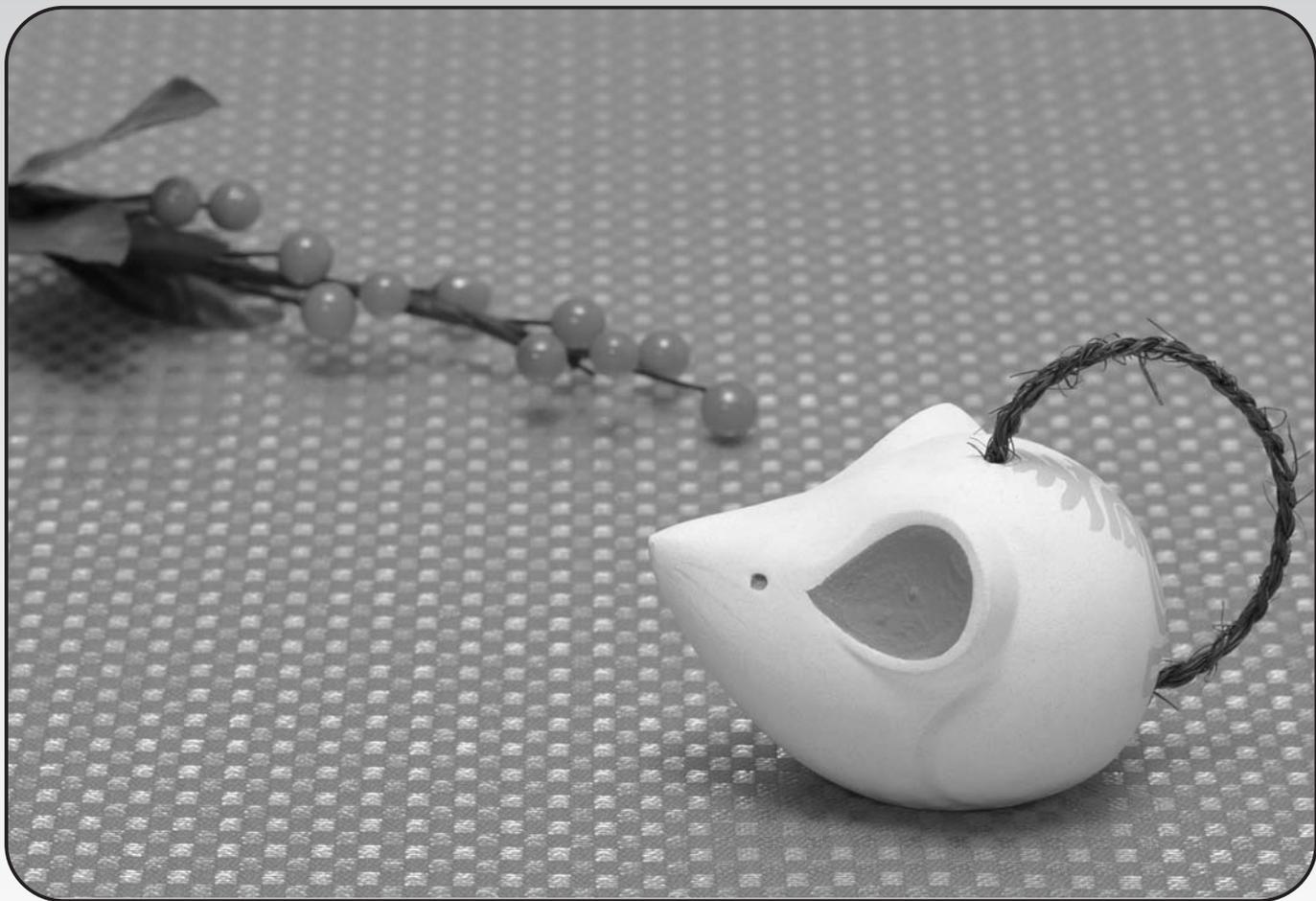


ス ニ ュ ー ス ニ ュ ー ス



年頭に想う 「以心伝心」―日常の一言があつてこそ



選定監事 鈴木 孝治

新年明けましておめでとうございます。

年頭に際し、健保ニュース寄稿の場を与えて頂きましたので一言述べてみたいと思います。

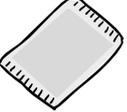
日本古来より人との意思疎通を表す表現として、「以心伝心」と言う言葉が用いられてきています。これは、日本的な美徳とも言われています。「以心伝心」とは何か？ 自分がして欲しいことを文字や言葉にせず、言わずともお互いの心と心が通じ合うことを「以心伝心」と称しています。長年連れ添った夫婦や、何もかも知り尽くした仕事上のパートナーなど深い関係にある者達では、本当に「以心伝心」と言う現象は起きていると思われれます。しかし、誰もが「以心伝心」をもつて意思疎通ができるのかというと、そんなことはないと思います。現実には、ちよつと疎遠な相手との間には、常識の隔たりがあり、そう簡単に「以心伝心」は成立しないように思います。

仕事の間であれ家庭の間であれ、お互いに慣れてくると、相手を「当然の存在」であると考えるようになり、空気と同じように必要不可欠の存在であるにもかかわらず、その有難みを忘れてしまいます。すると相手も自分と同じことを思ってくれていると錯覚し、わざわざ特別にコミュニケーションを図る必要はない、と思ひ込んでしまいます。しかしながら、お互いに機械的な話しかしていないときは、それぞれの考え方は少しずつ微妙に変化してしまっているのです。

言葉の手段を使わないで心から心へと考えていることを伝えるには、日々コミュニケーションが十分に行われていることが必要最低条件であるように思います。言葉を交わして、お互いの考えの基礎が同じであることを常に確認しあつておこななくてはならない。お互いの間に太い回線ができあがっていれば、言葉では伝えることができない膨大な容量の情報を、目と目を合わせたただけ、また一言を発しただけで、一瞬のうちに伝えることができるのです。普段から通り一遍の会話だけ交わしていたのでは、回線も徐々に錆びついて、最後には繋がらなくなってしまうのです。

今年こそ、一言でよいから毎日新鮮な内容のある言葉を交わす努力をしたいと思います。

知らないうちのコワイ

低  温
や  け  ど

こたつや電気毛布、ホットカーペットなど、寒い冬には暖房器具が欠かせません。そんな時期に、気をつけたいのが「低温やけど」。肌に快い温度であっても、皮膚へ大きなダメージを与える危険があるのです。暖房器具を上手に使って、快適な生活をおくりましょう。

低温やけどとは？

皮膚が体温より高い熱に長時間さらされることから、起こります。特に知覚の鈍い脚で起こることが多く、皮膚のすぐ下に骨があるかかとやくるぶしなどで熱が血液の流れを悪くしてしまい、低温やけどを引き起こします。睡眠中の暖房器具の使用は長時間になるとともに、起きているときよりも痛みや熱に対する感覚が鈍くなりがちです。そのため、低温やけどを引き起こしやすくなるといえます。



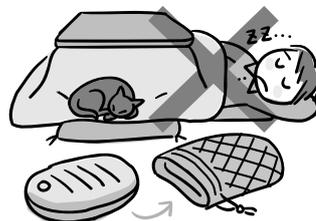
低温やけどは、一見やけどの程度が軽く見えますが、実は皮膚の内部で深く傷ついており、治りにくいという特徴があります。そのまま放置しておくと、手術が必要になる場合もあります。

国民生活センターによると、低温やけどを最も多く引き起こした商品として使い捨てカイロが報告されており、そのほかに湯たんぽや電気あんかも比較的多いとされています。

こうして防ごう、低温やけど

温まりながら、
皮膚を守って冬を楽しく過ごしましょう。

- 電気こたつで長時間居眠りをしない。
- 湯たんぽは厚手の袋に入れて使う。
- カイロは皮膚に密着させない。
- ホットカーペットとかかと・くるぶしの間にはクッションを入れる。
- 電気あんかや電気毛布は、寝る前に寝床を温めるにとどめ、就寝時には電源を切る。またはタイマーを設定する。



CHECK

低温やけどになりやすい人

- 冷え性の人
- 糖尿病等の知覚障害のある人
- 脳卒中等により感覚機能が低下している人
- 睡眠薬を常用している人
- 高齢者や子ども など

医療制度改革 平成20年4月分施行と同時に

「高齢者医療に係る凍結策」が実施されます

一昨年6月の通常国会で、「健康保険法等改正案」および「良質な医療を提供する体制の確立を図るための医療法等改正案」を柱とする医療制度改革関連法が成立しました。

このうち平成20年4月に施行される改革については、健保ニュース前々号(第164号)で『健康保険が大きく変わります』、前号(第165号)で『後期高齢者医療制度が発足します』の特集を組んで、皆様にお知らせしました。

しかし、今般この改革の一部が凍結されることになりました。

改革の趣旨を後退させるもの、現役世代に負担を強いるもの等の批判もある中で、昨年7月の参議院選挙で大敗した与党による「与党高齢者医療制度に関するプロジェクトチーム」において取りまとめられ、政府としても実施することとされました。

以下に、その凍結内容をお知らせします。

健保ニュース164号に掲載した記事



◇70～74歳の医療費自己負担の引き上げ

現在では70～74歳の高齢者は、医療費の1割(所得によっては3割)を負担しています。これが2割(所得によっては3割)に引き上げられます。



凍結策

平成20年4月から平成21年3月までの1年間、窓口負担が1割に据え置かれます。

3割負担の人の据え置きは行われません。



健保ニュース165号に掲載した記事



◇保険料の負担

新しい制度では、加入者全員が保険料を払います。よって、今まで健康保険の被扶養者で保険料を負担していなかった人も保険料を払うこととなります。このような人には、激変緩和措置として、2年間の保険料軽減もあります。

保険料は応益割(均等割)と応能割(所得割)を基本として、広域連合の条例で定めます。厚生労働省の試算では、来年4月の制度発足時には、全国平均で一人当たり月額6200円程度になる見通しです。

なお、保険料は原則として年金から天引きされます。



凍結策

新たに保険料を負担することになる人(今まで健康保険の被扶養者で保険料を負担していなかった人)の保険料は次のとおりになります。

平成20年4月から9月までの6ヵ月間は無料、平成20年10月から平成21年3月までの6ヵ月間は、応益割(均等割)が9割軽減されます。

これは左記の激変緩和措置としての2年間の保険料軽減(均等割を5割軽減)に加えて行われるものです。



保険証を新しいデザインに変更します

皆さんがお持ちの健康保険被保険者証(以下「保険証」といいます)は、平成20年3月31日で有効期限が切れます。

健保組合では現在保険証の交付準備を進めています。新しい保険証は「JEO」カラーの1つであるオレンジ色になります。

◆交付時期 3月(予定)

◆交付方法 現保険証との交換交付

実際の交付にあたっては、所属の職場経由で連絡がいきます。それまでに今の保険証の所在等を確認しておいてください。

現在お持ちの保険証は、平成20年4月1日以降は使用できなくなります。

医療費控除を受けるとき

皆様のご家庭で、1年間(1～12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。



ウォーキングマイレージ® 実施中

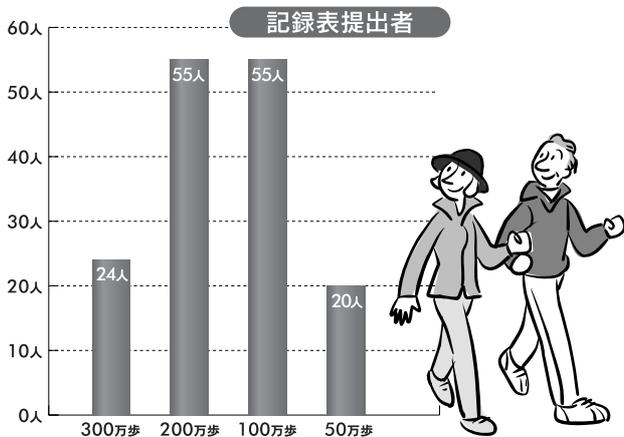
— 100歩からでも申し込みOK —

昨年5月にウォーキングマイレージを開始してから938人の申し込みがありました。12月末までに記録表を提出した人は154人です。

300万歩で提出した人の1日平均歩数は約16,000歩、200万歩の人は11,000歩、100万歩の人は9,000歩、50万歩の人は7,700歩となっています。なお、今まで使用していたPC記録表は30週までしか記入できませんでしたが、50週まで記入できる記録表を追加しましたので、書ききれなくなった方はご利用ください。

50週用の記録表は健保組合ホームページの「健康づくり事業」の「ウォーキングマイレージ」からダウンロードできます。

「ウォーキングマイレージ」は株式会社エイチ・エム・アイが所有する商標であり今回のウォーキング運動に限り使用を許諾されたものです。



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。

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28、29日の2日間、本社内にて実施します。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。申し込みをしている人は、もれなく受診ください。

風邪の予防にうがいをしましょう

風邪が流行する季節になりました。風邪対策として、栄養・睡眠を十分とるとともに手洗いやうがいも予防の手段です。健保組合では事務所へうがい薬を常備して、希望する方に差し上げています。

また昭島以外の事業所・支店・センターにもお送りしていますので、業務担当の方にお聞きください。



山中湖保養所のホームページをリニューアル

当健保組合のホームページでは、ご本人ご家族が利用できる保養所を紹介しています。今回、その中の「山中湖保養所」のページを全面リニューアルしました。

大きく変わった点は、知りたい情報(利用料「設備・客室」「食事・追加料理」「空室」など)の画面に、すぐたどり着くことができるように変更したことです。

また、料理の写真を掲載して、食事の内容や量が伝わるようにしました。

その他、会議室・テニスコートの写真や、近隣の観光スポットを数カ所ピックアップして掲載しましたので、ぜひご覧になってください。

アクセス…

日本電子健康保険組合ホームページ
<http://www.jeoi-kenpo.com/>

トップ画面の「保養所案内」リンクから「山中湖保養所」へ

組合の現勢 (平成19年11月末現在)

一般保険	介護保険
●被保険者数 3,161名 (男子2,677名 女子484名)	●該当被保険者数 1,690名 (男子1,522名 女子168名)
●被扶養者数 3,451名 (男子1,070名 女子2,381名)	●該当被扶養者数 915名 (男子0名 女子915名)
●平均標準報酬月額 487,026円 (男子522,812円 女子289,091円)	●平均標準報酬月額 602,598円 (男子635,378円 女子305,619円)
●被保険者平均年齢 42.40歳 (男子43.40歳 女子36.86歳)	

編集後記

◆30年に一度とも言われる大規模な医療制度改革の施行が平成20年4月に迫り、すべての関係者がその実施準備に取り組んでいる毎日です。そんな状況を混乱させる「高齢者医療に係る凍結策」。考えてみれば8年前の介護保険制度開始のときも、直前で特別対策という名目の人気取り政策が浮上りました。政治家にとって医療制度改革は政争の道具でしかないのか。(事務局)