2017/春 No.277



平成29年度 予算のご報告

http://www.kpk.or.jp/ ご家庭へお持ち帰りください

医療費、納付金が増加し厳しい状況ながら 般保険料率を1000分の2 引き下げました

平成 29 年度 予算と事業計画がまとまりました

2月21日に開催された第121回組合会で、当健保 組合の平成29年度予算と事業計画が可決・承認されま した。このページでは、そのあらましをご紹介します。

を更新い %を超え超高齢社会へ日本では平成19年に 健保組合を取り巻く情 います。

任会へと突入し、19年に高齢化率

度へ、改革の早急な実現が求められています。 一部を負担しています。健保組合は、65~74歳の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。 世界に誇る国民皆保険制度を維持するためには、国 世界に誇る国民皆保険制度を維持するためには、国 世界に誇る国民皆保険制度を維持するためには、国 では賄うことができないため、現役世代がその費用の 平成27年度に初めて 41兆円を突破 :、13年連続で過去最高 、現在もなお上昇を続 が21

報酬の水準、また30年度に50周年を迎れ、別途積立金の保有状況や、保険料でに比べ5・1%拡大しています。に比べ5・1%拡大しています。 ます。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします1000分の2引き下げて組合運営にあたってまい念事業の一環として、29~31年度の3年間、保険料率報酬の水準、また30年度に50周年を迎えることから、 **ඐの基礎となる標準、財政状況にあります** 保険料率が

しましたが、28年度は3年ぶりに大きく増減します。当健保組合で精算する等、複雑な仕組みとなっ納付金は当年度分を概算払いし

増加し、予算総額は28年度。また、おもに医療費であぶりに増加、29年度は3億組合では26、27年度と減少となっており、年度ごとに払いし、2年後に確定額を払いし、2年後に確定額を

定

29年度 般勘定予算のあらま

予算規模と経常収支

●主な費目

実質的な収支である経常収支で

は 6

億

4万円 ŋ

0)

-人当たり52万4、5時保組合の29年度予算

5 7 3 円 算は、

の規模とな

ま

総額4億4万円、

支出では、……
支出では、派担をして55億6、50分割では、派担を1億円、前年度比で2億4、820万円減収のがます。収入不足は、繰越金1億円、の繰入金5億円で補います。 繰越金1億円、 820万円減収の 7、990円)た 口、別途積立金から収の見込みとなって を見込みました

ます 占め、健保財政にとって非常に大きな負担となってい納付金は2年連続の増加となり、保険料の45%以上を9・5%増)とそれぞれ大幅な増加が見込まれます。 後期高齢者支援金等の納付金は39億2、9万円(前年度予算比5・0%増)、前期 医療費等の保険給付費が、 前期高齢者納 48 億 4、

正住住系名では、本年度も事務経費の節減に努めてまいります。 本年度も事務経費の節減に努めてまいります。また、平成品の使用促進などを推進してまいります。また、平成品の使用促進などを推進してまいります。また、平成機関等からの請求のチェック強化、ジェネリック医薬機関等からの請求のチェック強化、ジェネリック医薬機関等からの請求のチェック強化、ジェネリック医薬

●健康づくり事業 ・特定健診・特定保健指導を含む各種健診や ・特定健診・特定保健指導を含む各種健診や ・特定健康がくり事業 億

円

一般勘定 予算の基礎となった数値 ※()内は前年度予算比

······17,920 人(+ 160 人) ······ 3,763 人 (+ 33 人) ●平均標準報酬月額……… 346,500円(+ 1,800円) ●平均標準賞与年額……… 804,400円 (+14,900円) ●保険料率(一般)…………… 1000 分の 98.0

- ※事業主・被保険者とも 1000分の 49.0ずつ負担。
- ・特定保険料率 1000分の 44.24、調整保険料 1000分の 1.30
- ・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金 にあてられる分を料率換算したもの。

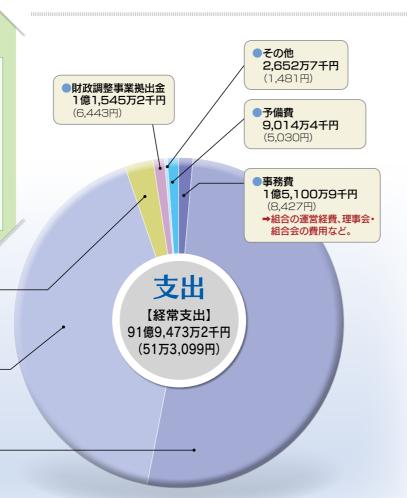
2億5,468万6千円(1万4,212円)

⇒みなさまの健康づくりのための費用。 4ページでご案内する各種事業を実施します。

39億2,003万7千円 (21万8,752円)

⇒高齢者医療を支えるために現役世代の健保 組合等に納付が義務づけられた費用など。

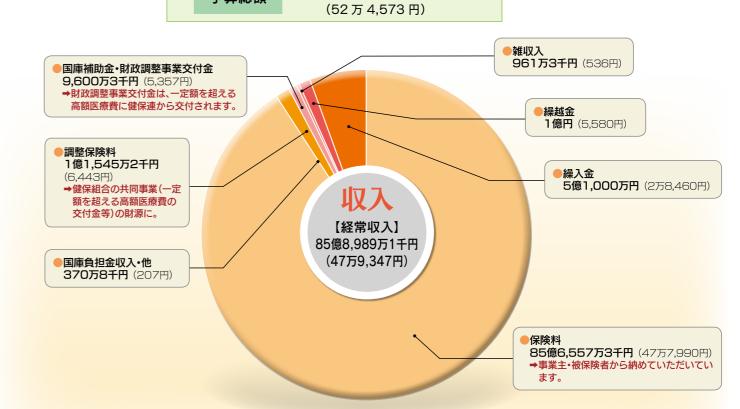
- 48億4,249万円4千円 (27万228円)
- 法定給付費 48億4,184万4千円 (27万192円)
- 付加給付費 **65万円** (36円)
- ⇒被保険者・被扶養者の医療費等にあてられます。



●平成29年度 **予算のあらまし** ※()内は被保険者 1 人当たり額

94億34万9千円

一般勘定



3

保健事業平成29年度に実施する

保健知識のPR

- (6・9・1・3月) の発行
- 健康者表彰(6月)・随時
- (4・10月)
- ホームページによる情報提供



病気の予防と早期発見

- 男女生活習慣病予防健診(4~12月)
- 春季婦人生活習慣病予防健診(4~7月)
- 人間ドック (4~12月)
- 特定健康診査(4~12月)
- 特定保健指導(年間)
- イノフレロンザの方接重(前・救急補充薬配付(11月)
- インフルエンザ予防接種(補助金付加)(10~1

月

健康づくりセンター「へるすぴあ」(電設工業健保組合の施設

プール施設利用補助

(7~9月)

介護勘定

心と体の保養

FUJーYAMA倶楽部の優待利用

(年間

(年間)

スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約

の割引利用(年間)

契約保養施設(JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村)

共同利用保養所の利用

(年間)

の利用補助(年間)

●平成29年度 **収入支出予算概要表**

収入

	科目		予算額(千円)
介護	賃保 険	収入	828,336
繰	越	金	20,000
繰	入	金	40,000
国庫補助金受入			1
雑	収	入	16
合		計	888,353

支出

	科	目		予算額(千円)
介言	蒦 納	付	金	887,685
介護	保険料	還付	金	100
積	<u> </u>		金	10
予	備		費	558
合			計	888,353

「介護勘定予算」の概要平成29年度

介護勘定

(見直し)を行うこととなっております。護納付金の額をもとに保険料率の計算より当健保組合に割り当てられた概算介工護保険料につきましては、毎年、国

介護勘定 予算の基礎となった数値

※()内は前年度予算比

- ●介護保険第 2 号被保険者数 ············13,380 人(+ 140 人)
- ●介護納付金の1人当たり概算額………………68,200円(+ 3,400円)
- **♪介護保険第2号被保険者たる被保険者数…………** 9,750 人(+ 210 人) **▶平均標準報酬月額……………………** 382,000 円(+ 2,500 円)
- ●介護保険料率

平成29年2月分まで 1000分の15.6

平成29年3月分から

1000分の15.6(変更なし)

※事業主・被保険者ともに 1000 分の 7.8 ずつ負担

東京都金属プレス工業健康保険組合

保険料額表

平成 29 年 3 月分~平成 30 年 2 月分

17	T.\#_+D.T.W			/r+. r	± /□ (^)\/\		(再掲)	Λ:	# /D PA //				30年2月分
一	票準報酬	+D.T.W. CD. +2T			東保険料		特定保険料		護保険料			険料合言	
等級	月額(円)	報酬月額		被保険者		合計①	合計	被保険者	事業主	合計②	被保険者		合計①+②
		円以上	円未満	49.0/ 円	円	98.0/1000 円	44.24/1000 円	7.8/1 円	円	15.6/1000	56.8/ 円	1000 円	113.6/1000 円
7	58,000		3,000	2,842	2,842	5,684	2,566	452	453	905	3,294	3,295	6,589
2	68,000		3,000	3,332	3,332	6,664	3,008	530	531	1,061	3,862	3,863	7,725
3		<u>`</u>		3,822	3,822		3,451	608	609		4,430	4,431	8,861
4	78,000 88,000		3,000	4,312		7,644		686	687	1,217			
	98,000		1,000	4,802	4,312 4,802	8,624 9,604	3,893 4,336	764	765	1,373 1,529	4,998 5,566	4,999	9,997
5 6	104,000	•	7,000	5,096	5,096	10,192	4,601	811	811	1,622	5,907	5,567 5,907	11,133 11,814
7	110,000		4,000	5,390	5,390	10,780	4,866	858	858	1,716	6,248	6,248	12,496
8	118,000	,	2,000	5,782	5,782	11,564	5,220	920	921	1,710	6,702	6,703	13,405
9	126,000	<u> </u>	0,000	6,174	6,174	12,348	5,574	983	983	1,966	7,157	7,157	14,314
10	134,000	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	8,000	6,566	6,566	13,132	5,928	1,045	1,045	2,090	7,611	7,611	15,222
11	142,000		6,000	6,958	6,958	13,132	6,282	1,107	1,108	2,215	8,065	8,066	16,131
12	150,000		5,000	7,350	7,350	14,700	6,636	1,170	1,170	2,340	8,520	8,520	17,040
13	160,000	<u>`</u>	5,000	7,840	7,840	15,680	7,078	1,248	1,248	2,496	9,088	9,088	18,176
14	170,000	,	5,000	8,330	8,330	16,660	7,573	1,326	1,326	2,652	9,656	9,656	19,312
15	180,000		5,000	8,820	8,820	17,640	7,963	1,404	1,404	2,808	10,224	10,224	20,448
16	190,000		5,000	9,310	9,310	18,620	8,406	1,482	1,482	2,964	10,792	10,792	21,584
17	200,000	<u> </u>	0,000	9,800	9,800	19,600	8,848	1,560	1,560	3,120	11,360	11,360	22,720
18	220,000		0,000	10,780	10,780	21,560	9,733	1,716	1,716	3,432	12,496	12,496	24,992
19	240,000		0,000	11,760	11,760	23,520	10,618	1,872	1,872	3,744	13,632	13,632	27,264
20	260,000		0,000	12,740	12,740	25,480	11,502	2,028	2,028	4,056	14,768	14,768	29,536
21	280,000		0,000	13,720	13,720	27,440	12,387	2,184	2,184	4,368	15,904	15,904	31,808
22	300,000		0,000	14,700	14,700	29,400	13,272	2,340	2,340	4,680	17,040	17,040	34,080
23	320,000	<u> </u>	0,000	15,680	15,680	31,360	14,157	2,496	2,496	4,992	18,176	18,176	36,352
24	340,000		0,000	16,660	16,660	33,320	15,042	2,652	2,652	5,304	19,312	19,312	38,624
25	360,000		0,000	17,640	17,640	35,280	15,926	2,808	2,808	5,616	20,448	20,448	40,896
26	380,000		5,000	18,620	18,620	37,240	16,811	2,964	2,964	5,928	21,584	21,584	43,168
27	410,000	395,000 ~ 42		20,090	20,090	40,180	18,138	3,198	3,198	6,396	23,288	23,288	46,576
28	440,000	425,000 ~ 45		21,560	21,560	43,120	19,466	3,432	3,432	6,864	24,992	24,992	49,984
29	470,000	455,000 ~ 48		23,030	23,030	46,060	20,793	3,666	3,666	7,332	26,696	26,696	53,392
30	500,000		5,000	24,500	24,500	49,000	22,120	3,900	3,900	7,800	28,400	28,400	56,800
31	530,000		5,000	25,970	25,970	51,940	23,447	4,134	4,134	8,268	30,104	30,104	60,208
32	560,000		5,000	27,440	27,440	54,880	24,774	4,368	4,368	8,736	31,808	31,808	63,616
33	590,000		5,000	28,910		57,820	26,102	4,602	4,602	9,204	33,512	33,512	67,024
34	620,000	605,000 ~ 63				60,760	27,429	4,836	4,836	9,672	35,216		70,432
35	650,000	635,000 ~ 66				63,700	28,756	5,070	5,070		36,920	36,920	73,840
36	680,000	665,000 ~ 69	5,000	33,320	33,320	66,640	30,083	5,304	5,304	10,608	38,624	38,624	77,248
37	710,000	695,000 ~ 73	0,000	34,790	34,790	69,580	31,410	5,538	5,538	11,076	40,328	40,328	80,656
38	750,000	730,000 ~ 77	0,000	36,750	36,750	73,500	33,180	5,850	5,850	11,700	42,600	42,600	85,200
39	790,000	770,000 ~ 81	0,000	38,710	38,710	77,420	34,950	6,162	6,162	12,324	44,872	44,872	89,744
40	830,000	810,000 ~ 85	5,000	40,670	40,670	81,340	36,719	6,474	6,474	12,948	47,144	47,144	94,288
41	880,000	855,000 ~ 90	5,000	43,120	43,120	86,240	38,931	6,864	6,864	13,728	49,984	49,984	99,968
42	930,000	905,000~ 95	5,000	45,570	45,570	91,140	41,143	7,254	7,254	14,508	52,824	52,824	105,648
43	980,000	955,000~1,00	5,000	48,020	48,020	96,040	43,355	7,644	7,644	15,288	55,664	55,664	111,328
44	1,030,000	1,005,000~1,05				100,940	45,567	8,034		16,068	58,504	58,504	117,008
45	1,090,000	1,055,000~1,11	5,000	53,410	53,410	106,820	48,222	8,502	8,502	17,004	61,912	61,912	123,824
	1,150,000		5,000	56,350		112,700	50,876	8,970	8,970	17,940	65,320	65,320	130,640
				59,290		118,580	53,530	9,438	9,438	18,876	68,728	68,728	137,456
	1,270,000	1,235,000~1,29		62,230		124,460	56,185	9,906	9,906	19,812	72,136	72,136	144,272
		1,295,000~1,35				130,340		10,374		20,748	75,544	75,544	151,088
50	1,390,000	1,355,000 円以上		68,110	68,110	136,220	61,494	10,842	10,842	21,684	78,952	78,952	157,904
1)	双成 20 年 2	月1日からの健康保	- 医织 家	/ + 1000	/\	L # 11 ± 1	+ (性学)	口险拟市地	14 古松	**アーボー	ナッ士採芽	3田 しかり	++1

- 1) 平成 29 年 3 月 1 日からの健康保険料率は 1000 分の 98.0 となりました (特定保険料再掲は、高齢者医療に要する支援費用となります)
- 2) 介護保険料率は、1000分の15.6となりました
- 3) 保険料月額………標準報酬月額 × 保険料率 (事業主と被保険者が折半負担)
- 4) 賞与に係る保険料月額………標準賞与額 × 保険料率 (事業主と被保険者が折半負担)
 - (注 1) 標準賞与額 ………賞与支給額の 1,000 円未満を切り捨てた額
 - (注 2) 標準賞与額の上限額 …毎年4月1日から翌年3月31日までの標準賞与額の累計額が573万円を超える場合は、573万円を上限額とする



個人で入会するよりお得!

さらに全国のルネサンスが利用できます!

いつでも 通えて 月額固定

使いたい放題 Monthly

8,424 門/月 (稅込)

月ごとに変更可能 お好みに合わせて2タイプ 自分の

議人会員 1,620 円/回 (税込)

お得なキャンペーン実施中!!

2017#

特典①

Monthly コーポレート会員

◆新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 ◆新規で「Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

通常6.696円(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ

2ヶ月間 ※お取り扱いのない店舗もございます。 利用料 通常1,620円(税込)

②レンタル用品 入会間日 通常1,400円(税込)

ご入会に必要なもの

通常1,080円(税込)

お近くのルネサンスでご登録ください。 事前に WEB入会 登録をしていただくと便利です。

健康保険証

Monthly コーポレート会員のみ 右記も必要です

月会費2ヶ月分 ご利用開始日 (1日-8日-16日-23日)に

よって異なります。

ルネサンスカードの口座設定が WEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳 ○後日報送による書面での口座設定をご希望の方は不要

○ RCIPACA・S・中国でいては定路をでき、中国・シフリネー製 のアリオ札幌、支鈴、徳山へご入会の方は 支出名、口座番号がわかるもの+罷出印 もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

※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。)

WEB入会・詳細はこちらへ

不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員

検索

っご利用は15才以上の方に限らせていただきます。中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

RENAISSANCE

ご家族(被扶養者)が就職などをされたら…

「被扶養者(異動)届」の提出を

お忘れなく!

就職をして新生活が始まるときなど、<mark>以下のようなケースは</mark> ご家族が被扶養者でなくなります。

新生活に向けて忙しくなると手続きを怠りがちですが、必ず 健保組合に届出をし、保険証を返却してください。



就職した

お子さん(被扶養者)が就職したら

就職先の健康保険の被保険者になります。



2 収入が増えた

ご家族(被扶養者)の年収が130万円*以上、または本人(被保険者)の年収の1/2を超える場合は、扶養からはずれます。



※ 60 歳以上または障害がある場合 は年収 180 万円以上 (老齢年金、 障害年金、遺族年金を含む)

3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曽祖父母・兄姉弟妹以外の親族(三親等内)が本人(被保険者)と別居したとき、扶養からはずれます。



4 仕送りを少なくした/やめた

別居しているご家族(被扶養者)への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、 扶養からはずれます。

5 失業給付金の受給を開始した

ご家族(被扶養者)が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき、扶養からはずれます。

6 75歳になった

ご家族(被扶養者)が75歳*になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

% 65 \sim 74 歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です

離婚・死亡した

離婚したとき、ご家族(被扶養者)が亡くなったときは、 忘れずに届出をしましょう。

3 適用拡大の対象となった

平成28年10月から、短時間で働く方(学生を除くパート・アルバイト等)が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が 1 年以上見込まれる
- 1 週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88.000円以上
- 勤め先の厚生年金の被保険者数が501人以上※

※平成29年4月からは、500人以下でも労使合意により適用拡大が可能

上記のケースに該当する場合は「被扶養者(異動)届」該当する 被扶養者の「保険証」の2点と、 「高齢受給者証」をお持ちの被扶 養者はそれもあわせて、該当し た日から5日以内に健保組合へ 提出してください。

被扶養者でなくなったら、お持ちの保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません。月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。

被扶養者でなくなった後に保険証を使用してしまった場合には、当健保組合へ 医療費を返還していただくことになります。

なお、新しい保険証が届くまでの間にかかった医療費は、いったん全額をご自身で立て替え、後日新しく加入した保険者(健保組合等)から払い戻しを受けます。





健康や美容に効果的な

過剰にとっているオメガ6系をオメガ3系などに置き換えて、 体に必要な油をバランスよくとりましょう。

増やしたい油

- ●オメガ6系と「置き換え」 てとることが大事。
- ●オメガ3系とオメガ6系 のバランスを1:4に。

■ オメガ3系 (DHA、EAP、αリノレン酸)

アジなどの青魚、旬の魚

→ 週3~4回は食べたい

くるみ

⇒ おやつとして1日大さじ1杯程度

アマニ油やエゴマ油など

熱に弱いので小さじ1杯程度を、 そのまま料理などにかける。

減らしたい油

- ●現代人がもっとも過剰に 摂取している油。
- ●とくに加工食品からとっ ていることが多い。

■ オメガ6系 (リノール酸)

大豆油、コーン油、植物油、マヨネーズなど

→ オリーブオイルを使う

原材料表示に「植物性油 脂」とあるお菓子やパン カップ麺、お総菜などの 加工品、ファストフード



→ 食べる量を減らす

できれば避けたい油

■トランス脂肪酸

マーガリンやショートニングと、これらを使った お菓子や揚げものなど

→マーガリンはオリーブオイルに換えるのがおすすめ

とりすぎに注意したい油

- ■飽和脂肪酸 肉類、バター、ラードなど
- ■オメガ9系(オレイン酸) オリーブオイルなど
- →体内で合成でき、とりすぎると体脂肪になるため 控えめに

油ってどれくらい とっていいの?

1日にとる油の約8割は食材や加工食品などの見えない油から とっているため、油(オイル)は1日大さじ1杯を目安に。

これまで「太る」「健康に悪い」として減らす ことに目が向けられてきた油。しかし、よい 油をとることが健康や美容に役立つことがわ かってきています。食生活にうまく取り入れ てみましょう。

があります。

動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸

主成分の

「脂肪酸」

で分類され、

植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸

油やサラダ油に多く、、見えない油〟と

すが、働きは正反対。体内にオメガ3系ガ6系はどちらも細胞膜の材料になりま い油です。 メガ3系は積極的にとりたいよい油とし が増えるとオメガ6系によって硬くな 6系は過剰ぎみです。 るアマニ油やエゴマ油もオメガ3系の多 て注目されており、 現代人はオメガ3系が不足し、 飽和脂肪酸、 オメガ6系、 不飽和脂肪酸の オメガ3系のうち、 近年話題になってい 糸によって硬くなっ体内にオメガ3系 オメガ3系とオメ オメガ9 オメガ

です。

そのため、

加工食品やファストフ

エイコサペンタエン酸(EPA)で、

に多いドコサヘキサエン酸(DHA) ています。オメガ3系の代表は青魚など して加工食品やファストフードにも入っ

マニ油やエゴマ油はαリノレン酸が豊富

りしてみましょう。

加熱調理にはサラダ つもの食事にかけた

加熱に強いオメガ9系のオ

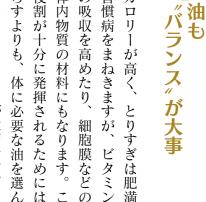
二油やエゴマ油をい

を控えて、そのぶん魚を食べたり、

アマ



よい油といわれるワケオメガ3系が



油はカロリ

善します。

また、

オメガ6系は炎症物質を作りだ

がアップしたり、疲れやすさや冷えが改 細胞の代謝がよくなって肌のハリや潤

でバランスよくとることが大切です。油は減らすよりも、体に必要な油を選ん 重要な体内物質の材料にもなります。こAやEの吸収を高めたり、細胞膜などの うした役割が十分に発揮されるためには や生活習慣病をまねきますが、ビタミン

よい油に

くらオメガ3系がよい油でも、

すぎれば体脂肪になります。 に「置き換え」ることが大切です オメガ6系を減らしたぶん、 オメガ6系の代表はリノール酸で大豆 オメガ3系 そのため、

すが、オメガ3系をとることでこうした してアレルギーなどを起こしやすくしま スクを減らすことができます 「置き換え」てみよう とり

た細胞膜が柔軟性を取り戻すため

先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い

オーソライズド・ジェネリック医薬品



先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切替をためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック (AG)」。「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、**有効成分・原料となる薬・添加物・製造方法などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品**なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできるのです。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発医薬品との 比較	一般的な ジェネリック医薬品	オーソライズド・ ジェネリック 医薬品(AG)
有効成分	同一	同一
原料となる薬		同一
添加物	異なる場合がある	同一
製造方法	共なる場合がある	同一
製造工場		同一*
効能・効果	同一	同一
薬価(新発売時)	4~5割	4~5割

*同一でない場合もあります。



軽いたばこ低ニコチン・低タールなら

有害性は減らせるの

たばこに含まれる有害な物質は ニコチン・タールだけではありません!

たばこの煙には 4,000 種類もの化学物質が含まれており、そのうちの 200 種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ 10 本と「1mg」のたばこ 20 本ではどちらが有害だと思いますか?タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を 10 本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を 20 本のほうが有害かもしれません。

●たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。 強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になりやすくなる。

●軽いたばこと強いたばこの違い●



軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、 たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

第366回 理事会

【日 時】 平成29年2月7日(火)午後3時30分

【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室

【議決事項】 第1号議案:副理事長の選任について

第2号議案:組合規約第4条別表の一部

改正について

第3号議案:第121回組合会の招集及び

組合会に提出する議案につ

いて

第121回 組合会

【日 時】 平成29年2月21日(火)午後3時30分

【場 所】 金属プレス会館 6階大会議室

【議決事項】 第1号議案:平成29年度事業計画について

第2号議案:平成29年度収入支出予算につ

いて

第3号議案:重要財産の処分について

第4号議案:事業所の任意脱退について

事業所の編入・削除

新規適用事業所(編入)

平成 29 年 1 月 1 日

●一般社団法人 愛知県金属プレス工業会 愛知県名古屋市中区大須4-14-26

削除事業所

平成 28 年 11 月 1 日

●㈱山欧

大田区南馬込6-27-9

平成 28 年 12 月 1 日

●東洋電子興業㈱

大田区大森西3-5-5

今年も健康者表彰を実施します

1年間保険証を使わなかった方を表彰し、今年も記念品を贈呈します

【対象者】 当健保組合の被保険者で、下記の対象期間中に被保険者資格を有し、 保険診療を受けなかった方。

- ※確認審査の段階で資格を喪失されている方は除きます。
- ※被扶養者(家族)が受診されても被保険者(本人)の受診がなければ 該当します。

【対象期間】 平成 28年1月1日~12月31日までの1年間

【申込方法】 事業所の担当者に申し出て、事業所経由で健康保険組合へ報告書を ご提出ください。 ◆◆ 記念品の発送 ◆◆

「記念品一覧」を平成29年5月 初旬にお送りする予定ですので、 その中からお選びください。 記念品は6月中旬に事業所 単位でお送りします。

★ご不明な点は健保組合総務課までお問い合わせください。 ☎ 03 (3634) 5151

ホテル・温泉・遊園地・ゴルフ場など、「FUJIYAMA倶楽部」へ サービス充実の「FUJIYAMA倶楽部」へ

登録企業名「東京都金属プレス工業健康保険組合」として 会員登録しています。

「富士急ハイランド」「ぐりんぱ」等の遊園地や「ハイランドリゾートホテル&スパ」「ホテルマウント富士」等の宿泊施設を優待料金でご利用いただけます。

ご利用の際には、各施設の入場窓口にて被保険者証(カード証)をご提示ください。同行の家族の方も含め優待料金でご利用いただけます。

▼ 施設・料金の詳細およびお問合せは、こちら

<ホームページ> http://www.fujikyu.co.jp/club/

<お問合せ>「FUJIYAMA 倶楽部」事務局 TEL 0120-364-229

受付時間 平日 9:00~18:00

土日祝日 定休

※ WEB からの問い合わせも可能です。

契約医療機関訂正

- **汐留健診**クリニック、**霞ヶ関ビルクリニック、東都クリニック、東京城東病院** ⇒ 東振協契約で「生活習慣病予防健診」受診が可能 自己負担額: 4,320 円
- ●一般財団法人 産業保健研究財団 (巡回車のみ)

【誤】渋谷区道玄坂 1-16-15 5F ⇒ 【正】渋谷区道玄坂 1-18-2 ナカノビル 2F

《お詫びと訂正》 新年号 P 3 におきまして以下の誤りがありました。謹んでお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。 【誤】互選理事 嶋村 誠、選定理事 岡本 太郎 ⇒ 【正】互選理事 岡本 太郎、選定理事 嶋村 誠







ターザン体験

木から木へと高速で空中を移動したり、木と木の間をロープをつたって渡ったり、スリルと爽快感が楽しい「ターザン体験」。 幼いころ木登りをして遊んだワクワク・ドキドキを思い出させてくれるこの体験は、子どもから大人まで幅広い人気を集めています。

ターザン体験



- 木に登ったり、ロープの上でバランスをとったり、運動効果抜群!

「ハーネス」を装着し、 安全講習を受けます

ハーネスは腰にしっかり装着 し、安全を確保します。



安全講習を受けた後は、自分のペースでコースを回ります





木の上から正面のネットへ飛び移る「ターザンスウィング」。 勇気と気合いが必要!!

子ども用のコースが ある施設も

子ども用のコースが設けられている施設もありますが、年齢や身長制限などは施設により異なります。事前に問い合わせておきましょう。





緑のなかを高速で移 動する<mark>「ジップスライ</mark> ド<mark>」</mark>は爽快感抜群!

取材協力/アドベンチャースポーツ&パーク「ターザニア」 http://www.tarzania.jp/

ターザン体験ができる施設が増えています

「ターザニア」をはじめ、全国各地に約20カ所。 詳しくは「フォレストアドベンチャー」のホームページをご覧ください。 http://foret-aventure.jp/