

新年のごあいさつ

〇〇〇〇健康保険組合 理事長 〇〇〇〇

謹んで初春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、改めまして深く感謝申し上げます。

さて、新年にあたり改めて我が国の社会保障をめぐる状況を鑑みますと、国民総医療費は40兆円を超える規模に膨らんでおり、経済の再生・財政の健全化に向けて、医療・介護などのように見直していくかが極めて重要な課題となっております。2025年には団塊の全世代が75歳以上の後期高齢者になるため、今後、医療・介護ニーズが急速に高まっていくものと思われまます。

政府は、あらゆる場で誰もが活躍できる社会を目指そうと、子育て・介護の支援策や非正規労働者の処遇改善などを柱とする「ニッポン一億総活躍プラン」を昨年6月に閣議決定しました。なかでも「介護離職ゼロ」実現に向けたプランでは、「健康寿命の延伸」「障害者、難病患者、がん患者等の活躍支援」「地域共生社会の実現」など、少子高齢社会の社会保障における重要な政策を打ち出しています。

しかし一方で、同プラン実現のための財源については、消費税の10%への引き上げが平成31年10月に延期された現在、いまだに明確になっていません。健保組合は後期高齢者支援金、前期高齢者納付金の重い負担の下で厳しい財政運営を続けてきま

したが、昨年10月には短時間労働者への健康保険の適用拡大に伴いさらに過重な負担となり、平成29年度からは後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割となることから、一層重い負担を強いられることが見込まれます。

平成27年度の健保組合決算見込みによりますと、経常収支は1,278億円と2年連続で黒字決算となりましたが、これは度重なる大幅な保険料引き上げと、景気の安定による報酬水準の上昇によるものです。平均保険料率が初めて9%を超え、協会けんぽの10%以上の組合は2割を超えています。いわばぎりぎりの財政状況にあり、今年度も健保組合では拠出金負担緩和のため財政支援を強く要請していく方針です。

当健保組合としましては、財政の安定化のため「データヘルス」に基づく統合的な保健事業を展開し、被保険者ならびにご家族の皆さまに効果的な健康づくりを、ご提案していきたいと考えております。皆さまにも、特に増大する薬剤費の節減を図るため、ジェネリック医薬品の積極的な利用や重複受診による薬のもらい過ぎを避けていただくなど、医療費適正化の実現にご協力くださいますようお願いいたします。

本年が皆さまにとって、健やかでご多幸の1年となりますようお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。

とり
酉



酉年生まれの著名人

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 徳川慶喜 (第15代将軍) | 森村誠一 (小説家) |
| オノヨーコ (芸術家・音楽家) | 黒柳徹子 (タレント) |
| 吉永小百合 (女優) | 高須克弥 (外科医) |
| 孫正義 (実業家) | 柴門ふみ (漫画家) |
| 森永卓郎 (評論家・エコノミスト) | 福山雅治 (俳優・シンガーソングライター) |
| 武豊 (騎手) | 伊藤みどり (元フィギュアスケート選手) |
| 中村勘九郎 (六代目・歌舞伎役者) | 柴咲コウ (女優) |
| きゃりーぱみゅぱみゅ (歌手・モデル) | 石川佳純 (卓球選手) |

など

好機を「トリ」込め、商売繁盛の年に



「酉」は十二支の10番目です。読み方は「とり」ですが、動物では「ニワトリ（鶏）」を充てています。9番目のサルと11番目のイヌに挟まれたのは、神様へ新年のごあいさつに向かう途中、ニワトリがサルとイヌのけんかを仲裁していたた

めだそうです。そこから酉年生まれの人は「親切」「世話好き」な性格といわれています。

酉はあまり見かけない漢字ですが、もともとは酒つぼの象形文字で、収穫した作物から酒を抽出するという意味があります。「果実が成熟した状態」を表しているときれ、酉年は「明るい年回りへの準備の年」ともいわれています。

また、「トリ込む」という言葉とかけて酉は商売に縁起が

よいとされています。東京の浅草鷲神社や関東周辺などにある神社では、商売の神様をまつる「酉の市」というお祭りがあり、毎年11月の酉の日には、熊手を買い求めて商売繁盛を願う人たちであふれます。酉年の酉の市となる今年は一層にぎやかになるかもしれません。

「トリ頭」なんかじゃない！
序列社会で生きるニワトリ

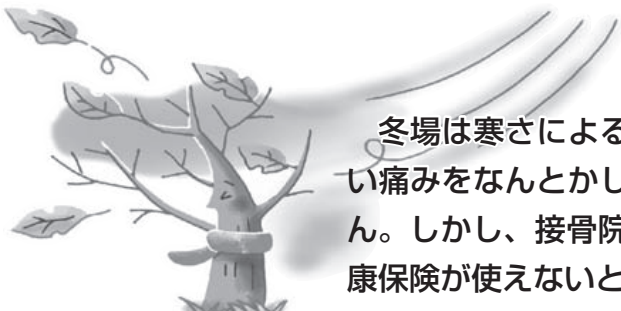


人とニワトリの関係は古く、日本では紀元前2世紀頃から「時を告げる生き物」として家で飼われていました。肉や卵が一般的に食べられるようになったのは江戸時代になってからのことといえます。

文献上で最初に登場するのは、『古事記』や『日本書紀』に出てくる有名な「天岩戸伝説」です。天岩戸に隠れてしまった天照大神（太陽神）を誘い出すため、八百万の神々は朝が来たと思わせるように「常世の長鳴鳥（ニワトリ）」を集めて鳴かせたと記されています。この神話から、伊勢神宮をはじめとする天照大神をまつる神社では、ニワトリは夜明けと光の到来を告げる神聖な動物とされています。

また、最近の研究で明らかになったことによると、ニワトリはオンドリ（オス）しか鳴きませんが、グループ内で厳しい序列があり、朝も地位が上の順から鳴いていく習性があるそうです。

世間では「3歩歩くと忘れるニワトリ頭」と言われて物覚えが悪い動物の象徴とされたり、欧米では臆病者を「チキン」呼ぶなど、不名誉なたとえに使われたりするニワトリ。サラリーマンのような縦社会の中で鳴いているかと思うと、なんだか妙に切なく感じ、思わず応援したくなりますね。



冬場は寒さ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が、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

肩こり

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、マッサージ代替りの利用
- 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きますことがあります。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。

やってみよう!

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。

●部屋を暖房で暖かく



●腹巻きやサポーターなども活用

●手元にいつも上着を一枚

●ごろごろせずに適度に運動



●お風呂にゆっくりと入る



家族みんなで ジェネリック!

医療費削減に
大きな効果

ジェネリック医薬品は、同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。
大人も子供も家族みんなで**ジェネリック**を使ってみませんか。

Q
勝手に変更して
大丈夫ですか?

A
変更できる・
できないは
処方せんに
記載されています

POINT 治療上の理由などでジェネリックに変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方せんで変更できないことが分かります。

Q
効果・安全性に違いは
ありませんか?

A
効果と安全性を
確かめるために、
しっかりと
検査されています

POINT 薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認されなければ、ジェネリック医薬品として製造できません。

Q
どのお薬も
変更できますか?

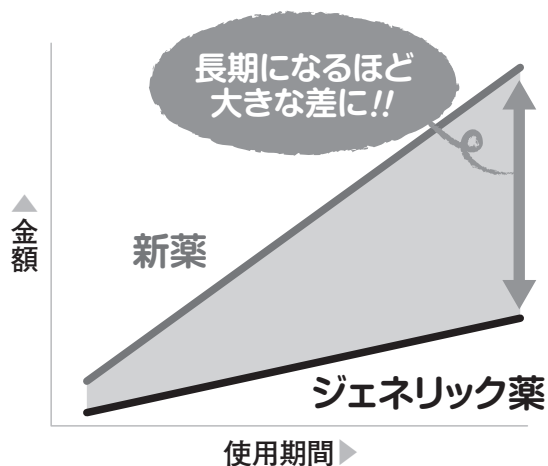
A
在庫がないなど
変更できない
こともあります

POINT 薬局によって対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。

ぜひ
ご協力を

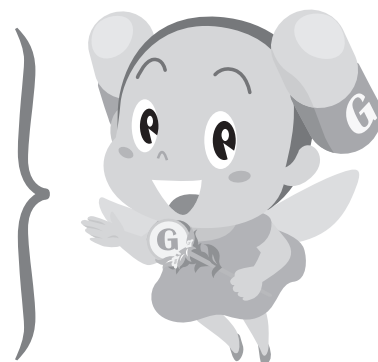
ジェネリック普及率を80%以上に

高齢化で医療費が増大する中で、医療費の節約は社会全体で取り組むべき課題です。国は2020年度末までにジェネリック医薬品の普及率を80%以上とする目標を掲げています。医療費節約のために、医療を必要としない健康な体を守ることに加えて、ジェネリック医薬品の積極的な使用にご協力ください。



家計の負担も
大きな違いに

お薬を長期にわたって
使用する場合は、家計
の負担を大きく減らす
ことができます。



ジェネリック医薬品の詳しい情報は…

かんじゃさんの薬箱

検索

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

ぎっくり腰のファーストエイド

冬

救急処置法

何げない動作をしていて、突然、激痛に見舞われて動けなくなってしまう「ぎっくり腰」。特に寒い季節は筋肉が冷えて硬くなるため、発症するケースが多くなります。慢性の腰痛とは違い、ぎっくり腰は急性の捻挫または打撲のような炎症を起こした状態です。痛みが激しいからといって、あわてず正しい救急処置法—ファーストエイド—を行えば回復を早めることができます。



1. とにかく徹底して冷やす

痛みと炎症の拡大をSTOP!

ぎっくり腰は腰周りの筋肉・^{じんたい}靭帯のいずれかで炎症を起こしているため、一刻も早く患部を冷やし、炎症部位がそれ以上広がらないよう抑えることが大切です。

冷やすことで血管を一時的に収縮させ、また、冷却によるマヒから痛みを軽くする効果もあります。

患部の冷やし方

①うつぶせに寝て、患部を保冷剤やビニール袋に入れた氷などで、冷たい感覚がマヒするくらいまで冷やします。

②1～3時間を目安にし、その後また痛みが出るようであれば再び冷やします。



※氷の場合は凍傷を起こさないよう、15～20分おきにいったん外します。

2. 痛みの和らぐ体勢で安静にする

できるだけ痛みの少ない楽な体勢で休みましょう

ぎっくり腰になると、突然のことにどうしていいか対応が半信半疑になって、腰を動かそうとしたり、無理に動いたりして悪化させてしまいがちです。

早く治すためには、とにかく腰の筋肉や靭帯の炎症が落ち着くまで、2～3日は無理に動かさず、痛みのあるうちは冷やしながらかな体勢で安静にしておくことです。痛みが落ち着いてきたら整形外科を受診し、念のためにレントゲン検査をしておきましょう。

あおむけに寝る場合

膝の下に座布団などを入れる

畳んだ布団の上に脚を乗せる



横むけに寝る場合

背中を丸くする



枕などを挟む

やってはいけない!

NG処置集

× ちよつと冷やす NG

(冷湿布や冷却シートなど)

冷湿布には鎮痛剤なので冷却効果はなく、また冷却シートでは皮膚表面の熱は下がっても深部の熱は下がりにません。

× 温める NG

(温湿布・入浴など)

初期の状態では温めると痛めた筋の炎症がさらにひどくなる恐れがあります。入浴も数日間控えましょう。

× もみほぐす NG

(指圧・マッサージなど)

患部への直接的な指圧やマッサージは、炎症があるうちは刺激が加わるため控えましょう。

× 曲げる NG

(けん引・ストレッチなど)

けん引・ストレッチは、炎症を起こしている患部を無理に広げる行為です。痛めた筋を無理に伸ばすと、炎症が悪化して痛み・しびれが強くなります。



インフルエンザ予防には 早めの対策が効果的です！

例年、インフルエンザは12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。予防にはワクチンの接種が有効とされています。効果が出るまでには2週間ほどかかるため、流行する前の接種がお勧めです。

ワクチン接種は インフルエンザへの最低限の備え

予防接種を受けても、インフルエンザを100%防ぐことができるわけではありません。しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症化の予防につながるかとされています。ぜひ早めに予防接種を受けておきましょう。

ワクチン以外にも 始めたいインフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

- 小まめにうがい、手洗いをする
外出先から帰ったら、必ずうがいと石けんで手洗いを



- 規則正しい生活で免疫力を高める

バランスのよい食事と
適度な運動、十分な睡眠を



- 加湿器などで
湿度50%程度に

湿度に弱いインフルエンザウイルスが
活動しにくい環境に



感染拡大を防ぐ

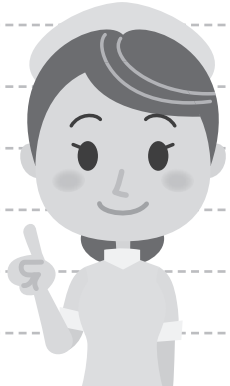
せきエチケットは社会のマナー

冬に流行する代表的な病気といえば、かぜやインフルエンザ。その感染を広げないために大切なのが「せきエチケット」です。周囲の人が感染しないように配慮することは、社会人としてのマナーです。みんなで守りたいですね。

- ①体調が悪いときは
しっかりマスク

- ②せき・くしゃみは
ティッシュをあてて
(使い終わったらゴミ箱へ)

- ③ティッシュがないときは
自分の腕に



40歳以上の方へ

健康保険組合では

介護保険の保険料を徴収しています

健保組合では健康保険の保険料に加えて、

40歳以上の方から介護保険の財源となる介護保険料を徴収しています。

介護保険制度は、家族への介護による過大な負担を軽減し、高齢者の介護を社会全体で支えることを目的に創設された仕組みです。

介護が必要と認定されると費用の一部を負担することで介護サービスが受けられます。実際に運営を行うのは市区町村です。

介護保険の財源となるのが介護保険料です。65歳以上の人は市区町村に原則として年

金からの天引きで保険料を納めます。40歳から64歳の人は健康保険料と一緒に介護保険料を納めることになっています。

このため健保組合では、40歳となり介護保険の対象となった方から、介護保険料を徴収しています。皆さまの毎月の給料や賞与から天引きで介護保険料を徴収し、定められた額を介護納付金として納付します。介護納付

金は各市区町村に分配され、介護保険の財源として使われます。

介護は年齢を重ねたときに自分が受けるだけでなく、高齢になった家族を介護する立場で利用する場合もあります。介護保険は介護を受ける高齢者にとっても、担う現役世代にとっても必要な支え合いの制度なのです。



介護保険の被保険者には
2種類あります

65歳以上の人（第1号被保険者）

■保険料

市区町村に納付します。原則は年金からの天引きです。

■給付条件

原因に関係なく介護が必要と認定を受けたとき。

40歳から64歳の人（第2号被保険者）

■保険料

健康保険料と一緒に健保組合が徴収し、介護納付金として納付します。介護納付金は最終的に市区町村の介護保険の財源になります。原則として事業主と被保険者で折半です。

■給付条件

老化が原因とされる特定の病気で介護が必要と認定を受けたとき。

介護の 相談窓口

介護保険の相談窓口となるのは制度を運営する市区町村です。そのほか、仕事と介護の両立のために労働局やハローワークでも介護休業などに関する相談を行うことができます。

市区町村の介護保険担当課：介護に関する全般的な相談や介護保険を利用する場合の手続きなど

地域包括支援センター：高齢者の日常生活に関する困りごとや介護の予防に関する相談など

都道府県労働局：育児・介護休業法に関する相談など

ハローワーク：介護休業給付の申請手続きなど