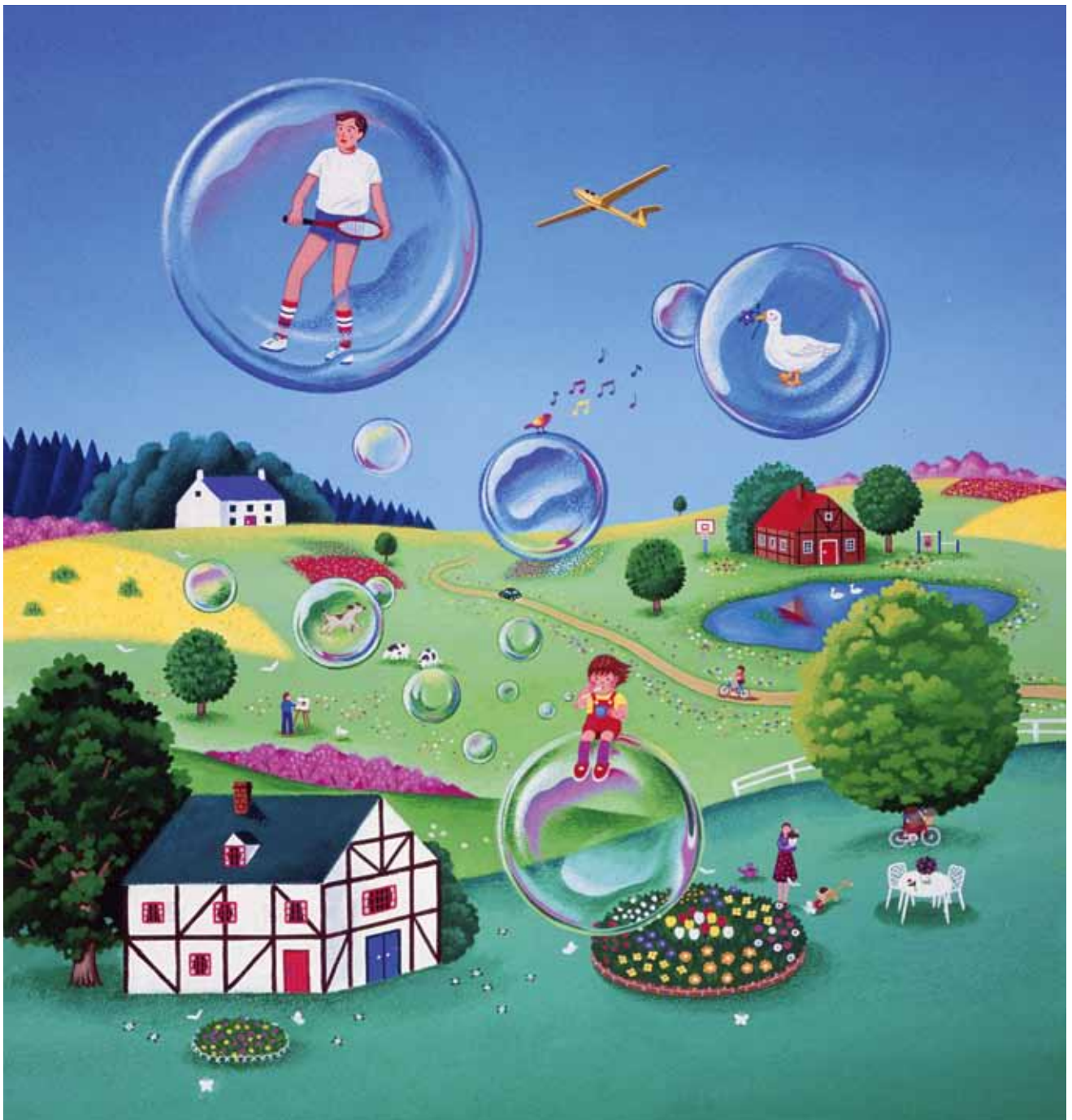


ご家族でお読みください

# けいほのたより

2011-4

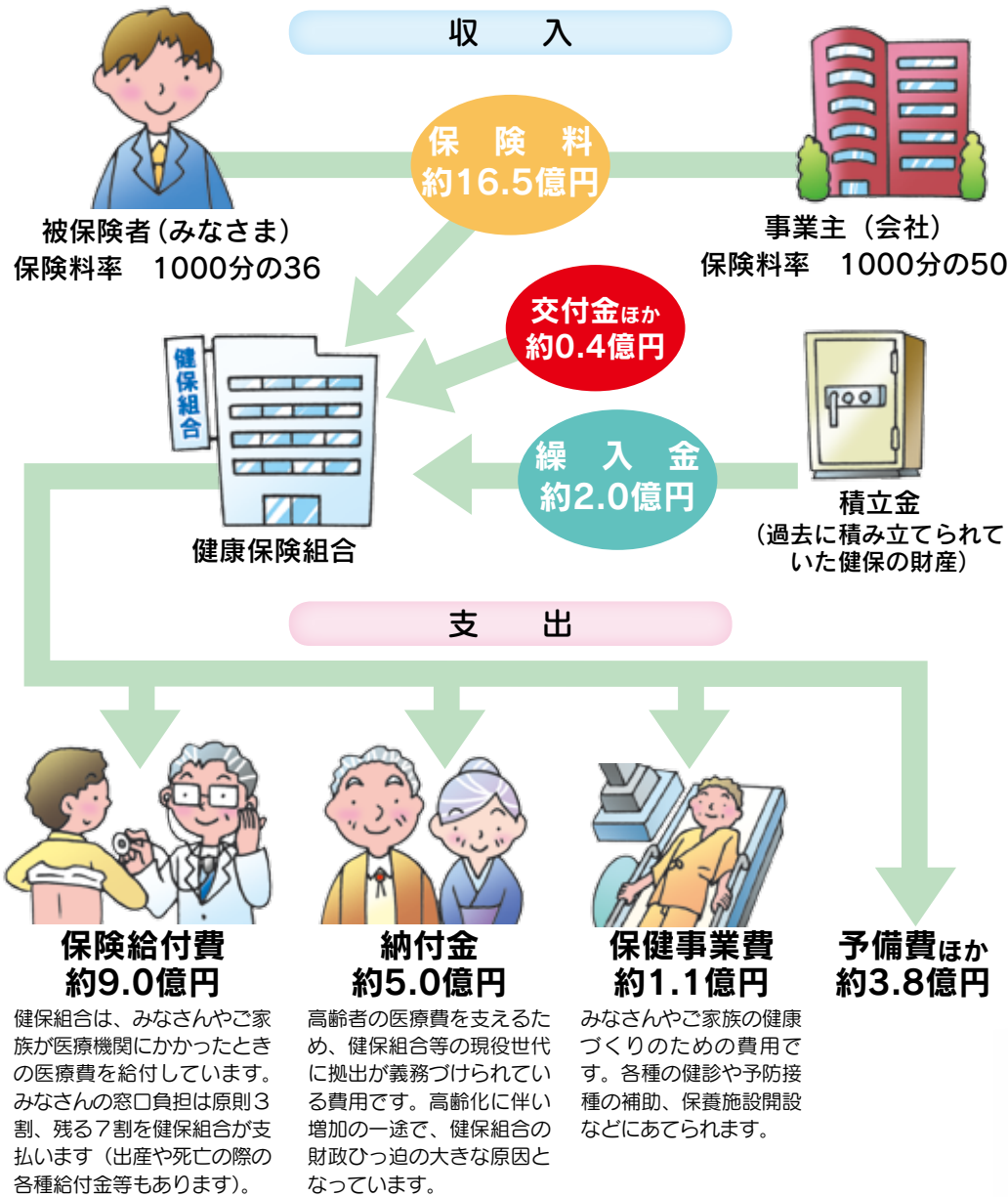


マルハニチロ健康保険組合

平成23年度予算がまとまりましたのでご報告します

# 保険料率が昨年と比べ引き上げられます

## 目で見てわかる健保組合のお金の流れ



去る2月25日に第106回組合を開催し、平成23年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。

### 一般勘定

平成23年度は一般保険料率を1000分の6引き上げて1000分の86で予算を編成しました。

主な理由としては、事業所脱退による被保険者減に伴う保険料収入の減少と保険給付費の支出の増加です。

さらに高齢者医療制度への納付金・支援金について、平成22年度3月より被保険者・被扶養者合わせて約2、500名が増加したことにより、平成24年度・25年度に平成22年度・23年度の差額調整分が加算されるために次年度分として積立をしておく必要があります(平成22年度・23年度については、平成20年度・21年度の人数で概算払いしているため、増加人数分が平成24年度・25年度の概算払い分に確定差額として別途加算される)。

### 収入

被保険者の皆様と事業主が負担する保険料は、16億4、720万1千円を予算計上しており、収入全体の87・12%を占めています。適用事

## 平成23年度収入支出予算概要表

### ◆一般勘定

#### ●収入

科目	予算額(千円)
保険料	1,625,338
国庫負担金収入	601
調整保険料	21,262
繰入金	201,240
国庫補助金収入	1,340
財政調整事業交付金	22,573
雑収入	18,274
合計	1,890,628

#### ●支出

科目	予算額(千円)
事務費	77,423
保険給付費	896,961
法定給付費	895,411
付加給付費	1,550
納付金	499,018
前期高齢者納付金	124,367
後期高齢者支援金	295,987
退職者給付拠出金	78,653
老人保健拠出金	11
保健事業費	111,062
還付金	110
財政調整事業拠出金	21,263
連合会費	922
積立金	1,753
その他	1,000
予備費	281,116
合計	1,890,628

## 介護勘定

介護保険料率は国から示される介護納付金額をもとに保険料率が決定される仕組みとなっています。平成23年度介護納付金は1億8,265万9千円と前年度よりも7,646万5千円増加が見込まれていますので、介護保険料率を1000分の11から1000分の15(被保険者・事業主折半)に引き上げ、介護保険料収入1億8,395万1千円を計上いたしました。

#### ●収入

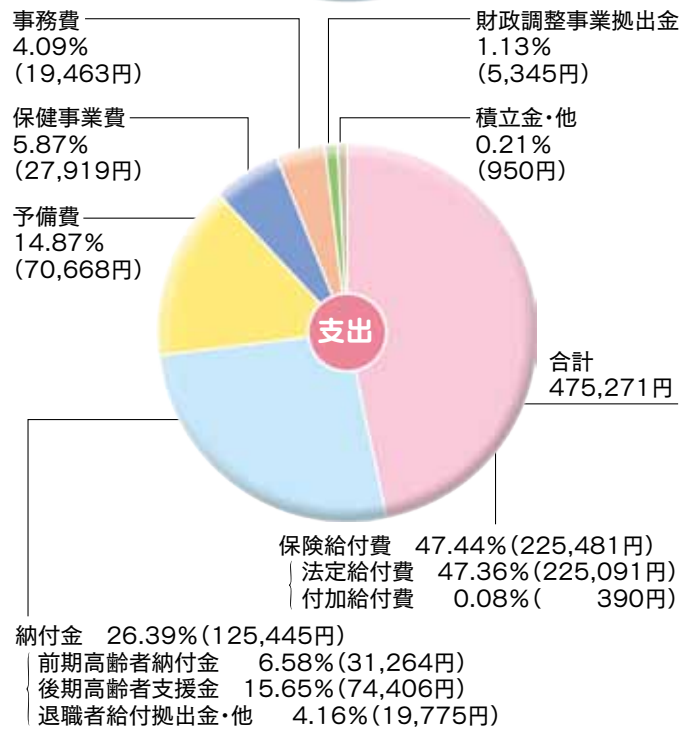
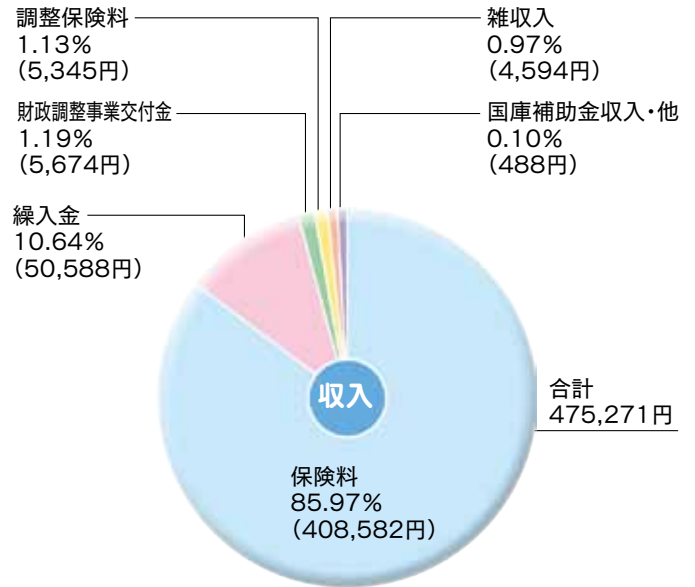
科目	予算額(千円)
介護保険収入	183,951
雑収入	5
合計	183,956

#### ●支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	182,659
介護保険料還付金	1
積立金	1,295
雑支出	1
合計	183,956

## 収支の割合(一般勘定)

( )内は被保険者1人当たり額



●支出  
被保険者やご家族が医療機関で治療を受けた時の医療費の支払や出産育児一時金、傷病手当金などの保険給付費は8億9、696万1千円を計上しました。高齢者医療制度への支援を行う納付金は4億9、901万8千円としました。特定健診などの疾病予防費や生活習慣病対策などを行う保健事業費は1億1、106万2千円を計上しました。

●収入  
業所が減少し被保険者数も減少しましたが、保険料率の引き上げにより、前年度より2、217万2千円増加することになりました。別途積立金等の繰入金は2億124万円としました。その他の収入として、国庫補助金収入、高額の医療費が発生した場合に交付される財政調整事業交付金などがあります。

# 健康保険組合が行なう 保健事業

健康保険組合では、23年度もみなさまの健康やかな毎日をサポートするため、

**1 「疾病予防」**（健診・人間ドックや予防接種補助、健康相談など）

**2 「保健指導宣伝」**（健康保険制度や健康情報のPR、特定健診など）

**3 「保養所」**  
を3つの柱とした次のような事業を実施してまいります。

## 保健指導宣伝



### ★機関誌の発行

- ①年2回（春、秋）発行の「けんぽのたより」を被保険者全員に配付します。
- ②法改正などがあり3〜4年毎に「健康保険のしおり」を発行し、被保険者全員に配付します。

# 保健事業

## 疾病予防



### ★生活習慣病検診

平成22年度より27歳以上の被保険者を対象に実施しています。

事業主に義務付けられている「一般健康診断」（年齢にかかわらず全員が対象）に上乗せするかたちで被保険者の健康管理のため年1回実施している検診です。

### ★歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施します。

②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の45歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度があります。

※「歯の健康相談」に関する詳細は、本誌15ページをご覧ください。

### ★家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を健康保険組合が補助します。

※2,000円を超えた分は被保険者負担（薬品卸業者へ直接支払い）

### ★配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行なう健康診査の2通りにて実施します。

- ①医療機関にて受診する地区  
札幌・函館・仙台・群馬・大阪地区など
- ②在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行なうケースで右記以外の地区を対象にしています。

## ★情報誌の配付

- ①「月刊赤ちゃん和妈妈」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。
- ②「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイナル」を出産時に配付します。
- ③「1・2・3歳」児の季刊誌を、対象者に年4回配付します。
- ④「いただきます！幼児のごはん」の季刊誌を、対象者に配付します。

## ★医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分（1月～11月分）」の医療費通知（被扶養者分も含む）を配付します。

## ★特定健康診査・特定保健指導

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念を取り入れ、40歳以上の加入者が、生活習慣病有病者やその予備群であるかどうか検査し、その結果をもとに、生活習慣改善のため、本人の行動目標を設定・実行できるよう保健師などによる支援（動機付け支援・積極的支援）を行います。

特定健康診査は主に配偶者に対して、特定保健指導は健診の結果に基づき、主に被保険者に対して実施いたします。

なお、配偶者の特定健康診査受診には、健保が発行する「受診券」が必要となります。

※詳細は本誌14ページをご覧ください。

## ★予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種（10月～12月）の補助として、年1回2,000円までを補助します。

## ★電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。  
※詳しくは裏表紙をご覧ください。



## ★人間ドック

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。

昨年までは日帰りコース（利用者負担額10,000円・健保負担上限額44,100円）と二泊コース（利用者負担額20,000円・健保負担上限額65,100円）とで実施していましたが、本年度より一泊コースも日帰りコースと同額にします。  
よって、平成23年度より、人間ドックはすべて利用者負担額が10,000円、健保負担上限額が44,100円となります。

## 契約保養所

### 対象↓当健保に加入している方

（株）ジェイティービー（JTB）と契約し、同社が契約している宿泊施設（全国で約8,000施設）で一人一泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人一泊4,000円を補助し、2泊まで連泊を認めます。

個人、または個人的なグループ旅行（10名未満）の場合には利用できませんが、会社の行事・レクリエーションなどでの利用はできませんのでご注意ください。



# 資格確認調査を実施します！

## 調査を6月中旬に実施いたします



### 被扶養者の収入基準

健康保険組合の被扶養者として認定されるには、「3親等内の親族」であること以外に、収入などについて左記の条件が必要になります。

- ① 主として被保険者の収入によって生計を維持されていること。
- ② 年間収入が130万円（60歳以上または障害のある方は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。
- ③ 勤め先と常用的雇用関係にないこと。

「被扶養者資格確認調査」では、これらの条件を満たしていることを証明する書類をご提出いただきます。

### 提出書類



#### 1、現況について

##### ① 専業主婦の方（収入のない方）

所得証明書または非課税証明書の原本（コピーは不可）

お住まいの区市町村役所で6月中旬以降に平成23年度所得証明書（平成22年度の所得金額が記載）が発行されます。

##### ② 働いている方（収入のある方）

直近2カ月分の給与明細書の写し（ただし、勤務日数と勤務時間が明記されているもの）

なお、働き始めて2カ月に満たなく給与明細書がない場合は、勤め先との雇用契約書の写し（後日、2カ月分の給与明細書の写しを提出していただきます）をご提出ください。

#### 2、続柄について

戸籍謄本または続柄が明示された住民票の原本（なお、提出が必要な方は当方よりご連絡いたします。）

※該当される方は必要書類の提出をお願いしますが、自ら判断して被扶養者の「削除届」を提出される方は不要です。  
※疑義のある場合は追加・補足の書類を提出していただくことがあります。

## 扶養認定 Q&A



**AQ** 会社を辞めて雇用保険（失業保険）を受けている場合、夫の被扶養者になれますか？

**AQ** 雇用保険は失業した場合の所得保障であり、受給は働く能力と意志があるとみなされての収入です。したがって、被扶養者としては認定できません。

**AQ** 働いている場合の認定基準はどのようにして判断されるのですか？

直近2カ月の就労日数または時間を合わせて、2で割った平均値で判断します。例えば4月に17日・85時間、そして5月に15日・75時間勤務した場合（上記の認定基準より）、

$$\text{日数} (17 + 15) \div 2 = 16 \text{日}$$

$$\text{時間} (85 + 75) \div 2 = 80 \text{時間}$$

$$\wedge 105 \cdot 97 \text{時間}$$

日数は上記基準を超えていますが、時間は基準内ですので認定されます。

# 配偶者(妻または夫)の被扶養者

## 本年度は配偶者の方の被扶養者資格

### 働いて収入のある方の 認定基準

年間収入が130万円未満でも、その職場の正社員の  
① 所定労働日数  
② 所定労働時間  
の4分の3以上働いている場合は、被扶養者になれません。

#### 当健保組合の認定基準

直近2カ月の給与明細書により判断いたします。

① 労働日数 (月間所定労働日数)  
19・7×3/4  
≧14・77日以下

② 労働時間 (月間所定労働時間)  
141・3時間×3/4  
≧105・97時間以内

★①②のいずれかに該当すること  
が必要です。①②ともに基準を  
超えた場合は、認定できません。

※①②の所定日数および時間は、  
厚生労働省公表の平成21年平均  
月間所定労働日数、時間です。



### 扶養の基準を外れた時は 「削除」の届けをすみやかに!

配偶者の方が新たに就職され、他の健康保険に加入された場合はすみやかに「削除届」を提出してください。

保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。皆様のご協力をお願いいたします。

書類のご提出がない場合は被扶養者資格が削除となります。予めご承知おきください。

**A** 退職する前(加入している健康保険が切れる前)に健康保険組合に申請書類(健康保険被扶養者認定通知書「増届」、申立書、戸籍謄本、健康保険証コピー)を必ず提出してください。  
また離職票1、2も必要ですが、退職後すぐには発行されませんので申立書にその旨記入願います。  
離職票1、2はお手元に届き次第すみやかに提出してください。  
退職後に申請する場合は、一度国民健康保険に加入してからとなります。

**Q** 仕事を辞めて、雇用保険をもらわずに夫の被扶養者にはいりたいのですが、手続きを教えてください。

**A** 以前に働いていた職場発行の退職証明書を出してください。  
その際、雇用保険に加入していなかった場合は、加入していなかったことについても証明してもらってください。  
失業給付をもらっていた場合は雇用保険受給資格者証(支給終了)の全頁コピーを添付してください。

**Q** 半年前に仕事を辞め、現在専業主婦です。前年の所得証明では所得がありません。現在の収入は証明できません。どのようにしたらよいですか。

手軽にできる医療費節減のポイントです

活用していますか？

# 「ジェネリック医薬品」

薬は、「選ぶ」時代になりました。安価で、効果がしっかり確認されている「ジェネリック医薬品」を活用して、医療費を節減しましょう。

## ●ジェネリック医薬品と先発薬、ここが違う

	ジェネリック医薬品	先発薬
研究・開発	先発薬の特許がきれた後、ほぼ同じ有効成分・同じ適応症で開発され、先発薬と同等の品質基準を満たす	有効成分を探すことから始め、薬効の確認、安全性の実証などの試験を重ね、長い年月をかけて開発される
価格	開発費が少ない分だけ、一般に安価	膨大な開発費が価格を押し上げる
特徴	大きさや飲みやすさの面で改善が加わる場合もある	特許期間中（20～25年）は独占的に製造・販売される

お医者さんから処方せんをもらって購入する薬には、「先発薬」と「ジェネリック医薬品」の2種類があります。ジェネリック医薬品とは、ひと言でいえば「大きな開発費をつぎ込んで開

**ジェネリック医薬品とはどんな薬？**

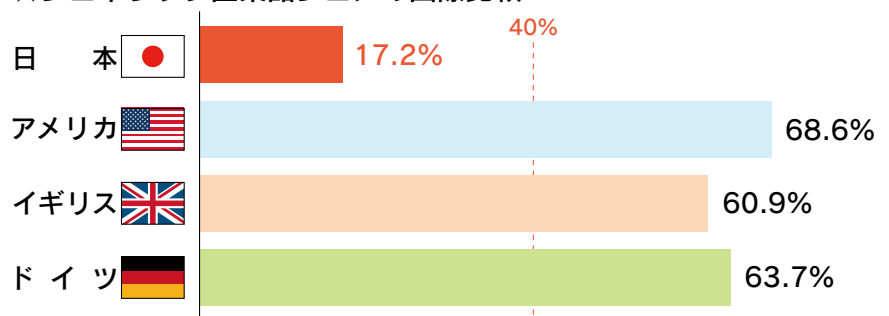
発された薬（先発薬）の特許がきれた後、同じ有効成分で作られた薬のこと。後発薬とも呼ばれ、開発費がない分、価格が安いのが特徴です。



## ●まだまだ低い日本での普及率

最近、しばしば耳にするようになったジェネリック医薬品ですが、日本での普及率はまだまだです。ジェネリック医薬品先進国のアメリカ・イギリス・ドイツなどでは普及率（数量ベース）が60%を超えているのに対して、日本では20%にも達していません（グラフ）。

### ★ジェネリック医薬品シェアの国際比較（数量ベース）



※アメリカ・イギリス・ドイツは2008年、日本は2007年度のデータ（日本ジェネリック製薬協会）

## ジェネリック医薬品に変更するには？

現在、国もジェネリック医薬品の使用を積極的に推進しています。処方せんには、「ジェネリック医薬品への変更不可」の場合のみ、お医者さんが署名・捺印する欄があり、ここに印がなければ患者の意思で変更できます。薬を購入する際、薬剤師さんに「ジェネリック医薬品にできますか？」

と聞いてみましょう。病院などで出される薬や、処方せん「変更不可」の印がある場合は、まずお医者さんに尋ねてみてください。治療方針によりジェネリック医薬品が適さない場合もありますが、意外とスムーズにジェネリック医薬品へ変更できることもあります。

# ジェネリック医薬品のメリットは？

ジェネリック医薬品最大のメリットは、やはり価格が安いこと。種類によりさまざまですが、先発薬と比べて一般に20〜80%も安価といわれています(表)。

先発薬として使われてきて信頼性・安全性が高いうえ、味やにおい、錠剤の大きさ、保存性が改善されて、「のみやすい薬」に改良されているものもあります。

## ●ジェネリック医薬品に変えるとこんなにお得!(例)

(いずれも3割自己負担の場合/2010年4月現在)

適 応 症	先発薬 (代表的な薬)	ジェネリック医薬品 (最も安いジェネリック)	自己負担の差額
高血圧症 (1日1錠・1年間服用)	17,520円	1,100円	<b>16,420円!</b>
脂質異常症 (1日1錠・1年間服用)	12,050円	2,190円	<b>9,860円!</b>
糖尿病 (1日3錠・1年間服用)	14,240円	5,480円	<b>8,760円!</b>

※先発薬・ジェネリック医薬品とも一例です(処方された薬により、薬価は異なります)。

## ●こんな病気で服薬している人はご検討を!

先発薬からジェネリック医薬品へ変更するだけで、薬代はかなり変わります。かぜ薬など短期間しか服用しない場合はさほど実感はないかもしれませんが、長期間のみ続ける生活習慣病の薬や花粉症の薬などの場合、大きな違いが出てきます。

- ・生活習慣病で薬をのんでいる方
- ・花粉症・喘息・アレルギー性皮膚炎の処方薬を使う方
- ・偏頭痛の薬を使っている方



## ●短期間の「お試し切り替え」も可能

いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのが心配な人には、処方された日数を分割して「試してみる」ことができます。たとえば4週間分の薬のうち、まず1週間分だけ調剤してもらい、問題がなければ残る3週間分も切り替えることができます(分割調剤)。薬剤師さんへご相談ください。



## ●ジェネリック医薬品を置く薬局は……

日本ジェネリック医薬品学会では、ジェネリック医薬品の品揃えが300種類以上ある薬局へ「Goldマーク」、患者からのジェネリック医薬品への変更依頼や、相談に積極的に応じることを宣言した薬局へ「Silverマーク」を配布しています。処方せんをもらったならこれらのマークを表示してある薬局に行ってみましょう。



## お医者さん(病院・診療所)



2 「処方せん」をもらってください。

1 まず「ジェネリック医薬品を使えますか?」と聞いてみましょう

## 患 者(被保険者・被扶養者)



3 薬局で「処方せん」(ジェネリック医薬品不可欄にサインなし)を提出し、「ジェネリック医薬品でお願いします!」と伝えてください

4 ジェネリック医薬品

## 薬 局



# 鯛とえのきだけの 蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。  
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、  
途中でごまダレをかけてコクをプラス。  
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。



ヘルシー  
POINT

- 鯛はDHAやIPA(EPA)を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防におすすめ。
- えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。

メタボ解消!  
コレステロール改善メニュー



## 材料 (2人分)

- 鯛…………… 2切れ
- えのきだけ…………… 1パック
- にんじん…………… 20g (1/5本)
- 空豆…………… 2さや
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 酒…………… 小さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1/5程度
- 芝麻醬(ねりごまでも) …… 小さじ1
- 米酢…………… 小さじ1.5
- 塩…………… 2つまみ程度
- 砂糖…………… 2つまみ程度
- 水…………… 小さじ1
- クレソン(飾り用) …… 少々

## 作り方

- ①鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- ②30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- ③オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- ④器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



① ②  
端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

1人分/203kcal  
塩分/1.7g



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子



- アボカドは不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールと中性脂肪の増加を抑える作用がある。
- 中性脂肪を減らす作用がある酢は、毎日大さじ1杯、ソースの隠し味やピクルスなどにするとよい。
- たまねぎの硫化アリルには、HDL(善玉)コレステロールを増やす作用も。



## アボカドと 新たまねぎの即席ピクルス

みずみずしい新たまねぎと、アボカドのトロリとした食感がよく合います。コレステロールが気になる人にうれしい一品です。

### 材料(2人分)

- アボカド…………… 1/2 個
- 新たまねぎ…………… 1/4 個
- ラディッシュ…………… 1 個
- A [ 寿司酢…………… 大さじ 2
- 水…………… 大さじ 2
- ピンクペッパー…………… 適量

1人分/84kcal  
塩分/0.6g

### 作り方

- ①アボカドは縦半分になり、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ②Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20~30分冷やす。

## いちごとパイナップルの ミントクリーム

甘ずっぱいいちごとパイナップルに、ミント風味のヨーグルトクリームを添えたデザート。甘い果物がさらにさわやかに楽しめます。

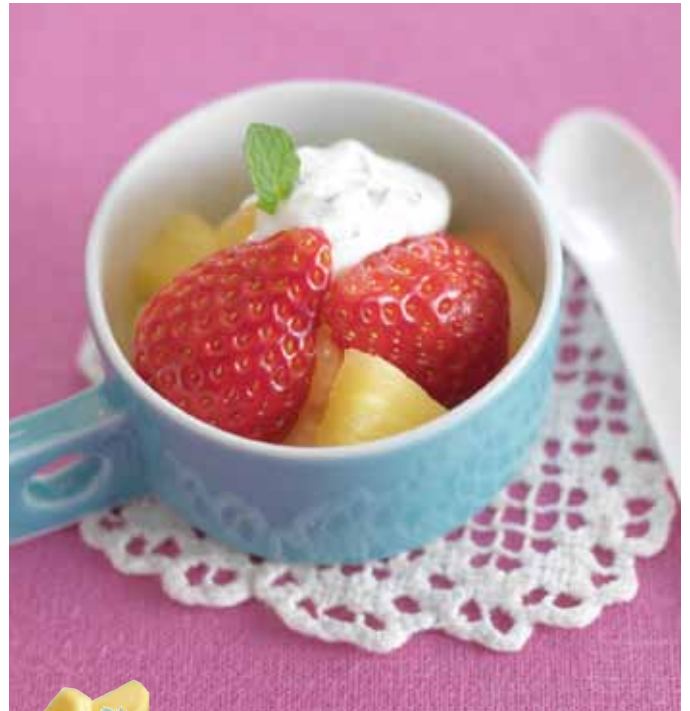
### 材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖)…………… 150g
- いちご…………… 4 個
- パイナップル…………… 輪切り1枚分(30g)
- ミントの葉…………… 大きめ10枚程度
- ハチミツ…………… 小さじ1
- ミントの葉(飾り用)…………… 適量

1人分/58kcal  
塩分/0.0g

### 作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で2~3時間放置し、水切りする。
- ②ミントはみじん切りに、いちごとパイナップルは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③①に②のミントとハチミツを混ぜ合わせる。いちご、パイナップルとともに器に盛り付け、飾り用ミントを添える。



- いちごとパイナップルは水溶性食物繊維のペクチンを含み、コレステロールを吸着して排出する作用がある。
- ヨーグルトの乳酸菌は腸内環境を整えたり、便通をよくし、余分なコレステロールの排出に役立つ。ミントとヨーグルトは、花粉症の予防効果も期待されている。

## コレステロールを減らす食生活のポイント



脂肪には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、コレステロールと中性脂肪を増やす原因となるのは飽和脂肪酸です。動物性脂肪(肉類・バター等)に多く含まれます。一方、不飽和脂肪酸は植物性脂肪(ごま、アボカド等)や魚に多く含まれ、コレステロールを下げる働きがあります。

そこで、魚や低脂肪の肉を選び、物足りなかったら、植物性脂肪でコクをプラスしましょう。とくに、ごまは風味豊かで、抗酸化成分を含み動脈硬化を防ぐためにもおすすめです。

ただし、植物性脂肪でもカロリーはありますので、食べすぎには注意しましょう。

4月から

# 「出産育児一時金」の 取扱いが一部変更になりました

健保組合では、被保険者・被扶養者の出産の際、「出産育児一時金」を支給していましたが、本年4月からこの取扱いに「受取代理制度」が加わりました。

平成21年1月より出産育児一時金は42万円が支給されてきました（産科医療補償制度対象外の出産は39万円）。この額は平成23年3月末までの暫定措置でしたが、4月以降も42万円が維持されることになりました。

## ● 出産費用の支払方法には 次の3通りがあります

① 「全額被保険者が出産施設へ支払う」

② 「直接支払制度を利用する」

③ 「受取代理制度を利用する」  
↓ 本年4月より導入  
ただし、②、③の場合、ともに出産育児一時金の範囲を超えた金額は被保険者とその超過金額を出産施設に支払います。

↓ 本年4月より導入  
ただし、②、③の場合、ともに出産育児一時金の範囲を超えた金額は被保険者とその超過金額を出産施設に支払います。



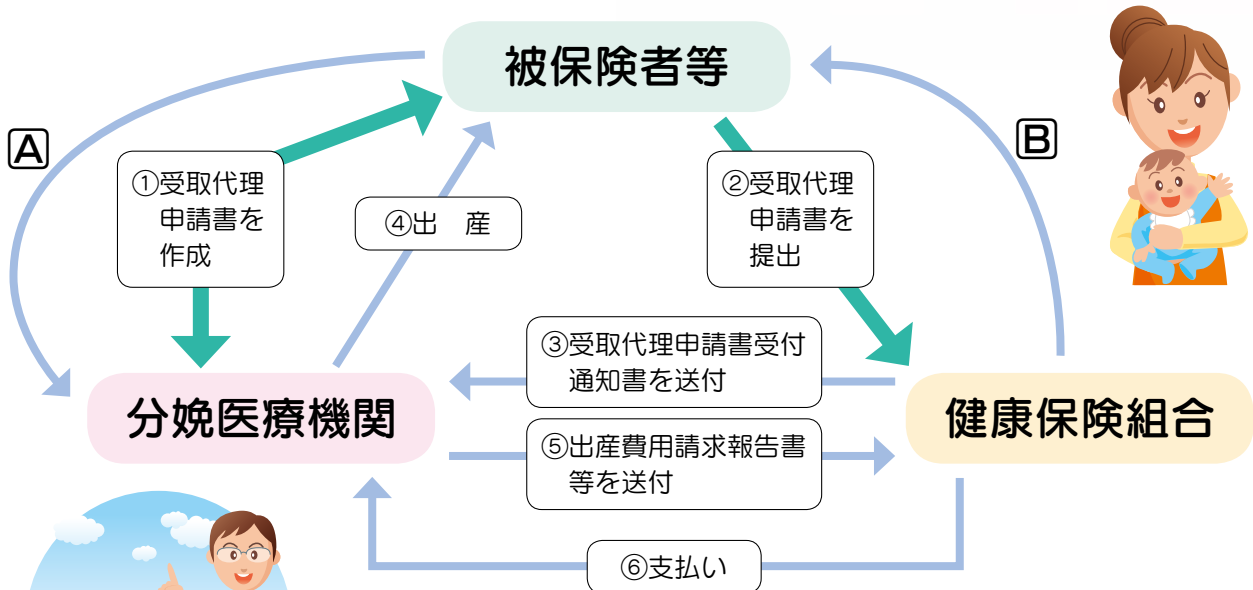
## 「受取代理制度」とは？

受取代理制度は小規模出産施設（全国で約220機関）が被保険者の代理として出産育児一時金の範囲内で出産費を健保組合に直接請求し、支払いを受ける制度です。

出産施設の窓口で支払う金額は軽減されますが、受取代理制度を利用する場合は事前に被保険者が健保組合に利用の申請をして、承認を得ておく必要があります。

受取代理制度導入の出産施設で出産予定される場合は、受取代理用の「出産育児一時金等支給申請書」を作成し、健保組合まで提出してください。

## ● 受取代理制度 ●



※A 出産費用が42万円を超える場合はその差額の支払い

※B 出産費用が42万円未満の場合はその差額の支払い

## 医療機関の窓口負担が軽減されます

# 「限度額適用認定証」 を活用しましょう



### 有効期限は？

発効日の属する月から最長1年以内の月の月末まで(原則)となります。

### 外来診療の場合は？

一部医療機関の外来受診へ取扱いの拡大が検討されていますが、現状では入院医療費のみの適用です。

### 合算高額療養費等は？

高額療養費には、多数回(過去1年に4回以上)や合算等、さらに負担を軽減する特例があります。これらは健保組合へお問い合わせください。

被保険者・被扶養者の方が入院などで医療費がかさむ場合に、自己負担(3割など)を一旦支払った場合に本来の自己負担を超える部分は、後日「高額療養費」として戻りますが、この高額療養費の支給は2〜3ヶ月後になりますので家計にとって大きな負担となってしまいます(なお、この場合の支給は自動的になされるので高額療養費の申請は不要です)。

ところがそうした際に、「限度額適用認定証」・「保険証」を医療機関の窓口へ同時に提示すると、その医療費支払時に本来の自己負担限度額の支払いで済むこととなり負担軽減できます(下記の自己負担上限額表参照)。

入院予定が発生した場合には、利用する月数を記入した「限度額認定申請書」を事前に健保組合に提出し、「限度額適用認定証」の交付を受けておきましょう。

なお、70歳以上の方は自己負担割合を示す「高齢受給者証」がこれに代わるため、「限度額適用認定証」の申請・提示は不要となっています。

## 所得に応じ月々の負担に上限額 「高額療養費制度」

### ●70歳未満の自己負担月額上限額

	上限額 (下段は多数該当の場合)
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+ (医療費-500,000円) × 1% ----- 83,400円
一般	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% ----- 44,400円
低所得者 (住民税非課税等)	35,400円 ----- 24,600円

保険診療の場合、自己負担は医療費総額の原則3割ですが、重い病気で入院したり、複数同時に受診する際などは、自己負担額の総額は必然的に大きなものとなってしまいます。

そうした場合に、家計の負担額を軽減するために健康保険には月々の負担の上限を定め、それを超えた額が払い戻される「高額療養費」や、所定の基準を超えた支払月が多数回(4回以上)ある場合の多数該当の負担軽減措置のほか、低所得者特例などもあります。

たとえば、70歳未満の自己負担額は次の表のようになっています。

## 40歳以上の配偶者の方

# 「特定健診(特定健康診査)」を受診しましょう

メタボリックシンドローム(以下メタボと略)予防のため、40歳以上の方を対象として健保組合が実施している「特定健診」。この特定健診は、被扶養者である配偶者も受診の対象です。年に一度の健診は、健康な毎日を守るための第一歩。今年も必ず受診しましょう。

なお、この特定健診の受診料金は全額健保で負担しますので、自己負担はありません。

### 「特定健診」は

## こんな健診です

特定健診は、特殊な検査をするわけではありません。以下のような項目で、内臓脂肪による肥満と、高血糖・脂質異常・高血圧などのリスクの数を把握します。現れているリスクの数(=メタボの進行度)に応じて指導を行います。

#### ●特定健診の検査項目

- ・腹囲
- ・血液検査
  - 血糖：空腹時血糖 または HbA1c
  - 脂質：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
  - 肝機能：GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP
- ・血圧：収縮期・拡張期

※このほかに身長・体重(BMI)、問診、検尿の検査項目があります。また医師が必要と認めた場合、心電図・眼底・貧血の検査が実施されます。



### 申し込み方法



6月に実施(予定)の在宅健康診査の申し込み時に、受診希望を取ります。希望者はその後、当健保より特定健診の「受診券」を送付しますので、各自で医療機関に予約して受診してください。

※対象者は年齢40歳以上の方に限らせていただきます。

※お住まいの都道府県の医療機関リストも併せて送付します。

●**健診結果はデータ化し長期に保存します!**  
毎年の健診結果はデータベースとして保存され、あなたの健康状態の変化を経年的に把握する手がかりとして活用されます。

●**「病気探し」ではなく、生活の改善を重視します!**  
病気の手前、メタボの時点で気がつけば、医者にかかることなく、生活習慣の改善で病気を防ぐことができます。特定健診は、ご自身の生活習慣を改善することを目指した健診です。

●**メタボをチェック、予防につなげます!**  
最近話題のメタボは、多くの生活習慣病の発端となる危険な状態です。特定健診は、内臓脂肪や血糖・脂質・血圧などをチェックし、メタボの進行度を測ります。

「特定健診」はこんなメリットのある健診です



# 歯の健康相談を受けましょう

平成23年度の事業所別「歯の健康相談」の日程が下記のとおり決まりました。当健保では、歯周病の予防に重点をおいた「歯の健康相談」は「生活習慣病」と並ぶ重要な保健事業として位置付け、被保険者に対して平成3年度より実施しています。

定期的に、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯のクリーニング指導など適切なプロフェッショナルケアを受けることがご自身の歯周病予防となり、からだの健康を守るために大切です。

自分の口の中を知る良い機会ですので、すすんで受けるようにしましょう。

また、下記以外の事業所の方は、日本口腔保健協会が契約する委託歯科医療機関（全国の主要都市の45歯科医院）で同じ内容の「歯の健康相談」を自己負担なし(健保組合全額負担)で受けることができます。詳しくは健保組合にお問合わせください。



※以下は3月1日時点での予定です（震災の影響により、今後、変更になる場合があります）

事業所名	実施予定日	予定人数	前年実績
マルハニチロ食品 広島工場	5月12日	40名	40名
マルハニチロ物流 大井第2物流センター	6月8日	20名	12名
マルハニチロ食品 東北支社	6月15日	30名	33名
マルハニチロ食品 中部支社	6月15日	30名	31名
マルハニチロ食品 石巻工場	6月22日～6月23日	100名	97名
マルハニチロホールディングス 中央研究所	6月28日	68名	66名
ニチロ毛皮 丸子工場	7月15日	12名	18名
マルハニチロ食品 関西支社	7月25日～7月26日	80名	64名
ニチロサンバック 青森工場	8月23日～8月24日	30名	33名
マルハニチロ食品 九州支社	8月30日	66名	41名
マルハニチロホールディングス他(豊洲本社ビル)	9月6日～9月16日内の8日間	800名	743名
ニチロ畜産	9月6日～9月7日	60名	57名
アクリフーズ 夕張工場	9月15日	40名	36名
ニチロサンバック 本社	9月16日	25名	25名
アクリフーズ 群馬工場	10月20日	30名	31名
マルハニチロ食品 大江工場	11月8日	42名	42名

(予定日順)

マルハニチロ健保の

「ファミリー健康相談」

「メンタルヘルスカウンセリング」



なんでも気軽に  
ご相談ください!

心や体の健康について不安や悩みがあったら、まず健保組合の電話相談をご利用ください。病気や医療、育児、介護など、どんな内容でもかまいません。経験豊かなスタッフ（保健師・看護師・専門医・カウンセラーなど）がアドバイスします。

★プライバシー厳守。相談の有無や内容が健保や会社に知られることはありません★

最近  
体がだるい  
なあ……

育児の悩みを  
気軽に質問  
できるところって  
ないかな?

急にせき・高熱  
が出てきた

急病で入院。  
どんな対応を  
すればいいの?

この薬って  
どんな効き目が  
あるの?

この健診結果って  
大丈夫かなあ……?

食事のバランスって  
何に注意したら  
いいのかな

家族の病気が  
心配

### カウンセリングって何をするの

カウンセリングは、言葉（会話）によるコミュニケーションを通じて、「相談者がご自分の抱える問題を整理し、解決策を見つけるお手伝い」をします。カウンセラーは医師ではないので、診断を下したり薬を処方したりはしません。また相談者に「あれをしなさい」「これはいけません」と一方的に指示することはありません。



ご相談は **通話無料の専用ダイヤルへ!**



**0120-923-297**

通話料・相談料とも無料! (携帯電話・PHSからも)

→自動音声ガイドに従って、各サービスをご利用ください。

- ①電話健康相談：年中無休・24時間対応
- ②面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後8時
- ③電話によるメンタルヘルスカウンセリング：月～土曜/午前10時～午後10時
- ④翌日以降の電話カウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後6時

※②～④は、日曜・祝日、年末年始がお休みです。



24時間対応 **Web相談**もご利用いただけます

<http://www.familycarenet.com/kenkou/>



アクセスしたら、専用ダイヤルの電話番号の下6桁(923297)を入力してログインしてください。