

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 234
平成25年
4月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<http://www.sokokenpo.or.jp>

02 **平成25年度
事業計画／予算のお知らせ**

04 **健保組合が危機的状況!! その理由は**

- 08 **健康づくり施設のご案内**
- 10 **知って得する健康サポート**
- 12 **インフォメーション(健保組合からのお知らせ)**
- 14 **保健師えり子のフリートーク**
- 15 **ヘルシー・ウォーキング**

倉庫業健康保険組合

高齢者医療制度への納付金増加により、 厳しい予算編成となりました。 組合財政健全化にご理解とご協力をお願いいたします。

2月18日に開催された組合会で、平成25年度事業計画と予算が承認されました。

■一般保険料率に変更になります



保険料率	現 行 (平成25年2月分)	変 更 後 (平成25年3月分から)
一般保険料率	91.0/1000	98.0/1000
(被保険者負担)	45.5/1000	49.0/1000
(事業主負担)	45.5/1000	49.0/1000

※任意継続被保険者については、平成25年4月分から変更となります。

■25年度予算の基礎数値 ※各項目の（ ）内は対前年度予算比

- ☆25年度の被保険者数は1万9,810人（210人増）としています。
- ☆平均標準報酬月額が34万4,600円（4,000円減）・平均標準賞与額は72万1,400円（19,800円減）を見込みました。
- ☆保険給付費は、被保険者一人当たり24万6,012円（10,568円減）を見込んでいます。
- ☆納付金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）は一人当たり22万1,324円（34,935円増）です。
- ☆保健事業費は被保険者一人当たり1万5,395円（192円減）を計上しました。
- ☆結果として、4億3,151万円の経常赤字が見込まれるため、その他の収入の他に、別途積立金の繰り入れは3億4,584万円を計上しています。

皆さまご承知のとおり、現在、健康保険組合の財政状況は、医療費の増加、さらに高齢者医療制度に対する過重な負担等により、かつてない厳しい状況におかれています。

当組合におきましても、厳しい財政運営を強いられており、平成23年度より別途積立金を取り崩しながら段階的に保険料率を引き上げることにより、財政健全化を図っているところです。

『健保ニュース1月号』でお知らせしたとおり、昨年11月に開催された組合会において、一般保険料率を7ポイント引き上げの千分の98とすることが決定され、平成25年度の予算編成を行ったところですが、高齢者医療制度への納付金等が予測を上回る大幅な増加となり、単年度収支の目安となる25年度の実質保険料率が千分の101・2となるため、別途積立金を繰り入れて収支の均衡を図ったところです。

組合財政の大きな負担となっている高齢者医療制度への納付金等、その中でも、前期高齢者納付金が前年度から4億6千万円増加した影響などから、納付金等の総額は43億8千万円となり、平成24年度の納付金等総額（36億5千万円）と比較すると、7億3千万円、率にして20%の増加となりました。この金額は、保険料収入の47・2%に相当します。

前期高齢者納付金制度は、前期高齢者（65〜74歳）の加入率が高い国民健康保険に対して、加入率の低い健康保険組合等から、財政調整を行う仕組みになっています。

平成25年度に大幅な増加となった要因としては、全国の高齢者の医療費総額が伸びていることに加え、当組合の前期高齢者の医療費が大きく増加し、加入率が減少したことにより、大幅な増加につながりました。

25年度予算の収支対比グラフ

* ()内は被保険者一人当たり額

予算総額 99億600万8千円 (500,051円)

経常収入93億1,545万1千円 (470,240円)

保険料・調整保険料

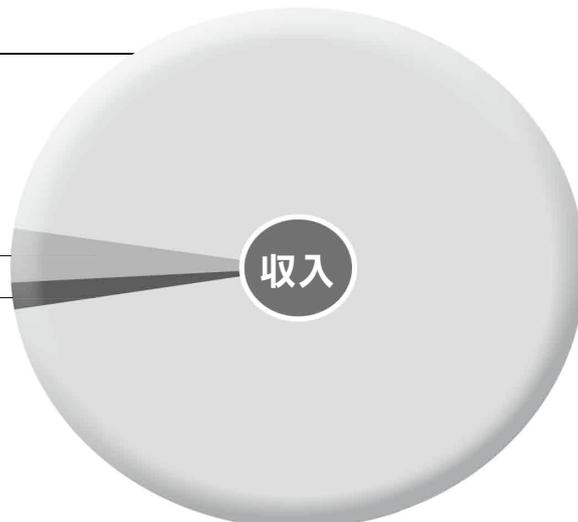
94億591万3千円 (474,806円) → 95.0%

繰入金

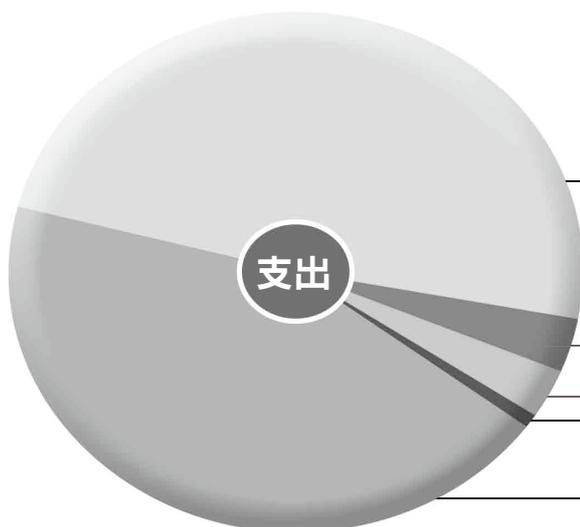
3億5,284万7千円 (17,812円) → 3.5%

その他収入

1億4,724万8千円 (7,433円) → 1.5%



経常支出97億4,696万4千円 (492,022円)



保険給付費

48億7,350万6千円 (246,012円) → 49.2%

保健事業費

3億497万9千円 (15,395円) → 3.1%

その他支出

3億1,309万3千円 (15,803円) → 3.2%

予備費

3,000万円 (1,514円) → 0.3%

納付金

43億8,443万円 (221,324円) → 44.2%

※四捨五入による端数処理により内訳の合計と総数が一致しない場合があります。

一方、保険給付費の大半を占める医療費は24年度においては、全国平均で約3%の上昇が予測されているところですが、当組合は、減少傾向が見られたため、前年度予算と比べて、約1億6千万円の減少と見込み、保険給付費総額で48億7千万円、保険料収入の52・5%となっております。この結果、保険給付費と納付金を加えた義務的経費だけで、保険料収入の99・7%を占めてしまうこととなりました。

今後、約700万人の団塊の世代が前期高齢者に移行することにより、納付金負担がさらに増加することが予測されるなか、高齢者医療制度改革については、「社会保障制度改革国民会議」の審議結果等を踏まえて、8月21日までにその議論を終え、法制上の措置を講じることとされていますが、現状ではその議論はほとんど進展していない状況です。

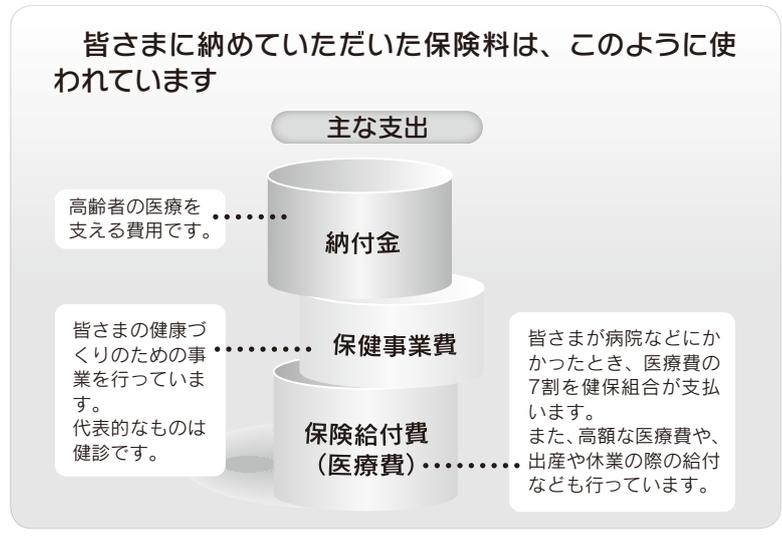
このような状況ではありますが、組合としましては、今後とも「財政の健全化」に向けて、事務費等の節減、適切な事業所編入、医療費の適正化、ジェネリック医薬品の利用促進、特定健診・保健指導を中心とした保健事業の効果的かつ効率化の推進を図り、引き続き最大限の努力してまいりますので、ご協力賜りますようお願いいたします。

なお、介護保険料につきましては、介護給付費・納付金額が年々増加しており、25年度も約1億800万円増加しましたが、介護準備金からの繰り入れにより、現行の介護保険料率（千分の15）を据え置くことができました。

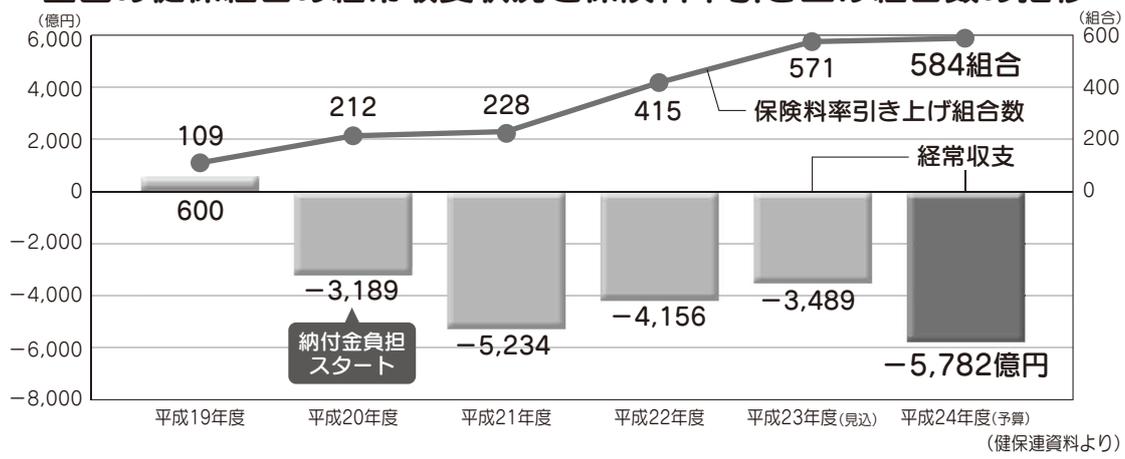


健保組合が危機的状況!! その理由は

景気の低迷により、多くの健保組合では収入不足が続いています。その一方で、支出はとどまるところを知らない勢いで増え続けています。全国の健保組合で約6,000億円の赤字となっており、保険料率を引き上げた健保組合は実に584組合にのぼります。

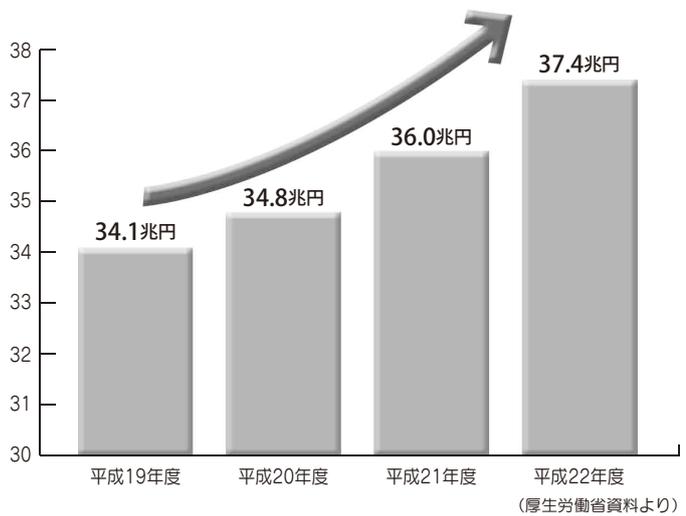


全国の健保組合の経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



37兆円にもものぼる国民医療費

医療費は景気に関係なく、毎年増え続けています。少子高齢化や、医療の高度化などがその原因とされています。



高齢者の医療のために、 健保組合が多額の「納付金」を負担しています

納付金には、前期高齢者（65～74歳）の医療費について医療保険制度間で財政調整を行う「前期高齢者納付金」と、後期高齢者医療制度（75歳以上）への「後期高齢者支援金」があります。

前期高齢者納付金

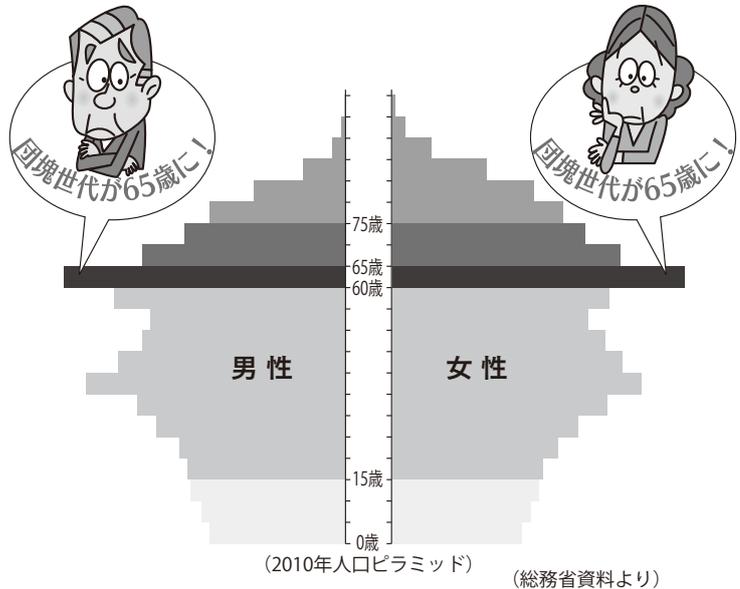
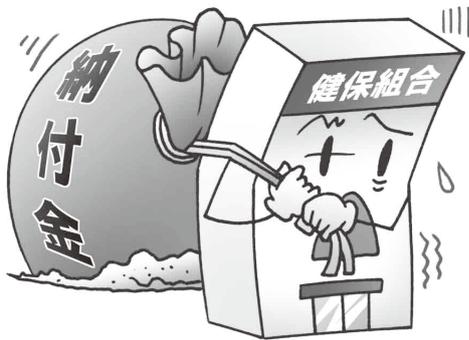
健保組合の前期高齢者の加入率が、全国平均（13.6%）と同じ割合になるよう計算されます。倉庫健保の前期高齢者の加入率は4.1%で、3倍以上の負担を強いられています。

後期高齢者支援金

後期高齢者自身の保険料が1割、公費が約5割で、残りの約4割を健保組合などが負担しています。

これらの納付金が健保組合全体でなんと3兆円!!

保険料収入の約半分を占めています（24年度予算）。24年度から26年度にかけては、約700万人の団塊世代が65歳に達するため、今後さらに増加していくことは明らかです。

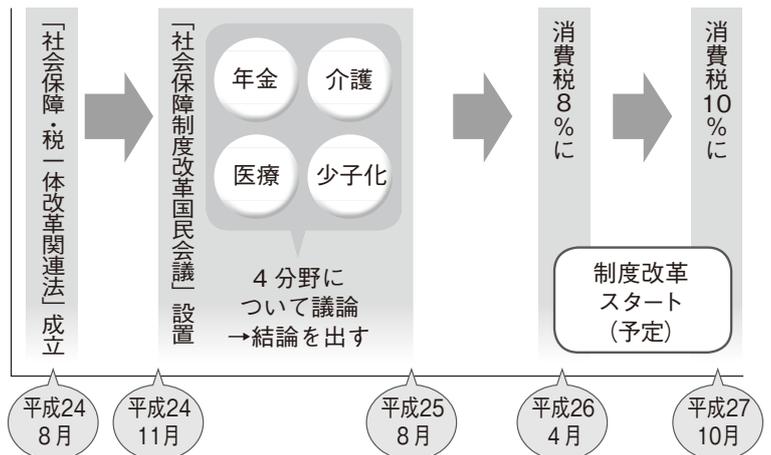


健保組合の今後を左右する「国民会議」の議論に注目を!

健保組合財政の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っています。

一体改革関連法の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”のための財源とするとしています。

● 社会保障制度改革のスケジュール





健保組合は、引き続き、 組合財政健全化に取り組みます

～医療費節減に、皆さま1人ひとりのご協力をお願いします～

本誌2～5ページでお知らせした通り、組合財政はこの先も、ますます厳しくなることが予想されています。

組合では、こうした状況を少しでも打開するよう、自助努力により効果の期待できる医療費の節減を図るため、レセプトの点検をはじめ、ジェネリック医薬品の利用促進等、医療費適正化に向けた取り組みを強化し、組合財政の健全化に努めているところです。

しかしながら、医療費の増加を抑制するには、組合の自助努力だけでは限界があるのも事実であり、組合員の皆さまの協力が不可欠です。

組合の医療費適正化に向けた代表的な取り組みをご紹介しますので、皆さまには、事業の目的をご理解いただき、自ら行動をおこしていただきますようお願いいたします。

すぐできる医療費節約法

①ジェネリック医薬品を活用しましょう！

ジェネリック医薬品は、医療費が増大するなかで医療費の抑制につながると期待され、新薬からジェネリック医薬品に変更することで、皆さまの家計にもやさしく、組合の支出節減にも大きな効果が期待できます。

ジェネリック医薬品の価格は新薬の半額以下、さらには7割以下になることもあります。



糖尿病・高血圧症・高脂血症等の生活習慣病や慢性疾患で薬を長期に服用されている方にとくにおすすめです。

【ジェネリック医薬品のお知らせを送付しています】

組合では、毎年7月と1月に、現在服用されている薬をジェネリック薬へ替えたとき、どれくらい薬代を減らすことができるかを記載した通知をお送りいたしておりますので、個人通知を受けた方は、ぜひ一度、かかりつけの医師または薬剤師に相談してみてください。

※通知は、100円以上の負担軽減が見込まれる方に対してお送りします。

②「接（整）骨院での柔道整復療養費」の点検にご協力ください

近年、整骨院等（柔道整復師）を利用される方が増加しており、柔道整復療養費の支給件数・金額ともに増加しております。

整骨院等の施術については、健康保険で受診できる

ものが限定されておりますが、認められていない施術についても組合に請求されるケースが増



えています。

組合では、こうした不正請求を防ぐため、柔道整復療養費の点検・審査を強化し、整骨院等からの請求内容と皆さまが受けられた受診内容との照合を行い支出の削減に努めています。

【負傷原因等の確認について】

組合では、整骨院等で受診された方に対し、受診内容や負傷原因等について、点検業務の委託先である「株式会社 大正オーデイト」から郵便または電話にてお問い合わせさせていただく場合がありますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

③被扶養者を適正に認定します

組合が負担する後期高齢者支援金は、被扶養者も含めたすべての組合員数をもとに計算します。

このため就職や結婚、収入超過により、被扶養者としての資格がなくなったにもかかわらず、被扶養者削除の手続きを怠ると、組合が負担する後期高齢者支援金の金額に影響して余計な負担が生じることになります。

組合では、被扶養者の方が引き続き被扶養者の要件に該当しているかどうか定期的に確認(再認定)を行っておりますので、証明書類のご提出等、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【ご確認ください！ 今年の春、学校を卒業して就職される被扶養者はいませんか？】

被扶養者となっている方が就職、または収入が増加するなどして被扶養者の要件に該当しなくなった方がいないかご確認ください。

削除が必要な方がいらっしゃいましたら、速やかに「健康保険被扶養者(異動)届」に被保険者証を添えて組合に提出していただきますようお願いいたします。



④特定健診・特定保健指導を利用して生活習慣病を予防しましょう

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、日本人の死因の多くを占め、その治療費は年々増え続け、医療費増加の原因の1つとなっています。

組合では、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、40歳以上の方を対象に特定健診・特定保健指導を実施しております。

生活習慣病の多くは自覚症状がないうまま進行します。ご自身の健康状態や変化を知る機会として、年に1回定期的な健診の受診を心がけ、生活習慣病の予防、または生活習慣の改善に取り組みましょう。



【第2期特定健康診査等実施計画】を策定いたしました】

特定健診・特定保健指導は、国により5年を1期とした目標値が定められており、平成25年度は第2期の初年度となります。組合では、第2期終了時(29年度)の目標値(特定健診受診率85%・特定保健指導利用率30%)を達成できるよう「第2期特定健康診査等実施計画」を策定し、引き続き受診率・利用率の向上に取り組めます。

この計画の内容につきましては、組合ホームページ「倉庫業けんぽWEB (<http://www.sokokenpo.or.jp>)」に掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

⑤メンタルヘルス相談事業を活用してこころの健康を保ちましょう

厚生労働省の調査によると、仕事や職業生活において強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合が約6割に上っているとの報告があり、当組合においても、精神疾患等による医療費や傷病手当金の申請件数が年々増加している状況です。

組合では、「メンタルヘルスのカウンセリングセンター」と契約し、電話および面接相談を無料で実施しています。



【お気軽にご相談ください】

皆さまのなかで、胸に秘めている辛いことや苦しいことがありましたら、話してみませんか。その気持ちを誰かに伝えるだけできっと楽になると思います。

ご相談の内容は、どんなことでも結構ですので、1人で悩まず、ぜひご相談ください(電話・面接相談共通専用ダイヤル 0120-277-722)。

※メンタルヘルス相談事業についての詳細は組合ホームページ「倉庫業けんぽWEB (<http://www.sokokenpo.or.jp>)」をご覧ください。

4~5ページでご案内のとおり、国民医療費が毎年、1兆円規模で増え続けているなか、当組合の平成24年度の被保険者1人当たり医療費は、皆さまにご協力いただいた結果、減少することが見込まれています。さらなる医療費適正化に向けて、引き続き皆さまのご協力よろしく申し上げます。

●当組合の被保険者1人当たりの医療費の推移

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
被保険者1人当たり医療費 (対前年伸び率)	16,480円 (4.13%)	17,326円 (5.13%)	17,567円 (1.39%)	18,297円 (4.16%)	18,188円 (▲0.59%)

※平成24年度の1人当たり医療費・伸び率は12月までの平均値で算出。

健康づくり施設のご案内

組合では、皆さまの保養、健康、体力づくりにお役立ていただくため、健康づくり施設を開設し、利用者の皆さまに補助を行っております。

今回は、宿泊・日帰り施設から春の行楽シーズンにお勧めの施設を厳選してご紹介いたします。

📍 宿泊施設情報

大江戸温泉諸国湯めぐりの宿「あいづ」

📄 <http://www.ooedoonsen.jp/shukuhaku/index.html>

お値打ち料金で泊まれる温泉宿として、ご好評いただいている大江戸温泉物語諸国湯めぐりの宿。今回は、そのなかから今年の大河ドラマ「八重の桜」の舞台である「あいづ」のお宿をご紹介します。

同施設では「八重の桜」にちなんだ宿泊プランもありますので、会津にお出かけの際はぜひご利用ください。



お宿のこだわり①「お風呂」

大江戸温泉のお宿の自慢はやっぱりお風呂！ 掛け流しの天然温泉は無色透明、ややとろみがかかり、肌に染み込む「美人の湯」です。そのうえ保温効果も抜群で体の芯から温まります。

お宿のこだわり②「お食事」

夕食・朝食ともに、一品一品こだわりの食材を使用した、会津の郷土料理を含む、特製のバイキングが自慢です。



会津の郷土料理 鱒山椒漬

お宿のこだわり③「利用料金」

お客様視点のサービスと料金にこだわる粋な計らいで、日曜～金曜泊・大人4名1室の利用で、1名当たり6,700円と、お値打ち料金でご利用が可能です。また組合補助（1人1泊につき2,000円）をあわせて使用すると、もっとお得にご利用いただけます。

※利用料金の詳細は、大江戸温泉のホームページでご確認ください。

大江戸温泉物語諸国湯めぐりの宿は、ご紹介した「あいづ」の他に、組合補助の適用施設が6施設ございます。施設詳細および組合補助の利用方法は、別冊保存版『平成25年度 保健事業のご案内』をご参照ください。

富士急ハイランド <http://www.fujiq.jp/>

春の特別キャンペーンのお知らせ

組合では、被保険者・被扶養者の皆さまが富士急ハイランドをはじめとする富士急グループの施設を特別価格でご利用いただける「FUJIYAMA倶楽部」に参加していますが、この春期間限定で開催する春の特別キャンペーンにより、富士急ハイランドフリーパスがお得な料金で購入いただけることとなりました。また、組合が発行する割引利用券をあわせて使用すれば、さらにお得ですので、この機会にぜひご利用ください。

●期 間 平成25年3月23日(土)～4月26日(金)

●利用料金 (フリーパス)

区 分	一般料金	キャンペーン料金	利用者負担
大人 (18歳以上)	5,000円	3,900円	2,900円
中人 (中・高校生)	4,500円	3,500円	2,500円
小人 (3歳～小学生)	3,700円	2,800円	2,300円

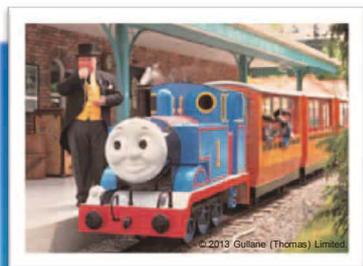
※利用者負担額については、組合が発行する割引利用券使用時の金額です。

※割引利用券のお申し込み方法等の詳細については、健保ニュース25年4月号別冊「平成25年度 保健事業のご案内」をご覧ください。

●フリーパス購入方法

下記の「富士急ハイランドFUJIYAMA祭キャンペーン会員限定クーポン」をコピーして切り取り、必要事項を記入のうえフリーパス販売窓口にお持ちください。また、組合が発行する「割引利用券」を同時に使用する場合は、同クーポンとあわせて販売窓口にご提出ください。

富士急ハイランド以外のキャンペーン情報につきましては、FUJIYAMA倶楽部ウェブサイト (<http://www.fujiky.co.jp/club/>) ≪専用ID【soko】・パスワード【2295】≫または、組合ホームページ「倉庫業けんぼWEB」耳寄り情報をご覧ください。



トーマスランドも
大人気!

春は
お得に絶叫!

富士急ハイランド会員様限定クーポン
(登録企業名)
倉庫業健康保険組合 様
2013/3/23(土)～2013/4/26(金)

■フリーパス

大人 3,900円 名
(通常契約料金:4,400円 / 一般料金:5,000円)

中人 3,500円 名
(通常契約料金:4,000円 / 一般料金:4,500円)

小人 2,800円 名
(通常契約料金:3,300円 / 一般料金:3,700円)

※大人:18歳以上 中人:中学生 小人:3歳～小学生

※この用紙1枚で5名様までご利用頂けます。(コピー可)
※ご利用は本券を切り取り、施設窓口へご提示ください。
※「最恐戦慄迷宮」はフリーパスではご利用頂けません。
※休園日あり。お問合せください。

FUJIYAMA Club

脳梗塞を未然に防ぐ



●脳梗塞の前ぶれ症状を自覚したら、早急に医療機関を受診するんだよ

脳梗塞の患者数は、今や140万人といわれ、がんや心筋梗塞患者より多く年間8万人が死亡しています。脳梗塞といえは中高年の男性に多い病気というイメージがありますが、実際には30代、40代の働き盛りにも起こる病気です。

一般的に「手足のしびれは即脳梗塞の前ぶれ」という思いがありますが、しびれは脳梗塞以外にもたくさんさんの病気の自覚症状としてあります。ただし、脳梗塞の前ぶれとして起こるしびれには特徴があり、「身体の片側に起こる」「しびれが短時間で消失する」場合は、脳梗塞の疑いがあります。

脳梗塞の初期症状の現れ方は、個人差があり前ぶれ症状が起こるのは約3割の人です。自覚症状がまったくでない「無症候性脳梗塞」の場合も多くあります。

脳梗塞の前ぶれ症状は「一過性脳虚血発作」と呼ばれ、一時的に起こっても、短時間で元に戻ってしまうので、深刻に考えずに見落としてしまうことも少なくありません。しかし、最近の調査によると一過性脳虚血発作を放置した場合、発作から3カ月以内に10〜20%の人が脳梗塞を発症することがわかってきました。脳梗塞の前ぶれ症状を自覚したら、早急に医療機関を受診することが最も重要です。

●脳梗塞の種類と症状の現れ方、予防するには…

脳梗塞は大きく3種類に分けられます。脳の細い血管が詰まって起こる「ラクナ梗塞」、脳の太い血管が詰まる「アテローム血栓性梗塞」、そして心房細動などの原因によりできた心臓内血栓が脳に運ばれてきて起こる「心原性脳梗塞」です。

一過性脳虚血発作の多くは、アテローム血栓性梗塞で起こります。ラクナ梗塞では症状がまったく出ないか、出ても軽症の場合が多く、

後遺症を残すこともあまりありませんが、再発を繰り返すと認知症の原因になるといわれています。

無症候性脳梗塞は、症状が出ないので予防的にCTやMRI検査を受けるしか発見する方法はありません。高血圧症や糖尿病、高脂血症のある方や、ご家族に脳卒中を起こした方がいる場合は、積極的な予防法として脳ドックの受診をお勧めします。

何より大切なのは、脳梗塞の予防には生活習慣に関する管理が重要だということです。禁煙や節酒、食事の注意や運動を生活習慣に積極的に取り入れるようにしましょう。

★こんな症状があるときは危険！

運動障害	たとえば、食事中に箸を落としたり、歯ブラシを落としたりするなど、手に持っているものを自分で気づかぬうちに落としてしまう。
感覚障害	からだの片側の手足がしびれる。感覚が鈍くなる。
言語障害	何か言おうと思っても言葉が出てこない、うまくしゃべれない。ろれつが回らないなど。
バランス感覚の障害	バランスを保ったまま立ってられない。ふらふらしてうまく歩けない。
視覚障害	片側の目が、あたかも舞台の緞帳(どんちょう)が下がるかのように視力低下を起こし、見えなくなった。

※このような症状で気になることがあったら、神経内科や脳神経外科などを受診して検査してもらいましょう。

脳検査事業のご案内

組合では、皆さまの健康管理をサポートするため、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）と協力して、平成25年度より脳検査事業を実施し、一般医療機関の平均価格よりも低廉な価格で脳検査の受診が可能な医療機関をご案内いたします。

脳卒中の予防と脳および脳血管疾患の危険因子を早期発見するためには、脳検査を行うことが有効とされています。ご自身の脳の状態を知る貴重な機会となりますので、一度、脳ドックを受診してみたいかがでしょうか？

- 実施期間 年間随時受診可能
- 対象者 当組合の被保険者および被扶養者
- 実施機関 東振協が契約する全国の医療機関
※26都道府県85医療機関（平成25年4月1日現在）。「実施医療機関一覧表」は、組合ホームページ『倉庫業けんぽWEB』(<http://www.sokokenpo.or.jp>)、または東振協ホームページ (<http://www.toshinkyu.or.jp>) でご確認ください。なお、「実施医療機関一覧表」につきましては、予告なく内容を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

■脳検査の実施方法

高性能MR装置によるMRI検査およびMRA検査

■費用（受診者負担）

28,000円（税別）以下

※実施健診機関により料金が異なりますので、詳細は「実施医療機関一覧表」でご確認ください。



■受診方法

(1) 予約（受診者→医療機関）

「実施医療機関一覧表」の中から希望医療機関を選び、電話連絡のうえご予約ください。なお、契約医療機関に予約の際は、健康保険証をご用意のうえ、必ず「東振協脳検査」と申し出てください。

※脳検査を受診するにあたり、組合への申請の必要はございません。

(2) 脳検査の受診（受診者→医療機関）

予約日当日、健康保険証を医療機関の窓口へ提出してください。また、契約医療機関から「問診票」を記入依頼された場合は、該当する事項すべてについて正しく記入してください。なお、検査日当日に当組合の資格を喪失されている方、または健康保険証の提出がない方は受診できませんのでご注意ください。

(3) 費用の精算（受診者→医療機関）

検査終了後、医療機関の受付窓口でご精算ください。

(4) 検査結果について

受診いただいた医療機関から、ご自宅に「脳検査結果表」を送付いたします。また、脳検査の検査結果につきましては、組合においても総合判定のみ管理させていただきますので、あらかじめご了承ください。

■ご注意

心臓ペースメーカーを身につけている方、脳動脈瘤のクリッピング術をされた方は受診できませんのでご了承ください。また、体内に金属が入っている方や、薬を服用（一部種類による）している方なども契約医療機関によっては受診できない場合がありますので、事前に契約医療機関にお尋ねください。

■その他

同事業に関してご不明な点は、組合保健事業課までご連絡ください。

【保健事業課】 ☎03（3642）8436

医療費をお知らせします

～高額療養費・付加給付費の請求漏れは
ありませんか？～

当組合においては、高額療養費に加えて独自の付加給付を実施しており、自己負担限度額が40,000円を超える部分（支給金額が1,000円未満の場合、不支給）については、一部負担還元金・家族療養費付加金として給付します。

入院での精算の際、「限度額適用認定証」を提示して高額療養費の限度額で自己負担が済んだ場合であっても、一部負担還元金・家族療養費付加金は組合に請求しないと支給されません。



今回、平成24年1月から12月までに医療機関へ受診された方のうち、組合へ未請求の高額療養費・付加給付費がある方に対し、4月下旬以降、お勤めの事業所を通じて「医療費のお知らせ」をお配りいたします。

つきましては、「医療費のお知らせ」が配られた方は、内容をご確認のうえ速やかに組合まで申請してください。

※診療月の翌月1日（一部負担金を診療月の翌月以降に支払った時は支払った日の翌日）から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅します。

任意継続被保険者の 標準報酬月額の上限が 改定されます

任意継続被保険者の保険料計算の基になる標準報酬月額については、資格喪失時の標準報酬月額か前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均等級のいずれか低い方で決まります（健康保険法第47条）。

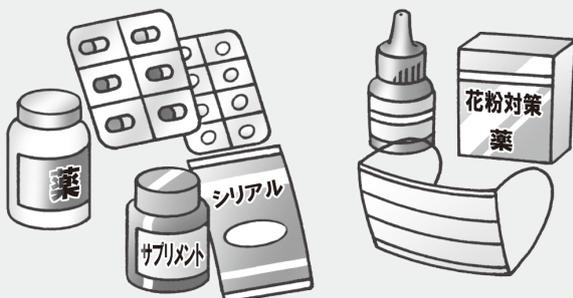
これにより、任意継続被保険者に係る標準報酬月額の上限額はこれまで360千円でしたが、24年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額が340千円となりましたので、25年4月1日から340千円に改定されます。

（例）資格喪失時の標準報酬月額が440千円の方が任意継続被保険者となる場合、340千円の標準報酬月額として保険料が計算されます。



○医薬品・健康食品等の斡旋

..... 4月・10・12月（年3回）



お問い合わせ先

倉庫業共済会
電話03(3642)8436
(倉庫業健康保険組合内)

健康食品等の割引斡旋（実施予定）

倉庫業共済会事務局では、今年度も引き続きアクサ生命保険㈱の「入院保障（終身型）Self Guard」を取り扱います。お問い合わせ・加入ご希望の方は（倉庫業健康保険組合内）倉庫業共済会事務局までお問い合わせください。

医療保険

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員として、会員の福利厚生の上をを図ることを目的に、本年度も以下の事業を行います。

倉庫業共済会 事業のご案内

春の在宅介護教室ご案内

高齢化社会が進むなか、介護に関する問題は、もはや他人事ではないと思われている方も多いのではないのでしょうか。実際に、認知症の方に対して、家庭においてどのような接し方や対応を行うべきなのか？ よくわからないことが多いと思います。

このたび組合では、「認知症の正しい理解と適切な介護」をテーマに、在宅介護教室を開催し、認知症の方への接し方や対応方法および介護者のストレスケア、さらには認知症予防に関する内容を講義形式でわかりやすく解説いたします。

介護に携わられている方はもちろんのことですが、将来の介護に備えたいと思われている方も、ぜひご参加ください。

- ◆実施日時 平成25年5月18日(土) 10:00~15:00
- ◆参加資格 被保険者・被扶養者
- ◆実施会場 倉庫健保会館多目的ホール（東京メトロ東西線門前仲町駅徒歩6分、都営地下鉄大江戸線門前仲町駅徒歩8分）
- ◆定員 50名（先着順）
- ◆受講料 無料（昼食つき）
- ◆申込方法 「在宅介護教室参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、組合にご提出ください。（申込書は組合ホームページから入手可能です）



潮干狩り大会、参加者募集中 5月26日(日) 木更津・中之島公園

春の健康ハイキングとしてすっかり恒例となった“潮干狩り大会”を5月26日(日)、千葉県木更津市の中之島公園で開催します。

現在、参加者募集中（4月30日締切り）ですので、ご希望の方は事業所の健保委員を通じてお早めに組合までお申し込みください。



- ◆定員 1,000名
- ◆参加費 無料（交通費は参加者負担）
- ◆参加資格 被保険者・被扶養者
※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券を購入してください。
- ◆潮干狩りのできる時間帯
午前9時40分
～午後13時40分頃
※現地での受付開始時間は午前9時30分の予定です。
- ◆採貝量 大人2kg
小人（4歳～小学生）1kg

個人情報の取扱いについて

組合における個人情報の取扱いについて、個人情報保護法、関係法令等ならびに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用がないよう万全を期したうえで使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしません。

なお、個人情報の取扱いに関する詳細については、組合ホームページ「倉庫業けんぽWEB」をご覧ください。

保健師えり子の フリートーク

vol.40



春がきて草木がいつせいに芽吹き始めました。新緑の美しい季節もすぐにやってきます。暖かい陽気に誘われて、山歩きやハイキングに出かけたくなります。

最近、森の中を歩くことを「森林浴」と称し健康法のひとつにもなっています。草むらや藪に生息するダニに噛まれて発症する感染症（SFTS）が現れ、山歩き時の注意が喚起されています。柔らかな風を感じながら緑の中を歩く楽しみを2ミリ程度の生物に邪魔されたくはありません。

私たち日本人が心を癒されるもののトップは森や林などの緑だそつです。緑の中を歩くと特別にストレスを自覚していません。気持ちが良いのでさわやかな気分になるのを感じます。

じます。森はマイナスイオンに満ち、緑が眼に安らぎを与えるなど私たちの五感に働きかける快適な環境にあふれています。森の癒し効果の源はなんとこれも森の樹木から発する「フィトンチッド」という物質にあります。

フィトンチッドは周囲の微生物から身を守るために樹木から発散される揮発性の有機化合物で、ほのかな香りがあります。殺菌、防腐作用があり、昔の人々はこの作用を漢方薬として活用したり、生鮮食品を運ぶときに針葉樹の葉に乗せて運んだりして利用してきました。お節句に食べる桜餅や柏餅もこの働きを利用したものです。

新緑の頃はよく「風薫る五月」と表現されますが、もともと風に香り

があるわけではありません。5月頃は木々の葉が成長する時期のためフィトンチッドがたくさん発散されます。この木々の出す香りが風にのって運ばれてくるのをかすかに感じると「風薫る」と表現してきたわけです。

近年の研究では、このフィトンチッドの香りが単なる殺菌、防腐作用だけでなく、私たちの副交感神経を刺激して精神の安定やリラックス効果を与えることもわかっています。

森はフィトンチッド効果と相まって私たちに大いなる癒しを与えてくれますが、最近さらに森林浴でNK細胞（白血球中にある免疫細胞の一種。体内でウイルスやがん細胞を攻撃撲滅する働きがある）が活性化されることが実証され、がん予防や免疫力の強化など健康面への効果が期待されています。

林野庁が地球環境財団などと共同で「森林浴の森日本100選」を選定しています。関東では18箇所あり、東京都内では「王子市の高尾山」「青梅市の御岳山」「渋谷の明治神宮の森」の3カ所が選ばれています。

暖かくなりますが、美しい季節です。外に出かけて新緑の中を歩いてみませんか。木々はこれからの季節フィトンチッドをたくさん出します。ぜひ、「風薫る」を感じてみてください。ただし、皮膚を露出しない格好で出かけることをお忘れなく。

事業の概要（平成25年2月末現在）

事業所数		365	
被保険者数		男女	15,624人
		計	19,909人
平均標準報酬月額		男女	376,342円
		平均	242,526円
保険料額		月分	632,337,675円
		累計	8,242,113,272円
保険給付費		月分	726,589,136円
		累計	7,831,093,892円

公告

<事業所編入>

株式会社アーバン沼尻	茨城県つくば市	平成24年10月 1日付
株式会社立飛ホールディングス	東京都立川市	平成24年11月 1日付

<事業所削除>

立飛企業株式会社	東京都立川市	平成24年11月 1日付
新立川航空機株式会社	東京都立川市	平成24年11月 1日付

<名称変更>

変更後 株式会社立飛リアルエステート		
変更前 株式会社立飛メンテナンス	東京都立川市	平成24年11月 1日付

変更後 株式会社立飛サービス		
変更前 泉興業株式会社	東京都立川市	平成24年11月 1日付

<所在地変更>

帝国倉庫運輸株式会社		
変更後 鹿児島県鹿児島市		
変更前 東京都世田谷区		平成24年12月12日付

古きよき時代の 面影を残す町…、青梅

(東京都青梅市)

新宿から電車で約1時間…、青梅駅に降り立つと、そこには昭和30年代を彷彿させるレトロな光景が広がります。豊かな自然に包まれながら、しばし時を忘れ、懐かしいあの頃にタイムスリップしてみませんか。



▲レトロステーション青梅駅と映画看板の町並み

「駅馬車」「鉄道員」「丹下左膳」…。駅構内や地下通路から商店などが並び通りまで、いたるところに昭和を代表する邦画・洋画の看板が掲げられています。これらはすべて青梅在住の映画看板絵師・久保板観さんが描いたもの。青梅には現在、映画館が一つもありませんが、この看板を見に訪れる人もいほど、町のシンボルになっています。



▼昭和レトロ商品博物館

駄菓子やタバコのパッケージ、化粧品にドリンク缶、おもちゃ、雑誌・ポスターなど、昭和30～40年代の生活雑貨がところ狭しと飾られています。2階には、小泉八雲の怪談「雪おんな」の発祥地は青梅だったという伝説を検証する展示コーナーがあります。

★開館時間/10:00～17:00 休館日/月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、年末年始
※展示替え等の臨時休館あり 入場料/大人300円、小・中学生150円
電話/0428-20-0234

寄ってみよう!



昭和レトロ商品博物館のすぐ近くには、ギャグ漫画家・赤塚不二夫さんゆかりの絵や品々を展示した「青梅赤塚不二夫会館」(写真左)と、映画看板とジオラマの美術館「昭和幻燈館」があります。お得な3館めぐり共通券もありますので、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

★(両館とも…) 開館時間/10:00～17:00 休館日/月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、年末年始 3館共通券/大人700円、小・中学生330円



▼梅岩寺

幹周り2.65メートルと大きなしだれ桜(市の天然記念物に指定)が有名な真言宗の古寺です。本堂の横には弘法大師像が祀られ、像の前にある“弘法大師の足形”を踏むと、四国八十八カ所巡礼と同じ功德があるといわれます。



▲青梅鉄道公園

鉄道開業90年記念事業として開設された公園で、『デゴイチ』の愛称で親しまれた万能機関車(写真)をはじめとする11両の鉄道文化財が屋外に展示されています。園内の記念館には、実物80分の1の大きさの「模型鉄道パノラマ」などがあり、鉄道ファンにはたまらないスポットです。

★開園時間/3月～10月 10:00～17:30(入園は17:00まで)
10月～2月 10:00～16:30(入園は16:00まで)
休園日/月曜日(祝日・振替休日の場合は開園、火曜日休園)、年末年始(12/29～1/2)

※特別開園日あり(要問い合わせ)
入園料/小学生以上100円(身体障害者・70歳以上は無料)
電話/0428-22-4678

▼金剛寺

真言宗の古刹。境内にある老木「将門誓いの梅」は、将門がこの地に仏縁を結んだ際、一枝の梅を挿して自身の願の成就を占ったという伝説があり、これが「青梅」の地名のいわれにもなっています。梅岩寺と姉妹樹のしだれ桜も見事です。

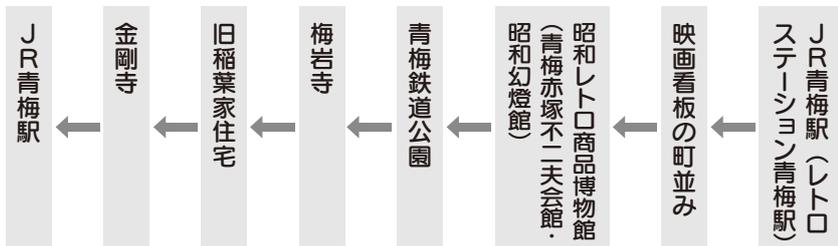


▶旧稲葉家住宅

江戸時代後期を代表する土蔵造りの店蔵で、都の有形民俗文化財に指定されています。青梅街道に面した間口いっぱいに土間がある前土間形式で、梁や柱には奥多摩のシオジ材を使用。材木間屋から青梅編の仲買問屋となり明治後期まで商売を続けた、豪商ぶりが随所に伺えます。



★入館時間/9:00～17:00
休館日/月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館) 入館料/無料



●スタート・ゴール: JR青梅駅
★歩行時間: 1時間10分
★歩行距離: 約5.0km

花粉症の季節におすすめ！ 免疫力を上げる献立

春野菜の和風麻婆豆腐

●材料 (2人分)

豆腐(絹ごし) …………… 1丁
 長ねぎ …………… 1/2本
 エリンギ …………… 1/2本
 アスパラガス …………… 2本
 ブロccoli …………… 3房

A
 サラダ油 …………… 大さじ1
 にんにく(みじん切り) … 適量
 しょうが(みじん切り) … 適量

B
 だし汁 …………… 200cc
 ゆずこしょう …… 小さじ1/2
 塩 …………… 小さじ1/2

水溶きかたくり粉 ……………
 水大さじ1、かたくり粉大さじ1/2
 ごま油 …………… 小さじ1/2

●作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水気をよく切る。長ねぎとエリンギはみじん切り、アスパラガスは1cm長さに、ブロッコリーは小さめに切っておく。
- ②フライパンにAを入れて、香りがたったら長ねぎ、エリンギ、アスパラガス、豆腐の順に中火で炒める。
- ③火が通ったら、ブロッコリー、混ぜ合わせたBを加えて味を調える。
- ④沸騰してきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

花粉症は、高タンパク・高カロリーの食生活や睡眠不足、過労やストレスで免疫力が低下すると、症状が出ることや悪化することがあります。花粉症の予防には、ビタミン・ミネラル、抗酸化栄養素等を含む旬野菜中心の献立が効果的です。バランスのよい献立で免疫力を上げて、花粉症の季節を乗り切りましょう。



1人分
 エネルギー 208kcal
 塩 1.6g



◆免疫力向上などの効果が期待される「フィトケミカル」

ブロッコリーやいちごの色素成分、れんこんや菜の花のアクや苦み等は、フィトケミカルといわれ、免疫力向上などの効果が期待されます。花粉症の予防に、春旬野菜中心の献立で免疫力を上げましょう。ただし、食べすぎや肥満は免疫機能の低下につながります。よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけることが大切です。

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯・PHSからも無料でご利用できます



●電話カウンセリング:

受付: 月～土曜日(日曜日・祝日、年末年始は休)
 午前10時～午後10時

●面接カウンセリング: 予約受付: 月～土曜日(日曜日・祝日、年末年始は休)

午前10時～午後8時/面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

★『Kenpo News』へのご意見をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→ health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→ 03-3642-2100

