

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. 245
平成28年
1月号

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

02 新年のご挨拶

04 平成28年度以降予定される
医療保険制度の改正について

07 目指せ健康長寿！ 歯周病予防

08 健康保険組合全国大会開催報告

12 健康づくり施設のご案内

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

新年のご挨拶



倉庫業健康保険組合
理事長 小泉 駿一

謹んで新年のご挨拶を申しあげます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申しあげます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申しあげます。

健康保険組合の状況は、平成20年度の高齢者医療制度創設以降、増加し続ける拠出金負担により、6年連続の赤字を余儀なくされておりました。保険料率の引き上げや効率的な事務運営等に努めることで、26年度の決算では7年ぶりに黒字に転換しました。

しかしながら、今後の健康保険組合の財政は、高齢化の進展や後期高齢者支援金の全面総報酬割への拡大により、高齢者医療制度への拠出金負担が一層重くなることが見込まれています。昨年5月に成立した医療保険制度改革関連法においても、現役世代に過重な負担を強いる構造は是正されていないことから、このままでは、健康保険組合の財政は再度赤字に転じ、厳しい状況に陥ることが危惧されます。

高齢者医療費への支援にかかる現役世代の負担は、すでに限界に達しております。平成29年4月の消費税率10%への引き上げ時に、その税財源を高齢者医療制度に投入する等、より踏み込んだ負担構造改革を断行するよう、健康保険組合連合会とともに国に引き続き求めてまいります。

組合の重要な使命は、皆様とご家族の健康づくりを積極的に推進していくことにあります。昨年から実施している「データヘルス計画」に基づき、疾病予防事業を中心とした保健事業に積極的に取り組むほか、マイナンバー制度の円滑な運用に向けた体制整備や短時間労働者への適用拡大の対応等、保険者として適正な事務の遂行にまい進する所存です。

皆様におかれましても、日々健康づくりに励んでいただき、適正な受診とジェネリック医薬品を使用することで、医療費の節減にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって幸多き一年となりますようお祈り申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます

選定理事

氏名	事業所名
五十嵐康之	五十嵐冷蔵(株)
池田栄一	東京倉庫運輸(株)
小泉駿一	第一倉庫(株)
坂本啓則	東洋埠頭(株)
醍醐康之	醍醐倉庫(株)
山崎元裕	(株)ヤマタネ
野崎章	倉庫業健康保険組合

互選理事

氏名	事業所名
青山信之	山手冷蔵(株)
大竹広明	三信倉庫(株)
鈴木又右衛門	太成倉庫(株)
森田光一	旭倉庫(株)
山田勝巳	千住倉庫(株)

監事(選定)

氏名	事業所名
竹口誠三	東京倉庫協会

監事(互選)

氏名	事業所名
村田三枝子	日本流通倉庫(株)

選定議員

氏名	事業所名
岩橋秀一	平田倉庫(株)
大原亘	(株)帝国倉庫
岸上忠彰	(株)若洲
高橋久夫	東京団地倉庫(株)
田中博	東京倉庫業厚生年金基金
平岡祐介	大東倉庫(株)
三好將義	矢倉倉庫(株)
八木健	日水物流(株)

互選議員

氏名	事業所名
秋田幸生	王子倉庫(株)
伊澤陽介	東洋埠頭(株)
黒須大仁	寺田倉庫(株)
小知和徹	昭和冷蔵(株)
佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
浜口健	東神倉庫(株)
矢部達也	昭和倉庫(株)
渡邊洋三	丸八倉庫(株)

平成28年 干支の話

猿

「まさる」
神の使い



申まゐは、十二支の9番目、月では旧暦の7月にあたります。方角では西南西、時刻は午後3時から午後5時までが申刻となります。「申」の字には、まつすぐに伸びる意味があり、動物では猿があてられています。

「富士山は申の日に現れた」との故事から、猿は神使いとされ、富士山本宮浅間大社せんげんなどでは、4月の最初の申の日に、豊穰を祈る「初申祭」が行われます。また、猿を神の使いとする神社は全国に点在しており、東京・日枝神社や滋賀・日吉大社では、猿を「神猿」と呼び、「魔が去る」「勝る」に通じることから、厄除けや必勝祈願のご利益がある縁起のよい動物とされています。

福岡・猿田彦神社では、60日ごとに巡ってくる庚申かのえさるの日に庚申祭こうしんさいを行い、猿の面を授けています。これを玄関に掛けると、災難が去り、幸運が訪れるという縁起物です。

申年の新年、悪いことは去り、勝負に勝てる1年になりますように。

持続可能な医療保険制度を構築していくための制度改革です 平成28年度以降予定される医療保険制度の改正について

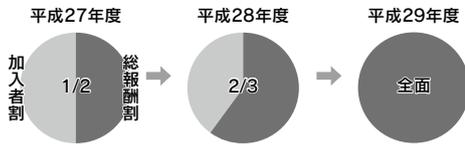
「社会保障と税の一体改革」の一環として、昨年5月27日に医療保険制度改革に向けた関連法が成立し、平成28年度以降に医療保険制度が改正されます。今回の改革では国保や協会けんぽの財政基盤の安定化が図られますが、健保組合が求める高齢者医療制度改革には触れられず、一部は健保組合にとって負担増を強いるものもあります。

後期高齢者支援金への 全面総報酬割の導入

平成27年度から段階的に実施

75歳以上が加入する後期高齢者医療制度に対して健保組合等が負担している後期高齢者支援金は従来、その額の2/3を加入者割で、残りの1/3は総報酬割で計算されていましたが、これを図のように段階的にすべて総報酬割とすることになりました。これにより、多くの健保組合は支援金が増加することになります。

◆段階的に拡大される総報酬割



加入者割と総報酬割



健保組合等の加入者数（被保険者＋被扶養者）に応じて決められる仕組みを加入者割、一方、被保険者の総報酬額（給与、賞与等）に応じて決められる仕組みを総報酬割といいます。健保組合は協会けんぽに比べ報酬水準の高い組合が多いため、総報酬割の割合が高くなるほど負担増となる傾向があります。

標準報酬月額の上 限額を引き上げ

平成28年度から実施

被保険者の皆さまの毎月の給与額を一定の区分にあてはめた標準報酬月額は、保険料の計算基礎で47の等級に区分されています。平成28年度からは、現行の上限である第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135万5千円以上）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。



標準報酬月額等の見直し

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	等級	標準報酬月額	報酬月額
	47	121万円	1,175,000円以上 1,235,000円未満
	48	127万円	1,235,000円以上 1,295,000円未満
	49	133万円	1,295,000円以上 1,355,000円未満
	50	139万円	1,355,000円以上

賞与から納めていただく保険料は、支給額の1,000円未満を切り捨てた額（標準賞与額）に保険料率を乗じて計算され上限額が設けられていますが、これまでの上限額である年度累計「540万円」も「573万円」に引き上げられます。

患者申し出による「混合診療」がスタート

平成28年度から実施



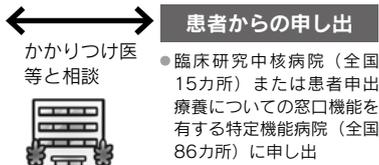
患者からの申し出にもとづき、厚生労働大臣が定める高度の医療技術等が保険外併用療養費の対象となります。これにより、日本国内では承認されていない医薬品等を保険外併用療養として使用することも可能となります（安全性等の審査が別にあります）。

紹介状なしでの大病院 外来受診時は定額負担

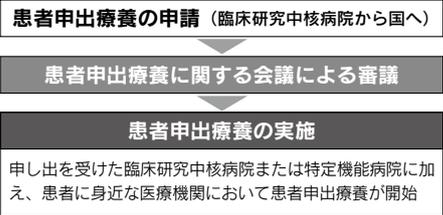
平成28年度から実施

先進医療を行う特定機能病院などの大病院は、高度な医療を必要とする重症の入院患者等に特化させ、通常の外来受診については診療所等へと医療機関の機能分化を促進するため、平成28年度からはベッド数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、初診料とは別に一定額の料金を徴収することが義務付けられることになりました。金額は、3千円～1万円程度で検討されています。

（患者申し出医療としては初めての医療を実施する場合）



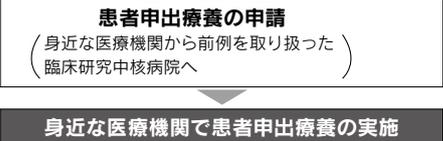
原則6週間



（すでに患者申し出医療として前例がある医療を他の医療機関が実施する場合）



原則2週間



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、現在、食材費相当額を患者が負担しています。在宅療養との公平性を図る観点から調理相当額も負担することになりました。具体的な金額は次のとおりです。

食事代の患者負担額（一食につき）

現行	平成28年度	平成30年度
260円	360円	460円

※低所得者の負担額（現行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現行どおりに据え置かれます。

平成28年度から段階的に実施

入院時の食事代の引き上げ



※7割 保険給付 (健保負担)	※3割 一部負担金 (患者負担)	3,000~10,000円 定額 (患者負担)
医療費（保険診療）		選定療養

※70歳未満の被保険者の場合

短時間労働者の社会保険の適用拡大

平成28年10月から実施

従業員501人以上の事業所を対象に、下記の要件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付けられます。

現行

週30時間以上

適用拡大の5要件

- ①週20時間以上
- ②月額賃金8.8万円以上（年収106万円以上）
- ③勤務期間1年以上見込み
- ④学生は適用除外
- ⑤従業員501人以上の企業

3年以内に検討を加え、その結果に基づき、必要な措置を講じる。（法律に明記。）

被用者保険全体の対象者数：37.5万人（健保連試算）

その他の法改正事項

○傷病手当金・出産手当金の算定方法が見直されます（平成28年度から実施）

右記手当金の基礎となる標準報酬日額の算定方法が「支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額を30で除した額」に変更されます。

○兄弟の被扶養者認定で同居要件が廃止されます（平成28年10月から実施）

収入要件を満たしていれば、被保険者と別居していても被扶養者として認定されるようになります。

28年1月下旬「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします

組合では、薬局・病院でお薬を処方された被保険者・被扶養者の皆さまが先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい自己負担額が軽減されるかを試算した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回お送りしています。

今回は、27年5月から9月分までのレセプト（調剤報酬明細書）をもとに、200円以上の軽減額が見込まれる方に対し、1月下旬、事業所を通じてお知らせをお送りします。

このお知らせは、被保険者・被扶養者の皆さまの選

択肢を増やすための情報提供であり、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければいけないものではありませんが、特に高血圧症や糖尿病など長期にわたり薬を服用する方はお薬代を大きく減らすことができます。

ジェネリック医薬品を活用することにより、組合の医療費負担が軽減されるとともに、皆さまの自己負担も軽減されますので、この機会にジェネリック医薬品への切り替えを積極的にご検討いただきますようお願いいたします。

マイナンバー 届いた「通知カード」は大切に保管してください

昨年10月からマイナンバー「通知カード」の送付が始まり、すでに多くの方のお手許に届いているかと思いますが、今後、各種行政手続きの他、健康保険の手続きにおいてもマイナンバーを利用することになりますので、届いた通知カードは大切に保管してください。

組合では、平成29年1月から各届書や申請書等にマイナンバーの記入をお願いする予定ですが、それに先立ち、28年度中にその時点で資格を有する被保険者・

被扶養者全員のマイナンバーを取得する予定です。

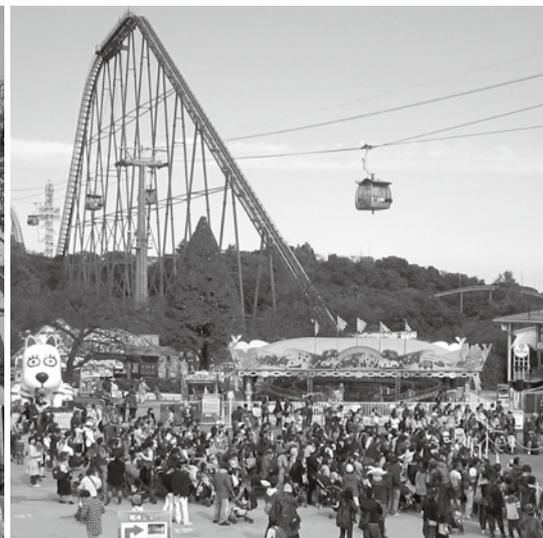
詳細につきましては、事業所を通じてご案内いたしますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

マイナンバーの詳細は、
内閣官房のホームページをご覧ください。
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

第51回 健康ハイキング(健康ウォーキング大会)を実施しました

毎年恒例となっております「健康ハイキング(健康ウォーキング大会)」を、11月1日(日)によみうりランド(東京都稲城市)で実施しました。

開催日当日は、天候にも恵まれ、職場のグループやご家族連れなど、217名の方にご参加いただきました。



残存歯数と健康寿命には深い関係があります

目指せ！健康長寿

～歯周病を防いで健康寿命を延ばしましょう～

歯を失う原因の約4割は歯周病といわれています（むし歯は約3割）。次に紹介する調査報告によれば、歯を残すことが健康寿命を延ばすことにもなるので、歯周病予防対策は早めに習慣化するようにしましょう。

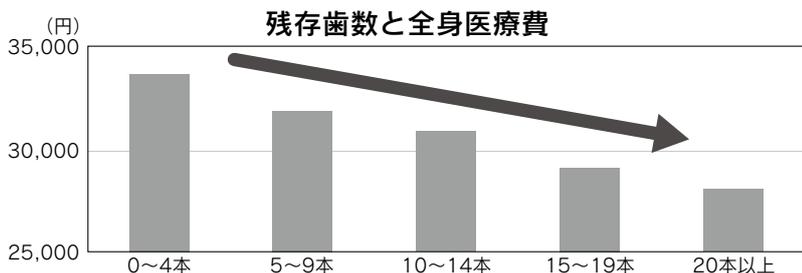
残存歯が多ければ医療費が少なくなる!?

渡辺誠・東北大学大学院教授（加齢歯科学）らの調査（50歳以上の約3万人を対象）で、グラフのとおり残存歯が多いほど医療費は少ないことがわかりました。

歯の本数と医療費との関係の大規模な調査はそれまで例がなく、渡辺教授は「歯に気を使う人は全身の健康に対する意識も高く、医療費を抑えることにもつながるのではないか」と分析しています。

また、香川県歯科医師会の調査でも、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかる医療費は、歯周病が重度になるほど高くなる傾向があることから歯科予防活動が医療費削減につながる可能性を示唆しており、兵庫県国民健康保険団体連合会などでも同様の調査・報告がなされています。

これらの報告からいえることは、歯周病予防はそのままむし歯予防となり、歯を残すことは医療費節減、すなわち糖尿病をはじめとした生活習慣病対策につながるということです。つまり、歯を残せば健康寿命も延ばすことができるといえます。



歯周病になりやすい生活習慣

プラーク*（歯垢）や歯石によって歯ぐきに炎症をおこし、歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨（歯槽骨）を溶か

してしまうのが歯周病です。40歳以上の約8割が歯周病といわれますが、そのリスクが高い人には次のような生活習慣があります。

- ※プラーク：歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。
- | 歯周病になりやすい生活習慣 | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 喫煙 |
| <input type="checkbox"/> | 不十分な歯みがき
（歯と歯ぐきの間のプラークが歯周ポケットを作る） |
| <input type="checkbox"/> | 呼吸
（口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい） |
| <input type="checkbox"/> | 頻繁な糖分の摂取
（糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすい） |

喫煙者は歯周病になりやすい

プラークの付着量や歯並び、歯周病菌の種類、糖尿病等の有無、遺伝的影響、生活習慣など、歯周病の原因はさまざま要素が重なりあっていますが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

特に、たばこに含まれる化学物質は、プラークを付着しやすくする、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状を気づきにくくする、炎症を治りにくくするなど、多くの悪影響があります。



冊子『口腔ケアで歯周病対策』を無償で配布いたします

組合では、正しい口腔ケアの習慣化を目的に毎年6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを実践していただく「歯みがきキャンペーン」を開催しています。

キャンペーンで使用し、参加者の方からもご好評いただきました口腔ケア情報満載の冊子『口腔ケアで歯周病対策』を無償で配布いたします。



ご希望の方は組合保健事業課（03-33642-8436）までご連絡ください。なお、数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせていただきます。

現役世代が納得できる 公平な制度の実現へ

去る11月25日、平成27年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおよそ4,000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大家陸毅会長は「保険料率の引上げが続き、現役世代の負担はもはや限界に達している。消費税10%導入時に向け、積年の課題である高齢者医療費の負担構造改革に取り組んでいく」と表明。現役世代が納得できる公平な制度の実現に向け、以下の4つの事項の実現を組織の総意として決議しました。

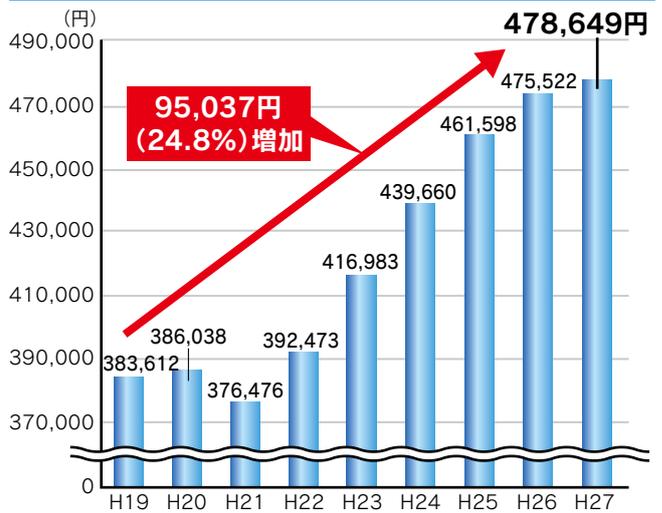


スローガン

- **高齢者医療費の負担構造改革の実現**
高齢者の患者負担見直しとともに、消費税が10%になる平成29年4月に合わせて前期高齢者医療への公費投入を断行すべきである。
- **安定した組合運営に向けた財政支援の継続・拡充**
全面総報酬割導入により拠出金負担が急増する健保組合への補助拡充、短時間労働者の適用拡大による影響が大きい健保組合への激変緩和措置を実施すべきである。
- **実行ある医療費適正化対策の実施**
平成28年度診療報酬改定はマイナス改定とし、保険給付範囲見直しなどの医療費適正化施策をスピード感を持って実行すべきである。
- **保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展**
健康長寿社会の実現に向け、保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式を維持・発展させるべきである

9万5000円も保険料が増える異常事態。
手取りが減り、現役世代の負担は限界に達しています。

1人あたりの年間保険料の推移



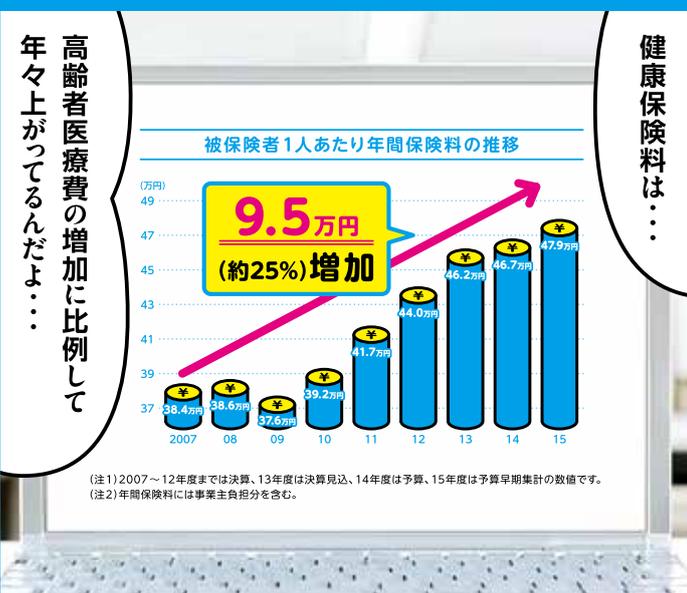
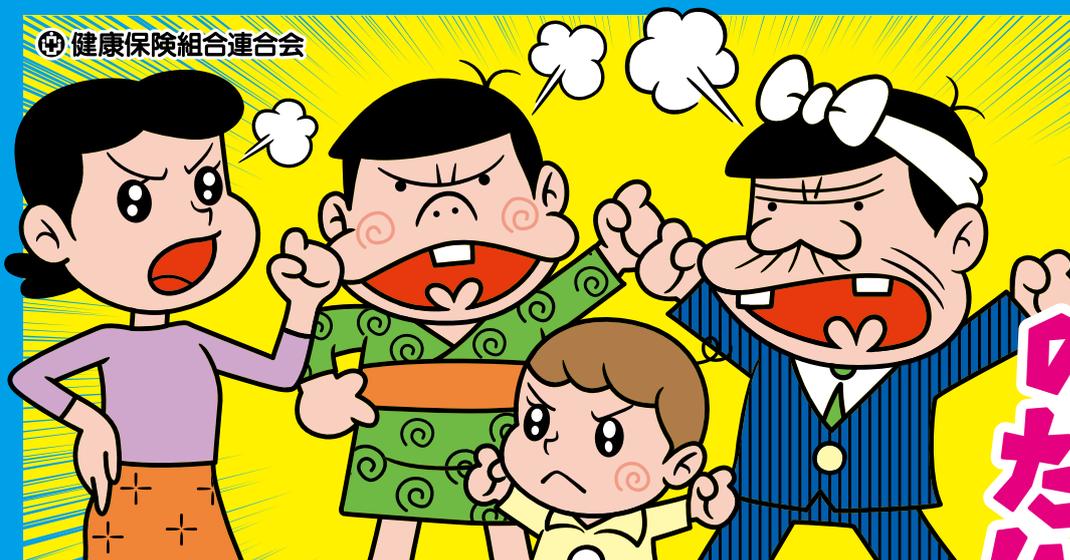
▲特別企画「VTR&トーク」

健保連では、健保組合の加入員や事業主の方々に医療保険制度の現状や健保組合・健保連の主張内容をご理解いただくことを目的とした広報活動を「あしたの健保プロジェクト」として事業展開しています。当健保組合もこのプロジェクトに参加して応援しています。

次ページに、プロジェクトの一環として健保連が作成した広報案内を掲載させていただきましたので、ぜひご覧いただき健康保険料の問題も含め、私たちの大切な「健康保険」についてのご意見を「あしたの健保プロジェクトWEBサイト」にお寄せいただきますようお願いいたします。

よーくでは
のなない
のだい!!

©Fujiu Akatsuka



www.ashiken-p.jp

あしたの健保
で検索するのだ!

ウェブでみんなの声を募集しているのだ!

健康保険をなんとかしたい! その声をぜひ、WEBサイトにお寄せください!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。
誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。
*本資料は、健保組合の事業主・加入者の方々に健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。

年1回 必ず健診を受診しましょう

被扶養者の方がご受診いただける健診をご紹介しますので、今年度、健診を受診していない方は、年度内にご受診いただきますようお願いいたします。

特定健診コース(40歳以上の方)

- ◆実施機関 特定健診を実施している全国の健診機関
- ◆健診費用 7,020円(基準額)のうち1,500円が受診者負担

人間ドック(40歳以上の方)

- ◆実施機関 組合指定健診機関(当組合ホームページにてご確認ください)
- ◆健診費用 43,200円(日帰り人間ドック平均)のうち26,500円を組合が負担

簡易生活習慣病健診(主に35歳未満の方)

生活習慣病健診(35歳以上の方)

婦人生活習慣病健診(35歳以上の女性の方)

- ◆実施機関 組合指定健診機関(当組合ホームページにてご確認ください)
- ◆健診費用(受診者負担額)
 - 簡易生活習慣病健診 2,400円
 - 生活習慣病健診 4,500円
 - 婦人生活習慣病健診 5,400円



《各健診の主な検査内容》

	身体計測	血圧測定	検尿	血液検査	心電図	胸部レントゲン	胃部レントゲン	便潜血	腹部超音波
特定健診コース	○	○	○	○					
簡易生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○			
生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○

《各健診の申込方法》

各健診の詳細ならびに申込書については、被保険者がお勤め先の各事業所に送付しております。被保険者のお勤めの事業所を通じてお申し込みください。

平成28年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

組合では35歳以上の女性の方を対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会と協力して会場別婦人生活習慣病健診を実施しております。

全国に健診会場を設けていますので、この機会にぜひご受診ください。

実施期間 平成28年4月～7月

健診項目 一般的な健康診断項目と、乳がん(超音波)・子宮がん(細胞診)、胃がん(X線)、大腸がん(便潜血)検査を実施

健診費用 5,400円(被保険者の方は、費用が変わる場合があります。)

※申込み方法等、その他、詳細につきましては組合ホームページ(【倉庫健保】検索)をご参照いただくか、保健事業課(03-3642-8436)までご連絡ください。



平成26年度

特定健診・特定保健指導の 実施結果を報告します

組合では5年を1期とした実施計画のもと、特定健診・特定保健指導を実施し、皆さまの生活習慣病予防と改善にお役立ていただいているところですが、このたび、第2期の2年目となる平成26年度の実施結果がまとまりましたのでご報告します。

平成26年度は、特定健診受診率73.0%・特定保健指導実施率23.0%を目標に取り組んでまいりました。特

定健診・特定保健指導ともに昨年度の実績を上回ってはおりますが、目標を達成することはできませんでした。

組合では特定健診・特定保健指導の実施にあたり、皆さまが受診しやすいよう環境を整備し、受診率の向上に努めておりますので、ご活用いただきますようお願いいたします。

● 特定健診の受診状況

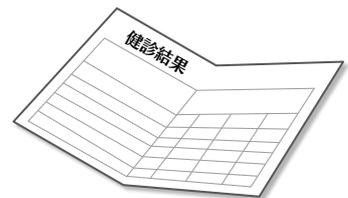
区分	対象者	受診者	受診率	25年度受診率
被保険者	12,207人	10,502人	86.0%	85.3%
被扶養者	4,671人	1,501人	32.1%	30.6%
合計	16,878人	12,003人	71.1%	69.9%

● 特定保健指導実施状況

区分	対象者	実施者数	実施率	25年度実施率
動機付支援	940人	200人	21.3%	20.2%
積極的支援	1,784人	311人	17.4%	16.1%
合計	2,724人	511人	18.8%	17.5%

40歳以上の被扶養者の皆さまへ

～パート・アルバイト等勤務先で健診を受ける場合、
健康診断結果をご提出ください～



組合では、被保険者と同様に被扶養者の方にも保健事業を積極的に実施するため、特定健診データの収集に努めております。40歳以上の被扶養者の方で、パート・アルバイト等の勤務先で特定健診を受けた場合、「健診結果報告書・問診票」を健保組合へご提供いただけますようご協力をお願いします。

ご提出していただく書類

- ① 健診結果のコピー
(原本はお手元に保管してください)
- ② 問診票(特定健康診査に関する質問票)のコピー
※問診票が手元にない場合は、組合までお問合せください。
※ご提出いただいた健診結果・問診票の写しは、当組合の個人情報保護規程に従い、厳重に取り扱いたします。

なお、次に該当する方は、ご提出の必要はありません。

- ① 当組合に申請を行い、健診を受診された方
- ② 平成28年3月31日までに40歳に達しない方

送付先および問合せ先

〒135-0047 東京都江東区富岡2-11-12
倉庫業健康保険組合 保健事業課
TEL 03-3642-8436

施設をお役立ててください



2015年度

特別団体契約

「サンクス・フェスティバル」 パスポートのご案内



東京ディズニーリゾートでは、お得な料金で施設を利用できる「サンクス・フェスティバル」パスポートを販売しております。

期間中、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーを特別料金でご利用いただけますので、この機会にぜひご利用ください。

また、特別利用券（組合補助）を併せて使用すれば、さらに割引が可能です。

●期 間

平成28年1月6日(水)～3月18日(金)

【ご注意】本パスポートには入園保証がありません（入園制限中のパークではご利用いただけません）。

●対象者 被保険者・被扶養者

●パスポート料金

年 齢	通常料金	サンクス・フェスティバル特別料金	特別利用券併用時の料金
大人(18歳以上)	6,900円	6,300円	5,300円
中人(中学・高校生)	6,000円	5,400円	4,400円
小人(4歳～小学生)	4,500円	3,900円	3,400円

●特別利用券（組合補助）のお申し込みについて 「健康づくり施設利用申込書①」により、お勤めの

事業所を通じて（任意継続でご加入の方は直接）組合までお申し込みください。

※「健康づくり施設利用申込書①」は組合ホームページから入手できます。

※特別利用券のお申し込み方法については、健保ニュース27年4月号別冊「保健事業のご案内」をご覧ください。

●パスポート購入方法

「パスポート購入申込書」をコピーして切り取り、必要事項記入のうえ、チケット販売窓口（購入申込書の右側参照）にご提出ください。

※パスポートご購入の際、勤務先を確認できる証明書の提示を求められる場合がありますので、被保険者証を必ず持参してください。

●お問い合わせ

組合保健事業課 03 (3642) 8436

✂️こちらからお切り離してください

特別団体契約「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

ご利用期間 2016年 **1/6(水)～3/18(金)** ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、**1枚につき5名様まで特別料金**でお買い求めいただけます。

特別団体契約番号(4桁)	1 5 2 2
※特別利用券上りの1から始まる4桁の数字をご記入ください。	
契約団体名	倉庫業健康保険組合
※特別利用券に記載されている発行責任者名をご記入ください。	

	大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12～17歳	小人 (幼児・小学生)4～11歳
特別料金	¥6,300	¥5,400	¥3,900
購入枚数(合計5枚まで)	枚	枚	枚

チケット販売場所

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーアンバサダーホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランドホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、東京ディズニーリゾート・パートナーホテルでも、ご宿泊者に限って購入いただけます。

【前売券】2015年12月6日(日)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド: ゲストリレーション・ウィンドウ(園外)
東京ディズニーシー: 団体チケットブース
ディズニーストア(渋谷公園通り店、池袋サンシャインシティパバ、お台場アクアシティ店、町田109店、八王子東急スクエア店、昭島モリタウツ店、横浜そごう店、ららぽーと横浜店、藤沢さいか庵店、船橋ららぽーとTOKYO-BAY店、大宮アルシェ店、羽生イオンモール店、川口アリオ店、越谷イオンイックタウン店)

TOKYO Disney RESORT®

コピー可

【注意事項】
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書は特別団体契約のご利用団体の従業員・職員とご家族が対象者となります。バスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物のご提示をお願いする場合があります。●本申込書は一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●未記入の場合は特別料金が適用されません。●特別利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等で他チケットの観光券、入場予約券、直接入園予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合は、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口の本申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

© Disney

✂️こちらからお切り離してください

皆さまのレジャーに健康づくり

東京ディズニーリゾート

「マジックキングダムクラブ」の終了について



東京ディズニーリゾートで様々な特典が受けられる「マジックキングダムクラブ」ですが、現在発行中のメンバーシップカードの有効期限（平成28年3月末）をもちまして、終了することとなりました。

メンバーシップカードおよびメンバー特典は平成28年3月31日をもって無効となりますのでお知らせいたします。

なお、メンバー特典の取り扱いの詳細につきましては、メンバーシップカードの裏面に記載されているメンバー専用サイト（fantasy.tokyodisneyresort.jp/mkc）でご確認ください。

「JTB契約保養所システム」をご存じですか？

組合では、皆さまの保養施設の充実のためJTBの契約保養所システムに加入しています。このシステムは、皆さまがJTBと契約を結んでいる全国約8,200軒のホテル、旅館、民宿、貸別荘等を利用したときに、組合から補助金が受けられるシステムです。JTBの店舗で取り扱っているパッケージツアーにも利用可能ですので、温泉、ウインタースポーツ等、この冬のご旅行にぜひご活用ください。

●補助額

加入員1人1泊につき2,000円を補助します。

※家族4人で1泊のご旅行では8,000円を補助金として支給します。

●利用方法

① JTBの各店舗にて予約後、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（4枚複写）に記入・押印のうえ、事業所を通じて組合へ提出してください。

※利用申込書は、JTBの各店舗で受け取ってください。

② 組合より「JTB契約保養所利用申込書」に承認印を押印し、事業所を経由して返送いたします。

③ 組合から返送された「JTB契約保養所利用申込書」を予約申込みしたJTB店舗に提出し、旅行代金総額から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

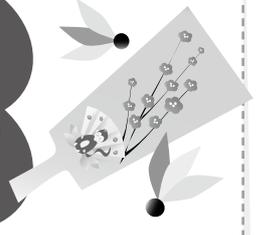
●利用に関する注意事項

- 予約時に「倉庫業健康保険組合の組合員」であることと、「JTB契約保養所システム」を利用する旨を申し添えてご確認のうえ、手続きを進めてください。
- JTB「旅物語」、海外旅行、インターネットで予約した旅行は補助の対象になりません。
- 組合へ申込書を提出する前に、JTBにおいて旅行代金全額の精算を済ませてしまった場合は、いかなる場合であっても補助金の支給はできません。



保健師えり子の
フリートーク

新年の
あいさつ



2016年の年明けです。私たちは新年に「明けましておめでとうございませう」と挨拶を交わしますが、本来、正月はその年の豊穰を司る歳神様をお迎えする行事でした。「明けましておめでとうございませう」は神様への祝福と感謝を表し、周囲の人々と新しく神様を迎えられた喜びを分かちあう言葉だったそうです。

言葉にも歴史がありますが、今では神様への感謝の意識は薄れ、習慣として何気なく使っているような気がします。それでも新年に「おめでとうございませう」と挨拶を交わすとき、新たな1年のスタートをきる喜びを分かち合っていることは確かです。さらに「おめでと〜」の後に続く「今年もよろしくお願ひします」には相手に対する感謝の気持ちが込められています。

時の経過とともに言葉に込められた意味は薄まっても、互いに心を交わせる挨拶言葉を年明けの習慣として持っている私たちは幸せです。挨拶は人と人をつなぐ潤滑油ですから、

年の初めにいい人間関係をつくる一歩を互いに踏み出していることになりませう。

私たちは知らない人に会った時や新しい場所に移った時、まず挨拶から始めます。儀礼として行っているように見えますが、挨拶には互いの心の緊張を解き、人と人とを結びつける効果があるので、周囲の人と早く打ち解け、友好的関係を築く助けになっています。

コミュニケーションが減ってきている昨今では、挨拶さえも軽視されがちですが、「挨拶は時の氏神」という諺もありません。「挨拶」は争いごとの中に立つて仲介することや仲介者のことをさし、「喧嘩や争いごとが起きた時に仲介してくれる人は氏神様のようにありがたい存在なので、その仲裁には従ったほうがよい」という意味だそうす。古くから挨拶が人間関係に働きかけ、人と人との摩擦を防ぐものとして使われていたことが伺えます。

ストレス社会に住む私たちはいつも心を穏やかで良好な状況に保っておくことは難しく、怒ったり、イライラしたり、落ち込んだりと様々な感情が湧き上がってきます。

時にはその激しい感情を周囲の人になぶつけてしまつて気まずくなることもあります。悪かったと反省してもなんとなく謝りにくく、関係が悪化しそうな時、「おはようございませう」の挨拶が気まずさを払拭させて

くれた経験をお持ちの方は多いはずす。すべてが解決とまでは至らなくても、挨拶が互いの心を軽くしてくれませう。

ところで、「明けましておめでとうございませう」をいつまで使つていいのか迷つたことはありませんか？習慣では松の内（1月7日）や小正月（15日）までなどと地域によって何となくルールがあるそうす。ビジネスの場では概ね仕事始めの1週間くらいが妥当で、厳密ではないものの、このすばらしい新年の挨拶にも使用期限があることをご忘れな〜！

組合の理事・議員の退任について

9月30日付で、次の互選理事が退任されました。永きにわたり組合運営にご尽力いただき、ありがとうございました。

互選理事

乾 民治（乾汽船株式会社） 平成27年9月30日付 退任

公 告

〈事業所編入〉

株式会社クレストリアルティ 東京都中央区 平成27年 7月 1日付

〈事業所削除〉

乾汽船株式会社 東京都中央区 平成27年10月 1日付

イヌイ運送株式会社 東京都中央区 平成27年10月 1日付

イヌイ倉庫オペレーションズ株式会社 東京都中央区 平成27年10月 1日付

〈事業所名称変更〉

変更後 株式会社ティー・アート・プラス

変更前 株式会社タウンサービス 東京都品川区 平成27年 6月25日付

変更後 株式会社渡邊倉庫

変更前 株式会社渡辺倉庫 東京都港区 平成27年 5月25日付

〈事業所所在地変更〉

株式会社丸十運輸倉庫

変更後 東京都港区

変更前 東京都中央区 平成27年 5月 9日付

事業の概要（平成27年11月末現在）

事業所数		351	
被保険者数		男女	15,865人
		計	20,405人
平均標準報酬月額		男女	373,333円
		平均	248,157円
保険料額		月分	345,810円
		累計	685,302,228円
保 険 料 額		月分	6,307,811,681円
		累計	821,137,791円
保 給 付 費		累計	5,981,558,518円

上野から浅草へ、 料理道具がすべて揃う道具街を満喫

東京都台東区

日本で最初に公園に指定された上野恩賜公園を散策した後は、東京メトロ唯一の踏切を渡り浅草へ。浅草の代名詞「浅草寺」を經由し、料理道具がすべて揃うかつぱ橋道具街を満喫するコースです。



東京国立博物館

上野恩賜公園の桜並木の先に広がる大噴水広場。その中央にそびえ建つのが東京国立博物館です。明治5年に創設された日本最古の博物館は全部で6つの施設からなり、日本を中心に東洋のアート作品や考古資料をおさめた収蔵品は11万件以上。日本で最も多い点数を誇っています。



浅草花やしき

一度は乗ってみたい今にも壊れそうな風情のあるジェットコースター。日本現存最古のコースターで「花やしき」の名物です。ただし、身長110センチ以上の身長制限があるので、小さなお子様とは乗れません。

★営業時間 / 10:00 ~ 18:00

(GW・夏休みなどは21:00まで。春夏の平日は19:00まで)

★入園料 / 大人(13~64歳) 900円、子供(5歳~小学生) 400円、シニア(65歳以上) 400円、障害をお持ちの方400円、4歳以下無料



上野恩賜公園

上野恩賜公園は、明治6年の太政官布達によって、日本で初めて公園に指定されました。江戸時代は東叡山寛永寺の境内地でしたが、明治維新後に官有地となり、大正13年に東京市に下賜されたことから「恩賜」の名が付けました。現在は、博物館や動物園、美術館などが構築され、文化の薫り高い公園となっています。



東京メトロ
唯一の踏切



かつぱ橋道具街

浅草通りと交わる菊屋橋交差点付近から言問通りまで南北に伸びる通りには、食器具・包材・調理器具・食品サンプル・食材・調理衣装などを扱う道具専門の間屋が軒を並べる。日本特有の食品サンプルがガイド冊子で紹介されてからは海外からの観光客に人気を博しており、観光客相手のみやげ物屋として営業している店もあります。

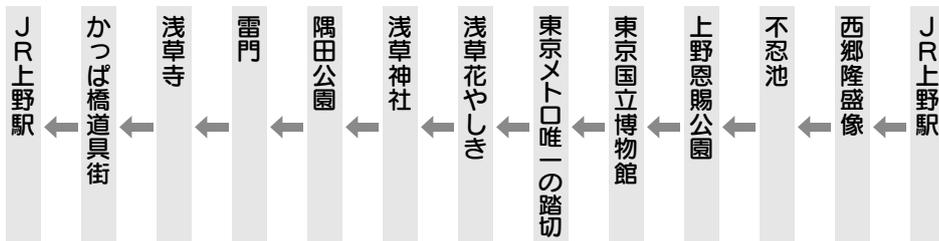
浅草寺

浅草寺は東京都内最古の寺で、山号は金龍山、聖観音宗の総本山です。観音菩薩を本尊とすることから「浅草観音」あるいは「浅草の観音様」と広く親しまれています。



浅草神社

東京都台東区浅草の浅草寺本堂右隣にある神社。通称、三社権現または三社様と呼ばれています。5月17日の例大祭は三社祭として有名です。



●スタート・ゴール：JR上野駅

★歩行時間：2時間30分

★歩行距離：約8k

元気な肝臓をつくろう！ 簡単ブイヤベース

タウリンは、飲酒した際にアセトアルデヒドの分解を促進するほか、肝臓の細胞の保護や、胆汁酸の分泌を促し肝臓内の過剰なコレステロールの排出を助けるなどの働きがあります。えびは、肝機能を向上させたり、肝臓の働きを助けたりする栄養素が豊富ですので、新年会等でお酒を飲む機会の多いこの時期には、積極的に摂りたい食材です。

1人分
エネルギー 211kcal
塩 1.7g

●材料（2人分）

- ・あさり …………… 100g
- ・えび …………… 4尾
- ・たら（生） …………… 1切れ
- ・たまねぎ …………… 1/2個
- ・にんにく …………… 1かけ
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1
- ・白ワイン …………… 1/2カップ
- A { トマト水煮（缶） …………… 1/2缶
- 水 …………… 1/2カップ
- ローリエ …………… 1枚
- ・塩 …………… 小さじ1/3
- ・こしょう …………… 少々
- ・パセリ …………… 少々

●作り方

- ①あさは砂抜きしておく。えびは背わたをとる。たらに塩をふり、10分ほどおいてキッチンペーパーでふく。たまねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを入れ、たまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールを飛ばし、Aを加えて煮たったら、えび、あさり、たらを加えて7分ほど煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③皿に盛り、パセリを散らす。



👉 調理のコツ！ たらの水気をふいておく



手順にしたがって煮込むだけの簡単ブイヤベースですが、下ごしらえはていねいに。臭みがあっては美味しくないなので、塩をふって出てきたたらの水気はきちんとふきとり、臭みを取り除くようにしましょう。

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

