

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/>

2017



no.268



新年のご挨拶



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 大西 俊太

新年あけましておめでとうございます。
被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対しご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の平成27年度の概算医療費は41・5兆円と過去最高、対前年度3・8%の高い伸び率となりました。この要因は高齢化に加え、一部の高額薬剤の保険適用の影響によるものと考えられております。

当健保組合の1人当たり医療費(保険給付費)も年間20万6000円と対前年度2・5%の増加となったことに加え、高齢者医療制度への納付金負担も重く、財政状況が楽観視できないことは、「活」の前号でもご報告した通りです。

さらに平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、被保険者の報酬(給料)を基にした「全面総報酬割」

に移行されるため、負担増となることが必至であり、環境はさらに厳しくなると予測されます。

このような環境下、当健保組合では、平成22年度から据え置いてまいりました保険料率の改定を検討せざるを得ない状況に至っております。

当健保組合は、「将来にわたって頼りになる被保険者満足度No.1の総合健康保険組合をめざします」というビジョンを掲げております。引き続き、財政健全化に取り組みつつ、健康保険制度の運営を通じて被保険者と家族の安心と幸せ、事業所の発展に貢献してまいれる所存です。で、厳しい現状をご理解いただければ幸いです。

みなさまにおかれましては、当健保組合の事業の活用等を通じて健康な毎日をお過ごしいただき、医療費節減にもご協力をよろしくお願いいたします。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしく願ひいたします

第15期組合会理事・議員 (敬称略・五十音順)

選 定

理 事 長	大西 俊太	(株)トーガシ
常務理事	井上 環	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理 事	奥下 雄康	(株)ニップコーポレーション
理 事	小野寺 忠之	(株)春光社
理 事	杉本 公男	協立広告(株)
理 事	萩尾 孝之	(株)都市美工
理 事	宮地 健	(株)タクミヤ
理 事	森 浩志	高津映画装飾(株)
監 事	甲斐田 亨	(株)日交
議 員	相原 通宏	(株)相原製作所
議 員	池上 佳之	(株)三恵社
議 員	生駒 治	(株)東京ニュース
議 員	竹嶋 正實	東京都造園建設業協同組合
議 員	玉井 康雄	(株)巧芸社
議 員	山本 一美	(株)ジェイアール東日本企画
議 員	吉田 守克	(株)トーガシ
議 員	和田 新也	箱根植木(株)

互 選

理 事	工藤 桂吾	(株)ジェイアール東日本企画
理 事	小林 良行	(株)たきホールディングス
理 事	渋谷 紀之	(株)マッシュ
理 事	鈴木 義人	(株)柳島寿々喜園
理 事	田口 徳久	(株)博展
理 事	中川 知明	(株)中川堂
理 事	藤原 克己	(株)エヌケービー
理 事	村越 有治	(株)ムラコシ工芸
監 事	柏原 隆	(株)光映社
議 員	岩下 沢子	(株)トーマネ
議 員	植村 敏明	任意継続被保険者
議 員	小泉 貴志	(株)テレフィット
議 員	柴田 澄夫	全国塗装厚生年金基金
議 員	中垣 良実	(株)白水土社
議 員	那須 誠	(株)文宣
議 員	萩原 俊彦	(有)トータルサイン
議 員	武藤 虎之介	(株)広正社

神様を呼ぶ

ニワトリの鳴き声



日本では古くからニワトリが身近な存在で、『古事記』（日本で一番ふるい歴史の本）に書かれている「天の岩戸神話」にも登場します。乱暴なスサノオノミコトに姉のアマテラスオオミカミが怒って天の岩戸に隠れてしまい、世の中が真っ暗になってしまったため、神様たちがニワトリを集めて岩戸の前で鳴かせたと伝えられています。また、このときニワトリがとまったとまり木が鳥居の始まりだという説もあります（いろいろな説があります）。

伊勢神宮では20年に一度、社

殿を建て替える「式年遷宮」が行われます。ここでもっとも大切なのが、神様が新宮に移るための行事です。このとき、内宮では「カケコー、カケコー、カケコー」、外宮では「カケロー、カケロー、カケロー」と、ニワトリの鳴き声をまねて唱えられます。これは「天の岩戸神話」にならったものだそうです。伊勢神宮ではニワトリを「神鶏」（神様の使いのニワトリ）として、奈良県の石上神宮でも「御神鶏」として、境内で放し飼いにしています。

常務理事就任の

ご挨拶



常務理事 井上 環

このたび、平成28年12月5日付で東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合の常務理事に就任しました、井上環でございます。就任に当たりまして、一言ご挨拶を申し上げます。

ご存じのとおり、現在健康保険組合は、高齢者医療制度への費用負担増大という厳しい試練に直面しており、その財政運営には一層の規律向上と懸命な改革努力が求められています。当組合においても状況はまったく同様でありまして、今後ともさらなる保険料負担増大が見込まれていることから、これに全力を挙げて対処していくことが喫緊の課題となっております。

このような厳しい経営環境の中、当組合においては、大西理事長の下、理事、議員および事務局が一体となって、改革に向けた努力を継続している状況にあります。このような状況の中で常務理事に就任することとなり、私も微力ながら当組合の発展と今後の隆盛に向け、自らの全力を傾注していく所存でございます。

事業主のみならず、また被保険者のみならずには、以上をご賢察賜り、引き続き変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

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



順風満帆な1年です。新旧交えて対人関係がにぎやかになり、人づき合いに多くの時間を割くことになりそう。目上の人から引き立てられたり、才能を見出してもらえするなど、恩恵をたっぷり受けそうです。婚活中の人は成功率が高い年なので、積極的に動いてみてください。レジャー運も良好。遠出をすると運に弾みがつきます。旅行がてら懐かしい友人や恩師を訪ねてみるのも吉。

幸運のスポット ▶ 劇場

2月生まれ



人を通じて大きなチャンスがめぐってくる1年です。第一印象や先入観で相手を決めつけず、誰にでも公平に接することが開運の秘訣。何事も長期的な視野でとらえ、ゆったり構えるように努めれば、あなた自身もリラックスでき、心にゆとりが生まれます。愛情面は理想的なパートナーが登場する兆し。髪型やファッションスタイルをガラリと変えると、素敵な出会いを引き寄せそう。

幸運のスポット ▶ 空港

3月生まれ



上昇志向が高まり、何事にも意欲的に取り組める1年です。ただし、準備不足のまま突っ走ってしまうと、振り出しに戻ってしまう暗示あり。日々の努力の積み重ねを大切に、焦らずにゴールを目指しましょう。対人面では若い世代と積極的に関わると、柔軟な発想ができたり、フットワークが軽くなるなど、プラスに働こう。貰い物は誘惑が多くなるので、衝動買いに気をつけて。

幸運のスポット ▶ リゾートホテル

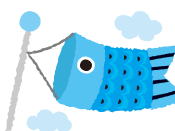
4月生まれ



一見良好ですが、選択を迫られて迷う場面が多そうな1年です。他人の意見に左右されず、自分の心の声に耳を澄ませて、答えが自然に浮かび上がるのを待ちましょう。交友関係やレジャー運に恵まれるので、余暇は楽しく過ごせそう。新しい趣味や生活習慣が、毎日をより充実させてくれます。愛情面は相手の肩書ではなく、お互いの会話が弾むかどうかに重点を置いて。

幸運のスポット ▶ 美容サロン

5月生まれ



存在感がアップし、どこに行っても注目を集めそうな1年です。高級感あるオシャレがあなたに気品を漂わせ、人気を高めるでしょう。自分を魅力的に見せる「美」の研究を怠らないことが開運のカギ。エネルギー満タンで体力もある年ですから、積極的に体を動かすことによいでしょう。マナーや教養を身につけるための投資も良好。レジャーは奮発してゴージャスに楽しむと吉。

幸運のスポット ▶ デパート

6月生まれ



よくも悪くも周囲に与える影響が大きくなる1年です。大役を任せられる可能性もあり、人知れずプレッシャーを抱えることも。取り越し苦労は心の敵。「なるようになる!」とドンと構えましょう。運が停滞していると感じたら、徹底的に部屋の掃除をすると新しい風が吹き込んできます。愛情面は腐れ縁に注意。不毛な関係は早めに清算して、新しい口マンズを探しに出かけましょう。

幸運のスポット ▶ 映画館

7月生まれ



非常に明るいムードに包まれる1年です。心が浮き立つような予定が多く入り、レジャー運や金運にも恵まれるでしょう。SNSなどを活用することで交際範囲も広がる兆し。疎遠になっていた友人とも再会のチャンスが訪れそう。大きな買い物にも幸運があるので、思い切った決断をすると吉。異性からの注目度も高まり、誘いが絶えないかもしれません。モチベーションの悩みが生じるかも。

幸運のスポット ▶ テマパーク

8月生まれ



あなたの魅力や実力を最大限にアピールできる好調運の1年です。身近な女性がよきアドバイザーとなってくれそう。家庭内では喜び事が続き、笑顔で過ごせる日が多いでしょう。交友関係も活性化し、気の置けない仲間とレジャー三昧に。楽しい思い出がたくさんつくれそうです。金銭面では不自由しないものの、浪費傾向が強まるので用心。本当に必要かどうか考えてから判断を。

幸運のスポット ▶ レストラン

9月生まれ



躍動感あふれ、非常に発展的な1年です。スピーディな行動がチャンスをつかむので、思いついたアイデアは即実行に移すと吉。愛情面の出会いは電撃的な予感。婚活中の人はあつという間にゴールインしそうです。勝負運に恵まれ、本番で底力を発揮したり、クジに当選したりなど、うれしいサプライズもありそう。注意すべきは健康面。暴飲暴食や不摂生な生活はツキを遠ざけてしまうかも。

幸運のスポット ▶ カラオケ

10月生まれ



リラックスした雰囲気にも包まれる1年です。何事ものんびりと自分のペースで進めましょう。対人面では上辺だけのおつき合いで気疲れするより、プライベートを充実させることに力を入れて。気乗りしない誘いは断ってOK。余暇はガーデニングやペットの世話が心に潤いを与えてくれます。料理に凝ってみるのもおすすめ。愛情面は焦らず、パートナーとの関係をじっくり育てて。

幸運のスポット ▶ 故郷

11月生まれ



新しいことを学び始めるのに最適な星まわりの1年です。できない理由を探す暇があるなら、体当たりしてコマを1歩進めましょう。セミナーやカルチャー教室に通って得るものは、大きな財産になるはず。地域やボランティアでの活動は進んで参加すると吉。老若男女を問わず、気の合う友人ができる予感。親戚との交流も積極的に図ると、必要としている情報をもらしてくれそう。

幸運のスポット ▶ 果樹園

12月生まれ



スケジュールがぎっしりで多忙な日々が続くような1年です。あまり無理をせず、体のメンテナンスを忘れないようにしましょう。嫌われたくないからと何でも引き受けることと裏目に出てしまします。主張するべき点は主張して、ストレスをためないことが大切。交際範囲は狭まりそうですが、本当に心を許せる相手と楽しくおつき合いできるでしょう。特にお酒の席に幸運があります。

幸運のスポット ▶ 博物館

屋外ウォーキング大会 in 上野動物公園

レポート

平成 28 年 9 月 24 日(土)に上野動物園にて「屋外ウォーキング大会 in 上野動物公園」を開催し、72 名の方が参加されました。曇りのち雨のあいにくのお天気でしたが、「上野動物園が広くて全部見るにはちょうど良いウォーキングになった」「ウォーキングしながら動物園も楽しめた」とのお声をいただきました。

当日はみなさまのご協力により、事務局の運営がスムーズにできました。また、アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。

来年度もウォーキングが楽しめる場所での開催を予定しておりますので、ぜひご期待ください！



健保組合イベント報告



健康講座 一日料理教室

レポート

平成 28 年 10 月 12 日(水)にベターホーム渋谷教室にて、「健康講座 一日料理教室」を開催し、主に健康管理委員である 23 名のみなさんが参加されました。

『からだに良い食事』をテーマに、食材や作り方を工夫して、食べごたえを出しつつカロリー控えめで野菜もたっぷりとれる、ヘルシーな料理を作りました。

講師の方からは、使った食材の栄養に関する話はもちろんのこと、段取りよく作るコツまで丁寧に教わり、みなさん熱心に耳を傾けていました。

調理はグループで行い、協力しながら和気あいあいと楽しめたようです。

メニュー

- きのこのハッシュドビーフ
- キャベツと柿のサラダ
- 焼き野菜のスープ(長いも・長ネギ)





糖尿病と合併症

「糖尿病が強く疑われる」人は現在約950万人いると推計されていますが、そのうち「ほとんど治療を受けていない」「以前受けたことがあるが、現在受けていない」人が約35%を占めています（「国民健康・栄養調査」平成24年）。糖尿病は、発症を予防することも大切ですが、発症後に生活改善や治療を継続し、合併症を防ぐことが重要な病気です。

1 糖尿病が疑われたら…

糖尿病は、生活習慣の改善により発症を防ぐ「1次予防」、発症しても血糖値のコントロールによって病気の進行を防ぐ「2次予防」、重い合併症を防ぐ「3次予防」と、段階に応じた予防することが大切です。

健診受診後、受診勧奨通知が届いたり、保健指導の案内や連絡がありましたら、ぜひ受診や指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

2 血糖値をコントロールして合併症予防に努めましょう

糖尿病は気づかないうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行していきます。

初期には食事や運動などの生活習慣改善で血糖値のコントロールができますが、進行すると薬物療法などの治療が必要となります。

特定健診ではこの検査項目をチェック

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL以上
受診勧奨判定値 126mg/dL以上

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%以上
受診勧奨判定値 6.5%以上

●尿糖

陽性（+）の場合は糖尿病のおそれがあります。

また、「再検査」「要治療」などの判定を受けたら、必ず医療機関を受診し、医師の指導のもとで早期に適切な治療を開始することが大切です。

薬で血糖値がうまくコントロールされていても、完治したわけではないので治療を中断せず継続することが必要です。

また、定期的に合併症の検査を受けることも大切です。

糖尿病治療の基本的なステップ

1

食事療法と運動療法

性別や年齢、肥満度、身体活動量、血糖値などにより、医師の指導のもとで食事のエネルギー量などを決めます。医師の指導を守って食事療法をすすめます。

●食事●

●運動●

できれば毎日、少なくとも週3～5回、中等度の強度の有酸素運動を20～60分、週合計150分以上の運動を行います。



（「糖尿病治療ガイド 2016-2017」参考）

2

薬物療法

食事療法、運動療法を2～3カ月続けても目標の血糖コントロールが達成できない場合には薬物療法を開始します。



3 糖尿病の合併症

糖尿病は、進行すると神経障害・網膜症・腎症の3大合併症のほか、脳卒中、虚血性心疾患、がんなど、全身の多くの病気を引き起こします。

糖尿病の3大合併症



① 糖尿病神経障害

糖尿病の合併症のなかで比較的频率が高く、早くに症状が出やすいのが神経障害です。

手足の先に痛みやしびれなどの感覚異常が出たり、進行すると自律神経の異常をきたし、全身的な症状が現れることがあります。

たかがしびれなどと放置していると、足のけがなどから壊疽を起こし、重症となることもありますので、気になる症状があったら早めに受診しましょう。

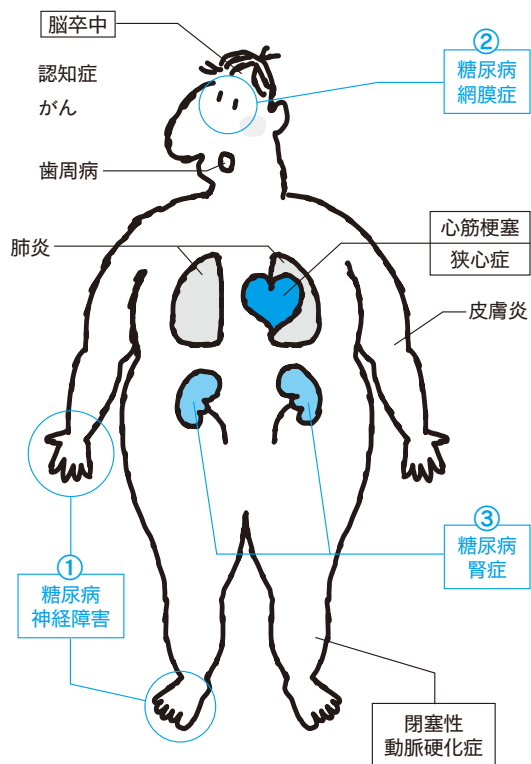
② 糖尿病網膜症

血糖値が高い状態が長く続くと、網膜の細い血管が傷み、網膜症を発症します。進行とともに目のかすみ、視力低下、飛蚊症などの症状が現れますが、初期は自覚症状がほとんどないため定期的に眼科の検査を受けることが必要です。症状が進むと失明してしまうこともあり、成人の失明原因の第1位となっています。



細小血管障害 … 3大合併症

大血管障害 … 高血糖によって太い血管の動脈硬化が進み起こる合併症



今年度の健診は受けましたか？

平成28年4月から平成29年3月までが年度の一区切りとなり、この間に1回、健保の補助で健診を受けることができます。

お仕事が忙しい等で健診を受けていない方、ご家庭の被扶養者でまだ健診を受けていない方はいませんか。

健診の詳しいご案内は、昨年春発行のけんぽだより「活」特集号か、健保ホームページ (<http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>) をご覧いただき、早めに健診の予約をしてください。



③ 糖尿病腎症

腎臓の濾過装置である糸球体には、細い血管が多いため、血糖値が高い状態が長く続くと血管障害が起こり、腎機能が低下してしまいます。これが糖尿病腎症です。初期にはほとんど自覚症状がなく、進行するとむくみ・貧血・高血圧などが起こり、人工透析が必要になります。

※ここでは体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病の説明をしています。

おたよりありがとうございました！



あなたのストレス解消法は…？

Yさん 30代 本人

4か月になった息子とお散歩するのが今のストレス解消です。

Iさん 20代 本人

お気に入りのコーヒーを飲むこと。

Kさん 30代 本人

おもいっきり笑っていっぱい寝る！ スマホウォーキング大会、参加して歩くの楽しいです。

Oさん 50代 本人

子どもと一緒にポケモン GO でウォーキングすることです。

Kさん 40代 本人

さまざまな場所に出かけて写真を撮って、ストレス解消しています。

Hさん 60代 本人

仕事から離れ、運動量が少なくなったので毎朝テレビ体操をして体をほぐしています。

Sさん 60代 本人

仕事を毎日していることが頭の運動になり、休日にガーデニングで咲いた季節の花を見るのがストレス解消となっていると思います。

Oさん 60代 本人

ストレス解消法は、休日のバイクツーリングです。海や山をさっそうと走ります。還暦を過ぎていますが馬に乗った気分で、気分爽快、ストレス解消できます。

Sさん 60代 本人

毎週末のジム通いがストレス解消法です。主にエアロビクスとヨガですが、できなかったステップや踊りができるようになり、ストレス解消+達成感が味わえ、ジム通いはやめられません。

Iさん 70代 本人

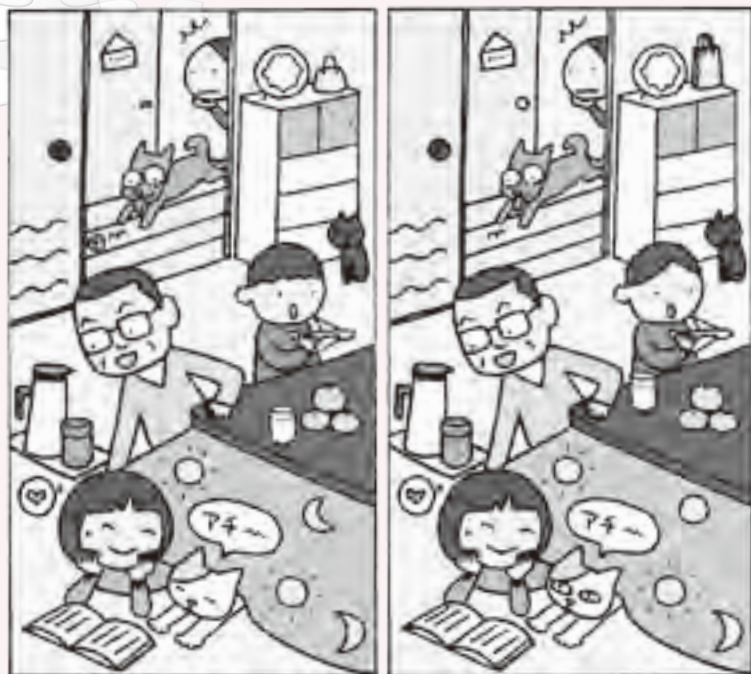
自分で料理するのが楽しみです。塩分のコントロールができるのが良いですね。



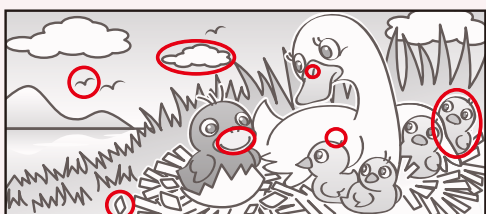
クイズに挑戦！

まちがいさがし

左右のイラストにはちがうところが7つあるよ。
さがしてみよう！！



前回の答え



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！



クイズの正解者から5名に抽選で
粗品をプレゼント！

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)

(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

(あなたのストレス解消法、『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 2月15日(水)(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

〒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



※ちがう箇所に○をつけ、はがきに貼り、お送りください。

鶏の薬膳鍋



材料 2人分

鶏肉（骨付きぶつ切り）… 400 g
ねぎ（青い部分）…………… 1 本
にんにく…………… 1 かけ
しょうが（薄切り）…………… 1 かけ
煮汁

水5カップ／酒 1/4 カップ
／塩小さじ 1

干し椎茸…………… 2 個
大根…………… 5cm
にんじん…………… 1/2 本
エリンギ…………… 2 本
万能ねぎ…………… 1 束
しょうが汁…………… 大さじ 1
ごま油…………… 大さじ 2
赤唐辛子（小口切り）……… 2 本
塩・こしょう…………… 各少々



作り方

- ①鍋にたっぷりの熱湯（分量外）を入れて中火で熱し、鶏肉を加える。沸騰してから5分ほどゆでたあと、鶏肉を流水にさらして、水が透きとおるまできれいに洗う。
- ②鍋にねぎ、にんにく、しょうが、煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉を加え、ていねいにあくと脂を取る。干し椎茸は乾燥のまま加え、ふたをして弱火で鶏肉が十分にやわらかくなるまで20～30分煮る。
- ③大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。エリンギは長さを半分に切って厚さ5mmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ④②の鶏肉がやわらかくなったら、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸を取り出す。干し椎茸は石づきを取り、薄切りにして鍋に戻す。
- ⑤大根、にんじん、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁、塩・こしょうで調味して、上に万能ねぎをのせる。
- ⑥小さめのフライパンにごま油、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出た熱々になったら万能ねぎの上に回しかける。

学巻ノート

- 骨付き肉にはコラーゲンが含まれており、皮膚の弾力を保つほか、骨を作る働きもあり、骨粗しょう症や関節炎の予防に効果的です。
- ねぎはカリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富。また、殺菌効果があり、かぜの初期症状、のどの痛みなどを緩和するといわれています。

最後までおいしく！
「シメ」レシピ

卵クツパ

1人分

エネルギー 194kcal
塩分 1.1g



材料 2人分

ご飯…………… 茶碗 1 膳
（150g）
卵…………… 1 個
塩・こしょう… 各少々



作り方

- ①ご飯を水で洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ②鍋の煮汁（少なければ水を足して2カップにする）を中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふつくらとするまで2～3分煮る。溶き卵を回し入れて、弱火にしてふたをし、1～2分加熱し、塩・こしょうで調味する。

1人分

エネルギー 409kcal
塩分 2.6g



接骨院

・整骨院

にかかったら

接骨院や整骨院には「各種保険取扱」などの看板がかかっていますが、単なる肩こりや筋肉疲労などには健康保険は使えません。接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは次の場合に限られています。

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫および挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）

接骨院や整骨院の施術料の支払いに健康保険を使う場合は、「療養費」の扱いになり、健保組合への支払い請求を接骨院・整骨院に委任することになります。そのため、『柔道整復施術療養費支給申請書』の「受取代理人の欄」への署名が必要となります。署名の際は、下記のことを気をつけ、白紙の用紙にサインをしていただくようお願いいたします。

ココをチェック！①

被保険者名・住所・受領者の生年月日が正しく記載されているか

ココをチェック！②

後日、負傷原因の詳細をうかがう照会文書を送付することがありますので、必ずご回答ください

柔道整復施術療養費支給申請書										
平成 年 月 日										
被保険者氏名 健保 太郎										
生年月日 50 1 1										
受診した日 28 9 12										
施術した日 28 9 12										
負傷部位・負傷名										
1	右前腕部挫傷（上部）	28	9	12	28	9	12	28	9	30
2	右手関節捻挫	28	9	12	28	9	12	28	9	30
3	左肘関節捻挫	28	9	20	28	9	21	28	9	30

- ①子どもとボール遊びをしていて、ボールを右腕で受け止めた際、右前腕部を強く引き伸ばし負傷
- ②子どもとボール遊びをしていて、ボールを右腕で受け止めた際、右手関節を強く捻じり負傷
- ③自宅玄関の階段を降りていて、足を滑らせ転落した際、左肘関節を強く捻じり負傷

ココをチェック！③

負傷部位と負傷名が一致しているか

ココをチェック！④

通院した日と施術日が一致しているか

療養費支給額									
1,450 50 320 1,820									
760 760 760 2,280									
505 10 5,050 1 80 7 525 7 210 5,865 5,865									
505 10 5,050 1 80 7 525 7 210 5,865 5,865									
505 6 3,030 1 80 5 375 5 150 3,635 2,181 2,181									

ココをチェック！⑤

支払った金額と相違ないか確認

上記①～⑤のことを確認したうえで、被保険者名の署名または押印をしてください

支払った金額と相違ないか確認									
1 8 0 1 1									
5 4 0 4									
1 2 6 0 7									

施術院で受診された被保険者様へ、受診内容や負傷原因について、健保組合の業務委託先である「㈱オーデジット健康保険事務センター」よりお問い合わせを行う場合があります。医療機関等との照会の関係上、照会時期は施術された月から2～3カ月後となりますので、ご了承ください。

薬代で 医療費節約

薬を長期間服用する病気には ジェネリック医薬品がお得です

おばあちゃん、おじいちゃん、ぼんちゃん、お母さん、お父さん、けん君

「ジェネリック」が
いいって聞いたよ

よく
知ってる
わね

おばあちゃん、
生活習慣病なんだよね
病気になる
おばあちゃん、
生活習慣病なんだよね

私たちが
年金収入しかないから
お薬代も安く
ならないかしらねえ

ばあさん
そんなにたくさん
薬のんで
薬代も大変じゃな

おじいちゃんたちの財産が
薬代でなくなっちゃったら
困るって
お父さんが言ってたんだ

ジェネリック医薬品の価格は、開発コストが抑えられた分が
価格に反映されているので、先発医薬品の約2～7割です。生
活習慣病の薬のように服用期間が長い薬ほど、節約できる額が
大きくなり、より効果を実感できます。

●薬代の自己負担(3割)の比較(1年間服用した場合)

脂質異常症	先発医薬品	ジェネリック医薬品	差額
9,154円	6,951円	2,203円	9,154円 - 6,951円 = 2,203円
高血圧症	6,555円	5,151円	6,555円 - 5,151円 = 1,404円
糖尿病	1,846円	777円	1,846円 - 777円 = 1,069円

*上記負担額は薬代のみの目安(一例)です。この他に、調剤技術料、薬学管理料な
どが加算されます。なお、代表的な先発医薬品とそれに対応するジェネリック医薬
品のなかで最も安価な薬を比較しています(平成28年10月現在)。

お薬代節約できるなら
「ジェネリック」に
替えてみようかしら

急に
薬を替えたりして
大丈夫なのかい?

厚生労働省の承認を
受けた医薬品だから
安全性はきちんと確認されていますよ

「ご心配なら
短期間試してみたら
どうかしら?

ジェネリック医薬品への変更が
心配な方にはお試し調剤がありま
す。たとえば、処方1カ月分の
場合、最初の1週間分だけジェネ
リックを調剤してもらって、問題
がなければ、残りの3週間分を調
剤してもらいます。

●お試し調剤のしくみ

1回目の調剤	2回目の調剤
ジェネリック 医薬品を 服用 (短期間)	引き続き ジェネリック 医薬品を 服用

※もしも不都合な点があった場合は、変更前の
先発医薬品に替えられます。

おばあちゃんには
長生きして
もらいたいね

ジェネリックだね!

処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんの変更不可欄に「✓」や「✕」のチェ
ックがない、または一般名処方※であれば、保険薬局でジェネリック
医薬品を選ぶことができます。

一般名処方かどうかを確認

処方せん		変更不可	
処 方			〇〇〇カプセル 25mg
			△△△錠 50mg
			□□□顆粒 50%

「✓」「✕」のチェックを確認

※「一般名処方」とは、
医師が処方せんに薬の
商品名ではなく、有効
成分名を記すことをい
います。一般名処方の
場合、医薬品名の前に
【般】の表示がされる
ことがあります。

薬代の負担を軽くするには、医師や薬剤師に
「ジェネリックでお願いします」と伝えるだけで
OK!
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、
みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあり
ます。

「保養所を利用してリフレッシュ！」

山中湖とその周辺

冬の
イベント

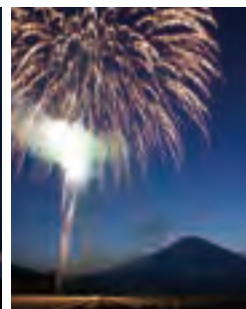
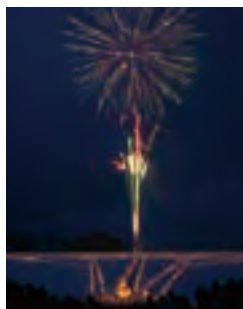


山中湖 富士山雪まつり

1月28日(土)から2月19日(日)、山中湖交流プラザきらら「原っぱ」で、富士山型すべり台やスノーラフティングが楽しめます。雪遊びブースもあり、小さなお子さんでも楽しめます。

山中湖 Diamond Fuji Weeks & ア이스キャンドルフェスティバル

山中湖畔では、秋と冬に富士山頂に太陽が沈むダイヤモンド富士が見られます。2月初～2月中旬は「DIAMOND FUJI WEEKS」としてアイスク্যান্ডルの点灯や花火なども行われるイベントもあります。シャッターチャンスを狙ってカメラを持って出かけましょう。



観光・レジャースポット

山中湖文学の森公園

公園の中には、「三島由紀夫文学館」や「徳富蘇峰館」があります。

所在地 〒401-0502 山梨県南都留郡山中湖村平野 506-296



三島由紀夫文学館

TEL 0555-20-2655



徳富蘇峰館

TEL 0555-20-2633

山中湖温泉石割の湯

温泉は高いアルカリ性で、美肌、冷え症、神経痛などに効果があるとされる日帰り温泉施設。



営業 10:00～21:00
(最終受付 20:30 まで)

休業日 木曜日(祝日を除く、
7月～8月は無休)

入浴料 大人 800 円
学 生 600 円
小学生 300 円

TEL 0555-20-3355

Curlplex Fuji

(山中湖メイプルカーリングクラブ)



カーリングの体験ができます。天候に関係なく楽しめます。
インストラクターが指導してくれますので興味のある方はお問い合わせを。

予約・問い合わせ先

(株)スポーツカナダ <info@scctokyo.com>
Sporting Canada Co., Ltd.
〒215-0017

神奈川県川崎市麻生区王禅寺西 2-12-11

平日 TEL 044-951-4082

金(16時以降)土日祝 TEL 0555-62-3910

体験料金

	3 時間	2 時間
大人	5,100 円	3,900 円
小人(小学生以下)	2,800 円	2,100 円

傷害保険代 100 円、カーリングシューズ 300 円、ブラシ 100 円が含まれた料金です。



ぐりんぱ

遊園地やアスレチックのほか、スケートやそり、雪遊びが楽しめます。

所在地 〒410-1231 静岡県裾野市須山字藤原 2427

TEL 055-998-1111

入園料 大人 1,200 円 子ども・シニア 800 円

スノータウン yeti (イエティ)

スキーやスノーボード、そりすべりや雪遊びが楽しめます。スキーやスノーボードのレッスンを受けられるスクールもあります。

所在地 〒410-1231 静岡県裾野市須山字藤原 2428

TEL 055-998-0636

1日券 土日祝 大人 4,000 円
子ども・シニア 3,000 円



FUJIYAMA Club 優待料金対象施設

健保組合が契約している FUJIYAMA Club の優待料金で利用できるこの周辺の施設は下記のところです。ぜひご利用ください！

- ホテルマウント富士
- 富士急ハイランド
- ぐりんぱ
- ハイランドリゾートホテル & スパ
- ふじやま温泉
- スノータウン yeti (イエティ) など



直接契約保養所のご案内

ホテルマウント富士

1963 年創業の富士山と山中湖が一望できるリゾートホテル。ペットホテルも併設され、ペットとの旅行も快適です。

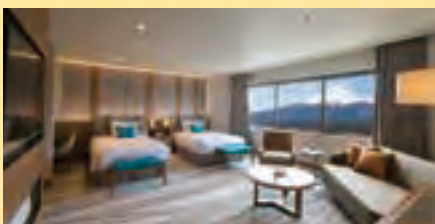
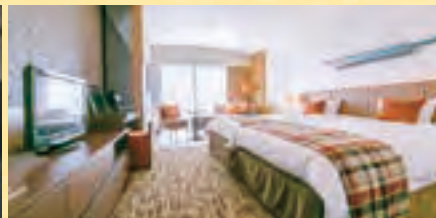
所在地 〒401-0501 山梨県南都留郡山中湖村山中 1360-83

TEL 0555-62-2111

アクセス

車 東富士五湖道路 山中湖 I.C. を下りて 15 分

料金目安 (大人 1 名分) / 1泊2食 15,500 円



ハイランドリゾートホテル & スパ

富士急ハイランドに隣接し、宿泊者は開園 30 分前に無料で入園できます。また、ふじやま温泉を無料で利用できるなどの宿泊者特典があります。

所在地 〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原 5-6-1

TEL 0555-22-1000

アクセス

車 ● 中央自動車道 河口湖 I.C. を下りてすぐ
● 東富士五湖道路 富士吉田 I.C. を下りてすぐ

料金目安 (大人 1 名分) / 1泊2食 16,000 円



ふじやま温泉 露天風呂

ウォーキングに行ってみよう！

寒い寒いと家の中にばかりいないで、
お散歩感覚でウォーキングに出かけてみましょう！

浅草寺〜東京スカイツリー®コース

地下鉄の浅草駅を出ると、スカイツリーが大きく見える。浅草駅からは直線距離で1kmほどあるが、距離をまったく感じさせない。

まずは、古くから親しまれる浅草観光のメッカ、浅草寺へ足を運ぼう。仲見世通りには多くの店が立ち並び、にぎやかな雰囲気を楽しめる。浅草寺を後にしたら、隅田川沿いを歩いて桜橋を渡る。首都高速向島線のガードを越えると、ひっそりとあるのが隅田公園少年野球場。こぢんまりとした球場だが、戦後の復興の中でつくられただけに感慨もひとしお。隅田公園は、にぎやかな街の中で一息つけるスペース。北十間川沿いを歩いて東京スカイツリーに到着。



浅草寺

628年創建。多くの観光客が訪れる、浅草を代表する場所。雷門から続く参道には土産物屋が並ぶ。大提灯の重さは約700kg。



桜橋

隅田川にかかる歩行者専用の橋。X字の形が特徴的。



隅田公園 少年野球場

日本で最初の少年野球場。
王貞治氏もここで育った一人。



すみだ郷土文化資料館

墨田区の歴史や伝統を紹介する資料館。



隅田公園

天気の良い日はお弁当を広げる姿を多く見かける憩いの場。座ってゆっくりスカイツリーを眺めなければここ。池の辺から望むビル群も絵になる。



約4.0km
約60分

ACCESS

都営浅草線または
東京メトロ銀座線浅草駅下車。



平成 29 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 28 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、340,538 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右のとおり決定しました。

① 平成 29 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ときは、退職時の標準報酬の等級、月額となります。

② 適用年月日 **平成 29 年 4 月 1 日**

任意継続被保険者となるための要件は？

- 退職日までに継続して 2 カ月以上被保険者期間があること。
- 退職の翌日から 20 日以内（土・日・祝日含む）に申請すること。

詳しい手続き等については、健保ホームページを参照いただくか、健保組合へ直接お問い合わせください。

※保険料については、国民健康保険の方が当健保組合より負担が少ない場合もあります。国民健康保険料についてはお住まいの市区町村に確認いただき、ご検討の上申請してください。

※任意継続の手続き中、保険証を医療機関に提示できない場合、全額自己負担となりますが、資格取得日以降の診療分については、後日療養費として請求できます。

任意継続被保険者の方へ

保険料の自動引落しは行っておりません。
金融機関でのお振込みをお願いいたします。
毎月の保険料は、10 日（土・日曜日または祝日の場合は翌営業日）までに必ず納めてください（前納された方を除く）。
納付期限までに納付されない場合、資格を失う場合があります。

「納付書が届かない!」「就職が決まった」
…など、変更がある場合は、必ず健保組合適用課までご連絡ください。

なお、お手続きなどお問い合わせの際には、
保険証の記号と番号をお伝えください。

事業所の適用状況

組合の動き

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第 1356 号	(株)リーガルビジョン	東京都渋谷区	H 28. 9. 1 日付 編入
公告第 1358 号	(株) Do innovations	東京都板橋区	H 28. 8. 1 日付 新適
公告第 1359 号	(株)アイアクト	東京都中央区	H 28.10. 1 日付 編入
公告第 1362 号	(株)水戸アカデミー	茨城県水戸市	H 28.11. 1 日付 編入
公告第 1363 号	(株) C&P マネジメント	東京都港区	H 28.12. 1 日付 編入
公告第 1365 号	(株)東京堂ホールディングス	東京都新宿区	H 28.10. 1 日付 新適

その他の公告

公告第 1357 号	組合規約一部変更に係る公告
公告第 1360 号	選定議員の辞任に関する公告
公告第 1361 号	任意継続被保険者の標準報酬月額について
公告第 1364 号	選定議員の就職に関する公告
公告第 1366 号	選定理事及び常務理事の就任に関する公告

事業状況

平成28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＞(28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
1,128件	46,857名	339,408円	28,815名	月分 30,147円 累計 259,964円	月分 16,557円 累計 118,600円	月分 15,321円 累計 106,796円	月分 1,354円 累計 14,969円



平成28年度

スマホウォーキング大会

結果
発表!

今年度もスマホウォーキング大会が10月～11月の期間で開催され、参加者も昨年の141名から大幅に増えて、470名の方が参加されました。みなさんそれぞれに工夫しながら歩数が達成するよう努力されたようです。これからも楽しみながら健康になっていただくために、このスマホやIT歩数計を使ったウォーキングを続けて来年度もぜひご参加ください!

達成賞 1日平均歩数

10,000 歩以上	ジェフグルメカード 3,000 円分	163 名
8,000 歩以上 10,000 歩未満	ジェフグルメカード 2,000 円分	79 名

※賞品の発送は2月頃を予定しています。

1位～10位ランキング

(四捨五入)

順位	ニックネーム	会 社 名	総歩数	1日平均歩数
1位	もくもく	図書館スタッフ(株)	2,370,892	38,867
2位	いちごいちえ	(株)晃和ディスプレイ	2,190,588	35,911
3位	J3 ロッキー	(株)柳島寿々喜園	1,800,123	29,510
4位	さなたん	(株)アークスタジオ	1,566,397	25,679
5位	RJ さ	(株)早稲田アカデミー	1,410,291	23,120
6位	チャチャパパ	任意継続	1,371,454	22,483
7位	みんくる	東京トリムテック(株)	1,335,775	21,898
8位	しばけん	(株)アークスタジオ	1,304,348	21,383
9位	みーちゃん	(株)コムブリッジ	1,297,525	21,271
10位	yoko	(株)晃和ディスプレイ	1,273,816	20,882

※総合ランキングはホームページ「新着情報」でご確認ください。

今大会初参加者コメント

shige 日本広告(株)

朝の通勤に1駅手前で電車を降りて会社まで歩き、休日はなるべく交通機関を使わないで歩くようにしました。そのおかげか、体重が1～2kg減りましたよ。大会期間中と同じようにはムリですが、これからも続けて歩くようにしたいです。

ゆーでい (株)オリコミサービス

「活」の記事を見て、大会に参加すれば歩くようになるかなと思い、初参加しました。12月に入って順位が上がったのでなぜかなと思っていたのですが、11月で大会が終了していたんですね!知らなかったです。(笑) スマホウォーキングを始めてから体調が良くなったと感じています。

けいちゃん (株)花智

早朝の散歩は以前から日課にしていたので、登録後はスマホを腰につけて1時間ほど歩きました。今も続けています。賞品のグルメカード、いいですね。来年も参加します!



今年度の大会は終了しましたが、いつでもユーザー登録できます。IT歩数計の申込みも受付中です。(いずれも無料) 詳細はホームページをご覧ください。「健康づくり」をクリック!