

ひかり健保だより 2010 冬号

理事長から加入者の皆様へ

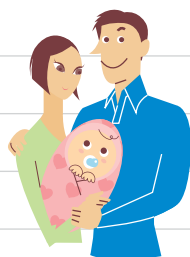
2010年 冬号

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。

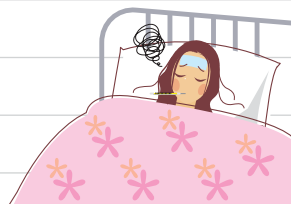
第一番

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。



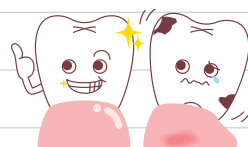
第二番

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

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!



健保だよりコラム

ひかり健康保険組合が加入者の皆さんの為に、どういった方針で運営されているのかを理事長から説明してもらいました!とってもわかりやすいね♪



平成22年11月吉日

理事長 儀同 康

今年も加入者の皆様を対象とした『インフルエンザ予防接種』の費用補助を実施致します。今年は『新型』と『季節型』の両方に対応する混合ワクチンも対象となります。インフルエンザが流行する前に、ぜひ予防接種を受けましょう。

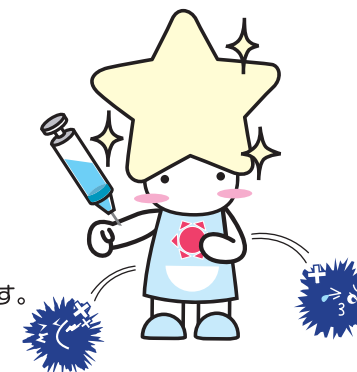
補助対象 ひかり健康保険組合に加入されているご本人及びご家族

対象期間 平成22年10月1日(金)～平成23年2月28日(月) 接種分

補助金額 **3,000円**(同一年度の対象期間内に接種された方1人につき1回まで。
乳幼児は2回(3,000円×2回)まで。)

申請期限 平成23年3月15日(火) 必着分まで

注意事項 「季節型」・「新型」・「混合(季節型・新型)」いずれか1回分が補助対象となります。インフルエンザワクチンによる予防接種は、あくまで個人が接種を必要かどうか判断して受ける任意接種です。受けるときは、必ずかかりつけの医師とご相談の上、行ってください。



申請から支給までの流れ

- 1) 各自希望の医療機関にて、接種後、予防接種料金を全額支払う。
- 2) 領収証を受け取る。(必ず接種者名・1回分の接種料金・内訳にインフルエンザ予防接種と明記されているもの)
- 3) 「補助金申請書」を記入し「領収証原本」を添付し健康保険組合へ申請する。

注意：領収証の宛名は予防接種を受けた個人名

- ※複数人数で受診し一括で支払った場合は、領収証の余白等に全受診者氏名を必ず記載してもらってください。
- ※申請書は、ひかり健康保険組合HPからもプリントアウト可能です。
- ※領収証のコピーは不可です。
- 4) 申請書が健康保険組合へ届いたのち、支払者の給与口座に振り込みます。
- ※支給明細書は送付いたしませんのでご了承ください。

インフルエンザQ&A

Q.インフルエンザって?

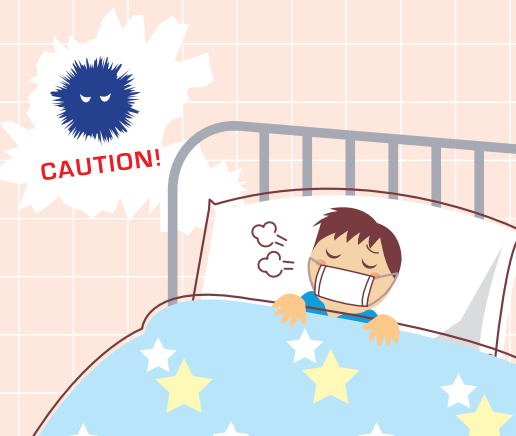
A インフルエンザは風邪とは違い、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然表れます。重症化、合併症をも引き起こす、とても注意が必要な感染症です。悪化し、死亡に至るケースもあるほど、一旦かかってしまうと怖い病気です。

Q.くしゃみや発熱などの症状はすぐなの?

A インフルエンザにかかってもすぐに症状が出るわけではありません。くしゃみや咳、悪寒、発熱、倦怠感などの症状が出るまでの期間(潜伏期)は、個人差はありますが、1日～3日(平均2日間)です。

Q.職場で感染を予防するには?

A 空気がこもっていると、ウイルスが比較的長い時間空気中を漂っていることがあるので、こまめに換気を行いましょう。うがいや手洗いをすることも予防につながります。インフルエンザにかかって症状がある間は、まわりの人にうつさないためにも、マスクを着用しましょう。



健保だよりコラム

ウイルスは低温、低湿を好むよ。
加湿器などで室内の適度な湿度を保とうね!





身近な医院で
15分!

あの人のために、歯科健診へ行こう。

「歯科健診」のお知らせ



無料で お近くの好きな時に

組合員（ご本人・ご家族）が
受けられる!

提携歯科医院で受けられる!
(インターネットで全国の提携医院が確認できます)

好きなメニューで受けられる!
(年に2回受診できます)

ご自分にあった
内容を選べます

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科
治療相談

インプラント
治療相談

所要時間
約**15分**

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB <http://www.ee-kenshin.com/> 提携歯科医院情報をご覧ください

フリーコール **0120-882-899**

※電話専用の為FAXの送信はできません。
[受付時間] 9:00~18:00 土・日・祝日休み

携帯サイト <http://www.ee-kenshin.com/i/>
(iモードなど)

その他ご不明な点はお気軽に直接、当センターへお問い合わせください。[フリーコール **0120-882-899** 受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日休み]

委託先: **歯科健診センター** 〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-1-8 虎ノ門4丁目MTビル1階
TEL.03-5402-8884 FAX.03-5402-8878 運営: **Medical Agent** TEL.03-5402-8880 (代表)
メディカルエージェント株式会社

ハブラシは、こまめに取り替えよう。

ハブラシは、自分の口の中の状態やみがき方に合ったものを使うようにしましょう。いくらよいハブラシを使っても、毛先が開くと、歯垢が落としにくくなります。毛先が開きはじめたら、取り替えの目安です。新しいものに取り替えましょう。また、汚れたハブラシは、細菌の絶好の繁殖地です。使用後は流水できれいに洗い、風通しのよい場所で乾燥させましょう。



健保だよりコラム

家族の皆さんも無料で受けられる歯科健診だよ。
ネットで簡単予約もできるから、どんどん利用してね♪



●主婦健診(希望制)

明るい家庭はあなたの健康から!
大切なからだのために、受けましょう健康診断!

被扶養者である女性の皆様の健康を願って、ひかり健康保険組合では、主婦健康診断を実施いたします。普段健康診断を受ける機会が少ない主婦の方は、ご自分の健康管理にお役立ていただき、明るい健康な家庭生活を営むために、ぜひこの機会に受診してください。

■日 程: 平成22年12月~平成23年2月末まで(予約は11月から)

■対象者: 被扶養者である女性配偶者(10/1までに被扶養者になった方)

■費 用: 当組合が全額負担のため、無料
(約2~4万円の健診内容となります。)

※39歳までの主婦健診は希望制です。

40歳以上の女性配偶者は特定健診として強制的に受けて頂きます。

●特定健診(強制)

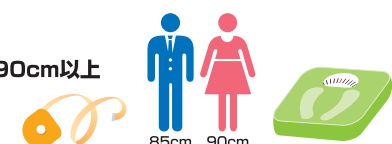
平成20年4月から、40歳以上75歳未満の全国民を対象にした「特定健診・特定保健指導」を実施しております。これはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備軍の人に対して、保健師や栄養士が生活改善指導を行って未然に病気を防ごうというもので、保険者にも保健指導を行うことが義務づけられます。

◎対象者 40歳~74歳の被扶養者(10/1までに被扶養者になった方)
*上記に該当する方は、原則的に市町村の実施する住民健診は受けられません。

◎実施期間 被扶養者:平成22年12月~23年2月(予約は11月から)

◎実施内容 まず、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

●腹囲
*健診時に医師が判断します
男性 **85cm以上** 女性 **90cm以上**
または
●BMI **25以上**
*BMI:体重(kg)÷(身長(m))²



検査項目

検査項目	区 分	検査内容	対 象
問診	共通	既往歴・喫煙歴等ライフスタイル調査	
身長・体重測定	共通	BMI・肥満度確認	
腹囲測定	共通	内臓脂肪蓄積度測定	40歳以上
診察	共通	理学的身体診察	
視力検査	共通	視力を測定	
聴力検査	共通	オージオメータで聴力を測定	35歳以上
血圧測定	共通	高血圧測定	
脂質検査	共通	中性脂肪量検査	
血糖検査	共通	糖尿病検査	
血液一般検査	共通	赤血球・血色素量検査	
肝機能検査	共通	肝臓疾患検査	
尿蛋白検査	共通	腎臓疾患検査	
尿糖検査	共通	糖尿病検査	
胸部X線	共通	直接撮影でのレントゲン撮影	
心電図	共通	心疾患検査	35歳以上
子宮細胞診	婦人科健診	子宮頸癌の早期発見	40歳以上の女性
乳房検査	婦人科健診	乳腺症・乳癌の早期発見	30歳以上の女性

二次検査について

主婦健診・特定健診どちらも全額自己負担です。かかりつけ医療機関に行ってくださいようお願い致します。

健保だよりコラム

普段、健診を受ける機会が少ない奥様のための健診です。この機会にぜひ受診してくださいね。40歳以上の方は受診が義務づけられています。必ず受診してください。



昨年度から
申込み方法が
変わりました。

主婦健診・特定健診 申込の流れ



インターネットで予約
をして受診すると
素敵な賞品が当たる!

パソコンや携帯で「健診5489.jp」から健康診断の申込みを行い、受診された方を対象に
楽しみながら健康になれるグッズをプレゼント!!

抽選で
10名様

「wii」と「wii-fit-plus」
のセット!!



抽選で
100名様

はすれた方にもチャンス!!
—タニタの活動量計
「カロリズム」



歩いても、仕事をして、
ポーっとしてても計測中。



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」をテーマに母子支援に取り組んでいます。母子共に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・育児書とガイドブック・絵本を贈呈いたしますのでぜひご愛用ください。



産前 御懐妊祝い ※要申請

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



『はじめての妊娠と出産』
ガイドブック
妊娠から出産までの注意点やノウハウ

皆様の声

- ・分かりやすかった。
- ・なんでも書いてあるので、不安に思ったこともすぐに解消してくれる。

『マタニティー・モーツァルト』
ヒーリングCD
ストレス解消やリラクセスに

皆様の声

- ・心身ともに、リフレッシュ出来て楽しいです。
- ・2枚組みでよかった。



2人め



『2人め育児安心ブック』
ガイドブック
2人目の妊娠・出産・育児をあらゆる角度でサポート

皆様の声

- ・改めて出産の心構えができました。
- ・2人目に対する不安や、上の子について色々参考になった。

『モーツァルトの子守唄』
ヒーリングCD
赤ちゃんの子守唄にぴったり！

皆様の声

- ・リラックス効果がありました。
- ・心地よい音色です。



手続き方法 「ご懐妊祝い申請書」の提出

「ひかり健康保険組合」ホームページ>「届出・申請」
ひかり健康保険組合宛までお送り下さい。

産後 ご誕生祝い ※申請不要

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。

はじめて



『子どもの病気がわかる事典』
ガイドブック

皆様の声

- ・分からないことだらけの新米ママとしては助かります。
- ・購入予定だったので嬉しかった。
- ・熱や湿疹が出ると活用しています。

『絵本』



皆様の声

- ・数ヶ月前から読んでいたが、絵本を喜んでくれる。
- ・最初に読み聞かせる本としてとても分かりやすく、文字も少なく良かった。
- ・絵本の良さがはじめて分かりました。
- ・上の子とも一緒に楽しめて嬉しかった。

2人め

『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。
お子様と一緒に楽しい時間を過ごしてね！



パパであることを楽しんでますか？

冬号は、「銀河鉄道の夜」「風の又三郎」などで知られる
詩人・童話作家の宮沢賢治です。

宮沢賢治は、作家だけでは食べていけず職を転々とし、
サラリーマンの時期もありました。しかも営業マンです。

仕事は、関北砕石工場技師となり石灰肥料の販売です。

頭を下げ笑顔を絶やさず、会社の縁の下での力持ちに徹する
サラリーマン生活の中で“やりがい”を見つけた賢治。

そこで今回は全てパパ用に、星空が綺麗に見える季節なので、「銀河鉄道の夜」を
特集として文庫本だけでは、表現しきれない幻想的な世界を二つの絵本と音楽、
映像で堪能したい人のためにCDとDVDも紹介します。昔読んだ文学作品も多くの
絵本になっています。最近は、大人向けの絵本も多いので、お勧めです。

絵本 銀河鉄道の夜

作：宮沢 賢治 絵：清川あさみ 出版社：リトルモア 税込価格 ¥1,890

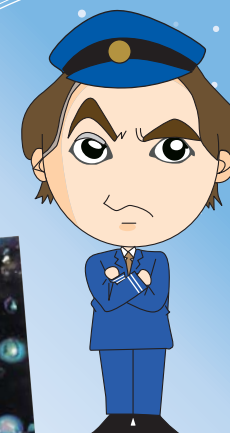
宮沢賢治が言葉で描いた空前絶後の情景が、ページをめくるたび、目の
前に鮮烈に立ち上がります。布、糸、ビーズやクリスタルで織りなした一
味違った絵本です。



絵本 銀河鉄道の夜

作：宮沢 賢治 絵：藤城清治 出版社：講談社 税込価格 ¥1,995

【文部科学省特別選定】
影絵で表現した宮沢賢治の世界です。



C D 銀河鉄道の夜/久石譲

定価 ¥2,548 (税込)

たまらなくなるくらい静かでやさしい音楽宇宙のCDで
す。銀河鉄道の絵本の世界が音楽で、みごとに表現さ
れています。



DVD 銀河鉄道の夜/杉山サブロー

定価 ¥4,935 (税込)

キャラクターが猫ですが、大人にも見応えのある
ファンタジー です。そして大人になってその意味
を知ると大変奥の深い映画です。



健保だよりコラム

子供の頃のように空を見上げて星座を探してみま
しょう！



ひかり健康保険組合に関する情報を 分かりやすく提供しています。

届け出・申請

健康保険に関する届け出・申請書類がダウンロードできます。プリントアウトしてご利用下さい。

こんなときは?

「赤ちゃんが生まれたとき」、「病気やけがをしたとき」等状況に応じて調べやすくなっています。

ひかり健康保険組合 HIKARI Health Insurance Society 0108090

健康案内 保険給付 届け出・申請 こんなときは? 保険事業 サイトマップ

赤ちゃんが生まれたとき 病気やけがをしたとき 高額な医療費がかかったとき 家族を扶養に入れたいとき

保険証をもっていなかったとき 保険証を無くしたとき 本人・家族が亡くなったとき 会社を退職したとき

健康 健康公告ツール (健康だより健康ポスター等)

けんこう通信

健康相談

保険料

おすすめコンテンツ

けんぽれん 病院情報

Myベイビーくらぶ

無料! 歯科検診? 最新の最新歯科検診で歯科検診が完了します。

Q&A

更新履歴

最新の情報
を随時紹介しています。
是非ご確認ください!

更新履歴

10月8日 けんこう通信をアップしました。 [NEW]

10月16日 インフルエンザ予防接種補助金 [NEW]

10月27日 歯科検診 [NEW]

10月27日 平成22年度被扶養者資格確認 (確認) [NEW]

10月27日 健康公告ツールをアップしました。 [NEW]

10月27日 インフルエンザ予防接種補助金のご案内 [NEW]

「家族を扶養に入れたいとき」

ひかり健康保険組合HPの扶養チャートを活用しましょう!

被扶養者を追加したい、被扶養者に異動があった場合は扶養チャートを活用しましょう。被扶養者追加の可否や、必要提出証明書類等を確認することができます。必要証明書類を揃えて申請書を会社の窓口へ提出してください。

1 「チャートで確認!扶養になれる人」をクリック

ひかり健康保険組合 HIKARI Health Insurance Society 0108090

扶養関係メニュー

確認! 扶養に入れる 確認! 扶養条件(遺言・収入) 確認! 扶養から外す

家族を扶養に入れたいとき

●健康保険組合は法定かつ公平な被扶養者認定を行うためです。被扶養者やその家族の状況は、健康保険組合の被扶養者資格認定の仕組みや考え方がよくわからないため、健康保険組合から被扶養者資格がないといわれる、それにより不利益を受ける場合があります。しかし、被扶養者資格認定の基準は健康保険法・健康保険法施行令に基づいており、健康保険組合はそれに準じて公平かつ公平な認定を行うためです。

●健康保険組合は健康保険料の納入を義務付け、また、そのために会社や被扶養者から健康保険料を徴収しています。健康保険組合は被扶養者に対する保険給付をしていますが、そのために会社や被扶養者から健康保険料を徴収しています。

2 今回申請する対象者を選ぶ

HOME > チャートで確認! 扶養になれる人 > 扶養申請するご家族は?

チャートで確認! 扶養になれる人

◆ 扶養申請するご家族は?

赤ちゃん(15歳中学生以下) 配偶者 父母 兄弟姉妹等

3 設問に答える

HOME > チャートで確認! 扶養になれる人 > 配偶者

チャートで確認! 扶養になれる人

◆ 被扶養者資格がある可能性があります。

提出書類

■ 被扶養者異動届 (配偶者を扶養にいれるとき)

■ 扶養認定申請書

■ 雇用保険受給者証両面コピー

※ 妊娠等の理由で受給開始を延長する場合は延長通知書をご提出ください。

※ その他証明書類が必要になる場合があります。

必要書類一覧表(取扱い)

4 必要添付書類を確認

HOME > チャートで確認! 扶養になれる人 > 配偶者

チャートで確認! 扶養になれる人

◆ 被扶養者資格がある可能性があります。

提出書類

■ 被扶養者異動届 (配偶者を扶養にいれるとき)

■ 扶養認定申請書

■ 雇用保険受給者証両面コピー

※ 妊娠等の理由で受給開始を延長する場合は延長通知書をご提出ください。

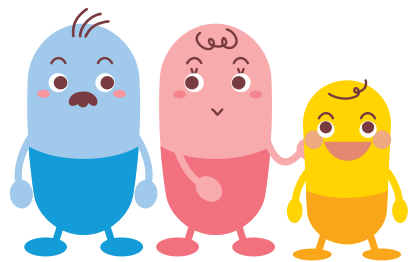
※ その他証明書類が必要になる場合があります。

必要書類一覧表(取扱い)

※チャートは一例になります。状況によっては、そのほか証明書類が必要になる場合もあります。

健保だよりコラム

他にも役立つ情報たくさん! 皆さんどんどんHPを活用してね!



ご存知ですか？ 家計にやさしいお薬を！

1 新薬と同等の効き目で価格は約半額！



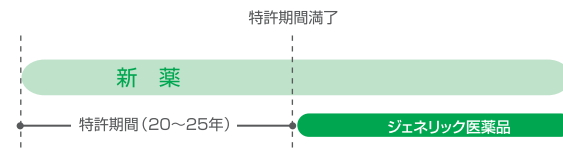
安価なのに、新薬と同じ成分で効き目は同等

お医者さんから処方される薬には、同じ成分・同等の効き目で価格の高い薬と安い薬があります。高いほうの薬は「新薬」、安いほうの薬は「ジェネリック医薬品」と呼ばれています。このジェネリック医薬品が、患者さんの医療費の自己負担を軽減する薬として注目されています。



新薬の特許期間満了後に発売される薬

新薬は20～25年間特許に守られ、開発メーカーが独占的に製造・販売できます。ただ、特許期間満了後にはその有効成分は国民共有の財産となり、他の医薬品メーカーが厚生労働省の承認を得れば製造・販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジェネリック医薬品（後発医薬品）です。



価格は平均すると新薬の約半額。患者のお薬代負担軽減に貢献

新薬開発には10～15年もの年月と150～200億円もの投資が必要といわれるのに対して、ジェネリック医薬品の開発期間は3～5年。そのため価格も平均すると新薬の約半額に抑えることができます。もし、特許期間が過ぎている薬がすべてジェネリック医薬品に替われば、日本の医療費は年間で約1兆円も節減できるといわれています。

2 安全性と品質は？



新薬としての実績が、有効成分の安全性を証明

新薬は、特許期間が満了するまで多くの患者に使用され、その成分の有効性や安全性は確認されています。ジェネリック医薬品はこうした経緯を経て開発されますから、効き目と安全性が十分に確かめられた薬だといえます。



新薬と同様の厳しい品質基準をクリアして生まれる

医薬品は、薬事法によりさまざまな規制が定められています。またジェネリック医薬品は新薬と同じ規制のもと、開発・製造・販売されます。平成9年からは「品質再評価」が実施され、品質管理はより厳しいものになっています。

3 一目瞭然！ジェネリック医薬品は安い！



新薬をジェネリック医薬品に替えると、 薬代はこんなに違います (2006年4月現在)

症 状	新 薬	ジェネリック医薬品	差 額
高脂血症の場合	14,240円	7,670円	6,570円
高血圧症の場合	9,860円	2,190円	7,670円
糖尿病の場合	6,570円	2,190円	4,380円

※各症状の代表的な薬を1日1回、1年間服用したと仮定
※健保・国保(3割負担)の場合

健保だよりコラム

世界では、もうあたり前！ジェネリック医薬品！
WHOも使用を推奨、医療先進国・欧米では、シェア50%以上



ひかり写真館

双子ちゃん特集！

「僕たちもうすぐ2歳だよ。今日も元気いっぱい遊ぶぞー!!!」

左: 晃希くん、右: 晟吾くん (1歳11ヶ月)
(株) ジャパンオフィスサプライズ 桐田 悟 さん

「パパから一言「両方妻似て良かった! 後もっと寝ようね。」」

左: 雄久くん、右: 剛志くん (9ヶ月)
(株) 光通信 関 昌弘 さん

「元気に育ってます!」

左: 時暖ちゃん、右: 時藍ちゃん (1歳)
(株) ネットワークサービス 堀 誠 さん

ひかり写真館 写真大募集!!

わが子と遊んだ日、なにげない日、毎日の生活のなかの出来事などを「ひかり写真館」に載せてみませんか。みなさまからの写真をお待ちしております。まずは下記までご連絡ください。

□ ひかり健康保険組合 ☎ info@hikarikenpo.or.jp ☎ 03-5951-7422

☆ 写真を提供していただいたお子様に絵本をプレゼント!!

健保だよりコラム

今回は双子ちゃんだよ! いつも一緒に楽しさも2倍だね。

