

# 再任にあたって



理事長 清水 清

薫風の候、皆様におかれましてはますますご健勝のことと、心よりお慶び申し上げます。

このたび、第九期組合会議員の任期満了に伴う改選が行われ、引き続き理事長の重任をお引き受けすることになりました。あらためてその責務の重さ大きな使命に身の引き締まる思いをいたしております。

さて、当健保組合も、昭和61年4月の設立以来25年を迎えますが、お陰様で事業運営も順調に推移しております。これも日頃より皆様方のご理解、ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

皆様ご承知のとおり、高齢化の進展とともに高齢者医療制度への支援金が増加し負担が大きくなる一方、業界の極めて厳しい経営環境を受けて、被保険者数は大幅に減少している状況です。結果、健保組合の運営も大変厳しく、

7年間維持してきました保険料率も、今後の中長期的観点から今年度は引き上げざるを得ない状況でありましたが、健保組合といたしましては事業主並びに加入者の皆様に安心して生活していただけるよう、引き続き事業を進めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご家族ともども健康に留意され、心身ともに健やかに過ごされることを祈念して、再任のご挨拶とさせていただきます。



## 就任理事・議員のご紹介

健保組合を運営する理事・議員が改選されました。なお、組合会議員定数を22名から14名に改正しました。どうぞよろしくお願いいたします。

任期：平成22年4月14日～平成25年4月13日

### ◆選定議員

|      |       |               |
|------|-------|---------------|
| 理事長  | 清水 清  | カネツ商事株式会社     |
| 常務理事 | 小林 進  | 全国商品取引業健康保険組合 |
| 理事   | 篠塚 幸治 | 豊商事株式会社       |
| 監事   | 内富健太郎 | 大西商事株式会社      |
| 議員   | 城ノ戸龍訓 | 株式会社 丸市商店     |
| 議員   | 南雲 洋  | 全国商品取引業厚生年金基金 |
| 議員   | 杉原 吉兼 | 日本商品先物振興協会    |

### ◆互選議員

|    |        |                        |
|----|--------|------------------------|
| 理事 | 小瀬古賢次郎 | 米常商事株式会社               |
| 理事 | 上村 勤   | 株式会社 アルフィックス           |
| 理事 | 犬嶋 隆   | ひまわりホールディングス株式会社       |
| 監事 | 河合 成治  | 中部大阪商品取引所              |
| 議員 | 庄司 國男  | 委託者保護会員制法人 日本商品委託者保護基金 |
| 議員 | 松村 俊幸  | 松村株式会社                 |
| 議員 | 依田 年晃  | サンワード貿易株式会社            |

◆任期満了に伴い退任されました。組合運営に多大なご尽力をいただきましたことを厚く御礼申し上げます。

|       |         |        |           |
|-------|---------|--------|-----------|
| 秋田 岩夫 | 関西商品取引所 | 城ノ戸大吉郎 | 株式会社 丸市商店 |
|-------|---------|--------|-----------|

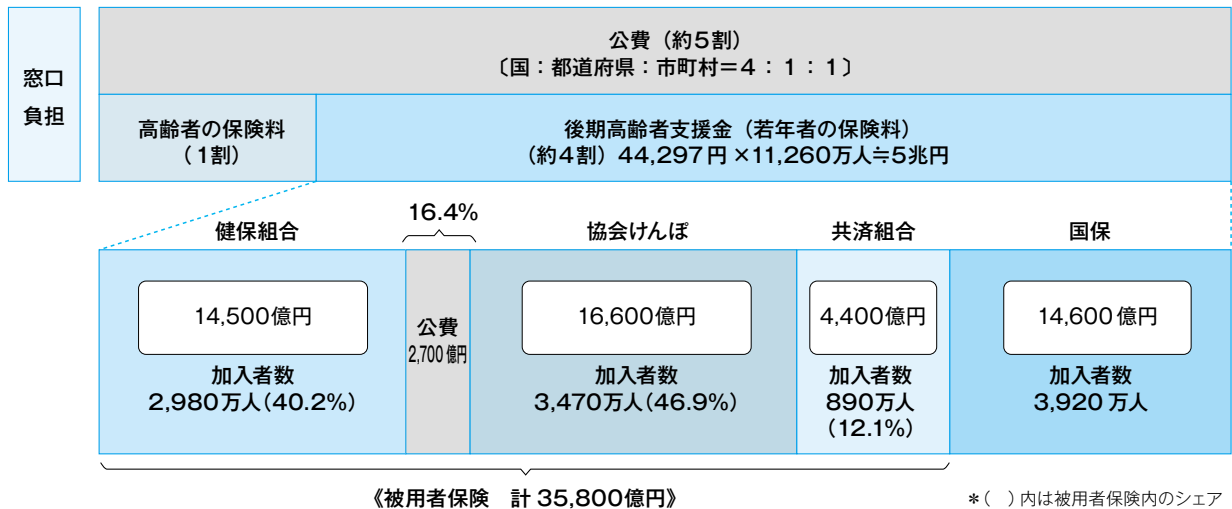
7月から

# 後期高齢者支援金が増加します

全国の健保組合が反対していました「協会けんぽへの国庫負担肩代わり法案」が成立しました。  
その結果、下記の図(改正後)のとおり、健保組合からの後期高齢者支援金がさらに増加します。

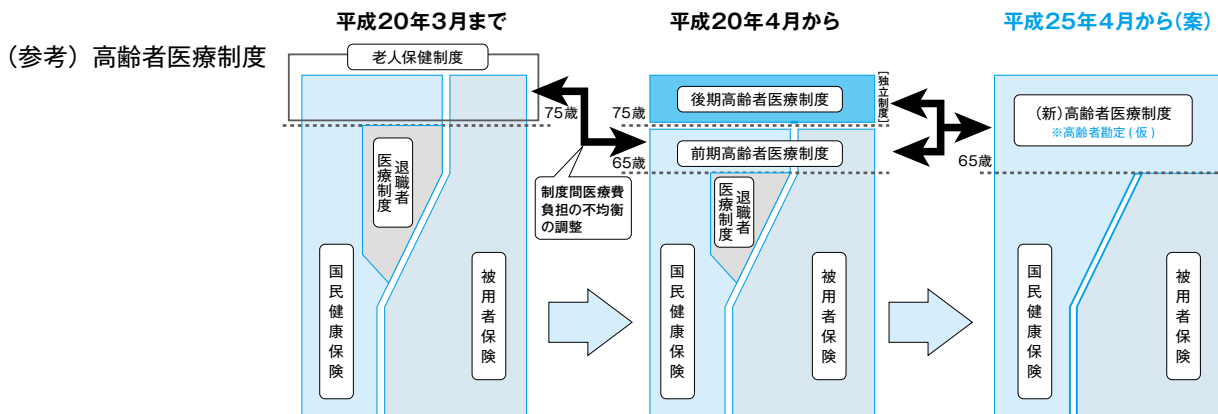
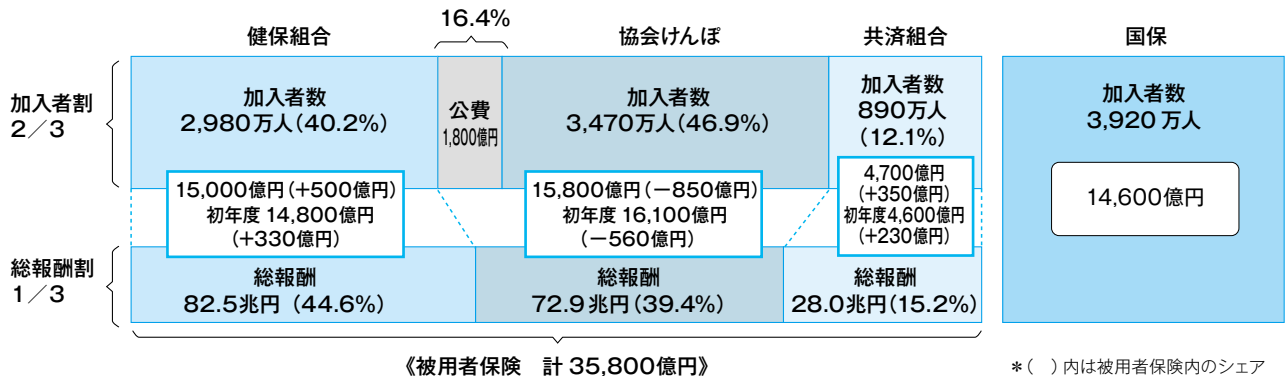
## 後期高齢者支援金のしくみ (約5.0兆円：平成22年度予算案ベース)

### ■ 現 行 (頭割方式)



### ■ 改正後 (平成22年7月より総報酬割導入)

- ①被用者保険と国保 → 加入者の数で按分 (現行どおり)  
②被用者保険内 → 2/3は加入者の数で按分、1/3は総報酬のシェアで按分 (初年度は加入者割 7/9、総報酬割 2/9)





# 年1回の特定健診、 今年もしっかり受けましょう

特定健診が始まって3年目となる2010年度。  
健保組合では、昨年度よりも多くの方に  
受診していただきたいと考えています。

特定健診  
3年目

## その1 特定健診が導入された目的は？

特定健診は、2008年度から、健保組合等に実施が義務づけられました。

この新しい健診の大きなねらいは、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおき、生活習慣病を未然に防ぐことです。「早期発見・早期治療」をめざす従来の健診から一歩進めて、予防をより重視し、将来の医療費を抑制していきます。また、健診結果をもとに、レベル別の保健指導を行って、病気になる前の段階で生活習慣の改善を促していきます。

将来の医療費を  
抑えるために  
義務化



## その2 「メタボリックシンドローム」 ってなに？



メタボリックシンドロームの日本語訳は「内臓脂肪症候群」。内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子をあわせもった状態をいいます。

個々の数値は少しだけ悪い状態でも、危険因子が重なると、心疾患や脳血管障害などの重大な病気を招くリスクが高まることがわかっています。

特定健診のギモンに  
お答えします

「職場で毎年受けている健診を受ければいいんですよね？」

働いている  
Aさん



はい、そのとおりです。職場での健診には特定健診項目がすべて含まれていいますので、今年も必ず受診してください。

「育児中で自分の時間がとれません。今は健康なので、具合が悪くなったら病院に行けばいいのでは？」

専業主婦の  
Bさん



自覚症状が出たときには病気がすでに進行していることもあります。毎年健診を受ければ、「血圧が高め」「血糖値が高め」など、病気になる前の段階で気づくことができます。年1回、ご自分のため、またご家族のためにも、受診する時間をぜひつくってください。

# 特定健診はこんな制度です

## その5 どんな検査を受けるの？

特定健診の項目は下表のとおりで、全国で統一されています。

| 健診項目        |                 |
|-------------|-----------------|
| 計測<br>      | 身長              |
|             | 体重              |
|             | 肥満度 (BMI)       |
|             | 腹囲              |
| 自分で記入<br>   | 問診票             |
| 医師が診察<br>   | 身体診察            |
| 血圧を測定<br>   | 収縮期血圧           |
|             | 拡張期血圧           |
|             | 中性脂肪            |
|             | HDL コレステロール     |
| 血液を採取<br>   | LDL コレステロール     |
|             | AST (GOT)       |
|             | ALT (GPT)       |
|             | γ-GT (γ-GTP)    |
|             | 空腹時血糖           |
| どちらか一方でも OK | ヘモグロビン A1c      |
|             | 尿酸              |
| 尿を採取<br>    | 尿たんぱく           |
|             | 尿たんぱく           |
| ヘマトクリット値    | 医師の判断に基づいて行われます |
| 血色素測定       |                 |
| 赤血球数        |                 |
| 心電図         |                 |
| 眼底検査        |                 |

## その3 特定健診の対象者は？

40歳 ～ 74歳 全員



40歳～74歳の方は全員対象となります。本人(被保険者)はもちろん、家族(被扶養者)の方も、当健保組合が実施する特定健診を受診してください。

## その4 特定健診を受けるメリットは？

毎年、特定健診を受けることで、ご自分の健康を確認することができます。40歳以上になると、さまざまな病気のリスクが高まってきますので、年1回検査し、正常値の範囲内でもデータが悪化している項目があったら、ライフスタイルの改善に役立てましょう。

年に1回の健康チェック！



特定健診についてのお問い合わせは、当健保組合へ

体の状態は1年間で変化します。昨年何も異常がなかったから今年も大丈夫、ということにはなりません。毎年受診すれば、昨年とデータを比較して、悪化している項目があれば生活改善に役立てることができます。

「昨年何も異常がなかったのに、今年は受けなくていいですか？」

専業主婦のDさん

「持病があって通院中だから、健診は受けなくてもいい？」

扶養家族のCさん

治療の際の検査は、治療中の病気に関連する項目に限られます。通院中の方も、全身の状態をチェックすることができ、年1回の特定健診を受診してください。なお、健診の際には通院治療中であることを伝えてください。



# こまめに歩いて運動不足を解消! ウォーキングを 始めてみませんか?

春から初夏にかけては気候もよく、体を動かすのに最適なシーズン。そこで、おすすめしたいのが“ウォーキング”です。こまめに歩くと1日のエネルギー消費量を効果的に増やすことができ、効率よく体脂肪を燃焼することができます。コツコツ歩く機会をつくって、日常生活で運動をする習慣をつけていきましょう。

こまめに歩けば効果的に1日の  
エネルギー消費量が増える

## こまめに歩く工夫

- コピーなどの用事を人に頼まず自分でする
- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使う
- ランチのあとなどに少し遠回りをして戻る
- 車を遠いところに駐車して歩く距離を増やす
- 電車やバスをひと駅手前で降りて歩く

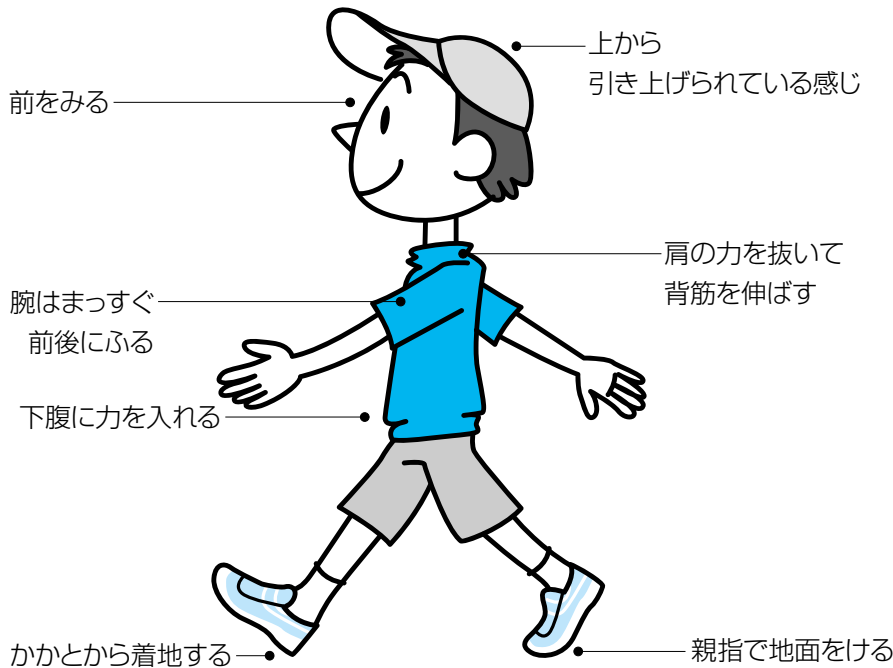
駅で階段を使ったり、コピーをとりに行ったりすることは、それ自体のエネルギー消費量はわずかですが、そのあとエネルギー消費率の高い状態がしばらく続きます。そのため、短い距離でもこまめに歩けばエネルギー消費量が増やせます。

また、こまめに歩く程度なら、そのあと疲れて活動量が落ちるということもないため、歩いた分のエネルギー消費量をふだんの1日のエネルギー消費量に乗せることができます。1日の中の必ず歩く機会を利用して、運動不足を解消していきましょう。

## 正しい歩き方で効果をアップ

同じ距離を歩いても、正しい歩き方をするのとしないのとではエネルギー消費量が違ってきます。また、正しい歩き方をするると足腰への負担が少なく、疲れにくくなります。歩くスピードは、少し息がはずむくらいのニコペースが効果的とされています。ムリのない範囲で正しい歩き方や効果的なペースを心がけてみましょう。歩くことには生活習慣病を予防・改善したり、ストレスを軽減するなどのうれしい効果もあります。

### 正しい歩き方の基本



## 歩くことの健康効果

- 肥満や生活習慣病の予防・改善
- ストレスの軽減やりフレッシュ
- 体のコリや目の疲れの解消
- 体力・持久力の維持・向上
- 脳の活性化、骨を丈夫にする

※長時間歩くときは、歩く前と後にストレッチをして筋肉をほぐしましょう。  
 ※持病のある人は安全に歩くためにメディカルチェックを受けましょう。



## 心地よい日差しのなか、新緑ウォーキングを楽しもう!



春から初夏にかけてはポカポカ陽気が続き、草木の緑もいっそう鮮やか。せっかくだから、野山や田園地帯を歩く「新緑ウォーキング」を楽しんでみてはいかがでしょうか？ ハンドサイズの植物図鑑やルーペなど観察グッズを持参すれば、自然のなかで自生している草花などを観察することができます。歩くことに何かをプラスして、季節ごとの楽しみ方を見つけていきましょう。

医療機関にかかって受ける医療行為にはすべて点数が決まっており、1点につき10円で計算されます。

コツのコツ

薬の処方にかかる料金です。診察をせずに、薬だけ処方することは認められていません。薬だけをもらいに行った場合でも、投薬料に加え再診料がかかります。

病院でもらう領収証には、どんな医療行為に、どのくらい  
の費用がかかったのかが記載されています。内容をしっかり  
チェックして医療へのコスト意識を高め、医療費節約に結び  
付けていきましょう。

## 領収証の記載内容を しっかりチェックしよう

**領 収 証**

加え再診料がかかります。

|              |                         |                                        |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------|
| 患者番号<br>×××× | 氏 名<br><b>健 保 太 郎 様</b> | 請 求 期 間 (入院の場合)<br>平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日 |
| 診療科<br>内科    | 入・外<br>100              | 領収証 No.<br>平成 年 〇 月 〇 日                |
| 発行 日         |                         | 費用 区 分<br>××××                         |
| 負担割合<br>3割   |                         | 本・家 区 分<br>本 ××                        |
| 保 険          | 初・再診料<br>123 点          | 入院料等<br>点                              |
|              | 注 射<br>点                | 医学管理等<br>1,310 点                       |
|              | リハビリテーション<br>点          | 在宅医療<br>点                              |
|              | 食事療養<br>点               | 検 査<br>点                               |
|              | 円                       | 画像診断<br>点                              |
|              |                         | 投 薬<br>点                               |
|              |                         | 処 置<br>点                               |
|              |                         | 手 術<br>点                               |
|              |                         | 麻 酔<br>点                               |
|              |                         | 放射線治療<br>点                             |

|               |                  |                        |                 |            |
|---------------|------------------|------------------------|-----------------|------------|
| 保険外負担<br>(内訳) | 保険外併用療養費<br>(内訳) | 保 険<br>合 計<br>14,330 円 | 保険 (食事・生活)<br>円 | 保険外負担<br>円 |
|               |                  | 負 担 額<br>4,300 円       | 円               | 円          |
|               |                  | 領収額合計<br>4,300 円       |                 |            |

東京都〇〇〇〇〇〇病 〇〇 〇-〇-〇〇 〇 〇 〇 〇

**領収印**

窓口で支払う金額です。本人（70歳未満の場合）の負担は3割で、残りの7割は健保組合が支払います。

納豆



「納豆食う人、色白美人」

秋田県にはこんな格言があり、糸引き納豆発祥の地は茨城県の水戸ではなく秋田だという説もあります。

納豆にはビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Eが豊富に含まれ、肌荒れや疲労回復に効果があります。煮ただけの大豆と比較すると、納豆のビタミンB<sub>2</sub>はなんと10倍！秋田美人の秘訣は納豆にあるのかもしれない。

納豆にはミネラルがたっぷり

不足すると味覚異常や女性ホルモン  
の分泌を低下させる**亜鉛**、骨粗し  
ょう症対策に有効な**カルシウム**、高  
血圧予防に有効な**カリウム**、貧血予  
防に欠かせない**鉄分**など、現代人に  
不足がちなミネラルがとても豊富な

監修 ● 小泉 武夫  
(東京農業大学名誉教授)

大豆に「納豆菌」の力が加わると、保存性・風味・消化・栄養、いずれも格段にアップします。「発酵」の不思議な力を毎日の食事に取り入れて、美しく健康になりましょう。

のです。良質なたんぱく質を、コレステロールの心配なく摂取できるのも魅力です。

2つの「酵素」にも注目

納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素には血栓を溶かす働きがあり、サプリメントとしても人気です。

また、アンジオテンシン変換阻害酵素は、高い血圧を下げ、平常血圧を保持する効果をもつ酵素として注目されています。たんばく質などを分解する消化酵素も豊富で、腸内で悪玉菌の繁殖を抑える作用もあり、胃腸にもよい効果があります。

※抗凝固剤ワルファリンを服用中の方は、納豆がその効果を弱めるため摂取を避けましょう。

**小泉流** こんな食べ方がオススメ！

A simple line drawing of a carrot on the left. A blue arrow points from the carrot to a cupcake on the right. The cupcake has a blue and white striped liner, a layer of brown frosting, and a white swirl of frosting on top.

## 緊急地震速報が届いたら最初にやるべきこと

### 施設内



係員の指示に従う。あわてて出口に走らない。エレベーター内にいたら、最寄りの階で停めて降りる。

### 自宅内



頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外にでたり、無理に火を消そうとしない。

### 自動車を運転中



あわててスピードを落とさない。ハザードランプを点灯し、緩やかに減速。

### 街中



丈夫なビル内に避難。ブロック塀の倒壊や、看板、割れたガラスの落下に注意。

参考：気象庁「緊急地震速報について」<http://www.seisvol.kishou.go.jp/eq/EEW/kaisetsu/>

## 命を守る 防災講座

# 緊急地震速報が届いたら…

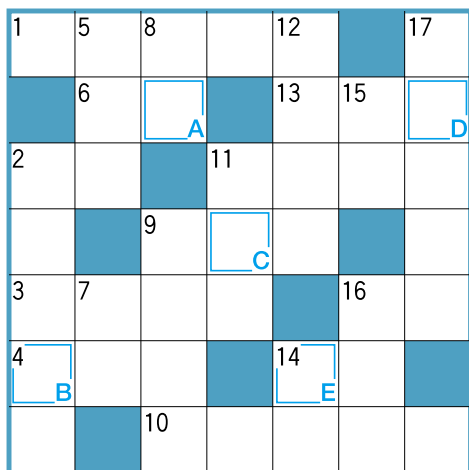
地震大国・日本。気象庁はその対策として、地震の大きい揺れ（S波）の前におこる小さい揺れ（P波）を観測して地震の規模などを発表する「緊急地震速報」を実施しています。各テレビ局はこの情報を最優先に放送する体制を整備しており、今後は携帯電話各社による緊急地震速報のメール配信も普及する見込みです。ただし、速報が届くのは地震の数秒〜数十秒前。速報が届いたら、最初に何をすべきか整理する時間にあてることが現実的です。

## 春のクロスワード

パズル制作／ニコリ

### 問題

二重枠に入った文字をA～Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか？



### ヨコの カギ

- ①あの活躍は末代までの——になるな
- ②イカのは料理にも使われます
- ③全身全霊を注いだ——がコンクールで優賞に
- ④風呂から出て裸のまましていると——するよ
- ⑥わずかな金だけど、なにかの——にしてくれ
- ⑨円周率を小数点以下百ケタまで——した
- ⑩日本に昔からある弦楽器
- ⑪費用の——請求が発覚した
- ⑬2010年に開催されるサッカーのワールド——
- ⑭9回——、サヨナラホームランで決着
- ⑯旧の反対

### タテの カギ

- ②これが回転して船を進める
- ⑤柔道場に敷かれています
- ⑦きどってて鼻につく
- ⑧預金や借金につく
- ⑨目覚めて最初の食事
- ⑪高級な毛皮がとれるイタチの間
- ⑫三三九度で傾けます
- ⑭春の——ひねもすのたりな
- ⑮ワイフと呼ぶ人もいます
- ⑯虫の——か、何かイヤな予感がしたんだ
- ⑰このパソコンは、——で周辺機器も購入可能です

正解は11ページをご覧ください

# ポイント

平成22年度は、2年に一度行われる「診療報酬改定」の年にあたります。今回の改定では、患者さんにとってわかりやすい医療とするため、明細書の無料発行や再診料の統一などが行われています。

## 医療費の**明細書**が**無料**で発行されるようになりました



医療機関で診療を受けたとき、どのような費用がかかったのか、その明細書を患者に無料発行するよう、2010年4月から、医療機関に原則義務化されました。受けた診療と記載内容をよく確認し、不明な点や疑問点があれば医療機関に問い合わせてみましょう。

※無料発行を実施しない医療機関もありますが、その場合は発行の有無、発行の条件などについて院内に掲示されることとなりました。

## 病院・診療所の**再診料**が統一されました

病気やけがを外来で受診する場合、2回目以降の診察にかかる再診料は、従来は病院の600円に対し、診療所は710円と額が異なっていました。

今回の改定で、患者が納得しやすく、わかりやすいものとするため同じ額とし、病院・診療所の区別なく690円に統一されました。



## 歯科の**初診料**・**再診料**が引き上げられました

今回の改定では、歯科の初診料と再診料についても見直しが行われ、それぞれ次のように引き上げられました。

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 歯科初診料 | 1,820円 → <b>2,180円</b> |
| 歯科再診料 | 400円 → <b>420円</b>     |

歯科医療費は1件あたりの金額は小さくても、年間の件数が他の病気に比べ極めて多いため、健保組合にとってはその負担増も大きなものとなります。日頃から歯のお手入れを心がけ、ムシ歯や歯周病予防に努めましょう。





#### ◆お知らせ

##### ●所在地を変更した事業所

ユタカ・フューチャーズ株式会社  
(中央区日本橋蛸殻町 1-6-3)  
平成 22 年 3 月 1 日付

##### ●削除された事業所

協栄物産株式会社 (中央区日本橋茅場町 2-13-13)  
平成 22 年 2 月 16 日付  
SBI フューチャーズ株式会社 (港区六本木 1-6-1)  
平成 22 年 4 月 1 日付

##### ●新しく加入した事業所

株式会社エンカウンター (長野市南県町 685-2)  
平成 22 年 3 月 4 日付

#### ◆組合事務局の人事異動

平成 22 年 4 月 2 日付で飯田潔事務長が退職しましたのでお知らせいたします。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| カ | タ | リ | グ | サ | オ |
| タ | シ | カ | ツ | プ |   |
| ス | ミ | ミ | ズ | マ | シ |
| ク | ア | ン | キ |   | ヨ |
| リ | キ | サ | ク | シ | ン |
| ユ | ザ | メ | ウ | ラ |   |
| 一 | シ | ヤ | ミ | セ | ン |

クロスワードの答え

答え シュンブウ

#### 組合の状況 (平成22年4月末日現在)

被保険者数 ————— ● 男 1,872人  
女 434人  
計 2,306人

事業所数 ————— ● 56件

平均標準報酬月額 ————— ● 413,056円

保険料率 ————— ● 一般保険料率  
事業主 千分の41.5  
被保険者 千分の41.5  
計 千分の83.0  
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 ————— ● 40.4歳

扶養率 ————— ● 1.07人

平成22年4月からの

# 医療費改定の

## ジェネリック医薬品の使用がさらに促進されるようになりました

ジェネリック医薬品を取り扱う薬局の負担軽減と、患者の選択の機会の充実が図られるようになりました。たとえば、従来は許されなかった「処方せんに記載された新薬・ジェネリック医薬品と、含量違いまたは類似した別の剤形のジェネリック医薬品を調剤すること※」なども薬局に対し認められるようになりました。



※〈例〉●10mg 1錠 → 5mg 2錠に変更 ●カプセル剤 → 錠剤に変更  
変更前の薬剤の価格以下で、かつ患者の同意が得られる場合に、薬局の判断で変更できるというものです。

## がん・感染症・肝炎対策が促進されるようになりました

地域の医療機関が連携してがん診療に取り組みやすいようになるほか、治療法とリハビリテーションに重点を置いたがん対策が実施されるようになりました。



また、新型インフルエンザ大流行時の対策がとられるほか、肝炎のインターフェロン治療については治療計画の説明が受けやすくなり、安心して治療が受けられるようになっています。

## 旧総合病院の高額療養費の算定を病院単位に一本化

ベッド数100床以上の病院(旧総合病院)を受診した際の高額療養費については、従来、診療科ごとに算定されていましたが、4月からは病院単位で算定できるように改正されました。



# サイクリング

風を切って走れば  
心も体も爽快に！

近年ブームとなっている「サイクリング」。

自分の脚力がエンジンなので、

自然環境にもやさしく、

楽しみながら健康になれるスポーツです。

## サイクリングの健康効果

### 体に負担をかけない基本的なフォーム

ポイントのひとつはサドルの高さ。慣れないうちはいきなり高さを上げず、徐々に上げていきましょう。

ペダルは「踏む」よりも「回す」イメージで。

#### ●ひざ

ペダルが最下点のとき、ひざがほんの少し曲がる程度にサドルの高さを調整する。

#### ●視線

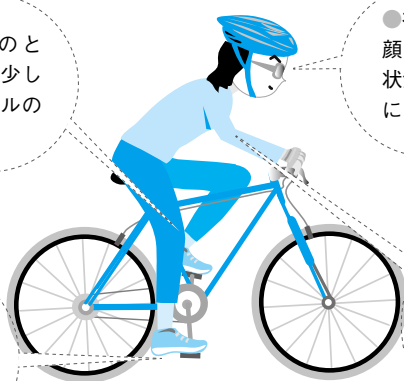
顔を上げて前方の状況を確認。遠くにも目を配る。

#### ●足

ペダルの軸上に親指の付け根のふくらんだ部分のあたりがくるように乗せる。

#### ●ひじ

路面から手に伝わる衝撃を吸収するため、軽く曲げておく。



#### 長時間続けられる有酸素運動

1 ハンドル、サドル、ペダルの3点に体重を分散して走るため、ジョギングやウォーキングに比べ、足腰にかかる負担が軽くなります。

#### 足腰の筋力が自然にアップ

2 立ったり座ったり歩いたりするときに重要な働きをする腸腰筋や大腿四頭筋などを鍛えることができます。

#### シェイプアップ

3 息切れしない程度のスピードで、軽いギアでペダルを早く回転させ、20分以上走り続けると脂肪が燃焼されやすくなります。

#### 気分転換・ストレス解消

4 心地よいスピードで景色の変化を楽しめ、自分のペースで行きたい場所に行けるので、気分転換やストレス解消にも効果があります。

### ＜交通ルールを守って走ろう!!＞

自転車は道路交通法では「軽車両」で、車道左端の走行が原則。例外として歩道を通行できる場合（標識が設置されている場合など）も、歩行者優先で車道側を徐行するのがルールです。次の行為はルール違反で、罰則が適用されることもあります。

#### 車道や歩道を逆走する

前を歩いている人にベルを鳴らす

夜間に無灯火で通行



取材協力 ●財団法人 日本サイクリング協会 (JCA)

サイクリングイベントを日本各地で実施しています。イベント情報など詳しくはホームページをご覧ください。http://www.j-cycling.org/

### サイクリング前の準備

#### 自転車のおもなチェック項目

##### ■タイヤの空気圧

前輪、後輪ともに両手の親指でタイヤを押して軽くへこむ程度の硬さであればOK。

##### ■ブレーキ

前後ともにちゃんとブレーキが効くかどうか確認。

##### ■チェーンの油

チェーンが『キリキリ』という音を立てていたら、注油が必要。

#### ヘルメットの着用を！



自分では安全運転を心がけていても、転倒時の衝撃から頭部を保護するために、ヘルメットを着用しましょう。

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。