

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

「みなさまの健康」をつかさどるのが 健保組合の使命です

当健保組合の平成30年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。
30年度は健康保険料率を「9.6%」、
介護保険料率を「1.4%」にそれぞれ据え置いて予算を編成いたしました。

一般勘定（健康保険）

黒字予算を計上するも
財政推移は予断を許さない状況

健保組合の収入源である保険料収入については、前年度を8億6,900万円上回る270億9,100万円を見込みました。

一方、支出面では、高度医療の進展や高額薬剤の使用などによる保険給付費の増加や、高齢者医療に対する納付金の増加が見込まれています。予算総額は282億6,700万円、実質的な収支差を表す經常収支の差し引きでは2億2,700万円の黒字を見込みました。

黒字ではありますが、今後急な加入者や医療費の増加を鑑みた十分な備えとして、別途積立金からの取り崩しを5億円繰り入れ、収支の均衡を図りました。

健康保険料率については、「9.6%」で前年度据

え置きとすることに決定しました。

次年度以降においても別途積立金からの取り崩し額を年々増やさざるを得ない状況が見込まれており、今後の財政推移は予断を許さない状況であるといえます。

充実した保健事業で
みなさまの健康づくりをサポート

全国の健保組合は、団塊の世代がすべて75歳以上となる「2025年問題」を控え、今まさに存続の危機を迎えています。

その最大の要因は、超高齢社会を迎え、国民医療費の6割を占める高齢者医療費への過重な費用負担にあります。保険料収入の40%以上を占める高齢者医療への拠出金負担は、もはや限界に達しているといわざるを得ません。

健保組合としては、高齢者医療に対する公費の拡充を図るなど、現役世代に負担が偏りすぎている現行の負担構造の改革を可能な限り早期に実現するよう、強く要望しているところです。



※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。
※概要表・グラフ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。

そのような厳しいなかではありますが、健保組合の重要施策である保健事業については、今年度も特定健診・特定保健指導に代表される疾病予防を中心に積極的な事業展開を実施します。被保険者・被扶養者のみなさまにとっても、保健事業は組合加入の大きなメリット。具体的な事業計画は4～6ページに掲載しておりますので、ぜひともご活用ください。ますようよろしくお願いいたします。

介護勘定（介護保険）

介護保険の運営は市区町村ですが、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）の介護保険料徴収を代行しています。

平成30年度の介護納付金には26億3,600万円が見込まれており、介護保険料率は前年度据え置き「1.4%」とすることが決まりました。

これにより30年度の介護保険収入は23億9,200万円を見込んでいます。納付金との差額については、準備金からの繰り入れをあてるとしてしています。

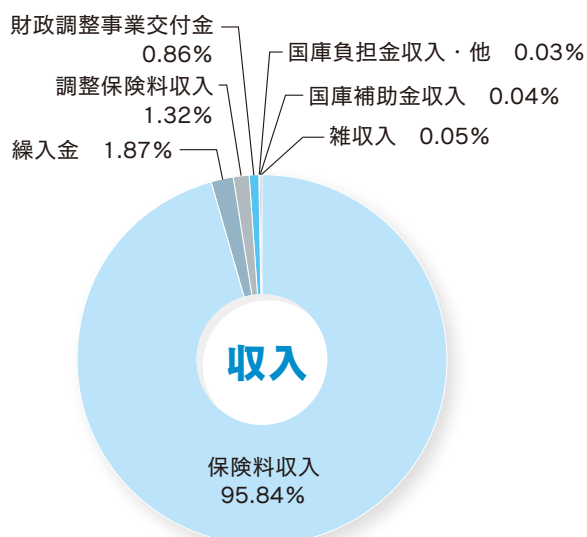
保険料率

- 健康保険料 **9.6%**（被保険者 4.8%：事業主 4.8%） ※前年度と変更なし
- 介護保険料 **1.4%**（被保険者 0.7%：事業主 0.7%） ※前年度と変更なし

一般勘定

収入

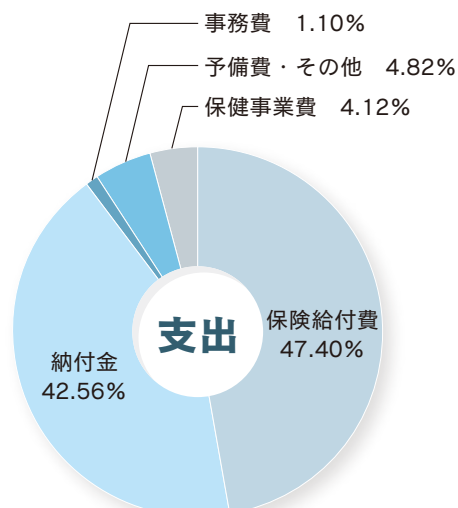
科 目	予算額（千円）	被保険者1人 当たり額（円）
保 険 料 収 入	27,091,250	506,379
国 庫 負 担 金 収 入・他	7,284	136
調 整 保 険 料 収 入	372,897	6,970
繰 入 金	529,200	9,892
国 庫 補 助 金 収 入	11,427	214
財 政 調 整 事 業 交 付 金	241,733	4,518
雑 収 入	13,691	256
合 計	28,267,482	528,364
経常収入合計	27,152,844	507,530



支出

科 目	予算額（千円）	被保険者1人 当たり額（円）
事 務 費	311,116	5,815
保 険 給 付 費	13,398,664	250,442
納 付 金	12,030,855	224,876
保 健 事 業 費	1,163,384	21,745
予 備 費・そ の 他	1,363,463	25,485
合 計	28,267,482	528,364
経常支出合計	26,926,119	503,292

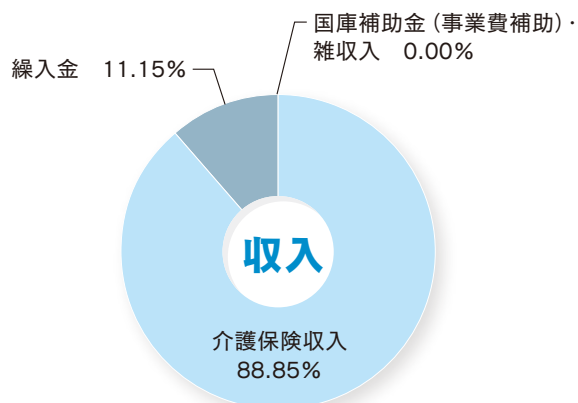
経常収支差引額 226,725千円



介護勘定

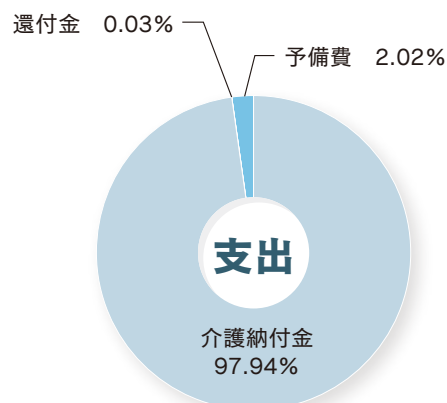
収入

科 目	予算額（千円）
介 護 保 険 収 入	2,391,568
繰 入 金	300,000
国庫補助金（事業費補助）	1
雑 収 入	84
合 計	2,691,653



支出

科 目	予算額（千円）
介 護 納 付 金	2,636,319
還 付 金	1,000
予 備 費	54,334
合 計	2,691,653



みなさまの健康づくりを応援する さまざまな事業を実施しています

当健保組合が平成30年度に実施する各種事業をご紹介します。

各事業の情報は当健保組合ホームページ (<http://www.itcrengo.or.jp/>) にも掲載されています。

介護健康教室（受講料無料）

介護は突然やってくるものです。介護講座には、介護保険サービスに関する知識はもちろん、相続や認知症等、幅広いカリキュラムがそろっています。

健康教室では、健康寿命、女性のための健康、糖尿病、ストレスに関する講座や、簡単ダイエット、ストレッチの体験講座もご紹介します。

※詳細は7ページをご覧ください。

電話相談（無料）



フリーダイヤル **0120-911-053**

健康に関すること、健康診断の結果、育児や介護等、ご自身やご家族のことを年中無休24時間受け付けます。

※詳細は、当健保組合ホームページ「電話健康相談（無料）」をご覧ください。

メンタルヘルスカウンセリング



フリーダイヤル **0120-911-053**

電話相談は無料、面接相談は5回まで無料です。専門カウンセラー（臨床心理士）がこころの悩みをサポートします。

※詳細は、当健保組合ホームページ「電話健康相談（無料）」をご覧ください。

スポーツクラブ



セントラルスポーツ、ティップネス&コスパ、ルネサンス、コナミスポーツと法人契約を結んでいます。全国1,000ヵ所以上の施設を特別料金で利用できます。補助額は以下のとおりです。

- ・都度利用 1,000円補助（月3回上限）
- ・月会費 3,000円補助

※詳細は、当健保組合ホームページ「スポーツクラブ利用ガイド」をご覧ください。

機関誌等の発行



●『Kenpo News』

被保険者の方への広報、健康づくり情報をまとめた冊子を年3回配布しています。

●『すこやかファミリー』

奥様（被扶養者）のご自宅へ年4回配布しています。

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、病院検索、健康記事等）が閲覧できます。ホームページのバナーよりお入りください。

※ログインにはIDパスワードが必要です。

コミュニティサイト

ご自身の健保登録内容の確認や給付金受領口座の登録、医療費情報の閲覧ができるシステムです。

当健保組合のトップページにあるバナー「コミュニティサイトログイン」よりお入りください。

※ログインにはIDパスワードが必要です。

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。

宿泊施設

●星野リゾート

星野リゾートの施設を特別料金で利用できます。

●クラブエスパス

国内・海外一流のホテル、パック旅行、レンタカー等を割引料金で利用できます。

※ログインにはIDパスワードが必要です。

●伊藤忠健保組合直営保養所

熱海伊豆荘、白浜荘を利用できます。ご予約は2週間前より受け付けます。

※詳細は、当健保組合ホームページ「宿泊施設利用」をご覧ください。

健康診断



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。

※今年度の乳がん検査より、乳房超音波およびマンモグラフィの両方をお受けいただけるようになりました。

※被保険者で単価が34,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

生活習慣病健診（被保険者）

対象者 30歳以上40歳未満の被保険者

補助額 12,000円

※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

生活習慣病健診（被扶養者）

対象者 40歳未満の被扶養者

補助額 15,000円

※婦人科も含め総額15,000円まで補助。

主婦健診

対象者 被扶養者である奥様

自己負担1,000円で利用できる健診コースです。

※詳細は「すこやかファミリー5月号」に同封する「主婦健診総合案内」をご覧ください。

歯科健診（無料）

対象者 被保険者、被扶養者

提携機関でむし歯、歯周病、歯並び・噛み合わせ、歯垢・歯石のチェックを行います。ただし、歯石除去に関しては自己負担となります。

※詳細は、当健保組合ホームページ「歯科健診（無料）」をご覧ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

対象者 被保険者、被扶養者

補助対象接種期間 平成 30 年 10 月 1 日～
12 月 31 日まで

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です。



あしたの健保プロジェクト (<http://www.ashiken-p.jp/>) で
「健康保険のいま」を知ろう！

一人ひとりに「できること」



運 動



栄養バランスの
よい食事



健 診



禁 煙



歯のケア



コンビニ・時間外
受診はやめる

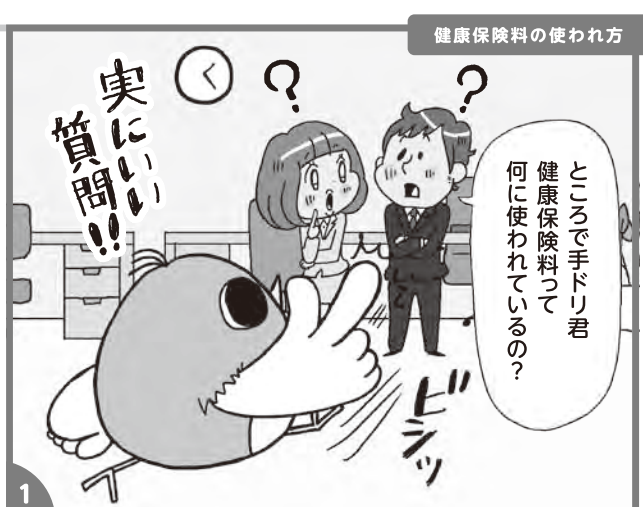
健康づくりを応援します！

健保組合が行う主な健康づくり事業

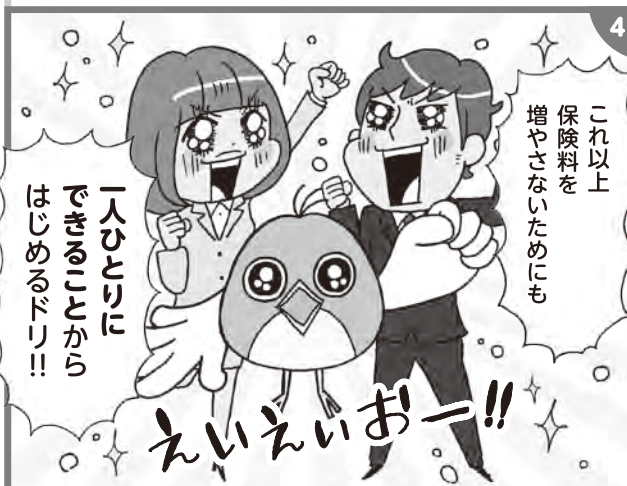
- 保健指導
- 健康相談・健康教室
- 健康診断の実施
- 人間ドック・婦人科検診の補助
- スポーツ・レクリエーション施設の利用



3



1



4



2

健康保険料の使われ方

40歳以上のみなさまへ

特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう！

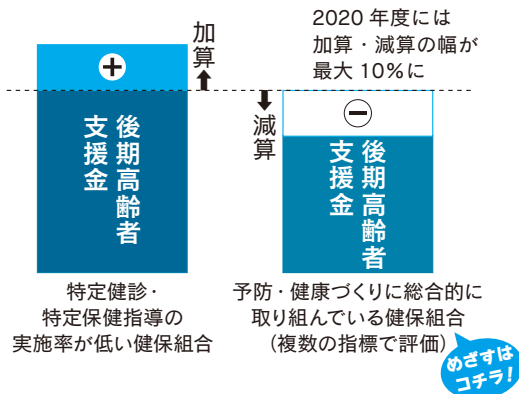
健保組合の財政にもメリットあり！

特定健診・特定保健指導の実施率が高いと
支援金が減算されるかも！

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

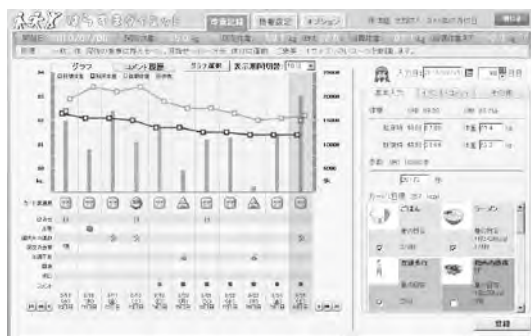
もし支援金に加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさま、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いいたします。

支援金の加算・減算のイメージ



特定保健指導対象者やメタボ予備群のなかから、
対象となる方に「ICTを活用した生活習慣改善ツール」を提供します！

毎日の生活を見える化して
生活習慣を改善



▲イメージ

日々の行動結果と体重を毎日記録したら、わかりやすくグラフに表示。自分の生活と体重の関係を見える化し、生活習慣の改善をサポートします。

特定健診

よりよい健診にするために
見直されます

2018年度からの変更点

① 詳細な健診

「血清クレアチニン」が追加
糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されます。

② 質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食えるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。

何でも噛んで食えることができる

歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある

ほとんど噛めない...の3つから選択

③ 血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪400mg/dL以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールも認められます。

④ 血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c(HbA1c)が原則ですが、やむを得ない場合は食事直後を除き随時血糖も認められます。

平成30年度 介護教室・健康教室のご案内

介護・健康に関するみなさまのニーズにお応えするために、他の多くの健保組合と共同で開催している講座です。

- 受講対象者** 当健保組合の被保険者とその家族
- 受講料** 無料 1日コースは昼食付です ※会場までの交通費はご負担ください
- お申し込み** 当健保組合のホームページよりお申し込みください

参加者募集中

介護教室・健康教室のご案内

当組合では「ふれあい健康事業推進協議会」に加盟し、介護教室・健康教室の開催に参加しています。介護教室では、介護する側の苦勞を軽減するための講義と実践を行ったり、健康教室では、「ウィメンズヘルスセミナー」や「即日実践！STOP THE メタボリックシンドローム」などのコースをご用意しております。当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でご参加いただけます。

ココ！



※メンテナンス等により、実際の画面とは異なる場合があります。

介護教室

◆介護準備学（お金）～突然の介護に備える介護準備経済学～

介護費用はどのくらいかかるのか、自身の生活や仕事との両立はどうなるのか、使える行政サービスは？ 突然の介護に備えての知識を深めます。

6/23 (土)	神奈川県横浜市
8/25 (土)	大阪府大阪市
12/ 1 (土)	東京 23 区内
2/16 (土)	東京都八王子市

時間 10:00～15:00

◆介護準備学（相続）～介護と相続に向けた準備学～

介護ストレスへの心構えと活用できる制度、相続でもめのないためにやるべきことを学びます。

6/ 9 (土)	東京 23 区内
8/18 (土)	神奈川県横浜市
2/ 2 (土)	福岡県福岡市
3/ 9 (土)	大阪府大阪市

時間 10:00～15:00

◆介護保険 ～介護保険とサービス活用の実際～

介護保険サービスは、非常に多様です。それぞれのサービス事業者の特徴を知り、サービスを利用するメリットや上手な利用法を紹介します。

8/25 (土)	東京 23 区内
9/ 1 (土)	愛知県名古屋市
10/20 (土)	大阪府大阪市
1/26 (土)	神奈川県横浜市

時間 10:00～16:00

◆認知症（夜間）～認知症の症状とその対応～

認知症の基本的な症状や専門機関を受診するタイミングを学び、対応力を高めます。

7/ 4 (水)	東京 23 区内
9/12 (水)	大阪府大阪市

時間 18:30～20:00

◆認知症介護 ～認知症の診断と介護の実際～

専門医より認知症の理解と治療の最前線の講話と、認知症の方やその家族への接し方を介護経験者の体験談を交え学びます。

7/ 7 (土)	埼玉県さいたま市
11/17 (土)	神奈川県横浜市
12/ 8 (土)	大阪府大阪市
3/ 9 (土)	東京 23 区内

時間 10:00～16:00

◆はじめての介護コース

～初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方～

「まだ介護について意識はしているものの、よく分からない」方向けの講座です。「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について、体験実技を通して学びます。

5/26 (土)	大阪府大阪市
6/ 2 (土)	愛知県名古屋市
9/ 8 (土)	神奈川県相模原市
10/20 (土)	東京 23 区内
2/16 (土)	兵庫県神戸市

時間 10:00～16:00

健康教室

◆エクササイズ ～試してみたい 簡単ダイエット～

測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。

7/28 (土)	大阪府大阪市
9/29 (土)	東京 23 区内
10/13 (土)	神奈川県横浜市
3/ 2 (土)	愛知県豊橋市

時間 10:00～15:30

◆エクササイズ（夜間）～プロに学ぶ効果的なストレッチ～

エクササイズは行いたいけど、なかなか…と躊躇している方、仕事帰りに筋肉の緊張をほぐし、効果を感じるストレッチから入ってみてはいかがでしょうか？

7/18 (水)	大阪府大阪市
8/ 1 (水)	東京 23 区内

時間 18:30～20:00

◆健康寿命 ～健診結果から考える健康寿命の延ばし方～

現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ（運動器障害）予防は必須です。

6/ 2 (土)	神奈川県横浜市
6/16 (土)	大阪府大阪市
7/21 (土)	東京都八王子市
11/17 (土)	愛知県名古屋市
2/ 2 (土)	東京 23 区内

時間 10:00～15:00

◆女性のための健康

～女性のからだと健康！女性のための健康サポートセミナー～

女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習（リフレクソロジー）を行います。

6/30 (土)	東京 23 区内
11/10 (土)	大阪府大阪市
12/ 8 (土)	神奈川県横浜市

時間 10:00～15:00

◆ストレス・睡眠 ～ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール～

ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。

5/19 (土)	東京 23 区内
7/21 (土)	神奈川県横浜市
8/ 4 (土)	北海道札幌市
9/29 (土)	兵庫県姫路市

時間 10:00～15:00

◆糖尿病予防 ～測って知る血糖値と糖尿病予防～

ある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやすく解説、糖尿病の理解とその予防に役立ちます。

11/10 (土)	東京 23 区内
12/15 (土)	埼玉県さいたま市
1/19 (土)	大阪府大阪市
2/23 (土)	神奈川県横浜市

時間 10:00～15:00

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所がかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。

※大人160円、小人（1歳～小学生）80円

車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など

※運転者1人の運賃を含む。

☎099-293-2525



桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

🕒 9:00～17:00 🆓 無料 📅 無休

☎099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



🚢 鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎099-245-2550
http://www.sakurajima.gr.jp/



鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年(1914年)の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



溶岩なぞ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 9:00～日没
- 無料
- 無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も



湯之平展望所

御岳(北岳)の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

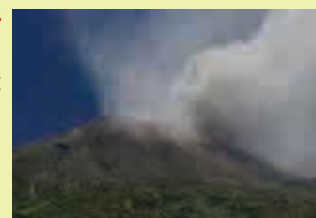


元の高さは3mあったという鳥居

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所



西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぽ」とは、鹿児島の方言で武士の大小(二本差し)のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



2018年4月から

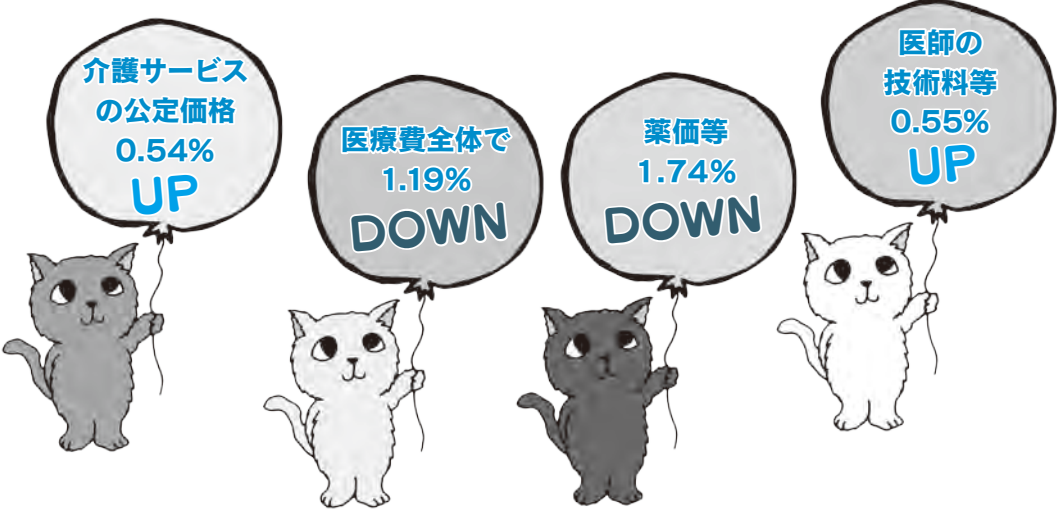
医療費等が変わります！

団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年への道筋を示す改定です。

診療報酬と介護報酬が同時に改定されます

医療機関に支払われる診療報酬（医療費）は国が決められており、2年に一度見直されます。介護保険についても介護報酬（介護事業者が行う介護サービスの公定価格）は3年おきに見直されます。

2018年は、6年に一度となる診療報酬と介護報酬の同時改定の年にあたり、4月からは診療報酬が1.19%引き下げられ、介護報酬は0.54%引き上げられます。



今回の改定でみなさまに影響する主な変更点

※掲載の金額の患者負担額は1～3割となります。

かかりつけ医の初診料に加算、大病院受診時の定額負担対象病院が拡大

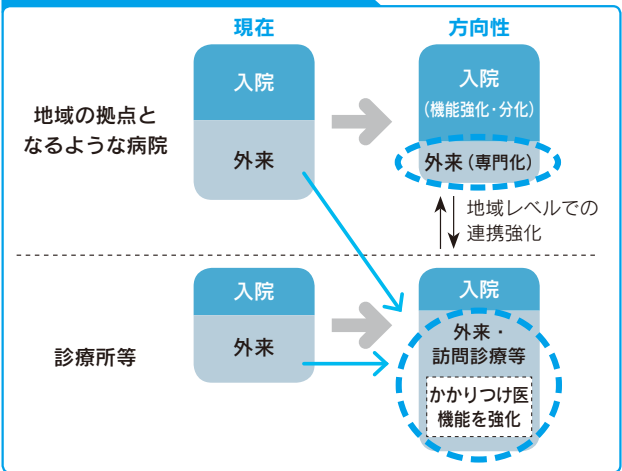
かかりつけ医への初診時に、大病院への受診が必要かどうか判断するなどの診療機能を評価し、初診料が引き上げられています。

また、紹介状なしに大病院を受診した場合の5,000円以上の定額負担制度も、かかりつけ医機能を推進するため、対象病院が500床以上から400床以上に拡大されました。



かかりつけ医が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。

外来医療の役割分担のイメージ



かかりつけ医の診療における初診料

改定前 初診料 2,820円 → **改定後** 初診料 2,820円
機能強化加算 800円 } **3,620円**

大病院受診時の定額負担の対象拡大

改定前 特定機能病院と一般病床500床以上の地域医療支援病院
→ **改定後** 特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院

オンライン診療が推進されます

生活習慣病などで継続的に受診している患者に対するオンライン診療料が新設されています。初診から6カ月間毎月同じ医師が対面診療を行っている場合で、患者同意のうえ、対面診療と情報通信機器を活用するオンライン診療計画を作成しているなどの要件を満たすことが前提です。



オンライン診療料・
オンライン医学管理料等の新設

オンライン診療料	700円（1月につき）
オンライン医学管理料	1,000円（1月につき）
オンライン在宅管理料	1,000円（1月につき）

歯科の初診料・再診料引き上げ（2018年10月から）

日常的に唾液や血液に触れる環境下で診療を行っている歯科の院内感染防止対策を推進するため、歯科の初診料および再診料が引き上げられます。院内感染防止対策の施設基準の届出がない歯科は、初診料・再診料が引き下げられます。



院内感染防止対策に関する施設基準の届出がある歯科が対象です

歯科初診料 → 改定前 2,340円 → 改定後 2,370円

歯科再診料 → 改定前 450円 → 改定後 480円

ちよこつと
ブレイク

たばこクイズ



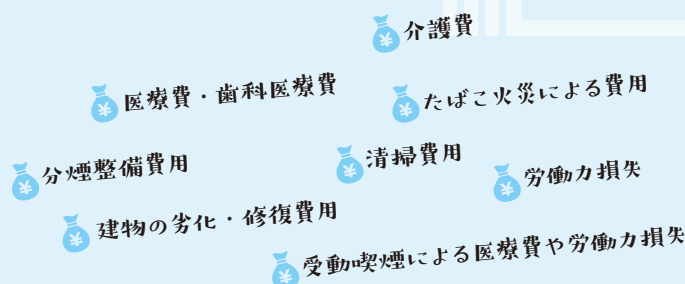
喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税（たばこ特別税含む）の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2～3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。



お金のことも大事だけど、
健康のためには禁煙しないよね！



たっぷりキャベツの しそ風味ガバオライス

材料 (2人分)

卵	1 個
キャベツ	2 枚 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
赤パプリカ	1/8 個 (25g)
大葉	4 ~ 5 枚
(A) 油	大さじ 1/2
(A) にんにく (みじん切り)	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ 1/2
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
(B) ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2 杯 (300g)

作り方

- ①卵を 10 分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B₁ や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは:
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガバオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

わかめ (乾) ……………5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ (水煮) ……………100g
ラディッシュ……………2 個
ベビーリーフ……………1/2 袋 (20g)
オリーブオイル……………小さじ 1

〈ドレッシング〉

味噌……………大さじ 1/2
粒マスタード……………大さじ 1/2
(A) はちみつ……………大さじ 1/2
酢……………大さじ 1
オリーブオイル……………大さじ 1/2



ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材

わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸 (ぬめり成分) が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく (お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ

材料 (2人分)

いちご……………2 個 (40g)
あずき缶……………80g
(A) ココナッツミルク…50cc
牛乳……………50cc

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材

あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



1人分
151kcal
塩分 0.1g

Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇を抑えることができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

薬局で、あなたは大丈夫? /

こんな行動が医療費のムダにつながります!

ジェネリックを使わない



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間分を処方してもらうこともできます。

夜遅くに行く



営業時間内であっても、8時前や19時以降(土曜日は13時以降)、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。

お薬手帳を持っていない



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあり得ます!

窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさまの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いします。



「お薬代」を見直しましょう!

「ジェネリック医薬品」は、
もっとも簡単な
医療費節約法です

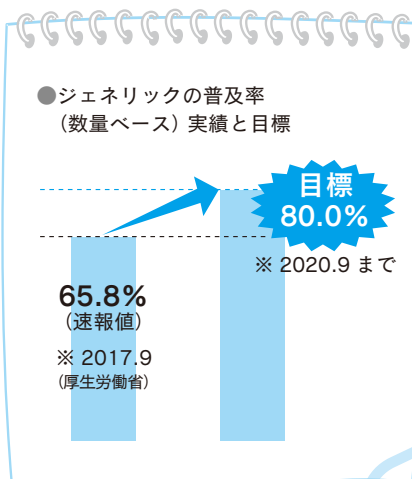
増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさまにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です(具体的な公表方法は、今後検討されます)。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになります。

ジェネリックが新薬の約2/7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、新薬と同等であると認められています。つまり、ジェネリックの活用は、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率(数量ベース)を80%以上とする目標を設定しています。



目標は、2020年9月までに
ジェネリック普及率80%

平成30年4月1日から

入院時の食費負担などが変わっています

1 入院時の食費負担が1食460円に

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360 円	→ 460 円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210 円	210 円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160 円	160 円
③②のうち、所得が一定基準に満たない人 (70歳以上)	100 円	100 円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担が1日370円に

医療療養病床に入院している 65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の低い人 (医療区分Ⅰの人)	370 円	370 円
②医療の必要性の高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200 円	→ 370 円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

●事業所の削除 (廃止)

名 称	所 在 地	削除年月日
(株) マイスターファシリティ	東京都品川区	平成29年10月1日

●事業所の削除 (脱退)

名 称	所 在 地	削除年月日
日鉄住金防蝕(株)	東京都江東区	平成30年4月1日
日鉄住金防蝕(株)大泉工場	群馬県邑楽郡	平成30年4月1日
日鉄住金防蝕(株)光工場	山口県光市	平成30年4月1日

●事業所の名称変更

新 (変更後)	旧 (変更前)	変更年月日
キャプラン(株)(0671)	キャプラン(株)青山事業所	平成29年8月14日
(株)UFI FUTECH (ユーエフアイ・フューテック)	(株)ファミマ・ドット・コム	平成29年9月1日

●事業所の所在地変更

名 称	新 (変更後)	旧 (変更前)	変更年月日
伊藤忠リート・マネジメント(株)	東京都千代田区	東京都港区	平成29年7月1日
キャプラン(株)本社	東京都千代田区	東京都港区	平成29年8月14日
キャプラン(株)(0671)	東京都千代田区	東京都港区	平成29年8月14日
エネクス石油販売西日本(株)	広島市東区	広島市中区	平成29年11月27日
(株)ロイネ	東京都品川区	大阪府箕面市	平成29年12月1日

事務局
だより
(公告)



平成30年2月末現在の
適用状況

事業所数	201	被保険者数	51,830人	被扶養者数	40,665人	扶養率	0.78人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

体操女子

2017年には世界選手権（種目別・ゆか）で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。

男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか／あん馬／つり輪／跳馬／平行棒／鉄棒

得点について

技の「難しさ」について加算して算出するDスコア（Difficulty score）と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア（Execution score）の合計で競われます。

わずか
10cm 幅の上で
行う演技に
注目

BALANCE
BEAM

平均台

90秒以内でダンス系の技（ジャンプ、ターン、バランスなど）やアクロバット系の技（宙返りなど）により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



VAULTING
TABLE

スピードと
迫力が魅力！

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の
華

FLOOR
EXERCISE

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技（宙返りやひねりなど）とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。



段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒・低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS

協力：（公財）日本体操協会