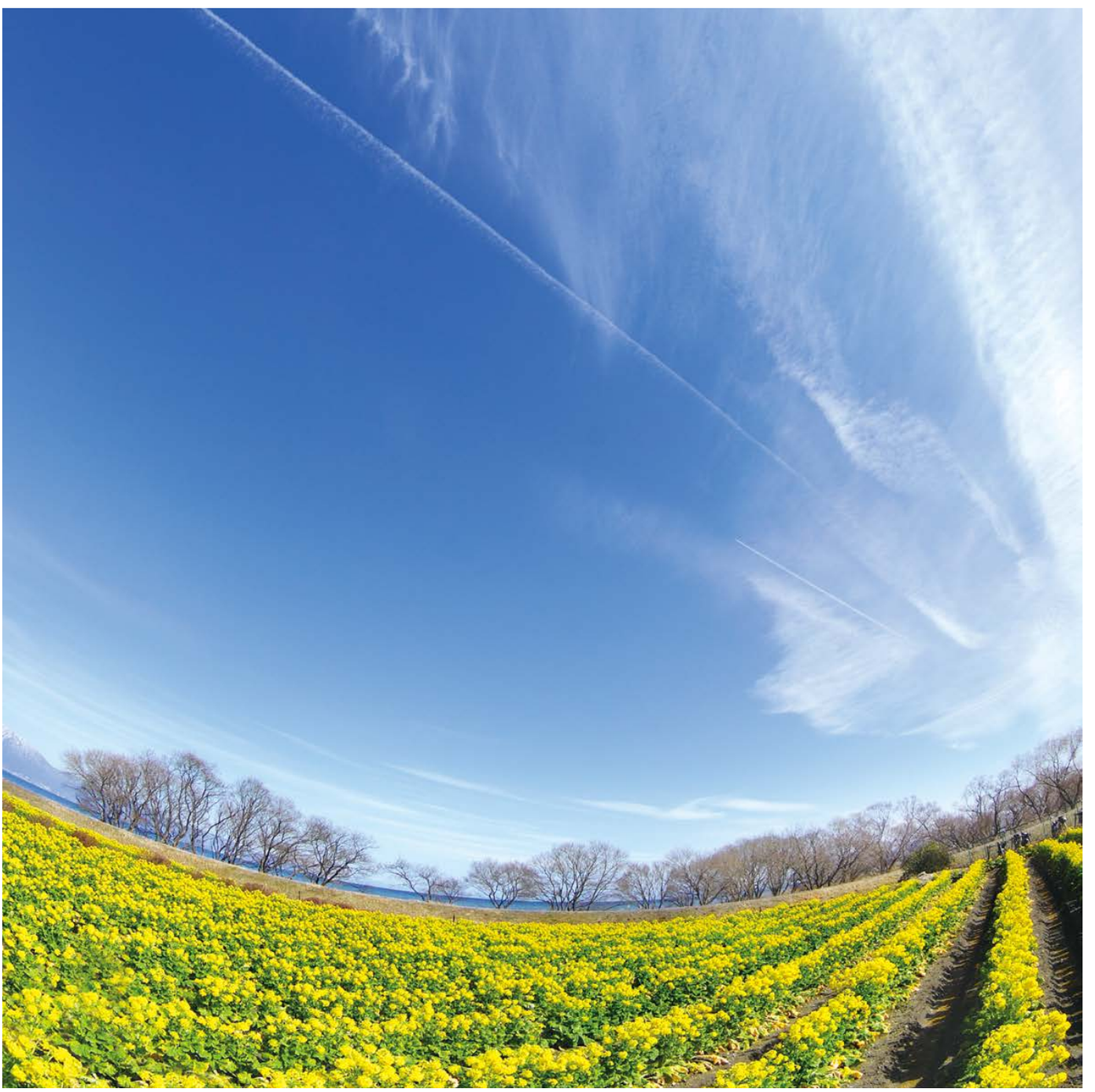
IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2017年４月　第101号



琵琶湖なぎさ公園（滋賀県守山市）

ご家庭のみなさんと共にお読みください

稲畑産業健康保険組合の 平成29年度 予算

平成29年度予算と事業計画が、去る２月24日に開催された第117回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

基礎数値

一般勘定

被保険者数		640人
平均標準報酬月額		532,903円
総標準賞与額（年間合計）		1,598,830千円
負担割合	事業主	37.5／1000
	被保険者	37.5／1000
	計	75.0／1000

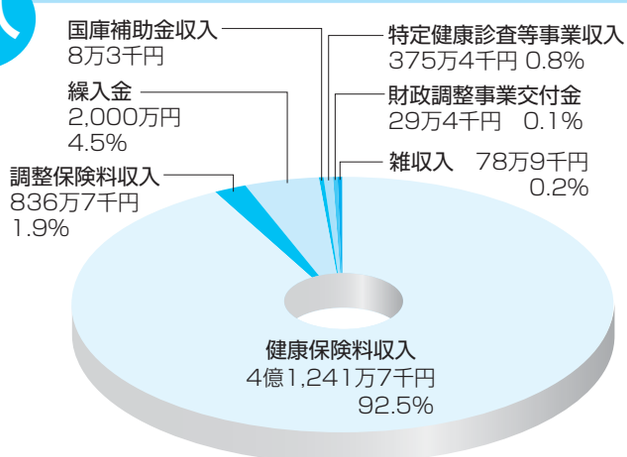
介護勘定

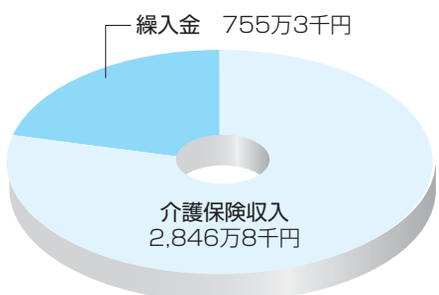
介護保険第２号被保険者数		469人
介護保険第２号被保険者たる被保険者数		336人
平均標準報酬月額		634,299円
総標準賞与額		1,039,174千円
負担割合	事業主	4.0／1000
	被保険者	4.0／1000
	計	8.0／1000

予算総額 4億4,570万4千円（黒字予算）

介護予算総額 3,602万1千円（赤字予算）

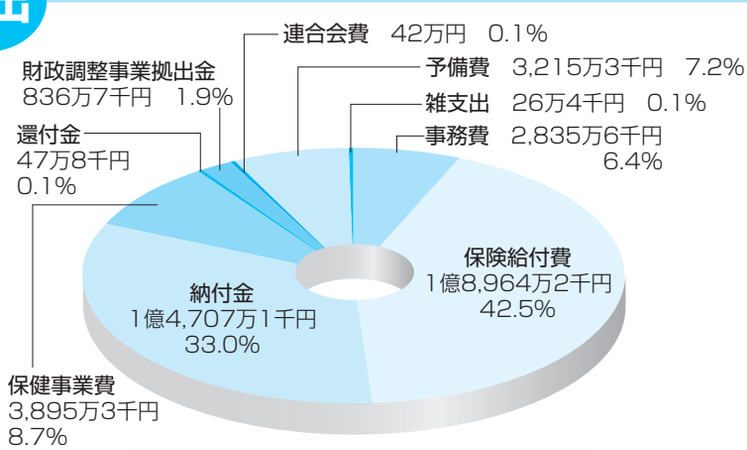
収入

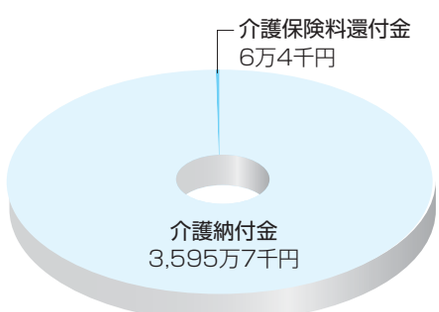




経常収入：4億1,653万8千円

支出





経常支出：4億469万3千円

平成29年度に実施する保健事業

保険（保健）のPR	機関紙「健保だより」の発行	４月・10月
	新入社員向け「社会保険の知識」	４月
	人間ドック健診案内・申込書の配布	随時
	育児書配布	随時
	医療費通知の実施	毎月・年間
	健康管理事業推進委員会の開催	６月・12月
病気の予防	特定健診・特定保健指導	６月～
	人間ドック	６月～９月
	家族人間ドック	６月～９月
	婦人科検診	６月～
	各種がん検診	

公告

■特定保険料率と調整保険料率の変更

平成29年３月１日（４月徴収保険料）から、特定保険料率と調整保険料率が次のとおり変更となりました。

事業主	健康保険料率	保険料率	23.648／1000
		特定保険料率	13.112／1000
		調整保険料率	0.740／1000
	介護保険料率		4.000／1000
被保険者	健康保険料率	保険料率	23.648／1000
		特定保険料率	13.112／1000
		調整保険料率	0.740／1000
	介護保険料率		4.000／1000

◆「特定保険料」とは

平成20年度から新たに設けられた＂高齢者の医療を支えるための費用＂を健康保険組合が事業主と被保険者のみなさんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

◆「調整保険料」とは

高額医療費が保険財政にもたらす負担を軽減する交付金や、政府が逼迫した健保組合に一定の基準で交付する交付金に充てるためにある保険料のことをいいます。

動脈硬化のきっかけをつくってしまう 脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液を流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

血液中のLDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。

自覚症状がないため、検査数値で確認を

動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上　**受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上

増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高 LDL コレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）のとりすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下　**受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下

減る主な原因……肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えると LDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します。

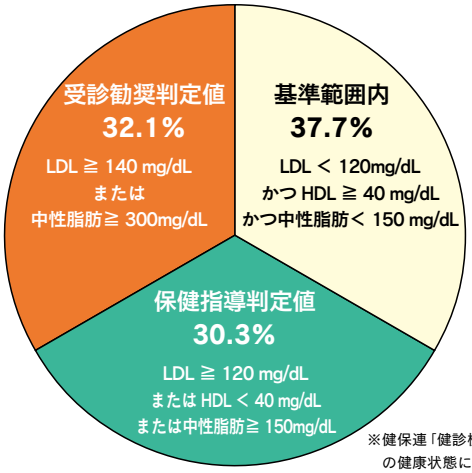
保健指導判定値…150mg/dL 以上　**受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上

増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

特定健診受診者の 6 割超は、脂質対策が必要です！

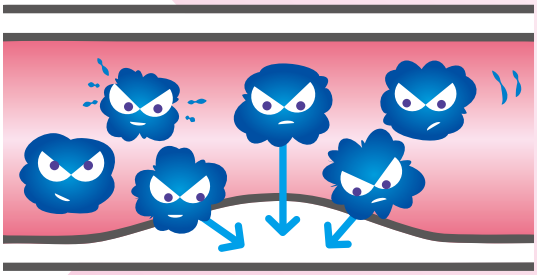
健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の 37.7％となっています。保健指導判定値は 30.3％、受診勧奨判定値は 32.1％です。6 割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。

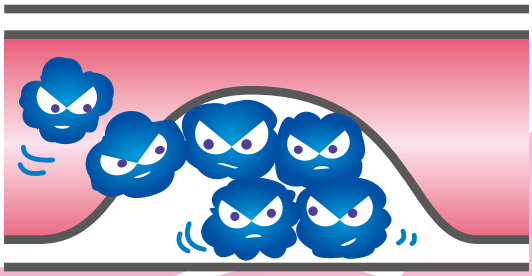


※健保連「健診検査値からみた加入者（40 ～ 74 歳）の健康状態に関する調査分析（平成 26 年度）」

2 余分なLDLコレステロールが血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDL コレステロールが入り込みます。



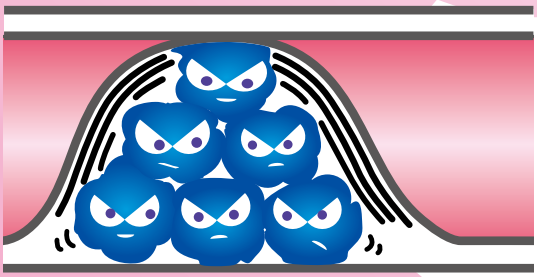


3 血管の内側にドロドロとしたかたまりができる

たまった LDL コレステロールは、ドロドロとした粥状（じゅくじょう）物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

4 血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



5 血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

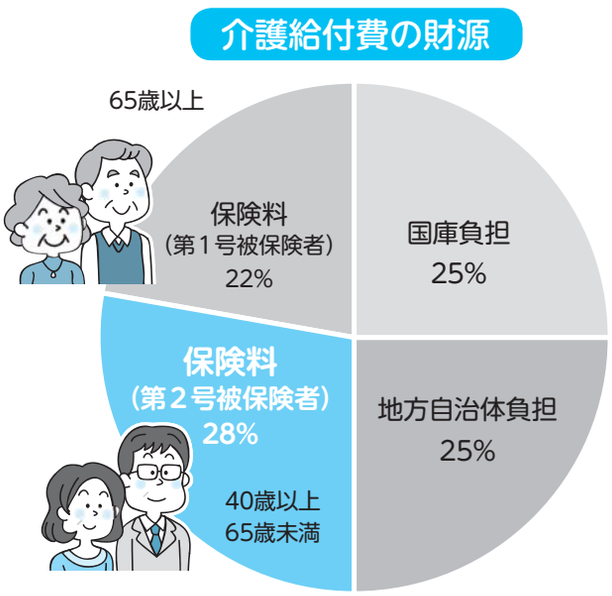
総報酬割導入で、介護保険料の負担が増えます！

介護保険サービスは皆さんの納める保険料から成り立っています

介護保険は全国の**市区町村によって運営**されています。

被保険者となるのは40歳以上の人で、そのうち、65歳以上の人を「第1号被保険者」、40歳以上65歳未満の人を「第2号被保険者」と区分しています。

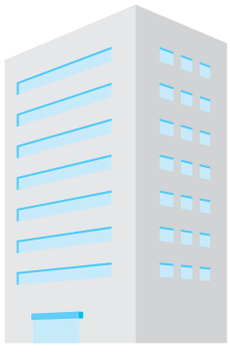
介護保険制度の財源の約半分は公費で、残りの半分は、第1号被保険者、第2号被保険者の保険料で賄われています。介護保険サービスは各被保険者が納める保険料から成り立っているといえます。



健康保険組合は介護保険徴収を代行しています

介護保険の保険料は、第1号被保険者と第2号被保険者で異なります。

第1号被保険者の保険料は、年金額から控除される等の方法で納めることになりますが、第2号被保険者については、厚生労働省が、全国の第2号被保険者の介護保険料の平均額を算出し、1人当たりの負担率を設定しています。それに基づき、健康保険組合など各医療保険の**保険者が市区町村を代行して加入者分を徴収**し、「介護納付金」として国に納めています。



健保組合が
40歳以上の
加入者から徴収し
国へ納付

健保組合

介護保険施行の平成12年当時の総給付額は3.6兆円でした。その額は年々増加し、平成26年にはついに10兆円を超えました。平成37年には20兆円が見込まれています。

	平成12年4月末		平成27年4月末	
65歳以上被保険者の増加	2165万人	➡	3308万人	1.53倍
要介護（要支援）該当者の増加	218万人	➡	608万人	2.79倍
サービス※利用者の増加	149万人	➡	511万人	3.43倍

※サービス：在宅サービス、施設サービス、地域密着型サービス

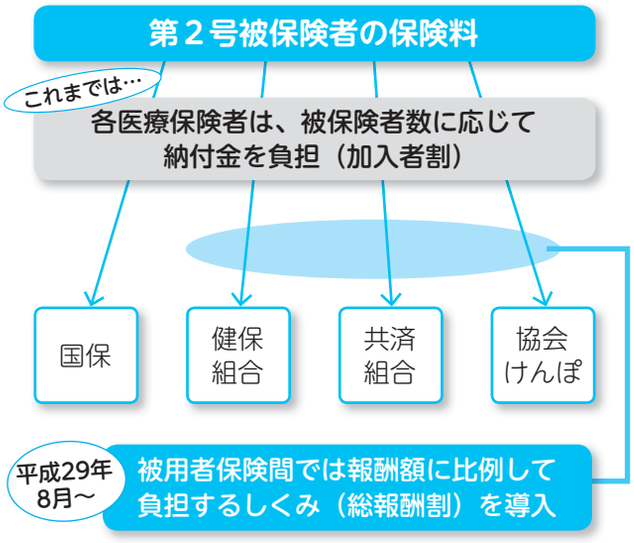
平成29年8月分から実施

介護納付金の算定方法が「加入者数に応じて負担」から「報酬額に応じて負担」に変わります

これまで介護納付金は、算定基礎となる40歳以上65歳未満の被保険者数に、国が定める1人当たりの負担額を乗じた額を納めてきました（**加入者割**）。

しかし、平成29年8月からは、報酬額に比例した負担（**総報酬割**）が導入されることとなり、今後は、平成32年度までに段階的に全面総報酬割へと移行する予定です。

介護納付金が全面総報酬割となった場合、**報酬額の高い稲畑産業健保組合は負担が増える**ことになります。



■報酬の比較

全国の健保組合（約1400組合）	平均 37万円
稲畑産業健保組合	53万円

1.4倍!!

■全面総報酬割導入の際に影響を受ける被保険者数

「負担減」となる被保険者	約1,700万人
「負担増」となる被保険者	約1,300万人

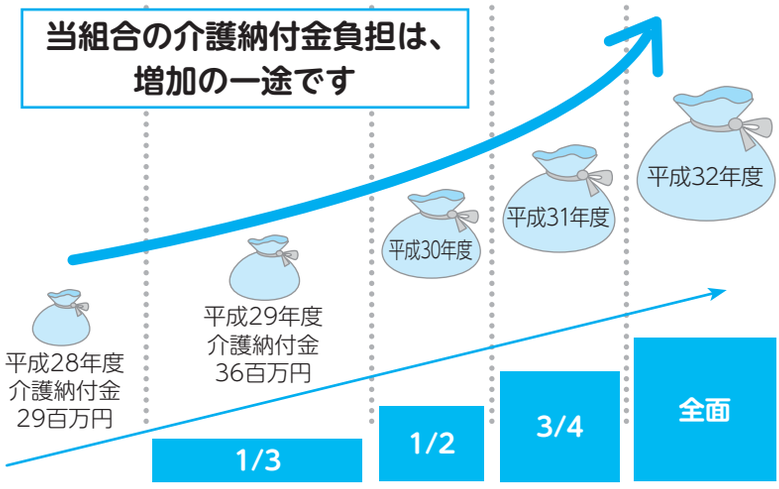
※平成26年度実績ベース

当健保も負担増に！

■総報酬割のスケジュール

激変緩和から段階的に導入

28年度	29年度		30年度	31年度	32年度
	～7月	8月～			
総報酬割分なし	なし（年度全体で1/3）	1/2	1/2	3/4	全面



健保からのお願い

介護保険料率のUP改定

この法改正による負担増加に対し稲畑産業健保組合としては、平成29年度は据え置きますが、平成30年度以降は負担額に応じたUP改定を毎年実施いたします。

組合員の皆様には、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

阿武隈川源流を歩く
西の郷遊歩道

JR東北本線・東北新幹線新白河駅高原口から福島交通バス由井ヶ原行きで30分、発電所前下車

東北自動車道・白河ICから約20分。
JR東北本線・東北新幹線新白河駅から約20分。

西郷村観光協会
0248-25-5795
http://nishigo-kankou.jp

阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。

雪割橋
雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

西の郷遊歩道は渓流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3・5㎞だが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。

東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと渓流の音が聞こえてくる。瀞の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

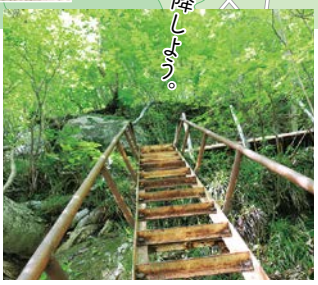
なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と渓流を楽しめる西側へと向かおう。渓流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。

メガネ岩

みのり隧道
遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

瀞の大滝
人工の堤防堰で落差は15ｍほど。なかなかの迫力。

熊のすべり台　大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。

西郷村の湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂

150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

10:00～15:00（日帰り入浴）
休 無休 ¥ 大人700円 0248-36-2301

特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。

ひと足のばす 下郷町

大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

見学自由 休 無休 ¥ 無料（駐車場は有料）
0241-68-2920（下郷町観光案内所）

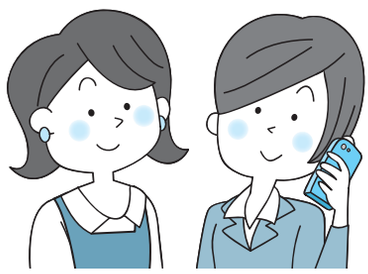
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成29年度　被扶養者の加入資格の更新手続きのお知らせ

『お勤めの奥様』と『専業主婦』とでは、必要な証明書類は異なります！

◆お勤めの奥様➡「通勤手当の明細」
◆専業主婦で年金受給者➡「年金ハガキ(写)」
◆専業主婦で無収入➡「ゼロ円申告」した「所得証明書」

「健康保険被扶養者確認調」
「所得証明書等の各種証明書類」
提出期限：平成29年７月28日㈮
※実施要領は後日ご案内



下図で今スグ確認！

奥様はお勤めしています

年収が130万円以上または100万円未満

必要な証明書類は

所得証明書
(給与収入等の収入金額の記載がされているもの)

1つだけです。

年収が130万円未満かつ100万円以上

必要な証明書類は

所得証明書
(給与収入等の収入金額の記載がされているもの)

通勤手当の明細

の**2**つです。

『通勤手当の明細』とは…

『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに１年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合より配布する「調書」に添付の説明チラシの裏面をご活用いただけます。

奥様は専業主婦です

年金を受給しています

必要な証明書類は

所得証明書
(年金等の収入金額の記載がされているもの)

年金ハガキ(写)
(毎年6月に自宅に日本年金機構より送付されています)

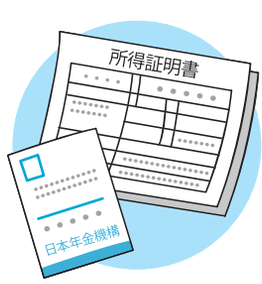
の**2**つです。

年金を受給していません

必要な証明書類は

所得証明書
(金額記載省略がないもの)
〈左ページ参照〉

1つだけです。



『所得証明書』は金額記載省略のない証明書を必ず入手してください！

平成27年秋号にも掲載しています

Q 金額記載を省略したものってどんなもの？

A 「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、＊（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、数字の表記がないものです。

『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラであるのみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説明を必ずしも期待できません。
交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。

Point 1 **交付申請の目的を明確に伝えます。**
㈹「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」

Point 2 **確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。**

Q ゼロ円申告って？

A 無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口においては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申請してください。
「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付されてしまいます。
金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！

ゼロ円申告のやり方

申告する場所 市区町村役場の本庁の窓口です。

㈱ 駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの 「印鑑」と運転免許証など「本人確認書類」

社内文書閲覧システムの健康保険組合テンプレートには、下記要旨の依頼文を掲載しています。ご活用ください。

市区町村役場
「所得証明書」の交付窓口ご担当者　様

稲畑産業健康保険組合
（公　印　省　略）

所得証明書の交付申請に際してのお願い（ゼロ円申告の希望）

健康保険組合の被扶養者加入資格更新における収入証明を使用目的として『直近1年分の所得証明書』の交付を申請いたします。

証明の対象者が「専業主婦等により無収入」である場合には、『所得金額欄に記載省略のない、￥０表記のある』証明書の交付をお願いいたします。

つきましては、交付申請者に対し、『ゼロ円申告』をご案内くださいますようお願いいたします。

本件に関するお問い合わせ先：稲畑産業健康保険組合　大阪市中央区南船場一丁目15番14号　（電話）050-3684-4164

体がよろこぶプロのレシピ

脂質が気になるときのメニュー

雑穀の煮込みサラダスープ風

材料（2人分）

セロリ……1/2本（50g）
にんじん……1/3本（50g）
たまねぎ……1/2個（100g）
あさり……150g
えび……6尾
水……500ml
雑穀（16種類入り）……60g
海藻ミックス（乾燥）…6g
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
酢……小さじ1/2
アマニオイル……大さじ2

作り方

①セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
②あさりはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る（写真）。
⑤海藻ミックスは水（分量外）で5分間戻し、しっかり水気を切る。
⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。

1人分
300kcal
塩分 2.0g

●撮影　石田健一　●スタイリング　宮澤由香

CHECK **雑穀（16種類入り）**

今回使用した16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。

●料理制作
本田祥子
（管理栄養士）

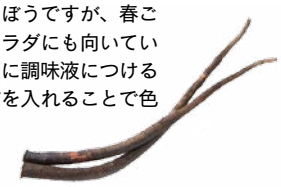
春ごぼうサラダ

材料（2人分）

- ごぼう……1/2本（50g）
- にんじん……1/5本（30g）
- A
  - すりごま……大さじ2
  - 酢……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 塩……少々
- 鶏ひき肉……50g
- かいわれ大根……1/4パック（20g）

CHECK ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

①ごぼうとにんじんをピーラーでささがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
②ボウルにAを入れ混ぜる。
③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料（2人分）

- 季節のフルーツ各種……250g程度
  （いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど）
- 酢……大さじ1
- はちみつ……大さじ1/2

作り方

①フルーツを一口大に切る。
②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
③お好みでミント類などを飾る。

CHECK 酢

酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあります。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。

平成29年度

人間ドック健診（特定健診含む）および特定健診の実施要領

健康保険組合の保健事業として今年度も「人間ドック健診」を実施いたします。これは、**労働安全衛生法に規定される「定期健康診断」を兼ねていますので社員のみなさんは必ず受診**してください。

対 象 者：**平成29年４月１日時点在籍**の「34歳以上74歳以下の加入者」に限る

健診回数：年度内１回だけ。オプションのみの受診不可

実施期間：平成29年６月15日（木）～９月30日（土）

申込期間：平成29年５月　8日（月）～５月26日（金）

注意事項：平成29年度は、銀座医院健康管理センターでの受診は実施しておりません。

●一般被保険者（社員）

※価格表記は税込

種　別	検査種別	補助内容
特 定 健 診	法定検査項目	人間ドックに含む
人 間 ド ッ ク	共通コース（健診機関ごとに異なる）	補助43,200円限度
人間ドックに追加する有料オプション検査※1	胃部内視鏡	補助なし
	ＨＣＶ抗体検査	補助なし
	前立腺がん検査／ PSA	補助なし
	骨密度検査	補助なし
	子宮頸がん検査	補助5,000円限度
	乳がん検査：エコーまたはマンモ	補助5,000円限度
	乳がん検査：エコー・マンモ両方	補助10,000円限度

●被扶養者（社員の家族）、任意継続（退職者本人とその家族）

種　別	検査種別	補助内容
特定健診※2	法定検査項目	無料
人間ドック	共通コース （健診機関ごとに異なる）	自己負担10,000円 かつ補助33,200円限度
人間ドックに追加する有料オプション検査※1	上記「一般被保険者」に同じ	

※１　検査種別「共通コース」に含まず、別途「有料扱い」しているものに限ります。

※２　社員の家族、任意継続の本人および家族につき、「特定健診のみ」なら「無料」で受診できます。

なお、特定保健指導実施から健診結果につきましては、特定保健指導委託業者および当健保組合へ報告されます。

◆特定保健指導委託業者についての問い合わせ先：稲畑産業健康保険組合　　050-3684-4164

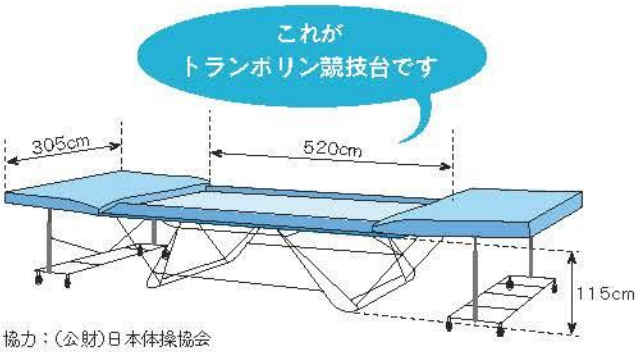
◆下記該当者の問い合わせ先：人事室

・労働安全衛生法に定める検査項目によらない健診結果の報告に不同意

・他社からの出向者

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000 年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走（予備ジャンプ）に続き、計 10 本のジャンプを跳び、1 本ずつ採点。これを「第 1 演技」と「第 2 演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素　（2017-2020シーズン）

E得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H得点	移動点	水平方向の移動に対する評価

発行　稲畑産業健康保険組合　〒542-8558　大阪市中央区南船場1-15-14 (堺筋稲畑ビル)
☎050 (3684) 4164