

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

2019

# 春

東京港運健康保険組合

No.151

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



# 4,949万円の経常黒字予算

～保険料率は1000分の94で据え置きます～

## ◎ 予算総額 38億767万円の見込み

予算総額	38億766万5千円
経常収入	36億3,646万9千円
経常支出	35億8,697万5千円
経常収支	4,949万4千円

2月19日に開催された第189回組合会にて東京港運健康保険組合の平成31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。

厚生労働省の平成31年度予算においては、増え続ける社会保障費に対応するため、医療分野における生産性向上や、質が高く効率的な保健・医療等の提供などが重点項目に掲げられています。

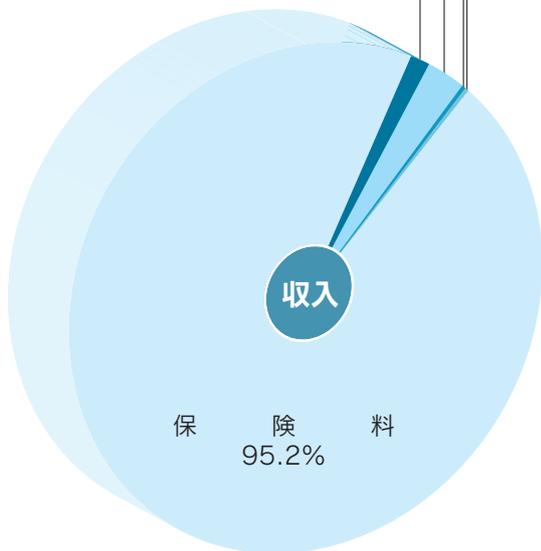
こうしたなか健保組合においては、第二期データヘルス計画にもとづいて、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率を上げるなど、より効果的な事業の展開が求められています。

当健保組合においては、健康情報ポータルサイトの活用や、WEBウォーキング大会を実施するなど、健康的な生活習慣改善を促進する事業を積極的に導入しています。

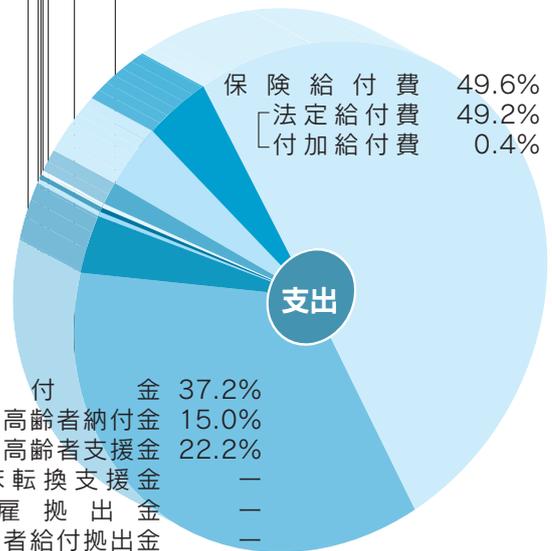
当健保組合の平成31年度予算は、総額で38億767万円となり、経常収支では4,949万円の黒字予算を策定することができました。収入においては、被保険者数や標準報酬月額増加を見込み、前年度の保険料収入に比べ1億8,324円多く見積もっています。一方、支出においては、前年度に比べて高齢者医療に拠出する納付金が1億5,427万円、保険給付費も9,091万円増加する見込みのため、

### 収支のわりあい【一般勘定】

雑収入	0.1%
財政調整事業交付金	0.5%
特定健康診査等事業収入	—
国庫補助金収入	—
繰入金	2.8%
調整保険料収入	1.4%
国庫負担金収入・他	—



予備金	4.4%
組合立の事業	0.1%
積立金	0.3%
その他	0.1%
財政調整事業	1.3%
繰入金	—
還付金	—
健康事業	3.6%
事務費	3.4%



## 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31年度の介護納付金は4億1,163万円を見込んでおり、介護保険料率は1000分の15に据え置きます。

### 平成31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	383,402	97,064
繰入金	50,000	12,658
国庫補助金収入	1	—
雑収入	17	4
合 計	433,420	109,727

#### ◎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	411,625	104,209
介護保険料還付金	300	76
積立金	100	25
雑支出	1,200	304
予備費	20,195	5,113
合 計	433,420	109,727

### 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	5,274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	3,950人
被保険者数(40～64歳の被保険者)	
平均標準報酬月額	445,000円
総標準賞与額	4,467,168千円
介護保険料率	1000分の15

### 予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数	男	5,280人
	女	1,470人
	計	6,750人
12月末被扶養者数		5,552人
平均標準報酬月額	男	431,000円
	女	316,500円
	平均	403,000円
総標準賞与額		6,710,000千円
平均年齢	男	45.38歳
	女	39.92歳
	平均	44.50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)



別途積立金より1億円を繰り入れる財政措置を講じ、バランスをとっています。

このように、健保組合の財政は楽観できない状況ではありませんが、平成31年度も皆様の健康寿命延伸に向けた効果的な事業を進めてまいります。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31年度 収入支出予算概要表【一般勘定】

#### ◎収入

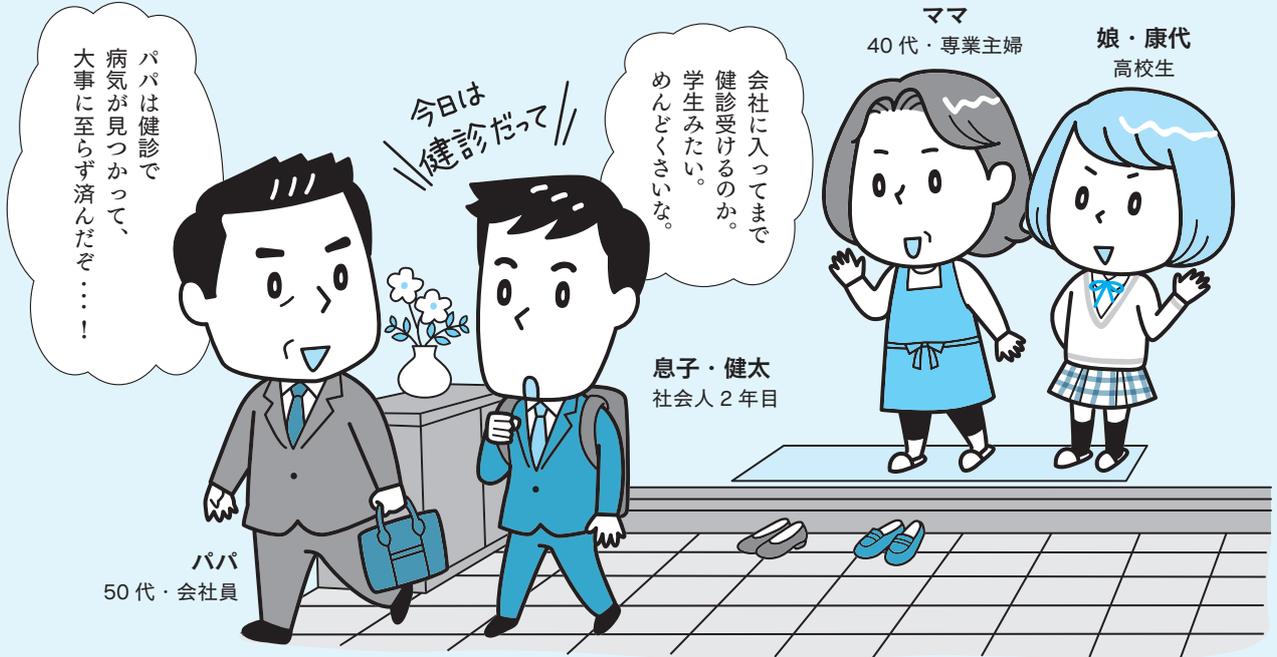
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料収入	3,625,608	537,127
国庫負担金収入・他	1,405	208
調整保険料収入	51,144	7,577
繰入金	105,000	15,556
国庫補助金収入	324	48
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	20,000	2,963
雑収入	4,182	620
合 計	3,807,665	564,099
経常収入合計	3,636,465	538,736

#### ◎支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	130,138	19,280
保険給付費	1,886,894	279,540
法定給付費	1,870,960	277,179
付加給付費	15,934	2,361
納付金	1,415,568	209,714
前期高齢者納付金	571,594	84,681
後期高齢者支援金	843,422	124,951
病床転換支援金	4	1
日雇抛出品	470	70
退職者給付抛出品	78	12
保健事業費	137,268	20,336
還付金	1,000	148
営繕費	500	74
財政調整事業抛出品	51,144	7,577
連合会費	3,156	468
積立金	10,000	1,481
その他	6,000	888
予備費	165,997	24,592
合 計	3,807,665	564,099
経常支出合計	3,586,974	531,404

# どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？  
健診は何のために受けるのでしょうか？



## 理由 2

**病気を早期発見・早期治療** するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

パパが入院したときは、どうなることかと思ったり



## 理由 1

**病気を予防** するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。  
また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後  
健診結果が  
届く...

若いうちから意識したほうがいいぞ！

就職してから1年で2kg太ってる...

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

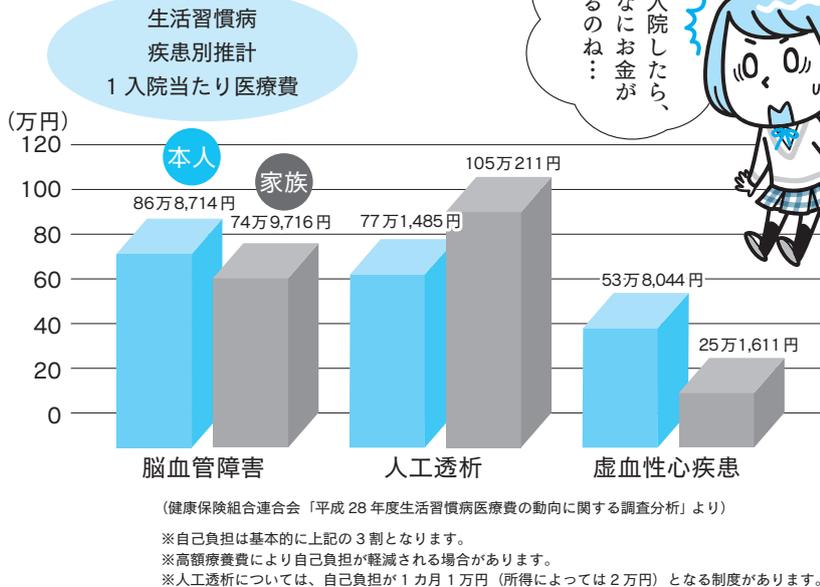


### 理由 3

## 医療費の節約に つなげるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくすみます。  
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、  
こんなにお金がかかるのね！



## みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

### ●特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40歳～74歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

特定健診でリスクが高かった方は、特定保健指導を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

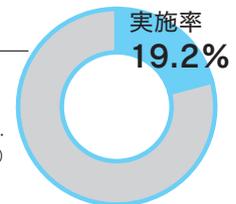


### 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

#### ●特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



### ●データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「データヘルス計画」といいます。

現在は2018年度から6年間の「第2期データヘルス計画」を実施中です。

#### 私たちのデータヘルス計画

たとえば…

- 特定健診を受けていない方に、受診を促します
- 特定保健指導を受けやすくします
- ジェネリック医薬品の利用を促します
- 婦人科検診を受診しやすくします …など



## コラボヘルス について

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「コラボヘルス」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# 当組合はみなさんの 個人情報

## を安全に管理します

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、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に含む個人情報（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って、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って、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って、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 当組合は、業務を委託する場合、より個人情報の保護に配慮したものに直直し・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

## 個人情報の利用目的

	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	<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 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 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（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</li> <li>広報誌等の配送の外部委託</li> </ul>
4. 診療報酬の 審査・支払に 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 運営の安定化に 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> <li>学術研究の用に供する健診データ等の提供</li> </ul>
<b>■ 特定個人情報の 利用目的</b>  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】 <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>	【他機関の事務処理のため、組合が情報を提供する場合】 <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>



# 北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所  
☎0578-89-3030  
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



🚗 長野自動車道・松本 I.C より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C より 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



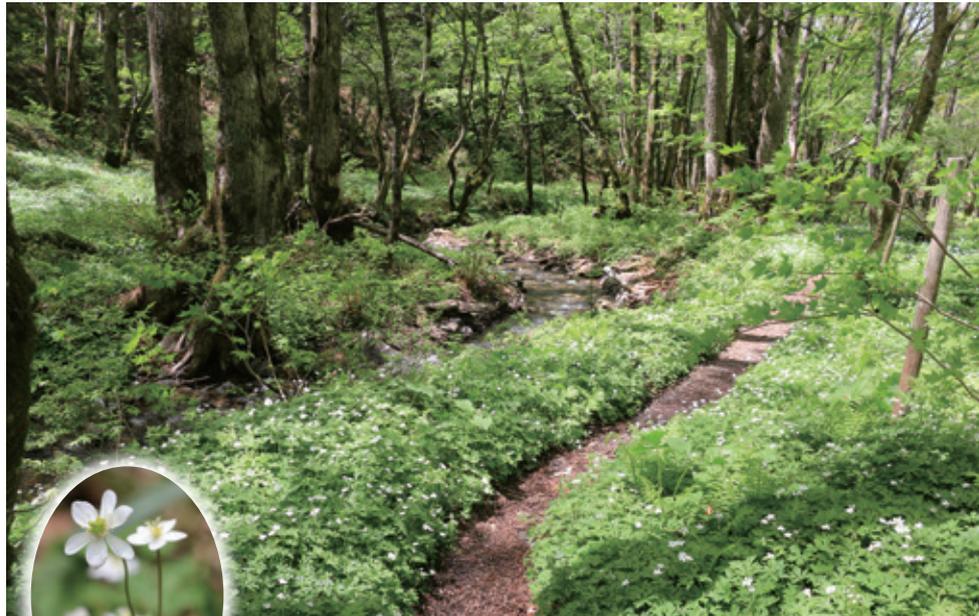
## 平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



## ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



## 平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

## 平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しつかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



# ひと足のばす



平湯温泉から  
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

## 乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(豊平)

- 🕒 所要時間 約60分
- 💰 バス 往復2,300円
- ☎ 0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



平湯温泉から  
バスで約45分

## 新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 🕒 所要時間 約45分
- 💰 バス 片道890円
- ☎ 0577-32-1688 (濃飛バス)

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)

- 🕒 所要時間 約25分
- 💰 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎ 0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



平湯温泉から  
バスで約25分

## 上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 🕒 所要時間 約25分
- 💰 バス 往復2,050円
- ☎ 0577-32-1688 (濃飛バス)



## 平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 🕒 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
- 💰 無料
- 🛑 不定休



## 平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 🕒 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 💰 寸志 (外の箱に入れる)
- 🛑 無休

## ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- 🕒 10:00～21:00
- 💰 (日帰り入浴料) 大人500円
- 🛑 年中無休
- ☎ 0578-89-3338



## はнтаい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 🕒 8:00～21:00
- 💰 1個50円
- 🛑 不定休

# メンタルヘルス 支援サービスのご案内

現代社会においては、仕事や人間関係など、さまざまな悩みや心配事がかかえている人が増えています。

健康保険組合では、ご家庭や職場でのメンタルヘルス相談から職場復帰支援まで一貫した「メンタルヘルスの支援サービス」を(一社)東京都総合組合保健施設振興協会協力のもと、共同で実施することとなりました。

日ごろから、不安や心配をかかえている方は、ぜひこの機会にご利用ください。

## 電話相談

電話で手軽なストレス軽減のお手伝い。匿名での相談が可能です。経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーがご相談に応じます。

### ①対象者

本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者

### ②電話番号

フリーダイヤル **0120-783-112**

自動音声メッセージに従い、電話相談は「1」を選択してください。

**通話料無料** 携帯電話可

### ③利用時間

平日：午前9時30分から午後9時30分

土曜日：午前11時から午後7時

日・祝日、年末年始を除く

### ④その他

受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性本人・家族(年齢及び性別の照会があります)でお申し出ください。

1日あたり1人1回。電話番号は「非通知」にしないでください。

相談時間は概ね30分以内です。

## Web相談

インターネット接続環境があれば、いつでもどこからでも相談できます。臨床心理士がメール相談に応じます。

### ①対象者

本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)



### ②Webサイト

<https://www.kokoro-soudan.net/>

### ③法人契約コード

Kouunkengo を入力

### ④利用時間

24時間年中無休

### ⑤その他

相談内容送信後、概ね3営業日(土日祝日、年末年始を除く)3営業日以内に回答

## 教育セミナー

メンタルヘルスの教育セミナーを実施します。

労務管理責任者には、「メンタルヘルス・リスクマネジメントセミナー」、加入者には、「セルフケアセミナー」を開催いたします。

### ①申込電話番号

フリーダイヤル **0120-783-112**

### ②申込受付時間

平日：午前9時30分から午後5時30分

(土日祝日、年末年始を除く)

### ③料金

1・5時間講演の場合：税別50,000円(質疑応答含む)

資料代、交通費、宿泊費は別途

④実施に際しての必要書類は、業務委託先(株式会社フェイスメック)より案内します。



# 歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

## Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？

**A.** 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

## Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？

**A.** 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

## Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？

**A.** 妊娠中は、ホルモンの影響で**歯肉炎**（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を**起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

## Health Information

たばこを吸わない **人**生、吸う **人**生

# 喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは体に悪いとわかっているけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないませんか？  
今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！  
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

食道がん  
3.7倍

脳卒中  
1.3倍

肺がん  
4.5倍

胃がん  
1.7倍

大腸がん  
1.4倍

虚血性心疾患  
2.9倍

さらに…  
死亡のリスク  
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、  
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！  
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると  
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

# 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です!



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

**便利術!**  
食べやすい大きさに  
切って1切れずつ冷凍保  
存できます。サンドイッ  
チの具にも。アスパラガ  
スはスナップエンドウで  
もOK。

## アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

**Check** ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カ  
ルシウムが手軽に補  
える食材。大豆は  
たんぱく質、その  
他の豆は糖質も補  
えます。



**材 料** (2人分)

- 卵…………… 3個
- 粉チーズ…………… 大さじ 3
- ツナ…………… 小1缶  
(軽く汁気をきる)
- オリーブ油…………… 大さじ 2
- アスパラガス…………… 100g  
(小口切り)
- ミックスビーンズ… 70g
- 塩、こしょう…………… 各少々

**作 り 方**

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
  - ②フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
  - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

## 材料 (2人分)

- ベーコン…………… 2枚 (40g)  
(2cm幅に切る)
- レタス…………… 2枚 (60g)  
(小さめにちぎる)
- トマト…………… 小1個 (100g)  
(1cm角に切る)
- 水…………… 2カップ
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- 塩、粗びきこしょう…………… 各少々

## 作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

## Check トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



# いちごとバナナのスムージー

## 材料 (2人分)

- いちご…………… 150g
- バナナ…………… 1本 (100g)
- ヨーグルト…………… 1カップ
- はちみつ…………… 大さじ1

## 作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

## Check いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分  
162kcal  
塩分 0.1g

## バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなるとうきても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



# 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「けんぼだより」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）

▽医療費通知（年4回）

▽健康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、メンタルヘルス支援サービス事業、事業主とのコラボヘルス（協業）

▽データヘルス計画

推進、健康情報ポータルサイト「PePUP」導入（被保険者・被扶養配偶者対象）

（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

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つた方

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）

実施時期：年間（4月～3月）

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）

▽潮干狩り大会（6月）

…千葉県木更津海岸

▽ファミリィハイキング大会（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（春季・秋季）

…「PePUP」にて開催

## 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）

## 8. 体育奨励事業

▽潮干狩り大会（6月）

…千葉県木更津海岸

▽ファミリィハイキング大会（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（春季・秋季）

…「PePUP」にて開催

## 9. 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  
南下浦町上宮田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  
新田町三ノ割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。

## 今年度、新規に契約した保養所です!

- ナビオス横浜  
神奈川県横浜市中区  
新港2-1-1  
☎045-633-6000
- エスカル横浜  
神奈川県横浜市中区  
山下町84  
☎045-681-2141
- エスカル神戸  
兵庫県神戸市中央区  
楠町8-10-1  
☎078-341-0112

## 平成31年度 潮干狩りについて

**日 時** 平成31年6月1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。

※当日受付にてお子様向けに「お菓子のつかみ取り」を実施予定!

## 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。

## 事業状況

(平成31年2月末現在)

●事業所数		156社
●被保険者数	男	5,159人
	女	1,452人
	計	6,611人
●介護保険	男	3,262人
第2号被保険者	女	691人
	計	3,953人
●平均標準報酬月額	男	423,648円
	女	319,094円
	平均	400,685円
●被扶養者数		5,547人
●扶養率		0.84人
●平均年齢	男	46.08歳
	女	40.01歳
	平均	44.74歳

## 平成31年度 保険料率について

平成31年2月19日に開催された第189回組合会において、31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	56.50 / 1000
	特定保険料率	36.20 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

平成31年3月1日より適用

(任意継続被保険者は、平成31年4月1日より適用)

## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 協伸ホールディング株式会社  
 所在地 東京都千代田区内幸町1-3-3  
 適用日 平成30年12月7日

会社名 株式会社コープアドベンチャー  
 所在地 東京都千代田区内幸町1-3-3  
 適用日 平成30年12月7日

### ●事業所削除

会社名 日本塩回送株式会社 大阪支店  
 適用日 平成31年1月1日

会社名 ウノ SHIPPING 株式会社  
 適用日 平成31年1月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 日正運輸株式会社  
 新住所 東京都江東区永代2-37-28  
 澁澤シティプレイス永代3階  
 旧住所 東京都中央区新川1-6-1  
 適用日 平成30年7月2日



## ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

# スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

### 採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

### 主なトリック



- **オーリー**  
手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。
- **スライド**  
ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。
- **グランド**  
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。
- **フリップ**  
デッキを回転させる。



## パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟