

けんぽだより

2020
No. 155
秋

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内…3

PepUpウォーキングラリーの
お知らせ…4

配偶者健診・家族健診のご案内…6

被扶養者状況確認
実施について…10

2019年度
決算のお知らせ…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



日立物流健康保険組合

We Love Sports

この1年間をプラスに 1日1日を大切に

父のすすめでテコンドーの道へ

私がテコンドーをはじめたのは中学生のとき。その前はずっと空手を習っていました。父が空手の道場をやっていたので、3歳くらいから習っていたのですが、足技が得意だった私に父がテコンドーをすすめてくれて、それがきっかけでテコンドーに転向しました。近い距離での上段蹴りや、蹴り合いになっても競り負けないところなどは、小さい頃に空手で培った経験が活かしているのではないかと思います。

オリンピックを目指しはじめたのは、大学に入ってからです。大学のテコンドー部に入るのか？」と問われたことがあるんです。その言葉で、自分の中でオリンピックを具体的にイメージできておらず、甘さが残っていることに気づきました。そこからまた改めて本気でテコンドーに向き合うことができたと思います。

Profile ● やまだ・みゆ
1993年、愛知県瀬戸市出身。中学1年からテコンドーをはじめ。大東文化大学4年時の2015年、リオオリンピックの最終選考会で大怪我を負うも、1年後に復帰。2017年～2019年の全日本選手権を3連覇、2018年のアジア競技大会で銅メダルを獲得。2020年2月に日本代表選考会・女子49kg級で優勝し、東京オリンピック出場を決める。

その後はリオオリンピック出場を目標にしていたが、最終選考会の試合中に右膝靭帯を損傷する大怪我を負ってしまい、代表入りはできませんでした。人生で一番というくらいに落ち込み、引退も頭をよぎったのですが、そんな時、競泳の北島康介選手がリオの代表選考レースで必死

に戦っている姿を目にしたんです。決してあきらめず、最後まで戦い抜くその姿を見て、私もまだ戦える、もう一度がんばりたいと思うことができました。今年2月、念願だった東京オリンピック出場の内定をいただくことができたのですが、それらの出来事がなければ今の自分はいなかったと思います。

監督の言葉で自分の甘さに気づけた

テコンドー部の金井監督との出会いは、とても大きいものでした。選手のことを一番に考えてくださる方で、多くのことを学ばせていただいたのですが、大学2年のあるとき、監督から「本気でオリンピックを目指しているのか？」と問われたことがあるんです。その言葉で、自分の中でオリンピックを具体的にイメージできておらず、甘さが残っていることに気づきました。そこからまた改めて本気でテコンドーに向き合うことができたと思います。

今できること、やるべきことを着実に

私の長所は、身体の柔らかさを活かした蹴りと、どんなにキツイ練習でも楽しみながらできること。逆に、作戦を立てながら考えてプレーすることが苦手なので、そこを向上させたいと思っています。食生活ではバランスよく食べることを大事にしています。貧血になりやすいこともあって、ビタミンと鉄分を多く摂るように意識していますね。



テコンドー
山田 美諭さん
(城北信用金庫)

日立物流健保組合 保健事業のお知らせ

コースは
2つ
卒煙プログラム
あります!!
対象：被保険者の方

- 1 禁煙外来費用補助
禁煙達成者に、治療にかかった費用を補助します。実質無料で禁煙!
- 2 オンライン禁煙サポート
担当アドバイザーからのメール支援が無料。気軽に禁煙にチャレンジ!

詳しくは当健保ホームページをご覧ください

トップページ

卒煙プログラム



インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内

本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、
健保組合が費用の一部を補助いたします。この機会にぜひご利用ください。

新型コロナ以外にも
要注意!

対象者 被保険者および被扶養者の方
※接種日に当健保に加入していること

対象期間 2020年10月1日～
2021年2月28日に受けた
予防接種

補助額 1人あたり2,000円まで
※2,000円に満たない場合は実費分を支給
※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円



インフルエンザが流行
する12月前頃までに受
けるのがオススメです。

ご利用方法

「予防接種補助金申請書」と領収書の原本を提出してください。

領収書に記載が必要な項目

- 接種を受けた人の氏名（フルネーム）
※複数の人が受けた場合は全員のフルネーム
- 接種の費用（単価）
※複数の人が受けた場合はそれぞれの単価
- 予防接種を受けた年月日
- 医療機関の名称
- 「インフルエンザ予防接種代」の但し書き
- 領収印

提出先：各所属会社の総務ご担当者

健保の受付期限：2021年3月31日（水）

こんな場合はどうする？

Q 2回接種したらどうすればいい？

A 2回分の費用をまとめて請求してください。ただし2
回目の接種は2月末までに終了していなければなり
ません。

Q 市町村の補助を受けた場合、健保の補助は？

A 個人負担（実費）がある場合は、健保の補助の対象
になります。

Q 海外で接種したのですが…

A 海外で受けた場合も補助の対象です。国内の所属
会社の担当部署経由で申請書をご提出ください。
※領収書が外国語表記の場合は、日本語の翻訳文を添付し
てください。

申請書は
ホームページで
ダウンロード！

トップページ

インフルエンザ予防接種費用補助

「必要書類」内の「予防接種補助金申請書」をクリックしてください。



予告



PepUpからの申請が可能に！

健康ポータルサイトPepUpからインフルエンザ予防接種費用補助の申請ができるよう
になります。まだ登録をしていない被保険者の方は、お早めにご登録ください。

PepUpの詳細は
5ページへ！



新型コロナに係る医療費について

新型コロナウイルスの検査・治療を受ける場合、通常とは勝手が異なることもあります。
では、検査や治療にかかるお金については…？ ちょっと気になるお金の話です。

検査費用は保険適用＆公費負担

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合に実施される
PCR検査・抗原検査には、健康保険が使えます。自己負担分
については、検査結果にかかわらず公費でまかなわれるので、
患者さんの出費はゼロが基本です。
ただし、初診料・再診料などの診察代や、CT検査等別の検
査の費用については、通常通り、自己負担が発生します。

入院の場合も自己負担はなし

新型コロナウイルスへの感染がわかった場合、入院や宿泊施
設等での療養が必要になります。その際にかかる入院費・治
療費は、基本的に全て公費で負担。治療に関する費用に関し
ては、患者さんの自己負担は発生しないことがほとんどです。

※一定以上の所得がある場合は、自治体によって定められた自己負担
が発生します。
※日用品等の購入費用は自己負担となります。

PCR検査・抗原検査費用負担のイメージ

※自己負担3割の場合

負担割合		
診療費	7割 健保負担	3割 自己負担
検査費用		3割 公費負担

PCR検査は約2万円、
抗原検査は約8,000円。
でも、健康保険適用などで
検査費用は無料になります。



引き続き要注意！新型コロナウイルス対策の基本

身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ2m
（最低でも1m）
- 会話は可能な限り真正面を
避ける
- 「密集」「密接」「密閉」の3つの
密を避ける
- 屋内ではこまめに換気



フィジカル
ディスタンス

マスクの着用

- 外出時、屋内にいるときや会話を
するときは、症状がなくてもマス
クを着用

※2歳未満はマスクにより窒息や熱中症の
リスクがあるため、不要
（日本小児科医会発表）

熱中症予防のため、屋外で人と十分
な距離がとれるときは適宜マスクを
はずしてください。



手洗い＆せきエチケット

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う
（30秒が目安）
- せきやくしゃみが出る
ときは、マスクを着用
するか、きれいなハン
カチで口と鼻を覆う



汚れが残しやすい指の間や爪の先、
手首もしっかり洗う！

毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに
異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は
自宅で療養

移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域との行き来は控える
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ
- 接触確認アプリも活用

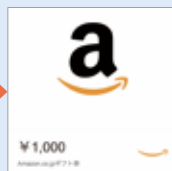
check! PepUpの便利な機能

ポイントプログラム

ウォーキングラリー等のイベントや、健康クイズに参加すると、Pepポイントを獲得できます。たまったポイントは、景品に交換可能!

例えば...

1,050ポイント



amazon
ギフト券
1,000円分

2,000ポイント



こしひかり
2kg

他にも!

健康づくりに役立つコンテンツがそろっています



わたしの健康状態



日々の記録

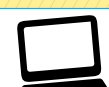


健康記事

PepUp未登録の方はまずご登録を!

1 PepUpにアクセス

パソコン・スマホから「ペップアップ」で検索、または右のQRコードからアクセスしてください。



さっそくアクセス!



ペップアップ

検索



2 メールアドレスとパスワードを登録

PepUpにアクセスしたら、「新規登録はこちら」をクリックし、メールアドレスとパスワードを登録してください。

会社から配布済の「登録案内通知」をご用意ください



※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。

3 本人確認

登録したメールアドレスに送られる確認用URL をクリックして、「登録案内通知」に記載の本人確認用コードを入力してください。

詳しくは、当健保ホームページをご確認ください。

トップページ → 保健事業 → 健康ポータルサイト「Pep Up」



エントリー締切

迫る!

PepUp.
ペップアップ

ウォーキングラリーのお知らせ

みなさまに楽しみながら健康づくりをしていただけるよう、今年もウォーキングラリーを開催いたします。ぜひ、ふるってご参加ください。

開催期間

10.1(木) ▶ 10.31(土)

●対象者 「PepUp」登録案内済の被保険者
※2020年4月時点の加入者まで登録案内済

●参加方法 「PepUp」内参加ページよりエントリー

エントリー期限

9.30(水)まで
Web登録
のみで完了!



個人でコツコツ

個人
で参加

1日8,000歩を目指す
個人参加コース

目標 31日間で
248,000歩

目標達成で 1,000ポイント
獲得

楽しみ方は
いろいろ

仲間と一緒に

チーム
で参加

2~10人のチームで
ポイント増量を目指す

目標 31日間で
人数×186,000歩

目標達成で +500ポイント
獲得



ウォーキングの
ときの
新型コロナ対策

- 1人または少人数で実施する
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する
- すれ違う時は距離をとる



十分に距離が
とれるときは
マスクを外しても
OK

健康診断で

「要治療」「要精密」だった場合は 必ず病院へ行きましょう！

何かあってからでは手遅れの可能性も。すぐに治療を開始しよう

■早めの受診が重症化を防ぐ

健診で、治療や精密検査が必要と判定されたのに、病院に行っていない人がいます。治療レベルの高血糖、高血圧、脂質異常症などを放置しておくと、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症(失明、壊疽による足の切断、人工透析など)などを発病する危険性が非常に高くなります。これからの人生を元気に過ごすためにも、すぐに医療機関を受診し、治療を開始しましょう。



*治療を始めた薬は必須？

軽症の場合は生活習慣の改善だけで2〜3か月をみることも多く、薬が必要な場合も最小限の服薬から始めます。合併症もなく、生活習慣の改善によって数値が良好に保たれていれば、薬を減らしたり一時中断することも可能です。

あなたはどちらの人生を選ぶ？

早期に治療を始めた場合



始めはショックだったけれど、自分の健康を見直すチャンスと考えました

継続的な通院は、一定の医療費(最低限の薬と定期的な検査代程度)がかかりますが、元気な生活習慣病患者として生活していくことができます。

定期的に通院して、体調をキープしています。薬は飲んでいますが、合併症もなく元気に動いています！



※参考資料: 福田洋「医療の適正化のイメージ」(健康開発17(4)15〜28, 2013)

1年目

未受診
(医療費0円)

自覚症状もないし、家事も忙しいし…病院になんか行っているヒマはないわ。何かあったら行けばいいんじゃない？

2年目

未受診
(医療費0円)

3年目

脳卒中・心筋梗塞
などを発病！

▶ 年間医療費 **150〜250万円！**

▶ 退院しても、外来医療費
年間50万円

▶ QOL(生活の質)の低下・失職！

※実際の医療費は、健康保険の高額療養費制度により軽減。

4年目

5年目



配偶者健診・家族健診のご案内

お申込みはお早めに！



対象の方には毎年5月に案内冊子をお送りしております。

申込方法等の詳細は、送付済みの案内冊子、または当健保ホームページをご確認ください。

対象者

- 被扶養配偶者(年齢制限なし)
- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者

※人間ドックを受診した方・受診予定の方は対象外です。

申込期限

2021年3月10日※
※お申込みより2週間以上先の日程で予約をしてください

費用

	検査項目	自己負担額
基本検査	イーウェル一般健診A2コース	無料
オプション検査 ※30歳以上の方のみ	・乳がん検査(マンモグラフィ・乳房エコー) ・子宮頸がん検査 ・胃がん検査(ABC検診) ・胃部X線検査 ・腹部エコー検査 ・前立腺がん検査(PSA) ・骨密度検査	3割自己負担 全額自己負担

健診の種類

どちらか1つをお選びください

巡回健診

ホテルや公民館、検診車にて実施する健診。

受診期限 **2021年3月22日**※

施設健診

健保が契約している健診機関で実施する健診。

受診期限 **2021年3月31日**※

当健保ホームページもご確認ください。



安心して健診を受けていただくために

健診機関では厚生労働省のガイドラインに基づいて、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しています。安心して健診を受けてください。また、受診の際は、健診機関の指示に従って、感染対策へのご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症に対する 健診実施医療機関での取り組み

- スタッフのマスク着用の義務化、手指の消毒の徹底
- 受付時のアルコール消毒
- 施設の共用部分、検査機器等の消毒
- 密閉・密集・密接(3密)を可能な限り回避するため、1日の予約者数・予約時間を調整
- スタッフや受診者同士の適切な距離の確保
- 十分な換気

など

受診する方へのお願い

- 健診中はマスクを着用するなど、医療機関の指示に従ってください。
- 健診施設入口で体温測定をさせていただくことがあります。
- 発熱等、体調不良の場合は受診を控えてください。

昔

がんは不治の病

がんは治らない、怖い病気ですね…



今

早期発見なら高い確率で治る

がん検診受診とともに生活習慣の改善もお忘れなく



がんに負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g（日本酒1合／ビール中びん1本／ワイングラス2杯）までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・細菌感染が原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス（B型・C型）による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。
※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。
※胃がんリスク層別化（ABC）検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク（かかりやすさ）を調べるものです。

■がん検診受診の目安

- 乳がん検診【マンモグラフィ】
40歳以上2年に1回
- 子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】
20歳以上2年に1回
- 大腸がん検診【便潜血検査】
40歳以上年に1回
- 肺がん検診【胸部X線検査】
40歳以上年に1回
- 胃がん検診【胃部X線検査／胃内視鏡検査】
50歳以上2年に1回
（胃部X線検査は40歳以上年に1回も可）

バランスのよい食事や
適度な運動、
適正体重の維持も大切です。



「がん＝死」は昔の話
「がんは治る」が今の常識？！

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持っている方も多くありません。でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療につなげるのが大切です。

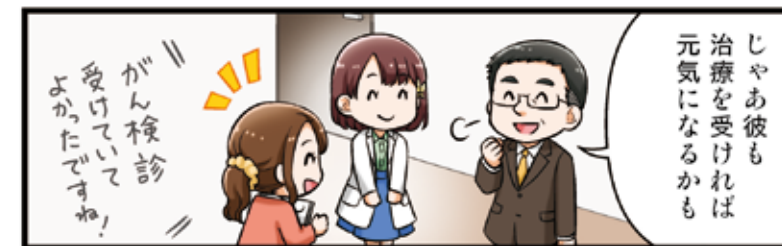
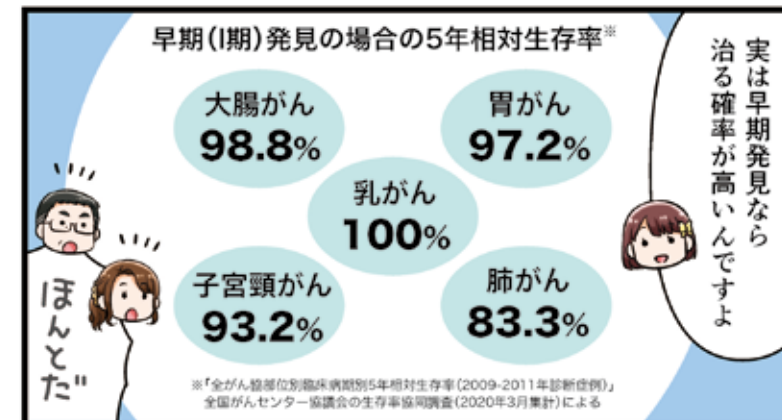
がんの常識の巻

私がナビゲートします！



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
国立がん研究センター
社会と健康研究センター
センター長 津金 昌一郎



闘病スタイルにも変化が…

治療と仕事の両立が可能な時代に？！



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっている、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。

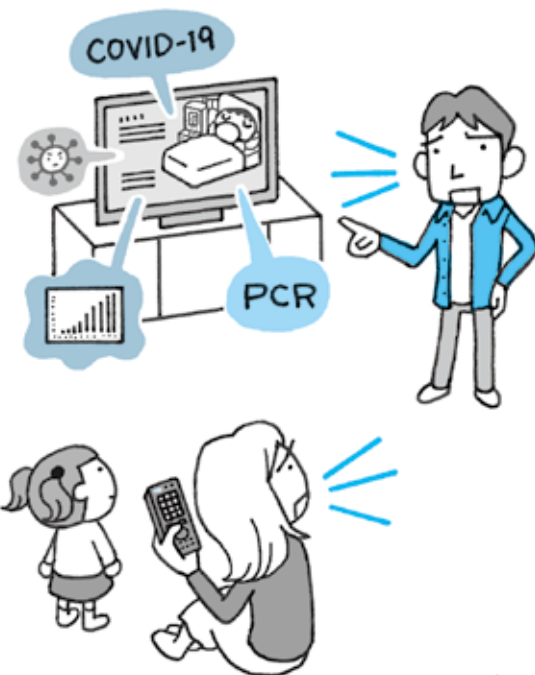
A



Q

新型コロナへの不安で気持ちが晴れません

何が一番心配なのか
具体的に考えよう



冷静になって、何を心配しているのか、具体的に考えるようにしてみよう。

健康を大きく損なう
ストレスへの配慮を

自粛生活が続くとストレスがたまります。外出自粛期間中、私も家のなかにいることが多かったのですが、ずっと家のなかになると、家の外に出るのが怖いような感じがしてきたのを思い出しました。家のなかでいろいろと想像していると、良くない可能性ばかりが頭に浮かんでくるものです。それに、ネットやテレビを観ていると、良くない情報ばかりが出てくるので、不安な気持ちが強くなります。そうしたときには、ちょっと

ご自分が新型コロナウイルスに感染したり、他の人に感染させたりするのが心配なのではないか。でも、そうなる可能性は極めて低いように思います。可能性がないとは言えませんが、手洗いなど感染予防をきちんとしていればその可能性は低くなります。仮に感染したとしても、少なくとも日本では、高齢者や持病を持っている人

でなければ重篤化する可能性は非常に低いことがわかっています。

子どもなど、低年齢層ではとくにそうです。むしろ、ストレスを感じてイライラしてご家庭の心身の健康が損なわれる方が問題ではないでしょうか。

そうは言っても簡単に気持ちを切りかえることはできないかもしれません。そうしたときには外に出て散歩をするなど、気分転換をしても良いでしょう。きちんとした予防対策をしていけば、散歩をして感染する可能性は交通事故にあって可能性よりもずっと低いはず。

被扶養者状況確認実施について

今年度も昨年同様、状況確認を実施します。

被扶養者の所得がわかる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意のうえ、締切日までにご提出いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



被扶養者状況確認とは？

状況確認は被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかを確認するためのものです。健保組合が国に納める納付金の計算には加入者（被保険者・被扶養者）の人数も影響します。**資格のない被扶養者をそのままにしておく、その分だけ納付金が増え、健保財政に大きな影響を及ぼします。**そのため、健康保険法に照らし合わせて被扶養者資格を厳正に審査させていただいております。

被扶養者の条件

- 主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者とならない方）
- 対象となる家族範囲

被保険者と同居でも別居でもよい人

- ①配偶者（双方に戸籍上の配偶者がいない内縁関係も含む）
- ②子（養子を含む）、孫
- ③兄、姉、弟、妹
- ④父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人

- ①上記以外の3親等内の親族
- ②配偶者（内縁も）の父母および子

収入条件

認定対象者の収入の限度（下記基準額内であること）

- 60歳未満の場合
年間収入130万円（108,334円/月）未満かつ、被保険者の年間収入の1/2未満であること
- 60歳以上または障がい者の場合
年間収入180万円（150,000円/月）未満、かつ被保険者の年間収入の1/2未満であること

別居の場合

- 上記に加え、被保険者からの仕送り額より少ないこと

- 国内に居住している方（2020年4月より）
外国に留学する学生や外国に赴任する被保険者の同行者などは例外として認められます
※医療滞在ビザ・ロングステイビザによる入国者は、国内に住んでいても被扶養者にはなりません。

詳しくはホームページへ



被扶養者の認定基準や提出書類等の詳細は、当健保ホームページでご確認いただけます。必要な書類が添付されていない場合、扶養から外れるケースもございますので、詳細を確認のうえ、「健康保険被扶養者状況確認票」および必要な添付書類をご提出ください。

被扶養者状況確認チャート

簡単な質問に答えていくだけで、必要な書類がわかります

被扶養者状況確認リーフレット

被扶養者の認定基準や書類の記入例、添付書類等の詳しい解説です

ログインが必要になりますので、**健康保険証**をご用意の上、ご利用ください。



3歳の子どもを持つ専業主婦です。サラリーマンの夫は新型コロナウイルス対策として朝10時に出勤し、おむね定時には仕事を終えています。飲み会で遅くなることもなく、新しい生活にうまく順応しているように見えます。一方、私はといえば、自分が感染するのも誰かに感染させるのも恐ろしく、いまだに友達とのお茶会にも行けません。もし子どもにも感染でもしたらという考えが頭をよぎるだけで胸が締め付けられます。外出の機会がめっきり減って日中のほとんどを家で過ごすようになりました。そんな時間が耐え難く気持ちのつもりでテレビをつけっぱなし、気が重くなるニュースばかりが目につき、ますます不安が募ります。最近はずいぶん「いい」というアドバイスすら煩わしく感じて、言い争いになってしまいました。このままではいけないと思うものの、気持ちのやり場がわからず毎日が苦痛でなりません。



豆腐入り サバ缶バーグ

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●
今別府紘行

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point1 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point2 たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
A すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
塩 ひとつまみ
パン粉 10g (約1/4カップ)
サラダ油 大さじ1
大根おろし 適量
大葉 2枚
ポン酢 適宜
〜きのごソテー〜
まいたけ 1パック (100g)
しめじ 1パック (100g)
塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する **Point1**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる **Point2**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2〜3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30〜60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

1人分 ●334kcal
●塩分1.4g

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるといことで近年話題になっている観光列車。今回は埼玉県秩父地域の魅力を結集した「西武 旅するレストラン52席の至福」を紹介します!

一度は乗って
みたい
観光列車

意匠を凝らした 空間を味わう

建築家の隈研吾氏が内装・外装を手がけ、車内には沿線の伝統工芸品や地産木材を使用するなど細部まで地域の魅力を発信。4両編成のうち、2両が客席で残りの2両はオープンキッチンと多目的スペース。



▲2号車の天井には柿渋和紙が用いられ、和の雰囲気が漂う



▲3号車のオープンキッチンでは、シェフの調理する様子が見られる

西武鉄道

西武 旅するレストラン

「52席の至福」



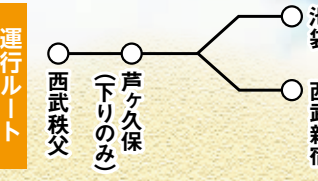
西武秩父
Seibu-Chichibu

池袋
Ikebukuro

西武新宿
Seibu-Shinjuku

※運行区間は乗車日
によって異なります。

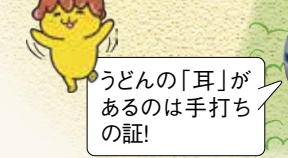
運行ルート



秩父美術館
「秩父夜祭」を最新の技術で再現。祭りを一年中体験できる。
秩父駅から徒歩30分。



秩父神社
6月30日の大祓では疫病除け茅の輪を設置。



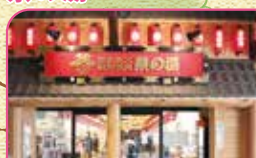
うどんの「耳」があるのは手打ちの証!



散歩
MAP
西武秩父駅
周辺



秩父ウイスキー
イチョウモルト



西武秩父駅前温泉
祭の湯



可愛い羊たちに会える。



名物みそポテト

改札を出てすぐ左には、2017年オープンの複合型温泉施設が隣接。物販エリアやフードコートのほか、秩父産のおつまみとともに地酒やウイスキーを飲み比べできる立ち飲みエリアもあり、列車の待ち時間を楽しみ過ごせる。

関連
ホームページ

●「52席の至福」 公式サイト
<https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/>

●秩父観光協会 公式サイト
<http://www.chichibuji.gr.jp>

写真提供:西武鉄道株式会社

秩父市イメージキャラクター
ポテとま

※新型コロナウイルス感染症による運行計画の変更等については、公式サイト(上欄参照)をご確認ください。

2019年度の決算を グラフで見ると…



一般勘定

収入
93.9億円

支出
82.2億円

決算残金
11.7億円

残金は別途積立金として積み立てました

保険料収入
91.2億円 97.1%

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。

事務費
1.0億円 1.2%

保険給付費
46.0億円 56.0%

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

納付金
31.8億円 38.7%

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

保健事業費
2.3億円 2.7%

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

調整保険料
1.1億円 1.2%

国庫補助金収入
0.1億円 0.1%

財政調整事業交付金
1.0億円 1.1%

雑収入
0.5億円 0.5%

財政調整事業拠出金
1.1億円 1.4%

その他 375万円



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

段階的に導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しました。

収入合計

10億8,793万円

支出合計

10億7,352万円

収入支出差引額

1,441万円

介護保険収入
10.8億円
98.8%

国庫補助金受入・雑収入
0.1億円
1.2%

収入
10.9億円

支出
10.7億円

介護納付金
10.7億円
100.0%

医療費の
節減にご協力
ください



■黒字決算となりましたが、保険給付費が約1億7,200万円増加しており、健保財政を圧迫

■介護保険においては、介護納付金に総報酬割が導入された影響で支出が大幅に増加

収入支出決算額

収入合計

93億9,482万円

支出合計

82億1,941万円

収入支出差引額

11億7,541万円

2019年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の2019年度決算が2020年6月19日の書面審議による組合会において、可決されました。

●2019年度決算概要

2019年度は保険料収入の増加と高齢者医療制度への納付金の減少等により、黒字を維持することができました。しかし、納付金の減少は、2年前に納付した精算分の戻りによる一時的なものであり、決して健保財政が好転したわけではありません。また、保険給付費は医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度を上回る支出となっています。健保組合全体も厳しい状況であり、健康保険組合連合会の2020年度予算早期集計では、2,316億円の経常赤字となっています。

●保健事業実施状況

健診や特定保健指導、禁煙支援、健康ポータルサイトの導入等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率、特定保健指導の参加率はまだ目標値に達していません。2020年度も積極的に推進してまいりますので、対象となる方は必ず受けるようにしてください。

収入

科目	2019年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	9,115,296	457,871
調整保険料収入	114,889	5,771
繰入金	0	0
国庫補助金収入	10,992	552
財政調整事業交付金	103,418	5,195
雑収入・その他	50,225	2,523
収入合計	9,394,820	471,912

支出

科目	2019年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	96,639	4,854
保険給付費	4,599,794	231,053
法定給付費	4,523,057	227,198
付加給付費	76,737	3,855
納付金	3,179,171	159,693
前期高齢者納付金	1,276,482	64,119
後期高齢者支援金	1,902,500	95,565
その他	189	10
保健事業費	225,157	11,310
財政調整事業拠出金	114,893	5,771
その他	3,752	188
支出合計	8,219,406	412,869

収支差引額
11億7,541万円