

でんせん ファミリー

2024.4
No.104

・令和6年度 予算と事業
計画が決定

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



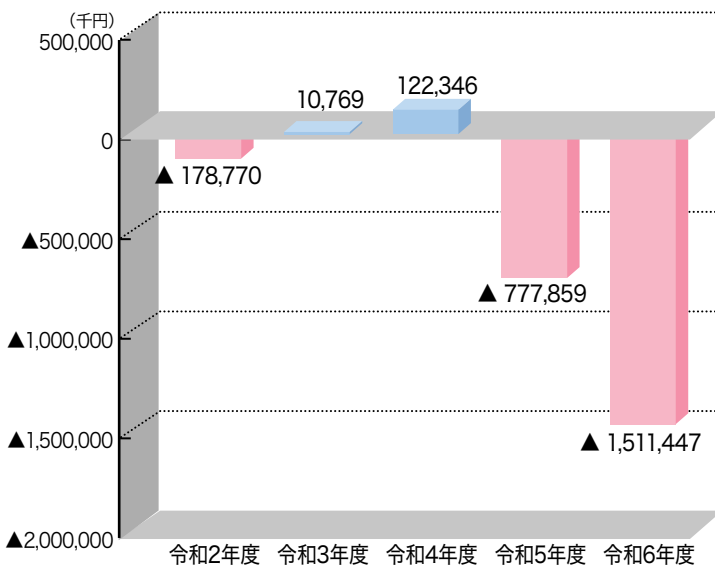
事務所移転に伴い、電話番号が変更になりました。

お問い合わせの際にはこちらにおかけください。電話番号：06-7494-3413

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

納付金の増加などにより 経常収支差引額は大幅な赤字に

経常収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数 (年間平均)	19,000人
平均標準報酬月額	360,000円
総標準賞与額 (年間合計)	24,624,000千円
保険料率 (調整保険料含む)	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

収入 (単位：千円)

介護保険収入	1,197,892	合計1,367,895
繰越金	70,000	
繰入金	100,000	
雑収入	3	

支出 (単位：千円)

介護納付金	1,361,236	合計1,367,895
介護保険料還付金	500	
予備費・他	6,159	

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響などにより、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口(令和5年推計)を見ると、2043年に65歳以上の高齢者は約4000万人とピークに達する一方で、総人口の減少は進み、2056年には1億人を割り込む見込みです。それを裏付けるように、2022年の出生数は80万人を割り込み過去最少となりました。

健康保険組合連合会が発表した「令和4年度健康保険組合決算見込状況」による

と、加入する1383組合のうち、約4割の559組合で赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補っておらず、保険料率の引き上げに踏み切る組合が増えています。

こうした中、当健康保険組合の令和6年度予算は、収入面では、保険料率は96%を据え置き、前年度と比較し被保険者数は100人(0.5%)の増加、平均標準報酬月額額は3000円(0.8%)の増加、総標準賞与額は3億3372万円(1.4%)の増加となり、主な収入である保険料は1

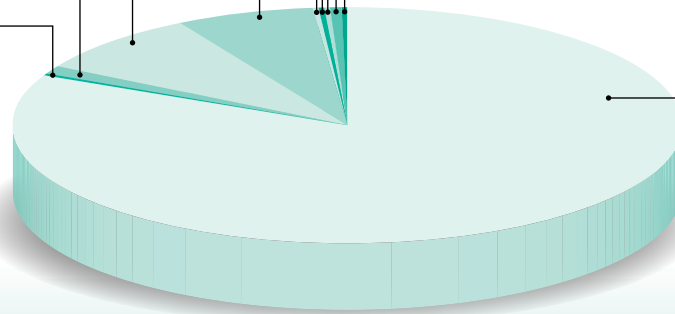
億2628万2千円(1.3%)の増加を見込みました。

一方支出面では、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は1億2186万2千円(2.1%)の増加、高齢者医療制度等への納付金は全体で7億5469万円(16.9%)の増加を見込みました。

これらの結果、経常収支差引額▲15億144万7千円の大幅な赤字予算となりました。

収入

雑収入 419万7千円(221円)
 財政調整事業交付金 5,000万円(2,632円)
 出産育児交付金 434万9千円(229円)
 特定健康診査等事業収入 2千円(一)
 国庫補助金収入 100万7千円(53円)
 繰入金 8億2,000万円(43,158円)
 繰越金 10億円(52,632円)
 調整保険料収入
 1億3,810万7千円(7,269円)
 国庫負担金収入他
 395万円(208円)



収入合計

120億3,853万2千円
(633,607円) ()の数字は1人当たり額

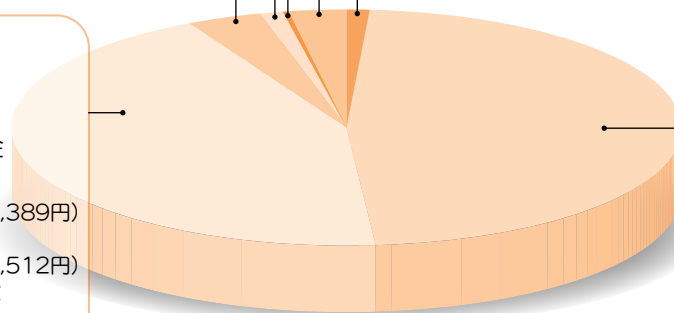
経常収入合計

100億5,018万5千円

保険料
100億1,692万円
(527,206円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

支出

事務費 1億3,763万2千円(7,244円)
 予備費 3億3,669万3千円(17,721円)
 還付金・連合会費・積立金・雑支出
 1,519万7千円(798円)
 財政調整事業拠出金
 1億3,810万7千円(7,269円)
 保健事業費 4億461万3千円(21,295円)
 健康づくりの費用



支出合計

120億3,853万2千円
(633,607円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

115億6,163万2千円

納付金
52億849万2千円
(274,131円)
 高齢者医療制度への納付金

- 前期高齢者納付金
23億8,239万4千円(125,389円)
- 後期高齢者支援金
28億2,173万4千円(148,512円)
- 出産育児関係事務費拠出金
434万9千円(229円)
- 退職者給付拠出金他
1万5千円(1円)

保険給付費
57億9,779万8千円
(305,147円)
 医療費の支払いや給付金

経常収支差引額

▲15億1,144万7千円

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ
被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

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、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



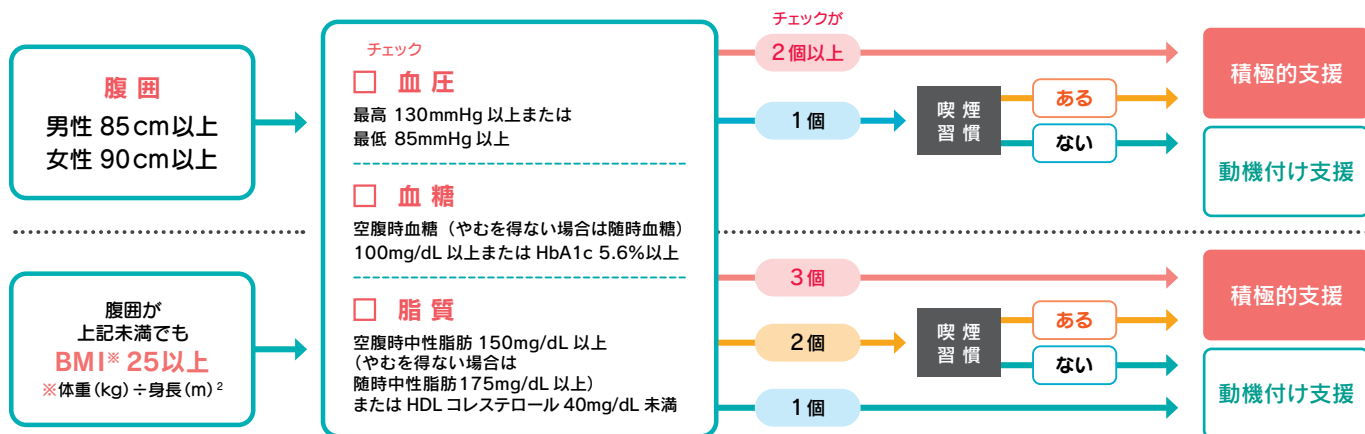
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減[※]）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

特定健康 診査事業	特定健康診査	(委託・年間)	40歳以上の被保険者および被扶養者の特定健康診査
特定保健 指導事業	特定保健指導	(委託・年間)	(1)動機付け支援 (2)積極的支援 特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要のある者
保健指導 宣伝	後発医薬品希望シール	(随時)	
	機関誌発行	(4月・10月)	健保組合の現状、法改正その他周知事項の宣伝広報
	健康管理事業推進委員会	(随時)	健康管理事業の計画策定および事業の分析・評価などの検討
	保健・衛生講習会	(随時)	職場の健康管理に関する講習会
	医療費通知	(年1回)	被保険者に対し個人別に医療費のお知らせ
	健保連共同広報	(共催・毎月)	健保連の行う保健指導宣伝事業に参加
疾病予防	総合健診	(委託・補助)	35歳未満の被保険者の健康診断
	生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被保険者の健康診断
	人間ドック	(委託・補助)	40歳以上の被保険者の健康診断
	家族生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	家族人間ドック	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	大腸がん検診	(委託・11月)	35歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	前立腺がん検診	(補助)	50歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	子宮がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	乳がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	ファミリー健康相談	(委託・年間)	被保険者・被扶養者の電話相談
	薬の斡旋	(随時)	家庭常備薬等の斡旋
	B型・C型肝炎検査	(委託・補助)	35歳以上の被保険者(5歳刻みで希望者)
	インフルエンザ予防	(委託・補助)	被保険者
	歯科検診	(委託・補助)	被保険者・被扶養者
契約保養所	契約保養所	(委託・年間)	全国各地に設置
貸付制度	高額医療費貸付金	(年間)	高額医療費の負担に対する貸付制度
	出産費貸付金	(年間)	出産費の負担に対する貸付制度

任意継続被保険者の 標準報酬月額 の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額
の上限は、毎年、前年の9月30日現
在の当健康保険組合全被保険者の平
均標準報酬月額を基礎にして決定す
ることになっています。

その結果、令和6年4月1日より
上限は次のとおりとなります。

標準報酬月額 360,000円

なお、この標準報酬月額は、退職
時の標準報酬月額が360,000円以上
の方に適用されるもので、340,000
円以下の方は、退職時の標準報酬月
額がそのまま適用されます。

電線工業健康保険組合の ホームページをご活用ください

医療費の支払いの仕組みや本人・ご家族の保険給付一覧を
はじめ、さまざまなケースにあわせた保険給付の解説、特定
健診、人間ドック、がん検診などの各種健診事業、インフル
エンザ予防接種補助、契約保養所などの各種保健事業を掲載
しています。

各種申請書もダウンロードできます。

スマホにも対応していますので、本人・ご家族のみなさま
でご活用ください。

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



健保二次元コード

電線工業健康保険組合 保険料月額表

令和6年3月分（4月末納付分）から

（基本保険料・特定保険料・調整保険料を含む）

被保険者負担料率	一般保険料率	$\frac{47.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.0}{1000}$

事業主負担率	一般保険料率	$\frac{49.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.0}{1000}$

標準報酬			報酬月額	保険料月額					
				被保険者		事業主		合計	
等級	月額	日額		一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料
1	円 58,000	円 1,930	円未満 ～ 63,000	円 2,726	円 522	円 2,842	円 522	円 5,568	円 1,044
2	68,000	2,270	63,000～73,000	3,196	612	3,332	612	6,528	1,224
3	78,000	2,600	73,000～83,000	3,666	702	3,822	702	7,488	1,404
4	88,000	2,930	83,000～93,000	4,136	792	4,312	792	8,448	1,584
5	98,000	3,270	93,000～101,000	4,606	882	4,802	882	9,408	1,764
6	104,000	3,470	101,000～107,000	4,888	936	5,096	936	9,984	1,872
7	110,000	3,670	107,000～114,000	5,170	990	5,390	990	10,560	1,980
8	118,000	3,930	114,000～122,000	5,546	1,062	5,782	1,062	11,328	2,124
9	126,000	4,200	122,000～130,000	5,922	1,134	6,174	1,134	12,096	2,268
10	134,000	4,470	130,000～138,000	6,298	1,206	6,566	1,206	12,864	2,412
11	142,000	4,730	138,000～146,000	6,674	1,278	6,958	1,278	13,632	2,556
12	150,000	5,000	146,000～155,000	7,050	1,350	7,350	1,350	14,400	2,700
13	160,000	5,330	155,000～165,000	7,520	1,440	7,840	1,440	15,360	2,880
14	170,000	5,670	165,000～175,000	7,990	1,530	8,330	1,530	16,320	3,060
15	180,000	6,000	175,000～185,000	8,460	1,620	8,820	1,620	17,280	3,240
16	190,000	6,330	185,000～195,000	8,930	1,710	9,310	1,710	18,240	3,420
17	200,000	6,670	195,000～210,000	9,400	1,800	9,800	1,800	19,200	3,600
18	220,000	7,330	210,000～230,000	10,340	1,980	10,780	1,980	21,120	3,960
19	240,000	8,000	230,000～250,000	11,280	2,160	11,760	2,160	23,040	4,320
20	260,000	8,670	250,000～270,000	12,220	2,340	12,740	2,340	24,960	4,680
21	280,000	9,330	270,000～290,000	13,160	2,520	13,720	2,520	26,880	5,040
22	300,000	10,000	290,000～310,000	14,100	2,700	14,700	2,700	28,800	5,400
23	320,000	10,670	310,000～330,000	15,040	2,880	15,680	2,880	30,720	5,760
24	340,000	11,330	330,000～350,000	15,980	3,060	16,660	3,060	32,640	6,120
25	360,000	12,000	350,000～370,000	16,920	3,240	17,640	3,240	34,560	6,480
26	380,000	12,670	370,000～395,000	17,860	3,420	18,620	3,420	36,480	6,840
27	410,000	13,670	395,000～425,000	19,270	3,690	20,090	3,690	39,360	7,380
28	440,000	14,670	425,000～455,000	20,680	3,960	21,560	3,960	42,240	7,920
29	470,000	15,670	455,000～485,000	22,090	4,230	23,030	4,230	45,120	8,460
30	500,000	16,670	485,000～515,000	23,500	4,500	24,500	4,500	48,000	9,000
31	530,000	17,670	515,000～545,000	24,910	4,770	25,970	4,770	50,880	9,540
32	560,000	18,670	545,000～575,000	26,320	5,040	27,440	5,040	53,760	10,080
33	590,000	19,670	575,000～605,000	27,730	5,310	28,910	5,310	56,640	10,620
34	620,000	20,670	605,000～635,000	29,140	5,580	30,380	5,580	59,520	11,160
35	650,000	21,670	635,000～665,000	30,550	5,850	31,850	5,850	62,400	11,700
36	680,000	22,670	665,000～695,000	31,960	6,120	33,320	6,120	65,280	12,240
37	710,000	23,670	695,000～730,000	33,370	6,390	34,790	6,390	68,160	12,780
38	750,000	25,000	730,000～770,000	35,250	6,750	36,750	6,750	72,000	13,500
39	790,000	26,330	770,000～810,000	37,130	7,110	38,710	7,110	75,840	14,220
40	830,000	27,670	810,000～855,000	39,010	7,470	40,670	7,470	79,680	14,940
41	880,000	29,330	855,000～905,000	41,360	7,920	43,120	7,920	84,480	15,840
42	930,000	31,000	905,000～955,000	43,710	8,370	45,570	8,370	89,280	16,740
43	980,000	32,670	955,000～1,005,000	46,060	8,820	48,020	8,820	94,080	17,640
44	1,030,000	34,330	1,005,000～1,055,000	48,410	9,270	50,470	9,270	98,880	18,540
45	1,090,000	36,330	1,055,000～1,115,000	51,230	9,810	53,410	9,810	104,640	19,620
46	1,150,000	38,330	1,115,000～1,175,000	54,050	10,350	56,350	10,350	110,400	20,700
47	1,210,000	40,330	1,175,000～1,235,000	56,870	10,890	59,290	10,890	116,160	21,780
48	1,270,000	42,330	1,235,000～1,295,000	59,690	11,430	62,230	11,430	121,920	22,860
49	1,330,000	44,330	1,295,000～1,355,000	62,510	11,970	65,170	11,970	127,680	23,940
50	1,390,000	46,330	1,355,000円以上	65,330	12,510	68,110	12,510	133,440	25,020

*40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が一般保険料に上乗せして徴収されます。

*賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料を乗じた額が徴収されます。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

【駅前案内所】

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝園 葦島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

👍 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 🗓️ 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 1月1日
- 💰 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30余年りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 💰 無料 ☎️ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料 ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）

ひと足 sightseeing のぼして

🌿 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。<https://ayamepark.jp/>

🌿 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。<https://katori-jingu.or.jp/>

1年に1回は
健診を
受けましょう!!

各種健診のご案内

受診申込方法(健診委託機関)

■総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

■人間ドック

各事業所に配付してある申込書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関(当組合ホームページの健康診断▼総合健診・生活習慣病健診、人間ドック▼委託健診機関を参照)で行います。

補助金請求方法(健診委託機関以外)

■総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、領収書および検査結果(写)を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

※特定健康診査対象者(40歳以上)の方は、必ず質問票(写)も添付してください。

特定健康診査対象者は特定健診の項目を含めて受診してください。

特定保健指導利用券が送付されている方は、積極的に指導を受けてください。



種別	実施対象者	健保組合補助限度額(税込)
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年(4月~3月)1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

ファミリー歯科健診を受けましょう!!



電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。

詳しくは当組合ホームページでご案内します。



お申し込み
お待ちして
ま〜す!

健診のご案内を 自宅送付します

35歳以上の被扶養配偶者に健診のご案内を委託業者より送付します。

送付時期については6月上旬を予定しています。

お手元にご案内が届きましたら内容をご確認のうえお申し込みください。



婦人科検診 (子宮がん検診・NEW乳がん検診) のお知らせ

令和6年度の婦人科検診（子宮がん検診・乳がん検診）の費用補助（別々に補助可能）を下記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に子宮がん検診または乳がん検診と記載・**自己負担10割のもの**）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助対象者	被保険者および35歳以上の被扶養者である配偶者(令和6年度の対象は1990年3月31日以前に生まれた方)
費用補助対象期間	4月1日から翌年3月31日まで
費用補助金額	1人につき期間中1回限り3,000円(1人当たり費用が3,000円未満の場合はその額)

NEW 前立腺がん検診 のお知らせ

令和6年度から前立腺がん検診の費用補助を下記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に前立腺がん検診と記載・**自己負担10割のもの**）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助対象者	50歳以上の被保険者および50歳以上の被扶養者である配偶者(令和6年度の対象は1975年3月31日以前に生まれた方)
費用補助対象期間	4月1日から翌年3月31日まで
費用補助金額	1人につき期間中1回限り1,500円(1人当たり費用が1,500円未満の場合はその額)

人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください。

④市町村等で助成を受けられた方、保険診療（自己負担3割）は補助金支給の対象外となります。



育児書 (らくらく育児百科) の配布について

当組合では、被保険者ならびに扶養認定されている妻の出産・育児の不安解消のため、育児書を希望者に配布します。

対象者は、第一子の出産を控えた方です。母子手帳の写しを添付し、事業主の証明を受けて、育児書の配布依頼書（当組合ホームページからもダウンロードできます）の提出をお願いします。

配送については、業者よりご希望の住所あてに送付します。



B5判変型416頁4色2色刷



健保二次元コード

出産準備から出産、毎日のお世話、授乳や離乳食、病気やけがの対応など、赤ちゃんの成長に合わせ幅広い内容で初めての育児をサポート。イラスト、図が豊富で見やすく、わかりやすい。最新・離乳食ガイドラインに対応。ママ、パパの不安・負担を軽くするアドバイスをたくさん掲載しています。

亀の井ホテル・休暇村 で補助が受けられます

当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「亀の井ホテル・休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。



対象者	当組合の被保険者および被扶養者
補助額	1人1泊につき次のとおりです(年度上限4泊まで)。宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。 大人(中学生以上) 3,500円 小人(小学生) 2,500円
利用方法	詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。なお、「亀の井ホテル」は、当組合の補助以外にも500円の割引が受けられます(休暇村は除く)。

※利用時にはホームページをご確認ください。

ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) に **A** を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2** を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。



被扶養者に異動があったら、

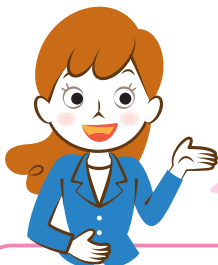
届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳^{*}になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6ヶ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここでできます



実証ベータ版



正式版

マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）の
ように小刻みに
（上下5cm程度）
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1〜4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。



バランスがとりにくい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK！

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

