

健康ニュース

ホームページ • <http://www.jeol-kenpo.com/>



富士山 冬の山中湖より

年頭に想う ― 年男・丑年 ―



選定理事 堀田 修

あけましておめでとございます。

「家族ともども健やかなる良い新年を迎えられたことと思います。昨年来アメリカ発の金融危機に世界中が翻弄されておりますが、今月からスタートする新大統領の手腕に世界中が注目しているところです。世界をリードしてきたアメリカの change が世界の革新をもたらすのか、いずれにしても激動の時代は続きます。実体的ないマネーゲームではなく、地に足がついたものづくり企業の強みを活かせる明るい年、時代がやって来ることを期待しています。」

さて、今年は十二支でいう二番目の年、「丑年」です。十二支は十干十二支(じっかんじゅうにし)の略語で、中国の暦法にある周期の名称です。十干は甲、乙、丙、丁の10種類、十二支は子、丑、寅、卯の12種類あり、甲子(きのえね)からスタートして癸亥(みずのとい)で終わる60年を1つの周期としており、60年で元に戻ることから60歳を「還暦」と呼ぶようです。私は今年、年男。今まで幸いにも大きな怪我や病気に見舞われることはありませんでした。次の丑年では還暦、体力にはまだ自信がありますが、昨年軽いぎっくり腰を患い、日頃の運動不足と気持ちほど身体は若くないことを痛感しました。

人間の身体には厄年など節目があります。長い歴史で見れば世界経済も新たな転換期を迎えているのかもしれません。しかし竹の節のように節があるからこそ強さもあるので、節目にあつてどう太く強くするかが今後の飛躍へとつながるのではないのでしょうか。年男も1つの節目。新しい年を迎え、今年1年だけでなく、次の丑年に向けての人生を想い、そのベースにある健康をどう維持していくかについても考えてみたいと思っています。

日本電子健康保険組合は組合員だけでなく、扶養するご家族も含めて保険の対象です。辛い思いや痛い思いは誰でもしたくありません。だからこそ健康増進事業に、疾病予防・早期発見事業にも力を注いでいきます。失われてわかるのは健康のありがたみ。組合員やご家族が健康であり続ける、健康を取り戻すためのサポート役として、今後さらに健康保険組合の存在意義は大きくなっていくことでしょう。急速な高齢化による医療費増大への対応等大きな課題はありますが、今後とも皆様のご理解とご支援をいただきながら、理事の一員としてさらなる健保事業の充実に微力を尽くしたいと思っています。2009年が組合員とご家族の皆様にとって健康で幸せな1年になりますことを祈念します。

ご自宅に持ち帰り、皆様でお読みください。

医療費の支払いと健康保険組合

皆さんが怪我や病気のため、病院で治療を受けたり、調剤薬局で薬を貰ったりしたときに窓口で払うお金は、実際に掛かった金額の原則3割(注1)だということはご存知だと思います。では、残り7割分はどうするのでしょうか。この分は健康保険組合が、皆さんと会社(事業主)から預かったお金を使って払います。つまり、残り7割分も健康保険組合を通じ間接的にとはいえ、皆さんが払っているのです。

今回はこの7割分の支払いの仕組みを取り上げます。皆さんに医療費の仕組みをもっとよく知ってもらうための一助にしたいと思います。

皆さんが病気になり、病院で治療をすると、病院では皆さんが窓口で払う医療費とは別に7割分の医療費の計算をし、それを元に診療報酬請求明細書(以下「レセプト」といいます)という書類を作ります。

健康保険組合ではレセプトを元に医療費を払いますが、レセプトは各病院から直接健康保険組合に送られてはきません。病院はレセプトを社会保険診療報酬支払基金(以下「支払基金」といいます)という機関へ送り、支払基金が病院からのレセプトを取り纏め、健康保険組合ごとに仕分けをしたうえで、健康保険組合へ送ることになります。

健康保険組合は、送られてきたレセプトに過誤がないかチェックします。その後に支払基金に送金し、支払基金はそれを元に病院に支払いをします。この流れは下記の図のようになります。このサイクルが一回転するまで、約2ヵ月かかります。

病院とのやり取りは以上ですが、病院で治療した皆さんと健康保険組合の間ではさらに以下のようなやり取りがあります。

3割の自己負担は、入院や手術などをすると、ばかにならない高額となることが予想されます。払った額が一定額を超えると高額療養費となり、皆さんが払った金額のうち一定額を健康保険組合から還元する制度があります(高額療養費算出の計算式はとても複雑なので、詳細な

説明は省略します。詳細は日本電子健康保険組合ホームページをご覧ください)。

高額療養費は、後日還元するのではなく事前の健康保険組合への申し出によって、病院の窓口で自己負担分から差し引いて払うこともできます。

法律で決まっている医療費の支払いは以上ですが、日本電子健康保険組合に加入している皆さんには、もうひとつの特典があります。健康保険組合には、法律で決まっている給付とは別に、独自に実施できる付加給付という制度がありますが、当組合ではこの付加給付のひとつとして、レセプト1枚当りの自己負担額が2万円を超えたときは、超えた額は還元される仕組みがあります(高額療養費に該当する場合は、その額は差し引かれます)。皆さんは、どんなに療養費が高額になろうとも、1ヵ月1診療では2万円で治療を受けることができるのです。

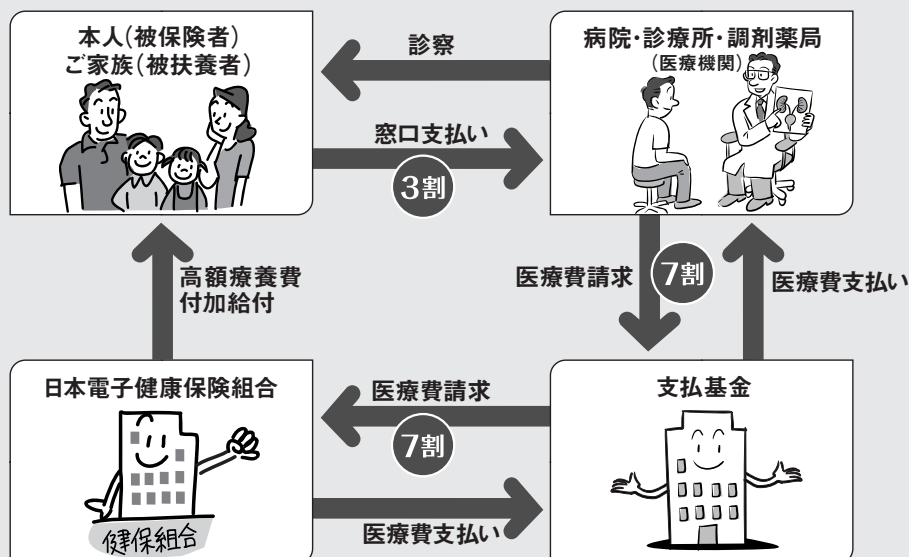
以上のような行き届いた仕組みを持っている当組合の制度ですが、健康保険組合自体の財政が安定していないと制度を維持することも難しくなってしまいます。当健康保険組合が持っている付加給付制度は、医療費支払い以外にもいろいろなものがあります。これらを守るためにも、皆さんが健康を維持し、医療費を節約されるよう努めていただくことによって、健康保険組合財政の安定化へのご協力をお願いするものです。



なお、ここでは標準的な医療費支払いの仕組みを説明させていただきましたが、難病指定を受けている人、市区町村で乳幼児医療助成を受けている人、その他助成を受けている人は若干異なります。これら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。義務教育就学前の乳幼児は2割、70歳以上のお年寄りは1割(所得によっては3割)です。

医療費支払いのしくみ



新型インフルエンザ

世界中で大流行の恐れのある「新型インフルエンザ」。現時点（2008年12月）での発生は確認されていませんが、ひとたび発生すれば、私たちの健康はもちろん、医療機関や交通機関などあらゆる社会機能も麻痺することが懸念されています。

「新型インフルエンザ」のことを正しく知り、万一、発生した場合も慌てず冷静に対処できるよう心がけてください。

●新型インフルエンザとは

新型インフルエンザとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルス（H5N1）が人に感染後、人の体内で変異し、人から人へ感染するウイルスのことをいいます。

新型インフルエンザウイルスの出現時期は予測不可能であり、ほとんどの人は免疫を持っていません。

●感染した場合の症状

新型インフルエンザに変異することが懸念されている高病原性鳥インフルエンザの症状としては、発熱、咳など一般的なインフルエンザと同様の症状に加え、下痢を認めた例が東南アジアなどから報告されています。致死率は60%以上と極めて高く、主な死因は肺炎とされています。しかし、高病原性鳥インフルエンザが人から人へ感染する新型インフルエンザに変異した場合の症状の程度は予想が困難と考えられています。

●感染が疑われる症状があったら

事前連絡もせず、医療機関を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させる「二次感染」の恐れがあります。

受診の際は、必ず保健所等に設置予定の発熱相談センターに事前連絡し、都道府県等が指定する医療機関等（発熱外来）を受診してください。

●新型インフルエンザの治療法

インフルエンザ治療に使われている抗インフルエンザウイルス薬が有効であると考えられています。

最新の治療薬、治療方法は、厚生労働省ホームページなどで公表されていますので、ご覧ください。

<発生前の予防や準備をしておくこと>

- 栄養・睡眠をしっかりとる
- 日頃からの手洗い、うがい
- 咳やくしゃみが出る人は、マスクを着用（マスクがない状態のときは、ティッシュなどで口を覆う）
- 発生時に備え、2週間程度の食糧・水・日用品を備蓄する（発生すれば日用品の不足が予想されます）



<発生したら>

- テレビ、新聞、厚生労働省のホームページなど（下記参照）から情報収集を行い、適切な措置をとる
- 感染しないよう、マスクの着用や必要以上の外出を控える

新型インフルエンザについて詳しい情報は

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

国立感染症研究所 <http://idsc.nih.gov/index-j.html>

※他に都道府県・保健所・市町村からも住民への情報提供を行っています。



契約保養所2施設を解約

当健康保険組合では、現在4つのリゾート施設と保養所契約をしています。

昨今の健康保険組合を取り巻く厳しい財政状況から、4施設のうち「セラヴィリゾート泉郷」と「ラフォーレ倶楽部」の契約を、今年度いっぱい打ち切ります。これに伴い本年4月以降の利用はできませんが、3月末までは利用可能です。

なお、「リゾートトラスト」と「東急ハーヴェストクラブ」は引き続き契約を続けます。

出産育児一時金が38万円に引き上げ

出産育児一時金の支給額が本年1月1日から、従前の35万円から3万円増の38万円に引き上げられました。

分娩時の医療事故により脳性まひとなった障害児に補償金を支払う「産科医療補償制度」が1月1日から創設されました。この制度では医療機関は保険機構に保険料として1分娩につき3万円を支払い、この3万円を分娩費用に上乗せして妊産婦に請求します。よって、健康保険組合が支給する出産育児一時金も3万円増額したものです。

これは平成21年1月1日以降の出産が対象です。平成20年12月31日以前の出産は従前どおり35万円です。

また、産科医療補償制度に未加入の医療機関での出産、妊娠22週未満の出産も従前どおり35万円です。

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、健康保険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）。健康保険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

肺がんの早期発見のために、健康保険組合では毎年ヘリカルCT肺がん検診を実施しています。

肺がんは男性ではがん死亡のトップを占め、女性も2位となっています。

ヘリカルCT検査は従来のCTに比べ被ばく量が少なく、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。

既に12月に申込みは終了し、昭島・立川地区は2月2・3・5日に日本電子構内で検診車による受診となります。その他の地区は1・2月に契約健診機関での受診になります。

自然界のすばらしいショー「ダイヤモンド富士」

当健康保険組合の保養所がある山中湖の湖畔では、冬に富士山頂に太陽が沈む「ダイヤモンド富士」が見られます。特に2月初～2月中旬は、比較的に天候が安定し、ダイヤモンド富士を見るチャンスに恵まれます。

保養所からは、徒歩5分程度の「平野湖畔」から、素晴らしいダイヤモンド富士を見ることができます。自然界の素晴らしいショーを見た後は、保養所で温かい夕食とてなしを受けて、心身共に温まりましょう。

なお、この期間を「DIAMOND FUJEE WEEKS」として、アイスキャンドルを灯すイベントがあります。

アイスキャンドル点灯日・場所

2月7日（土） 長池浜
2月11日（水） 平野ちびつこ広場
2月14日（土） 山中湖交流プラザ「きらら」



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・睡眠を十分とると共に手洗いやうがいも予防の手段です。健康保険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、昭島本社以外の事業所・支店・センターにもお送りしていますので、業務担当の方にお問い合わせください。

組合の現勢（平成20年12月末現在）

一般保険

- 被保険者数 3,251名（男子2,754名 女子 497名）
- 被扶養者数 3,404名（男子1,067名 女子2,337名）

介護保険

- 該当被保険者数 1,707名（男子1,524名 女子 183名）
- 該当被扶養者数 917名（男子 1名 女子 916名）

編集後記

急激に世界的規模に拡大した金融危機と不況。当然のことながら不況はさまざまな形で健康保険制度にも悪影響を及ぼします。平成21年度予算は「四苦八苦」予算になるかも？
今号では新型インフルエンザの特集を載せました。従来型のインフルエンザとの違いを知ったうえで、もしもの場合の対応も心がけてください。（事務局）