

# 同じ効果で値段が安い ジェネリック 医薬品を買おう。

ご自身の薬が  
どのくらい安くなるか  
確認してみてね。

新薬の特許期間が終了後、新薬と同じ成分を配合して製造・販売されるジェネリック医薬品（後発医薬品）。安価でありながら新薬と同等の効能が期待できる、医療費節約の切り札です。

※ジェネリック医薬品を希望の場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

たとえば、脂質異常症（高脂血症）の場合なら年間￥5,480円もおトク！

脂質異常症（高脂血症）：代表的なお薬を1年間服用した場合

新薬	12,050円	差額 5,480円
ジェネリック医薬品	6,570円	

高血圧症：代表的なお薬を1年間服用した場合

新薬	5,480円	差額 2,190円
ジェネリック医薬品	3,290円	

## ジェネリック医薬品の情報サイト「かんじやさんの薬箱」

日本ジェネリック医薬品学会が運営する、ジェネリック医薬品の情報サイト「かんじやさんの薬箱」。ご利用のお薬と同等のジェネリック医薬品の価格をることができます。

詳しくはこちら！

かんじやさんの薬箱

検索

※病院窓口に提示すると便利な「ジェネリック医薬品お問い合わせカード」もダウンロードできます。

## 編集後記

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。9月より新しい厚生労働大臣が任命され、これまで以上に社会保障の改革に注力していただきたいと期待をしています。今号より、ひかり健保だよりを全面リニューアルし、より皆様に読みやすく、楽しめる機関紙を目指して製作いたしました。健康診断・予防接種・母子支援など、盛りだくさんのお知らせを掲載。皆様の健康の一助となれば幸甚です。



常務理事 太田 幸生

## 発行元

ひかり健康保険組合

171-0022  
東京都豊島区南池袋3-13-5  
光3号ビル8F  
TEL. 03-5951-7422

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



# ひかり健康保険組合運営コンセプト

## 理事長から加入者の皆様へ

2014年 秋冬号

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。



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。

第一番



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。

第二番



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。

第三番



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26年10月吉日  
理事長 儀同康

## INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 歯科健診のご案内
- P3~6 各種健診のご案内
- P7~8 予防接種費用補助のお知らせ
- P9~10 高額療養費制度改正のお知らせ
- P11 母子支援コーナー
- P12 健康サンダル
- P13~14 ひかり写真館
- P15 ジェネリック医薬品について



健康で美しい歯を目指そう

# 歯科健診



## 事業所巡回歯科健診

加入しているご家族の方も  
無料で受けられる  
歯科健診もあるよ。  
どんどん利用してね。

実施期間 平成26年7月～平成27年2月まで

場所 各会社の研修室など

対象者 ひかり健康保険組合の被保険者

費用負担 ひかり健康保険組合で全額負担します

実施内容 歯科予防健診(医師による歯石、歯肉炎、口腔清掃状態のチェック)  
歯石除去  
衛生指導(ブラッシング指導)



## 全国通院歯科健診

ひかり健保に加入しているご家族も受けられる無料通院歯科健診です。  
1年に2回までOK!!

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB

歯科健診センター

検索

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/) 提携歯科医院情報をご覧いただけます。

携帯サイト

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

毎年のチェックが大事

# 健康診断のご案内



## 従業員の皆さんへ! 定期健診



法定外健診も受診できる、充実の定期健診。  
手厚い受診内容をご用意しました。

- 実施期間** 平成26年8月18日～平成26年11月28日
- 予約受付** 平成26年8月4日～平成26年10月31日
- 対象者** 平成26年5月末日現在の健康保険組合加入の被保険者
- 実施方法** 事業所巡回健診及び通院健診にて実施
- 費用負担** 個人負担なし（法定健診項目費用：会社負担、法定外健診項目費用：ひかり健保負担）

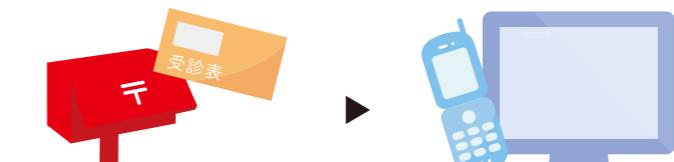
### 法定内健診

検査項目	内容	目的
内科健診	問診、胸部聴打診など	既往症、新雑音、甲状腺疾患などの発見
身体計測	身長、体重、BMI、視力	肥満度や視力障害の有無の判定
検尿	尿たんぱく、尿糖	腎臓や膀胱の病気や糖尿病、肝臓病などの有無の判定
呼吸器系	胸部レントゲン	肺結核など、胸部疾患の早期発見
循環器系	血圧測定	高血圧や低血圧の判定
安静時心電図(35歳以上)	—	心疾患の有無などの判定
脂質代謝	HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪	動脈硬化の原因となる高脂血症などの有無の判定
糖代謝	血糖、インスリン	糖尿病の早期発見と予防
聴力検査	—	聴力障害の有無の判定
腹囲測定(40歳以上対象)	—	内臓脂肪蓄積の程度などの検査

### 法定外健診 ※本来40歳以上対象の検査が受診可能！

検査項目	内容	目的
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP	肝疾患およびB型、C型ウイルスの発見
血液検査	赤血球数、血色素量	貧血、白血病などの有無・程度の判定

## 申込の流れ



①受診案内が自宅へ届く



②予約する



③予約完了の連絡がくる



④後日受診表が届く

- 電話から（健診予約センター）  
0985-xxxx-xxxx
- インターネットから（携帯可）  
URL:



⑤受診日当日  
(必ず受診表は持参してください)



## 女性従業員の皆さんへ! 婦人科健診

30歳以上の女性被保険者を対象に、ひかり健康保険組合独自の健診サービスを実施。乳がん・子宮がんの早期発見・治療をはじめ、女性に多くみられる病気の検査をサポートいたします。※巡回（職場）健診を受けられる方は、婦人科検診の予約は健康診断終了後に案内を送付いたします。

**実施期間**

平成26年8月18日～平成27年1月30日

**予約受付**

平成26年8月4日～平成26年12月26日

※定期健康診断と合わせて受診される方と一緒に健診を受診された方では、期間が異なります。  
詳細はご案内DMをご確認ください。

**対象者**

定期健康診断対象者である30歳以上女性被保険者（希望者）

**実施方法**

通院健診にて実施

**費用負担**

全額ひかり健康保険組合が負担

**年齢**

年齢	検査項目
30歳～39歳	乳腺超音波orマンモグラフィ
40歳以上	乳腺超音波orマンモグラフィ&子宮癌検査（医師採取）

※39歳以下の子宮癌検査はありません。





病気は事前の対策が大切

# 予防接種補費用 補助のご案内



今年度もインフルエンザ・乳幼児予防接種の費用補助を実施いたします!  
予防接種は、目的の病気にかかる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対する抵抗力(免疫)をつけることが目的です。  
※予防接種は任意接種です。受けるときは必ずかかりつけの医師にご相談ください。



## インフルエンザ予防接種補助金

### 接種期間

平成26年10月1日～平成27年2月28日接種分

### 補助対象者

ひかり健康保険組合に加入されている本人及び家族

### 申請期限

平成27年3月13日(金)必着 ※申請期限を過ぎますと受付できません。

### 補助金額

1人1回 3,000円 ※乳幼児は1人2回(3,000円×2回)

### 申請方法

インフルエンザ予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出

### 申請書入手方法

ひかり健康保険組合HPの申請書一覧から  
「インフルエンザ予防接種補助金申請書」をダウンロード



## 乳幼児予防接種補助金

### 接種期間

平成26年4月1日～平成27年3月31日接種分

### 補助対象者

ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方

### 申請期限

平成27年4月15日(水)必着

※年度ごとに締切があります。申請期限を過ぎますと受付できません。

### 補助金額

1回3,000円

### 申請方法

乳幼児予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出

領収書は、  
ワクチン名・接種者氏名の  
記載が必要だよ。  
ちゃんと確認してね!



### 申請書入手方法

ひかり健康保険組合HPの申請書一覧から  
「乳幼児予防接種補助金申請書」をダウンロード

## 予防接種の種類

### おたふくかぜ

年度1回まで

### みずぼうそう

年度1回まで

### B型肝炎ワクチン

年度2回まで

### B型肝炎

肝炎から肝硬変肝臓がんの原因となるB型肝炎ウイルス。非常に感染力が強く、3歳以下の感染はウイルスキヤリア\*になり慢性肝炎を発症する可能性があります。長期にわたる治療を要する慢性肝炎は、肝硬変などを引き起こす命にかかる病気です。

\*ウイルスキヤリア…ウイルスを体内に持続的に保有した状態

### ロタウィルスワクチン

年度2回まで

### ロタウィルス胃腸炎

ロタウィルス胃腸炎は、乳幼児に多く見られるウイルス性の胃腸炎です。回復まで1週間ほどかかる症状の多くは、嘔吐に続き、白っぽい水のような下痢を起こします。発熱を伴うこともあり、脱水、腎不全、無熱性けいれん、脳炎、脳症などを併発し、入院が必要となるケースもあります。

平成27年1月から医療費の  
負担額が見直されます

# 高額療養費制度 改正のお知らせ



## 現行

区分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多數該当
標準報酬 月額53万円以上	150,000円+ (総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

## 改正後

区分	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多數該当
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
標準報酬月額 53万円~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
標準報酬月額 28万円~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
標準報酬月額 26万円以下	57,600円	44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

※多數該當…高額療養費として払い戻しを受けた月数が直近12ヶ月間で3ヶ月以上あったとき。4ヶ月目から自己負担限度額が引き下げられます。  
※食事代や、差額ベット代など保険適用とならないものは対象外です。  
※通院と入院は別々の扱いとなります。

## 高額療養費制度とは？

同一月の医療費が自己負担限度額を超えたとき、払い戻しを受けられる制度。医療費がどんなに高額になっても、1ヶ月当たりの自己負担額は、決められた金額を超えない仕組みです。

## 改正のポイントは？

現在、1ヶ月当たりの上限額は所得によって3区分に分かれていますが、改正後は所得区分を5区分にすることで、きめ細かい自己負担限度額が設けられました(70歳未満の方の場合)。

## 医療費が高額になりそうなときは、 「限度額適用認定証」の申請を！

高額な医療費の還付が受けられる「高額療養費制度」は、上限額を超えた分の払い戻しに時間がかかります。そんなときに便利なのが「限度額適用認定証」。入院前や通院で抗がん剤治療を受けるときなど、医療費が高額になりそうなときには、ぜひ、ご利用ください。※申請書受付月より前の月の分は適用されません。通常通り、後日払い戻しとなります。

### 「限度額適用認定証」申請方法

申請書を記入して、ひかり健康保険組合へ提出してください。

#### 申請書の入手方法:

ひかり健康保険組合HPの、申請書一覧から「健康保険限度額適用申請書」をダウンロード

## 高額療養費附加給付について

ひかり健康保険組合では高額療養費の附加給付があります。国で決められた高額療養費分だけでなく、自己負担限度額までの部分についても、附加給付が支給され、どんなに高額な負担なったとしても自己負担は、20,000円を超えることはありません。

※受診者・医療機関・通院・入院・医科・歯科ごとの同一月の自己負担額が対象です。

※食事代や差額ベット代など、保険適用外の支払い額は対象外です。

※高額療養費附加金は自動で支給するため、原則として手続きは必要ありません。

詳しくは、ひかり健康保険組合  
HPの「病気・けが」から「病院で  
医療費をたくさん支払った時」を  
クリックしてください。



赤ちゃん! 大きくな~れ!

# 母子支援 コーナー

家族みんなで  
楽しい時間を  
過ごしてね♪



ひかり健康保険組合では、「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」をテーマにした母子支援に取り組んでいます。母子の健やかな成長を願い、お子様が誕生されたご家族へマタニティCD・育児書とガイドブック・絵本をプレゼント。ぜひ、ご愛用ください。

## プレゼントのご紹介

### ご懐妊祝い…マタニティCD・育児書

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で  
ご懐妊された方 ※対象者に最適なものを贈ります。



『はじめての妊娠と出産』  
胎教CD付き



『2人め育児安心BOOK』



『おなかの赤ちゃんへ』



『ストリートオルガンが  
奏でる宮崎駿の世界』

### ご誕生祝い…ガイドブック・絵本

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で、  
最初のお子様と2人目のお子様をご出産された方  
※絵本セットを選ぶことはできません。

### はじめて

医学本『赤ちゃんの病気  
大全科』・絵本セット



### 2人目

絵本セット



# 健康さんだる

第6話 2014秋冬号 編

最近、やたらと台風の被害が各地であったり、池袋で危険ドラッグを吸ったドライバーが通行人に激突し通行人の方が死亡してしまったりと、物騒で悲劇的な事故や災害が相次いでいます。

それで思ったのは、こういった不慮の事故や災害に対しての自身へのダメージを

最小限に抑えるためにしなければいけない「備え」とは何だろう、ということです。

そこで今回は「備え」について考えてみたいと思います。

「備え」について調べてみたところ、なんと、「戦国時代に編成された、独立した作戦行動を取れる基本単位(足軽隊とか、騎馬隊とか)」だそうです。びっくり。「備え」は、次のようなパターンに分かれます。

戦いをするために準備しておかなければならぬ基本的な組織体ということでしょう。備え：深いですね。さて、戦国時代から時を経た現代の「備え」は、次のようなパターンに分かれます。

「備え」について調べてみたところ、なんと、「戦国時代に編成された、独立した作戦行動を取れる基本単位(足軽隊とか、騎馬隊とか)」だそうです。びっくり。「備え」は、次のようなパターンに分かれます。

- 危険や損害を避ける予防対策  
(備蓄・保険・健康診断・予防接種)
- 使用する可能性のあるものを備え付けておいたり貯めておくこと。(備え付け)
- 潜在的な危険から保護するためのディフェンス的な備え(守備・防備)
- 準備する行為(仕込み・下ごしらえ・支度)

## ソナエアレバ

実はこの「備え」は日常で意外に頻繁に行っています。

私の場合、デイリーでは、

1. 朝、出勤するための準備をする。

(朝風呂とか、習慣なので)

2. 出社したら業務を開始するための準備をする。(PCの起動・業務予定の作成等)

1. 朝、出勤するための準備をする。

(朝風呂とか、習慣なので)

3. 付随情報を記録するよう「備考」に記録しておく。

4. 就寝の準備をする。(イビキ防止ベルトの装着とか)

といったところですが、小さな「備え」を頻繁に行っているなど、改めて実感しました。

でも、今回のテーマ「ソナエアレバ」の「備え」は、後に「憂いなし」がくるので、こういった支度的なものよりも、「万が一の有事の際の備え」という意味が強いですね。起きてほしくないことに対して「備える」のは、意識を高く持たないとなかなか大変ですが、事が起きてしまってから「シマツターハ」と悔やんでも後悔先に立たず、です。

平成26年10月吉日  
常務理事 太田幸生



こういった備えは、自分のためでもあります。家族や周りの人のためにも損害・被害を及ぼす恐れがあります。自分は大丈夫だからと楽観して備えないのは、いざというときに周りの人にも損害・被害を及ぼす恐れがありますから舐めてかかってはいけません。

生命保険や損害保険など、見直してもみることも必要かも知れませんし、健診や、予防接種なども病気に対する「備え」ですね。

カワイイお子様を紹介!

# ひかり写真館



なかの あやめ  
仲野 紗夢ちゃん 2歳6ヶ月  
2012年3月26日生まれ

(株)パイオン 仲野 紗季さん

音楽が流れると  
踊りだす  
育ちざかりの娘です♪



よこぼり かえで  
横堀 楓くん 2歳  
2012年3月15日生まれ  
よこぼり たくみ  
横堀 巧くん 6ヶ月  
2014年2月4日生まれ

(株)光通信 横堀 久美子さん

「たくさんいき~！」  
兄弟とつても  
仲良しです！



伊丹空港で  
飛行機を見て  
ご機嫌な一枚です。

もり こたろう  
森 鼓太朗くん 5歳  
2009年3月15日生まれ  
(株)ワールドテレネット 森立夫さん



感情豊かな  
綺麗好きの娘です★

すずき みづき  
鈴木 弥月ちゃん 2歳  
2012年5月28日生まれ  
(株)ジェイズ 鈴木 梢子さん



かわしま けい  
川島 恵くん 1歳3ヶ月  
2013年5月30日生まれ  
(株)パイオン 川島 健さん

兄妹のおもちゃの  
末っ子です。  
相当わがままに  
なるでしょう…。



たかせ ひかる  
高瀬 光くん 2歳  
2012年1月5日生まれ  
(株)パイオン 高瀬景子さん



ありぞの そうた  
有菌 苍太くん 6ヶ月  
2014年3月19日生まれ  
(株)センターモバイル 有菌 浩司さん

ご機嫌です。



しばた あつおり  
柴田 慎孝くん 6歳  
2008年5月14日生まれ  
(株)ファイブツール 柴田 亮太さん

よく遊び、よく寝て、  
よく本を読む。  
幼稚園の皆勤まであと半年、  
気合と根性だ！笑



来年、お姉ちゃんに  
なります★

すずき ひなほ  
鈴木 陽菜歩ちゃん 2歳  
2012年5月11日生まれ  
(株)ライフグローバライズ 鈴木由記さん



くろき かいと  
黒木 海翔くん 1歳  
2014年7月29日生まれ  
(株)パイオン 黒木理砂さん

大好きなご飯を  
いっぱい食べて  
大きく逞しくなれ！



今日はたくさんの  
応募があったので  
2ページに拡大したよ！  
みんなとってもかわいいね！



## 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！



写真を提供していただいた方に  
絵本をプレゼント！

問い合わせ先 (ひかり健康保険組合)  
[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) 03-5951-7422