

ご家庭へ
お持ち帰り
ください。



家庭版

特定健康診査は受けられましたか？

限度額適用認定

医療費が高額になったとき

平成21年度決算

電話健康相談利用概要

被保険者証の見方と取扱いについて

第三者行為による傷病届

付録：電話健康相談利用案内





被扶養者で40歳以上75歳未満の皆さん

今年も特定健康診査を受けてください。

制度全般に関すること

Q 特定健診・特定保健指導とはなんでしょう？
これまでの健診とどう変わったのですか？

A これまでは、健康診断を任意で受ける場合は、市区町村が住民を対象に実施していた健康診断を受けていました。平成20年4月から国民健康保険組合や健康保険組合などの医療保険者にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査・特定保健指導を行うことが義務付けられ、次のように変わりました。

●40歳以上75歳未満の医療保険加入者（扶養家族を含む）

自治体が老人保健法に基づき実施してきた基本健康診査（住民健診）に代わり、医療保険者（組合管掌健康保険、全国健康保険協会、船員保険、共済組合、国民健康保険）が行う特定健診・特定保健指導を受けることになり

ます。特定健診は、病院や診療所、健診機関などで実施されます。

具体的な受診場所や受診方法は当健保の機関誌Animato2010年4月号や受診券配付時の案内パンフレットで確認してください。

●75歳以上の方

各都道府県に設置されている「後期高齢者医療広域連合」から委託された市区町村が健診を実施します。

●40歳未満の被扶養者の方

健康増進法により市区町村が健診を行うことになっていきます。ただし、努力義務とされていることから、市区町村によっては実施していない場合があります。詳しくは、市区町村の担当窓口へお尋ねください。

特定健診・特定保健指導では、特にメタボリックシンドロームとその予備群の人を見つけてることを重視しています。メタボリックシンドロームのリスクが発見された場合は、その段階に応じて、生活習慣病に進行しないための保健指導が行われます。健診を受け、生活習慣病を予防することは、自分自身の健康を守るのももちろん、高齢社会における医療費

の増加を防ぐことにも繋がります。年に1回必ず受診しましょう。

Q これまでの住民健診はなくなったのですか？

A はい、これまで40歳以上のすべての住民を対象に市区町村が実施してきた住民健診は、平成20年3月に廃止されました。今後は健康保険組合が指定する健診機関で受診していただくことになります。

Q 「健康診断」と「検診」と「人間ドック」の違いについて教えてください。

A 「健康診断」とは、全身の健康状態をチェックする目的で行われるものです。種類によって実施される検査項目や内容には違いがありますが、一般的には問診、身体計測、血圧、検尿、血液検査など8〜15項目程度です。

これまでに問い合わせがあったものをまとめました。

「検診」は、ある特定の臓器に対して異常があるかないかを診断するものです。たとえば、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診など各種がん検診がこれにあたります。「人間ドック」は、外来や短期入院によって行われる精密な健康診断のことです。一般的な健康診断よりも充実した検査が受けられ、たとえば1泊2日ドックの検査項目は100項目ほどです。最近では、ある特定の臓器を対象にした脳ドック、肺ドック、レディースドックなどの専門ドックも増えています。

Q 特定健診や特定保健指導は受けなければいけないのですか？

A みなさんの健康のためにも、ぜひ受診してください。特定健診や特定保健指導の受診は、義務ではありません。しかし、みなさんの健康保持・増進、疾病予防さらには早期発見・早期治療に努めていただくためにも1年に1度の健康診断は、ぜひ受診してください。また、当保健組合では、「特定健診受診率」・「特定保健指導実施率」など国が示した実施目標に沿った目標を策定しています。



※当健保のホームページ「特定健康診査等実施計画」参照

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/tokutei.html>

Q 忙しくて健診に行く時間がないのですが…

A 予約ができるので、ご自身の都合で健診を受けられます。メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病のリスクは気づきにくく、自覚症状の出るころには病気がかなり進行しています。生活習慣を見直してリスクの芽をつみとるチャンスです。ご自身の健康のために年に1回だけでも時間をつくってみませんか？ 普段は気にしない健康情報を手に入れて悪い生活習慣改善のきっかけにしましょう。

Q 日常生活でメタボリックシンドロームを防ぐには

A その1 食事の改善
栄養バランスと適量を心がけて、肥満を防ぎましょう。

動物性脂肪は控えめに、意識して野菜をとりましょう。
1日3食を決まった時間に食べ、間食は控えましょう。よく噛んで食べ、腹八分目を守りましょう。



その2 運動による改善

ウォーキングなど日常生活での運動を習慣づけましょう。これまでより歩数1000歩プラスを目標に歩きましょう(10分歩くと約1000歩)。起床、就寝時や風呂上がりなどに腹筋や腕立て伏せ、ストレッチを。休日にはごろ寝をやめて、アウトドアで体を動かしましょう。



その3 その他の改善

食生活や運動以外にも見直して生活改善を継続させましょう。「喫煙」は動脈硬化を推進させます。喫煙習慣のある人は、自分だけでなく周囲のためにも、思い切って禁煙に挑戦しましょう。「ストレス」は、過食やお酒の飲みすぎにつながります。睡眠時間を確保する、趣味を持つなど自分に合ったリラクゼーション法を身につけましょう。



特定健康診査に関すること

Q 特定健康診査を受診し
ないところになりますか？

A 特定健康診査を受診しなかったからといって何か罰則があるというわけではありません。しかし、みなさんが病院に行かれるのはどんなときでしょうか。「体のどこかが痛いなど自覚症状が出てから」という方が多いと思いますが、生活習慣病は、自覚症状がないまま急速に動脈硬化を進行させ、自覚症状が出たときには手遅れという場合もあります。

特定健康診査は、病気を発見するためだけでなく、未然に病気を防ぐためにぜひ利用していただきたいものなのです。年に1回の貴重な機会です。あなたの体の健康を守るために、ぜひ、特定健康診査を受診してください。

Q 特定健康診査って具体的に何を検査するの？

A 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査などと、腹囲測定が実施されます。前年度の健診結果等から医師が必要と認めた場合には、心電図検査、眼底検査、貧血検査も行われます。

【基本的な健診】

- ・問診
- ・身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）
- ・検尿（尿糖、尿蛋白）
- ・血圧測定
- ・診察
- ・血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、Y-GT、空腹時血糖、HbA1c）
- ・65歳以上の方は、生活機能評価を同時実施

【詳細な健診】

- ※医師が必要と認めた場合
- ・貧血検査（赤血球数、色素量、ヘマトクリット値）
- ・心電図検査
- ・眼底検査

Q 特定健康診査ってどうやって受けるの？

A まず、特定健康診査を実施している医療機関を選択してください（医療機関によっては特定健康診査を実施しているところとしないところがあります）。医療機関の選択については次の二つ方法があります。

①「集合契約による医療機関」から受診する健診機関を選択する。

*「集合契約による医療機関」は当健保のホームページで確認してください。

*「集合契約による医療機関」で受診する場合は「特定健康診査受診券」と「保険者証」を持って、健診を受けに行ってください。

② 当健保と医療機関が地区別に個別契約を結んでいる医療機関（個別契約健診機関）を選択する。

*5月に健診対象者には、健診案内と特定健康診査受診券を自宅宛送付しました。健診案内の特定健診・特定保健指導の流れ等の説明を必ず読んでください。

Q パート先など勤め先で事業所健診を受診しましたが、特定健診も受けなければいけませんか？

A いいえ、必要ありません。ただし、健診結果票と問診票をご提出ください。

パート先など勤め先で健診を受けた場合、特定健診の項目をすべて満たしていると考えられます。そのため、改めて特定健診を受診する必要はありません。ただし、40歳以上75歳未満の方は、健診結果表と問診票を当健保組合まで提出してください。



特定健康診査・特定保健指導

Q 特定健診の対象者とは（中途加入者・脱退者、他健保組合等への異動者、休職者等の取扱い）。

A

特定健診は、実施年度中に40〜75歳（※）の誕生日を迎える組合員（任意継続組合員を含む）及び被扶養者で、実施年度の1年間を通じて加入している方（年度途中での加入・脱退等異動のない方）が対象です。なお、妊産婦、海外在住者、長期入院者等は対象者から除かれます。

また、事業主健診（労働安全衛生法又は学校保健法に基づき「教育委員会」等が実施する健康診断）の受診者は、事業主健診の項目に特定健診の項目が含まれていることから、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途特定健診を受ける必要はありません。
※75歳の誕生日の前日まで受診が可能です。

特定保健指導に関すること

Q

特定保健指導とは何ですか？

A

特定保健指導は、生活習慣を改善するための保健指導を行うことで、特定健康診査の結果により、メタ

ボリックシンドロームに該当すると判定された方、又はメタボリックシンドロームの予備群と判定された方を対象に行うメタボリックシンドロームの予防・改善のための保健指導です。対象者が自らの生活習慣における課題を認識して行動変容と自己管理を行うとともに、健康的な生活を維持することができるようになるものです。情報提供や動機づけ支援、積極的支援などがあり、医師や保健師などから食事や運動などについての指導・助言を受けます。一人一人の生活に合った改善策を一緒に考えていきましょう。

Q

特定健診を受診すると、全員が特定保健指導を受けるのですか？

A

いいえ、特定保健指導が必要だと思われる方のみ受けます。

特定保健指導は、特定健診の結果を踏まえて、生活習慣を改善する必要があると判断された方を対象に実施します。特定保健指導を受けていただく場合は、特定保健指導利用券を健保組合よりお送りいたします。

Q

情報提供とは？

A

健診を受けた方全員に健診結果の提供にあわせて、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報も提供します。

目的

対象者が健診結果から自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとします。

対象者

健診受診者全員
年1回、健診結果と同時に実施

Q

動機づけ支援とは？

A

医師、保健師又は管理栄養士の面接／指導をもとに行動計画を策定し、生活習慣改善のための取組に係る動機づけに関する支援と計画の実績評価を行います。

目的

対象者への個別支援又はグループ支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てることができるとともに、保健指導終了後、対象者がすぐに実践（行動）に移り、その生活が継続できることをめざします。

対象者

健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要と判断された者で、生活習慣を変えるに当たって、意思決定の支援が必要な者

支援頻度

原則1回の支援
面談による支援+6ヶ月後の評価



面談による支援

「1人20分以上の個別支援」、又は「グループ80分以上のグループ支援」

- ・生活習慣改善の必要性を説明。
- ・生活習慣の改善メリットと現在の生活をつづけるデメリットを説明。
- ・栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導。
- ・対象者の行動目標や評価時期の設定を支援。

- ・必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援。

- ・体重・腹囲の計測方法を説明。
- ・行動目標や評価時期について話し合う。
- ・対象者とともに、行動目標・行動計画を作成する。

6ヶ月後の評価

通信等を利用して実施

- ・行動目標の達成度や身体状況や生活習慣に変化が見られたかを評価。
- ・対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う。



積極的支援とは？



医師、保健師又は管理栄養士の面接／指導をもとに行動計画を策定し、生活習慣改善のための取組に

対する継続的な支援をより積極的に実施し、計画の進捗状況評価・実績評価を行います。

目的

「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援プログラムを終了後には、その生活が継続できることをめざします。

対象者

健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細かな支援が必要な者

支援頻度

3ヶ月以上継続的に支援する
初回時の面談による支援＋3ヶ月以上の継続的な支援＋6ヶ月後の評価

初回時の面談による支援

「1人20分以上の個別支援」、又は「グループ80分以上のグループ支援」

- ・生活習慣改善の必要性を説明。
- ・生活習慣の改善メリットと現在の生活をつづけるデメリットを説明。
- ・栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導。
- ・対象者の行動目標や評価時期の設定を支援。

- ・必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援。
- ・体重・腹囲の計測方法を説明。
- ・行動目標や評価時期について話し合う。
- ・対象者とともに、行動目標・行動計画を作成する。

合計180ポイント以上の支援を行います！

3ヶ月以上の継続的な支援

「個別支援」、

「グループ支援」、

「電話」又は

「e-mail」

ポイント制導入

支援A（積極的関与タイプ）

取り組んでいる実践と結果の評価と再アセスメント、必要時、生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認に基づき、必要な支援を行う。

160
ポイント以上

支援B（励ましタイプ）

行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。

20
ポイント以上

6ヶ月後の評価

通信等を利用して実施

行動目標の達成度や身体状況や生活習慣に変化が見られたかを評価。
対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う。



Q 特定保健指導ってどうやって受けるの？

A ① 対象者には、「特定健康診査受診結果通知表」等と一緒に「特定保健指導利用券」を送付します。

② 対象者が特定保健指導実施機関に予約をします。

③ 「特定保健指導利用券」と「特定健康診査受診結果通知表」と被保険者証を持って、実施機関に保健指導を受けに行きます。

Q 特定保健指導はいつ受けるのですか？

A 特定保健指導を実施している医療機関で受けてください。集合契約による健診医療機関リストで特定保健指導を実施している医療機関を確認してください。



社内標準Web

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgrete/tokutei.html>

一般公開用Web

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

その他

Q 個人情報保護されるのですか？

A 医療保険者は、事業者又は健診機関から提供される特定健診データの受取及びその後の処理に当たって、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）、健康保険組合個人情報保護方針、個人情報保護規程その他関係法令に

基づき、当該特定健診データに係る情報について、確実な漏洩の防止等適切な管理を行うことが義務づけられており、漏洩被害があった場合等は、法律で罰則が定められています。また、健診実施機関は、委託元である医療保険者の個人情報保護規程を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。当健保組合では、委託先の個別医療機関等とも個人情報保護の契約を交わしています。

Q 領収書を見て気づいたのですが、健康診断請求が健康保険の3割自己負担となっているのですが

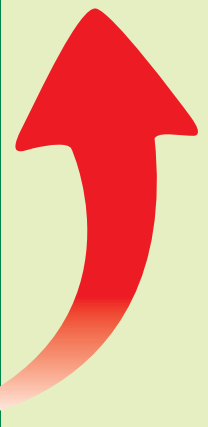
A 健康保険が適用されない医療行為を自由診療（自費診療）といい、健康診断やがん検診、予防接種（一部に適用有）、美容整形、歯列矯正などは自由診療の対象で健康保険の適用対象外です。自由診療の場合健康保険の適用対象外ですので、かかった費用は全額自己負担となります。

健診医療機関に確認してください。健診医療機関が費用の取扱いをうっかり間違っていた場合は領収書記載も間違っているため支払いの修正（全額自己負担）をして、全額自己負担分の領収書を再発行してもらってください。領収書の作成で単なる表示間違いをしていた場合も領収書を再発行してもらってください。



医療費が高額になつたとき

70歳未満の人の入院時における
高額療養費の現物給付化について



窓口で支払う医療費の自己負担額が高額になったときは負担を軽くするために**一定額(自己負担限度額)**を超えた額があとで現金で健康保険から支給されます。

これを「高額療養費(家族高額療養費)」といいます。
平成19年4月からは、**入院の場合には**保険証とともに**限度額適用認定証(認定証)**という医療機関へ提示することにより、窓口支払いが自己負担限度額までで済むようになります。この認定証については、事前に健康保険組合に申請し、交付を受けてください。

限度額認定証の交付申請をする場合は、下記の書類に必要事項を記入し、当健保組合に提出してください。

●**手続書類** / **健康保険限度額適用認定申請書**
※申請書は当健保組合のホームページより取り出してください。

社内標準Webのアドレス
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/sinsei.html>

一般公開用Webのアドレス
http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/B13.html

区分 ※「」内記号は適用区分の表示	自己負担限度額 (3回目まで)	同4回目以降 (多数該当)
上位所得者「A」 (標準報酬月額が53万円以上)	150,000円+ (医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%)	83,400円
一般所得者「B」	80,100円+ (医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%)	44,400円
低所得者「C」 (住民税非課税)	35,400円	24,600円

一定額(自己負担限度額)とは?
「高額療養費の自己負担限度額」(1カ月1件ごと)は、被保険者の所得区分に応じそれぞれ左記のとおりです。

※入院の場合、あらかじめ認定証の交付を受けていれば、窓口支払い(一医療機関ごと)が自己負担限度額まで済みます。



現物給付化とは
平成19年4月から、70歳未満の加入者が入院などで高額な医療費がかかる場合について、保険適用分のうち月額の上限額までの支払で済むようになりました。これを「**現物給付化**」といいます。

●なお、認定証の交付を申請しない場合や認定証を窓口で提出しなかった場合、また外来（通院）の場合で、高額療養費に該当する分はあとで現金で当健保組合から支給されます。

※ 一般の被保険者、被扶養者の方については、被保険者の給与に振り込まれます。

※ 任意継続被保険者の方については、被保険者の銀行口座へ振り込まれます。

●この場合支払いは当健保組合にて自動的にを行いますので、申請は不要です。

※ 支払いの時期は、病院から当健保組合に送られてくる「診療報酬明細書」をもとに計算するため、おおよそ診療月の3ヵ月後になります。

●当健保組合では療養の給付（家族療養費）、高額療養費（家族高額療養費）が支給される場合に、当健保独自の給付（付加給付）も行っています。

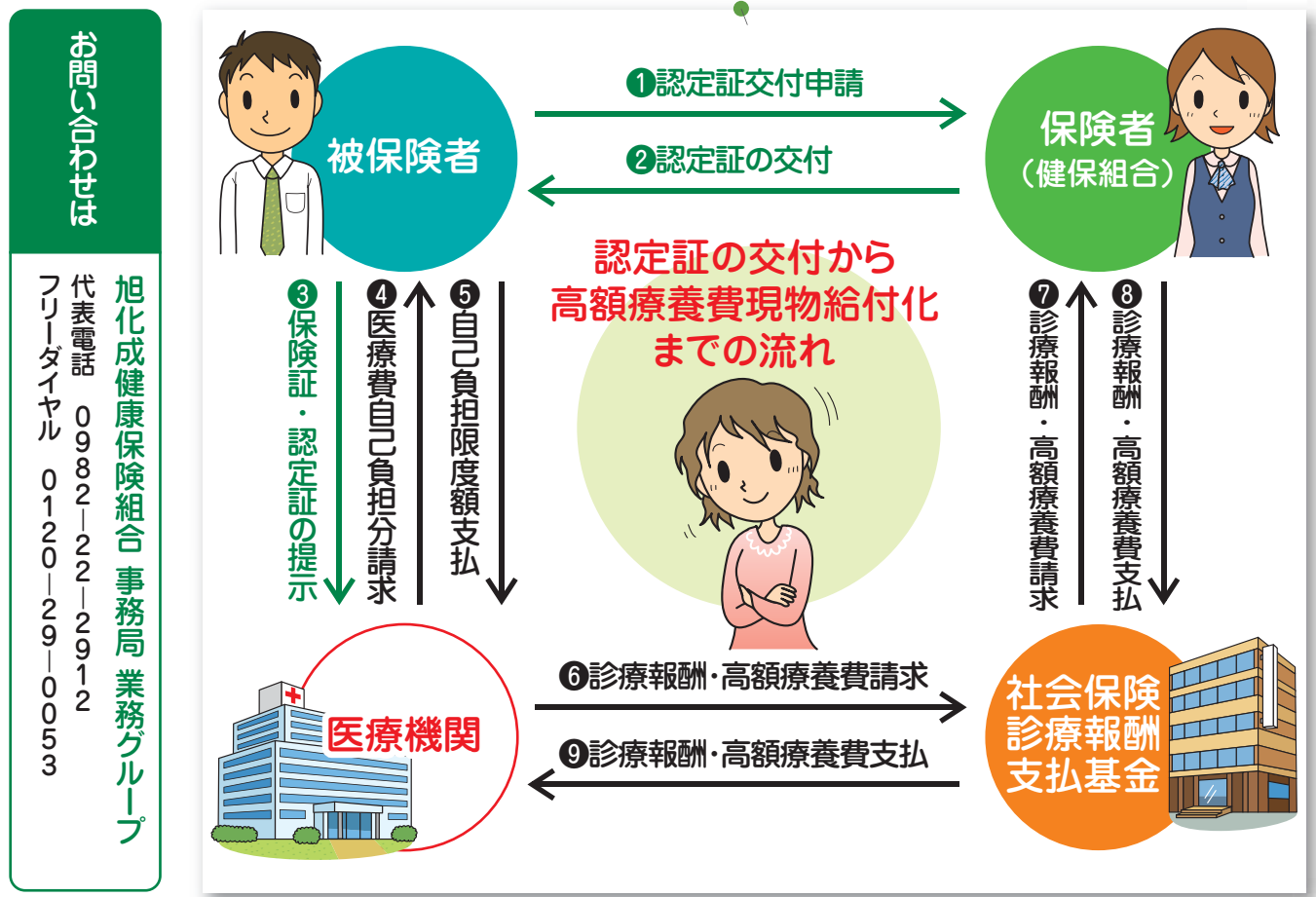
●高額療養費の算定
 高額療養費の算定は(1)各診療月ごと、(2)1人ごと、(3)各病院ごと（外来・入院別、医科・歯科・調剤別など）に行われます。

●その他留意事項等

① 限度額適用認定証の有効期限
 当該認定証の有効期限に達した場合又は被保険者の所得の変動等に伴い適用区分欄に表示された区分に該当しなくなった場合は、再度申請を行い限度額適用認定を受けてください。

② 次に該当したときは、すみやかに限度額適用認定証を当健保まで返納してください。

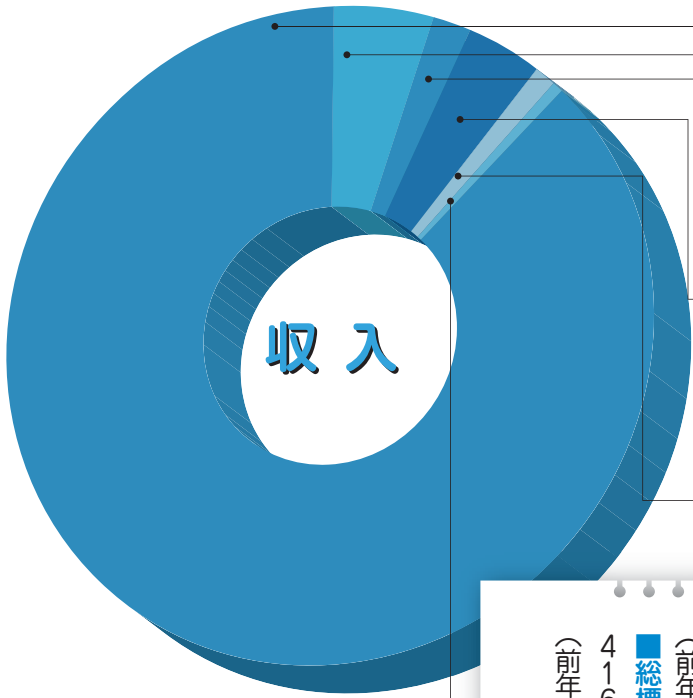
- ア、被保険者が資格を喪失したとき。
- イ、被保険者が加入している保険者に変更があったとき。
- ウ、適用対象者である被扶養者が被扶養者でなくなったとき。
- エ、被保険者が適用区分欄に表示された区分に該当しなくなったとき。（適用対象者が70歳に達する月の翌月に至ったときを含む。）
- オ、認定証の有効期限に達したとき。
- カ、適用対象者が老人医療受給対象者となったとき。



お問い合わせは
 旭化成健康保険組合 事務局 業務グループ
 代表電話 0982-22-2912
 フリーダイヤル 0120-29-0053

決算のお知らせ

収入総額:133億1,026万8千円 (510,167円) 経常収入:121億8,628万4千円 (467,086円)



- 健康保険料収入:117億8,312万3千円 (451,634円)
国庫負担金収入(4,796千円)を含む
- 前年度繰越金:7億600万円 (27,060円)
- 病院診療所収入:2億4,767万8千円 (9,493円)
- 経常外収入:4億1,374万4千円 (15,858円)
財政調整事業交付金:2億554万4千円 (7,878円)
調整保険料収入:2億820万円 (7,980円)
- 雑収入:1億4,901万8千円 (5,711円)

収入

※()内数字は被保険者一人当たり額

国庫補助金収入:1,070万5千円 (410円)

収入

健康保険収入

保険料収入は対前年度比で減収のもの、平均標準報酬月額減、標準賞与額の大幅減及び再雇用、任継保険料減により減収となりました。

【DATA】

■被保険者数

26,090人 (前年度比 823人増)

■平均標準報酬月額

41万5,522円 (前年度比 5,742円減)

■総標準賞与額

416億8,745万円 (前年度比 124億94万8千円減)

介護保険

- ①第2被保険者一人当たり納付金額は50,246円。
- ②保険料率は 9・00/1000(前年度据え置き)。
納付対象者(保険料徴収対象者)は増加しましたが、平均標準報酬月額および賞与標準額の大幅減により保険料のみでは、給付金を賄えない状況でした。

収入	介護保険収入	1,022,580
	繰越金	235,816
	準備金繰入金	0
	雑収入	0
	一般勘定受入	0
計		1,258,396
支出	介護納付金	1,033,124
	還付金	519
	次年度繰越金	224,753
	計	

(単位:千円)

第229回組合会は7月20日東京にて開催され平成21年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成21年度の決算は平均標準報酬月額減、標準賞与額の大幅減などにより、5億6千7百万円の大幅な赤字となりました。

また、高齢者納付金・支援金等、国への拠出金合計額が保険料収入の46・1%を占めており、依然として財政を圧迫しています。医療制度改革が順次実施されていますが、医療保険制度をとりまく環境は今後も厳しい状況になることが予想されます。

支出総額:130億45万円 (498,292円) 経常支出:127億5,367万6千円 (488,834円)

収支差引額:3億981万8千円
経常収支では…▲5億6,739万2千円

保険給付費:64億7,529万6千円 (248,191円)
法定給付費:63億80万7千円 (241,503円)
付加給付費:1億7,448万9千円 (6,688円)

納付金:54億3,827万3千円 (208,443円)
後期高齢者支援金:23億589万4千円 (88,382円)
前期高齢者納付金:22億1,490万2千円 (84,895円)
退職者給付拠出金:6億4,004万6千円 (24,532円)
老人保健拠出金:2億7,555万4千円 (10,562円)

保健事業費:4億4,378万3千円 (17,008円)

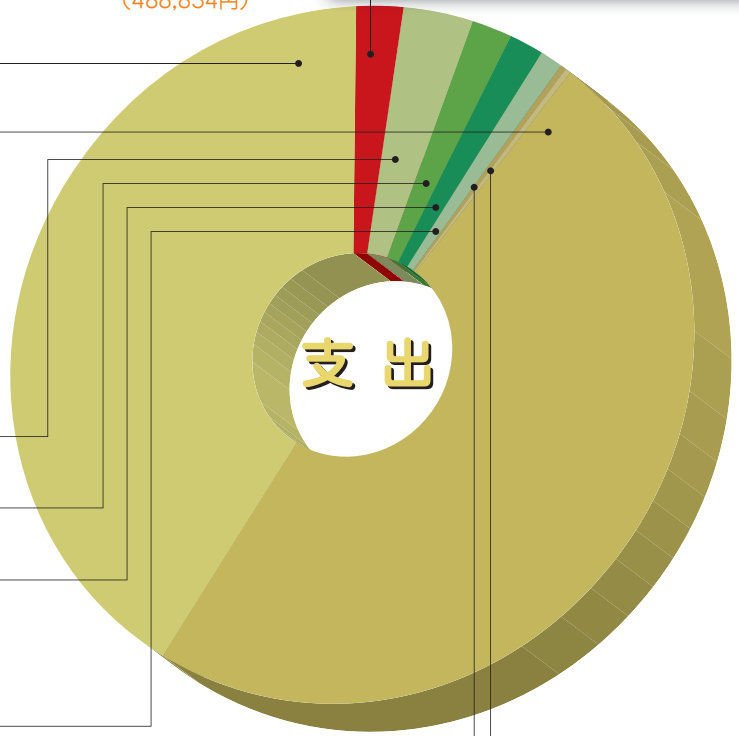
病院診療所費:2億3,911万9千円 (9,165円)

経常外支出:2億4,670万4千円 (9,456円)
財政調整事業拠出金:2億548万4千円 (7,896円)
営繕費:4,122万円 (1,580円)

事務費:1億3,595万8千円 (5,211円)

連合会費・その他:1,725万3千円 (661円)

還付金:406万4千円 (155円)



※()内数字は被保険者一人当たり額

支出

保険給付費

保険給付費は被保険者1人当たり金額が対前年度0.3%の微増で済みましたが、人員増により対前年度より給付増(1人当たり金額:248,191円、給付費の保険料に占める割合:54.98%)となりました。

拠出金

高齢者医療制度負担金により増加(毎年増加していく傾向)(保険料に占める割合:46.1%)

保健事業費

メンタルヘルスフォローなどを実施

平成21年度は、日々の健康づくりに役立てていただくための事業として、疾病予防(定期健診、インフルエンザ補助、家族健診、メンタルヘルスフォロー、特定健診、特定保健指導等)を実施しました。

主な保健事業

保健指導宣伝費

4,020万3千円

●「医療費・保険給付金のお知らせ」の発行

●機関紙

●「アニマート」の発行

●育児情報誌

●「赤ちゃん&MAMA」

●「1・2・3歳」配付

●48歳対象者情報誌

●「ヘルス&ライフ」配付

疾病予防

2億2,466万8千円

●定期健診及び、家族健診を実施(特定健診・特定保健指導)

●メンタルヘルスサポートを実施

●歯科検診を実施



プライバシーは
厳守されます

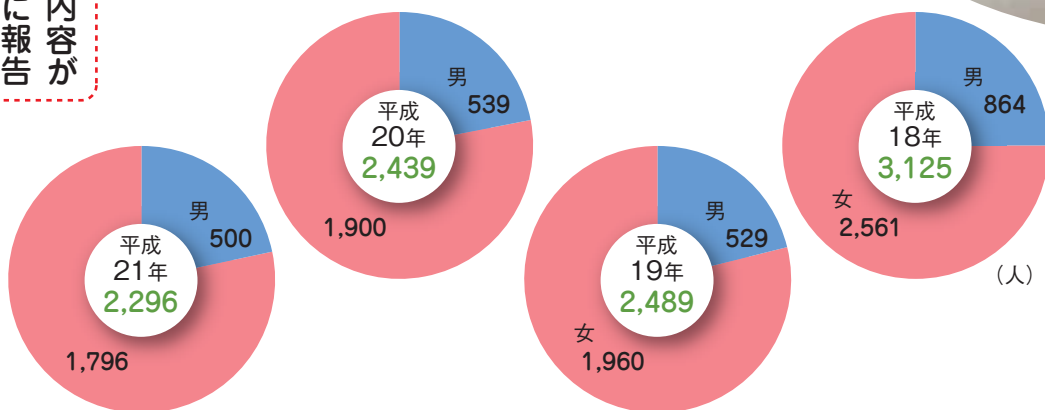
相談者の具体的な相談の内容が
当健康保険組合や勤め先に報告
されることはありません。



電話で **無料** 健康相談

ご活用
ください

お名前(匿名可)・年齢を告げてご相談ください。
ご本人と配偶者及び被扶養者の方々がご利用いただけます。
詳しくは別紙差し込み資料をご覧ください。

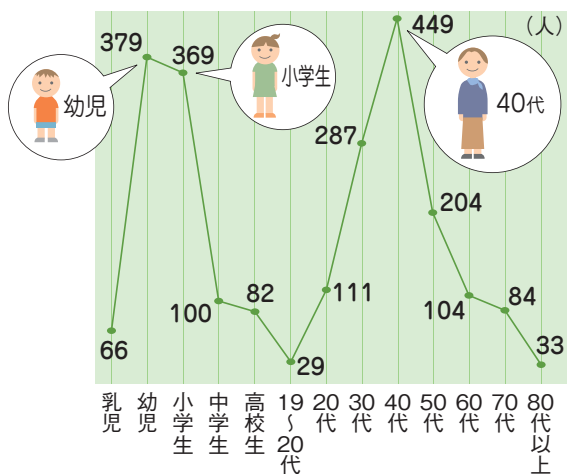


相談者数推移

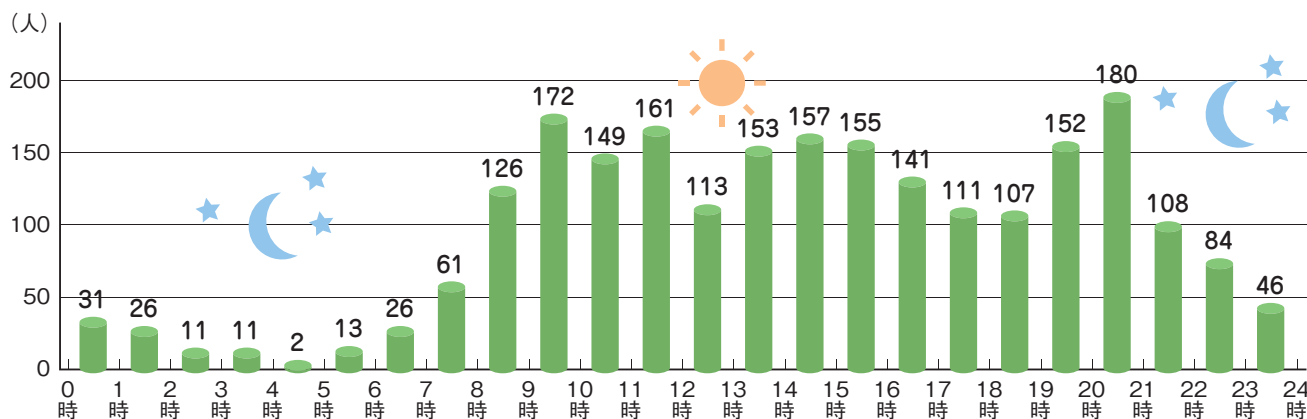
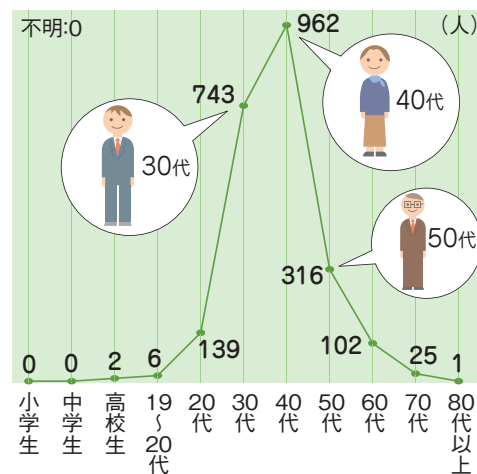
21年度もたくさんの方が「電話相談」
を利用されました。
その概要を見てみましょう。

健康相談

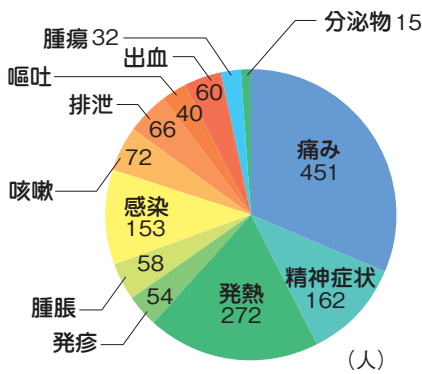
■相談対象者(誰のことを相談したか)の年齢



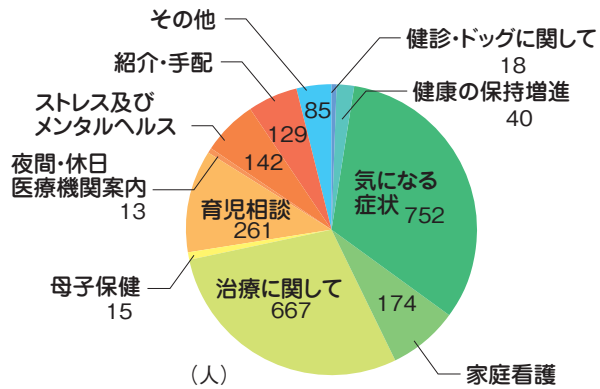
■相談者(相談した人)の年齢



電話があった時間帯

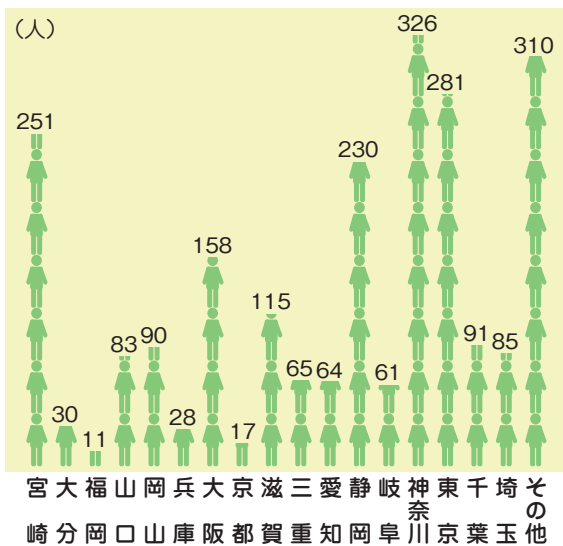


相談した症状(主なもの)

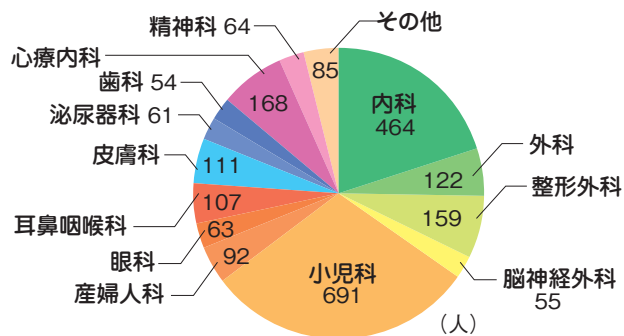


相談内容(どんなことを相談したか)

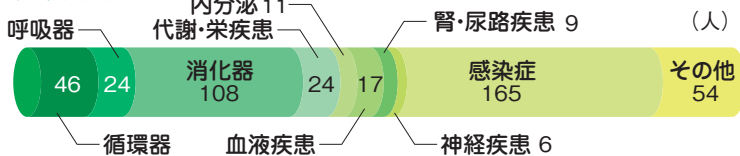
地区(相談件数)



相談科目

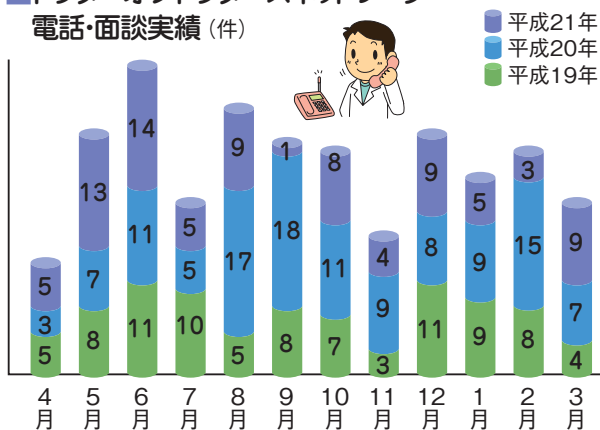


内科分布



ドクターダイヤル

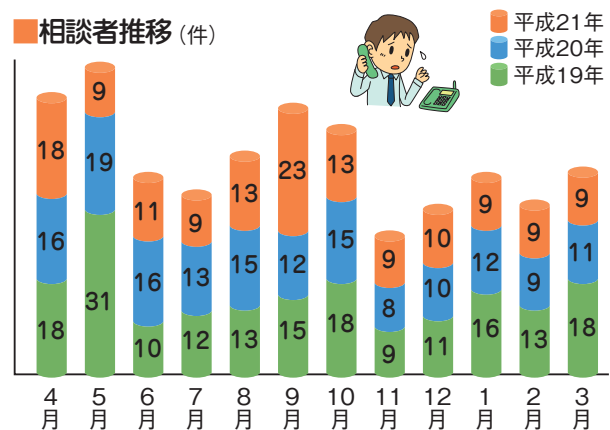
ドクターオブドクターズネットワーク
電話・面談実績(件)



メンタルヘルス相談

平成19年4月～平成21年3月末までの概要は次の通りです。

相談者推移(件)



健康相談



0120-249-388

メンタルヘルス相談



0120-249-388

ドクターダイヤル



0120-878-142

相談内容	人数
その他	10
本人性格	7
近隣関係	3
住宅問題	3
健康問題	6
経済問題	8
恋愛結婚	3
子供問題	11
夫婦問題(職場外)	9
休職問題	1
勤労意欲	1
職場環境	4
給与待遇	5
技能能力(職場内)	5

知っておいて
ください!

被保険者証の見方と取扱いについて

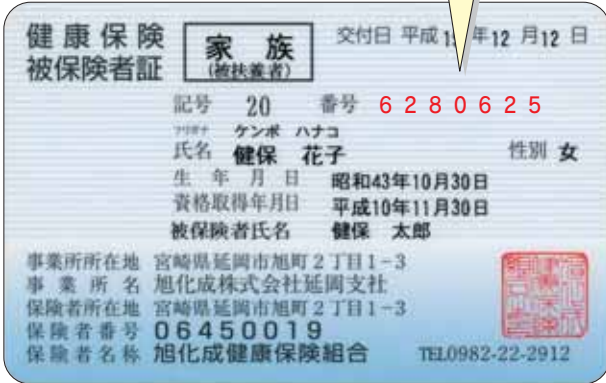
当健保組合に加入すると一人一枚ずつ「健康保険被保険者証」(保険証)が事業所を通じて交付されます。保険証は健康保険組合に加入していることを証明する身分証明書にあたるものです。

医療機関で病気やケガの診療を受けるとき、この保険証を医療機関の窓口に掲示すれば、保険適用の場合、医療費の一部負担金を支払うだけで必要な治療を受けることができます。

*平成16年1月から加入者の皆さまの利便性を図るためカードに変更しました。

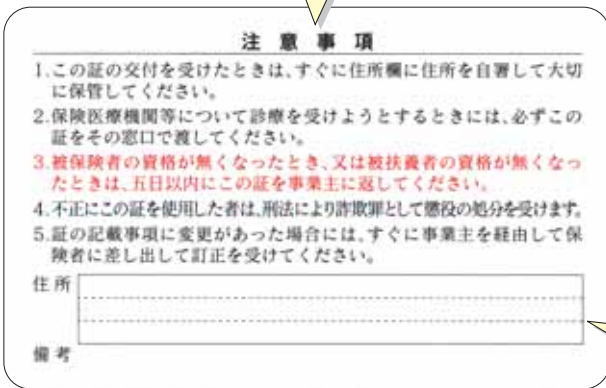
あなたの証番号です。健保組合の申請手続きに「記号」「番号」を記入しますので覚えておいてください。
(注)「06450019」は当健保の保険者番号です。
申請手続き等で間違った記入をしないでください。

[表]



注意事項をよく読んでおいてください。

[裏]



Point

- ✓ 保険証は健康保険に加入していることを示す証明書です。
- ✓ 受信の際、病院等の窓口に掲出すると必要な治療が受けられます。

保険証カードを受け取ったら、住所欄に現住所を記入して大切に保管してください。

保険証が交付されたら

保険証が届いたら次の記載事項に間違いがないかを確認してください。

記載事項の間違いや変更、異動があった場合は、すみやかに当健保まで届け出てください。

【確認を要する部分】

- 被保険者(本人)氏名、フリガナ、生年月日
- 資格取得年月日
- 事業所の名称、所在地
- 被扶養者がある場合
- 被扶養者の氏名、フリガナ、生年月日、続柄

住所欄(裏面)に住所を記入してください。

記入後の住所変更の際は自分で訂正してください。

保険証の取り扱いについて

保険証の記載事項を勝手に改ざんしたり、他人に貸したりすることは禁止されています。

また、保管には十分気をつけてください。しまい忘れたり、病院に預けたままにしないようにしてください。

被保険者証再交付の取り扱い

	手続き	手数料(500円/回)
① 毀損の場合	再交付申請書を健保へ提出 *誓約書欄も記入してください。	手数料を徴収します
② 紛失の場合	再交付申請書を健保へ提出 *誓約書欄も記入してください。	手数料を徴収します
③ 住所変更(証裏面)の場合	修正の繰り返しで、修正不能になった場合やその他の理由で発行する場合は、再交付申請書を健保へ提出 *申請の理由は「その他」	手数料は不要です
④ 事業所名変更(証表面) 建築業関係の国の審査等、業務上必要な場合	再交付申請書を健保へ提出 *申請の理由は「その他」	手数料は不要です

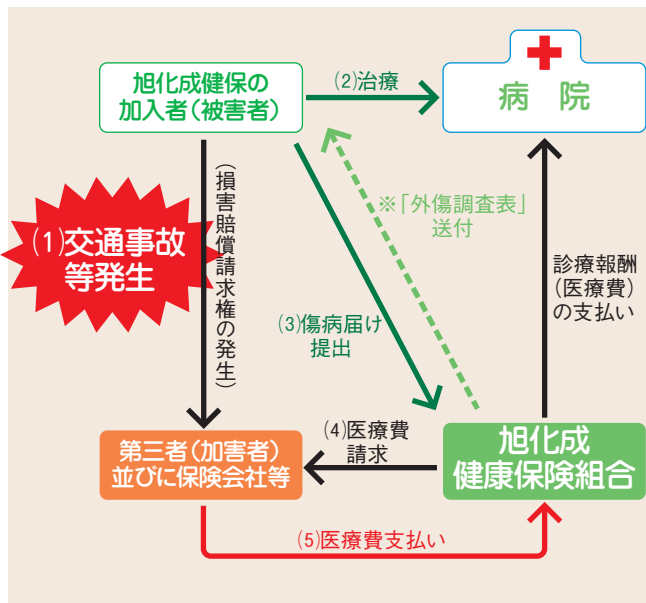
紛失や盗難にあった場合には、最寄の警察署へ届けをしてください。
次のような場合には、すみやかに事業主経由で当健保組合に(任意継続被保険者の方は直接当健保組合へ)届け出てください。

交通事故で！あるいは犬や猫に噛まれて！ 健康保険証を使用したら

必ず「第三者の行為による傷病届」
の提出をお願いします



- (1) 交通事故等(損害賠償請求権の発生)
- (2) 被害者が保険証を使用して病院等で治療
- (3) 被害者は「第三者の行為」による「傷病届」を提出
- (4) 健保組合は保険会社等、加害者へ医療費の請求
- (5) 加害者等は健保組合に医療費の支払い



交通事故や犬や猫に噛まれたなど第三者の行為が原因でけがをした場合は、被害者は加害者に損害賠償を請求する権利があります。もし、被害者が健康保険証を使用して治療を受けた場合は、本来加害者が負担すべき医療費を保険者(健康保険組合)が払うことになり、その費用は加害者に請求することになります。

被害者が保険証を使用した場合には、必ず健康保険組合に「**第三者の行為による傷病届**」等を提出してください。届出の様式は旭化成のイントラ内の健保ホームページ、もしくは外部に開設している健保ホームページ (<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>)より取り出すことができます。

健康保険組合では、医療費の請求書の中身をチェックし、交通事故等の第三者の行為によるものではないかと思われるものについて確認をさせていただいています。「外傷調査表」が届いた場合には遅滞なく「返事をお願いします」。

○会社の事故や通勤途上の交通事故はもともと保険証は使えません。

○届出なしで、保険証を使ったり示談をすませたら、健保組合の立替分は本人に請求します。

お便り ヘルス箱

ただいま熱中
『釣りバカ日誌77』

投稿者

丸山 進さん

所属…旭化成東光パワーデバイス
石巻事業所 製造2部



お便りです。

私は宮城県石巻市に単身赴任しており、週末になると昼夜を問わず牡鹿半島へ釣りに行きます。

季節や魚種によって、投げ・サビキルアーなど釣法を選択し、釣った魚は無駄なく食します。写真は、5月連休に入れた食となった銀鮭です。

今後、機会ありましたら、職場の釣りバカ集団TFC(テトラポット・フィッシング倶楽部)の活動をご紹介したいと思います。

ヘルシークッキング レシピ集プレゼント

424名の方からご応募いただきました。
ありがとうございました。
レシピ集は7月上旬に発送を終了いたしました。



今回久しぶりにお便りヘルス箱に投稿がありました。引き続き募集しますので、ふるってご投稿下さい。

「メタボ予防」も「がん予防」も
食生活の改善から

料理・監修/宗像伸子(管理栄養士)

2010.8

No.199

August

いかと夏野菜の サラダ風寿司

目で見て楽しい、食べて満足
実はエネルギー控えめの技ありメニュー

1人分 エネルギー379kcal 塩分1.5g

材料と作り方

【材料】(2人分)

- ごはん(固めに炊く).....300g
- a
 - 酢.....10g(小さじ2)
 - レモン果汁.....10g(小さじ2)
 - 砂糖.....1g(小さじ1/3)
 - 塩.....2g(小さじ1/3)
 - 油.....4g(小さじ1)
- いか.....100g
- トマト.....100g(小1個)
- きゅうり.....50g(1/2本)
- なす.....60g(小1本)
- しょうが.....少々
- みょうが.....10g(1個)
- 卵.....50g(1個)
- しその葉.....4枚
- リーフレタス.....30g

【作り方】

- ① aを合わせ、しょうが、みょうがのせん切りを漬け、固めに炊いたご飯に加えて混ぜ合わせる。
- ② いかは皮をむいてゆでて角切りにする。
- ③ トマトは湯むきし、角切りにする。なすは縦半分に切ってゆでて角切りにし、きゅうりも角切りにする。
- ④ しその葉はせん切りにする。
- ⑤ 卵は固ゆでにし、角切りにする。
- ⑥ ①に②、③と④の半量を入れて混ぜ合わせ、⑤を加えてさっくりと混ぜ、リーフレタスを敷いた器に盛り、残りの④をのせる。



メタボ
予防編

主食(ごはん、パン、麺類)は適量を守る

内臓脂肪の予防・改善には、栄養のバランスをとりながら、食事全体の総エネルギーを抑えることが必要になります。主食を食べすぎると、摂取エネルギー量が多くなってしまいます。1食あたりの主食の量は、活動量の低い成人男性の場合、ごはんなら茶碗に軽く2杯程度と覚えましょう。

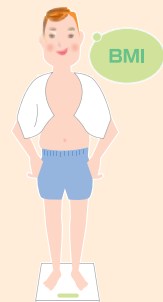
主食の食べすぎを防ぐPOINT

- 1日3食、きちんと食べる
- 最初に水、汁物、スープなどを飲む
- 次に野菜をなるべく多くとる
- うどん定食やラーメンライスは避ける
- 食べ切れなければ残す勇気を!

がん
予防編

体重はBMIの正常範囲にコントロールする

肥満は生活習慣病の原因になりますが、がんのリスクを上げることも確実とされています。自分のBMIと標準体重を知り、いつもその範囲内に体重がおさまっているかをチェックしましょう。



● BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
18.5~25.0が適正体重