



◆新年のご挨拶

より効率的な事業展開に 努めてまいります



全国商品取引業健康保険組合
理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

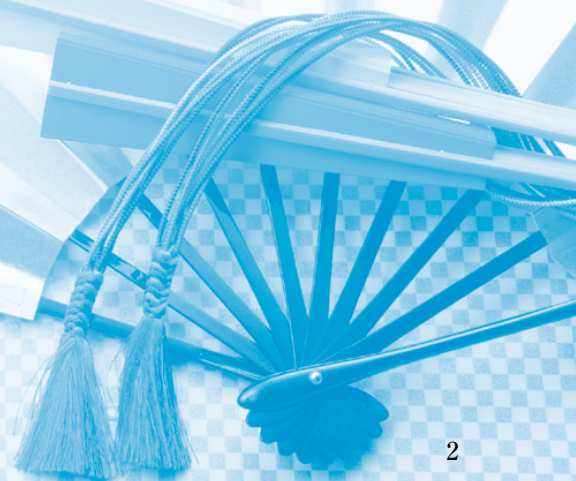
健保組合を取り巻く状況が大変厳しくなってきました。主な要因は、2008年4月に新しい高齢者医療制度がスタートし、健保組合に納付金・支援金として重い負担が課せられたことによりです。そのため、90%を超える健保組合が赤字経営となっています。当健保組合では、皆様からお預かりした保険料の64%を負担していますので、事業運営は大変厳しいものとなっております。負担金は、高齢化の進展とともに今後も更に増えますので、健保組合の安定した運営を図るために、平成15年度から据え置いてきました保険料率の引き上げについて検討しておりますので、ご理解の程宜しく願います。

高齢者医療制度について、鳩山内閣は見直すと言っておりますが、先行きは不透明です。見

直しの結果、適切な公費投入を背景に持続可能な医療制度となることが期待されます。当健保組合としても、時勢を見極め、より効率的な事業展開に努めてまいります。

健保組合では、保健事業を通じて皆様の健康をサポートしていきたいと考えております。特定健診・保健指導を中心に疾病予防事業に取り組み、より一層、皆様の健康向上に資する所存です。

本年が皆様にとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



後期高齢者医療制度に代わる 新たな制度の検討へ

政権交代によって、後期高齢者医療制度の廃止、診療報酬の引き上げ等が決まり、2010年の健保組合を取り巻く環境は一段と厳しくなりそうです。民主党は09年夏の衆議院選挙で圧勝、鳩山新内閣は政権公約（マニフェスト）に基づき、医療改革に乗り出しました。その目玉は後期高齢者医療制度の廃止です。75歳以上の高齢者等を対象に08年4月に始まった同制度は、保険給付費の半分の税金、約4割を現役世代からの支援金、約1割は加入者の保険料で賄われています。運営主体は都道府県単位の広域連合で、それぞれ保険料を決めます。

高齢化に伴う高齢者医療費の増大に対応するため、旧老人保健制度から移行しましたが、保険料を年金から徴収したことや「75歳で区切るのは姥捨山に行けということか」などの批判が高まり、これを受けて、民主党は廃止を政権公約に盛り込みました。長妻昭厚生労働相は「年齢区分で区切る仕組みは廃止する」と述べ、4年の衆議院任期内に廃止とともに新たな制度を創設するため、高齢者医療制度改革会議を設置しました。また、医療保険の方向性について、会社員等で構成する健保組合などと自営業者等が加入する国民健康保険を段階的に統合し、地域保険として一元的に運用する方針を掲げています。

2010年 健保の展望

厳しい財政状況の打開には 新たな発想と公費増額が必要に



国際医療福祉大学大学院教授 **水巻 中正**

医療提供体制再建への支援に加え、 診療報酬アップで医療費増は不可避

健康保険組合連合会がまとめた全国1497組合の08年度決算によると、経常収支は合計3060億円の赤字で、黒字を確保した組合は約3割にとどまり、事態は深刻です。

7割もの健保組合が赤字に転落した主な要因は、08年度の高齢者医療制度に伴う納付金・支援金等の負担増です。07年度に比べて、18・3%（4251億円）増と大幅に上昇し、とくに財政調整の仕組みによる前期高齢者への負担が増大。保険料収入に占める納付金・支援金等の割合も過去最大の44・3%に達しました。

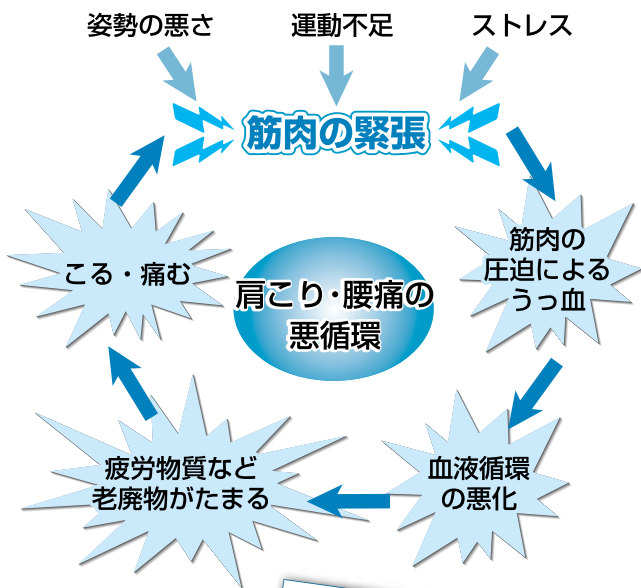
今年4月の診療報酬の改定について、新政権は薬価・材料価格を1・36%引き下げる一方、医科、歯科、調剤で構成される本体部分を1・55%引き上げ、全体で0・19%引き上げることを決めました。さらに、救急医療、産科、小児科、外科等の医療提供体制を再建するため、地域医療を抜本的に見直し、支援を行う、としています。

国民医療費は毎年1兆円ずつ増え続け、これに診療報酬の引き上げが加われば、国民の負担増、健保組合の保険料アップは避けられません。これを打開するためには、新たな発想と公費の増額が必要でしょう。

肩こり・腰痛の原因は？

肩こりや腰痛を生じさせる要因にはさまざまありますが、主たるものとしては、患部周辺の血行不良があげられます。

とくに、寒い季節は、体が冷えて血行不良を招きやすくなります。気がつかないうちに体を縮こめて姿勢が悪くなり、筋肉の硬直につながります。血行が悪くなると、筋肉に乳酸などの疲労物質がたまり、これがこりや痛みの原因になるのです。また、車など便利な日常生活による運動不足や筋力の低下も、筋肉を常に緊張させてしまい、疲労を招く原因に。さらに、過度のストレスを受けたときも無意識に体に力が入ってしまい、筋肉が緊張してうつ血が起こり、痛みを感じてしまいます。



若い人にも増えている!?
寒い季節はとくに注意!!

肩こり・腰痛のセルフケア

寒い寒いと背中を丸めて過ごしていませんか？ 冬は、肩こりや腰痛がおこりやすいシーズン。最近はパソコンやテレビゲームの普及により、若い人の間にも広がっています。ふだんの生活を見直して、予防、改善に努めましょう。

あなたは大丈夫？ 肩こり・腰痛のタネ

肩こりや腰痛は誰にでもおこりうる症状です。生活習慣や自分自身の体質を知ること、肩こりや腰痛になりやすい人の傾向がわかります。左記の項目をチェックして、すでに肩こり・腰痛持ちの人、その原因を見つけてみましょう。そのうえで該当する項目があれば、改善に努めてください。

こりと痛みを招く生活習慣



- 姿勢が悪いとよく言われる
 - ▼ 姿勢が悪いと、ただ座っているだけでも筋肉に余計な負担がかかります。
- 同じ姿勢で、長時間仕事をしている (デスクワークなど)
 - ▼ 前かがみ、下を向くなど、長時間にわたる不自然な姿勢が筋肉を緊張させます。
- スポーツをほとんどやらない
 - ▼ 体を動かさないと筋肉が硬くなり、血行不良の原因になります。
- ストレスを感じることが多い
 - ▼ 自律神経の働きに乱れが生じ、ストレス性の肩こりなどを誘発します。
- 睡眠不足である
 - ▼ 睡眠で筋肉を休める時間が足りず、疲労が蓄積してしまいます。

セルフケアで痛みをやわらげよう

こりや痛みをやわらげるには、ふだんから正しい姿勢を心がけるとともに、体をリラックスさせることが大切です。

入浴で血行促進!

ぬるめのお湯でじんわりと

38～40℃のややぬるめのお湯に、長めにつかるのがポイントです。お湯につかりながら無理のかからない範囲で、肩を上下に動かしたり、腰を後ろへそらしたりしてみましょう。

☆温冷交互シャワー〈肩〉

シャワーを 42℃ほどで2～3分、次に 20℃ほどで2～3分浴びます。5～6回繰り返し、最後はぬるめのシャワーで終わると、肩がポカポカ温かくなります。



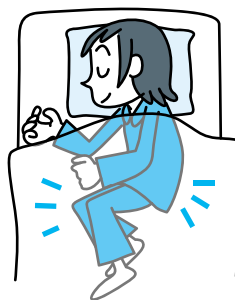
寝るときはここに注意

すこし硬めの布団がおすすめ

背骨や首の自然なカーブを損ねる柔らかい布団はNG。枕は首の下すきまを埋められる、後頭部から肩先までのカーブにあったものを選びましょう。頭をのせる部分が、5～7cm程度の高さが適当です。

☆うつ伏せ寝は要注意〈腰〉

うつ伏せの姿勢は、腰が反って無理な力がかかります。寝るときは、横向きになりひざを曲げると負担が少ないです。



意識的に体を動かそう

仕事の合間にストレッチを

ウォーキングや水泳などの適度な運動は、血行が良くなり、こりや痛みの改善に効果的です。痛みが落ち着いているときは、なるべく体を動かすように心がけましょう。また、ときどきストレッチを行い、筋肉の緊張をほぐしてください。

※肩や腰に強い痛みがあるときは、運動を控えて安静にしましょう。

デスクワークの疲れを癒すストレッチ

肩のストレッチ①

- ①正面を向き、首を右に傾け、5秒ほどキープ。
- ②左も同様に行う。
- ③正面を向き、首をゆっくり前に倒してキープ。気持ちよく伸びたと感じたら、ゆっくり元に戻す。
- ④さらに、両手を頭の後ろに当て、押し出すように首を前に倒し、5秒ほどキープ。



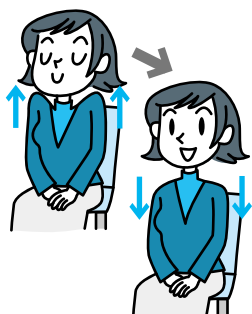
腰のストレッチ①

- ①イスに座り、上体をひねって両手でイスの背もたれをつかむ。
- ②さらに後ろを見るようにしてひねり、5秒ほどキープ。
- ③左右交互に3回ずつ行う。



肩のストレッチ②

- ①背筋を伸ばしてイスに座り、両肩を上引き上げてすくめ、息をしたまま5秒ほどキープ。
- ②肩をストンと落とす。



腰のストレッチ②

- ①イスに浅く腰かけ、片方のひざを両手で抱える。
- ②できるだけ背筋を伸ばしたまま、脇の下までひざを引き寄せ、10秒ほどキープ。
- ③左右交互に3回ずつ行う。



広島県

松島、天橋立とともに
日本三景に数えられる神の島
宮島を歩く

厳島神社の
まめ知識

世界文化遺産・厳島神社とは？

厳島神社は、1996年12月に世界文化遺産として登録されました。登録区域は、厳島神社の建造物と、前面の海、および背後の弥山原始林（天然記念物）を含む森林区域431.2ha、厳島全島の約14%になります。

宮島のシンボル、大鳥居（国指定重要文化財）

現在の厳島神社の大鳥居は、記録の残る平安時代から数えて8代目で、1875（明治8）年7月に完成しました。クスの巨樹で作られた高さ約16m、主柱の周囲約10mの鳥居は、鳥居全体の重みだけで海中にどっしりと建っています。

約4.2km

約2時間

宮島は、厳島と呼ばれ、古くから、神の島として崇められてきました。厳島神社の背後、原始林に包まれてそびえるのは、標高535mの主峰・弥山です。弘法大師が開いたと伝えられる霊峰で、山頂からの眺めは三景の真髄とも称賛されるほど。宮島を訪れたら、ぜひ弥山まで登ってみましょう。

棧橋前広場にある世界遺産登録記念碑からスタート。海岸沿いに歩き、参拝客でにぎわう厳島神社の裏を通って紅葉谷川沿いに進んでいくと、紅葉谷コースに入ります。冬でも緑が残る太古の森の中は、静寂さに包まれ、澄んだ空気が満ちています。

弥山の八合目にあたるもみじ谷分岐点からさらに登っていくと、弘法大師ゆかりの史跡、弥山本堂です。すぐそばに建っているのが不消霊火堂。堂内には、弘法大師が修行したときに焚いたといわれる「消えずの火」が、今なお燃え続けています。

不消霊火堂の横を登り進んでいくと、巨岩が重なってできたトンネル「くぐり岩」が現れます。

コースガイド

世界遺産登録記念碑

約10分	→	厳島神社
約50分	→	もみじ谷分岐点
約20分	→	弥山本堂
すぐ	→	不消霊火堂
約10分	→	弥山山頂
約30分	→	獅子岩駅（宮島ロープウェイ）

くぐり岩をくぐると、まもなく弥山山頂です。ようやく登りついた山頂からは、瀬戸内海のすばらしい多島美が眼下に広がり、自分が登ってきた高さを改めて実感します。

帰路は、もみじ谷分岐点から獅子岩に進み、ロープウェイで空中散歩を楽しみましょう。



ACCESS

●宮島口棧橋へのアクセス

列車：JR広島駅から山陽本線（下り）で宮島口駅まで約25分、宮島口棧橋まで徒歩約5分

車：広島岩国道路廿日市ICまたは大野IC下車、国道2号線経由で宮島口棧橋まで約10分

●宮島へのアクセス

フェリー：宮島口棧橋から宮島棧橋 約10分

※宮島口棧橋の周囲には駐車場がいくつかあります。

●問い合わせ

社団法人 宮島観光協会

☎0829-44-2011



心身のリフレッシュに！ 契約保養所をご利用ください

●対象者

健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。
 ただし、年度内(4月1日～翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①契約保養施設(右記参照)に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに健保組合へ「契

約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。

- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。

- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

■公的契約保養施設

厚生年金福祉施設	http://www.kjp.or.jp/
国民年金福祉施設	http://www.nenkin-hoyou-hotel.or.jp/
船員保険保養所	http://www.sempos.or.jp/
グリーンピア	http://www.greenpia-center.co.jp/

詳しくは健保組合ホームページ <http://www.shoutori-kenpo.or.jp/>

「保養施設を利用したいとき」をご覧ください

知っておきたい けんぽの知識

医療費控除の対象になるもの

- 医療機関に支払った治療費・薬剤費
- 治療のための医薬品（市販薬を含む）の購入費
- 通院費用、往診費用
- 歯科の保険外費用
- 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用 など

医療費控除の対象にならないもの

- 健康診断・人間ドックの費用（特定健診等については例外あり）
- 病気予防のためのビタミン剤や健康食品の購入費
- 単に体調を整えるためのマッサージ代 など

● 家族の分も含めて計算します

控除の対象となる医療費は、被保険者だけでなく、家計をともにしている家族の分も含めて計算します。家計をともにしている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を一にし

ている」家族のこと。仕送りしている親や、共働き夫婦なども認められますのでチェックしてみましょう。

● 2月中旬から手続きスタート

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者が医療費控除のみで申告する場合は、1月からでも受け付けてもらえます。手続きは本人の住所地を管轄する税務署で行います。申告の際には、印鑑、給与の源泉徴収票、医療機関や薬局が発行した領収書を忘れずに持っていくきましょう。

医療費控除を活用して、納めすぎた税金を取り戻そう

季節の健康 Topics

① お願い洗い



「お願い」するように、手のひらをよくこすり合わせる

② すべり台洗い



手の甲にも石けんをのばしてこする

③ オオカミ洗い



指先や爪の間もていねいにこする

④ お山洗い



指を組んで、指の間をよく洗う

⑤ コマ洗い



親指を手のひらでねじり洗う

⑥ 腕時計洗い



手首まで忘れずに洗う

家族で楽しみながらやってみよう！

身につけよう！正しい手洗いのしかた

インフルエンザやノロウイルスによる食中毒など、ウイルスや細菌の感染を防ぐには、こまめな手洗いが大切です。しかし、ただ石けんをつけて手をこすり合わせるだけでは、

手に付着したウイルスや細菌をなかなか除去できません。洗い残しのないよう、正しい手洗いの方法を家族ぐるみで習慣づけましょう。

★①から⑥まで、約40秒間を目安にします。石けんで洗った後は、水でよく洗い流し、清潔なタオルで水気をふきとりましょう。

話題の一押しニュース

人間ドックで「異常なし」の人、過去最低の約1割

病気の早期発見を目的に、人間ドックを受診する人が増えていきます。しかし、2008年の人間ドック受診者のうち「異常なし」と判定された人は、わずか10%にも満たなかったそうです。

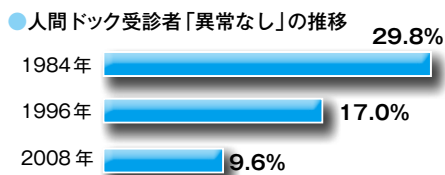
日本人間ドック学会と社団法人日本病院会では、1984年から毎年、指定病院で人間ドックを受けた人の検査結果を調べています。調査を始めた1984年は、受診者の29.8%が「異常なし」と判定されました。

毎年、人間ドックや健診を受診しても、結果を放置したままでは何の意味もありません。「異常あり」と判定された人はもちろんのこと、現在は「異常なし」の人も、日頃から生活習慣の改善に取り組みましょう。

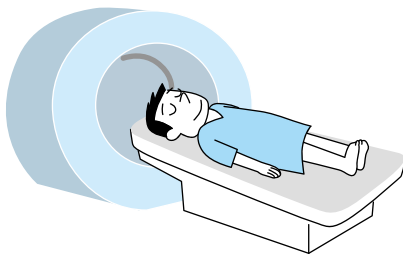
ライフスタイルに関係の深い項目での異常が多くなっています。

同学会では、健康度悪化の理由として、経済不況など社会環境の変化による生活習慣の悪化、食習慣の欧米化と運動不足などをあげています。

「異常あり」を検査項目別に見ると、もっとも多いのは高コレステロールで26.4%。以下、肝機能異常26.2%、肥満26.1%、食道・胃・十二指腸潰瘍18.1%、高血圧17.7%、耐糖能異常16.3%の順となっており、



※日本人間ドック学会・社団法人日本病院会「2008人間ドックの現況」より抜粋



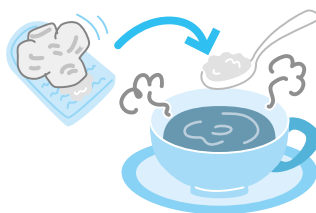
耳より! 食の活用術

しょうがでポカポカな冬を過ごそう

体を温める食材として、注目を集めているしょうが。チューブ入りを持ち歩き、なんにでも入れて食べる人を指す「ジンジャーラー」という言葉も登場するほどです。

しょうがの辛味成分は血行をよくし、体をポカポカにしてくれます。また、エネルギー代謝を高めるのでダイエット効果も。ほかに、むくみの予防や、免疫力を高める、吐き気や乗り物酔いの解消に効果があるともいわれています。

おすすめしょうが摂取法

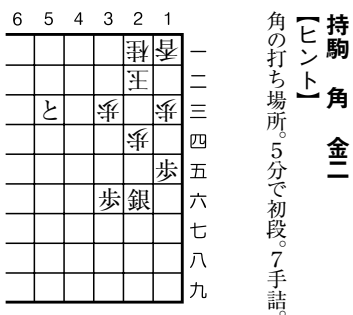


- ごはんと一緒に炊く
刻んで、だし汁・しょうゆ・酒と一緒に
- 紅茶やお茶、みそ汁に加える
すりおろしたしょうがをティースプーン1杯ほど

め、煮物をはじめとした料理に活用したい食材です。ただし、過剰な摂取は胸焼けや下痢をおこすことがあるので注意しましょう。

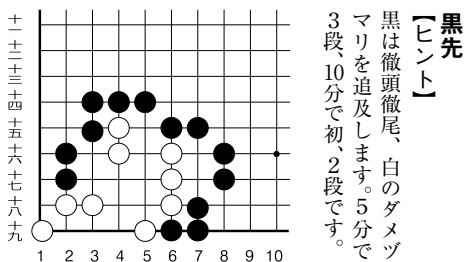
ちょっとリラククス

詰将棋教室 出題 六段 近藤正和



【ヒント】
持駒 角 金 二
角の打ち場所。5分で初段。7手詰

囲碁教室 出題 九段 石田 章



【ヒント】
黒は徹頭徹尾、白のダメツマリを追及します。5分で3段、10分で初、2段です。

正解は11ページをご覧ください



財政危機突破と 健保組合を守る 総決起大会

昨年11月19日、「平成21年度健康保険組合全国大会」が東京国際フォーラムで開催されました。今回は「財政危機突破と健保組合を守る総決起大会」と銘打たれて開催され、下記の4項目の決議を採択しました。以下に大会決議をご紹介します。

決議

今、3千万人の国民の健康を守る「健康保険組合」は危機に瀕している。健保組合は、平成20・21年度と2年連続で巨額な赤字を計上し、赤字組合の割合も9割を超えている。厳しい財政状態から、解散に追い込まれる組合もあり、また今後、続出することも懸念され、健保組合は今まさに存亡の危機にある。

この未曾有の危機を招いた最大の要因は、保険料収入の5割近くを占める過重な高齢者医療制度の納付金・支援金負担にある。高齢者医療の負担は、健保組合がその本来の使命である保険者機能を十分に発揮できる、負担可能な納得性のあるものでなければならぬ。

我々は高齢者医療制度を、65歳以上を対象とし、十分な公費投入により国民全体で公平に負担する制度に改革するよう、また改革が実施されるまでの間、瀬戸際に立つ健保組合に対し、過重な負担を軽減する財政支援を継続・拡大するよう強く求めるものである。

「民の力」で、自主・自立を基盤に3千万人の健康を支え、かつ最も効果的・効率的に保険者機能を発揮できる健保組合は、皆保険制度の維持に不可欠である。また、財政調整・一元化は、保険者の自主性と経営努力のインセンティブを否定し、保険者機能の高度化を阻害するものであり、絶対に認められない。国民の安心確保に向けて「健康保険組合制度」を守るべく、我々は不退転の決意で臨む。

全ての健保組合は次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

① 高齢者医療制度の改革と 適正な公費投入の実現

高齢者医療制度は、年金、介護との整合性の面からも、前期・後期を区切らず65歳以上を対象にした新たな制度に再構築すべきである。また、その費用は、国民全体で支える観点から、国による十分な公費を中心に賄われるべきである。

② 健保組合の過重な負担を軽減する 財政支援の継続・拡大

健保組合は、平成20年度3060億円、21年度6150億円と2年連続で巨額の赤字を計上し、9割が赤字組合に陥っている。その最大の要因は、高齢者医療制度の納付金・支援金の過重な負担にある。制度が改革されるまでの間、過重な負担に苦しみ健保組合に対し、財政支援措置を継続・拡大すべきである。

③ 制度間の財政調整・一元化の断固阻止

財政調整・一元化は、保険者の自主性を否定し、保険者の効率化の意欲や経営努力を低下させるものである。医療保険に欠くことのできない保険者機能の発揮を阻害する制度間の財政調整や一元化は、断固阻止する。

④ 保険者機能を十分に発揮できる 組合方式の推進

健保組合は、疾病保険的役割にとどまらず、医療費の適正化、加入者へのきめ細かい保健事業等、保険者機能を最も効果的に発揮できる保険者である。高齢化等による医療費の増大が避けられない中、限りある医療資源を有効活用するためにも、保険者機能を十分に発揮できる組合方式を推進すべきである。

KENPO伝言板

インフルエンザ予防接種

補助金の申請は **2月末まで** お願いします

インフルエンザ予防接種を受けられた方に補助を行っています。
補助金を申請される方は、必ず申請期限までに提出してください。

対象者	被保険者および被扶養者
対象期間	平成22年1月31日までに接種したもの
申請期限	平成22年2月末日(必着)
補助金額	1人1回2,000円を限度とした実費額



引き続き、家族ぐるみで 予防に努めましょう!

- 外出するときはなるべく人ごみを避け、**マスク**を着用しましょう。
- 外出から戻ったら**手洗い**(8ページ参照)と**うがい**を励行しましょう。
- 日頃から栄養と休養を十分にとり、**体力**や**抵抗力**を高めておきましょう。

お知らせ

●削除された事業所

株式会社外為アルフィックス(大阪市淀川区西中島 1-15-2)
平成 21 年 8 月 1 日付
商品取引所連絡会(中央区日本橋人形町 3-8-1)
平成 21 年 10 月 1 日付
FXトレード株式会社(大阪市中央区南本町 3-2-1)
平成 21 年 10 月 1 日付

●所在地を変更した事業所

SBI フューチャーズ株式会社(港区六本木 1-6-1)
平成 21 年 10 月 5 日付
パブリックフューチャーズ株式会社(中央区日本橋本町 3-3-6)
平成 21 年 10 月 23 日付
カネツ商事株式会社(中央区日本橋久松町 12-8)
平成 21 年 11 月 24 日付

組合の状況

(平成21年11月末日現在)

被保険者数
男 2,086人
女 479人
計 2,565人

事業所数 60件

平均標準
報酬月額 411,885円

保険料率

一般保険料率	
事業主	千分の35.0
被保険者	千分の35.0
計	千分の70.0
介護保険料率	
事業主	千分の4.65
被保険者	千分の4.65
計	千分の9.3

平均年齢 39.98歳

扶養率 1.03人

詰将棋解答

【正解手順】▲3二金 △2三玉 ▲3四角 △同玉 ▲3五銀
△2三玉 ▲2二金打(7手詰)

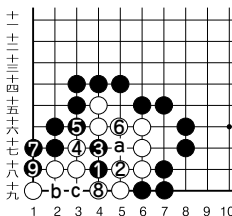
【解説】3四角が妙手。4五角は3二玉で詰まない。六手目4五玉は4六金、2五玉は2六金まで。

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1のツケが急所です。切られては困るので白は2とツギますが、そこで黒3を決めます。白6でaは、黒6のホウリコミからシボる筋があります。よって白6とツイで頑張りますが、黒7から9とダメを詰めます。白はbと打てません。黒9で白死です。

初手を黒2と切る手は、すぐ目につきますが、白8に逃げられます。そのあと黒1と追及しても、白cにツガれます。絶隅の白一子が働いて、黒には後続の攻めが見当たりません。



ごぼうと鶏団子の煮物

1人分 熱量**201**kcal 塩分**2.7**g

中2/3本

健保だより(第140号)平成22年1月発行 全国商品取引業健康保険組合 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-19-9 ビクトビル7階
☎03-3663-3241(代) FAX03-3662-3279