

Kenpo News

2013 SPRING
Vol.259

<http://www.itcrengo.or.jp/>

平成 25 年度 予算がまとまりました／平成 25 ～ 28 年度の当健保組合の保険料率／医療制度 時の話題「社会保障制度改革国民会議」／
平成 25 年度 保健事業のご案内／西沢溪谷・新緑の中を元よくハイキング／平成 25 年度 介護・健康教室開催のご案内／柔道整復師、
はり・きゅう・マッサージの正しいかかり方／フィットケミカルで免疫力アップ／健保組合からのお知らせ／事務局だより／アーチェリー体験



伊藤忠連合健康保険組合

健康保険料率の引き上げに ご理解のほどお願いいたします

医療費のさらなる 抑制に努め、 充実した事業運営を めざします

当健保組合の平成25年度予算が承認されました。収入確保のために健康保険料率を千分の93に引き上げたうえでの予算編成となりますが、以下にその概要をお知らせします。

なお、保険料率引き上げの経緯や今後の推移予測については、4ページ掲載の記事をご覧ください。

※本文中の金額表示は、百万円単位以下を四捨五入しています。

※概要表は端数処理の関係で一部合計の合わない箇所があります。

保険料率を引き上げて 予算を編成

東日本大震災から2年が経過しました。被災地の復興需要を内需がけん引し、景気の足どりは緩やかに回復しつつありましたが、世界的な景気の減速等を背景に、回復の動きにはやや足踏み感がみられます。健保組合を取り巻く情勢は、引き続き保険料収入の減少が続くなか、高齢者医療制度への納付金等や医療費の増加の影響により収支の不均衡が続いています。平成24年度予算では、全国の4割の健保組合が大幅な保険料率の引き上げを行ったにもかかわらず、9割の健保組合が赤字での予算を編成するに至りました。

以上のように、健保財政は悪化の一途をたどっており、周辺環境も先の見えない暗闇に立たされているような状況ですが、当健保組合も例外ではありません。平成23年度、みなさんのご理解をいただいてそれまでの「7・4%」から「8・9%」へと引き上げさせていただいた健康保険料率については、25年度はさらに「9・3%」に引き上げることで収入の確保に努めることとなりました（詳細は4ページ参照）。

予算総額は

219億4、200万円

新しい保険料率で編成された25年度予算では、収入の大半を占める保険料

平成25年度 収入支出予算概要表

一般勘定／収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)	総収入に占める 割合(%)
保 険 料	21,426,723	482,584	97.70
国庫負担金収入・他	6,548	147	0.03
調整保険料収入	305,649	6,884	1.39
繰 入 金	5,000	113	0.02
国庫補助金収入	8,600	194	0.04
財政調整事業交付金	167,557	3,774	0.76
雑 収 入	22,084	497	0.10
合 計	21,942,161	494,193	100.00
経常収入合計	21,463,268	483,407	

一般勘定／支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)	総支出に占める 割合(%)
事 務 費	235,733	5,309	1.07
保 険 給 付 費	10,642,332	239,692	48.50
法 定 給 付 費	10,495,943	236,395	47.83
付 加 給 付 費	146,389	3,297	0.67
納 付 金	8,785,548	197,873	40.04
前期高齢者納付金	3,407,379	76,743	15.53
後期高齢者支援金	4,293,590	96,702	19.57
日 雇 抛 出 金	1	—	—
退職者給付抛 outcomes	1,084,453	24,425	4.94
老人保健抛 outcomes	125	3	—
保 健 事 業 費	893,146	20,116	4.07
特定健康診査事業費	26,736	602	0.12
特定保健指導事業費	15,215	343	0.07
保健指導宣伝費	49,177	1,108	0.22
疾 病 予 防 費	773,382	17,419	3.52
体 育 奨 励 費	27,061	609	0.12
そ の 他	1,575	35	0.01
還 付 金	2,370	54	0.01
財政調整事業抛 outcomes	305,649	6,884	1.39
連 合 会 費	6,472	146	0.03
積 立 金	8,000	180	0.04
雑 支 出	1,000	23	—
予 備 費	1,061,911	23,917	4.84
合 計	21,942,161	494,193	100.00
経常支出合計	20,574,530	463,390	

経常収支差引額 888,738千円

介護勘定／収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	1,791,915	86,986
雑 収 入	119	6
合 計	1,792,034	86,992

介護勘定／支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	1,605,968	77,960
介護保険料還付金	1,000	49
積 立 金	185,066	8,984
合 計	1,792,034	86,992

収入を214億2、700万円と見込んでいます。

一方の支出では、みなさんの医療費（保険給付費）に106億4、200万円、高齢者医療への納付金に87億8、600万円を見込みました。この2つの支出項目で保険料収入の90%以上を占める計算となりますが、みなさんの健康増進等にあてる保健事業費には従来同様の金額をあて（8億9、300万円）、中長期的な医療費節減対策として特定健診・特定保健指導の推進、訪問健康相談などを引き続き積極的に行い、支出の削減を進めてまいります。

以上により、25年度予算は総額219

億4、200万円、経常収支の差し引きでは8億8、900万円の黒字を見込んでものとしました。健保組合の貯蓄ともいえる別途積立金は、今回の引き上げにより年度末時点で約13億円となる見込みですが、今後も高齢者医療への納付金等、支出額の増加が予想されており、収支の不均衡は続くものと思われま

事業主ならびに被保険者のみなさんには、経済状況がまだ不安定ななかでの負担増となり、まことに心苦しい限りではありますが、現状をご理解いただき、今回の見直し策につきましてご協力を賜りますようお願いいたします。

平成25年度の介護保険予算

健保組合は、40歳以上の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

25年度の介護保険料率は前年度据え置きとなる1・4%を予定しており、介護保険収入には17億9、200万円を見込んでいます。

※介護保険料率は毎年度、実情に即して料率を設定することとなっています。

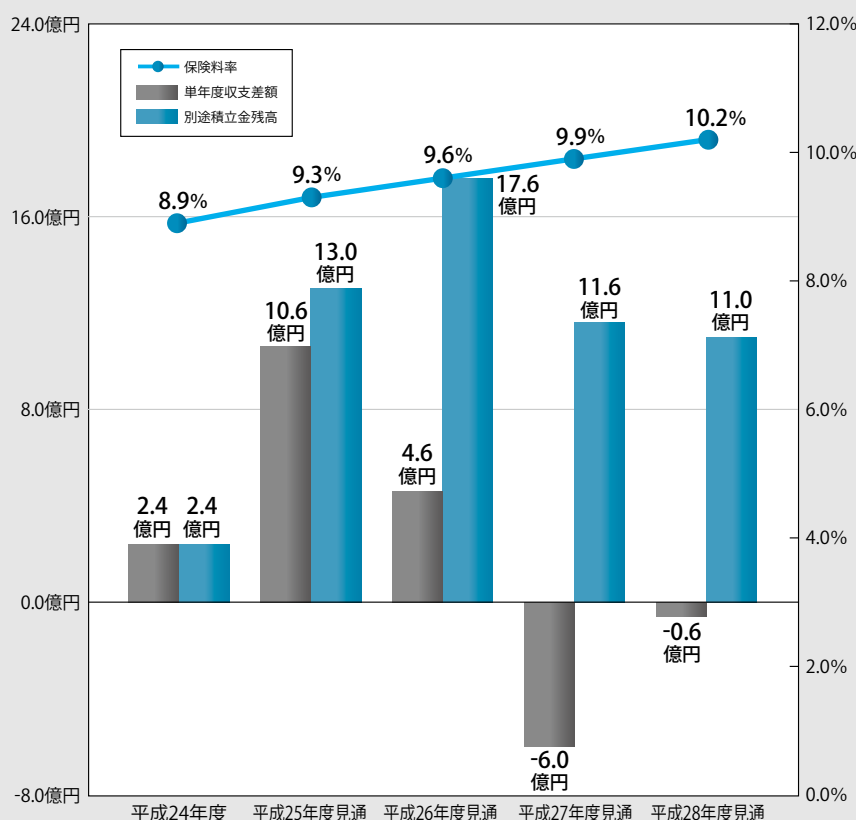
協会けんぽの保険料率は？

全国の中小企業が加入する「協会けんぽ（全国健康保険協会）」は、平成25年度の健康保険料率（全国平均）を24年度と同じ「10%」で据え置く予定となっています。当健保組合の健康保険料率は引き上げとなりますが、それでも協会けんぽの設定する健康保険料率よりは低く抑えられており、そのうえで協会けんぽにはない独自の保健事業サービスを実施しております。具体的な当健保組合の保健事業は6～7ページに掲載しておりますので、積極にご活用いただき、日々の健康づくりの一助にいただければ幸いです。

平成25年度から 平成28年度までの 当健保組合の保険料率の見通し

保険料率の見通しと収支差額および別途積立金の見通し

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
保険料率	8.9%	9.3%	9.6%	9.9%	10.2%
単年度収支差額	2.4億円	10.6億円	4.6億円	-6.0億円	-0.6億円
別途積立金残高	2.4億円	13.0億円	17.6億円	11.6億円	11.0億円



保険給付費の増加、そして、大きな負担となっている高齢者医療制度に対する納付金を一定額見通しておかなければならない状況を受け、当健保組合においては、平成25年2月開催の組合会にて審議の結果、平成25年5月徴収分（保険料率のアップは4月）から適用される健康保険料率について、料率を引き上げることが決定いたしました。みなさんのご理解ご協力をお願い申し上げます。

今回の引き上げによって、保険料収入に關しては、例年のレベルを維持できる見込みとなりますが、納めなければならない高齢者医療納付金の水準は、今後とも高くなることが想定されます。

当健保組合では、収支均衡をはかった運営を行っておりますが、従来の健康保険料率8.9%を平成25年度も維持した場合、平成26年度以降、大幅な保険料率のアップ

をしなければ、支出を負担できなくなるおそれがあります。そこで、平成25年度は9.3%とし、以降段階的に保険料率の引き上げが必要となる見込みです。

また、ご参考までに、料率変更に伴い増加する負担額を左に掲載しております。

健保組合を取り巻く状況にご理解とご協力をお願いいたします。

★新しい保険料率

健康保険料率	8.9% → 9.3% (事業主・被保険者折半)
(特定保険料率)	4.12% → 3.74%

★標準報酬月額360,000円の被保険者の場合の保険料負担増減額(月額)

	改定前	改定後	増加額
健康保険料率	4.45% 16,020円	4.65% 16,740円	720円増
(特定保険料率)	2.06% 7,416円	1.87% 6,732円	684円減

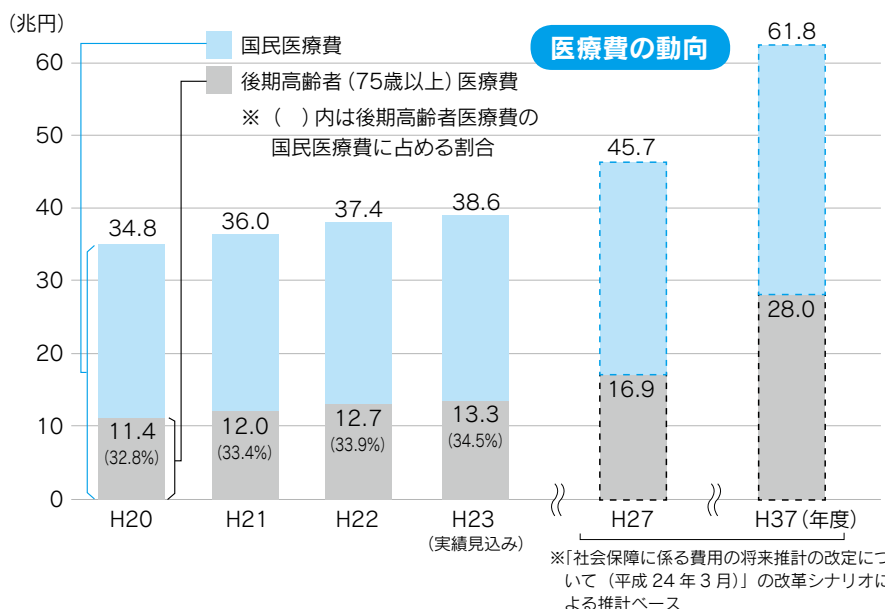
※特定保険料とは、高齢者医療制度へ拠出される保険料相当額を再掲したものです。

※賞与は算入外。

健保組合の今後を左右する 「国民会議」の議論に注目を！

今の高齢者医療制度が始まった平成20年度以降、健保財政は急激に悪化しています。

財政悪化の主因である高齢者医療制度については、昨年8月の「社会保障・税一体改革関連法」の成立を受けて設置された「社会保障制度改革国民会議」で議論され、今年8月までに結論を得ることとなりました。



約 40兆円の国民医療費のうち、65歳以上の高齢者医療費は5割強を占めています。団塊の世代が75歳以上に達する平成37年には国民医療費は62兆円、そのうち65歳以上の医療費割合は6割強、75歳以上医療費割合では5割近くになると見込まれています。

**増え続ける高齢者医療費に
今のしくみはもたない**

高齢者医療費は、その多くを健保組合等の医療保険者が納める納付金によって支えられています。今後も増え続ける高齢者医療費を支える負担のしくみを今のままにしておく、健保組合をはじめ各医療保険制度は早晩立ち行かなくなり、「国民皆保険制度」は維持できなくなってしまう。

高齢者医療費への納付金は年々増加し、健保組合平均では保険料収入の45%が納付金にあてられており、近々50%を超えるものと見られています。

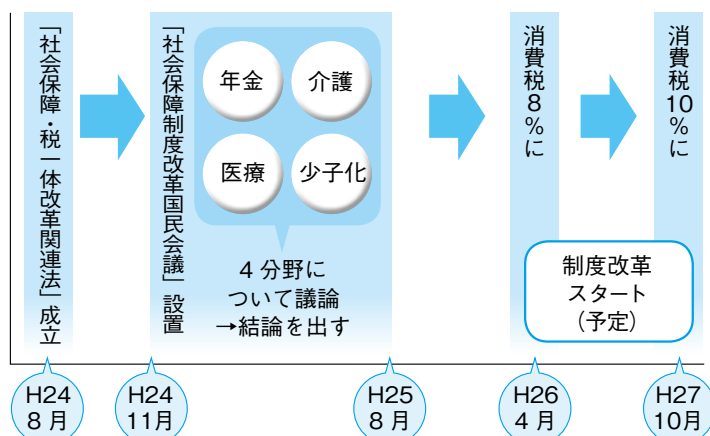
健保組合では、高齢者医療制度への納付金を捻出するため、積立金を取り崩し、保健事業を見直すなどの財政対策を続けていますが、現役世代の保険料に頼った納付金方式はすでに限界に達しています。

平成26年4月から消費税アップ、その財源で納付金の見直しを

「社会保障・税一体改革関連法」成立に際して大きな争点となったのが、消費税の引き上げです。現行の5%を平成26年4月に8%へ、27年10月に10%へ引き上げることになりました。引き上げ分のうち、1%程度(約2・7兆円)は子育て支援の充実をはじめとする「社会保障の充実」に、4%程度(約10・8兆円)を「社会保障の安定化」のための財源とされています。

政権を奪還した自民党は、昨年末の衆院選挙で「高齢者医療制度は現行制度を基本に、消費税を中心とした財源確保を

● 社会保障制度改革のスケジュール



前提に同制度への公費負担の増加を図り、国保、協会けんぽ、組合健保などの保険料率の上昇を抑制するなどにより、国民皆保険制度を守る」ことを公約に掲げました。

前期・後期など高齢者医療制度の枠組み自体をどうするのか、公費をどの程度投入し、納付金のしくみをどう見直すのか。こうした高齢者医療制度の見直しは、社会保障・税一体改革関連法に規定された「社会保障制度改革国民会議」で今年8月まで議論されます。保険料と税の負担のあり方を根本から議論してほしいものです。

また一步、健康に近づくために

保健事業広報

機関誌の発行

●『Kenpo News』（本誌）は年2回、健康保険の広報、健康づくり情報として、被保険者に配布しています。

●『すこやかファミリー』は年4回、家庭用常備薬・旋の販売や主婦健診のご案内などを、奥様（被扶養者）のご自宅へお届けしています。

介護・健康教室

介護教室では介護する側の苦労を軽減するだけでなく、介護される側にとっても「よい介護とはなにか」を考えながら講義と実技を行います。健康教室では、生活習慣病の予防と改善の教室や「ウイメンズヘルスセミナー」などのコースをご用意しております。当健保組合の被保険者とそのご家族（被扶養者以外でも可）であればどなたでも無料にて参加いただけます。

★詳細は本誌10ページをご覧ください。

コミュニケーションサイト

ご自身の個人情報（健保組合からお支払いする保険



給付金等受領口座・支払通知書の送付先・すこやかファミリーの送付先 等）の登録・変更を行ったり、ご本人やご家族が病院や接骨院を受診したときの医療費（施術料）情報を閲覧できるシステムです。トップページのバナー「コミュニケーションサイトログイン」からお入りください。

★ログインにはID／パスワードが必要となります。被保険者のみなさんにはすでにお知らせしていますが、失念されている場合は仮パスワード発行依頼（※）を行ってください。

※仮パスワード発行依頼とは？

コミュニケーションサイト・ログイン画面の「※パスワードを失念された方は：こちら（メール）まで」より発行依頼メール送信後、10日ほどでご自宅へお届けします。

疾病予防

人間ドック

●対象者 40歳以上の「被保険者」、「被扶養者」

●補助額 28,000円

※婦人科は別途15,000円

●備考 被保険者については、1人あたりの費用が34,000円未満になった場合は法定健

診部分（事業主負担6,000円）を控除した分が補助額となります。

本人健診（生活習慣病健診）

●対象者 30歳以上の40歳未満の「被保険者」

●補助額 12,000円

●備考 ただし、本人について1人あたりの費用が18,000円未満になった場合は法定健

診部分（事業主負担6,000円）を控除した分が補助額となります。

家族健診（生活習慣病健診）

●対象者 39歳以下の被扶養者

●補助額 15,000円

●備考 婦人科健診も含め総額15,000円まで補助いたします。

主婦健診

●対象者 奥様（被扶養者）

生活習慣病健診には通常15,000円から30,000円程度かかりますが、自己負担額1,000円で受診いただける健診コースをご用意しております。

★詳しくは25年4月末に奥様（被扶養者）のご自宅へ機関誌（すこやかファミリー5月号「主婦健診総合案内」）を送付いたしますのでそちらをご覧ください。

★補助を受けられるのはお1人様、年1回のみとなります。

訪問健康相談

健康指導対象者やその家族の身体状況や生活環境を十分に把握した上でそれぞれの抱える問題点やリスクを総合的に把握し信頼関係を築きながら、「Face to Face」の温かいサポートを行います。また、地域の健康相談員が対応するため、地域の社会資源情報やそのコーディネート、人情の機微にも精通しております。

●対象者

(a) 前期高齢者の方で「ジェネリック差額通知のお知らせ」に該当した方

(ジェネリック通知対象者：慢性疾患で3カ月連続して受診している方でジェネリックに変更すること
で月額300円以上軽減することが期待できる方)

(b) 診療報酬明細書(レセプト)より抽出条件に該当した方(抽出条件：診療行為日数、疾病名)

(c) 受診勧奨測定値を超えている方(40歳～64歳)
(通院・服薬し、血圧、中性脂肪、血糖値が基準値を超えている場合)

●実施方法

ご自宅に健康相談員を派遣

●指導内容

①生活習慣病の発症予防

食事や運動等の生活習慣の改善指導

②健診受診確認

受診者には健診結果の説明、未受診者には健診勧奨

③疾病の重症化予防

投薬自己中断等アドバイス

④身体機能の低下予防

身体機能や生活意欲の維持向上のため

⑤将来の介護不安の解消

介護保険や地域資源の啓発

⑥ジェネリック医薬品の利用促進

●委託業者

(株)全国訪問健康指導協会

〒101-0063

東京都千代田区神田淡路町1-2-3

TEL 03-5209-8932

インフルエンザ予防接種費用の補助

●対象者 被保険者・被扶養者

●補助対象期間 平成25年10月1日～12月31日までの間に接種したもの。

●補助額 1人2,000円(年1回)を上限。

★インフルエンザ以外の予防接種は、補助対象外となります。

体育奨励

スポーツクラブ

当健保組合では、セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツと施設契約を締結しています。全国1,000カ所以上のスポーツ施設を特別料金にてご利用できます。

★詳しくは当健保組合のホームページ「スポーツクラブ利用ガイド」をご覧ください。

心身リフレッシュ支援事業

クラブエスパス

国内・海外の一流ホテルが割引料金で利用できます。また、大手旅行会社のパック旅行の割引や、航空券の手配、レンタカーの割引も受けられます。

★ホームページへログインする場合

当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」からお入りください。

※クラブエスパスのログインに必要なID・パスワードは

広報誌『Keppon News』本誌に掲載されています。

星野リゾート

星野リゾートが運営する大型リゾートホテルや一流温泉旅館を特別料金でご利用いただけます。また、当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」では、星野リゾート施設一覧やお得な期間限定特別プランなどをご案内しております。

以下の事業が一部見直しされます

★詳しくは、本誌に同封のチラシをご覧ください。

電話健康相談

今年度より、従来の電話健康相談に加え、メンタルヘル스에特化した電話・面接相談を導入します(相談

料・通話料とも無料)。臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを利用することができ、不安や心配ごとがある方はぜひご相談ください。なお、相談される方のプライバシーは完全に守られ、職場や健保組合にお名前等が報告されることは絶対にありません。

ヘルシーファミリー倶楽部

健康の総合コンテンツ(病気、薬、病院の検索、健康チェックや週替わりで更新される健康記事など)をご覧いただけるシステムです。今年度より電子図書館サービスを開設し、健康関連の書籍を無料で閲覧できるようにしました。トップページのバナー「ヘルシーファミリー倶楽部」からお入りください。

※ヘルシーファミリー倶楽部のログインに必要なID・パスワードは広報誌『Keppon News』本誌に掲載されています。

以下の契約健診機関が契約解除となります

- 札幌健診センター(北海道)
 - 武蔵野総合病院(埼玉県)
 - 渋谷コアクリニック(東京都)
 - 川島クリニック(東京都)
 - 朝日生命成人病研究所(東京都)
 - ライフプランニングクリニック(東京都)
 - コンフォート病院(神奈川県)
 - かながわクリニック(神奈川県)
 - パシフィックホスピタル(神奈川県)
 - 長野中央病院(長野県)
 - 名古屋第一赤十字病院(愛知県)
 - 愛成クリニック(大阪府)
 - 入野医院(大阪府)
 - 総合健診クリニック(大阪府)
 - 丸山病院(兵庫県)
 - 長崎百合野病院健診センター(長崎県)
- ★以上の健診機関で受診される場合は、一度全額を自己負担し、後日健保組合へ補助金申請をしてください。

西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。

遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑のなかを歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。

二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおすすすめ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんといっても、全長50mの



ACCESS

-  JR 中央本線「山梨市駅」から車で約 20 分
-  中央自動車道「一宮御坂 IC」または「勝沼 IC」より約 20 分
関越自動車道「花園 IC」より約 150 分

問い合わせ

山梨市観光協会

☎ 0553-22-1111

<http://www.yamanashishikankou.com/>

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ 50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



セラピープログラムも おススメ

森林セラピーガイドと一っしょに歩くセラピープログラムがあります。

1 名様 9,800 円

2 名様 6,300 円 (1 名あたり)

3 名様以上 4,800 円 (1 名あたり)

※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話：0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。



コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器をあてると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。
大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロツコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。
10 km の行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。

竜神の滝

青い滝壺が美しい。



岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。



湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。
電話：0553-22-2050
営業：9:30 ~ 20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で10分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電話：0553-21-8250

開館：9:30 ~ 16:30

(受付 16:00 終了)

休館日：月曜日 (祝日の場合は翌日休)、年末

入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円

アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電話：0553-32-3340

時間：9:00 ~ 16:30

拝観料：300 円 (抹茶またはコーヒー付 600 円)

アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



蔵元ごはん 1,700 円

酒蔵 榎

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電話：0553-22-4047

ランチ：11:30 ~ 14:00

ディナー：18:00 ~ 22:00

※完全予約制 (電話で予約を)

アクセス：山梨市駅から車で約 10 分



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を弔う菩提寺である。

電話：0553-33-3011

時間：8:30 ~ 16:30

拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円

アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものなずける。



平成 25 年度

介護・健康教室開催のご案内

主催：ふれあい健康事業推進協議会

受講対象者 伊藤忠連合健康保険組合の被保険者とその家族

受講料 無料 昼食付き（ただし、会場往復交通費は自己負担）

お申し込み 当健保組合ホームページにて受付（<http://www.itcrengo.or.jp/>）

当健保組合では毎年、数十組合と共同で、被保険者および家族向けに「介護教室」「健康教室」を開催し、大変好評をいただいております。ぜひこの機会にご利用ください。

● コース概要

介護教室

■ 介護コース

在宅でのよりよい介護体制を整えるために、基本的な介護方法を体験学習するコースです。

■ 介護準備学コース

いざ介護が必要になったらどこで介護するのか、費用はどのくらいかかるのか、将来直面するかもしれない介護を「準備学」と位置づけて学ぶコースです。

■ 施設見学コース

介護保険の活用方法や高齢期の住まいを選ぶポイントを学んだうえで、有料老人ホーム等の施設を見学するコースです。

■ 認知症介護コース

専門医や介護のスペシャリストによる講義を通じて認知症を正しく理解し、認知症患者とともによりよく暮らす方法を学ぶコースです。

健康教室

■ 糖尿病予防コース【カロリーやバランスに配慮した昼食体験付き】

糖尿病予防や重篤化させないために、糖尿病の基礎知識と生活習慣の改善方法を学ぶコースです。

■ ストレス・うつコース【ストレスチェックカードによるストレスレベル測定付き】

現代病である「うつ病」を予防するために、具体的な知識や対処方法を学ぶコースです。

■ ストレス・睡眠コース【ストレスチェックカードによるストレスレベル測定付き】

ストレスと睡眠の関連性や、グッスリ眠るための秘訣を学び、不眠の解決方法を探るコースです。

■ がん・高血圧コース

がんの予防・早期発見のために検診受診の重要性和、生活習慣病予防のために血圧改善方法を学ぶコースです。

■ エクササイズコース【血管年齢・骨の健康度・脳年齢・体脂肪測定付き】

取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病の予防に役立てるコースです。

■ 女性健康コース【肌年齢測定・ハーブティー試飲付き】※ 女性限定コース

女性特有の疾病やその予防方法、乳がん自己触診方法などを学ぶコースです。

● コース別実施スケジュール

介護コース	
介護を学ぶ「在宅介護教室」	
5/25 (土)	神奈川県横浜市
6/15 (土)	大阪府大阪市
7/6 (土)	宮城県仙台市
8/3 (土)	愛知県名古屋市
3/1 (土)	福岡県福岡市
3/8 (土)	東京 23 区内

認知症介護コース	
最新版・認知症の診断法と対処法	
6/8 (土)	東京 23 区内
8/31 (土)	大阪府大阪市
10/5 (土)	神奈川県横浜市
1/25 (土)	静岡県静岡市
2/22 (土)	埼玉県さいたま市
3/8 (土)	愛知県名古屋市

ストレス・睡眠コース	
ストレス・睡眠コントロール	
6/22 (土)	愛知県名古屋市
8/3 (土)	東京 23 区内
1/25 (土)	大阪府大阪市

女性健康コース（女性限定）	
ウィメンズヘルスセミナー	
11/16 (土)	東京 23 区内
12/14 (土)	大阪府大阪市
1/18 (土)	埼玉県さいたま市
3/1 (土)	神奈川県横浜市

介護準備学コース	
いざという時の介護準備学	
5/18 (土)	東京 23 区内
6/8 (土)	北海道札幌市
7/20 (土)	福岡県福岡市
9/7 (土)	神奈川県横浜市
10/26 (土)	埼玉県さいたま市
11/9 (土)	千葉県千葉市
11/30 (土)	兵庫県神戸市
12/14 (土)	東京都八王子市
2/1 (土)	愛知県名古屋市
2/22 (土)	大阪府大阪市

糖尿病予防コース	
糖尿病予防・治療コース	
5/18 (土)	大阪府大阪市
9/7 (土)	東京 23 区内
10/5 (土)	北海道札幌市
12/7 (土)	愛知県名古屋市
2/1 (土)	神奈川県横浜市

がん・高血圧コース	
がんの知識と高血圧予防コース	
7/6 (土)	東京 23 区内
9/28 (土)	大阪府大阪市

施設見学コース	
介護保険の上手な活用と施設見学	
6/1 (土)	埼玉県さいたま市
6/29 (土)	神奈川県横浜市
10/19 (土)	東京 23 区内
11/9 (土)	大阪府大阪市

ストレス・うつコース	
実践ストレス・コントロール	
6/22 (土)	東京都八王子市
7/6 (土)	静岡県静岡市
7/27 (土)	兵庫県神戸市
9/28 (土)	東京 23 区内
10/26 (土)	福岡県福岡市
11/30 (土)	埼玉県さいたま市
12/7 (土)	神奈川県横浜市
2/8 (土)	千葉県千葉市
3/15 (土)	大阪府大阪市

エクササイズコース	
エクササイズ・ダイエット	
7/27 (土)	神奈川県横浜市
8/31 (土)	千葉県千葉市
10/19 (土)	大阪府大阪市
11/9 (土)	愛知県名古屋市
2/15 (土)	東京 23 区内

○ 使えるケース

- ➡ 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- ➡ 骨折、ひび、脱臼の応急処置

(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

*通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

✕ 使えないケース 全額自己負担になります

- ➡ 慢性的な肩こり・腰痛
- ➡ 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- ➡ あん摩・マッサージ代わりの利用
- ➡ スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ➡ 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ➡ 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- ➡ 過去の負傷等による後遺症
- ➡ 異なる患部への“ついでマッサージ”

柔道整復師の施術は
正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えていきます。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。

ご注意ください！

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれて施術を受けたとしても、**健康保険の適用範囲内**でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。**整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。**



「はり・きゅう・マッサージ」は？

「はり・きゅう・マッサージ」などの施術を受ける場合も、健康保険が使えるケースと使えないケースがあります。いずれも、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

医療機関ですでに同じ負傷の治療を受けている場合は、健康保険を使うことはできません。単なる疲労回復や、美容目的の場合も、全額自己負担となります。

健康保険が使えるケース

● はり・きゅう

神経痛、リウマチ、^{けいわん}頸腕症候群、五十肩、腰痛症および^{けいついねん}頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛。

● あんま・マッサージ・指圧

筋まひや関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする場合。

フィットケミカルで 免疫力アップ

1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A { みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は 2～3 等分に切る。）
- ②菜の花は 4～5cm の長さに切る。1% の
塩（分量外。1ℓ の水に小さじ 2 の塩が
目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水
気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45 秒後に花部分を入れる。
30 秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りの
にんにくとサラダ油を
入れ、弱火で炒める。
色が変わったらにん
にくだけ取り出す。



油が少ないので写真のように
フライパンを傾けて炒める。

旬の野菜

菜の花
（イソチオシアネート）



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィットケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜた A を入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤のをのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

旬の野菜
パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。



1人分／102kcal

塩分／0.9g

●材料〈2人分〉

ミニトマト（赤）……………10個
ミニトマト（黄）……………4個
塩……………小さじ 1/3
ベビーリーフ……………1/2 袋
モzzarellaチーズ……………50g
イタリアンパセリ……………2枝
オリーブオイル……………小さじ 1
黒こしょう……………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ベビーリーフの上に①、モzzarellaチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモzzarellaチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈2人分〉

いちご……………8粒
ブルーベリー……………8粒
ラズベリー……………5粒
牛乳……………50ml
砂糖……………大さじ 1/2
氷……………2～3個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③好みでラズベリー（分量外）をピックに刺して飾る。

旬の果物
いちご
(アントシアニン)



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5～6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分／103kcal

塩分／0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています（第6は食物繊維）。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって得意な効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

● 高額な医療費がかかったとき

限度額適用認定証で 多額な費用をフォロー

高額な診療を受けたときは、医療費総額の3割をいったん医療機関の窓口で支払い、後日健保組合から「高額療養費」・「付加金」が還元されるしくみになっていますが、一時的に多額の費用を立て替えて支払うことになってしまいます。

そこで、健保組合に「限度額適用認定証」の交付申請を行えば、窓口負担は一医療機関ごとに自己負担限度額(※)のみ支払えばすむようになります。

「限度額適用認定証交付申請書」を郵送もしくはFAX(03-3662-9955)でご送付ください。

※自己負担限度額

高額療養費(自己負担限度額を超える額)の支給基準のことで、次の区分ごとに定められています

区分「A」 標準報酬月額が53万円以上の方

$150,000\text{円} + (\text{医療費} - 500,000\text{円}) \times 1\%$

区分「B」 標準報酬月額が53万円未満の方

$80,100\text{円} + (\text{医療費} - 267,000\text{円}) \times 1\%$



例

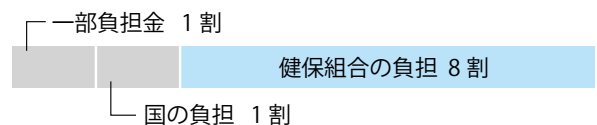
区分「B」に該当する人の医療費が100万円だったとき

	認定証の交付を受けない場合	認定証の交付を受けた場合
窓口で支払う額	300,000 円 (医療費の3割)	80,100 + 7,330 = 87,430 円
健保組合から還元される額 (自動払いなので、 手続きは不要です)	高額療養費として 300,000 - 87,430 = 212,570 円 付加金として 87,430 - 40,000 = 47,000 円 (千円未満端数切捨て) 合計 259,570 円	付加金として 87,430 - 40,000 = 47,000 円 (千円未満端数切捨て)
医療機関が健保組合に請求する額	療養の給付として $1,000,000 \times 0.7$ = 700,000 円	療養の給付として $1,000,000 \times 0.7$ = 700,000 円 高額療養費として 300,000 - 87,430 = 212,570 円 合計 912,570 円

70～74歳の方が病院の窓口で支払う 一部負担金は「1割負担」が継続されます

70～74歳の方が医療機関等の窓口で支払う一部負担金は、本来「2割」ということになっています。現在は特例措置として国がそのうちの1割を負担することになっています(よって、70～74歳の方の一部負担金は1割です)が、この措置に関しては今年2月に成立した平成24年度補正予算において「当面、1割負担を継続する」ことでまとまりました。

● 70～74歳の医療費の負担割合



※現役並み所得者とその家族の一部負担金は、法律の規定どおり「3割」となっています。

保険証を紛失・毀損したときは、すみやかに「再交付」の手続きを!!

保険証を紛失・毀損したときは、すみやかに「再交付」の手続きをお願いします。

また、保険証を紛失したときは、念のため警察に届け出ておきましょう。

- 「再交付申請書(適用9)」・「滅失届(適用30)」を会社経由で届け出てください。
- 再交付には手数料1,000円(振り込み手数料は各自負担)が必要です。

注意⇒交付枚数にかかわらず、一申請につき1,000円となります。

- 盗難・火災などの理由による滅失の場合には、手数料は免除されます。盗難に遭われたときは、最寄の警察署に「被害(盗難)届」を提出してください。

注意⇒盗難に遭った場合でも、警察署への届け出が「遺失物」の場合、手数料は免除されません。

詳しくは健保組合ホームページでご確認ください。

<http://www.itcrengo.or.jp/hokensho/saikofu.html>

■事業所の追加

名 称	所 在 地	編入年月日
JNM ホールディングス(株)	大阪 市 中 央 区	平成24年 6月27日
八 戸 飼 料 (株)	青 森 県 八 戸 市	平成24年10月 1日
アールビー・エコー(株)	東 京 都 港 区	平成24年10月 1日

■事業所の削除

名 称	所 在 地	削除年月日
ソイ・フード・ジャパン(株)	長 野 県 小 諸 市	平成24年 6月30日
(株) リオン・ドール	大 阪 市 西 区	平成24年 7月 1日
ファミマクレジット(株)	東 京 都 豊 島 区	平成24年 9月15日
伊藤忠キャピタル証券(株)	東 京 都 洪 谷 区	平成24年10月 1日
(株) パステック	大 阪 市 北 区	平成24年12月 1日

■事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
伊藤忠インタラクティブ(株)	伊藤忠エレクトロニクス(株)	平成24年 7月 1日
日鉄住金防蝕(株)	日鉄防蝕(株)	平成24年10月 1日
日鉄住金防蝕(株)大泉工場	日鉄防蝕(株)大泉工場	平成24年10月 1日
日鉄住金防蝕(株)光工場	日鉄防蝕(株)光工場	平成24年10月 1日

■事業所の所在地変更

事業所名称	新	旧	変更年月日
(株) パステック	大 阪 市 北 区	大阪府岸和田市	平成24年 8月 1日
伊藤忠エネクスホームライフ中部(株)	名 古 屋 市 中 区	名古屋市守山区	平成24年 9月 1日
ユニバーサルフード(株)	東京都千代田区	東京都江東区	平成24年11月12日

事務局 だより (公告)



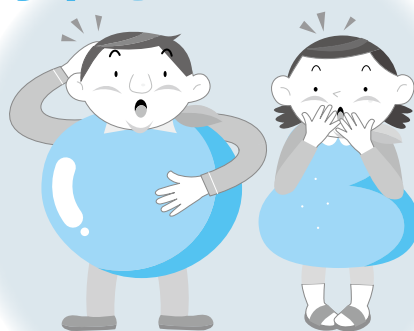
事業所数	207
被保険者数	44,392 人
被扶養者数	36,824 人
扶養率	0.83 人

平成25年
2月末現在
の適用状況

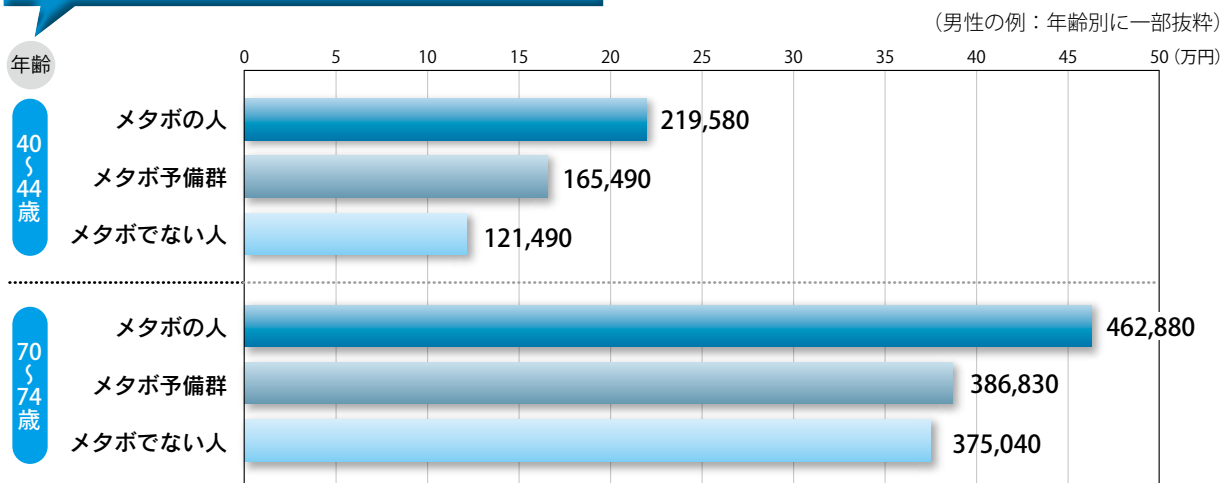
医療費が多くかかるから

家計節約のためにもメタボ対策を

厚生労働省の調査によると、メタボでない人に比べて、メタボ予備群やメタボの人の医療費が高いことがわかりました(グラフ参照)。これは、平成21年度の特健診の結果、メタボやメタボ予備群とされた人たちの平成22年度にかかった医療費を分析したものです。メタボ関連疾患以外の医療費も含まれているものの、メタボの予防・改善が医療費の節約につながることは確かなようです。



現役世代でも高齢者でも メタボ・メタボ予備群の医療費が高い



資料：「メタボリックシンドローム該当者・予備群と年間平均医療点数の関係」(厚生労働省)

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

ドスッと
音がするよ

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っていく、円の外側は0点です。中心の黄色に矢が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せてまっすぐ後ろに引き、サイト(照準器)を的に合わせて打ちます。



初心者向けの体験教室では、道具をすべて貸してくれるところが多い。弓は、強さや長さ、重さがさまざまなため、自分に合った弓具を選んでみましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/ NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三代目アーチェリー

健保ホームページで

電子図書館スタート!

わたしの「健康」、見つけた。



書店で売っている健康図書が

無料

で読み放題



伊藤忠連合健康保険組合

♣健保のホームページだから安心! ♣根拠のある健康・医療情報満載!

ヘルシーファミリー倶楽部

ヘルシーファミリー
倶楽部の
電子図書館サービス

2013年4月から電子図書館がオープンしました!
健康図書を中心に、100冊以上。毎月ぞくぞくりリース



ほかにも、便利なサービスとコンテンツがいっぱい

知る

今知りたい! 健康情報
旬な健康情報を定期的に更新。

聞く

チャレンジャー
インタビュー

オリンピック代表選手など、
トップアスリートが語る挑戦の道。



さがす・調べる

病院／病気／薬
信頼度の高い確かな
情報が検索できる!

食べる

簡単ヘルシーレシピ

栄養価もカロリーもバッチリの
簡単レシピを紹介。

健康情報満載のメールマガジンで有益な情報をGET! 携帯電話、スマートフォンも対応!

アクセス方法 >>> <http://www.itcrengo.or.jp/>

ログインに必要なID・パスワードは広報誌『Kenpo News』本誌に掲載されています。