

再任にあたって

理事長 清水 清



初めに、4月14日の熊本県熊本地方を震源とする地震とそれに引き続く地震活動により、熊本県、大分県を中心に甚大な被害をもたらす大災害となりました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一刻も早い復旧・復興を切に願うものであります。

さて、このたび任期満了に伴う第11期組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の大任をお引き受けすることになりました。あらためてその責任の重さと大きな使命に身の引き締まる思いをいたしております。

当健保組合は、昭和61年4月1日に設立され、本年4月1日をもちまして、お蔭様で設立30周年を迎える運びとなりました。

設立当初の健康保険料率は、政府管掌健康保険（現在の協会けんぽ）と同率の83%でありましたが、既に協会けんぽでは、平均健康保険料率が100%となっている中、当健保組合はスタート時の83%を維持しております。また、この健康保険料率は、全国の総合型健保組合の中でもかなり低位に位置しており、財政的には比較的安定した事業運営をしております。

これもひとえに、設立から今日まで、組合発展のためにご尽力いただいた関係各位、並びに皆様方の並々ならぬご支援、ご理解の賜物と深く感謝申し上げます。

わが国は国民皆保険制度の下、誰もが安心して医療を受けることができる医療保険制度を実現し、国民の健康保持と国民生活の安定に大きな役割を果たしています。

しかしながら、急速な少子高齢化や医療技術の高度化などにより、国民医療費は40兆円を超え、今後とも増嵩を続けるなかで、持続可能な医療保険制度の抜本改革を行うことが急務となっています。

こうした中、幾多の医療保険制度改革が行われてきましたが、高齢者医療費の負担構造の抜本的な改革には及びませんでした。

その結果、健保組合においては、健康保険料に対する高齢者医療費を支えるための納付金等が、全健保組合平均で約4割超に達するなど組合財政を圧迫しています。

今後も高齢化が進展していく中、政府においては、「経済・財政再生計画」に基づき、社会保障関係では、医療や介護などの適正化対策についての議論が今年も行われます。

世界に誇る国民皆保険制度を維持していくために、全ての世代で負担を分かち合い、真に持続可能な医療保険制度を構築していくことを願っております。

今後も加入者の皆様に安心して生活していただけるよう、引き続き事業を進めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご家族ともども健康に留意され、心身ともに健やかにすごされることを祈念して、再任のご挨拶とさせていただきます。

第11期組合会議員 就任理事・議員のご紹介

4月11日に、健保組合を運営する理事・議員が改選されました。どうぞよろしくお願いいたします。

任期：平成28年4月11日～平成31年4月10日

選定議員

理事長	清水 清	カネツ商事株式会社
常務理事	大橋 健司	全国商品取引業健康保険組合
理事	多々良孝之	豊商事株式会社
監事	藪本 浩	株式会社アルフィックス
議員	杉原 吉兼	日本商品先物振興協会
議員	城ノ戸賢治	株式会社丸市商店
議員	宇佐川定男	大西商事株式会社

互選議員

理事	松村 俊幸	松村株式会社
理事	依田 年晃	サンワード貿易株式会社
理事	斎藤 正和	豊商事株式会社
監事	庄司 國男	日本商品委託者保護基金
議員	牛嶋 英揚	アストマックス株式会社
議員	北村 幸弘	株式会社ナコトラ
議員	塩飽 誠	カネツ商事株式会社

任期満了に伴い退任されました。組合運営に多大なご尽力をいただきましたことを厚く御礼申し上げます。

選定理事 篠塚 幸治 豊商事株式会社

互選理事 青柳 人史 豊商事株式会社



30 周年のあゆみ

当健保組合は、おかげさまで30周年を迎えることができました。これも皆様方のご協力の賜物と心より御礼申し上げます。
簡単ではありますが、設立から今日までの「健保組合のできごと」をまとめてみました。

	健保組合／健康保険のできごと	社会のできごと
昭和61年	◆4月1日 健保組合設立 ◆初代理事長に清水正紀氏就任 ◆保険料率1000分の83（政管健保と同率） ◆機関誌「健保だより」創刊	◆男女雇用機会均等法施行 ◆イギリスのチャールズ皇太子とダイアナ妃が来日
昭和62年	◆家庭常備薬の無料配布	◆JR発足 ◆利根川進氏がノーベル生理学・医学賞を受賞
昭和63年		◆世界最長の青函トンネル開通 ◆瀬戸大橋開通
昭和64年 ／平成元年		◆昭和天皇ご崩御／元号が平成に ◆消費税スタート（3%）
平成2年	◇政管健保の保険料率1000分の84に引き上げ	◆東西ドイツ統一 ◆平成天皇、即位の礼でのご即位
平成3年		◆横綱・千代の富士の現役引退 ◆長崎県雲仙普賢岳が大噴火
平成4年	◆育児専門誌「赤ちゃん和妈妈」を配布 ◇政管健保の保険料率1000分の82に引き下げ	◆毛利衛氏、米スペースシャトルで宇宙へ
平成5年	◆当組合の保険料率1000分の80に引き下げ	◆Jリーグ開幕 ◆皇太子徳仁親王結婚の儀
平成6年	◆郵送がん検診費用補助の実施 ◆入院時食事療養費の創設	◆大江健三郎氏がノーベル文学賞を受賞
平成7年	◆育児休業中の保険料免除	◆阪神・淡路大震災 ◆地下鉄サリン事件
平成8年		◆野茂英雄がメジャーリーグでノーヒットノーラン達成 ◆ペルー日本大使公邸人質事件
平成9年	◆本人の自己負担割合が1割から2割負担へ ◇政管健保の保険料率1000分の85に引き上げ	◆消費税5%に引き上げ
平成10年	◆第二代理事長に多々良義成氏就任	◆長野冬季オリンピック開催 ◆FIFAワールドカップ、日本初出場
平成11年		◆欧州単一通貨（ユーロ）導入
平成12年	◆介護保険制度スタート ◆厚生省「健康日本21」策定	◆北海道有珠山噴火 ◆白川英樹氏がノーベル化学賞を受賞
平成13年		◆米で同時多発テロ ◆野依良治氏がノーベル化学賞を受賞
平成14年		◆日韓共催のFIFAワールドカップ開催 ◆小柴昌俊氏がノーベル物理学賞、田中耕一氏がノーベル化学賞を受賞
平成15年	◆3歳から69歳の自己負担割合が3割に統一 ◆総報酬制スタート ◆当健保組合の保険料率1000分の70に引き下げ ◇政管健保の保険料率1000分の82に引き下げ	◆日本郵政公社発足 ◆アジアを中心に新型肺炎SARS流行
平成16年		◆アテネオリンピック開催 ◆新潟県中越地震
平成17年	◆被保険者証カード化 ◆個人情報保護法が施行	◆「愛・地球博」（愛知万博）開催
平成18年		◆トリノ冬季オリンピック開催
平成19年	◆第三代理事長に清水清氏就任 ◆社会保険庁改革関連法成立	◆月探査衛星「かぐや」打ち上げ成功 ◆郵政民営化スタート
平成20年	◆ホームページ開設 ◆インフルエンザ予防接種費用補助開始 ◆家庭常備薬の補助および斡旋に変更 ◆高齢者医療制度スタート ◆特定健診・特定保健指導の実施 ◆全国健康保険協会（協会けんぽ）発足	◆リーマンショック ◆南部陽一郎氏、小林誠氏、益川敏英氏がノーベル物理学賞、下村脩氏がノーベル化学賞を受賞
平成21年		◆バラク・オバマが米大統領に就任 ◆民主党に政権交代
平成22年	◆当健保組合の保険料率1000分の83に引き上げ ◇協会けんぽの平均保険料率1000分の93.4に引き上げ	◆バンクーバー冬季オリンピック開催 ◆根岸英一氏、鈴木章氏がノーベル化学賞を受賞
平成23年	◆保健事業推進委員会設置 ◆メンタルヘルス支援サービスを開始 ◇協会けんぽの平均保険料率1000分の95に引き上げ	◆東日本大震災 ◆FIFA女子ワールドカップでなでしこJAPANが初優勝
平成24年	◆ジェネリック医薬品促進通知を開始 ◇協会けんぽの平均保険料率1000分の100に引き上げ	◆東京スカイツリーが開業 ◆山中伸弥氏がノーベル生理学・医学賞を受賞
平成25年	◆健康セミナーを開催 ◆禁煙コンテストを実施 ◆電話とWebによる健康相談を実施	◆長嶋茂雄、松井秀喜が国民栄誉賞を受賞 ◆2020年五輪が東京開催に決定
平成26年		◆消費税8%に引き上げ ◆赤崎勇氏、天野浩氏、中村修二氏がノーベル物理学賞を受賞
平成27年	◆データヘルス計画事業スタート	◆梶田隆章氏が物理学賞、大村智氏がノーベル生理学・医学賞を受賞
平成28年	◆健保組合設立30周年	◆マイナンバー利用開始

平成28年
4月から

医療費が変わりました

平成28年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定と医療保険制度改革関連法の施行により、医療の値段などが一部改定されました。皆様が受診する際に影響する項目を中心に、ご紹介します。

診療報酬改定

全体では0.84%の引き下げ
ジェネリック医薬品の一部値下げ等
を実施

平成28年度の診療報酬改定は、全体で▲0.84%と、8年ぶりの引き下げとなりました。内訳は、本体（医科・歯科・調剤）は医療機関の経営状況や医療従事者の人件費等を勘案して+0.49%、市場の実勢価格を踏まえ薬価等は▲1.33%（薬価▲1.22%、材料価格は▲0.11%）となり、診療報酬全体では▲0.84%となります。これにより医療費で約6200億円の削減が見込まれています。

今回の改定は、高齢化が進展するなか、医療や介護が必要な状態になってもできるだけ住み慣れた地域で安心して生活し続け、尊厳をもって最期を迎えられる社会をめざし、『治す医療』から『治し、支える医療』への転換が必要』という観点から行われました。

平成28年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率
▲0.84%

○本体（医科・歯科・調剤）
〈医師・歯科医師・薬剤師の技術料等〉

+ 0.49%

○薬価等

〈医薬品や医療材料の価格〉

▲ 1.33%

かかりつけ医等の普及促進

「かかりつけ医」の機能を強化するため、認知症の人や乳幼児を対象に、かかりつけの役割に対する報酬が新設されました。さらに薬剤師・薬局にも「かかりつけ」の役割を広げます。

☞ かかりつけ薬剤師の 管理・指導を評価

患者から同意を得た薬剤師が、継続して服薬指導や、服薬している薬剤の管理などの業務を行った際に、通常より高い診療報酬を受け取ることができます。



かかりつけ薬剤師指導料【新設】

700円

☞ かかりつけ薬局とお薬手帳の推奨

かかりつけ薬局をもってもらうため、6カ月以内に同じ保険薬局へお薬手帳を持参した場合の料金を安くするしくみが設けられました。具体的には、処方された薬の名称、効果、副作用などを患者に説明し、文書などで提供した際に薬局が受け取ることができる「薬剤服用歴管理指導料」が上記条件のときに下がります。

薬剤服用歴管理指導料【改定】

500円

（6カ月以内に同じ薬局にお薬手帳を持参したとき380円）

◆ お薬手帳に電子版も

お薬手帳の普及促進のため、一定の要件を満たした電子版お薬手帳は、紙の手帳と同等の効力があるものと認められました。



大病院と中小病院・診療所 との役割分担の強化

☞ 紹介状なしの大病院受診時には 追加負担

今まで大学病院などの大病院は、紹介状を持たずに受診した人から通常の窓口負担に加え、別途一定額の追加負担を任意で徴収することができました。

4月からは、「一般的な病気については診療所や中小の病院が担い、大病院は専門的な治療や緊急の処置が必要な病気を担当する」という医療機関の役割分担を推し進めるため、特定機能病院および500床以上の地域医療支援病院には追加負担の徴収が義務化されました。

初診時	5,000円以上 (歯科3,000円以上)
再診時	2,500円以上 (同1,500円以上)

追加負担

ジェネリック医薬品の 推進等による 医療の効率化・適正化

今回の改定では、薬についても様々な改定が実施されており、内容としては「ジェネリック医薬品の普及」「残薬を減らすなど、薬の無駄をなくす」などがあげられます。

とくにジェネリック医薬品については、国はシェアを平成29年までに70%、32年度末には80%以上という目標を掲げ、普及促進に努めています。

若い喫煙者も禁煙外来にかかりやすく

現在、健康保険でかけられる禁煙治療の対象は、「1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上」とされていますが、この条件を「35歳以上の者」に限定し、喫煙年数が短く「200以上」に達しない若年層でも、治療が受けやすくなります。



こんな点も
変わりました

のどが渴いてからでは遅い…

水分補給はこまめに

気温が20度を超える日が多くなり、暑さを感じる日が増える5月頃は、体がまだ暑さに慣れていないため、夏ほど気温が高くなくても注意が必要です。運動中や屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときでも水分補給をこころがけましょう。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。



がぶ飲みはダメ。こまめに水分補給しよう

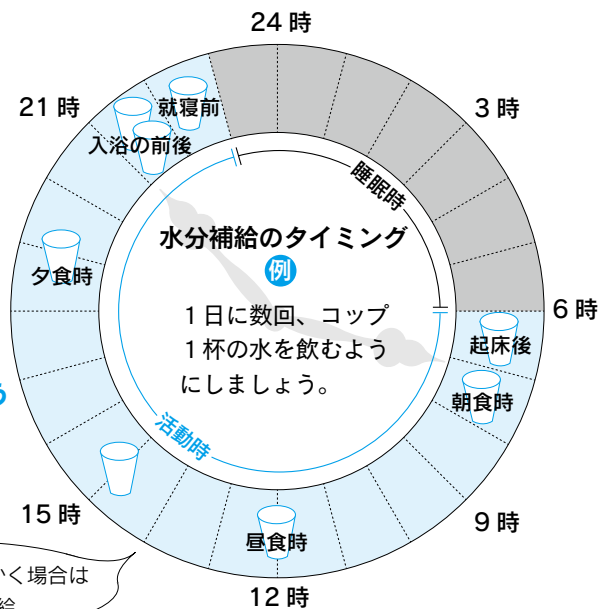
のどが渇いたとき、がぶ飲みすると、のどの渇きはおさまりませんが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良を起こし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高いときは、体内から水分が減りやすいことを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとういでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝昼夕の食事の際、15～16時に1回、コップ1杯（約200ml）の水を飲めば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、特に汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



夏は1日1.5ℓをめやすにしましょう

運動など特に汗をかく場合はそのつど補給



糖分の摂り過ぎに要注意！



大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。ふだんの水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑いからといって飲み過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。

ポイント 状況に応じて飲み物を変える！

- ➡ふだんの水分補給に……………水
- ➡汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク



アルコールは水分補給にはなりません

ビールがおいしい季節になりますが、アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが多く含まれ、利尿作用がありますので注意が必要です（麦茶にはカフェインは含まれていません）。ふだんの水分補給には、やはり水が一番です。

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年度も
健診を受けましょう。

年に1度の健診は必ず受けよう

「データヘルス計画」は2年目を迎えました。データヘルス計画は、「日本再興戦略」に掲げられた取り組みで、「国民の健康寿命の延伸」をめざしています。健康寿命とは健康面で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことであり、平均寿命との差は「不健康な期間」を意味します。平均寿命が延びた分、生活習慣病の発症リスクも増えてきますが、そのリスクを抑えて健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。

特に健保組合に実施を義務づけた40歳以上の人への特定健診は、データヘルス計画を推進していくうえで重要な意味を持っています。データヘルス計画では、皆様の医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。

ご自身の健康のためにも、効果的・効率的な保健事業の推進につながるためにも、健診は必ず受けて生活習慣を見直しましょう。



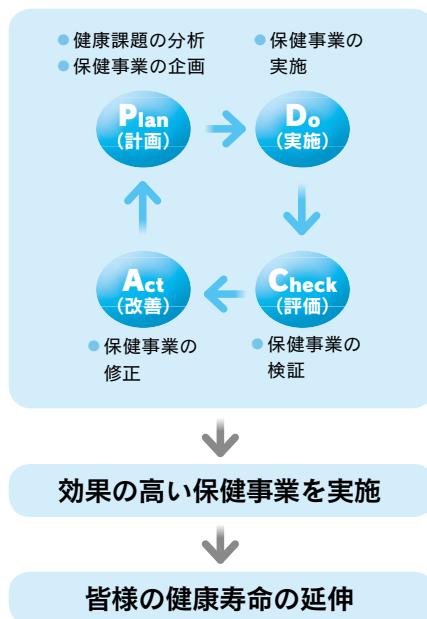
一人ひとりの健康に役立つ事業を推進

データヘルス計画では、医療費データと特定健診データの分析から健保組合の健康課題を明らかにし、効果的な保健事業を立案・実施していきます。

健保組合に集まるデータからは、例えば次のような健康課題がわかります。PDCAサイクルを繰り返すことにより、より効果の高い保健事業にして皆様の「健康寿命の延伸」をめざします。



左記のような健康課題を明らかにし、PDCAサイクルを回しながら保健事業の質を高めます。



データヘルス計画推進に
おける皆様へのお願い

皆様の健診データと医療費データから健康課題を分析しています。
被扶養者の方も含め、年に1度は必ず健診を受けられますようお願いいたします。

災害時に備えて 知っておきたい 医療の備え

地震や豪雨など大きな災害時には、電気やガス、水道などのライフラインが使えず通信や連絡もままならない状況下で、3日以上過ごせる備えが必要だといわれています。ふだんから避難場所を確認したり、水や非常食をそろえておくほか、自分や家族がふだん使用している薬を把握したり、医療機関の情報を調べておくことも大切です。

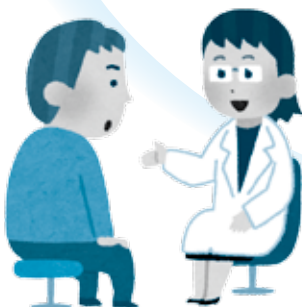


医療の備えを忘れずに！

持病のある人が被災したとき、自分がいつも服用している薬がわからないと大変困ります。災害時でも自分や家族の健康を守るためには、いつも処方されている薬の名前や服用量がわかるようにしておきましょう。また、周辺の医療機関情報を把握しておくことも必要です。災害時の対応についてかかりつけの医師に相談しておくといでしょう。

対策

- ▶ 使用中の薬の情報が記録されたお薬手帳を、避難するとき持っていくようにする。
- ▶ 保険証やお薬手帳のコピーを非常持ち出し用のバックに入れておく。
- ▶ お薬手帳のコピーなどを遠くに住む家族や親せきに渡しておく。
- ▶ 携帯電話に薬の写真などを保存しておく。
- ▶ 薬は1週間分くらいの予備をもらっておく。
- ▶ 透析治療など、定期的な処置が必要な人は、通院しているところ以外にも治療を受けられる医療機関を探しておく。



災害時の対応についてかかりつけの医師に相談しておきましょう。



避難生活で起こりやすいエコノミークラス症候群とは？

災害時、避難所や車などの狭いスペースで生活せざるを得ないときにはエコノミークラス症候群が起こりやすくなります。これは、長時間同じ姿勢をとり続けてしまうために脚の静脈に血のかたまりができ、それが肺にまわって肺動脈を詰まらせるために起こります。呼吸困難を起こしたり、ひどいときには死に至ることもあります。



予防するには

- ▶ 水分は控えずに十分にとるようにする。
- ▶ 歩いたり、足の指や足首をこまめに動かしたりする。



それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」活用の

メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



薬を正しく服用するために

複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。



地震が引き起こす電気火災

「通電火災」を知っておこう



「通電火災」という言葉を知っていますか？ これは地震で停電が発生したあと、数日経って電気が復旧したときにおこる火災のことです。

そのメカニズムは次のとおり。まず、地震の大きな揺れによって、部屋の中にある電気ストーブや白熱スタンドなどが倒れます。その際、それらのスイッチのボタンは押された状態のまま、停電によっていったん電気が切れますが、復旧したときに再び作動します。これが火元となり、ほかのものに燃え移って火災を招いてしまうのです。

通電火災を防ぐためにも、避難などで家を空けるときはブレーカーをいったん落とし、電気器具のコンセントを抜いておくようにしましょう。また、ブレーカーを戻すのは、倒れたままの電気器具がないかなど、安全をよく確かめてから行ってください。

虫くい算

あたまのストレッチ

ルール

- ① すべての□に0から9までの数字のいずれかをあてはめて、正しい計算式を作りましょう。
- ② 最初から出ている算用数字が□に入ることもあります。
- ③ 一番大きい位の□に0(ゼロ)を入れることはできません。

【例題】

$$\begin{array}{r} \square 4 \\ \times 3 \square \\ \hline \square 8 \\ 42 \\ \hline \square 48 \end{array}$$



【答え】

$$\begin{array}{r} 14 \\ \times 32 \\ \hline 28 \\ 42 \\ \hline 448 \end{array}$$

問題

$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ \times \square\square 9 \\ \hline \square 75\square \\ \square 0\square 4 \\ 3\square 4\square \\ \hline \square 1\square 8\square 8 \end{array}$$

10歳若返る 「インターバル速歩」とは？

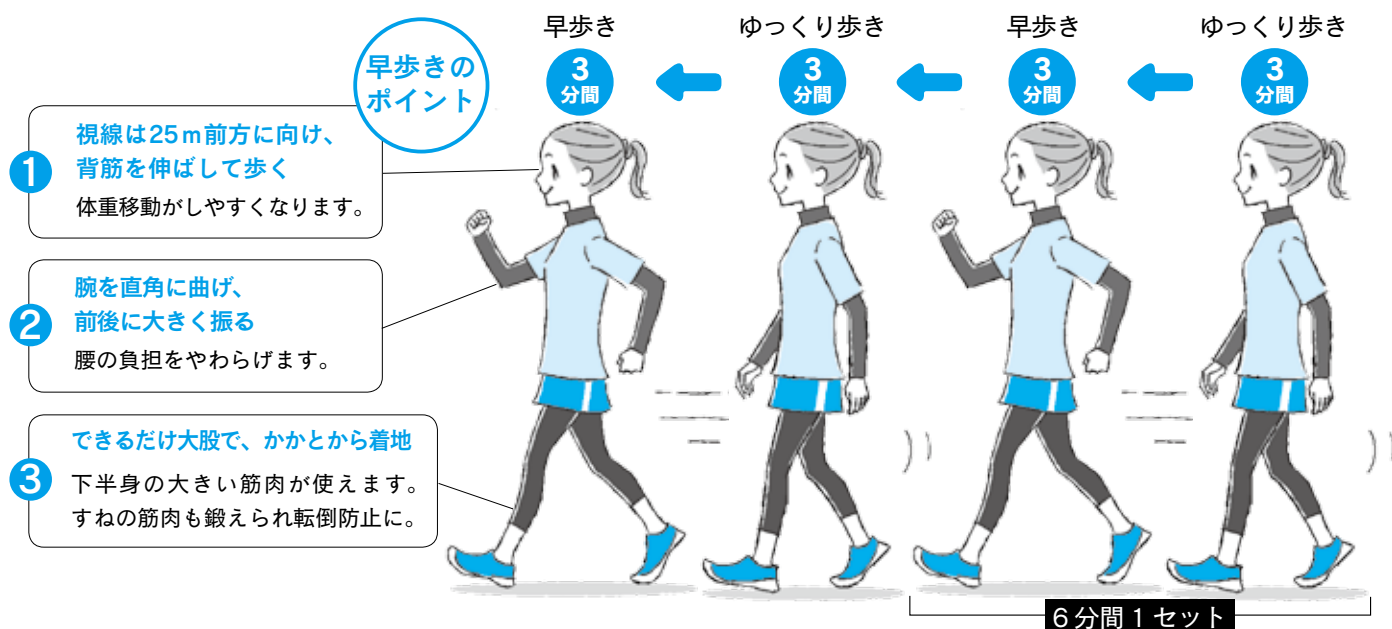
普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。

続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きををさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きまます。



1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

「早歩き」ってどのくらいのペース？

体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で。少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

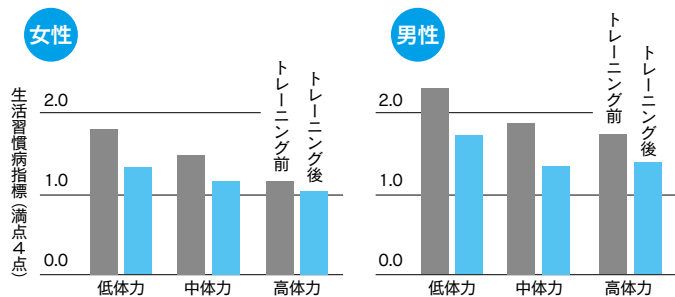
生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは (基準値を超えると1点ずつ加点)

- ① 高血圧
最高血圧 130mmHg 以上または
最低血圧 85mmHg 以上
- ② 高血糖
空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③ 肥満
BMI 25 以上
- ④ 脂質異常
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDL コレステロール 40mg/dL 以下

● 体力と生活習慣病指標との関係（トレーニング前と後の比較）



Morikawa M et al. Br.J.Sports Med.45:216-224.2011 をもとに作成



虫くい算

の答え

$$\begin{array}{r} \boxed{8}\boxed{6}\boxed{2} \\ \times \boxed{4}\boxed{7}\boxed{9} \\ \hline \boxed{7}\boxed{7}\boxed{5}\boxed{8} \\ \boxed{6}\boxed{0}\boxed{3}\boxed{4} \\ 3\boxed{4}\boxed{4}\boxed{8} \\ \hline \boxed{4}\boxed{1}\boxed{2}\boxed{8}\boxed{9}\boxed{8} \end{array}$$

● お知らせ ●

規約の変更

【所在地を変更した事業所】

- 株式会社丸市商店
(東京都中央区日本橋堀留町1-10-14)
平成28年4月4日付

● 組合の状況 ●

(平成28年3月末日現在)

被保険者数	男	1,111 人
	女	301 人
	計	1,412 人
事業所数		57 件
平均標準報酬月額		423,368 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		41.61 歳
扶養率		0.94 人

災害により被災した被保険者等にかかる一部負担金等の取扱いについて

平成28年4月14日より発生した熊本地震において、被災された加入者の方には心よりお見舞い申し上げます。被災された方々の一部負担金等の取扱いについてお知らせいたします。

【被保険者証の取扱い】

被災により被保険者証を紛失して医療機関等に提示できない場合、氏名、生年月日、事業所名を医療機関等の窓口で申し立てることにより保険診療で受診できます。なお、被保険者証の再交付は通常事業主を経由しますが、それが困難なときは健保組合に直接申請していただき再発行いたします。

【一部負担金等の徴収猶予及び減免】

被災により住宅等が著しい損害を受けて生活が困難となった場合、一部負担金等の徴収猶予又は減免があります。

【保険料の納期限の延長及び納付猶予】

被災により事業所及び任意継続被保険者が納期限までに保険料を納められない場合、納期限の延長又は納付猶予があります。

※手続き等の詳細は健保組合までお問合せください。

「らくらく禁煙コンテスト」にご参加ください



日本対がん協会主催の「第37回らくらく禁煙コンテスト」が開催されます。無理せず禁煙にチャレンジできる、通信制の6週間禁煙プログラムとなっております。「第37回らくらく禁煙コンテスト申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合までお申込みください。

◆ 介護・健康セミナーのお知らせ ◆

健康保険組合連合会東京連合会（略：東京連合会）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象に、在宅介護や介護予防のセミナー及びメタボリックシンドローム予防などの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東京連合会ホームページをご覧ください。

セミナー名	開催日	会場
かんたん健康チェック	平成28年6月3日(金)	東京連合会 3階会議室 (新宿区四谷1-1-2)
メンタルヘルスセミナー(第1回)	平成28年6月17日(金)	
介護セミナー(介護予防編)	平成28年6月23日(木)	
運動セミナー(第1回)	平成28年7月29日(金)	
運動セミナー(第2回)	平成28年8月27日(土)	
栄養セミナー	平成28年8月29日(月)	
かんたん健康チェック	平成28年9月2日(金)	
メンタルヘルスセミナー(第2回)	平成28年9月6日(火)	
介護セミナー(在宅介護支援編)	平成28年9月30日(金)	

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

絶景の街を行く

八色の森公園

(新潟県・南魚沼市)



アクセス

- JR上越線「浦佐駅」より徒歩約8分
- 関越自動車道「大和スマートIC」より車で約3分



▲園内にある池田記念美術館

汗ばむ陽気の日だったが、山々を映し出しながら揺らめく水面を眺めると自然と涼やかな気持ちになってくる。緑の風に吹かれながら散策を楽しんだら、レストランで一息ついてお散歩再開。この公園はこれからも、八色に変化しながら訪れる人々を癒してくれることだろう。

周りには雄大な越後三山、耳をすませば魚野川と水無川のせせらぎが聞こえる。ここは星峠の棚田がある十日町市の隣町、南魚沼市に造られた自然公園。園内はバリアフリーに配慮した整備が行き届いており、幅広い年齢層にウオーキングコースとして親しまれている。山と水に囲まれた広い園路を歩いているだけで、新鮮な空気が心も体も浄化してくれるようだ。



▲広々とした遊歩道がつづく

四季折々の表情を八色に変化させて映し出す場であるように、この思いが込められた公園。

◆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。