

HITACHI

2015
10
No.119

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>

医療保険制度改革関連法により 健保組合はさらなる負担増

▶ 2～3 ページ



インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

▶ 6～8 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

医療保険制度改革関連法によりさらなる負担増.....	2
マイナンバー（個人番号）が通知されます!.....	4
インフルエンザ予防接種費用補助のご案内.....	6
2015年度の健診の申込みはお済みですか?.....	9
ハッピーヘルシープログラム『ウォーキング・キャンペーン』.....	10
キーワードで知りたい医療費適正化 接骨院（整骨院）で施術を受ける場合.....	12

2015年6月に新発売のジェネリック医薬品.....	14
「禁煙外来」ってこんなところですよ.....	15
スポーツクラブとの提携によりみなさまの健康づくりを応援します!.....	16
口から始まる健康づくり『電動歯ブラシの上手な使い方』.....	18
お知らせ掲示板.....	19
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

医療保険制度改革関連法によりさらなる負担増

去る5月27日、国会において医療保険制度改革関連法が成立しました。

今回の法改正では、国民健康保険（主に自営業者等が加入）と協会けんぽ（主に中小企業の会社員等が加入）の財政基盤の安定化が図られています。が、私たち健保組合が求めている高齢者医療制度の改革には触れられず、むしろ健保組合のさらなる負担増を強いる内容となっています。

主な改正内容

- 後期高齢者支援金への全面総報酬割を段階的に実施
- 入院時食事代を段階的に引き上げ
- 紹介状なしの大病院受診に定額負担を導入
- 標準報酬月額の上限額を引き上げ
- 患者申し出による「混合診療」がスタート



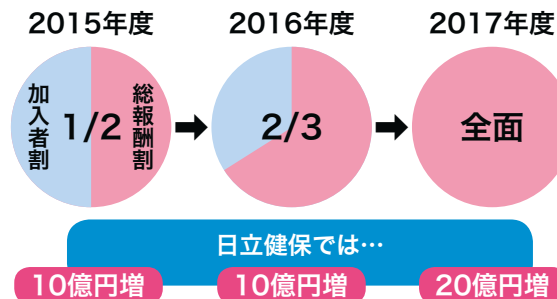
後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入

2015年度から段階的に実施

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度に対して、健保組合等が負担している後期高齢者支援金。この支援金は従来、その額の3分の2を加入者割で、残りの3分の1を総報酬割で算定されていましたが、これを左記A図のように、段階的にすべて総報酬割とすることとなりました。

これにより、多くの健保組合は今後さらに支援金が増加することになり、当健保組合の負担も段階的に増加する見通しです。

A 段階的に拡大される総報酬割



加入者割と総報酬割

それぞれの健保組合の加入者数（被保険者および被扶養者）に応じて決められるしくみを加入者割、一方、被保険者の総報酬額（給与・賞与等）に応じて決められるしくみを総報酬割といいます。

健保組合は協会けんぽに比べ、報酬水準の高い組合が多くなっているため、総報酬割の割合が高くなるほど負担が増える傾向にあります。

B 食事代の患者負担額（一食につき）



入院時に医療機関から提供される食事の費用については、現在、食料費相当額を患者が負担していますが、在宅療養との公平性を図る観点から、調理相当額も負担することになりました。具体的な金額は、左記Bのとおり2段階で引き上げられることになります。

※低所得者の負担額（現行100円または210円）と、難病および小児慢性特定疾病の患者については、現行どおり据え置かれます。

入院時の食事代引き上げ

2016年度から

紹介状「なし」での大病院受診時に定額負担を

2016年度から

2016年度から、ベッド数500床以上、または特定機能病院等の大病院を紹介状なしで外来受診した患者に対して、救急等を除き初診料とは別に一定額の料金を徴収することが義務づけられることになりました。金額は5,000円（10,000円程度で検討されています）。

先進医療を行う特定機能病院などの大病院は、高度な医療を必要とする重症の入院患者等に特化させ、通常の外来受診は診療所等へと医療機関の機能分化を促進するために行われます。

標準報酬月額の上限引き上げ

2016年度から

保険料額の計算の基礎となる、毎月の給与額を一定の区分にあてはめた標準報酬月額は、現在の等級に区分されています。

2016年度からは、この上限である第47等級121万円を、3等級引き上げて、上限を139万円（給与等135万5,000円以上）とし（下記C）、全50等級となります。また、同時に標準賞与額の上限も見直されます。

患者申し出による「混合診療」がスタート

2016年度から

患者からの申し出に基づき、厚生労働大臣が定める高度の医療技術等が保険外併用療養費の対象となるものです。

C 標準報酬月額等の見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	1,175,000円以上 1,235,000円未満
48	127万円	1,235,000円以上 1,295,000円未満
49	133万円	1,295,000円以上 1,355,000円未満
50	139万円	1,355,000円以上

標準報酬月額上限
121万円 → 139万円
標準報酬月額を3等級追加

標準賞与額上限
540万円 → 573万円
年間上限額を引き上げ

これにより、日本国内では承認されていない医薬品等を保険外併用療養として使用することが可能となります。

※安全性等の審査あり。

健保連も

「国保に偏った内容」容認できないと反発

今回の改正では、国民健康保険（国保）の財政安定化を図ることが主な柱のひとつとなっています。そのための施策は、大きく分けて

①公費約3,400億円による

財政支援

②財政運営の責任主体を都道府県とすること

です。特に②は国保創設以来の大きな改革であり、従来市町村が運営してきた国保について、その運営の中心的な役割が都道府県に移されるもので、2018年度から実施されることになります。

また、協会けんぽについても、現行の国庫補助率16.4%は今まで特例措置として期限が定められていましたが、その期限が撤廃され、当分の間16.4%と定められ、財政の安定化が図られることになります。

今回の改正では、以上のように国保や協会けんぽに対する財政安定化のための措置が講じられている一方、健保組合は逆に負担増を強いられ、今後も厳しい状況が続くことになりました。健康保険組合連合会（健保連）では、「本来、国が背負うべき財政責任を負わされている」と批判しています。

マイナンバー(個人番号)が通知されます！

前号でマイナンバー制度についてご案内しましたが、10月から順次、「通知カード」が住民票の住所に送られます。なお、健保組合での利用開始は2017年1月になります。詳細は別途お知らせします。



◆「通知カード」はこんな内容です

▼通知カードのイメージ

個人番号 ****-****-****

生年月日 ○年□月△日
性別 女
氏名 番号花子
住所 △県○市□町1-1-1

健康保険や年金、税金、雇用保険等の手続きで必要になります。

◆「通知カード」は大切に保管してください

個人番号は生涯にわたって利用する12ケタの番号です。「個人番号カード」の交付にも必要になりますので、通知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てください。

◆個人番号の届出について

一般被保険者の方は、お勤めの会社経由で個人番号をご提供いただきます。任継・特退被保険者の方も個人番号の提供が必要になります。詳細は別途お知らせします。

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。



特定個人情報の取り扱いについて

「特定個人情報」とは、「個人番号を含んだ個人情報」をいいます。

個人番号は、基本的に生涯変わらないものであり、重要な個人情報を含んでいるため、特定個人情報として通常の個人情報以上に厳格に管理する必要があります。日立健保としても厳重に管理してまいります。みなさまも、個人番号の管理には十分ご注意ください。

従来の個人情報

本人の同意があれば
おおむね制約なく
取り扱うことができる

特定個人情報

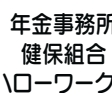
本人の同意の有無にかかわらず、
法律で定められた
以外の取り扱いは
できない

- 利用目的 本人同意があれば、制約なく利用可
- 収集 適切な方法であれば、制限はなし
- 提供先 本人同意があれば、制約なく提供可
- 保管期間 収集時に適切に取得しており、安全管理が十分であれば、制限はなし

- マイナンバー制度の安全性を高めるため、「法律で規定された以外の取り扱いを行うてはならない」と厳しく制限されています。本人の同意があっても、法律で定められた以外の取り扱いをすることはできません。
- 個人情報保護法に比べ、罰則が強化されています。

利用目的の制限

マイナンバーは税、社会保障、災害対策の行政手続き以外の業務に利用することはできません(原則として、行政機関等に書面を提出する業務以外では利用できません)。



個人番号
123456789012

それ以外

行政手続き以外のことはすべて利用できない

収集の制限

法律に限定的に明記された場合を除き、特定個人情報を収集することはできません。

- × メモ
- × プリントアウト
- × コピー
- × ファイル作成

提供の制限

個人番号の提供の要求 社会保障および税に関する手続き書類の作成事務を行う必要がある場合に限り、本人などに対して個人番号の提供を求めることができます。

個人番号の提供の求めの制限 法律で限定的に明記された場合を除き、個人番号の提供を求めることはできません。

(扶養親族の個人番号の提供を求めることは法律で求められる範囲です)

特定個人情報の提供制限

法律で限定的に明記された場合を除き、特定個人情報を提供することはできません。

(扶養親族等の特定個人情報を事業者に提供することは法律で求められる範囲です)

保管の制限

法律で限定的に明記された場合を除き、特定個人情報を保管することはできません。



請求方法

所定の請求書に必要事項を記入し、予防接種の領収書を添付してください。

下記 **A**、**B** の2つの方法があります。

6ページの費用補助のご案内を確認のうえ、請求願います。

※海外で予防接種を受けた場合は、以下の請求書はご利用いただけません。

請求方法については、所属事業所のご担当者にご確認ください。

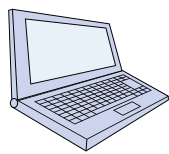
A 機関誌をWeb閲覧している方

請求書類を日立健保ホームページより出力いただき、市販封筒に**切手を貼り**郵送願います。

請求書の
ダウンロードは？

日立健保ホームページ

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



ここから、請求書の
ダウンロードができ
ます。

Click!

B 機関誌を紙面閲覧している方

本誌に折り込みの請求書を使用し、専用封筒（オレンジ色）に**切手を貼り**郵送願います。

【請求書】



【封筒】※オレンジ色

専用の宛先ですので、他の書類を同封しないでください。

送付先（A、B 共通）

〒970-8530

日立健保 インフルエンザ予防接種
補助請求受付 行

注意事項

※住所は記入不要です。

※必ず郵便でお送りください（社内便や宅配便などは
受付できません）。

※海外からの送付はできません。

A Web閲覧している方

請求書類3ページ目の「郵送用ラベル」を切り取って
ご使用ください。

B 紙面閲覧している方

本誌折り込みの専用封筒（オレンジ色）に、左記宛先
が印字されております。

お問い合わせ
窓 口

TEL **0120-20-1126**

受付時間 平日9:00～17:00（土・日・祝日を除く）
※海外からはご利用いただけません。

かからない！
うつさない！

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

インフルエンザの予防には予防接種が有効です。

2015年度は以下のとおり費用補助を行いますので、ぜひ、ご利用ください。

対象者

接種日において日立健保に加入されている方
※同居・扶養されている方でも、日立健保に加入され
ていない場合には、**補助対象外**となります。

補助対象の期間

2015年9月1日～2016年1月31日の期間に受けた
予防接種を対象とします。

補助金の支払い

毎月10日（到着分）で締め切り、翌月25日（土・日・
祝日の場合は前営業日）に補助金受取口座へ振り込み
ます。

実施医療機関

ご自身でご確認をお願いします。
市区町村の保健所等で紹介している場合もあります。

健保補助額

予防接種費用の半額
（上限は接種者1人当たり2,000円まで）

※2回接種した場合は、2回分費用合計の半額（上限2,000
円）が補助額となります。

請求書の受付期限

2016年2月10日（水）【必着】

加入区分	一般被保険者およびそのご家族		任継・特退被保険者 およびそのご家族
機関誌閲覧方法	A WEB閲覧	B 紙面閲覧	B 紙面閲覧
請 求 書	日立健保ホームページから ダウンロード 7ページ A 参照	機関誌折り込みのものを使用 7ページ B 参照	機関誌折り込みのものを使用 7ページ B 参照
封 筒	市販の封筒を使用		
補助金受取口座	請求書記入口座 ※1	請求書記入口座 ※1	日立健保登録済み口座 ※2

ご注意ください

※1) 請求書へ記入の口座は、通帳およびカードをご確認のうえ、正しく記入してくだ
さい。口座名義、銀行情報、口座番号等の記載に誤りがありますと、お振り込み
ができません。

※2) 2014年度より、『任継・特退被保険者およびそのご家族』のインフルエンザ予防
接種補助金受取口座は、「日立健保登録済み口座」となっております。『一般被保
険者およびそのご家族』用の請求書とは書式が異なりますので、機関誌へ折り込
みの専用補助金請求書用紙をご利用のうえ、申請してください。

2015年度の 健診の申込みは お済みですか？

日立健保では、充実した健診メニューをご用意しています。また、オプション検査の費用補助も行っています。健診は自身の健康状態を知るよい機会です。いつまでも健康でいるため、年一回は受診しましょう。

30歳以上の任継・特退の方、
30歳以上のご家族の方には
2015年2月中旬よりご自宅に
「日立健保健診のご案内」を
送付しています。
お手元にない方は、
下記コールセンターへ
お問い合わせください。



▲緑色

あなたが受診できる健診（基本健診）を確認しましょう

※年齢は2016年3月末日時点の年齢です。

基本健診	主な検査内容	受診機関	受診者負担額	性別		被保険者本人		ご家族		対象年齢			
				男性	女性	一般	任継 特退	一般	任継 特退	29歳 ～ 34歳	30歳 ～ 39歳	35歳 ～ 39歳	40歳 ～
人間ドック	からだ全体を総合的に検査する健診です。生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）の早期発見、予防の健診です。	●日立健保 契約機関 ●任意の機関	健診費用の30% （健保補助額の 上限は28,000円）	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○
ミニドック	30歳から受診することで、生活習慣病リスクの早期発見を目的とした健診です。罹患率の高い胃がん検査・大腸がん検査と基本検査をセットにしています。	●日立健保 契約機関	一律3,000円	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
レディース 健診	基本的な検査と女性特有のがん（子宮頸がん・乳がん）および、急増している大腸がんの検査をセットにした内容の健診です。	●日立健保 契約機関	一律3,000円	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○
特定健診	メタボリックシンドロームの判定に着目したベーシックな健診です。受診の際は受診券が必要になります。	●集合契約 健診機関※1	無料	○	○	×	○	○	○	×	×	×	○
定期健診 35	35歳以上の従業員を対象とした法定健診（定期健診＋特定健診）です。	●日立健保 契約機関 ●任意の機関	無料	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○
定期健診 A・B	34歳以下の従業員を対象とした法定健診（定期健診）です。	●日立健保 契約機関 ●任意の機関	無料	○	○	○	×	×	×	○	○	×	×

※1 特定健診を受診できる集合契約健診機関は、お住まいの市区町村（住民健診など）、または日立健保健診コールセンターへお問い合わせください。

日立健保
健診コール
センター

TEL **0120-35-1110**

受付時間 平日9:00～17:00（土、日、祝日を除く）
※従業員の方は、所属事業所の健診担当者へご確認ください。

A

保険証の記号番号ごとに請求書を作成し提出してください。

Q

夫婦で日立健保に加入し、子どもは夫の扶養に入っています。
家族3名で予防接種を受けましたが、どのように請求書を提出したらよいですか？

A

2回分の費用をあわせて一度に請求してください。2回分の費用合計の半額（上限2,000円）を補助します。
なお、2回に分けての請求はできません。

Q

子どもが2回予防接種をしました。2回分を補助請求することはできますか？

A

市区町村が実施する予防接種でも、個人負担（実費）がある場合は補助の対象となります。

Q

市区町村が実施する予防接種を受けます。市区町村から一部補助が出ますが、日立健保からの補助も受けられますか？

インフルエンザ 予防接種 費用補助

Q & A

日立健保に多く寄せられるご質問をまとめました。
ご参考にしてください。

A

税込金額で請求してください。

Q

予防接種費用に消費税が含まれていません。
税込と税抜き、どちらの金額で請求すればよいですか？

A

インフルエンザ予防接種済証（記録証）は領収書ではありません。個人負担額がわかるよう、必ず領収書を発行してもらってください。

Q

領収書の代わりに、「インフルエンザ予防接種済証（記録証）」をもらいました。
こちらを添付して請求すればよいですか？

A

補助対象外です。接種日において日立健保に加入されている方が補助の対象となります。

Q

両親は日立健保に未加入ですが、補助請求の対象になりますか？

実施中 秋のウォーキング

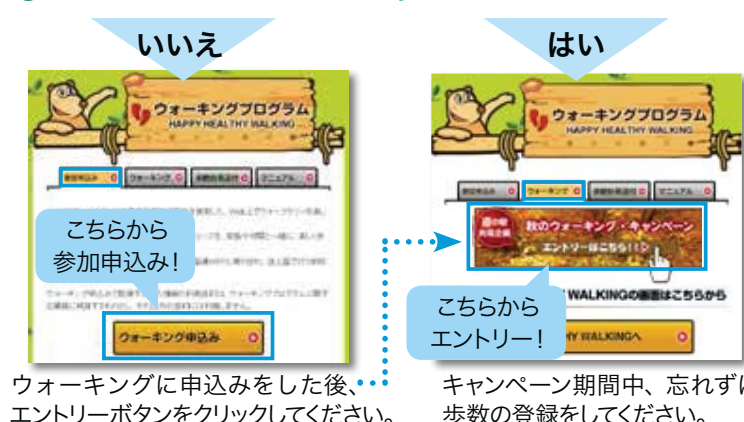
エントリー方法はこちら！

①ウォーキングプログラムをクリック



クリック
エントリー方法の詳細はこちらから確認できます

②ウォーキングプログラムに参加していますか



ウォーキングに申込みをした後、エントリーボタンをクリックしてください。
キャンペーン期間中、忘れずに歩数の登録をしてください。

③エントリー完了！

エントリー後のコース変更はできませんので、ご了承ください。
抽選後、12月中旬頃にプレゼントを発送いたします！
当選者はプレゼントの発送をもって発表といたします。

2015年10/1～3/31

歩数登録で
エントリー！

今年度も達成賞をめざしましょう！！

達成賞

期間中に、1日1万歩以上歩いた日が100日以上の方に、
日立健保オリジナル図書カードをプレゼント！！

対象期間：2015年10月1日～2016年3月31日

対象者：対象期間中に、1日1万歩以上歩いた日が100日以上の方で、
2016年3月末時点、日立健保に加入されている方

エントリー方法：対象期間の歩数を登録することで自動的にエントリー

歩数登録期限：2016年4月8日(金)

達成賞発送時期：2016年5月～6月予定



日立健保オリジナル図書カード

日立健保のウォーキングプログラム

専用の歩数計とパソコンを利用したWeb上のウォークラリーです

参加方法：「はッピー・へるしー・らんど」にログインし、
「ウォーキングプログラム」からお申込み

対象者：日立健保に加入されている方(本人・家族)

参加費：専用歩数計をお持ちの方……無料

専用歩数計をお持ちでない方…歩数計配送料1,000円(税込)

コース：「おくのほそ道」
「五街道めぐり」
「四国八十八ヶ所」
「日立100年の歩み」



歩数計をパソコンに接続



歩数登録ソフトで歩数を登録



専用歩数計 (USB 接続)

(e-walkylife)

社会貢献

みなさんの歩数に応じた金額が
国連 WFP に寄付され、学校給食
プログラムに役立てられます。

エントリーは
こちらから！

日立健保

検索

このバナーをクリック



・キャンペーン

ウォーキング
プログラムに
参加した方に
素敵な
プレゼント！

キャンペーン期間

2015年10/1～11/30



Webで
エントリー！

全国へ広がった
「道の駅」との共同企画！！

今年は
選べるプレゼント！！
合計1,000名様

3つのコースからお好きな賞品を選んでエントリーしてください！

A賞

350名様



野菜ムース (米山・宮城)

スイーツコース

新鮮野菜を使った美味しく
かわいいムースや、りんご・
桃など自慢の果物たっぷりの
パイやクッキー。見た目
にも楽しいスイーツセット
です。

B賞

350名様



特製大粒しじみラーメン
(十三湖高原・青森)

ご当地麺コース

しじみ・フカヒレ・馬肉
などのご当地素材を使った
ラーメンや、野菜を練りこ
んだ変わり種麺。スープや
麺、具材によって、地域な
らではの味があります。

C賞

300名様



米沢牛しぐれ煮 (田沢・山形)

ご飯のおともコース

贅沢なブランド牛のしぐれ
煮や、肉みそ、ふりかけ、
佃煮、甘辛煮…。何杯でも
食べられちゃうご飯のおと
もが入った詰め合わせをお
届けします。

ダブル
チャンス！

抽選ではずれた方の中から、
350名様に

日立健保オリジナル
図書カードを

プレゼント！

[画像提供：東北「道の駅」公式マガジン[michi-co] (みち・コ)]

A～C賞の各コースの賞品はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

抽選 対象者

下記の①または②の該当者に、抽選でプレゼントを贈呈します。

①キャンペーン期間中にウォーキングプログラムの参加申込みを行い、エントリーされた方
②9/30以前、本プログラム参加の方で、キャンペーン期間中に歩数の登録があり、かつ、
キャンペーンにエントリーされた方

日立健保では本キャンペーンを通じて東北の復興支援へ協力してまいります

ご存じ
ですか？

接骨院（整骨院）で
施術を受ける場合…

健康保険が使えるケースと
使えないケースがあります

柔道整復師（整骨院・接骨院）で施術を受ける人が増えていま
す。看板には「各種保険取扱」などと書かれています。が、どんな
施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使
えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えないケース

全額自己負担になります

- ・日常生活からくる単なる肩こり、筋肉疲労 など
- ・神経痛やリウマチ、ヘルニアなどからくる痛み、こり
- ・スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・整骨院・接骨院にかかるための医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- ・過去の負傷等による後遺症やリハビリテーション
- ・保険医療機関（病院・診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの
- ・通勤途上や通勤中におきた負傷

※長期にわたり症状の改善がみられない場合、内科的な要因も考えられますので
医師の診断を受けましょう。

ご注意ください！

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、
治療費の全額または一部を自己負担（返還）していただくことがあります。

医療費は、事業主と被保険者のみなさまに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費
支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記の
ルールを守りましょう。

日立健保では、整骨院・接骨院などで施術を受けている方に対して施術内容の確認・照会を行っております。照会
文書が届いた場合は、回答にご協力をお願いいたします。

照会文書の発送・回収は、業務委託先の「ガリバーインターナショナル(株)」が実施いたします。

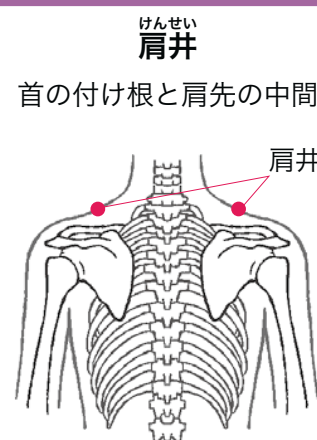
肩こりがつらいときには

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

肩こりがつらいときには、「肩井」のツボを
刺激しましょう。中指でグーッと押すだけでも
いいですし、ツボを押しながらひじを曲げると、
筋肉が指圧点を押し上げるのでより効果的です。

また、意識的に筋肉を緊張させたあとに力を
抜くと、その瞬間、筋肉に血液が勢いよく流れ
込み、コリもほぐされます。肩を上げ下げする
体操もおすすめです。

肩こりに効くツボ



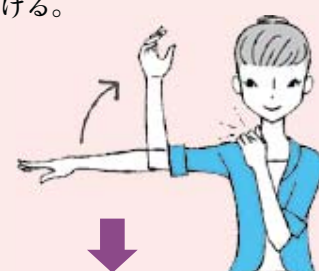
中指で押しもむ

肩井のツボに中指を
グーッと入れていくよ
うに押し、周囲をもむ。
反対の手でひじを押さ
えておくと楽に押せる。



ツボを刺激しながら ひじを曲げる 合わせ技

腕を肩の高さで真横に伸ばし、
反対の手の指で肩井のツボを押し
ながら、ひじが直角になるように
上へ曲げる。

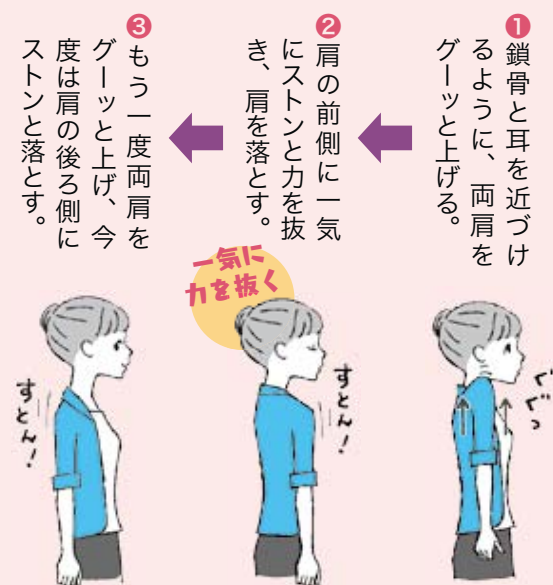


ツボを押し、
ひじを直角に
保ったままで
腕を下向きに
180度回転。勢
いをつけずに
左右5回ずつ
行う。



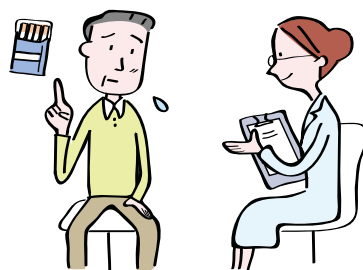
プラスαストレッチ

肩の筋肉の血行をよくする「グー・ストーン体
操」がおすすめ。



健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしている必要があります。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。



禁煙の"前"に
知って
おきたいこと

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ☐ ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
 - ☐ ブリンクマン指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上であること
 - ☐ ただちに禁煙を希望していること
 - ☐ 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること
- ※ 上記すべてに該当することが必要です。
（厚生労働省「e-ヘルスネット」より）
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html>

通常12週間で5回程度の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。

●禁煙治療の流れ（例）

初回 （第1回目）	禁煙治療プログラムに同意し、禁煙を開始。ニコチンパッチを処方。 ※経口禁煙補助薬（バレニクリン）を処方してもらう場合は、禁煙開始日の1週間前から12週間にわたって服用します。
2週間後 （第2回目）	引き続きニコチンパッチを処方。
4週間後 （第3回目）	せきやたんが改善するなど、禁煙の効果を自覚。 医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくするよう提案。
8週間後 （第4回目）	ニコチンパッチをやめて禁煙を継続。
12週間後 （第5回目）	禁煙治療終了。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。
NPO法人／一般社団法人 日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp>
トップページ ➡ 禁煙治療に保険が使える医療機関

「1人で禁煙」よりも 成功率は高い！

- メリット1** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット2** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット3** 健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる
（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）
<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien>



「禁煙外来」って
こんなところですよ

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。

2015年6月に新発売の ジェネリック医薬品



2015年6月に新発売したジェネリック医薬品とその先発医薬品を紹介します。薬代の節約になりますので、以下の先発医薬品を処方されている方は、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

※ 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。2015年8月現在

血管障害・血流障害の薬 【一般名ブラビックスの場合】

新薬	ブラビックス錠25mg（サノフィ）	1錠	112.5円
ジェネリック	クロピドグレル錠25mg「AA」（あすかアクタビス武田）	1錠	48.3円
		差額	64.2円

57.1% OFF

脂質異常症の薬 【一般名リバロの場合】

新薬	リバロOD錠1mg（興和／興和創薬）	1錠	63.2円
ジェネリック	ピタバスタチンCa・OD1mg「MEEK」（小林化工）	1錠	32.8円
		差額	30.4円

48.1% OFF

前立腺肥大症の薬 【一般名フリバスの場合】

新薬	フリバスOD錠25mg（旭化成ファーマ）	1錠	49.1円
ジェネリック	ナフトピジルOD錠25mg「DSEP」（第一三共エスファ）	1錠	25.4円
		差額	23.7円

48.3% OFF

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かがでしょうか？

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ページに掲載してありますので、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。

スポーツの秋！コナミスポーツクラブで効果的な運動を始めよう！

ムリなくムダなく自分のペースで選べる料金プラン

月会費プラン
月々 **4,752円**～

都度利用プラン
1回 **1,188円**～

都度利用プランをもっとお得に！

回数券なら、1ヶ月に4回のご利用で
+1回無料に！ 詳しくはWEBへ

効果的な運動のコツを
動画で解説！

コナミメソッドまとめ

検索



WEBで
動画公開中！

【ご利用対象者】 被保険者、被扶養者

※施設のご利用は16歳以上が対象です。(一部例外の施設がございます) 入会手続きの際、健康保険証をお持ちください。

※回数券のご利用はコナミスポーツクラブ(カテゴリⅠ～Ⅳ)に限ります。※表示価格は消費税8%の税込表記です。

スポーツクラブルネサンス

ルネサンス 法人会員利用

検索

☎03-5600-5399

お得な キャンペーン実施中!! 10月3日(土)～11月22日(日)

カラダの魅力を実感!
良いこと尽くめの
スポーツクラブ
ルネサンス!

特典 今なら入会時の手続き無料
[会員証発行事務手数料]
一般会員5,400円(税込)が法人会員では1,080円(税込) → **0円!**

特典 2ヶ月間はタオル貸出無料!
※Monthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※お取り扱いのない店舗もございます。

特典 ご入会日のみクラブ利用無料!
※1Dayコーポレート会員のみ。

ご入会に必要なもの

こちらをお持ちいただき登録ください。
■健康保険証 ■法人会員証発行等事務手数料1,080円(税込)(キャンペーン中は0円)
■写真3cm(縦)×2.5cm(横)を1枚・スナップ写真可
(Monthlyコーポレート会員は以下も必要となります)
■金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印 ■月会費2ヶ月分
■ご本人確認書類(運転免許証、交付されていない方は保険証またはパスポートなど) ※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります)

Monthly コーポレート会員 1Day コーポレート会員
8,424円/月(税込) 1,620円/回(税込)

使い放題 月単位で変更可能 ※手数料無料 1回払い

セントラルスポーツ

セントラルスポーツ 法人会員

検索

☎03-5543-1819

コーポレートメンバーズカード発行料
無料キャンペーン!!

通常 **540円** (税込)

無料

2015.10/1(木)～12/28(月)

お申し込み方法

お近くのカード発行施設にお越しいただき、受付にて「コーポレートメンバーズカード」の作成をお申し出ください。

お申し込みに必要なもの

健康保険証 認印 カード発行手数料 通常 540円(税込) キャンペーン期間中 **無料**

スポーツクラブとの提携により みなさまの健康づくりを応援します!

日立健保では加入者のみなさまの健康づくり支援のため、スポーツ施設(全国約980ヶ所)と法人契約をしています。

スポーツの秋は、スポーツクラブで汗を流しましょう!!

各スポーツクラブではみなさまを応援するキャンペーンを実施しています。

自分に合ったスポーツクラブを見つけて、楽しく健康づくりを始めましょう!

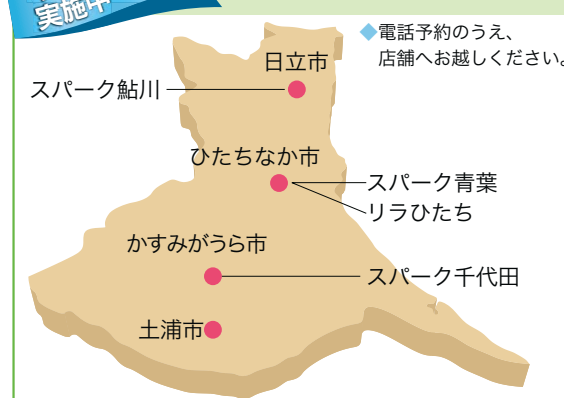
(税込)

施設名	月会費		都度利用	
	法人会員証発行	法人会員利用料	法人会員証発行	法人会員利用料
コナミスポーツクラブ http://www.konamisportsclub.jp/corp/ TEL 0120-919-573 【平 日】9:00～19:00【土・日・祝日】10:00～18:00	1,080円/枚	4,752円/月 ～ 13,467円/月 (※)	1,080円/枚	864円/回 ～ 4,752円/回 (※)
スポーツクラブルネサンス http://hcbiz.s-re.jp/ 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
セントラルスポーツ http://www.central.co.jp/ 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 (※)
(株)日立ライフ運営施設 http://www.sparks.jp/hojin/ 各施設営業時間 【平 日】10:00～23:00 【土 日】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00	1,080円/枚	7,020円/月 ～ 8,100円/月 (※)	なし (都度、利用証を記入)	1,620円/回
スパーク鮎川 茨城県日立市国分町3-12-22 TEL 0294-28-6616 休館日:毎週火曜日	1,080円/枚	7,020円/月 ～ 8,100円/月 (※)	なし (都度、利用証を記入)	1,620円/回
スパーク青葉 茨城県ひたちなか市青葉町9-10 TEL 029-354-5020 休館日:毎週木曜日				
スパーク千代田 茨城県かすみがうら市下稲吉2008-1 TEL 029-834-8055 休館日:毎週火曜日				
リラひたち 茨城県ひたちなか市堀口702-3 TEL 029-276-7830 休館日:毎週火曜日				

(※)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。

茨城地区のフィットネスは
おまかせください

入会前にまずは体験!
1回体験 **540円**(通常1,620円)
(10/1～10/31)
※健康保険証を提示してください。



楽しくなければ、続けられない!

●多彩なプログラムを展開! スタジオ・プールで楽しいこといっぱい!
週150本以上のプログラムを実施しています



エアロビクス



アクアビクス



ヨガ

●充実した施設!
広いお風呂とサウナ、マッサージチェアで疲れた体を癒やします



マシン



お風呂



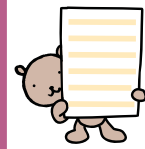
マッサージ

●お得な月会費制がオススメ!
月会費のみで、1ヶ月何回でも利用できます!
(例:リラひたち)一般8,100円/月→法人**7,236円/月**

伊豆たが荘の営業終了について

本誌2015年4月号にてお知らせのとおり、9月23日宿泊分をもって「伊豆たが荘」は営業終了いたしました。

長年のご愛顧、誠にありがとうございました。



お知らせ掲示板

任継・特退被保険者の方へ①

「被扶養者状況確認調査」と「保険料納付方法等の変更」を行います

●受付期間

10月27日～11月30日

●ご不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 **0120-230-050** (フリーダイヤル)

●詳細につきましては、同封の通知をご確認ください。

任継・特退被保険者の方へ②

保険料納入証明書の発行時期について

2015年度(1月～12月)の保険料納入証明書は2016年1月下旬の発行を予定しております。

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)から使用が可能な「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10月2日～昭和20(1945)年11月1日	2015年10月22日頃	2015年11月1日
昭和20(1945)年11月2日～昭和20(1945)年12月1日	2015年11月23日頃	2015年12月1日
昭和20(1945)年12月2日～昭和21(1946)年1月1日	2015年12月24日頃	2016年1月1日
昭和21(1946)年1月2日～昭和21(1946)年2月1日	2016年1月22日頃	2016年2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

新しい保険証を
交付します！

口腔ケア

㈱日立製作所
京浜地区産業医療統括センタ
森 智恵子 先生



電動歯ブラシの 上手な使い方

電動歯ブラシは、電気で自動的にブラシが振動あるいは回転して歯の歯垢(デンタルプラーク)や着色を除去する便利な道具です。最近ではいろいろな種類の電動歯ブラシが開発され、「楽に早く磨ける」「磨いた後さっぱりする」などの理由から、使用する人が増えています。今回は電動歯ブラシの特徴や使い方をご紹介します。

「音波歯ブラシ」と「超音波歯ブラシ」

最近の電動歯ブラシは高速振動タイプが主流になっています。高速振動タイプには「音波歯ブラシ(振動数は2000～3000Hz)」と「超音波歯ブラシ」(振動数は160万Hz)があります。

音波歯ブラシにはリニアモーターが、超音波歯ブラシには超音波発生装置が搭載され、口の中の水分で振動を発生させます。音波の高速振動では、ブラシの毛先の少し先まで清掃効果があるとされ、さらに音波が口腔内細菌の連鎖(つながり)を破壊して歯垢の付着力を弱めます。一方超音波歯ブラシでは、歯垢を歯にこびり付かせる不溶性グルカンまで破壊され、また歯周組織の回復を助ける効果も期待されます。

現在、一般にテレビや雑誌で宣伝され、家電屋さんの電動歯ブラシコーナーなどに並んでいて購入しやすいのは「音波歯ブラシ」ですので、主流の「音波歯ブラシ」について、使い方などをご紹介します。

音波歯ブラシの一般的な使い方

※新規使用時は、必ず各機種の使用法をご確認ください。

1. 準備

・ブラシを水でよく濡らせます。
・歯みがき剤は使用しなくてよいですが、使用したい場合はジェルタイプがお勧めです。通常のペーストタイプは少量にします。

2. 磨く

・手磨きの場合と異なり、ブラシは自動で動きまわります。歯と歯肉の境目にもブラシの毛先が当たることを意識しながら、磨き残さないよう歯面を順番にゆっくり移動させていきます。

・3分以内を目安にしましょう。

・始めのうちは鏡を見ながら磨きまわす。歯の面に毛先がちゃんと当たっていないと、歯垢は落ちません。

歯間清掃は別途必要です

・性能の高い電動歯ブラシを使用しても、歯垢の除去率は70%程度。デンタルフロス、歯間ブラシ等で歯と歯の間を清掃しましょう。

音波歯ブラシを選ぶ時のポイント

1. 少し高額でも性能の高いものが、高速振動歯ブラシに期待される清掃効果を発揮するうえでお勧めです。

最近では、いろいろな付加的機能も併せ持つ電動歯ブラシが販売されていますので、購入の際はメーカーのホームページなどで商品の特徴を調べて、自分に必要な機能をもつものを選びましょう。

2. ブラシは定期的な交換が必要です。替えブラシが手に入りやすいものを選びましょう。

3. 選び方や使用法が分からないときは、歯科検診や歯科受診の際に相談してみてください。また、電動歯ブラシコーナーなどで、実際に手にとってご覧になることをお勧めします。

紅葉のリゾートへ

旅行にぴったりのこの季節。紅葉を楽しむもよし、秋の味覚を堪能するもよし、スポーツや温泉を満喫するもよし。この季節ならではの旅をお楽しみください。

シェフの美味なる探求 秋の旨味プラン

ラフォーレの料理人達が食材と真摯に向き合い、技とアイデアで生み出した料理の数々。素材の旨味がきらりと光る逸品をお召し上がりください。

期 間 9/1(火)～11/30(月)泊

※ホテルにより除外日あり。

対象ホテル 蔵王・那須・箱根強羅・修善寺・山中湖・中軽井沢・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

内 容 1泊2食

料 金 大人 12,800円～



秋の味覚狩りに行こう!

みかん 【静岡県・沼津】木負観光みかん園
期 間 9月～12月
営業時間 9:00～16:00(受付は～15:30)
料 全 食べ放題 大人 600円～ 小学生以下 500円～
電 話 055-942-2589
アクセス ラフォーレ修善寺より車で約30分



ぶどう 【山梨県・笛吹】御坂農園グレープハウス
期 間 7月～11月 営業時間 8:30～16:00
料 全 食べ放題 大人 880円～ 未就学児 550円～
電 話 055-263-3111 アクセス ラフォーレ山中湖より車で約70分
※姉妹店の笛吹ワインでも収穫やワイン・ジュースしぼり体験ができます。

※収穫期間は目安です。気候・収穫量などによって変更になる場合があります。事前にご確認ください。

ラフォーレ紅葉見頃マップ



※見頃は例年の予想時期です。ご旅行前にご確認ください。

ウォーキングセット

初回 1名様 500円*

心も体も健やかに

旅先で健康ウォーキング

ラフォーレのリゾートホテルには(一社)日本ウォーキング協会認定のウォーキングコースが設定されています。見どころ満載のコースを歩けば、旅先の新しい魅力を発見できます。

ウォーキングセット

- ラフォーレオリジナルウォーキングマップ
- ラフォーレウォーキングパスポート
- 国際市民スポーツ連盟パスポート2種
- ミネラルウォーター(500ml)1本

*傷害保険含む。
日帰り利用は料金が異なります。



◆ 年末年始のご予約受付中 ◆

年末年始のご予約がはじまっています。
年末年始のラフォーレはイベント盛りだくさん。
早めのご予約で思いのままのゆく年くる年を!

※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
※11/1～12/18はクローズ
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