

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

No. 254
平成30年
4月号

けんぽニュース

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

- 06 目指せ！健康長寿
～決してひとつではない「がん」対策～
- 13 個人情報の共同利用の取扱い
- 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

- 02 平成30年度
事業計画／予算のお知らせ
- 04 第2期データヘルス計画がスタート！

倉庫業健康保険組合

準備金繰入により 保険料率98/1000を維持

2月13日に開催された組合会で、平成30年度の事業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

●平成30年度保険料率表●

	一般保険料	介護保険料
保険料率	98.0/1000	15.0/1000
(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30年度予算の基礎数値 ※各項目（ ）内は前年度予算比

- 平成30年度の被保険者数は2万740人（110人増）としました。
- 平均標準報酬月額額は34万6,500円（1,900円増）・平均標準賞与額は74万2,600円（2万6,300円増）を見込みました。
- 保険給付費は、被保険者1人当たり26万2,693円（1,642円増）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1人当たり19万6,012円（1,821円増）です。（納付金総額では、対前年度比5,913万5千円増加）
- 保健事業費は、被保険者1人当たり1万7,417円（1,260円増）を計上しました。

医療費の伸びや高齢者医療制度に対する拠出金のさらなる増大により、健保組合の財政は一層深刻さを増すことが見込まれるなか、平成31年10月の消費税引き上げ時の財源確保など、高齢者医療費の負担構造改革の要求実現に向けて大変重要な年になります。

このような状況におきまして、当組合の平成30年度予算は、保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、經常収支差引額で2億6857万9千円の赤字予算となりました。不足分は法定準備金からの補填により収支の均衡を図りました。

支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費については、診療報酬のマイナス改定を見込んだ結果、対前年度比0・63%増加の一人当たり額26万2693円、総額は54億4826万2千円となり、保険料収入に占める割合は55・7%となりました。

一方、健保組合の財政を圧迫している納付金については、対前年度比5913万5千円の増加となり、保険料収入に占める割合は41・5%となりました。

また、「義務的経費（保険給付費と納付金の合計）」にかかる保険料収入の割合は97・2%と、当組合の財政も、依然厳しい状況下にあります。

このような状況ではありますが、当組合では平成30年4月から第3期特定健診等実施計画、第2期データヘルス計画に基づき、組合員の皆さまの健康意識の向上、医療費節減に向けた疾病予防事業の効果的・効率的な実施、事務費の削減を図り、財政の健全化に努めてまいります。

なお、介護保険については、平成30年度の介護報酬のプラス改定に加え、介護納付金の2分の1の総報酬割導入と高齢化の進展により介護給付費が増加したことで、介護納付金は対前年度比5833万6千円の増加、伸び率は5・4%となりました。

不足分は介護準備金から1億300万5千円を繰り入れ、平成30年度も前年度と同率の介護保険料率の千分の15に据え置いて収支の均衡を図ることができましたが、

平成30年度予算の収支対比グラフ

予算総額 104億454万1千円(501,665円)

経常収入98億270万7千円(472,647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
97億8,680万円(471,880円)

その他経常収入

→国庫負担金収入など
1,590万7千円(767円)

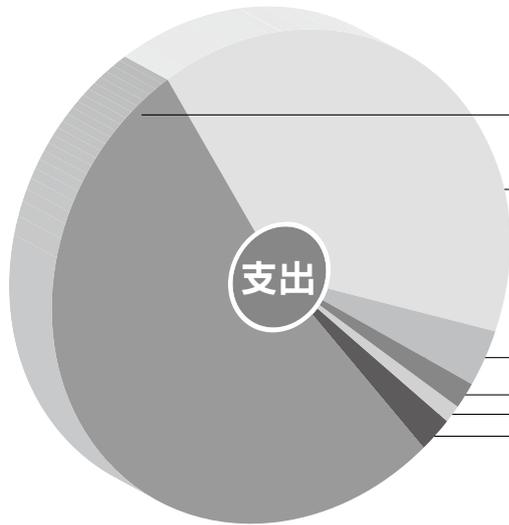
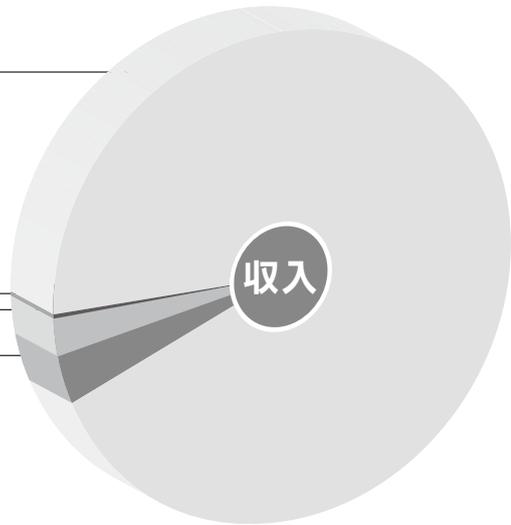
経常外収入6億183万4千円(29,018円)

繰入金

2億6,119万円(12,594円)

その他経常外収入

→調整保険料など
3億4,064万4千円(16,424円)



経常支出100億7,128万6千円(485,597円)

保険給付費 →皆さまの医療費や各種給付金の費用
54億4,826万2千円(262,693円)

納付金 →国の高齢者医療制度へ拠出した負担金
40億6,528万6千円(196,012円)

保健事業費

→健診等皆さまの健康づくりをサポートするための費用
3億6,122万4千円(17,417円)

その他経常支出

→健保組合を運営する費用など
1億9,651万4千円(9,475円)

経常外支出3億3,325万5千円(16,068円)

予備費 1億円(4,821円)

その他経常外支出

2億3,325万5千円(11,247円)

* ()内は被保険者1人当たり額

平成30年度予算の収支

● 収入(千円)

保険料	9,786,800	94.1%
その他経常収入	15,907	0.1%
経常収入合計	9,802,707	94.2%
繰入金	261,190	2.5%
その他経常外収入	340,644	3.3%
収入総額	10,404,541	100%

● 支出(千円)

保険給付費	5,448,262	52.4%
納付金	4,065,286	39.0%
保健事業費	361,224	3.5%
その他経常支出	196,514	1.9%
経常支出合計	10,071,286	96.8%
予備費	100,000	1.0%
その他経常外支出	233,255	2.2%
支出総額	10,404,541	100%



介護準備金での対応にも限りがあります。平成31年度からの介護納付金の全面総報酬割導入や高齢化のさらなる進展により、負担は今後も増加し続けることは確実であり、介護保険料率の引き上げは避けられない状況にあります。

第2期データヘルス計画がスタート!

データヘルス計画は、健診・レセプト情報等のデータ分析に基づき、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施するための事業計画です。

第1期データヘルス計画は2015～2017年度に実施し、第2期データヘルス計画は2018～2023年度で行います。第1期の結果に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルスへの転換、③データヘルス事業の横展開を行うように、以下の事業を計画しました。

保健事業のPDCAサイクルってなに?

保健事業の効果的かつ効率的な推進を図るためには、Plan（計画）→ Do（実施）→ Check（評価）→ Act（改善）の段階を繰り返すPDCA サイクルに沿って、事業を見直し、改善しながら事業運営を行っています。

コラボヘルスってなに?

事業主との協働（コラボヘルス）は、データヘルス計画の特徴のひとつに掲げられています。事業主と健保組合がそれぞれの立場・役割で推進していくことは、組合員・組織の健康を向上させることにつながります。

第1期データヘルス計画 (2015～2017年度)

医療費・健診データを活用して、3カ年でPDCAサイクルに沿った効果的な保健事業を計画しました。

第2期データヘルス計画 (2018～2023年度)

6カ年計画となり、2020年度までを前期、2021年度からを後期としています。「データヘルス・ポータルサイト」を活用して、健康課題と保健事業を紐付け、目標達成につながる評価指標を設定します。

① 当組合の特徴

- 加入事業所は352社。事業主の拠点が全国にあり、組合員も点在している
- 1事業所の平均被保険者数は59人
- 被保険者数が20人未満の事業所は全体の約56%
- 被保険者の平均年齢は44.54歳（男性45.31歳、女性41.96歳）
- 組合員の構成は40歳代から50歳代前半に偏っている
- 被保険者のうち男性が占める割合は約7割

40～74歳の方は、
特定健診・特定保健
指導の対象です。

② 第1期データヘルス計画の 分析から見た当組合の課題

- 被保険者の健診受診率86%に対して、被扶養者は35%と低い
- 特定保健指導の実施者が年々減少している
- 特定保健指導の対象者の減少率が低い

被扶養者の皆さまも
必ず健診の受診を。

③ 当組合の第2期データヘルス計画

特定健診・特定保健指導の実施率の向上を目指します

- 労働安全衛生法に基づく事業主健診（法定健診）と当組合が提供する健診を共同で実施します
- 各種健診の一部負担金額を変更します
- がんの検査項目を一部追加し、組合補助の拡大を図ります
- スマートフォンのアプリ支援を一部導入して、特定保健指導の利便性を図ります

特定保健指導では、
保健師・管理栄養士
のサポートを無料で
受けられます。

健診を受けるとメリットいっぱい

健診は、毎年受けてこそメリットがあります。被保険者の方はもちろん、ご家族である被扶養者の方を含めた皆さまが健康であるためにも、ご家族同士で声をかけ合い、健診を受けましょう。

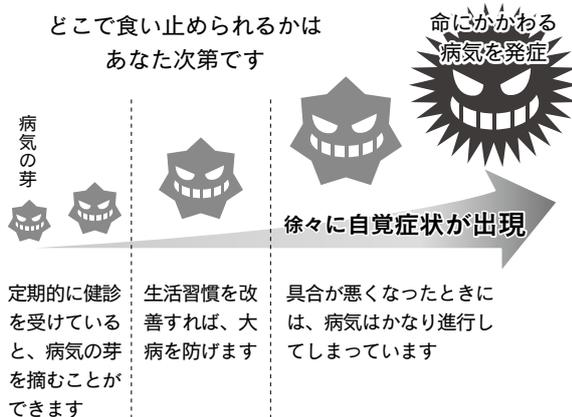
メリット
その1

病気を早期に見つけられる



健診を受けていない人が体調不良で病院に行ったところ、失明や人工透析の危険があるまでに糖尿病が進行していたというケースもあります。

生活習慣病は、自覚症状が出てから病院に行くのではもう手遅れ。体の調子のいいときから定期的に健診を受け、早期発見を。



メリット
その2

定期的に健康チェックができる



毎年健診を受けていると、1年前との比較で健康状態の「経年変化」を見ることができます。体重や血圧・血糖値などが気になったら、生活習慣を見直しましょう。

40歳以上の方は、特定健診の結果でメタボのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けられます。

メリット
その3

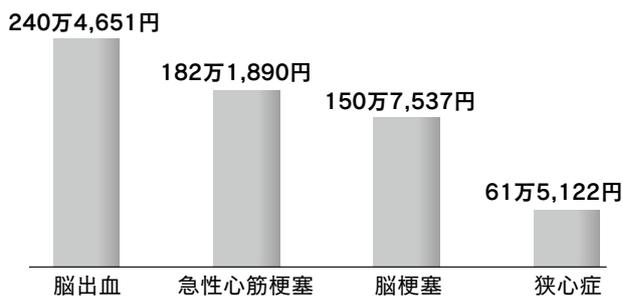
将来の医療費を減らせる

健診を受けないでいると、命に関わったり重い後遺症が残ったりして、医療費も高額になる恐れがあります。年に1回健診を受ければ、将来かかる医療費を減らすことにもつながるのです。

高額療養費制度により患者負担は低減されますが、健保組合の負担は大きくなります

そうね。今年健診受けようかな

〔入院医療費の平均〕



(全日本病院協会・1入院あたりの医療費の平均・2017年7～9月より)
※グラフの金額は医療費の総額です。

目指せ！健康長寿

～決してひとごとではない 「がん」対策～

日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はかかるといわれている「がん」。もはや特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。毎日の規則正しい生活習慣はもちろん、定期的ながん検診を受けることで、早期発見・早期治療を目指しましょう。

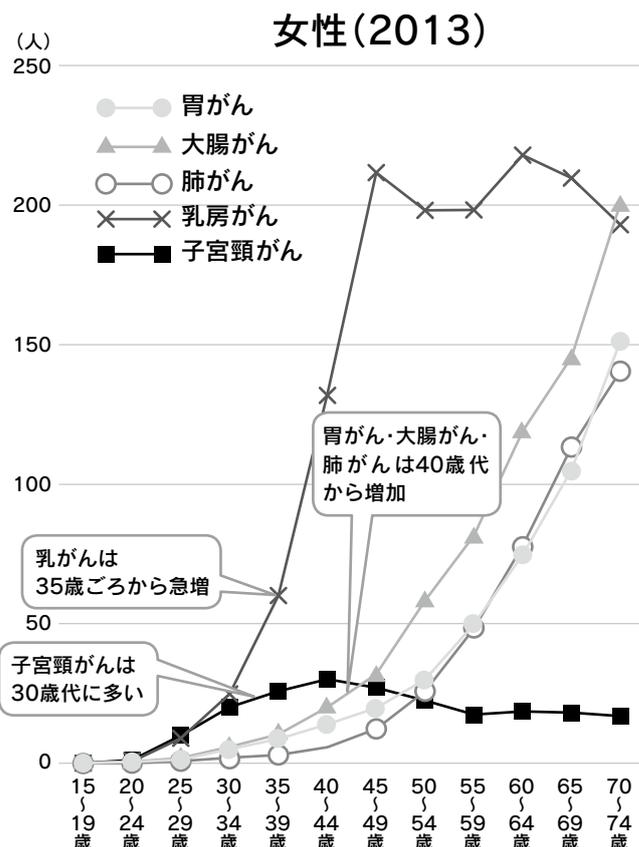
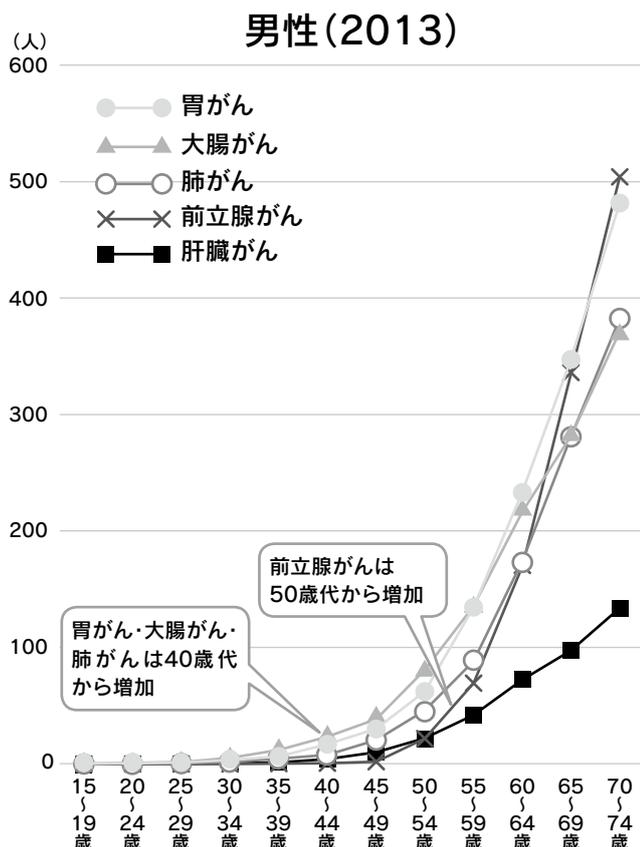
がんは40代から増加傾向、女性は若い世代にも

国立がん研究センターのまとめによると、2013年に新たにがんと診断された人の数（罹患者数）は、男性が約50万人、女性が約35万人となりました。男性では胃がん・女性では乳がんが罹患者数第1位です。

このグラフから、40代以降は男女ともがんの罹患者数が高くなっていることがわかります。「自分は元気だから大丈夫」と、安心してはいられません。

●主ながんの部位別罹患者数（2013年 人口10万人対）

【参考】：国立がん研究センターがん対策情報センター
「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ（2013）」



早期発見には定期的な「がん検診」が欠かせない

医療技術の進歩により、がんは治せる病気になってきました。がん検診で早期に発見できれば、治療の選択肢も多く、命を落とすリスクを軽減することが可能です。

厚生労働省では、科学的根拠に基づいて効果があるがん検診として、下記表の5つのがん検診を推奨しています。

当組合では、生活習慣病健診・婦人生活習慣病健診（施設）・人間ドックの健診コースに一部がん検診の検査項目が追加され、組合員の皆さまがより検診を受けやすい環境を整えました。ぜひ積極的に活用し、早期発見・治療につなげましょう。

がんに備える！ 科学的根拠に基づく **5つ** のがん検診

対象となるがん	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部細胞診および内診	20歳以上の女性	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部のX線検査および、喀痰細胞診（ただし、喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数 ^{*1} が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む）	40歳以上	年に1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査（マンモグラフィー検査） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上の女性	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年に1回

*1 喫煙指数＝1日に吸うたばこの本数×喫煙している年数

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（2016年一部改正）

がんの発生・予防にかかわる「生活習慣」

国立がん研究センターでは、がんのリスクを減らす健康習慣として5つ挙げています（下図参照）。これら5つを実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



【参考】：「科学的根拠に基づくがん予防」国立がん研究センター がん情報サービス



検診による早期発見・治療と、生活習慣の改善による予防は、がん対策における車の両輪です。

とりかえしのつかないことになる前に、定期的な検診の受診と、毎日のちょっとした健康習慣でがん対策をしましょう！

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。

倉庫業健康保険組合 ご加入の皆様へ
ラフォーレ倶楽部からのご案内

1泊2食付プラン

ホテルのレストランでの食事付プラン。温泉やお部屋でゆっくりホテルステイを満喫したい方におすすめです。



2018年度料金

マリオットホテル

(伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜) 1名様 15,500円～

ラフォーレホテル

(那須・箱根強羅・伊東・修善寺・白馬八方) 1名様 11,100円～

★素泊まり・1泊朝食付プランもございます。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。
※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。
※日程、部屋タイプなどにより料金が異なります。※ホテル・日程により1泊2食付のご予約に限らせていただく場合がございます。※写真はイメージです。

ご予約方法

ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から、ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部は利用日の3ヶ月前の1日から承ります。

※リゾート施設のトップシーズン(GW・夏季・年末年始)は予約方法・予約受付開始日が一部異なります。

step-1

会員情報を確認

法人会員名：倉庫業健康保険組合
法人会員No：20024
お勤め先会社名・部署名・勤務先電話番号を事前にご準備ください。

step-2

各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約

【電話】利用日・利用人数などをお伝えください。
【WEB】ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス www.laforet.co.jp/soko/
「宿泊のご予約」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、ご予約ください。
※WEB予約には利用者登録が必要です。 法人会員No.20024 法人パスワード 20024cc

step-3

利用当日

「保険証」をホテルフロントにご提示ください。

NEW!

新たな会員専用サービス、誕生!

公式スマートフォンアプリ



今すぐダウンロード!



会員専用アプリ(無料)をリリース!
マリオットやラフォーレのホテル最新記事をチェックできるほか、ホテル&プランをいつでもご予約いただけます。

✓ アプリ限定(得)情報配信

特別宿泊プランやお誕生日特典、先行予約などアプリユーザー限定のお得な情報をお届けします。

✓ 泊まるほどお得なスタンプステージ (2018年4月1日泊分から)

宿泊したホテルでもらえるスタンプを集めて、お得な割引クーポンをGET!
初回ダウンロードでスタンププレゼント!

NEW!

タイムラインで、いち早くお届け!

公式SNS



ラフォーレ倶楽部公式アカウントを新たに開設!
新商品情報やSNS限定配信のプレゼントキャンペーンなど、タイムリーにご紹介。

▶ Facebook: facebook.com/laforetclub2018/

▶ Twitter: twitter.com/Laforet_Club/

▶ Instagram: instagram.com/laforet_club/

旅がより楽しくなる情報がさらに充実!

会員WEBサイト

シーズンごとの DESTINATION 記事、ホテル滞在の魅力などの読み物コンテンツを順次掲載!さまざまな切り口で、旅がより楽しくなる情報を配信していきます。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000

リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489
優待ゴルフ場
ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 0479-86-6400

※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

お得なプランやイベント情報が満載! www.laforet.co.jp/soko/

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.20024 法人パスワード 20024cc

当組合では、組合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なっております。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。

【女性限定】倉庫業健康保険組合 ご加入の皆様へ



駅徒歩1分 女性専用ヨガスタジオ
 ドゥミ ルネサンスではじめよう
 あなただけの、キレイ習慣

ドゥミ マンスリーコーポレート会員で、おトクに、キレイに

豊富なレッスン受け放題

ヨガ&ピラティスだけでなく、女性にうれしい色々なプログラムが受けられます。

通常会員よりお得

通常会員価格より、3,000円(税込3,240円)もお得です。

全店舗利用可能

山手線周辺に7店舗。全店が駅駅徒歩1分でアクセスも抜群です。

ヨガ、ピラティス、骨盤調整、骨格リセット
そのほか多彩なプログラムが受け放題



ドゥミ マンスリーコーポレート会員なら通常会員よりお得に

1ヶ月使い放題、全店舗利用可能

9,720 (税込)円/月
通常全店会員 12,960円/月(税込)

+

4月7日(土)～6月17日(日)にご入会の方はさらにお得に

手続料 無料

手数料 7,110円(税込)
税込1,080円(税込)

レンタルマット6ヶ月 無料

レンタル 6,480円(税込)
税込6,480円(税込)

【ご入会に必要なもの】
 ●健康保険証 ●月会費 2ヶ月 ●会費をお引当金としてされる全店勤務の「キャッシュカード」
※各都道府県別の規定があります。 ※都道府県別の4ヶ月レンタルマット6ヶ月(税込)になります。 ※ご入会には15歳以上の女性に限らせていただきます。 ※2023年4月1日より、オンラインでご入会いただけるようになりました。



Space こだわりのリラックス空間

お客様が気持ちよく、静やかに身体を動かすことが出来る空間づくりを心がけています。




店内は、アロマの心地よい香り / スタジオは、床暖房を完備

まずは、体験レッスンからはじめてみませんか？

初回体験レッスン

4月7日～6月17日
通常1,080円(税込) ⇒ **0円**

※レンタルマット付

体験のご予約はWEBで

※各施設の利用方法につきましては、4月号別冊「平成30年度 保健事業のご案内」をご参照ください。

「医療費のお知らせ」をお送りします

～不要なはしご受診は避けるなどを心がけ、医療費適正化にご協力ください～

病気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、被保険者証を提示すれば自己負担分（3割）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、当組合では、皆さまに健康に対する意識を高めていただけるよう「医療費のお知らせ」を作成してお配りしています。平成29年1月から12月までの「医療費のお知らせ」は、お勤めの事業所を通じて4月下旬に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

書等と照らし合わせ、受診した医療機関・診療年月・受診日数等を確認し、異なる点やご不明点があれば当組合までご連絡ください。

また、「医療費のお知らせ」のなかの「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当組合へご請求いただきますようお願いいたします。なお、高額療養費・付加給付金は、次ページにも掲載しておりますが、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のでご注意ください。

留意事項

- ※任意継続被保険者の方には、ご自宅に送付します。
- ※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、全て「接骨院」と印字されます。
- ※医療費控除の申請には、医療費または医薬品の領収書の提出が必要でしたが、平成29年分の確定申告からは、領収書に代わって「医療費控除に関する明細書」を申告の際に添付する方式に改められ、あわせて健康保険組合などが交付する「医療費通知（医療費のお知らせ）」を医療費の明細書として利用できるようになりました。詳細につきましては最寄りの税務署へお問い合わせいただくか、国税庁のホームページなどでご確認ください。

入院時生活療養費の居住費（光熱水費相当額）が見直されます

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、見直されます。これまで入院医療の必要性が高い状態等の場合（医療区分Ⅱ・Ⅲ）は1日当たり200円の負担となっていました。平成30年4月から370円を負担することとなります。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

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
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

給付金の申請忘れは ございませんか？



健康保険の給付を受ける権利は
2年間で消滅します。
時効の起算日から2年を過ぎてしまうと
給付を受けられなくなるのでご注意ください。

給付の種類	給付のケース	時効の起算日
療養費	治療用装具を装着したとき 立て替え払いをしたとき	療養に要した費用を支払った日の翌日
高額療養費 (一部負担還元金・ 家族療養費付加金)	高額な医療費の自己負担額を 支払ったとき	診療を受けた月の翌月1日*
傷病手当金	病気・けがで仕事を休んだとき	労務不能であった日ごとに、その翌日
出産手当金	出産のために仕事を休んだとき	労務に服さなかった日ごとに、その翌日
出産育児一時金	出産したとき	出産日の翌日
埋葬料 (埋葬料付加金)	被保険者・被扶養者が 死亡したとき	死亡した日の翌日

*診療費の自己負担分を診療月の翌月以後に支払ったときは支払った日の翌日

療養費

〈例〉子どもの治療用めがねをつくり、
平成30年3月20日にめがね代を支払った。

時効の起算日…………… 平成30年3月21日

時効…………… 平成32年3月20日

●平成32年3月20日までに提出ください。

高額療養費 (一部負担還元金・家族療養費付加金)

〈例〉平成30年3月3日から、
平成30年3月15日まで入院した。

時効の起算日…………… 平成30年4月1日

時効…………… 平成32年3月31日

●平成32年3月31日までに提出ください。

出産育児一時金

〈例〉平成30年3月30日に出産した。

時効の起算日…………… 平成30年3月31日

時効…………… 平成32年3月30日

●平成32年3月30日までに提出ください。

埋葬料 (埋葬料付加金)

〈例〉平成30年3月15日に亡くなった。

時効の起算日…………… 平成30年3月16日

時効…………… 平成32年3月15日

●平成32年3月15日までに提出ください。

被扶養者(家族)の資格確認についてお願い!

～春は卒業・就職のシーズンです。異動の届出はお忘れなく!!～

就職されて職場の健康保険組合に加入されたお子さまや、新たにパートなどを始めて年収が130万円(月収108,334円)以上*になったご家族がいらっしゃる方。「被扶養者(異動)届」のご提出はお済みですか? このような場合、被扶養者の資格はなくなり、健康保険組合への届出が必要になります。

ご家族が以下に当てはまる場合は「被扶養者(異動)届」を5日以内に当組合へご提出ください。

《例》



このようなケースで届出にもれがあると、皆さまから納めていただく保険料が必要以上に使われてしまうことになりかねません。また、高齢者医療制度への納付金等が増える可能性があり、健保財政の大きな負担となります。貴重な保険料が適正に使われるためにも、皆さまのご協力よろしく申し上げます。

*60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の方は年収180万円以上(月収15万円)

歯みがきキャンペーン

参加者
募集中

歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。適切な歯ブラシを使って、毎日(なるべく毎食後)すみずみまできれいにみがくセルフケアが口腔ケアの基本となります。

当組合では、参加者全員に歯みがきセットをお配りして、6月の1カ月間、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。この機会にお口のセルフケアを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30年6月1日(金)～平成30年6月30日(土)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7日(月)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)。

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。お問合せ・加入ご希望の方は倉庫業共済会事務局(倉庫業健康保険組合内)までお問合せください。

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・1月(年2回)

— お問合せ先 — 倉庫業共済会 TEL 03(3642)8436 (倉庫業健康保険組合内)

個人情報 共同利用の取扱い

組合員の健康管理事業を効果的・効率的に実施するため、当組合が実施する「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく特定健診・特定保健指導および各種健診について、労働安全衛生法に基づく事業主が実施する事業主健診・健康指導を共同で推進します。

個人情報の共同利用の取扱いについて

個人情報保護法では、個人情報を第三者に提供する場合、特定の者との間で共同して個人データを共同利用する場合、①共同利用する趣旨、②共同で利用する個人データの項目、③共同で利用する者の範囲、④利用目的、⑤個人データの管理責任者をあらかじめ、本人に通知または公表することとされています。当組合では、共同利用の内容の公表を機関誌およびホームページ等への掲載をもって行うことといたします。

1. 共同利用する趣旨

事業主と組合が共同して健診および事後指導を実施することが、被保険者の健康管理を推進する上で効率的、効果的であるため、共同利用として実施する。

2. 共同で利用する個人データの項目

- (1) 受検者に係る記号・番号・氏名・生年月日・事業所名・所在地・電話番号および健診実施機関名称
- (2) 簡易生活習慣病健診、生活習慣病健診、婦人生活習慣病健診、人間ドックにおける実施検査項目、判定結果および総合判定

3. 共同で利用する者の範囲

事業所：被保険者が加入する事業所の事業主等
組 合：健康管理事業実施担当者

4. 利用目的

被保険者の生活習慣の予防のため、各種健診等について事業主と一体で共同推進することにより、健診事後のフォロー並びに受診勧奨など、双方の健康管理事業の効率化および充実に図り、リスク保有者に対して適切なアプローチを実施することを目的としています。

5. 個人データの管理責任者

事業所：被保険者が加入する事業所の事業主等
組 合：常務理事

個人情報の第三者提供

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者（当組合を含む）は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされていますが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについては「黙示的な同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。当組合では、右記の事項につきその趣旨に該当するものいたします。なお、同意されない場合は当組合までお申し出ください。

事業主を経由して送付するもの

- (1) 給付金支給決定通知書
- (2) 整骨院の受診照会
- (3) 負傷原因の照会通知
- (4) ジェネリック医薬品の促進通知
- (5) 医療費通知（世帯単位）
- (6) 健診結果
- (7) アフターフォロー事業の案内



コンピュータでビッグデータの解析が容易になり、さまざまな分野で「傾向と対策」が示されるようになってきました。医学の分野でも病気に罹患した人々の詳細なデータを蓄積し、分析することで病気になるやすい要因が解明され、予防へつなげる取り組みが進んでいます。さらに、検査技術の進歩も加わり、さまざまな病気のリスク検査が生まれています。

リスク検査とは、血液検査などで病気のなりやすさを判定するもので、現在、がんや脳梗塞、心筋梗塞等のリスク検査があります。リスクが高いとわかれば、生活習慣を見直して予防することが出来ます。詳細な検査で早期発見できれば、重症化や死を避けることも可能となります。

リスク検査のなかで、最近新しい検査として導入が進んでいるのが胃がんリスク検査（ABC検査）です。従来、胃の検査はバリウム検査と胃カメラがありましたが、「バリウムを飲むのが大変で、検査後にもバリウム便を出すのに苦労する」「胃カメラも、飲み込むのが苦痛」などの問題がありました。「胃が心配だから受けているけど、ほんとうは気が進まない」という声も聞かれました。そんななか、もうひとつの選択肢としてできたのが胃がんリスク検査（ABC検査）です。

近年、胃がんになりやすい要件として「ピロリ菌に感染していること」と「胃粘膜の萎縮が進んでいること」が立証されました。ABC検査では、ピロリ菌の有無を調べる検査と、胃粘膜の萎縮の程度を反映するペプシノーゲンという物質の濃度を測定する検査をします。そして、2つの検査結果から胃がん発生の確率別にA〜Dに区分します。例えば、2つの検査とも陰性でA判定の場合は、発

生のリスクはほぼないため検査は5年に1回でよいとされ、両検査とも陽性でC判定の場合、発生頻度は500人に1人程度で、2年に1回の精密画像検査が必要とされています。

ABC検査は少量の血液で検査できるため受けやすく、自身のリスクが明確に示されることで精密検査の受診率も高いので、がんの早期発見につながる期待されています。ただし、ABC検査はあくまで胃がんの「なりやすさを調べる」検査であり、胃がんを「見つける」検査ではありません。胃がんの有無を調べられるのはバリウムや胃カメラなどの画像診断です。

また、この検査は、症状のある人や治療中の人、胃酸分泌抑制剤を2カ月以内に服用した人、胃切除後や腎不全の人、ピロリ菌除去治療を受けた人は対象外とされています。さらに、たとえリスクがほぼなしと判定されたとしても、絶対に安心というわけではないことも理解しておかなければいけません。

当組合の健診でも胃の検査の選択肢の一つとしてABC検査が今年度から導入されますが、新しい検査のため、医療機関によっては実施していないところもあります。また、選択肢が増えた分、検査の特性を理解して、検査の選択と結果の活かし方を正しく判断することが必要です。

事業の概要（平成30年2月末現在）

事業所数		350
被保険者数		男女計 16,029人
		4,804人
平均標準報酬月額		男 377,065円
		女 253,263円
保険料額		平均 349,006円
		719,425,759円
保険給付		累計 9,227,509,096円
		733,551,962円
		累計 8,320,275,632円

公告

<事業所編入>

株式会社本荘口ティック	東京都東大和市	平成29年 9月 1日付
赤坂倉庫株式会社	埼玉県熊谷市	平成29年10月 1日付
株式会社蛭子	東京都中央区	平成29年12月 1日付

<事業所削除>

ART STAND株式会社	東京都品川区	平成29年10月27日付
株式会社福家書店管財	東京都港区	平成29年11月 2日付
株式会社TYファーム	東京都品川区	平成29年12月 1日付
株式会社TCサービス	東京都品川区	平成30年 1月 1日付

<事業所名称変更>

変更前 株式会社福家書店		
変更後 株式会社福家書店管財	東京都港区	平成29年11月 1日付

映画「耳をすませば」の舞台、 美しい景観広がる聖蹟桜ヶ丘

東京都
多摩市

多摩市の北部に位置し、住宅街が広がる聖蹟桜ヶ丘は、多摩川に臨む眺望のよい丘陵の街として、スタジオジブリの映画「耳をすませば」の舞台にもなっています。暖かな気候のなか、映画の風景を辿りながら美しい景観を楽しめるコースを紹介します。



イノウエベーカリー

暖かみのある外観が素敵なパン屋さん。丁寧につくられたことが伝わってくる、小ぶりだがかわいらしいパンが地元の人々に愛されている。

- 営業時間 11:00 ~
パンがなくなり次第終了
- 定休日 月・火曜日

金比羅宮

主人公の雫が同級生から告白されるシーンのモデルとなった神社は、映画の世界に入りこんだかのように思えるほど。



ロータリー

雫がバロンと出会う店の「地球屋」があるロータリーのモデル。「地球屋」があった場所には、レトロな外観の駐在所が（ページ右上）。

原峰公園

遊具だけでなく、樹木や草花など野趣あふれる公園。園内には児童館があり、遊戯室や図書コーナーで遊ぶことも。天気の良い日にイノウエベーカリーで買ったパンを食べれば、ピクニック気分も楽しめる。



ル・ブラン

宝石のように美しい、キラキラしたケーキは、厳選された素材で作られている。店のすぐ奥には厨房があり、常につくりたてのケーキをお客様に提供している。

- 営業時間：10:00 ~ 20:00
(日曜日のみ10:00 ~ 18:30)
- 定休日：水曜日



多摩中央警察署桜ヶ丘駐在所

さくら通り・ いろは坂桜公園

春になると桜がきれいなさくら通り。しばらく歩くと、映画で階段を駆け下りるシーンのモデルとなった長い階段がある。



京王線聖蹟桜ヶ丘駅

ル・ブラン

原峰公園

ロータリー

多摩中央警察署
桜ヶ丘駐在所

金比羅宮

いろは坂桜公園

イノウエベーカリー

京王線聖蹟桜ヶ丘駅

● スタート：聖蹟桜ヶ丘駅

● ゴール：聖蹟桜ヶ丘駅

★ 歩行時間：1時間30分

★ 歩行距離：約5km

花粉症に負けないメニュー

春キャベツのテリリーヌ風寿司

●材料（2人分）

まいたけ…………… 1パック（120g）
 オリーブオイル…………… 大さじ1/2
 ご飯…………… 200g
 A { 酢…………… 大さじ1強（20cc）
 砂糖…………… 小さじ2
 塩…………… 少々（1g）
 キャベツ…………… 4枚（200g）
 パプリカ（赤・黄色）…………… 各1/4 個
 スライスチーズ…………… 2枚
 アボカド…………… 1/2 個
 スモークサーモン…………… 4枚
 ヨーグルト…………… 50g
 塩・こしょう…………… 少々
 イタリアンパセリ…………… 適量

●作り方

- ①まいたけは細かく刻み、オリーブオイルでこんがりするまで炒める。
- ②温かいご飯にAと炒めたまいたけを混ぜ粗熱をとる。
- ③キャベツはきれいに葉をはずし、葉脈を削る。鍋にキャベツと水（分量外・大さじ3）を入れ、蓋をしてしんなりするまで加熱し、ザルにあげ粗熱をとる。
- ④パプリカとスライスチーズを1cm幅に、アボカドも種を取って縦1cm幅に切り皮を取る。
- ⑤型（またはプラスチック製の容器）に、ラップ、茹でたキャベツの順で敷き、酢飯→パプリカ→酢飯→アボカド→酢飯→スモークサーモン→チーズ→酢飯の順に押さえながら詰めていく。
- ⑥キャベツの葉で覆い、しっかり押さえた後、型から取りはずして4等分に切る。
- ⑦イタリアンパセリをのせ、塩・こしょうを加えたヨーグルトを添えていただく。



1人分

エネルギー 424kcal
塩分 2.1g

👉 注目食材 まいたけ

きこの類は低カロリーでよく知られていますが、それだけでなく、食物繊維の一種のβグルカンが多く含まれています。まいたけ特有のβグルカンは、免疫力を活性化するといわれています。また、食物繊維は腸内の善玉菌にとって過ごしやすい環境をつくったり、老廃物を体外に出しやすくしたりして、花粉症予防に効果的といわれています。

料理制作●本田祥子（管理栄養士） スタイルング●宮澤由香 撮影●石田健一



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』へのご感想をお寄せください

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

