



特定健康診査は受けられましたか？  
柔道整復師の正しいかかり方  
法改正のお知らせ(出産育児一時金)  
平成20年度決算  
電話健康相談利用概要  
ダイエットチャレンジャー決定

被扶養者で40歳以上75歳未満の皆さん

# 特定健康診査

## は受けられましたか？

病気の予防・早期発見のために、年に一度は健康診断を受けて健康状態を調べましょう！

40歳以上75歳未満の方は特定健康診査・特定保健指導を受けてください！

**特定健康診査を受けた方は「特定健診結果表」「問診票」※を必ず提出してください！**

※集合契約並びに個別契約の医療機関で受けられた方については、「特定健診結果表」「問診票」の提出は不要です。

「特定健診結果表」は○×表示のものではなく、健診結果が数値で表示されているものを提出してください！

当健康保険組合では、「家族健診料補助制度」で健康診断やがん検診の費用の補助をしています。

「家族健診料補助制度」の補助対象となるものについては、必ず家族健診料補助申請手続きをしてください！

## 特定健康診査・特定保健指導

### Q&A

これまでに問い合わせのあったものをまとめてみました。

#### 制度全般に関するQ

**Q** これまでの健診とどう変わったのですか？

**A** これまでは、健康診断を任意で受ける場合は、市区町村が住民を対象に実施していた健康診断を受けていましたが、平成20年4月から医療保険者に特定健康診査・特定保健指導が義務付けられ次のように変わりました。

#### ●40歳以上75歳未満の方

医療保険者（組合管掌健康保険、全国健康保険協会、船員保険、共済組合、国民健康保険）が加入者（被保険者・被扶養者）に対し、特定健康診査を実施します。

#### ●75歳以上の方

各都道府県に設置されている「後期高齢者医療広域連合」から委託された市町村が健診を

実施します。

#### ●40歳未満の被扶養者の方

健康増進法により市区町村が健診を行うことになっていきます。ただし、努力義務とされていることから、市区町村によっては実施していない場合があります。詳しくは、市区町村の担当窓口へお尋ねください。

**Q** 特定健康診査とは何ですか？

**A** 医療保険者が40歳から75歳までの方を対象として実施する健康診断です。生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善することを目的としています。

なお、被保険者の方は、事業主健診（労働安全衛生法で義務付けられている事業主が行う健診）の項目に特定健康診査の検査項目が含まれている場合は、別途特定健康診査を受ける必要はありません。



Q&A

**Q** 特定保健指導とは何ですか？

**A** 特定健康診査の結果により、メタボリックシンドロームに該当すると判定された方、又はメタボリックシンドロームの予備群と判定された方を対象に行うメタボリックシンドロームの予防・改善のための保健指導です。医師や保健師などから食事や運動などについての指導・助言を受けます。

**Q** メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは何ですか？

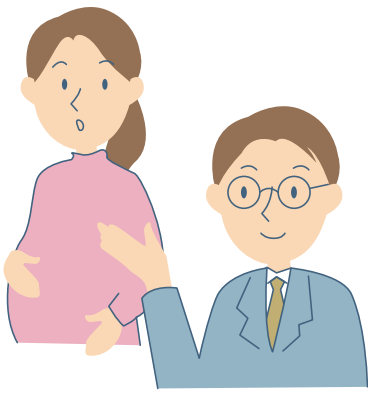
**A** 糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

まうと、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、心血管疾患や脳血管疾患などを引き起こします。

**Q** 妊娠中や病気で入院している方も特定健康診査を受けなければならないの？

**A** 妊産婦の方、6ヶ月以上継続して入院している方、障害者支援施設や養護老人ホーム、介護保険施設などへ入所している方、海外へ在住している方など厚生労働大臣が定める規定に該当する方は、特定健康診査の除外対象者として取扱われます。



**Q** 従来の基本健康診査との違いは何ですか？

**A** 従来の基本健康診査との違いは次のとおりです。

	従来の基本健康診査	平成20年度からの健康診査
名称	基本健康診査	特定健康診査
実施者	市町村	医療保険者
関係する法律	老人保健法	高齢者の医療の確保に関する法律
目的	病気の早期発見治療	メタボリックシンドローム該当者、予備群への予防改善

**Q** 受診費用の支払方法は？

**A** 特定健康診査・特定保健指導の費用については次の通りです。家族健診料補助制度の健診料補助対象分については、健診料補助申請手続きを忘れずにしてください。

	集合契約による医療機関で受診した場合	個別契約の医療機関で受診した場合	その他の医療機関で受診した場合
特定健康診査	受診券持参で無料 自己負担無し	償還払い (全額自己負担)	償還払い (全額自己負担)
オプション*	全額自己負担	全額自己負担	全額自己負担
特定保健指導	特定保健指導を実施する医療機関の場合、利用券持参で無料		

\*オプション(検診)とは、特定健康診査の検査項目以外の検査項目を追加すること。

[参考]がん検診	全額自己負担	全額自己負担	全額自己負担
----------	--------	--------	--------

【申請に必要なもの】  
 ・「家族健診料補助申請書」  
 ・「自己負担分の領収書」  
 ・「特定健診結果表」  
 ・「問診票」

**Q** 医療保険者とは何ですか？

**A** 医療保険者とは、医療保険事業を運営するために保険料(税)を徴収したり、保険給付を行う実施団体をいいます。具体的には、旭化成健康保険組合の場合は、旭化成健康保険組合の場合、組合管掌健康保険組合と呼ばれる医療保険者です。国民健康保険の場合は市町村又は各国保組合、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の場合は都道府県単位に設置されている後期高齢者医療広域連合となります。

## 特定健康診査に関すること

**Q** 4月2日以降に健康保険に加入しました。特定健康診査を受診したいのですがどのような手続きが必要ですか？

**A** その旨連絡を受けたら、当健康保険に加入していることの確認の後、対象者の方には特定健康診査のご案内と受診券を郵送で送付させていただきます。

**Q** 特定健康診査は必ず受診しなければならないのですか？

**A** 特定健康診査を受診しなかったからといって何か罰則があるというわけではありません。しかし、みなさんが病院に行かれるのはどんなときでしょうか。「体のどこかが痛いなど自覚症状が出てから」という方が多いと思いますが、生活習慣病は、自覚症状がないまま急速に動脈硬化を進行させ、自覚症状が出たときには手遅れという場合もあります。

特定健康診査は、病気を発見するためだけでなく、未然に病気を防ぐために是非利用していただきたいものなのです。年に1回の貴重な機会です。あなたの体の健康を守るために、ぜひ、特定健康診査を受診してください。



**Q** 特定健康診査受診券に記載された有効期限を超えてしまいました。もう、健診は受診できませんか？

**A** 原則として、有効期限内(平成22年1月31日まで)に特定健康診査の受診をお願いします。

※集合契約を結んでいる医療機関で受診する場合には、1月31日までしか受けられません。受診券を使用しない場合3月31日までの間に受けることは出来ます。受診券を使用しない場合は、健診料は自己負担となります。



**Q** なぜ、有効期限が1月31日までなのですか？

**A** 特定健康診査の結果によりメタボリック症候群と判定された方、又はメタボリック症候群の予備群と判定された方には、特定保健指導があります。年度内にこの特定保健指導の実施期間を確保するために有

効期限が1月31日までとしています。

**Q** 人間ドックを受診しました。特定健康診査を受診する必要はありますか？

**A** 人間ドックに特定健康診査の健診項目が含まれている場合は、その結果をもって特定健康診査を受けたものとみなすことができます。この場合は、お手数ですが、健診結果表と問診票を当健康保険組合まで提出して頂きますようお願いいたします。

**Q** 病院に通院しています。特定健康診査を受診する必要はありますか？

**A** 通院している病院で検査を行っている場合も特定健診のすべての項目について、検査を行っていない場合は、特定健康診査を受診してください。特定健康診査のすべての項目について検査を行っている場合は、お手数ですが、検査結果を当健康保険組合まで提出して頂きますようお願いいたします。なお、特定保健指導の対象者

の方には、後日ご案内を送付しますので、ご了承ください。

**Q 病院に入院していても、特定健康診査を受診する必要はありますか？**

**A** 6か月以上入院されている場合は、特定健康診査を受診する必要はありません。

**Q 年度の途中で就職し、他社の健康保険組合に加入しました。特定健康診査は受診できますか？**

**A** 年度の途中で就職し、他社の健康保険に加入するなど当旭化成健康保険組合から脱退された場合は、就職先の事業主又は医療保険者にご相談ください。

**Q 心電図や眼底検査を受けたのですが、希望すれば検査を実施してもらえますか？**

**A** 心電図や眼底検査といった詳細項目は、血液検査等の値が基準値の範囲を超え、かつ、医師が必要と認めるときに実施します。医療機関によっては

オプション検診で検診をしてくれるところがありますので、予約申込時に医療機関へ問い合わせてください。

**Q 腹囲測定は必ず受けなければなりませんか？**

**A** 腹囲測定は、メタボリック症候群を判定するための重要な検査項目です。ご自分の状態を正しく把握するために必ず測定を受けてください。

**Q 健診の日にうっかり食事をしてしまいました。健診は受診できますか？**

**A** 健診は空腹時血糖を検査しますので、10時間以上の空腹で受診をお願いしているところです。しかし、食事をしてしまった場合は、その旨を健診時に医師にお伝えください。受診することは可能です。

**Q 受診券を紛失しました。再発行してもらえますか？**

**A** その旨をご連絡ください。直接窓口にお越しいただいた場合は、本人確認のうえ、その場で受診券を再発行させていただきます。

できます。それ以外の場合は、社内メールが可能な方には社内メールで、社内メールが使用できない方には郵送で送付させていただきます。



**Q パート先で特定健康診査を受けるのですがどうすればいいですか？**

**A** 健診が終了後、すみやかに特定健康診査結果表および問診票の写しの提出をお願いします。

**特定保健指導に関すること**

**Q 特定保健指導の対象となるかどうかは、いつわかりますか？**

**A** 特定健康診査の受診後、特定健康診査を受診した医療機関で健診結果の説明を受けます。このときに、メタボリックシンドロームの判定結果につ

いて説明を受けます。特定保健指導の対象者へは当健保組合より、結果通知並びに特定保健指導のご案内と「特定保健指導利用券」を送付します。なお、特定保健指導のご案内と「特定保健指導利用券」は、特定健康診査の受診後、2〜3か月かかることがありますので、ご了承ください。

**Q 特定保健指導利用券の配付は、いつ頃になりますか？**

**A** 被扶養者への特定保健指導利用券の配付は、9月以降順次交付します。

**Q 特定保健指導利用券の送付を受けましたが、市外に転出することになりました。転出先の居住地で特定保健指導を継続して受けられることはできますか？**

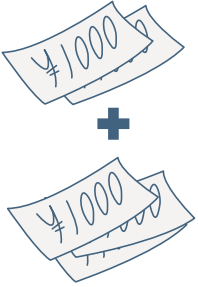
**A** 旭化成健康保険組合に継続して資格を有する場合、転出先にて保健指導を受けることは可能です。旭化成健康保険組合を脱退する場合は、保健指導を継続することはできません。



## その他

**Q** 特定健康診査・特定保健指導を受診しないと拠出金が増えると聞いたのですが本当ですか？

**A** 特定健康診査・特定保健指導については、健診の受診率、メタボリック症候群の予備軍の減少率などの目標が定められており、その達成率に応じて、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が増減される仕組みになっています。受診をしないと、それだけ健康を冒されるリスクが高まるだけでなく、将来的に支援金が増加し、その結果、皆さんが負担する健康保険料が高くなる可能性もあります。皆さんご自身の健康のために、ぜひ、特定健康診査・特定保健指導を受診していただきますようお願いいたします。



**Q** プライバシーが守られるのか心配だけど大丈夫ですか？

**A** 当健康保険組合では個人情報保護法に従い、健診や保健指導の結果、データを厳重に管理することが義務付けられており、漏洩被害などがあつた場合は、法律で罰則が定められています。

また、実施機関は、委託元である医療保険者の個人情報保護規定を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。

**Q** がん検診をこれまで市区町村で受けていたのですがどうすればいいですか？

**A** がん検診はこれまでどおり、市区町村で受けられます。お住まいの市区町村窓口にご確認ください。市区町村のがん検診の場合、受診料も医療機関で受診するより安い料金で受けられます。

**Q** 診療との同時受診をしたのですが、構わないでしょうか？

**A** 特定健康診査は診療ではありません。診療と同時に実施しても混合診療にもなりません。診療と同時に実施することは可能です。重複する部分の費用については、特定健康診査を優先してください。特定健康診査以外の部分については診療報酬として処理することになります。

この場合、医療機関の会計窓口で領収書を別々に発行してもらえないかご確認ください。

**Q** 健診結果ではメタボリックシンドロームに判定されない方も保健指導の対象者となる場合や、その逆の場合もあるというのは混乱するのではないのでしょうか？

**A** ①メタボリックシンドローム非該当であるが特定保健指導の対象となる場合

特定健康診査では、メタボリックシンドローム判定のほかにも、健診の結果を基に、生活習慣の改善が必要な人（特定保健指導対象者）を抽出するための「階層化」を行っています。

「階層化」はメタボリックシンドロームの診断基準だけではなく、糖尿病予防の基準と動脈硬化予防のための基準を含めています。そのため、メタボリックシンドロームに非該当となった場合でも特定保健指導の対象となる場合があります。

予備群の一手前段階から生活習慣の改善を行うことで、より効果的な生活習慣



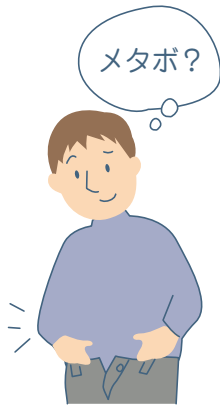


**A**

医療機関により異なります。一緒に受けられない場合があります。

**Q**

特定健康診査とがん検診を一緒に受けられるのですか？



医師にご相談ください。

糖尿病や高血圧、脂質異常症で継続的に医療機関を受診し、服薬治療を行っている場合の保健指導は、主治医の指示の下で、継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため、特定保健指導の対象にはしません。生活習慣改善に向けた取り組みを希望する場合は、主治医にご相談ください。

**②メタボリックシンドローム該当者又は予備群であるが、特定保健指導の対象とならない場合**

病予防が可能ですので、利用券を受け取った方は、特定保健指導を受けてください。

**A**

次に該当する方は特定健康診査・特定保健指導の対象となります。

- 1 特別養護老人ホームなどの介護保険施設、障害者支援施設などに入所している人
- 2 病院等に6ヶ月以上継続して入院している人
- 3 妊産婦
- 4 刑事施設などに拘禁されている人

**Q**

家族が特別養護老人ホームに入所しているのですが特定健康診査は受けるのですか？



りますので、受診予約をする際に、医療機関へご確認ください。

**A**

**Q** 健診費用はいくらですか？

集合契約Bの料金(全国平均単価・消費税込み)

	料金
特定健康診査 (基本項目・個別健診)	7,884円
特定保健指導 (動機付け支援)	9,499円
特定保健指導 (積極的支援)	26,202円

集合契約Aの料金(消費税込み)

	料金
特定健康診査 (基本項目)	6,825円
特定保健指導 (動機付け支援)	7,350円
特定保健指導 (積極的支援)	23,100円



集合契約による医療機関、個別契約の医療機関、その他の医療機関とそれぞれ異なります。集合契約による医療機関は次のとおりです。個別契約の医療機関、その他の医療機関については予約申込時に医療機関窓口にご確認ください。

尚、集合契約による医療機関で特定健康診査受診券、特定保健指導利用券を提示して受診した場合は、費用の個人負担はありません。

健康保険で  
使える範囲は  
限られています

大切な保険料を有効に活用するために

# 柔道整復師（整骨院）の正しいかかり方

整骨院・接骨院は皆さんの身近にあり、いつでも気軽に利用できますが、病院・診療所等と違い健康保険の使える範囲が限られています。正しい受診をしていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

このような場合は健康保険が使えます



1 急性<sup>※1</sup>または亜急性<sup>※2</sup>の外傷性の捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）

※1、2 病気の開始から頂点までの期間、病気が治るまでの期間を表すこととは急性、亜急性、慢性などがあります。

2 骨折・脱臼

※ 医師の同意が必要です。応急手当の場合は不要。ただし、応急手当て後の施術には、医師の同意が必要です。

このような場合は健康保険が使えません



1 仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛、体調不調などに対する施術

2 スポーツによる筋肉疲労、負傷原因が不明の筋肉痛に対する施術

## ●柔道整復師補助実績

	18年度	19年度	20年度
医療費(円)	71,246,549	70,004,382	73,311,497
受診件数(件)	12,602	12,475	13,218
受診者数(人)	3,737	4,017	4,148

- 3 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術
- 4 打撲、捻挫が治ったあとの漫然とした施術、マッサージ代わりの利用
- 5 外科・整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

## 施術内容について、健康保険組合から皆さんへお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった適正に欠ける請求も一部に見受けられます。健康保険組合では請求内容と皆さんが実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容等について照会させていただきます。回答書への記入はご自身でお願いいたします（照会の時期は手続き上、施術日から数ヶ月後となります）

受診する時に注意すること

- ① 負傷原因を正確に伝えましょう  
外傷性の負傷ではない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

② 委任欄への署名(捺印)は自分でしましょう

施術内容を確認した皆さんの署名または捺印がある場合のみ、健康保険組合から療養費が整骨院・接骨院に支払われます。

(1) 支払った金額と自己負担額が合っているか

(2) 受診回数は合っているか

(3) 負傷名・負傷原因は正しいか

(4) 施術内容が合っているか

を確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に必ず自分で署名または捺印しましょう。

(白紙で提出するのはやめましょう)

③ 領収書をもりましょう

健康保険組合発行の医療費通知と内容を照合しましょう。領収書は所得税の確定申告の控除対象になりますので、大切に保管してください。

④ 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう

長期の場合は内科的要因も考えられますので、病院・診療所等で受診しましょう。



## 「受領委任」の場合の療養費の支払いの流れ



**皆さんからお預かりしている大切な保険料を正しく使うため、ご協力をお願いいたします。**

柔道整復師療養費は、「受領委任」という制度によって支払われています。受領委任制度は、整骨院・接骨院が受診者に代わって費用を申請する制度のことをいいます。(1)支払った金額と自己負担額が合っているか (2)受診回数は合っているか (3)負傷者名・負傷原因は正しいか (4)施術内容が合っているかを確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に必ず自分で署名または捺印してください(白紙で提出するのはやめましょう)。

法改正のお知らせ 平成21年10月から

その1 緊急の少子化対策

出産育児一時金

家族出産育児一時金を含む

現行38万円を42万円に引き上げ

平成21年10月から、赤ちゃんの出産時に支給される出産育児一時金(家族出産育児一時金)が、現行の38万円から42万円(産科医療補償制度未加入の施設での分娩は39万円)に引き上げ。

その2 緊急の少子化対策の二環として

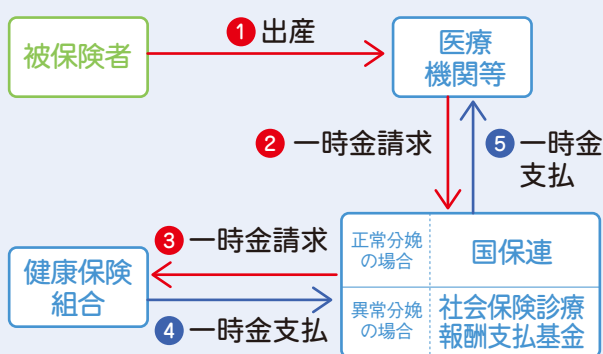
平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産が対象です！

直接支払い制度が導入されます

緊急少子化対策の一環として、10月からの出産育児一時金支給額の引き上げとあわせ、「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払い制度」(健康保険組合が医療機関へ支払)が導入されます。これにより、被保険者は、健康保険組合にわざわざ一時金の請求や受け取り代理の申請をせずにすむようになります。

直接、医療機関等に出産育児一時金が支払われることを望まない方は、出産後に本人に支払う現行制度を利用いたいただくことも可能です。その場合は、現金で医療機関等にお支払いいただくこととなります。

新制度出産育児一時金の流れ



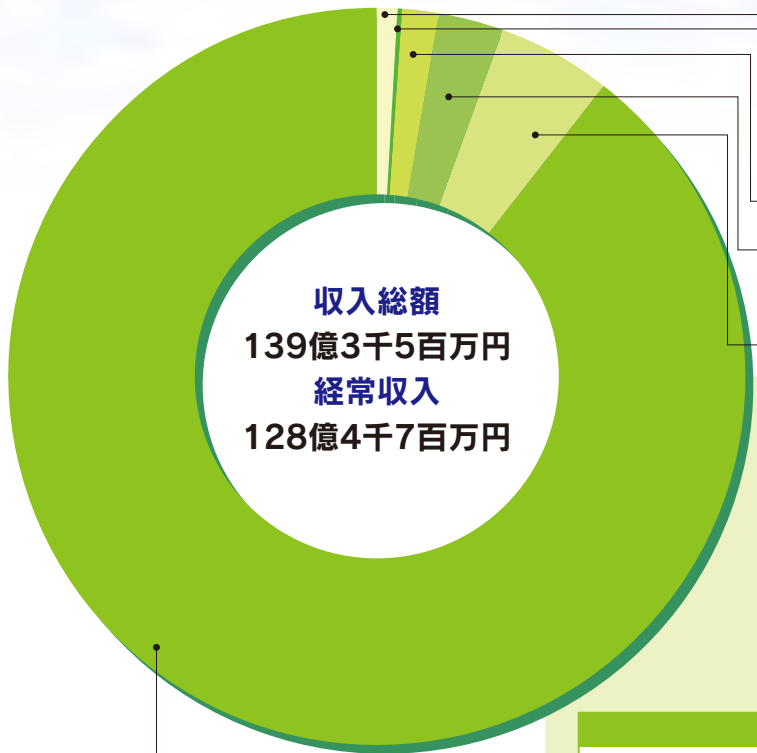
※詳細については次号のアニメート10月号でお知らせします。

# 平成20年度 決算のお知らせ

第227回組合会は7月7日東京にて開催され平成20年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成20年度の決算は、事業主および被保険者のみなさまのおかげで、経常収支差で722百万円の黒字となりました。また、対予算でも経常収支差で1,213百万円好転しました。

しかし、高齢者納付金・支援金等、国への拠出金合計額が保険料収入の40.5%を占め、依然として財政を圧迫しています。医療制度改革が順次実施されていますが、医療保険制度をとりまく環境は今後も厳しい状況になることが予想されます。



- 雑収入: 1億1,958万円**  
健康保険組合が保有する準備金や積立金から生じた利子収入、第三者行為回収金、高額医療費貸付回収金などです。
- 国庫負担金・補助金収入: 953万4千円**  
事務費に対する国からの補助金です。
- 病院診療所収入: 2億4,529万5千円**
- 経常外収入: 3億7,078万3千円**  
調整保険料収入 : 2億2,142万7千円  
財政調整事業交付金 : 1億4,935万6千円
- 前年度繰越金: 7億1,640万1千円**

## close up 収入

**健康保険収入**  
保険料収入は  
対前年度で増収

健康保険収入は、平均標準報酬月額月の減少はあったものの、人員増及び賞与増により、合計で増収となりました。

**健康保険料収入:**  
124億7,344万3千円  
被保険者のみなさんの給料や賞与から納めていただきます。

DATA	
■被保険者数	25,267人 (前年度比1,680人増)
■平均標準報酬月額	42万1,264円 (前年度比14,054円減)
■総標準賞与額	540億8,839万8千円 (前年度比5億5,582万2千円増)

(単位:千円)

収入	
介護保険収入	1,095,172
繰越金	140,822
準備金繰入金	0
雑収入	0
一般勘定受入	0
計	1,235,994

(単位:千円)

支出	
介護納付金	999,410
還付金	768
次年度繰越金	235,816
計	1,235,994

### 介護保険

① 第2被保険者1人当り給付金額は49,633円。  
② 保険料率は9.00/1000 (前年度据え置き)。  
納付対象者(保険料徴収対象者)の増による保険料収入増により納付金を賄いました。

close up

## 支出

### 保険給付費

保険給付費は被保険者1人当たり金額が対前年度1・5%の減で済みましたが、人員増により対前年度より給付増(1人当り金額:247,398円、給付費の保険料に占める割合:50・1%)となりました。

### 拠出金

新たな高齢者医療制度負担金により増加(毎年増加していく傾向)

(保険料に占める割合:40・5%)

### 保健事業費

#### メンタルヘルスフォローなどを実施

平成20年度は、日々の健康づくりに役立てていただくための事業として、疾病予防(定期健診、インフルエンザ補助、家族健診、メンタルヘルスフォロー、特定保健指導)等を実施しました。

### 主な保健事業

#### 保健指導宣伝費

4,430万7千円

●「医療費・保険給付金のお知らせ」の発行

●機関紙「アニマート」の発行

●育児情報誌「赤ちゃんともママ」

●「1・2・3歳」配付

●48歳対象者情報誌「ヘルス&ライフ」配付

#### 疾病予防

2億3,522万円

●定期健診を実施

●家族健診を実施

●メンタルヘルスサポートを実施

●歯科健診を実施

#### 支出総額

123億7千万円

#### 経常支出

121億2千万円

#### 保険給付費:62億5,100万7千円

法定給付費:60億6,636万3千円

法律で定められた健康保険組合が必ず給付しなければならない医療費や、出産・埋葬などの手当金です。

付加給付費:1億8,464万4千円

法定給付にさらに上乗せをした当組合独自の給付金です。

#### 雑支出・還付金・その他:2,322万6千円

健康保険組合連合会に納める会費や、消費税、組合運営上必要な雑費などです。

#### 事務所費・組合会費:1億5,021万7千円

健康保険組合を運営するための費用です。

#### 病院診療所費:2億3,220万8千円

直営診療所(延岡)の運営費です。

#### 経常外支出:2億4,444万6千円

営繕費:2,575万8千円

財政調整事業拠出金:2億1,868万8千円

#### 保健事業費:4億2,351万1千円

みなさんの健康づくりに役立てていただくための保健事業にかかった費用です。

収支差引額:15億6,487万円

経常収支では…7億2,223万3千円

#### 拠出金:50億4,555万2千円

前期高齢者納付金・他:36億9,651万8千円

老人保健拠出金:2億9,356万9千円

老人医療費を賄うための財源を健康保険組合などが負担します。

退職者給付拠出金:10億5,546万5千円

高齢退職者とその家族にかかった医療費を賄うための財源を健康保険組合などが負担します。

## 公 告

### 理事長交代のお知らせ

7月8日付で、理事長の交代がありましたのでお知らせいたします。

(新任)理事長 田中 英樹 (人財・労務部 人事制度グループ)  
(退任)理事長 元田 勝人 (人財・労務部)



# 電話で

無料

# 健康相談



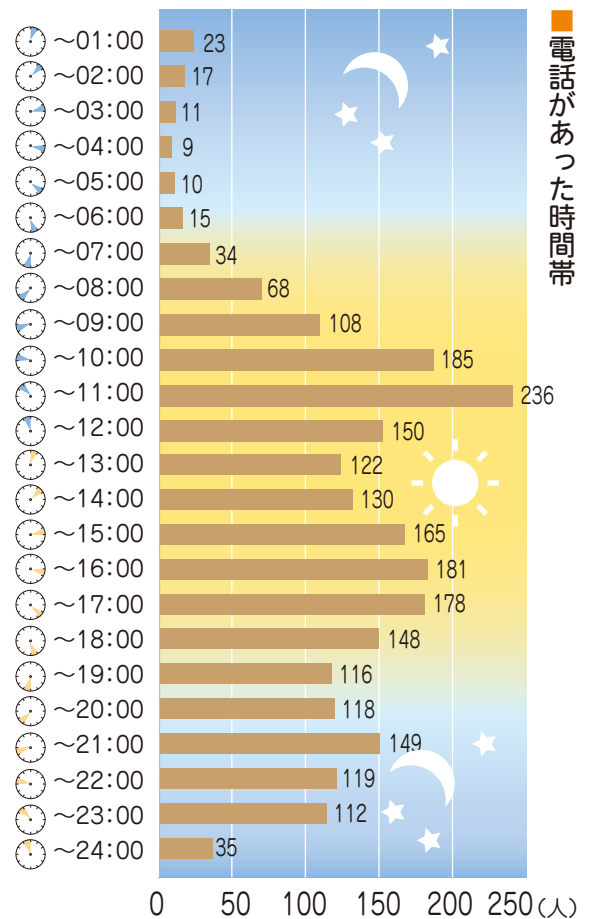
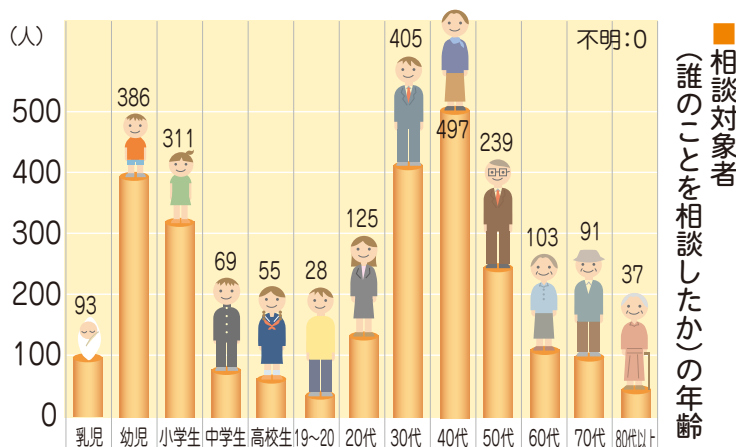
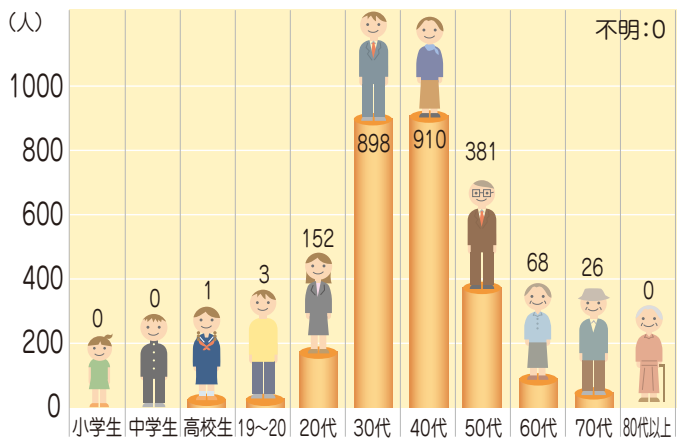
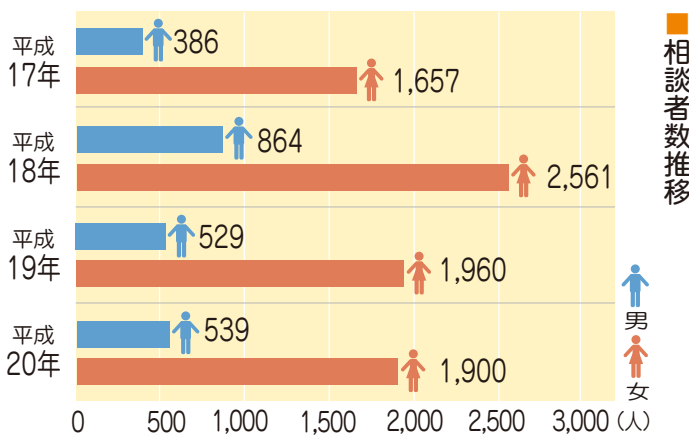
ご利用ください

ご利用時は、お名前(匿名可)・年齢を告げてご相談ください。  
ご本人と配偶者及び被扶養者の方々がご利用いただけます。

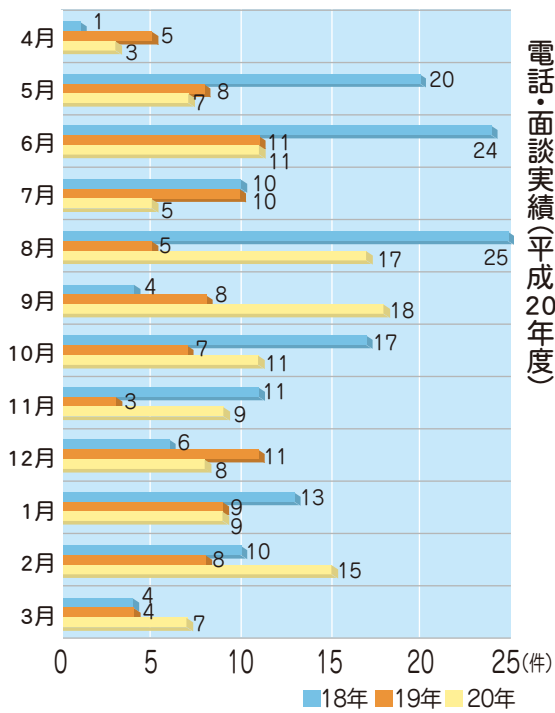
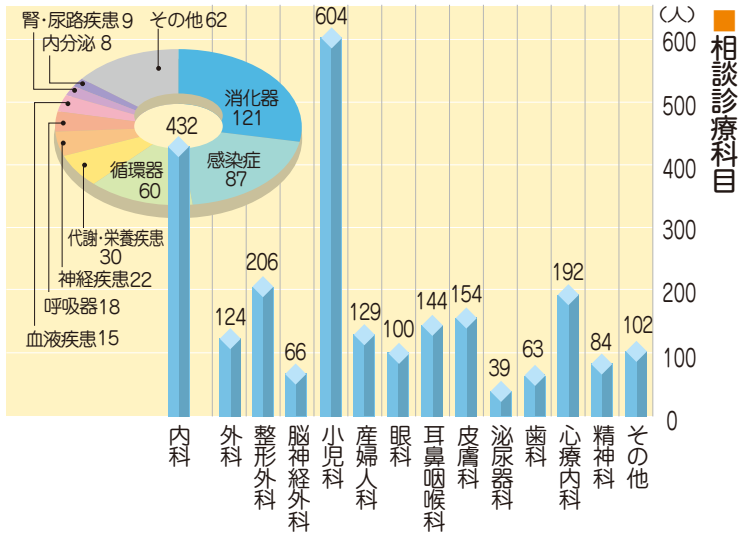
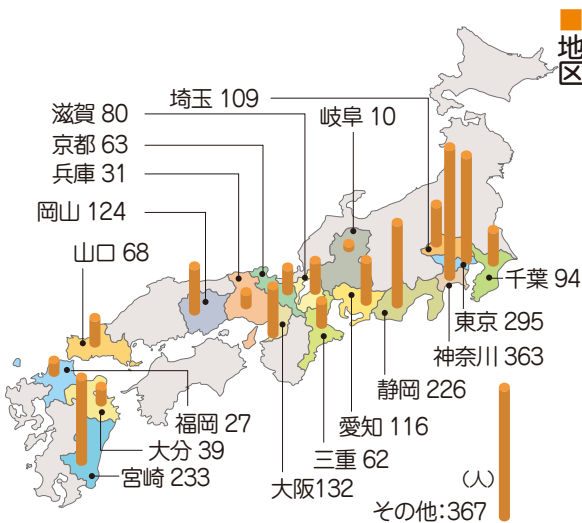
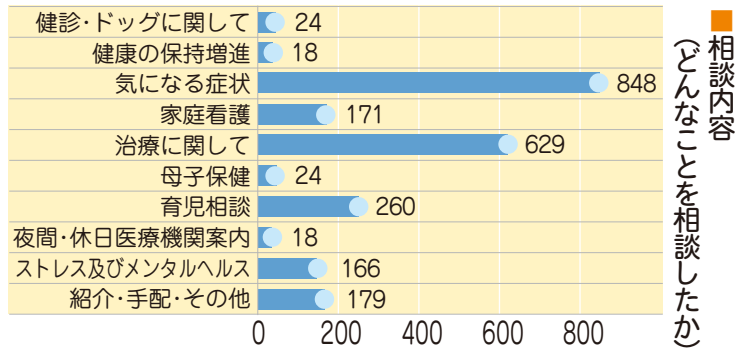
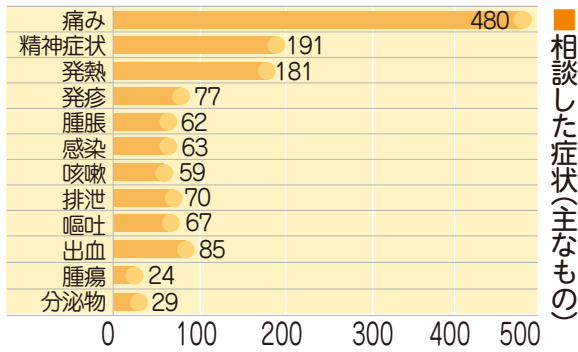


## 健康相談

20年度もたくさんの方が「電話相談」を利用されました。  
その概要を見てみましょう。

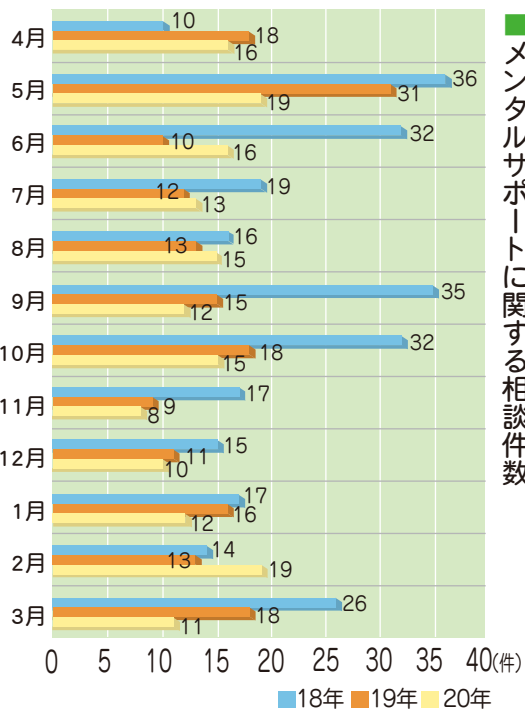


※プライバシーは厳守されるシステムになっていますので、安心してご利用ください。



## ドクターダイヤル

電話・面談実績(平成20年度)



平成18年4月～平成20年3月末までの概要は次の通りです。

## メンタルヘルス相談

健康相談 0120-249-388  
 メンタルヘルス相談 0120-249-388  
 ドクターダイヤル 0120-878-142

主訴	
人生観	1人
本人性格	21人
近隣関係	2人
住宅問題	5人
健康問題	9人
経済問題	3人
恋愛結婚	3人
子供問題	11人
夫婦問題 (職場外)	14人
休職問題	3人
勤労意欲	5人
職場環境	1人
給与待遇	3人
技能能力 (職場内)	12人

第6期

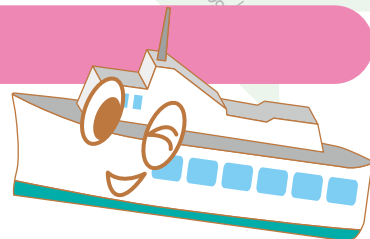
# ダイエット チャレンジャー

決定

## ダイエットクルーザー出航!!

6ヶ月間のダイエットチャレンジがいよいよ始まりました。  
自分の立てた目標体重に向かって頑張っていきます。  
今回は、メンバー紹介と半年間の抱負を掲載します。

出発



旭化成パックス(株)人事総務部

### 張ヶ谷 光展さん

応募  
動機

年齢は現在29歳、高校卒業してから11年で20kg太ってしまいました。運動量は減ったものの、摂取カロリーは横ばい。当然の結果といえるかもしれません。

半年間  
の抱負

就職してからは学生時代続けていたバレーボールをする機会も減り、運動とは縁の無い生活を送ってきました。今回のチャレンジでは、生活の中に運動を取り入れて、生活自体の見直しを図れればと思います。



旭化成パックス(株)経営管理部  
情報システム担当

### 齋藤 靖浩さん

応募  
動機

年齢を重ねるごとに身体が動かなくなるのを実感し、体質改善の切っ掛けにできればと思い応募しました。

半年間  
の抱負

あまり無理せず、できる範囲で徐々に体質を改善していけるように頑張ります。



旭化成ライフサポート(株)  
第一営業部

### 水野 浩義さん

応募  
動機

以前は健康よりも美味しい食事をモットーに生活していました。(飲んだ後カレーライスを食べるなどの暴食)

半年間  
の抱負

現在は、メタボ指導を行う新事業に従事しており、今までは自分もメタボであることを「売り」に営業活動を行っていましたが、そろそろ心を入れ替えてと思い、今回応募致しました。

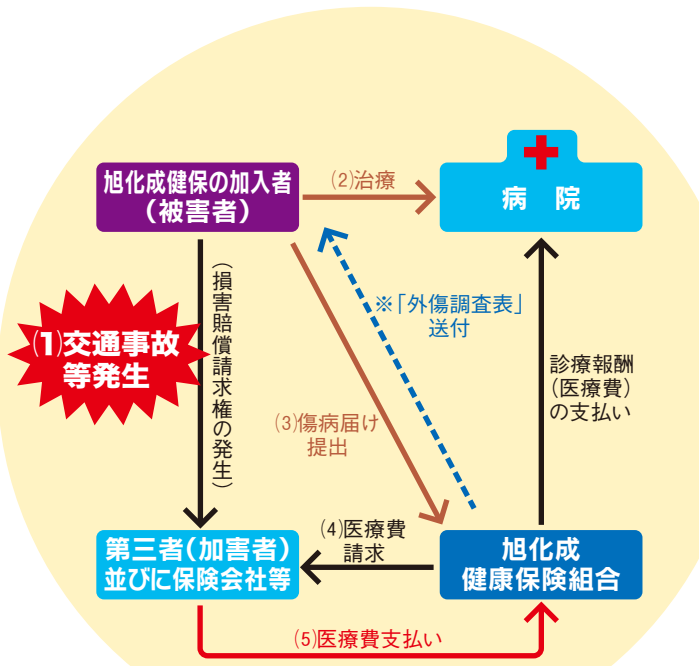


交通事故で！あるいは犬や猫に噛まれて！

# 健康保険証を使用したら

必ず「第三者の行為による傷病届」の提出をお願いします

- (1) 交通事故等(損害賠償請求権の発生)
- (2) 被害者が保険証を使用して病院等で治療
- (3) 被害者は「第三者の行為による傷病届」を提出
- (4) 健保組合は保険会社等、加害者へ医療費の請求
- (5) 加害者等は健保組合に医療費の支払い



交通事故や犬や猫に噛まれたなど第三者の行為が原因でけがをした場合は、被害者は加害者に損害賠償を請求する権利があります。もし、被害者が健康保険証を使用して治療を受けた場合は、本来加害者が負担すべき医療費を保険者(健康保険組合)が払うことになり、その費用は加害者に請求することになります。

被害者が保険証を使用した場合には、必ず健康保険組合に「**第三者行為による傷病届**」等を提出してください。届出の様式は旭化成のイントラ内の健保ホームページ、もしくは外部に開設している健保ホームページ(<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp>)より取り出すことができます。

健康保険組合では、医療費の請求書の中身をチェックし、交通事故等の第三者の行為によるものではないと思われるものについて確認をさせていただきます。「外傷調査表」が届いた場合には遅滞なく「返事」をお願いします。

○会社の事故や通勤途上の交通事故はともとは保険証は使えません。

○届出なしで、保険証を使ったり示談をすませたら、健保組合の立替分は本人に請求します。

## 応募してみませんか？

平成21年度 健康強調月間

# フォトコンテスト



健保連では、健康強調月間にあたり「健康であることの喜び」を表現した写真を募集します。職場、家庭、野外など場所は問いません。被写体は老若男女、個人、団体なんでも結構です。あなたが感じた“健康”をスナップにしてください。

### ■応募規定

1. フィルムカメラ、デジタルカメラいずれで撮影したもので構いませんが、作品はすべてプリントしたものにてご応募ください。カラーまたは白黒で、サービス判から四ツ切までとします(ワイド四ツ切可)。組み写真、携帯電話の写真機能で撮影したものは不可とします。
2. デジタルカメラの作品は、レタッチしたもので構いません(画像合成は不可)。ただし、その場合、必ずレタッチの内容を明記してください。
3. 被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします。
4. 応募者は健康保険組合の被保険者と被扶養者に限ります。
5. 応募者本人が平成20年1月1日以降に撮影したもので、未発表作品に限ります。他のコンテストとの二重応募は不可とします。
6. 応募点数は1人5点までとします。
7. 応募作品は返却いたしません。
8. 入賞作品の著作権は本会に帰属し、健保連発行の機関誌・紙、ポスター等に使用することがあります。
9. 入賞者は入賞の通知を受け次第ネガをお送りください。デジタルカメラの場合は、Windows用にフォーマットしたFD、MOまたはCD-RにJPEG形式にて保存してお送りください。画像データのサイズは問いません。ただし、ファミリー賞の方はネガまたはデータを提出する必要はありません。
10. 上記規定に違反した場合は、入賞後であっても失格となります。

### ■応募作品裏面記入事項

- 応募作品の裏面には、以下の事項をもなく楷書でご記入ください。
- ①氏名(ふりがなを付けてください)
  - ②住所(郵便番号も忘れずに記入してください)
  - ③電話番号(入賞通知の際必要となります)
  - ④加入健保組合名(必ず保険証で名称を確認してください。支部組合の場合には支部名も記入してください。事業所名は記入しないでください。)
  - ⑤画題
  - ⑥撮影データ(撮影日時、カメラの機種、レンズ、フィルム、絞り、シャッター速度、デジタルカメラの場合はレタッチの内容等、分かる範囲で結構です。)
- ※ご記入いただいた個人情報は、本コンテストの目的以外で利用することはありません。

### ■送り先

〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4  
健康保険組合連合会 広報部広報グループ「フォトコンテスト」係

### ■締め切り

平成21年10月31日(土) 必着

### ■審査

松野 正雄(日本写真家協会会員)・健康保険組合連合会 広報部

### ■賞

推薦 1名 賞状及び副賞5万円  
入選 10名 賞状及び副賞1万円  
特選 2名 賞状及び副賞3万円  
ファミリー賞 20名 賞品  
準特選 5名 賞状及び副賞2万円

### ■発表

平成22年1月  
入賞者本人及び加入健保組合に通知するほか、健保連発行の機関誌・紙(「健康保険」、「すこやか健保」新年号)に掲載する予定です。

### ■主催

健康保険組合連合会

旬野菜、無理せず  
それでもしっかり食べたい

# たっぷり 野菜をとろう



1人分 エネルギー

90kcal 塩分0.9g

## 材料と作り方

(2人分)

野菜は  
1日350g

なす	80g(1本)
ズッキーニ	60g(1/3本)
玉ねぎ	80g(1/2個)
トマト	100g(小1個)
ピーマン	30g(1個)
ベーコン	10g(小1枚)
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	小1かけ
a 塩	小さじ1/4
ワインビネガー	小さじ2
ローリエ	1枚
ローズマリー	少々

### 作り方

- ①なす、ズッキーニは1cm厚さに切り、玉ねぎは薄く切る。
- ②トマトはくし形に切り、ピーマンは輪切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋に油をあたためてにんにくのみじん切り、③を炒め、ベーコンの油が出てきたら①を入れて炒める。②を加え、aを入れてふたをして弱火で15分煮る。

からだにいい、  
美味しい料理は  
自分でつくる

料理監修/宗像伸子(管理栄養士)



ラタトゥーユ

夏野菜を炒めて煮込む南仏料理。  
冷やしてもおいしい。

## 脱出ルート② 野菜を賢く食べてメタボ対策

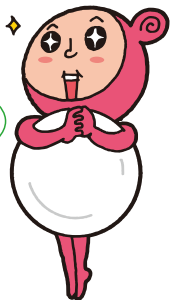
健康のために不可欠なビタミンやミネラルなどの栄養素をカバーするには、1日に350g以上の野菜が必要。とはいえ毎日とり続けるのは大変なので、楽に食べられる方法を模索しましょう。「加熱でかさを減らす」「冷凍物を利用する」「具たくさんスープを作る」「フレッシュ野菜ジュースを作る」などなど。朝からしっかり野菜をとるのも大事なことです。

### メタボ撃退講座 野菜の力

なぜ野菜が必要なの？

理由は、糖質や脂質の代謝をスムーズにするビタミンやミネラルが豊富だから。腸を掃除し、コレステロールも取り除く食物繊維がたくさん含まれることも野菜のメリットです。また、抗酸化作用や免疫力をアップさせるなど、計り知れないパワーが備わっていることも、野菜がすすめられる理由のひとつです。

野菜ってすごい!!



副菜編

※保健指導における学習教材集より



レタときゅうりの  
サラダ(1人前) 2皿



野菜の煮物  
4/5皿



ほうれん草の  
お浸し 5皿



貝だくさん味噌汁  
1.5杯



きゅうりとわかめの  
酢の物 3皿