平成29年３月現在

| | |
|---|---|
| 事業所数 | 20社 |
| 被保険者数 | 1,718人 |
| 被扶養者数 | 1,900人 |

# すこやか

2017
No.147

**神戸新聞健康保険組合**

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください

**http://www.kobe-np-kenpo.or.jp/**

# 平成29年度 健保予算をお知らせします

## 2年連続経常赤字

## 膨らむ高齢者医療負担

**神戸新聞健康保険組合の「2017年度収入支出予算案」が2月15日開催の第182回組合会で、全会一致で承認されました。**

### 予算の概要

経常収支はマイナス1億2000万円で、残念ながら2年連続の赤字予算となりました。このため、別途積立金から1億6000万円を取り崩し、収入に繰り入れる（経常外）など、厳しい予算編成を強いられました。

**●収入●**

経常収入は9億8904万円（前年度比516万円増）となりました。算出の基礎となる被保険者数は、前年度と同数の1720人を設定。平均標準報酬月額は50万2000円（同3540円増）、総標準賞与額は6億387万円（同556万円増）を見込み、保険料率は9・0％に据え置きました。

この結果、一般保険料収入は前年度比417万円増の9億6632万円。また、定期健診の事業主負担分や人間ドック・がん検診などの自己負担分に当たる施設利用料収入1400万円（同81万円増）、特定健診等事業収入400万円（同20万円増）をそれぞれ見込みました。

なお、収入不足を補うため、別途積立金から1億6000万円を繰り入れたことは前述のとおりです。

**●支出●**

経常支出は11億942万円（同1811万円増）。主なものは保険給付費4億8895万円（同170万円増）、納付金5億513万円（同655万円増）、保健事業費6161万円（同913万円増）などです。

保険給付費の内訳は、法定給付費が4億8092万円（同32万円減）。付加給付費は803万円（同203万円増）を計上。再雇用者の増加に伴う疾病リスク増や新薬開発で高額傾向にある薬剤費増などに対応しました。

納付金の内訳は、前期高齢者納付金が2億6891万円で、前年度より659万円軽減されました。

逆に、後期高齢者支援金は2億2217万円（同1441万円増）と大幅に増えました。算出方法が従来の加入者の人数割から総報酬割に変わったためで、その割合が平成27年度2分の1、28年度3分の2ときて、29年度は丸々総報酬割に移った結果です。

保健事業費の主なものは、保健指導宣伝費で872万円（同702万円増）。9月の健保設立70周年事業を盛り込みました。このほか、定期健診・人間ドック検診などの疾病予防費が5029万円（同211万円増）。新規事業として、被保険者の配偶者（30歳以上）を対象に、全国351か所、兵庫県内21か所を巡回する「家族巡回健診」をスタートさせます。

### 介護保険

介護保険の収支は、国から割り当てられた介護納付金額がそのまま支出額となります。それを賄える額を収入額とし、逆算で保険料率が決まる仕組みです。

介護保険料徴収の対象となる40歳以上の被保険者数は、前年度見込みより33人多い1035人。平均標準報酬月額は59万7053円（同1947円減）を見込みました。29年度に国から求められた納付額は1億1041万円。これを現行の料率1・3％で算出すると、9988万円となり、到底足りません。

そこで、国から求められた納付額に予備費を足し込んだ1億741万円を支出（収入）額とし、これを賄うために料率を1・4％に改定しました。

負担割合は事業主と被保険者の折半で、それぞれ0・7％となります。被保険者1人当たりの介護保険料は月額4130円となり、現行より295円アップします。

### 平成29年度　予算の概要

**予算の基礎数値**

●予算総額　11億6,822万4千円

| | |
|---|---|
| 経常収入 | 9億8,904万5千円 |
| 経常支出 | 11億　942万3千円 |
| 経常収支 | ▲1億2,037万8千円 |

●被保険者数　1,720人（男 1,370人　女 350人）
●被扶養者数　1,895人
●平均標準報酬月額　502,000円
●平均年齢　43.99歳

#### 健康保険

**収入**

| 科目 | 予算額 |
|---|---|
| 保険料 | 966,324 千円 |
| 調整保険料 | 14,174 |
| 繰入金 | 160,001 |
| 財政調整事業交付金 | 5,000 |
| 雑収入 | 18,624 |
| その他 | 4,101 |
| 合計 | 1,168,224 千円 |

**支出**

| 科目 | 予算額 |
|---|---|
| 事務費 | 48,718 千円 |
| 保険給付費 | 488,954 |
| （法定給付費 | 480,920 |
| 付加給付費） | 8,034 |
| 納付金 | 505,137 |
| （前期高齢者納付金 | 268,916 |
| 後期高齢者支援金 | 222,170 |
| 退職者給付拠出金 | 14,046 |
| 老人保健拠出金・他） | 5 |
| 保健事業費 | 61,617 |
| 財政調整事業拠出金 | 14,336 |
| 予備費 | 44,395 |
| 連合会費・他 | 5,067 |
| 合計 | 1,168,224 千円 |

#### 介護保険

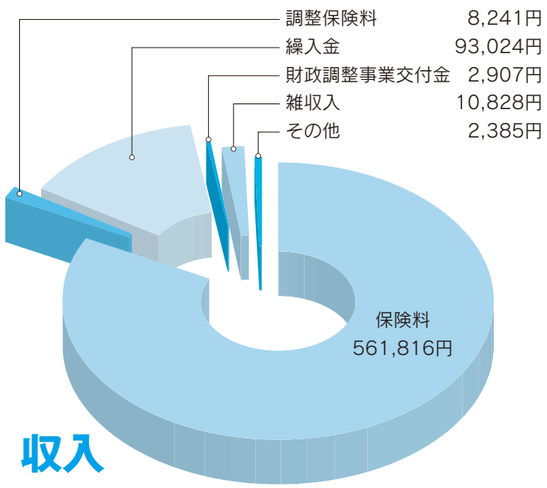
**収入**

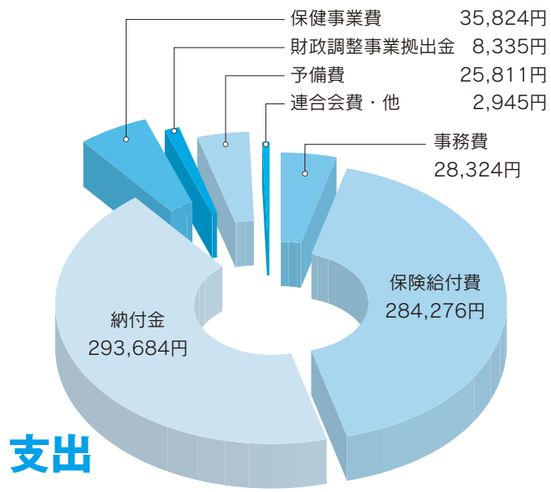
| 科目 | 予算額 |
|---|---|
| 介護保険収入 | 107,572 千円 |
| 繰越金 | 7,528 |
| 雑収入 | 3 |
| 合計 | 115,103 千円 |

**支出**

| 科目 | 予算額 |
|---|---|
| 介護納付金 | 110,410 千円 |
| 介護保険料還付金 | 50 |
| 予備費 | 4,643 |
| 合計 | 115,103 千円 |

### 被保険者1人当たりの予算　総額　679,200円




**保険料率**（健康保険料率は据え置き、介護保険料率は0.1%引き上げ）

| | 健康保険料率 9.00% | 介護保険料率 1.40% |
|---|---|---|
| 事業主 | 5.35% | 0.70% |
| 被保険者 | 3.65% | 0.70% |

**公告**

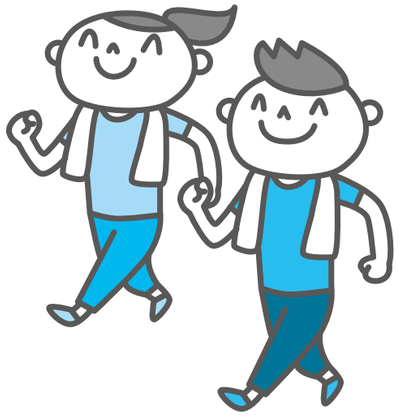
平成29年2月15日に開催された第182回組合会において、介護保険料率の改定が右記のとおり承認されましたのでお知らせします。

**【介護保険料】**（※平成29年3月徴収分から適用）

| 改正前 | | 改正後 |
|---|---|---|
| 1.30% | → | 1.40% |

（負担割合は事業主・被保険者折半）

# 第4回 ウォーキング・チャレンジ結果



平成27年９月から始まった「第４回ウォーキング・チャレンジ」が11月に終了し、70人に参加いただきました。今回は、１位から38位の方へ『完歩賞』を、35位の方へ『ど真ん中賞』として記念品をお贈りしました。

『ど真ん中賞』の方が完歩されるということは、年々参加者の皆さんの歩数が増えているように思われます。

無理せず自分のペースで季節を感じながら歩いてくださっていることは、ウォーキングフォトからも知ることができましたし、数値が改善したというお話もいただきました。

今年も９月に実施いたします。７月に案内をお送りし、参加申込開始は８月中旬からです。前年度参加された方は引き続き、参加されなかった方も今年こそ挑戦いただけたらと願っております。

## 全参加者総歩数ランキング

| 順位 | ニックネーム | 総歩数 |
|---|---|---|
| 1位 | kaga | 2,272,951歩 |
| 2位 | 寄り道たかちゃん | 1,918,656歩 |
| 3位 | かじやん | 1,418,134歩 |
| 4位 | 12F | 1,398,127歩 |
| 5位 | やま | 1,377,128歩 |
| 6位 | チャレンジ91 | 1,316,162歩 |
| 7位 | 不思議の国のアリス | 1,298,783歩 |
| 8位 | シン・智恵蔵 | 1,295,575歩 |
| 9位 | ブッチー | 1,223,242歩 |
| 10位 | ネコ | 1,212,122歩 |
| 11位 | ヒルツ | 1,208,441歩 |
| 12位 | ゆりchan | 1,194,637歩 |
| 13位 | HERO | 1,174,890歩 |
| 14位 | いなっち | 1,169,283歩 |
| 15位 | もじ | 1,163,750歩 |
| 16位 | コナンママ | 1,159,669歩 |
| 17位 | 脂肪燃焼 | 1,097,341歩 |
| 18位 | かめきぷ | 1,095,626歩 |
| 19位 | 鐘鉦割 | 1,065,646歩 |
| 20位 | ヴィヴィパパ | 1,062,323歩 |
| 21位 | Q | 1,060,398歩 |
| 22位 | しんちゃん | 1,056,684歩 |
| 23位 | い | 1,046,956歩 |
| 24位 | となりのトロトロ | 1,046,941歩 |
| 25位 | 猫のおばちゃん | 1,033,815歩 |
| 26位 | 黄門さん | 992,552歩 |
| 27位 | なおやん | 968,631歩 |
| 28位 | ぱっじお | 966,903歩 |
| 29位 | 鈍太郎 | 966,878歩 |
| 30位 | MB | 947,856歩 |
| 31位 | sosk0320 | 947,694歩 |
| 32位 | 武田信玄袋 | 943,003歩 |
| 33位 | がく | 934,639歩 |
| 34位 | zaki | 919,850歩 |
| 35位 | きぬちゃん | 915,713歩 |
| 36位 | シェリー | 910,664歩 |
| 37位 | やまゆさ | 905,347歩 |
| 38位 | ど | 900,000歩 |
| 39位 | 伊勢エビ | 887,267歩 |
| 40位 | たろう | 866,016歩 |
| 41位 | も | 821,703歩 |
| 42位 | サンダーバード２号 | 811,384歩 |
| 43位 | 76 | 798,141歩 |
| 44位 | マーパパ | 792,327歩 |
| 45位 | 鉄人１号 | 790,846歩 |
| 46位 | 千べろクィーン | 780,006歩 |
| 47位 | らーちゃん | 758,982歩 |
| 48位 | ハイパーデスラー砲 | 740,221歩 |
| 49位 | ぷう12 | 730,134歩 |
| 50位 | のーすぞーん | 709,139歩 |
| 51位 | せいしんみな民 | 704,135歩 |
| 52位 | チャレンジ | 678,252歩 |
| 53位 | 11 | 638,709歩 |
| 54位 | na | 619,894歩 |
| 55位 | ぱいきんまん | 618,107歩 |
| 56位 | りすきし | 609,035歩 |
| 57位 | ちー | 581,252歩 |
| 58位 | われらの時代 | 577,412歩 |
| 59位 | Rei | 556,534歩 |
| 60位 | 運動不足男 | 556,008歩 |
| 61位 | 李虞麟 | 548,310歩 |
| 62位 | ぽてちん | 543,285歩 |
| 63位 | ラムネ | 492,700歩 |
| 64位 | はつ | 444,513歩 |
| 65位 | こぼちゃん | 275,788歩 |
| 66位 | ひげ | 258,511歩 |
| 67位 | JURIAN | 228,800歩 |
| 68位 | ひろくん | 99,429歩 |
| 69位 | ユージン・ヴィー | 76,510歩 |
| 70位 | じゆうじん | 50,568歩 |
| 71位 | 水たまり | 0歩 |
| 71位 | 真庭サポーター | 0歩 |
| 71位 | だいちゃん | 0歩 |
| 71位 | てつや | 0歩 |
| 71位 | ふー | 0歩 |
| 71位 | まり | 0歩 |
| 71位 | いけ | 0歩 |

ウォーキングの際はこまめな水分補給を忘れずに

### コップ1杯（300ml）を歩く30分前と15～20分おきに1回

運動時の水分補給は、体温上昇をおさえ、発汗で水分を失うことによる熱中症を防ぎます。ウォーキングでは、1時間に約350mlの水分が消費されるといわれています。のどが渇いた状態では、すでに水分不足です。事前の摂取に加え、定期的な水分補給を心がけましょう。水分と同時に失われる塩分を補給できる、スポーツドリンクを持ち歩くのもおすすめです。

# 平成28年度 秋季定期健康診断結果

7期連続で高率維持

## 受診率は 91.3%

有所見トップは肝機能

「平成28年度秋季定期健康診断」の受診率は、91.3%でした。25年度秋から７期にわたって９割超の高水準を維持しているものの、28年度春より1.7ポイント下がりました。

受診率100%は12事業所。28年度春の７事業所、27年度秋の９事業所から着実に増えています。地域創造、ＤＳクオリテイが新たに名を連ね、健保、サン神戸映画社が復活しました。

受診者のうち54.1%の人に、なんらかの所見がついています（有所見率）。

検査項目別にみると、①肝機能26.2% ②血中脂質18.6% ③血圧18.5%がトップ３。近年、肝機能が不動の１位を占めています。肝機能、血中脂質、血圧の異常は、心臓疾患や糖尿病、肝臓病を引き起こす要因です。重篤となれば生命にかかわるだけに、日ごろから食事や運動による予防、治療などを心がけてください。

## 平成28年度秋季定期健診受診率

| | 対象者(人) | 受診者(人) | 受診率(%) | 平成28年度春 | 平成27年度秋 |
|---|---|---|---|---|---|
| 神戸新聞 | 852 | 808 | 94.8 | 96.8 | 93.5 |
| 神戸輸送センター | 59 | 54 | 91.5 | 95.0 | 100.0 |
| 神戸新聞事業社 | 86 | 86 | 100.0 | 100.0 | 92.4 |
| KCC | 37 | 35 | 94.6 | 89.5 | 97.4 |
| 健保組合 | 3 | 3 | 100.0 | 75.0 | 100.0 |
| ラジオ関西 | 48 | 48 | 100.0 | 100.0 | 97.9 |
| サンテレビ | 168 | 124 | 73.8 | 78.0 | 77.6 |
| DS | 51 | 49 | 96.1 | 96.0 | 91.1 |
| サン神戸 | 18 | 18 | 100.0 | 89.5 | 100.0 |
| 総合印刷 | 182 | 152 | 83.5 | 86.3 | 89.2 |
| 神戸新聞興産 | 25 | 25 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 総合折込 | 37 | 37 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 文化財団 | 3 | 3 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 厚生事業団 | 5 | 5 | 100.0 | 80.0 | 100.0 |
| 京阪神エルマガ | 69 | 67 | 97.1 | 94.7 | 92.9 |
| デイリープレス | 13 | 13 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 地域創造 | 17 | 17 | 100.0 | 92.3 | 90.0 |
| 神戸新聞会館 | 10 | 10 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| DSクオリティ | 48 | 48 | 100.0 | 97.9 | 93.8 |
| 任意継続 | 55 | 28 | 50.9 | 62.7 | 58.3 |
| 合計 | 1786人 | 1630人 | 91.3% | 93.0% | 91.1% |

## 神戸新聞グループ　健康宣言

「神戸新聞グループの従業員とその家族は、
健康づくりに取り組み、
生き生きとした仕事で、
地域社会の文化と福祉の向上に貢献します。」

平成29年度

# 保健事業一覧

神戸新聞健康保険組合では、健康の保持増進のために、下記の事業を行っております。
これらの保健事業をぜひご活用いただき、日ごろの健康管理にお役立てください。

## 家族巡回健診をはじめます

被保険者（従業員）の皆さんが毎年受ける定期健康診断と同じ検査項目を、被扶養者の方にも受けていただける「家族巡回健診」を新たに実施いたします。

**【対 象 者】** 30歳以上の被扶養者
**【自己負担】** 3,000円（オプション検査は全額本人負担）
**【そ の 他】** 健康診断会場は全国のホテルや結婚式場や会館等で行われます。

会場のご案内、日程、申込書は５月下旬にご自宅へ郵送いたしますので、ご希望の会場を指定し、お申し込みください。
なお、自己負担額は当日会場でお支払いください。

## 便潜血反応検査の自己負担額が変わります

郵送で手軽にできる大腸がん検査として、毎年実施している便潜血反応検査ですが、現行のヘモグロビン測定に**トランスフェリン測定を追加**いたします。
より精度の高い検査を行うことから、**自己負担額を500円から1,000円に改定**いたしました。
申し込みの案内は７月に子宮頸がん検査と一緒にご自宅へ郵送いたします。
費用は今年も給与引きを行います。

## ●疾病予防

| 種　目 | 対象者 | 費用の負担 | 内　容 |
|---|---|---|---|
| 特定保健指導 | 40歳以上の各種健診受診者の健診結果を基に健保組合が該当者と判断した者 | 全額健保組合負担 | 実施機関については健保組合にお問い合わせください。 |
| NEW 家族巡回健診 | 30歳以上の被扶養者（男性は近畿地区のみ受診可能） | 自己負担額：3,000円 | 被保険者が受ける定期健康診断と同じ内容の検査項目を公民館やホテル等で受診できます。対象者のご自宅へ申込書と案内を郵送します。 |
| 人間ドック | 原則35歳以上の被保険者・被扶養者（女性は30歳以上から） | 自己負担額<br>被保険者：5,000円<br>被扶養者：6,000円<br>脳ドックは当日医療機関で差額が必要 | 契約医療機関で実施 |
| レディースドック | | | |
| 脳ドック | 35歳以上の被保険者・被扶養者 | | |
| ＰＥＴ検診補助 | 50歳以上の被保険者 | 健保組合が60,000円を補助<br>超過分は全額本人負担 | 医療機関の指定はありません。 |
| 大腸がん検診 | 被保険者・被扶養者 | 自己負担額：**1,000円** | 郵送による便潜血検査を実施 |
| 子宮がん検診 | 被保険者・被扶養者 | 自己負担額：500円 | 郵送による子宮頸がん検査を実施 |
| ブレストケアグラブ | 被保険者の女性 | 無　料 | 乳がんの自己触診補助具を配布 |
| 家庭用常備薬斡旋 | 被保険者 | 全額自己負担 | 家庭用常備薬の斡旋をします（年1回）。 |
| メンタルヘルス相談 | 被保険者・被扶養者 | 無　料 | 専用の電話回線で、メンタル電話相談・面接を実施 |

※人間ドック、レディースドック、脳ドック、ＰＥＴ検診、特定健康診査（被扶養者）、家族巡回健診のうち、いずれか１つを年度中１回利用できます。

## ●保健指導宣伝

| 種　目 | 対象者 |
|---|---|
| 広報紙「すこやか」 | 当健保組合の活動のあり方や保健事業の周知を図るために発行します。 |
| 高齢者向け雑誌郵送 | 65歳～ 74歳の被保険者または被扶養者に健康情報誌「ばらんす」を郵送します。 |
| 育児雑誌郵送 | 被保険者または被扶養者が出産された家庭に月刊育児誌「赤ちゃんとママ」を1年間、季刊誌「1・2・3歳」を1年間郵送します。 |
| 新規加入者向け啓発冊子 | 新規加入者に社会保険制度の啓発冊子「社会保険の知識」を配布します。 |
| 医療費通知 | 医療費に対する認識を深めるため、皆さんが受診された医療費の内訳を通知します。 |
| ジェネリック差額通知書 | ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせします。 |

## ●その他

| 種　目 | 対象者 | 内　容 |
|---|---|---|
| 健康ウォーキング | 被保険者・配偶者 | 年に1回実施 |
| 高額医療費貸付金 | 被保険者・被扶養者 | — |

## 神戸新聞健康保険組合ホームページ

健康保険の制度や各種手続きの解説、申請用紙のダウンロード、保健事業のご案内などさまざまな健保情報を掲載しています。
ホームページを積極的にご利用いただき、皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

〈HPアドレス〉
**http://www.kobe-np-kenpo.or.jp/**
神戸新聞健康保険組合　検索



生活習慣病さんの食べテク TABE-tech

# 高血圧さんの食べテク

監修：管理栄養士　徳田泰子

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくと動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業の成長などで、日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。

そこで、食べテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

**減塩**
**＋**
**余分なナトリウムを体外へ出す作用がある**
**「カリウム」と「水溶性食物繊維」を積極的にとる**

＊腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

## 「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

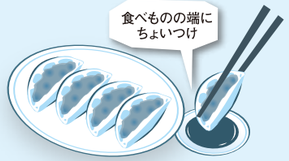
**1日の塩分摂取の目標量※1**

| 男性8.0g未満 | 女性7.0g未満 |
|---|---|

1日の平均食塩摂取量※2は男性11.0g、女性9.2gで、2～3g以上多い。

※1：日本人の食事摂取基準2015年版
※2：平成27年国民健康・栄養調査
（ともに厚生労働省）

◎みそ汁は1日1杯にするか、実だくさんに。
◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
◎塩分の多い加工食品は控えめに。
（ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など）
◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。



## 「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

**カリウム・水溶性食物繊維の多い食品**

| | |
|---|---|
| 野　菜 | ほうれん草、かぼちゃ　など |
| 海　藻 | わかめ、ひじき、昆布　など |
| いも類 | じゃがいも、さつまいも　など |
| 豆　類 | 納豆、枝豆、インゲン豆　など |
| 果　物 | アボカド、キウイ、バナナ　など |

◎バナナなどの果物を朝食にとる。
◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1～2品食べる。
◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。

ご家族（被扶養者）が就職などをされたら…

# 「被扶養者（異動）届」の提出をお忘れなく！

就職をして新生活が始まるときなど、**以下のようなケースはご家族が被扶養者でなくなります。**
新生活に向けて忙しくなると手続きを怠りがちですが、**必ず健保組合に届出をし、保険証を返却してください。**

## 1 就職した

お子さん（被扶養者）が就職したら就職先の健康保険の被保険者になります。

## 2 収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円※以上、または本人（被保険者）の年収の1/2を超えたとき、扶養からはずれます。

※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）

## 3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄姉弟妹以外の親族（三親等内）が本人（被保険者）と別居したとき、扶養からはずれます。

## 4 仕送りを少なくした／やめた

別居しているご家族（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よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。

## 5 失業給付金の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上のとき、扶養からはずれます。

## 6 75歳になった

ご家族（被扶養者）が75歳※になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

※65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて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

## 7 離婚・死亡した

離婚したとき、ご家族（被扶養者）が亡くなったときは、忘れずに届出をしましょう。

## 8 適用拡大の対象となった

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月からは、500人以下でも労使合意により適用拡大が可能

上記のケースに該当する場合は「**被扶養者（異動）届**」**該当する被扶養者の「保険証」**の2点と、「**高齢受給者証**」をお持ちの被扶養者はそれもあわせて、該当した日から**5日以内**に各事業所経由で健保組合へ提出してください。

## 被扶養者でなくなったら、お持ちの保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません。月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。

被扶養者でなくなった後に保険証を使用してしまった場合には、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。

なお、新しい保険証が届くまでの間にかかった医療費は、いったん全額をご自身で立て替え、後日新しく加入した健保組合から払い戻しを受けます。





## 常務理事に今井氏、事務長に中島氏

神戸新聞社はじめグループ各社の春の異動に伴い、神戸新聞健康保険組合の選定議員・互選議員の交代がありました。新議員の任期はいずれも平成29年9月20日までです。

### 選定議員

常務理事　（旧）大国　正美　➡　（新）今井　和尚
神戸新聞社
執行役員企画総務局長

事務長　（旧）小阪　英樹　➡　（新）中島　博史

議員　（旧）今井　和尚　➡　（新）国村　正五
神戸新聞社
人事総務室総務担当部長

### 互選議員

議員　（旧）吉見顕太郎　➡　（新）入江　正浩
神戸新聞興産
常務取締役

## 新事務長のあいさつ

学生時代の友人と久しぶりに会ったとき、ちょっと飲みに出かけたとき、気が付くと「健康」について熱く語っている自分にドキッとする。そういう年齢になったのかと痛感する。健康保険組合では人間ドックや子宮がん検診への助成、家庭用常備薬の斡旋、出産された家庭に月刊育児誌の郵送など健康を保持増進するさまざまな事業をしている。こういった活動のＰＲ、社員の健康維持の一助になれればと思う。

中島　博史

## 新入社員のあいさつ

４月１日より神戸新聞健康保険組合の職員となりました柏木めぐみです。以前より事務所に在籍しておりましたが、今後は一職員として今まで以上に皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

柏木めぐみ

職場の人間関係、仕事のストレス、家庭の悩みなど、こころの不調を感じたときは…

## メンタルヘルスカウンセリングをご利用ください

職場や家庭でのささいな悩みでも結構です。１人で悩む前に、まずはご相談ください。

専用ダイヤル　通話料・相談料無料　**0120-370738**

【受付時間】月～土曜日 10：00～22：00（日曜・祝日・年末年始を除く）

## 今年度も7月に「家族調査」を実施します

厚生労働省の運営指針に基づき、今年度も７月に調査を実施いたします。

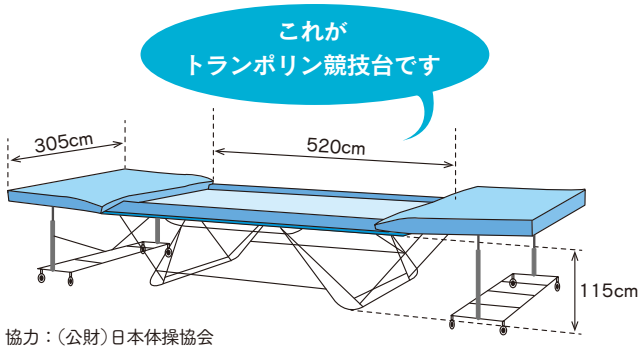
６月末現在、当組合加入者（任意継続を除く）の方で、扶養家族のいる方のみ対象に行います。

ご面倒ではありますが、皆さんから徴収した大切な保険料を適正に使用するためにもこの調査は必要です。ご理解とご協力をお願いいたします。

調査票に次に該当する資料を添付ください。詳しくは調査票の裏面に記載いたします。

- 課税または非課税証明書
- 現在パート等で収入のある方は、直近３カ月の給与明細の写し
- 年金収入のある方は、年金額が分かる通知書の写し
- 自営業をされている方は、確定申告書の写しと青色申告決算書または白色申告収支内訳書の写し
- 18歳以上の方は学生証の写し
- 別居されている方は、年間の仕送り額のわかる書類

（現金手渡しは認めておりません。金額、送金者、受領者のわかる書類を添付ください）




協力：(公財)日本体操協会

## 競技方法

助走（予備ジャンプ）に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

## 採点要素　（2017-2020シーズン）

| | | |
|---|---|---|
| E得点 | 演技得点 | 審判員が減点方式で採点 |
| D得点 | 難度得点 | 体のひねりや回転姿勢に応じて採点 |
| T得点 | 跳躍時間点 | センサーで計測した時間を反映させた点数 |
| H得点 | 移動点 | 水平方向の移動に対する評価 |

発行　神戸新聞健康保険組合
〒650-0044　神戸市中央区東川崎町1-5-7　TEL：078-362-7166　FAX：078-361-7758