

Kenpo News.

健康の情報サイト・ヘルシーファミリー倶楽部等のログインに必要な
ID・パスワードは広報誌『Kenpo News』本紙に掲載されています。

2017 Spring
Vol.267

<http://www.itcrengo.or.jp/>

平成 29 年度予算のお知らせ／平成 29 年度 保健事業のご案内／セルフメディケーションについて考えてみよう／阿武隈川
源流を歩く／介護・健康教室のご案内／医療・介護保険制度見直し／禁煙の誤解を解く／脂質が気になる時のメニュー／
今年も健診を受けましょう！／マイナンバー／事務局だより／トランポリン



伊藤忠連合健康保険組合

みなさまの健康維持が

健保組合の財政改善につながります

当健保組合の平成29年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。29年度は健康保険料率を「9・6%」に据え置いて予算を編成、予算の総額では268億6,000万円を見込んでいます。



一般勘定（健康保険）

経常収支の差し引きで

13億2,400万円の黒字予算

健保組合の財政は、みなさまと事業主にお納めいただいている保険料が財源となります。29年度の保険料収入は、前年度予算を28億9,900万円上回る262億2,200万円を見込みました。

一方、支出の大半は、みなさまが病気やけがなどで医療機関にかかった際に発生する保険給付費と、高齢者医療制度に対する納付金・支援金で占められますが、29年度のこの2つの項目の合計は235億2,100万円と、保険料収入の約90%を占める計算になっています。このほか健保組合の支出には保健事業費や事務費

※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。
※概要表は端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

といった科目が含まれ、実質的な収支差を表す経常収支の差し引きでは13億2,400万円の黒字予算が見込まれています。

増え続ける納付金が 健保財政を圧迫しています

当健保組合では、去る平成27年度に健康保険料率をそれまでの9・3%から9・6%に引き上げさせていたが、みなさまにご協力をいただいた結果、27年度から28年度、そして今年度と続く予算では黒字の見込みが続いています。

被保険者・被扶養者のみなさまが医療機関等にかかった際に必要となる医療費は、健保組合にとっていわば当然の支出といえます。一方の「納付金」は、高齢者の



医療制度に対して現役世代がその一部を負担する制度上の取り決めではありますが、健康保険料という名目で徴収した財源の約4割が「本来、健康保険とは別の制度への拠出」として使われているという見方もできます。しかも、高齢化が進むにつれてその負担額は増え続ける状態となっており、当健保組合の財政状況も現状の傾向が続くのは30年度までと見込まれ、31年度には支出が収入を上回る赤字財政に陥る見通しとなっています。

みなさまの健康維持で 医療費の増加に歯止めを

健保組合では、一刻も早い高齢者医療の負担構造改革とともに、税を原資とした公費投入を国に求めている

平成 29 年度 収入支出予算概要表

◆一般勘定／収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1 人 当たり額 (円)	総収入に占める 割合 (%)
保 険 料	26,222,116	504,271	97.62
国庫負担金収入・他	7,109	137	0.02
調 整 保 険 料 収 入	360,966	6,942	1.34
繰 入 金	27,000	519	0.10
国庫補助金収入	9,224	177	0.03
財政調整事業交付金	219,579	4,223	0.81
雑 収 入	13,531	260	0.05
合 計	26,859,525	516,529	99.97
経常収入合計	26,278,952	505,364	

◆一般勘定／支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1 人 当たり額 (円)	保険料収入に 占める割合 (%)
事 務 費	296,539	5,703	1.13
保 険 給 付 費	12,801,090	246,175	48.82
法 定 給 付 費	12,644,568	243,165	48.22
付 加 給 付 費	156,522	3,010	0.60
納 付 金	10,719,997	206,154	40.88
前期高齢者納付金	4,630,585	89,050	17.66
後期高齢者支援金	5,733,567	110,261	21.87
病床転換事務費拠出金	27	1	0.00
日 雇 拠 出 金	1	0	0.00
退職者給付拠出金	355,765	6,842	1.36
老人保健拠出金	52	1	0.00
保 健 事 業 費	1,116,881	21,478	4.26
特定健康診査事業費	31,170	599	0.12
特定保健指導事業費	15,883	305	0.06
保健指導宣伝費	58,346	1,122	0.22
疾 病 予 防 費	963,300	18,525	3.67
体 育 奨 励 費	46,562	895	0.18
そ の 他	1,620	31	0.01
還 付 金	2,540	49	
財政調整事業拠出金	360,966	6,942	
連 合 会 費	9,568	184	
積 立 金	7,400	142	
その 他・雑支出	2,000	38	
予 備 費	1,542,544	29,664	
合 計	26,859,525	516,529	
経常支出合計	24,954,975	479,903	

経常収支差引額 1,323,977 千円

◆介護勘定／収入

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	2,382,709
雑 収 入	56
合 計	2,382,765

◆介護勘定／支出

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	2,178,870
還 付 金	1,000
積 立 金	202,895
合 計	2,382,765

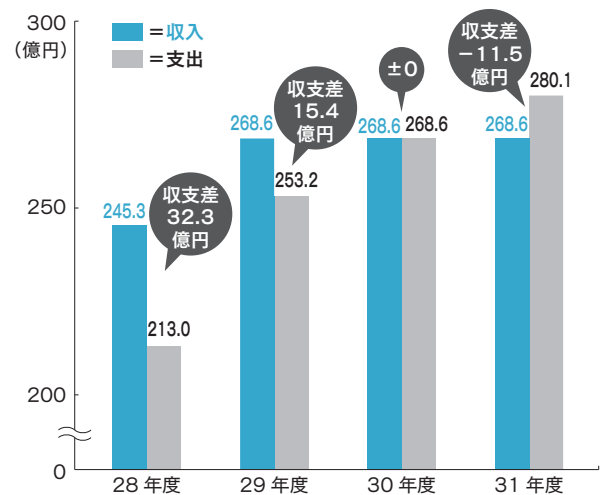
ますが、直ちに負担軽減につながる道筋は見えていないのが現状です。

制度面の見直しがすぐには望めないとなると、健保組合としては加入者である被保険者・被扶養者のみなさまの健康維持が財政悪化を未然に防ぐ力ギとなります。

平成29年度の事業計画における実施事業は4～5ページに掲載してありますが、今年度も特定健診・特定保健指導をはじめとした疾病予防を中心に積極的な事業の推進を行う予定です。健保組合の使命は、第一に「加入者のみなさまの健康維持」。とくに糖尿病や高血圧、脂質異常といった病気の重症化予防には力を入れていますので、ぜひともご活用くださいますようお願いいたします。

◆平成 28 ～ 31 年度の収支見通し

※28年度＝決算見込み、29年度＝予算、30～31年度＝見通し



支出項目の中でも、とくに「納付金」の増加が見込まれています。当健保組合の試算では、28 年度 83.1 億円だったものが 31 年度には 129.6 億円 (6 割増) にまで膨れ上がる見通しとなっています！

平成29年度の介護保険予算

健保組合は、40歳以上65歳未満の方に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

平成29年度は、新たに導入される介護納付金の総報酬割と介護職員の給与引き上げによる1人当たり負担増の影響などにより、介護納付金に21億7,900万円が見込まれています。介護保険料率については前年度据え置き「1.4%」で予算を編成し、介護保険収入には23億8,300万円を見込んでいます。



各種保健事業を健康管理のために お役立てください

平成 29 年度に当健保組合が実施する保健事業をご紹介します。

各事業はいずれも、みなさまが健康を維持し、病気を予防し続けるために有効なものばかりです。

みなさまの健康は健保財政への好影響にもつながりますので、積極적으로ご活用ください。

平成 29 年度より、以下の変更があります

- 機関誌『Kenpo News』の発行が**年 3 回**となります（従来は年 2 回）
- スポーツクラブ利用の補助が
 - ・都度利用に対する補助は**月 3 回、1 回につき 1,000 円（月 3,000 円）まで**となります（従来は月 2 回）
 - ・月会費に対する補助は**月額 3,000 円**となります（従来は月会費 2,100 円）

保健事業広報

◆機関誌の発行

◎『Kenpo News』は健康保険の広報、健康づくり情報として、被保険者に配布しています（年 3 回）。
◎『すこやかファミリー』は年 4 回、家庭薬の斡旋販売や主婦健診のご案内などとともに、奥様（被扶養者）のご自宅へお届けしています。

◆ヘルシーファミリー倶楽部

健康の総合コンテンツ（病気、薬、病院の検索、健康チェックや週替わりで更新される健康記事など）をご覧いただけます。**トップページのバナー「ヘルシーファミリー倶楽部」からお入りください。**

◆介護・健康教室

介護教室では、介護する側の苦労を軽減するだけでなく、介護される側にとっても「よい介護とはなにか」を考えながら講義と実技を行います。健康教室では、生活習慣病の予防と改善の教室や「ウイメンズヘルスセミナー」などのコースをご用意しております。当健保組合の被保険者とそのご家族（被扶養者以外でも可）であればどなたでも無料にて参加いただけます。
※詳細は本誌 10 ページをご覧ください。

◆コミュニティサイト

ご自身の個人情報（健保組合からお支払いする保険給付金等受領口座・支払通知書の送付先・すこやかファミリーの送付先、等）の登録・変更を行ったり、ご本人やご家族が病院や接骨院を受診したときの医療費（施術料）情報を閲覧できるシステムです。**トップページのバナー「コミュニティサイトログイン」からお入りください。**

※ログインには**ID（パスワード）**が必要となります。被保険者のみなさまにはすでにお知らせしていますが、失念されている場合は仮パスワード発行依頼（*）を行ってください。

*仮パスワード発行依頼とは？

コミュニティサイトログイン画面の「※パスワードを失念された方はこちらから」より発行依頼メールを送信してください。送信後、約 10 日前後でご自宅へお届けします。

疾病予防

※補助を受けられるのはお 1 人様、年 1 回のみとなります。

◆人間ドック

対象者 40 歳以上の「被保険者」・「被扶養者」
補助額 28,000 円

備考 ※婦人科は別途 15,000 円
被保険者については、1 人当たりの費用が 34,000 円未満になった場合は法定健診部分（事業主負担 6,000 円）を控除した分が補助額となります。

◆本人健診（生活習慣病健診）

対象者 30 歳以上 40 歳未満の「被保険者」
補助額 12,000 円

備考 ただし、本人について 1 人当たりの費用が 18,000 円未満になった場合は法定健診部分（事業主負担 6,000 円）を控除した分が補助額となります。

◆家族健診（生活習慣病健診）

対象者 39 歳以下の「被扶養者」
補助額 15,000 円

備考 婦人科健診も含め総額 15,000 円まで補助いたします。

◆主婦健診

対象者 「被扶養者（奥様）」

生活習慣病健診には通常 15,000 円から 30,000 円程度かかりますが、自己負担額 1,000 円で受診いただける健診コースをご用意しております。

※詳しくは平成29年4月末に被扶養者（奥様）のご自宅へ機関誌（すこやかファミリー5月号「主婦健診総合案内」）を送付いたしますので、そちらをご覧ください。

◆インフルエンザ予防接種費用の補助

【対象者】「被保険者」・「被扶養者」

◎補助対象期間…平成29年10月1日～12月31日までの間に接種したもの。

◎補助額…1人2,000円（年1回）を上限。

※インフルエンザ以外の予防接種は、補助対象外となります。

◆歯科健診（無料）

【対象者】「被保険者」・「被扶養者」

むし歯、歯周病、歯垢・歯石のチェックを無料で行います。申込方法・詳細については当健保組合ホームページをご覧ください。

※歯石除去、治療を受ける場合は、別途費用（自己負担）がかかります。

◆体育奨励

◆スポーツクラブ

当健保組合では、セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツと利用契約を締結しています。全国1,000カ所以上のスポーツ施設を特別料金にてご利用できます。

補助額は以下のとおりです。

●都度利用 1,000円補助（上限月3回）

●月会費 3,000円補助

※詳しくは当健保組合のホームページ「スポーツクラブ利用ガイド」をご覧ください。

◆心身リフレッシュ支援事業

◆クラブエスパス（下記広告もご覧ください）

国内・海外一流のホテルが割引料金で利用できます。また、大手旅行会社のパック旅行の割引や、航空券の手配、レンタカーの割引も受けられます。

ホームページへログインする場合は、当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」からお入りください。

◆星野リゾート

星野リゾートが運営する大型リゾートホテルや一流温泉旅館を特別料金でご利用いただけます。また、当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」では、星野リゾート施設一覧やお得な期間限定特別プランなどをご案内しております。

伊藤忠連合ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください！

専用ダイヤル **0120-911-053**（無料） 携帯・PHSからもご利用いただけます

海外からの場合は国際フリーダイヤルをご利用ください

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧は下記をご覧ください。

<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

国際フリーダイヤルのサービス対象外地域からは

コレクトコールにて 03-5524-8500 へお電話のうえご利用ください。

※海外からのご利用は健康相談のみ。

WEB上でも24時間ご相談を受け付けます

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

WEB相談窓口よりお入りください。

ログイン欄には専用ダイヤルの下6ケタ「911053」を入力してください。

※詳細は当健保組合ホームページでご確認ください。

伊藤忠連合健康保険組合組合員の皆様への福利厚生サービスのご案内

会員の皆さまのお役に立つ、レジャーやビジネスや暮らしを快適にするさまざまな優待サービスをご用意いたしました。

CLUB SPASS

海外・国内パッケージツアー

最大
10%
割引補助

提携旅行代理店がお取扱いする国内・海外のパッケージツアーやフリープランが最大10%の会員割引補助（海外商品最大10%・国内商品最大7%）でご利用いただけます。

国内宿泊施設

最大
70%
割引

全国の提携シティホテル・リゾートホテルが最大70%の会員割引でご利用いただけます。

海外宿泊施設

最大
80%
割引

提携事業者がネットする海外約100,000軒のリゾートホテルが最大80%の会員割引でご利用いただけます。

国内&海外レンタカー

最大
55%
割引

国内・海外の提携レンタカーが最大55%の会員割引でご利用いただけます。

シネマ

会員
割引

ユナイテッド・シネマ/シネプレックス全国共通映画鑑賞券が会員割引料金でご購入いただけます。

カラオケルーム

30%
割引

シダックスカラオケルームのルーム料金が30%の会員割引でご利用いただけます。

CLUB SPASS会員専用フリーダイヤル

0120-81-7710

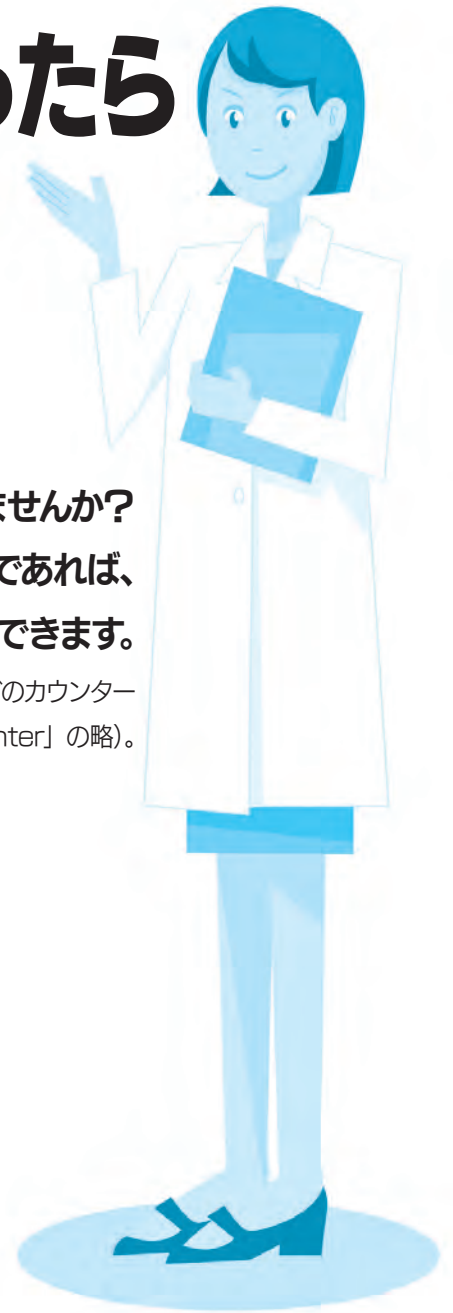
受付／午前9:30～午後5:30（土日祝祭日・年末年始・特定日を除く平日）
伊藤忠連合健康保険組合組合員の旨と保険証記号、事業所名、氏名をお申し出ください。

CLUB SPASS会員専用ウェブサイトで、サービス内容の詳細や最新のご優待情報をご確認いただけます。
<https://clubspass.com/spass/clubspass/login.aspx>
[ユーザーID]と[パスワード]を入力し、CLUB SPASS会員専用ウェブサイトにお入りください。

その他、多彩なサービスメニューをご用意しております。

セルフメディケーションについて考えてみよう

「あれ? 体調が悪いかな…」と思ったら まず市販薬を使ってみては?



体調が悪いとき、「薬をもらいにクリニックへ」という方はいませんか?

症状が重い場合はともかく、軽い場合であれば、

市販薬(大衆薬、OTC 医薬品※)の上手な利用で対処することもできます。

※処方せんが必要な医療用医薬品から転用されたもので、医師の処方せんなしで、薬局などのカウンター越しに消費者が直接購入できる薬のことです(OTC とは「Over The Counter」の略)。

セルフメディケーション

自身の健康管理に責任を持ち、軽度の不調には自ら対処するのが「セルフメディケーション」。自分で日ごろの健康状態のチェックや管理を行ったり、ドラッグストアで薬剤師等にアドバイスを受けて、市販薬を上手に利用して手当を行うことも、重要なアプローチのひとつです。

市販薬を活用して
自分で対処しよう



スイッチOTC医薬品などで
時間やお金を節約

より効果の高い市販薬を
薬剤師の指導のもとで購入

市販薬には、「スイッチOTC医薬品」と呼ばれるものがあります。これまで処方せんが必要だった薬が、市販薬として買えるようになった薬のことです。上手に利用すれば、医療機関にかかる時間と医療費の節約に。より高い効果が得られる薬のため、購入時には薬剤師の説明を受けることになります。

市販薬でも購入時に
薬剤師に相談を



他の薬との「のみ合わせ」
などについて相談できれば安心

市販薬は手軽に買えるメリットがありますが、やはり薬剤師に相談のうえ購入するのがベスト。その薬の副作用についてたずねたり、別の病気で服用している処方薬がある場合は「お薬手帳」を見せのみに合わせについて前もって確認しておけば、安心して購入・使用できます。

その医療費、近いようでぜんぜん違う？

かぜで医療機関を受診した場合 VS 市販薬で対応した場合

医療機関



初診料 …………… 2,820 円

処方せん料 …………… 680 円

調剤・薬剤費 …… 約 2,500 円

(処方される薬剤によって変わります)

計 約 6,000 円

患者の最終的な自己負担 (3 割) は 2,000 円前後

市販薬



購入する
薬剤によって
変わりますが…

一般的には 1,500 円前後

「自己負担 3 割」の原則があるため、医療機関も市販薬も大差ないと感じがちですが、実際の医療費のうち 7 割は保険者（健保組合など）が負担しています。

それを踏まえると、実は医療機関では

窓口で支払う 2 倍以上のお金がかかっていることがわかります！

軽い症状なら、初診料などの診療費や薬の処方せん料のかからない市販薬でまずは様子を見てはいかがですか？



平成 29 年 分から

スイッチ OTC 医薬品の購入で所得控除が受けられます

スイッチ OTC 医薬品の購入費が一定の額を超えた場合に、所得控除が受けられるようになります。これは 1 年間でスイッチ OTC 医薬品の購入費用が 1 万 2,000 円を超えた場合に対象となるもので、期間は平成 29 年 1 月 1 日から平成 33 年 12 月 31 日までです。

なお、この制度の対象となる市販薬[※]のパッケージには、右記のような識別マークが印刷またはシール貼付されます。

セルフメディケーション

税 控除 対象

控除を受けるには条件があり、また、この特例と従来の医療費控除制度を同時

に利用することはできません。どちらの適用とするかは対象者ご自身が選択することになります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

[※]主にかぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などが対象とされています（左記薬効の医薬品のすべてが対象となるわけではありません）。

あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会

☎ 0248-25-5795

<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

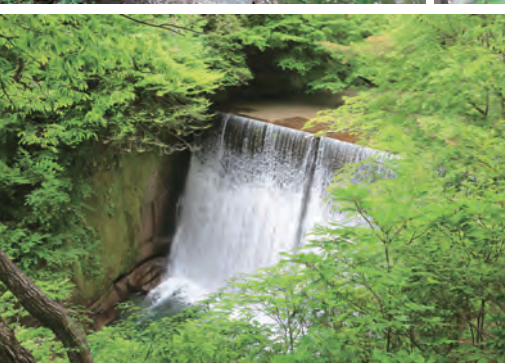


みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかかめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける。一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてとり
着く。滝のすぐそばまで
行くことができる。



那須見台からの展望

湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

⌚ 10:00～15:00（日帰り入浴）
⌚ 無休 ⌚ 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす

しも とう
下郷町



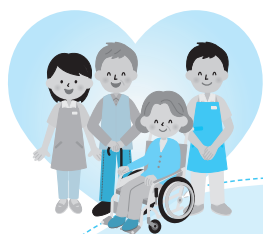
大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

⌚ 見学自由 ⌚ 無休 ⌚ 無料（駐車場は有料）
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

介護・健康教室開催のご案内

当健保組合では毎年、数十組合と共同で、被保険者および家族向けに「介護教室」「健康教室」を開催し、大変好評をいただいております。ぜひこの機会にご利用ください。



受講対象者：当健保組合の被保険者とその家族

受講料：無料 昼食付き（ただし、会場往復交通費は自己負担）

※夜間コースにお弁当のご用意はありません

お申し込み：当健保組合ホームページにて受付（<http://www.itcrengo.or.jp/>）

主催：ふれあい健康事業推進協議会

介護教室

介護に関する疑問解決や専門家の講義など、実際に役立つ内容で開催しています。

コース概要

- 家族での介護が必要になったら？
- 今準備できることは？
- 仕事との両立はどうする？
- 実際の施設を見学してみたい
- 認知症等について専門家の話を聞いてみたい
- 介護ストレスが不安…

設置コース

介護基礎コース（夜間コースあり）、
介護準備学コース、介護基礎実践コース、
施設見学コース、認知症介護コース

健康教室

ストレス、糖尿病予防、女性のための健康管理など、
日々の生活の中で活かせる
内容を盛り込んだコースとなっています。

コース概要

- ストレスとの賢い付き合い方とは？
- ダイエットの成功術を学びたい
- 健診結果から将来の疾病リスクを知りたい
- 糖尿病の基礎知識を学びたい
- 女性限定の健康コース

講師に女性医師を招き、ライフサイクルと健康課題について学びます。
また、乳がん触診モデルで、がんの発見やリラクゼーション体験をします。

設置コース

糖尿病予防コース、エクササイズコース（夜間コースあり）、女性健康コース、ストレス・睡眠コース、
健康寿命コース

コース別 実施スケジュール

●介護基礎（夜間）コース 介護はこう考える 在宅介護の基礎知識

10/4（水） 東京都 23 区内

●介護準備学（お金）コース 突然の介護に備える介護準備学

1/13（土） 東京都 23 区内
1/27（土） 愛知県名古屋市
2/17（土） 大阪府大阪市
3/10（土） 神奈川県横浜市

●糖尿病予防コース 血糖値測定型！ 糖尿病予防教室

11/11（土） 神奈川県横浜市
11/11（土） 大阪府大阪市
11/18（土） 福岡県福岡市
2/3（土） 東京都 23 区内

●エクササイズコース 継続できるお気楽ダイエット

6/24（土） 神奈川県横浜市
9/30（土） 兵庫県姫路市
10/28（土） 東京都八王子市
12/9（土） 東京都 23 区内
1/20（土） 大阪府大阪市

●介護基礎実践コース 初めての介護 在宅介護の基礎知識と実践

9/2（土） 神奈川県横浜市
10/14（土） 北海道札幌市
11/18（土） 東京都 23 区内
11/25（土） 静岡県静岡市
12/16（土） 埼玉県さいたま市

●施設見学コース 介護保険と老後の住まい（特養）見学

6/10（土） 東京都 23 区内
7/8（土） 兵庫県神戸市
9/23（土） 愛知県名古屋市
10/14（土） 大阪府大阪市

●女性健康コース 自分の健康をプロデュース！ ウィメンズヘルスセミナー

7/1（土） 埼玉県さいたま市
9/9（土） 大阪府大阪市
10/14（土） 東京都 23 区内
1/20（土） 神奈川県横浜市

●エクササイズ（夜間）コース プロに学ぶ効果的なストレッチ

8/2（水） 東京都 23 区内
9/13（水） 大阪府大阪市

●介護準備学（ストレス）コース 介護の心構えと抱え込まない介護

5/20（土） 東京都 23 区内
7/1（土） 愛知県豊橋市
12/2（土） 神奈川県横浜市
12/16（土） 大阪府大阪市
2/24（土） 東京都八王子市

●認知症介護コース 認知症の診断と介護の実際

6/3（土） 神奈川県横浜市
6/17（土） 大阪府大阪市
8/5（土） 東京都 23 区内
10/21（土） 石川県金沢市

●ストレス・睡眠コース ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール

5/20（土） 大阪府大阪市
6/3（土） 愛知県名古屋市
8/5（土） 神奈川県横浜市
3/3（土） 東京都 23 区内

●健康寿命コース 病気のリスク評価から 目指そう健康リッチ

7/22（土） 東京都 23 区内
2/17（土） 神奈川県横浜市
3/10（土） 大阪府大阪市

介護・健康に関する皆様のニーズにお応えするために、さまざまなコースを設けています。
詳細は、当健保組合のホームページ（URL は上記掲載）からご確認ください。

今年度以降「見直し」が進む 医療・介護保険制度

世代間・世代内の公平性を確保しつつ、持続可能性を高めることなどをねらいとした医療保険制度や介護保険制度の見直しが進んでいます。平成29年度以降に予定されている、主な見直しのポイントを紹介します。

介護納付金の総報酬割導入

各保険者は、介護納付金を加入者数に応じて負担してきました。これが平成29年8月分から段階的に「総報酬額に比例した負担」となります。納付額に占める総報酬割分は30年度までは2分の1、31年度は4分の3、32年度から全面とされています。

70歳以上の高額療養費見直し

「能力に応じた負担の公平性」を求める観点から、70歳以上の高齢者のうち、現役並みの所得がある方については高額療養費の月額負担上限額を引き上げることになりました。平成29年8月より段階的に実施されます。

入院時の患者負担 (光熱水費相当額) 見直し

65歳以上の医療療養病床の入院患者の居住費について、介護保険施設や在宅との負担の公平を図るため、平成29年10月からと30年4月からの2段階で、

光熱水費相当額の負担がかかるようになります。

後期高齢者の 保険料負担軽減特例の見直し

後期高齢者医療制度では、創設時の激変緩和措置として、世帯の所得に応じた保険料の軽減特例が設けられています。このうち、所得割については、現行の5割軽減から、平成29年度に2割軽減、30年度に軽減なしとなります。

介護保険における 高額介護サービス費と 自己負担割合の見直し

高額介護サービス費の一般区分の月額上限額が、平成29年8月から医療保険並みに引き上げられます[※]。また、2割負担者のうち、所得の高い層の自己負担割合が30年8月以降3割となり、1カ月あたりの負担額に上限が設けられます。

※ただし、1割負担者のみの世帯に対しては年間負担額に上限が付きません。

Health Information

禁煙の誤解を解く

軽いたばこ

(低ニコチン・低タール) なら有害性は減らせるの？

世界中で禁煙志向が広がっている今日、「1mg」のように低タールを大々的に表示したたばこが流行していますが、軽いたばこは有害性が少ないと誤解していませんか？

たばこに含まれる有害な物質はニコチン・タールだけではありません！

たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ10本と「1mg」のたばこ20本ではどちらが有害だと思いますか？ タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を10本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を20本のほうが有害かもしれません。

●たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になりやすくなる。

軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

●軽いたばこと強いたばこの違い

穴から空気が入り、薄まるためニコチン等の量は減少。



空気は火の着いた先端からのみ吸引され、ニコチン等の量は増加。



雑穀の煮込みサラダスープ風

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

セロリ……………1/2 本 (50g)
にんじん……………1/3 本 (50g)
たまねぎ……………1/2 個 (100g)
あさり……………150g
えび……………6 尾
水……………500ml
雑穀 (16種類入り) ……60g
海藻ミックス (乾燥) ……6g
塩……………小さじ 1/3
こしょう……………少々
酢……………小さじ 1/2
アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm 角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15 分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5 分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



雑穀 (16種類入り)

今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

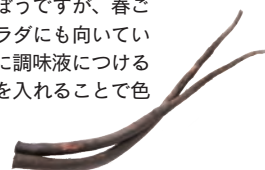
材料 (2人分)

ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)
A すりごま…………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1/2
塩…………… 少々
鶏ひき肉…………… 50g
かいわれ大根…………… 1/4 パック (20g)



ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルに A を入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約 1 分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

季節のフルーツ各種…………… 250g 程度
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
酢…………… 大さじ 1
はちみつ…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢

酢を毎日大さじ 1 杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多い EPA・DHA は血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



“被保険者のみなさま、被扶養者のみなさま” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさまの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

健診に来てね



1 健診はみなさまの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、
健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさまが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



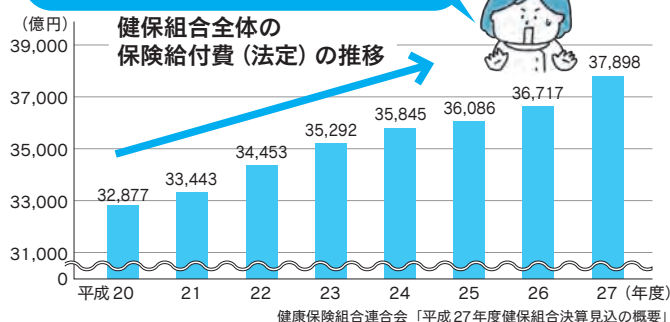
データヘルス計画では、会社と健保組合
が協力して社員の健康増進を図るコラボ
ヘルスを進めているんだニャ

最近では、社員の健康づくりは会社にとっ
て「コスト」ではなく「投資」と考えら
れるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさまの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、

健保組合はみなさまから集めた
保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料
が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさま、特定健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の
健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思
うようにできなくなってしまいます。
ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

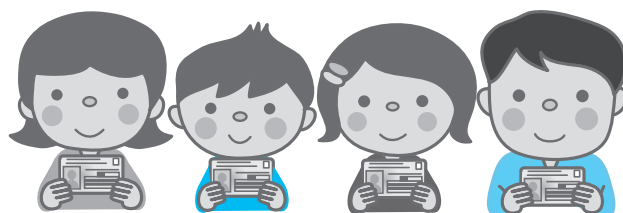
病気になってしまい、検査や治療のために医療機関
に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうで
はないですか？
健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。



健保組合のマイナンバー取得にご協力ください

平成 29 年 1 月以降、健保組合の手続き書類にもみなさまの「マイナンバー」の記入が必要になっています。

マイナンバーは原則として一生変わず、社会保障・税・災害対策の行政手続きなどに使うものです。紛失したり、他人に教えたりしないよう、しっかりと責任をもって管理しましょう。



健保組合の手続きでもマイナンバーを取り扱います

健康保険の手続きで「マイナンバー」が必要となるのは、

- 保険料の徴収事務
- 適用関係の手続き（資格取得や資格喪失の届け）
- 給付関係の申請（傷病手当金、出産手当金、高額療養費の支給申請）

などです。

また、平成 29 年 7 月に予定されている国との情報連携により、住民登録情報、収入などの確認が可能となることから、被保険者からの扶養家族の新規申請時に添付していた、住民票・収入証明書の提出は不要となります。

マイナンバーの報告は本人の分だけでなく扶養に入るご家族の分も必要です

新規で健保組合に加入する場合は、入社時（いわゆる取得届の提出時）に事業主に報告していただきますが、何らかの事情等で入社時に報告できなかった場合も、必ず報告ください（事後となってもかまいません）。

また、扶養に入られるご家族の分も必要となります。別の場所で暮らしていたり、学生であっても、被扶養者の認定を行うために必要です。

みなさまのご協力をお願いします



●事業所の編入

名 称	所 在 地	編入年月日
東 鋼 産 業 (株)	仙 台 市 若 林 区	平成 28 年 9 月 1 日
ITOCHU PETROLEUM CO.,SINGAPORE PTE.LTD. 東京支店	東 京 都 港 区	平成 28 年 10 月 1 日
(株)ベル・メディカルソリューションズ	東 京 都 文 京 区	平成 29 年 1 月 1 日
S A K U R A L i n k s (株)	東 京 都 港 区	平成 29 年 1 月 17 日
エ ネ ク ス オ ー ト (株)	東 京 都 港 区	平成 29 年 3 月 1 日
ほ け ん の 窓 口 グ ル ー プ (株)	東 京 都 千 代 田 区	平成 29 年 4 月 1 日

●事業所の削除

名 称	所 在 地	削除年月日
ユ ニ バ ー サ ル フ ー ド (株)	東 京 都 千 代 田 区	平成 28 年 10 月 1 日
報 映 産 業 (株)	東 京 都 中 央 区	平成 28 年 10 月 1 日
(株)ファミリーマート ココストア中部事業部	名 古 屋 市 東 区	平成 28 年 10 月 1 日
I M L (株)	東 京 都 文 京 区	平成 29 年 1 月 1 日

●事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
IG ウ イ ン ド ウ ズ (株)	伊 藤 忠 ウ イ ン ド ウ ズ (株)	平成 28 年 8 月 1 日
(株) ビ ー ア イ メ デ ィ カ ル	(株)ベル・メディカルソリューションズ	平成 29 年 1 月 1 日

●事業所の所在地変更

名 称	新	旧	変更年月日
(株)ファミリーマート ココストア中部事業部	名 古 屋 市 東 区	名 古 屋 市 中 区	平成 28 年 6 月 27 日
(株) ド ル チ エ	東 京 都 千 代 田 区	東 京 都 品 川 区	平成 28 年 10 月 17 日

平成 29 年 2 月末現在の 適用状況	事 業 所 数	198
	被保険者数	48,674 人
	被扶養者数	38,772 人
	扶 養 率	0.80 人

どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

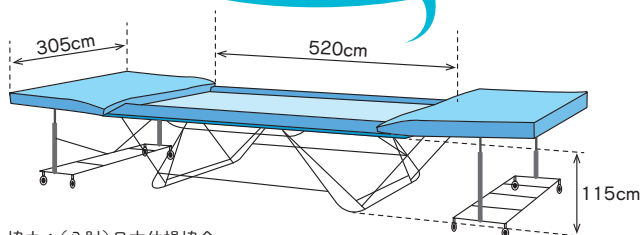
トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達！

これが
トランポリン競技台です



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素

(2017-2020シーズン)

E得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H得点	移動点	水平方向の移動に対する評価