

兼松連合

世界中が禁煙に挑戦

健保だより



禁煙で健康増進

その1歩から元気が始まる

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください



平成26年度

予算のお知らせ

平成26年度の予算が、2月19日開催されました第83回組合会において承認されました。

当組合の平成26年度予算規模は、25億500万円となります。

平成26年度は、高齢者医療のための納付金が前年度比▲7000万円(▲6.4%)と大幅減となる見通しであることから、平成26年度の健康保険料率は、昨年と同じ88%に据え置くこととなりました。介護保険料率につきましても、昨年と同率の14%と据え置きます。

当年度分の保険給付費・納付金等の支出を賄うのに必要な実質保険料率は、88.51%と計算され、健康保険料率を据え置く場合、経常収支で▲3680万円の赤字になると見込まれますが、不足分は別途積立金から繰り入れて対応することとなりました。

健康保険料率88.0%の内訳は、一般保険料率86.7%、調整保険料率1.3%で、一般保険料率の内訳は、健保組合の運営費用に対する基本保険料率43.93%、高齢者医療制度を賄う費用に対する特定保険料率42.77%となります。

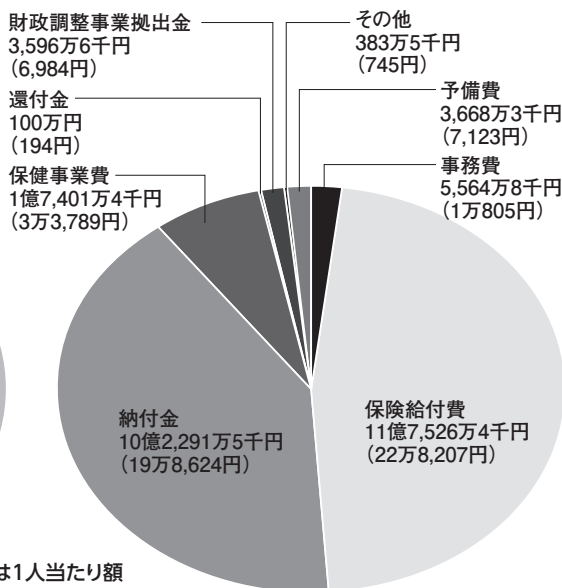
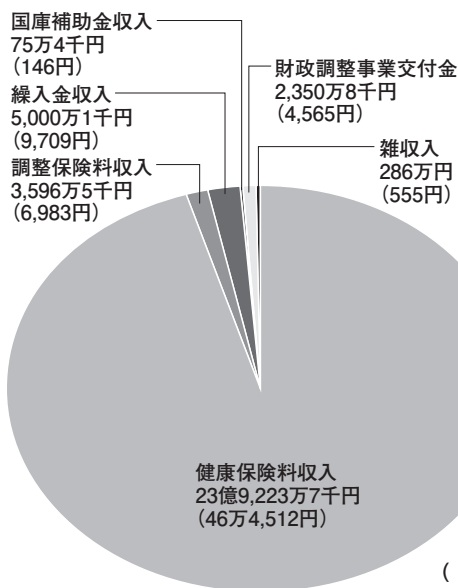
なお、平成26年度予算策定時点での見直しでは、平成27年度以降は、納付金負担が再び増加すると予想され、健康保険料率の引き上げをお願いせざるを得ない状況です。

2月末現在の組合状況

事業所数	45
被保険者数	5,158人
被扶養者数	4,214人
扶養率	0.82人
介護保険第2号被保険者たる被保険者	2,263人
介護保険2号被保険者	3,250人

予算編成の基礎

	平成26年度予算	平成25年度決算見込み
被保険者数	5,150人	5,020人
被扶養者数	4,250人	4,146人
平均標準報酬月額	363,000円	365,000円
平均賞与額	2.75カ月	2.85カ月
健康保険料率(含調整保険料)	88%	88%



()内は1人当たり額

収入 25億532万5千円 (48万6,471円)

支出 25億532万5千円 (48万6,471円)

経常収入 23億9,584万6千円 (46万5,213円)

経常支出 24億3,264万6千円 (47万2,358円)

経常収支差額 ▲3,680万円

介護勘定

収入	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)
保険料	205,088	92,092
繰入金	0	
雑収入	7	3
合計	205,095	92,095

支出	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)
介護納付金	186,774	83,868
介護保険料還付金	500	225
積立金	17,822	8,003
合計	205,096	92,096

公 告 事 項

■ 事業所の編入・削除

	事業所名	所在地	削除年月日	人数
削除	備前ゴルフクラブ株式会社	岡山県和気郡	平成26年4月1日 (資本関係の消滅)	28名

	事業所名	所在地	編入年月日	人数
編入	兼松BDコミュニケーションズ株式会社	福岡県久留米市	平成25年12月1日	79名

■ 退職後の健康保険加入について

◎退職後、再就職をしない場合の健康保険は「兼松連合健康保険組合の任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つがあります。

毎月納める保険料等を比較してお手続きください。

加入先	手続き先	加入条件	保険料
任意継続被保険者	兼松連合健康保険組合	退職日までに被保険者期間が継続して2カ月以上あること。 退職日の翌日から20日以内に手続きをすること。	保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。 ※ただし、保険料の上限があります。 ◎ <u>保険料は2年間変わりません。</u>
国民健康保険に加入	お住まいの市区町村の国民健康保険	お住まいの市区町村の国民健康保険組合課へお問い合わせください。	保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。 保険料の減免制度があります。 お住まいの市区町村により保険料額が異なります。
ご家族の健康保険に被扶養者として加入 ※条件があります	ご家族の勤務先	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ご家族の勤務先にお問い合わせください。	被扶養者の保険料負担はありません。

■ 任意継続被保険者について

会社を退職すると、自動的に被保険者の資格を喪失することになりますが、退職前に2カ月間以上の被保険者期間があれば、引き続き最長2年間は、個人で加入することができます。

ただし、任意継続被保険者の保険料は、事業主の負担がなくなるため全額自己負担となります。

※保険料は2年間変わりません。

保険料の算出基礎となる標準報酬月額は、本人の退職時か、当組合の標準報酬月額の平均額のいずれか低い方になります。

この標準報酬月額に保険料率（8.8%）を乗じたものが保険料となります。

また、介護保険制度の第2号被保険者に該当する40歳以上64歳までの人は、介護保険料（1.4%）についてもあわせて納付することとなります。

■ 平成26年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条に規定する任意継続被保険者の平成26年度の標準報酬月額は、下記のとおりとする。

(1) 標準報酬月額 36万円

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が、36万円以下の場合はその額とする。

(2) 前項の適用期間は、平成26年4月1日から平成27年3月31日までとする。

(例) 退職時の標準報酬月額が

50万円の方は……36万円 健康保険料：31,680円 介護保険料：5,040円

28万円の方は……28万円 健康保険料：24,640円 介護保険料：3,920円

お知らせ

70～74歳の医療費窓口負担が 引き上げられます

昭和19年4月2日以降生まれの方が対象

平成26年4月1日以降に新たに70歳になる方（昭和19年4月2日以降生まれの方）から、段階的に2割負担とすることになりました。

すでに70歳になっている方はこれまで通り1割負担です。

※70歳に達する日の属する月の翌月以後の診療分から2割負担となります。

※平成20年4月から1割から2割に引き上げられることとされていましたが、特例措置として凍結されていました。

産前産後休業中の 保険料が免除されます

▶ 産前産後休業中の保険料免除

平成26年4月30日以降に産前産後休業が終了となる方が対象

産前42日（多胎妊娠98日）、産後56日のうち、妊娠または出産を理由に労務に従事しなかった期間の保険料が免除されます。

▶ 産前産後休業を終了した際の 標準報酬月額の設定

平成26年4月1日以降に産前産後休業が終了となる方が対象

復職後に給料等が下がった場合は、復職後3カ月の給料等をもとに新しい標準報酬月額が決定し、その翌月から保険料が下がります。

※産前産後休業から引き続き育児休業を取得する場合は、対象となりません。

育児休業等終了後に給料等が下がった場合は、育児休業等終了時改定が行われます。

常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんであります「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ、返信用封筒（申込用紙にはさんであります）で組合に提出してください。

組合提出期限：平成26年4月18日（金）必着

直接、業者より発送されます（配送予定日：平成26年5月下旬）。

なお、組合からの補助はありませんのでご注意ください。

平成26年度 保健事業種目の廃止について

定期健康診断付加健診の助成金（平成26年3月31日で廃止）

生活習慣病予防健診の 対象者区分の変更

変更後	変更前
35歳以上の被保険者および被扶養者	35歳以上の被保険者および被扶養者で健診を希望する者
	40歳以上の被保険者および被扶養者

協定医療機関での受診の手続きの 変更（平成26年4月1日から実施）

健診受給承認申請書提出を廃止いたします（詳細はP11をご覧ください）。

健康保険証が、受診資格の確認となります。申し込み時に、

- ①兼松連合健康保険組合の組合員（本人・家族の別）であること
- ②会社名
- ③健診希望者氏名
- ④保険証記号・番号

を、健診希望協定医療機関の受付窓口で告げ、健診の予約をとってください。

健診の当日、問診票・保険証を受付の窓口で提示してください。

※健診機関の窓口では、保険証により、予約時の情報と突合し健診受給資格者とみなします（ただし、健診予約後に資格喪失される方については、健診受給資格はありませんのでご注意ください）。

腫瘍マーカー（PSA）の変更について （平成26年4月1日から）

- ①組合の基本項目に追加しました。
- ②費用の助成について
 - ◎協定の場合、基本項目に組み込んで締結、助成金は廃止
 - ◎一般の場合、今まで通り助成金として補助（P6掲載）
- ③対象者を、年度内50歳以上の被保険者とします。（旧：満50歳）

健康保険・介護保険の標準報酬・保険料額表

(平成26年3月から適用)

等級	標準報酬 月額	報酬月額		健康保険保険料 (88%)			介護保険保険料 (14%)			
				被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	
1	円 58,000	円以上	～	円未満 62,999	円 2,552	円 2,552	円 5,104	円 406	円 406	円 812
2	68,000	63,000	～	72,999	2,992	2,992	5,984	476	476	952
3	78,000	73,000	～	82,999	3,432	3,432	6,864	546	546	1,092
4	88,000	83,000	～	92,999	3,872	3,872	7,744	616	616	1,232
5	98,000	93,000	～	100,999	4,312	4,312	8,624	686	686	1,372
6	104,000	101,000	～	106,999	4,576	4,576	9,152	728	728	1,456
7	110,000	107,000	～	113,999	4,840	4,840	9,680	770	770	1,540
8	118,000	114,000	～	121,999	5,192	5,192	10,384	826	826	1,652
9	126,000	122,000	～	129,999	5,544	5,544	11,088	882	882	1,764
10	134,000	130,000	～	137,999	5,896	5,896	11,792	938	938	1,876
11	142,000	138,000	～	145,999	6,248	6,248	12,496	994	994	1,988
12	150,000	146,000	～	154,999	6,600	6,600	13,200	1,050	1,050	2,100
13	160,000	155,000	～	164,999	7,040	7,040	14,080	1,120	1,120	2,240
14	170,000	165,000	～	174,999	7,480	7,480	14,960	1,190	1,190	2,380
15	180,000	175,000	～	184,999	7,920	7,920	15,840	1,260	1,260	2,520
16	190,000	185,000	～	194,999	8,360	8,360	16,720	1,330	1,330	2,660
17	200,000	195,000	～	209,999	8,800	8,800	17,600	1,400	1,400	2,800
18	220,000	210,000	～	229,999	9,680	9,680	19,360	1,540	1,540	3,080
19	240,000	230,000	～	249,999	10,560	10,560	21,120	1,680	1,680	3,360
20	260,000	250,000	～	269,999	11,440	11,440	22,880	1,820	1,820	3,640
21	280,000	270,000	～	289,999	12,320	12,320	24,640	1,960	1,960	3,920
22	300,000	290,000	～	309,999	13,200	13,200	26,400	2,100	2,100	4,200
23	320,000	310,000	～	329,999	14,080	14,080	28,160	2,240	2,240	4,480
24	340,000	330,000	～	349,999	14,960	14,960	29,920	2,380	2,380	4,760
25	360,000	350,000	～	369,999	15,840	15,840	31,680	2,520	2,520	5,040
26	380,000	370,000	～	394,999	16,720	16,720	33,440	2,660	2,660	5,320
27	410,000	395,000	～	424,999	18,040	18,040	36,080	2,870	2,870	5,740
28	440,000	425,000	～	454,999	19,360	19,360	38,720	3,080	3,080	6,160
29	470,000	455,000	～	484,999	20,680	20,680	41,360	3,290	3,290	6,580
30	500,000	485,000	～	514,999	22,000	22,000	44,000	3,500	3,500	7,000
31	530,000	515,000	～	544,999	23,320	23,320	46,640	3,710	3,710	7,420
32	560,000	545,000	～	574,999	24,640	24,640	49,280	3,920	3,920	7,840
33	590,000	575,000	～	604,999	25,960	25,960	51,920	4,130	4,130	8,260
34	620,000	605,000	～	634,999	27,280	27,280	54,560	4,340	4,340	8,680
35	650,000	635,000	～	664,999	28,600	28,600	57,200	4,550	4,550	9,100
36	680,000	665,000	～	694,999	29,920	29,920	59,840	4,760	4,760	9,520
37	710,000	695,000	～	729,999	31,240	31,240	62,480	4,970	4,970	9,940
38	750,000	730,000	～	769,999	33,000	33,000	66,000	5,250	5,250	10,500
39	790,000	770,000	～	809,999	34,760	34,760	69,520	5,530	5,530	11,060
40	830,000	810,000	～	854,999	36,520	36,520	73,040	5,810	5,810	11,620
41	880,000	855,000	～	904,999	38,720	38,720	77,440	6,160	6,160	12,320
42	930,000	905,000	～	954,999	40,920	40,920	81,840	6,510	6,510	13,020
43	980,000	955,000	～	1,004,999	43,120	43,120	86,240	6,860	6,860	13,720
44	1,030,000	1,005,000	～	1,054,999	45,320	45,320	90,640	7,210	7,210	14,420
45	1,090,000	1,055,000	～	1,114,999	47,960	47,960	95,920	7,630	7,630	15,260
46	1,150,000	1,115,000	～	1,174,999	50,600	50,600	101,200	8,050	8,050	16,100
47	1,210,000	1,175,000	～		53,240	53,240	106,480	8,470	8,470	16,940

◎健康保険料の保険料率は、88/1000 (被保険者44/1000、事業主44/1000)

◎介護保険料の保険料率は、14/1000 (被保険者 7/1000、事業主 7/1000)

(40歳未満および65歳以上は健康保険料のみ)

保健事業のご案内

組合員の皆さまの「健康づくり」をバックアップする保健事業の「実施要領」をお知らせします。

特定健診(40歳から74歳の被保険者および被扶養者を対象)を当組合では26年度も引き続き「生活習慣病予防健診」で実施いたします。

種 目		平成26年度事業内容
疾病予防	特定健診項目を含む (40歳以上の方)	生活習慣病予防健診 35歳以上の被保険者
		家族生活習慣病予防健診 35歳以上の被扶養者
	特定保健指導	生活習慣病予防健診(特定健診)の結果、指導が必要であると判定された方に対し、保健指導を行います。
	インフルエンザ予防接種補助	被保険者および被扶養者の希望者を対象に、年度内1回に限り3,000円を限度に助成します。 実施期間：平成26年10月1日～27年1月31日 ※インフルエンザ接種代、接種者氏名、接種日、金額、医療機関名が明記された領収書(原本)の添付が必要です。
	腫瘍マーカーの補助	PSA ※一般医療機関で受診の場合のみの補助です。
CEA/AFP		満50歳以上の被保険者で希望者を対象に、年度内1回に限り、3,000円を限度に助成します。
保健指導宣伝	機関誌の発行	「健保だより」を年2回(4月、10月)被保険者全員に配布します。
	医療費のお知らせ	医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に配布します。 年2回(7月、1月)
	ホームページ http://www.krkenpo.or.jp	使い勝手がよく、わかりやすく、みやすいホームページにいたします。
	ファミリー健康相談	被保険者および被扶養者の医療・保健等についての電話相談(無料) 専用番号：0120-877002
	メンタルヘルスカウンセリング	
体育奨励	夏季契約保養所	P.12～14をご覧ください。

兼松連合健康保険組合の 生活習慣病予防健診(特定健診)基準検査項目

当組合の生活習慣病予防健診には、特定健診の検査項目を盛り込み実施しています。

特定健診対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者

検査項目	内容
一般検査	診察 問診・聴診・触診
	身体計測 身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
	血圧測定 最高血圧・最低血圧
	尿検査 蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼吸器	胸部レントゲン検査
消化器	胃部レントゲン検査(直接) または胃部内視鏡検査
	便潜血検査(2日法)
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	心電図(安静時)
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖尿病	空腹時血糖・HbA1c

検査項目	内容
肝機能	GOT・GPT・ γ -GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
膵機能	アミラーゼ
腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸
婦人科(希望者)	子宮がん検診
	乳がん検診
前立腺がん腫瘍マーカー	PSA検査

※ ■ 部分は特定健診項目



平成26年度

協定健診機関

生活習慣病予防健診、家族生活習慣病予防健診の実施にあたり、組合が医療機関と「委託契約」を交わし、検査項目、料金、受診手続き等の取り決めを決定する医療機関は下記の通りです。

(医) …医療法人 (財) …財団法人 (社福) …社会福祉法人 (宗) …宗教法人

平成26年4月1日現在

都道府県	※★	医療機関名	〒	所在地	電話
北海道	※★	札幌フジクリニック	060-0004	札幌市中央区北4条西5丁目1アスティ45・5F	011(261)6811 011(261)6845(予約)
秋田	※	平鹿総合病院	013-8610	横手市前郷字ハツ口3番1	0182(33)0630
宮城	※	(公財)宮城県対がん協会 がん検診センター 二次は保険診療	980-0011	仙台市青葉区上杉5丁目7-30	022(263)1535
	※★	(財)宮城県成人病予防協会 中央診療所 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	980-0021	仙台市青葉区中央1-3-1 AER12階	022(263)4050
茨城		(社福)白十字総合病院 健診センター	314-0134	神栖市賀2148	0299(93)1779
福島	※	社団医療法人呉羽会 呉羽総合病院健康管理センター	974-8232	いわき市錦町落合1-1	0246(62)3075
埼玉	※	社会保険 大宮総合病院 健康管理センター	331-8625	さいたま市北区益裁町453	048(663)1671
		所沢市市民医療センター 健診費用の一部負担があります 二次検査は保険診療	359-0025	所沢市上安松1224-1	042(998)2081
千葉	※	市川東病院 (市川東ヘルスクリニック)	273-0034	船橋市二子町631-2	047(332)3181
	※★	(医)社団協友会 船橋総合病院	273-0864	船橋市北本町1-13-1	047(425)1153(直予) 047(425)1151
東京	※★	(医)社団潤康会 芝パーククリニック	105-0011	港区芝公園2-4-1 芝パークビルA館2F	03(3434)4485
	※★	(医)財団医親会 海上ビル診療所	100-0005	千代田区丸の内1-2-1 東京海上日動ビル新館3F	03(3212)7610
	※★	(医)財団医親会 多摩海上ビル診療所	206-0034	多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042(356)2222
		(医療法人社団)青十字会 日比谷国際クリニック	100-0011	千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビル地下1階	03(3503)3440
	※★	(医)社団鶴亀会 新宿海上ビル診療所	151-0053	渋谷区代々木2-11-15 新宿東京海上日動ビル4F	03(3299)8900
		(医)社団ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル診療所	141-0031	品川区西五反田7-22-17 テーオーシービル2F	03(3494)2491
		(社福)賛育会 賛育会病院健康管理クリニック	130-0012	墨田区太平3-20-2	03(3622)9190
	※★	せんぼ東京高輪病院	108-8606	港区高輪3-10-11	03(3443)9555
	※★	(公財)河野臨牀医学研究所付属 北品川クリニック予防医学センター	140-0001	品川区北品川1-28-15	03(3474)1351
		(医)社団成山会 楠樹記念クリニック	163-0202	新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル6F	03(3344)6666
	※★	(医)社団善仁会総合健診センター ヘルチェック新宿西口センター	160-0023	新宿区西新宿3-2-4 新和ビル7F	03(3345)7766
	※★	(医)社団善仁会総合健診センター ヘルチェックレディース新宿	163-0726	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F	03(3345)7766
	※★	(公財)明治安田厚生事業団 新宿健診センター 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	160-0023	新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル	03(3349)2731
		(一財)産業医学研究財団 アークヒルズクリニック	107-6003	港区赤坂1丁目12-32 アーク森ビル3F	03(3505)5151
		★(財)ライフプランニングセンター 聖路加メディカルセンターサテライトクリニック 健診費用の一部負担14,040円があります	108-0073	港区三田3-12-12 笹川記念会館11階	03(3454)5068

都道府県	※★	医療機関名	〒	所在地	電話
東京	※	(医) 社団卓秀会 平塚胃腸クリニック	171-0021	豊島区西池袋3-28-1 藤久ビル西2号館6階	03(3984)4316
	※	(医) 社団卓秀会 新宿センタービルクリニック	163-0605	新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5階	03(3346)1151
	※	(医) 社団卓秀会 池袋 ^{とうきゅう} 藤久ビルクリニック	171-0021	豊島区西池袋1-18-2 藤久ビル西1号館9階	03(5951)1201
	※★	医療法人財団三友会 深川ギャザリアクリニック	135-0042	江東区木場1丁目5番25号 深川ギャザリアタワーS棟3階	03(5653)3500
	※	(医) 社団ミッドタウンクリニック 東京ダイヤビルクリニック	104-0033	中央区新川1-28-25 東京ダイヤビル3号館1階	03(5413)0048
		(医) 社団ミッドタウンクリニック 浜松町ハマサイトクリニック	105-0022	港区海岸1-2-20 汐留ビルディング2F	03(5413)0049
		(医) 社団東京桜十字 城山ヒルズクリニック	105-6003	港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー3F	03(6854)1220
		(医) 社団東京桜十字 恵比寿ガーデンプレイスクリニック	105-0032	港区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー3F	03(6854)1515
	※	(医) 社団神和会銀座富士クリニック	104-0061	中央区銀座4-11-2 丸正ビル2F	03(3542)8371
	※★	(一財) 近畿健康管理センター KKCウエルネス 東京日本橋健診クリニック	103-0015	中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1階	050(3541)2529
神奈川	※★	(医) 社団葵会 川崎南部病院 健康管理センター	210-0822	川崎市川崎区田町2-9-1	044(277)9272
	★	(医) 社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター	221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20 善仁会金港町ビル2F	045(453)1150
	★	(医) 社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター	220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	045(453)1150
	★	(医) 社団善仁会 総合健診センターヘルチェック レディース横浜	220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F	045(453)1150
	※★	(医) 社団善仁会 総合健診センターヘルチェック ファーストプレイス横浜	220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6階	045(453)1150
新潟	※★	(財) 健康医学予防協会 総合健診センター	950-0893	新潟市東区はなみずき2丁目10-35	025(279)1100(バス) 025(279)1110
石川	※	金沢社会保険病院 健康管理センター 二次検査は保険診療	920-0013	金沢市沖町ハ-15	076(251)1113
	※	公立松任石川中央病院 総合健診センター	924-8588	白山市倉光3丁目8	076(274)5782
福井	※	(財) 福井県予防医学協会	918-8238	福井市和田2-1006	0776(23)4810
静岡	※★	(社) 志太医師会 志太医師会検診センター 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	426-0078	藤枝市南駿河台1-14-2 志太医師会館内	054(645)1678
愛知	※★	(医) 財団医親会 マリンクリニック	460-0002	名古屋市中区丸の内3-20-17 中外東京海上ビル4F	052(954)8001
	※	(医) 愛生会 総合上飯田第一病院 二次検査は保険診療	462-0802	名古屋市北区上飯田北町2-70	052(991)3111
	★	(財) 愛知健康増進財団 健康管理センター	462-0844	名古屋市北区清水1丁目18-4	052(951)3919
	※★	(医) 名古屋東栄クリニック	460-0008	名古屋市中区栄2丁目11-25	0120(1082)59 052(201)1111
	★	(一財) 近畿健康管理センター KKCウエルネス名古屋健診クリニック	460-0012	名古屋市中区千代田3-8-5	050(3541)2267 (5月から)
	※★	(財) 全日本労働福祉協会 東海診療所 胃内視鏡選択の場合、一部負担有り	450-0003	名古屋市中村区名駅南1-24-20 名古屋三井ビルディング新館3階	052(582)0751
三重	※★	(一財) 近畿健康管理センター KKCウエルネス津健診クリニック	514-0051	津市納所町42-1	050(3541)2266

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。


都道府県	※★	医療機関名	〒	所在地	電話
滋賀	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス栗東健診クリニック	520-3016	栗東市小野501-1	050(3541)2261
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスひこね健診クリニック	522-0007	彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2階	050(3541)2265
		(財)滋賀保健研究センター	520-2304	野洲市永原上町664	077(587)3588
京都	※★	(財)京都予防医学センター	604-8491	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	075(811)9137
大阪	※★	(一財)大阪府結核予防会	541-0045	大阪市中央区道修町4-6-5	06(6202)6667(直通)
	※★	(医)財団医親会 OBPクリニック	540-0001	大阪市中央区城見2-2-53 大阪東京海上日動ビル4F	06(6941)8686
	※★	(医)財団医親会 りんくうタウンクリニック	598-0048	泉佐野市りんくう往来北1番地 りんくうゲートタワービル8F	0724(60)1100
		(宗)淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	533-0024	大阪市東淀川区柴島1-7-50	06(6324)6530 0120(364)489
	※★	健康診断 新長堀診療所	542-0082	大阪市中央区島之内1-11-18	06(6251)0501
	★	(医)寿楽会 大野クリニック	542-0076	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	06(6213)7230
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス新大阪健診クリニック	532-0011	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F	050(3541)2262
	※★	コーナンメディカル 鳳総合健診センター	593-8324	堺市西区鳳東町4-401-1	072(260)5555
	※★	(社医)生長会 ベルククリニック	590-0985	堺市堺区戎島町4丁45-1 ホテルアゴラリージェンシー堺11F	072(224)1717 0120(84)1029
	※★	健保連大阪中央病院 健康管理センター	530-0001	大阪市北区梅田3-3-30	06(4795)5500
		社会医療法人きつこう会 多根クリニック	552-0007	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6階	06(6577)1881
	※	(医)一翠会 一翠会千里中央健診センター	560-0082	豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル8F	06(6872)5516
	★	船員保険大阪健康管理センター	552-0021	大阪市港区築港1丁目8番22号	06(6576)1011
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスなんば健診クリニック	556-0011	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	050(3541)2263
	※	(医)健昌会福島健康管理センター	541-0054	大阪市福島区玉川2-12-16	06(6441)6848 06(6441)6074
兵庫	※	(財)順天厚生事業団	650-0017	神戸市中央区楠町3-3-13	078(341)7114
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス神戸健診クリニック	651-0086	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田神戸ビル12階	050(3541)2264
岡山		大ヶ池診療所	705-0003	備前市大内571-1	0869(64)4648(施) 0869(66)0101(巡)
香川		社会保険 栗林病院 健康管理センター	760-0073	高松市栗林町3-5-9	087(862)9714
福岡	※	福岡赤十字病院	815-0082	福岡市南区大楠3-1-1	092(521)1211
	※★	(医)親愛 天神クリニック	810-0001	福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F	0120(5290)41 092(721)3571
	※★	(医)親愛 ステーションクリニック	812-0012	福岡市博多区博多駅中央街1-1 エキサイド博多3F	092(441)5448
	※★	(財)平成紫川会 社会保険小倉記念病院健康管理センター	802-8555	北九州市小倉北区浅野3-2-1	093-551-3255 0120-001-174

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。


協定医療機関で受診の場合

【注1】平成26年4月から、保険証が健診受診資格の基になりますので、当日、保険証の提示が必要になります。

【注2】平成26年4月から、協定医療機関での健診の場合「健診受給申請書」の提出を廃止いたします。

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	全額 組合負担 	①個人または事業所で予約。 ②予約時(保険証を確認し、兼松連合健康保険組合の加入者であることを告げる)、健診希望日・氏名・事業所名・保険証の記号番号を告げ予約してください。 ③健診当日、必ず保険証をご持参願います。 ※医療機関窓口では、当日、問診票等と併せて健康保険証の確認がされます。 ④健診後、組合が協定している健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。万一、費用の徴収を求められた場合は組合に連絡してください。 ただし、オプションで検査を追加された場合は、費用の請求があります(また、オプション以外で、一部自己負担金が発生する医療機関があります。P8~10参照)。 ⑤後日、健診結果が受診者に届く。 ⑥結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 健診	35歳以上の 被扶養者		

一般健診医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	助成金 30,000円 (上限) 	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②健診後、費用は全額立て替えて支払ってください。 ③健診費用の請求先 → 健康保険組合 「健診費用助成金請求書」に a) 領収書 b) 健診結果(写)を添えて提出してください。 ④結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 健診	35歳以上の 被扶養者		

二次検査の目的

生活習慣病の早期発見と早期治療のために、生活習慣病予防健診後の二次検査を積極的に受診してもらうことです。

【対象者】

一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」、「要再検査」の方

【対象外】

二次検査受診前に当該判定のあった項目で、すでに通院(治療継続中)の方
生活習慣病予防健診の検査項目以外のオプション検査

【二次検査として認められないもの】

紹介状、文書代、保険点数で認められない材料等

【特例】

一次健診と別の医療機関で受診する場合(二次検査ができない医療機関の場合等)は、事前に当組合に問い合わせください。

※事前の連絡がなく、二次精密検査受診後申請があった場合、承認できない場合がありますのでご注意願います。

【受診方法】

一次健診後、二次検査の指示を受ける。

二次検査の予約をとり、二次精密検査申請書を組合へ提出。

二次検査受診…検査費用は組合が全額負担いたします。

二次検査としての組合の助成はこれで終了です。

夏季契約保養所のご案内

より多くの方にご利用いただくために、「青山やまと」と「稲取銀水荘」に限り被保険者・被扶養者ともどちらか1ヵ所（2泊まで）のご利用とさせていただきます。

1 利用者

当組合の「被保険者とその被扶養者」および「その他の家族」といたします。ただし、「その他の家族」の方には、「組合の利用補助」はありません。全額自己負担となりますので、あらかじめご承知おきください。

2 利用上の制限

夏季契約保養所は当組合の「被保険者とその被扶養者」の保養施設であるため、被保険者とその被扶養者が同行しない「その他の家族」のみのご利用は承認いたしません。

3 利用の申込者（被保険者）

「夏季契約保養所利用申込書」を組合にご提出ください。用紙は当組合のホームページからプリントアウトしてください。

4 申込受付期間

平成26年5月12日(月)から	青山やまと	平成26年8月22日(金)まで
	稲取銀水荘	平成26年8月22日(金)まで
	南淡路ロイヤルホテル	平成26年8月15日(金)まで

5 利用者の決定（抽選）

- (1)募集「夏季契約保養所利用事前申込書」を5月12日(月)から5月30日(金)までに組合にご提出ください。
ただし「事前申込書」は被保険者1人につき2件までとさせていただきます。
「夏季契約保養所利用事前申込書」は組合のホームページからプリントアウトすることができます。
- (2)抽選 6月2日(月)
抽選に当選された方には、「保養所利用決定通知書」と「夏季契約保養所利用申込書」を送付しますので、「夏季契約保養所利用申込書」を6月13日(金)までに組合にご提出ください。
- (3)6月13日(金)までに「夏季契約保養所利用申込書」が到着しない場合は、「当選された権利」を放棄されたものとして「一般申し込み」に振り替えますので、ご承知おきください。

6 抽選日（6月2日）以降の利用申込について

6月5日(木)からは、通常のとおり「空室」があれば先着順に受け付けます。
ただし、抽選により利用が決定している方は除きます。

7 継続利用

連続した宿泊は「2泊」までとします。

8 利用者の一部負担金

利用区分	一部負担金
(1)被保険者	8,640円
(2)被扶養者 大人	8,640円
(3)被扶養者 小学生6~12歳	6,050円
(4)被扶養者 3~5歳	4,320円
(5)被扶養者 3歳未満	3,240円
(6)その他家族 大人	18,000円
(7)その他家族 3歳~小学生	12,600円

※入湯税
「一部負担金」の他に、
大人・小人(6歳以上) 1人1日150円
3歳未満児で食事・寝具共に不要でも、施設利用料として3,240円が必要です。

利用区分	一部負担金
(1)被保険者	9,720円
(2)被扶養者 大人	9,720円
(3)被扶養者 小学生	6,480円
(4)被扶養者 3歳~未就学児	4,630円
(5)その他家族 大人	18,000円
(6)その他家族 3歳~小学生	12,600円

※入湯税
大人のみ:150円
3歳未満児の
①食事不要・寝具利用は定員内の場合は無料(事前連絡)
②食事・寝具共に不要は無料となります。(利用人数により要相談)

利用区分	一部負担金
(1)被保険者	8,000円
(2)被扶養者 大人	8,000円
(3)被扶養者 小学生	5,600円
(4)被扶養者 3歳~未就学児	4,000円
(5)その他家族 大人	18,000円
(6)その他家族 小学生	12,600円
(7)その他家族 3歳~未就学児	9,000円

※8/12~8/16については夏季特別料金となります。上記(5)(6)(7)「その他家族」に該当する方の料金が変わります。
(5)大人 20,000円
(6)小学生 14,000円
(7)3歳~未就学児 10,000円

9 利用の取り消し

(1)限られた期間に、より多くの方にご利用いただくため、キャンセルされる場合は、「利用日の7日前」までに、組合にご連絡ください。

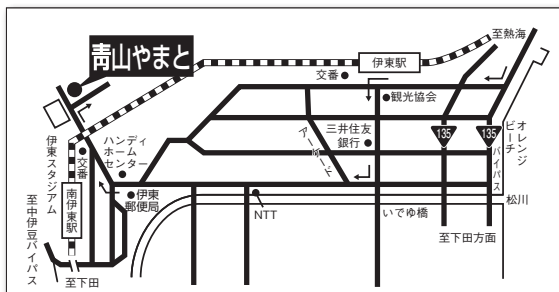
(2)ペナルティー(利用申込者負担)

「利用日の当日」と「利用日の前日」のキャンセルには、「一部負担金相当額×申込人数分」をキャンセル・チャージとして、ご負担いただきますので、あらかじめご承知おきください。

●利用日の当日キャンセル…一部負担金の100%×人数 ●利用日の前日キャンセル…一部負担金の50%×人数

10 「空き部屋」状況の「お問い合わせ」は組合に

契約期間中の「申込の受付」と「利用状況の把握」は組合が一元的に管理します。ホテルのフロントにお尋ねになられましても、ホテルの「営業用の空室状況」の回答となりますので、お間違いのなきようお願い申し上げます。



お部屋、大浴場から伊東の海と街を望む小高い丘に建つ和風旅館。木々に囲まれた露天風呂と食事が自慢の宿。5つの浴場は全て源泉100%掛け流しです。

付近の観光

- 海水浴場…伊東オレンジビーチ
- イルカと遊べる「ドルフィンファンタジー」
- 池田二十世紀美術館 ●大室山
- 伊豆シャボテン公園 ●城ヶ崎海岸

所在地 静岡県伊東市岡203
建物 鉄骨鉄筋7階・客室全42
電話 0557 (37) 3108 F A X 0557 (32) 0500
URL <http://www.yamatokan.co.jp/>
当組合のホームページからリンクしています。
E-mail mail@yamatokan.co.jp

開設期間 平成26年7月20日(日)~8月28日(木)まで

定員 4人・1室(和) / 日
チェックイン 14:00 (17:00以降になる場合は連絡してください)
チェックアウト 11:00

食 事 [夕食]和食会席

(※宿泊当日の17:00までに到着の場合、食前酒、止肴、デザートは三種の中から選べます)

[朝食]和食または洋食が選択できます。

(※幼児はお子様料理)

最寄駅 JR伊東線 伊東駅 タクシー約10分

ホテル送迎(事前連絡要)有ります。

伊東駅発 13:30~17:30間 (各時間の00分、30分)

施設発 8:30~12:00間 毎に、定時運行

温 泉 アルカリ性単純泉

大浴場・露天風呂・家族風呂(予約制 無料)

「源泉かけ流し」(季節により湯温調整のため差し水をする場合があります)

入湯税 大人・小人(6歳以上) 1日150円をご負担ください。

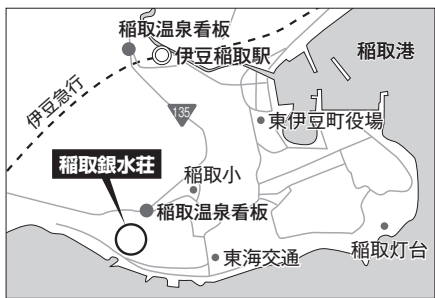
駐車場 45台

交通

■車 で/東名高速厚木I.C 小田原 小田原 熱海 伊東 (東京より約2時間30分)
東名高速沼津I.C 国道1号 136号 亀石峠 宇佐美 伊東 (沼津より約1時間15分)

■電車で/東京 新幹線 55分 熱海 伊東線 30分 伊東駅
東京 踊り子号 1時間46分 伊東駅
新大塚 新幹線 1時間15分 名古屋 新幹線 1時間40分 熱海 伊東線 30分 伊東駅

稲取温泉 稲取銀水荘



伊豆東海岸に位置し、客室は全てオーシャンビュー。「おもてなしの心」をモットーに純和風の落ち着いた館内でお客がお寛ぎいただけるサービスを心がけております。太平洋を一望できる露天風呂での入浴は最高です。

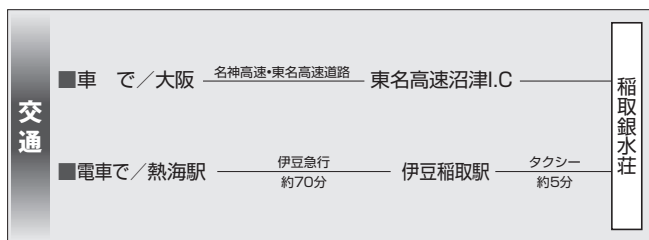
所在地 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1624-1
電話 0557 (95) 2211 FAX 0557 (95) 0163
URL <http://www.inatori-ginsuiso.jp>

開設期間 平成26年7月20日(日)から8月28日(木)まで

定員 5人・1室(和) / 日
チェックイン 14:00
チェックアウト 10:00

食事 [夕食] 会席料理 部屋または食事処(当日ご案内)
[朝食] 和食 部屋または食事処(当日ご案内)

最寄駅 伊豆急行「伊豆稲取駅」よりタクシー約5分
送迎 伊豆稲取駅より(予約不要) 13:17~18:00
温泉 大浴場・露天風呂
入湯税 大人150円
施設 エステサロン・東洋式整体・ガーデンプール等
駐車場 100台



付近の観光

- 伊豆アニマルキングダム ●城ヶ崎海岸
- 伊豆河津バガテル公園 ●熱川バナナワニ園
- 伊豆ティディバミュージアム
- 池尻ウキウキビーチ(徒歩約5分)

淡路島 南淡路ロイヤルホテル



ロビーより大鳴門橋を一望できる素晴らしいロケーションです。ガーデンプール、リラクゼーションサロンも完備。心ゆくまでリゾートライフをお過ごしください。

所在地 兵庫県南あわじ市福良丙317番地
電話 0799 (52) 3011 FAX 0799 (52) 3770
URL <http://www.daiwaresort.co.jp/awaji/>

開設期間 平成26年7月1日(火)から8月31日(日)まで

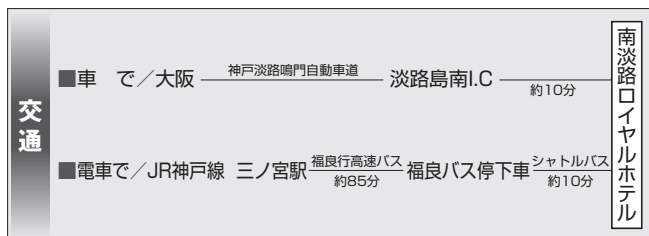
定員 4人・1室(洋) / 日
チェックイン 15:00
チェックアウト 11:00

食事 [夕食]・17:45スタート / 19:30スタート(2部制)
レストラン予約時に和・洋・中を選択
・バイキング(7 / 19~8 / 30)チェックイン時、希望時間を確認
[朝食] 和洋中バイキング(洋宴会場)

温泉 地下1,000メートルより湧き出す天然温泉(硫酸塩泉・炭酸水素塩泉・28度)
ガーデンプール 利用は宿泊者のみ
利用料 大人500円 小学生250円
駐車場 250台

シャトルバス時刻表

- ①うずしおドーム(福良バス停近く)前発ホテル行(定時運行)
13:50 / 16:05 / 17:35(直行) *定時以外の場合は要相談
- ②ホテル発福良バス停
8:45 / 10:00 / 11:15



付近の観光

- 大塚国際美術館 ●うずしおクルーズ観潮船
- うずの丘大鳴門橋記念館
- 阿万海岸海水浴場 ●大鳴門橋遊歩道
- 淡路ファームパークイングランドの丘

春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心

気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。

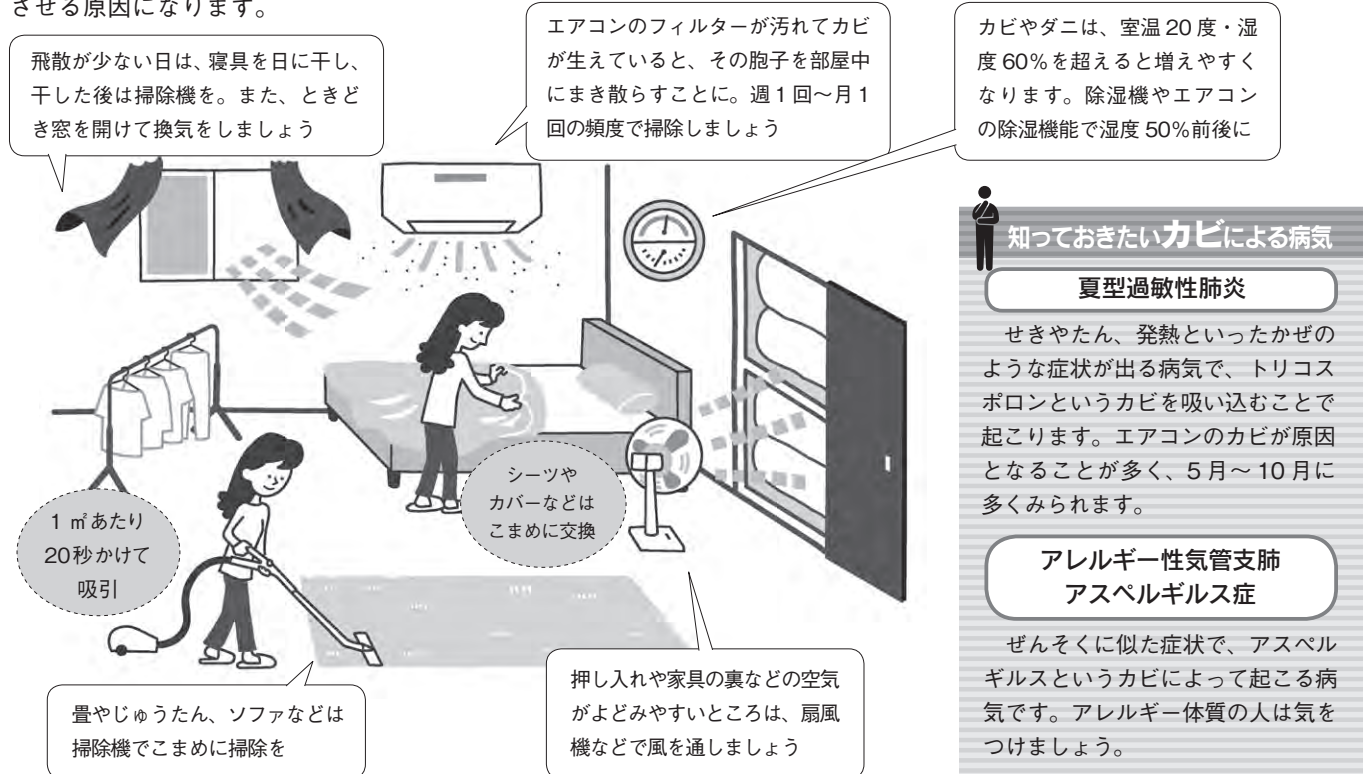
花粉 / PM2.5 / 黄砂対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすくするといわれています。この時期は花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。



カビ / ダニ対策

花粉やPM2.5、黄砂の飛散が多い日に、閉めきった家の中で洗濯物を干すと湿度が上がリ、カビが発生しやすくなります。カビが増えるとそれを食べるダニも増加することに。カビやダニの繁殖は、ぜんそくや鼻炎、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。



知っておきたいカビによる病気

夏型過敏性肺炎

せきやたん、発熱といったかぜのような症状が出る病気で、トリコスポロンというカビを吸い込むことで起こります。エアコンのカビが原因となることが多く、5月～10月に多くみられます。

アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

ぜんそくに似た症状で、アスペルギルスというカビによって起こる病気です。アレルギー体質の人は気をつけましょう。

診療報酬改定により

平成26年4月から

医療費が変わります！

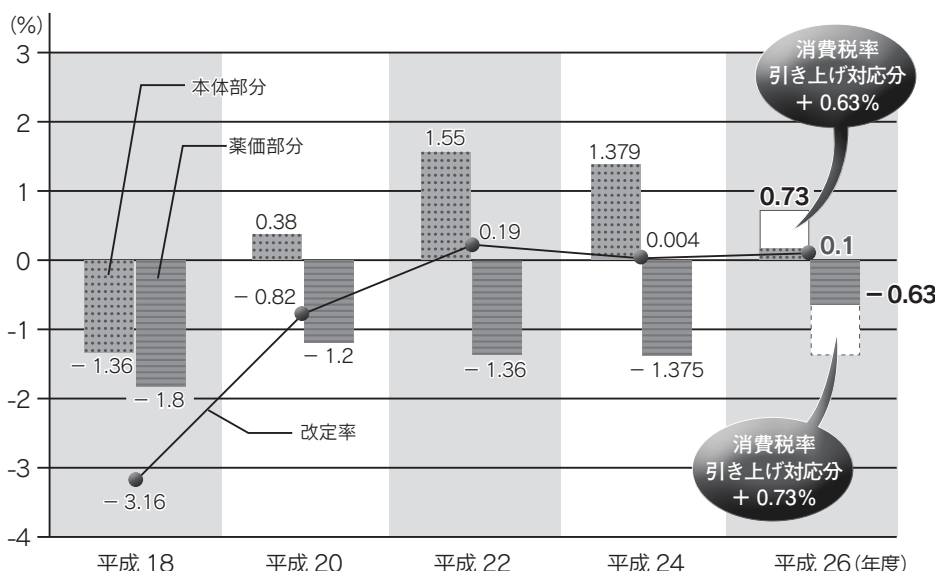
平成26年度の診療報酬は全体で0.1%の引き上げとなりました。マイナス改定を求めている健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額（5,600億円）改定率1.36%、内訳は本体部分0.63%、薬価部分0.73%が確保されました。本体部分は0.73%の引き上げとなり、一方、薬価部分は市場の実勢価格に応じて0.63%の引き下げとなり、診療報酬全体で見ると0.1%の引き上げとなっています。

●診療報酬改定の推移



平成26年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 +0.1%

※ () 内は、消費税率引き上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

- 本体部分
改定率 +0.73% (+0.63%)
- 薬価部分
改定率 -0.63% (+0.73%)

4月から変わる おもな医療費

初診料	2,700円→2,820円
再診料	690円→720円
歯科の初診料	2,180円→2,340円
歯科の再診料	420円→450円
調剤基本料	400円→410円
	240円→250円

診療報酬改定、新しい基金、さらに医療法改正で医療提供体制の改革を

今回の改定では、消費増税への対応として初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられ、患者・保険者ともに負担増となります。このほかに、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。

病床に求められる機能には、発症直後の「急性期向け」、在宅復帰をめざす「回復期向け」、長期療養のための「慢性期向け」などがあります。日本の病床構成は急性期向けに偏っており、高齢化に伴って増える慢性病患者に対応できていません。今後は、病床を機能別に区分し、都道府県の役割を強化して区分ごとの必要数を整備するなど、超高齢社会にも対応できる医療提供体制の改革が急務となっています。

今回、診療報酬改定とは別に、消費税増収分を活用して900億円の基金が新たに設けられることになりました。患者負担も保険者負担も生じない「基金」という新しい手法で、病床の機能分化や在宅医療・介護サービスの充実、医療従事者の養成等が図られます。

昨年末に成立したプログラム法にのっとり、平成26年の通常国会には、この基金創設を含めた医療提供体制の改革に向けた医療法等の改正法案が、順次提出される見通しです。



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な **Bさん**

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。

そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではなく、自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 **Aさん**

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。

しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りとの衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



ストレスサインって なに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げま

した。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ有効成分で製造**

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ基準で製造**

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が大幅に安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

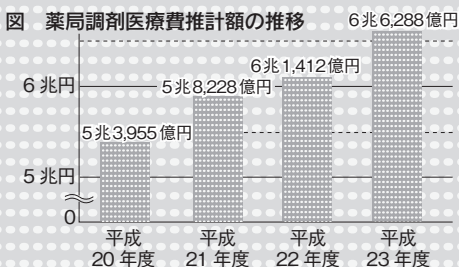
誤解していませんか？ジェネリック医薬品



豆知識

増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成23年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。



出典：平成23年度国民医療費の概況

検索してみよう

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。

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

こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

たばこの煙も **PM2.5** であることをご存じですか？



直径が2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質[PM2.5]。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、たばこの煙も典型的なPM2.5なのです。

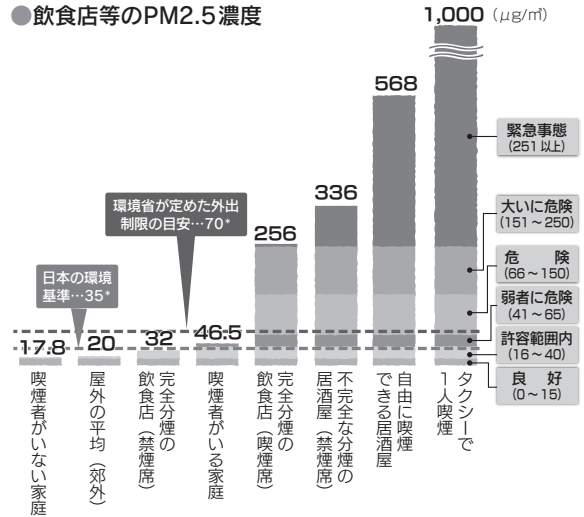
日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等を呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。

●自分と家族を守るには「禁煙」しかない！

たばこの煙には50種類を超える発がん性物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。

ベランダ等で喫煙する「ホテル族」の場合でも、サッシの隙間や衣服、呼気から室内に入り込んでしまいます。とくにPM2.5の健康被害を受けやすいとされる、子どもや高齢者、呼吸器系疾患のある人がいる家庭では、早急に禁煙することが大切です。

●飲食店等のPM2.5濃度



※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート2」より作成。
はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。
*外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

どこでも 誰でも **簡単** **チェア** エクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

上半身の血流を促進して **肩こり対策**

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など変化の少ない姿勢を取り続けると、筋肉の活動量が減って血流が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛などの原因にも。座ったままでできる「チェアエクササイズ」で、効率的に体を動かして不調を防ぎましょう！

正しい座り方のポイント



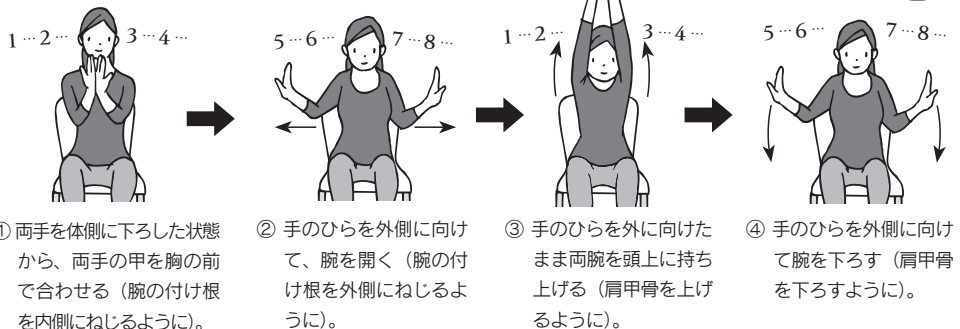
- 坐骨を座面につきさすように座る
☞おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
☞耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです

上半身の血流促進



左右×8セット

肩甲骨の動きをしなやかに 頭の中でカウントしながらトライ!



8セット



茶摘み体験

昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
 渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
 落ち着くひとときを思い起こさせます。
 私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
 どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
 全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
 日本人として一度は体験してみたいものです。

お茶の産地は
 全国各地にある！

※濃い部分が
 産地府県です

代表的なお茶の産地

生産量 2位

鹿児島県
 (かごしま茶)
 一番茶は4月上旬～

生産量 1位

静岡県 (静岡茶)
 一番茶は4月中旬～

生産量 3位

三重県 (伊勢茶)
 一番茶は5月上旬～



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。



摘みとったお茶が 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとったお茶

荒茶

できあがり！

体験ならではの プラスアルファも！

みなさん、
 おいしいお茶の
 淹れ方は...



茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら試食」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。