

# 健保だより

No. **134**

平成26年度  
決算報告

平成27年度  
保健事業一覧

私が特定健診を受ける6つの理由

接骨院のかかり方

重症化予防に努めましょう

メンタルヘルス不調を未然に防ぐ！  
ストレスチェック制度とは？

平成28年1月から  
マイナンバーが始まります

平成27年度  
夏季施設利用割引券

ご家庭に  
お持ち帰り  
ください

東京トラック事業健康保険組合

熱海は、今、  
夏一色です!!



ビーチに、花火に、風鈴の涼やかな音色・・・、  
新鮮な海の幸を調理した美味しい料理をご用意して  
皆様のお越しをお待ちしております!!

直営保養所

静岡県熱海市

あじろ

●所在地  
静岡県熱海市下多賀25-1  
TEL.0557-68-2115



- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 現地にてお支払いください。
- 利用料金 (1泊2食付)

区分	トラック 健保		一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供 (4歳～小学生)
	被保険者・被扶養者	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。

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 小田原厚木道路ー真鶴道路ー熱海ビーチラインー網代



「あじろ」に泊まって、  
ビーチで夏をエンジョイ!

熱海サンビーチ

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。

- 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

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。(駐車場400台)

- 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

網代温泉海水浴場

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。

- 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



当健康保険組合の平成26年度収支決算は、去る6月29日に開催された第149回組合会において承認されました。

# 高齢者医療制度への納付金等の負担割合が増大 今後も厳しい財政状況

保険給付費と納付金で保険料収入の102%を占める

わが国の経済は、アベノミクス効果により緩やかな回復基調が続いているものの、昨年4月に消費税率が8%へ引き上げられたことにより、個人消費は引き続き力強さにかけており、中小企業にとっては依然として厳しい状況が続いております。

後もさらに納付金が増加し厳しい財政状況が予測されます。このような情勢のもと、当健康保険組合は今年度も健康保険料率千分の100(前年度と同率)とし、年々増え続ける医療費・納付金等の適正化を図るため、ジェネリック医薬品の使用促進とレセプト点検事務の強化に努めました。

## 平成26年度決算概要

### 1 適用状況

事業所数は、287事業所、平均被保険者数37、491人、昨年度より76人増。平均標準報酬月額額は、昨年度より647円減の313、386円となりました。

### 2 収入

健康保険料収入は、平均標準報酬月額が減少したものの被保険者数の増加により前年度より2億4、641万7千円の増加となりました。

収入総額は、国庫補助金収入や繰入金の減額のため前年度より8億753万円の減少により167億3、141万1千円となりました。

### 3 支出

支出の主なものは保険給付費で昨年度より1億1、745万9千円の増、納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・退職者給付拠出金等)は前年度より5億1、731万8千円の減。支出総額は昨年度より5億8、196万3千円減の165億9、547万5千円となりました。

### 4 収支差引

収入支出差引額(決算残金)は1億3、593万6千円となりましたが、經常収支差引額は7億6、838万7千円の赤字となりました。

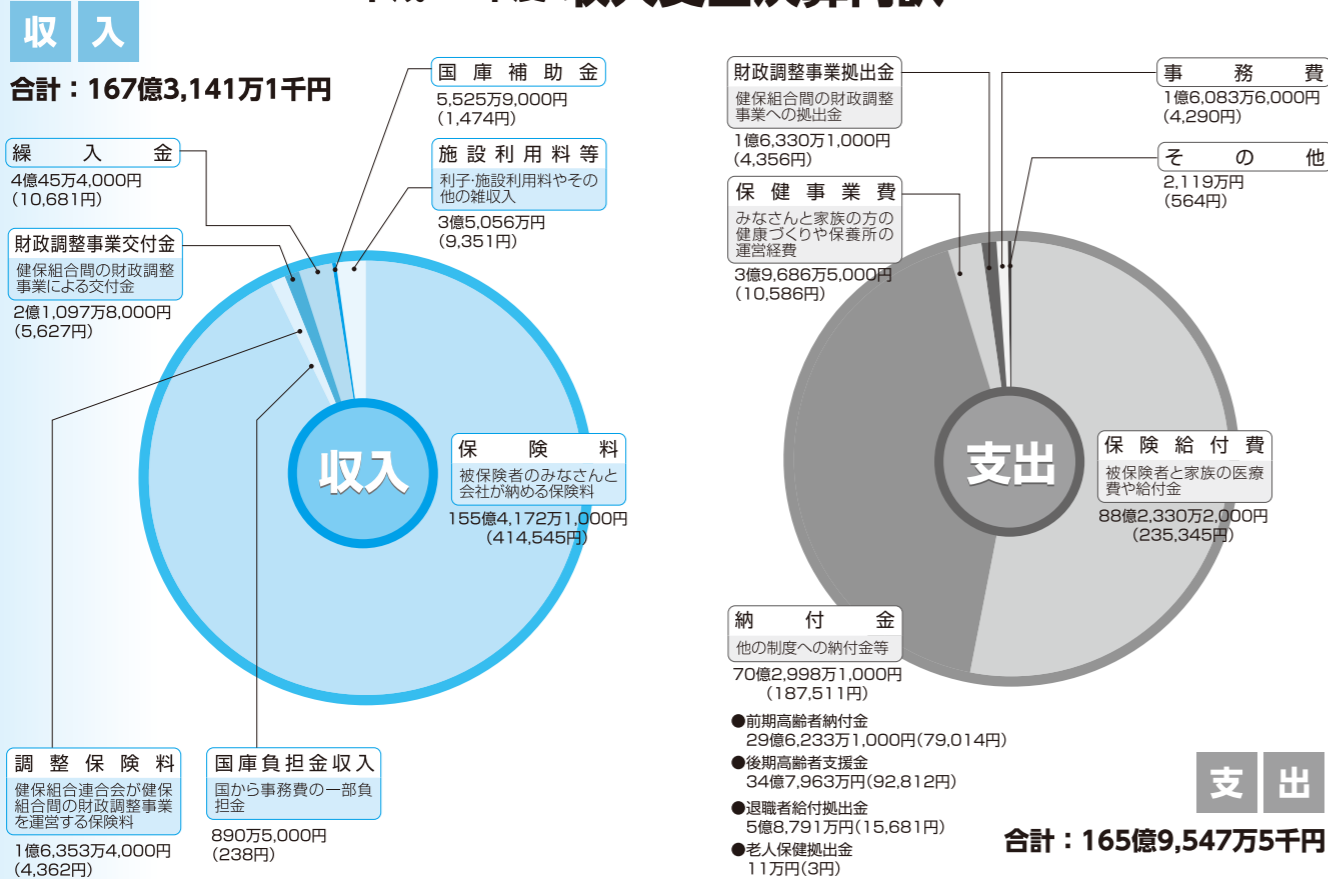


また、今年の5月に医療保険制度改革法が成立し、今年度から3年かけて平成29年度には高齢者医療制度への納付金のうち、後期高齢者支援金を全面総報酬割とすることになり、今

今後とも、収支両面にわたって効率的な事業運営と経費削減に取り組んで参ります。

## 平成26年度 収入支出決算内訳

( )被保険者1人当たりの金額



## 平成26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	15,541,721
国庫負担金	8,905
調整保険料	163,534
財政調整事業交付金	210,978
繰入金	400,454
国庫補助金	55,259
雑収入	350,560
合計	16,731,411

經常収入合計 15,661,307

經常収入とは、原則として合計(収入総額)から調整保険料、財政調整事業交付金、雑収入のうち補助金等追加収入を除いて算出した額をいいます。

収支差引額 135,936

經常収支差引額 △768,387

#### 支出の部

(単位:千円)

科目	決算額
保険給付費	8,823,302
法定給付費	8,823,292
付加給付費	10
納付金	7,029,981
前期高齢者納付金	2,962,331
後期高齢者支援金	3,479,630
退職者給付拠出金	587,910
老人保健拠出金	110
保健事業費	396,865
財政調整事業拠出金	163,301
事務費	160,836
その他	21,190
合計	16,595,475

經常支出合計 16,429,694

經常支出とは、合計(支出総額)から調整保険料還付金、財政調整事業拠出金、雑支出のうち補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

### 介護勘定

#### 収入の部

(単位:千円)

科目	決算額
介護保険料	2,209,721
雑収入	7
合計	2,209,728

#### 支出の部

(単位:千円)

科目	決算額
介護納付金	2,032,676
還付金	17
合計	2,032,693

## 医療費節約

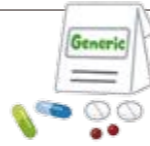
# 医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品等

## 医療費通知

医療費がいくらかったのか（窓口負担の金額、当健保が支払った金額）、いつ医療機関を受診されたのかについての詳細が記載された通知を、年4回お送りしています。

## ジェネリック 医薬品差額通知

ジェネリック医薬品ではない薬を処方された場合、その薬をジェネリック医薬品に置き換えると、差額がどのくらい生じるのかという通知をお送りしています。



お問い合わせ先 審査 TEL03-3264-2368(直通)

## 育児支援

# 健康図書

## 育児本

被保険者が第一子をご出産された（被保険者が男性の場合、配偶者が第一子を出産された）際に、育児本をお送りしております。



お問い合わせ先 総務課 TEL03-3264-2364(直通)

## 健康管理センター

# 各種健診・人間ドック等

## 人間ドック

(当健保会館にて実施)

女性ドックが「無料」  
で受診できます



- 対象** 被保険者・被扶養者（35歳以上）
- 特徴**
  - 検査データを過去のデータと比較しながら判定します。
  - 検査終了後、引き続き担当医師により詳しく結果説明及び保健指導を行います。
- 検査項目** 身体計測、尿検査、血圧測定、視力検査、血液検査（32項目）、診察、レントゲン検査（胸部・胃部・十二指腸）、心電図検査、聴力検査、大腸検査
  - ※医師の指示による追加検査および経過観察（無料）…心臓・頸動脈・腹部超音波検査、胃カメラ検査、胸部精密検査、24時間心電図検査
  - ※40歳以上の男性の方にはPSA検査（前立腺腫瘍マーカー検査）が含まれます。
  - ※40歳以上74歳以下の方は特定健診を受診したものと見なされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。
  - ※女性ドック（乳がん・子宮がん健診）は人間ドック終了後、当日またはご希望の日に「こころとからだの元気プラザ」にて無料で受診することができます。
  - ※ご希望の方に歯科健診を実施します。歯科医師により虫歯や歯槽膿漏などのチェックやお口のケアについての指導が受けられます。

- 費用** 8,000円
- 実施日** 月～金曜日（火・木・金は女性医師）
- 受付時間** 午前8時50分（正午頃結果説明終了予定）
- 場所** 東京トラック事業健保会館5階「第1健診センター」

◀各種健診 次ページへ続きます

# 東京トラック事業健保組合 平成27年度 保健事業一覧

健康づくりに、  
ぜひご活用  
ください



みなさんの健康をサポートするため、健保組合ではこんな保健事業を実施しています！

## 心身のリフレッシュ

# 保養所・契約保養所

## 伊豆網代温泉

## 保養所「あじろ」



熱海から電車で約10分。閑静な高台にある当組合直営の保養所です。海と山の幸を使った料理、源泉かけ流しの温泉を楽しめる露天風呂で、日頃の疲れをお取りいただけます。豊富な水揚げ量を誇る網代港が近く、手ぶらで釣りを楽しめる施設もあります。※裏表紙を参照ください。

- 対象者・  
利用料金
- 被保険者・被扶養者(中学生以上) 5,500円(1泊2食)
- 被扶養者(4歳～小学生) 3,000円(1泊2食)
- 被扶養者(3歳以下) 無料
- ※入湯税(中学生以上150円)

## 契約保養所 補助金

全国約100か所の契約保養所、JTB・近畿日本ツーリストで取り扱ったツアー等を利用されたとき、補助金を支給します。

- 対象者 被保険者・被扶養者(3歳以上)  
※2,000円以上かかったときが対象です
- 補助金 2,000円(1年度内2泊限度。1泊1人当たり支給額)

お問い合わせ先 総務課 TEL03-3264-2364(直通)

## 体力づくり

# スポーツジム等

## スポーツクラブ

## ルネサンス

全国に96店舗のスポーツクラブを、お得な法人会員料金でご利用いただけます。※本誌同封のチラシを参照ください。

- 対象者 被保険者・被扶養者(15歳以上)
- 利用料金 入会金0円(一般3,240円)  
1Day会員:1回払い1,620円(法人会員限定、税込)  
Monthly会員:8,424円(一般14,364円、税込)

## へるすぴあ 健康づくり センター

へるすぴあは、電設工業健保組合が開設している健康づくりセンター。他健保組合も利用できます。フィットネスルーム、プール、各種温浴施設、マッサージルーム等、多くの設備を完備しています。

- 対象者 被保険者・被扶養者
- 利用料金 1,000円(小学生500円)
- 場所 都営三田線「志村三丁目」駅から徒歩5分
- ※お問合せ先 電設健康保険組合 健康づくりセンター-TEL03-59706911  
ホームページhttp://www.densetu.or.jp



## プールの割引券配布

夏季契約プール施設の割引券をご希望の方に配布しています。詳細は、15ページをご覧ください。



お問い合わせ先 総務課 TEL03-3264-2364(直通)

## 女性ドック



マンモグラフィー

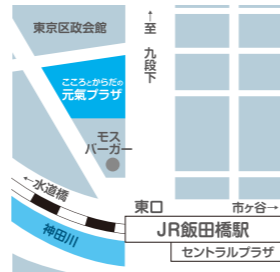
- 対象** 人間ドック・主婦成人病健診を受診した方
- 検査項目**
- 子宮頸がん検査(内診、細胞診、コルポスコブ診)
  - 子宮体がん検査(細胞診)
  - 卵巣疾患の1次チェック(内診)、CA125(腫瘍マーカー)
  - 乳がん検査(触診及びマンモグラフィー・乳房エコー検査)

**費用** 無料

**実施日** 月～金曜日

**受付時間** 人間ドック・主婦成人病健診後、同日に受診の方 午後12時45分～午後3時  
他日に受診の方 午前9時～午後3時(約1時間30分～2時間)

**場所** (医社)こころとからだの元氣プラザ  
東京都千代田区飯田橋3-6-5  
◇JR総武線/飯田橋駅東口より徒歩1分  
◇地下鉄/東西線・有楽町線・南北線・大江戸線  
[A-2] 出口より徒歩1分



※人間ドック・主婦成人病健診の予約時に併せてお申し込みください。

## 特定健康診査 (特定健診)

**対象** 被保険者・被扶養者(40歳以上74歳以下)

**検査項目** 身体計測、腹囲測定、尿検査、血圧測定、診察、血液検査(脂質検査・肝機能検査・糖尿病検査)

**費用** 無料(全額、当健保組合にて補助)  
※人間ドック・健康診断・主婦成人病健診を受診された方は特定健診を受診し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。

**実施日** 月～金曜日(火・水・木は女性医師)

**受付時間** 午後1時(約1時間)

**場所** 東京トラック事業健保会館5階「第1健診センター」

## 歯科診療



**特徴** 通院回数が少なくなるように予約診療制で、時間をかけた丁寧な治療及び指導を行います。

**対象** 被保険者・被扶養者

**費用** 保険診療の適用範囲は無料。義歯や金属等の保険適用外のものについては材料代のみ。

**実施日** 月～金曜日

**受付時間** 午前8時45分～午後4時までの入室にて受付

**場所** 東京トラック事業健保会館1階「歯科診療室」

## インフルエンザ 予防接種補助金

医療機関でインフルエンザ予防接種をされたとき、補助金を支給します

**対象** 被保険者・被扶養者

**補助金** 1,000円(1年度内1回、自己負担額1,000円以上)



## 主婦成人病 健診

女性ドックが「無料」  
で受診できます

**対象** 被保険者・被扶養者(35歳以上)

**特徴** ○検査データを過去のデータと比較しながら判定します。  
○午前中は育児や家事などで忙しく人間ドックを受診できない方に最適です。

**検査項目** 身体計測、尿検査、血圧測定、視力検査、血液検査(12項目)、診察、レントゲン検査(胸部)、心電図検査、聴力検査  
※医師の指示による追加検査(無料)  
心臓超音波検査、胸部精密検査、24時間心電図検査、血液検査  
※40歳以上74歳以下の方は特定健診を受診したものと見なされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。  
※女性ドック(乳がん・子宮がん健診)は健診終了後、当日またはご希望の日に「こころとからだの元氣プラザ」にて無料で受診することができます。

**費用** 3,000円

**実施日** 月～金曜日(火・木・金は女性医師)

**受付時間** 午後1時(約1時間)

**場所** 東京トラック事業健保会館5階「第1健診センター」

## 健康診断 (労働安全衛生法による 定期健康診断)

**対象** 被保険者

**検査項目** 身体計測、尿検査、血圧測定、視力検査、血液検査(12項目)、診察、レントゲン検査(胸部)、心電図検査、聴力検査  
※医師の指示による追加検査(無料)  
心臓超音波検査、胸部精密検査、24時間心電図検査、血液検査  
※40歳以上74歳以下の方は特定健診を受診したものと見なされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。

**費用** 3,000円

**実施日** 月～金曜日(火・木・金は女性医師)

**受付時間** 午後1時(約1時間)

**場所** 東京トラック事業健保会館5階「第1健診センター」

## 日帰り 人間ドック 1泊2日 短期人間ドック (契約健診機関にて実施)

**対象** 被保険者・被扶養者(35歳以上)

**特徴** 遠方にお住まいの方はお近くの契約健診機関にて人間ドックが受診できます。

**費用** ○日帰り人間ドック  
基本料金の半額を当健保組合にて補助、消費税は自己負担  
○1泊2日短期人間ドック  
基本料金の3割を当健保組合にて補助、消費税は自己負担



受診のご予約、  
お問い合わせは…

東京トラック事業健康保険組合健康管理センター  
東京都千代田区四番町5番地7

電話 人間ドック、主婦成人病健診等  
03-3264-2369(直通)  
歯科診療  
03-3264-2360(直通)

アクセス ■JR総武線・地下鉄  
有楽町線・南北線・都営新宿線 市ヶ谷駅より徒歩5分  
■地下鉄  
有楽町線 麹町駅より徒歩4分

# 私が特定健診を受ける6つの理由

## 理由4 家計のために

「特定健診を受けるお金がもったいない」と  
思っていませんか？

特定健診費用は健保で全額補助します。もし、病気になってしまったら多額の医療費がかかり、家計を直撃するでしょう。家族の人生設計も狂ってしまいます。  
健康も大事な財産と思って、夫婦そろって健康状態をチェックすることが大切です。



## 理由5 安心と自信のために

カラダの不調を感じて、「病気かしら…」と  
不安に思うことはありませんか？

特定健診を受けて異常がなければ病気への不安が解消されるとともに、「私は健康！」という自信になります。家事や趣味にもより積極的に取り組めるでしょう。一度「異常なし」だったとしても油断せず、毎年健康を確かめましょう。



## 理由6 アンチエイジングのために

若さを保つために血管の健康が  
重要なのを知っていますか？

血管には全身の細胞に栄養と酸素を送り、老廃物をカラダの外に運び出す役割があります。高血圧や脂質異常などで血管が傷んで動脈硬化が進むと、この働きがスムーズにいかなくなり、お肌にも影響してきます。  
特定健診で血圧や血液の状態をチェックし、血管の健康を保ちましょう。



かならず  
特定健診を受診  
してください

40歳以上の74歳以下の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の方には、ご自宅の近くで特定健診を無料で受診できる「東振協専用健診受診カード」を送付しました。見た目が若々しくても、不調を感じなくても、体の中で何が起きているかは健診を

受けてみなければわかりません。自覚症状がなくても、気づいた時には進行しているのが、生活習慣病の怖さです。  
ご自身の健康のために毎年必ず受診してください。

特定健診により「積極的支援」「動機付け支援」に該当された方には、保健指導を受診していただきます。受診費用は、全額健保負担です。

## 理由1 病気の早期発見のために

「何か症状があったら病院に  
行けばいい」と思っていませんか？

糖尿病や高血圧など生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行していき、症状が出たときにはすでに重症化していることが多くあります。  
特定健診でカラダの状態を確認することで、目に見えない病気の芽に気づき、早期に対処することができます。



## 理由2 自分のために、そして家族のために

家族のために忙しく、自分の健康を  
後回しにしていますか？

あなたが病気になっていちばん悲しんだり、困ったりするのはあなたの家族です。家事や育児、介護にパートなど、家族のための仕事もできなくなってしまいます。  
大切な家族のために、年に1度は時間をつくって特定健診を受けましょう。



## 理由3 生活習慣改善のために

特定健診は病気を発見するための  
ものと思いませんか？

特定健診では、病気かどうかの判定だけではなく、今のカラダの状態について評価してくれます。  
治療が必要ないレベルでも基準値外であつたら、食生活の見直しや運動、禁煙など生活習慣の改善が必要ということです。  
また、正常値だったとしても油断しないで、健康生活を維持しましょう。



あなたの健診データが必要です！

健保組合では国の方針により平成27年度からデータヘルス計画を実施します。データヘルス計画とは、特定健診データなどを分析して個人に合ったより効果的な情報提供などを行い、病気予防・健康増進を行おうというものです。みなさんの特定健診データがなければ、データ分析はできません。みなさんのさらなる健康のためにも、ぜひ特定健診受診にご協力ください。

「データヘルス計画」で  
より健康に



「健康保険取扱」という接骨院で、肩こりに健康保険は使えますか？

こんな場合に健康保険は使えません

接骨院や整骨院(柔道整復師)では、「健康保険取扱」という看板を掲げていても、健康保険の対象になるのはケガの場合に限られます。肩こりや筋肉痛でマッサージを受けた場合などは全額自己負担になります。

ご注意ください!

次のような場合は健康保険の対象にはなりません。

- 日常生活による肩こりや腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛
- 加齢による痛み
- 神経痛やリウマチ、ヘルニア、五十肩などによる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症などの慢性的の病気
- 整形外科などの医療機関で治療中のもの
- 仕事中・通勤途中のケガ(労災保険の対象になります)

接骨院や整骨院にかかるときの注意点

症状と原因を正確に伝える

いつからどんな症状があるのか、ケガの場合は原因を正しく伝えましょう。交通事故などの第三者の行為によるケガの場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

「療養費支給申請書」を確認する

健康保険で施術を受けたときは、「療養費支給申請書」の内容(負傷原因、施術内容、日数、金額)をよく確認し、自身で署名や捺印をしてください。白紙の用紙に署名をするのはやめましょう。

領収書を必ず受け取る

領収書や明細書は保管し、健康保険を使ったときは、後日健保組合から送られる医療費のお知らせの金額と内容に相違がないかを確認しましょう。疑問点がある場合は健保組合へご連絡ください。

健保組合からの照会について

接骨院や整骨院への支払いが適正なのかどうかを確認するため、健保組合から、接骨院や整骨院で受けた施術の内容などについて照会をさせていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、ケガの場合だけです!

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性のケガ(打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ)、脱臼、骨折)に限られます。なお、脱臼と骨折については、緊急時以外は医師の同意が必要です。

☺「要治療」の判定が出て、病院に行かなかったAさん(48歳)

医療費節約大作戦

重症化する前に治療をきちんと受ける



健診で「要治療」といわれても、放置している人はいませんか?「自覚症状がない」、「仕事が忙しくて時間がとれない」などの理由で診察を受けないと、病状が悪化して、入院や手術ということになるかもしれません。定期的に通院し、薬物治療や生活習慣の改善に取り組みれば、重症化を防ぎ元気に働けるからだと維持することができるといえます。

健保組合から「受診のおすすめ」が来ないうちに

健保組合は生活習慣病の重症化予防対策のために、「要治療」の判定が出て医療機関で診察を受けていない方へ受診をおすすめするご案内をしています。健保からの「受診のおすすめ」をもらわないように、「要治療」の判定が出たら、早急に医療機関で診察を受けるようにしましょう。

5年目	4年目	3年目	2年目	1年目
年間12万円	年間12万円	年間12万円	年間12万円	年間12万円
外来医療費	外来医療費	外来医療費	外来医療費	外来医療費

※最低限の薬と定期的な検査程度。実際の負担は医療費の1~3割

5年目	4年目	3年目	2年目	1年目
年間50万円	年間50万円	年間150~250万円	医療費0円	医療費0円
外来医療費	外来医療費	心筋梗塞など発病!!	医療費0円	医療費0円

※実際の負担は高額療養費制度により軽減  
・福田洋「医療の適正化のイメージ」(健康開発17(4)15~28,2013)

生活習慣病が重症化するとお金もかかる

健診で「要治療」と判定され、そのままにしておくと、病状が悪化して入院や手術というリスクも高まります。早期の治療による継続的な通院は一定の医療費がかかりますが、重症化すればさらに高額な医療費がかかってしまいます。後遺症が残った場合は、収入の大幅な減少や職を失う可能性もあります。

ストレスチェックの調査票は、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、及び「周囲のサポート」の3領域全てを含むものが条件です。具体的な項目数や内容は事業者が選定可能ですが、厚生労働省では、下記の「職業性ストレス簡易調査票(57項目)」を推奨しています。  
 ※中小規模事業場等向けに、より簡易な項目も示される予定です

**職業性ストレス簡易調査票(57項目)** \*4段階で点数化し、5段階で評価します。

仕事のストレス要因	仕事の負担(量)	●非常にたくさんの仕事をしなければならない ●時間内に仕事が処理しきれない ●一生懸命働かなければならない
	仕事の負担(質)	●かなり注意を集中する必要がある ●高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ ●勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
	身体的負担度	●体を大変よく使う仕事だ
	職場の対人関係	●私の部署内で意見のくい違いがある ●私の部署と他の部署とはうまく合わない ●私の職場の雰囲気は友好的である
	職場環境	●私の職場の作業環境はよくない(騒音、照明、温度、換気等)
	仕事のコントロール度	●自分のペースで仕事ができる ●自分の仕事の順番・やり方を決められることができる ●職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
	技能の活用度	●自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
	仕事の適性度	●仕事の内容は自分に合っている
心身のストレス反応	働ががい	●働ががいのある仕事だ
	活気	●活気がわいてくる ●元気がいっぱいだ ●生き生きする
	イライラ感	●怒りを感じる ●内心腹立だしい ●イライラしている
	疲労感	●ひどく疲れた ●へとへとだ ●だるい
	不安感	●気がはりつめている ●不安だ ●落ち着かない
	抑うつ感	●ゆううつだ ●何をしても面倒だ ●気分が晴れない ●物事に集中できない ●仕事を手につかない ●悲しいと感じる
	身体愁訴	●めまいがする ●体のふしぶしが痛む ●頭が重かったり頭痛がする
		●首筋や肩がこる ●腰が痛い ●目が疲れる
●動悸や息切れがする ●胃腸の具合が悪い ●便秘や下痢をする ●食欲がない ●よく眠れない		
周囲のサポート	上司からのサポート	次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
	同僚からのサポート	あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
	家族・友人からのサポート	あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
満足度	仕事や生活の満足度	●仕事に満足だ ●家庭生活に満足だ

※厚生労働省「ストレスチェック項目等に関する検討会」資料より

**ストレスチェックをセルフケアに役立てよう**

自分のストレス度を知ることにより、積極的にストレスを解消する、考え方を変えてみる、だれかに相談するなどの対策をとることができます。こころの健康を保つきっかけとして活用していきましょう

こころの相談やセルフケアについては…  
 厚生労働省「こころの耳～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp>



# ストレスチェック制度とは?

## メンタルヘルス不調を未然に防ぐ!

平成26年6月、労働安全衛生法の一部を改正する法律により、従業員数50人\*以上の企業(事業者)に、心理的な負担の程度をチェックするための検査(ストレスチェック)を義務づける制度が創設されました。施行は平成27年12月1日ですが、施行前にどのような制度なのか解説します。

\*50人未満の事業所は、当分の間努力義務となります。

**不利益な扱いを受けることはないの?**

ストレスチェックの結果は、検査の実施者から直接本人に通知されます。本人の同意なく、会社に結果を知られることはありません。また、面接指導の申出を理由として、労働者に不利益な取扱いを行うことは法律上、禁止されます。

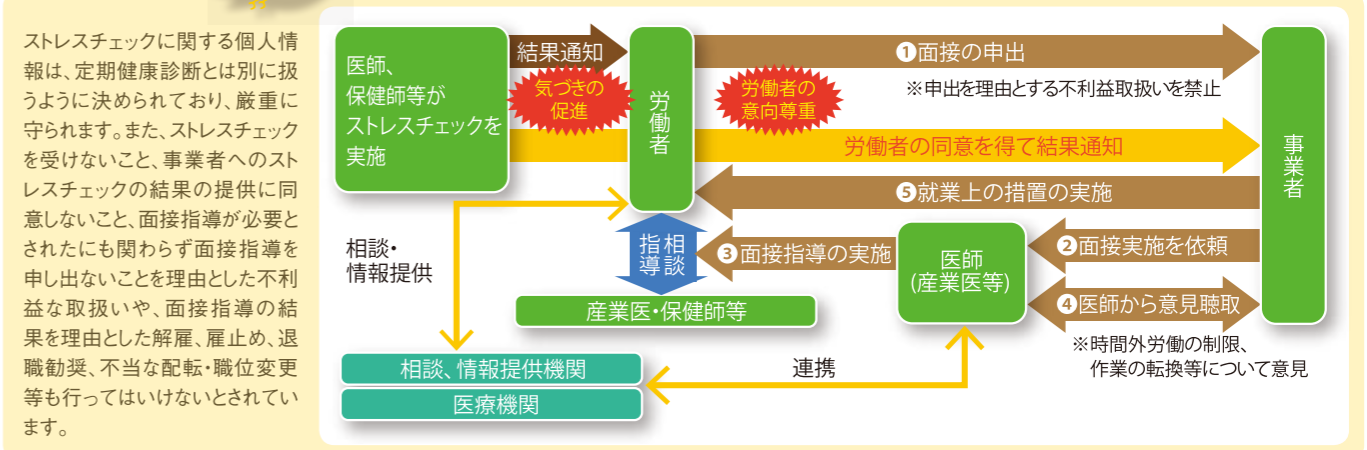
\*実施者となるのは医師、保健師のほか、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士で、解雇などの人事権をもつ監督的地位にある人は従事することはできません。

**ストレスチェック制度とは?**

毎年1回、定期的にストレス状況について検査を受けることにより、自分のストレス状態に気づいてもらい、こころの不調を早期に発見し、うつ病などを未然に防ぐものです。また、ストレスチェックの結果、面接指導が必要と判定された人で、本人から申出があったときは、医師による面接指導を行うことも事業者の義務となり、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。



### ストレスチェックと面接指導の仕組み





# 平成27年度 夏季施設割引券



( )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) 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)	●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
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) 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)	●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
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) 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)	●当健康保険組合の保険証をチケット売場窓口にご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
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) 小人 (小・中学生) 900 (1,200) 幼児 (4歳以上未就学児) 200 (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、入場券とお引換えください

※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・入場はお断りしてい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)

## 公告

### ■新適事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
SBSロジコム南関東株式会社	東京都墨田区太平 4-1-3	18人	27.5.1
SBSロジコム北関東株式会社	東京都墨田区太平 4-1-3	2人	27.5.1



## 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	289 件
被保険者数	男..... 33,059 人 女..... 5,547 人 計..... 38,606 人
被扶養者数	32,469 人
平均標準報酬月額	男..... 325,536 円 女..... 211,123 円 平均..... 309,097 円
②保険料調定額	
健康保険料	1,192,107,775 円
調整保険料	13,132,383 円
介護保険料	170,061,399 円
③保険給付費	755,599,824 円
法定給付費	755,599,824 円
付加給付費	0 円
④納付金	779,045,713 円
前期高齢者納付金(月額)	274,409,407 円
後期高齢者支援金(月額)	311,197,306 円
退職者給付拠出金(月額)	27,566,000 円
介護納付金(月額)	165,873,000 円

平成27年10月から通知開始  
平成28年1月から利用開始

# マイナンバーが 始まります

マイナンバーは、  
社会保障・税・  
災害対策の行政  
手続きにおいて  
利用されます。



マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

## マイナンバーとは?

国民一人ひとりに割り当てられる12桁の個人番号です。  
各機関で個別に管理されている個人情報をマイナンバーで一元管理する制度です。

### 今までは?

個人情報は各機関で個別に管理  
(年金番号→日本年金機構、納税者番号→税務署など)



## マイナンバーのメリットは?

### 行政の効率化

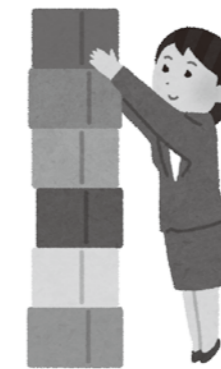
手続きが正確で早くなる

### 国民の利便性の向上

面倒な手続きが簡単に

### 不正を防ぐ

給付金などの不正受給の防止



## どんなことに使われるの?

### ●社会保障(医療・年金・労働・福祉)

医療保険の保険料徴収、年金の資格取得や確認、給付など

### ●税

税務当局に提出する確定申告書等に記載など

### ●災害対策

被災者生活再建支援金の支給など



## いつから使われるの?

### ●平成27年10月から

市区町村から、マイナンバーが記載された通知カードが送られてきます。

➡通知カードを市区町村の窓口で申請すると「個人番号カード」(\*)の交付を受けられます。

※身分証明書として利用できるほか、カードのICチップに搭載された電子証明書を用いて、e-Tax(国税電子申告・納税システム)をはじめとした各種電子申請が行えることや、自治体の図書館利用証や印鑑登録証など各自治体が条例で定めるサービスにも使用できます。

### ●平成28年1月から

➡利用できます。

## 健保組合での利用は?

健康保険組合では、資格関係の各種届け出書や療養費等の申請書などにマイナンバーを記入して提出していただく予定です。詳細が決まり次第、お知らせ致します。



詳しくは [マイナちゃんのマイナンバー解説](#)

検索

内閣官房ホームページ <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/gaiyou.html>