健康の情報サイト・ヘルシーファミリー倶楽部のログインに必要な
ID・パスワードは広報誌『Kenpo News』本紙に掲載されています。

Kenpo News

2015　SPRING
Vol.263
http://www.itcrengo.or.jp/

平成 27 年度予算がまとまりました／保険料率引き上げのお知らせ／いよいよデータヘルス計画が始まります！／平成 27 年度保健事業のご案内／幕末維新を歩く　萩城下町と萩往還／平成 27 年度介護・健康教室開催のご案内／教えて！　お薬博士／さびない体で老化を防ぐ／健保組合からのお知らせ／事務局だより／和紙すき体験

伊藤忠連合健康保険組合

平成27年度予算がまとまりました

健康保険料率を引き上げさせていただきます

健保組合の事業を活用して医療費の適正化にご協力ください

当健保組合の平成27年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。27年度は健康保険料率を「9・6%」へと引き上げての予算編成となりました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。
※概要表は端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

高齢者医療への支援金・納付金が保険料率引き上げに影響

当健保組合では収入確保のため、23年度と25年度に保険料率を引き上げ、事業主および被保険者のみなさんにも多大なご負担をお願いしてまいりました。

しかし、今年度以降は団塊世代全員が前期高齢者に移行することから、大きな支出項目である支援金・納付金の負担はさらに増加するものと思われます。財政に好転の材料が見られない状況を考慮し、今回の27年度予算は健康保険料率をさらに引き上げた「千分の96」を基礎数値として編成いたしました。

27年度予算は総額227億7、681万円

健保組合の収入源である保険料収入は、222億2、038万円となる予定です。

一方の支出面では、近年、高齢化の進展や医療の高度化などによる医療費の高騰に加え、高齢者医療への支援金・納付金の負担が増加を続けています。27年度、この2つの項目にかかると見込まれる支出は合計で203億4、186万円（保険料収入の約92%）となっております。

支出面ではこのほか、健診事業などにあてる保健事業費（9億2、896万円）や組合の運営に必要な費用である事務費（2億6、056万円）などが見込まれています。

以上のように、27年度予算は総額227億7、681万円、経常収支の差し引きでは7億2、084万円の黒字を見込むものとなりました。

待たれる医療保険制度の抜本改革

黒字とはいえ、今回の予算見込みはあくまで「保険料率の引き上げ」、すなわち事業主および被保険者のみなさんのご協力のうえで成り立つものです。健保財政が苦しいことに変

わりはありません。

健保財政悪化の最大の要因は、冒頭でも触れましたように「高齢者医療制度に対する納付金負担」が過大に現役世代に偏っていること。健保組合では可能な限り、別途積立金等の取り崩しと保険料率の引き上げで赤字を補填し続けてきましたが、事業主および被保険者の負担増は限界にきています。

「高齢者の医療をみんなで支える」という考え方は理想的ですが、このままでは現役世代の負担は増える一方。何よりも、社員の健康維持のために集めたお金の半分近くが、社員とは直接関係のない高齢者のために使われることは合理的とはいえません。高齢者医療制度のあり方、費用負担構造の抜本的な改革が望まれています。

本年は、医療保険制度の改革法案が国会で審議の局面を迎えます。このうち高齢者医療制度は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を念頭に置いて段階的に改革を実施すべき、と位置づけられていますが、制度の未来予想図を晴れやかなものにするためにも、前向きな議論を期待したいものです。

なお、27年度に実施する保健事業については6～7ページにまとめますが、健保組合としては苦しい財政状況ながら、みなさんの健康管理にお役立ていただくための各種事業を例年と同様に実施する予定です。ぜひともご活用になり、健康の維持、病気あるいは重症化の予防に努め、医療費の適正化につなげていただきますようお願いいたします。

平成27年度の介護保険予算

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

27年度は介護納付金に前年度比で2、578万円の増加が見込まれています。介護保険料率については前年度据え置きの「千分の14・0」で予算を編成いたしました。介護保険収入には18億7、789万円を見込んでいます。

平成27年度　収入支出予算概要表

●一般勘定／収入

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）	総収入に占める割合（%）
保険料	22,220,378	500,459	97.56
国庫負担金収入・他	6,554	148	0.03
調整保険料収入	306,675	6,907	1.35
繰入金	20,400	459	0.09
国庫補助金収入	8,285	187	0.04
財政調整事業交付金	198,688	4,475	0.87
雑収入	15,832	357	0.07
合計	22,776,812	512,991	100.00
経常収入合計	22,271,443	501,609	

●一般勘定／支出

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）	総支出に占める割合（%）
事務費	260,559	5,868	1.14
保険給付費	10,905,742	245,625	47.88
法定給付費	10,763,837	242,429	47.26
付加給付費	141,905	3,196	0.62
納付金	9,436,121	212,525	41.43
前期高齢者納付金	4,309,156	97,053	18.92
後期高齢者支援金	4,653,004	104,797	20.43
日雇拠出金	1	—	—
退職者給付拠出金	473,857	10,672	2.08
老人保健拠出金	103	2	—
保健事業費	928,957	20,922	4.08
特定健康診査事業費	28,623	645	0.13
特定保健指導事業費	13,400	302	0.06
保健指導宣伝費	50,691	1,142	0.22
疾病予防費	805,281	18,137	3.54
体育奨励費	29,342	661	0.13
その他	1,620	36	0.01
還付金	2,540	57	0.01
財政調整事業拠出金	306,675	6,907	1.35
連合会費	8,725	197	0.04
積立金	7,000	158	0.03
雑支出	1,000	23	—
予備費	919,493	20,709	4.04
合計	22,776,812	512,991	100.00
経常支出合計	21,550,603	485,374	
経常収支差引額	720,840 千円		

●介護勘定／収入

科目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	1,877,886	88,999
繰入金	50,000	2,370
雑収入	182	9
合計	1,928,068	91,378

●介護勘定／支出

科目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	1,824,563	86,472
介護保険料還付金	1,000	47
積立金	102,505	4,858
合計	1,928,068	91,378

保険料率引き上げのお知らせ

9.3% ➡ **9.6%**

2～3ページでもお知らせのとおり、当健保組合では平成27年度、
健康保険料率を「**9.6%**」へと引き上げさせていただくことになりました。
みなさんには新たなご負担をお願いすることになりますが、
ご理解とご協力をお願いいたします。

従　来		0.3% UP		改定後	
9.3%				9.6%	
事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者
4.65%	4.65%	0.15%	0.15%	4.8%	4.8%

健保組合は、事業主と被保険者のみなさんからいただく貴重な保険料を収入源として運営しており、これまでも効率的な運営を心がけてまいりました。

しかし、近年はみなさんの医療に充てる費用（保険給付費）が増加を続けており、財政は危機的な状況にあります。また、75歳以上の高齢者の医療費に充てる後期高齢者支援金の拠出割合が今後段階的に引き上げられる予定となっており、このことによって生じる健保組合の負担（平成29年度見込み）は全健保組合で約2、400億円、当健保組合の負担も約3億円におよぶ見込みとなっています（全面総報酬割：別表①）。

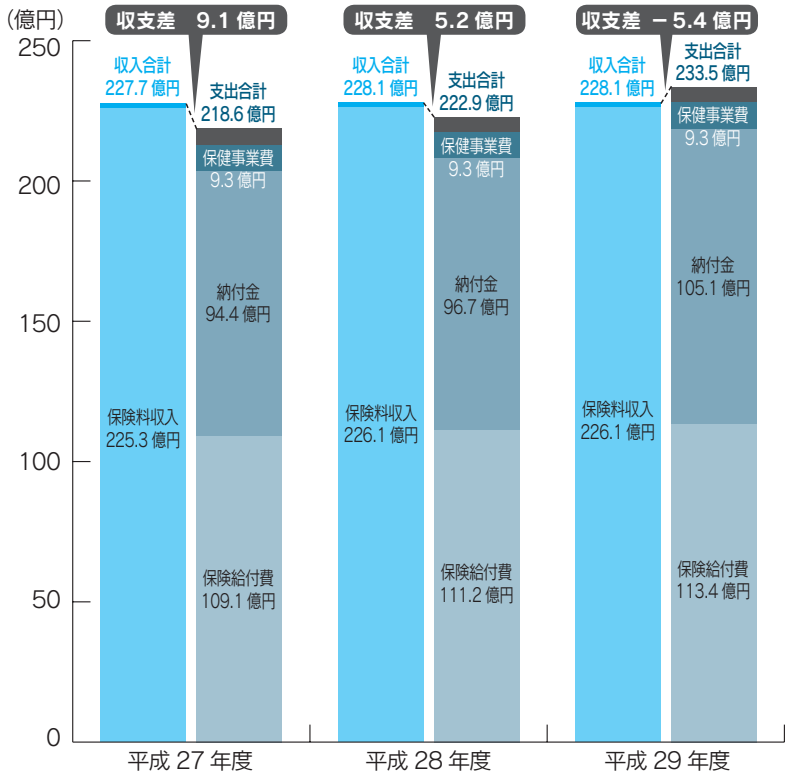
健保組合としては円滑な事業運営を進めるにあたり、収入確保のための保険料率引き上げはやむなしと判断した次第です。なお、今回の改定は当面の措置であり、最低限必要な改定率とさせていただいております（収支見通し：別表②）。

当健保組合では、今後も過大な医療費支出の抑制に努め、疾病予防に重点を置いた各種事業を展開してまいります。みなさんにおかれましても、健保組合の事業運営により一層のご理解・ご協力をお願いいたします。

別表①　全面総報酬割の影響

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
総報酬割	1/2	2/3	3/3
当健保組合の負担額	1億円	1.5億円	3億円

別表②　平成27～29年度の収支見通し
（保険料率は「9.6%」を維持したと仮定）



今回、保険料率を引き上げましたが、医療費支出は伸び続けることが予想されます。
医療費の伸びを抑制するためにも、みなさんが健康を維持することが大切なのです！

いよいよデータヘルス計画が始まります！

平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。

そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

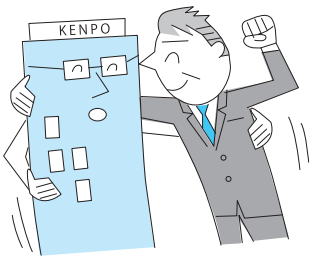
平成29年度までの３年間を試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままにせずに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第１期は平成29年度までの３年間です。そして、平成30年度から、第３期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの３年間は、健保組合にとっていわば〝試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間〟です。

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）



被保険者は、１日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。

3 健保組合の課題を解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」――こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、〝できていること〟と〝できていないこと〟を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

※当健保組合のデータヘルス計画については、ホームページ（http://www.itcrengo.or.jp/）の「お知らせ」に掲載しておりますのでご覧ください。

平成27年度
保健事業のご案内

健保組合の保健事業はみなさんの健康管理のために

平成27年度に当健保組合が実施する保健事業をご紹介します。
みなさんが各種事業をご利用になり、健康を維持し続けることが健保組合の財政にも好影響を及ぼします。
積極的にご活用ください。

保健事業広報

■機関誌の発行

●『Kenpo News』は健康保険の広報、健康づくり情報として、被保険者に配布しています（年2回）。

●すこやかファミリーは年4回、家庭薬斡旋の販売や主婦健診のご案内などを、奥様（被扶養者）のご自宅へお届けしています。

■ヘルシーファミリー倶楽部

健康の総合コンテンツ（病気、薬、病院の検索、健康チェックや週替わりで更新される健康記事など）をご覧いただけます。**トップページのバナー「ヘルシーファミリー倶楽部」からお入りください。**

※ログインに必要なID・パスワードは広報誌『KenpoNews』本紙に掲載されています。

■介護・健康教室

介護教室では、介護する側の苦労を軽減するだけでなく、介護される側にとっても良い介護とはなにかを考えながら講義と実技を行います。健康教室では、生活習慣病の予防と改善の教室や「ウィメンズヘルスセミナー」などのコースをご用意しております。当健保組合の被保険者とそのご家族（被扶養者以外でも可）であればどなたでも無料にて参加いただけます。

※詳細は本誌10ページをご覧ください。

■コミュニティーサイト

ご自身の個人情報（健保組合からお支払いする保険給付金等受領口座・支払通知書の送付先・すこやかファミリーの送付先等）の登録・変更を行ったり、ご本人やご家族が病院や接骨院を受診したときの医療費（施術料）情報を閲覧できるシステムです。**トップページのバナー「コミュニティーサイトログイン」からお入りください。**

※ログインにはID／パスワードが必要となります。被保険者のみなさんにはすでにお知らせしていますが、失念されている場合は仮パスワード発行依頼(*)を行ってください。

＊仮パスワード発行依頼とは？

コミュニティーサイトログイン画面の「※パスワードを失念された方は…こちら（メール）まで」より発行依頼メールを送信してください。送信後、約2週間前後でご自宅へお届けします。

疾病予防

※補助を受けられるのはお1人様、年1回のみとなります

■人間ドック

対象者 40歳以上の被保険者、被扶養者

補助額 28、000円
※婦人科は別途15、000円

備考 被保険者については、1人当たりの費用が34、000円未満になった場合は法定健診部分（事業主負担6、000円）を控除した分が補助額となります。

■本人健診（生活習慣病健診）

対象者 30歳以上40歳未満の被保険者

補助額 12、000円

備考 ただし、本人について1人当たりの費用が18、000円未満になった場合は法定健診部分

専用ダイヤル **0120-911-053**（無料）
携帯・PHSからもご利用いただけます

WEB上でも24時間ご相談を受け付けます

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」
https://familycare.sociohealth.co.jp/
WEB相談窓口よりお入りください（**平成27年4月1日より**）。

※詳細は当健保組合ホームページでご確認ください。

（事業主負担6、000円）を控除した分が補助額となります。

■家族健診（生活習慣病健診）

対象者 39歳以下の被扶養者

補助額 15、000円

備考 婦人科健診も含め総額15、000円まで補助いたします。

■主婦健診

対象者 被扶養者（奥様）

生活習慣病健診には通常15、000円から30、000円程度かかりますが、自己負担額1、000円で受診いただける健診コースをご用意しております。

※詳しくは平成27年4月末に被扶養者（奥様）のご自宅へ機関誌（すこやかファミリー5月号「主婦健診総合案内」）を送付いたしますので、そちらをご覧ください。

■インフルエンザ予防接種費用の補助

対象者 被保険者・被扶養者

●補助対象期間

平成27年10月1日～12月31日までの間に接種したもの。

●補助額

1人2、000円（年1回）を上限。

※インフルエンザ以外の予防接種は、補助対象外となります。

体育奨励

■スポーツクラブ

当健保組合では、セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツと施設契約を締結しています。全国1、000カ所以上のスポーツ施設を特別料金にてご利用できます。

※詳しくは当健保組合のホームページ「スポーツクラブ利用ガイド」をご覧ください。

心身リフレッシュ支援事業

■クラブエスパス

国内・海外一流のホテルが割引料金で利用できます。また、大手旅行会社のパック旅行の割引や、航空券の手配、レンタカーの割引も受けられます。

ホームページへログインする場合は、**当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」からお入りください。**

※ログインに必要なID・パスワードは広報誌『KenpoNews』本紙に掲載されています。

■星野リゾート

星野リゾートが運営する大型リゾートホテルや一流温泉旅館を特別料金でご利用いただけます。当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」で、星野リゾート施設一覧やお得な期間限定特別プランなどをご案内しております。

データヘルス計画

当健保組合では、平成27年度より「データヘルス計画」に取り組みます。

これは、日本再興戦略（平成25年6月閣議決定）に基づき、すべての健保組合等が取り組むもので、レセプト・健診結果等のデータ分析に基づく加入者の健康保持増進のための事業計画をたてるものです。

当健保組合のデータヘルス計画関連事業は以下のとおりです。

❶**特定保健指導**（従来どおり実施します）

❷**電話保健指導**
（前年から引き続き実施します）

❸**メタボ流入阻止事業**
（前年から引き続き実施します）

❹**「境界域」区分該当者に、健康面に関する情報提供事業を行います**
（新規事業）

❺**「受診勧奨」区分該当者に、受診勧奨のお知らせをします**（新規事業）

伊藤忠連合ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング をご活用ください！

海外からの場合は国際フリーダイヤルをご利用ください

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧は下記をご覧ください。
http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html

国際フリーダイヤルのサービス対象外地域からはコレクトコールにて　03-5524-8500　へお電話のうえご利用ください。

※海外からのご利用は健康相談のみ。

幕末維新を歩く

萩城下町と萩往還

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。

バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。

松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。

ACCESS

JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分（期間限定）、または防長バス、JRバスで約70～95分

山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約70分

問い合わせ

萩市観光協会
☎ 0838-25-1750
http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
（乗合タクシー）
☎ 0838-22-0924

堀内鍵曲
見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。

萩城跡
指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。

萩往還

1604年（慶長9年）毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町（萩市）と瀬戸内海側の三田尻港（防府市）を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウオーキングコースとして整備されている。

唐樋札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。

国境の碑

六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。

英雲荘（三田尻御茶屋）
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。

防府天満宮

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。

🕒 9:00 ～ 17:00　休 無休
¥ 100円

菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ～ 17:30
休 12月31日のみ　¥ 520円

旧厚狭毛利家萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。

🕒 8:00 ～ 18:30
（季節により変動）
休 無休
¥ 100円

松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。

🕒 8:00 ～ 17:00　休 無休　¥ 無料

萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。

🕒 9:00 ～ 17:00
休 無休　¥ 510円

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎（ヒメジ）など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。

🕒 9:30 ～ 18:00　休 1月1日のみ

▼金太郎

味

夏みかん

夏みかんは明治維新後に禄を失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。

匠

萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができるところも。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成 27 年度

主催：ふれあい健康事業推進協議会

介護・健康教室開催のご案内

当健保組合では毎年、数十組合と共同で、被保険者および家族向けに「介護教室」「健康教室」を開催し、大変好評をいただいております。ぜひこの機会にご利用ください。

受講対象者　伊藤忠連合健保組合の被保険者とその家族
受　講　料　無料　昼食付き（ただし、会場への往復交通費は自己負担）
お申し込み　当健保組合ホームページにて受付
（http://www.itcrengo.or.jp/）

介護教室

◆**介護コース**
在宅介護のよりよい介護体制を整えるために、基本的な介護方法を学びます。

◆**介護準備学コース**
いざ介護が必要になったらどこで介護するのか、また介護費用を考えての計画ある年金貯蓄方法など、いずれ直面するかもしれない介護を前もって「準備学」として位置づけます。

◆**施設見学コース**
介護保険の活用方法や高齢期の住まいを選ぶポイントを学んだ上で、有料老人ホーム等の施設見学をします。

◆**認知症介護コース**
認知症を正しく理解し、認知症患者と共により良く暮らす方法を学びます。

◆**高齢者体験コース【半日コース】**
高齢者の疑似体験装具を装着して、日常生活を体験します。

◆**ストレス無し介護コース【新規導入コース】**
過去の参加者から要望が多かった「介護に関するストレス」について学びます。

健康教室

◆**糖尿病予防コース**
忍び寄る糖尿病は今や国民病。まずは、自分の血糖値を知ることから予防治療に役立てるコースです。

◆**ストレス・睡眠コース**
うつ病等の原因となるストレスについての正しい知識や、睡眠障害との関係について学びます。

◆**エクササイズコース**
取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病予防に役立てていただきます。

◆**女性のための健康コース【女性限定コース】**
ウィメンズヘルスセミナー
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びます。

◆**がん対策半日コース**
がんの予防･早期発見のために、検診受診の重要性を学びます。

◆**介護予防コース**
あなたはご自分の健康状態にしっかりと向き合っていますか？　60 歳以降もいつまでも元気で過ごすため、認知症予防やがん予防等、疾病管理・環境整備等を学びます。

コース別実施スケジュール

○ 介護コース
介護を学ぶ「在宅介護教室」

5/30（土）	神奈川県横浜市
6/20（土）	大阪府大阪市
8/1（土）	愛知県名古屋市
9/5（土）	東京 23 区内

○ 介護準備学コース
いざという時の介護準備学

5/23（土）	東京 23 区内
7/4（土）	兵庫県神戸市
10/24（土）	石川県金沢市
11/14（土）	神奈川県横浜市
12/19（土）	埼玉県さいたま市

○ 施設見学コース
介護保険の上手な活用と施設見学

6/27（土）	東京都八王子市
9/12（土）	大阪府大阪市
9/26（土）	東京 23 区内

○ 認知症介護コース
〝最新版〞認知症の診断法と対処法

8/29（土）	大阪府大阪市
9/12（土）	神奈川県横浜市
11/7（土）	北海道札幌市
11/28（土）	静岡県沼津市
1/23（土）	東京 23 区内
2/27（土）	千葉県千葉市

○ 疑似体験コース・半日コース
高齢者疑似体験で学ぶ介護

6/6（土）	愛知県名古屋市
7/11（土）	宮城県仙台市
12/12（土）	東京 23 区内
1/16（土）	神奈川県横浜市
3/5（土）	大阪府大阪市

○ ストレス無し介護コース
介護ストレスへの心構え

7/11（土）	東京 23 区内
10/17（土）	大阪府大阪市

○ 糖尿病予防コース
血糖値測定型！　糖尿病予防プログラム

5/23（土）	大阪府大阪市
10/17（土）	東京 23 区内
12/19（土）	神奈川県横浜市

○ ストレス・睡眠コース
ストレス・睡眠コントロール

7/25（土）	福岡県福岡市
8/29（土）	神奈川県横浜市
9/12（土）	愛知県豊橋市
10/31（土）	埼玉県さいたま市
12/5（土）	大阪府大阪市
2/6（土）	東京 23 区内

○ エクササイズ
エクササイズ・ダイエット

7/25（土）	神奈川県横浜市
10/3（土）	東京 23 区内
1/30（土）	愛知県名古屋市
2/20（土）	大阪府大阪市

○ 女性のための健康コース【女性限定コース】
ウィメンズヘルスセミナー

11/7（土）	大阪府大阪市
11/28（土）	東京 23 区内
2/13（土）	神奈川県横浜市
3/5（土）	東京都八王子市

○ がん対策・半日コース
がんの理解と、がん検診の受け方

6/6（土）	愛知県名古屋市
7/11（土）	宮城県仙台市
12/12（土）	東京 23 区内
1/16（土）	神奈川県横浜市
3/5（土）	大阪府大阪市

○ 介護予防コース
60 歳を超えたら取り組む生活術

6/13（土）	東京 23 区内
9/26（土）	大阪府大阪市
3/12（土）	神奈川県横浜市

教えて！お薬博士

Q ジェネリックはどんな病気の薬にありますか？

A 身近な病気から慢性病まで数多くの病気に対応しています

医療費の節減に効果が期待されているジェネリック医薬品は続々と開発されています。生活習慣病や慢性病をはじめ、かぜや花粉症などの身近な病気、抗がん薬など、幅広い病気にジェネリック医薬品は対応しています。

とくに節約効果が高いのが、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や関節リウマチ、不整脈などの慢性病、ぜんそくなどのアレルギー病などで長期間薬を服用する人。1カ月当たりの節約額はあまり多くないと感じたとしても、長期間で考えれば節約効果は大きくなります。

また花粉症などは、症状が出るのは1年のうちで限られた期間ですが、毎年使用するので、長い目でみればジェネリック医薬品に切り替えることでこちらも薬代を抑えられます。

高血圧の薬代（3割負担）の比較
（1日1錠、1年間服用）

先発医薬品	ジェネリック医薬品
7,280円	1,340円

1年で 5,940円安い

※金額は薬代のみの目安です。
※代表的な先発医薬品と最も安いジェネリック医薬品で比較しました。
参考：日本ジェネリック医薬品学会「ジェネリック医薬品について」（平成27年1月現在）

Q ジェネリックをもらうにはどうすればいいですか？

A まずは医師や薬剤師に「ジェネリック希望」と相談してみるとよいでしょう

ジェネリック医薬品を利用するには、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

医師からもらった処方せんに、①「変更不可」の欄に「✓」や「×」の印がない、または②商品名ではなく一般名（その薬の有効成分名）が書かれている場合は、ジェネリック医薬品に変更が可能です。

また、いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのが不安という方は、「お試し調剤」から始められます。処方された日数分のうち、最初に短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、問題なければ残りの分もジェネリック医薬品にしてもらうしくみです。利用したい場合は、調剤薬局に処方せんを出すときに薬剤師に申し出ましょう。

※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。

Pick up! **しらす**

●セレン（セレニウム）
ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分
407kcal／塩分1.9g

菜の花としらすの和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- 菜の花…… 1/2 束
- ミニトマト…… 4 個
- スパゲッティ…… 160g
- A
  - おろしにんにく… 小さじ 1/2
  - オリーブオイル… 小さじ 1
  - しょうゆ…… 小さじ 1
  - ゆずこしょう…… 小さじ 1
- しらす…… 30g

作り方

①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ！

パスタと菜の花を一緒に茹でる

一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。

●料理制作／北嶋佳奈
（管理栄養士・フードコーディネーター）
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal／塩分0.9g

材料 2人分

◆赤パプリカ…… 1個
◆黄パプリカ…… 1個
A
- 穀物酢…… 小さじ4
- しょうゆ…… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…… 小さじ1

作り方

①パプリカ（赤・黄とも）は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β（ベータ）-カロテン
色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。

いちごのクラフティー

材料 4人分
（作りやすい分量）

◆いちご…… 6粒
A
- 卵…… 1個
- 砂糖……大さじ2
- 薄力粉……大さじ1
- 牛乳……1/2カップ

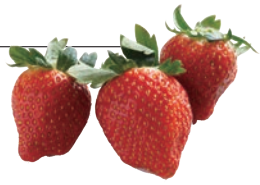
◆粉砂糖……適量

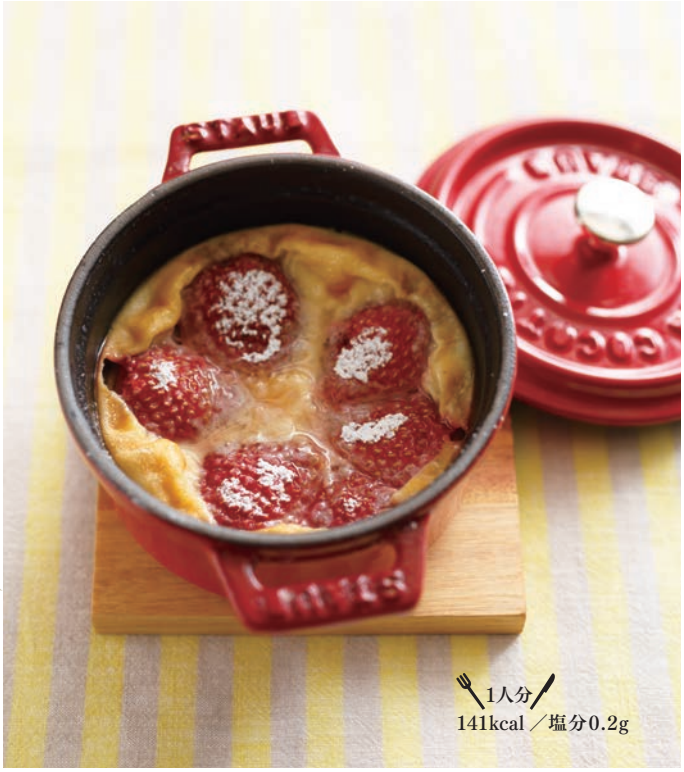
作り方

①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC
強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。





1人分
141kcal／塩分0.2g

平成27年１月から高額療養費制度の自己負担限度額等が変更になっています

高額療養費の自己負担限度額は、従来、低所得者、一般所得者、上位所得者の３区分に分けて計算されていましたが、平成27年１月からは、70歳未満の方については下記のように５区分に細分化され、さらに限度額も変更となっている方がいます。

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
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% ※４カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（医療費－842,000円）×1% ※４カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+（医療費－558,000円）×1% ※４カ月目からは93,000円
一般所得者 （上位所得者・低所得者以外）	80,100円+（医療費－267,000円）×1% ※４カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28万～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※４カ月目からは44,400円
低所得者 （住民税非課税）	35,400円 ※４カ月目からは24,600円	低所得者 （住民税非課税）	変更なし

※当健保組合の場合は付加給付により、上記による自己負担限度額からさらに40,000円を超えた額が払い戻されます。

お子さんの就職・結婚など 被扶養者の異動があったら５日以内に削除の届け出をお忘れなく！

春はなにかと異動の多いシーズンです。お子さんがこの春、社会人として新たなスタートをきったというご家庭もあることと思います。

さて、社会人となったお子さんは、**「当健保組合の被扶養者」から「就職先の被保険者」へと変わります**。このような場合は「被扶養者異動届」を健保組合に提出し、お子さんを当健保組合の被扶養者から外す手続きをしなければなりません。被扶養者資格を満たさなくなったご家族の資格削除の手続きを行わないと、たとえ当健保組合の保険証を使わなかったとしても、高齢者医療にあてる納付金が余分に計算されてしまいます。就職のほか、ご家族に異動があった場合（結婚･離婚･出生･死亡など）は、５日以内に忘れずに手続きを行っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

※必要書類や手続き方法は、ホームページをご覧ください。

お知らせ 健康保険事務ご担当者様 「被扶養配偶者非該当届」について

平成26年12月から、第３号被保険者が下記の①または②に該当した場合、被扶養配偶者でなくなったことを、新たに事業主（会社）を経由して届け出ていただくことになっています。

届出が必要となるケース

❶第３号被保険者の収入が基準額以上に増加し、扶養から外れた場合

❷配偶者（第２号被保険者）と離婚した場合

＊第２号被保険者が退職等により第１号被保険者となる場合は、その事実を日本年金機構において確認できるため、届出は不要です。

20歳以上の全国民が年金制度に加入しています

20歳以上の全国民は、「国民年金」に必ず加入しており、次のように区分されています。

第１号被保険者	自営業・自由業・農林漁業とその配偶者および学生
第２号被保険者	厚生年金または共済組合に加入している人
第３号被保険者	第２号被保険者の被扶養配偶者。被扶養配偶者とは、健康保険の被扶養者に該当する配偶者のことです。

事務局だより（公告）

●事業所の編入

名　称	所　在　地	編入年月日
㈱シニアライフクリエイト	東京都港区	平成26年 9月 1日
㈱EVENTIFY	東京都豊島区	平成27年 1月 1日

●事業所の削除

名　称	所　在　地	削除年月日
伊藤忠アーバンコミュニティ㈱	大阪市中央区	平成26年10月 1日

●事業所の名称変更について

新	旧	変更年月日
グリーン＆ウォーター㈱	ITCグリーン＆ウォーター㈱	平成26年 8月 1日

●事業所の所在地変更

事業所名称	新	旧	変更年月日
コネクシオ㈱	東京都新宿区	東京都渋谷区	平成26年 5月 7日
伊藤忠ファッションシステム㈱	東京都港区	東京都渋谷区	平成26年 5月26日
㈱アイ・エフ・ビー	大阪市中央区	大阪市西区	平成26年 6月16日
㈱東邦アーステック	新潟市西区	新潟市中央区	平成26年 7月14日

平成27年2月末現在の適用状況	
事業所数	198
被保険者数	43,406人
被扶養者数	35,727人
扶養率	0.82人

やめられない人の強い味方

禁煙外来を受診してみませんか？

たばこがなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせいです。ニコチンへの精神的、肉体的な依存におちいった状態で、たばこをやめようとするとイライラしたり、短気になるなどの離脱症状が現れます。

どうしてもやめられないという人は、病院の禁煙外来を活用してみましょう。現在では内服薬を使った治療法が主流。以下の条件に当てはまる人は、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

次のすべてに該当し、医師が「ニコチン依存症の治療が必要である」と認めること。

①ただちに禁煙したいと思っている
②ニコチン依存症を診断するテストで５点以上
③１日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上
④医師から受けた禁煙治療の説明に同意

＊禁煙治療に健康保険が使える医療機関情報
日本禁煙学会 HP http://www.nosmoke55.jp/

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮（こうぞ）などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。

和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（ほんみのし）（岐阜県）、石州半紙（せきしゅうばんし）（島根県）の３つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

和紙すき体験 START!

1

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使って行います。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ注）に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。

注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。

パルプをすのこにならすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう１枚の膜を上からのせてはさみます。

3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが魅力

- 子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。
- できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。
- 手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館　☎ 0493-72-1220（代）　http://saitamacraft.com/

発行所　伊藤忠連合健康保険組合　東京都中央区日本橋本町４－15－９　曽田ビル５階
TEL 03－3662－9951（業務課適用給付担当）・9952（総務経理課）・9953（業務課保健事業審査担当）
ホームページ　http://www.itcrengo.or.jp/