

去る2月23日に開催された第77回組合会において、平成30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。

健康保険料率・介護保険料率ともに据え置き 第2期データヘルス計画に基づき 健診や健康づくり事業を推進します

平成30年度は診療報酬改定と介護報酬の同時改定となり、診療報酬は▲1・19%（本体0・55%・薬価等▲1・74%）、介護報酬は0・54%の改定となります。

今回の改定では、医療・介護の連携強化や地域包括ケアシステムの構築、急性期、回復期、慢性期、在宅医療の各機能の分化・連携の推進や、ICTの活用も含めた効率的な医療・介護の提供などがすすめられます。また、薬価制度改革により、毎年の薬価改定や費用対効果の評価なども実施されることとなります。

健保組合においては、平成30年度からデータヘルス計画が第2期に入り、第1期データヘルス計画を見直してより効果的な保健事業を展開していく予定です。

一般勘定

平成30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30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、650人（前年度比159人増）、平均標準報酬月額は413、600円（前年度比11、377円減）、総標準賞与額は9億5、633万円（前年度比556万円減）と見込み、保険料収

入は前年度比4、743万円増の7億4、557万円を計上しました。

一方、支出では皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費を4億4、579万円（前年度比2、938万円増）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、3億4、588万円と、前年度と比べて5、815万円減となりましたが、納付金・支援金が保険料収入に占める割合は46%にもなりません。

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、080万円を計上しました。平成30年度から「第2期データヘルス計画」がスタートします。保健事業の見直し・改善を行い、皆様の疾病予防・重症化予防に役立つ効果的な事業を行ってまいります。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活用して健康づくりにお役立ててください。

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14・2で据え置き

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30年度の介護保険料率は、千分の14・2で変更ありません。

● 平成30年度 収入支出予算 概要表 ●

介護勘定

予算基礎数値

被保険者 (40歳以上65歳未満)	1,170人
平均標準報酬月額	509,600円
総標準賞与額	559,466千円
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	78,541
繰入金	6,000
国庫補助金受入	1
雑収入	2
合 計	84,544

◀ 支出 ▶

科 目	予算額(千円)
介護納付金	82,659
介護保険料還付金	200
雑支出	100
予備費	1,585
合 計	84,544

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,650人
平均標準報酬月額	413,600円
総標準賞与額	956,328千円
健康保険料率	1,000分の83

◀ 収入 ▶

科 目	予算額(千円)
保険料	745,574
国庫負担金収入・他	340
調整保険料収入	11,893
繰入金	195,000
国庫補助金収入	203
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	4,869
合 計	962,879

(単位：千円)

経常収入合計	755,981
経常支出合計	929,093
経常収支差引額	-173,112

▶ 支出 ▶

科 目	予算額(千円)
事務費	88,331
保険給付費	445,789
〔法定給付費〕	445,432
〔付加給付費〕	357
納付金	345,877
〔前期高齢者納付金〕	155,219
〔後期高齢者支援金〕	186,964
〔病床転換支援金〕	1
〔退職者給付拠出金〕	3,693
保健事業費	40,803
財政調整事業拠出金	11,893
還付金・連合会費・積立金	7,825
その他	1,500
予備費	20,861
合 計	962,879

平成30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**を実施
 - 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**を実施
 - 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**を実施
 - 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
 - 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)
 - 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
 - 被保険者を対象に**家庭用常備薬幹旋時の補助**を実施
 - 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
 - 被保険者および被扶養者の禁煙希望者に**らくらく禁煙コンテスト**を実施
 - 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
 - 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
 - 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供通知**を実施
 - 健診結果が重症域で情報提供しても医療機関を受診されていない方に**受診勧奨通知**を実施
- ※廃止事業 特定健診のみ実施の費用補助、二次健診の費用補助

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**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**育児情報誌**を配布
 - **医療費通知**を実施
 - **ジェネリック医薬品促進通知**を実施
- ※廃止事業 健康セミナーの実施

体力づくりのために

- 被保険者を対象に**ウォーキングプログラム(春季・秋季)**を実施
- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

健診は 健康管理の基本です！

新年度も健保組合では健診受診補助を行います。
積極的にご利用ください！

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。忘れずに受診してください。生活習慣病は、自覚症状のないまま進行し、重症化していることが少なくありません。毎年健診を受け、早期発見により、生活習慣病の予防・改善に努めましょう。

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

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

巡回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

郵送検診 (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。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい



2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット

その1

病気を早期に見つけられる

血糖値も、コレステロールも数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、失明や人工透析の危険があることがわかったというケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってからでは手遅れ。どこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気のリスクを回避しましょう。

定期的に健康チェックができる

メリット

その2

毎年健診を受けていると、自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。体重や腹囲が増えていませんか？血圧や血糖値、はどうですか？気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

どこで食い止められるかはあなた次第です



定期的な健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます

生活習慣を改善すれば、大病を防げます

具合が悪くなったときには、病気がかなり進行してしまっています

メリット

その3

医療費が減らせる

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかわります。命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。一年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

よりよい健診にするために
見直されます

特定健診 2018年度からの変更点

① 詳細な健診に

「血清クレアチニン」が追加

③ 血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOKに

② 質問票に

歯科口腔の質問を追加

④ 血糖

「随時血糖」もOKに加



第2期

データヘルス計画

がスタート!

第3期

特定健診・特定保健指導

データヘルス計画

「データヘルス計画」では、健保組合などが保有する健診結果と医療費データ（レセプト）などを分析したうえで事業を計画（Plan）し、実施（Do）します。実施した事業は評価（Check）され、次年度の事業に向けて改善（Act）し、年度ごとにPDCAサイクルを回します。

第2期データヘルス計画は2018年度から2023年度までの6年間で実施されます。

事業主とのコラボヘルス（協働）

加入者の健康保持・増進のために健保組合が実施する保健事業は、事業主の健康経営® 推進に寄与する取り組みで、事業主と健保組合がコラボヘルス（協働）することによって相乗効果が期待されます。

コラボヘルスとは、「健康保険組合等の保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の健康づくりを効果的・効率的に実行すること」をいいます。

“健康寿命の延伸”に向けて国が強力に推進する予防・健康づくりの重要な柱になっているのが、健保組合などによるデータヘルスと事業主の健康経営® であり、両者の連携により予防・健康づくりの実効性を高めることができると期待されています。

特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によるペナルティーやインセンティブ（後期高齢者支援金の加算・減算）が強化されます

新年度から、健保組合に対する“ペナルティー”と“インセンティブ”が強化されます。特定健診・特定保健指導のほか、重症化予防やジェネリック、健康づくりなどの事業も対象となり、皆様のご協力がより一層、重要になります。

1 加算

ペナルティー

～段階的に加算率が引き上げられ、最大10%にも～

特定健診と特定保健指導のそれぞれの実施率に基準が設けられ、クリアしなければ加算率で計算された額が支援金にプラスされて健保組合の負担が一層重くなることに。



加算率は、現行の0.23%が、2020年度には最大10%（5%+5%）まで拡大されます。

2 減算

インセンティブ

～特定健診・特定保健指導以外にも重点項目のクリアが必要に～

支援金の減算には、特定健診・特定保健指導の実施率の高いことが最も大きな条件となりますが、そのほかに次の大項目1～7のすべてについて「重点項目」とされたもの1つ以上の実施が必要となります。また、すべての項目に配点があり、その合計点によって減算率が変わります。

- 1 特定健診・特定保健指導の実施率
- 2 医療機関への受診勧奨や糖尿病等の重症化予防
- 3 健診結果のわかりやすい情報提供や医療保険者間での連携等
- 4 ジェネリックの使用促進
※使用割合が高いまたは上昇幅が大きいと、さらに配点あり
- 5 がん検診の実施・受診勧奨、歯科健診
- 6 健康づくり事業やヘルスケアポイント等
- 7 事業主との連携、被扶養者への特定健診・特定保健指導

3

特定保健指導を受けていただくこと、それが今、健保組合にとって最大の課題です

特定健診に比べると、特定保健指導を受ける人の割合が低い状況が続いています。特定保健指導は対象となった人の生活習慣の改善が目的であり、実際にその効果も証明されています。対象となった人は、必ず受けていただくようお願いします。



“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

皆様は“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“**ちょっときつめ**”のウォーキングは効果的です。

“ちょっときつめ”とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

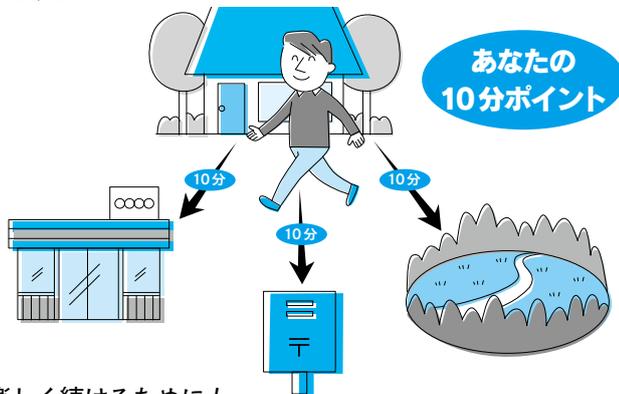
“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因	VS	“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果
骨粗しょう症		かかとからの刺激が骨の形成を促進。
サルコペニア		適度な運動で、筋力維持・増加を促す。
フレイル		気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。
ロコモティブシンドローム		運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。
メタボリックシンドローム		有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。
認知症		脳神経細胞の血流の増加が脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。

家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“**ちょっときつめ**”のウォーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！
無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも“**ちょっときつめ**”



▶ 平成30年度(春季)ウォーキングプログラムを、平成30年5月1日から6月30日の2ヵ月間で実施します。ご案内は4月上旬にお送りいたします。

春は心身の疲れにご用心 生活リズムに気をつけよう

春は気候の変化に加え、年度変わりによる異動、転勤、引越など、生活環境の大きな変化が重なって、疲れやストレスをためやすい季節です。

十分な睡眠や適度な運動で生活リズムを整え、意識してストレスを解消するようにしましょう。

規則正しい生活習慣と快眠を心がけましょう



自分なりのストレス対策法をいくつかもっておきましょう

ふだんから、疲れたときやストレスがたまったときの気分転換方法やリラックス方法などを、複数もっておくように工夫しましょう。

たとえば…

気晴らし系

スポーツ、散歩、旅行、カラオケ、映画・絵画・音楽鑑賞など



リラクゼーション系

マッサージ、ヨガ、マインドフルネス*・瞑想、アロマセラピー、入浴など

*ストレス低減、心身の健康増進に効果があるといわれている瞑想法。



そのほか

友人や家族に話を聞いてもらう など



Check

あなたは大丈夫？

最近1カ月間に
こんな自覚症状はありませんか？

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> へとへとだ(運動後を除く) |
| <input type="checkbox"/> 不安だ | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> 朝、起きたとき、ぐったりした疲れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない | <input type="checkbox"/> することに間違いが多い | <input type="checkbox"/> 以前とくらべて、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> ゆうつだ | <input type="checkbox"/> 仕事中、強い眠気に襲われる | |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> やる気が出ない | |

厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」より

こんなところで相談できます

メンタルヘルス支援サービス 0120-783-112
ファミリー健康相談 0120-362-232
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わります!

① 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になります。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	→ 460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	160円	160円
③ ②のうち、所得が一定基準 に満たない人 (70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

② 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられます。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に 入院している 65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の 低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の 高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	→ 370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

ナンバー プレース

ルールにしたがって、すべての
空きマスに数字を埋めてください。
A、Bのマスに入った数の合計を
教えてください。

頭のストレッチ

ルール

- ① タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- ② 3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

【例題】

1	2	3	4	8	5	6		
4		6	3	2	7	1	9	
7	8	9	1	3				
	7		6	8		9		
6	4	2	1	3	5	7	8	
	9		4	5		2		
		8	5	1	3	7		
9	1	4	8		7	2	5	
5	3	7		6	9	8	4	

→

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

問題 初級

4	7			9			6	2
2				3				7
		3	8		2	1		
		1	9		7	2	A	
9	2			1			7	4
8				2				9
		9				7		
	5		1	6		2		
	B	2	7	9	4			

答え

A + B =

正解は11ページをご覧ください。

ご家族（被扶養者）が就職などをされたら…

「被扶養者（異動）届」の提出をお忘れなく！

就職をして新生活が始まる時など、以下のようなケースはご家族が被扶養者でなくなります。新生活に向けて忙しくなると手続きを怠りがちですが、必ず健保組合に届出をし、保険証を返却してください。

1 就職した

お子さん（被扶養者）が就職したら就職先の健康保険の被保険者になります。



2 収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円※以上、または本人（被保険者）の年収の1/2を超えたとき、扶養からはずれます。

※ 60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が本人（被保険者）と別居したとき、扶養からはずれます。



4 仕送りを少なくした／やめた

別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。



5 失業給付金の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上するとき、扶養からはずれます。



6 75歳になった

ご家族（被扶養者）が75歳※になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

※ 65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です



7 離婚・死亡した

離婚したとき、ご家族（被扶養者）が亡くなったときは、忘れずに届出をしましょう。



8 適用拡大の対象となった

平成28年10月から、短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上※

※平成29年4月からは、500人以下でも労使合意により適用拡大が可能

上記のケースに該当する場合は「被扶養者（異動）届」該当する被扶養者の「保険証」の2点と、「高齢受給者証」をお持ちの被扶養者はそれもおわせて、該当した日から5日以内に健保組合へ提出してください。

被扶養者でなくなったら、お持ちの保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません。月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。

被扶養者でなくなった後に保険証を使用してしまった場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくこととなります。

なお、新しい保険証が届くまでの間にかかった医療費は、いったん全額をご自身で立て替え、後日新しく加入した健保組合から払い戻しを受けます。

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、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は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いたします。

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、又は健保組合の平均標準報酬月額（平成29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30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29年度410,000円）

【適用期間】 平成30年4月1日～平成31年3月31日

健保だより1月号に関するお詫びと訂正について

健保だより1月号11ページ目「KENPO伝言板」に掲載した「昨年かかった医療費は確定申告を」について、下記のとおり文言に誤りがありましたこととお詫び申し上げます。

訂正箇所

正	誤
1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の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。 (略)	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。 (略)

組合の状況

(平成30年1月末日現在)

被保険者数	男 1,266人 女 386人 計 1,652人
事業所数	57件
平均標準報酬月額	407,789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	40.54歳
扶養率	0.85人



ナンバープレース の答え

4	7	8	5	9	1	3	6	2
2	1	5	6	3	4	8	9	7
6	9	3	8	7	2	1	4	5
5	4	1	9	6	7	2	^A 3	8
9	2	6	3	1	8	5	7	4
8	3	7	4	2	5	6	1	9
1	8	9	2	4	3	7	5	6
7	5	4	1	8	6	9	2	3
3	^B 6	2	7	5	9	4	8	1

$$\overset{A}{\boxed{3}} + \overset{B}{\boxed{6}} = \boxed{9}$$

水戸藩の反射炉から^{みなと}湊公園へ



湊公園

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。
そして「水戸のご老公」の庭には、いまでも静かに海風が吹く。

▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



ひたちなか市の南部・那珂湊界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。いまでも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。

大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀公の別荘があった高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去りがたい場所だ。



▲反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。

湊公園アクセス：ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分
東水戸道路ひたちなかICより車で約10分

◆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。