

健康ニューズ



白川郷（岐阜県）

「未来のあなたに健康貯蓄」

10月は、健康保険組合連合会および健康保険組合が定めた健康強調月間です（詳細3頁）。

健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、被保険者とその家族の健康の維持・増進を図ると共に、健康について関心を高め、健康で明るい職場と家庭を作り上げることを目的としています。当健保組合発足（昭和41年）の前年から毎年実施していますので、今年で40回目となります。

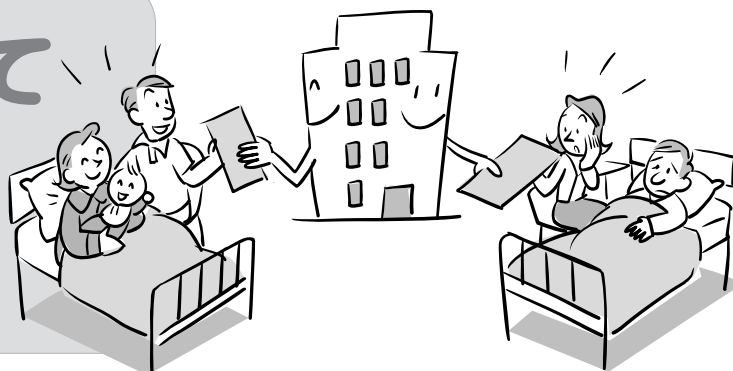
タイトルの標語「未来のあなたに健康貯蓄」は、今年度のスローガンです。読書をはじめ新たな意欲を持つ10月という爽やかな季節に、健康にも意欲を持ってみませんか。「未来のあなたにつながる健康貯蓄を実践しましょう」という意図で決定されました。

当健保組合でも、事業の一環として毎年10月には「健康者表彰」を行っています。過年度1年間被保険者証を使用せず、健やかに過ごされた方（ご家族を含む）に記念品を差し上げています。今回は、234名の方が該当され10月3日に各職場にて表彰していただきました。

また、現在健康増進のためのチャレンジウォーク2005を実施中です。「再発見！自然・家族・自分」をテーマに、953名が11月末の完了を目指して挑戦中です。ご家族と共に一人でも多くの方の達成と、さらに期間終了後の継続により「健康貯蓄」に励んでいただければと思います。



保健事業って何？



健康保険組合の仕事は、大きく二つに分けることができます。

一つが「保険給付事業」です。これは、みなさんの病気やケガの医療費を支払うことです。医療機関にかかった際、窓口で支払う金額は、かかった医療費の3割で、残りの7割は健康保険組合から支払います。出産や死亡等の給付金や、高額な医療費への一定額以上の払い戻しも保険給付事業にあたります。

もう一つは「保健事業」です。端的に言えば、みなさんの健康づくりのお手伝いをする事業です。「保険」ではなく「保健」という字になっているのもそのためです。

「保険給付事業」は健康保険組合にとって絶対に行わなければいけない事業です。これを怠れば医療費の支払いが滞ってしまいます。それに比べて「保健事業」は努力目標です。いろいろなことに取り組む一方で、何もしないということもできます。もちろん健康保険組合を所轄する厚生労働省は保健事業に積極的に取り組むよう指示していますが、財政困窮による切り詰め、リストラによる職員削減を理由に、保健事業を次々に切り捨てている健保組合も少なくありません。

それでは、私達の日本電子健康保険組合の保健事業取り組み状況はどうでしょう。我々の上部団体である健保連の統計資料によれば、平成15年度に全国健康保険組合が支出した保健事業費の被保険者1人当たり金額は1万9,362円です。これに対して日本電子健康保険組合は3万4,853円でした。金額だけで判断するのは早計ですが、当組合は保健事業に比較的熱心に取り組んでいる健康保険組合であるといつて差し支えないでしょう。

当組合が取り組んでいる保健事業は別表のとおりです。ここ数年は組合会・理事会での方針に基づき、健康診断の拡充を図ってきました。また、従来から力を入れている健康増進運動は、ウォーキングを中心とした展開をしています。

自分自身のため、家族のため、そして仕事のため、健康の大切さはいまさら言うまでもありません。皆様が健康であれば医療費の支出が減り、当組合の財政も安定します。そうなれば更に保健事業の充実が可能となり、好循環が生じることになります。ぜひ、保健事業への皆様の積極的な参加をお願いいたします。

保健事業の実施項目

① 保健意識の啓発

.....保健指導宣伝

- ◆機関紙「健保ニュース」の発行（年4回）
- ◆情報誌「健保かわら版」の発行（適時）
- ◆「医療費のお知らせ」の配布（毎月）
- ◆「すこやかファミリー」を海外駐在員向けに配布（年4回）
- ◆「お元気ですか」を高齢者向けに配布（年4回）
- ◆育児誌「赤ちゃん和妈妈」を1歳未満の子供がいる家庭に配布（年12回）
- ◆高齢者向けに家庭訪問による健康指導（随時）
- ◆健保ホームページの公開



② 病気予防と早期発見

.....疾病予防

- ◆生活習慣病予防健康診断の実施（年1回）
- ◆主婦健康診断の実施（年1回）
- ◆人間ドックを一定年齢の被保険者に実施（年1回）
- ◆選択方式遠隔検診の実施（年1回）
- ◆若年層の婦人科検診の実施（年1回）
- ◆ヘリカルCTによる肺がん検診の実施（年1回）
- ◆超音波検診の実施（年1回）
- ◆歯科健康診断の実施（隔年）
- ◆無料歯科健康診断（随時）
- ◆流行性感冒対策（うがい薬の備付）
- ◆海外駐在員向け日本語電話健康相談の開設（24時間対応）
- ◆海外駐在員向け家庭用常備薬配布（随時）
- ◆自動血圧計の設置・維持（常時）
- ◆健保連共同事業による健診への参加（随時）

③ 体力づくり・健康づくり

.....体育奨励

- ◆トレーニングルーム開放（昼休み）
- ◆テニスコート（山中湖保養所に併設）借上げ
- ◆ウォーキング運動（10～11月）

④ 心身のリフレッシュ

.....保養所

- ◆山中湖保養所の開設（常時）
- ◆リゾート施設「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」の利用（常時）
- ◆保健施設宿泊補助（関東地区以外）



10月は健康強調月間です

スローガン



サブスローガン

生活習慣



煙癮動受



ウォーキング



ストレス



ストレスはそれ自体が悪いものではありませんが、蓄積してくると心身の健康障害につながる恐れがあります。仕事や日常生活に支障をきたす前に、まずストレスを自覚しましょう。そして、休養を積極的に取り、自分に合ったリラックス・リフレッシュ法を見つけましょう。



健康日本21を推進しよう

やさしい空気を
大切な人へ。

あなたが吸っているタバコ。

実はその何気ない煙が

まわりの人にも影響を

与えていることを

知っていますか？

未来を担う大切な人へ

やさしい空気を

送り返しませんか。

未 来 の あ な た に 健 康 貯 蓄

健康強調月間

2005年10月1日~31日

主催／健康情報総合推進会、同都道府県推進会、健康情報総合推進／厚生労働省、健康増進文化財団、健康情報総合推進会。

(製)健康・体力づくり事業財団、中央労働員会研止協会
協力／日本農工字社、(監)熊谷孝雄、(抄)日本産経會、(監)

(有限責任中間法人)日本総合健康医学会

平成17年度
健康者表彰234世帯

日本電子健康保険組合では、毎年10月の健康強調月間にちなみ、過年度の1年間を健やかに過ごされた方を表彰しています。

昨年4月から今年3月までの間に病気がで保険診療を受けたことが1度もなかったご家族（世帯単位）を対象とし、今回は234世帯が該当しました。それぞれの該当者には、10月3日に記念品をお贈りして、日頃の健康のための努力を称えました。

被扶養者再認定を
実施します

今般、被扶養者の再認定を実施いたします。再認定とは健康保険被保険者証（カード保険者証）をお持ちのご家族が、扶養の認定基準に合致しているかどうかをあらためて調査することです。

調査にあたっては、扶養をしている現況を確認するため、課税証明書・在学証明書・年金振込通知者（直近のもの）・所得証明書等を提出していただくことになります。

なお、税法上の扶養家族（給与所得者の扶養控除等（異動）申告書）に記載された扶養家族は現況確認は行いません。これは、税法上の扶養家族の方が、健康保険の被扶養者よりも収入条件が厳しいので、税法上の被扶養者は健康保険の被扶養者の資格条件を満たしているとの判断になります。

皆様からいただいている保険料を有効に使うことを目的とした調査ですので、よろしくご協力をお願いいたします。

自宅にいながら健康チェック
「選択式遠隔検診」を実施

被保険者および被扶養者の健康管理を支援するため、今年度から新たな事業として「選択式遠隔検診」を実施します。遠隔検診とは呼び慣れない名称ですが、従来は郵便検診と呼んでいたものです。自宅で簡単に受けられますので、忙しい人でも検査が可能です。

今回は、生活習慣病予防健診に入っていない検査項目を中心に5つの検査メニューを用意しました。この中から1つを選んで申し込んでください。自己負担は千円で、残りの金額は健保組合が負担します。

- ① 大腸がん検査（1日法）
- ② ヘリコバクターピロリ菌抗体検査
- ③ 前立腺がん検査
- ④ ヒト・パピローマウイルス検査
- ⑤ 骨粗鬆症検査

標準報酬月額が変わります

皆様が毎月の給与から納めている保険料（健康保険料・介護保険料）は、年に1回の見直しがあります。

保険料は給与に保険料率を掛けて計算するのですが、給与の額は残業代等によって毎月変動します。その都度給与支給額で保険料計算をするのでは、事務が煩雑になります。そこで計算しやすいように39等級に分けた「標準報酬月額」を決めて、これに皆様の給与をあてはめています。これを1年に1回見直しをします。

4、5、6月の給与の平均額を基に、1年間の標準報酬月額を決定します。新しい標準報酬額は9月分保険料（10月の給与

天引き）から適用となります。

なお、これとは別に随時の見直しもあります。連続した3カ月の報酬による等級が現在に比べて2等級以上の差が出たときです。このときは、給与が変動した4カ月目から標準報酬月額を改定します。

※保険料については、当組合のホームページ「健康保険」「保険料の決め方」をご参照ください。

「チャレンジウォーク
2005」を実施中

「健康は足から」の考えのもと、当健保組合では、従来からウォーキング運動に取り組んでまいりました。今年も昨年に引き続き「チャレンジウォーク」の2005年版を実施します。期間は10月～11月の2カ月間です。「チャレンジ」には、今までよりも高いレベルのウォーキングをしていただきたいとの意図があります。そこで、参加者には、1分間に60歩以上かつ連続して10分以上歩いた時だけカウントする機能がついた歩数計を配布しました。

社員543名、家族410名の方が参加されています。



山中湖保養所の案内

山中湖保養所は昭和46年、今から34年前から、当健保組合の保養所として、皆様に親しまれています。

組合の現勢（平成17年8月末現在）

一般保険

- 被保険者数 3,115名
(男子2,646名 女子469名)
- 被扶養者数 3,593名
(男子1,123名 女子2,470名)
- 平均標準報酬月額 468,152円
(男子501,885円 女子277,834円)
- 被保険者平均年齢 42.45歳
(男子43.63歳 女子35.79歳)

介護保険

- 該当被保険者数 1,636名
(男子1,501名 女子135名)
- 該当被扶養者数 941名
(男子0名 女子941名)
- 平均標準報酬月額 574,974円
(男子600,025円 女子296,444円)

編集後記

◆チャレンジウォーク2005の参加者は953名でした。これは当組合がウォーキング運動に取り組んでから2番目に多い参加者です（1番は平成12年度の1,296名）。ウォーキングの健康への効用が広く認識された結果でありましょう。なお、今回ははじめて海外から参加して下さった人もいます。◆この健保ニュースが皆さんのお手元に届くころ、郵政民営化はどのようになっているのでしょうか？ 様々な改革の中でも医療保険制度改革は重要な課題です。今後の国会の動向を注視していきましょう。（事務局）

建物は何度かの改装を重ね、常に良好な状態が保たれています。客室は7室、広い畳の食堂があります。また、30名まで使用可能な研修室もあります。研修がないときは卓球ができます。食堂には通信力ラオケも設置してあります。屋外にはテニスコートが5面あり、例年ゴルフデンウィークから11月上旬まで利用が可能です。

山中湖で好評なのは、なんと言っても管理人の作る家庭料理です。自家栽培の美味しい野菜を中心に、山中湖周辺の旬の食べ物が食卓を飾ります。

これからの秋・冬にかけては、富士山が特に美しい時期です。

ご家族での団樂・仲間同士の憩い・職場研修など、皆様のご利用をお待ちしています。

空室状況や、予約の詳細については、当健保組合のホームページをご覧ください。