

2012 年度 8.9%に

保険料率が 変更になりました!

2012 年度 **予算のお知らせ**

2012 年度 **重点施策のご案内**

エントリー期間：2012 年 4 月 1 日～ 5 月 15 日

『**へるすあっぷキャンペーン春**』が始まります

事業所主催『**全国ウォーキング大会**』で日本中を歩きました

被保険者の方へ

新たな健康診断を受けましょう!!

やっばりよかった!! **特定保健指導**を受けてみて……

ご存じですか? 4 月から医療が変わりました

『**介護と健康**』について学んでみませんか?

KENPO QUIZ に挑戦しよう!

リコー三愛グループ健康保険組合

リコー三愛健保

検 索

健康保険料率を見直し、増大する支出に対応

長期化する不況と少子高齢化の影響から、全国の健保組合は「増えない収入と増え続ける支出」のはざまで、非常に困難な舵取りを余儀なくされています。

多くの健保組合では、収入を確保するためやむなく保険料率を引き上げることで対処しており、

当健保組合でも 2012 年度には別途積立金が枯渇し、組合運営に支障をきたすことから、4 月より健康保険料率を 8.9%へ改定し、予算を編成いたしました（保険料率改定の詳細は 4～5 ページをご覧ください）。

収入 健康保険	
科 目	予算額 (千円)
保 険 料	23,097,305
国 庫 負 担 金 収 入、他	7,126
調 整 保 険 料 収 入	342,378
繰 入 金	2,680,681
国 庫 補 助 金 収 入	18,232
特 定 健 康 診 査 等 事 業 収 入	2
病 院 診 療 所 収 入	250
財 政 調 整 事 業 交 付 金	233,650
雑 収 入	41,003
合 計	26,420,627
經常収入合計	23,194,807

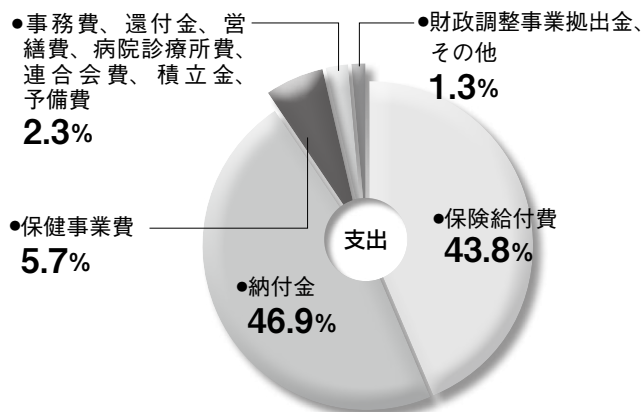
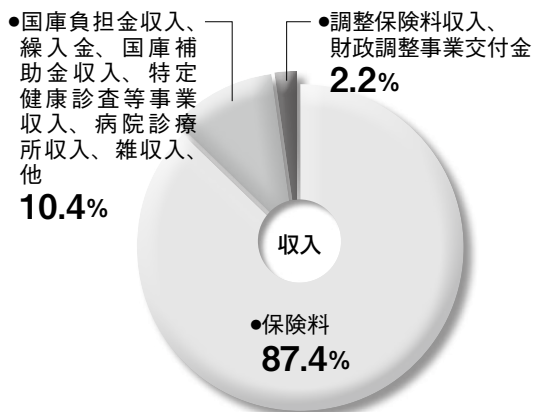
【予算基礎数値（年間平均）】

被保険者数	46,400 人	平均年齢	42.23 歳
男	38,116 人	男	43.24 歳
女	8,284 人	女	37.75 歳
平均標準報酬月額	371,064 円	健康保険料率	89.0 / 1000
男	393,873 円	事業主	49.6 / 1000
女	266,127 円	被保険者	39.4 / 1000

※健康保険料率は調整保険料率を含む

支出 健康保険	
科 目	予算額 (千円)
事 務 費	301,918
保 険 給 付 費	11,579,154
法 定 給 付 費	11,288,969
付 加 給 付 費	290,185
納 付 金	12,391,487
前 期 高 齢 者 納 付 金	5,879,962
後 期 高 齢 者 支 援 金	5,322,561
退 職 者 給 付 拠 出 金	1,188,782
老 人 保 健 拠 出 金	182
保 健 事 業 費	1,497,165
還 付 金	1,002
営 繕 費	1,100
病 院 診 療 所 費	10,326
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	342,378
連 合 会 費	7,366
積 立 金	17,593
そ の 他	4,585
予 備 費	266,553
合 計	26,420,627
經常支出合計	25,810,594

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	2,222
繰 入 金	277
雑 収 入	—
収入合計	2,499

支出 介護保険	
科 目	予算額 (百万円)
介 護 納 付 金	2,499
雑 支 出	—
支出合計	2,499

健康づくり・医療費適正化を積極的に推進します

当健保組合では、みなさまの健康づくりと医療費の適正化を、積極的に推進していく予定です。2012年度の重点施策は、以下のとおり。組合事業にご理解とご協力をお願いいたします。

保険給付

①被扶養者の資格確認の継続実施

貴重な保険料を有効に活用するため、被扶養者の資格確認を行います。

②ジェネリック医薬品の利用拡大を図る

A 差額情報システム…ジェネリック医薬品に変更した場合の差額通知を送付し、変更へのご協力を呼びかけます。

B ターゲットを絞った利用促進活動…「血糖値」「脂質」「血圧」に対して、薬群ごとに目標を決めて個別対応します。

③柔整師からの請求内容の確認審査を拡大推進

当健保組合からご本人に内容を確認することで、柔整師（整・接骨院）からの不正請求等を防止します。

保健事業

①特定健診・特定保健指導の拡大推進

A 被扶養者の受診率向上…被保険者に比べて、受診率の低い被扶養者の方々（下表）の受診率向上を図っていく予定です。

	対象者	健診受診者	受診率
被保険者	25,891 人	24,980 人	96.5%
被扶養者	15,345 人	5,483 人	35.7%

B 保健指導の初回面談率向上・指導継続率の向上…保健指導の初回面談率と、指導継続率それぞれの向上を図っていきます。

●先行実施会社の実績

	対象者	初回面談受診者	支援終了者	支援継続中	終了率
積極的支援	1,293 人	1,043 人	683 人	166 人	52.8%
動機付け支援	576 人	469 人	365 人	69 人	63.4%
合計	1,869 人	1,512 人	1,048 人	235 人	56.1%



C 被扶養者への保健指導のチャレンジ

②事業所と連携した健康管理の推進

A ターゲットを絞った健康改善・健康づくり支援活動

- ・禁煙活動への事業所支援……事業所内全面禁煙や禁煙促進活動に対して支援（目標 20%未満）。
- ・疾病別対策……疾病ごと、対象者の階層ごとに対応。

③全員参加の健康増進活動の推進

A 健康ポイント倶楽部の継続実施

配偶者にもパスワードを付与し、利用者の拡大を図ります（秋より）。

B 各地でのウォーキング大会の継続・拡大

④新たなグループ総合健診運用の導入・定着

・従来の人間ドックを見直し、法定の健康診断項目に加え、“生活習慣病予防”と“がんの早期発見”に狙いを絞った新しい健診へ、2012年度より移行します。

⑤業務改革の推進

電子レセプト+健診結果の分析ツール導入による医療費低減活動への準備を行います。

現在、当健保組合を取り巻く状況は、人口の高齢化にともない医療費や高齢者医療制度への納付金が増加する一方、不況により保険料収入の増収が見込めず、ここ数年は毎年大幅な財政赤字を抱えています。

今後、こうした傾向はさらに強まる見通しにあるため、先日の組合会において2012年度より健康保険料率を8.9%へ改定することに決定いたしました。



2012年度より 大切な健保サービスを 今後も継続するため、 保険料率を8.9%へ改定いたしました

高齢者医療制度がスタートした2008年度を境に、全国の健保組合財政は急速に悪化しています（グラフ1）。健保連による2011年度の予算早期集計では、約9割の健保組合が赤字運営を余儀なくされ、赤字額は6,090億円、保険料率の引き上げに踏み切った健保組合は過去最悪の527組合にも及んでいます。

こうした事態は当健保組合も同様であり、伸びない収入をよそに高騰する医療費と納付金によって、2008年度に赤字に転落して以降、直近の2011年度見込みまで年を追うごとに赤字額が増大しています（グラフ2）。

この間、健保組合の主財源である年次保険料の伸びはなく、逆に賞与保険料は2009年度のリーマンショック等によって大幅にダウンしており、その後も低調な状態が続いています（グラフ3）。

さらに当健保組合では従来、みなさまの負担を最小限に抑えるため、保険料率をできる限り低率に設定するとともに、毎年度の赤字に対しては積立金を取り崩すことで対応してきましたが、その財源にも当然ながら限界があり、2012年度にはいよいよ底をつく見通しとなっています（グラフ2）。

当健保組合では、みなさまの健康づくりを推進し医療費を適正化するため、各種保健事業の内容を精査するとともに、事務の合理化等を通じて可能な限りの経費節減を行ってまいりましたが、近年はこうした構造的な赤字が常態化しており、今後の景気動向や医療費・納付金の増加傾向を踏まえると、2012年度より健康保険料率を8.9%へ改定する以外に、今後の健保サービスの継続が困難であるとの結論に達しました。

1ヵ月当たり平均 **2,318円（事業主）**、**1,862円（被保険者）**の負担増*に

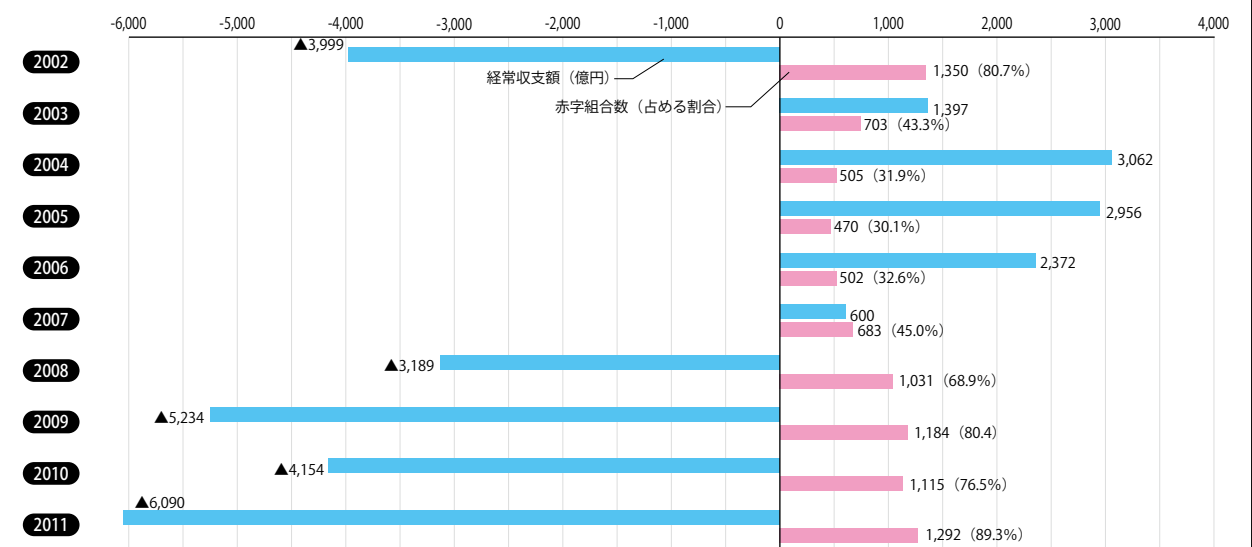
*標準報酬月額380,000円の方の場合。ボーナス月を除く。

今回の引き上げによって、事業主と被保険者1人当たりの保険料の増加額は、次のようになります。事業主と被保険者のみなさまには、経済状況が思わしくな

◆新旧保険料率による増加額

	標準報酬月額 380,000円			標準賞与 1,248,000円		
	2011年度 (7.8%)	2012年度 (8.9%)	増加額	2011年度 (7.8%)	2012年度 (8.9%)	増加額
事業主	16,530円 (4.35%)	18,848円 (4.96%)	2,318円	54,288円 (4.35%)	61,901円 (4.96%)	7,613円
本人	13,110円 (3.45%)	14,972円 (3.94%)	1,862円	43,056円 (3.45%)	49,171円 (3.94%)	6,115円

グラフ1 全国の健保組合経常収支の推移



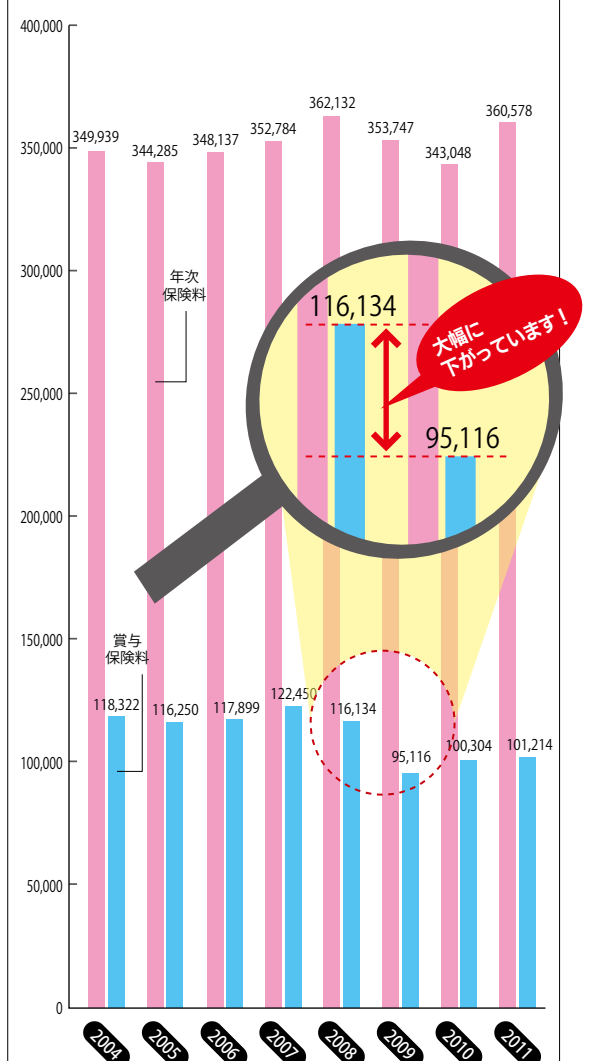
※2010年度までは決算数値。2011年度は予算数値。出展：健保連

グラフ2 当健保組合の収支差と別途積立金、保険料率の推移



※2011年度は見込み、2012年度は予算。

グラフ3 1人当たり年次保険料と賞与保険料の推移



※2011年度は見込み。単位：円。

2012年度

へるすあっぷキャンペーン春が始まります

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開催します。まずは春のへるすあっぷキャンペーンで目標を達成し、健康と素敵な賞品をダブルでゲットしちゃいましょう！



エントリー期間：2012年4月1日～5月15日

【実施期間】2012年5月1日～7月29日

参加対象者

被保険者

コース

「ウォーキングコース」と「ライフスタイルコース」がありますので、好きなメニューを組み合わせチャレンジしてください。

参加方法

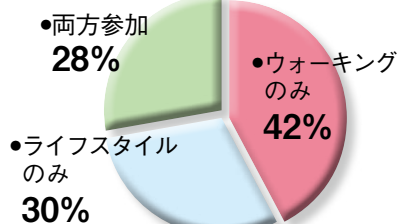
健保組合ホームページからエントリーしてください。上記期間にエントリーを行わないと、へるすあっぷキャンペーン春にはご参加いただけません。

2011年度

へるすあっぷキャンペーン 結果報告

参加人数

へるすあっぷ
キャンペーン



実施期間

2011年10月1日～
12月29日までの

90日間

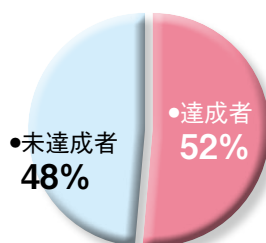


コース別状況

ウォーキングコース
達成者が半数を超えました！

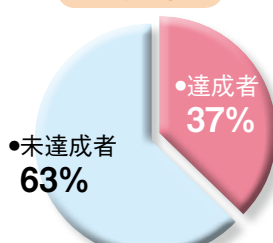
他のコースの達成者は
過半数に届きませんでした。みなさま頑張ってくださいね！

●ウォーキングコース



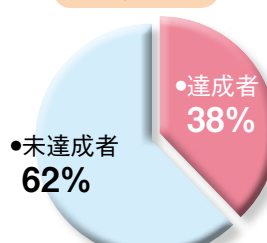
●ライフスタイルコース

食 事



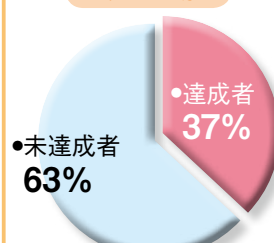
●ライフスタイルコース

日常生活



●ライフスタイルコース

運 動





全国ウォーキング大会で、 北から南まで歩きました

当健保組合では、全国各地でウォーキング大会を行っています。
今後も各地で開催予定です。ぜひご参加ください！

2011年10月1日(土)

『ウォーキング大会 in 北見』

昨年に引き続き、今年もウォーキング大会 in 北見が開催され、リコージャパン、リコーテクノシステムズ、リコーITソリューションズのみなさま約25名が参加されました。コースは、RITS北見事業所周辺を回る約5km。当日は少し肌寒かったですが、天気にも恵まれ、絶好のウォーキング日和となりました。



2011年10月1日(土)

リコー光学㈱主催

『平泉ウォーキング大会』

リコー光学㈱主催『平泉ウォーキング大会』が開催され、社員のみなさまとご家族100名以上が参加されました。お天気が心配でしたが……受付をしてスタート！ 気持ちの良い秋晴れになりました。中尊寺や毛越寺を拝観し、ゴールの後は大抽選会！ 最後にみなさんでお弁当を食べ、さわやかな秋の一日を健康的に過ごしました。



2011年10月22日(土)

『札幌地区』ウォーキング大会

札幌地区として初めてウォーキング大会が開催されました。北海道大学札幌キャンパス内の約5.5kmのコース。リコージャパン㈱＆リコーテクノシステムズ㈱＆ソフトコム㈱の社員のみなさまとご家族、合計34名が参加されました。

当日、空はあいにくの小雨模様でしたがなんと！ 全員集合！！1人の欠席もありませんでした（パチパチ）。駅の近くにこんなに素敵なウォーキングコースがあるんですね。今度はポプラ並木の紅葉を見に、ご家族や仲間とウォーキングというのいいですね♪



2011年10月29日(土)

リコー光学㈱主催

ウォーキング大会 ★第2弾★

10月1日(土)の『平泉』ウォーキング大会に続き、10月29日(土)に★第2弾★『花巻』ウォーキング大会が開催されました！ 今回は地元、『花巻の偉人をめぐるウォーキングコース』。リコー光学㈱の社員のみなさんとご家族、合計71名が参加されました。参加してくださったみなさま、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。来年の企画が今から楽しみです！！



2011年11月3日(木)

『島根地区ウォーキング大会』

島根県を3つの地区に分け、「松江」「浜田」「益田」の3カ所同時開催！！ リコージャパン㈱、リコーテクノシステムズ㈱、リコーロジスティクス㈱の社員のみなさまとご家族、合計約100名の方が参加されました。お昼ごはんはパーベキューで、お子さんたちもとても楽しそうでした。最後は豪華景品をかけてジャンケン大会も。楽しくて健康にもGOODなウォーキング企画、ぜひ継続して行きましょう。



2011年11月12日(土)

『岡山地区ウォーキング大会』

リコージャパン㈱の社員のみなさまとご家族、合計約50名の方が参加されました。

スポーツクラブNAS姫路の宮田先生によるウォーキングセミナーや、今話題のボールを使った「ノルディックウォーキング」を体験したあと、ベビーカーのお子さんから大人まで、みんな楽しくがんばって歩きました！ 最後はお弁当を食べながらのビンゴゲーム大会。また来年も、楽しみにしててくださいね。



【2011年度事業所主催】ウォーキング大会参加者一覧

2011年10月1日	北見地区ウォーキング大会	25名	2011年11月3日	島根地区ウォーキング大会	100名
2011年10月1日	リコー光学㈱ウォーキング大会	100名	2011年11月12日	岡山地区ウォーキング大会	50名
2011年10月22日	札幌地区ウォーキング大会	34名	2011年11月26日	鹿児島地区ウォーキング大会	121名
2011年10月29日	リコー光学㈱第2弾ウォーキング大会	71名			

被保険者の方へ

新たな健康診断の 受診について

新設の脳ドック・
肺CT検査に補助！

先の臨時増刊号では、従来人間ドックなどを受診されていた35歳以上の方の新たな健康診断の内容についてご案内いただきましたが、本号では今年度より新設された脳ドック・肺CT検査補助などについてご案内いたします。

◆脳ドック・肺CT

<脳ドックの目的>

◆在籍中に脳卒中（脳出血・脳梗塞・クモ膜下出血）や無症状の脳腫瘍、脳梗塞などの脳疾患により亡くなる方は少なくありません（三大疾患：ガン、心臓疾患、脳疾患）。

◆脳疾患発症リスクを少しでも少なくするためMRI（脳全体の断層画像）、MRA（脳の血管の立体画像）の受診の機会をご提供し、予防・早期発見を目的とし新設しております。



まだ、対象年齢のすべてに受診を推進する事例は世の中でも少なく、受診できる医療機関も限定されていますが、ぜひ受診されることをお勧めいたします。

<肺CTの目的>

◆現在、または過去に喫煙習慣がある方、もしくはご家族などに喫煙者がいらっしゃる方、咳や痰が続いている方は、肺がんのリスクが高くなっています。脳ドックの代わりに、肺CT（胸部の断層画像）受診を選択できるよう補助対象として新設しております。

<健保補助内容について>

対象者：

当年度に50歳、55歳を迎える被保険者の方

※当初4年間は移行対応として59歳を迎える方も対象としております。

補助額：30,000円

申請方法：脳ドックと肺CT検査のどちらか一方をご選択いただき、右ページの「方法1」により申請してください。

◆婦人科健診の単独受診について <被保険者>

総合健診を受診する（した）健診機関が、子宮がん検診または乳がん検診を行えない健診機関であったために受診できない（できなかった）場合は、次の方法で単独受診・補助申請を行うことができます。
※重複のお申込みはできません。重複補助が確認された場合は全額自己負担となり、ご返金いただきます。

		健保補助金額（上限）	申請方法	対 象
婦人科	子宮がん検査	7,000円	方法1 もしくは方法2	総合健診を受診する健診機関でエコー・マンモのどちらも受診できない場合のみ
	乳がん検査	7,000円		

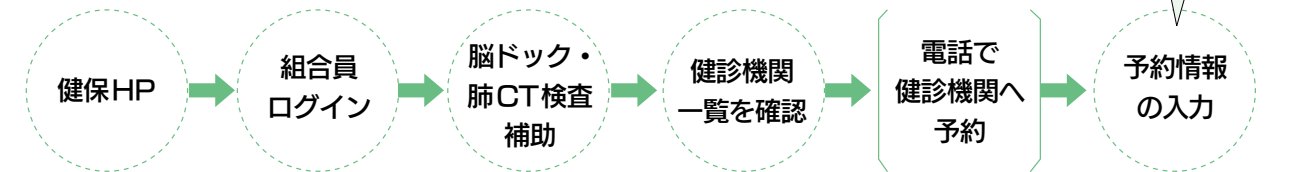
（注）総合健診を受診する医療機関で実施できるが申込みをしなかった場合や、申込みをしたが受診をしなかったという場合は補助対象外となります。

◆受診・補助申請方法

方法1 (WEB)

- ★指定の健診機関で受診
- ★補助金が差し引かれた個人負担金だけを窓口支払い

●脳ドック、肺CT検査、単独婦人科健診



予約情報の
入力内容

- ・受診者情報
- ・受診日時
- ・受診健診機関

方法2 (申請書)

- ★任意の健診機関で受診
- ★費用全額を窓口で立替払い → 後日申請

●単独婦人科健診



その他のお知らせ

●配偶者のWEB申込みについて

先にお届けしました臨時増刊号でもご案内しておりますが、4月23日から健康診断（総合健診・レディース健診）をお申込みいただけるようになっています。配偶者のログイン方法は、保険証の記号・番号、パスワードは生年月日です。専用ハガキでのお申込みも可能ですが、個人負担額が申込み時にわかるWEB申込みをお勧めします。

●ピロリ菌・ペプシノゲン検査の受診について

2012年度は、35歳と50歳以上の被保険者はピロリ菌・ペプシノゲン検査が必須項目となっていますが、一方一部の地域で対応健診機関がなく、受診がしにくい状況となっています。現在、対応医療機関拡大の調整をしておりますので、受診申込みをしばらくお待ちいただくか、お急ぎの方は受診可能な健診機関で受診していただきますようお願いいたします。

受けてよかった！

特定保健指導でからだ も生活も変わりました

お陰様でドックの項目をすべてクリア！



(1) 会社名：
リコーテクノシステムズ㈱
(2) 氏 名：
郡家 哲男

(3) 保健指導参加前と後の体重・腹囲

参加前	体重 66kg	腹囲 86cm
参加後	体重 62kg	腹囲 80cm

(4) 6 ヶ月間の行動目標や工夫されたこと

行動目標 体重 60 ～ 62kg

工夫してきたこと

- 体重計購入後、日々測定し意識付けの習慣を心がけ実施。
- 単身赴任生活のため、食事バランスに注意（野菜＋魚系中心で必要以上に肉・油料理を摂らない。塩分控えた食生活を心がけジャンクフード・ラーメンなどはご法度）。
- 遅くとも 22：00 までに就寝（早寝早起き生活）。
- 運動不足解消のため、一駅手前で下車し、会社まで徒歩出社（1 万歩以上目標／日）
- 休日は同じ単身赴任者を誘いハイキング（高尾

山・筑波山・ボランティア活動などに参加してからだを動かすことにした）。

(5) 参加された感想

東京単身赴任生活約 7 年間で、健康には留意しようと心がけていましたが、退屈なこともあり飲酒量が減らない生活でした。2010 年の人間ドックで引っ掛かり、特定保健指導員の方に色々アドバイスをいただいて、これは本気で取り組もうと決意しました。お陰様で 2011 年度の人間ドックでは、すべての項目をクリアしたので参加してよかったと感じています。2011 年 7 月に帰阪後も、健康管理には留意していく所存です。

保健指導会社相談員のコメント

運動面では、歩数計を利用して 1 日 1 万歩の習慣化を目標に、通勤時以外でも階段を利用することや休日の散歩を継続的に実行しました。栄養面では、普段から自炊をしているため、野菜多めのメニューと腹八分目を心掛けていただきました。手軽に利用できるカット野菜や缶詰・惣菜の活用で食材の幅を広げ、調理方法もスチーム料理や鍋料理等積極的に取り組むことで脂肪分を抑えることができました。電話支援時には挑戦した調理方法等の情報交換を行い、感心させられるほど楽しく積極的に取り組まれておりました。

結果がよく分かる「健康日記」でがんばれた



(1) 会社名：
リコーエレメックス㈱
(2) 氏 名：
青木 正

(3) 保健指導参加前と後の体重・腹囲

参加前	体重 82.3 kg	腹囲 92.5 cm
参加後	体重 73 kg	腹囲 87 cm

工夫してきたこと

- 食事はご飯を少なめにし、そのほかは普通にした。
- ほぼ毎日飲んでいたお酒を、週 2 ～ 5 日飲まないようにした（ノンアルコールビールが役に立った）。
- 週 1 回（休日）は自転車で約 2 時間運動するようにした（同じ道ばかりだと飽きるの、いろいろと目的地を変えてみた）。

(4) 参加された感想

保健指導でいただいた毎日の体重と行動目標の実績を記録する健康日記は、行動目標の実績が体重のグラフに結果として表れ、よく分かり、がんばれた。現在もコピーをして記録をつけています。

保健指導会社相談員のコメント

お酒を好まれる方ですが、初回面談時に休肝日を週 1 ～ 2 回作っていくことを目標に設定したところ、徐々に休肝日を増やしたり（週 5 回）、ノンアルコールビールに変更したりと工夫されていました。運動についても、初回支援時は気が乗らないとのことでしたが、自宅でできる筋トレを目標設定することで、少しずつ活動量を増やしていきました。また、自炊でご飯量を減らす・牛乳は低脂肪乳へ替える・野菜を増やすなど、本人の工夫と努力があり減量につながりました。

健保組合
より

特定保健指導を受けていただいたみなさま、6 ヶ月間お疲れさまでした。忙しい毎日のなかで生活改善を図られたみなさまに、非常に驚きました。

今回チャレンジされた目標や、ちょっとした工夫を今後も続けていただければ、と思います。

無理のない目標と行動の見直しがカギ



(1) 会社名：
リコーエレメックス㈱
(2) 氏 名：
中川 啓二

(3) 保健指導参加前と後の体重・腹囲

参加前	体重 85.0kg	腹囲 99.5cm
参加後	体重 80.6kg	腹囲 94.2cm

(4) 6 ヶ月間の行動目標や工夫をされたこと

- 週 1 回、30 分のウォーキングを行う。
- 夕食後の間食をしない。
- 毎朝体重を測定し、グラフをつける。

(5) 参加された感想

行動目標は無理のないものにすることで、長く続けることができました。また、毎日の体重を記録することで、体重が増えた日の行動をすぐに見直すことができました。

保健指導会社相談員のコメント

夕食後の間食の習慣はご本人も気にされており、これを期にやめることに。定期的な運動はしていませんが、自転車で通勤し活動量を確保しています。毎日の体重を記録することで、目標達成度の向上につながったとのことでした。

多忙な平日を避け、土・日のウォーキングを目標設定に



(1) 会社名：
リコーエレメックス㈱
(2) 氏 名：
田中 修

(3) 保健指導参加前と後の体重・腹囲

参加前	体重 77.8kg	腹囲 92.5cm
参加後	体重 73.4kg	腹囲 87.0cm

(4) 6 ヶ月間の行動目標や工夫をされたこと

- ゆつくり食べる。
- 油ものを控える。
- 週 2 回（土・日）のウォーキング 60 分。
- 腹筋 30 回（後半 3 ヶ月）。

(5) 参加された感想

人間ドックにてメタボ判定を受けたため。

保健指導会社相談員のコメント

平日は多忙で運動の時間は確保できないが、休日ならできそう、ということで土・日の 30 分の散歩を目標設定にしました。平日に運動できない分を食事でコントロールしており、油ものを控えたり、アルコール量を減らし減量につながりました。それと、日々の体重のグラフが、生活習慣と体重の関係を把握することに役立った、とのこと。

外来での高額な窓口 支払いが軽くなります

負担を
軽く

入院の場合、医療費が高額になっても「限度額適用認定証」を提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までにおさえられる制度があります。

この4月からは外来でも利用できるようになりました。

「限度額適用認定証」の利用のしかた

健保組合に「限度額適用認定証」を事前に申請。

健保組合



交付された「限度額適用認定証」を病院や薬局などに提示。

病院

軽減された医療費（自己負担限度額）を支払う。



「認定証」の提示で窓口負担はこの金額までになります

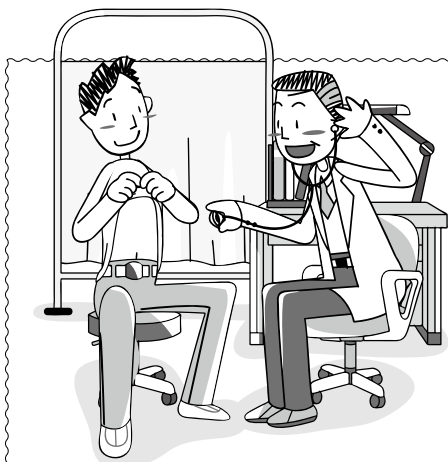
年齢	所得区分	1カ月の自己負担限度額	窓口に提示するもの
70歳未満	上位所得者 ※標準報酬月額53万円以上	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%	「限度額適用認定証」
	一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	
	市町村民税非課税者	35,400円	「限度額適用・標準負担額減額認定証」

※世帯合算の特例、多数該当の特例、特定疾病の特例等の軽減措置があります。

※70歳以上の方の自己負担限度額は別に設定され、計算方法も異なります。

【注意】70～74歳の「現役並み所得」「一般」区分の方は、限度額適用認定証は必要なく、従来どおり高齢受給者証を窓口でご提示ください。

70～74歳の非課税世帯等の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を事前申請してください。



かしこい
患者の心得

いきなり大病院は×。
まずはかかりつけ医を受診

気になる症状があるときには、まずは地域のかかりつけ医を受診しましょう。そこで高度な医療が必要だと判断された場合には、紹介状をもらって大病院を受診しましょう。

紹介状なし受診の負担が引き上げになる前に、信頼できるかかりつけ医を確保しておくで安心です。

公 告

1 事業所編入および削除に伴う変更

編入 2 事業所

① 株式会社ソフトコム

適用 平成 23 年 8 月 1 日

② ペンタックスリコーイメージング株式会社

適用 平成 23 年 10 月 1 日

削除 2 事業所

① リコー三愛ライフ株式会社

適用 平成 23 年 9 月 1 日

② レックスゼネラルサービス株式会社

適用 平成 23 年 12 月 1 日

無料！（1人年1回に限り）です

介護と健康について 学んでみませんか？

急速な高齢化にともなって、「寝たきり」「介護」は誰にでも起こりうる問題になっています。

寝たきを予防し、いつまでも元気な生活を送るためには、高齢者の生活指導と、若い頃からの生活習慣の支援が大切です。

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、こうした問題の解決に向けた活動を行っています。

各種セミナー等を無料で行っていますので、ぜひご参加ください。

●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	残存機能を活かす介護技術講座
	認知症コース	最新版・認知症の診断方法と対処法
	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	いざという時の介護準備経済学
	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)	糖尿病コース	糖尿病予防・治療コース
	ストレスコントロールコース	実践ストレス・コントロール
	女性のための健康コース	ウィメンズヘルスセミナー
	エクササイズダイエットコース	エクササイズ・ダイエット
	メタボ通信教材セット	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

認知症コース

最新版・認知症の診断方法と対処法
～認知症の理解と対応のための最新情報～

認知症を理解し、その予防と心構えについて学習するコースです（実技指導はありません）。

●認知症の正しい理解と、最前線の認知症対策を学びます。

2大特集

1

44%はアルツハイマーが原因ではなかった。
「認知症の誤解と偏見を解消」～認知症専門医に聞く～

2

症状が落ち着き、介護負担も軽減！
認知症患者の気持ちに寄り添う『センター方式』の介護とは

女性のための健康コース

ウィメンズヘルスセミナー
～女医と一緒に考える～

女性特有の疾病の予防や家族の健康を支えるキーパーソンとしての役割を学ぶコースです。

●女性のライフステージごとにおける健康課題や女性ホルモンの変化を学びます。

●女性のがん対策について考えます。

【特集】乳がん触診モデルを使用した早期発見のための全員体験型実感自己チェック

【新規導入】肌年齢測定、ホルモンバランスを整える『リラクスティー』の作り方

※ご注意

- ・ご参加は女性の方に限ります（講師・スタッフ全員女性です）。
- ・リラクゼーション体験学習は会場によって、「アロマケア」「スパイスセラピー」「リフレクソロジー」のいずれかを実施いたします。会場によってテーマが異なる場合があります。

※実施スケジュールなど、詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

答えはすべて本誌今号の中にあります。ぜひご応募ください！



・ヒント：P.2 参照。

- ①保険料収入
②別途積立金
③国庫補助金

こたえ

11

・ヒント：P.6 参照。

- ①ウォーキングキャンペーン
- ②へるすあつぷキャンペーン
- ③らいふあつぷキャンペーン

こたえ

10

・ヒント：P.7 参照。

- ①健康介護セミナー
②出張健診サービス
③ウォーキング大会

こたえ

10

・ヒント：P.8-9 参照。

- ①特定健診A・B、主婦健診
②脳ドック・肺CT検査補助
③人間ドック・巡回主婦健診

こたえ

10

・ヒント：P.12 参照。

- ①月ごと
②年ごと
③薬ごと

こたえ

□

この4月からは□□でも利用できるようになりました。

・ヒント：P.14 参照。

- ①受付
②海外
③外来

こたえ

10