2013・春　No.5

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

高齢者医療への納付金負担が増え続けるなか
別途積立金を取り崩して保険料率を維持
健康保険組合を取り巻く環境は、依然厳しい状況です。

平成25年度の予算と事業計画が、平成25年2月14日(木)に開催された組合会で承認されました。平成25年度も、高齢者医療制度への納付金は前年度比0.9億円増加し8.4億円が見込まれ、事業主・被保険者の皆さまから納めていただいた保険料の51.9%を拠出します。そのため当健康保険組合では、昨年度の保険料率9.8%を維持するために、別途積立金として保有していた約0.5億円を全額取り崩すことといたしました。

昨年3,000万人を突破した我が国の65歳以上の人口は、平成26年度にかけてさらに団塊の世代700万人が加わるため、納付金負担はさらに増加し、今後健保財政はますます厳しさを増すことが明らかです。

当健康保険組合といたしましては、本年も健康診断をはじめとしたさまざまな疾病予防事業を通して、皆さまの健康増進に寄与するとともに、ジェネリック医薬品の利用促進などにより医療費軽減に努めてまいります。

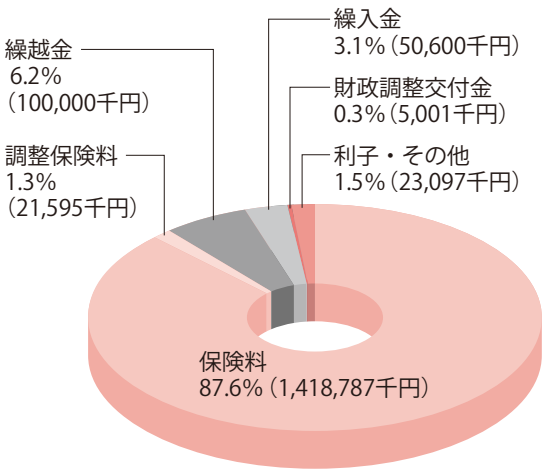
当健康保険組合の事業運営に、いっそうのご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康保険料率は98／1,000に据え置き、介護保険料率は12／1,000に据え置き

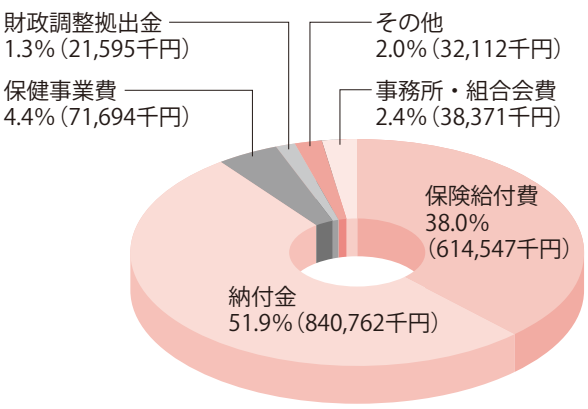
健康保険料率		98／1,000(本人　49／1,000)
介護保険料率		12／1,000(本人　6／1,000)
計	40歳以上	110／1,000(本人　55／1,000)
	40歳未満	98／1,000(本人　49／1,000)

収支の概要(一般勘定)

収　入　合計　1,619,080千円



支　出　合計　1,619,080千円



ストレスらくらくマネジメント

コーピングを身につける

ストレス時代といわれる現代では、程度の差こそあれ、誰もがストレスを抱えているといっても過言ではありません。ストレスをゼロにするのが難しいならば、上手につき合っていくためのスキルを身につけましょう。

監修　大谷　裕（保健同人社 臨床心理士・シニア産業カウンセラー）
平井大祐（保健同人社 臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー）

ストレスの要因や耐性は人によってばらばら

ひとくちにストレスといっても、どんな要因や問題がストレスになるかは、個人の性格や価値観、そのときの状況などによって異なります。「上司に小言を言われても平気だけど、仕事の納期のことを考えると気が滅入ってしまう」という人もいますし、「仕事が忙しいのは大歓迎だが、上司に怒られると落ち込む」という人もいるでしょう。

また、同じようなストレスにさらされても、とくに何も気にならない人、違和感を覚えつつもなんとかやり過ごせる人、どうにも耐えられないと感じてしまう人など、ストレスに対する耐性も人それぞれです。

このように、個人によって異なるストレス状況とうまくつき合っていくためには、自分なりのストレス対処法＝コーピングを身につけることが大切です。ストレスの原因をなくしたり、ストレスに対する耐性を高めたりするのは難しいことですが、コーピングのスキルは、誰でも向上させることができるのです。

有効なコーピングを見つけてストレス反応に対処する

コーピングには、大きく分けて「刺激に対するコーピング」と「反応に対するコーピング」の2つがあります。

刺激に対するコーピングとは、ストレスの原因そのものへ対処することです。たとえば、海外出張を命じられたが英語ができないことがストレスの原因なら、英会話教室などに通って英語力を高めることで、ストレスに対処できます。しかしこの方法は、たとえば「上司のイヤミがストレス」といった、原因そのものへの対処が難しい場合や、ストレスの原因が漠然としている場合には使えません。

そこでまず身につけたいのが、反応に対するコーピングです。ストレスを受けると、私たちの心と体は、緊張やイライラ、不眠や胃痛など、さまざまな反応を起こします。これらの反応に対して、自分にとって有効なコーピングを見つけ、ストレスを感じたときにそれを実践することで、ストレスを軽減できるようにしておくのです。

レパートリーが増えればストレス軽減のチャンスもアップ

コーピングといっても難しく考える必要はありません。私たちは自分では意識しなくても、「緊張したら深呼吸をする」「イライラが続いたら、友人とカラオケに行く」といった対処を、自然に行っていることがほとんどです。このようなコーピングのレパートリーを増やし、さまざまなストレス反応に対して、意識して自分なりの対処ができるようにすることが大切です。

コーピングのレパートリーを増やすことは、それだけストレスを軽減できるチャンスが広がることになります。たとえば、「友人とゴルフに行く」のがいちばんのストレス解消法である人がゴルフに行けないとき、他のコーピングレパートリーを持っていれば、同じようにストレス反応に対処できるのです。

広く知られているストレス解消法にこだわる必要はありません。まずは、自分にとって気分がスッキリすることや、他のことを忘れて没頭できることを、かかる時間ごとに書き出してみましょう（表参照）。レパートリーをリスト化することで、ストレスに対する自分なりの対処法が明確になると同時に、空き時間や状況に合わせたコーピングがしやすくなります。

〈表〉コーピングのレパートリーを書き出してみよう

空き時間	コーピング
10分	ex. 肩と首のストレッチをする 明日履く予定の靴を磨く
1時間	ex. 思いきって仮眠をとる お気に入りの入浴剤を入れて入浴する
3時間	ex. 美容院でヘアスタイルを変える スポーツジムで汗を流す
半日	ex. ひとりで映画を鑑賞する デパートへ買い物に出かける
1日	ex. 日帰り可能な小旅行に行く しばらくぶりの友人を訪ねる

働き盛りの男性に流行中

風疹にご用心!

風疹は、風疹ウイルスによって起こる感染症で、三日ばしかとも呼ばれます。子どもの病気と思われがちですが、最近では、成人の感染者が増加しており大きな問題となっています。

現在の傾向

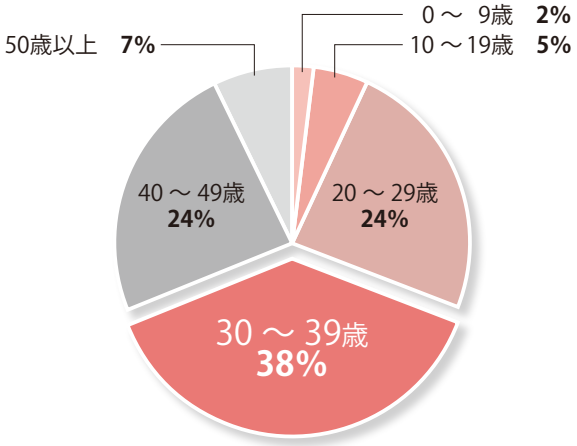
風疹患者数は昨年夏頃から急激に増えており、現在も流行の拡大が懸念されています。今年に入ってから4月3日現在までの患者数は2,903人。3カ月少々で過去5年間で最多だった昨年1年間の2,353人を上回っています。

患者は性別で見ると男性が全体の約78%、なかでも30～39歳の男性が多くなっています。これは、当時の予防接種制度により、その年代の男性に、風疹のワクチン接種を受けていない人が多いためです。

この年齢層は、家族や職場などに妊娠中の女性がいることが多い世代でもあるため、周囲の女性にうつる危険性が高まるのも大きな問題です。風疹の予防接種を受けたかどうかわからない人は、医療機関で免疫の有無を調べてもらうといいでしょう。

男性患者の年齢別割合

参考：感染症発生動向調査 2013 年 4 月 3 日現在（国立感染症研究所）



原因と症状

風疹は、風疹ウイルスの感染者によるせき、くしゃみ、鼻水などからウイルスが飛散し、その飛沫を吸い込んだり、肌に触れたりすることで感染します。

潜伏期間は約2～3週間。おもな症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れ、関節などの痛みです。はしかに似ていますが、はしかに比べると症状は軽く、3日ほどで治まります。

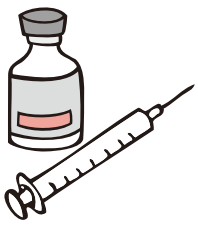
妊婦が感染すると大変危険です！

妊娠中(とくに初期)の女性が風疹に感染すると、胎児に影響が出る恐れがあります。妊娠中は予防接種を受けられませんので、妊娠可能年齢の女性は早めに免疫の有無を調べておくといいでしょう。

予防と対処

風疹は特効薬がないので、何よりも予防が肝心です。現在では、MRワクチン(麻疹風疹混合ワクチン)の2回接種が定期予防接種として行われています。

ウイルスに感染しても、10～30%の人はまったく症状が出ないこともあります。もしも発病したときは、とくに次のことに注意しましょう。



- **病院を受診する**
  疑わしい症状が現れたときは、すぐに医療機関を受診します。ほかの人にうつさないために、完治するまで外出は控えましょう。
- **水分を十分にとる**
  発熱で大量の汗が出ます。脱水症状を起こさないよう十分な水分補給を心がけましょう。
- **発熱時には頭部を冷やす**
- **適度な保温と保湿を心がける**

健保組合は、皆さんの健康増進をバックアップします!!

イマジカ健康保険組合では、今年度も疾病予防や健康の保持増進のための幅広い事業を行います。
ふるってご活用ください。

◎主な事業を紹介します。詳しくはホームページをご覧ください。

項　目	対象者	内　容	自己負担額
健康診断	本人（全員）	必ず受診してください。29歳以下は定期健康診断（または一般健診）を、30歳以上は生活習慣病健診を受診してください。	0円
短期人間ドック	本人・家族（希望者）	受診年齢は40歳以上、かつ資格取得後６カ月が経過した方です。事前に申請して許可を得ていない場合は、全額本人負担となります。	5,000円
主婦健診	主婦（全員）	全国に健診会場を設置して行います。各家庭には受診案内を郵送します。	0円
大腸がん健診	本人・配偶者（希望者）	急増している大腸がんの郵便検診方式。各事業所にチラシでご案内します。	0円
単独婦人科健診	本人・家族（希望者）	単独で婦人科健診を行っているクリニック等を活用した乳がん・子宮がん健診の費用を12,000円まで補助します。40歳以上の方が対象。事前に申請して許可を得ていない場合は、全額本人負担となります。	１人12,000円を超えた部分
インフルエンザ予防接種	本人・家族（希望者）	平成25年11月１日からの接種について、１人1,500円を補助。予算の関係で1,000人までの適応となります（事前申請方式）。	１人1,500円を超えた部分
ラフォーレ倶楽部	本人・家族（希望者）	今年度も継続実施。会員名「総合会員」、会員番号「50318」。たまには高原リゾートで贅沢な休日を！ ゴルフも、福利厚生サービスも好評です。	会員料金
コナミスポーツクラブ	本人・家族（希望者）	コナミを身近に楽しんでもらうために、１回500円（月４回まで）を補助します。レジで自動計算されるので便利です。お近くのコナミで会員証を作りご利用ください（カード保険証と印かん持参）。 注：平成25年4月より個人負担額が改定されました。詳しくは、コナミスポーツクラブ窓口でご確認ください。	会員料金

春は異動のシーズンです

あなたの被扶養者に変更はありませんか？

就職や結婚などでご家族（被扶養者）に異動があったときは、５日以内に「健康保険被扶養者異動届」に保険証を添えて、事業所経由で健保組合に提出してください。なお、削除日以降に保険証を使用して診療等を受けた場合は、健保組合が医療機関に支払った医療費（自己負担分を除いた額）を返還していただくことになりますのでご注意ください。

イマジカ健康保険組合
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-14-1　TEL:03-3280-7575　FAX:03-3280-7574
ホームページ http://www.imagica-kenpo.or.jp/