

平成20年度の決算がまとまりました

健保組合に重く押し掛かる納付金 当組合でも、前年度比1億5600万円増の 13億2700万円に



収入総額… 31億9692万円
支出総額… 30億9124万円
決算残金……1億 568万円

平成20年度 収入支出決算概要表

●収入	
科目	決算額 (千円)
保険料	2,989,109
国庫負担金収入	2,266
調整保険料	46,344
繰入金	104,111
国庫補助金収入	1,114
財政調整事業交付金	38,968
雑収入	15,009
合計	3,196,921

●支出	
科目	決算額 (千円)
事務費	114,374
保険給付費	1,506,283
法定給付費	1,478,893
付加給付費	27,390
納付金	1,327,166
前期高齢者納付金	451,905
後期高齢者支援金	462,950
病床転換支援金	300
日雇拋出金	3,945
退職者給付拋出金	226,562
老人保健拋出金	181,504
保健事業費	83,012
還付金	63
財政調整事業拋出金	46,097
連合会費	2,589
積立金	10,000
その他	1,659
合計	3,091,243

●決算残金処分内訳	
種別	金額 (千円)
別途積立金	105,441
財政調整事業繰越金	238
合計	105,679

東京港運健保組合の平成20年度決算が、去る7月8日に開催されました第167回組合会で可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

平成20年度からスタートした新しい高齢者医療制度への多大な納付金負担のため、全国の健保組合は厳しい財政運営を強いられています。当組合も例外ではなく、納付金負担が13億2716万円（前年度比1億5647万円増）となり、6期ぶりに経常赤字となりました。

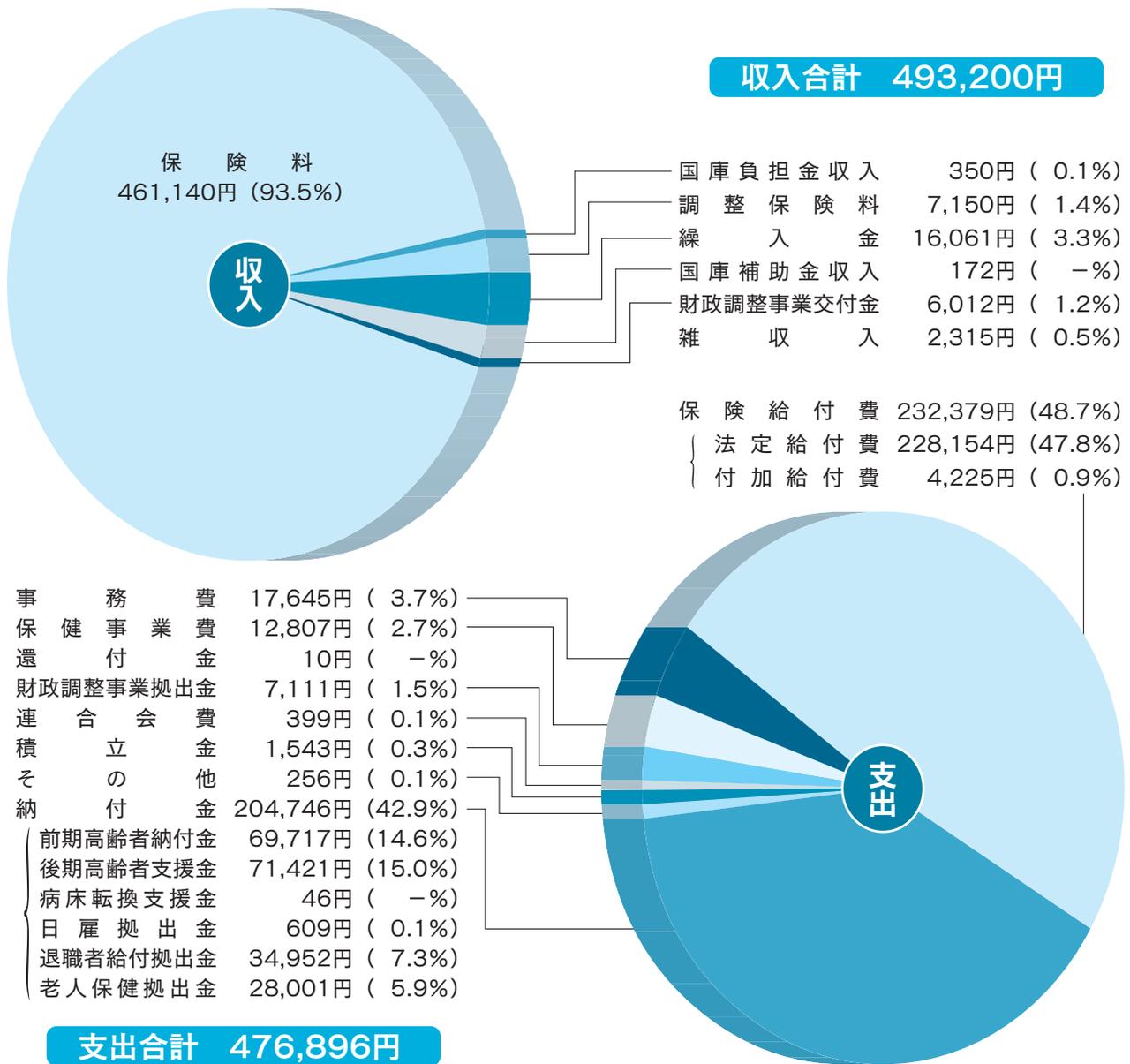
平成20年度は、被保険者のみなさんおよび事業主から納めていただいている保険料が29億8910万円（前年度比5670万円増）、ご家族を含めみなさんが病院にかかったときの医療費をお支払いする保険給付費が15億628万円（前年度比1



420万円増）と前年度から安定して推移しているだけに、納付金の増加が目立つ決算となりました。

また、平成20年度の保健事業では、生活習慣病予防のための特定健診を始めとした疾病予防事業、

1人当たりでみた決算額と科目割合



介護保険 平成20年度 収入支出決算概要表

●収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	236,524
雑収入	111
合計	236,635

●支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	226,129
合計	226,129

●決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	10,506
合計	10,506

介護保険

当組合の介護保険分の決算は、介護保険料収入が2億3652万円、介護納付金が2億2612万円となりました。決算残金1050万円は準備金として積み立てました。

平成21年度は、重い納付金負担に加え、経済状況の悪化から保険料収入の減少が予想されるなど、健保組合を取り巻く状況はますます厳しくなるものと懸念されています。当組合では、引き続き効率的な事業運営に努めてまいりますので、みなさんのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

* * *

健診結果の読み方

メタボ健診 2年目

ご存じですか？

平成21年度の健診は、もう受けましたか？
健診結果には、あなたの体についての大切な情報が記載されています。せっかく健診を受けたのなら、受けっぱなしにせず健診結果を活用しましょう。

チェック 1

自分はメタボ
or メタボじゃない？



■で囲ってあるのは、メタボリックシンドロームのチェック項目です。判定値を超えている項目が複数ある方は、メタボかメタボ予備群である可能性が濃厚です。「特定保健指導」のご案内が届いた場合には、すすんで参加しましょう。

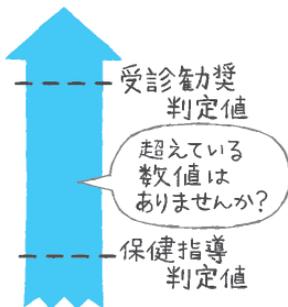
メタボ=ただの肥満、と誤解していませんか？

メタボは「ただの肥満」ではありません。おへそ周りの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、なおかつ血圧・血中脂質・血糖値の異常が重なっている状態のことです。脳卒中や心疾患などになる確率が高く、危険な状態が「メタボ」。見た目の問題ではなく、命に関わる問題と受け止めましょう。

チェック 2

判定値を超えているものはないか？

「保健指導判定値」を超えていればすなわち病気、というわけではありませんが、要注意のサインと受け止め、生活改善を始めましょう。「受診勧奨判定値」を超えている方は、危険信号と受け止め、決して放置せず、一度受診を。



チェック 3

昨年より悪くなっているのは？



昨年も受診している方は、結果報告書に前年の数値も記載されています。1年たてば体の状態も変わりますので、正常値の範囲内であっても悪化しているものはないか確認し、生活改善を始めましょう。

健保 花子様
女
42歳

検査結果	前回
	158.4
	56.5
	22.5
	72.5
	124
	75
	149
	65
	119
	14
	18
	35
	88
	—
	—
	...
	...
	...
	...
	...
	...
	...
	...
	...

医師の判断に基づいて行われます

危険信号を見逃さないよう、しっかりチェック

この項目が判定値を超えていると…

おなかにたまった内臓脂肪が悪玉物質を分泌して、さまざまな病気を招きます

心臓や血管、腎臓に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こします

動脈硬化が進み心疾患や脳卒中などの重大な病気を招きます

お酒の飲みすぎ、胆石、感染などさまざまな病気が疑われます

糖尿病が疑われます

腎臓の病気が疑われます

健康診断結果報告書

受診年月日 09年07月01日

受診コース

前回受診日 08年06月25日

氏名
性別
年齢

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	今回の検査値
身体計測	身長 (cm)		
	体重 (kg)		158.5
	肥満度 (BMI)	25以上	
	腹囲 (cm)	男 85以上 女 90以上	
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	130以上	73.8
	拡張期血圧 (mmHg)	85以上	125
脂質	中性脂肪 (mg/dℓ)	150以上	80
	HDL コレステロール (mg/dℓ)	39以下	180
	LDL コレステロール (mg/dℓ)	120以上	55
肝機能	AST (GOT) (U/ℓ)	31以上	123
	ALT (GPT) (U/ℓ)	31以上	15
	γ-GT (γ-GTP) (U/ℓ)	51以上	20
代謝系	空腹時血糖 (mg/dℓ)	100以上	38
	ヘモグロビン A1c (%)	5.2以上	95
	尿糖	(+)	
腎機能	尿たんぱく	(+)	-
	ヘマトクリット値 (%)	(基準値) 男 38.0 ~ 48.9 女 34.0 ~ 43.9	-
血液系	血色素量 (ヘモグロビン) (g/dℓ)	男 13.0以下 女 12.0以下	...
	赤血球数 (万/μℓ)	(基準値) 男 400 ~ 539 女 360 ~ 489	...

ご家族のみなさんも、ぜひ受診を！

平成20年度から、40～74歳の被扶養者への健診実施が、健保組合に義務づけられています

仕事をしている方に比べ、被扶養者であるご家族のみなさんの健診受診率が低くなっています。育児・介護など、ご家族の健康を支えるには、まずご自身が健康であることが大切です。「年に1回の健診」の優先順位を高くしていただき、ぜひ当健保組合の健診を受けてください。

※特定健診項目のみを紹介しています
※実際の健康診断結果報告書は、健診機関によって異なります

特定健診についてのお問い合わせは、当健保組合へ

自分の評価が気になり、不安で眠れない…

文／鈴木 安名 (労働科学研究所 研究部 主任研究員・医学博士)



事例

20代のA子さんは、大学を卒業し企業の財務部門に勤めて丸2年。重要な部署だと期待して入社したのに、このごろ不安です。

たとえば、一生懸命作成した資料を課長に提出しても「ああ、どうも、ご苦労」と言われるだけ。自分が評価されているのかどうか、さっぱりわかりません。先輩たちに比べて、与えられる仕事は重要でないものばかりです。

「これでは自分のスキルが育たないのでは？」と心配で、大学時代の先輩に相談したら、「焦りすぎじゃない？」と言われましたが、納得できません。こんな状態が続くのかと思うと、夜も寝つけなくなりました。

評価が気になりすぎる人の考え方のクセ

職場のストレスとしてもっとも多いのは、上司との人間関係の問題、といわれていますが、自分がどう評価されているの不安、と悩む人が増えていきます。とくに、20代の若手社員の中で悩みを抱える人が増えていきます。

事例のA子さんのように、上司から自分がどう評価されているか不安で、それがストレスになっている人には、次のような考え方の特徴(クセ)があります。

- ① いつも誉められていないと安心できなくて、自分のスキルアップにこだわる。
- ② ものごとを白黒で考えがちで、すぐに結果や結論を求めたがる(たとえば、他人と自分を比較して、自分は、勝ち組、あるいは、負け組、というように考える…など)。
- ③ 自分に自信がもてない反面、本当の自分は力量があつて、それが発揮できないのは会社や上司のせいだと思う。

④ 上司への報告・連絡・相談が苦手。

そして、どちらかというと、子どものころから親の期待が大き(理想が高く)、それに応えようと、一生懸命勉強し、それなりによい点数(評価)がとれていた「よい子」で、挫折経験が乏しいという傾向もあります。

ストレスを感じやすい職場環境がある

職場環境も重要です。管理職が多忙すぎて、部下の人材育成のための余裕がない職場環境だと、さらにストレスが大きくなります。加えて、管理職の指示がはっきりせず、部下がどうやって仕事をすすめたらよいのかわからないような、指揮命令系統があいまいな職場も同じです。

スキルアップを望む気持ちから「重要な経験が積めるような仕事をさせてもらえない」と感じるのですが、職場では結果(点数)のでない仕事や、成功がおぼつかない業務もあることを知る必要があります。

今すぐできる職場での対策

上司に率直に自分の評価をたずねることができれば話は簡単ですが、それができないからこそ悩むわけです。不安解消のためには、自分だけで悩まず、報告・連絡・相談することが重要です。

1 / 仕事を確認してもらおう

意識的に上司に報告・相談を行うとよいでしょう。業務の節目ごとに経過を報告し、「これでよいでしょうか？」と確認を求めます。

仮に上司の返答が「ああ、いいんじゃない？」とそっけないものでも、確認をもらえたのだから、そこまでの仕事は“上司のお墨つき”をもらったことになります。



2 / わからないことは質問する



事例のA子さんのようなタイプの人には質問も苦手で、「こんなこと聞いたら、できない人と思われるかも…」「上司が多忙なときに質問したら、場の空気の読めない人と思われるかも…」など、他人に気をつかう反面、自分が恥をかくのも嫌なのです。

“聞かぬは一生の恥”と考えて、質問しましょう。ときには「自分で考えろ」などとあしらわれ、落ち込むこともあるでしょう。しかし、そこでくじけず、一生懸命考えて結果を報告し、確認をもらうのです。

その際、相手の確認の言葉が「ああ、そう」であっても、「ありがとうございます」とつけ加えるのがよいでしょう。

3 / スキルはチームの中で育つ。報告・連絡・相談がすべて

最初から、高い評価を受けることを第1の目標にする必要はありません。今やるべき仕事を確実にこなしながら、上司や先輩に報告・連絡を行い、地道に確認をもらうことを通じて自分の存在を認めてもらうことが不安を自信に変えていくコツです。“確認”という単語には“認”という文字が入っているのですから。まずは、

- 報告は結論から先に述べ、事実と私見は区別する。
- 連絡は関係者にもれなく、事実をきちんとスピーディーに伝える。
- 相談は事前に問題点を整理し、自分なりの考えを用意してから相談する。

という習慣をつけましょう。

また、管理職は、部下の仕事の内容や悩みを把握するため、積極的に報告・連絡・相談を求めよう声をかける必要があります。



ストレスを癒す最良の方法は、質のよい眠りを得ることです

夜、ぐっすり眠れないと悩んでいる方は、次に示すポイントを実行してみてください。

- ①寝る1時間前は、ぬるめの入浴、音楽鑑賞、軽い読書などをし、脳を興奮させるパソコン仕事やゲームはしない
- ②眠たくなってから床につく、就寝時間にこだわらずにすぎない
- ③毎日同じ時刻に毎日起床
早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる
日曜に遅くまで寝ていると、月曜の朝がつかなくなる
- ④睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因になる

厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書の一部改変





毘沙門沼からは、雄大な磐梯山を望むことができる



木もれ日の降りそそぐ道を進む



裏磐梯ビジターセンター

裏磐梯の自然情報をわかりやすく説明する展示室などがある。

- 開館 9:00 ~ 17:00
(入館は閉館 30 分前まで、冬季は 9:00 ~ 16:00)
- 休館日 火曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- 問い合わせ ☎ 0241-32-2850

色彩豊かな 神秘の湖沼群 五色沼を歩く

エメラルドグリーンやコバルトブルーなど、それぞれ違う色の美しい水面をたたえる五色沼 (福島県北塩原村)。磐梯山の北麓にある湖沼群の総称で、国立公園特別保護地区に指定されている。



約 4km
約 70分



ペットと共に散策するのも楽しい



ACCESS	電車 JR 磐越西線猪苗代駅から磐梯東部バス裏磐梯方面行きで約 25 分、五色沼入口バス停下車すぐ。	問い合わせ 裏磐梯観光協会 ☎ 0241-32-2349 http://www.urabandai-inf.com/
	車 磐越自動車道 猪苗代磐梯高原 IC より約 30 分。	

五色沼には、緑に包まれた磐梯山を背に、大小 10 余りの湖沼群をめぐる自然探勝路が整備されている。探勝路は起伏が少なく歩きやすいため、子どもから年配者まで楽しむことができる。

裏磐梯ビジターセンターからウオーキングをスタートすると、五色沼最大の毘沙門沼が見えてくる。木もれ日を浴びながら、土の感触を楽しむように歩いていく。

周囲の草木が赤い鉄サビ色に染まる赤沼を過ぎると、ほどなくみどろ沼が現れる。みどろ沼は場所や光の加減により、青やオレンジ、緑がかかったようにも見え、不思議な彩りに見入ってしまう。さらに進むと、弁天沼が見えてくる。湖水は白っぽく優しい青色をしており、沼越しに見える吾妻山の山並みが印象的だ。

やがて、エメラルドグリーンの湖水をたたえる青沼が、木々の合間からひっそりと現れる。酸性度の強い水質のため、水に浸かった植物は白く漂白されており、自然の神秘を感じさせる。

探勝路の西端にある柳沼を過ぎれば、ゴールの裏磐梯物産館に到着。時間が許せば松原湖で遊覧船やボートに乗るのも楽しいだろう。



宝石のようなエメラルドグリーン of 青沼

味わう

喜多方ラーメン

豚骨と煮干しのうまみを加えたしょうゆ味のスープが太めの縮れ麺によくからみ、コクのある味わい。



まこと食堂 ☎ 0241-22-0232

●料金 中華そば 600円

●営業時間 7:30 ~ 15:00

●休業日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始等

山塩ソフト

特産の「会津山塩」を用いた塩味のソフトクリームは、甘じょっぱく、さっぱりしている。4月中旬～11月中旬のみ販売。



道の駅 裏磐梯

☎ 0241-33-2241

●料金 300円

●営業時間

8:30 ~ 17:30



ひばらこ 桧原湖

裏磐梯最大の湖。散策路や遊覧船、キャンプ場などの設備が充実している。

立寄り SPOT



小野川不動滝

落差約30mの流れは、水量が多く迫力満点。「小野川湧水」として環境庁の名水百選に選定されている。猪苗代駅から車で約30分。

ラビスパ裏磐梯（桜峠温泉）

多様なプールやジャグジー、露天風呂などがある温泉レジャー施設。猪苗代駅から車で約30分。

●料金

大人 1,500円、小人 900円

（夏季料金：大人 2,000円
小人 1,100円）

●営業時間 10:00 ~ 20:00

●休業日 第1火曜日
（祝日の場合は翌週）

●問い合わせ

☎ 0241-33-2200



「こんな姿勢で座っていませんか？」



楽に感じる座り方が
不調の原因になることも...

人は長時間座っていると、つい背中を丸めて楽を感じる「だらしない姿勢」になってしまいます。しかし、その「だらしない姿勢」が、背面の筋肉に過度のストレスを与え、慢性的な肩こりや腰痛の原因となっていることに、多くの人が気づいていないのです。

姿勢改善のための2ステップ



理想的な座る姿勢

足台を設置し、ひざを股関節より高くすることで、自然に背もたれに寄りかかりやすくなり、腰への負担が大幅に軽減できます。



休息ストレッチ
〔20秒×3セット〕

- ①足を骨盤の幅よりも広くして構え、両手を腰（腸骨）に添える。
 - ②おへそをへこませてから、ゆっくりと上体（特に腰）を反らし、背中の筋肉をゆるめて緊張を緩和させる。
- ※鼻から息を吸いながら行い、腹部が伸びていることを意識しましょう。



長距離移動時のアドバイス

旅行や出張などで長距離を移動する際には、どうしても同じ姿勢を続けるため、筋肉が「フリーズ＝固まる」してしまいます。こまめに肩や首などを回し、立ち上げられる場所では、下記のストレッチを行きましょう。

腸腰筋のストレッチ
〔20秒×両側〕

- ①伸ばしたい側の足を大きく後方に引く。
- ②伸ばしたい側のひじを頭の後ろに回す。
- ③お尻を締めてから体幹を軸足（前足）側に傾ける。



ハムストリング（大腿部後面）のストレッチ
〔20秒×両足〕

- ①伸ばしたい側の足を台（階段でも可）にのせ、つま先を手前に返す。
- ②両手をひざの上に置いて安定させてから、後ろ足のひざを曲げて重心を下げる。



監修 ● 高田馬場病院 町田 英一



足の爪に負担、かけていませんか？

最近、なんだか足のつま先が痛い、歩くたびにズキズキする。そんなことが続いたら、一度、爪の形を見てみましょう。知らないうちに爪が変形して、足の指に食い込んでいませんか？それは、もしかすると「巻き爪」になっているのかもしれない。外反母趾と並ぶ、足のトラブルの原因を知り、予防しましょう。

「巻き爪」というのは、その名のとおり、爪が筒状に巻いた形になってしまった状態のこと。おもに負担のかかりやすい足の親指に起こりますが、場合によっては足の他の指の爪、手の爪にも起こります。

進行すると、指の肉に爪がどんどん食い込んで激しく痛んだり、巻き込まれた皮膚が化膿して、歩くことさえ苦痛になる場合も少なくありません。加えて、巻き爪の痛みをかばって歩くことから、足首やひざ、腰に負担がかかり捻挫やひざ痛、腰痛を起こすものにもなります。

原因はいろいろありますが、最も

多いのが靴によるもの。ヒールの高い靴、先のがつた靴は指先に体重が集中し、爪を横から圧迫するため巻き爪になるのです。その一方で、履きやすいはずのスニーカーでも、きちんとひもを結ばないと、靴の中で足が遊んでしまい、靴と親指がぶつかるせいで巻き爪になることもあります。当然ながら、サイズの小さいすぎる靴や大きすぎる靴もよくありません。

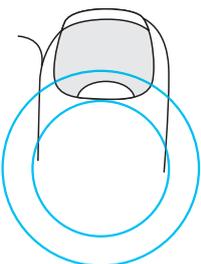
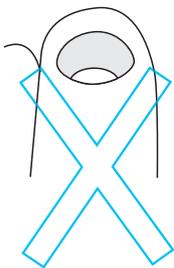
予防という点では、爪の切り方にも注意が必要です。なかでも深爪は、爪まわりの皮膚が爪にのっかつ



誤解しがちな爪のケア

これはNG!

爪が肉に食い込まないように、爪を短く、深く切ってしまうかもしれませんが、それは逆効果。爪の先を丸く切ってしまうのも、左右に支えがなくなるため、爪が巻きやすくなります。



正しい切り方は、爪の先端に白い部分が1mm程度残るくらい。角を残して四角く切るスクエアカットがおすすめです。角はやすりをかけておきましょう。

て成長をさまたげらうえに、爪も皮膚に食い込むように伸びていくので、巻き爪になりやすいのです。ほかに、爪の厚さが薄

い人や、爪の硬さ、柔らかさといった体質的なものが原因となります。一度、自分の足の爪をチェックしてみるといいでしょう。



爪にやさしい靴の履き方は？



正しい靴の履き方を習慣にしましょう。まずは、ひもをゆるめてかかとをトントンと合わせます。靴のかかとに足がぴったりとついた状態で、つま先に

1～1.5cm程度の余裕があればOKです。靴ひもは、つま先を上げて前のほうからしっかりと結びます。

夏野菜の ココナッツカレー

たっぷりの夏野菜と肉をバランスよくとれる、マイルドな辛さのタイ風カレーです。

長く煮込まなくていいので手早くでき、野菜の食感も楽しめます。

トマト



赤い色素成分のリコピンには、ビタミンEの100倍ともいわれる強力な抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。酸っぱさのもとであるクエン酸には、疲労回復効果も。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………約150g
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマト……………1個
- オクラ……………6本
- なす……………1本
- カレー粉……………大さじ1
- A [ココナッツミルク…100cc
- 塩……………小さじ1/2
- ごはん……………約300g
- サラダ油……………大さじ1
- 塩、こしょう……………少々

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、トマトは一口大に切る。オクラは軸を切り、板ずりしてからななめ半分に切る。なすは乱切りにして水(分量外)に5分ほどさらす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、①の残りの野菜を加えてさっと炒め、カレー粉を加える。香りがたったらAを加え、とろりとするまで煮る。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかける。

食事バランスガイド



1人分
598kcal

塩分
1.9g

旬野菜のチカラで
夏バテを撃退!



*簡単に作る

コツ

小麦粉でルーを作る必要がなく、野菜と一緒にカレー粉を炒めるだけでいいのでお手軽です。



料理制作／鈴木 薫

身近な食材を使った家庭料理を中心とした、「鈴木薫料理教室」を主宰。近著『旬の野菜でもてなしごはん』（扶桑社）等。

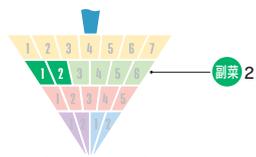
たたききゅうりと とうもろこしのサラダ



きゅうり

約95%が水分で、体を冷やす作用があるので、暑気払いに役立ちます。汗をかくと失われやすいカリウムも豊富で、高血圧予防や夏バテ防止に効果的です。

食事バランスガイド



1人分 94kcal
塩分 0.9g

あと1品ほしいときに、火を使わずにサッと作れるスピードメニュー。たたききゅうりにレモン風味のドレッシングがよくからみ、さっぱりといただけます。



材料 (2人分)

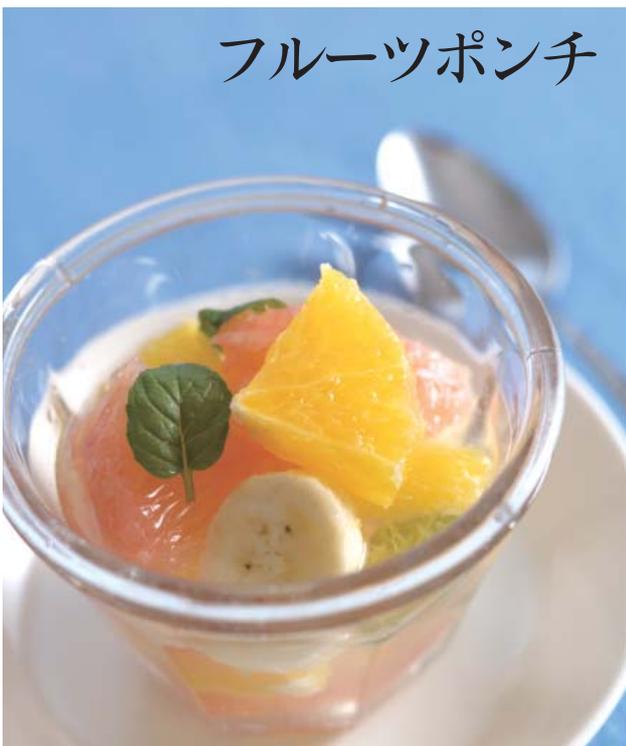
- きゅうり……………1本
- とうもろこし(ホール缶)…大さじ4
- 香菜(パクチー)……………1株(約50g)
- レモン汁……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1
- A 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- きゅうりは端を切り落とし、めん棒などで全体をたたいて亀裂を入れ、食べやすい大きさに切る。香菜は2cm長さに切る。
- ボウルにAを合わせ、①ととうもろこしを加えて和える。

フルーツポンチ

お好みのフルーツを切って、サイダーを注ぐだけ。サイダーのシュワシュワ感が楽しい、夏にピッタリのデザートです。



食事バランスガイド



1人分 125kcal
塩分 0g

材料 (2人分)

- オレンジ……………1/2個
- グレープフルーツ……………1/2個
- バナナ……………1/2本
- サイダー……………200cc
- ミントの葉……………適量

作り方

- オレンジ、グレープフルーツは皮と薄皮をむき、一口大に切る。バナナは5mm厚さに切る。
- 器に①を盛ってサイダーを加え、ミントの葉を飾る。



グレープフルーツ

ビタミンCが豊富で、ビタミンCの吸収を助けるフラボノイドも多く含まれており、かぜ予防や美肌づくりに効果的です。

参加者
募集

ファミリーハイキング大会 を開催します

11月3日(祝)、東京ディズニーランドにおいて、ファミリーハイキング大会を開催します。詳細につきましては、9月上旬に当組合ホームページおよび文書にて各事業所にご連絡いたします。

募集人数 700名

参加料 大人(18歳以上)……………3,000円

中人(中・高校生)……………2,500円

小人(4歳～小学生)……………1,500円

※4歳未満は無料です。



結果報告

潮干狩り大会 を開催しました

5月23日(土)、千葉県木更津市木更津海岸で、潮干狩り大会を開催しました。今年は例年より多数の232名の方にご参加いただきました。当日は天気良く、とても暑くなりましたが、みなさん沢山のアサリを獲っていました。



今年のアサリは身が詰まっています。



結果報告

監事による組合監査 が行われました

6月11日(木)、当組合会監事(片山饒監事、福村章一監事)による監査が行われ、「組合の事業全般について厳正な監査を行った結果、適正に運営されていると認められる」との結果報告がありました。



結果報告

平成21年度算定事務講習会 を開催しました

6月3日(水)午後2時から、中央会館7階会議室において、各事業所の健保事務担当者の方々を対象に、平成21年度算定基礎届の事務処理等について講習会を開催しました。当日は、ご多忙のなか、73事業所から86名の方々が出席され、熱心に受講されました。



マホロバマイズ三浦 海の家ご利用について

当組合契約保養施設マホロバマイズ三浦から5分で行ける三浦海岸に、ホテルが経営する「海の家」が夏季に開設されます。

開設期間 7月1日～8月31日

利用資格 当組合の被保険者および被扶養者

利用料金 無料（通常1,500円）

- 利用方法**
- ① 「利用申込書」を当組合へ提出してください。
 - ② 健保組合より「利用承認書」を送付いたします。
 - ③ 「利用承認書」を利用日当日にマホロバマイズ三浦のフロントに提出、「海の家利用券」と引き換えてください。
 - ④ 「海の家利用券」を海の家に提出していただくと、終日無料でご利用できます。

注：「利用申込書」「利用承認書」を直接、「海の家」にお持ちになりましてもご利用できません。



新規加入事業所のご紹介をお願いします

当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業で健保

組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。

■ 事業状況

(平成21年5月末現在)

●事業所数		151社
●被保険者数	男	5,294人
	女	1,236人
	計	6,530人
●介護保険	男	3,051人
第2号被保険者	女	423人
	計	3,474人
●平均標準報酬月額	男	421,403円
	女	296,982円
	平均	397,852円
●被扶養者数		6,088人
●扶養率		0.93人
●平均年齢	男	45.50歳
	女	37.43歳
	平均	43.97歳

公 告

◆事業所新規適用

会社名 有限会社管材運輸
所在地 埼玉県八潮市伊勢野468番地1
適用日 平成21年6月1日

会社名 株式会社管材加工センター
所在地 埼玉県八潮市伊勢野468番地1
適用日 平成21年6月1日

◆事業所所在地変更

会社名 株式会社シノコー成本
新住所 東京都中央区銀座5丁目13番12号
旧住所 東京都港区芝公園1丁目1番12号
適用日 平成21年5月11日

