

平成27年度の 決算が まとまりました

**経常収支は3年連続赤字となりましたが、
被保険者数は当初見込みより増加となり、
赤字幅は縮小しました**

去る7月15日に開催された第74回組合会において、平成27年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会が発表した、全国の健保組合の予算早期集計結果によると、健保組合全体の平成28年度の経常赤字は1,384億円となり、前年度より40億円改善しました。しかし、赤字組合は6割を超え、保険料率が100%以上の組合が増加するなど、健保組合を取り巻く状況が厳しいこと変わりありません。高齢者医療への拠出金である前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の割合は、保険料収入に対し約43%を占め、納付金が健保組合財政を圧迫している状態が続いています。

このような現状を踏まえ、健康保険組合連合会では、政府に対して現役世代の負担軽減の観点から、高齢者医療費への公費投入拡充や高齢者にも応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革の実現や医療保険制度の持続可能性を高めるための医療費適正化対策などを要望しています。

平成29年4月から10%に引き上げられる予定だった消費税が、2年半延期となり、平成31年10月の予定となりました。政府は平成32年度に基礎的財政収支（プライマリバランス）を黒字化させるという目標は変更していませんが、今後の社会保障と税の一体改革の行方が注目されるところです。

一般勘定

平成27年度決算は、収入総額8億2,485万円、支出総額7億5,781万円となり、収支差引額は6,704万円の黒字となりましたが、実質的な収支である経常収支は6,165万円の赤字で、3年連続の赤字となりました。

平成27年度予算では、8,838万円の経常収支赤字を見込んでいましたが、被保険者数が当初見込みより35名増加したこともあり低く抑えられ、6,165万円の赤字で済みまし。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1,452人で、前年度より3人減少しました。

また、平均標準報酬月額額は、41万2,111円（前年度比1万3,252円減少）、総標準賞与額は10億9,261万円（前年度比1億4,551万円増加）でした。保険料収入は6億7,534万円と、予算に比べ959万円多くなっていますが、前年度より588万円減少し、1人当たりでは、3,080円の減少となっています。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付費」は3年ぶりに対前年度を上回り、3億6,954万円と、前年度より2,593万円の増加となりました。

また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、2億5,467万円と、前々年度の納付金の精算や退職者医療制度の新規適用の終了などの要因により、前年度より2,070万円減少しました。

平成27年度は、健保組合ごとに医療費や健診のデータを分析して、重症化予防や健康づくりを目的とした効果的・効率的な事業を行うデータヘルズ事業がスタートしました。当健保組合ではこれまでの保健事業の取り組みを踏まえつつ、皆様の健康づくりや健康保持増進のため特定健診や人間ドックなどの各種事業を実施し「保健事業費」には、3,392万円をあてました。

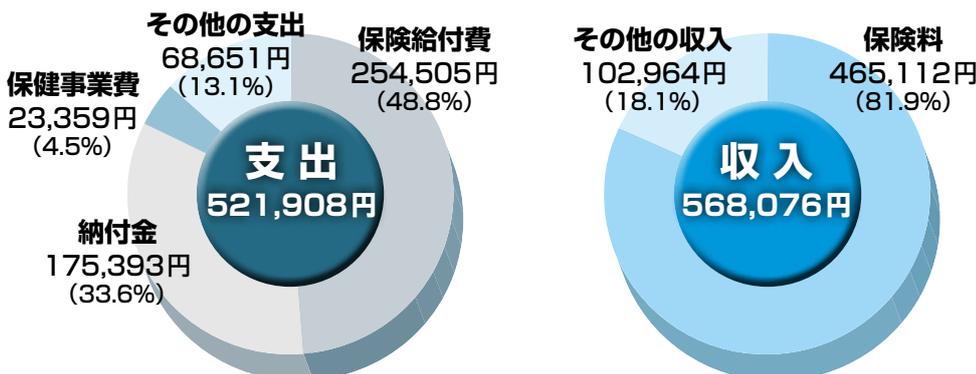
介護勘定

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、10.4%から14.2%に変更いたしました。

介護勘定については、保険料率の変更により、前年度と比べて保険料収入が1,740万円増加、介護納付金も1,081万円増加しました。

保険料等の収入が6,989万円、介護納付金支出が6,839万円で、収支差引金は150万円となりました。

被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



全国商品取引業健康保険組合 財産目録

平成28年7月31日現在

一般勘定

種 別		金額または価格
準備金	金 員	銀行預金 347,394,759円
	有価証券	政府保証債 300,000,000円
		利付国債 250,000,000円
	支払基金委託金 4,464,000円	
	合 計 901,858,759円	
別途積立金	金 員	銀行預金 1,160,112,185円
	有価証券	利付国債 200,000,000円
	合 計 1,360,112,185円	
退職積立金	金 員	銀行預金 55,453,857円
その他の財産	保証金 14,600,000円	
	出資金 650,000円	
	機械および器具 827,895円	
	合 計 16,077,895円	
総 計		2,333,502,696円

介護勘定

種 別		金額または価格
準備金	金 員	銀行預金 14,335,538円

平成27年度に実施した保健事業

保健事業推進のために

- ❖ 機関紙「健保だより」を全被保険者に配布
- ❖ 出産された方に「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ❖ 医療費明細の通知（3,573件）
- ❖ 保健事業推進委員会を開催
- ❖ ジェネリック医薬品促進通知（184件）
- ❖ 健康講習会（9事業所）
- ❖ 健保連が行う共同事業に参加

疾病予防のために（実施項目）

- ❖ 特定健診（1,109名受診）
- ❖ 特定保健指導（8名実施）
- ❖ 婦人・生活習慣病健診（560名受診）
- ❖ 人間ドック（466名受診）
- ❖ 二次精密検査（47名受診）
- ❖ 大腸がん郵送検診（21名受診）
- ❖ 前立腺がん郵送検診（69名受診）
- ❖ 子宮がん郵送検診（8名受診）
- ❖ インフルエンザ予防接種（974名受診）
- ❖ 家庭用常備薬斡旋（405名申込）
- ❖ メンタルヘルス相談（31件）
- ❖ 健康相談（137件）
- ❖ 禁煙サポート（1名）
- ❖ 未治療者への受診奨励（7名通知）

平成27年度収入支出 決算概要表

一般勘定

収入

科 目	決算額(千円)
保険料	675,342
国庫負担金収入	334
調整保険料収入	10,778
繰入金	120,000
国庫補助金収入	352
財政調整事業交付金	7,262
雑収入	10,778
合 計	824,846

支出

科 目	決算額(千円)
事務費	82,536
保険給付費	369,541
法定給付費	369,280
付加給付費	261
納付金	254,671
前期高齢者納付金	81,387
後期高齢者支援金	153,275
退職者給付拠出金	19,995
老人保健拠出金	14
保健事業費	33,917
財政調整事業拠出金	10,723
連合会費	1,352
積立金	4,928
その他	143
合 計	757,811

収支差引 67,035千円

経常収入合計 685,386千円

経常支出合計 747,039千円

経常収支差引 ▲61,653千円

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	69,882
雑収入	3
合 計	69,885

支出

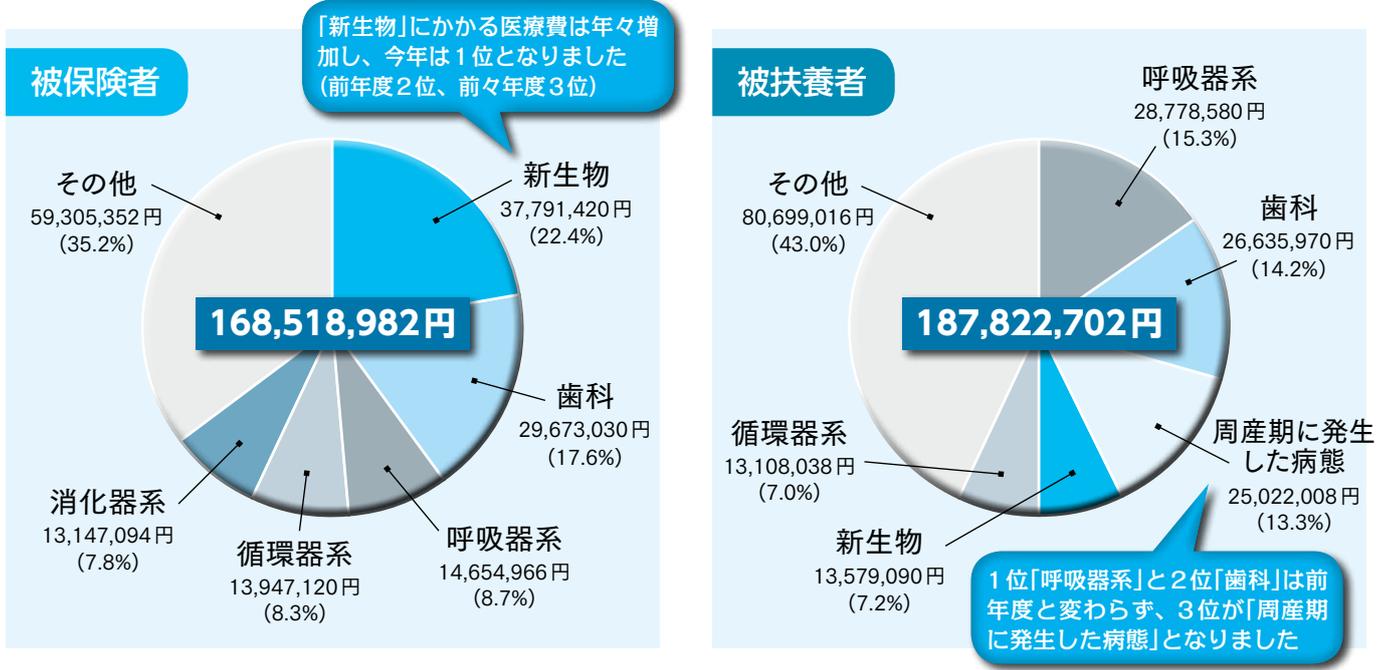
科 目	決算額(千円)
介護納付金	68,388
合 計	68,388

収支差引 1,497千円

平成27年度 疾病統計

平成27年3月から平成28年2月までの一年間に被保険者と被扶養者の皆様がどんな病気でのくらい医療費がかかったのか、統計がまとまりましたのでお知らせします。

1 疾病別医療費



	1位	2位	3位	4位	5位	その他	総計
被保険者	新生物 37,791,420円 22.4%	歯科 29,673,030円 17.6%	呼吸器系 14,654,966円 8.7%	循環器系 13,947,120円 8.3%	消化器系 13,147,094円 7.8%	その他 59,305,352円 35.2%	168,518,982円 100.0%
被扶養者	呼吸器系 28,778,580円 15.3%	歯科 26,635,970円 14.2%	周産期に発生した病態 25,022,008円 13.3%	新生物 13,579,090円 7.2%	循環器系 13,108,038円 7.0%	その他 80,699,016円 43.0%	187,822,702円 100.0%

※医科診療及び歯科診療にかかる診療費

2 年齢別医療費



平成27年度の医療費は総計で4億3,856万円（対前年比2,638万円増）、一人当たり医療費は156,299円（対前年比14,264円増）となりました。

一人当たり医療費を年齢別で見ると、0～9歳は高く、10～19歳で最も低くなった後、20歳から年齢とともに高くなります。60歳から急激に上がり、70～74歳は突出して高くなっています。

平成27年度 特定健診・特定保健指導 結果報告

特定健診・保健指導の統計がまとまりましたのでお知らせします。

1 特定健診 受診状況

平成27年度特定健診の受診率は、被保険者が81.5%、被扶養者が46.6%、全体で69.5%となり、組合の目標受診率76.5%を下回っています。

被保険者は8割の方が受診している一方、2割の未受診者の中には複数年にわたり健診を受診していない方がいます。また、被扶養者の受診率は平成20年度から上昇傾向にありましたが、ここ3年で高止まりとなっています。

健診は、定期的に受診することで自覚症状がない身体の不調を見つけたり、去年の結果と比較して健康意識を高めるきっかけにもなります。

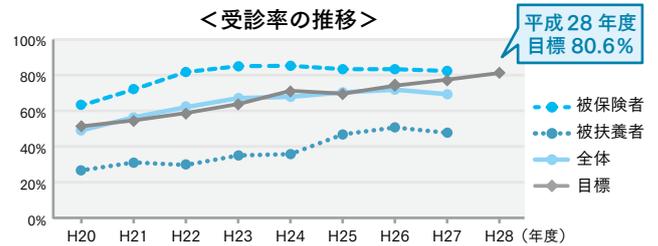
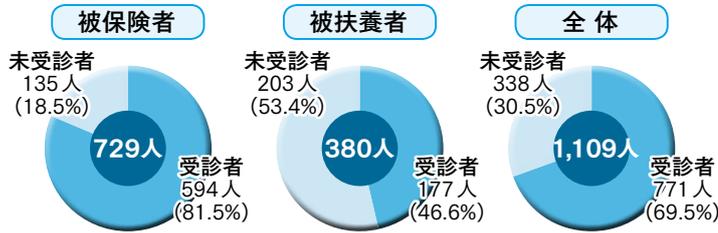
ご自身のため、家族の健康を守るためにも、年に一度は健診を受診しましょう。当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックで皆様の健康管理のサポートをしておりますので、ぜひご利用ください。

健診結果に基づき「マイヘルスレポート」をお送りします。

【送付時期】 平成28年9月

【対象者】 35歳以上で、平成28年4月から5月までの間に健診を受診した方

※平成28年度より新規事業として、健診結果に基づいた健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りいたします。「マイヘルスレポート」は2ヵ月ごとの健診結果から順次、9月以降の奇数月に発送となります。



2 特定保健指導 実施状況

平成27年度特定保健指導は、対象者183人のうち8人の受診で実施率は全体で4.4%となり、組合の目標実施率20.7%を大幅に下回っています。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをいたします。

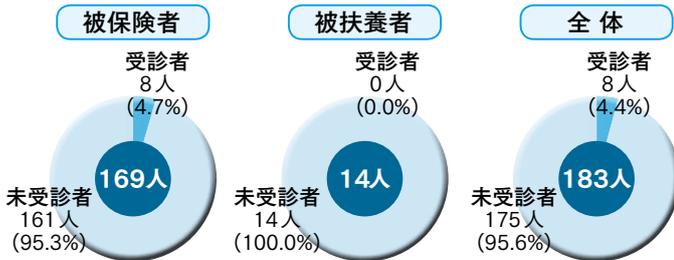
特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご利用ください。

健診結果に基づき「特定保健指導のご案内」をお送りします。

【送付時期】 平成28年9月

【対象者】 40歳以上で、平成28年4月から5月までの間に健診を受診し、特定保健指導に該当する方の中から当健康保険組合で選定した方

※特定保健指導について、今後は、2ヵ月ごとの健診結果から対象者を選定し、平成28年9月以降の奇数月に「特定保健指導のご案内」をお送りいたします。



＜実施率の推移＞

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
実施率	0.0%	4.3%	2.9%	1.5%	3.5%	6.1%	1.1%	4.4%	—
目標実施率	15.4%	20.5%	28.0%	38.4%	45.0%	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%

(27年度の人数は早期集計)

平成27年度 第3回健康セミナー実施報告

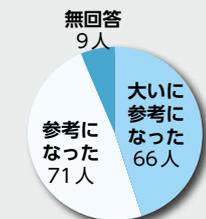
『しっかり食べて大丈夫!!～元気に、理想のカラダで過ごすために～』と題して、事業所に講師（管理栄養士）を派遣し、昼食時間を利用して実際にお弁当を食べながら、バランスの良い食事メニューの紹介や今後の食生活の改善に役立つ体験型講義を実施しました。

第3回目となる27年度は、セミナーの内容を3つのコース
 (①あなたが使うエネルギーをご存知ですか?、②いろいろな栄養素の話、③最近の話題を取り上げて) から選んでいただき、9事業所、146人の方にご参加いただきました。

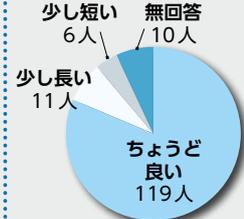


セミナーのお弁当 (例)

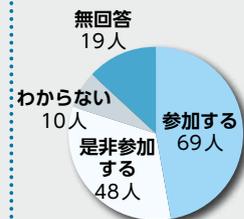
Q1 セミナー内容は参考になりましたか?



Q2 セミナーの時間はどうでしたか?



Q3 またこのようなセミナーに参加したいですか?



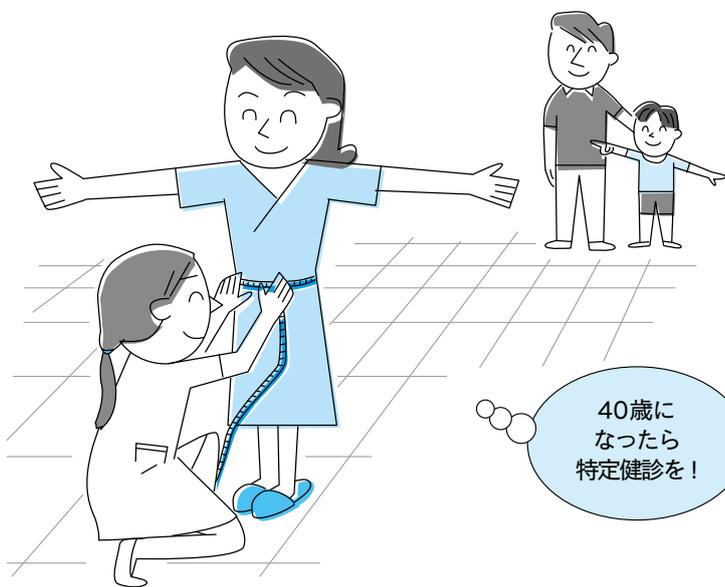
「第4回健康セミナー」のご案内は、8月上旬に事業所宛にお送りしています。

ご家族（被扶養者）の皆様も 年1回の健診は必ず受けましょう

**健診で重症化を予防し、
健康寿命を延ばしましょう**

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

40〜74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気になるないように、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チャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。



健診未受診のご家族に 受診のお声かけを！

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間

をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

被保険者の皆様が元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥様の健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

ジェネリック医薬品が 安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、
開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20〜25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようになっています。

特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができます。

肝心の「効き目・安全性・品質」は、国の厳しい審査をクリアしていますので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

ジェネリックには、
のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたものが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準（GMP基準）に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません！

こんなに違う！ 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9〜17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3〜5年 費用：約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます〜ジェネリック医薬品 Q&A〜」（厚生労働省）より

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をお送りします

- 送付時期 平成28年9月
- 対象者 慢性疾患等の先発医薬品を長期服用している方で、軽減可能額が月100円以上ある被保険者および被扶養者
- 対象期間 平成28年4・5月処方分

平成28年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数184人のうち、29%に当たる54人がジェネリック医薬品に切替え、1か月当たり64,049円、単純に1年間に推計すると768,588円と見込まれます。1人当たりでは1か月1,186円、1年間で14,232円の軽減となります。ジェネリック医薬品を希望される方は「ジェネリック医薬品お願いシール」をご活用ください。

もっと早く知ってれば...
次からは
ジェネリックにするよ！



市販の痛み止め薬の正しい買い方・使い方



かぜをひいて市販のかぜ薬をのんでいるけど、
頭が痛いので、
痛み止め薬も
のんでいいかな…?



痛み止めの成分が重複する可能性があります。



多くのかぜ薬（総合感冒薬など）の中には、発熱やのどの痛み、頭痛、関節の痛みなどを抑える解熱鎮痛成分が入っています。この成分は、かぜ薬でも頭痛薬でも同じですから、まったく同じ成分や同じような痛み止めの成分が重なってしまいます。



鎮痛薬をのみすぎると、胃の粘膜に負担がかかり、胃炎や胃潰瘍になったり、薬を代謝する臓器である肝臓や腎臓に負担をかけてしまう可能性もありますよ。

市販の痛み止め薬にはどんな種類があつて、どんな特徴があるの?

●非ピリン系

ロキソプロフェンナトリウム、アスピリン
…服用してから効果が現れるまでの時間が早い。
イブプロフェン…のどの痛みや関節痛によく効く。
アセトアミノフェン…効き目は穏やかで副作用が少ない。
アルミノプロフェン…早く効き、関節痛や腰痛によく効く。

胃が弱い人はアルミノプロフェンやアセトアミノフェンがいいですよ。



●ピリン系

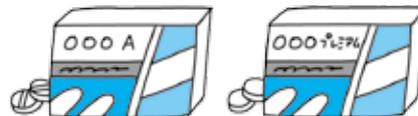
イソプロピルアンチピリン
…痛み止めの効果が強いが、ピリン系薬剤にアレルギーのある方は服用できない。

選ぶとき、購入するときに気をつけることは?

15歳未満の小児はアスピリンを服用してはいけません（ライ症候群※のリスクが高まるため）ので、アセトアミノフェンを服用するようにしてください。アスピリンは、少ない量では血液をサラサラにする作用があります。通常の痛み止め薬の服用量では現れませんが、出血している場合や手術を予定している場合は避けましょう。

また、商品の名前が似ていても、成分が違うことがありますので注意しましょう。

※ライ症候群…インフルエンザや水ぼうそうの回復期に、急性脳症などを起こす病気で、アスピリンの服用に誘発されて発症することがある。



たとえば、「バファリンA」の成分はアスピリン（アセチルサリチル酸）でも、「バファリンプレミアム」の成分はイブプロフェンとアセトアミノフェンということなどがあります。

痛み止め薬をのむときに気をつけることは?

- 痛み止めの薬は、胃の粘膜に負担がかかる可能性があるため、空腹時を避けて服用してください。また、他の薬（糖尿病や尿酸排泄促進薬など）との飲み合わせが悪いことがあります。
- 解熱鎮痛薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人は、市販の薬を服用せず、医療機関を受診しましょう。
- 頭痛で使用するとき、突然発症した頭痛や激しい頭痛、時間とともに痛みがひどくなっていく場合には、医療機関を受診してください。

痛み止め薬を乱用すると、痛みを感じやすくなり、薬物乱用頭痛になる危険性がありますので注意しましょう。



お薬手帳で薬代の負担が軽くなる

2016年4月の診療報酬改定により、保険薬局で処方薬を受け取る際にかかる「薬剤服用歴管理指導料」（薬剤師の技術料）が、お薬手帳を持つことで下記のように変わります。

お薬手帳には、医療機関で処方された薬の情報が記載されており、服用歴や副作用歴を一括管理できるため、薬の重複投与の防止や災害時に役立ちます。1人1冊手帳をもち、かかりつけの薬局を決めておきましょう。

- 過去6カ月以内に来局し、
- お薬手帳を持参した場合は…

処方せん1枚につき **380円**

患者負担（3割） **110円**

- はじめての来局や、
- お薬手帳を持参しない場合は…

処方せん1枚につき **500円**

患者負担（3割） **150円**



これまで複数の薬局で薬を受け取っていた人は、今後は同じ薬局にお薬手帳をもっていくと、「薬剤服用歴管理指導料」が**40円おトク**になります。



漢字抜けパズル

あたまのストレッチ

見えている漢字をヒントに、すべての熟語を完成させてください。同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。指定した4つの番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

万	10	9	2	8	1	22	21	21	6	人	20
4	20	14	22	20	語	4	2	11			
1	田	9	水	青	16	18	7	3	14	決	6
平	12	6	10	名	8	4	18	19	図		
20	13	遊	5	16	19	8	用	記	11	17	13
2	3	杯	9	出	20	15	10	19			
通	12	15	17	7	12	17	話	1	武	11	羅
18	昼	22	3	13	識	16	王	5			

● 対応表 ●

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22			

答え

22	13	6	19

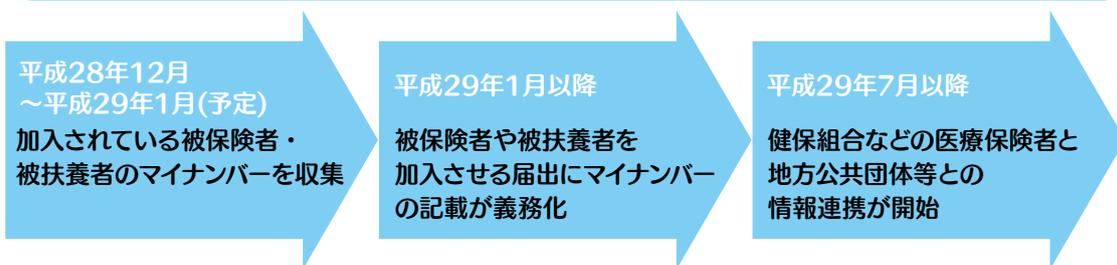
皆様のマイナンバーを収集します！

平成28年1月よりマイナンバー制度がスタートしました。

当健保組合に加入されている被保険者及び被扶養者のマイナンバーを収集しますので、ご協力をお願いいたします。
マイナンバーは事業所を通して健保組合へご提出いただけます。収集方法の詳細は、別途事業所宛にお知らせいたします。

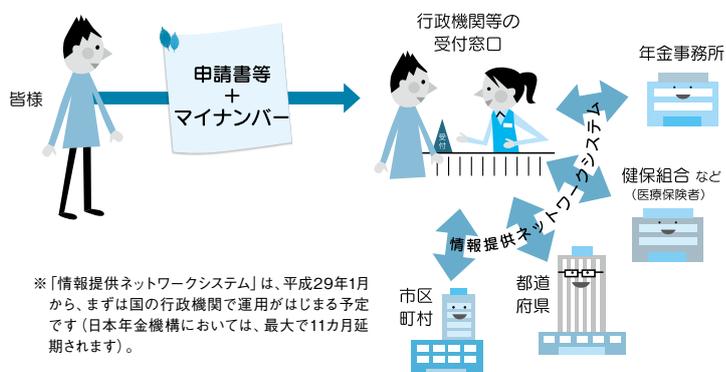
※任意継続被保険者とその被扶養者は、直接健保組合へご提出いただけます。

マイナンバーにかかるスケジュール



マイナンバー制度は、こんな仕組みです

マイナンバーにより、国の行政機関や地方公共団体がそれぞれ持っている情報が同一のものであることを確認することができます。例えば、皆様が社会保障分野で手続きを行う際、申請を受けた行政機関等が関係各機関に照会を行うことで、必要な情報を取得します。そのため、これまで用意していた添付書類などが不要となり、手続きの簡素化が図られます。



マイナンバー制度で想定される③つのメリット

メリット①

利便性の向上 手続きが簡単に！

添付書類が減るなど、手続きの簡素化が進み、皆様の負担が軽減されます。

※今後の検討過程において変更される場合があります。

想定される利用例
<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者を加入させるとき →「所得証明書」や「住民票」などの添付が不要になる場合があります。
<ul style="list-style-type: none"> ●任意継続終了後、国民健康保険に加入するとき →「資格喪失証明書」が不要になる場合があります。



メリット②

行政の効率化 正確かつ迅速に！

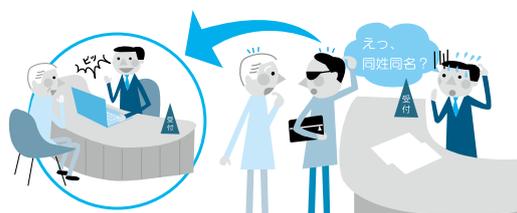
現在、国の行政機関や地方公共団体などでは、さまざまな情報の照合や転記、入力などに多くの時間や労力がかかっています。マイナンバー制度の導入により、複数の機関の間で情報の連携が進み、作業の重複などのムダが大幅に削減されます。



メリット③

公平・公正な社会の実現 不正受給を防止！

所得や他の行政サービスの受給状況が把握しやすくなるため、傷病手当金などの給付を不正に受け取ることを防止します。



KENPO 伝言板

漢字抜けパズル

● 対応表 ●

1	2	3	4	5	6	7	8
我	力	一	実	山	心	日	無
9	10	11	12	13	14	15	16
引	有	者	常	見	大	国	天
17	18	19	20	21	22		
会	白	地	物	中	夢		

答え

22	13	6	19
夢	見	心	地

● お知らせ ●

規約の変更

【名称を変更した事業所】

- 株式会社あかつき本社
(旧 あかつきフィナンシャルグループ株式会社)
平成28年7月1日付

【削除された事業所】

- 日本農産物株式会社
(北海道石狩市新港西 1-706-8)
平成27年7月1日付
- 日本農産物株式会社北見支店
(北海道北見市大通東 2-12)
平成27年7月1日付
- 全国商品取引業厚生年金基金
(東京都中央区日本橋浜町 2-19-9)
平成28年6月16日付

● 組合の状況 ●

(平成28年6月末日現在)

被保険者数	男	1,165人
	女	336人
	計	1,501人
事業所数		54件
平均標準報酬月額		411,207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		40.53歳
扶養率		0.87人

「算定基礎届」の提出にご協力ありがとうございました

算定基礎届の提出にあたっては、ご多忙中、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。

提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、「8月・9月の月変予定者」の届書もお忘れなく提出願います。

熊本地震で被災された方の一部負担金の支払猶予について

熊本地震で被災された方が医療機関などで診療を受ける際に、一部負担金等(食事療養標準負担額又は生活療養標準負担額に相当するものは除く。)の支払いが平成28年7月末まで猶予されることになっておりましたが、平成29年2月末まで猶予期間が延長となりましたのでお知らせいたします。

ただし、自己申告による窓口負担の支払猶予は平成28年9月末までです。平成28年10月1日以降、猶予を受けるためには「保険証」と「一部負担金等猶予証明書」を医療機関等窓口で提示する必要がありますので、「一部負担金等猶予証明書申請書」の提出をお願いいたします。詳細は、健保組合までお問い合わせください。

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。参加費は無料です。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10月21日(金)	東京連合会 3階会議室 (新宿区四谷1-1-2)
運動セミナー(第3回)	平成28年10月27日(木)	
歯と糖尿病予防対策セミナー	平成28年11月11日(金)	
かんたん健康チェック	平成28年12月2日(金)	
介護セミナー(介護予防編)	平成28年12月3日(土)	
メンタルヘルスセミナー(第3回)	平成29年1月26日(木)	
栄養と運動のセミナー	平成29年2月7日(火)	
がんと栄養の健康セミナー	平成29年2月17日(金)	
かんたん健康チェック	平成29年3月3日(金)	
介護セミナー(在宅介護支援編)	平成29年3月4日(土)	

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

「健康フェスティバル2016」開催のお知らせ

東京都総合組合保健施設振興協会(略:東振協)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、皆様の健康づくりをサポートするための健康フェスティバルが開催されます。参加費は無料です。参加申込書等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。

イベント	開催予定日	会場	定員
血管年齢・血圧測定	平成28年10月11日(火)	大手町サンケイプラザ(千代田区)	100人
骨密度・体脂肪測定	平成28年10月15日(土)	立川商工会議所(立川市)	200人
健康相談等 (4日間)	平成28年10月18日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)	200人
	平成28年10月28日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)	200人
健康講習会 講師 立川らく朝氏	平成28年10月11日(火)	大手町サンケイプラザ(千代田区)	500人
ウォークラリー (6日間)	平成28年10月2日(日)	横浜みなとみらい21(横浜市)	600人
	平成28年10月8日(土)	鎌倉(鎌倉市)	600人
	平成28年10月10日(祝)	昭和記念公園(立川市)	600人
	平成28年10月16日(日)	高尾山(八王子市)	600人
	平成28年10月22日(土)	天覧山(飯能市)	600人
	平成28年10月30日(日)	清水公園(野田市)	600人
ウォーターフェスティバル	平成28年10月23日(日)	東京サマーランド(あきる野市)	3,800人
スポーツクラブフェスタ	平成28年10月24日(月)	スポーツクラブルネサンス(両国)	150人

【東振協ホームページ】 <http://www.toshinkyu.or.jp/event>

絶景の街を行く

小網代の森

(神奈川県・三浦市)



アクセス

- 京浜急行線「三崎口駅」より徒歩約30分
- 京浜急行線「三崎口駅」より油壺行きバス約5分「引橋」下車徒歩5分



▲干潟から望む穏やかな小網代湾

が降り注ぐ開放的な風景だ。整備された木道からは、湿地特有の植物も見ることができる。散策路にあるえのきテラスで休憩して、出発。潮の香りとともに、眼下に小網代湾が見えてきた。湾に注ぐ浦の川の河口には干潟が広がり、潮の干満で大きく姿を変えるという。小さなエリアの中で、ダイナミックに変化する自然環境。その眺めは、訪れる人々に癒しと感動を与え続けている。

昭和の頃より守られてきた貴重な生態系。手つかずの自然が作り出す天然の博物館。

都心からわずか90分の土地に、見事な景観と生物多様性を保つ自然の宝庫がある。小網代の森は、浦の川によって森、湿地、干潟、湾がひとつの流域として結ばれ、自然のまま残されている貴重な場所だ。森に入ると、急に車の音が遠くなる。代わりに聞こえるのは、川のせせらぎ、鳥のさえずり、降るような蝉の声…。濃い緑の葉を重ねる木々に囲まれ、空気もひんやりとしている。緑の香りを胸いっぱい吸い込みながら歩いていくと、広々とした湿地に出る。鬱蒼とした森の中とは劇的に変わり、日差し



▲旅人の休憩処、えのきテラス

◆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。