

今年もみなさんの健康づくりをサポートします！

◎体力づくりに

項目	実施時期	対象	内容
健康ウォークへの参加奨励 <b>変更</b> 参加者への助成中止	通年	被保険者・被扶養者	健康ウォーク開催情報の提供 健康ウォーク主催者から参加者に粗品の提供があることから 健保からの粗品を中止
契約スポーツ施設利用への助成	通年	被保険者・被扶養者	富山県(6施設)、石川県(2施設)、福井県(2施設) のスポーツ施設の利用料の一部助成

◎心身の保養に

項目	実施時期	対象	内容
山中グループ保養所の運営参画	通年	被保険者・被扶養者	保養所の利用により健康増進と心身両面をリフレッシュ

◎保健情報の提供に

項目	実施時期	対象	内容
広報誌「けんぽビュー」の発行	5・8月	全世帯	健康情報(ジェネリック・歯科対策など)や 保健事業内容をPR
「医療費のお知らせ」の配付	通年	全世帯	社内イントラ・はがきなどで医療費のお知らせを配付

◎各保健事業の詳細については、内容が決定次第ご案内しますので、みなさんのご利用をお待ちしています。

◎平成23年度◎

# 保健事業のお知らせ

日頃から当健保組合の事業運営にご理解・ご協力いただきありがとうございます。  
当健保組合の平成22年度収支は、高齢者医療制度への納付金や、医療費の増加等により赤字となりました。平成23年度も同様に厳しい状況です。このような中、当健保組合では事業運営のより一層の効率化に努めながら、疾病の予防や病気の早期発見・早期治療に重点を置いた事業を展開してまいります。ご家族そろって、各種保健事業をご活用いただきますようお願いいたします。

●主な事業は次のとおりです●

◎病気の予防に

項目	実施時期	対象	内容
インフルエンザ予防接種への助成	通年	被保険者・被扶養者	予防接種費用の一部助成 【助成額】1,000円
家庭常備薬の斡旋	10月	全世帯	感冒薬・胃腸薬・栄養剤などの家庭常備薬の有償斡旋

◎早期発見・早期治療に

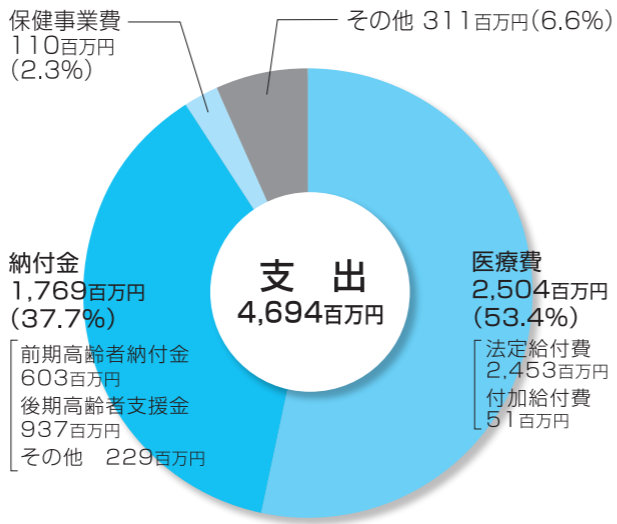
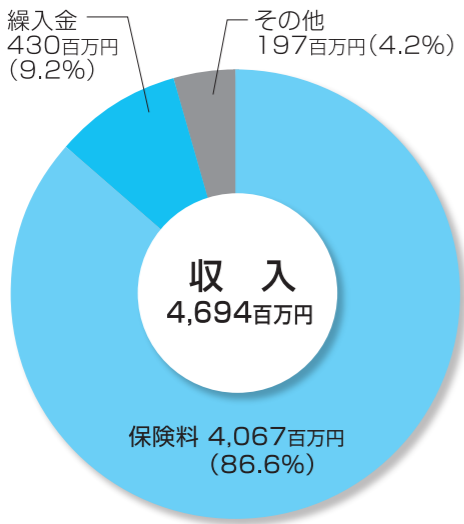
項目	実施時期	対象	内容				
人間ドック利用への助成 <b>変更</b> 健保助成額の一部減額	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	日帰りコースおよび1泊2日コースの人間ドック利用料の一部助成 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>日帰り</td> <td>男性25,000円(福井県内のみ30,000円) 女性28,000円(福井県内のみ32,000円)</td> </tr> <tr> <td>1泊2日</td> <td>男性30,000円→25,000円 女性32,000円→28,000円 ※平成23年5月1日利用分より適用</td> </tr> </table>	日帰り	男性25,000円(福井県内のみ30,000円) 女性28,000円(福井県内のみ32,000円)	1泊2日	男性30,000円→25,000円 女性32,000円→28,000円 ※平成23年5月1日利用分より適用
日帰り	男性25,000円(福井県内のみ30,000円) 女性28,000円(福井県内のみ32,000円)						
1泊2日	男性30,000円→25,000円 女性32,000円→28,000円 ※平成23年5月1日利用分より適用						
特定健診への助成および特定保健指導の実施	5月～	20歳以上の被保険者・被扶養者	メタボリックシンドロームに着目した特定健診の健診料全額助成および保健指導の実施				
家族向け女性健診への助成 <b>変更</b> 対象年齢を引き上げ	6～9月	35歳以上の女性被扶養者	富山、石川、福井県内の5会場(延10回)で特定健診と女性特有のがん検診をセットにした人間ドック並の健診の一部助成 【対象年齢】30歳以上→35歳以上 【助成額】23,000円				
がん自己検診への助成 <b>変更</b> 対象年齢を引き上げ	9月～	30歳以上の被保険者・被扶養者	自身で採取した検体を検査機関に郵送するがん簡易検査の一部助成 ・胃・子宮・大腸・肺がん 20歳以上→30歳以上 ・前立腺がん 50歳以上(変更なし) 【助成額】2,000円				
乳がんマンモグラフィー検診への助成	10月～	40歳以上の女性被保険者	北陸電力拠点事業所に検診車を巡回する検診の一部助成 【助成額】3,500円				
PET検診への助成	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	PET検診費用の一部助成 【助成額】30,000円				

平成23年度 予算のお知らせ

重い「納付金」が、今年度も健保財政を圧迫

平成23年度は予算総額46億9,429万円(被保険者一人あたり53万7,289円)といたします。  
支出面では、高齢者医療を支えるための納付金が約18億円になる見込みで、依然として健保財政を大きく圧迫しています。  
この結果、実質収支では2億7千万円を超える赤字が見込まれるため、積立金から繰入れて対応いたします。

健康保険予算のあらまし



**予算のポイント**

- ・納付金(支出)は17.7億円
- ・医療費が支出全体の5割超に
- ・積立金を取り崩すことで保険料率は現行を維持

保険料率(調整保険料率含む)

- ・事業主……………72/1000
- ・被保険者……………27/1000

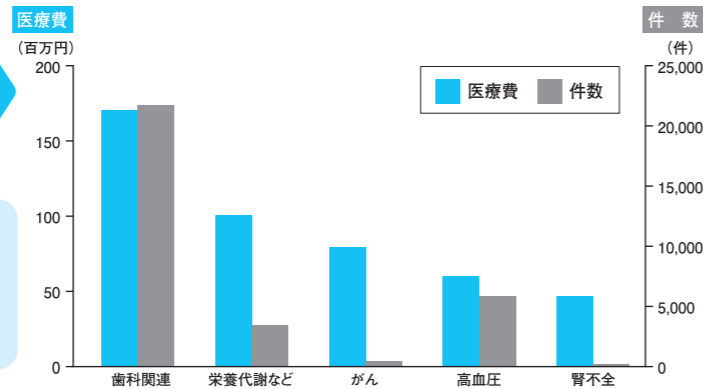
財布にも健康にも

健保組合の医療費No.1は歯科関連

# 大きな負担となる 歯の健康に要注意!

当組合の平成22年度 医療費トップ5

歯科関連がトップ!



## 歯周病の医療費

おおよその目安  
※自己負担3割の場合

- ・軽い歯周病の場合 (通院3~5回程度)  
=自己負担5,000円~8,000円
- ・進んだ歯周病の場合 (通院10~15回程度)  
=自己負担12,000円~20,000円

## たかが“歯”とあなどるのは大間違い!

あなたの口の中は健康ですか? 歯の病気“歯周病”を放っておくと、口の中の歯周病菌が血管に入り、生活習慣病を悪化させるなど全身の健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病チェックをしっかりと実践し、からだの健康度も高めましょう。

### 歯周病とは?

歯周病菌による感染症のひとつ。歯垢(プラーク)にいる歯周病菌が主原因となって、歯ぐきや歯を支える骨など歯の周りの組織に炎症をおこす。

## 歯周病が引き起こす主な病気

- 糖尿病** 歯周病菌によって血糖コントロールが妨げられ糖尿病をまねく。
- 狭心症・心筋梗塞** 歯周病菌が生成した物質が血管内に入り込み動脈硬化に陥るリスクが高まる。
- 胃腸障害** 歯の喪失などでそしゃく障害となり胃に負担がかかりやすくなる。
- 誤嚥性肺炎** 歯周病菌が誤嚥により肺への気管に溜まり、肺炎を誘発する。
- 早産・低体重児出産** 妊娠時における免疫力が低下する。

## 今年も受けよう!

# 特定健診

「昨年受けたから今年はいいや...」、そう思っていないですか? 健診は毎年受けることに意味があります。今年も健診を受けて、しっかり体の状態をチェックしましょう。

当組合に加入する40~74歳の方は、みなさん特定健診を受けてください。

特定健診は、将来の生活習慣病のリスクを早期に発見するために行うものです。対象者の方には、「特定健診」か「特定健診の検査項目を含む健診」を受けていただくことになります。

### 主に6つの項目をチェック

当組合の実施する特定健診

#### 被保険者の方

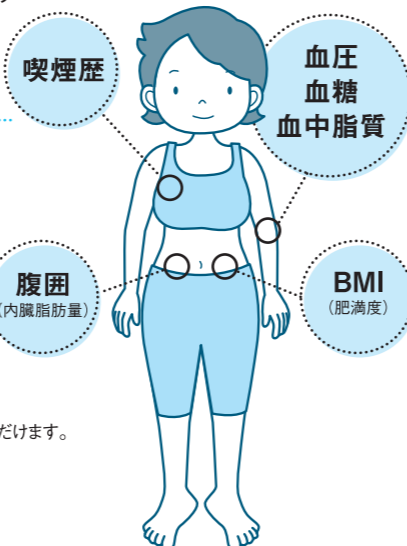
・会社が実施する定期健診を受診してください。

①「受診券」で受診  
当組合から送付する「受診券」を利用して受診してください。

②家族向け女性健診で受診  
当組合から送付する案内をご覧ください。

③人間ドックで受診  
詳細は「人間ドックのしおり」中の「人間ドックにおける特定健診」でご確認ください。  
※「人間ドックのしおり」は、当組合のホームページや会社の電子掲示板をご覧ください。

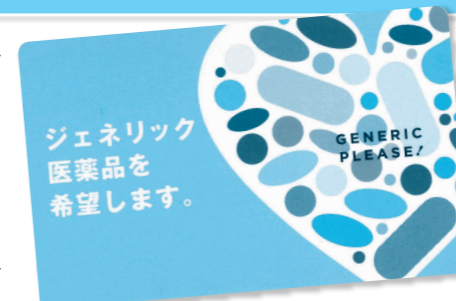
④パート先で受診  
パート先で受診された方は、健診結果のコピーと問診票を合わせて当組合までご提出ください。



## どうやって替えてもらうの?

ジェネリック医薬品に替えたいときは、医療機関や薬局で、「ジェネリックをお願いします」と伝えましょう。

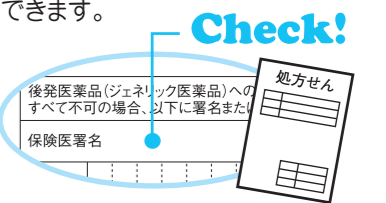
※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、また、治療の方針上、ジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。



「ジェネリックお願いカード」を希望される方は、当健保組合までご連絡ください。

## 処方せんをチェック

処方せんの保険医署名欄をチェックしてみましょう。ここに医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に替えることができます。



ジェネリック医薬品の詳細はこちら!

かんじゃさんの薬箱

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

ジェネリック医薬品で

# 薬代が節約できます。

薬には莫大な開発費をかけて作られた「先発医薬品」と、先発医薬品の特許期間が過ぎてから作られた「ジェネリック医薬品」があります。ジェネリック医薬品は、効き目は先発医薬品とほぼ同じなのに、低価格。賢く使って医療費のスリム化に役立てましょう。



## ジェネリック医薬品のメリット

### 価格は先発医薬品の2~8割

先発医薬品に比べて開発コストが少なくすむため、価格も安くなります。

### 効果や安全性も安心

先発医薬品と同様に、国の厳しい検査をクリアして作られているので安心です。

### 大きさや味などが改良されているものも

先発医薬品の欠点を補うように、のみやすく改良されているものもあります。

## ご本人の負担がこんなにお得!

3割負担の場合 (日本ジェネリック医薬品学会)

### 脂質異常症

代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合

先発医薬品

12,045円

ジェネリック医薬品

2,190円

1年間で節約  
9,855円

### 高血圧症

代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合

先発医薬品

17,520円

ジェネリック医薬品

1,095円

1年間で節約  
16,425円

※上記は薬代のみ金額です。実際に窓口で支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。