

For a healthy life

でんつうけんぽ

2018. 秋. No.196



写真提供=©中村都夢

【特集】

- ◆平成29年度 収入支出決算のお知らせ
- ◆電通健保のデータヘルス
- ◆インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内

いつでも健康

春野恵子さん

「浪曲師」



photo/manabu nobunou text/yuzuru kurachi

ホットヨガの呼吸法と睡眠で 体力も精神力も充実！

浪

曲の世界に飛び込んで約15年、さまざまな経験を重ねながら充実した時間を過ごしています。

浪曲は、ひとつの物語を節（歌の部分）と啖呵（セリフの部分）で演じるのですが、喉の使い方が独特で、初舞台を踏んだころは調子が安定せず苦労しました。今はどんなに大きな声を出しても大丈夫です。ただ、風邪をひくのは絶対ダメ。寝る時もマスクを着用し、いつも喉をいたわる意識を持って生活しています。

最近はホットヨガを楽しんでいます。体を柔軟にして、しっかりと汗をかくホットヨ

ガは、ダイエットや代謝アップの効果が期待できます。私にとってさらには呼吸法を教わったことがありがたかったです。何かストレスを感じることもがあると、ヨガの呼吸法でリラックス。ストレスをため込まないように、精神面の健康も維持できるようになりました。

特に意識しているのは睡眠です。質の良い睡眠のために、寝具を洗濯する時は、好きな香りの芳香剤を入れています。そして、明かりの色や明るさを自由に調整できる照明器具を購入して、昼間は太陽光に近い昼白色、夜はリラックスできる電球色にして過ごしています。そのおかげ

か、スツと眠れて朝の目覚めも良くなりました。

浪曲師になってから、がむしゃらに仕事だけをやってきて、それも有意義だったのですが、これからは少し肩の力を抜いて、日々の暮らしにも目を向けたいと思っています。部屋のインテリアを考え直して、今以上に心地よい空間をつくりたい……。『さテリア雑誌を眺めているのもまた楽しく充実したひとときです。ね。』

はるの けいこ／東京大学教育学部卒業後、テレビ番組「進め！電波少年」の「ケイコ先生」で人気者に。その後、関西浪曲界の大御所、二代目春野百合子に弟子入り。現在は独自の発想で浪曲復興のために精力的に活動が続けている。

CONTENTS

いつでも健康
ホットヨガの呼吸法と睡眠で
体力も精神力も充実！
春野恵子さん（浪曲師）…………… 2・3

特集

健保組合インフォメーション
平成29年度 収入支出決算のお知らせ…………… 4・5
電通健保の財政運営の見通し…………… 6
前期高齢者納付金と後期高齢者支援金…………… 7
電通健保のデータヘルス
I 特定健診の分析結果…………… 8・9
II 医療費の分析結果…………… 10・11
III ジェネリック医薬品
（後発医薬品）使用状況…………… 12
ストレスと上手につきあう
心の健康レベルは睡眠の質にかかっている！…………… 13
スポーツの秋！
契約スポーツクラブクラブをご紹介します…………… 14・15
インフルエンザ予防接種
助成金申請のご案内…………… 16

健康と医療

平成30年度インフルエンザ予防接種
助成金申請書…………… 17

知って納得！ 健康保険
標準報酬月額が見直されます…………… 18・19
カラダのお悩み改善トレーニング
♪赤ちゃんお尻 を復活させよう！…………… 20
生活習慣病を防ぐSelf Care
今さら聞けない
「タバコってそんなに害なの？」…………… 21・24
脳が目覚めるPUZZLE
クロスワードにチャレンジ／
詰碁・詰将棋…………… 25
レンジで簡単！ ヘルシーごはん
きのこのしゃっきり食感と
ごま油の風味が決め手！
豚肉ときのこのレンジおこわ…………… 26・27

暮らし

平成29年度 収入支出決算のお知らせ

去る7月20日に開催された第147回組合会において、平成29年度の収入支出決算が承認されました。平成29年度の決算については、納付金等の増加等により、経常収支で7億951万円の赤字となりました。3年連続の赤字です。

一般勘定分

収入

収入総額は、111億2,842万円であり、前年度に比べ9億2,143万円の増収となりました。しかし、これは別途積立金（過去の余剰金を預金しているもの）11億円の繰入れが含まれます。

健康保険料収入については89億5,996万円で、平均標準報酬月額（毎月の給与）は減額しているものの、被保険者数の増加や平均標準賞与額（夏冬の賞与額）の増加により、前年度に比べ7億2,540万円の増収となりました。

支出

支出総額は、105億4,157万円で、前年度に比べ9億4,416万円の増額となりました。主たる支出である医療費、傷病手当金、出産育児一時金等の保険給付費については、44億638万円で、前

年度に比べ7,416万円の小幅な増加となりました。

また、高齢者医療制度への納付金等については、43億7,048万円で、健康保険料収入の約49%を占めています。前年度に比べ8億7,063万円の大幅な増額でした。これは、納付金のうち後期高齢者支援金の計算方法が平成29年度から全面総報酬割に変更されたため、他の健保組合に比べて被保険者の報酬（年収）が高い当健保組合では、その影響が特に大きかったことによるものです。

収支差

平成29年度の収支差は、5億8,685万円の収支残ですが、経常収支（別途積立金の繰入れのような臨時的な収入を除いた健康保険料収入等と保険給付費や納付金等の支出のみで計算した実質的な収支）では、7億951万円の赤字という結果となりました。3年連続の赤字です。

今後の財政運営

今後、高齢化や医療技術の進歩等による医療費の増加に加え、納付金等の増額が見込まれる当健保組合の財政運営はさらに厳しい状況が続くことが予想されます。



介護勘定分

収入総額は、40歳以上65歳未満の被保険者からの保険料収入等で、8億293万円であり、支出総額は、介護給付の費用に充てるための介護納付金等で、7億1,768万円でした。その結果、2億2,856万円の収支残となりました。

平成29年度決算概要

一般勘定

収入合計

11,128,416千円(100%)

健康保険料収入
8,959,957千円
(80.5%)

繰入金

1,132,220千円(10.2%)

財政調整事業交付金

94,160千円(0.8%)

病院診療所収入

57,951千円(0.5%)

雑収入・その他

884,128千円(7.9%)

支出合計

10,541,566千円(100%)

保険給付費
4,406,380千円
(41.8%)

納付金
4,370,479千円
(41.5%)

事務所費・組合会費

177,203千円(1.7%)

病院診療所費

725,685千円(6.9%)

保健事業費

572,155千円(5.4%)

財政調整事業拠出金

224,636千円(2.1%)

雑収入・その他

65,028千円(0.6%)

介護勘定

収入合計 946,242千円(100%)

介護保険収入
802,925千円
(84.9%)

繰越金

143,317千円(15.1%)

支出合計 717,680千円(100%)

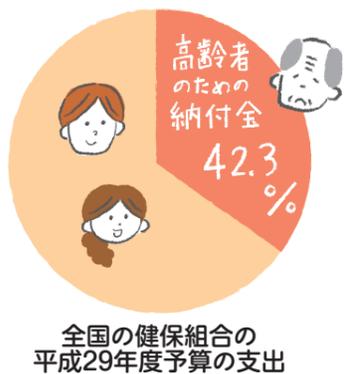
介護納付金
716,866千円
(99.9%)

還付金

814千円(0.1%)

前期高齢者納付金と後期高齢者支援金

健保組合は高齢者の医療制度を支えるために、主に納付金や支援金という形で多額の費用を負担しています。



65歳以上の加入者数の偏りを調整するためにあります。

65歳以上の医療費が増え、前期高齢者納付金が増加

健保組合の支出の4割を占める

健康保険では65歳から74歳の人を「前期高齢者」、75歳以上の人を「後期高齢者」としています。健保組合ではそれぞれの高齢者の医療を支えるために「前期高齢者納付金」と「後期高齢者支援金」を負担しています。

これらの高齢者医療を支えるための負担だけで、健保組合の支出の4割以上を占めています。しかも、高齢者数の増加で今後も負担増が続くのは確実な見込みです。

市町村が運営する国保は自営業者に加えて定年退職した人なども加入するため、前期高齢者の割合が多くなります。年齢を重ねて医療費が多くなる前期高齢者が増えると、そのままでは制度を維持できなくなってしまいます。そこで、その不均衡を調整するために健保組合などが前期高齢者納付金を負担して、国保を支援しているのです。

前期高齢者納付金は、健保組合に加入する前期高齢者の医療費と加入率から計算されます。このため65歳以上の人の医療費が増加すると、それに伴って、前期高齢者納付金も増えていきます。

後期高齢者支援金は、後期高齢者医療制度の財源となるものです。75歳になると必ず後期高齢者医療制度に加入します。加入者は保険料を負担しますが保険料だけでは制度を支えられないため、税金に加えて健保組合などが負担する後期高齢者支援金で制度を維持しています。

後期高齢者支援金の負担額は、平成29年度から全面的に総報酬割となつていきます。その健保組合の被保険者の所得（報酬）が多いほど負担が増え、多くの健保組合で大幅な負担増となっています。

後期高齢者支援金は総報酬割で負担

65～74歳の前期高齢者の医療を支える

前期高齢者納付金

健保組合の65～74歳の人の医療費

65～74歳の人の医療費が増えるほど増額される!

65～74歳の人の加入率で調整

加入率に応じて一定の基準になるように負担を調整

65歳から74歳の人多くは国民健康保険（国保）に加入することになります。そのままでは高齢者の多い国保に負担が集中してしまうため、65歳から74歳までの前期高齢者の医療費と加入率に応じて、健保組合などが前期高齢者納付金を負担して国保を支援しています。

75歳以上の後期高齢者の医療を支える

後期高齢者支援金

被保険者の標準報酬総額（給与＋賞与）

被保険者の年間所得が高いほど増額される!

支援金拠出率

75歳以上の人は必ず後期高齢者医療制度に加入し、保険料を負担します。しかし、収入を主に年金に頼る75歳以上の人だけの保険料で制度を支えることは難しいので、健保組合などが後期高齢者支援金で費用の一部を負担し、制度を支えています。

電通健保の財政運営の見通し

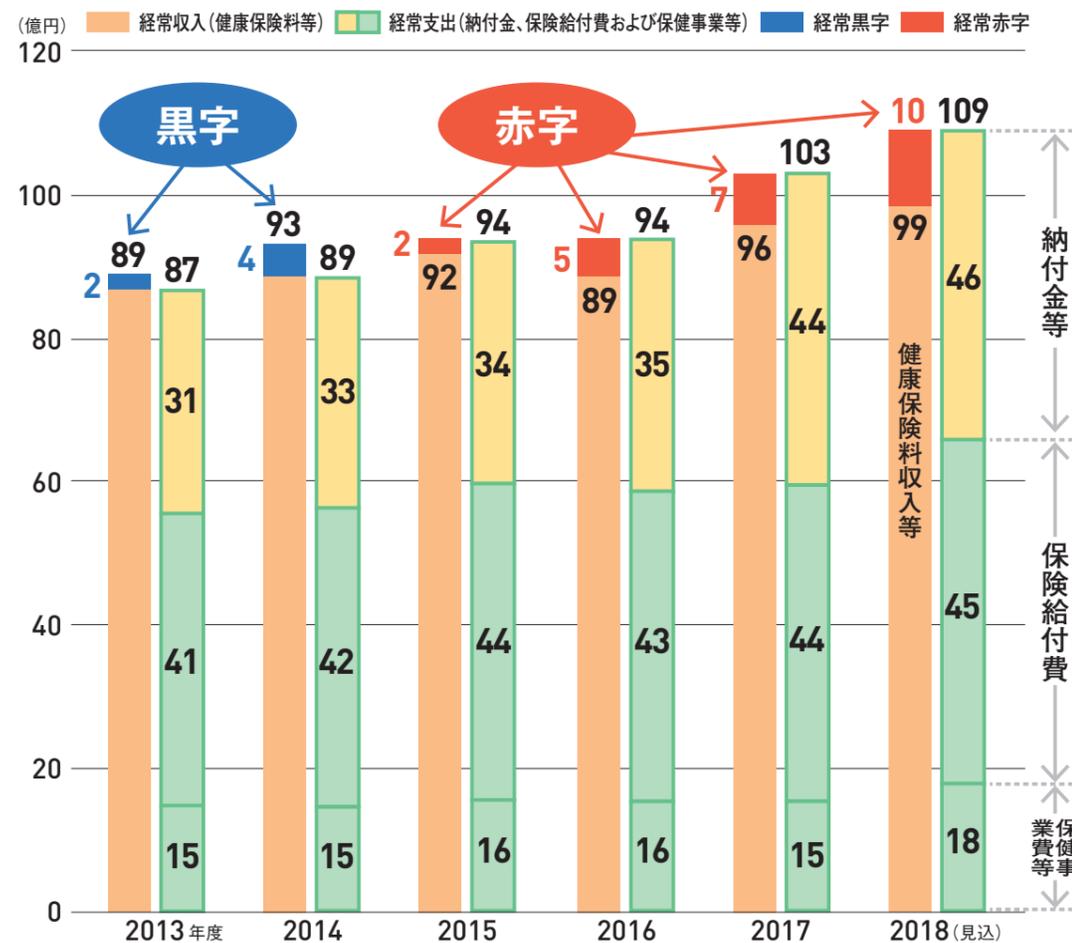
高齢者医療制度に拠出する納付金等が健保組合の組合員への保険給付費を超える勢いで増加しています。

2017年度（平成29年度）決算においては、経常収支が7億円の赤字（保険料収入で支出を賄えない状況）となり、2015年から3年連続の赤字です。

赤字の要因は、高齢者医療制度へ拠出する納付金等（前期高齢者納付金および後期高齢者支援金等）において、その額が2017年度は約44億円となり、対前年度で約9億円（約26%）の大幅な増額となったことによるものです。

赤字による収入不足については、保険料率を上げることなく、黒字だったときの余剰金を積み立てておいた別途積立金を繰り入れて対応しているところです。

今後も納付金等の増加に伴い当健保組合の財政運営は赤字基調が見込まれるため別途積立金の繰入れによる対応が続き厳しい状況が予想されます。



注)2013-2017年度までは決算、2018年度は過去5年間の決算を踏まえた見込みである。

電通健保の

電通健康保険組合では、平成30年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析して、

データヘルス

組合員の皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、加入事業所との連携により、効果的かつ効率的な保健事業を実施します。

I 特定健診

の分析結果

1 特定健診の受診率は76.7% ※国の目標:90%以上

40歳以上の加入員を対象とする、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定健診	一般 特退	被保険者	被扶養者	計	健保組合 76.7%
		95.0%	52.4%	81.6%	
		63.3%	50.0%	57.8%	

ポイント ココが 被扶養者の受診率が50%台。ご家族の2人に1人しか年1度の人間ドック等の健診を受診していないのが現状です。

けんぼの取り組み ● 被扶養者で長期間未受診となっている方に対しては、自宅で健康チェックができる健診キットの送付や文書または電話による受診勧奨を実施します!

2 特定保健指導の対象者の割合は、男性23.1% 女性5.7%

特定健診の結果、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5項目に関する生活習慣病のリスク保有者の割合です。

特定健診	男性 女性	特定健診受診者	動機付け支援	積極的支援	合計	76.7%
		5,178人 2,872人	11.3% 4.2%	11.8% 1.6%	23.1% 5.7%	

ポイント ココが 40歳以上の男性の4人に1人が、将来的に生活習慣病になるリスクが高く、保健師や管理栄養士等の専門家による生活習慣改善のためのサポート(特定保健指導)が必要です。

けんぼの取り組み ● 特定保健指導の実施率向上のための対策を継続的に実施します。
● 「生活習慣病予防」や「禁煙」等についての継続的な広報・情報発信を行います。

3 特定保健指導の実施率は33.3% ※国の目標:55%以上

特定保健指導の対象者のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

特定保健指導	一般 特退	被保険者	被扶養者	計	健保組合
		35.7% 20.0%	16.2% 33.3%	34.6% 21.7%	33.3%

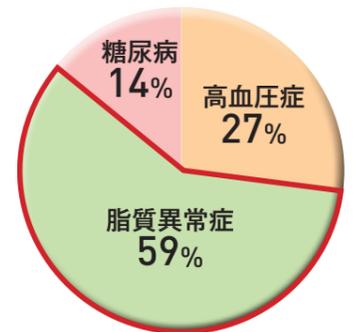
ポイント ココが 保健師や管理栄養士等の専門家による生活習慣改善のサポートを利用し、一定期間のプログラムを修了した人は3人に1人しかいません。

けんぼの取り組み ● 加入事業所と協働して、特定保健指導を受診しやすい環境整備や未実施者に対する受診勧奨を実施します。
● 契約医療機関に対して、指導対象者への利用促進について協力要請を行います。

4 特定健診結果の検査値が国の定めた「受診勧奨基準値」を超える人の数

● 国の基準値を超える人数

関連疾病	受診勧奨基準値	本人(人)	家族(人)	割合	
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	698	152	27%
	拡張期血圧(mmHg)	90以上	723	90	
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dL)	140以上	2,041	540	59%
	Non-HDLコレステロール(mg/dL)	170以上	890	132	
糖尿病	空腹時血糖(mg/dL)	126以上	388	40	14%
	HbA1c(NGSP)(%)	6.5以上	383	50	
合計(実人数)			3,281	697	100%



注)「受診勧奨基準値」は、生活習慣病の重症化を予防するため、医療機関で治療が必要な人を判定するために国が定めた「基準値」です。当健保組合における該当者の人数(延べ人数)は上記のとおりです。

ポイント ココが 平成29年度の特定健診の結果、「脳卒中」や「心筋梗塞」の原因となる「脂質異常症」を発症する可能性が高い人は、受診勧奨基準値を超える人の約6割を占めています。

けんぼの取り組み ● 受診勧奨を始めます。
当健保組合では、「すぐに治療が必要」と思われる方のうち、医療機関を受診していない方に対しては、積極的に受診勧奨を行っています。

加入者の皆さまの個人情報の利用目的について

電通健康保険組合では、加入者の皆さまへの保険給付や健康の保持増進事業等を推進するために、加入者の皆さまの個人情報について、個人情報保護法や厚生労働省が定めた「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に則り、詳細な個人情報の利用目的や利用方法を定めホームページに公表していますので、ぜひご確認ください。

「個人情報の利用目的の公表について」(抜粋)

- ① 適用関係の各種届書等について
健康診査未受診者や保健指導未受診者への受診勧奨を実施するため、「マスター」に登録されている被保険者証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データ、電話番号を委託業者に提供します。
- ③ レセプトについて
レセプトデータを活用し、同一傷病で同月内に複数の医療機関等に受診した者、健康診査の結果、要治療に該当したにもかかわらず未受診の者等に対する必要な指導を行います。
- ④ 健康診査について
健康診査は事業主との共同事業として実施することとし、受診者の健診結果数値、保健指導対象者および保健指導種別については、事業主に連絡し、双方でそのデータを保有し、受診者の健康管理に活用します。
健康診査未受診者および保健指導未受診者に対する受診勧奨に当たっては、必要に応じ、事業主や外部業者から加入者あてに照会および受診指導を行います。

健診が未受診の方や健診結果で医療機関を受診する必要がある方などに対して、手紙やメール、外部委託先からの電話等をさせていただきますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いたします。

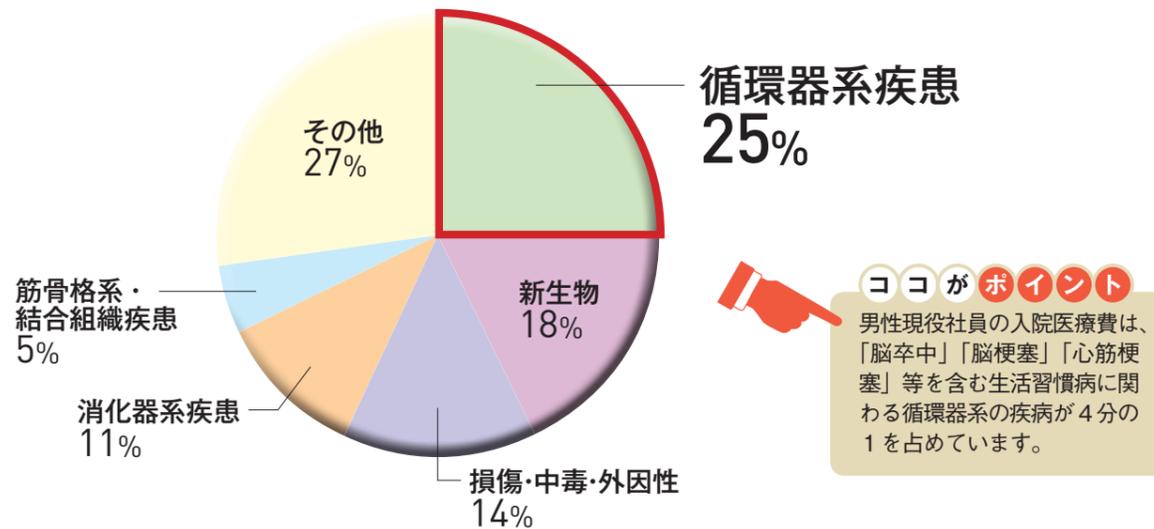
電通健保の II 医療費の

データヘルス 分析結果

男性 (現役社員)

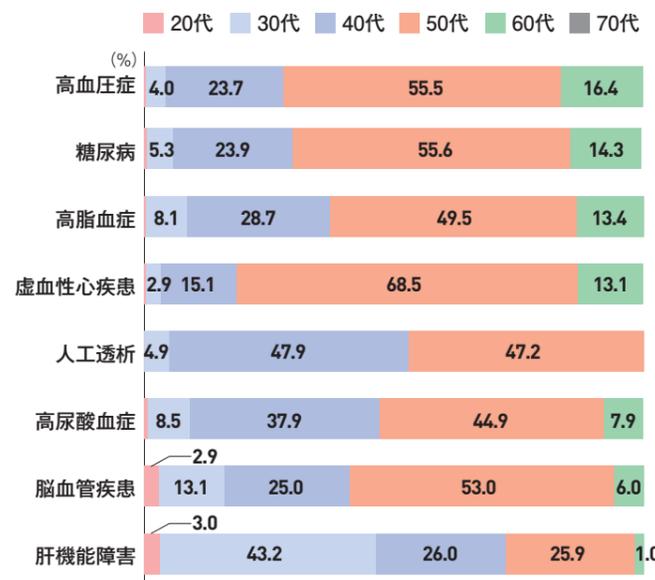
1 入院医療費の1位は循環器系疾患

● 疾病大分類別の入院医療費の割合 (男性現役社員) (H29年度)



2 生活習慣病に係る医療費の5割近くが50代

● 生活習慣病の年齢階層別割合



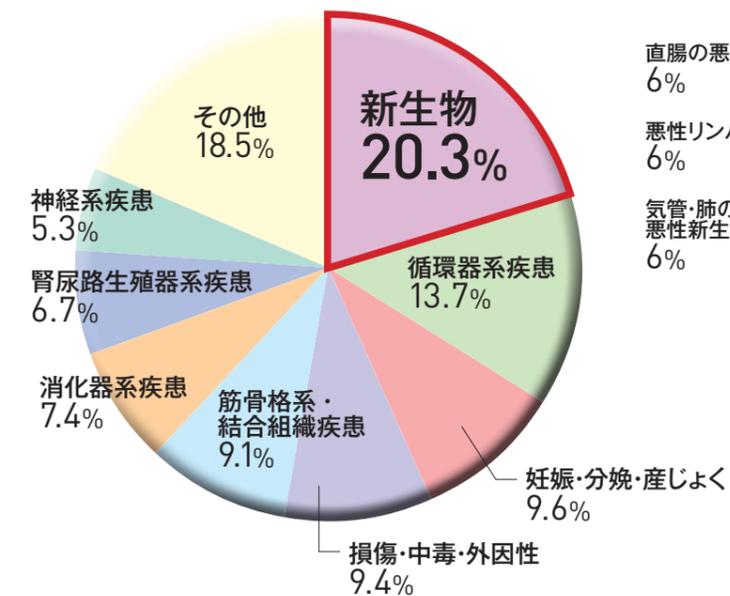
ココがポイント
「脳卒中」「心筋梗塞」の原因となる「高血圧」「高脂血症」等の医療費は、50代の割合が最も大きくなっています。

けんぽの取り組み
● 40代から健康意識を高め、生活習慣病を予防していただくため広報や受診勧奨を通じて「健康リテラシー」の向上に努めます。

女性

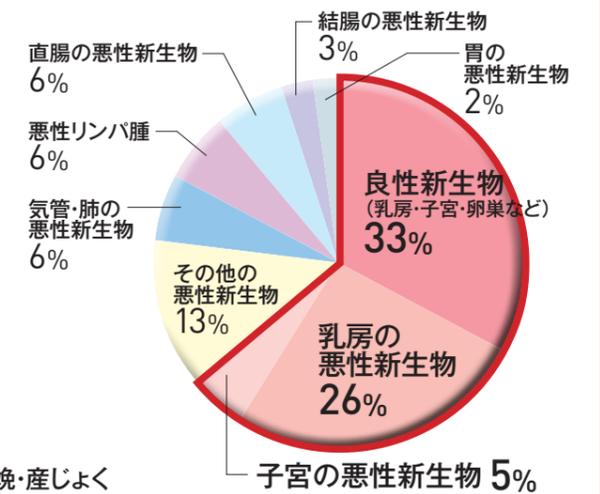
1 入院医療費の1位は新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合 (H29年度)



2 新生物(がん)の6割が乳房・子宮・卵巣など

● 新生物に関わる入院医療費の割合 (疾病119分類別)



ココがポイント

- 1位は新生物(がん)で入院医療費の5分の1を占めています。
- 新生物入院医療費の約6割が、乳房・子宮・卵巣などの良性新生物や乳がんです。
- 女性(がん)検診の受診率は52%と2人に1人が早期発見のチャンス逃しているのが実情です。

● H29年度女性検診受診状況

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
本人	3,444	2,335	67.8%
家族	5,434	2,283	42.0%
合計	8,878	4,618	52.0%

健診の際に「がん検診」も受診しましょう。

けんぽの取り組み

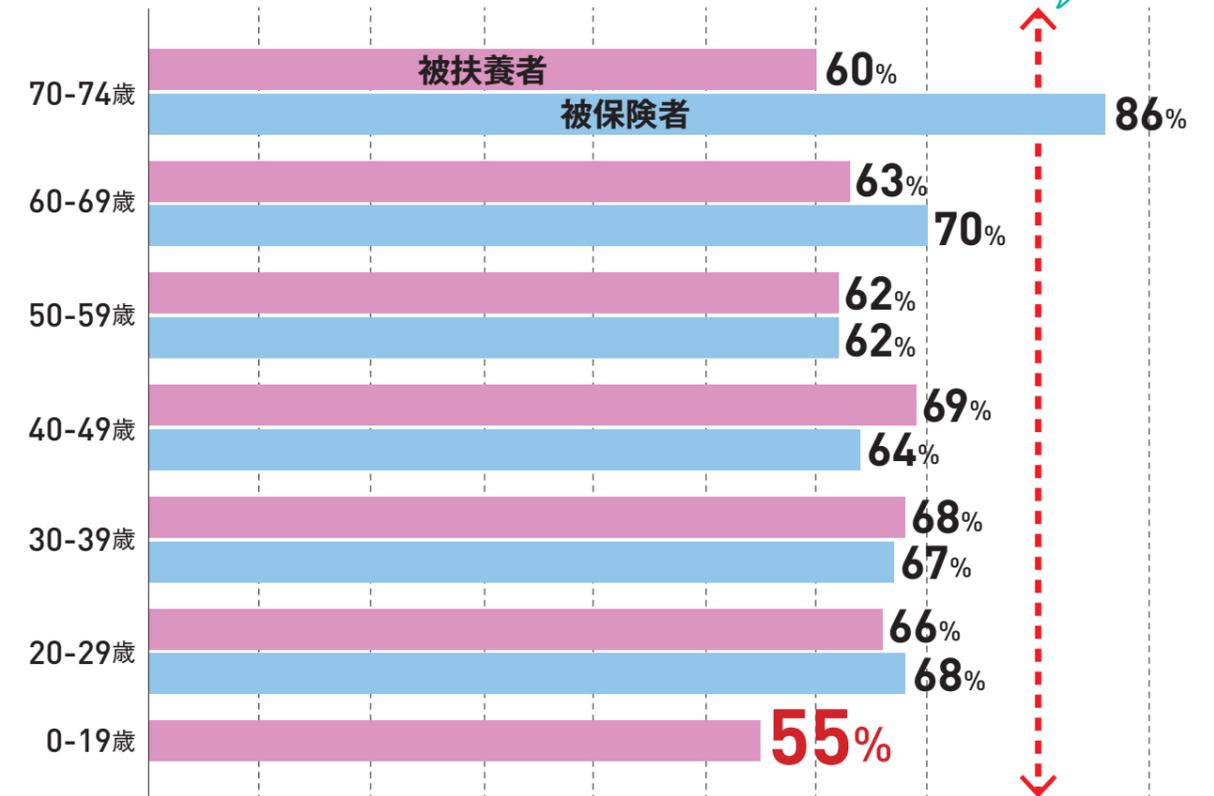
- 女性検診の受診環境を整備し、実施率向上を目指します。

電通健保のデータヘルス

Ⅲ ジェネリック医薬品(後発医薬品)使用状況

1 ジェネリック医薬品使用率は66%です。

● H29年度ジェネリック医薬品の年齢階層別使用割合



国の目標 80%

注) ジェネリック医薬品使用率とは、「ジェネリック医薬品のある先発医薬品」及び「ジェネリック医薬品」を分母とした「ジェネリック医薬品」の使用割合をいう。

ココがポイント

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は66%で、国の目標である80%を下回っています。
- 特に20歳未満の被扶養者の使用率が55%と当健保組合全体の使用率を下回っています。

けんぼの取り組み

- 新規加入者に対して、保険証交付に併せて「ジェネリックお願いシール」を配布しています。お子様の薬についても、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。
- 後発医薬品に切り替えた場合に、年間の負担額が3,000円以上減少する方に差額通知を送付しています。

ストレスと上手につきあう

心の健康レベルは睡眠の質にかかっている！

ゲームが大好きな山田(仮名)さんは、どんなに夜更かししても仕事はきちんとこなしていました。最近では午後になると無性に眠くなってしまい、せつかくの休日にも寝て過ごしてしまうことが増えてきました。

監修・・・下村 洋一(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)

生活リズムの乱れはストレス源になる

地球上の生物には、例外なく体内時計が備わっています。しかもその体内時計は、遺伝子によって動いています。これがどういふことを考えてみると、地球環境に暮らす生物にとって、1日24時間のサイクルに合わせて活動と休息を取るといふ生活スタイルが、最も効率的かつ合理的なことなのでしょう。

実際、体内時計が正確でないと、活動に適した(獲物を捕まえるやよい)時間帯に寝て過ごしてしまったり、休息に適した(獲物を捕まえるやよい)時間帯に活動することになったりして、その種の生存が危ぶまれることとなります。

それだけ体内時計は生命活動において重要な役割を担っているわけですが、私たち人間は、なかなかその

ことに気が付きません。しかも近代になって明かりを手に入れたことで、山田さんのように「寝るのを惜しんで」活動する人が増えてしまいました。

幸い体内時計のメカニズムは、こうした活動を可能にするだけの融通性を有しています。しかし残念なこと、この融通性による体内時計の調整は、生体にとってのストレスとなり、自分では気付かないうちに体に負担を掛けているのです。

睡眠が脳をブラジリアップしている

山田さんのケースでは、生活リズムの乱れがストレスになるとともに、睡眠が不足すると疲労が十分に回復していない状態にあると考えることができます。

睡眠には、大きく分けて①疲労からの回復 ②成長(再生)の促進

③情報の整理・定着の3つの役割があるとされます。睡眠が不足すれば、当然その役割が十分に果たされません。しかも、そこに生活リズムの乱れが加わると、こうした脳のブラジリアップが適切に行われなくなってしまうのです。

さらに、そこに心理的なストレスが加わったりすると、常に緊張状態を強いられ、脳がうまく機能しなくなったり、過活動になったりして、その影響が睡眠に現れます。こうした状態では、仕事のトラブルをいつまでもよくよとと考えてしまったり、眠りたくても眠れない不眠の悪循環に陥ってしまったりします。

つまり、脳活動の健康レベル、言い換えれば心の健康レベルが睡眠に現れるということ。その健康レベルを引き上げるためには、体内時計に無理を掛けないように生活リズムを整えることが大切なのです。

体内時計に合わせて眠ってストレスを掃除しよう!



ルネサンス

特徴 全国で100以上を展開する総合型のフィットネスクラブになります。初めてでも安心してスタートできるよう、スタッフが心からおもてなしをいたします。また、参加者の目的・体力レベルに合わせた、楽しく・効く・続く・プログラムを盛りだくさん用意しています。
※株式会社ルネサンスは「健康経営優良法人2018～ホワイト500～」に認定されました。

利用料 1,000円(税抜)で利用可能(利用回数の多い方は月会費制あり)。

※一部提携施設では料金が異なります。

申込方法 各直営施設で会員証を作成してください。
作成時には ①健康保険証 ②会員証発行手数料1,000円(税抜)が必要です。

お問い合わせ 健康経営推進部 / 03-5600-5399 受付時間 / 平日10:00~18:00

公式サイト <https://hpmgt.s-re.jp/99976> (電通健康保険組合 専用)

エスフォルタ

特徴 当クラブは、六本木店・渋谷店・赤坂店・市ヶ谷店・水道橋店・横浜店の直営6店舗を運営しており、どこの店舗も駅から近く、徒歩5分以内となっております。営業時間も平日朝7時から夜23時まで営業しておりますので、ご出勤前やお仕事帰りでも安心してご利用いただけます。

また、豪華な施設とマシン、多彩で充実したプログラムもご用意しております。フィットネスは、ゆったり・ゆっくりという方へ。エスフォルタはお客様の快適生活をトータルにサポートします。ぜひ、ご利用ください。

利用料 800円(税抜)で利用可能。ただし、六本木店は2,000円(税抜)、渋谷店は1,500円、赤坂店は1,000円(税抜)、提携施設は700~3,000円(税抜)です。

※赤坂店は店舗リニューアルのため、平成31年1月1日から利用料金が2,000円(税抜)となります。

上記利用料で、タオルセットと以下5点中4点がレンタル可能です。

①トレーニングウェア(上) ②トレーニングウェア(下)

③トレーニングシューズ ④ソックス ⑤水着

利用方法 会員証の作成は不要です。健康保険証の提示と台帳の記入で利用可能。

お問い合わせ 営業部 / 03-5320-3460 受付時間 / 平日9:00~18:00

公式サイト <http://www.esforta.co.jp/>

ティップネス

特徴 ティップネスでは、やみくもに「トレーニングを頑張る」のではなく「運動・食事・回復をトータルで」考え、トレーニングの効果がしやすい状態に整えることを重視し、痩せたい、筋肉をつけたい、運動不足を解消したいなどなど…。あらゆる年代のあらゆる目的を持った方々の「なりたいジブン」をかなえる最適サポートをいたします。

利用料 被保険者 500円(税抜) 被扶養者 1,000円(税抜)

申込方法 各直営施設で会員証を作成してください。

作成時には ①健康保険証 ②法人登録会員申込書(電通健保ホームページでダウンロード可) ③会員証発行手数料1,000円(税抜)が必要です。

※法人登録会員申込書は各直営施設では用意していませんので、事前に電通健保のホームページからダウンロードし、プリントアウトしてご用意ください。法人登録会員申込書をダウンロードできない方は、(株)電通ワークス厚生施設窓口(Tel.03-5551-8140)へお問い合わせください。

お問い合わせ 健康ソリューション事業部 / 03-3769-8703 受付時間 / 平日9:00~18:00

公式サイト <http://tip.tipness.co.jp>

※電通健保の被保険者、被扶養者の資格を失った場合は、会員証・カード等は利用できません。



スポーツの秋!

契約スポーツクラブをご紹介します

各スポーツクラブのキャンペーン等お得な情報については、電通健保のホームページ「ニュースとお知らせ」で随時ご案内しています。ぜひ、お得にご利用ください。

セントラルスポーツ

特徴 全国約400ヵ所の職場やご自宅の近く、あるいは出張先のスポーツクラブをご利用いただけます。充実の施設(プール・スタジオ・マシンジム他)で、目的に合わせたさまざまな運動と、運動後のカラダを癒やすリラクゼーション施設(スパエリア・サウナ等)を、ぜひお楽しみください。

また、クラブ内施設のご利用はもちろん、プールやスタジオなどでさまざまな無料レッスンプログラムにもご参加いただけます。

※クラブにより施設内容が異なりますので、詳細はホームページまたはクラブへ直接お問い合わせください。

利用料 各クラブで設定している利用料金(500~2,000円(税抜))から、500円を差し引いた金額で利用可能(利用料金500円(税抜)のクラブは、税込金額から400円を差し引いた料金)。

申込方法 <https://business.central.co.jp/corporate/system/club/>
上記URLの「カード発行対応クラブ一覧」に記載のある施設をご利用の場合は、窓口にてコーポレートメンバーズカードの作成が可能です。作成時には、①健康保険証 ②印鑑 ③会員証発行手数料500円(税抜)が必要です。「カード発行対応クラブ一覧」に記載がない施設をご利用の場合は、カード作成のご案内をさせていただきますので、お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ 健康サポート部 / 03-5543-1819 受付時間 / 平日9:30~18:00

公式サイト <https://business.central.co.jp/corporate/usage/>

コナミスポーツ

特徴 全国約500施設の利用が可能(直営施設&提携施設)です。会員証の作成により約6000メニューの福利厚生サービスがご利用いただけます。マシンジムのみならず豊富なスタジオプログラムや充実した温浴施設もご用意(露天風呂付きの施設もございます)しております。

また、個人のペースに合わせた利用プランが選択でき、都度利用プランにご入会の方は4回分のご料金で5回の利用が可能な回数券の購入が可能です。

利用料 各施設で設定している利用料金(800~2,600円(税抜))から、500円を差し引いた金額で利用可能(利用回数の多い方は月会費制あり)。

申込方法 各直営施設で会員証を作成してください。
作成時には ①健康保険証 ②会員証発行手数料1,000円(税抜)が必要です。
※提携施設では会員証の作成ができませんのでご注意ください。

お問い合わせ コナミスポーツクラブ情報ダイヤル / 0120-919-573

受付時間 / 平日9:00~19:00 土・日・祝日10:00~18:00

公式サイト https://www.konami.com/sportsclub/BtoB/corp_service/

東急スポーツオアシス

特徴 職場やご自宅からアクセスしやすいエリアに、全国35店舗を運営しております。首都圏では新宿店を始めて21店舗、近畿圏では御堂筋線を中心に14店舗(広島含む)を展開中。パンチやキックを取り入れた「格闘技系レッスン」、筋力と持久力を同時に鍛える「パワー系レッスン」、女性特有の不調を改善する女性限定の「うららかYOGA」等、多彩なプログラムが皆さまをお待ちしております。ぜひ、ご利用ください。

利用料 1,000円(税抜)で利用可能。(新宿店と港北店は1,500円(税抜))
※オアシスラフィール・フィットFitおよび24Plus店舗の深夜セルフ営業時間は利用不可。

申込方法 各直営施設で会員証を作成してください。
作成時には健康保険証が必要です(会員証発行手数料無料)。

お問い合わせ 営業開発 / 0120-999-778 受付時間 / 平日10:00~17:00

公式サイト <http://www.sportsoasis.co.jp/fitness.html>

平成30年度 インフルエンザ予防接種 助成金申請書

(助成金の対象期間:平成30年10月1日~12月31日接種分)

事業所名 特退・任継の方は空欄			
保険証	記号	番号	フリガナ
			氏名 ㊟

※被保険者名を記入。捺印を忘れずに。

下記のとおり予防接種を受けましたので、**領収書(原本)添付**の上助成金を申請いたします。

記

● **被接種者と予防接種費用** (2回接種でも1世帯1枚の申請書にまとめて提出してください)

	被接種者氏名 (予防接種を受けた人)	1回目 接種月日	2回目 接種月日	金額
被接種者氏名と 費用				円
				円
				円
				円
				円
				円
合計				円

● **必ずお読みください**(領収書についての注意事項)

領収書は必ず原本を添付してください。被接種者氏名・接種年月日・医療機関名が記載されているものが必要です(領収書の宛名が事業所名や電通健保名は不可)。領収書の記載内容に不備等がある場合や「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外になりますので、必ず「インフルエンザ予防接種代」として確認できる領収書を添付してください。

● **健保記入欄** (この欄は記入しないでください)

助成金額合計	円
--------	---

受付印

インフルエンザ予防接種 助成金申請のご案内

平成30年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、平成30年10月1日~同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者とその被扶養者です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

助成を受ける方は、次頁の助成金申請書を切り取り、必要事項を記入の上、領収書(原本)を添えて申請してください。なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。

インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

- 1 予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください。**
※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者と被扶養者です。
- 2 医療機関等で、平成30年10月1日~同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください。**
- 3 インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもってください。**
※領収書には、被接種者氏名(予防接種を受けた人)・接種年月日・医療機関名・インフルエンザ予防接種代金(1人当たりの単価がわかるもの)が記載されているものが必要です。領収書の記載内容に不備等がある場合や「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外となります。ご注意ください。
- 4 次頁の助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください。**
 - **社員(被扶養者も含む)の方は、各事業所の担当窓口へご提出ください。**
締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できませんのでご注意ください。
 - **特例退職者・任意継続者の方は、直接、健保組合へお送りください。**
締切日は**平成31年1月25日(金)(健保組合必着)**です。締切日を過ぎた場合は、支給できませんのでご注意ください。
- 5 健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)します。**
 - ※毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給します。
 - **社員の方(被扶養者含む)は、給与と併せて健保給付金として支給します。**
医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。
 - **特例退職者・任意継続者の方は、すでに登録してある口座へ直接お振込します。**

医療費通知Webサービスの詳細については裏表紙をお読みください。

※特例退職者・任意継続者の方はこちらを切り取って宛先としてご使用ください。

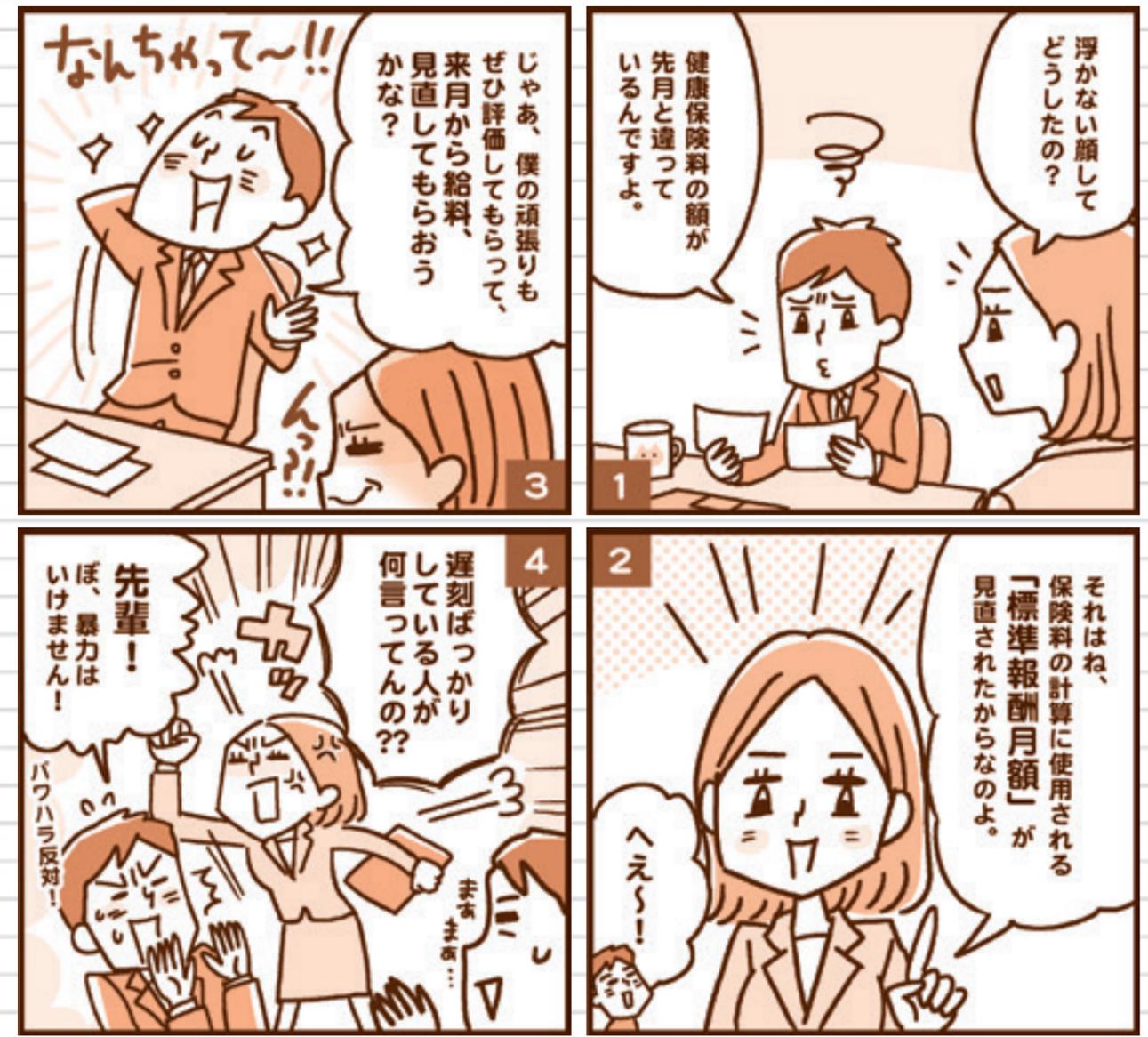


104-0061 東京都中央区銀座7-4-17
電通銀座ビル1階
電通健康保険組合
特退・任継予防接種担当者 行

知って納得! 健康保険

標準報酬月額が見直されます

毎月の保険料などの計算に使用される「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月までの1年間適用されます。標準報酬月額の変動により、保険料などの額も変わる可能性があります。



標準報酬月額は定期的に見直される

健康保険の毎月の保険料は、毎月の給料の支給額に応じて決められています。しかし、支給額は一人一人異なり、残業代などで月によっても変動するため、保険料の計算では支給額を50等級に区分した「標準報酬月額」を使います。標準報酬月額は保険料の計算だけでなく、出産手当金や傷病手当金などを計算する基礎としても用いられます。

これを「定時決定」といいます。ただし、昇給や降給などで毎月決まった額が支給される手当（固定的賃金）が変わり、大幅に支給額が変動する場合（連続した3カ月間の報酬額の平均が2等級以上変わる時）は、次の定時決定を待たずに標準報酬月額を改定をします。これを「随時改定」といいます。

健康保険および介護保険の保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。このため、標準報酬月額が変わると保険料の額も変わります。また、保険料率は各健保組合が財政状況などに応じて独自に定めるため、加入する健保組合が違っても標準報酬月額の等級でも保険料の額が違います。

標準報酬月額が変わると保険料も変わる

標準報酬月額の定時決定の仕組み

例えば、支給額が以下の場合…

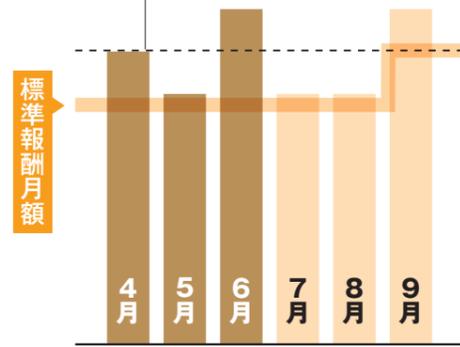
4月：33万円
5月：30万円
6月：27万円 } 平均30万円

1～50等級に区分された「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

等級	標準報酬月額(円)	報酬月額	
		円以上	円未満
1	58,000	63,000	63,000
2	68,000	73,000	73,000
3	78,000	83,000	83,000
⋮	⋮	⋮	⋮
20	260,000	270,000	270,000
21	280,000	290,000	290,000
22	300,000	310,000	310,000
⋮	⋮	⋮	⋮

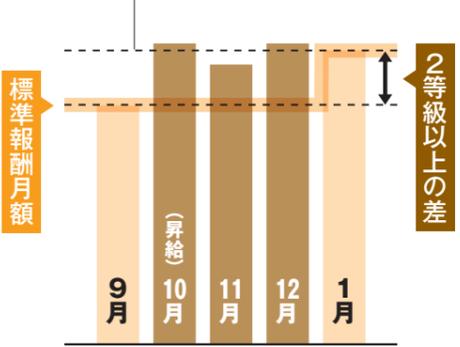
● 定時決定の仕方

4・5・6月の報酬の平均月額



● 随時改定の仕方

10・11・12月の報酬の平均月額



今さら聞けない

「タバコって そんなに害なの？」

受動喫煙をしない、させないためにも卒煙を

監修／村山恵津子 一般財団法人日本健康文化振興会・保健師

タバコの害くらい、
言われなくても
知ってるよ



がんになりやすい、って
本当かな

人の近くで
吸わなきゃいい
んでしょ？



禁煙に
チャレンジしても、
ついまた吸っちゃう
んだよね

「タバコが体に悪い」ということは、多くの人が知っていることでしょう。とはいえ、「全国たばこ喫煙者率調査（2017年）」によると、依然として男性の3~4人に1人、女性の10人に1人が喫煙しています。タバコの害を分かっているけれどやめられない場合、ニコチン依存症の可能性もあります。近年は、特に受動喫煙による深刻な健康被害が明らかになって、タバコの害は喫煙者だけの問題ではなくなっています。今からでも遅くありません。自分と周囲の人にタバコがもたらす害と向き合って、ぜひタバコから卒業しましょう。

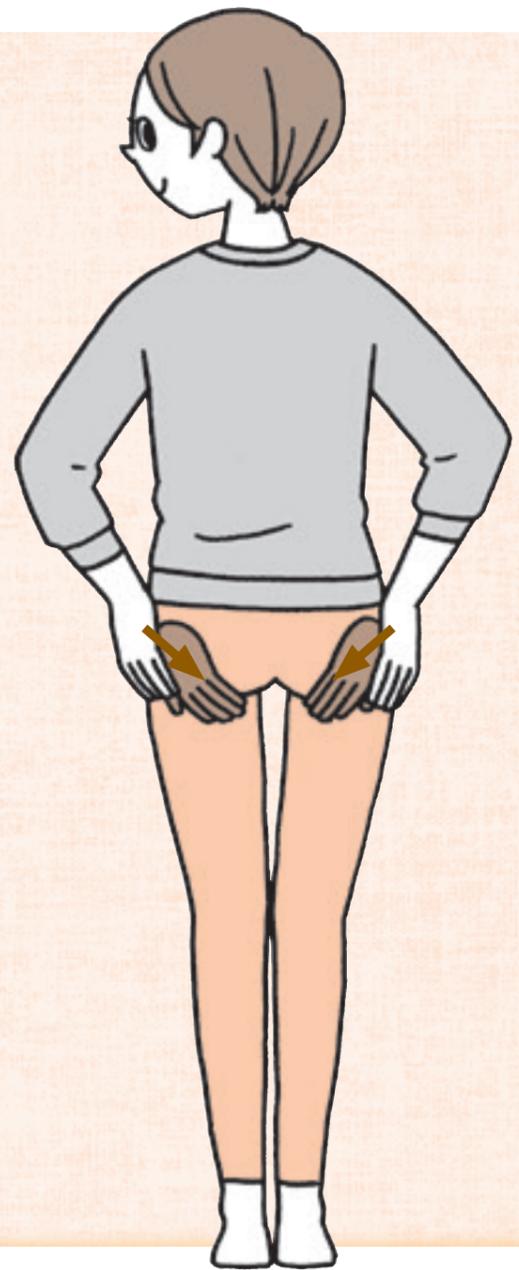
カラダの お悩み改善 トレーニング

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

“赤ちゃんお尻”を 復活させよう!

筋肉が衰えたべたんこのお尻は、見た目の問題だけでなく、猫背やO脚、尿漏れなどの原因にもなります。筋力が弱って身体活動量が減れば生活習慣病にもなりやすいので、お尻はしっかりさせておきたいものです。キュッと引き締めて丸く膨らんだ“赤ちゃんお尻”を目指しましょう。

こうして
改善!

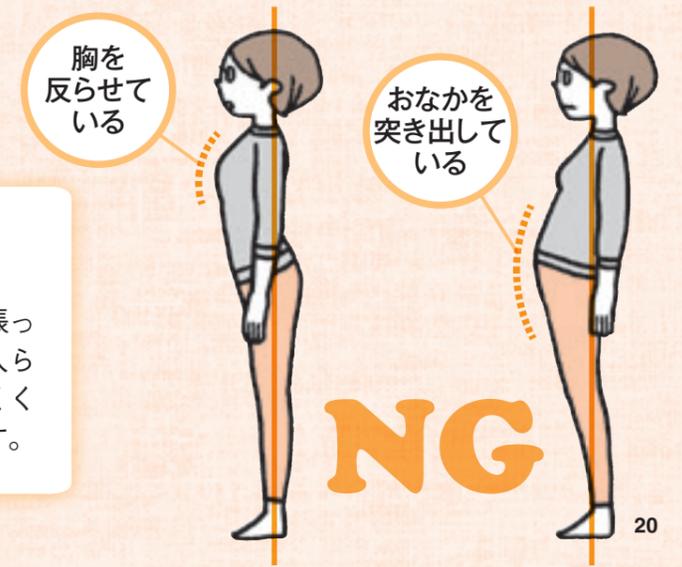


普段、立っている時にインナーマッスルを使ってお尻を締める習慣を付けましょう。イメージとしては肛門の辺りを締める感覚ですが、コツをつかむのがなかなか難しいので、手でお尻をさすって筋肉の動きを導いてあげましょう。だんだんうまく締められるようになってきます。

- 1 足先を正面に向けて、真っすぐ立ちます。
- 2 両手をお尻の横に当てて、そこから尾てい骨(肛門)の方に向かってさすりながら肛門を締めるような感覚でお尻を締めます。すると、おなかの奥の方にも同時に力が入るのが分かります。
- 3 10回くらいさすってお尻を締めたら、そのまましばらくキープします。1日に何度も行って体に覚え込ませましょう。

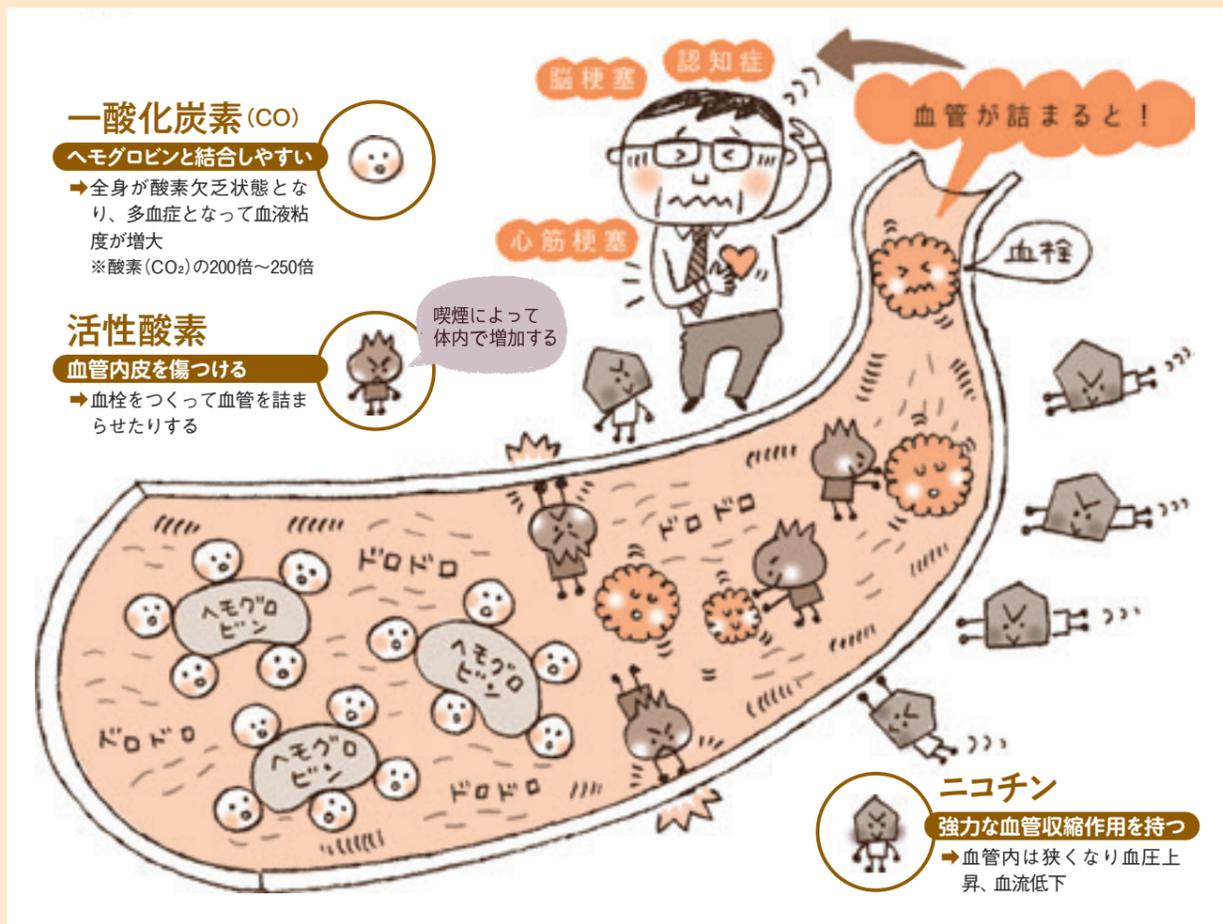
ここに注意!

おなかを出して骨盤ごと後ろに傾けたり、胸を張って腰を反らせるのはNG。肝心なところに力が入らず腰痛が起きたりしてしまいます。力が入りにくくても、手でさする方向に締めるのがポイントです。



NG

血管や血液に大きな打撃を与える！ タバコの煙に含まれる有害物質



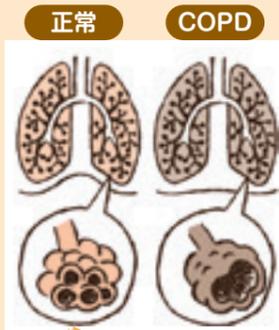
急に小走りしたり、階段をちょっと上っただけで、息切れやせきが止まらない…なんてことはありませんか？

それは喫煙による「COPD」かも！

「COPD」とは慢性閉塞性肺疾患のことで、徐々に発症するため気づきにくいのが特徴です。主な原因は喫煙ですが、非喫煙者でも受動喫煙により発症します。心当たりがあれば、一度きちんと肺機能検査を受けておきましょう。

＜こんな症状があったら要注意＞

- 運動時の息切れ、せき、たんがある
- 階段を上る時息苦しく、息切れがする
- 同年代の人と歩いていると遅れる
- なかなか風邪が治らず、せきやたんなどが2週間以上続く



タバコが酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞を破壊！

新型タバコの話

最近、ちまたでよく見かける新型タバコ。従来のタバコ製品とは異なり、葉タバコを加熱してニコチン含有エアロゾルを発生させて吸引するタイプ（非燃焼・加熱式タバコ）、液体（ニコチン含有・含有なし）を加熱してエアロゾルを発生させて吸引するタイプ（電子タバコ）があります。

「煙が出ない」「受動喫煙の危険がない」「健康リスクが少ない」などと誤認されて広がりを見せています。しかし、新型タバコと病気や死亡リスクとの関連性においては科学的な証拠が得られていません。

●煙に含まれる有害物質



タバコの煙は副流煙の方が有害！

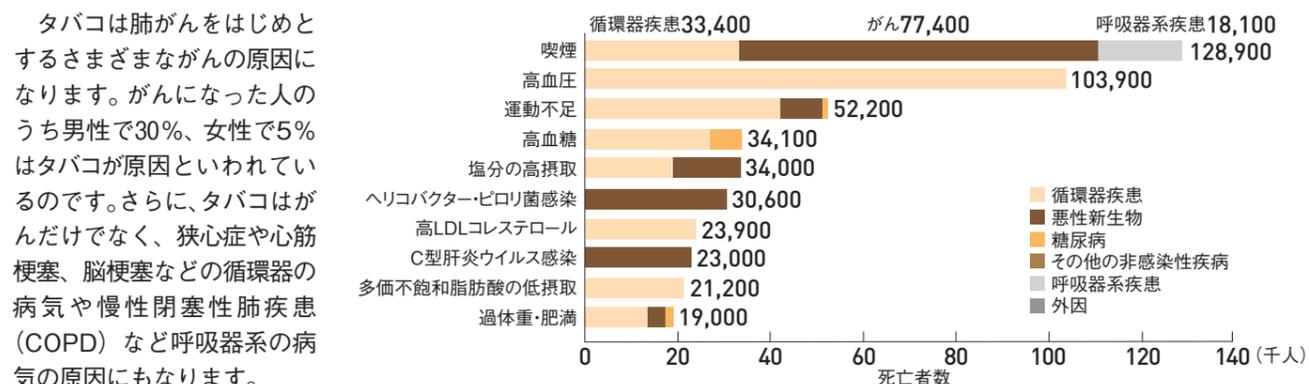
タバコを吸っている本人がなりやすいがんの種類

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

タバコを吸う人の周りの人がなりやすいがんの種類

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 肺がん
- 乳がん

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（2007年）



※厚生労働省「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会より

厚生労働省健康局「健康日本21（第2次）」より

タバコの煙には、タバコの葉そのものに含まれるニコチン、タバコの葉の育成に使用する化学物質やタバコの製造過程の添加物、保存剤として使用する化学物質、不完全燃焼により発生する化学物質などが含まれていて、2000種類もの化学物質が含まれています。その中には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性があると分かっているものだけでも50種類以上に上ります。

タバコから出る煙には2種類あり、喫煙者本人が吸い込む主流煙と、火の付いたタバコの先端から立ち上る副流煙があります。副流煙は燃焼温度の低い煙で、有害物質の多くが分解されず、さらにフィルターも通していないため、主流煙よりも有害成分が多く含まれます。

「意外に知られていない？」「三次喫煙」をご存じですか？
タバコを吸い終わった後でも喫煙者の髪の毛や衣服、周囲のソファやカーテンなどタバコの煙がかかった物や場所には有害物質が付着し、時間の経過でより強い有害物質に変化することが分かっています。それを吸い込むことを「三次喫煙」といいます。
そのため、周囲の人が煙を直接吸わないようにと、自宅でベランダや換気扇の直下で喫煙するだけではタバコの健康被害をなくすことにはなりません。また、職場や公共施設などの喫煙スペースでタバコを扱うことも同様です。タバコの害はどこまでも付いて回ることによく知らしめよう。



Side

目安時間
15分

ちょっとピリ辛の ほっこりやさしい煮物 さといもの 韓国風そぼろ煮

さといも	250g
合いびき肉	50g
にんにくのみじん切り	1/4かけ
長ねぎのみじん切り	約4cm
赤唐辛子の輪切り	1/4本
水	大さじ3
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
にら	20g

(1人分/170kcal 塩分0.8g)

- 作り方**
- ① さといもは皮をよく洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで4分間加熱。粗熱を取ったら皮をむいて乱切りにする。
 - ② 電子レンジ加熱対応のコンテナ容器に合いびき肉とAを入れて混ぜる。さといもを加えてさらに混ぜる。
 - ③ ②にふたを少しずらしてのせ、600Wの電子レンジで約5分間加熱する。
 - ④ ざく切りにしたにらを加え、ふたをして約5分間蒸らして混ぜ合わせる。

レンジPoint

- おこわも煮物も、加熱後にふたをして蒸らすことで、味をしっかりと浸透させる。
- 熱の伝わりにくいもの、加熱時間が短くてもOKなものに分けて2段階加熱。出来上がりの味わいばかりか、食感や栄養も良い状態がキープできる。
- 電子レンジは外側から内側へ熱が伝わっていくので、ドーナツ状にするなどして火が通りにくいものは外側に置く。

目安時間 50分 豚肉ときのこの レンジおこわ

もち米	1カップ
水	180cc
豚薄切り肉	50g
にんじん	30g
えのきたけ	1/4パック
しめじ	1/2パック
ごま油	小さじ1
A	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
B	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5

(1人分/272kcal 塩分0.9g)

- 材料(3人分)**
- ① もち米を洗って耐熱のボウルに入れ、水を加えて約30分間浸す。
 - ② 豚肉は小さめの角切り、にんじんは千切りにする。えのきたけは根元を落として半分の長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。
 - ③ フライパンにごま油を熱して②を炒め、Aを加えて炒め合わせる。



- 作り方**
- ④ ①にBを加えて混ぜ、ふんわりラップを掛けて、600Wの電子レンジで約7分間加熱する。
 - ⑤ 一度取り出して③を加えて混ぜ、真ん中を開けるようにドーナツ状に広げる。再びラップをして電子レンジで約4分加熱し、そのまま5分間蒸らして混ぜ合わせる。

レンジで
簡単!



ヘルシー
ごはん

秋はきのこや根菜、お米などおいしい食材がたくさんそろう季節。ちょっと手間がかかる料理も、電子レンジを使えばあっという間に完成します。秋の食材は食物繊維が豊富なので、腸内環境の改善にも、もってこいです。

Main Dish

きのこのしゃっきり食感とごま油の風味が決め手!

豚肉ときのこのレンジおこわ



ここがヘルシー!

食物繊維たっぷりのきのこが、腸内環境を整えます。βカロテン豊富なにんじんは、油で炒めると吸収率が高まります。また具を炒めるごま油は風味が広がるため、薄味でも満足のいく味わいになります。