Wellness Club 春

KENPO MAGAZINE
ウェルネスクラブ
Spring 2011

ご家族みなさまでご覧ください

東日本大震災で被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

1. 保険証をなくされていても、氏名・生年月日、健保組合名を申し出ることで受診ができます。
2. 医療費個人負担の支払いは、猶予がされています。
3. 保険証の再発行については、手続きが簡略化されています。

「組合員のページ」へのログインはお済みですか？

2011年度予算がまとまりました

全国の健保組合の9割が赤字におちいっています！

リコー三愛グループ健保組合だから、メリットいっぱい

新年度も、みなさんの健康づくりをバックアップ

2010年度　報告

へるすあっぷキャンペーンにご参加ありがとうございました！

全国ウォーキング大会結果報告

ニッポン各地に広がる“健歩”の輪

特定健診は人間ドックより断然おトクです！

被扶養者の現況確認にご協力ありがとうございました

より利用しやすくなる検診センター、ほか

介護と健康を無料で学んでみませんか？

リコー三愛グループ健康保険組合

リコー三愛健保　検　索

健保組合が実施する保健事業を、ぜひ健康づくりにお役立てください

長引く景気の低迷と高騰する医療費、そして重過ぎる高齢者納付金等の負担によって、全国の健保財政は文字どおり崖っぷちに追い詰められています。多くの健保組合では支出に見合った収入を確保するため、保険料率を引き上げて対処せざるを得ない状況に直面していますが、当健保組合では2011年度については一般保険料率を引き続き78‰に据え置いて予算を編成しました。

ただし前年度同様、積立金を36億円取り崩すなど、その内容は年を追うごとに厳しさを増してきています。

2011年度予算と今後のポイント

☆ 医療費は支出全体の45.9%を占めており、毎年増加中
☆ 高齢者のための納付金に1人年間23万円も支出（支出全体の43.1%）
☆ 2008年度の単年度赤字以降、毎年赤字額が増大。2012年度には料率見直しも
☆ 介護保険料率は12.4‰（事業主・被保険者折半）に変更

積立金が底をつき、2012年度に保険料率見直しも

2011年度予算では、保険料を算出する基となる給与・賞与などは前年度並み、被保険者数は外部社員の直接雇用などにより微増と見込んだため、保険料は前年度予算を約10億円上回り、219億円に達する見込みです。

一方の支出では、医療費の支払いである保険給付費が122億円、1人当たりでは24万円と、相変わらず高額であり、高止まり傾向が続いています。支出全体に占める割合は45.9%に及んでおり、財政健全化を図るには、さらなる抑制が必要です。

また、保険給付費と並んで支出額の多い納付金には、前年度予算とほぼ同額の114億円、1人当たりでは23万円を見込みました。このため、2011年度も昨年度に引き続き、これら2つの支出を保険料でまかなえないという非常に厳しい状況です。

当健保組合では、2008年度に単年度赤字を計上して以降、毎年赤字額が増大する傾向にあり、この間、積立金を取り崩して対応してまいりましたが、その財源も枯渇の危機に直面しています。このため、2012年度には保険料率の引き上げを含めた事業内容の見直しを行うべく、現在、鋭意検討を行っております。

こうした構造的な赤字を余儀なくされている中ではありますが、保健事業については健康増進ならびに医療費適正化のために、各種健診や健康ポイント倶楽部の実施、ウォーキング大会の開催など、みなさまの健康づくりを積極的に実施してまいる予定です。

みなさまおよびご家族の方々におかれましては、当健保組合の保健事業をぜひ積極的にご活用になり、健康維持・増進を図られることで医療費の節減、ひいては財政の健全化にご協力たまわりますようお願いいたします。

なお、2011年度の介護保険料率は、介護納付金の増加により12.4‰（事業主・被保険者折半）となりました。集められた介護保険料は、健保組合から保険者である各市区町村に納められます。

2011年度予算のお知らせ

収入 健康保険

科　目	予算額（千円）
保険料	21,939,723
国庫負担金収入、他	7,668
調整保険料収入	371,860
繰入金	3,597,417
国庫補助金収入	32,436
特定健康診査等事業収入	2
病院診療所収入	393
財政調整事業交付金	315,193
雑収入	291,359
合計	26,556,051
経常収入合計	22,305,942

支出 健康保険

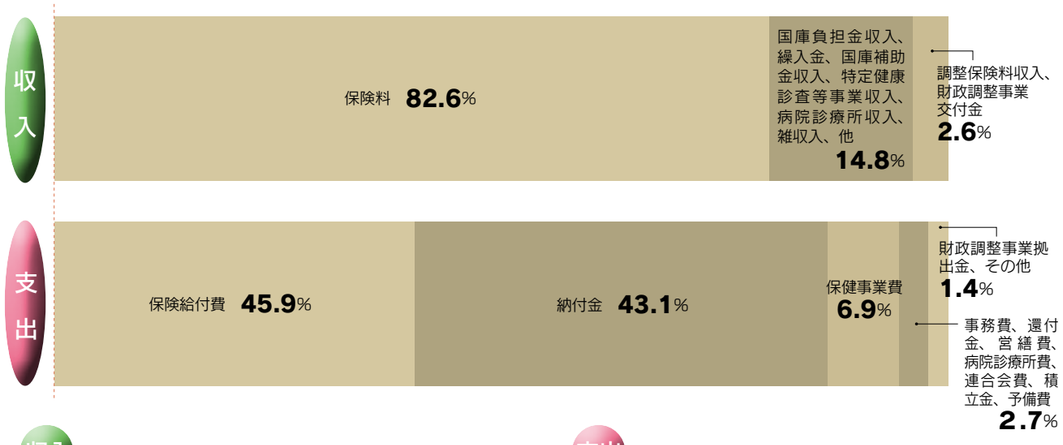
科　目	予算額（千円）
事務費	350,656
保険給付費	12,183,185
法定給付費	11,788,941
付加給付費	394,244
納付金	11,436,875
前期高齢者納付金	5,177,252
後期高齢者支援金	5,109,716
退職者給付拠出金	1,148,812
老人保健拠出金	1,095
保健事業費	1,833,224
還付金	1,382
営繕費	1,100
病院診療所費	8,578
財政調整事業拠出金	371,860
連合会費	7,829
積立金	500
その他	1,220
予備費	359,642
合計	26,556,051
経常支出合計	25,823,447

予算基礎数値（年間平均）

被保険者数	50,423人	平均年齢	41.70歳
男	41,071人	男	42.77歳
女	9,352人	女	36.98歳
平均標準報酬月額	368,200円	一般保険料率	78.0‰
男	392,850円	事業主	43.5‰
女	260,150円	被保険者	34.5‰

※一般保険料率は調整保険料率を含む

割合で見る予算（健康保険）



収入 介護保険

科　目	予算額（百万円）
介護保険収入	2,331
繰越金	70
雑収入	—
収入合計	2,401

支出 介護保険

科　目	予算額（百万円）
介護納付金	2,310
介護保険料還付金	1
積立金	91
雑支出	—
支出合計	2,401

※四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。

増え続ける医療費と重過ぎる納付金　負担で

全国の健保組合の 9割が赤字*に！

＊2010年度予算早期集計

本誌でも、たびたびお伝えしていますように、全国の健保組合財政は現在危機的な状況です。

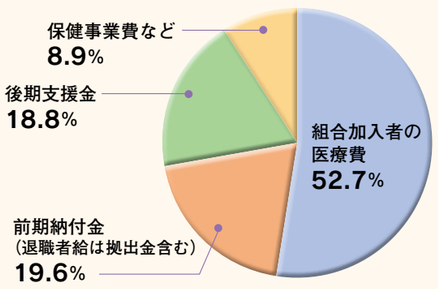
高齢者医療制度がスタートした2008年度以降、財政は急速に悪化しており、健保連による2010年度の予算早期集計では、2009年度に引き続き約9割の組合が赤字運営を余儀なくされています。

支出の4割以上を占める納付金負担

高齢者医療制度の創設によって、健保組合には新たに後期高齢者への支援金、前期高齢者への納付金が求められることになりましたが、驚くべきはその負担の過重さです。

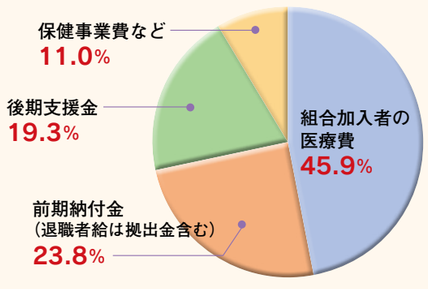
下図は、全健保組合と当健保組合それぞれの支出に占める各支出項目の割合ですが、当健保組合では前期納付金と後期支援金とで43.1%もの割合を占めています（全健保組合では38.4%）。長引く景気低迷下で支出の4割以上を他の制度のために持ち出されてしまっては、健全な財政運営は望むべくもありません。健保組合独自のメリットである保健事業などに当てられる財源が、10%前後しかないという点にも、組合運営の厳しさが表れています。

全健保組合の経常支出構成



2010年度健保組合予算速報値（健保連調べ）

リコー三愛グループ健保組合の支出構成



2011年度当健保組合予算

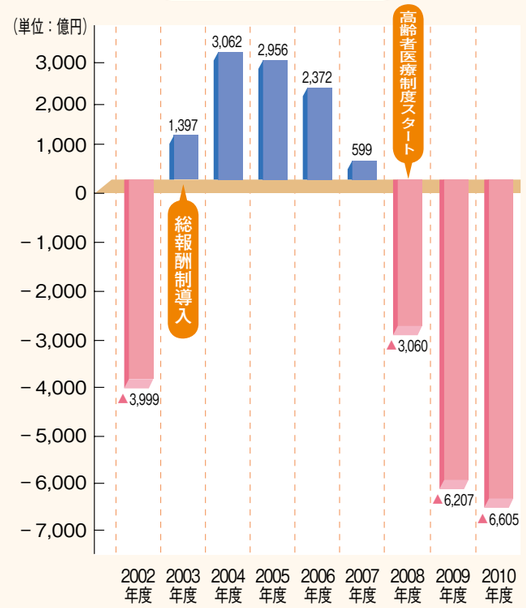
膨らみ続ける巨額赤字

これまでの健保組合の財政推移を見ると、拠出金の増加により2002年度に3,999億円の経常赤字となったものの、2003年度には総報酬制などが導入された結果、どうにか黒字へ転換することができました。加えて2年に1度の診療報酬改定で、以降の5年間は経常収支が黒字となり、小康状態を保ってきました。

ところが、高齢者医療制度がスタートした2008年度を境に、健保組合の財政は急速に悪化し、同年度の健保組合の経常収支では全体の7割の組合が赤字を計上するに至りました。

さらに2010年度の予算早期集計では、2009年度に引き続き約9割の組合が赤字に。赤字額は6,605億円に及ぶと見込まれ、保険料率を引き上げた組合は352組合にものぼるなど、健保組合の存続にかかわる深刻な問題となっているのです。

経常収支の推移



	2002年度	2003年度	2004年度	2005年度	2006年度	2007年度	2008年度	2009年度	2010年度
赤字組合数（占める割合）	1350（80.7%）	703（43.3%）	505（31.9%）	472（30.2%）	502（32.6%）	680（44.8%）	1030（68.8%）	1360（91.6%）	1295（88.6%）

※2007年度までは決算数値。2008年度は決算見込数値。2009年度は予算数値。2010年度は予算速報値。

昨夏からはさらに“肩代わり負担”も……

中小企業などで働くサラリーマンが加入する協会けんぽは、2009年度に約6,000億円の赤字を見込み、保険料率を99‰（全国平均）へ引き上げなければ財政が破綻する見通しとなりました。これに対し政府では、国庫補助割合を引き上げることで、保険料率を93.4‰に抑制することとしました（4月以降は95‰にさらに引き上げ）。

ところが、必要な財源の半分しか捻出できなかった政府は2010年7月に法改正を行い、残りの半分を健保組合や共済組合に肩代わりをさせ、ここで浮く国費を協会けんぽの保険料抑制のための財源に充てているのです。これは、税でまかない切れない財源を健保・共済組合に「つけ回し」する責任放棄以外の何ものでもありません。

このため健保組合・健保連では、政府に対し高齢者医療制度への公費の投入と、財政環境の厳しい組合に対する財政支援を強く求めているところです。

ご存じですか？

リコー三愛グループ健保組合のメリット

普段、何気なく使っている保険証ですが、
当健保組合には協会けんぽ＊などにはない数多くのメリットがあることをご存じでしょうか？
「やっぱりリコー三愛グループ健保組合でよかった」……みなさんにそう言っていただけるよう、
当健保組合では数々のメリットを生かした事業運営を行っています。

＊中小企業のサラリーマンなどが加入する健康保険

付加給付で万一の家計負担を軽減

付加給付は当健保組合が独自に実施しているもので、協会けんぽにはない給付です。法律で定められた法定給付にプラスして支給されるため、お医者さんにかかった際の自己負担がグッと軽減されます。

● **病気やけがをした時**

例 **1ヵ月（レセプト1枚で請求分）に総医療費が100万円かかった場合**（自己負担3割で一般所得者の時）

	最終の自己負担額
当健保組合	**25,430円**
協会けんぽ	87,430円

当健保組合では自己負担が62,000円軽くなります！

● **出産したとき**

例 **被保険者本人が出産したとき**（産科医療補償加入医療機関での出産の場合）

	給付額
当健保組合	**420,000円＋100,000円＝520,000円**
協会けんぽ	420,000円

当健保組合では100,000円多く給付されます！（家族は1万円）

● **病気やけがで働けないとき**

例 **標準報酬月額360千円の方の1ヵ月（30日）分の傷病手当金**

※事業所からの報酬や年金等の支給がある場合は差額調整し、下記金額より少なくなる場合があります。

当健保組合	**240,000円＋29,880円＝269,880円**
協会けんぽ	240,000円

当健保組合では29,880円多く給付されます！

1人当たりの保健事業費が多い

保健事業費は、みなさんの健康づくりを推進するための費用です。ドックや各種健診、ウォーキング大会や健康ポイント倶楽部の実施など、協会けんぽに比べてはるかにコストをかけることで、さまざまな角度からみなさんの健康づくりを応援しています。

● **加入者1人当たりの保健事業費**（2009年度決算）

当健保組合	**32,778円**
協会けんぽ	1,700円

保険料率が低い

保険料率は、当然ながら低いほど保険料が安く、みなさまの負担もそれだけ軽くなります。当健保組合では、各種支出の見直しや医療費の適正化を積極的に図ることで、一貫して保険料率を低率に抑えており、協会けんぽに比べて「低負担で充実したメリットの提供」を実現しています。

● **保険料率の比較**（‰）

	2008年度	2009年度	2010年度	2011年度
当健保組合	**78**	**78**	**78**	**78**
協会けんぽ	82	82	93.4	95

※協会けんぽの保険料率は全国平均

2011年度の重点施策のご案内

1年間、みなさんの健康づくりをサポートいたします

健保組合では、各種健康づくり・疾病予防事業を通じて、被保険者と被扶養者のみなさんの健康保持・増進のサポートを行っています。特に、2011年度は重点施策として、以下の事業を位置づけています。
ぜひ、お気軽にご利用になり、健康づくりにお役立てください。

1 検診センターの改革

業務内容を見直し、稼働率の向上、満足度の高いサービスの提供を目指します。

項　目	サービス内容	狙　い
午後ドックの実施	13：00～の受診予約が可能	受診枠の拡大
胃カメラの受診	バリウム検診を胃カメラ受診の選択制に（追加料金2,000円）	社員ニーズへの対応
受付時間分散化	午前の受診予約は３グループから選択可能	受診者の待ち時間短縮

2 健康づくり

A 特定健診と保健指導の実施
特定健診の受診促進と保健指導の拡大を行います。

B 健康づくりキャンペーン
「有酸素運動コース」「歯科コース」「生活習慣改善コース」など、個人の自助努力を支援します。

C 歯科医療費の削減
「健康診断時に歯科衛生士による判定」など、一部試行し効果等を評価します。

D ウォーキング大会の実施
健保組合主催、または他健保組合などとの共同実施で、活動を拡大する予定です。

E グループ会社の産業医活動支援
全国に事業所が分散する会社や、医療スタッフの確保が困難なリコー三愛グループ各社へ、医療職体制の支援を行います。

3 業務コストの削減

A「医療費のお知らせ」を電子化
毎月、内容が更新された医療費通知を健保組合ホームページでご覧いただけます。

B グループ予約システムの展開
検診センターの改革、およびグループ会社の人間ドック業務の効率化を目指して、システムを見直します。

4 扶養認定ルールのルール化と毎年実施

税制上の扶養家族との整合性のチェックなど、ルールの明確化を図ります。

5 調剤の直接請求

医療費の節減と事務委託費を削減するため、当健保組合ではレセプト（診療報酬明細書）の直接審査に取り組んでいます。

6 特定健診・特定保健指導の推進

23年度も保健指導に重点をおき、「全国で優良な専門保健指導業者と契約」および「事業所と連携した保健指導の実施」を予定しています。

7 グループに最適な健康管理

リコー三愛グループを対象にした健康増進活動（リコーグループ・ヘルスプロモーションプラン）を推進する予定です。

8 ジェネリック医薬品の利用促進

医療費に占める薬剤費の割合は歯科と並んで高く、これを削減することが医療費の節減につながります。当健保組合では、引き続きジェネリック医薬品の使用促進を呼びかけてまいります。

9 柔道整復師の不正請求を防止

23年度も、柔道整復師（整骨院･接骨院）から不正請求の疑いがある場合には、社員への直接照会を行い、不正請求と判明したケースは柔道整復師への支払いを拒否してまいります。

健康ポイント倶楽部でポイントをGETしよう！

今すぐ「組合員のページ」へログインしてください！

健保組合の組合員専用ウェブサイト「組合員のページ」へのログインはもうお済みでしょうか？
あなたの健康管理を総合的にバックアップする健康ポイント倶楽部には以下のようなコンテンツがあります！

へるすあっぷキャンペーン

年間２回実施予定のキャンペーンから、お好きなコースを選んで健康づくりに参加してください。１コース達成につき 500P が付与されます。

1コース 500P

医療費のお知らせ閲覧

あなたが支払った医療費の明細を、インターネット上で閲覧できます。月に１度の閲覧で 50P が付与されます。

月1回 50P

ウォーキング大会

健保主催の全国ウォーキング大会に参加して、いい汗を流してみませんか？参加するごとに 500P が付与されます。

1回 500P

ウェルネスに投稿

今回は健康に関する川柳を募集します。投稿すると１人の方につき 500P が付与されます。詳しくは本誌 15 ページをご覧ください。

1回 500P

無料歯科健診

お好きなときにお近くの医療機関で、無料で歯科健診が受けられます。年１回の受診で 500P が付与されます（家族が受診すると被保険者の方にポイントがつきます）。

年1回 500P

【WEB】
http://www.ee-kenshin.com/

【携帯サイト（i モードなど）】
http://www.ee-kenshin.com/i/

詳しくは本誌のちらしをご覧ください。

特定健診を受診（扶養家族）

扶養家族の方が特定健診を受診すると、被保険者の方に 1000P が付与されます。

Notes を使用している会社の方は、特定健診受診券を人間ドック・定健 DB より発券してください。受診券の取得方法は事業所によって違いますので、下記の健保組合ホームページでご確認ください。

40歳以上 年１回 1000P

http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_110c.html

詳しくは P.13 をご覧ください。

2011年度　健康ポイント倶楽部のポイント対象イベント一覧

	ポイント対象イベント	ポイント数	2011年度 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月		2月	3月
続	へるすあっぷキャンペーン	１コース今年度より 500 P	2010年度ポイント交換月			ポイント交換月			ポイント交換月	秋頃にキャンペーン実施予定		ポイント交換月			
続	医療費のお知らせ閲覧	1ヵ月１回閲覧 50 P	←閲覧ごとに付与							閲覧ごとに付与					
新	無料歯科健診	年１回　500 P	←	受診ごとに付与						受診ごとに付与					
新	扶養家族特定健診	年１回　1000 P			←		受診ごとに付与								
新	ウォーキング大会	参加ごと　500 P	←	参加ごとに付与						参加ごとに付与					
新	ウェルネスに投稿（組合員メニューより）	年２回発行　500 P			←		投稿ごとに付与								

※へるすあっぷキャンペーンの実施期間によっては、ポイント交換月が変更することもあります。

①ポイント交換月

４月・７月・１０月・来年１月
賞品の到着はその翌月を予定しています。

●４月の場合

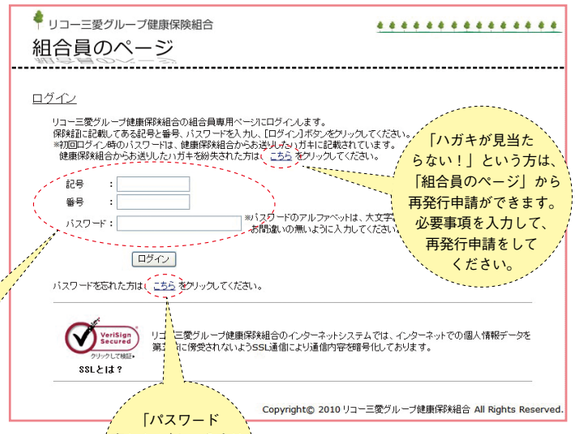
４月１日	・・・	４月30日	・・・	５月31 日までに発送します
ポイント交換開始		締め切り		賞品発送

②賞品について

インテリア
(株)三愛

健康図書

QUOカード



今後は特定保健指導や各種申請窓口も追加予定！

健保組合には、特定健診のほかに特定保健指導の実施が国から義務づけられており、今後は特定保健指導を受けられた方もポイント付与の対象にする予定です。というのも、この保健指導によるメタボの改善率によっては、特定健診と同じく、健保組合に財政的なペナルティーが課されることになっているからです。

このため、特定保健指導を受けられた方には、感謝の気持ちを込めてささやかながら、ポイントを差し上げようと思っています。

また、組合員のみなさんの利便性向上を目指して、被扶養者現況確認や健康保険に関する申請や届出なども「組合員のページ」から処理できる仕組も検討中です。早めにログインしておきましょう。

健康ポイント倶楽部

2010年度

へるすあっぷキャンペーン報告

3,782名(延べ人数)のみなさま、ご参加ありがとうございました！

当健保組合ではみなさまの健康づくりのサポートとして、**へるすあっぷキャンペーン**を2010年12月1日から2011年2月28日までの3ヵ月間開催しました。

ウォーキングコースとライフスタイルコース合計で、延べ3,782名のみなさまにご参加いただき、その結果は以下のとおりでした。

へるすあっぷキャンペーンは今年度も実施予定です。事務局一同、チャレンジをお待ちしていますので、ぜひご参加ください！

ご参加いただいたみなさまの声

ライフスタイルコース

事業所名	ニックネーム	年代	性別	感　想
三愛石油㈱	nobi	60代	男性	3ヵ月があっという間に過ぎてしまいました。継続は大きな力になり健康維持に役立つと思います。
㈱リコー	マイケイメイ	40代	女性	目標設定をあまり高くしなかったので割りと楽にクリアできました。ただ、休日に歩かない時が時々あることに自分でもビックリしました。あらためて見ると、今まで気づいていなかった事に気づくものだなと思いました。太り過ぎの昨今、もう少し目標を高く掲げて頑張りたいと思います。
リコーITソリューションズ㈱	ケンケン	40代	男性	日記形式というのが励みになって良かった。 継続するモチベーションにつながった。 日記も公開と非公開が選べるので良かった。 ぜひ、この企画を継続していただきたい。
リコージャパン㈱	JIN	30代	男性	初めてライフスタイルコースにチャレンジしましたが、体重の変化を確認する習慣が付きました。また食事についても意識する事が出来たと思います。

ウォーキングコース

事業所名	ニックネーム	年代	性別	感　想
リコージャパン㈱	はるな愛	50代	女性	今回から携帯から入力できたり、歩数の横に体重を入れられたり、自己管理しやすくなってきた。 これからも自分自身で健康に気をつけたい。
㈱三愛	さくら	50代	男性	毎日一駅前に下車してウォーキングを実施。 天気の良い日などは経路を変えたりして、新しい景色がリフレッシュにつながったと思う。
リコーテクノシステムズ㈱	ほのなつ	40代	男性	健康は日々の生活の積み重ねですね。
リコージャパン㈱	くまこ	30代	女性	一人で歩くのはモチベーション維持がなかなか難しかったが、キャンペーンに参加していると、他の人と一緒に頑張ってる気がして継続に役立った。

2010年度 へるすあっぷキャンペーン 事務局コメント

このたびは、「へるすあっぷキャンペーン」にご参加いただきまして、ありがとうございました。

当健保組合では2006年度からハッピーウォーキングと題して、ウォーキングキャンペーンを開始いたしました。

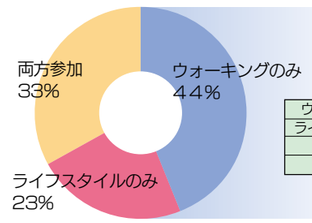
このハッピーウォーキング時代より、ご参加いただいている方々は、そろそろ歩くことや体を動かすことに慣れてきたのではないでしょうか。また、今年度より開始しました、ライフスタイルコースにご参加いただきましたみなさま、目標は達成できましたか？

今後もご自身で決められた目標を、ぜひ続けていただけたらと思います。

当健保組合では、今後さらに組合員のみなさまに積極的に健康づくりへ取り組んでいただくためのコンテンツを開設してまいりますので、引き続きご参加いただきますようお願い申しあげます。

●参加人数

へるすあっぷキャンペーン



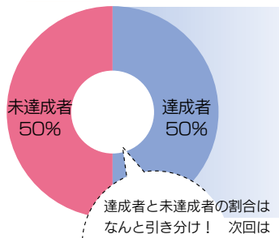
ウォーキングが人気でしたが、両方参加された方もかなりいらっしゃいました。

ウォーキング	1,654人
ライフスタイル	864人
両方参加	1,264人
合計	3,782人

●コース別状況

ウォーキングコース

目標は1日8,000歩を90日間継続！

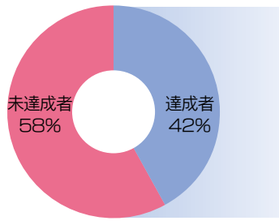


達成者と未達成者の割合はなんと引き分け！　次回は頑張ってくださいね。

達成者の方々は、最後にこんな楽しい画面にたどりついたはず。次回も頑張って歩きましょう！

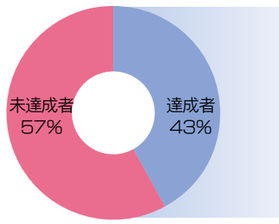
目標は90日間のうち60日実施すること！

ライフスタイルコース　食　事



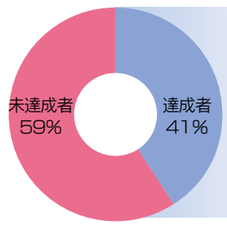
みなさんが挑戦された内容例
- おなかいっぱいになるまで食べない
- 寝る3時間前は何も食べない
- 野菜をしっかり摂る
- 帰宅時に甘い物を食べない
- 夕食後、間食しない
- 一日三食食べる

ライフスタイルコース　日常生活



みなさんが挑戦された内容例
- 毎日、体重を測って記録する
- 食後にしっかりと歯を磨く
- 禁煙する
- 歯間ブラシで歯を磨く
- 犬の散歩
- TVを見る時に腹筋運動する

ライフスタイルコース　運　動



みなさんが挑戦された内容例
- 日常的に歩く時間を増やす
- エレベーター・エスカレーターより、階段を使う
- 毎日ストレッチをする
- 8,000歩／日以上歩く
- ラジオ体操をする
- 寝る前にヨガをする

全国ウォーキング大会で ニッポン各地を歩きました！

当健保組合では、日本ウォーキング協会の協力のもと、2010年度に全国各地で
ウォーキング大会を開催しました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。
今年度も、ご家族お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

2010.6.12（土）
多摩川ウォーク

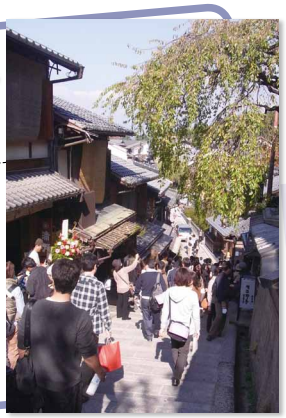
全国ウォーキング大会の第１回として、被保険者とその家族を参加対象に、砧Ｇを基点に近隣の河川敷、公園などを周遊する５キロ、10キロコースの多摩川ウォークを開催しました。

2010.9.11（土）
Walking in 北見

北海道は北見にて、リコーＩＴソリューションズが中心になり、ウォーキング大会を企画・実施しました。

2010.11.6（土）
龍馬と歩く京の町ウォーキング

初めて他健保組合との共同事業として開催しました。
コースは、京都駅集合→三十三間堂→三年坂→竜馬の墓→高台寺公園（弁当）→円山公園→八坂神社→四条通り→木屋町通り（高瀬川沿い）→池田屋等→京都市役所の９キロでした。



2010.11.13（土）
秋の鎌倉ミステリーウォーク

京都に続いて他健保組合と共同で開催しました。
今回のコースは、由比ヶ浜公園→長谷寺→高徳院（大仏）→銭洗い弁天→源氏山公園→寿福寺→小町通り→鎌倉駅→由比ヶ浜公園の約８キロでした。

2010.12.11（土）
ウォーキング大会 in 鹿児島

リコーITソリューションズ、リコージャパン、リコーテクノシステムズ、三愛ロジスティクス九州の４社からご参加いただき、ドルフィンポート→石橋記念公園→多賀山公園→南州墓地→西郷隆盛像→ドルフィンポートの約６キロをみなさん元気よく歩かれました。

2010.12.18（土）
ウォーキング大会 in 広島

リコージャパン、リコーテクノシステムズ、リコーリースの３社からご参加いただき、旧太田川沿いの約５キロのコースを元気よく歩きました。このコースは広島市中区が設定したリバーサイドコースの一つで、旧太田川上流コースです。

2011.3.26（土）
江戸城散策ウォーキング

本年度３回目。他健保組合との共同で開催しました。今回のコースは靖国神社→田安門→武道館→北の丸公園→皇居東御苑・大手門→二重橋→桜田門→日比谷公園のコース約9.5キロです。

2010年度健保主催　ウォーキング大会参加者一覧

日時	場所	参加者
2010.06.12	多摩川ウォーク	87 名
2010.09.11	北海道北見ウォーク	40 名
2010.11.06	京都竜馬ウォーク	134 名
2010.11.13	鎌倉ミステリー	154 名
2010.12.11	鹿児島ウォーク	135 名
2010.12.18	広島ウォーク	40 名
2011.03.26	江戸城散策ウォーキング	72 名

特定健康診査（特定健診）のご案内

人間ドックより断然おトク！ 特定健診をぜひお受けください

受診率が上がらないと負担増に!?

健保組合には“特定健診・特定保健指導”の実施と、健診の受診率やメタボリックシンドロームの減少率などに数値目標が設けられています。2012年度において目標を達成できなかった健保組合には後期高齢者医療制度への支援金が加算される、というペナルティーが課されます。

財政状況の厳しいおり、**健保財政を圧迫する支援金が増えれば保険料率の引き上げにつながり、ひいてはみなさんの負担増につながりかねません。**

当健保組合の被扶養者であるご家族のみなさんは、これまでの住民健診に代わり、健保組合がご案内する「特定健診」を受診していただくことになっておりますので、40歳以上のご家族の方は、**年に1度は必ず特定健診を受診するようお願いいたします。**

人間ドック受診より断然おトクです！

特定健診と当健保組合の「婦人科検診」や市区町村の各種健診をあわせて受診すると、人間ドックと同様の検査を受けることができるうえ、**自己負担はほぼ無料**です。

新年度の健診を受けよう！　そう思い立ったら、ぜひ**「特定健診＋婦人科検診＋市区町村の各種健診」**をお受けください。

特定健診を受けて1,000ポイントGETしよう！

40歳以上のご家族が特定健診を受診されると、**健康ポイント倶楽部のポイントが被保険者本人に1,000ポイント付与されます**（年1回に限ります）。

詳しいポイント申請の方法は、本誌のちらしをご覧ください。

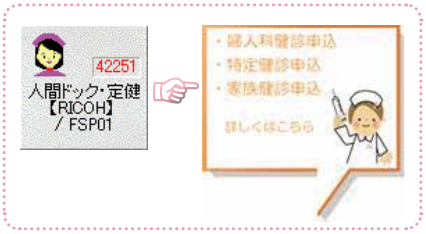
特定健診受診券の発行について

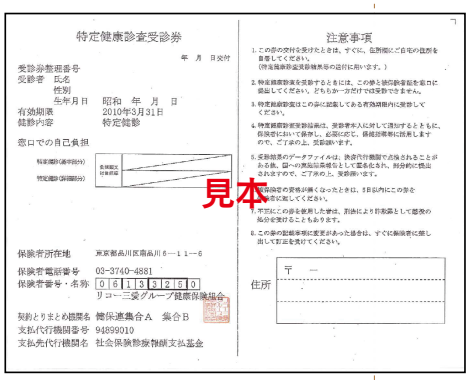
被保険者の方がお勤めの会社によって、発券方法が違います。**被保険者がお勤めの会社がNotesをご利用の場合**、次の操作方法で被扶養者の受診券を発行してください。

《操作方法》

Notesより「人間ドック・定健」ＤＢをクリックし、表示画面の「特定健診申込」を選択、受診券をカラーで発券してください。Notes ID をお持ちでない方は、代理出力される場合がございますので、各社へご確認ください。

被保険者がお勤めの会社がNotesをご利用でない場合は、被扶養者の受診券は会社経由で被保険者の方へお配りしています。お手元にない場合は、各社の担当者へご確認ください。





http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html

特定健診を受診する際のポイント

受診できる医療機関	当健保組合のホームページをご覧ください。（リコー三愛健保組合またはリコー健保組合で検索できます） ホームページの「特定健診はこちら」より「特定健診機関一覧」に掲載されている医療機関が受診できる医療機関です。 URL http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/member/07_hoken/711/711_ichiran.html
受診方法	直接、医療機関に電話のうえ受診の予約をしてください。
費用負担	**無料です**。みなさんの負担はありません。
住所欄の記入	受診券の住所欄をご記入ください。
有効期限	2011年4月1日～2012年3月31日

※当健保組合の制度や活動に関する情報についても、ホームページにてご案内しておりますのでぜひご覧いただきますようあわせてお願いいたします。

被扶養者現況確認とは

被扶養者現況書確認について

保険者は適正な健康保険業務を行うため、被扶養者の現況確認を毎年実施するよう厚生労働省から指導を受けております。

それに従い当健保組合でも昨年秋に現況確認を実施致しました。

被扶養者とは

健康保険の被扶養者となれる人は、主として被保険者の収入により生計を維持している三親等内の親族です。

家族なら誰でもなれるものではなく、世帯関係や収入基準及び当健保組合の被扶養者認定基準等の条件を満たしたうえで扶養認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定は、認定対象者の収入や生活の実態、被保険者の扶養の事実や経済的扶養能力など総合的かつ厳正に審査したうえで、判断されます。

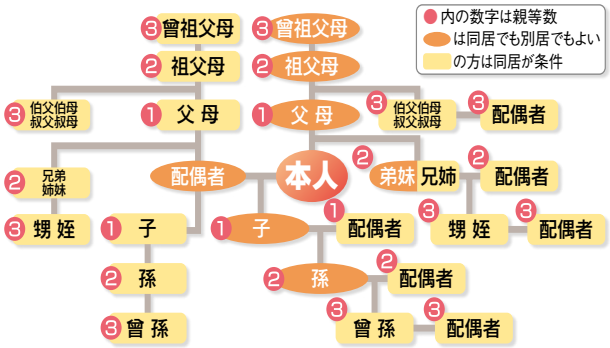
なお、75 歳以上の高齢者は後期高齢者医療制度の被保険者となりますので、被扶養者にはなれません。

認定基準について

①被保険者の三親等内の親族であること

被扶養者の範囲は被保険者の三親等内の親族で、被保険者との続柄によって同居でなくてもよい人と、同居であることが条件の人がいます。

※生計維持できる方が被保険者以外にいる場合収入が高い方の扶養となります



②認定対象者の収入が限度額内であること

健康保険における年間収入とは、暦年（1 月～12 月）の総収入ではなく、被扶養者の認定を申請する日以後の 1 年間に見込まれる収入をいいます。（確定申告者の方は除く）

■ 収入限度額について

60歳未満	年間収入130万円未満 ※平均月額：108,333 円
60歳以上または障害者	年間収入180万円未満 ※平均月額：149,999 円

年間収入の考え方

パート・アルバイト等で毎月収入がある場合は、就業先の年間収入証明書または、直近 3 カ月の収入から 1 カ月の平均を出し、それを年間換算したものと、年の賞与額をプラスした金額を年間収入として考えます。

確定申告される場合は直近の確定申告書で判断します。

収入について

給与収入は交通費等を含む総収入で考えます。また、確定申告の場合は経費を引く前の総収入で考えます。

③別居の仕送りの証明について

家族と別居している場合は、認定条件として「主として被保険者の仕送り額によって生活している」という事実が必要です。

■ 別居の認定基準

毎月送金	**毎月定期的に仕送りしていること** ※送金金額は対象家族の生活費の 2 分の 1 以上かつ健康保険組合の定める仕送下限額（下記参照）以上であること。 ※対象家族の収入が生活費の 2 分の 1 以上の場合は、生計維持関係が認められません。
送金の証明	**送金の事実を公的に証明できる書類が提出できること** ※金融機関の振込の控**「振込人・振込先・振込日・振込み金額」**等が確認出来るもの。 ※初回認定には **3 カ月分の送金証明書類**が必要です。 ※手渡し・一括送金は認められません。
仕送下限額	**1 カ月あたりの送金が下記の金額以上であること** 対象家族が 1 人の場合　50,000 円 対象家族が 2 人の場合　80,000 円 対象家族が 3 人の場合　100,000 円 ※これは下限金額であり、この金額を送金すればよいというものではありません。

扶養の優先順位を判断する為、別居の対象家族と同居している方がいる場合や、他に生活を援助し得る親族がいる場合、その方の収入や状況についてお伺いします。

④今後の現況確認について

今後、現況確認を従来の紙ではなくホームページで確認させて頂く予定を立てております。その際は組合員のページからお入りください。

※イメージは変更する可能性がございます

詳しくはＨＰをご覧ください。　http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/index.html

検診センターの改革と利用者の声

2010年度は、
以下の改革を行いました。
今後もさらに利用しやすい検診センターを目指してまいります。

改革内容

❶待ち時間短縮のために、午前３つの時間帯で予約受付（目標：待ち時間20分以内）
（8：15、8：45、9：30）
❷午後ドックの開始（13：00）
❸胃カメラ検診の開始（13：00）

利用者の声

（2010／4～2010／8の全利用者）

左記改革に対する評価
96.5%の方が、改善されたことを実感

良いと思われた意見

- 待ち時間が驚くほど改善された
- 午後ドックを初めて受診したが時間が短く良かった
- 家族の朝食準備後に来れて助かる（9：30受診）
- 朝会社でメール等確認でき、都合が良い（午後ドック）

課題意見

- 胃カメラの枠を増やして欲しい。また午前中にも設定して欲しい
- ３つに分けて受付しているのを来て初めて分かった（周知不足）
- 当日の結果説明をして欲しい
- 所要時間が早すぎて昼食まで時間を持て余す
- 女性だけの受診日が欲しい

検診センターを利用されることで、費用の外部流出防止と、グループ各社の経費削減につながります。
東京・神奈川地区の方は、ぜひ積極的にご利用ください！

1人の方につき500P付与します「健康川柳」大募集中です！

健保組合ホームページ「組合員のページ」から、健康川柳を投稿してみませんか？　１人の方につき健康ポイント倶楽部のポイントを500P付与します。

たとえばこんな川柳を！

- 健康は　あなたの財産　間違いなし！
- 健診は　年に一回　受けましょう
- 腹回り　80センチ　あら？メタボ？
- 腹80　タバコ吸います　メタボかな
- ウォーキング　歩いてみたら　楽しいな

応募方法
組合員のページより応募川柳を登録してください。ポイントは被保険者へ付与されます。なお、健保組合にて審査し、賞を決定いたします。

発表方法
次回のウェルネスクラブで発表いたします。

公告

1　所在地及び名称変更に伴う変更

所在地　１事業所
1 リコーソリューションズ東京株式会社
適用 2010年8月16日

名称変更　１事業所
1 リコージャパン株式会社
適用 2010年7月1日

2011年1月末現在の事業所数　71事業所

2　事業所編入及び削除に伴う変更

編入　１事業所
1 株式会社三愛デザイン研究所
適用 2010年9月1日

削除　７事業所
1 リコー北海道株式会社
2 リコー東北株式会社
3 リコー中部株式会社
4 リコー関西株式会社
5 リコー中国株式会社
6 リコー九州株式会社
7 株式会社アールビジネス

1～7 共通
適用 2010年7月1日

１人年１回に限り**無料！**です

介護と健康について学んでみませんか？

「ある日突然、家族が倒れたら？」
「つらいストレスを上手にコントロールするには？」
介護や健康上のこうした問題に直面したとき、正しい対応の仕方を知っていれば、
１人で悶々と苦しまずに済むはずです。
当健保組合では、複数の健保組合が共同で健康増進や介護予防、
在宅介護の安定化に取り組んでいる**『ふれあい健康事業推進協議会』**に参加し、
このような諸問題の解決に向けた活動を行っています。
以下のような各種セミナー等を無料で行っていますので、ぜひお気軽にご参加ください。

カリキュラム案内

コース		カリキュラム名
介護対策系事業（介護教室）	介護基礎コース	寝たきりゼロ作戦の介護講座
	介護技術コース	家庭で即実践！　プロ直伝の介護技術講座
	認知症コース	“最新版”ここまで解った認知症対策
	施設見学コース	介護保険の上手な活用と施設見学
	介護準備学コース	今話題の介護準備学
介護の自宅学習セット		自宅学習　自宅で学ぶ介護の生活術
健康対策系事業（健康教室）	女性のための健康コース	ウィメンズヘルスセミナー
	ストレスコース	現代社会を上手に乗り切るストレスコントロール
	糖尿病コース	糖尿病＆予備群 2,210 万人からの脱出作戦！
	エクササイズダイエットコース	やせる生活習慣切替作戦！　エクササイズ・ダイエット
メタボ通信コース		自宅学習　メタボリックシンドローム対策

カリキュラム内容の一例ご紹介

介護技術コース　家庭で即実践！ プロ直伝の介護技術講座

１日の生活に沿った介護技術を、実技指導により体験学習するコースです。

- 寝たきりをつくらない介護の考え方と介護体制づくりについて学びます。
- 寝たきりをつくらない介護の実践方法について、介護の一日の流れに合わせ、各種福祉用具・介護用品を使いながら実技指導を行います。
（排泄介助／食事介助・口腔ケア／着替介助／清潔介助（部分清拭等））

※【新導入】現役ホームヘルパーが語る！
居宅介護の最前線と介護家族へのアドバイス付き

ストレスコース　現代社会を上手に乗り切るストレスコントロール

心と体の健康を維持するために、ストレスを上手にコントロールしていく方法を学ぶコースです（体験実技付き）

- ストレスが体に与える影響およびストレスの正体について学びます。
- ストレスが招く心身の病気について学びます。
- 心と体のＳＯＳを早期に発見し、対処していく方法を学びます。
- ストレッチや呼吸法の効果を学びます。

※体験実技では、“凝り”をほぐすストレッチ、心の“凝り”をほぐすリラクゼーション方法を体験いただきます。無理なポーズではなく、自分の身体の状態に合わせて取り組める“ストレッチヨガ”についても積極的に導入します。

【試行導入】東京会場の体験実技は「“ストレスコントロールへの道”身に付けたら万全！　自律訓練法体験版」を導入します。

※実施スケジュール、申込み方法など、詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

Wellness Club 2011年春号　2011年４月発行
●発行／リコー三愛グループ健康保険組合　●〒140-8665　東京都品川区南品川 6-11-6 ☎ 03-3740-4881
●ホームページアドレス http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/