

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/>

2012 秋
no.255



設立40周年を迎えて



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 清水 卓治

皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は健康保険組合事業にご理解を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合は、平成24年5月1日をもって設立40周年を迎えることができました。これもひとえに事業主ならびに被保険者の皆様の組合運営に対するご理解とご協力によるものと厚くお礼申し上げます。

当健康保険組合は昭和47年5月1日に設立し、当初は事業所数227件、被保険者数5,462人の規模でスタートしました。その後40年の間幾多の難局を乗り越え、現在では事業所数1,100件を超え、被保険者数はおよそ4万人の規模で運営しております。

しかしながら、昨今の健康保険組合を取り巻く状況は、経済不況に加えて少子高齢化の進展による医療費の高騰、高齢者医療制度への過重な納付金等により、大変厳しい財政運営を強いられている状況です。

設立以来、組合員の健康保持増進のために、疾病予

防事業ならびに体育奨励事業を促進してまいりましたが、被保険者およびご家族の皆様におかれましては、“自分の健康は自分で守る”ということがますます重要なこととなってまいります。さらに医療費節減として、過剰診療の防止、不要不急の夜間診療、ハシゴ受診、重複検査などを避けること、ジェネリック医薬品への積極的な切り替えなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

また、直営保養所強羅荘は平成5年の竣工以来皆様の憩いの場としてたいへん親しまれておりましたが、残念ながら本年3月をもって閉館となりました。今後は効率的な事業運営と健全財政の維持につとめ、医療費節減のための情報の提供や事業の推進を実施してまいりる所存ですので、事業主、被保険者の皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

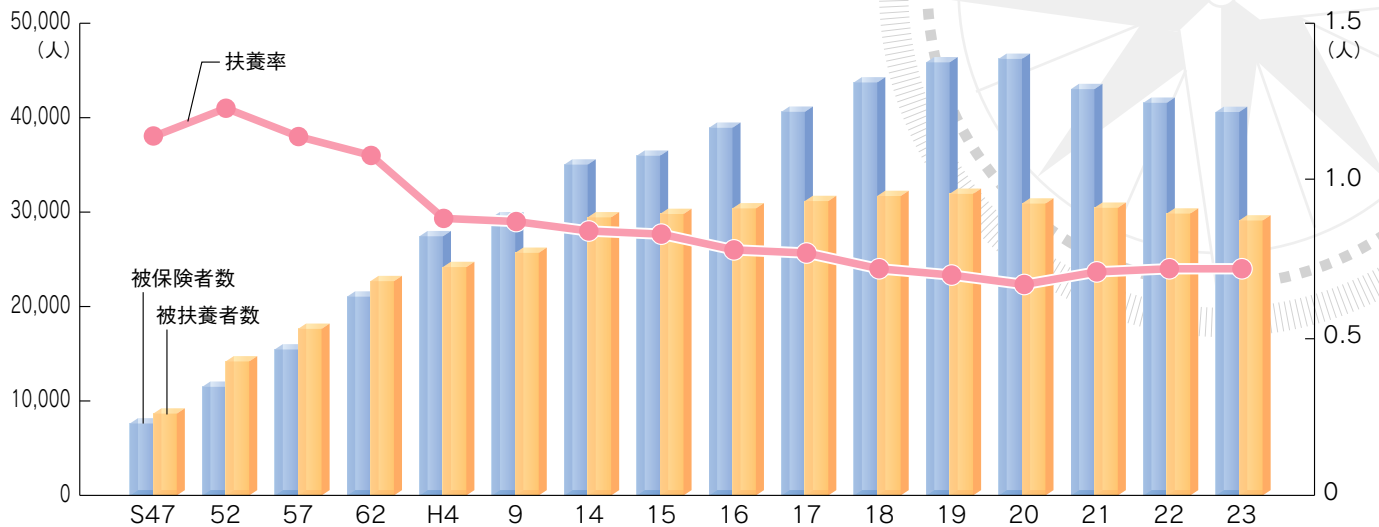
最後になりましたが、皆様のますますのご健勝と事業の発展をご祈念申し上げます。40周年のあいさつとさせていただきます。

40年のあゆみ

	当健康保険組合の動き	健康保険の動き	社会の動き
昭和 40年代	昭和 47 年 5 月 1 日設立 (千代田区神田須田町・事業所数 227 件・被保険者数 5,462 人) 保険料率 70% 初代理事長 島 勇氏就任 (㈱日本造型社) (昭和 47 年)	70 歳以上の高齢者医療費無料化 (昭和 48 年) 高額療養費支給制度創設 (昭和 48 年)	札幌オリンピック (昭和 47 年) 石油ショック (昭和 48 年) 
昭和 50年代	保険料率変更 70%→74% (昭和 50 年) 被保険者数 10,000 人を超える (昭和 51 年) 保険料率変更 74%→78% (昭和 56 年)	賞与等から徴収する特別保険料の導入 (昭和 53 年) 老人保健法施行、老人医療費有料化 (昭和 58 年) 退職者医療制度創設 (昭和 59 年) 被保険者自己負担率 1 割に (昭和 59 年)	第 1 回東京国際女子マラソン (昭和 54 年) スペースシャトル「コロンビア」初飛行 (昭和 56 年) 東京ディズニーランド開業 (昭和 58 年)
昭和 60年代	健保会館竣工 (豊島区北大塚) (昭和 60 年)  第 2 代理事長 中村 良司氏就任 (中村展設㈱) (昭和 62 年) 被保険者数 20,000 人を超える (昭和 62 年)	老人保健施設の創設 (昭和 61 年) 「長寿社会対策大綱」決定 (昭和 61 年)	筑波で国際科学技術博覧会開催 (昭和 60 年)  国鉄民営化、JR発足 (昭和 62 年)
平成 元年代	直営保養所 強羅荘竣工 (平成 5 年) 	入院時食事療養費制度が導入 (平成 6 年) 薬剤費一部負担導入 (平成 9 年) 被保険者自己負担 1 割から 2 割へ (平成 9 年)	消費税 (3%) 導入 (平成元年) 阪神淡路大震災 (平成 7 年) 地下鉄サリン事件 (平成 7 年) 消費税 3%から 5%へ (平成 9 年)
平成 10年代	被保険者数 30,000 人を超える (平成 10 年) 第 3 代理事長 山口 勝令氏就任 (㈱白水社) (平成 15 年) 保険料率 78%→76% (平成 16 年) 保険料率 76%→74% (平成 17 年) 被保険者数 40,000 人を超える (平成 17 年) 業務改善命令発出される (平成 17 年) 第 4 代理事長 谷 恭司氏就任 (㈱日本スタデオ) (平成 19 年)	「健康日本 21」策定 (平成 12 年) 介護保険法施行 (平成 12 年) 高齢者自己負担、定額から定率 1 割に (平成 13 年) 現役並みの所得がある高齢者の自己負担が 1 割から 2 割へ (平成 14 年) 健康増進法施行 (平成 15 年) 被保険者自己負担 2 割から 3 割へ (平成 15 年) 月給と賞与から保険料を徴収する総報酬制の導入 (平成 15 年) 現役並みの所得がある高齢者の自己負担が 2 割から 3 割へ (平成 18 年)	長野オリンピック (平成 10 年)  欧州通貨統合で「ユーロ」誕生 (平成 11 年) 郵政民営化 (平成 19 年)
平成 20年代	第 5 代理事長 清水 卓治氏就任 (㈱シミズオクト) (平成 20 年) プライバシーマーク取得 (平成 21 年) 保険料率 74%→89% (平成 22 年) 強羅荘閉館 (平成 24 年)	老人保健制度が廃止され、後期高齢者医療制度施行 (平成 20 年)	新型インフルエンザ流行 (平成 21 年) 東日本大震災 (平成 23 年)

グラフで見る40年のあゆみ

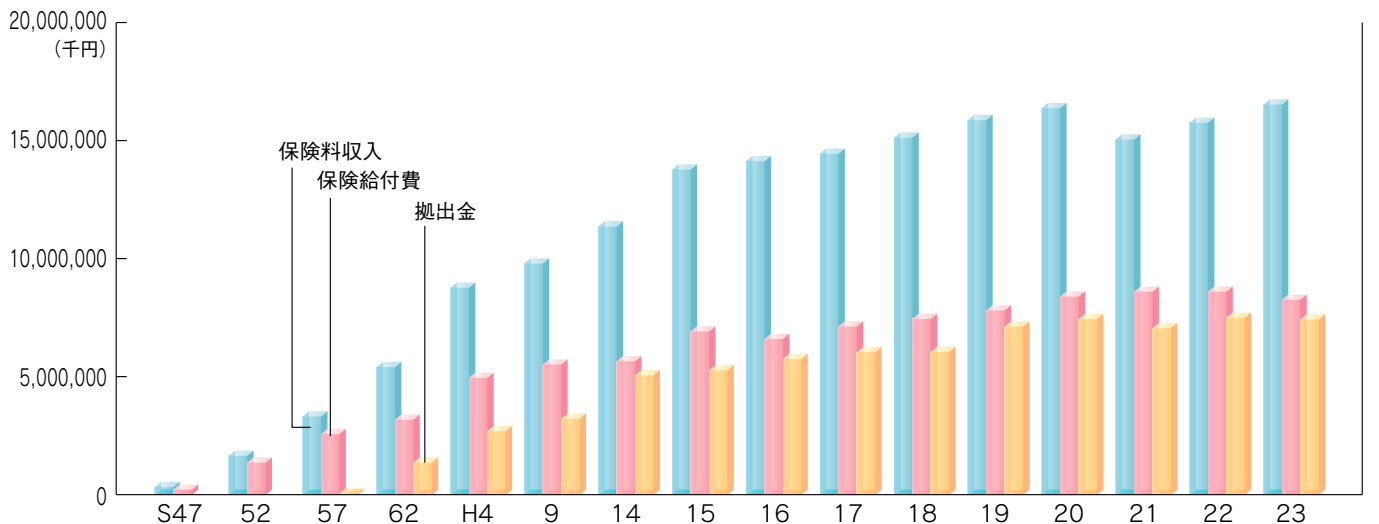
被保険者数・被扶養者数、扶養率の推移



年 度	被保険者数	被扶養者数	扶養率
昭和 47 年度	7,613	8,660	1.14
昭和 52 年度	11,497	14,184	1.23
昭和 57 年度	15,450	17,634	1.14
昭和 62 年度	21,046	22,686	1.08
平成 4 年度	27,439	24,177	0.88
平成 9 年度	29,446	25,684	0.87
平成 14 年度	35,030	29,441	0.84
平成 15 年度	35,967	29,800	0.83

年 度	被保険者数	被扶養者数	扶養率
平成 16 年度	38,929	30,391	0.78
平成 17 年度	40,622	31,168	0.77
平成 18 年度	43,729	31,703	0.72
平成 19 年度	45,858	31,930	0.70
平成 20 年度	46,225	30,901	0.67
平成 21 年度	43,024	30,455	0.71
平成 22 年度	41,574	29,841	0.72
平成 23 年度	40,600	29,109	0.72

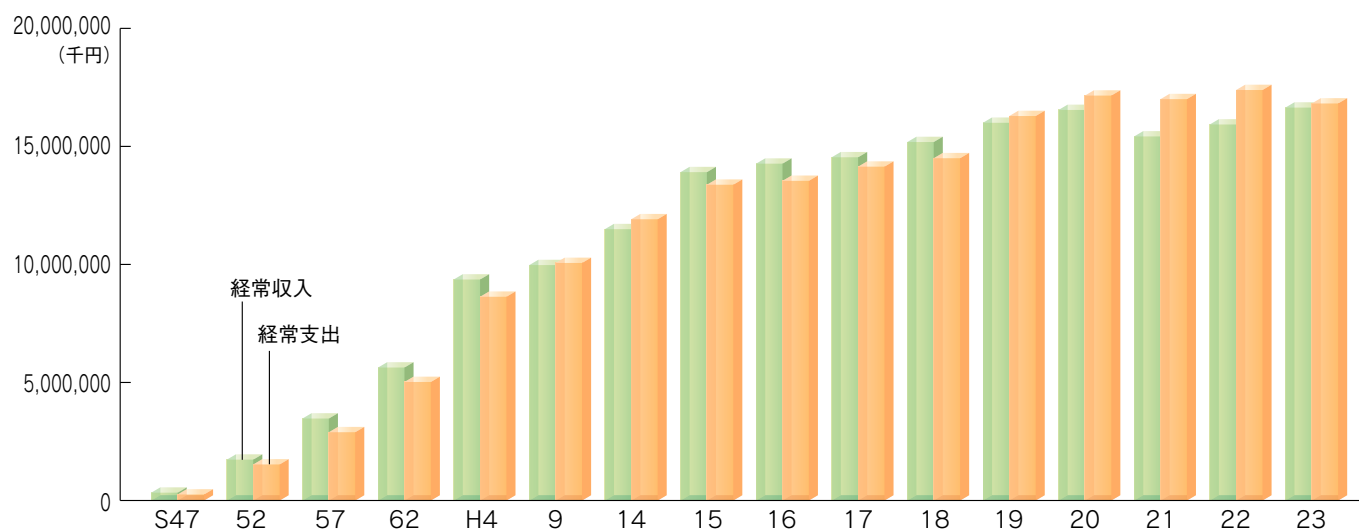
保険料収入・保険給付費・拠出金(納付金)の推移



年 度	保険料収入	保険給付費	拠出金
昭和 47 年度	328,994	208,313	—
昭和 52 年度	1,651,695	1,363,097	—
昭和 57 年度	3,317,117	2,574,036	24,342
昭和 62 年度	5,408,787	3,198,857	1,354,516
平成 4 年度	8,767,721	4,948,933	2,684,590
平成 9 年度	9,792,782	5,516,407	3,210,413
平成 14 年度	11,359,130	5,655,233	5,059,048
平成 15 年度	13,770,362	6,913,968	5,263,643

年 度	保険料収入	保険給付費	拠出金
平成 16 年度	14,128,509	6,599,036	5,743,018
平成 17 年度	14,442,531	7,125,076	6,034,082
平成 18 年度	15,128,127	7,448,455	6,046,569
平成 19 年度	15,870,533	7,807,724	7,117,461
平成 20 年度	16,370,674	8,396,965	7,434,680
平成 21 年度	15,044,918	8,594,737	7,053,855
平成 22 年度	15,750,165	8,603,186	7,489,283
平成 23 年度	16,525,825	8,258,625	7,419,397

経常収入・経常支出・経常収支差引の推移



年 度	経常収入	経常支出	差引残
昭和 47 年度	330,907	274,298	56,609
昭和 52 年度	1,728,014	1,524,414	203,600
昭和 57 年度	3,466,770	2,887,727	579,043
昭和 62 年度	5,624,340	5,013,225	611,115
平成 4 年度	9,346,997	8,617,813	729,184
平成 9 年度	9,957,754	10,047,941	-90,187
平成 14 年度	11,477,031	11,896,500	-419,469
平成 15 年度	13,888,554	13,356,656	531,898

年 度	経常収入	経常支出	差引残
平成 16 年度	14,247,813	13,521,275	726,538
平成 17 年度	14,517,744	14,121,259	396,485
平成 18 年度	15,162,538	14,477,814	684,724
平成 19 年度	15,976,869	16,262,994	-286,125
平成 20 年度	16,519,759	17,127,526	-607,767
平成 21 年度	15,399,313	16,977,356	-1,578,043
平成 22 年度	15,905,175	17,363,252	-1,458,077
平成 23 年度	16,619,516	16,793,746	-174,230

当健康保険組合が実施してきた主な事業

保健指導宣伝・広報活動

- 機関誌発行（昭和 47 年～）
- 健保・年金カレンダー、健保手帳の配布（昭和 47 年～平成 4 年）
- 救急箱・救急薬品の配布（昭和 47 年～平成 10 年）
- 健康管理委員会（昭和 48 年～）
- 健康保険組合ホームページ開設（平成 14 年～）



疾病予防・健診事業

- 巡回定期健康診断・遠隔地被保険者補助金・成人病検診・胃検診・短期人間ドック補助金支給（昭和 48 年～）
- インフルエンザ補助金（昭和 49 年～）
- 動脈硬化検診（昭和 50 年～平成 20 年）
- 被扶養者各種検診補助金（昭和 53 年～）
- 医療費通知運動開始（昭和 53 年～）
- 巡回主婦健診（昭和 57 年～）
- ジェネリック医薬品使用促進運動開始（平成 21 年～）

各種付加金制度

- 家族療養費付加金（昭和 48 年～）
- 出産育児一時金付加金（昭和 48 年～平成 22 年）
- 埋葬料付加金（昭和 48 年～平成 22 年）
- 一部負担還元金（昭和 59 年～）

体育奨励・健康づくり事業

- 卓球大会開催（昭和 47 年～昭和 50 年）
- 海の家・山の家開設（昭和 47 年～平成 22 年）
- ボウリング大会開催（昭和 48 年～昭和 50 年）
- 御岳山ハイキング大会開催（昭和 48 年～平成 19 年）
- 野球大会開催（昭和 48 年～平成 22 年）
- 潮干狩大会開催（昭和 49 年～平成 22 年）
- 高尾山ハイキング大会開催（昭和 49 年～平成 22 年）
- プール保有施設と割引利用補助（昭和 49 年～平成 22 年）
- マス釣り大会開催（昭和 51 年～平成 15 年）
- 豊島園健康体操講習会開催（昭和 52 年～平成 12 年）
- キャンプ大会開催（昭和 56 年～昭和 58 年）
- 食事指導教室開催（昭和 61 年～平成 3 年）
- 健康教室（ヨガ・囲碁他）開催（昭和 61 年～平成 12 年）
- スポーツ施設等割引利用契約（昭和 61 年～平成 22 年）
- 生活習慣病半減運動開催（昭和 62 年～平成 22 年）
- スキー講習会開催（平成元年～平成 15 年）



平成23年度 決算のお知らせ

当健保組合の平成23年度の決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

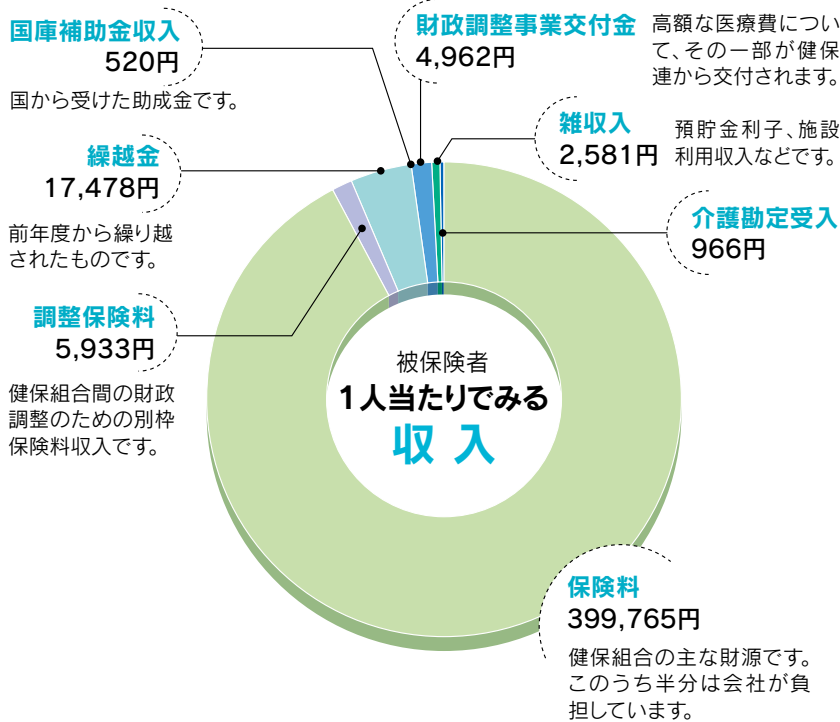
経常収入 ▶ 166 億 1,951 万 6 千円

経常支出 ▶ 167 億 9,374 万 6 千円

経常赤字額 **1 億 7,423 万円**

収入総額 **178 億 7,729 万円**

被保険者 1 人当たり **432,205 円**



平成23年度

収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
保険料	16,525,825
国庫負担金収入	9,619
調整保険料	245,413
繰越金	722,956
国庫補助金収入	21,502
財政調整事業交付金	205,247
雑収入	106,729
介護勘定受入	40,000
合 計	17,877,291
経常収入合計	16,619,516

支出

科目	決算額(千円)
事務費	352,021
保険給付費	8,258,625
法定給付費	8,162,055
付加給付費	96,570
納付金	7,419,397
前期高齢者納付金	3,387,764
後期高齢者支援金	3,347,094
退職者給付拠出金	681,010
老人保健拠出金	3,529
保健事業費	749,929
還付金	252
財政調整事業拠出金	244,603
連合会費	7,348
その他	6,177
合 計	17,038,352
経常支出合計	16,793,746

経常収支差引額 -174,230

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	1,495,675
繰越金	2,488
国庫補助金収入	144
雑収入	606
合 計	1,498,913

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	1,451,816
介護保険料還付金	34
一般勘定繰入	40,000
合 計	1,491,850

差引額 7,063

決算基礎数値

平均被保険者数	41,363 人	一般保険料率	87.7/1000
平均被扶養者数	29,222 人	調整保険料率	1.3/1000
平均標準報酬月額	340,937 円	介護保険料率	15/1000
平均標準賞与額	487,757 円		

一般勘定

(円)

決 算 状 況		決 算 残 金 処 分 内 訳	
収 入 決 算 額	17,877,291,286	法定準備金積立	249,911,211
		翌年度繰越金	588,662,000
支 出 決 算 額	17,038,352,075	財政調整事業繰越金	366,000
差 引 残 高	838,939,211	計	838,939,211

介護勘定

(円)

決 算 状 況		決 算 残 金 処 分 内 訳	
収 入 決 算 額	1,498,912,264	法定準備金積立	2,000,000
支 出 決 算 額	1,491,849,590	翌年度繰越金	5,062,674
差 引 残 高	7,062,674	計	7,062,674

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、平成22年9月分から健康保険料率を15/10000引き上げた効果により、前年度比105%の165億2,582万5千円となり、前年度より7億7,566万円増加しました。

支出

総支出は、前年度比95%の170億3,835万2千円となり、8億4,720万円減少しました。主な支出は、みなさんが医療機関にかかったときの医療費にあてられる保険給付費と、高齢者医療制度への納付金です。平成23年度の保険給付費は前年度と比較して3億4,456万1千円減少し、82億5,862万5千円となりました。1人当たりの保険給付費でも2,599円減少し、19万9,663円となっています。これは、みなさんがふだんから健康に留意した生活習慣を心がけ、正しく医療機関をご利用されているのおかげと思われまます。これからも健康維持につとめ、適切な医療の受診を心がけてくださいますよう、お願いいたします。

健康保険組合の財政に重い負担となっている納付金は、前年度比99%の74億1,939万7千円となり、ほぼ横ばいです。みなさんの疾病予防や健康づくりを推進するための保健事業費は7億4,992万9千円をあて、こちらは前年度の87%となっています。

介護勘定

介護保険制度の運営は全国の市区町村が行いますが、健康保険組合に加入する40歳以上65歳未満の被保険者の介護保険料は、健康保険組合が健康保険の保険料とあわせて徴収し、診療報酬支払基金に納めています。

平成23年度は介護保険収入が14億9,567万5千円、支出では介護納付金が14億5,181万6千円となりました。



平成23年度に実施した保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査（年間）…16,604名受診

特定保健指導事業

- 積極的支援…対象者 2,317名 実施者 356名
- 動機付け支援…対象者 1,111名 実施者 202名

保健指導宣伝

- 機関誌の発行「活」（5月・9月・1月）
- 健康管理委員事業の開催
 - 算定説明会（6月）
 - 健康講座（10月）
 - 事業計画説明会（3月）
- 健保連共同保健指導宣伝費の拠出
- 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 年間 119,646枚
- 健保連東京連合会共同保健施設負担金
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」および「ジェネリック医薬品お願いカード」を配布し利用促進を図る

疾病予防

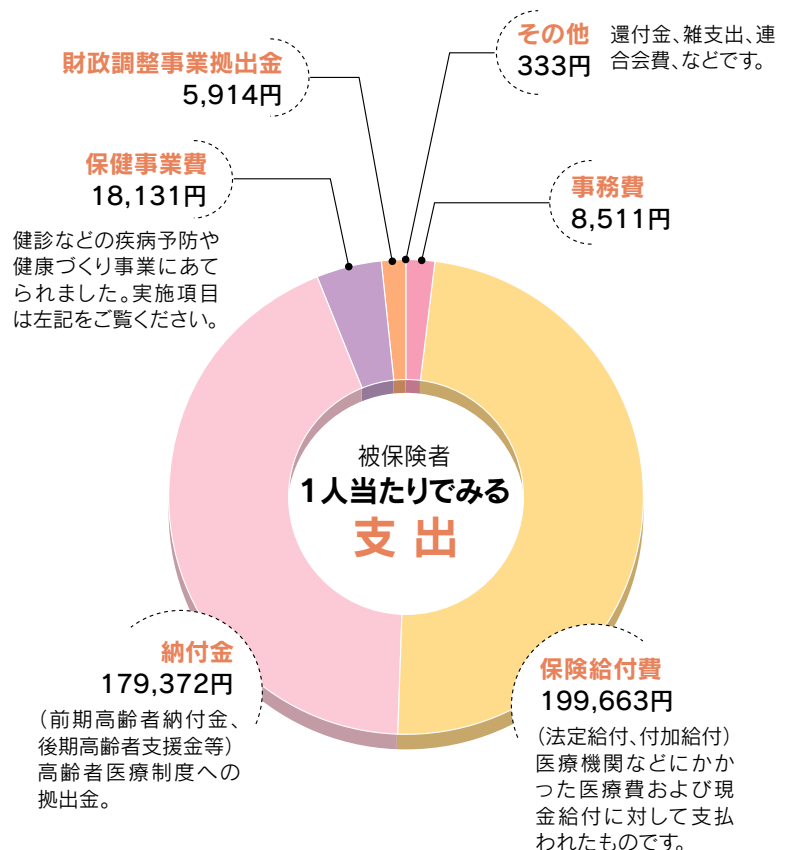
- 生活習慣病予防健診（集団）（4月～2月）
…21,002名
- 生活習慣病予防健診（個人）（年間）…2,756名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診（秋）…3,684名
- 短期人間ドック（年間）…2,763名
- 婦人健診（年間）…421名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金（年間）…3,332名
- 被扶養者健診補助金（年間）…2,246名
- インフルエンザ予防接種補助金（10月～1月）
…13,674名
- 各種精密検査（年間）…253名

健康づくり

- 東京ディズニーリゾート
マジックキングダムクラブ（年間）…17,396枚
- プール割引利用（7月～9月）…192名
- 直営保養所「箱根強羅荘」…8,279名
- 契約保養所利用料補助…1,917名

支出総額 170億3,835万円

被保険者1人当たり 411,923円



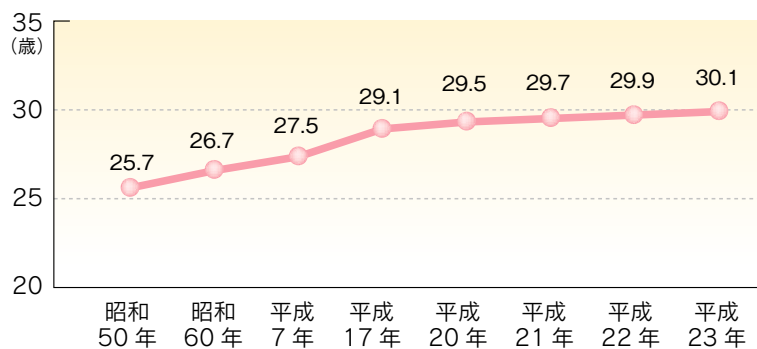
健康保険組合を取り巻く状況

少子高齢化、人口減少の進行

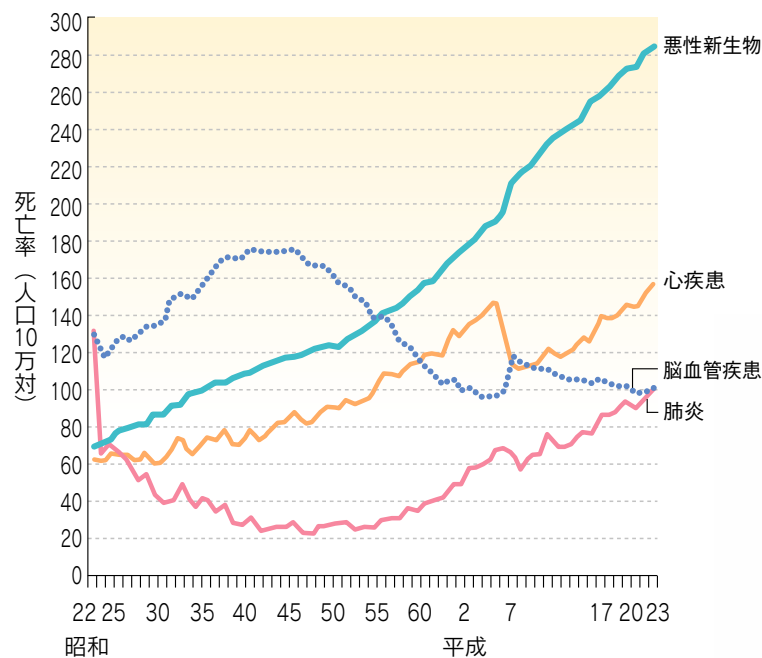
厚生労働省が発表した平成23年度の人口動態統計によると、出生数は約105万人で、昨年よりおよそ2万人減少し、出生率も低下しました。また、母の年齢を見ると、35歳以上では増加していますが、34歳以下では減少しており、高齢出産傾向や少子化

の進行がうかがえます。
一方、死亡数は約125万人で、高齢化により前年の約120万人より5万人ほど多くなっています。人口の自然増減数は△20万人を超え、前年の約△12万人より減少幅が大きくなっています。死因のトップは悪性新生物で、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっており、悪性新生物が増加しています。

第1子出生時の母の平均年齢の年次推移



主な死因別にみた死亡率の年次推移



- 注：1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書(死体検案書)(平成7年1月施行)において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
- 2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原因選択ルール明確化によるものと考えられる。

はしご受診は医療費のむだづかいになり、からだにもよくないよ

医療費がかさむ

転医をくり返すと、初・再診料だけでも**2倍**になることも!!

	通常の場合	はしご受診の場合
1回目	初診料 2,700円 (+検査料等)	初診料 2,700円 (+検査料等)
2回目	再診料 690円	初診料 2,700円 (+検査料等)
3回目	再診料 690円	初診料 2,700円 (+検査料等)
合計*	4,080円	8,100円

*初診料と再診料の合計額。検査料を加えると、その差はさらに大きくなります。
※窓口で支払う患者の自己負担は、この金額の1～3割です。

時間のムダ

病院を変えるたびに問診、検査をすれば、それだけ**時間がかかる**

体に負担がかかる

同じような検査がくり返される、**薬が重複して投与**されることも

治療が中途半端になる

どの薬が効かないのか、**治療の蓄積**ができない

はしご受診の悪影響

医療費は、みなさんから納めていただいた保険料から支払われています。安易なはしご受診はやめて、むだのない受診を心がけましょう。
また「セカンドオピニオン」ははしご受診とは違い、単に医師や病院を変えることではありません。軽微な診療のために、自分の判断で複数の医療機関にかかってみるようなことはやめましょう。

はしご受診はやめましょう

当健保組合の 平成 23 年度決算では…

保険料収入の 44・97%

高齢世代
↑

納 付 金

高齢世代の医療を支える費用です。75 歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度は、財源の 4 割を健保組合を始めとする現役世代が拠出しています。

また、65～74 歳の医療費は保険者間で財政調整が行われ、健保組合に重い負担が課せられています。

現役世代
↑

保健事業費

保険料収入
の 4.55%

代表的なものは健診です。病気の早期発見・早期治療のため、重点的に実施しています。この他、健康意識の啓発のための広報活動もここに入ります。

現役世代
↑

保険給付費

みなさんやご家族が受診した際、かかった医療費の 7 割※は、健保組合から支払われます。また、出産や休業時の生活保障としての給付もあります。

※義務教育就学前までは 8 割。70 歳以上は 8 割・公費 1 割（ただし現役並み所得者は 7 割）。

保険料収入の 50・05%

このような少子高齢化や人口減少の進行は、すなわち社会を支える現役世代の減少となり、健康保険制度にも大きな影響があります。

**皆さんの保険料の半分近くは
高齢者医療制度へ拠出**

当健康保険組合の 23 年度決算では、高齢者医療制度への納付金の、保険料収入に占める割合は 44・97% になっています。つまり、みなさんが納めている保険料の半分近くは高齢者医療制度に拠出するために使われているのです。

健康保険組合連合会では、現在の制度のしくみは現役世代により大きな負担がかかっているとして、健保組合の財政を圧迫する後期高齢者医療制度の廃止を訴えています。国会での廃止法案提出は実現せず、今後は社会保障制度改革国民会議で議論される見通しです。

当健康保険組合の取り組み

このような少子高齢化、過重な納付金の負担という厳しい状況の中で、当健康保険組合では、事業の効率化をはかりながら、みなさんの健康の保持・増進のための健診事業や予防接種、保険給付といった重要な事業を展開しています。

みなさんも、ご自分の健康に配慮した生活習慣を身につけ、ルールを守ってむだのない受診を心がけていただきますようお願いいたします。

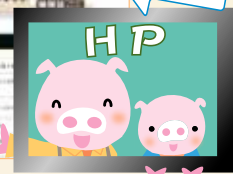
正しく医療を利用して
自分のからだは
自分で守ろう！



ファミリードクターをもちましょう



健診医療機関は
健保のホーム
ページにのって
るよ



あなたやあなたのご家族の健康状態を見守ってくれるファミリードクター（かかりつけ医）はいますか？安心して健康相談のできる医師が近所にいれば、むだなはしご受診や、初診から大病院へかかる必要はありません。詳しい検査が必要なときなどは、ファミリードクターに大病院への紹介状を書いてもらえば、「非紹介患者初診加算料」等がかからないですみます。健康保険組合が契約している健診医療機関などを参考にするのも一つの方法です。相談しやすいファミリードクターを近所に探してみましょう。

インフルエンザの予防接種はお早めに!

東京都総合組合
保健施設振興協会
(東振協)との
共同事業で

全国の契約医療機関において予防接種が受けられます

接種対象期間 ■ 平成 24 年 10 月 1 日～平成 25 年 1 月 31 日

※期間外の接種は補助の対象となりませんのでご注意ください。

接種方法

契約医療機関で予防接種を受ける場合

- ① ホームページの「契約医療機関一覧」から接種する病院を選び電話で予約。
- ② ホームページ上で利用券を取得。
- ③ 接種当日病院へ利用券を提出。
- ④ 補助金 2,000 円を差し引いた自己負担額 (医療機関により最大 1,000 円) を窓口で支払います。

窓口での支払いは、
健保からの補助金
2,000 円を差し引
いた自己負担のみ
で済みますよ

インフルエンザ予防
接種補助金について
は当健保ホームペ
ージのこちらからご確
認いただけます。

詳細は
こちらから
ご確認ください。

ホームページが見られない方は、
保健事業課までお問い合わせください。

事業所出張接種・健保会館 (東京都豊島区北大塚 1-21-15) での接種を希望の場合

→ 事業所でとりまとめのうえ、お申し込みください。

契約医療機関以外で予防接種を受けた場合

- ① 領収書原本の裏面に保険証の
記号・番号・氏名を記入して、
事業所の担当者に提出。
- ② 事業所ごとにとりまとめ、請
求書と領収書を健康保険組合
に提出。
- ③ 約 1 カ月後に補助金の通知を
発送し、補助金を振込みます。

任意の医療機関で予防接種
をした場合は、窓口では全
額自己負担で費用を支払い、
後で補助金 2,000 円を請求
してね

★ 補助金の請求は、事業所でとりまとめのうえ、
平成 25 年 2 月 28 日までにご提出ください。

補助条件

- 接種日当日に被保険者および被扶養者の資格があること。
- 1 人 2,000 円を限度。(2 回接種法は 1 回分のみ)

注意

1 回 1,500 円の 2 回接種法の補助金は 1,500 円と
なります。

東振協主催

健康フェスティバル 2012 が開催されます

本年度も、東京都総合組合保健施設振興協会の主催による『健康フェスティバル 2012』が開催されます。
ぜひご参加ください。

事業の詳細は、東振協ホームページまで
アクセスのうえご確認ください。

<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

各イベントとも定員がありますのでお早め
にお申し込みください。

申込期限 平成 24 年 10 月 1 日 (月)

東振協連絡先 電話 03-5608-2311

★ 9 月 3 日 (月) より受付
平日 10:00 ~ 16:00

血管年齢・
血圧・
骨密度・
体脂肪測定・
健康相談

平成 24 年 10 月 11 日 (木) ハピネス・ケア四谷 (新宿区)
平成 24 年 10 月 16 日 (火) 健康講演会
大手町サンケイプラザ
(千代田区)
平成 24 年 10 月 20 日 (土) アレアホール (立川市)
平成 24 年 11 月 2 日 (金) ハピネス・ケア四谷 (新宿区)

健康講演会
「講師 草野 仁 氏」
(TV キャスター)

平成 24 年 10 月 16 日 (火) 大手町サンケイプラザ (千代田区)

ウォークラリー

平成 24 年 10 月 8 日 (祝) スカイツリー・錦糸町 (墨田・江東区)
平成 24 年 10 月 13 日 (土) 高尾山 (八王子市)
平成 24 年 10 月 21 日 (日) 鎌倉 (鎌倉市)
平成 24 年 10 月 27 日 (土) 国営昭和記念公園 (立川市)
平成 24 年 10 月 28 日 (日) 高尾山 (八王子市)
平成 24 年 11 月 4 日 (日) スカイツリー・浅草 (墨田区)
平成 24 年 11 月 10 日 (土) 江の島 (藤沢市)
平成 24 年 11 月 11 日 (日) 横浜みなとみらい 21 (横浜市)

ウォーターフェスティバル

平成 24 年 10 月 14 日 (日) 東京サマーランド (あきる野市)

今年度の健診はお済みですか？

健康診断を受けましょう！

年に一度は健康チェックを！



健康保険組合では各種健診事業を行っております

健康保険組合には「健診補助事業制度」があり、各種健診事業を行っております。生活習慣病予防健診や人間ドックなどを低額な自己負担で受けることができます。

また健康保険組合が契約している健診医療機関は、健診後のフォローも充実しており、結果に異常があれば、速やかに提携先医療機関を紹介してくれます。ですから、安心して健康診断を受けていただけます。

被保険者のみなさんは

1 生活習慣病予防健診 (自己負担 3,000 円)

- 事業所全体で行う巡回型健診 (集団・事業所巡回健診)
- 事業所全体で行う巡回型健診 (健保会館で行う健診)
- 個人で都合のよい日を決めて受ける健診 (個人健診)
 - ① 健保組合が直接契約する医療機関
 - ② 東京都総合組合保健施設振興協会の契約する医療機関
 - ③ その他、東京都外に勤務の方限定で、①②の医療機関で受けられない場合は★「遠隔地被保険者各種健診補助金」の請求ができます。

2 婦人生活習慣病予防健診 (自己負担 3,000 円)

1の①②③に婦人科検査を追加し利用できます。

3 人間ドック (自己負担 健診費用の約 3 割)

※35 歳以上の方が補助対象

1の①②③と同じ方法で利用できます。

被扶養者のみなさんは

1 生活習慣病予防健診 (自己負担 健診費用の約 3 割)

- 個人で都合のよい日を決めて受ける健診
 - ④ 健保組合が直接契約する医療機関
 - ⑤ その他、④の医療機関で受けられない場合は★「被扶養者各種健診補助金」の請求ができます。

2 婦人生活習慣病予防健診 (自己負担 健診費用の約 3 割)

1の④に婦人科検査を追加し利用できます。

3 人間ドック (自己負担 健診費用の約 3 割)

※35 歳以上の方が補助対象

左記「被保険者のみなさんは」1の①と同じ方法で利用できます。

⑥その他の場合は★「被扶養者各種健診補助金」の請求ができます。

★遠隔地被保険者・被扶養者健診補助金

★遠隔地被保険者・ 被扶養者健診補助金		1人1回あたり補助金限度額		自己負担額	
		被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者
生活習慣病予防健診		12,000 円	10,500 円	3,000 円	3 割
婦人健診		16,000 円	13,300 円	3,000 円	3 割
人間ドック 日帰り・1泊 (年度年齢 35 歳以上)	婦人科なし	34,000 円		3 割	
	婦人科あり	39,000 円			

1人年間で1回のみ健保組合から補助が受けられますが、2回目以降は全額自己負担となります。

★各種健診の補助対象となる検査項目、その他手続方法の詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

がんばれ
東日本!



清らかな水と原生林の織りなす絶景を訪ねて

奥入瀬溪流 を歩く

紅葉のトンネルの中、
清冽な水の調べに耳を傾けリフレッシュ

阿修羅の流れ

奥入瀬溪流随一の景観を誇り、苔むした岩と白いしぶきが鮮やかなコントラストを描きます。

水と森の癒し効果でストレス解消

溪流のせせらぎに耳を傾け、森の木々から発散されるフィトンチッドを浴びることで、副交感神経が高まり、人間の脳はリラックスした状態になるとわれています。紅葉の奥入瀬を歩き、日ごろのストレスを解消しませんか？



ACCESS

- 三沢空港から車で約1時間30分
- JR 東北新幹線八戸駅からJRバス十和田湖行きで約1時間50分、石ヶ戸下車

問い合わせ

- 十和田湖総合案内所
☎ 0176-75-2425
- 十和田市観光協会
☎ 0176-24-3006

奥入瀬溪流って どんなところ

十和田湖畔の子ノ口から焼山まで流れる、約14kmの溪流です。1936年には国立公園に、1952年には特別名勝および天然記念物に指定されました。



バスの時間を チェックしておこう

溪流沿いに、JRバスや七戸十和田奥入瀬シャトルバスが、1日に数本運行されています。歩き疲れたら途中からバスを利用できます。

- ☎ 017-723-1621
(JRバス東北青森支店)
- ☎ 0176-23-3133
(十和田観光電鉄(株)三本木営業所)

ブナやカツラの巨樹の木もれ日を浴びながら、さまざまな水景色が楽しめる奥入瀬溪流。溪流沿いに遊歩道が整備されているので、ぜひ歩いてその魅力を体感しましょう。

石ヶ戸からスタートし、遊歩道に入ると、水のせせらぎと野鳥のさえずりに包まれます。澄んだ水面に紅葉が映え、まるで木々のトンネルの中を歩いているようです。

川沿いに進み、巨岩がむき出しになった馬門岩を過ぎると、流れは急に激しくなり、阿修羅の流れが現れます。苔むした岩の間を激流がせめぎ合う様は力強く、息をのむような美しさです。

さらに進むと、轟音を響かせて流れ落ちる雲井の滝が現れます。ここから先にはいくつもの滝が点在します。銚子大滝まで来れば、ゴールまで残りわずか。涼やかな滝のしぶきを浴びて、森の息吹を胸いっぱい吸い込めば、身も心もリフレッシュします。遊歩道の終点・子ノ口の先には、コバルトブルーの十和田湖が眼前に広がります。歩き終えたら展望台にも立ち寄り、十和田湖の雄大な自然美を堪能しましょう。



白布の滝



九段の滝



銚子大滝

奥入瀬川本流にかかる唯一の滝。落差約7m、幅約20mの名瀑で、十和田湖へ遡上しようとする魚も、この滝の先には進めないため、「魚止めの滝」とも呼ばれています。



雲井の滝

周囲の木々を激しく揺らしながら落下する、落差約25mの滝で、水しぶきを浴びるほど近くで見ることができます。



石ヶ戸休憩所

売店や軽食、トイレなどがあり、溪流散策の起点となる休憩所。

☎ 0176-74-2355

営業時間 8:30～16:30

休 み 年末年始
(12月31日～1月1日)

石ヶ戸

大きな岩がカツラの巨木に支えられて、岩小屋のように見えます。その昔、女盗賊の根城だったという伝説も。



馬門岩

城門のようにそそり立つ巨岩で、十和田湖の表門ともいわれます。



当健康保険組合の契約保養所をご利用ください！

JTB
協定施設

星野リゾート奥入瀬溪流ホテル

十和田市大字奥瀬字栃久保 231

奥入瀬溪流散策の拠点に便利です



鳶温泉旅館

十和田市大字奥瀬字鳶野湯 1

湧きたての源泉風呂が楽しめます



奥入瀬 森のホテル

十和田市大字法量字焼山 36-20

温泉、露天風呂、食事などを堪能できます



※詳細はホームページでご確認ください。



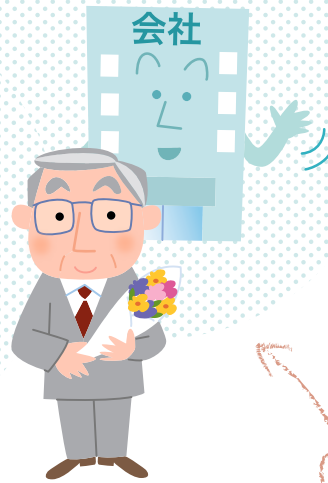
健康保険証は

正しく使いましょー！

このような場合は、
健康保険証をご返却ください！

必ず

退職した



任意継続
被保険者で
なくなった



被扶養者で
なくなった



退職などで、健康保険組合の被保険者資格を喪失した場合は、健康保険証を事業主経由で健保組合に返却してください。被扶養者になっているお子さんが就職したり、配偶者のパートの収入が増えて職場の健康保険組合に加入する場合も同様です。

退職の場合は退職日の翌日以降、被扶養者の場合は扶養からはずれた日以降、それまでの健康保険証を使用できなくなります。できるだけ速やかに保険証を返却していただけますよう、お願いいたします。

月の途中で退職した場合も退職日の翌日以降は保険証が使用できませんのでご注意ください！



任意継続被保険者の方は、
左記の要件に該当した日以降は
健康保険証を使用できません。

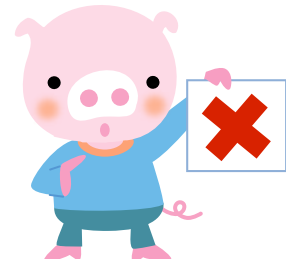
保険証

- 加入から2年経過したとき
- 新しく会社就職し、別の健康保険に加入したとき
- 納付期限内に保険料を納められなかった場合
- 75歳の誕生日（後期高齢者医療制度へ加入します）

A

資格喪失後、
誤って保険証を
使用してしまった
場合は？

被保険者が後期高齢者医療制度に移った場合は、被扶養者もこれまでの健康保険証が使用できなくなりますのでご注意ください！



病院の窓口で払った額以外の、本来健保組合が負担する分を支払っていただくこととなります。その場合は、健保組合から返納の書類が送られてきますので、記載されている期日までに納入告知書を使ってお支払いください。

また、その分については新しく加入する健康保険から給付を受けられる場合もありますので、新しく加入するところにご確認ください。

事業主および担当者の皆様には

算定基礎届の提出にご協力いただき ありがとうございました

算定基礎届等により
9月分 **10月31日納付分** から
標準報酬月額が変わる方がいます

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。

新規加入 事業所紹介のお願い

関連会社や子会社、または同業他社などで、まだ健保組合に加入されていない事業所はありませんか？ 当健保組合に加入すると、協会けんぽ（旧政府管掌健康保険）と比較して保険料が軽減し、福利厚生面での充実をはかることもできます。未加入事業所がありましたらぜひご紹介ください。

事業管理課 03-3576-3511

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1211号	㈱シグノ	東京都港区	H24.1.1 付編入
公告第1212号	㈱ティ・デイ・エイチ	東京都新宿区	H24.1.1 付新適
公告第1213号	㈱iDクリエイティブ	東京都台東区	H24.1.1 付新適
公告第1214号	㈱廣済堂ビジネスサポート	東京都中央区	H24.2.1 付新適
公告第1215号	オムニインターナショナル㈱	東京都渋谷区	H24.3.1 付編入
公告第1217号	㈱すまいポート21埼玉	埼玉県さいたま市	H24.3.1 付新適
公告第1218号	㈱エコテックソリューションズ	東京都台東区	H24.3.1 付新適
公告第1219号	㈱プリビジョン	東京都中央区	H24.4.1 付編入
公告第1220号	㈱アート制作工房	東京都渋谷区	H24.4.1 付編入
公告第1221号	ヤマギシリフォーム工業㈱	東京都品川区	H24.4.1 付編入
公告第1222号	㈱沖縄シミズ	東京都新宿区	H24.4.1 付新適
公告第1223号	㈱多摩植木協会	東京都世田谷区	H24.4.1 付新適
公告第1224号	㈱ラクシス	東京都渋谷区	H24.5.1 付編入
公告第1225号	㈱タクト	東京都江戸川区	H24.5.1 付編入
公告第1228号	ヤマト興産㈱	東京都品川区	H24.6.1 付編入
公告第1230号	㈱ヴァリアス・ディメンションズ	東京都中央区	H24.7.1 付編入
公告第1231号	㈱スペースネットワーク名古屋	東京都渋谷区	H24.7.1 付新適
公告第1232号	㈱バラディーソ	東京都千代田区	H24.7.1 付新適
公告第1233号	㈱東京妙案開発研究所	東京都港区	H24.7.1 付新適
公告第1234号	サイリスホールディングス㈱	東京都港区	H24.7.1 付新適
公告第1235号	㈱ウィン・コム・リンク	東京都中央区	H24.8.1 付編入

その他公告

公告	事業所名
公告第1216号	規約一部変更にかかる公告について
公告第1226号	諸規程の改正にかかる公告について
公告第1227号	諸規程の改正にかかる公告について
公告第1229号	不動産売却に関する入札公告について



事業状況

平成24年7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	＜一般勘定＞（24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
1,166件	41,661名	335,936円	28,978名				
				月分 29,936円 累計 89,479円	月分 16,166円 累計 51,433円	月分 14,444円 累計 43,341円	月分 1,420円 累計 5,741円

食欲の秋を存分に楽しみたい

旬の味覚でおいしさ満点! お弁当

うまみがぎゅっとつまった秋の素材は、
栄養もたっぷり。
素材をいかしながらカロリーを
抑えた秋のお弁当です。



1人分(合計)
エネルギー/564kcal
塩分/3.4g

コロッケサンド弁当

かぼちゃの コロッケサンド

材料 1人分

フランスパン……………60g
※4等分にスライス
バター……………小さじ1
かぼちゃ ※一口大に切る ……70g
たまねぎ ※みじん切り ……30g
ツナ水煮缶……………30g
※汁気をきっておく
A(小麦粉小さじ1、塩・こしょう各少々)
衣(小麦粉・水各小さじ2〜3)
パン粉……………大さじ2〜3
揚げ油……………適量
キャベツ ※せん切り ……1枚分
ソース……………小さじ2

作り方

- ①フランスパンにバターを塗っておく。
- ②ボウルにかぼちゃとたまねぎを入れて、水大さじ1をふりかけ、軽くラップをしてレンジで2分半加熱する。
- ③②を熱いうちにつぶし、ツナとAを加え混ぜ合わせ、一口大に形をととのえ、これを2つ作る。
- ④③に、混ぜ合わせた衣をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑤170度に熱した揚げ油で⑤をキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥①のパンに、⑤とキャベツをサンドしてソースを添える。

ごぼうとにんじんの コールスローサラダ

材料 1人分

ごぼう ※せん切り ……20g
にんじん ※せん切り ……20g
A(フレンチドレッシング小さじ1/2、
マヨネーズ小さじ1、マスタード小さじ
1/3、白こしょう少々)

作り方

- ①沸騰した湯でごぼうとにんじんを1分ほどゆで、ざるにあげて冷ましておく。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え、和える。

きのこのパセリ和え

材料 作りやすい分量。
お弁当には分量の1/2程度を使用
しめじ ※小房に分ける ……80g
マッシュルーム ※くし切り ……4個
A(白ワイン小さじ2、レモン汁大さじ
1、塩・こしょう各少々)
パセリ ※みじん切り ……少々

作り方

- ①耐熱皿にしめじとマッシュルームを均等にのせて、混ぜ合わせたAをまわしかける。
- ②軽くラップをしてレンジで2分加熱して、パセリと混ぜる。

キウイフルーツ

材料 1人分

キウイフルーツ……………60g
※縦半分に切り、3等分

おすすめ素材

- かぼちゃはビタミンだけでなく、炭水化物も多く含むため、エネルギー源にもなります
- ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、余分なコレステロールの排出を促す効果があります

料理制作/料理研究家・管理栄養士
大越 郷子

写真/松島 均
スタイリング/吉岡 彰子