

# 新年のご挨拶

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、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

さて、昨年開催されたロンドンオリンピックで、日本人選手が過去最多の38個のメダルを獲得し、スポーツの世界において大躍進を遂げたことは、記憶に新しいトピックではないでしょうか。選手たちのひたむきな姿は、私たちに大きな感動を与えてくれました。しかしその一方で、尖閣問題に端を発した日中関係の悪化は、景気回復を目指している日本経済に大きな打撃となっております。

このようななか、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年も大変厳しいものと見込まれております。平成23年度の決算見込みによると、全国の健康保険組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、4年連続で3000億円を超える経常赤字となり、全健康保険組合の約8割が赤字という状況でした。財政悪化の最大の要因は、皆様ご承知のとおり、高齢者医療制度



全国硝子業健康保険組合  
理事長 鈴木 竹敏

への過重な負担にあり、この制度の改革を速やかに実現しない限り、健康保険制度の維持・存続が困難な状況といえます。

昨年ようやく「社会保障と税の一体改革関連法」が成立し、消費税の引き上げが明示されたものの、医療保険制度の改革については、今後も社会保障制度改革国民会議において審議が行われることとなり、事実上、先送りとなっております。これに対し健康保険組合では、引き続き高齢者医療制度への公費の投入など、高齢者医療財源の適正化を強く訴えてまいります。

また、特定健診・特定保健指導をはじめとした健康づくり事業は、健康保険組合の本来の使命として、これからも積極的に推進してまいります。皆様の健康こそが、健康保険組合にとって目に見えない「金メダル」であり、将来にわたり安定した組合運営のカギとなります。本年も、健康づくり事業を積極的に活用いただき、日々の健康づくりにお役立ていただければと存じます。

最後になりますが、本年が皆様にとって幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 消費税を段階的に引き上げ 増収分は社会保障の財源に

「社会保障と税の一体改革関連法」が成立したことを受けて、平成25年は制度改革に向けての助走期間となります。膨張する医療費の適正化と給付と負担の整合性、効率化を推し進めないと、健康保険組合を取り巻く環境は一段と悪化し、皆保険制度そのものが存亡の危機に直面するでしょう。

難航の末に成立した消費税率の引き上げは平成26年4月に現行5%が8%、平成27年10月に10%になります。年金や医療、介護などの充実分（2・7兆円程度）は消費税増税で賄いますが、平成25年度は増税による財源増はゼロで、予算編成では、地域医療・在宅医療や医療イノベーション等は特別枠で対応しています。

社会保障費は毎年1兆円ずつ増え続けています。超高齢社会を迎え、高齢者の医療費や介護費が膨張しているためです。厚生労働省が発表した平成23年度の概算医療費は前年度比3・1%増の37兆8000億円に上りました。増加は9年連続、金額は過去最高。70歳以上の医療費は17兆円と全体の44・9%を占めました。年間の1人当たりの

# 社会保障制度改革国民会議での 着実な議論、真の改革実現に期待

国際医療福祉大学大学院教授

水巻 中正

医療費は平均で29・6万円ですが、年齢別にみると70歳未満では17・9万円であるのに対し、70歳以上は80・6万円、さらに75歳以上では91・6万円と70歳未満の5倍にもなっています。医療技術の進歩や新薬の登場によって、医療費の単価が上がったことも要因の一つにあげられます。

## 国民会議で議論を深め 改革実現に向けた道筋を

平成23年度の健康保険組合決算見込みでは、保険料率を引き上げた組合が過去最高の約4割（571組合）であったにもかかわらず、全健保組合（1443組合）の経常収支差引額は3489億円の赤字に達し、高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、4年連続で3000億円を超える赤字決算となり、その累計は1・6兆円にもなります。赤字組合は1101組合を数え、全体の約8割に及びます。

高齢者医療制度により、健康保険組合が負担する後期高齢者支援金は1兆4087億円、前期高齢者納付金・退職者給付拠出金などは1兆4633億円で、合わせて2兆8721億円（前年度比8・7%増）になります。医療給付費、拠出金負

担の増加などによって、医療保険者の財政悪化は年々深刻化しているといえます。つまり、現行の高齢者医療制度の構造的な歪みが組合財政を破綻に追い込んでいます。

医療費適正化の推進は、健康保険組合加入者への健診による疾病の早期発見・予防、レセプトチェック、ジェネリック医薬品の使用促進など保険者機能の一層の発揮が必要です。同時に、政府の社会保障制度改革国民会議で、前期高齢者の医療給付費への公費拡大などを含む制度改革議論を深め、社会保障と税の一体改革を進めなくてはなりません。



# あったかグッズも油断は禁物！ 低温やけどだから身を守ろう

冬本番！ 体をじんわりポカポカと温めてくれる暖房器具が欠かせない季節です。しかし、この「じんわりポカポカ」に意外な落とし穴が…。気がつかないうちに、低温やけどを起している危険があるのです。

低温やけどとは、体温より少し高い温度（44〜46度程度）の熱源に長時間ふれていることで皮膚が損傷することをいいます。使い捨てカイロや湯たんぽ、ホットカーペットなどは、心地よい温かさが持続し、長い時間接触していても熱さや痛みを感じませんが、低温やけどを招く恐れがあります。

火や熱湯などによる通常のやけどは、接触した瞬間に熱さや痛みを感じて熱源を遠ざけるので、表面は赤くなったり水ぶくれができたりしても、皮膚の深部に及ぶことはまれです。しかし、低温やけどは、低い温度でゆっくりと進行し、症状も出にくいいため、気がついたときには深部にまで達し、皮膚組織が破壊される場合もあります。

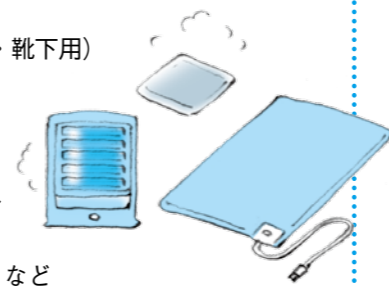
低温やけどの多くは、脚に起こります。脚は、体のほかの部位に比べて感覚が鈍いうえに、かかとやくるぶし、すねなどは、皮膚のすぐ下に骨があるため、毛細血管が圧迫されて血行が悪くなり、熱がたまってしまっ、やけど

どを起こしやすくなります。

とくに、冷え性対策で暖房グッズを使用する女性、高齢者や乳幼児、糖尿病や脳卒中による知覚障害のある人は注意が必要です。また、こたつやホットカーペットでついウトウトとうたた寝…も要注意！ 暖房器具を上手に使って、安全で快適な冬を過ごしましょう。

## 低温やけどを起こしやすい暖房器具

- 使い捨てカイロ（体に貼るタイプ・靴下用）
- 湯たんぽ
- 電気あんか
- 電気こたつ
- ホットカーペット
- 電気毛布・敷布
- 電気ストーブ など



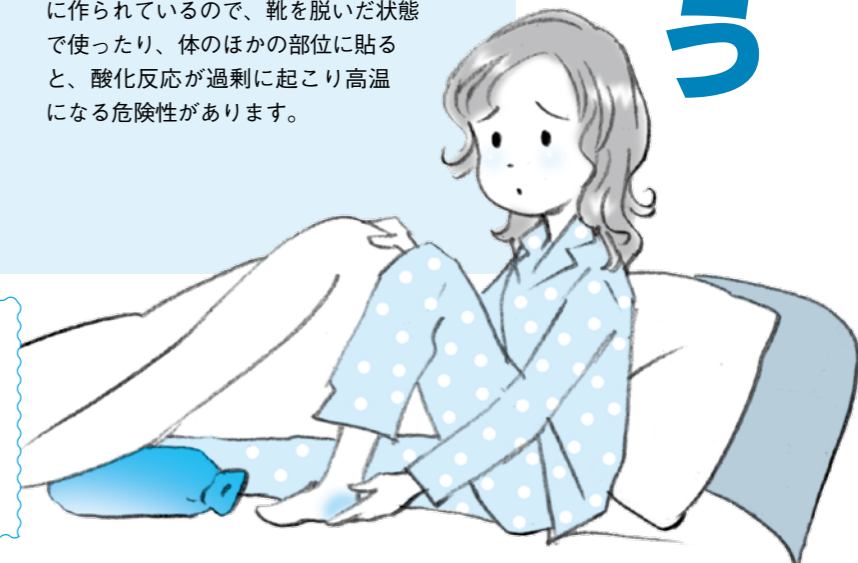
## ココに注意！ 低温やけど対策

「暖房器具をつけっぱなしにしない」ことを基本にして、次の点に注意しましょう。

- 熱源を体に直接当てたり、ふれたりしない  
使い捨てカイロは衣服の上に貼るようにし、湯たんぽや電気あんかも厚手の布製のカバーに入れて使用しましょう。
- 体の同じ部位に長時間当てない
- 睡眠中は使用しない  
使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、こたつやホットカーペットで眠らないこと。また、湯たんぽや電気あんか、電気毛布などは、就寝前にセットして布団を温め、就寝時には電源を切る、もしくはタイマーを1〜2時間に設定するなどして、一晩中使用しないようにしましょう。
- 熱源を体に押し付けけない  
使い捨てカイロを貼った部分にサポーターやガードルを重ねたり、湯たんぽや電気あんかを足に押し付けて寝ると、圧迫により血流が悪くなって熱がこもり、やけどの進行が早まります。
- 靴下用カイロは靴のなかだけで使用し、靴を脱いだら外す  
酸素の少ない靴のなかでの使用のために作られているので、靴を脱いだ状態で使ったり、体のほかの部位に貼ると、酸化反応が過剰に起こり高温になる危険性があります。

## 低温やけどになってしまったら…

まずは患部を水で冷やします。水ぶくれをつぶしたり、薬などを塗ったりせずに、清潔なガーゼで患部を覆い、早めに医療機関を受診しましょう。



## 歩きたくなる旅

# 一足早い春を探しに 「南房総」を歩く

温暖な気候に恵まれた千葉県・南房総エリア。海辺に広がる花畑を眺めて歩くコースを紹介しよう。

黒潮洗う房総半島の南端にある

「道の駅ちくら・潮風王国」がスタート地点。花畑の間を通り抜け、「高塚不動尊」から始まる急な登山道を約25分登ると「奥の院」があり、そこが高塚山の山頂。木々の間から太平洋の水平線を望むことができ、爽快感が味わえる。

来た道を下山し、「露地花の里コース」の案内板にしたがって、菜の花の間を縫うようにして歩いていく。右手に照葉樹の森目の前に花畑、左手に青い海、と「ころころに古い神社や寺という、美しく穏やかなウォーキングコース。しばらく歩くと、花摘みの人々にぎわう「白間津お花畑」が見えてくる。

区画ごとに農家の方が管理しており、「花摘み300円」などと看板が出ている。気に入った花畑で花バサミとカゴを借り、パチンパチンと好きな花を切りとって花摘みを楽しもう。摘んだ花は農家の方が手早く包んでくれ、よいおみやげになる。

南房千倉大橋を渡り、海沿いの道を太平洋を眺めながら歩き、道の駅に戻ってゴール。寒さで縮こまっていた体が、のびやかに開放されていることだ。



**ACCESS**  
 ● JR内房線「千倉駅」から館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩5分  
 ● 富津館山道路「富浦IC」より約20km

**問い合わせ**  
 南房総市観光協会千倉支部  
 ☎ 0470-44-3581



②高塚山  
標高216m、高塚不動尊わきの登山口から約25分で登れる高塚山は、頂上からの眺めがすばらしい。



④白間津お花畑（表紙写真）  
1月から3月にかけて、花の香りと潮風に包まれながら、ポピー・ストック・キンセンカ・キンギョソウなどの「花摘み」が楽しめるスポット。切花の購入もできる。ここの花は丈夫で元気がよく、長持ちするのが魅力。



③日枝神社  
千倉は漁師の町で、海の安全を願う神社や寺が点在する。日枝神社で4年に1度行われる「白間津の大祭」は国指定重要無形民俗文化財。



①道の駅ちくら・潮風王国  
漁協直売所やレストラン、漁船をかたどった展望台、公園などもある大型の道の駅。  
**休館日** 水曜日  
**電話** 0470-43-1811  
**アクセス** JR千倉駅から館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩5分

**白浜いちご狩りセンター**  
 章姫・とちおとめなど6種類のいちごを栽培。高設栽培なので立ったまま収穫できると人気。

**料金** 30分食べ放題 (12/20~1/14) 2,000円 (1/15~2/28) 1,800円 3~5歳は200円引き

**開園** 9:00~15:00  
**電話** 0470-38-5145  
**アクセス** JRバス「安房白浜駅」下車、徒歩8分

※いちごの生育状況により閉園となる場合があります。



⑤南房千倉大橋  
太平洋を一望できるビューポイント。日の出の名所としても知られる。





皆様

## インフルエンザ予防接種の費用を補助します！

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。「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」と「実施者名簿」に「領収書の原本」を添えて、当健保組合健康管理課にお送りください。  
任意継続被保険者以外の方は、会社ごとにとりまとめたの

申請となります。申請書等は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

⇒ <http://www.glasskenpo.or.jp/>

なお、請求期間は原則として予防接種後2カ月以内です。忘れずに申請をしてください。



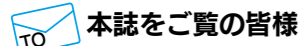
任意継続被保険者をご検討中の皆様

## 任意継続被保険者の平成25年度の標準報酬月額について

平成24年9月30日における全被保険者の標準報酬を平均した額は336,758円で、この標準報酬月額および適用年月日は次のとおりです。

※任意継続被保険者資格を取得する場合は、退職時の標準報酬月額と、右記の標準報酬月額の低いほうを適用することになります。

標準報酬月額 340,000円  
標準報酬日額 11,330円  
適用年月日 平成25年4月1日から  
平成26年3月31日まで



本誌をご覧の皆様

## レシピのご感想をお寄せください

本誌では、裏表紙にヘルシーなレシピを掲載しておりますが、今後の参考のためにご感想をお寄せいただければ幸いです。

「おいしかった」「こんなレシピがあればよかった」など、なんでもかまいません。とくに、実際に調理されてみた方のご意見をお待ちしておりますので、よろしくお願いたします。

レシピ感想送付先  
平成25年2月末日健保必着

～ハガキまたはFAXにてお寄せください～

全国硝子業健康保険組合 ガラスけんぽニュース編集係  
住所 〒130-0026 東京都墨田区両国4-25-12  
FAX 03(3634)5795



ご感想をお寄せいただいた方の中から、抽選で5名の方に進呈いたします。  
「医者からもらった薬がわかる本(第28版)」  
(株)法研 A5判 1,760頁 4色2色1色刷

## 「誕生日」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、<br>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<br>(木を除く) | 午後1時30分          | 3,706円     | 8,956円  |
| 若 年 者 健 診               | 火～土<br>(木を除く) | 午後1時30分          | 1,837円     | 3,937円  |
| 特 定 健 診<br>(40歳以上の被扶養者) | 火～土<br>(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。  
※肺がん検査(スパイラルCT)は平成25年3月末で終了します。

●ご予約・お問い合わせ

03(3846)3731  
[火～土 午前9時～午後5時]  
※日・月・祝・年末年始休み

お電話での健康相談も受け付けております



皆様

## 平成23年度 高額医療費の状況

### 1カ月で100万円以上の医療費が402件

当健保組合の平成23年度高額医療費の状況をみると、1カ月に100万円以上かかった医療費は402件あり、総額では7億3,996万8,150円となりました。前年度比では、55件、1億2,541万2,920円の増加となります。高額医療費の最高額では、前年度の901万8,800円に対し、90万5,380円増の992万4,180円でした。

また、高額医療費を含む保険給付費全体では、平成23年度は59億6,022万円と、前年度比2億7,262万円もの増加となっております。

被保険者・被扶養者の皆様におかれましては、病気の早期発見・早期治療のために、年に一度は健診を受けていただき、健康管理に努められますようお願いいたします。

### 平成23年度 当健保組合の高額医療費上位10件

|    | 1カ月の入院医療費  | 主傷病名             | 【参考】年間医療費   |
|----|------------|------------------|-------------|
| 1  | 9,924,180円 | 大動脈弓離症(先天性心疾患)   | 12,004,850円 |
| 2  | 5,399,640円 | 急性大動脈解離(解離性大動脈瘤) | 10,697,142円 |
| 3  | 5,316,590円 | 心室細動(頻脈性不整脈)     | 8,638,210円  |
| 4  | 5,267,630円 | 急性大動脈解離(解離性大動脈瘤) | 6,998,830円  |
| 5  | 5,106,590円 | 劇症肝炎             | 6,457,840円  |
| 6  | 4,967,690円 | 心室細動(不安定狭心症)     | 7,648,608円  |
| 7  | 4,938,700円 | 急性リンパ性白血病        | 20,293,610円 |
| 8  | 4,864,670円 | 急性骨髄性白血病         | 12,983,484円 |
| 9  | 4,815,910円 | 両下腿高度性減傷         | 13,900,822円 |
| 10 | 4,543,340円 | 再生不良性貧血          | 22,263,456円 |

注1 入院医療費は、診療報酬明細書(レセプト)1件の金額です。  
注2 年間医療費は、平成23年度中に健保組合に請求のあった診療報酬明細書の1年間の総医療費です。

### 健保組合全体の高額医療費の状況をみると…

健康保険組合連合会(健保連)の「平成23年度 高額レセプト上位の概要」によると、1カ月の医療費が1,000万円を超えたケースが179件、最も医療費がかかったケースでは初めて1億円を超えました。

### 平成23年度 健保連の高額医療費上位10件

|   | 1カ月の医療費      | 主傷病名    |    | 1カ月の医療費     | 主傷病名      |
|---|--------------|---------|----|-------------|-----------|
| 1 | 115,504,940円 | 血友病A    | 6  | 26,747,920円 | 突発性拡張型心筋症 |
| 2 | 66,992,240円  | 後天性血友病A | 7  | 25,843,780円 | 突発性拡張型心筋症 |
| 3 | 47,202,850円  | 血友病A    | 8  | 25,741,870円 | 血友病B      |
| 4 | 42,497,420円  | 血友病B    | 9  | 24,606,880円 | 突発性拡張型心筋症 |
| 5 | 27,018,420円  | 拡張型心筋症  | 10 | 23,873,220円 | 突発性拡張型心筋症 |

### 高額医療費のリスクに対応するため、皆様から調整保険料を納めていただいております

高額医療費の発生は、健保組合の財政悪化に直結します。そのため、健保連では1カ月に100万円以上(平成24年度事業対象分。一般疾病の場合。長期にわたって高額な医療費を要する特定疾病の場合は40万円以上)の医療費がかかったケースに対して、健保組合に財政調整事業交付金を交付しています。この交付金は、皆様から納めていただく調整保険料を財源としており、財政が窮乏している健保組合への財政支援にも充てられています。

# 飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ 肝臓いたわりメニュー

料理制作/大島 菊枝 (管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子

## シーフードチャウダー

肝臓によい、シーフードたっぷりのチャウダー。  
温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

材料 (2人分) 1人分 222kcal 塩分 1.7g

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| にんじん…………… 1/5 本      | 水…………… 1/2 カップ    |
| たまねぎ…………… 1/4 個      | ブロッコリー…………… 1/4 株 |
| カキ…………… 4 個          | スイートコーン…………… 適量   |
| むきエビ…………… 4 尾        | 塩…………… 2つまみ       |
| イカ…………… 40g          | 砂糖…………… 1つまみ      |
| オリーブオイル…………… 大さじ 1/2 | 水溶きかたくり粉…………… 適量  |
| 白ワイン…………… 大さじ 1      | 粗挽きこしょう…………… 適量   |
| 牛乳…………… 1と1/2 カップ    | イタリアンパセリ…………… 適宜  |

### 作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗い、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんじんとたまねぎを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。



## かぶとカリフラワーのカレー風味サラダ

温かなカレー風味のサラダ。  
カリフラワーの甘みとカレー粉の辛みがよく合います。

材料 (2人分) 1人分 101kcal 塩分 0.7g

|                       |
|-----------------------|
| かぶ…………… 1 個           |
| カリフラワー…………… 1/4 株     |
| ロースハム…………… 1 枚        |
| A 白ワインビネガー…………… 大さじ 1 |
| カレー粉…………… 小さじ 1/2     |
| オリーブオイル…………… 大さじ 1    |
| 塩・こしょう…………… 適量        |
| ブロッコリースプラウト…………… 適量   |
| 粉チーズ…………… 適量          |



### 作り方

- ① かぶは皮をむいてくし切りで8等分に、カリフラワーは食べやすい大きさに、ロースハムは短冊切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉をなじませておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、カリフラワーとロースハムを炒める。かぶ、水(大さじ1)を加えてフタをし、約30秒蒸し焼きする。
- ④ ②の調味料を回しかけ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾り、粉チーズをふる。

## 豆腐花

豆乳を使った中国の伝統的なスイーツ。  
プリンやゼリーのような、甘く柔らかい口当たりです。

材料 (4人分) 1人分 146kcal 塩分 0.1g

|                    |
|--------------------|
| 豆乳(無調整)…………… 2 カップ |
| 粉ゼラチン…………… 5g      |
| 練乳…………… 大さじ 4      |
| りんごジュース…………… 適量    |
| 黒豆煮…………… 適量        |
| みかん…………… 適量        |
| ミント…………… 適宜        |



### 作り方

- ① みかんは薄皮をむいておく。
- ② 粉ゼラチンは水(大さじ1)でふやかしておく。豆乳を電子レンジで約1分温め、ゼラチンと練乳を混ぜて溶かす。
- ③ 容器に②を注いで冷やし固める。固まったら器に取り分けてりんごジュースをかけ、黒豆煮とみかん、お好みでミントを飾る。