ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2018
夏号

神奈川県機器健康保険組合

平成29年度 決算のお知らせ

平成30年7月25日の組合会において、当健康保険組合の平成29年度決算が承認され、決定いたしました。

■保険料収入の増により黒字決算となりました。また、経常収支におきましても1億7，407万円の黒字となりました。

■高齢者医療制度への納付金は6億7，868万円増となり、支出全体の約46％を占めており、健保財政を圧迫。

■5億0,336万円の黒字決算に、経常収支では1億7,407万円の黒字

■保険給付費は前年より増加しており、入院の増加が目立つ

■高齢者医療制度への納付金は依然として健保財政を圧迫。今後はさらに厳しい状況となる見込み

※納付金（高齢者の医療費）として46％支出いたしました。

収入支出決算額

収入合計	76億5,623万円
支出合計	71億5,287万円
収入支出差引額	5億0,336万円

黒字決算となったが、将来的には依然として厳しい状況

当組合の平成29年度の決算では保険料率を据え置きました。支出では保険給付費、納付金等で増加をみましたが、収入において保険料収入が大きく増加したことにより、平成29年度は黒字となりました。平成29年度は国に納めている後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬割が導入されたため、高齢者医療制度への健康保険組合の負担も増大しており、決して健保財政が好転しているわけではありません。また、医療の進歩や高額薬剤の普及等により、保険給付費の負担も大きく増加をしております。

今後ともジェネリック医薬品の使用、不要不急の時間外受診を控えるなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

皆様の健康を守る保健事業は計画どおり実施

みなさまの健康づくりを支援する健診等の保健事業は予算時の計画通り実施いたしました。平成29年度におきましてもデータヘルス計画に基づき、当健保組合でも、レセプトデータの分析結果に基づいて、事業所ごとの疾病状況等を提供するなど疾病予防事業に取り組んでまいりました。みなさまが健康を維持されることが、医療費を抑制し、当組合の健全財政へとつながります。健康保険組合が実施している健診や保健指導（対象となった方）は必ず受けるようにして下さい。また、医療機関を受診するときは、かかりつけ医やかかりつけ薬局をつくり、ムダのない適正な受診をお願いいたします。

主な収入

■健康保険収入
被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。72億0,497万円となりました。

■調整保険料収入
全国の健康保険組合が協同で行っている協同負担事業（一定額以上の高額の医療費を負担した健保組合に交付する）に各組合が拠出する保険料で今年度は9,832万円でした。

■国庫補助金収入
高齢者医療に対する納付金等の補助及びシステム改修等に要する国庫補助金として2,714万円受入しました。

■繰入金
収入不足を補うため、別途積立金から2億円繰り入れました。

■財政調整事業交付金
高額な医療費等に係る健康保険組合連合会からの交付金で、今年度は1億0,056万円でした。

■雑収入
準備金・積立金の利子等で2,524万円でした。

主な支出

■保険給付費
みなさまの医療費や各種給付金（出産・傷病等）のために支払った費用です。29年度は33億5,622万円でした。

■納付金等
高齢者医療制度等に拠出するため総額で33億0,708万円支出いたしました。
【前期高齢者納付金】・・・65歳～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために16億7,307万円支出いたしました。
【後期高齢者支援金】・・・75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ15億4,232万円支出いたしました。

■保健事業費
皆様の健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画及び人間ドック等の健診事業を中心に総額で2億8,800万円支出いたしました。

決算残金
平成29年度の収支差引額は5億0,336万円となり、別途積立金等へ充当いたしました。

一般勘定（平成29年度収入支出決算）

収　入

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	7,204,967 (94.1%)	538,649
調整保険料収入	98,322 (1.3%)	7,351
繰入金	200,000 (2.6%)	14,952
国庫補助金収入	27,140 (0.4%)	2,029
財政調整事業交付金	100,556 (1.3%)	7,518
雑収入	25,244 (0.3%)	1,887
収入合計	7,656,229 (100%)	572,386

支　出

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	97,804 (1.4%)	7,312
保険給付費	3,356,216 (46.9%)	250,913
・法定給付費	3,308,152 (46.2%)	247,320
・付加給付費	48,064 (0.7%)	3,593
納付金等	3,307,079 (46.2%)	247,240
・前期高齢者納付金	1,673,067 (23.4%)	125,080
・後期高齢者支援金	1,542,322 (21.6%)	115,305
・病床転換支援金	8 (0.0%)	1
・退職者給付拠出金	91,664 (1.3%)	6,853
・老人保健拠出金	18 (0.0%)	1
保健事業費	288,007 (4.0%)	21,532
財政調整事業拠出金	97,917 (1.4%)	7,320
予備費	0 (0.0%)	0
その他	5,843 (0.1%)	437
支出合計	7,152,866 (100.0%)	534,754

収支差引残金　503,363 千円

＊決算残金処分額として 303,235 千円を別途積立金として積み立てました。

介護勘定（平成29年度収入支出決算）

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。平成 29 年度から介護納付金の一部に総報酬割が導入されたため、納付金額が大きく増加いたしました。

収　入

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険料収入	708,430 (93.5%)	90,442
繰入金	41,000 (5.4%)	5,234
国庫補助金受入	8,194 (1.1%)	1,046
雑収入	5 (0.0%)	1
収入合計	757,629 (100%)	96,723

支　出

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護納付金	757,156 (100%)	96,662
介護保険料還付金	50 (0.0%)	7
雑支出	0 (0.0%)	0
支出合計	757,206 (100%)	96,669

差引残金　423 千円

収入合計　7 億 5,763 万円

支出合計　7 億 5,721 万円

収入支出差引額　42 万円

＊不足分の 4,100 万円は法定準備金を取り崩して対応いたしました。

第2回

ここでは若年層=20～30代、中高年層=40～50代としています。

自分にとって快適な方法を知ろう！

監修 日本大学医学部精神医学系 教授 内山 真

睡眠

この季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多いのでは？
睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。夏に快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

夏の対策 快適な睡眠のために

夜になると手足が温かくなるのは、手足から熱を逃がし、身体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

年間共通 うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごすと睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

さらに自分の年代のワンポイントも
意識して、よい睡眠をとりましょう！

登場人物
㈱ヘルシーニュースの同僚４人

中高年層 男性

その寝づらさ、病気のサインかも？

早く目覚めるのは自然 それ以外の変化に注意すべき

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鉄の掟

★**睡眠薬代わりの寝酒はダメ！**寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる

★眠れない、何度も目がさめる…そんなときは**専門医の受診を**

若年層 男性

生活のペースを見直すタイミング

「若いから大丈夫」はNG いま動けば将来が変わる

昔は休日にいくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていませんか？　平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。

鉄の掟

★年齢とともに、**守るべき生活のペースが変わってくる**ことを理解しよう！

★休日に長く眠っていられなくなるので、**平日に無理をしないこと**

若年層 女性

夜の睡眠のために朝の習慣を変える

正しい生活リズムで スッキリと平日を迎えよう

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります（社会的ジェットラグ※）。朝の習慣を変えて、休日も決まった時刻の起床を。

※社会的な時間と体内時計との不一致（時差ボケ）。健康上の多くのリスクが高まるとされる

鉄の掟

★**朝食は目覚めを促進させる。**まずは牛乳やフルーツから

★**休日はいったん起きて光を取り入れる。**そのあと昼から眠っても可

中高年層 女性

自分の睡眠は自分のペースで

入眠時刻は家族にあわせない 眠くなってから床につくこと

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。

鉄の掟

★**夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。**寝室を別にしても可

★**睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。**だるさや過度な眠気などの副作用に注意

注意！ 適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。

んの健康状態のお知らせ

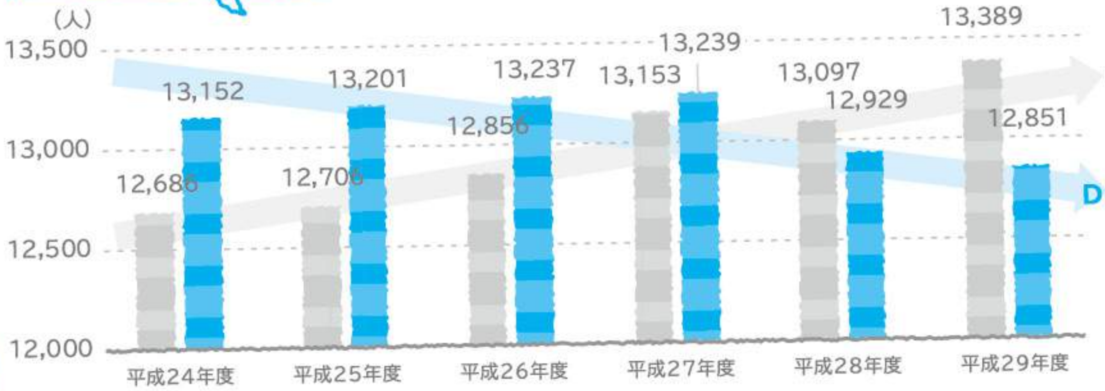
えし、健康増進に積極的に取り組んでいただきたく思います。

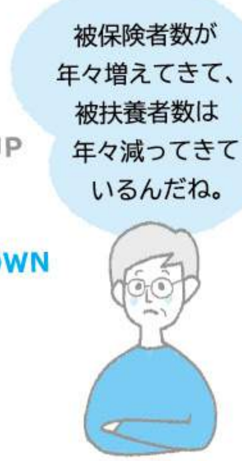
01 加入者の状況

平成24年度から平成29年度まで健康保険組合の加入者数をグラフで表しております。

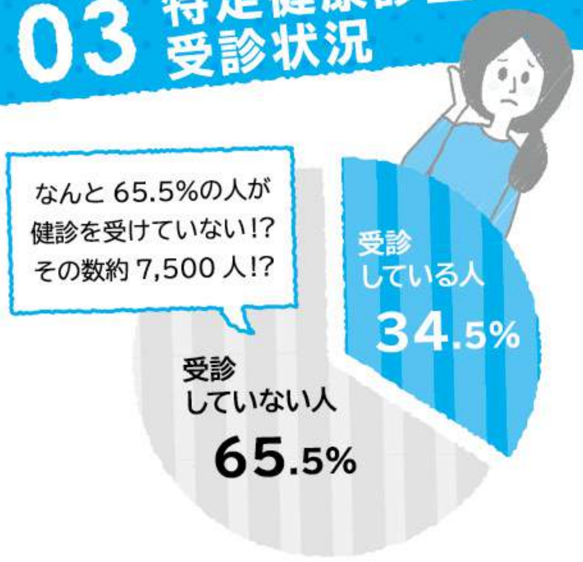
	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
加入者数(人) ※各年度末時点	25,838	25,907	26,093	26,392	26,026	26,240

年度別加入者数





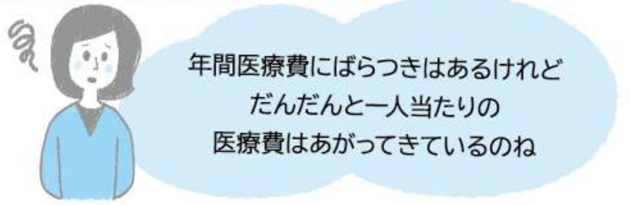
03 特定健康診査受診状況



平成28年度の特定健康診査受診状況は、34.5%となっています。平成35年までに国が掲げる目標は、なんと85%!!目標を達成しようとすると7年で50.5%も上昇させる必要があります。

みなさんの将来の健康のためにも是非、受診して健康を気にかけてください。将来必ず役に立ちます。

02 医療費の状況



※医療費は自己負担3割と保険給付7割の合計金額となります。

加入者1人当たりの年間医療費

※神奈川県の平均(協会けんぽ神奈川支部の平成28年度)は、約13.9万円となっております。

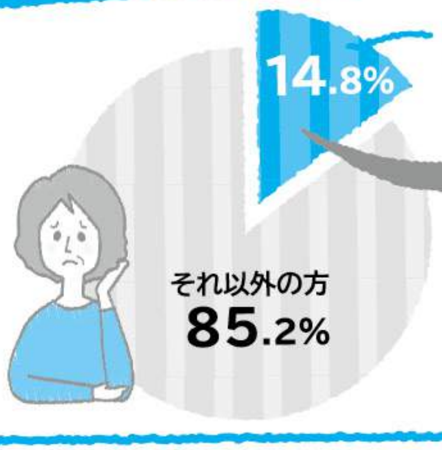
加入者マスタデータを用い、分析した結果を元に作成しております。 日本システム技術株式会社 Japan System Techniques Co., Ltd.

医療費や加入者のみなさ

当組合の加入者皆さまへ**医療費等の現状**と**健康課題**をお伝

04 生活習慣病の状況

平成29年度中に医療機関へ受診された方を対象に、全ての病気に対する生活習慣病の割合と、生活習慣病の**患者数比率**を表しております。



どんな生活習慣病にかかっているのかというと…

代表的な3疾病の患者数比率

順位	疾病	比率
1位	高血圧性疾患	53%
2位	脂質異常症	25%
3位	糖尿病	22%

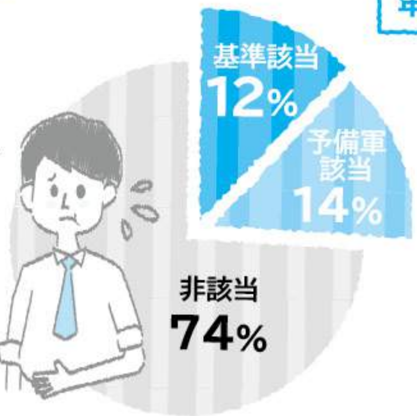
05 メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドロームの人 **12%** ＋ メタボリックシンドローム予備軍の人 **14%**

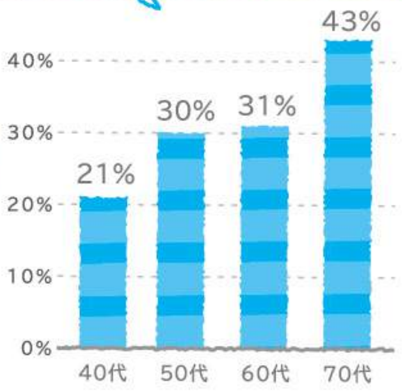
↓

計26%も健康ではない!?

※40歳から74歳を対象としています。

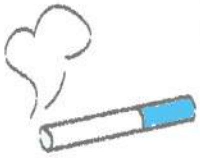


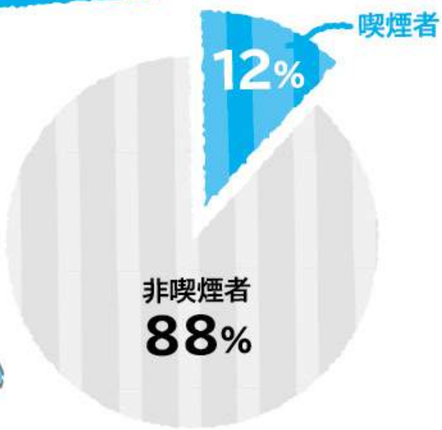
年代別基準該当＋予備軍該当率



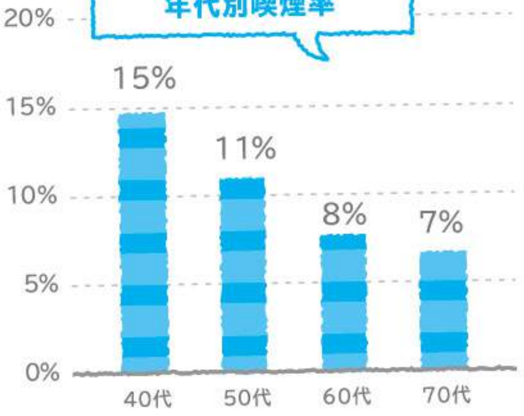
06 喫煙率の状況

全加入者中、40歳から74歳を対象とした特定健康診査を受診された方が対象となります。





年代別喫煙率



40代が全年代で1位となっています

今記事は、分析受託会社である日本システム技術株式会社にてレセプトデータ、特定健康診査データ、

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は、富山の粋を味わう観光列車「ベル・モンターニュ・エ・メール」、通称「べるもんた」を紹介します!

観光列車に乗りにゆく

ベル・モンターニュ・エ・メール（フランス語で"美しい山と海"）
運行開始日：2015年10月10日
運行日：土日のみ・1日2往復（土曜が城端方面、日曜が氷見方面）
編　成：1両編成・39席
高岡を拠点に、美しい海岸と新鮮な海産物が楽しめる氷見線、散居村や多くの歴史的建造物を眺められる城端線を往復する観光列車。いたるところに伝統工芸を基とした装飾が施されているほか、なんと職人が車内で握ってくれる寿司を味わうことも可能。

レトロ、アート、鮨職人!?

▲鮨職人がその場で握ってくれる ※数量限定

◀南砺市の伝統工芸「井波彫刻」の展示も

▲つり革は高岡銅器をイメージ

▲車内は扇風機にまでこだわりが

おしゃれね!

JR西日本
Belles montagnes et mer
ベル・モンターニュ・エ・メール ～べるもんた～

氷見 ⟷ 高岡 ⟷ 城端
Himi　Takaoka　Johana

運行ルート
氷見線：氷見・雨晴・伏木・高岡
城端線：高岡・新高岡・砺波・福野・福光・城端

"べるもんた"で名所を巡る

列車は富山県西部を南北に縦断するので、海の幸、山の恵み、さらに街の観光名所も存分に楽しめます。

◀雨晴海岸（画像提供：高岡市）

▶散居村（画像提供：砺波市）

散歩MAP 高岡駅周辺

高岡ラムネで一休み
創業170余年を迎える「大野屋」が作る、"大人が愉しめるラムネ"。甘すぎず、ふんわり溶ける爽やかさは、歩き疲れたときにピッタリ。

土蔵造りの旧家が建ち並ぶストリートで、その重厚な雰囲気を活かしたカフェやギャラリーが人気。

高岡市美術館

広々とした敷地で市民の憩いの場でもある美術館。2015年に併設された「藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー」では、ドラえもんなどさまざまなキャラクターの展示が楽しめる。

富山湾の宝石「白えび」
夏が旬で、その姿からまさに宝石と呼ぶにふさわしい白えび。大量に獲れるのは富山湾だけなので、心ゆくまで味わいましょう。

▲変わり種の「白えびかきあげらーめん」も!

高岡鋳物発祥の地。美しい家々と石畳のコントラストが見もので、映画やドラマの舞台にもなっている。

銅器のまち・高岡の技術を存分に発揮した青銅大仏。奈良・鎌倉と並んで日本三大仏に数えられ、顔立ちの良さからイケメン大仏様とも呼ばれている。

関連ホームページ
●JR西日本「べるもんた」 http://berumonta.jp/
●高岡市観光ポータルサイト「たかおか道しるべ」 https://www.takaoka.or.jp/

夏野菜入り サバのトマト煮

1人分 ●241kcal ●塩分1.6g

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

● 料理制作 ●
料理研究家・栄養士
今別府靖子

● 撮影 ●
今別府紘行

サバ缶（サバの水煮）

青背の魚であるサバは、不飽和脂肪酸のDHA・EPAの含有量が豊富。これらは血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあり、血栓や動脈硬化の予防に役立ちます。缶詰を使うので手やまな板の汚れや臭いも気にならないため、魚料理が苦手な人にもおすすめ。

＊　＊　＊

材料

缶詰を使うので魚の面倒な下処理が不要。
火や油を使わずに電子レンジでチンするだけの、
お手軽・時短調理向きのレシピです。

材料（2人分）

サバ水煮缶	1缶（200g）
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/4本
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1かけ
カットトマト水煮缶	200g
塩、こしょう	各適量
イタリアンパセリ	適量

＊電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

作り方

1 玉ねぎとセロリはみじん切り、ズッキーニは1cm幅小口切り、パプリカは乱切り、にんにくは包丁の腹で潰す。
2 深さのある耐熱容器に1を入れて上からトマト水煮を加えてラップをして、電子レンジ（600w）で約5分加熱する Point❶。
3 いったん取り出して、ズッキーニとパプリカ以外をスプーンで潰しながら全体を混ぜ、サバの水煮を汁ごと加える Point❷。
4 ラップをしてさらに電子レンジ（600w）で約3分加熱し、塩、こしょうで味を整えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。あればイタリアンパセリをのせる。

Point❶ サバ缶以外の材料を先に加熱することで、野菜が柔らかくなってトマトと馴染み、サバを加熱しすぎるのを防ぎます。

Point❷ サバの水煮を汁ごと使います。汁と油には旨味と栄養が溶けているので、捨てずに加えましょう。

高齢受給者
70歳以上75歳未満の
被保険者・被扶養者

高額療養費の自己負担限度額が平成30年8月から変更されました

■高額療養費って何？

高額療養費とは、窓口で支払う医療費の自己負担額が高額になったとき負担を軽くするために一定額（自己負担限度額）を超えた額があとで健保組合から支給される制度です。

高額療養費の自己負担額は、平成30年8月より、70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の所得区分が下の表のとおり、変更となりました。

■世帯合算の場合

各人ごとに高額療養費（外来）を計算した後、残った自己負担額と入院時に支払った額を世帯全体で合計したときに、限度額を超えた分は払い戻されます。世帯合算の場合の自己負担限度額は、入院の場合の限度額と同じです。

■同一世帯で年４回以上あるとき

同一世帯で1年間（直近の12カ月）に高額療養費の支給が3回以上になったときは、4回目（多数回該当）から自己負担額が軽減され、超えた分が払い戻されます。

■長期療養を要する病気のとき

70歳以上75歳未満で「特定疾病受療証」の交付を受けている方は窓口負担額が医療機関（調剤含む）毎に一か月につき自己負担額の上限が10，000円となります。

●高額療養費の自己負担限度額（70歳以上）

所得区分		個人ごとの外来	入院・世帯ごと	多数回該当※
現役並みⅢ	標準報酬月額**83万円以上**	252,600円+（総医療費−842,000円）×1%		140,100円
現役並みⅡ	標準報酬月額**53万円～79万円**	167,400円+（総医療費−558,000円）×1%		93,000円
現役並みⅠ	標準報酬月額**28万円～50万円**	80,100円+（総医療費−267,000円）×1%		44,400円
一般	標準報酬月額**26万円以下**	18,000円（年間14.4万円上限）	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ	（住民税非課税）	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	（住民税非課税）	8,000円	15,000円	

※低所得者Ⅱは、住民税非課税世帯の人、低所得者Ⅰは年金収入80万円以下等の世帯の人となります。
※1%とは、高額療養費の算定対象となった医療費の1%をいいます。
※月の途中で75歳になり、後期高齢者医療制度へ移行する場合、移行した月の自己負担限度額は上記金額の2分の1になります。
※標準報酬月額とは、第1級の5万8千円から第50級の139万円まで全５０等級を指します。
※多数回該当とは、直近の12ヵ月間に3回以上高額療養費に該当した場合に、4回目（4ヵ月後）から適用される限度額です。

高齢受給者の方も「限度額適用認定証」を事前に申請しておきましょう

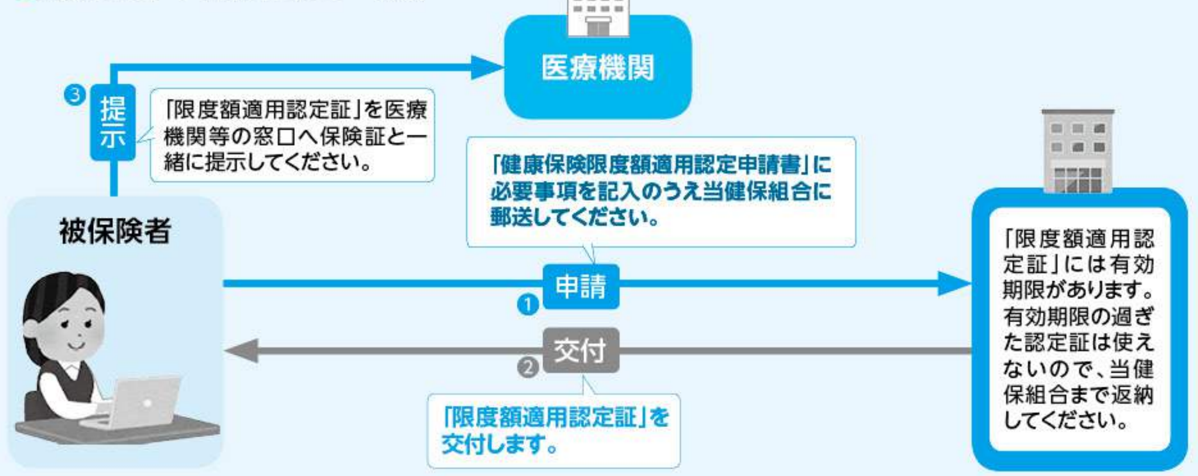
高額な医療費の支払が見込まれる場合には、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受けておけば、窓口での支払いの際、自己負担限度額までで済みます。

健康保険制度には、医療機関で支払う自己負担の1カ月の総額に上限が設けられています。

被保険者やご家族が、同一の医療機関に対して1カ月に窓口で支払った一部負担金が、「自己負担限度額」を超えたときは、超えた分が高額療養費として後で支給されます。

高額療養費が支給されるのは、受診した月から3カ月程度後になるので、一時的にせよ経済的な負担がかかります。多額な医療費負担が見込まれる場合には、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の交付申請しましょう。医療機関の窓口に「限度額適用認定証」を提示すれば、自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

●「認定証」の申請手続き・流れ



70歳未満の人の自己負担限度額		
所得区分	自己負担限度額	多数回該当※
①区分ア 標準報酬月額**83万円以上**	252,600円+(医療費−842,000円)×1%	140,100円
②区分イ 標準報酬月額**53万円～79万円**	167,400円+(医療費−558,000円)×1%	93,000円
③区分ウ 標準報酬月額**28万円～50万円**	80,100円+(医療費−267,000円)×1%	44,400円
④区分エ 標準報酬月額**26万円以下**	57,600円	44,400円
⑤区分オ **低所得者**（住民税非課税者）	35,400円	24,600円

付加給付制度を実施しているため、1カ月間に同一の医療機関で支払った自己負担額が表の自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が付加金として給付されます。

神奈川県機器健康保険組合　ご加入の皆さまへ

RENAISSANCE

皆が笑顔で健康に

ルネサンスなら選び方いろいろ

トレーニングやリラクゼーションなら　女性専用スタジオ。ママ＆ベビーも。自宅で日常生活で健康管理　VRを使った最新トレーニング　駅直結。ココロとカラダに質を。

スポーツクラブルネサンス　ドゥミルネサンス　カラダかわるNavi　CYCLE&STUDIO　R　コクールルネサンス

※施設により料金が異なります。予めご希望の施設状況をご確認ください。※カラダかわるNavi（健康管理アプリ）は無料で利用可能。

お子さまの習い事も優待特典で。（他、AVEXダンス、チア、空手あり。）　マンツーマンで指導　健康づくりを「おとなの習い事」で。優待特典あり。

ジュニアスイミングスクール　ジュニアテニススクール　パーソナルトレーニング　ゴルフスクール　テニススクール

※各種スクールは優待特典がついて利用開始できます。（成人スイミングスクール、成人スカッシュスクールもあります）

心ゆくまでリラックスを。　天然温泉・露天・白湯など　運動以外でも汗かこう　健康的に美しく　低糖質の食事で健康管理

マッサージチェア（無料）　お風呂（無料）　サウナ（無料）　エステ（有料）　NOSH（有料）

※施設により設備・内容が異なります。予めご希望の施設状況をご確認ください。

法人利用で個人で通うより優待価格・特典が受けられます。詳しくは健康保険組合ホームページをご覧ください。

健康保険組合ページはこちら

使いたい放題 Monthly **8,424**円/月（税込）　⟷ 月ごとに変更可能（変更手数料なし）⟷　1回ごとに 1Day **1,620**円/回（税込）

キャンペーン実施中 2018年8/18（土）→11/4（日）

Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。	※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
入会時の手数料 0円 通常1,080円（税込）	**レンタル用品** タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常1,600円/回（税込）
＋ **レンタル用品** タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常3,564円/月（税込） 最大2ヶ月間 **0円**	入会当日 **0円**

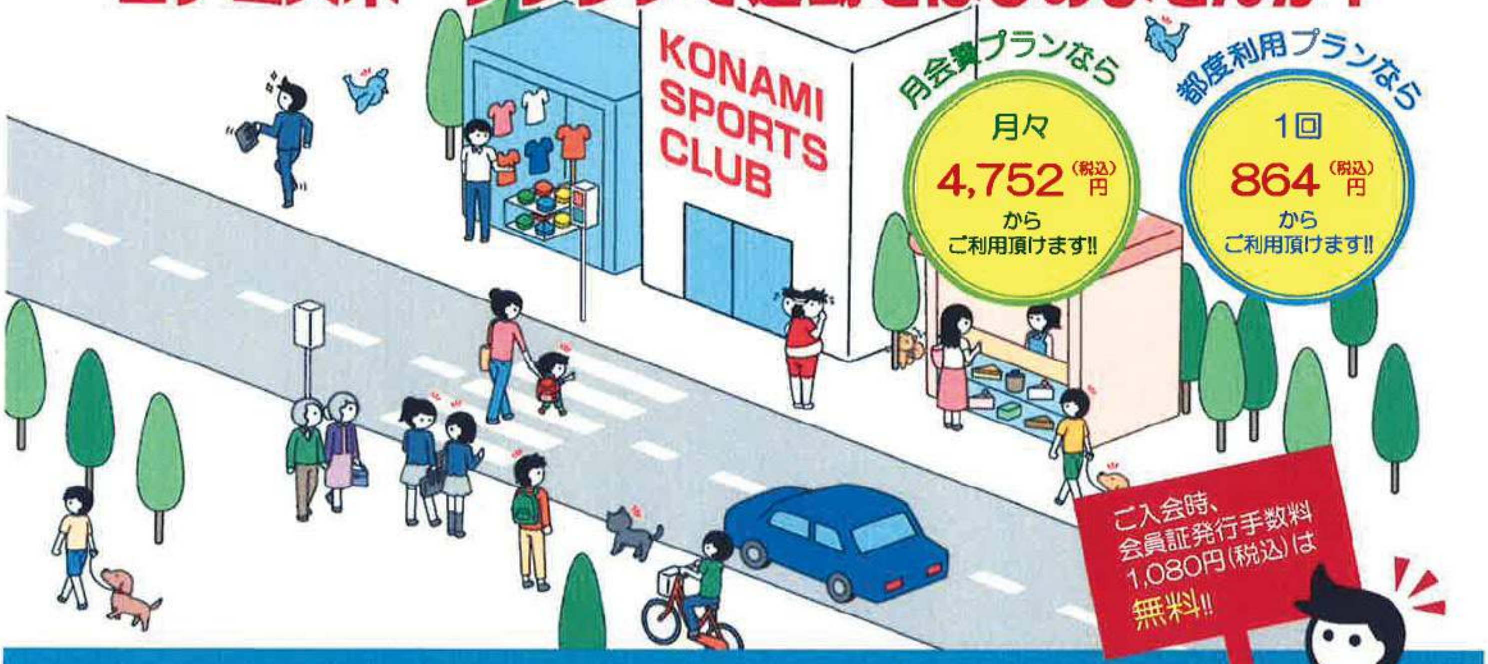
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

お問い合わせ
03-5600-5399
平日／10:00～17:30　ルネサンス 法人会員　検索

KONAMI SPORTS CLUB

神奈川県機器健康保険組合にご加入の皆様へ

コナミスポーツクラブで運動をはじめませんか？



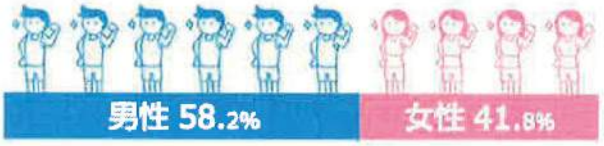
スポーツクラブにはどんな人が通ってる？

？気になるギモン調べました。

※自社調べ

男女比

利用者の半数以上が男性。
近年は
女性のご利用が増加しています。



年齢層

男女合わせて40代が最も多い傾向ですが
若年層のご利用も増加しています。

目的

運動不足の解消や
ダイエットのために
通う方がほとんどです。

スポーツクラブ利用経験

はじめての方が大半。

入会者の65%以上は、
スポーツクラブ初心者です。

法人都度利用回数券

チケットレスで便利!

4回分の料金で5回利用できる! 1回分お得

※回数券のご購入・ご利用はコナミスポーツクラブに限ります。

コナミスポーツクラブ会員様限定 **優待サービス** を使おう!

ホテル、レジャー、グルメなど約6,000メニューが割引価格に!

温泉でゆったり!	家族でちょっと豪華なディナー!	子どもと一緒に遊園地へ!
レンタカー / 温泉宿	レストラン / 宅配ピザ	レジャー施設入場券 / レンタカー

ホームページ 会員様ご優待 ライフサポートサービス https://www.konami.com/sportsclub/members_only/

女性の健康Q&A 隠れ貧血

健診でヘモグロビンの値に異常はないのに、疲れやすい人は、"隠れ貧血" かもしれません。
"隠れ貧血" は、体内に貯蔵されている鉄が不足して貧血が進行している状態です。

Q 貧血の症状と原因は？

貧血になると、たちくらみやめまい、息切れ、疲れやすさ、だるさなどの症状が出ます。これは、酸素を全身に運ぶ働きをする血液中のヘモグロビンが不足して、体が酸欠状態になることが原因です。

とくに女性は、月経により貧血になりやすく、約6人に1人が貧血の疑いがある※といわれています。

※平成23年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

Q "隠れ貧血" ってなに？

ヘモグロビンの値に異常がなくても貧血の症状がある場合は、"隠れ貧血" が疑われます。

"隠れ貧血" とは、肝臓などの臓器にあるフェリチンというタンパク質が少ない状態をいいます。フェリチンは、体内の鉄のうち約3割を貯蔵しており、血液中の鉄分が不足すると、ヘモグロビンより前にその貯蔵鉄を使って血液中の鉄分の量を維持する働きをします。

Q "隠れ貧血" 改善のためにどうしたらよい？

ヘモグロビンの値が正常であっても貧血の症状がある場合は、医師にその旨を伝えてフェリチン値の検査をしてもらうとよいでしょう。

食生活の改善も大切です。鉄分が多く含まれる食品を積極的に摂りましょう。肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄分の方が体に吸収されやすく効率的に鉄分を摂ることができます。

鉄分の多い食品　レバー、牛肉の赤身、しじみ、あさり、かつお、いわし、ほうれん草、小松菜、納豆など

貧血の症状が強い人は、医師の指導のもとで鉄剤を服用することで改善できます。また、過多月経で経血量が多い場合は婦人科できちんと治療しましょう。

なお、食事制限をすると栄養のバランスがくずれて鉄分不足になりやすいので、無理なダイエットはやめましょう。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）のすすめ

近年、前向きに死と向き合い、最期まで自分らしく生きるための準備をする〝終活〟に関心が高まっています。介護、終末期医療はもとより、葬儀方法や遺産相続まで見据えて、遺言や〝エンディングノート〟を準備しておくことは、自分の安心につながるだけでなく、家族など大切な人たちの負担や心労を軽減することにもなります。

誰しも、病気（脳出血、脳梗塞、認知症）やケガなどによって意思決定力が低下・消失する可能性があります。そのため、とくに治療や療養についての希望や意思をあらかじめ明確にし、具体的に記述しておくことが重要です。

医療分野では、患者・家族と医療スタッフが前もって話し合い、患者の希望を共有する「ACP：アドバンス・ケア・プランニング」と呼ばれる取り組みが広まりつつあります。ACPのいちばん大きな意義は、個人の意思が最大限尊重されることです。自分の「もしも」の事態に備えて、具体的な希望を記録し、信頼している親族などに託しておくことができます。

ACPでは主に、次のような点について具体的に話し合い、現時点での希望事項や心づもりを記します。

- ①病名や症状の告知
- ②余命の告知
- ③終末期の医療
- ④延命措置の希望
- ⑤最期を迎えたい場所（病院・自宅）

ACPで重要なのは次のようなことです。

- ①必要が生じた場合にすぐ確認できるように保管する。
- ②健康状態や生活状況の変化に応じて内容を更新する。
- ③患者の希望が理解され、医療スタッフに共有される。

意思決定能力が失われるリスクは、年齢や性別を問わず誰にでもあります。そのような状況で、望まない入院や延命措置など、不本意な医療を避けるための備えにもなるのがACPです。医療の主体的な選択は、生涯医療費に直結する大事な問題でもあります。

ACPが普及することで、患者の意思が尊重され、関係者と医療スタッフが連携して行う個別的なケアが実現できます。それは、これからの医療の望ましい姿ではないでしょうか。

9月分から 健康保険の保険料が見直されます

健康保険の保険料のもとになる標準報酬月額は、毎年1回見直され、9月分の保険料から翌年8月まで1年間適用されます。

●保険料は収入に応じて納めます

健康保険事業の大部分は、被保険者と事業主が共同で負担している保険料で運営されています。保険料は、被保険者の標準報酬月額に保険料率をかけて決定され、月単位で計算されています。

たとえ、1日でも加入すれば1カ月分の保険料が徴収されます。しかし、資格を喪失した月の保険料は徴収されません。ただし、月末に退職したときは、被保険者の資格喪失は翌月の1日となりますので、退職した月の分まで徴収されます。

●毎月の給料の支給額から標準報酬月額が決定されます

毎月の給料の支給額を区切りのよい幅で区分したものが標準報酬月額です。

標準報酬月額は、最低58，000円（1等級）から最高1，390，000円（50等級）に分けられ、毎年4月・5月・6月の平均にあてはめた等級をその年の9月から翌年の8月まで1年間使用します（定時決定・表参照）。ただし、ベースアップやベースダウンなどにより給料の支給額が大幅に変わった（2等級以上の差が3カ月以上続く）ときには改定をします（随時決定）。

なお、標準報酬月額は、保険料を計算するときだけでなく、傷病手当金や出産手当金などの現金給付を計算するときにも使われます。

●産前産後休業・育児休業中の保険料は免除されます

育児休業中の保険料については、申出により本人分、事業主分とも免除になります。免除の対象となるのは子が3歳に達するまでです。

被保険者Aさんの場合
給料の支給額が・・・

4月 **30** 万円
5月 **29** 万円 ➡ 平均 **30** 万円
6月 **31** 万円

標準報酬月額表に当てはめて、標準報酬月額が決定します

等級	標準報酬	報酬月額	
	月額（円）	円以上	円未満
20	260,000円	250,000円	270,000円
21	280,000円	270,000円	290,000円
22	**300,000円**	**290,000円**	**310,000円**

神奈川県機器健康保険組合の皆様へ

セラヴィリゾート泉郷(いずみごう)のご案内

全国26地区37施設のホテル・コテージ・わんわんパラダイス

コテージ ※大人お一人様 消費税・サービス料込 **1泊3,940円〜**

素泊まり【ホテル】4,440円〜1泊2食付【コテージ】8,740円〜【ホテル】9,340円〜

八ヶ岳・山中湖・清里・蓼科・安曇野・高山
伊豆高原・浜名湖・鳥羽・松阪・男鹿・角館
裏磐梯・猪苗代・那須・北軽井沢・当間
御宿加西・淡路島・吉野山・牛窓
宮島・小豆島・原鶴・石垣島

※画像はイメージです。※掲載の内容は2018年8月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承下さい。

わんわんパラダイスはわんちゃんと一緒に泊まれます!!

高速バス 新宿⇔八ヶ岳・清里・蓼科・安曇野 お一人様 片道 1,900円〜(税込) トラビスジャパンの高速乗合バスをご案内します。

お問い合せ・ご予約はセラヴィリゾート泉郷 予約センターまで **050-5846-1234**
月〜土曜日／10:00〜18:00 ※日・祝日及び12/29〜1/3は休業となります。

http://www.izumigo.co.jp/hojo/
ネット予約初回登録は 企業ID:7170061 パスワード:kikikenpo

ご家族も健保の補助健診が受けられるのをご存知ですか？

健康保険組合には、加入者のご家族様向けの補助健診があります。
補助健診が受けられる皆様には今年2月「健診のご案内(受診票同封)」をお届けしています。また5月には被扶養配偶者様対象の婦人科巡回検診のご案内もお届けしています。
がんは2人に1人がかかる病気と言われますが早期発見すれば治る病気です。生活習慣病の疑いがある場合には、保健師、栄養士など専門職からの食事や運動習慣、禁煙など生活習慣改善の指導を無料で受ける事ができます。

ぜひこの機会に健診を受ける事をお勧めします

20歳以上の女性被扶養配偶者様、被扶養者様	婦人科検診(乳がん、子宮頸がん)
30歳以上の被扶養配偶者様	生活習慣病健診標準コース(男女)、婦人科コース(女性)、婦人科巡回検診(健診車両での健診)
40歳以上の被扶養配偶者様	人間ドック標準コース(男女)、婦人科コース(女性)
40歳以上の被扶養者様	胃検診(胃部レントゲン又は胃カメラ)大腸がん(便潜血検査)などが補助健診です。

いずれか1健診が補助健診になります。

詳しくは、対象者様にお届けした「健診のご案内」をご覧頂くか、当健保組合ホームページ

神奈川県機器健保 [検索] → 「保健事業のご案内」 → 「各種健診」 をご覧ください。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年から接種期間が10月から翌年1月までになりました。
効率的に従業員の皆様の予防接種をするには、事業所での集団予防接種をお勧めします。

(株)バリューHRは事業所の健康サポートに取り組んでいます。
予防接種をご計画の事業所様のご相談をお待ちしています。

Tel 03-6380-1315
URL www.valuehr.com

●発行　神奈川県機器健康保険組合　横浜市中区尾上町4-47　リスト関内ビル　TEL:045-641-7713