

# Kenpo News.

2016 Spring  
Vol.265

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

平成 28 年度予算のお知らせ/法改正/平成 28 年度の健康づくり事業/新緑に染まる檜原都民の森を歩く/介護・健康教室  
のご案内/ジェネリック医薬品を利用しよう/不二製油の取り組み/ウォーキングの疲れをとりたいとき/マイナンバー制度  
がスタート/事務局だより/7人制ラグビー



平成 28 年度予算がまとまりました

# 健康を維持し、 医療費節減につなげましょう!

当健保組合の平成 28 年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。  
28 年度は健康保険料率を 9.6% に据え置き予算を編成、  
経常収支の差し引きでは、23 億 5,300 万円の黒字を見込んでいます。

※本文中の金額表示は、百万円単位未満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。

## 経常収支差引で 23・5 億円の黒字見込み



健保組合の収入の大半を占める保険料収入は、前年度予算を 11 億 200 万円上回る 233 億 2,300 万円を見込みました。

一方、支出面では、みなさまが病気やけがなどで医療機関にかかった際に発生する保険給付費に 114 億 3,500 万円、高齢者医療制度に対する納付金・支援金に 83 億 2,500 万円を見込んでいます。この 2 つの項目の合計は 197 億 6,000 万円で、保険料収入の 84.7% を占める計算になります。

このほか、健保組合の主な支出には保健事業費（9 億 6,100 万円）や事務費（2 億 8,500 万円）がありますが、実質的な収支を示す経常収支の差し引きでは 23 億 5,300 万円の黒字を見込んだ予算編成となりました。

## 予算編成には 28 年度施行の 法改正の内容を加味



昨年 5 月に成立した医療保険制度改革関連法により、28 年度からは健康保険の改正が実施されます。

主なものについては本誌 4 ～ 5 ページに内容をまとめましたのでそちらをご覧くださいのですが、健保組合の財政に直接関係してくる案件としては「標準報酬月額額の 3 等級追加／標準賞与額の上限引き上げ」、そして 10 月からの

実施となる「短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大」があげられます。

特に後者の「適用拡大」は、これまで短時間労働者であることを理由に被用者保険の恩恵を受けられなかった非正規労働者に被用者保険を適用することで、セーフティネットを強化する目的のもと導入されます（ただし学生は適用外）。当健保組合における対象者は約 1,500 人が見込まれており、28 年度予算における保険料収入および保険給付費は、この増加分を見込んだうえでの算出となっています。

とはいえ今回の法改正は、国民健康保険（主に自営業者等が加入）と協会けんぽ（主に中小企業の社員等が加入）の財政基盤の安定化が図られている一方で、私たち健保組合が求めている高齢者医療制度、すなわち納付金算出のしくみの改革には触れられず、むしろさらなる負担増を強いる内容が見受けられます。

## 健康管理のために 健保組合の保健事業を



当健保組合では、27 年度に健康保険料率を「9.6%」へと引き上げ、必要な収入の確保のためにみなさまの負担増をお願いしてきました。健保組合の「貯蓄分」である別途積立金も一時期の枯渇状況を脱してはいますが、現状のまま推移すれば、30 年度にも収支赤字と積立金の取り崩しによる赤字補填という悪循環に再度陥ることも想定されます。

## 平成 28 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	23,322,791	500,489	97.55
国庫負担金収入・他	6,324	136	0.03
調整保険料収入	321,165	6,892	1.34
繰 入 金	24,800	532	0.10
国庫補助金収入	7,963	171	0.03
財政調整事業交付金	208,107	4,466	0.87
雑 収 入	16,187	347	0.07
<b>合 計</b>	<b>23,907,337</b>	<b>513,033</b>	<b>100.00</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>23,378,060</b>	<b>501,675</b>	

### ●一般勘定／支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1 人 当たり額 (円)	保険料収入に 占める割合 (%)
事 務 費	284,847	6,113	1.22
保 険 給 付 費	11,435,063	245,388	49.03
法 定 給 付 費	11,290,459	242,285	48.41
付 加 給 付 費	144,604	3,103	0.62
納 付 金	8,324,657	178,641	35.69
前期高齢者納付金	3,314,323	71,123	14.21
後期高齢者支援金	4,659,055	99,980	19.98
病床転換事務費拠出金	25	1	—
日 雇 拠 出 金	1	0	—
退職者給付拠出金	351,172	7,536	1.51
老人保健拠出金	81	2	—
保 健 事 業 費	960,602	20,614	4.12
特定健康診査事業費	29,947	643	0.13
特定保健指導事業費	12,183	261	0.05
保健指導宣伝費	50,930	1,093	0.22
疾 病 予 防 費	835,180	17,922	3.58
体 育 奨 励 等	30,742	660	0.13
そ の 他	1,620	35	0.01
還 付 金	2,540	55	
財政調整事業拠出金	321,165	6,892	
連 合 会 費	9,002	193	
積 立 金	7,100	152	
その 他・雑支出	2,000	42	
予 備 費	2,560,361	54,943	
<b>合 計</b>	<b>23,907,337</b>	<b>513,033</b>	
<b>経常支出合計</b>	<b>21,024,771</b>	<b>451,175</b>	

経常収支差引額 2,353,289千円

### ●介護勘定／収入

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	1,992,275
雑 収 入	322
<b>合 計</b>	<b>1,992,597</b>

### ●介護勘定／支出

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	1,809,658
還 付 金	1,000
積 立 金	181,939
<b>合 計</b>	<b>1,992,597</b>



## 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 27 年度)	改定後 (平成 28 年度)	増減額
健康保険料率	4.80%	4.80%	増減なし
特定保険料率	2.015%	1.695%	1,152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掲載したものです。

※改定後の特定保険料率は、平成 28 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。



健保組合を取り巻く環境はまだまだ厳しい状況が続きますが、健保組合の仕事は保険給付費や納付金の支払いだけにとどまりません。「医療費のかからない」「医療機関にかからない健康な体」を維持することを目的に、健診や予防接種の費用補助など、みなさまの健康管理に役立つ各種の保健事業を実施しており、28年度もそれらの事業に10億円弱を計上する見込みです。詳細については本誌6〜7ページにまとめていますので、ぜひとも内容をご確認され、日々の健康づくりにご活用いただきますようお願いいたします。

## 平成28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)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。

28年度は介護納付金に18億1,000万円が見込まれています。介護保険料率については前年度据え置き「1.4%」で予算を編成し、介護保険収入には19億9,200万円を見込んでいます。

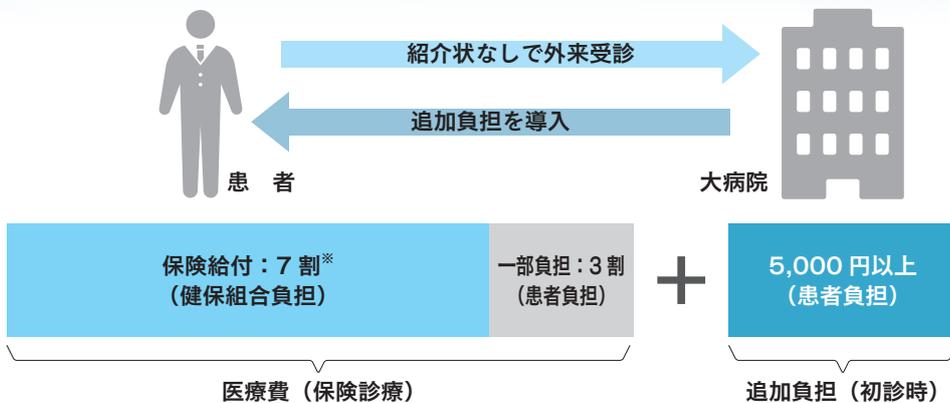
平成28年4月から

# 健康保険が 変わります

昨年5月、「社会保障と税の一体改革」の一環として成立した医療保険制度改革関連法の、今年4月からの変更点についてご案内します。

紹介状「なし」での  
大病院受診時に追加負担を

ベッド数500床以上、または特定機能病院等の大病院を紹介状なしで外来受診した患者に対して、救急等を除き、初診料とは別に5,000円以上（再診時は2,500円以上）の追加負担が義務づけられています。



※医療費の割合は70歳未満の場合（義務教育就学前は8割）。

入院時の食事代引き上げ

入院時に医療機関から提供される食事の費用については、従来、食料費相当額を患者が負担していましたが、在宅療養との公平性を図る観点から、調理費相当額も負担することになりました。  
具体的な金額は、下記のとおり2段階で引き上げられることとなります。

食事代の患者負担額 (1食につき)

平成28年度 360円 → 平成30年度 460円

※低所得者の負担額(従来100円または210円)と、難病および小児慢性特定疾患の患者については、従来どおり据え置かれます。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。

標準報酬月額の上限引き上げ

被保険者のみなさまの毎月の給与額を一定の区分にあてはめる標準報酬月額の、従来の上限である第47等級121万円は3等級引き上げられ、上限が139万円（給与等135万5,000円以上）となる50の等級区分になります。また、同時に標準賞与額も見直されます。

標準報酬月額上限

121万円 → 139万円

標準報酬月額を3等級追加

標準賞与額上限

540万円 → 573万円

年間上限額を引き上げ

## 平成28年10月からは こんな変更も

### 被扶養者認定について、 「兄姉」の同居要件がなくなります

現行、被保険者の「兄姉」を被扶養者とする場合、収入要件以外に「同居していること」もその条件となっていますが、平成28年10月からは、収入要件を満たせば同居していなくても被扶養者として認定されることになります。

### パート・アルバイトの 社会保険の適用が拡大されます

1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金88,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険の加入が義務づけられます（従業員501人以上の事業所が対象。学生は除く）。



※保険外併用療養ってなに？  
健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療については保険診療となるしくみのことです。

「患者申出療養」がスタート  
患者からの申し出に基づき、厚生労働大臣が定める高度の医療技術等が保険外併用療養費の対象となります。これにより、日本国内では承認されていない医薬品等を保険外併用療養として使用することが可能となります。

### 傷病手当金・出産手当金の 基礎となる額の見直し

算定の基礎となる日額が、直近12か月の標準報酬月額の前平均額の30分の1となっています。

### 健康保険料率の上限が引き上げ

健康保険料率の上限が、これまでの「千分の120」から「千分の130」へと引き上げられています。

## 平成28年は医療費改定も行われます

今回の医療費改定では、医療機関や外来医療の機能分化を図るほか、療養上の指導や重症化予防などに力を入れる「かかりつけ医・歯科医」を増やすねらいも具体化されています。ここでは、みなさまが医療を受ける際の「主なシーン」にかかわる内容についてご案内します。

### 多くの人がかかりつけ医をもてるように

● 認知症患者のかかりつけ医を増やす

4月から「認知症地域包括診療料」として、月1回、新たに医療費（15,150円）を算定

● 小さな子どもにかかりつけ医を

4月から「小児かかりつけ診療料」として、処方せんを交付する場合、新たに初診時6,020円、再診時4,130円の医療費を算定

● かかりつけ歯科医の普及

4月から「エナメル質初期う蝕管理加算」として、月1回、新たに医療費（2,600円）を加算

### かかりつけ薬剤師、薬局をもつ人を増やすために

● かかりつけ薬剤師に新たな加算

4月から、患者が選んだ薬剤師を「かかりつけ薬剤師」として認め、その薬剤師が処方箋と連携して患者の薬の情報を一元的に管理する場合、新たに指導料（700円）を加算

※「かかりつけ薬剤師」には勤務経験等の条件あり。なお、かかりつけ薬剤師以外の薬剤師が服薬指導などを行っても加算されない。

● 同じ薬局で薬をもらうと負担が安く

「同じ薬局に」「お薬手帳を持参」した場合、1回目の来局時の指導料よりも2回目以降の指導料が引き下げられます。



# 健康づくり事業を活用して、ヘルシーライフの<sup>いしずえ</sup>礎に!

平成 28 年度に当健保組合が実施する保健事業をご紹介します。  
みなさまが各種事業をご利用になり、健康を維持し続けることが  
健保組合の財政にも好影響を及ぼします。  
積極的にご活用ください。

## 保健事業広報

### 機関誌の発行

- 『Kenpo News』は健康保険の広報、健康づくり情報として、被保険者に配布しています(年2回)。
- 『すこやかファミリー』は年4回、家庭薬斡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。

### 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、週替わりで更新される健康記事など)をご覧ください。  
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。

※ログインにはID/パスワードが必要となります。被保険者のみなさま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「※パスワードを失念された方は:こちら(メール)」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

※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。

※詳しくは平成28年4月末に被扶養者(奥様)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。

## 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28年10月1日～12月31日までの間に接種したものの。

【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。

## 歯科健診(無料)

むし歯、歯周病、歯垢・歯石のチェックを無料で行います。申込方法・詳細については当健保組合ホームページをご覧ください。

※歯石除去、治療を受ける場合は、別途費用(自己負担)がかかります。

## 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、コナミスポーツと利用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・海外一流の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は、**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『Kenponews』本紙に掲載されています。

(注)平成28年4月末日までは、現在ご利用中のパスワードを併用してご利用いただけます。

## 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。当健保組合ホームページ「心身リフレッシュメニュー」で、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。

## 伊藤忠連合ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください!

専用ダイヤル **0120-911-053** (無料) 携帯・PHSからもご利用いただけます

海外からの場合は国際フリーダイヤルをご利用ください

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧は下記をご覧ください。

<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

国際フリーダイヤルのサービス対象外地域からはコレクトコールにて 03-5524-8500 へお電話のうえご利用ください。

※海外からのご利用は健康相談のみ。

WEB上でも24時間ご相談を受け付けます

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

WEB相談窓口よりお入りください。

ログイン欄には専用ダイヤルの下6ケタ「911053」を入力してください。

※詳細は当健保組合ホームページでご確認ください。

## 伊藤忠連合健康保険組合組合員の皆様への福利厚生サービスのご案内

会員の皆さまのお役に立つ、レジャーやビジネスや暮らしを快適にするさまざまな優待サービスをご用意いたしました。

# CLUB SPASS

### 海外・国内パッケージツアー

最大10%  
割引補助



提携旅行代理店がお取扱する国内・海外のパッケージツアーやフリープランが最大10%の会員割引補助(海外商品最大10%・国内商品最大7%)でご利用いただけます。

### 国内宿泊施設

最大70%  
割引



全国の提携シティホテル・リゾートホテルが最大70%の会員割引でご利用いただけます。

### 海外宿泊施設

最大80%  
割引



提携事業者がネットする海外約100,000軒のリゾートホテルが最大80%の会員割引でご利用いただけます。

### 国内&海外レンタカー

最大55%  
割引



国内・海外の提携レンタカーが最大55%の会員割引でご利用いただけます。

### シネマ

会員  
割引



ユナイテッド・シネマ/シネプレックス全国共通映画鑑賞券が会員割引料金でご購入いただけます。

### カラオケルーム

30%  
割引



シダックスカラオケルームのルーム料金が30%の会員割引でご利用いただけます。

### CLUB SPASS会員専用フリーダイヤル

☎0120-81-7710

受付/午前9:30～午後5:30(土日祝祭日・年末年始・特定日を除く平日)  
伊藤忠連合健康保険組合組合員の旨と保険証記号、事業所名、氏名をお申し出ください。

CLUB SPASS会員専用ウェブサイトで、サービス内容の詳細や最新のご優待情報をご確認いただけます。

<https://clubspass.com/spass/clubspass/login.aspx>

「ユーザーID」と「パスワード」を入力し、CLUB SPASS会員専用ウェブサイトにお入りください。

その他、多彩なサービスメニューをご用意しております。

# 新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



## 森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差  
35m

## 三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見るができる。橋のためには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。

数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。連絡バス運行期間：4月～11月（休園日を除く毎日）

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分  
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分  
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

### 東京都檜原都民の森

📍 施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

📞 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



# 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



当健保組合では毎年、数十組と共同で、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。

- 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）  
 ※夜間コースはお弁当のご用意はありません  
**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/info/04030401.html>

## 介護教室

介護に関する疑問解決や専門家の講義など、実際に役立つ内容で開催しています。

### コース概要

- 家族での介護が必要になったら？
- 今準備できることは？
- 仕事との両立はどうする？
- 実際の施設を見学してみたい
- 認知症等について専門家の話を聞いてみたい
- 介護ストレスが不安…

### 設置コース

介護コース、施設見学コース、介護準備学コース（夜間コースあり）、認知症介護コース、ストレス無し介護コース



## 健康教室

ストレス、糖尿病予防、女性のための健康管理など、日々の生活の中で活かせる内容を盛り込んだコースとなっています。

### コース概要

- ストレスとの賢い付き合い方とは？
- ダイエットの成功術を学びたい
- 健診結果から将来の疾病リスクを知りたい
- 糖尿病の基礎知識を学びたい
- 女性限定の健康コース

講師に女性医師を招き、ライフサイクルと健康課題について学びます。また、乳がん触診モデルで、がんの発見やリラクゼーション体験をします。

### 設置コース

糖尿病予防コース、女性のための健康コース（夜間コースあり）、ストレス・睡眠コース、エクササイズコース、介護予防コース

介護・健康に対するみなさまのニーズに応えるために、下記日程でさまざまなコースを設けています。

詳細は、当健保組合のホームページ（URL は上記）からご確認ください。

## コース別実施スケジュール

<b>●介護コース</b> 寝たきりをつくらない「在宅介護教室」	
5/21 (土)	東京都 23 区内
6/18 (土)	大阪府大阪市
8/6 (土)	兵庫県姫路市
2/25 (土)	神奈川県横浜市
<b>●介護準備学コース</b> 転ばぬ先の介護準備学	
6/18 (土)	広島県広島市
7/30 (土)	神奈川県横浜市
12/3 (土)	大阪府大阪市
3/4 (土)	東京都 23 区内
<b>●介護準備学（夜間）コース</b> 今から備える介護準備学	
7/13 (水)	東京都 23 区内
10/5 (水)	大阪府大阪市
<b>●施設見学コース</b> 高齢者の住まいからみた介護保険の上手な活用と施設見学	
6/25 (土)	東京都 23 区内
7/9 (土)	愛知県豊橋市
9/10 (土)	神奈川県横浜市
10/22 (土)	福岡県福岡市

<b>●認知症介護コース</b> ここまで進んだ認知症の診断法と対処法	
6/11 (土)	愛知県名古屋
8/27 (土)	神奈川県横浜市
11/26 (土)	東京都 23 区内
2/4 (土)	東京都八王子市
3/4 (土)	大阪府大阪市
<b>●ストレス無し介護コース</b> 介護ストレスへの心構えと高齢者との絆を深める介護レク	
8/6 (土)	東京都 23 区内
9/3 (土)	愛知県名古屋
12/17 (土)	埼玉県さいたま市
1/14 (土)	神奈川県横浜市
<b>●糖尿病予防コース</b> 血糖値測定型！ 糖尿病予防プログラム	
6/18 (土)	東京都八王子市
11/19 (土)	神奈川県横浜市
1/14 (土)	愛知県名古屋
2/18 (土)	東京都 23 区内
<b>●女性のための健康コース</b> ※女性限定 私らしさ応援！ ウィメンズヘルスセミナー	
11/5 (土)	大阪府大阪市
12/10 (土)	東京都 23 区内
2/25 (土)	静岡県静岡市
3/11 (土)	神奈川県横浜市

<b>●女性健康（夜間）コース</b> ※女性限定 女医に聞く女性のライフサイクルとからだの変化	
7/13 (水)	大阪府大阪市
9/14 (水)	東京都 23 区内
<b>●ストレス・睡眠コース</b> ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール	
5/28 (土)	大阪府大阪市
10/1 (土)	東京都 23 区内
12/3 (土)	神奈川県横浜市
1/28 (土)	兵庫県神戸市
<b>●エクササイズコース</b> 気楽にエクササイズ・ダイエット	
6/4 (土)	神奈川県横浜市
8/6 (土)	北海道札幌市
9/3 (土)	千葉県千葉市
11/12 (土)	東京都 23 区内
2/4 (土)	大阪府大阪市
<b>●介護予防コース</b> 60 歳を超えたら取り組む生活術	
7/2 (土)	埼玉県さいたま市
9/10 (土)	大阪府大阪市
10/15 (土)	神奈川県横浜市
1/21 (土)	東京都 23 区内



## ジェネリック医薬品を 利用しよう！

みなさまが医療機関にかかった際の自己負担は原則3割で、残りの7割は健保組合が支払っています。医療費は年々増加しています。調剤費が医療費に占める割合も高く、平成26年度は約17・8億円という膨大な金額が使われています。

しかし、みなさまが薬を処方してもらう時に「ジェネリックでお願いします」と伝えることで、この調剤費を削減することができのをご存じですか？

医療費の節減に効果が見込まれるジェネリック医薬品を、ぜひともご利用ください。

### ？ なぜ安いのか

ジェネリックは先発薬の特許が切れたあとに作られるお薬です。開発費用が抑えられる分、薬代を下げることで、安価で提供することができます。

### ？ 品質に問題は

国の厳しい審査で品質・効果・安全性が先発薬と同等だと認められた薬なので、安心して服用していただけます。

### ？ 処方してもらうには

ジェネリックを希望する場合は、処方してもらおう際に「ジェネリックでお願いできますか？」と医師・薬剤師にご相談ください。

『おいしさ』と健康』で社員の健康を応援する

# まめプラス食堂を推進 (不二製油)

## 不二製油とは こんな企業

植物性素材を原料として、おいしさと健康に貢献するための製品を開発、生産、販売している不二製油。油脂、製菓・製パン素材、大豆たん白の三事業を通し、多様化する市場ニーズにお応えしています。

## まめプラス食堂として 社員の健康増進へ貢献

おいしく楽しくヘルシーに、大豆を生活に取り入れる「まめプラス」を推進。社員食堂でも西洋フード様のご協力を得て、「豆乳や大豆製品を取り入れたメニューを提供し、身近な社員食堂から従業員の健康を応援しています。」

「まめプラス食堂」の人気メニューは低脂肪大豆乳味噌汁。味噌汁に豆乳を混ぜることでうま味が増し、減塩しながらたん白質を摂ることもできる、まさにおいしくてヘルシーなメニューです。  
このメニューは今や食堂の定番メニューとな



つくば研究開発センターにて『まめプラス食堂』開催



あったかベジ白湯鍋



とろとろ茄子と大豆ミートのキーマカレー

り、女性従業員に大人気。「毎日期的に摂取できるのは社食ならではの「体調がよくなった」と好評です。

大豆には、コレステロールを低下させる作用など、いろいろな健康機能があります。

「まめプラス食堂」では、従業員の健康維持をサポートするだけでなく、自社製品を実際に食べることでコミュニケーションや仕事の幅を広げたり、毎日の食事の栄養バランスを見直したりするきっかけにもなっています。

今後も「まめプラス食堂」は、従業員の健康維持に配慮する健康経営の実践に繋がっていく予定です。「まめプラス食堂」は、伊藤忠東京本社食堂や関西のお客様先にも広がりを見せております。身近な社員食堂から、たくさんの企業の従業員様の健康増進に繋がる新しい取り組みとしてご検討いただければと思います。

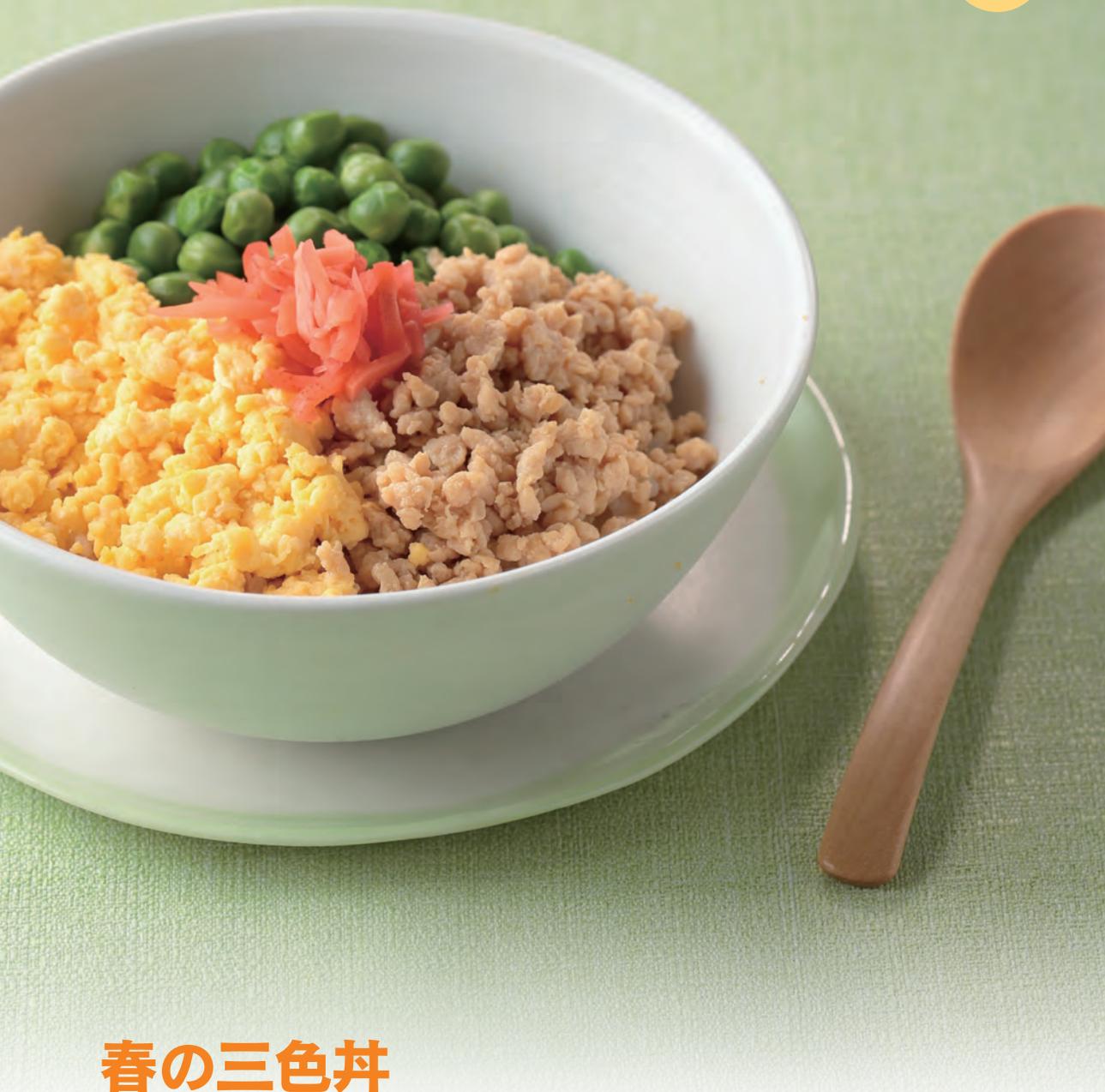
お問い合わせ

不二製油株式会社開発部門企画室 窪田 TEL 072-463-1120

企業の「健康経営※」に注目の集まる時代となり、元気で活力のある職場づくりが求められています。健保組合の加入員であるみなさまも、日々の健康管理にご留意ください！

※健康経営…従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する取り組み。

1人分  
438kcal  
塩分2.3g



# ウォーキングの疲れを取りたいとき

## 春の三色丼

### ●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ2	卵……………2個
	みりん……………小さじ2	マヨネーズ……………小さじ2
	しょうゆ……………大さじ1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ1	しょうが(しほり汁) ……小さじ1
	グリーンピース……………大さじ4	ご飯……………2膳分(300g)
塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量	

### 作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

### グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

# 厚揚げ田楽



1人分  
145kcal  
塩分1.8g

## ●材料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 1枚  
A { みそ…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
みりん…………… 小さじ2  
白こま…………… 少々  
赤唐辛子(輪切り) …… 少々



## 厚揚げ→たんぱく質

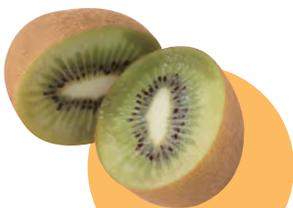
注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

## 作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

# キウイのスムージー



## キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

## ●材料 (2人分)

- キウイフルーツ…2個(飾り用含む)  
はちみつ…………… 大さじ1  
牛乳…………… 大さじ4  
氷…………… 4個程度

## 作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分  
90kcal  
塩分0.0g

## 疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



マイナンバー制度がスタートしました

# 今後の生活は マイナンバーで どう変わるの？



平成27年10月以降、住民票をもつすべての人にマイナンバー（個人番号）を通知するための通知カードが配布されています。マイナンバーは原則として一生変わららず、社会保障・税・災害対策の行政手続きなどに使うものです。紛失したり、他人に教えたりしないよう、しっかりと責任をもって管理しましょう。

健保組合でのマイナンバー制度開始は、平成29年1月1日から予定しています。今回は、健保組合に多く寄せられる質問をピックアップして、Q&A形式でみなさまの疑問にお答えしていきます。

事業所に所属している人は何をすればよい？



当健保組合においては、みなさまのマイナンバー（個人番号）を事業所から一括して報告していただく方法と、住基ネットを利用して収集する方法を検討しています。詳細については、決まり次第ご案内いたします。平成29年1月1日以降は、新規にする方法を検討しています。

任意継続被保険者制度に加入の方は、今後何をすればよい？



任意継続被保険者の方は、事業所を通さず、直接健保組合にマイナンバーをご提供いただくこととなります（被扶養者分含む。ただし詳細は改めてお知らせします）。

平成29年1月1日以降は、新規に申請する被扶養者異動届等にマイナンバーの記入が必要になります。

マイナンバーの制度開始後、健保組合で変わることは？



平成29年7月に予定されている国との情報連携により、住民登録情報、収入などの確認が可能となり、被保険者からの扶養家族の新規申請時に添付していた、住民票・収入証明書の提出が不要となります。

## 個人情報 が漏れたりしない？



マイナンバーの取り扱い、制度・システムの画面からさまざまな安全管理対策を講じたうえで厳格な保護措置が設けられ、厳重に管理されます。

なお、マイナンバーを取り扱うにあたり、

★法令で定められた場合以外取得できません。

★利用目的以外の利用・提供はできません。

★マイナンバーは必要な場合以外保管できません。

健保組合は、マイナンバーの利用目的をきちんと明示し、利用目的以外の利用・提供は行わないとともに、必要になつたら、できるだけすみやかに廃棄・削除しなければならぬことにもなっています。

また、個人情報 が1つの共通データベースで管理されることは一切ありませんので、万が一マイナンバーが漏れいしたとしても手づる式に個人情報を抜き出すことはできない仕組みとなっています。

## 保険証 (被保険者証) は変わるの？



保険証にマイナンバーが記載されることはありませんので、引き続き現在のものを使用してください。

国では、平成29年7月以降の機能

を持たせたいと表明してはいますが、具体的な時期はまだ決まっています。



## 「個人番号(マイナンバー)カード」は発行申請しなればいけないの？



「個人番号(マイナンバー)カード」は、マイナンバーをはじめとした自身の情報が記載されたICチップ入りのプラスチックカードです。申請は任意です。

### ▼申請した人は

- カードができたことを伝える「交付通知書」がはがきで届きます(通常時であれば、申請後からおおむね15営業日程度で発行)。
- カードの受け取りは市区町村の窓口で行います。
- 交付通知書、手元の通知カード、運転免許証などの本人確認書類が必要です。
- 本人かどっかを確認する必要があるため、原則として本人が窓口に行ってください。
- 申請しなかった人は「通知カード」は大切に保管してください。失くした場合は市区町村の窓口で再発行を申請しなければなりません。

# 事務局 だより (公告)

### ●事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
イー・ギャランティ・ソリューション(株)	東京都港区	平成27年7月1日
不二製油グループ本社(株)	大阪市北区	平成27年10月1日
株式会社アイ・エム・シー	大阪市中央区	平成27年11月1日

### ●事業所の削除(廃止)

名称	所在地	削除年月日
(株)マルワイビジネス	福岡県粕屋郡篠栗町	平成27年5月1日
ITR(株)	東京都港区	平成27年7月1日
かなえキャピタル(株)	東京都渋谷区	平成26年3月19日
八戸飼料(株)	青森県八戸市	平成27年10月1日

### ●事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
GCキャピタル(株)	伊藤忠ファイナンス(株)	平成25年4月15日
伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)	伊藤忠丸紅テクノスチール(株)	平成28年1月1日

### ●事業所の所在地変更

名称	新	旧	変更年月日
幕張シティ(株)	千葉県千葉市美浜区	東京都中央区	平成27年6月29日
青柳鋼材興業(株)	千葉県浦安市	千葉県船橋市	平成27年9月28日
エイピーピー・ジャパン(株)	東京都品川区	東京都千代田区	平成27年11月24日

事業所数	197
被保険者数	45,378人
被扶養者数	36,610人
扶養率	0.81人

平成28年2月末現在の適用状況

# 7人制ラグビー

## セブンズ

### 女子



女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目!

©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています(7人制+15人制)。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

### 主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



\*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る  
\*\*プレースキック：ボールを地面において蹴る

- トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを  
駆け抜ける  
スピード感が魅力!



タックルは  
男子と同じく、迫力満点!

