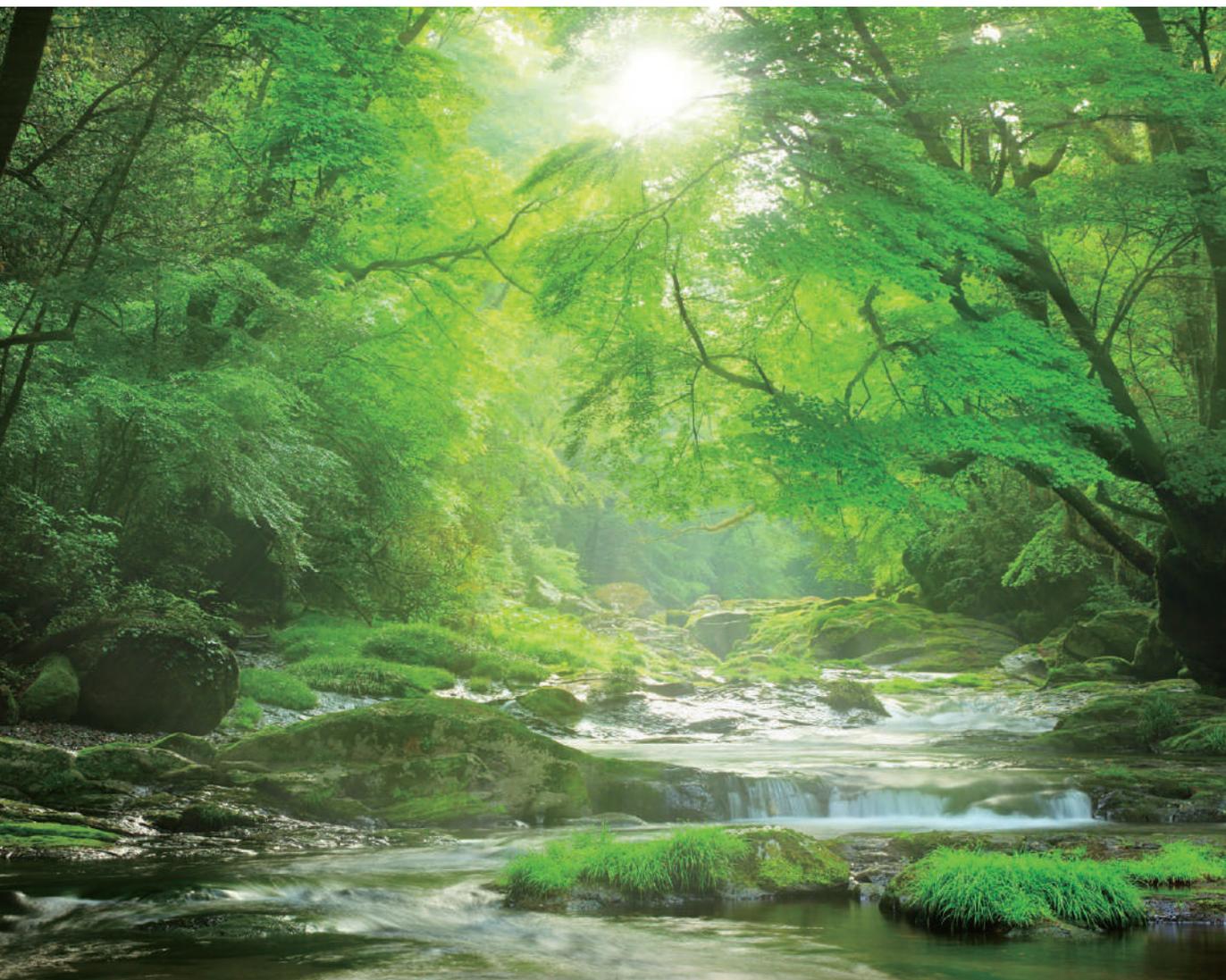


健保ニゴース NSG

<http://www.nsg-kenpo.or.jp>

2019
SPRING 春



菊池溪谷広河原の光芒 ● 熊本県菊池市

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

平成31年度事業計画および収支予算

平成31年度予算概要

平成31年度は5月から新たな元号へと移る、日本にとって大きな節目となります。社会保障におきましては、現役世代が急激に減少する局面を踏まえ、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる2025年を迎えるまでに、社会保障制度における費用の伸びを抑制するためのさまざまな政策が重要となっております。

健保連発表の平成29年度健保組合決算見込の概要によりますと、前年度決算に比べ赤字組合は2・8%増加して全体の41・6%の組合が赤字となりました。保険料率を引き上げた組合は全体の14・6%に上り、協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は前年度を上回る全体の22・5%となりました。

これは保険料率の引き上げなどで保険料収入が増加したにもかかわらず、後期高齢者支援金が全面総報酬割に拡大され、高齢者医療制度への納付金が大幅に増加するなど、収入の増加より支出の増加が上回ったことによりです。

このような状況のなか当組合では、保険料収入の増加および高齢者医療制度への納付

平成31年度予算の概要

一般勘定

収入		予算額(千円)
科目		
保険料		1,692,869
国庫負担金収入・他		380
調整保険料収入		25,813
繰入金		15,000
国庫補助金収入		641
財政調整事業交付金		13,230
雑収入		7,745
収入合計		1,755,678
経常収入合計		1,698,981

支出		予算額(千円)
科目		
事務費		53,407
保険給付費		828,598
法定給付費		800,071
付加給付費		28,527
納付金		645,115
前期高齢者納付金		209,250
後期高齢者支援金		435,821
病床転換・日雇		3
退職者給付拠出金		41
保健事業費		90,020
財政調整事業拠出金		25,813
その他		2,165
予備費		110,560
支出合計		1,755,678
経常支出合計		1,619,204

介護勘定

収入		予算額(千円)
科目		
介護保険収入		220,263
繰越金		15,000
国庫補助金受入・他		3
収入合計		235,266

支出		予算額(千円)
科目		
介護納付金		230,270
介護保険料還付金		150
予備費		4,846
支出合計		235,266

平成31年度予算案が、先に開催された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します。

平成31年度の 保健事業

保健知識の
PRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- 育児用健康誌の配布(出産後1年間)
- 医療費のお知らせを実施(年2回)
- 健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- 電話による無料健康相談の実施(年間)
- 健康増進に関するポスターの掲示等
- ホームページの運営

金の精算などによる今年度納付額の減少により、9年ぶりの経常黒字となる見込みですが、医療費の高額化や依然増加傾向にある納付金負担等により、不安要素が多い状況にあります。

一般勘定

当組合の平成31年度予算は、収入面では健康保険料率は87%（前年度87%）、保険料は対前年度比6062万円（3・7%）の増加、支出面では保険給付費は同5155万円（5・9%）の減少、高齢者医療制度への納付金は同6522万円（9・2%）の減少を見込みました。

これらの結果、経常収入合計16億9898万円、経常支出合計16億1920万円、差引額7978万円の黒字予算となりました。

介護勘定

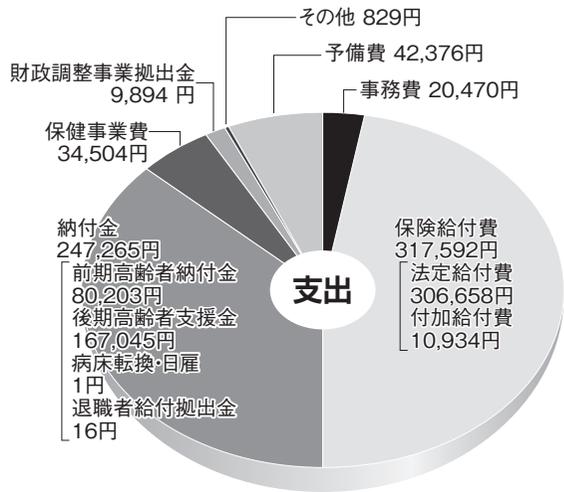
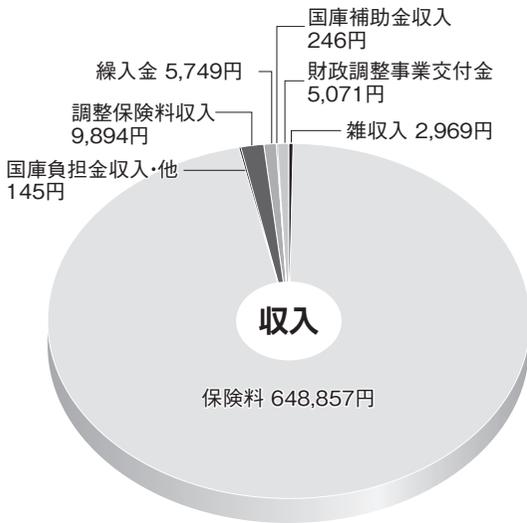
介護保険料率は、今年度納付予定額に対応するため前年度より0・4%引き上げた14・2%となりました。

当組合では、第2期データヘルス計画、コラボヘルスに積極的に取り組み、効率的・効果的な各種保健事業を推進し、健全財政の維持に努めてまいります。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

一般勘定 1人当たり額

収入合計	672,931円
経常収入合計	651,200円

支出合計	672,931円
経常支出合計	620,622円



疾病の予防に

■人間ドックの実施(年間)
30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象

■生活習慣病健診の実施(年間)
30歳以上の被保険者を対象

■特定健診の実施(年間)
40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象

■特定保健指導の実施(年間)
30歳以上の該当被保険者(希望者)を対象

■B・C型肝炎ウイルス検査の実施(年間)
40歳以上の被保険者を対象

■インフルエンザ予防接種への費用補助(年間)
被保険者、被扶養者を対象
2000円/回

体力づくりに

■各種スポーツ大会の実施(年間)
事業所ごとに実施

あなたなら
どうする



「まずはかかりつけ医」？
それとも「いきなり大病院」？

Q

かぜなど日常的な病気や軽いけがでお医者さんにかかる時、まず近くにある診療所などのかかりつけ医のほうがいいのか、大病院に行くのほうがいいのか、ギモンです。

A1

初診時の自己負担額は
かかりつけ医のほうがお得



病気やけがをしたときに、①診療所などのかかりつけ医にかかる場合、②かかりつけ医から紹介状をもらって大病院に行く場合、③いきなり大病院で受診した場合の初診時の費用を比べると下記ようになります。

①かかりつけ医へ

(診療所や200床未満の病院の場合)

初診料 3,620円 (3割自己負担で1,090円)

自己負担の合計 1,090円

②かかりつけ医から大病院へ

かかりつけ医の
初診料 3,620円 (3割自己負担で1,090円)

紹介状 2,500円 (3割自己負担で750円)

大病院の
初診料 2,820円 (3割自己負担で850円)

自己負担の合計 2,690円

③いきなり大病院へ

(特定機能病院と400床以上の病院の場合)

初診料 2,820円 (3割自己負担で850円)

特別料金 (全額自費で5,000円以上)
料金は医療機関によって異なります。

自己負担の合計 5,850円以上

初診時の自己負担の金額を比べてみると

※処方料や投薬料などは別。診療所や200床未満の病院の初診料には機能強化加算800円を念じています。



A2 医療機関にはそれぞれの役割があります

軽い病気やけがでも大病院に直行する理由として多いのは、「大きいほうが安心だから」というものですが、そもそも大病院は手術や入院を伴うような重い病気の患者や救急医療などを受け持つのが本来の役割です。また、大病院は患者が多すぎてどうしても待ち時間が長くなるうえ、一人当たりの診療時間が短くなる傾向があり、必ずしも質の高い医療が受けられるとは限りません。

一方、診療所は待ち時間が比較的短くて済み、かかりつけの医師であれば患者の病歴や投薬歴、体質などをよくわかっていますので、個々に合った治療やアドバイスを受けられ、必要に応じて適切な病院を紹介してもらえます。

医療機関にはそれぞれの役割があるので、軽い病気やけがの場合、まずはかかりつけ医にかかって、専門的な検査や高度な治療が必要になったら紹介状を持って大病院へ、というのがよりよい医療機関のかかり方といえます。



紹介状は健康保険適用となります

医師からの紹介状は正式には「診療情報提供書」といい、健康保険の適用となります。保険点数で250点、金額では2,500円がかかりますが、3割負担なら750円の自己負担で済みます。

かかりつけ医選びのポイント

1. 患者の話をよく聞いてくれ、相談しやすい
2. 自宅や職場から通いやすい
3. 健診結果や日常生活まで考慮に入れて、適切なアドバイスをしてもらえる
4. 最新医療の知識も豊富で、医師としての腕に信頼感がある
5. 大病院や専門病院とのパイプを持ち、必要なときにすぐに紹介してもらえる



結論

診療所や大病院は状況に応じて適切に使い分けましょう

2019年
4月から

当組合では、従来、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年4月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わりました。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変わりました。

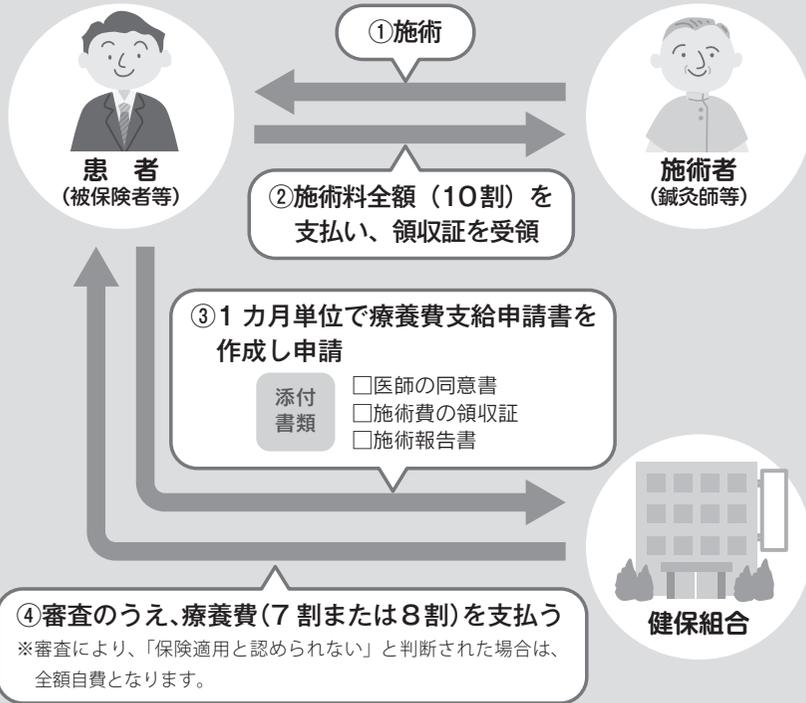
POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。
※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅう
の場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧
の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。



ちゃんと知っておきたい 整骨院・接骨院の かかり方



整骨院・接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、健康保険を使える範囲が限られているって知っていますか？ 誤ったかかり方を、あとから全額自己負担ということにならないためにも、正しいかかり方を知っておきましょう。



「保険取扱」の看板のある整骨院・接骨院なら肩こりも健康保険を使ってもらえる？

単なる肩こりの施術には健康保険は使えません

単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。肩こりで施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

健康保険が使えるとき、使えないとき

使えるとき

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲およびねんざ(肉離れ含む)
なお、骨折・脱臼については応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

使えないとき(全額自己負担)

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における単なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事や通勤途上におきた負傷(労災保険対象)
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術 など



白紙の「療養費支給申請書」にサインだけ求められたけど…

白紙へのサインは、不適切な請求原因となります

健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。必ず**施術内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)**に間違いがないか確認してサインしてください。

1回の施術で複数箇所みてもらえばお得？



部位が異なれば、それぞれに施術費がかかります

部位が異なれば、それぞれに施術費がかかってきます。一度で済むから費用もひとまとめで安くなるということにはなりません。



症状は変わらないけれど、転院はしないほうがいいよね？

症状が改善しない場合、別の原因も考えられます

長期間かかっても症状が改善しない場合は、**別の原因も考えられます**。3か月以上にわたる場合は、一度病院や診療所を受診しましょう。ただし、同一のけがで同時期に整骨院・接骨院と病院・診療所にかかることはできないので注意しましょう。



春の訪れを感じる

お手軽 本格 鯛料理



魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。

料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)

スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 巢山 サトル

鯛と春野菜のアクアパッツァ

材料(2人分)

- 鯛(切り身)……………2切れ
- ミニトマト……………4個
- スナップエンドウ……………6本
- アスパラガス……………2本
- にんにく……………1片
- あさり(砂抜きしたもの)……………10個
- ブラックオリーブ(スライス)……………10g
- オリーブ油……………大さじ1
- 白ワイン……………大さじ2
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々
- パセリ(刻んだもの)……………適宜

作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ②ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんに

くを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。

- ④鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3～4分加熱する。

- ⑤あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

1人分

エネルギー 212kcal
塩分 0.7g





1人分
エネルギー 153kcal
塩分 1.0g

鯛の桜あんかけ

材料(2人分)

鯛(切り身)……………2切れ
たけのこ(水煮)……………50g
生わかめ……………20g
絹さや……………6枚
桜の花の塩漬け……………4個
酒……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1

A { だし汁……………200cc
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
塩……………ひとつまみ

作り方

- ① 鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ② たけのこは食べやすい大きさにスライスし、生わかめはさっと湯通しする。絹さやは筋を取っておく。桜の花の塩漬けは水に浸して塩抜きをする。
- ③ ①の鯛に酒をふり、中火で5分ほど蒸す。
- ④ だし汁大さじ1を取り分け、片栗粉と混ぜ合わせる。小鍋にAとたけのこ、絹さやを入れ中火にかけ、沸騰直前まで温め、だし汁で溶い

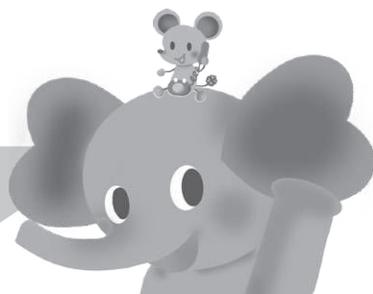
た片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。

- ⑤ 器に鯛、わかめ、たけのこ、絹さやを盛り、④のあんをかけ、仕上げに桜の花をのせる。

美味しさ + のひと手間

切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。

自分やご家族のために 年に1回は健診を 受けてください!!



～こんな理由で受けられないのはわかります。でも～

理由1

忙しくて健診に
行くヒマがない!!

家族のためにも
自分を大切に

家族のために家事を優先して自分のことは後回し、健診なんて行くヒマがない。でも、それであなたが倒れてしまったら、家族はもっと困ってしまいます。年に1回、健診のための時間をつくりましょう。



理由2

自分は元気だから
大丈夫!!

自覚症状のない
リスクもあります

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が少なく、いきなり発症することも少なくありません。発症してからでは自分だけでなく家族にも負担をかけてしまいます。そうならないために、毎年1回の健診で早期発見に努めましょう。



理由3

去年受けたから
今年はいいわ!!

1年ごとの
変化に注目

私たちの体の状態は年々変化しています。体重が変わってなくても悪玉コレステロールの割合が増えたり、肝機能の数値が悪くなったりします。健診はそんなリスクを早期発見するためにあります。毎年の健診で1年ごとの体の変化に注目しましょう。



人間ドックのご案内



当組合では、病気の予防のための事業として、人間ドック受診時の自己負担金の補助を行っています。健診当日の窓口支払いはなく、充実した検査を受けることができますので、積極的にご利用ください。

◆健診機関

健保連指定の健診機関および当組合の直接契約病院で受診可能
 ※健康保険組合ホームページ <http://www.nsg-kenpo.or.jp> から検索してください。

◆主な検査項目

一般検査（問診、身体測定、腹囲、視聴覚、血圧等）、血液検査、尿・便検査、胸部・胃部X線検査、腹部超音波検査、心電図検査等

【補助対象外のオプション検査】

推定食塩摂取量検査、肥満遺伝子検査、アルコール遺伝子検査、健康年齢測定、運動教室、アレルギー検査、更年期検査、睡眠時無呼吸症候群検査、歯周病唾液検査など

◆健診の予約方法等

- (1) 受診者が、直接健診機関に予約してください。乳がん・子宮がん・前立腺がん等のオプション検査（単独受診不可）は予約時に併せてお申し込みください。
- (2) 受診日が決まれば「人間ドック受診申込書」に必要事項をご記入のうえ、NBS人事業務部または日硝ファイバーの担当者へ送付してください。
後日、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をお渡します。
- (3) 受診当日は「人間ドック受診者通知書」と保険証をご持参のうえ受診してください。

◆対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者（任意継続者も含まれます）

【ご注意】

40歳以上の被扶養配偶者は、先にご案内しています特定健康診査と人間ドックの両方の受診はできませんので、年度内（4月～翌年3月まで）にどちらか一方を選択して受診してください。

◆補助回数

年度内（4月～翌年3月まで）に1回

◆費用負担割合

オプション検査を含めた請求額に対する負担割合となります。請求額が6万円を超えた分は全額自己負担になります。後日、給与控除または請求書払いで精算します。

	30歳以上	40歳以上
本人負担	10%	4%
健保負担	90%	96%

<計算例>費用総額：45,900円

[内訳：基本検査：36,720円、乳がん検査5,400円、子宮がん検査3,780円]

	30歳以上	40歳以上
本人負担	4,590円 (10%)	1,836円 (4%)
健保負担	41,310円 (90%)	44,064円 (96%)

長く尾を引いて、耳の底に刻まれる汽笛

山あいの広い河原をまたぐ大井川第一鉄橋の周辺は、とてもどかな場所だ。

だが一日に数回、静寂が不意に破れる時がある。

ぽっ、ぽおっ。

主役の登場を予告するように、短い汽笛が聞こえた。数秒おいて、木立の向こうから煙がふわっと吹き上がる。

次に、葉陰にチカッと前照灯の光が見えた。あっと思う間もなく蒸気機関車の黒い車体が現れて、橋を渡り始める。

長い汽笛と同時に

発するのは鉄橋独特の

響きだ。ピストンや動輪、

そしてレール、鉄のこすれ合う

音が重なる。一定のリズムを刻んだり、

違うリズムをかふせたり、音が融合して

山々にこだまを引き起こす。

ぽあああ ああああーああっ

しゃっしゃっ
しゃー

思い出の残響ではない。
いま、蒸気機関車の音が、
力強く聞こえてくる。

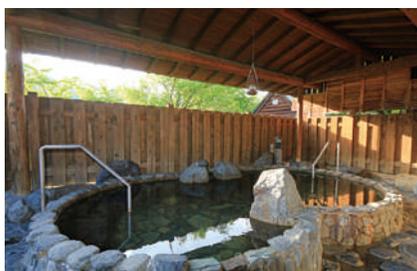
写真／橋梁を渡り始めるC10型。同型式の機関車はほとんど解体され、動くものはこれが最後の1台となった。

大井川鐵道の蒸気機関車「動態保存」

明治から昭和の戦後初期にかけて、鉄道の主役を担った蒸気機関車（SL）は、戦後の技術革新を受けて電気機関車にその座を譲りました。しかし1970年代以降になると、力強い駆動の美しさ、そして汽笛や蒸気音の響きがもつ独特の魅力が再発見されたのです。

静岡県の大井川鐵道では、早くからSLの動態保存（動く状態を維持する保存方法）に着手し、1976年にSLの営業運転を復活。それ以降も使用車両を変えつつ継続して運行してきました。近年では新金谷駅～千頭駅間をほぼ毎日1～3往復程度のSLが走り、国内有数の活発な「SL路線」となっています。

橋の途中で、しゅっしゅっしゅーつと別のリズムの噴出音。車体の左右から吹き出した水蒸気が、みるみる機関車を覆った。そしてもう一度、長い長い汽笛。徐々に小さく、哀感のある響きに変わっていく。昔懐かしい音の情景。しかしここでは、今でも毎日聞くことができる。



◀千頭駅から徒歩十数分、赤く小さな吊り橋が目印の、千頭温泉 旬。どこか懐かしいイメージに統一された日帰り温泉だ。



▲大井川鐵道では現在、4つの型式のSLを保有。このC56型はスマートな外観が人気だ。

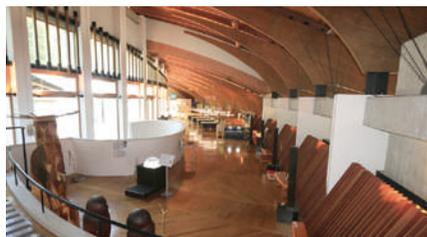


◀大井川上流付近で獲れた鹿・猪などの肉料理が人気の、食堂カフェ 樵。肉以外の食材も地元のものが中心。



▲茶畑の中を悠々と走るC10型。

▶音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷は、音がテーマの体験型ミュージアム。昔懐かしい音、心を癒やす音など、20種類以上の展示を楽しめる。



▲新金谷駅前にある休憩・案内施設「プラザロコ」。乗車券や土産物を購入できるほか、駅舎などを再現したミュージアムも併設。

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

大井川鐵道（SL乗車予約等）：<http://oigawa-railway.co.jp/>

千頭温泉 旬：<http://www.senzu-onsen.jp/>

食堂カフェ 樵：<http://kikori-shokudou.com/>

音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷：<http://www.otoginosato.com/>



優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意

優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまいうため、また仕事を任され...となりがちです。そのうえ、「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」「誰かがやらないといけないから自分が」と考える傾向があると大量の仕事を抱え込みやすく、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためてしまいます。

しかも、このタイプは仕事があうまく回らなくなると、やり方の問題ではなく、自分の努力が足りないと思ひ、さらにながらびります。そのため、体力や気力が尽きるとうつ病に陥りやすく、回復に時間がかかる場合が多くみられます。

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。そのままではメンタルヘルス不調に陥る可能性があります。自分の健康は自分でしか守れません。自分の働き方を見直してみましよう。

「仕事を抱え込んでしまおう」を改革

【じぶん働き方改革のポイント】

優秀であるがゆえに仕事を抱え込んでしまう人は、ほかの人に仕事を任せるのが苦手な傾向があります。しかし、自分がやるべきことや今できることを見極め、ほかの人を信頼して任せることも大事なスキルです。また、ストレスや疲労がたまっていても気づきにくいので、「早めに帰宅する」「十分な睡眠をとる」などを心がけることも大切です。

仕事を細分化してほかの人に振る

まずはこれ

仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

次はこれを

自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。

仕事をほかの人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠



春は異動が多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注:「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき*

※パート先で被保険者になる場合

2016年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方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。

- 学生でないこと
- 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
(2017年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)

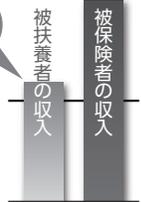


収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

130万円以上
または被保険者の
収入の1/2以上

※60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

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



別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



亡くなった・離婚した

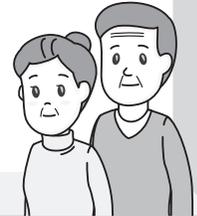
被扶養者が亡くなったとき
被扶養者と離婚したとき



75歳になった

被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

一面の緑と青に包まれて歩く

静岡県はいばら榛原郡かわねほんちよう川根本町

奥大井湖上駅と「レインボーブリッジ」

アクセス：大井川鐵道井川線・奥大井湖上駅下車すぐ

奥大井湖上駅 → (遊歩道約1km・湖上駅全景眺望ポイント経由) → 南アルプス接岨大吊橋 → (約800m・八橋小道経由) → 資料館やまびこ



▲奥大井湖上駅からレインボーブリッジと接岨湖を一望

静岡・大井川鐵道の井川線(南アルプスあぶとライン)には、湖上に渡された橋の途中に建つ珍しい駅があります。その名も「奥大井湖上駅」。ダム湖である接岨湖にかかるレインボーブリッジ(東京にある同名の橋よりも先に命名されたとのこと)の途中、湖に突き出た半島状の陸地にある駅です。レインボーブリッジは鐵道橋ですが、線路の横に遊歩道があり、湖面を上から眺めながら歩くことができます。



若宮神社方面から全長240mの「南アルプス接岨大吊橋」を渡り、案内板に従って「八橋小道」へ。大小八つの吊橋を渡る遊歩道です。橋を渡りきったら、接岨峡温泉駅方面に向かいます。目立つ建物がないので、川根本町資料館やまびこ。周辺の自然環境や、昔懐かしい生活のようすなどを学ぶことができます。

ゆっくり歩いても計1時間程度のコースですが、途中で歩道のない一般道や急な坂もありますのでご注意ください。



▲遊歩道のすぐ脇を電車が走る。



▲奥大井湖上駅の遠景。橋の途中にある陸地に駅が設置されている。

◀南アルプス接岨大吊橋は、高さ30mの安定した構造。



橋の突き当たりは鐵道トンネルになっており、遊歩道は急な階段を上ってトンネルの入口を避け、湖登り坂がしばらく続いたあと、湖上遊歩道へ。さらに少し歩けば、奥大井湖上駅の全景を見渡せる眺望ポイントに到着です。

