

大阪菓子

健保だより

2019.4

第155号

加入者、事業主の皆さまへ(P.2)

平成31年度 予算のお知らせ(P.3、4)

平成31年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.5)

平成31年度 健診事業スケジュール(P.6、7)



表紙写真:桜の名所 京都仁和寺にて【提供/株式会社サンディ】

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31年度は、健康保険料率及び介護保険料率の変更はございません

平成31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)	52.375	51.375	103.750
❖基本保険料率(再掲) (1000分の)	27.243	26.243	53.486
❖特定保険料率(再掲) (1000分の)	25.132	25.132	50.264
❖調整保険料率 (1000分の)	0.625	0.625	1.250
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】

	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

(昨年度と変わりません)

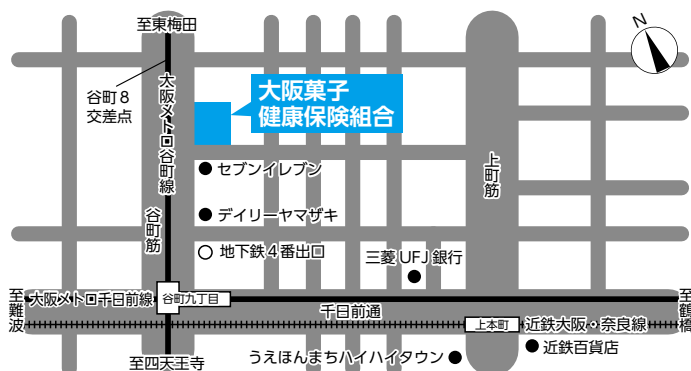
	事業主	被保険者	計
合計 (1000分の)	62.000	61.000	123.000

※標準報酬月額及び保険料負担額表は平成30年度と変更はありません

平成30年11月26日(月)から

大阪菓子健康保険組合の事務所は

新 大阪市中央区谷町9丁目1番18号 アクセス谷町ビル9階
に移転しました。



〒542-0012

大阪府大阪市中央区谷町9丁目1番18号
アクセス谷町ビル9階

TEL：06-6763-1571 (変更なし)

FAX：06-6763-3500 (変更なし)

交通アクセス

大阪メトロ谷町線 谷町9丁目駅 徒歩2分

■平成31年度 予算のお知らせ

健康増進を含め、保険者機能を発揮する 健保組合の役割がより一層重要

収入支出 予算額

- 予算総額 36億4067万円
- 経常収支差引額 ▲1億2244万円

大阪菓子健康保険組合の平成31年度の予算案が2月13日開催の第124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。

経常収支は納付金の 大幅負担増により2年連続の赤字に

当健保組合の平成31年度の予算は、経常収支額が前年度に対し2675万円赤字増の1億2244万円の経常赤字を計上しています。

経常収支が赤字になった主要因としましては、高齢者医療に対する納付金が前年度に対して1億4760万円の負担増となった結果、経常収支は2年連続の赤字となりました。

赤字分は準備金から1億5000万円繰入し、平成31年度末法定準備金保有率は165.90%とな

り、何とか国の基準はクリアしています。

少子高齢化による労働力人口の減少が問題となる中、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年の問題は、75歳に到達しはじめる2022年から顕在化し、以後、急速に深刻化します。今後予想される高齢者医療制度への納付金・支援金等の増加は、健保組合にとって避けられない問題となっております。

保険者機能の発揮による

総合的な取り組みの推進

平成30年度から始まった第2期データヘルス計画を遂行するに当たり、従業員の健康増進を重要な経営課題と捉え、企業が成長する上で積極的に従業員の健康に投資する「健康経営」という手法が注目されています。健保組合が保健事業を推進することは、企業にとっても従業員の病休・離職が減り、労働生産性が高まるというメリットが考えられます。また、「従業員を大事にする会社」ということで企業の社会的な評価も上がり、さらに優秀な人材を集めることと離職防止につながる可能性もあります。

健診・レセプトデータの分析に基づいて、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施します。

当健保組合では、平成31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より効果的な疾病予防と健康づくりを推進します。

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。菓子業界の現状は、少子化の影響で売り上げは横ばい、動向は、円安の影響で原材料のコスト高が続いている。

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。前年度比で1億4,760万円の増加となっています。

Point ! ④

さらに一歩進んだ健康増進への機会の提供に努めます

皆さまの健康の保持に必要な健診費用、インフルエンザ予防接種費用などの補助金や疾病予防など健康管理事業などの費用です。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保険料	3,089,391	423,030
基本保険料	1,592,667	218,072
特定保険料	1,496,724	204,958
国庫負担金	1,486	203
調整保険料	37,218	5,096
繰越金	0	0
繰入金	150,000	20,540
国庫補助金収入	402	55
特定健康診査等事業収入	0	0
財政調整事業交付金	23,101	3,163
雑収入	33,170	4,543
合 計	3,334,768	456,630
経常収入合計	3,120,106	427,236

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
●事務費	85,741	11,741
●保険給付費	1,557,017	213,202
●納付金	1,496,726	204,947
前期高齢者納付金	845,338	115,752
後期高齢者支援金	651,323	89,186
その他	65	9
●保健事業費	98,929	13,546
還付金	2	0
財政調整事業拠出金	37,218	5,096
連合会費	2,430	333
積立金	1,503	206
雑支出・その他	201	28
予備費	55,001	7,531
合 計	3,334,768	456,630
経常支出合計	3,242,548	444,002

経常収支差引額 ▲ 122,442 千円

予算の基礎となった数字

- 被保険者数 7,303人 (男性 4,056人、女性 3,247人)
- 特定健診の受診対象者数 5,100人 (被保険者 4,000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) 287,869円 (男性 348,251円、女性 207,965円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,694,110千円
- 平均年齢 42.30歳 (男性 43.29歳、女性 41.03歳)
- 被扶養者数 4,705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 3.599864%
- 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103.75 (事業主 1,000分の52.375 被保険者 1,000分の51.375)
- 基本保険料率 1,000分の53.486 (事業主 1,000分の27.243 被保険者 1,000分の26.243)
- 特定保険料率 1,000分の50.264 (事業主 1,000分の25.132 被保険者 1,000分の25.132)
- 調整保険料率 1,000分の1.25 (事業主 1,000分の0.625 被保険者 1,000分の0.625)
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,796人
- 介護保険の対象となる総報酬総額 16,995,539千円
- 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)

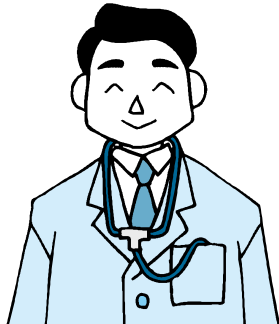
介護保険分

収 入 (千円)	
保険料	305,897
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	8
合 計	305,905

支 出 (千円)	
介護納付金	296,705
雑支出	3
予備費	9,197
合 計	305,905

平成31年度（2019年度）

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
 - E 腹部超音波検査
- （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）
- 婦人科検査

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31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近畿協（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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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31年度 健診事業スケジュール表

	平成31年										平成32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>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													
	<p>対象者 全被保険者・全被扶養者</p>												

平成31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 ⑦～⑨						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。健康保険診療の場合は補助の対象外です。	
■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
■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。

被扶養者認定 扶養しているご家族に

変更はありませんか？



- 次のような場合には、被扶養者でなくなります。
- 5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。
- ① 就職などで別の健康保険に加入した。
 - ② 年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人または障害者の場合は180万円)。
 - ③ 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
 - ④ 同居が条件の人が別居した。
 - ⑤ 亡くなった。

被扶養者でなくなるとき

健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

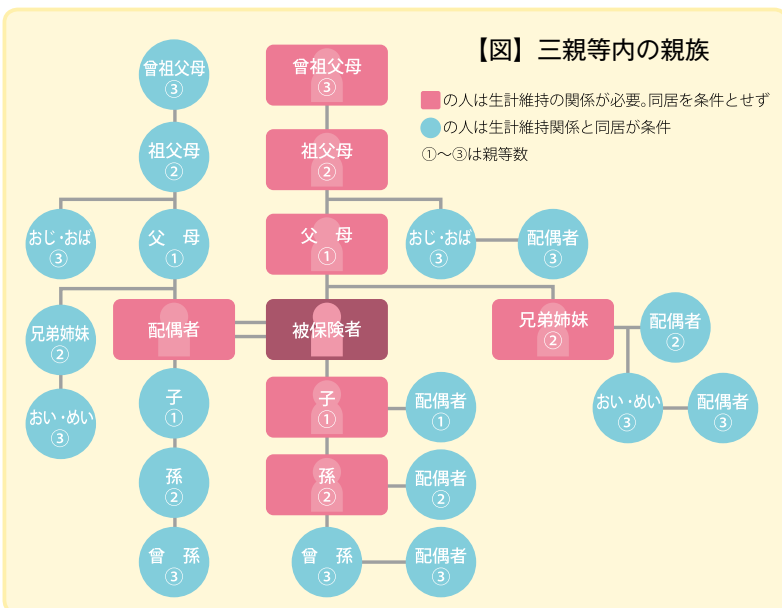
被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

届け出は速やかに

被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくこととなります。ウツカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いたします。

【図】三親等内の親族



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

C AMP 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 SPORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリジェュ and more



E EDUCATION!



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 SWIMMING!



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
入場料付きフリーパス	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	1,900円

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 **2020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】

内臓脂肪ダイエットにチャレンジ!

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

昨年に引き続き、特定健診で「積極的支援」に該当してしまったAさん。モチベーションが上がらないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから内臓脂肪のこわい話を聞き、さらに娘からのキツイひと言がダブルパンチに。一念発起してダイエットに取り組むことにしました。



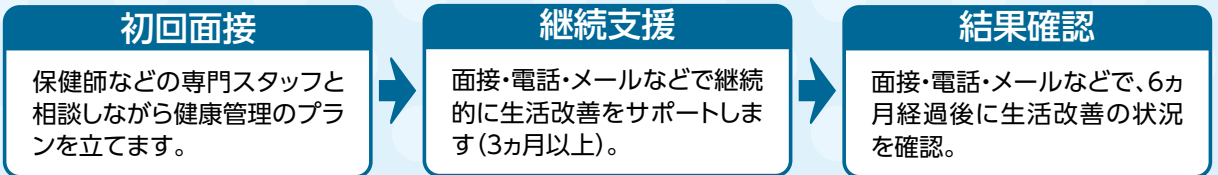
[Aさんのプロフィール]

- ◎IT関連会社勤務
- ◎品質管理部課長
- ◎47歳
- ◎家族構成
妻(44歳)・長女(15歳)・長男(13歳)
- ◎郊外の戸建てで4人暮らし

体重	80kg
身長	170.0cm
★腹囲	90.0cm
★BMI	27.7
血圧値	130/82mmHg
★血糖値	空腹時血糖 114mg/dL
	HbA1c 6.1%
★中性脂肪値	180mg/dL
	HDLコレステロール 46mg/dL
	喫煙習慣なし

(★が基準値以上)

判定 積極的支援に該当
(昨年初めて積極的支援の指導を受け、今回2回目)



保健師さんとこれまでの生活習慣を振り返り、目標を設定する

確実にできることを目標に設定

まず、保健師さんと相談の上、「6ヵ月後の体重を今より4kg減」を目標に設定。現状の生活習慣を振り返り、食生活と運動習慣を中心に、無理なくできるスモールステップである、「プチ改善」から始めることにしました。運動は、わざわざ時間をつくって運動するのではなく、通勤時や職場で活動量を増やすことを意識しました。

娘をはじめ家族の応援もあり、3ヵ月後には、ベルトの穴1つ分、おなか回りが細くなり、体調の変化も自覚。「娘とのコミュニケーション復活がうれしい」というAさんは、さらに目標に向けて内臓脂肪ダイエットに挑戦中です。



Aさんの問題点は...

【食事面】

- 食事は、肉が多く野菜は少ない。
- 昼食メニューはラーメンやカツ丼が多い。
- 缶コーヒーを1日2本。
- 早食いで食事に時間をかけない。
- 週に4~5日は夕食時にビール2缶。おつまみはスナック菓子やチーズなど。

【運動面】

- 仕事はパソコン業務で、ほぼ一日中座りっぱなし。
- 通勤はバスと電車の乗り継ぎ。歩く時間は1日20分ほど。
- 休日は遅い起床。運動はたまに近くのゴルフ練習場へ行く程度。

6ヵ月間の目標設定

体重 **-4kg**
腹囲 **-4cm**

スモールステップから始めることが成功のカギ!

まずは3か月。「プチ改善」から始めてみよう!



途中経過をチェックして今後につなげる

プチ改善を3か月実行しただけで体重が-2kgと、効果を実感したAさん。がぜんやる気になって、残り3か月で目標の-4kgを達成するべく、保健師さんと話し合っ、残り3か月の改善項目を決めることにしました。

**【開始4か月～6か月】
Aさんの減量プログラム**

【食事面】

- ① 昼食は、定食や持ち帰り弁当に。
- ② 白米を雑穀・もち麦などに変更。
- ③ 1日ビール1本にして酒量を減らす。
つまみのスナック菓子をやめる。

【運動面】

- ① 移動には階段を必ず使う。
- ② 昼の外食は離れた場所で食べる。
- ③ 休日の外出時はできる限り歩き回る。

☆ 特定保健指導を上手に活用して、脱・メタボに役立てましょう

体重が-2kgで78kgに!

ヤル気になってきた!!

目標達成まで、頑張って!

Aさんの変化

- ズボンのベルトの穴が1つ縮小
- 体が軽くなってきていると実感
- はじめは歩数を増やして疲れていたが、どんどん楽しく歩けるように!
- 夜ぐっすりとお眠ることができるよう
- 起床後は空腹ですぐ朝食が取れる
- 野菜や海藻を家族で食べるように

今こそ、なりたい自分に なってみたいと思いませんか？



今年の
**健康診断、
全クリア**達成！

新入社員の前では
**颯爽と
歩きたい！**

今年度も
**ベルトの穴は
同じ**でいたい！



風呂あがりに
**堂々と鏡
の前に
立てる**ように！

もう1回娘に聞いてみたい！
**「パパって
かっこイイ？」**

なりたい自分…スポーツクラブルネサンスにお任せください。

期間限定 **4/6(土) ▶ 6/2(日)** おトクに「なりたい自分」になれる！

月額固定
使いたい放題

Monthly コーポレート会員 **8,424** 円/月 (税込)

- 月会費ひと月分
- 入会時の手数料
通常1,080円(税込)
- 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
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。コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※月会費ひと月分0円の特典は、8ヶ月以上ご継続の方に限ります。8ヶ月未満でご退会の場合、違約金(5,000円+消費税)をお支払いいただきます。また、他の会員への変更はご継続9ヶ月目以降から可能です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

都度払い
使う毎にお支払い

1 Day 1,620 円/回 (税込)
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**

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。コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会の際に必要なもの等詳細は、専用WEBサイトでチェック ▶



※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※上記会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※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 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他会社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399

ルネサンスなら楽しみながら「なりたい!」自分になれます。



**シェイプアップ!
ベルトの穴、
今年は締める。**

お腹を引き締め、胸板は厚く。無理なく最短ルートでご案内します。3ヶ月間が勝負です!



**休日前も元気!
歩く姿に
自信が現れる。**

体がつくと、ふとした仕草が変わります。自信がみなぎります。カッコいいパパになれる!



**健診対策コレで万全!
アプリで運動×
食事をフォロー。**

運動と、おすすめのランチメニューをアドバイス。次の健診が楽しみになる!



**ユルむ時間も大切に!
足を伸ばせる
お風呂にサウナ。**

運動しない日でも思いっきり汗かけます。心と体をいたわる時間ご堪能ください。



**最近よく聞く
プログラム、
ルネサンスにも
ありますよ!**



**暗習
WORKOUT**

周りを気にせず、気にされず
たからはじめての方にオススメ!



**HOT
YOGA**

キモチよく汗かけます。
姿勢もキレイにシェイプアップも。



お住まいから、お勤め先から、お近くのルネサンスはこちら。

- | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|---|--|---|---------------------|
| 【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
福島 | 【関東】
(茨城県)
水戸
電ヶ崎ニュータウン
(埼玉県)
浦和
藤
吉川
新所沢
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
鎌子
八日市場
浦安 | 新浦安
ユーカリが丘
(東京都)
青砥
北砂
西園分寺
国立
三軒茶屋
経堂
東伏見 | ひばりヶ丘
仙川
東久留米
早稲田
赤羽
両国
曳舟
光が丘
石神井公園
練馬高野台
富士見台 | 北千住
(神奈川県)
横浜
海老名
港南中央
天王町
湘野辺
相模大野
橋本
大和 | 【中部・北陸】
長岡
松本
岐阜LCワールド
トーア沼津
静岡
名古屋熱田
甚目寺
名古屋小幡 | 【近畿】
京都山科
アルザ泉天津
住之江
久宝寺
豊中
尼崎
姫路
神戸
伊丹
登美ヶ丘 | 【中国・四国】
玉島
広島東千田
広島ボールパークタウン
広島緑井
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
福岡西新
春日
イオンモール福岡
佐世保
長崎ココウォーフ
熊本南 | 宮崎
おおい
熊本学園大通 |
|---|--|---|---|---|--|--|---|--|---|---------------------|

◎はホットスタジオの施設がございます。一部有料プログラムもございます。◎は24時間ジム営業している施設です。
④は暗闇プログラムが受けられる施設です。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。 ※2019年1月現在

お近くのルネサンスに来て、見て、お試しください。
店舗の詳細はコチラ ➡ 〇〇は上の地名を入力

NEWS!
24時間使えるジム
「出勤前に」便利です



健康保険の 手続き

早分かり

高額療養費制度

- 医療費の負担が自己負担限度額までで済む
- 自己負担限度額は標準報酬月額で決まる
- 計算の対象外の費用に注意

医療費が高額になっても安心!? 高額療養費制度ってどんな制度?!

日本の公的医療保険制度は世界一ともいわれ、給付がとても充実しています。その給付の一つに「高額療養費制度」があります。医療費の負担が一定の金額までで済むので、安心して医療を受けることができます。

医療費の家計負担を 限度額までに抑えてくれる 高額療養費制度

高額療養費制度は、医療費の家計負担が際限なく重くならないように上限を定めた制度です。医療機関や薬局の窓口で支払った自己負担額が1ヵ月(毎月1日~末日)で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。

つまり、医療費がどんなに高額になっても、自分で負担するのは限度額までで済むのです。

収入で異なる月々の限度額 対象外の費用に注意

高額療養費制度の自己負担限度額は収入によって異なります。70歳未満の人の計算方法を表で示していますので、ご自分の標準報酬月額から限度額がいくらくらいになるか計算してみてください。なお、70歳以上の人については限度額が別に定められています。

高額療養費制度の計算の対象となるのは健康保険が適用される医療費に限られません。次のような費用は高額療養費の対象になりませんのでご注意ください。

- ◎美容整形などの審美的治療費
- ◎先進医療による治療費
- ◎入院時の差額ベッド代や食事代
- ◎通院や入院時の交通費 など

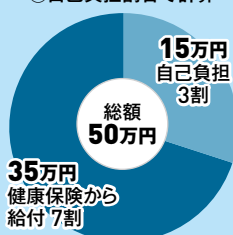
民間の医療保険は 高額療養費制度を 確認してから

医療費が高額となるリスクをカバーするために、民間の医療保険やがん保険などを検討されている方も多いと思います。その場合でも、先に健康保険の高額療養費の仕組みを確認することをオススメします。高額療養費制度を知った上で、民間医療保険にしかない所得補償や先進医療に対する特約など、自分に必要な補償内容を検討するのがムダのない民間保険のプランに加入するためのコツです。

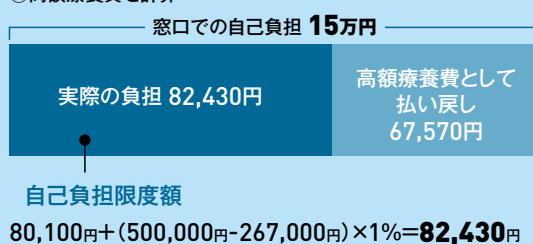
実際に計算してみよう!

標準報酬月額28万円の人で医療費が月50万円かった場合

①自己負担割合で計算



②高額療養費を計算



Q

何か月も医療費が高額になった場合に負担を抑える仕組みはありませんか？

A

直近12ヵ月以内に3回以上高額療養費が払い戻された月がある場合は、4回目から多数該当として自己負担限度額が下がります。特に手続きは必要ありません。

直近12ヵ月で
3ヵ月以上
払い戻されたとき
4ヵ月目から

70歳未満の自己負担限度額

表

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	多数該当の場合
年収約1,160万円~	標準報酬月額 83万円以上 252,600円+ (医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
年収約770~1,160万円	標準報酬月額 53~79万円 167,400円+ (医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
年収約370~770万円	標準報酬月額 28~50万円 80,100円+ (医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
年収~約370万円	標準報酬月額 26万円以下 57,600円	44,400円
住民税非課税者	35,400円	24,600円

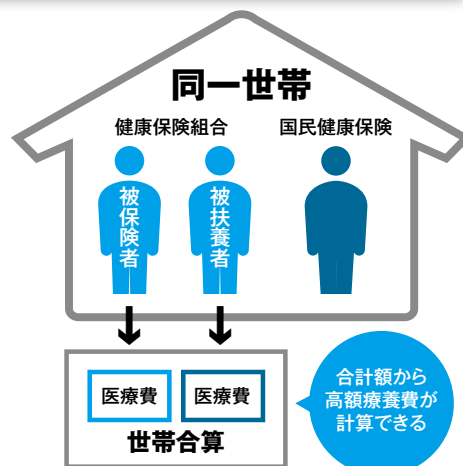
Q

支払った医療費は世帯で合算できるの？

A

1人1回分の窓口負担では限度額を超えない場合でも、複数回受診した場合の合計額や被扶養者(同じ健康保険に加入している同一世帯の人)が支払った自己負担額を1ヵ月単位で合算することができます。その合算額が上限額を超えたときは、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

※70歳未満の場合は、21,000円以上の自己負担額のみ合算することができます。



Q

高額療養費ってどうやって受け取ればいいのか？

A

● 事後に払い戻しを受ける方法
医療機関等の窓口で医療費の自己負担額をいったん支払い、後日、健康保険組合から払い戻しを受けます。払い戻しは、診療報酬明細書(レセプト)の審査があるため、診療月から3ヵ月程度かかります。

● 事前に申請手続きをする方法
事前に健康保険組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額まで済みます。高額な医療費が予想されるときだけでなく、限度額を超えるかどうか分からない場合でも申請することができます。

今日も
笑顔で

Special
Interview

三田寛子さん
「女優、タレント」

「病は気から」で

歌舞伎一家を支えながら

いつも前向き、全力です

今日も笑顔で
がんばります♡

profile

みたひろこ / 1966年、京都府生まれ。80年にデビューし、人気アイドルとして活躍。91年に歌舞伎俳優の三代目中村橋之助(現・八代目中村芝翫)と結婚。3人の子供も歌舞伎俳優となり、歌舞伎俳優の家族を支えながらテレビやトークイベントなどで活躍中。

私はおつちよこちゃんな性格なので、昔からよくつまずいたり、転んだりすることがあったのですが、40代にさしかかったころ、松葉づえや車イスのお世話になる骨折を経験しました。その経験から改めて自分の体力の衰えと健康のありがたみを痛感。ヨガやピラティスなど、無理なくできる運動を積極的にやる習慣が身に付きました。ストレッチやインナーマッスルを意識したトレーニングは、日々の暮らしの中で。例えば電車の吊り革につかまりながら背伸びをしたり、棚上の物を取るときにはあえて両手を伸ばして取るようにしています。

私は何事も前向きに考える性格で、つらいことがあってもよくよくしません。「病は気から」といいますが、大きな病気をせずに済んだのは、この性格も少なからず関係していると思います。

「歌舞伎俳優の女房」として任された家業の合間に自分磨きに励んでいます。40代からアロマセラピーやワイン、競馬の魅力や英語を学んだりしてきました。50代になった今は、これらをスキルアップさせ、新しいことにもチャレンジしていこうと思っています。

人生はまだこれから。常に前向きに自分の持てる力を注いで、毎日を全力で取り組んでいくことが、健康でいられる秘訣だと思っています。