

健保だより

No. 132

平成25年度 決算報告

家計も助かる
医療費節約術

契約保養所補助金申請について

柔道整復師を正しく利用し、
医療費の適正化にご協力ください

たばこはあなたやご家族、
友人にも致命的な健康被害を
及ぼしています

あなたの健康、家族の幸せ年に一度の
特定健康診査、先延ばししていませんか？

直営保養所 あじろ

スポーツクラブネサンスが
利用できます

夏季施設割引券

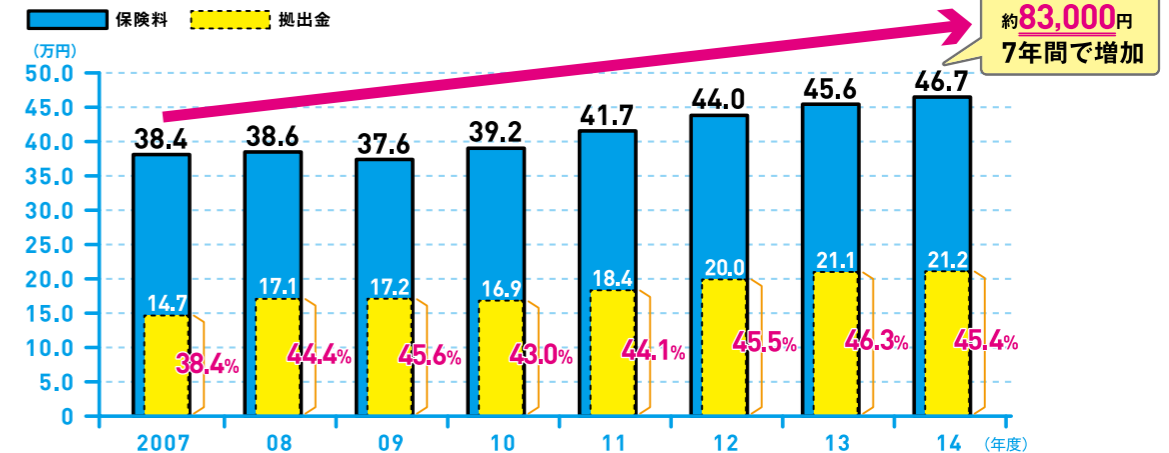


東京トラック事業健康保険組合

保険料の約5割は拠出金 高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14.7万円(年間)から2014年度は21.2万円に増え、**1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています**。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、**現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です**。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合(年度)推移



(注) 2007~11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がた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。

健康保険の未来をみんなでつくる/
あしたの健保プロジェクト

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。

健康保険組合連合会

クロスワードパズルの答え●ショクチュウドクヨボウ

平成25年度 決算報告

当健康保険組合の平成25年度収支決算は、去る6月30日に開催された第147回組合会において承認されました。

高齢者医療制度に拠出する「納付金」「支援金」の増額により厳しい財政状況が続く

平成25年度決算の収入は、保険料の基礎となる被保険者数が昨年度より127人(0.35%)減の36,715人、平均標準報酬月額も69円(0.02%)減の314,033円と僅かに落ち込みましたが、一人当たりの年間平均賞与額が2,928円(0.64%)増の457,044円と増えたことと、保険料率を引き上げていただいたことにより保険料収入が5億0,690万1千円増の152億9,530万4千円。収入総額は175億3,894万1千円となりました。

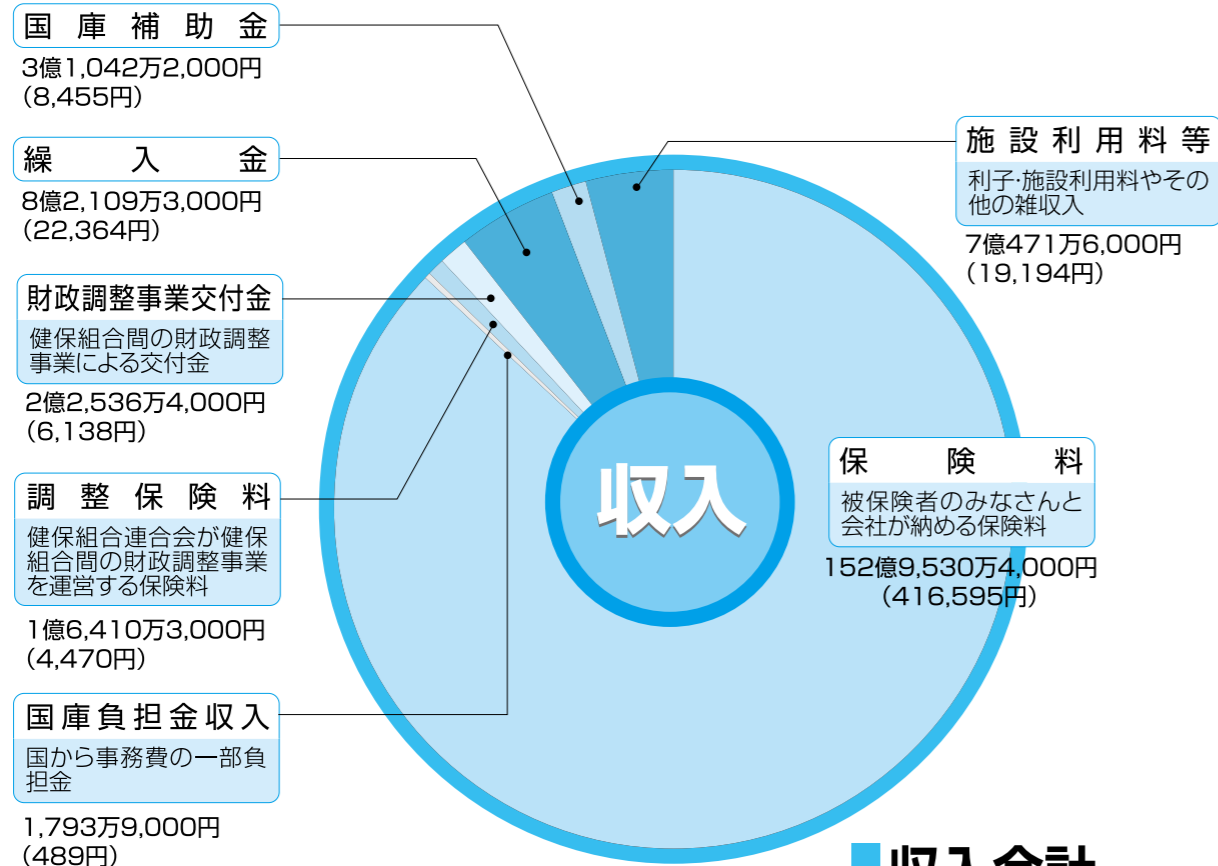
支出では、被保険者数の減少等により保険給付費は減りましたが、高齢者医療制度に拠出する納付金や支援金は、前年度より1億2,512万5千円(1.6%)増の75億4,729万9千円、支出総額は171億7,743万8千円となりました。国からの補助金、健保連からの交付金を11億1,018万円、準備金から8億円を繰り入れたため、収支差引額は3億6,150万3千円の黒字となりましたが、経常収支差引額では14億2,059万3千円の6年連続の赤字決算となり、厳しい財政状況が続いております。

介護保険の決算は、収入総額20億3,577万7千円、支出総額19億9,644万6千円となり、1億円の繰入れをして介護納付金を支払うことができました。収支差引では3,933万1千円の黒字となりました。

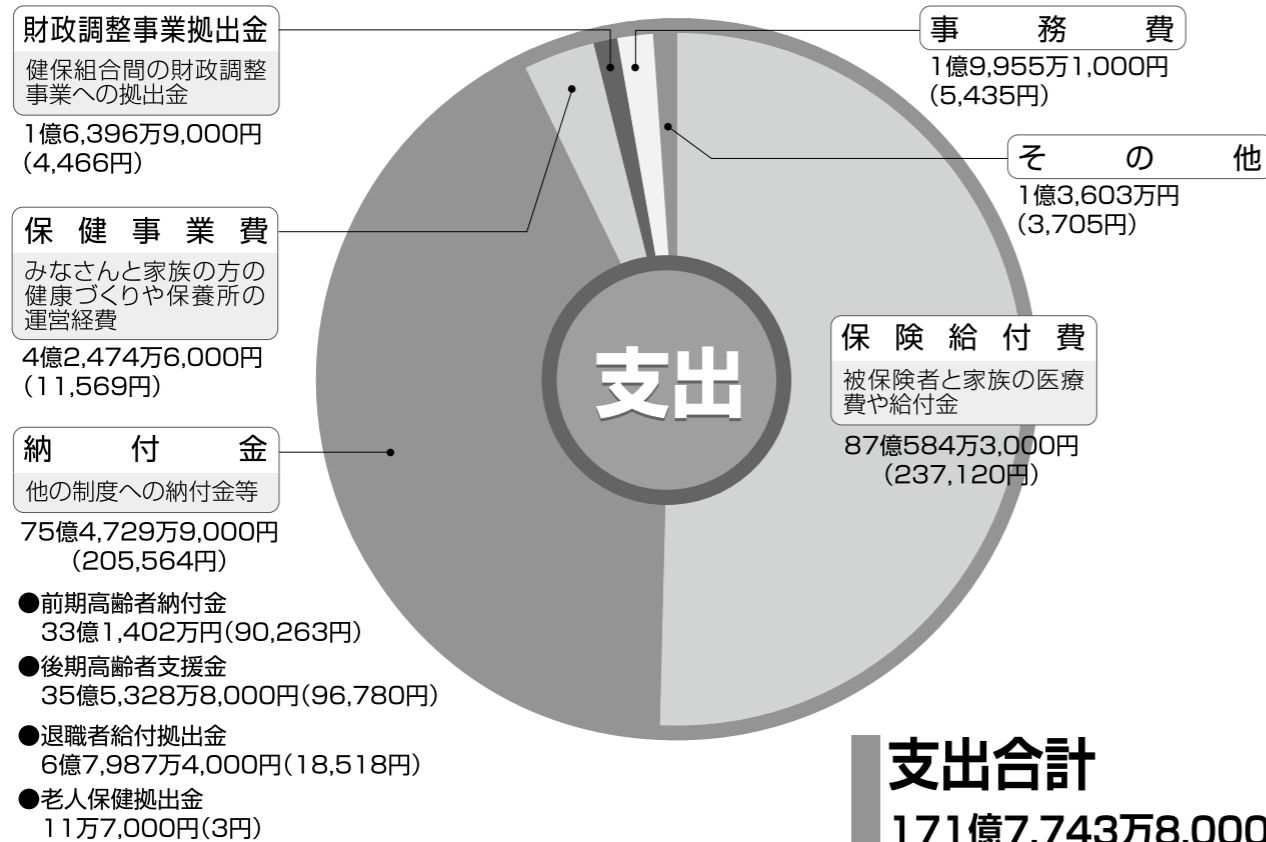
25年度も厳しい決算状況となりましたが、私どもは各種事業の見直しなど、これからもより一層の経費節減に努めます。被保険者並びにご家族の皆様におかれましても、健康増進並びにジェネリック医薬品への切替え等、医療費の抑制にこれまで以上のご協力をよろしく願いたします。

平成25年度 収入支出決算内訳

()被保険者1人当たりの金額



収入合計
175億3,894万1,000円



支出合計
171億7,743万8,000円

平成25年度 収入支出決算概要表

一般勘定<収入の部>

(単位:千円)

科目	決算額
保険料	15,295,304
国庫負担金	17,939
調整保険料	164,103
財政調整事業交付金	225,364
繰入金	821,093
国庫補助金	310,422
雑収入	704,716
合計	17,538,941
経常収入合計	15,474,374

一般勘定<支出の部>

(単位:千円)

科目	決算額
保険給付費	8,705,843
法定給付費	8,703,623
付加給付費	2,220
納付金	7,547,299
前期高齢者納付金	3,314,020
後期高齢者支援金	3,553,288
老人保健拠出金	117
退職者給付拠出金	679,874
保健事業費	424,746
財政調整事業拠出金	163,969
事務費	199,551
その他	136,030
合計	17,177,438
経常支出合計	16,894,967

介護勘定<収入の部>

(単位:千円)

科目	決算額
介護保険料	1,935,669
繰入金	100,000
雑収入	108
合計	2,035,777

介護勘定<支出の部>

(単位:千円)

科目	決算額
介護納付金	1,996,272
還付金	174
合計	1,996,446

高齢者の医療を支えるための納付金により、健保組合は厳しい財政状況が続いています。また、消費増税に伴い医療費がアップしています。健保財政をこれ以上悪化させないために、また、私たちの家計を守るために、今日からできる医療費節約術をお教えします。

診療時間内に受診しよう

軽症なのに「すいているから」「平日は忙しいから」などの理由で、救急医療機関にかかったことはありませんか？ 一般の医療機関が診療していない夜間や休日などは、初診料や再診料などがぐっと加算されます。

また、最近では、軽症で救急外来を受診すると、特別料金を徴収されることもあります。緊急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。受診を迷ったときは、電話相談を利用してみるのもよいでしょう。

小児救急電話相談
#8000

救急相談センター
#7119
(実施していない自治体もあります)

●診療を受けた時間と加算額（診療所の初診の場合）

表示されている診療時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
平日 例 9～12時 14～18時	深夜加算 +4,800円 (7,620円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		加算なし (2,820円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		加算なし (2,820円)		夜間・早朝等加算 +500円 (3,320円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		深夜加算 +4,800円 (7,620円)		
土曜 例 9～12時	深夜加算 +4,800円 (7,620円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		加算なし (2,820円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		加算なし (2,820円)		夜間・早朝等加算 +500円 (3,320円)		時間外加算 +850円 (3,670円)		深夜加算 +4,800円 (7,620円)		

※加算額は国が定めた「診療報酬」（医療サービスの公定価格）によって決められています。
 ※小学生～70歳未満は上記金額の3割、70～75歳未満の一般の方は1～2割を、窓口で負担します。
 ※診療時間は診療所が任意で決められます。また、加算額を取らない診療所もあります。
 ※調剤薬局でも時間外や休日の加算があります。
 (注1) 土曜日の12～14時までは夜間・早朝等加算扱いとなります。

かかりつけ薬局をもとう

複数の医療機関にかかっても、薬を調剤してもらったりかかりつけ薬局を1カ所に決めておくと、薬の重複や飲み合わせ、もらい過ぎ（薬が飲みきれずに余らせてしまう。とくに高齢者に多い）をチェックしてもらえるので、安心です。薬局などで発行する「お薬手帳」を活用するのもおすすめです。また、現在は、長期間分の薬を出すことができます。通院の回数が減れば、医療費も少なくて済むので、慢性疾患の人は医師に相談してみましょう。

※病状や薬の種類などによってはできないこともあります。

医療費節約術

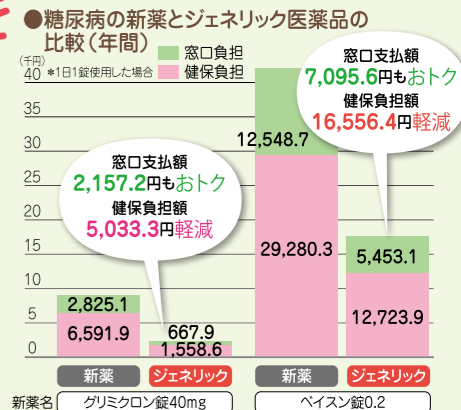
家計も助かる

ジェネリック医薬品を使ってみよう

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれ、先に開発された「新薬」の特許期間が切れたあとに、新薬と同じ有効成分を配合して製造・販売される医薬品です。研究・開発費が少なく済むため、新薬よりも安価となっています。そのため、ジェネリック医薬品に切り替えると、窓口での負担が減ると同時に、健保組合の負担も軽減できます。

ジェネリック医薬品を使うには

処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。短期間、ジェネリック医薬品を試せるよう、新薬との分割調剤も可能ですので、薬剤師に相談してみましょう。
 ※ジェネリック医薬品はすべての新薬に対応しているわけではありません。病状や体質などにより使えないケースがあります。医師や薬剤師とよく相談しましょう。



ハシゴ受診はやめよう

治療方針や診断に納得できないからと、いくつもの病院を回ると、同じような検査や投薬が繰り返され、医療費がかさむだけでなく、からだにも良くありません。まずは信頼できるかかりつけ医を持ち、必要に応じて専門医などを紹介してもらうことが大切です。また、医療の現場では、セカンド・オピニオンを求めることは、主治医と患者の信頼関係の構築にプラスになるものとして捉えられており、セカンド・オピニオン専門外来を開設している病院もあります。

健保連の病院検索サイトでセカンド・オピニオンを実施している医療機関を検索できます。

ほすびたる 検索

子どもの医療費が無料でも安易な受診は×

子どもの医療については自治体で助成を行っているところがあり、医療機関の窓口でお金を支払う必要がなくなったり、わずかな負担で済むようになっています。しかし、かかった医療費のうち、自己負担分（2割または3割）についてのみ助成する制度なので、残り8割または7割については、通常の受診と同様、健保組合が負担しています。健保組合の医療費が多くなれば、皆様の保険料にも影響するので、安易な受診は控えましょう。

思い切って禁煙してみよう

タバコを吸う人は吸わない人と比べ、メタボや糖尿病など生活習慣病にかかりやすいため、将来の医療費がかさむ可能性が高いと言えます。また、毎日1箱（430円）のタバコを吸っている場合、1年で156,950円、5年で784,750円がタバコ代としてかかっていることとなります。この機会に禁煙して、健康とお金を手に入れませんか？一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

契約保養所 補助金申請について

当組合では、補助金対象となる契約保養所に宿泊された被保険者及び被扶養者(3歳以上)の方に宿泊料金の一部を補助金として支給しております。

補助金支給対象となるのは

1. 契約保養所を利用したとき
2. JTB、近畿日本ツーリストの本・支店、トラベランド店でツアー等を申し込まれたとき

申請方法

契約保養所	● 補助金申請書 ● 宿泊施設の領収書(写し可)
JTB	● 補助金申請書 ● 宿泊施設の領収書または宿泊証明 ● JTBの領収書(写し可)
近畿日本 ツーリスト	● 補助金申請書 ● 宿泊施設の領収書または宿泊証明 ● 近畿日本ツーリストの領収書(写し可)

上記書類を添えて、当健保組合総務課に提出してください。

補助金申請書の記入方法

記入例を参考に、事業所名・利用責任者名及び太枠内に記入・押印してください。

【記入例】

銀行振込先欄: 銀行 本店、信用金庫 本店、信用組合 本店、前口座番号、通名義人

契約保養所補助金申請書

東京トラック事業健康保険組合 殿

事業所名 東京トラック運送班

利用責任者名 健保 一郎 (印)

下記のとおり補助金の交付を受けたく申請します。

記 押印

契約保養所名	宿泊施設名	利用人員	4人
利用年月日	平成〇〇年〇月〇日より 平成〇〇年〇月〇日まで	〇泊	
申請人員	※	請求金額	※ 2,000円× 人= 円

利用者名簿 (契約保養所補助金の受領を上記の利用責任者に委任します。)

記・番号	被保険者・被扶養者名	受領印	記・番号	被保険者・被扶養者名	受領印
1-234	健保 一郎	(印)			
1-234	健保 花子	(印)	押		
1-234	健保 二郎	(印)	印		
1-234	健保 花江	(印)			

◎ 契約保養所補助金申請書の注意事項を必ず読んで下さい。

支給金額

被保険者、被扶養者とも1泊につき2,000円
*一年度内(4月1日~翌年3月31日まで)に2泊まで

注意事項

1. 領収書の宛名は申請者本人の氏名で頂いてください。
2. 3歳以上の方で寝具代等で2,000円以上かかった場合のみ補助します。また、宿泊料金が支給額に満たない場合は支給対象外となります。
3. 領収内容の確認のために旅程表、クーポン券等の写しを依頼させて頂く場合がありますので、予めご了承下さい。(小人料金の有無がある場合等)
4. JTB、近畿日本ツーリストの本・支店、トラベランド店以外の旅行会社で申込、取り扱われた旅行等は支給対象外となります。
5. 年度末(3/31)頃にご利用になった宿泊等につきましては、4月15日までに申請してください。4/15以降に請求されますと、前年度の請求は不可となりますので、ご注意ください。

銀行振込をご希望の場合は、右上の振込先欄に記入してください。

現金書留をご希望の場合は、余白に送付先住所を記入してください。

契約保養所(補助金対象施設)

1. 直接契約保養所
2. 健康保険保養所センター
3. 船員保険保養施設 SEMPOSの宿
4. 東急ホテルズ
5. プリンスホテル

お問い合わせ先

当健保組合総務課
TEL.03-3264-2364(直通)

接骨院 整骨院 (柔道整復師)

を正しく利用し、 医療費の適正化に ご協力ください

~健康保険による正しい施術(治療)を受けよう!~

接骨院・整骨院が増え、看板などには「健康保険取扱い」などと表示されていて気軽に施術が受けられるようになり、柔道整復師にかかる方が近年増加傾向にあります。柔道整復師の施術を受けるには健康保険で認められたケガのみ健康保険でかかることができます。

健康保険で「かかれるケガ」と「かかれないケガ」があることを理解したうえで、柔道整復師にかかれるようお願いいたします。

このようなときに健康保険でかかれます

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、保険証を使ってかかれないケガもあります。健康保険が使えるのは業務中・通勤途中以外(※)の外傷性による打撲、捻挫、挫傷(出血を伴う外傷は除く)、肉ばなれ、脱臼、骨折(骨折には不全骨折、いわゆるヒビも含まれます)です。



ただし、脱臼、骨折(不全骨折)については、応急処置を除いて医師の診察による同意が必要です。
(※)業務中・通勤途中のケガは、労災保険の取扱いとなりますので除かれます。

健康保険が使えない症状とは…

- 健康保険が使えない例としては、次のようなものがあります。
- 慢性的な、あるいは日常生活からくる「肩こり・腰痛・疲労」など
 - 病気からくる「神経痛・ヘルニア・リウマチ・関節炎」などの痛み
 - 脳疾患後遺症などの慢性病
 - 原因不明の違和感や痛み、また以前負傷したことのあるところの痛み
 - 加齢からくる「五十肩・腰痛」などのさまざまな症状や痛み
 - スポーツによる「筋肉痛」などの肉体疲労
 - 長期間治療を受けても改善が見られない場合
- ※なお、健康保険がきく負傷(ケガ)であっても柔道整復師と整形外科などの「はしご受診(両方にかかること)」はできません。

施術(治療)内容の確認と自筆による署名が必要です

柔道整復師の施術(治療)を受けた場合は、療養費の取扱いとなるため、受領委任が必要となります。(受領委任とは、療養費の申請を受診者にかわり柔道整復師が行うことです。)

受診者は接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「柔道整復師施術療養費支給申請書」の請求内容(負傷名・負傷原因・治療日・支払った額)をよく確認して、申請書に委任状欄は必ず自署してください。(自署できない場合は、押印が必要になります。)

領収書は必ずもらいましょう

療養費の一部負担金を支払ったときは、その都度柔道整復師から領収書もらい保管しておきましょう。
健康保険組合から「医療費のお知らせ」がお手元に届きましたら領収書と照合してください。照合の結果ご不明な点がありましたら健康保険組合業務課(03-3264-2367)までご連絡ください。



負傷原因の照会にご理解、ご協力をお願いします

当健康保険組合では、接骨院・整骨院にかかった方に、後日、施術内容を文章等で照会させていただく場合があります。
皆様が実際に受けて施術内容等が請求内容と一致しているかどうかを確認するためのものですので、医療費適正化にご理解、ご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の再確認について

平成26年度においても、10月頃に実施予定です。

この再確認は、医療費の軽減につながる大変重要な事務ですので、10月中旬以降事業所より書類が届いた方は、ご理解、ご協力をお願いいたします。



たばこを吸わない人も巻き込み健康被害を及ぼす！

たばこを吸わない人が、周囲の人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。実は、たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)に比べて、そばにいる人が吸わされる煙(副流煙)の方が、はるかに多くの有害物質が含まれています。

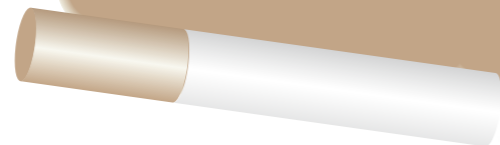
こんなに怖い副流煙！

副流煙に含まれる有害物質

(主流煙に比べ何倍多いか)

一酸化炭素 ×4.7倍 タール ×3.4倍

ニコチン ×2.8倍 アンモニア ×46倍



妊婦さんの赤ちゃんが危ない！

出産後の乳幼児突然死症候群の危険性が高くなる



流産や早産の危険が高くなる

低出生体重児が生まれやすい

親がたばこを吸っていると子どもが危ない！

肺炎、気管支炎

せき、たん、気管支ぜんそく



運動能力の低下

身長が伸びない

中耳炎

歯肉への色素沈着

海外のたばこパッケージの健康警告

日本のパッケージは控えめな文言での表示にとどめられています。しかし、海外の禁煙先進諸国ではショッキングな画像で喫煙・受動喫煙への健康警告を発し、禁煙効果が上がっています。

“子ども達を守ろう” “あなたの煙を吸わせないで”



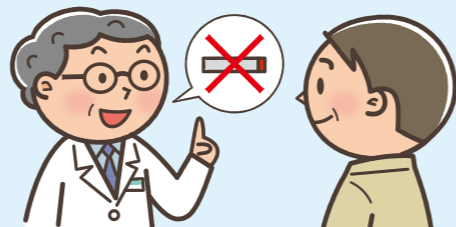
“喫煙は死に至る肺がんの原因である”



たばこは「この手」でやめましょう

禁煙治療にも健康保険が使えます

たばこがやめられないのは「ニコチン依存症」のせいです。禁煙方法には、薬局で「禁煙補助剤」を買うなどの方法もありますが、保健師や、禁煙治療に健康保険が使えますので医師に相談するのが最も確実な方法です。



たばこはあなたやご家族、友人にも致命的な健康被害を及ぼしています



WHO(2011年)によると毎年世界で540万人が喫煙が原因で亡くなり、喫煙者の煙を吸ったことで亡くなる人は60万人に達するといわれています。たばこはからだによくありません。「禁煙宣言」をしてみませんか？

3大有害物質

ニコチン

依存症・血流悪化

喫煙をやめにくくする作用(依存症)があります。また、血管を収縮させて血液の流れを悪くします。

タール

発がん物質

たばこのヤニの原因物質で、発がん性物質がたくさん含まれています。

一酸化炭素

動脈硬化・心臓病

血液の酸素を運ぶ働きを妨げ、酸素不足を招き動脈硬化や心臓病を起します。

たばこには3大有害物質が含まれています

たばこの煙の中にはダイオキシンなど約200種類の有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれています。

たばこ銘柄に含まれる有害化学物質(パッケージ表示値)

	タール	ニコチン
MEVIUS	10mg	0.8mg
EXTRA LIGHTS	3mg	0.3mg
IMPACT ONE	1mg	0.1mg
Seven Stars	14mg	1.2mg
HOPE	14mg	1.1mg

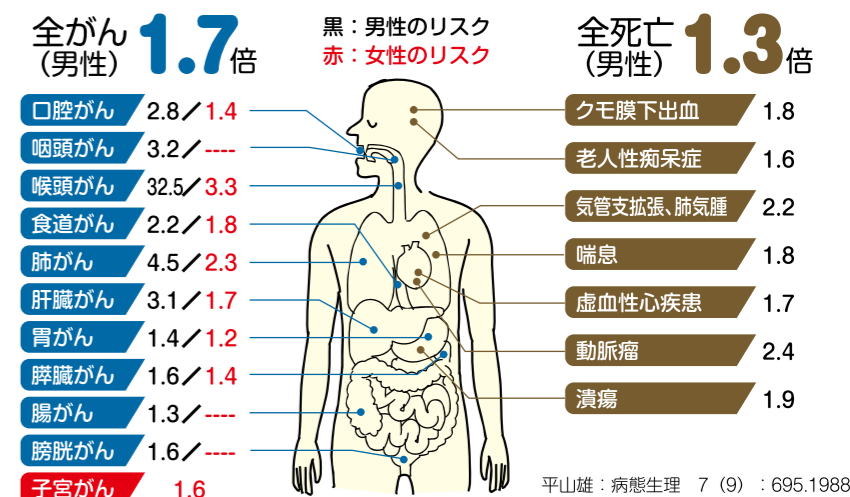
※低タール低ニコチンでも喫煙者の肺には確実に付着してそれが長年にわたって蓄積されがんなどの病気を引き起こす可能性があります。



こんなにあったたばこの害

たばこが引き起こす病気といえば肺がんですが、実は心臓病や高血圧、胃潰瘍などの病気も引き起こしています。また、皮膚の老化や歯周病の進行を早めるなど、体全体に悪影響を及ぼしています。

非喫煙者を1.0とした喫煙者(男性・女性)の死亡率



平山雄：病態生理 7(9)：695-1988

受けなかった理由 **8.3%**

病気が見つかったら…どうしよう。

ご心配な気持ちはわかります。でも、具合が悪くなってから病院に行って手遅れになるより、健診で早期に発見できれば、お金も身体の負担も、ずっと少なくて済みます。何より手遅れになって辛く悲しい思いをするのは自分だけではありません。家族のためにもぜひ、勇気をもって受診しましょう。

受けなかった理由 **8.3%**

わたしは元気! 大丈夫よ。

夫の健診結果は気になるけれど、わたしは元気だし、どうせ「異常なし」なんだから、健診なんてお金と時間のムダ、という方もいらっしゃるでしょう。けれども、自覚症状なく進むのが、生活習慣病などのコワイところ。元気な今だからこそ、早期発見も可能なのです。

受けなかった理由 **22.9%**

健診ってなんだか、めんどろ。

申し込みには手続きが必要だし、わざわざ時間をつくって出かけていくのも大変。確かにちょっとめんどろですが、このひと手間が、5年、10年後も元気でいられるための保険になります。カラダの状態は年々変化しますから、一回行って大丈夫だったという方も、毎年継続して受けるようにしましょう。

注

- 人間ドック及び主婦成人病検診を受診された方は、特定健診を受診されたものとみなされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。
- 定期健康診断を受診された40歳～74歳の被保険者については、健康診断実施機関より特定健診データを健保組合へ報告された場合は、特定健診を受診されたものとみなされます。
- 特定健診・特定保健指導についてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

東京トラック事業健康保険組合 健康管理センター
TEL.03-3264-2369 (直通)

年
に
1
度
の
特
定
健
康
診
査
。

こ
ん
な
理
由
で

先
延
ば
し
し
て
い
ま
せ
ん
か
？

主婦のみなさんの中には、夫や子どもの健康には気をつかうけれど、自分のことは後回し、という方も多いのではないのでしょうか。けれども、もしあなたが病気で倒れてしまったら、家庭の幸せは成り立ちません。お子さんやご主人が悲しい思い、辛い思いをしないように、年に1度は特定健診を受診しましょう。当健康保険組合では、40歳～74歳の加入ご家族(被扶養者)と任意継続被保険者の方のご自宅へ「東振協専用受診カード」をすでにお送りしています。有効期限は平成26年8月31日までとなっていますので、まだ、受診されていない方は、お早めに受診してください。

*数字は厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より、「健診や人間ドックを受けなかった理由」(複数回答)の40～49歳女性の回答。

受けなかった理由 **38.9%**

忙しくてそれどころじゃないわ。

家庭の主婦は忙しい。家事に育児、介護にパート。つつい自分のことは後回し、健診どころではないかもしれません。けれども健診を受けなかったために、自分が病気で倒れてしまったら、元も子もありません。ぜひ、年に1回は、家族に協力してもらって、健診の時間をつくってください。

受けなかった理由 **25.5%**

自分の健診にお金をかけたくない。

特定健診にかかる費用は無料です。全額健保組合で負担します。健診を受けなかったために手遅れになり、治療費が膨大になってしまったら、家のローン、子どもの教育費、老後のお金にも響きます。ぜひ、この機会を利用しましょう。

受けなかった理由 **24.1%**

何かあったら、病院に行けばいい。

確かにそのとおりですが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の多くは、気づいたときにはかなり進行しているケースが多いのです。ある国保のデータによると、重症高血圧と診断された人のうち、今まで健診未受診だった人はなんと86%。健診を受けてみて、初めて自分が「危険域」にいることに気づいた人は多いのです。

パート先等の勤務先で
健診を受けている
40歳以上の方へ

平成20年度からの特定健診義務化により、被扶養者である奥様等の健診データも、当健保組合で管理・保管し、保健事業や保健指導等に役立てるために活用させていただくことになりました。したがって、パート先等で健診を受けた場合も、健診結果(特定健診項目記載)を、健保組合までご提出くださるよう、お願いいたします。
※データの取り扱いにつきましては、当健保組合の「個人情報保護管理規程」を遵守し、個人情報保護に努め、十分に留意いたします。プライバシーは厳重に守られますので、ご安心ください。

ビギナーもベテランも楽しめる♪

漁師町の風情たっぷりの 網代湾で 大物釣りを満喫!



網代港の堤防釣り

港の右にある白灯堤防。メジナをはじめ、マダイやイサキなど多彩な魚が狙え、カゴ釣りがお勧め。堤防手前にはトイレが完備され、家族連れや初心者の方にもお勧めです。

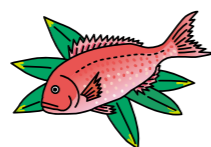
網代港には、初心者やご家族連れにお勧めの、手ぶらで簡単に釣りを楽しめる”いかだ釣り”(海上釣り堀)施設があります。釣り道具一式を借りられ、マダイ・イサキ・アジなどが釣れます。釣った魚をその場でバーベキューできるところもあります。

本格派の方には、堤防釣りや釣り船での遠征釣りがお勧めです。夏にはマアジ、イワシ、マダイ、カワハギ、メジナ、ソウダ、イナダ、メバルなどが釣れます。釣った魚を調理* (有料)してくれるお店もあります。

※魚師 大次郎丸 TEL.0557-67-5963

お問合せ先

網代温泉観光協会 TEL.0557-68-0136
http://www.ajirospa.com



平成26年度 夏季施設割引券

() 内は一般料金

名称	所在地	利用料金 (円)	利用方法
大磯 ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町 国府本郷 546 TEL.0463-61-7726	大人 3,000 (3,700)	●入場割引券1枚につき1名様に限り有効 ●窓口に入場割引券を提出し、入場料金をお支払いください
		中高生 2,000 (2,500)	
		シニア (65歳以上) 1,600 (2,000)	
		小人 (小学生) 1,600 (2,000)	
		幼児 (3歳以上未就学児) 800 (1,000)	
としまえん プール (入園+プール+乗物フリー)	東京都練馬区 向山3-25-1 TEL.03-3990-8800	大人 (中学生以上) 4,200 (4,500)	●入場割引券1枚につき5名様まで有効。 ●窓口に入場割引券を提出し、入場料金をお支払いください
		小人 (3歳~小学生・身長110cm以上) 3,200 (3,500)	
		(3歳~小学生・身長110cm未満) 2,400 (2,700)	
東京 サマーランド (入園+プール+乗物フリー)	東京都あきる野市 上代継600 TEL.042-558-6511	大人 4,300 (4,500)	●当健康保険組合の保険証をチケット売場窓口に提示のうえ入場料金をお支払いください ●保険証は1回の利用につき、1枚につき5名様までご利用になれます
		小人 (小学生) 2,800 (3,000)	
		幼児・シニア 2,000 (2,000)	
		(幼児:2歳以上~未就学児、シニア:61歳以上)	
国営昭和記念公園 レインボープール (入園+プール)	東京都立川市緑町 3173 TEL.042-528-1751	大人 (15歳以上) 1,900 (2,300)	●利用補助券1枚につき1名様に限り有効 ●公園入口の券売窓口で利用補助券を提出し入場料金をお支払いのうえ、入場券とお引換ください
		小人 (小・中学生) 900 (1,200)	
		幼児 (4歳以上未就学児) 200 (300)	

*各プール等において刺青、タトゥー(プリント含)をされた方の入園・入場はお断りしておりますのでご注意ください。
※営業日・営業時間等が変更となる場合がありますので、詳細につきましては各プールにお問い合わせください。
※「プール」の割引券をご希望の方に配布いたしますのでプール名とご希望枚数を下記までご連絡ください。
なお、枚数に限りがございますので、ご了承ください。

申込先 東京トラック事業健康保険組合 総務課 TEL 03-3264-2364 (直通)

あじろの料理は味がいい。

料理長自慢の海と山の幸を使った料理は、とても美味しい、とご好評を頂いています。

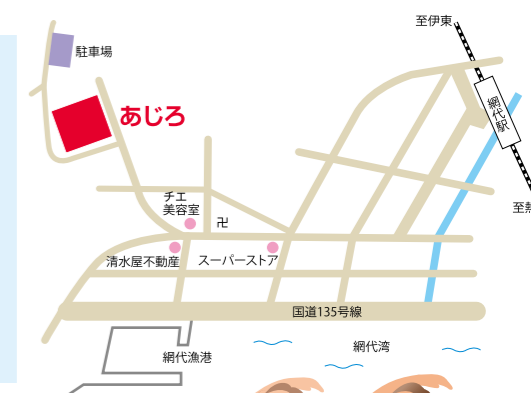
直営保養所 あじろ

●所在地
静岡県熱海市下多賀25-1
TEL 0557-68-2115



アクセス

- 電車 ●JR東京駅(特急踊り子号 1時間35分)ー網代駅下車徒歩8分
●JR東京駅(新幹線50分)ー熱海(伊東線12分)ー網代駅
●新宿駅(小田急ロマンスカー69分)ー小田原ー熱海ー網代駅
- 車 東名厚木ICー小田原厚木道路ー真鶴道路ー熱海ビーチラインー網代



■予約方法
2か月前の同じ日の午前8時45分から当健保組合総務課 (TEL03-3264-2364) にて電話による受付を行います。

■利用料金の支払方法
現地にてお支払いください。



夕食の料理例

■利用料 (1泊2食付)

区分	トラック健保被扶養者	トラック健保子供 (4歳~小学生)	一般、OB 共同利用 年金受給者	一般、OB 共同利用の子供 (4歳~小学生)
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同一料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。



長浜海水浴場

400mの砂浜を持つ人工海水浴場で、波の静かな穴場的ビーチ。フードコートやバナナポートなど家族連れに嬉しい施設やサービスが充実しています。400台収容の有料駐車場があります。

■場所 熱海市上多賀宇奈良川地先長浜海浜公園内
■行き方 JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩約8分
JR熱海駅より網代行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
■問合せ先 多賀観光協会 TEL.0557-67-2255

熱海サンビーチ

ホテルが建ち並ぶ市街地にあり、ヤシ並木が続く長さ400mの砂浜と穏やかな波がリゾート地のような雰囲気を醸し出す人気のビーチです。

夜には砂浜がライトアップされ、幻想的なムーンライトビーチに変身。7月下旬から8月にかけては海上花火大会が開催されます。

■場所 熱海市東海岸地先
■行き方 JR熱海駅より徒歩約10分
JR熱海駅より路線バス利用「サンビーチ」下車すぐ
■問合せ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

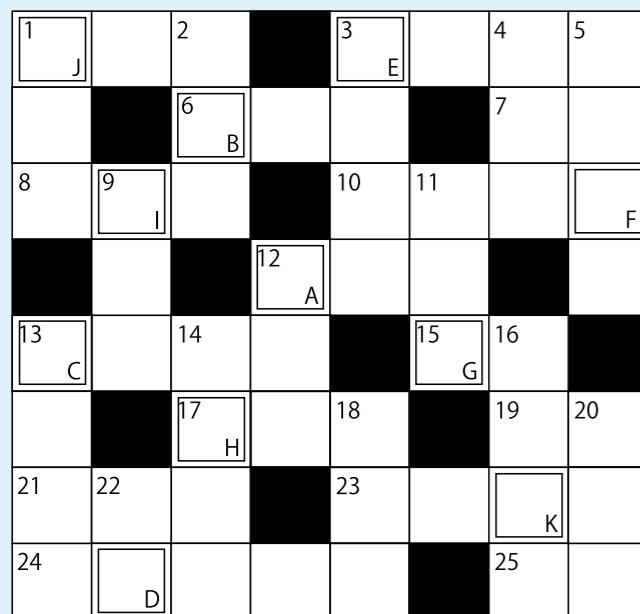
網代温泉海水浴場

網代漁港の近くにある遠浅で消波ブロックに囲まれたこじんまりとした海水浴場です。近隣の温泉旅館宿泊者や家族連れに人気の静かなビーチです。トイレは隣接する大縄公園公衆トイレをご利用ください。

■場所 熱海市下多賀大縄地先
■行き方 JR伊東線網代駅より徒歩約5分
■問合せ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

健康 クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目カタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Kの11文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- まぶかにかぶって…人目を忍ぶ?
- はらへこあおむし君の将来
- ピアニストの手つきで、うらめしや〜
- 「ぎびす」とは足のココ
- 「三国志演義」の主人公。蜀の初代皇帝
- テトラバックに、頂点いくつ?
- その昔、天竺と呼ばれた国
- ドラマなどの場面。ラブ○○○。ラスト○○○
- 色は地味ですが、メスも尾羽を扇形に
- 木耳と書く、耳みたいなキノコ
- カップ捕獲…エサはコレでしょ!
- この人に説法はおこがましい
- 正方形を三つ重ねた、歌舞伎の市川家の紋
- 「聞いてくれよ」とこぼす、トホホな話

ヨコのカギ

- 甲府や奈良など、凹んだ地形
- 大風でメリメリ、コアラさんも傾く
- 天気は予報。競馬は?
- 揚げパンを入れて食べたい、トロ〜ご飯
- Mが中ならSは?
- アイスの保存は○○○○庫で
- ビールは試食ではなく○○○
- お菓子と同名、サイトを訪れたユーザー識別情報
- おお、これは縄文式だな
- 危うきに近寄らない人
- 那須と一は何の名手?
- 盆踊りの、輪の真ん中にそびえる
- 「何だ何だ」と、集まった人だから
- 丁々発止、言葉のハトル
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当

答え A B C D E F G H I J K

ヒント 調理に注意

答え●裏表紙の下にあります



スポーツクラブ ルネサンスが利用できます!!

健康保険組合は被保険者・被扶養者の健康維持・増進のため各種の保健事業を行っております。平成26年7月より、当健保組合が新たに法人会員契約を締結いたしました「スポーツクラブルネサンス」の利用方法についてご案内します。同クラブは直営・提携施設合わせて全国約155施設があり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂等様々な設備の利用ができます。また、身体の測定を行いあなたに合ったトレーニングプログラムをご提案することもできます。被保険者及び被扶養者の皆様のストレス解消・健康増進のためご活用ください。

利用タイプ

お好みに合わせて2タイプからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
月会費 7,800円 +消費税	ご利用毎 1,500円 +消費税
いつでも何回でもご利用いただけるタイプ。	利用ごとに、お支払いいただくタイプ。



リラクゼーション施設が充実

【会員証発行手続きについて】

以下のものをご用意いただきルネサンスのフロントにご持参ください。

会員証発行手続き必要書類	Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
健康保険証(コピー可)	●	●
会員証発行等事務手数料 1,000円(税抜)	●	●
写真 1枚(約2.5cm×3.0cm)	●	●
月会費2ヵ月分 15,600円(税抜)	●	
金融機関届出印	●	
金融機関、支店名、口座のわかるもの	●	
運転免許証(交付ない場合、パスポート等)	●	

*写真はフロントでの撮影も可能です。(有料)



気軽に取り組めるマシン

【利用対象者】

東京トラック事業健康保険組合の被保険者・被扶養者で15歳以上の方

お近くのクラブは「ルネサンス法人会員ウェブサイト」でご確認ください。 [ルネサンス 法人会員](#)

ルネサンスネットワーク (以下のクラブでご利用いただけます)

【北海道】札幌平岸・アリオ札幌・函館【宮城】仙台中央・仙台南光台【新潟】長岡【山形】山形【福島】いわき・郡山【茨城】水戸・竜ヶ崎【千葉】野田・佐倉・幕張・稲毛・土気あすみヶ丘・浦安・新浦安【埼玉】浦和・蕨・北朝霞・北戸田・春日部【東京】赤羽・光が丘・石神井公園・練馬高野台・富士見台・早稲田・亀戸・北砂・曳舟・両国・青砥・三軒茶屋・経堂・仙川・東伏見・ひばりヶ丘・東久留米・国立・西国分寺【神奈川】横浜・天王町・港南台・港南中央・相模大野・橋本・淵野辺・大和・鶴間・海老名【長野】松本【静岡】トア沼津・静岡【愛知】名古屋熱田・名古屋小幡・甚目寺【岐阜】岐阜LCワールド【京都】京都山科【大阪】豊中・千里中央・住道・住之江・久宝寺・アルザ泉大津【奈良】登美ヶ丘【兵庫】尼崎・神戸・姫路【岡山】玉島【広島】東広島・広島・広島ボールパーク・広島緑井・福山春日・福山多治米【山口】徳山【福岡】小倉・福岡香椎・福岡大橋・福岡西新・春日・イオンモール福岡【長崎】長崎コウォーク・佐世保【大分】大分【熊本】熊本・熊本南【宮崎】宮崎<スイングクラブ>新所沢・銚子・八日市場・吉川 *その他ルネサンス提携のスポーツクラブも利用可能です。

公告

■新適事業所			
事業所名	所在地	被保険者数	附則
一般社団法人 東環保研修センター	東京都千代田区九段北 1-6-4	3人	26.4.1
一般社団法人 日本環境保全協会	東京都千代田区九段北 1-10-9 九段VIGASビル	3人	26.4.1
■削除事業所			
事業所名	所在地	被保険者数	附則
日本環境保全協会	東京都千代田区九段北 1-10-9 九段VIGASビル	3人	26.4.1
■名称変更事業所			
事業所名			附則
新	株式会社 NSロジ東日本		26.4.1
旧	株式会社 スミリク		

健康保険組合事業状況報告書 (6月分)

①適用状況	
事業所数	291 件
被保険者数	男..... 32,001 人
	女..... 5,197 人
	計..... 37,198 人
被扶養者数	33,563 人
平均標準報酬月額	男..... 327,390 円
	女..... 208,007 円
	平均..... 310,711 円
②保険料調定額	
健康保険料	1,166,402,615 円
調整保険料	12,260,153 円
介護保険料	165,457,283 円
③保険給付費	710,430,760 円
法定給付費	710,430,760 円
付加給付費	0 円
④納付金	755,209,000 円
前期高齢者納付金(月額)	246,860,000 円
後期高齢者支援金(月額)	289,968,000 円
退職者給付拠出金(月額)	48,992,000 円
介護納付金(月額)	169,389,000 円



Renaissance