

健康の情報サイト・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『Kenpo News』本紙に掲載されています。

Kenpo News.

2014 SPRING
Vol.261

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

平成 26 年度 予算がまとまりました／別途積立金残高の推移(予測)について／平成 26 年 4 月から医療費が変わります！
／平成 26 年度 保健事業のご案内／中津・耶馬溪 新緑散歩／介護・健康教室開催のご案内／医療費減らしま専科／油
控えめなのにお腹いっぱいになるレシピ／健保組合からのお知らせ／事務局だより／茶摘み体験



伊藤忠連合健康保険組合

平成26年度 ◆ 予算がまとまりました

保険料の有効活用に努め みなさんの健康づくりを お手伝いします



当健保組合の平成26年度予算が承認されましたので、以下にその概要をお知らせします。今年度は健康保険料率を9・3%に据え置いての予算編成となります。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

※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。

増え続ける支出に 保険料収入が追いつかない現状

近年、全国の健保組合は「増えない保険料収入」と「増え続ける保険給付費や納付金」の均衡を図るため、健康保険料率の引き上げや別途積立金からの充当によって財政を維持せざるを得ない状況となっております。

当健保組合の財政状況も同様です。平成23年度以降はそうした背景から、健康保険料率を引き上げさせていただけでした。25年度には「9・3%」へと引き上げたうえで予算編成を行いました。

健保組合の財政状況が厳しいのは、支出の2大項目である「保険給付費」と、高齢者医療にあてて拠出する「納付金」の負担が大きすぎることです。

このうち保険給付費については、医療技術の高度化などによる自然増こそあるものの、加入員のみなさんが健康を維持され、かつ適正な受診等を心がけることで一定の抑制効果が見込まれる側面を持っています。

しかし、納付金は「高齢者の医療費を平等に負担する（財政調整）」というコンセプトのもと、各医療保険者が財政支援として拠出しているものです。

この財政調整は、各医療保険者へ加入する前期高齢者（65歳～74歳）の医療費と加入率から調整されますが、健保組合の前期高齢者加入率は全国平均に比べてきわめて低いものとなっております、ここに大きな問題点が潜んでいます。

26年度予算において、この2つの支出の合計は198億7、100万円が見込まれており、この2つの支出項目で保険料収入（209億3、700万円）の約95%を占める計算となります。

貯蓄（積立金）は、とり崩し続けられ いつか枯渇するもの

健保組合の支出には、このほか加入員のみなさんの健康づくりにお役立ていただくための費用（保健事業費）など、削減できない大切な支出があります。発生した収入不足については、別途積立金等からの繰入金金を4億200万円充当する見込みですが、積立金等はいわ

平成26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	20,936,819	485,773	95.91
国庫負担金収入・他	6,359	148	0.03
調整保険料収入	297,812	6,910	1.36
繰入金	402,042	9,328	1.84
国庫補助金収入	7,983	185	0.04
財政調整事業交付金	163,246	3,788	0.75
雑収入	15,722	366	0.07
合計	21,829,983	506,496	100.00
経常収入合計	21,001,802	487,281	

▶▶ 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	265,576	6,162	1.22
保険給付費	10,580,186	245,480	48.47
法定給付費	10,447,823	242,409	47.86
付加給付費	132,363	3,071	0.61
納付金	9,290,616	215,560	42.56
前期高齢者納付金	3,866,683	89,714	17.71
後期高齢者支援金	4,452,555	103,308	20.40
日雇抛出品	1	-	-
退職者給付抛出品	971,274	22,535	4.45
老人保健抛出品	103	2	-
保健事業費	883,011	20,487	4.04
特定健康診査事業費	25,643	595	0.12
特定保健指導事業費	13,979	324	0.06
保健指導宣伝費	49,203	1,142	0.23
疾病予防費	761,360	17,665	3.49
体育奨励費	31,206	724	0.14
その他	1,620	38	-
還付金	2,370	55	0.01
財政調整事業抛出品	297,812	6,910	1.36
連合会費	6,217	144	0.03
積立金	7,400	172	0.03
雑支出	1,000	23	-
予備費	495,795	11,503	2.27
合計	21,829,983	506,496	100.00
経常支出合計	21,036,305	488,081	
経常収支差引額	▲34,503千円		

▶▶ 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	1,782,757	87,821
繰入金	50,000	2,463
雑収入	211	10
合計	1,832,968	90,294

▶▶ 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	1,798,780	88,610
介護保険料還付金	1,000	49
積立金	33,188	1,635
合計	1,832,968	90,294

ば、できるだけ手をつけたくない「健保組合の財産」。貯金をとり崩し続けられ、いつか蓄えは枯渇してしまうものです。ここ数年は最終手段としての「保険料率の引き上げ」に踏み切り続けてきましたが、現在の保険料率・9・3%はすでに協会けんぽ(全国健康保険協会)のそれに肉薄する数値となっています。しかし、健保組合には、より充実した健診事業や体育施設の整備など、協会けんぽを上回る各種サービスがあります。いずれも、加入する被保険者・ご家族の疾病傾向などを踏まえたきめ細かな独自事業ですので、ご活用にな

り、健康管理にお役立てくださいますようお願いいたします。

これまで以上に充実した 保健事業の実施を心がけます

26年度、みなさんの健康増進等にあっては、保健事業費には従来同様の8億8,300万円を計上しています。保健事業等、事業計画のポイントについては6、7ページに掲載いたしますが、被保険者本人のみならず被扶養者を対象とした特定健診・特定保健指導の推進、ジェネリック医薬品の差額通知発送をベースにした利用促進などを

今年度も積極的に行い、増え続ける支出の削減を進め、26年度の新規事業としては、「メタボ流入阻止事業」を始めます。

保険料率が据え置きとはいえ、事業主ならびに被保険者のみなさんには、依然として大きなご負担をお願いすることとなり、健保組合としてもまことに心苦しい限りです。しかし、お預かりする保険料が必ずやみなさんの健康増進の一助となるよう、これまで以上に充実した事業運営を行ってまいりたいです。ご理解とご協力をお願いいたします。

平成26年度の介護保険予算

健保組合は、40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者および特定被保険者)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。

26年度は介護納付金に17億9,900万円が見込まれており、介護保険料率は「1・4%」に据え置いて予算を編成いたしました。介護保険収入には17億8,300万円を見込んでいます。



別途積立金残高の推移(予測)について

(平成26～28年度)

当健保組合では平成26年度、健康保険料率を引き上げる予定でした。しかし、主だった支出である保険給付費・納付金がそれぞれ当初の想定よりも伸びなかったことから、26年度の健康保険料率は据え置くことといたしました。

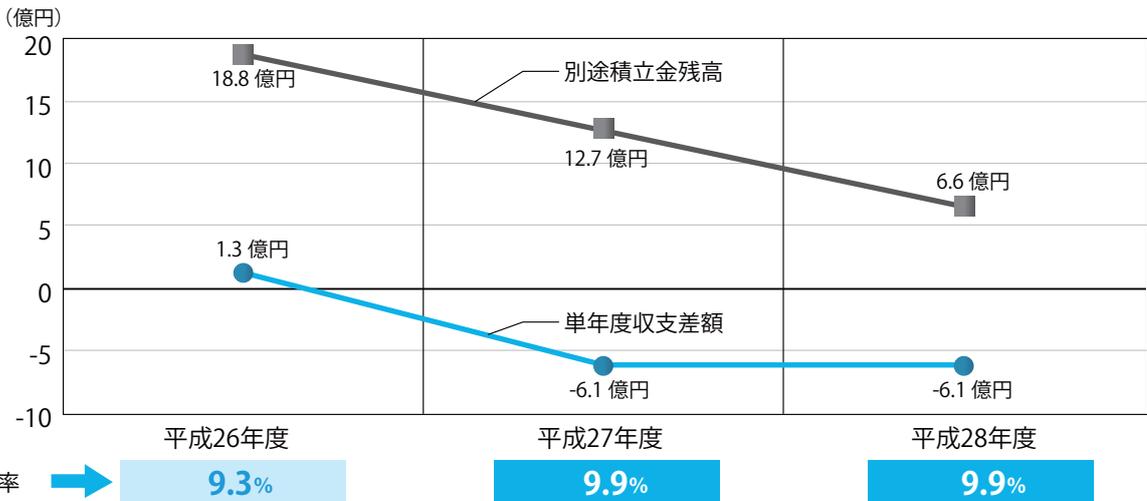
平成26年度の保険料率は据え置くことになりましたが、健保組合の支出の2大項目ともいえる保険給付費と納付金（高齢者医療への負担金）は、今後も着実に増加することが見込まれており、健康保険料率の引き上げは不可避の状況にあります。

今後の法整備の行程表である「社会保障改革プログラム法」に盛り込まれている、後期高齢者支援金の全面総報酬割制が平成27年度から実施された場合、当健保組合の負担は年間で約4億円の増が見込まれています。

健康保険組合連合会（健保連）がまとめた、平成25年度予算ベースにおける平均健康保険料率は8.6%、赤字を出さず収支を均衡させるために必要な料率（実質保険料率）は9.6%となっています。当健保組合の平成26年度予算においては、別途積立金を取り崩して予算を組む非常に厳しい状況となっておりますが、その別途積立金も枯渇の状況が迫っています。また、実質保険料率に関しては、平成27年度には全国平均で10%の大打撃を突破するという厳しい予測がされています。

以上の状況下、当健保組合の今後の健康保険料率を、平成27・28年度に「9.9%」と設定した場合の単年度収支差額、別途積立金残高の予測は次のとおりです。

健康保険料率については、今後も諸情勢を勘案のうえ、適切かつ機動的な対応ができるよう、検討を進めてまいります。みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



< 特定保険料率が変わります >

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）は、以下のとおりです。

	改定前 (平成 25 年度)	改定後 (平成 26 年度)	増減額
健康保険料率	4.65% 16,740 円	4.65% 16,740 円	増減なし
特定保険料率	1.87% 6,732 円	2.04% 7,344 円	612 円増

※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。

※特定保険料率は、平成26年3月分（4月納付）から適用されます。給与明細書に保険料徴収額（特定分）を再掲されている場合は、変更をお願いします。

< 平成 26 年度 任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）について >

健康保険法第47条2号の規定により、平成26年度任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が「360千円（25等級）」に決定しました。

なお、この決定額は平成26年4月1日より適用されます。

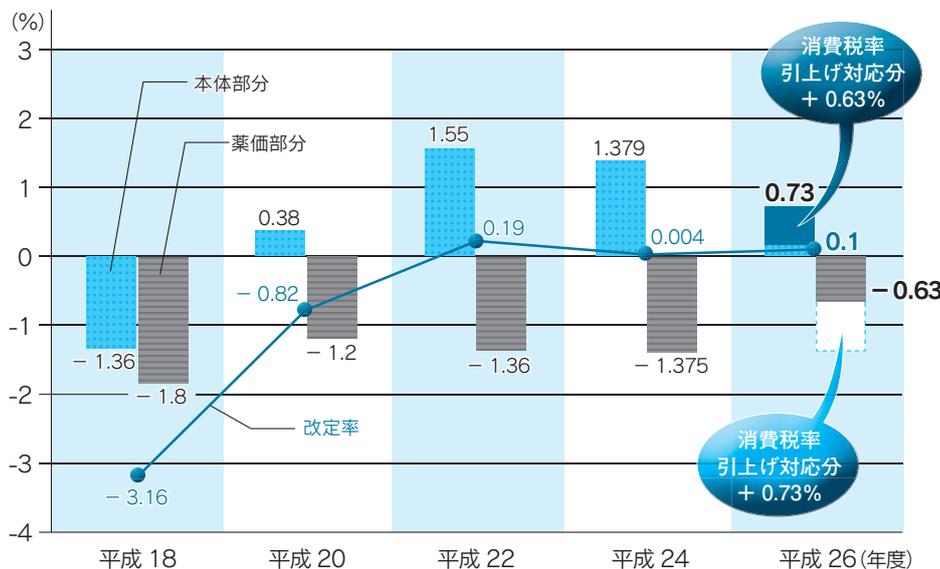
診療報酬改定により

平成26年4月から

医療費が変わります！

平成26年度の診療報酬は全体で0.1%の引上げとなりました。
マイナス改定を求めていた健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

診療報酬改定の推移



消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額(5,600億円)改定率1.36%、内訳は本体部分0.63%、薬価部分0.73%が確保されました。本体部分は0.73%の引上げとなり、一方、薬価部分は市場の実勢価格に応じて0.63%の引下げとなり、診療報酬全体でみると0.1%の引上げとなっています。

診療報酬改定、新しい基金、さらに医療法改正で医療提供体制の改革を

今回の改定では、消費増税への対応として初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられ、患者・保険者ともに負担増となります。このほかに、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。

平成26年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 +0.1%

※()内は、消費税率引上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

- 本体部分
改定率 +0.73% (+0.63%)
- 薬価部分
改定率 -0.63% (+0.73%)

4月から変わるおもな医療費

初診料	2,700円→2,820円
再診料	690円→720円
歯科の初診料	2,180円→2,340円
歯科の再診料	420円→450円
調剤基本料	400円→410円
	240円→250円

病床に求められる機能には、発症直後の「急性期向け」、在宅復帰を目指す「回復期向け」、長期療養のための「慢性期向け」などがあります。日本の病床構成は急性期向けに偏っており、高齢化に伴って増える慢性病患者者に対応できていません。今後は、病床を機能別に区分し、都道府県の役割を強化して区分ごとの必要数を整備するなど、超高齢社会にも対応できる医療提供体制の改革が急務となっています。

今回、診療報酬改定とは別に、消費税増収分を活用して900億円の基金が新たに設けられることになりました。患者負担も保険者負担も生じない「基金」という新しい手法で、病床の機能分化や在宅医療・介護サービスの充実、医療従事者の養成等が図られます。

昨年末に成立したプログラム法にのっとり、平成26年の通常国会には、この基金創設を含めた医療提供体制の改革に向けた医療法等の改正法案が、順次提出される見通しです。

さまざまな角度から みなさんの健康をバックアップ

◆ 保健事業広報

機関誌の発行

『Kenpo News』は、健康保険の広報、健康づくり情報の発信媒体として、年2回、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、家庭用常備薬の斡旋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。

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）をご覧いただけます。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。

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

介護・健康教室

介護教室では、介護する側の苦勞を軽減するだけでなく、介護される側にとっても「よい介護とは何か」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ご参加いただけます。
※詳細は本誌10ページをご覧ください

コミュニティサイト

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「コミュニティサイトログイン」からお入りください。
なお、ログインにはユーザーIDと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？

コミュニティサイトログイン画面の「※パスワード失念された方は：こちら（メール）まで」より発行依頼メールを送信してください。送信後、約2週間前後でご自宅へお届けします。

◆ 疾病予防

健診費用の補助を受けられるのはお1人様、年1回のみとなります

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人当たりの費用が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人当たりの費用が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 被扶養者（奥様）
- 生活習慣病健診には通常15,000円から30,000円程度の費用がかかりますが、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26年4月末に被扶養者（奥様）の自宅へ機関誌（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。

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26年10月1日～12月31日までの間に接種したものを。
- 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。

※ログインに必要なID・パスワードは広報誌『Ken do News』本紙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。

平成26年度の新規事業

メタボ流入阻止事業

メタボ判定リスクの高い方を独自に抽出し、過去3年のデータを踏まえた個別のアドバイスシートを作成、健康診断3～6カ月前にご連絡します。「メタボになりたくない」という意識・動機付けに着目し、保健指導対象となる前に流入阻止を図る目的の事業としています。

メタボへの新規流入を阻止することにより、メタボ該当者の総数を減らし改善に取り組みます。

事業の一部見直し

電話保健指導

平成25年度より、訪問による保健指導を実施していましたが、実施者が少ないため電話による保健指導に切り替えて事業を実施しております。

※この電話保健指導は、特定保健指導の事業ではありません。

以下の健診機関が契約解除となっております

- メディカルプラザ札幌健診クリニック（北海道）
 - (医) メディカルプラザ平和病院（千葉県）
 - (一財) 東京・八重洲総合健診センター（東京都）
 - (医) 久米川病院（東京都）
 - 東健メディカルクリニック（東京都）
 - オリエンタル蒲郡健診センター（愛知県）
 - (医) マリンクリニック（愛知県）
 - (医) 福慈クリニック（大阪府）
- ※右記の健診機関で受診される場合は、一度全額自己負担し、後日健保組合へ補助金申請をしてください。

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される渓谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることができる。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋤だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上ってもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

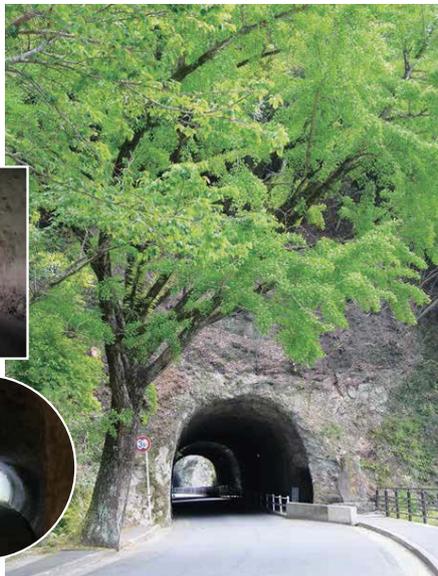
険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。



洞門内には禅海らがノミと鋤で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

ACCESS

-  JR 日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
-  宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分
大分自動車道「日田IC」より約35分
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部
☎ 0979-52-2211
<http://www.nakatsuyaba.com>



耶馬溪橋 (オランダ橋) 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m

・中津中心部へ

約7.0km
約3時間

羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00 ~ 17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00 ~ 17:00
(10・11月は8:30 ~ 17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00 ~ 17:00
休日 無休
入城料 大人(高校生以上) 400円、
小人 200円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30 ~ 17:00
休館日 12/31
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円
電話 0979-25-0063



合元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

拝観 7:00 ~ 日没
料金 境内自由



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00 ~ 17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002

湯ったり

市営深耶馬温泉館「もみじの湯」

営業 11:00 ~ 19:00
(入館 18:00 まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人 510円(中学生以上)、
小学生 300円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



味わう

中津からあげ

“からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

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

在宅介護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学びます。

◆ 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、また介護費用を考えての計画ある年金貯蓄方法など、いずれ直面するかもしれない介護を前もって「準備学」として位置づけます。

◆ 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上で、有料老人ホーム等の施設見学をします。

◆ 認知症介護コース

認知症を正しく理解し、認知症患者と共によりよく暮らす方法を学びます。

◆ 疑似体験コース

高齢者を疑似体験し、寝たきりにならない考え方と方法を、実技を通して体験します。

健康教室

◆ 糖尿病予防コース

忍び寄る糖尿病は今や国民病。まずは、自分の血糖値を知ることから予防治療に役立てるコースです。

◆ ストレス・睡眠コース

うつ病等の気分障害の理解とその適切な対処方法、および睡眠と心の健康について学びます。

◆ 生活習慣病（がん）コース

がん予防・早期発見のために検診受診の重要性と、生活習慣病予防の知識を習得します。

◆ エクササイズコース

取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病予防にお役立ていただきます。

◆ 女性のための健康コース（女性限定）

女性特有の疾病の予防や、家族の健康を支えるキーパーソンとしての役割を学びます。

◆ 介護予防コース（新規導入）

あなたはご自分の健康状態にしっかりと向き合っていますか？ 60歳以降もいつでも元気で過ごすため、認知症予防やがん予防等、疾病管理・環境整備等を学びます。

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」	
8/2 (土)	東京都八王子市
8/30 (土)	千葉県千葉市
11/15 (土)	埼玉県さいたま市
2/7 (土)	大阪府大阪市
2/21 (土)	神奈川県横浜市
3/14 (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	
7/5 (土)	兵庫県神戸市
9/6 (土)	大阪府大阪市
9/20 (土)	埼玉県さいたま市
10/4 (土)	神奈川県横浜市
12/13 (土)	東京 23 区内
2/14 (土)	福岡県福岡市

糖尿病予防コース	
血糖値測定型！ 糖尿病予防プログラム	
5/17 (土)	大阪府大阪市
6/21 (土)	愛知県名古屋市
8/30 (土)	神奈川県横浜市
11/29 (土)	東京 23 区内

介護準備学コース	
いざという時の介護準備学	
5/24 (土)	静岡県静岡市
7/12 (土)	宮城県仙台市
9/6 (土)	東京 23 区内
11/8 (土)	神奈川県横浜市
2/28 (土)	大阪府大阪市
3/7 (土)	愛知県名古屋市

疑似体験コース	
高齢者疑似体験で学ぶ介護	
7/5 (土)	東京 23 区内
12/13 (土)	大阪府大阪市

女性のための健康コース（女性限定）	
ウィメンズヘルスセミナー	
10/25 (土)	大阪府大阪市
12/6 (土)	愛知県名古屋市
1/17 (土)	東京 23 区内
2/14 (土)	兵庫県神戸市
3/21 (土)	神奈川県横浜市

生活習慣病（がん）コース	
がんの知識と生活習慣改善コース	
6/7 (土)	福岡県福岡市
7/26 (土)	神奈川県横浜市
9/27 (土)	東京 23 区内
11/8 (土)	静岡県沼津市
11/15 (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	
5/24 (土)	愛知県名古屋市
6/7 (土)	埼玉県さいたま市
6/28 (土)	神奈川県横浜市
9/6 (土)	北海道札幌市
10/4 (土)	大阪府大阪市
10/25 (土)	東京 23 区内

介護予防コース	
60歳を超えたら取り組む生活術	
6/14 (土)	東京 23 区内
8/2 (土)	大阪府大阪市

ストレス・睡眠コース	
ストレス・睡眠コントロール	
5/17 (土)	東京 23 区内
7/12 (土)	埼玉県さいたま市
10/18 (土)	千葉県千葉市
11/8 (土)	愛知県名古屋市
1/17 (土)	大阪府大阪市
1/31 (土)	神奈川県横浜市
3/7 (土)	東京都八王子市

エクササイズコース	
エクササイズ・ダイエット	
6/14 (土)	大阪府大阪市
12/6 (土)	神奈川県横浜市
1/24 (土)	埼玉県さいたま市
2/28 (土)	東京 23 区内

ご協力
ください!

施術内容などの 照会を行っています



近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。

健保組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に施術内容などを照会させていただく場合があります。照会があった際はご協力をお願いします。



患者
(施術を受けた方)

療養費の支払いの流れ

柔道整復師
(整骨院・接骨院)



患者が「療養費支給申請書」に原則自筆で記入することで、窓口での支払いが一部負担金のみで済むようになっています。

柔道整復師からの請求内容に不明な点がある場合は、業務委託会社を通じて、患者に負傷原因、施術内容、通院日数などの照会を行います。

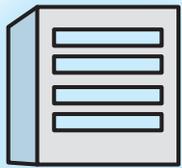
⑤ 照会

⑥ 回答

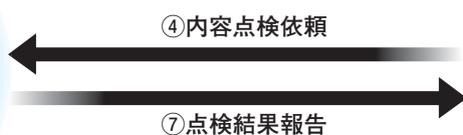
③ 療養費
(7~9割)を請求

⑧ 支払い

患者からの回答と柔道整復師からの請求内容を照合し、正しく請求されているかを確認のうえ支払います。



業務委託会社



健保組合

柔道整復師にかかるときの 注意事項

注意事項

● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう

健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷(骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ)に限られます。肩こりや筋肉疲労ではかかれませんのでご注意ください。

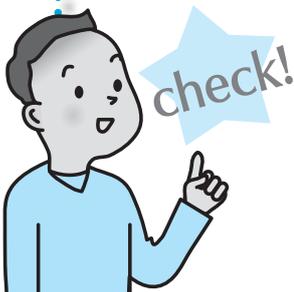
*業務上・通勤途上の負傷は労災保険の扱いになります。

● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で記入しましょう

「療養費支給申請書」は、健保組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに記入したり、白紙の申請書に記入するのは、誤った請求を招く原因になります。

● 領収証は必ずもらいましょう

後日、健保組合から照会させていただく際に必要となります。大切に保管しておいてください。



油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分
180kcal
塩分 0g

1人分
220kcal
塩分 1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料 (2人分)

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう …… 1/5本
- しいたけ …… 1枚
- 長ねぎ …… 1/4本
- 赤ピーマン …… 1個
- 水 …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1/2
- A オイスターソース …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/5
- こしょう …… 少々
- 春巻きの皮 …… 4枚
- ごま油 …… 小さじ 2
- サラダ菜 …… 2枚
- ミニトマト …… 4個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き 1cm 幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水 150ml (分量外) とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るため、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



〈しらたきごはん〉

●材料 (3人分) (作りやすい分量)

- 米 …… 1合
- しらたき …… 100g

●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水 (分量外) を加えて 30 分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。

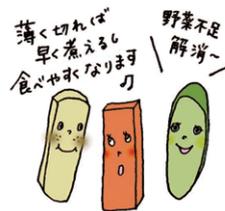


●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1

●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。



column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いのに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きします。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感ずるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイト、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

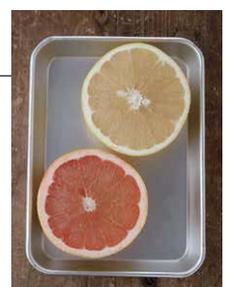
●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



平成26年4月から

産前産後の休業期間中も 保険料が免除されます

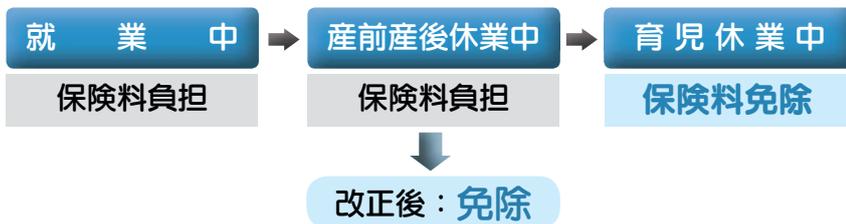
育児休業期間中の健康保険料は、負担の軽減をはかるため、事業主からの申し出により被保険者本人負担分・事業主負担分ともに免除されています。

平成26年4月からは産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。

産前産後休業期間とは？

出産の日（出産の日が出産予定日より遅れた場合は出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、出産の日後56日のうち、仕事を休んだ期間

● 出産前後の保険料、これまでとこれから



産前産後休業中の健康保険料免除期間とは、産前産後休業を開始した日の含まれる月からその産前産後休業が終了する日の翌日が含まれる月の前月までの期間です

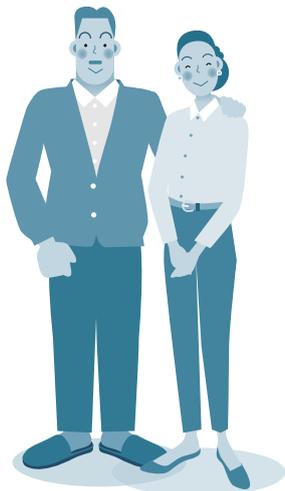
- ※この保険料免除は、平成26年4月30日以降に産休期間が終了となる方が対象となります。
- ※育児休業等期間は原則1歳になるまで、とくに必要と認められた場合は1歳6カ月になるまで（会社の育児休業等の制度によって3歳になるまで）延長できます。
- ※育児休業期間中も保険料は免除されます。

産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

産前産後休業終了後に育児休業を取得せず復職し、報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます。

この場合は、産前産後休業終了後3カ月間の給料額をもとに新しい標準報酬月額を決定し、下がった給料に見合った保険料を設定します。

- ※育児休業終了後も標準報酬月額改定の特例があります。
- ※平成26年4月1日以降に産前産後休業となる方が対象となります。



※自己負担割合が2割となっても、70〜74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

なお、平成26年3月31日以前に70歳に達した方については、4月1日以降も自己負担割合は1割となります。

これまで、70〜74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は、特例により「1割」に据え置かれていましたが、平成26年4月1日以降に70歳に達した方（昭和19年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月以降の診療分（4月に70歳に達した方の場合、5月診療分）から、自己負担割合が2割となります。

70〜74歳の
医療費自己負担割合は
1割から2割に

●事業所の編入

名 称	所 在 地	編入年月日
エイ・ケイ・フランチャイズシステム(株)	東京都品川区	平成25年7月1日
日伯鉄鉱石(株)	東京都港区	平成25年12月1日
日本アクセス農産加工分割準備(株)	東京都品川区	平成26年1月1日

●事業所の削除

名 称	所 在 地	削除年月日
F X プ ラ イ ム (株)	東京都渋谷区	平成25年9月1日※脱退
ヤヨイ食品(株)	東京都港区	平成25年10月1日※脱退
(有) サ ツ マ	鹿児島県鹿屋市	平成25年7月1日※廃止
三興プライウッド(株)	愛知県蒲郡市	平成25年10月1日※廃止

●事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
コネクシオ(株)	アイ・ティー・シーネットワーク(株)	平成25年10月1日
コネクシオウィズ(株)	(株)ITCNアシスト	平成25年10月1日
紅忠スチール(株)	伊藤忠丸紅スチールAP(株)	平成25年10月1日
紅忠スチール(株) (旧紅忠オートスチール)	紅忠オートスチール(株)	平成25年10月1日
アクセスフレッシュ加工(株)	日本アクセス農産加工分割準備(株)	平成26年1月1日
(株)マリンアクセス	アクセスフレッシュ加工(株)	平成26年1月1日
エアバス・ヘリコプターズ・ジャパン(株)	ユーロコプタージャパン(株)	平成26年1月8日

●事業所の所在地変更

事業所名称	新	旧	変更年月日
(株)カンロジ	東京都品川区	千葉県成田市	平成25年6月1日
サンエイト貿易(株)	東京都港区	東京都千代田区	平成25年6月24日
イー・ギャランティ(株)	東京都港区	東京都渋谷区	平成25年7月1日
ウェルネス・コミュニケーションズ(株)	東京都港区	東京都江東区	平成25年7月1日
三興メイビス(株)	東京都千代田区	東京都新宿区	平成25年9月24日
伊藤忠食品(株)	東京都港区	東京都中央区	平成25年9月15日
ISCビジネスサポート(株)	東京都港区	東京都中央区	平成25年10月2日
(株)マリンアクセス	静岡県榛原郡吉田町	東京都品川区	平成26年1月1日

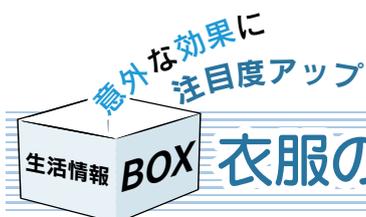
●組合議員および理事の異動

退 任

選定議員(理事)	奥井秀夫氏 ヤヨイ食品(株)	平成25年9月30日退任
----------	----------------	--------------

就 任

選定議員(理事)	村田 充氏 コネクシオ(株)	平成25年12月6日理事就任
選定議員	前原 進氏 伊藤忠メタルズ(株)	平成26年1月15日就任



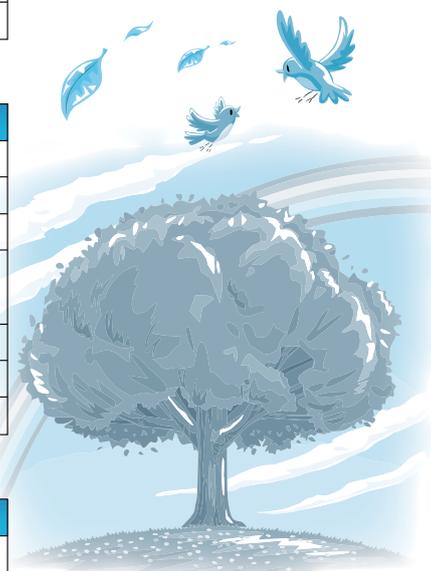
衣服の汚れ落としに炭酸水

食事にパスタなどのソースが飛び散り、ワイシャツが汚れてしまった…。そんなときは炭酸水（糖分や色のないタイプ）を使ってください。ハンカチやお手拭きに炭酸水を浸し、汚れた部分にあてます。汚れ落としに効果のある重曹と同じ効果を発揮し、よく落ちます。

生地の種類によってはかえって状態を悪くする場合がありますので、気になる場合はクリーニング店に持ち込みましょう。



事務局 だより (公告)



平成26年 2月末現在の 適用状況	事業所数	203
	被保険者数	43,821人
	被扶養者数	36,210人
	扶養率	0.83人



茶摘み体験

昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
 渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
 落ち着くひとときを思い起こさせます。
 私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
 どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
 全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
 日本人として一度は体験してみたいものです。

お茶の産地は
 全国各地にある！

※濃い部分が
 産地府県です

代表的なお茶の産地

生産量 2 位

鹿児島県
 (かごしま茶)
 一番茶は 4 月上旬～

生産量 1 位

静岡県 (静岡茶)
 一番茶は 4 月中旬～

生産量 3 位

三重県 (伊勢茶)
 一番茶は 5 月上旬～



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。



摘みとったお茶が 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとったお茶 荒茶 できあがり！

体験ならではの プラスアルファも！



お茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。