

けんぽだより



ご家族と一緒にご覧ください。

今年度はこんな事業で あなたの健康をサポート!!

平成26年度 保健事業
ぜひご活用ください!!

保健 宣伝

- 健保日より発行（5月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布（1月・4月・7月・10月）
- はじめての出産で希望された方に「育児書」配布

- ◆ 医療費のお知らせ（P.2）
- メンタルヘルスカウンセリング実施
- ◆ ホームページの更新（P.3）

疾病 予防

- 被保険者・被扶養者に生活習慣病健診費用補助（4月～12月）
- 被保険者・被扶養者に人間ドック費用補助（4月～12月）
- 被保険者・被扶養者に郵送大腸がん検診費用補助（11月～1月）
- 被保険者・被扶養者に郵送子宮頸がん検診費用補助（11月～1月）

- 被扶養者に住民健診費用補助（4月～12月）
- 被保険者に歯科健診（5月～2月）
- 新規採用被保険者に救急箱配布（6月）
- ◆ 被保険者・被扶養者にインフルエンザ予防接種費用補助（P.3）
- 疾病予防DVD配布

契約 保養所

- 契約保養所宿泊に費用補助（4月～3月）

体育 奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

あなたの医療費、 払い戻しが受けられるかも…

ご確認ください！
医療費のお知らせ

健康保険組合では、毎月「医療費のお知らせ」を作成し、みなさんが受診された医療費をお知らせしています。日用品の買い物の値段を意識するように、医療費についても意識すれば節約ポイントがあるものです。高額な医療費ならその医療費の一部が払い戻される場合もあります。まずは、手元に届いた医療費のお知らせをしっかりとチェックしてみませんか？

医療費と給付金支給額のお知らせ

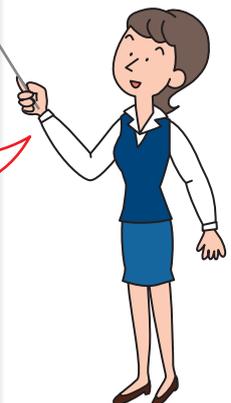
大建太郎様

平成〇〇年〇月〇日

治療を受けた方	診療年月	入院の区分	日数 （回数）	医療費の総額	健保組合又は老人 保健が支払った額	国や都道府県 等が支払った額	あなたが支払った額	支給金額	摘要
大建太郎 ●●病院	○×	通院	1	34 600	24 220		10 380		
大建花子 ▲▲総合病院	○□	入院	20	600 000	420 000		180 000	96 570 58 000	1 2
合 計				634 600	444 220		190 380	154 570	

摘要に「1」や「2」の数字が記載されているものについては、健保組合から高額療養費や付加給付といった払い戻しが受けられます。
ただし、申請払いとなりますので、申請用紙と添付書類を健保組合までご提出ください。
申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

ここをチェック!!



※ 摘要のご説明 1= 法定給付 2= 付加給付

この決定に対し不服がある場合は、通知を受取った日の翌日から60日以内に社会保険審査官（地方厚生（支）局内）へ審査請求ができます。また、その決定に不服がある時は、決定書の謄本が送付された日の翌日から起算して60日以内に社会保険審査会（厚生労働省管内）に再審査請求ができます。なお、この起算取消の訴えは、裁決の送達を受けた日の翌日から6か月以内に、健保組合を被告として提起できます（社会保険審査会へ再審査請求があった日から3か月を経過しても裁決がないとき等正当な理由がある時は、裁決を経なくても提起できます）。ただし、裁決の日から1年を経過すると提起できません。当通知にご不明な点がある場合は、健保組合にご連絡ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助が受けられます。

対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)、ただし、接種費用が1,000円以下の場合実費額
接種期間	平成26年10月1日から平成27年1月31日まで
申請期限	平成27年2月20日必着

保険証の正しい取扱方法をご存じですか？

保険証は、みなさんが健保組合に加入していることを示す身分証明書です。全国の医療機関や薬局で提示すると、1～3割の負担で診療・投薬を受けることができる、いわば「医療のパスポート」。

身分証明書代わりになるなど便利な一方、盗難や紛失、また誤った利用法によるトラブルが発生しています。取り扱いには十分注意しましょう。

保険証にまつわる各種手続きは当健保組合ホームページをご覧ください。



大切に保管しましょう

紛失しないように十分注意しましょう。おさんの分もある方は、保護者がまとめて管理しましょう。



正しく使いましょう

初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は必ず返却してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。



大建工業健康保険組合のホームページをご活用ください!!

<http://www.kenpo.gr.jp/daiken/index.html>



必要な書類や届出用紙は「各種届出・申請書」から

「お知らせ&トピックス」からは健保からのお知らせをいち早く知ることができます。

保険証の取り扱いについて知りたいときは「Q&A」の「保険証に関するQ&A」や「健康保険のしくみ」の「家族みんなの保険証」から



定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診（人間ドック）で 体チェックしましょう

年1回は
定期健診を!

●各健診の種類

健診の種類		対象年齢 ^{※1}	対象者	健診費用 ^{※2}
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診（法定）		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健保組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
			被扶養者	
	婦人科健診	満35歳以上	被保険者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担） ^{※3}
			被扶養者	
特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）	
		被扶養者		

※1 対象年齢は、平成26年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は5,000円までとなります。

***対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。**

●実施期間（一次健診・精密検査とも）

平成26年4月1日～12月末日まで。

特定健診については、平成26年4月～平成27年3月末日まで。

※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。



●実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

●健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

●精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

●健康診断予約システム（アデコ）

インターネット上で24時間いつでも健診予約を行うことができます。

対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム&サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）

健康診断予約システムURL

※認証番号 「社員番号（6ケタの番号）」、パスワード 「生年月日（例：20111005）」

【パソコン版】 <https://www.wellnesskenshin.com/HealthReserve/PS0001Init.do?id=daiken8e611b>

【モバイル版】 <https://www.wellnesskenshin.com/HealthReserve/MO0001Init.do?id=daiken8e611b>

40歳以上75歳未満の加入者全員に 特定健診が義務化されています！

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

●特定健診検査項目

健診項目		健診項目		健診項目			
診察等	質問(問診)	○	肝機能	AST(GOT)	○		
	計測	身長		○	ALT(GPT)	○	
		体重		○	γ-GT(γ-GTP)	○	
		肥満度・標準体重	○	空腹時血糖	■		
		腹囲	○	尿糖	○		
	理学所見(身体診察)	○	半定量	○			
	血圧	○	ヘモグロビンA1c	■			
脂質	中性脂肪	○			血液一般	ヘマトクリット値	□
	HDL-コレステロール	○				血色素測定	□
	LDL-コレステロール	○			赤血球数	□	
				尿・腎機能	尿蛋白	半定量	○
				心機能	12誘導心電図	□	
				眼底検査	眼底検査	□	

- …基本健診（必須項目）
- …精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）
- …いずれかの項目の実施で可

●特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP 1 肥満リスクを判定

- (1) 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- (2) (1)に該当せず、BMIが25以上 → **B**
- (3) (1)・(2)いずれにも該当しない → **該当なし**

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP 2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

① 血糖	空腹時血糖値 100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.6%以上 または 血糖に関する薬剤治療を受けている
② 脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl未満 または 血中脂質に関する薬剤治療を受けている
③ 血圧	収縮値(最大)血圧 130mmHg以上 または 拡張値(最少)血圧 85mmHg以上 または 血圧に関する薬剤治療を受けている
④ 喫煙	①～③で1つ以上該当する場合のみカウント 喫煙歴あり

①～④の
リスク該当数
□ 個/4個



STEP 1 の肥満リスク	STEP 2 の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

組合独自の制度として 下記の費用補助を行っております

注意!

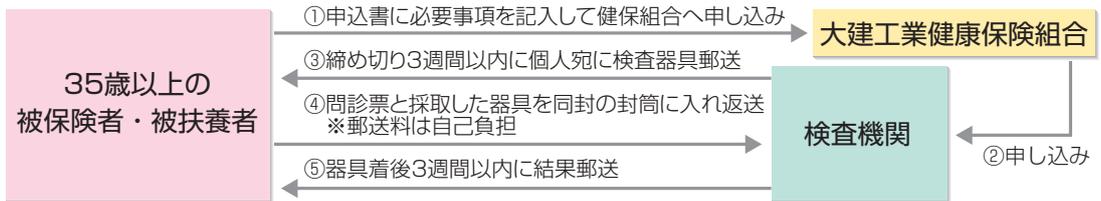
総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方はお申し込みいただけませんのでご注意ください。



大腸がん検診

見つけにくい初期症状を
検診で早期発見!!

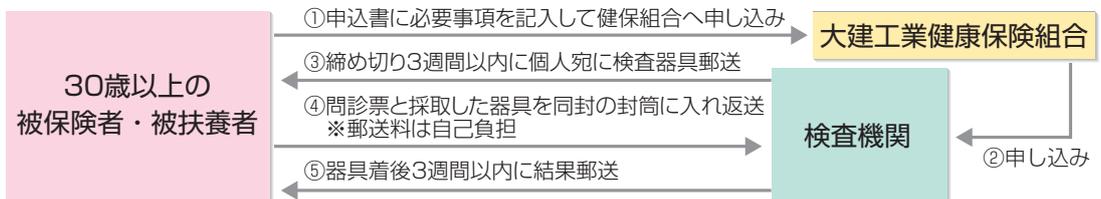
- 対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検診費用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成26年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き



子宮頸がん検診

若い女性に急増!
郵送検診だから気軽に受診

- 対象者 被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検診費用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成26年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き



平成26年度

保険料率変更のお知らせ

みなさまのご理解とご協力を
よろしくお願いいたします。

去る2月14日に開催されました組合会で平成26年度予算および事業計画が審議され、保険料率の変更が決定されましたので、お知らせいたします。

保険料率改定 平成26年3月（4月給与）から

現 行			8.0%up	改 定		
健康保険料 92.0%	事業主	46.0%		健康保険料 100.0%	事業主	50.0%
	被保険者	46.0%	被保険者		50.0%	

増え続ける医療費に加え、高齢者医療制度への現役世代が支援する納付金負担の増大によって、大建工業健康保険組合の財政は大変厳しい状況が続いています。

収入不足を補うための別途積立金はすでに底をついてしまう状況となっており、前年度に引き続き、今年度予算の編成においても保険料率を改定し、財政の安定化を計らざるを得なくなりました。

みなさまには、負担をお願いすることになりますが、健康保険組合が果たすべきみなさまの健康管理事業をはじめ、組合の事業運営を円滑に進めるために、ご理解とご協力をお願いいたします。また、みなさまの大切な保険料は、これまで以上に経費削減に努め、効果的・効率的に運営してまいります。

この保険料の改定は、平成26年3月分保険料からとなります。

■任意継続被保険者について

任意継続被保険者の方については、当健保組合の標準報酬月額平均額（38万円）か退職時の標準報酬月額のいずれか低いほうを算出基礎とします。これにより、平成26年4月1日から退職時の標準報酬月額が38万円以上の方は、38万円に1000分の100（介護保険第2号被保険者は1000分の15）を乗じた額となります。

限界を超える納付金負担で、 厳しい予算編成



納付金てなんだろう?!

「納付金」とは、高齢者医療制度を支えるための費用です。

75歳以上の後期高齢者医療制度の財源の約4割を後期高齢者支援金として拠出しています。また、65～74歳までの前期高齢者医療制度は、保険者間の不均衡を調整するもので、前期高齢者加入率の低い健康保険組合などが「前期高齢者納付金」として多く負担するしくみとなっています。

当健康保険組合においても1%を切る加入率のため負担が大きくなっています。

健康保険組合を取り巻く状況は、高騰し続ける納付金に健康保険組合の4割が保険料率を引き上げ、それでもなお、8割超の健康保険組合が経常赤字となるという深刻な状況です。平成27年度には団塊の世代すべての人が65歳以上になるなど、ますます高齢化が進むなかで、安心して医療が受けられるしくみを維持しながらも現役世代や将来世代に過重な負担とならないよう、医療保険制度の改革がのぞまれるところです。

そのようななか、大建工業健康保険組合の平成26年度予算等が決まりましたので、そのあらましをお知らせします。

一般勘定

当健康保険組合の平成26年度の予算については、納付金負担の大幅増が見込まれます。総標準賞与額の増収は見込まれるものの、納付金負担を補うには至らず、また、別途積立金の取り崩しも限界にきていることから、今年度も保険料率を引き上げて収入不足を補わざるを得なくなりました。

支出においては、前年度以上に大幅な増加をみせる納付金だけでなく、保険給付費も増加しています。納付金の保険収入に占める割合は68.35%、保険給付費は51.52%で、2科目あわせると100%を超える大きな負担となっています。

厳しい財政状況ではありますが、より効率・効果的な事業を行うため、今年度もみなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

以上から、予算総額15億9,437万6千円となり、経常収支差引額では3億2,347万6千円の赤字となります。

一般勘定

■一般勘定 基礎数値

保険料率	100.00/1000
●事業主	50.00/1000
●被保険者	50.00/1000
被保険者数	2,185人
被扶養者数	2,615人
扶養率	1.20人
平均標準報酬月額	37万1,950円
総標準賞与額(年間合計)	26億2,109万2千円

介護保険

健康保険組合は40歳以上65歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。このときの介護保険料率は、毎年健康保険組合ごとに決められた介護納付金により決定されますが、年々この納付金も増加しています。

介護勘定

■一般勘定 基礎数値

保険料率	15.00/1000
●事業主	7.50/1000
●被保険者	7.50/1000
介護保険第2号被保険者	1,960人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(被扶養者含む)	1,250人

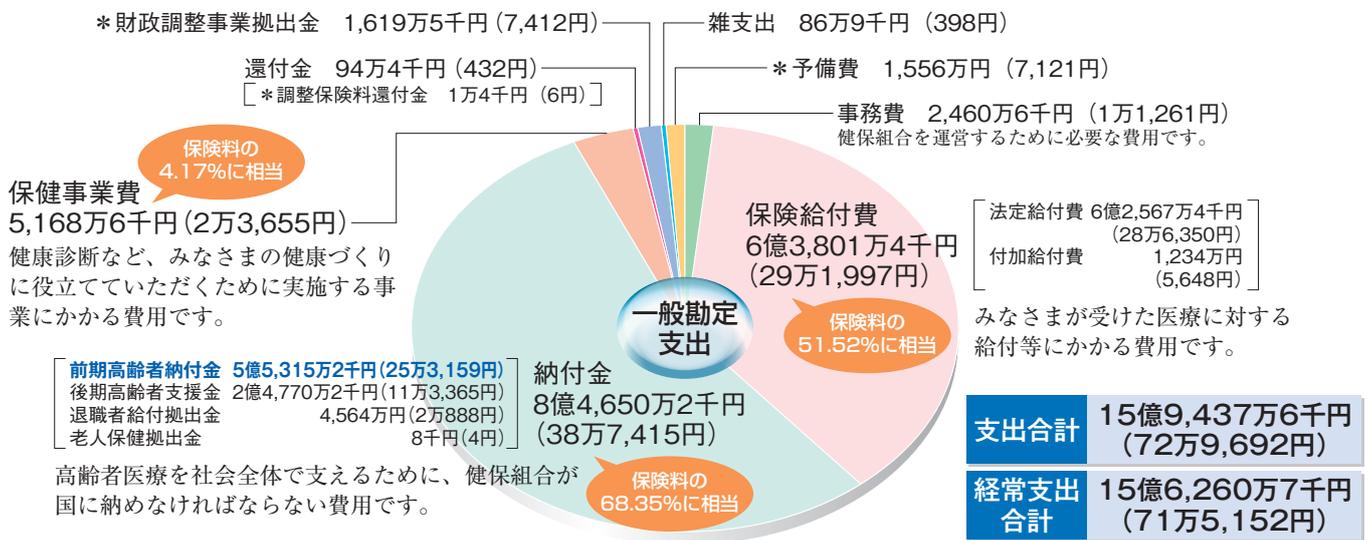
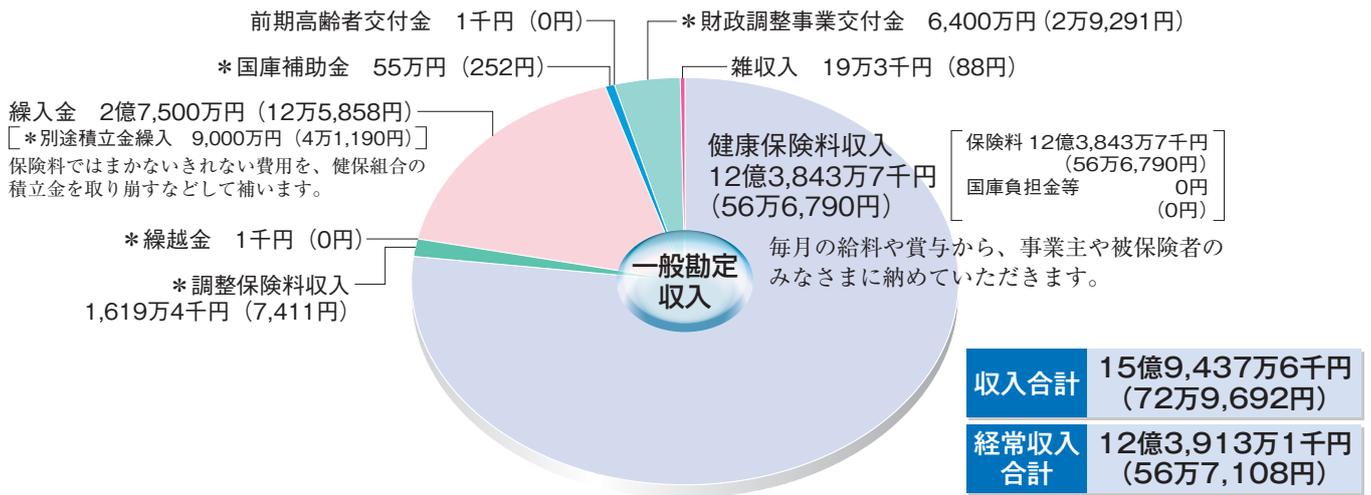
■収入

介護保険収入	1億2,062万5千円
繰越金	8万2千円
収入合計	1億2,070万7千円

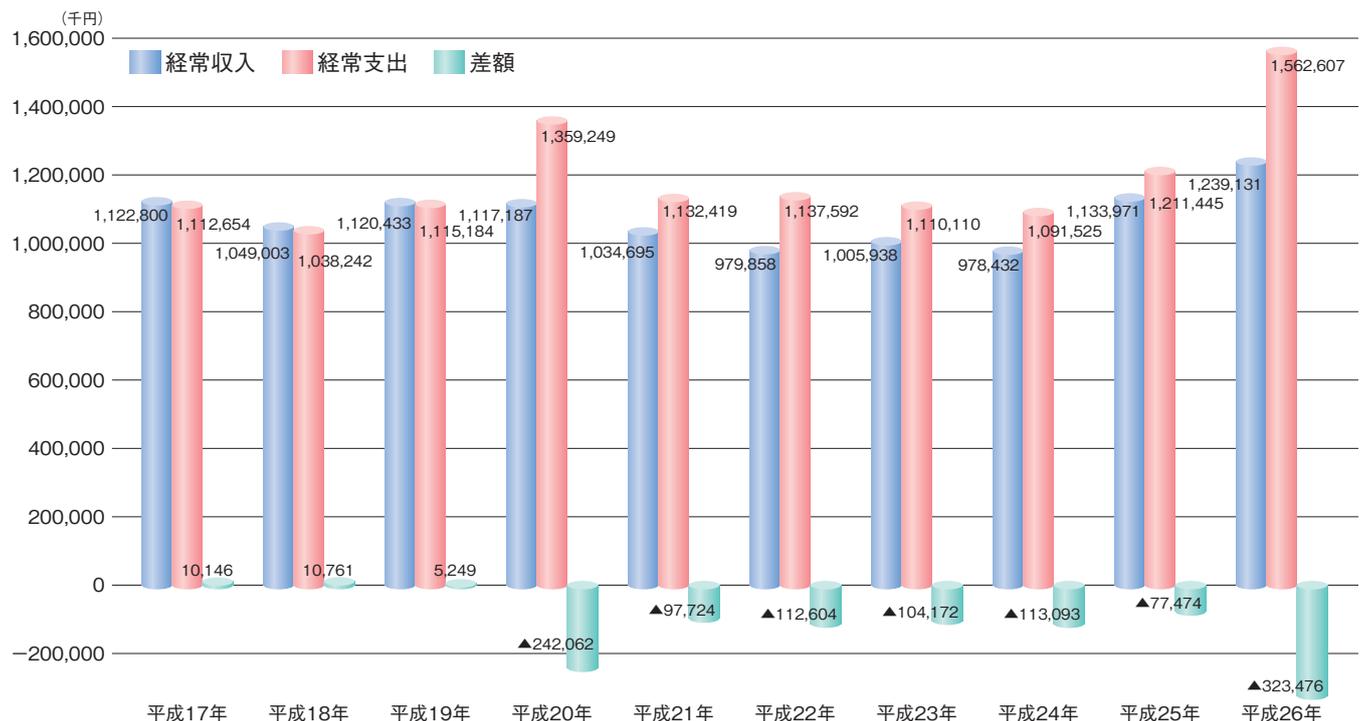
■支出

介護納付金	1億1,843万6千円
介護保険料還付金	15万円
積立金	212万1千円
支出合計	1億2,070万7千円

■平成26年度 収支の割合 () 内は被保険者1人当たり金額 *は経常収入・支出以外の科目



■経常収支推移



ご家族の方もご利用ください



メンタルヘルス カウンセリング事業について

大建工業グループおよび大建工業健康保険組合では、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、メンタルヘルスカウンセリング事業サービスを実施しております。

このサービスは電話カウンセリングに加え、全国主要都市のカウンセリングルームで臨床心理士資格をもつ専門カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

大建工業健康保険組合

■大建工業グループ専用ダイヤル

0120-921394

携帯からも
無料で利用できます

通話料・相談料とも無料

プライバシー厳守

自動音声ガイドによるサービスの振り分け

面接カウンセリング

全国主要都市で、面接カウンセリング

●相談予約受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時
(日曜・祝日・年末年始休み)

●予約方法

音声ガイドに従って面接予約をしてください。
予約時に、本人・家族の別、電話番号など連絡先をお聞かせします。
予約確認後、ご希望の方にはカウンセリングセンターの地図などをお送りします。

●カウンセリングの回数と料金

1年度につき本人・家族とも1人5回まで無料

電話カウンセリング

全国（国内）どこからでも
電話でカウンセリング

●相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後10時
(日曜・祝日・年末年始休み)

●相談時間

1人20分程度とさせていただきます。20分で終わらないときや、面接カウンセリングを受けなくなったときは、面接に移行することができます。

●カウンセリングの回数と料金

本人・家族とも回数にかかわらず無料

大建工業労働組合

■電話相談専用ダイヤル

0120-199-841

■面接相談予約・問い合わせ

0120-556-240

相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人5回まで無料

相談スタッフに
「大建工業労働組合
の組合員です」
とお伝えください

UIゼンセン同盟

■電話相談・面接・電話相談予約

0120-783-186

相談受付日時

看護師に相談の場合→24時間、年中無休
臨床心理士に相談の場合→月曜日～金曜日
午前10時～正午、午後2時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人1回、無料

相談スタッフに
「UIゼンセン同盟
組合員の〇〇です」と
お伝えください

契約保養所のご案内

利用の手続き

Step1 旅行が終われば、総務人事部ホームページ内健康保険組合に登録の「補助金申請書」に記入し、領収書の写しとともに健康保険組合に提出してください。

Step2 提出されたものについては、毎月20日翌月給与で補助します。

手続きは簡単

利用料

本人・扶養家族（4歳以上で宿泊料支払いの方）とも1泊1,500円の補助金支給
※1人3泊限度/年度（毎年4月～翌年3月まで）

契約保養所以外でもOK

大建工業では、会社が契約している保養所と、健康保険組合連合会等が契約している保養所（下記参照）があり、一般の方に比べ利用料が割安になっており、補助金も受けられます。

また、契約外の一般のホテル、旅館等の宿泊でも補助金を支給いたします。もちろん、海外旅行でもOKです。ただし、慰安旅行・職場旅行・出張etc.は対象となりません。

- 健康保険組合共同利用保養所
- 簡易保険加入者福祉施設
- 都道府県連合会（健保連）契約保養所
- 国民宿舎
- 休暇村
- 船員保険保養所
- ハイツ&いこいの村グループ
- ユースホステル
- グリーンピアグループ
- 日本観光協会

詳しくは健保連共同事業のホームページ <http://hoken.kenporen.or.jp/> にアクセスしてください。

ダイワロイヤルホテルズ（大和ハウス工業株）

全国に28カ所、関連施設もあります

- 料金 1泊5,775円(宿泊のみ) ■利用制限 利用券480枚/年 ■担当窓口 企業年金基金
- 申込方法 ①総務人事部HPから予約（Linksから予約）
②直接電話予約し、企業年金基金へ利用券必要枚数を連絡（予約先電話番号等は企業年金基金で確認）

セラヴィリゾート泉郷

全国にホテル、コンドミニアム等21カ所

- 料金 1泊3,000円～(宿泊のみ) 各施設により異なる ■利用制限 制限なし
- 担当窓口 三重ダイケン(株)総務課
- 申込方法 ①申込書に記入し直接希望ホテルへ予約
②申し込んだことを三重ダイケン(株)総務課に連絡。インターネット予約可

ヴィラ北軽井沢エルウィング

群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1924-172

- 料金 1泊3,465円(宿泊のみ) ■利用制限 利用券36枚/年 ■担当窓口 東京総務人事課
- 申込方法 東京総務人事課にある予約申込書に記入し提出

プライムリゾート賢島（株）近鉄ゴルフ&リゾート

三重県志摩市阿児町鶴方

- 料金 9,030円～ 人数、部屋により異なる ■利用制限 制限なし ■担当窓口 人事課
- 申込方法 ①専用ダイヤルへ各自で申し込む(☎0599-43-7222) ②予約したことを人事課に連絡

プリシアンクラブ（リゾートソリューション株）

全国にホテル、旅館等多数

- 料金 各施設により異なる ■利用制限 利用券45枚/年 ■担当窓口 人事課
- 申込方法 ① <http://www.lifesc.com> にて検索し、サイト内から予約
②予約したことを人事課に連絡(ログイン番号=0104prcskc40886)

■神戸マラソン■

神戸マラソンは「感謝と友情」をテーマに自分のためだけでなく、被災された国内外の人々のためにも走る大会をめざして運営されています。

2013年は11月17日(日)に約2万人のランナーが神戸の街を走り抜けました。



めざすは 学生時代の自分! 神戸マラソンに初挑戦

今回のげんき訪問は大建工業健康保険組合常務理事の宮内章徳さん。

ジョギングを始めたのは約10年前。目的はやはり「ダイエット」。今では42.195kmを3時間台で走り抜ける本格的なランナーに。

今回は昨年11月に開催された神戸マラソンでの走る姿を取材させていただきました。

健康面のターニングポイント「40代」

自分も例外ではなかった…

——ふとしたときに自分の体が今までとは違うと感じ始める40代。宮内さんも例外ではなく「中年太り」に。



オーキングや軽いジョギングはそれまでも実践していたんですが、体重はMAX78kgとなっていました。でもそのあと、体調を崩し

て入院したところ、体重が10kg減に。これはチャンスだと思い、この体重を維持するために本格的に走り始めることにしたんです。

もともと食事を我慢したり、お酒を控えたりというのはイヤだったので、迷わず運動することを選びました。

背伸びはしない。走れるときに走る

——とはいうものの、40代は仕事も家庭も多忙な世代です。何か健康づくりに取り組まなきゃと思いつつも、なかなか時間が取れないからと実行に移せない人も多いはず。

私 も毎日走るのは無理でした。なので、まずは週末にジョギングをすることから始め、慣れてきたら、時間ができたときには走るようにしました。

人生のイベントにしたい！ マラソン大会出場へ

——走るようになって体重減少以外にも体調変化がありましたか？

も ちろん、体重が落ちたので体が身軽になりました。体脂肪率は21%から12%まで落ちました。好きなお酒もおいしく飲めてるかな(笑)。

——体重減、体脂肪率減で十分に目的を果たされたことになりませんが、さらにマラソン大会出場へと宮内さんを突き動かしたのは何だったのでしょうか。

50 歳が人生の区切りのような気がして。人生のイベントの1つとしてマラソン大会出場を決めました。それもできれば大きな大会がいいと思い神戸マラソンを選んだんです。

今の目標は、学生時代の自分に追いつくこと

——今、マラソンの人気が高まっていますが、ジョギングとの違いはありますか？

42 .195kmという距離はやはりとても長いです。太ももやふくらはぎという脚の疲労度が高くなるのはもちろん、上半身にも影響しているんです。そのため、ただ走るだけではなく、筋トレや体幹を鍛えるようにしました。

——マラソンを完走されて、次の目標は何ですか？

体 はほうっておけば老化する一方です。体力、筋力の現状維持は絶対ですが、少し欲も出てきて、少しでも学生時代の自分に近づけたらと思っています。目標タイムは今より15分縮めること。この15分の壁は大きいですけどね(笑)。

「走る」「歩く」は基本的な運動で、コストも不要。

みなさんも、
走ってみませんか？

Before
78kg ▶ **After**
63kg

宮内さんの
神戸マラソン
ネットタイム
3時間27分



●平成26年4月から 産前産後の休業期間中も 保険料免除に

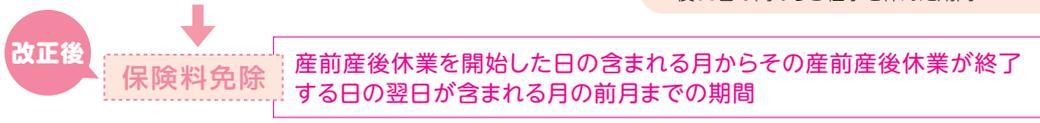
育児休業等期間中の健康保険料は、負担の軽減をはかるため、事業主からの申し出により被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されています。

さらに平成26年4月からは、産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。



就業中	産前産後休業中	育児休業中
保険料負担	保険料負担	保険料免除

産前産後休業期間とは？
 出産の日（出産の日が産前産後休業開始日より遅れた場合は、産前産後休業開始日より42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産の日後56日の間のうち仕事を休んだ期間



産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

産前産後休業終了後、育児休業を取得せず復職した際に報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます

- ※標準報酬月額は、産前産後休業終了日の翌日が含まれる月以後の3カ月間に受けた報酬（支払基礎日数が17日未満の月は除く）の平均額により決定し、その翌月から改定されます
- ※育児休業等終了後も標準報酬月額改定の特例があります

●平成26年4月から 70～74歳の一部負担割合が 段階的に見直されます

平成20年度以降、70～74歳の被保険者および被扶養者の医療費の一部負担割合については、軽減特例措置により1割とされてきました。

平成26年4月以降は、世代間の公平の観点から、高齢者の生活に大きな影響が生じることがないように、新たに70歳になる被保険者等の一部負担割合から段階的に法定割合の2割に見直されます。



- 平成26年4月1日以降に70歳に達する被保険者および被扶養者^{*1}
→70歳に達する日の属する月の翌月以降の診療分^{*2}から療養にかかる一部負担割合を2割に
- 平成26年3月31日以前に70歳に達した被保険者および被扶養者^{*3}
→75歳になるまで、一部負担割合は1割に据え置き（特例措置の継続）

※1 誕生日が昭和19年4月2日以降の人
 ※2 平成26年4月中に70歳に達する被保険者等は同年5月診療分から
 ※3 誕生日が昭和14年4月2日～昭和19年4月1日までの人

【現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）は3割負担で変更ありません】





全国のアスリートが訪れる、勝利の神様にごあいさつ

東国三社を訪ねて

千葉県・茨城県

**勇壮な神様のパワーを借りて必勝祈願！
新しい年度を力強く出発しよう**

江戸時代には伊勢神宮に参拝後、舟に乗って東国三社（香取神宮・鹿島神宮・息栖神社）をお参りするのが慣例でした。

注目すべきは、香取神宮・鹿島神宮に伝わる勝運のご利益。アスリートをはじめ、多くの方が必勝祈願に訪れます。両宮に祀られる二神が国土を平定したという神話から、物事の始まりにもご利益があるとされ、新しい年度を力強く出発したい人にもおすすめです。また、両宮に伝わる地震封じの「要石」は、関東でも指折りのパワースポット。災難除けの祈願にぜひ立ち寄りましょう。さらに、日本三霊水の井戸「忍潮井」をご神体とする息栖神社では、清らかなご神水のパワーを授かることができます。



香取神宮 (下総国一宮)

創建は神武天皇の御代 18年(約 2650 年前) とされる、全国の香取神社の総本宮。ご祭神は国譲り神話に登場する武神・フツナシノオオカミで、全国のアスリートや剣術家必勝祈願に訪れます。国家鎮護の神として皇室から篤い崇敬を受け、「神宮」の称号(明治以前には伊勢・香取・鹿島の三社のみ)を与えられています。

主にご利益

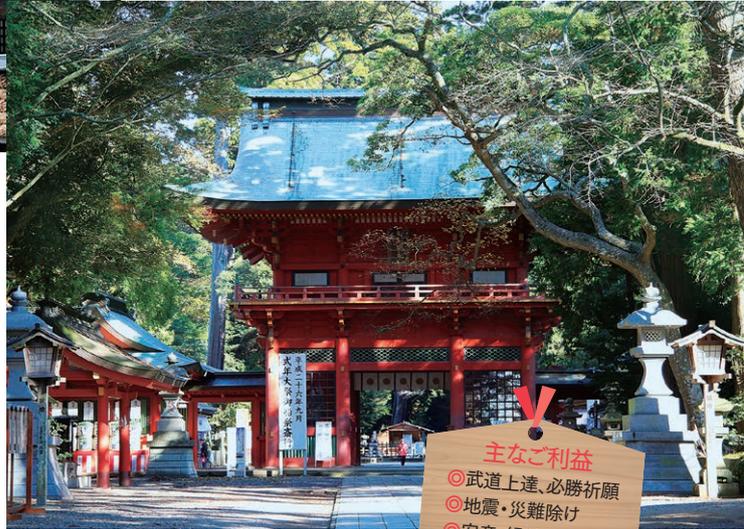
- ◎ 武道上達、必勝祈願
- ◎ 地震・災難除け
- ◎ 安産、縁結び

〒千葉県香取市香取1697
JR佐原駅から車で約10分
☎ 0478-57-3211

鹿島神宮 (常陸国一宮)

神武天皇元年(約 2670 年前)の創建と伝えられる関東最古級の神社で、全国の鹿島神社の総本宮。国譲り神話で活躍した武神・タケミカツチノオオカミが祀られており、多くのアスリートが訪れます。全国の武道場では鹿島・香取の二神が祀られることも。約 20 万坪の広大な森(天然記念物)に、国の重要文化財に指定された荘厳な楼門や社殿が建ち並びます。御手洗池の湧水はご神水として知られており、パワーを授かるうと汲みに来る人が絶えません。鹿園では、神のお使いとされる鹿に餌やり(100円)もできます。

〒茨城県鹿嶋市宮中2306-1 JR鹿島神宮駅から徒歩で約10分
☎ 0299-82-1209



主にご利益

- ◎ 武道上達、必勝祈願
- ◎ 地震・災難除け
- ◎ 安産、縁結び



息栖神社

創建は応神天皇の御代(約 1700 年前) とされる神社。ご祭神はクナドノカミ(道祖神)と、国譲り神話に登場するアメトリフネノカミ等。ご神体の井戸「忍潮井」は、日本三霊水の1つといわれ、境内の手水舎の汲み場でご神水をいただくこともできます。

〒茨城県神栖市息栖2882
JR鹿島神宮駅から徒歩で約20分
☎ 0299-92-2300

主にご利益

- ◎ 交通守護・海上安全
- ◎ 除厄招福

春の食材をかけ合わせ♪

エンドウ豆 × アスパラガスの ヘルシーディッシュ

Food coordinator

栗山 小夜子
料理講師や食のプロ
デュースなど、幅広く
活躍。



春に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を2種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

カロリー

320
kcal

塩分

0.6g



エンドウ豆

エンドウ豆の主成分は炭水化物とたんぱく質ですが、ビタミンB群も多く含んでいます。さらに、他の豆にはほとんど含まれていないビタミンAを含むのも特徴です。動脈硬化予防や美肌づくりなどに効果があります。



アスパラガス

アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸が多く含まれていることから、疲労回復に効果があります。さらに、ビタミン様成分のルチンやミネラルも豊富なので、血圧を下げる効果や貧血防止にも効く万能野菜です。

材料 2人分

《ニョッキ》

エンドウ豆 ……100g
新ジャガイモ ……100g
小麦粉 ……50g

新タマネギ ……1/4 個
シメジ ……1/2 株
アスパラガス ……2 本
エビ (ブラックタイガー) ……4 尾
小麦粉 ……大さじ1と1/2
豆乳 ……200cc
塩、こしょう、ナツメグ、
オリーブオイル、パセリ
……………適量

作り方

《ニョッキ》

- ①さやから出したエンドウ豆と新ジャガイモ (皮付きのまま) を蒸し器に入れ、柔らかくなったらボウルに入れてつぶし、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②沸騰したたっぷりのお湯に、一口大に丸めた①を入れて浮いてくるまで茹でる。

- ①新タマネギは厚めのくし切りに、シメジは石づきを切り落として1/2の長さにカットする。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、長さ2cmにカットする。エビは殻、背ワタ、尾を取って酒 (分量外) で洗ったら3等分に切っておく。

- ②ボウルに小麦粉と豆乳を入れて混ぜ合わせておく。

- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、新タマネギ、シメジを入れて炒め、しんなりしてきたらエビ、アスパラガスを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える (写真④)。次に②を入れて加熱し、とろみが出てきたらナツメグを入れて味を調える (写真⑤)。

- ④耐熱皿に1/2量のニョッキを並べ、1/2量の③をかけたあとにオリーブオイル (大さじ1と1/2) をかける (写真⑥)。次に、180℃に熱したオーブンに入れて10分ほど熱し、表面に焼き色がついたら取り出し、刻んだパセリをふりかけてできあがり。



エンドウ豆とアスパラガスを使用
春野菜のグリーングラタン

調理時間/約40分