

HITACHI

KENPO

2019

7

No.130



健康づくりを
応援します

インフルエンザ予防接種
費用補助制度が変わります！
(4～5ページ)

CONTENTS

2018年度決算のお知らせ	2
インフルエンザ予防接種 費用補助制度が変わります！	4
接骨院・整骨院、はり・きゅうで 健康保険を使えないことがあるの？	6
お知らせ掲示板.....	7

【任継・特退】

被扶養者状況確認調査 事前のご案内	8
生活習慣病は、自覚症状が ほとんどないまま進行します	10
ラフォーレ倶楽部からのご案内	12

日立健保
ホームページ

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

各サービスの
ご利用にあたっては、
右記のユーザーIDと
パスワードが必要です。

- ラフォーレ倶楽部
ID：10489 PW：10489ca
- プリンスホテル
PW：prkeiyaku

機関誌に関するお問い合わせ

※記事に連絡先の記載がある場合は、
その番号にお問い合わせください。

TEL 03-4554-3010

2018年度 日立健保の決算がまとまりました

7月4日に開催された
日立健保2018年度決算組合会にて
決議されました。

一般勘定

基礎数値

項目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)
被保険者数	233,428人	244,506人	△11,078人
平均標準報酬月額	413,061円	407,251円	5,810円
平均標準賞与額	2,043,907円	1,926,630円	117,277円

収入 保険料収入は約25.6億円の減少

平均標準報酬月額および平均標準賞与額は上昇したものの、被保険者数の減少により、保険料収入は約25.6億円の減少となりました。

収入

(単位：百万円)

科目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)	伸び率(%)
保険料収入	134,026	136,590	△2,564	△1.9
その他収入	8,551	8,913	△362	△4.1
収入合計	142,577	145,503	△2,926	△2.0
経常収入合計(a)	136,346	138,924	△2,578	△1.9

支出 保険給付費および納付金・支援金は、合わせて約70.1億円の減少

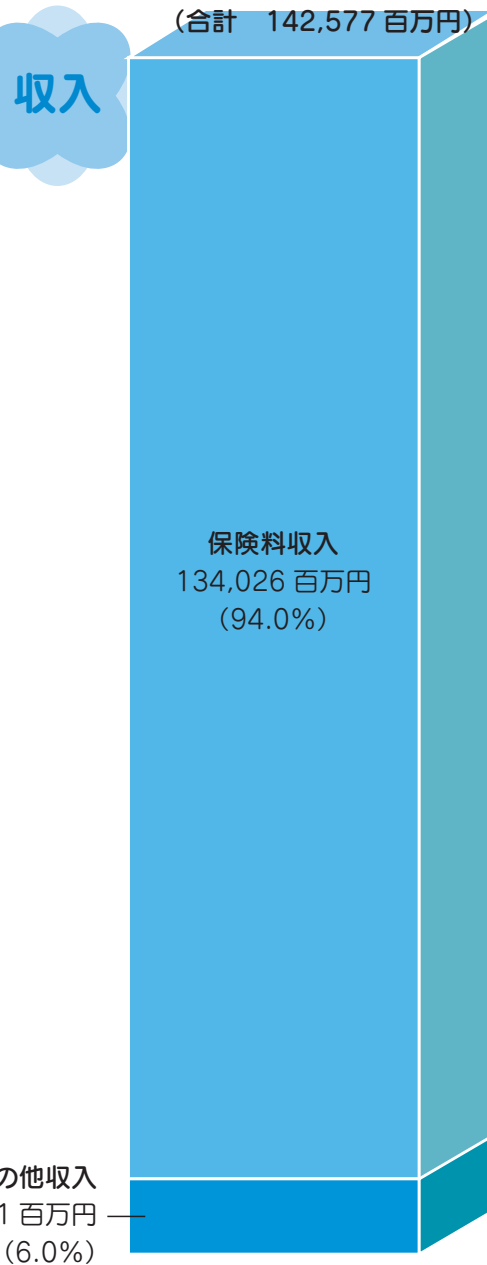
被保険者数および1人当たり保険給付費の減少により、保険給付費は約37.3億円の減となりました。

また、納付金・支援金については、高齢化が進展するものの、退職者給付拠出金の減額などにより、1人当たり納付額が減少し、約32.8億円の減となりました。

支出

(単位：百万円)

科目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)	伸び率(%)
保険給付費(図①)	73,093	76,819	△3,726	△4.9
納付金・支援金(図②)	47,996	51,276	△3,280	△6.4
保健事業費	8,640	8,698	△58	△0.7
その他支出	4,475	4,363	112	2.6
支出合計	134,204	141,156	△6,952	△4.9
経常支出合計(b)	131,987	139,053	△7,066	△5.1
経常収支(a)-(b)	4,359	△129	4,488	—



介護勘定

基礎数値

項目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)
介護保険被保険者数	130,003人	145,708人	△15,705人
平均標準報酬月額	474,711円	457,880円	16,831円
平均標準賞与額	2,441,101円	2,294,693円	146,408円

収入

(単位：百万円)

科目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)	伸び率(%)
介護保険収入等	15,193	14,707	486	3.3
準備金繰入	293	500	△207	△41.4
国庫補助金受入	191	170	21	12.4
収入合計(a)	15,677	15,377	300	2.0

支出

(単位：百万円)

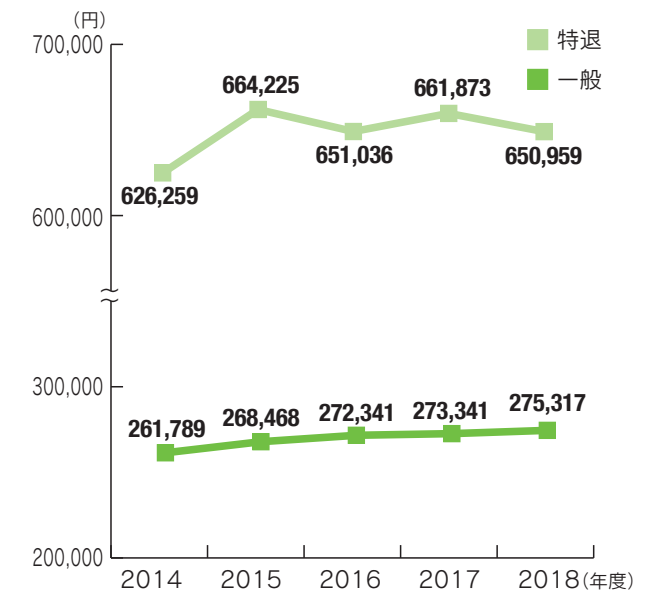
科目	2018年度決算(A)	2017年度決算(B)	(A)－(B)	伸び率(%)
介護納付金	15,042	15,041	1	0.0
介護保険料還付金	3	7	△4	△57.1
支出合計(b)	15,045	15,048	△3	0.0
収支(a)－(b)	632	329	303	—

※健保組合では、厚生労働省から通知される納付金の請求に基づき、市区町村に代わって保険料を徴収し、国へ納付しています。

保険給付費等の推移

図① 保険給付費(医療費の健保負担分)

(1)被保険者1人当たり保険給付費額



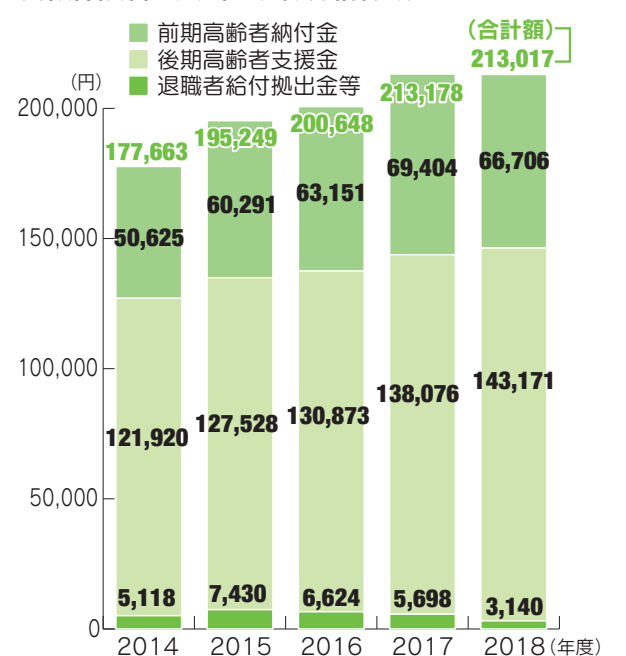
(2)保険給付費総額

(単位：億円)

	2014(年度)	2015	2016	2017	2018
特退	206	205	185	170	153
一般	591	610	602	598	578
計	797	815	787	768	731

図② 納付金・支援金(概算納付額)

(1)被保険者1人当たり概算納付額



(2)納付金・支援金(概算納付額)総額

(単位：億円)

	2014(年度)	2015	2016	2017	2018
前期高齢者納付金	131	155	157	170	156
後期高齢者支援金	315	329	326	338	334
退職者給付拠出金等	13	19	17	13	7
計	459	503	500	521	497

※前々年度の精算額は含まれておりません。

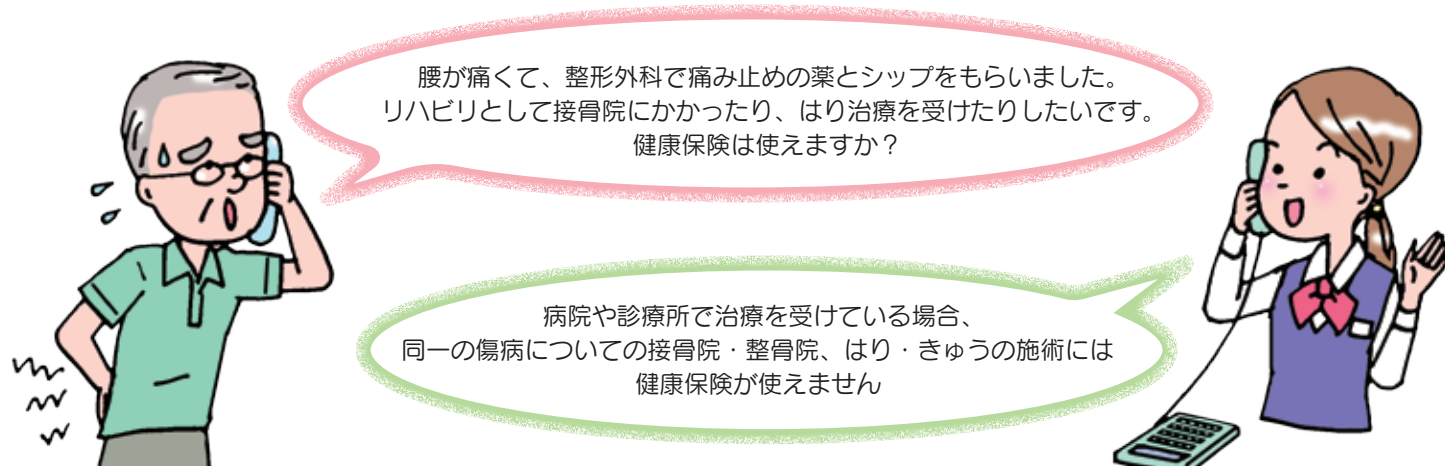


接骨院・整骨院、はり・きゅうで健康保険を使えないことがあるの？

接骨院・整骨院、はり・きゅうで健康保険が**使える**場合は次のとおりです。

接骨院・整骨院	はり・きゅう
外傷性 ^(※1) が明らかであり、負傷原因がはっきりしているケガをしたとき ● 打撲 ● 捻挫 ● 挫傷(肉離れなど) ● 骨折 ^(※2) ● 脱臼 ^(※2) ※1 外傷性とは、関節等の可動域を超えたねじれや、外力によって体の組織が損傷を受けた状態で、損傷の状態が慢性に至っていないものをいいます。 ※2 骨折・脱臼については、応急手当の場合を除き「医師の同意」が必要です。	主に、下記6つの傷病のいずれかに該当し、医師が、はり・きゅう治療の必要性を認めたとき ^(※3) ● 神経痛 ● リウマチ ● 腰痛症 ● 五十肩 ● 頸腕症候群 ● 頸椎捻挫後遺症 ※3 医師による診察と同意が、6か月に1度必要です。

みなさまからよく受ける質問にお答えします！



Q なぜ、病院や診療所で治療を受けると、接骨院・整骨院、はり・きゅうの施術に健康保険が使えないのですか？

保険医療機関で治療中のケガや病気は、保険医療機関での治療が優先されます。
このため、同一の部位に対する接骨院・整骨院、はり・きゅうの施術には、健康保険を使用できません。原則として全額自己負担となります。

病院・診療所 = 保険医療機関 → 保険証が使える

接骨院・整骨院
はり・きゅう院 ≠ 保険医療機関 → 健康保険を使用できる範囲が限られる

お知らせ掲示板

●任継・特退・家族のみなさまへ

お問い合わせは専用コールセンターへ！

加入中の各種手続きや健診についてのお問い合わせは、下記コールセンターでお受けします。保険証をお手元にご用意願います。

各種手続き専用 ☎0120-033-566

受付時間 8:50～17:20(土・日・祝日を除く)

健診専用 ☎0120-047-489

受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

●特退で2019年9月2日～2020年4月1日に70歳を迎えられる方の高齢受給者証の交付について

高齢受給者証の交付に際しては、事前に収入調査を行い、負担割合を判定します。
対象の方には、70歳の誕生月の1～2か月前に申請書を送付しますので、申請書に収入の確認できる証明書を添付し、返信用封筒にてご返送願います。

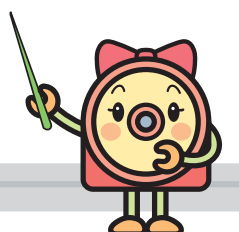
なお、高齢受給者証は、70歳に到達された翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生日)から使用が可能になります。

生年月日に応じた収入調査および高齢受給者証発送の時期は、下表のとおり予定しています。

生年月日	収入調査時期	高齢受給者証発送日	高齢受給者証使用可能日(発効日)
1949年 9月2日～1949年10月1日	2019年 7月中旬	2019年 9月20日頃	2019年10月1日
1949年10月2日～1949年11月1日	2019年 8月中旬	2019年10月20日頃	2019年11月1日
1949年11月2日～1949年12月1日	2019年 9月中旬	2019年11月20日頃	2019年12月1日
1949年12月2日～1950年 1月1日	2019年10月中旬	2019年12月20日頃	2020年 1月1日
1950年 1月2日～1950年 2月1日	2019年11月中旬	2020年 1月20日頃	2020年 2月1日
1950年 2月2日～1950年 3月1日	2019年12月中旬	2020年 2月20日頃	2020年 3月1日
1950年 3月2日～1950年 4月1日	2020年 1月中旬	2020年 3月20日頃	2020年 4月1日

お問い合わせ先 任継・特退コールセンター

☎0120-033-566(平日8:50～17:20)



任継・特退のみなさまへ

被扶養者（ご家族）の状況確認調査 実施に関する事前のご案内

本年も10月下旬頃に調査を実施いたしますので、事前にご案内申し上げます。

留意事項

このお知らせは事前のご案内となります。証明書類等の提出につきましては、10月下旬頃に送付する「被扶養者状況確認票」が届いてから、送付をお願いいたします。

1. 送付予定日

10月下旬頃

2. 調査対象者

9月10日現在（予定）、18歳以上の被扶養者
（令和2年1月1日までに資格喪失予定の方を除く）

3. 証明書類の提出について

平成30年9月1日以降新たに扶養認定された方を除き、証明書類の提出が必要になります。



健康保険「被扶養者」状況確認票

101-0022
東京都千代田区神田錦町三番地

令和1年9月10日 納表

健康 正美 様

※記入例(別紙)を参照のうえ、太枠線内を記入してください。

目立健康お問い合わせ窓口 フリーダイヤル：0120-033-566

調査対象者				扶養に 入る 場合 は は	居住の状況 (該当する項目に○印)		収入の有無(該当する項目に○印)			
認定年月日 被扶養者氏名	続柄	性別	生年月日		1.同居 2.施設入所 3.就学期間 4.その他別居	1.年金・遺族 2.給与(パート含む) 3.事業所得(自営業等) 4.他()	1.年金・遺族 2.給与(パート含む) 3.事業所得(自営業等) 4.他()	1.年金・遺族 2.給与(パート含む) 3.事業所得(自営業等) 4.他()	1.年金・遺族 2.給与(パート含む) 3.事業所得(自営業等) 4.他()	1.年金・遺族 2.給与(パート含む) 3.事業所得(自営業等) 4.他()
平成28年8月1日 ケン太 太郎	00	男	昭和 31年 1月 1日	☐	イ、仕送りあり (毎月 万円)	1. 年金・遺族 ⇒ 年間収入 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入 万円 3. 事業所得(自営業等) ⇒ 年間所得 万円 4. 他() ⇒ 年間収入 万円	1. 学生 2. その他			
				☐	イ、仕送りあり (毎月 万円)	1. 年金・遺族 ⇒ 年間収入 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入 万円 3. 事業所得(自営業等) ⇒ 年間所得 万円 4. 他() ⇒ 年間収入 万円	1. 学生 2. その他			
				☐	イ、仕送りあり (毎月 万円)	1. 年金・遺族 ⇒ 年間収入 万円 2. 給与(パート含む) ⇒ 年間収入 万円 3. 事業所得(自営業等) ⇒ 年間所得 万円 4. 他() ⇒ 年間収入 万円	1. 学生 2. その他			

現在の私の被扶養者の状況について上記のとおり確認いたしました。

＜確認署名欄＞(自署の場合、捺印は不要)

被扶養者氏名 印 電 話 - -

証明書の提出が必要な場合、【証明書必要】と印字されます。

※ 平成31年4月1日時点で66歳以上の被扶養者のみを有する被保険者については、「扶養状況を確認するリーフレット」を送付いたします。（「被扶養者状況確認票」および証明書類の提出は不要です）

「被扶養者状況確認票」（10月下旬頃送付予定）とあわせて提出していただく証明書類の例

収入	収入名称等	証明書類（すべて写しでかまいません）	証明書類発行元および 入手先
あり	年金収入	直近の年金振込通知書または 年金額改定通知書（見開きの葉書です） ※源泉徴収票は認められません。 ※通知書がない場合は、年金が振込まれた預金通帳でも かまいません。 ※受給者名・金額が記載されているものを提出願います。	・日本年金機構 ・各企業の厚生年金基金 または企業年金基金等
		直近3か月分の給与明細書または平成30年分の源泉徴収票 【専従者給与の方】 給与と支払いされている方の平成30年分の確定申告書(第二表) ※源泉徴収票を提出する場合は、後日再確認を依頼するこ とがあります。	
	事業等収入	平成30年分の確定申告書(第一表)(第二表)	税務署
なし	学生	在学証明書（学生証でもかまいません）	学校等
	学生以外	令和元年度の非課税証明書（平成30年1月1日～平成30年 12月31日の収入内容が記載されたもの）	市区町村役所の 市民税課等
施設入所、就学別居 以外で別居している 場合は、上記の証明 書とあわせて右記の 証明書類が必要とな ります。		直近3か月分の仕送りの金額を証明するもの ・金融機関のご利用明細 ・預金通帳 ・インターネットバンキングの取引画面等 ※送金日・送金額・送金人・受取人が明記されているもの を提出願います。	金融機関等

《参考》被扶養者の主な認定基準について

収入限度額	被扶養者に収入がある場合は、被保険者の収入額の2分の1未満で次の収入基準を満たしていることが必要です。 ・60歳未満の場合、年間130万円（月額108,334円）未満であること ・60～74歳、または障害年金受給者は、年間180万円（月額15万円）未満であること ※「年間」とは、必ずしも1月～12月ではなく、現時点から将来へわたっての1年間で想定される収入をみます。
収入の種類	①年金収入（老齢年金、企業年金、個人年金（一時金は除く）、障害年金、遺族年金、共済年金等） ②給与収入（所得税法で課税対象となっていないもの（通勤交通費等）を含む） ③事業等収入（自営業、農業、漁業、自由業（保険の外交等）、不動産賃貸、投資（配当）、利子（有価証券等）、雑収入（原稿料、印税等） ※年金収入、給与収入、雑収入は、支払総額を基準とします。
別居の場合	別居者の収入が上記収入限度額未満で、かつ次の条件をすべて満たすことが必要です。 ・毎月必ず仕送りしていること ・別居者の収入月額より多い仕送りをしていること ・一定の標準生活額（1人月額5万円）以上の仕送りをしていること ※手渡しは認めておりませんので、送金額を証明できるものが必要です。

お問い合わせ先 任継・特退コールセンター ☎0120-033-566（平日8:50～17:20）

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します

検査数値が異常値だったら？

予防・改善方法は？

生活習慣病は、その名のとおり「生活習慣が元となり引き起こされる」ことがほとんど。
今回は、代表的な生活習慣病の基礎知識をまとめてご紹介します。

保健指導判定値：保健指導の対象者と判定する値

受診勧奨判定値：保健指導判定値より高い値で、重症化を予防するため医療機関を受診する必要性を検討する値



高血圧症

どんな状態？

血管に強い圧力がかった状態が続くこと

高血圧が続くと？

動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全、大動脈瘤など、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

保健指導・受診勧奨の判定値は？

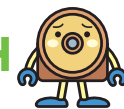
	収縮期血圧	拡張期血圧
保健指導判定値	130mmHg 以上	85mmHg 以上
受診勧奨判定値	140mmHg 以上	90mmHg 以上

※2019年4月公表の「高血圧ガイドライン」では、成人の降圧目標は130 / 80mmHg未満に引き下げられました。

予防・改善するには？

減塩などの食生活と生活習慣の改善を！

- 1日の食塩摂取量を6g未満に！
- 肥満の人は減量を
- ウォーキングなどの有酸素**運動**
- **たばこはやめる**
- ストレスをため込まない



脂質異常症

どんな状態？

血液中の脂質のバランスが崩れた状態

脂質異常が続くと？

脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を引き起こす危険性も。
基準値より高い「中性脂肪値」「LDLコレステロール値」、基準値より低い「HDLコレステロール値」に注意が必要です。

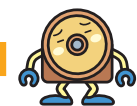
保健指導・受診勧奨の判定値は？

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	150mg/dL 以上	300mg/dL 以上
HDL コレステロール	39mg/dL 以下	34mg/dL 以下
LDL コレステロール	120mg/dL 以上	140mg/dL 以上

予防・改善するには？

食生活の見直しと、生活習慣の改善を

- 食事**
- 食事量を減らす
 - 肉より魚を多めに
 - **食物繊維**はたっぷり
 - **間食**・夜食は控える
- 運動**
- 適度な**運動**を習慣づける
- その他**
- 年に1回健診を受けて、血液の状態をチェック
 - 喫煙している人は**禁煙**する



糖尿病

どんな状態？

血液中のブドウ糖が多い状態が続くこと

高血糖が続くと？

神経障害（手足のしびれ・痛みを感じなくなる）・網膜症（最悪は失明に至る）・腎症（人工透析になりかねない）などの合併症を引き起こします。

保健指導・受診勧奨の判定値は？

空腹時血糖 **保健指導判定値** 100mg/dL 以上 **受診勧奨判定値** 126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP 値) **保健指導判定値** 5.6% 以上 **受診勧奨判定値** 6.5% 以上

尿糖 判定値：陽性（+）＊尿糖（+）＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。



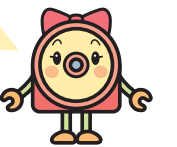
予防・改善するには？

食生活改善と運動の習慣づけがポイント

- 1日3食、規則正しく
- **食物繊維**の多いものを先に食べる
- **間食**・缶コーヒーは控える
- よくかんで食べる
- **運動**を習慣づける

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行するから、定期的に健康診断を受け、基準値を超えている場合は生活習慣を見直して、予防・改善に努めよう！

基準値を超える状態が長く続いたり、悪化する場合は、早めに医療機関を受診してね！



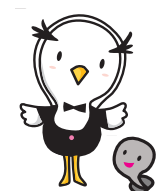
「MY HEALTH WEB」では、ご自身の健診結果（過去5年分）の確認や、ヘルシーファミリー倶楽部で健康情報や病気の検索等ができます！ぜひご活用ください。



▲日立健保HP



初めて利用する場合は
初回登録が必要です



楽しく健康づくりができる
個人向け健康ポータルサイト

健診結果や医療費通知を手軽にチェックしたり、自分の健康情報を記録できる！
ご利用に応じてポイントがたまったら商品と交換も！

初回登録方法は
5ページを
見てね！



日立けんぽ
ヘルシーファミリー倶楽部

健康や暮らしに役立つ
情報満載のヘルスケアサイト

話題の健康情報や、病気・病院・くすりの検索、料理レシピなどを豊富にご用意。
知りたい情報がきっと見つかります！





8月後半からは夏休みの混雑が落ち着き、ゆったり過ごせるリゾート。大人の夏休みはちょっと贅沢しませんか。法人会員様料金でお得な1泊2食付プランに、ワンドリンクがついた特別プランをご用意しました。季節の食材をふんだんに使用し、料理長が工夫を凝らしたお料理と温泉付客室での滞在をお楽しみください。

期 間 8/25(日)～11/30(土)泊

※9/14・21、10/12、11/2泊を除く。この他ホテルにより除外日あり。

ホ テ ル 伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺(山紫水明)

内 容 1泊2食／温泉付客室泊

特 典 ワンドリンク

料 金 大人 **17,800～22,000円**

※ホテルにより料金異なります。

※那須のみスタンダードルーム泊
15,700～17,000円
(温泉大浴場のご利用となります。)

◎本プランはWEB予約限定となります。
詳細はWEBにてご確認ください。



マリオットスペシャルステイ ー至福のひとときー

各ホテルオリジナルカクテルとチョコレートをお楽しみいただける、お気軽1泊朝食付プランです。マリオットホテルでのんびりとした至福のひとときを。

期 間 8/25(日)～11/30(土)泊 ※9/14・21、10/12、11/2泊を除く。その他ホテルにより除外日あり。

ホ テ ル 伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・白馬

内 容 1泊朝食

特 典 ・ホテルオリジナルカクテル もしくは ソフトドリンク 1杯
・オリジナルチョコレート 1枚

料 金 大人 **9,350円～(白馬のみ 8,800円～)**



◎お部屋タイプはスーペリアルーム、和室、和洋室等ホテルにより異なります。
◎お子様料金もございます。詳しくはWEBサイトをご覧ください。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。

ラフォーレ倶楽部はいつでもベストレート

上記掲載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金です。

【料金例】9月に伊豆マリオットホテル修善寺へご宿泊の場合

素泊まり
温泉露天風呂付デラックスツインルーム泊
定員利用時1名様あたり／税別

一般料金

23,100～27,500円

会員料金

7,500～8,500円

※9/14、21泊を除く
※2019.6時点

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000

コートヤード・バイ・マリオット 白馬 0261-75-5489
(旧：ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方) ※2018/12/22 リブランドオープン
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489
優待ゴルフ場
ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 0479-86-6400

※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

プランの詳細確認・ご予約はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ www.laforet.co.jp/hitachi/

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.10489 法人パスワード 10489ca