



去る7月30日に第196回組合会が開催され、平成24年度収入支出決算報告ならびに事業報告が承認されました。その概要についてご報告いたします。

2、396万円の黒字

2年連続の黒字決算へ。
 予算との比較では、医療費の減少により、
 約3億5、300万円の改善

決算の概要

一般勘定

●その他の収入
 3億7,368万円(7.2%)
 国庫負担金収入、調整保険料収入、繰入金、
 財政調整事業交付金および利子収入等の雑収入です。

●保険料収入
 48億3,168万円(92.8%)
 標準報酬月額が予算比5,958円増(101.7%)
 となり、収入源である保険料は4,141万円
 (0.9%増)の増加となりました。

収入 **52億536万円**

■一般勘定

決算額は、収入総額52億536万円、支出総額49億953万円、収支差引額(決算残金)2億9,583万円となりました。経常収支差引では2,396万円の黒字決算となりました。3億2,911万円の赤字を計上していた予算に比べ、3億5,307万円改善し、2年連続の黒字決算となりました。支出面での保険給付費の減少(予算比90・6%)が大きな要因です。

この結果、別途積立金残高は11億210万円となり、9,536万円増加しましたが、25

平成24年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料収入	4,831,676	449,375
国庫負担金収入	1,854	172
調整保険料収入	76,373	7,103
繰入金	200,000	18,601
財政調整事業交付金	71,398	6,640
雑収入・他	24,062	2,239
合計	5,205,363	484,130

支出

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	91,969	8,554
保険給付費	2,425,992	225,631
法定給付費	2,359,375	219,436
付加給付費	66,617	6,195
納付金	2,117,970	196,984
保健事業費	193,905	18,034
保険料還付金	1,256	117
調整保険料還付金	19	2
財政調整事業拠出金	75,878	7,057
連合会費	1,644	153
積立金	0	0
その他	900	84
合計	4,909,533	456,616

収支差引額	295,830
経常収入合計	4,857,592
経常支出合計	4,833,636
経常収支差引額	23,956

決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
別途積立金繰入	295,358
財政調整事業繰越金	472
計	295,830

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	第2号被保険者 1人当たり額(円)
介護保険収入	452,525	84,379
繰入金	0	0
合計	452,525	84,379

支出

科目	決算額(千円)	第2号被保険者 1人当たり額(円)
介護納付金	444,362	82,857
介護保険料還付金	187	35
合計	444,549	82,892

収支差引額	7,976
-------	-------

決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金繰入	7,976
繰越金	0
計	7,976

その他の支出 7,969万円(1.6%)

財政調整事業拠出金(調整保険料拠出) 7,588万円ほかです。

事務費 9,197万円(1.9%)

前年度比910万円の増となっています。

保健事業費 1億9,391万円(4.0%)

みなさんの健康づくり支援のため、人間ドック利用補助に1億5,409万円、特定健診・特定保健指導に451万円、「健康モリナガ21」事業を中心とした保健指導宣伝費に2,476万円等をあて、事業計画どおり滞りなく実施しました。

納付金 21億1,797万円(43.8%)

合計で保険料収入の43.8%を占めており、依然として財政上の高負担であり、引き続き予算を許さない状況にあります。

保険給付費 24億2,599万円(50.2%)

予算比90.6%、前年度比で約9,699万円(3.8%)減、被保険者1人当たり額でも7,525円(3.2%)減となりました。

() は保険料収入に対する割合

49億953万円

支出

介護勘定

決算額は、収入総額4億5,253万円、支出総額4億4,455万円、収支差引額(決算残金)798万円となりました。決算残金については、準備金に798万円を充当し、その結果、年度末準備金残高は6,636万円、準備金保有率187.9%となりました。

年度が赤字予算のため予算を許さない状況です。

全員参加型の「ハビッツ」が今年もはじまります

前回から

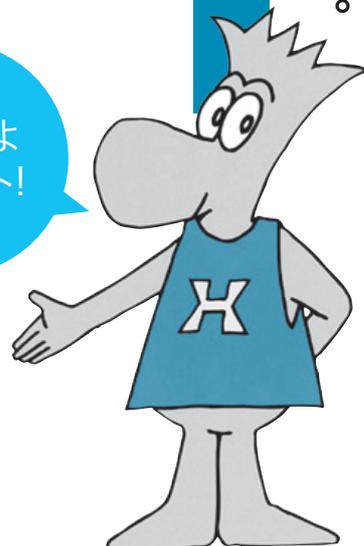
開催・スタート時期を事業所毎に選択できるようになりました。

開催期間 9・10月の2カ月間 or 10・11月の2カ月間

今年で12回目となる「ハビッツ」は、昨年に引き続き全員参加型運動です。

ご自身の健康財産づくりのため、「育てれば一生ものです あなたの健康」を合言葉に、事業所全体でこの「ハビッツ」を「オール森永全員参加運動」に育てていきましょう！

いよいよスタート！



あなたはこのタイプ?

取り組み方

- 1 下の項目を参考にして、自分の生活習慣を見直しましょう。
- 2 自分が取り組む具体的なチャレンジ目標を2つ以上決めましょう。
- 3 実行できた日は記録表に○をつけましょう。

こんな方に

- 食事が不規則、偏っていると思う
- 体重が増えた、BMIが高い
- 最近ズボン(スカート)がキツイ
- 下腹部の脂肪が気になる

A 食生活改善コース

チャレンジ目標

- 間食をさける
- 油ものを控える
- 塩分を控える
- 早食い、ドカ食い、欠食をしない
- 野菜やきのこ・海藻類を食べる
- できるだけカロリー表示をチェックする

こんな方に

- デスクワーク中心で運動不足
- 最近スタミナ不足を感じる
- 食事が変わらないのに太った
- 食べる量を減らさずに痩せたい

B 運動不足解消コース

チャレンジ目標

- 1日1万歩以上歩く
- エスカレーターを使わず階段を歩く
- 効果の高いペースアップウォーキングを行う
- 筋トレやストレッチなどのエクササイズを行う
- 汗ばむ程度の運動をする

こんな方に

- ストレスを感じることが多い
- 気分転換が上手ではない
- 睡眠不足気味だ
- 睡眠は十分だが疲れがとれない

C ストレス解消コース

チャレンジ目標

- 睡眠は1日●時間以上とる
- 自分なりのストレス解消法を実行する
- 日に何度か休憩時間をとる
- 就寝前にリラックスした時間を過ごす

こんな方に

- 禁煙したい
- 禁煙のキッカケが欲しい
- 何度も禁煙に失敗している

D 禁煙トライコース

チャレンジ目標

- 禁煙する
- 今日一日たばこを吸わない

こんな方に

- つい深酒してしまう
- 肝機能の数値が高め
- 飲酒しつても脂肪肝が気になる

E 適正飲酒コース

チャレンジ目標

- 「休肝日」を実行する(飲まない)
- 良質なつまみをとる
- 適量を守る

こんな方に

- 歯科健診でブラッシングするよう指導された
- 歯周病が気になる
- 虫歯がある

F 歯周病・虫歯予防コース

チャレンジ目標

- 帰宅時のうがい
- 食後10分以内に歯みがきをする
- 3分以上かけて歯みがきをする
- 入浴時や就寝前に念入りにブラッシングをする

1 みなさんのお手元に届いている「記録表」に、ご自分の生活習慣で改善すべき目標を最低2つ決めて記入してください。

＜記録表＞表面

チャレンジ目標		達成率
①	毎日20回腕立て伏せをする!	87%
②	土曜・日曜・祝日は休肝日!	81%
③		
④		

終了時に記入

③＜記録表＞裏面の達成率を転記

2 2か月間、目標達成に取り組み「記録表」に記入

※「記録表」は必要に応じて有効に活用してください。提出の必要はありません。



毎日の取り組み結果を記入

チャレンジ目標を記入

＜記録表＞裏面

○=目標どおり実行 △=あともう少し ×=出来なかった

① 毎日20回腕立て伏せをする!	10月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	○	○	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	
	11月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○

② 土曜・日曜・祝日は休肝日!	10月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						○	○								
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
				×	○										
	11月														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	○	○	○							○	×				
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	○	○						×	○						

＜記録表＞裏面

チャレンジ目標

達成率の求め方

○=目標どおり実行 △=あともう少し ×=出来なかった

① 毎日20回腕立て伏せをする!	10月															達成率の求め方	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	○の数	△の数÷2
	○	○	○													45+	8
	16	17	18														
	△	○	○														
	11月															x100%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	61日	小数点第1位切り上げ
	○	○	△												対象日数(2カ月間)		
	16	17	18												↓		
	○	○	○												87%		

② 土曜・日曜・祝日は休肝日!	10月															達成率の求め方	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	○の数	△の数÷2
				○												17+	0
	16	17	18														
	11月															x100%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	19日	小数点第1位切り上げ
	○	○													対象日数(2カ月間)		
	16	17	18												↓		
	×	○													89%		

達成率を記入

①＜記録表＞表面に転記

3 2か月後、記録表の表面コピーを事業所経由で健保組合へ提出

【注】毎日やる目標では分母が2か月で61(日)になりますが、例えば「土曜・日曜・祝日は休肝日」という目標では分母が土・日・祝日の19(日)に。

※達成率を記録表(表面)に転記し、そのほか記入事項がありましたらそちらをご記入のうえ、そのページをコピーして事業主経由で健保組合へ提出してください。

4 自己目標の70%をクリアしたら「達成」です

①目標2つ以上をクリア

→ 後日、達成賞を健保組合より贈呈

②目標1つをクリア

→ 後日、努力賞を健保組合より贈呈



電話による健康相談

24時間・
年中無休

相談料
無料

通話料
無料

ハローエンゼル健康相談

相談内容の秘密は厳守します

当健保組合では、被保険者とご家族のみならず、みなさまの健康づくりのお役に立てるよう、「ハローエンゼル健康相談」を開設しております。

「ハローエンゼル健康相談」では、ココロとからだについてのさまざまな相談をフリーダイヤル（無料）することで、24時間・年中無休で相談内容に応じたわかりやすいアドバイスを受けることができます。

ココロの病もからだの病も、初期段階での手当が肝心です。困ったときはひとりで悩んでいないで、まずは専門家に相談してみましょう。

ご相談の内容や個人情報、会社や外部にもれることは絶対にありません。プライバシーは厳守いたしますので、安心してご利用ください。

フリーダイヤル

ハロー

エンゼル

コール

0120-86-00-56

携帯電話からもフリーダイヤルでご利用いただけます

通話料
無料

たとえばこんなとき

看護スタッフによる
看護・介護相談



いつもと
様子が違う？

飲んでいる
薬について
不安なとき



病気のことで
1人で悩んで
しまうとき

ちょっとした
けがの
応急処置は？

医師による
健康相談



夜間・休日の医療機関のご案内

このようなサービスを

利用方法

電話がつながりましたら、お名前と年齢を教えてください。
ご相談内容に応じてアドバイスします。

健康・医療相談

医師・保健師・看護師・助産師が24時間・年中無休体制で健康・医療・看護・介護・育児・メンタルヘルスのご相談に応じ、分かりやすくアドバイスいたします。

●24時間・年中無休（メンタルヘルスは左頁をごらんください）

夜間・休日の医療機関のご案内

夜間・休日に開いている医療機関（または医療情報案内機関）のご案内をいたします。

●24時間・年中無休

医療機関情報のご提供

専門病院・リハビリ病院など医療機関情報のご提供をいたします。

●内容により回答が翌日になることがあります

介護などシルバー情報のご提供

介護用品業者・ホームヘルパー派遣業者のご紹介と全国福祉施設・全国市町村の行政福祉サービスのご案内をいたします。

●内容により回答が翌日になることがあります

昨年の相談実績

メンタルヘルスを含めた電話による健康相談

■全相談件数 [平成24年4月～25年3月]
…530件 (前年度比87% △68件)

■相談内容

- ①健康保持・増進に関する相談(健康教育)
…8件(1.51%)
 - ②気になるからだの症状についての相談
…190件(35.85%)
 - ③家庭看護…48件(9.06%)
 - ④治療に関する相談(現在治療中の方)
…113件(21.32%)
 - ⑤母子保健に関する相談…9件(1.70%)
 - ⑥育児相談…65件(12.26%)
 - ⑦夜間・休日の医療機関の案内
…9件(1.70%)
 - ⑧ストレスおよびメンタルヘルスに関する相談…43件(8.11%)
 - ⑨紹介・手配に関する相談
…14件(2.64%)
 - ⑩その他…31件(5.85%)
- ※()は割合です。

メンタルヘルスサポートシステムの利用件数

■累計件数 [平成24年4月～25年3月]
…10件 [本人：男2名・女3名
家族：男0名・女5名]
(前年度比53% △9件)

ご意見・ご要望を

「ハローエンゼル健康相談」に関するご意見・ご要望を森永健康保険組合までお寄せください。

TEL.03-3454-2326
FAX.03-3457-1315

個人情報保護について

ハローエンゼル健康相談事業をご利用の際にいただいた個人情報は、当該事業の実施のみに利用いたします。



WEBでも24時間年中無休で受け付けています

こんな“ココロの症状”のときにも
ためらわずお電話ください

人前に
でるのが怖い

理由もないのに
突然不安になって
ドキドキする

夜眠れない
夜中や早朝に
目が覚めてしまう

ゆううつで
気分が
すげれない



URL

<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/morinagakenpo/index.html>

ユーザー名 **860056** パスワード ユーザー名と同じです

※WEBでの受付はメンタルヘルスカウンセリングのみの対応となります。

メンタルヘルスカウンセリング 電話・面談

ストレス・メンタルヘルスに関する相談をお受けいたします。また、希望により全国の専門カウンセリングセンターで面談によるカウンセリングを実施いたします。

電話カウンセリングを 心理カウンセラーがお話をお伺いいたします
ご希望の場合 (匿名可)。

電話カウンセリング受付時間

9:00～22:00 年中無休

WEBカウンセリング受付時間

24時間・年中無休
(返信は2～3日要します)

面談カウンセリングを 臨床心理士、上級心理カウンセラー、大学教授等の
ご希望の場合 のカウンセリング専門相談機関が全国に108拠点

面談までの流れ

①面談の予約をお願いします。

[面談予約受付時間]

電話

【月～金】9:00～21:00 【土曜日】9:00～16:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

WEB

24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

■面談のご予約の際、お聞きする内容

健康保険組合名(森永健康保険組合)・健康保険証番号・お名前・
ご住所・ご連絡先電話番号・カウンセリング希望日時(第3希望ま
でお知らせください)

②ご予約がとれましたら、契約機関より相談者カードとカウンセリングルー
ム近辺の地図が郵送されます。

③予約日時にお越しくください。

- 相談者カードと健康保険証をご持参ください。
- 2回目以降のご予約は面接カウンセラーと直接お決めください。
- 5回まで無料です(6回以降は有料となりますが費用は面談時にご確認ください)。

人間ドック (脳ドック) ガイド



年に一度は 日帰り人間ドックで 健康チェックを！

本年度はすでに多くの方に受診していただいておりますが、10月の「健康強調月間」に向けて、再度ご案内させていただきます。未受診の方は、ぜひこの機会に受診してください。脳ドックにつきましては、40歳以降5歳刻みの節目の年齢が受診対象となりますので、日帰り人間ドックと併せてご利用ください。

受診期間

平成26年
2月末まで

3月は受診できません

1 対象者

① 日帰り人間ドック

… 30歳以上の被保険者および被扶養者

② 脳ドック(MRI・MRAまたは頭部CT)

… 日帰り人間ドックを受診する40歳以降5歳刻み(40・45・50…)の被保険者および被扶養者(平成26年度から該当年齢による年度管理となります)

※ 脳ドックは日帰り人間ドックのオプションです。脳ドックのみの受診はできません。

2 申込方法

Step 1

森永健保組合と契約している健診機関へ受診者が直接予約をする。

Step 2

予約が取れたら、健保組合へ利用申込の手続きをする。

WEBからの入力申込

… 健保組合・事業所への提出は不要となります。

WEBを利用できない任意継続の方へ

紙による2枚複写の「人間ドック利用申込書」提出

- … 1枚目① 健保組合へ提出
- … 2枚目② 健診機関へ提出

③ 健診当日は、必ず保険証をご持参ください。

3 利用料金

■ 日帰り人間ドック

- ・ 本人負担(被保険者) … 契約料金の30%
- ・ 家族負担(被扶養者) … 契約料金の30%

■ 脳ドック

- ・ 本人負担(被保険者) … 契約料金の50%
- ・ 家族負担(被扶養者) … 契約料金の50%

4 二次健診

二次健診は保険診療扱い(保険証にて受診)となります。受診当日、窓口にて自己負担分を精算してください。

5 その他

- ① 人間ドックを法定健診(事業所が実施する健康診断)に変える場合は、結果表のコピーを健康管理室または事業所担当者へ提出してください。
- ② 人間ドックの検査成績表は健診機関から直接、健保組合へも送付されます。

個人情報保護について

人間ドック・脳ドック健診事業の申し込みの際にいただいた個人情報、当該事業実施の目的のみに利用いたします。

健診結果の指示には、早急に従いましょう

健診は毎年受けることが大切。しかし、せっかく健診を受けても、その結果を放置しては意味がありません。健診結果が手元に届き、「要再検査」、「要精密検査」、「要治療」といった指示があった場合、できるだけ早めに受診しましょう。「忙しいから」と先延ばしにすると、ますます時間を取りづらくなってしまいます。早期に対応すればするほど、治療も簡単に済み、結果として多くの時間を取らずに済みます。どうしてもすぐの受診が不可能な場合は、予約だけでもしておきましょう。

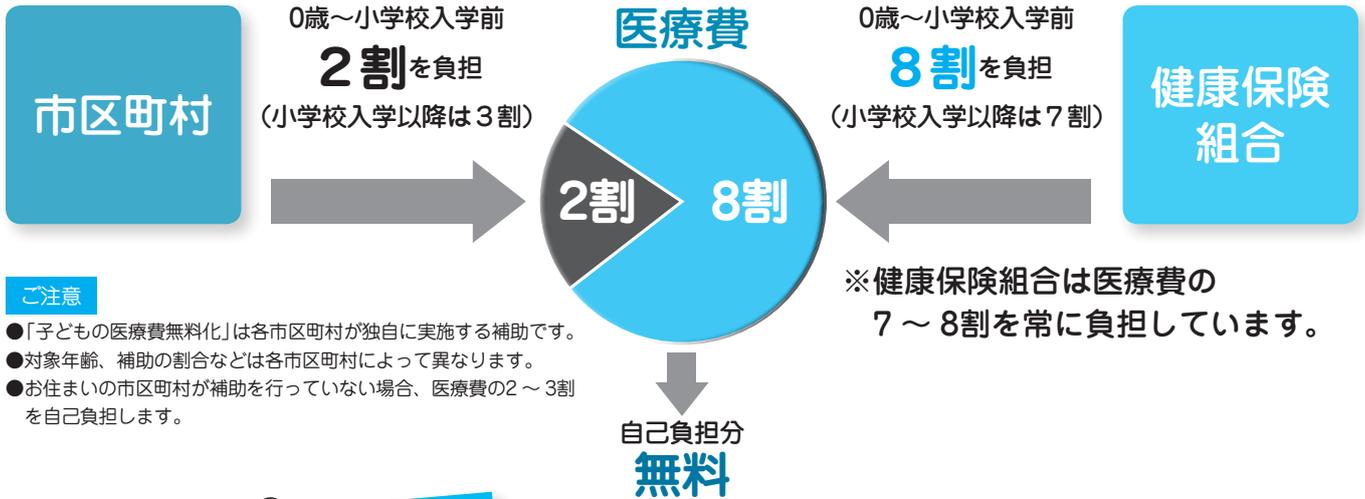




子どもの医療費は『タダ』じゃない



お子さんの医療費は、各自治体からの助成により、実費負担0円になるケースが多く見られます。しかし、実際には健康保険組合がみなさんの保険料から7～8割を負担しています。「タダだから」は大間違い。安易な受診を繰り返していると大変なことに！
保険料UPはもちろん、財政破綻という危機すら招きかねません



- ご注意**
- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施する補助です。
 - 対象年齢、補助の割合などは各市区町村によって異なります。
 - お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

医療費メモ

高くつく、時間外受診、ハシゴ受診と大病院

医療機関では、「時間外加算」「休日加算」といったプラス料金があります。自分勝手な都合で時間外に受診すると支出が増えます。平日でも18：00以降の受診には原則プラス料金がかかります。また、1つの病気やケガで複数の医療機関を渡り歩くと、そのつど初診料がかかるほか、同じような診察・検査・投薬が繰り返され支出が増します。
なお、紹介状なしで、いきなり200床以上の大きな病院で受診すると全額自己負担の特別料金が増加されます。これは病院側の自由設定で、目安は1,000～5,000円です。かかりつけ医をもち、必要であれば紹介状を書いてもらいましょう。

子どもの救急、9割が軽症

現在、小児二次救急医療機関（入院治療を要する重症な患者に対応する機関）を訪れる子どもの急患のうち、9割以上が入院治療を要しない軽症患者であるといわれています。
心配が先走り、やみくもに病院へ駆け込むケースが増えれば、受診待ちの行列や病院のたらい回しなど、本当に急を要する患者の治療の妨げとなるおそれがあります。

「病院に連れて行くべき？」そんなときは…

小児救急電話相談 # 8000

夜間や休日の子どもの急病に困ったとき、#8000（全国同一の短縮番号）にかけると、お住まいの都道府県の窓口につながります。看護師、小児科医師からの対処の仕方や病院の紹介などのアドバイスが受けられます。
※利用できる時間は都道府県により異なります。
利用に関する詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

こどもの救急 ホームページ <http://www.kodomo-qq.jp/>

日本小児科学会が監修しているホームページで、生後1ヵ月から6歳までのお子さんを対象に、医療機関にかかるべきかどうかの判断や対処の仕方をサポートしてくれます。

けんぽ 掲示板

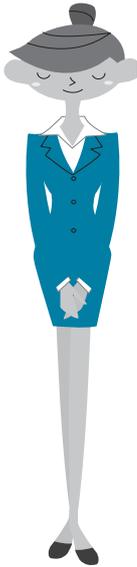


お知らせ

被扶養者の認定にご協力いただき ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年、全被扶養者を対象に健康保険被扶養者資格確認審査を行うこととなっております。届け出用紙「健康保険（被扶養者）調査表」をお配りし、すでに皆様にはご協力を賜りました。ありがとうございました。被扶養者の認定はたいへん重要なことです。時間の経過にともない、生計維持関係に変化が生じる場合があります。公正な扶養認定のために、今年度も8月に実施（前年度の収入に関する公の証明書の提出が可能となる時期）しました。

ご協力ありがとうございました。



公告

事業所名称変更

● 森永リスクコンサルティング(株)
(平成25年4月1日付)
旧社名 (株)森栄商会

平成25年度 らくらく禁煙コンテスト 参加者募集!

通信制の 6週間禁煙プログラム



「らくらく禁煙コンテスト」は、いきなり禁煙に挑戦するというものではなく、最初の2週間は禁煙について考え、タバコを吸わない生活習慣と知識を身につけ、それに続く4週間は完全に禁煙するというプログラムです。参加をご希望の方は、申込書に記入の上、健保へ提出してお申し込みとなります。

らくらく禁煙コンテスト

申込書

FAX : 03-3457-1315

E-mail : morikendc@morinaga.co.jp

申込者氏名	会社名 所属部署	保険証 記号： 番号：
教材送付先住所(〒)		電話番号(携帯番号) ()
E-mail		

申込締切日 平成●年●月●日(●)

参加費 4,000円(自己負担)
※支払い方法は、別途ご案内します。

応募方法 参加をご希望の方は、上記に必要事項をご記入の上FAX、E-mailまたは郵送にてお申し込みください。

参加資格 当健保の被保険者

参加者特典

★特典1 専用Webサイト利用!

(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ！
レポートの提出は専用Webサイトからが
便利です。

★特典2 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。
禁煙の取り組みをバックアップします。

★特典3 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけ
ます。

★特典4 「禁煙成功者証(記念品付)」 贈呈!!

禁煙に成功された方全
員に贈呈します。

★さらに抽選で旅行券
等の記念品を贈呈し
ます。



問合せ

森永健康保険組合
〒105-8517
東京都港区芝浦1-13-16
電話：03-3454-2326
担当：鹿島

禁煙コンテストの教材

参加者の方には下記の教材を送付いたします。

●『らくらく禁煙ブック』

中村正和、大島明、増居志津子 著 出版：(株)法研
禁煙に取り組むための手引書です。

●『禁煙コンテスト参加用マニュアル』

禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明してい
ます。

提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込
まれています。

※受付期間内に申込をいただいた方には、コンテスト
開催の5日前までに教材をお送りいたします。

らくらく禁煙コンテストの流れ

1~2
週目

禁煙準備期間

タバコの害や喫煙習慣等を学習しながら、禁煙
に取り組む準備をします。

※1週目、2週目レポートを提出

3~6
週目

完全禁煙期間

禁断症状の対処法等を学習しながら、約1ヶ月間
の完全禁煙にチャレンジします。

6週目
終了

完全禁煙成功者

おめでとうございます!
※レポート(禁煙成功宣言)提出

「禁煙成功者証」をお送
りいたします。

禁煙失敗者

今回は残念でした…
※レポート(終了宣言)提出

次回はがんばりましょ
う。