

平成29年度の決算がまとまりました

被保険者数の増加により保険料収入は増加しましたが、納付金の大幅な増加により、経常赤字が拡大しました

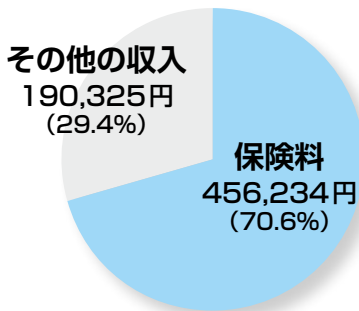
去る7月20日に開催された第78回組合会において、平成29年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を取り巻く情勢

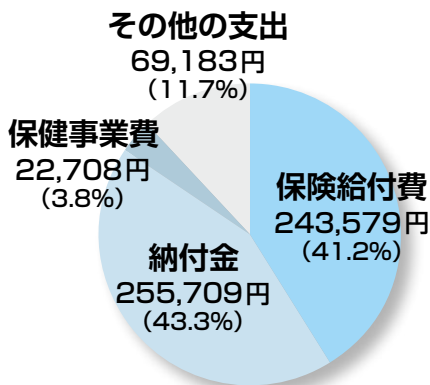
健康保険組合連合会が発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、全組合の6割超が赤字予算を編成し、経常赤字の総額は1,381億円となりました。29年度予算に比べ赤字額は1,643億円減少しています。

赤字額が減少した要因については、被保険者数と報酬の増加により保険料収入が前年度比1,642億円増加する一方で、支出面では拠出金が精算戻り等により418億円減、法定給付費が診療報酬のマイナスイラス改定により213億円増にとどまり、支出全体で14億円の微増で

被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



収入 646,559 円



支出 591,179 円

一般勘定

平成29年度決算は、収入総額10億2,285万7千円、支出総額9億3,524万5千円となり、収支差引額は8,761万2千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1億8,658万9千円の赤字で、5年連続の赤字となりました。

平成29年度予算では、2億5,681万4千円の経常

あつたことがあげられます。しかし、保険料収入に対する拠出金の割合は43・11%、義務的経費に占める拠出金の割合は45・76%と、拠出金負担が組合財政を圧迫している状況に変わりはありません。

また介護保険の予算においては、介護納付金の2分の1総報酬割が満年度化したことから、1人当たりの介護納付金は前年度比3・56%増の9万6,496円、平均介護保険料率は1・519%となり、負担が増加しています。

収支赤字を見込んでいましたが、7,022万5千円低く抑えられました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1,582人で、前年度より111人増加しました。

また、平均標準報酬月額額は、41万1,106円（前年度比6,593円減少）、総標準賞与額は10億7,036万5千円（前年度比1億4,215万1千円増加）でした。保険料収入は7億2,176万2千円と、予算に比べ2,362万2千円、前年度より4,542万8千円増加し、1人当たりでは、3,544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」は前年度を上回り、3億8,534万2千円と、前年度より77万9千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、4億4,533万2千円と、前年度より1億7,244万4千円と大幅に増加し、経常赤字が1億1,252万1千円増加しました。

平成29年度は、新規事業として全国にあるスポーツクラブ・ラネサンスの施設を割引価格で利用できるようになりました。その他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、ウォーキングプログラムなどの各種保健事業には3,592万4千円をあてました。

介護勘定

平成29年度の介護勘定については、前年度と比べて保険料収入が422万3千円増加、介護納付金は226万8千円増加しました。

保険料等の収入が7,629万円、介護納付金支出が6,918万4千円で、収支差引残金は710万6千円となりました。

全国商品取引業健康保険組合 財産目録

平成30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 597,394,759 円
	有価証券 政府保証債 300,000,000 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 1,037,683,276 円
	合 計 1,037,683,276 円
退職積立金	金 員 銀行預金 60,617,788 円
その他の財産	保証金 10,600,000 円
	出資金 650,000 円
	機械および器具 584,423 円
	合 計 11,834,423 円
総 計	2,011,994,246 円

介護勘定

種 別	金額または価格
準備金	金 員 銀行預金 19,749,850 円

平成29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「赤ちゃんとママ」を配布
- 医療費明細の通知 (2,739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 (176件)
- 健康講習会 (4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 (750名受診)
- 特定保健指導 (1名実施)
- 婦人・生活習慣病健診 (493名受診)
- 人間ドック (526名受診)
- 二次精密検査 (29名受診)
- 大腸がん郵送検診 (18名受診)
- 前立腺がん郵送検診 (58名受診)
- 子宮がん郵送検診 (7名受診)
- インフルエンザ予防接種 (1,119名受診)
- 家庭用常備薬斡旋 (375名申込)
- メンタルヘルス相談 (10件)
- 健康相談 (44件)
- 禁煙サポート (4名参加)
- 未治療者への受診勧奨 (25名)
- 健診後の情報提供 (812名)

● 体力づくりのために

- ウォーキングプログラム (159名参加)
- スポーツクラブ施設利用 (5名利用)

平成29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	721,762
国庫負担金収入	296
調整保険料収入	11,502
繰入金	268,457
国庫補助金収入	7,826
財政調整事業交付金	6,582
雑収入	6,432
合 計	1,022,857

支出

科 目	決算額(千円)
事務費	90,176
保険給付費	385,342
法定給付費	385,046
付加給付費	296
納付金	404,532
前期高齢者納付金	227,084
後期高齢者支援金	167,232
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	10,208
老人保健拠出金	7
保健事業費	35,924
財政調整事業拠出金	11,485
連合会費	1,246
積立金	6,518
その他	22
合 計	935,245

収支差引 87,612 千円

経常収入合計 737,171 千円

経常支出合計 923,760 千円

経常収支差引 ▲186,589 千円

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	75,446
国庫補助金収入	843
雑収入	1
合 計	76,290

支出

科 目	決算額(千円)
介護納付金	69,184
合 計	69,184

収支差引 7,106 千円

保険料率の見直しを検討しています

わが国の医療保険制度は高齢化の急速な進展等により医療費が増加し、厳しい財政状況にあります。当健保組合の平成29年度決算は、被保険者数が当初見込みより増加したこともあり赤字幅は縮小しましたが、高齢者医療制度への過重な拠出金負担により約1億8700万円の赤字で、5年連続して赤字が続いており、平成30年度予算では、約1億7300万円の赤字予算となっています。（グラフ1参照）

健保組合全体の平成30年度予算早期集計によると、6割を超える健保組合が赤字予算の状況で、当健保組合と同じ総合型健保組合の平均保険料率は年々上昇し過去最高の97.7%に達しています。（グラフ2参照）

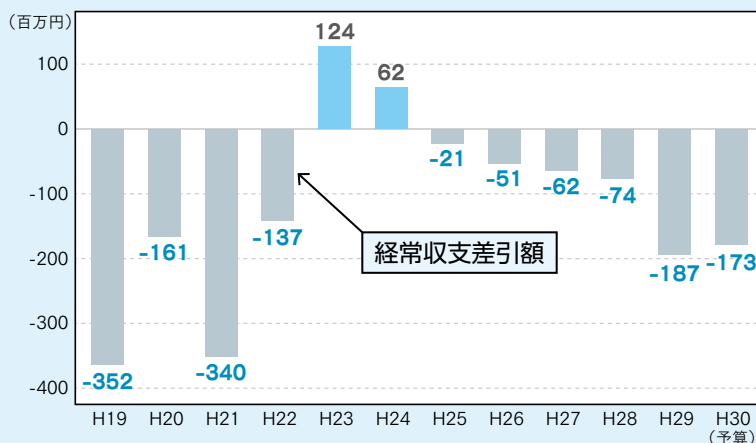
健康保険組合連合会の推計では、国民医療費は2015年度の42.3兆円から2025年度には1.4倍の57.8兆円に増加、このうち、65歳以上の高齢者の医療費は、23.5兆円から34.7兆円に1.5倍に増加、特に後期高齢者医療費は15.2兆円から25.4兆円に1.7倍に急増するとされ、また健保組合の被保険者一人当たり法定給付費は2015年度比29%増加の30.3万円、拠出金は同53%増加の31.2万円に上り、高齢者医療のための拠出金が法定給付費を上回るという結果となり、医療費の伸びの抑制と高齢者医療費を国民全体でどのように支えるかが最大の課題となっています。

これらの推計結果を踏まえ、第78回組合会に於いて、当健保組合の財政見通しのもとで検討を行い、今後も医療費や拠出金は増高する見通しとなることから、準備金等を活用しつつ、来年度には保険料率を見直す方向性が確認されました。事業主・被保険者の皆様には当健保組合のご理解とご協力をお願いいたします。

当健保組合といたしましては、引き続き安定的な健保組合運営を行いながら、皆様の健康づくりをサポートしてまいります。皆様におかれましても是非ご活用いただきますようお願いいたします。

<グラフ1> 当健保組合 経常収支状況

平成29年度は前年度に比べ赤字額が1億1252万円増加しました。収入面では被保険者数の増加に伴い保険料収入が4543万円、6.7%増加しましたが、支出面では拠出金が対前年度比1億7244万円、率にして74.3%と大幅に増加となりました。拠出金の増加は、精算分として戻り分がなくなり、また高齢化等で概算額が大幅に増加したことによります。保険料収入に対する拠出金割合が56%と、拠出金負担が組合財政を圧迫しています。

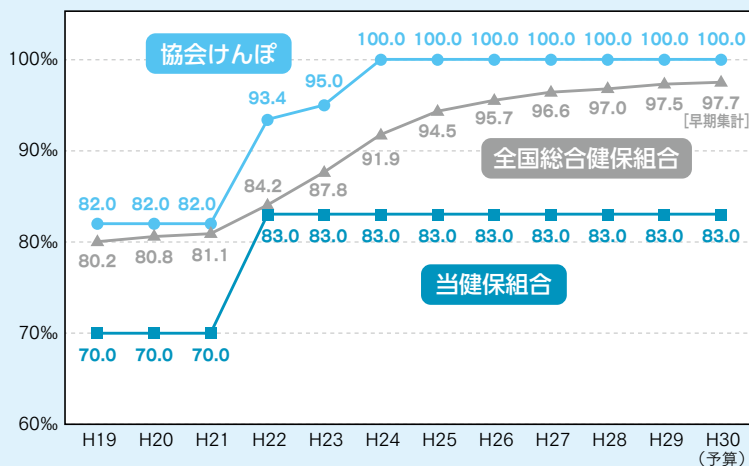


<グラフ2> 保険料率の推移

当健保組合は、平成22年に70%から83%に13%引き上げ、今年度で9年目になります。

全国総合健保組合は、平成19年度は80.2%でしたが、平成30年度では97.7%で17.5%上がっています。

協会けんぽは、平成19年度は82%でしたが、平成24年度以降は100%となっています。



1 特定健診 受診状況

平成 29 年度特定健診の受診率は、被保険者が 82.1%、被扶養者が 41.5%、全体で 69.1%となり、組合の目標受診率 85.0%を下回っています。

被保険者の 8 割は健診を受診していますが、2 割の未受診者の中には数年にわたり健診を受診していない方がいます。また、被扶養者の受診率をみると上昇傾向にありましたが、平成 29 年度は 4 割程度となっています。

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。

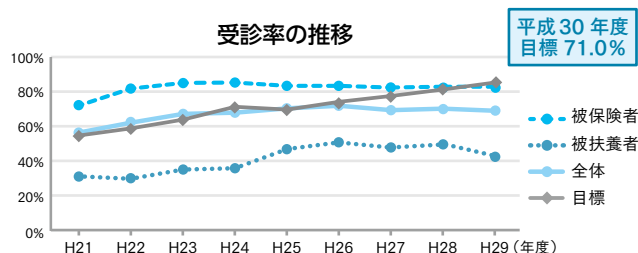
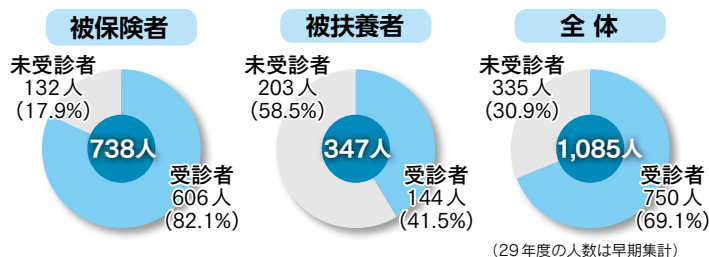
当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックで皆様の健康管理のサポートをしておりますので、是非ご活用ください。

健診結果に基づき「マイヘルスレポート」をお送りします。

【対象者】 35歳以上の被保険者で、当健保組合が実施している健診を受診した方

【送付時期】 2ヶ月ごとの健診結果から順次、奇数月に発送

※当健保組合では健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。



2 特定保健指導 実施状況

平成 29 年度特定保健指導は、対象者 164 人のうち受診者は 1 人で実施率は 0.6%となり、組合の目標実施率 30.0%を大幅に下回っている状況です。

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。

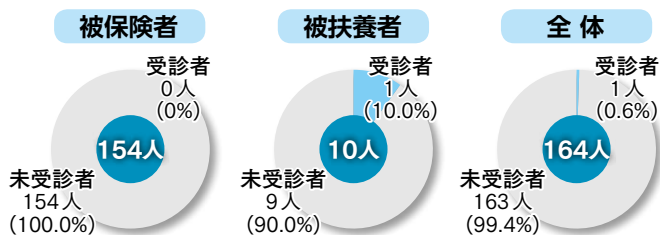
特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

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。

【対象者】 40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方

【送付時期】 2ヶ月ごとの健診結果から順次、奇数月に案内を送付

※特定保健指導のご案内は、マイヘルスレポートに同封してお送りしています。



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	29年度
実施率	0.0%	4.3%	2.9%	1.5%	3.5%	6.1%	1.1%	4.4%	1.0%	0.6%
目標実施率	15.4%	20.5%	28.0%	38.4%	45.0%	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%

(29年度の人数は早期集計)

平成 29 年度 第 5 回健康セミナー実施報告

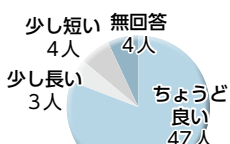
『～おいしく食べて健康に!～カラダにうれしい食体験』と題して、事業所に講師（管理栄養士）を派遣し、昼食時間を利用して実際にお弁当を食べながら、バランスの良い食事メニューの紹介や今後の食生活の改善に役立つ体験型講義を実施しました。

5 回目となる 29 年度は、セミナー内容を3つのコース（①健診結果と向き合うセミナー、②毎日コツコツプチ筋トレセミナー、③バランスの良い食事のとり方セミナー）から選んでいただき、4 事業所、58 名の方にご参加いただきました。

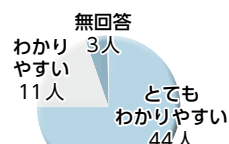
Q1 セミナー内容は参考になりましたか？



Q2 セミナーの時間はどうか？



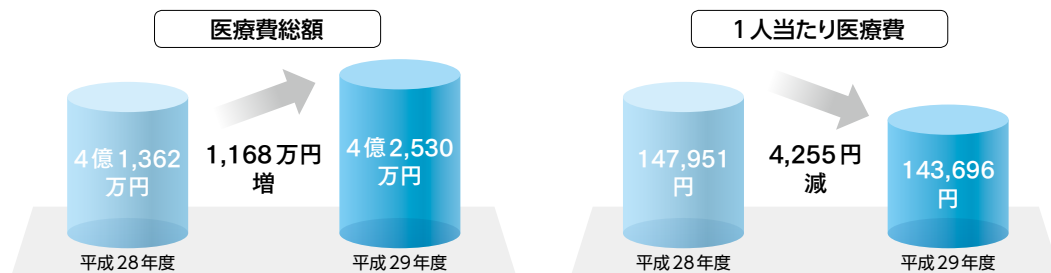
Q3 セミナーの内容はわかりやすかったですか？



セミナーのお弁当（例）

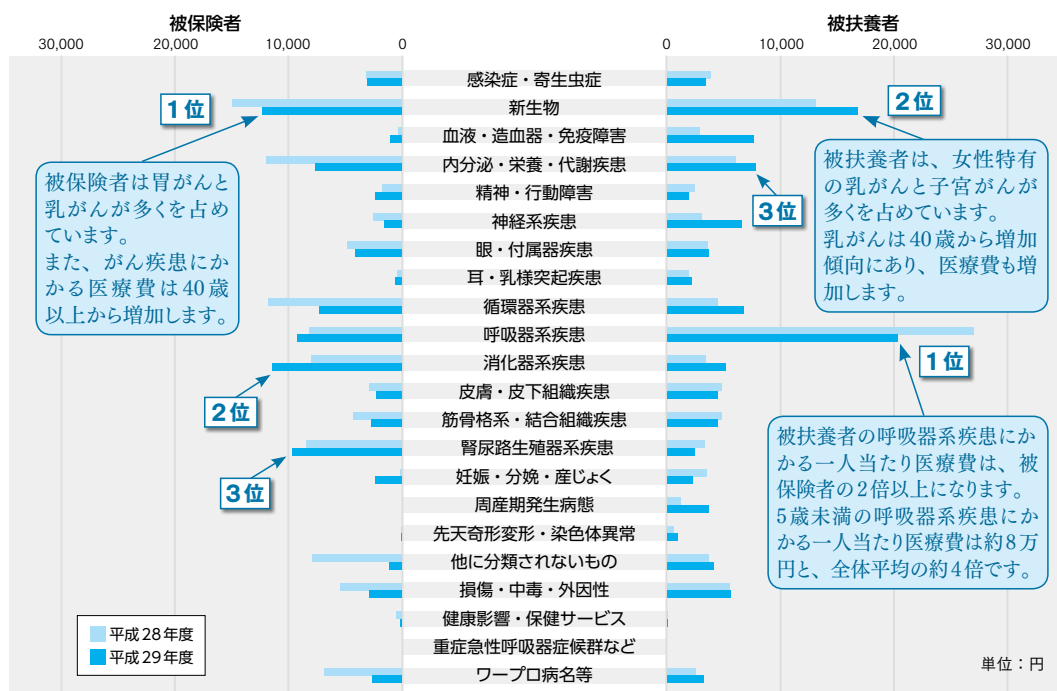
年度別医療費の比較

平成 29 年度の総医療費は 425,303,370 円（前年度比 1,168 万円増）、加入者一人当たり医療費は 143,696 円（前年度比 4,255 円減）となりました。



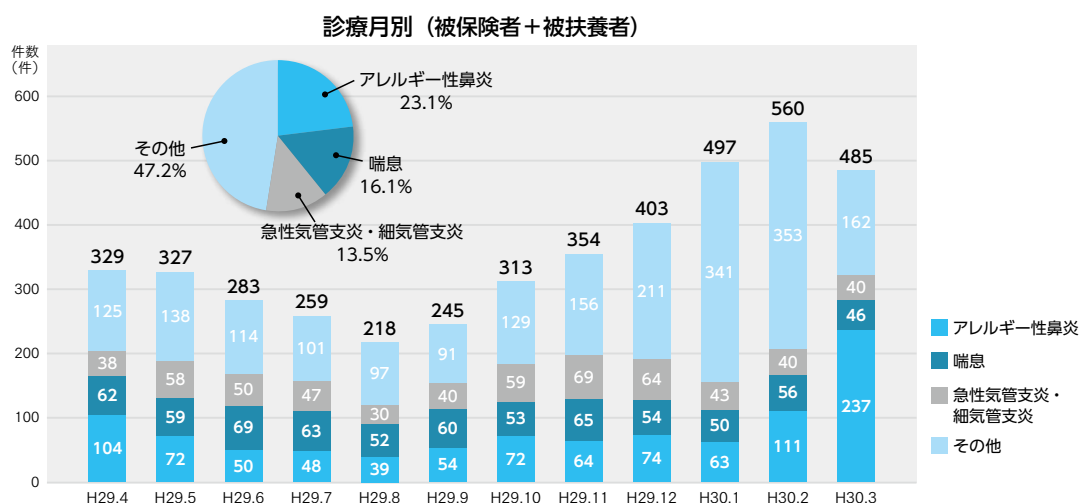
疾病分類別の一人当たり医療費

29 年度の疾病分類別一人当たり医療費をみると、被保険者は 1 位「新生物」、2 位「消化器系疾患」、3 位「腎尿路生殖器系疾患」で、被扶養者は 1 位「呼吸器系疾患」、2 位「新生物」、3 位「内分泌・栄養・代謝疾患」でした。被保険者、被扶養者ともに「新生物」が上位となり、被扶養者については「呼吸器系疾患」が突出して高い状況です。



呼吸器系疾患の受診状況

29 年度の呼吸器系疾患の受診状況を診療月別でみると、8 月が 218 件と最も少なく、12 月から急増して 2 月には 560 件と最も多くなっています。また、呼吸器系疾患の疾病別内訳から、アレルギー性鼻炎（23.1%）、喘息（16.1%）、急性気管支炎・細気管支炎（13.5%）の 3 疾患が過半数を占めています。



日頃から、うがい、手洗い、マスクの着用や規則正しい生活により、かぜやインフルエンザ予防に努めましょう。また、がん疾患は、健診等による早期発見が早期治療に繋がります。年に 1 度は健診を受けましょう。当健保組合では、35 歳以上の被保険者・被扶養者を対象に生活習慣病予防健診、40 歳以上の被保険者を対象に人間ドック、40 歳以上の被保険者・被扶養者を対象に郵送がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のために、ぜひご活用ください。健診の他にも、インフルエンザ予防接種の費用補助などの保健事業を実施しておりますのでご活用ください。

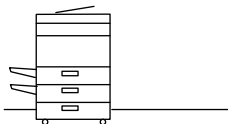
正しく
歩いて
いますか

ウォーキングフォームの チェックポイント

正しいフォームのチェックポイントは図のようにいろいろありますが、まずは「かかと」から着地することを意識してみましょう。自然に歩幅が広がり、背筋も伸びます。

何気ない移動でも、 姿勢に気をつけたい

ウォーキングでは気をつけていても、職場や家でのちょっとした移動や、散策の際にまで姿勢に気をつけている人はまれです。できる範囲で姿勢に気をつけ、習慣にするとウォーキングの際に無理がありません。少しずつ変えていきましょう。



コピーのときでも
背筋を伸ばす…



視線は
少し遠くに
合わせる

上からつられて
いるような
イメージ

あごは
軽く引く

背筋は
伸ばす

ひじは
軽く曲げる

つま先
(親指)で
前に蹴り出す

まずはここから！

かかとから
着地する

左右にぶれない
(まっすぐ歩く)



予防が大事！

熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人々が救急搬送されています。運動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

温度

- ☑ 外出前に天気予報をチェック
- ☑ 室内では扇風機やエアコンで快適な室温に

水分

- ☑ のどが渇く前にこまめな水分補給
- 通常は水やお茶で十分ですが、大量に汗をかいたときは塩分を含むスポーツドリンクや飴も利用しましょう！
※医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を

栄養

- ☑ きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑ 夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ☑ 日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ 夜はぐっすり眠れる環境づくり

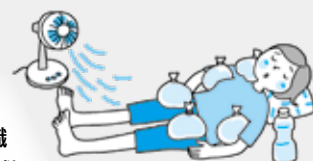


熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする

自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。



薬局で、あなたは大丈夫？

こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間分を処方してもらうこともできます。



営業時間内であっても、8時前や19時以降（土曜日は13時以降）、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあり得ます！

窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとは皆様の保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いします。



評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です（具体的な公表方法は、今後検討されます）。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになりそうです。

「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30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30年4・5月処方分

◀ 前年の結果報告 ▶

平成29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176人のうち、32%に当たる56人がジェネリック医薬品に切替え、1ヵ月当たり94,061円、単純に1年間に推計すると1,128,732円と見込まれます。1人当たりでは1ヵ月1,680円、1年間で20,160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。

「お薬代」を見直しましょう！

「ジェネリック医薬品」は、

もつとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。皆様にとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

知って
おきたい

台風・大雨に備える 家庭での対策

大きな災害をもたらす台風や大雨。災害がせまったときに被害を未然に防いだり、最小限に抑えるための備えを知っておきましょう。

台風や大雨の危険が近づいているときは…

1. 防災・気象情報を活用

テレビ、ラジオのニュースや、気象庁や自治体のホームページなどで、最新の防災・気象情報を入手しましょう。

気象庁のホームページの「防災情報」のページでは、自分のいる地域の「注意報」や「警報」、「土砂災害警戒情報」や「危険度分布」などが確認できます。

気象庁 検索

<https://www.jma.go.jp/>

自治体では防災メールを配信しているところもあるので、あらかじめ登録しておくといざというときに役立ちます。

2. 防災の準備

交通機関がストップしてしまうおそれがあるので外出は控え、外出している人は、天気が荒れる前に早めに帰宅して防災の準備をしましょう。

●家のまわりの安全

側溝や排水口を掃除して水はけをよくする。

風で倒れたり飛ばされそうなものを固定したり家の中にしまう。

●非常用品の用意・確認

懐中電灯、ラジオ（乾電池）、救急医薬品・常用薬、飲料水・非常用食品、ボンベ式コンロ、貴重品などを用意。

●家の中の安全

窓や扉に鍵をかける、ガラスの飛散防止フィルムを貼る、雨戸・カーテン・ブラインドを閉めるなど。

●水の確保

断水に備えて飲料水を確保し、浴槽に水をためて生活用水を確保。

●避難場所の確認

指定された避難場所と安全な経路を確認する。

避難するときは、持ち物を最小限にして両手が使ええる状態で。

水や非常用品、避難場所の確認などはふだんからしておきましょう



上下のイラストには
まちがいが7つあります。
さがしてみよう！



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

制度改正のお知らせ

平成30年8月から70歳以上の高額療養費・高額介護合算療養費の自己負担限度額が引き上げに

標準報酬月額 28 万円以上の現役並み所得区分を 3 段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられました。「現役並み」の区分では、高額療養費の外来（個人ごと）の限度額が廃止されました。また、標準報酬月額 26 万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられました（年間上限は変わりません）。

			高額療養費		高額介護合算療養費
区分			70 歳以上の自己負担限度額 ^{※1} （世帯ごと）／月額		70歳以上の自己負担限度額 ^{※1} ／年額（8月1日～翌年7月31日）
			外来（個人ごと）／月額		
現役並み	Ⅲ	標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% 〈140,100 円〉		212 万円
	Ⅱ	標準報酬月額 53 万～79 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% 〈93,000 円〉		141 万円
	Ⅰ	標準報酬月額 28 万～50 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% 〈44,400 円〉		67 万円
一般		標準報酬月額 26 万円以下	18,000 円 (年間上限 144,000 円)	57,600 円 〈44,400 円〉	56 万円
Ⅱ 住民税非課税			8,000 円	24,600 円	31 万円
Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)				15,000 円	19 万円 ^{※2}

〈 〉は直近 12 カ月間に同じ世帯で 3 カ月以上高額療養費に該当した場合の 4 カ月目以降の金額です。



「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

※1 対象世帯に 70～74 歳と 70 歳未満が混在する場合、まず 70～74 歳の自己負担額に 70 歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と 70 歳未満の自己負担額を合わせた額に 70 歳未満の限度額を適用。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は 19 万円、介護保険分は 31 万円の限度額を適用。

65歳以上現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられました

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の 2 割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が 3 割に引き上げられました。ただし、月額 44,400 円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等 340 万円以上 ^{※1}	2 割 ▶ 3 割
年金収入等 280 万円以上 ^{※2}	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

※1 「合計所得金額（給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額）220 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 340 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は 463 万円以上）」。

※2 「合計所得金額 160 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 280 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 346 万円以上）」。

平成30年7月豪雨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30年7月豪雨において被災された皆様方には、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。

1. 一部負担金の免除について

住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をした場合等、一部負担金の支払いを免除いたします。

2. 保険料の納期限の延長及び納付猶予について

被災により事業所又は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。

3. 被保険者証の取扱いについて

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。

* 詳細については健保組合までお問合せください。

「ウォーキングプログラム(秋季)」にご参加ください

歩数計とウォーキングマップを用いて、楽しみながらウォーキングを続ける「ウォーキングプログラム」を春季に続き秋季も実施いたします。

【対象者】 被保険者の方

【実施機関】 平成30年10月1日(月)から11月30日(金)の2ヵ月間

【参加費】 無料

【申込方法】 「平成30年度(秋季)ウォーキングプログラム参加申込書」により、FAX又は郵送で健保組合にお申込みください。

【申込締切】 平成30年9月21日(金) 必着

「ウォーキングプログラム(春季)」の結果について

平成30年5月1日から6月30日までの2ヵ月間に実施しました。

被保険者の10.5%にあたる180名の申込みがあり、140名の方から記録表を提出していただき、組合が設定した目標を達成した方は140名、達成率77.8%となりました。内訳は、8千歩以上1万歩未満の方が18名、1万歩以上の方が122名でした。目標を達成された皆様にはクオカードを贈呈させていただきました。

「健康企業宣言」募集中

「健康企業宣言」とは、健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定されます。

当健保組合では「健康企業宣言」に取り組む事業所をサポートいたします。

現在、3社が健康企業宣言中です。

カネツFX証券株式会社

丸市株式会社

全国商品取引業健康保険組合

「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。

組合の状況 平成30年6月末日現在

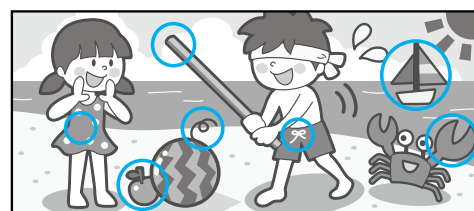
被保険者数	男 1,285 人 女 397 人 計 1,682 人
事業所数	57 件
平均標準報酬月額	399,017 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 41.5 被保険者 千分の 41.5 計 千分の 83.0 介護保険料率 事業主 千分の 7.10 被保険者 千分の 7.10 計 千分の 14.2
平均年齢	39.69 歳
扶養率	0.79 人

お知らせ

組合会議員の退任

選定議員の杉原吉兼氏(日本商品先物振興協会)が3月31日付、選定監事の藪本浩氏(株式会社アルフィックス)が5月31日付で、それぞれ退任されました。両氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

頭のストレッチ





材料は、
 ■主食 ■主菜 ■副菜
 に相当する食品ごとに
 色分けしています。

レンジで早ワザ! 本格エスニック丼

カレールウを使わず、加熱はたったの4分で
 キーマカレーが完成!



調理・指導 きたじま かな 先生
 北嶋 佳奈 先生

管理栄養士・フードコーディネーター。「心もからだも喜ぶごはん」をモットーに、カロリーを抑えつつ、おいしく、1品で栄養バランスがととのうメニューを著書やブログで提案。著書に『やせる! 1品で大満足の主菜スープ』(宝島社) などがある。
<http://ameblo.jp/kanagohan15/>



601 kcal

電子レンジ加熱のコツ

ラップをかけるときは、器にふんわりとのせるイメージでOK。密着させると破裂したり、器のふちが熱くなるので注意しよう。



キーマ豆カレー丼

材料 (1人分)

■ ご飯……………120g	ウスターソース・ケチャップ……………各大さじ ½
■ 牛豚合いびき肉……………80g	カレー粉……………小さじ 1
■ 玉ねぎ……………⅓個	A おろしにんにく・おろししょうが……………各小さじ ¼
■ ピーマン……………½個	水……………大さじ 2
■ ミックスビーンズ(缶詰)……………½缶(55g)	薄力粉……………小さじ 1
■ 温泉卵……………1個	・ 塩・こしょう……………各少々
■ イタリアンパセリ(あれば)……少々	

※このページのご飯には玄米を使用していますが、白米でも同様に作れます。

- 1 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①とひき肉、Aを入れて混ぜ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 3 ミックスビーンズを加えて全体をよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてさらに約2分加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器にご飯を盛って③をかけ、中央にくぼみを作って温泉卵をのせ、イタリアンパセリを添える。

◆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。