

# 健やかライフ

No.147  
2010.8

インターネット版



**CONTENTS**

- 平成21年度の決算がまとまりました ……2～3ページ
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を始めます … 4～5ページ
- 健康保険証は、退職した翌日から使用できません! ……6ページ
- マス釣り大会を開催します …… 7ページ
- インフルエンザ予防接種費用補助を実施します ……8～9ページ

※「組合会議員及び役員の改選」に関する記事については、個人情報保護の観点からホームページ上には掲載していません。また、組合日誌・公告等の記事についてもホームページ上には掲載していませんので、内容については本誌をご覧ください。


本誌をご家庭にお持ち帰りください

健保組合ホームページ

<http://www.st-kenpo.or.jp>

平成21年度の  
決算が  
まとまりました

# 日々の健康管理をはじめ、 医療費節減にご協力ください



我が国の経済は、企業収益が改善し、所得・雇用環境が安定的に推移しており、景気は着実に持ち直してきており、自律的な景気回復の基盤が整いつつあると言われております。

このような状況の中で、我が測量設計業界、地質調査業界を取り巻く環境は、依然として全国的に公共事業の減少に歯止めがかからず大変厳しい状況が続いております。

また、健保組合を取り巻く環境も大変厳しい

ものがあり、全国260の総合健保組合の平成22年度の収入支出予算をみても、約9割の健保組合が経常収支で赤字を計上しており、保険料収入が落ち込む一方、納付金の増加、医療費の伸びとあいまって組合財政を圧迫し、保険料率を引き上げざるを得ない健保組合が多数に及んでおります。

このような厳しい状況の中、当健保組合の平成21年度の決算は3ページのとおりとなりました。

## 増え続ける医療費と 重くのしかかる納付金

一般勘定の保険料収入については、標準報酬月額および標準賞与額は予算基礎数値を下回ったものの、被保険者数が予算基礎数値を上回ったことから、予算額を上回る110億9,817万6千円となりました。この結果、収入総額は126億5,760万2千円となっています。

一方、支出については、医療費等の保険給付費が61億9,889万7千円、高齢者への支援となる納付金が48億6,870万6千円となり、この2つの合計額で、保険料収入の約99.7%という非常に高い率を占めました。このほか、保健事業費や事務費等を加えた支出総額は120億2,978万9千円となっています。以上のことから、収支差引は6億2,781万3千円となり、準備金繰入4億6,699万6千円を差し引きますと実質1億6,081万7千円の黒字となりました。

健保組合の財政が安定していくためには、みなさまの健康が不可欠です。日々の健康管理をはじめとする医療費節減にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 平成21年度介護決算は

介護保険については、収入総額11億216万円、支出総額10億7,595万5千円となり、収支差引2,620万5千円の残となりました。

## 決算残金処分

一般勘定収入支出差引額6億2,781万3千円のうち、6億2,717万7千円を準備金に積み上げることとなりました。また、介護勘定収入支出差引額2,620万5千円を準備金に積み上げることとなりました。

## 平成 21 年度に実施した保健事業

### 保健知識の広報・PR

- 機関誌等の発行
- ホームページによる広報活動
- 医療費通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 統計資料の整備
- 社会保険解説図書等の配布
- 新生児保健図書の配布

### 疾病予防・健康管理

- 一般健診の実施
- 生活習慣病予防健診の実施
- 日帰り人間ドックの実施
- 主婦健診の実施
- 特定健診・特定保健指導の実施
- インフルエンザ予防接種の実施
- 事業所用救急薬品の配布
- 家庭用常備薬の斡旋
- 健診結果データの整理・保管
- 24時間心と体の電話健康相談の実施

### 健康保持・体力づくり

- 遊園施設利用の補助
- プール利用の補助
- マス釣り大会の開催
- スケート場利用の補助
- スキー施設(リフト)利用の補助

### 心身の保養

- 直営保養所の運営
- 契約保養所利用の補助
- 保養施設の借り上げ
- 健保会館の運営

## 平成 21 年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定／収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	11,098,176
国 庫 負 担 金 収 入	8,627
調 整 保 険 料 収 入	131,040
繰 入 金	477,163
国 庫 補 助 金 収 入	5,653
財 政 調 整 事 業 交 付 金	835,864
雑 収 入	51,079
介 護 勘 定 受 入	50,000
合 計	12,657,602
経 常 収 入 合 計	11,170,888

※経常収入合計は、収入合計から、調整保険料収入、繰入金のうち466,996千円、国庫補助金収入のうち2,220千円、財政調整事業交付金、雑収入のうち39千円、介護勘定受入および前年度以前分収入保険料等2,865千円を差し引き、当年度未収保険料2,310千円を加えた額。

### 一般勘定／支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	176,730
保 険 給 付 費	6,198,897
法 定 給 付 費	6,190,085
付 加 給 付 費	8,812
納 付 金	4,868,706
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,808,446
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,486,964
病 床 転 換 支 援 金	2,025
退 職 者 給 付 拠 出 金	508,762
老 人 保 健 拠 出 金	62,509
保 健 事 業 費	630,595
還 付 金	1,881
営 繕 費	3,322
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	130,374
連 合 会 費	6,821
積 立 金	10,000
そ の 他	2,463
合 計	12,029,789
経 常 支 出 合 計	11,896,071

※経常支出合計は、支出合計から、還付金のうち22千円、営繕費および財政調整事業拠出金を差し引いた額。

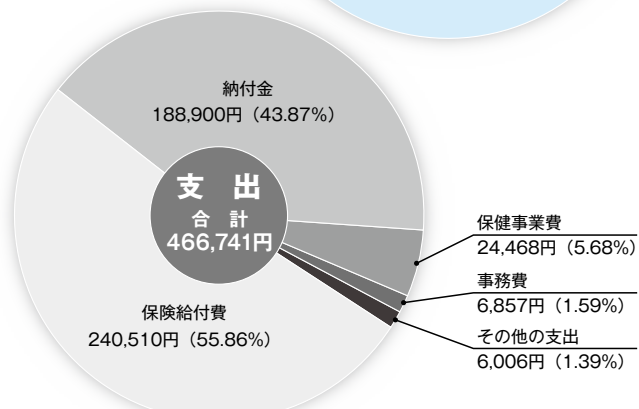
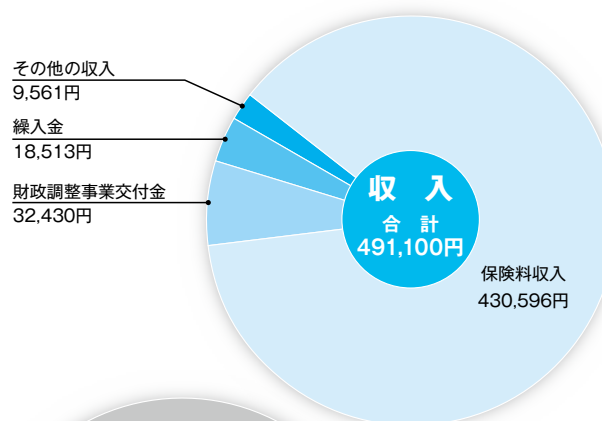
### 介護勘定／収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	1,101,932
雑 収 入	228
合 計	1,102,160

### 介護勘定／支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	1,025,866
介 護 保 険 料 還 付 金	89
一 般 勘 定 繰 入	50,000
合 計	1,075,955

### 収支の内訳(被保険者1人当たり：一般勘定)



※支出項目の( )内%表示は、保険料収入に対する割合です。





ジェネリック医薬品は、新薬と同様、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。コスト意識を持って、ジェネリック医薬品を賢く利用しましょう。

薬代の負担が軽くなる

## ジェネリック医薬品 Q&A



### Q ジェネリック医薬品に替えてもらうには、どうすればいいの？

#### A まずは医師や薬剤師に相談してみましょう

ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師の処方せんが必要です。現在、治療中の方は、まずは医師や薬剤師に相談してみましょう。「お医者さんには、直接言いづらい……」と感じる方もいるかもしれませんが、近年は厚生労働省でも利用促進に取り組んでおり、ジェネリック医薬品を積極的に活用する医療機関が増えています。あまり難しく考えず、気軽に相談してみましょう。

たとえばこんなふうに聞いてみましょう

ジェネリック医薬品のことを新聞で読んだのですが、私も使えますか？

ジェネリック医薬品という負担が少なくてすむ薬があるそうですが、試してみることができますか？

ジェネリック医薬品を使ってみたいのですが、今、処方していただいている薬の中で、替えられるものはありますか？



#### 体験談

### 私はこうして手に入れました

#### ケース① まず薬剤師さんに相談してみました (30歳代・女性)

数年前にストレスから胃かいらになり、定期的に薬を飲んでいます。インターネットで調べたら、今飲んでいる薬のジェネリック医薬品があるとわかったのですが、医師にはなかなか言い出せませんでした。そこで、いつも薬を処方してもらっている薬剤師さんに相談してみると、「この薬局にはないけれど、取り寄せることは可能です」というお話でした。そのことを医師に伝えたところ、すんなりジェネリック医薬品に替えてもらえることになりました。気分がすっきりしたせいか、胃の調子もよくなったような気がします。



まずは1週間分処方してみましょう

#### ケース② 短期間、試しに飲んでみました (50歳代・男性)

高血圧の持病があり、長年、血圧を下げる薬を飲んでいます。毎月の薬代を抑えたいのでジェネリック医薬品を考えていますが、いきなり替えるのも不安です。そこで、かかりつけ医に相談してみると、短期間だけジェネリック医薬品を試してみることをすすめられました。4週間分のうち、最初の1週間分だけジェネリック医薬品にして飲んでみたところ、副作用などの問題もとくになかったので、残りの3週間分もジェネリック医薬品にしてもらいました。おかげさまで薬代の負担を軽くすることができ、とても喜んでいます。

### ジェネリック医薬品の検索はこちら！

かんじゃさんの薬箱

<http://www.generic.gr.jp/>

今お使いの医薬品の製品名を入力するだけで、ジェネリック医薬品の検索や、新薬との価格を比較できます。

# 健康保険証は、退職した翌日から使用できません！

資格喪失後に病院等で使用した場合、  
健保組合は医療費の負担はできません。  
後日、ご本人に医療費を返還請求させていただきます。



会社を退職された場合、または被扶養者から除かれた場合には、会社を通じて健康保険証を健保組合に返還してください。

健康保険証は、資格喪失日および被扶養者削除日から病院等で使用できません。

また、被保険者本人が退職等により資格喪失した場合、家族の方も同じ日から健康保険証を使用できませんのでご注意ください。

例 測量 太郎さん(本人)が  
平成22年8月15日に退職した場合

資格喪失日	測量 太郎(本人)	平成22年8月16日
	測量 花子(家族)	平成22年8月16日



平成22年8月16日から、本人・家族とも健康保険証は使用できません！

なお、健康保険証を万一紛失された場合には、「滅失届」の提出が必要になります。

※高齢受給者証(70歳から74歳までの被保険者および被扶養者)につきましても同様の取り扱いとなります。

9月下旬に

## 被扶養者認定状況の確認を行います

当健保組合では、平成22年度において、就職や結婚などにより被扶養者でなくなった方や、収入のある被扶養者が収入基準額を超えていないかどうか等、被扶養者資格の再確認を行います。

被保険者のみなさまには、9月下旬に「健康保険被扶養者確認調書」を会社を通じてお届けしますので、必要事項を記入していただき、必要な書類を添付のうえ、会社を通じて提出していただきますようお願いいたします。



### 対象者(検認対象者)

当健保組合の被扶養者が対象となります。ただし、次の①または②に該当する被扶養者を除きます。

- ① 平成22年6月1日以後に被扶養者の認定を受けた方
- ② 平成22年4月1日において18歳未満の子



### 必要な書類

- 1 被扶養者の収入額が確認できる書類
  - ① 大学および各種専門学校の在學生  
「学生証」の写、または「在学証明書」
  - ② ①以外の方  
「非課税証明書」または「課税所得証明書」(前年の収入金額の分かるもの)  
※ 前年の収入が130万円を超えている方で
    - ㊦ 現在、無職の方は「退職日の分かるもの」の写
    - ㊧ 現在、働いている方は「直近3カ月分の給与明細書」の写
  - ③ 年金受給者の方
    - ②の書類と、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」の写、または「年金支払通知書」の写
- 2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫および弟妹以外の被扶養者がいる方は、その被扶養者が被保険者と同一世帯に属していることが確認できる「世帯全員の住民票(続柄等省略されていないもの)」
- 3 被保険者と別居している被扶養者がいる方は、被保険者との生計維持関係が確認できる書類  
「直近3カ月分の送金額が分かるもの」の写

該当される方は準備をお願いします

# マス釣り大会を開催します



秋の恒例行事・マス釣り大会を今年も開催します。  
当日は、景品やお子様も楽しめるつかみどりなどをご用意しておりますので、ふるってご参加ください。  
また、河原では自由にバーベキューができますので、釣り以外でも楽しめます！

## 実施要項

### 日時

平成22年10月16日(土) 午前11時～午後2時(各自自由解散)  
※釣り場は午後4時まで利用できます。

### 場所

氷川国際マス釣場(現地集合です)  
東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1 TEL 0428-83-2147  
(JR 青梅線・奥多摩駅下車徒歩10分)

### 参加費用

1,000円(4歳以上)

### 募集人数

200人(ご家族の参加も可能です。定員になり次第、締め切らせていただきます)

### その他

- リボン賞……リボンのついたマスを釣り上げた方に景品をプレゼントいたします。
- つかみどり…お子様を対象に、浅瀬でマスのつかみどりを行います(時間限定)。
- 昼食(おにぎり3個)、釣竿、しかけ(2組)、えさは健保組合で用意しております。
- 釣ったマスはおみやげとして持ち帰れます。
- お車での参加はご遠慮ください。

### 申込受付

9月6日(月) 午前10時から先着順で受け付けます。  
健保組合へお電話でお申し込みください。  
TEL 03-3987-3151 担当 施設課

### 参加費用のお支払い方法

電話申込後、9月30日(木)までに保養所利用申込書に必要事項を記入し、参加費用と一緒に現金書留にて郵送してください。なお、10月5日(火)午後5時以降のキャンセルについては、参加費用はお返しできませんのでご了承ください。

※「保養所利用申込書」の「宿泊施設名」の欄に「マス釣り」と記入し、利用者名等をご記入ください。

バーベキューに必要なものは現地で揃いますので、お気軽にご利用ください。

食材セット (肉 200g・野菜・焼きそば 1人前・たれ・油・箸・皿) ※3人前より要予約	1,500円/1人
鉄板	500円/1枚
まき	600円/1束
炭	1,200円/3kg
屋根付バーベキュー場(30名まで・要予約)	300円/1人

バーベキューの  
ご予約は 氷川国際マス釣場へ直接お申し込みください。  
TEL 0428-83-2147

## 熱海薫風荘 年末年始の予約を受け付けます

「熱海薫風荘」の年末年始の申込方法については、通常の直営保養所申込と同様「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、11月1日(月)午前9時から10日(水)午後5時までの間に郵送またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(木)に行います。抽選結果のご連絡は、当選された方のみとさせていただきます、落選された方にはご連絡いたしませんので、あらかじめご了承ください(当選された方には、利用券の発送をもって当選の連絡とさせていただきます。利用券は11月12日(金)に発送いたします)。

### 年末年始料金

(平成22年12月29日(水)～平成23年1月4日(火) 2泊分)

	熱海薫風荘
① 被保険者および被扶養者	11,000円(2泊分)
② 員外(①以外の家族等)	14,000円(2泊分)

**薫風荘 1月の休館日**  
5～7日、11日、12日、18日、19日、26日

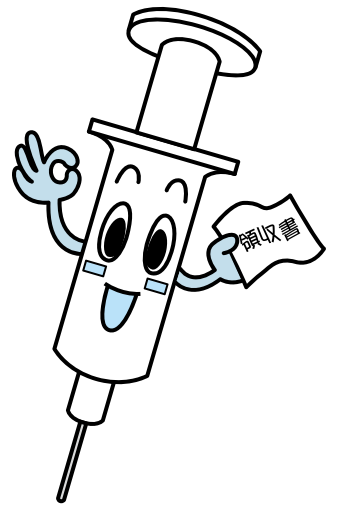
### 申込要項

年末年始の宿泊は、下記より、ご希望の日程を一つお選びいただき、お一人様一回のみの申込とさせていただきます。

- ① 12月29日(水)～12月31日(金) (2泊3日)
- ② 12月31日(金)～1月2日(日) (2泊3日)
- ③ 1月2日(日)～1月4日(火) (2泊3日)

山中湖秀翠は、12月1日から3月31日まで営業しないこととなりました。

# インフルエンザ予防接種 費用補助を実施します



健保組合では、被保険者の方がインフルエンザ予防接種を受けた際に、2,000円を限度に補助を実施いたします（ご家族の方は補助対象になっておりません）。インフルエンザのもっとも有効な予防法は、流行前にワクチン接種を受けることです。この機会をぜひご利用ください。

**補助額 2,000円**

**実施期間 平成22年10月1日(金)から平成23年1月31日(月)まで**

補助を受けるには、以下の2つの方法があります

## 1 契約機関で予防接種を受ける場合

健保組合では、東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）を通じて、全国約1,200ヵ所の実施機関と契約を結んでいます。この契約機関で予防接種を受ける場合は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いください（各契約機関により若干の差異はありますが、1,000円程度の自己負担となります）。

※健保組合に補助金を請求する必要はありません。

予防接種を受けるまでの流れは以下のとおりです。

- ①最寄りの契約機関を確認する  
契約している実施機関一覧は、下記ホームページよりご確認ください。  
ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>  
東振協 <http://www.toshinkyu.or.jp>  
※9月よりアップロードする予定です。
- ②希望の実施機関に予約を入れる（健保組合への連絡は必要ありません）
- ③専用のインフルエンザ予防接種「利用券」を入手する  
「利用券」は、下記ホームページより入手してください。  
ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>  
東振協 <http://www.toshinkyu.or.jp>  
※9月よりアップロードする予定です。
- ④実施機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受ける
- ⑤費用支払い  
1,000円程度。補助金2,000円を差し引いた費用が請求されます。

## 2 契約機関以外で予防接種を受ける場合

契約機関が最寄りに無い場合などで、契約機関以外で予防接種を受ける場合は、費用の全額を一旦お支払いいただき、予防接種後、勤務している会社を通じて健保組合に補助金を請求してください。

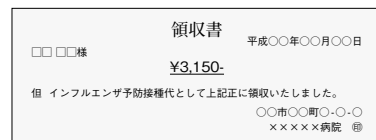
予防接種を受けるまでの流れは以下のとおりです。

- ①希望の実施機関（契約外機関）に予約を入れる（健保組合への連絡は必要ありません）
- ②予防接種を受ける
- ③費用支払い（費用の全額を一旦お支払いください）
- ④勤務している会社を通じて健保組合へ補助金請求  
補助金の請求は、会社より健保組合へ一括して行っていただくこととなります。領収書の原本を会社へご提出ください。

領収書について、以下の点にご注意ください！

レシートタイプの領収書は不可です。

- ※宛名は必ず個人名をお願いします。
- ※但し書き（インフルエンザ予防接種代として）、接種日、実施機関名の記載が必要です。
- ※複数名で接種した場合は、各個人名および料金を必ず記載してください（別途明細添付可）。
- ※領収印は必ず押していただくように実施機関に依頼してください。



なお、補助金請求は平成23年2月末日までにお願いいたします。

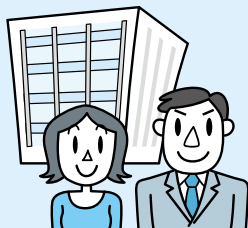
### 注意事項

- 被保険者本人のみ補助対象です。家族は補助対象外です。
- 予防接種を受ける日に、被保険者の資格があることが必要です。
- 費用が2,000円未満の場合は、実費を補助します。
- 2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が限度です。



# インフルエンザ予防接種の費用補助

## 会社単位等、団体で予防接種を受ける場合



勤務されている会社によりましては、予防接種を一括して会社で実施している場合があります。このような場合は、会社ご担当者様と事前によくご相談されたうえで予防接種を受けてください。

なお、8ページ②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、領収書の内訳として、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、予防接種を受けた方全員の氏名、接種日、金額が個別に確認できる明細が必要です（支払方法が銀行振込等であっても同様です）。

## 任意継続被保険者の方が予防接種を受ける場合



手続きはすべて個人で行っていただきます（会社経由は不可）。8ページ②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、必要な書類を送付しますのでご連絡ください。

なお、領収書の原本（予防接種実施者の氏名、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、接種日、実施機関の名称等が記載されているもの。レシート等は不可）が必要になりますので、必ず保管しておいてください。

### ●契約健診機関の追加

浜田病院	東京都千代田区神田駿河台2-5	TEL 03-5280-1080
------	-----------------	------------------

### ●契約健診機関の所在地変更

名古屋ステーションクリニック	旧	愛知県名古屋市中村区名駅3-23-7 ダイヤモンドウェイビル5F	TEL 052-551-6663
	新	愛知県名古屋市中村区名駅4-6-17 名古屋ビルディング8F	

# 夏野菜の抗酸化パワーで カラダの内側から元気に



## トマトと枝豆の卵炒め

油を抑えたヘルシーな調理法で、しっとりとやさしい味わいに。  
トマトに含まれるリコピンや、枝豆の大豆サポニンには  
強い抗酸化作用があり、動脈硬化や肌の老化を防ぐ働きがあります。

1人分 145kcal  
塩分 0.7g



### 材料(2人分)

- トマト …… 300 g
- 卵 …… 2個
- 枝豆(ゆで・さやなし) …… 30 g
- にんにく(みじん切り) …… 小さじ1/4
- ゴマ油 …… 小さじ1
- 水 …… 50cc
- 塩 …… 小さじ1/8
- こしょう …… 少々
- A 砂糖 …… 小さじ1/4
- オイスターソース …… 小さじ1/4

### 作り方

- 1 トマトはひと口大に切る。
- 2 フライパンににんにく、ゴマ油を加え、中火にかける。香りがたったら、トマトを加え炒める。強火にし、水を加えてAで調味する。
- 3 煮汁がしっかり煮立っているところに、卵を溶いて流し入れ、炒めるように大きく混ぜて火を通し、枝豆を混ぜる。

カロリー  
ダウンの  
コツ

37kcal  
ダウン!!

卵は煮汁の中で火を通すことで、炒め油の量をカットできます。



料理制作 ● 検見崎 聡美(管理栄養士・料理研究家) 撮影 ● 吉田 篤史 スタイリング ● 脇岡 香子