

健保だより

2020
Autumn

特集

健診・検診の不安にズーム
痛い検査は
受けたくない!



ニューオータニ健康保険組合

令和元年度

収入支出決算

去る7月27日に開催された第132回組合会において、
当健康保険組合の令和元年度決算が報告・承認されました。

一般勘定

収入合計 1,742,948千円
支出合計 1,471,809千円

経常収入 1,706,290千円
経常支出 1,449,394千円
経常収支 256,896千円

収入

(単位：千円)

科 目	金 額
健康保険料収入	1,681,960
保険料	1,681,402
その他	558
調整保険料収入	22,373
繰入金	0
準備金限度外部分繰入	0
退職積立金繰入	0
別途積立金繰入	0
国庫補助金収入	919
特定健診等事業収入	13,729
前期高齢者交付金	0
財政調整事業交付金	12,753
雑収入	11,214
収入合計	1,742,948
経常収入	1,706,290

基礎数値
被保険者数 4,076名
健康保険料率 99.0/1000
負担割合 事業主56：被保険者44
平均標準報酬月額 305,960円

支出

(単位：千円)

科 目	金 額
事務費	39,803
保険給付費	750,205
法定給付費	737,494
付加給付費	12,711
納付金	586,319
前期高齢者納付金	212,941
後期高齢者支援金	373,342
退職者給付拠出金	34
病床転換支援金	2
保健事業費	72,130
財政調整事業拠出金	22,371
その他	981
支出合計	1,471,809
経常支出	1,449,394
経常収支	256,896

財産状況 (R2.7.31現在)
法定準備金 260,950,000円
別途積立金 810,737,996円
退職積立金 11,999,342円
合計 1,083,687,338円

介護勘定

収入合計 190,264千円

支出合計 182,617千円

収入

(単位：千円)

科 目	金 額
介護保険収入	178,180
繰入金	10,000
国庫補助金収入	2,084
収入合計	190,264

基礎数値
2号被保険者数 2,562名
介護保険料率 17.0/1000
負担割合 事業主5：被保険者5
平均標準報酬月額 352,143円

支出

(単位：千円)

科 目	金 額
介護納付金	182,612
介護保険料還付金	5
積立金	0
雑支出	0
支出合計	182,617

財産状況 (R2.7.31現在)
介護準備金 19,746,347円

この機会にぜひ受けてみませんか！

無料申し込み受け付け中
2021年2月28日まで

自宅で手軽に 子宮頸がんのリスクをセルフチェック

～ HPV〈ヒトパピローマウイルス〉セルフチェック検査のご案内～

本HPV検査のご案内は、すでにチラシ等でお知らせしていますが、
まだお申し込みをされていない方はこの機会にぜひ受けてみませんか。

対象者 全女性社員、20歳以上の被扶養者の女性

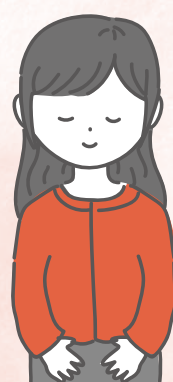
子宮頸がんの原因となるウイルス(HPV)の感染リスクをセルフチェックで手軽に検査できます。約8割の女性が50歳までに、HPVに一度は感染する*といわれています。感染しても、消えていくものがほとんどですが、まれに感染が続く場合があり、数年から10年以上かけて、がん化することもあります。本検査で、子宮頸がんのリスクを減らすことができます。

* 国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター予防研究グループ

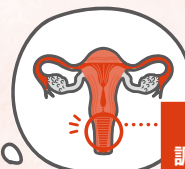
※HPVセルフチェックは子宮頸がん検診を代替するものではなく、日本では現段階では正式な検診ではありません。定期的な子宮頸がん検診もあわせておすすめしています。

HPVセルフチェック申し込みの流れ

- 1 webで申し込み
- 2 自宅にキット郵送
- 3 自分で採取&郵便で返送
- 4 結果はwebで通知



採取キット



ここを調べます

申し込み方法

申し込み受け付けは **2021年2月28日** まで



スマホ利用の方

- 1 QRコードからwebサイトにアクセス
- 2 企業専用ページに遷移するので、そのまま申し込み



PC利用の方

- 1 URL・検索からwebサイトにアクセス
- 2 専用コードを入力してお申し込み

Q & SCAN 検索
<https://andscan.jp>

ニューオータニ健康保険組合
加入者専用コード

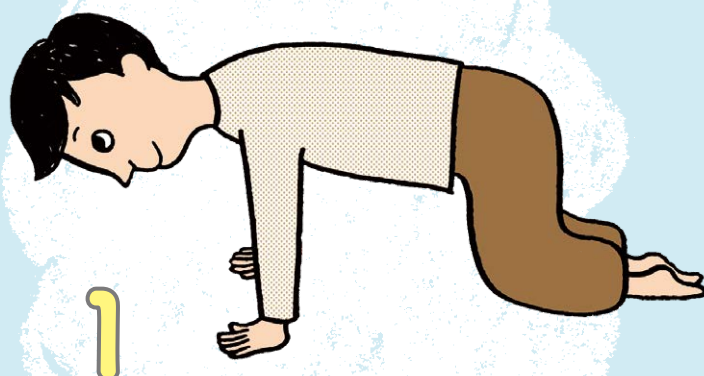
82852536

気力・体力を養う 筋力アップ! ヨガ

体幹の強化と下半身の引き締めに!

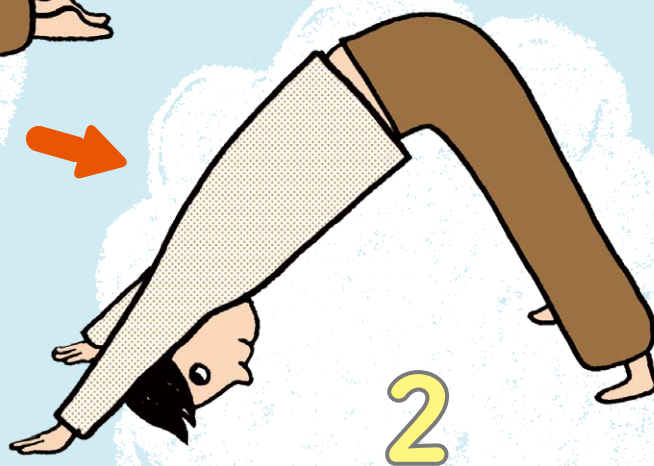
「うつむいた犬のポーズ」

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります



ねこのポーズから始める（床に両手と両ひざをつける）。その後、ひざを閉じ、足先は肩幅に広げる。

※ねこのポーズの手と足の位置は終始、変えない。



1から、足裏を床にピタリとつけて、腕を伸ばす。頭は腕の中に入れてるようにして、体で三角形を作る（かかとを床から上げてOK）。そのまま20秒静止。その後、足を床から離し、ひざをついて、ねこのポーズに戻る。続いてお尻をかかとの上に下ろして休む。

応用編

2ができたなら、今度は、足を閉じてそろえた状態で、足裏を床につけて行う。



犬も好むすっきりポーズ!?

以前、インドのガンジス川のほとりでこのポーズを行っていたら、野良犬が集まってきました（仲間と思われた!?）。犬たちとこのポーズを楽しんだあと、恐る恐るその輪から去りましたが、貴重な体験でした。動物はどう動くか気持ちがよいかなど、自分の体のことをよく知っています。体の背面が伸び、心身をすっきりさせるポーズです。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき