

HITACHI

2015
7
No.118

KENPO



健康づくりを
応援します

Webでご覧になれます！

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

乳がん・子宮がん検診を
受診しましょう

▶7ページ

2014年度
決算が
まとまりました

▶2～3ページ

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

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

CONTENTS

2014年度 決算報告.....	2
HAPPY HEALTHY WALKING.....	4
健康増進運動参加者の声.....	6
乳がん・子宮がん検診を受診しましょう.....	7
知っておこう「データヘルス」 『PDCA サイクルで効果的・効率的な事業の実施がカギ』.....	8
禁煙について考えてみませんか?.....	9

キーワードで知りたい医療費適正化.....	10
お薬についてのお知らせ(差額通知書)が届いたら.....	12
ジェネリック医薬品の節約効果.....	13
2016年1月から社会保障・税番号(マイナンバー)の利用が始まります.....	14
健康保険Q&A.....	16
お知らせ掲示板.....	17
ラフォーレ倶楽部からのご案内.....	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。

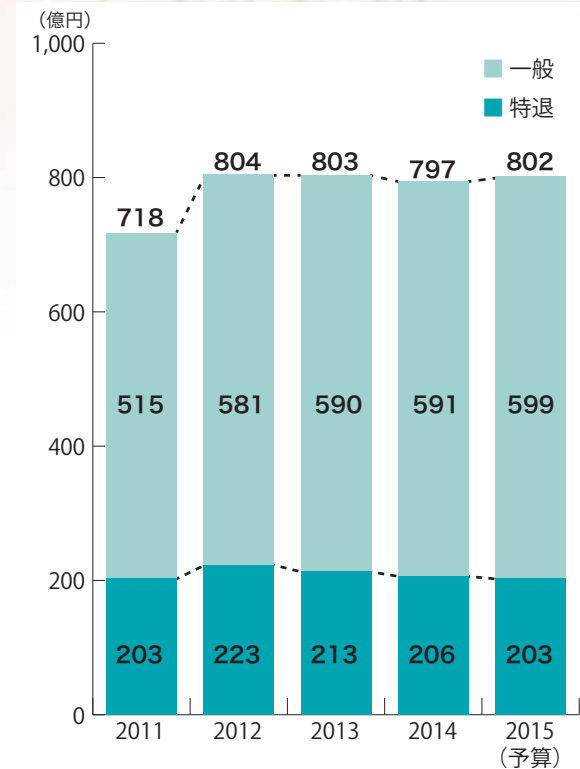
●本部 TEL・03-4554-3010

●茨城支部 TEL・0294-55-7480

日立健保の財政状況

図① 保険給付費の推移

(1)総額

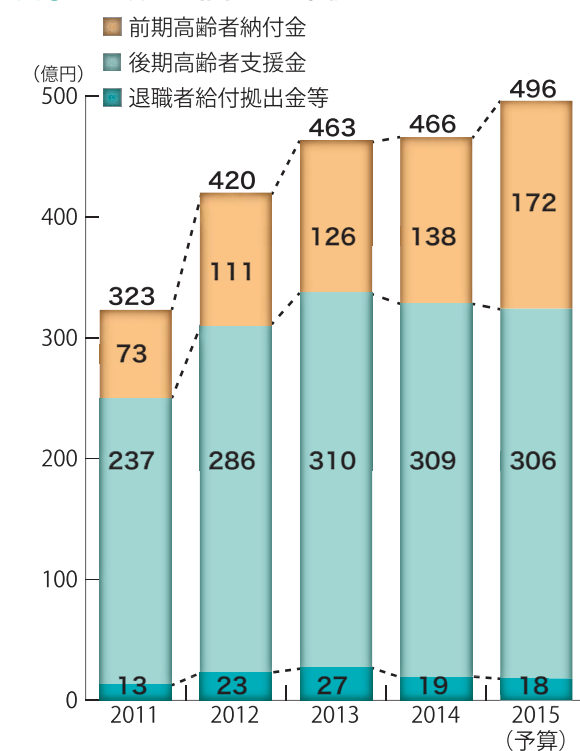


(2)被保険者1人当たり額

(単位：円)

	2011	2012	2013	2014	2015 (予算)
一般	248,758	251,610	254,707	261,789	265,753
特退	592,116	605,567	607,728	626,259	641,636

図② 支援金・納付金の推移

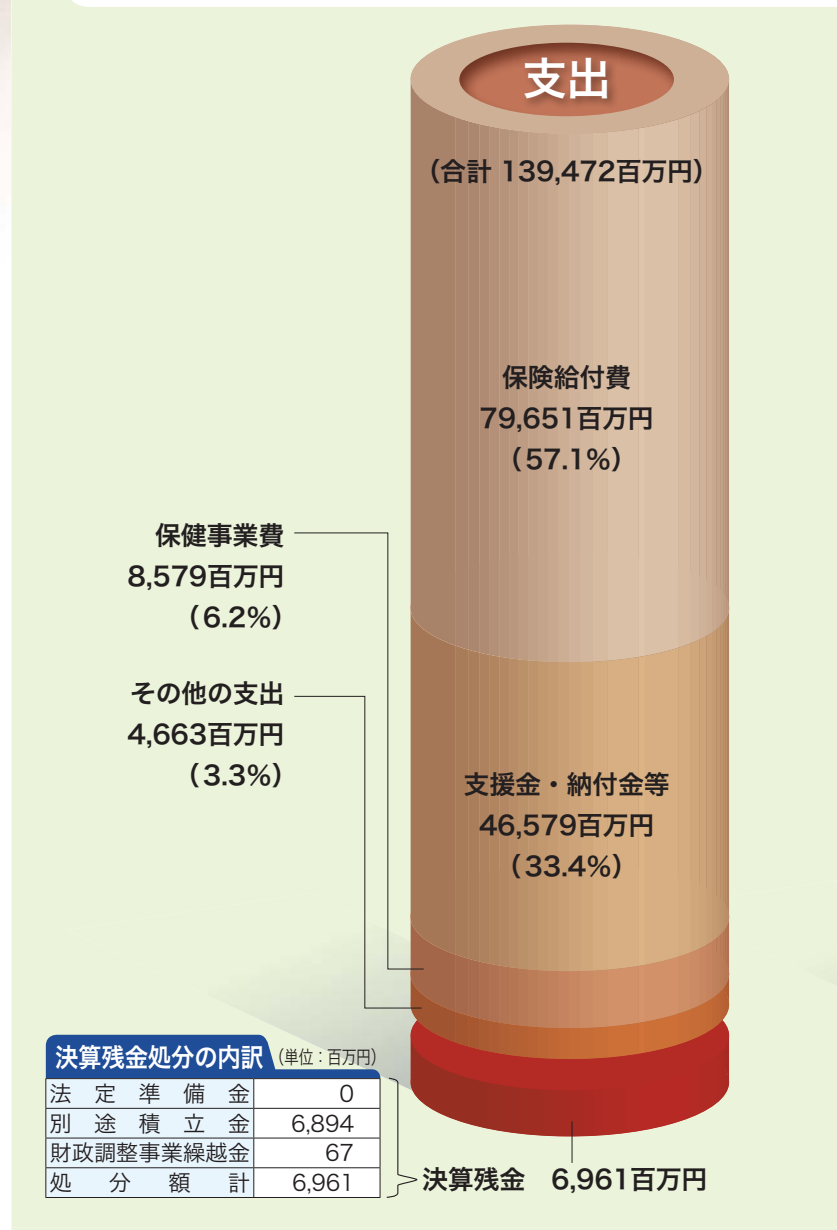


2014年度

日立健保の決算がまとまりました

去る2015年6月26日に開催された健保組合会にて承認されました。

一般勘定



決算残金処分の内訳 (単位：百万円)

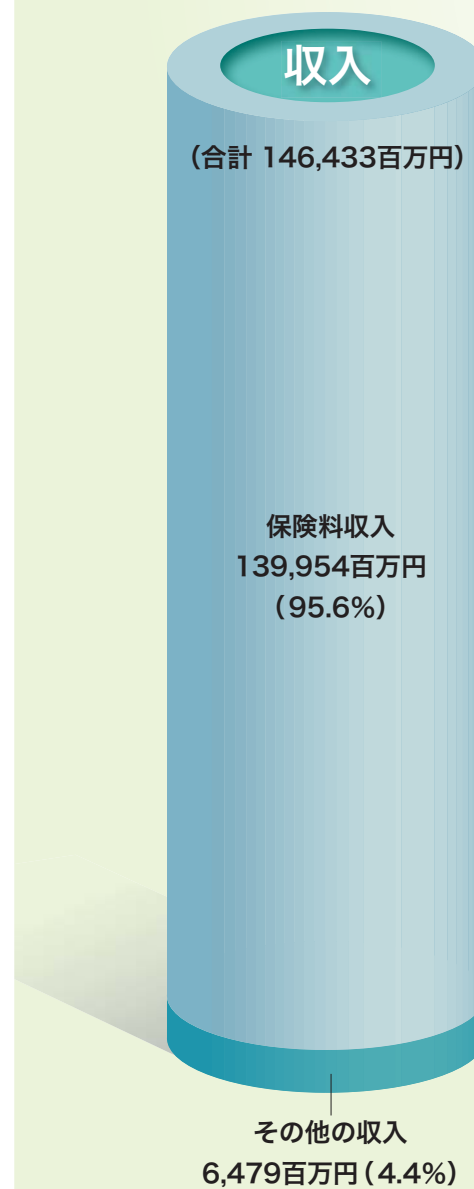
法定準備金	0
別途積立金	6,894
財政調整事業繰越金	67
処分額計	6,961

決算残金 6,961百万円

基礎数値

区分	2014年度決算 (A)	2013年度決算 (B)	(A) - (B)
介護保険被保険者数	150,754人	153,741人	△2,987人
平均標準報酬月額	449,502円	445,025円	4,477円
平均標準賞与額	2,194,600円	2,065,184円	129,416円

収入



収入

(単位：百万円)

科目	2014年度決算 (A)	2013年度決算 (B)	(A) - (B)	伸び率 (%)
介護保険料収入等	13,772	13,157	615	4.7
準備金繰入	0	280	△280	-
収入合計 (a)	13,772	13,437	335	2.5

支出

(単位：百万円)

科目	2014年度決算 (A)	2013年度決算 (B)	(A) - (B)	伸び率 (%)
介護納付金	13,236	13,373	△137	△1.0
介護保険料還付金	8	10	△2	△20.0
支出合計 (b)	13,244	13,383	△139	△1.0
収支 (a) - (b)	528	54	474	-

※ 健保組合では、厚生労働省から通知される納付金の請求に基づき、市区町村に代わって保険料を徴収し、国へ納付しています。

社会貢献活動

日立健保の「ウォーキングプログラム」では、みなさまが歩いた歩数、2万歩でビスケットが1枚獲得できます。獲得したビスケットを年度末に集計し、国連 WFP の学校給食プログラムに寄付しています。

2014年度は1,086,685枚のビスケットを獲得でき、200万円の寄付を行うことができました。



国連 WFP より
感謝状をいただきました

国連 WFP の学校給食プログラムとは??

世界には、1日に一度の食事すら満足に食べることができず、空腹のまま学校に通う子どもが6,600万人います。

国連 WFP では、途上国の子どもたちの健全な成長を促し、教育の機会を広げるため、栄養たっぷりの学校給食を無料で提供する「学校給食プログラム」を行っています。

※国連 WFP は、飢餓のない世界をめざして活動する国連の食糧支援機関です。

<https://ja.wfp.org/>

国連 WFP

検索

一般的な学校給食のメニュー

- ・大豆・小麦・とうもろこしの粉に栄養素を追加し、おかゆ状にしたもの
- ・栄養強化ビスケット
- ・お米に野菜スープをかけたもの
- ・豆を煮込んだもの

など、地域や調理環境等により給食の内容は様々ですが、どれも必要な栄養やカロリーが摂取できるようになっています。



(C) WFP/Boris Hager

家庭で食事ができず、国連 WFP の提供する学校給食がその日唯一の食事になる子どもたちがいます。
無料で提供される学校給食は、子どもを毎日学校に通わせる重要なきっかけになります。

学校給食の支援を受けているブータンの子どもたち



(C) JAWFP

【日本からの支援により届けられた米】



(C) JAWFP

【保護者から提供された野菜】



(C) JAWFP

【給食を待つ生徒たち】

この日の給食は
ご飯と野菜スープ
でした



(C) JAWFP

私たちが寄付した200万円で、400人の子どもたちに
1年間栄養たっぷりの学校給食を届けることができました。
引き続き、私たちの歩数で貧困に苦しむ多くの子どもたちに食糧と明日への希望を届けましょう!!

HAPPY HEALTHY WALKING

ウォーキングプログラム

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

家族や仲間と一緒にウォーキングを楽しみながら健康づくりができる「ウォーキングプログラム」。
2014年度の達成賞と社会貢献活動のご報告です。
引き続き、「ウォーキングプログラム」に参加して、明るく楽しく健康づくりに取り組みましょう!



2014年度 達成賞

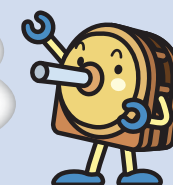
2014年10月1日～2015年3月31日の期間に、
1日1万歩以上歩いた日が100日以上の方に贈られる賞です!

2014年度は参加者約41,000人のうち、達成されたのは3,413人です!

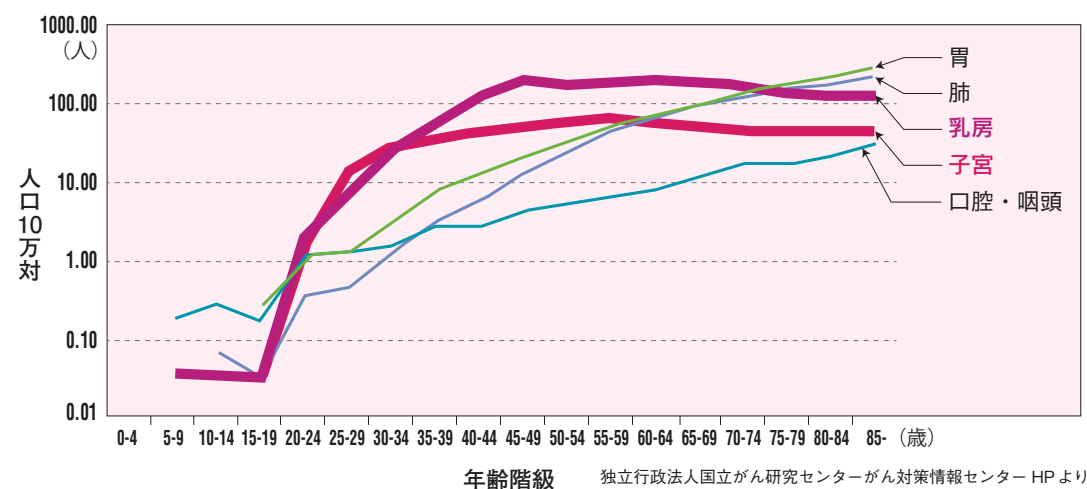
達成者のみなさまには「達成賞」として、日立健保オリジナル図書カードを進呈いたしました!



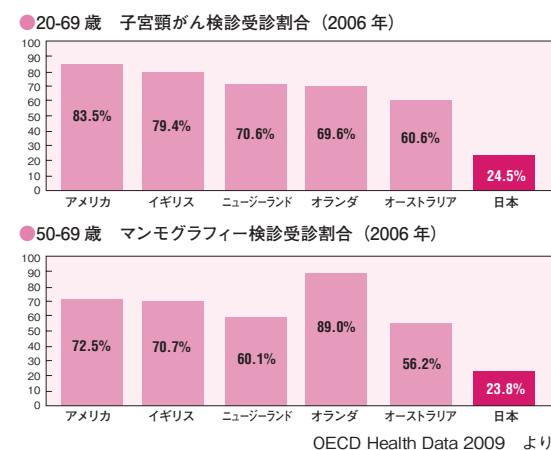
今回の
「日立健保オリジナル図書カード」は
こちらでした!



図① 人口10万人に対する主要部位・年齢階級別罹患患者数【全国推計値／2010年(女性)】



図② がん検診の国際比較



厚生労働省の統計によると、近年、40歳代までは女性のがんの罹患率が高く、特に子宮頸がんは20～30歳代で増加が指摘されているほか、乳がんは40歳代で多くなり(図①)、乳がん・子宮がんの早期発見と早期治療は大きな課題となっています。しかし、日本の乳がん・子宮がんの検診受診率は、先進国(OECD加盟国)の中で最低レベルにあります(図②)。

日立健保では、婦人科の部位検診および女性専用の健診コースも補助の対象としていますので、定期的に健診(検診)を受診いただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

乳がん・子宮がん検診を受診しましょう

日立健保の婦人科検診およびレディース健診について

●人間ドック・ミニドック、定期健診のオプション検診として

- 【補助対象年齢】◆子宮頸がん検診：25歳以上
◆乳がん検診：30歳以上

●レディース健診として

- (レディース健診は基本健診の中に乳がん検診、子宮頸がん検診が含まれます)
【補助対象年齢】30歳以上

※上記いずれかの方法で、年1回の費用補助が受けられます。

一般の方

事業所の健診担当者にご確認ください。

緑色の封筒です

ご家族(被扶養者)・任継・特退の方

「2015年度 日立健保健診のご案内」をご家族(被扶養者)および任継・特退被保険者のご自宅へ送付しています。

2015年度の健診を予約・受診されていない方は今一度「健診ガイド」をご覧ください、健康診断を受診ください。



〈表〉

〈裏〉

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)

～ 1年に1回、健康診断を受診しましょう ～

健康増進運動参加者の声

「ウォーキングプログラム」や「はらすまダイエット(ライト版)」に参加して、健康づくりに取り組んでいる方々の体験談をご紹介します。



日立オートモティブシステムズ(株)
福田 和博さん

日立オートモティブシステムズ(株)佐和事業所では、「ウォーキング月間」を設定し、健康増進を目的にスタンプラリー形式のウォーキングイベントを開催しました。内容は、毎日、事業所の正門・日立側門・海側門の3ヶ所にスタンプを設置し、お昼の休憩時間にそのうち2ヶ所を回ってスタンプを押して各職場に戻り、10日以上参加者にはコーヒー引換券またはドリンク補助券が支給されるというもの。参加者は20日間で延べ850名と意外に多く、グループで会話しながら歩いたり、行き交う人に挨拶したりしてお昼の休憩時間を楽しみました。

また、この機会に日立健保の『ウォーキングプログラム』にもエントリーし、ウォーキングを楽しめる従業員の姿が多く見受けられました。

ニックネーム：彗星さん

退職後2～3ヶ月経ったときに、膝の関節が痛くなる「変形性膝関節症」と診断されました。そのとき下肢の筋力を強くすることの必要性を教わりました。幸い比較的早く治り、毎日歩くことを始めようと決心しました。

しばらくして「ウォーキングプログラム」のことで知り、利用し始めてから5年以上が経ちました。「達成賞(1日1万歩以上・100日以上)」も4回もらい、5回目をめざしています。この間に大きな病気もなく、膝の痛みもなく、体重も増えることもないのは、やはり毎日歩いていることの効果でしょう。

ニックネーム：ケーキなめこさん

デスクから動かないで仕事をすることが多いので、意識的に運動をするように心がけています。

『はらすまダイエット(ライト版)』だと100キロカロリーの食事量がわかって、便利です。体重より、体つきが気になるので引き続き努力したいです！

健康増進運動体験談 募集中！

本誌に掲載された方に図書カードをプレゼント!!

職場やご家族での「ウォーキングプログラム」の楽しみ方や「はらすまダイエット(ライト版)」、「禁煙サポートプログラム」の成功体験談などを、誌面を通してご紹介します。本誌に掲載された方にはオリジナル図書カードを進呈いたします。

多数の投稿をお待ちしております！

【投稿はこちらまで】

〒101-0022
東京都千代田区神田練堀町3番地 AKSビル
日立健康保険組合「広報係」宛

【社内便】(本)健保 広報係 宛

【メール】kikanshi@knp.hitachi.co.jp

※件名を「参加者の声」としてください。

【投稿規程】

- ・体験談等の原稿(最大300文字程度)*
- ・お名前およびペンネーム、住所、電話番号を記載願います。
- *原稿にまつわる写真がありましたら原稿と一緒に送ってください。フィルムカメラ、デジタルカメラのいずれかで撮影したものに限りです。

投稿にあたりご不明な点がありましたら、下記にお問い合わせください。
TEL 03-4554-3010



PDSAサイクルで

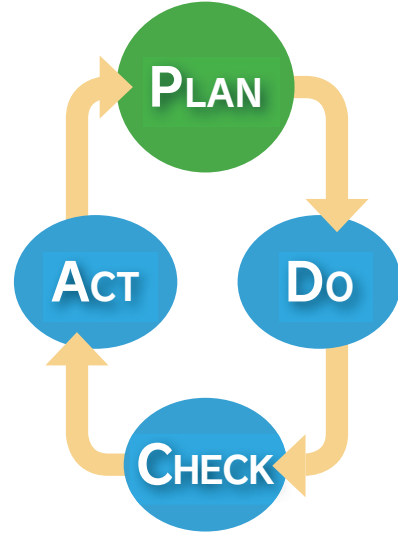
効果的・効率的な事業の実施がカギ

知っておこう「データヘルス」

2014年10月号でご説明したとおり、「データヘルス」の実現にはPDSAサイクルでの事業実施が求められています。

具体的には、特定健診等のデータ分析結果に基づき、事業所ごと、年齢ごと等の健康課題を明確にし、健康づくりの目標を設定し、目標の達成をめざし取り組みます。

- 保健事業を計画する（PLAN）
 - 計画に沿って事業を実施する（DO）
 - 事業を実施する中で得られた各種データ等に基づいて、事業の効果を測定・評価する（CHECK）
 - 次のサイクルに向けて計画の修正・改善を図る（ACT）
- という一連のサイクルに沿った事業の展開を行います。今回は、「PLAN」について、ご案内します。



（表1）日立健保「データヘルス計画」目標項目

	2012年度 日立健保 実績	2022年度 目標
メタボ該当・予備群者率の減少	30.8%	↓23.1%
肥満該当者率の減少 (BMI 25以上)	30.5%	↓22.9%
高血糖該当者率の減少 (ヘモグロビンA1c：7.0%以上)	3.5%	↓2.6%
高血圧該当者率の減少 (収縮期血圧：160mmHg以上または 拡張期血圧：100mmHg以上)	2.9%	↓2.2%
脂質異常該当者率の減少 (LDLコレステロール：180mg/dl以上)	3.7%	↓2.8%
喫煙者率の減少	33.7%	↓25.2%

計画を作成するためには、現状の分析が必要になります。これまでの事業の振り返りはもちろん、現状を把握・整理し、健康課題に応じた事業を設計することで、効果的かつ効果的な事業実施をめざします。

計画には、取り組みの目標だけではなく、成果目標も設定します。

「喫煙者率を〇%にする」、「メタボ該当者を〇%にする」そのために「具体的に〇〇を実施する」という組み立てです。

（表2）日立健保実績と国民健康・栄養調査結果の差

	国民健康・栄養調査結果	差
メタボ該当・予備群者率	30.7%	0.1%
肥満該当者率（BMI 25以上）	26.8%	3.7%
喫煙者率	23.3%	10.4%

※国民健康・栄養調査：国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的として、保健所が毎年実施しています。

計画の目標項目は、「健康日本21（第二次）」を参考に作成するよう国から指示がありましたので、日立健保では同内容を参考に、目標を設定しました（表1）。

2012年度の実績は、日立健保が保管している35歳以上の従業員の健診結果（148,455人）から算出しています。

メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた、生活習慣病予防の目標にしています。

日立健保の6項目の実績が、それぞれ平均的な数値なのかどうかということが気になるのですが、国民健康・栄養調査結果と比較できる項目について、表にまとめてみましょう。

メタボ該当・予備群者率、肥満該当者率、喫煙者率の3項目について比較しました（表2）。

国民健康・栄養調査は40～69歳を対象とした結果であるため対象年齢が多少異なりますが、メタボ該当・予備群者率と肥満該当者率については、日立健保実績との間に大きな開きはありません。しかしながら、喫煙率については「10・4%」もの開きがあり、日立健保の実績が大きく上回っています。

喫煙が心血管病変のリスク因子であることは、古くから知られています。また、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病への悪影響も指摘されていることから、喫煙率の減少は、「データヘルス計画」目標項目を達成するための大きなテーマとなることが伺えます。

今回は、PDSAのDに該当する「DO」についてご案内します。なお、日立健保の「データヘルス計画」は、9月ごろに日立健保ホームページに公開する予定です。

禁煙について考えてみませんか？

日立健保データヘルス計画の目標値のひとつに「喫煙率の低減」があります。「禁煙」を考えている方のお役に立つ情報をお届けしていきます。今回は「たばこの害」と「禁煙のヒント」についてご紹介します。

再確認しよう！
たばこの害は
こんなにたくさん

たばこの煙には、約4,000種類もの化学物質が含まれ、そのうち人体に有害なことが確認されているものだけでも200種類にのぼります。代表的な成分であるニコチンは、毒ガスの成分にもなる「青酸」と同じレベルの毒性があるとされ、平均的な紙巻たばこ1本に含まれるニコチンの量は10～20mg。これは乳幼児の致死量とほぼ同じ、ともいわれています。

また、たばこに関連する病気ががんのイメージが強いですが、その他にも数多くあるといわれています。

主なたばこの害

- 呼吸器系
COPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支ぜんそくなど
- 循環器系
狭心症、心筋梗塞、大動脈瘤、脳梗塞、くも膜下出血 など
- 消化器系
胃・十二指腸潰瘍、慢性胃炎、肝硬変、歯周病など
- がん
肺がん、喉頭がん、口腔がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん など

● その他

免疫機能低下、骨粗しょう症、皮膚のしわの増加、流産、早産、低体重児 など

よい準備が成功を生む

禁煙のヒント

禁煙開始日を決める

禁煙開始日を設定し（誕生日など）、ライターや灰皿などの喫煙グッズを少しずつ処分し、禁煙開始日の前日にはすべて捨ててしましましょう。開始当日にグズが残っていると「明日からにしよう」などという気がおこりかねません。

「喫煙パターン」を把握しておく

「起きがけに1本」「食後に2本」「お酒の席で10本」など、普段どんなときにどのくらいたばこを吸っているのか、自身の傾向を把握しておくといでしょう。吸いたくなったときの対策に役立ちます。

禁煙宣言してしまおう

禁煙すると決めたら、周囲に宣言してしましましょう。宣言した手前、たばこに手を伸ばしづらくなります。また、仲間を見つけて励まし合えば、相乗効果が見込めるかもしれません。

いっやあやうばう
やめなきゃ...



日立健保では「禁煙サポートプログラム（禁煙セルフコース）」をご用意しています！

Web上の禁煙日記や禁煙カレンダーを活用し、禁煙に取り組むプログラムです。途中で禁煙に失敗しても、何度でもチャレンジできます！



禁煙サポートプログラムはこちらから

「加入者向けメニュー」にログイン
→「はッピー・へるしー・らんど」
→「禁煙サポートプログラム」

日立健保

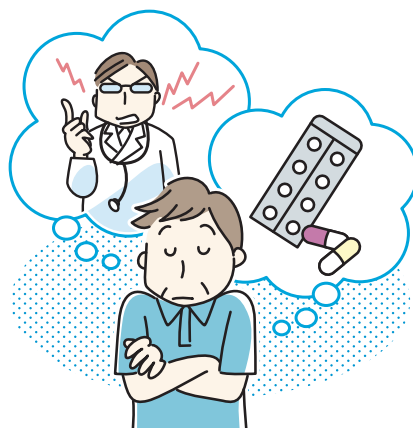
検索

「あの医者さんとはなんとなくウマが合わない！」
「自分に合ったお薬を処方してくれない…」

そんな理由で、医療機関を変えていませんか？

それは「はしご受診」です。同じ病気で複数の医療機関を渡り歩くと、毎回初診料を払うことになりお金もかかるうえに、体にも負担がかかります。

家計のためにも、健康のためにも、はしご受診はやめましょう。



はしご受診のデメリット

その① こんなにお金がかかる！

初めての医療機関を受診すると、初診料2,820円がかかります。一方、2回目以降は再診料といって720円ですみます。

たとえば、

Bad 月4回違う病院にかかること…

初診料2,820円×4病院＝**11,280円**

Good 月4回同じ病院なら…

初診料2,820円

再診料720円×3回＝2,160円

あわせて**4,980円**

- *窓口で実際に払う患者の自己負担分は、この金額の1～3割です。
- *この他に、検査料などがかかります。
- *前の受診から1ヶ月以上、間があいた場合など、同じ病院でも初診料がかかることがあります。

その② こんなに体に悪い！

Bad いろいろな病院から薬をもらうと、同じ薬をもらったり、薬ののみ合わせなどが心配。

Bad 同じ検査を何度もすれば、体に負担も。

Bad 治療の計画が一からやり直しとなり、回復が遅れる可能性も。

その差なんと
6,300円！



はしご受診はセカンドオピニオンではありません

セカンドオピニオンとはココが違う！

「がんと診断された」「手術するかどうかの選択を迫られている」など、重い病気の治療について、別の意見や判断材料を求めることを「セカンドオピニオン」といいますが、これは「はしご受診」とは違います。

セカンドオピニオンとは、主治医の意見を踏まえたうえで、必要があれば検査結果などの情報を提供してもらい、他の医師にも意見を求めることです。「セカンドオピニオン外来」を設けている病院もあります。必要な場合はこうした外来を利用するのもよいでしょう。

*セカンドオピニオンは、基本的に全額自費負担になります。

こんなにプラスされるんです！

平日は6～8時、18～22時
土曜は6～8時、12～22時

時間外の場合

〈病院・診療所〉

通常の医療費
+
850円

〈調剤薬局〉

調剤技術料と
同額を加算

22～翌6時

深夜の場合

通常の医療費
+
4,800円

調剤技術料の
2倍を加算

日曜・祝日、12/29～1/3

休日の場合

通常の医療費
+
2,500円

調剤技術料の
1.4倍を加算

●診療・開局時間内でも加算されます

〈診療所のみ〉

夜間・早朝等の場合

通常の医療費
+
500円

平日は6～8時、18～22時
土曜は6～8時、12～22時
日曜・祝日は6～22時

夜間・休日等の場合

+ 400円

夜間／平日は6～8時、19～22時
土曜は6～8時、13～22時
休日／日曜・祝日、12/29～1/3

- *上記のうち、いずれかが加算されます。
- *上記は初診時の金額です。
- *窓口で実際に払う患者の自己負担分は、この金額の1～3割です。
- *6歳未満はさらに高額な加算がつきます。
- *医療機関や診療体制により加算等が異なる場合もあります。

時間外受診は医療費に追加の支払いが

「平日や日中は都合が悪いから」などの理由で、緊急性がないのに、早朝・夜間・休日に受診すると、かかった医療費とは別に追加の料金を支払うこととなります。時間外受診は、やむを得ないとき以外は控えましょう。

「今、行くべき？」迷ったときは…

小児救急電話相談〈厚生労働省〉… **#8000**

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。

※全国同一の短縮電話番号です。なお、お住まいの都道府県によって利用時間が異なります。詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。



お薬についてのお知らせ（差額通知書）が届いたら…

医療機関や薬局で

「ジェネリックに変更可？」と聞いてみましょう

ジェネリック医薬品に変更した場合の

『お薬についてのお知らせ（差額通知書）』をお送りしています

日立健保では、日頃使用されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代がどのくらい安くなるのか試算して、自己負担額の削減額が大きい方を対象に、試算結果を『お薬についてのお知らせ（差額通知書）』（以下『差額通知書』）として送付しています（見本を下に掲載）。

これは、レセプト（診療報酬明細書）データをもとに、対象者が実際にお支払いになった薬代（表の左側）と、ジェネリック医薬品が出ている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代（表の右側）とを比較し、両方の差額から「おおよその削減額」をお知らせするものです。ジェネリック医薬品への切り替え状況を分析した結果、差額



品名	ジェネリック医薬品に変更した場合の差額
アロプリノール錠100mg (沢井製薬)	1錠 7.7円
グリミクロン錠40mg (大日本住友)	1錠 25.8円
...	...
合計	6,438円

通知書をきっかけに、多くの方が切り替えをされていることがわかりました。

通知は今後もお送りしますので、ジェネリック医薬品検討の参考としてご活用ください。

なお、今回の差額通知書は9月頃に発送を予定しています。

「ジェネリックに変更可能？」と相談を

この『差額通知書』が届いたら、医療機関や薬局にお持ちいただき、医師や薬剤師に提示のうえ、「健保組合からこんな通知が届いたのですが、私の薬をジェネリックに変更できますか」と相談してみましよう。

ただ、医師の治療方針によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合や、希望するジェネリック医薬品が薬局に置かれていない場合もあることをご承知おください。

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

↓
けんぽれんホームページ
「ジェネリック医薬品取扱い薬局検索」
http://www.kenporen.com/health-insurance/generic_yakkyoku/
日本ジェネリック医薬品学会ホームページ
「かんじゃさんのくすり箱」
<http://www.generic.gr.jp/>

差額通知書に

『ジェネリック医薬品希望シール』を
同封しています！

みなさまの窓口負担の節約につながる「ジェネリック医薬品の処方意思」を薬局等に伝えることができる、「ジェネリック医薬品希望シール」を、「差額通知書」に同封しています。ぜひご活用ください！



▲イメージ図。お薬手帳や保険証等の余白部分に貼ってご使用ください。

ジェネリック医薬品の節約効果

ジェネリック医薬品に変更することでとくに高い節約効果が見込まれるのが、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、関節リウマチ、不整脈などの慢性病、ぜんそくなどのアレルギー病などで長期間薬を服用する人。1ヶ月当たりの節約額はあまり多くないと感じたとしても、長期間で考えれば節約効果は大きくなります。

新薬 VS ジェネリック 薬価比較例

※日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」にて調査。（ ）内はメーカー名。2015年4月現在

高血圧症の薬

【一般名アテノロールの場合】

新薬	テノミン錠50(アストラゼネカ)	1錠	92.5円
ジェネリック	アテノロール錠50mg(ニプロ)	1錠	7.0円
差額			85.5円

脂質異常症(高脂血症)の薬

【一般名プラバスタチンナトリウムの場合】

新薬	メバロチン錠10(第一三共)	1錠	94.8円
ジェネリック	プラバスタチンNa塩錠10mg(田辺製薬販売)	1錠	23.0円
差額			71.8円

糖尿病の薬

【一般名グリクラジドの場合】

新薬	グリミクロン錠40mg(大日本住友)	1錠	25.8円
ジェネリック	グリクラジド錠40mg(東和薬品)	1錠	6.1円
差額			19.7円

高尿酸血症の薬

【一般名アロプリノールの場合】

新薬	ザイロリック錠100(GSK)	1錠	24.6円
ジェネリック	アロプリノール錠100mg(沢井製薬)	1錠	7.7円
差額			16.9円

身近な処方薬にもジェネリックが

かぜなどの症状で処方されることが多い抗生物質に「クラビット」という薬（先発医薬品）があります。2014年12月に新登場したジェネリック医薬品は、同等の効能ながら約50%の薬価となっています。

新薬	クラビット錠250mg(第一三共)	1錠	253.6円
ジェネリック	レボフロキサシン錠250mg(沢井製薬)	1錠	126.8円
差額			126.8円

ジェネリック医薬品に切り替えるには

ジェネリック医薬品を利用するには、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

医師からもらった処方せんで、

① 変更不可の欄が空白の場合や「✓」や「×」の印がない場合

または

② 品名ではなく一般名（その薬の有効成分名）が書かれている場合

は、ジェネリック医薬品に変更が可能です。

最近では、ジェネリック医薬品を扱っている薬局も増えています。すでにかかりつけの薬局がある人は、窓口でジェネリック医薬品を取り寄せてもらうことが可能

かどうか聞いてみましょう。

「口頭でうまく説明する自信がない…」という方は、『ジェネリックお願いカード』*を活用してみてもいいでしょうか？

受診の際に医療機関窓口で保険証に添えて提出することで、ジェネリック医薬品の処方を希望していることが伝えられます。

* 日立健保ホームページ、または、本誌2015年4月号の16ページに掲載されていますので、適宜ご活用ください。

【注意】 すべての薬にジェネリック医薬品が存在するわけではなく、また、医師の判断によって処方されない場合や、希望するジェネリック医薬品が薬局に置かれていない場合もあります。

社会保障・税番号(マイナンバー)の利用が始まります

今後の予定

2015年10月 ●マイナンバーの通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号(マイナンバー)」が記載された「通知カード」が住民票の住所に届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

2016年1月 ●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。

マイナンバーを利用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉 医療 その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにのみ利用できます。

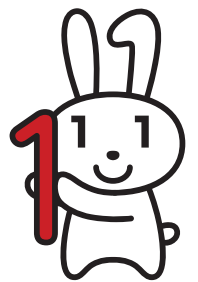
マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバー制度は、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報であるということの確認を行うための基盤であり、社会保障・税制の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤(インフラ)です。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

災害対策で効率的に情報を管理するために、2013年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。2015年10月以降、みなさま1人ひとりに個人番号(マイナンバー)を通知するための「通知カード」が配付され、2016年1月から利用が始まります。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

●マイナンバーの導入で期待される効果

■国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム(マイナポータル)により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

■公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

■行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

マイナンバーの届出について

一般被保険者の方は
お勤めの会社経由で
マイナンバーを提供いただきます。

任継・特退被保険者の方は
直接日立健保に
マイナンバーを提供いただきます。

※詳細は
決まり次第お知らせします。

マイナンバー 社会保障・税番号制度について(内閣官房)

公式サイト

マイナンバー

検索

お問い合わせ

コールセンター(全国共通ナビダイヤル)

マイナンバー

TEL 0570-20-0178

平日9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

※一部IP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合は、050-3816-9405におかけください。

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

標準報酬月額の見直し (定時決定)が行われます (任継・特退被保険者の方を除く)

給与から控除されている保険料は、各人の標準報酬月額に日立健保が定める保険料率を乗じて算出されますが、標準報酬月額は、原則、全被保険者について、毎年1回、4月、5月、6月の3ヶ月の報酬(給与等)をもとに決定されます。

これを定時決定といい、定時決定で決められた標準報酬月額は、その年の9月1日から翌年の8月31日までの1年間、保険料などの計算の基礎として使われます。



70歳を迎えられる方へ

70歳に到達された翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生日)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

誕生日	送付日	使用可能日(発効日)
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
昭和20(1945)年 8月2日～ 9月1日	2015年 8月24日頃	2015年 9月1日
昭和20(1945)年 9月2日～ 10月1日	2015年 9月25日頃	2015年 10月1日
昭和20(1945)年 10月2日～ 11月1日	2015年 10月22日頃	2015年 11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付されます。
※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

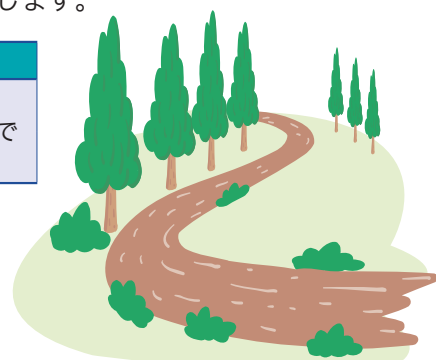
保養所の最終営業日について

売却活動中の下記保養所の最終営業日が決定しましたのでお知らせします。

保養所名	最終営業日
浴風荘	直営保養所としては、 <u>2016年1月24日宿泊分まで</u>
わらく荘	

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** または **0120-489-187**
受付時間 **9:30～16:30**(土・日・祝日・会社休業日を除く)
★各保養所の営業終了までの休日については、次ページをご覧ください。



Q 近日、入院することが決まりました。
医療費が高額になるのが心配なので、『**限度額適用認定証**』
を申請したいのですが方法を教えてください。

A 「紙による申請(限度額適用認定申請書)」、または
「Web(申請サポートシステム)」から申請できます！
※70歳未満の方が対象です。

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。

2015年4月から、「Webからの申請」ができるようになりました。

・Webからの申請方法・ 日立健保ホームページからログインして
「申請サポートシステム」へ



※紙の申請書は従来どおり、日立健保ホームページからダウンロードできます。

限度額適用認定証とは

日立健保では、高額療養費は後から自動的に支給されますが、いったんは窓口で自己負担(1割～3割)を支払わなければなりません。

医療費が高額になると予測される場合には、日立健保に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等に提示すれば、窓口での1ヶ月の支払いが自己負担限度額までに抑えられます。

※70歳以上の方は「健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を提示することで限度額が適用されるため、限度額適用認定証は不要です。

公告

■新規編入事業所

事業所名	所在地	所属	編入年月日
ファスフォードテクノロジー株式会社	山梨県南アルプス市下今諏訪610-5	本部	2015年3月16日
株式会社新潟マテリアル	新潟県長岡市寺泊竹森1510	本部	2015年4月1日
株式会社日立建機ティエラ	滋賀県甲賀市水口町笹が丘1-2	本部	2015年4月1日
株式会社日立システムズネットワークス	東京都品川区大崎一丁目2番2号	本部	2015年4月1日
株式会社オートテック	福島県いわき市常盤水野谷町亀の尾85の5	本部	2015年4月1日
株式会社アルキャスト	埼玉県熊谷市三ヶ尻5200番地	本部	2015年4月1日
株式会社ハロー	埼玉県熊谷市三ヶ尻5200番地	本部	2015年4月1日
株式会社セイタン	新潟県南魚沼市二日町684-1	本部	2015年4月1日
NEOMAX エンジニアリング株式会社	群馬県高崎市吉井町多比良2977番地	本部	2015年4月1日
株式会社真岡テクノス	栃木県真岡市鬼怒ヶ丘3番2号	本部	2015年4月1日
株式会社日立金属ソリューションズ	東京都中央区京橋三丁目14番6号	本部	2015年4月1日
日立金属ファインテック株式会社	三重県桑名市大福2番地	本部	2015年4月1日
株式会社NEOMAX近畿	兵庫県養父市大藪1062番地	本部	2015年4月1日
株式会社日立金属安来製作所	島根県安来市飯島町1240番地5	本部	2015年4月1日
安来製作所労働組合	島根県安来市安来町917-10	本部	2015年4月1日
株式会社日立メタルプレジジョン	東京都港区芝浦一丁目2番1号	本部	2015年4月1日
日立フェライト電子株式会社	鳥取県鳥取市南栄町70-2	本部	2015年4月1日
株式会社日立金属若松	福岡県北九州市若松区北浜一丁目9-1	本部	2015年4月1日
株式会社九州テクノメタル	福岡県京都郡苅田町長浜町35番地	本部	2015年4月1日
株式会社サガテック	佐賀県鹿島市古枝甲291番地の2	本部	2015年4月1日
株式会社NEOMAX九州	佐賀県武雄市北方町大字大崎2738番地	本部	2015年4月1日
株式会社日立金属ナノテック	鹿児島県出水市緑町50番地8号	本部	2015年4月1日
日立金属工具鋼株式会社	東京都中央区新川1-8-8	本部	2015年4月1日
HCP プロダクト株式会社	埼玉県加須市新利根1-10-2	本部	2015年4月1日
日立金属商事株式会社	東京都中央区八丁堀2-9-1	本部	2015年4月1日
株式会社日立製作所 情報・通信システム社 大森事業所	東京都品川区南大井六丁目27番18号 日立大森第二別館	本部	2015年4月1日

■健康保険組合組合会議員の異動

退任	2015年3月31日	選定議員	神戸 康太郎	(株)日立製作所 財務統括本部財務マネジメント本部資金部担当部長
	2015年3月31日	選定議員	柴田 誠	(株)日立産機システム 常務取締役 経営サポート本部長
	2015年3月31日	互選議員	丸山 寿	日立化成(株) 執行役 C S R 統括部長
	2015年3月31日	互選議員	廣田 則夫	日立建機(株) 執行役常務 人財統括本部長
	2015年3月31日	互選議員	疋田 邦雄	(株)日立ハイテクノロジーズ 人事総務本部長
就任	2015年4月1日	選定議員	吉田 正志	(株)日立製作所 財務統括本部財務マネジメント本部資金部担当部長
	2015年4月1日	選定議員	保科 充則	(株)日立産機システム 取締役 経営サポート本部人事総務部長
	2015年4月1日	互選議員	宮内 敏彦	日立化成(株) 執行役 経営管理本部長
	2015年4月1日	互選議員	長谷川 久	日立建機(株) 執行役 人財本部長
	2015年4月1日	互選議員	金子 卓司	(株)日立ハイテクノロジーズ 人事総務副本部長

2015年度8月以降 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

9月23日宿泊分で営業終了となります。

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			
営業終了						



浴風荘

2016年1月24日宿泊分で営業終了となります。

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			

10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

11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					

12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		

1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						
営業終了						

わらく荘

2016年1月24日宿泊分で営業終了となります。

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			

10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

11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					

12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		

1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						
営業終了						

いそいで！
夏休み

日立健康保険組合の皆様へ

家族みんなでラフォーレへ



選りすぐりの旬がたっぷり

とれたてサマーブッフェ

修善寺

静岡素材でイタリアン
“伊豆クチーナ”

期間 7/4・11・18・19、7/25～8/29泊
内容 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題
料金 大人 10,600円～ お子様 7,300円～

那須

多彩なメニューが揃う
森のライブブッフェ

期間 7/25～8/29泊
内容 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題
料金 大人 12,800円～ お子様 7,300円～

山中湖

甲州グルメに
+αの楽しさを

期間 7/17～8/31泊
内容 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題
料金 大人 11,500円～ お子様 7,300円～

琵琶湖

ビーフ&シーフードで
豪快グリルブッフェ

期間 7/18・19・25、8/1～16・22・29泊
内容 1泊2食+夕食時ドリンク飲み放題(アルコール類含む)
料金 大人 12,000円～ お子様 7,800円～

南紀
白浜

地元の美味が
ギュギュッと集合

期間 7/18～8/29泊
内容 1泊2食
料金 大人 12,000円～ お子様 6,700円～

蔵王

夏はワイルドに
スベアリブを味わう

期間 8/8～15泊
内容 1泊2食+夕食時ソフトドリンク飲み放題
料金 大人 15,300円～ お子様 9,800円～

※お子様料金は4歳～小学生の方が対象です。年齢により料金が異なります。

日曜～金曜泊限定

フレックスサマーバケーションプラン

Flex Summer Vacation Plan

混雑を避けてゆっくり旅したい方におすすめ！
お得なステイプランで思いのままの夏を楽しんで。

対象ホテル 蔵王・那須・伊東・修善寺・
山中湖・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

内容 1泊朝食

料金 大人 5,500～6,500円(通常：6,000～7,000円)
お子様 4,500～5,500円(通常：5,000～6,000円)

期間 7/1～8/5、8/18～9/18泊でホテルにより期間が異なります。
詳しくはWEBサイトをご確認ください。

※お子様料金は小学生以下の方が対象です。
※室数限定となります。
※部屋タイプはホテルお任せとなります。

がっこう

「わくわく楽校」in ラフォーレ修善寺

“遊びながら楽しく学ぼう”をテーマに
お子様の成長を応援する各種プログラムを開催。

夕涼みアドベンチャー
カートに乗って普段入ることのできないゴルフ場を探索！
期間 7/18(土)～8/30(日)
料金 カート1台(5名様まで) 3,500円

クラフト&キャンドル作り
木製ストラップやカラフルなキャンドル作りを行います。
期間 7/26(日)～8/30(日)
料金 1名様(小学生以上) 500円～

川遊び&生き物観察体験
魚を捕まえたり、水中メガネを作ったりして川の生き物を観察。
期間 7/25(土)～29(水)、8/16(日)～20(木)
料金 1名様(小学生以上) 1,500円

※イベントは天候・天災等により変更・中止となる場合がございます。
また事前予約制のものや持ち物が必要な場合がございますので、詳細はお問合せください。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税(琵琶湖を除く)を申し受けます。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ

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
※9/6～12月中旬はクローズ
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

お得なプランやイベント情報が満載！

<http://www.laforet.co.jp>

WEB予約には利用者登録が必要です

法人会員No.

10489

法人パスワード

10489ca