あなたの健康ライフを応援します

KATSU

DISPLAY

URL http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/

2010 秋

no.248

当健保組合の改革
財政の健全化、安定的な運営をめざして

保険料率を改定します

平成22年9月分保険料（10月納付分）より、
健康保険料率を89／1000に引き上げます

本誌およびホームページにおきまして、すでにご案内のとおり、当健保組合の財政は、高齢者医療に対する支援金および納付金、さらに現役世代の医療費の増大に伴って非常に厳しい運営を強いられてきました。

こうした状況を踏まえて、委員会、理事会において議論を重ねてまいりました結果、平成22年9月分保険料（10月納付分）より、健康保険料率を89／1000に引き上げることに組合会において決定いたしました。また、介護保険料率については、平成23年3月分保険料（4月納付分）より10／1000から15／1000に引き上げることになりました。

なお、保険料率改定とあわせまして、事業の見直しも行います。

健保組合の現状をご理解いただき、みなさまのご協力を賜りますよう、お願いいたします。

※新しい保険料月額表は、健保組合ホームページにてご確認ください。

平成23年4月から事業を見直します

一部負担還元金等における自己負担額を引き上げます

（4月診療分より）

改正前　限度額25、000円

改正後　限度額50、000円

つぎの付加給付を廃止します

- 出産育児一時金付加金
- 埋葬料付加金
- 訪問看護療養費付加金

健診にかかる負担金等を見直します

- ㈳東振協の婦人生活習慣病予防健診

改正前　年2回実施（春季・秋季）／受診者負担　無料

改正後　年1回実施／受診者負担　2、000円

- 精密検査（二次健診）

改正前　全額健保組合負担

改正後　保険診療による受診者3割負担

健康づくり事業を見直します

- 野球大会
- ハイキング大会
- 潮干狩り入浜料補助
- 生活習慣病半減運動
- セントラルスポーツ利用補助
- 東京ディズニーリゾート利用補助
- プール利用補助
- 海の家、山の家借り上げ
- 契約保養所利用補助

強羅荘利用料を見直します

改正後　平成 23 年 4 月 1 日宿泊分より適用

●通常期間（休日期間・特定期間を除く）

区　分		被保険者および被扶養者	その他
大人（中学生以上）	1　人 1 泊 2 食付	5,000 円	7,000 円
子供（4 歳以上小学生）		3,000 円	4,000 円
4 歳未満（寝具・食事なし）		無　料	無　料

●休日期間（宿泊日が土曜日、宿泊日とその翌日が共に休日の場合）

区　分		被保険者および被扶養者	その他
大人（中学生以上）	1　人 1 泊 2 食付	6,000 円	8,500 円
子供（4 歳以上小学生）		3,500 円	5,000 円
4 歳未満（寝具・食事なし）		無　料	無　料

●特定期間（ゴールデンウィーク・お盆・年末年始）

区　分		被保険者および被扶養者	その他
大人（中学生以上）	1　人 1 泊 2 食付	7,000 円	12,000 円
子供（4 歳以上小学生）		4,000 円	6,500 円
4 歳未満（寝具・食事なし）		無　料	無　料

※入湯税および消費税は別途お支払いいただきます。

健保会館利用料を見直します

改正後　**平成 23 年 4 月 1 日利用分より適用**

施設名称（利用用途）			広　さ	定　員	1h単価（組合員）	1h単価（員外）
6 階	ホール 多目的	（会議）	191.9 ㎡	117 名	@ 3,700 円	@ 7,400 円
		（健康教室）		40	@ 3,700 円	@ 7,400 円
		（展示会）			@ 3,700 円	@ 7,400 円
5 階	502 号会議室		40.5	24	@ 1,900 円	@ 3,800 円
	503 号会議室		40.5	24	@ 1,900 円	@ 3,800 円
4 階	401 号会議室		91.5	20	@ 2,600 円	@ 5,200 円
	402 号会議室		81	34	@ 2,800 円	@ 5,600 円
2 階	健康管理室		181		一律 27,400 円	

注
1. 貸出し時間は、平日の AM9:00 から PM5:00 の間となります。
2. 時間延長の場合、1 時間毎の追加料金をお支払いいただきます。
3. 機械器具の利用および機械等の持込みについては、別料金をいただきます。

別料金表		
	プロジェクター	2.000 円
	マイクロホン 1 本	500 円
	その他の器具	500 円
	器具持込み	3,000 円

まとまりましたので、ご報告いたします。

厳しい財政状況続く

平成21年度決算は、総収入174億9、628万5千円、総支出172億2、621万3千円で、収支差引額は2億7、007万2千円となりましたが、経常収支では15億7、804万3千円の赤字となりました。

健保組合をめぐる動き

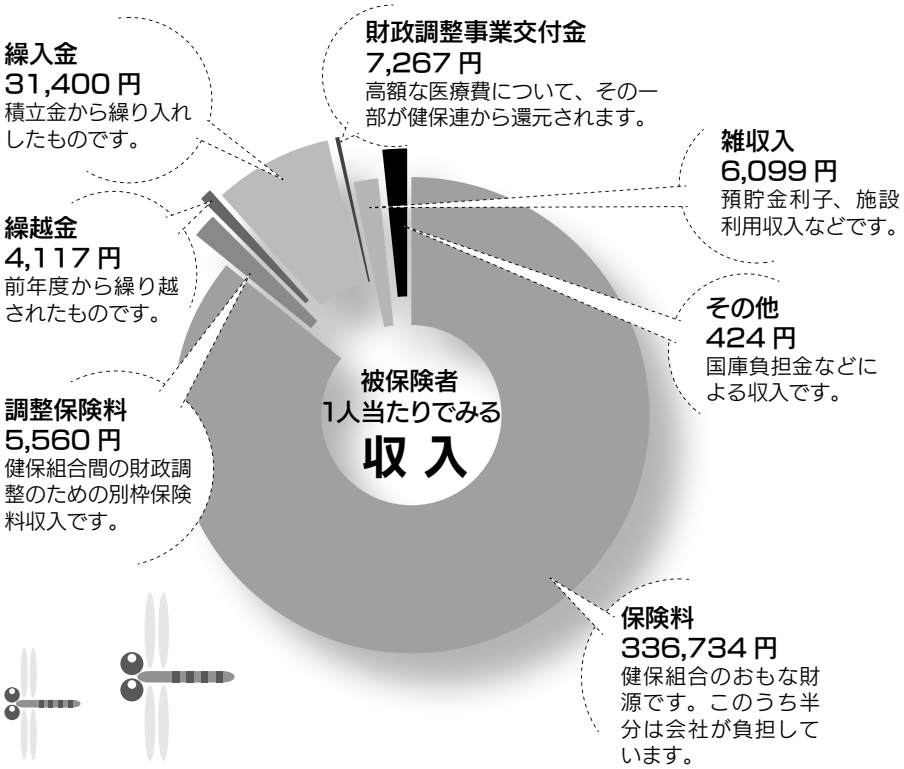
平成20年度から新しい高齢者医療制度が創設され、健保組合には重い納付金負担が課されました。その結果、財政状況は大幅に悪化し、さらに21年度からは景気低迷の影響などから保険料収入も落ち込み、以前にも増して厳しい財政運営を強いられています。

また、国会において、協会けんぽへの国庫負担を健保組合が肩代わりする法案が成立しました。これによって、平成24年度までの3年間で健保組合は1、330億円の負担増となります。

さらに、平成25年度から導入を計画されている新たな高齢者医療制度については、政府の「高齢者医療制度改革会議」で、現在検討が重ねられているところです。健保組合にさらなる負担を課す内容となる可能性もまったくないとは言

収入総額　174億9,628万5千円

被保険者1人当たり　391,601円



●一般勘定

決算状況		決算残金処分内訳	
収入決算額	17,496,285,282円	法定準備金	0円
		別途積立金	0円
支出決算額	17,226,212,633円	翌年度繰越金	269,779,649円
		財政調整繰越金	293,000円
差引残高	270,072,649円	計	270,072,649円

●介護勘定

決算状況		決算残金処分内訳	
収入決算額	1,175,004,998円	法定準備金	1,557,432円
支出決算額	1,161,697,566円	翌年度繰越金	11,750,000円
差引残高	13,307,432円	計	13,307,432円

平成21年度収支決算概要表

一般勘定

●収　入

科目	決算額(千円)
保険料	15,044,918
国庫負担金収入	11,240
調整保険料	248,408
繰越金	183,940
繰入金	1,402,899
国庫補助金収入	7,666
財政調整事業交付金	324,704
雑収入	272,510
収入合計	17,496,285
経常収入合計（繰入金の内退職積立金繰入は計上）	15,399,313

※□は経常外

●支　出

科目	決算額(千円)
事務費	363,892
保険給付費	8,594,737
法定給付費	8,410,798
付加給付費	183,939
納付金	7,053,855
前期高齢者納付金	2,856,975
後期高齢者支援金	3,222,333
病床転換支援金	2,623
退職者給付拠出金	971,739
老人保健拠出金	185
保健事業費	953,073
還付金	347
営繕費	1,594
財政調整事業拠出金	247,257
連合会費	8,557
その他	2,901
支出合計	17,226,213
経常支出額合計（還付金の内一般保険料還付金は計上）	16,977,356

※□は経常外

介護勘定

●収　入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,031,691
繰越金	41,407
繰入金	100,000
雑収入	1,907
収入合計	1,175,005

●支　出

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,161,655
介護保険料還付金	43
支出合計	1,161,698

平成21年度 決算のお知らせ

当健保組合の平成21年度の決算が

15億7,804万3千円の経常赤字。

当健保組合の財政状況

一般勘定

●収入

主な収入である保険料収入は、前年度比△8・1％で150億4、491万8千円となりました。収入の不足には、積立金を取り崩し14億289万9千円を繰り入れるとともに、前年度からの繰越金1億8、394万円を充てて対応しました。

い切れない情勢にあり、今後どのような制度設計がなされていくのか、見守っていく必要がありそうです。

●支出

おもな支出は、みなさんが医療機関にかかったときの医療費及び傷病手当金等の現金給付に充てられる保険給付費が、前年度比2・3％増加し、85億9、473万7千円となりました。現役世代が高齢者の医療を支えるために負担する納付金は、70億5、385万5千円で、前年度比△5・1％となりましたが、依然として保険料収入の46・7％を占め、大きな負担となっています。

健診の実施など、みなさんの健康づくりに充てられる保健事業費は9億5、307万3千円となりました。

支出総額は、前年度比△1％、172億2、621万3千円となりました。収入支出差引額2億7、007万2千円は翌年度に繰り越します。決算残金処分の内訳は別掲の表をご覧ください。

当健保組合では厳しい財政状況が続いております。健保組合としましては、今後も財政均衡をはかり、安定した組合の運営に努めてまいります。被保険者、ご家族のみなさんにおかれましては、健康づくりに積極的に取り組んでいただくとともに、医療費の節減にご協力いただきますよう、今後ともよろしくお願いいたします。

介護勘定

介護保険の運営主体は市町村です。健保組合には、40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収する役割があります。

平成21年度は、介護保険収入が10億3、169万1千円、支出は介護納付金11億6、165万5千円となりました。

平成21年度に実施した保健事業

保健指導宣伝

- 機関誌の発行
  『活』（7月・10月・1月・3月）／『活　保健事業特集号（5月）』
- 健康管理委員事業の開催
  ①算定説明会（6月）
  ②健康講座（11月13日～14日）
  ③事業計画説明会（3月）
- 健康保険被保険者証ケースの配布（年間）
- 「社会保険実務の手引き」の配布（3月）
- 健保連共同保健指導宣伝費の拠出（5月）
- 医療費通知の配布（6月・9月・12月・3月）
  「あなたの医療費」通知書を作成し、事業所経由で配布
- ジェネリック医薬品利用促進

疾病予防

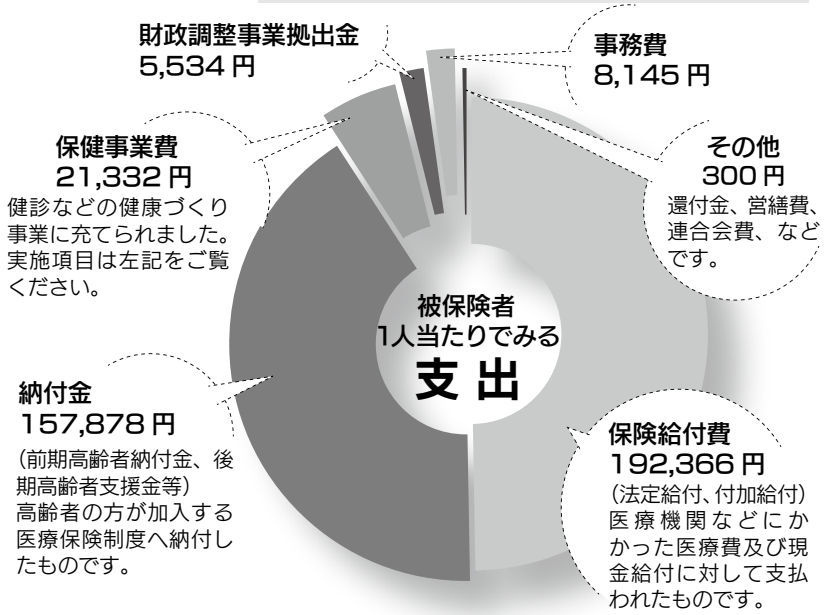
- 生活習慣病予防健診（集団）（4月～2月）…22,415名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診（春・秋）…5,881名
- 生活習慣病予防健診（個人）（年間）…3,175名
- 短期人間ドック（年間）…2,547名
- 婦人健診（年間）…310名
- 各種精密検査（年間）…2,161名
- 被扶養者健診補助金（年間）…727名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金（年間）…4,390名
- インフルエンザ予防接種補助金（10月～1月）…12,929名
- 特定保健指導
  積極的支援……対象者 1,697名
  ……実施者 444名
  動機付け支援……対象者 955名
  ……実施者 249名

健康づくり

- 野球大会（4月）…440名
- ハイキング大会　高尾山（11月）…182名
- 潮干狩り入浜料補助（5月～7月）…515名
- プール利用補助（7月～8月）…2,745名
- 海・山の家開設（7月～8月）…1,556名
- 冬山の家開設（12月～3月）…138名
- スポーツ施設利用補助（年間）
  (財)スポーツ会館…538名
  セントラルスポーツ㈱…1,416名
  東京ディズニーリゾート…14,482名
- 生活習慣病半減運動（5月～7月）…412名
- 直営保養所「箱根強羅荘」…8,766名

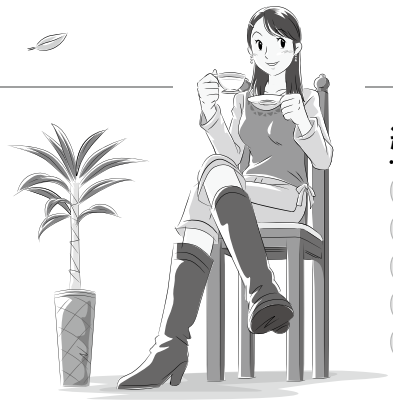
支出総額　172億2,621万3千円

被保険者1人当たり　385,555円



生活習慣病半減運動

生活習慣病半減運動は、5月1日から7月31日までの3カ月にわたって行いました。今年度は353名のみなさんが参加されました。スリムな体を手に入れるため、健康を維持するため、参加動機はみなさんさまざまです。これを機会に、毎日1万歩の運動を取り入れ、健康的な生活スタイルを確立しましょう。運動不足、メタボ対策は歩くことから始まります。



結果発表

対象者	353名
優秀賞	5名
努力賞	61名
万歩賞	164名
参加賞	123名

優秀賞〈敬称略〉

1位	山下	宣安	東電ピーアール㈱	3,254,893歩
2位	籠田	清	㈱東京堂	3,005,592歩
3位	千脇	喜久雄	アクティオ㈱	2,573,971歩
4位	片野	正一	東電広告㈱	2,524,905歩
5位	井場	由美	東京トリムテック㈱	2,487,680歩

努力賞〈敬称略・順不同〉

大神 功一	㈱トーマネ
平出 信隆	中央宣伝企画㈱
濱田 宣子	中央宣伝企画㈱
佐藤 光伸	日宣開発㈱
小菅 智敏	㈱スギモト工芸社
小菅 喜美枝	㈱スギモト工芸社
坂川 弘	㈱ニップコーポレーション
諸貫 祐子	㈱東京タカラ商会
島田 玉己	㈱東京タカラ商会
寺田 博明	大川工業㈱
新藤 昇	㈱こくせん
山本 直美	㈱こくせん
鮎田 昌夫	㈱大　広
吉澤 拓二	㈱タキ工房
倪 加恩	㈱カオス
朱 赤	㈱カオス
飯塚 敦	東電広告㈱
山田 貞一	東電広告㈱
大塚 博	東電広告㈱
天野 佳夫	東電広告㈱
土屋 康二	東電広告㈱
佐々木 和年	東電広告㈱
高井 登久子	東電広告㈱
喜藤 正	㈱イースタンマーケティング&デザインシステムズ
深谷 千枝子	㈱中央興業広告社
高柳 康雄	栄進広報㈱
飯田 光一	栄進広報㈱
箕輪 次夫	㈱環境美化センター
吉野 茂	㈱環境美化センター
吉野 香住	㈱環境美化センター
小島 恒夫	㈱環境美化センター
奥田 眞司	㈱綜合舞台サービス
小島 利治	日本芸能美術㈱
星 健一	㈱つくし工房
田中 澄生	㈱ボックスワン
西田 裕美	東電ピーアール㈱
田島 均	東電ピーアール㈱
糊谷 秀雄	アクティオ㈱
南原 敏	セブンネット㈱
村西 健太郎	㈱アド　スマイル
並木 昭男	㈱クオーターバック
瀧澤 綠郎	共和ピー・アール㈱
木村 高志	㈱東光社
本藤 毅	㈱サンプラネット
鈴木 みち子	㈱サンプラネット
山下 裕美子	㈱サンプラネット
小長谷 房枝	㈱サンプラネット
橋本 徹	㈱サンプラネット
浦和 友徳	㈱サンプラネット
丸木 重子	㈱サンプラネット
山口 則子	㈱廣済堂
須田 光弥	㈱廣済堂
髙野 賢一	㈱エー・ディー・ピー
北山 雅雄	㈱横浜エヌケーピー
北山 鶴美	㈱横浜エヌケーピー
高橋 正則	財公園緑地管理財団
南 春子	任意継続被保険者
佐藤 治男	任意継続被保険者
鈴木 馨	任意継続被保険者
牧田 光洋	任意継続被保険者
牧田 明子	任意継続被保険者

万歩賞〈敬称略・順不同〉

髙永 泰幸	㈱東京堂
田辺 聡嗣	㈱トーマネ
源田 昌央	中央宣伝企画㈱
菊池 孝子	中央宣伝企画㈱
新田 政博	日宣開発　㈱
板垣 純一	㈱むつみや
片山 秀幸	㈱むつみや
渡邉 浩孝	㈱むつみや
竹上 祐輔	㈱むつみや
後平 恭子	㈱共　立
藤岡 貴司	㈱共　立
櫻井 浩雅	㈱東京タカラ商会
櫻井 隆雄	㈱東京タカラ商会
深井 正則	㈱東京タカラ商会
上村 隆博	㈱東京タカラ商会
今田 清英	㈱東京タカラ商会
市川 美登里	㈱東京タカラ商会
神原 陽子	㈱東京タカラ商会
鈴木 千晴	㈱小林工芸社
高木 哲郎	㈱三恵社
淺岡 佐知子	㈱三恵社
石月 久美子	昭和宣伝㈱
橋本 良子	㈱広正社
村野 ミセ	㈱広正社
諏訪 由紀枝	㈱広正社
宗像 敦	㈱照明社
朝松 乃里子	㈱照明社
野上 裕司	㈱照明社
野口 直子	㈱照明社
岩下 弘紀	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
石井 和保	㈱こくせん
池田 繁	㈱こくせん
山口 亮輔	㈱クレオ
片桐 敦子	㈱トースタ企画
小原 良雄	㈱工芸社
伊部 千春	㈱ムサシノ工芸
廣澤 栄一	㈱カン・デザインアソシエイツ
佐藤 博	㈱タキ工房
木村 好宏	東電広告㈱
中村 亜樹子	東電広告㈱
飯塚 由美枝	東電広告㈱
吉川 正道	東電広告㈱
三神 重孝	東電広告㈱
三神 睦美	東電広告㈱
加賀美 耕二	東電広告㈱
眞下 春彦	東電広告㈱
森本 今朝男	東電広告㈱
小森 克紀	東電広告㈱
飯塚 貴	東電広告㈱
中村 茂	東電広告㈱
佐藤 薫	東電広告㈱
宮地 俊	㈱アド・センター宮地
式守 正之	㈱イースタンマーケティング&デザインシステムズ
海老原 真澄	㈱日比谷アメニス
山崎 亜希	栄進広報　㈱
渡邊 和郎	栄進広報　㈱
小林 祐輔	栄進広報　㈱
清水 英祐	栄進広報　㈱
山本 勲	㈱環境美化センター
小野 一永	㈱環境美化センター
高品 峰太郎	㈱環境美化センター
高橋 清勝	㈱環境美化センター
川崎 昌男	㈱環境美化センター
濱田 和之	㈱日本カラーエンジニヤーズ
濱田 恵美	㈱日本カラーエンジニヤーズ
栗原 勝男	㈱テレフィット
広津 憲久	㈱テレフィット
広津 きよ子	㈱テレフィット
滝本 厚志	日本芸能美術㈱
水野 稔久	東宝舞台㈱
稲葉 朋江	㈱ジェイアール東日本企画
田中 修	日本廣告株式会社
西森 麻美子	㈱ボックスワン
小林 徹	㈱ボックスワン
飯田 恵美子	㈱ボックスワン
香取 成定	東電ピーアール㈱
村松 壽文	東電ピーアール㈱
矢島 悠子	㈱コスモピア
小椋 加奈子	㈱コスモピア
池田 洋子	㈱コスモピア
川﨑 聰	アクティオ㈱
小川 千恵子	アクティオ㈱
萩原 健治	アクティオ㈱
下薗 富由美	アクティオ㈱
岡野 正利	アクティオ㈱
寺元 由香	アクティオ㈱
栗須 佳菜	アクティオ㈱
木山 和枝	アクティオ㈱
岩﨑 修	㈱ファインカラー
岡田 俊一	㈱セレスポ
佐藤 泰史	㈱セレスポ
中島 正美	㈱セレスポ
中島 明弘	㈱セレスポ
佐藤 博勝	㈱セレスポ
田中 光恵	㈱セレスポ
藤谷 拓	㈱セレスポ
中野 亮	㈱アド　スマイル
上田 亮平	㈱アド　スマイル
片瀬 駿太郎	㈱アド　スマイル
並木 恵子	㈱クオーターバック
吉井 有紀子	共和ピー・アール㈱
小玉 岳人	㈲はりたや
鶴巻 聡子	㈱曽　我
加茂 幹夫	㈱曽　我
稲生 良夫	㈱スリー企画
井場 豊子	東京トリムテック㈱
平塚 和子	東京トリムテック㈱
大関 滋子	東京トリムテック㈱
杉山 賢治	㈱東光社
杉山 典子	㈱東光社
岡安 恵子	㈱サンプラネット
栗原 紳治	㈱サンプラネット
成川 勝弘	㈱サンプラネット
金井 計晴	㈱サンプラネット
青木 文枝	㈱サンプラネット
佐々木 陽介	㈱サンプラネット
大野 博行	㈱サンプラネット
桂川 永美子	㈱サンプラネット
小関 真由	㈱サンプラネット
山下 公浩	㈱サンプラネット
早貸 将史	㈱サンプラネット
早貸 知佳	㈱サンプラネット
大倉 憲雄	㈱サンプラネット
鈴木 四郎	㈱サンプラネット
野村 朝子	㈱サンプラネット
小暮 房江	㈱銀座プロセス
佐竹 公仁	㈱早稲田アカデミー
池田 利則	㈱廣済堂
荒井 修	㈱廣済堂
横山 洋明	㈱廣済堂
高橋 智雄	㈱廣済堂
高橋 絹江	㈱廣済堂
吉田 靖司	㈱廣済堂
吉田 時雲	㈱廣済堂
吉田 朝子	㈱廣済堂
中村 恵之	㈱廣済堂
村井 波津子	㈱廣済堂
有澤 悦子	㈱廣済堂
簗瀬 裕之	㈱廣済堂
蓮沼 英夫	東京博善㈱
小坂 勝哉	三穂電機㈱
酒井 千榮子	三穂電機㈱
小柴 真寿美	テクノガード㈱
吉田 由美	㈱エンジニア・ライティング
吉川 紘子	㈱エンジニア・ライティング
藤岡 和子	㈱共立ワークステーション
田幡 美江	財公園緑地管理財団
小池 進	財公園緑地管理財団
齋藤 勇日出	財公園緑地管理財団
脇坂 豊	財公園緑地管理財団
岡野 貴臣	コンピュータ印刷㈶
市原 威亮	イベンタス㈶
金澤 正行	㈶ビジネス・アート
加瀬 達之	㈶ビジネス・アート
作間 和弘	㈶ビジネス・アート
小川 猛	中川化成㈶
永野 信幸	㈱アド・クラフト
太田 稔	尾瀬林業㈱
杉山 克典	㈱コマデン
稲葉 則子	全国塗装厚生年金基金
松本 憲治	任意継続被保険者
佐藤 昭栄	任意継続被保険者
佐藤 陽子	任意継続被保険者
鈴木 美千子	任意継続被保険者

温泉で、ココロとカラダを癒す

＊温泉の禁忌症
病気などで体が弱っているとき、温泉の薬効成分が逆効果になることがあります。持病のある方は医師に相談しましょう。

肌寒さを感じる季節になると、温泉が恋しくなったりしませんか？
温泉に入ると、身も心もゆったりした気分になります。
これは理に適ったことで、温泉が体によいことは医学的にも検証されています。
ただ、必ずしも温泉でなくても、「お風呂に浸かる」ことでリラックス効果は得られます。バスタイムで、疲れを癒しましょう。

9温泉には種類の泉質があります

温泉には、塩化物泉、硫黄泉、酸性泉など9種類の泉質があります。泉質によって湯の特徴や適応症などが異なります。温泉に掲げられた分析表を見ると、効果的な利用方法がわかります。体調にあわせて、泉質を選び、訪れる温泉地を選ぶのも一つの方法です。温泉の良さは泉質だけではないので、それもお忘れなく。

入浴の3つの作用

浮力の作用
全身入浴をすると、浮力で体重は約10分の1ほどになります。体にかかる負担が解放されてリラックスできます。

静水圧の作用
湯のなかでは、静水圧で腹囲が数センチ縮まっています。そのマッサージ効果で血行が促進されます。足の疲れ、むくみがとり除かれます。
※肺・心臓の弱い人には負担が大きいので、水圧の少ない半身浴がよいです。

温熱の作用
湯の温かさが血行をよくし、新陳代謝を促し、老廃物を排出します。疲労回復にはぬるめの湯に20～30分浸かるのが効果的です。

低放射線が体に効く？

「放射線は危険だ」との認識は誰もが持っていると思います。ところが、低量の放射線は体によいということがわかってきました。ミズーリ大学のトーマス・D・ラッキー博士が「身体に微量の放射線を浴びると免疫力が上がる」と提唱したのが始まりです。これをホルミシス効果と呼ぶようになりました。

一般的にラジウム温泉やラドン温泉が、このホルミシス効果を生むことがわかったのです。

オーストリアのバドガシュタインには、天然のラドンガスが充満する坑道があり、付属のクリニックを隣接した治療施設として利用され、活況を呈しています。

日本では秋田県の玉川温泉、鳥取県の三朝温泉が有名です。さらに、ラジウムなど天然の放射線鉱石を使用して、低量の放射線治療を実践するクリニックも増えてきています。

法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部からのご案内

リゾートホテル ラフォーレ伊東

都心からわずか1時間30分。
趣溢れる町並みが広がる伊東で、駅から程近いロケーションにあり、名湯「健身湯」と自慢の海鮮料理をお楽しみいただけます。

ADDRESS 〒414-0004 静岡県伊東市猪戸2-3-1
TEL 0557-37-3133（代表）
0557-32-5489（予約専用ダイヤル）
E-mail ito@laforet.co.jp
WEB www.laforet.co.jp/ito/

24時間のんびりSTAY のんびり温泉プラン

期間 ～12/28泊
料金 1泊2食付／スタンダードルーム泊
大人 10,900円～ お子様 7,600円～

ゆったりと温泉につかり美食に舌鼓をうち、お部屋でのんびり…。心潤うくつろぎのひとときをお過ごしください。

特典
①お早めチェックイン12:00・ゆっくりチェックアウト12:00
②お一人様につき浴衣・タオルを2枚ずつご用意

「健身湯」露天風呂

由緒ある出で湯「健身湯」

東郷平八郎元帥がこよなく愛し、自ら命名した歴史ある名湯「健身湯」。大浴場、露天風呂のほか、24時間入れる家族風呂が3室ございます。

家族風呂（源泉掛け流し）

五右衛門風呂

※料理内容により料金が異なります。※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。

お問合せ・ご予約
各ホテルまたは予約ダイヤル 東京:03-6409-2800 大阪:06-6396-5489
営業時間 9:00～17:30 ※音声案内にしたがい、ご希望のメニュー番号を押してください。該当のホテルにおつなぎします。
WEBサイト plus.laforet.co.jp 会員No. 20271 パスワード 20271cc

健康管理事業のお知らせ

インフルエンザ補助事業について

本年度もインフルエンザ感染予防のためワクチン接種に対する補助事業を実施いたします。

本年度より、東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）との共同事業として全国の契約医療機関において、一部負担金（最大 1,000 円）で接種が受けられることとなりました。

また、契約医療機関において接種を受けられない場合は、補助金の交付申請ができます。

手続きはすべてインターネットで行います。ただし、補助金の交付申請は、事業所において取りまとめたうえ郵送にて行ってください。

ニュースとお知らせ「インフルエンザの予防接種事業のご案内」

次の❶～❹のなかからお選びください。

東振協の共同事業を利用する場合

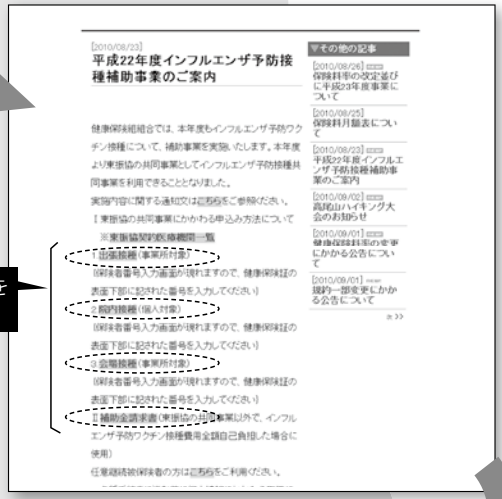
❶事業所出張接種を希望の場合

❷院内接種（契約医療機関で接種）を希望の場合

❸健保会館（豊島区北大塚 1-21-15 健保組合建物内）において接種を希望の場合

まず、「契約医療機関一覧」において都合のよい医療機関を選択し電話にて接種日等の予約を済ませてください。

健康保険証と「利用券」等を医療機関に持参し接種を受けてください。接種後、一部負担金（医療機関により最大 1,000 円）をお支払いください。（健保組合から 2,000 円を補助した差額が一部負担金となっております）



東振協の共同事業を利用せず、全額負担で接種した場合

❹補助金を請求できます

「補助金請求書」をクリックし用紙を取得してください。（インフルエンザ予防ワクチン接種補助金請求書、受診者名簿、領収書貼付シート）

各用紙に所定事項記入のうえ領収書原本（裏面に健康保険証記号・番号、氏名を記入）を添付し健保組合まで郵送してください。

接種実施期間は平成 23 年 1 月末日までとします。また「補助金請求書」の受付期日は平成 23 年 2 月末日までとしますので締め切り日にご注意ください。

必要な情報を入力していただきます。
最後に「インフルエンザ予防接種利用券」等が発行されます。

平成23年度

婦人生活習慣病予防健診の事業について

来年度より、健診の期間が秋季のみとなります。また一負担金が 2,000 円となる予定です。実施方法等については、内容が決まりしだい事業所に案内いたします。

平成23年度

健診補助における精密検査に対する補助事業について

来年度より、精密検査につきましては必ず健康保険証をご持参いただき、保険診療 3 割負担で受診いただくこととなります。

健保組合直接契約 「冬山の家」ご案内

補助金を利用してリーズナブルな料金で宿泊できます。ご予約はお早めに!!

	冬山の家	交　通	料　金	スキー場	備　考
新潟	♨ニュー・グリーンピア津南 03-5688-4611(東京予約センター)	上越新幹線越後湯沢駅下車。送迎バス50分（要予約）	8,550円～	ニュー・グリーンピア津南	スキー場はホテル前。館内はプールも温泉大浴場(露天風呂付)もあり充実しています。
新潟	♨セントレジャー舞子ホテル (冬季営業12月25日オープン) 025-783-3511	上越新幹線越後湯沢駅下車、バス約15分（駅東口より運行）関越自動車道・塩沢石打I.Cより車1分	9,000円～	セントレジャー舞子スノーリゾート	ゲレンデも目の前。豪華な雰囲気と温泉が楽しめます。
群馬	♨旅籠屋丸一 0278-66-0066	上越新幹線上毛高原駅下車、バス25分	9,975円～	赤沢スキー場	格安、お手軽なお値段で大家族におすすめ。山岡鉄舟の書画も楽しめます。
群馬	♨かたしな高原ホテル (冬季営業12月25日オープン) 0278-58-2161	上越線沼田駅下車、バス80分	11,600円～	かたしな高原スキー場	都心からいちばん近いゲレンデ！　温泉も楽しめるホテルに宿泊してお楽しみください。
長野	白馬アルプスホテル 0261-82-2811	大糸線南小谷駅下車、バス20分	15,000円～	白馬乗鞍温泉スキー場	パウダースノーが楽しめるゲレンデがホテルの目の前です。
栃木	貸し別荘まゆの里 0120-79-5554	東北新幹線那須塩原駅下車。送迎バス30分（要予約）	6,300円～	マウントジーンズスキーリゾート那須 ハンターマウンテン塩原	2つのゲレンデが楽しめる施設。スポーツ施設、バーベキューハウスなどが揃っており、ファミリー、グループで過ごすのに最適です。

冬山の家特別期間のお知らせ

12月1日より冬の健康づくり推進事業として、健保組合ではスキー・スノーボードやスケートのできる宿泊施設の利用に対して補助金は3泊を限度に交付します。ぜひご利用ください。（夏の施設：借り上げ海の家、「大野荘」「かどふく」利用分は3泊限度に含まれます。2泊利用者は1泊のみとなり、3泊利用者は補助がありません。）

開設期間　12月1日～3月31日

●補　助　金
被保険者1人1泊3,000円
被扶養者1人1泊2,000円

●利　用　料
施設ごとに料金が異なりますので、施設に直接ご確認ください。

●申込方法・利用方法
直接、各施設に予約してください。予約が済みましたら、所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、手続きしてください。健保組合で利用券（補助金記載）を発行します。

Tokyo Disneyland® TOKYO DisneySEA®
東京ディズニーランド® ・ディズニーシー®

「クリスマス・ウィークデーパスポート」のご案内

●詳しくはHPをご覧ください●

2010年11月8日（月）より12月25日(土)まで東京ディズニーランドではスペシャルイベント「クリスマス・ファンタジー」、東京ディズニーシーでは「クリスマス・ウィッシュ」を開催します。このイベント期間の平日にご来園いただける「クリスマス・ウィークデーパスポート」をご用意いたしました。

実施期間
2010年11月8日(月)
～
12月24日(金)の平日

※土曜日、日曜日、祝日はご利用いただけません。
※期間中の平日に、「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」いずれかのパークのお好きな1日にご利用いただけるチケットです。

切り取り

平日限定

2010年「クリスマス・ウィークデーパスポート」購入申込書

コピー可

実施期間　2010年11月8日(月)～12月24日(金)の平日

※土曜日、日曜日、祝日はご利用いただけません。

必要事項をご記入のうえ、チケット販売場所でご購入ください。本パスポートをご購入いただいた方の中から抽選で125組500名様に東京ディズニーランドNEWアトラクション「ミッキーのフィルハーマジック」プレビューご招待！【2011年1月23日（日）予定】

●購入申込書1枚で本パスポートを5枚まで、特別料金でご購入できます。

支部番号	1	4	8	0	8
支部名	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合				

	大人 18歳以上	中人 中学生・高校生 (12～17歳)	小人 幼児・小学生 (4～11歳)
特別料金	4,800円	4,300円	3,400円
購入枚数	枚	枚	枚

「ミッキーのフィルハーマジック」プレビューにご応募される方のみご記入ください。

ご住所　〒

お名前

【注意事項】●本申込書を対象以外の方へ譲渡（転売、オークションなどを含む）ことを禁止します。●本申込書はマジックキングダムクラブ加入企業、団体にお勤めの方、およびそのご家族にご利用いただけます（パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるもののご提示をお願いすることがあります）。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●マジックキングダムクラブ支部名、支部番号、購入枚数が未記入の場合は特別料金が適用されません。●お買い求めいただいたパスポートを期間外にご利用になる場合には、利用当日の通常料金との差額および期日変更手数料を別途申し受けます。●特別利用券をお持ちの方は、パスポートのご購入にご利用いただけます。
【プレビューご招待について】●ご当選者の発表は招待状の発送をもって代えさせていただきます。●ご当選の通知はご記入いただいたご住所、お名前宛にお送りいたします。●ご記入いただいた個人情報は、招待状の発送のみに使用させていただきます。
〈本パスポート、プレビューのお問い合わせ〉各支部のご担当者にご確認ください。
〈パークに関するお問い合わせ〉東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター0570-00-8632（9:00～19:00）PHS・一部のIP電話・国際電話の方は045-330-5211
または東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト www.tokyodisneyresort.co.jp へ
【株式会社オリエンタルランドでは個人情報に関する法律に従い、個人情報管理をしております】
詳しくは、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト「プライバシーポリシー（www.tokyodisneyresort.co.jp）」をご覧ください。
〈個人情報に関するお問い合わせ窓口〉東京ディズニーリゾート・ゲストご相談室 TEL 047-729-0733（平日9:00～18:00）〈お問い合わせ番号〉T100022　M

整骨院 接骨院 平成22年9月から領収書の発行が義務化されました

先月から、整骨院や接骨院に対して領収書の無料発行が義務化されています。また、希望者には施術内容ごとの金額が細かく記された明細書も発行されます（有料の場合あり）。領収書をもらったら必ず内容をチェックし、間違いがないかご確認くださるようお願いいたします。

柔道整復師の看板に書かれた“健康保険取り扱い”という文言。これは、すべての施術が健康保険でかかれます、という意味ではなく、「健康保険でかかれる負傷のみ、健康保険扱いします」ということなのです。この点を、くれぐれも誤解のないようにお願いします。

健康保険組合（委託先：㈱大正オーディット）からお問い合わせする場合があります

当健康保険組合では、医療費適正化の一環として、整骨院・接骨院からの請求内容と受診内容との照合や請求の点検を、㈱大正オーディットに業務委託しました。

今後は、整骨院･接骨院で受診された被保険者様へ、㈱大正オーディット健康保険事務センターから、受診内容や負傷原因について郵便または電話にてお問い合わせする場合があります。みなさんから納めていただいた保険料を適正に使うためにも、ご理解とご協力をお願いいたします。

市区町村から医療助成を受けられている方へ（小学校未就学児及び就学児の被扶養者）

上記に該当される方で、高額療養費等が発生する場合、自動払いを停止し、高額療養費等は申請により請求をしていただきます。

これは、市区町村により医療助成の基準が様々なことや、実施していない場合もあり、診療報酬明細書（レセプト）上ではそれらの確認が困難であり、そのまま自動払いをすると、市区町村の医療助成との調整が図れなくなってしまうためです。みなさまにはお手数をおかけいたしますが、ご協力のほどお願いいたします。

医療助成制度についてはお住まいの市区町村へお問い合わせください。

自動払い後に医療助成を受けられていることが判明した場合、高額療養費等を返還していただきます。

高額療養費及び付加給付金申請書は、当組合にご請求いただき、必要事項を記入・捺印のうえ、ご提出ください。

詳細につきましては、業務課
(03-3576-3511)
までお問い合わせください。

事業所の適用状況

加入した事業所			
公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第1171号	㈱勝漫	東京都千代田区	H22.6.1付新適
公告第1172号	㈱アイコニックメイド	東京都新宿区	H22.7.1付新適
公告第1173号	コンデックス㈱	東京都千代田区	H22.8.1付編入
公告第1173号	㈱ベイ・サイド・ウインズ	千葉県浦安市	H22.8.1付編入
公告第1174号	㈱ザ・ブライズルーム	神奈川県横浜市	H22.8.1付新適
公告第1178号	㈱NAC	東京都千代田区	H22.9.1付編入
公告第1178号	㈱アートクリエイション	東京都千代田区	H22.9.1付編入

削除した事業所		
公告	事業所名	所在地
公告第1179号	㈱東宝エージェンシー	東京都千代田区
公告第1179号	㈱ビーケア	東京都目黒区

●公告第1175号　諸規程の改正にかかる公告について
●公告第1176号　規約一部変更にかかる公告について
●公告第1177号　健康保険料率の変更にかかる公告について

年末年始事務取り扱いのお知らせ

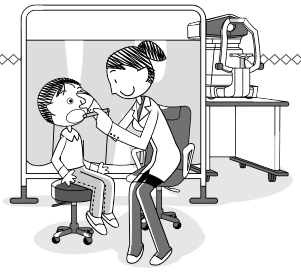
◉ 12月28日㈫…… **平常どおり行います**
◉ 12月29日㈬～1月3日㈪ …… **休業となります**
◉ 1月4日㈫ …… **平常どおり行います**

算定基礎届等により9月分標準報酬月額が変わる方がいます

11月1日納付分

算定基礎届等に基づく新しい標準報酬月額は、9月分からの保険料、給付金に適用されることになります。

現代に活きる先人の知恵



子どもの病気は穴を見ろ

子どもの体調が良くない時は「厠から出てきた後、便器の穴を覗き、便の状態をよく見たうえで手当てをするように」というのと「目、鼻、口、耳、肛門など、体の穴を覗いて異常の有無を確かめろ」という、二つの解釈があるようです。いずれも江戸時代頃からの言い伝えで、とくに後者は現代の名医たちも、子どもに限らず診察の際はいくつかの穴を診ているようです。とくに欧米の医師は、赤ちゃんの診察にあたり、時には肛門の中に指を入れてまで、ていねいに診察するとか。3分診療の日本では羨ましいかぎりです。それはともかく、江戸の昔からこのような早期発見の手だてがあったとは。子どもの発熱も知らずにいる新人類ママは論外として、昔の人の知恵には深く敬意を表します。ところで、確実な病気の早期発見といえば、現代社会ならまず気軽に相談できるかかりつけ医師を持つことでしょう。引っ越ししてきて間もない家庭なら、インターネットを開くとか、近所に古くから住んでいるお店の人に評判を聞くとか、一度かかってみるとかして、そのような医師を探しておきたいものです。

（健康保険組合連合会発行『ことわざ健康事典』より）

事業状況

平成22年8月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数
1,189件	42,402名	344,237円	29,709名

＜一般勘定＞（22年度状況）（被保険者1人当たり）

〈収入〉保険料		〈支出〉医療費等		納付金（高齢者支援金　他）		その他	
月分	29,176円	月分	17,562円	月分	14,767円	月分	2,818円
累計	105,987円	累計	72,519円	累計	59,071円	累計	10,238円

秋鮭の焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、
ヘルシーな南蛮漬けです。
鮭の赤い色は、
強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、
免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

健康 うちごはん

●料理制作／
管理栄養士・料理研究家
検見﨑 聡美

油を使わないメニューで食欲の秋もヘルシーに！

CALORIE DOWN カロリーダウンのコツ

−46kcal ダウン

●通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。

〔材料２人分〕

鮭		180g
A	酢	大さじ2
	だし汁	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	唐辛子（輪切り）	少々
万能ねぎ		5本
にんじん		20g
玉ねぎ		30g

〔作り方〕

❶鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
❷Aを合わせ❶を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
❸万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
❹皿に❷と❸を盛る。

1人分 142kcal
塩分 0.6g

撮影／吉田 篤史　スタイリング／肱岡 香子

発行所　東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合　〒170-0004　東京都豊島区北大塚 1-21-15　TEL. 3576-3511　FAX. 3576-1627