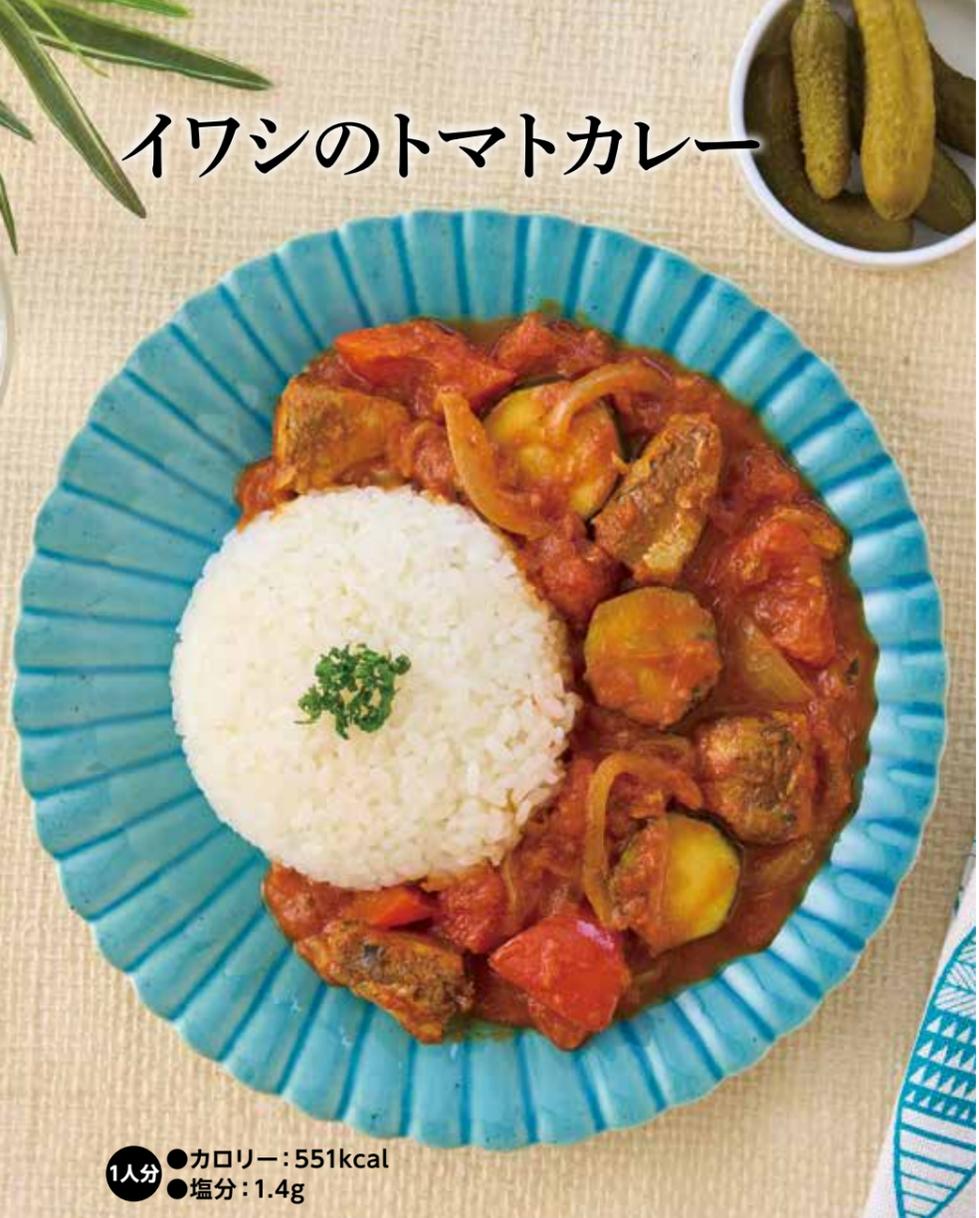


イワシのトマトカレー



●1人分 ●カロリー：551kcal
●塩分：1.4g

イワシの丸ごと栄養たっぷり！
缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

- イワシ水煮缶 1缶(150g)
- 玉ねぎ 中1/2個
- ズッキーニ 1/2本(約80g)
- パプリカ 1/2個
- カレー粉 大さじ1
- カットトマト水煮缶 1缶(400g)
- ウスターソース 大さじ1
- すりおろしにんにく* 小さじ1/2
- すりおろししょうが* 小さじ1/2
- *チューブでも可
- オリーブ油 大さじ1
- ご飯 2杯分(360g)
- 塩・こしょう 各少々
- パセリのみじん切り 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point①** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
- 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point②**、ふたをして火を弱めて5～6分煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。

*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作 ●撮影●
- 料理研究家・栄養士 今別府紘行
- 今別府靖子

食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

* * *



材料



Point① イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point② にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

— Be healthier もっと健康に —

KENPO magazine

2024 Autumn

各種ご案内

同封のチラシ等をぜひご覧ください!

- ファイザー電話健康相談
- スポーツクラブ(ルネサンス・RIZAP)
- 保温アルミシート

今だけ //
期間限定!

家庭用常備薬等の購入
3,000円補助はP6へ



山頂でのご褒美

アンケートご協力をお願い



皆さまの声を聞かせください。
10月31日(木)までにアンケートにお答え
いただいた方にはKENPOS 健康ポイントを
500Pプレゼントいたします。



ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

contents

- アンケートご協力のお願ひ..... 1
- 表紙写真投稿者のことば..... 2
- 次号の表紙写真を募集します..... 2
- 2024年12月2日で健康保険証は廃止
マイナ保険証に一本化されます..... 3
- 家庭用常備薬等の購入に被保険者1人当たり
3,000円(送料含む)を補助します!..... 6
- 健保組合からのお知らせ..... 7
- 被扶養者状況確認を実施します..... 9
- データでみるファイザー健保..... 10
- ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?! .. 12
- お悩み解消!1分ストレッチ 腰痛の解消..... 13
- 2023年度 決算のご報告..... 14
- ヘルシー&優しいレシピ イワシのトマトカレー..... 16

表紙写真投稿者のことば

テーマ:秋 健康
ストレス解消、リフレッシュ

初夏の空を見ながら山頂で食べたお弁当は絶品でした!



ファイザーR&D合同会社
辻 智子 さん

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介します

みかん、みかん、みかん、
みーかーんー!!



ファイザーR&D合同会社
福原 慶 さん

秋の山



ファイザー株式会社
山下 裕史 さん

秋の御岳山ハイキング



ファイザーR&D合同会社
野中 聖子 さん

広いお花畑で
気分転換♪



ファイザー株式会社
都筑 文哉 さん

秋の散歩



ラクオリア創薬株式会社
大芝 泰弘 さん

出来るまで
あきらめないぞ!



ファイザー株式会社
小野 由貴 さん

表紙に採用された方に
Quoカード5,000円
をプレゼント!

次号の表紙写真を
募集します

2025年春号の表紙写真テーマは、次の3つです。

「春」「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

3つの中から自由にご応募ください。
撮影時期は問いません。

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮影された未発表のオリジナル写真、1人1作品に限ります
- 風景、人物、ペット、モノ/etc...制限はありませんが、そのまま表紙となりますのでご注意ください



「KENPO magazine 2025春」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。応募者にはもれなくKENPOS健康ポイント500Pを差し上げます。また、表紙に採用された方には Quoカード5,000円分を進呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

応募方法 締切:2025年1月31日(金)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ
件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。
下記のQRコードからもご応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 保険証に記載の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言
- コメント(30文字程度)

※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。



写真データサイズ等について

- 3,000ピクセル x 2,000ピクセル程度
- 解像度は300~350dpi あれば尚可

選考方法

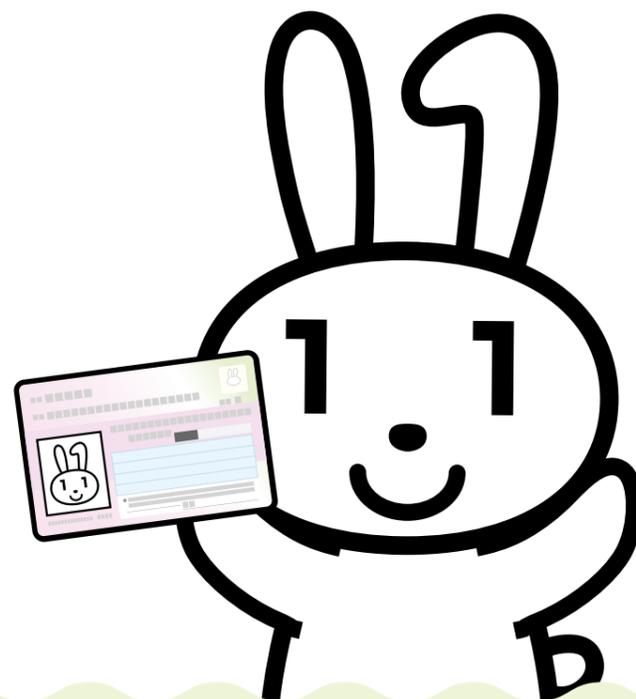
健保組合職員および KENPO magazine編集者により、選考いたします

採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にてご連絡いたします

2024年12月2日で

健康保険証は廃止、
マイナ保険証に一本化されます

(マイナンバーカードの保険証利用)



今後は
マイナ保険証が必須に。
お早めの準備を
おすすめします。

結局やるなら
いまのうち!

どうしてマイナ保険証にしないといけないの?

政府は、2024年12月2日で健康保険証の廃止を決定しました。

また、健保組合が負担する75歳以上の高齢者医療への支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率などに応じて決められますが、さらに、**マイナ保険証の利用率が一定以上だと、負担軽減につながるポイントが入ることになりました。**支援金の支出は、健保財政を大きく圧迫しており、ひいては**皆さんの保険料にも影響**しかねません。ぜひマイナ保険証利用のご協力をお願いします。



これまでの保険証はどうなるの?

マイナ保険証の利用登録後も従来の保険証は返却の必要はなく、最長1年間そのまま使い続けます。ただし、有効期限が切れた、転職などで健康保険が変わったなどの場合は、従来の保険証は再発行されず、使用できるのは**マイナ保険証のみ**となります。

マイナ保険証がないと受診できない?

マイナンバーカードがない方や、保険証利用登録を済ませていない方でも必要な保険診療が受けられるように、加入している健康保険から保険証に代わる「資格確認書」が無償交付される予定です。資格確認書の有効期限は1年です。

一時的に
資格確認書を
交付



マイナ保険証ならこんなに **イイコト** あります



少しでも出費を減らしたい… **チェンジ!**

医療費が 節約できる

従来の保険証より医療費が20円節約でき、自己負担が軽くなります。
※薬剤情報などの提供への同意が必要です。



はやく健保へ申請しないと… **チェンジ!**

手続きなしで 高額な窓口支払いが免除

事前に申請しなくても、高額療養費の立替払いが不要になります。



保険証がまだ届かない… **チェンジ!**

転職や引越しをしても そのまま使える

加入や変更の手続きが完了次第、マイナ保険証を引き続き使用できます。



書類が多くて面倒くさい… **チェンジ!**

医療費控除の 確定申告が簡単に

e-Taxとの連携で確定申告書へ自動入力されるため、医療費控除の申請が楽になります。



医者によく伝えられない… **チェンジ!**

よりよい医療が 受けられる

健診の結果を共有できるので、身体の状態を医師に伝えやすく、治療に役立ちます。

使ってますか? マイナポータル

行政が運営するオンラインサービスで、パソコンや専用のスマホアプリから所得や税、医療や保険などの個人情報がいつでも確認できます。年金や介護などの一部の電子申請はここからワンストップで行えます。

マイナポータルはこちら <https://myna.go.jp/>
利用登録の際にはマイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)をご用意ください



ログイン後に[健康保険証]を選択すれば、マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しているか確認できます。



もっと知りたい! マイナ保険証

マイナンバーカードを作るには?

申請方法が選べます



申請には自治体から送付された「交付申請書」が必要になります。お持ちでない場合はホームページから申請書をダウンロードして印刷するか、お住まいの市区町村窓口へご相談ください。

マイナンバーカードの申請方法

自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

お持ちの方

- オンライン(スマホ・PC)
- 郵送
- まちなかの証明写真機

お持ちでない方

- ダウンロードして郵送
- 市区町村窓口へ相談



詳しくはマイナンバーカード総合サイトへ



マイナ保険証はどうやって申し込む?

利用登録は簡単です



スマホまたはセブン銀行ATMでの利用登録がオススメです。

必要なもの マイナンバーカード + 数字4桁の暗証番号

スマホで登録

右の二次元コードの専用サイトから、画面の指示に従って登録

※マイナポータルアプリのインストールが必要になります。



健康保険証利用の申し込み

セブン銀行ATMで登録

ATM画面の「各種お手続き」から、画面の指示に従って登録

暗証番号(数字4桁)が不明な場合は、医療機関や薬局の受付に設置された「顔認証カードリーダー」を利用して、本人の顔認証による登録もできます。



医療機関ではマイナ保険証でどう受付するの?

病院等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーの読み取り口に、マイナ保険証を置いてください。顔認証または暗証番号を入力し、画面の指示に従うと受付ができます。

※受付時に各種同意確認事項へ同意することで、医師らが健康情報を閲覧できるようになります。



マイナ保険証についてもっと詳しく知りたい方は厚生労働省webサイトでご確認ください

マイナンバーカード 保険証利用

検索



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による一時利用停止については **24時間365日受付!**



家庭用常備薬等の購入に被保険者1人当たり 3,000円(送料含む)を補助します!(12/6締切)

健康マイポータルからの家庭用常備薬等の購入申込で、商品購入金額から3,000円(被保険者1人当たり)を健康保険組合が補助します。

期間

2024年10月1日~12月6日

補助額

3,000円

※送料部分にも補助が適用されます。

※購入金額が3,000円未満の場合は、実費分の補助となります。

購入方法

「健康マイポータル」の「家庭用常備薬購入」メニューより購入申込してください。(P7をご覧ください)



支払い方法

送料を含めて3,000円を超える部分は、クレジットカードでの事前決済または商品同封の振込用紙(スマホ決済またはコンビニ決済)にてお支払いください。

送料含めて3,000円未満の場合は、お支払いは発生しません。

※購入金額4,000円以上の場合は送料無料。購入金額4,000円未満の場合は送料500円の負担が必要です。

納品日

お申込後、宅配便にて2週間程度でお送りします。

商品についてのお問い合わせ

あまの創健

TEL 0120-170-228(土日祝日を除く9:00~12:00、13:00~16:00)

〒462-0011 名古屋市北区五反田町178-5

店舗販売業 許可番号 名店舗第266号

※店舗の管理および運営に関する事項については、申込サイトをご確認ください。



災害への備えはできていますか?

いざという時にあわてないため、日ごろから備えが大切です。

今号には、防災グッズとして「保温アルミシート」を同封しました。

家庭用常備薬等の購入サイトから、救急用品の購入も可能です。ぜひご利用ください。



12/6まで期間限定!

3,000円分(送料含む)の補助
のお申込みはこちら!

健保組合からのお知らせ

「健康マイポータル」から、あなたに特化した情報にアクセスできます

「医療費通知」、「支給決定通知」、確定申告時に役立つ「医療費控除データ(xml)」のダウンロード、「家庭用常備薬購入」など、健康マイポータルにログインすることで、各種情報を確認することができます。

ご利用につきましては、健康保険組合ホームページの **健康マイポータル 初回登録はこちら** よりご確認ください。

医療費通知

医療費や健康保険組合が負担した給付金等がわかる「医療費のお知らせ」が確認できます。また、この画面からのリンクにて、ジェネリック医薬品についての情報もご覧になれます。

通知書・証明書

保険給付・支給決定通知書の確認が可能です。



◀「資格情報のお知らせ」もこちらに掲載予定です

健康マイポータル



健診結果

当健保の加入者として受診された過去5年分の健康診断結果を確認いただけます。

家庭用常備薬購入

加入者限定価格にて、通年で申込が可能となります。

KENPOSへアクセス

被扶養者健診や脳検査の手続き、予防接種申請、ポイント情報などが確認できます。

医療費控除データ作成

確定申告用の医療費控除データ(xml)がダウンロードできます。



健康マイポータルの初回登録はこちらから▶



災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健康保険組合ホームページ「お問い合わせ」経由でご連絡ください。

災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。
 詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→健保の給付→自然災害で被災したとき



公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。

詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→健保の給付→公的な医療費助成を受けているとき



役員議員名簿

任期は2026年6月25日までです。

(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	相原 修	ファイザー株式会社	理事	田中 良佑	ファイザー株式会社
常務理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理事	池田 明輝	ファイザー株式会社
理事	為安 あかね	ファイザー株式会社	理事	不動寺 龍介	ファイザー R&D 合同会社
監事	原 達也	ファイザー株式会社	監事	興津 大雅	ファイザー株式会社
	望月 利晃	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社
	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		伊藤 慎一	ファイザー株式会社
	清水 啓悟	ファイザー株式会社		萩原 健史	ファイザー株式会社
	今井 淳一	ファイザー株式会社		小島 泰明	ファイザー株式会社

インフルエンザ予防接種が始まります(接種期間10/1~翌2/28まで) また、通年で各種予防接種の補助を行っています



インフルエンザ予防接種は、窓口で支払いが発生しない東振協での接種制度をぜひご利用ください。KENPOS(期間中の利用で1家族に1,000ポイント)かかりつけ医で接種した場合は、以下の通年で接種可能な補助対象ワクチンと同様に、KENPOSで申請をお願いいたします。

- 子宮頸がん(HPV) ●肺炎球菌 ●風疹(MRワクチン含む) ●带状疱疹
- COVID-19 ●RSウイルス

詳細は…ファイザー健康保険組合ホームページ→保健事業→予防接種補助



2024年度

被扶養者状況確認(検認)を実施します

今年度も健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づき、皆さまの大切な保険料を公正に運用するため、被扶養者の資格調査(検認)を行います。

被扶養者の喪失漏れ、就職や収入増加等で本来扶養から外れる方が含まれていた場合、保険給付費やすべての拠出金等の支出に影響を及ぼすことから、調査へのご協力をお願いいたします。なお、本業務は「株式会社 法研」に委託して実施します。



対象者

2024年7月1日現在の被扶養者(16歳以上)

提出期限

2024年10月28日(月) 法研必着

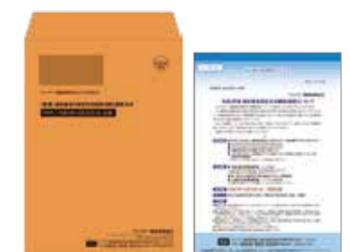
調査の方法

- 事前調査：マイナンバー制度における情報連携を用いて、健保組合で被扶養者の2023年度収入(1月~12月)や同居の有無などを確認します。
- 事前調査により、扶養認定基準を満たすことが判断できない場合、調査票を送付します。調査票の内容に沿い、必要書類をご提出ください。

●事前調査により、扶養認定基準を満たす場合
⇒「扶養継続通知書」を郵送します。
2024年度検認は終了です。



●事前調査では扶養認定基準を満たすことが判断できない場合
⇒10月初旬に調査票をご自宅宛へ郵送します。
必要書類をご提出ください。



収入が扶養基準を明らかに満たしていない方以外に、右記に該当する方は本調査の対象となります。

- 給与・年金以外の収入がある方(確定申告をしている方)
- マイナンバー制度による情報連携により収入を確認できなかった方
- 被保険者と別居している方(単身赴任を除く)
- 健保組合が検認を必要と判断とした方

新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例*について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2024年3月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師など

*ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。
*ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるため、対象とはなりません。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

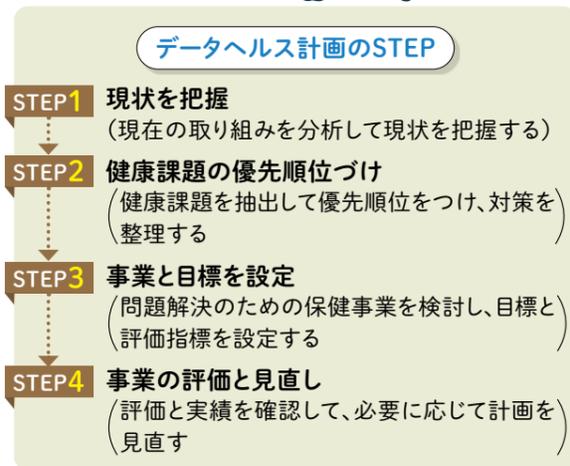
データでみる ファイザー健保



データヘルス計画とは？

データヘルス計画とは、厚生労働省から健康保険組合に義務付けられた、健康事業に関する施策のひとつです。健康保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診(特定健康診査)から得られる情報を活用し、データ解析に基づいて保健事業を効率的に実施するための事業計画で、国民の健康増進と医療費適正化のための解決策として重要な事業と位置付けられています。

2024年4月からデータヘルス計画「第3期」が開始されました。ファイザー健保組合が抱える課題のうち、若年層からの生活習慣病予防や、健康診断受診後の二次受診勧奨、がんの疾患啓発や適切な歯科受診などに取り組みます。



データで2023年を振り返る

医療費について

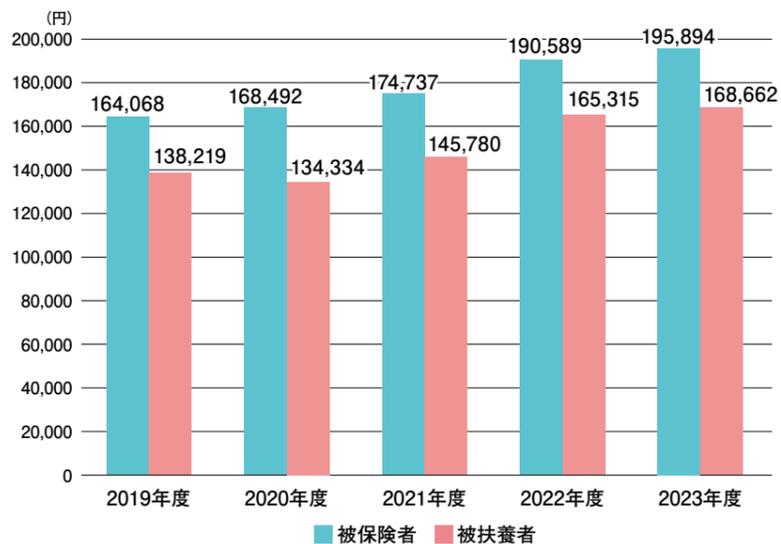
被保険者／被扶養者1人当たり医療費は、コロナ禍で一時的な受診控えで減少して以降、着実に増加し、コロナ前の2019年の水準を上回っています。医療費の増加を抑えるためには、健康診断結果を活かした早期発見・早期治療や、予防できる疾患である生活習慣病への対策が重要になります。皆さんのウェルビーイング向上のためにも適切に医療機関を受診することが必要です。

病気やけがの治療を受けたとき、皆さんが病院の窓口で支払う金額は、2割か3割の自己負担分のみで済むため、実際にかかる医療費がいくらだったのか、意識しにくいものとなっています。ファイザー健保組合では、「健康マイポータル」というウェブサイトを提供しており、ログインすると、皆さんが支払った医療費や健康保険組合が負担した給付金等の情報が閲覧できます。ぜひ、アクセスしてご確認ください。

健康マイポータルはこちらから▶
(<https://pfizer-kenpo.jp/kw21cu/user/login.jsf>)



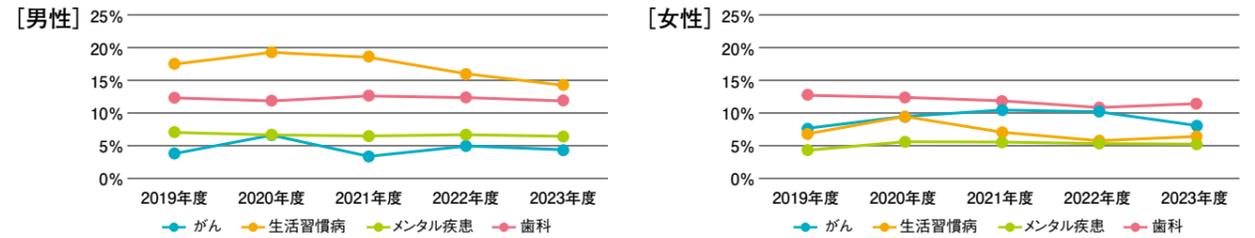
■1人当たり医療費(被保険者・被扶養者/全年齢)



疾患別に見てみると、男性の生活習慣病の割合は高いながらも減少の兆しがありました。反対に女性では増加の傾向が見られます。生活習慣病を防ぐため、基準に該当される方には、特定保健指導や服薬者を対象とした保健指導等を行っています。案内を受け取ったら、積極的に参加をお願いします。

■医療費レベル0別医療費割合の経年推移(加入者全体/全年齢)

※「医療費レベル0」とは予防可能な疾患のうち「がん・生活習慣病・メンタル疾患・歯科・女性疾患・業務障害疾患」の6疾患を指します。

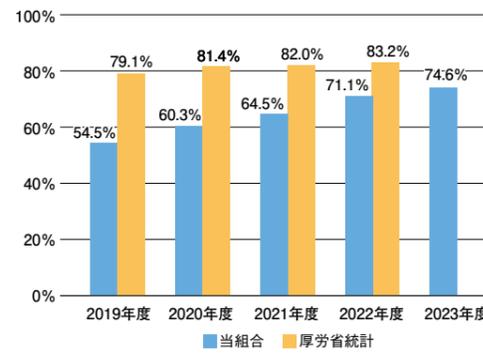


ジェネリック医薬品(後発医薬品)

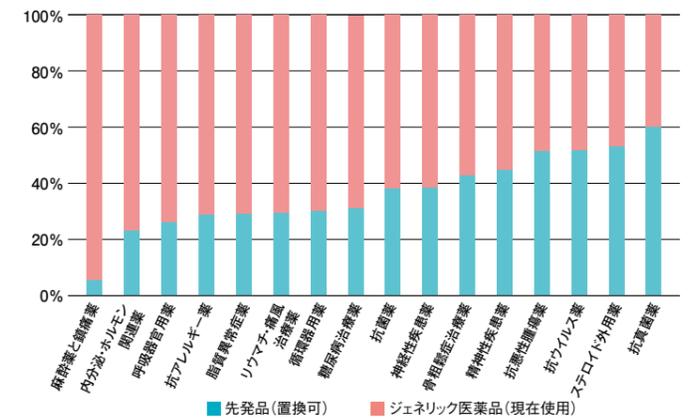
高額な薬剤や医療の高度化により、医療費は増加しつづけています。そのため、国は「2023年度末までにジェネリック医薬品の使用割合をすべての都道府県で80%にする」ことを新たな目標に掲げました。また、健康保険組合が高齢者医療制度へ納める支援金を減らす「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」においても、ジェネリック医薬品の使用割合に関する項目が必須として設定され、その協力が強く求められています。

2023年度のファイザー健保組合におけるジェネリック医薬品使用率は、数量ベースで75.1%でした。調剤レセプトのみを薬効別にみると、次の通りです。ジェネリック医薬品の使用は健康保険組合の医療費を下げることに繋がります。

■ジェネリック医薬品使用状況(加入者全体/全年齢)



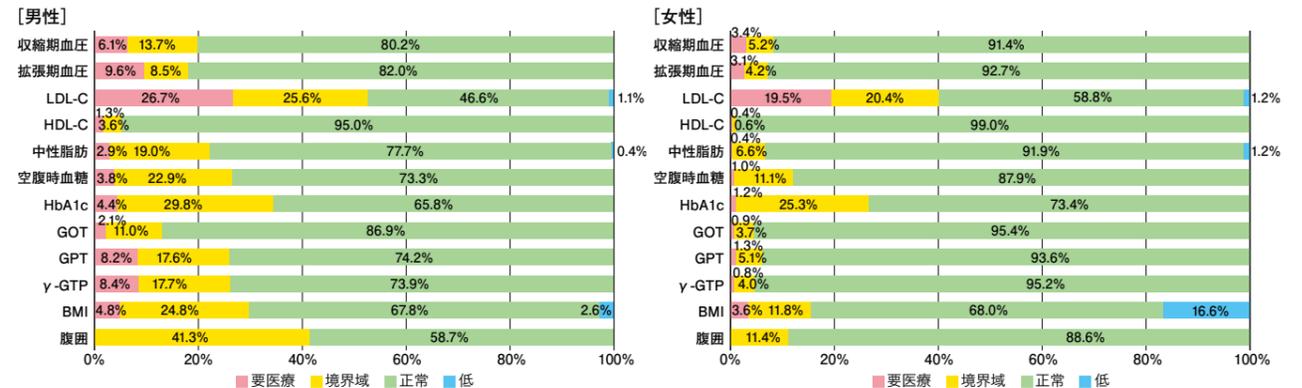
■薬効別ジェネリック医薬品使用割合(加入者全体/全年齢)



健康診断結果について

2023年度に受診された健康診断では、男女ともLDLコレステロール値が基準を超えている人の割合が多くなっています。男性の腹囲やHbA1cが続きます。2024年度の健康診断の結果がお手元に届きましたら、健診結果をよくご覧いただき、生活習慣の見直しに繋がっていきましょう。

■健康診断結果 リスク階層化(被保険者/全年齢)



ファイザー健保組合では、健康診断の結果に基づいた保健指導のご案内の他にも、電話健康相談やスポーツクラブの法人価格利用契約、予防接種の費用補助、禁煙サポートなど、様々な保健事業を行っています。ぜひご活用ください。



厚生労働省「長期収載品の処方等又は調剤に係る選定療養の対象医薬品について」より

ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

2024年10月施行～長期収載品の選定療養について～



先発医薬品を希望すると自己負担が増えるしくみとは?

2024年度の診療報酬改定では、保険給付の見直しとして「長期収載品の選定療養」のしくみが導入されました。これは薬価基準に収載されてから5年以上経過している、あるいは切り替えが進んだジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望した場合、差額の一部を負担する制度です。先発医薬品に特別料金をかけることで、ジェネリック医薬品への切り替えを促す目的で導入されました。

今回、対象となった医薬品は1,095品目で、美容目的の

不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ(右記の二次元コード)で確認できます。



医師が医療上の必要性があると認めた場合などは対象外

ただ、対象医薬品であっても、医師が医療上必要と認めた(処方せんの「変更不可」にチェックがある)場合は、自己負担が増えることはありません。そのほか、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合や、入院時の処方も対象外となります。

先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド
	湿布剤	モーラス
	うがい薬	イソジン
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン
	降圧剤	アジルバ、タナトリン
	糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	抗認知症薬	アリセプト、メマリー
	抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
	睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
注射薬	がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

新たな処方せん様式

- ★1「処方」の変更不可欄に「(医療上必要)」が追加
- ★2「処方」に「患者希望」の欄が追加

医療上の必要性があるため、ジェネリック医薬品への変更と差し支えがあると医師が判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」または「×」が記載され、選定療養の対象外となります。一方、患者の希望を踏まえ、先発医薬品を処方した場合には、「患者希望」欄に「✓」または「×」が記載され、自己負担が生じることになります。

実際の金額差はどれくらい?

患者が選定療養として負担する額は、長期収載品の先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1となります。(4分の3は保険給付)。(例)長期収載品が500円でジェネリック医薬品が150円と250円のケースでは、患者の負担額(3割負担)はそれぞれ70円、50円の増加となります。この金額には消費税がかかります。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分お悩み解消! ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとり入れて、悩みを解消しましょう。

腰痛の解消

15秒キープ × 左右2回ずつ

1分ストレッチ

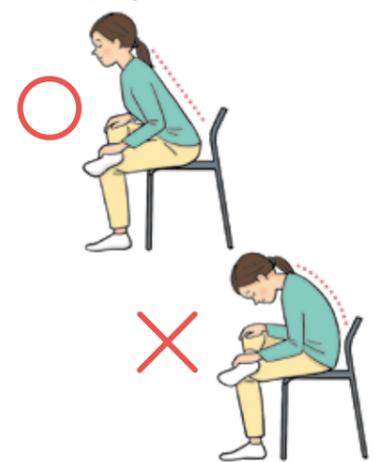


1
イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。

2
背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態だと骨盤が固まってしまいう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間などにこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

ポイント
背中は丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようして前傾しましょう。



長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめなストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船につかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画もCHECK!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル
「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。



決算のご報告



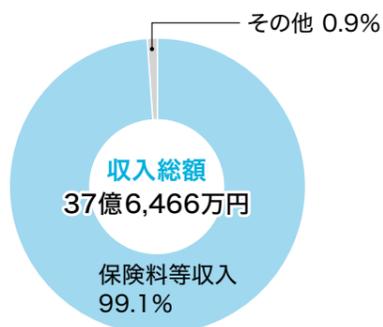
ファイザー健康保険組合の2023年(令和5年)度決算が2024年7月18日の組合会において可決されました。一般勘定及び介護勘定ともに、昨年に引き続き黒字決算となりました。

一般勘定

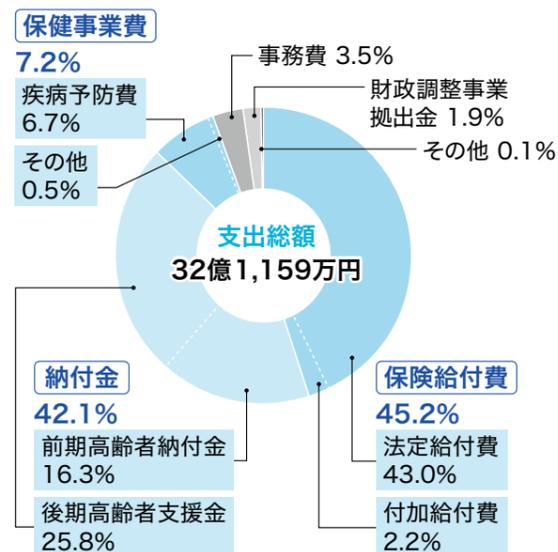
収入支出 決算額	収入合計	37億6,466万円
	支出合計	32億1,159万円
	収入支出差引額	5億5,307万円

収支差引残高である5億5,307万円の黒字分については、別途積立金として積立を行いました。

収入



支出



科目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人あたり額(円)
健康保険収入	3,668,853	1,002,693
調整保険料収入	62,746	17,148
国庫補助金収入	11,856	3,240
財政調整事業交付金	14,824	4,051
雑収入	6,379	1,743
収入合計	3,764,658	1,028,876

科目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人あたり額(円)
事務費	112,461	30,735
保険給付費	1,452,070	396,849
法定給付費	1,381,287	377,504
付加給付費	70,783	19,345
納付金	1,351,608	369,393
前期高齢者納付金	524,658	143,388
後期高齢者支援金	826,949	226,004
その他	1	
保健事業費	229,751	62,791
財政調整事業拠出金	62,342	17,038
その他	3,354	917
支出合計	3,211,586	877,722

- 収入の99%は保険料収入が占めます。前年度より減少しましたが、これは被保険者数の減少(年間平均数：4,594名⇒3,659名)によるものです。
- 2023年5月に新型コロナが5類感染症となり、健康保険組合を取り巻く状況もコロナ禍以前の状態に戻り、保険給付費も前年に続いて増加しています。
- 納付金は、全体としては前年比減少しました。今後、団塊の世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者医療制度への支援金は増加する見込みです。
- 保健事業費は、実施義務のある特定健康診査、特定保健指導のほか、家族健診、がん検診、若年者や服薬者の保健指導、前期高齢者訪問健康相談、重症化予防プログラム、予防接種、脳検査、禁煙治療補助、家庭用常備薬の斡旋、歯科健診、健康相談、スポーツクラブの利用、健康ポイントプログラム等を実施しました。

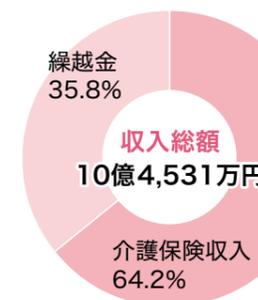
- 保険料収入**：事業主(会社)及び皆さん(被保険者)から納めていただいた保険料です。
- 法定給付費**：法令で決められている給付のことです。皆さんが病気やけがをしたときに医療機関に支払う金額(3割、2割負担)以外の7割・8割の部分は健保組合が支出しています。また、出産・傷病手当金も法定給付費に含まれます。
- 付加給付費**：法定給付に上乗せして支給するファイザー健保組合独自の給付のことです。国民健康保険にはない、健保ならではの手厚くカバーしてくれる給付です。
- 前期高齢者納付金**：65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために国に納付しています。
- 後期高齢者支援金**：75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ拠出しています。
- 保健事業費**：加入者の傷病の発生を未然に防止、または早期発見により重症化・長期化を防ぎ、健康の保持増進を図ることを目的として、ファイザー健保組合独自で実施する事業費です。

介護勘定

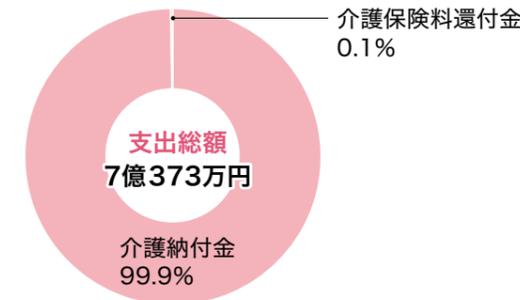
収入支出 決算額	収入合計	10億4,531万円
	支出合計	7億373万円
	収入支出差引額	3億4,158万円

収支差引残高である3億4,158万円の黒字分については、2024年度繰越金として処理しました。

収入



支出



科目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人あたり額(円)
介護保険収入	671,149	238,334
繰越金	374,156	132,868
雑収入	3	1
収入合計	1,045,308	371,203

科目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人あたり額(円)
介護納付金	703,227	249,725
介護保険料還付金	502	178
支出合計	703,729	249,904

- 介護保険は市区町村が運営し、40歳以上に加入が義務付けられている公的な社会保険制度で、対象となる人(市区町村で要介護認定を受けた人)は介護サービスを利用できます。
- 健康保険組合は、健康保険組合に加入している40歳以上の介護保険第2号被保険者に掛かる介護保険料の徴収を代行しています。
- 介護保険料は、健康保険料と同様に、事業主(会社)及び皆さん(被保険者)から納めていただいた保険料です。