

新年のご挨拶



全国硝子業健康保険組合
理事長 鈴木 竹敏

新年あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて現在、全国の健保組合はかつてない財政危機にあります。平成19年度には全体で600億円の黒字をかるうじて守っていたものの、20年度は3189億円の赤字、21年度は5235億円の赤字と、健保組合の財政は坂道を転がるように悪化の一途を辿っております。予算段階ではありますが、22年度にいたっては過去最悪の6605億円もの赤字に膨らむことが見込まれております。これまでも、高齢化による医療費の自然増によって健保組合の財政は悪化傾向にありましたが、20年度にスタートした高齢者医療制度への過重な納付金・支援金負担、深刻な景気低迷による保険料収入の減少等により、収支両面で財政の悪化は加速しております。

皆様にとっての健保組合制度のメリットには、効率的な事業運営による独自の保険料率の設定と、加入者の属性に応じたきめ細かな保健事業の展開があげられますが、財政の悪化によって独自性を発揮できる余地が少なくなってきたのが実情です。しかしながら、こうした事業こそが健保組合にとっての存在意義といえます。今後、限られた財源のなかで、加入者の皆様の健康をお守りするうえで「何がベストなサポートなのか」をこれまで以上に考え、事業運営に努めてまいります。

健保組合にとって、本年も厳しい一年となる見通しです。事務局一同、保険者機能を発揮できるよう、全力で諸事業に取り組んでまいり所存です。皆様におかれましても、日々の健康管理、健康増進にご留意いただきますようお願いいたします。最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き一年となることをお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成23年

健保の展望

中・長期的なビジョンのもとに 充実した保険者機能の発揮を

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

国民皆保険制度維持のために
越えるべきハードルは高い

超高齢社会を迎え、新高齢者医療制度の創設、保険者機能の強化など健康保険組合を取り巻く環境は難題が山積し、平成23年は「一大変革の年」となるでしょう。とりわけ、政府が23年の通常国会に提出を予定している新たな高齢者医療制度の骨子には、保険料や一部負担金などの高齢者の負担水準のほか運営主体、公費を含めた財源問題が盛り込まれ、健康保険組合への影響は避けられません。

今回の制度改革は民主党政権による後期高齢者医療制度の廃止公約が発端ですが、現役人口の減少を受けて国民皆保険制度が制度疲労に陥り、また医師不足や病院閉鎖といった医療崩壊現象などが複雑に絡み合ったため、政府は1年に及ぶ審議を経て新制度を25年度から実施する方針を決めました。その骨子は①高齢者は年齢によって区分しない、②公平で納得のいく支払いの仕組み、③保険運営の安定化、④国民健

康保険の広域化、⑤公費の適切な投入、⑥保険者機能の十分な発揮——などで、いずれもハードルが高いものばかりです。

国政の舞台は「ねじれ」でも、
筋の通った意見交換を

厚生労働省によると、21年度の概算医療費は前年度比3.5%増の35兆3000億円に達しました。高齢者の増加や医療技術の進歩で費用の高い高度医療を受ける人が増えたことが主な要因で、額にして1兆2000億円の増です。

一方、健康保険組合の21年度決算見込みによると、赤字額は前年度決算から2000億円以上多い過去最悪の5235億円に上っており、全1473組合の約8割にあたる1184組合が赤字となっています。景気の悪化で被保険者数が減ったことに加え、加入者の給与と賞与が減少したことが要因で、22年度決算以降は22年5月に法案成立した「後期高齢者支援金への3

分の1総報酬割の導入」により健康保険組合の負担はさらに増える見込まれています。今後は安定した事業運営を行うため、中・長期的なビジョンのもとで現状分析や将来推計を行う必要がありますが、健康保険組合はその保険者規模をみても、実情に応じた独自の推進策をとることが可能です。厳しい状況のなかとはいえども積極的な組合運営に努め、活路を見いだしていくことが期待されています。

22年の参議院選挙の結果を受け、国政の舞台はいわゆる「ねじれ国会」となっています。しかし、そのようななかでも、前通常国会における「高齢者医療制度の費用負担調整は、若年者の負担が過大なものとならないよう公費負担を充実すること」との参議院厚生労働委員会の附帯決議を順守し、公費の増額を図るべきです。同時に、健康保険組合としても、被保険者・被扶養者の健康を第一に考え、予防健診に力を注ぎ、医療費の適正化・効率化をめざして保険者機能を十分に発揮しなくてはならないでしょう。

(注) 掲載内容については、平成22年12月8日現在の情勢に基づき構成しています。

今年はおご注意！ 「花粉症」

寒いこの時期、春が待ち遠しいと思う反面そろそろ心配になってくるのが花粉症ですが、記録的猛暑の影響から、今年花粉の飛散量は前年の5倍と予想されています。そんな状況でも少しでも快適に過ごせるよう、早めの予防と対策をしましょう。

日常生活で実践しよう、セルフケア

- ①外出時にはマスク・メガネを着用する
花粉症用のものだけでなく、体内に入る花粉量を減らすことができる。
- ②ウール素材の衣類は避ける
ウールの衣類は花粉が付着しやすいため要注意。
- ③うがい・洗顔をする
外出後は付着した花粉を落とす。
- ④花粉情報に注意する
花粉の飛散量が多いときは外出を避け、窓を閉める。飛散量の少ないときに掃除・換気をするなど花粉との接触を避ける工夫を。
- ⑤喫煙を避ける
たばこは粘膜を傷つけるため、症状が悪化する可能性が高い。

ひよっとしたら、すでに花粉症かも…？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 連続して何度もくしゃみが出る | <input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする |
| <input type="checkbox"/> 鼻水が止まらない | <input type="checkbox"/> くしゃみや鼻水、せきは出るが高熱は出ない |
| <input type="checkbox"/> ひどい鼻づまりだ | <input type="checkbox"/> 毎年同じ時期に症状が出る |
| <input type="checkbox"/> 涙が止まらない | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |

毎年発症する人は、初期療法を受けましょう

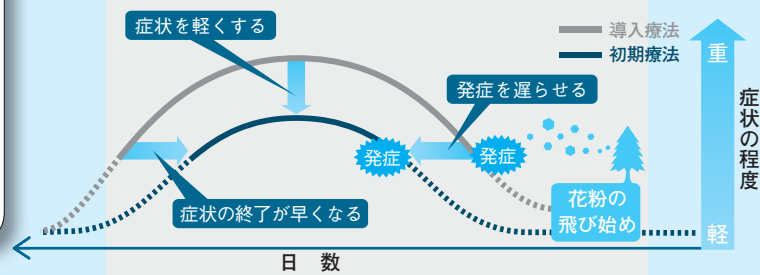
導入療法

初期療法を受けずに、症状が出てしまってから受ける治療。症状をやわらげる薬を服用する。症状が治まるまでは強力な薬が多い。

初期療法

花粉の飛び始める2週間ほど前から薬を服用する治療。その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くする効果が期待できる。

早めに始めよう花粉症治療
花粉症は、体内に入った花粉を体外に出そうとする免疫の働きによって起こるアレルギー症状です。その治療法としては、花粉が飛散し始める前からの予防治療がより効果的だと考えられています。



維持療法

初期療法や導入療法の効果を維持するための治療。花粉の飛散期間中は症状がなくなっても続ける。

ジェネリックを選んでみませんか？

最近、認知度が上がってきたジェネリック医薬品。特許の切れた新薬を他の医薬品メーカーが製造・販売する薬のことですが、平均すると半額と安価であることが最大の長です。長期間服用する薬の場合は、ぐっと節約できますので花粉症で病院にかかる人は選んでみてください。

古きよき面影を残す町 「小江戸・川越」を歩く

川越は、酒井家や松平家など徳川ゆかりの大名が藩主を務めた城下町で、明治時代にかけて、江戸と川越を結ぶ新河岸川の舟運で繁栄した。現在も当時を偲ばせる名所・旧跡が数多く存在し、都心から車で1時間程度という気軽さも加わって、観光地としてにぎわいを見せている。

新宿から車で約1時間、本川越駅から歩き始めよう。バスターミナルを背にして、昔懐かしい商店街を進む。5分くらい行くと、左に蓮馨寺が見えてくる。参拝の記念に全身ツルツルの赤いおびんづる様をなでたら、再び商店街へと戻ろう。ほどなくして、見通しのいい仲町交差点に出る。ここから札の辻交差点までのエリアが、観光に人気の一番街通り、別名「蔵造りの町並み」だ。通りを挟んで、重厚な黒漆喰の蔵造りがズラリ。和菓子に漬物、骨董品の店やカフェなどが軒を連ねる。時の鐘が高々とそびえ、川越の魅力を紹介する資料館も点在。菓子屋横丁まで足をのびして、駄菓子子の食べ歩きも楽しめよう。

蔵造りの町並みを堪能したら、次は喜多院を目指そう。一番街通りの活気とは一転、閑静な住宅街を歩くこと約30分、成田山川越別院本行院、そして徳川家ゆかりの喜多院に到着だ。境内には、梅や桜、モミジなど四季折々の木々が植えられ、朱色の多宝塔と相まって彩りが映える。客殿や書院を見学したあとは、境内脇の五百羅漢へ。一体ごとに違うユーモラスな表情は、見ているだけで癒されそう。

都会の喧騒をはなれて遠い昔にタイムスリップ…、そんな休日を楽しめる小江戸ウオークだ。



| | | |
|--------|-------------|-------------------------------------|
| ACCESS | 電車 | 西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅 |
| 問い合わせ | 川越市川越駅観光案内所 | ☎ 049-222-5556 受付時間 9:00 ~ 16:30 |

③時の鐘

高さ16.2m、木造3階建の川越のシンボル。約400年前の寛永年間に川越藩主・酒井忠勝が創建。現在の鐘楼は明治27(1894)年に再建された。今も1日4回(6時、正午、15時、18時)鐘が鳴り、環境省「残したい日本の音風景100選」に認定されている。

●見学 自由

①蓮馨寺

子育て菩薩上人を祀る古刹。本堂脇の真つ赤なおびんづる様は、なでると病気が治るとして古くから親しまれている。毎月8日には、境内でフリーマーケットを開催。

●見学 自由

⑤喜多院

関東天台宗の名刹。江戸時代初期に名僧・天海が住職をつとめた寺としても有名で、徳川家光誕生の間(客殿)や春日局化粧の間(書院)が移築されている。

●時間

11月24日～2月末日 8:50～16:00
(日曜・祝日は16:20まで)
3月1日～11月23日 8:50～16:30
(日曜・祝日は16:50まで)

●休日

参拝のみ年中無休

●拝観料

五百羅漢と内部見学のみ有料。
大人400円、小・中学生200円

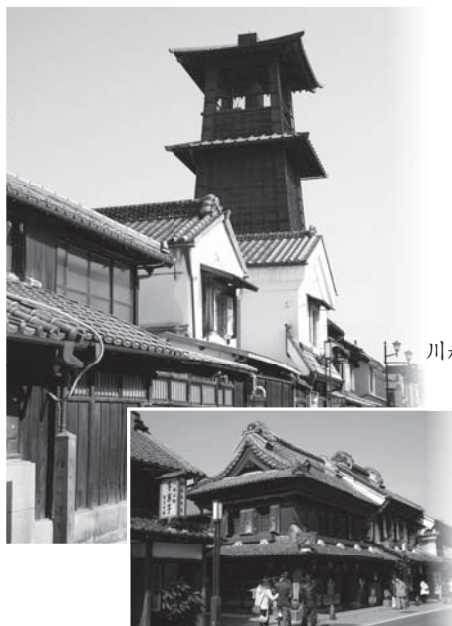
●電話 049-222-0859

②一番街通り

蔵造りの町並みのメインストリート。通りの両側には、約30軒の蔵造りが立ち並び、その多くは明治26(1893)年の川越大火後に建てられたもので、時の鐘を含むこの周辺は重要伝統的建造物群保存地区となっている。

④菓子屋横丁

昔ながらの駄菓子ははじめ、飴やだんごなど、20軒余りの菓子屋がひしめく人気スポット。懐かしいおもちゃを売る店もあり、童心に返って楽しめよう。



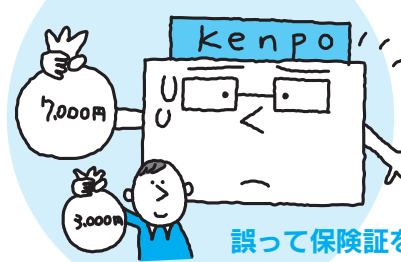
TO 認定削除となられた皆様

「資格喪失後の受診」にご注意を！
～年間1,200件、額にして1,000万円に上ります～

健保組合の加入資格を喪失したあと、誤って保険証を使用されますと、医療費を請求されることになります。当健保組合では、こうした使用が年間1,200件、額にして1,000万円にも上り、その他事業の円滑な運営に少なからず支障があります。

誤って使用された方は、いったん医療費を返還いただき、新しく加入する健康保険の保険者へ請求することになり、非常に煩雑な手続きが必要になりますので、加入資格にはよくご注意ください。

①自己負担は3,000円ですが、健保組合は7,000円を払っています



誤って保険証を使い、病院窓口で3,000円支払った場合

②間違いに気づく



③健保組合に7,000円を返還



④新しく加入する健康保険の保険者へ請求

※「療養費支給申請書」を提出

TO 皆様

「被扶養者の再認定」にご協力ありがとうございました

事業主、ご担当者ならびに加入者の皆様、昨秋に実施しました被扶養者の再認定に、ご協力ありがとうございました。認定削除となられた方については、すみやかに当健保組合の保険証をご返却いただきますようお願いいたします。認定削除の方が誤って当健保組合の保険証を使用されますと、当健保組合より医療費を請求することになりますのでご注意ください（左記参照）。

すみやかに保険証をご返却ください

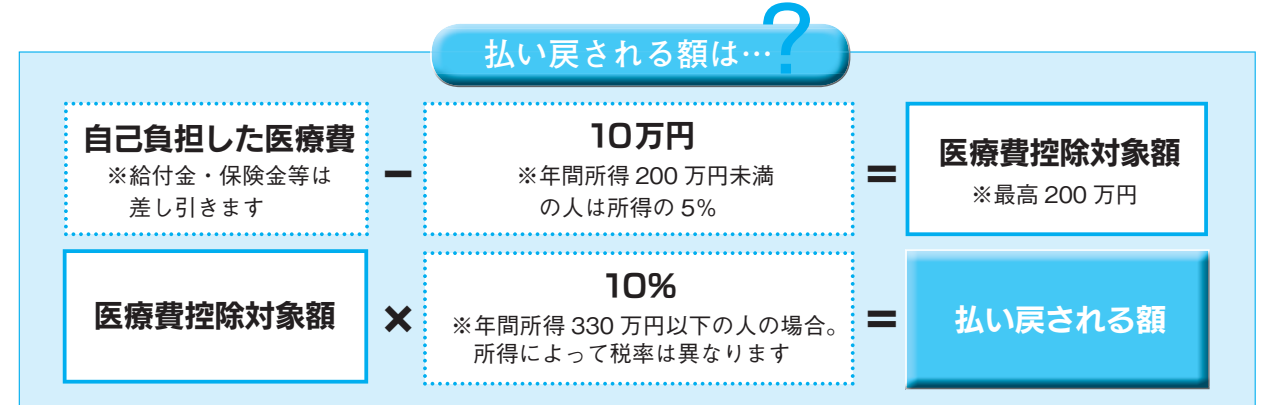


なお、平成23年4月以降に、今回の再認定をもとに新しい保険証の発行を予定しております。

TO 加入者・扶養家族の皆様 ご存じですか？「医療費控除」

加入者や扶養家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えると、税務署に確定申告すると税金が戻ってきます。対象期間は前年1月から12月までで、世帯ごとに計算されます。手続きは、住民票のある地域の税務署またはインターネットで行います。

※確定申告は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月から受け付けています。



①申告には領収証が必要になります。病院に限らず諸費用の領収証は必ずもらって保管しておいてください。その他、給与の源泉徴収票、印鑑などを持参します。

控除対象となる医療費の例

- ★医師に支払った治療費
- ★治療のための医薬品の購入費
- ★通院費用、往診費用
- ★入院時の食事療養・生活療養にかかる費用
- ★歯科の保険外費用
- ★妊娠時から産後までの診察と出産費用
- ★あんま、はり、きゅうの施術費
- ★義手・義足などの購入費
- ★医師の証明がある6カ月以上の寝たきりの人のおむつ代 など

控除対象とならない医療費の例

- ★健康診断、人間ドックの費用
- ★ビタミン剤、消化剤、体力増強剤などの治療のためでない医薬品の購入費
- ★マイカーで通院するときの駐車代やガソリン代
- ★妊娠検査薬や妊娠用下着
- ★医師などへの謝礼
- ★インフルエンザの予防接種の費用 など

詳しくは、最寄りの税務署へお問い合わせください。

「誕生日月」には健診を

～東京近郊の方は、当健保組合の健診センターがおすすめです～

●硝子健保 両国健診センターのご案内

| 健診コース | 実施曜日 | 受付開始時間 | 受診者負担額（税込） | 定 価 |
|-------------------------|---------------|--------------|------------|---------|
| 人 間 ド ッ ク | 火～土 | 午前8時30分 | 15,750円 | 42,000円 |
| 生 活 習 慣 病 健 診 | 火～土 | 午前9時、午後1時30分 | 3,150円 | 18,900円 |
| 女 性 生 活 習 慣 病 健 診 | 火・土 | 午前9時 | 3,675円 | 21,000円 |
| 簡 易 生 活 習 慣 病 健 診 | 火～土 (木を除く) | 午後1時30分 | 3,916円 | 8,956円 |
| 若 年 者 健 診 | 火～土 (木を除く) | 午後1時30分 | 2,068円 | 3,937円 |
| 特 定 健 診 (40歳以上の被扶養者) | 火～土 (木を除く) | 午後1時30分 | なし | 6,825円 |
| 健 康 相 談 | 火～土 | 午後3時 | 被保険者無料 | 被保険者無料 |

※年度内2回目の受診は定価となります。
※巡回健診車および疾病予防事業（補助）との重複受診は補助対象外となります。
※休館日は、日・月・祝・年末年始となります。
※予約時にオプション検査も追加できます。肺がん検査（スパイラルCT）10,000円、前立腺がん検査（血液検査PSA）1,365円、乳がん検査（乳腺エコー）3,675円、心疾患検査（血液BNP）500円。

ご予約・お問い合わせ

03(3846)3731 [火～土 午前9時～午後5時]



お電話での健康相談も受け付けております

TO 事業主・ご担当の皆様

予防接種の「補助金申請」を忘れずに

当健保組合では、1人1,000円を限度に年1回、インフルエンザ予防接種費用の補助を行っていますが、今年度は接種時期を設定しておりません。事業所単位でまとめて申請いただくことになっております。ご担当者の方は申請をお忘れなきようお願いいたします。

加入者個人での申請はできませんので、ご了承ください。

〔必要書類〕

インフルエンザ
予防接種補助金
交付申請書

インフルエンザ
予防接種実施者
報告(実施者名簿)

領収証
(原本)

TO 任意継続被保険者をご検討中の皆様

「平成23年度の標準報酬」について

健康保険法第47条の規定による平成23年度の標準報酬は340,000円となりました。

任意継続被保険者として当健保組合に引き続き加入する場合、退職時の標準報酬か、全被保険者の平均の標準報酬かどちらか低いほうを採用することになって

います。この標準報酬は、

平成23年4月1日～24年3月31日

まで適用されます。

料理制作／鈴木 薫
撮影／吉田 篤史 スタイリング／朴 玲愛

冬野菜とカキの もち鍋

こんがり焼いたおもちに、
タラとカキのうまみが出たしょうゆ風味のスープが
よくからんだお雑煮風のお鍋です。



材料(2人分)

- もち……………4切れ
- タラ(切り身) ……1切れ
- カキ……………8粒
- ごぼう……………1/2本
- 白菜……………1/8カット
- ねぎ……………1本
- せり……………1/2束
- A だし……………500cc
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2

作り方

- ①もちは半分に切り、トースターなどで焼いておく。
- ②タラは4等分に切る。カキは流水でよく洗う。ごぼうはピーラーで細長く切って水にさらし、白菜、ねぎ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAを入れて一度煮立たせ、ごぼう、白菜、ねぎ、タラを入れる。火が通ったらカキ、せりを加えてさっと煮、もちも加える。



*Point

鍋ひとつで栄養満点！
主食、副菜、主菜を同時に
とることができます。



もち

炭水化物が主成分で
消化がよく、腹もち
がいいため、運動前
にもおすすめです。