

# 第28期の理事・議員の みなさんが決まりました



## 退任のご挨拶



前理事長 見山 幹雄

この4月3日をもって、東京港運健康保険組合の理事長を退任いたしました。在任中にいただきました事業主ならびに組合員の皆様のご支援とご協力に対し、心より御礼を申し上げます。

私の理事長としての在任期間は、平成13年4月4日より平成28年4月3日まで15年5期でありましたが、理事としては、昭和58年4月4日より通算33年11期もの長い間、当健保組合のお世話になりました。この間、微力ながらも、幾多の試練の中にあつて、当健保組合の事業を大過なく職務を遂行することができましたのも、事業主をはじめ、組合員の皆様方のご指導・ご協力によるものと改めて感謝申し上げます。

最後になりますが、皆様のご健勝とより一層のご発展を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

## 退任のご挨拶



前常務理事 坂中 昇

4月3日をもって、東京港運健康保険組合常務理事を退任いたしました。在任中、皆様方からいただきましたご支援・ご協力に、心から御礼申し上げます。

今後、健康保険組合の果たす役割は一層重要になると思います。健康保険組合の発展ならびに、皆様方とご家族のご健康を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

## 就任のご挨拶



理事長 山田 隆

このたびの役員改選により、第28期目の組合会理事長を新たにお引き受けることになりました。

当健康保険組合では、高齢化の進展による高齢者医療制度に対する過重な拠出金の負担や医療費の増大等で、かつてない厳しい財政状況にあり、医療費の削減に向け健康診断等の保健事業に積極的に取り組まなければならない状況にあります。

このような時期に理事長という大役を担うことになり、その責任の重さを痛感しております。微力ではございますが、私をはじめ役員一同、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様方の一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 就任のご挨拶



常務理事 竹内 邦雄

このたび、坂中昇常務理事の後任として、東京港運健康保険組合の常務理事に就任することになりました。

健康保険組合を取り巻く環境は予断を許さない状況ですが、事業の効率化を図り、健全財政に努めてまいります。これまで同様、皆様方のご理解とご支援をお願いいたします。

4月11日(月)、任期満了にともなう組合会議員の改選が行われ、次のとおり新しい理事・監事・議員のみなさんが決まりました。

理事長には山田 隆氏(日本紙運輸倉庫株式会社・代表取締役社長)が選出されました。組合会議員の任期は平成28年4月4日から平成31年4月3日までの3年間です。よろしくお願いいたします。

## 第28期組合会議員（敬称略）任期 平成28年4月4日～平成31年4月3日



議員 腰塚 浩行  
新興海陸運輸 株式会社



議員 道行 哲也  
株式会社 ユニエックス



監事 片山 饒  
大興運輸倉庫 株式会社



理事 花澤 政男  
中央港荷役 株式会社



議員 矢向 毅  
東 海運 株式会社 京浜事業部



議員 内田 肇  
毛塚運輸 株式会社



議員 川田 利博  
千代田テクノシップ 株式会社



理事 石倉 誠  
株式会社 ダイソーコーポレーション



理事長 山田 隆  
日本紙運輸倉庫 株式会社



議員 齋藤 忠彦  
有限会社 管材運輸



議員 網本 浩一  
日本塩回送 株式会社



議員 大塚 勝  
エーグリーン・シッピング・エージェンシー・ジャパン株式会社



理事 見山 裕彦  
第一港運 株式会社



常務理事 竹内 邦雄  
東京港運健康保険組合



議員 盛本 博弥  
一般社団法人 東京港運協会



議員 荒木 正志  
内外日東 株式会社



監事 原 眞一  
日本塩回送 株式会社 東京支店



理事 松本 幸人  
京極運輸商事 株式会社



議員 佐久間武志  
東京港港湾運送事業協同組合



議員 渡辺 純夫  
株式会社 共同フレイターズ



議員 山中 浩亮  
第一港運 株式会社



理事 奥田 文夫  
株式会社 三栄商会



理事 永沼 良隆  
東 海運 株式会社



議員 武蔵 正人  
千葉宇徳 株式会社



議員 椎野 利通  
日証貿 株式会社



議員 水津 康博  
株式会社 ダイソーコーポレーション



理事 福島 秀博  
岡本物流 株式会社



理事 市原 純夫  
株式会社 ユニエックス

納付金は昨年度比2億1、826万円

増加する見通しですが  
保険料率は据え置き

予算総額38億4、777万円の見込み

2月24日に開催された第182回組合会にて東京港運健康保険組合の平成28年度予算が決まりましたので、その概要をお知らせします。

|      |              |
|------|--------------|
| 予算総額 | 38億4,776万6千円 |
| 経常収入 | 34億 220万5千円  |
| 経常支出 | 36億4,146万5千円 |
| 経常収支 | ▲2億3,926万円   |

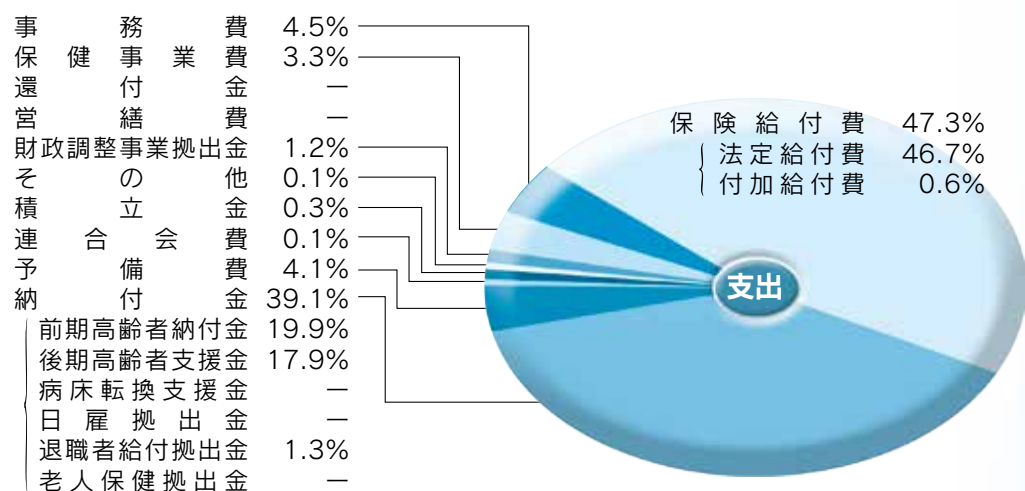
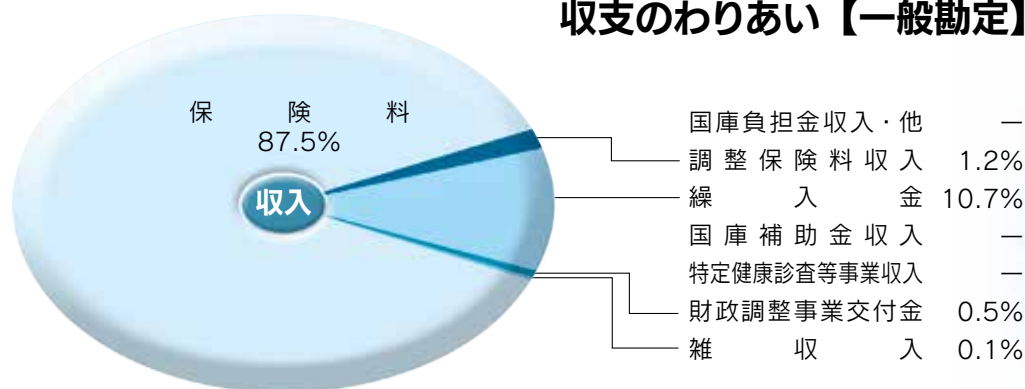
平成28年度診療報酬改定では、かかりつけ医・かかりつけ薬剤師の促進をはかり、団塊の世代が後期高齢者になる平成37年度に向けて医療制度を持続可能なものにするための改定が行われました。

また今年度は、後期高齢者医療制度へ現役世代が拠出する納付金を計算する際の総報酬割部分が2分の1から3分の2

に拡大され、健保組合の負担増加が見込まれます。そのため健康保険組合連合会では、平成29年4月の消費税率10％への引き上げ時には、税収の一部を高年齢者医療に投じ、現役世代の負担を軽減するよう求めています。

このような中、当健保組合の今年度予算も大変厳しいものとなりました。予算総額は、前年度比2億6、705万円増の38億4、777万円を見込んでおり、經常収支では2億3、926万円の赤字予算となります。不足する分は積立金より4億1、000万円を繰り入れて、保

826万円



## 予算の基礎となった数字【一般勘定】

|           |      |             |
|-----------|------|-------------|
| 被保険者数     | 男    | 5,200人      |
|           | 女    | 1,350人      |
|           | 計    | 6,550人      |
| 12月末被扶養者数 |      | 5,892人      |
| 平均標準報酬月額  | 男    | 409,000円    |
|           | 女    | 302,000円    |
|           | 平均   | 389,000円    |
| 総標準賞与額    |      | 5,967,260千円 |
| 平均年齢      | 男    | 45.61歳      |
|           | 女    | 39.33歳      |
|           | 平均   | 44.31歳      |
| 健康保険料率    | 事業主  | 1000分の47    |
|           | 被保険者 | 1000分の47    |
|           | 計    | 1000分の94    |

(調整保険料率を含む)

除料率は据え置いて運営してまいります。健保組合財政の重い負担となっている高齢者医療制度への納付金は、前年度比2億1,826万円増の15億811万円となる見込みで、これは保険料収入の4割以上を占めています。

このように、健保組合の財政は大変厳しい状況ではありますが、データヘルス計画にもとづき、皆様の健康を守るための保健事業をより効果的に推進してまいります。皆様におかれましては、健保組合のご案内する健診を受け、疾病予防をこころがけるとともに、ジェネリック医薬品の使用など、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。



## 平成28年度 収入支出予算概要表【一般勘定】

### ▼ 収 入

| 科 目           | 予 算 額<br>(千円) | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|---------------|---------------|-------------------|
| 保 険 料 収 入     | 3,365,868     | 513,873           |
| 国庫負担金収入・他     | 1,367         | 209               |
| 調 整 保 険 料 収 入 | 47,502        | 7,252             |
| 繰 入 金         | 410,000       | 62,595            |
| 国 庫 補 助 金 収 入 | 565           | 86                |
| 特定健康診査等事業収入   | 2             | —                 |
| 財政調整事業交付金     | 18,000        | 2,748             |
| 雑 収 入         | 4,462         | 681               |
| 合 計           | 3,847,766     | 587,445           |
| 經常収入合計        | 3,402,205     | 519,421           |

### ▼ 支 出

| 科 目                 | 予 算 額<br>(千円) | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|---------------------|---------------|-------------------|
| 事 務 費               | 171,308       | 26,154            |
| 保 険 給 付 費           | 1,820,357     | 277,917           |
| { 法 定 給 付 費 }       | 1,798,785     | 274,624           |
| { 付 加 給 付 費 }       | 21,572        | 3,293             |
| 納 付 金               | 1,508,110     | 230,246           |
| { 前期高齢者納付金 }        | 767,533       | 117,181           |
| { 後期高齢者支援金 }        | 689,762       | 105,307           |
| { 病床転換支援金 }         | 4             | 1                 |
| { 日 雇 抛 出 金 }       | 29            | 4                 |
| { 退職者給付抛 outcomes } | 50,768        | 7,751             |
| { 老人保健抛 outcomes }  | 14            | 2                 |
| 保 健 事 業 費           | 125,790       | 19,205            |
| 還 付 金               | 1,020         | 156               |
| 営 繕 費               | 500           | 76                |
| 財政調整事業抛 outcomes    | 47,502        | 7,252             |
| 連 合 会 費             | 4,000         | 610               |
| 積 立 金               | 10,000        | 1,527             |
| そ の 他               | 2,900         | 443               |
| 予 備 費               | 156,279       | 23,859            |
| 合 計                 | 3,847,766     | 587,445           |
| 經常支出合計              | 3,641,465     | 555,949           |

## 介護保険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。平成28年度の介護納付金は3億3,176万円を見込んでおり、介護保険料率は1000分の15に据え置きます。

## 平成28年度 収入支出予算概要表【介護勘定】

### ▼ 収 入

| 科 目    | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる<br>被保険者等1人当たり額(円) |
|--------|---------|---------------------------------|
| 介護保険収入 | 349,775 | 93,273                          |
| 雑 収 入  | 35      | 9                               |
| 合 計    | 349,810 | 93,283                          |

### ▼ 支 出

| 科 目      | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる<br>被保険者等1人当たり額(円) |
|----------|---------|---------------------------------|
| 介護納付金    | 331,760 | 88,469                          |
| 介護保険料還付金 | 1,000   | 267                             |
| 積 立 金    | 16,549  | 4,413                           |
| 雑 支 出    | 501     | 134                             |
| 合 計      | 349,810 | 93,283                          |

## 予算の基礎となった数字【介護勘定】

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 介護保険第2号被保険者数       | 5,204人      |
| (40～64歳の被保険者と被扶養者) |             |
| 介護保険第2号被保険者たる      | 3,745人      |
| 被保険者数(40～64歳の被保険者) |             |
| 平均標準報酬月額           | 433,000円    |
| 総標準賞与額             | 3,859,372千円 |
| 介護保険料率             | 1000分の15    |

# 当組合はみなさんの個人情報に安全管理します

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下のように取り組みます。

- 1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報への漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のために使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報等を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容を含む個人情報（以下「特定個人情報」という）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報
- 4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育

啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

- 5 当組合の業務委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したものに直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※ 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

窓 口：東京港運健康保険組合  
受付時間：9：00～17：00  
（土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く）  
電話：03（3542）3461

## 個人情報利用目的

|                                                                                            | 健康保険組合の内部での<br>利用に関するもの                                                                                                                                                                                                        | 他の事業者等への<br>情報提供に関するもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 被保険者等に対する<br>保険給付に必要な<br>利用目的                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>保険給付及び付加給付の実施</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供</li> <li>健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談</li> <li>保険給付の支給・不支給決定に係る医師等への照会</li> </ul>                                                                                                           |
| 2. 保険料の徴収等に<br>必要な利用目的                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握</li> <li>健康保険料・介護保険料等の徴収と還付</li> <li>被扶養者の認定</li> <li>健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> <li>算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| 3. 保健事業に必要な<br>利用目的                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持・増進のための健診、保健指導、体育奨励事業</li> <li>組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付</li> <li>医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知）</li> <li>ホームページ運営事業</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関等への健診、健康相談及び保健指導の委託</li> <li>健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用）</li> <li>被保険者等への医療費通知に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>健康保険組合連合会主催の共同事業</li> <li>東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業</li> <li>保健事業の事業実施（ジェネリック医薬品差額通知、受診勧奨、重症化予防対策、新規取得者へ常備薬等の配付、郵便検診、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業）に係る委託</li> <li>広報誌等の配送の外部委託</li> </ul> |
| 4. 診療報酬の<br>審査・支払に<br>必要な利用目的                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> <li>柔道整復師からの請求に対する受診照会・審査・支払</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> <li>レセプトデータ及び柔道整復施術療養費支給申請書の電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| 5. 健康保険組合の<br>運営の安定化に<br>必要な利用目的                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療費・疾病の調査分析</li> <li>傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）</li> </ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療費分析に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>高齢者訪問指導事業の外部委託</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| 6. その他                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料</li> <li>健保組合の管理運営業務に係る記録資料</li> <li>適正な庶務・経理事務の執行</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>業務の適正処理のための照会または回答（保険者間の情報交換）</li> <li>第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等</li> <li>機密書類の廃棄</li> <li>弁護士等への業務相談</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| <b>■ 特定個人情報の<br/>利用目的</b><br><br>番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者または行政機関（「他機関」という）との情報連携における利用目的 | <b>【組合の事務処理執行のため、他機関より<br/>情報を受ける場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等</li> <li>高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報</li> <li>被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報</li> <li>被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等</li> </ul> | <b>【他機関の事務処理執行のため、組合が情報を提供する場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報</li> <li>資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報</li> </ul>                                                                                                                                 |

# 新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



## 森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差  
35m

## 三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。  
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。  
連絡バス運行期間：4月～11月（休園日を除く毎日）

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分  
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分  
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

## 東京都檜原都民の森

📍施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

📞管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースを紹介しよう。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



# それは医療費のムダ遣いです

# 薬ののみ残しに注意しましょう!!



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

## 「お薬手帳」活用の

### メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



## 「かかりつけ薬剤師・薬局」の

### メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



## 薬を正しく服用するために

複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成 27 年 12 月から従業員 50 人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

### ストレスチェックシート

|                         | そうだ | まあ<br>そうだ | やや<br>ちがう | ちがう |
|-------------------------|-----|-----------|-----------|-----|
| ・非常にたくさんの仕事をしなければならない…… | 1   | 2         | 3         | 4   |
| ・時間内に仕事が処理しきれない……       | 1   | 2         | 3         | 4   |
| ・仕事の内容は自分にあっている……       | 1   | 2         | 3         | 4   |

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、  
仕事の内容が自分にあっていないのでは…

## ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

### 「ひき算思考」になっていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。  
「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし…」「期限までに間に合わないかもしれない」こうした考えが浮かんでくると仕事の負担感が増えてくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）」に対して「現在」どれだけできていないのかを考えることです。

例えば、ある仕事にとりかかり、現在半分のところまで進んでいるとします。このときに「（もう）半分終わった」と見ることもできれば、「（まだ）半分残っている」と見ることもできるでしょう。「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまうのです。

この「ひき算思考」は 3 つの点で当人を困らせます。

①現在の苦しさを生む

②苦しさが長く続く

③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」などと「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々



と舞い込んでくる仕事についてもそれぞれの苦しみを生む「②苦しさが長く続く」のです（ほぼ終わることのない苦しみです）。また、たとえ仕事が終わったとしても、なんとか無事に仕事を終えることができてホッとするだけで、「③達成感が得られない」のです。

### 進歩をかみしめる 「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っ張っている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっているはずなんです。また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずなんです。

### 注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればよいのです。仕事の負担感がつのってきたときこそ、過去を振り返ってみて、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。



# ウォーキングの疲れを取りたいとき

1人分  
438kcal  
塩分2.3g



## 春の三色丼

### ●材料 (2人分)

|   |                   |                    |
|---|-------------------|--------------------|
| A | 酒……………大さじ 2       | 卵……………2 個          |
|   | みりん……………小さじ 2     | マヨネーズ……………小さじ 2    |
|   | しょうゆ……………大さじ 1    | 鶏ひき肉……………80g       |
|   | 水……………大さじ 1       | しょうが(しほり汁) ……小さじ 1 |
|   | グリーンピース……………大さじ 4 | ご飯……………2 膳分 (300g) |
|   | 塩(塩茹で用) ……少々      | 紅しょうが……………適量       |

### 作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそばろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

### グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

# 厚揚げ田楽



1人分  
145kcal  
塩分 1.8g

## 作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器に A を入れ、途中で混ぜながら電子レンジ（600w）でとろっとするまで加熱する（約3分）。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

## ●材料（2人分）

厚揚げ…………… 1 枚  
A { みそ…………… 大さじ 2  
酒…………… 大さじ 1  
みりん…………… 小さじ 2  
白こま…………… 少々  
赤唐辛子（輪切り）…………… 少々



## 厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

# キウイのスムージー



## キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

## ●材料（2人分）

キウイフルーツ… 2 個（飾り用含む）  
はちみつ…………… 大さじ 1  
牛乳…………… 大さじ 4  
氷…………… 4 個程度

## 作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り（飾り用）を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分  
90kcal  
塩分 0.0g

## 疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日 10,000 歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性 7,000 歩、女性 6,000 歩程度（平成 26 年国民健康・栄養調査）にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは 10 分（＝約 1,000 歩）増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



# 健康管理・健康づくりにご利用ください

## 保健指導宣伝事業

### 機関誌発行（年4回）

全被保険者へ『けんぽだより』配付

### 健康管理情報誌の配付（年4回）

理事・議員、健康管理委員へ

「へるすあっぷ21」配付

### 小冊子などの配付（随時）

健康保険制度・健康づくりの解説書等を配付

### 救急箱セット配付（随時）

新規加入被保険者・新規適用事業所に配付

### 健康管理事業推進委員会（年2回）

健康管理委員会合同研修会（年1回）

専門講師を招いて開催

### 医療費通知（年4回）

### 健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）

### 保険給付の適正化対策（適時）

後発医薬品の利用促進、柔道整復師に係る療養費の適正化、傷病手当金の適正な支給、被

保険者証の検認

### 減額査定のお知らせ（随時）

診査支払機関の審査による自己負担相当額の減額分（10、000円以上）について通知

### データヘルス計画

データヘルス計画構築経費、ジェネリック医薬品差額通知の発送、受診勧奨通知の発送

### 疾病予防事業

1. 特定健康診査（委託検診機関、会場健診、集合契約等で実施）

実施対象者：30歳以上の被扶養者

（任意継続被保険者含む）

実施時期：年間（4月～3月）

（任意継続被保険者含む）

実施時期：年間（4月～3月）

実施時期：年間（4月～3月）

実施時期：年間（4月～3月）

実施時期：年間（4月～3月）

実施時期：年間（4月～3月）

## 契約保養施設一覧

### 契約保養所システム

- (株)ジェイティービー
- 近畿日本ツーリスト(株)
- (株)日本旅行

### 個別契約保養施設

- 三浦海岸 マホロバマインズ三浦  
神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231  
☎046-889-8911  
予約センター ☎0120-046-891
- 湯沢温泉 ホテルスパーリア湯沢  
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1920-1  
☎025-784-1112  
予約センター ☎0120-046-891
- 舞子高原ホテル  
新潟県南魚沼市舞子2056-108  
☎025-783-4100
- リソル生命の森  
千葉県長生郡長柄町上野521-4  
☎0475-35-3333  
FAX0475-35-2313
- ホテルシーパレスリゾート  
愛知県豊橋市神野新田町ミノ割1-3  
☎0532-32-8811
- SEMPOS保養施設（船員保険）  
東京都渋谷区渋谷1-5-6  
☎03-3407-6062  
\* 詳細は(財)船員保険会にお問い合わせください。

### 2. 生活習慣病健診、人間ドック（委託検診機関で実施）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 3. 生活習慣病健診等補助金（委託検診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 4. 郵送検診（大腸ガン、子宮頸ガン）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：11月

### 5. 特定保健指導（委託検診機関で実施）

実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方

実施時期：年間（4月～3月）

### 6. 予防接種助成（インフルエンザ等の予防接種）

## 体育奨励事業

◆潮干狩り大会（5月）：千葉県木更津海岸

◆ファミリーハイキング大会（秋季）

：千葉県浦安方面

◆海の家（夏季）：神奈川県三浦海岸

## 保養施設事業

◆契約保養所利用補助（国内旅行限定）

（1泊2,000円、年間3泊を限度）

ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となりません。

### 費用の一部を補助

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 7. 健康管理対策（レセプト処理費用等）

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

## 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、一般港湾運送事業等、その他関連する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。



平成  
28年度

## 保険料率について

平成28年2月24日に開催された第182回組合会において、28年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。健康保険料率の比率が変更となります。

| 健康保険料率 |        | 92.7 / 1000  |
|--------|--------|--------------|
| 一般保険料率 | 基本保険料率 | 51.16 / 1000 |
|        | 特定保険料率 | 41.54 / 1000 |
| 調整保険料率 |        | 1.3 / 1000   |

|        |             |
|--------|-------------|
| 介護保険料率 | 15.0 / 1000 |
|--------|-------------|

平成28年3月1日より適用

(任意継続被保険者は、平成28年4月1日より適用)

## 事業状況

(平成28年3月末現在)

|           |    |          |
|-----------|----|----------|
| ●事業所数     |    | 159社     |
| ●被保険者数    | 男  | 5,191人   |
|           | 女  | 1,346人   |
|           | 計  | 6,537人   |
| ●介護保険     | 男  | 3,134人   |
| 第2号被保険者   | 女  | 588人     |
|           | 計  | 3,722人   |
| ●平均標準報酬月額 | 男  | 411,120円 |
|           | 女  | 304,526円 |
|           | 平均 | 389,172円 |
| ●被扶養者数    |    | 5,891人   |
| ●扶養率      |    | 0.90人    |
| ●平均年齢     | 男  | 45.87歳   |
|           | 女  | 39.52歳   |
|           | 平均 | 44.56歳   |

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 株式会社 協伸商会  
所在地 東京都千代田区内幸町1-3-3  
内幸町ダイビル  
適用日 平成28年4月1日

### ●事業所名称変更

新名称 株式会社 ウィックコーポレーション  
旧名称 有限会社 ウィックコーポレーション  
適用日 平成28年1月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 株式会社 ユニケイ  
新住所 神奈川県横浜市中区相生町6-113  
旧住所 神奈川県横浜市神奈川区  
鶴屋町2-26-4  
第3安田ビル7階  
適用日 平成28年1月1日

会社名 菱栄産業 株式会社  
新住所 神奈川県横浜市中区住吉町2-22  
松栄関内ビル7階  
旧住所 神奈川県横浜市鶴見区豊岡町3-15  
適用日 平成28年3月7日

# 7人制ラグビー

## セブンズ

### 女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから  
正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。  
男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。



女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。  
彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

©JRFU, Shuhei Fujita

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

#### 主なルール 15人制との違い



| 7人制                            | ルール             | 15人制                    |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 7分ハーフ<br>(大きな大会の決勝は<br>10分ハーフ) | 試合時間            | 40分ハーフ                  |
| 2分以内                           | ハーフタイム          | 15分以内(10分が主流)           |
| 5人まで                           | 交代人数            | 8人まで                    |
| 3人                             | スクラム            | 8人                      |
| ドロップキック*のみ<br>(時間短縮のため)        | トライ後の<br>ゴールキック | プレースキック**<br>またはドロップキック |
| トライしたほうのキックから                  | 試合再開            | トライされたほうのキックから          |



\*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る  
\*\*プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、  
反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを  
駆け抜ける  
スピード感が魅力！



タックルは  
男子と同じく、迫力満点！

