

健保だより

No. 140

平成29年度 決算報告

特定保健指導を受けて
生活習慣を見直そう!

無料の受診カードをお送りしていますので、是非ご利用ください。(詳しくは4~5ページ)

当健保組合の疾病別医療費について

健保の直営保養所「あじろ」

70歳以上の高額療養費見直し
についてのお知らせ

自動車事故にあったとき

スポーツクラブ ルネサンス
法人利用のご案内

いきいき趣味時間 おもちゃ病院

健康フェスティバル2018

平成30年度 夏季プール割引券

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、
富山の粋を味わう観光列車「ベル・モンターニュ・エ・メール」、
通称「べるもんた」を紹介します!

観光列車に
乗りこゆ



ベル・モンターニュ・エ・メール
(フランス語で「美しい山と海」)
運行開始日: 2015年10月10日
運行日: 土日のみ・1日2往復
(土曜が城端方面、
日曜が氷見方面)
編成: 1両編成・39席
高岡を拠点に、美しい海岸と新鮮な
海産物が楽しめる氷見線、散居
村や多くの歴史的建造物を眺めら
れる城端線を往復する観光列車。
いたるところに伝統工芸を基とし
た装飾が施されているほか、なん
と職人が車内で握ってくれる寿司
を味わうことも可能。

レトロ、アート、
鮎職人!?



▲鮎職人がその場で握ってくれる
※数量限定



▲南砺市の伝統工
芸「井波彫刻」の
展示も



▲つり革は高岡
銅器をイメージ ▲車内は扇風機
にまでこだわりが



JR西日本
Belles montagnes et mer
ベル・モンターニュ・エ・メール
~べるもんた~

氷見 ↔ 高岡 ↔ 城端
Himi Takaoka Johana



“べるもんた”で
名所を巡る

列車は富山県西部を南北に縦断する
ので、海の幸、山の恵み、さらに街
の観光名所も存分に楽しめます。



▲雨晴海岸
(画像提供: 高岡市)



▲散居村
(画像提供: 砺波市)

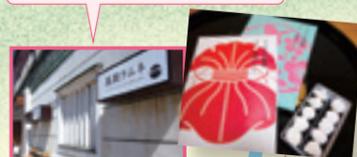


おしゃれね!

散歩
MAP

高岡駅
周辺

高岡ラムネで一休み
創業170余年を迎える「大野屋」
が作る、「大人が楽しめるラムネ」。
甘すぎず、ふんわり溶ける爽やかさは、
歩き疲れたときにピッタリ。



土蔵造りの旧家が建ち並ぶストリートで、
その重厚な雰囲気を活かしたカフェや
ギャラリーが人気。



高岡市美術館

広々とした敷地で市民の憩いの場でも
ある美術館。2015年に併設された「藤子・
F・不二雄ふるさとギャラリー」では、
ドラえもんなどさまざまなキャラクターの
展示が楽しめる。



富山湾の
宝石「白えび」

夏が旬で、その姿からまさに
宝石と呼ぶにふさわしい白えび。大量に
獲れるのは富山湾だけなので、心ゆくまで
味わいましょう。



▲変わり種の「白えびかきあげらーめん」も!

千本格子の家並み(金屋町)



高岡鑄物発祥の地。美しい家々と石畳の
コントラストが見もので、映画やドラマの
舞台にもなっている。



銅器のまち・高岡の技術を十分に発揮した
青銅大仏。奈良・鎌倉と並んで日本三大
大仏に数えられ、顔立ちの良さからイケメン
大仏様とも呼ばれている。

ご家庭にお持ち帰り
ください

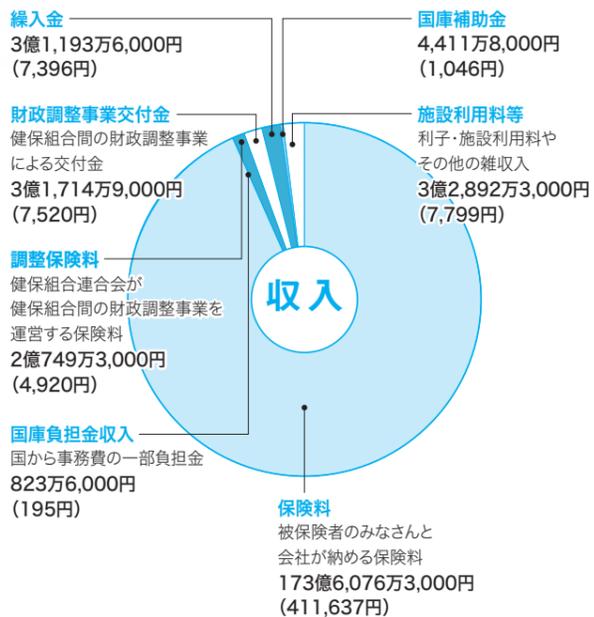
関連ホームページ ● JR西日本「べるもんた」
<http://berumonta.jp/> ● 高岡市観光ポータルサイト「たかおか道るべ」
<https://www.takaoka.or.jp/>

HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

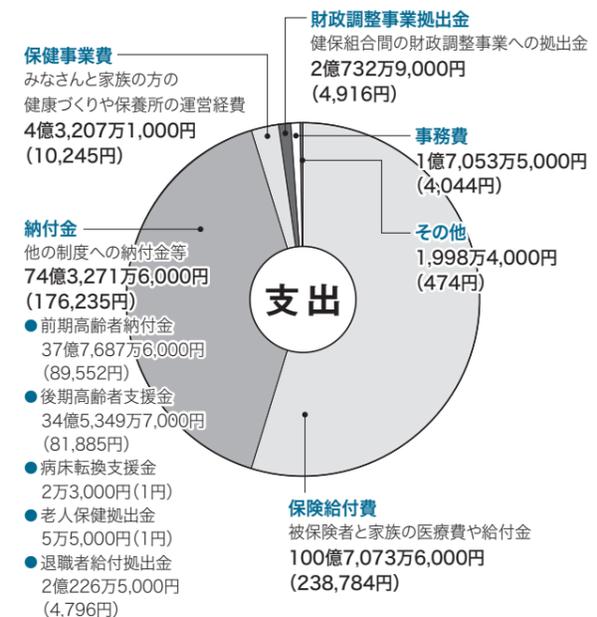
平成29年度 収入支出決算内訳

() 被保険者1人当たりの金額

収入 合計：185億7,861万8千円



支出 合計：183億3,337万1千円



平成29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	17,360,763
国庫負担金	8,236
調整保険料	207,493
財政調整事業交付金	317,149
繰入金	311,936
国庫補助金	44,118
雑収入	328,923
合計	18,578,618
経常収入合計	17,480,756

経常収入とは、合計から調整保険料、財政調整事業交付金、国庫補助金のうち特定健診・保健指導補助金以外、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。

支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険給付費	10,070,736
法定給付費	10,070,736
納付金	7,432,716
前期高齢者納付金	3,776,876
後期高齢者支援金	3,453,497
病床転換支援金	23
老人保健拠出金	55
退職者給付拠出金	202,265
保健事業費	432,071
財政調整事業拠出金	207,329
事務費	170,535
その他	19,984
合計	18,333,371
経常支出合計	18,123,972

経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、雑支出のうち調整保険料還付金、営繕費、補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	
項目	金額
収支差引額	245,247
経常収支差引額	△643,216

介護勘定

収入の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護保険料	2,499,368
国庫補助金収入	27,044
雑収入	51
合計	2,526,463

支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護納付金	2,274,720
還付金	6
合計	2,274,726

平成29年度 決算報告

当健康保険組合の平成29年度収支決算は、去る7月11日に開催された第156回組合会において承認されました。

日本の医療制度は国民皆保険制度により、誰もが保険証一枚で医療機関を受診できる恵まれた国です。しかしながら、急速な少子高齢化の進行や医療の高度化の影響等により、医療費は増加の一途を辿っています。また高齢者医療費も急増しており、保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。

以上の状況のもと、当健保組合の平成29年度収入支出決算が承認されました。その概要につきましては、下段の記事をご覧ください。

平成29年4月より当健保組合専用のホームページを開設し、被保険者や被扶養者の皆様へのお知らせや各種申請書のダウンロード、保健事業等のPRに努めたことにより、保養所「あじろ」の利用者は対前年度比974人(乳児除く)増えました。また、家族(主に奥様方)の特定健診も同じく188人増えましたが、まだ目標人数には達していない状況なので、今後も受診率の向上に努めます。

その他、医療費適正化事業としてレセプト点検事務や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知等、諸事業の効率化と諸経費の節約に努めました。



平成29年度 決算概要

1 適用状況

事業所数は、292事業所、平均被保険者数42,175人、昨年度より2,633人増。平均標準報酬月額額は、昨年度より1,868円増の312,443円となりました。

2 収入

健康保険収入は、平均標準報酬月額額の微増及び被保険者数の増加により前年度より10億9,799万7千円増の173億6,076万3千円となりました。

収入総額は、国庫補助金収入の増額、保険料収入の増加により前年度より11億4,794万5千円増の185億7,861万8千円となりました。

3 支出

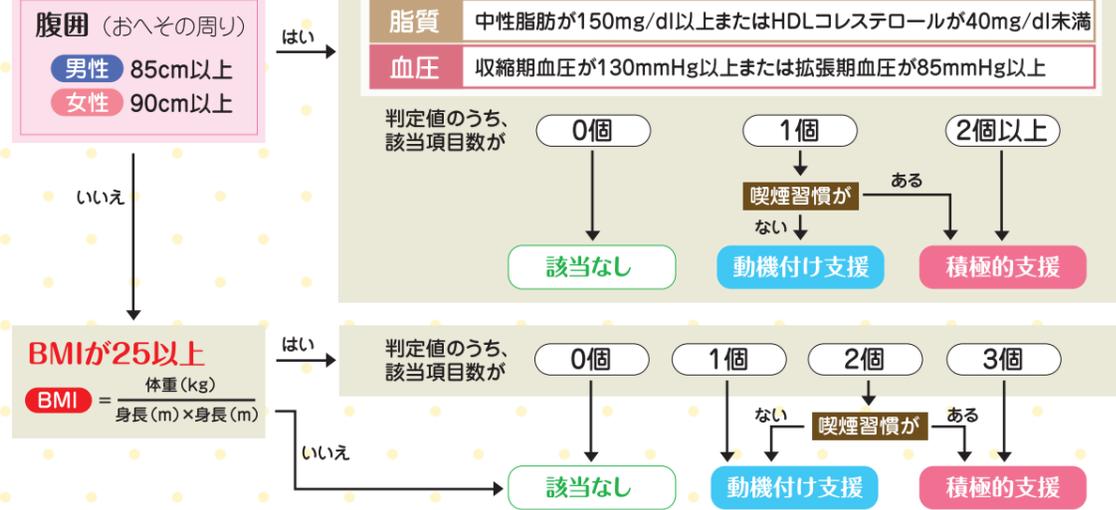
支出の主なものには保険給付費で昨年度より4億773万8千円増の100億7,073万6千円となり初めて100億円の大台に乗りました。これは被保険者の増加による医療費及び傷病手当金等の現金給付の増加が主な原因となっています。また、納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・退職者給付拠出金等)は前年度より、前期高齢者納付金が7億2,022万3千円、後期高齢者支援金が5,877万1千円増額され74億3,271万6千円となり、納付金と保険給付費との合計額は保険料収入の100.82%となっています。支出総額は昨年度より12億2,019万2千円増の183億3,337万1千円となりました。

4 収支差引

収入支出差引額は2億4,524万7千円ですが、準備金限度外部分から3億円を繰入れしているので実際は5,475万3千円の赤字。また、経常収支差引額でも6億4,321万6千円の赤字となり、まだまだ厳しい状況が続いております。

あなたは特定保健指導対象者？

●特定保健指導対象者の階層分け



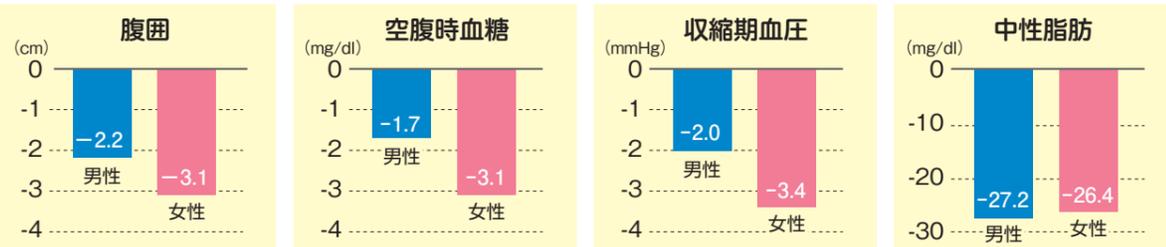
- 服薬中の方は、特定保健指導の対象になりません。
- 前期高齢者(65歳～74歳)の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。

特定保健指導の効果は実証されている！

大幅な減量は必要なく、無理のない健康目標を保健師等と一緒に考え実行した結果です。現体重の4%程度の減量で検査項目は改善します。

●特定保健指導(積極的支援による)改善効果

※平成20年度→平成21年度 / 40～64歳対象



*「特定健診・特定保健指導の医療費適正化等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」(平成27年3月)より

特定健診に関する注意事項

- 注**
- 人間ドック及び健康診断を受診された方、これから受診を予定されている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に報告された場合には、特定健診を受診されたものとみなされます。
 - パート先等で健康診断を受診された40歳～74歳の被扶養者については、健診結果(特定健診項目記載)のコピーを当健保組合までご提出くださるようお願いいたします。
 - 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)

特定保健指導を受けて生活習慣を見直そう！



当健保組合では、40歳～74歳のご家族(被扶養者)、任意継続被保険者とご家族(被扶養者)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」をお送りしました。受診の有効期限は平成30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至急受診してください。また、特定健診受診後には腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果により、リスクが重なっている方に「特定保健指導」のご案内をお送りいたします。

将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するいい機会となりますので、「特定健診」とあわせて「特定保健指導」も積極的に受けてください。

特定健診とは

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病予防のための保健指導を必要とするかどうかを選別するために以下の検査が行われます。

対象者は40歳～74歳の被保険者及び被扶養者(任意継続被保険者とその被扶養者も含む)です。

➤検査項目

種類	内容	費用
基本検査	質問票、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査	全額健保組合負担
詳細検査 (医師が必要と認めた場合)	貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン	

特定保健指導とは

特定健診受診後、内臓脂肪蓄積の程度と高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因の数と、喫煙習慣の有無から判定した結果、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、高脂血症)の発症リスクが高いと思われる方を対象に健康づくりのアドバイスをすることです。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援に分かれます。

費用は全額健保組合が負担します。

●動機付け支援

個別面接やグループ学習が行われ、医師、保健師、管理栄養士などの専門家の指導により、実行しやすい目標を設定し、6ヵ月後に改善状況を確認します。

●積極的支援

「動機付け支援」と同様に目標を設定し、面接・電話やメールなどによる3ヵ月以上の継続的・定期的な支援を行い、6ヵ月後に改善状況を確認します。

➤特定保健指導を受けるまで

受診日の予約	特定健診の受診	結果表	特定保健指導実施申込書	特定保健指導の実施
送付された健診機関一覧の中から受診希望の健診機関に連絡して、受診日を予約してください。	「東振協専用受診カード」と「保険証」を持参して、健診を受けてください。	特定健診受診後、約2ヵ月後に東振協より健診結果表がご自宅へ送付されます。	保健指導に該当された方には、当健保組合より「特定保健指導実施申込書」を送付しますので、必要事項をご記入のうえご返送ください。	東振協より日時、実施機関を決定する連絡があります。決定後、保健指導を受けてください。

生活習慣病と医療費について

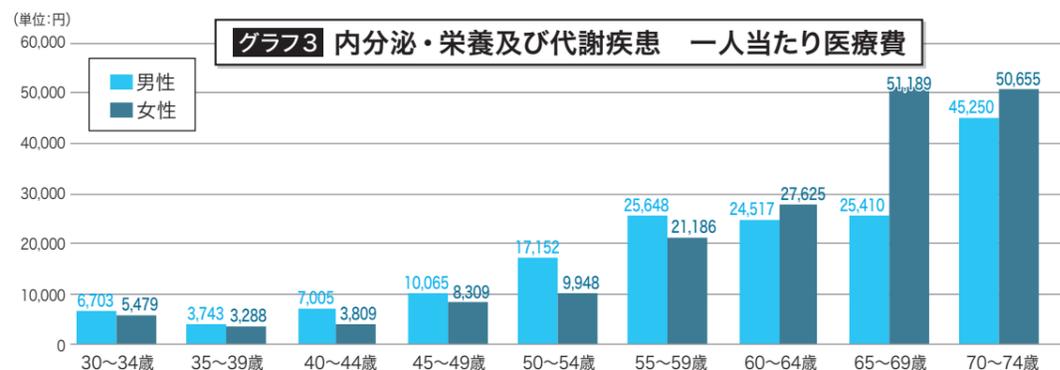
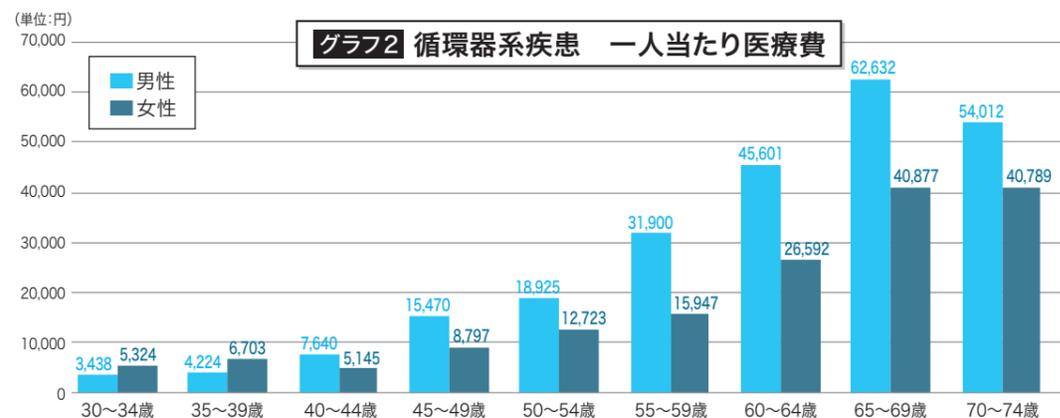
食生活の乱れや、運動不足によって引き起こされる生活習慣病。当健保組合において、医療費の第1位に循環器系疾患（高血圧疾患・脳血管疾患等）、第4位に内分泌・栄養及び代謝疾患（糖尿病、甲状腺障害等）と生活習慣病に関連する疾患の割合が非常に高くなっています。

グラフ2は、循環器系疾患、グラフ3では、内分泌・栄養及び代謝疾患をそれぞれ年齢ごとの一人当たり医療費を男女別（被保険者・被扶養者合計）で比較したものです。

循環器系疾患では、男女ともに40代後半から増加傾向にあり、特に男性の割合が高くなっています。

内分泌・栄養及び代謝疾患では、50代から増加傾向が強くなっており、年齢が上がるにつれて、男性より女性の割合が高くなっています。

生活習慣病はそのままにしておくと様々な病気へ繋がります。まずは、下記の5つの予防法を実践することから始め、定期的に健診を受診する等、ご自身の健康状態をチェックする習慣を身につけましょう。



生活習慣病の5つの予防法！

禁煙 ●禁煙補助薬（ガムやパッチ）を使いましょう！
●禁煙外来を利用しましょう！

節酒 ●休肝日を週に2日以上つくりましょう！
●1日の飲酒は、ビールなら中瓶1本、焼酎や日本酒なら1合、チューハイなら350ml缶1本、ワインなら1杯までにしましょう！

食事 ●調味料はかけすぎないようにしましょう！
●魚や大豆、野菜、果物を積極的に食べましょう！
●外食は多くても1日1回までにしましょう！

睡眠 ●6、7時間以上の睡眠を心がけましょう！
●寝る前はスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう！
●寝不足の時は、20分程度昼寝をしましょう！

運動 ●ウォーキング、水泳、サイクリング等運動をする習慣をつけましょう！（無理はせず、継続することが大切です！）
●階段をできるだけ利用する、ひと駅分歩くなども有効です！

平成
29
年度

当健保組合の 疾病別医療費について



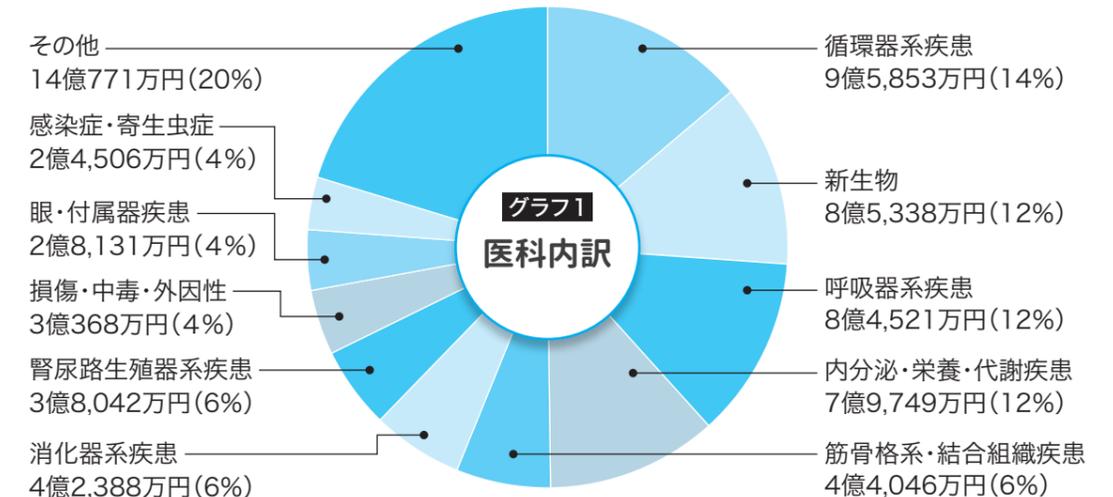
平成29年度の当健保組合における医療費の総額は、91億7,722万円となりました。そのうち、医科の合計（歯科、薬代等を除く）を見ると、その約半分が4つの疾病によって占められています。第1位は循環器系疾患（高血圧疾患等）で、9億5,853万円。第2位は新生物（がん等）で、8億5,338万円。第3位は呼吸器系疾患（かぜ等）で、8億4,521万円。第4位は内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病等）で7億7,949万円となっています。

呼吸器系疾患の主な疾病であるかぜやインフルエンザは、0～9歳の低年齢の被扶養者を中心にどの年代においても割合が高くなっています。うがいや手洗いをしっかり行いましょう。インフルエンザの予防接種につきましては当健保組合より補助金（1,000円）を支給しております。

また、新生物の主な疾患であるがんは、男女ともに40代以降に増加傾向にあります。20、30代でも見受けられます。定期的に人間ドック等の受診をするようにしましょう。

■ 疾病分類別の医療費ランキング

順位	疾病分類名	主な疾病
1位	循環器系疾患	高血圧疾患、心疾患、脳梗塞、くも膜下出血
2位	新生物	がん、白血病、悪性リンパ腫
3位	呼吸器系疾患	かぜ、インフルエンザ、肺炎、アレルギー性鼻炎
4位	内分泌・栄養・代謝疾患	糖尿病、甲状腺障害、栄養失調症、脱水症
5位	筋骨格系・結合組織疾患	関節症、通風、骨粗しょう症
6位	消化器系疾患	むし歯、胃炎、アルコール性肝疾患、胆石症
7位	腎尿路生殖器系疾患	腎不全、尿路結石症
8位	損傷・中毒・外因性	骨折、脳震とう、熱傷、薬物中毒、日射病
9位	眼・付属器疾患	結膜炎、白内障、ものもらい
10位	感染症・寄生虫症	結核、細菌性食中毒、ウイルス疾患



熱海サンビーチ

ヤシの並木が続く、長さ400mの砂浜と穏やかな波が海外の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。安全で綺麗な砂浜と評判。

- 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
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

長浜海水浴場

400mの砂浜が広がる人工海水浴場で、波の静かな穴場的ビーチ。海の家やフードコートなどの施設も充実しています。

- 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
JR網代駅より熱海行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
- 問い合わせ先 南熱海多賀観光協会 TEL.0557-67-2255

網代温泉海水浴場

網代漁港の近くにある、こぢんまりとした海水浴場。波が穏やかなため、近隣の温泉旅館宿泊客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
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218



保養所「あじろ」から車で約15分
温泉施設も併設された

道の駅 伊東マリンタウン

相模湾沿いを走る国道135号にある道の駅。日帰り温泉「シーサイドスパ」の大浴場からは海が一望できる。屋外足湯「あったまり〜な」は無料で楽しめる。地元の食材を使用したレストランや、遊覧船乗り場などもあり、一日過ごせる施設となっている。

- 行き方 JR伊東駅より徒歩13分
JR伊東駅より伊東マリンタウン行きバス約5分
- 住所 静岡県伊東市湯川571-19
- 問い合わせ先 伊東マリンタウン(株) TEL.0557-38-3811



健保の直営保養所 「あじろ」

直営保養所「あじろ」を拠点に、夏の休日を過ごしてみませんか？
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
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
HP: <http://truckkenpoajiro.sakura.ne.jp>



- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金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。

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)ー熱海駅(伊東線12分)ー網代駅
●新宿駅(小田急ロマンスカー69分)ー小田原駅ー熱海駅ー網代駅
- 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!

年末年始の抽選について

年末年始のご宿泊につきましては、夏季期間と同様、往復ハガキによる事前抽選となります。詳細が決まり次第、各事業所へ通知を送付、ホームページのご案内をいたします。
また、抽選受付は、9月下旬を予定しております。

平成30年9月より休館日を毎月1日ずつ多く設けさせていただきますようにいたします。
詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

ちゃんと知ってる!?!
健康保険あれこれ

自動車事故にあったとき

交通事故や工事現場の落下事故など他人の行為によってケガ（第三者行為による傷病）をして健康保険で治療を受ける場合は、健康保険組合に届出が必要です。すぐに届出ができないときは、電話連絡をしてください。



こんな誤解をしていませんか？

- ①自動車事故にあった！警察と保険会社に連絡すればいいよね？
- ②事故あって病院へ！健康保険は使えないの？
- ③示談が成立！健康保険で治療は受けられるよね？

- ①事故にあったときは、健康保険組合へ届出が必要です。
- ②健康保険で治療を受けられます。健康保険組合が費用を加害者に請求します。
- ③内容によっては健康保険が使えない場合も。示談前に健康保険組合に連絡してください。



どうして健康保険組合へ届出が必要なの？

第三者行為による傷病の治療費は、本来は加害者が負担すべきものです。被害者が健康保険を使って治療を受ける*ときは、健康保険組合が治療費を一時的に立て替えることになるため、後日、加害者にその費用を請求します。しかし、健康保険組合への届出がないと健康保険組合は加害者に費用を請求することができません。そのため、第三者行為による傷病に健康保険を使う場合は、健康保険組合への届出が必要になります。

*通勤中や仕事上の第三者行為による傷病は、労災保険の適用となり、健康保険は使えません。会社の労災保険担当者や労働基準監督署に連絡してください。

第三者行為ってなあに？

次のようなケースが第三者行為に当たります。

- 自動車や自転車などによる交通事故
- 他人のペットなどにかまれたとき
- スキーやスノーボードなどの衝突事故
- 外食や買ったものを食べて食中毒になったとき
- 工事現場などからの落下物でケガをしたとき
- けんかなど暴力行為を受けたとき

事故にあったとき、どんな届出をするの？

事故にあったときは、まずは警察へ連絡します。また、相手の氏名や連絡先などを聞いて、なるべく早く次の書類を健康保険組合に提出してください。すぐに書類を提出できないときは、電話などでご連絡ください。

- 第三者行為による傷病届
- 事故発生状況報告書
- 同意書 ●念書 ●交通事故証明書 など

示談するときに気をつけることは？

当事者同士で話し合って、事故の補償などについて決めることを示談といいます。

示談の内容によっては、健康保険を使えないこともあります。自己判断で安易に示談しないようにし、事前に健康保険組合に相談してください。

問い合わせ先

業務部 審査係
(直通：03-3264-2368)

KENPO
羅針盤

世代間負担の公平化や負担能力に応じた負担等の観点から、高齢者の医療費負担を改定

70歳以上の高額療養費見直しについてのお知らせ

平成30年8月診療分から改定
～高齢者も負担能力に応じた医療費を負担する制度へ～



高額療養費とは、医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた額が支給される制度です。

70歳以上の1ヶ月あたりの自己負担限度額

■平成30年7月診療分まで

所得区分	個人ごとの外来	入院・世帯ごと
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 [44,400円]
低所得者Ⅱ (住民税非課税)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (年金収入80万円以下等)		15,000円

■平成30年8月診療分から

所得区分	個人ごとの外来	入院・世帯ごと
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]	
標準報酬月額53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]	
標準報酬月額28～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]	
標準報酬月額26万円以下	18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 [44,400円]
低所得者Ⅱ (住民税非課税)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (年金収入80万円以下等)		15,000円

* []内は、1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目からの自己負担限度額

収入の多い家庭は現役世代と同等の扱いに、低所得者は据え置き

●現役並み所得区分に該当する方
収入区分が3つに分かれ、ひと月の上限が負担能力に応じた額となります。個人ごとの外来月額上限はなくなり、外来・入院を含めた世帯ごとの上限となります。

●一般区分に該当する方
個人ごとの外来月額上限額が14,000円→18,000円に引き上げられます。年間上限額は144,000円で変わりありません。

●住民税非課税世帯の方
据え置きのまま変更ありません。

病院窓口での自己負担割合(1～3割)、70歳未満の方の高額療養費は変更ありません。

【高額介護合算療養費制度の見直し】



高額療養費制度の改定にともない、健康保険の世帯に介護保険の受給者がいる場合に適用される高額介護合算療養費についても、右記のように改定されます。

被保険者の所得区分	70歳以上75歳未満の人を含む世帯	
	平成30年7月まで	平成30年8月から
標準報酬月額83万円以上		212万円
標準報酬月額53～79万円	67万円	141万円
標準報酬月額28～50万円		67万円
標準報酬月額26万円以下	56万円	56万円
低所得Ⅱ(住民税非課税)	31万円	31万円
低所得Ⅰ(年金収入80万円以下等)	19万円	19万円

いきいき
趣味時間

日本おもちゃ病院協会 東京おもちゃ美術館

おもちゃ病院

壊れたおもちゃを原則無料で修理する「おもちゃ病院」。全国約600カ所で約1,500人の「おもちゃドクター」が活動しています。今回は東京・四谷のおもちゃ病院を訪ねました。



かつて教室だった場所で活動している

日本おもちゃ病院協会は、壊れたおもちゃを原則無料で修理するボランティアグループで、1996年に全国組織化されました。東京おもちゃ美術館がある東京・四谷の旧四谷第四小学校に協会本部

壊れたおもちゃを治します

「おもちゃ病院」を訪れると、ハンダゴテやドライバーを片手に17人の「おもちゃドクター」の皆さんが黙々と作業されています。当日受け付けたおもちゃのほか、百貨店やショッピングモールのイベントで受け付けて、修理しきれなかった方も治していただきます。

会長の三浦康夫さんは「これは趣味なんです。こつこつと治るのか考えるのが楽しいんです。子どもたちに『ありがとう』『お言葉も嬉しめるのが嬉しいんです』とおっしゃいます。



▲日本おもちゃ病院協会・会長の三浦さん

東京おもちゃ美術館

認定NPO法人「芸術と遊び創造協会」が運営している美術館。展示されているほとんどのおもちゃに触れて遊べるのが特徴です。東京おもちゃ美術館では、おもちゃ遊びをサポートする「おもちゃ学芸員」「おもちゃインストラクター」などの養成講座を随時開催しています。

■東京おもちゃ美術館
HP <http://goodtoy.org/ttm/>
■認定NPO法人 芸術と遊び創造協会
HP <http://goodtoy.org>



▲修理中のおもちゃ

■日本おもちゃ病院協会
HP <http://toyhospital.org>

活動されている「おもちゃドクター」の平均年齢は60歳代前半とのこと。「機械に詳しくなくても、治すのが面白くて思える人はやる資格があります。養成講座もありますし、詳しい人のサポートもありますので、チャレンジしてみてください。」とお話してくれました。

東京トラック事業健康保険組合の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE

2018年4月1日
受付開始

ルネサンスで心とカラダにメリハリつける

ON & ON

仕事もバリバリ、休日もアクティブに過ごす、メリハリのある生活。多忙と年齢をいいわけせずに、快活にチャレンジするあなたをルネサンスは応援します。イキイキと活躍するためのカラダづくり。ルネサンスで効率良いトレーニングを! がんばった分を確実に結果にしましょう。

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)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに 1Day

1,620円/回 (税込)

お得なキャンペーン実施中!

2018年 8/1 水 → 8/31 金

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

通常1,080円(税込)

0円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーパンツ
通常3,564円/月(税込)
最大2ヶ月間

0円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

0円

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーパンツ

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録
をしていただくとう便利です。

WEB入会

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

Monthly
コーポレート会員

1Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は
キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

●Monthlyコーポレート会員ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)
●お近くにルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録及び会員証発行のお手続きを受付いたします。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。
※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方
●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認められた方





平成30年度 夏季プール割引券



()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(4,000)	●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
		中高生 2,000(2,800)	
		シニア(65歳以上) 1,600(2,200)	
		小人(小学生) 1,600(2,200)	
		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) 2,600(2,900)	
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
		小人(小学生) 2,800(3,000)	
		幼児・シニア (幼児:2歳以上~未就学児、シニア:61歳以上)	
		2,000(2,000)	
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) 2,100(2,500)	●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
		小人(小・中学生) 1,100(1,400)	
		幼児(4歳以上未就学児) 400(500)	

※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付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
株式会社 HAPPY HEART	東京都荒川区南千住1-44-1	1人	30.2.1

■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
公益財団法人 貨物自動車運送事業 振興センター	東京都新宿区四谷3-2-5 全日本トラック総合会館5階	4人	30.4.1
浅草運送 株式会社	東京都足立区西竹ノ塚1-19-7	0人	29.12.1

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
湯田運送 有限会社	〔新〕 埼玉県越谷市七左町6-230-1 〔旧〕 東京都足立区加賀2-3-9	30.4.1

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	290件
被保険者数	男 36,799人 女 7,100人 計 43,899人
被扶養者数	32,008人
平均標準報酬月額	男 331,902円 女 214,788円 平均 312,961円
②保険料調定額 1,584,667,924円	
健康保険料	1,370,590,384円
調整保険料	16,365,857円
介護保険料	197,711,683円
③保険給付費 866,748,668円	
法定給付費	866,748,668円
④納付金 823,672,000円	
前期高齢者納付金(月額)	303,126,000円
後期高齢者支援金(月額)	320,752,000円
退職者給付拠出金(月額)	3,384,000円
介護納付金(月額)	196,410,000円

東振協 健康フェスティバル 2018

東京都内にある総合健康保険組合で構成された一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)では、毎年、健康保険組合加入者の健康保持増進等を図るため、健康フェスティバル等を開催しています。

この健康フェスティバルは、例年大変好評を頂いており、今年で24回目を迎えます。この機会に職場の仲間やご家族の皆様とともに、健康状態のチェックや健康づくりのイベントに参加してみませんか?

「健康フェスティバル2018」のイベント及び日程等

イベント	日程	会場
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪・肺年齢測定 健康相談等 (4日間)	10月13日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市)(歯科チェック有り)
	10月20日(土)	立川商工会議所(立川市)(歯科チェック有り)
	10月22日(月)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(木)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10月22日(月)	大手町サンケイプラザ(千代田区) [講師] 三遊亭 円楽氏
ウォークラリー (4日間)	10月 6日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月 8日(月・祝)	国営昭和記念公園(立川市)
	10月14日(日)	都立葛西臨海公園(江戸川区)
スタンプラリー (3日間)	10月20日(土)	清水公園(千葉県野田市)
	10月28日(日)	高尾山(八王子市)
	11月10日(土)	上野恩賜公園(台東区)
ウォーターフェスティバル	10月21日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会 (3日間)	10月 7日(日)	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)
	10月14日(日)	
	10月21日(日)	
スポーツクラブフェスタ	11月23日(金・祝)	スポーツクラブ ルネサンスひばりヶ丘(西東京市)



申込締切日(当日消印有効)

参加費無料	下記以外	9月28日(金)	※募集人員になり次第、締め切りとなります。
	野球大会	9月14日(金)	※募集人員に達しない場合、締切日以後も申込みを受け付けます。
	ウォークラリー 鎌倉、国営昭和記念公園	9月21日(金)	

参加申込みはすべて郵送です

『健康フェスティバル2018参加申込書』に必要事項を記入し、返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名明記)を同封し、健康フェスティバル事務局宛てにお送りください。申込書の送付先等、健康フェスティバルの詳細は、8月1日から下記のホームページに掲載される予定です。参加申込書は、ホームページから9月1日以降にダウンロード・申し込みができます。

ホームページアドレス <http://www.toshinkyu.or.jp/event>