカルCTによる肺がん検診を実施

被保険者、被扶養者を対象にヘリカルCT肺がん検診を日本電子（株）構内で1月19、20日に実施します。

肺がんはがん死亡のトップをしめ、今後とも増加すると予測されています。しかし、早期発見できれば治る確率の高い病気です。ヘリカルCT検査は従来のレントゲン検査では難しかった小さな病巣も見出すことができます。

昨年度より地方の方も契約健診機関でヘリカルCT検診を受けられるようになりました。今年度は172人（昨年度受診者207人）の方が検診を希望されています。

肝炎ウイルス検査を実施

日本人の100万～200万人が感染していると考えられているC型肝炎はひどくなるまで自覚症状が出にくく、感染していても気付いていない人が多くいます。

昨年40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検査を実施しましたが、今年度はまだ検査をされていない被保険者全員を対象に実施します。東京地区以外の方は別途あらためてご案内します。

健保組合で肝炎ウイルス検査を実施するのは今回で最後となりますので、ご自分の結果がわかっていない方はこの機会に検査を受けてください。

- 実施場所・日時
- 新宿（ツィサン） 2月14日（午前）
 - テクニクス 2月15日（午前）
 - 立川（東京事務所） 2月16日（午前）
 - 昭島 2月23、24日（午前）



組合の現勢（平成16年12月末現在）

一般保険		介護保険	
●被保険者数	3,155名 (男子2,689名 女子466名)	●該当被保険者数	1,642名 (男子1,512名 女子130名)
●被扶養者数	3,673名 (男子1,151名 女子2,522名)	●該当被扶養者数	965名 (男子0名 女子965名)
●平均標準報酬月額	459,802円 (男子491,908円 女子274,536円)	●平均標準報酬月額	559,491円 (男子593,151円 女子294,308円)
●被保険者平均年齢	42.40歳 (男子43.58歳 女子35.56歳)		

編集後記 ◆昭和48年の開館以来、多くの組合員の方々にご利用頂きました。那須保健荘が1月末をもって、閉館となります。組合員の皆さんにとっても、沢山の思い出があり、名残惜しい点は多々あると思います。色々ご尽力頂いた歴代の管理人さんに、心より感謝を申し上げます。今後とも、皆さんのご希望に沿える保養所事業の運営を実施していきたいと考えていますので、引き続き、山中湖保養所、セラヴィリゾート泉郷、ラフォーレ倶楽部、リゾートトラストのご利用をお待ちしています。（事務局）