

健康ニュース



明けましておめでと〜ございします。

「家族の皆様おそろいで、新年を迎えられたことお慶び申し上げます。

日本語ブームの昨今、まずは頭の体操を。次の漢字を読んで何を思い浮かべますか？

金 戦 帰 虎 災、そして2005年は「愛」。(財)日本漢字能力検定協会が「今年の漢字」を募集し、それぞれの年で二位に選ばれた漢字です。「金」は2000年、シドニーオリンピックの田村選手の「金」メダル・2000円札の発行・「金」の文字に21世紀への夢や希望を託して選ばれました。テロ「戦」が頻発した2001年、拉致被害者が「帰」つてきた2002年、タイガース「虎」が優勝した2003年、地震や台風で「災」害が多かった2004年、2005年の「愛」は、身近な「愛」を育む大切さ、「愛・地球博」の成功、「あい」という名の女性の活躍等選ばれました。

今から2006年の「今年の漢字」を云々するのはせつかに過ぎますが、「愛」に続いて「幸」とか「笑」の文字が選ばれるような明るい年になつて欲しいものです。笑う門には福来る。笑いは、病気の免疫力を高めるなど医学的な研究結果も報告されており、最近では医療現場に取り入れる動きが広まっているとのことです。「笑い」の医学的効用としては、脳内ホルモンが分泌されストレスや痛みの緩和、腹式呼吸を促進し内臓の消化機能を高める、免疫力を高めて若返りホルモンを分泌する等数々の効用があるとのこと。

さて、昨年10月に厚生労働省から医療制度改革の試案が発表され、新年度の改革に向けて様々な検討が行われたことは皆様ご承知のとおりです。全国の健保組合の総本山である健康保険組合連合会は、「試案は健保連のこれまでの主張に照らし、部評価できる点があるものの問題点も多く、到底受け入れられない内容が含まれており、全体的に容認できない」との会長の声明を出しています。具体的には高齢者医療制度が複雑・不透明、拠出金制度が残されており今まで以上に健保組合の負担が増大することを懸念しています。翌日の日本経済新聞には、「新制度、企業健保を直撃」と大きな見出しの記事が出ていました。

厚生労働省が公表した試案をたたき台に、政府与党が医療制度改革大綱作りを進め11月末にまとめられました。短期的な医療費抑制策は、高齢者の負担増が中心となり、長期的には生活習慣病予防などで医療費を抑制する方針を掲げています。国民の負担増だけに頼ることなく、診療報酬の見直し・レセプト電子化の早期実現、そしてジェネリック医薬品(後発医薬品)の普及等効率化を徹底させ、医療界に潜む無駄をさらに改革していく必要があります。

日本電子健康保険組合の組合員の皆様そして「家族の皆様が、明るく笑つてこの1年を過す」ことを祈念いたします。

「笑う門には健康来る 高まる免疫 心も元気に」

医療費支払いの仕組み

皆さんが病院・診療所・調剤薬局(以下「医療機関」といいます)にかかったときに窓口で払うお金は、医療費の3割(注1)であることはご存知ですね。それでは、あとの7割は誰が払っているのでしょうか。「そんなこと知らない」なんて言わないでください。この7割も、元はといえば皆さんのお金です。皆さんや事業主(会社)が給与や賞与のときに納めている保険料で払っているのです。ですから、医療費の支払いの仕組みがどうなっているのかも知って欲しいのです。

医療機関では、1ヵ月ごとに患者一人一人について診療報酬請求明細書(以下「レセプト」といいます)という書類を作成します。このレセプトが7割分の請求書になります。

レセプトは患者が加入する健康保険組合に送られます。ただし、医療機関が各々の健康保険組合にレセプトを送付するのでは面倒です。健康保険組合も個々の医療機関に支払いをするのでは事務が煩雑になります。そこで取りまとめをする社会保険診療報酬支払基金(以下「支払基金」といいます)という機関が存在します。医療機関は支払基金にレセプトを送ります。支払基金はレセプトを分類・整理して健康保険組合に送ります。健康保険組合は送られてきたレセプトを過誤が無いかチェックして、総額を支払基金に送金し、支払基金が各医療機関に支払いをします。医療費の支払いはこのような仕組みになっています。これをわかりやすく示したのが図です。なお、この支払いサイクルにはおよそ2ヵ月間かかります。

これで、医療機関と健康保険組合の間の支払い手続きは完了です。ただし、皆さんと健康保険組合の間での処理

が残っています。自己負担は3割といっても、入院したり手術をしたりするとかなりの高額になります。この場合、自己負担額から一定額を、高額療養費として健康保険組合から皆さんに還元する制度があります(高額療養費の算出は極めて複雑な計算式なので、説明は省略します)。

ここまでが、法律で決められた医療費の支払いです。しかし、日本電子健康保険組合の加入者には、もう一つの特典が残っています。健康保険組合が独自に実施できる付加給付という制度です。当組合では付加給付として、レセプト1枚当りの自己負担額が2万円を超えていた場合、超えた額を(高額療養費に該当する場合はその額を除いて)還元しています。つまり、日本電子健康保険組合の皆さんは、どんなに重い傷病に罹ろうと、1ヵ月1診療2万円まで治療を受けることができるのです。

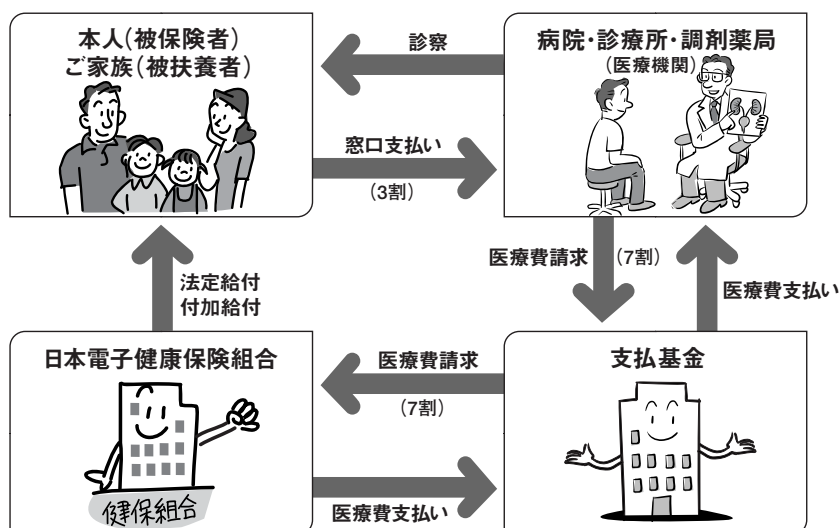
医療費支払いの仕組みをお分かりいただけたでしょうか。このような素晴らしい制度も健康保険組合の財政が安定していないと崩壊してしまいます。ぜひ皆さんには健康になっていただき、医療費を節約できるように努めて貰いたいと願っています。



なお、今までの説明は標準的な医療費支払いの仕組みです。難病の認定を受けている人、市区町村の乳幼児医療助成を受けている人、老人保健対象の人、その他各種助成を受けている人は若干異なります。それぞれについては健康保険組合にお尋ねください。

注1: 医療費の自己負担が3割でない人もいます。3歳未満の乳幼児は2割、70歳以上のお年寄り(所得によっては2割)です。

医療費支払いのしくみ



風邪の予防と ひいたときの注意

ハア〜イ



風邪をひいて しまったら…



①栄養と水分をしっかりとる

食欲がないからと食べずにいると回復が遅れます。お粥やうどんなど消化がよく、身体の温まるものをとりましょう。また、脱水症状にならないよう、こまめに水分補給を心がけてください。

②保温に気をつける

寒くなると発熱しやすくなりますから、身体を冷やさないようにします。室内温度が低くならないよう注意してください。また、寝汗をかいたら乾いた衣類に着替えましょう。

③睡眠を十分にとる

睡眠を十分とることによって、抗体をたくさん作る能力があがり、回復が早くなります。また、症状の重いときは、できるだけ動き回らず、ふとんの中で身体を休めるようにしましょう。



日常生活でできる予防

風邪を予防するにはいくつかの方法があります。

①うがい

のどの粘膜からウイルスを取り込まないようにします。お茶でうがいするのも良い方法です。

②手洗い

ウイルスは手や顔、衣類等にも付着します。外出後には石けんで手や顔を洗うと効果的です。正しい洗いは下記を参考にしてください。

③保温

寒いところでは、鼻・のどの血管が縮んで働きが鈍り、ウイルスが侵入しやすくなります。衣類等で適度に調整しましょう。

④加湿

室内は暖房により湿度が下がります。ウイルスは乾燥を好みます。加湿器などで湿度を上げましょう。

⑤規則正しい生活

睡眠不足・過労・ストレス過多は、風邪をひきやすくします。体力が維持できるよう規則正しい生活を心がけましょう。



うがい薬を さしあげています!

健保組合では風邪の予防として積極的にうがいをしていただくよう、うがい薬をさしあげています。

うがい薬は健保組合事務所に常備していますので、必要な方は取りに来てください。

昭島勤務以外の方はお電話ください。
電話／042-544-1212 担当 田中

正しい手洗いの仕方

石けんを使っても10秒程度の洗い方では効果がありません。手洗いにかかる時間は、泡で洗うのに30秒、すすぐのに20秒が目安です。

8

流水で石けんと汚れを洗い流す。指先から水が落ちるような角度で洗うとよい。手洗いをして濡れたままだと菌が付く機会が増えるので、清潔なタオルでふいて、十分に乾かすことが重要です。

1 流水で手をぬらし、石けんを十分に泡立てる。



2 手のひらをこすり合わせる。



3 手の甲を、反対の手でこする(逆の手の甲も同様に)。

4 両手の指を組んで指の間を洗う。

6 指先で反対の手のひらを引っかくようにし、指先と爪を洗う。

7 手首は、反対の手で握ってねじるようにして洗う。

*2〜7は順番を変えてもかまいません。それぞれ最低5回するようにしましょう。

もしかしてインフルエンザ?

風邪とインフルエンザを混同している人が時々います。インフルエンザは普通の風邪と異なり、38℃〜40℃の高熱が数日間続き、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く現れます。もちろん、のどの痛み、鼻汁などの通常の風邪と同様の症状も見られます。さらに気管支炎・肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあります。インフルエンザが猛威をふるった年は、年間1,000人を超える人が死亡しました(平成7、11、15年)。

風邪とインフルエンザの違いを理解し、正しい対処を心がけましょう。



「チャレンジウォーク2005」終了

平成17年度の健康増進運動として、10月、11月の2カ月間、多くの参加者に自分で立てた目標歩数に挑戦していただきました。

今回は「健康づくりとしてのウォーキング」を意識していただくために、10分以上歩かないと歩数がカウントされない「しっかり歩数」の機能がついた歩数計をお渡ししました。今までの歩数としっかり歩数の違いを実感されたのではないのでしょうか。

チャレンジウォーク2005の参加者数、平均歩数、しっかり平均歩数は次のとおりです。今年度のウォーキング運動は終了しましたが、健康づくりのためこれからもウォーキングを続けてください。

健保組合のホームページにお奨めウォーキングコースも紹介していますのでご利用ください。



	実施者	平均歩数	しっかり平均歩数
本人	340人	10,328歩	3,363歩
家族	238人	9,394歩	2,741歩

被扶養者再認定調査を実施しました

11月に実施した被扶養者再認定調査に際して、該当の組合員の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。

この調査は健康保険被保険者証（略称「保険証」）を交付している被扶養者（家族）が扶養の認定基準に合致しているかを調査したものです。

調査にあたっては、税法上の扶養家族（給与所得者の扶養控除等（異動）申告書）に記載されているご家族は認定基準を満たしているかと判定し、それ以外のご家族を調査しました。

その結果、36名の方が認定基準を満たしていませんでした。就職先で新しい保険証が交付されているのに、当健保組合の手続きが漏れていた方が24名、収入が認定基準を上回っていた方が9名、その他が3名でした。保険証を二重に持つことはできません。また、保険証を使わなくても、被扶養者になっているだけで拠出金の算定人数に加えられる、大切な保険料から不必要な支出をしなくてはなりません。就職したときや収入が増えたときは、扶養から外す手続きも忘れないでください。

医療費控除を受けるとき

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。

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）。健保組合ホームページの「こんなときは？」の中に「医療費控除を受けるとき」を掲載していますので参考にしてください。



山中湖保養所からのお知らせ

①研修室にプロジェクターを設置

パソコンやDVDと接続して投影できるプロジェクターを研修室に設置しました。職場での研修等にぜひご利用ください。なおパソコンは各々で持参してください。

②各部屋にビデオ・DVDデッキを設置

それぞれの部屋のテレビにビデオ・DVDデッキ（再生専用）を接続しました。ビデオテープやDVDを持参すれば、部屋で観賞することが出来ます。また、お子様向けのDVDソフトも若干用意しました。ソフトは食堂に置いてありますので、貸出簿に記入のうえご利用ください。

③お子様ランチの提供を開始

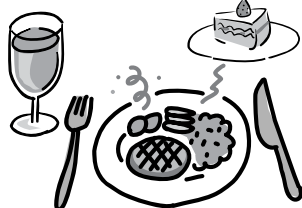
皆様から要望が多かったお子様ランチを12月から始めました。料金は800円です。詳しくは、健保組合窓口にお問い合わせください。

④OBの利用料金変更

定年退職者とその家族は、在職者と同じ料金（1泊2食3100円）で利用できるように改めました。ぜひご利用ください。特に空いている平日がおすすめです。

ご家族での団楽・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。空室状況や予約方法は当組合のホームページをご覧ください。

山中湖保養所



へりカルCT 肺がん検診を実施

肺がんの早期発見のため、今年度もへりカルCT肺がん検診を実施します。へりカルCTは従来のCTに比べ被曝量が少なく、5mm程度の小さな病変も発見することが出来ます。

昭島・立川地区は1月30・31日に本社構内に検診車が来て検診を行います。その他の地区は1～2月に契約健診機関での実施になります。



組合の現勢（平成17年12月末現在）

一般保険

●被保険者数 3,090名
（男子2,624名 女子466名）
●被扶養者数 3,522名
（男子1,108名 女子2,414名）
●平均標準報酬月額 468,140円
（男子501,365円 女子281,052円）
●被保険者平均年齢 42.56歳
（男子43.71歳 女子36.06歳）

介護保険

●該当被保険者数 1,638名
（男子1,499名 女子139名）
●該当被扶養者数 926名
（男子0名 女子926名）
●平均標準報酬月額 573,896円
（男子599,438円 女子298,446円）

編集後記

◆郵政民営化が決着した後の国会の焦点は医療制度改革に移っています。過去に抜本改革には程遠い小手先改革でその場しのぎを続けてきましたが、団塊の世代が定年を迎える2007年問題を前にして、もう待たなすです。国会の議論に注目していきましょう。

◆風邪は冬に限った病気ではありません。でも冬に最もかかりやすい病気です。それは風邪のウィルスが低温低湿を好むからです。今号で特集したとおり、風邪の予防にはうがい・手洗い・保温・加湿そして規則正しい生活です。（事務局）