

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/>

2015 
no.262



新年のご挨拶



理事長
大西 俊太

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の高齢化は、他国に例を見ないほど驚異的なスピードで進んでおり、健康保険組合を取り巻く情勢は年を追うごとに厳しいものになっております。高齢者医療制度等への拠出額の負担は増大する一方で、健康保険組合連合会（健保連）がまとめた「平成25年度健保組合決算見込の概要」における健康保険組合全体の支出をみると、保険料収入に対する支援金・納付金等の割合は45%に達し、50%を超える組合も約3割にのぼります。当健保組合においても、保険料収入に対する支援金・納付金等の割合は46・12%に相当し、保険給付費と納付金の合計額においては94・92%に達します。

平成27年度には、すべての団塊の世代が前期高齢者（65歳～74歳）となるため、さらなる納付金の増大は避けられない見通しです。こういった状況を鑑み、健康保険組合は政府に対し、現役世代の保険料に過度に依存する構造の見直しを強く求めてきましたが、いまだ実現に至らないのが現状です。

また、平成27年度は医療保険制度改革の年であり、持続可能な制度を構築するための重要法案が国会で審議される予定となっております。安心できる社会生活を送るためには国民皆保険は不可欠なものであります。その中核を担う健康保険組合の存立を脅かす現在の高齢者医療制度の見直しにも、ぜひ着手してもらい、公正な費用負担を実現させなければなりません。

一方、医療費適正化の取り組みの一つとして、平成26年度からデータヘルス計画の策定がスタートしています。平成27年度は計画が実施へ移される、健康保険組合にとって非常に重要な一年となります。データヘルス計画は、これまで私たち健康保険組合が行っていた健康管理事業の延長にあり、事業主と協働して加入者のみなさまの健康管理をお手伝いしつつ医療費の削減につなげる一大事業です。みなさまの健康を今まで以上に支えていけるよう、着実に実行してまいりたいです。ですので、これらの健康管理事業を積極的にご活用いただき、毎日をすこやかに過ごしていただきたいと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

生まれ月
による

2015年
平成27年

今年の運勢

●ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



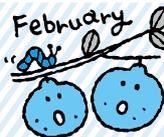
1月生まれ



多方面にわたって活躍できる年ですが、ノンストップ状態にならないようスケジュール調整と体調管理に気をつけて。適度に息抜きをしつつエネルギーを補給すれば、より効率よく動いて成果も大きいはず。対人面では尊敬する人や憧れの人に近づけるチャンスが到来。積極的に自己PRしましょう。レジャーはドライブがツキ招きに。買い物はブランドに固執せず、リーズナブルなものを選んで。

幸運のスポット 神社

2月生まれ



発展的なムードが漂います。多少の障害はあっても、その場その場で機転を利かせてうまく乗り越えていけるでしょう。外出先で楽しいハブニングや素敵な出会いに恵まれそうなので、出不精にならずまめに出かけることが幸運のカギに。また、今年はスピードが勝負です。思いついたアイデアは迷わず実行してみると吉。初めての体験にも臆せずにトライすれば、眠っている才能が開花します。

幸運のスポット 高級ホテル

3月生まれ



アップダウンの激しい運勢。普段よりガードが甘くなり、魔がさしやすい傾向があるため注意が必要です。特に儲け話などオイシイ情報は話半分で聞くこと。貴重品も厳重に管理してください。愛情面では自己中心的にならないよう、パートナーの意見も尊重しましょう。火遊びはホドホドにしないと後悔する結果に。開運のカギは家中の水回りをキレイにしておくことと良質な音楽鑑賞にあります。

幸運のスポット 温泉

4月生まれ



盛り上がりには欠けるものの、落ち着いたある穏やかな日々を送れそうです。持続力が幸運を呼び込む年ですから、コツコツ頑張っていることは継続する努力を。対人面は少人数でも心を許せる人たちと交流を深めると吉。無理をしたり見栄を張ったりせず、自然体でのんびり過ごすことが大切です。余暇はガーデニングやペットの世話にツキあり。何かを育てることで、心が愛と潤いでいっぱい。

幸運のスポット 植物園

5月生まれ



何ごとにも意欲的になり、一步一步着実に努力を重ねていけそうです。仕事の昇進など社会的ポジションが上がる可能性もありますが、人知れずプレッシャーを抱える暗示も。肩の力を抜いて気分転換を図りながら、ときにはペースダウンすることが大切です。金銭面では貯蓄がスムーズに運び、不動産を相続する兆しも。環境の変化には逆らわず、自然に身を任せると幸運の扉が開くでしょう。

幸運のスポット 映画館

6月生まれ



今までの努力が認められ、輝かしいスポットライトを浴びそうです。同時に人気運も急上昇! あちこちで引っぱりだことなり、公私ともに忙しくなるでしょう。仕事では昇給や新しい収入源が増える可能性があり、お金の不自由することはありません。レジャー運も好調。話題性のあるにぎやかな場所がオススメです。健康面はお酒の量が増えないように気をつけて。芳香療法でリラックスすると吉。

幸運のスポット テーマパーク

7月生まれ



心身ともにエネルギーで活躍の場面が多い年にあります。その一方で、スタンドプレーに走りやすく、何ごとにもエスカレートする傾向も否めません。自慢話は控え、ときには謙虚に裏方に回ってバランスよく立ち振る舞うと、好調運をキープできるでしょう。愛情面ではチャンスに恵まれますが、熱しやすく冷めやすくなりそう。電撃的な展開に舞い上がらず、冷静に自分を見つめるように努めて。

幸運のスポット 展望台

8月生まれ



仕事に地域活動にあなたの存在が欠かせない年です。テキパキ動き回る姿が好感度を高め、特に年上の人から何かとかわいがってもらえそう。物質的な面ではなく、豊富な経験談や助言を聞いて得ることが多いでしょう。また、今年は美的センスが磨かれるので、メイクやファッションなど身だしなみにこだわると、より魅力的になれそう。資格取得やユニークな検定の勉強にも幸運があります。

幸運のスポット デパート

9月生まれ



表面上は華やかなムードが漂う1年ですが、その場の雰囲気にならされやすい暗示があります。また、気が大きくなって散財をしがち。必要な物とほしい物を区別して、できるだけ財布の紐を緩めず、堅実にいきましょう。対人面では時間をかけて信頼を築いていくことが発展のポイント。相手を第一印象や噂話で判断せず、会話をしようとする気持ちが大切です。スッキリ清潔感のある服装が開運に。

幸運のスポット 城下町

10月生まれ



社交運がアップする今年は交際範囲が広がると同時に、さまざまなチャンスをつかめそう。旅行やレジャーにも幸運があり、家族や仲間と楽しく優雅な時間を過ごせましょう。さらに、愛情面では理想的なパートナーが見つかるなど良縁に恵まれる予感大。お金の出入りは激しく落ち着きませんが、交際費や交通費を惜しまず使うことが開運の秘訣に。ご祝儀やプレゼントも奮発したほうが吉。

幸運のスポット 飛行場

11月生まれ



周囲とのコミュニケーションが活発になり、全体的にアクティブな雰囲気になります。たとえば意見が対立することがあっても、そこから多くを学べて成長できるでしょう。ブログやSNSなどを通じて積極的に情報を発信していくと吉。以前から興味があったことはタイミングが整い、ついに着手可能に。レジャーは外国を視野に入れて、遠くまで足を延ばすほど◎。貴重な体験ができそうです。

幸運のスポット レストラン

12月生まれ



望むと望まざるにかかわらず、身の回りに変化の多い星回りです。人生のターニングポイントを迎える人も少なくありません。公私において、予期せぬものを引き継いだり譲ってもらったりすることも。運そのものに勢いはないため、積極的に動き回るより受け身で穏やかに過ごすほうが結果的に得るものが多いでしょう。対人面は誰とでも心地よい距離感をとることで良好な関係を築けます。

幸運のスポット 駅

3つの運動とチェックポイント

あなたの年齢にふさわしい数値をクリアしていますか？

*各チェックは、体力や体調を考慮し、周囲の安全を確認のうえで行いましょう。

※データ出典：「首都大学東京体力標準値研究会編 新・日本人の体力標準値Ⅱ」を琉子友男改変

腕立て 上腕の動的持久力

両手を肩幅に開いて床につき、両脚をそろえて背すじを伸ばす。腕は床に対して垂直になるように立てる。2秒に1回程度の一定のペースで、あごが床に軽く触れるまで腕を曲げ伸ばしする。

年齢		30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
適正数値 (回)	男	21	20	18	17
	女	6	5	5	4



立ち幅跳び 下肢の筋力

足幅を10~20cmほど開いて立つ。全身で反動をつけて両脚を同時に踏み切り、前方にできるだけ遠く跳ぶ。フォームは自由。計測区間は、踏み切り地点のつま先部分から、着地地点でからだの一部が地面に触れた踏み切り地点に一番近い位置。

年齢		30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
適正数値 (cm)	男	214	200	182	149
	女	159	138	120	94



閉眼片脚立ち

三半規管などの平衡感覚と筋力

周りに何も無い場所で素足になり、まっすぐ立つ。両手を腰にあてて、静かに片脚で立つ。この姿勢で目を閉じ、できるだけ長く保つ。

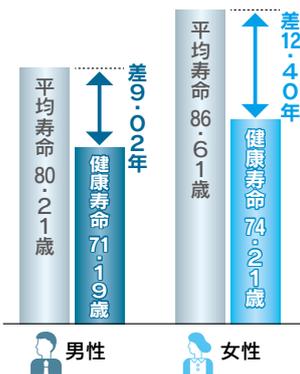
年齢		30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
適正数値 (秒)	男	67	47	33	19
	女	72	49	32	14



延ばそう！健康寿命
運動能力チェック

ただ長生きするのではなく、日常生活を支障なく元気に暮らす「健康寿命」を延ばすことは、人生を楽しく味わい深く過ごすための重要なテーマです。実年齢にふさわしい運動能力を維持しているかチェックしてみましょう。

健康寿命と平均寿命の差を縮めよう



(厚生労働省 資料より)

A・K・B(歩く能力・筋力・バランス能力)で健康長寿の道へ

65歳以上で寝たきりになる大きな原因は、転倒による骨折です。「転倒→骨折→入院→全身の衰え→寝たきり」とたどってしまうケースが非常に多いのが現状です。

転倒の原因は、加齢によるバランス能力の低下です。バランス能力は、筋力（特に脚の筋力）や歩行能力（速度）と密接に関係しています。

健康寿命を延ばすには、転倒しない力=バランス能力をつけることが重要です。筋力トレーニングを継続的にを行い、ウォーキングなどで歩行能力を鍛えることでバランス能力が高まり、転倒しないからだづくりが実現します。



取材協力 ● 大東文化大学 スポーツ・健康科学部教授 医学博士 琉子 友男



平成27年度から「データヘルス計画」が始まります

すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。データヘルス計画についてQ&A方式でご説明します。

Q1 「データヘルス計画」とは?

A1

データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。

みんなが健康で安心して暮らせる社会を目指すんだね



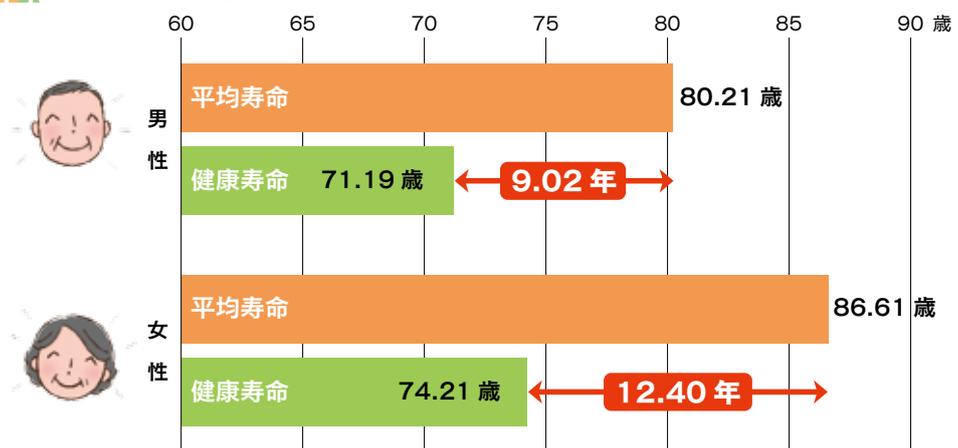
Q2 健康寿命を延ばすってどういうこと?

A2

病気リスクを抑えて「元気で長生き」を目指すことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことです。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間に及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

平均寿命と健康寿命の差 (平成25年)



(厚生労働省資料より)



Q3

なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

A3

- ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていること、
- ② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代に重い負担を残しています。

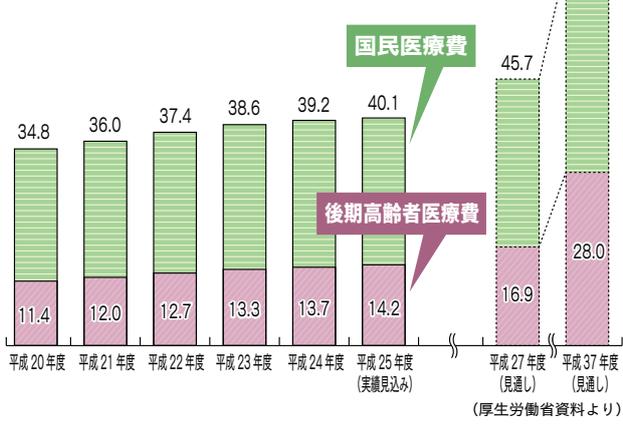
国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。来年度は見送られましたが、今後消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

平成26年度の国(一般会計)の予算 (兆円)

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5	税収等	54.6
地方交付税等	16.1		
公共事業	6.0	公債金収入 (新たな借金)	41.3
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7	国債費 (借金の返済)	23.3

(財務省資料より)

国民医療費の推移と将来見通し (兆円)



毎年約1兆円の医療費増加!?

これからも増え続けるんだね

平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を作成・公表します

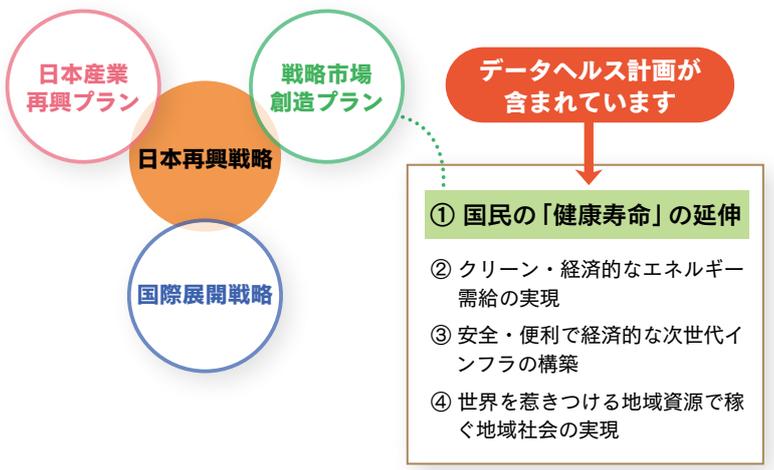
データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データヘルス計画の取り組みによってみなさんの健康度向上を図り、将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。また、従業員の健康改善から事業所の生産性及び社会的評価の向上にも繋がると期待しています。平成26年度中には当健保組合のデータヘルス計画を公表し、27年度から実施しますので、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



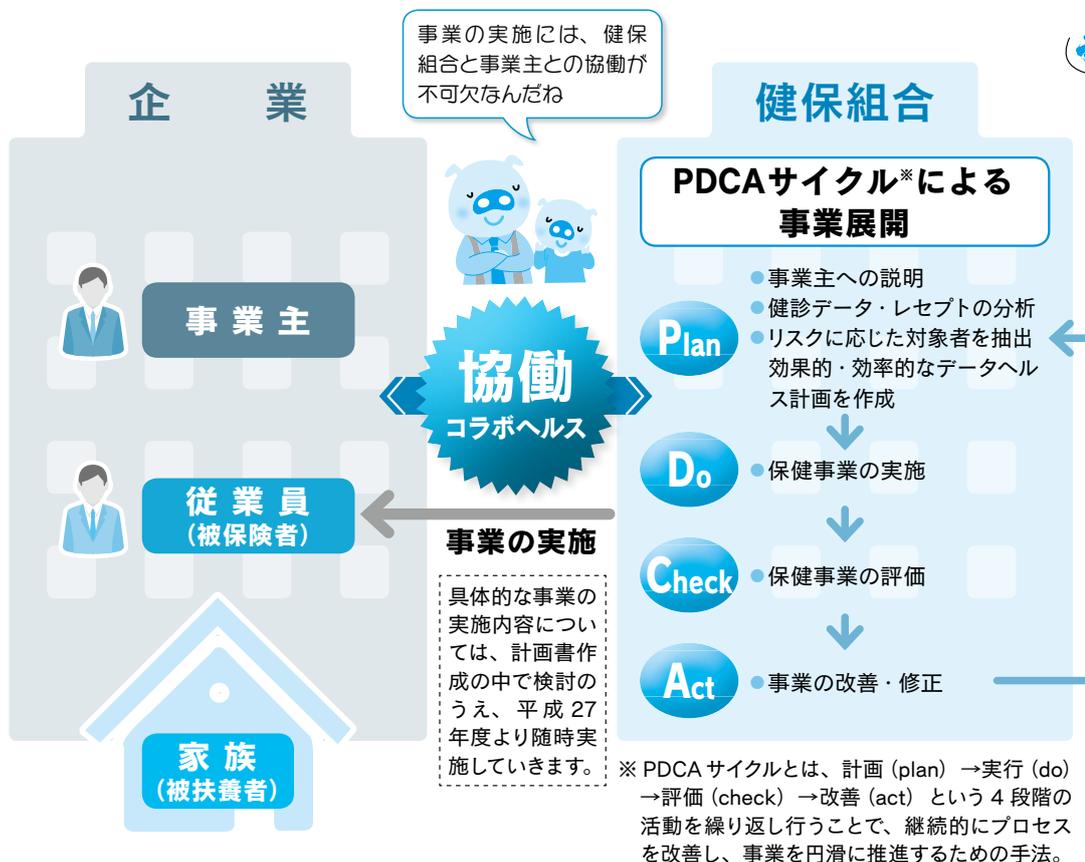
② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

安倍内閣は、デフレ脱却をめざす経済政策として「日本再興戦略」を閣議決定しました。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、「データヘルス計画」が含まれています。

ICT(情報通信技術)を活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現を目指すというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



次ページでは事業の実施に関する重要なお願いがあります



成功のカギは 企業と健康組合の協働です

コラボヘルス

事業主・ご担当者の方へのお願い

PDCA サイクルを円滑に実施するためには、被保険者及び被扶養者のみなさまの健診結果データが不可欠となります。1年に1回は必ず健康診断を受け、健康管理に努めるようご協力をお願いします。

また、健診結果により保健指導に該当された際は、積極的に受けていただくよう、あわせてお願いいたします。

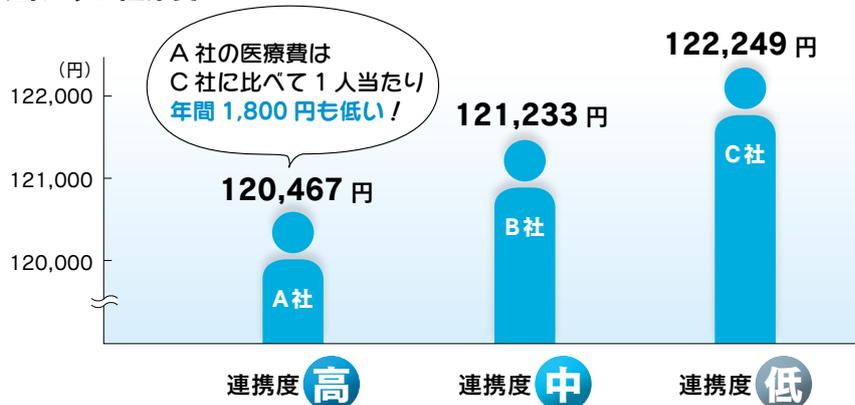
円滑に事業を実施するためにもみなさまのご協力をお願いいたします



連携度合いが高いほど医療費が低い

健康組合と事業主との連携度合いが高いほど、1人当たり医療費が低い傾向にある、という調査報告があります。健康組合が効果的な保健事業を実施するためには、事業主との連携が重要です。

● 1人当たりの医療費



出典：「保健事業の運営実態からみた健康保険組合の優位性に関する調査研究報告書」健康保険組合連合会

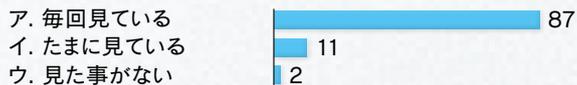


「保健事業に関するアンケート」集計結果

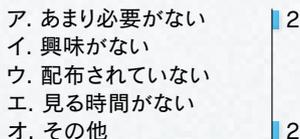
※page No.261秋号にてご協力をお願いしましたアンケートの集計結果がまとまりましたので、ご報告いたします。アンケートにご協力いただきましたみなさま、お忙しい中、誠にありがとうございました。

I 機関誌について

①年3回(5月・9月・1月)機関誌「活」を全被保険者に配布していますが、ご覧になっていますか

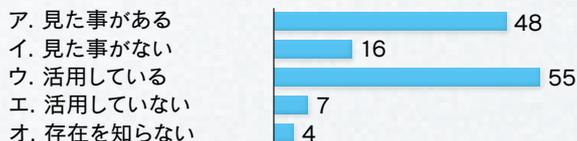


②「ウ. 見た事がない」と回答された方は、その理由をお聞かせください ※複数回答あり



II ホームページについて

①当組合のホームページを見た事がありますか、また活用していますか ※複数選択可



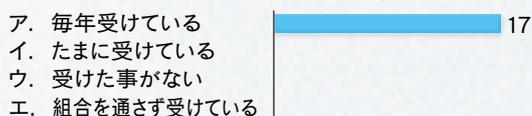
②「ウ. 活用している」と回答された方は、活用内容についてお聞かせください



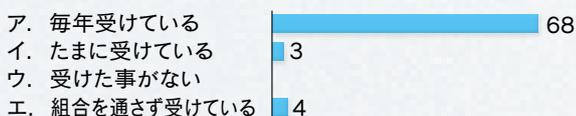
III 健康診断について

①健康診断を受けていますか

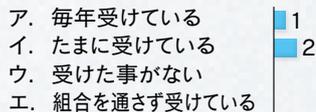
《被保険者》 40歳未満



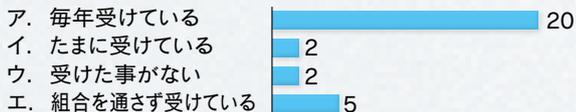
40歳以上



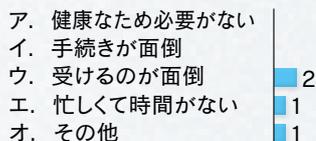
《被扶養者》 40歳未満



40歳以上



②「ウ. 受けた事がない」と回答された方は、理由をお聞かせください ※複数回答あり



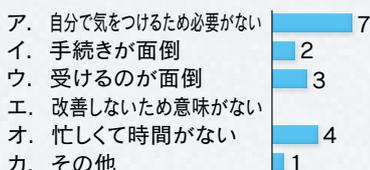
ご協力ありがとうございました

IV 特定保健指導について (特定保健指導に該当された方への質問です)

①特定保健指導に該当した際、積極的に指導を受けていますか

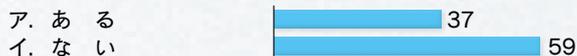


②「イ. 受けていない」「ウ. 初回は受けたが途中でやめてしまった」と回答された方は、理由をお聞かせください



V 各種大会・イベントについて

①現在、全ての大会等を休止していますが、再開や新規開催の希望はありますか



②「ア. ある」と回答された方は、どのような大会やイベントに参加された事がありますか、また参加したいですか お聞かせください ※複数選択可

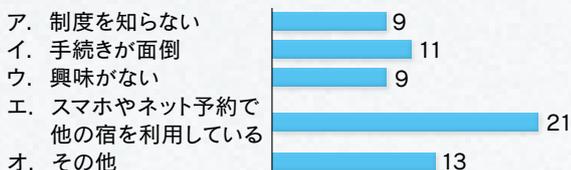


VI 契約保養所について

①契約保養所を利用されると年間3泊まで補助金の支給がありますが、この制度を利用された事がありますか



②「イ. ない」と回答された方は、理由をお聞かせください



上記回答以外にも貴重なご意見を数多くいただきました。いただいた内容を参考のうえ、今後の保健事業の活動に役立てていきたいと考えておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

はり灸、あんま・マッサージを 利用したときの 支払い方法が変わります！



これまででは…

鍼灸師等の施術を受けた人は、自己負担のみを窓口で支払い、残りの健保負担分は、鍼灸師等から健保組合に申請後、審査のうえ支給されておりました。

(受領委任払い制度)

平成27年4月 施術分からは…

鍼灸師等に施術を受けた人は、施術料の全額を窓口で支払い、その後、健保負担分について申請いただき審査のうえ支給いたします。

(償還払い制度)



申請方法

請求の際は、次の書類(すべて)が必要です。

※月単位での申請となります。

- はり灸用の療養費支給申請書
- あんま・マッサージ用の療養費支給申請書
- 領収証(原本)
- 医師の同意書(原本)



健康保険で“はり灸・あんま・マッサージ”にかかるとき

はり灸で健康保険の 給付対象となる疾患と条件

- 疾患** 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症 等
- 条件** 慢性的な痛みを主な症状とする疾患で、医療機関を受診しても治療効果を得られず、医師が鍼灸師等の施術を認めた場合

マッサージで健康保険の 給付対象となる疾患と条件

- 疾患** 筋麻痺、筋委縮、関節拘縮など
- 条件** 治療上、医師がマッサージが必要と認めた場合

※往療料については、歩行困難と医師が認めた方に限られますが、健保組合にて算定不可となる場合もあります。

これまで当健保組合では、医師の同意のもと、はり灸師、あんま師・マッサージ師(以下「鍼灸師等」)の施術を受けたときの支払いは、医療機関や整骨院等と同様に保険証を提示して、窓口では自己負担分のみを支払う「受領委任払い制度」で行ってききましたが、平成27年4月施術分からは、健康保険法にもとづく「償還払い制度[※]」に変更となります。

※償還払い制度とは…

鍼灸師等に施術料を全額支払い、その後、健康保険組合へ申請いただき、払い戻しを受ける制度です。(支給には審査があります)



高額療養費の算出基準額

高額療養費は同一月、同一医療機関、入院・外来別、医科・歯科別で、一定の基準額を超えるとその分が還付される制度です。「健康保険限度額適用認定証」（以下、限度額適用認定証）を利用すれば、医療機関等の窓口での負担がこの基準額までで済むようになっています（健康保険適用分に限ります）。

この高額療養費を算出するための70歳未満の方の所得区分・自己負担限度額区分が、以下のようにこれまでの3区分から5区分に細分化されました。

70歳未満

26年12月診療分まで

所得区分		1カ月の自己負担限度額
A	上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1% (多数該当: 83,400円)
B	一般所得者 (標準報酬月額50万円以下)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)
C	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当: 24,600円)

27年1月診療分から

所得区分		1カ月の自己負担限度額
ア	標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)
イ	標準報酬月額53～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)
ウ	標準報酬月額28～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)
エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円 (多数該当: 44,400円)
オ	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当: 24,600円)

※多数該当とは、同一世帯で直近12カ月の間に3回以上高額療養費に該当する月があった場合、4回目から適用される自己負担限度額のことをいいます。

※標準報酬月額は、被保険者が受ける報酬をいくつかの幅（等級）に区分して当てはめたもので、健康保険では47等級に区分されています。

※上記法改正にともない、当組合付加金の計算についても細分化されました。詳しい計算方法についてはホームページをご覧ください。

70歳以上の方はこれまでと同じです

所得区分		1カ月の自己負担限度額	
		外来（個人ごと）	外来 + 入院（世帯ごと）
現役並み	標準報酬月額28万円以上	44,400円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)
一般	標準報酬月額26万円以下	12,000円	44,400円
低所得者	低所得者Ⅱ (住民税非課税、年金収入80～160万円)	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ (住民税非課税、年金収入80万円以下)		15,000円

70～74歳の方は、医療機関等にかかる時保険証とあわせてご提示いただく「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」と同じ役割を果たします。受診の際は忘れずにご用意ください。



限度額適用認定証も変わりました！

自己負担限度額等の細分化により、「限度額適用認定証」の所得区分も細分化されました。各区分はこれまでのA～Cではなく、ア～オで表示されるようになります。

平成27年1月以降ご利用の「限度額適用認定証」は、この新しい区分で作成いたします。

平成27年1月診療分より 高額療養費が変わりました！

1カ月の保険診療による自己負担額が一定の限度額を超えた場合を高額療養費といい、健保組合などの保険者が負担することが法律で義務づけられています。この高額療養費算出基準額が平成27年1月診療分より見直されました。負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者に配慮したうえで自己負担限度額が細かく設定されることになりました。

たった

ご存じですか？

シャープ #8000の認知度は1割

内閣府
世論調査より

～自治体のサービスを上手に活用しましょう～

●休日・夜間の

小児救急電話相談

みなさんは、「#8000」をご存じでしょうか？「#8000」は、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのか判断に迷ったときに、小児科の医師や看護師に電話で相談できる公的なサービスです。

このたび内閣府が発表した世論調査によると、電話で「#8000」にかければ小児救急電話相談につながることを知っていた人は10.2%、知らなかった人は88.8%で、ほとんどの人が知らないことが報告されました。



●高額な不妊治療への

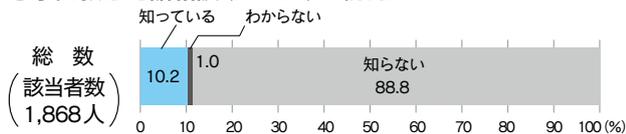
助成制度も認知度が低い

さらに、不妊治療で高額な費用がかかったときに、その一部が自治体から助成される場合があることについて知っている人は35.0%、知らない人は63.2%となっており、こうした公的なサービスや助成制度について、十分に認知されていないことが

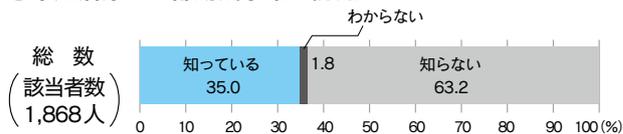
判明しました。

お住まいの市区町村や都道府県の広報誌やホームページなどを確認して、自治体の行うサービスや助成制度を上手に利用しましょう。

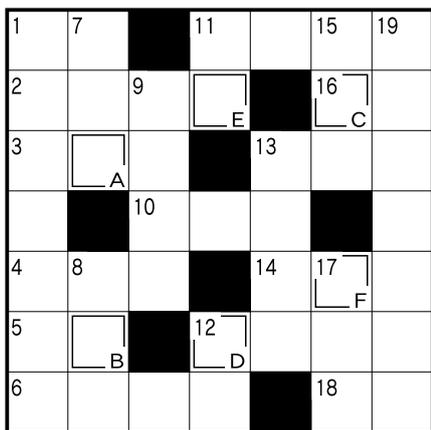
●小児救急電話相談（#8000）の認知



●不妊治療の一部助成事業の認知



クイズに挑戦!



(制作/ニコリ)

答え A B C D E F

A～Fに入る文字でできる言葉はなんでしょう？

答えは次号に掲載します！

タテのカギ

- これだけ払ってください、と差し出される
- 出っ張っているもの。虫様——は虫垂のこと
- 大と小の間
- ほっと安堵の——を漏らした
- 尺の10分の1の長さ
- クッキーとかチョコとかせんべいとか
- 小麦粉のおだんごが具に入っている汁物
- この服は——性に優れていて湿気が中にもこりません
- 歌姫が響かせるもの
- デンマーク領の、世界最大の島

ヨコのカギ

- 岡山県と香川県の間にかかる——大橋
- 彼の性格の——がうかがえるエピソードだ
- 叱った——があつたのかおとなしくなった
- 積極的には出られない性格
- メイン。——電源、——役
- ラ・フランスはこれの品種のひとつ
- 前—— ——酒 快気——
- 霧のように立ちこめる公害の一種。光化学——
- サッカーの試合を——するのが趣味です
- ウィンタースポーツのひとつ。ゲレンデを滑ります
- 書名が書いてあつたりするページ
- トウガンもカボチャもこの仲間
- つるべやポンプで水をくみ上げます



前回の答え

A メ B ン C エ D キ





冬を彩る太らない ごちそうレシピ

●料理制作・イラスト/wato
(管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター)
●撮影/MIHO
●スタイリング/UKO

Point



鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉（主にもも肉とむね肉を合わせたもの）よりカロリーを約1/2ダウンできます。



1人分
159kcal
塩分0.7g

1人分
149kcal
塩分3.2g

豆腐入りロールキャベツ ⊕ ライ麦パン

ささみと豆腐を使って、低カロリーだけどボリュームある一品

●材料〈2人分〉

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ●キャベツ(大きめの葉) … 4枚 (160g) | コンソメ顆粒 …… 4g |
| ●水 …… 約 600ml | 白ワイン …… 大さじ 1 |
| たまねぎ …… 1/4個 (60g) | B 塩 …… 少々 |
| 木綿豆腐 …… 120g | こしょう …… 少々 |
| A 鶏ささみ …… 80g | しょうゆ …… 小さじ 1/2 |
| 塩 …… 小さじ 2/3 | ●にんじん …… 1/2本 (60g) |
| こしょう …… 少々 | ●ブロッコリー …… 1/4株 (80g) |
| おろししょうが …… 小さじ 1 | ●ライ麦入りのパン(写真では2種) …… 合計 120g |

おすすめ食材 豆腐



豆腐には、筋肉などの材料になる良質なたんぱく質が多く含まれ、ダイエット時の体づくりにおすすめの食材です。またイソフラボンは女性ホルモンのバランスを整える作用があり、美肌効果や更年期障害の改善も期待できます。



●作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとっておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。

任意継続

被保険者について

みなさんが現在お勤めの会社を辞められた場合、当組合の被保険者ではなくなります。ただし、退職する日まで2カ月以上被保険者だった方は、届け出ることによって退職後の2年間は引き続き「任意継続被保険者」として当組合に加入することができます。

任意継続被保険者となることを希望する方は…

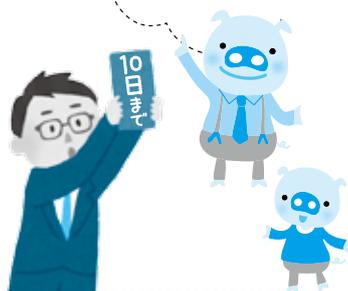
退職してから20日以内に「任意継続被保険者資格取得申請書」と「住民票」に保険料を添えて、当組合の窓口で手続きをしてください。

保険料を一括前納することによる割引制度もございません。

詳しくは、業務課（電話03-3576-3511）までお問い合わせください。

任意継続被保険者のみなさまへ

保険料の納付は
毎月10日まで！



任意継続被保険者のみなさまの当月分の保険料は当月「10日まで」に納めていただくことになっています。納付期限を過ぎると被保険者資格を失うこととなりますので、期日内の保険料納付をお願いします。

平成27年4月1日からの健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額

当組合の平成26年9月末日現在における全被保険者の標準報酬月額の平均した額は、340,997円となり、健康保険法第47条第1項第2号に規定する健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定しました。

① 平成27年度健康保険任意継続被保険者の標準報酬

24等級 月額 340,000円

ただし、その者の退職時の標準報酬がこの額を下回る場合は、退職時の標準報酬の等級、月額とする。

② 適用年月日 **平成27年4月1日**

健康保険被扶養者現況届について

再認定

被扶養者の再認定を実施するにあたり、事業主様宛に扶養状況の確認書類（現況届）をお送りいたしました。今回対象となった被保険者とそのご家族のみなさま、事業所のご担当者様のご協力ありがとうございました。なお、提出期限は、1月30日（金）となっております。ご提出がまだの方は、ご提出をお願いします。

産科医療補償制度^(※)の補償基準が一部変更

平成27年1月から

平成27年1月1日の分娩より、産科医療補償制度の対象となる要件のうち、以下の2つが変更されました。

在胎週数 33週以上 → **32週以上**

出生体重 2,000g以上 → **1,400g以上**

産科医療補償制度の加入施設で出産する場合、健保組合からの出産育児一時金は、その掛金3万円を含めて42万円が支給されます。1月以降、この掛金が3万円から1万6,000円に減額されますが、出産育児一時金については42万円に変更ありません。

また未加入施設での出産では39万円を支給していましたが、この変更にもなって1月以降は40万4,000円となります。

※分娩に関連して重度脳性まひが発症した場合に看護・介護に必要な補償を行う制度。

2015年10月から

マイナンバーが通知されます

2016年1月から

マイナンバーの利用が始まります



社会保障・税番号制度（マイナンバー）とは、国民全員にそれぞれ12桁の番号を割り当て、複数の機関にある個人の情報が同一人の情報であるということを確認するための社会基盤（インフラ）です。

複数の機関でそれぞれ管理されている同一人の情報を結び付け、相互に活用することによって、公平・公正な社会の実現、国民の利便性の向上、行政の効率化を図ります。

マイナンバーの通知等はどのように行われるの？

まず、市区町村から住民票上の住所にマイナンバーの通知カードが送られます。マイナンバーの通知受領後、市区町村に申請すると、個人番号カードが交付されます。これは、本人確認のための身分証明書として使えるほか、さまざまなサービスに利用できます。個人番号カードのICチップには、プライバシー性の高い個人情報記録されません。

マイナンバーのメリットは？

- 所得や行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや不正に給付を受けることを防止し、本当に必要な方にきめ細かな支援を行えるようになります。（公平・公正な社会の実現）
- 行政手続に必要な添付書類が削減されるなど、手続きが簡素化されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認しやすくなります。（国民の利便性の向上）
- 行政機関や地方公共団体などで処理する情報の照合・転記・入力などの時間や労力が削減され、複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などのむだが増減できます。（行政の効率化）

マイナンバーはどのようなときに必要になるの？

社会保障（年金、医療、労働、福祉）、税、災害対策の行政手続にマイナンバーが必要になります。また、地方公共団体がこれらに関する条例で定められた事務について使用します。税や社会保険の手続きにおいては、事業主などが個人に代わって手続きを行う場合もあるため、勤務先からマイナンバーの提出を求められる場合があります。

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 1311 号	ステラ・エキシビジョン・パートナーズ(株)	東京都中央区	H26.10.1 付編入
公告第 1313 号	太平広告(株)	東京都港区	H26.10.1 付新適
〃	東京太平広告(株)	東京都港区	H26.10.1 付新適
〃	(株)タイヘイ横浜	東京都港区	H26.10.1 付新適
公告第 1314 号	プリンスプル・ジャパン(株)	東京都豊島区	H26.10.21 付新適
公告第 1315 号	(株)国際アド企画	東京都豊島区	H26.10.20 付新適

その他の公告

公告第 1310 号	事業所の削除について
公告第 1312 号	任意継続被保険者の標準報酬月額について

組合の動き



事業状況

平成26年11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＞(26年度収支状況)(被保険者1人当たり)			
1,128件	43,159名	340,284円	28,530名	＜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 29,940円 累計 229,228円	月分 16,075円 累計 115,649円	月分 14,642円 累計 102,496円	月分 1,416円 累計 15,385円

がんばれ東日本の旅



— 宮城県 —

松島

松島の見どころと契約保養所のご案内



瑞巖寺 庫裡



円通院

提供 (一社)松島観光協会



五大堂と透かし橋

提供 (一社)松島観光協会

松島へのアクセス

東北新幹線仙台駅から JR 仙石線松島海岸駅下車。

東京方面からは、東北自動車道仙台南 IC、仙台南部道路仙台若林 JCT を経由し、仙台東部道路三陸自動車道松島海岸 IC を降りる。

問合せ先：(一社)松島観光協会
☎ 022-354-2618

京都府の天橋立、広島県の宮島とともに日本三景と称される宮城県の松島。その景観の美しさは、芭蕉も「扶桑第一の好風なり」と驚嘆し、絶句したと言われています。

松島湾には260余島の島々が浮かび、これらを一望できる名所は、壮観・大高森、麗観・富山、偉観・多間山、幽観・扇谷と名付けられ四大観と呼ばれています。

また松島には、伊達政宗の菩提寺の「瑞巖寺」や伊達政宗の嫡孫光宗の靈廟「円通院」、秘仏とされる五大明王像をまつる「五大堂」など、歴史的な見どころも複数あります。さらに、カキの食べ放題など新鮮な魚介類も堪能できます！

ご家族や友人とぜひ遊びに行ってみましょう。

健保組合からの補助があります！

ご利用方法はホームページまたは Katsu No.260 P21 以降の記事をご覧ください！

周辺の契約保養所のご紹介



JTB指定施設

ホテル松島大観荘

〒981-0213
宮城県宮城郡松島町松島字犬田 10-76
予約センター ☎ 022-354-5214
宿泊料金：11,800円(税別)～
(被保険者1泊4,000円、被扶養者3,000円を3泊まで健保組合から補助します！)

電車 仙台駅から JR 仙石線松島海岸駅下車。専用シャトルバスで約5分。

アクセス

車 東京方面からは、東北自動車道仙台南 IC、仙台南部道路仙台若林 JCT を経由し、仙台東部道路三陸自動車道松島海岸 IC を降りて約 4km。