健保だより

2019／春　No.285

平成31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、納付金の増加で引続き　赤字ながら
一般保険料率は1000分の98を維持

平成31年度 予算と事業計画がまとまりました

2月26日に開催された第125回組合会で、当健保組合の平成31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。

一般勘定

健保組合を取り巻く情勢

景気は緩やかに回復し戦後最長を更新しております。当健保組合でも被保険者数、報酬水準ともに年々増加傾向にあり、保険料収入も前年度に比べ増収となると見込んでおります。

しかしながら、高齢化の進行により医療費、納付金も増加傾向となっております。健保連によると、すべての団塊の世代が後期高齢者になる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により、被保険者1人当たりの年間保険料は約17万円も増加します。

2025年以降は「高齢者の急増」から「現役世代の急減」へと局面が大きく変化すると見込まれ、現役世代の減少が最大の課題となります。高齢者に応分の負担を求めるとともに、支える側を増やすことによる「全世代型社会保障」への制度転換の実現が必須です。

納付金が再び増加

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、年度ごとに増減します。当健保組合では30年度は一時的に減少しましたが、31年度は再び増加に転じています。高齢化により納付金は増加していくことは必至で、その動向を注視しつつ財政の安定化を図っていく必要があります。

当健保組合では、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、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。

なお、当健保組合は30年度に50周年を迎えたことから、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を行っております。

31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31年度予算は、総額96億257万円、被保険者1人当たり52万4、731円の規模となりました。実質的な収支である経常収支では2、065万円の赤字となる見込みです。

●主な費目

31年度は、保険料として90億1、594万円（被保険者1人当たり49万2、675円）を見込みました。前年度比で3億341万円増収の見込みとなっていますが、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2億4、000万円等で補います。

支出では、医療費等の保険給付費が、48億4、730万円（前年度予算比0・8％増）、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は37億4、933万円（同1・8％増）とそれぞれ増加が見込まれます。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。

納付金は、健診や保健指導の実施率が低いと加算されることがあります（P8－9）。年に1度必ず健診を受け、また対象となった方は必ず保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

●健康づくり事業

平成30年度からスタートした第2期データヘルス計画に基づき、効率的に保健事業を展開してまいります。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、545万円（被保険者1人当たり1万5、599円）を予定しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ（31年度予算のあらまし）をご覧ください

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…… 18,300人（＋270人）
  - 男…… 14,314人（＋150人）
  - 女…… 3,986人（＋120人）
- ●平均標準報酬月額…… 354,000円（＋4,000円）
- ●平均標準賞与年額…… 871,000円（＋52,100円）
- ●保険料率（一般）…… 1000分の98.0

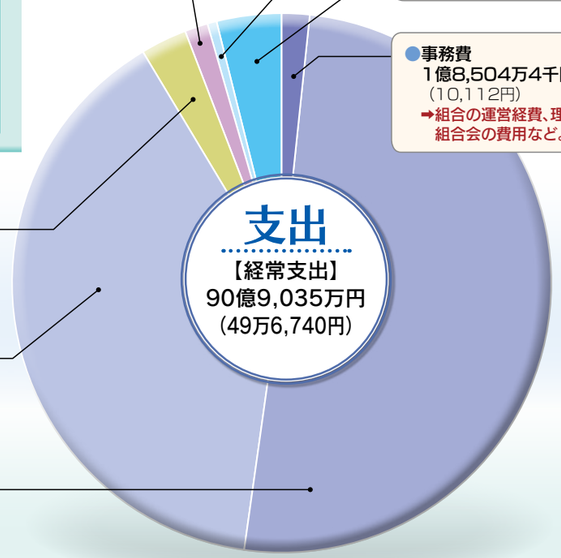
※事業主・被保険者とも1000分の49.0ずつ負担。
・特定保険料率1000分の40.22、調整保険料1000分の1.28を含む。
・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したもの。

●平成31年度 予算のあらまし

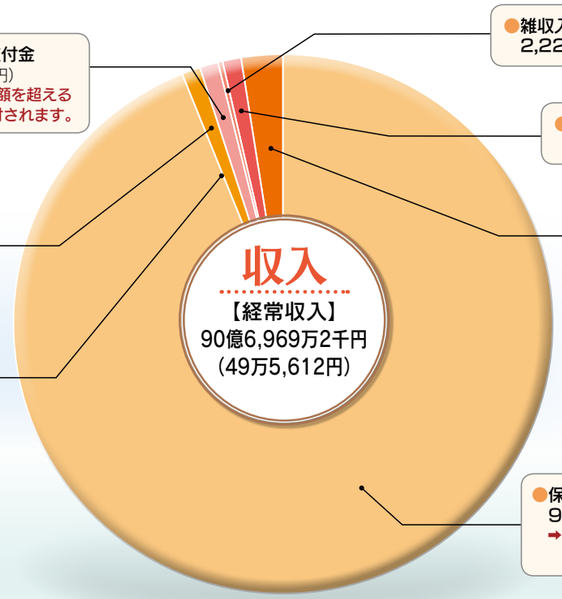
※（　）内は被保険者1人当たり額

一般勘定

予算総額 96億257万5千円（52万4,731円）



- ●保険給付費 48億4,730万円（26万4,880円）
  - ・法定給付費 48億4,690万円（26万4,858円）
  - ・付加給付費 40万円（22円）
  - ➡被保険者・被扶養者の医療費等にあてられます。
- ●納付金 37億4,933万4千円（20万4,882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。
- ●保健事業費 2億8,545万4千円（1万5,599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。
- ●財政調整事業拠出金 1億1,961万7千円（6,536円）
- ●その他 6,323万9千円（3,455円）
- ●予備費 3億5,258万7千円（19,267円）
- ●事務費 1億8,504万4千円（10,112円）
  - ➡組合の運営経費、理事会・組合会の費用など。



- ●保険料 90億1,594万7千円（49万2,675円）
  - ➡事業主・被保険者から納めていただいています。
- ●繰入金 2億4,000万円（1万3,115円）
- ●繰越金 1億円（5,464円）
- ●雑収入 2,224万2千円（1,216円）
- ●国庫補助金・財政調整事業交付金 1億100万3千円（5,519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。
- ●調整保険料 1億1,961万7千円（6,536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 376万6千円（206円）

平成31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（年間）

◎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「へるすぴあ」（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）

介護勘定

平成31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。

31年度の当健保組合の概算介護納付金は9億6、716万円となったことから、その支払に必要な保険料率を計算すると1000分の17・2となりますが繰越金と準備金を収入に補てんし、31年度の介護保険料率は1000分の16・6としました。なお、31年度予算の介護保険収入は9億3、218万円（介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たり9万2、296円）と見込んでおります。

介護勘定 ●平成31年度 収入支出予算概要表

収入

科目	予算額（千円）
介護保険収入	932,189
繰越金	20,000
繰入金	30,000
国庫補助金受入	10,000
雑収入	12
合計	992,201

支出

科目	予算額（千円）
介護納付金	967,169
介護保険料還付金	200
積立金	1,000
予備費	23,832
合計	992,201

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 …… 13,546人（＋38人）
- 介護納付金の1人当たり概算額 …… 72,700円（＋4,000円）
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 …… 10,100人（＋200人）
- 平均標準報酬月額 …… 385,000円（＋2,500円）
- 平均標準賞与年額 …… 940,000円（＋59,000円）
- 介護保険料率

平成31年2月分まで	→	平成31年3月分から
1000分の15.6		1000分の16.6

※事業主・被保険者ともに1000分の8.3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。31年度は介護納付金の3/4を総報酬割とし、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

東京都金属プレス工業健康保険組合　保険料額表

2019年3月分～2020年2月分

標準報酬		報酬月額		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）		
等級	月額（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	40.22/1000	8.3/1000		16.6/1000	57.3/1000		114.6/1000
		円以上	円未満	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	～	63,000	2,842	2,842	5,684	2,333	481	482	963	3,323	3,324	6,647
2	68,000	63,000～	73,000	3,332	3,332	6,664	2,735	564	565	1,129	3,896	3,897	7,793
3	78,000	73,000～	83,000	3,822	3,822	7,644	3,137	647	648	1,295	4,469	4,470	8,939
4	88,000	83,000～	93,000	4,312	4,312	8,624	3,539	730	731	1,461	5,042	5,043	10,085
5	98,000	93,000～	101,000	4,802	4,802	9,604	3,942	813	814	1,627	5,615	5,616	11,231
6	104,000	101,000～	107,000	5,096	5,096	10,192	4,183	863	863	1,726	5,959	5,959	11,918
7	110,000	107,000～	114,000	5,390	5,390	10,780	4,424	913	913	1,826	6,303	6,303	12,606
8	118,000	114,000～	122,000	5,782	5,782	11,564	4,746	979	980	1,959	6,761	6,762	13,523
9	126,000	122,000～	130,000	6,174	6,174	12,348	5,068	1,046	1,046	2,092	7,220	7,220	14,440
10	134,000	130,000～	138,000	6,566	6,566	13,132	5,389	1,112	1,112	2,224	7,678	7,678	15,356
11	142,000	138,000～	146,000	6,958	6,958	13,916	5,711	1,178	1,179	2,357	8,136	8,137	16,273
12	150,000	146,000～	155,000	7,350	7,350	14,700	6,033	1,245	1,245	2,490	8,595	8,595	17,190
13	160,000	155,000～	165,000	7,840	7,840	15,680	6,435	1,328	1,328	2,656	9,168	9,168	18,336
14	170,000	165,000～	175,000	8,330	8,330	16,660	6,837	1,411	1,411	2,822	9,741	9,741	19,482
15	180,000	175,000～	185,000	8,820	8,820	17,640	7,240	1,494	1,494	2,988	10,314	10,314	20,628
16	190,000	185,000～	195,000	9,310	9,310	18,620	7,642	1,577	1,577	3,154	10,887	10,887	21,774
17	200,000	195,000～	210,000	9,800	9,800	19,600	8,044	1,660	1,660	3,320	11,460	11,460	22,920
18	220,000	210,000～	230,000	10,780	10,780	21,560	8,848	1,826	1,826	3,652	12,606	12,606	25,212
19	240,000	230,000～	250,000	11,760	11,760	23,520	9,653	1,992	1,992	3,984	13,752	13,752	27,504
20	260,000	250,000～	270,000	12,740	12,740	25,480	10,457	2,158	2,158	4,316	14,898	14,898	29,796
21	280,000	270,000～	290,000	13,720	13,720	27,440	11,262	2,324	2,324	4,648	16,044	16,044	32,088
22	300,000	290,000～	310,000	14,700	14,700	29,400	12,066	2,490	2,490	4,980	17,190	17,190	34,380
23	320,000	310,000～	330,000	15,680	15,680	31,360	12,870	2,656	2,656	5,312	18,336	18,336	36,672
24	340,000	330,000～	350,000	16,660	16,660	33,320	13,675	2,822	2,822	5,644	19,482	19,482	38,964
25	360,000	350,000～	370,000	17,640	17,640	35,280	14,479	2,988	2,988	5,976	20,628	20,628	41,256
26	380,000	370,000～	395,000	18,620	18,620	37,240	15,284	3,154	3,154	6,308	21,774	21,774	43,548
27	410,000	395,000～	425,000	20,090	20,090	40,180	16,490	3,403	3,403	6,806	23,493	23,493	46,986
28	440,000	425,000～	455,000	21,560	21,560	43,120	17,697	3,652	3,652	7,304	25,212	25,212	50,424
29	470,000	455,000～	485,000	23,030	23,030	46,060	18,903	3,901	3,901	7,802	26,931	26,931	53,862
30	500,000	485,000～	515,000	24,500	24,500	49,000	20,110	4,150	4,150	8,300	28,650	28,650	57,300
31	530,000	515,000～	545,000	25,970	25,970	51,940	21,317	4,399	4,399	8,798	30,369	30,369	60,738
32	560,000	545,000～	575,000	27,440	27,440	54,880	22,523	4,648	4,648	9,296	32,088	32,088	64,176
33	590,000	575,000～	605,000	28,910	28,910	57,820	23,730	4,897	4,897	9,794	33,807	33,807	67,614
34	620,000	605,000～	635,000	30,380	30,380	60,760	24,936	5,146	5,146	10,292	35,526	35,526	71,052
35	650,000	635,000～	665,000	31,850	31,850	63,700	26,143	5,395	5,395	10,790	37,245	37,245	74,490
36	680,000	665,000～	695,000	33,320	33,320	66,640	27,350	5,644	5,644	11,288	38,964	38,964	77,928
37	710,000	695,000～	730,000	34,790	34,790	69,580	28,556	5,893	5,893	11,786	40,683	40,683	81,366
38	750,000	730,000～	770,000	36,750	36,750	73,500	30,165	6,225	6,225	12,450	42,975	42,975	85,950
39	790,000	770,000～	810,000	38,710	38,710	77,420	31,774	6,557	6,557	13,114	45,267	45,267	90,534
40	830,000	810,000～	855,000	40,670	40,670	81,340	33,383	6,889	6,889	13,778	47,559	47,559	95,118
41	880,000	855,000～	905,000	43,120	43,120	86,240	35,394	7,304	7,304	14,608	50,424	50,424	100,848
42	930,000	905,000～	955,000	45,570	45,570	91,140	37,405	7,719	7,719	15,438	53,289	53,289	106,578
43	980,000	955,000～	1,005,000	48,020	48,020	96,040	39,416	8,134	8,134	16,268	56,154	56,154	112,308
44	1,030,000	1,005,000～	1,055,000	50,470	50,470	100,940	41,427	8,549	8,549	17,098	59,019	59,019	118,038
45	1,090,000	1,055,000～	1,115,000	53,410	53,410	106,820	43,840	9,047	9,047	18,094	62,457	62,457	124,914
46	1,150,000	1,115,000～	1,175,000	56,350	56,350	112,700	46,253	9,545	9,545	19,090	65,895	65,895	131,790
47	1,210,000	1,175,000～	1,235,000	59,290	59,290	118,580	48,666	10,043	10,043	20,086	69,333	69,333	138,666
48	1,270,000	1,235,000～	1,295,000	62,230	62,230	124,460	51,079	10,541	10,541	21,082	72,771	72,771	145,542
49	1,330,000	1,295,000～	1,355,000	65,170	65,170	130,340	53,493	11,039	11,039	22,078	76,209	76,209	152,418
50	1,390,000	1,355,000円以上		68,110	68,110	136,220	55,906	11,537	11,537	23,074	79,647	79,647	159,294

1）2019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16.6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

2019年4月より

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧 療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年４月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は６カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は１カ月です。
※施術期間が６カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い …患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する

① 施術

② 施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③ 1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類
- □医師の同意書
- □施術費の領収証（原本）
- □施術報告書（写）

④ 審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う
※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅう の場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病	神経痛・リウマチ・頸腕症候群 五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧 の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状	筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

ご家族（被扶養者）が就職されたときなどは
健保組合に届出をお忘れなく！

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族のみなさんにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、**「被扶養者（異動）届」**に該当者の**「保険証」**を添え、該当した日から５日以内に当健保組合に届け出てください。

※**「高齢受給者証」「限度額適用認定証」**をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。

※パート先で被保険者になる場合

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**
- **勤め先の従業員数が 501 人以上**
  （平成 29 年 4 月から 500 人以下でも労使合意により適用拡大が可能となりました。）

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が 130 万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の 1/2 以上になった。

※ 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）。

- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している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を下回った。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額 3,612 円（60 歳以上は 5,000 円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75 歳になった

- 被扶養者が 75 歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※ 65 ～ 74 歳の方が一定の障害があると認定され、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。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

ご注意ください！

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、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のでご注意ください。

なるほど！納得

先送りも放置も禁物！「特定健診」「特定保健指導」

みなさん、２０１９年度の健診は申し込まれましたか？
ご家族のみなさんはいかがですか？
年１回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があったら放置せずに医療機関を受診してください。
「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。

まだ健診を申し込んでいない

お早めにお申し込みください！

とくに被扶養者（ご家族）で健診を受けていない方が多くなっています。40歳以上の被扶養者の方は、年１回必ず当健保組合の健診をお受けください。
申し込みが遅くなると健診機関の予約がとりにくくなります。できるだけ早く受診され、健診を受けそびれることがないようにしてください。

健診を毎年受けている

「要治療」の項目があった
異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。

「要再検査」「要精密検査」の項目があった
放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんので、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、せっかく見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。

「要経過観察」の項目があった
健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。

「異常なし」「軽度異常」だった
そのままよい生活習慣を継続してください。ただ、今回の健診の範囲では異常がない、あるいは軽度である、という意味で、すべてが問題なしというわけではありませんので過信は禁物です。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

「特定保健指導」の対象になった
メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3～6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

健保組合にペナルティ！

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。
２０１８年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと

後期高齢者支援金は健保組合全体で約１兆９、０００億円（平成30年度予算）と高額です。もし、当健保組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。
特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。

アロマで解決！

季節の病気 五月病

アロマテラピーの効果は、科学的にも徐々に解明されつつあります。
手軽にできるアロマの力を借りて、五月病のさまざまな症状に立ち向かいましょう。

春から新生活がはじまり、緊張感のある日々を送っていると、５月の連休をきっかけに疲れが出て、強い倦怠感や虚脱感に襲われることがあります。この精神状態を五月病といい、医学的には「適応障害」などに分類されます。ただし、病名とは裏腹に６月に現れることも。今年は最大10連休。ほかにも夏休み明けや年度明けなど、環境の変化が起こりやすい時期は、とくに注意が必要です。

五月病の兆候があれば、適度な運動などでストレスを発散し、規則正しい生活を心がけて早めの対策をとりましょう。

こんな症状をチェック！

- □身だしなみがだらしなくなった
- □人と会ったり話したりするのが億劫
- □生活リズムが夜型に
- □通勤通学時に体調不良

五月病に効くアロマ

ゼラニウム
Geranium

自律神経のバランスを調整し、ストレス性の不調や情緒不安定に効果的。バラに似た香りからローズゼラニウムともいわれます。女性特有の症状（月経痛や月経不順、PMS、更年期障害など）を緩和する効果も期待できます。

カモミール
chamomile

フルーティーな香りが、ハーブティーとしても人気です。鎮静作用があり、ストレスや不安、緊張をほぐしてくれます。また、安眠をサポートしてくれるので、就寝前の使用もおすすめ。月経痛や月経不順にも効果が期待できます。

ジャスミン
jasmine

快感ホルモンと呼ばれるドーパミンの分泌を活性化させ、多幸感をもたらしてくれます。また、月経痛やPMS、産後のマタニティーブルーの改善が期待でき、女性の強い味方です。ただし妊娠中の使用は控えましょう。

◆ アロマオイルの使い方 ◆

足浴編

足浴（フットバス）は、けが、病気などで全身浴できない場合に便利。体の負担が少ないので、高齢の方にもおすすめです。

お湯で温められた血液が、全身にめぐり、血行をよくしてくれるので、冷え性の改善にもなります。足を温めながら、湯気とともに立ち上るアロマを楽しみましょう。

1. 洗面器に熱め（41 ～ 43 度）のお湯を張り、アロマオイルを１～２滴垂らす
2. よくかき混ぜる
3. くるぶし辺りまでお湯につける（15 ～ 20 分程度）

第 374 回 理事会

【日　時】2019年2月14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**：組合規約第4条別表の一部改正について
第２号議案：第125回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第 125 回 組合会

【日　時】2019年2月26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**：2019年度事業計画について
第２号議案：2019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：あはき療養費にかかる支払方法及び実施時期について
第５号議案：平成30年度の介護保険の収入支出予算の変更について

事業所の編入・削除・変更

削除事業所

2018 年 11 月 21 日
●㈲旭精機製作所
大田区矢口2－15－19

所在地変更事業所

2018 年 12 月 1 日
●㈲新栄製缶所
新：八潮市木曽根572－1
旧：江東区亀戸6－40－23山三製缶(有)内

2019 年 1 月 11 日
●南信重機興業㈱
新：柏市風早1－10－10
旧：柏市藤ヶ谷1908－4

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】2018 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2019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

2019 年 4 月より、契約医療機関の人間ドック申込の際に発行しております短期人間ドック受診連絡票につきましては廃止いたします。

東京都金属プレス工業健康組合 被保険者・扶養家族の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

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 3/31(日)▶5/26(日) 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。※上記会員は、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

2019年3月発行
No.285

東京都金属プレス工業健康保険組合
東京都墨田区両国 4-30-7　電話／03-3634-5151（代）