

健 保 ニ ュ ー ス



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、「ご家族おそろいでつつがなく新年を迎えられましたこととお慶び申し上げます。私も健康保険組合におきまして、ともに新しい年を迎えることができましたことは、ひとえに皆様のご協力のたまものと深く感謝する次第です。

さて、昨年には医療制度改革が法制化、10月施行分を皮切りに延べ三年に亘る改革がいよいよスタートし、健康保険制度も大きな変化のうねりの時機を迎えています。今年の4月施行の改革については、「標準報酬に関する見直し」等をはじめ2ページに詳細説明していますが、さらに平成20年4月施行の「高齢者の医療の確保に関する法律」が仕上がりともいえるべき改革にあたります。この法律では、「保険者に40歳以上の加入者の健診・保健指導を義務づけ」、「生活習慣病に対する予防を重視し、長期的に医療費の削減を目指しています。

少子高齢化などの事態に立至っても常に充実・安定した健康保険制度を維持するためには、膨張しつづける医療費を削減することが重要課題であることには違いありません。そのためには、医療費の多くを占める生活習慣病を低減させることが何よりの良策といえます。生活習慣病は常日頃の生活習慣を正すことにより、充分に予防・改善が可能な疾患ですから、「一年の計」の中にしっかりと組み込んでいただけましたら、と願っております。

ことしは亥年、いのしし年です。健康に向かって「猪突猛進」をモットーに組み込んでみては如何でしょうか。

医療制度改革の本格的な実施の4月以降に向け、今年は黎明の年ともいえます。その現実をしつかり踏まえ、私も健康保険組合はこれまで以上に努力をしてみたいと思いますので、どうか皆様におかれましては、生活習慣病の予防・改善に取り組んでいただきたく、心よりお願い申し上げます。

今年一年の皆様のご健康を祈念するとともに、昨年引き続きまして健康保険組合の活動にご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

医療制度改革（平成19年4月施行分）

昨年6月に国会で成立した医療制度改革関連法は、段階的に実施されつつあります。

健康保険組合と組合員の皆様に関係する改革は、第1段階（平成18年10月施行）、第2段階（平成19年4月施行）、第3段階（平成20年4月施行）に分けて行われます。このうち第1段階の内容については、前号でお知らせしました。本号では、この4月1日から施行される第2段階について解説します。

医療制度改革



退職後6ヶ月以内の 出産に対する「出産手当金」 支給を廃止

現行では、退職して6ヶ月以内に出産した人は、産前42日・産後56日分の出産手当金の支給を受けることができます。これが廃止になります。

なお、出産育児一時金（35万円）は、退職後6ヶ月以内の出産であれば、今までどおり支給されます。

「傷病手当金」「出産手当金」 支給額の変更

現行では、傷病手当金も出産手当金も標準報酬日額の6割の支給額となっています。これが、4月1日から標準報酬日額の3分の2に増額されます。

なお、ケースによっては4月以降も変更前支給額（6割）になることもあります。

任意継続被保険者への 「傷病手当金」「出産手当金」 支給を廃止

傷病手当金も出産手当金も会社を休んで給与を貰えないときの休業補償です。退職して仕事をしていないことが前提の任意継続被保険者に、休業補償を支給することは不合理であるとの考えで今般廃止されます。

但し、退職時に傷病手当金・出産手当金の支給を受けていた、あるいは受ける権利を有していた人には、今までどおり支給されます。

「標準報酬月額」の 下限・上限の変更

毎月の給与から納める保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。この標準報酬月額は、現在は下限9万8千円から上限98万円まで39等級に分かれていて、皆さんの給与等の額を該当等級にあてはめて保険料を計算しています。これが4月から下限が5万8千円に下がり、上限が121万円に上がり、47の等級に変更になります。

下限・上限に該当する人は、18年度の届出をもとに、自動的に新等級に移行します。

「標準賞与額」の 上限の変更

賞与から納める保険料は、支給額（千円未満切り捨て）に保険料率を掛けて計算します。現行では上限を1回につき200万円と定め、それ以上に支給されていても200万円相当の保険料に留められます。この上限が年間540万円に変更になります。年間の捉え方は4月～翌年3月です。

以上が第2段階の改革です。

詳しいことは、
健康保険組合にお尋ねください。

銅料理にすれば野菜がたっぷりとれる!

銅料理を おいしく食べる ポイント

- ポイント 1 野菜をふた口食べたなら、肉・卵・大豆製品をひと口食べると栄養バランスがGOOD
- ポイント 2 鍋の味付けは少し薄味にすると塩分の取りすぎを防ぎます
- ポイント 3 鍋奉行になれば具材の世話でかかりきりに。食べすぎを防ぐかも!?

野菜ふた口に、
肉ひと口でござる



寄せ鍋、水炊き、湯豆腐、カキ鍋、おでん、しゃぶしゃぶ、すき焼き。秋冬は鍋料理が嬉しい季節です。ふんわりと湯気があがった鍋料理は、心もからだも温かくなるような気がしませんか。一人用の鍋もありますが、鍋料理というと、家族や親しい人と過ごす和やかな団らんを思い浮かべることが多いでしょう。日本人の望ましい食生活の目安である「食生活指針」の冒頭の項目は「食事を楽しみましょう」というタイトルですが、そのなかには「家族の団らんや人との交流を大切に」とあります。一つの鍋から分け合う鍋料理は、お互いに心休まる楽しいひとときを味わえる良さがありません。ストレスの多い現代だからこそ、食事の雰囲気や心を休めることは大切にしたいものですね。

一方、鍋料理がからだに与える影響はどうでしょう。鍋料理のいい点としては、不足しがちな野菜類をたっぷりとりやすいことがあげられます。白菜、長ネギ、大根、人参、小松菜、春菊、こんにゃく、しらたきや茸類などは低カロリーですし、塩分に含まれるナトリウムを体外に排出するのを助けるカリウムを多く含みます。煮汁に溶け出したカリウムも、汁を飲むことで無駄になりません。

その反面、大皿料理である鍋料理はつい食べ過ぎてしまう人も少なくないようです。大皿料理は銘々盛りの料理と違って食べ過ぎやすい傾向があります。さらに、鍋料理は食べたら具材を自分の小皿に足していくので、食べた量を把握しにくいものです。

鍋料理の後はからだが重いと感じる人は、肉、魚や豆腐類の食べ過ぎが目立ちます。食べる際には、低カロリーの野菜を二口食べたなら、高カロリー肉、魚、卵や大豆製品を一口食べるようにすると栄養バランスもとりますやすいです。鍋奉行、灰汁代官として鍋の世話係になって食べる量を減らす方法もありますね。

また、いろいろな食材からうまみが出る鍋の味付けは、少し薄めでもおいしく食べられます。塩分の取りすぎを防ぐためにも、少し薄味にし、素材の味を楽しめる敏感な味覚を育てましょう。

メンタルヘルスカウンセリングを導入

組合員の皆様のメンタルヘルスを目的として、事業主と共同で「電話」および「面接」によるカウンセリングシステムを導入しました。

◆電話カウンセリング
全国どこからでも、電話による専門カウンセラー（臨床心理士）のカウンセリングを受けられます。相談料は無料です。

◆面接カウンセリング
全国主要都市で、専門カウンセラーによる面接カウンセリングを受けられます。

年5回まで無料、6回目から有料（1万円／回）となります。

◆プライバシーの厳守
相談者の情報は厳守されます。安心してご相談ください。

◆利用対象者は組合員全員
被保険者（社員）だけでなく被扶養者（家族）も利用することができます。

詳しくはホームページの健康づくり事業コンテンツの『メンタルヘルスカウンセリング』をご覧ください。

<http://www.jieokkenpo.com/07jisyuu/index.html>



「ウォーキング運動」来年度から模様替え

健康づくり・体力づくりの二環として、当組合では平成5年度からウォーキング運動に取り組んできました。当初は「ウォーキングがスポーツ？」といった時代でしたが、今ではウォーキングは健康スポーツとして、世の中にしっかりと認知されるようになりました。

当組合のウォーキング運動は、毎年秋季に期間を定めて実施してきました。それなりの効果を上げてきたと評価していますが、来年度から新たなウォーキング運動として模様替えをします。従来が期間限定方式だったのを、常時実施している通年方式に変えます。これによって、さらにウォーキングを推進することを目指しています。

具体的には、歩数をポイント換算して、累計ポイントに応じて記念品と交換できる「ウォーキングマイレージ」（仮称）を検討しています。

来年度早々にご案内をする予定です。ご期待ください。

風邪の予防に「うがい」を

風邪が流行する季節になりました。風邪予防対策として、栄養・睡眠を十分とると共に手洗いやうがいも有効な手段です。健保組合では事務所にうがい薬を常備して、希望される方に差し上げています。

また昭島以外の事業所・支店・センター等にもお送りしていますので、業務担当の方にお問合せください。

医療費控除を受けるとき

皆様のご家庭で、二年間（1月～12月）に、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。



「ヘリカルCT」による肺がん検診を実施します

肺がんの早期発見のためにヘリカルCT肺がん検診を実施します。当組合では平成11年度から実施しています。昨年度は177名が検診を受けています。

肺がんは男性ではがん死亡のトップを占め、今後増加すると予測されています。

ヘリカルCT検査は従来のCTに比べ被曝量が少なく、また、レントゲン検査では発見するのが難しい小さな病巣も発見することができます。

昭島・立川地区は1月29、30日の2日間、昭島構内で実施します。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。

足達理事長に感謝状

去る11月7日、足達多史理事長に、東京社会保険事務局長から感謝状が贈呈されました。



この感謝状は多年にわたり社会保険業務に貢献した人に贈られるものです。足達理事長は当組合役員として平成8年7月以来10年勤続となり、その間の功績を称えられたものです。

組合の現勢（平成18年12月末現在）

一般保険

- 被保険者数 3,104名
(男子2,635名 女子469名)
- 被扶養者数 3,494名
(男子1,086名 女子2,408名)
- 平均標準報酬月額 480,244円
(男子515,456円 女子282,409円)
- 被保険者平均年齢 42.68歳
(男子43.74歳 女子36.69歳)

介護保険

- 該当被保険者数 1,658名
(男子1,507名 女子151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 594,571円
(男子623,944円 女子301,417円)

編集後記

平成20年4月から40歳以上の加入者への健診・保健指導が、健康保険組合に義務付けられました。いよいよ国をあげて、生活習慣病対策に取組むこととなります。煙草、深酒、過食、運動不足…“わかつちいけるけど止められない”あなた、覚悟してください！（事務局）