

兼松連合

世界中が禁煙に挑戦

健保だより



禁煙で健康増進

その1歩から元気が始まる

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください



平成28年度 予算のお知らせ

平成28年度 予算のお知らせ

平成28年度の予算が、2月16日に開催されました第87回組合会において承認されました。

今年度は、診療報酬の改定、法律改定等の影響、後期高齢者支援金の算出方法の変更等を見込んだ予算編成を行いました。

ただし、28年4月1日付で事業所編入（被保険者数900名）が予定されています。事業所編入の認可後、事業計画の変更と収入支出追加更正予算を編成して、厚生局へ届出ることになります。

当健保組合の平成28年度の予算は2億944万円の赤字を計上しました。増え続ける保険給付費と高齢者医療制度への拠出金に対応するため、健保組合の財政は困窮を極める状況となっています。しかし、皆さまの保険料負担が増すことを回避するため、今年度は保険料率を据え置くこととなりました。収入不足には別途積立金で対応します。介護保険料率につきましても、据え置きます。

■今後は再び厳しい見通し

健康保険組合連合会の報告によると、全国の健保組合全体で平成26年度決算見込みの経常収支では636億円となり、7年ぶりの赤字となりました。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。

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が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）となり、負担の増大が確実です。さらに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拡大が予定され、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。

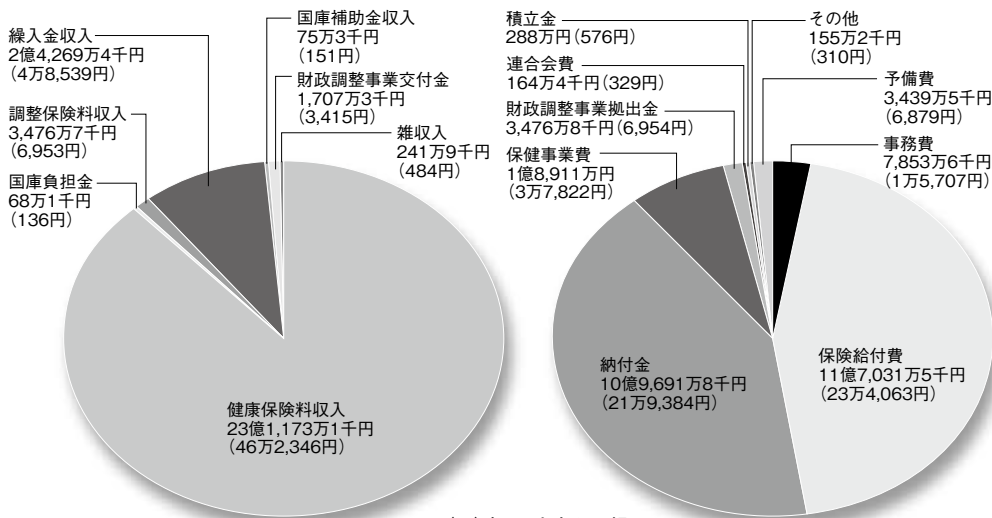
このような状況ではありますが、当健保組合では皆さまからお預かりした大切な保険料を有効に活用すべく、引き続き財政の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。また、データヘルズ計画に基づく特定健診の未受診者への受診勧奨、糖尿病疾患の重症化予防など効果的な保健事業を実施いたしますので、皆さまも積極的にご参加いただき、年に一度必ず健診を受診し、医療費の節約にご協力いただきますようお願い申し上げます。

2月末現在の組合状況

事業者集	43
被保険者数	4,946人
被扶養者数	4,006人
扶養率	0.81人
介護保険第2号被保険者たる被保険者	2,278人
介護保険2号被保険者	3,250人

予算編成の基礎

	平成28年度予算	平成27年度決算見込み
被保険者数	5,000人	5,053人
平均標準報酬月額	364,500円	364,686円
健康保険料率(含調整保険料)	88%	88%



収入 26億1,011万8千円(52万2,024円)

支出 26億1,011万8千円(52万2,024円)

経常収入 23億3,147万9千円(46万6,296円)

経常支出 25億4,092万4千円(50万8,185円)

経常収支差額 ▲2億944万5千円

介護勘定

収入	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)
保険料	210,033	92,120
繰入金	15,765	6,915
雑収入	24	10
合計	225,822	99,045

支出	予算額(千円)	被保険者1人当たり(円)
介護納付金	220,320	96,632
介護保険料還付金	500	220
予備費	5,002	2,193
合計	225,822	99,045

公 告 事 項

●平成28年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条に規定する任意継続被保険者の平成28年度の標準報酬月額は、下記のとおりとする。

(1) 標準報酬月額36万円

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が、36万円以下の場合はその額とする。

(2) 前項の適用期間は、平成28年4月1日から平成29年3月31日までとする。

(例) 退職時の標準報酬月額が

50万円の方は……36万円	健康保険料：31,680円	介護保険料：5,040円
28万円の方は……28万円	健康保険料：24,640円	介護保険料：3,920円

●退職後の健康保険加入について

◎退職後、再就職をしない場合の健康保険は「兼松連合健康保険組合の任意継続」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つがあります。

毎月納める保険料率を比較してお手続きください。

加入先	手続き先	加入条件	保険料
任意継続被保険者	兼松連合健康保険組合	退職日までに被保険者期間が継続して2カ月以上あること。 退職日の翌日から20日以内に手続きをすること。	保険料は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額になります。 ※ただし、保険料の上限があります。 ◎ <u>保険料は2年間変わりません。</u>
国民健康保険に加入	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	お住まいの市区町村の国民健康保険課へお問い合わせください。	保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。 保険料の減免制度があります。 お住まいの市区町村により保険料額が異なります。
ご家族の健康保険に被扶養者として加入 ※条件があります	ご家族の勤務先	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ご家族の勤務先にお問い合わせください。	被扶養者の保険料負担はありません。

●任意継続被保険者について

会社を退職すると、自動的に被保険者の資格を喪失することになりますが、退職前に2カ月間以上の被保険者期間があれば、引き続き最長2年間は、個人で加入することができます。

ただし、任意継続被保険者の保険料は、事業主の負担がなくなるため全額自己負担となります。

※保険料は2年間変わりません。

保険料の算出基礎となる標準報酬月額は、本人の退職時か、当組合の標準報酬月額の平均額のいずれか低い方になります。

この標準報酬月額に保険料率（8.8%）を乗じたものが保険料となります。

また、介護保険制度の第2号被保険者に該当する40歳以上64歳までの人は、介護保険料（1.4%）についてもあわせて納付することとなります。

お知らせ

○健康保険料率（一般保険料+調整保険料）について（平成28年3月1日実施）

▶88/1000 据え置きます

○介護保険料率について（平成28年3月1日実施）

▶14/1000 据え置きます

○標準報酬月額の上限の見直し（P14参照）

○標準賞与額の年度累計の見直し（P14参照）

○傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し（P15参照）

○入院時の食費の負担額引き上げ（P15参照）

○海外療養費の支給申請するに当たっての添付書類について。

- ・旅券、航空券その他の海外に渡航した事実が確認できる書類の写しが必要になります。
- ・保険者が海外療養の内容について、当該海外療養を担当した者に照会することに関する当該海外療養を受けた者の同意書を求めることが出来るようになりました。

「データヘルス計画」に伴い、 下記の保健事業を実施いたします

※実施時期等の詳細については、後日、事業主様あてにお知らせいたします。

- ①60歳以上の世代の医療費適正化のために、電話による保健指導
- ②糖尿病高リスク者の未受診者に対し、疾病の重症化予防のための受診勧奨指導
- ③高血圧高リスク者の未受診者に対し、疾病の重症化予防のための受診勧奨指導

常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんであります「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。
必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ、返信用封筒（申込用紙にはさんであります）で組合に提出してください。

組合提出期限：平成28年4月18日（月）必着

直接、業者（白石薬品）より発送されます。

（配送予定日：平成28年5月下旬）

なお、組合からの補助はありませんのでご注意ください。



夏季契約保養所のご案内

平成28年度の夏季契約保養所は、「伊豆伊東の青山やまと」と「稲取温泉稲取銀水荘」の2ヵ所とさせていただきます。



健康保険・介護保険の標準報酬・保険料額表

(平成28年4月から適用)

等級	標準報酬月額		健康保険保険料 (88%)			特定保険料(再掲) (43.826%)			介護保険保険料 (14%)		
	円	円以上 円未満	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計
1	58,000	63,000	2,552	2,552	5,104	1,271	1,270	2,541	406	406	812
2	68,000	73,000	2,992	2,992	5,984	1,490	1,490	2,980	476	476	952
3	78,000	83,000	3,432	3,432	6,864	1,709	1,709	3,418	546	546	1092
4	88,000	93,000	3,872	3,872	7,744	1,928	1,928	3,856	616	616	1232
5	98,000	101,000	4,312	4,312	8,624	2,147	2,147	4,294	686	686	1,372
6	104,000	107,000	4,576	4,576	9,152	2,279	2,278	4,557	728	728	1,456
7	110,000	114,000	4,840	4,840	9,680	2,410	2,410	4,820	770	770	1,540
8	118,000	122,000	5,192	5,192	10,384	2,586	2,585	5,171	826	826	1,652
9	126,000	130,000	5,544	5,544	11,088	2,761	2,761	5,522	882	882	1,764
10	134,000	138,000	5,896	5,896	11,792	2,936	2,936	5,872	938	938	1,876
11	142,000	146,000	6,248	6,248	12,496	3,112	3,111	6,223	994	994	1,988
12	150,000	155,000	6,600	6,600	13,200	3,287	3,286	6,573	1,050	1,050	2,100
13	160,000	165,000	7,040	7,040	14,080	3,506	3,506	7,012	1,120	1,120	2,240
14	170,000	175,000	7,480	7,480	14,960	3,725	3,725	7,450	1,190	1,190	2,380
15	180,000	185,000	7,920	7,920	15,840	3,944	3,944	7,888	1,260	1,260	2,520
16	190,000	195,000	8,360	8,360	16,720	4,163	4,163	8,326	1,330	1,330	2,660
17	200,000	210,000	8,800	8,800	17,600	4,383	4,382	8,765	1,400	1,400	2,800
18	220,000	230,000	9,680	9,680	19,360	4,821	4,820	9,641	1,540	1,540	3,080
19	240,000	250,000	10,560	10,560	21,120	5,259	5,259	10,518	1,680	1,680	3,360
20	260,000	270,000	11,440	11,440	22,880	5,697	5,697	11,394	1,820	1,820	3,640
21	280,000	290,000	12,320	12,320	24,640	6,136	6,135	12,271	1,960	1,960	3,920
22	300,000	310,000	13,200	13,200	26,400	6,574	6,573	13,147	2,100	2,100	4,200
23	320,000	330,000	14,080	14,080	28,160	7,012	7,012	14,024	2,240	2,240	4,480
24	340,000	350,000	14,960	14,960	29,920	7,450	7,450	14,900	2,380	2,380	4,760
25	360,000	370,000	15,840	15,840	31,680	7,889	7,888	15,777	2,520	2,520	5,040
26	380,000	395,000	16,720	16,720	33,440	8,327	8,326	16,653	2,660	2,660	5,320
27	410,000	425,000	18,040	18,040	36,080	8,984	8,984	17,968	2,870	2,870	5,740
28	440,000	455,000	19,360	19,360	38,720	9,642	9,641	19,283	3,080	3,080	6,160
29	470,000	485,000	20,680	20,680	41,360	10,299	10,299	20,598	3,290	3,290	6,580
30	500,000	515,000	22,000	22,000	44,000	10,957	10,956	21,913	3,500	3,500	7,000
31	530,000	545,000	23,320	23,320	46,640	11,614	11,613	23,227	3,710	3,710	7,420
32	560,000	575,000	24,640	24,640	49,280	12,271	12,271	24,542	3,920	3,920	7,840
33	590,000	605,000	25,960	25,960	51,920	12,929	12,928	25,857	4,130	4,130	8,260
34	620,000	635,000	27,280	27,280	54,560	13,586	13,586	27,172	4,340	4,340	8,680
35	650,000	665,000	28,600	28,600	57,200	14,243	14,243	28,486	4,550	4,550	9,100
36	680,000	695,000	29,920	29,920	59,840	14,901	14,900	29,801	4,760	4,760	9,520
37	710,000	730,000	31,240	31,240	62,480	15,558	15,558	31,116	4,970	4,970	9,940
38	750,000	770,000	33,000	33,000	66,000	16,435	16,434	32,869	5,250	5,250	10,500
39	790,000	810,000	34,760	34,760	69,520	17,311	17,311	34,622	5,530	5,530	11,060
40	830,000	855,000	36,520	36,520	73,040	18,188	18,187	36,375	5,810	5,810	11,620
41	880,000	905,000	38,720	38,720	77,440	19,283	19,283	38,566	6,160	6,160	12,320
42	930,000	955,000	40,920	40,920	81,840	20,379	20,379	40,758	6,510	6,510	13,020
43	980,000	1,005,000	43,120	43,120	86,240	21,475	21,474	42,949	6,860	6,860	13,720
44	1,030,000	1,055,000	45,320	45,320	90,640	22,570	22,570	45,140	7,210	7,210	14,420
45	1,090,000	1,115,000	47,960	47,960	95,920	23,885	23,885	47,770	7,630	7,630	15,260
46	1,150,000	1,175,000	50,600	50,600	101,200	25,200	25,199	50,399	8,050	8,050	16,100
47	1,210,000	1,235,000	53,240	53,240	106,480	26,515	26,514	53,029	8,470	8,470	16,940
48	1,270,000	1,295,000	55,880	55,880	111,760	27,830	27,829	55,659	8,890	8,890	17,780
49	1,330,000	1,355,000	58,520	58,520	117,040	29,144	29,144	58,288	9,310	9,310	18,620
50	1,390,000	1,355,000	61,160	61,160	122,320	30,459	26,514	56,973	9,730	9,730	19,460

★健康保険料の保険料率は、88/1000 (被保険者44/1000、事業主44/1000)

★介護保険料の保険料率は、14/1000 (被保険者 7/1000、事業主 7/1000) (40歳未満および65歳以上は健康保険料のみ)

★「特定保険料(再掲)」は、高齢者医療制度創設に伴う支援金や納付金を賄う財源として、「健康保険料」の中から組合が国に拠出する額を明確にするために区別したものです。

保健事業のご案内



組合員の皆さまの「健康づくり」をバックアップする保健事業の「実施要領」をお知らせします。

特定健診（40歳から74歳の被保険者および被扶養者を対象）を当組合では28年度も引き続き「生活習慣病予防健診」で実施いたします。

	種 目		平成28年度事業内容
疾病予防	特定健診項目を含む (40歳以上の方)	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者
		家族生活習慣病予防健診	35歳以上の被扶養者
	特定保健指導		生活習慣病予防健診（特定健診）の結果、指導が必要であると判定された方に対し、保健指導を行います。
	インフルエンザ予防接種補助		被保険者および被扶養者で予防接種希望者を対象に、年度内1回に限り3,500円を限度に助成します。 実施期間：平成28年10月1日～29年1月31日 ※インフルエンザ接種代、接種者氏名、接種日、金額、医療機関名が明記された領収書の原本が必要となります。
	腫瘍マーカーの補助	CEA/AFP/CA19-9	満50歳以上の被保険者で希望者を対象に、年度内1回に限り、3,000円を限度に助成します。
		PSA ※一般医療機関で受診の場合のみの補助です ※協定医療機関で受診の場合は基準検査項目に含まれています	年度内に50歳以上の被保険者で希望者を対象に、年度内1回に限り、2,100円を限度に助成します。
二次（精密）検査		生活習慣病予防健診の結果、「要精密」「要再検」と判定された方に対し、二次（精密）検査を行います。	
保健指導宣伝費	機関誌の発行		「健保だより」を年2回（4月、10月）被保険者全員に配布
	医療費のお知らせ		医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に配布します。 年2回（7月、1月）
	ホームページ http://www.krkenpo.or.jp		使い勝手がよく、わかりやすく、みやすいホームページにいたします。
医療相談	ファミリー健康相談・ メンタルヘルスカウンセリング		被保険者および被扶養者の医療・保健等についての電話相談（無料） 専用番号：0120-877002
体育奨励	夏季契約保養所		P.12～13をご覧ください。

兼松連合健康保険組合の 生活習慣病予防健診(特定健診)基準検査項目

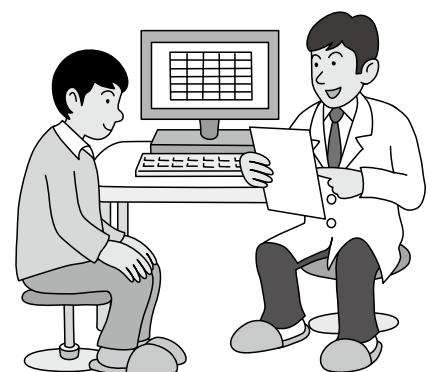
当組合の生活習慣病予防健診には、特定健診の検査項目を盛り込み実施しています。

特定健診対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者

検査項目	内容
一般検査	診察 問診・聴診・触診
	身体計測 身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
	血圧測定 最高血圧・最低血圧
	尿検査 蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼吸器	胸部レントゲン検査
消化器	胃部レントゲン検査（直接） または胃部内視鏡検査
	便潜血検査（2日法）
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	心電図（安静時）
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖尿病	空腹時血糖・HbA1c

検査項目	内容
肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
膵機能	アミラーゼ
腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸
婦人科 (希望者)	子宮頸がん検診
	乳がん検診
前立腺がん 腫瘍マーカー	PSA検査 (年度内50歳以上の被保険者を対象)

※ 部分は特定健診項目



平成28年度 協定健診機関

生活習慣病予防健診、家族生活習慣病予防健診の実施にあたり、組合が医療機関と「委託契約」を
 交わし、検査項目、料金、受診手続き等の取り決めを決定する医療機関は下記の通りです。

(財)…財団法人 (一財)…一般財団法人 (公財)…公益財団法人 (医)…医療法人 (医社)…医療法人社団

(社福)…社会福祉法人 (社医)…社団医療法人 (宗)…宗教法人 (独)…独立行政法人

平成28年4月1日現在

都道府県	※★	医療機関名	〒	所在地	電話
北海道	※★	札幌フジクリニック	060-0004	札幌市中央区北四条西5丁目1 アスティ45・5F	011(261)6811 011(261)6845(予約)
秋田	※	平鹿総合病院 二次検査は保険診療	013-8610	横手市前郷字八ツ口3番1	0182(33)0630
宮城	※	(公財)宮城県対がん協会 がん検診センター 二次検査は保険診療	980-0011	仙台市青葉区上杉5丁目7-30	022(263)1535
	※★	(財)宮城県成人病予防協会 中央診療所 胃内視鏡選択の場合一部負担有	980-0021	仙台市青葉区中央1-3-1 AER12階	022(263)4050
	※★	(医)社団振興会せんがいで総合健診クリニック 健診費用の一部負担5000円(税別)があります	980-0811	仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F	022(221)0066
福島	※	社団医療法人呉羽会呉羽総合病院健康管理センター 二次検査は保険診療	974-8232	いわき市錦町落合1-1	0246(62)3075
茨城		(社福)白十字総合病院健診センター	314-0134	神栖市賀2148	0299(93)1779
埼玉	※	(独)地域医療機能推進機構 さいたま北部医療センター	331-8625	さいたま市北区盆栽町453	048(663)1671
		所沢市市民医療センター 健診費用の一部負担があります 二次検査は保険診療	359-0025	所沢市上安松1224-1	042-998-2081
千葉	※	市川東病院(市川東ヘルスクリニック)	272-0001	市川市二俣2-14-1	047(327)2111
	※★	(医)社団協友会 船橋総合病院	273-0864	船橋市北本町1-13-1	047(425)1151 047(425)1153(値引)
	※★	柏健診クリニック 健診費用の一部負担6000円(税別)があります	277-0005	柏市柏4-5-22	0120(15)4119 04(7167)4119
東京	※★	(社)社団潤康会 芝パーククリニック	105-0011	港区芝公園2-4-1 芝パークビルA館2F	03(3434)4485
		(医)財団医親会 海上ビル診療所	100-0005	千代田区丸の内1-2-1 東京海上日動ビル新館3F	03(3212)7610
	※★	(医)財団医親会 多摩海上ビル診療所	206-0034	多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042(356)2222
	※★	(医)社団鶴亀会 新宿海上ビル診療所	151-0053	渋谷区代々木2-11-15 新宿東京海上日動ビル4F	03(3299)8900
		(医)社団ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル診療所	141-0031	品川区西五反田7-22-17 テーオーシービル2F	03(3494)2491
		(社福)賛育会 賛育会病院健康管理クリニック	130-0012	墨田区太平3-20-2	03(3622)9190
	※★	(独)地域医療機能推進機構 東京高輪病院 二次検査は保険診療	108-8606	港区高輪3-10-11	03(3443)9555
		(医)社団天宣会汐留健診クリニック 健診費用の一部負担6000円(税別)あります	105-0013	港区浜松町1-17-10	0120(40)1086 03(3432)8888
	※★	(公財)河野臨牀医学研究所付属 北品川クリニック 予防医学センター	140-0001	品川区北品川1-28-15	03(3474)1351
		★(医)社団成山会 楠樹記念クリニック	163-0202	新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル6F	03(3344)6666
	※★	(医)社団善仁会 総合健診センター ヘルチェック新宿西口センター	160-0023	新宿区西新宿3-2-4 新和ビル7F	03(3345)7766
	※★	(医)社団善仁会 総合健診センター ヘルチェックレディース新宿	163-0726	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26階	
		(一財)産業医学研究財団 アークヒルズクリニック	107-6003	港区赤坂1丁目12-32 アーク森ビル3F	03(3505)5151
※	(医)社団卓秀会 平塚胃腸クリニック	171-0021	豊島区西池袋3-28-1 藤久ビル西2号館6階	03(3984)4316	
※	(医)社団卓秀会 新宿センタービルクリニック	163-0605	新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5階	03(3346)1151	
※	(医)社団卓秀会 池袋藤久ビルクリニック	171-0021	豊島区西池袋1-18-2 藤久ビル西1号館9階	03(5951)1201	

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。

都道府県	※	★	医療機関名	〒	所在地	電話
東京	※	★	医療法人財団三友会 深川ギャザリアクリニック	135-0042	江東区木場1丁目5番25号 深川ギャザリアタワーS棟3階	03(5653)3500
	※		(医)社団 ミッドタウンクリニック 東京ダイヤビルクリニック 二次検査は保険診療	104-0033	中央区新川1-28-25 東京ダイヤビル3号館1階	03(5413)0048
	※		(医)社団 ミッドタウンクリニック 浜松町ハマサイトクリニック 二次検査は保険診療	105-0022	港区海岸1-2-20 汐留ビルディング2F	03(5413)0049
	※		(医)社団東京桜十字 城山ヒルズクリニック	105-6003	港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー3F	03(6854)1220
	※		(医)社団東京桜十字 恵比寿ガーデンプレイスクリニック	106-0032	渋谷区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー3F	03(6854)1515
	★		(医)社団神和会銀座富士クリニック	104-0061	中央区銀座4-11-2 丸正ビル2F	03(3542)8371
	★		(財)ライフプランニングセンター 聖路加メディカルセンター サテライトクリニック 健診費用の一部負担14,040円があります	108-0073	港区三田3-12-12 笹川記念会館11階	03(3454)5068
			(医療法人社団青十字会)日比谷国際クリニック	100-0011	千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビル地下1階	03(3503)3440
	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック 二次検査は保険診療	103-0015	中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1階	050(3541)2529
	※	★	(公財)明治安田厚生事業団 新宿健診センター 胃内視鏡選択の場合一部負担有	160-0023	新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル	03(3349)2731
神奈川	★		(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター	221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20 善仁会金港町ビル	045(453)1150
	★		(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター	220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	
	★		(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック レディース横浜	220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F	
	※	★	(医)社団善仁会 総合健診センターヘルチェック ファーストプレイス横浜	220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F	
	※	★	(医)社団葵会 AOI国際病院健康管理センター	210-0822	川崎市川崎区田町2-9-1	
新潟			(一財)健康医学予防協会 新潟健診プラザ	950-0914	新潟市中央区紫竹山2丁目6番10号	025(245)1111
石川	※		(独)地域医療機能推進機構 金沢病院 二次検査は保険診療	920-0013	金沢市沖町八-15	076(251)1113
	※		公立松任石川中央病院 総合健診センター	924-8588	白山市倉光3丁目8	076(274)5782
福井	※		(財)福井県予防医学協会	918-8238	福井市和田2-1006	0776(23)4810
静岡	※	★	(社)志太医師会 志太医師会検診センター 胃内視鏡選択の場合一部負担有 二次検査未実施	426-0078	藤枝市南駿河台1-14-2 志太医師会館内	054-645-1678
愛知	※	★	(医)財団医親会 マリンクリニック	460-0002	名古屋市中区丸の内3-20-17 中外東京海上ビル4F	052(954)8001
	※		(医)愛生会 総合上飯田第一病院 二次検査は保険診療	462-0802	名古屋市北区上飯田北町2-70	052(991)3111
	★		(財)愛知健康増進財団 健康管理センター	462-0844	名古屋市北区清水1丁目18-4	052(951)3919
	※	★	(医)名古屋東栄クリニック	460-0008	名古屋市中区栄2丁目11-25	0120(1082)59 052(201)1111
	★		(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス 名古屋健診クリニック 二次検査未実施	460-8422	名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11F	052(331)2325
	※	★	(財)全日本労働福祉協会 東海診療所 胃内視鏡選択の場合一部負担有	450-0003	名古屋市中村区名駅南1-24-20 名古屋三井ビルディング新館3階	052(582)0751
三重	※	★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス 津健診クリニック 二次検査未実施	514-0051	津市納所町42-1	050(3541)2266
滋賀	★		(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス 栗東健診クリニック 二次検査未実施	520-3016	栗東市小野501-1	050(3541)2261
	※	★	(財)滋賀保健研究センター	520-2304	野洲市永原上町664	077(587)3588

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。

都道府県	※★	医療機関名	〒	所在地	電話
滋賀	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス ひこね健診クリニック 二次検査未実施	522-0007	彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2階	050(3541)2265
京都	※★	(財)京都予防医学センター	604-8491	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	075(811)9137
大阪	※★	(一財)大阪府結核予防会	541-0045	大阪市中央区道修町4-6-5	06(6202)6667(直通)
	※★	(医)財団医親会 OBPクリニック	540-0001	大阪市中央区城見2-2-53 大阪東京海上日動ビル4F	06(6941)8686
	※★	(医)財団医親会 りんくうタウンクリニック	598-0048	泉佐野市りんくう往来北1番地 りんくうゲートタワービル8F	0724(60)1100
		(宗)淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	533-0024	大阪市東淀川区柴島1-7-50	06(6324)6530 0120(364)489
	※★	健康診断新長堀診療所	542-0082	大阪市中央区島之内1-11-18	06(6251)0501
	★	(医)寿楽会 大野クリニック 二次検査は保険診療	542-0076	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	06(6213)7230
	※★	(社医)生長会 ベルククリニック	590-0985	堺市堺区戎島町4丁45-1 ホテルアゴラリージェンシー堺11F	072(224)1717 0120(84)1029
	※★	健保連大阪中央病院 健康管理センター	530-0001	大阪市北区梅田3-3-30	06(4795)5500
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス新大阪健診クリニック 二次検査未実施	532-0011	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	050(3541)2262
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネスなんば健診クリニック 二次検査は保険診療	556-0011	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	050(3541)2263
		(社医)きつこう会 多根クリニック	552-0007	大阪市港区弁天1-2オーク200 2番街6階	06(6577)1881
	※	(医)一翠会 一翠会千里中央健診センター	560-0082	豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3階	06(6872)5516
	※	(医)健昌会福島健康管理センター	541-0054	大阪市福島区玉川2-12-16	06(6441)6848 06(6441)6074
	※★	船員保険大阪健康管理センター	552-0021	大阪市港区築港1-8-22	06(6576)1011
		★ うしろく健診クリニック 基本項目 男性)PSA腫瘍マーカー 女性)CA125が含まれる 二次精密検査は他医紹介	543-0031	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 上六メディカルビル	06(6773)2500
※★	コーナンメディカル 鳳総合健診センター	593-8324	堺市西区鳳東町4-401-1	072-260-5555	
※★	(社医)生長会 府中クリニック 二次検査は保険診療 H27年10月1日より	594-0076	和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店 1階	0725-40-2154	
兵庫	※	(財)順天厚生事業団	650-0017	神戸市中央区楠町3-3-13	078(341)7114
	※★	(一財)近畿健康管理センター KKCウエルネス 神戸健診クリニック 二次検査未実施	651-0086	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田神戸ビル 12階	050(3541)2264
岡山		大ケ池診療所	705-0003	備前市大内571-1	0869(66)0101(巡) 0869(64)4648(施)
香川		(独)地域医療機能推進機構 りつりん病院 二次検査は保険診療	760-0073	高松市栗林町3-5-9	087(862)9714
福岡	※	福岡赤十字病院	815-0082	福岡市南区大楠3-1-1	092(521)1211
	※★	(医)親愛 天神クリニック	810-0001	福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F	0120(5290)41 092(721)3571
	※★	(医)親愛 ステーションクリニック	812-0012	福岡市博多区博多駅中央街1-1 エキサイド博多3F	092(441)5448
	※★	(財)平成紫川会 社会保険小倉記念病院健康管理センター	802-8555	北九州市小倉北区浅野3-2-1	093-551-3255 0120-001-174
	※★	(社医)天神会 新古賀クリニック健康管理センター 二次検査は保険診療	830-8522	久留米市天神町106-1	0942-35-7170

※：一次健診で「胃X線撮影」と「胃内視鏡検査」のどちらかを選択。★：婦人科健診でマンモと超音波のどちらかを選択。

協定医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	全額 組合負担 注意	①個人または事業所で予約。 ②予約時（保険証を確認し、兼松連合健康保険組合の加入者であることを告げる）、健診希望日・氏名・事業所名・保険証の記号番号を告げ予約してください。 ③健診当日、必ず保険証をご持参願います。 ※医療機関窓口では、当日、問診票等と併せて健康保険証の確認がされます。 ④健診後、組合が協定している健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。万一、費用の徴収を求められた場合は組合に連絡してください。ただし、オプションで検査を追加された場合は、費用の請求があります（また、オプション以外で、一部自己負担金が発生する医療機関があります。P8～10参照）。 ⑤後日、健診結果が受診者に届く。 ⑥結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		

二次検査の目的

生活習慣病の早期発見と早期治療のために、生活習慣病予防健診後の二次検査を積極的に受診してもらうことです。

【対象者】

一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」、「要再検査」の方

【対象外】

二次検査受診前に当該判定のあった項目で、すでに通院（治療継続中）の方
生活習慣病予防健診の検査項目以外のオプション検査

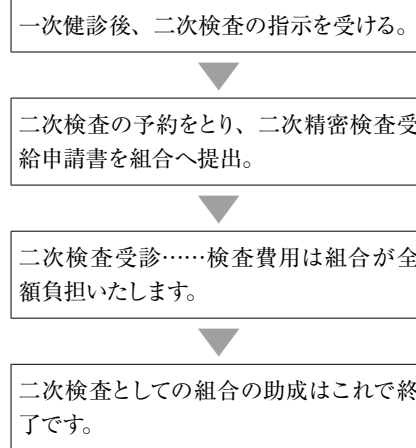
【二次検査として認められないもの】

紹介状、文書代、保険点数で認められない材料等

【特例】

一次健診と別の医療機関で受診する場合（二次検査ができない医療機関の場合等）は、事前に当組合に問い合わせください。
※事前の連絡がなく、二次精密検査受診後申請があった場合、承認できない場合がありますのでご注意ください。

【受診方法】



一般健診医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	助成金 30,000円 (上限) 注意	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②組合への、健診受診に関する申請書の提出は必要ありません。 ③健診後、費用は全額立て替えて支払ってください。 ④健診費用の請求先 ⇒ 健康保険組合 「健診費用助成金請求書」に a) 領収書 b) 健診結果（写）を添えて提出してください。 ⑤結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、上記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		



夏季契約保養所のご案内

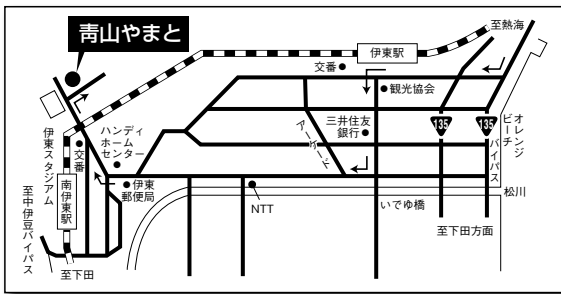


より多くの方にご利用いただくために、被保険者・被扶養者とも「^{せいざん}青山やまと」と「稲取銀水荘」のどちらか1ヵ所（2泊まで）のご利用とさせていただきます。

1 利用者	当組合の「被保険者とその被扶養者」および「その他の家族」といたします。ただし、「その他の家族」の方には、「組合の利用補助」はありません。全額自己負担となりますので、あらかじめご承知おきください。																															
2 利用上の制限	夏季契約保養所は当組合の「被保険者とその被扶養者」の保養施設であるため、被保険者とその被扶養者が同行しない「その他の家族」のみのご利用は承認いたしません。																															
3 利用の申込書 (被保険者)	「夏季契約保養所利用申込書」を組合にご提出ください。用紙は当組合のホームページからプリントアウトしてください。																															
4 申込受付期間	平成28年5月16日（月）から	青山やまと 稲取銀水荘	平成28年8月19日（金）まで	平成28年8月19日（金）まで																												
5 利用者の決定 (抽選)	<p>(1)募集「夏季契約保養所利用事前申込書」を5月16日（月）から5月31日（火）までに組合にご提出ください。 ただし「事前申込書」は被保険者1人につき2件までとさせていただきます。 「夏季契約保養所利用事前申込書」は組合のホームページからプリントアウトすることができます。</p> <p>(2)抽選 6月1日（水） 抽選に当選された方には、「保養所利用決定通知書」と「夏季契約保養所利用申込書」を送付しますので、「夏季契約保養所利用申込書」を6月10日（金）までに組合にご提出ください。</p> <p>(3)6月13日（月）までに「夏季契約保養所利用申込書」が到着しない場合は、「当選された権利」を放棄されたものとして「一般申し込み」に振り替えますので、ご承知おきください。</p>																															
6 抽選日(6月1日)以降 の利用申込について	6月6日（月）からは、通常のとおり「空室」があれば先着順に受け付けます。ただし、抽選により利用が決定している方は除きます。																															
7 継続利用	連続した宿泊は「2泊」までとします。																															
8 利用者の 一部負担金	<table border="1" data-bbox="470 1332 965 1733"> <thead> <tr> <th>利用区分</th> <th>一部負担金</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(1)被保険者</td> <td>8,640円</td> </tr> <tr> <td>(2)被扶養者 大人</td> <td>8,640円</td> </tr> <tr> <td>(3)被扶養者 小学生6～12歳</td> <td>6,050円</td> </tr> <tr> <td>(4)被扶養者 3～5歳</td> <td>4,320円</td> </tr> <tr> <td>(5)被扶養者 3歳未満</td> <td>3,240円</td> </tr> <tr> <td>(6)その他家族 大人</td> <td>18,000円</td> </tr> <tr> <td>(7)その他家族 3歳～小学生</td> <td>12,600円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※入湯税 「一部負担金」の他に、大人・小人（6歳以上）1人1日150円 3歳未満児で食事・寝具共に不要でも、施設利用料として3,240円が必要です。</p>	利用区分	一部負担金	(1)被保険者	8,640円	(2)被扶養者 大人	8,640円	(3)被扶養者 小学生6～12歳	6,050円	(4)被扶養者 3～5歳	4,320円	(5)被扶養者 3歳未満	3,240円	(6)その他家族 大人	18,000円	(7)その他家族 3歳～小学生	12,600円	<table border="1" data-bbox="997 1332 1476 1733"> <thead> <tr> <th>利用区分</th> <th>一部負担金</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(1)被保険者</td> <td>9,720円</td> </tr> <tr> <td>(2)被扶養者 大人</td> <td>9,720円</td> </tr> <tr> <td>(3)被扶養者 小学生</td> <td>6,480円</td> </tr> <tr> <td>(4)被扶養者 3歳～未就学児</td> <td>4,630円</td> </tr> <tr> <td>(5)その他家族 大人</td> <td>18,000円</td> </tr> <tr> <td>(6)その他家族 3歳～小学生</td> <td>12,600円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※入湯税 大人のみ：150円 3歳未満児の ①食事不要・寝具利用は定員内の場合は無料（事前連絡） ②食事・寝具共に不要は無料となります。（利用人数により要相談）</p>	利用区分	一部負担金	(1)被保険者	9,720円	(2)被扶養者 大人	9,720円	(3)被扶養者 小学生	6,480円	(4)被扶養者 3歳～未就学児	4,630円	(5)その他家族 大人	18,000円	(6)その他家族 3歳～小学生	12,600円
利用区分	一部負担金																															
(1)被保険者	8,640円																															
(2)被扶養者 大人	8,640円																															
(3)被扶養者 小学生6～12歳	6,050円																															
(4)被扶養者 3～5歳	4,320円																															
(5)被扶養者 3歳未満	3,240円																															
(6)その他家族 大人	18,000円																															
(7)その他家族 3歳～小学生	12,600円																															
利用区分	一部負担金																															
(1)被保険者	9,720円																															
(2)被扶養者 大人	9,720円																															
(3)被扶養者 小学生	6,480円																															
(4)被扶養者 3歳～未就学児	4,630円																															
(5)その他家族 大人	18,000円																															
(6)その他家族 3歳～小学生	12,600円																															
9 利用の取り消し	<p>(1)限られた期間に、より多くの方にご利用いただくため、キャンセルされる場合は、「利用日の7日前」までに、組合にご連絡ください。</p> <p>(2)ペナルティー（利用申込者負担） 「利用日の当日」と「利用日の前日」のキャンセルには、「一部負担金相当額×申込人数分」をキャンセル・チャージとして、ご負担いただきますので、あらかじめご承知おきください。</p> <p>●利用日の当日キャンセル…一部負担金の100%×人数 ●利用日の前日キャンセル…一部負担金の50%×人数</p>																															
10 「空き部屋」状況の 「お問い合わせ」は組合に	契約期間中の「申込の受付」と「利用状況の把握」は組合が一元的に管理します。ホテルのフロントにお尋ねになられましても、ホテルの「営業用の空室状況」の回答となりますので、お間違いのなきようお願い申し上げます。																															

伊豆伊東

せいざん 青山やまと



お部屋、大浴場から伊東の海と街を望む小高い丘に建つ和風旅館。木々に囲まれた露天風呂と食事が自慢の宿。5つの浴場は全て源泉100%掛け流しです。

付近の観光

- 海水浴場…伊東オレンジビーチ
- イルカと遊べる「ドルフィンファンタジー」
- 池田二十世紀美術館
- 伊豆シャボテン公園
- 大室山
- 城ヶ崎海岸

所在地 静岡県伊東市岡203
 建物 鉄骨鉄筋7階・客室全42
 電話 0557 (37) 3108 FAX 0557 (32) 0500
 URL <http://www.yamatokan.co.jp/>
 当組合のホームページからリンクしています。
 E-mail mail@yamatokan.co.jp

開設期間 平成28年7月16日(土)から8月24日(水)まで

定員 4人・1室(和) / 日
 チェックイン 14:00 (17:00以降になる場合は連絡してください)
 チェックアウト 11:00

食事 [夕食] 和食会席
 (※宿泊当日の17:00までに到着の場合、食前酒、止肴、デザートは三種の中から選べます)
 [朝食] 和食または洋食が選択できます。
 (※幼児はお子様料理)

最寄駅 JR伊東線 伊東駅 タクシー約10分
 ホテル送迎(事前連絡要)有ります。
 伊東駅発 13:30~17:30間
 施設発 8:30~12:00間 **各時間の00分、30分毎に、定時運行**

温泉 アルカリ性単純泉
 大浴場・露天風呂・家族風呂(予約制 無料)
 「源泉かけ流し」(季節により湯温調整のため差し水をする場合があります)

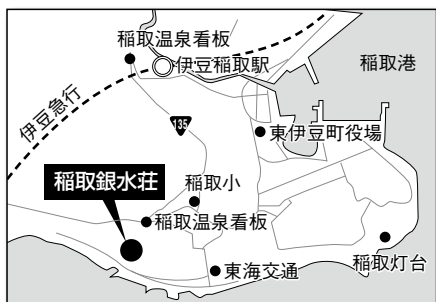
入湯税 大人・小人(6歳以上) 1日150円をご負担ください。
駐車場 45台

交通

■車	東名高速厚木I.C	小田原	熱海	伊東
		厚木道路		(東京より約2時間30分)
	東名高速沼津I.C	沼津1号	亀石峠	宇佐美
		136号		伊東
■電車	東京	新幹線	熱海	伊東線
		55分		30分
	東京	踊り子号		伊東線
		1時間46分		
■新幹線	新大阪	新幹線	名古屋	新幹線
		1時間15分		1時間40分
			熱海	伊東線
			30分	伊東線

稲取温泉

稲取銀水荘



伊豆東海岸に位置し、客室は全てオーシャンビュー。「おもてなしの心」をモットーに純和風の落ち着いた館内でお客様が寛ぎいただけるサービスを心がけております。太平洋を一望できる露天風呂での入浴は最高です。

所在地 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1624-1
 電話 0557 (95) 2211 F A X 0557 (95) 0163
 URL <http://www.inatori-ginsuiso.jp>

開設期間 平成28年7月16日(土)から8月24日(水)まで

定員 5人・1室(和) / 日
 チェックイン 14:00
 チェックアウト 10:00

食事 [夕食] 会席料理 部屋または食事処(当日ご案内)
 [朝食] 和食 部屋または食事処(当日ご案内)

最寄駅 伊豆急行「伊豆稲取駅」よりタクシー約5分
送迎 伊豆稲取駅より(予約不要) 13:17~18:00
温泉 大浴場・露天風呂
入湯税 大人150円
施設 エステサロン・東洋式整体・ガーデンプール等
駐車場 100台

交通

■車	大阪	名神高速・東名高速道路	東名高速沼津I.C	稲取銀水荘
■電車	熱海駅	伊豆急行	伊豆稲取駅	タクシー
		約70分		約5分

付近の観光

- 伊豆アニマルキングダム
- 伊豆河津バガテル公園
- 伊豆ティンパニウムミュージアム
- 池尻ウキウキビーチ(徒歩約5分)
- 城ヶ崎海岸
- 熱川バナナワニ園

標準報酬月額・標準賞与額について

平成28年
4月から
変わります

●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

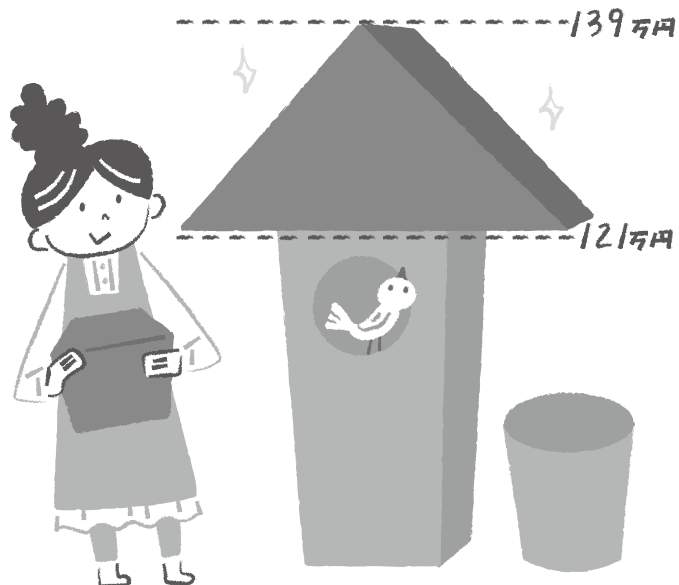
平成28年4月から一部の健康保険の制度が変わります。保険料や給付内容に影響しますので、確認しておきましょう。

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。



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。

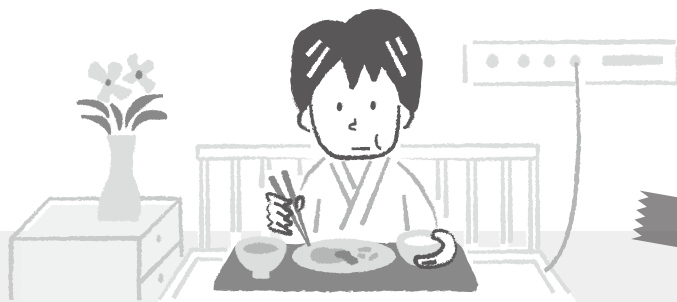
※標準報酬月額が定められた月が12ヵ月に満たない場合は「直近の継続した各月の標準報酬月額の平均額の30分の1」もしくは「支給開始日が属する年度の前年度の9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額の平均額の30分の1」のいずれか少ない額が基準となります。

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。

●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。

医療費適正化に

ご協力をお願いいたします!!

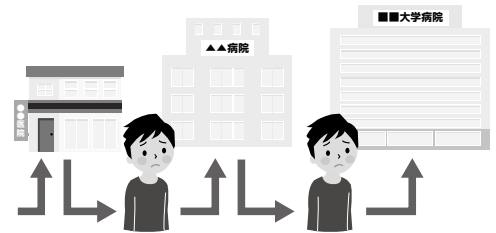
適切で効率的に上手に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。疲弊する救急医療の現場の改善にもつながる適正受診のポイントを押さえておきましょう。

1

はしご受診はやめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかることを「はしご受診」などといいます。

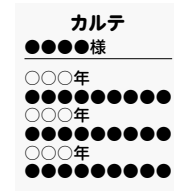
受診の都度、初診料がかかり、医療費が無駄になるだけでなく、同じような検査を何度もすることになるので身体にも負担がかかります。



2

かかりつけ医をもちましょう!

信頼できる“かかりつけ医”がいれば、病歴などが蓄積でき、必要に応じて大きな病院を紹介してもらうこともできます。はしご受診の抑止にもなります。

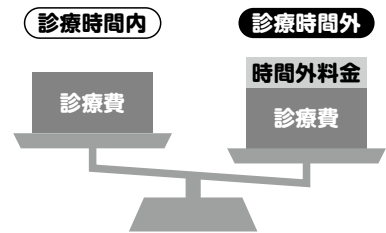


3

できるだけ診療時間内に受診しましょう!

休日や標榜時間外に受診すると、それだけで割増料金がかかります。

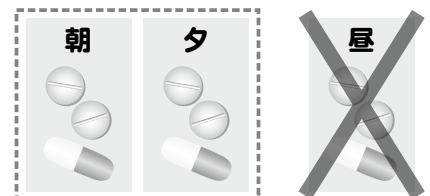
急病でなければ、なるべく標榜時間内に受診するように心掛けましょう。



4

薬を正しく使いましょう!

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、身体に悪影響を与える場合があります。余分な薬は医療費の無駄遣いになります。



5

整骨院・接骨院は病院や診療所等の医療機関ではありません!

健康保険は次の場合に限り使えます。

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫及び挫傷(肉離れなど)、骨折・脱臼
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。(応急処置を除く)
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

整骨院・接骨院で健康保険を使うときは、

- 何が原因で負傷したのかを正しく伝えましょう!
- 療養費支給申請書には必ず自分で署名又は捺印をしましょう!
- 領収書は必ずもらって保管しておきましょう!
- 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう!

日常生活からくる
疲労・肩こり・体調不良や
スポーツによる
筋肉疲労・筋肉痛などは
全額自己負担 になります。



ジェネリック医薬品を使ってみませんか!

“安い薬”と“高い薬”あなたはどちらにします?

お薬には、先に作られた新薬と同じ効果・安全性なのに安いジェネリック医薬品があります。

安い薬

ジェネリック医薬品
(後発医薬品)

高い薬

新薬
(先発医薬品)

特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れているお薬です

特許

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています

安い

莫大な研究開発費がかからないため、新薬より2~7割も安価です

価格

高い

新しく研究開発された薬で莫大な開発費がかかるため、高価です

新薬と同等

新薬と同等の効果・安全性が検査で確かめられています

効果・安全性

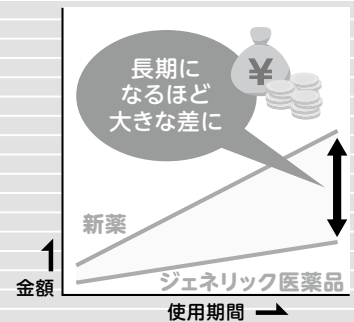
証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かなものだけが認可されます

ジェネリック医薬品には、新薬と比べ、飲みやすく改良されているものもあります。

家計の負担も大きな違いに

お薬を長期にわたって使用する場合は、家計の負担を大きく減らすことができます。



そこが知りたいジェネリック!

Q

勝手に変更して大丈夫ですか?

A

変更できる・できないは処方せんに記載されています

Point!

治療上の理由などでジェネリックに変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方せんで変更できないことがわかります。

Q

効果・安全性に違いはありませんか?

A

効果と安全性を確かめるために、しっかりと検査されています

Point!

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認されなければ、ジェネリック医薬品として製造できません。

Q

どのお薬も変更できますか?

A

在庫がないなど変更できないこともあります

Point!

薬局によって対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。

ぜひご協力を **ジェネリック普及率を80%以上に**

高齢化で医療費が増大する中で、医療費の節約は社会全体で取り組むべき課題です。国は2020年度末までにジェネリック医薬品の普及率を80%以上とする目標を掲げています。医療費節約のために、医療を必要としない健康な体を守ることに加えて、ジェネリック医薬品の積極的な使用にご協力ください。

10月から通知が始まったマイナンバーの個人番号。健康保険でも利用が予定されています。

健康保険でマイナンバーが使われるまで

健保組合は、マイナンバーを使って事務を行える「個人番号利用事務実施者」と定められています。このため、法律に従い、マイナンバーから情報を検索したり管理することが出来ます。具体的には保険料の徴収、資格取得、被扶養者の資格確認、各種の給付や手当金の手続きなどについて、マイナンバーを利用して情報の照会・管理などを行う予定です。マイナンバーの利用に関しては使用目的が法律で決められていますので、**法律に定められた目的以外には使用しません。**

今後のスケジュールとしては、まず被保険者（本人）と被扶養者（家族）の個人番号を、会社経由で健保組合にご提示いただきます。平成29年1月からは各種申請書等に、自分の個人番号を記載する欄が設けられます。その後、平成

29年7月からは、マイナンバーを使って所得や住民票の情報など照会できる「**情報提供ネットワークシステム**」が稼働するため、添付書類を省略できるようになる予定です。

皆さまにマイナンバーを提示していただく時期やその方法などの詳細は、会社を経由して改めてお知らせいたします。
※実施のスケジュール等は変更となる可能性があります。

■**マイナンバーとは？** 住民票を有するすべての人に、1人ひとりに固有の12ケタの個人番号が市区町村から通知されます。個人番号は原則変更されず、生涯を通じて同じ番号を利用します。個人番号から個人を特定できるため、より正確で効率的に行政事務が行えるようになります。

健保組合での利用までのスケジュール

平成28年1月

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

会社（事業主）経由で健保組合に個人番号を提示

※任意継続被保険者の人は健保組合に直接提示いただきます。

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
マイポータルの運用開始
- WEBサイトから自分のマイナンバー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

- 健保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

マイナンバーを利用できるようになると

健保組合から情報提供ネットワークシステム経由で直接情報が入手できるため、添付書類を省略できるようになる予定です。

マイナンバーを使った申請の流れの例



被保険者

被扶養者（異動）届を会社経由で提出（マイナンバーを記入）



会社



健保組合

被扶養者の所得情報などをマイナンバーから照会・確認

情報提供ネットワークシステム

情報連携



行政機関等

（地方自治体、税務署、日本年金機構など）

今後の予定を
お知らせ
いたします

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（学生以外）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歳以上の人や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

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。

単なる生活支援を行っている場合は、生計を維持しているとは認められません。その場合は扶養から外す手続きをしていただくようお願いいたします。

ご協力ください

資料&書類のご提出

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。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。



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

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
スナップえんどう……………60g
オリーブ油……………小さじ1/2
A { プレーンヨーグルト……………大さじ2
粒マスタード……………小さじ1
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感アップ! 玉ねぎと一緒に入れて蒸し焼きにします。

※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。

作り方

- 1 玉ねぎはくし形に切り、スナップえんどうは筋を取る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を引き、玉ねぎを入れ、蓋をして中火にかける。フライパンが熱くなったら弱火にして5分焼き、ひっくり返してスナップえんどうも加え、さらに5分蒸し焼きにする。
- 3 スナップえんどうは半分に割り、器に盛り、Aのソースをかける。

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。
- 4 ②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。

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には、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。



矢島新子の ドクターズ ヘルスケア



矢島新子

ドクターズヘルスケア
産業医事務所代表
労働衛生コンサルタント

東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてハリ大学大学院留学。シングルマザーとして娘を育てながら、現在まで20社ほどで産業医、メンタルカウンセリングを行っている。

ストレスチェックを受けて、 こころのセルフ メンテナンスを



職場ストレスのトップは 人間関係

春はリセットの季節。受験、卒業、就職、引越など環境が変化する時期でストレスを感じやすい季節です。厚生労働省労働者健康状況調査によると、「ストレスを感じることはありますか」という問いに労働者の半数以上は強いストレスを感じている、と答えています。その原因は、職場の人間関係がトップで、次に仕事の質、仕事の量と続きます。産業医としてさまざまな声を聞く機会がありますが、休職中の社員から「あの上司の下ではもう復職したくない」「仕事のことを頭から離れず夜も眠れなくてつらいからもう仕事を辞めたい」など、心理的側面か

ら身体症状にまで至るストレスを訴える方が多々いらっしゃいます。その要因はやはり人間関係がダントツ1位。私に会う前にすでに辞めてしまっている方も多いのでは…と推測すると企業にとつての損失は大きいのではないのでしょうか。

結果は会社に 知られません。 ストレスチェックを 受けましょう

2015年12月に労働安全衛生法改正に伴いストレスチェックが義務化されました。身体に関する定期健康診断は労働者に受診の義務がありますが、ストレスチェックの受検義務は労働者にはありません。しかし、自分のストレス度合いを知ること、それを正しく受け止め、専門家に相談することは効果的です。ぜひ受けてください。

これは「メンタルの病気探し」を目的としていません。あくまでも自分のストレスを知るためのいわばこころのメンテナンスといえるものです。また、「会社に自分のメンタル

情報を知られたくない」という方もいるでしょう。これも心配ご無用です。今回のストレスチェックの結果は会社は知ってはいけないことになっています。受検者が医師面談を希望したときにのみ会社に結果を開示する仕組みです。さらに医師面談の結果に対して、会社は不利益処遇は禁じられています。そのため会社は、この結果を理由に解雇や契約社員の変更拒否、退職勧奨はできないのです。

ストレスについて相談した労働者の89・3%はストレスが解消されたか気が楽になつていて、という結果が出ています。ぜひこの機会に日頃の疲れたこころのセルフメンテナンスとして、自分のストレスの度合いを知るために積極的に受けてみてはいかがでしょうか。

クロスワード



ヨコのカギ

- ① 家族の構成や、生年月日などが記録されています。——膳本
- ② 基礎——は、体の維持に最低限必要なエネルギーの量
- ③ 環境に配慮していること。——カー
- ④ どのくらい強く吹いているかの指標になります
- ⑤ ついに完成の——がついた
- ⑥ 春先に野原に出てきます。漢字では「土筆」と書きます
- ⑧ 地球上のはじめての生命が生まれたという場所
- ⑫ だいたい36℃くらい?
お酒ならぬる燗よりも低めかな
- ⑭ ——トラック、 ——エフェクト
- ⑮ 立体——する高速道路
- ⑰ 糖——。たんぱく——
- ⑲ ニワトリの肉
- ⑳ 屋外で頭上に広がっているもの
- ㉒ ——違いのスケールの計画だ

タテのカギ

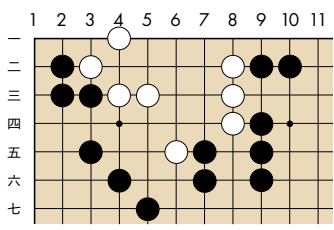
- ① 問題を出されたら考えるもの
- ④ なくなること。歴史に——の名を残す
- ⑦ 晴れたら野良仕事、雨が降ったら屋内で本を開く悠々自適の暮らし
- ⑨ 水と陸との境目
- ⑩ 白や赤や合わせなどがある調味料
- ⑪ 品が悪いこと
- ⑬ 牛や馬が食べるもの
- ⑯ パースデーケーキのロウソクの数が表示していたり
- ⑲ 胸の——に情熱を秘めた若者
- ㉒ 真実を口にしてはいるか否かを判定するマシン
- ㉓ ビタミンや食物繊維をとりたいたとき食べそうなメニュー
- ㉔ 雪だるまの目にもなる丸っこい炭

1	7	9		15	20	23
2			11		21	
3			12	16		
4			13		22	24
5			14	18		
6				19		

クロスワードを完成させて、A~Dに入る文字をつなげましょう。

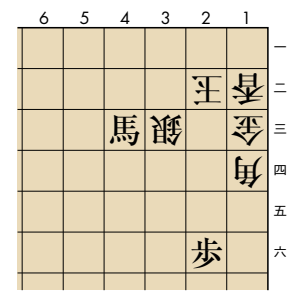


パズル制作 / ニコリ



出題 / 九段 中村秀仁

黒先でどうなりますか。
ヒント 急所の一撃から
ダメージマリの狙い。
(10分で初段)



出題 / 九段 北村昌男

持駒：金、銀、桂
ヒント うまい捨て駒の
発見をしてください。
(10分で初段)



《正解》1一銀、3一玉、2三桂、同角、2二銀成、同王、2一金まで7手詰め。
《解説》初手を2二金は2三玉で、また3四桂も2三玉と取られ、以下いずれも詰まらぬ。
初め1一銀が善悪。2三玉は3五桂で駒あまり詰め。しかたがて3一玉は2三桂、同角、2二銀成と持てるのが詰将棋らしい一連の好手である。白のこの問題は2二の2三桂の2三玉は3五桂で駒あまり詰め。しかたがて3一玉は2三桂、同角、2二銀成と持てるのが詰将棋らしい一連の好手である。白のこの問題は2二の2三桂の2三玉は3五桂で駒あまり詰め。しかたがて3一玉は2三桂、同角、2二銀成と持てるのが詰将棋らしい一連の好手である。

《正解》黒1オキが受。
《解説》黒先白死。黒1オキが受。白の一手で受。白2に黒3以下9のキリでタマツリに仕留めませ。黒1で他の攻め方は、白1で生き。黒3で受。白6から白、黒7、白8、黒6、白2の左キキは、白3で生き。
《正解》

