

平成27年度予算が決まりました

健康保険料率は据え置きますが、介護保険料率が上がります

去る2月26日に開催された第70回組合会において、平成27年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

現在、医療保険制度改革法案が国会に提出され議論されています。この法案には、後期高齢者医療制度に現役世代が拠出する後期高齢者支援金の計算方法を、負担能力に応じた負担とする観点から、加入者の所得に応じた「全面総報酬割」に変更する案が盛り込まれ、これが実施されると報酬の高い健保組合からの支援金はさらに重くなり、報酬の低い協会けんぽなどは支援金負担が軽くなります。

この全面総報酬割の導入により、協会けんぽに国が支出する公費が浮くため、国はその財源の一部を拠出金負担の重い健保組合に支援するとしているものの、大半は市町村国保の財政支援にまわす考えです。健保組合・健康保険組合連合会は、国保に対する国の財政責任を現役世代の保険料負担に押し付ける「肩代わり」であるとして、高齢者医療の負担構造改革につながる施策をより一層強力に進めるよう国に求めています。

一般勘定

◆平成27年度健康保険料率は、前年度と同様に千分の83に据え置き、不足分は別途積立金から繰り入れて収支のバランスを図ります

平成27年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1、417人（前年度比80名減）、平均標準報酬月額額は425、040円（前年度比9、173円減）、総標準賞与額は9億4、173万円（前年度比3、695万円増）と見込み、保険料収入は前年度比4、218万円減の6億6、575万円を計上しました。

一方、支出では皆様の病气やけがの医療費に支払われる保険給付費を3億7、035万円（前年度比8、726万円減）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、2億5、428万円となりました。なお、この額は前年度より2、362万円減少していますが、保険料収入に占める割合は38%にもなります。

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として4、007万円を計上しました。平成27年度は、「データヘルス計画」が本格

的に始動します。事業主との連携や外部の専門業者も活用し、みなさま個人個人に適した健康づくりや疾病予防、重症化予防を展開していくことになります。

皆様には、引き続き健診の受診を始め、健保組合の事業を積極的にご活用して健康づくりにお役立てください。

また、正しい医療機関の受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

介護勘定

◆介護保険料率は千分の10・4から14・2になります

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されています。

平成27年度の介護保険料率は、介護納付金が増加したため千分の14・2に変更いたします。

平成27年度に 実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に
特定健診・特定保健指導
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に
婦人・生活習慣病健診
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に
巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病健診
- 40歳以上の被保険者を対象に
人間ドック
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次検査
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に郵送式による
各種がん健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬斡旋時の補助
- メンタルヘルス相談
- 禁煙サポート
- 健康相談

※廃止事業 無料歯科健診

保健知識のPRのために

- 全被保険者対象に「医療費通知」
- 機関誌「健保だより」を配布
- 出産された被保険者および被扶養者に冊子「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ジェネリック医薬品促進通知
- 健康講習会

平成27年度 収入支出予算 概要表

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,417人
平均標準報酬月額	425,040円
総標準賞与額	941,731千円
健康保険料率	1,000分の83

収 入

科 目	予算額(千円)
保険料	665,749
国庫負担金収入・他	314
調整保険料収入	10,693
繰入金	125,000
国庫補助金収入	404
財政調整事業交付金	2,000
雑収入	6,421
合 計	810,581

(単位：千円)

経常収入合計	677,882
経常支出合計	766,260
経常収支差引額	-88,378

支 出

科 目	予算額(千円)
事務費	94,508
保険給付費	370,350
〔法定給付費〕	〔369,976〕
〔付加給付費〕	〔374〕
納付金	254,275
〔前期高齢者納付金〕	〔81,229〕
〔後期高齢者支援金〕	〔153,022〕
〔退職者給付拠出金〕	〔20,010〕
〔老人保健拠出金〕	〔14〕
保健事業費	40,068
財政調整事業拠出金	10,693
還付金・連合会費・積立金	6,891
その他	400
予備費	33,396
合 計	810,581

介護勘定

予算基礎数値

被保険者 (40歳以上65歳未満)	709人
平均標準報酬月額	515,064円
総標準賞与額	526,376千円
介護保険料率	1,000分の14.2

収 入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	69,701
雑収入	2
合 計	69,703

支 出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	68,538
介護保険料還付金	165
予備費	1,000
合 計	69,703

平成27年度 健診のご案内

健診を受けて 自分の健康を守りましょう！

毎年健診を受けていますか？

次年度も健保組合では健診受診補助を行います。

ぜひご利用ください！

*補助は年度内1人1回です。

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。積極的に受診していただき、生活習慣病やその重症化を予防しましょう。生活習慣病は、初期のうちは自覚症状がないものもありますが、毎年健診を受けていれば、検査数値の経年変化により早めの対策が可能です。新年度も必ず健診を受けていただき、健康寿命を延ばしましょう。

婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

対 象 者	35歳以上の被保険者および被扶養者
実 施 時 期	随時
補助金額等	20,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

人間ドック (特定健診項目含む)

対 象 者	40歳以上の被保険者
実 施 時 期	随時
補助金額等	35,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

巡回婦人生活習慣病健診 (特定健診項目含む)

対 象 者	35歳以上女性の被保険者および被扶養者
実 施 時 期	春季・秋季
補助金額等	全額補助。別途通知により申し込み

※二次検査は婦人・生活習慣病予防健診に同じ

郵送健診 (大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

対 象 者	40歳以上の被保険者および被扶養者 (人間ドック等で検査受診者は除く)
実 施 時 期	10月頃
補助金額等	全額補助。別途通知により申し込み

特定健診

対 象 者	40歳以上の被保険者および被扶養者
実 施 時 期	随時
補助金額等	全額補助

特定保健指導

対 象 者	特定健診の結果により指導が必要とされた方
実 施 時 期	随時
補助金額等	全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。また、特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

「契約医療機関一覧表」は、
ホームページを
ご覧ください。

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的に活用ください。



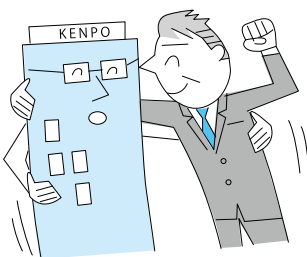
平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

いよいよデータヘルス計画が始まります！

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

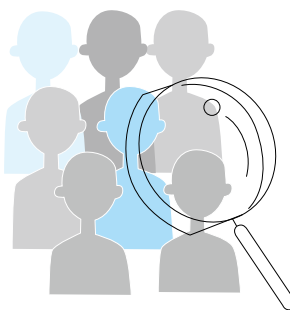


2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進



「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——

こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

生活の質(QOL)に大きく影響する

糖尿病

糖尿病患者が増えている

糖尿病はさまざまな合併症を併発する病気で、進行すると生活の質(QOL)を著しく低下させる病気です。糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病腎症は、人工透析導入の最大の原因疾患で、また糖尿病網膜症は中途失明の原因疾患の2位となっています。

平成19年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は2210万人で、10年前の1.6倍以上に増加しています。平成23年同調査によると、成人の27.1%、4人に1人以上が糖尿病かその予備群です。人口構成の高齢化にもなっており今後さらに増加することが予想されています。

糖尿病の合併症の例

三大合併症

●糖尿病網膜症

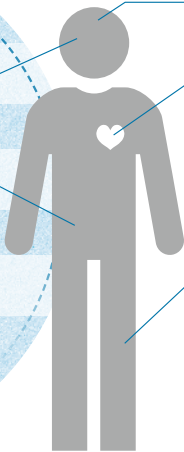
初期は自覚症状がない。
中途失明の原因疾患の2位。

●糖尿病腎症

糸球体の毛細血管に障害を起こす。
人工透析になる原因疾患の1位。

●糖尿病神経障害

感覚神経障害による痛み、無感覚や、自律神経障害による胃腸障害、膀胱障害などを起こす。



●脳血管障害 ●虚血性心疾患

糖尿病によって動脈硬化が進行し血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなる。

●歯周病

糖尿病と歯周病は相互に関連が深く、糖尿病患者は歯周病が重症化しやすい。

●末梢動脈疾患

足の痛みによって歩行しづらくなる。進行すると潰瘍、壊疽を起こし、足の切断にいたることもある。

- うつ病 ●認知症 ●糖尿病足病変
●皮膚病 ●感染症 など

多段階的な予防対策で重症化を防ごう

③合併症による臓器障害を予防する。

●糖尿病腎症による新規透析導入を予防する

正常血圧(収縮期血圧 130mmHg 未満かつ拡張期血圧 85mmHg 未満)を超えると透析導入のリスクが高まる。

②糖尿病の合併症を予防する。

●治療を継続する

医師の指示による食事療法、運動療法、薬物療法を続ける。

●良好な血糖コントロール状態を維持する

通常はHbA1c (NGSP) 7.0%未満をめどに。8.4%を超えると糖尿病網膜症のリスクが明らかに高くなる。

①糖尿病の発症を予防する。

●メタボリックシンドロームを予防する

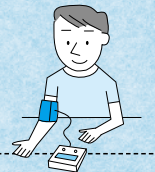
内臓脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなる。

●毎年健診を受ける

40歳以上は特定健診を毎年受診し、対象者は特定保健指導を受ける。
(特定保健指導の階層化基準は空腹時血糖 100mg/dL またはHbA1c (NGSP) 5.6% 以上)

三次予防

- 治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。



二次予防

- 症状がなくても治療は中断せず継続しましょう。合併症の検査をしていくことも必要です。

血糖値のほか、血圧や血中コレステロール値の管理も大切。禁煙も重要です。



一次予防

- BMI(※) 22前後をめざしましょう(BMI 25 以上は肥満)。
※体重(kg)÷身長(m)²

- 運動を習慣的に行いましょう。

自覚的に「きつい」と感じない程度の運動を週に3日以上行いましょう。歩行運動では、1回15～30分間、1日2回、1日の運動量として約10,000歩を目標に。
(参考「糖尿病治療のエッセンス」)

バランスのとれた食事やストレス管理も大切です。

「重複受診」「頻回受診」はやめましょう

1つの病気を治すために複数の医療機関に並行してかかったり、必要以上に何度も病院に通ったりしていませんか？
医療費のムダにつながるだけでなく、体にも悪い影響があります。

● 重複受診

1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること。

● 頻回受診

必要以上に医療機関を何度も受診すること。

重複受診・頻回受診は患者にとって大きなマイナス

医師は患者の訴えや症状により検査や治療を行います。病院を移ってしまうと一から検査をやり直す必要があります。同じ検査を繰り返すことは、体にとってよくないばかりか、病院を渡り歩いている

間に病気が悪化してしまうこともあります。また、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

重複受診をすると、初診料や検査料などを何度も支払うことになり、頻回受診をすると再診料などがそのたびにかかるので、医療費が高くなります。患者負担は原則3割ですが、残り7割は健保組合が負担しています。みなさんからの貴重な保険料をムダにしないためにも、不必要な受診はやめましょう。

信頼できる

「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医とは、身近で、どんな病気でも相

重複受診・頻回受診はやめましょう



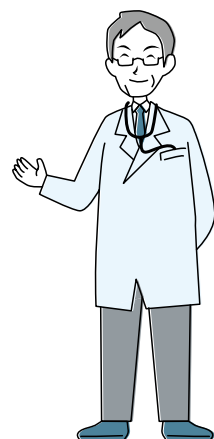
こんな受診のしかたを していませんか？

- 皮膚炎の治療のため、職場近くの皮膚科と、自宅近くの皮膚科の両方を並行して受診する
- 納得のいく診断と薬の処方をしてくれる医師に出会うまで、はしご受診を繰り返す
- 仲間に会うのが楽しみで、毎日のように医療機関に通う

談にのってくれる医師のことです。必要なときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。素人である患者が医療機関探しをするよりも、プロであるかかりつけ医の紹介を受けて、大病院を受診するほうが近道です。質問にいてねいに答えてくれる医師を見つけ、かかりつけ医としておくとう安心できます。

高度な設備を備えた大病院は本来、がんや難病など重症者の治療を対象としています。軽症の患者が紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算されるケースが少なくありません。この特別料金は健康保険の対象外で、全額患者負担となります。

信頼できるかかりつけ医を持って、適切な受診を心がけましょう。



こんなときは、 保険証を必ずご返却ください

「保険証」は当健保組合の加入員（被保険者・被扶養者）であること示す証明書です。

当健保組合の加入員でなくなった場合は、保険証の返却が必要です。

保険証

健康保険被保険者証とは？

みなさんがお持ちの保険証は、当健保組合の加入員であること証明し、病気やケガで医療を受けるときに保険証を提示すれば、医療費の支払いが一部負担だけで済みます。ですから保険証は大切に保管し、正しく使用してください。他人に貸すことは不正使用となり、禁止されています。万一紛失した場合は当健保組合に届け出てください。



被保険者資格の喪失後は、 これまでの保険証は使えません

健保組合の被保険者資格あるいは被扶養者資格を喪失すると、たとえ保険証が手元にあったとしても保険証を使用することはできません。万一、あやまって資格喪失後に保険証を使って受診すると、後日、健保組合から医療費の返還を請求することになります。

保険証のまちがった使用は、健保組合の財政悪化の原因となりますので、次のような場合は、すみやかに保険証を返却してください。



こんなときは保険証の返却をお願いします

会社を 退職したとき



保険証が使用できるのは退職日までで、翌日から使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

ご家族（被扶養者）が 扶養からはずれたとき

被扶養配偶者や扶養する子どもが就職し、別の健康保険の被保険者になった場合や、収入が基準額を超えなどして、扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者（異動）届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

任意継続被保険者で なくなったとき

一定の要件を満たしている人は、申請をすれば退職後も「任意継続被保険者」として健保組合に2年間加入できます。再就職して別の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

75歳に なったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被保険者が後期高齢者医療制度に加入すると、被保険者に扶養されていたご家族も当健保組合の被扶養者資格を失い、国民健康保険など他の医療保険制度に加入することになります。

保険証の
返却時には、
これらのご返却も
お忘れなく！

● 70歳以上の方は「高齢受給者証」

70歳以上75歳未満の方には、自己負担する割合が記載された「高齢受給者証」を交付しています。保険証を返却する際には、高齢受給者証の返却も必要です。

● 「限度額適用認定証」

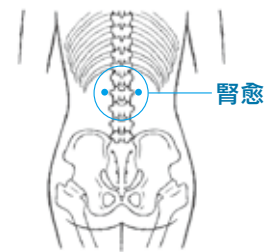
限度額適用認定証を申請して利用していた方が、被保険者・被扶養者の資格を喪失したときは、保険証とともに限度額適用認定証の返却をお願いします。

腰痛がつらいとき

腰が痛いときには、「腎^{じん}愈^ゆ」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

腰痛に効くツボ 腎愈^{じんゆ}

肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。

ツボを押しながら上半身をひねる

お腹や背中に余分な力を入れずに、親指でツボをしっかりと押す。

指が離れないように注意しながら、上半身だけをひねる。背中の筋肉の動きを意識すると効果UP。



プラスαストレッチ

ものの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ものの裏側のストレッチを行いましょう。

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。

腰まわりの筋肉が伸びるのを意識する



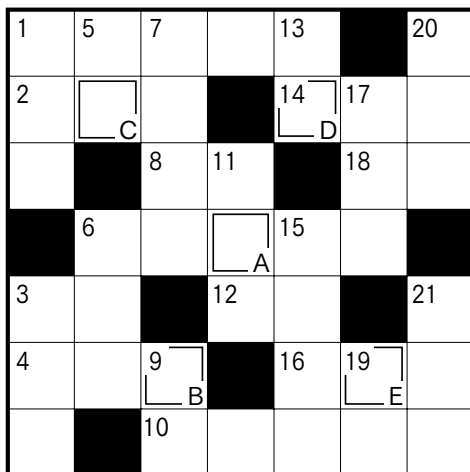
左右の足を交差すると、ものの裏側がより伸びる。

手が床につかなくてもOK

クロスワード 春

問題

二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



ヨコのカギ

- 1 稲の苗を手に口ずさむ
- 2 洗面器と似た形だけど大きい
- 3 手紙を運ばせるのにも使われた鳥
- 4 世界最大のはサハラ
- 6 信号機や横断歩道などがあることも多い
- 8 ____笛 ____穴 ____書き
- 10 春が来ると北の国に飛んでいくもの
- 12 ____像 ____自賛
- 14 旅行のために____ブックを用意した
- 16 簡単な____程度なら英語をしゃべれます
- 18 桃太郎のお供にも加わった動物

タテのカギ

- 1 和室につきもの。部屋の広さを示す指標にも
- 3 ジャンケンのグーは石、チョキは____
- 5 ____返し ____番組
- 6 逆さ____ お国____
- 7 たっぷり食べて____を補給しなくちゃ
- 9 葉をカイコが食べる
- 11 すりきり1杯で5ミリリットルがはかれます
- 13 タルをまとめているもの
- 15 事件解決の____となる証拠が発見された
- 17 姫路城や知床、小笠原諸島は世界____に登録されています
- 19 地下水をくみ上げるのに使います
- 20 自転車やバイクのお尻を据えるところ
- 21 ____よければすべてよし 一巻の____

正解は 11 ページをご覧ください。

制作/ニコリ

“まとめて運動”は、なかなか難しい… こまめに動いて運動不足を解消しよう

「今週末はジムへ」「毎日1時間のウォーキング」など、まとまった時間が必要な運動は、
運動習慣のない人にとって継続のハードルが高いものです。
“まず続けること”を重視すれば、こまめに少しずつがおすすめです。

やっぱり
一番は
歩くこと!

歩数を増やすコツ

積極的に遠回りしよう



ちよつと時間が空いたとき、荷物が
少なければ歩数を増やすチャンスで
す。いつもの道と少し変えて、遠回り
してみれば、思わぬ発見があるかもし
れません。話題の幅も広がります。

歩数計 00000

少しの階移動は階段を使おう

1〜2階の移動でエレベーターを使っていま
せんか? デスクワークで外出する機会がない人にと
つて、階段上りは運動不足解消の絶好のチャンス。「2
階分の移動までは階段で」など、マイルールをつく
ておくのがおすすめです。

歩数計 00000

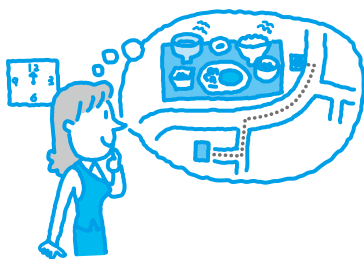
歩く理由をつくろう

歩かなければならない理由を
つくってしまうのも、ひとつの
手です。人に用事を頼まない、
生活必需品の買い置きを減らす
などで、自然と歩数が増える工
夫をしてみましょう。

歩数計 00000

休日は、まず出かけよう

休日は、歩数を伸ばすチャンスです。終日家でダ
ラダラと過ごしてしまうと歩数は増えませんが、と
りあえず外出すれば、歩くことにつながります。休
日でも、早起きすることがポイントです。散歩、買
い物、家族サービスを兼ねて、休日の予定を入れて
みてはいかがでしょうか。



こんなことも
立派な運動の
ひとつ!

**ちよつとしたことを
積み重ねる**

姿勢に気をつけよう

座っているときや立っているとき、歩いている
ときの姿勢に気をつけましょう。背筋を伸ばして
姿勢を正すことも、立
派な運動のひとつです。
PCやスマホを見ている
ときは、特に注意し
ましょう。



立っている時間を増やそう

デスクワークが多い人は、どうしても運動不足
になりがちです。立って電話をしたり、通勤電車
で空いているイスを見つけても、ぐっと我慢して
立つのがおすすめです。

家事を積極的に行おう

拭き掃除やお風呂掃除などは、意外に体力を使
います。家もきれいになり、同時に運動も兼ねる
ことになりますので、一石二鳥です。

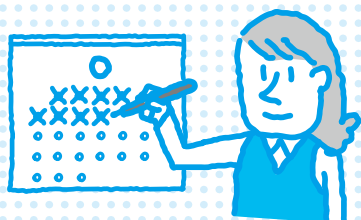
待ち時間を有効に使おう



通勤電車内、エレベーターを待っているときや、
歯を磨いているときなど、ただ立っている時間を
有効に使いましょう。腰
回りや脚のストレッチ、
腰を少し落とすスクワッ
トなど、ちよつとした時
間の使い方が将来の差に
つながります。

継続がもっとも大切です

運動に限らずいえることですが、無理な目標を立て、途中でやめてしまつては、それ以降は「0」
です。一方で、「1」を積み重ねていけば、いつかは「100」にも「1000」にもなります。まずは継続できるように、少しずつ続けていきましょう。



KENPO 伝言板

任意継続被保険者に係る上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、または健保組合の平均標準報酬月額（平成26年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

平成27年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 410,000 円（平成26年度 470,000 円）

【適用期間】 平成27年4月1日～平成28年3月31日

被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、または収入が年間130万円（60歳以上または障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いします。

個人情報の取扱いについて

当健康保険組合の業務遂行における個人情報の取扱いにつきましては、個人情報保護法、関連法令等ならびに健保組合の個人情報保護管理規程を遵守します。皆様大切な個人情報が、漏洩、紛失、誤用することのないよう万全を期し、あらかじめ特定した利用目的の範囲内で使用することといたします。利用目的を遂行する上で業務を委託する場合を除き、第三者には提供いたしません。

■健康保険組合が取り扱う個人情報の利用目的

- 1) 被保険者等に対する保険給付
- 2) 保険料の徴収等
- 3) 保健事業
- 4) 診療報酬の審査・支払い
- 5) 健保組合の運営の安定化
- 6) その他

Check!

個人情報保護



詳細につきましては、当健保組合のホームページをご覧ください。

● 組合の状況 ●

（平成27年1月末日現在）

被保険者数	男	1,117 人
	女	274 人
	計	1,391 人
事業所数	51 件	
平均標準報酬月額	413,857 円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 41.5
	被保険者	千分の 41.5
	計	千分の 83.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 5.20
	被保険者	千分の 5.20
	計	千分の 10.4
平均年齢	41.53 歳	
扶養率	0.99 人	

● お知らせ ●

組合会議員の就任

平成27年2月26日付で互選議員・理事に青柳人史氏（豊商事株式会社）、選定監事に荻本浩氏（株式会社アルフィックス）、互選議員に塩飽誠氏（カネツ商事株式会社）が就任されました。なお、任期は平成28年4月10日です。

訃報

健保組合設立に多大なご尽力を賜りました初代理事長の清水正紀氏が平成26年12月31日にご逝去されました。享年99歳。ご生前のご功績を偲び謹んで哀悼の意を表します。

クロスワード 春の答え

サクラガイ

タ	ウ	エ	ウ	タ	サ
タ	ラ	イ	ガ	イ	ド
ミ		ヨ	コ	サ	ル
	コ	ウ	サ	テ	ン
ハ	ト		ジ	ガ	オ
サ	バ	ク		カ	イ
ミ		ワ	タ	リ	ド



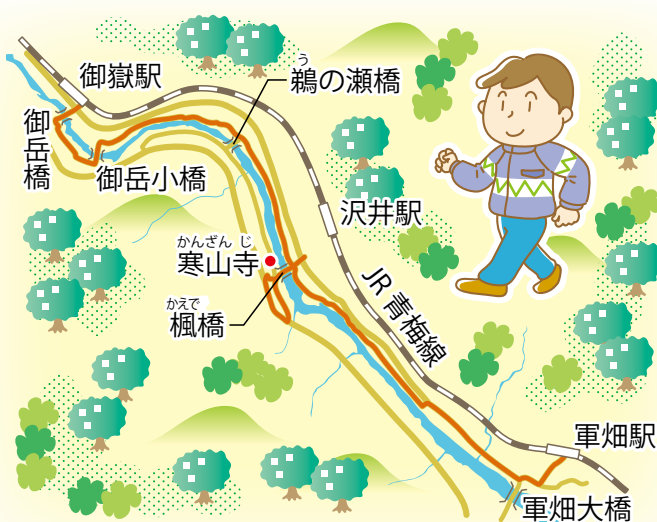
川のせせらぎと溪谷美を楽しみたい 御^み岳^{たけ}溪谷遊歩道 (東京都青梅市^{おうめ})



多摩川に沿うようにして
遊歩道が整備された御岳溪谷。
コースはJR御嶽駅^{み た け}を起点に
下流^{いくさばた}の軍畑駅まで
徒歩で1時間ほどの距離です。
川の両岸は木々の緑であふれており、
季節によってはソメイヨシノやヤマユリなど
美しい花々も咲き、
訪れる人の目を楽しませてくれます。
静かに流れる多摩川ですが、
ときには釣りやラフティングを
楽しむ人々の姿も。
遊歩道を歩いて楽しむのもよし、
レジャーで汗を流すのもおすすめです。

所要時間のめやす：1時間5分
距離：4.3km
問い合わせ先：0428-24-2481
(青梅市観光協会)

御岳溪谷周辺コース



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。