

健保からのお知らせ

保険証はこんなに大事、無くさないで

Q1. 保険証ってどのくらい大事?

健康保険被保険者証（保険証）は、健康保険に加入していることを示す身分証明書で、病院の窓口で提示すると、**ほとんどの診療を医療費一部負担（通常3割）**で受けられます。このように大切な役目を果たすものなので、無くさないように保管しましょう。

また、紛失した場合、第三者に保険証を身分証明書として信販会社や消費者金融で悪用される事例もあります。

Q2. 正しい保険証の取り扱い方は?

Grp間でも転籍するとき→今までの保険証を返却（利用期間は退職時と同じ）。転籍先の保険証が交付。

退職するとき→5日以内に保険証を返却（利用資格があるのは退職日まで。翌日以降使用した場合、医療費などの返還が必須）。

退職後引き続き加入（任意継続）したいとき→20日以内に「任意継続被保険者 資格取得申請書」を提出の上、健康保険料を納付。

氏名の変更があったとき→「氏名変更届」と旧姓の保険証を提出。

子どもの誕生、結婚、子どもの就職等で扶養家族に変更（異動・追加・除外）があったとき→「被扶養者（異動）届」と「必要書類（場合によって、住民票・収入の証明・続柄を証明する書類等）」と除外者の保険証を提出。

保険証をなくしたとき→①警察に届け、受理番号をもらう ②社会保険担当課に「健康保険被保険者証 減失再交付申請書」と「給与天引き承諾書」（再交付手数料¥1,000）を提出（再交付はできても、紛失した保険証を無効にすることはできないため、被害を防ぐ方法の一つとして、③個人情報情報機関が設けている「本人申告制度：身分証明書の紛失や盗難にあった等の情報を個人情報情報機関に登録することで、当該機関の加盟会社（信販会社、消費者金融、銀行など）が与信審査をより慎重に行うことができるようにする制度」に連絡することはおすすです）

平成18年度任意継続被保険者の標準報酬月額について

当組合の任意継続被保険者の標準報酬月額は、本年4月1日より次の額となりますので公告します。

記

1.健康保険法第47条（任意継続被保険者の標準報酬）の規定により平成17年9月30日における全被保険者の同月の報酬月額を平均した額 273,723円

2.1の額を標準報酬の基礎とする標準報酬月額とみなした場合の
標準報酬月額及びその適用年月日
標準報酬月額 280,000円

適用年月日 平成18年4月1日から平成19年3月31日まで

ひかり

健保だより

2006 Spring



東京都豊島区南池袋1-16-15
光センタービル6F(〒171-0022)
TEL.03-5951-7422

URL <http://www.hikarikenpo.or.jp>

- 1 平成18年度収入支出予算決定
- 3 今年度の法改正について
ジェネリック医薬品について
- 5 電話健康相談の便利な利用方法
- 6 ころろオンライン利用方法
- 9 平成18年度ひかり健康保険組合
保健事業カレンダー
- 11 健保からのお知らせ

2 平成18年度一般保険料率・
出産育児一時金付加金改定
7 マタニティCD・育児書・絵本のプレゼント



平成18年度 収入支出予算が決まりました

一般勘定の予算額

14億576万5千円

介護勘定の予算額

1,534万3千円

予算編成にあたっては次のような背景と基本的な考え方で作成いたしました。

個人情報保護法が平成17年4月1日より全面施行となっております。昨年と同様、より一層の安全管理体制を構築してまいります。

事業運営は「ひかり健康保険組合の被保険者とその家族の特性に配慮」した施策を講じてまいります。

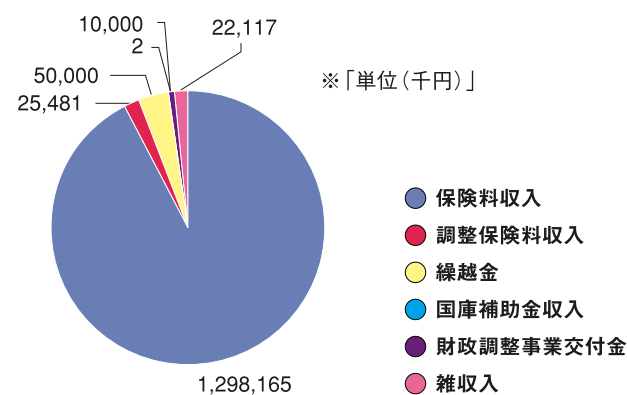
加入事業者の理解と協力を得て、ひかり健康保険組合の基盤を構築してまいります。

基本的な考え方

1. 「健康は自分でつくり、守る」をコンセプトに一次予防を積極的に推進してまいります。また、健診後の健康づくりを行います。
2. 被保険者の休養と家族との精神的なスキンシップ、生活の中に運動を取り入れる事で、心の健康（メンタルヘルス）、喫煙対策など「健康日本21」を推進いたします。
3. 若年者の被保険者及び被扶養者を支援するため、各種の相談機能を準備いたします。（電話健康相談、育児相談、心の健康相談等）
4. 健康な家族を支援するため、母子支援を積極的に進めてまいります。
5. 皆様の個人情報を適正かつ安全に管理していきます。

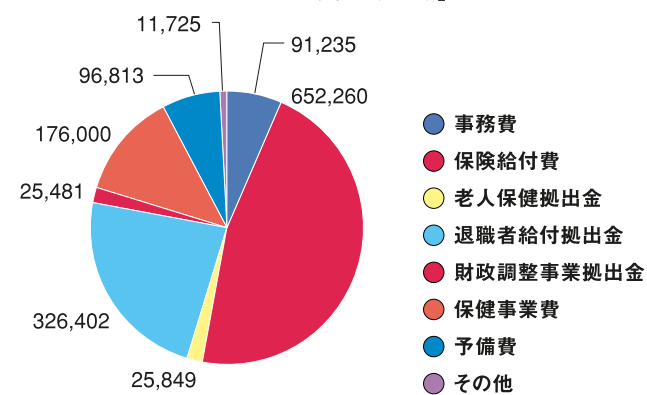
平成18年度収入予算額（14億576万5千円）

被保険者ひとりあたり（21万6千272円）

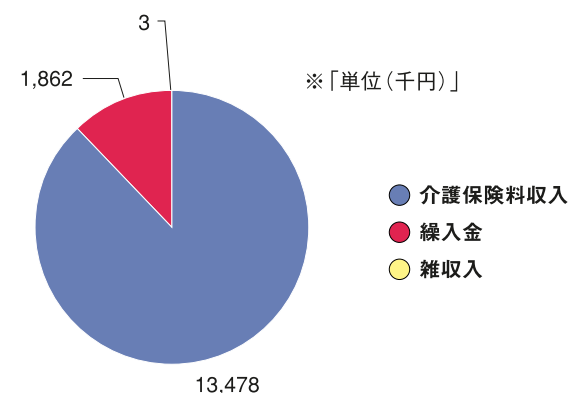


平成18年度支出予算額（14億576万5千円）

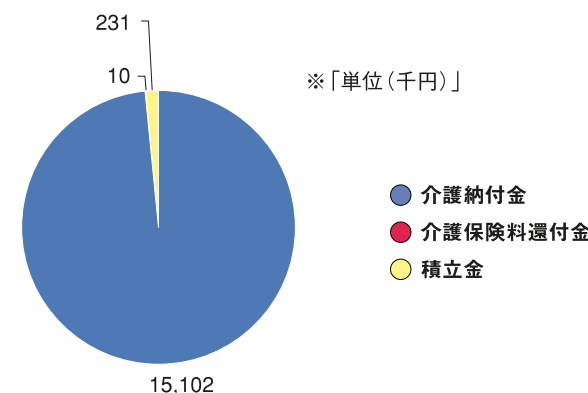
※「単位（千円）」



平成18年度介護保険収入予算額（1,534万3千円）



平成18年度介護保険支出予算額（1,534万3千円）



平成18年度 一般保険料率を改定しました

毎月の健康保険料の負担が

DOWN ▼

Q.健康保険料率と健康保険料って？どのくらい引き下げ？

まず、健康保険とは、業務外の病気・けが、出産、死亡による不時の出費にそなえて、収入に応じて保険料を出しあい、いざというときに必要な医療や手当金を支給して、生活の安定を図ることを目的としています。

【健康保険料率】とは、健康保険料を決めるための割合で、
被保険者一人ひとりの標準報酬月額×健康保険料率＝健康保険料です。

【健康保険料】は毎月徴収され、主に上記目的にそって医療費や保険事業費などの支払いに充てられています。

健康保険料率は、今まで72/1,000だったのが、**62/1,000**になりました。

（他会社のうち政府管掌健康保険に加入の場合82/1,000）

つまり、皆様の負担が平均で月1,300円、年間で15,600円減ったことになります。

標準報酬月額
×
健康保険料率
＝
健康保険料



一般保険料率（調整保険料を含む）

一般保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	36.00/1,000	31.00/1,000
	被保険者	36.00/1,000	31.00/1,000
	計	72.00/1,000	62.00/1,000
実施年月日		平成16年 4月 1日	平成18年 3月 1日

※介護保険料率の変更はありません。

出産育児一時金付加金を改定しました

出産したときの付加金が

UP ▲

Q.出産育児一時金付加金って？どのくらい引き上げ？

被保険者が妊娠4ヶ月（85日）以上で出産したとき、一児につき法定給付にて支給される30万円にプラス、当組合から贈る給付（付加給付）のことです。

今まで2万円だったのが、**5万円**になりました。

30万円（法定給付）と5万円（付加金）の合計35万円が支給されます。

また、「**マタニティCD・育児書・絵本**」もお送りしています。

今年度の法改正のお知らせ ▶▶▶▶

<平成18年4月より施行>

■ 診察報酬の改定（引き下げ）について

過去最大の **3.16%** 引き下げ!

Q. 診療報酬ってなあに？

窓口で支払う医療費とどうちがうの？

A. 診療報酬とは、保険診療（健康保険証を持って医療機関にかかること）での医療（診察・検査・治療・薬など）の値段のことです。
診療報酬は、金額ではなく点数で表記し、1点＝10円で計算されます。
医療機関の窓口で支払う医療費はこの診療報酬をもとに算出（一般成人であれば自己負担3割：医療費＝（診療報酬×10）×0.3）されています。

Q. 診療報酬はどのくらい引き下げになったの？

A. **3.16%**（診察料や検査・治療代：△1.36%、薬価等：△1.8%）の引き下げになりました。

■ 医療サービスの向上!

① 明細がわかる領収書の発行ができるようになりました

まとめていくのではなく、**医療費と医療内容の内訳**を見ることができます。

② セカンド・オピニオンを希望しやすくなりました

セカンド・オピニオンとは、主治医以外の医師の助言を求めることです。
主治医に希望を伝えと診療録を提供してもらえ、**重複する時間やお金が省けます。**

③ 禁煙指導が健康保険で受診できます

ニコチン依存症と診断された場合、**禁煙治療プログラム（12週間で5回の禁煙指導）**。

【自己負担額】

従来約3万円→平成18年4月～禁煙治療プログラムでは約3千円（10分の1：初・再診料、検査料別）。

④ 診療所と病院の、初診料と再診料の格差が見直されました

初診料は格差が無くなり統一（2,700円）、再診料は患者負担が軽減されました。
診療所がより身近になったことで、3時間待ち3分診療といわれる大病院の外来よりも、
身近で信頼できるかかりつけ医を見つけておくのも良いかもしれません。

⑤ 高齢者が住み慣れた家庭や地域で療養生活を送れます

病院ではなく在宅で最期を迎えられるように、**在宅療養支援診療所**が設けられるようになりました。
24時間往診や訪問看護が受けられます。

⑥ 成分・効き目が同じで安い価格の薬を選びやすくなりました

→（次ページのジェネリック医薬品の項目をご覧ください）



ジェネリック医薬品について

Q1. ジェネリック医薬品ってなあに？

A. 新薬の特許期間（独占販売期間）満了後に製造・販売される薬で、後発医薬品とも言われます。新薬にかかる研究開発費がかからないため、同じ有効成分で新薬に比べ**2～7割安くなります。**

Q2. 安全？

A. 「安いから品質面でちょっと心配で…」ではなく、新薬と同じ基準をクリアし、むしろ長く使用された成分を使った実績のある薬なので安心と言えます。医療先進国では、当たり前になっており、普及率約**50%**（日本16%）です。

Q3. どうしたら処方してもらえるの？

A. 「ジェネリック医薬品をお願いします。」と、お医者さんに言います。
すると、お医者さんは患者さんと話し合い、症状を見ながら、可能である場合処方してくれます。
ジェネリック医薬品と新薬をバランス良く活かすためにも、お医者さんとよく相談しましょう。

※詳しくは別冊の「ジェネリック医薬品」小冊子をご覧ください。

同じ効き目で、価格は約半額!

厚生労働省ではジェネリック医薬品の安全性や品質のチェックを厳しくすると同時に処方せんの書式の変更など診療報酬での優遇策をすすめ、全国の医療機関に導入促進を呼びかけています。

<平成18年10月より施行>

国民医療費が増加し続けている現状を受け、その支え手である健康保険など医療保険制度を持続可能な制度とするため、「医療制度改革関連法案」が国会に提出され、改正が行われました。

■ 高額療養費自己負担限度額の引き上げ

賞与を含む総報酬に見合った水準に引き上げられます。低所得者（住民税非課税世帯に属する人）は据え置き、一般所得者及び上位所得者（標準報酬月額53万以上の人）は下記ようになります。

（70歳未満）

現行

改正後

自己負担限度額		
上位所得者	139,800円+	（医療費の総額－466,600円）×1%
一般	72,000円+	（医療費の総額－241,000円）×1%

自己負担限度額		
上位所得者	150,000円+	（医療費の総額－500,000円）×1%
一般	80,100円+	（医療費の総額－267,000円）×1%

※当組合では独自の付加給付制度により、従来と同様に一人一ヶ月1診療において、窓口自己負担2万円以上のご負担分は支給致します（一部負担還元金）。



■ 埋葬料の引き下げ

現行

改正後

被保険者が死亡した場合、標準報酬月額の一ヵ月分（最低保障10万円）
被扶養者が死亡した場合、一律10万円

一律5万円

■ 出産育児一時金の引き上げ

現行

改正後

一児につき30万円

一児につき35万円

※当組合では、独自の付加給付制度により、平成18年4月から出産育児一時金にプラスして一児につき5万円（従来2万円）を支給致します（出産育児付加金、家族出産育児付加金）。

電話健康相談の便利な利用方法

健康についてお悩みのときは、
「**こころとからだの健康相談**」をご利用ください。

はい参考 はいサンキュウ
0120-835-839

- 医療の専門職がチームを組み、素早く、的確に、温かくサポートします。
- プライバシーは厳守いたしますので、ご相談の内容などが他に知られることは絶対ありません。
- 電話相談のほか面接相談も可能です。

※このサービスは外部機関の(株)保健同人社に委託しています。



フリーダイヤルやメールでご相談ください。

健康全般についての相談

- 育児について最近悩んでいる。
- からだが不調で気になる症状がある。
- 近所の医療機関の情報が知りたい。
- 病院には通っているが、専門医の意見が聞きたい。
- 飲んでいる薬について詳しく知りたい。
- お年寄りの介護に不安がある。

こころについての相談

- 仕事への自信がなく、常に不安だ。
- 職場の人間関係で悩んでいる。
- ストレスがたまり、どこも悪くないのに気分がすげない。
- 会社や学校に行きたくない。
- 夫婦関係に問題を抱えている。
- 親子間の葛藤がある。

あなたのお悩みは

年中無休／24時間受付
専門スタッフが温かく対応します

健康相談部門

保健師、看護師、栄養士、ソーシャルワーカーなど経験豊かな専門スタッフが、ご相談の内容に応じて親切丁寧にお応えします。
内容や緊急度によっては、200名の専門医師との三者通話も可能です。



メンタルヘルス部門

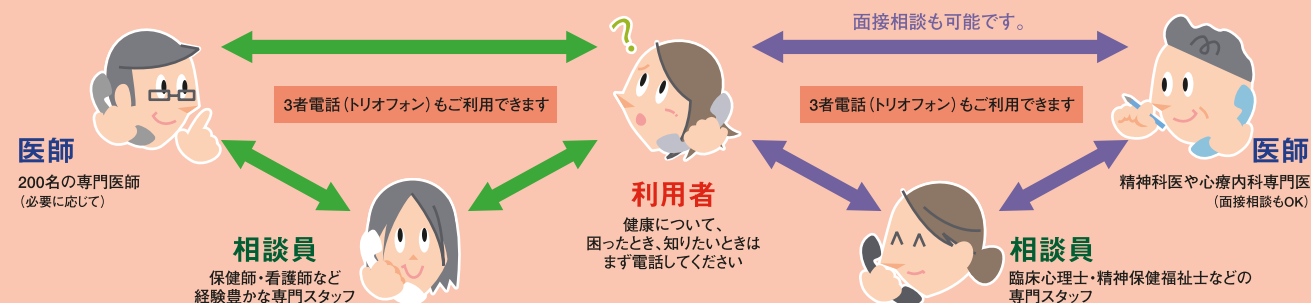
まずお電話での回答後、事情に応じて面接相談を行います。
またお近くの精神科、心療内科のかかりつけ医師や心理相談所をご紹介します。
[カウンセリングスタッフ]
●月～金曜日 AM10:00～PM8:00 (土曜日はPM6:00まで)・・・精神科医や臨床心理士、精神保健福祉士
※2006年4月よりAM9:00～PM9:00となります。
●それ以外の時間と日・祝日・1/1～3・・・看護職が対応します。

ご相談の内容

- 病気の相談
体の不調や病気について、トリアージュ(症状検診プログラム)で症状の検討をし、医師にかかるべきかどうか対処方法についてアドバイスいたします。
- 専門医相談
三者で会話ができる電話(トリオフォン)によって専門医が直接アドバイスいたします。
- 育児の相談
妊娠・出産・育児の疑問について、保健師、助産師、栄養士などがお答えします。
- 介護・福祉の情報
介護をされる方、受ける方のご相談、また介護保険や福祉についての情報を提供いたします。
- 医療機関の情報
9万5千件におよぶ最新の医療機関データベースから、最適な医療機関を検索・ご案内いたします。

- ポイント① 直営の相談室と専門のスタッフによる対応
どんなことでもご相談ください。面接が必要な場合は、東京・名古屋・大阪の直営相談室、または全国106カ所の提携機関にてカウンセリングが受けられます(完全予約制)。さらに必要に応じて専門機関をご紹介します。
- ポイント② 専門医に直接相談
精神科、心療内科専門医と3者電話(トリオフォン)で直接相談ができます。
- ポイント③ 各種専門機関と連携
さまざまなご相談に関して各種専門機関をご紹介します。

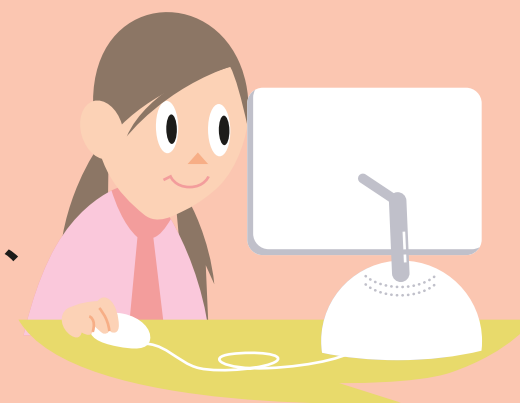
ご利用方法



こころオンライン 利用方法のお知らせ

皆さんのこころとからだ、また育児に関する相談、
病院案内などでお困りでしたら
「**こころオンライン**」にアクセスください。

まずはこちらから <http://www.kokoro-online.com>



トップページより、
ログインID「06139166」を入力すれば、
あらゆる項目へアクセスできます。

「検診結果で気になることがある」
「育児について悩んでいることがある」など、
メールでの相談も可能ですので、お気軽にご利用ください。



子育てQ&Aには
携帯電話サイトから
こちらのQRコードで
入ることができます。
<http://www.e-osiete.com/hqa/index.html>



産前 🌸 マタニティCD・育児書のプレゼント

健康保険組合では、保健事業として「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」を主要なテーマに母子支援に取り組んでいます。母子ともに健康で健やかな成長を願い、保育の一助として、赤ちゃんご誕生のご家族にマタニティCDと育児書・絵本を贈呈いたしますのでぜひご活用ください。

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって最初のお子さんを身ごもられた方。

健保組合は母子支援事業を積極的に進めています

① プレママ必読本

出産までの経過や妊娠中の注意など、出産のノウハウ

『はじめての妊娠と出産』ガイドブック



ママも赤ちゃんと共に成長を

この本は、妊娠中の10ヶ月と出産、そして産後1ヶ月に起こることを中心に「マタニティライフを楽しく過ごすこと」に留意してまとめています。そのためのアイデアを豊富に掲載し、先輩ママたちの意見も多数取り上げてあります。はじめてお母さんになる人に、この本を読めばかならず元気に10ヶ月を送ってもらえる、そんな本をめざしてつくりました。赤ちゃんひとりにマタニティライフは一回きりです。かけがえのない、たった一回の10ヶ月の生活を十分に味わって過ごしてください。

健保ホームページからも育児Q&Aをご利用いただけます。

Eメールでのご相談も受け付けております。詳しくは健保のホームページをご覧ください。

② 胎教CD

CDを聴くことで、妊婦のストレスを取り去り、心の安定を取り戻して、ママがおなかの赤ちゃんとともに真のリラックスを得られるといえます。料理の合間に、お茶の時間にゆったりとした気持ちで聞きましょう

『マタニティー・モーツァルト』ヒーリングCD



音楽は天使のやすらぎ

美しいモーツァルトの曲の中から選びぬいた、胎教にぴったりな曲の数々！ 世界の一流楽団のクラシックとα波効果の高いオルゴールのCDで、おなかの赤ちゃんと上手にコミュニケーションしましょう。



産後 🌸 家庭の医学・絵本のプレゼント

① 小児科版家庭の医学

病状から病院へ行くタイミング・原因がわかる心強い一冊

『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック



育児のホームドクター

「乳幼児前期」「乳幼児後期」「学童」によって異なる子供特有の症状と病気がすぐにわかるように構成。各病気を呼吸器、消化器など部位別に分類し、その原因、症状、治療を解説。また学習障害、引きこもりなど、子供特有の心の問題、アレルギー、環境問題にも触れ、病院で受ける検査の内容と目的、入退院の手続きなど子供の病気に関する情報を幅広く紹介。

絵本は小さな魔法

絵本を介して親と子のよい気分転換となり、また、絵本を読んであげることによって、子どもがいとおしくなり、これが私の子育てだと実感できるようになります。

お送りする絵本は、経験豊かな「子どもの本の童話館グループ」にお願いしました。

「童話館」は、子どもの本の専門店として1981年長崎で創業し、絵本の美術館、ブッククラブ、出版などを手がける「子どもの本の童話館グループ」へと活動を広げ、子どもの絵本としては国内最大ネットワークをつくっています。

■ 絵本の継続購読希望の方は、こちらまでご連絡ください。「童話館 企画広報課」TEL.095-828-0620

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって最初のお子さんを出産された方。



② 絵本

お子さまの「健康なこころの成長」は、両親とのスキンシップにより3歳までにつくられるといえます。赤ちゃんがはじめて出会う音は、お母さんの声です。赤ちゃんを抱きしめながら絵本を読んであげてください。

絵本【3冊セット】

『くだもの』

『おつきさま こんばんは』

『きゅっ きゅっ きゅっ』



保健事業

01 保健指導宣伝

「健保だより」を家族向け中心に定期発行します

更に健康保険制度ならびに保健衛生の知識普及・啓発のためのパンフレット等を随時発行します。

HPによる広告及び広報の実施及びWeb相談機能の充実化

健康保険制度、健保への加入・喪失及び保険給付の案内と手続き、保健事業の紹介（各種健診の案内等）の情報の提供をします。

事業所、被保険者及び被扶養者に対し、広報活動（HP、ポスター、冊子の配布）をします。



電話健康相談

電話相談共同事業者（委託業者：保健同人社）と契約して、本人家族等が直接電話で健康とメンタルヘルス、育児・介護等の相談を行っています。またHPからの「こころオンライン」や携帯電話からの「育児Q&A」も、利用できます。



貸付業務

出産費用もしくは高額医療費に対する費用の一時貸付をします。



健康づくり事業推進委員会

保健事業推進に当たって、健保組合事業への理解促進と評価や提言を求めるために、各事業所の協力を得ながら健康管理事業推進委員会を設置します。



Web医療費通知の公開

被保険者と被扶養者が保険医療機関等で治療を受けた「医療費」と、健保が支給する「付加金」について毎月、又は年1回「医療費通知」をWeb上で行い、医療内容の確認、税務申告のための「医療費控除」資料として活用できるようにします。

医療費通知



喫煙対策

受動喫煙の防止を促進するため、事業所と協力して職場の環境改善を支援します。



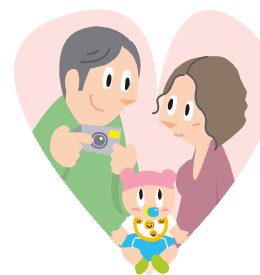
メンタルヘルス（ストレスマネジメント）対策

ストレスによる疾病の発生を抑えるため、アンケート方式ストレス診断等を定期健診実施時に問診に合せて実施する予定です。



母子支援

新生児の母子に対し、マタニティCDと育児書、絵本を家庭に配布し、母親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。



02 疾病予防

生活習慣病予防健診（事業主が行う法定健診と健保の定期健診を共同で行います）

※被保険者対象
生活習慣病予防対策として、事業主と共同で被保険者を対象に循環器系（消化器系）・肝機能・腎機能・腹部超音波等の検査とライフスタイル等生活習慣病のチェックのための問診を行います。（年1回）
※消化器健診については、別途実施のご案内をさせていただきます。

歯科検診

※被保険者対象
口腔疾病予防対策として、被保険者を対象に職場歯科健診や、通院歯科健診を実施します。

身体組成測定

※被保険者対象
早期に悪しき生活習慣を見直すために、体組成（筋肉・体脂肪・骨量）測定並びに指導を行います。



人間ドック

※被保険者対象
健保連契約病院等で日帰り人間ドックを状況に応じて行います。

主婦健診

被扶養者の女性配偶者を対象に、生活習慣病予防健診と同様な内容の健診を実施します。



郵送健診

主婦健診や無呼吸症検査等の特殊健診を郵送検査方式で実施します。

インフルエンザ予防接種

※被保険者対象
被保険者を対象にインフルエンザの予防接種を補助します。（年1回 3,000円を限度）



花粉症対策

花粉症の対策を状況に応じて行います。



契約医療機関ネットワーク構築

健康保険組合との契約医療機関を展開し、総合健診体制を目指しネットワークを構築します。



※実施時期等、詳細については、別途お知らせします。

ひかり健保だより 2006春号

10