

# けんぼだより

2011●4

29号

— 東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞申し上げます —



聖隷健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください。

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

わたらせ渓谷鐵道  
Photo: AFLO

食は薬  
ヘルシーフード  
Recipe

## 鯛とえのきだけの蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、途中でごまダレをかけてコクをプラス。ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。



●鯛はDHAやEPA(EPA)を多く含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果も期待されています。高脂血症や脳卒中の予防におすす。えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立ちます。

1人分/203kcal  
塩分/1.7g

### ■材料(2人分)

- 鯛……………2切れ
- えのきだけ……………1パック
- にんじん……………20g (1/5本)
- 空豆……………2さや
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/5程度
- 芝麻醬(ねりごまでも)……………小さじ1
- 米酢……………小さじ1.5
- 塩……………2つまみ程度
- 砂糖……………2つまみ程度
- 水……………小さじ1
- クレソン(飾り用)……………少々

### ■作り方

- ①鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- ②30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものをのせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- ③オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こけるようならアルミホイルをかぶせる。
- ④器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



端から折り曲げてすき間の  
ないようにつかりと包む。

メタボ解消!  
コレステロール  
改善メニュー



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子

## アボカドと新たまねぎの即席ピクルス

1人分/84kcal  
塩分/0.6g

### ■材料(2人分)

- アボカド……………1/2個
- 新たまねぎ……………1/4個
- ラディッシュ……………1個
- A [ 寿司酢……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- ピンクペッパー……………適量

### ■作り方

- ①アボカドは縦半分になり、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ②Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20～30分冷やす。



## いちごとパイナップルのミントクリーム

甘ずっぱいいちごとパイナップルに、ミント風味のヨーグルトクリームを添えたデザート。甘い果物がさらにさわやかに楽しめます。

### ■材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖)……………150g
- いちご……………4個
- パイナップル……………輪切り1枚分(30g)
- ミントの葉……………大きめ10枚程度
- ハチミツ……………小さじ1
- ミントの葉(飾り用)……………適量

### ■作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で2～3時間放置し、水切りする。
- ②ミントはみじん切りに、いちごとパイナップルは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③①に②のミントとハチミツを混ぜ合わせる。いちご、パイナップルとともに器に盛り付け、飾り用ミントを添える。



1人分/58kcal 塩分/0.0g

けんぼだより4月号/平成23年4月発行/29号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

# 高齢者医療への納付金が15億円と保険料収入の50%相当に

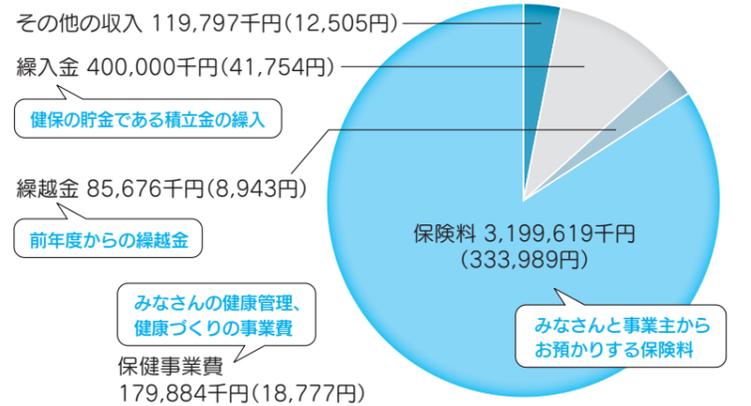
聖隷健康保険組合の平成23年度予算と事業計画がまとまりましたのでお知らせします。

被保険者の増加により、保険料収入が7.0%増加したものの、支出は保険給付費が8.1%増、納付金は38.2%の大幅増となる見込みです。とくに納付金は計算方法が変わった(総報酬割導入)ことにより、保険料収入の約半分を占めるに至っています。収支のバランスをとるために、前年度からの繰越金8568万円、別途積立金からの繰入金4億円を計上しました。

今後も、健保財政の厳しい状況が続くと予想されるため、平成24年度には保険料率を見直さざるを得ない状況です。また、引き続き経費節減に努めるとともに、保険給付費のなかで付加給付(健保組合独自で設定するもの)の見直しをしていきます。

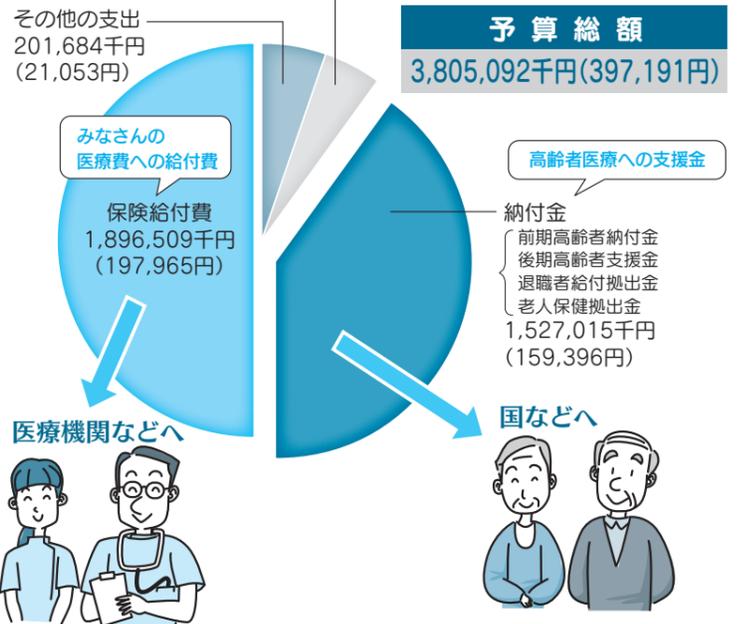
## 予算のあらまし(健康保険)

( )は被保険者1人当たり額



## 予算総額

3,805,092千円(397,191円)



## 予算総額 38億509万円

### ◆予算のポイント

- ①後期高齢者支援金・前期高齢者納付金が増額し、4億2000万円増(後期高齢者支援金の増加は、総報酬割の導入が大きな要因)
- ②22年4月の診療報酬改定の影響により本人・家族の医療費が増加
- ③保険料収入のみでは支出が賸りきれないため、繰入金・繰越金を充当するとともに、支出の適正化を図る
- ④23年度においては保険料率68%を維持
- ⑤介護保険では、介護保険納付金が23年度より増額されることから、介護保険料率を12.9%に引き上げ(4%アップ)

## 予算編成の基礎数値(健康保険)

- ◆被保険者数 9,580人
  - 男 2,451人
  - 女 7,129人
- ◆平均標準報酬月額 341,500円
- ◆平均年齢 34.57歳
- ◆被扶養者数 4,288人
- ◆前期高齢者加入率 1.4%
- ◆保険料率(調整保険料含む) 68%
  - (うち特定保険料率 31.76%)
- 事業主 34%
- 被保険者 34%

## 予算のあらまし(介護保険)

科目	金額(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)
収入		
介護保険収入	274,008	76,969
繰越金	5,365	1,507
その他	1	0
雑収入等	3	0
合計	279,377	78,476
支出		
介護納付金	249,569	70,104
介護保険料還付金	1	0
積立金	29,807	8,373
合計	279,377	78,477

## 予算編成の基礎数値(介護保険)

- ◆介護保険第2号被保険者数 4,112人
- ◆平均標準報酬月額 392,912円
- ◆介護保険料率 12.9%
- 事業主 6.45%
- 被保険者 6.45%

平成23年度

# 聖隷健康保険組合事業計画

## 1. 保健事業について

### ①事後管理体制の構築

人間ドックを受診した場合は、基本的に定期健診の代用とすることとしたため、健保組合から事業所へデータ送付することになります。そのため、健保組合でデータ管理を的確に行い、事業所と協働して事後フォローを行い、疾病の重症化の予防に努めます。

### ②禁煙対策

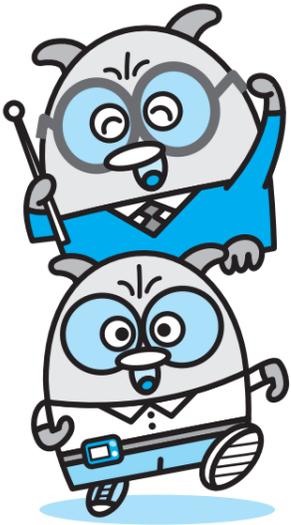
受動喫煙防止対策またはメタボ関連疾患予防の観点より、各事業所の喫煙率の低下を目標に禁煙対策を支援します。

### ③メンタルヘルス対策の強化

年々増加傾向にあるメンタルヘルス関連の傷病給付の削減を目指し、メンタルヘルス対策の支援を行います。

### ④健康づくり助成事業の実施

事業者が行う健康づくり事業、ウォーキング、サイクリング、禁煙等に健康増進のため継続して参加する



今年度は、当健康保険組合の長期安定した運営が可能となるようその具体策を考慮する年とします。保険料率を維持し、支出の適正化を図るため、以下のような事業を重点的にを行います。

健康保険組合の存在意義は、『被保険者・被扶養者の健康へのサポートにある』として、保健事業費を増額します。4年目を迎える特定健診・特定保健指導をはじめ、禁煙対策・メンタルヘルス対策・健康づくり助成事業、腰痛予防対策など、皆さんの健康管理に寄与できるようなさまざまな事業を積極的に実施します。

積極的に諸事業をご活用いただき健康維持・増進にお役立てください。

## 2. 医療費支出の適正化

### ⑤腰痛予防対策

近年増加傾向にある腰痛について、発症の可能性が高い職場に従事する被保険者が多いため、その予防策を講じます。

### ⑥インフルエンザ予防接種補助

被保険者、被扶養者に対するインフルエンザ予防接種の補助を継続して行います。

## 2. 医療費支出の適正化

### ①療養給付費と柔道整復師の療養費の点検・分析

点検委託業者と連携を取りながらレポート情報管理システムを活用した点検、分析を行い、医療費支出の適正化に努めます。また、定期的に医療費通知を発送し、医療費の実情の周知およびコスト意識の喚起を図ります。

### ②後発医薬品の使用促進

医療保険者全体で取り組むべき施策とされたことから被保険者および被扶養者に対して周知を図ります。

### ③被扶養者認定の確認

被扶養者の認定については、各被扶養者がその認定基準を満たしているかどうか定期的に確認するよう厚労省から健康保険組合に対して通知がなされています。当健康保険組合においても、現実に被保険者に扶養されているか否かの確認をしていくこととしています。



# 生活習慣病の予防と健康保持増進のため 人間ドックを受けましょう

## 対象者

健保組合ドック	・35歳以上の健康保険被保険者本人・被扶養者
互助会ドック	・34歳以下の互助会会員本人 ・上記以外の互助会会員証に記載されている家族 ※互助会のドック助成の詳細については、「聖隷互助会ご利用の手引き」をご覧ください。

## 利用回数

「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき1年間(毎年4月1日～3月31日)に1回利用できます。

## 利用期間

平成23年4月1日～平成24年3月31日

## 健保組合指定健診機関

静岡県西部	・聖隷健康診断センター ・聖隷予防検診センター ・公立森町病院
静岡県中部	・聖隷健康サポートセンター Shizuoka ・静岡健診クリニック
静岡県東部	・聖隷沼津病院健康診断センター ・聖隷富士病院
関東地区	・ヘルチェック(横浜・新宿) ・衣笠病院健康診断センター ・横須賀市立市民病院 ・油壺エデンの園附属診療所 ・新浦安虎の門クリニック(浦安市)〈互助会指定外〉 ・ニッセイ聖隷クリニック(松戸) ・聖隷佐倉市民病院健診センター ・稲城市立病院
関西地区	・聖隷淡路病院 ・ハーティー 21(尼崎市) ・宝塚エデンの園附属診療所 ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良)
その他	・松山ベテル病院 ・松山赤十字病院 ・鹿児島県立大島病院〈互助会指定外〉 ・名瀬徳州会病院〈互助会指定外〉 ・奄美中央病院〈互助会指定外〉



## 指定外健診機関

35歳以上の健康保険被保険者本人および被扶養者が、上記指定健診機関以外で人間ドックを受診した場合、申請により32,700円(被扶養者は29,700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。

## 受診手順

※事後申請は認められませんのでご注意ください。

区分	35歳以上被保険者・被扶養者(健保組合ドック)				34歳以下被保険者・被扶養者(互助会ドック)			
	本人		被扶養者		本人		被扶養者	
受診手順	①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 ②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。各施設総務課は健保へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。				上記のうち、互助会対象者のみ受診可 ①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 ②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。各施設総務課は聖隷互助会へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。			
種別	本人		被扶養者		本人		被扶養者	
自己負担(互助会加入者)	1泊 4,000円 (互助会給付があるため自己負担は0円)	1日 3,000円 (互助会給付があるため自己負担は0円)	1泊 8,000円	1日 6,000円	1泊 4,000円	1日 3,000円	1泊 8,000円	1日 6,000円
オプション	一定の補助有。健診機関により項目異なる。		全額自己負担		一定の補助有。健診機関により異なる。		全額自己負担	
婦人科健診	全額健保補助				全額健保補助(20歳以上)			
問い合わせ先	聖隷健康保険組合 TEL 053-413-3323				聖隷互助会 TEL 053-413-3300			

(※1) 奄美佳南園・春日保育園の職員、健保加入のパート職は互助会へ加入していないため、上記記載の互助会負担分は自己負担となります。  
(※2) 互助会員でA親族または、B親族の方は、「聖隷互助会ご利用の手引き」で助成内容を確認してください。  
(※3) 被保険者本人が人間ドックの結果を事業所の定期健康診断に代用した場合、事業主に負担分として5,000円を請求させていただきます。また、本人が代用を希望しない場合は、5,000円が自己負担となります。

## 婦人科健診補助について

女性被保険者が多い聖隷健保では、婦人科健診を積極的に推進しています。ドック受診時、また婦人科健診を単独で受ける**20歳以上の被保険者および被扶養者**が対象で、自己負担はありません。事前に申請手続きをしていただきますが、聖隷健保の契約医療機関以外で受ける場合は、立替払いとなります。補助対象項目および料金(上限、税込み)は以下のとおりです。

- ・子宮頸部がん検診 .....3,850円
- ・乳房視触診 .....1,260円
- ・乳房エコー検査(含む視触診) .....4,200円
- ・マンモグラフィ(含む視触診) .....4,410円

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

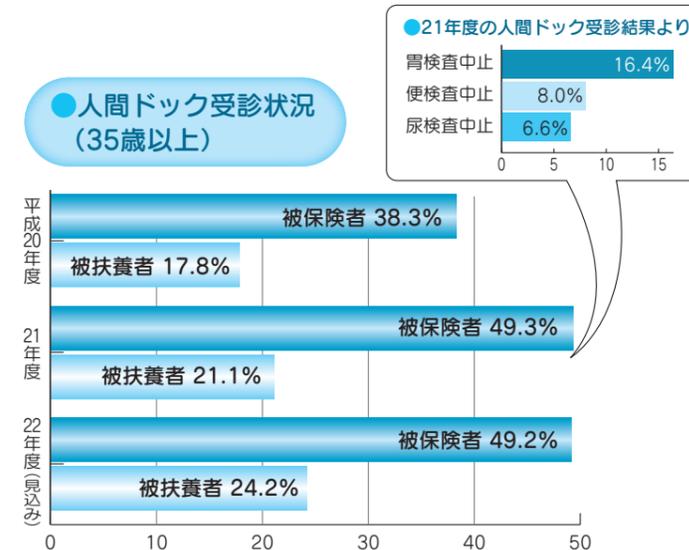
# 人間ドックを受けられる 被保険者の皆様へ

## 23年度より変更となります

平成23年4月から人間(互助会)ドックは、労働安全衛生法第66条第5項により、定期健康診断への代用(事業所が5,000円を負担)をお勧めします。ただし、本人が定期健康診断への代用を希望しない場合は、5,000円が自己負担となります。したがって、『申出書(人間ドックを定期健診に代用しない)』に記入して、人間(互助会)ドック補助申請書提出の際に必ず添付していただくようお願いいたします。

◎定期健康診断の代用とした際、健保組合から事業所へ提供するデータは法定項目に6項目(尿蛋白、尿ウロビリ、尿素窒素、クレアチニン、胃部X線、便検査)が追加されます。

## 人間ドック受診状況(35歳以上)



## 人間ドック受診の際のお願い

- 1 人間ドックは、定期健康診断には含まれないがん検査項目が入っています。やむを得ない理由がない限り、中止しないようにしてください。
- 2 人間ドックと定期健康診断で年2回受けられる場合は、健診の間隔が均等化されるような可能な範囲で人間ドックをご予約ください。
- 3 生理中の場合、子宮細胞診検査の診断への影響も考えられるため、生理日を避けてご予約ください。

## ホームページを活用した人間ドック受診について

①パソコンのブラウザを立ち上げ、ホームページにアクセスします。

②「健診・人間ドックを利用するとき」をクリックします。

申請書がダウンロードできます。

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

## \*\*\*個人情報の保護に関する法律に基づく取り扱いに関する同意について\*\*\*

個人情報保護に関する法律に基づき、聖隷健康保険組合は、労働安全衛生法第66条、健康保険法第150条に基づく、健康診断(人間ドック)及び各種検診(脳ドック、各種がん・肝炎・骨密度・法定、行政指導によるものを含む)を、事業者、互助会及び健保組合の契約医療機関において共同で実施します。その結果やそれに伴う再検査・精密検査結果等は、事業者、互助会及び健保組合が共有し、受健(検)者自身の今後の治療・予防等及び健康管理のために事業者と共同で実施する保健師による保健指導や健康相談(心身も含む)時に利用します。また、特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を目的として利用します。上記の取扱いについては、守秘義務の履行等、皆様の個人情報保護については万全を尽くします。上記について配慮を希望する方は、当健康保険組合にご連絡をいただきますようお願いいたします。尚、連絡がない場合は、同意の確認と判断します。

## 健康づくり助成事業

### 内 容

事業所または、グループ単位で健康づくりを企画実施する場合に、費用の一部を補助します。  
例：ウォーキング大会・シティマラソン参加など。  
ただし、ウォーキング大会・シティマラソンなどの参加については、1人で参加する場合も認めます。

### 補助金額

被保険者1人あたり1回1,000円を上限に補助。回数は2回まで。

### その他

計画内容によっては、承認されない場合もありますので、必ず承認を得た上で実施してください。承認された場合、実施報告書・請求書を必ず提出していただきます。

## 禁煙支援事業 (禁煙らくらくコンテスト)

### 内 容

タバコをやめたい人が「手軽に楽しく」禁煙にチャレンジできる個別型通信(web・郵送)教育プログラムです。禁煙成功者には、禁煙成功者証と記念品が贈られます。また、禁煙成功者のうち500名に1名の割合で豪華記念品が贈られます。

### 補助金額

利用金額4,000円(税込) 全額を補助。

### その他

禁煙取り組み中、声をかけ合えるようできるだけペアやチームでご参加ください。禁煙成功者は禁煙補助薬費用を上限5,250円補助する事業も併用できます。

いよいよ“4月1日から”募集が始まります!!

- 【利用資格】 当健保組合の被保険者全員(被扶養者を除く)
- 【募集期間】 平成23年4月1日～9月30日(健康づくり助成事業は3月31日まで)  
★募集人数に到達次第、募集を終了します。
- 【申請手続】 所定の申込書に必要事項を記入し、当健保組合保健指導係あてにお申し込みください。  
申請書は、ホームページ、総務課よりお取り寄せてください。

## サイクリング支援事業 (ブリヂストン\*emeters)

### 内 容

自転車の走行距離やスピードや消費エネルギーを計測・保存できるサイクルメーターを使用し、web上でデータ管理し、他の方との情報交換ができます。

### 補助金額

利用金額8,400円(税込)のうち、4,200円を補助。

### その他

詳細は、<http://www.emeters.jp>で確認してください。  
利用開始後、6カ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。

## ウォーキング支援事業 (NTTデータ~クリエイティブヘルス三健人)

### 内 容

提供された歩数計を使用し、web上に登録し、ウォーキングプログラム(歩数管理)・ポイントサービス(歩数によりポイントがたまり商品券等に交換可能)・生活習慣病改善プログラム(9つの運動・食事・禁煙・節酒・ストレス・疾患別等)が活用できます。

### 補助金額

利用金額5,250円(税込で歩数計を含む)のうち、3,250円を補助。

### その他

詳細は、<http://www.creativehealth.jp>で確認してください。利用開始後、6カ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。

## 健康づくりキャンペーン

健康づくり補助事業を始めて、今年度で3年目を迎えます。少しずつ定着はしてきていますが、利用される方が固定化している傾向もあります。みんなで声をかけ合い、初めての方もぜひ、ご利用いただければ幸いです。今年度も4つの事業を募集しますので、奮ってご応募ください。詳細については、各総務課に事務連絡してありますので、ご覧ください。



聖隷健康保険組合  
鈴木ます美

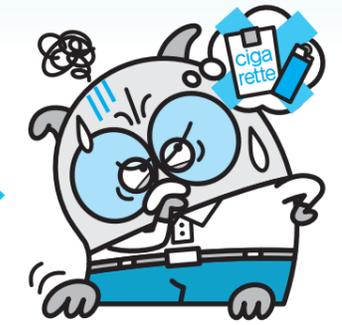
保健師だより

## 平成23年度 聖隷健保組合重点予防対策

聖隷健保組合では、事業所の健康管理において健保組合として何が出来るか、各事業所と協働しながら事業展開できればと考えています。今までは、メンタルヘルス・メタボ予防・禁煙と実施してきましたが、23年度は3つの重点対策を掲げてみました。下記の対策に限らず、事業所として何を望んでいるか、そのうち健保組合として何が支援できるか、検討しあえる一年になればと思っています。

### ①禁煙対策・喫煙率の低下

昨年につづき、各事業所の喫煙率を明示していくとともに、事業所と協働して禁煙支援・禁煙補助薬費用の補助事業をすすめていきたいと考えています。



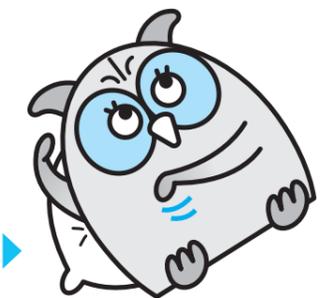
### ②腰痛予防対策 …腰痛の医療費削減

腰痛をわずらっている職員は多いと思います。様々な検査をしても異常は認められないことも多々あるので、治療というよりも予防を重視して、対処法などを講演事業に追加していきたいと考えています。



### ③乳がん予防対策・自己検診による早期発見

婦人科健診の受診率は、平成20年度はまだ低い水準でした。聖隷健保の被保険者は74%が女性です。女性特有の疾患の対策も重要な課題だと考えています。



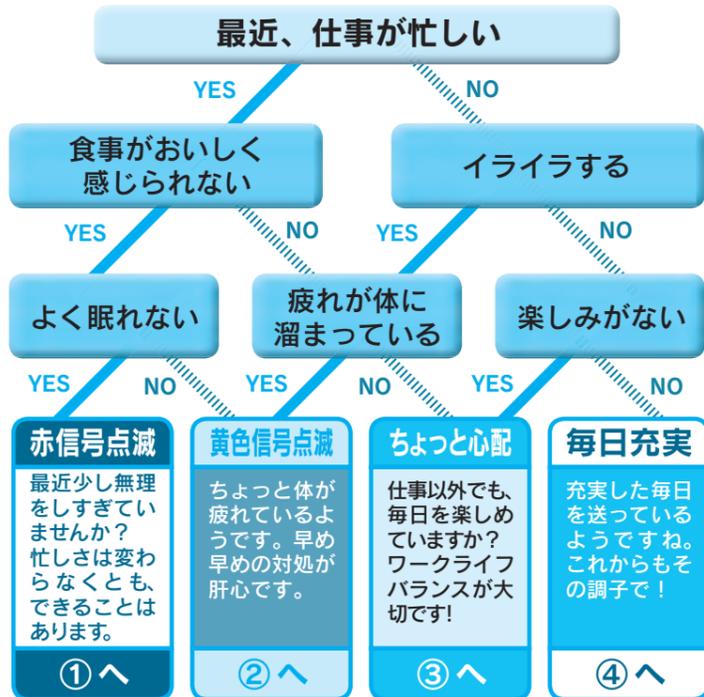


## いま、あなたはストレスで疲れていませんか？

もし「疲れたなあ」「つらいなあ」と思ったときは、ぜひ、S-EAP『@メンタル』をご利用ください。



疲れた・つらいなんて感じる前から、YES・NOチャートをチェックし、あなたの状況にあったサービスをご利用ください。



<http://www.seireikenpo.or.jp/>

契約団体ID   
パスワード

を入れてご利用ください。

### ◆プライバシーの保護について◆

「@メンタル」では、利用者のプライバシーは厳重に保護されています。あなたの個人情報が、職場や健保組合にあなたに無断で公開されることはありませんので、ぜひご安心してご利用ください。

あつ…、  
こんな相談も  
できるんだ！

## メンタルヘルス こころの相談

(雑ピースマインド)

### よくあるご相談例

- 自分自身
  - もっと成長したい
  - 自分を好きになりたい
- 生活習慣
  - 禁煙したい
  - アルコールを控えたい
- 人間関係
  - コミュニケーション改善
  - 人付き合いをよくしたい
- 職場や仕事
  - 職場の人間関係
  - 退職、転職の悩み
- 育児・妊娠
  - 育児不安
  - マタニティーブルー
- 不安・強迫感
  - パニックを起こしてしまう
  - 強いこだわりがある
- 気分や感情
  - ストレスを解消したい
  - 孤独感
- 恋愛・結婚
  - 失恋から立ち直りたい
  - マリッジブルー
- 教育
  - 将来について
  - 親子関係

**① サービス内容**

①対面カウンセリング (5回目まで無料、6回目以降は自己負担)  
直営と全国提携のカウンセリングルームがあります。(完全予約制)  
・ホームページで予約：専用HPからご予約ください。  
・電話で予約：0120-741-489

**② サービス内容**

②フリーダイヤル電話カウンセリング (利用料・通話料無料)  
あなたの悩みに、心の専門家がお応えします。  
・直通電話番号：0120-726-489 (携帯可)  
・相談日時：平日9:00～19:00

**③ サービス内容**

③オンラインカウンセリング (回数無制限) 個人専用ページ「マイルーム」上で、相談の書き込みや返信の確認ができますので、セキュリティも万全です。24時間受け付けています。

**④ 気になるメンタルヘルス情報をゲット！ 専用サイトにアクセス！ 有益な情報が盛りだくさん！ ストレスチェックもできます。**

コラムを読む\*毎月15日更新!  
★カウンセラーメッセージ  
★心理学用語ミニ講座  
★食ライフガイド

★ストレスチェック \*結果から、ストレス要因がわかります!  
◇マイナス思考度 ◇サポート不足度 ◇情緒不安の程度  
◇社会不信用度 ◇エネルギー不足度

★エゴグラム あなたの心の中の5つのパターンが現れます。

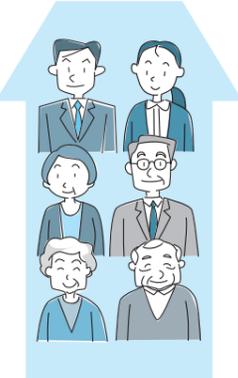
# 被扶養者認定の確認が行われます

被扶養者の資格確認を行います。被扶養者が別居している場合は、仕送り額の確認をします(学生は除く)。継続する3カ月の送金証明等を提出していただきますので、準備をお願いいたします。

なお、認定基準に該当していない被扶養者については、速やかに「被扶養者異動届」を提出してください。詳しくは聖隷健康保険組合のホームページをご覧ください。

仕送りとして認められるもの	
送金方法	添付書類
銀行・郵便局 (窓口)	<ul style="list-style-type: none"> <li>振込依頼書</li> <li>送金証明書</li> <li>振込票</li> <li>通帳の写し</li> </ul>
銀行・郵便局 (ATM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>利用明細書</li> <li>通帳の写し</li> </ul>
現金書留	<ul style="list-style-type: none"> <li>差出人の郵便局控えと受取人に届いた封筒の写し</li> <li>損害要償額(送金額)、受取人、引受日付印の記載があるもの</li> </ul>
インターネット	送金額と受取人、振込人の記載がある書面

- ### 仕送りとして認められないもの
- ×手渡ししているとき
  - ×銀行や郵便局の口座を振込人と受取人がキャッシュカードと通帳に分けて持ち、送金した場合(振込人と受取人の確認ができないため)
  - ×振込人(差出人)、受取人が代理人(本人名義以外)であるとき
  - ×受取人が作成した領収書
  - ×そのほか、受取人以外が発行した証明書類であっても、送金額、振込人、受取人の記載がないもの
- ※振込人・差出人…被保険者、受取人…被扶養者



聖隷健康保険組合の被扶養者になつていらっしゃる方が「被扶養者認定基準」に該当しているかどうかの確認を行います。該当者には健保組合からご連絡いたしますので、ご協力をお願いいたします。

## 被扶養者になれるのは？

被扶養者となるのは、主として被保険者の収入によって生活している75歳未満の3親等内の親族です。配偶者の収入が被保険者より多い場合は、親族を被扶養者にすることはできません(配偶者の被扶養者となる)。以下の条件を満たしたときに、被扶養者として認定されます。

### ●配偶者の場合

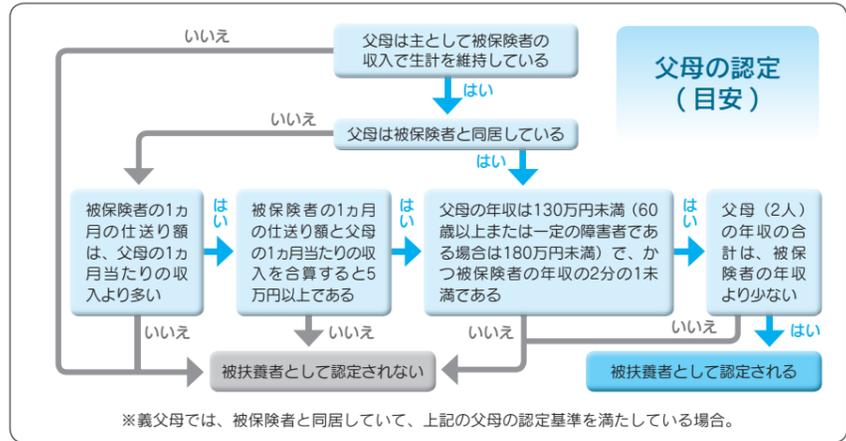
配偶者の年間収入が130万円(配偶者が60歳以上の場合、または一定以上の障害の状況にある場合は180万円)未満であり、被保険者の年収の2分の1未満であること。

### ●子の場合

夫婦の年間収入を比較して、収入の多い方の被扶養者となる(育児休業期間中でもそれぞれの実収入を比較)。  
子にアルバイト等の収入がある場合は、130万円未満であり、被保険者の収入の2分の1未満であれば、被扶養者として認める。別居の場合は、年収が130万円未満であり、仕送り額が子の収入より多いこと(学生の場合は仕送り証明は免除)。

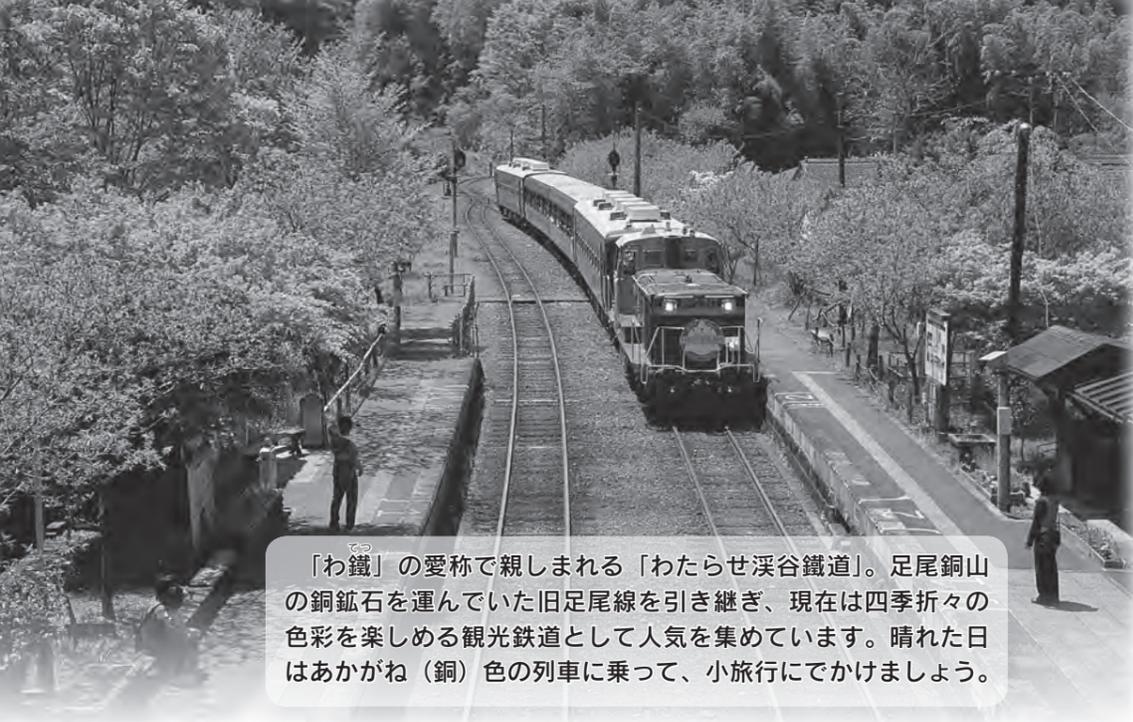
### ●父母の場合

同居していない場合は、仕送り額が父母の収入より多いことが条件。



### ●祖父母の場合

75歳未満で、右記の父母と同様の条件を満たし、かつ祖父母および父母の年間収入の合計が被保険者の収入未満の場合。



「わ鐵」の愛称で親しまれる「わたらせ渓谷鐵道」。足尾銅山の銅鉱石を運んでいた旧足尾線を引き継ぎ、現在は四季折々の色彩を楽しめる観光鉄道として人気を集めています。晴れた日はあかがね（銅）色の列車に乗って、小旅行にでかけましょう。

## 鉄道ぶらり 春の旅

# 渡良瀬川に沿って群馬から栃木へ

かつての鉾山線は溪谷美を誇る観光鉄道に

## おおま 大間々駅周辺を散策！

トロッコ列車の発着駅である大間々駅周辺は、高津戸峡の美しい景観をはじめ、銅山の宿場町の面影を残す大間々の町並みなど、散策にぴったり。木洩れ日を浴びながら歩いてみませんか？



高津戸峡遊歩道



はねたき橋

**3km / 1時間コース**  
\*距離と時間は目安です。施設見学時間は含まれません。

・コノドント館(大間々博物館)  
恐竜の3Dなどが楽しめる博物館。コノドントとは、6億年~1億8千万年ほど前の海成層から見つかる歯状の化石のこと。営業：9時~17時(入館16時30分まで)  
休み：月曜(祝日の場合は翌日、臨時休館日あり)  
料金：100円(小・中学生50円)  
☎0277-73-4123

・ながめ余興場  
1937年に建築され、市の重要文化財でもある芝居小屋。「高津戸峡のながめがいい」と名がついた「ながめ園」の一角にあります。営業：9時~16時  
休み：火曜(祝日の場合は翌日)  
料金：300円(小・中学生150円)  
\*小学生未満無料  
☎0277-72-1968



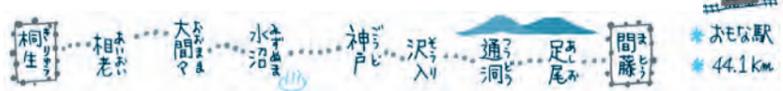
高津戸橋  
高津戸橋からはねたき橋までは、約500mの遊歩道が整備されています。

栃木県  
わたらせ渓谷鐵道  
群馬県

## ●わたらせ渓谷鐵道(群馬県~栃木県)

トロッコ列車の運行は4月~11月の土日祝を中心に1日1往復。乗車券のほか整理券(片道500円・小学生250円)が必要で、要事前予約。整理券は1カ月前からJR東日本みどりの窓口などで販売している。

\*一日フリーきっぷ(1,800円・小学生900円)…購入当日全線乗り放題ほか、沿線施設の割引もあり。  
わたらせ渓谷鐵道株式会社 ☎0277-73-2110



## 聖隷健康保険組合の現況

平成23年2月末現在

●被保険者数	9,139人	●平均年齢	37.16歳
男	2,326人	男	38.58歳
女	6,813人	女	36.68歳
●平均標準報酬月額	344,140円	●被扶養者数	4,319人
男	480,084円	●任意継続被保険者	71人
女	297,728円	●育児休業保険料免除者	246人

自分らしく「生」を全うしたい

# 若いうちからの生活習慣が、高齢期の生活の質を大きく左右する

介護が必要になるのは、加齢により体が弱ってくるからだけではありません。脳血管疾患、骨折、認知症など、ある程度予防できる疾患が要介護の大きな要因ともなっています。若いうちからの意識、生活習慣が、高齢になったときの生活の質を大きく左右するとも言えます。今があなたにとって、一番若いときです。生活習慣を健康的なものに変えるのに、遅いということはありません。

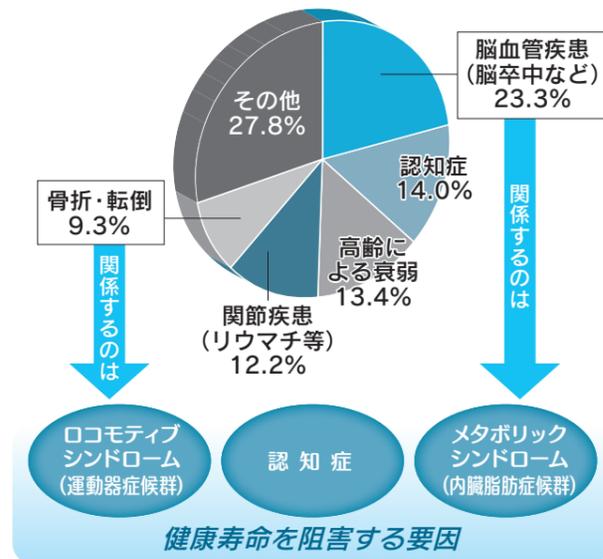
## 高齢期の健康管理

### どんなことに気をつけるのか

介護が必要になる原因となるもので、高齢による衰弱以外の主な疾患は、脳血管疾患、認知症、骨折・転倒などです。

### 要介護が必要になった主な原因

厚生労働省：平成19年 国民生活基礎調査の概況より



## 脳血管疾患の最大の要因はメタボリックシンドローム

脳血管疾患の背景の一つには、肥満や高血圧などのメタボリックシンドロームから動脈硬化が進行することもあげられます。若いうちから健康的な生活で、メタボリックシンドロームを予防することが、大切です。



## メタボリックシンドロームを予防するためには

- ・肥満防止 ↓ 脂肪を摂りすぎない
- ・禁煙
- ・ストレス解消
- ・禁煙
- ・禁煙

※メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態のことです。これらが重なることで、心疾患や脳血管疾患などの要因となる動脈硬化を進行させる危険性があります。

## ロコトレ 開眼片脚立ち

左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



## ロコチェック!

以下で思い当たることはありませんか？

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家のなかでつまずいたり、すべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 5分くらい続けて歩けない

ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう。

骨折・転倒の背景には、運動器症候群といわれているロコモティブシンドロームが!

骨折・転倒の背景には、加齢により転びやすくなるなど運動機能が低下すること、骨粗しょう症や変形性関節症など運動器自体の疾患などがあります。運動器に何らかの障害があり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。