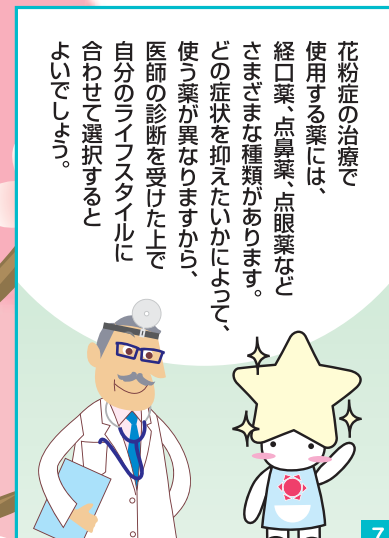
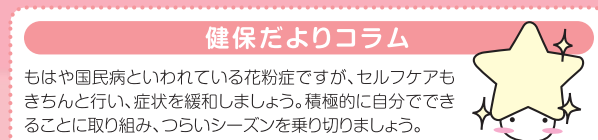
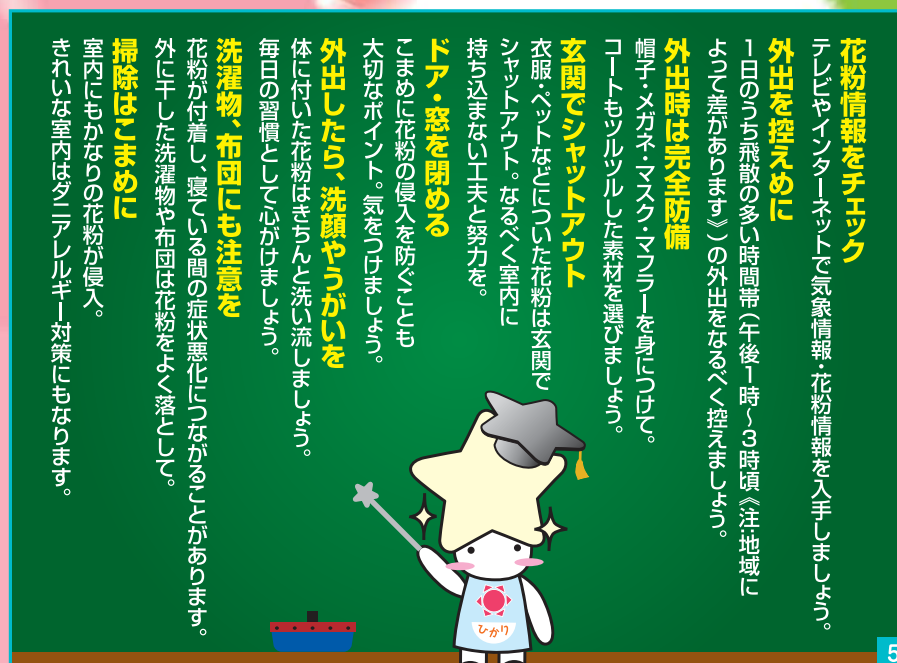
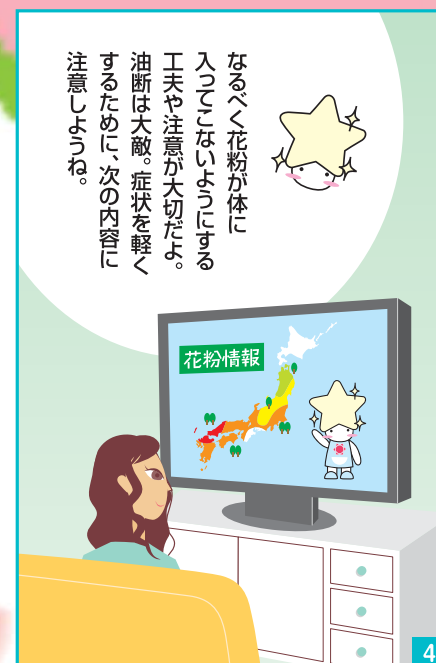
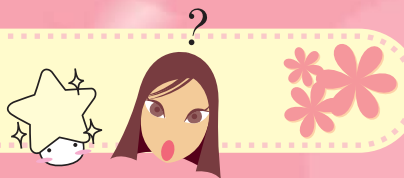




ひかり 健保だより

2010 春 号

ひかり健康保険組合

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

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

- 2P 理事長挨拶
- 3P 平成22年度 健康保険料率・介護保険料率改定 任意継続被保険者標準報酬月額のお知らせ
- 4P 平成22年度 収入支出予算
- 5P 新入社員の皆様へ!!これだけは知っておくらね健康保険5か条
- 6・7P 2010保健事業カレンダー
- 8P 育児支援コーナー
- 9P パパのための育児支援コーナー
- 10P トピックス 江戸時代の健康関連情報
- 11P ほっと二息コーナー カラーセブリーの癒しパワー
- 12P 教えてひかりちゃん(花粉症について)



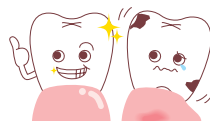
理事長から加入者の皆様へ

2010年 春号

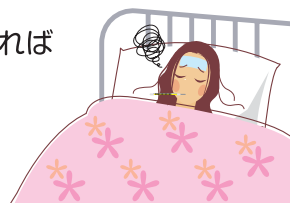
ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかいった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。

ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。

第一番 歯です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。



第二番 かぜ、インフルエンザの予防です。インフルエンザになれば体力も奪われ、3～5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、大きな損失となります。



第三番 出産子育て支援です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本はどんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援をできるだけします。



第四番 禁煙の推進です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。



デメリットはありません。すぐに禁煙を実行しましょう！



平成22年4月吉日

理事長 儀同 康



健康保険料は平成21年度の料率を

据え置き→としました。

Q.健康保険料率と健康保険料って？据え置きって？

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健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、平成21年度から据え置き、

50/1,000になりました。

(他会社のうち協会管掌健康保険加入の場合93.4/1,000)

つまり、皆様の負担が平均で月6,000円、

年間で85,000円少なく済んでいることになります。

(標準報酬月額280,000円の場合)

1). 一般保険料率 (調整保険料率を含む)

一般保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	25.00/1,000	25.00/1,000
	被保険者	25.00/1,000	25.00/1,000
	計	50.00/1,000	50.00/1,000
実施年月日		平成21年 9月 1日	平成22年 3月 1日

介護保険料は大幅に **DOWN** ↓ 引き下げしました。

2). 介護保険料率 ※40歳以上の方のみ対象

介護保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	8.00/1,000	6.00/1,000
	被保険者	8.00/1,000	6.00/1,000
	計	16.00/1,000	12.00/1,000
実施年月日		平成21年 3月 1日	平成22年 3月 1日

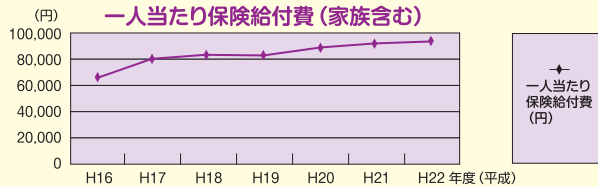
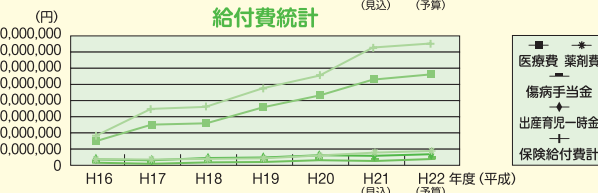
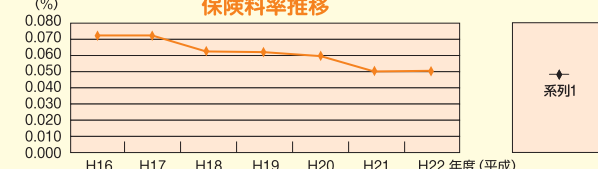
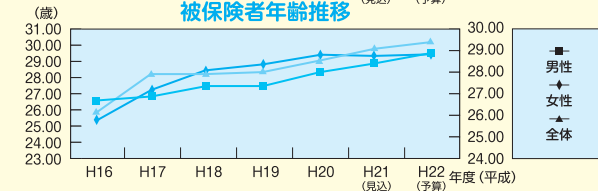
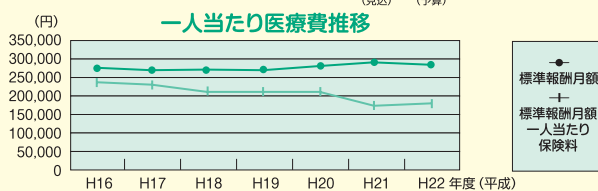
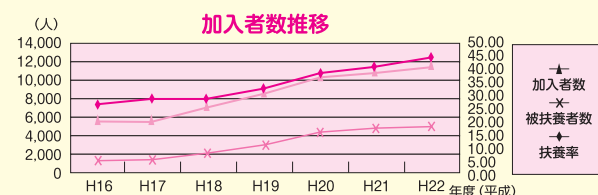
◎介護保険料率は平成21年度の実績で40歳以上の標準報酬月額が増額となった結果、指定された介護納付金を支払うべき保険料率は平成21年度よりも引き下げ可能となり上記のとおり決定いたしました。

標準報酬月額
×
健康保険料率
＝
健康保険料



健保だよりコラム

高齢者医療費の費用負担が重くのしかかる厳しい情勢のなか、ご加入者の皆様の健康維持増進の為の適正な事業運営ができる様、厳正に予算を立てました。
ひかり健康保険組合は、今年度も皆様の健康サポートに全力を挙げていきます。



任意継続被保険者の平成22年度標準報酬月額を公告します

健康保険法第47条に基づき、任意継続被保険者の標準報酬月額が下記のとおり決定致しましたので公告します。

1.標準報酬月額 300,000円とします。

(ただし、健康保険法第36条の規定により資格喪失した際の標準報酬月額の方が低い場合は、引き続きその標準報酬月額を適用します。)

2.適用期間 この標準報酬月額は、平成22年4月1日より、翌年の3月31日まで適用します。

平成22年度 収入支出予算が決まりました！

◎一般勘定の予算額

31億4,179万8千円

◎介護勘定の予算額

9,498万8千円

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》その重要性を深く認識し、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。

《加入事業所》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

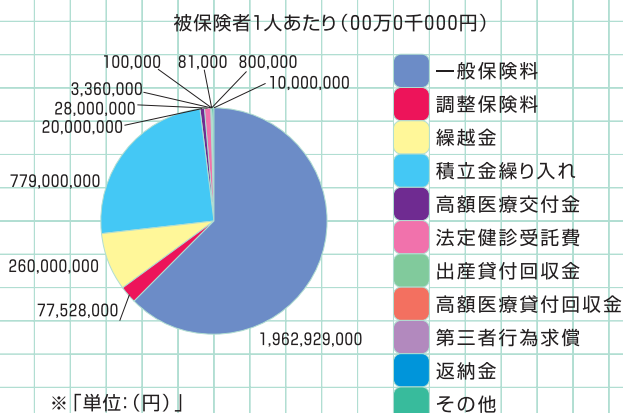
- ① 「健康は自分でつくり、守る」をコンセプトに一次予防を積極的に推進してまいります。また健診後の健康づくりを行います。
- ② 被保険者の休養と家族との精神的なスキンシップ、生活の中に運動を取り入れる事で、心の健康（メンタルヘルス）、喫煙対策など「健康日本21」を推進いたします。
- ③ 若年者の被保険者及び被扶養者を支援するため、各種の相談機能を整備いたします。（電話健康相談、育児相談、心の健康相談等）
- ④ 健康な家族を支援するため、母子支援を積極的に進めてまいります。
- ⑤ 皆様の個人情報を適正かつ安全に管理していきます。

健保だよりコラム

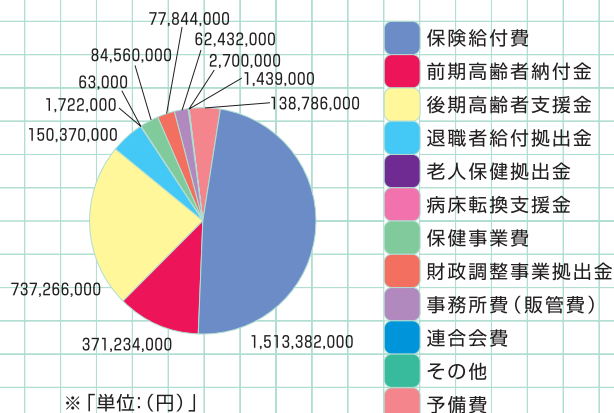
保険給付費が増加の傾向にある為厳しい現状ではありますが、本年度は健康保険料率は引き上げず据え置きに決定しました。
介護保険料率は、40歳以上の加入者の増加と報酬額が増加したことにより大幅に引き下げました。



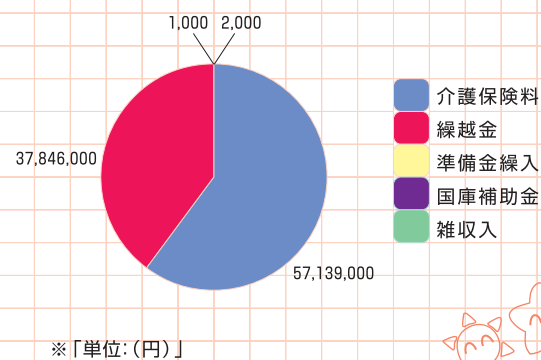
平成22年度収入予算額（31億4,179万8千円）



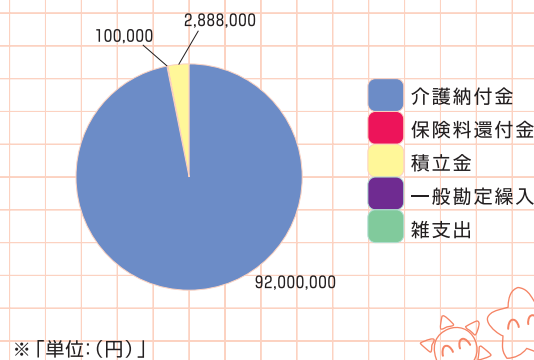
平成22年度支出予算額（31億4,179万8千円）



平成22年度介護保険収入予算額（9,498万8千円）



平成22年度介護保険支出予算額（9,498万8千円）



① 保険証を使って受診できない場合があります

健康保険で治療を受けられる病気やけがは、仕事上あるいは通勤途上の原因以外によるものに限られています。仕事上あるいは通勤途上の病気やけがは労災保険で治療を受けられることになっているからです。また、健康保険で治療を受けられる病気やけがとは、医者が診療の必要を認める状態のものをいいます。単なる疲労や、美容整形、正常なお産、健康診断などは、健康保険の適用外となります。



② 病院へ行ったけど、保険証を持っていなかった場合

受診者が一旦全額（10割）立て替え払いした後、必要書類をそろえて健康保険組合に申請すれば、自己負担額の7割（未就学児は8割、70歳以上は9割、70歳以上一定所得者は7割）が給付されます。詳しくは、当組合のホームページより「保険証をもっていなかったとき」をご覧ください。



③ 保険証をなくしてしまった場合

保険証はあなたが健康保険組合の加入者であることを証明してくれる「医療のパスポート」です。紛失したり他人に貸したりなどはしないよう、大切にお使いください。保険証には、有効期限がない為、クレジットカードのように、その効力を止めることができません。万が一紛失してしまった場合は、下記の指示に従ってすみやかに諸手続きを行いましょう。

- ① 最寄りの警察に遺失物の届け出をしてください。受理番号を発行して頂きます。



- ② 当組合のHPより、「再交付申請書減失届」をダウンロード・プリントアウトして頂きます。申請書に記載事項を記入の上、各会社の窓口へお送りください。※印刷権限がない方は、上司か会社の窓口へお願いしてください。



- ③ 申請書が会社から当組合へ送られてきますので、確認後1週間以内には再発行して、会社へ送付致します。詳しくは当組合のホームページより「保険証を無くしたとき」をご覧ください。



④ 引越された場合

当組合への申請・連絡の必要は御座いません。こちらから発送物がある際は、都度会社へ確認しておりますので、会社へ住所変更の届け出をして頂くだけで大丈夫です。



⑤ そもそもホームページってどこにあるの？

検索サイトから「ひかり健康保険組合」と検索して頂ければすぐに見つかります。

詳しくはひかり健康保険組合のHPへ

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

ココをクリック!



健保だよりコラム

新入社員の皆さんが、社会へ羽ばたいていくにあたり、いつまでも健康でいられるよう、これからサポートして参りますので、ひかり健康保険組合を宜しく願います。



疾病予防

春



みずぼうそう・おたふく風邪・Hib 予防接種補助金制度

※被扶養者対象:6歳以下の方
予防接種とは、目的の病気にかからないように感染を防いだり、もし病気にかかっても重症にならないように体の中に病気に対する抵抗力(免疫)をつけることが目的となります。病気にかかる前に予防していきましょう。

(各種年1回3,000円)

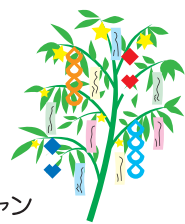
◆平成21年8月1日接種分から

◆対象期間:1年中可能です

◆毎年度の申請期限:

毎年3月31日まで接種した分は翌月(4月)15日必着

夏



特別健診

※被保険者対象

MRI検査・CTスキャン

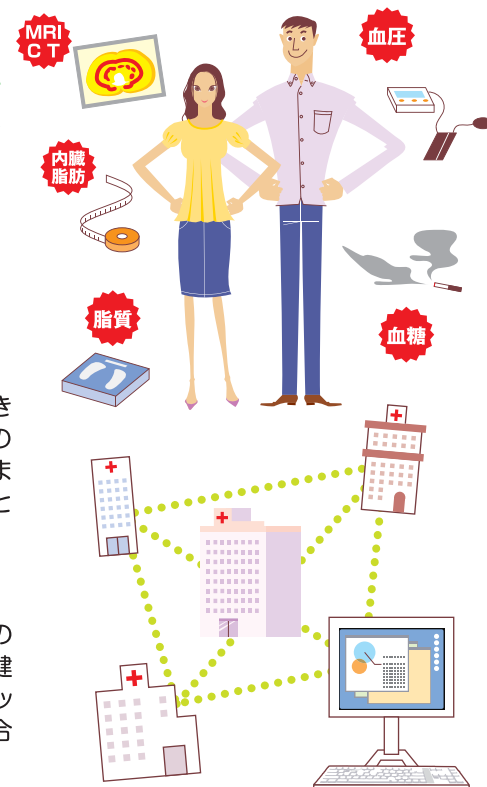
検査など皆様のニーズに合った健診を実施していきます。

通院歯科健診

※被保険者・被扶養者対象 年二回
行きたいときに年に二回まで、行きたい提携医療機関(全国の最寄りの提携医療機関から検索&選択できます)にて、ご家族も無料で受けることができます。

契約医療機関ネットワーク構築

地域の特性に合わせた医療、対応のスムーズな医療の提供をめざし、健康保険組合と契約医療機関とのネットワークを全国各地に展開し、総合健診体制を構築します。



秋



特定健診

※被保険者対象 年一回

40～74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診になります。

生活習慣病予防健診

(事業主が行う法定健診と共同で、定期健康診断として行います)

※被保険者対象 年一回(夏から秋にかけて実施)

生活習慣病予防対策として、循環器系・肝機能・腎機能等の検査と、ライフスタイルのチェックなどの問診を行います。また、婦人科検査として、女性被保険者は、子宮検査及び乳房検査も受診できます。



巡回歯科健診

※被保険者対象 年一回

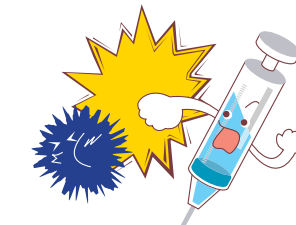
口腔疾病予防対策として、虫歯チェック、歯垢清掃、歯みがき指導などの職場歯科健診を行います。歯みがきセットをプレゼントしています。

冬



インフルエンザ予防接種

※被保険者・被扶養者対象 年一回
かかるとつらいインフルエンザの対策として、職場にて予防接種を行います。また、ご家族も医療機関にて接種した場合、補助金を交付しています。(一人一回3,000円まで。但し乳幼児は二回まで可。)



主婦健診

※被扶養者対象 年一回
生活習慣病予防健診に加え、婦人科検査(子宮・乳房)も無料で受けられます。



保健指導宣伝

広報誌「健保だより」を家族向け中心に定期発行します

皆様の健康のために、ひかり健康保険組合の保健事業などのご案内、健康でいるためのトピックスを掲載します。また、電話健康相談などのパンフレットを随時発行します。

広報メール「けんこう通信」を定期配信

定期便として月に2回、臨時ニュースなどとして随時配信しています。もっと身近に、健康にまつわる話題や、これを見れば健康保険や実施される保健事業(各種健診、インフルエンザ予防接種など)がわかるようご案内します。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。

HPによる公告

広報健康保険制度、健康保険の加入・喪失、保険給付の案内・手続き、保健事業の紹介(各種健診の案内など)、季節の健康についての情報を提供します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し行う、広報活動(HP・ポスター・広報誌の配布)をホームページにもご用意しております。

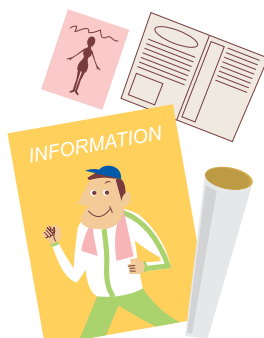


メンタルヘルス(ストレスマネジメント)対策

ストレスによる疾病の発生を抑えるため、定期健診時にアンケート方式ストレス診断を合わせた問診などを実施します。

電話健康相談の設置

ご本人もご家族も電話で、メンタルヘルス・育児・介護など健康のことなら何でも相談できます。24時間いつでも、委託している外部機関(株)保健同人社)の医療専門スタッフが応えてくれます。また、Webでも、HPから「こころオンライン」や携帯電話から「育児Q&A」が利用できます。



喫煙対策

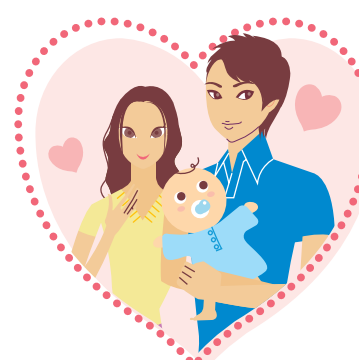
受動喫煙の防止を促進するため、事業所と協力して職場の環境改善を支援します。

貸付制度

出産費用及び高額医療費に対する費用を一時借りることができます。



育児支援



健康づくり事業推進委員会

保健事業推進にあたっては、加入者皆様のご理解とご意見がかかせません。健康保険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を応援する事業推進委員会を設置します。

事務講習会

事業所の人事担当者宛てに健康保険に関する手続き・注意事項などを、指導します。

ご出産前には、ご懐妊をお祝いし申請により「マタニティCD・育児書」を贈っています。ご出産後には、「絵本・育児書」を贈り、ご両親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。

健保だよりコラム

本年度も、皆様の健康維持のため、様々な保健事業を行います。積極的に参加してね!



特定保健指導

保健指導の必要度

(高)→積極的支援

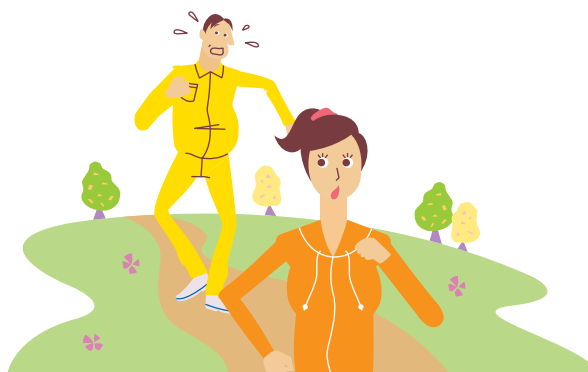
生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、3～6カ月かけて、個人の生活習慣改善の行動を支援します。

(中)→動機づけ支援

生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、個人生活習慣改善の取り組みを支援します。

(低)→情報提供

受診者全員に対し、みずからの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。





健康保険組合は母子支援事業を積極的に進めています



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、赤ちゃん誕生のご家族にマタニティCDと育児書・ガイドブック・絵本を贈呈いたしますのでぜひご愛用ください。

産後 家庭の医学・絵本のプレゼント

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。

『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック



はじめて

『絵本』



健保だよりコラム

ひかり健康保険組合のオリジナルプレゼントです。生まれてくる新しい命に喜ぶお母さん・お父さんをこれからも、色々な形でサポートしていきます。

産前 マタニティCD・育児書のプレゼント

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。



『はじめての妊娠と出産』ガイドブック
『マタニティー・モーツァルト』ヒーリングCD

2人め



『2人め育児安心ブック』ガイドブック
『モーツァルトの子守唄』ヒーリングCD



パパであることを楽しんでますか？

「育児をすることは、自分の子供時代を生き直すこと」と聞いたことはありませんか。話しができる年齢に子供が成長すると、**実感**することが多くなってきますよ。

例えば、**両親が自分にしていたこと**を子供にしていることにふと気がつくことがあります。そんな時、**両親の愛情を再認識**できる瞬間だったりします。将来、子供が親になった時、**パパの愛情を思い出してもらえよう**に絵本はお勧めです！

さて、絵本の紹介ですが、最近、絵本を読んでいて思うことがあります。それは、この本は「パパが読み聞かすべきだ」と思う本があることです。今回は、そんな動物の世界を題材にした絵本から紹介します！

◆ぱぱ&子供用 対象年齢：5・6歳から

『どうぶつさいばん ライオンのしごと』

作：竹田津 実 絵：あべ 弘士 偕成社 税込価格：¥1,470

タンザニアの草原。ヌーを襲ったライオンが裁判にかけられる本です。うったえたのは、おかあさんをころされたヌーの子。うたえられたのはライオンのおかあさんです。ライオンに罪はあるのか？ 動物の世界のあるがままの姿とライオンの役割を伝える絵本です。



◆子供用 対象年齢：3歳から

『はるかぜさんといっしょに』

作：西巻 茅子 こぐま出版 税込価格：¥1,260

もう一冊は、春の本としては、定番の絵本を紹介します。さくらの木の下で読み聞かせたらサイコーの春ののどかな気分が味わえる一冊です。



現代は世を挙げての健康志向。テレビで、雑誌で、インターネットで、巷には健康の情報があふれています。けれど人々が「健やかでありたい」と願うのは、なにも今にはじまったことではありません。たとえば江戸時代にも、「〇〇には××が効く」、「△△が体によい」等々について書かれた本がたくさん読まれていました。そんなむかしの“健康”をご紹介します。

健保だよりコラム

江戸時代の「健康」に対する考え方と文献の特集だよ！
今と違うところも、一緒のところもあって面白いね！



名医かく語りき

江戸時代には、医師による「養生本」がよく書かれました。それはとりもなおさず、そういった本の需要が多かったということでしょう。「養生」とは、身体と精神を適切にコントロールすることによって健康を保ち、医薬品の対症療法や医師の治療に頼らずともよい、病をよせつけめ体を維持して長寿を得るという考え方です。心身を健やかに保つ秘訣を縷々解説した「養生本」、さてお医者さんたちはどのように説いているのか見てみましょう。



ちょうめいせいせいのん
『長命衛生論』
「老人養生心得の事」

1. 口数を少なく
2. 色欲を慎む
3. 食事は薄味
4. 唾を吐かずに飲む
5. 腹を立てない
6. 飲食は軽めに
7. あれこれ心配しない



これで元気に～健康法あれこれ～

病を治すため、あるいは健やかな心身を保つため、医者にかかったり薬を飲んだりする以外にも、様々な健康法や治療法が考えられ、ひろく実践されていました。現代でも「伝統医療」「代替医療」として受け継がれているものもあり、西洋医学とは違った視点から病や健康にアプローチしています。

ばくふこうのうき

『瀑布効能記』

滝に打たれることにより、健康を増進し病を治療するという「灌水法」について記した書！



あんまてびき
『按摩手引』

「気血をめぐらし心を調和し、病を退け、無病長生を保たしむるの術」であるあん摩法の図解入り手引書！



江戸時代の食風景 江戸の「養生法」に学ぶ

江戸の「養生」、現代の「健康」

「養生」という言葉がある。もともとは、中国で使われていたものであるが、日本では平安時代から用いられるようになり、江戸時代に入って流行した。江戸時代は、徳川家康（一五四二—一六一六）の江戸入府以来、ほぼ二百六十年続くが、この間は政治的にも社会的にも安定し、町人の生活にもゆとりが生まれ、人々は健康とか自分の老後を意識するようになった。その結果使用されるようになったのが「養生」で、現代で

いえば「健康法」である。「養生」は文字通り「生命」を「養う」ことであり、呼吸法とか薬草学、あるいは精神的悩みの解消法などいろいろあるが、中でも重視されていたのは「食」である。



目から入った光は、脳の視床下部にも届きます。視床下部は神経系・内分泌系を統制するいわば司令塔の部分です。神経系・内分泌系はどちらも私達の精神状態と大きく関係しています。そのため、色・カラー（光の波長）の違いによってさまざまな変化をもたらすと考えられているのです。色・カラーは不思議なパワーで、音や香りと同じように心や身体の不調や悩みなどをやさしく癒してくれますよ。

気がない・集中できない
冷え性・肩こりに

赤 Red

興奮神経を刺激し、心と身体に元気パワーをもたらしてくれます。また血液の循環を活発にし、新陳代謝を高めてくれる効果もあります。冷え性や肩こりの悩みをもつ方にもオススメです★

生理痛・生理不順に

ピンク Pink

女性ホルモンの分泌を盛んにしてくれます。生理中のイライラや不安な気持ちをおだやかに癒してくれるでしょう。生理痛のひどい方や、生理前後の肌荒れにもオススメなカラーです。

不安感・孤独感・腰痛に

黄色 Yellow

孤独感が強く寂しさを感じる方にオススメです★
神経を集中させ、やる気にも満ち溢れてきます。
オレンジと同様の効果もあるので、内臓機器を活性化させてくれます！また腰痛を和らげる効果もあります。

便秘・お肌のトラブルに

オレンジ Orange

胃腸をはじめとする内臓機器の活性を促進させてくれます。内臓が活性化することで、吹き出物などの肌トラブルも改善することができるのです。胃腸が弱りがちな人にも、また自分に自信がなく弱気になりがちな方など、オレンジのパワーが助けてくれます！

対人関係の悩み・足のむくみに

緑 Green

興奮神経を抑える効果があり、緊張をとって落ち着きたいときなどにオススメです。物事が冷静に考えられるようになります。また足のむくみがひどい方にも。

不眠症・体調不良・疲れに

紫 Purple

不規則な生活などによる不眠症を改善する効果があります。仕事が忙しく疲れのたまっている方にも。身体の疲労だけではなく、心が疲れているときなどにもオススメです。

健保だよりコラム

色には不思議なパワーがあるんだよ！
症状にあった色（カラー）を取り入れて癒されてね。

