

健保だより

2019.春
第150号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 人間ドック費用補助制度改定のお知らせ 2
- はり・きゅう、あんま等療養費が償還払いに 3
- 平成31年度予算が決まりました 14
- 「異動届」の提出をお忘れなく！ 15



日立物流健康保険組合

2019
年度

人間ドック費用補助制度改定のお知らせ



予約期間：2019年3月18日～2020年3月17日

受診期間：2019年4月 1日～2020年3月31日

特にここが
変わります！



①健診機関仮予約後の申込先が(株)イーウェルに変更、
原則Web申込となります。

健保、会社への連絡は不要です。

②自己負担金は受診当日、健診機関にてお支払いください。

給与控除での精算は廃止になりましたので、忘れず現金をお持ちください。

③補助対象基準を年度末年齢とし、補助額もわかりやすく変更しました。

※年度末年齢とは2020年3月31日時点の年齢です。

◆主な変更点

		新制度（2019年4月1日から）	旧制度（2019年3月31日まで）
対象者		40歳以上の被保険者・被扶養者 (<u>年度末年齢</u> を基準とする)	40歳以上の被保険者・被扶養者 (誕生日を基準とする)
受診可能な健診機関		(株)イーウェルが契約する健診機関 約1,800機関	当健保が直接契約する健診機関 健保連が契約する契約機関 約1,050機関
健保補助額	基本検査	一律25,000円まで補助 (従業員の方は別途会社補助6,600円)	健保7割補助（上限あり） (従業員の方は別途会社補助6,600円)
	オプション	合計金額の7,000円まで補助	健保7割補助（認定オプションのみ）
	脳検査 (補助対象者)	一律25,000円まで補助 (<u>40歳から75歳までの3歳刻み年齢</u>)	健保7割補助（上限あり） (<u>前回受診から3年以上経過</u>)
自己負担金支払方法		当日健診機関窓口にて支払い	後日給与控除
申込方法		健診機関に仮予約後、 (株)イーウェルに直接申込 ※原則WEB申込み	健診機関に仮予約後、 会社経由で健保に利用申込書を提出

◆脳検査について

脳ドックから脳検査へ名称が変更になりました。

費用補助対象者は40歳から3歳刻みの年齢の方です。

40/43/46/49/52/55/58/61/64/67/70/73歳が該当。※年度末年齢を基準とする

人間ドックのオプションまたは「単独脳検査」として受診いただけます。

※利用にあたっては別紙「人間ドックのご案内」または当健保ホームページにて詳細を必ずご確認ください。

「配偶者健診・家族健診」

オプション検査料金の支払い方法が変わります！

給与控除による精算は廃止になりましたので、必ずご自身でお支払いください。

◆施設健診の場合

受診当日に健診機関窓口でお支払いください。

◆巡回健診の場合

受診後に健診機関から振込用紙が届きますので、郵便局、銀行等でお支払いください。

※2019年度の「配偶者健診・家族健診」は2019年5月22日より予約開始します。

5月下旬頃に郵送される案内冊子をご確認のうえお申込みください。

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。
※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者
(被保険者等)

①施術



施術者
(鍼灸師等)

②施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- ☐ 医師の同意書
- ☐ 施術費の領収証
- ☐ 施術報告書



健保組合

④審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

2019年
4月より

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

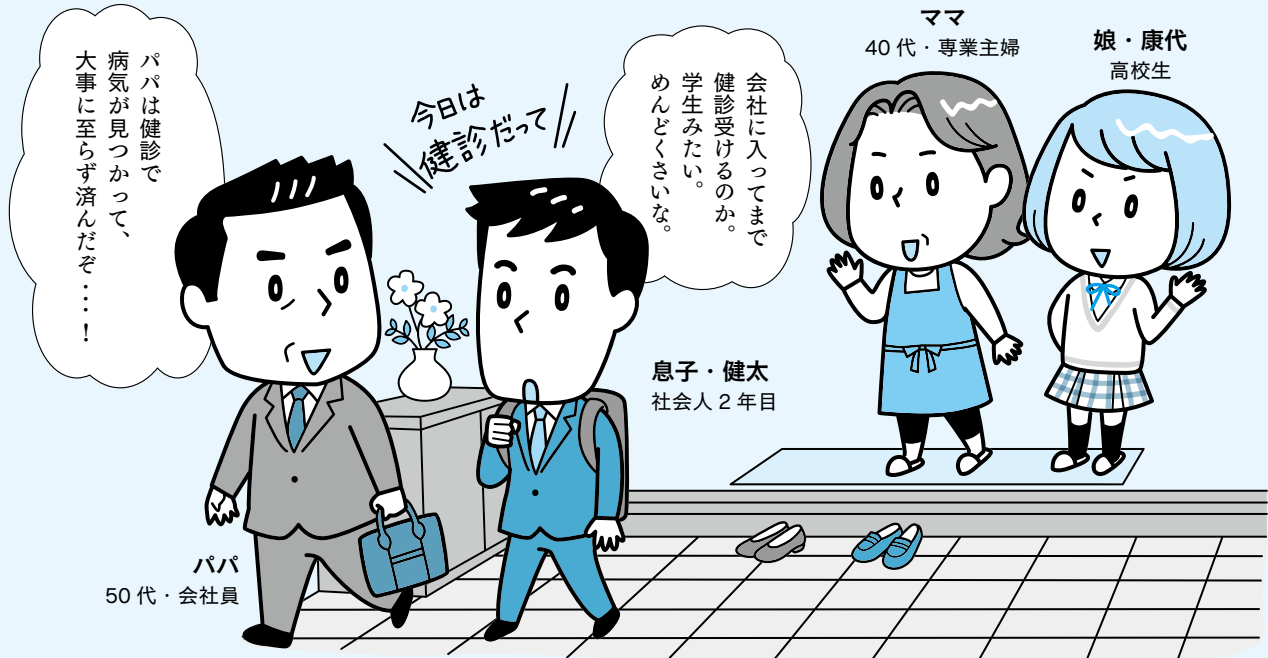
これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年4月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。



どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

パパが入院したときは、どうなることかと思っただけ。



理由 1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く…

就職してから
1年で2kg太ってる…

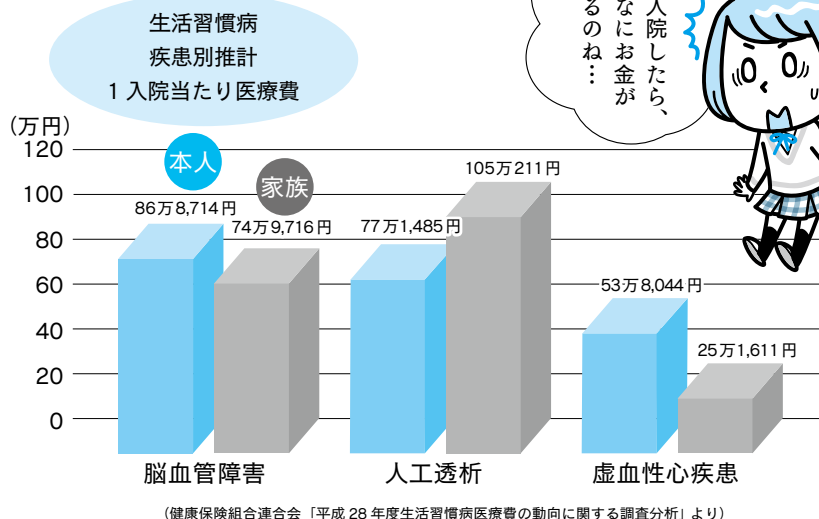


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね…



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

※自己負担は基本的に上記の3割となります。

※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

※人工透析については、自己負担が1カ月1万円(所得によっては2万円)となる制度があります。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている健診事業

2017年度特定健診受診率

◆特定健康診査とは…

40歳～75歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

被保険者の方は会社の定期健診、被扶養者の方は配偶者健診・家族健診や人間ドックと兼ねています。

被保険者

88.6%

被扶養者

35.7%

特にご家族の方！
今年度は必ず健診を受けてください！



当健保の健診事業

基本検査＋オプション検査を受けたい方

特定の項目のみ受けたい方
※会社の定期健診等で基本検査を受けている方向け

対象者	配偶者健診 家族健診		人間ドック	単独脳検査	婦人科検診 (乳がん・子宮頸がん)
	被保険者	任意継続被保険者			30歳以上の女性 (任意継続者除く)
	被扶養者	①配偶者全員 ②40歳以上のご家族	40歳以上全員	40歳から 3歳刻み年齢	なし
費用補助	基本検査無料 (オプションは自己負担有)		25,000円まで 健保が負担 (オプションは別途)	25,000円まで 健保が負担	7割相当を 健保が負担

◆健診の詳細、申し込み方法は当健保ホームページをご確認ください。

◆各種健診を重複して受診することはできません。

2022年3月まで 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ



～



1979年
4月1日
生まれ

2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性[※]は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。

3ヵ年計画で段階的に行われ、2019年度は、1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に、市区町村から「クーポン券」が送付されます（2019年度にクーポン券が送付されない対象者も希望すればクーポン券を発行して抗体検査を受けられます）。

クーポン券にしたがって、近隣の病院・診療所等で風しんの抗体検査を受けてください。風しんへの抵抗力がない（抗体なし）ことがわかった場合は、風しんの予防接種を受けましょう。クーポン券を使えば、抗体検査・予防接種いずれも無料となります。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

～クーポン券が届いたら抗体検査を受けましょう～

風しんの予防対策はだいじょうぶですか？

風しんは、せきやくしゃみなどで感染する病気で、妊娠初期の女性がかかると、おなかの中の赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障、また精神や身体の発達の遅れ等）になるおそれがあります。

働きざかりの成人男性の感染が多く、妊娠する妻や職場の同僚などにうつると、生まれてくる赤ちゃんに障害が出る可能性があります。そのため、厚生労働省では職場での風しん予防対策を呼びかけています。



自分や家族、一緒に働く人を風しんから守るために

- 妊娠を希望する女性は、妊娠前に風しんの抗体検査を。**
抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。接種後は2カ月間妊娠を避ける必要があります。
- 妊娠中の女性は、家族が風しんの抗体検査を。**
妊婦自身は風疹の予防接種ができません。家族の抗体価が低い場合は、予防接種を検討してもらいましょう。
- 働くみなさんは、体調不良のときは無理をしないで。**
どうしても外出が必要な場合には、せきエチケットを徹底しましょう。風しんを疑う症状（発疹、発熱、リンパ節の腫れなど）が出たら医師に相談を。

厚生労働省「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」より改変

●風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係（2019年1月1日時点）

	20歳 1990年4月2日生	30歳 1987年10月2日生	40歳 1979年4月2日生	50歳 1962年4月2日生
男性	2回 個別接種	幼児期に 個別接種 (1回)	中学生のときに 医療機関で 個別接種 (1回)	一回も接種していない
女性			中学生のときに学校で 集団接種 (1回)	

キホンを学ぶ

季節の疾病

五月病

進学や就職などの環境の変化により、緊張や疲れがピークになるこの季節。心身の疲れによる「五月病」を未然に防ぐ方法を紹介します。

進学や就職にともない新生活がスタートする4月。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。緊張や疲れがピークに達する5月頃、体のだるさや不眠、食欲不振など、心身の症状が現れやすくなります。これらの症状を総称して「五月病」と呼びます。

五月病の主な原因はストレス。慣れない環境ではストレスが溜まりがちですが、自分に合う解消法を見つけ、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。

また、几帳面で責任感の強い人は、物事を一人で抱え込み、五月病になりやすいので要注意！物事を深刻にとらえ過ぎず、「できる範囲でやる」など気を楽に持つのもポイントです。



- ☒ 疲れているのに眠れない
- ☒ 趣味に興味を持てなくなった
- ☒ 今までラクにできていたことができなくなった
- ☒ 常に漠然とした不安がある



このような症状の人は
五月病予備群かも!?
③つのキホン予防で
スッキリとした春を過ごしましょう

五月病 ③つのキホン予防

軽めの運動で 気分もリフレッシュ

軽めの運動は、ストレスを軽減する効果があるといわれています。最初は簡単なウォーキングがオススメ。10～15分程度歩くことから始め、徐々に時間を延ばして習慣化させるのが大切です。毎日の生活で体を動かし、緊張を和らげ心身をリラックスさせましょう。

応用エクササイズ

ヨガ

ストレスを感じているときは呼吸が浅くなりがち。呼吸を整えるヨガで緊張を和らげることができます！



疲労回復の食事で 元気に！

五月病予防には、疲労回復効果のあるたんぱく質を十分にとることが大切。良質なたんぱく質が豊富な肉や魚を積極的にとりましょう。また、不快感を鎮めるセロトニン豊富なバナナを1日の疲れが溜まっている夜に食べ、スッキリとした朝を迎えることができます。

オススメ回復レシピ

豆乳バナナスムージー

セロトニン豊富なバナナに栄養満点の豆乳を入れて飲みやすく！



交流を増やして 心機一転！

ネガティブな感情を抱え込み過ぎてしまうときには、誰かに自分の気持ちを話すことが大切です。家族や友人、カウンセラーなどに話してみることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。他人との交流により、自分の考え方のバランスを整えることにも役立ちます。

こんな交流も◎！

ネットを利用してスッキリ！

自分の感情を直接話すことが難しい場合は、SNSを利用するのもよいでしょう。



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C 以
り 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00～17:30（冬季は8:30～16:30）

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 🕒 所要時間 約60分 🚌 バス 往復2,300円
- ☎ 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 🕒 所要時間 約45分 🚌 バス 片道890円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎ 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 バス 往復2,050円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 🕒 8:00～21:00
(11月下旬～4月中旬は休業)
- 🚌 無料 🛏 不定休



ひらゆきの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- 🕒 10:00～21:00
- 🚌 (日帰り入浴料) 大人500円
- 🛏 年中無休
- ☎ 0578-89-3338



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 🕒 6:00～21:00
(11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 🚌 寸志 (外の箱に入れる)
- 🛏 無休

はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 🕒 8:00～21:00
- 🚌 1個50円 🛏 不定休



ウォーキングを 通勤・仕事中にプラス！

「忙しくて運動する時間がない」「疲れて運動どころじゃない」という人もいるのではないのでしょうか。そこで、毎日の通勤や仕事中に運動を取り入れるコツをご紹介します。

コツ その1 通勤や仕事中、積極的に階段を使おう

いつもエレベーターやエスカレーターを使っている人は、「3階分までは階段を使う」など、実行しやすいマイルールを決めてみてください。慣れてきたら「次は4階分まで」と増やしていき、階段を使う機会を増やしましょう。



メリット

階段のほうが空いていることが多く、人混みを避けられる！

エスカレーターに並んだり、エレベーターを待ったりしなくてよい！



継続のポイント

まずは階段を降りることから

最初から無理をすると継続できません。階段を上るのが大変だという人は、「下の階に行くときは階段を使う」ことから始めてみてください。



コツ その2 通勤時、1駅手前で降りて歩こう

朝は時間がなく、あわただしくなりがちですが、いつもより少し早く家を出て1駅手前で降り、歩いてみましょう。帰宅時は仕事の疲れで歩こうという気持ちになれないこともあり、朝の通勤時に歩くのがおすすめですが、時間がとれない人は帰宅時に歩くのもよいでしょう。



メリット

いつもより早い電車に乗れば、通勤ラッシュのピークを避けられる！

朝に歩くと朝日をたくさん浴びるので、体内時計がリセットされ、1日のよいスタートが切れる！



継続のポイント

スニーカーに履き替える

ハイヒールや革靴だと歩きづらいときは、通勤時だけスニーカーに履き替えれば足に負担がかからず、継続しやすくなります。



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



一言聞いて
医療費節約

ジェネリックに
できますか?

調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧 の薬(1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病 の薬(1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症 の薬(1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000 円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18～20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。





平成31年度 予算が決まりました

引き続き財政基盤の健全化・安定化に全力で取り組みます

去る2月21日に開催された第132回組合会で可決・承認されました。

▽予算算出の基礎

被 保 険 者 数	19,800人
平 均 標 準 報 酬 月 額	314,000円
平 均 標 準 賞 与 額(年額)	954,000円

▽健康保険料率（昨年度と同じです）

負 担 割 合	平成31年度
被 保 険 者 負 担	40.8%
事 業 主 負 担	61.2%
計	102.0%

一般勘定

加入者が微増に留まる状況下、保険給付費は引き続き増加を見込んでいます。納付金支出は減少しますが、当健保の財政は決して楽観できるものではありません。特定健診・特定保健指導など、第2期データヘルス計画の各種保健事業を通じて、皆様の健康増進をサポートすると共に疾病の早期発見や重症化予防に注力します。

収入

被保険者の人数と平均収入の両方について微増を見込むことから、保険料収入も微増となるものと想定しています。

支出

保険給付費の増加に歯止めがかかりません。保険料収入の51.4%にまで至ることが見込まれ、医療費支出の適正化に向けた対応が急務です。

高齢者医療制度への納付金は、前々年度分の精算戻り金が多く、対前年度比2億1千5百万円減少しますが、依然として保険料収入の約4割を占め、当健保にとって毎年重い負担になっています。

生活習慣を見直して健康を保ちましょう！
ジェネリック医薬品の積極使用などによる
医療費節減に更なるご協力をお願いします。

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収 入		
保 険 料 収 入	9,136,389	461,434
別 途 積 立 金 繰 入	50,000	2,525
そ の 他	84,611	4,273
収 入 合 計	9,271,000	468,232
経 常 収 入 合 計	9,051,840	457,164

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支 出		
事 務 所 費	112,793	5,697
保 険 給 付 費	4,725,689	238,671
納 付 金	3,176,855	160,447
保 健 事 業 費	238,736	12,057
予 備 費	896,925	45,299
そ の 他	120,002	6,061
支 出 合 計	9,271,000	468,232
経 常 支 出 合 計	8,260,046	417,174

経 常 収 支	791,794	39,990
---------	---------	--------

介護勘定

▽介護保険料率（昨年度と同じです）

負 担 割 合	平成31年度
被 保 険 者 負 担	8.5%
事 業 主 負 担	8.5%
計	17.0%

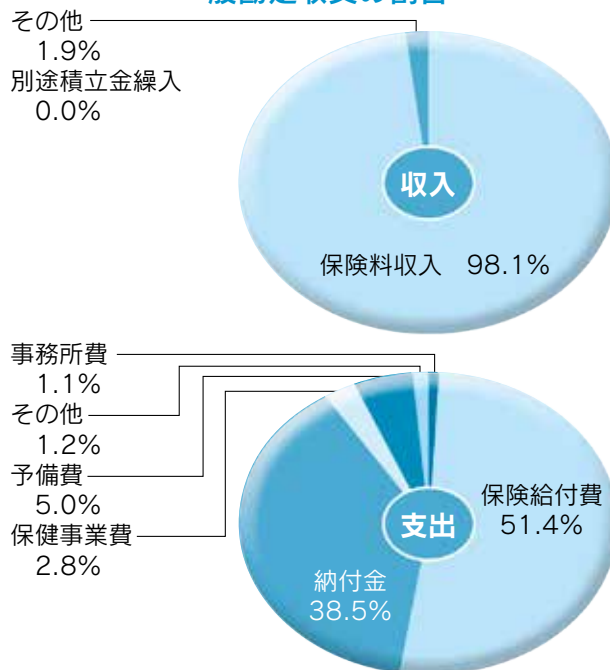
収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収 入		
介 護 保 険 料 収 入	1,058,736	82,073
準 備 金 繰 入	0	—
そ の 他	7	1
収 入 合 計	1,058,743	82,073

支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支 出		
介 護 納 付 金	1,039,293	80,565
準 備 金 繰 入	19,449	1,508
そ の 他	1	—
支 出 合 計	1,058,743	82,073

一般勘定収支の割合



春は異動の季節です

「異動届」の 提出をお忘れなく！



就職などで扶養家族が減る場合

卒業・就職のシーズンです。ご家族が就職した場合、当健保組合の被扶養者からはずれ、新しく働くことになる会社で、ご自身が被保険者になります。

この場合は、被扶養者を削除するための必要届出書類を、所属事業所の健保担当部署へご提出ください。

その際は、「健康保険証」の返納もお忘れなく！



健康保険加入先の変更(異動)手続きはお早めに！

- ◎通院中に健康保険証に変更(異動)があった場合は、ただちに医療機関の窓口申し出てください。
- ◎少しの期間でも他の健康保険に加入した場合、手続きを怠らないよう、お願いします。
- ◎なお、失業給付を受給中は、健康保険の被扶養者とはなれませんので、ご注意ください。

各種申請書類は日立物流健康保険組合ホームページに掲載しております

《公 告》

●平成31年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の方の標準報酬月額は、「本人が退職したときの標準報酬月額」か「前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額」のうち、いずれか低いほうを適用します。

・平成30年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 315,263円

平成31年4月1日以降は、任意継続被保険者の標準報酬月額は32万円が上限となります。

●日立物流健康保険組合 組合会議員就退任・監事就任について

任期：平成32年4月16日まで

・議員就退任

区 分	就 任		退 任	
選定議員	水野 陽介	平成30年12月1日	森脇 浩司	平成30年11月30日

・監事就任

区 分	役職名	就 任	
選定	監 事	水野 陽介	平成30年12月10日

●事業所の所在地変更(組合同約 別表-1)

【平成31年2月1日より】 (株)日立物流首都圏 (変更前) 東京都江東区 → (変更後) 千葉県柏市

●平成29年度事業報告及び財産目録公告

【公告年月日 平成31年2月19日】 ※健保だより第147号7ページをご参照ください。

●組合同約の一部変更

【平成31年4月1日より】

第48条第12号の次に「(13) その他第1号から第8号に類する方法であって、一般的に安全・確実と認められるもの」を加える。

第49条「前条第1号から第11号までの方法及び日立物流グループ・プーリング定期預入制度への預入により」を、「前条第1号から第13号のうち第12号を除く方法により」に改める。

被保険者向け健康増進支援Webサービスを導入しました！

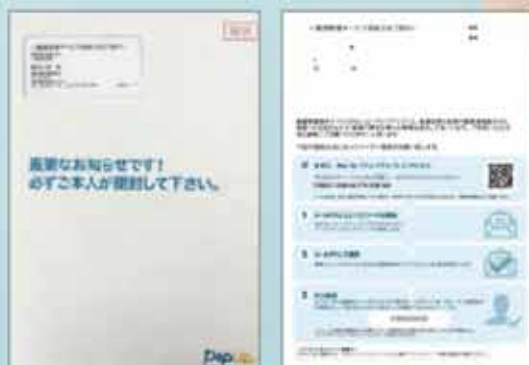
変わる わたしの 健康年齢

今後のあなたの
健康年齢・健診値を
最大10年分管理！

pepUp.

健康改善で
ポイントも
貯まる！

もう登録はお済みですか？



配布済の登録案内をご確認の上、スマートフォン・PCでご登録をお願いします。
※2019年1月時点で健保に加入している被保険者の方にお配りしています。

6月末までのご登録で、

600 ポイントGET！



PEP ポイント



初回登録ポイント+健康クイズに答えてポイント獲得！