

2012 Winter

# しぶさわけんぽ

p 2～ 3 平成24年 年頭のご挨拶／インフルエンザについて  
p14～15 健保ホームページがオープンしました

No. 184

かしこく医療を受けるコツ  
～適正受診で医療費節約～  
生活習慣を改善しよう



# 平成24年 年頭のご挨拶

滋澤健康保険組合 理事長 齋藤 秀一

新年明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みなさまにおかれましては、健やかに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、ご理解とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、すでにご承知のとおり、ここ数年、医療保険制度の大幅な改正や急速な少子高齢化、世界的な景気後退などを背景にして、健康保険組合を取り巻く環境は、大変厳しい状態が続いております。さらに、昨年3月11日におきた東日本大震災の甚大な被害は、今なお各方面に多大な影響を及ぼしております。急激な医療費の増加と高齢者医療制度への納付金などの過重な負担のため、平成22年度は全健保組合の76・5%が赤字を計上し、約3割にあたる415組合が保険料率を引き上げることとなりました。

本年度におきましても、診療報酬と介護保険料の同時改定や高額療養費制度の見直しなど、健保組合にとってさらなる負担の増加が予想され、わが国が世界に誇る「国民皆保険制度」の存続さえ危ぶまれている状況

です。また、これらの対応策として期待され、前政権以来の政治課題でもあった「社会保障と税の一体改革」の具体化も遅れております。

みなさまにとりまして健保組合制度の大きなメリットのひとつとしては、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、加入者のみなさまの健康をお守りするうえで「何がベストサポートなのか」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、保険者機能を十分に発揮できるよう、全力で諸事業に取り組んでまいれる所存です。みなさまにおかれましても、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、本年がみなさまにとって辛多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# インフルエンザにご注意ください

— 昨年には豚由来の新型インフルエンザが世界的に流行し、私たちの生活に大きな影響を与えました。第一波が収束した現段階で、日本での死亡率は他国に比べて低い水準にとどまっています。その理由としては、医療水準の高さや抗ウイルス薬の迅速な処方、手洗いやうがいの励行などが指摘されています。医療従事者など現場の適切な対応に加え、私たち一人ひとりが対策に努力した結果ともいえるでしょう。

ただし油断は禁物です。今後の再流行や、病原性の高い鳥インフルエンザ(H5N1)などの新型インフルエンザの発生も念頭に入れ、より万全な対策を講じておくことが大切です。危機意識をもって、インフルエンザ予防に取り組みしましょう。

うがい、手洗い、マスクは、予防の大原則。ポイントをチェックしながら、必ず実行しましょう。

- ① “うつらない”“うつさない”ために、「咳エチケット」を守りましょう。
  - 咳やくしゃみは、ほかの人から顔をそむけて、ティッシュで口と鼻をおさえる
  - 使ったティッシュは、すぐにゴミ箱へ
  - 咳が出るときは、マスクを忘れずつける
- ② 室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。
- ③ 睡眠・休養を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

手の洗い方(15秒～20秒を目安に)



- 1 手のひらをこすり合わせる
- 2 手の甲を伸ばすようにしてこする
- 3 指先や爪の間を念入りにこする
- 4 指の間をていねいに洗う
- 5 親指も念入りに洗う
- 6 手首も忘れずに洗う

# 澁澤健康保険組合のホームページがオープンしました

当健康保険組合のホームページを公開いたしました。

健康保険に関する制度や各種手続きの解説、当健康保険組合独自の健康づくり事業のご案内、さまざまな健康情報など、皆さまの健康保持・増進に役立つ情報をお届けいたします。ぜひご活用ください。

## 1 健康保険組合からのお知らせ

随時更新していきます。クリックすると、詳しい内容を見ることができます。

## 3 保健事業のご案内

健康診断など、澁澤健康保険組合の各種保健事業のご案内です。

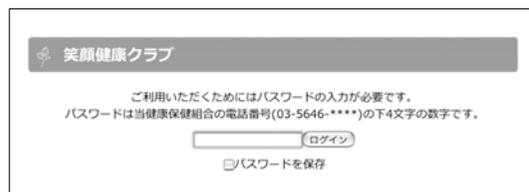
## 5 各保険のしくみ

健康保険のしくみ、介護保険のしくみを、わかりやすく解説しています。

## 7 「週刊健康ニュース」と「今月のピックアップ」

毎週・毎月更新される健康情報コーナー「週刊健康ニュース」(毎週更新)と「今月のピックアップ」(月2回更新)の2つで、さまざまな最新の医療・健康情報をお届けします。

WEB上で読める健康雑誌として、気軽にご利用ください。



●ご利用パスワード ⇒ 7496

## 2 こんなときは?

「入院する」「子供が生まれた」「保険証をなくした」「病気やケガをしたとき」などのシーン別に、必要な手続き、給付の内容を具体的に解説。

## 4 申請書一覧

各種申請書・届出書の用紙がダウンロードできます。プリントしてお使いください。記入見本も掲載しています。

## 6 機関誌コーナー

年4回発行している機関誌「しぶさわけんぼ」のバックナンバーを、いつでもご覧いただけます。



澁澤健康保険組合  
ホームページアドレス

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

知っていただきたい手続き関係など



最新のお知らせ

健康に役立つコンテンツ