

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. 246
平成28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28年度
事業計画／予算のお知らせ

04 平成28年度の医療保険制度に関する
改正について

- 06 目指せ健康長寿！
筋力を維持して健康寿命を延ばしましょう
-
- 08 健康づくり施設のご案内
-
- 11 特定個人情報に係る安全管理措置等の実施について
-
- 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
-

■ 平成28年度保険料率表

	一般保険料	介護保険料
保険料率	98.0/1000	15/1000
(被保険者負担)	49.0/1000	7.5/1000
(事業主負担)	49.0/1000	7.5/1000

■ 平成28年度予算の基礎数値

※各項目の () 内は対前年度予算比

- ☆平成28年度の被保険者数は2万280人(90人減)と
しています。
- ☆平均標準報酬月額が34万6,400円(700円増)・平均
標準賞与額は73万3,100円(35,200円増)を見込み
ました。
- ☆保険給付費は、被保険者1人当たり25万6,917円
(9,190円増)を見込んでいます。
- ☆拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など)
は1人当たり19万5,671円(11,035円減)です。
(※拠出金総額では、対前年度比2億4,240万円減少)
- ☆保健事業費は被保険者1人当たり1万5,701円(124
円増)を計上しました。

保険料率は98/1000を維持。医療費の節減にご協力お願いします。

保険給付費の増加、高齢者医療制度への拠出金負担により、
赤字予算編成となりましたが、準備金からの繰り入れで対応

2月19日に開催された組合会で、平成28年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

皆さまご承知のとおり、健康保険組合を取り巻く状況は高齢化の進展、医療費の増大に加え、高齢者医療制度への過大な負担等により、依然として厳しい状況が続いています。

このような中、当組合の平成28年度予算も厳しい状況下での編成となりました。保険料率を前年度と同じ千分の98に据え置き編成した結果、經常収支差引額で9895万9千円不足する赤字予算となりました。この不足分につきましては、法定準備金からの繰入金により、収支の均衡を図ったところ

です。支出科目のうち、最も大きな割合を占める保険給付費につきましては、1人当たり額で約3・6%増加していることや診療報酬のマイナス改定分を見込んだ結果、前年度に比べ1億6千万円増の52億1027万2千円となり保険料収入の54・5%を占めています。

一方、保険給付費と並び健保財政を圧迫する主な要因となっている高齢者医療制度への拠出金は、前年度に比べ2億4240万減の39億6820万6千円となりましたが、保険料収入の41・5%を占めており、依然として高い割合となっております。この結果、保険給付費に拠出金を加えた義務的経費の総額は、91億7847万8千円となり、保険料収入に占める割合は96・0%となっています。

拠出金が減少した要因としては、拠出金は概算額を当該年度に拠出し、2年後に確定した医療費に基づいて過不足額を精算する方法がとられていますが、平成26年度の高齢者医療費全体の伸びが予測を下回ったことにより、後期高齢者支援金の精算分で約1億3千万円の戻り分があったことに加え、当組合の「平成26年度前期高齢者1人当たりの医療費」が25年度に比べ1割程度低かったことが前期高齢者納付金の減少につながりました。

平成28年度予算の収支対比グラフ

予算総額 99億605万2千円(488,464円)

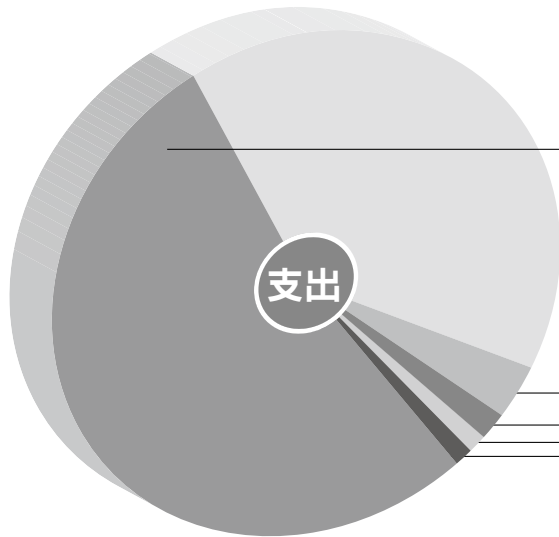
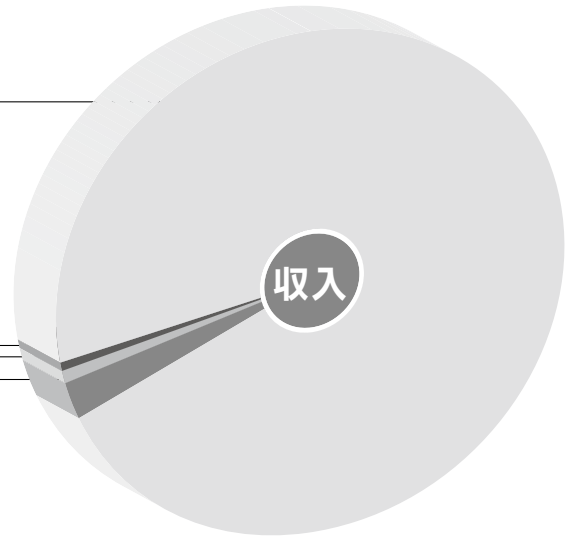
経常収入95億7,986万8千円(472,380円)

保険料
→皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料
95億5,933万円(471,367円)

その他経常収入
→国庫負担金収入など
2,053万8千円(1,013円)

繰入金
8,283万1千円(4,084円)

その他経常外収入
→調整保険料など
2億4,335万3千円(12,000円)



経常支出96億7,882万7千円(477,260円)

保険給付費→皆さまの医療費や各種給付金の費用
52億1,027万2千円(256,917円)

拠出金→国の高齢者医療制度へ拠出した負担金
39億6,820万6千円(195,671円)

保健事業費
→健診等の皆さまの健康づくりをサポートするための費用
3億1,841万4千円(15,701円)

その他経常支出
→健保組合を運営する費用など
1億8,193万5千円(8,971円)

予備費 1億円(4,931円)

その他経常外支出→財政調整事業拠出金、営繕費など
1億2,722万5千円(6,274円)

* ()内は被保険者1人当たり額

平成28年度予算の収支

● 収入(千円)

保険料	9,559,330	96.5%
その他経常収入	20,538	0.2%
経常収入合計	9,579,868	96.7%
繰入金	82,831	0.8%
その他経常外収入	243,353	2.5%
収入総額	9,906,052	100.0%

● 支出(千円)

保険給付費	5,210,272	52.6%
拠出金	3,968,206	40.1%
保健事業費	318,414	3.2%
その他経常支出	181,935	1.8%
経常支出合計	9,678,827	97.7%
予備費	100,000	1.0%
その他経常外支出	127,225	1.3%
支出総額	9,906,052	100.0%

拠出金につきましては、高齢化の進展、後期高齢者支援金の全面総報酬割への移行に加え、現役世代に過重な負担を強いる構造が是正されていないことから、今後、拠出金の増加は避けられない状況にあります。加えて、今年10月には短時間労働者への社会保険の適用拡大が実施されるなど、健康保険組合財政は、今後においても厳しい状況が続いていくと予測しております。

このような状況ではありますが、組合としましては、事務費の節減を図るとともに、27年度から実施している「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の整備や、短時間労働者の適用拡大への対応など、保険者として適正な事務の遂行に努めてまいります。皆さまも日々の健康づくりと、医療機関の適正受診・ジェネリック医薬品の積極的な利用等を通じて、「財政の健全化」にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、介護保険につきましては、介護納付金が前年度より332万4千円減少したところですが、保険料収入だけでは賄えない状況に変わりはなく、不足分は介護準備金から297万4千円を繰り入れることにより、介護保険料率は前年度と同率の千分の15に据え置くこといたしました。

平成28年度の

医療保険制度に関する 改正について

平成28年4月から、医療保険制度改革関連法の施行と診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、さまざまな制度が改正され、医療費や薬の値段なども一部改定されます。

皆さまに関係する項目を中心に、ご紹介します。

傷病手当金・出産手当金の算定方法が変更されました

●支給開始月以前「12カ月の標準報酬月額 の平均額」で算定されます

傷病手当金・出産手当金は、1日当たり標準報酬日額の3分の2相当額が支給されています。標準報酬日額に報酬額をより正確に反映させ給付を適切に行うため、標準報酬日額の算定方法がこれまでの「標準報酬月額÷30」から、「支給開始月を含む直近の

12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30」に変更されました。

具体的には、支給開始日の属する月（支給開始月）以前直近の継続した12カ月間の標準報酬月額を平均した額を算出し、その平均月額の日額の3分の2に相当する額が支給日額となります。

標準報酬月額が3等級追加されました

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、これまでの47等級から50等級となりました。

●標準賞与額の上限も引き上げられました

標準賞与額の上限が、これまでの「540万円」（年度累計）から、「573万円」に引き上げられました。

◆標準報酬月額の見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
50	139万円	135万5千円以上

診療報酬が改定されました

平成28年度の診療報酬改定は、本体（医科・歯科・調剤）は医療機関の経営状況や医療従事者の人件費等を勘案して+0.49%、市場の実勢価格を踏まえ薬価等は▲1.33%（薬価▲1.22%、材料価格は▲0.11%）となり、診療報酬全体で▲0.84%となります。これにより医療費で約6,200億円の削減が見込まれています。

今回の改定は、高齢化が進展するなか、医療や介護が必要な状態になってもできるだけ住み慣れた地域で安心して生活し続け、尊厳をもって最期を迎えられる社会をめざし、「治す医療」から「治し、支える医療」への転換が必要という観点から行われています。

平成28年度診療報酬改定

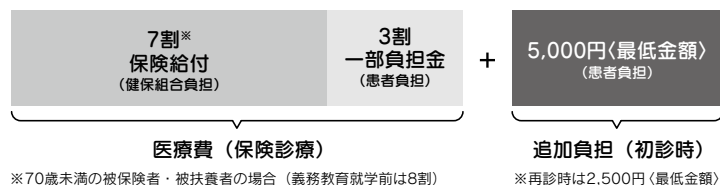
診療報酬全体の改定率
▲0.84%

○本体（医科・歯科・調剤）
〈医師・歯科医師・
薬剤師の技術料等〉
+ 0.49%

○薬価等
〈医薬品や医療材料の価格〉
▲1.33%

紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務化されました

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に一定額を追加負担することが義務づけられました。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院など的大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。



「患者申出療養」(患者申し出による混合診療)がスタート

「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されました。これにより申出から承認までの期間が、現在の6～7カ月から6週間(前例がある医療の場合は2週間)に短縮されます。



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。

10月から

被扶養者認定について「兄弟」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄弟」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条件となっていますが、平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることになります。

入院時の食事代が段階的に引き上げられます

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、これまでの260円は360円となり、平成30年度には460円まで引き上げられます。

◆入院時の食事代の患者負担額 (1食あたり)



※低所得者の負担額(100円または210円)と難病および小児慢性特定疾病の患者については、これまでどおりに据え置かれます。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。



目指せ！健康長寿

～筋力を維持して 健康寿命を延ばしましょう～

2025年、日本は5人に1人が75歳以上という超高齢社会を迎えます。介護を必要としない自立した生活を送るため、「健康寿命」をいかに延ばすか——今回は、超高齢社会の重要なキーワードとなる「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」をご紹介します、筋力維持の大切さについて解説します。



フレイル、
サルコペニア、
ロコモの対策法



フレイルが進行し、
ロコモ、サルコペニアから要介護へ

年齢とともに体の機能は低下しますが、老化のスピードは各人の生活習慣によって異なります。元気に年を重ね、自立した生活を続けるために最近フレイル、ロコモ、サルコペニアという3つのキーワードが提唱されています。

「フレイル」は、健康な状態と日常生活にサポートが必要な状態の中間の状態をいいます。年をとってあまり食べない、あまり動かないという生活を送っていると、老化のスピードが加速し、身体機能や身体活動が低下する状態（虚弱）になります。「フレイル」には身体的、精神的、社会的フレイルという3つの側面があり、なかでも身体的フレイルが強く出やすく、ロコモが

その代表的症状ともいわれています。

今日、多くの方に認知されている「ロコモ」（ロコモティブシンドローム＝運動器症候群）は、加齢とともに体を動かす骨や筋肉、関節などの機能が衰え、要介護のリスクが高くなる状態をいいます。ロコモの引き金として最近注目されているのが「サルコペニア」です。筋肉量が著しく減り、筋力が低下した状態をいい、歩行速度の低下や転倒のリスクが高くなります。

この3つのキーワードの関係は7ページにわかりやすく図に示していますが、互いに関連し、寝たきりなどの要介護状態に進む要因となっています。

筋肉に効く！ 運動と食事

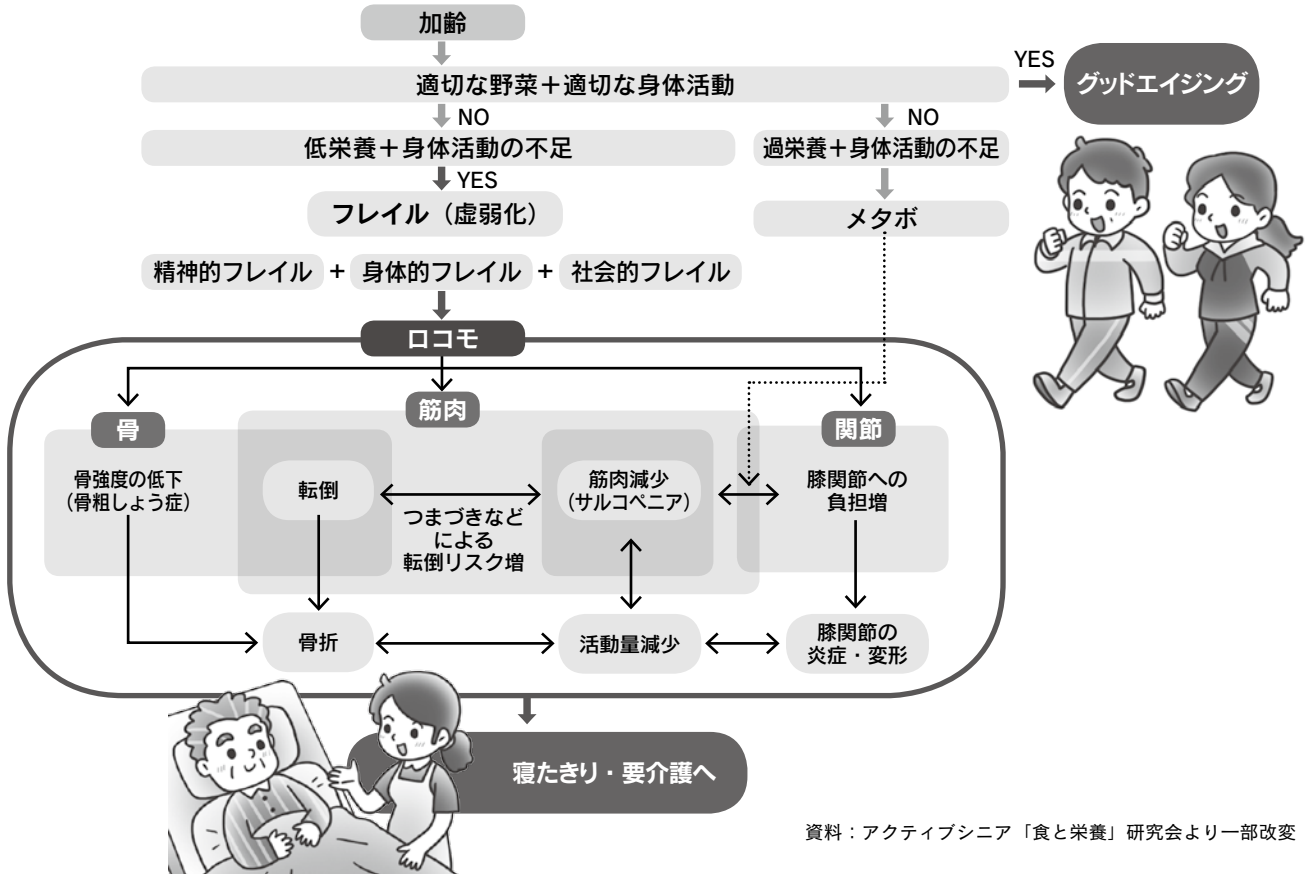
運動

フレイル、サルコペニア、ロコモの予防・改善には、加齢による筋力の低下スピードをゆるやかにし、できるだけ筋力を維持することです。それには

日常生活の中で無理のない運動を心がけ、それを毎日続ける必要があります。

筋力をつけるには、負荷をかけた運動が効果的です。例えば、階段や坂道の上り下りも体重を负荷にした立派な筋トレといえます。両手に荷物を持つ

■加齢とフレイル、ロコモ、サルコペニアの関係図



資料：アクティブシニア「食と栄養」研究会より一部改変

て行えば、さらに負荷が加わり、足腰の筋肉は鍛えられます。また、今よりも多く歩く、早歩きにするなど、歩き方に変化をつければ、さらに筋力維持・筋力アップにつながります。



なお、筋力が低下している高齢者の場合は、筋力を増やすよりも今の筋力を減らさないことが大切なので、無理のない範囲で体を動かすようにしましょう。

食事

フレイル、ロコモ、サルコペニアを防ぐには、食生活も大切です。偏食、粗食の低栄養は筋力低下に拍車をかけます。足りない栄養があると、体が筋肉を分解して補おうとして、結果的に筋肉が減ってしまうのです。

筋肉のためには、肉や魚、卵、乳製品、

大豆製品に含まれている「たんぱく質」をきちんと摂ることが大切です。たんぱく質は体重1kg当たり1g必要といわれています。

たんぱく質とともに大事なのがビタミンDで、不足すると筋肉が減ってしまうことがわかっています。ビタミンDは魚介類やきのこ類に多く含まれているので、積極的に摂るようにしましょう。また、ビタミンDは日光を浴びると体内でも合成できます。普通の日常生活であれば特別に日光浴は必要ありませんが、家に閉じこもりがちな高齢者は、1日15分は外に出て日光を浴びるようにしましょう。

なお、糖尿病や腎臓病などで食事制限されている場合は、医者や栄養士に相談して適切な栄養を摂るようにしましょう。



皆さまの心身のリフレッシュに 健康づくり施設をお役立てください

組合では、加入員の皆さまの保養ならびに心身のリフレッシュを図るため、健康づくり施設（宿泊・日帰り）を開設し、利用者の皆さまに補助を行っております。今年度も健保ニュースや組合ホームページを通じて、健康づくり施設の情報をお届けいたしますので、ぜひともご活用ください。



日帰り施設のラインナップをご紹介します



東京ディズニーリゾート

<http://www.tokyoDisneyresort.jp>

●利用料金（1デーパスポート）

区分	一般料金	利用者負担
大人（18歳以上）	7,400円	6,400円
中人（中学・高校生）	6,400円	5,400円
小人（4歳以上）	4,800円	4,300円

●アクセス

電車 JR京葉線・武蔵野線「舞浜駅」から徒歩3分

車 首都高速湾岸線利用「浦安出口」から約10分



富士急ハイランド

<http://www.fujiq.jp>

●利用料金（入園＋フリーパス）

区分	一般料金	利用者負担
大人（18歳以上）	5,700円	4,100円
中人（中学・高校生）	5,200円	3,600円
小人（3歳以上）	4,300円	3,400円

●アクセス

電車 富士急行線「富士急ハイランド駅」すぐ

車 中央自動車道大月JCT経由、「河口湖I.C」出口からすぐ



大江戸温泉物語

<http://www.oedoonsen.jp>

●利用料金（昼・土日祝日入館料）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	2,680円	986円
小人（4歳以上）	1,000円	40円

●アクセス

電車 ゆりかもめ線「テレコムセンター駅」徒歩3分

車 首都高速11号台場線「台場出口」から約5分





大江戸温泉物語浦安万華鏡

<http://www.oedoonsen.jp/urayasu/>

●利用料金（土日祝日入館料）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	2,000円	424円
小人（4歳以上）	800円	0円

●アクセス

電車 JR京葉線「新浦安駅」から無料送迎バス5分

車 首都高速湾岸線「浦安出口」から約10分



豊島園庭の湯

<http://www.niwanoyu.jp>

●利用料金（土日祝日入館料）

区分	一般料金	利用者負担
大人（中学生以上）	2,310円	1,110円

※中学生未満の方はご利用できません。

●アクセス

電車 西武鉄道「豊島園駅」から徒歩1分

車 関越道練馬ICから目白通りを經由して約20分



東京ドーム スパ ラクーア

<http://www.laqua.jp/spa>

●利用料金（土日祝日・特定日入館料）

区分	一般料金	利用者負担
大人（18歳以上）	2,958円	1,592円
中人（中学・高校生）	2,160円	1,160円
小学生	2,160円	1,660円

●アクセス

電車 東京メトロ「後楽園駅」より徒歩1分

車 首都高速「飯田橋ランプ」または「西神田ランプ」から約10分



新江ノ島水族館

<http://www.enosui.com>

●利用料金（1デーパスポート）

区分	一般料金	利用者負担
大人（18歳以上）	2,100円	890円
中人①（高校生）	1,500円	350円
中人②（中学生）	1,000円	0円
小人（小学生）	1,000円	400円
幼児（3歳以上）	600円	40円

●アクセス

電車 小田急「片瀬江ノ島駅」から徒歩3分

車 新湘南バイパス「茅ヶ崎海岸IC」から約10km



※日帰り施設には、上記の施設の他に「スパリゾート・ハワイアンズ」「東京サマーランド」「東武動物公園スーパープール」等プールを中心とした施設があります。詳細は『健保ニュース』7月号でご案内いたします。

※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。

利用方法は、『健保ニュース』4月号別冊『保存版平成28年度 保健事業のご案内』をご参照ください。

第1回 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「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、従来のマジックキングダムクラブ、および特別団体契約に代わる新たな福利厚生プログラムとして、平成28年度より「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」がスタートいたしました。今回は、その特典の一つである「サンクス・フェスティバル パスポート」をご案内いたします。

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るほか、コーポレートプログラム利用券（組合補助）を使用すれば、さらに割引が可能ですので、この機会にぜひご利用ください。

なお、「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」の詳細につきましては、『健保ニュース』4月号別冊「平成28年度 保健事業のご案内」をご覧ください。

◆ 期間

平成28年4月1日(金)～4月28日(木)
※土・日・祝日を除く平日のみ

◆ 対象者

被保険者とそのご家族

◆ 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	コーポレートプログラム利用券併用時の料金
大人(18歳以上)	7,400円	6,300円	5,300円
中人(中学・高校生)	6,400円	5,500円	4,500円
小人(4歳～小学生)	4,800円	4,100円	3,600円

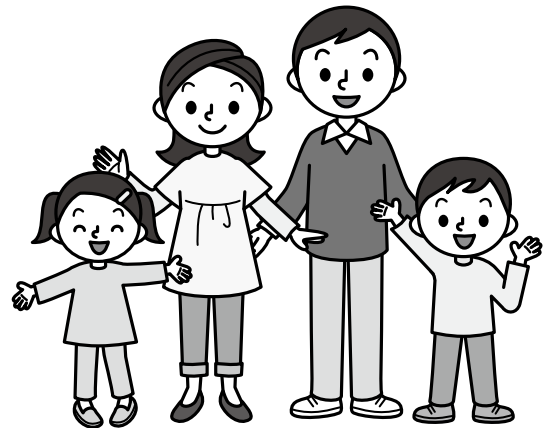
◆ パスポート購入方法

「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



◆ コーポレートプログラム利用券（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」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」は組合ホームページからダウンロードできます。

✂️ こちらからお切り離してください

東京ディズニーランド / 東京ディズニーシー

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「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4/1(金)～4/28(木)** ※入園制限中のパークではご利用いただけません。 **土・日・祝日を除く平日のみ**

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。

コーポレートプログラム団体番号	1 5 2 2	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
団体名	倉庫業健康保険組合	特別料金	¥6,300	¥5,500
		購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚
			枚	枚

【注意事項】
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡（販売、ネットオークション等を含む）することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムご利用団体の従業員・役員とそのご家族が知覚者となります。パスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物をご提示をお願いします。●上記必要事項が未記入の場合は特別料金を適用されません。●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。●コーポレートプログラム利用券、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、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本項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、チケット販売窓口にて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、実地海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。

チケット販売窓口

【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
※ディズニーアンパサダーホテル、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でも、ご宿泊者限りご購入いただけます。

【前売券】2016年3/1(火)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:グストリレーション・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(園外)
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券、特別利用券取扱店舗)
※コーポレートプログラム利用券の取扱いは2016年4月1日からとなります。

◀ディズニーストア特別利用券取扱店舗▶2015年12月31日現在
●渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティアルパ店 ●お台場アクアシティ店
●町田109店 ●八王子兼倉スクエア店 ●船橋モリタウン店 ●横浜そごう店
●ららぽーと横浜店 ●藤沢さかい原店 ●船橋ららぽーとTOKYO-BAY店
●大宮アルシェ店 ●東生インモール店 ●川口アリオ店 ●越谷イオンレイクタウン店

✂️ こちらからお切り離してください

特定個人情報に係る 安全管理措置および特定個人情報保護評価の 実施についてのお知らせ

当組合では、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（番号法）」（平成25年5月31日法律第27号）による個人番号の導入にともない、マイナンバーを含む個人情報ファイル（特定個人情報）を保有し、健康保険事業への利用を予定しているところですが、今般、特定個人情報に関する管理・運用を適正に実施するための安全措置を以下のとおり実施しましたのでご報告いたします。

1. 特定個人情報に係る安全措置の実施

従来の「個人情報保護法」に加え、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」および「特定個人情報の適切な取扱いに関するガイドライン」に沿ったマイナンバーに関する管理・運用を適正に実施するため、安全管理措置の規程等を整備しました。

【特定個人情報関連規程】

- (1) 情報セキュリティ基本方針
- (2) 個人情報保護管理規程
- (3) システム等運用管理規程
- (4) 機密文書管理規程
- (5) プライバシーポリシー
- (6) 個人情報の利用目的の公表について
- (7) 役職員等の個人情報に関する規程

※(1)～(6)の規程につきましては、平成28年2月26日付で関東信越厚生局に提出いたしました。なお、「特定個人情報関連規程」につきましては組合ホームページにてその概要を掲載しております。



2. 特定個人情報保護評価の実施

特定個人情報ファイルの適正な取扱いを確保することにより特定個人情報の漏えいその他の事態の発生を未然に防ぎ、個人のプライバシー等の権利利益を保護することを目的に「特定個人情報保護評価」を実施しました。

なお、評価書については組合ホームページで公表（4月上旬）するとともに、特定個人情報保護委員会へ平成28年4月1日に提出いたしました。

（特定個人情報保護委員会とは）

特定個人情報の有用性に配慮しつつ、その適正な取扱いを確保するために必要な措置を講じることを任務とする内閣府外局の第三者機関。

<http://www.ppc.go.jp/>



組合のマイナンバー制度の対応について

平成27年10月より順次マイナンバーが通知され、マイナンバー（社会保障・税番号）制度がスタートしました。

組合でも、平成29年1月から一部の届書の様式を変更し、マイナンバーを記載していただくこととなりますが、今年のお秋ごろ、それまでに加入されている皆さまのマイナンバーを一斉に取得させていただく予定ですので、ご理解とご協力をお願いします。

※取得方法等の詳細が決まりましたらあらためてご案内いたします



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/>

「医療費のお知らせ」を

お送りします

「不要なはしご受診等は避けるなど適正受診を心がけ、医療費適正化にご協力ください」

病气やけがの治療を受けたときに皆さまが病院の窓口で支払う金額は、保険証を提出すれば自己負担分のみで済むため、実際にかかる医療費の総額がいくらだったのか、なかなか意識しにくい仕組みとなっています。

そこで、組合では、医療費の金額等をお知らせすることにより、皆さまに健康に対する意識を高めていただくような、「医療費のお知らせ」を作成してお配りしています。

今回、平成27年1月から12月までの「医療費のお知らせ」について、4月下旬にお勤めの事業所を通じてお配りする予定です。お手元に届きましたら、医療機関で受け取った領収書等と照らしあわせ、受診した医療機関、診療年月、受診日数等が違う場合や、ご不明点があれば組合までご連絡ください。



※医療機関等からの請求遅れによる

未着の診療報酬明細書等や、内容審査による点数の変更もあることから、支払われた金額と一致しない場合があります。

※柔道整復師による療養は、施術所名称が印字できないため、すべて「接骨院」と印字されます。

※組合から還付される額「欄の高額療養費・付加給付金について、未請求のものがあれば速やかに組合へご請求ください(高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1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)。

※「医療費のお知らせ」は、確定申告に直接使用することはできません。あくまでも参考資料です。確定申告には病院等の領収書が必要となりますので、領収書は大切に保管してください。

確認してください!

就職のシーズンです。

学校を卒業して就職される

被扶養者はいませんか?

被扶養者が就職したり、収入が増えたことなどにより、被扶養者の認定基準に当てはまらなくなったにもかかわらず、削除の手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。

組合では、定期的に確認(再認定)を行っておりますが、残念ながら毎年多くの削除漏れが発覚します。こうした手続き漏れは、組合が負担する後期高齢者支援金等の金額に影響して余計な負担が生じることになります。

健康保険の被扶養者となっているご家族の方が就職された場合は、被扶養者の削除の手続きが必要ですので、今春に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)届に削除される被扶養者の被保険者証カード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。



倉庫業共済会 事業のご案内

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。

医療保険

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(株)の医療保険を取り扱います。

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。

健康食品等の割引斡旋(実施予定)

○医薬品・健康食品等の斡旋

→ 8月・12月(年2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)

潮干狩り大会、参加者募集中

5月8日(日)
木更津・中之島公園



春の健康ハイキングとして恒例となった“潮干狩り大会”を5月8日(日)、千葉県木更津市の中之島公園で開催します。

ゴールデンウィークの最後にご家族、友人を誘って潮干狩りを楽しみませんか。熊手、網はもちろんのこと、倉庫健保の参加者専用の休憩所を用意しております。

現在、参加者募集中（4月18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 1,100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10時00分～午後14時00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

ご注意

お車で参加される場合は、潮干狩り会場近郊の渋滞や駐車場待ちで、受付時間に間に合わないことがあります。潮干狩り場は、JR木更津駅から歩いて20分ほどですので、潮干狩りの限られた時間を有効に活用するためにも、電車でのご参加をお勧めいたします。

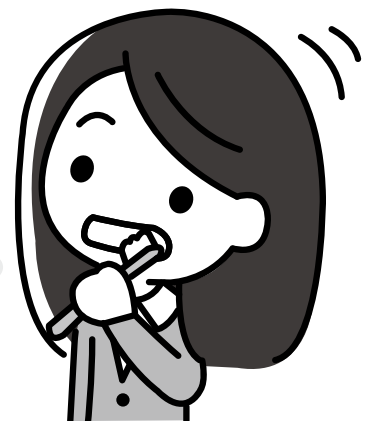
歯みがきキャンペーン参加者募集中

組合では6月の1か月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯みがきキャンペーン」を実施します。

いつまでもおいしいものを食べ続けるための健康な歯は、日々のお手入れからです。また、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていいます。そのため「生涯にわたり、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう」この機会にご自身の歯みがき習慣をいま一度見直してみたいはいかがでしょうか。

たくさんの方の参加をお待ちしております。

- ◎実施期間 平成28年6月1日(水)～平成28年6月30日(木)までの30日間
- ◎参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者
- ◎申込要領 お勤めの事業所の健康保険委員を通じて5月11日(水)までにお申し込みください（任意継続被保険者の方につきましては直接組合にお申し込みください）。



※その他キャンペーンの詳細につきましては、組合ホームページをご参照ください。

保健師えり子の vol.52 フリートーク



春です。暖かくなって花々が一斉に開花し、外に出かけたくなる季節ですが、「春眠暁を覚えず」の言葉もあるように春先は何となく眠気が優先します。睡眠時間は変わらないのに、いつもより何となくだるい、眠い…。

季節の変わり目は体調を崩しやすいものですが、春は異動の時期でもあり、働く人にとっては職場や生活環境の変化がストレスとなり、体調の乱れを引き起こすことでもあります。

軽い疲れ程度ならひと晩寝れば回復しますが、蓄積していくと休んでも疲れがとれない「慢性疲労」につながっていきます。何となくという些細な身体のシグナルを季節のせいと軽視しないで、積極的に体調管理に取り組みしましょう。季節の変わり目に体調を崩しやすい理由のひとつに日の出時間の

変化があります。人には朝起きた時に動き始めて、14時間～16時間後に眠りの準備に入るように指令を出す「体内時計」があります。

この体内時計の調節機能を果たしているのが朝の光です。冬場はほとんど変化のなかった日の出時間が春から夏にかけてどんどん早くなっていきますが、私たちは季節に合わせて起床や就寝の時間を徐々に変えていくわけではないので、体内時計と実生活の差が睡眠のリズムを壊し、寝つけない、眠れないなどの睡眠障害を生じるものにもなります。

まずは夜更かしを避け、よい睡眠環境をつくることを心がけましょう。温めのお湯にゆっくりつかる入浴には寝つきをよくして深い眠りへと導く効果があります。寝床に入ってからのメールやゲームは日中の眠気や不眠症状を助長

するという調査報告もあります。就寝前は明るすぎる光を避け、よい睡眠をとる態勢を整えましょう。

体内時計のリセットには朝食をきちんとすることも大切です。朝は長時間絶食後の最初の食事ですから、身体は朝食を1日のスタートとして認識します。前日の夕食が遅かったり、夕食後にお菓子などをだらだらと食べていると絶食時間が短くなり、リセットがうまくいきません。

朝の身体はエネルギー不足で、体温も1日で一番下がっています。すぐにエネルギーが変わる炭水化物と体温を上げる効果の高いたんぱく質との組み合わせがベストです。納豆にご飯、パンにハムエッグなど、朝の定番メニューは昔からの知恵がたまったものです。朝食をしっかりと食べて体温を上げれば、体内の血流がよくなり、気分もしゃっきりとします。

疲れは生体のアラームといわれ、このままでは健康な状態を維持できない、休ませるようにという身体からの警告です。

身体が深刻な警告を発する前に今日の疲れは、いい睡眠と適切な食事で今日のうちにとっておきましょう。

事業の概要 (平成28年2月末現在)

事業所数		350
被保険者数		男女計 15,785人 4,480人 20,265人
平均標準報酬月額		男女 372,733円 248,147円 平均 345,539円
保険料額		月分 698,986,962円 累計 9,045,058,525円
保険給付		月分 802,990,318円 累計 8,434,920,496円

公告

<事業所削除>

エストロン株式会社 東京都渋谷区 平成27年10月 1日付
株式会社興伴 東京都江戸川区 平成28年 1月 1日付

<事業所名称変更>

変更後 アジア開発キャピタル株式会社
変更前 アジア・アライアンス・ホールディングス株式会社
東京都港区 平成27年10月 1日付

<事業所所在地変更>

健和商工株式会社
変更後 東京都豊島区
変更前 東京都足立区 平成27年10月26日付

都心の緑のオアシス、 皇居内堀・北の丸を歩く

東京都新宿区・
千代田区

麹町から上智大学を回って都会の中のオアシス清水谷公園へ。弁慶橋交差点から三宅坂方面へ進路をとり皇居へ。千鳥ヶ淵・九段とお濠に沿って皇居を半周するコースは、周辺の緑が楽しめます。



千鳥ヶ淵

千鳥ヶ淵は、江戸城拡張の際、川を半蔵門と田安門の土橋で塞ぎ止めて造られたお堀。千鳥ヶ淵付近は桜の名所としても有名で、ソメイヨシノやオオシマザクラなど約260本が咲く千鳥ヶ淵緑道は桜のトンネルとなる。千鳥ヶ淵緑道内にはボート場も設けられており、お堀でボートを楽しむことができる。



清水谷公園

清水谷公園がある紀尾井町は、江戸時代、紀伊（紀州徳川家）、尾張（尾張徳川家）、井伊（井伊家）の屋敷があったことに由来する。紀州徳川家と井伊家との境目付近が谷だったこと、境目付近から清水が湧き出していたことから、境目付近は「清水谷」と呼ばれた。1878年、この地に住んでいた大久保利通が暗殺され（紀尾井坂の変）、哀悼碑が建てられたが、後に哀悼碑の建立者が付近を東京市に寄贈したことを受け、都市計画で公園として整備され、1890年「清水谷公園」として開園された。大久保利通哀悼碑を中心に心字池や各種樹木があり、行きかう人々の憩いの場となっている。

弁慶橋

紀尾井町の弁慶堀に架かる橋。清水谷公園前を通って紀尾井町から元赤坂一丁目に通じる道筋にある。江戸城普請の大王の棟梁であった弁慶小左衛門が作ったことから、弁慶橋と名付けられたという。

最高裁判所

千代田区準町4番2号に所在する日本の司法権を担当する国の最高機関。庁舎の特徴的な外観から石の殿堂といわれる最高裁判所だが、行政権力者側に片寄った裁判の運営方針などから法曹関係者や法律学者は揶揄的な意味合いを含め、「奇巖城」「奇岩城」などと呼ばれることもある。



九段坂

九段坂は九段下交差点から靖国神社の南側を上る坂。九段の由来については、江戸時代、江戸城吹上庭園の官舎が坂の途中に9棟並んでいたからとも、急坂で9つの石段上の坂であったからともいわれる。当時の坂上からの眺望は素晴らしい、江戸湾はもとより房総の山々も見渡せたといわれる。



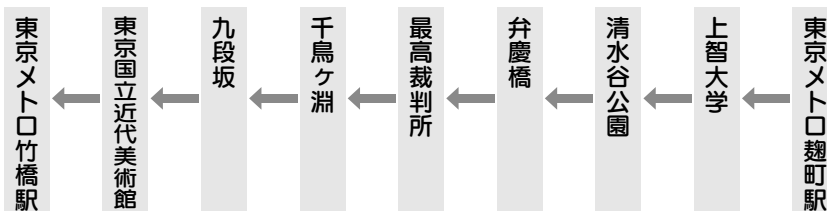
東京国立近代美術館

東京国立近代美術館は、千代田区北の丸公園内にある独立行政法人国立美術館が運営する美術館。明治時代後半から現代までの近現代美術作品（絵画・彫刻・水彩画・素描・版画・写真など）を随時コレクションし、常時展示した初めての美術館。収蔵品は9000点超に及ぶ。



★営業時間／10:00～17:00（金曜日のみ20:00まで）

★休館日／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示替期間等



●スタート：東京メトロ麹町駅
ゴール：東京メトロ竹橋駅

★歩行時間：1時間45分

★歩行距離：約6km

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを 春の三色丼

1日1万歩推奨のウォーキングも、実際には男性で平均7千歩、女性で6千歩程度（平成26年国民健康・栄養調査）。メタボ予防・解消のためには、まずは10分（約千歩）増やすことが必要とされます。運動に疲れたときは食事にひと工夫しましょう。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って、筋肉の修復・維持を心がけることが大切です。

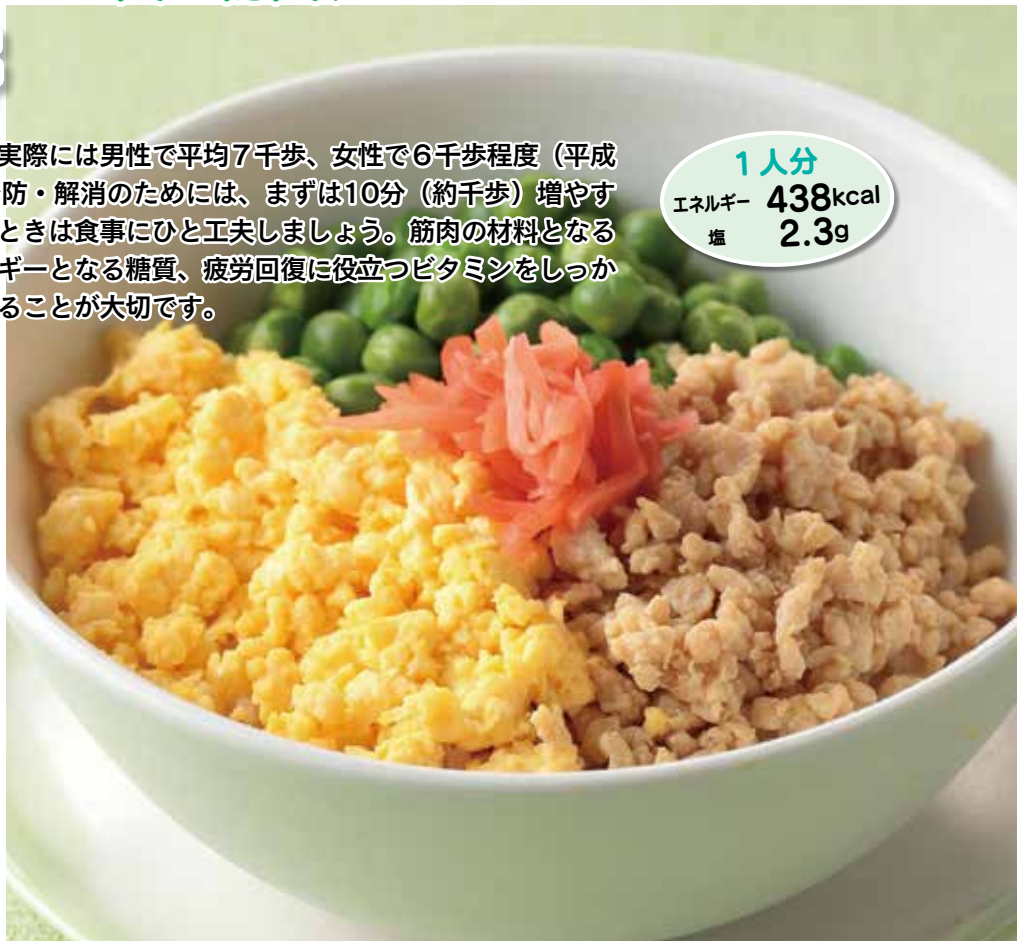
1人分
エネルギー **438kcal**
塩 **2.3g**

●材料（2人分）

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



グリーンピースのチカラ



グリーンピースには、ビタミンB1、B2、B6といったビタミンB群が豊富に含まれており、これらはエネルギー代謝や疲労回復に欠かせない栄養素ですから、運動の後にはしっかり摂るようにしましょう。

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

