

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/>

2020



no.277



# 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に伴う医療費増加を背景に、健康保険組合にとって大変厳しい環境が続いています。当健保組合でも、平成30年度には8年ぶりの保険料率引上げを余儀なくされましたが、この先も現役世代の負担は膨らみ続ける見込みです。

特に団塊の世代が後期高齢者へ移行する2022年以降は、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。このような状況下、健康保険組合連合会では、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化がすすむなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。

当健保組合といたしましても、引き続き「被保険者満足度NO.1の健保組合」をめざし、加入者のみなさまにとって健康の維持・増進に役立つ「健康ポータルサイト」の導入など、費用対効果の高い新たな保健事業にも取り組んでまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、当健保組合の制度をぜひ積極的にご活用くださいますようお願いいたします。

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ことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 干支のねずみが 米俵に乗っている理由

干支の最初の動物として知られるねずみは、多産のため、子孫繁栄の象徴とされている縁起のよい動物です。

干支の置物やイラストなどでは、ねずみが米俵に乗っているものが多く見られますが、これは米が好きだからというわけではありません。ねずみは、七福神の1人で五穀豊穡の神様である大黒天の使いとされているからです。

大黒天とねずみとの関係には諸説ありますが、日本最古の歴史書『古事記』には、「因幡の白うさぎ」の伝説で有名な大國主命の災難をねずみが救ったという逸話が書かれています。「大國」と「大黒」が「だいこく」と同じ音で読



めるため、日本古来の神様である大國主命とインドの神様である大黒天が同一視されるようになり、ねずみも大黒天の使いと

なつたようです。

大黒天は商売繁盛をもたらす神様でもあり、日本銀行が初めて正式なお札として発行した旧一円券・旧五円券・旧十円券・旧百円券は、いずれも大黒天の図柄でした。この通称「大黒札」には、大黒天と米俵とともに3匹の白ねずみが描かれています。

ご家族のみなさまで  
お読みください



# 令和2年度 新規保健事業のご案内

当健保組合では、加入者の皆さまの健康維持・増進を目的とした保健事業を実施しています。今年4月からは従来の事業にプラスして、下記のような新しい取り組みを予定しております。

詳細は今年4月発行予定の『活』特集号でお知らせします！



## 健康ポータルサイト

スマートフォン等を利用した、楽しみながら健康増進に取り組める健康管理ツールです（歩数や体重・血圧などを日々記録できます）。また、活動実績（健康記事の閲覧・体重測定記録など）に応じてポイントが付与され、景品に交換できます。当健保組合からのイベント情報の配信などに利用予定です。

**対象者** 被保険者・被扶養者（配偶者）

**費用** 無料

- 主な機能**
- 健康年齢・健診結果・医療費情報・ジェネリック薬品情報などの閲覧
  - 健康状態に合わせたおすすめ健康記事の配信
  - 各種イベント（スマホウォーキング大会、健康クイズ等）への参加
  - ポイント付与・閲覧・景品交換
  - 当健保組合からのお知らせ など

ポイント制でやる気アップ！



## 禁煙サポート事業

スマートフォンのアプリを利用した禁煙サポートです。期間は2カ月で、診察から調剤までアプリ内（テレビ電話やチャット機能）ですべて完了します。トライアル事業となりますので費用は不要です。抽選で20名様を対象とした事業となります。

## メンタルヘルス支援事業

電話やメールで相談ができます。被保険者ご本人はもちろん、ご家族や職場の方も相談可能です。日頃から不安や心配をかかえている方は、ぜひこの支援サービスをご利用ください。

## 契約スポーツ施設の拡充

コナミスポーツクラブの施設の利用料を一部補助いたします。申し込み等は不要で、施設にて保険証を提示することで補助が受けられます。**補助額** 都度利用のみ、月3回までを限度とし、1回1,000円の割引が受けられます（月額利用者は対象外です）。

## 保養所のインターネット予約サイト

保養所のインターネット予約サイト『たびゲーター』を導入いたします。専用サイトから宿泊および補助金利用の申請が行えます。**契約施設数** 約14,000カ所

## 日帰り温泉施設

お台場の大江戸温泉物語で、保険証提示にて通常価格から割引が受けられます（申し込み等は不要です）。

## 健康企業宣言

新規に健康企業宣言をされた事業所へ、先着順で『健康測定器セット』（体重計・血圧計）を提供します。**対象** 先着30事業所

本誌8ページに『健康企業宣言』記事を掲載しております！



# 「健康スコアリングレポート（健康の通信簿）」で 当組合の健康課題が明らかに！

当組合の加入者の健康状態などを全国平均や業態平均と比較して「見える化」した健康スコアリングレポート。事業主の皆さまと共有し、より効果的な健康づくりの取り組みを進めます。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

顔マーク  
の見た



## 特定健診・特定保健指導

総合 組合順位 124位 / 255組合

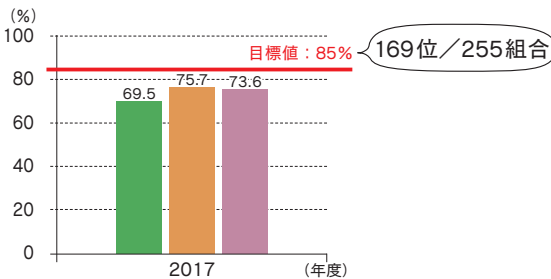
全組合順位 716位 / 1,372組合

※実施率は2017年度実績。

■ 当組合    ■ 業態平均    ■ 全組合平均

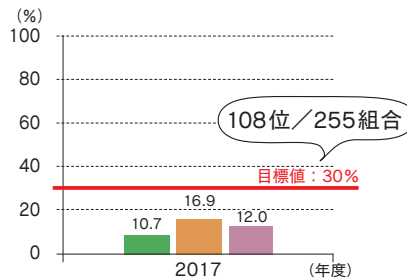
### 特定健診の実施率

1ランクUPまで 576人



### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで 28人



被扶養者の実施率が低いのが課題です



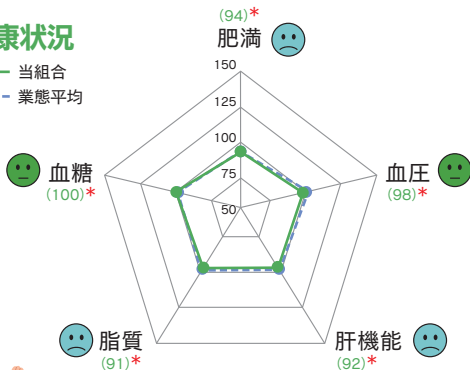
## 健康状況・生活習慣

健康状況（肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖のリスク保有者の割合）、生活習慣（喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合）を、それぞれ業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

[全組合平均：100] \*数値が高いほど、良好な状態

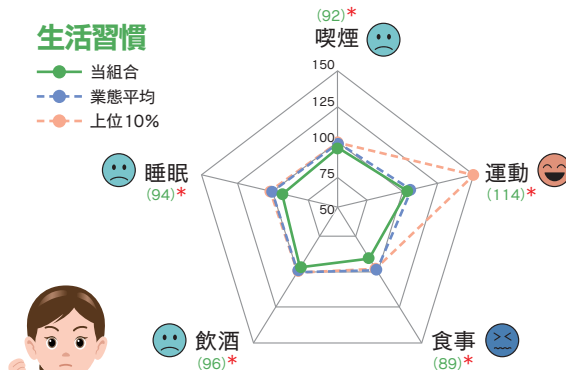
### 健康状況

● 当組合  
● 業態平均



### 生活習慣

● 当組合  
● 業態平均  
● 上位10%



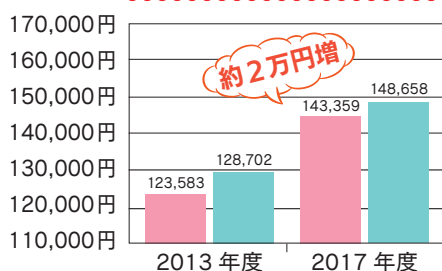
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
※生活習慣データは一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
※上位10%は業態ごとの上位10%の組合の平均値です。ただし、業態内の組合数が20以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています

運動以外のすべての項目で平均を下回りました。規則正しい食生活や睡眠、禁煙に努めましょう！

## 医療費

全組合平均と比較した指数は「0.96」で、1人あたり医療費は全国平均よりもやや低い水準となりました。ただし、年々増加傾向にあり、**4年前と比較すると1人あたり約2万円の増加**となっています。



### 1人あたり医療費

性・年齢補正前の当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

### 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1より高いほど医療費が高い

性・年齢補正後  
組合差指数 (2017年度)  
0.96

〈参考〉医療費総額

当組合  
11,035 百万円

ジェネリックの使用など、医療費節減にご協力ください



**みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。**



# 健診は、毎年受けましょう

## あなたの未来は、どちらですか？

娘・康代  
高校生

ママ  
40代・専業主婦

ケースB

息子・健太  
社会人2年目

パパ  
50代・会社員

健太の未来

健診  
受けそびれちゃった。  
別の日に  
受けられるけど、  
来年でいいか。

ケースA

昨年比  
**+2kg**

健診結果

あ、  
去年より2kg太った。  
まあいっか…

あれ、  
コレステロール値が  
上がってるぞ。  
まあいっか…

なにに、  
メタボ予備群、  
精密検査を受けてください”  
って？でも仕事忙しいし、  
付き合えないし、  
まあいっか…

あちゃー

ええっ！  
糖尿病ですね。  
入院治療しましょう。

25歳のとき

35歳のとき

42歳のとき

55歳のとき

よし、  
今年も異常なし！

健診結果で  
コレステロール値が  
上がっていたな。  
ちょっと運動するか…

メタボにも  
なっていないぞ！  
健康、健康！

まだまだ  
どこも悪くないぞ！  
今のパパに  
そっくり！

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら必ず受診し、病気の“芽”を摘み取っておきましょう。

特定保健指導の案内を  
受け取った方

ぜひ、ご参加ください。  
プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！

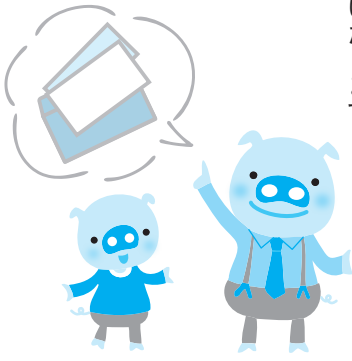
特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師などによる生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をお届けしています。



# 2月に「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品利用促進通知」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、「ジェネリック医薬品利用促進通知」もお送りします。ジェネリック医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。

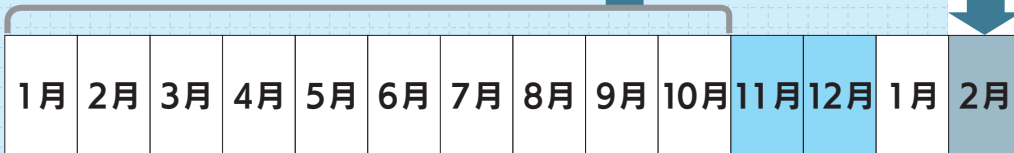


## 「医療費のお知らせ」について

平成29年分より、「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。

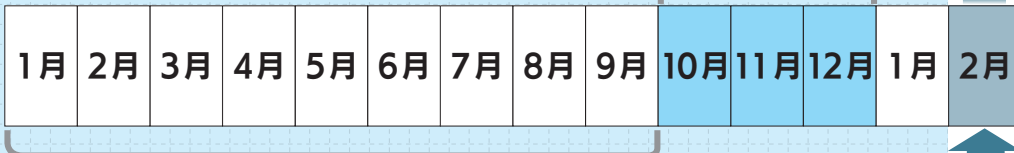
### ▼ 診療所や病院などの医療費



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。

## 「ジェネリック医薬品利用促進通知」について

対象となる方には「ジェネリック医薬品利用促進通知」が上記通知と同送されます。

国のジェネリック使用率は70%超！通知を受け取った方は、ジェネリックの使用をご検討ください。



詳しくはホームページへアクセス！



当健保組合の加入事業所では、  
 現在8社が「健康優良企業 銀の認定証」  
 を取得しています

「健康企業宣言」  
 してみませんか?!

従業員の健康は企業の誇り、  
 活気ある職場は従業員の健康づくりから!

### 健康企業宣言とは？

健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するものです。当健保組合に加入するすべての事業主様が宣言可能です。

### 宣言するメリットは？


企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、社員等の健康管理に対する意識が変わります。社員が健康になれば、結果として生産性の向上、企業の業績アップにもつながっていきます。

また、「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報により企業イメージの向上を図ることができます。

健康管理の意識変化!

生産性の向上!

企業の業績アップ!



### 「健康企業宣言」参加企業数は約5倍に!

2016年度からスタートした「健康企業宣言」。2019年9月末時点では、宣言企業数が1,823社と約5倍にまで増加しています。

#### 「健康企業宣言」参加企業の推移



毎年約500社増加しています!

取得企業からは、  
 こんな声を  
 お寄せいただきました!



「健康優良企業の取得は、社外の企業イメージ向上だけでなく、社内でも健康に対する取り組みを一層アピールしやすくなります。社員がいいきと活躍できる環境整備と社員の健康づくりを推進していきたいです」(㈱マッシュ・牧友紀子さん、堀奈津子さん)

「社員へのアンケート結果から、社員の健康に対する意識が高まったかなと感じました。取得を目指す事業所は、まずはチェックシート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」(㈱俳優座劇場・佐藤奈津子さん)

(『活』2018年9月号・2019年1月号より一部修正、転載)

事業所ご担当者様  
 お問い合わせ先

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 保健事業課

TEL 03-3576-3511

「健康企業宣言」お待ちしております!

「健康企業宣言」の詳細は、  
 ホームページをご覧ください!

<http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

「健康企業宣言」の申込方法等を掲載しているほか、申込に必要な書類のダウンロードも可能です。ぜひ一度ご覧ください!



健康企業宣言は  
 ここを **CLICK!**





# おたよりありがとうございました!

あなたの**おすすめスポット**  は?



**Bさん** 40代 本人

ナガシマスパーランド 「絶叫マシン好きはクセになります」

**Aさん** 30代 家族

& ANTIQUE 栄店 「モーニング・ランチに美味しいパンが食べ放題! 満足度が高く頻りに訪れています」

**Sさん** 30代 本人

藤田喬平ガラス美術館 「館内、庭園撮影が自由でインスタ映えします。特に『青のホール』がステキです」

**Sさん** 20代 本人

六本木ヒルズの展望台 「夜は静かで夜景がめちゃくちゃキレイでお気に入りの場所」

**Aさん** 40代 本人

茨城県自然博物館・らぼぽなめがたファーマーズヴィレッジ 「いつも活を読ませていただいています。たくさん情報が書いてあるので、家族で活用してます」

**Oさん** 60代 本人

渋谷駅再開発工事現場 「1週間でビックリするほど出来上がっています」

**Sさん** 60代 本人

「いつも楽しく活を読ませていただいております」

**Sさん** 40代 本人

「那珂川沿いに姿を現すのが、博多名物の中洲屋台街です」

## 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 (あなたのストレス解消法は?、『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14日(金) (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**

- 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)



〒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



前回の  
答え

1	カ	2	ボ	3	チ	ヤ	4	ヒ	5	マ
6	キン	7	シング	8	ル	9	サ	10	キ	ラ
11	ナイト	12	ブ	13	シ	14	ユ	15	16	ウ
17	18	シ	19	ツ	20	モン	21	22	23	シ
24	25	コ	26	27	28	コ	29	30	31	ク
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	バン



A シ B ユ C サ D イ

たくさんのご応募  
ありがとうございました

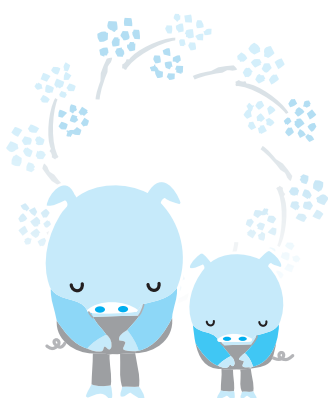
※ちがう箇所にはハガキに貼る、お送りください。

# 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

(資格確認【検認】調書に記載されている方)

### ● 50歳～53歳の被扶養者

(令和元年12月1日時点の年齢)

(平成31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、および、平成31年(令和元年)源泉徴収票の写し



### ○ 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31年(令和元年)分確定申告書の写しなど



### ○ 収入がない方

● 非課税証明書

(交付日が3カ月以内のもの原本)



### ○ 被保険者と別世帯の方

上記、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カ月分の振込明細書(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)。

※状況によりご提出いただく書類を追加をお願いする場合があります。



## 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。

令和2年2月28日(金)必着

## 提出期限



- 1月中旬に事業所を通じて『資格確認〔検認〕調書』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『資格確認〔検認〕調書』に添付のうえ、事業所の担当者の方へご提出ください。

## 実施方法



### 話題の 健保情報

## 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



### 被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を！

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者（異動）届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

# 秋のウォーキング大会 in 多摩動物公園 実施結果



令和元年 11月1日(金)～11月4日(月・祝)に多摩動物公園にてウォーキング大会を行い、633名の方が参加されました。

期間中は、おおむね天気にも恵まれ、大自然の中で暮らす動物達を観察しながらウォーキングを楽しまれました。

今回は無料の「入園券」を事前に送付し、好きな日にちと時間を選んで入園できる方法で行いました。



また、当日は楽しんで観察していただけるよう、「動物かんさつシート」にて、動物の耳やシッポがどのような形をしているかなど、動物の特徴をクイズ形式で出題させていただきました。

さらに、園内で利用できる「クーポン券 1,000円分」を小学生以上の方に配布し、ランチやお土産代に使ったりして園内を楽しまれました。

ご参加いただきましたみなさま、お疲れさまでした。

来年の春頃にもウォーキングを予定しております。4月中旬頃にホームページ「新着情報」にてご案内いたしますので、ぜひ参加ください。

写真をお送りいただいたみなさま、ありがとうございました！



## 健康講座 「VR認知症体験講座」

### 開催報告

令和元年 10月17日(木)に当健保会館にて「VR認知症体験講座」が開催され、各事業所から健康管理委員をはじめ39名のみなさまが参加されました。

VR(バーチャルリアリティ)で認知症を疑似体験できるプログラムで、認知症の症状や状況を体験し、認知症の方への理解を深めていただきました。

#### 体験後の感想(当日のアンケートより)

- ① 認知症の方へどんなふうに接していいのかが、少しわかったような気がします。
- ② VRによる体験で、認知症を実感することができました。
- ③ 病気の方の気持ちを知ること、体感することが大事だと思います。
- ④ 健康な体で歳を老いたいと思うので関心があります。

グループワークも行われ、VRでの体験を通じて認知症に対するイメージや気持ちの変化、新たな気づきなどを話し合っていました。

体験での感じ方は人それぞれのように、グループワークでは様々な意見や感想が飛び交い、講座は活気を帯びていました。

今後もみなさまの役に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。



▲(株)シルバード ファシリテーターの石田香澄さん





明治以後の

# 熱海温泉散策

歴史



- 東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車
- 西湘バイパス石橋インターから約20km  
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会  
☎0557-85-2222  
<https://www.ataminews.gr.jp/>

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。



## 熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。  
 ① 入園の時間制限なし ② 無休 ③ 無料（梅まつり期間中のみ有料）  
 ☎0557-86-6218（熱海市公園緑地課）



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



## 来宮神社の大楠

☎0557-82-2241（来宮神社）

## 起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

① 9:00～17:00（入館は16:30まで）  
 ② 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）12月26日～30日  
 ③ 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料  
 ☎0557-86-3101



## 大湯間歇泉

4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



## 貫一お宮の像

明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



## 糸川遊歩道のあたま桜

明治4年頃熱海にもたらされたとされる「あたま桜」。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、期間中はライトアップされる。  
 ※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。  
 ☎0557-85-2222（熱海市観光協会）



## 大江戸温泉物語 あたみ

熱海駅から徒歩7分の立地にあり、日帰り入浴も可。湯量豊富な熱海温泉を広い内湯や露天風呂で楽しめる。  
 ① 13:00～21:00（入場は20:00まで）  
 ② 無休（混雑時の入場制限あり）  
 ③ 大人900円 小学生500円 未就学児（3歳以上）300円  
 ※休日・特定日は料金が異なる。  
 ☎0570-071-126



## 家康の湯

① 9:00～16:00 ② 無休 ③ 無料  
 ☎0557-86-6218（熱海市公園緑地課）



約6km 約1時間30分

## 双柿舎

シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。  
 ① 10:00～16:00  
 ② 月～土曜日 年末年始休館あり  
 ③ 無料

## 熱海市の食

### 干物

網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。



### 温泉卵と温泉まんじゅう

温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の家を見ながらほおぼるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 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



勢いのある運勢。以前からやってみたかったことは、条件とタイミングが整えば天からのゴーサインが出るでしょう。スピードが勝負となるので、迷わずチャンスをつかんで。未体験の分野に挑戦するのも吉。今後のライフワークとなる可能性があります。愛情面は腐れ縁を断ち切って新しい出会いに注目。あなたから積極的に出れば、バラ色の毎日が待っています。定期的なスポーツで開運。

❖幸運のスポット / プール

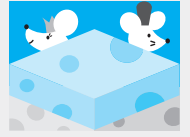
## 2月生まれ



どちらかといえば裏方に回ることが多い年。華やかさは期待できませんが、精神的な充実感をたっぷり得られそう。地域のボランティア活動を通じて知り合った人とは、よいおつき合いができるでしょう。愛情面は相手の都合に振り回されず、自分軸を大切に。音楽や絵画の趣味が似ている異性とは好相性です。余暇は心をリラックスさせて充電を図ること。アロマやマッサージの力を借りて吉。

❖幸運のスポット / 居酒屋

## 3月生まれ



交友関係を中心に、にぎやかな雰囲気に含まれます。とくに異世代の友人からプラスの刺激を受けて、自分の世界が広がるでしょう。新しい趣味や習い事を始めるのもおすすめ。眠っていた才能が開花するきっかけとなりそう。愛情面は嬉しい出来事が多い反面、進展を焦らないことが大切。SNSを通じての出会いも視野に入れて吉。余暇はバスツアーなど、団体で行動するレジャーに幸運。

❖幸運のスポット / 史跡

## 4月生まれ



よくも悪くも注目される年。職場では実力以上の仕事を任されて、プレッシャーを感じることもありそう。逃げずに体当たりすれば、驚くほどの成長を遂げられます。キャリアアップのための転職は吉。愛情面はひと筋縄ではいかず、価値観やライフスタイルの違いが浮き彫りになるかも。歩み寄りの姿勢を見せましょう。健康面は体力を過信せずしっかりと休息すること。質のよい睡眠がカギ。

❖幸運のスポット / 道の駅

## 5月生まれ



自己改革が成功し、快進撃が期待できる年。公私ともに一気に活躍の場が広がり、忙しくなりそう。専門的なスキルを身につける好機でもあります。日頃から興味のある分野を掘り下げてみましょう。愛情面は今までにないタイプに心ひかれる予感。最初は戸惑いそうですが、理想的なパートナーシップを築けます。健康はベストコンディションを維持。ヨガなどのメンタルにも効果的な運動を。

❖幸運のスポット / 高層ビル

## 6月生まれ



大きな変化もなく落ち着いた年。趣味や勉強にじっくり腰を据えて取り組みます。対人面では懐かしい人と再会する兆し。同窓会を企画すれば、新たなネットワークが築けるでしょう。愛情面は暗黙の了解で済ませずにコミュニケーションを重視して。スキンシップも心の距離を離さない秘訣です。金運は順調。思いがけないものを譲り受ける可能性も。ツキの回復にはお墓参りが吉。

❖幸運のスポット / 牧場

## 7月生まれ



人生において大きな転換期に当たる年。転職、転居、結婚、出産など、これまでの環境がガラリと変化するでしょう。幸運の波に乗るには、流れに身を任せることが大事。抵抗や執着は運を停滞させます。また、今後の生き方を左右する影響力の強い人物と知り合う予感。愛情面でのパートナーになり得るかもしれません。レジャーはアクティブに楽しんで。旅行に誘われるのは幸運の予兆です。

❖幸運のスポット / 空港

## 8月生まれ



自分のペースで着実に歩いていける年。日々のコツコツとした積み重ねが年末には大きく化けるでしょう。職場ではあなたの力が普段以上に必要とされます。後輩や部下との連絡は密にしておくこと吉。愛情面は甘いムードから自ら遠ざかりがちですが、婚活中ならばストライクゾーンを少し広げると良縁をつかめます。健康への関心が高まりますが、神経質になりすぎず、体調管理に努めて。

❖幸運のスポット / 老舗旅館

## 9月生まれ



多方面で大きな飛躍が約束されている年。遠慮せずに自分の要望を周囲にアピールしましょう。献身的な仕事ぶりはもちろん、クリエイティブな活動を通じての自己表現が高く評価される兆し。遊び心を忘れないことが幸運をキープします。愛情面は夢のような展開が現実のものとなりそう。あきらめない気持ちが思いを結んでくれます。レジャーや旅行運は好調。楽しい思い出がつくれそうです。

❖幸運のスポット / 美容室

## 10月生まれ



非常に多忙な年。家族の面倒をみる、職場で頼りにされるなど、人のために動くシーンが増えそうです。ストレスを上手に発散しながら、お一人様を楽しむ時間も確保して。2年ほど前から悩んでいた問題には決着がつくでしょう。愛情面は嫉妬心からの束縛に注意。追うよりも追わせる努力を惜しまないこと。ご近所つき合いはおっくうがらずに。意外なところから必要な情報が得られます。

❖幸運のスポット / 親戚の家

## 11月生まれ



明るい知らせや楽しみが多い好調な年。あなた自身、疲れ知らずでフィットワークも軽く飛び回れるでしょう。講座やセミナーでの学びが今後の人生に役立つ兆し。おもしろそうと思ったら迷わず受講しましょう。愛情面は軽快さや自由さがお互いの絆を強化します。ささいなことでも疑惑の念をもたないように気をつけて。余暇は日帰り旅行や海の幸・山の幸を堪能できるグルメツアーに幸運。

❖幸運のスポット / 登山

## 12月生まれ



精神的・物質的の両面で豊かさを味わえる年。何事にも寛大な心で対応できるあなたの人気上昇します。芸術分野に関する取り組みは大吉。時間をかけて1つの作品を創り上げると、感性と自信がアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。デートコースに変化をつけるとお互いの魅力を再認識できるはず。健康面は運動不足にご用心。乗り物に頼らないだけでも効果があります。

❖幸運のスポット / カラオケ

# 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。



### 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。

### 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。

### 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、国民健康保険などの医療保険制度に加入することになります。

## 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 1430 号	(有)アーバンリゾートエステート	東京都世田谷区	令和元年 10 月 1 日 編入
公告第 1431 号	(株)レッツエンジョイ東京	東京都千代田区	令和元年 9 月 2 日 新適
公告第 1432 号	(株)佐藤商会	東京都目黒区	令和元年 10 月 1 日 編入
公告第 1433 号	(株)佐藤地所	東京都世田谷区	令和元年 10 月 1 日 編入
公告第 1434 号	(株)インナチュラル	東京都港区	令和元年 9 月 2 日 新適
公告第 1435 号	(株)日本演出	東京都中央区	令和元年 10 月 1 日 新適
公告第 1436 号	(株)ジョブアジア	東京都渋谷区	令和元年 8 月 1 日 新適

### その他の公告

公告第 1429 号 事業所の削除について

### 事業状況

2019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＞(2019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
1,127件	51,262名	339,864円	28,043名	月分 33,476円 累計 257,901円	月分 17,112円 累計 123,338円	月分 15,874円 累計 111,117円	月分 1,247円 累計 14,460円

# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

## ニラたっぷり担々鍋

### 材料 (2人分)

#### ●肉みそ

植物油……………小さじ 1  
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)  
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)  
豚ひき肉……………100g  
A [酒・しょうゆ・てんめんじやん甜麵醬]…各小さじ 2 (合わせておく)  
こしょう……………少々

#### ●鍋のベース

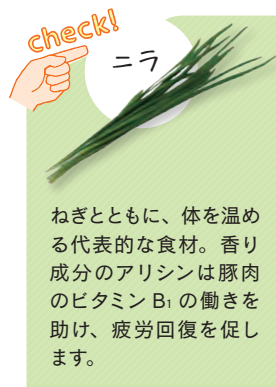
B  
ラー油……………小さじ 1/2  
豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ  
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4  
しょうゆ・練りこま……………各大さじ 1 と 1/2  
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)  
ニラ……………1 束 (ざく切り)

### 作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

### アレンジ活用術!

スープに豚肉のビタミンB<sub>1</sub>やうまみが出ているので、**めん**にごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB<sub>1</sub>の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作 牧野直子(管理栄養士)

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵