

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

秋

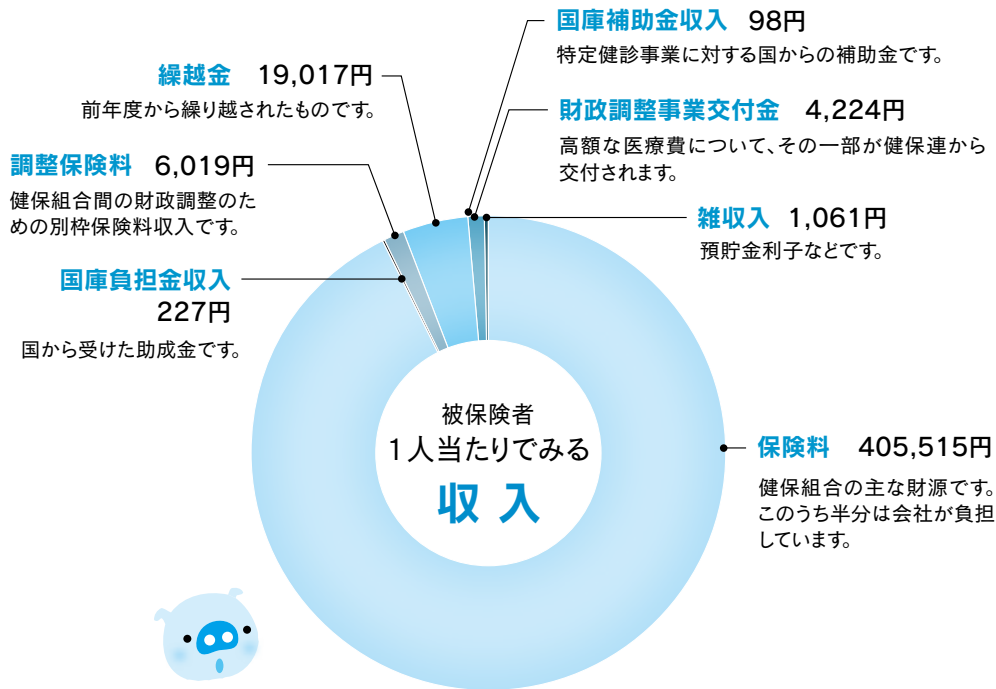
no.264



決算のお知らせ

当健保組合の平成26年度の決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

収入総額 **186 億 6,638 万円**
被保険者 1 人当たり **436,161 円**



平成26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	* 17,354,842
国 庫 負 担 金 収 入	* 9,715
調 整 保 険 料	257,585
繰 越 金	813,885
国 庫 補 助 金 収 入	* 4,188
財 政 調 整 事 業 交 付 金	180,758
雑 収 入	* 45,406
合 計	18,666,379
経常収入合計	17,414,067

*印は経常項目です。

*印合計と経常の合計に差額があるのは、一部経常外（収入 84 千円、支出 1,286 千円）が含まれているためです。

収 支 差 引 額	1,204,245
経 常 収 支 差 引 額	211,054

▼ 支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	* 320,714
保 険 給 付 費	* 8,597,233
法 定 給 付 費	8,524,957
付 加 給 付 費	72,276
納 付 金	* 7,583,233
前期高齢者納付金	3,057,204
後期高齢者支援金	3,766,585
退職者給付拠出金	759,337
老人保健拠出金	107
保 健 事 業 費	* 636,916
還 付 金	* 433
営 繕 費	559
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	257,276
連 合 会 費	* 7,409
積 立 金	* 37,718
雑 支 出	* 20,643
合 計	17,462,134
経常支出合計	17,203,013

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、被保険者の増加と標準賞与額の増加により前年度比102%の173億5,484万円となり、4億2,085万円増加しました。

支出

総支出は、174億6,213万円となり、5,712万円減少しました。主な原因は、前々年度精算による高齢者医療への納付金の減少で、前年度比2億2,505万円減少しました。みなさんが医療機関にかかったときの医療費および傷病手当金等現金給付の保険給付費は、85億9,723万円で、前年度比3億3,351万円の増加となっています。

また、疾病予防や健康づくりを推進するための保健事業費は、前年度比2,078万円増の6億3,692万円を支出しました。

平成26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) … 19,288 名受診

特定保健指導事業

- ▶ 積極的支援……対象者 2,505 名 実施者 321 名
- ▶ 動機付け支援…対象者 1,448 名 実施者 208 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
 - ❶「算定基礎届の手引き」配布(6月)
 - ❷健康講座(10月)
 - ❸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)
「医療費のお知らせ」を作成し、事業所経由で配布
年間 116,577 枚
- ▶ 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を配布(年2回)
- ▶ データヘルス計画
(当健保組合の特徴と傾向を分析し計画を作成)

疾病予防

- ▶ 生活習慣病予防健診(集団)(4月～2月)
…………… 22,270 名
- ▶ 生活習慣病予防健診(個人)(年間) …… 2,802 名
- ▶ 東振協婦人生活習慣病予防健診(秋) … 1,448 名
- ▶ 短期人間ドック(年間) …………… 3,533 名
- ▶ 婦人健診(年間) …………… 739 名
- ▶ 遠隔地被保険者各種健診補助金(年間) … 2,733 名
- ▶ 被扶養者健診補助金(年間) …………… 2,829 名
- ▶ インフルエンザ予防接種補助金(10月～1月)
…………… 15,670 名
- ▶ 若年者のメタボ予防のための保健指導 …… 43 名

健康づくり

- ▶ 契約保養所利用料補助…………… 1,291 名

体育奨励事業

- ▶ 東京ディズニーリゾート
マジックキングダムクラブメンバーシップカード
- ▶ プール割引利用(7月～9月)

支出総額 **174 億 6,213 万円**

被保険者 1 人当たり **408,022 円**

財政調整事業拠出金

6,012円

調整保険料を全額健保連へ拠出します。

保健事業費

14,882円

健診などの疾病予防や健康づくり事業にあてられました。実施項目は左記をご覧ください。

その他

1,559円
営繕費、積立金、連合会費、雑支出などです。

事務費

7,494円
事務所費および組合会費です。

被保険者
1人当たりでみる
支出

納付金

177,191円

前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等、高齢者医療制度への拠出金です。

保険給付費

200,884円

(法定給付、付加給付)
医療機関などにかかった医療費および現金給付に対して支払われたものです。

決算基礎数値

平均被保険者数	42,797 人	一般保険料率	87.7/1000
平均被扶養者数	28,438 人	調整保険料率	1.3/1000
平均標準報酬月額	339,299 円	介護保険料率	15.0/1000
平均標準賞与額	587,437 円		

一般勘定

(円)

決 算 状 況		決算残金処分内訳	
収入決算額	18,666,379,038	法定準備金積立	388,928,916
支出決算額	17,462,133,637	翌年度繰越金	815,000,000
差引残高	1,204,245,401	財政調整事業繰越金	316,485
		計	1,204,245,401

介護勘定

(円)

決 算 状 況		決算残金処分内訳	
収入決算額	1,740,452,420	法定準備金積立	62,474,454
支出決算額	1,657,977,966	翌年度繰越金	20,000,000
差引残高	82,474,454	計	82,474,454

平成26年度 収入支出決算概要表

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	1,650,344
繰越金	89,650
雑収入	458
合 計	1,740,452

支出

科 目	決算額(千円)
介護納付金	1,639,619
介護保険料還付金	59
積立金	18,300
合 計	1,657,978

収 支 差 引 額	82,474
-----------	--------

平成26年度は、介護保険収入が5,596万円増加し、収入合計は17億4,045万円となり、前年度より増加しました。支出は、介護納付金が1億7,941万円増加し、支出合計は16億5,798万円と、前年度より増加しました。

介護勘定

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合の 予防接種とインフルエンザ発病の 関連について調査しました

予防接種とインフルエンザの罹患との関連調査報告

今回、平成 26 年 12 月および平成 27 年 1 月診療分での調査を行い、予防接種を受けたグループと受けなかったグループとで、インフルエンザにかかった人の割合（罹患率）を本人家族合計で算出すると、下記のようにになりました。

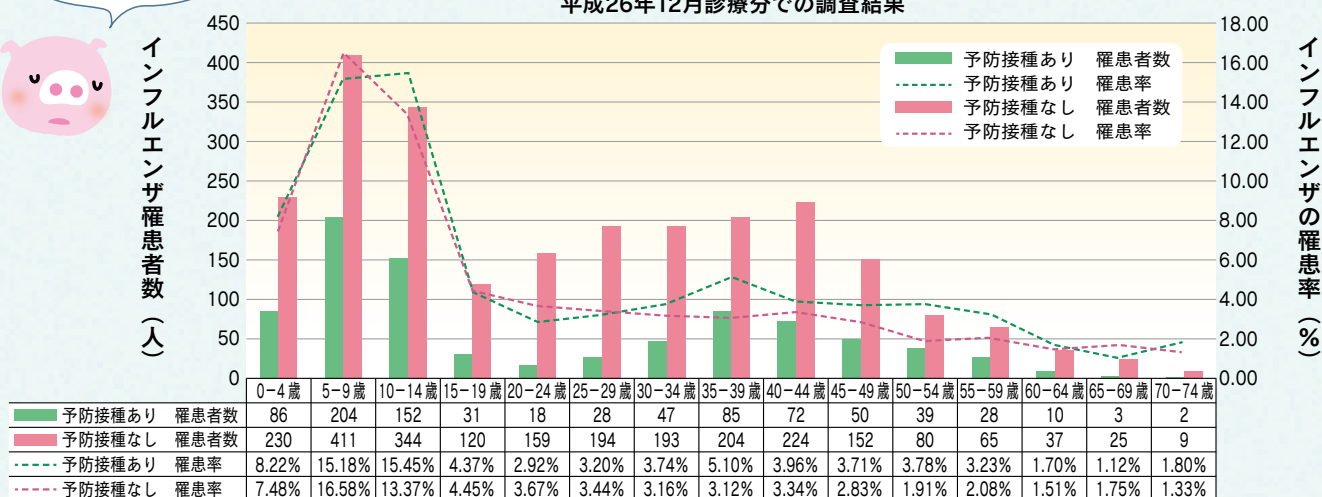
	平成 26 年 12 月	平成 27 年 1 月
予防接種を受けたグループ		
予 防 接 種 を 受 け た 人 数	14,534 人	14,951 人
インフルエンザになった人	855 人	1,021 人
予 防 接 種 を 受 け た 人 の 罹 患 率	5.88%	6.83%
予防接種を受けていないグループ		
予 防 接 種 を 受 け て い な い 人 数	57,418 人	56,752 人
インフルエンザになった人	2,447 人	3,100 人
予 防 接 種 を 受 け て い な い 人 の 罹 患 率	4.26%	5.46%

これを見ると、予防接種を受けたグループの方が、若干罹患率が上がっているけど、ほとんど差はないね。
各年齢階層別にみても、予防接種を受けたグループも受けていないグループも、罹患率そのものも際立った差異はないね。

インフルエンザ予防接種をしても、インフルエンザウイルスの感染そのものは防げないといわれているよ。
発症を抑えたり、肺炎や脳症などの重症化を防ぐ効果があるんだよ。

5 歳～14 歳が最も多くかかっているんだね。

予防接種の有無による年齢階層別のインフルエンザ罹患患者数および罹患率
平成26年12月診療分での調査結果



今回の調査でわかったこと

今季のインフルエンザ罹患のピークは、平成 26 年 12 月～平成 27 年 1 月であったことがわかりました。
また、予防接種実施の有無とインフルエンザ罹患については、今回の調査範囲では、有意な相関は認められませんでした。
今回の調査を見てわかるように、予防接種を受けた方もインフルエンザに罹患している方が相当数いるので、予防接種を受けたからといって安心せずに、予防を心がけ、健康に留意することが大切です。

平成 26 年度

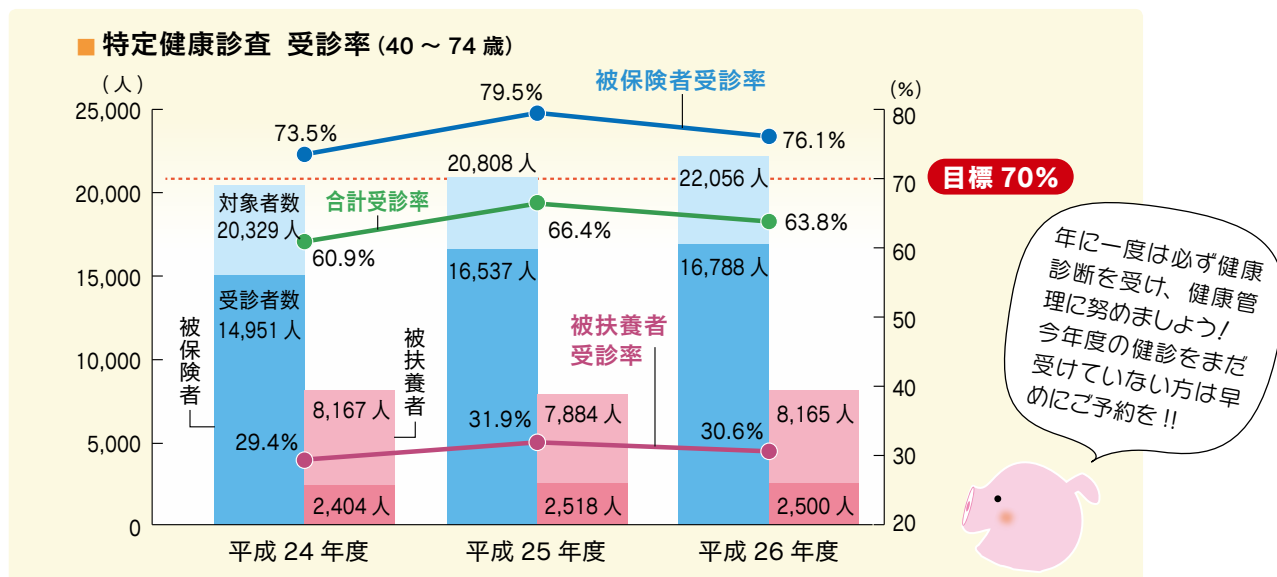
特定健診・特定保健指導の状況報告

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

40 歳以上の方々に受診していただいている特定健診・特定保健指導の、平成 26 年度当健保組合の状況をお知らせします。

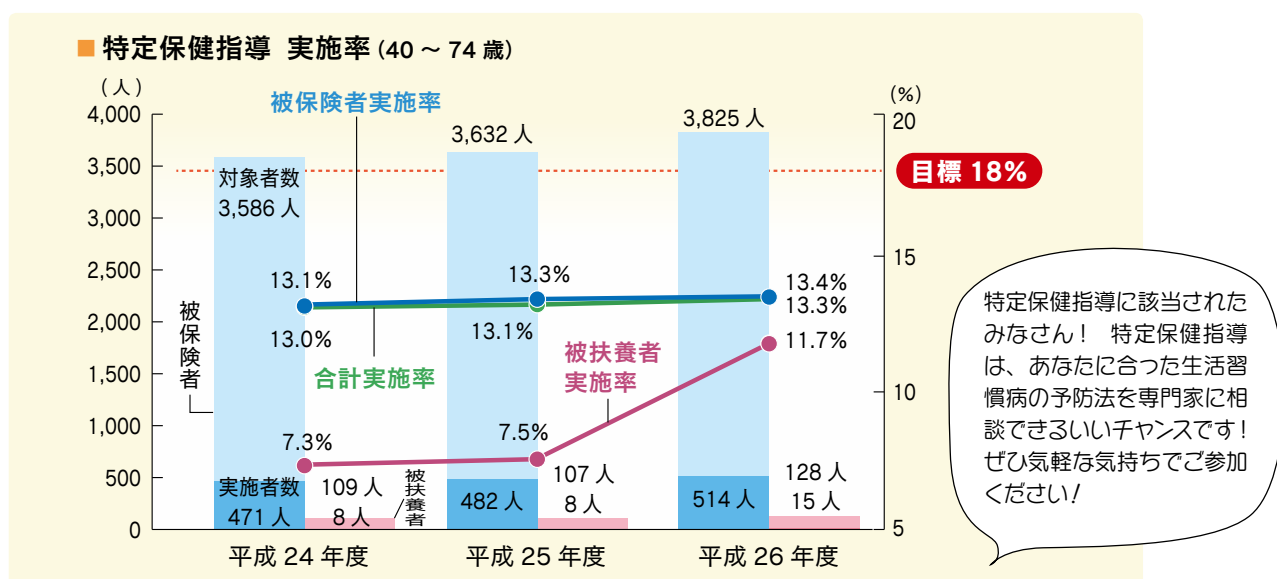
特定健康診査（特定健診） 受診率は被保険者も被扶養者も受診率目標に届かず！

平成 25 年度と比較すると、被保険者・被扶養者ともに受診率が減少しました。健康の維持・管理、また目標達成に向け、より多くの被保険者・被扶養者のみなさまの受診をお願いします。



特定保健指導実施率は被保険者・被扶養者ともに増！

平成 25 年度に比べると被保険者・被扶養者ともに実施率は多少増加しました。通院治療になる前に、特定保健指導で体質改善を図り、健康になりましょう！



対象者はたくさんいるのに特定保健指導を受けている人はまだまだ少ないね。



全国の契約医療機関において インフルエンザ予防接種が 受けられます

※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。
※詳しくはホームページをご覧ください。ホームページが見られない方は、お問い合わせください。

接種方法

① 東振協の契約医療機関で 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の提出と保険証を提示。
 - 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1,080円）を窓口で支払います。
- ※窓口負担金の健保への請求はできませんのでご注意ください。

窓口では、健保組合からの補助金2,000円を差し引いた自己負担分をお支払いください。

② 健保組合独自の接種方法で受ける場合

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
事業所できりまとめのうえ、お申し込みください。

③ ①②以外で予防接種を受けた場合

- ① 領収書および明細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保組合に提出。
- 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。

★補助金の請求は、事業所できりまとめのうえ、**平成28年2月29日（必着）**までにご提出ください。

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

①②③共通の補助条件

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
1 ①②③共通の補助金は1回1,500円となります。

接種対象期間
平成27年10月1日
～
平成28年1月31日

健康フェスティバル 2015 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2015』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.toshinkyoo.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27年9月30日（水）

※10月3日ウォークラリーの申し込みは9月25日（金）まで

東振協連絡先 ☎ 03-5608-2311
★ 9月1日（火）より受付中
平日 10:00～16:00

血管年齢・血圧測定・骨密度・体脂肪測定・健康相談	平成27年10月 6日（火）	健保連東京連合会（新宿区）
	平成27年10月 15日（木）	健康講演会 大手町サンケイプラザ（千代田区）
	平成27年10月 20日（火）	健保連東京連合会（新宿区）
	平成27年10月 31日（土）	立川商工会議所（立川市）
健康講演会 「講師 舞の海 秀平氏」	平成27年10月 15日（木）	大手町サンケイプラザ（千代田区）
	平成27年10月 3日（土）	小江戸 川越（川越市）※
	平成27年10月 10日（土）	鎌倉（鎌倉市）
	平成27年10月 12日（祝）	国営昭和記念公園（立川市）
ウォークラリー	平成27年10月 18日（日）	高尾山（八王子市）
	平成27年10月 24日（土）	高尾山（八王子市）
	平成27年11月 1日（日）	横浜みなとみらい21（横浜市）
	平成27年10月 25日（日）	東京サマーランド（あきる野市）
ウォーターフェスティバル	平成27年10月 25日（日）	東京サマーランド（あきる野市）

締め切り間近です！

体を温めて元気に！ 冷えを予防する生活習慣

毎年気温が下がってくると、多くの人が悩まされる冷え。

冷えの原因には、体質や加齢に伴う筋力の低下など避けられないものもありますが、実は日常の中にも冷えを悪化させる原因が多いのです。



どうして
冷えてしまうの？

私たちの体には、「食事や運動で熱を作り、血流によって熱を体のすみずみまで運ぶ」機能が備わっています。しかし、偏った食生活や運動不足などで熱を作って運ぶ機能が弱まると、体は冷えやすくなってしまいます。

体が冷えた状態が続くと、免疫力の低下、肩こりや腰痛、また基礎代謝の低下により太りやすくなりメタボを悪化させるなど、全身のさまざまな不調を引き起こす原因になります。

体が冷える
主な原因

● 食生活の乱れ ● 運動不足 ● 不規則な生活習慣や強いストレス ● 薄着や締め付けの強い服装



冷えない体への
3ステップ

冷え改善の一番の近道は、①熱を作り出す、②体に行き渡らせる、③上手に保温する、の3つのステップを習慣にすることです。

また入浴は、半身浴だと肩などが冷えやすいので、38～40℃のお湯に10分以上、肩までしっかりつかると冷えの改善に効果があるといわれています。

ステップ① 熱を作り出す
食生活

- 毎朝起床後にコップ1杯の白湯を飲む
※沸騰させた湯を冷ました物
- 熱を作り出す炭水化物（ごはんやパン）・たんぱく質（肉や魚、大豆製品）、代謝を促すミネラル・ビタミン（野菜や海草、果物）をバランスよく摂る
- 体温よりも高い温度の食べ物や飲みものを摂る
- よくかんで食べ、腹八分目を心がける



ステップ①・② 熱を作り+体に行き渡らせる
運動

- ウォーキングなど体を動かすことを習慣にして筋力低下を防止する
- エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使って、下半身の血流を促す
- 正しい姿勢を心がける

ステップ② 体に行き渡らせる
生活習慣

- 十分な睡眠と適度な休養でストレスや疲れを解消し、自律神経のバランスが崩れて血流が悪化するのを防ぐ
- 禁煙する



ステップ③ 保温する
服装

「首（首元・手首・足首）」と「腰周り」をしっかり温める

下着などのインナーは、締め付けの弱いものを選ぶ

厚着しすぎると汗をかいたときに体を冷やす原因に。カーディガンなどの着脱しやすい服装で調整



体が冷えると、メタボが悪化する

体が冷えると、基礎代謝のレベルが落ちて消費エネルギーが低下し、食事を脂肪として体に溜め込みやすくなります。基礎代謝量は筋力の衰えなどに伴い、10代後半をピークに低下するといわれています。

基礎代謝量を維持するには、基礎代謝の約半分を担う筋力を鍛えることが効果的です。運動不足を実感している方は、まずは1日15分多く歩くことから始めてみましょう。



おたよりありがとうございました！



Aさん 50代女性(被保険者)

パズル楽しみにしております。綺麗なカラーで読むのも楽しいです。秋の婦人健診、申し込みますのでよろしくお願いいたします。

Yさん 30代女性(被保険者)

ウォーキング・サイクリング、階段昇り降り、逆立ち他生活の中で手軽にできることで体調維持しています。『活』は情報が豊富で読むのが楽しみです。

Mさん 60代女性(被保険者)

歩くこと。全て手作りの食事を心がけています(野菜中心)。飲物は無糖のもの、緑茶・コーヒーです。

Yさん 60代女性(家族)

いつか保養所利用してみたいです。ぶたさんのキャラクターかわいいです。名前は？

ポーくんファミリーご紹介

これまで通称「ポーくん」と「ポーくん Jr.」として登場していた**ポーくんファミリー**をご紹介します。



まなびちゃん
(Mrs. ポーくん)

けんポーくん

けんきくん
(ポーくん Jr.)

じい&ばあ

Mさん 20代女性(被保険者)

食事前にサラダをボウルー杯食べてから、通常の食事を食べるようにしています。時間がある時は、ランニングをするよう心がけています。いつも健康のことや保険のしくみなど『活』で勉強させていただいています。

Tさん 40代男性(被保険者)

健康法はウォーキング。『活』は保険のことを詳しく知ることができるので必ず読むようにしています。

Cさん 30代女性(被保険者)

仕事上デスクワークが多いためどうしても体を動かす機会が少なかったため、1年前からヨガを習い始めました。姿勢を意識するだけでも違うので続けていきたいです。また、たまにはリフレッシュがてら保養所も利用してみたいです。

Hさん 50代女性(被保険者)

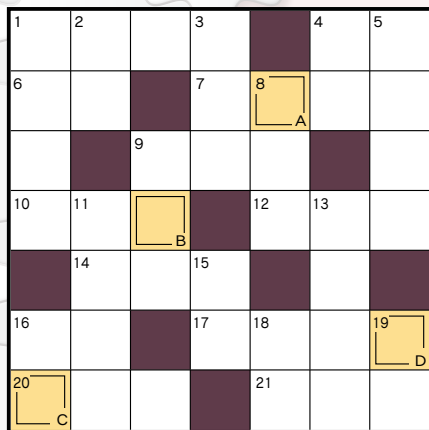
毎回『活』を楽しみにしています。私の部署が総務ということもありますが、大変興味深く拝読しています。内容も知っておかなければならないこと、知って得する情報など、大変役に立っています。強羅荘がなくなってしまったのは残念ですが、契約保養所などを活用してリフレッシュ、日々の業務に励みたいと思います。

Kさん 50代女性(被保険者)

健康法として、鼻から息を吸って鼻からゆっくり出す。イメージは身体に新鮮な空気を循環させるイメージです。すっきりしますよ。

Mさん 60代男性(被保険者)

カロリー制限より、まずは運動。不便な生活は健康の源。美味しい食事は運動・空腹から。



©スカイネットコーポレーション

答え
A B C D

ス	ギ	ト	ン	カ	ツ
イ	ン	カン	イ	ク	エ
ー	ッ	ボ	ミ	ウ	エ
ト	シ	ヨ	ツ	ウ	エ
サ	ウ	ナ	ニ	シ	ラ
ヒ	ン	サ	ト	ラ	ス
サ	カ	ナ	ク	ラ	ス

前回の答え

A ピ B ク C ニ D ッ E ク

クイズに挑戦！

A～Dに入る文字でできる言葉はなんでしょう？

タテのカギ

- 10月の第2月曜日はこの日
- 味方が寝返ると何になる？
- 野球でトンネルなどのミス
- 栗の実を守るトゲトゲ
- 肝の据わった人は____がいい！
- ことわざ「____危うきに近寄らず」
- サイコロを2つ振ったら両方6が出た
- ニャーと鳴く、カモメに似た鳥
- 外国語で書かれた本を日本語に
- さつま____を焚き火で焼いて食べたいな
- 担いでエッサホイサ！
- 寝る前は火の____の確認を忘れずに
- 能や神楽などの優雅な踊り

ヨコのカギ

- 本音とは正反対の、表向きの方針
- この端で婦人方が会議？
- 吸ったり吐いたり
- 家の壁にやられた！ 消すの大変なのに～！
- スクール____は指定された通園・通学路
- 交通機関として飛行機を利用すること
- 弁護士を目指す人が受ける____試験
- 夜が明けきらない薄暗い頃
- お寺からゴ～ン…とこの音が…
- 織田・豊臣政権の時代は安土____時代
- 仏様や観音様から射す光
- 最も____な芸や技を「十八番」と言う



たくさんのご応募
ありがとうございました

おたよりをおまちしています！

はがきの
ウラ面

- 1 (クイズの答え)
- 2 (事業所名・保険証の記号・番号)
- 3 (お名前)
- 4 (発送先住所)
- 5 (ひとこと)

応募のきまり はがきに下記をご記入いただき、健保組合までお送りください。

- 1 クイズの答え 2 事業所名・保険証の記号・番号 3 お名前
4 発送先住所 5 ひとこと(あなたの健康法、『活』の感想など)

※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。
※5ひとことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。

締切 10月13日(火)(当日消印有効)
当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先

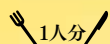
キリトリ

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-21-15
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 行

免疫力を高めてかぜを防ごう

夏の疲れと気温の変化がかぜを招きます。

免疫力を高めて、かぜを寄せつけない体をつくりましょう。



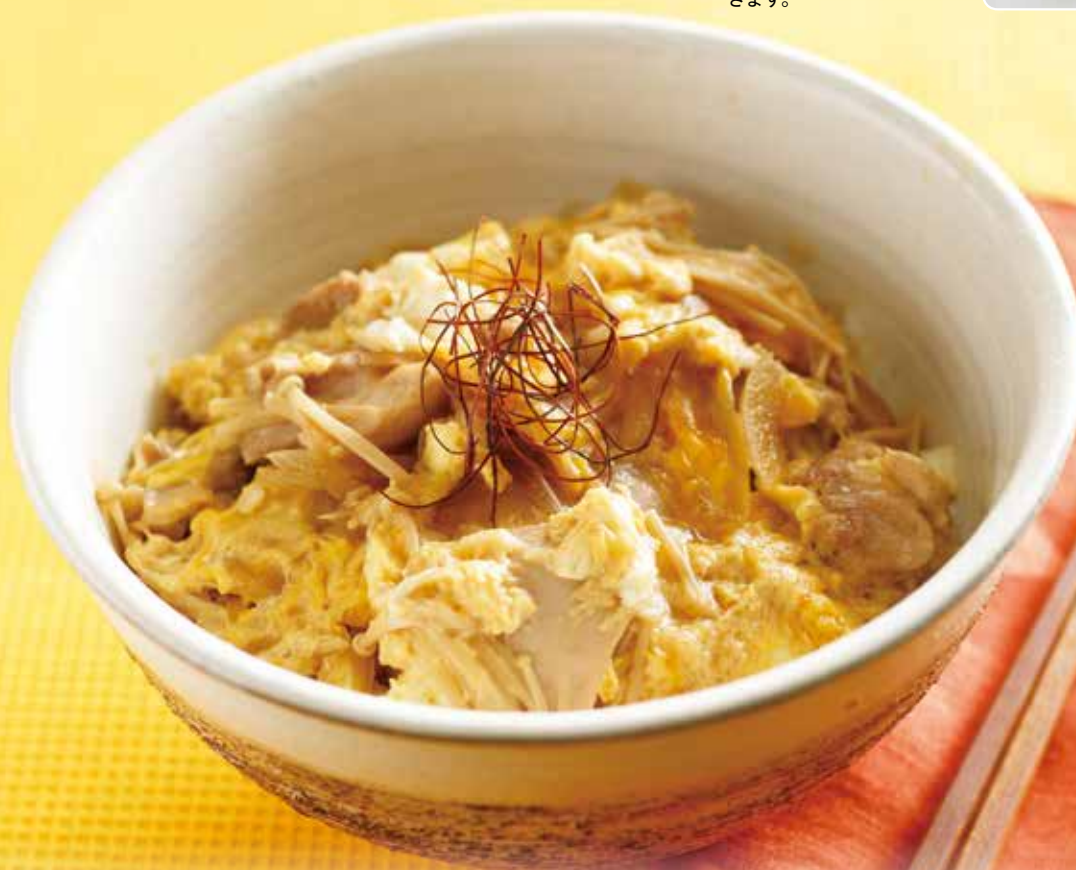
555kcal / 塩分2.2g

Pick
up!

えのきだけ

●β-グルカン

きのこ類に豊富に含まれる成分で、免疫機能に関わり、かぜ予防に効果が期待できます。



えのきだけ入り親子丼



材料 2人分

- ◆鶏肉(もも) ……160g
(皮をはいた状態)
- ◆たまねぎ ……1/2 個
- ◆えのきだけ ……1/2 袋
- ◆卵 ……3 個
- A
 - しょうゆ ……大さじ 1 と 1/2
 - みりん ……大さじ 1 と 1/2
 - 酒 ……大さじ 1
 - 砂糖 ……大さじ 1/2
 - だし汁 ……150cc
- ◆玄米ごはん ……300g
- ◆糸唐辛子 ……適量



作り方

- ①鶏肉は皮をはいて一口大に切る。たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とす。卵は溶いておく。
- ②フライパンにAとたまねぎを入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を加え煮る。えのきだけを加えて、しんなりしたら溶き卵を2回に分けて加え、火を止める。
- ③丼に玄米ごはんを盛り、②のをせ糸唐辛子を飾る。

調理のコツ!

鶏肉の皮をはいて使う

鶏肉のカロリーの半分近くは皮です。カロリーを抑えたいときは、皮をはいて使しましょう。



そろえておきたい家庭常備薬

薬に関するあなたの常識をチェック！



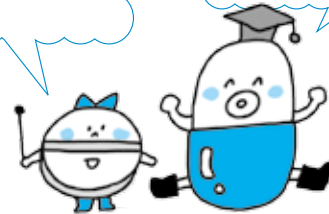
病院で処方された薬が
余ったので、
救急箱にしまっておいて、
また同じ症状が出たときに
使うつもり。



○かな？
×かな？

医師に処方された薬（医療用医薬品）は、余ったからといって、とっておいて自分の判断で勝手に服用するのは危険だからやめようね。

救急箱の中には、病気やケガに備えて必要な市販薬を保管しておき、正しい方法で安全に使ってね。



そうだったのかあ。
救急箱にはどんな市販薬をそろえておいたらいいのかな。



答え ×

救急箱にそろえておきたい市販薬の例

下のチェックリストを参考に自宅の救急箱の薬を確認してみましょう。

★内服薬

解熱・鎮痛剤
総合感冒薬
総合胃腸薬
下痢止め・整腸薬

15歳未満の子どもにはアスピリンやそれと似た性質の成分は使わないことになっているよ。説明書をよく読んでね。

細菌等による感染が疑われる場合はすぐに受診を！

★外用薬

殺菌・消毒薬
傷用軟膏
救急ばんそうこう
化膿止め（抗生剤や殺菌剤入り等）
かゆみ止め軟膏
虫さされ薬
うがい薬
湿布薬

救急箱はこんなことに注意して保管してね

- ・高温にならないところに置く
- ・直射日光に当たらないところに置く
- ・湿気の少ないところに置く
- ・小さな子どもの手の届かないところに置く



このほか、車酔いしやすい人は酔い止め薬を常備したり、小さな子どもがいる家は子ども用のシロップ薬を用意するなど、体質や家族構成などによって、必要なものを用意しておこう。



常備薬についてわからないことがあれば、薬局やドラッグストアの薬剤師に聞いてみてね。

1年に一度は救急箱の中を点検し、使用期限が過ぎたものは未使用でも捨てよう。記載されている使用期限は、未開封の状態で保管した場合の期限よ。

★医療用品

体温計
血圧計
包帯
はさみ
ピンセット
滅菌ガーゼ
脱脂綿
マスク
毛抜き
氷のう・氷枕（冷却ジェルシート）

社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成 25 年 5 月「**行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律**」が成立しました。平成 27 年 10 月以降みなさん一人ひとりに個人番号（マイナンバー）を通知するための「**通知カード**」が配付され、平成 28 年 1 月から利用が始まります。

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の 3 分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

健保組合もマイナンバーを使用します

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム（マイナポータル）により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

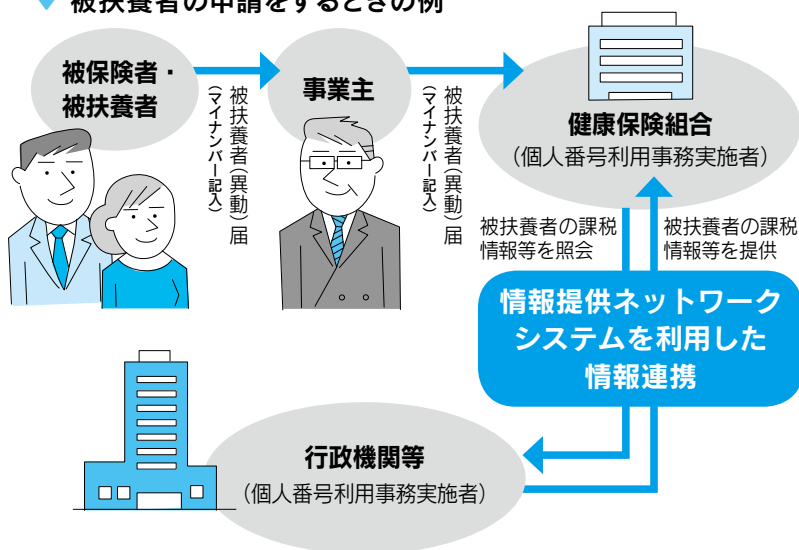
行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

マイナンバーの導入で期待される効果

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

被扶養者の申請をするときの例

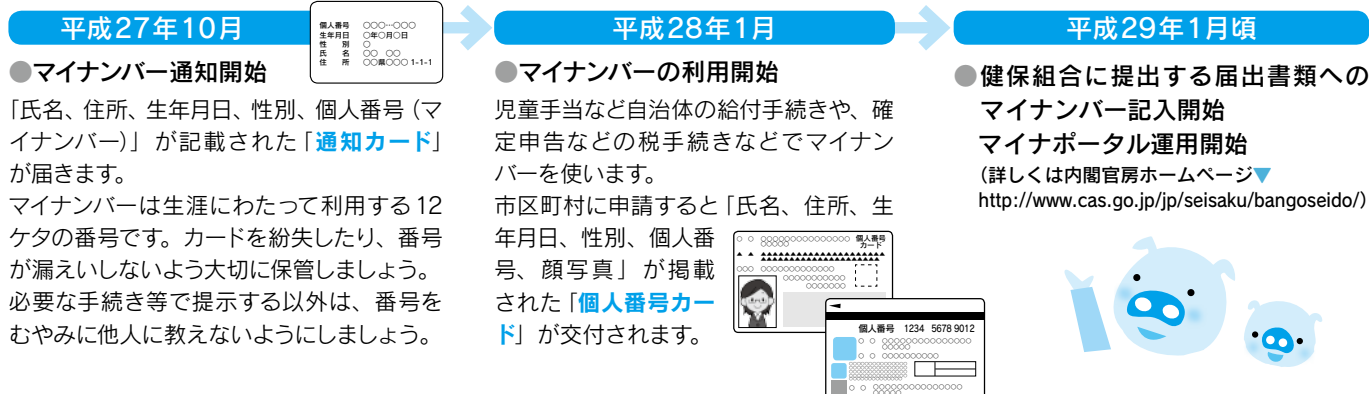


マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	● 年金の資格取得や確認、給付等
	労働	● 雇用保険の資格取得や確認、給付等 ● ハローワークの事務等
	福祉医療その他	● 健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ● 福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		● 国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		● 被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ● 被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

今後の予定 ※変更になる場合があります。





県
●
吉野町

nara.jp/kanko-event/

西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



「吉野山」周辺の 保養所のご案内

健保組合からの補助がありますので、安く利用できます。ご利用方法は、「活」263号21、22ページまたはホームページをご覧ください。

ダイワロイヤルホテルズ 橿原ロイヤルホテル

〒634-0063
奈良県橿原市 久米町 652-2
TEL : 0744-28-6636
FAX : 0744-28-6644



近鉄線橿原神宮前駅から徒歩1分
の好立地。吉野山にはもちろん、明日香村などの観光にも大変便利です。

JTB 協定施設

戎 館

〒639-3115
奈良県吉野郡吉野町吉野山 945
TEL : 0746-32-3031
FAX : 0746-32-3029



吉野山中千本に位置し、吉野山の散策に適した場所にあります。ほぼすべての部屋から山の景色を見ることができる家族的な雰囲気の宿です。



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四條畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)
👤 大人 400 円 中高生 200 円 小学生 100 円
☎ 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4 月のみ 17:00)
👤 無料
☎ 0746-32-3012



吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-3024

義経 潜居の間



後醍醐天皇 玉座



役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



金峯山寺 世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)
👤 500 円 ※秘仏の特別ご開帳期間は 1,000 円
☎ 0746-32-8371

※営業時間や料金は変更になる場合があります。

平成 26 年 8 月から平成 27 年 7 月

所得区分	健康保険＋介護保険 (70～74 歳がいる世帯)	健康保険＋介護保険 (70 歳未満がいる世帯)
標準報酬月額 83 万円以上	67 万円	176 万円
標準報酬月額 53 万～79 万円		135 万円
標準報酬月額 28 万～50 万円		67 万円
標準報酬月額 26 万円以下	56 万円	63 万円
低所得者 II	31 万円	34 万円
低所得者 I	19 万円	

変更ありません

平成 27 年 8 月以降

所得区分	健康保険＋介護保険 (70～74 歳がいる世帯)	健康保険＋介護保険 (70 歳未満がいる世帯)
標準報酬月額 83 万円以上	67 万円	212 万円
標準報酬月額 53 万～79 万円		141 万円
標準報酬月額 28 万～50 万円		67 万円
標準報酬月額 26 万円以下	56 万円	60 万円
低所得者 II	31 万円	34 万円
低所得者 I	19 万円	

高額医療・高額介護合算療養費制度は、同じ世帯（同じ医療保険）で 1 年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を払い戻す制度です。負担能力に応じた負担を求める観点から、平成 26 年 8 月から所得区分が細くなり、平成 27 年 8 月からは 70 歳未満の世帯における基準額が次のように変わりました。

高額医療・高額介護 合算療養費制度の 基準額が変わりました

公益財団法人 日本対がん協会主催

第 36 回

らくらく禁煙コンテスト

元旦に誓う “今年こそ禁煙”

申込受付期間

平成 27 年 11 月 1 日～11 月 30 日

実施期間

平成 27 年 12 月 18 日～平成 28 年 1 月 28 日

申込方法

テキストを読んで最初の 2 週間は、タバコの害について学んだり、禁煙の意識を高めるなど、禁煙の準備をします。そして平成 28 年 1 月 1 日から完全禁煙スタート。4 週間の完全禁煙を目指します。

禁煙成功者
には
プレゼント!

振込先：口座記号・番号 001202710015
加入者名：株式会社法研

※問い合わせ先

(株)法研らくらく禁煙コンテスト事務局

(マーケティング部事業企画課)

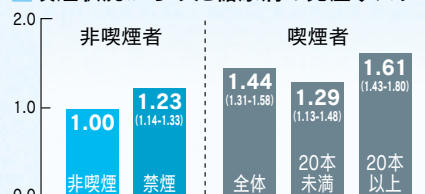
03-3562-7645

COPDや糖尿病など

肺がんだけじゃない、 タバコのリスク!

喫煙は、肺がんなどの多くのがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など、さまざまな病気の原因となります。最近では、喫煙がメタボリックシンドロームや糖尿病の発症リスクを上昇させることも明らかになっています。

■喫煙状況からみた糖尿病の発症リスク



喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスク
25 のコホート研究のメタアナリシスの結果

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

参加者募集!!

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



みなさんの給与にもとづき提出された算定基礎届で、健康保険料等の計算基礎となる標準報酬月額が9月分から変わります。

(新しい保険料は納付期日 11 月 2 日分から適用)

算定基礎届等に基づく新しい標準報酬月額は、9月分からの保険料の徴収、給付金の支給に適用されます。

組合の動き



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 1316 号	(株)ティ・エー・シー企画	東京都港区	H27. 2. 1 付編入
公告第 1317 号	サクラインターナショナル(株)	東京都江東区	H27. 2. 1 付編入
公告第 1318 号	(株)ライス	東京都新宿区	H27. 1.21 付新適
公告第 1319 号	(有)東伸巧芸社	埼玉県戸田市	H26.12.21 付新適
公告第 1320 号	トーガシエンシニアリング(株)	東京都江戸川区	H27. 3. 1 付編入
公告第 1321 号	(株)プロフェッショナルエナジー	東京都港区	H26.12.16 付新適
公告第 1322 号	(株)アイ・アールジャパンホールディングス	東京都千代田区	H27. 2. 2 付新適
公告第 1325 号	(株)猿人	東京都港区	H27. 4. 1 付編入
公告第 1326 号	(有)アサヒメディア	東京都文京区	H27. 3.16 付新適
公告第 1327 号	(株)アドヴァンス HD	東京都中央区	H27. 4.16 付新適
公告第 1328 号	(有)クリオ	埼玉県所沢市	H27. 7. 1 付編入
公告第 1329 号	(株)シー・アール	埼玉県東松山市	H27. 6. 1 付新適
公告第 1332 号	(株)スタジオムンド	東京都江戸川区	H27. 9. 1 付編入
〃	(有)アラジン	東京都江戸川区	H27. 9. 1 付編入
公告第 1333 号	(株)ミナミエンタープライズ	東京都荒川区	H27. 8. 1 付新適
〃	(株)ワイズ・ネットワーキング	東京都千代田区	H27. 8. 1 付新適
公告第 1334 号	(株) A-sst	東京都台東区	H27. 8. 1 付新適

その他の公告

公告第 1323 号	組合同約第 43 条(予備費の費途)の改正について
公告第 1324 号	組合同約第 49 条附則第 12 条別表 1(一部負担還元金等の自己負担限度額)の改定について
公告第 1330 号	組合会議員の辞任について
公告第 1331 号	事業所の削除について



事業状況

平成27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＞(27年度収支状況)(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
							
1,126件	44,637名	335,540円	28,537名	月分 30,661円 累計 90,459円	月分 16,148円 累計 51,496円	月分 16,195円 累計 33,165円	月分 1,787円 累計 5,217円

開催直前

「スマホウォーキング大会」

スマートフォンのアプリ、もしくはIT歩数計を用いて、歩数の累計を競う大会を開催いたします。

入賞者には、**豪華賞品**が贈呈されます。

入賞を逃しても、**けんぼ特別賞**が抽選で**毎月60名様**に当たります。

健康保持・増進を目的としておりますので、ぜひご参加ください。

参加者
大募集!!

スマートフォンを
持っていないでも
参加できるって!

参加申込や参加方法は
健保組合のホームページ
を見ればわかるよ

健保組合のホームページに
掲載されているスタート
アップガイドを見れば
だれでも登録できるらしいよ

無料で参加できて、健康になって、
そのうえ高級ブランド米が
当たるなんて!
絶対参加しなくちゃ!

対象者 被保険者および被扶養者

定員 1,000名

参加費 無料 (インターネット等通信費用は各自の負担です)

募集開始 平成 27 年 7 月 1 日～随時参加者募集中!

実施期間 ●10月大会の実施期間

平成 27 年 10 月 1 日～平成 27 年 10 月 31 日

●11月大会の実施期間

平成 27 年 11 月 1 日～平成 27 年 11 月 30 日

参加方法 STEP 1

当健康保険組合ホームページ (<http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>) の「スマホウォーキング大会」ページを開いてください。

STEP 2

「スマホウォーキング大会」ページに貼られているリンク先→クリエイティブヘルス NEXT (<https://www.chealth.net/sign-ad-displaykenpo/>) にアクセスし、スタートアップガイドに従ってユーザー登録してください。

登録は
簡単だよ

STEP 3

スタートアップガイドに従って同期設定 (歩数をクリエイティブヘルス NEXT に反映) まで行い、歩数が反映されているか確認のうえ大会開始に備えてください。

★スタートアップガイド7～9ページ参照。

同期設定まで完了していないとランキングに
反映されませんのでご注意ください!

※定員に達しない限り、いつでもユーザー登録可能ですので、大会期間中に登録しても参加いただけます。

表彰 大会賞品一例

- 🏆 **月間 MVP** 「新潟県 JA 佐渡・世界農業遺産 佐渡の郷こしひかり 5kg」
- 🥈 **2位・3位** 「富山県産こしひかり 5kg」
- 🥉 **4位～10位** 「無洗米千葉県産こしひかり 2kg」
- 🎁 **けんぼ特別賞** 入賞を逃した方の中から抽選で 60 名様に「LED リストバンド」

こんなプレゼント
が当たるよ

(写真はイメージです)

ワオー。
高級米だ!



※魚沼産こしひかりは 11 月大会の賞品です



※販売停止など、やむを得ない事情により同等の景品で代替することがあります。

本大会のルールについては

当健保組合ホームページの「新着情報」内

「スマホウォーキング大会 実施要綱 (pdf)」をご覧ください。

お問い合わせ先

保健事業課

03 - 3576 - 3511 (代表)
「スマホウォーキング大会」係