

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年5月に医療保険制度改革関連法が成立しました。その内容は、国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半であり、持続可能な医療保険制度への見直しを求める全国の健保組合と健康保険組合連合会にとっては、改革というには不十分な改正でした。

一方で、特定健診・特定保健指導の実施率向上やジェネリック医薬品の使用促進など、病気の予防・健康づくりや医療費の節減に取り組む健保組合の自助努力に応じて、高齢者医療を支える納付金の負担額を増減するしくみを強化するなどの項目が盛り込まれており、健保組合の保険者機能の発揮への期待を認識することができました。

このようななか、昨年4月から本格始動した「データヘルス」では、全国の健保組合がこれまでの保健事業を振り返り、課題を明確にしたうえで、より効果的な事業を実施することとなっています。当健保組合におきましても、従来からの保健事業に加え、昨年からスタートしたデータヘルスを実施することで、重症化予防などに取り組み、より一層、皆様が毎日を明るくすこやかに過ごせるよう応援してまいります。

また、本年から、社会保障、税、災害対策分野で活用されるマイナンバーの運用が始まります。健康保険では来年以降、手続きなどでマイナンバーを使用する予定ですので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2016年

干支の話

申

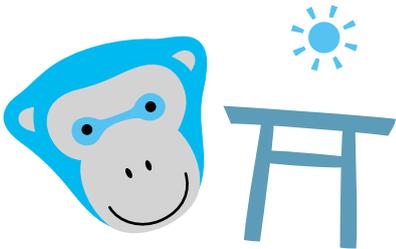
神の使い「まざる」

申は、十二支の9番目、月では旧暦の7月にあたります。方角では西南西、時刻は午後3時から午後5時までが申刻となります。「申」の字には、まっすぐに伸びる意味があり、動物では猿があげられています。

「富士山は申の日に現れた」との故事から、猿は神の使いとされ、富士山本宮浅間大社などでは、4月の最初の申の日に、豊穰を祈る「初申祭」が行われます。また、猿を神の使いとする神社は全国に点在しており、東京・日枝神社や滋賀・日吉大社では、猿を「神猿」と呼び、「魔が去る」「勝る」に通じることから、厄除けや必勝祈願のご利益がある縁起のよい動物とされています。

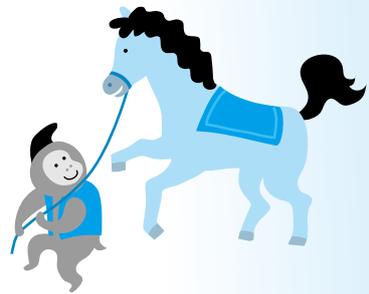
福岡・猿田彦神社では、60日ごとに巡ってくる庚申の日に「庚申祭」を行い、猿の面を授けています。これを玄関に掛けると、災難が去り、幸運が訪れるという縁起物です。

申年の新年、悪いことは去り、勝負に勝てる1年になりますように。



猿は馬の守り神

猿は昔から、馬を病気から守り、厩（馬屋）を火事から守る神として、厩で飼われる風習がありました。滋賀・石山寺の創建などを記した『石山寺縁起絵巻』（重要文化財）には厩につながれた猿の絵があり、また、栃木・日光東照宮の三猿「見ざる、言わざる、聞かざる」は神厩舎（神馬をつなぐ厩）の長押しに施されています。



この風習から、絵馬には猿と馬が描かれることが多く、「猿に絵馬」とは、取り合わせのよいものを表すことわざです。山形・日枝神社にある「猿駒曳図絵馬」には、猿が馬を引いたり、なでている様子が描かれています（駒は馬の意）。猿が馬を引く絵柄は、東京・旗岡八幡神社にある「猿駒止の絵馬」、岡山・鹿田遺跡から2013年に出土した絵馬「猿駒曳」など、各地で見られます。一方、猿は子どもへの愛情が深い動物ともいわれています。東京・日枝神社の境内には、社殿前と神門裏に左右一対の神猿像があり、社殿前の像は夫婦の猿で、妻が子を抱えています。猿は多産で安産、子どもを大事にすることから、夫婦円満や子育てのご利益もあるとされています。

赤いお守り「くへり猿」と「やるぼぼ」

平安時代、中国から庚申信仰が伝来しました。人間には行動を監視する「三尸」という虫がすみつき、庚申の夜になると眠っている体から抜け出して、天帝にその人の罪悪を告げ、寿命を縮めるといわれています。これを防ぐために、庚申の夜は眠らずに過ごす「庚申待ち」という風習が生まれました。

江戸時代になると庶民にも広がり、酒宴を催して一晩明かしたり、三尸の虫が嫌いなこんにやくを食べたそうです。現在でも、「くくり猿」「身代わり申」などと呼ばれる猿の形をした赤いぬいぐるみをお守りとして吊るす地域もあります。

猿の形をした赤いぬいぐるみといえ、飛騨高山の「さるぼぼ」が有名です。飛騨地方では赤ちゃんのことを「ぼぼ」と言い、安産や子どもの健やかな成長を願い、祖母から孫へ、母親から娘へ、良縁や子宝のお守りとして贈りました。近年は、赤以外の色の「さるぼぼ」も登場し、お土産や開運グッズとしても人気です。



世界の祝日に乾杯!



2016年から8月11日が「山の日」として祝日に加わり、日本の年間祝日数は16日と世界2位の多さです。世界中の人々は、祝日を皆で喜び合い、くつろいだり、ストレスを解消したり…と、健やかな心身を保つ“節目”にしているようです。世界の、そして日本の祝日に乾杯!

緑一色で祝う

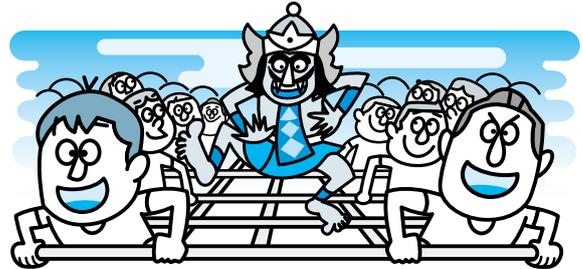
セント・パトリックス・デー (アイルランド)



3月17日の「セント・パトリックス・デー」は別名「緑の日」といわれ、アイルランドにキリスト教を伝えた聖人、セント・パトリックの命日です。この日は、豊かな自然に恵まれた同国のシンボルカラー・緑の服を着て、緑のビールを飲み、緑の食べものを食べて、盛大なパレードなどが行われます。

観光客も外出禁止?!

ニュピの日 (バリ)



「ニュピの日」とはバリ島特有の暦(サカ暦)のお正月で、毎年3月頃に迎えます。おみそかにあたる前日は、家で鍋や釜を打ち鳴らしたり、村中で鬼の張りぼてをひき回して悪霊を追い払います。当日は、働くことも外出することも電気や火を使うこともタブー。人々は家にこもり、瞑想と祈りで静かに一日を過ごします。

ずぶ濡れも楽しい

ソクラーン (タイ)



「ソクラーン」はタイの旧正月で、4月13日~15日に行われます。仏像や仏塔、家族の年長者の手に水を掛けて清めるという風習が転じて、「水掛け祭り」になったとされています。水鉄砲やバケツなどを使い、知らない者同士でもずぶ濡れ覚悟で水を掛け合う、暑いタイの気持ちいい(?)行事です。

格闘技をする日?!

ボクシング・デー (オーストラリアなど)



オーストラリアやカナダなどでは、クリスマスの翌日の12月26日も祝日「ボクシング・デー」。といっても、格闘技のボクシングではありません。クリスマスに働いた使用人のために、翌日を休日として、箱(BOX)に入れたプレゼントを渡したことが由来ともいわれ、一年で最大のバーゲンが開催されます。オーストラリアでは、クリケットの国際試合や世界的なヨットレースなども開かれます。

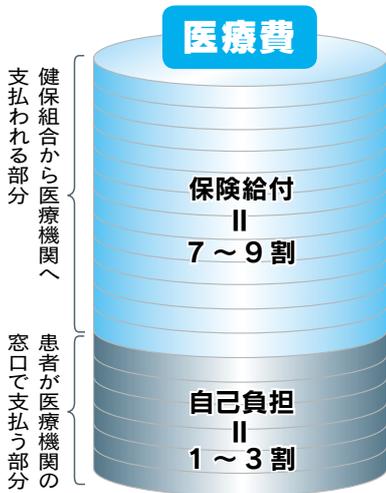
8月11日の「山の日」は、
山に触れ“健康”の恩恵を

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝しようと設けられた「山の日」。日にちの「11」は、木が立ち並んで見えるからともいわれています。

山登りは有酸素運動のひとつでもあり、また、森林浴効果で心もリフレッシュできます。四季の自然が楽しめ、山頂に着けば達成感も得られます。初の「山の日」となる今年は、“山ボーイ”“山ガール”気分健康的に過ごしてみたいかが。



高額療養費ってなに？



みなさんが医療機関を受診すると、窓口で医療費の1～3割の一部負担金（自己負担）を支払います。この一部負担金が一定の額（自己負担限度額）を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として後で払い戻されます。

※暦月（月の初めから終わりまで）ごとの金額で、入院時の食費負担や差額ベッド代等は含まれません。

あらかじめ健保組合に申請して「健康保険限度額適用認定証」の交付を受けていれば、窓口での一部負担金が自己負担限度額で済みます。

自己負担限度額 「自己負担限度額」は年齢や所得等によって変わります。

● 70歳未満

| 所得区分 | 1カ月当たりの自己負担限度額 | 多数該当の限度額 |
|-----------------|------------------------------------|----------|
| 標準報酬月額 83万円以上 | 252,600円 + (医療費総額 - 842,000円) × 1% | 140,100円 |
| 標準報酬月額 53万～79万円 | 167,400円 + (医療費総額 - 558,000円) × 1% | 93,000円 |
| 標準報酬月額 28万～50万円 | 80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1% | 44,400円 |
| 標準報酬月額 26万円以下 | 57,600円 | 24,600円 |
| 低所得者 (住民税非課税) | 35,400円 | 24,600円 |

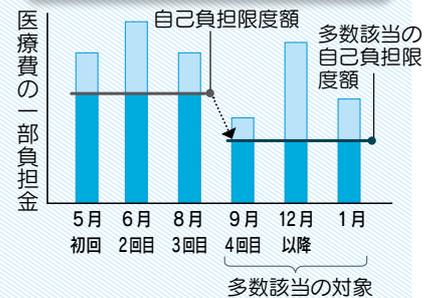
● 70～74歳

| 所得区分 | 自己負担限度額 | | 多数該当の限度額 |
|-------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| | 外来(個人ごと) | 世帯単位・入院を含む | |
| 現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上) | 44,400円 | 80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1% | 44,400円 |
| 一般 (標準報酬月額26万円以下) | 12,000円 | 44,400円 | |
| 低所得者II (住民税非課税、年金収入80万～180万円) | 8,000円 | 24,600円 | |
| 低所得者I (住民税非課税、年金収入80万円以下) | | 15,000円 | |

「多数該当」でさらに軽減

同一世帯内で、直近の12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されていた場合は、4回目から限度額が引き下げられます。

多数該当の場合の高額療養費(例)



「世帯合算」もできる

1人の一部負担金だけでは高額療養費の支給対象とならない場合でも、被保険者・被扶養者の同一月分を合算して、自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の支給を受けることができます。

*70歳未満の場合は、自己負担額21,000円以上が合算対象。

もし長期に入院することになったり、大きな手術をすることになっても、この制度があれば安心ね。



免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、

適度な運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。

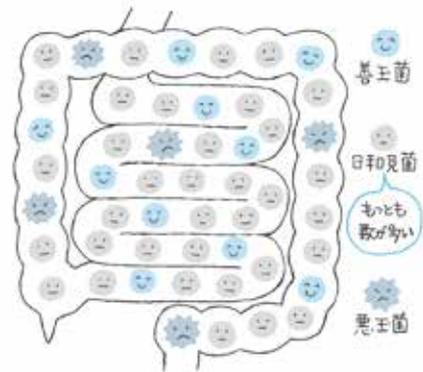


腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっていて、腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。



◆腸内環境をよくする食材◆

●食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

■不溶性食物繊維…

穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



■水溶性食物繊維…

海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。

●オリーブオイル

オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。



●乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。

■動物性乳酸菌…ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。



■植物性乳酸菌…みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど

塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



結核にご注意！ せきや熱が長引くときは、早めに受診しましょう

この季節にせきや熱が出たりすると「かぜかな？」と思いがちですが、日本は先進国の中で結核の発症率がきわめて高く、注意したい病気のひとつです。過去の病気と思われる結核ですが、最近でも年間2,000人を超える人が結核で死亡しています。2014（平成26）年の発症者は、65歳未満では10万人中7.2人に対し、65歳以上では38.9人となり、とくに高齢者の発症率が高くなっています。

また、受診が遅れる患者（発症から受診までの期間が2カ月以上）の割合は、全世代では19%に対し、働き盛りの30～59歳では38%にのぼり、職場などでの感染拡大のリスクを高めています。

せきやたん、長引く熱、体重や食欲の減少、寝汗などの症状が現れたときは、結核の可能性を疑って早めに受診しましょう。

参考：平成26年結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）

あわてんば受診に
気をつけて

「重複受診」「いきなり大病院」はやめましょう



★特定機能病院などの大病院は、平成28年度から、紹介状のない患者に特別料金を加算することが義務となります。

| 病院 (外来) の紹介なし患者割合 | 紹介あり患者の割合 | 紹介なし患者の割合 |
|-------------------|-----------|-----------|
| 900床以上(再掲) | 33.4% | 66.6% |
| 800床以上(再掲) | 32.5% | 67.5% |
| 700床以上 | 35.3% | 64.7% |
| 500～699床 | 27.8% | 72.2% |
| 400～499床 | 17.3% | 82.7% |
| 300～399床 | 22.2% | 77.8% |
| 200～299床 | 17.9% | 82.1% |
| 100～199床 | 13.8% | 86.2% |
| 50～99床 | 10.9% | 89.1% |
| 20～49床 | 11.0% | 89.0% |
| 総数 | 19.6% | 80.4% |

紹介あり患者の割合：外来患者総数のうち、(病院や一般診療所等からの紹介ありと答えた患者の割合。

平成26年 第82回社会保障審議会医療保険部会 資料より

軽症でもいきなり大病院を受診する「大病院志向」は、本来大病院が診るべき重症患者の診療を妨げることにつながりかねません。そこで国は、まず「かかりつけ医」を受診し、必要に応じて大病院を紹介してもらうしくみづくりを進めています。これは、医療機関の機能分担を明確にし、医療を効率的に活用するためです。

まずは「かかりつけ医」へ相談を

治療途中で勝手に別の医療機関を受診する重複受診にはデメリットが少なくありません

●似たような検査や投薬を繰り返すことで体に負担がかかる。また副作用の恐れもある。

●途中まで進んでいた治療を最初からやり直すことになり、治療までに時間が長かかってしまう。

●何度も初診料や検査料を払うことになり医療費がかかる。

●かかりつけ医をもつことで、体の負担や家計の負担が少なくて済み、時間のムダや医療費のムダも減らせます。



市販薬の正しいのみ方

薬に関するあなたの常識をチェック!



うちの娘は小学生ですが、身長が160cmもあって大人並みの体格なので、かぜ薬は成人と同じ量をのませていいかしら!?



○かな?
×かな?

身長が高くて、のんだ薬を体の中で分解する臓器が大人並みに発達しているとは限らないよ。だから薬の作用を強く受けてしまうこともあるよ。薬に添付されている説明書に書かれているとおり、年齢に合った分量を服用してね!



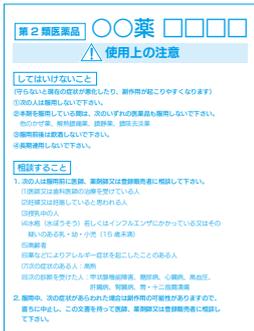
答え ×



内服薬の正しい服用法

1 使用前に添付の説明書をよく読もう

説明書には「してはいけないこと」「相談すること」として、副作用が起こりやすくなるケースや、服用にあたって気をつけることなどが書かれています。必ず読みましょう。アレルギーや持病がある人はとくに注意しましょう。



(サンプル)

2 服用時間を守ろう

説明書や容器に記載されている「用法・用量」を守って正しく利用しましょう。

- ・食前とは?……食事の20～30分前
- ・食後とは?……食事の直後から30分位の間
- ・食直後とは?……食事が済んで5～10分位後まで
- ・食間とは?……食事と食事の間
前の食事から2～3時間後
- ・寝る前とは?……就寝する10分位前
- ・頓服とは?……症状が出たときに使う



のみ忘れてしまったからといって、次に2回分の量をのんだりしないでね。

3 コップ1杯程度の水かぬるま湯でのもう

* 水なしでのむ口腔内崩壊錠 (OD錠) 以外

ジュースやお酒、コーヒーなどと一緒にのむと、薬の作用が強まったり、逆に十分な効果が出ないことがあります。



水を使わず薬だけのみこむと、食道にひっかかり、そこで薬が溶け出して炎症を起こすことなどもあるんだよね。

4 錠剤を砕いたり、カプセルから出したりしてのまない

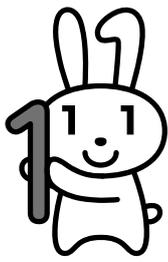
薬は、体の中で溶け出すタイミングや、効きめを持続させる時間を考えて作られています。噛み砕いてのんだり、カプセルから出して中だけのんだりしないようにしましょう。



薬の説明書は、捨てずに薬と一緒にとっておいて、使用前にはきちんと読もうね。読んでもわからないことがあったら薬剤師など専門家に相談してみよう。

薬を使って異常を感じたときは、ただちに使用を中止し、薬剤師などの専門家に相談を!





2016年
1月から

マイナンバー制度が始まります

2015年10月以降、「通知カード」が郵送され、2016年1月からはマイナンバーの運用が始まります。一斉に始まるわけではなく、分野ごとに運用開始の時期は異なります。

● 健保組合で使用するのは、2017年1月からです

2016年1月からは、児童手当の現況届など、行政手続きの一部でマイナンバーの記入が求められます。

健保組合でマイナンバーの使用を開始するのは、1年先の2017年1月からです。資格取得届や、被扶養者（異動）届などの申請書にマイナンバーを記載していただきます。

健保組合は事業主を通じて被保険者と被扶養者のマイナンバーを収集します。任意継続被保険者とその被扶養者等につきましては、健保組合に直接、提出していただくことになります。提出時期の詳細は、改めてお知らせいたします。

● 「個人番号カード」の交付は2016年1月以降です

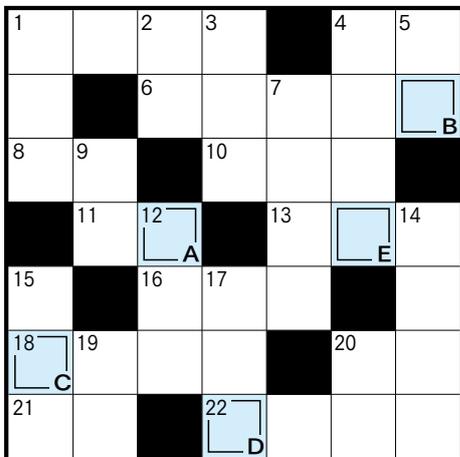
市区町村から届いた「通知カード」は、個々人にマイナンバーをお知らせするカードで、身分証明書としては使えません。顔写真とICチップのついた「個人番号カード」を希望する人は、「通知カード」に同封されている申請書を使って市区町村に申請すると、2016年1月以降に無料で交付されます。

マイナンバー制度導入に関連して、詐欺被害が実際に発生しています。税金や年金などの情報管理に使う大切な番号ですから、電話で聞かれても決して教えない、気軽に見せない、大切に保管する、といった注意を徹底してください。不審な電話などがあつたら、警察か国の専用コールセンター（0120-95-0178）へ相談しましょう。

クロスワード

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？



A B C D E

©スカイネットコーポレーション

頭の ストレッチ

タテのカギ

- 1 雪やこんこ、___ やこんこ
- 2 マッサージ機で肩の ___ をほぐす
- 3 夢か ___ か幻か
- 4 英語で2月はフェブラリー、7月は？
- 5 ___ の卵。将来が有望な若者
- 7 白くて細〜い糸こんにゃく
- 9 針の頭にもあいている
- 12 贈答品を取り扱う ___ ショップ
- 14 小説『雪国』は川端 ___ の代表作
- 15 春〜夏〜秋〜冬と移り変わる
- 17 明智光秀は三日、ナポレオンは百日
- 19 吐く ___ が白い、寒い朝
- 20 ボンレス、ローズといえば

ヨコのカギ

- 1 「鮫鱈」と書く、吊るし切りする魚
- 4 まだまだ ___ 尚早だ
- 6 二十四節気の一つ。2月4日頃
- 8 ステーキの生に近い焼き加減
- 10 軒先に垂れ下がる氷の柱
- 11 波がなくて海面が穏やかな状態
- 13 スタッドレスなら凍結した道路の走行も安心
- 16 度胸があつて恐れないうこと。大胆 ___
- 18 片付けて散らかつた状態を解消！
- 20 黄色い ___ を咲かせる福寿草
- 21 かぐや姫の故郷
- 22 草、竹、山などの種類がある漢字の部首

正解は11ページをご覧ください。



現役世代が納得できる公平な制度への実現へ

さる11月25日、全国から約4,000人の健保組合関係者が参集し、「現役世代が納得できる公平な制度への実現へ」を副称に掲げた平成27年度健康保険組合全国大会が、東京国際フォーラム（千代田区）にて開催されました。

大塚陸毅会長の基調講演では、高齢者医療費へ現役世代からの納付金・支援金が過重な負担となっていることや、消費税10%引き上げを視野に入れ、高齢者医療制度の負担構造改革に向けた議論を求め、また、医療保険制度の持続安定性を確保するために、健保組合が生活習慣病予防対策等による医療費適正化をリードする必要があることなどが述べられ、大会決議が採決されました。

— 決 議 —

健康保険組合は、これまで医療保険者の中核として国民の安心の基盤である皆保険制度を支えてきた。しかし、高齢化の進展、医療費の増大、また制度の改変によって、現在、かつてない厳しい財政状況におかれている。

その最大の要因は、高齢者医療制度への過重な費用負担にある。保険料収入の5割近くを占める拠出金負担は、現行制度の創設以降、累計で約24兆円にも達している。健康保険組合はこれまで保険料率の引き上げなどで対応してきたが、被保険者1人当たりの年間保険料はこの8年間で約9.5万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

そのうえ、団塊世代の前期高齢者入りに伴う高齢者医療費の増大や、後期高齢者支援金の総報酬割の拡大実施等により、高齢者医療制度に対する支援金・納付金負担の増加は避けられず、更なる財政悪化が懸念される。このままでは、健康保険組合は保険者の中核としての役割を果たせないばかりか、自らの存続さえ危ぶまれる状況にある。

今後も、健康保険組合は優れた保険者機能を発揮して加入者の健康を守り、医療保険制度の中核として皆保険制度を守り、また「日本健康会議」等で提唱されている健康長寿社会の実現に貢献していかなければならない。国は医療保険制度改革関連法の「附帯決議」の趣旨を尊重し、負担の公平性等の観点から高齢者医療制度に関する検討を早急に実現し、平成29年4月の消費税率10%への引き上げ時には、前期高齢者医療への公費投入をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

また、改革実現までの間も、全面総報酬割等に伴う負担軽減措置の実施・拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援が不可欠である。

一方、増大する医療費の重点化・効率化を行わない限り、どのような制度であっても持続安定性は確保できない。国においては実効ある医療費適正化対策を一層実施・推進することを強く望む。

現役世代が納得できる公平な制度の実現に向け、われわれ健康保険組合は次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、高齢者医療費の負担構造改革実現
- 一、安定した組合運営に向け財政支援の継続・拡充
- 一、実効ある医療費適正化対策の実施
- 一、保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展

インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【実施期間】 平成27年10月1日から平成28年1月31日まで

【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額（2回接種の場合も補助は1回です）

【請求期限】 **平成28年2月末日必着**

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。

医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

東振協
主催

東京総合健保 ミニマラソン大会の お知らせ

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）主催による、健康日本21推進事業の一環として、健康保険組合の被保険者等を対象にマラソン大会が開催されます。参加料は一人1,500円です。大会内容等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。

| 開催日 | 会場 |
|------------------|----------------------------------|
| 平成28年 3月6日(日) | スポーツの森「大井陸上競技場」 (品川区八潮4-1-19) |

【お問い合わせ】 東振協大会事務局
<http://www.toshinkyo.or.jp/event>
 電話 03-3626-7504
 ※平日9:00～17:00

健保連
主催

介護・健康セミナーの お知らせ

健康保険組合連合会（略：健保連）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象とした、実生活ですぐに役立つ介護・健康の知識や実技などを学んでいた「介護・健康セミナー」が開催されます。参加料は無料です。セミナー内容等の詳細は健保連ホームページをご覧ください。

| セミナー名 | 開催日 | 会場 |
|--------------|-------------------|-----------------------------------|
| 女性のための健康セミナー | 平成28年 2月19日(金) | 健保連東京連合会 3階会議室 (新宿区四谷1-1-2) |
| かんたん健康チェック | 平成28年 3月4日(金) | |
| 在宅介護支援セミナー | 平成28年 3月5日(土) | |

【お問い合わせ】 健保連東京連合会 <http://www.kprt.jp>
 電話 03-3357-5213（業務課）

組合の状況

(平成27年
11月末日現在)

| | |
|----------|--|
| 被保険者数 | 男 1,139人 女 311人 計 1,450人 |
| 事業所数 | 55件 |
| 平均標準報酬月額 | 415,462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7.10 被保険者 千分の7.10 計 千分の14.2 |
| 平均年齢 | 40.97歳 |
| 扶養率 | 0.92人 |

お知らせ

規約の変更

【新しく加入した事業所】

- サンワードホールディングス株式会社
 (東京都新宿区下宮比町3-2)
 平成27年10月1日付
- SWタウン株式会社
 (東京都新宿区神楽坂5-30)
 平成27年11月1日付

クロスワードの答え

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1 | ア | 2 | ン | 3 | コ | 4 | ウ | 5 | ジ | 6 | キ |
| | | 6 | リ | 7 | ツ | 8 | シ | 9 | ン | | |
| 8 | レ | 9 | ア | 10 | ツ | 11 | ラ | 12 | ラ | | |
| | | | | 11 | ナ | 12 | ギ | 13 | タ | 14 | ヤ |
| 15 | キ | 16 | フ | 17 | テ | 18 | キ | 19 | ス | | |
| 18 | セ | 19 | イ | 20 | ト | 21 | ン | 22 | ハ | | |
| 21 | ツ | 22 | キ | | | | | | | | |

A ギ B ン C セ D カ E イ



日本有数の焼き物の産地を訪ねて 益子のまちめぐり

(栃木県ましこ益子町)



城内坂通り



益子焼窯元
共販センター



.....「益子のまちめぐり」ウォーキングコース

所要時間のめやす 40分 距離 3km

問い合わせ先 0285-70-1120 (益子町観光協会)

陶器の産地として、海外にもその名を知られる益子町。そのメインストリートである城内坂通りには約30軒の陶器店が並びます。電線が地下埋設された見通しのよい歩道で、ゆっくりと散策を楽しみましょう。

途中、大きなたぬきが出迎えてくれるのは「益子焼窯元共販センター」。ここは益子最大の展示即売所で、普段使いから作家のものまでバラエティに富んだ多くの作品を扱っています。

近隣には陶芸教室がたくさんあり、楽しみながら理想の陶器づくりにも挑戦できます。土のぬくもりを感じながら創作に没頭すれば、日々の喧騒もどこへやら。心身ともにリフレッシュできる素敵な時間が過ごせます。

photo/近藤 厚 illustration/市川 宏

◆ファミリー健康相談 (無料)◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス (無料)◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ●9:30～21:30 土 ●11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。