神管健保だより

2019 spring
4月号
No.205

P 2 平成31年度予算と事業計画
P 4 保険給付一覧
P 6 特定健診、どうして必要?
P 7 ジェネリックで薬代を「節薬」しよう!
P 8 日帰り人間ドック・特定健診を受診しましょう
P10 健保連かながわ100キロウォーク
P11 病気やケガで働けないとき
P12 ルネサンスが法人会員として利用いただけます!
P13 ヘルシー&簡単レシピ
P14 Information
P16 観光列車に乗りにゆく

神奈川県管工事業健康保険組合

観光列車に乗りにゆく

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は、「五感で楽しむ山陰」がコンセプトで車内にテーマソングも流れる観光列車「あめつち」を紹介します!

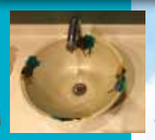
あめつち
運行開始日:2018年7月1日
運行日:土・日・月を中心に運行
編成:2両編成・59席
山陰地方を東西に結ぶ山陰本線の出雲市～鳥取間を走行する観光列車。宍道湖や日本海などの雄大な景色を眺められる区間は、徐行運転を行う。「あめつち」という愛称の由来は、山陰地方が舞台の神話が多く収録されている『古事記』の書き出し「天地(あめつち)の初発(はじめ)のとき」から。

職人の技術を感じる車内探検へ

職人の手による工芸品があちらこちらに。

▶天井の照明部分には因州和紙をランプシェードのように使用

▲豪華絢爛な石見神楽衣装のミニチュアを展示



▲洗面台の手洗い鉢は鳥取県産岩井窯でできている

JR西日本 あめつち

出雲市駅 Izumoshi ↔ 鳥取駅 Tottori

運行ルート
出雲市 ― 玉造温泉(上りのみ) ― 松江 ― 安来 ― 米子 ― 倉吉 ― 鳥取

車内限定のおたのしみ

車掌さんがまわってきて、おみくじをひかせてくれます。中には神様の名前が書かれています。また、車内販売では地元にちなんだ飲み物やお菓子、文具やキーホルダーなどのあめつちオリジナルグッズを手に入れることもできます。

◀これが「おみくじ」。何が出るかは引いてみてのおたのしみ

▲車内限定販売の焼き菓子セット

散歩MAP 出雲市駅

関連ホームページ
●JR西日本「あめつち」紹介ページ
https://www.jr-odekake.net/navi/kankou/area_tottori/ametuchi/
●出雲大社公式ホームページ
http://www.izumooyashiro.or.jp

神管健保だより No.205 平成31年4月発行 神奈川県管工事業健康保険組合
〒231-0027 神奈川県横浜市中区扇町1-2-1 横浜市管工事協同組合2階 TEL 045(222)7543 FAX 045(683)4365

予算と事業計画が決まりました

去る2月19日に開催されました第122回組合会において、平成31年度予算と事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。

平成31年度

予算総額16億3,904万円

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会の平成29年度決算見込みによると、健康保険組合全体で経常黒字となったものの前年度に比べて黒字額は1,030億円減少し、赤字組合は39組合増の580組合（全組合の41.6%）となっています。これは、被保険者数の増加や保険料率の引上げ等により保険料収入が増加したものの、高齢者医療制度への拠出金がその収入増を上回る大幅な増加をみせたためです。拠出金の総額・1人当たり額ともに過去最大に達しています。

今後も少子高齢化と人口の減少により現役世代の負担がさらに過重となることは確実です。将来にわたって国民皆保険を維持するためにも、早急に高齢者医療費の負担構造改革を断行することが望まれます。

納付金の負担大きく赤字予算に

当健保組合の予算総額は、16億3,903万6千円となり、前年度に比べ2,807万9千円の増になっています。収入のほとんどを占める保険料は前年度に比べ895万3千円の収入増となる見込みです。

支出では、皆さんの医療費に支払われる保険給付費が9億6,432万6千円で、前年度に比べ5,008万2千円増となる見込みです。納付金が5億2,710万9千円で、前年度比2,069万5千円の減となり、全体に占める割合は32.2%となります。

この状況から、経常収支では1億1,742万円の赤字予算となり、準備金等から1億2,939万9千円を取り崩して繰入金として計上し、収支のバランスを保っています。

財政的には厳しいのですが、健保組合の使命は不慮の傷病や出産などの医療費・生活の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。本年度も収入の確保と給付の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進等、医療費の節減に努めてまいります。また、昨年度からは40歳以上の加入者を対象とした特定健康診査および特定保健指導の実施率が低調な場合、後期高齢者支援金が加算（ペナルティ）される仕組みが導入されたため、今年度も40歳以上の加入者に対する特定健康診査および特定保健指導を中心とした健康診査の円滑な実施を推進してまいります。どうか当健保組合の事業および財政状況についてご理解・ご協力いただきますようお願いします。

平成31年度 収入支出予算概要表

介護勘定

収入

科目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	158,789	82,962
繰入金	15,475	8,085
国庫補助金受入	1	1
雑収入	35	18
合計	174,300	91,066

支出

科目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	174,100	90,961
介護保険料還付金	200	104
合計	174,300	91,066

経常収支

経常収入	14億7,082万円
経常支出	15億8,824万円
経常収入支出差引額	▲1億1,742万円

予算の基礎数値

被保険者数	合計	2,970人
	男	2,345人
	女	625人
平均標準報酬月額（賃金）	平均	381,000円
	男	411,000円
	女	267,000円
保険料率（調整保険料含む）		1000分の99.6
	事業主	1000分の49.8
	被保険者	1000分の49.8

一般勘定

収入

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料収入	1,466,702	493,839
国庫負担金収入・他	624	210
調整保険料収入	18,540	6,242
繰入金	129,399	43,569
国庫補助金収入	460	155
財政調整事業交付金	18,490	6,226
雑収入	4,821	1,623
合計	1,639,036	551,864

支出

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	58,415	19,668
保険給付費	964,326	324,689
法定給付費	961,225	323,645
付加給付費	3,101	1,044
納付金	527,109	177,478
前期高齢者納付金	198,391	66,798
後期高齢者支援金	328,683	110,668
病床転換支援金	2	1
日雇拠出金	1	—
退職者給付拠出金	32	11
保健事業費	32,360	10,896
財政調整事業拠出金	18,540	6,242
還付金・連合会費・積立金・その他	6,053	2,037
予備費	32,233	10,853
合計	1,639,036	551,864

※四捨五入の関係で、合計額があわない場合があります。

付加給付

神管健保が独自に行っている給付です

本人（被保険者）のために

- ◆出産育児付加金 1児につき **80,000円**
- ◆埋葬料付加金 **50,000円**

家族（被扶養者）のために

- ◆家族出産育児付加金 1児につき **50,000円**
- ◆家族埋葬料付加金 **30,000円**

※詳しくは当健保組合へお問い合せください。

	実施事業	実施時期	内容
心身の保養のために	契約保養所の利用補助	年間	年度内1回、国内の旅館やホテル（ビジネスホテルを含む）に宿泊した場合に限り、被保険者3,000円、被扶養者2,000円を限度に補助
その他	ジェネリック医薬品の利用促進通知書の配付	1月～	薬剤医療費の適正化およびジェネリック医薬品の利用促進を図るため、被保険者および被扶養者あて通知書を送付し、ジェネリック医薬品利用の周知を図る
	被扶養者資格の確認（検認）事務の実施	9月～	定期的な被扶養者資格の確認

平成31年度 保健事業の実施

	実施事業	実施時期	内容
保健PRのために	機関誌『神管健保だより』の発行	年3回	事業所経由で全被保険者へ配付
	健康情報壁新聞・ポスター等の配付	年2回	全事業所に配付
	「医療費のお知らせ」の送付	年1回	対象の被保険者へ送付
	保健福祉事業委員会の開催	年2回	被保険者および被扶養者の保健福祉事業を積極的かつ効果的に推進
	データヘルス計画の実施	年間	疾病の早期発見・早期治療を主眼に、特定検診等の未受診者に対して受診勧奨等の広報を実施
病気の予防のために	特定健康診査の補助	年間	年度内1回に限り費用を補助 詳細は8ページ参照
	家族特定健康診査の補助		
	胃検査の補助		
	健康診査の補助		
	日帰り人間ドックの補助		
	婦人科検診の補助		

神奈川県
管工事業健康保険組合の
保険給付一覧

当健保組合で行っている
主な保険給付です。
詳しくは、当健保組合まで
お問い合わせください。
045(222)7543

病気・ケガをしたとき

こんなとき	給付内容　※(　)内は被扶養者に対する給付	届出
保険証を提示して病気やけがの診療を受けた	**「療養の給付」**（家族療養費） 療養に要した医療費の７割を支給。 ※70歳以上のうち、現役並み所得者は7割、一般は昭和19年4月1日までに生まれた方は9割、昭和19年4月2日以降に生まれた方は8割。義務教育就学前は8割。	不要
差額負担の高度な医療を受けた	**「保険外併用療養費」**（家族療養費） 一定の条件を満たした療養であれば、保険が適用される部分は「療養の給付」と同様に支給。	不要
立替え払いをした	**「療養費」**（第二家族療養費） やむを得ず保険証無しで受診したときや、コルセットなど治療用装具を立替え払いしたとき、保険診療に準じた額を支給。	要
医療費が高額になった	**「高額療養費」**（高額療養費） 同一月で１件の医療機関に支払った医療費が表１の自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給。	不要（5ページ下参照）
	「合算高額療養費」（合算高額療養費） 同じ世帯で同一月に２万1,000円以上の自己負担が２件以上あるとき、合計で表１の自己負担限度額を超えた額を支給。	
訪問看護を受けた	**「訪問看護療養費」**（家族訪問看護療養費） 在宅療養の人が指定訪問介護を受けたとき、「療養の給付」と同様に支給。	不要
入院した	**「入院時食事療養費」**（家族療養費） １食につき460円（住民税非課税世帯は100～210円）を超えた額を支給。	不要
	「入院時生活療養費」（家族療養費） 65歳以上の人が療養病床に入院したとき、1食につき460円（管理栄養士がいない医療機関は420円、住民税非課税世帯は130～210円）、居住費１日370円を超えた額を支給	
移送された	**「移送費」**（家族移送費） 重症患者が医師の指示で移送されたとき、基準内であれば全額を支給。	要

病気やケガで働けないとき

こんなとき	給付内容	届出
業務外の病気やけがで休業して給与をもらえない	**「傷病手当金」** 連続休業４日目から、休業１日につき標準報酬日額の３分の２相当額を支給。 ※期間は支給開始日から最長１年６ヵ月間。	要

出産したとき

こんなとき	給付内容　※(　)内は被扶養者に対する給付	届出
妊娠4カ月(85日)以後に出産した	**「出産育児一時金」**（家族出産育児一時金） １児につき42万円を支給。※産科医療補償制度に加入していない分別機関での出産は40万4,000円。 ＜神管健保の付加給付＞１児につき８万円（被扶養者のときは５万円）	要
出産のため休業して給与をもらえない	**「出産手当金」** 休業１日につき標準報酬日額の３分の２相当額を支給。 ※期間は出産日以前42日（多胎妊娠は98日。出産予定日が遅れた期間も支給）から、出産日の翌日以降56日まで。	要

死亡したとき

こんなとき	給付内容　※(　)内は被扶養者に対する給付	届出
死亡した	**「埋葬料(費)」**（家族埋葬料） 一律５万円を支給。※埋葬料を請求すべきものがいない場合は、埋葬料の範囲内の実費 ＜神管健保の付加給付＞５万円（被扶養者のときは３万円）	要

その他届出が必要な場合　＜申請書等は当健保組合にありますのでお電話ください＞

こんなとき	給付内容	届出
医療費が高額になり窓口での支払いを軽くしたい	**「限度額適用認定証」** 当健保組合に申請して、保険証と併せて限度額適用認定証を医療機関に提示することにより、窓口負担が自己負担限度額までになります。	要
高額な治療を著しく長期間に渡り継続しなければならない	**「特定疾病療養受療証」** 厚生労働大臣の指定した次の疾病（人工透析を実施している慢性腎不全、血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群）の方は、当健保組合に申請して、医療機関に提示することにより、1ヶ月の自己負担限度額は10,000円（70歳未満の標準報酬月額53万円以上の方が、人工透析を受ける場合の1ヶ月の自己負担限度額は20,000円）になります。	要
交通事故や喧嘩などの行為によって負傷した	**「第三者行為による傷病届」** 交通事故などの第三者の行為による傷病により保険証を使用する場合は、当健保組合にご連絡の上、届出が必要です。	要

表１　高額療養費／合算高額療養費の自己負担限度額

当健保組合は自動払いのため申請は不要です

● 70歳未満

所得区分	1カ月の自己負担限度額＊1
標準報酬月額83万円以上	252,600円＋(医療費－842,000円)×1% [140,100円]
標準報酬月額53～79万円	167,400円＋(医療費－558,000円)×1% [93,000円]
標準報酬月額28～50万円	80,100円＋(医療費－267,000円)×1% [44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者（住民税非課税者）	35,400円 [24,600円]

[　] 内は同一世帯で年３カ月以上高額療養費に該当したときの４カ月目からの額

● 70歳以上　70歳～74歳の高齢者は保険証・高齢受給者証の提示が必要です

所得区分	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯ごと)
現役並みⅢ（標準報酬月額83万円以上）	252,600円+(医療費－842,000円)×1% [140,100円]	
現役並みⅡ（標準報酬月額53万～79万円）	167,400円+(総医療費－558,000円)×1% [93,000円]	
現役並みⅠ（標準報酬月額28万～50万円）	80,100円+(総医療費－267,000円)×1% [44,400円]	
一般（標準報酬月額26万円以下）	18,000円（年間上限14.4万円）	57,600円 [44,400円]
低所得者Ⅱ（住民税非課税）	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ（年金収入80万円以下等）	8,000円	15,000円

＊1 特定疾病の長期患者は10,000円、同一世帯で2件以上合算する場合の 基準額は21,000円以上となります。
ただし、人工透析を必要とする慢性腎不全の標準報酬月額53万円以上の人は20,000円となります。

医療費の自己負担が高額になる場合

外来または入院の診療を受け、窓口での支払いが高額になる場合、「保険証」と「限度額適用認定証」を、70歳以上の方は「高齢受給者証」を(現役並みⅠ・Ⅱの方は「限度額適用認定証」も)提示することにより、上記の自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなります。

■対象者と手続き方法

高額な外来診療を受ける方		事前の手続き	医療機関の窓口で提示
70歳未満		「限度額適用認定証」の交付手続き	「限度額適用認定証」
70歳以上75歳未満の方	現役並みⅢ	必要ありません	「高齢受給者証」
	現役並みⅡ 現役並みⅠ	「限度額適用認定証」の交付手続き	「高齢受給者証」 「限度額適用認定証」
	一般	必要ありません	「高齢受給者証」

※「限度額適用認定証」は当健保組合宛に交付申請してください。
※「高齢受給者証」は該当する方へ健保組合より交付されます。（申請不要）

知らなきゃ損する

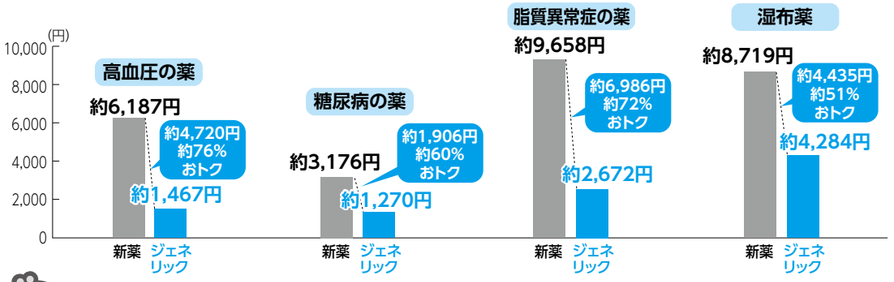
医療にまつわる お金の話

ジェネリックで薬代を「節薬」しよう！

現在のわが国の医療費は年間で約42兆円。10年前と比較しても約25%増加しています。中でも薬剤費は約8兆円で、ジェネリックは増え続ける医療費の抑制に効果があるといわれています。海外でもジェネリックの使用が推進されていますが、わが国の浸透率は、それほど高くありません。政府は、2020年9月までに、ジェネリックの使用割合を80%とするという数値目標を掲げ取り組んでいます。

ジェネリックはどれくらい安いのか？

生活習慣病などで継続的に服用する場合は、新薬とジェネリックの価格差は大きくなります。また、消炎鎮痛剤（痛み止め）や軟膏、目薬など、内服薬だけではなく外用薬にもジェネリックは出ています。ジェネリックで、家庭の医療費を節薬しましょう。



※代表的な薬を1年間服用（湿布薬はひと月に1処方当たり70枚使用）した場合（自己負担3割、薬価は2019年1月現在）。薬代のみの金額の例。

飲みやすく工夫されたジェネリックも多い！

ジェネリックは、後発であるという強みを生かし「こうだったら飲みやすい」というニーズを集めて、さまざまな工夫が加えられています。その結果、新しい付加価値を備えたジェネリックが生まれています。

例えば…

錠剤が大きくて飲みづらい‥ → **錠剤を小さくする**	味が苦い… → **コーティングなどで苦味を少なくする**	薬を飲み込むのが苦手… → **すぐに溶けて、水なしでも飲める錠剤にする**
表示が小さくて見づらい… → **製品名を大きく表示する**	冷所保存しなくてはいけなくて不便… → **常温保存でも可能にする**	シロップで持ち運びしにくい… → **ゼリー状にして外出先でも服用しやすくする**

処方してもらうには？　服用中の薬にジェネリックはある？

医師に相談すれば、一つ一つの薬に対してジェネリックに変更しても良いか判断してくれます。処方せんを渡す際にも、ジェネリックを使用したい旨を薬剤師に伝えましょう。

すべての病気および新薬に対してジェネリックがあるわけではありません。現在服用中の薬がジェネリックに切り替えられるか、また、切り替えた場合の差額をサイトで調べることができます。

日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」（http://www.generic.gr.jp）

高齢のご家族がいる方へ

薬を飲むことが多い高齢者にもジェネリックをすすめてみましょう。特に、何種類も薬を飲んでいる場合は薬代の差を実感しやすいはずです。また、薬をもらいすぎていてあまっているようであれば、医師や薬剤師に相談し、薬の量や種類を調整してもらうことをおすすめします。薬代の大幅な節約になるだけでなく、副作用などでの身体の負担を減らすことにつながります。

特定健診、特定保健指導は こう活かす！

特定健診、どうして必要？

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査（特定健診）」（全員）と「特定保健指導」（対象者のみ）を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って？”“特定保健指導って？”このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します！

40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの？

40歳以上の人は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など**メタボリックシンドローム（メタボ）かどうかを判断するための検査項目が充実**している点です。

妻も特定健診を受けなくてはいけないの？

特定健診制度は平成20年に国が創設し、**健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者（本人）も被扶養者（家族）も1年に1回以上の受診が義務づけられています。**

被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてくださいね。

メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

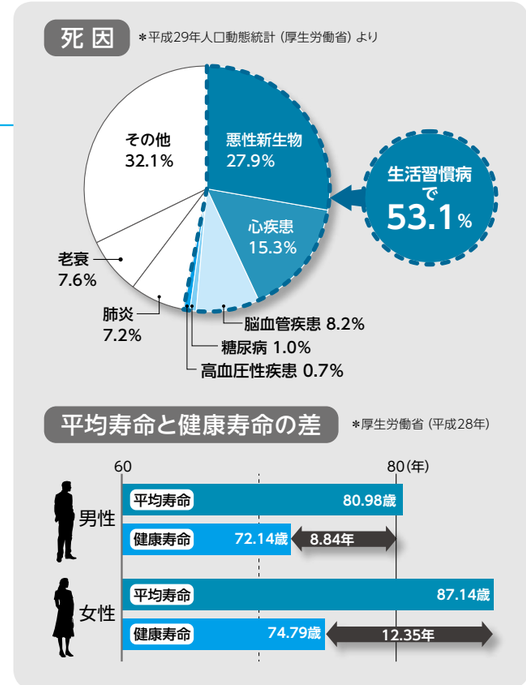
いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。

右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

“特定健診は皆さんの健康を守ることにつながる”のです。



今回のポイント

- 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。
- 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

平成31年度

日帰り人間ドック・特定健診を受診しましょう

乳がん・子宮がん検査は、保険診療（保険証を使用）で受診してしまうと補助金の対象外となりますのでご注意ください

日帰り人間ドック

利用できる方

40歳以上の被保険者および被扶養者で年度内1回とします。

※受診する年度に40歳となる方は40歳以上となる。

利用方法

①左記の希望する施設に直接申し込み、希望日の予約を取ってください。

②予約が取れましたら、健保組合に予約が取れたことをご連絡ください。**ご連絡がない場合、補助金の対象外となることがあります。**

※東海大学病院に関しましては、当健保加入者用の予約枠があり、その枠から選んでいただくことになりますので、当健保組合に直接ご連絡ください。

※左記の施設で婦人科検診も同時受診可能であり、補助の対象になりますので、ご希望の方は日帰り人間ドックと同じ手続きでお申し込みください。

費 用

健診施設によって費用が違いますので、利用される方は利用者負担金を確認してください（利用者負担金は健保組合からの補助金を差し引いた金額になっていますので、健診時に施設にお支払いください）。補助金額は、被保険者**20,000円**、被扶養者**15,000円**。健保組合が直接契約していない施設で受診した場合、全額自己負担後に補助金申請が必要ですので、健保組合にご連絡ください。

ご家族の方へ

「家族特定健康診査」を受けましょう！
女性専用の巡回健診を実施しています

特定健康診査の検査項目のほか、乳がん検査、子宮がん検査、胃検査もあわせて検査当日に受けられます。

株式会社あまの創建へ業務委託し、5月上旬には「ご案内」をご本人様あてにお送りいたします。

健康診査の補助（年間）

40歳未満の被保険者の健康診査を実施した事業所に対して、被保険者1人当たり年度内1回に限り**3,000円**を限度に補助する。ただし、追加で胃検査も受けた場合は**5,000円**を限度に補助する。

※申請方法は「健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」を健保組合に提出してください。

日帰り人間ドックの補助（年間）

40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、契約健診機関等で日帰り人間ドックを受診したとき、年度内1回に限り費用を補助(補助金額は被保険者**20,000円**、被扶養者**15,000円**)。半年以上間隔があれば年度内で特定健康診査と併用可能(例：特定健康診査を4月に受診、日帰り人間ドックを11月に受診等)。

婦人科検診の補助（年間）

被保険者および被扶養者で乳がん・子宮がん検診を受けたとき、年度内1回に限り乳がん検査（触診＋マンモグラフィまたは、触診＋超音波）は**5,000円**を限度に、子宮がん検査（内診＋細胞診）は**4,000円**を限度に補助する。

※乳がん触診のみの場合は、1,500円を限度に補助。

※市町村等で実施されている婦人科検診を受けた方も補助の対象になります。

※申請方法は、「婦人科検診補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「婦人科検診結果表の写し」を健保組合に提出してください。

特定健康診査の補助（年間）

40歳以上の特定健診受診対象となる被保険者について、特定健診の項目（腹囲や肝機能、脂質検査、血糖など）を含めた健康診断または生活習慣病健診等を受診した事業所に対し、被保険者1人当たり年度内に受けたものを年度内1回に限り**6,000円**を限度に補助する。

※申請方法は「特定健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」、「問診票の写し」を健康保険組合に提出してください。

家族特定健康診査の補助（年間）

40歳以上の被扶養者が健保組合契約施設・指定医療機関・巡回健診等で特定健診を受けた場合、年度内1回に限り**11,000円**を限度に補助する。

※受診券の案内をご自宅にお送りいたしますので、そちらをご利用になれば受診の際の窓口負担が無料になります（詳しくは案内をご覧になるか、健保組合にご連絡ください）。また、受診券を発行せずに受診なさった場合には、「家族特定健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」、「問診票の写し」を健保組合に提出してください。

胃検査の補助（年間）

40歳以上の者が特定健診とあわせて胃検査を受けた場合、年度内1回に限り**3,000円**を限度に補助する。

日帰り人間ドック契約施設一覧（平成31年4月現在・健康保険組合契約施設）

地区	契約施設名	所在地	電話番号	特定保健指導実施委託施設
横　浜	横浜鶴ヶ峰病院	旭区川島町1764	045-370-5270	×
	横浜鶴ヶ峰病院付属予防医療クリニック	旭区鶴ヶ峰2-82-1　ココロット鶴ヶ峰5階	045-370-5270	×
	総合健診センターヘルチェック	神奈川区金港町6-20	045-453-1150	○
	金沢健診クリニック	金沢区谷津町35	045-786-0915	×
	京浜健診クリニック	金沢区柳町3-9	045-782-3222	×
	上大岡総合健診センター	港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	×
	MEDOC(メドック)	港北区日吉2-9-3	045-565-0752	×
	新横浜メディカルサテライト健診センター	港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4階	045-471-3855	○
	日本健康倶楽部横浜支部	瀬谷区瀬谷4-5-31　シルバープラザビル2階	045-303-9622	×
	戸塚共立メディカルサテライト健診センター	戸塚区戸塚町3970-5	045-869-4601	○
	神奈川県予防医学協会	中区日本大通58	045-641-8502	○
	ふれあい横浜ホスピタル	中区万代町2-3-3	045-681-5101	×
	かながわクリニック	中区元浜町4-32	045-201-8521	×
	コンフォート横浜健診センター	西区平沼2-8-25	045-313-8080	○
	アムスランドマーククリニック	西区みなとみらい2-2-1-1　ランドマークタワー7階	045-222-5588	○
	船員保険健康管理センター	保土ヶ谷区釜台町43-2	045-335-2261	○
	横浜新緑総合病院	緑区十日市場町1726-7	045-984-3003	×
湘　南	額田記念病院	鎌倉市大町4-6-6	0467-25-1231	×
	湘南藤沢徳洲会病院	藤沢市辻堂神台1-5-1	0466-35-1360	○
	湘南健康管理センター	茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3	0467-86-6570	○
	メディカルサポートクリニック	平塚市四之宮2-7-8	0463-27-1001	×
	湘南健診センター	平塚市宝町10-4	0463-21-3811	○
	藤沢市保健医療センター	藤沢市大庭5527-1	0466-88-7305	×
	藤沢総合健診センター	藤沢市鵠沼橋1-17-11	0466-23-3211	×
	山内病院	藤沢市南藤沢4-6	0466-25-2216	×
県　央	JA健康管理センターあつぎ	厚木市酒井3132	046-229-3731	○
	ヘルスケアクリニック厚木	厚木市中町3-6-17	046-223-1150	○
	東名厚木メディカルサテライトクリニック	厚木市船子224	046-229-1937	×
	JA健康管理センターさがみはら	相模原市緑区橋本6-1-14　ザ・ハシモトタワー4階	046-229-3731	○
	東芝林間病院健康管理センター	相模原市南区上鶴間7-9-1	042-742-3521	○
	ヘルス・サイエンス・センター	相模原市南区相模大野3-3-2-401号 ボーノ相模大野サウスモール4F	042-740-6200	○
	相模野病院健康管理センター	相模原市中央区淵野辺1-2-30	042-751-1265	×
	相模原総合健診センター	相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	×
伊勢原	東海大学医学部・付属病院健診センター	伊勢原市下糟屋143	0463-93-1121	○
川　崎	新百合健康管理センター	麻生区上麻生1-20-1	044-966-1855	×
	AOI国際病院健康管理センター	川崎区田町2-9-1	044-277-9272	×
	日本鋼管病院ドック・健診センター	川崎区鋼管通1-2-1	044-333-6674	×
	京浜保健衛生協会	高津区上作延811-1	044-330-4567	×
	高津中央クリニック	高津区溝口1-16-3	044-822-1278	×
横須賀	湘南健診クリニック湘南健康管理センター	追浜東町3-53-12	046-867-2876	×
	衣笠病院健康管理センター	小矢部2-23-1	046-852-1115	×

当健保組合が直接契約していない施設で日帰り人間ドックを受診した場合、原則、全額自己負担後に償還払いとなります。

特定健診・特定保健指導について（詳細は、2019年1月号の神管健保だよりP4～P5に記載しています）

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。上記契約施設の日帰り人間ドック検査項目も、この特定健診を含めた検査項目となっています。

特定保健指導とは、特定健診の結果からメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、保健師などの専門家による生活習慣改善のためのサポートです。保健師などが生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。

当健保組合では、上記の特定保健指導実施委託施設と日帰り人間ドック受診後、特定保健指導の実施における業務委託をしています。

特定保健指導の費用は無料（当健保組合が全額負担します）です。特定保健指導の実施依頼があったときは受けましょう。

パッとわかる健康保険クイズ

病気やケガで働けないとき

正しいのはどっち？

ケガや病気で会社を休んだときは…

Ⓐ 自宅療養の場合は傷病手当金はもらえない

Ⓑ 入院か自宅療養かは関係なく傷病手当金をもらえる

正解は…Ⓑ

療養のための休業であれば、入院か自宅療養かを問わず、傷病手当金が支給されます。

被保険者が病気やケガのために働くことができず、給与を受けられないときは、その間の被保険者の生活を保障するため、健康保険組合から傷病手当金が支給されます。

❶こんなとき傷病手当金が支給されます

以下の条件をすべて満たしたときに支給されます。

❶病気やケガで、それまで就いていた仕事ができない

❷連続して3日（待期）以上休んでいる

※待期には休日や祝日、有給休暇も含まれます。早退の場合も待期に含まれます。勤務時間後に病気やケガをした場合は翌日から待期となります。

（待期の考え方）

休 出 休 休 出 出 休 休 出 休 … 待期完成せず

休 休 休 出 休 休 休 休 休 休

待期完成　傷病手当金受給

休 休 出 休 休 休 休 休 休 休

待期完成　傷病手当金受給

❸休業した期間について給与の支払がない

＊傷病手当金の額より少ない給与が支払われるときは差額が支給されます。

＊仕事中や通勤途中の病気やケガ（労災保険の給付対象）や、美容整形など病気とみなされないものは対象外です。

＊障害厚生年金や労災保険の休業補償給付が受けられるときなど、傷病手当金が支給されない場合があります。くわしくは健保組合までお問い合わせください。

❷傷病手当金の金額と支給される期間

傷病手当金の金額は給与のおよそ3分の2で、支給期間は最長1年6ヶ月間です。ただし、仕事に復帰した場合はその間は支給されず、その後に再び仕事に就けなくなったときは復帰した期間も1年6ヶ月間に含まれます。

支給日額 ＝ 直近1年間の標準報酬月額の平均額の30分の1＊×3分の2

＊被保険者になってから1年間が経っていない場合は、入社後の平均額か健康保険組合の全被保険者の平均額を比べて、どちらか少ない額

■退職後の傷病手当金について

次の条件を満たしている場合、退職後も引き続き傷病手当金の支給を受けることができます。

●被保険者の資格を喪失した日の前日（退職日）までに継続して1年以上の被保険者期間がある（任意継続被保険者期間を除く）。

●資格喪失時に傷病手当金を受けているか、または受ける条件を満たしている。

なお、退職日に出勤した場合は傷病手当金の受給が中断され、資格喪失後（退職日の翌日）以降の傷病手当金は支給されません。

健保連かながわ

楽しくウォーキングしながら神奈川県を再発見！
是非家族そろってご参加ください！

100キロウォーク 1年間で100km歩こう！

8km×12ヵ月

参加費：健保連神奈川連合会 会員200円／一般300円

※集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。
※都合によりコース変更になる場合があります。

月 日	コース名	集合場所　コース案内～解散場所
4/27（土）	**和泉川で春を探そう!!** 瀬谷区をさらさら流れる和泉川は、泉区で地蔵が原の水辺として親しまれています。途中、樹林に囲まれた貉窪公園や、そよ風のいずみ台公園を経由します。	**相鉄線 三ツ境駅（10分）　二ツ橋公園** 8kmコース 二ツ橋公園～和泉川～貉窪公園～いずみ台公園～地蔵原の水辺～いずみ中央駅（相鉄線）
5/25（土）	**オギノパンでお買い物** 初夏の玉川河川敷と、防災の丘公園を楽しく散策しましょう。途中のオギノパンで「丹沢アンパン」を、テイクアウトされてはいかがでしょうか?	**小田急線 愛甲石田駅（3分）　宮前公園** 8kmコース 宮前公園～愛甲小学校～玉川河川敷～玉川球場～オギノパン～ぼうさいの丘公園～湘北短期大学～厚木公園～本厚木駅（小田急線）
6/22（土）	**日本遺産の旧軍港横須賀へ** 日本遺産登録の「戦艦三笠」を訪ね、横須賀の山側と広々とした海岸に沿って歩きます。	**京浜急行線・JR横須賀線 汐入駅／横須賀駅（5分）　ヴェルニー公園** 8kmコース ヴェルニー公園～不入斗公園～中央公園～三春公園～うみかぜ公園～三笠公園～ヴェルニー公園 汐入駅／横須賀駅（京浜急行線・JR横須賀線）
7/27（土）	**都筑の緑道で公園散策** 暑い夏には最適の、都筑の遊歩道・木陰の遊歩道を歩きます。暑さを吹き飛ばして、連日の猛暑に負けない体力を作りましょう。	**横浜市営地下鉄グリーンライン 北山田駅（4分）　山田富士公園** 8kmコース 山田富士公園～徳生公園～なつみかん公園～早渕公園～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～大塚歳勝土遺跡公園～さくらんぼ公園～センター北駅（横浜市営地下鉄グリーンライン）
8/24（土）	**木陰の緑道快適コース** 日向を避けて、青葉のトンネルや日陰道の緑道ウォークです。 5km コースあり	**横浜市営地下鉄ブルーライン 仲町台駅（7分）　せせらぎ公園** 8kmコース せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～川和富士公園～鴨池公園～都筑中央公園～センター南駅（横浜市営地下鉄） 5kmコース せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛が谷公園
9/28（土）	**秋を探しに金沢区へ** 金沢区の山側にある緑の公園と、金利谷小川アメニティの遊歩道を歩きます。	**京浜急行線 能見台駅（7分）　堀口北公園** 8kmコース 堀口北公園～滝公園～金利谷市民の森～草舞台公園～宮下橋～金利谷公園～金沢文庫駅（京浜急行線）
10/26（土）	**離着陸機を観ながら遊歩道散策** 河川堤防も新リニューアルされ、河口干潟とヨシ群・豊かな自然と多摩川八景の一つを歩きます。 5km コースあり	**京浜急行線・JR線 川崎駅（10分）　稲毛公園** 8kmコース 稲毛公園～旧大師道～港町公園～多摩川土手～水門～大師河原公園～殿町第2公園～多摩川河口往復～小島新田公園～小島新田駅（京急大師線） 5kmコース 稲毛公園～旧大師道～港町公園～多摩川土手～水門～大師河原公園～殿町第2公園
11/23（土）	**国指定史跡の秋葉山古墳群散策** 深まり行く秋の彩りに映える座間丘陵と秋葉山古墳群を訪ね、温故知新のひとときを楽しみます。	**相鉄線 かしわ台駅（10分）　北部公園** 8kmコース 北部公園～秋葉山古墳群～わんぱく公園～清水寺公園～望地～目久尻川～北部公園～かしわ台駅（相鉄線）
12/21（土）	**関東のお伊勢様でお守りを!!** 横浜港海岸から街中を通り、掃部山・伊勢山・野毛山の三山を歩きます	**横浜市営地下鉄・JR根岸線 関内駅（5分）　横浜公園** 8kmコース 横浜公園～赤レンガパーク～掃部山公園～伊勢山皇大神宮～野毛山～赤門通り～大通り公園
1/25（土）	**小田原漁港でお買い物** 新装になった小田原城天守閣前広場から城山公園に登り、北原白秋で有名なからたちの小径から一気に市街地に下り、小田原漁港での買い物や西海小路など歴史ある小路等を歩く変化に富んだコースです。	**小田急線・JR東海道線 小田原駅（10分）　小田原城址公園** 8kmコース 小田原城址公園～城山公園～からたちの小径～松永記念館～小田原漁港～小田原城址公園～小田原駅（JR東海道線・小田急線）
2/22（土）	**「生き物の里」で生き物探し** 開発の手が入っていない、昔ながらの秦野上地区。その閑静で自然豊かな里を歩いて、昔の生活を思い出しましょう。	**小田急線 渋沢駅（3分）　やなぎちょう公園** 8kmコース やなぎちょう公園～上秦野神社～上公民館～生き物の里～かわじ壮～やなぎちょう公園～渋沢駅（小田急線）
3/28（土）	**銭洗弁天でご利益を…** 昔々鎌倉武士が闊歩した長谷寺から銭洗弁天、そして葛原ヶ岡ハイキングコースから浄智寺まで歩きます。	**江ノ島電鉄線 由比ガ浜駅（10分）　鎌倉海浜公園** 8kmコース 鎌倉海浜公園～長谷寺～銭洗弁天～葛原丘神社～葛原ヶ岡ハイキングコース～浄智寺～北鎌倉駅（JR横須賀線）

楽しく歩くために、地域の方々に迷惑をかけないように

「100キロウォークマナー3ヶ条」を守りましょう

第一条　信号を守るなど、「交通ルール」を守りましょう!

第二条　広がって歩かないなど、「歩行マナー」を守りましょう!

第三条　ゴミを捨てないなど、「社会マナー」を守りましょう!

ウォーク前の集合場所では近隣住民の方へ迷惑をかけないようにしましょう！

所要時間2時間程度　毎回8km前後の距離でコース設定

お子様でも参加しやすい　5kmコースも設定（8月・10月）

景色や花が楽しめる　季節に合ったコース設定

合計12回の参加　100km走破で達成賞を進呈

体調管理をしっかり行い楽しく歩きましょう!

●お問い合わせ　当健康保険組合☎045（222）7543　または　健保連神奈川連合会☎045（641）7370

http://www.kenpo-kanagawa.or.jp

オイルサーディンの和風パスタ

“サラサラ血液”を作るために欠かせない
魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料（2人分）

全粒粉スパゲッティ	160g
オイルサーディン（缶）	1缶
ひじき水煮	50g
芽ねぎ	適宜
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
塩、黒こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1

作り方

1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し Point❶、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める Point❷。
4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

＊ 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
＊ 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
＊ にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

ヘルシー＆簡単レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

• 料理制作 •
料理研究家・栄養士
今別府靖子

• 撮影 •
今別府紘行

オイルサーディン缶（イワシの油漬け）

イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

＊ ＊ ＊

材料

Point❶ オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使いましょう。

Point❷ オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

スポーツクラブ ルネサンスが 法人会員として利用いただけます！

今こそ、なりたい自分に
なってみたいと思いませんか？

今年の
健康診断、
全クリア達成！

新入社員の前では
颯爽と
歩きたい！

今年度も
ベルトの穴は
同じでいたい！

風呂あがりに
堂々と鏡の前に
立てるように！

もう1回娘に聞いてみたい！
「パパって
かっこイイ？」

なりたい自分…スポーツクラブルネサンスにお任せください。

期間限定 4/6㊏▶6/2㊐ おトクに「なりたい自分」になれる！

月額固定 使いたい放題
Monthly コーポレート会員 8,424円/月（税込）
0円
・月会費ひと月分
・入会時の手数料
通常1,080円（税込）
・レンタル用品
タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常3,564円/月（税込） 最大2ヶ月間
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※月会費ひと月分0円の特典は、8ヶ月以上ご継続の方に限ります。8ヶ月未満でご退会の場合、違約金（5,000円＋消費税）をお支払いいただきます。また、他の会員への変更はご継続9ヶ月目以降から可能です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

都度払い 使う毎にお支払い
1 Day コーポレート会員 1,620円/回（税込）
0円
レンタル用品
通常1,600円/回（税込） 入会当日
タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会の際に必要なもの等詳細は、専用WEBサイトでチェック ▶

お近くのルネサンスに来て、見て、お試しください。
店舗の詳細はコチラから➡ ルネサンス 店舗一覧 検索
NEWS! 24時間使えるジム
「出勤前に」便利です

RENAISSANCE
※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※上記会費は、月ごとに変更可（変更手数料なし）。※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•弊社の会員規約にご同意いただけない方 •その他会社が不適当と認めた方
不明な点は、お電話ください 平日 10:00〜17:30
03-5600-5399

家族に変更があった場合は

被扶養者（異動）届

春は就職のシーズンです。被扶養者のお子様が就職すると、就職先で健康保険に加入します。お子様が就職した場合は忘れずに、手続を行ってください。

あなたの勤務先の事業主を経由して**（被扶養者（異動）届）を提出**し、あわせて対象者の保険証を返却してください。

手続きをされませんと、健康保険組合が高齢者の医療のために支払っている納付金等に影響がでますのでご協力をお願いします。

就職以外にも、こんなときは被扶養者から削除となります

◎結婚して配偶者の被扶養者になったとき
◎アルバイトやパート、また公的年金の増額などで被扶養者の収入範囲を超える収入を得たとき
◎別居して生計が別になったとき
◎亡くなったとき　など

詳しくは次のページをご覧ください。

お問い合わせは

神奈川県管工事業健康保険組合
〒231－0027
神奈川県横浜市中区扇町1－2－1
横浜市管工事協同組合2階
045－222－7543

任意継続被保険者に係る標準報酬月額について

公告　第444号
平成31年2月25日

平成31年度任意継続被保険者の保険料算出の基礎である平均標準報酬月額を下記のとおり公告します。

記

1．平成30年9月末平均標準報酬月額 380,000円
（平均報酬月額 390,146円）

（注）1　任意継続被保険者の保険料の算出基礎である平均標準報酬月額は、毎年9月30日における当組合の全被保険者の標準報酬月額を平均した額に基づき決定しています。
2　平成31年4月以降、翌年3月までの加入者については、平成30年9月末の平均標準報酬月額、又は資格喪失時の標準報酬月額のいずれか低い月額により保険料を算出します。
3　適用期間：平成31年4月1日から平成32年3月31日

「健康保険被扶養者資格確認」を9月に実施します

当健保組合では、毎年、被扶養者のみなさまの資格確認をおこなっていますが、本年も9月に実施いたします。

被扶養者の方は、平成30年の1年間の年収が左記の収入範囲内か必ず確認してください。収入範囲を超えているときは、平成31年1月1日付で扶養から削除となり、お手持ちの保険証を使用することは出来ません。

直ちに被保険者の勤務先に連絡して手続きをおこなってください。

扶養削除の手続きをおこなわないと、本来、扶養からはずれた状況にもかかわらず、今までと同じように保険証を使って病院などを受診した場合、当健保組合が負担する7～9割分を直接請求させていただくことになります。高額な請求額になることもありますので、必ず平成30年の1年間の年収を確認してください。

被扶養者の収入基準

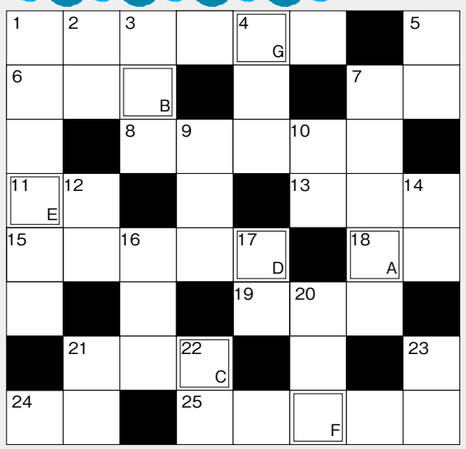
60歳未満の被扶養者は年間収入▼130万円未満
60歳以上または障害者の被扶養者は年間収入▼180万円未満
かつ、被保険者の年間収入の2分の1未満

削除理由と削除日

◎被扶養者の収入が認定基準を超えた（削除日は収入基準を超えた日）
◎結婚した（削除日は婚姻した日）
◎離婚した（削除日は離婚した日）
◎家族が死亡した（削除日は死亡日の翌日）
◎家族が75歳になった（削除日は75歳の誕生日）
◎家族が65歳～74歳で一定の障害があると広域連合の障害認定を受けた（削除日は障害認定を受けた日）
◎家族が雇用保険（失業給付）の受給を開始した（削除日は支給開始日）
※60歳未満は基本手当日額3,612円以上で削除 60歳以上は5,001円以上で削除
◎同居が扶養認定の必須条件の被扶養者が別居になった（削除日は別居した日）
◎別居の家族への仕送りをしなくなったとき、仕送り額が同居家族の収入より少額になったとき（削除日は健保組合へお問い合わせください）　など
※別居の家族への仕送りについて、手渡しは認められません。預貯金通帳の振込記録や郵便書留の控えなどにより、仕送りの事実を確認します。

健康 クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

1　かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
2　○○蛙 負けるな一茶 これにあり
3　ハズバンドの配偶者です
4　同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
5　「てへぺろ」で口からペロリ
7　道路をサイコロ状の石で舗装
9　コング、ギドラ、サーモンに付く
10　臭い! 漏れてないか元栓見て
12　本物はプーさんほど可愛くない
14　アロハ! と首に
16　捕手のグローブ
17　日光浴でスルメになっちゃった!
20　地中海と紅海を結ぶ○○○運河
21　渡る世間に、ありやなしや?
22　首里城や国際通りがある都市
23　図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

1　プリンの食感。ギンナンみっけ!
6　水性じゃないから水に強いよ
7　脚を付ければテーブル
8　もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
11　船で、沖へ出るほど遠くなる
13　アシや竹製、和風のブラインド
15　こっそり、一口味見
18　えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
19　○○○か雲か～いいえ満開の桜
21　電車賃が子どもの二倍
24　ピースピースしながら、ビーチを横ばい
25　鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

答え

A	B	C	D	E	F	G

ヒント　朝日を浴びてリセットしよう

解答　タイチ・ハリエル