

HITACHI

2016

1

No.120



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>

KENPO



健保組合全国大会が行われました

現役世代が納得できる 公平な制度の実現へ

▶ 2 ～ 5ページ

日立健保・医療費の実態

▶ 10～11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

健保組合全国大会が行われました.....	2
マイナンバー制度が始まりました.....	6
情報セキュリティを強化します.....	7
知っておこうデータヘルス.....	8
ウォーキングプログラム「達成賞」実施中！.....	9
キーワードで知りたい医療費適正化 『日立健保・医療費の実態』.....	10

セルフケアと適切な薬で効果的な花粉症対策を！.....	12
花粉症でも薬代は安くなります.....	13
受動喫煙の害を知り、いますぐ「禁煙」を.....	14
ラフォーレ倶楽部からのご案内.....	16
お知らせ掲示板.....	18

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。

● TEL・03-4554-3010

要請活動



大会終了後に要請団を結成し、関係各方面に対して全国の健康保険組合の主張が反映されるよう、要請活動を展開しました。
(自民党・谷垣幹事長に要請書を手渡す大塚会長)

との見方を示しました。

さらに、健保組合を取り巻く状況は、今後ますます厳しくなることが見込まれるとした一方で、「このようなときにこそわれわれは真価を発揮することが求められます」と述べ、データヘルス計画の取り組みなど、病気予防や健康づくりによる医療費適正化に積極的に取り組む姿勢を明らかにしました。

そして、2017年4月に予定されている消費税率10%への引き上げに合わせた「高齢者医療費の負担構造改革の実現」に向けて、議論が開始されるよう、「全力で要求実現活動を展開していかねばなりません」と訴えました。

また、大会の議事の最後には、下記の4つの大会スローガンが決議として採択されました。

大会の冒頭で健康保険組合連合会（健保連）の大塚毅会長が基調演説を行いました。大塚会長は最初に、2015年5月に成立した医療保険制度改革関連法について触れ、健保組合の負担増によって生じる国費を国保の財政対策に使うことは、「国の財政責任を現役世代の保険料負担に転嫁する、いわゆる肩代わりそのもの」として、「とうてい納得できる改革とは言い難い」と述べました。

続いて、健保組合全体の決算見込みが、2014年度分で7年ぶりに経常黒字となったことについて、多くの健保組合が保険料率を引き上げたためであり、厳しい財政状況に変わりはなく、

高齢者医療費の負担構造改革を！ 現役世代が納得できる 公平な制度の実現へ

「現役世代が納得できる公平な制度の実現」を副呼称として、2015年度健康保険組合全国大会が11月25日、東京都内で開催され、全国から約3,500人が参加しました。大会議事では、スローガンの1つでもある、**高齢者医療費の負担構造改革などを求める訴えが相次ぎました。**



大会スローガン

高齢者医療費の**負担構造改革の実現**

安定した組合運営に向けた**財政支援の継続・拡充**

実効ある**医療費適正化対策の実施**

保険者機能の発揮に効果的な**健保組合方式の維持・発展**

世界最高水準と 評価された 国民皆保険制度が、 いま揺れている。

国民皆保険

40兆円

1年間にかかった
医療費^{※1}

23兆円

1年間にかかった
高齢者医療費^{※1}

7.9兆円

サラリーマンが
1年間に負担する
高齢者医療への
拠出金^{※2}

46%

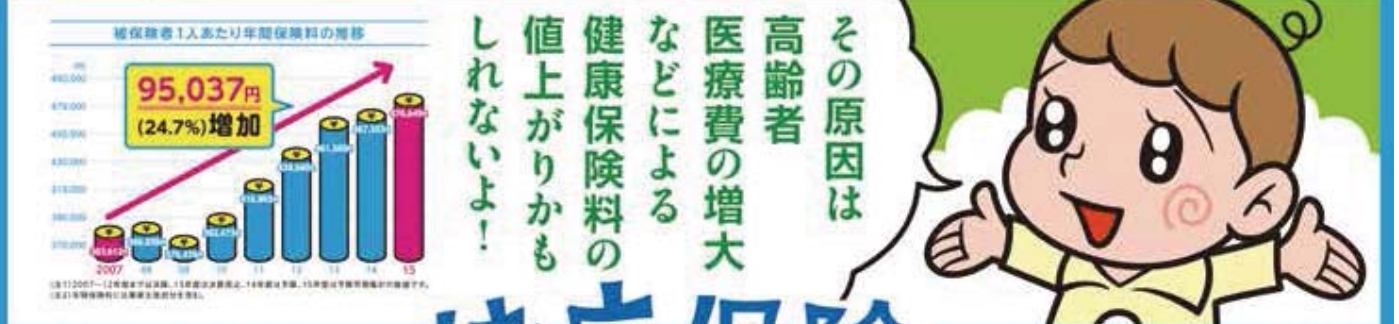
健康保険料から
高齢者医療に
拠出している割合^{※2}3,300
万人高齢者人口^{※3}7,800
万人制度に苦しむ
現役世代人口^{※3}

健康保険料の4割強を高齢者医療に拠出する。
現役世代への負担はもはや限界を超えています。

国民医療費は毎年1兆円規模で増え続け、いまや年間40兆円^{※1}。
とりわけ、高齢者医療費の増加は歯止めがきかず、現役世代の拠出金は増すばかり。
現役世代への過度の依存はもう限界です。
WHO（世界保健機関）から「世界最高水準」と評価された国民皆保険制度が、
いま崩壊の危機に瀕しています。国民は、黙って見ていてはならないのでしょうか。
健保組合・健保連は求めます。消費税率10%への引き上げによって生まれる税財源を、
高齢者医療制度に投入するなど、より踏み込んだ「負担構造改革の実現」を。
健康づくりの推進、適切な医療提供体制の見直しなどによる「医療費適正化の推進」を。
本年には「日本健康会議」が発足。健康寿命の延伸のため、
健保組合・健保連は、強く訴え、活動してまいります。

※1 高齢者は65歳以上、現役世代は15～64歳。
※2 厚生労働省「平成24年度 国民医療費の概況」より、平成23年度国民医療費40兆6,000億円、
うち高齢者医療費18兆7,000億円、現役世代負担分10兆8,000億円、高齢者負担分7,900億円。
※3 内閣府「平成27年度 高齢社会白書」より

健保組合・健保連は訴えます。高齢者医療費の負担構造改革と、医療費適正化の推進を。



健康保険料のうち、実に43.8%が高齢者医療を支えるために拠出されています。現役世代の負担は限界です。
健保組合・健保連は、過度に現役世代の負担に依存しない医療保険制度の実現を国に求めています。

- ① 皆保険制度を守るために、高齢者医療費の負担をすべての世代で分かち合い、持続可能で納得できる公平な仕組みを構築するべきです。
- ② 限りある医療資源を活用するために、国民全体で医療費の効率化に向けた取り組みを積極的に進めるべきです。



健康保険をなんとかしたい!
その声をぜひ、WEBサイトにお寄せください!

www.ashiken-p.jp

あしたの健保

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

健保組合は、約3,000万人のサラリーマンとその家族の健康を守っています。健康保険組合連合会（健保連）〒107-8556 東京都港区南青山1丁目24番4号は、全国1,400余りの健保組合の連合組織です。



情報セキュリティを強化します

マイナンバーを取り扱うにあたり、日立健保では情報セキュリティをさらに強化します。

2016年4月から、ホームページで提供している加入者向けメニューの一部のサービスにつきましてインターネット環境からイントラネット環境に変更します（ご自宅のパソコンでは利用できなくなります）ので、ご承知おきください。

ご迷惑をおかけしまして申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



▲加入者向けメニュー

◆2016年4月以降の加入者向けメニューのサービス提供方法

サービス名	変更	インターネット	イントラネット※	備考
医療費通知	あり	×	○	ご自宅のパソコンではご利用いただけません
退職後の健康保険制度				
健診結果検索				
各種申請サポートシステム				
被扶養者状況確認調査				
機関誌「日立けんぽ」	なし	○	○	—
家庭用常備薬斡旋		○	×	—
契約スポーツ施設				
契約保養施設				

※イントラネット…アクセスできる端末を制限することで、安全性を高めた企業内ネットワーク

家庭用常備薬の支払方法について

日立キャピタルと販売会社の加盟店契約終了に伴い、家庭用常備薬の支払方法のうち、「HITACHI カードによる引落」が2016年3月末日をもってサービス終了となりますので、ご連絡します。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、2016年4月以降の取り扱いにつきましては別途お知らせします。

マイナンバー制度が始まりました

個人番号カードって何？

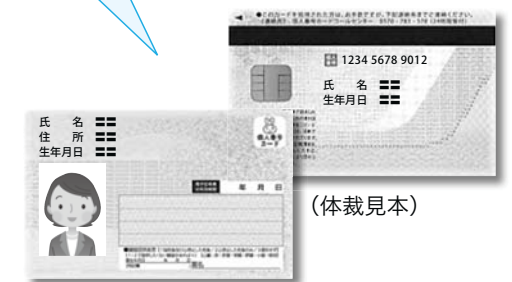
2015年10月以降、みなさまのお手元には「通知カード」が順次届いていることと思います。2016年1月からは、通知されたマイナンバーを市区町村に申請することで「個人番号カード」の交付を受けることができます。

個人番号カードは、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、カードのICチップに搭載された電子証明書をを用いて、e-Tax（国税電子申告・納税システム）をはじめとした各種電子申請ができるほか、お住まいの自治体の図書館利用証や印鑑登録証など各自治体が条例で定めるサービスにも使用できます。

なお、個人番号カードに搭載されるICチップには、券面に書かれている情報のほか、電子申請のための電子証明書は記録されますが、所得の情報や病気の履歴などの機微な個人情報は記録されません。そのため、個人番号カード1枚からすべての情報がわかってしまうことはありません。

表面に
氏名、住所、生年月日、性別、顔写真

裏面に
マイナンバー等が記載され、ICチップが搭載されたプラスチックのカードです！



新たに「マイナンバー総合フリーダイヤル」が開設されました

0120-95-0178（無料）

- 「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせにお答えします。
- 音声ガイダンスに従って、お聞きになりたい情報のメニューを選択してください。
- 既存のナビダイヤルも継続して設置しております。こちらの音声案内でもフリーダイヤルを紹介しています。

平日 9：30～22：00 土日祝 9：30～17：30（年末年始12月29日～1月3日を除く）

※一部IP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合（有料）

- ・マイナンバー制度に関すること 050-3816-9405
- ・「通知カード」「個人番号カード」に関すること 050-3818-1250

※英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル

- ・マイナンバー制度に関すること 0120-0178-26
- ・「通知カード」「個人番号カード」に関すること 0120-0178-27

（英語以外の言語については、平日9：30～20：00、土日祝9：30～17：30までの対応となります）

健保組合におけるマイナンバーの利用開始は、**2017年1月**になります
（健保組合へのマイナンバーの提供に関しましては別途お知らせします）

ウォーキングプログラム

2015年度「達成賞」実施中！

対象期間中に1日1万歩以上歩いた日が100日以上の方に、「達成賞」として日立健保オリジナル図書カードを進呈します！
達成賞期間終了まで残り3ヶ月です！
みなさま、忘れずに「ハッピーヘルシーウォーキング」に歩数を登録しましょう。

残り
3ヶ月
です



- 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、日立健保に加入している人
- 登録期限** 2016年4月8日(金)まで
- 達成賞** 日立健保オリジナル図書カード
- 発送時期** 2016年5月～6月に発送予定



こちらが100日以上の方に図書カードを進呈します！

▼歩数登録ソフト



歩数登録ソフトで歩数登録をすることで自動的にエントリーされますので、対象期間の歩数は登録期限までに「ハッピーヘルシーウォーキング」に必ず登録してください。

健康増進運動 体験談

●ペンネーム：シニア岳人さん

2013年4月の人間ドックで、メタボ予備群となる数値が出ました。そこで、簡単に始められる運動として、ウォーキングプログラムを再開しました。

住んでいる所が水田地帯に近いことから、4月の水張り、田植え、成長し緑の絨毯を呈する稲、そして稲刈りと、日々の変化を感じてのウォーキングを楽しんでいます。

2014年10月6日以降は、10,000歩/日以上を現在まで途切れなく継続しています。もともと山歩きを趣味としていたので、歩くことは抵抗なく続けられています。そのかいあって、**体重は4kg、胴回りは6cm減少、血圧もメタボ領域に引っかからない範囲におさまっています。**四国四十八ヶ所コースのランキングでは900番台に入り、日々PC入力でランキングがアップすることを楽しんでいます。

今後も、1日10,000～30,000歩を継続することをめざしています。

●ペンネーム：ibu1712さん

私の「健康維持&増進」策は、①1日3食、②生活リズムの安定化、③体を使う、④医者への活用、を基本スタンスとしています。

①については、朝食をタップリ、夜食は軽食にし、肉食は極力少なめに、②については、就寝・起床時間のリズムを安定化、③については、自然に馴染むことにより体力づくりをしています。④については、現役時代、健康診断で高脂血症と診断され、その後、糖尿病に罹患、現在では毎日起床時と夕食後の血糖値を測定・記録し、毎週火曜日に通院しています。月初にはHbA1cを継続的に測定していますが、**この7月は「6.4%」で過去1年間の最良記録でした。**

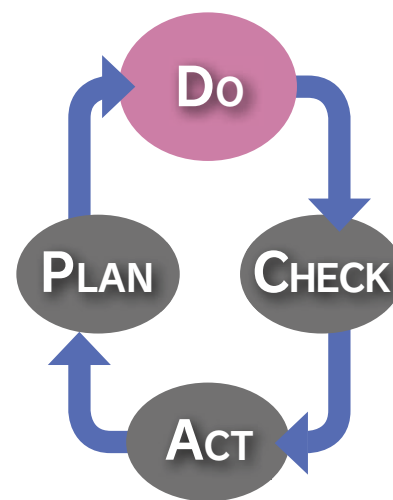
定年後はボランティア活動・自治会活動等に参加し多くの方との交流に努めています。

後期高齢者の認知症罹患率が60%と推定される今日、社会貢献活動を通して「脳の活性化」維持に努めています。

知っておこう
「データヘルス」

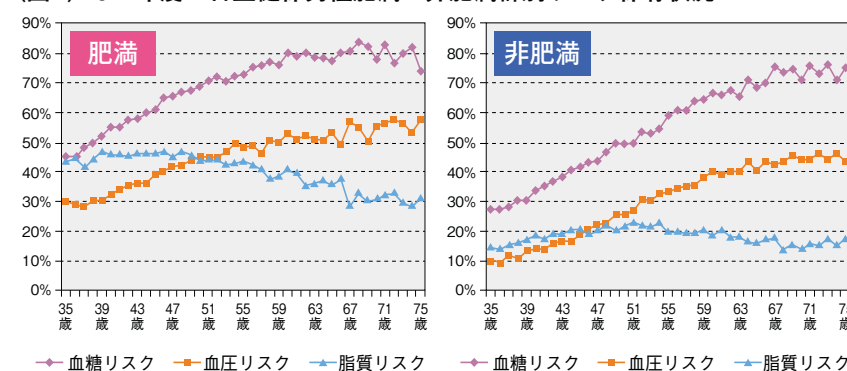
PDCAサイクルで

効果的・効率的な事業の実施がカギ



「データヘルス」の実現にはPDCA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、年齢ごとの健康課題を明確にし、健康づくりの目標を設定し、保健事業を計画する(PLAN)●それ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や翌年度以降の特定健診等のデータに基づいて、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。前回(7月号)では、「PLAN」について、ご案内しましたが、今回は、「DO」について、ご案内します。

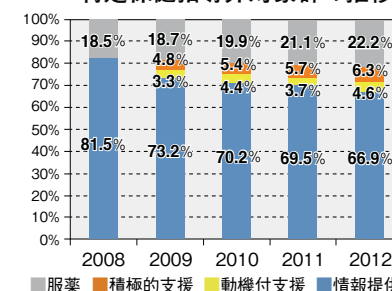
(図1) 2012年度 日立健保男性肥満・非肥満群別リスク保有状況



日立健保の「データヘルス計画」の目標項目の1つに、メタボの定義は、肥満、かつ、高血糖、高血圧、脂質異常、喫煙といった生活習慣病のリスク因子2つ以上の保有となります。図1は、2012年度の日立健保加入の35歳以上の男性を肥満群と非肥満群に分け、生活習慣病リスク因子である高血糖、高血圧、脂質異常のリスク保有を年齢別にみたものです。各年齢、各リスク項目ともに、肥満群の方が多くリスク因子を保有している状況がわかります。メタボの改善には、「ダイエット(減量)」へ取り組むことが、効果を期待できるのではないかと考えられます。

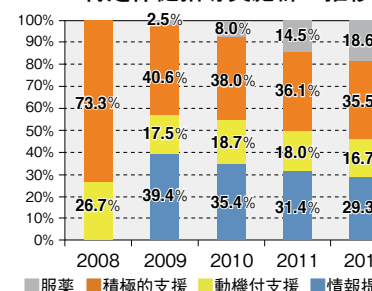
メタボ改善には、「ダイエット(減量)」が大切

(図3) 2008年度以降 特定保健指導非対象群の推移



メタボ群への改善方法として、特定保健指導は有効な手段ですが、残念ながらメタボに戻ってしまう群、メタボではなかったものの、メタボに移ってしまう群それぞれの対象群への対策が、全体的なメタボ群減少の有効な手段となることが考えられます。

(図2) 2008年度以降 特定保健指導実施群の推移



一方、図3は、2008年度にメタボではなかった対象者群の推移を見たグラフです。2009年度以降、徐々にメタボ群へ移ってしまう方たちがいます。

メタボ該当・予備群の対象者には、生活習慣の改善支援を行う「特定保健指導」が行われます。特定保健指導は2008年度から導入され、糖尿病、高血圧、脂質異常症等生活習慣病で治療を行っていない方が対象となります。日立健保では「ポイント年齢制」として、35歳と40歳以上は3歳ごとに58歳までのメタボ該当・予備群の従業員の方を対象に特定保健指導を実施しています。図2は、2008年度に特定保健指導を実施し、その後、4年間の健診結果を追跡したグラフです。脱メタボ成功者が約4割いますが、年々減少していくことがわかります。これは、いわゆる「リバウンド」してしまう方がいることを示しています。

メタボ群減少のポイントは、「メタボにさせない」「戻さない」

次回は、PDCAのCに該当する「CHECK」についてご案内します。

その医療費、決して安くはありません！



医療機関

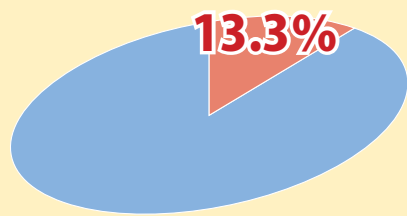
健康保険に加入していれば、医療費負担は3割（原則）で済みます。でも、残りの7割は健保組合が支払っていることをご存じですか？その「健保組合の財源」は、ほかならぬ会社と被保険者のみなさまにお支払いいただいている保険料なのです。



3割
(患者の自己負担*)
*年齢・収入によって異なります。

DATA②●【日立健保の実態】

月に2回以上、同じ疾病で重複受診している人の割合（2015年3月診療分）



およそ218,000人の外来受診者のうち、29,000人が重複受診していました。

はしご受診は
お財布にも、体にも×

「あのお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！」「そんな理由だけで、お医者さんを変えていませんか？それは「はしご受診」です。同じ病気で複数のお医者さんを渡り歩くと、**毎回初診料を払うことになりお金もかかるうえに、診察や治療もその都度イチからやり直すことになり、体にも負担がかかります。**

家計の、そして健康のためにも、はしご受診はやめましょう。

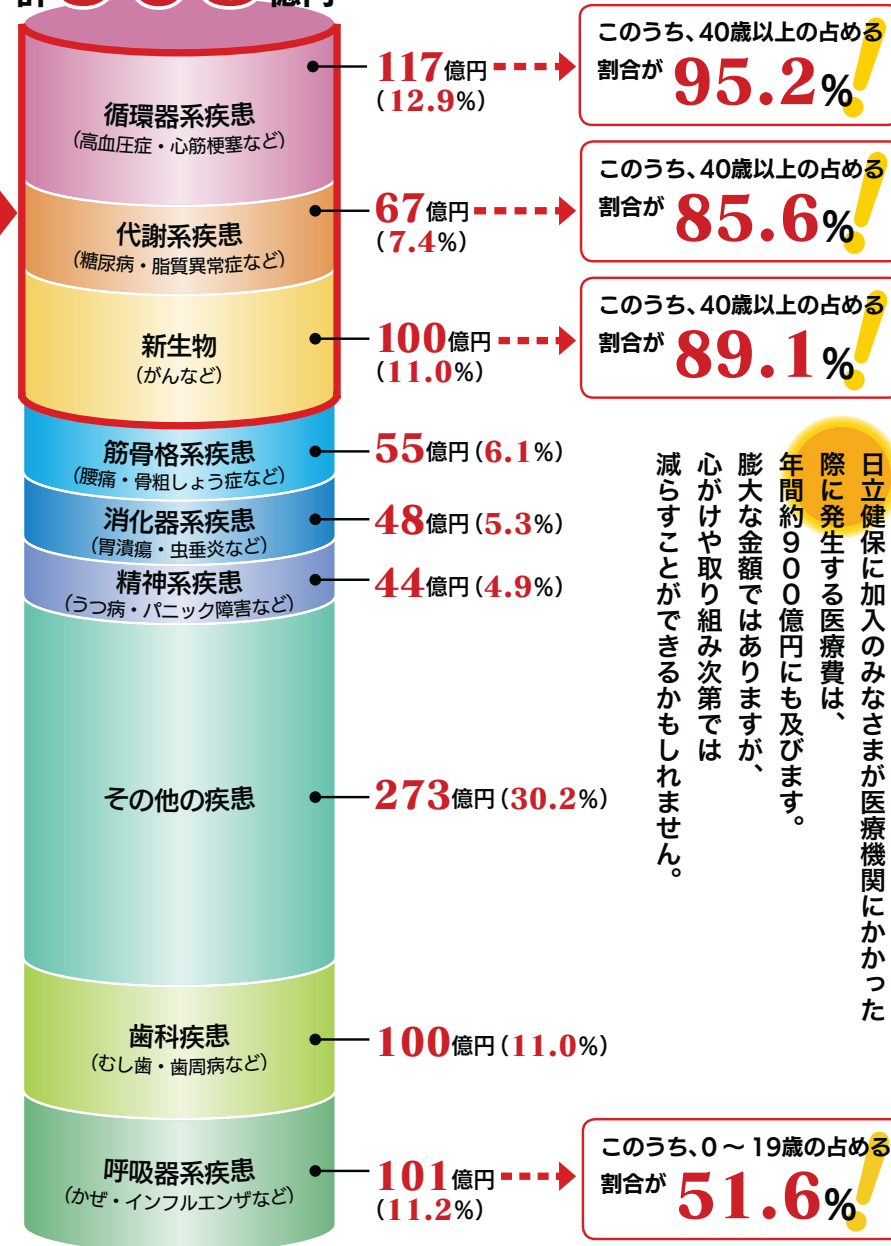
DATA①

日立健保の医療費

(2012年度 / 1,000万円単位四捨五入)

計 **905** 億円

全体の約31%が、生活習慣病にかかる医療費です。



日立健保に加入のみなさまが医療機関にかかった際に発生する医療費は、年間約900億円にも及びます。膨大な金額ではありますが、心がけや取り組み次第では減らすことができるかもしれません。

日立健保 医療費の実態

医療費がこんなにかかっているって、
ご存じでしたか？



かかりつけ医を
決めておこう

体調不良のとき、最初に診てもらうお医者さんを決めていますか？いつも診てもらおう「かかりつけ医」を決めておくと、検査データが蓄積され、過去のデータとの比較が容易になり、より効果的な医療につながります。検査データの蓄積は、余分な検査や投薬を避ける効果もあり、**医療費節減にも有効**です。「話をよく聞いてくれる」をポイントに、自宅や職場近くにかかりつけ医を決めておきましょう。

●花粉症などのアレルギーの薬を服用している方へ

昨年花粉症シーズン（2015年1月～3月頃）に服用したお薬のうち、ジェネリック医薬品に変更できる可能性があるものについて、薬代がどのくらい安くなるのかを試算しました。

1月下旬に、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、その結果を「お薬についてのお知らせ」に記載してお送りしますので、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



日立健保で主に使われているアレルギー薬を、ジェネリックに変えたときの例

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11月現在

花粉症の薬

新薬		ジェネリック		
アレジオン錠20mg	135円	エピナスチン塩酸塩錠20mg (テバ)	33円	76%減
アレグラ錠60mg	71.9円	フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg (サワイ)	31.1円	57%減
アレロックOD錠5mg	56.8円	オロパタジン塩酸塩OD錠5mg (サワイ)	25.9円	54%減
アレロック錠5mg	56.8円	オロパタジン塩酸塩錠5mg (サワイ)	25.9円	54%減
オノンカプセル112.5mg	58.8円	プラナルカストカプセル112.5mg (サワイ)	33.7円	43%減

「ジェネリック医薬品についてもっと知りたい！」
「服用している薬のジェネリック医薬品を知りたい！」
そんな方はこちらのサイトをご覧ください

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
かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>

花粉症などの身近な病気にもジェネリック医薬品があります。新薬から切り替えることで薬代を節約できますので、積極的な切り替えをおすすめします。

花粉症でも薬代は安くなります



対策1 花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

喫煙、睡眠不足、
お酒の飲みすぎ
などは
控えましょう



環境省花粉観測システム
(はなごさん)、
日本気象協会、
その他webコンテンツや
アプリなどで
花粉情報を
チェック

対策2 症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

●医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ◆くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- ◆症状が出る頻度や症状の強さ
- ◆持病や体質、ふだん使用している薬
- ◆仕事や生活スタイル
- ◆妊娠や授乳の有無 など

第二代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「スイッチOTC薬」として薬局で販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。



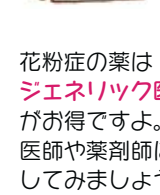
主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬
即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬
効果が出るまでに数日～2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬
特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日～4週間かかる。
点鼻ステロイド薬
鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1～2日で効果が出る。副作用が少ない。
漢方薬
効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

(参考：日本アレルギー学会ホームページ)



症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。



花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得ですよ。医師や薬剤師に相談してみましょう。



内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。

効果的な花粉症対策を！

セルフケアと適切な薬で

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。



受動喫煙の害を知り いますぐ「禁煙」を

タバコは、喫煙者本人だけでなく、家族や職場の人たちなど、そして飲食店などでたまたま近く にいた人などにも、受動喫煙として、さまざまな健康被害をもたらします。タバコを吸わないのに、 タバコによる健康被害にさらされる周囲の人のことを考えたら、「禁煙」しかありません。



周囲の人に さまざまな健康被害を与える

受動喫煙とは、タバコを吸わない人が、火がついたタバコから出る煙や喫煙者が吐く煙を吸ってしまうことです。

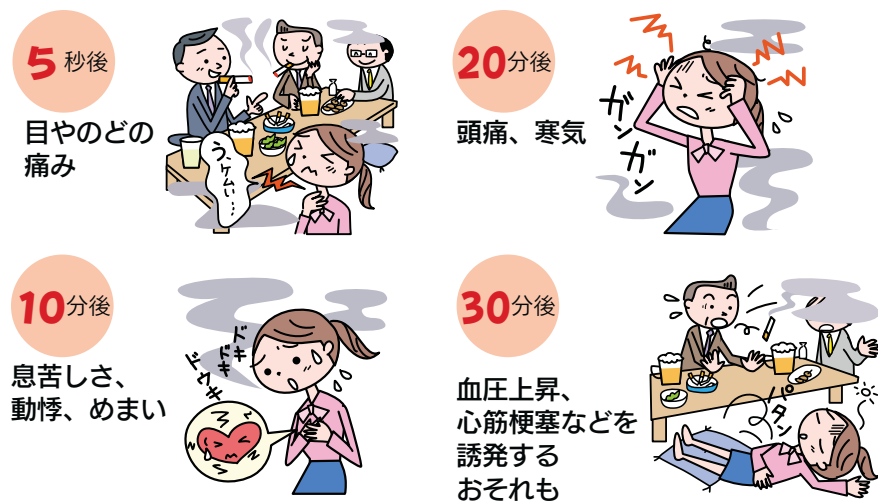
タバコを吸わない人が、タバコの煙に埋もれたような部屋に入ってしまうと、たちどころに健康被害を受けるおそれがあります(下図)。

また、たとえわずかでも、家庭や職場などで受動喫煙が長く続くと、肺や気管支といった呼吸器をはじめ全身に悪影響が出ます。受動喫煙によって、せきやたん、息ぎれなどの症状に加え、気管支ぜんそくや慢性気管支炎も増える、との報告があります(※①)。

さらに、肺がんをはじめとするさまざまながんのリスクが高まります。動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中にもかかりやすくなります。

妊婦さんと胎児・新生児への影響は深刻になりがちであり、特に忘れてはいけません。受動喫煙は流

タバコを吸わない人が喫煙室(4畳半、3人喫煙中)に入ってしまうと…



一般社団法人日本呼吸器学会『タバコについて考えてみませんか?』改訂三版より作成

受動喫煙が 妊婦さんや子どもにもたらす健康被害

■関連性確実	低出生体重児 乳幼児突然死症候群 早産 気管支炎・肺炎 気管支ぜんそく 慢性気管支炎 中耳炎
■関連性が高い	流産・子宮内発達遅延 認知・行動障害

一般社団法人日本呼吸器学会『タバコについて考えてみませんか?』改訂三版より作成

※①Jaakkola MS:Eur Respir J 2002;19:172-181

サードハンドスモークによる 健康被害も見逃せません

「喫煙室などの隔離された空間でタバコを吸っているから、必ずしも喫煙は周囲に害を与えていない」と考える人もいるかもしれませんが、近年では「サードハンドスモーク」と呼ばれる、喫煙後の喫煙者の呼気・衣服・髪などに残留するタバコの汚染も注目されています。

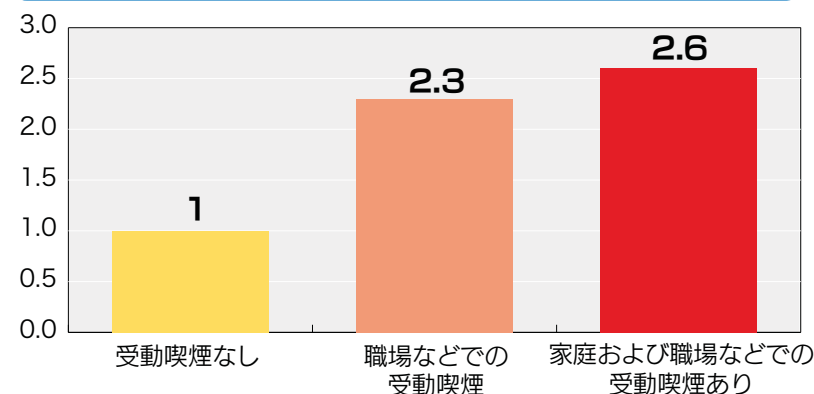
肺がんや 乳がんのリスクが2倍に

国立がん研究センターの研究班による報告では、「夫の受動喫煙により妻の肺がんのリスクが高まる」ことや、「家庭や職場での受動喫煙で乳がんのリスクが上昇する」ことが明らかにされています(※②)。

「妻の肺がん」については、全国の40～69歳のタバコを吸わない女性約28,000人を対象に、平均13年間、追跡して調べたものです。その結果、肺がんのリスクが、夫がタバコを吸わない女性に比べ、夫がタバコをやめた女性は1.50倍、夫がタバコを吸っている女性では2.03倍になっていることが分かりました。

肺がんは、肺がんのなかでも、肺の奥のほうの細い気管支にできるがんです。研究班は、さらに「妻が発症した肺がんのうち、37%は受動喫煙を避けられ防ぐことができた」とも分析しています。

受動喫煙で乳がんのリスクは上昇する



注) この研究での「受動喫煙あり」は、「タバコを吸っている人と10年以上一緒に住んでいたことがある」と「職場など家庭以外の場所でほとんど毎日1時間以上タバコの煙を吸う機会がある」の両方、あるいはどちらかの場合と定義しています。

※② 国立がん研究センター多目的コホート研究(JPHC研究)

また、乳がんについては、40～59歳の女性約20,000人を10年間追跡して調べた結果、当然、喫煙している女性は、喫煙していない女性に比べて乳がんの発症リスクが高いことがわかりました。そして、喫煙していても、閉経前の女性の場合、受動喫煙がない人に比べ、職場などで受動喫煙がある人は2.3倍、家庭や職場などで受動喫煙がある人は2.6倍、乳がんのリスクが高いことが明らかになりました(左グラフ)。

くり返しになりますが、受動喫煙の害をなくすには、「禁煙」しかありません。

この冬のおすすめプラン

得旅プランが今年も登場！温泉に、ごちそうに、アクティビティに、冬のご旅行を存分にお楽しみください。

室数限定

昨年のご好評にお応えて！
この冬もお手ごろプランをご用意

TOKUTABIPLAN

得旅プラン

～2016/2/29(月)泊

※ホテルにより異なります。

うれしいPOINT ①
平日も休前日も
同料金！

うれしいPOINT ②
夜も朝も何度でも
ホテルの温泉でくつろげる
※琵琶湖を除く

うれしいPOINT ③
お子様から大人まで
遊べる周辺スポットが充実

イメージ

期 間 ～2016/2/29(月)泊 ※～1/3泊は除く。

対象ホテル 蔵王・那須・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖

内 容 1泊2食

料 金 大人 **9,800円** 通常より最大 **2,300円お得!** お子様 **6,800円**

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

スキープラン

毎年やりたいと思いつつやれていないスキーやスノボに、今年こそ挑戦してみませんか。
あなたのデビューを応援してくれる、ビギナーの方にもリトライの方にも優しいゲレンデをご紹介します。

宮城 ＊ みやぎ蔵王えぼしリゾート

大雪原を大滑走しよう

全長4.3kmのコースは緩斜面が多く、初心者専用ゲレンデも備えているのでビギナーも安心！誰でもスキーを満喫できます。

10本 8本 有 有 有 有

お得なリフト券付宿泊プラン

宿泊 ラフォーレ蔵王リゾート&スパ(ゲレンデより車で約20分)

期間 2016/1/4(月)～3/13(日)泊 内容 1泊朝食・6時間リフト券

料金 スタンダードルーム泊
大人 **9,000～9,500円** お子様 **6,800～7,300円**
★4時間・8時間リフト券付の宿泊プランもございます。

長野 ＊ 白馬五竜 & Hakuba47スキー場

多彩なコースと雪質が自慢

23ものコースと上質な粉雪で人気のスキー場。レストランや食堂のメニューも充実しているので、朝から晩まで快適に過ごせます。

23本 19本 有 有 有 有

お得なリフト券付宿泊プラン

宿泊 ホテル白馬八方(ゲレンデより車で約15分)

期間 2016/1/3(日)～3/31(木)泊 内容 1泊朝食・1日リフト券

料金 スタンダードルーム泊 ※保証金を含む。
大人 **9,500～10,300円** お子様 **7,000～7,500円**
★白馬八方尾根スキー場リフト券付の宿泊プランもございます。

栃木 ＊ マウントジーンズ那須

関東一のやわらか雪で遊ぶ

やわらかな雪質と充実した設備で、家族や友達ともスキーが楽しめます。ビギナーに嬉しい専門パークで、技術を磨きましょう！

7本 5本 無 有 有 有

お得なリフト券付宿泊プラン

宿泊 ラフォーレ那須(ゲレンデより車で約30分)

期間 2016/1/4(月)～3/14(月)泊 内容 1泊(食事なし)・1日リフト券

料金 ホテル棟 スタンダードルーム泊 ※保証金を含む。
大人 **7,500～8,500円** お子様 **7,100～8,100円**

滋賀 ＊ びわ湖バレイスキー場

眼下に広がる琵琶湖を堪能

標高1,174mのメインゲレンデは緩やかな斜度で、スキーをしながら琵琶湖の大パノラマを堪能できます。

8本 8本 無 有 有 有

お得なリフト券付宿泊プラン

宿泊 ラフォーレ琵琶湖(ゲレンデより車で約35分)

期間 2016/1/3(日)～2/29(月)泊

内容 1泊朝食・ロープウェイ往復券・1日リフト券

料金 エコノミールーム泊 大人 **10,200～10,700円** お子様 **6,500～8,500円**
※前日までの事前予約制です。

★「リフト券付宿泊プラン」のご予約・お問合せは各ホテルにて承ります。※スキー場への直接のご予約・お問合せはご遠慮ください。※お食事の追加も承ります。※掲載の料金は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。

コース リフト・ロープウェイ ナイター営業
レンタル スクール キッズ・ファミリー向け施設

ラフォーレ倶楽部よりご案内

【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)

施設・料金一覧

 ラフォーレ蔵王 リゾート&スパ 0224-34-1489 料金 素泊まり 1名様 4,000円～	 リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489 料金 素泊まり 1名様 4,000円～	 ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489 料金 1泊朝食付 大人1名様 7,000円～	 ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489 料金 1泊朝食付 大人1名様 6,500円～	 総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489 料金 素泊まり 1名様 4,000円～	 リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489 料金 素泊まり 1名様 4,000円～	 ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢 0267-44-4489 料金 1泊朝食付 大人1名様 7,000円～
 ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489 料金 1泊朝食付 大人1名様 6,000円～	 総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489 料金 素泊まり 1名様 4,000円～	 リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-82-1489 料金 素泊まり 1名様 4,500円～	 東京マリオットホテル 03-5488-3939 料金 素泊まり 1名様 6,000円～	 コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション 06-6350-5703 料金 素泊まり 1名様 5,000円～	 ラフォーレ修善寺& カントリークラブ 0558-74-5489 料金 1ラウンド／セルフ 1名様 3,500円～	 ラフォーレ&松尾 ゴルフ倶楽部 0479-86-6400 料金 1ラウンド／キャディ付 1名様 9,500円～

※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・東京・新大阪・松尾を除く)を申し受けます。※ホテル・部屋タイプなどにより、料金が異なります。※年末年始は料金が異なります。【東京マリオットホテル】1名様あたりのルームチャージとそれに関わるサービス料の合計が10,000円以上の場合、宿泊税を別途申し受けます。【ゴルフ】修善寺：掲載の料金のほかに、別途消費税および1ラウンドあたりゴルフ場利用税(800円)・ゴルフ振興基金(50円)を申し受けます。松尾：掲載の料金のほかに、別途消費税および1ラウンドあたりゴルフ場利用税(900円)を申し受けます。

ご予約方法

step 1 会員情報を確認

法人会員名：日立健康保険組合
法人会員No：10489
お勤め先会社名・部署名・勤務先電話番号を事前にご準備ください。

step 2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約

【電話】利用日・利用人数などをお伝えください。
【WEB】ラフォーレwebサイトへアクセス <http://www.laforet.co.jp>
「宿泊のご予約」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、ご予約ください。
※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

step 3 利用当日

「健康保険証」をホテルフロントにご提示ください。

リニューアル情報

プライベート感あふれる温泉風呂付客室へ

「ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭」に温泉付きプレミアルーム54室が誕生

足湯や露天風呂に加え、この冬より一部客室に温泉を引き込み、プライベートな空間でも伊東の良質ないで湯をご堪能いただけるように。温泉情緒を深める「湯つくりの宿」に、どうぞご期待ください。



・リニューアル記念プラン「冬ごもり」・

リニューアルオープンの感謝を込めて、宿自慢の温泉と和会席をお楽しみいただける特別プランをご用意いたしました。

期間 ～2016/2/29(月)泊 ※～1/2泊を除く。

内容 1泊2食
・[夕食] 伊勢海老・金目鯛の豪華海鮮鍋「將軍鍋」がメインの和会席(支配人からのプレゼント「鰻のたたき」付)

料金 温泉付きプレミアルーム泊 大人 **18,500～19,500円**

温泉付きプレミアルーム	スタンダードルーム
1泊朝食付 大人 9,500円～	1泊朝食付 大人 6,500円～
1泊2食付 大人 16,300円～	1泊2食付 大人 13,300円～

※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を申し受けます。※年末年始は料金が異なります。※オープン時、一部工事中の箇所がございます。予めご了承ください。※掲載の内容は2015年10月現在のもので、変更となる場合がございます。※写真はイメージです。

任継・特退被保険者の方へ

「保険料納入証明書」（確定申告用）の送付について

1月下旬にご自宅へ送付いたします。

※2015年にお支払いいただいた保険料が本年の確定申告の対象になります。

※お手元に届いた証明書をそのままご使用いただけます。

2016年度保険料の金額および納付期限等について

3月上旬に送付予定の「健康保険料等決定通知書」にてお知らせいたします。

お問い合わせ先 適用課 ☎03-4554-3020

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

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）
1946（昭和21）年1月2日～2月1日	2016年1月22日頃	2016年2月1日
1946（昭和21）年2月2日～3月1日	2016年2月23日頃	2016年3月1日
1946（昭和21）年3月2日～4月1日	2016年3月23日頃	2016年4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 適用課 ☎03-4554-3020

公告

■新規編入事業所

事業所名	所在地	所属	編入年月日
多田機工株式会社	千葉県船橋市鈴身町754-14	本部	2015年10月1日
株式会社 KCM	兵庫県加古郡稲美町2680番地	本部	2015年10月1日
株式会社 NEOMAX マテリアル（旧：東洋精箔株式会社）	千葉県千葉市花見川区天戸町1293番地	本部	2015年10月1日
三菱日立パワーシステムズ環境ソリューション株式会社池袋事業所	東京都豊島区東池袋3丁目1番1号	本部	2015年10月1日
日立ジョンソンコントロールズ空調株式会社	東京都港区海岸1丁目16番1号	本部	2015年10月1日

■健康保険組合組合会議員の異動

退任	2015年9月30日	選定議員	西脇 英司	㈱日立製作所 人財統括本部 人事勤労本部 トータルリワード部 部長代理
就任	2015年9月30日	選定議員	平野 健太郎	㈱日立製作所 人財統括本部 人事勤労本部 トータルリワード部 部長代理
就任	2015年10月1日	選定議員	三輪 高嶺	㈱日立製作所 人財統括本部 人事勤労本部 エンployerリレーション部長
就任	2015年10月1日	選定議員	秋山 浩二	㈱日立製作所 人財統括本部 人事勤労本部 エンployerリレーション部 部長代理

本部および茨城支部の 統合について

2016年1月1日付で、本部と茨城支部を統合いたしました。



※統合後は、支部組織がなくなるため、「茨城支部」とともに「本部」という名称もなくなります。

保養所の営業終了について

本誌2015年7月号にてお知らせのとおり、日立健保直営保養所の「浴風荘」「わらく荘」は、2016年1月24日宿泊分をもって営業終了いたします。

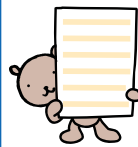
長年のご愛顧、誠にありがとうございました。

インフルエンザ予防接種補助金の 申請手続きはお早めに！

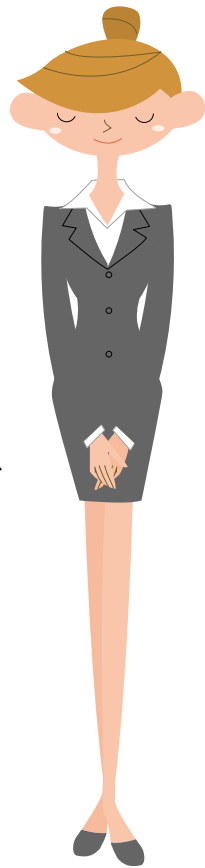
請求書の受付期限は、**2016年2月10日（水）【必着】**となります。

まだ請求がお済みでない方は、お早めにお手続きください。

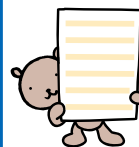
対象者	接種日において日立健保加入の方 ※同居・扶養されている方でも、日立健保に加入されていない場合には 補助対象外 となります。
対象期間	2015年9月1日～2016年1月31日に受けた予防接種
受付期間	2016年2月10日（水）【到着分】まで
必要書類	①2015年度 インフルエンザ予防接種補助金請求書【個人立替用】 ※補助金請求書は、日立健保ホームページ『インフルエンザ予防接種補助』のページより出力いただけます。（ http://www.hitachi-kenpo.or.jp/healthcheck/influe/index.html ） ※2014年度より、任継・特退の方の書式は、一般被保険者（従業員）用の書式とは異なりますので、 「任継・特退用」の専用書式 にて補助申請をお願いいたします。 ②医療機関の領収書 ※領収書の但書は必ず 「インフルエンザ予防接種費用」 としてください。
提出先	〒970-8530 日立健保 インフルエンザ予防接種補助請求受付 行 ※住所は不要です。 切手を貼り、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）
お問い合わせ	インフルエンザ予防接種補助についてのお問い合わせ窓口 TEL：0120-20-1126 受付時間：平日9：00～17：00（土・日・祝日除く）



お知らせ掲示板



任継・特退被保険者および
ご家族(被扶養者)の方へ



お知らせ掲示板



『2016年度 日立健保健診のご案内』を送付いたします

2月中旬より、順次ご自宅に送付いたします。

健診メニューや申込方法、契約機関等をよくご確認のうえ、
お申込みいただきますようお願いいたします。

※2月の初回発送につきましては、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「日立健保 健診コールセンター」へお電話
ください。



パート先や自治体主催の健診を受診されたご家族の方へ

健診結果の提出にご協力ください

パート先や自治体で健診を受診された方で「健診結果のコピー」をご送付いただいた方へは、**携帯用電動
歯ブラシを進呈いたします！**

ご協力いただける方は、「日立健保 健診コールセンター」へお電話ください。



0120-35-1110

対象者 パート先・自治体などで健診を受診した35歳以上のご家族(被扶養者)

対象期間 2015年度(2015年4月1日～2016年3月31日)に受診した健診結果

【お礼進呈の対象外となる場合】

- 2015年度に**特定健診受診券利用**で、自治体等の健診を受診された場合
- 2015年度に**日立健保契約健診機関**で受診された場合、または、
立替受診等で**補助を受けられた**場合
- 健診結果の検査項目・問診項目が不足しており、特定健康診査の
結果とみなされない場合
- 対象期間外に受診の場合



お問い合わせ先 日立健保 健診コールセンター ☎0120-35-1110
受付時間：9：00～17：00(土・日・祝日を除く)

被扶養者状況確認調査にご協力ください

健保組合では毎年、扶養のご家族について、就職や収入額の変動等により扶養状況に変更がないかを
確認するため、被扶養者状況確認調査を行っております。

本年度も2016年2月より実施いたしますので、調査へのご協力をお願いいたします。

なお、任継・特退被保険者の方の調査につきましては、2016年10月を予定しております。

お問い合わせ先 適用課 ☎03-4554-3020