



本誌に挟み込みの『保存版・健診事業のご案内』をご活用ください！



**平成29年度
家具健保の予算と事業計画** ②

家具健保に加入のメリット ③

「健康企業宣言」募集中! ④



糖尿病を放置すると危険なワケ ⑤

健保組合からのお知らせ

被扶養者が就職した場合はすみやかに被扶養者削除の届出を/
住所変更届提出のお願い ⑥

**箱根保養所「みやぎの」で
楽しいホリデーライフを**



⑦

第11回ウォークラリー結果報告..... ⑧

健康保険料率を千分の100に 引き上げさせていただきます

当健保組合の平成29年度予算が、2月21日に開催された組合会で承認されました。当健保組合の財政状況は依然として厳しいものとなっており、平成29年度は健康保険料率を千分の99.5から「千分の100」に、介護保険料率を千分の15.3から「千分の16.4」にそれぞれ引き上げて予算を編成することとなりました。とくに40歳以上65歳未満の被保険者のみなさまにおかれましては、従来よりも「千分の1.6」の保険料率アップとなり、納めていただく保険料負担も増加することとなります。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。
※グラフは端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

当健保組合は、平成20年の高齢者医療制度発足以降、納付金等の大幅な増額によってたいへん厳しい財政運営を余儀なくされています。これまでは前年度収支残金の繰り越しと貯蓄分の一部取り崩しなどで対応を続けてまいりましたが、保険料算出の基礎となる標準報酬が医療費および拠出金の増加についていくことができず、経常収支における赤字が続いています。

そこで、当健保組合では今年度の健康保険料率を「千分の100」へと引き上げて運営にあたることとなりました。事業主および被保険者のみなさまにはご負担をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、みなさまから納めていただいた保険料は、健診や予防接種の費用補助な

ど各種の保健事業に使われています。この事業には今年度も約8億円を計上し、各種「みなさまのお役に立つ事業」を展開しております。ぜひとも日々の健康づくりにご活用いただきますようお願いいたします。

平成29年度の介護保険予算

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

29年度は介護納付金に13億7,614万円が見込まれています。介護保険料率についても前年度から引き上げとなる「千分の16.4」で予算を編成し、介護保険収入や繰越金で介護納付金を納めることとなります。

グラフで見る予算

予算総額 135億5,411万円

繰越金・繰入金
4億2,149万1千円
(3.1%)

収入不足を補てんするために、前年度会計および財産から充当されたものです。

財政調整事業交付金
1億508万2千円 (0.8%)

高額療養費が発生した場合に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。

その他の収入
2億6,517万2千円
(2.0%)

収入

保険料収入
127億6,236万5千円
(94.2%)

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

保健事業費

8億396万9千円 (5.9%)

各種健診や保健指導、人間ドックの補助などの費用として支出します。

その他の支出

4億9,891万1千円
(3.7%)

支出

保険給付費

62億3,181万6千円
(46.0%)

みなさまが病気やけがをしたときに、医療費や各種の給付金として支払います。

納付金

60億1,941万4千円
(44.4%)

高齢者医療制度など、健康保険とは枠組みの違う制度に拠出されるものです。財政圧迫の要因となっています。

保険料率引き上げによる増加額（標準報酬月額 30万円の場合）

	健康保険料	介護保険料 (40歳以上65歳未満)	合計	被保険者負担額※
変更前 ()内保険料率	(99.5/1000) 29,850円	(15.3/1000) 4,590円	34,440円	17,220円
変更後 ()内保険料率	(100/1000) 30,000円	(16.4/1000) 4,920円	34,920円	17,460円

※事業主との折半負担なので、合計額の1/2となります。

ご存じですか？

家具健保に 加入のメリット



1 家具健保独自の付加給付がある

医療機関などにかかる、基本的に医療費の3割は患者が負担し、残りの7割は「法定給付」として健保組合が負担するしくみになっています。

当健保組合では、この法定給付に加えて独自の「付加給付」というプラスアルファの給付を行っています。高額な医療費がかかった場合でも自己負担が一定の額を上回ることはありませんので、いざというときも安心です。

付加給付があるから…

例：被保険者本人に1カ月100万円の医療費がかかった場合

	標準報酬月額			
	26万円以下	28～50万円	53～79万円	83万円以上
かかった医療費総額	1,000,000円			
自己負担(3割)	300,000円			
法律で決められた法定給付(高額療養費)により支払わなくてよい負担を差し引いた自己負担	57,600円	87,430円	171,820円	254,180円
家具健保の付加給付として払い戻される額 ※算出額100円未満は切り捨て	7,600円	37,400円	111,800円	194,100円
家具健保の付加給付によって最終的に支払う自己負担	50,000円		60,000円	

※付加給付は1カ月ごとに計算されます。

100万円の医療費も自己負担は5～6万円で済むんだね！



2 各種健康づくり事業が受けられる

健保組合が実施する「保健事業」は、被保険者とご家族のみなさまの健康保持増進や疾病の早期発見・早期治療にお役立ていただくための事業です。当健保組合では、みなさまの疾病傾向なども考慮し、きめ細かな事業を独自に展開しています。

- 人間ドックの費用補助(上限30,000円)
- インフルエンザ予防接種の費用補助(上限2,000円)
- 各種健診・特定保健指導の実施
- 広報誌などによる健康情報の提供
- メンタルヘルスの相談事業
- 診療所の開設
- 直営保養所の運営(関連記事:本誌7ページ)
- 野球大会の実施
- ウォーキング大会の実施(関連記事:本誌8ページ)
- スポーツクラブとの利用契約
- 東総協・東振協が実施する各種事業への参加



※各種事業の詳細は、当健保組合ホームページでもご確認できます。

「健康企業宣言」募集中!

社員が健康でないと、企業はその実力を発揮することができません。

「活気ある職場」は社員の健康づくりから始まります。

ぜひとも「健康企業宣言取り組み企業」として参加され、
企業イメージの向上を図ってみませんか?

健康企業宣言とは?

健康優良企業をめざして企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた企業は「健康優良企業」として認定されます。この取り組みには、家具健保の加入事業所であれば参加できます。

参加のメリットは?

企業が自ら健康企業宣言を行うことで、社員の健康管理に対する意識が変わります。社員が健康になれば生産性の向上につながります。

また、健康企業宣言の取り組みに参加すると、「宣言の証」や「認定証」を受けることができますが、これを社内掲示・対外的に広報することで、企業イメージの向上や求人などの際に健康優良企業としてアピールできます。



参加手続きは?

所定の応募用紙を家具健保へ提出していただきます。提出された企業は「健康企業宣言取り組み企業」として登録され、健康保険組合連合会東京連合会が発行する「健康企業宣言 宣言の証」が交付されます。

※参加費用は無料です。

※登録、また認定の辞退は、所定の「辞退届」を提出いただきますが、辞退に伴うペナルティーは発生しません。

「健康優良企業認定」を受けるには?

「健康企業宣言 宣言の証」の発行日からおおむね1年経過後に「結果レポート」を提出します。定められた評価基準と確認方法に基づき、80点以上を満たした企業に、健康保険組合連合会東京連合会が発行する「健康優良企業 銀の認定証」が交付されます。認定された企業は、「Step 2」へと進むことができます。

※取り組みを達成できなかった場合でも、登録期間を更新することで引き続き取り組み達成をめざすことができます。

応募用紙の請求またはお問い合わせは?

家具健保へお問い合わせください。

〒113-8511 東京都文京区湯島 3-24-5

東京都家具健康保険組合 TEL 03-3833-6163 (健康管理課)

平成29年1月時点における「健康企業宣言」に応募いただいた事業所は以下の3社となります。

- 富田商事(株)
- 東京都家具健康保険組合
- 非公表希望

健康優良企業認定制度の運営団体は、健康企業宣言東京推進協議会です。

健康保険組合東京連合会をはじめ、13の団体が参加しています。

改めて 糖尿病を放置すると危険なワケ!!

わが国では、糖尿病にかかっている人の数は950万人、糖尿病予備群をあわせると2,050万人にのぼることが、厚生労働省の推計で明らかになりました。国民の5人に1人が糖尿病または予備群に該当していることになります。この現状を踏まえ、健診結果を必ずチェックして糖尿病予防および糖尿病合併症の重症化を防ぐための生活習慣を心がけましょう。

こんな症状はありませんか？

自覚症状チェック

- とてものどが渇く
- 尿の回数・量が増えた
- 疲れやすく、全身がだるい
- 傷が治りにくい
- 視力が低下した
- 食欲旺盛、いくらでも食べられる。
でも体重は減少

どこも痛くないよ!!



いつのまにか
糖尿病になっているかも!

空腹時血糖値を

高速道路の車のスピードに例えると…

	《空腹時血糖》 (mg/dL 未満)	《スピード》 (km/時)	
正常	100 未満	100	法定速度
	110		↓ 速い!!
糖尿病 診断基準	126		
	200	200	

放っておくと危険な合併症!!



し・め・じ の順番で合併症
が起こることが多いよ!!

し 神経症

糖尿病によって血流が悪くなることで神経細胞に栄養が行きわたらず、末梢神経組織に障害が起きる病気。知覚神経が障害を受けると、チクチクとした痛みを感じたりします。逆に何も感じないほど感覚が鈍ることもあり、足先にケガをしても気づかず、傷から細菌感染が起こり腐敗してしまう「壊疽」にまで進行して足を切断するケースもあります。

め 網膜症

血糖のコントロールの悪い状態が続くと、目の網膜の細い血管が傷つき、破れたりつまったりすることで起こる病気。初期には自覚症状はありませんが進行すると網膜で出血したり、血管が詰まって視力が低下し、失明の危険があります。

じ 腎症

体の老廃物をろ過して尿として排出する腎臓。腎症は、糖尿病による高血糖で腎臓内の細い血管が傷んで尿が作れなくなる病気です。初期には自覚症状がないため、定期的に尿たんぱく検査などでチェックすることが大切です。進行するとむくみが現れ、次第にまったく尿が作れなくなり、全身に強い疲労感などが現れます。そうなると人工透析を生徒続けなければなりません。



糖尿病に至ってしまう大きな要因は高血糖に体が慣れてしまうこと!!
さらに…糖尿病境界域の時点で心筋梗塞・脳梗塞のリスクは高くなります

食 事

改善のヒント

運 動

✓ 野菜から食べる

野菜は噛みごたえがあるため、最初によく噛んで食べることで早食いを防ぎ、食べ過ぎを抑えることができます。また、最初に食物繊維の多い野菜から食べると、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

✓ 1日3回規則正しく食べる

食事と食事の間があきすぎると、次の食事の時にドカ食いしやすくなったり、血糖値の急上昇を招きます。夕食は21時までには食べられるように、残業などで帰りが遅くなる場合は夕方に夕食の一部を食べる「分食」に。また、お菓子は「1日1回15時頃」が血糖値の上昇が小さいといわれています。

分食の
ポイント

夕方
おにぎり・
サンドウィッチ

帰宅後



✓ 体を積極的に動かす

ウォーキングなどの有酸素運動をすると血液中のブドウ糖や内臓脂肪が消費され、インスリンの働きもよくなるため、糖尿病の改善に効果があります。また、筋力をつけることでブドウ糖や内臓脂肪の消費量を増やすことができます。

● 今より10分多く歩くことを心がける

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- 乗り物に乗った時は一駅手前で降りて歩く
- 車は駐車場の奥に止めて、歩く距離をのぼす
- 遠くの店まで歩いて食事や買い物に行く



● 「ながら運動」でこまめに筋トレをする

- デスクワークをしながら足を持ち上げて腹筋を鍛える
- テレビを見ながらスクワットする



被扶養者が就職した場合は すみやかに被扶養者削除の 届出を！



この春、学校を卒業し就職されるお子さまがいるご家庭も多くあると思います。このような場合、お子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。しかし、被扶養者の資格は自動的に削除されるのではなく、当健保組合への届出が必要になります。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、削除の届出をせず、資格が重複しているケースが見受けられます。当健保組合が実施している「検認（被扶養者資格の再確認）」では、毎年60～80名前後の方がこのケースに該当する結果となっており、なかには医療費の返還を求めることもあります。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。

このほかにも、

- 被扶養者の年間収入が増えた／減った
- お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 被扶養者が75歳になった
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した

といった場合も、「被扶養者（異動）届」の提出が必要になります。

詳細は当健保組合ホームページでご確認ください（<http://www.kagukenpo.or.jp>）。

住所変更届提出のお願い

被保険者および遠隔地にお住まいの被扶養者が住所を変更されたときは、当健保組合からのお知らせなどを、ご自宅あてに届けることができなくなってしまうので、必ず「住所変更届」の提出をお願いします。

箱根保養所「みやぎの」で 楽しいホリデーライフを!



箱根保養所「みやぎの」には、45名収容可能な研修室×2ルーム〔最大90名収容〕と、28名収容可能な会議室があり、社内研修や会議などでの活用も可能です。社員旅行をはじめ、家族の方や取引先の方たちと一緒に、交流の場としてもご利用ください。また、箱根周辺は首都圏でも屈指の観光拠点。「みやぎの」の年間イベントと箱根町観光協会が公開している行事スケジュールをまとめましたので、お出かけの際のご参考にお役立てください。

「みやぎの」・「箱根町観光協会」行事スケジュール

箱根町の年間行事については、「箱根町観光協会公式サイト (<https://www.hakone.or.jp/>)」等での確認をおすすめします。

	みやぎの	箱根町観光協会 ※主なもの。
4月	食堂前の桜ライトアップ (上旬～中旬)	宮城野さくら祭り (初旬～中旬)
5月	夕食時の柏餅サービス (5/5)	公時祭 (5/5)・箱根路森林浴ウォーク (中旬)
6月	うなぎフェア・海外ビールフェア	九頭龍神社例大祭 (6/13)
7月	夏祭り縁日 (7/20頃～8月下旬)・海外ビールフェア	宮城野湯立獅子舞 (7/15)・湖水祭 (7/31)
8月	大文字花火大会鑑賞 (8/16)	箱根神社例大祭 (8/1)・宮城野・木賀温泉夏祭り (8/14・15) ※8月はこのほかにも多数のイベントが行われます。
9月		仙石原すすきまつり (秋分の日)
10月	プレミアムウイスキーフェア (～11月)	芦刈まつり (中旬)・元宮例祭 (10/24)
11月		箱根大名行列 (11/3)・箱根秋の音楽祭 (下旬)
12月	あったか鍋フェア (中旬～2月)・クリスマスウイーク (12/20～25)	
1月	正月イベント (餅つきほか。1/1～3)	箱根駅伝 (1/2・3)・湖水開き (1/5)
2月	バレンタインフェア (2/14)	節分前夜祭「冬景色花火大会」(2/2)・箱根節分祭 (2/3)
3月	ホワイトデーフェア (3/14)	芦ノ湖釣り解禁 (上旬)・仙石原湯立獅子舞 (3/27)

保養所「みやぎの」について、個人でのご予約はご利用予定日の2カ月前、団体（原則として20名以上）でのご予約はご利用予定日の4カ月前から可能です。

詳しくは、健保組合総務課（TEL 03-3833-6161）までお問い合わせください。



第11回 家具けんぽウォーキング大会を開催いたしました

湯島天神から上野恩賜公園をめぐる 秋晴れの小旅行



去る平成28年11月6日(日)、当健保組合主催の第11回ウォークラリーが開催されました。今回は当健保組合の地元・湯島天神から上野恩賜公園へと続く約3.6kmのコースに329名の方が参加され、完歩された方には上野動物園または東京都美術館の入場券を贈呈、みなさま思い思いに行楽日和の1日を過ごされました。

ウォークラリーは平成29年度も実施予定です。みなさまのご参加をお待ちしています。



湯島天神といえば「学業成就」。

心なしかお子さま連れの参加がいつもより多めのような…?



完歩賞、
ゲット!

こちらは「芸術の秋」を
堪能の奥さま方



上野恩賜公園内・不忍池には
弁財天が祀られています