

大阪菓子 健保だより

2018.4

第153号

加入者、事業主の皆さまへ(P.2)

平成30年度 予算のお知らせ(P.3、4)

平成30年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.5)

平成30年度 健診事業スケジュール(P.6、7)



表紙写真:あべのハルカスからの眺望【提供/ほんち株式会社】

ご家庭へ持ち帰り、みなさまの健康増進にお役立てください

大阪菓子健康保険組合ホームページ <http://www.kasiken.sakura.ne.jp> 菓子健保

検索

加入者・事業主の皆さまへ

平成30年度は、健康保険料率の変更はありませんが
介護保険料率を引き下げました

平成30年3月1日からの料率表

◎健康保険料率

	事業主	被保険者	計
一般保険料率 (1000分の)	52.385	51.385	103.770
❖基本保険料率（再掲） (1000分の)	29.396	28.396	57.792
❖特定保険料率（再掲） (1000分の)	22.989	22.989	45.978
❖調整保険料率 (1000分の)	0.615	0.615	1.230
計 (1000分の)	53.000	52.000	105.000

- ❖基本保険料：加入者への各種保険給付をはじめ、保健・福祉事業に使われる保険料
- ❖特定保険料：高齢者医療制度等への支援金に使われる保険料
- ❖調整保険料：全国の健康保険組合が共同で行っている、「共同負担事業」等の財源を確保するため、各組合が拠出している保険料

◎介護保険料率【40歳以上65歳未満の人が該当】

(1000分の2引き下げました)

	事業主	被保険者	計
介護保険料率 (1000分の)	9	9	18
計 (1000分の)	9	9	18

◎健康保険料率＋介護保険料率

(昨年度より1000分の2下がってます)

	事業主	被保険者	計
合計 (1000分の)	62.000	61.000	123.000

くわしくは、大阪菓子健康保険組合ホームページ「新着情報」をご覧ください。

■平成30年度 予算のお知らせ

第2期「データヘルス計画」に基づき、

効果的な保健事業で皆さまの健康を守ります

収入支出
予算額

● 予算総額 35億9008万円

● 経常収支差引額 ▲9569万円

大阪菓子健康保険組合の平成30年度の予算案が2月14日開催の第122回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

経常収支は4年ぶりの赤字に

当健保組合の平成30年度の予算は、経常収支額は前年度に対し1億3555万円減の9569万円の経常赤字を計上し、4年ぶりの赤字となりました。

経常収支が赤字になった要因としては、前年度に対し保険給付費が2605万円、高齢者医療に対する納付金が1億1421万円の増加、特に納付金の負担増が大きく関係した結果、経常収支は赤字となりました。

赤字分は準備金から1億3000万円繰入し、平成30年度末法定準備金保有率は150.80%とな

ります。

厳しい健保財政の要因となっているのが医療費増による保険給付費の増加や高齢者医療への納付金の負担増など、健保組合が必ず負担しなければならぬ義務的経費の増加です。

健康保険組合連合会の報告によりますと、全国の健保組合全体で平成28年度決算見込拠出金負担の状況をみると義務的経費（法定給付費と高齢者医療への拠出金）に占める拠出金の割合は46%にのぼっており、この割合が50%を超える組合も4分の1の363組合となっているそうです。

第2期「データヘルス計画」に沿った組合独自の保健事業の充実に努めます

第2期データヘルス計画の作成に当たっては、第2期6年間で実施する保健事業の中で、各年度で何を達成するか、また目指すべき姿を短期と長期の両方の視点でイメージしながら策定します。大切なのは、具体的な対策である保健事業の検討につながるように、問題の構造を明確にするための分析及び現状把握します。

実施計画の策定に当たっては、健診の結果、診療報酬明細情報等を活用し、保険者、事業所、加入者等ごとに、生活習慣の状況、健康状態、医療機関への受診状況、医療費の状況等を把握し、分析をします。

当健保組合では、平成30年度につきましても、皆さまからお預かりした大切な保険料を有効に活用すべく、保健事業の充実や財政の健全性に十分留意しながら事業運営に努めてまいります。

健康保険分

Point ! ①

組合運営の主要財源

毎月の給与とボーナスから納めて頂く保険料は健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。近年は景気回復に伴い、販売価格は上昇基調にあるが、長期的には市場の縮小が予想される。

Point ! ②

医療費高額化で着実に増加傾向の保険給付費

医療費の給付や出産、傷病手当金等の給付などをするための費用です。医療費の高額化などにより、増加傾向にあります。

Point ! ③

健保財政悪化の最大要因

65～74歳が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の後期高齢者医療に対する支援金などです。納付金は前年度比で1億4,121万円増加となっています。

Point ! ④

さらに一歩進んで、健康増進への機会の提供につとめる

皆さまの健康の保持に必要な健診費用の一部補助金や、病気の予防など健康管理事業や広報誌の発行などの費用です。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保 険 料	3,045,033	420,005
基本保険料	1,695,852	233,911
特定保険料	1,349,181	186,094
国庫負担金	1,474	203
調整保険料	36,094	4,978
繰越金	0	0
繰入金	130,000	17,931
国庫補助金収入	603	83
特定健康診査等事業収入	0	0
財政調整事業交付金	35,201	4,855
雑収入	25,827	3,562
合 計	3,274,232	451,618
経常収入合計	3,072,933	423,853

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	86,757	11,966
●保 険 給 付 費	1,626,941	224,406
●納 付 金	1,349,126	186,086
前期高齢者納付金	717,775	99,003
後期高齢者支援金	618,194	85,268
そ の 他	13,157	1,815
●保 健 事 業 費	94,372	13,017
還 付 金	2	0
財政調整事業拠出金	36,094	4,978
連 合 会 費	2,421	334
積 立 金	3,003	414
雑支出・その他	6,000	828
予 備 費	69,516	9,588
合 計	3,274,232	451,618
経常支出合計	3,168,621	437,051

経常収支差引額 ▲ 95,688 千円

予算の基礎となった数字

- 被保険者数 7,250人 (男性4,102人、女性3,148人)
- 特定健診の受診対象者数 3,000人 (被保険者1,900人、被扶養者1,100人)
- 平均標準報酬月額(育児休業等保険料免除者除く) 286,983円 (男性344,393円、女性204,174円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,507,891千円
- 平均年齢 41.94歳 (男性42.82歳、女性40.75歳)
- 被扶養者数 4,745人
- 前期高齢者(65歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者)加入率 3.718%
- 健康保険料率 1,000分の105 (事業主1,000分の53 被保険者1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の103.77 (事業主1,000分の52.385 被保険者1,000分の51.385)
- 基本保険料率 1,000分の57.792 (事業主1,000分の29.396 被保険者1,000分の28.396)
- 特定保険料率 1,000分の45.978 (事業主1,000分の22.989 被保険者1,000分の22.989)
- 調整保険料率 1,000分の1.23 (事業主1,000分の0.615 被保険者1,000分の0.615)
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,802人
- 介護保険料率 1,000分の18 (事業主1,000分の9 被保険者1,000分の9)

介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	300,844
繰越金	0
繰入金	15,000
雑収入	8
合 計	315,852

支 出 (千円)	
介護納付金	309,894
雑支出	3
予備費	5,955
合 計	315,852

保健事業のあらまし (健康づくり事業)

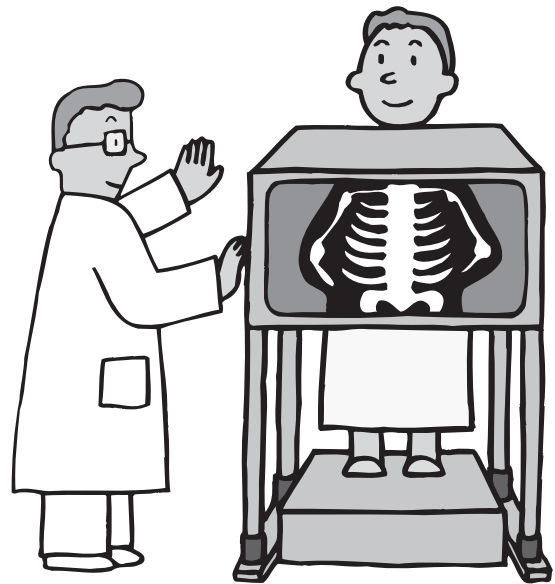
【疾病予防事業】



当健保組合が実施する健診は、**基本健診**（事業主が行う『定期健康診断（労働安全衛生法）』と、『特定健診』の両方の検査項目を兼ね備えた健診）＋付加健診を組み合わせたものです。

基本健診（定期健診項目と特定健診項目）の内容

- ① 医師診察
- ② 計測（身長、体重、肥満度、腹囲）
- ③ 血圧
- ④ 視力、聴力
- ⑤ 血液検査
 - 脂質検査（総コレステロール等）
 - 肝機能検査（GOT,GPT等）
 - 代謝系検査（血糖、HbA1c、尿糖）
 - 貧血検査（血色素、赤血球等）
 - 痛風検査（尿酸）
 - 腎機能検査（クレアチニン）
- ⑥ 尿検査（尿蛋白）
- ⑦ 胸部レントゲン検査
- ⑧ 心電図検査



付加検査の内容

- A 胃部レントゲン検査（50歳以上の希望者）
- B 大腸ガン検査（便潜血2回法）
- C 子宮細胞診検査
- D マンモグラフィー又は乳房超音波検査 } 婦人科検査
- （原則として受診者が40歳以上はマンモグラフィー、40歳未満は乳房超音波検査）
- E 腹部超音波検査

特定健診内容

- ア 問診
 - イ 計測
 - ウ 身体診察
 - エ 血圧
 - オ 脂質検査
 - カ 肝機能検査
 - キ 代謝系検査
 - ク 尿検査
- } 特定健診項目

▶平成30年度 健診事業スケジュール

健診の種類	スケジュール等
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月に各家庭へ健診案内を送付（40歳以上の被扶養者を対象） <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①当組合の契約健診機関で受診 ②近総協（近畿総合健康保険組合協議会）主催の近畿地区（約60カ所）での巡回健診を受診 ③受診券を使用して近隣の特定健診を行っている健診機関で受診 </div> <p>以上より各自が選択</p>
基本健診	● 11月に各事業所へ健診案内を送付
婦人健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月に35歳以上の女性被扶養者(家族)がいらっしゃる各家庭へ健診案内を送付(特定健診の案内と同時に) ● 5月に35歳以上の女性被保険者に対し、各事業所へ健診案内を送付
節目健診	● 5月に満40歳・満50歳・満60歳の被保険者がいらっしゃる事業所へ健診案内を送付
人間ドック	● 随時、健康保険組合へ申込み
受診までの流れ	<ol style="list-style-type: none"> ① 上記の健診申込書（いずれか一つ）を健康保険組合へ送付 ↓ ② 健診機関から受診セットの送付 ↓ ③ 受診 ↓ ④ 健診機関から健診結果の送付 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※同年度内（4月から翌年3月まで）に二つ以上の健診を受けられた場合、一つだけ補助金の対象となり、残りの健診は実費扱いとなります。</p> </div>

平成30年度 健診事業スケジュール表

	平成30年										平成31年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特定健診		<p>● 5月に各家庭へ健診案内を送付</p> <p>対象者 40歳以上の被保険者及び被扶養者</p>											
基本健診								<p>● 11月に各事業所へ健康案内を送付</p> <p>契約健診機関で受診</p> <p>対象者 全被保険者</p>					
婦人健診		<p>● 35歳以上の女性被扶養者宅へ健診案内送付（特定健診と同時）</p> <p>● 35歳以上の被保険者に対して各事業所へ健診案内を送付</p> <p>対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者</p>											
節目健診			<p>● 6月に該当する被保険者リストとともに事業所へ健診案内を送付</p> <p>対象者 満40歳・満50歳・満60歳の被保険者</p>										
予防接種													

平成30年度 保健事業内容

項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	Dマンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
				○				4,500円
				○				3,000円
				○	○	○		4,000円
					○	○	○	
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		4,000円
■特定健診	40歳以上の被保険者 又は被扶養者	特定健診 ㉗～㉘						1,000円

※胃のレントゲン検査が間接撮影の場合、一部負担金は1,000円安くなります。

※胃のレントゲン検査は、各健診項目（節目健診は除く）において50歳以上の希望者は受診することができます。

■各種補助金の支給	被保険者	入社時健康診断、定期健康診断を実施した事業所に対して、被保険者一人当たり2,000円を支給します。	
■人間ドック	被保険者	短期人間ドック（1泊2日コース）	健診費用の1/2（税抜）を補助。 ただし、1泊2日コース 31,750円 半日コース 21,500円を限度
		日帰り人間ドック（半日コース）	
■インフルエンザ予防接種の補助	被保険者及び被扶養者	インフルエンザ予防接種を受けられた方に、2,000円を限度に補助金を支給します。	
■成人用肺炎球菌ワクチン自己負担額補助金	被保険者及び被扶養者	成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた方に、自己負担額を補助金として支給します。	
■ピロリ菌検査の補助	35歳以上の被保険者及び被扶養者	胃がんの原因と言われるピロリ菌検査を受けられた方に、1,500円を限度に補助金を支給します。	
■救急保健常備薬の斡旋	家庭用、職場用の救急常備薬や保健薬その他保健衛生用品を、年2回（5月・11月）に斡旋します。		
■保健師活動	保健師が各事業所を訪問して、保健指導を実施いたします。また、電話での「健康相談」も受付けています。		

■健保だよりの発行	健保組合からのお知らせ、健康保険に関する解説、その他健康づくりなどについて、分かりやすく親しみやすい内容の「健保だより」を発行しています。菓子健保のホームページからも「健保だより」を見ることができます。 (4月・10月の年2回発行)
■育児書の発行	はじめて出産されたご家庭に、育児書の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、その後、季刊誌「一・二・三歳」をさらに1年間お送りしています。
■医療費のお知らせ	2月末に前年1月から12月までの受診月、受診医療機関名、医療費総額、患者一部負担額などをお知らせしています。「医療費確定申告」等の参考資料としてお役に立っています。 (2月の年1回通知)
■健康管理事業運営委員会の開催	費用対効果をみながら、健康管理事業をより円滑にしかも効果的に実施できるよう、健康管理事業運営委員会を開催し検討しています。 (5月・11月の年2回開催)
■特定健診・特定保健指導の事業	40歳以上の被保険者又は被扶養者が特定健診を受ける場合に、受診券や健診機関リスト等を発行します。また、健診結果から「動機づけ支援」や「積極的支援」の対象者を選定し、継続的な保健指導を実施して生活習慣の改善を求めます。
■スポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約締結	被保険者及び被扶養者 個人会員よりも安価でルネサンス直営施設を利用できます。
■かんぼの宿との利用提携	被保険者及び被扶養者 「健康保険被保険者証」をご提示で、1名1泊あたり500円割引（1泊2食ご利用の小学生以上の方）※所持人及び同伴者3名まで対象 詳しくは裏表紙をご覧ください。
■関西サイクルスポーツセンターと法人契約締結	被保険者及び被扶養者 割引料金で利用できます。

70歳以上の人

1 高額療養費の自己負担限度額の見直し

世代間の負担の公平性や能力に応じた費用負担とするために、70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が見直されます。見直しは平成29年8月から平成30年8月からの2段階に分けて行われます。

70歳以上75歳未満の高額療養費の自己負担限度額

平成29年7月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般(標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成29年8月から平成30年7月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般(標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

限度額の
引き上げ

平成30年8月以降

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	57,600円 [多数該当 44,400円]
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
一般(標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限144,000円)	
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

区分の
見直し

限度額の
引き上げ

平成30年度
健康保険の
主な制度改正
のお知らせ

負担能力に応じた公平な費用負担により、
制度を持続可能にするために、健康保険の制度改正が行われます。

70歳以上の人

2 高額介護合算療養費の所得区分と自己負担限度額の見直し

毎年8月から翌年7月までの12ヵ月間に、医療と介護の自己負担額の合計が限度額を超えると高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。70歳以上の人自己負担限度額について、平成30年8月から見直しが行われます。

70歳以上75歳未満の高額介護合算療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	
標準報酬月額26万円以下	
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

平成30年8月以降

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	2,120,000円
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	1,410,000円
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	670,000円
標準報酬月額26万円以下	560,000円
低所得Ⅱ(住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円
低所得Ⅰ(住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

限度額の
引き上げ

65歳以上の人

3 生活療養標準負担額の居住費の引き上げ

65歳以上の人慢性病で長期入院する際は、医療費とは別に入院時生活療養費を負担します。その居住費部分について、段階的に引き上げが行われます。医療の必要性の高い患者の場合は経過措置があります。

生活療養標準負担額

● 1日当たりの居住費(光熱水費相当額)	一般	医療の必要性の高い患者
平成29年9月まで	320円	0円
平成29年10月から平成30年3月まで	370円	200円
平成30年4月以降	370円	

※難病患者の負担はありません。

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する“関西サイクルスポーツセンター”と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進!
多目的に楽しめるスポーツ公園

CAMP GROUND



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
大人からお子様まで、ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリージュ and more



E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION



変わり種自転車



水陸両用サイクル and more

S WIMMING !



プール“フォレ・リゾ!”

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20% 引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
フリーパス 入場料付き	おとな (中学生以上)	2,800円	400円 引き	2,400円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,500円		2,100円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,700円		1,300円
	シルバー (60歳以上)	2,000円		100円 引き

プール営業期間中はフリーパスでプールもご利用頂けます!

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス



関西サイクルスポーツセンター 利用割引証



有効期間 **2019年3月31日**まで
～本券で5名様まで有効～

【発行 大阪菓子健康保険組合】

今さら聞けない 「メタボって何？」

健診を上手に生かして、**脱メタボ!**

監修／村山恵津子 一般財団法人日本健康文化振興会・保健師



メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略であることは、皆さんもご存じのことと思いますが、「たかがメタボ」と甘く見ることは危険です。

内臓脂肪型肥満の状態を長年放置したままにしておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、寝たきりや認知症発症ということにもなりかねません。

そうなったときに気付いても遅いのです。今のうちから、健診や特定健診を受けて予防のきっかけづくりにしていきましょう。

内臓脂肪型肥満が注目されるのはなぜ？

なぜ、「内臓脂肪を減らしておなか周りを減らしましょう」ということが盛んにいわれるのでしょうか。

「別に元氣だし、体調も悪くないのに…。減量をするもしないも、私の勝手でしょう！」

ふに落ちない気持ちでいるより、内臓脂肪が増えるといった何が良くないか、その理由を詳しく知って納得しましょう。

内臓脂肪細胞は、おなかの中のどこ？

おなかの中にはいろいろな膜があります。胃の下から出ているカーテンのようなひだ状の膜が垂れ下がっていて、これを大網膜といいます。消化管の腸は全長数メートルにもなり、それを支える腸間膜という膜にも、脂肪が付きます。そのように付いた脂肪が内臓脂肪です。

内臓脂肪は私たちの体にとって大事なものの

内臓脂肪細胞の一つ一つからホルモン様物質の「アディポネクチン」を分泌して血圧を上げないようにしたり、血糖やコレステロールなどもコントロールしてくれています。体にとっていろいろな調節をしてくれるたいへん良い物質を出しているの

脂っこい食事が多くなった

ストレス解消にお酒の量も増えていった

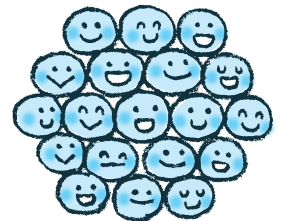
おやつも大好き

仕事の付き合いも大変

清涼飲料水は欠かせない

タバコはやめられない

夕食時間が遅いので翌日の朝食は食べられない



【正常な脂肪細胞】

(10年、20年の歳月が流れ…)

いつの間にかそっと忍び寄る怪しい影



【肥大化した脂肪細胞】

す。であれば、内臓脂肪細胞が大きければ大きいほど、もっとたくさん良い物質を出しコントロールしてくれるのではないかと、そう思ってしまう。しかし、実際はそうはならないのが内臓脂肪の性格なのです。

内臓脂肪は肥大すると悪さを始めます

必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞は、今度は体にとって不都合な物質を出すようになるのです。血圧

を上げる、血糖やコレステロール上昇、そして、アディポネクチンの分泌が激減します。血栓という血の塊を血管内でできやすくします。

それが巡って心臓の冠動脈で詰まれば心筋梗塞、脳の血管で詰まれば脳梗塞を引き起こします。内臓脂肪細胞の肥大は大変危険な状態が続いていくということなのです。ですから、必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞を元の大きさに戻しておくことが大切なのです。

ちょっと心配なこと

内臓脂肪以外にも脂肪のたまる場所があります。肝臓にたまれば脂肪肝、筋肉にたまれば脂肪筋です。本来たまることのない場所にも脂肪がたまるようになったのは、やはり砂糖や油脂の取り過ぎによる食生活や生活リズムの乱れ、運動不足など生活習慣に起因しているといえるでしょう。

* 春だから *

カラダに いいこと スタート

私は毎日
通えないから
のんびり…
自分のペースで都度払い
1 Day

ボクはいろいろな
施設を
楽しみたいから…

いつでも通えて月額固定

Monthly

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
(税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 4/14(土) → 6/3(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

0 円 +

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

通常1,080円(税込)

通常3,564円/月(税込)

最大2ヶ月間

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

0 円

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。



不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方
●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

専用ページへGO! →



なりたいカラダや、目的にあわせたプログラム

ルネサンス プログラム

検索



とことん
脂肪燃焼

無理なく、楽しく続けられるのがイチバン。運動と食事のバランスも調整しながら、あなたに合ったプログラムで理想のカラダを作っていきましょう。



理想の体型に
スタイルアップ

女性らしいカラダになる為には、適度な筋トレと柔軟性がポイントです。また、カラダの歪みも整えることでメリハリのあるボディラインにつながります。

めざせ
細マッチョ



胸板を厚くしたい、腹筋を割りたいなど、引き締まったくまじい身体づくりには定期的に筋肉を刺激して、適切な栄養補給を行うことが大切。目指せ細マッチョボディ。

ヨガを
楽しみたい



カラダを温め緊張をほぐすことで、副交感神経が優位になり心もカラダもリラックス!! 頑張りすぎな時はゆったりとした運動を。

肩こり・
腰痛が
気になる



カラダを温め、ほぐすことで日常生活が快適に! また、カラダの歪みを整えることで肩こりや腰痛改善にも期待できます。

健康のために
体力を維持したい



体力維持には、無理なく楽しみながら運動を行うことが大切です。食事や入浴などのように生活の一部に運動が入ることが理想的です。

事前にWEB入会登録
をしていただくとう便利です。

WEB入会はこちらへ

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証

+

Monthly
コーポレート会員

1Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日
(1日・8日・16日・23日)に
よって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの
+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

Monthlyコーポレート会員 ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

おうちの近くにあるね、ルネサンス キャンペーン対象店舗

- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|---|--|--|---|
| <p>【北海道・東北】
札幌平岸
アリオ札幌
函館
仙台泉中央
仙台南光台
山形
いわき
郡山</p> | <p>福島
【関東】
茨城県
水戸
竜ヶ崎ニュータウン
浦和
蕨
吉川
新所沢</p> | <p>北朝霞
北戸田
春日部
〈千葉県〉
幕張
稲毛
野田
佐倉
土気あすみが丘
銚子</p> | <p>八日市場
浦安
新浦安
ユーカリが丘
〈東京都〉
青砥
亀戸
北砂
西国分寺
国立
三軒茶屋</p> | <p>経堂
東伏見
ひばりヶ丘
仙川
東久留米
早稲田
赤羽
両国
豊島
光が丘
石神井公園</p> | <p>練馬高野台
富士見台
北千住
〈神奈川県〉
横浜
海老名
港南台
港南中央
天王町
淵野辺
相模大野</p> | <p>橋本
大和
【中部・北陸】
長岡
松本
岐阜LCワールド
トア沼津
静岡
名古屋熱田
甚目寺</p> | <p>名古屋小幡
【近畿】
京都山科
アルザ泉大津
住之江
久宝寺
千里中央
豊中
尼崎
姫路</p> | <p>神戸
伊丹
登美ヶ丘
【中国・四国】
玉島
広島東千田
広島ポルパークタウン
広島緑井</p> | <p>福山春日
福山多治米
東広島
徳山
【九州】
福岡大橋
福岡香椎
小倉</p> | <p>福岡西新
春日
イオンモール福岡
佐世保
長崎ココウォーク
熊本
熊本南
大分
宮崎</p> |
|--|---|---|---|--|---|---|---|--|--|---|

●はホストスタジオの施設がございます。
テニス、スカッシュ、ゴルフ、託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。

クラブ情報は ルネサンス クラブ 検索

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

RENAISSANCE

みんなの健康保険



被扶養者の条件と手続き

被保険者に扶養されている家族は「被扶養者」として、健康保険に入ることができます。被扶養者になるには一定の条件があり、健康保険組合に届け出をして審査を受けます。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

被扶養者は保険料を負担せずに医療費の一部のみを負担する

「被扶養者」として健康保険に入ると、かかった医療費の一部のみを負担すればよく、残りは健康保険組合が支払います。負担する医療費の割合は、0歳～小学校就学前の乳幼児は2割、小学生以上70歳未満の人は3割です。70歳以上の人は所得や生年月日に応じて1～3割を負担します。なお、被扶養者は、人数にかかわらず保険料がかかります。

収入条件は昨年実績でなくこれからの見込みで判断

被扶養者になる主な条件は、①被保険者の三親等内の親族であること、②年間収入が130万円未満で被保険者の半分未満であること、③75歳未満であることなど

す。年間収入は被扶養者になったときからの年間見込み額で判断します。雇用保険の失業等給付や公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれるので、ご注意ください。

被扶養者になるには、健保組合に「被扶養者(異動)届」を提出して審査を受けます。届書に住民票や収入を証明する書類などを添付し、別居の場合は送金額が分かる書類(銀行振り込みの控えなど)も必要です。

なお、被扶養者になった後も定期的に健保組合で収入等を確認します。必要書類の提出にご協力ください。

家族健診も受けられる

健保組合の被扶養者で40歳から

74歳までの人は、健保組合の実施する特定健診を毎年1回受けることができます。また、受診結果に基づき特定保健指導も受けられるので、家族と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

●三親等内の親族一覧

同居でなくてもよい人

- 配偶者(内縁を含む)
- 子(養子を含む)・孫・兄弟姉妹
- 父母(養父母を含む)等の直系尊属

同居であることが条件の人

- 上記以外の三親等内の親族(義父母等)
- 内縁の配偶者の父母、連れ子
- 内縁の配偶者死亡後のその父母、連れ子

●収入要件 下記の①②両方を満たす必要があります。

① 年間収入130万円未満
(60歳以上または障害者の場合は、年間収入180万円未満)

② 被保険者と同居の場合／収入が被保険者の収入の半分未満
別居の場合／収入が被保険者からの仕送り額未満

Q 年金暮らしの母親を被扶養者にできますか

A 収入要件を満たしていれば、74歳までは被扶養者にできます

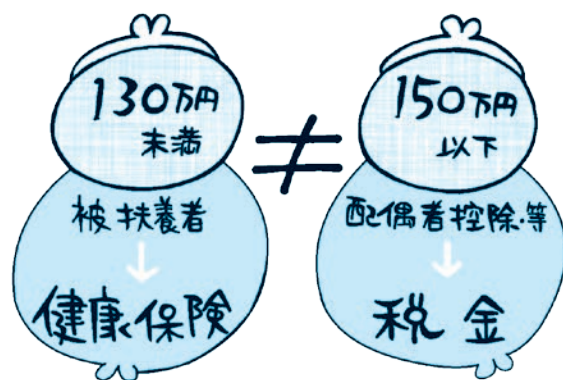
生活の面倒を見ている親に年金収入があっても、収入要件の範囲であれば被扶養者にできます。別居している親の場合でも、収入要件を満たしていれば被扶養者にできます。ただし、75歳からはどなたであっても後期高齢者医療制度に加入するので、被扶養者にはできません。



Q 配偶者控除が受けられれば妻を被扶養者にできますか

A 税金の配偶者控除と健康保険の被扶養者の基準は異なります

平成30年から所得税の「配偶者控除・配偶者特別控除」が見直され、妻のパート収入が年間150万円以下であれば、夫（所得金額1,000万円以下）は配偶者控除等を最大38万円受けられるようになりました。妻の収入によっては、配偶者控除等を受けられても被扶養者になれない場合があります。



平成28年10月からパート勤務の人の社会保険の適用範囲が拡大され、「一定の加入条件」に該当すると年収の見込み額が130万円未満であっても、自身で健康保険および厚生年金保険に加入することになります。被扶養者にはなれませんので、ご注意ください。

なお、一定の加入条件とは、パート先の従業員数が501人以上であれば、①週の所定労働時間が20時間以上、②1年以上の雇用期間が見込まれる、③賃金月額が8・8万円以上あること、などです。従業員数が500人以下の場合、①②③の加入条件は同じですが、パート勤務の人が社会保険に加入するかどうかは事業所によって異なります。パート先にご確認ください。

A

該当すると
社会保険の加入条件に
被扶養者にはなれません

Q

パート収入が
130万円未満なら
被扶養者になれますか

かんぽの宿 との利用提携について

●かんぽの宿は

- ・ **どなたにでもご利用いただけるホテル・旅館**です。
- ・ ご利用料金は、お1人様1泊2食**11,000円程度**からです。(通常日1室2名利用時)
- ・ 幼児(6歳以下、小学生を除く。)の宿泊料金は**無料**です。
※お食事及び寝具等はご利用分のみ料金をいただいております。



かんぽの宿熱海(別館)
TEL:0557-83-6111



かんぽの宿熱海(本館)
TEL:0557-83-6111

※掲載の写真はすべてイメージです。
※温泉は、源泉に加水、加温、循環ろ過、塩素系薬剤を注入し、衛生管理に努めています。

●提携内容

チェックイン時に「健康保険被保険者証」をご提示で、1名1泊あたり

500円割引！！ (1泊2食ご利用の小学生以上の方) ※所持人及び同伴者3名まで対象

◎割引除外日や割引対象外のプランもございます。詳しくは各宿までお問い合わせください。

●ご予約方法

ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。

ただし、お電話は8時30分からの受付となります。

※お電話等でのご予約とは電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。

◎ご予約の際、「大阪菓子健康保険組合」の会員様であることをお知らせください。
(インターネットからご予約の際は、備考欄にご記入をお願いいたします。)

詳しくは、かんぽの宿ホームページをご覧ください。

かんぽの宿

検索

世界遺産に隣接する閑静な温泉旅館

かんぽの宿 奈良 2016年3月4日(金)リニューアルオープンしました!

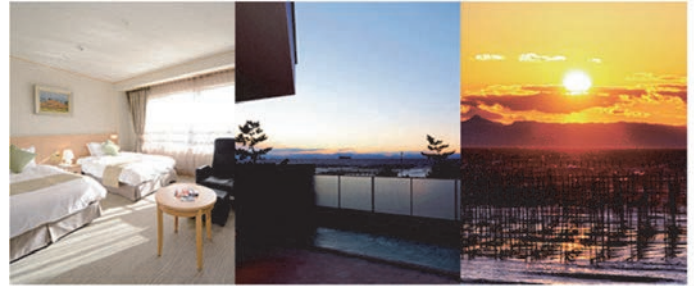
開放感のあるレストランや源泉かけ流しの天然温泉が楽しめる展望風呂付き特別和洋室の新設など、新たな宿に生まれ変わりました。
新しくなった「かんぽの宿奈良」にぜひお越しください。



伊勢湾を望む海辺の温泉ホテル

かんぽの宿 知多美浜 2016年2月4日(木)リニューアルオープンしました!

海を眺められるレストランや露天風呂、オーシャンビュー展望風呂付特別室などの多彩なお部屋で癒しの空間が生まれ変わりました。
新しくなった「かんぽの宿知多美浜」にぜひお越しください。



北海道・東北

小樽	0134-54-8511
一関	0191-29-2131
酒田	0234-31-4126
郡山	024-984-3511
いわき	0246-39-2670

関東・甲信・伊豆

大洗	029-267-3191
潮来	0299-67-5611
塩原	0287-32-2845
栃木喜連川温泉	028-686-2822
磯部	027-385-6321
碓氷	048-581-1165
寄川	04-7092-1231
旭	0479-63-2161
勝浦	0470-76-3011
青梅	0428-23-1171
箱根	0460-84-9126
石和	055-262-3755
諏訪	0266-52-1551
熱海	0557-83-6111
伊豆高原	0557-51-4400

北陸・東海

富山	076-469-3135
福井	0776-36-5793
焼津	054-627-0661
名湖三ヶ日	053-526-1201
知多美浜	0569-87-1511
恵那	0573-26-4600
岐阜	058-398-2631
鳥羽	0599-25-4101

近畿

彦根	0749-22-8090
富田	0721-33-0700
和田	0745-45-0351
大和	0742-33-2351
紀伊	0739-24-2900
有馬	078-904-0951
赤穂	0791-43-7501
淡路	0799-82-1073

中国・四国

竹原	0846-29-0141
光	0833-78-1515
湯田	083-922-5226
観音寺	0875-27-6161
徳島	088-625-1255
伊野	088-892-1580
庄原	0824-73-1800

九州

北九	093-741-1335
柳川	0944-72-6295
別府	0977-66-1271
日田	0973-24-0811
阿蘇	0967-22-1122
日南	0987-22-5171

※暴力団関係者等反社会勢力の利用をお断りします。
※入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。