

健保 だより

2018 / 春 No.281

平成30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

2月27日に開催された第123回組合会で、当健保組合の平成30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。

医療費、納付金の負担で経常収支は赤字 ながら 一般保険料率は1000分の98を維持

一般勘定 予算の基礎となった数値

※()内は前年度予算比

- 被保険者数…………… 18,030人 (+110人)
男…………… 14,164人 (+7人)
女…………… 3,866人 (+103人)
- 平均標準報酬月額…………… 350,000円 (+3,500円)
- 平均標準賞与年額…………… 818,900円 (+14,500円)
- 保険料率(一般)…………… 1000分の98.0

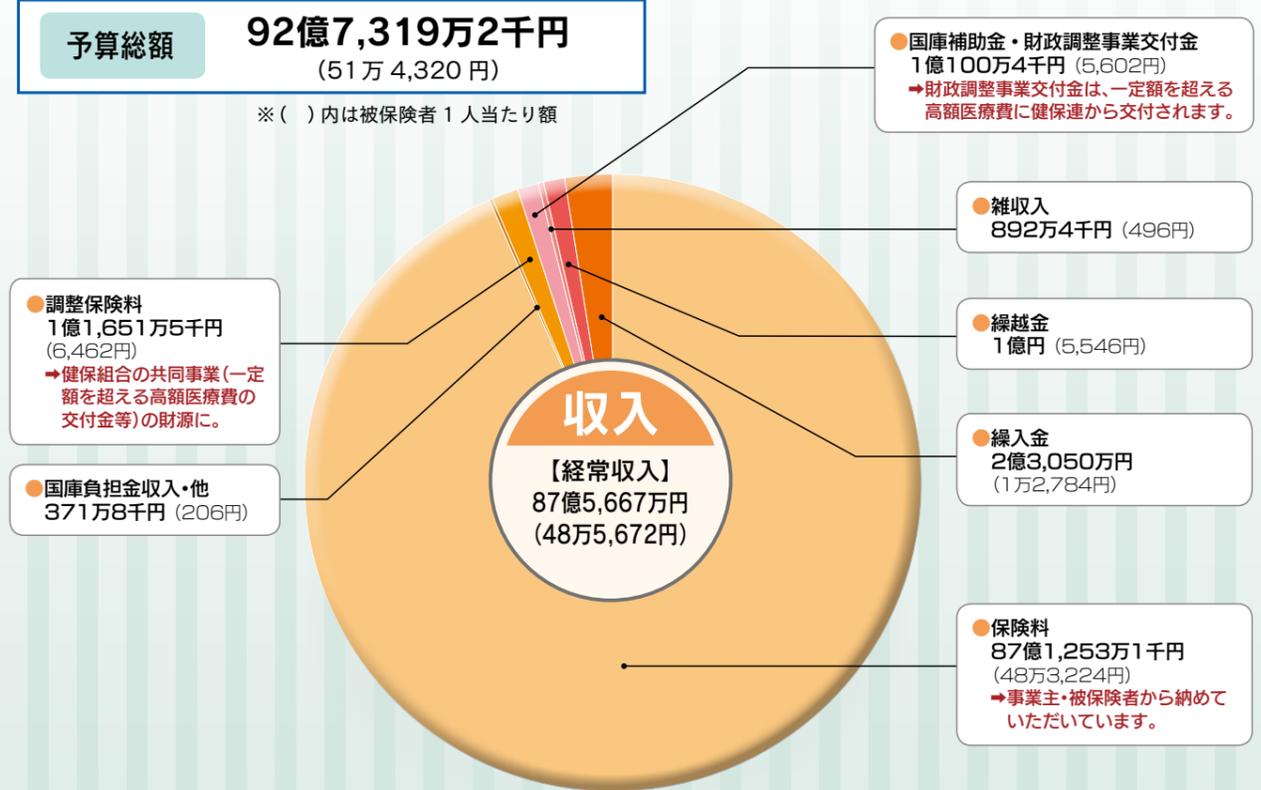
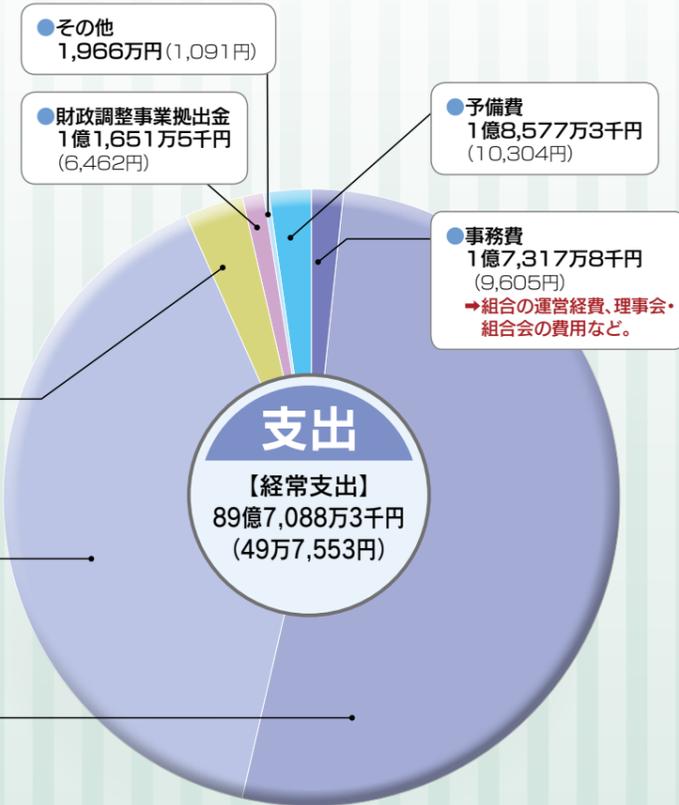
※事業主・被保険者とも1000分の49.0ずつ負担。
・特定保険料率1000分の40.89、調整保険料率1000分の1.29を含む。
・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したものの。

一般勘定

平成30年度 予算のあらまし

予算総額 92億7,319万2千円
(51万4,320円)

※()内は被保険者1人当たり額



- 保健事業費 2億8,480万8千円 (1万5,796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。
- 納付金 36億8,353万5千円 (20万4,300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。
- 保険給付費 48億9,722万3千円 (26万6,762円)
・法定給付費 48億9,222万3千円 (26万6,734円)
・付加給付費 50万円 (28円)
→被保険者・被扶養者の医療費等にあてられます。

- 調整保険料 1億1,651万5千円 (6,462円)
→健保組合の共同事業(一定額を超える高額医療費の交付金等)の財源に。
- 国庫負担金収入・他 371万8千円 (206円)

- 国庫補助金・財政調整事業交付金 1億1,000万4千円 (5,602円)
→財政調整事業交付金は、一定額を超える高額医療費に健保連から交付されます。
- 雑収入 892万4千円 (496円)
- 繰越金 1億円 (5,546円)
- 繰入金 2億3,050万円 (1万2,784円)
- 保険料 87億1,253万1千円 (48万3,224円)
→事業主・被保険者から納めていただいています。

一般勘定

健保組合を取り巻く情勢

景気は緩やかな回復が続いているとされており、当健保組合でも被保険者数、報酬水準ともに、わずかではあります。一方、加速度的に進行する高齢化と継続する医療費の増加により、健保財政は大きな危機に直面しています。健保組合が高齢者医療費のために負担する納付金は高齢化に伴い年々増加し、多くの健保組合で保険料率の引き上げを余儀なくされています。健保連の推計によると、平成37年度には国民医療費は現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれています。日本が世界に誇る皆保険制度を存続させるため、高齢者医療費の負担構造改革はまさに急務です。

納付金は一時的に減少

納付金は当年度分を概算払いし、2年後に確定額を精算する等、複雑な仕組みとなっており、年度ごとに大きく増減します。当健保組合では28、29年度と増加しましたが、30年度は3年ぶりに減少となりました。高齢化により納付金は今後増加していくことは必至で、今回の減少はあくまで一時的なものと考えられます。なお、当健保組合は30年度に50周年を迎えることから、記念事業の一環として、29、31年度の3年間、保険料率を1000分の2引き下げて組合運営にあたってまいります。

30年度一般勘定予算のあらまし

●**予算規模と経常収支**
当健保組合の30年度予算は、総額92億7,319万円、被保険者1人当たり51万4,320円の規模となりました。前年度比で1億4,695万円増収の見込みとなっており、収入不足が見込まれ、繰越金1億円、別途積立金等からの繰入金2億3,050万円等で補います。

●主な費目

30年度は、保険料として87億1,253万円(被保険者1人当たり48万3,224円)を見込みました。前年度比で1億4,695万円増収の見込みとなっており、収入不足が見込まれ、繰越金1億円、別途積立金等からの繰入金2億3,050万円等で補います。支出では、医療費等の保険給付費が、48億9,722万円(前年度予算比0.7%減)、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は36億8,353万円(同6.0%減)とそれぞれ減少が見込まれます。しかし納付金は依然として保険料の40%以上を占め、健保財政にとって非常に大きな負担となっています。

平成30年度からは第2期データヘルス計画を開始することとなります。平成27年度から3年間実施してきた第1期データヘルス計画の結果を踏まえ、さらに効率的な保健事業を展開してまいります。また、事務経費の節減に努めるほか、医療費適正化のため被扶養者の資格確認や医療機関等からの請求のチェック強化、ジェネリック医薬品の使用促進などを推進してまいります。みなさまにおかれましては、年に1度の健診受診や、適正受診、健康づくり等、医療費の節減にご協力お願いいたします。

●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健康増進、保養のために支出される保健事業費には、2億8,480万円(被保険者1人当たり1万5,796円)を予定しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ(30年度予算のあらまし)をご覧ください。

平成30年度に実施する 保健事業

● 保険知識のPR

- 広報誌『健保だより』の発行
(6月・9月・1月・3月)
- ポスターの発行 (年3回・随時)
- 健康者表彰 (6月)
- ジェネリック通知および医療費通知
(4月・10月・2月)
- ホームページによる情報提供
- 赤ちゃんとママ社「育児雑誌」の配布

● 病気の予防と早期発見

- 男女生活習慣病予防健診 (4月～12月)
- 春季婦人生活習慣病予防健診 (4月～7月)
- 人間ドック (4月～12月)
- 脳ドック (年間)
- 特定健康診査 (4月～12月)
- 特定保健指導 (年間)
- 救急補充薬配付 (11月)
- インフルエンザ予防接種 (健保契約料金) (10月～1月)

● 健康増進

- プール施設利用補助 (7月～9月)
- 健康づくりセンター「へるすびあ」(電設工業健保組合の施設)の割引利用 (年間)
- スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約 (年間)
- FUJIYAMA倶楽部の優待利用 (年間)

● 心と体の保養

- 契約保養施設 (JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村)の利用補助 (年間)
- 共同利用保養所の利用 (年間)
- リゾートトラストの会員料金での利用 (年間)

新規



介護勘定

● 平成30年度 収入支出予算概要表

収入		支出	
科目	予算額 (千円)	科目	予算額 (千円)
介護保険収入	844,941	介護納付金	930,096
繰越金	40,000	介護保険料還付金	200
繰入金	50,000	積立金	1,000
国庫補助金受入	1	予備費	3,658
雑収入	12	合 計	934,954
合 計	934,954		

介護勘定

平成30年度 「介護勘定予算」の概要

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

30年度の当健保組合の概算介護納付金は9億3,009万円と決定されました。その額と2年前の精算額に基づき、30年度の介護保険料率は1000分の7.2となりますが、繰越金と準備金を収入に補って、前年度と同じ料率を維持しました。なお、30年度予算の介護保険収入は8億4,494万円(介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たり8万5,348円)となっております。

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 13,508人 (+128人)
- 介護納付金の1人当たり概算額 68,700円 (+500円)
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,900人 (+150人)
- 平均標準報酬月額 382,500円 (+500円)
- 平均標準賞与年額 881,000円 (+19,000円)
- 介護保険料率

平成30年2月分まで 1000分の15.6 → 平成30年3月分からは 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

介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。30年度は29年8月以降と変わらず、介護納付金の1/2を総報酬割とし、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割となります。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増えていく見通しです。

	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	3/4	全面

平成30年3月分～平成31年2月分

等級	標準報酬 月額(円)	報酬月額 円以上 円未満	健康保険料(円)			(再掲) 特定保険料 合計	介護保険料(円)			保険料合計(円)		
			被保険者	事業主	合計①	被保険者	事業主	合計②	被保険者	事業主	合計①+②	
			49.0/1000	98.0/1000	40.89/1000	7.8/1000	15.6/1000	56.8/1000	113.6/1000			
			円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	～ 63,000	2,842	2,842	5,684	2,372	452	453	905	3,294	3,295	6,589
2	68,000	63,000～ 73,000	3,332	3,332	6,664	2,781	530	531	1,061	3,862	3,863	7,725
3	78,000	73,000～ 83,000	3,822	3,822	7,644	3,189	608	609	1,217	4,430	4,431	8,861
4	88,000	83,000～ 93,000	4,312	4,312	8,624	3,598	686	687	1,373	4,998	4,999	9,997
5	98,000	93,000～ 101,000	4,802	4,802	9,604	4,007	764	765	1,529	5,566	5,567	11,133
6	104,000	101,000～ 107,000	5,096	5,096	10,192	4,253	811	811	1,622	5,907	5,907	11,814
7	110,000	107,000～ 114,000	5,390	5,390	10,780	4,498	858	858	1,716	6,248	6,248	12,496
8	118,000	114,000～ 122,000	5,782	5,782	11,564	4,825	920	921	1,841	6,702	6,703	13,405
9	126,000	122,000～ 130,000	6,174	6,174	12,348	5,152	983	983	1,966	7,157	7,157	14,314
10	134,000	130,000～ 138,000	6,566	6,566	13,132	5,479	1,045	1,045	2,090	7,611	7,611	15,222
11	142,000	138,000～ 146,000	6,958	6,958	13,916	5,806	1,107	1,108	2,215	8,065	8,066	16,131
12	150,000	146,000～ 155,000	7,350	7,350	14,700	6,134	1,170	1,170	2,340	8,520	8,520	17,040
13	160,000	155,000～ 165,000	7,840	7,840	15,680	6,542	1,248	1,248	2,496	9,088	9,088	18,176
14	170,000	165,000～ 175,000	8,330	8,330	16,660	6,951	1,326	1,326	2,652	9,656	9,656	19,312
15	180,000	175,000～ 185,000	8,820	8,820	17,640	7,360	1,404	1,404	2,808	10,224	10,224	20,448
16	190,000	185,000～ 195,000	9,310	9,310	18,620	7,769	1,482	1,482	2,964	10,792	10,792	21,584
17	200,000	195,000～ 210,000	9,800	9,800	19,600	8,178	1,560	1,560	3,120	11,360	11,360	22,720
18	220,000	210,000～ 230,000	10,780	10,780	21,560	8,996	1,716	1,716	3,432	12,496	12,496	24,992
19	240,000	230,000～ 250,000	11,760	11,760	23,520	9,814	1,872	1,872	3,744	13,632	13,632	27,264
20	260,000	250,000～ 270,000	12,740	12,740	25,480	10,631	2,028	2,028	4,056	14,768	14,768	29,536
21	280,000	270,000～ 290,000	13,720	13,720	27,440	11,449	2,184	2,184	4,368	15,904	15,904	31,808
22	300,000	290,000～ 310,000	14,700	14,700	29,400	12,267	2,340	2,340	4,680	17,040	17,040	34,080
23	320,000	310,000～ 330,000	15,680	15,680	31,360	13,085	2,496	2,496	4,992	18,176	18,176	36,352
24	340,000	330,000～ 350,000	16,660	16,660	33,320	13,903	2,652	2,652	5,304	19,312	19,312	38,624
25	360,000	350,000～ 370,000	17,640	17,640	35,280	14,720	2,808	2,808	5,616	20,448	20,448	40,896
26	380,000	370,000～ 395,000	18,620	18,620	37,240	15,538	2,964	2,964	5,928	21,584	21,584	43,168
27	410,000	395,000～ 425,000	20,090	20,090	40,180	16,765	3,198	3,198	6,396	23,288	23,288	46,576
28	440,000	425,000～ 455,000	21,560	21,560	43,120	17,992	3,432	3,432	6,864	24,992	24,992	49,984
29	470,000	455,000～ 485,000	23,030	23,030	46,060	19,218	3,666	3,666	7,332	26,696	26,696	53,392
30	500,000	485,000～ 515,000	24,500	24,500	49,000	20,445	3,900	3,900	7,800	28,400	28,400	56,800
31	530,000	515,000～ 545,000	25,970	25,970	51,940	21,672	4,134	4,134	8,268	30,104	30,104	60,208
32	560,000	545,000～ 575,000	27,440	27,440	54,880	22,898	4,368	4,368	8,736	31,808	31,808	63,616
33	590,000	575,000～ 605,000	28,910	28,910	57,820	24,125	4,602	4,602	9,204	33,512	33,512	67,024
34	620,000	605,000～ 635,000	30,380	30,380	60,760	25,352	4,836	4,836	9,672	35,216	35,216	70,432
35	650,000	635,000～ 665,000	31,850	31,850	63,700	26,579	5,070	5,070	10,140	36,920	36,920	73,840
36	680,000	665,000～ 695,000	33,320	33,320	66,640	27,805	5,304	5,304	10,608	38,624	38,624	77,248
37	710,000	695,000～ 730,000	34,790	34,790	69,580	29,032	5,538	5,538	11,076	40,328	40,328	80,656
38	750,000	730,000～ 770,000	36,750	36,750	73,500	30,668	5,850	5,850	11,700	42,600	42,600	85,200
39	790,000	770,000～ 810,000	38,710	38,710	77,420	32,303	6,162	6,162	12,324	44,872	44,872	89,744
40	830,000	810,000～ 855,000	40,670	40,670	81,340	33,939	6,474	6,474	12,948	47,144	47,144	94,288
41	880,000	855,000～ 905,000	43,120	43,120	86,240	35,983	6,864	6,864	13,728	49,984	49,984	99,968
42	930,000	905,000～ 955,000	45,570	45,570	91,140	38,028	7,254	7,254	14,508	52,824	52,824	105,648
43	980,000	955,000～1,005,000	48,020	48,020	96,040	40,072	7,644	7,644	15,288	55,664	55,664	111,328
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	50,470	50,470	100,940	42,117	8,034	8,034	16,068	58,504	58,504	117,008
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	53,410	53,410	106,820	44,570	8,502	8,502	17,004	61,912	61,912	123,824
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	56,350	56,350	112,700	47,024	8,970	8,970	17,940	65,320	65,320	130,640
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	59,290	59,290	118,580	49,477	9,438	9,438	18,876	68,728	68,728	137,456
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	62,230	62,230	124,460	51,930	9,906	9,906	19,812	72,136	72,136	144,272
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	65,170	65,170	130,340	54,384	10,374	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	56,837	10,842	10,842	21,684	78,952	78,952	157,904

- 平成30年3月1日からの健康保険料率は昨年度と同率の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)
 - 介護保険料率は、1000分の15.6となりました
 - 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)
 - 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

4月から

入院時の食費負担などが変わります

入院時の食費負担額が引き上げられます

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、平成28年4月より食材費相当額に加えて調理費相当額を段階的に負担することになり、平成30年4月からは1食あたり460円になります。

	平成28年4月1日から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
一般	360円* (食材費+調理費)		460円* (食材費+調理費100円増)
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円		210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円		160円
低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下(70歳以上)	100円		100円

*指定難病、小児慢性特定疾病患者は260円。

65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられます

医療療養病床に入院している65歳以上の患者の居住費(光熱水費相当)が段階的に引き上げられることになり、平成29年10月から医療区分Ⅰ(医療の必要性が低い)は1日あたり370円に、医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性が高い)は新たに200円負担することになりました。平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲが370円に引き上げられます。

	平成29年10月から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
医療の必要性の低い人(医療区分Ⅰ)	370円		370円
医療の必要性の高い人(医療区分Ⅱ、Ⅲ)	200円*		370円*

*指定難病患者は居住費の負担はありません。

4月から

医療費が改定されます

日本では、医療保険で医療機関に支払われる診療報酬(医療費)は国が決めており、2年に一度見直されます。平成30年度は全体で▲1.19%と、前回に引続き引き下げとなります。

診療報酬全体の改定率

▲1.19%

● 本体	+0.55%
・ 医科	+0.63%
・ 歯科	+0.69%
・ 調剤	+0.19%
● 薬価等	▲1.74%
・ 薬価	▲1.65%
・ 材料	▲0.09%

今回の改定で皆さまに影響する主な変更点は

- かかりつけ医の初診料引き上げ
初診料 2,820円⇒3,620円
- 遠隔診療で通院が減らせます
オンライン診療料・オンライン医学管理料を新設
- 歯科の初診料・再診料引き上げ(10月から)
初診料 2,340円⇒2,370円
再診料 450円⇒480円

平成30年度から

特定健診・特定保健指導の 受診率・実施率によって

支援金が加算されるペナルティが 厳しくなる予定です!



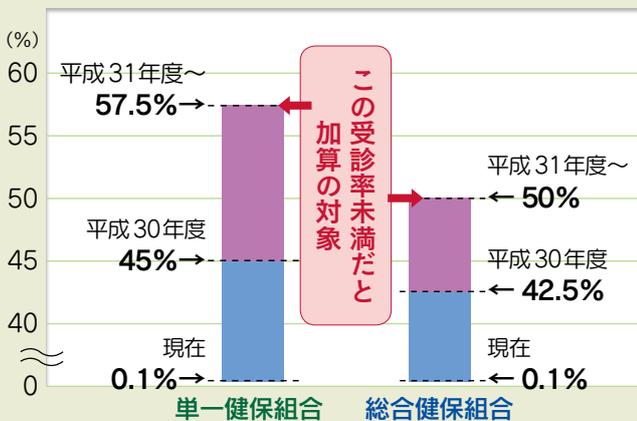
ご存じですか?

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください!

支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいかもかもしれません!

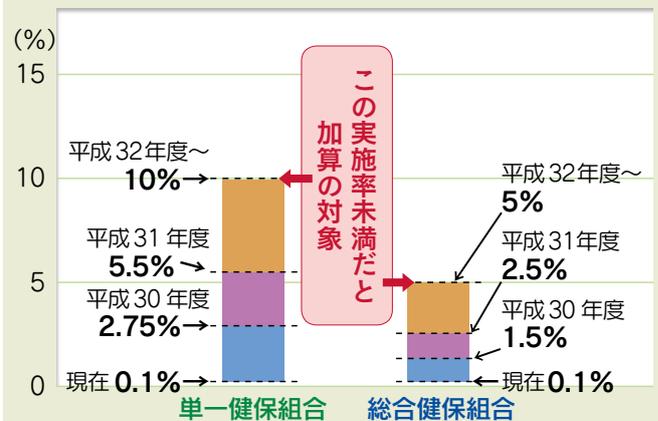


● 今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未滿がペナルティ(加算)の対象ですが、平成31年度には単一健保組合が57.5%未滿、総合健保組合が50%未滿に引き上げられます。

● 今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未滿がペナルティ(加算)の対象ですが、平成32年度には単一健保組合が10%未滿、総合健保組合が5%未滿に引き上げられます。

(参考)

平成27年度 健保組合全体の実施状況

● 特定健診の受診率

単一健保組合…76.2% 総合健保組合…69.7%

● 特定保健指導の実施率

単一健保組合…22.5% 総合健保組合…10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かります。

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

春モードにスイッチON!

季節の変化に体が追いつかない…。そんなときは、「運動」と「食事」で積極的に体を冬眠から目覚めさせましょう。

運動 体を動かして柔軟性を取り戻そう

◆ストレッチのススメ

体を柔軟にするストレッチには、血行を促進して代謝をアップさせる効果があります。

首のストレッチ



- 1 頭に手をあて、首をゆっくり横に倒し、首の横の筋肉を伸ばす（左右各5回）
- 2 頭のうしろに手をあて、頭をゆっくり前方に倒す
- 3 顎を手で押しながら、頭をゆっくり後方に倒す（前後各5回）

肩のストレッチ



- 1 右腕を肩の高さに上げ、左腕で上げた腕を手前に引き寄せる
- 2 左右を替えて同様に行う（左右各5回ずつ）

下半身のストレッチ



- 1 仰向けになり、ひざをゆるめて片側の足を上げ、つま先にタオルを引っ掛ける
- 2 ひざを伸ばしたまま、タオルの両端を手でつかんでゆっくり脚を持ち上げる。この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。反対の足も同様に行う（左右1回ずつ×3セット）

◆ウォーキングのススメ

ウォーキングには代謝をアップする効果や、脳を活性化する効果などもあり、心身の春モードへの切り替えをスムーズにします。



ウォーキングの正しいフォーム

食事 体に刺激のある食材で代謝を促そう!

◆春にオススメ! 体が目覚めるレシピ

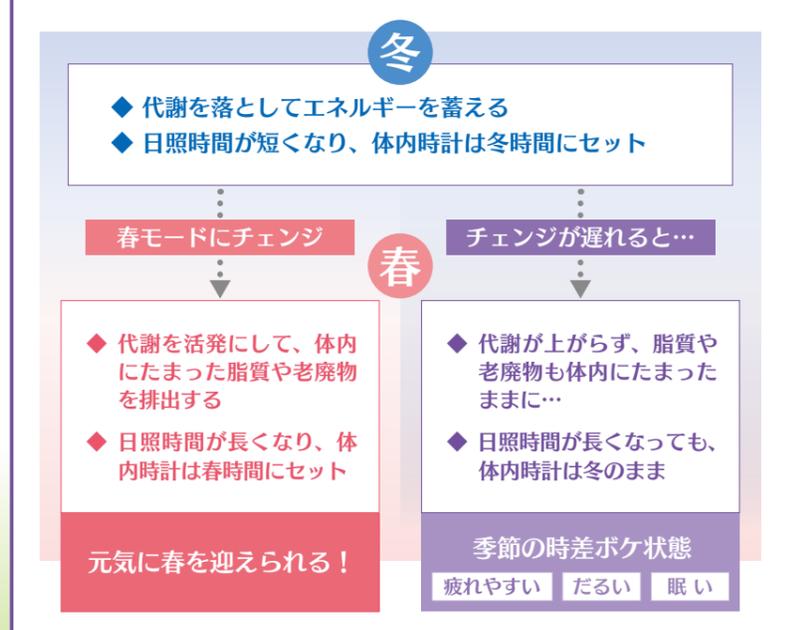
「酸っぱい、苦い、渋い、辛い」といった独特の風味のある食材には、体を刺激して目覚めさせる作用があります。

酸っぱいレシピ
春キャベツの梅干し和え
 材料 2人分
 キャベツ 1/4個、梅干し 2個、めんつゆ 小さじ1、かつお節（適宜）
 作り方
 ①キャベツをひと口大に切り、耐熱皿に入れて電子レンジで2~3分加熱する。
 ②種を除いた梅干しを叩いてみじん切りにする。
 ③ボールにキャベツと梅肉、めんつゆ、かつお節を入れ、よく和える。

苦い・渋いレシピ
タラの芽の酢みそ和え
 材料 2人分
 タラの芽 100~150gくらい（好みで）、白みそ大さじ2、酢大さじ1、砂糖大さじ1、白ごま（適宜）
 作り方
 ①タラの芽を小房に分けて茹でる。
 ②白みそ、酢、砂糖を混ぜて合わせみそを作る。かたい場合は、みりんを少々加えるとよい。
 ③①の水気をよく切って器に盛り、合わせみそをかけ、白ごまをふりかける。

辛いレシピ
しょうがご飯
 材料 4人分
 米 2合、しょうが 2片、油揚げ 1枚、しょうゆ大さじ1/2、顆粒だし大さじ1/2、酒大さじ1
 作り方
 ①しょうがと油揚げを千切りにする。
 ②炊飯器に洗った米、しょうが、油揚げ、しょうゆ、顆粒だし、酒をすべて入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。

季節の変わり目は体にも変化が!



冬眠から目覚め、春モードにカラダをチエンジしよう!

寒い冬が終わり、いよいよ春の到来です！
 決意も新たにハツラツと新生活をスタートさせたいもの……なのに、なぜだかこの時期、“眠い”“だるい”“疲れやすい”といった不調を感じることはありませんか？
 春は暖かく過ごしやすい季節ですが、汗ばむような陽気が続いたかと思えば、急に冷たい雨が降ったりと、実はとても不安定。こうした気候の変化に体がついて行けなくなるのが原因です。体を春モードにスムーズにチェンジさせて、元気に春を過ごしましょう！



春の不調は「季節の時差ボケ」
 寒い冬は、動物が冬眠するように、私たちの体も自然と「省エネモード」になります。しかし春になり気温が上がってくると、もう省エネモードは必要ありません。体は「春モード」に切り替わり、代謝を活発にして、冬の間にとまった脂肪や老廃物を排出するよう働き出します。
 と、この切り替えがスムーズに行かないと、心身に不調をきたすことがあります。春の不調は冬から春への切り替えが遅れている証拠。
 また、日照時間が長くなると、冬時間に合わせた体内時計がずれて行けず、体内のリズムも乱れがちになります。春の不調は、まさに「季節の時差ボケ」ともいえる状態なのです。

* 春だから

カラダに
 いいこと
 スタート

私は毎日
 通えないから
 のんびり…
 自分のペースで都度払い
1 Day

ボクはいろいろな
 施設を
 楽しみたいから…
 いつでも通えて月額固定
Monthly

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
 (税込)

月ごとに
 変更可能
 (変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
 (税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 3/10(土) → 5/13(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
 手数料

0 円

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

0 円

*新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、*レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

0 円

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、*レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録
 をしていただくと便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
 ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証

+

Monthly
 コーポレート会員

1Day
 コーポレート会員

年会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日-9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 + 通帳

*当日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要*アリオ札幌、北郊、徳山へご入会の方は
 支店名・口座番号がわかるもの+届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。

入会時の手数料 1,080円(税込)

Monthlyコーポレート会員 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。)

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399

平日
 10:00~17:30

*ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

*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



第370回 理事会

【日 時】平成30年2月15日(木)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：組規約第4条別表の一部改正について
第2号議案：第123回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第123回 組合会

【日 時】平成30年2月27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30年度事業計画について
第2号議案：平成30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



事業所の編入・削除・変更

削除事業所

平成29年12月29日

●(有)植木製作所
江戸川区一之江7-28-10

名称変更事業所

平成29年12月4日

●(株)山本工場
旧：(資)山本工場

所在地変更事業所

平成29年10月1日

●協立精工(株)
新：群馬県安中市岩井894-7
旧：練馬区錦2-12-20

平成29年10月2日

●(株)森山製作所
新：大田区大森北2-4-18 大森ビル6階
旧：大田区西糀谷3-3-5

平成30年1月1日

●山次工業(株)
新：品川区南大井6-13-2
旧：品川区南大井3-26-5
カジュアルID大森15-6階

健康者表彰 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29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30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

契約医療機関の訂正

直接契約 ⇒ 東振協契約へ変更

●セラヴィ新橋クリニック、オーバルコート健診クリニック、進興クリニック、あきる台病院

*健保直接契約を解約し東振協契約を締結することで、受診者負担額が安価になるため。

下腹ポッコリを改善

●監修●フリーインストラクター 今井真紀

ポイント

- 呼吸を止めないようにし、深くゆっくりとした呼吸を心がける。
- 腰痛の人はムリをしない。

下腹がでてくる原因は、おなかについた脂肪や腹筋の衰えによる内臓の垂れ下がり、骨盤のゆがみ、便秘…などさまざまです。下腹をへこますためには、胴体をぐるりと包む腹横筋や骨盤を支える腸腰筋を鍛えること、有酸素運動で体脂肪を減らすことが有効です。

天然のコルセット、 腹横筋を鍛えて下腹を絞る

- ①背筋を伸ばし、息をゆっくり吐きながらおなかをおもいきりへこませ、同時にお尻の穴を締める。
- ②息を吐ききったら、おなかをへこませたまま30秒保つ。呼吸は自然に行う。

へソを背中にくっつけるイメージでへこませる



歩いているときや立っているとき、椅子に座っているときなどに、こまめに行う

下腹のたるみに効く！ 下腹筋群をまとめて強化する

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げる。両方の手のひらを床につけて体を固定する。
- ②足をそろえたままゆっくりと下ろし、床に着く手前で止めてゆっくり①の状態に戻す。5～10回行う。

キツイ人は①のとき、ひざを90度に曲げた状態ではじめる



腰が反らないように注意しながら行う

わき腹のハミ肉に効く！ 斜めの動きで絞り込む

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げ、ひざを90度に曲げる。両手を広げて手のひらを床につけて体を固定する。
- ②へソを軸に骨盤をゆっくりと回して足を45度まで傾け、ゆっくり①の状態に戻す。左右交互に8～10回行う。

腰をひねるのではなく、骨盤をハンドルのように左右に回す



体脂肪&腸腰筋に効く！ 足踏みで燃やす・鍛える

- ①足を少し開いて立つ。両手をおなかの前で組んで手のひらを下に向け、胸を張る。
- ②ひざが、組んだ手につくまで左右交互にもち上げる。1分間に60回のペースを目標に2分間行う。

強度を上げたい人は手を胸の前で組む

