

ご家庭に
お持ち帰り
ください

CONTENTS

●平成27年度決算のお知らせ

- ・MY HEALTH WEBをご利用ください
- ・夏以降の保健事業の取り組みについて



第131回組合員の報告

さる7月15日(金)午後1時から本社ビル702会議室にて第131回組合会が開催されました。組合会では次の3議案について議員の皆様にご審議いただき、いずれの議案も出席議員17名全員(1名欠席)から承認をいただき可決されました。

1. 平成27年度収入支出決算(案)および事業報告書(案)審議の件

平成27年度の一般勘定(健康保険)の収支は、収入16億2百万円に対し、支出15億270万円となり、750万円の黒字となりました。

主な要因としては、①昨年6月に支給された決算手当一時金の支給により健康保険料が対前年で230万円増加したこと等の影響により、保険料収入では280万円ほど昨年度収入を上回ったこと。②志摩保養所を売却したことにより、110万円の雑収入が計上されたこと。③医療費の高騰等の不測事態に対応するための別途積立金繰り入れを前年度より100万円多い600万円としたこと等があげられます。

ただし、経常収支では、高齢化にともなう保険給付費の増加や後期高齢者等に対する納付・支援金の高騰により、微小ながら平成21年度以来6年ぶりの赤字(900万円)となりました。

一方介護勘定(介護保険)では、介護保険料が1億800万円に対し、介護納付金が1億8800万円となり、準備金から100万円弱の繰り入れをせざるを得ない状況となりました。なお、介護勘定は収支改善に向けて3月より料率の引上げ(13・0%→14・6%)を行いました。

2. 平成27年度決算残金処分(案)審議の件

一般勘定の決算残金については、財政調整事業繰越金に82千円、別途積立金に750万円を処分することとし、介護勘定の決算残金については全額1,961千円を準備金として処分することを承認いただきました。

3. 番号制度導入にともなう環境整備(案)審議の件

番号制度の導入にともない、環境整備の一環として、個人情報保護関連管理規程の新設・改定と特定個人情報保護評価書の策定について上程し、内容につき承認いただきました。今後は引き続き組合内の安全管理措置を整備していきながら、具体的なマイナンバーの収集時期や収集方法について事業主と調整協議を進めていきます。



平成27年度 決算のお知らせ



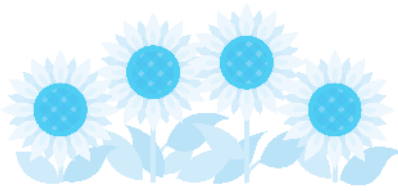
◆ 一般勘定(健康保険) ◆

◇ 収 入

(千円・%)

科 目	決算額	割合	対前年
健康保険収入	1,492,671	93.2%	23,449
┌ 保険料	1,492,143	93.1%	23,459
└ 国庫負担金収入	528	0.0%	-10
特定健康診査・保健指導補助金	592	0.0%	-206
雑収入	1,810	0.1%	-2,379
経 常 収 入	1,495,073	93.3%	20,864
★調整保険料収入	23,201	1.4%	335
★別途積立金繰入	60,000	3.7%	10,000
★財政調整事業交付金	12,663	0.8%	-3,880
★不用財産等売却代	11,101	0.7%	9,870
★補助金等追加収入	133	0.0%	133
合 計	1,602,171	100.0%	37,322

★＝経常外収支の科目



◇ 支 出

(千円・%)

科 目	決算額	割合	対前年
事務費	31,972	2.1%	5,061
保険給付費	807,200	52.9%	28,169
┌ 法定給付費	793,753	52.0%	28,377
└ 付加給付費	13,447	0.9%	-208
納付金	631,870	41.4%	62,726
┌ 前期高齢者納付金	267,495	17.5%	80,747
└ 後期高齢者支援金	326,966	21.4%	12,133
└ 退職者給付拠出金	37,399	2.4%	-30,153
└ 老人保健拠出金	10	0.0%	-1
保健事業費	31,021	2.0%	-5,789
還付金	137	0.0%	43
連合会費	660	0.0%	-56
積立金	662	0.0%	-1,043
その他	138	0.0%	51
経 常 支 出	1,503,660	98.5%	89,162
★調整保険料還付金	2	0.0%	1
★財政調整事業拠出金	23,118	1.5%	307
★補助金等返還金支出	59	0.0%	-49
合 計	1,526,839	100.0%	89,421

★＝経常外収支の科目

◆ 介護勘定(介護保険) ◆

◇ 収 入

(千円・%)

科 目	決算額	割合	対前年
介護保険収入	180,402	94.9%	2,828
繰入金	9,773	5.1%	259
雑収入	3	0.0%	-5
合 計	190,178	100.0%	3,082

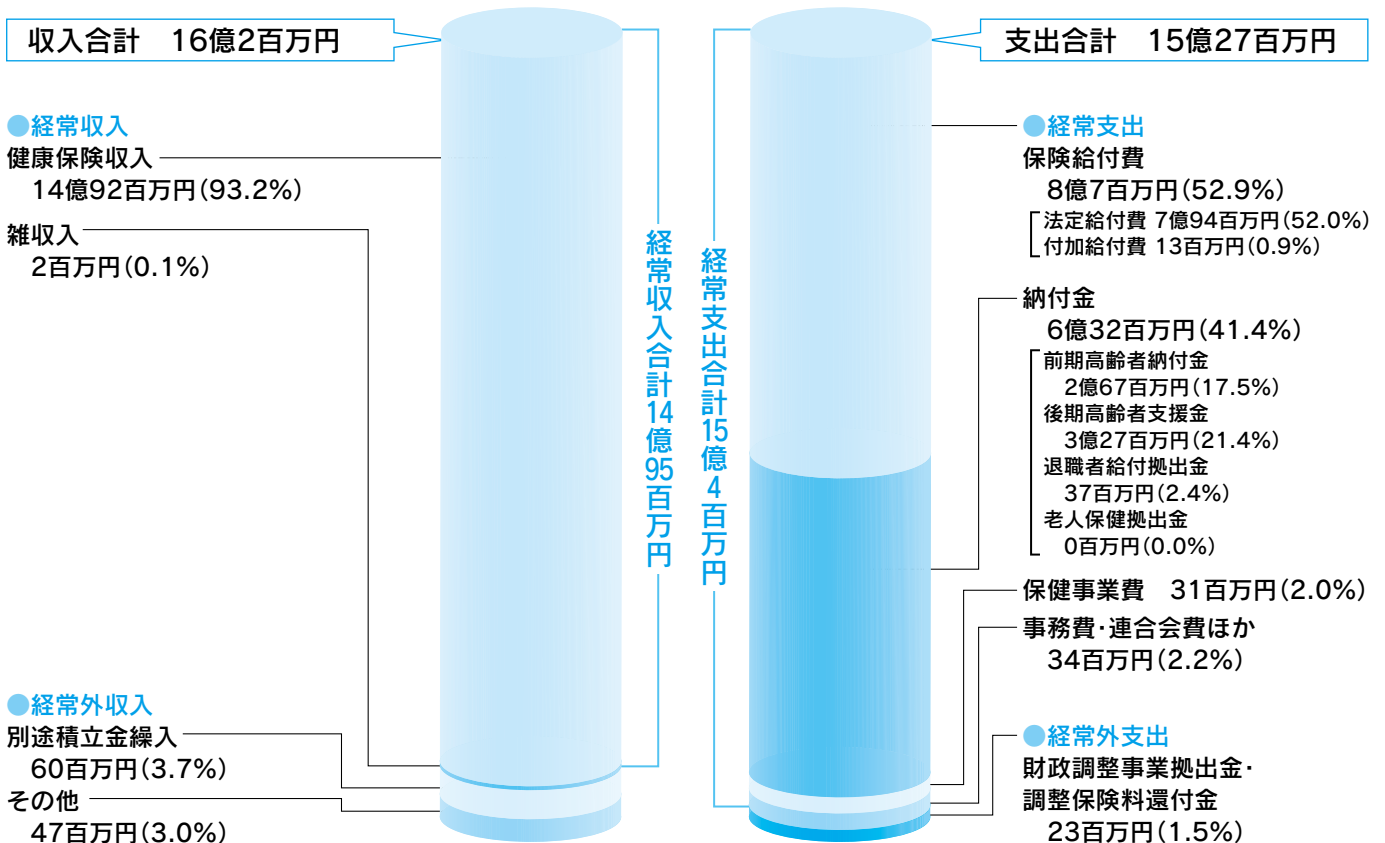
◇ 支 出

(千円・%)

科 目	決算額	割合	対前年
介護納付金	188,196	100.0%	1,891
介護保険料還付金	21	0.0%	6
合 計	188,217	100.0%	1,897

◆ グラフで見る一般勘定(健康保険)の決算状況 ◆

経常収支差引額 △9百万円 / 合計収支差引額 75百万円



個人向け健康ポータルサイトMY HEALTH WEBをご利用ください

『MY HEALTH WEB』は、皆様一人ひとりの専用ページから、いつでも医療費の明細、健康診断結果(40歳以上の特定健診)、健保からの給付金明細が確認できる健康ポータルサイトです。

『MY HEALTH WEB』を活用して、健康づくりに取り組みましょう！

※医療費の明細は平成27年1月診療分から、健診の結果は平成23年度分以降がご覧になれます。

MY HEALTH WEB ご利用ガイド

ログインできる方は…被保険者・被扶養者全員

ただし、メールアドレス（パソコン・スマホ）のない方はご利用いただけません。

1 アクセス

- ◆ 組合URLから <http://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>
- ◆ 検索エンジンから
- ◆ 社内イントラから
 M'S PRESS右下「外部サイトリンク」にある「共栄火災健康保険組合」をクリック

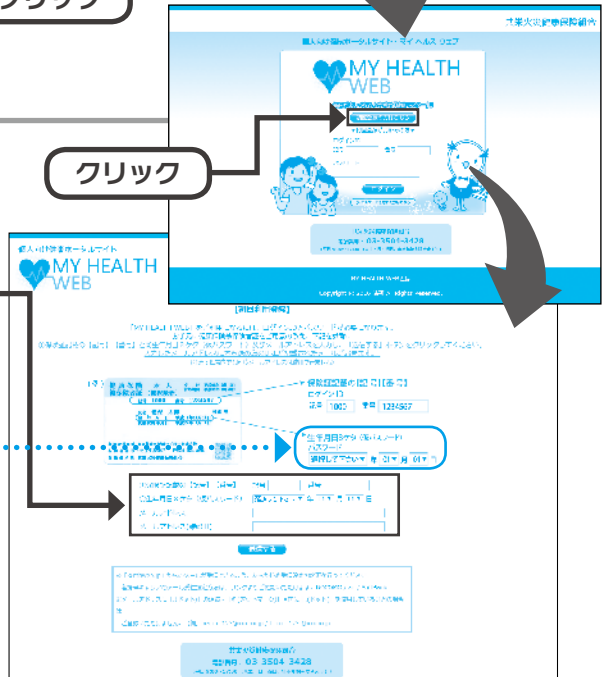


クリック

◆ 正面左側中央「MY HEALTH WEBログインはこちら」をクリック

2 初回登録

- 画面中央の「初回登録の方はこちら」をクリック
- 記号・番号（ログインID）、生年月日（仮パスワード）、カナ氏名、家族区分、メールアドレス、メールアドレス（確認用）を入力し、送信ボタンを押す。
- 初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- 仮パスワードはご自分の生年月日（西暦8ケタ）となります。



クリック

【メールアドレス】
 個人情報となりますので、職場やご家族など、複数の方で共用しているものではなく、個人用のメールアドレス（パソコン・スマホ）でご登録ください。

※スマホの場合、右記ドメインが受信できるよう設定をお願いします。 **[@mhweb.jp]**

3 本登録

- “初回登録”で登録したメールアドレスに届く仮登録完了のメールに記載のURLをクリック
- 「新しいパスワード」の欄に新しいパスワードを入力する
 - * 半角英数字混在で8ケタ以上16文字以内を入力してください。
 - * 生年月日・電話番号など、他人に推測されやすい文字列は使用しないでください。



【本登録手続き画面】新しいパスワードを入力

以上で登録完了です。
 【MYページへ】をクリックして
 MY HEALTH WEBをご利用ください。

* 保険証の記号番号が変更になった時は、変更した翌月下旬より、新しい記号番号でのログインになります。（パスワードは変更になりません）

平成28年10月1日から法律改正のお知らせについて

健康保険法等の制度改正に伴い、平成28年10月1日より、「短時間労働者に対する健康保険の適用」および「被扶養者認定」が下記のとおり変更となります。

短時間労働者の健康保険への適用拡大

特定適用事業所（従業員数常時500人を超える事業所）に勤務する短時間労働者は、新たに社会保険の適用対象となります。

◆特定適用事業所とは

事業所の被保険者数の合計が常時500人を超える（※）事業所が該当します。

※1年のうち6カ月以上、被保険者数の合計が500人を超えることが見込まれる場合

◆短時間労働者とは

勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満で、以下の項目すべてに該当する方

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上であること
- ② 賃金の月額が88,000円（年収106万円）以上であること

※月額には臨時に支払われる賞与・時間外労働の割増し賃金・通勤手当・家族手当などは算入しません（社会保険適用となり、資格取得届を提出される際の標準報酬月額は、手当等をすべて含めた金額を届出いただきます）。

- ③ 適用事業所での勤務期間が1年以上見込まれること
- ④ 学生でないこと

※休学中の方や大学・高等学校の定時制（夜間等）課程の方等は除きます。

配偶者等の被扶養者の方が、現在お勤めの会社で新たに健康保険の被保険者になれる場合は、当健保組合の被扶養者のままでいられなくなりますので、ご注意ください。

兄弟の扶養認定における同居要件の撤廃

兄弟の扶養認定において、被保険者と同居していることが条件となっておりましたが、この同居要件が撤廃されます。平成28年10月以降は兄弟姉妹の区別なく、「生計維持関係」の条件のみとなります。

ルネサンス社と法人特別契約を締結しました

当健保組合では、被保険者とご家族の健康維持・増進を目的として、平成28年7月1日付でルネサンス社と法人特別契約を結びました。

健保組合の被保険者・被扶養者（15歳以上）なら誰でも同社の施設（直営・提携）を法人会員料金で利用いただけます。

ルネサンス社は、全国に直営95施設＋提携81施設の計176施設を運営しています。

日常の運動習慣づくりや体力増強、専門トレーナーによるカラダ測定などこれを機会にルネサンス社の施設を皆様の健康づくりにお役立てください。

利用方法

◆直営施設を利用する場合

健康保険証を持ち、最寄の直営施設で会員証の発行手続きをお取りください。

◆提携施設を利用する場合

健康保険証を持ち、最寄の直営施設で会員証発行手続きをお取りください。

なお、最寄に直営施設が無い場合、TEL03-5600-5399（平日10:00～18:00）へ電話してください。ルネサンス社の担当者が手続きをご案内いたします。



※直営施設・提携施設の詳細については、健保HPをご覧ください。

① 被扶養者ならびに任意継続者向け健康診断のご案内

- ▶ 今年も40歳以上の被扶養者ならびに任意継続被保険者とその被扶養者の皆様向けに、ご自宅にDMで健康診断のご案内をさせていただきます。
 - ▶ 毎年受診されている方も、今まで受診されたことがない方も是非この健康診断を受診していただくようお願いいたします。
 - ▶ 現在の健康状態をチェックして、生活習慣の見直しや食生活の改善、運動の取り組みなどにお役立てください。
 - ▶ 健康診断の予約は、インターネット・お電話でお申し込みいただけます。
- 【予約受付期間 2016年7月5日～2016年12月27日】**
【健診受診期間 2016年7月19日～2017年1月31日】
 詳しくは、DMをご覧ください。

② 郵送検診のご案内

- ▶ 当健保組合では、被保険者、被扶養配偶者の皆様を対象に、がんやB型C型肝炎の早期発見、早期治療のための郵送検診を毎年実施しています。
- ▶ 郵送検診なので、病院に行く必要もなく、自宅で簡単に受けることができます。また検査結果もご自宅にお届けします。人間ドックに行けない方や健康にちょっと不安がある方など、是非この機会をご利用ください。
- ▶ 検査費用も、健保組合から補助金が出るので、自己負担は大変割安となっています。

③ 家庭用常備薬等の斡旋のご案内

- ▶ 今年も当健保組合では、健康維持・疾病予防の一助として家庭用常備薬等の斡旋販売を行います。
 - ▶ 特納品を中心に家庭の常備薬として売れ筋の医薬品等を多数用意しています。健保組合向けの専用商品ですので、市中のドラッグストアで購入するより大変お得なお値段で購入できます。
 - ▶ なお、ご案内のパンフレットは、郵送検診のご案内と一緒に、秋口に皆様にお配りします。
- 【斡旋期間 2016年11月～2017年1月末】**

④ ヘルスアップキャンペーン実施のお知らせ

- ▶ 日頃の運動不足の解消、生活習慣病予防に向けて、今年度もヘルスアップキャンペーンを実施します。
 - ▶ 昨年度は、チャレンジ種目に新たにストレッチ、ダイエット、ランニングを加え、例年の3倍強の皆様の参加をいただきました。
 - ▶ 詳細は決まり次第、お知らせしますが、今年度も達成者の方の中から抽選で豪華な賞品を、また達成者の方全員に漏れなく参加賞も用意する予定です。
 - ▶ 職場の同僚、ご家族を誘って、奮ってご参加ください。一人でも多くの方のチャレンジをお待ちしています。
- 【実施予定期間 2016年9月20日～11月20日】**



マイナンバーの取得について

当健保組合でも、将来的にマイナンバーを活用するため、皆様のマイナンバーを収集します。

収集にあたり、被保険者の皆様に知っておいていただきたいポイントをお知らせいたします。

マイナンバーの利用目的

健康保険組合でのマイナンバーの利用目的は、「健康保険法による保険給付の支給決定のための確認事務および被扶養者資格確認事務等」としています。

また、将来的に見込んでいるマイナンバー利用のメリットは次の通りです。

マイナンバー制度による将来的なメリット

- 正確な情報管理
- 社会保障制度間の情報連携強化
- 情報照会の迅速化
- 被保険者の情報閲覧が可能に



ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ!

ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」は、
血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。
さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に1~2分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



股関節と大腿部の内側

足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。



アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが地面から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。



大腿部の表側

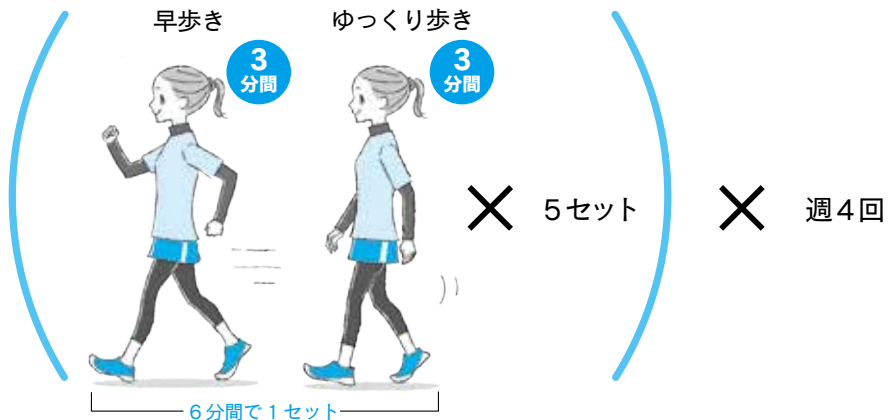
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまって行ってもかまいません。

歩く前に1~2分のストレッチを

それぞれ10~20秒間伸ばします

1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力が付き、飽きずに続けることができます。



夏のウォーキングに!

運動後の「コップ1杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

●筋力アップの効果が高まります

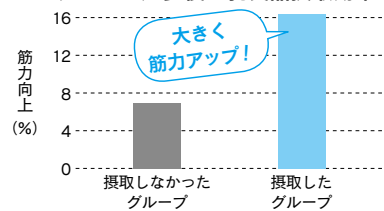
運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後30分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあります。すると皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



インターバル速歩後の乳製品摂取効果



Okazaki K. et al: Scand. J. Med. Sci. Sports. 23:e286-e292. 2013 をもとに作成

「健保だより」もしくは健保組合に対するご意見・ご要望がありましたらお気軽にお寄せください。
k.kenpokumiai@kyoeikasai.co.jp