

楽しく歩いて
健康づくり

「アイチ健歩」に参加しませんか



健康維持・増進にオススメなウォーキング。仲間とチームを組み、楽しく歩いてみませんか。

■第3回推進強化期間 平成24年10月～12月の活動状況(11月末現在)

- 参加者：1,024名
- 参加チーム：119組
- 参加者の1日あたり平均歩数：9,536歩/日

アイチ健歩の目標は3ヵ月で80万歩。
1日あたり8,700歩が目安です。
みなさんとてもよいペースで歩いています!

目標(3ヵ月合計80万歩)達成者には、入会金3,000円の還付(初めて目標達成された方のみ)と記念品を贈呈。さらに抽選で「東京ディズニーリゾートパスポート」がペアで15組に当たります!

ウォーキングの効果

運動を続けることで、生活や体に
こんなうれしい効果がみられます!

- 肥満や生活習慣病の予防
- 心肺機能を高める
- 老化を防止する
- ストレス発散で免疫力UP
- 骨粗しょう症の予防
- 食欲と安眠を促す

■第4回推進強化期間 平成25年4月1日～6月30日

- 参加申込 既に参加されている方：このまま継続してください(申込不要)
初めて参加される方：5名以上のチームでお申込み
(既存のチームに追加登録でも可)
※参加者は被保険者に限ります

新規加入者募集!

詳しくは当健保のホームページ<http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/>をご覧くださいか、
直接当健保組合までお問い合わせください。



接骨院・整骨院では健康保険証を 使えない場合があります

接骨院や整骨院は医療機関ではないため、健康保険の使える範囲が限られています。健康保険が使えるのは外傷性の負傷の場合に限られ、内科的原因によるものや単なる肩こりや筋肉疲労解消のための施術には使えません。

施術を受けたあとで健康保険の適用が認められなければ、全額自己負担となりますので十分に注意しましょう。

健康保険証が使えるのは急性または亜急性で外傷性の、以下の負傷に限られます

- 打撲 ●ねんざ(挫傷) ●肉離れ ●骨折 ●ひび(不全骨折) ●脱臼

※骨折・ひび・脱臼は、応急措置の場合を除き、医師の同意を得る必要があります。
※病院で既に治療中の場合は、重複して健康保険でかかることはできません。

適正受診に
ご協力を!

接骨院・整骨院等で
施術を受ける方へ

施術内容の調査にご協力ください

厚生労働省からの通知に準じ、みなさんの保険料を大切に使うため、接骨院・整骨院等で以下のような施術を受けられた方に文書で、「施術期間、負傷原因」等をお尋ねすることになりました。速やかにご回答いただきますようご協力お願い申し上げます。

- 1) 3ヵ月を超える施術を受けた場合
- 2) 頻繁に施術を受けた場合(1ヵ月あたり10～15回以上)
- 3) 家族で同時に施術を受けた場合
- 4) 3部位以上(多部位負傷)の施術を受けた場合

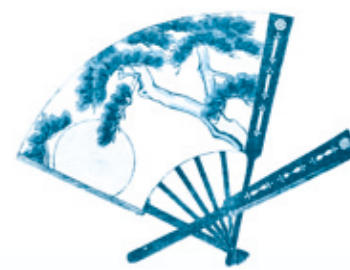
★領収証の提出をお願いすることがありますので、領収証は毎回必ず受け取り保管してください★



新年のご挨拶

愛知製鋼健康保険組合

理事長 村上 一郎



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。

全国の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。当健康保険組合においては、2008年から実施している「保健指導」および一昨年から実施している「アイチ健歩」等の健康意識の向上効果により、ここ数年は医療費の伸びが抑制されている状況です。今後も、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。

昨年開催されたロンドンオリンピックや、各種スポーツの世界において日本人選手が大躍進を遂げたことは、記憶に新しいのではないのでしょうか。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。華やかな活躍の影には、いかにの努力と精進があったことでしょうか。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ご活用いただきと共に、自らも日々の健康づくりに努めていただきますようお願いいたします。最後に申し上げますが、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ます、新年のご挨拶とさせていただきます。

契約保養施設を ご利用ください

当健保組合では、みなさんの心身の保養のために、以下のリゾート施設と利用契約をしています。ご家族や同僚のみなさんでぜひおかけください。

◎ホテルグリーンプラザ 軽井沢、箱根、大阪など	予約 03-5272-0696	[スキーなどのレジャーが約1割引でご利用いただけます (健康保険証をご持参ください)]
◎COCOPAリゾート 三重県津市など	予約 059-262-4141	[会員様ご紹介優待料金でご利用いただけます (健康保険証をご持参ください)]
◎パストール下呂 岐阜県下呂市	予約 0576-24-2188	担当:棚橋 [会員様ご優待料金で ご利用いただけます]
◎セラヴィリゾート泉郷 蓼科、伊豆など	予約 052-953-3358	担当:橋本
◎ヒュッテ奥原(旧健保村) 長野県木曽町	予約 0264-23-7160	[お1人1,500円を補助します] (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください)
◎民宿まつみや 福井県若狭町	予約 0770-46-1451	[お1人1,500円を補助します] (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください)
◎民宿はや河 愛知県吉良町	予約 0563-32-1986	[お1人1,500円を補助します] (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください)
◎グランドボウル 中部地方をメインに15店舗	予約 052-623-7535	担当:稲田 [各種割引料金でご利用いただけます (健康保険証をご持参ください)]
◎イーグルボウル 愛知県知立市	予約 0566-82-2111	[2ゲーム以上で1ゲーム無料・サウナイグル入泉料300円割引] (社員証または健康保険証をご持参ください)



リゾートトラスト 北関東から九州まで全国28施設を展開する会員制リゾートホテル

冬源郷プラン ~とうげんきょう~

期間 / 2013年1月6日(日) ~ 3月15日(金)

1室2名様より

ゆったりコース 10,500円 夕食6,300円相当	●グランドエクス・エクス 那須白河/山中湖/軽井沢/蓼科/伊豆/鳥羽&アネックス/琵琶湖/白浜&アネックス/淡路島	贅沢コース 14,000円 夕食10,500円相当
11,500円 夕食6,300円相当	●グランドエクス 初島クラブ/浜名湖/鳴門	15,000円 夕食10,500円相当

予約 FAX:052-218-8744 (専用の申込書をお送りください)
※FAX:1年前からOK
当組合のホームページからインターネット予約することもできます。
※インターネット:1ヶ月前から予約OK
お問合せは:リゾートトラスト(株) 担当 岩崎 TEL:052-218-8644

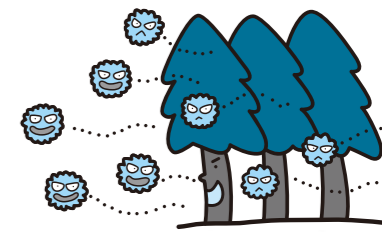
ホテル・マロニエ 下呂・内海・湯の山にある天然温泉付ホテル

1室2名利用 1名料金3,500円 税・サ込

下呂温泉 TEL 0576-24-1122	内海温泉 TEL 0569-62-3255	湯の山温泉 TEL 059-392-3210
-----------------------	-----------------------	------------------------

予約は各ホテルに直接お電話してください

詳細は当健保組合のホームページ <http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/> をご覧ください。
(ユーザー名/06230411 パスワード/06230411)



花粉症は症状が出るのが花粉の飛散時期のみのため、薬を使うのもその間の数ヶ月に限られています。しかし、いったん発症すると何年もつき合わなければならず、薬代の負担は少なくありません。

そんな花粉症にこそ利用したいのがジェネリック医薬品*。品質や有効性、安全性は新薬と同等ながら、価格は新薬に比べ2~8割も安いのが特徴です。

薬代を上手に節約して、つらい花粉症も賢く乗り切りませんか。

*ジェネリック医薬品とは「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬の特許期間が過ぎた後に他メーカーから発売される医薬品のこと。

比べてみよう! ジェネリック医薬品と先発医薬品

【自己負担(3割)金額(3ヵ月分)】

	ジェネリック医薬品	新薬(先発医薬品)
内服薬 エピナスチン塩酸塩20mg錠	818円	3,942円
点鼻薬 フルチカゾンプロピオン酸エステル4.08mg8mℓ	1,248円	2,912円
点眼薬 レボカバスタチン塩酸塩0.025%1mℓ	1,733円	2,664円

※上記は薬代のみで、そのほか調剤料、調剤基本料などが必要です。上記は新薬と最も安いジェネリック医薬品を比較しました。

合計 ジェネリック医薬品3,799円、新薬9,518円 **5,719円の差が!**

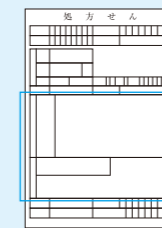
ジェネリック医薬品を使用するには?

1. まずは医師にジェネリック医薬品を使えるか気軽に尋ねてみよう

場合によっては使用できないこともあります。その際は医師に理由を聞くことで病気への理解も深まります。

2. 処方せんの記載内容を確認しよう

処方せんの変更不可の欄に✓や×がなく、医師の署名がない場合は変更可能です。



処方	変更不可
方	変更不可欄に「✓」や「×」がなく 医師の署名がない場合に 変更可能!
備考	保険医署名 [「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。]

接種費用補助のご案内

インフルエンザ予防接種は 1月31日までに!

インフルエンザ予防接種費用補助の終了が迫っています。発症の抑制や重症化を防ぐためにも、対象の方はお早めの接種を。

- 接種期間 平成25年1月31日(木)まで
- 対象者 小学生までのお子様および65歳~74歳までの高齢者
- 補助金額 上限2,000円(1回分のみ)
- 補助金申請期限 平成25年2月28日(木) 健保到着



受診券が使える医療機関など、詳しくは愛知製鋼健康保険組合のホームページをご覧ください

<http://www.aichi-steelkenpo.or.jp>

花粉症もジェネリック医薬品で賢く乗り切りよう!