

# 健保だより

No. 139

## 平成30年度 予算と事業計画

生活習慣によって起こる病気

セルフメディケーション税制の  
確定申告スタート!

特定健診・特定保健指導の内容が  
一部変わります

健康保険組合全国大会が  
開催されました

直営保養所「あじろ」

被扶養者の異動届の  
手続きをお忘れなく

接骨院の施術

年代別健康ワンポイント 食生活

へるすぴあ・ルネサンスを  
ご利用ください

個人情報の取り扱いについて

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

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめる  
ということで近年話題になっている観光列車。今回は、  
2017年夏に運行を開始した伊豆観光列車  
「THE ROYAL EXPRESS」を紹介します!



**THE ROYAL EXPRESS**  
運行開始日：2017年7月21日  
運行日：プランに応じて不定期に  
運行  
編成：8両編成・約100名  
「煌めく伊豆。美しさを感じる旅。」  
というコンセプトで、伊豆半島の魅  
力を発信する観光列車。高貴なロ  
イヤルブルーが特徴的な外観は、  
広大な海の「碧」と伊豆の豊かな自  
然の「青」を体現している。客車の  
ほかに食堂車・マルチスペースもあ  
り、単なる移動ではない上質な時  
間を過ごすことができる。



### お好みの 乗車プランを選択

THE ROYAL EXPRESSへの乗車は、  
予定にあわせて以下の2つから選べます。  
●クルーズプラン…宿泊を組み合わせた  
1泊2日の往復プラン。風光明媚な名所の  
観光、歴史ある宿での滞在など、伊豆の  
魅力を心ゆくまで堪能できます。  
●食事付き乗車プラン…プロフェッショ  
ナルが監修する昼食が付いた片道プラン。  
予定に合わせて旅程に組み込みます。



※料理は時期やプランにより異なります。

## 東急電鉄 / 伊豆急行 THE ROYAL EXPRESS

横浜 ← 伊豆急下田  
Yokohama Izukyū-Shimoda



※プランに応じ  
て停車駅は変  
更となります。

### 洗練された車内で 優雅に過ごす

車内のインテリアは車両ごとにデ  
ザインが異なり、子どもから年配の  
方までくつろげます。マルチスペ  
ースでは結婚式やミニコンサートが  
開催されることも。



### 個性的なストリートを散策

それぞれの通りに特徴がある  
のも、下田観光の楽しいとこ  
ろ。メインストリートである「マイ  
マイ通り」のほか、ペリーが部  
下を連れて行進した情緒あふ  
れる「ペリーロード」、冬に嬉し  
い「手湯・足湯通り」などがあ  
ります。昔ながらの干物屋さんが  
並ぶ「ひもの横丁」では、魚を  
狙う猫たちに出会えるかも…?



ペリーロード



ひもの横丁



道の駅「開国下田みなと」

ハーバーミュージアム、地元の食材が並ぶ食事処、海産  
物や名物の直売所を一度に楽しめるお得な道の駅。  
伊豆といえば外せない金目鯛はまさに絶品!

### 散歩 MAP

伊豆急  
下田駅周辺



©東急電鉄

関連ホームページ

●THE ROYAL EXPRESS 公式サイト  
<https://www.the-royalexpress.jp/>

●伊豆下田観光協会 公式サイト  
<http://shimoda-city.info/>

平成30年度 収入支出予算概要表

一般勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険料	18,208,435
国庫負担金等	9,289
調整保険料	217,675
繰入金	811,561
国庫補助金収入	4,506
財政調整事業交付金	200,001
雑収入	93,950
合計	19,545,417
経常収入合計	18,346,172

一般勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険給付費	10,501,480
法定給付費	10,501,480
納付金	7,753,258
前期高齢者納付金	3,640,494
後期高齢者支援金	3,852,350
病床転換支援金	24
日雇拋出金	180,185
退職者給付拋出金	80,205
保健事業費	509,219
財政調整事業拋出金	217,675
事務費・還付金	221,841
その他	26,899
予備費	315,045
合計	19,545,417
経常支出合計	19,006,676

介護勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護保険料	2,607,766
国庫補助金受入	1
雑収入	120
合計	2,607,887

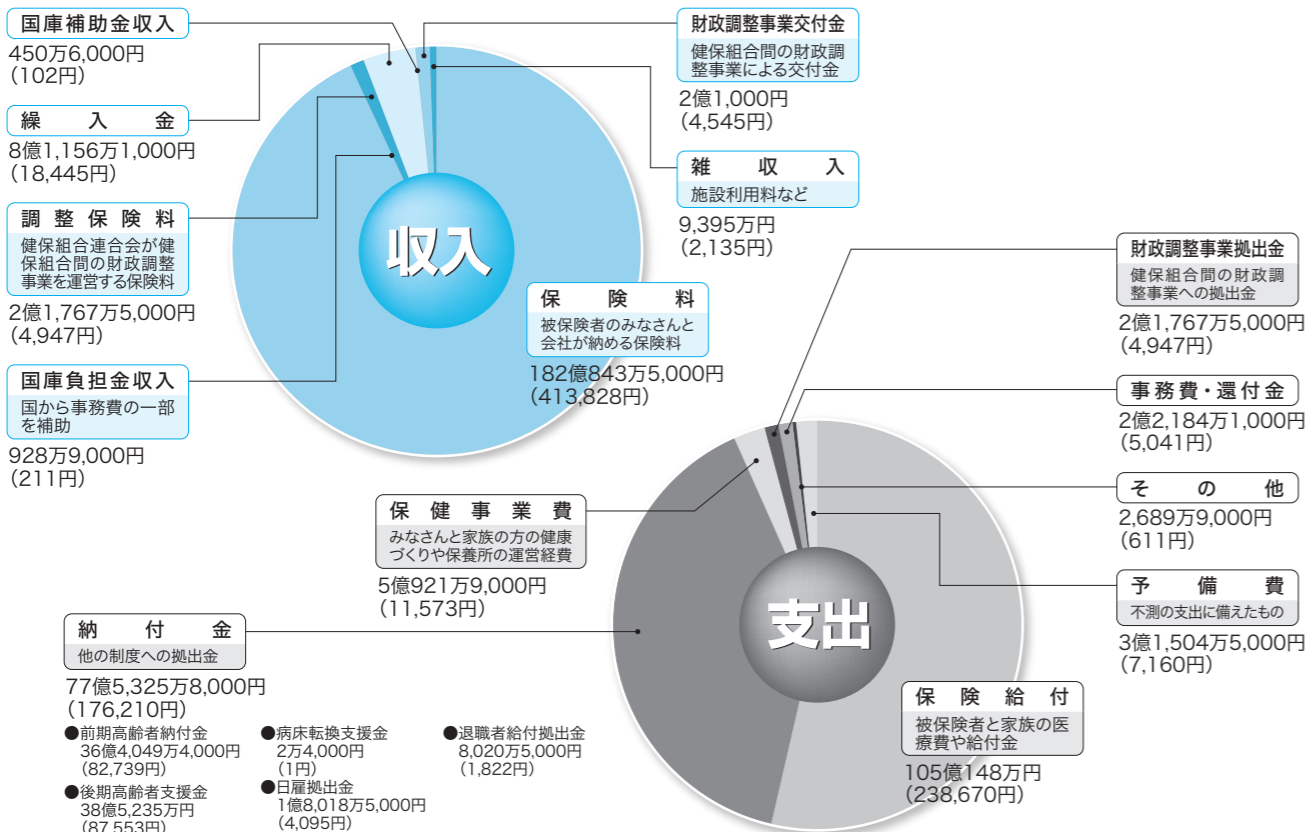
介護勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護納付金	2,378,042
還付金	200
積立金	150,000
雑支出	1
予備費	79,644
合計	2,607,887

平成30年度 収入支出予算内訳

( )被保険者1人当たりの金額



平成30年度

予算と事業計画が  
決まりました



平成30年度収入支出予算及び事業計画は、去る2月14日開催の第155回組合会において承認されました

厚生労働省の発表によりますと、わが国の2016年度の概算医療費は前年度比0.4%減の41.3兆円となっています。診療報酬改定のほか、抗ウイルス剤の薬剤料の大幅な減少等により、一時的にマイナスになったと考えられております。

当健康保険組合におきましては、前期高齢者納付金及び退職者給付拋出金は前年度より減額されたものの、後期高齢者支援金はその減額以上に増額となり、高齢者医療に対する納付金等が組合財政を大きく圧迫し、厳しい状況が続いております。しかし平成30年度も一般保険料率(調整保険料率を含む)は1000分の100に据え置くこととし、保健事業も前年と同様に実施することといたしました。

収入

一般健康保険の予算基礎数値は、保険料の基礎となる被保険者数を前年度比3,500人増の44,000人、平均標準報酬月額を前年度より3,000円増の313,215円、平均標準賞与年額は前年と同額の440,000円と見込み、収入の主なものである健康保険料収入は前年度比15億9,188万円増の182億843万5千円。収入合計195億4,541万7千円。経常収入合計は183億4,617万2千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者数を前年度比2,500人増の29,500人、特定被保険者数850人、平均標準報酬月額を330,049円、平均標準賞与年額は前年より10,000円減の450,000円と見込み、保険料収入は前年度比2億2,659万4千円増の26億776万6千円となり、収入合計は26億788万7千円となりました。

支出

法定給付費(医療費や分娩費・傷病手当金等)が前年度比5,149万円減の105億148万円、後期高齢者支援金等の納付金は前年度比3億261万2千円増の77億5,325万8千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の100.25%(前年度108.35%)となります。経常支出合計は190億667万6千円となり、経常収支差引額は6億6,050万4千円(前年度19億6,583万8千円)の赤字となる予算編成となりました。

介護保険は、介護納付金23億7,804万2千円(前年度22億9,312万4千円)と介護保険料還付金、積立金及び予備費等を賄う予算編成といたしました。

介護保険につきましても、介護保険料率は平成29年度と同じ1000分の19.5に据え置きといたしました。

事業計画

事業については、「特定健診・特定保健指導等」の受診率の向上(特に被扶養者の受診率)に努め、事業主の皆様にご協力を仰ぎ、特定健診のデータを収集することにより、生活習慣病の発症リスクの高い方に「動機付け支援」「積極的支援」の特定保健指導を実施、疾病予防・重症化予防に努めます。また、医療費の削減効果が期待できる「ジェネリック医薬品の差額通知及び使用促進」にも引き続き取り組んでまいります。医療費通知については、医療費控除申請書に添付する領収書の代用可能となりましたので、今までの年4回から1回にまとめ、ご自宅へお送りすることになりました。

その他の事業は前年度と同様の内容となっております。

# 生活習慣によって 起こる病気

特定健診・  
特定保健指導を受けて  
未然に防ぎましょう!

わが国における死亡原因の上位3つは、がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患で、約60%を占めています。これらはいずれも食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と深い関わりがある生活習慣病です。生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、気がついたときには重症化している場合があります。カラダの状態を定期的に確認し、早期に対処することをおすすめします。

当健保組合では、40歳~74歳のご家族(被扶養者)と任意継続被保険者の方のご自宅へ、特定健診が無料で受診できる「東振協専用受診カード」と「健診機関名簿」を5月下旬にお送りする予定です。受診の有効期限は8月31日までとなっていますので、この機会にぜひ受診してください。

## 脂質異常を放置するとどうなる?

脂質のバランスが悪い脂質異常の状態が続くと、動脈硬化の進行が非常に早くなります。また、LDLコレステロールが多くなると、血管に血のかたまりができ血栓になり、心臓や脳の血管をふさぐことがあります。

### 重症化すると...

● 狭心症や心筋梗塞・脳梗塞を発病!



## 高血糖を放置するとどうなる?

血液中のブドウ糖がだぶついた状態が続くと、全身の血管が傷つき、太い血管に障害が起こると脳卒中や心筋梗塞を、細い血管に障害が起こると糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害を発病します。

食事と運動によって血糖をコントロールすることが大切です。

### 重症化すると...

- 合併症などの重大な病気を発病!
- 糖尿病の合併症(失明、人工透析、足の壊疽)・
- 脳卒中・心筋梗塞など



## 肝機能の低下を放置するとどうなる?

肝臓は、機能が低下してもなかなか自覚症状が出ないため、肝機能に異常があるといわれたら、原因をはっきりさせてきちんと改善策をとりましょう。ALT(GPT)が高いときは、食べ過ぎなどが原因の脂肪肝、γ-GT(γ-GTP)が高いときは、お酒や薬剤が原因と考えられます。

### 重症化すると...

- 肝臓が萎縮して小さくなり、
- 本来の機能が果たせなくなる。



## 肥満を放置するとどうなる?

肥満の人は、体の中で高血圧、脂質異常、糖尿病を引き起こす物質が増え、全身の血管が痛みやすくなっています。また、インフルエンザにかかると重症化しやすいともいわれています。食事の見直しと運動を組み合わせることによって、減量に取り組みましょう。

### 重症化すると...

- 脳卒中・心疾患(心筋梗塞等)・
- 糖尿病合併症(失明、人工透析等)を発病!



## 高血圧を放置するとどうなる?

血圧が高い状態が続くと、血流量が多い脳や心臓、肝臓などに障害が起きやすくなります。生活習慣の改善と血圧管理で動脈硬化を予防しましょう。食生活では減塩を心がけるとともに、肥満の人は減量を、喫煙者は禁煙をおすすめします。

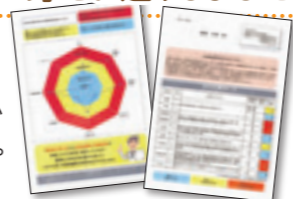
### 重症化すると...

- 脳卒中・脳梗塞・心筋梗塞・狭心症・
- CKD(慢性腎臓病)を発病!



### 受診勧奨の方で、医療機関を受診されていない方のご自宅へ「受診のおすすめ」をお送りしました

当健保組合では、「データヘルス計画」に基づき、みなさまに受診していただいた平成28年度の健診結果データと診療報酬明細書(レセプト)データの分析を行いました。その結果、受診勧奨判定値を超えた方で脳卒中・心筋梗塞・糖尿病・腎不全などの発症リスクが高まっているにもかかわらず、医療機関を受診されていない方のご自宅に「医療機関受診のすすめ」をお送りしました。届きましたら、できるだけ早く医療機関で受診してください。



平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました

# 迫る超高齢社会! 皆保険の存続へ改革断行!!

— 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る —

平成29年度健康保険組合全国大会が11月28日、東京国際フォーラム(東京都千代田区)で開催され、全国約1,400の健康保険組合の関係者が参加しました。

将来にわたって国民が安心でき、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、次の事項を決議しました。

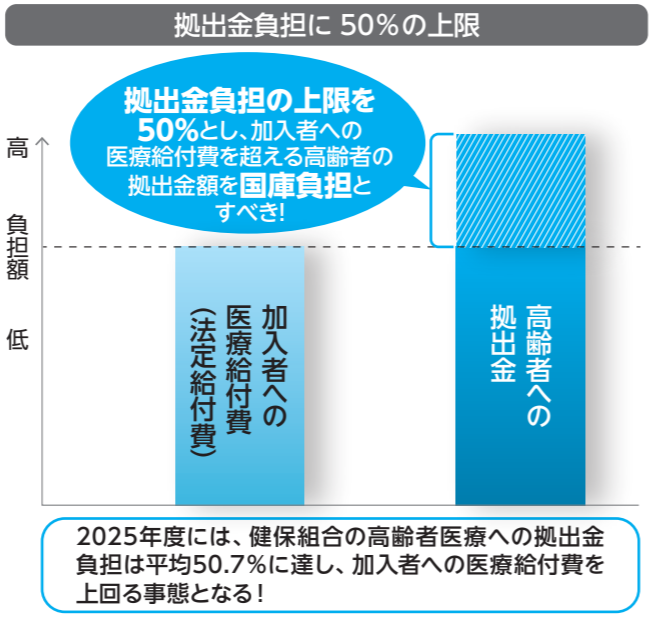
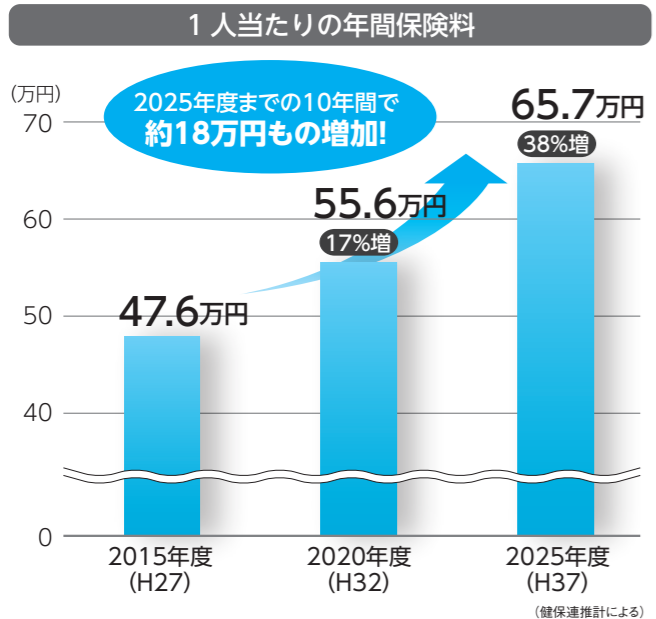
- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

わが国の医療費は、人口の高齢化や医療の高度化により年々増加しており、特に高齢者医療費の増加が顕著です。それを支える現役世代への過重な負担は、もはや限界を超えています。公平性、納得性を高めるためにも、拠出金負担に50%の上限を設定することを提言しました(グラフ参照)。

さらに、高齢者医療費の負担構造の改革と消費税率の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきであると訴えました。また、医療機能の分化・連携の推進、後発医薬品の使用促進、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきであると強く求めました。



今後は、「生涯現役社会」を後押しするため、健康な高齢者に「支えられる側」から「支える側」に加わってもらうことが重要になります。高齢になっても健康で働き続けることができるよう、保険者は前期高齢者を含む加入者への保健事業等に積極的に取り組まなければなりません。健康保険組合は、今後も、自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防等の効果的な保健事業を推進するなど優れた保険者機能を発揮してまいります。



## セルフメディケーション税制の確定申告スタート!

平成30年から

対象の市販薬を12,000円以上購入した場合、減税が受けられます

平成29年分から、薬局やドラッグストアなどで医療用成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が受けられるようになりました。確定申告の時期は毎年2月中旬～3月中旬ですが、還付申告のみの場合は1月から行うことができます。具体的な手続き等については税務署にお問い合わせください。

対象となる市販薬は?

主に医療用から転用された医薬品です。対象となるものには下記のマークがついています。また、レシートにも印がついています。

セルフメディケーション 税 控除 対象

○×薬局 <領収書>	
2017年1月23日(月) 12:34	
胃腸薬	¥1,296
★××頭痛薬	¥972
★△△湿布薬	¥972
○○鼻炎薬	¥1,620
合計	¥4,860
(内消費税)	¥360
現金	¥5,000
釣銭	¥140
★印はセルフメディケーション税制対象	

申告に必要なものは?

①対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書

●平成29年1月1日～12月31日分  
●合計12,000円以上  
※申請時は原則として明細書に記入して提出。

②以下のいずれかを受けた際の領収書または結果通知表

●特定健診、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診  
※上記のいずれかも受けていない人は、セルフメディケーション税制は受けられません。  
※健診・検診の結果通知表はコピーで可。結果は黒塗りするか切り取ってください。

### 医療費控除とセルフメディケーション税制について

医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。セルフメディケーション税制は市販薬の購入が多かった人向けですので、よく医療機関を利用した人は従来の医療費控除もご検討ください。

【健保組合発行の「医療費通知」が医療費控除に使えるようになりました】  
医療費控除の添付書類として使用する場合、領収書の添付は不要となります\*。申告に必要な「医療費通知」は、大切に保管してください。  
\*経過措置として平成31年分までは領収書の添付も可能。

■医療費控除とセルフメディケーション税制の違い

	セルフメディケーション税制	医療費控除
適用条件	下記の全てを満たしていること ●対象となる医薬品の合計購入額が年間12,000円以上 ●所得税や住民税を納めている ●特定健診、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれかを受けている	かかった医療費の総額が年間10万円以上 ※総所得金額等が200万円未満の場合は総所得の5%以上
控除額の上限	88,000円 (購入金額として10万円分)	200万円

平成30年度から

## 特定健診・特定保健指導の内容が一部変わります

メタボを早期発見・改善するために40歳以上の人を実施されている特定健診・特定保健指導。平成30年度からは、より多くの人を受けやすく、効率的・効果的に実施できるよう、制度運用の見直しが行われます。

■主な変更点

特定健診項目の見直し	特定保健指導の見直し
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 標準的質問票</li> <li>● 歯科との関連に着目した項目を追加</li> <li>● 健診項目</li> <li>● 糖尿病性腎症の重症化を防ぐため、血清クレアチニン検査(eGFR)*を追加</li> <li>● non-HDLコレステロール、随時血糖の使用が可能に(一定条件あり)</li> <li>● 心電図*、眼底検査*における対象条件の変更</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メタボ改善の実績評価が3ヵ月後でも可能に</li> <li>● 特定健診当日に初回面接が可能に(一定条件あり)</li> <li>● 2年続けて積極的支援となっても、2年目に腹囲・体重が改善されているなどの場合は、2年目は動機付け支援レベルでも可能に</li> </ul>

\*…詳細健診項目として医師が必要と認めた場合

**直営保養所 あじろ TEL 0557-68-2115**

**所在地** 静岡県熱海市下多賀25-1  
**交通** 東京駅－熱海駅－網代駅下車徒歩8分  
**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)



夕食の料理例



**お問い合わせ先**

総務課  
**03-3264-2364 (直通)**

熱海の古社 **来宮神社**

古くから来福・縁起の神として信仰を集めている来宮神社。平安初期、坂上田村麻呂が戦の勝利を祈願したという。国指定の天然記念物であるご神木の「大楠」は樹齢2千年以上。高さ約26m、幹周り約24mで、全国第2位の巨樹と認定されている。



▲7月に行われる例大祭

神社では、四季折々に様々な行事が行われている。これからの季節では、5月5日の「大楠祭」、熱海市街を山車が練り歩き夏の風物詩として知られる7月14～16日の「例大祭」が見え。境内にある茶店では、熱海や伊豆の海産物のほか「来福スイーツ」が味わえる。

**場所** 静岡県熱海市西山町43-1  
**拝観時間** 24時間(社務所は9:00～17:00)  
**交通** JR来宮駅より徒歩5分。JR熱海駅より徒歩18分。  
**ホームページ** <http://kinomiya.or.jp>

**平成30年 熱海海上花火大会**

**春** 4月14日(土)、22日(日)、5月12日(土)、27日(日)、6月3日(日)、17日(日) 20:20～20:45  
**夏** 7月27日(金)、31日(火)、8月5日(日)、8日(水)、19日(日)、24日(金)、30日(木) 20:20～20:50  
**秋** 9月17日(月・祝) 20:20～20:45  
**冬** 12月9日(日)、16日(日) 20:20～20:45  
**会場** 熱海湾(熱海港7.5m岸壁～海釣り施設) ※雨天決行  
**問合せ** 熱海市観光協会 TEL 0557-85-2222

**平成30年 多賀海上花火大会**

8月12日(日) 20:20～20:40  
**会場** 熱海市上多賀宇奈良川地先 長浜海浜公園  
**問合せ** 多賀観光協会 TEL 0557-67-2255

**平成30年 網代温泉海上花火大会**

8月16日(木) 20:30～20:50  
**会場** 熱海市下多賀 網代湾 大縄公園(国道135号線沿い)  
**問合せ** 網代温泉観光協会 TEL 0557-68-0136

**長浜海水浴場**

400mの砂浜を持つ人工海水浴場で、波の静かなビーチです。フードコートやバナナボートなど家族連れや若者に嬉しい施設やサービスが充実しています。

**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」バス下車すぐ  
**駐車場** 400台完備  
**問合せ先** 多賀観光協会 TEL 0557-67-2255

**直営保養所 あじろ**

**夏季期間利用のご案内**

**夏季期間** 平成30年8月4日(土)～平成30年8月18日(土)

夏季期間の「あじろ」の利用は抽選です。下記申込方法によりお申し込みください。

**1 申込方法**

往復はがきに下記事項を記載してください。

1. 宿泊年月日 泊数
2. 事業所名
3. 利用責任者名
4. 連絡先電話番号
5. 被保険者証記号・番号
6. 利用者総数(幼児人数を含む)
7. 利用者名・続柄・年齢(全員分)
8. 2泊希望の場合、どちらか1泊しか取れないことがありますので、必ず次の①～④のいずれかを記入してください。  
 ①1泊目を希望 ②2泊目を希望  
 ③取れたらどの日でもよい  
 ④2泊取れない場合は利用しない

注) 申込みハガキは、1家庭(グループ)1宿泊につき1枚とさせていただきます。同日の重複申込みは、無効となります。



**2 申込はがき受付期間**

平成30年4月9日(月)～平成30年4月20日(金)(当日消印有効)

**3 抽選日**

平成30年4月27日(金)

**4 当選者申込締切日**

平成30年7月10日(火)  
 抽選後、お送りいたします「保養所利用申込書」に必要な事項をご記入の上、提出してください。

**5 空部屋の受付**

利用希望日の2ヶ月前の同日午前8時45分より電話にて受付いたします。

**記入例**

1. 自宅の住所・氏名は、往信・返信欄の両方に記入してください。
2. 記入事項は、往信欄の裏にご記入ください。

62 返信	〒(自宅住所・氏名を記入)	1. 宿泊年月日 泊数 2. 事業所名 3. 利用責任者名 4. 連絡先電話番号 5. 被保険者証記号・番号 6. 利用者総数(幼児人数を含む) 7. 利用者名・続柄・年齢(全員分) 8. ①～④のいずれかの番号(2泊希望の場合のみ) (往信の裏)	62 往信	〒102-0081 東京都千代田区四番町5番地7 東京トラック事業健康保険組合 総務課 行	この面は 何も書かないでください  (返信の裏)
(緑色刷)			(青色刷)		



長浜海水浴場

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、打撲やねんざなどのケガに限られています。肩こり・腰痛・筋肉痛などに健康保険は使えず、全額自己負担になります。



### 1 健康保険組合からお問い合わせする場合があります

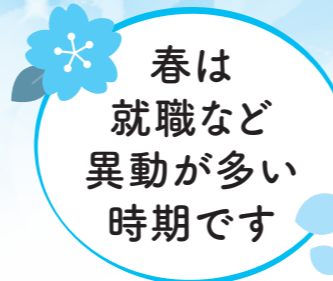
接骨院・整骨院で健康保険を使った場合、接骨院・整骨院からの費用請求の内容に間違いがないかを確認するため、施術内容について電話や文書でお問い合わせさせていただく場合があります。領収書を保管し、施術日や負傷部位、施術内容の記録を残しておくようにしてください。また、文書によるお問い合わせの回答は、必ずご自身で記入してください。ご協力をお願いします。

### 2 接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース(全額自己負担)

- ×日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
  - ×病気(脳疾患の後遺症、神経症、ヘルニアなど)による痛みやしびれ
  - ×スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
  - ×加齢による体の不具合
  - ×過去のケガによる痛み
  - ×症状の改善が見られない長期の施術
  - ×同じ部位で整形外科などを受診しているとき
- \*健康保険が使えるのは、骨折・脱臼、打撲、ねんざ(肉ばなれも含む)だけです。また骨折・脱臼は、応急手当以外は医師の同意が必要です。

### 3 接骨院・整骨院にかかるときの注意点

- 症状やケガの原因を正しく伝える**  
仕事や通勤途中のケガは労災保険の対象となり、健康保険は使えません。交通事故など第三者の行為によるケガの場合は、必ず健康保険組合に届け出てください。
- 領収書は必ず受け取る**  
領収書・明細書は必ず受け取って保管し、施術内容を控えておきましょう。
- 書類の内容を確認してから署名する**  
「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷部位、負傷日、施術を受けた日数、施術日、窓口で支払った金額が合っているか確認してください。また、白紙の申請書には署名しないでください。



## 被扶養者(家族)の異動届の手続きをお忘れなく

被扶養者の認定を受けているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときには、「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、勤務されている事業所をとおして健康保険組合へ届出いただくことになります。

また被扶養者として認定されるには、主として被保険者の収入によって生計を維持されていることが条件となります。手続き漏れのないようご協力をお願いいたします。

### 被扶養者の認定範囲

#### (1) 被保険者と同一世帯を条件としない方

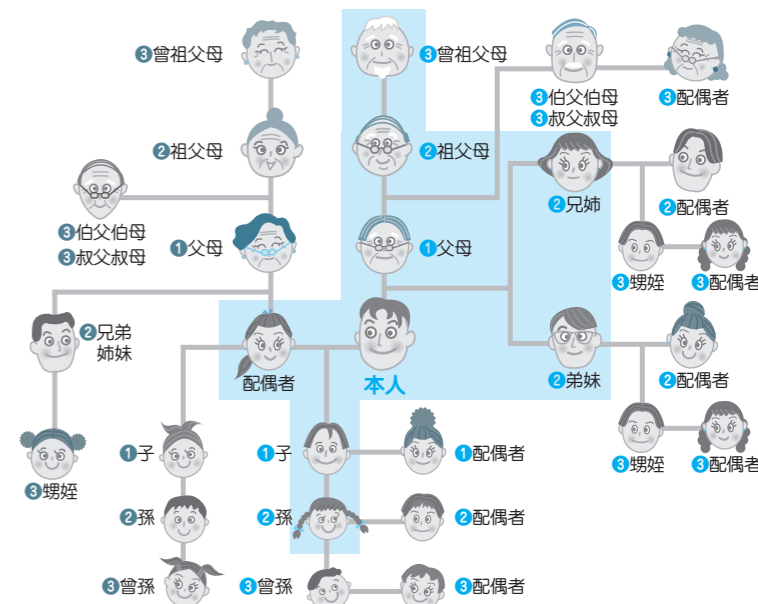
- ①直系尊属(被保険者の父母・祖父母・曾祖父母)
- ②配偶者(事実上の婚姻関係と同様にある内縁関係も含まれます)
- ③子・孫および兄弟姉妹

#### (2) 被保険者と同一世帯を条件とする方

- ①被保険者と三親等内親族(前記(1)の①～③を除く)
- ②被保険者と内縁関係にある配偶者の父母および子

**手続き** 結婚・出産・死亡等で被扶養者の増減があった場合は「被扶養者(異動)届」をお勤めの事業所を経由して当健保組合へ届出してください。

#### ●被扶養者になれる人の範囲(3親等内の親族)



・数字は親等級を表します。  
・枠外の人は同居が条件となります。

### 収入がある方の認定範囲

#### (1) 認定対象者が被保険者と同一世帯に住んでいる場合

認定対象者の年間収入が130万円未満(60歳以上または、障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満)で、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること

#### (2) 認定対象者が被保険者と同一世帯でない場合

認定対象者の年間収入が130万円未満(60歳以上または、障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満)で、かつ被保険者からの援助額(仕送りなど)より少ないこと

**※注意** 年収130万円(180万円)未満の確認方法として、直近の給与明細(3か月分)の提出をお願いしています。1か月換算で交通費を含んだ総収入が10万8,334円(15万円)未満か否かを3か月平均で確認させていただきます。  
ていないから扶養認定できるわけではなく、被保険者に主として生計を維持されているかどうかは、直近の収入確認などから総合的に判断することになります。  
雇用保険の失業給付金受給の方は、その日額が3,612円(5,000円)未満か否かが認定の基準となります。

平成29年度の健康保険被扶養者の再確認について、ご協力いただきましてありがとうございました(未提出の方につきましては、引き続きご提出をお願いいたします)



ここでは若年層=20~30代、中高年層=40~50代としています。

少しの改善で効果を実感！

# 食生活

食事は自分のからだをつくってくれるもの。

健康な生活を送るためにまず気をつけるべきで、ちょっとした改善でも効果が実感しやすいです。

まずは、●1日3食、決まった時間にとる ●バランスを意識した食事を心がける  
というルールを守ることを基本とし、さらに自分の年代の「ワンポイント」を意識しましょう！

監修  
女子栄養大学教授  
米養クリニック  
蒲池 桂子

## 中高年層 男性 生活習慣病にまっしぐら！

若いときと同じように食べるのはNG

血圧、脂質、血糖、尿酸…あなたの健診結果はどうなっていますか？メニューや食材を気にして食べないと、生活習慣病になるおそれがあります。

### 鉄の錠

★健診結果をチェック！  
自分に足りない摂りすぎなもの把握しよう  
高血圧・塩分が多い麺類を控える  
脂質異常・油ものやお酒を控えるなど



これからは栄養を気にしてメニューを選ぶようにも協力してもらおうかな。

## 若年層 男性 乱れた食生活を直すのは今

炭水化物と脂肪に偏っていませんか？野菜不足は将来のリスクに

若いうちは生活習慣が体型や健診結果に出にくいから、「まだ大丈夫」と考えがち。しかし、乱れた食生活は「病気のタネ」をまくのと同じ。「今」改善しましょう！

### 鉄の錠

★ご飯類だけの食事は禁止！  
定食にするか、サラダ等をプラスしよう  
★夜中にコンビニで買い食いはいけません。食事の時間を守ろう



これまでは丼物かラーメンだったけど、定食にしようって。

## 若年層 女性 1食抜く？肉・米を食べない？

どちらも間違いです！  
極端なダイエットは不健康のもと

きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちても結果的にやせにくいからだになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を出産するリスクも高くなります。

### 鉄の錠

★「バランスのよい食事+間食控えめ」がダイエットの王道！  
★サブリはあくまで「栄養補助」。食事ありきのものと考えよう



体重を気にして不健康になつたら意味ないですわね。食事と運動で健康的にやせます！

よりも…

## 中高年層 女性 ホルモンバランスが乱れる時期！

カルシウム・たんぱく質・ビタミンA・C・Eを摂取すべし

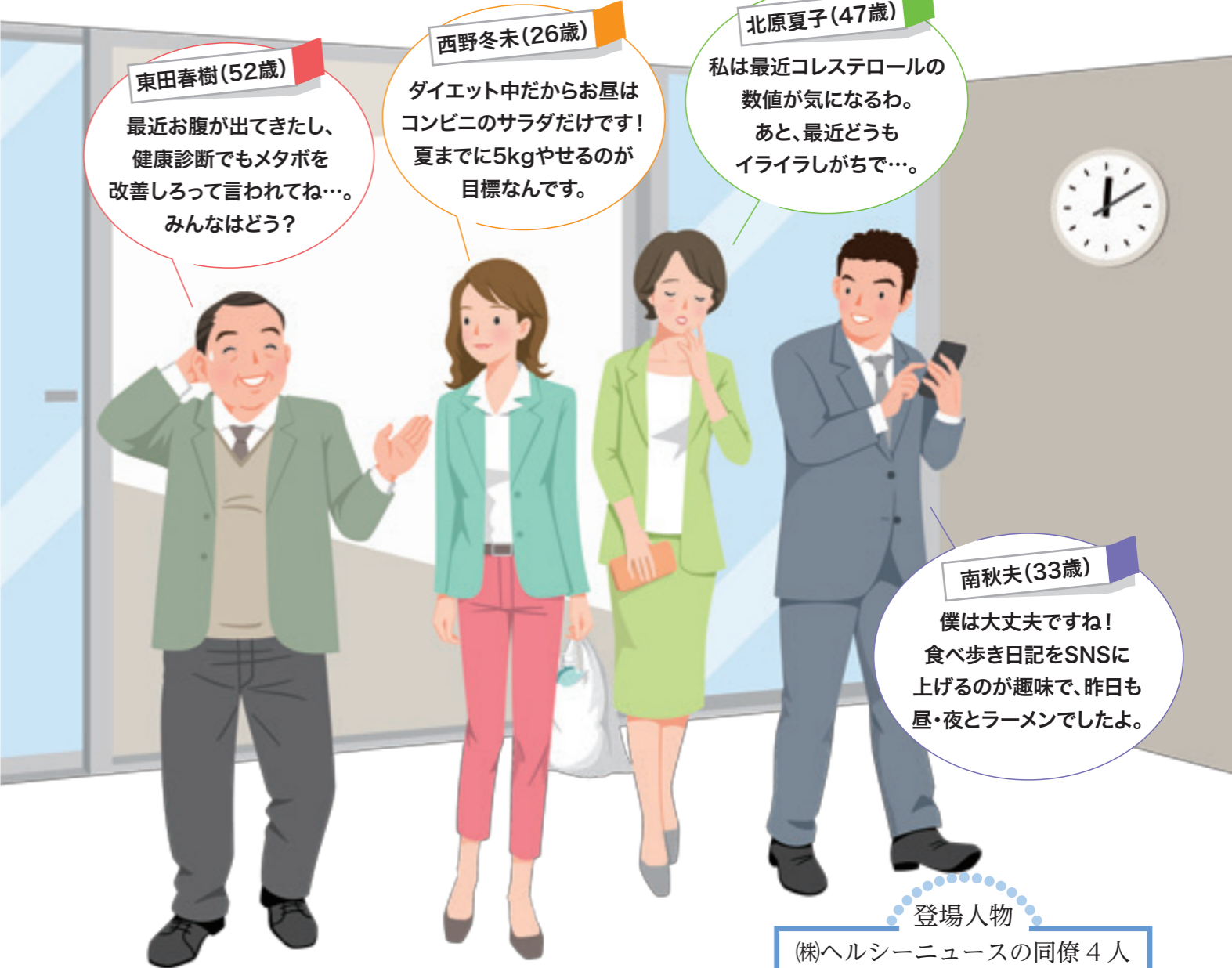
更年期から閉経に向かう時期は、イライラや骨粗しょう症・高血圧・脂質異常症のリスク増など多くの症状が現れがち。不足している栄養素を補うことで、症状の改善が期待できます。

### 鉄の錠

★乳製品・緑黄色野菜・大豆加工食品を多く摂取し、食事でも対策を  
★症状には個人差があるので、専門医を受診しよう



その日の気分に合わせて振り回されて栄養にまで気を配れなかったわ。あとで婦人科にも相談しよう。



東田春樹(52歳)

最近お腹が出てきたし、健康診断でもメタボを改善しろって言われてね…。みんなはどう？

西野冬未(26歳)

ダイエット中だからお昼はコンビニのサラダだけです！夏までに5kgやせるのが目標なんです。

北原夏子(47歳)

私は最近コレステロールの数値が気になるわ。あと、最近どうもイライラしがちで…。

南秋夫(33歳)

僕は大丈夫ですね！食べ歩き日記をSNSに上げるのが趣味で、昨日も昼・夜とラーメンでしたよ。

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚4人

# 個人情報 の 取 り 扱 い に つ い て

当健保組合は個人情報に対し次のような取り組みをしています。

## ●個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)

当健保組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報(資格の得喪、標準報酬情報等)、現金給付関係情報(埋葬・分娩、出産・傷病手当金等、付加給付を含む)、レセプト関係情報(医療費、受診・治療情報等)、健康診査関係情報(健診データ等)、健康管理に関する情報(保健施設利用情報、組合行事関係情報)などの個人情報(特定の個人を識別できる情報)について、以下の方針で取り扱います。

また、上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取り扱うものといたします。

### 1. 利用目的の特定・目的外の利用制限

健保組合は個人情報の取り扱いにあたっては、その利用目的をできる限り特定し、公表いたします。詳細は後述の「個人情報の利用目的」のとおりですが、公表した以外の目的には使用いたしません。

### 2. 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、予めパンフレット等の配布、事業所担当窓口や健保組合等の掲示板への掲示、公告等でお知らせいたします。

### 3. 個人情報の適切な取得、個人データ内容の正確性の確保

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得いたしません。また、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

### 4. 安全管理措置・従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定し、法令等を遵守します。健保組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督・指導を徹底し、個人情報の保護に努めます。

### 5. 個人データの第三者提供の制限

原則として、「利用目的」に定める以外に対しては、予め本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供いたしません。

### 6. 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として本人等から、健保組合が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示いたします。開示等ができない場合は理由を説明いたします。

## ●個人情報の利用目的

### 1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的

- ・保険給付及び付加給付の実施
- ・交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償
- ・健康保険組合連合会の共同事業である高額医療給付の請求

### 2. 保険料の徴収等に必要な利用目的

- ・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握
- ・健康保険料の徴収
- ・被扶養者の認定
- ・健康保険被保険者証の発行

### 3. 保健事業に必要な利用目的

- ・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談
- ・健康増進施設(保養所等)の運営
- ・健康づくりのための講演会・教室
- ・組合事業の啓蒙を図るための広報誌等の配布
- ・医療費適正化のための医療費通知(家族分を含め密閉し、事業主経由で本人あて通知)
- ・医療機関への健診の委託
- ・健康増進施設(保養所等)の運営の委託
- ・本人同意に基づく健診結果の事業主への提供
- ・健保組合連合会主催の共同事業
- ・保健事業の事業実施(常備薬の斡旋)に係る委託
- ・広報誌等の配送の外部委託

### 4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的

- ・診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査
- ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力処理の委託

### 5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的

- ・医療費の調査・分析
- ・傷病(負傷)原因の照会(家族分を含め本人あて通知する)

### 6. 歯科診療所の運営に必要な利用目的

- ・歯科診療

### 7. その他

- ・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成
- ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料
- ・適正な経理事務の執行
- ・学術研究の用に供する健診データ等の提供
- ・団体生命保険の案内等に係る配布対象者データの提供

※当健保組合では、被保険者の方に医療費通知として、家族分を含め密封し事業主経由で本人あて送付することにしておりますが、この送付方法に不都合のある方は、健保組合までお問い合わせください。

# へるすぴあ

へるすぴあは電設工業健康保険組合が開設している健康づくりセンターです。フィットネスルームやプール、各種温浴施設、カラオケルームやマッサージルーム等の多くの設備がそろっています。ゴルフレッスンや水泳教室、フィットネスプログラム等もあり、さまざまな面から皆さまの健康づくりをサポートいたします。

対象者	被保険者・被扶養者
利用料金	平日 1,000円(500円) 土・日・祝日 1,300円(650円) ( )内は小学生料金 ※ご利用時、別途料金が必要な施設・プログラムあり
ご利用時の必要書類	健康保険証(月に一度ご提示が必要です)

**所在地** 〒174-8526 東京都板橋区坂下1-33-12  
都営三田線「志村三丁目駅」から徒歩5分

**お問い合わせ先** 電設工業健康保険組合 健康づくりセンター  
TEL.03-5970-6731  
[http://www.densetu.or.jp/member/072\\_pia/721.html](http://www.densetu.or.jp/member/072_pia/721.html)



## 15歳以上の被保険者・被扶養者の皆さまへ 法人会員としてルネサンスがお得にご利用いただけます

**春だから**

# カラダにいいことスタート

ボクはいろいろな施設を楽しみたいから...  
いつでも通えて月額固定  
**Monthly**

私は毎日通えないから  
のんびり...  
自分のペースで通いたい  
**1 Day**

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424円/月 (税込)

1回ごとに **1 Day**

1,620円/回 (税込)

月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

事前にWEB入会登録をしていただくと便利です。

**ルネサンス 法人会員** 検索

お近くのルネサンスで  
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

**健康保険証** + **ルネサンス法人会員**

お近くのルネサンスで  
ご登録ください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

公告			
<b>■新設事業所</b>			
事業所名	所在地	被保険者数	附則
NKインターナショナル 株式会社	東京都中央区明石町6-22	4人	30.1.1
青梅オートサービス興業 株式会社	東京都青梅市藤橋3-7-4	14人	30.2.1
<b>■削除事業所</b>			
事業所名	所在地	被保険者数	附則
大京レミコン運輸 株式会社	東京都千代田区神田町2-2-2	54人	29.6.16
東新運送 株式会社	東京都板橋区東新町2-34-5	0人	29.7.26
麻生陸送 株式会社	東京都青梅市今井2-752-8	30人	29.10.1
多摩サービス 株式会社	東京都羽村市緑ヶ丘3-4-10	0人	25.11.27
<b>■名称変更事業所</b>			
事業所名	附則		
[新] 株式会社 角屋	[旧] 有限会社 角屋建機運輸 29.6.30		
[新] ALSOK関東デリバリー 株式会社	[旧] デリバリーサービス 株式会社 29.7.3		
[新] タキザキロジスティクス 株式会社	[旧] 滝崎運送 株式会社 29.10.17		
<b>■所在地変更事業所</b>			
事業所名	所在地	附則	
公益財団法人 運行管理者試験センター	[新] 東京都港区芝大門1-16-3 芝大門116ビル7F [旧] 東京都新宿区荒木町20 インテック88ビル4F	29.7.18	
東武デリバリー 株式会社	[新] 埼玉県さいたま市緑区大門2500 [旧] 東京都足立区千住東1-30-18	29.9.1	
株式会社 日本運搬社	[新] 東京都千代田区神田紺屋町17 [旧] 東京都中央区日本橋本町4-13-5	30.1.9	

健康保険組合事業状況報告書 (2月分)	
<b>① 適用状況</b>	
事業所数	291件
被保険者数	男 35,652人 女 6,771人 計 42,423人
被扶養者数	31,713人
平均標準報酬月額	男 333,534円 女 215,329円 平均 314,668円
<b>② 保険料調定額</b>	<b>1,579,656,172円</b>
健康保険料	1,365,761,859円
調整保険料	16,308,218円
介護保険料	197,586,095円
<b>③ 保険給付費</b>	<b>837,887,464円</b>
法定給付費	837,887,464円
<b>④ 納付金</b>	<b>804,969,000円</b>
前期高齢者納付金(月額)	314,738,000円
後期高齢者支援金(月額)	287,790,000円
退職者給付拠出金(月額)	16,854,000円
介護納付金(月額)	185,587,000円