

健やかライフ

No.155
2012.8

インターネット版



CONTENTS

- 平成23年度の決算がまとまりました……………2~3ページ
- 直営・借上保養所でリフレッシュしよう!……………4ページ
- マス釣り大会を開催します……………5ページ
- 『インフルエンザ予防接種』費用補助を実施します……………6~7ページ
- ジェネリック医薬品Q&A……………8ページ
- 特定保健指導を脱メタボのきっかけに!……………9ページ
- 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください/
健康保険証は退職した日の翌日から使用できません……………10ページ
- ご利用ください! 測量地質健保会館……………11ページ
- 健診センターで健康チェックしませんか?……………12ページ

※ 組合日誌・公告等の記事についてはホームページ上には掲載しておりませんので、内容については本誌をご覧ください。

健保組合ホームページ

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

平成23年度の決算がまとまりました

医療費および納付金の負担が、 組合財政を圧迫しています

引き続き、家族ぐるみの健康管理にご協力ください！

東日本大震災の復興需要等を背景に、日本経済は緩やかに景気回復へ向かいつつあるといわれています。しかし、中小企業で組織する総合健康保険組合にとっては、景気回復の実感は少なく、とりわけ、我が測量設計業界、地質調査業界を取り巻く環境は、依然として厳しい状況が続いております。

また、健康保険組合を取り巻く環境も大変厳

しいものがあり、景気の低迷を受け、被保険者数および標準報酬月額減少から保険料収入が落ち込む一方、高齢者医療制度に対する納付金の負担が重く、医療費の伸びとあいまって財政状況は極めて厳しい状況となっております。

このような厳しい状況の中、当健康保険組合の平成23年度の決算は3ページのとおりとなりました。

保険給付費と納付金で 保険料収入の約96%を占める

一般勘定の保険料収入につきましては、標準賞与額は予算基礎数値を上回ったものの、被保険者数および平均標準報酬月額が予算基礎数値を下回ったことにより、予算額を下回る110億1,074万1千円となりました。他の収入を合わせた収入総額は120億2,252万8千円となりました。

一方、支出につきましては、医療費等の保険給付費が63億5,951万1千円、高齢者医療制度にあてられる納付金が42億3,365万円となり、保険給付費と納付金で、保険料収入の96.2%を占めております。このほか、保健事業費や事務費等を加えた支出総額は115億5,996万5千円となりました。

以上のことから、収支差引額は4億6,256万3千円となりましたが、準備金からの繰入金6億3,352万8千円を差し引きますと実質1億7,096万5千円の赤字決算と

なりました。

組合財政の安定化を図るためには、みなさまが日々健康に過ごされることが何よりも肝心です。家族ぐるみで健康管理に努められ、ジェネリック医薬品の活用や適正受診を心がけるなど、引き続き医療費の節減にご協力をお願いいたします。

介護勘定

介護勘定につきましては、収入総額12億1,975万5千円、支出総額11億8,964万1千円となり、収支差引額3,011万3千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4億6,256万3千円のうち、4億6,198万6千円を準備金に積み立てます。

また、介護勘定収入支出差引額3,011万3千円を介護準備金に積み立てます。



平成23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
- 後発医薬品利用促進通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 統計資料の整備
- 事業所用テキスト等の配付
- 新生児保健図書の配付

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費用補助
- 事業所用救急薬品の配付
- 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
- 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23年度 収入支出決算概要表

※ 千円未満四捨五入による端数整理のため、各科目の和が合計に整合しない箇所があります。

一般勘定／収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	11,010,741
国 庫 負 担 金 収 入	6,214
調 整 保 険 料 収 入	143,213
繰 入 金	633,528
国 庫 補 助 金 収 入	26,216
特定健康診査等事業収入	2
財 政 調 整 事 業 交 付 金	145,879
雑 収 入	56,736
合 計	12,022,528

一般勘定／支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	164,851
保 険 給 付 費	6,359,511
法 定 給 付 費	6,352,251
付 加 給 付 費	7,260
納 付 金	4,233,650
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,663,898
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,091,486
退 職 者 給 付 抛 出 金	478,146
老 人 保 健 抛 出 金	119
保 健 事 業 費	638,833
還 付 金	1,703
営 繕 費	1,045
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	142,624
連 合 会 費	5,699
積 立 金	10,000
雑 支 出	2,049
合 計	11,559,965

収 支 差 引	462,563
---------	---------

介護勘定／収入

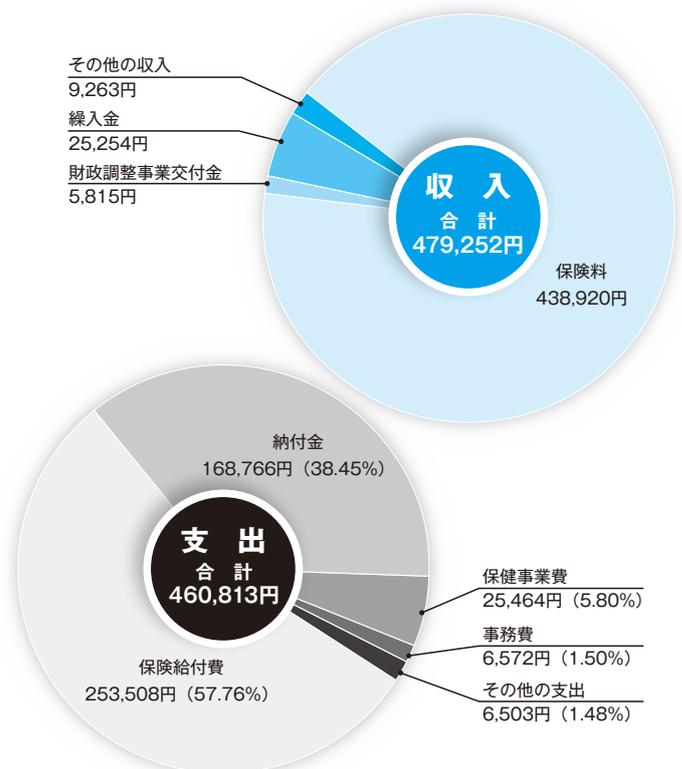
科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	1,099,549
繰 越 金	60,000
繰 入 金	60,123
雑 収 入	83
合 計	1,219,755

介護勘定／支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	1,189,392
介 護 保 険 料 還 付 金	182
雑 支 出	67
合 計	1,189,641

収 支 差 引	30,113
---------	--------

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。

直営・借上保養所で リフレッシュしよう!

ご家族での旅行やリフレッシュ旅行などに当健保組合の保養所をぜひご利用ください。

詳細につきましては、『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』、および当健保組合ホームページ (<http://www.st-kenpo.or.jp>) をご参照ください。

6月1日から利用料金を改定しました

※チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養者の方は必ず全員の健康保険証をご持参ください。健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご注意ください(健康保険証コピー不可)。

直営保養所 〈熱海〉 薫風荘

静岡県熱海市林が丘22-10 TEL. 0557-81-4585



夏期間
7月20日(金)～
8月31日(金)

薫風荘は夏期間休まず営業するため、
9月1日(土)～
9月8日(土)
の期間お休みをいただきます。

利用料金 被保険者・被扶養者…5,000円(税込) その他…7,000円(税込)
収容人数 6部屋 25名
特別料理 季節に応じたお刺身等、ご予算に応じた料理をご用意いたします。利用日の3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。
※メニューの詳細は薫風荘へお問い合わせください。

子供料理 ●4歳以上のお子様
通常の料理から子供料理へ変更できますので、利用日の2週間前から3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。

●4歳未満のお子様
2食(夕食・朝食)1,500円(税込)でご用意できますので、利用日の2週間前から3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。
※メニューの詳細は薫風荘へお問い合わせください。

各種利用料金
マージャン…1回1,000円
※利用日当日にフロントにて予約受付。
※7月1日～8月31日の期間は、キッズルームとなるため使用できません。
カラオケ…1曲100円
※利用日当日にフロントにて予約受付。

休館日 毎週水曜日・第3火曜日(年末年始・夏期間は除く)

●**観光スポット**
熱海サンビーチ…青い海と白い砂、やしの並木通り。外国のリゾートにも似た雰囲気のリゾートです。
マリンスパあたま…海岸沿いに建つ「湯遊びスポット」。水着着用施設が中心なので男女を問わず楽しめます。高低差およそ8メートルのウォータースライダーで遊んだり、健康温泉浴室でじっくりと体を癒すことができます。

借上保養所 〈山中湖〉 秀翠

山梨県南都留郡山中湖村山中865 TEL. 0555-62-1018



夏期間
7月20日(金)～
8月31日(金)

秀翠は夏期間休まず営業するため、
9月1日(土)～
9月9日(日)
の期間お休みをいただきます。

利用期間 4月～11月まで(平成22年4月より、12月～3月までは契約外となりました)

利用料金 被保険者・被扶養者…3,500円(税込) その他…4,500円(税込)
収容人数 5部屋 21名(7月・8月は8部屋 33名)
特別料理 バーベキューハウス「秀翠庵」にて、天然溶岩板で焼くステーキ等料金…1名1,500円(税込)
(利用日の3日前までに秀翠へお電話でお申し込みください)

レンタサイクル 自転車を無料貸出しております。
休館日 毎週水曜日(夏期間は除く)

●**観光スポット**
山中湖で釣り・ボート遊び・サイクリング等…山中湖で自然とふれ合って楽しむのはいかがでしょうか。直営ボートハウス「しゅうすいや」にて割引料金でご利用できます。
山中湖温泉紅富士の湯…雄大にそびえる富士山を眼前にした露天風呂をはじめ、ジェットバスやサウナなど楽しみ方はさまざまです。「秀翠」で割引入場券を販売しております。

薫風荘・秀翠 申込方法 申込先●健保組合 施設課(月～金曜日の9時～17時) TEL. 03-3987-3151 FAX. 03-3985-9721

申込方法

- 抽選申込**▶ 利用月の2ヵ月前の1日の9時から10日の17時(該当する日が休日の場合は翌日)までに、「保養所利用申込書」を郵送またはFAXで送信してください。
- 随時申込**▶ 抽選後(利用月の2ヵ月前の11日)から電話にて随時空室の照会およびご予約をお受けいたします。お電話でご予約のうえ、利用日の10日前までに、「保養所利用申込書」を郵送またはFAXで送信してください。
- 【注意】**
- 利用は原則として被保険者および被扶養者とし、組合員外の方だけでのご利用はできません。また、被保険者および被扶養者の名前を借りてのご利用は固くお断りいたします。
 - 1回の利用は3泊までといたします(ただし、7月1日～8月31日、年末年始(薫風荘)は2泊まで)。

抽選

利用定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。抽選日は抽選締切日の翌日(抽選締切日および抽選日が休日の場合はその翌日)。抽選結果は当選の方のみ、郵送で連絡いたします(抽選日より3日以内に発送)。

当選 ↓ ご利用できます

健保組合より利用券を送付

- 利用決定後、以下のことは原則としてできません。
①利用者全員の変更 ②利用当日の利用者の変更、人員の追加
- 利用決定後、都合で宿泊をキャンセルする場合は電話でご連絡ください。キャンセル料は利用日の2日前から発生し、利用料金の全額をいただきます。

落選 ↓ ご利用できません

空き照会

抽選後(利用月の2ヵ月前の11日)から電話にて随時空室の照会およびご予約をお受けいたします。

利用当日(チェックイン)

当組合の健康保険証(全員分)をご提示いただけます。施設フロントに「利用券」を提出のうえ、利用料金をお支払いください。

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、

ご家族お誘い合わせのうえ、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、釣り以外にも楽しめます！

バーベキューも楽しめるよ！

実施要項

日時

平成24年10月20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

氷川国際ます釣場(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人につき1,000円(4歳以上)

募集定員

200人(定員になり次第、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。)

その他

- リボン賞……尾びれに色つきのタグのついたマスを釣り上げた方には、景品を差し上げます。
- 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3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28日(金)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(金)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あらかじめご了承ください。

※「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、参加者名等を記入してください。

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)	1,500円/1人 ※3人前より要予約
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 氷川国際ます釣場へ直接お申し込みください。
TEL 0428-83-2147

熱海薫風荘 年末年始ご利用の予約を受け付けます

「熱海薫風荘」の年末年始ご利用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(木)午前9時から12日(月)午後5時までには郵送またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

年末年始料金

(平成24年12月29日(土)～平成25年1月4日(金) 2泊分)

熱海薫風荘	
① 被保険者および被扶養者	14,000円(2泊分)
② その他	18,000円(2泊分)

※チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養者の方は必ず全員の健康保険証をご持参ください。
健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご注意ください(健康保険証コピー不可)。

申込要項

年末年始のご利用は、下記①～③より、ご希望の日程を一つお選びください。お1人様1回のみのお申し込みとさせていただきます。

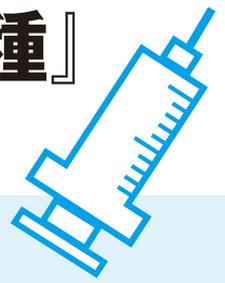
- ① 12月29日(土)～12月31日(月) (2泊3日)
- ② 12月31日(月)～1月2日(水) (2泊3日)
- ③ 1月2日(水)～1月4日(金) (2泊3日)

薫風荘●1月の休館日 4～7日、9日、15日、16日、23日、30日

山中湖秀翠は、12月1日から3月31日までは契約外です。

平成24年度

『インフルエンザ予防接種』 費用補助を実施します



対象者 被保険者本人(家族は対象外)

補助額 上限 **2,000円**

補助対象接種期間内 1人1回のみ。2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が上限となります。

補助対象接種期間 平成24年10月1日(月)から平成25年1月31日(木)まで

補助を受けるには、以下の2つの接種方法があります

① 東振協実施医療機関接種

(東振協へ業務委託を行っています)

- 東振協で委託契約している実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協では、全国約2,000箇所の実施医療機関とインフルエンザ予防接種の委託契約をしています。

② 東振協実施医療機関外(契約外)接種

- 任意の実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協とは…正式名称は「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」。東京都内に所在する総合健康保険組合の保健施設事業の振興と普及・啓蒙のための事業を行い、組合が共同して合理的に保健施設事業を実施し、事業の共同化を図ること等を目的として設立された法人団体です。

➔ 東振協実施医療機関接種

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いただくことにより、当健保組合への補助金申請手続きが不要となります。なお、東振協の実施医療機関での予防接種料金は1人1回につき3,000円(税込)が上限となっていますので、個人負担は1,000円程度となります。

★注意事項 重複利用や無資格(接種日当日)利用があった場合には、後日かかった費用を請求させていただきます。

手続きは東振協ホームページ(<http://www.toshinkyō.or.jp>)から行ってください。(9月初旬にアップロード予定)

● 東振協ホームページ



実施方法

次の方法のいずれかを選択してください。

院内接種	実施医療機関での接種 (全国約2,000箇所)	実施医療機関一覧から選択
集合接種	指定会場での接種 (東京・埼玉・千葉・神奈川限定)	会場一覧から選択
出張接種 【事業所のみ】	事業所での接種 (個人単位では実施不可)	実施医療機関一覧から選択

予防接種を受けるまでの流れ

① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます。(健保組合への連絡は必要ありません。)

- 院内接種の場合、最寄りの医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択
- 集合接種の場合、希望する会場を「東振協集合接種会場一覧」から選択
- 出張接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択

② 「利用券等」の取得

- 院内接種・集合接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を取得
- 出張接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書」および「申込者名簿」を取得

※「利用券等」の取得には、保険者番号の入力が必要です。健康保険証をご用意のうえ、取得してください。

★注意事項 東振協の実施期間は平成25年3月31日(日)までとなっていますが、当健保組合の補助対象接種期間は平成25年1月31日(木)までとなりますのでご注意ください。

③接種当日

実施医療機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受けてください。

★注意事項

- 健康保険証を忘れた場合は接種することができませんのでご注意ください。
- 接種後窓口にて、医療機関の予防接種料金から健保組合補助金額2,000円を差し引いた費用をお支払いください。

東振協実施医療機関外(契約外)接種

東振協実施医療機関以外で予防接種を受ける場合は、予防接種後、費用の全額をいったんお支払いください。その後、勤務している会社を通じて、健保組合に領収書を添付した補助金申請書を提出していただくことにより、2,000円を上限に実費を補助いたします。

予防接種を受けるまでの流れ

①予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます。(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

費用全額をいったん支払います。その際に必要事項が記載・記入された領収書をもらってください。

④補助金申請

勤務している会社を通じて健保組合へ補助金申請します。(領収書原本を会社の担当者へ提出してください。)

⑤補助金の受け取り

勤務している会社より補助金を受け取ります。補助金は健保組合から会社の口座に振り込まれます。なお、補助金の申請受付の締め切りは平成25年2月28日(木)です。

★注意事項 「領収書」について

- 領収書は原本を提出してください。コピーやレシートタイプの領収書は受付できません。
- 領収書は原則返却できません。インフルエンザ予防接種の費用は、通常医療費控除の対象とはなりません。
- 領収書は、以下の内容が記載・記入されているものが必要です。
 - 接種者氏名(フルネーム)
 - 但し書き(インフルエンザ予防接種代)
 - 接種日
 - 医療機関名
- 領収印を押印していただくよう実施医療機関に依頼してください。

- 領収書宛名が会社名のため接種者が不明な場合、または複数名で接種したが全員の氏名が記入されていない等の場合には、領収書に接種者全員の氏名および金額の内訳を実施医療機関に記入してもらってください。余白等の関係上、記入が難しい場合には、別途に実施医療機関が作成した「内訳明細書」(接種者全員の氏名および金額の記入があり、実施医療機関が証明したもの)を添付してください。なお、実施医療機関で作成してもらえない場合には、会社にて「内訳明細書」を独自に作成し、実施医療機関の証明を受けても結構です。(9月初旬より健保組合ホームページから「内訳明細書」の様式をダウンロードできるよう準備を進めておりますので、ご活用ください。)

例 個人名での領収書の場合

領収書
平成〇〇年〇月〇日
〇〇〇〇様
¥ 3,600 円
但インフルエンザ予防接種代として
上記正に領収いたしました
〇〇市〇〇町〇-〇-〇
〇〇〇〇病院 印

請求明細書兼領収書
患者No. 〇〇〇〇〇〇
保険者No. 〇〇〇〇〇〇
氏名 〇〇〇〇様
平成〇〇年〇月〇日

初・再診料	医学管理等	在宅医療	投薬	注射	処置
点	点	点	点	点	点
麻酔	検査	画像診断	リハビリテーション	病理診断	
点	点	点	点	点	
保険外合計	負担率	負担金			
点	部	円	点	点	
保険外合計金額					
3,600円					
請求金額	今回未収金	領収金額			
3,600 円	円	3,600 円			

インフルエンザ予防接種代として 〇〇市〇〇町〇-〇-〇 〇〇病院

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか?

「インフルエンザ予防接種代」の記載がありますか?

領収印は押印されていますか?

保険外金額での表示しかない場合、「インフルエンザ予防接種代」の記入をお願いしてください。

例 会社名での領収書の場合(個人接種)

領収書
平成〇〇年〇月〇日
〇〇株式会社様
¥ 3,600 円
但〇〇〇〇様インフルエンザ予防接種代として
上記正に領収いたしました
〇〇市〇〇町〇-〇-〇
〇〇〇〇病院 印

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか?

例 会社名での領収書の場合(集団接種)

領収書
平成〇〇年〇月〇日
〇〇株式会社様
¥ 54,000 円
但インフルエンザ予防接種代15名分として
上記正に領収いたしました
〇〇市〇〇町〇-〇-〇
〇〇〇〇病院 印

接種された方のお名前が領収書にない場合、「内訳明細書」と併せて提出してください。

医療機関の証明はありますか?

No.	接種年月日	保険証番号	氏名	接種費用(円)
1	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
2	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
3	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
4	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
5	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
6	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
7	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
8	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
9	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
10	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
11	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
12	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
13	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
14	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
15	2012/〇/〇	〇〇〇	〇〇〇〇	3,600円
16				
17				
18				
19				
20				
合計			15人	54,000円

上記のとおり、インフルエンザ予防接種を実施いたしました。
平成〇〇年〇月〇日 所在地 〇〇市〇〇町〇-〇-〇
医療機関名 〇〇病院 印

会社担当者の方へ……インフルエンザ予防接種実施要綱は9月初旬に各事業所(本社)へ送付予定ですのでご確認ください。なお、申請書類は、9月初旬より当健保組合ホームページからもダウンロードできるよう準備を進めておりますので、ご活用ください。

ジェネリック医薬品で薬代を節約しよう!

医療費を節約するうえでもっとも効果的なのは、医師から処方される薬を「先発医薬品」から「ジェネリック医薬品」に切り替えることです。ぜひ、みなさんもお活用ください。

ジェネリック医薬品にすることで、薬代の負担軽減につながります



Q

ジェネリック医薬品にするとどれくらい節約できるの?

A

ジェネリック医薬品は先発医薬品の2~7割の価格で、平均すると約半額で済むといわれています。ただし、ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあり、選ぶ薬によって価格は異なります。

たとえば...

かぜをひいたとき ジェネリック医薬品に替えると

※薬代だけの比較で、金額はおおよその目安です。
※平成24年4月1日現在の金額です。

抗生物質

クラリスロマイシン（一般名）
200mg錠の場合

（1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用。）
（患者さんが負担する金額（3割負担の場合））

先発医薬品
1,096円

ジェネリック医薬品
434円

662円
安い

たんを切る薬

塩酸アンプロキシソール（一般名）
45mgカプセルの場合

（1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用。）
（患者さんが負担する金額（3割負担の場合））

先発医薬品
1,276円

ジェネリック医薬品
586円

690円
安い

Q

ジェネリック医薬品にいきなり替えるのは不安なのですが……。

A

ふだん服用している薬をジェネリック医薬品に替えるのが不安な場合は、短期間だけ試す「お試し調剤」の利用をおすすめします。慢性疾患などで長期に服用する薬を処方された場合など、最初の1週間くらいジェネリック医薬品を使って様子を見ることができます。合わないようなら他のジェネリック医薬品や、以前服用していた先発医薬品に替えることもできます。



Q

いつもの薬局にジェネリック医薬品がない場合はどうすればいいの?

A

処方せんの有効期限は発行日（受診日）を含めて4日間で、全国どこの薬局でも処方せんを受け付けています。いつもの薬局にジェネリック医薬品を置いていない場合は、「ジェネリック医薬品推奨マーク」を取得している薬局を見つけておくとよいでしょう。以下のサイトで検索できます。

http://www.generic.gr.jp/srch_pre.html

ジェネリック医薬品推奨マーク

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は「Goldマーク」、患者さん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姿勢を示すことを宣言した薬局へは「Silverマーク」をそれぞれ配付しています。



特定保健指導を 脱メタボのきっかけに!



スタートして今年で5年目を迎える「特定健診」。健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方は、「特定保健指導」の対象となります。

特定保健指導では、専門家が一人ひとりに合ったメタボ対策を考え、生活習慣をどのように見直したらよいかをアドバイスします。対象となった方は必ず受けて脱メタボのきっかけにしましょう。

特定保健指導対象者の選定方法

健診結果から次のステップに沿って、保健指導の支援レベルを決定します。

ステップ ① 腹囲とBMI (体格指数)

タイプ① 腹囲 → 男性で85cm以上・女性で90cm以上

タイプ② 腹囲 → 男性で85cm未満・女性で90cm未満でもBMI*が25以上

* BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※ 糖尿病・高血圧症・脂質異常症の治療で薬を服用している方は、特定保健指導の対象にはなりません。

※ タイプ①とタイプ②に該当しない方には、健診結果に合わせた情報を提供します。

ステップ ② 追加リスク項目

① **血糖** 空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1c 5.2%以上

② **脂質** 中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③ **血圧** 収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

④ **質問票** 喫煙歴あり(上記の①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

ステップ ③ ステップ①、②をもとにグループ分け

情報提供レベル

タイプ①で、
追加リスク項目数が0
タイプ②で、
追加リスク項目数が0



情報提供

特定健診の受診者全員に行われます。健診結果が通知されるときに、生活習慣の見直し、改善に必要な情報を提供します。

特定保健指導対象者

動機づけ支援レベル

タイプ①で、
追加リスク項目数が1
タイプ②で、
追加リスク項目数が1または2



動機づけ支援

医師、保健師、管理栄養士などによって、個別面接(20分以上)または1グループ(8人以下)による面接(80分以上)が原則1回行われ、生活習慣病に関する知識や健康に及ぼす影響などについて説明を受けます。そして、6カ月後に指導の効果が出たかどうかの評価が行われます。

※ 前期高齢者(65~74歳)は、積極的支援の対象になった場合でも動機づけ支援とします。

積極的支援レベル

タイプ①で、
追加リスク項目数が2以上
タイプ②で、
追加リスク項目数が3以上



積極的支援

動機づけ支援と同様の面接が行われ、自分の生活習慣を振り返って生活改善のための目標を設定し、確実に実行していくための指導を、3カ月以上、複数回にわたって、医師、保健師、管理栄養士などから受けます。支援はポイント制になっていて、面接、電話、Eメールなどにより規定ポイント以上になるよう保健指導を受けます。そして、6カ月後に指導の効果が出たかどうかの評価が行われます。



その人に合った
指導が行われます。
積極的に
取り組みましょう!

「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください

平成24年10月から11月にかけて、被扶養者の収入額や生計維持関係の再確認を行います。被保険者の皆様には、9月下旬に会社を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を送付いたしますので、必要事項の記入と捺印、および必要書類を添付のうえ、会社を通じて平成24年10月末日までにご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

● 確認対象者

18歳以上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は、被扶養者資格再確認対象者から除きますので、「健康保険被扶養者確認調書」に被扶養者資格データは載りません。

- ① 平成24年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた被扶養者
- ② 平成24年4月1日において18歳未満の被扶養者

● 必要書類

「健康保険被扶養者確認調書」に収入等を記入し、それを確認できる書類（下記の①から③まで）を添付して提出してください。

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（大学院生は除く。）
「学生証」の写、または「在学証明書」
- ② ①以外の被扶養者
「非課税証明書」または「所得課税証明書（23年の収入額が記載されたもの）」の写
※ 上記の「所得課税証明書」で収入が130万円（60歳以上、または障害者の方は180万円）以上の方は、次の⑦または⑧も添付してください。

- ⑦ 現在、無職の方は「退職日の分かるもの」の写
- ⑧ 現在、働いている方は、直近3カ月分の「給与明細書」の写

③ 年金を受給している被扶養者

- ②の書類のほか、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」または「年金振込（支払）通知書」の写

② 被保険者と同一世帯に属していることが確認できる書類

被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、弟妹以外の被扶養者（配偶者の父母など）は、「住民票（世帯全員が記載されているもの）」の写

③ 被保険者との生計維持関係が確認できる書類

被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、被保険者からその被扶養者への直近3カ月分の送金額が分かるものの写（ただし、学生、単身赴任の場合は不要。）

※被扶養者認定基準につきましては、「測量地質健康保険組合ホームページ」の「被扶養者認定チャート」等を参考にいただき、認定基準から外れた場合は、速やかに「被扶養者異動届」に健康保険証を添えて、当健保組合へ提出してください。

健康保険証は、退職した日の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は使用できませんのでご注意ください。



例1 測量 太郎さん（本人）が平成24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24年8月16日
	測量 花子（家族）	平成24年8月16日



平成24年8月16日から、本人・家族とも当健保組合の健康保険証は使用できません！

例2 測量 花子さん（家族）が平成24年8月1日に除かれた場合

被扶養者削除日	平成24年8月1日
---------	-----------



平成24年8月1日から、当健保組合の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。

会議に 展示会に **ご利用ください!**

測量地質健保会館

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-30-5

- JR線池袋駅西口より徒歩10分
- 地下鉄池袋駅1a出口から徒歩1分

 館内禁煙

会議室予約方法

6ヵ月前の1日より電話で申し込みのうえ、健保会館利用申込書をFAXで送信してください。

TEL 03-3987-3151 FAX 03-3985-9721

土日祝日のご利用はできません。

その他

- ① 利用日当日のキャンセルはキャンセル料(利用料金の全額)をいただくことになります。
- ② 駐車場のご利用はできません。



● 大会議室 (7階)



● 中会議室 (6階)



● 小会議室 (6階)

プロジェクターの貸し出しを
始めました

会議室利用料金 (消費税込)

施設	定員	利用種別	料 金		延長料金		備 品	料 金
			9:00~12:00	13:00~17:00	1時間	2時間		
7階 大会議室	72名	組合員	4,500円	6,000円	基本料金(午後) の30%	基本料金(午後) の60%	マイク1本につき	500円
		その他	9,000円	20,000円			プロジェクター	3,000円
		展示会等	18,000円	24,000円			機材持ち込み料	5,000円
6階	中会議室	組合員	4,000円	5,000円			ホワイトボード スクリーン 講演台	無 料
		その他	9,000円	12,000円				
	小会議室	組合員	2,000円	3,000円				
		その他	5,000円	7,500円				

● 契約健診機関の追加

メディカルガーデン新浦安総合健診センター	千葉県浦安市日の出1-1-25	TEL 047-709-3800
市民健康開発センター	兵庫県尼崎市南塚口4-4-8	TEL 06-6426-6124

● 契約健診機関の所在地変更

新潟勤労者医療協会 下越病院	旧	新潟市秋葉区中沢町1-23
	新	新潟市秋葉区東金沢町1459-1
菊南病院	旧	熊本市北区鶴羽田町685
	新	熊本市北区鶴羽田3-1-53

● 契約健診機関の名称および所在地変更

クリニック滝野川内科	旧	クリニック滝野川内科	北区滝野川3-39-7
	新	東京メディカルクリニック	北区滝野川6-14-9
岡崎市医師会 公衆衛生センター(愛知)	旧	岡崎市医師会公衆衛生センター	岡崎市竜美西1-9-1
	新	岡崎市医師会はるさき健診センター	岡崎市針崎町字春咲1-3



問診



胸部X線検査



胸部X線検査



心電図検査

JR池袋駅から徒歩10分。
駅から近くて便利です

測量地質健保会館の
4・5階にあります

けんぽの健診センターで 健康チェックしませんか？

測量地質健康保険組合健診センターでは、
病気の予防と早期発見をモットーに、
みなさんの健康管理のお手伝いをしています。
今年度の健診をまだ受けられていない方は、
当健保組合の健診センターをぜひご利用ください。

健診センターで受診できるのは、

一般健診	生活習慣病予防健診
人間ドック	特定健診

です。

詳細につきましては
当健保組合ホームページを
ご覧ください
<http://www.st-kenpo.or.jp>

お申し込みは簡単です！

- 右記の週間予定表を参考に、健診センターへ受診希望日を予約します。
* 当健保組合ホームページで予約状況を確認できます。
お問い合わせ・予約電話番号 **03-3987-8615** (直通)
- 予約後、所定の健診申込書を当健保組合へ提出してください。
* 健診申込書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。
- 健診センターから健診案内・問診票・検体容器等が送付されます。受診前に確認しておきましょう。

健診センター週間予定表 (平成24年度)

	午前	午後
月	人間ドック	
火	生活習慣病予防健診	一般健診
水	特定健診・再健診	生活習慣病予防健診 (第1・第3は女性のみ)
木	人間ドック	
金	人間ドック (第2・第4は女性のみ)	

※毎月第1・第3水曜日と毎月第2・第4金曜日は
レディースデーです。

☎: 生活習慣病予防健診 + 婦人科検査
☒: 人間ドック + 婦人科検査