

インターネット版

* 公告等の記事についてはホームページ上には掲載しておりませんので、内容については本誌をご覧ください。

健やかライフ

健保組合ホームページ

▶ <http://www.st-kenpo.or.jp>

CONTENTS

- P2~3 ▶ 平成29年度決算がまとめました
- P4 ▶ 「特定保健指導」を受けましょう！
- P5 ▶ 「受診促進通知」について
- P6~7 ▶ 直営保養所でリフレッシュしよう
- P8~9 ▶ 「インフルエンザ予防接種」費用補助を実施します
- P10 ▶ 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください
- P11 ▶ マス釣り大会を開催します
- P12 ▶ 当健保組合の健診センター・会議室をご利用ください

安心して医療を受け続けていくために、皆さんの声を集め、発信していく「場所」として「あしたの健保プロジェクト」のWEBサイトを、ぜひご覧ください。当健保組合のホームページからもアクセスできます。

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保
プロジェクト

平成29年度決算は黒字決算となりました

平成30年7月12日(木)に開催されました第101回組合会におきまして、当健保組合の平成29年度決算が可決・承認されました。

健康保険組合を取り巻く状況は、加速度的に進行する高齢化に伴う医療費の増加と高齢者医療制度への拠出金が増加するなど、厳しい運営環境となっています。

健康保険組合連合会の推計では、団塊の世代800万人の全てが75歳以上の後期高齢者となる2025年の国民医療費は現在の1.4倍の約58兆円に、後期高齢者医療費は現在の1.7倍の25兆円に急増、健康保

険組合の60%が法定給付を拠出金が上回る異常な状況になるとしています。

国民生活の基盤である皆保険制度を守るために、現役世代に過度に依存する状況に歯止めが必要であり、将来にわたって安心ができ、公平性、納得性の高い制度の実現に向けた、高齢者医療費の負担構造等の抜本的改革が求められています。

一般勘定 4年連続の黒字決算

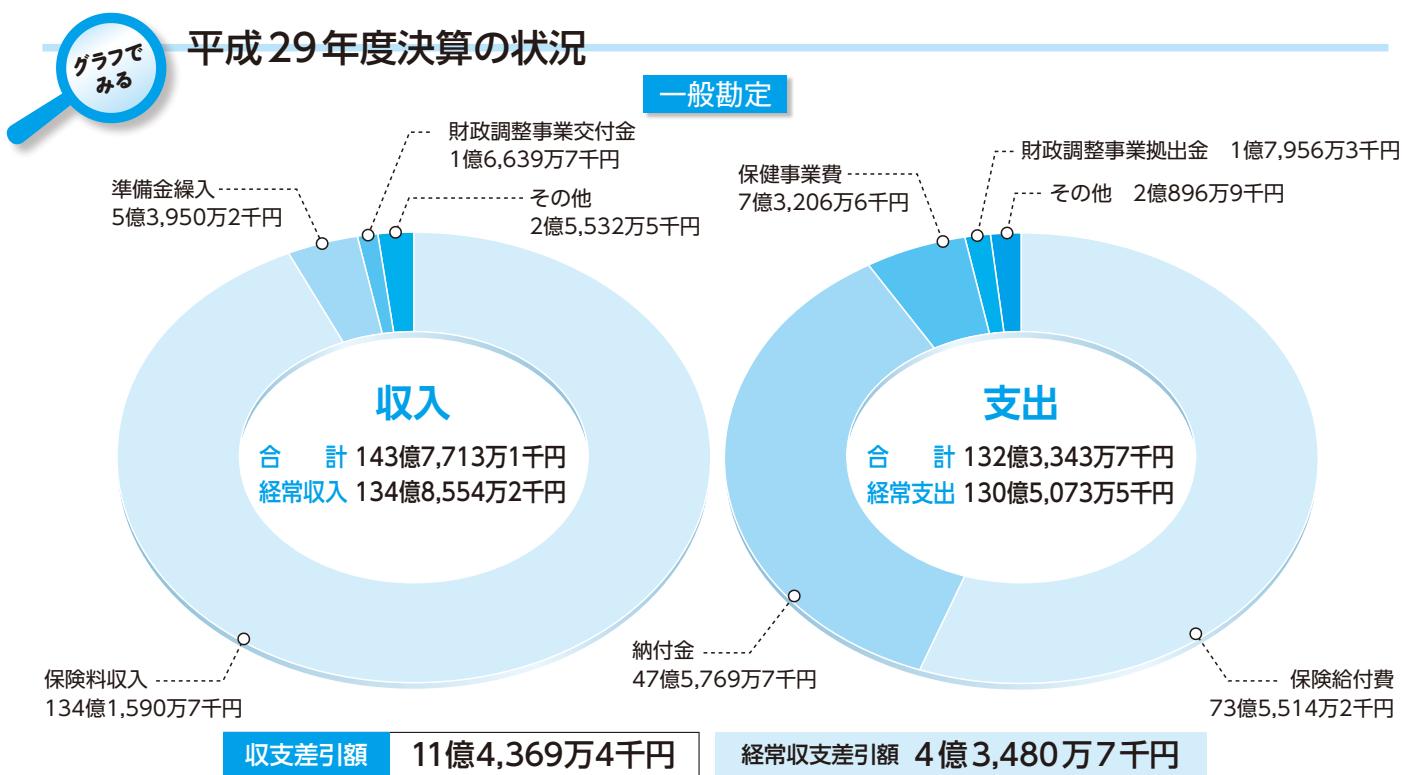
平成29年度決算については、経常収支で4年連続の黒字決算となりました。要因は、収入において、被保険者数、平均標準報酬月額及び標準賞与額が前年度を上回ったことにより、保険料収入が増額となったことがあげられます。

黒字決算となりましたが、医療費は5年連続で過去最高金

額(3ページ上段)となり、極めて厳しい状況にあります。

今後も当健保組合は健診受診率の向上、病気の重症化予防、ジェネリック医薬品の使用促進等、医療費の節減に取り組んでまいります。

平成29年度決算の状況



介護勘定

介護保険については、収入総額16億8,754万9千円、支出総額15億9,959万2千円となり、収支差引8,795万7千円の残となりました。

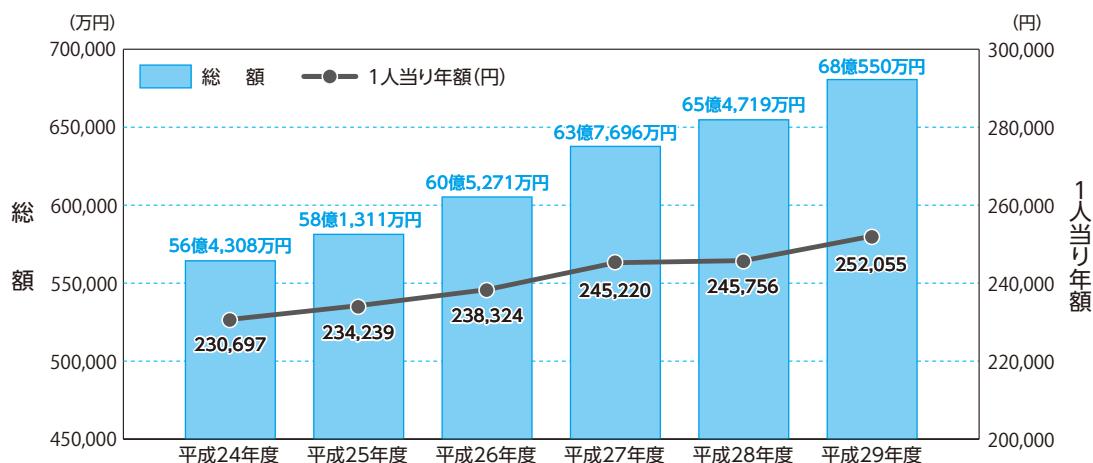
収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	1,576,392
準備金繰入	92,970
国庫補助金受入等	18,187
合計	1,687,549

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	1,599,545
介護保険料還付金	47
合計	1,599,592

医療費(年度総額・1人当たり年額)は5年連続で過去最高金額に



皆様の健康維持や増え続ける医療費の抑制のために、下記の重点事業に取り組んでおります。

平成30年度 当健保組合の重点事業

重点事業

その① 健康診断の実施 ●被扶養者(配偶者及び40歳以上の方)は無料です!

当健保組合では、加入員の皆様がご自身の体の状態を確認したり、病気の早期発見、早期治療を目的に健康診断事業を実施しています。

健康診断の受診場所、申込方法、費用等の詳細につきましては、本誌「健やかライフ4月号」の別冊「健康診断・保健指導ガイド」により、ご案内しています。

健康診断を受けることで、自覚症状のない病気を早期に発見できることもありますので、ご自身の体の状態を確認するため、健康診断を一年に一度は必ず受診してください。



重点事業

その② 特定保健指導の実施 ●対象者は無料です!

当健保組合では、将来の生活習慣病を防ぐため、生活習慣を見直すためのアドバイスが受けられる特定保健指導事業を実施しています。

特定保健指導の詳細につきましても、上記「健康診断・保健指導ガイド」により、ご案内しています。健康診断の結果、生活習慣を見直すための特定保健指導が必要と判定された対象者には、当健保組合よりご案内をしますので、ご自身の健康のため、必ず保健指導を受けてください。



重点事業

その③ 受診促進通知の実施 ●必ず医療機関で受診してください!

当健保組合では、健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判定されながら、その後、医療機関に受診していない方のうち、特に早急に受診が必要な方に対して、医療機関への受診を促す通知をご自宅に送付しています。

体に異常が見つかっているにもかかわらず未受診のまま放置すれば、病気が進行し、入院や手術が必要になるなど重症化する恐れがあります。健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判定された場合には、必ず医療機関で受診してください。



事業所への情報提供

通知後も受診が確認できない場合、被保険者については、労働安全衛生法に規定する定期健康診断の検査項目について事業所に情報提供し、事業所と共同して重病化予防に取り組んでいきます。

重点事業『その② 特定保健指導の実施』及び『その③ 受診促進通知の実施』についての内容を4~5ページに掲載しておりますので、ご覧ください。

対象の方へ 「特定保健指導」を受けましょう！

支援スタッフが親身になってサポートします

無料です！

特定健診は、主に**動脈硬化**と関連の深い検査項目（腹囲・BMI・血糖・脂質・血圧・喫煙習慣）の結果に基づき、**虚血性心疾患**や**脳卒中**などのリスクが高い方を**特定保健指導対象者**として抽出することを目的としています。対象となった方には保健師や管理栄養士がその方と相談しながら、生活改善のお手伝いをします。対象となった方への「ご案内」については当健保組合より事業所を通じて送付しておりますのでぜひ受けてください。

①保健指導は何のために

「今は忙しくて…」「まだ大丈夫…」と先延ばしにしていると、心臓病や脳卒中などを発病！ということになりかねません。病気になる前に生活習慣を見直すことが保健指導の目的です。



②主役はあなた自身

特定保健指導は、支援スタッフが対象の方の健康づくりをサポートするものです。健康づくりの主役はあなた自身。お説教や押しつけではありません。

③チャンスを生かしましょう

特定保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。支援スタッフをうまく活用して、健康的な生活に切り替えるきっかけにしましょう。

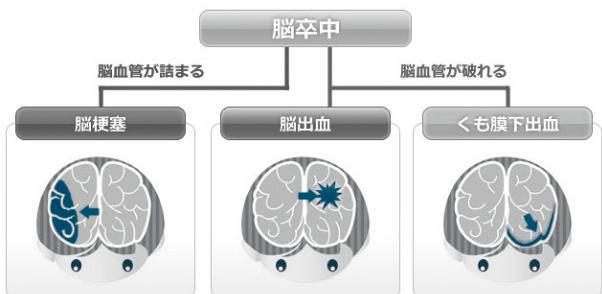
特定保健指導を受けて生活習慣を改善し

『脳卒中』・『虚血性心疾患』のリスクを減らしましょう！

脳卒中

脳の血管の**動脈硬化**などにより、脳の血管が詰まったり、破れたりする病気。

日本人の死因で第4位を占める病気であり、「脳出血」・「くも膜下出血」・「脳梗塞」に分類されます。後遺症が残ることも多く、寝たきりなどの要介護状態となる最大の原因にもあげられます。

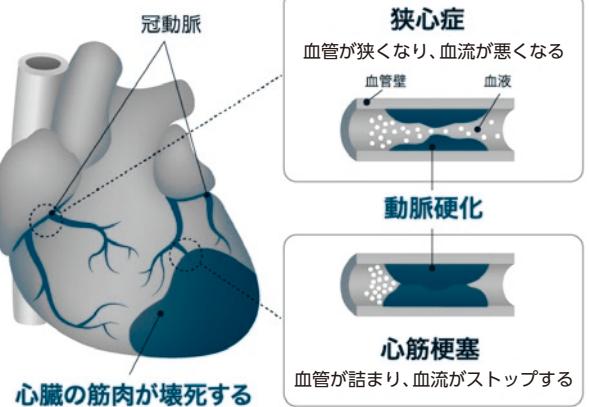


脳の血管が詰まり、
その先の細胞が障害
されます

虚血性心疾患

心臓の血管の**動脈硬化**により、血液の流れが悪くなったり、血管が詰まって血液が流れなくなったりして、心臓の筋肉が壊死する病気。

代表的な**虚血性心疾患**には、「狭心症」・「心筋梗塞」があります。どちらも動悸や息切れのほか、胸の痛みの発作が起こります。心臓の血管が一瞬で詰まると突然死することもあります。



健康診断結果に基づく「受診促進通知」について

当健保組合でレセプト（医療費の情報）と健康診断結果情報を分析しましたところ、健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判断されたにもかかわらず、医療機関に受診していない方がいることが分かりました。

放置しておくと脳卒中や心筋梗塞、糖尿病など、生命の危機に関わるような病気になる恐れがあります。

受診が確認できない方に対し、「医療機関への受診状況の確認及び受診勧奨通知」をご自宅へ直接お送りします。なお、通知後も受診が確認できない場合、被保険者については労働安全衛生法に規定する定期健康診断の検査項目について事業所に情報提供※し、事業所と共同して重病化予防に取り組んでいきます。

医療機関受診促進を実施する検査項目および数値

No.	検査内容	検査項目	基準値	早急に医療機関に受診が必要な数値	事業所への情報提供※
1	血圧検査	収縮期血圧	～129	180～	○
2		拡張期血圧	～84	110～	○
3	脂質検査	中性脂肪 (TG)	30～149	1,000～	○
4		LDL コレステロール	60～119	200～	○
5	糖尿病検査	空腹時血糖	～99	220～	○
6		HbA1c (ヘモグロビン A1c)	～5.5	7.5～	○
7	肝臓機能検査	AST (GOT)	～30	150～	○
8		ALT (GPT)	～30	150～	○
9		γ GT (γ GTP)	～50	200～	○
10	痛風検査	尿酸値	～7.5	10～	×
11	貧血検査	血色素量 (ヘモグロビン量)	男 13.1～16.6 女 12.1～14.6	～10 ～9	○ ○
12		尿蛋白	－	(2+)～	○
13	腎臓機能検査	クレアチニン	男 ～1.09 女 ～0.79	1.4～ 1.0～	×
14		尿素窒素 (BUN)	7.0～22.0	27～	×

非常に危険な数値です。
放置しないで！



*事業所への情報提供について … 個人情報保護法に基づき、事業所と当組合は、健診結果等を共同で利用することを健康診断申込書及びホームページ等により周知することにより、情報提供しております。なお、対象者の方にも通知した上で情報提供を行っております。

放置するとこんなにこわい！

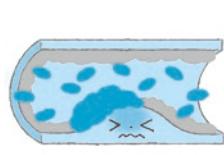
生活習慣病は、病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手打ちましょう。

高血圧 を放置すると



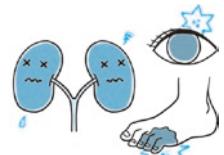
脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質 異常を放置すると



動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

高血糖 を放置すると



糖尿病、さらにその合併症で人工透析が必要になったり、失明や手足の壊疽(えそ)を起こす危険が高くなります。

肝機能 異常を放置すると



脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに進行する危険が高くなります。

腎機能 異常を放置すると



人工透析が必要になり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

おトクな旅のお手伝い♪ 直営保養所でリフレッシュしよう

ご家族での旅行やリフレッシュ旅行などに、当健保組合の保養所をぜひご利用ください。

詳細につきましては、『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』および当健保組合ホームページ(<http://www.st-kenpo.or.jp>)をご参照ください。

※チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養の方は必ず全員の健康保険証(コピー不可)をご持参ください。

健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご承知おきください。



直営保養所

〈熱 海〉 薫風荘

静岡県熱海市林が丘22-10 TEL. 0557-81-4585

夏期期間 7月20日(金)～8月31日(金)

7月20日(金)～8月31日(金)は休まず営業するため、9月1日(土)～9月5日(水)の期間お休みをいただきます。

利用料金

被保険者…5,100円(税込)
(1泊2食付) 被扶養者…5,100円[子供4歳～11歳 4,100円](税込)
その他……7,200円[子供4歳～11歳 6,100円](税込)
※4歳から11歳までは子供料理となります。大人料理をご希望の場合は、大人の利用料金となります。
保養所利用申込書の余白に「大人料理希望」と記入してください。

収容人数

6部屋／25名

特別料理

お刺身等、ご用意できます。利用日の2週間前から3日前までに薰風荘へ直接お電話でお申し込みください。

●4歳未満のお子様

2食(夕食・朝食)1,500円(税込)でご用意できます。ご希望の場合は、利用日の2週間前から3日前までに薰風荘へ直接お電話でお申し込みください。

各種利用料金

麻雀…1回につき1,000円(当日フロントにて要予約)
※7月1日(日)～8月31日(金)の期間は、(キッズルーム)となるため使用不可。

通信カラオケ…1曲100円(当日フロントにて要予約)

休館日 毎週水曜日・第3火曜日(年末年始・夏期期間は除く)
9/1～9/5・1/5～1/10(9/5・1/10が火曜日の場合は、9/6・1/11まで)

熱海薰風荘

年末年始ご利用の申し込みを受け付けます

「熱海薰風荘」の年末年始ご利用の申し込みについては、通常の申し込みと同様、保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、11月1日(木)午前9時から12日(月)午後5時までに郵送(11/12必着)またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月13日(火)に行います。抽選結果の発表は、当選された方のみとさせていただき、利用券の発送をもってかえさせていただきます。

申込要項

年末年始のご利用は、下記①～③の中より、ご希望の日程を一つお選びください。お1人様1回のみの申し込みとさせていただきます。

- ①12月29日(土)～12月31日(月) (2泊3日)
- ②12月31日(月)～1月2日(水) (2泊3日)
- ③1月2日(水)～1月4日(金) (2泊3日)

※年末年始は、2泊3日限定(上記①～③)の申し込みとさせていただきますので、1泊2日の申し込みはできません。

年末年始料金

平成30年12月29日(土)～平成31年1月4日(金) 2泊

区分	2泊分の料金
被保険者・被扶養者(12歳以上)	14,200円(税込)
被扶養者(4～11歳)	12,200円(税込)
その他(12歳以上)	18,400円(税込)
その他(4～11歳)	16,200円(税込)

※4歳から11歳までは子供料理となります。大人料理をご希望の場合は、大人料金となりますが変更することができますので、保養所利用申込書の利用者名記入欄余白に【大人料理希望】と記入してください。

※チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養の方は必ず全員の健康保険証(コピー不可)をご持参ください。健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご承知おきください。

薰風荘
1月の休館日

5日(土)～10日(木) 15日(火)
16日(水) 23日(水) 30日(水)

薰風荘に泊まって家族で一緒に体験！

① 热海港海釣り施設

大人から子どもまで遊べる釣りスポット
手ぶらで来てもOK！

貸し竿・餌のセット(竿・リール・エサ・仕掛け・バケツ・水汲みバケツ等)やお持ち帰り用の発泡クーラーボックス+氷の販売もあり、手ぶらで来て楽しめます。



所 在 地：静岡県熱海市和田浜南町1694-32

T E L：0557-85-8600（熱海港海釣り施設管理棟）

営業時間：4月～10月 6:00～日没、11月～3月 7:00～日没

定 休 日：荒天・高波・強風など、花火大会開催日

料 金：■釣り利用入場：大人500円、小中学生・小人300円

※ペット入場不可

■貸し竿セット：1本3時間2200円

(税込・入場料は別途：事前予約可)

駐 車 場：あり ※花火大会前日18:00～当日は利用不可

アクセス：JR熱海駅より後楽園方面行きバスにて約10分→終点・後楽園下車→徒歩10分

② 姫の沢公園（入場・駐車場無料）

いつ訪れても花がお出迎え
自然を生かしたアスレチックも楽しい

日本の都市公園100選に選ばれた「姫の沢公園」では、四季折々に感動の花景色のほか、自然を生かした本格アスレチックコースや陶芸センター、人工芝を敷き詰めたスポーツ広場もあり、小さな子供も楽しめます。



所 在 地：静岡県熱海市伊豆山字姫の沢1164

T E L：0557-83-5301（姫の沢公園管理事務所）

アクセス：JR熱海駅より元箱根方面行きバスにて約30分→姫の沢公園下車



みかん狩り

風光明媚な景色のなか、
食べ放題の「みかん狩り」
を楽しみませんか。

下記入園料金にはその場
で食べる分（食べ放題）も
含まれています（持ち帰り
料金は別途）。



※不定休ですので、事前に各農園にお問合せください。

③ 高杉蜜柑園

期 間：2018年10月9日～2018年12月24日

住 所：熱海市泉郷清水245-26

T E L：0557-80-0280

料 金：入園・中学生以上400円、小学生350円／入園+お土産付・1000円

アクセス：熱海駅から湯河原駅行きバス「上郷清水」下車、徒歩1分

④ マルフクガーデン

期 間：2018年10月1日～2019年1月31日

住 所：熱海市泉235-3

T E L：0557-80-0277

料 金：入園お土産付き800円（小学6年生までの子様はお土産なし入園300円）

アクセス：熱海駅から湯河原駅行きバス「上郷清水」下車、徒歩3分

⑤ 西島農園

期 間：2018年10月1日～11月下旬予定

住 所：熱海市下多賀541 下多賀小山

T E L：0557-68-1737

料 金：入園500円・小学生300円・4歳以上200円・お土産は別料金

アクセス：熱海駅より網代方面行きバス「南熱海支所前」下車、徒歩3分

平成30年度



「インフルエンザ予防接種」 費用補助を実施します

補助対象接種期間

平成30年10月1日(月)から
平成31年1月31日(木)まで

対象者

被保険者本人(家族は対象外)

補助額

上限 2,000円

補助対象接種期間内1人1回のみ。2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が上限となります。

重複利用や無資格(接種日当日)利用があった場合には、後日、その費用を請求させていただきます。

補助を受けるには、以下の2つの接種方法があります

1 東振協実施医療機関接種

(東振協へ業務委託を行っています)

- 東振協で委託契約している実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協では、全国約2,000カ所の実施医療機関とインフルエンザ予防接種の委託契約をしています。

2 東振協実施医療機関外(契約外)接種

- 任意の実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協とは…正式名称は「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」。東京都内に所在する総合健康保険組合の保健施設事業の振興と普及・啓蒙のための事業を行い、組合が共同して合理的に保健施設事業を実施し、事業の共同化を図ること等を目的として設立された法人団体です。

1 東振協実施医療機関接種

補助金申請



補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請手続きが不要となります。なお、東振協の実施医療機関での予防接種料金は1人1回につき3,890円(税込)が上限となっていますので、個人負担は2,000円程度となります。

手続きは東振協ホームページ(<http://www.toshinkyo.or.jp>)から
行ってください。(9月初旬にアップロード予定)

● 東振協ホームページ

実施方法

次の方法のいずれかを選択してください。

院内接種	実施医療機関での接種 (全国約2,000カ所)	実施医療機関一覧から選択
集合接種	指定会場での接種 (東京・埼玉・千葉・神奈川限定)	会場一覧から選択
出張接種 【事業所のみ】	事業所での接種 (個人単位では実施不可)	実施医療機関一覧から選択



予防接種を受けるまでの流れ

① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます。(健保組合への連絡は必要ありません)

- 院内接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択
- 集合接種の場合、希望する会場を「東振協集合接種会場一覧」から選択
- 出張接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択

② 「利用券等」の取得

- 院内接種・集合接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を取得
- 出張接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書」および「申込者名簿」を取得

※「利用券等」の取得には、保険者番号の入力が必要です。健康保険証をご用意のうえ、取得してください。

① 注意事項

東振協の実施期間は平成31年3月31日(日)までとなっていますが、当健保組合の補助対象接種期間は平成31年1月31日(木)までとなりますのでご注意ください。

③接種当日

実施医療機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受けてください。

注意事項

- ・健康保険証を忘れた場合は接種することができませんのでご注意ください。
- ・接種後窓口にて、医療機関の予防接種料金から健保組合補助金額2,000円を差し引いた費用をお支払いください。

2 東振協実施医療機関外(契約外)接種

補助金申請



10月上旬実施

「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください

すでに再就職等されていて、被扶養者削除に該当する方がいましたら、すみやかに届出してください。

健やかライフ No.178号（2018年6月号）にも広報させていただきましたが、平成30年10月から11月にかけて、被扶養者の収入額や生計維持関係の再確認を行います。再確認は適正な健康保険加入資格のもとで保険診療を受けていただくためと、国へ納める納付金の適正納付の観点から、被扶養者になっている方が引き続きその資格があるかどうかを確認させていただくものです。被保険者の皆様には、9月下旬に会社を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を送付いたしますので、必要事項の記入と捺印、および必要書類を添付のうえ、会社を通じて平成30年10月末日までにご提出いただきますよう、ご協力をお願ひいたします。

● 確認対象者

中学卒業以上の被扶養者が対象となります。

ただし、次の①または②に該当する被扶養者は、被扶養者資格再確認対象者から除きますので、「健康保険被扶養者確認調書」に被扶養者資格データは載りません。

- ① 平成30年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた被扶養者
- ② 平成30年4月1日において15歳未満の被扶養者
(平成15年4月2日以降に生まれた被扶養者)

● 必要書類（高校生は添付書類不要）

「健康保険被扶養者確認調書」に収入等を記入し、それを確認できる書類（下記の①から③まで）を添付して提出してください。

① 被扶養者の年間収入が確認できる書類

- ① 大学または各種専門学校の在学生（大学院生は除く）
「学生証」の写、または「在学証明書」
- ② ①以外の被扶養者
「平成30年度の非課税証明書」または「平成30年度の所得課税証明書（平成29年の収入額が記載されたもの）」の写
※上記の「所得課税証明書」で収入が130万円（60歳以上、または障害者の方は180万円）以上の方は、次の⑦または①も添付してください。

⑦ 提出時点で、無職の方は「退職日の分かるもの」の写

① 提出時点で、働いている方は、直近3ヶ月分の「給与明細書」の写

③ 年金を受給している被扶養者

②の書類のほか、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」または「年金振込（支払）通知書」の写

② 被保険者と同一世帯に属していることが確認できる書類

被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の被扶養者（配偶者の父母など）は、「マイナンバーが記載されていない住民票（世帯全員が記載されているもの）」の写

③ 被保険者との生計維持関係が確認できる書類

被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、被保険者からその被扶養者への直近3ヶ月分の送金額が明確に分かる「振込明細書」または「現金書留（控）」の写（ただし、被保険者の単身赴任による別居、被扶養者が大学または各種専門学校在学による別居等の場合は不要です。）

*被扶養者認定基準につきましては、「測量地質健康保険組合ホームページ」の「被扶養者認定チャート」等を参考にしていただき、認定基準から外れた場合は、速やかに「被扶養者異動届」に健康保険証を添えて、当健保組合へ提出してください。

平成30年
8月より

70歳以上のお一人の方も入院等により医療費が高額にかかる場合、「限度額適用認定証」が必要です。

70歳以上の方が医療機関を受診する場合、被保険者証とは別に、一部負担金の割合を表示した「高齢受給者証」を医療機関へ提示することで、高額な医療が発生した場合でも、窓口の支払いが高額療養費の自己負担限度額までに留められていました。

平成30年8月診療分からは、高齢受給者証の「一部負担金の割合」が「3割」と表示されている方のうち、標準報酬月額が28万～79万円の方で、さらに入院等により医療費が高額にかかる場合については別途、「限度額適用認定証」の申請が必要です。

※「限度額適用認定証」の申請をされなかった場合には、標準報酬月額83万円以上の自己負担限度額（252,600円+（総医療費-842,000円）×1%）が適用されますが、後日、組合より事業所を経由して正しい自己負担限度額との差額をお支払いいたします。

申請書は当健保組合のホームページよりダウンロードできます。<http://www.st-kenpo.or.jp>
ご不明な点は、業務第2係までお問い合わせください。TEL 03-3987-3154



マス釣り大会を開催します

秋の恒例行事、マス釣り大会を開催します。

当日は、リボン賞などの賞品を用意しております。

また、河原では釣りをしながらバーベキューが楽しめます。

秋の一日、ご家族・お友達お誘い合わせのうえ、

ふるってご参加ください！

実施要項

日 時

平成30年10月20日(土)

午前11時～午後2時(受付午前10時30分～)

※午後3時30分まで、釣り・バーベキューができます。

場 所

氷川国際ます釣場(現地集合・自由解散)

東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1 TEL 0428-83-2147
(JR青梅線・奥多摩駅下車徒歩10分)

参加費用

1人につき1,000円(4歳以上)

申し込み・参加費用のお支払い方法

9月3日(月)より申込受付をします。保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、参加費用を添えて、9月28日(金)までに届くよう現金書留にてお送りください。(健保組合施設課窓口でも受け付けます)

なお、10月4日(木)午後5時以降のキャンセルについては、参加費用はお返しできませんのであらかじめご了承ください。

※「保養所利用申込書」の「宿泊施設名」の欄に「マス釣り大会」と記入し、参加者名等を記入してください。

その他の

- リボン賞……背びれに色つきのタグのついたマスを釣り上げた方には、賞品を差し上げます。
- 昼食(おにぎり3個)、釣竿、しあげ(2組)、餌は健保組合事務局で用意いたします。
- 釣ったマスはおみやげとして持ち帰れます。
- お車での参加はご遠慮ください。



バーベキューに必要なものは現地で揃いますので、
お気軽にご利用ください。

(料金は税込)

バーベキューセット

※肉 200g(牛・豚)・カット野菜・
焼きそば・たれ・箸・紙皿・調理油

1,550円／1人前
(3人前より・要事前予約)

鉄板 500円～／1枚(1日)

薪 600円／1束

炭 1,200円／3kg

コンロ 1,500円／1台(1日)

屋外バーベキューハウス 300円／1人
(要事前予約)

バーベキューのご予約は

氷川国際ます釣場へ直接お申し込みください。

TEL 0428-83-2147

組合の現況

(平成30年6月末現在)

事業所数 564社

被保険者数 27,861人

被扶養者数 22,446人

平均標準報酬月額 361,655円

当健保組合の

健診センター・会議室 をご利用ください

池袋駅より徒歩5分

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-30-5

●JR線池袋駅西口より徒歩約5分

●地下鉄池袋駅1a出口から徒歩1分



健診センターで 健康チェック！

測量地質健保会館の4・5階には、「健診センター」が開設されています。健診センターでは、一般健診、生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診を受診できます。誕生日などを目安に受診して、日々の健康管理にお役立てください。

当組合健診センターのピロリ菌検査(無料)を受けて
胃がんのリスクを減らしましょう！

<http://www.st-kenpo.or.jp>



健診センターの予約状況は
ホームページで確認できます

※生活習慣病予防健診・人間ドックを受診の方 ※他機関では有料になります。

●ピロリ菌とは？

正式名はヘリコバクター・ピロリという細菌です。胃に生息しており、乳幼児期に口から感染すると考えられています。日本人の約半分が感染していると言われており、年齢が高くなるほど、感染している人の割合が多いことがわかっています。

●感染するとどうなる？

ほとんどの方に軽い胃炎がおこります。ピロリ菌がいる人は、いない人に比べて、胃がん発生の危険度が高いことがわかっています。

●除菌はどのようにするの？

胃カメラ検査を行い、胃炎の程度や胃がんの有無を判断した後、抗生物質と胃酸を抑える薬を飲み、ピロリ菌を除去します。この治療を行っても2～3割の方が除菌されないことがわかっています。その場合は別の種類の抗生物質で再度除菌を行うことになります。

健診受診日当日の 特定保健指導実施について

今年度より健診受診日当日に特定保健指導を行っております。当日に受けたければ、日を改めて受けさせていただく必要がありませんので、対象者の方はこの機会にぜひ受けてください。

健診に関するお問い合わせは

- 健保組合健診センターに関するご質問……………健保組合健診センター ☎ 03-3987-8615
- 委託健診・遠隔地健診・巡回婦人健診に関するご質問……………健保組合施設課 ☎ 03-3987-3151

会議室のご案内

申し込みは下記まで

TEL 03-3987-3151 FAX 03-3985-9721

会議室予約方法

6ヵ月前の1日より電話で申し込みのうえ、健保会館利用申込書をFAXで送信してください。

土日祝日の
ご利用はできません。



施設	定員	利用種別	料 金		延長料金	
			9:00～12:00	13:00～17:00	1時間	2時間
7階	大会議室	組合員	4,500円	6,000円	基本料金(午後の30%)	基本料金(午後の60%)
		その他	9,000円	20,000円		
		展示会等	18,000円	24,000円		
6階	中会議室	組合員	4,000円	5,000円	基本料金(午後の30%)	基本料金(午後の60%)
		その他	9,000円	12,000円		
6階	小会議室	組合員	2,000円	3,000円	基本料金(午後の30%)	基本料金(午後の60%)
		その他	5,000円	7,500円		

備 品	料 金
マイク1本につき	500円
プロジェクター	3,000円
機材持ち込み料	5,000円
ホワイトボード・スクリーン・講演台	無 料



▲中会議室（6階）



▲小会議室（6階）