

リニューアル
しました! ✨
今回からご自宅にお届けします



配偶者健診・家族健診のご案内…2
PepUpにご登録ください…4
2020年度予算のお知らせ…6
被扶養者の異動…14

日立物流健康保険組合

We Love Sports

日本の代表として 世界と戦うことが楽しい

競技者として最高の瞬間

僕は物心ついたときには水泳をはじめたのですが、高校受験のとき、一般入試か、それとも水泳の推薦で行くかという選択肢があって、そこで水泳の推薦を選んだことがアスリートとして生きていく分かれ道だったかもしれません。高校2年のときに初めて日本代表に選ばれたのですが、その頃には自分は水泳を仕事にしていけるのかもしれない、水泳でがんばりたいと思って

いました。
今までで一番嬉しかったのは2012年のロンドンオリンピックでメダルを獲ったときですね。世界が目押し、限られた選手しか出ることのできないオリンピックは、スポーツで一番の大会。そこでメダルを獲れたことは競技者としては最高の瞬間でした。オリンピックを通じて、たくさんの方の経験や色々な出会いを得ることができましたし、それは自分の成長にとって、とても大きなものでした。



©Gian Mattia D'Alberto / LaPresse

入江陵介選手の公式ファンアプリ「IRIE SWIM TEAM」がダウンロード開始! 公式ブログやトレーニング動画など、素の入江選手を知ることができるコンテンツとなっています。プレミアム会員は初月無料。ダウンロードはApp Store・Google Playから。

自然と湧き上がった水泳への想い
2016年のリオオリンピックでメダルを獲れなかったとき、正直、引退も頭によぎっていたんです。気持ちをリセットしようとして2〜3カ月オフを取ってもう一度自分の中から「水泳をやりたい」という気持ちが出てきたのを待ちました。その後、環境を変えてアメリカを拠点にトレーニングをはじめたんですが、日々練習を続けていくうちに「良い結果を出したい、メダルを獲りたい」と自然と思えてきたんです。水泳が好きだし、日本代表として世界と戦うことも好きだし、楽しい。その気持ち、僕が長く続けられている要因なのかなと思います。
30歳を迎えて、疲れが取れにくくなった、身体面での変化はやはりあります。で

もその分経験値や悪い時にどう修正するかといった対応力も身につけているので、そこをうまく活かしていきたいですね。
体調管理では、睡眠が一番大事。7〜8時間しっかり休むように心がけています。食事はそこまで気にしていません。カロリーを消費するスポーツなので、試合前は炭水化物を多めに摂るなどの調整をするくらい。オフの日は、友人と大好きな焼肉に行ったりして気分転換もしています。

東京オリンピックでメダルを

東京オリンピックの招致活動に携わらせていただいたので、東京オリンピックに対してはやはり特別な想いがあります。当時は23歳で、今の30歳の自分はまったく想像できていなかったですが(笑)。
2019年の世界選手権が終わってからトレーニングなどを見直して、今とても良い手応えを感じることができています。何としてでも代表権を獲って、東京オリンピックの舞台に立ちたいです。そしてリオでは獲れなかったメダルを獲りたい。表彰台にしっかりと上がれるよう、努力を惜しまずに地道にコツコツと積み上げて、必ず目標を果たしたいと思っています。

Profile ● いりえ・りょうすけ



1990年、大阪府大阪市出身。0歳から水泳をはじめ、高校1年で200m背泳ぎの高校新記録を樹立し高校総体で優勝。以来、国内外の大会で数多くの記録を打ち立て活躍し、北京・ロンドン・リオと3度のオリンピック出場を果たす。ロンドン五輪では200m背泳ぎで銀メダル、100m背泳ぎで銅メダル、400mメドレーリレーで銀メダルと、3つのメダルを獲得。

photograph: 遠藤直次



おトクなご家族様向け 健診プランをご用意してます



当健保組合では、基本検査を**無料**で受けられる「配偶者健診・家族健診」を実施しています。年に1度の健康チェックに、ぜひご利用ください。
対象の方には、5月中旬に「健診のご案内冊子」をお送りします。

国の基準に基づいて、
被保険者並みの
健診が
受けられます

日立物流健康保険組合のご家族用健診プラン

対象者	被扶養配偶者(年齢制限なし)・40歳以上の被扶養者
予約期間	2020年5月20日～2021年3月10日
受診期間	2020年6月3日～2021年3月31日

受診場所も
選べます



健診機関で 受ける

約1700の提携健診
機関の中から希望の
施設が選べます。



or

巡回型健診で 受ける

お近くのホテルや公
民館、検診車など約
550の会場で受診で
きます。



婦人科
オプションも
ご用意してます



基本検査項目 (無料)

身長・体重・視力・
聴力・血圧・胸部X線・
血液検査・尿検査・
心電図・問診 など

+

婦人科検査を 追加する

- ☒ 乳がん検査
(30歳以上)
- ☒ 子宮がん検査
(30歳以上)

※どちらも自己負担3割

健診内容の詳細や申込方法につきましては、同封の「おトクな健保を
もっと活用しよう!」または健保ホームページをご覧ください。
日立物流健保ホームページ <http://www.hbkenpo.or.jp>



今年も/
ご予約を
忘れずに!

配偶者健診・家族健診 を受けましょう

みなさん、毎年健診を受けていますか?
「健診なんて面倒」と思っている方は、実はちょっとソンをしているかもしれま
せん。なぜ健診をオススメするのか、その理由をご紹介します。

健診をおススメする3つの事実

1 「わたしは大丈夫」は 思い込み!

- 生活習慣病は自覚症状なく進行します。症状が出て
からではすでに重症化しているおそれがあります。
- 若い頃は低血圧だった人も、年齢とともに高血圧に
なっていることがあります。
- 糖尿病や高血圧、脂質異常症などは、**メタボの人だ
け**になるわけではありません。
- 妊娠中に高血糖、高血圧になった方は、将来もなる
リスクが高いので要注意です。

「症状が出てから
治療すればいい」
は間違いです



健診後も
おトクなことが
たくさん!



2 健診は生活習慣改善の チャンス!

- 自分のからだの状態がわかるので、食生活や運動不
足、喫煙・飲酒などに気をつけるきっかけになります。
- 異常がなければ安心ですし、**異常があっても早期に発
見できるので生活習慣の改善だけで済む場合も多い
のです。**
- 健診の結果、減量が必要と診断された方には、**保健師
等のプロから無料でアドバイスが受けられるサポート
体制(特定保健指導)**もあります。

3 健診費用が絶対おトク!

- 自費で受けると高額な健診も、健保からの補助で
負担が軽減されます。
- ご主人等の被保険者が納めている健康保険料に
は、ご家族の方の健診費用も含まれています。健診
を受けないと払い損!!

当健保加入者
ならではの
特典です



主なサービスメニュー



わたしの健康状態



日々の記録



ジェネリック差額通知



Pepポイント



医療費のお知らせ



健康記事



ウォーキングラリー
のご案内

開催期間
6.1月～6.30火

エントリー期間 ▶ 5/1(金)～5/29(金)

参加方法 ▶ 『PepUp』内参加ページよりエントリー

個人で参加

めざせ1日8,000歩！
目標達成で
1,000Pepポイント獲得

目標 30日間で
240,000歩

チームで参加

自由に3～10人のチームをつくり、
チームでも目標達成すると
+500Pepポイント

目標 30日間で
人数×180,000歩

登録がまだの方は、まずご登録を！

会社で配布された「登録案内通知」を用意




パソコン・スマホから登録

「登録案内通知」を紛失された方は、当健保ホームページをご確認の上、メールでお問い合わせください。

※「登録案内通知」は半年ごとに発行しています。当健保加入歴が半年未満の方はまだ利用資格がない場合があります。

楽しく
手軽に
健康づくり！

PepUp.
ペップアップ

にご登録ください

**対象
被保険者**
※ご家族の方は対象外です

PepUpはパソコン・スマホからアクセスできる健康ポータルサイトです。
いつでも健診結果や健康情報を見ることができ、
また体重・歩数・血圧などの日々の記録機能や、健康チャレンジなどがあり、楽しく健康づくりができます。
ぜひPepUpをご活用ください。

Pick Up!!



**スマホ・PCで
気軽に健康管理！**

最大10年分の健診データを管理
医療費に基づいた
あなたの健康年齢を算出！

Pepポイント

¥1,000

Amazon

新鴻巣産
ごしなかり

ポイントプログラム

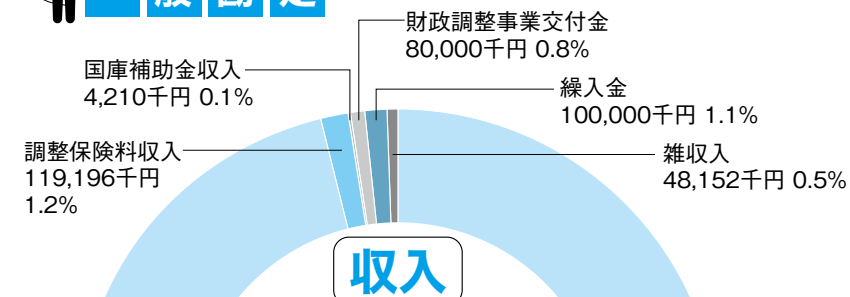
登録やイベント参加でポイントGET！
ポイントを貯めて、景品に交換

**初回登録で
300ポイント
プレゼント！**



2020年度の予算を グラフで見ると…

一般勘定



予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	20,130人
平均標準報酬月額	314,000円
総標準賞与額	16,135,498千円
平均年齢	44.74歳
扶養率	0.64人
前期高齢者加入率	2.42%

収入

支出

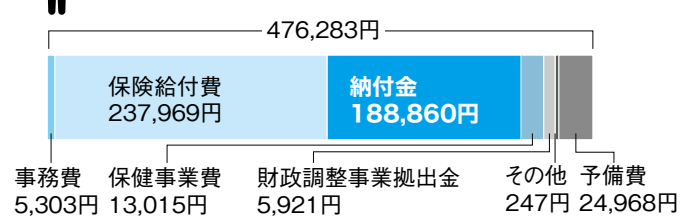
保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

支出を1人当たりでみると…



保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入され、収入支出予算額は11.0億円となりました。

収入

支出



保健事業費は
前年度並みに
確保しました

やはり
納付金の負担
は重いですね



収入支出予算額

健康保険

95億8,758万円

介護保険

11億171万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.80/1000	61.20/1000	102.00/1000
介護保険	8.50/1000	8.50/1000	17.00/1000

※健康保険は調整保険料率1.30/1000を含む

2020年度 予算のお知らせ

おもな収入

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、今年度は92億円を見込みました。

調整保険料収入

高額な医療費に備えて健康保険組合連合会に拠出する調整保険料は、1・2億を見込んでいます。

おもな支出

保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2・3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。2020年度は、診療報酬改定(全体で▲0・46%)の影響に加え、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、48億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として2・6億円を見込みました。当組合の健康スコーリングレポートの結果にもとづき、今年度も健診受診率とくに被扶養者、特定保健指導の実施率の向上等に力を入れていく予定です。また、再検査や要治療と判定されているのに未受診の方についても、ご案内をさせていただきます。

*加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を全健保組合平均や業態平均と比較したデータ。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約4割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65・74歳の医療費(前期高齢者納付金)として18億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)としては、20億円支出します。団塊の世代が75歳に突入する2022年度を控え、納付金の負担はますます重くなるものと予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めている方針です。

少しくらい高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
超えてなければ
大丈夫でしょ？



120/80mmHg以上
は要注意

早めに対策しておくことが
大切です



「ちょうど高め」くらいなら問題ないと思っている方も多いかもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血圧予備群」として考える必要があるとされています。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg／拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120～139mmHgまたは拡張期80～89mmHgの人は将来、高血圧（140/90mmHg以上）に移行する可能性が高いことが明らかになってきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

今までは「正常」だった人も
「高血圧予備群に」？！

高血圧改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。カリウム（余分な塩分を排出する効果がある）を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%（80kgの場合2～3kg）の減量でも効果あり。BMI*が25（kg/m²）以上の人は、減量に挑戦を。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。お酒は純アルコール換算で1日20～30ml（女性は10～20ml）以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレスコントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



太って
なくても
要注意！

やせている人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…

“仮面高血圧”に
要注意？！



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、“仮面高血圧”のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特に注意！

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る

血圧の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義

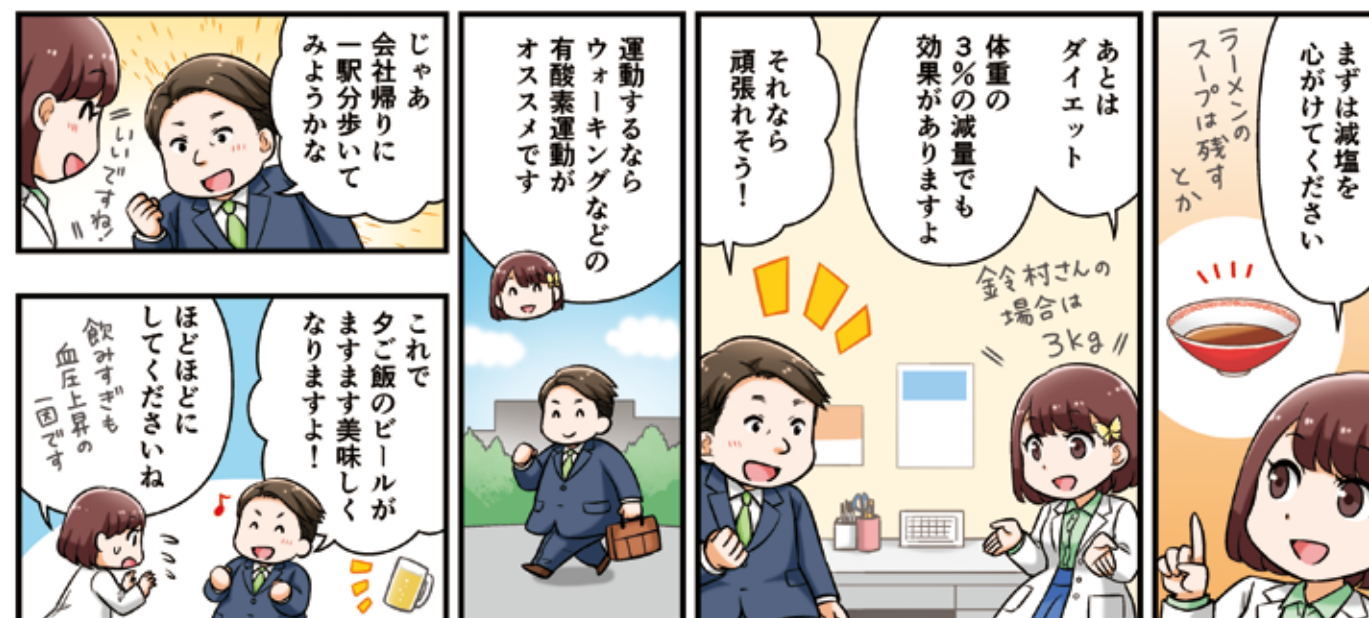
私が
ナビゲート
します！



成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満
正常血圧	120未満	かつ 80未満

(単位:mmHg)
*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと





A

「飲みニケーション」が好きな上司との付き合いは大変ですね。私もそうしたことは苦手なので、そのような場に出席しないといけなかったり、その場の雰囲気についていけないでいたりするときの苦痛は想像できます。

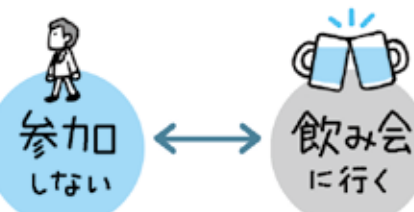
でも、その一方で、なぜその上司の声かけにこたえて飲み会に参加しないといけないか、疑問に思いました。そんなにいやなのであれば、断つても良いのではないのでしょうか。飲み会に参加しないと評価が下がる

など、不都合があるのでしょうか。もしそのようなことがあるのであれば、パワハラとしてしめるべきところに相談することもできるでしょう。

そこまで事を荒立てたくないという気持ちがあるのでしょうか。その気持ちもわかりますが、もしそうだとすると、出席できれば良いのではないのでしょうか。出席しても、無理に他の人のテンションに合わせてうとうとしたり、話題を見つけて横の人に話しかけようとしたりする必要などありません。

みんな勝手に騒いで楽しんでいるだけですから、あなた一人がしらけていても誰も気にしないでしょう。あなたに場を盛り下げられたと感じている人もいないはずです。あなたが価値のない人間だと考えているのは、他でもないあなた自身です。

あなたにとって大事なことは何ですか？



Q

会社の飲み会にどうしても馴染むことができません



27歳の男性会社員です。上司は「飲みニケーション」が大切と信じているようで、月に一回は社内の人々に声をかけて飲み会を開いています。しかし私にとってこの飲み会は苦痛でしかありません。大抵、話題の中心になるのはその場にいない人の陰口か上司の自慢話。他の人たちが楽しげに騒いでいても、私はそのテンションについていけず、ぼつんとひとり置いていかれた気持ちになってしまいます。あまり交流のない人が隣のときなどは、話題を見つけないで頭がいっぱいになり、それだけで疲れ果ててしまいます。そして飲み会が終わるといつも、場を盛り下げていたことに罪悪感がこみ上げ、自分がひどく惨めで価値のない人間に思えてくるのです。とはいえ上司の誘いを断るなどできるはずもなく、最近は飲み会があると考えるだけで会社に行くのが億劫になります。体の疲れがなかなか取れず、会社を休むことも多くなっていました。

STOP SMOKING

5月は禁煙月間です！

今さら禁煙しても変わらないとお思いの方も
多いかもしれませんが、
そんなことはありません。
タバコをやめた時点からさまざまな効果があります。
今からでも遅くはありません。
この「禁煙月間」に禁煙にチャレンジしてみませんか？

タバコをやめるとこんなにイイことが！

1分禁煙すればタバコのダメージからの回復が始まり、禁煙を続けることによって、カラダの機能が改善していきます。また、家族や周囲の人を受動喫煙から守ることができるほか、火災などのリスクも減らせます。

禁煙のメリット

- + 病気のリスクが減る
- + 歯にヤニがつかなくなる
- + 食べものの味や香りがよくわかる
- + タバコ代がうく
- + 家族や周囲からのクレームがなくなる
- + 仕事中に喫煙所に行かなくてすむ
- + 集中力がアップして仕事はかどる
- + 火事の心配が減る

日立物流健保の
卒煙プログラム

2 コース

対象：被保険者

どちらか1つをお選びください

1 禁煙外来費用補助

禁煙外来を受診して禁煙に成功した方に、治療に要した費用（診察代・薬代など）を補助します。

医師の指導を受けて禁煙したい方にオススメ



2 オンライン禁煙サポート

担当アドバイザーによるメール支援。個人にパーソナライズした禁煙に役立つ情報が配信されます。

スキマ時間で気軽に取り組みたい人にオススメ

第1回の申込締切 5/22金



詳しい内容や申込方法等は、当健保ホームページをご確認ください。
http://www.hbkenpo.or.jp/member/health/non_smoke.html



たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め



普段の炒めものをグレードアップ！
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

材料(2人分)

たけのこ水煮	150g
春キャベツ	3枚
桜えび(素干し)	10g
釜揚げしらす	20g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
B にんにく(チューブ可)	1かけ
赤唐辛子(輪切り)	1本分

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に
入れ、よく混ぜ合わせてください。
- * 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- * しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから**Point1**縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ**Point2**、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。



材料

Point1

たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでておくと特有の臭みやえぐみが和らぎます。

Point2

桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
- 撮影●
今別府絳行

桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料



Point1

たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでておくと特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point2

桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるといって近年話題になっている観光列車。今回は福岡県筑後地域の魅力を結集した「走るキッチン」、[THE RAIL KITCHEN CHIKUGO]を紹介します！



観光列車に 乗りこゆ

技術・伝統・人材…
地元の力が
凝縮した車内



▲テーブルや椅子は「家具のまち」大川市産、天井には八女の竹細工が組み込まれている



▲壁面や洗面台には久留米市の城島瓦を使用
▶期間限定のイベントも(演奏者も福岡で活躍しているプロ)



THE RAIL KITCHEN CHIKUGO

運行開始日：2019年3月23日
運行日：金土日祝を中心に運行・1日3便
編成：3両編成・52席
「LOCAL to TRAIN」をコンセプトに、食材や伝統工芸など、福岡県南部(筑後地方)を中心とした沿線地域の魅力をつめこんだ本格観光列車。2号車にある大型キッチンで調理したできたての料理を楽しめる。なお、車体のチェック柄はキッチンフロスをイメージしたもの。

西日本鉄道

THE RAIL KITCHEN
CHIKUGO

西鉄福岡(天神) → 太宰府
Dazaifu
Fukuoka → Omuta

令和ゆかりの地めぐりも！

THE RAIL KITCHEN CHIKUGOの「ランチの旅」は太宰府行き。学問の神様で有名な太宰府天満宮や、新元号「令和」の出典となった和歌の舞台とされる坂本八幡宮などをめぐるのもおすすめです。



▲太宰府天満宮(御本殿)
▲坂本八幡宮内「令和」出典和歌の碑

童謡「この道」「雨ふり」などの作詞で有名な北原白秋の生家とその記念館。白秋の著書や遺品が展示されています。



北原白秋生家・記念館

水辺の散歩道

北原白秋の中学時代の通学路「白秋道路」を含む散歩道。文学碑や川辺の景色が楽しめます(白秋生家～西鉄柳川駅：徒歩約45分、バスもあり)。



日吉神社
柳川城址
市役所前



御花前
柳川城址
市役所前

立花氏庭園(御花)

からたち文人の足湯

疲れたら、無料の足湯でひと休み

「地域を味わう」 3つのプラン

プランは、沿線地域の新鮮食材が満載のコース料理を楽しめる「ランチの旅」と「ディナーの旅」、手軽に贅沢気分が味わえる「ランチの旅」の3つ！



▲お皿まで地元産にこだわったコース料理
※メニューは季節やプランによって異なります。

散歩 MAP

西鉄柳川駅
周辺

乗船場

水郷柳川ならでは

西鉄柳川駅から北原白秋生家までは、景色や船頭さんの話を堪能できる川下りもおすすめ(駅近くの乗り場から約70分)。

駅観光案内所

柳川名物うなぎを食す

どじょうを卵でとじた「柳川鍋」は、実は江戸発祥。柳川の郷土料理といえば、うなぎのかば焼きを甘辛いタレのからんだご飯の上のせて蒸す「うなぎのせいろ蒸し」!

うなぎの供養碑

柳川名物うなぎを食す

どじょうを卵でとじた「柳川鍋」は、実は江戸発祥。柳川の郷土料理といえば、うなぎのかば焼きを甘辛いタレのからんだご飯の上のせて蒸す「うなぎのせいろ蒸し」!

うなぎの供養碑

柳川名物うなぎを食す

どじょうを卵でとじた「柳川鍋」は、実は江戸発祥。柳川の郷土料理といえば、うなぎのかば焼きを甘辛いタレのからんだご飯の上のせて蒸す「うなぎのせいろ蒸し」!

関連ホームページ
●西日本鉄道「THE RAIL KITCHEN CHIKUGO」公式ページ
<https://www.railkitchen.jp>
●柳川市観光協会「やながわ観光ガイド」
<http://www.yanagawa-net.com/>
●太宰府天満宮ホームページ
<https://www.dazaifutenmangu.or.jp>

写真提供：西日本鉄道株式会社 柳川市観光課 柳川市観光協会 太宰府天満宮



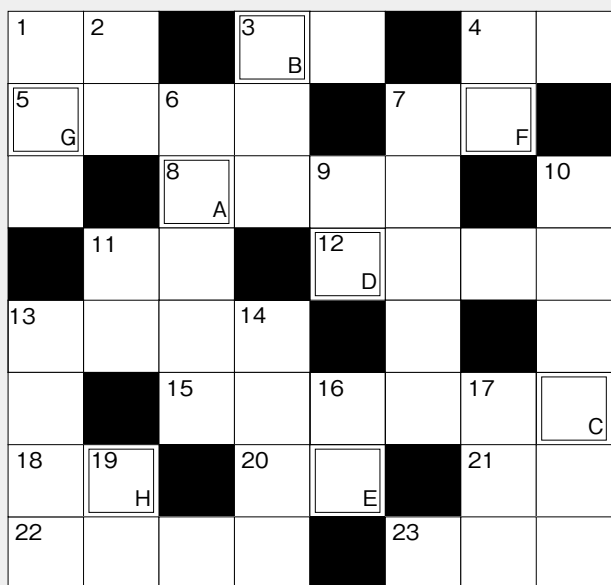
公 告

事業所の名称変更 (組合規約 別表-1) 【令和2年1月1日より】	変更前 (株) 日立トラベルビューロー → 変更後 (株) HTB-BCDトラベル
令和2年度任意継続被保険者の 法47条第2項の規定による額 【令和2年4月1日より】	1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和元年9月30日における 全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 315,346円 2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の 標準報酬月額(上限)及び適用年月 標準報酬月額(上限) 320千円 適用年月日 令和2年4月1日
事業所の名称、所在地の追加 (組合規約 別表-1) 【令和2年4月1日より】	事業所名 パレネット(株) 所在地 神奈川県 横浜市

健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。
A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 大島名物、油も採る花
- 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
- 「浅い」と夢をよく見る?
- チョコしか出せないプヒッ!
- この売場から一等出ました
- 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す?
- 大人なのに「サビ抜き」ですか
- 書類をスパイラルカット!
- 栗はイガの中、豆はこの中
- 歴史や地理は○○○○科
- 結婚式のスピーチを日本語でいうと
- 沈んだら役に立たない釣り道具
- 進んで行く前方。○○○をはばまれる
- ほしたろう、つや姫に、ひとめぼれ

ヨコのカギ

- 春は「おぼろ」
- 酔って千鳥足〜マタタビで
- ワラサさん出世してコレに
- 鶏の意味がある、ボクシングの階級
- 建物の壁を這い上がる植物
- 超人的。かつて流行った○○○○美容師
- スープ用は、ちよい深め
- 「むらさき」ともう調味料
- 融通がきかない、○○○○定規な考え
- グレイシー、ブラジリアンといえば
- 明日は未来。昨日は?
- アスパラやフキは、この部分を食べる
- 酔っぱらって「まく」のは
- イメチェンのイメ
- ムニエルとの違いは、粉なし

ヒント 人体に有害な点は紙巻きたばこと同じ

イラスト: 山崎 暁



被扶養者の異動

正しいのはどっち?

子どもが就職したときは…

- A 自動的に扶養からはずれるので、特に手続きは必要ない
- B 健康保険組合に扶養からはずす手続きが必要



正解は… B

扶養からはずれるときは、健康保険組合へ手続きが必要です!



健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。



2020年4月から/
「国内居住」が原則に!

健康保険法の改正により、被扶養者の認定について、日本国内に居住する者という条件が追加されました。下記①〜⑤を除き、海外に住んでいる被扶養者の方は、扶養からはずれていただくことになります。

【例外的に被扶養者になれるケース】

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に渡航する人
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に、当該被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して、日本国内に生活の基礎があると認められた人



扶養からはずれるときの手続き

手続きは自動的に行われません。会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合まで提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

* 75歳になったときは事前に後期高齢者医療制度への加入について健康保険組合からご案内いたしますので、上記の手続きをお願いします。



他にも/
こんな場合は扶養から
はずれます

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずす手続きをしてください。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき
年間収入が130万円(ひと月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(ひと月あたり150,000円)以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(ひと月あたり88,000円)以上。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)