



医療費節減のカギを握る
ジェネリック医薬品を
積極的に活用しましょう！



平成27年度 家具健保の予算

データヘルス計画の的確な実施で
効率的・効果的な事業運営を

2

平成27年度 事業計画

当健保組合の保健事業を健康管理のため、
ぜひご利用ください！

3 ~ 4

新規
事業

スポーツクラブ「ルネサンス」が
法人会員としてご利用可能に！

5

データヘルス計画が始まります！

6

整骨院・接骨院の正しいかかり方

7

健康教室のご案内

いま注目の3テーマの
健康教室を開催します！

8

平成
27
年度

家具健保の予算

データヘルス計画の的確な実施で
効率的・効果的な事業運営を

当健保組合の平成27年度予算は、総額131億8,051万円となりました。繰越金を除いた実質的な収支差引となる経常収支では、5億4,669万円の赤字を見込んでいます。

保険料率については、27年度も現行の料率を維持することとしましたが、収入の不足分については26年度の決算剰余金を繰り越して不足分を補うこととしています。

また支出の大半を占める、高齢者に対する納付金等の負担は、団塊の世代がすべて65歳以上に達することから、さらに増加することが見込まれ、今後も財政状況は依然として厳しいものと思われま

す。そんな厳しい財政状況の中、今年度からスタートするデータヘルス計画（6ページを参照）に合わせて各種事業を実施し、効率的・効果的な事業運営を図ってまいります。

平成27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。

27年度予算は、総額で12億4,685万円となりました。介護納付金は前年度比で3,723万円の増加が見込まれておりますが、介護保険料率は「千分の15・1」を維持しております。

グラフで見る予算

予算総額 **131億8,050万6千円**

繰越金

5億5,458万8千円

収入不足を補てんするため、前年度会計から充当されたものです。

財政調整事業交付金

9,872万9千円

高額な医療費が発生した際に、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

2億7,846万5千円

収入

保険料収入

122億4,872万4千円

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさんに納めていただきます。

保健事業費

7億6,346万3千円

健康診断の実施や、保健指導、インフルエンザの補助金などの費用として支出します。

その他の支出

4億6,769万4千円

支出

保険給付費

60億4,067万4千円

みなさんが病気やけがをしたときの医療費や各種の給付金として支払います。

納付金

59億867万5千円

後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療給付のための納付金、退職者医療制度への拠出金などへ拠出されるものです。財政圧迫の要因となっています。

任意継続被保険者の保険料の上限について

当健保組合の平成26年9月30日における標準報酬月額平均は34万円となりました。

これに基づく保険料は、

健康保険料 **33,830円** + 介護保険料 **5,134円** = 合計 **38,964円**

(40歳以上65歳未満)

※この金額は、平成27年4月分～28年3月分の任意継続被保険者の保険料の上限となります。

平成27年度

事業計画

当健保組合の保健事業を健康管理のため、ぜひご利用ください！

詳細については、当健保組合ホームページ
(<http://www.kagukenko.or.jp>)をご覧ください。

健診事業

被保険者の健康診断

ご案内は、事業所にお送りします。

● 一般健診

対象者：全被保険者（生活習慣病健診および人間ドック希望者を除く）

● 生活習慣病健診

対象者：35歳以上の希望する被保険者（平成28年3月31日までに35歳以上となる方）

● 人間ドック補助

対象者：35歳以上の希望する被保険者（平成28年3月31日までに35歳以上となる方）

● 精密検査

一次健診の結果、精密検査が必要と判定された方

● 管理検診

一次健診の結果、経過観察（原則として6カ月後）が必要と判定された方

※40歳以上の方には、一般健診、生活習慣病健診、人間ドック受診時に、特定健診の検査項目を追加して実施しています。

※受診日に被保険者資格のない方はすべて対象となりません。

※当該年度に被保険者資格を取得された方は、対象となりません。

被扶養者の健康診断

ご案内は、事業所を通して対象者の方へお送りします。

● 婦人生活習慣病健診

対象者：35歳以上の希望する女性の被扶養者（平成28年3月31日までに35歳以上となる方）

健診コース

- (1) 組合直接契約の健診機関の施設で受診するコース
 - (2) 東振協委託契約の健診機関の施設で受診するコース
 - (3) 東振協実施の春または秋に会場で受診するコース
 - (4) 右記以外の健診（医療）機関で受診するコース
- ※(4)については、やむを得ず(1)～(3)で受診できない場合のみとなります。

● 精密検査

対象者：一次健診の結果、精密検査が必要と判定された方

● 特定健診

対象者：40歳以上の被扶養者（平成28年3月31日までに40歳以上となる方）

※受診日に被扶養者資格のない方はすべて対象となりません。

広報事業

● 広報誌『家具けんぼ』の発行

組合員のみなさんに知っていただきたい、役立てていただきたい情報を掲載し、事業所を通じて配付いたします。

各健診の実施時期はここでチェック！

平成27年度 健診事業カレンダー

	被保険者					被扶養者		
	一般健診	生活習慣病健診	人間ドック	精密検査	管理検診	婦人生活習慣病健診	精密検査	特定健診
4月						[3]春季		
5月							[1] [2] [4]	
6月								
7月								
8月								
9月								
10月	↓	↓				[3]秋季		
11月								
12月								
1月					↓			
2月					↓			
3月					↓			

● 『健康保険ガイドブック』の配付

新規に資格を取得された方に健康保険のしくみや諸手続きなどを解説したガイドブックを配付いたします。

● ホームページの運営

組合員のみなさんに、最新の組合情報やさまざまな事業のご案内をいち早くお届けします。

健康づくり事業

● 第53回事業所対抗軟式野球大会の開催

実施時期：平成27年5月10日・17日の各日曜日

● 直営保養所「みやぎの」運営

箱根に所有する直営保養所「みやぎの」を組合員料金でご利用いただけます。

● 家具けんぼウォークラリー

実施時期：平成27年11月8日(日)開催予定

● スポーツクラブ「ルネサンス」との法人会員契約

（新規事業）

詳細は5ページをご参照ください。

保健指導事業

健保組合では、組合員のみなさんに心と身体不安を取り除いていただけるよう、個別健康相談や健康セミナーを開催しています。

個別健康相談

●電話による相談

対象者：被保険者および被扶養者

①からだの相談

TEL：03-3833-6164

当健保組合の保健指導員がお話をうかがいます。

②こころの相談

TEL：0120-111-2826

外部委託機関の専門相談員がお話をうかがいます。

相談内容や個人情報、勤務先等に知られることはありません。WEB相談は当健保組合ホームページ(<http://www.kagukenko.or.jp>)よりアクセスください。

●来所による相談

対象者：被保険者および被扶養者

当健保組合の保健指導員がお話をうかがいます。

●訪問による相談

対象者：被保険者

保健指導員が事業所を訪問してお話をうかがいます。

健康セミナー

●メタボリックシンドローム予防教室

対象者：被保険者および被扶養者

健保会館にてメタボリックシンドローム予防・改善をテーマに開催します。

●事業所依頼による各種健康教室

対象者：被保険者

生活習慣病、新人社員の健康管理など、リクエストいただいたテーマのセミナーを保健指導員が行います。

診療所

健保会館内に診療所を開設し、医師による健康相談や投薬治療を行っています。

対象者：被保険者および被扶養者

費用負担：薬剤の処方があった場合は、薬価の3割をご負担いただきます。

利用方法：電話にてご予約ください。

(03-3833-6164)

その他の保健事業

●インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの予防、発症時の重症化を防ぐためにワクチン接種費用の補助をしています。

対象者：被保険者および被扶養者

※接種日に資格のない方は対象となりません。

●健康保険委員会の開催

健康保険委員を委嘱して、各種事業実施の協力をお願いしております。また、健康保険に関する情報や資料をお送りするほか、疾病予防や保健衛生などについての専門講師を招き講演会を開催しています。

●医療費通知

対象者：被保険者および被扶養者

医療機関からの医療費請求の確認などのため、6月、9月、1月、3月に、過去3カ月間の医療機関への

受診状況を「医療費のお知らせ」として、事業所経由で配付しています。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知

対象者：被保険者および被扶養者

ジェネリック医薬品への切り替えによって、自己負担額を減らすとともに、将来の薬剤費を抑制するため、切り替えを行っていない方に対して配付しています。(平成26年度は自己負担軽減額200円以上の15歳以上の方を対象に実施しました)

●新入社員健康スクールの開催

4月と10月に、加入事業所の新入社員の方を対象として健康教育および健康保険制度のしくみと、被保険者が知っておくべき事務手続きを説明する講習会を開催しています。

東振協共同事業のご案内

当健保組合のような総合健保組合で構成しております一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)は、共同事業として毎年さまざまなイベントを開催しております。

また、東振協加入の各総合健康保険組合が所有する各地の保養所を、共同利用保養所として当健保組合の加入員のみなさんもご利用いただくことができます。

イベントの詳細、参加・利用申込方法等については、その都度当健保組合ホームページでもご案内いたしますが、東振協ホームページ<http://www.toshinkyoo.or.jp>でもご覧いただけます。

東京都家具健康保険組合ご加入の被保険者、被扶養者の皆様 スポーツクラブルネサンスがご利用可能に！



全国に
96店舗

春のキャンペーン実施中！

キャンペーン期間：
2015年4月1日(水)～5月31日(日)

お得な法人会員

フィットネス 入会金 一般会員 3,240円(税込)

成人スクール入会金 一般会員 3,240円(税込)

0円

会員証発行事務手数料 一般会員 5,400円(税込)

1,080円

1回払い

変更可能な2つの会員種別！

全国のクラブが使い放題

1Day
コーポレート会員

変更手数料

Monthly
コーポレート会員

1,620円/回

無料！

8,424円/月

※法人会員限定の会員種別です

一般会員(全国マスター会員)は14,364円(税込)

キャンペーン中特典

期間中ご入会
事務手数料

0円

利用料

無料クーポン

●入会手続き当日

■ご利用の際は本チラシを切り取りずにお持ちください。(コピー可)
■全国のルネサンスでご利用いただけます。上記キャンペーン期間中有効です。
※各種スクール、Demi RENAISSANCE、BodyQ't、通所介護施設はご利用いただけません。

ご入会に 必要なもの

- 健康保険証
 - 法人会員証発行等事務手数料1,080円(税込)(キャンペーン中0円)
 - 写真3cm(縦)×2.5cm(横)を1枚・スナップ写真可
 - 金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印
 - 月会費2ヶ月分
 - 本人確認書類(運転免許証・保険証・パスポート・在留カードのいずれか)
- ※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

全国のクラブがお使いいただけます。

※はプールのみの施設となります。

〈北海道・東北〉札幌平岸/アリオ札幌/函館/仙台泉中央/仙台長町南/仙台南光台/山形/郡山/いわき 〈関東甲信越〉水戸/竜ヶ崎/松本/長岡(埼玉)浦和/蕨/北朝霞/北戸田/春日部/新所沢* /吉川* 〈千葉〉野田/佐倉/稲毛/土気あすみが丘/浦安/新浦安/幕張/銚子* /八日市場* 〈東京〉赤羽/光が丘/石神井公園/練馬高野台/富士見台/早稲田/亀戸/北砂/曳舟/両国/青砥/三軒茶屋/経堂/仙川/東伏見/ひばりヶ丘/東久留米/国立/西国分寺(神奈川)横浜/天王町/港南台/港南中央/相模大野/橋本/淵野辺/大和/鶴間/海老名(中部)トア沼津/静岡/名古屋熱田/甚目寺/名古屋小幡/岐阜LCワールド 〈近畿〉京都山科/豊中/千里中央/住道/住之江/久宝寺/アルザ泉大津/登美ヶ丘/尼崎/伊丹/神戸/姫路 〈中国〉玉島/福山春日/福山多治米/東広島/広島/広島ポールパーク/広島緑井/徳山(九州)小倉/福岡香椎/福岡大橋/福岡西新/春日/イオンモール福岡/長崎ココウォーク/佐世保/大分/熊本/熊本南/宮崎

テニス・スカッシュ・ゴルフ・託児室・駐車場等、一部、事前予約が必要な設備、有料な設備がございます。ルネサンスホームページ <http://www.s-re.jp/>にて最新のクラブ情報を掲載しております。



お問い合わせ先

03-5600-5399 営業時間 平日/10:00~18:00



ルネサンス 法人会員利用

検索

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方
※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

データヘルス計画が始まります！

1 レセプトデータ
(診療報酬明細書) から
受診状況などを把握します



予防に
力を入れなければ
ならない病気は
なんだろう？

2 健診データから
経年変化などを把握します

みんな、
検査結果を
確認してる
かな？



データヘルス計画とは？

平成 25 年 6 月に政府が閣議決定した「日本再興戦略」に盛り込まれた、国民の健康寿命延伸を目指す取り組みのひとつ。平成 27 年度から全国の健保組合に実施が求められています。

内容を簡単に説明しますと、健保組合がもっている医療の情報と健診の情報を活用することで、健保組合と事業所が連携して、より効率的・効果的な健康づくり事業の実施を目指すものです。

3 健保組合と事業所が連携して
効率的・効果的な事業を選択・
企画して実施します

こうしたらもっと
健保の事業を活用
してもらえない
かな？



Plan

計画

データ分析に基づく
保健事業の立案

Do

実施

保健事業の実施

目標達成できる
ようにがんばろ
う！



前回より改善し
ていくにはどう
したらいい
かな？



Action

改善

次サイクルに
向けての改善

Check

評価

データ分析に基づく
効果測定・評価

目標は
どのくらい達成
できたかな？



当健保組合の「データヘルス計画」は、3、4 ページに掲載している各保健事業を PDCA のサイクルで実施していきます。計画書の詳細についてはホームページに掲載いたしますのでご覧ください。

整骨院・接骨院の

正しいかかり方

健康保険が使えるのは

健康保険の対象となるのは次の**外傷性のケガ**に限ります。

- 打撲・捻挫・挫傷・肉離れ
- ※ただし、出血を伴う外傷性は除く。
- 骨折、不全骨折、脱臼の応急手当
- ※緊急時以外は医師の同意が必要です。



健康保険が使えないのは

- × 日常生活からくる慢性的なもの（例：肩こり、筋肉疲労など）
- × 医師からリウマチ、神経痛、関節炎、椎間板ヘルニアなどと診断されているもの
- × 労災保険の対象となる仕事・通勤途中のケガ
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × スポーツや仕事、家事などによる筋肉疲労の改善など
- × 打撲や捻挫が治ったあとのマッサージなど
- × 過去の交通事故などによる後遺症
- × 特に症状の改善がみられない長期にわたる漠然とした受診



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

ケガの原因を正しく伝える

何の原因でどこを負傷したのかをきちんと正確に伝えましょう。

※仕事や通勤途中の負傷などの場合、労災保険の適用となるため、健康保険は使えません。交通事故など第三者の行為によるケガの場合には、必ず健保組合へ届け出てください。

医療機関（病院・診療所等）との重複受診について

すでに病院、診療所等で同一部位を治療中の場合は、整骨院・接骨院での健康保険を使った治療を受けることはできません。

領収書は必ず受け取る

領収書・明細書は必ず受け取って保管し、施術内容を控えておくようにしましょう。

書類の内容を確認してから署名

「柔道整復施術療養費支給申請書」にサインするときは、負傷名、負傷原因、施術内容、日数、金額を確認し、必ずご自身で署名または捺印をしてください。

施術が長引く場合は医師の診療を

いつまでも施術効果があらわれず症状が回復しない場合には、病院・診療所などで検査や診療を受けてください。

傷病原因の照会にご理解、ご協力をお願いします。

当健保組合では、みなさんからお預かりする保険料を適正に支出するために、外傷性のケガ等で病院・診療所・整骨院・接骨院にかかった方へ、傷病原因について照会させていただきます場合があります。照会文書が届きましたら、ご回答をお願いいたします。

整骨院・接骨院（柔道整復師）を利用される方も多いと思いますが、柔道整復師は国家資格であるものの保険医療機関ではありません。施術にかかる費用は原則自費であり、「健康保険適用」と掲げていたとしても、健康保険が使える範囲は限られています。

整骨院・接骨院の施術を受ける際には、この点に十分留意し、医療費適正化にご協力ください。

いま注目の3テーマの健康教室を開催します！

おなか痩せ

結果が見える！
40代からのおなか痩せ講座

この講座に参加すると…

- スタイルキープの意欲が湧きます！
- あなたのダイエット成功のためのコツがわかります！
- お腹を絞るコツがわかります！

■ カリキュラム

- ①「出るお腹」の解剖学
- ② 体験！ドローイン
- ③「継続脳」のつくり方

[午前の部は女性限定]

4月13日(月)



血 糖

日常からみつける
血糖改善ポイント

少しの変化からはじめてみませんか？

■ このような思いがある方へ

- * 食事制限や激しい運動は難しい
- * 今のままではいけないと思うけれど何をしてもいいかわからない

■ カリキュラム

- ① 糖尿病になると、体では何が起こっているの？
- ② 血糖改善のポイントを見つけよう
- ③ 運動 & リラックスタイム

5月13日(水)

血 圧

かんたん血圧 Down ↓ ↓ の法則



数年前より血圧が高くなったのかも…
くすりが手放せなくなるのは嫌だ…
そんな方へ、血圧こそ自分の力だけで改善する方法がたくさんあるんです。
どのくらい変わればいくつ数値が下がるか、今回はそんなデータもご用意しました。
少し上がったかもしれないあなたの血圧を戻す方法を一緒にみつけましょう！

6月15日(月)

●会場：家具健保会館（東京都文京区湯島 3-24-5）

●受講料：無料

●時間：午前の部 9:30～11:30、午後の部 2:00～4:00

●お問い合わせ・申し込み：健康管理課（TEL:03-3833-6164）

（午前・午後どちらかにお申し込みください）

※案内送付のご希望や、詳しい内容を知りたい方はご説明いたします。まずはお電話ください。

組合会議員交代のお知らせ

組合会議員の交代がありましたのでお知らせいたします。

- | | | |
|----------|----------------|-------------------|
| (互選議員退任) | 久野 正美 氏 | (株)アリガ |
| (互選議員就任) | 加藤 晃彦 氏 | (株)アリガ |
| (選定議員退任) | 宮田 智行 氏 | (株)宮田家具総本店 |
| | 岩城 隆治 氏 | 東京都家具厚生年金基金 清算事務局 |
| (選定議員就任) | 長張 雅夫 氏 | (株)和田屋 |

任期は平成28年7月11日までとなります。退任されました議員の方々におかれましては、組合運営にご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。



当健保組合の個人情報保護に関する詳細は ホームページでご確認ください

東京都家具健保組合は、加入者個人に関する情報（個人情報）を適切に保護する観点から、「個人情報保護に関する基本方針」を定め適切に運用しております。

個人情報の管理や使用目的などの詳細については、
ホームページ (<http://www.kagukenpo.or.jp>) でご確認ください。

