

# HITACHI

2015

4

NO.117



健康づくりを  
応援します

# KENPO

Webでご覧になれます！

URL : <http://www.hitachi-kenpo.or.jp>

育てよう、健康の芽

ずっと元気でいよう。

2015年度予算が決まりました ▶ 2～3ページ

直営保養所の取り扱いについて ▶ 4ページ

＼健康保険のみらいをみんなで作る／

あしたの健保プロジェクト

<http://www.ashiken-p.jp>

## CONTENTS

2015年度予算が決まりました.....	2	健康保険 Q&A.....	13
大切なお知らせ(直営保養所の取扱・健保組織統合).....	4	キーワードで知りたい医療費適正化.....	14
ラフォーレ倶楽部ご利用案内.....	5	ジェネリック医薬品を活用しましょう!.....	16
加入者向けメニューをご活用ください!.....	6	口から始まる健康づくり	
「はっぴー・へるしー・らんど」のご紹介.....	8	『効果的なブラッシングで歯の健康を保ちましょう!』.....	17
健康診断は年1回、毎年受けましょう.....	10	お知らせ掲示板.....	18
申請サポートシステムをご利用いただけます.....	12	契約スポーツ施設のご紹介.....	20

### 日立健保ホームページ

インターネット版

・<http://www.hitachi-kenpo.or.jp>

イントラネット版

・<http://kenpo.head.hitachi.co.jp>

各サービスのご利用にあたっては、右記のユーザーIDとパスワードが必要です。

- 健診機関一覧  
ID : hitachi-kenpo PW : h-kenpo
- ラフォーレ倶楽部  
ID : 10489 PW : 10489ca
- プリンスホテル  
PW : prkeiyaku

### 日立健保へのお問い合わせ

※記事に連絡先の記載がある場合は、その番号にお問い合わせください。

- 本部 TEL・03-4554-3010
- 茨城支部 TEL・0294-55-7480

# 予算が決まりました

去る2月12日に開催された第67回組合会にて決議されました。

一般勘定

急速な高齢化に伴う医療費の増加等により、健康保険財政は厳しい状況にあります。2015年度以降は後期高齢者支援金の全面総報酬割が段階的に導入されるなど、健保負担も増加の一途を辿っていくことが見込まれます。

このような状況の中、日立健保では、さらなるコスト削減策（4ページに詳細）に取り組みとともに、かねてよりご案内しております「データヘルス計画」に基づき、レセプトデータや健診データを分析し、費用対効果の高い保健事業を行ってまいります。みなさまにおかれましては日立健保の事業をご活用いただき、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

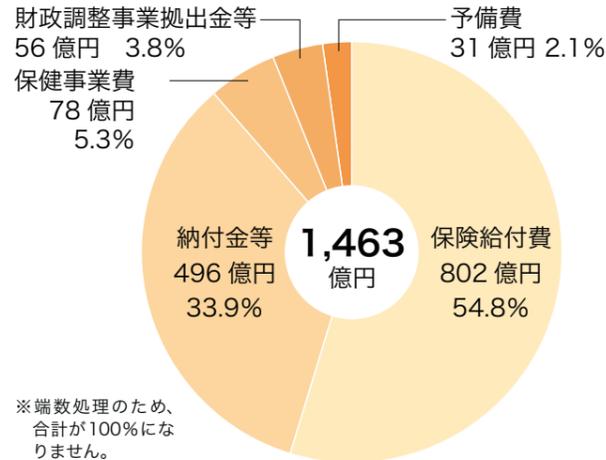
健康保険料率 (昨年度と変更ありません)

項目	2015年度	2014年度
被保険者負担	3.7%	3.7%
事業主負担	5.0%	5.0%
計	8.7%	8.7%

基礎数値

項目	被保険者	平均標準報酬月額	平均標準賞与額(年間)
一般被保険者	224,100人	418,800円	1,829,100円
任継被保険者			-
特退被保険者	31,700人	279,000円	-
計	255,800人	401,500円	-

## 支出 保険給付費は減少するものの、納付金等は増加



※端数処理のため、合計が100%になりません。

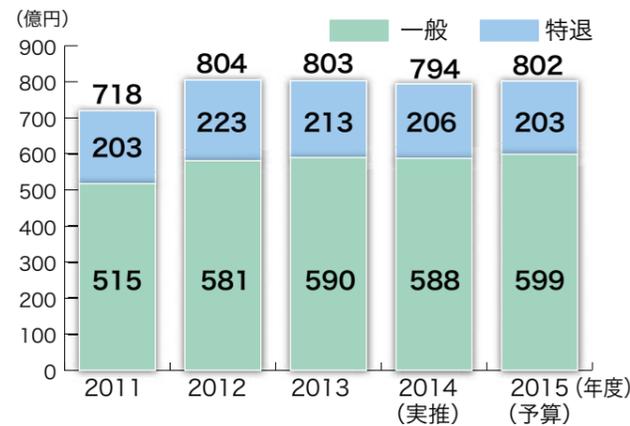
1人当たり保険給付費は増加しますが、被保険者数の減少により保険給付費の総額は減少します。一方で、高齢者への納付金・支援金は昨年度と比べ約17億円増加、支出の33.9%(昨年度は32.7%)を占め、健保財政にとっての負担がさらに増えました。

単位：百万円

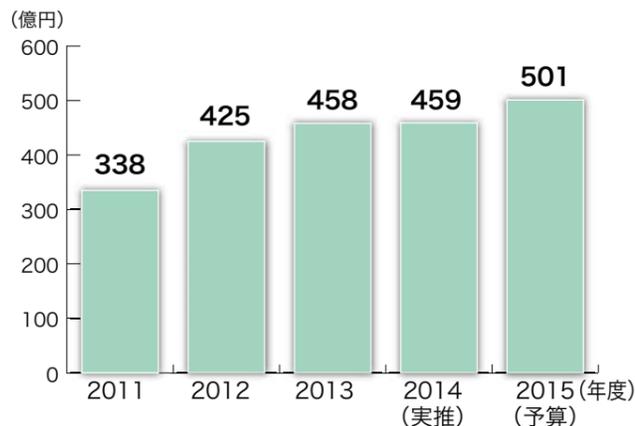
科目	2015年度 予算(A)	2014年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率 (%)
保険給付費	80,241	82,232	△1,991	△2.4
納付金等	49,572	47,864	1,708	3.6
保健事業費	7,802	7,977	△175	△2.2
健診会社補助立替分	1,130	1,698	△568	-
財政調整事業拠出金等	4,489	4,657	△168	△3.6
予備費	3,077	2,000	1,077	53.9
<b>支出合計</b>	<b>146,311</b>	<b>146,428</b>	<b>△117</b>	<b>△0.1</b>
<b>経常支出計</b>	<b>140,995</b>	<b>141,992</b>	<b>△997</b>	<b>△0.7</b>
経常収支	1,350	△2,482	3,832	-

## ● 財政状況の推移 ●

### 1 保険給付費(医療費)総額の推移



### 2 納付金・支援金の推移



### 1人当たり保険給付費の推移

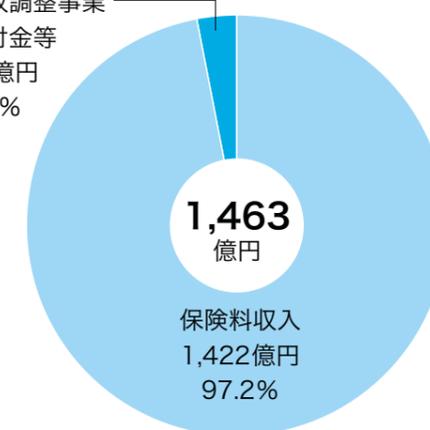
	2011	2012	2013	2014(実推)	2015(予算)
一般被保険者	248,758	251,610	254,707	260,607	265,753
特退被保険者	592,116	605,567	607,728	627,288	641,636

### 1人当たり概算納付額の推移

	2011	2012	2013	2014(実推)	2015(予算)
納付額	140,355	158,725	171,888	177,712	194,858

## 収入 保険料収入が約29億円増加

財政調整事業  
交付金等  
41億円  
2.8%



単位：百万円

科目	2015年度 予算(A)	2014年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率 (%)
保険料収入	142,220	139,334	2,886	2.1
別途積立金繰入	0	3,030	△3,030	-
健診会社補助立替分	1,374	1,415	△41	-
財政調整事業交付金等	2,717	2,649	68	2.6
<b>収入合計</b>	<b>146,311</b>	<b>146,428</b>	<b>△117</b>	<b>△0.1</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>142,345</b>	<b>139,510</b>	<b>2,835</b>	<b>2.0</b>

標準報酬月額等が伸び、保険料収入が約29億円増加します。

## 介護勘定

### 介護保険料率

(昨年度と変更ありません)

項目	2015年度	2014年度
被保険者負担	0.625%	0.625%
事業主負担	0.625%	0.625%
計	1.25%	1.25%

### 収入

単位：百万円

科目	2015年度 (A)	2014年度 (B)	(A)-(B)	伸び率 (%)
介護保険料収入	14,005	13,611	394	2.9
準備金繰入等	0	0	0	0.0
<b>収入合計</b>	<b>14,005</b>	<b>13,611</b>	<b>394</b>	<b>2.9</b>

### 支出

単位：百万円

科目	2015年度 (A)	2014年度 (B)	(A)-(B)	伸び率 (%)
介護納付金	13,049	13,546	△497	△3.7
介護保険料還付金等	956	65	891	1370.8
<b>支出合計</b>	<b>14,005</b>	<b>13,611</b>	<b>394</b>	<b>2.9</b>

# ラフォーレ倶楽部ご利用案内

【日立健保はラフォーレ倶楽部の会員です】

## お得な会員料金で ご利用いただけます！

**利用対象者** 日立健保の被保険者ならびに被扶養者  
(上記の方が利用代表者の場合、同行者も会員料金でご利用いただけます)

**予約開始日** リゾートホテル・シティホテル・ラフォーレ修善寺&カントリークラブは利用日の4ヶ月前の月の1日から、ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部は3ヶ月前の月の1日から。

※1日が土・日・祝日の場合、翌平日から予約開始となります。(シティホテルを除く)  
※トップシーズン(夏季・年末年始)は予約方法・予約開始日が一部異なります。

**適用料金** リゾートホテル …… **会員料金**      東京マリオットホテル …… **東京会会員料金**  
ゴルフ …… **総合会員料金**      ラフォーレ新大阪 …… **新大阪会会員料金**



## 予約方法

WEB 空室状況を見ながらインターネットで **カンタン予約!**

**1** ラフォーレWEBサイトにアクセス  
<http://www.laforet.co.jp>  
ラフォーレ

**2** 予約  
法人会員No.「10489」パスワード「10489ca」  
「予約はこちら」「おすすめホテルプラン」より、  
宿泊プランを検索し、ご予約ください。  
※初回ご予約時には利用者登録が必要です。

**3** 利用当日  
フロントにて「健康保険証」をご提示  
ください。ご精算はチェックアウト時と  
なります。

電話 各ホテル・ゴルフ場の担当者と相談しながら **あんしん予約!**

**1** 各ホテル・ゴルフ場へ電話

 ラフォーレ蔵王 リゾート&スパ 0224-34-1489	 リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489	 ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489	 ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489	 総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489	 リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489	 ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢 0267-44-4489
 ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489	 総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489	 リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-82-1489	 ラフォーレ東京会契約施設 東京マリオットホテル 03-5488-3939	 ラフォーレ新大阪会契約施設 ホテルラフォーレ新大阪 06-6350-4441	 ラフォーレ修善寺& カントリークラブ 0558-74-5489	 優待ゴルフ場 ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 0479-86-6400

**2** 予約  
法人会員名「日立健康保険組合」とご利用日・ご利用  
人数などをお伝えください。

**3** 利用当日  
フロントにて「健康保険証」をご提示ください。ご精算は  
チェックアウト時となります。

## 大切なお知らせ

第67回組合会において下記についても決定されましたのでご報告いたします。

## 直営保養所の取り扱いについて

増加を続ける高齢者医療費を支えるための支援金・納付金等の将来的な負担増や、今後の施設老朽化に伴う改修費等を踏まえ、財政基盤強化の一環として保養施設の売却活動を行ってまいりましたが、今回の組合会にて「**売却活動を継続するが、直営保養所としては2016年1月末ですべての営業を終了する**」ことを決議いたしました。まことに残念ではありますが、これまで長きにわたり、多くの加入者のみなさまにご利用いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

なお、売却先が未定の施設につきましては引き続き売却活動を行ってまいります。

### ◎各保養所の取り扱い

区分	保養所名	取扱
売却先決定	伊豆たが荘	2015年9月23日宿泊分で終了
売却活動中	浴風荘	売却活動を継続するが、直営保養所としては、2016年1月末で営業終了
	わらく荘	

※最終営業日等につきましては改めて通知いたします。

### 保養所に関するお問い合わせ先

(株)日京クリエイト 保養所予約受付センター  
TEL: **0120-489-186** 受付時間 9:30 ~ 16:30 (土・日・祝日を除く)

ラフォーレ倶楽部などの契約保養施設は引き続きご利用いただけます。  
詳細は日立健保ホームページをご覧ください。

## 本部と茨城支部を統合します

健保組合業務のさらなる効率化および財政基盤強化の一環として、**2016年1月1日付で本部と茨城支部を統合いたします**。現在、茨城支部に加入されている方は、統合後は本部加入となります(詳細につきましては、改めて通知いたします)。

現在の加入先	統合後の加入先
本部 茨城支部	本部加入

### 統合に関するお問い合わせ先

日立健康保険組合 茨城支部  
TEL: **0294-55-7480**

## メニュー画面



- |  |   |  |
|--|---|--|
| ① はッピー・へるしー・らんど                            | ➔ | ウォーキングプログラムやダイエットプログラムをご提供しています。(本誌8ページをご覧ください)  |
| ② 健診費用補助                                   | ➔ | 各種健診メニューやオプションをご案内しています。   |
| ③ 申請サポートシステム<br><small>※ 被保険者のみ利用可</small> | ➔ | 申請サポートシステムを利用することができます。(本誌12ページをご覧ください)  |
| ④ 医療費通知<br><small>※ 被保険者のみ利用可</small>      | ➔ | Web上で、過去2年分の医療費通知を確認することができます。(毎月20日頃に新規配信分を掲載しています)<br><small>※ Web閲覧に切り替えた場合、紙の医療費通知は発行されなくなりますのであらかじめご承知ください。</small> |
| ⑤ 機関誌「日立けんぽ」                               | ➔ | Web上で、機関誌を閲覧することができます。(発行月【4、7、10、1月】の中旬に新規配信分を掲載しています)  |
| ⑥ 家庭用常備薬斡旋                                 | ➔ | Web申込みが可能です。ぜひご利用いただき、健康管理にご活用ください。  |
| ⑦ 契約スポーツ施設                                 | ➔ | 全国約970ヶ所のスポーツクラブを法人会員利用料で利用することができます。(本誌20ページをご覧ください)  |

# 加入者向けメニューを ご活用ください!



昨年8月に新設した、日立健保ホームページの「加入者向けメニュー」。オンライン上で、家庭用常備薬を注文したり、医療費通知を確認することができます!



被保険者の方はこちら

ログイン画面

日立健保加入者ならどなたでも  
※ 利用メニューが限られています。

被保険者の方はこちら

日立健保加入者ならどなたでも  
※ 利用メニューが限られています。

任継・特退被保険者・被扶養者の方はこちら

IDをお忘れの方はこちら

※ 日立健保認証IDを取得後、「IDによるログイン」へお進みください。

## ウォーキングプログラム

専用の歩数計 (e-walkeylife) とパソコンを利用し、Web 上のウォーキングコースを楽しむウォークラリーです。

ウォーキングプログラムを利用して普段のウォーキングをより楽しいウォーキングにしてみませんか？



専用歩数計 (e-walkeylife)

※専用歩数計は、ウォーキングプログラムよりお申し込みください。

【四国八十八ヶ所コース】



## はらすまダイエット (ライト版)

不摂生な生活で気づいたらメタボに…。でも仕事も忙しいしダイエットなんて…。「やらなきゃと 思っているも 続かない」

そんなあなたにぴったりのダイエットプログラムです！日々の体重の変化を Web 上に記録しながら90日で5%の体重減をめざし記録をするだけ。

自分のペースで無理なくダイエットをしてみませんか？



【はらすまダイエット (ライト版) 画面】



## 禁煙サポートプログラム

禁煙したい方のお手伝いをするプログラムです。今までに何度も禁煙に失敗している方、初めてチャレンジする方、とにかく「禁煙したい」という意志がある方ならどなたでも参加できます。

## ハッピーヘルシー倶楽部

病気・病院・くすりの検索、ストレスチェックなど、さまざまなコンテンツをご用意しております。

## 健診結果検索

特定健診の結果の確認や健康にいい食事メニュー、トレーニングプログラムを調べたりすることができます。生活習慣の改善方法などさまざまな情報をご紹介します。

## ファミリー健康相談

### からだの健康相談

「いつでも相談できる安心」を提供しております

フリーコール **0077-788700** 携帯電話・PHSからもご利用できます

- ①電話相談 【受付時間】年中無休 (24時間医師が常駐)
  - ・経験豊かな看護師・保健師等の有資格者が相談にお応えします
  - ・海外からは国際フリーダイヤルでご利用できます

- ②ベストドクターズ®・サービス 【受付時間】午前10時～午後9時 (日曜・祝日および年末年始を除く)
  - ・三大疾病などの重篤な疾患と診断された方に、専門医同士の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内します
  - ・無資格者が対応することはありません

※ご利用は上記フリーコール番号にお電話いただき、自動音声ガイドの指示に従ってください。  
※対象疾患は上記フリーコール番号にお問い合わせください。  
※ベストドクターズ・サービスはBest Doctors, Inc.の登録商標です。

- ③Web健康相談
  - ・電話以外での相談方法としてWeb相談をご利用いただけます

主治医の先生に「手術が必要」といわれた…他に何か方法はないのかな…?

からだの健康相談に相談してみよう!



# 「はっぴー・へるしー・らんど」のご紹介

URL : <https://www1.kenkou-p.hitachi-kenpo.or.jp/>

日立けんぽ健康ポータルサイト「はっぴー・へるしー・らんど」では、「明るく・楽しい健康づくり」をテーマとした、健康増進運動「日立ハッピーヘルシープログラム」を展開しております。健康管理に役立つ医療・健康情報の提供や体力づくり支援、健康相談など、幅広いメニューをご用意し、みなさまの健康づくりを応援します!



健康ポータルサイト「はっぴー・へるしー・らんど」

## 「はっぴー・へるしー・らんど」ご利用にあたって

当サイトをご利用いただくには「加入者向けメニュー」へのログインが必要です。

日立グループ認証基盤ディレクトリ個人IDとパスワードをお持ちの方は「IDによるログイン」からログインをしてください。

ディレクトリ個人IDをお持ちでない方は「IDをお持ちでない方」から日立健保認証ID発行手続きを行ってください。

(6ページをご参照ください。)

## こころの健康相談

経験豊かな臨床心理士が、あなたの心の悩みにお応えします

フリーコール **0077-788600** 携帯電話・PHSからもご利用できます

- ①電話カウンセリング 【受付時間】午前10時～午後10時 (日曜・祝日および年末年始を除く)
  - ・全国どこからでも、電話による臨床心理士のカウンセリングが受けられます
  - ・相談料/通話料無料で利用回数の制限もありません (ただし、ご相談者のご負担を考慮し、1日1回、20分程度のご利用をお勧めしています)
  - ※海外からのご相談は受け付けておりません。

- ②電話カウンセリング予約 【予約受付時間】午前10時～午後6時 (日曜・祝日および年末年始を除く)
  - ・電話カウンセリングの利用時間をあらかじめご予約いただけるサービスです

- ③面接カウンセリング予約 【予約受付時間】午前10時～午後8時 (日曜・祝日および年末年始を除く)
  - (※面接は各カウンセリングルームの開設時間によります)
  - ・被保険者、被扶養者とも年度内5回まで予約制の面接カウンセリングを無料で受けられます
  - ・全国約150ヶ所のカウンセリングルームで受けられます

家族の様子がいつもと違うわ…どうしたらいいの？

こころの健康相談に相談してみよう!



ご家族(被扶養者)および任継・特退のみなさまへ

# 2015年度 日立健保健診のご案内を送付しています。



2月中旬から、ご家族(被扶養者)および任継・特退のみなさまのご自宅へ「2015年度 日立健保健診のご案内」を送付しています。

- 2月の初回発送は、1世帯に1冊の送付となります。
- ご案内が届かない場合は、下記、コールセンターへお問い合わせください。
- 健診制度・受診方法の変更はありませんが、契約健診機関の一部に変更があります。
- 内容をよくご確認のうえ、健診をお申込みください。

## 健診メニューのご紹介

日立健保オリジナルの健診メニューが、契約健診機関で受診できます。  
※受診できる健診機関は、「日立健保健診のご案内」でご確認ください。

### レディース健診

- ◆ 健診内容 ◆  
女性特有のがん(子宮頸がん・乳がん)、急増している大腸がんの検査と基本検査をセットにした健診です。
- ◆ 受診費用 ◆  
一律 3,000円
- ◆ 対象者 ◆  
日立健保加入の30歳以上の本人および家族(女性)
- ◆ 受診機関 ◆  
日立健保の契約機関(のみ)

### ミニドック

- ◆ 健診内容 ◆  
生活習慣病予防に着目した健診。罹患率の高い胃がん・大腸がん検査と基本検査をセットにした健診です。
- ◆ 受診費用 ◆  
一律 3,000円
- ◆ 対象者 ◆  
日立健保加入の30歳以上の本人および家族
- ◆ 受診機関 ◆  
日立健保の契約機関(のみ)

日立健保 健診コールセンター

TEL 0120-35-1110  
受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

# 健康診断は年1回、毎年受けましょう

2008年度に特定健診が始まってから、2015年度で8年目。  
日立健保では、任継・特退被保険者・ご家族の方にも年1回の受診を推奨しています。

健診を受けている方は、  
年1回、毎年の受診を習慣にしましょう。

健診を受けていない方は、  
まずは、今年、健診を受けましょう。

## 被保険者のみなさんへ

ご自身が安心して仕事をするためにも、日々の生活を送るためにも、ご家族みんなが元気に年をとるためにも、毎年の健康チェックが大切です。ご家族の方へ、健診を受けるよう、ぜひお勧めください。

◆ご家族の健診受診促進のため、被保険者ご本人に、個別にご家族の受診勧奨のご依頼をする場合がございます。

## ずっと元気でいよう。

家族のためにも、あなたが受ける。  
あなたのためにも、家族が受ける。



いつもの毎日は、あなたの健康から。  
健康診断で、健康チェック

**Q** 健康保険証とは？

**A** 健康保険に加入していることを示す証明書です。病気やケガで医療機関を受診する際、窓口で健康保険証を提示すれば、自己負担分のみで必要な医療が受けられます。

**Q** 健康保険証を提示した場合の自己負担は？

**A** 医療費(10割)に対して、自己負担は3割※になります。なお、残りの7割は健保負担(医療機関の請求により支払い)しています。  
※70歳以上の方の自己負担割合は、所得の状況などにより、2割または3割。70歳以上の方については、負担割合を健康保険証に記載しております。

**【負担割合が3割の場合】**



**Q** 健康保険証の有効期限はいつまでですか？

**A** 健保の加入要件を満たさなくなった日(就職などにより他制度に加入、後期高齢者医療制度に該当したときなど)が資格喪失日になりますので、資格喪失日の前日までが有効期限となります。

**Q** 家族が就職、結婚、収入基準超過等により健保の被扶養者でなくなる場合、健康保険証を健保に返却する必要がありますか？

**A** 被扶養者でなくなる方の被扶養者削除届に添付してご返却いただく必要があります。  
なお、一般被保険者の方と任継・特退被保険者の方で送付先が異なります。

**送付先** 一般被保険者の方 → お勤めの事業所(健保担当部署)宛  
任継・特退被保険者の方 → 加入している健保本・支部宛

健康保険 Q&A

お問い合わせが多い内容をシリーズでお届けします。



4月中旬  
公開予定

Webで  
かんたん  
手続き

# 申請サポートシステムをご利用いただけます！

ここが  
便利！

- 入力内容をシステムがチェック→記入もれなどを防ぐことができます
- 申請状況が「見える」→申請の処理状況を確認することができます

利用できる方

被保険者で日立グループ認証基盤 ID または日立健保認証 ID をお持ちの方

- ※ 任継・特退被保険者の方は、限度額適用認定申請のみ利用することができます。
- ※ ご家族の方は利用できません。

申請メニュー

- ①資格取得証明書発行願
- ②被扶養者資格喪失証明書発行願
- ③限度額適用認定申請書(70歳未満対象)



※画面は開発中のもので、実際の公開ページとは異なる場合があります。

## 申請サポートシステム

ご利用にあたって

- (1)任継・特退被保険者の方は、限度額適用認定申請のみ利用することができます。
- (2)下記メニュー以外の申請につきましては、従来どおり申請書を紙で出力し、提出してください。

紙の申請はこちら

＜申請メニュー＞

事象	申請書	一般	任継・特退	申請状況・履歴
資格の取得に関する証明書が必要なとき	【T-401a】資格取得証明書発行願	申請手続きに進む	-	申請状況を確認する
被扶養者資格の喪失に関する証明書が必要なとき	【T-401b】被扶養者資格喪失証明書発行願	申請手続きに進む	-	※一時保存した申請もこちらからご覧いただけます。
70歳未満の方で、高額医療費の限度額適用認定を受けるとき	【K-601】限度額適用認定申請書	申請手続きに進む	-	

上記以外の申請についても、今後、本システムが利用できるよう進めてまいります(2016年1月予定)。

閉じる

# セルフメディケーションって何??

みなさまの医療費節約に役立つ情報をシリーズでお届けします。  
4月号は「セルフメディケーション」と「大きな病院にかかるときの紹介状」です。



「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます(世界保健機構(WHO)の定義より)。  
私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力「自然治癒力」が備わっています。セルフメディケーションの実践のためには、まず運動・食事・休養を十分にとり、体の「自然治癒力」を高めることが大切です。

## 1. 規則正しい生活を心がける (日常的な健康管理)

不規則な生活や食事に加え、睡眠不足などの不摂生を続けると、体力や抵抗力が落ち、かぜをひいたり、長引いたりすることにもなりかねません。また、日ごろの不摂生が長い間蓄積されると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発生させてしまうことがあります。

自分の健康は自分で守るという意識で、日常的な健康管理を心がけましょう。

## 2. 健康状態と生活習慣をチェック!

健診結果についてかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に相談しながら、生活全般を見直すことが大切です。体重・体脂肪・血圧などの数値とその推移をチェックするだけでも、健康への意識は高まります。

## 3. 市販薬を上手に使う!

病院に行くほどではなくても、体調がすぐれないとき、かぜ、頭痛、下痢、食べすぎなどの症状がでているときに市販薬を使います。

市販薬を使ったセルフメディケーションで、早めに自分で手当てをすることが健康管理に役立ちます。

しかし、不十分な知識による薬の服用はよくない結果を招きかねません。市販薬を使用しても症状が改善しないときは、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。



紹介状なしで大病院を受診すると特別料金がかかります

# 大きな病院を受診するときにはかかりつけ医の紹介状を持っていこう!

ベッド数200床以上の大きな病院にいきなり受診すると、

初診料のほかに特別料金がかかります。

特別料金は保険の対象外で全額自費です。

数百円の病院もあれば数千円の病院もあり、金額は病院によって異なります。

ただ、かかりつけのお医者さんからの紹介状があると、特別料金は請求されません。家計の節約につながりますね。

大きな病院にかかるときはかかりつけのお医者さんに紹介状を書いてもらって持っていくと特別料金がかかりません

まずは、近所のかかりつけのお医者さんにかかるのがおススメ

## 初診料って何?

医療機関を初めて受診したときにかかる料金のこと。金額は2,820円(保険の対象で3割負担の人の場合850円)。  
※医療保険制度改革関連法案の中で見直しが予定されています。



## 特別料金って何?

特定療養費制度に基づく特別な料金のこと。大きな病院は、高度で専門的な検査や治療をする役割がある。一方、地域の医院、診療所はかぜや腹痛など一般的な病気の治療を行うとともに、一次的な医療の窓口としての役割がある。医療機関の機能分化を推し進める目的で特別料金が設定されている。

## かかりつけ医を持とう

### かかりつけ医とは?

- 自宅や勤務先の近くなど、身近にある。
- 気軽にいつでも体や健康のことが相談できて、病気になる時には病状を丁寧に正確に説明してくれる。
- 病気や病状によって必要なときにはふさわしい医療機関を紹介してくれる。

信頼できるかかりつけ医がない、という人は、健康なうちから周りの人の評判を聞いたり、かぜをひいたときに受診してみるなどして、情報を集め、かかりつけ医をさがしてみましょう。



▼ジェネリックお願いカード(裏面) ※詳細は次ページをご覧ください▼

## 医師・薬剤師のみなさまへ

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品について検討のうえ、可能であれば処方をお願いします。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名



# 効果的なブラッシングで 歯の健康を保ちましょう!

**千** 年程前の風景を教えてくれる「枕草子」をご存じでしょうか。「春は曙<sup>あけぼの</sup> やうやう白くなりゆく山際<sup>やまぎわ</sup>、すこしあかりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。」で始まる、清少納言が書き綴った書です。

枕草子の中には、口に関しての記述もあります。たとえば、歯の痛みについては、「歯をいみじく病みまどひて、額髪もしとどに泣きぬらし、髪の乱れかかるも知らず、面赤くて抑へ居たるこそをかしけれ。」――歯が痛くて、髪を振り乱して泣いている姿をあらわしています。当時は、病に対しては祈祷や、陰陽師が携わっていたと思いますが、歯の痛みには対処できていなかったのでしょうか。

また、顔や歯についても、前の歯が欠けていたら恥ずかしいといったことや、口が臭うなどのことも書かれています。千年も前から歯科医師はいなくても、口や歯の健康を考えていたのかも知れません。食生活や環境は違っても考えていることは似ていたようですね。「歯を治すためにはどうすれば？」なんて考えていたかもしれないと思ったり、何か不思議な気分になります。

## 虫

歯は、昔も今も食生活や生活習慣と密接な関係にあります。食べ物の中には歯を掃除する食べ物があります。それは、りんご、人参、たけのこ、しいたけ、ほうれん草、白菜、わかめ、昆布、ひじき、こんにゃく、納豆など、食物繊維を含んだものです。

だからと言って、歯を磨かなくてもよいというわけではありません。歯を磨かないと虫歯や歯周病になったり、虫歯や歯周病が進行することは、みなさんもお存じのとおりです。口の中は自分自身では十分に見ることができないので、定期検診も必要です。

## 効果的なブラッシングのために

その1 自分に適した歯ブラシを使いましょう!

その2 歯ブラシの毛先を上手に使いましょう!

その3 歯ブラシは1ヶ月に一度交換しましょう!



**効** 果的なブラッシング(歯磨き)のために、自分に適した歯ブラシを使いましょう。歯の表面などから汚れを落とすには、毛先が硬い歯ブラシの方が軟らかいものよりも効果的ですが、毛先が硬い歯ブラシは、歯茎を傷つけたり、歯の表面を削り取ったりする恐れがあります。逆に毛先が軟らかすぎると、汚れを落としにくくなります。ブラッシングの方法にもよりますが、歯ブラシの毛先を上手に使うことを心がけるとよいでしょう。歯ブラシの毛先や柄のサイズはできれば小さめのもので、口の中全体に毛先が十分に届くことが大切です。

また、歯ブラシは1ヶ月に一度交換することをおすすめします。毛先が開いてしまった歯ブラシは早く交換してください。1ヶ月で毛先が開いたりする人は、歯を磨く時に力が入りすぎているので、力をあまり加えずに磨いてみましょう。

# ジェネリック医薬品を 活用しましょう!

## 低価格で家計にやさしい

新薬の特許期間が切れた後に、同じ有効成分で作られるのがジェネリック医薬品。開発研究にけるコストが抑えられるため、新薬よりも安い価格で販売できます。

ジェネリック  
医薬品って  
どんな薬?

## 安全性はお墨付き

新薬と同じように、薬事法や品質再評価による厳しい基準をクリアしているため、「安い」だけではありません。味やにおい、大きさなど、新薬より飲みやすく改良されているものもあります。



※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。変更を希望する際は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

厚生労働省のジェネリック医薬品使用促進の取り組みについてはこちらをご参照ください。  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/kouhatsu-iyaku/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kouhatsu-iyaku/)

日立健保では、機関誌への情報掲載のほかに、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が大きい方を対象に『お薬についてのお知らせ』(差額通知書)を定期的にお送りするなど、ジェネリック医薬品の使用促進を図っています。

## ジェネリック医薬品を利用するには

受診の際に窓口で保険証と一緒にこのカードを提出し、「ジェネリック医薬品がある場合は処方希望する」旨を伝えましょう。医師や薬剤師に相談のうえご利用ください。



▼切り取ってお使いください▼

「ジェネリック医薬品の在庫が豊富」など、ジェネリック医薬品に積極的な薬局や医療機関を地域ごとに以下で調べることができます。

「日本ジェネリック医薬品学会(かんじゃさんの薬箱)」  
のホームページ

<http://www.generic.gr.jp>

## ジェネリック医薬品 お願いカード

私は  
ジェネリック医薬品の  
処方を希望します



日立健康保険組合

## 2015年度上半期 保養所休日一覧

■ は休日  
 ※ 休日は突発的な補修などで変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### 伊豆たが荘

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月 ※9/23宿泊分で営業終了となります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23		

営業終了

### 浴風荘

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### わらく荘

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



## お知らせ掲示板

### 任継・特退被保険者の方へ

2015年度(2015年4月～2016年3月)の標準報酬月額をお知らせします。

任継被保険者 <sup>[注1]</sup>	特退被保険者 <sup>[注2]</sup>
410,000円 または退職時の標準報酬月額のいずれか低い方	279,000円

※ 毎月の保険料は標準報酬月額に保険料率を掛けて算出されます。

[注1] 前年度の9月30日における当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額または退職時の標準報酬月額のいずれか低い額が適用となります。

[注2] 前年度の9月30日における当健保組合の一般被保険者および任意継続被保険者の平均標準報酬月額に前年(1月～12月)の一般被保険者の標準賞与額の12分の1を加えた額の2分の1を千円未満切り捨てた額が適用となります。ただし、健康保険制度における現役並み所得者と判断される標準報酬月額以上となる場合、標準報酬月額は279,000円が適用となります。



お問い合わせ先 本部 ☎03-4554-3020 茨城支部 ☎0294-55-7489

### 70歳を迎えられる方へ

70歳の誕生日の翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生月)から使用可能な「健康保険被保険者証兼高齢受給者証(以下、健康保険証)」を下記のとおり送付いたしますので、**使用可能日(発効日)以降は新しい健康保険証をご使用ください。**(古い健康保険証は、ご返却ください)

- 【例】◆ 1月1日生の方は**1月1日**から使用可能  
 ◆ 1月2日生以降の方は**2月1日**から使用可能

新しい保険証を  
 交付します！

誕生日	送付日	使用可能日(発効日)
昭和20(1945)年 4月2日～5月1日	2015年 4月22日頃	2015年 5月1日
昭和20(1945)年 5月2日～6月1日	2015年 5月22日頃	2015年 6月1日
昭和20(1945)年 6月2日～7月1日	2015年 6月24日頃	2015年 7月1日
昭和20(1945)年 7月2日～8月1日	2015年 7月23日頃	2015年 8月1日

※ 事業所にお勤めの方とご家族につきましては、月末までに所属事業所から順次配布されます。  
 ※ 任継・特退被保険者の方は、ご自宅へ送付いたします。

お問い合わせ先 本部 ☎03-4554-3020 茨城支部 ☎0294-55-7489

### 公告

#### ■ 新規編入事業所

事業所名	所在地	所属支部	編入年月日
日立化成住電パワープロダクツ株式会社	茨城県日立市日高町5丁目1番1号	本部	2015年1月1日

# 新規契約スポーツ施設のご紹介

日立健保では、みなさまが健康で明るく充実した毎日を過ごしていただけるよう、スポーツクラブ3社(コナミスポーツクラブ、スポーツクラブルネサンス、セントラルスポーツ)と法人利用契約をしておりますが、2015年4月から新たに(株)日立ライフが運営する4施設(フィットネスクラブ「スパーク鮎川」、「スパーク青葉」、「スパーク千代田」、「リラひたち」)が法人会員利用料で利用できます。

※法人契約は一般的な月会費利用に対する割引契約ですので、平日や夜間などの特別な日時のみ利用可能な会員料金や各種スクールの会員料金と比較すると割高となる場合があります。

## 充実した施設&プログラムで楽しくフィットネス!

### マシンジム



それぞれの目的に合わせた多彩なマシンラインナップ!

### プール



歩行コースと遊泳コースに分けています。安心して水中運動を! プールサイドのジャグジーも充実!

### スタジオ



2面のスタジオでは、40種類以上のプログラムをご用意! あなたに合ったプログラムが見つかります!

### スパ



広いお風呂&サウナで、1日の疲れを取りましょう! 充実したスパ施設で快適な癒しのひとときを!

ご入会された方  
全員に  
安心のサポートを

トレーナーが  
あなたの体力を  
チェック&アドバイス!

### オリエンテーション (ご利用説明会)



各施設(マシンジム・プール・スタジオ)のご利用方法や、あなたに合ったプログラムをアドバイスします。

### 体組成測定



ご自分の筋肉量、骨量、体脂肪・内臓脂肪、基礎代謝量を細かく分析します。

### カウンセリング



体組成測定で、ご自身の身体構成を知っていただき、今後のトレーニングのアドバイスを行い、目標を設定します。

スパーク鮎川	スパーク青葉	スパーク千代田	リラひたち
日立市国分町3-12-22 TEL 0294-28-6616	ひたちなか市青葉町9-10 TEL 029-354-5020	かすみがうら市下稲吉2008-1 TEL 029-834-8055	ひたちなか市堀口702-3 TEL 029-276-7830
http://www.sparks.jp			http://www.hitachi-life.com/lila/

### ●料金表(4施設共通)

ご利用時は  
健康保険証の提示が  
必要です

月会費	法人会員証手数料	1,080円/枚
	法人会員利用料	7,020円/月~8,100円/月 (施設により異なりますので、各施設窓口にお問い合わせください)
都度利用	法人会員証手数料	なし(都度、利用証にご記入いただきます)
	法人会員利用料	1,620円/回

## ♪従来のスポーツクラブもご利用できます♪

施設名	月会費		都度利用	
	法人会員証発行手数料	法人会員利用料	法人会員証発行手数料	法人会員利用料
<b>コナミスポーツクラブ</b> <a href="http://www.konamisportsclub.jp/corp/">http://www.konamisportsclub.jp/corp/</a> TEL 0120-919-573 平日9:00~19:00 土・日・祝日10:00~18:00 ※2015年4月より法人会員料金プランが変更になっておりますのでご留意願います。	1,080円/枚	4,752円/月 ~ 13,467円/月(※)	1,080円/枚	864円/回 ~ 4,752円/回(※)
<b>スポーツクラブルネサンス</b> <a href="http://hcbiz.s-re.jp/">http://hcbiz.s-re.jp/</a> TEL 03-5600-5399 平日10:00~18:00	1,080円/枚	8,424円/月	1,080円/枚	1,620円/回
<b>セントラルスポーツ</b> <a href="http://www.central.co.jp/">http://www.central.co.jp/</a> TEL 03-5543-1819 平日9:30~18:00	契約対象外		540円/枚	540円/回 ~ 2,160円/回(※)

(※) 利用される施設、プランにより異なりますので、詳細は各施設の窓口へお問い合わせください。