

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/>

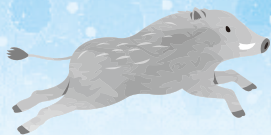
2019



no.274



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まして、心より御礼申し上げます。
さて、高齢化や医療の高度化などの影響により、健保組合が負担する医療費は年々増加を続けています。当健保組合においても平成30年度は約8年ぶりに保険料率引上げを余儀なくされました。
しかしながら、個々の組合での対応は限界に近づいています。健康保険制度の持続性確保には国としての対策が不可欠です。健康保険組合全体としても、高齢者医療の負担構造改革に着手し、現役世代の負担に歯止めをかけるよう、政府に働きかけを続けているところです。
一方、当健保組合としては、限られた財政状況の下、組合独自の工夫が可能な健診制度やウォーキングイベントなど、疾病予防事業や健康づくり事業を中心に充実を図っております。
また、昨年あたりから、従業員の健康に気を配り、職場ぐるみで健康維持・増進をめざす「健康経営」に取り組む事業所が増えています。当健保組合でも「健康企業宣言」への参加を呼びかけ、取り組みへの支援を積極的に行っています。
当健保組合は、事業主のみなさまとの連携をさらに深め、加入者のみなさまにとって健康の維持・増進に役立つ「被保険者満足度No.1の健保組合」を目指してまいります。みなさまにおかれましても、当健保組合の制度を一層積極的にご利用くださいますようお願いいたします。
最後になりましたが、本年がみなさまにとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いいたします

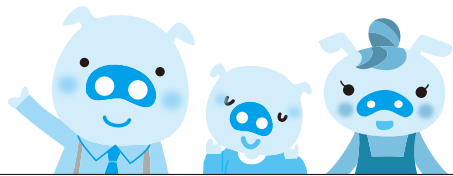
第16期組合会理事・議員（敬称略・五十音順）

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	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	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	藤原 克己	(株)エヌケービー
議 員	望月 敏弘	(株)春光社
議 員	山本 一美	(株)ジェイアール東日本企画
議 員	横田 信夫	(株)カスタム
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	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	中村 晃	(株)日交
理 事	福富 達郎	(株)ジェイアール東日本企画
理 事	村越 有治	(株)ムラコシ工芸
監 事	那須 誠	(株)文宣
議 員	天野 兼一郎	(株)コマデン
議 員	生田 茂	(株)セレスポ
議 員	黒澤 素行	(株)東京アドデザイナース
議 員	高橋 功	(株)匠栄房
議 員	田川 省信	(株)テレフィット
議 員	中垣 良実	(株)白水社
議 員	松本 幹久	(株)エムズネットワーク
議 員	武藤 虎之介	(株)広正社



ご家族のみなさまで
お読みください

2019年
えと はな
干支の話し

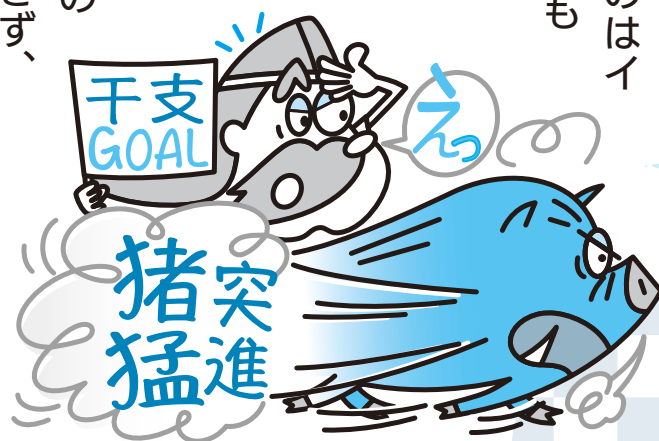
イノシシは、 本当は干支の一番めだった!?

十二支とは、もともとは植物の種が芽を出し、成長して実をつけ、また種をつくるという流れをあらわす言葉だったといわれています。十二支の最後である「亥」(イノシシ)は、このひとつの流れが終わり、つぎの「子」(ネズミ)から始まる新しい命の流れを、種となって待っている状態。つまり、亥年は、つぎのステップにむけてエネルギーやパワーをたくわえ、行動をおこす準備をしている年なのです。

十二支に動物があてはめられたのは、多くの人たちにわかりやすくするためだったといわれます。十二支の動物がどのように決まったかという話には、いろいろな説があります。よく知られているのは、元日に神様のもとにとう着した順番で決まったというものですが、じつは最

初にとう着していたのはイノシシだったという説もあります。

「猪突猛进」の」とく、イノシシは神様のもとへ、もうスピードでまっすぐに走り、一番にとう着しましたが、いきおいがつきすぎて神様の前で止まることができず、行き過ぎてしまいます。あわてて引き返したものの、そのときにはすでに11の動物が着いており、イノシシは12番めの干支になってしまったそうです。



※イノシシがとう進するときのように、まわりの状況にかまわず、何かに向かって進むイメージです。

おめでとうございます！

業務内容等

(株)トーガシ トーガシエンジニアリング(株)

東京都江戸川区臨海町 4-2-2 東丸運輸ビル

トーガシグループは、展示会・イベント事業を主とした空間プロモーションをサポートする「空間広告代理店」。多様なイベントに携わっているため、睡眠や食事などが不規則になりやすく、メタボや生活習慣病が課題。



代表取締役 社長 吉田守克さん(中)

経営管理部兼人事部 部長 和崎弥加さん(左)

経営管理部財務・経理課兼総務課 リーダー 峯岸智子さん(右)

現在は「金の証」を目指し、家族の健診受診促進や、感染症予防対策などにも取り組んでいます！



Q 「健康企業宣言」に取り組むきっかけは？

健保組合議員でもある社長の「社員の健康＝会社の健康」との考えから、「健康企業宣言」に取り組みました。

Q どのように取り組まれましたか？

「健康は企業の健全性をはかるスケールになる。」社長の哲学を基に、【トーガシ健康増進計画】と称し、禁煙推奨・食生活改善と社員の健康づくりを、以前より会社の課題として行っています。

さらに、健診受診率・再検査 100%を目指すため、社内ポータルサイトで健診の重要性を掲示し、未受診者・再検査対象者へは、上司も交えた個別メールで、改めて健康予防の必要性を周知しました。

次第に、上司が部下の健康に関心を持ち、健康が当たり前だった若い社員も健診結果をよく見るようになるなど、健康への意識が高まったと思います。健康企業宣言が、社員相互の健康づくりを後押しし、社内環境改善につながりました。



社長にお話を伺いました！

Q 会社内での健康づくりを積極的に進めている理由は？

社員の健康は、リスク管理の面からも大切です。現場施工などはハードな仕事で、病気やケガで誰か1人が欠けても、カバーする社員への負担が大きくなり、現場力が落ちてしまいます。社員の不健康は、見えないコストも含めて大変大きく、予防対策をとる方が低コストです。また、社員を支える家族の幸せも考えると、経営理念の中で「健康」というファクターはすべての大前提といえます。利益追求で会社の業績がよくても、社員や家族が不幸だったら何のために働いているのかわかりません。今後は、お客様からも「健康」というキーワードから経営が評価されるようになっていくと思います。

Q ご自分の健康管理は？

以前は喫煙しており、ドクターストップにより禁煙しました。体重や血圧、血糖値も悪かったため、医師から「このままだと1カ月後に死んでもおかしくない」と言われました。今は(娘や孫のためにも)食事に気をつけ、週に1-2回は3km以上歩き、5階までは階段で上がるようにして、健康に気をつけています。体重と血圧は毎朝測っています。

(株)トーガシ・トーガシエンジニアリング(株)で 実施している健康づくり関連事業

「トーガシ健康増進計画」

その1 たばこ編、その2 食事編として、健康づくりの取り組みを行う。全社連絡用モニターにて活動を周知。また、衛生委員会で話し合った目標を、デザイン部・サイン部の協力のもと、オリジナルポスターを作成し、社内にも多数掲示。



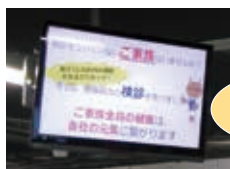
社内制作の禁煙ポスター



社内制作の食生活改善ポスター

社内制作の「健康増進計画」ポスター

各拠点に血圧計を設置



全社連絡用モニター

マッサージ

日頃の心身の疲れから解放されるよう、毎週水曜日の就業時間中に、会社でプロのマッサージを格安で受けられる。



ラジオ体操

形骸化にならないよう、朝から元気に働ける効果を期待して、「方言バージョン」を試みている。

プレミアムフライデー

月に一度、承認の上、15時以降に帰宅可能な日。プレミアムフライデーをトーガシ仕様にして、豊かな働き方改革を！

各種クラブ活動補助金支援制度

部署間をこえた交流と健康増進もかねて、クラブ活動により補助金が申請できる。野球・ゴルフ・フットサルなど、年代をこえた輪が広がっている。

ハッピータイム

毎日定時18時前に業務が終了した場合、17時帰宅可能。メリハリをつけて働き、生産性向上とアフターファイブの充実を！

社内ポイント制度

商品メンテナンス・勉強会など、会社への貢献度が高い活動によりポイントが獲得できる。ポイントは換金したり、マッサージ費用に充てたりできる。

360度評価

無記名で上司、社員同士を評価するwebシステムがある。考課訓練が目的だが、進言できるフラットな環境により、心の健康づくりにも役立っている。

健康企業宣言 銀の認定

(株)俳優座劇場

劇場部 東京都港区六本木 4-9-2
舞台美術部 埼玉県越谷市増森 2605-2

業務内容

六本木にある劇場の運営とテレビ・舞台の大道具製作を中心に行っている会社。

Q「健康企業宣言」に取り組むきっかけは？

健保組合から受診率が高いので認定は難しいですよと後押しされたのがきっかけです。また、ちょうどその頃に自身が健保組合の健康管理委員とその代表委員になったことも大きいと思います。

Q 取り組みの中で困ったことは？

以前は行っていたラジ体操を現在は行っていないので、復活させたいです。そうすれば取り組み項目にある「職場の運動」をもっと充実させることができると考えています。

Q 認定を受けて変化したことは？

社員へのアンケートで社内イベントとして運動会をやりたいという意見があり、健康に対する意識が高まったかなと感じました。

Q これから取得を目指す事業所にアドバイスは？

まずは、チェックシートでどれくらいできているかを確認してみるといいと思います。案外できているのではないのでしょうか。そこから始まると思います。

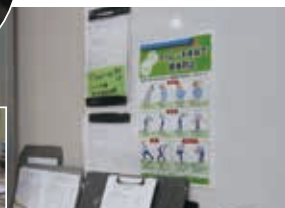
社内報で健康情報
などを発信



総務部 佐藤奈津子さん



◀作業場の各所に
ストレッチの
ポスターを掲示
▶



業務内容

(株)たきホールディングス

東京都中央区築地 5-3-3 築地浜離宮ビル 6F

グループ各社の経理・人事・法務の代行業務を中心に行っている会社。グループ会社（7社）の業務は主に広告制作。

取締役 小林良行さん(右)
人事 飯塚稔さん(左)
人事 大久保協叙さん(中)



Q「健康企業宣言」に取り組むきっかけは？

世間で「健康経営」という言葉が聞かれる中、グループ会社に展開していくために当社が先陣を切って取り組み、メリットやノウハウを貯めるために手を上げました。

Q 始めてみた感想は？

数年前から健診受診日の1週間前や当日などに本人あてに、メールで知らせるシステムを導入したので健診受診率はほぼ100%でしたし、喫煙する社員も減ってきていたのでクリアできている項目もあり、そんなに難しいことではありませんでした。

Q 認定を受けて良かったことは？

「健康企業宣言」の内容がよく理解できたのでグループ会社にアドバイスをして、最終的にはグループを挙げて取り組みたいと考えています。



▲気づいたときにバランスボールを使用



喫煙所に行くまで
時間がかかるので
喫煙回数が減少

2月に

「医療費のお知らせ」

「ジェネリック薬品利用促進通知」 をお送りします



当健保組合では、みなさんが受診した際にかかった医療費についてご確認いただくため、2月に「医療費のお知らせ」をお送りします。窓口で実際に支払った金額と、医療費通知に記載された金額をご確認いただき、違っている場合は健保組合までご連絡ください。

また、慢性疾患等で受診し、先発医薬品を処方されて、一定以上の削減効果が見込まれる方を対象に、「ジェネリック薬品利用促進通知」もお送りします。ジェネリック薬品を利用されることにより、自己負担が軽くなるとともに、健保組合の財政改善にもつながりますので、ぜひご協力をお願いいたします。



「医療費のお知らせ」について

昨年より、「医療費のお知らせ」（医療費通知）にて、医療費控除の確定申告が可能となりました。当健保組合では、確定申告時期に合わせ、2月に「医療費のお知らせ」を送付します。

ただし、医療費の情報は通常2カ月遅れで当健保組合に届くことから、直近の医療費は記載されませんのでご注意ください。

診療所や
病院などの
医療費



確定申告の際は、「医療費のお知らせ」に記載されない11月～12月（柔道整復師にかかった分は10月から12月）分の領収書が必要です！

2月に、前年1月～10月（柔道整復師にかかった分は9月まで）の医療費をお知らせします。

柔道整復師
の施術を
受けた場合



「医療費のお知らせ」は再発行はできませんので、大切に保管してください。



「ジェネリック薬品利用促進通知」について

対象となる方には「ジェネリック薬品利用促進通知」が上記通知と同送されます。

ジェネリック薬品の詳細は、当健保組合ホームページをご参照ください。

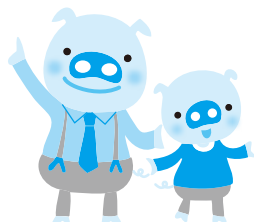




全身運動⊕腹囲を鍛えて メタボ予防

自動車や電車での移動やデスクワークの増加により、体を動かす機会が減り、メタボや生活習慣病のリスクが高まります。

メタボなどを気にしながらも、時間がない、運動が苦手などの理由から、運動を始められない人も少なくないのでは？ そんな人におすすめの、どこでも手軽にできる「チェアエクササイズ®」で、メタボを予防しましょう！



正しい座り方のポイント

- 坐骨を座面につきさすように座る
⇒ おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は 90 度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
⇒ 耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになることです



これは **ダメ**！

運動効果 **UP!**

骨盤が倒れていたり、足を無理に持ち上げようとすると、骨盤が振り子のように動きません。



骨盤を立てたまま、ピンポン玉のように坐骨を交互に座面に打ち付け、骨盤を振り子のように動かします。反対側の坐骨が持ち上がり、テンポよく移動できます。

② 後ろに行ったら、前①の位置へ 4 歩移動する。



① イスの前半分に座り、腕を交互に振りながら、左右の坐骨で歩くように、後ろへ 4 歩移動する。



8セット

慣れてきたら、CD 1 曲（3 分）を目標に！

有酸素運動

消費カロリー 安静の 4 倍

② 両手と両足を開く。足はイスの角あたりに股関節からしっかり開き、つま先とひざは同じ方向にする。

ハッ



運動効果 **UP!**

坐骨を座面につきさすイメージで行う。腰を反るのではなく、つむじと坐骨を引っ張り合うようにして、体幹を安定させましょう。

ウッ

① 両手を顔の前で閉じ、左右のひざをぴったりくっつける。坐骨を前に移動させ、骨盤を後ろに倒し腰から背骨全体を丸める。目線はおへそに。



10セット

声をだすことで、運動神経の働きが活発に！

有酸素運動

消費カロリー 安静の 4 倍

③ “7,8” で①に戻る。

これは **ダメ**！

運動効果 **UP!**

腰が反ってしまつと腰への負担が大きくなります。キツイ場合は、片足ずつ行っても OK。



骨盤を倒した状態を維持したまま足の上げ下ろしを行います。

② “1,2,3,4” で足を持ち上げ、“5,6” で持ち上げたところでキープ。

5...6...でキープ



10セット

① イスの前半分に座り、背もたれにもたれ、手はイスの端を持つ。両足を閉じ、骨盤を倒す。

筋力トレーニング

消費カロリー 安静の 3 倍

運動効果 **UP!**

イスに座る前、ひざを後ろに引くと、肩甲骨が安定し、背筋が伸びます。股関節が動きやすくなり、ひざへの負担が小さくなります。



③ 棚の上から荷物を下ろすように、5 カウントかけて、お尻を後ろに突き出すように座る。ひざと股関節を使って、ゆっくり①の姿勢に戻る。



② 棚の上に荷物を持ち上げるように、3 カウントかけて立ち上がる。



① イスの前半分に座り、手は太ももの上に。

10セット

筋力トレーニング

消費カロリー 安静の 3 倍



おたよりありがとうございました！

あなたの **マイブーム** は？



Sさん 60代 本人

健康維持、体力向上、ますます元気！を目指していつでもちよこつとスクワットをしています。

Yさん 30代 本人

健康のため、お天気の良い日は一駅を歩くようにしています。

Sさん 60代 本人

「100を切る（血糖値・ゴルフ）」を目標に、毎日仕事に、余暇に精を出しています。

Yさん 50代 本人

早朝に土手を自転車で走るのがマイブームです。日の出を見ると気持ちもリフレッシュできます。

Kさん 30代 本人

野菜中心の生活。車より徒歩中心の生活を心掛けています。

Sさん 60代 本人

メタボ改善のため、ホームで電車待ちのときなどにロングブレス（鼻で3秒吸って、口から7秒で吐く）をしています。

Yさん 60代 本人

鉢植えのバラに熱中しています。来年きれいな花が咲くように手入れをしています。

Wさん 50代 本人

体操とジョギングを気負わず続けています。

クイズに挑戦！ まちがいさがし

上下のイラストにはちがうところが8つあるよ。さがしてみよう！！



おたよりをおまちしています！



クイズの正解者から5名に抽選で賞品をプレゼント！

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 自宅住所（賞品発送先）
- 5 ひとこと（あなたのマイブームは？、『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（金）（当日消印有効）

当選者発表 賞品の発送をもつかえさせていただきます。

宛 先

- 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 (自宅住所 (賞品発送先))
 - 5 (ひとこと)
- (はがきのウラ面)

前回の
答え



たくさんのご応募
ありがとうございました



※ちがう箇所に○をつけ、ハガキに貼り、お送りください。

秋のウォーキング大会のお台場



平成30年11月3日（土）にお台場周辺にてウォーキング大会を行い、290名の方が参加されました。天気にも恵まれ、レインボーブリッジからフジテレビを目指して気持ちよくウォーキングされていました。

ゴール受付では「くじ引きイベント」や「インスタント写真」のプレゼントを実施し、好評でした。さらに、スタンプカードでチェックポイント3カ所をまわられた方は、完歩賞として「フジテレビ球体展望室はちたま入場券」をプレゼントしました。



ご参加いただきましたみなさま、誠に疲れ様でした。みなさまのご協力により、本大会が無事ケガ等もなくスムーズな運営ができましたこと、心より感謝いたします。来年の春頃にもウォーキングが楽しめる場所で開催を予定しておりますので、またご参加ください。



健康講座

タニタの管理栄養士が教える『食』の講座



平成30年10月18日（木）に丸の内タニタ食堂において「健康講座」が開催され、各事業所から健康管理委員をはじめ40名のみなさんが参加されました。

タニタの管理栄養士を講師に迎え、「食と健康」をキーワードにみなさんが日頃悩んでいる外食やコンビニでのメニュー選びのコツなどをわかりやすく講演していただきました。

講演後は、野菜たっぷりのヘルシーで、塩分控えめのバランスのとれたタニタ食堂の定食をご提供。満腹感を得るために噛みごたえを残して咀嚼回数を増やすように工夫された定食でした。早食いを防ぐためにタイマーを各テーブルに設置し、20分かけて召し上がっていただきました。



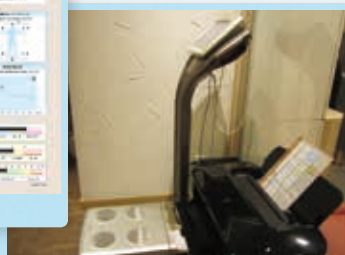
タニタの管理栄養士
松村 えり子 先生



また、タニタのプロフェッショナル仕様の体組成計で、体重・体脂肪率・筋肉量のほか、ボディバランスやアスリート指数などを計測。計測結果を見ながら説明を受けられたので、体の状態がよりわかりやすくチェックできたようです。



計測結果シート



今後も健康に役立つ講座を予定しておりますので、多くの方の参加をお待ちしております。

被扶養者の再認定を実施します

当組合では、毎年被扶養者の資格確認調査を行っています。
これは、被扶養者の削除漏れ等、本来扶養から外れる方が含まれていた場合、保険給付金やすべての拠出金等の支払いに影響が及ぶこととなるからです。
健康保険組合の健全な運営のため、
被扶養者の認定要件を十分にご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



再認定対象者

(現況届に記載されている方)

● 54歳～58歳の被扶養者

(平成30年12月1日時点の年齢)
(平成30年4月1日以降に認定を受けた方を除く)



添付書類について

▼ パート・アルバイトなどの 収入がある方

● 直近3カ月分給与明細等の
写し、もしくは、平成30年
源泉徴収票の写し
(交通費の支給金額がわかるものも添付)



実施方法

- 1月中旬に事業所を通じて『健康保険被扶養者現況届』を配付します。
- 記載されている内容をご確認いただき、もれなく記入し、押印をしてください。
- 該当する書類を現況届に添付のうえ、事業所の担当者の方へご提出ください。

提出期限

平成31年
2月28日(木)必着

被扶養者の認定基準

主として被保険者の収入で生計を維持している方で…

- 被保険者と同居の場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。
- 被保険者と別居の場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ないこと。

※60歳以上の方と厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、上記「130万円未満」が「180万円未満」となります。

※状況によりご提出いただく書類を追加でお願いする場合があります。



被保険者と別世帯の方

- 右記、収入についての添付書類以外に、被保険者との生計維持関係の確認として、仕送り金額を証明する直近3カ月の振込明細書（写し）など。
- 被保険者が単身赴任の場合は、事業主発行の『単身赴任証明書』（単身赴任者の場合は、送金証明は不要です）。



収入がない方

- 非課税証明書
（交付日が3カ月以内のものの原本）



- 事業・投資・利子・不動産収入、雇用保険の失業給付金、傷病・出産手当金など、その他収入のある方

- 収入や支給金額のわかるもの、平成30年分確定申告書の写しなど



～はり、きゅう及びあん摩マッサージ指圧をご利用のみなさまへ～

平成30年10月から 医師による「同意書」が変わりました

はり、きゅう及びあん摩マッサージ指圧の施術を受けて、健康保険の療養費の支給を受けるためには、あらかじめ医師の同意書の交付を受ける必要があります。

平成30年10月からの変更点

1 同意期間が3カ月から6カ月に変更

これまでの同意期間は3カ月でしたが、平成30年10月からは、同意期間が6カ月となりました。6カ月を超えて施術を受ける場合には、医師の再同意が必要です。

※変形徒手矯正術は従来とおり1カ月です。

2 再同意には、医師の診察と文書による同意書の交付が必要

再同意を受けるためには、医師の診察を受け、文書によって同意書を交付してもらうことが必要となりました。

また、医師と施術者の連携が図られるよう、再同意の際に施術者が施術報告書を交付し、医師が施術の内容や患者の経過を確認できるようになりました。



第2期 データヘルス計画実施中!



「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

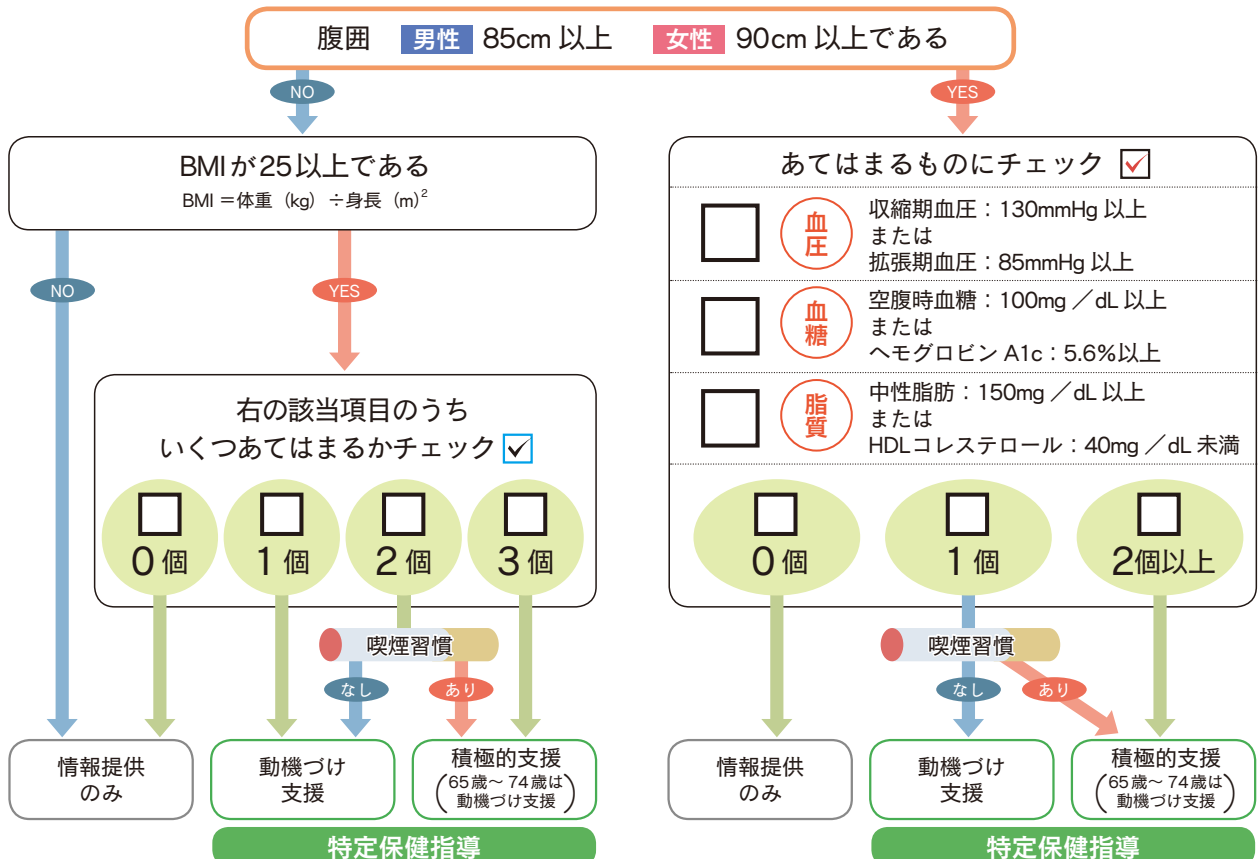
特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。
病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

**特定保健指導の対象者は
こうして選ばれます**

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なり「メタボリックシンドローム」になります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活

に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診結果によっては、健診を受けた当日

に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。

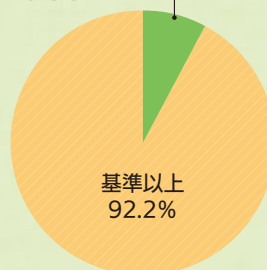


特定保健指導を受けた人の結果を当組合のデータで検証したところ、**腹囲肥満が11ポイント改善**しました。

やっぱり特定保健指導は受けなくちゃね



基準未満 7.8%



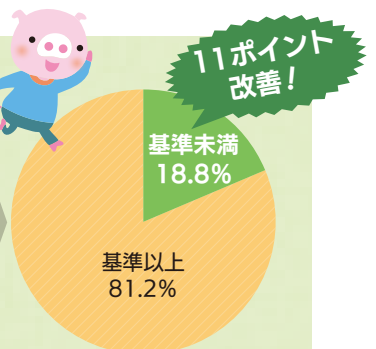
平成28年度

※基準値…男性 85.0cm、女性 90.0cm

特定保健指導を受けたら…

11ポイント改善！

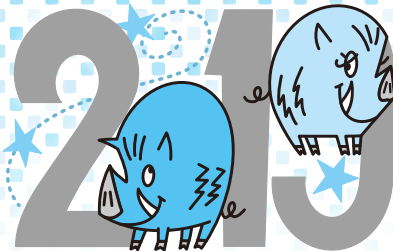
基準未満 18.8%



平成29年度

生まれ月
による

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



穏やかながらも、慎重さが求められる1年。何となく気乗りしないことはムリに進めないこと。問題解決には家族が一番の味方になってくれます。日頃からコミュニケーションを密にしておきましょう。愛情面は肝心なときに邪魔が入り、もどかしいこともあります。募る想いが深い愛情を育てる好結果となります。母方の親類から譲られるものが幸運を引き寄せてくれそう。

◆幸運のスポット／果樹園

2月生まれ



よくも悪くも変化の絶えない多忙な1年。強い信念があれば状況を改善できますが、意固地になると横やりが入るのでご用心。職場での引き継ぎは時間をかけて慎重にしましょう。愛情面での進展速度はスローですが、揺るぎない信頼関係を築けそう。誠実なパートナーの存在が心の安心材料になります。余暇はガーデニングや家庭菜園を楽しむと精神的にもプラス。貯蓄額が増える可能性も大。

◆幸運のスポット／大きな橋

3月生まれ



出番が多く活躍の場に恵まれるアクティブな運氣。才能を引き出してくれる人物との出会いが期待できます。素直に助言を受け入れると大きく伸びるでしょう。手帳に余白がないほど多忙になるため、健康管理はしっかりと。外食続きにならない工夫が必要です。愛情面では趣味を通じて意気投合する異性と良縁の兆し。マメな情報交換が力グを握ります。運転する人は違反に気をつけ。

◆幸運のスポット／城下町

4月生まれ



対人関係が活性化し、楽しみごとの多い好調な1年。老若男女を問わず、さまざまなタイプの友人ができて賑やかな雰囲気。会合やパーティーなどには積極的に足を運びましょう。異文化交流の場で将来の伴侶が見つかる可能性も。交際費や自己投資を惜しまないことが開運につながります。懸案事項も徐々に整い始めます。レジャーは遠方への旅行にツキ。憧れの場所を訪れてみては。

◆幸運のスポット／レストラン

5月生まれ



幸運や仲間のフォローに恵まれる一方、気が緩みやすい1年。「自分が動かなくても何とかする」という考えはNG。多少の苦労は覚悟のうえで、周囲を統率するくらいの気力が運を底上げします。愛情面では相手の外見や肩書きに左右されず、じっくり中身を観察すること。第一印象も大事ですが会話を重視して。金運は散財傾向が強まりピンチの暗示。新製品にすぐ飛びつかないように。

◆幸運のスポット／デパ地下

6月生まれ



注目度抜群の強運期。得意な分野でスポットを浴びて、存在感が一気にアップ。引っ張りだこで行動範囲が拡大しそう。周囲への影響力が強まるだけに、発言の内容には注意しましょう。愛情面では一目惚れしたりされたりとドラマティックな様相。ただし、熱しやすく冷めやすい点もあるので、マンネリ対策を講じると吉。余暇は芸術鑑賞やアカデミックなセミナーを受講すると最高の気分転換に。

◆幸運のスポット／劇場

7月生まれ



優先順位を意識して過ごしたい星まわり。多忙のなかで新規の物事に着手するよりも、周辺を整理整頓して新たな空間をつくることで運気の流れがよくなります。ルーティンワークを大切に、勉強や習い事はマイペースでじっくり進めましょう。愛情面では甘い口説き文句に警戒。腐れ縁は心を鬼にして断ち切りましょう。旧友との再会はラッキー。率先して同窓会などを企画するのもおすすめ。

◆幸運のスポット／アウトレット店

8月生まれ



何事にも受け身になりやすい1年。じっとしていると運氣も落ち込む一方で。誘いにはノリよく応えて、外出の機会を意識して増やすと吉。対人面では噂好きや愚痴の多い人とは距離を置き、居心地がよいと感じる相手を選んで交際しましょう。婚活中なら焦りは禁物。復縁も慎重に、自分の心に耳を傾けること。健康は食生活を見直すと体調が改善します。旬の食材を多めに心がけて。

◆幸運のスポット／キャンプ場

9月生まれ



社交性が高まり、人づき合いに時間とエネルギーを注ぐ1年。ドレスアップして食事会へという優雅なシーンが増えるでしょう。一方で場の雰囲気流されやすく、物事が流動的になりがち。自分軸をしっかりとって主体性のある行動を忘れないこと。愛情面ではその気のない相手から誤解されないように気をつけて。金銭面は不自由しないものの、財布の紐が緩んで貯めるのは難しそう。

◆幸運のスポット／水族館

10月生まれ



周囲から頼られる場面が多く、公私ともに多忙な運氣。予定をこなそうとスピードアップする反面、せっかちになりやすいので注意しましょう。職場では努力が認められて昇給や昇進の話が出る予感。年長者にかわいがってもらえてなにかと得をしそうです。愛情面では精神的に高め合えるパートナーが出現。衝突を恐れず自分をさらけ出すと絆が強まります。健康は目の酷使にご用心。

◆幸運のスポット／展望台

11月生まれ



アクセル全開で元気に動き回れる好調運。培ってきた知識や経験を活かせる場が見つかるでしょう。キャリアアップのための転職は迷わずに。ヘッドハンティングされる名誉な出来事もありますが、何事もエスカレートしやすいため周囲の意見には真摯に耳を傾けて。愛情面では相性のよさを実感できる異性とトントン拍子に進展しそう。金銭面はお金を使うほどめぐりがよくなります。

◆幸運のスポット／美術館

12月生まれ



華やかさには欠けるものの、プライベートが充実する安泰な1年。スタンドブレイは避けて周囲と歩調を合わせたほうが何事もスムーズに運びます。対人関係はストレスを抱えがち。心を許せる相手とゆっくり語り合う時間を大切に。愛情面では嫌われないように感情を抑える傾向が。長続きさせたいければ素の自分を出すこと。金銭面は好調。うれしい贈り物など、サプライズが多そう。

◆幸運のスポット／ピュッフェ

資格の喪失後は、保険証は使えません

～保険証の返却をお願いします～

「保険証」は当健保組合の加入員（被保険者・被扶養者）であることを示す証明となります。健保組合の被保険者資格あるいは被扶養者資格を喪失すると、たとえ保険証が手元にあったとしても保険証を使用することはできません。万一、あやまって資格喪失後に保険証を使って受診すると、後日、健保組合から医療費の返還を請求することになります。

高齢受給者証、限度額適用認定証等が発行されている場合は、こちらもご返却ください。



こんなときは保険証の返却をお願いします

会社を退職したとき



保険証が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。被保険者と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

ご家族（被扶養者）が扶養からはずれたとき

被扶養者が就職し、別の健康保険の被保険者になった場合や、収入が基準額を超えるなどして、扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者（異動）届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

任意継続被保険者でなくなったとき

退職後、任意継続被保険者として加入されている方が、再就職して別の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被保険者が後期高齢者医療制度に加入すると、被保険者に扶養されていたご家族も当健保組合の被扶養者資格を失い、国民健康保険など他の医療保険制度に加入することになります。

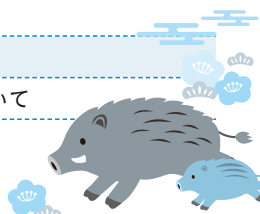
事業所の適用状況

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第 1414 号	(株)ファインドエッグ	東京都新宿区	H 30.10. 1 日付 編入
公告第 1415 号	(株)リアンジェ	東京都中央区	H 30. 9. 1 日付 新適

その他の公告

公告第 1416 号	選定議員の辞任に関する公告
公告第 1417 号	選定議員の就職に関する公告
公告第 1418 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

選定議員の退任・就任について

●株式会社 春光社
小野寺 忠之議員が平成30年10月31日付で退任されました。

●株式会社 春光社
望月 敏弘議員が平成30年11月1日付で就任されました。



事業状況

平成30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＞(30年度収支状況)(被保険者1人当たり)			
 1,126件	 49,720名	 339,633円	 28,505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 33,643円 累計 290,407円	月分 15,345円 累計 118,648円	月分 16,830円 累計 117,817円	月分 1,262円 累計 13,723円

鶏とかぶの明太とろろグラタン

寒さに負けない！ 体ポカポカレシピ

1人分
388kcal
塩分 1.7g



材 料 (2人分)

鶏もも肉……………小 1 枚 (200g)
かぶ……………2 個 (140g)
かぶの葉……………1 個分 (30g)
まいたけ……………1/2 パック (50g)
長芋……………200g
明太子……………1 本 (30g)
オリーブオイル…大さじ 1/2
塩・こしょう……少々
ピザ用チーズ……30g

作 り 方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。かぶを 6 等分に切る。かぶの葉を 1 cm くらいのざく切りにする。まいたけは手でほくす。
- ②小鍋に湯を沸かし、塩 (分量外) を入れてかぶの葉をゆで、水気をしぼる。トッピング用に少量取り分けておき、残りはソースに使う。
- ③長芋は皮をむいてすりおろす。明太子を腹から出してほくしたらボウルに入れ、長芋、②のかぶの葉と混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を皮目から入れて 3～4 分焼く。裏返して、さらにかぶ、まいたけを入れて焼き色がつくまで 5 分くらい焼き、塩・こしょうをする。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、③をかけ、ピザ用チーズをのせる。予熱したオーブントースターで焼き色がつくまで 5 分くらい焼く。
- ⑥かぶの葉を飾る。

注目食材

長芋

アミラーゼという消化酵素が含まれ、でんぶん(糖質)の消化を促してエネルギー代謝がアップします。また、ネバネバ成分は食物繊維の一種で糖質の吸収を穏やかにし、胃の粘膜の保護に役立ちます。



●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

●撮影 花田真知子

●スタイリング 佐藤絵理