

211 _{平成29年1月}



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年ご挨拶



大阪府建築健康保険組合 理事長 沼田 百

げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に多大 希望に満ちた新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上 被保険者ならびにご家族の皆さま方におかれましては あけましておめでとうございます。

注目を集めていくことでしょう。 りました。今年は3年後に迫った東京五輪に、世界からの の東京開催に向けて国民の期待がさらに高まった年とな 開催され、日本は歴代最高の4個のメダルを獲得し、次回 成し遂げました。また、8月にはリオデジャネイロ五輪が 分野での受賞という、科学立国としての輝かしい偉業を 理学賞を受賞し、日本は3年連続でいずれもサイエンス 学の大隅良典栄誉教授が、「自食作用(オートファジー)と なるご協力とご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。 いう細胞内の仕組みの解明」の研究でノーベル医学・生 さて、昨年の明るいニュースとしましては、東京工業大

あったものと考えられます。 加え、高額な薬剤の保険適用が相次いだこと等の影響が 兆円となりました。高齢化の進展や医療技術の高度化に と、概算医療費は、1・5兆円増加して過去最高の41・5 厚生労働省が発表した「平成27年度医療費の動向」による 取り巻く環境はますます厳しい状況となっております。 そうした明るいニュースがあるなか、健康保険組合を

全体の収支は2年連続黒字となったものの、これは多く 一方で、平成27年度決算見込みにおける健康保険組合

> 法の変更(総報酬割拡大)にともなって、健康保険組合の できない状況です。 導入された短時間労働者への適用拡大による影響も看過 負担はさらに増える見込みです。また、平成28年10月から 実であり、平成29年度からは、後期高齢者支援金の計算方 よるもので、健保財政が改善されたわけではありません。 高齢者医療制度への拠出金は、今後増え続けることは確 の健康保険組合が保険料率を引き上げたこと等の影響に

り、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大、後期高 後も賃金・賞与の伸びが続くのか危惧されるところであ が懸念されます。 合った保険料収入確保が、今後は難しくなっていくこと よる高額な治療・薬剤の影響等、これからの支出増に見 さらに重くなること、高齢化に加えて医療技術の進歩に 齢者支援金の全面総報酬割による支援金・納付金負担が 傾向にあります。しかし、景気の先行きが不透明な中、今 が平成26年度精算分の発生によって減少し、収支は改善 面でも、保険給付費の伸び率の鈍化や、納付金等の拠出額 保険料収入額が増加する見込みとなっており、一方支出 者数の増、加入事業所の給与・賞与支給額の好転によって、 当健康保険組合の事業運営は、事業所編入による被保険 このような厳しい現状ではありますが、平成28年度の

に進めてまいります。 つ効果的な健康づくりのための保健事業を本年も積極的 復師 (整骨院・接骨院)での施術内容確認など、効率的か 適正化のためのジェネリック医薬品の利用促進、柔道整 事業主と連携して推進してまいります。さらに医療費の に、データヘルス計画を推進し、実効性のある保健事業を 当健康保険組合では引き続き、健康寿命の延伸を念頭

ますようお祈り申し上げ、 ただきます。 最後になりますが、皆さまが健やかな一年を過ごされ 新年のごあいさつとさせてい

本年もどうぞよろしく

志摩 近藤 桐野 川上 兼塚

宣彦

洋史 正晴

杉原

役員一同(アイウエオ順)

尾崎 岩田 岡本



山本 横田 陸田 藤木 玄 深尾 久田

> 惠士 恭平

長見 寺嶋

隆重 隆男

旦

田中 竹田

原 沼田

2

瀧澤 髙垣 大道

正弘 久夫

秀道

平成28年度 健康保険組合全国大会

の早期実現!

次世代へ安心・納得の確保を!

を集め、 組合の職員や与野党議員など関係者 国大会を開催しました。 国際フォーラムにおいて全国の健保 去る11月29日、 健保連 平成28年度健康保険組合全 (健康保険組合連合会)は、 東京・丸の内の東京

役世代へさらなる負担の増加を強い 護納付金の総報酬割導入について「現 毅会長は、 基調演説を行った健保連の大塚陸 導入が検討されている介

> 度の創設時の理念に立ち返って保険 は断固反対と訴えました。 安易な介護納付金の総報酬割導入に 料負担のあり方を議論すべきと述べ、 る改悪案だ」と指摘し、介護保険制

を掲げた決議が全健保組合の総意と 打ち、 齢社会に耐え得る仕組みに改革する よう要望しました。 して採択され、医療保険制度を超高 [代へ安心・納得の確保を!] と銘 大会では「改革の早期実現! 下記の4つの大会スローガン 次



みらいのために、 健康保険、

WEBサイトで 健康保険の不健康状態を 知ってください!

決 議

医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。 かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者 日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。

の年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界 亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者1人当たり に達している。 この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存

面総報酬割等に伴う負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大 者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、全 が、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢 である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期される 支援を強く求める。 に伴う負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政 皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務

度のけん引役としての役割を果たしてきた。 費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を発揮して、国民皆保険制 に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療 健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態

使命感を持って取り組む所存である。 国約3、000万人の加入者の健康を守り、 これからも、データヘルスや健康経営など健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全 皆保険制度の中核として、その維持・発展に

きる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに 国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得で

- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 現役世代が納得できる介護保険制度の実現

平成28年11月29日

改革の早期実現! 次世代へ安心・納得の確保を!

平成28年度健康保険組合全国大会

保険」 正化する意識が必要です。 す。誰もが安心して医療を受けられる 康保険の財政状況はますます厳しくなっていま 高齢化などの要因で医療費の増加が続き、 を維持するためには医療費を節約し、 国民皆 適 健

す。 こと」を意味します。つまり、医療に依存せず を持ち、 メディケーションとは、 メディケーション」を推進しています。 に自分で自分の健康を守っていくということで 政府は医療費適正化対策に向けて、 の定義によれば、 軽度な身体の不調は自分で手当てする 「自分自身の健康に責任 W H O (世界保健機 「セルフ セルフ

ディケーションには含まれます。 で自分の内臓の状態を把握することもセルフメ ありません。 整えて病気になりにくい体にしたり、健診など 市販薬を購入して使えばいい」という意味では つことです。 これは単に 例えば、規則正しい生活で体調を 重要なのは自分の健康に関心を持 「医療機関を受診しないで自分で

行った上で、医療や薬に対する正しい知識を持 そうした日頃からの病気予防の取り組み 医師や薬剤師などの専門家と相談してサ

> のです。もちろん、 の責任で市販薬を用いて対処するということな るでしょう。 ことも立派なセルフメディケーションだといえ に、必要なタイミングで医療機関を受診できる ポートを受けながら、軽い症状に対しては自分 症状の重症化を防ぐため

が薄れてしまっては問題です。 りました。 の恩恵により、世界トップクラスの長寿国にな に頼り切って自分の体を自分で守るという意識 が悪化してから医療機関を受診するなど、 らこそ、軽い症状で医療機関を受診したり、 安価に受診できる」という優れた医療保険制度 に健診の結果が悪い状態を放置して生活習慣病 日本は、 しかし、 「誰でも自由にどこの医療機関でも 気軽に安価で受診できるか 医療 逆

険及び国民皆保険の維持につながります 形で節約することができれば、結果的に健康保 徹底して、 いたいものです。 必要なタイミングで必要な医療を受けることを ケーションをしっかり行い、もしものときには まずは自分で自分の健康を守るセルフメディ 医療という限りある資源を大切に使 それによって医療費を適正な

販薬に

療費控除 特例 が受けられる制度 できました

市販薬を購入したときは トを保管 しておきましょう

平成29年1月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の 購入について、医療費控除の特例 (セルフメディケーション税制) が受けられるよう になりました*。平成30年(平成29年分として)から確定申告できますので、 シートを保管しておきましょう。

*平成33年分までの5年間の減税措置。 *セルフメディケーション税制については、日本一般用医薬品連合会ホ (http://www.ifsmi.jp)をご覧ください。

ご存知ですか?「お薬手帳」

「お薬手帳」いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。 「お薬手帳」を持参していない場合は、薬局で一部負担金を10~40円※多く払うことになります。

※一部負担割合1~3割による。

いろいろ役立つ「お薬手帳」

夕医療機関にかかる時

医療機関にかかる時は、「お薬手帳」を持っていきましょう。 薬の重複、飲み合わせ、副作用の防止に役立ちます。

多旅行の時

旅行する時は「お薬手帳」を持っていきましょう。旅先で病気になった時に携帯していれば安心です。

薬局で薬や健康食品を購入する時

薬局でお薬や健康食品を購入する時も「お薬手帳」を持っていきましょう。飲み合わせ、食べ合わせの管理ができます。

夕災害に遭遇した時

災害により医療機関や薬局、カルテや薬歴等の「医療インフラ」が大きな被害を受けた時は、「お薬手帳」の活用により、スムーズに医薬品が供給され、適切な医療を受けることができるようになります。もしもの時にも「お薬手帳」があれば安心です。

「お薬手帳」持参で40円の節約ができます

薬局で無償配付される「お薬手帳」は、薬の服用履歴、アレルギーの有無等、医療関係者が薬を処方する際に必要な情報を記載する手帳です。この「お薬手帳」に服用履歴を記載する際の料金が、持参している場合と、持参していない場合では異なります。

調剤報酬の算定は、「お薬手帳」を持参していると38点(380円)、持参していないと50点(500円)で、自己負担が3割の方なら40円(差額120円×30%=36円は四捨五入され、40円)負担が増えます(2割の方:20円、1割の方:10円)。

健康保険組合は自己負担以外の部分を支払いますので、自己負担3割の方の場合は80円多く薬局に支払うことになります。当健康保険組合の調剤レセプトは年間で約7万件です。全件が「お薬手帳」を持参していない場合は、560万円も多く薬局へ支払うことになります。

=「被扶養者資格確認届」ご提出のお願いについて=

厚生労働省通知により、被扶養者の認定状況確認を毎年実施することとされていますので、今年も家族を扶養しておられる皆さまに「被扶養者確認届」の提出をお願いしています。健康保険組合への提出期限は「平成29年1月31日」ですので、それまでに事業所のご担当者まで提出をお願いいたします。

被扶養者認定の範囲

◎主として被保険者の収入によって生計を維持されている方

「主として生計維持」 されている状態とは、生活に必要な費用が主として被保険者によって賄われている状態、被保険者の得る収入によって対象者の暮らしが成り立っている状態をいいます。

○被保険者と同一世帯を条件としない人

①配偶者 (事実婚を含む) ②子・孫 ③兄姉弟妹 ④父母 ⑤祖父母 ⑥曾祖父母 ※平成28年10月より、兄姉の認定における同一世帯の条件が廃止されました。

◎被保険者と同一世帯が条件となる人

①前記以外の3親等内の親族 (義父母等) ②事実婚の子・父母

◎収入のある被扶養者の場合

年間収入が、将来に向かっての年間見込みで、130万円未満(60歳以上、又は障害厚生年金を受給できる程度の障害者の方は180万円未満)である方が対象となり、

- ①同居の場合は、被保険者の年間収入の半分未満であること。
- ②別居の場合は、被保険者からの送金 (援助)額より少なく、また、被保険者の収入・被扶養者の状況・対象者の収入等から見て、送金 (援助)額が金額的に社会通念上妥当であること。
- ※ここでいう収入とは、給料(交通費等含む)・年金(遺族・障害年金等非課税の年金も含む)・健康保険の傷病手当金及び出産手当金・雇用保険の基本手当等の給付金・株の配当や利子・家賃収入等全ての収入が対象となります。
- ※パート・アルバイト等で月収入が大きく変動する場合は、原則として直近3ヵ月の収入額を年間換算して判断します。

◎夫婦共同扶養の場合

夫婦が共同で扶養している場合は、年間収入の多い方の被扶養者となり、年間収入が同程度の場合は、主として生計を維持する方の被扶養者となります。



平成27年度

います。 お役立ていただけるよう、各種健康診断を実施して 当健康保険組合では、加入者の健康管理・増進に

には、 をご受診いただいております。 被保険者はもちろんのこと、35歳以上の被扶養者 「生活習慣病健診」並びに「人間ドック健診」

Ŕ

特定保健指導」も実施しています。 さらに、4歳以上の加入者を対象に「特定健康診査・

全加入者の受診状況

0%で、昨年度に比べて0・7%増加しました。 名に対し、受診者数は9、975名で、受診率は9・ 平成27年度の受診状況は、被保険者10、608

受診者1、023名で、受診率は24・6%でした。 未受診の方が75%近くいらっしゃるのが現状です。 こちらも昨年度と比べて1・7%増加していますが、 一方被扶養者 (35歳以上) は、4、164名に対し、

にも掲載しております。 個人宛にご案内をお送りしている他、 各種健康診断の実施にあたっては、事業所並びに ホームページ

みをお待ちしております。 かの健診を選択しご受診いただきますよう、 今年度まだ健診を受診されていない方は、 いずれ お申込

組合健 理センターまとめ

または要治療)と診断されました。(表②参照) にあたる
ー、
ー
4
9
名の
方が
有
所
見
者
(
要
精
密
検
査 次健診受診者は3、710名で、その内の約30% 当組合健康管理センターにおいて、平成27年度

30%いらっしゃいます。 肝機能の項目を重複して有所見と診断された方が約 は要治療)と診断されています。また、肝機能につ に多く、約70%がこの3項目で有所見(要精密また Lコレステロール)・血糖の3項目の異常値が圧倒的 方が有所見者となります。また、血圧・脂質・血糖・ れを加えると若干の改善が見られるものの約80%の いても生活習慣病に起因した所見がほとんどで、こ さらに検査結果を分析しますと、当年度において 生活習慣病とされる血圧・脂質(中性脂肪・LD

儙 必ず結果を確認しましょう!は診を受けたら、

をないがしろにする人がいます。 自覚症状がないからと言っても、 健康診断の結果

自覚症状がほとんどないため、知らず知らずのうち 合死に至る危険性もあります。 に悪化し、脳卒中や心筋梗塞等を発症し、 特に生活習慣病に起因する血圧・脂質・血糖は、 最悪の場

ことで、完治率がグンとアップします。 また、がん検診等では、早期発見し治療を始める

れば、

康管理センターまでお問合わせください。

健康管理に努められることが大切です。

健診結果についてご不明な点やご心配なことがあ

積極的に受診された健診機関または当組合健

や軽症のうちに医療機関を受診するなど、ご自身で などを把握しましょう。日頃から生活習慣の見直し

毎年健康診断を受診し、ご自身で検査数値の変化

(表①)健康診断受診状況

(衣①) 健康影例文部人儿					
		被保険者	被扶養者(35歳以上)	合 計	
平成27年度	対象者数	10,608名	4,164名	14,772名	
	受診者数	9,975名	1,023名	10,998名	
	受診率	94.0%	24.6%	74.5%	
平成26年度	対象者数	10,743名	4,191名	14,934名	
	受診者数	10,026名	961名	10,987名	
	受診率	93.3%	22.9%	73.6%	
平成25年度	対象者数	10,599名	4,271名	14,870名	
	受診者数	9,767名	865名	10,632名	
	受診率	92.2%	20.3%	71.5%	

(表②)精密検査受診状況(大阪府建築健康保険組合健康管理センター)					
	一次健診受診者数	精密検査対象者数	精密検査受診者数	精密検査受診率	
平成27年度	3,710名	1,149名	495名	43.1%	
平成26年度	4,372名	1,329名	533名	40.1%	
平成25年度	4,275名	1,299名	520名	40.0%	

(表④)特定保健指導実施状況(40歳以上)

			対象者数	利用者数	利用率	終了者数 (6ヵ月後)
平成 27年度	積極的	支援	1,003名	100名	10.0%	100名
	動機付	ナ支援	655名	71名	10.8%	82名
	合	計	1,658名	171名	10.3%	182名
平成 26年度	積極的	支援	1,017名	100名	9.8%	64名
	動機付	ナ支援	617名	69名	11.2%	52名
	合	計	1,634名	169名	10.3%	116名
平成 25年度	積極的支援		972名	75名	7.7%	65名
	動機付	ナ支援	621名	61名	9.8%	53名
	合	計	1,593名	136名	8.5%	118名

(表③)特定健康診查受診状況(40歳以上)

		対象者数	被扶養者	合 計
平成 27年度	対象者数	6,894名	3,392名	10,286名
	受診者数	6,219名	862名	7,081名
	受診率	90.2%	25.4%	68.8%
	対象者数	6,890名	3,475名	10,365名
平成 26年度	受診者数	6,213名	865名	7,078名
2012	受診率	90.2%	24.9%	68.3%
平成 25年度	対象者数	6,675名	3,416名	10,091名
	受診者数	5,884名	760名	6,644名
	受診率	88.1%	22.2%	65.8%



見本

意の 今年の健康診断は お済みになりましたか

当ハガキをお受け取りの方は下記のいずれか一つを受診できます

間ドック健診

当組合から20,000円の補助があります! ☆所定の申込書をご提出ください。

活習慣病健診

- 部負担金5,000円で受診できます!
- ☆所定の申込書をご提出ください。
- ☆オプション検査を追加できます(詳細はHPをご確認ください)。

定健康診查

- 部負担金1,000円で受診できます! ☆お近くの医療機関で受診できます。 ☆郵送済の受診券が必要です。
- ※紛失された方はご連絡ください。
- ■パート先で受診された方は・・・

健診結果のコピーと特定健康診査質問票の ご提出にご協力ください。

> *****問い合わせは下記まで**** 大阪府建築健康保険組合 事業部 TEL 06-6942-3622

HP http://www.kenchiku-kenpo.or.jp

当たる171名の方が され 健指導をご案内しています。 にはまだまだ至らない結果となりました。 平成27年は該当者 た方には、 健診の結果、 前 年度から継続されている方を含め 保健師 1 生活習慣の 特 や管理栄養士等による特定保 定保 658名 健 指 導 改善が必要と判 0) ううち を利用され (表3) 10 3 まし 最 %

評価

(6ヵ月後)まで終えられた方は182名でした

す

ようお願

17

Ų

たします

が

き

お

11

特定健診・特定保健指導を受診しましょう!

表4参照

-成27年度の特定健診 当組合が掲げた平成27年度の目標 8 受診率は年々 0%にあ (40歳以上) たる7、 増 加傾 は 0 、対象者 向にあるも 81名の $\widehat{79}$ 0 1 0 %

が受診されました。 286名のうち8・

ります。 特定健康 者宛に送付 心た方 当組 左 合の て受診結果が 診査 受診率アップに向け は 記見本参照 被扶養者の受診率は依然低迷を続け して 内容等ご確認 一のご案内 におりま 未登録 を送付 す (受診券) が、 のうえご受診いただきま 0) 昨年 12 て、 いたします。 方には、 を 40 今年度もご自 月現在、 受診勧 歳以上の お手元 奨 当 組 0 対 宅 Ć は 合

未受診者の方へご案内をお送りします!

合や健診機関から案内があれば是非ご利用ください 習慣や運動習慣を改善する絶好のチャンスです。 特定保健 指 導は、 ご自 身の生活習慣を見直 当 組 食

早期発見!

早期治療!



円程度らしい。 くと、稲藁を使ったこれまた奇妙 棚田の脇を流れる川を遡って行

綱」。この2つが結界のセットにら下がっていてこちらが「女 なっている。このほか棚田には 役割を果たしているという。上流 なオブジェが現れる。川下から疫 には球状の藁の塊が同じようにぶ 飛鳥川に掛け渡して結界のような 病などが集落に入り込まないよう 性器を模した綱と呼ばれる造形を にするための神事「男綱」だ。男

冬のイベント、綱掛 け神事。子孫繁栄と 五穀豊穣を祈り、飛 鳥川と道路をまた いで綱を渡し、川や 道路を伝って疫病な どが入ってこないように縄の結界を張る。下流の稲渕地区には「男網」が、上流 の褶森地区には「女 綱」が掛けられる。





景、何となくそんな先入 観を持ちながら近鉄線で

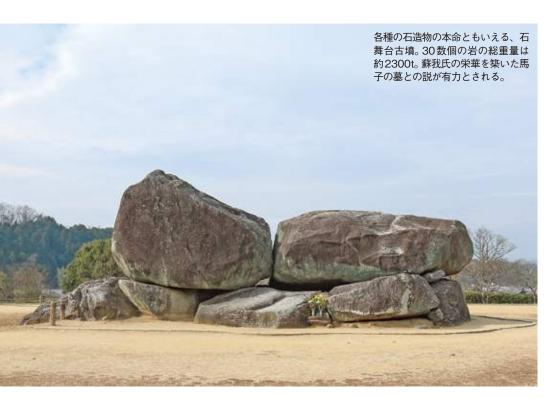
場なんだし地味で殺風

橿原には巨石、奇岩が点在する。花崗岩の巨大な自 然石に彫刻が施された亀石は、以前は東向きで、現 在は南西向き。西の方を向いたとき、大和一円は泥 の海に化すという伝説がある。





酒船石は、石の表面に溝が掘られ奇妙な模様に見え る。酒造りに使用したという言い伝えからこの名が 付いた。水に関係する施設と考えられているが、ナ スカの地上絵みたいで想像力を掻き立てられる。





農産物などを販売している「あす か夢の楽市」には、明日香村産の 野菜や果物が豊富。飛鳥鍋は牛乳 ベースのだしで鶏肉を煮込んだ飛 鳥地方の郷土鍋。約1300年前、 唐からの使者が乳製品を都に伝 え、天皇をはじめ宮中で珍重され たのが起源と言われている。



photo/yuichi itabashi

地場産の味噌数種で味付けした ン、額田王の逢瀬の場面では感情ない恋心を詠んだ万葉のヒロイ 移入してしまう人もいるのでは。 煮込み、まろやかな味で心も体 結構お勧めである。 「飛鳥鍋」。牛乳ベースに 冬の奈良・橿原、 鶏やねぎ、豆腐などを 冬の空気に体が冷えた 明日香

飛鳥寺は日本最初の 本格的寺院。本尊飛 鳥大仏は日本最古の 仏像。鼻が高いのは ギリシャ文化の影響 を強く受けたからと いう。向かって右か ら眺めると怒って見 え、左からだと笑っ て見える。境内のす ぐ脇には蘇我入鹿の 首塚が佇む。

ばそこは奈良大和路・

・橿原の

方、山里から田園地帯に降り

日本史上最初の都だった藤原



しコンテスト」

なるものも催さ

ヤンボ案山子が設置され、

再現した映像、ジオラマ、

音楽に

運びたい。当時の人々の暮らしを

県立万葉文化館にもぜひ足を をテーマにしたミュージア

は迫力があり一見の価値あり。

切

や名所旧跡の宝庫である。

『万葉



冬場は寒ざによる冷えで肩こり、腰痛、神経痛の症状が増える季節です。つらい痛みをなんとかしたくて接骨院等を利用したい人もいらっしゃるかもしれません。しかし、接骨院等で健康保険が使えるのは、けが(外傷)によるものだけ。健康保険が使えないと全額自己負担となりますので、十分に注意しましょう。

接骨院・整骨院では



腰痛

神経痛

などには健康保険は使えません

健康保険が使えます

- ●急性の外傷性のけがによる打撲・捻 挫・挫傷 (肉離れなど)
- ※出血を伴う外傷は除く
- ●骨折・不全骨折(ひび)・脱臼
- ※応急手当てを除き、施術には医師の診察と同意が必要
- ●平成28年10月1日以降の施術分から、柔道整復師、 あん摩・マッサージ・指圧師およびはり師、きゅう師 の施術料が引き上げになりました。

健康保険は使えません

- ●日常生活における単純な疲労や肩こり、腰痛、 体調不良等
- ●スポーツ等による筋肉痛や肉体疲労改善の ための施術
- ●病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、 ヘルニアなど)からくる痛み、こり
- ●慰安目的のあんま、マッサージ代わりの利用
- ●症状の改善の見られない長期の治療 など

全額自己負担!

治療内容について お尋ねすることが あります

電話または文書で負傷原因、治療年月日、治療内容などを照会させていただくことがあります。受診の記録や領収証を保管し、照会がありましたらご自身でご回答されるようお願いいたします。

शहरीका

冷えによる痛みを やわらげるには、

体を冷やさないこと

寒くなると腰痛や肩こり、関節痛が増えるのは、温度が低くなるために 血の巡りが悪くなり、筋肉がこわばってしまうことが原因のひとつだといわ れています。こわばった筋肉で関節にふだんより大きな負荷がかかってしま うのです。このため、冬場に起こりやすい関節の痛みを防ぐには、なるべ く体を冷やさないようにすることがポイントです。



☀手元にいつも 上着を一枚 ☀ごろごろせずに 適度に運動



☀おふろに ゆっくりと入る



☀腹巻きやサポーターなども活用

医療費にも家計にもやさしい ション・ジェネリック 医薬品 ション・

当組合ではジェネリック医薬品使用に伴う自己負担額の軽減にかかる内容の周知(差額通知)を一定の条件下で実施し、医療費の節約に繋がる情報の提供に努めております。平成28年6月末に実施いたしました差額通知の転換状況や削減効果をお知らせいたします。

■ 通知者の出現および後発医薬品への転換状況

- ❖平成28年6月末に通知した人(1,211人)のうち993人(82.0%)が出現しました(平成28年7月~平成28年9月の3カ月)。
- ❖それら出現者のうち、一つ以上の薬剤で先発医薬品から後発医薬品への転換がみられたのは 187人(出現者の18.8%)でした。

2 通知対象者の後発医薬品転換による薬剤費削減効果

- ◆今回、後発医薬品への転換が確認できた187人の3ヵ月間の対象後発医薬品薬剤費は 約83万円でした。仮にそれら後発医薬品が先発医薬品だった場合、その薬剤費は約176万円と 推定されます。
- ❖従って、今回の通知による後発医薬品転換によって、3カ月間で約93万円の薬剤費削減効果があったといえます。



今回の通知により、通知者の約2割の方がジェネリック医薬品への転換がみられ、3ヵ月間での薬剤費削減効果額が約93万円で、単純計算すると1年間で約372万円となります。

ジェネリック医薬品の使用割合についても、ここ数年間で大きく増加してまいりました。

このように、ジェネリック医薬品に変更していただければ、みなさまの家計にやさしいだけではなく、健康保険組合の 医療費削減にも役立ちます。みなさまのご協力をお願いいたします。

インフルエンザ予防接種一部補助のご案内

当組合ではインフルエンザ予防接種を受けられた方に対して一部補助を実施いたしております。

■対 象 者: 当組合の被保険者・被扶養者(市町村の助成等、他方から補助を受けた場合は対象外)

■実施期間:平成28年10月1日~平成29年1月31日

■補助額: 一人につき1,500円(年度1回、費用が1,500円以下の場合は実費を補助)

■請求方法:下記①~③の書類をなるべく事業所一括で提出してください。

①インフルエンザ予防接種補助金請求書

②インフルエンザ予防接種者名簿(番号・氏名・実施日・委任印)

③領収書の写し(接種者の氏名がわかるもの)

■請求期限:平成29年2月28日

※詳細につきましては、当組合ホームページまたは事業部までお問い合わせください。



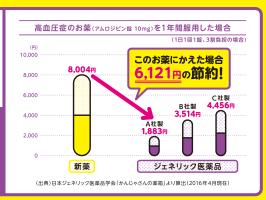


©Fujio Akatsuka

薬をもらう時は ジェネリックというのだ!

薬代が安くすむと、お財布にもやさしく、医療費削減にも大きく 貢献できます。

ジェネリック医薬品は、特許期間がきれた新薬と同じ有効成分で 作られ、効き目や安全性は国が厳しく審査・承認しているので、 安心です。



WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

<mark>www.ashiken-p.jp</mark> あしたの健保

あしたの健保プロジェクト

④健康保険組合連合会

ホームページアドレス

p://www.kenchiku-kenpo.



№211 平成29年1月発行

大阪府建築健康保険組合 〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11 ☎06-6942-3621