

大阪地保たより

平成28年 4月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

大線健保たより

表紙写真：静岡県 ツツジと富士山 (提供=アフロ)

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 大阪府河内長野市小阪1-9-1304 小阪第一五軒ビル

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
大人からお子様まで、ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

CAMP GROUND
キャンプエリア
ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

EDUCATION
ミニ自転車博物館 and more

CYCLE ATTRACTION
変わり種自転車
水陸両用サイクル and more

SPORTS ATTRACTION
サイクリングコース
サイクルリージュ and more

WIMMING
プール「フォレ・リゾ」

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
フリーパス	おとな (中学生以上)	2,800円		2,400円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,500円	400円引き	2,100円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,700円		1,300円
	シルバー (60歳以上)	2,000円	100円引き	1,900円

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線 (R170) で滝畑方面へ。
阪和道「岸和田和泉」より約15分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線
「河内長野」より、
バスで約20分。

TEL : 0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>



関西サイクルスポーツセンター

利用割引証

有効期間 **2017年3月31日**まで
～本券で5名様まで有効～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

高齢者医療制度への納付金の減少について

健保財政は一時的に改善

平成28年度の収入支出予算案が、去る2月19日(金)開催の第150回組合会において可決承認されましたのでお知らせします。

当組合の平成28年度の予算編成は、経常収支で9年ぶりに黒字となりました。黒字額は全額準備金に積み立て、将来の保険給付費・納付金の増加に備えます。財政状況が改善した要因としては、高齢者医療制度への納付金が前年度予算に比べ約1億6千万円減少したことによるものですが、減少額のうち約1億1千万円は平成26年度分の精算による返還額であるため、実質的な収支は均衡しているものと考えられます。

健康保険組合連合会の報告によると、全国の健康保険組合全体で平成26年度決算見込みの経常収支では636億円となり、7年ぶりの黒字となりました。しかし、依然として赤字組合は全組合の約5割に上り、保険料率の引き上げで対応することはすでに限界です。現役世代に偏るこれまでの高齢者医療費の負担構造が変わらなければ、再び赤字に転じることが危惧されます。

平成28年度は、後期高齢者支援金の算定の基となる総報酬割部分で平成27年度の2分の1から3分の2(29年度には全面総報酬割)に引き上げられ、また、10月からはパートタイマーなど短時間労働者への健康保険の適用が拡大されることにより、保険給付費や支

援金・納付金の負担の増加が心配されます。

このような状況ではありますが、当健康保険組合では皆様からお預かりした大切な保険料を有効に活用すべく、引き続き財政の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。また、データヘルス計画を着実に実施していくほか、より効果的な保健事業を推進いたしますので、皆さまも積極的にご参加いただき、年に一度必ず健診を受診し、医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。



予算総額

3,417,350千円

経常収支差引額

108,574千円

平成28年度は
次のような**保健事業**を
予定しています

保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃんママ誌」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。
- 共同保健指導宣伝
テレビCM・新聞等で健康保険や組合制度への理解や関心を高める意見広告などを掲載する。

疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診(特定健診項目含む)
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
費用は約1万5千円ですが、健保組合の負担限度額は、35歳以上は8千円、35歳未満は5千円を補助します。
- 半日人間ドック(特定健診項目含む)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。(実施機関4頁参照)
費用は約4万6千円ですが、健保組合が2万5千円補助します。
- 1泊2日人間ドック(特定健診項目含む)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。(実施機関5頁参照)
費用は約6万6千円ですが、健保組合が3万円補助します。

特定健診

- 特定健診
40歳以上の被扶養者を対象に実施する。
費用は約7千円ですが、受診者の負担額は1千円で、あとは健保組合が負担します。
- 特定保健指導
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。

ガン検診(肺ガン・大腸ガン・子宮ガン)

- ガン検診(肺ガン・大腸ガン・子宮ガン)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
検診費用及び健保組合の負担限度額については7頁参照。

インフルエンザ予防接種費用補助

- インフルエンザ予防接種費用補助
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1千円を限度に補助を行う。
※秋頃からの実施を予定しておりますので、時期が近づきましたら健保たより等でご案内します。

メンタルヘルスカウンセリング

- メンタルヘルスカウンセリング
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。

前期高齢者等の電話保健指導

- 前期高齢者等の電話保健指導
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。

救急常備薬等の輪旋

- 救急常備薬等の輪旋
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の輪旋を行う。

契約保険所事業

- 保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3千円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3千円未満の場合はその利用額とします。

平成28年度 収入支出予算概要

健康保険分

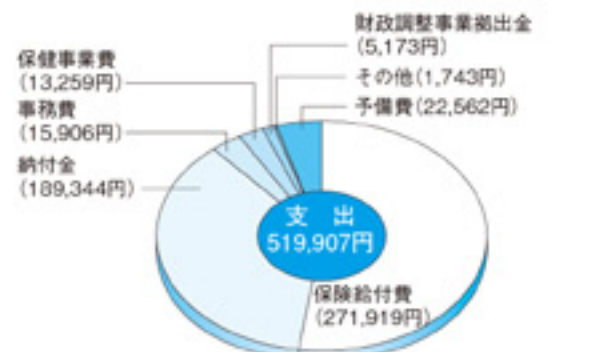
収入(千円)			
保険料	3,317,214		
国庫負担金収入	1,344		
調整保険料	34,057		
繰入金	18,498		
国庫補助金収入	1,533		
財政調整事業交付金	37,000		
その他	7,704		
合計	3,417,350		

被保険者1人当りみると



支出(千円)			
業務費	104,550		
保険給付費	1,787,326		
納付金	1,244,559		
保健事業費	87,153		
財政調整事業拠出金	34,004		
その他の	11,458		
予備費	148,300		
合計	3,417,350		

経常収支差引額	108,574
---------	---------



介護保険分

収入(千円)			
保険料	280,558		
繰入金	11,372		
雑収入	21		
合計	291,951		

支出(千円)			
介護納付金	290,801		
介護予備金	150		
合計	291,951		

●予算編成の基礎となった数字●

- 被保険者数 6,573人 (男性 5,488人、女性 1,085人)
- 被扶養者数 6,201人
- 介護保険の被保険者数 3,200人
- 平均標準報酬月額(一般勤定) 336,900円 (男性 355,208円、女性 244,278円)
- 平均標準賞与額(一般勤定) 820,000円
- 平均標準報酬月額(介護勤定) 379,900円
- 平均標準賞与額(介護勤定) 918,000円
- 平均年齢 42.52歳 (男性 42.44歳、女性 42.95歳)
- 扶養率 0.95
- 前期高齢者加入率 5.703%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

人間ドックの指定機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円がかかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

「1泊」で30,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼1泊人間ドック (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	61,722円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	65,880円	☎06-6372-0750
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	66,960円	☎06-6881-4000
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	65,880円	☎06-6213-7230
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1丁目 ホテルニューオータニ大阪4F	70,200円	☎06-6949-0305
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	65,880円	☎06-6761-2200
独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO)大阪病院 (旧)大阪厚生年金病院	大阪市福島区福島4-2-78	65,880円	☎06-6441-5451
大阪赤十字病院	大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30	65,880円	☎06-6771-5131
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	65,880円	☎06-6775-3131
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	66,960円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	65,880円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-31	65,880円	☎06-6654-2222
恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	56,160円	☎072-982-5101
済生会 吹田病院	吹田市川園町1-2	72,360円	☎06-6382-1521
カーム尼崎健診プラザ	尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	68,580円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザ本館5F	64,800円	☎06-6243-0117



生活習慣病予防健診や 人間ドックで健康管理を!!

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニックMedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルクス21階	51,840円	☎06-6624-4011
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	46,440円	☎06-6943-2260
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1丁目 ホテルニューオータニ大阪4F	47,520円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	43,200円	☎06-6213-7230
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	41,040円	☎06-6202-6666
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	45,360円	☎06-6345-2210
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	38,880円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	44,280円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	49,680円	☎06-6372-0750
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	46,440円	☎06-6761-2200
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	49,887円	☎06-6775-3131
大阪赤十字病院	大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30	41,040円	☎06-6771-5131
近畿健康管理センター	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	41,040円	☎050-3541-2263
(医)厚生会 大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26	38,880円	☎06-6539-0800
独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO)大阪病院 (旧)大阪厚生年金病院	大阪市福島区福島4-2-78	54,000円	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	43,200円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	43,200円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-31	41,040円	☎06-6654-2222
恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	34,560円	☎072-982-5101
森本記念健診クリニック	東大阪市横枕1-7	46,440円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22	46,440円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	46,440円	☎072-260-5555
カーム尼崎健診プラザ	尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	43,200円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階	43,200円	☎06-6243-0117

特定健康診査

- 1. 健診対象者** 40歳以上の被扶養者
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
- 2. 健診時期** 平成28年6月1日～平成29年3月31日
- 3. 健診機関** 全国の集合契約健診機関（当組合ホームページに掲載しています）
- 4. 本人負担額** 1,000円
- 5. 健診項目**

診察等	質問、計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、血圧、身体診察	
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	
肝機能	AST (GOT)、ALT (GTP)、ガンマ-GTP	
血糖	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c	
尿検査	尿蛋白、尿糖	
医師の判断	貧血検査	ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球数
	心機能	12誘導心電図
	眼底検査	

6. 申込方法及び受診方法

40歳以上の被扶養者の全ての方々に、後日当組合から受診券を事業所へお送りいたしますので、該当される被保険者の方々は事業所より受診券をお受取りいただき、被扶養者の方々に必ずお渡しください。受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参し、本人負担金1,000円を健診機関窓口にお支払いいただき受診してください。

郵送ガン検診(子宮ガン・肺ガン・大腸ガン)について

- 1. 検診対象者** 35歳以上の被保険者及び被扶養者
- 2. 検診時期**

(子宮ガン・肺ガン)	自：平成28年4月1日 至：平成29年3月31日	1年間
(大腸ガン)	自：平成28年4月1日～6月30日 自：平成28年10月1日～平成29年3月31日	(夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります)
- 3. 検診機関** 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
- 4. 検診費用**

大腸ガン	1,620円
子宮ガン	2,160円
肺ガン	2,160円
- 5. 組合負担** 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
- 6. 申込方法** 申込書に本人負担金を添え、事業所の労務担当者を通じ当組合にお申送ください。(申込書は事業所に送付済みです)
- 7. 実施方法**
 - 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
 - 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
 - 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
- 8. その他** 申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

- 1. 健診対象者** 被保険者及び被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）
※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

2. 実施機関

●巡回健診（健診費用税込）

	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	15,552円 (35歳以上) 11,988円 (35歳未満)
② 医療法人 厚生会 大阪府貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980	14,904円 (35歳以上) 11,664円 (35歳未満)
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	16,200円 (35歳以上) 10,800円 (35歳未満)

●通院健診（健診費用税込）

	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	15,552円 (35歳以上) 1,836円 (大腸ガン検査) 11,988円 (35歳未満)
② 医療法人 厚生会 大阪西クリニック 大阪市西区南堀江3-15-26 ☎06-6539-0800	14,904円 (35歳以上) 1,620円 (大腸ガン検査) 11,664円 (35歳未満)
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	16,200円 (35歳以上大腸ガン検査込み) 10,800円 (35歳未満)
④ 一般財団法人 大阪府結核予防会 大阪市中央区道修町4-6-5 ☎06-6202-6666	19,440円 (35歳以上) (大腸ガン検査込み)
⑤ 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 ☎06-6576-1011 (第2・第3日曜日実施しています)	18,926円 (35歳以上大腸ガン検査込み) 8,744円 (35歳未満)
⑥ 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防 医療部附属クリニックMedCity21 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階 ☎06-6624-4011	22,680円 (35歳以上大腸ガン検査込み) 15,120円 (35歳未満)

※上記以外に、他府県にも利用可能な実施機関がありますので、健保組合までお問い合わせください。

- 3. 検査項目** 身体計測、問診、血圧測定、聴力 (LAKHZ) オージオメーター、心電図、視力検査、血糖検査、血球容積値検査、血液脂質検査、肝機能検査、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査 (35歳未満なし)、大腸ガン検査 (35歳未満なし)
※事業所巡回健診及び通院 (半日) 健診は同種類の検査を行います。
- 4. 実施日**
 - 事業所巡回健診：4月～3月
 - 通院 (半日) 健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。
- 5. 申込期日**
 - 事業所巡回健診：健診日の2週間前まで
 - 通院 (半日) 健診：利用日の2週間前まで
- 6. 実施要領**
 - 受診希望者は、事業所巡回健診・通院 (半日) 健診でそれぞれ申込期日までに、別紙様式1号 (事業所巡回健診用) 及び様式2号 (通院 (半日) 健診用) のうち希望する方の申込書により事業所を經由し当組合までお申送ください。
 - 事業所巡回健診の場合のみ、受診場所は原則として申込事業所となる予定ですが、1回の受診者を40～50名程度に集約する関係上、貴事業所及び最寄りの事業所に指定されることもありますのでご承知おきください。
 - 健診結果は受診後約3週間後に健診実施機関から事業所経由で本人宛に通知いたします。
- 7. 組合負担限度額** 35歳以上 8,000円 35歳未満 5,000円
負担いたしますので、差額につきましては個人負担となります。

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぼの宿 小樽	〒047-0154 北海道小樽市朝里川温泉2-670	☎0134-54-8511
かんぼの宿 一関	〒021-0101 岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	☎0191-29-2131
かんぼの宿 郡山	〒963-1380 福島県郡山市熱海町熱海3-198	☎024-984-3511
かんぼの宿 いわき	〒970-0103 福島県いわき市平藤間字柴崎60	☎0246-39-2670
かんぼの宿 酒田	〒998-8588 山形県酒田市飯森山3-17-26	☎0234-31-4126
かんぼの宿 大洗	〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2	☎029-267-3191
かんぼの宿 潮来	〒311-2404 茨城県潮来市水原1830-1	☎0299-67-5611
かんぼの宿 塩原	〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原1256	☎0287-32-2845
かんぼの宿 栃木喜連川温泉	〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1	☎028-686-2822
かんぼの宿 磯部	〒379-0135 群馬県安中市郷原22	☎027-385-6321
かんぼの宿 寄居	〒369-1205 埼玉県大里郡寄居町末野2267	☎048-581-1165
かんぼの宿 旭	〒289-2525 千葉県旭市仁玉2280-1	☎0479-63-2161
かんぼの宿 勝浦	〒299-5243 千葉県勝浦市鶴原2183-5	☎0470-76-3011
かんぼの宿 鴨川	〒296-0043 千葉県鴨川市西町1137	☎04-7092-1231
かんぼの宿 青梅	〒198-0053 東京都青梅市駒木町3-668-2	☎0428-23-1171
かんぼの宿 箱根	〒250-0522 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159	☎0460-84-9126
かんぼの宿 石和	〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本348-1	☎055-262-3755
かんぼの宿 諏訪	〒392-0001 長野県諏訪市大和2-15-16	☎0266-52-1551
かんぼの宿 ラフレさいたま	〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心3-2	☎048-601-1111
かんぼの宿 熱海(本館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-12-3	☎0557-83-6111
かんぼの宿 熱海(別館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-13-77	☎0557-83-6111
かんぼの宿 伊豆高原	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1104-5	☎0557-51-4400
かんぼの宿 富山	〒939-2694 富山県富山市婦中町羽根5691-2	☎076-469-3135
かんぼの宿 福井	〒918-8026 福井県福井市測町43-17	☎0776-36-5793
かんぼの宿 焼津	〒425-8533 静岡県焼津市浜当目1375-2	☎054-627-0661
かんぼの宿 浜名湖三ヶ日	〒431-1496 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑2977-2	☎053-526-1201
かんぼの宿 知多美浜	〒470-3233 愛知県知多郡美浜町奥田砂原39	☎0569-87-1511
かんぼの宿 恵那	〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2709	☎0573-26-4600
かんぼの宿 岐阜羽島	〒501-6323 岐阜県羽島市桑原町午南1041	☎058-398-2631
かんぼの宿 鳥羽	〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1200-7	☎0599-25-4101
かんぼの宿 彦根	〒522-0002 滋賀県彦根市松原町3759	☎0749-22-8090
かんぼの宿 富田林	〒584-0053 大阪府富田林市龍泉880-1	☎0721-33-0700



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる下記保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。



1. 契約保養所 (P.9・10一覧表参照)

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- かんぼの宿の各施設の予約の際は必ず「大阪線材製品健康保険組合」の名称及び利用者氏名を伝えてください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 【かんぼの宿】をご利用の方は、到着の際、フロントに健康保険証を提示することで1人1泊につき500円(同伴者3名まで)割引が受けられます。
ただし、この割引は小学生以上で1泊2食以上の条件で受けられますが、一部対象外の日や商品がありますので、詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

公 告 事 項

◆介護保険料率の変更について

- 平成28年度から現行の15/1,000から16/1,000に変更となります。
- 実施時期は平成28年3月分保険料（5月2日納期分）から、任意継続被保険者については平成28年4月分保険料からとなります。

	変更前	変更後
事業主負担率	7.5/1,000	8/1,000
被保険者負担率	7.5/1,000	8/1,000
合 計	15/1,000	16/1,000

※平成28年3月1日以降に支払われた賞与についても変更後の保険料率が適用されます。

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000円
標準報酬日額 11,330円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

- 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。
 - 退職時の標準報酬月額
 - 340,000円（前年度と変更ありません）
- 適用期間
平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

◆選定監事の就任

○平成28年2月19日付
ナミテイ株式会社 村尾 雅嗣

◆事業所の新規適用

○平成28年1月4日付 株式会社 新城製作所
○平成28年1月18日付 大宮溶接金網 株式会社

◆事業所の削除

○平成28年2月1日付 東邦シャフト 株式会社
○平成28年2月1日付 大阪線材製品厚生年金基金

◆事業所の名称変更

○平成28年1月4日付
有限会社 新城製作所 から 有限会社 新城ホールディングス

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぼの宿 大和平群	〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1	☎0745-45-0351
かんぼの宿 奈良	〒630-8002 奈良県奈良市二条町3-9-1	☎0742-33-2351
かんぼの宿 紀伊田辺	〒646-8501 和歌山県田辺市目良24-1	☎0739-24-2900
かんぼの宿 有馬	〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	☎078-904-0951
かんぼの宿 赤穂	〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1	☎0791-43-7501
かんぼの宿 淡路島	〒656-1711 兵庫県淡路市富島824	☎0799-82-1073
かんぼの郷 庄原	〒727-0004 広島県庄原市新庄町281-1	☎0824-73-1800
かんぼの宿 竹原	〒725-0002 広島県竹原市西野町442-2	☎0846-29-0141
かんぼの宿 光	〒743-0005 山口県光市室積東ノ庄31-1	☎0833-78-1515
かんぼの宿 湯田	〒753-0064 山口県山口市神田町1-42	☎083-922-5226
かんぼの宿 観音寺	〒768-0031 香川県観音寺市池之尻町1101-4	☎0875-27-6161
かんぼの宿 徳島	〒770-8071 徳島県徳島市八万町中津山3-70	☎088-625-1255
かんぼの宿 伊野	〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川1569	☎088-892-1580
かんぼの宿 北九州	〒808-0123 福岡県北九州市若松区大字有毛2829	☎093-741-1335
かんぼの宿 柳川	〒832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1	☎0944-72-6295
かんぼの宿 別府	〒874-0844 大分県別府市大字鶴見457	☎0977-66-1271
かんぼの宿 日田	〒877-0074 大分県日田市中ノ島町685-6	☎0973-24-0811
かんぼの宿 阿蘇	〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936	☎0967-22-1122
かんぼの宿 日南	〒889-2533 宮崎県日南市大字星倉2228-1	☎0987-22-5171
休暇村 近江八幡	〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	☎0748-32-3138
休暇村 紀州加太	〒640-0102 和歌山県和歌山市深山483	☎073-459-0321
休暇村 南淡路	〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1	☎0799-52-0291
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町字久井	☎0735-54-0126
休暇村 竹野海岸	〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野	☎0796-47-1511
休暇村 日光湯元	〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 南伊豆	〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊	☎0558-62-0535
国民宿舎 白樺湖 水源荘	〒391-0301 長野県茅野市北山白樺湖3419-15	☎0266-68-2236
休暇村 能登千里浜	〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町オ70	☎0767-22-4121
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	☎0867-66-2501
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	☎0877-47-0231
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	☎0967-62-2111
休暇村 指宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	☎0993-22-3211

からだ年齢カルテ

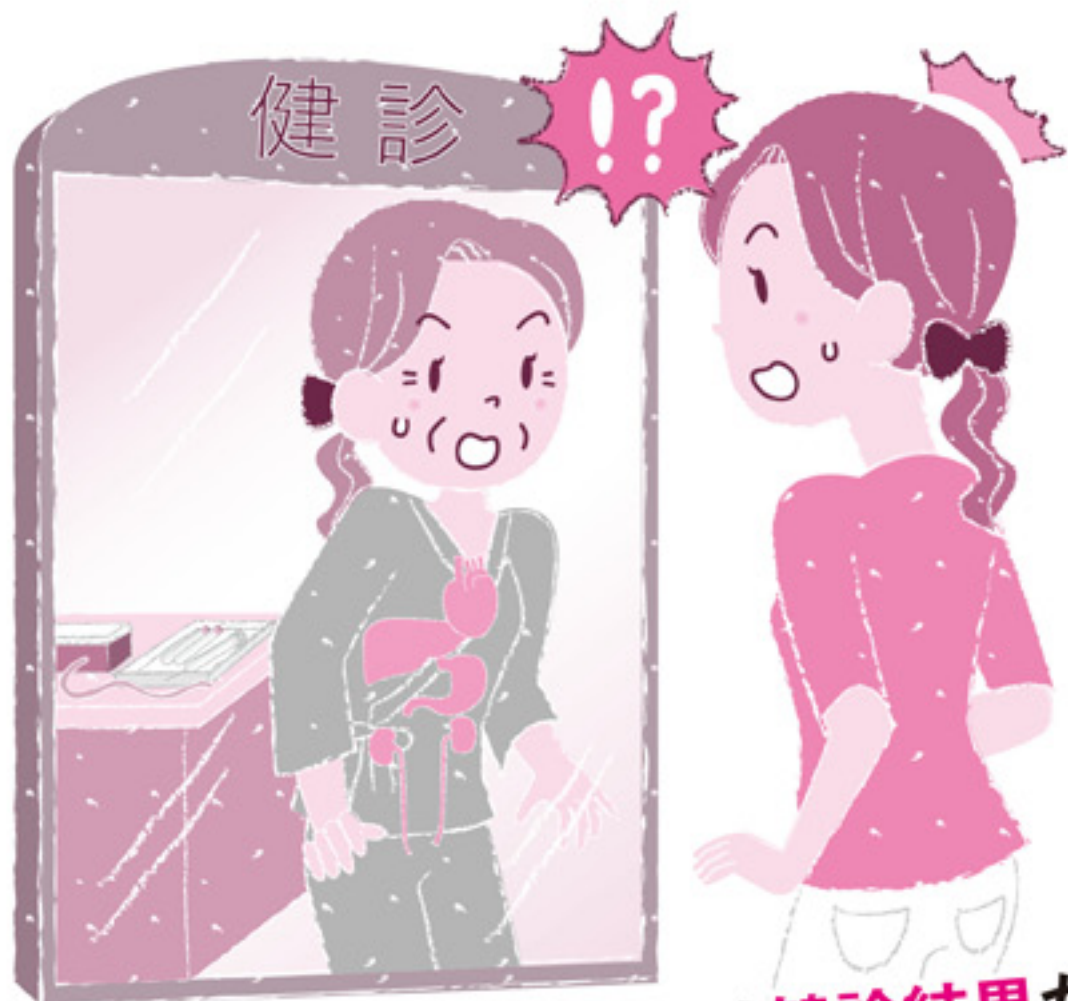
内臓年齢

で内臓の老化をチェックしよう

監修/NPO法人日本成人病予防協会 専務理事 安村禮子



毎年の健診の数値が悪いのに「自覚症状がないから」と、
放置したままにいませんか。
そのままでは内臓がどんどん老化してしまいますよ。



**内臓年齢は健診結果から
確認できます!**

被扶養者に異動があったときは

届け出をお願いします

被扶養者の資格がなくなった方の「被扶養者(異動)届」の提出はお済みですか。被扶養者の中に就職された方がいる場合、扶養から外す手続きが必要になります。「被扶養者(異動)届」と対象となる方の保険証を添付して、**会社を通じて届け出てください。**



? **就職などで、自分で健康保険に加入している被扶養者はいませんか**

被扶養者の方が就職などで被保険者本人として他の健康保険に加入した場合、健康保険の扶養から外す手続きが必要です。忘れずに手続きしてください。

? **生計維持関係はありますか**

健康保険組合の扶養家族とは、「被保険者の収入で生計を維持している」ことが必要です。生計維持関係のない家族を安易に被扶養者にすることはできません。また扶養義務者が他にいる場合は扶養から外していただくようお願いいたします。

? **収入があるにもかかわらず、扶養していませんか**

被扶養者になれる年収基準は130万円未満です。中学卒業以上の方で、フリーター、アルバイトを常態として働いている方は、収入の基準を超えていないかを確認しましょう。

なお、平成28年10月から、パート・アルバイトなど勤務時間が短い人が社会保険に加入できる基準が緩和されます。
*認定対象者が60歳以上の人または障害者の場合は、180万円未満となります。

? **別居先へ仕送りしている被扶養者はいらっしゃいますか**

別居(別世帯)の被扶養者がいる場合、被扶養者の

ご協力ください
資料の書類の提出

収入以上の仕送りが必要になります。毎年実施する検認の際に、仕送りを確認できる資料(現金書留、銀行振込等の証明書)の提出が必要になります(単身赴任は除く)ので、大切に保管をお願いします。仕送りを証明できる資料がないと被扶養者とは認められませんので、ご注意ください。

被扶養者の認定に当たっては、扶養の事実を証明するさまざまな資料を提出していただくこととなります。資料に不備、不足がある場合には被扶養者と認定できませんので、証明資料は大切に保管し、毎年実施される検認の際にも慌てることのないように準備しておきましょう。被扶養者の資格を外す手続きが遅れてしまうと、発生した医療費を返還していただく場合があります。また、被保険者、被扶養者の人数が高齢者医療制度等の納付金の算定基礎となりますので、適正な人員数の把握ができません。健全な健保財政を維持するためにも、皆さまのご協力をお願いいたします。

保存版

内臓年齢チェックシート

健診結果から
加算年齢を
調べましょう



検査項目	加算の基準	加算年齢	
血圧	収縮期(最高)血圧 130~140mmHg未満	+1歳	<input type="checkbox"/>
	140mmHg以上	+2歳	<input type="checkbox"/>
拡張期(最低)血圧	85~90mmHg未満	+1歳	<input type="checkbox"/>
	90mmHg以上	+2歳	<input type="checkbox"/>
血糖	空腹時血糖	+4歳	<input type="checkbox"/>
	HbA1c	+4歳	<input type="checkbox"/>
脂質	総コレステロール	+2歳	<input type="checkbox"/>
	LDLコレステロール	+2歳	<input type="checkbox"/>
	HDLコレステロール	+4歳	<input type="checkbox"/>
	中性脂肪	+2歳	<input type="checkbox"/>
肝臓	AST(GOT)	+1歳	<input type="checkbox"/>
	ALT(GPT)	+1歳	<input type="checkbox"/>
	γ-GPT	+1歳	<input type="checkbox"/>
膵臓	アミラーゼ	+1歳	<input type="checkbox"/>
腎機能	尿酸	+1歳	<input type="checkbox"/>
	尿素窒素	+1歳	<input type="checkbox"/>
	クレアチニン	+1歳	<input type="checkbox"/>
貧血	ヘモグロビン 男性13g/dℓ未満 女性12g/dℓ未満	+1歳	<input type="checkbox"/>
	ヘマトクリット 男性38.5%未満 女性35.5%未満	+1歳	<input type="checkbox"/>
	血小板	+1歳	<input type="checkbox"/>

内臓年齢

歳

=

実際の年齢

歳

+

加算年齢の合計

歳

- 上記以外に基準値を外れた項目があれば、それぞれ+1歳
- 加算年齢が+0歳の場合、40歳以上は-5歳、65歳以上は-10歳

10歳以上の加算は 病気のリスクがかなり高い

特に注意が必要なのが、内臓年齢の加算が10歳以上になる場合です。そのような場合は、何年も前から健診の結果で異常値を指摘されながら、生活を見直すことができず、すでに症状が進行している人に多いのです。自覚症状がないために放置してきた結果が内臓年齢に反映されています。

たとえ自覚症状を感じていなくても、病気の一手手前の生活習慣病予備群の状態ですから、命に関わる病

気にかかるリスクが確実に高まっています。あとどれくらい生きられるかという余命も減少していきま

内臓年齢が高い人は自覚症状がなければ大丈夫とはいえません。少しでも早く自分の体を気遣う生活にしましょう。健康寿命を延ばして人生で有効に使える時間を増やすためにも、健康管理を始めてください。

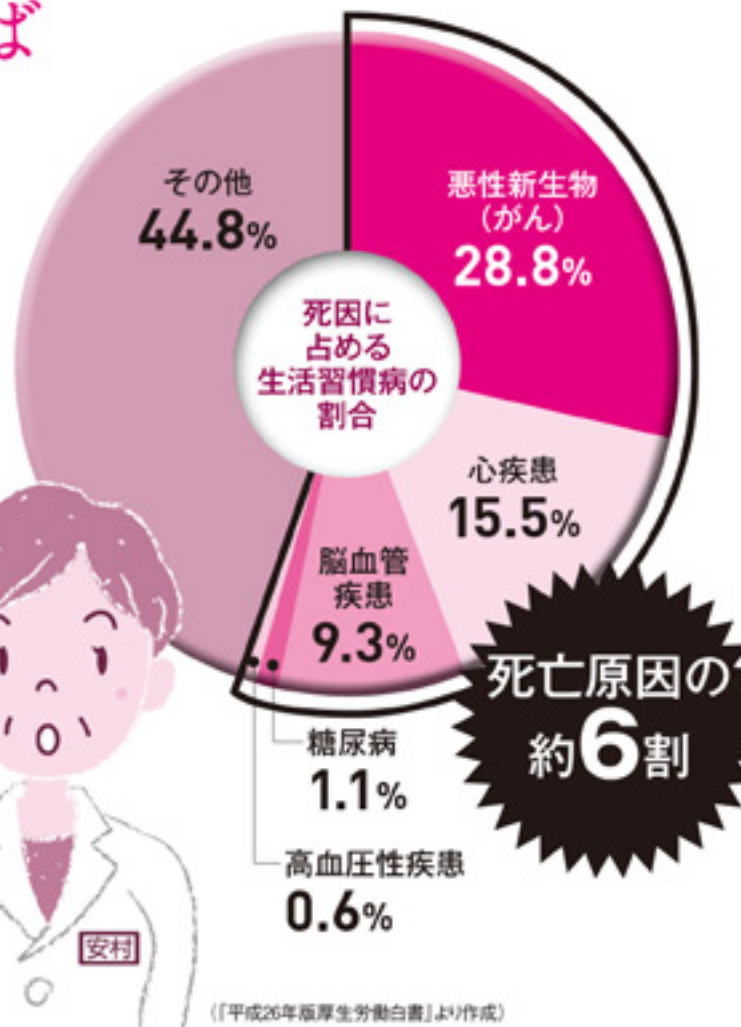
内臓年齢を若返らせるために最初に活用したいのが、体重計・歩数計・血圧計です。毎日体重を測定し、歩数から1日の活動量を把握し、血圧を測定して、自分の健康指標としてチェックします。どれもいろいろな種類のものが市販されていますから、健康管理に活用しましょう。自分の体に関心を持ち、変化に敏感になることが内臓年齢若返りの第一歩です。

体の変化に敏感になることが 内臓年齢若返りの第一歩

内臓年齢を若返らせるために最初に活用したいのが、体重計・歩数計・血圧計です。毎日体重を測定し、歩数から1日の活動量を把握し、血圧を測定して、自分の健康指標としてチェックします。どれもいろいろな種類のものが市販されていますから、健康管理に活用しましょう。自分の体に関心を持ち、変化に敏感になることが内臓年齢若返りの第一歩です。

内臓年齢を若く保てば 寿命も延びる!

日本人の死因の約6割は生活習慣病によるもの。内臓年齢を若く保ち、生活習慣病の発症を防ぐことは、「あと何年生きることができるか」に直結します。若いからといって甘く見ないで、内臓の老化を防ぐ生活を心掛けましょう。それが将来の健康・安心・幸せを守ることにつながります。



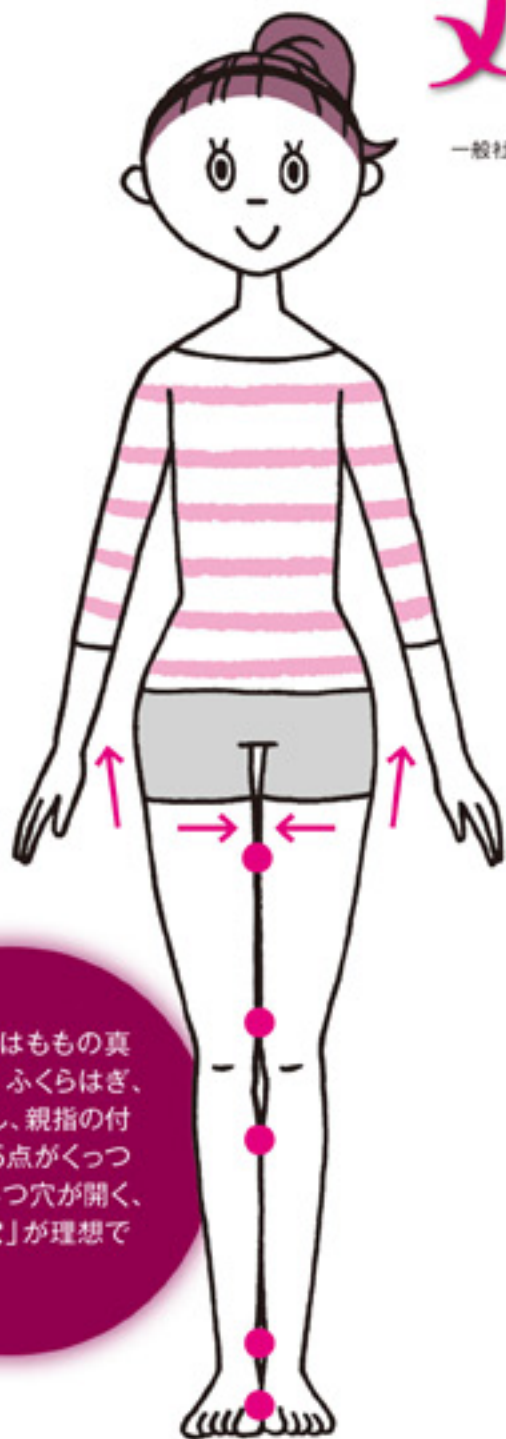
発症に加齢と生活習慣の影響が大きいので、がんも生活習慣病です。



(「平成26年版厚生労働白書」より作成)

小ワザでキレイ!
**美姿勢
メソッド**

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子



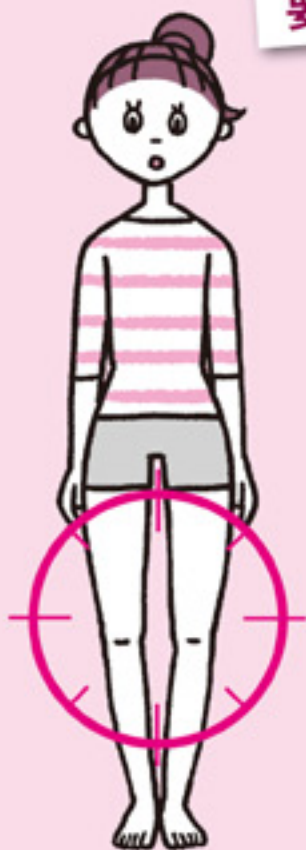
美しい脚はももの真ん中、膝、ふくらはぎ、内くるぶし、親指の付け根、の5点がくつき、間に4つ穴が開く、「5点4穴」が理想です。

これで改善!

足の先を正面に向けて脚を閉じて立ち、お尻を左右から尾骨に向かってキュッと締めます。
すると、ももの内側が寄り、お尻の位置が上がります。

美しい脚は、脚の筋肉だけでなく、腰筋やお尻などの骨盤周りの筋肉が関係しています。O脚などのゆがみは膝の痛みや腰痛の原因にもなってしまうので、お尻を引き締めて膝の痛みや腰痛も防ぎながら美脚をつくりましょう。

こんな人は
要注意



脚を閉じて立っているつもりなのに、両膝がつかず隙間が開くのは、お尻(大殿筋)やももの内側の筋肉(内転筋)が弱っている可能性があります。

お尻を引き締めキレイな脚に

Point

お尻を締めるときには下腹が出ないように注意します。力一杯ではなく、持続できるくらいの強さにしましょう。すると、おなかの奥の方にも、ももの内側にも一緒に力が入ります。常に意識することは難しいので、電車やバスを待っているとき、信号待ちの時間などにちょっと思い出して行うように習慣付けます。

からだ年齢カルテ
内臓年齢



NPO法人
日本成人病予防協会
専務理事
黒田恵美子
安村禮子

**体の仕組みを学ばないと
自分の健康は守れません**

内臓年齢若返りのコツは
体内リズムにあり!

人間の体は俗に「体内時計」とも呼ばれるように、1日の中でさまざまなリズムで働いています。不規則な生活や不健康な習慣は、この体内リズムを乱してしまします。

例えば、寝る直前までスマホを使っていると、脳が覚醒し、自然な眠りを誘うメラトニンというホルモンを分泌するリズムが崩れて睡眠不足に。睡眠不足が続けば日中の体温が上がらなくなり、免疫力も低下して細胞の老化も早まります。

このように体内リズムが崩れると全身に影響が及びます。内臓年齢を若返らせるためのコツは、「体内リズムを正常に整えること」なのです。

テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキが大事

体内リズムを整えて健康寿命を延ばすために私がお勧めしているのが、テクテク(ウォーキング)、カミカミ(よく噛んで食べる)、ニコニコ(笑顔でストレスコントロール)、ドキドキ(生きがい・感動)の4つを大事にする

ことです。どれも単純なことですが、老化から体の細胞を守り、内臓の機能低下を防ぐ大切な要素です。

老化は止めることはできません。しかし、健康的な習慣を続けることで遅らせることはできます。年齢を重ねたとき、毎日の生活の違いが老化の差となって現れるのです。

正しい知識が
老化からあなたを守る

あなたは小さい子供でも理解できるように、分かりやすく体の仕組みを説明できますか。多くの方は「ちょっと難しいかも」と困ってしまうのでは。

今の学校教育のカリキュラムでは、健康や病気の予防の重要性を学ぶ機会がそれほど多くはありません。健康結果が悪いとき、体の中で何が起きているかが分からないければ、自覚症状がないうちは生活を変えようと思っても長続きしません。

若いうちから、ぜひ健康と自分の体について、正しい知識で勉強してください。それがあなたのライフスタイルを変え、老化から体を守り、大切な人生を健康に過ごすことにつながります。

文部科学省後援
健康管理能力検定

人間の体のリズムは体内時計の働きによって正しく動いていますが、近年、体内リズムの乱れが原因で体の不調や病気を引き起こしています。「健康管理能力検定」は体内リズムを中心に健康管理の知識を習得することを目的とした資格です。難易度に応じて1~3級の3つのレベルで段階的に学習できます。自分の体のことを学び、正しい知識を身につける機会として受検を検討してみてください。

詳しくは **日本成人病予防協会** 検索





管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

教えます！ 気になる口臭の予防法

自分では気づかないけれど、周囲に気まずい思いをさせてしまうのが口臭。口臭の原因はさまざまですが、今回は食べ物が原因の場合を紹介します。

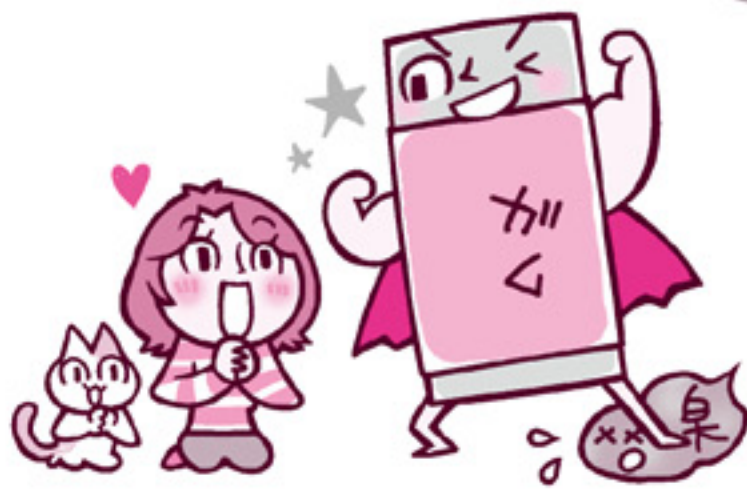
あした
元気に



フラボノイドやクロロフィルの入ったガムは口臭予防効果も

特に
お勧めなのが
ミントガム

噛む回数が増え
ると消臭効果のある
唾液がしっかりと出る



実際は、コーヒーはその香りとにんにくやアルコールの臭いと混じるだけで、消臭効果はありません。ウーロン茶は、緑茶に比べてカテキン

よく噛んで
唾液を十分に出す

食べ物による口臭には、主ににんにく臭やねぎ臭、お酒のアルコール臭があります。

にんにく臭やねぎ臭の原因になるアリシンは、本来ならビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果があります。アリシンは、日常的な料理に使う量であれば口臭の原因になることはありません。しかも加熱すると臭いはマイルドになります。しかし、おろしにんにくをはじめ、生のにんにくをたっぷり使った餃子や焼肉を食べると口臭が強くなるのです。

口臭予防の第一歩は、よく噛んで唾液をしっかりと出すことです。噛む回数が多いと食べ物が唾液とよく絡み合います。結果的に唾液の殺菌・消臭効果が発揮され、臭い成分が抑えられるのです。

よく噛んで唾液を
しっかりと出す

「緑茶」は万能選手

そして効果的なのが、消臭効果のある食品を取り入れていくことです。消臭効果のある食品は、次のとおり。

- ① レモン：特に胃腸が原因である場合にお勧め
- ② 牛乳：にんにく臭を抑えるのに効果的
- ③ パセリ：クロロフィルが臭いの原因を抑制
- ④ 緑茶：フラボノイドとカテキンが殺菌作用を持ち、口臭を予防中でも緑茶が万能選手で最もお勧めです。

強力な助っ人「ガム」

では、口臭予防で知られているコーヒーやウーロン茶はどうでしょう。

の量がかかり少ないために期待薄です。

そこで、口臭予防の強力な助っ人がガムです。

ガムは、その香りと、自然に噛む回数を増やすことで、口臭を防ぐ効果が期待できます。噛む回数が増え、消臭効果のある唾液がしっかりと出ます。ガムを噛めば噛むほど口臭予防の効果が上がりますので、味が感じられなくなるまで噛むのが目安です。個人差などがありますが大体5分くらいでしょうか。

特にお勧めなのがミントガムです。ミントが持つ消臭効果と爽やかな香りの持続時間が長く、口臭を抑えます。フラボノイドやクロロフィルの入ったガムは、口臭を抑えることに加え、予防効果もあります。ガムを噛むときはくちやくちやくと音を立てずに、口を閉じてもぐもぐと噛むと、周囲への配慮も感じられ行儀が悪いとは思われないでしょう。上手に利用してみましょう。

口臭予防の強力な助っ人、ガム

column

にんにく臭と混じりやすい アルコール臭 飲食後はガム、そして歯磨きを

お酒は口臭がするほど飲み過ぎ、明らかに飲み過ぎ。気が済むまで飲んでしまうと、肝臓が悲鳴を上げてしまいます。飲んでいる量を把握できるところで抑えることが大事ですね。アルコール臭はにんにく臭と混じ

りやすく、嫌な口臭を招きます。焼肉などにんにくとアルコールを同時に飲食する場合は、食後すぐに口臭抑制効果のあるガムを噛むのが効果的。口臭予防効果のある歯磨き剤も利用して、翌日に持ち越さないようにしましょう。



口臭予防の
第一歩は、
よく噛んで
唾液をしっかりと
出すこと

唾液の殺菌・
消臭効果で、
臭い成分が
抑えられる

噛む回数が多いと
食べ物が唾液とよく絡み合う



お手軽マッサージで 疲れ知らず!

長時間のデスクワークや立ち仕事が続くと、コリやむくみなどに悩まされることも多いのでは? その日の疲れはその日のうちに解消したいもの。多機能なマッサージ機器を味方につけて、すっきり疲れ知らずな体を目指しましょう。



首や肩周りを 包み込んでほぐします

軽量・コンパクト設計で、ほぐしたい部分にぴったり当ててマッサージができます。ヒーターボタンを押せば、もみ玉に内蔵されたヒーターが作動し、筋肉を温めながらしっかりとコリをほぐします。開始後15分経過すると自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」も搭載。



腰や太ももにも
フィット!

ネックマッサージャーHM-141

▶ OMRON
価格:オープン価格
☎0120-30-6606
(お客様サービスセンター)
<http://www.healthcare.omron.co.jp/product/etc/hm/hm-141.html>

ルルドプレミアム
マッサージ
クッションVW
(AX-HCL188)
▶ ATEX
価格:9800円(税別)
☎0120-48-6505



カバーの
バリエーション
も豊富

体に沿って、 もみ玉が自在に回転

ヒーター内蔵のもみ玉が従来品の2倍となる8つ装備され、人の手のような感覚でランダムに広範囲をもみほぐします。毎日1時間使用しても1ヵ月約24円と電気代もリーズナブル。専用カーアダプター(別売り)を利用すれば、長距離ドライブにも便利です。

<http://www.atex-net.co.jp/products/health/hcl188/hcl188.html>

脚のお悩み別に
コースを選択

ブーツ型で脚全体を 絞り上げマッサージ

足先、足首、ふくらはぎをつかむように配置された3つのエアバッグで、脚全体を手もみ感覚で絞り上げます。プロに学んだ6つのマッサージコース(脚全体の4コースと部位別の2コース)を搭載し、足先の温感ヒーターと足裏パッド(付属)がじんわり温めながらほぐします。



エアーマッサージャーEW-NA84レッグリフレ

▶ Panasonic
価格:オープン価格 ☎0120-878-365
http://panasonic.jp/massage_parts/



健康保険
組合の

マイナンバー 取得に向けた取り組み



番号(マイナンバー)法施行に伴い、当健康保険組合では特定個人情報保護のため、諸規定の改正と方針・規定を新たに決めました。(平成28年4月1日施行)(更なる個人番号の適切な取り扱いと保護に努めてまいります)

1 基本方針

目的 情報セキュリティ方針

漏えい等から個人情報を保護すると共に、安全管理の重要性、および適切な取り扱いと保護についての認識を高め、保険者としての信頼感と安心感の向上を図ることを目的とする基本姿勢。

2 基本規程

目的 個人情報保護管理規程

関係法令、通知に基づき、被保険者等の個人情報の漏えい等を防止し、個人情報保護の徹底を図ることを目的とする規程。

3 運用規程

目的 システム等運用管理規程

組合の業務を取り扱うシステムおよび個人情報等を含むデータの安全かつ合理的な運用および適正な管理を図るとともに、データの漏えい等の防止を図るために必要な事項を定めた規程。

目的 機密文書管理規程

組合で取り扱う文書のうち、特に機密性の高い文書の適正な管理を図ることを目的とした規程。

4 公表

目的 プライバシーポリシー

加入者個人に関する情報を適切に保護する観点から「個人情報保護に関する考え方・方針」に関する宣言。

目的 利用目的

加入員に対し組合が保有する個人情報の内容・利用目的を公表。

健康保険組合で 利用されるまでの スケジュール

平成28年1月15日

マイナンバー 利用開始

- 税や雇用保険等の手続きでの利用開始
- 希望者に対する個人カードの交付開始

平成28年中

事業所(会社)経由で 健康保険組合に 個人番号を提示

※任意継続被保険者の方は健康保険組合に直接提示いただけます。

平成29年1月

健康保険等で 利用開始

- 各種申請書への個人番号記入欄が設置
- マイナポータルの運用が開始され、WEBサイトから自分の個人番号の利用状況が確認可能に

平成29年7月

行政機関等の 情報連携を開始

- 健康保険組合から直接関係機関に所得情報、住民票情報を確認可能に



Q なくした場合はどうすればよいですか？

A 再発行の手続きとともに警察にも届け出を

すぐに健保組合に連絡して再発行の申請を行ってください。同時に悪用されたときのことを考えて、警察にも連絡が必要です。保険証はクレジットカードのように利用を停止させることはできませんから、紛失や盗難には十分に注意してください。



Q 保険証のコピーで受診できますか？

A コピーでは健康保険は使えません

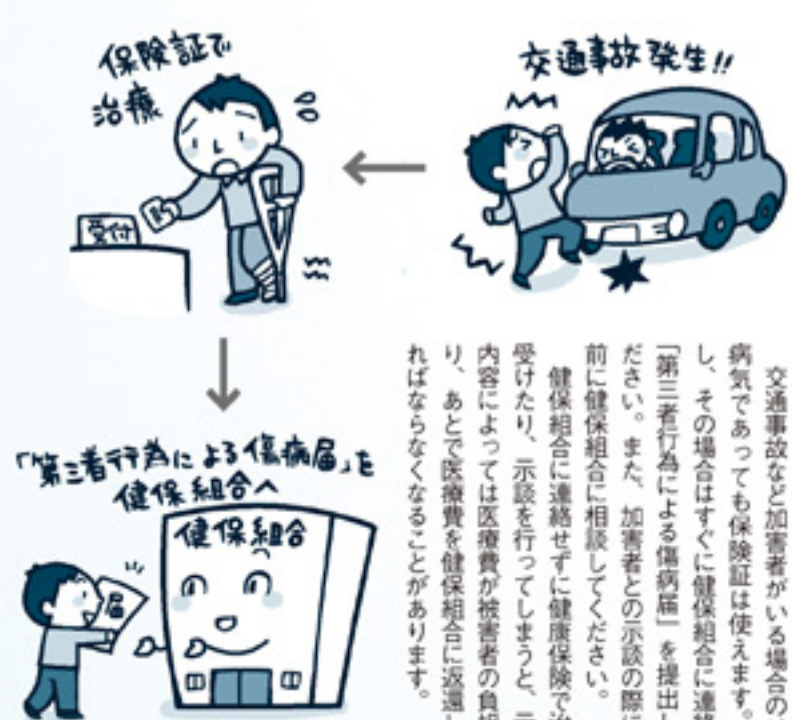
健康保険を使って医療を受けるには、保険証の原本の提示が必要です。コピーでは健康保険が使えませんから、医療費の全額を支払うことになります。旅行中などやむを得ない事情がある場合は、全額を支払ったあとで健保組合に療養費として払い戻しの申請ができます。



Q 交通事故でも保険証は使えますか？

A 使えます。ただし、すぐに「第三者行為による傷病届」を提出してください

交通事故など加害者がいる場合のけが・病気であっても保険証は使えます。ただし、その場合はすぐに健保組合に連絡して「第三者行為による傷病届」を提出してください。また、加害者との示談の際には事前に健保組合に相談してください。健保組合に連絡せずに健康保険で治療を受けたり、示談を行ってしまうと、示談の内容によっては医療費が被害者の負担となり、あとで医療費を健保組合に返還しなければならなくなることがあります。



MINNA
みんなの健康保険



保険証を使うとき

保険証は、健康保険で医療を受けるための資格証明書です。
ルールを守って大切に使いましょう。

保険証の提示で医療費の一部だけの負担で済む

保険証（健康保険被保険者証）は、あなたが健康保険に加入していることを証明する資格証明書です。医療機関の窓口で保険証の原本を提示することで、健康保険で医療を受けることができます。健康保険では医療費の一部を負担するだけで医療を受けられますが、保険証を提示しなければ、医療費の全額を支払わなければなりません。

保険証で重要なのは下記の3つのルールを守ること。医療を受けるときには必ず原本を持参し、絶対にほかの人と貸し借りはしないでください。退職などで資格を失ったときには、被扶養者の分も併せて保険証を返却します。継続して治療中の場合は、健康保険が変わることを医療機関に伝えて、なるべく早く新しい保険証を提示します。

また、保険証は一般に身分証明書としても用いられています。紛失や盗難にあった場合には不正に使用され、思わぬトラブルに巻き込まれる可能性があります。十分に注意して管理するとともに、万が一の紛失・盗難の際は、すぐに健保組合と警察に届け出てください。

保険証の3つのルール

医療を受けるときは必ず持参

保険証の原本を提示し、健康保険の資格があることを証明する必要があります。

貸し借りは絶対にしない

保険証の貸し借りは犯罪です。貸した人も借りた人も詐欺罪に問われます。

資格喪失後はすぐに返却する

退職や期限切れなどで資格を失った場合は、会社を通じてすぐに保険証を返却します。

ここがPOINT!
診察券は保険証の代わりにはなりません。



つけ合わせに
一工夫!



蒸し焼き野菜サラダ

春野菜のやさしい甘みがギュッと凝縮



CHECK 新玉ねぎ

強い抗酸化力のあるイオウ化合物やケルセチンなどが含まれる健康食材。焼くと甘みと香ばしさが増します。

材料(2人分)

新玉ねぎ……………1個
 スナッペンとう……………60g
 オリーブ油……………小さじ1/2
 プレーンヨーグルト……………大さじ2
 粒マスタード……………小さじ1
 A にんにくのみじん切り……………少々
 マヨネーズ……………小さじ1
 (1人分/88kcal 塩分0.1g)

アレンジ

新じゃがいも1個とアンチヨビ1枚を加えると食べ応えアップ! 玉ねぎと一緒に蒸し焼きにします。

※じゃがいもは皮をよく洗ってラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱し、くし形に切ってから加えます。

ワンプレートで作るコツ

- パン料理のときは、卵や肉類だけでなく野菜もたっぷりサンドします。
- パンに野菜をサンドする際は、下味を付けてしんなりさせるとたっぷり挟みやすくなります。セロリや玉ねぎなどでも。
- 野菜料理をもう一品添えれば完璧! 蒸し焼き野菜サラダの材料はアスパラガスやにんじん、ズッキーニ、パプリカ、きのこなどでも。

野菜たっぷり ポークエッグサンド

材料(2人分)

食パン……………8枚切り4枚
 バター……………小さじ2
 マスタード……………小さじ1
 豚もも薄切り肉……………100g
 塩・こしょう……………各少々
 卵……………2個
 サラダ油……………小さじ1
 にんじん……………60g
 キャベツ……………2枚(120g)
 塩……………小さじ1/6
 A 砂糖……………小さじ1/4
 酢……………小さじ2
 こしょう……………少々
 バーベキューソース
 トマトケチャップ……………大さじ1
 ウスターソース……………小さじ1
 玉ねぎのみじん切り……………小さじ1

(1人分/522kcal 塩分2.7g)

作り方

- ①にんじんは千切りに、キャベツは少し太めの千切りにし、塩を混ぜ合わせて10分ほど置く。水気を絞り、Aの調味料と混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ②バターは軟らかくし、マスタードと混ぜ合わせ、パンの内側に塗っておく。
- ③豚肉は塩、こしょうをし、油を熱したフライパンに広げ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、卵を割り入れ、蓋をして弱火で火を通す。
- ④②のパン2枚分にそれぞれ①を半量ずつのせた上に③のをのせ、バーベキューソースを塗り、残りのパンを重ね、切り分ける。

一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

ワンプレート料理は、準備も片付けも簡単。その分、のんびりゆったり食事タイムを楽しんで。季節の彩り野菜をふんだんに使った栄養満点のレシピをご紹介します。

蒸し焼き
野菜サラダ



CHECK にんじん

体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれます。油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まります。

野菜たっぷり
ポークエッグサンド
バーベキューソースで
スパイシーに

給付内容について

●手当金の計算基準の変更

傷病手当金と出産手当金の計算基準が見直され、被保険者だった期間のうち「直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額」の平均の30分の1から1日当たりの支給額が計算されます。

※標準報酬月額が定められた月が12ヵ月に満たない場合は「直近の継続した各月の標準報酬月額の平均額の30分の1」もしくは「支給開始日が属する年度の前年度の9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額の平均額の30分の1」のいずれか少ない額が基準となります。

現行	平成28年4月から
1日当たりの支給額 標準報酬日額の3分の2	1日当たりの支給額 「直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額の平均の30分の1」の3分の2

どうなる？

現行は直近の標準報酬月額の30分の1を基に計算されることから、休業直前の報酬額だけが手当金の支給額に反映されていました。改正後は1年間の平均を基に計算されるため、より実状に近い支給額の計算ができるようになります。



●入院時の食費の負担額の引き上げ

入院時の食費の一部として負担する食事療養標準負担額が段階的に引き上げられる予定です。

現行	平成28年4月から	平成30年4月から
1食当たり 260円	1食当たり 360円	1食当たり 460円

※低所得の人の負担額は変わりません。

どうなる？

入院中の食費は、本来1食640円。65歳未満の人はそのうち380円が健康保険で賄われるため、1食260円の負担で済んでいます。平成28年4月以降は、健康保険からの食費の給付が縮小されることで、段階的に自己負担が増えます。

標準報酬月額・標準賞与額について

●標準報酬月額の上限の引き上げ

保険料の計算の基準となる標準報酬月額の上限が引き上げられ、121万円から**139万円**になります。区分も47等級から50等級に拡大されます。

現行	平成28年4月から
上限121万円 (47等級)	上限139万円 (50等級)

どうなる？

標準報酬月額の上限が引き上げられることで、毎月の報酬が123万5,000円を超える高所得の人が負担する保険料が増加します。支給額がそこまで高くない場合はこれまで通りです。

どうなる？

賞与にかかる保険料は、これまで年度の累計額の上限が540万円で、それ以上支給された賞与には保険料はかかりませんでした。上限の引き上げで、賞与の支給額が年度で540万円を超える人では負担が増えます。

●標準賞与額の累計額の上限引き上げ

賞与からの保険料は1,000円未満を切り捨てた標準賞与額から計算されます。この標準賞与額の年度の累計額の上限が540万円から**573万円**に引き上げられます。

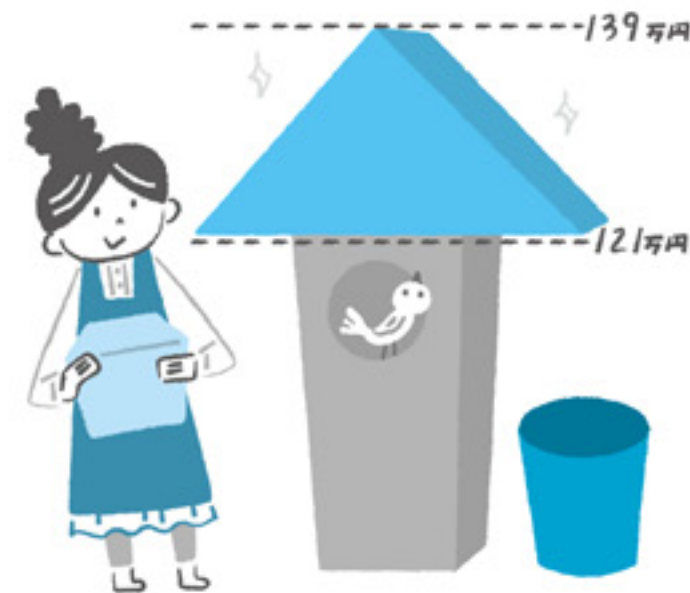
現行	平成28年4月から
保険料の対象となる 年度上限額 540万円	保険料の対象となる 年度上限額 573万円

平成28年
4月から
変わります

平成28年4月から一部の健康保険の制度が変わります。保険料や給付内容に影響しますので、確認しておきましょう。

健康保険の制度改正のご案内

健康保険法の一部改正により、平成28年4月から健康保険の制度が一部変わります。
今回の改正では、より公平・適正な保険料負担と給付内容とするために、標準報酬月額や標準賞与額の上限の見直しのほか、出産手当金・傷病手当金の計算基準の変更、入院時の食費負担の引き上げなどが行われます。また、「患者申出療養」の創設、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の導入なども実施されます。
気になる毎月の保険料への影響ですが、標準報酬月額と標準賞与額の上限の見直しで保険料の負担増につながるのとは、所得が高額な人に限られます。該当しない人はこれまでと同じで影響はありません。



●患者申出療養の創設

「患者申出療養」が創設され、患者からの申し出により、国が安全性、有効性、実施計画の内容を審査した治療が保険外併用療養費の支給対象となります。これにより必要と認められれば、国内では未承認の医薬品による治療などを、健康保険の治療と併用して受けられるようになります。

●大病院受診時の定額負担の導入

救急等の場合を除き、紹介状なしで大病院（特定機能病院及び500床以上の病院）を受診すると、医療費の一部負担金に加えて初診最低5,000円、再診最低2,500円の負担がかかります。