

保 健 だより

No.189 2017 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合

<http://www.toubugomukenko.or.jp>



賀 年
謹 新

新年のご挨拶

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みなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、2015年の日本人の平均寿命は男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が過去最高を更新したことは喜ばしいことですが、介護等が必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっています。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、2015年度の健康保険組合全体における保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。健康保険組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資にした公費投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道

筋は見えてこないのが実情です。

このような情勢の中で、健康保険組合としての取り組みの基本は医療費適正化であり、みなさまに対する健康づくり事業の推進や重症化予防といえます。国では健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めています。健康保険組合においても従来の生活習慣病予防としての特定健診・特定保健指導とあわせて「データヘルス計画」を推進し、2018年度からの第2期データヘルス計画の策定に向けた各種事業の見直しに取り組んでまいります。また、昨年から始まっているマイナンバー制度については、本年1月から、健康保険組合でも各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報への厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



理事長

小杉 茂夫

東部ゴム健康保険組合



春季婦人生活習慣病予防健診実施のお知らせ

平成29年度も、巡回方式による「春季婦人生活習慣病予防健診」を実施いたします。

受診対象者

被扶養者である35歳以上の女性

※平成29年度より「年齢基準日」が年末から当該年度末に変更となります。平成29年度は、昭和58年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

平成29年4月1日～7月31日

健診会場

全国708ヵ所(会場一覧は各事業所へ配布済みです)

受診者負担額(消費税込)

○子宮細胞診を希望しない場合 3,240円

○子宮細胞診を自己採取法または医師採取法で実施した場合 3,780円

申込期限

平成29年1月16日(月)必着とし、事業所経由でお申し込みください。

※春季婦人生活習慣病予防健診の詳細につきましては、各事業所に実施案内をFAXにて送付しておりますので、そちらをご参照ください。

検査項目

- 1問診 2身体計測【身長・体重・腹囲・BMI指数・標準体重】
- 3視力検査 4血圧測定 5尿検査【糖・蛋白・潜血反応】
- 6胸部X線 7心電図【12誘導】
- 8生化学検査
肝機能検査【GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP・ALP】
血液脂質検査【HDL/LDLコレステロール・中性脂肪】
代謝系検査【空腹時血糖またはHbA1c(NGSP値)・尿酸】
腎機能検査【クレアチニン】
- 9血液検査【血球容積値・血色素量・赤血球数・白血球数・血小板数】
- 10胃部X線 11便潜血検査【免疫2回法】
- 12乳房診【超音波診断法】
- 13子宮頸部細胞診【自己採取法または医師採取法】



医療費控除

出産や歯科の保険外診療などで医療費が多くかった人は、医療費控除を活用しましょう。
納めすぎた税金が払い戻されます。

医療費控除額

=

1年間に支払った
医療費等

—

補填される金額

—

10万円
(または総所得金額等の5%)

※補填される金額…①健康保険組合などで支給される高額療養費、(本人・家族)療養費、出産育児一時金、一部負担還元金、家族療養費付加金等
②生命保険の入院給付金等

詳しくは、居住地を管轄する税務署へお問い合わせください。

健康管理事業推進委員会 が開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業の効果的かつ効率的な実施を目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、平成28年10月18日(火)に開催され、事業報告と意見交換を行いました。

データヘルス計画による 生活習慣病重症化 予防事業の実施について

特定健診やレセプトデータ等を活用し、血圧・血糖値・脂質の数値をもとに「生活習慣病リスク保有者への受診勧奨」といたしまして、対象者のご自宅あてにパンフレット等を送付しております。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、年齢が上がるにつれて病気になる確率を高めます。早期受診をして重症化を予防しましょう。

期間限定

日帰り人間ドック 特別料金のお知らせ

日本医科大学関連の下記3施設において、対象期間限定で日帰り人間ドックを特別料金にて受診できます。ぜひともご利用ください。

健診プラザ両国 東京都墨田区両国4-25-12
TEL 03-3846-3731

葛飾健診センター 東京都葛飾区立石2-36-9
TEL 03-3693-7676

健診プラザ日本橋 東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4階
TEL 03-3693-7240

対象期間 12月～3月、8月(この期間に限りです)

利用料金 40歳以上被保険者負担金
通常10,800円 ⇒ **5,400円**
40歳以上被扶養者負担金
通常16,200円 ⇒ **10,800円**

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。



大会 スローガン

高齢者医療費の
負担構造改革の早期実現

実効ある医療費
適正化対策の
確実な実施

皆保険の堅持に
向けた健保組合の
維持・発展

現役世代が納得できる
介護保険制度の実現

約3,500人の
健保組合関係者が
全国から集結



基調演説を行う
健保連・
大塚陸毅会長



平成28年度 健康保険組合全国大会開催 改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！

去る平成28年11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国から約3,500人が参加。国民皆保険制度を維持するため、現役世代の過重な負担を解消することをめざし、以下にご紹介する4本のスローガンを決議し、早急な制度改革の実現をアピールしました。

事業主・被保険者の みなさまへ

小杉理事長のご挨拶で、日本人の平均寿命が男女ともに過去最高を更新したことが触れられていましたが、ここでは総務省の「統計からみた我が国の高齢者」からの情報をご紹介します。平成28年9月15日現在の推計によると、65歳以上の高齢者が日本の総人口に占める割合は、過去最高の27・3%となりました。超高齢社会とよばれる状況は確実に進みつつあります。

私たちの健康保険組合は、多額の納付金を拠出して高齢者の医療制度を支えています。一方で、その過重な負担により、全国の健康保険組合のおよそ5割が赤字に陥っている状況です。納付金の算定方法は平成29年度から一層厳しくなるため、多くの健康保険組合にとってさらなる負担の増加が見込まれています。

このような状況のなか、健康保険組合では加入者のみなさまの健康をサポートするため、糖尿病・高血圧・脂質異常の重症化予防など効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。みなさまにおかれましては、医療機関への適正な受診を心がけながら、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力ください。また、健康保険組合が実施する各種事業を積極的にご利用いただき、健康づくりにお役立ていただくとともに、日頃から健康管理に十分ご留意ください。

インフルエンザが疑われるケース

周囲に
患者がいる

38℃以上
の高熱

強い頭痛

関節痛、
筋肉痛など
全身の症状

など

必ず受診しなければいけないわけではありません

症状が軽ければ、水分補給と栄養・休養をとるようにして、
自宅で安静にしていれば比較的短期間で回復することもあります。

ただし、次のような場合は受診が必要です

大人



●発熱が3日以上

●症状が長引いて悪化したり、
新たな症状が加わる

●息切れ、呼吸
困難、胸の痛
み、嘔吐や下
痢などがある



ウイルスを排出している間は、 外出を控えましょう

インフルエンザ発症前日から発症後3～7
日間は、鼻やのどから、また、熱が下がった
後もウイルスを排出するといわれています。
外出を控える、マスクを着用する等、感
染を広げないよう配慮しましょう。

子ども

●顔色が悪い
(土気色、
青白いなど)



●嘔吐や下痢



●呼吸困難、異常行動

など

重症化の恐れがある人は、 インフルエンザが疑われた時点で 早めに受診することが すすめられます。

- 妊婦、高齢者、乳幼児
- 持病がある(慢性呼吸器疾患、心臓病など)

インフルエンザに かかってしまったら

インフルエンザ

毎年、寒さとともにやってくるインフルエンザ。
国内の感染者数は例年約1,000万人とされ、
およそ10人に1人が感染する怖い病気です。
インフルエンザによる死者は約200～2,000人、
また直接の死因でなくても、インフルエンザがきっかけとなった
ケースも含めると、約1万人という推計もあります。
感染を広げないためにも、インフルエンザを正しく知り、予防に努めましょう。

どうやって感染するの?

インフルエンザは 飛沫感染と接触感染

せきやくしゃみでウイルスが飛沫となって飛び散り、周囲の人がそれを吸い込んだり(飛沫
感染)、ウイルスが手や物を介したり(接触感染)して感染が広がります。

しっかりマスク

ウイルスを吸い込まないように、しっ
かりマスクを着用しましょう。ウイルスが
ついた手で口や鼻を
触ってしまっても、
マスクで防ぐこと
ができます。



すき間が
できないように、
鼻と口(あごまで)を
しっかりと覆う

マスク、手洗いで感染予防

正しく手洗い

外出から帰ったときや食事の
前、トイレの後などは、石けん
を使って正しく手を洗いましょう。

手洗いのポイント



1 手全体をぬらして石けんをつけ、
手のひらをこすり合わせてよく泡
立てる。左右の手の甲もこする。



2 指を組み、
指の間をよく洗う。
親指は反対側の
手でねじるようにして洗う。



3 指先やつめの
間を、念入りに
こすり洗います。



4 手首も
忘れずに、
反対側の手で
ねじるように洗う。

ウイルスを寄せ付けない生活を

加湿、換気を忘れずに

空気が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、イ
ンフルエンザにかかりやすくなります。加湿器など
を使って50～60%の湿度を保ちましょう。
また、ときどき換気をして空気を入れ替えること
で、部屋からウイルスを追い出すことも大切です。

人ごみを避ける

インフルエンザの自覚がなく、周囲にウイルスを
広げてしまう人もいます。流行期には、極力人が多
いところへは行かないようにすることです。十分な
休養などを心がけましょう。

免疫力アップ

栄養不足や睡眠不足、過労、喫煙、ストレスなど
は体力を落とし、免疫力がダウンします。栄養バラ
ンスのとれた食事、十分な休養などを心がけましょう。

旬野菜 大根のヒミツ

どうして胃もたれ解消の
効果があるの？

大根には、ビタミンC、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。つつい食べすぎになりがちな冬、大根料理を楽しんでみては？

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家) スタイリング ● 出川 七恵 撮影 ● 栗山 サトル

旬野菜
使いきり
レシピ



大根で 胃もたれ解消

焼き大根と鶏肉の炊き込みご飯

【材料】2合分

大根…………… 200g
鶏もも肉 …… 1/3枚
しょうが …… 10g
米…………… 2合
A 薄口しょうゆ…大さじ2
みりん …… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
水…………… 400ml
大根の葉………… 適量

【作り方】

①鶏肉は一口大、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
②フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
③炊飯器に米、A、しょうが、②を入れて炊く。
④大根の葉をゆでて、刻んでおく。
⑤炊きあがったら④を上のにのせ、器に盛り付ける。

大根の白雪グラタン

【材料】2人分

大根…………… 300g
鶏もも肉 …… 1/2枚
たまねぎ …… 1/2個
オリーブオイル …… 適量
塩・こしょう …… 少々
ホワイトソース
バター………… 大さじ2
小麦粉………… 大さじ2
牛乳…………… 200ml
塩…………… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
チーズ………… 20g

【作り方】

①大根は1.5cm角に切ったものを10分ゆで、水気を切っておく。
②たまねぎをスライス状に切り、鶏肉は一口大に切る。オリーブオイルを熱したフライパンにたまねぎと鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
③厚手の鍋にバターを熱し、小麦粉を入れヘラで混ぜながら弱火で炒める。牛乳を加えとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
④③に①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
⑤耐熱容器にオリーブオイルを塗り、④を入れて刻んだチーズをのせる。220℃のオーブン※で、表面に焼き色が付くまで10分焼く。

※魚焼きグリルまたはオーブントースターでもよい。

大根だって主役になれます！
香ばしい焼き大根と
うまみがギュッと染み込んだご飯。
文句なしのおいしさです。

カリッと焼けたチーズの下には、
真っ白な雪のようなソース。
寒い冬の日におすすめの
ほっこり優しい味わいです。

1人分
エネルギー
275kcal
塩分
1.2g

エネルギーは1膳分を1人分としています

1人分
エネルギー
455kcal
塩分
2.5g

各種保険取扱

健康保険適用

と看板に書かれていても、
その後ろには「**場合があります**」という言葉が
隠れています



健康保険を使えるのは
急性または亜急性の外傷性による
骨折 脱臼 打撲 **ねんざ**
(肉離れを含む)
※骨折脱臼の施術には、あらかじめ医師の同意が必要です
(応急手当を除く)

整骨院
接骨院
で施術を受けた方へ

施術内容等を
お尋ねすることがあります

領収書の保管と、負傷原因・施術内
容・施術日の記録をお忘れなく！

整骨院・接骨院からの請求の中には、
誤った請求や不適切な請求が一部見受
けられます。

健保組合では、みなさまからお預か
りする保険料を適正に支出するため、
整骨院・接骨院にかかった方へ、負傷
原因や施術内容について照会させてい
ただく場合があります。

照会文書等が届きましたら、ご自身
でご回答いただきますようご協力をお
願います。

こんなとき

整骨院・接骨院では健康保険が使えません！

保険医療機関
(病院や診療所など)
で治療中の負傷



疲労性・慢性的な
要因からくる
肩こりや筋肉疲労に
対するマッサージ



労災保険の
適用となる仕事や
通勤途上でのケガ



ちなみに…

鍼・きゅう、マッサージなどで
健康保険を使えるケースは下記のとおりです

※医師が施術を必要と認めた「**同意書**」が必要です。

鍼・きゅう

神経痛、リウマチ、^{けいれん}頸腕症候群、五十肩、
腰痛症および^{けいれん}頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛

あんま・ マッサージ・指圧

筋まひや関節拘縮などで、
医療上マッサージを必要とする場合

整骨院・接骨院で健康保険を使えるケースは
ごくわずかです
単なる筋肉疲労は健康保険の対象外

協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します ぜひ、東部ゴム健保へのご加入を!

当健保組合では、事業所の加入を積極的に推進しております。皆様の関連あるいは取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。

なお加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している事業所で、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする事業であることです。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば**上記以外の業種でも結構です**。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

平成29年1月からの マイナンバー記載について

平成29年1月から**健康保険被保険者資格取得届、被扶養者異動届(取得・追加)**等を提出される場合は、該当事者全員のマイナンバーの記載が必要となります。

第40回東京総合健保野球大会 当健保組合代表の (株)ヤマカミが初出場・初優勝!

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催、日刊スポーツ新聞社後援の「第40回東京総合健保野球大会」において、当健保組合代表の(株)ヤマカミが初優勝を果たしました。

この大会は、都内の総合健康保険組合が実施している事業所対抗野球大会の優勝チーム、または、それに準ずる成績を収めたチームの計30チームが参加したもので、(株)ヤマカミは、平成28年10月に東部工業用ゴム製品卸商業組合主催、当健保組合後援の野球大会で3連覇を達成し、代表となっていました。

公告

平成29年度任意継続被保険者の 標準報酬月額および日額

標準報酬月額	340,000円
標準報酬日額	11,330円

(平成29年4月1日より)

家庭用常備薬の斡旋

今年度も2月から3月にかけて健保組合のホームページで家庭用常備薬の斡旋を行います。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ぜひ、ホームページの「NEWS&TOPICS」をクリックしてみてください。2月15日に公開の予定です。

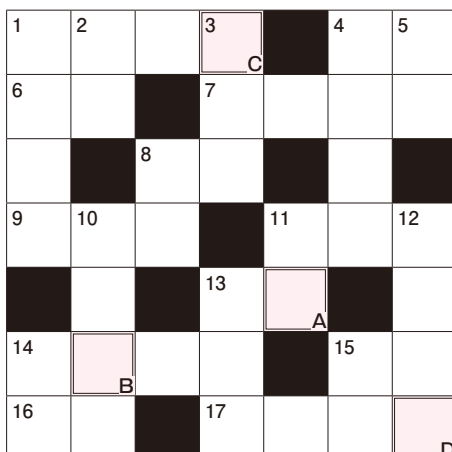
第125回

けんぽクイズ

クロスワードパズル

©スカイネットコーポレーション

全部できたら二重ワクの4文字を
ABC順に読んでください。
その言葉が答えです。



★タテのカギ

- 氷上を滑るスポーツ
- 「t」で表す重さの単位
- 漢字を構成する偏や冠など
- 子どもの遊び道具
- インコースは____側の走路
- 海に囲まれた陸地
- ____に水。少しばかりじゃ効果なし
- ほっぺにチュッ!
- 北海道はみそ味、九州はとんこつ味が主流
- 中国の世界遺産「____の長城」
- ____で元々だ、試してみよう
- 未来の反対

★ヨコのカギ

- 燃料はガスや灯油
- トップに君臨するキング
- 日本には43ある
- スキーで転んでドスン! とついた
- ____に交われば赤くなる
- 黒部ダムがある北陸の県
- 熊本県のご当地____といえくまモン
- 停留所で待つ乗り物
- おでんの具としても人気の根菜
- 鶴は千年____は万年
- 同じ釜の____を食った仲間
- エアコンに向けてビッ

- 応募資格** 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限り(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方** 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。
記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②保険証の記号番号、③自宅住所、④自宅電話番号、⑤応募者氏名です。
- 送り先** 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階
東部ゴム健康保険組合
- 締切** 平成29年2月15日(水)※必着
- 当選者の発表** 次号の「健保だより」(平成29年6月発行予定)に掲載します。
- 賞品** 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。