

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

けんぽだより

2018

春

東京港運健康保険組合

No.147

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



1億283万円の経常黒字予算 保険料率は1000分の94で据え置きます

▼予算総額35億2、251万円の見込み

予算総額	35億2,250万9千円
経常収入	34億5,387万9千円
経常支出	33億5,104万8千円
経常収支	1億283万1千円

2月20日に開催された第187回組合会にて東京港運健康保険組合の平成30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。

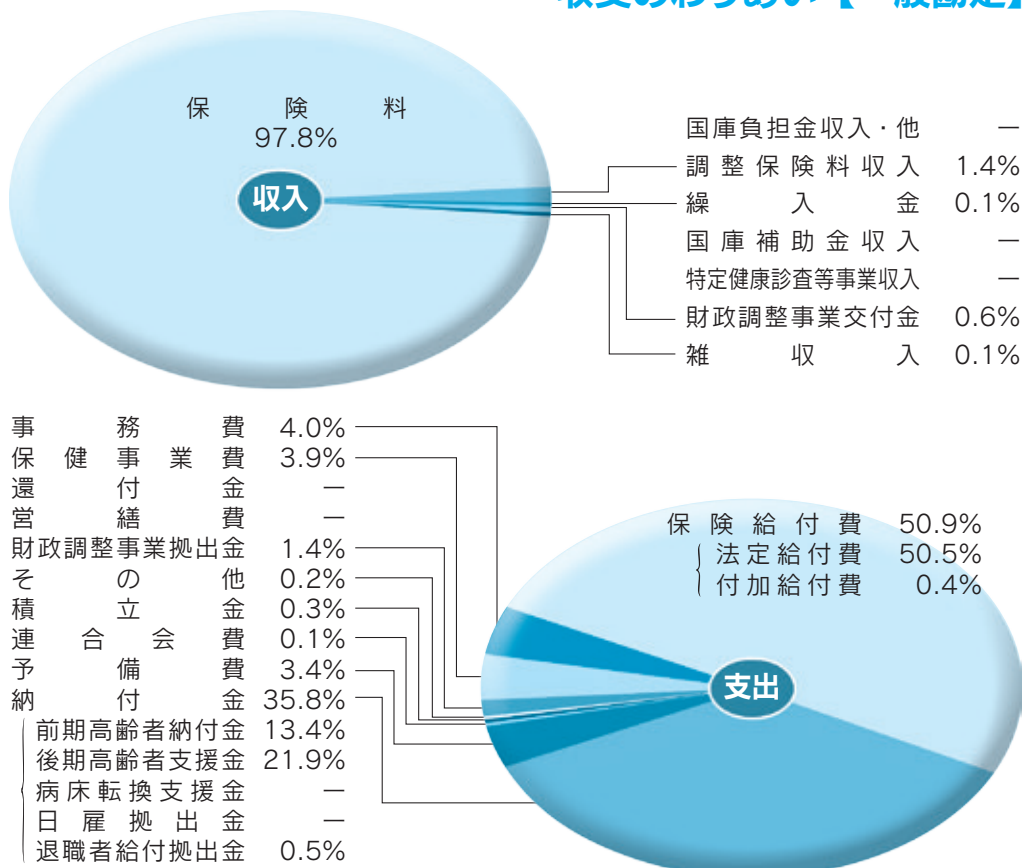
内閣府の平成29年版高齢社会白書によると、わが国の総人口は減少し続ける一方で、高齢化率（65歳以上が総人口に占める割合）は高くなり続けることが予測されています。平成28年に27・3%だった高齢化率は、いわゆる団塊の世代が75歳となる平成37年（2025年）には30・0%となり、2065年には38・

4%に達し、2・6人に1人が65歳以上になると推計されています。そこで、国では持続可能な社会保障制度を構築するためのさまざまな施策を進めており、健保組合の取り組み事業も重要性を増しています。

こうした状況における、当健保組合の平成30年度予算は、総額で35億2、251万円となり、経常収支では1億283万円の黒字予算を策定することができました。この黒字の主な理由としては、保険給付費の伸び率が落ちてきたことと、前期高齢者納付金が大幅に減額となったことによります。しかし、このような負担の減少は一時的なものと考えられ、わが国の高齢化の進展とともに、保険給付費や高齢者医療制度に拠出する納付金は増加する見通しで、厳しい状況が続く見込みです。

このように、健保組合の財政は樂觀でない状況ではありますが、平成30年度から本格稼働となる第二期データヘルス計画にもとづき、皆様の健康増進や疾病予防のための保健事業をより効果的に推

収支のわりあい【一般勘定】



予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数	男	5,150人
	女	1,400人
	計	6,550人
12月末被扶養者数		5,657人
平均標準報酬月額	男	417,000円
	女	308,000円
	平均	394,000円
総標準賞与額		6,402,500千円
平均年齢	男	45.84歳
	女	40.26歳
	平均	44.94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)



進
して
まい
ります。皆様に
おかれまして
は、健保組合で
ご案内する健診
を受け、健康の
維持をこころが
けるとともに、
ジェネリック医
薬品の使用など、
引き続き医療費
節減にご協力く
ださいますよう
お願いいたします。

平成30年度 収入支出予算概要表【一般勘定】

○収 入

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保 険 料 収 入	3,442,368	525,553
国庫負担金収入・他	1,369	209
調 整 保 険 料 収 入	48,574	7,417
繰 入 金	5,000	763
国 庫 補 助 金 収 入	603	92
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	20,000	3,053
雑 収 入	4,593	701
合 計	3,522,509	537,788
経常収入合計	3,453,879	527,310

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30年度の介護納付金は3億7,411万円を見込んでおり、介護保険料率は1000分の15に据え置きます。

平成30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号被保険者たる被 保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	361,348	95,092
繰 入 金	30,000	7,895
国庫補助金収入	1	—
雑 収 入	17	4
合 計	391,366	102,991

○支 出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被 保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	374,114	98,451
介護保険料還付金	1,000	263
積 立 金	1,000	263
雑 支 出	1,500	395
予 備 費	13,752	3,619
合 計	391,366	102,991

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	5,260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	3,800人
被保険者数(40～64歳の被保険者)	
平均標準報酬月額	436,000円
総標準賞与額	4,208,272千円
介護保険料率	1000分の15

○支 出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事 務 費	141,043	21,533
保 険 給 付 費	1,795,982	274,195
{ 法 定 給 付 費 }	{ 1,781,282 }	{ 271,951 }
{ 付 加 給 付 費 }	{ 14,700 }	{ 2,244 }
納 付 金	1,261,300	192,565
{ 前期高齢者納付金 }	{ 470,728 }	{ 71,867 }
{ 後期高齢者支援金 }	{ 774,355 }	{ 118,222 }
{ 病床転換支援金 }	{ 4 }	{ 1 }
{ 日雇抛入金 }	{ 304 }	{ 46 }
{ 退職者給付抛入金 }	{ 15,909 }	{ 2,429 }
保 健 事 業 費	135,602	20,703
還 付 金	1,050	161
営 繕 費	1,200	183
財政調整事業抛入金	48,574	7,416
連 合 会 費	3,121	476
積 立 金	10,000	1,527
そ の 他	6,000	916
予 備 費	118,637	18,113
合 計	3,522,509	537,788
経常支出合計	3,351,048	511,610

第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット

その1

病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

どこで食い止められるかは
あなた次第です

病気の芽



定期的に健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます



生活習慣を改善すれば、大病を防げます



徐々に自覚症状が出現

具合が悪くなったときには、病気はかなり進行してしまっています

命にかかわる
病気を発症



美保さん
40代 女性

健さん
40代 男性

メリット

その2

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。

40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。



特定健診 2018 年度からの変更点

よりよい健診にするために
見直されます

①詳細な健診

「血清クレアチニン」が追加

糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されます。

②質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。

- 何でも噛んで食べることができる
- 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
- ほとんど噛めない、の3つから選択

③血中脂質

「non-HDL コレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールの代わりに non-HDL コレステロールも認められます。

④血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビン A1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

メリット
その3

将来の医療費が減らせる

でも、
放っておいて
大きな病気に
なったら
大変だよ！

行こうよ！

健診に行くと、
半日つぶれるし
交通費もかかるし
めんどくさいし…

〔入院医療費の平均〕

240 万 4,651 円

高額療養費制度により
患者負担は
低減されますが、
健保組合の負担は
大きくなります

182 万 1,890 円

150 万 7,537 円

61 万 5,122 円

脳出血

急性心筋梗塞

脳梗塞

狭心症

(全日本病院協会・1 入院当たりの医療費の平均・2017 年 7～9 月より)

※グラフの金額は医療費の総額です。

そうね。
今年は健診
受けようかな

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残ったり、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

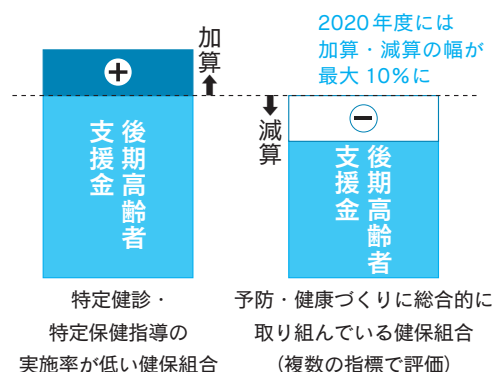
健保組合の財政にもメリットあり！

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと
支援金が減算されるかも～

2018 年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020 年度には最大 10% になります。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



当組合はみなさんの個人情報をお安全に管理します

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・分焼、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お、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、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

(1) 法令の定めに基づく場合

(2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合

(3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合

(4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であつて、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

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のに見直し・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 利用に関するもの	他の事業者等への 情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する 保険給付に必要な 利用目的	保険給付及び付加給付の実施	- 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 - 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 - 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 - 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談 - 保険給付の支給・不支給決定に係る医師等への照会
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	- 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 - 健康保険料・介護保険料等の徴収と還付 - 被扶養者の認定 - 健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行	- 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 - 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な 利用目的	- 健康の保持・増進のための健診、保健指導、体育奨励事業 - 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付 - 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） - ホームページ運営事業	- 医療機関等への健診、健康相談及び保健指導の委託 - 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用） - 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 - 健康保険組合連合会主催の共同事業 - 東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業 - 保健事業の事業実施（ICTを用いた医療分析、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 - 広報誌等の配送の外部委託
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	- 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 - 柔道整復師からの請求に対する受診照会・審査・支払	- レセプトデータの内容点検・審査の委託 - 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
5. 健康保険組合の 運営の安定化に 必要な利用目的	- 医療費・疾病の調査分析 - 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）	- 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託 - 高齢者訪問指導事業の外部委託
6. その他	- 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 - 健保組合の管理運営業務に係る記録資料 - 適正な庶務・経理事務の執行	- 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） - 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 - 機密書類の廃棄 - 弁護士等への業務相談 - 学術研究の用に供する健診データ等の提供
■ 特定個人情報の 利用目的 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	【組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受ける場合】 - 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 - 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 - 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 - 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等	【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 - 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 - 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

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所がかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。

※大人160円、小人（1歳～小学生）80円

車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など

※運転者1人の運賃を含む。

☎099-293-2525



桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

🕒 9:00～17:00 🆓 無料 📅 無休

☎099-293-2443



🚢 鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎099-245-2550
<http://www.sakurajima.gr.jp/>



鳥島展望所

鳥島と桜島間には約 500m の海があったが、大正 3 年 (1914 年) の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



溶岩なぎさ公園足湯

全長約 100m の長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 9:00 ~ 日没
- 無料
- 無休



錦江湾の彼方に
開聞岳の姿も



湯之平展望所

御岳 (北岳) の 4 合目、海拔 373m に位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。



元の高さは 3m あったという鳥居

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に
建つ銅像は
陸軍大将の制服姿



西郷洞窟

西郷が最後の 5 日間を
過ごしたとされる場所



西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。
この地で自刃したと伝える
碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島 スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぽ」とは、鹿児島の方言で武士の大小 (二本差し) のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



こんな失敗していませんか？

● 毎晩 30 分の ウォーキングを始めた A さん

40代
男性

——特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいた A さん。さっそく毎晩 30 分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなっていました…。



「時間がない」ときは、
「生活の中」に運動を取り入れる

「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日 30 分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30 分のウォーキングの消費カロリーは約 90kcal です。下記のようなことでも代替可能です。



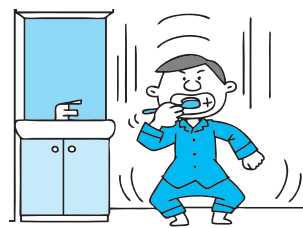
例 通勤時はウォーキング
シューズを履いて、できるだけ速足で歩く

10分
×2回



例 エスカレーターと
階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う

2分
×12回



例 テレビを見ながら、
歯磨きをしながら筋トレ

10分
×3回



例 洗濯、掃除、そうきん
がけなど家事をする

30分



例 洗車をする

30分



例 子どもと外で遊ぶ

30分

忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30 分のウォーキングの
消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2 枚 に相当します！

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間がない」という人は、運動のチャンスを見つけてみましょう。

Q 喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面・施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税（たばこ特別税含む）の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2～3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

- 医療費・歯科医療費
- 介護費
- 分煙整備費用
- たばこ火災による費用
- 建物の劣化・修復費用
- 清掃費用
- 労働力損失
- 受動喫煙による医療費や労働力損失



Health Information

話題の健康情報

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わります！

1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になります。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準 に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられます。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に 入院している 65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の 低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の 高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	370円

※指定難病患者、高齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

卵	1 個
キャベツ	2 枚 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
赤パプリカ	1/8 個 (25g)
大葉	4 ~ 5 枚
(A) 油	大さじ 1/2
(A) にんにく (みじん切り)	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ 1/2
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
(B) ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2 杯 (300g)

作り方

- ①卵を 10 分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B₁ や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは：
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

わかめ(乾)……………5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ(水煮)……………100g
ラディッシュ……………2個
ベビーリーフ……………1/2袋(20g)
オリーブオイル……………小さじ1

〈ドレッシング〉

味噌……………大さじ 1/2
粒マスタード……………大さじ 1/2
(A) はちみつ……………大さじ 1/2
酢……………大さじ 1
オリーブオイル……………大さじ 1/2



ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材

わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

- 〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、短時間に。

いちごココナッツミルクしるこ

材料 (2人分)

いちご……………2個(40g)
あずき缶……………80g
(A) ココナッツミルク……………50cc
牛乳……………50cc

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
②(A)を混ぜ合わせる。
③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材

あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



1人分
151kcal
塩分 0.1g

Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく“三角食べ”でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇を抑えることができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食えることができます。

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

「へるすあつぷ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）

審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

ジェネリック医薬品差額通知の発送、高血圧症・糖尿病未治療者を対象とした受診勧奨通知および重症化予防対策プログラムの導入、事業主とのコラボヘルス（協業）推進、健康情報ポータルサイト「PeP UP」導入（被保険者・被扶養配偶者対象）

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）

2. 生活習慣病健診、人間ドック

（委託検診機関・会場健診で実施）

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

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

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）

体育奨励事業

▽潮干狩り大会（6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

▽Webウォーキング大会（秋季）

：「PeP UP」にて開催

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。

▽スポーツジム法人契約：ルネサンス

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3231
☎046-889-8911
予約センター ☎0120-046-891
- 湯沢温泉 ホテルスポーリア湯沢
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(一財)船員保険会にお問い合わせください。



平成
30年度

潮干狩りについて

日 時 平成30年6月16日(土)
実施場所 千葉県木更津市木更津海岸
募集人員 250名
参加料 大人(中学生以上)…500円
 小人(4歳～小学生まで)…無料

※入浜券、飲み物、潮干狩りの道具、休憩所は組合で用意いたします(参加当日4歳以上の方)。詳細については各事業所あて通知いたします。



平成
30年度

保険料率について

平成30年2月20日に開催された第187回組合会において、30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	58.74 / 1000
	特定保険料率	33.96 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

平成30年3月1日より適用
 (任意継続被保険者は、平成30年4月1日より適用)

事業状況

(平成30年2月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,136人
	女	1,415人
	計	6,551人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,174人
	女	678人
	計	3,852人
●平均標準報酬月額	男	422,094円
	女	311,052円
	平均	398,109円
●被扶養者数		5,656人
●扶養率		0.86人
●平均年齢	男	46.31歳
	女	40.58歳
	平均	45.07歳

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。一般港湾運送事業、保管業、流通貨物取扱業等、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。



公 告

- 事業所削除
 - 会社名 日本塩回送株式会社 赤穂支店
 - 適用日 平成29年8月1日
 - 会社名 エム・イー海運株式会社
 - 適用日 平成29年10月1日

平成30年度 8月より 健康増進支援 WEBサービス 開始！

あなたの
【健康づくり】
をサポート！

個人向け健康情報ポータルサイト

PepUp.

※「PepUp」とは 元気づける・活気づかせるといった意味です

(被保険者・被扶養配偶者対象)



↑ 8月より個人登録ID封筒を配付予定
※被保険者ID ⇒ 事業所に郵送
※被扶養配偶者ID ⇒ 届出住所に郵送

PepUp・ウォーキング大会詳細は
けんぽだより夏号(7月発行)にて！

2018年 8月 登録スタート！

PepUpで
【WEBウォーキング大会】
開催予定！
(2018年9月～11月)