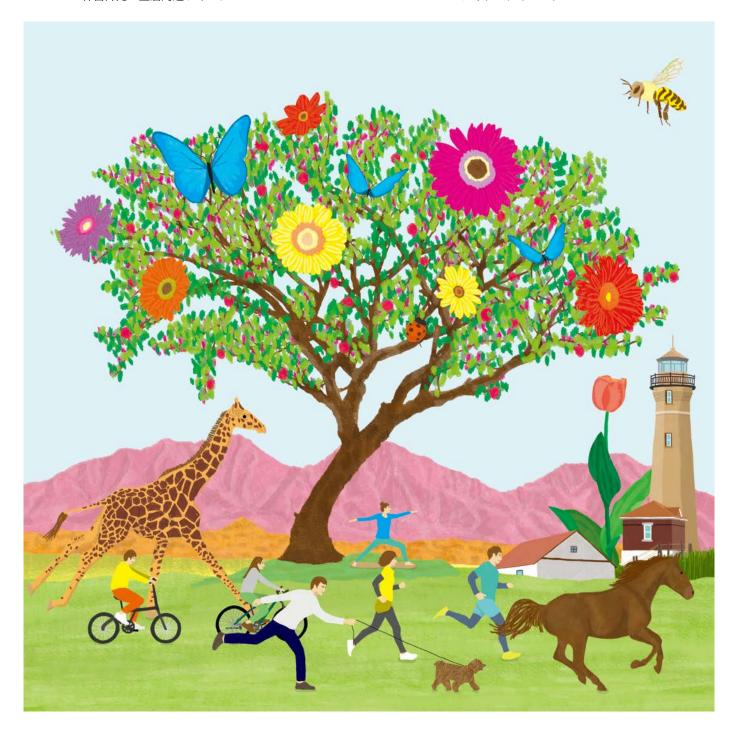
# 德尼德島



- p.2 4月1日から当健保組合の構成が変わりました
- p.2 医療費・給付金支給決定通知のお知らせ方法が変更されます
- p.3 2020年4月から被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります
- p.4 今年の健診 あなたはどっちのタイプ?
- p.6 令和2年度の予算が決まりました
- p.8 神宮外苑~皇居周辺ウォーク

- p.10 40歳になったら奥様も健診デビュー
- p.11 快眠を手に入れる生活習慣
- p.12 お腹いっぱい食べられるごはん
- p.14 令和2年度保健事業
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 フォトロゲイニング

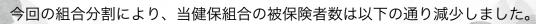


## 4月1日から 当健保組合の構成が変わりました

2020年4月、これまで当健保組合の事業主であった住友不動産株式会社が独自に健康保険組合を設立することとなり、当健保組合の構成は以下の通りに変更となりました。

次の5社の事業主、従業員およびその被扶養者

- 1、住友商事株式会社
- 2、株式会社日建設計
- 3、株式会社日建設計シビル
- 4、住友成泉株式会社
- 5、住友商事健康保険組合
- および次の退職者
- 6、任意継続被保険者およびその被扶養者
- 7、特例退職被保険者およびその被扶養者



約14,600人 → 約8,500人







## 医療費・給付金支給決定通知のお知らせ方法が変更されます





2020年5月上旬より、Web システム上での照会 に切り替わります。(2020年1月受診分より対象)

システムにアクセスするための ID と仮パスワード は、5月上旬にお知らせする予定です。

なお、特例退職被保険者・任意継続被保険者の方に は、従来通りはがきで通知いたします。 2020年 4月から

## 被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月からの新規要件

### 「国内に住所があること」

日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たす ことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、 「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外 として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。



#### 日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類				
● 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明 書等の写し				
2 海外赴任に同行する家族	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関 が発行する居住証明書等の写し				
<ul><li>観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、 一時的に日本から海外に渡航している人</li></ul>	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、 ボランティアの参加同意書等の写し				
海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、 新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し				
● その他、日本に生活の基礎があると認められる 特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応				

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

#### 日本国内に住所があっても認められない場合もあります

日本に滞在する目的 (ビザ) が右記にあたる人は、日本国内に住所がある場合でも、被扶養者とすることができません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- ●「観光・保養を目的とするロングステイビザ」 で来日した人

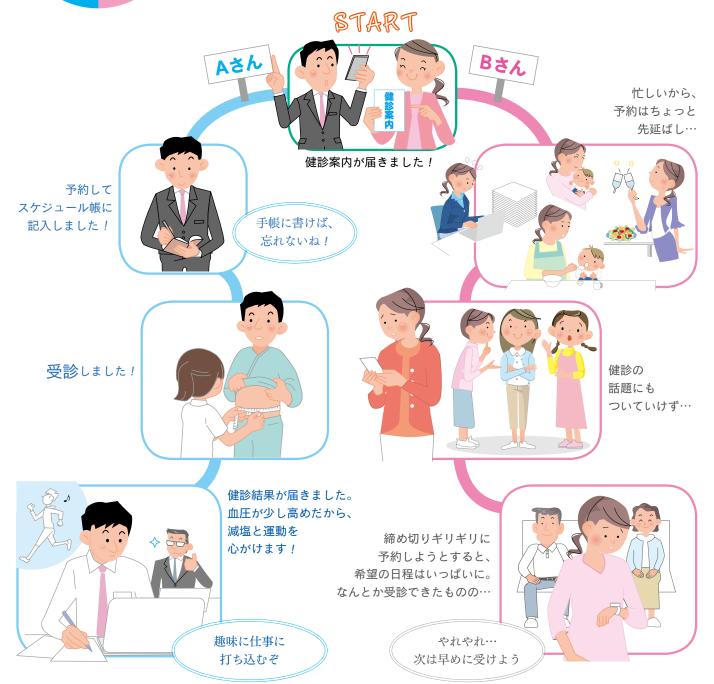
※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日(2020年4月1日)時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者については、例外を除き、被扶 養者資格を失いますのでご注意ください。 今年の健診

あな どっちの タイプ?

## すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん



#### 早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月~翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、 その後1年を安心して過ごすことができます。

### 対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています!

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診 率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となってい ます。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか? ご家族にも早めの健診予約をすすめてください!

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

受けない人は、10人に1人!

#### 受けました!



### 健診データを活かして、 効果的な健康づくりを進めています

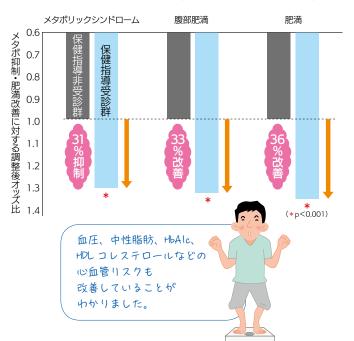
特定健診・特定保健指導の 効果が データ分析により 明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして 蓄積され、医療費データとともに分析されていま す。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防 事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国 の健保組合が取り組みを進めています。

#### 特定健診・特定保健指導に メタボ減少効果!

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、 空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち2項 目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典:国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ~ MetS ACTION-J study ~」

#### 私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。 国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的 に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出 は減り、低ければ支出が増えることになります。

●1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増

38 万 4 千円 +約11万円 49 万 6 千円 平成 19 年度 今和元年度 (予算)

54万9千円

令和 4 年度(推計)

このままだと

負担は

通し等についてし

つながるかも…? 保険料の引き上げに 支出が増えるってことは 健保組合の

参考:健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

#### ジ決ま 算カ り ま した

で、その概要をお知らせします。 第153回組合会で決定しましたの 合の予算は、2月20日に開催された 令和2年度の住友商事健康保険組

## 健 康保険

# )健康保険料率

した。令和2年度もこの料率を維持 59から1000分の8に引き上げま 保険料率をこれまでの1000分の 残高の激減により、平成25年度には 当組合の赤字額の増大、別途積立金 収される納付金の過剰な増加に伴う します。 一齢者医療制度』により、 平成20年度に創設された『新たな 国から徴

## 収入

保険料収入

を見込みました。 300万円減の72億5、200万円 より、対前年度決算見込比27億4、 つきましては、被保険者数の増等に 収入の8%を占める保険料収入に

# 別途積立金繰入

億円の繰り入れを行うこととしまし に対応するため、 保険給付費や納付金の大幅な増加 別途積立金から6

減の81億4、200万円を見込みま 年度決算見込比31億2、200万円 以上により、 収入合計では、 対前

## 支出

## 事務費

対前年度決算見込比300万円増の 1億8、600万円を見込みました。 電子申請システム対応等により、

## 保険給付費

万円としました。 |億200万円減の36億8、 当健保組合の事業主数減少に伴い 200

億5、800万円としました。 度決算見込比5、100万円減の1 また、付加給付費も同様に対前年

ました。 万円減の363、900万円となり 対前年度決算見込比12億5、300 以上により、保険給付費合計では、

## ●納付金

000万円を計上しました。 療を支えるための支援金は18億6、 0万円を、 療を支える納付金は、6億2、80 65歳以上7歳以下の前期高齢者医 75歳以上の後期高齢者医

円増の24億8、800万円となりま 前年度決算見込比2億3、900万 以上により、納付金合計では、 対

# ●保健事業費

受診率は徐々に上がり80%になりま しては対象者本人からの面接日時等 した。一方、特定保健指導におきま に入りますが、これまでに特定健診 健診・特定保健指導事業は、 平成20年度から始まりました特定 13 年 目

> 予防にも注力することとし、7億7、 まで以上に注力するとともに、平成 今年度は特定健診・保健指導にこれ 度で予算を大きく下回ってきました。 どにより、保健指導実施率は10%程 500万円を計上しました。 27年度からスタートしましたデータ 、ルス事業により疾病予防・重症化

となりました。 計では、対前年度決算見込比27億5、 800万円減の7億3、000万円 以上により、予備費を除く支出合

0 100万円の黒字を計上しました。 また、収支差引残は7億1、20 万円の黒字、一方、経常収支は1、

# 介護保険

# ●介護保険料率

率を維持します。 改定しており、令和2年度もこの料 平成24年度から1000分の12に

# 介護保険収入他

準備金繰入は、7億円を計上しまし 300万円を計上しました。 た。その結果、収入合計では、4億50 介護保険収入は7億2、100万 前年度繰越金は3、 100万円、

## 支出

主診療所で保健指導を受けているな

の回答をいただけないケースや事

# 介護納付金他

800万円を計上しました。 料還付金は100万円を計上しまし 付金は、13億9、700万円、 た。その結果、支出合計では、13億9、 今年度、国から徴収される介護納 保険

円の黒字を予定しています。 また、収支差引残は5、 5 0 万

以上が令和2年度の予算内容です。

助等様々な施策を実施していますが、 扶養者の方々の健康寿命増進を目 当健保組合では、被保険者および被 注力してまいります。 令和2年度は加えて重症化予防にも しい組織構成での運営となります。 し、人間ドック補助、 令和2年度は組合分割により、 婦人科検診補 新

と考えております。皆様のご理解を げも検討せざるを得ない状況になる されましたが、介護納付金につきま えるための支援金「後期高齢者支援 賜りますよう宜しくお願い申し上げ ありませんが、今後、 ても今年度は1000分の12で変更 金」の算定方法が全面報酬割に変更 金の一つである後期高齢者医療を支 なります。介護保険料率につきまし しても令和2年度から全面報酬割と なお、平成29年度から国への 料率の引き上 納

#### 令和2年度 健康保険予算

財政調整事業交付金 1億0,300万円(1%)-別途積立金繰入 6億円(7%)-

収入

保険料 72億5,200万円(89%)

その他収入 1億8,700万円(3%)

保健事業費 7億7,500万円(9%)-

支出

保険給付費 38億3,900万円(47%) 納付金 24億8,800万円 (31%)

その他支出 3億2,800万円(4%)- 予備費 7億1,200万円(9%)-

(単位:万円)

	;	科 目		予算額			科		目		予算額
	保	険	料	72億5,200		保	険	給	付	費	38億3,900
収	別途積立金繰入		6億0,000	支	納		付		金	24億8,800	
	財政調整事業交付金		1億0,300		保	健	事	業	費	7億7,500	
入	そ	の	他	1億8,700	出	そ		の		他	3億2,800
						予		備		費	7億1,200
	収入合計		81億4,200			支	出合	計		81億4,200	

#### 令和2年度 介護保険予算

— 前年度繰越金 3,100万円

> 介護保険料 7億2,100万円

準備金繰入 7億円

還付金 100万円-

支出

収入

介護納付金 13億9,700万円

#### 予算の基礎数値

#### ●健康保険

被 保 険 者 数 8,500人(うち特例退職被保険者1,400人) 平均標準報酬月額 671,239円(特例退職被保険者380,000円) 保 険 料 率

80/1000(在職被保険者は事業主が53/1000負担)

#### ●介護保険

第2号被保険者数 6,700人

第2号被保険者で 4,100人 ある健保被保険者

特定被保険者 450人

介 護 保 険 料 率 12/1000(在職者は事業主と折半)

平均標準報酬月額 833,000円(特例退職被保険者380,000円)

#### 令和2年度の保険料率について

合計保険料率 (80/1000) 一般保険料率 (78.65/1000)

> 調整保険料率 (1.35/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用) (51.27/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用) (27.38/1000)



#### 神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿い に樹齢 100 年以上のいちょうの木が左右で四列 に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が 楽しめる。 GO TOKYO (東京の観光公式サイト) https://www.gotokyo.org/jp/

東京都

日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。

JR 中央線東京駅より JR 総武線 千駄ケ谷駅まで約 20 分

#### 国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。





#### 国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。 ※詳細は参議院、衆議院のホームページを ご覧ください。



#### 果只体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、 アムの国立競技場が見えてくる。 に歩を進めよう。 な光景を楽しんだら並木道を戻り、 П )明治神宮外苑を進み、 ラリンピックの会場となる東京体育館、 田 ック様式の宮殿建築を参観するのもい R千駄ケ谷駅からスター 厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴー 楠公レストル田町方面に進る 緑が多く、 み、 ハウスでひと休みしよう。 国会議事堂のそばを通って皇居外苑 神宮外苑いちょう並木 トしよう。 静寂に包まれた道を進むと、 巨大なスタジアムに圧倒されなが 赤坂御所がある赤坂御用地沿 すぐに、 その先にはメインスタジ 行幸通 日本で唯一のネオ 東京オリンピック・ 新緑のさわやか りに入り、 時間 説が許 迎賓館赤 せ 正 疲 ば 面 n





#### 和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大 噴水や落水施設、休憩所がある。



#### 二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には 「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋) の二つの橋が架かっている。



#### 迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



ライトアップで 幻想的な光景に /



#### 東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさが感じられる。

┗ 〈ライトアップ〉日没~ 21:00



#### ちょっとひと休み

#### 楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。 インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

- ▶ 〈施設利用時間〉8:30 ~ 21:00
- 【施設利用時間〉8:30 ~ 21:0¥〈喫茶メニュー〉(価格は税込)

ドリンクバー 380 円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー)500 円など ※ 15:30 以降はドリンクバーのみ。

無休 (年末年始を除く) ○ 03-3231-0878



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

#### 奥様たちの特定健診・特定保健指導

#### ご存じですか?

当健保組合では、人間ドックを受けられた方に最大6万円まで補助しています。健診を受けられる方には人間ドックを推奨しています。

# 40成になったら奥様も

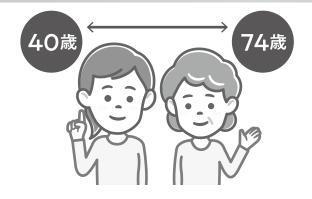
健診を毎年受けていますか? 40歳からは、

年に1回健診を受けるように決められています。 それはお勤めしている人だけではなく、

ご家庭の奥様も同じです。

さあ、今年こそは健診デビューしましょう!





#### 40~74歳の全員が対象「特定健診」

特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)に着目した健診で、40~74歳の被保険者および被扶養 者を対象に実施しています。

そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態のことです。これが続くと、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。

#### 家族のためにも、年に一度の健診受診を

特定健診の受診率をみると、被保険者に比べてご家族(被扶養者)、とくにご家庭の奥様が低い傾向にあります。家事や育児などが最優先で自分のことは後回しになりがちですが、もし、今奥様が倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。自分のため、ご家族のため、年に一度は健診を受けましょう。



#### 特定健診を受けるメリット

#### 🦠 病気を早期に発見

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。自覚症状が出て受診したとき には病状がかなり進行していたというケースも多いのです。

どこも悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化も確認することで、病気を早期に見つけることができます。

#### 🧼 体も医療費も負担軽減

健診を受けずに病状がかなり進んでからの治療は体に大きな負担です。心臓病や脳卒中になると、命を取りとめても重い後 遺症という負担も加わります。

そして何より、医療費が大きな負担になります。年に一度健診を 受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもなるのです。 ・・・ はじめよう



## 快眠を手に入れる生活習慣

眠りが変われば毎日が変わります。今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。





#### [光を浴びよう]

快眠のカギを握るのは人の脳にある「体内時計」です。睡眠のリズムを 司り、ホルモン分泌を促すなどの働きがありますが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、毎朝の時刻合わせが大切です。方法はいたって簡単で、目覚めたら太陽の光を浴びるだけ。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。カーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなど「光」を意識した行動をとりましょう。





#### 「ちょこっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。むなしい 抵抗を続けるよりも、いっそお昼寝をどうぞ。昼寝をする と、疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわ



れています。長さは15分程度がおススメですが、1分でもOK。ランチタイムに自分をシャットダウンする習慣をつけましょう。



#### 「1駅テクテクト

夕方から夜にかけて(就寝の3時間くらい前まで)の軽い有酸素運動で寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅手前で降りて少し早足で歩くこと。1回だけでは効果が弱いので定期的に続けることが大切です。





#### 「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠のリズムが 後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い 時間にコンビニへ立ち寄る習慣のある人は、今日から見直しましょう。







#### 「眠くなくてもベッドへ GO」

眠くなくても寝床につくのはNG。眠ろうとする意気込みが空回りして寝つきが悪くなります。また、「眠れない」という悪い記憶が脳に刷り込まれることにもつながります。「睡眠時間確保」の呪縛から逃れ、寝床には眠くなってからつきましょう。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れ、読書などで気分転換をはかるのも一手。ただし、スマホやPCなどはタブーです。

## お腹いっぱい 食べられるごはん

## おからのクリームスコップコロッケ

元気になる

●料理制作若子みな美(管理栄養士)

#### 材料 (2人分)

玉ねぎ	·50g
ぶなしめじ	·50g
かに風味かまぼこ	·60g
オリーブオイル	大さじ 1/2
パン粉	·8g
バター	·8g
おから	·80g
牛乳	·120ml
コンソメ(顆粒)	小さじ 1

#### 作切方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉 の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしん なりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど 煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



#### おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

#### 時短ポイント

成型しない&揚げない 作り方でお手軽に!

調理時間(目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ ●スタイリング 宮沢史絵

### 糸こんにゃくのピリ辛炒め



材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g キャベツ……60g にんじん……1/6 本(30g) ピーマン……2 個(50g) にんにく……1 かけ ごま油………大さじ 1/2 しょうゆ……大さじ 1/2 ケチャップ…大さじ 1/2 コチュジャン…大さじ 1/2 みりん………小さじ 1 砂糖………小さじ 1

#### 作切方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。 キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切 りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



#### 糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

### 豆腐カスタードのフルーツ

#### 材料 (2人分)

絹ごし豆腐………100g

卵黄………1 個(20g)

砂糖……大さじ1 薄力粉……小さじ2

バニラエッセンス … 適量

バナナ……1 本

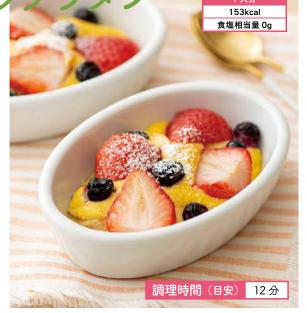
いちご……大4個 (80g)

ブルーベリー……6 粒

粉糖………適量

#### 作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、 泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で 1 分 30 秒加 熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット(耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター(1000W)に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。





#### いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミン C、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミン C には抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

#### 食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱいに

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オープントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

# ❷ 健康づくりの広報事業

## ●PR関係

- 機関誌「健保だより」を年3回 月)配布 4 8 12
- 健康づくり国民運動―健康日本21関連冊子の配布
- ホームページによる健保組合からのお知らせ と、病気・病院・薬などの医療情報の提供

# |電話相談||無料

- 「電話健康相談」
- …健康に関することは何でも年中無休・24時間受付 フリーダイヤル
- 0120-72-6116(当組合専用番号)
- 「心の相談
- :悩みがあったら―心の健康づくり 月~金曜日 午前9時~午後9時 土曜日 午前10時~午後6時
- フリーダイヤル0120-73-6060 (日・祝日・1月1日~3日休み)

# 育児関係雑誌

「赤ちゃんとママ」被保険者および家族出産の 毎月配布

# 「健康生きがいづくり教室」の協替

- 特例退職被保険者対象
- 健康づくりに関する講演やウォーキング、テニ ス、絵画、書道等の教室への参加
- 南淡路、箱根仙石原等で実施

# )健康応援サイト「KENPOS」

- 一般被保険者対象
- 日常生活においてウォーキング等の運動を増や リック医薬品の利用促進を目的としています。 して生活習慣病の予防を図るとともに、ジェネ

# ❷ 病気予防のための事業

## )健康診断

# 人間ドック

の人間ドックに対する補助(年1回、6万円限度) 35歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者

**査内容のすべて)のコピーを必ず添付してくだ** 診される場合は立て替えが必要です。補助の請 は当組合に直接請求されますが、それ以外で受 検査結果が当健保組合で必要になるためです)。 さい(特定健診・特定保健指導の実施に伴い 求をされる方は、領収書および検査結果表(検 人間ドック契約先で受診される場合、受診料

## 般健診

対する補助(年1回、 右記以外の被保険者・被扶養者の健康診断に 1万円限度

# 歯の予防健診

で実施(被保険者、

※保険診療での受診は対象外です。 年1回、 ん検診、子宮がん検診の補助 各々5千円を限度)

# ●予防接種の費用補助

インフルエンザ等の予防接種費用の補助 令和2年度からなくなりますので併せてご連絡 いたします。 また、年度内の回数制限(今までは年1回)は はインフルエンザのみとなります。 なお、令和2年度からは、予防接種補助の対象 (年1種1回、実費を補助

# ❷ 体力づくり事業

●体育行事への補助

各事業所で事業主が中心となって行う体育行事

生活習慣病予防を目的に全国の提携歯科医院 被扶養者の費用負担なし)

被保険者および被扶養者である配偶者の乳が

## 宿泊施設

への補助

# 一般宿泊施設の費用補助

利用方法等については、冊子「健康保険ガイド ださい。 ブック」または健保組合ホームページをご覧く

4泊まで4、000円の補助

# 愛 その他事業

# ●常備薬の斡旋

日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格の で斡旋

健保組合ホームページからの直接購入。

# マイナンバー制度の導入

ります)。 者ご本人と被扶養者のマイナンバーが必要にな ますので、ご協力をお願いいたします(被保険 おります。事業所を通じて取得させていただき に加入される方のマイナンバーが必要になって (資格取得、 平成29年1月から健康保険組合の手続き等 被扶養者認定等)において、新た

当者からご連絡いたします。 れる方につきましては、必要に応じて当組合担 保険者に加入される方、被扶養者として追加さ また、新たに特例退職被保険者、任意継続被 

## 事務局からのお知らせ

#### 健康保険料率は変更ありません

80/1000(令和2年度) (負担割合) 被保険者 27/1000 事業主 53/1000

特例退職被保険者および任意継続被保険者は、事業主負担がありませんので、全額自己負担の80/1000となります。

#### 特例退職被保険者の標準報酬月額は変更ありません

#### 38万円(令和2年度)

「特例退職被保険者制度」は、全国約1,400健保のうち、わずか60健保だけが国の認定を受け、導入しています。 たとえば、

日本生命、住友生命、第一生命、明治安田生命、日本航空、全日空、ニコン、キヤノン、富士フィルム、 パナソニック、ソニー、日立、シャープ、東芝、富士通、三菱電機、日本 IBM、テレビ朝日、 東京放送、KDDI、電通、博報堂、日本経済新聞社、日本銀行、三菱東京 UFJ 銀行、大和証券、野村證券、みずほ、SMBC 日興証券、三菱 UFJ 証券、ホンダ、東京ガス、キリンビール、オムロン、セキスイ、大和ハウス、住友商事など大手企業健保がこの制度を導入しています。 大手商社健保の中では当健保が唯一導入しています。 特例退職被保険者制度に加入されることにより、国民健康保険では受けられない、また在職中の時とほとんど変わらない給付や補助を受けられます。

#### 人間ドックは受診されましたか

当組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。 内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健	診	対象者および条件	補助限度額	備考
総合健診-人間	ドック	35歳以上の被保険者 および被扶養者であ る配偶者 年1回(4月~翌年3月)	00,000,	・契約先で受診される場合、受診料は当健保組合に直接請求されますが、それ以外で受診される場合は窓口払いをしていただき、後日当健保組合に補助請求をしてください。
一般健診-特別のみの健診を		35歳未満の被保険者 および被扶養者 年1回(4月~翌年3月)	10,000円 (消費税込)	・被保険者は、事業主が実施する定期健康診断を優先してください。 ・受診料は窓口払いをしていただき、後日当健保組合に補助請 求をしてください。

留意事項

人間ドックの費用補助実施は1年度間1回に限られます。当組合のホームページ [健康づくり編→健診・予防接種→総合健診 (人間ドック) のご案内 ] に記載がありますが、対象の被保険者およびその被扶養配偶者の皆様におかれましては、下記のルールを遵守のうえで受診いただきますよう、あらためてご連絡いたします。

①年度間(4月~翌3月)に1回に限られます。 ②年度内に受診できなかった場合、その年度の補助はなしとなります。 ③次年度に受診した分を前年度扱いにすることはできません。 ④同年度内に2回受診した場合は、2回目は全額自己負担となります。 ⑤申請書は受診日から6カ月以内に当健保組合にご提出ください。

#### なりすましメールにご注意を!

これまでにも当健保組合のホームページ [お知らせ]にてご連絡してまいりましたが、平成27年6月12日付で厚生労働省保険局から「医療費のお知らせ」を装ったウイルスメールに対する注意喚起の通知が出ております。

「医療費のお知らせ」は、当健保組合から被保険者の皆様に対し、原則ハガキでご通知しており、メールによるご 案内は一切行っておりません。

このようなメールが送られてきた場合は、①添付ファイルを開かない、② URL をクリックしない、③メールを削除する、など適切に対応されますよう、引き続きよろしくお願いします。

#### ホームページの情報をご活用ください

http://www.sckenpo.or.jp/ (ユーザー名:sumisho パスワード:summit) Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合 Q 検索





#### 当健保組合との連絡にEメールをご利用ください

Eメールアドレス kenpokumiai@sumitomocorp.com



#### ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェッ クポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきま す。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、 より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければ なりません (手分けして得点を集めることはできません)。



フィニッシュ!

スタート前に地図と チェックポイント 一覧をもらう





斉にスタート!

#### 持ち物

#### 必携

□ デジタルカメラ (チームに 1 台) □ 携帯電話 (緊急連絡用) □ 筆記用具

#### ● 任意

- □ コンパス (レンタルもありますが、数に限りがあります)
- □(必要に応じて)飲み物・食べ物 □(天候に応じて)防寒着・雨具
- □ (もしものケガなどに備えて) 保険証
- □ カメラの予備バッテリー □ 電卓

結果提出

表彰式

※流れは大会により異なる場合があります。

走っても、 歩いても OKです。 制限時間内に

チェックポイントは それぞれ異なるポイ ントが設定されてい ます。すべてを回る 必要はありません。 順番も自由です。

自分たちのペースで できるだけポイントを集める



撮影者以外の 全員が写真に 写るようにし

スタッフが

写真を確認

協力:一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 http://photorogaining.com/ 詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくなったら、協会 HPを見てみよう! フォトロゲ 検索

#### 発行/住友商事健康保険組合