

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 269
令和4年
1月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

02 新年のご挨拶

04 令和4年1月から順次
健康保険の取り扱い(一部)が変わります

06 オンライン資格確認の
本格運用が始まっています

07 令和3年度
健康保険組合全国大会が開催されました

10 2021年度版
「健康スコアリングレポート」が届きました

13 目指せ！健康長寿
「冬も水分補給を忘れずに！」

倉庫業健康保険組合

新年のご挨拶



倉庫業健康保険組合

理事長 小泉 駿一

あけましておめでとうございます。

被保険者並びにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より、当健保組合の事業運営につきまして、多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3密回避等、新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいます。しかし、いつ自分が感染するかもしれないという日々、改めて、「健康に生活すること」の大切さを実感されている方は多いと存じます。

健保組合を取り巻く情勢は、加速する高齢化や医療技術の高度化に伴い、医療費が増加していることに加え、本年から、団塊の世代が後期高齢者になり始めるため、後期高齢者支援金のさらなる負担増加が見込まれていま

す。新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷により、健保組合の財政も一層厳しくなることが予測されます。

コロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いかと存じます。当健保組合は、引き続き効果的な保健事業を実施し、健康増進をサポートしてまいります。

皆さまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる健診・保健指導等は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品のご活用等、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます

選定理事

氏名	事業所名
池田 栄一	東京倉庫運輸(株)
小泉 駿一	第一倉庫(株)
三田 友一	国立倉庫(株)
森田 光一	旭倉庫(株)
山崎 元裕	(株)ヤマタネ
渡辺 忠弘	東洋埠頭(株)

監事(選定)

氏名	事業所名
古川 健司	東京倉庫協会

選定議員

氏名	事業所名
大川 光幸	倉庫業企業年金基金
大原 亘	(株)帝国倉庫
佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
水津 健二	平田倉庫(株)
鈴木 洋	日水物流(株)
醍醐 正明	醍醐倉庫(株)

互選理事

氏名	事業所名
市嶋 健介	山手冷蔵(株)
大竹 広明	三信倉庫(株)
鈴木又右衛門	太成倉庫(株)
戸所 邦弘	富士倉庫運輸(株)
野崎 章	倉庫業健康保険組合
三好 將義	矢倉倉庫(株)

監事(互選)

氏名	事業所名
村田三枝子	日本流通倉庫(株)

互選議員

氏名	事業所名
秋田 幸生	王子倉庫(株)
能美 仁博	東洋埠頭(株)
浜口 健	東神倉庫(株)
藤本健次郎	東京水産ターミナル(株)
峯島 一郎	丸八倉庫(株)
矢部 達也	昭和倉庫(株)
山田 邦博	千住倉庫(株)
吉田 裕彦	五十嵐冷蔵(株)

2022年
干支の話

虎

毘沙門天の使いとして

活躍する虎



寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3〜5時頃を表し、方位は北東、動物では虎が愛されます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を受けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑真上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であったという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。

令和4年1月から順次

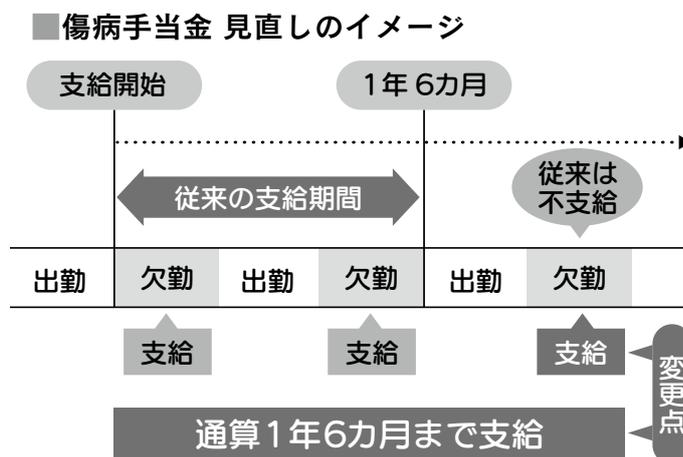
健康保険の取り扱い(一部)が変わります

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、次のような改正が、令和4年1月より順次施行されますのでお知らせいたします。

1. 傷病手当金の支給期間の通算化 令和4年1月から

病気やケガで働けないときに支給される「傷病手当金」の支給期間は従来、支給開始日から起算して1年6カ月とされており、一時的に就労(出勤)した時期があっても、その期間は1年6カ月に含まれていました。

令和4年1月からは、今回、がん治療で入退院を繰り返すなど、長期間にわたって療養のための休暇を取りながら働くケース等を配慮し、治療と仕事の両立の観点から、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6カ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。



2. 任意継続被保険者制度の見直し 令和4年1月から

(1) 本人の申請による資格喪失が可能になります

退職した後も、希望する方は「任意継続被保険者」として最大2年間健保組合に加入することができます。任意継続被保険者になると、従来は、任意で脱退する規定がありませんでしたが、令和4年1月からは被保険者の申請(書面)により、申請が受理された月の翌月1日に資格を喪失(任意脱退)できるようになりました。

なお、任意脱退を希望される方は、組合業務課(03-3642-8436)にご連絡ください。

(2) 保険料の算定基礎を、規約で定めることが可能になります

任意継続被保険者の保険料は「資格喪失時の標準報酬月額」又は「当該健保組合の全被保険者の前年9月の標準報酬月額の平均」のいずれか少ない額に、保険料率を掛けて算出しています。

令和4年1月から、これらに加え、健保組合が規約で定めることにより、「資格喪失時の標準報酬月額」又は「当該健保組合における前年9月の全被保険者の平均標準報酬月額を超え、資格喪失時の標準報酬月額未満の範囲内において規約で定める額」を任意継続被保険者の保険料算定基礎とすることが可能となりました。

※上記(2)の取り扱いについては理事会・組合会で審議し、その結果を令和4年3月に組合ホームページ等でお知らせいたします。

3. 育児休業中の保険料免除要件の見直し 令和4年10月から

育児休業中は、健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休暇を取得していると免除対象となりますが、令和4年10月からは月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

また、賞与にかかる保険料は「1カ月を超える育児休業を取得している場合」に限り免除の対象となるように変更されます。

なお、同見直しの詳細につきましては、関係省令が公布され次第、改めてお知らせいたします。

月末時点で育児取得していなくても免除されます

■今後の育児休業中の保険料免除要件

【長期間の育休の場合】（※扱い変わらず）



【短期間の育休の場合】



4. 後期高齢者医療における窓口負担の見直し 令和4年度後半から

75歳以上の後期高齢者で医療費の窓口負担が現在1割の方のうち、一定所得以上である方について、窓口負担割合が2割に引き上げられます。

一定所得とは

- 単身世帯…課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上
 - 複数世帯…課税所得が28万円以上かつ後期高齢者の年収合計が320万円以上
- ※急な負担増を避けるために、導入から3年間、1カ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。

なお、現役並み所得（年収383万円以上）の方は3割負担、年収200万円未満の方は1割負担のままで変更ありません。

政 令 改 正

産科医療補償制度の掛金が引き下げられます 令和4年1月以降の出産から

産科医療補償制度とは、医療機関が加入する制度で、分娩時に何らかの理由で重度の脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族に、総額3,000万円の補償金を支給し、経済的負担を補償するという保険のようなもので、現在、全国の分娩機関の99.9%が参加しています。

産科医療補償制度の掛金は、健保組合が支給する「出産育児一時金」420,000円に含まれています。この掛金が、令和4年1月以降の出産から4,000円引き下げられ、12,000円となりました。なお、産科医療補償制度対象の出産の場合の出産育児一時金の支給額については、掛金減額分の削減は行わず、これまでと同様の420,000円が変わりません。

また、産科医療補償制度の対象外の出産の場合の出産育児一時金の支給額は408,000円（令和3年12月までは404,000円）となります。

オンライン資格確認の本格運用が始まっています

令和3年10月から「オンライン資格確認」の本格運用が始まっています。オンライン資格確認とは、「マイナンバー」による情報連携で、医療機関や薬局の窓口で「マイナンバーカード」または「被保険者証（保険証）」からオンラインで最新の資格確認を行うことができる仕組みです。

▼オンライン資格確認のイメージ



オンライン資格確認の本格運用開始によりできる主なこと

1. マイナンバーカードを保険証として利用できます！

医療機関や薬局で、マイナンバーカードの保険証としての利用が可能となります。保険証として利用するには事前にマイナポータルで申請を行う必要があります。この申請により、転職や就職をしても保険証の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

マイナンバーカードで利用できる医療機関・薬局について

マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局は「マイナ受付」のポスターやステッカーを掲示しています。マイナンバーカードの保険証利用が可能な医療機関・薬局については、右記の厚生労働省のホームページで閲覧が可能です。

マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関はこちらをご確認ください



2. 高額医療費の一時的な支払いが不要に！

入院や大きな手術で、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

※対応していない医療機関では従来どおり、限度額適用認定証が必要です。

3. マイナポータル*で特定健診結果・薬剤情報をいつでも確認できる！

マイナポータルから特定健診・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理に役立ちます。さらに、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療が受けられます。

4. 医療費控除の手続きが便利に！

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力により、確定申告の医療費控除の手続きが簡単になります。令和3年分の医療費情報は令和3年9月から12月に受診した分が、令和4年2月上旬に取得可能となる予定です（令和4年分以降は1年間を通じた医療費情報が取得可能予定）。ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費分は取得できませんのでご注意ください。

なお、詳細につきましては右記の国税庁のマイナポータル連携特設ページを参照ください。

*マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりする、自分専用のサイトです。なお、利用するにはマイナンバーカードが必要となります。



国税庁HP▲

オンライン資格確認の詳細につきましては厚生労働省ホームページ（右記）にてご確認ください



厚生労働省HP▲

未来のため、皆保険を守るため、 全世代で支え合う制度の構築へ



去る10月19日、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。令和2年度は新型コロナウイルスの流行により中止となり、2年ぶりの開催となりました。会場は東京国際フォーラムで、当日の様子はオンラインでライブ配信されました。健康保険組合連合会（健保連）の宮永会長は「医療の課題解決に向けて取り組み、加入者に安心・安全をお届けすることは我々保険者の責務である。今こそ決意を新たに、未来のため皆保険を守るため全世代で支え合う制度の構築に向けて全力で取り組んでいく必要がある」と表明。国民皆保険制度を堅持するため、左記の3つの事項を組織の総意として決議しました。

スローガン

▼国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

新型コロナウイルスの感染拡大により、急性期病床の機能と人的資源の散在が顕在化。今後の人口動態や高齢化による疾病構造の変化、そして新興感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制を整備すべきである。また、国民が「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を推進することで、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現する必要がある。

▼現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しており、拠出金割合に上限を設けるなどその負担に歯止めをかける必要がある。後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも、ほかの後期高齢者と同様に公費を投入すべきである。また、現役並み所得者の対象を拡大するとともに、後期高齢者が負担する保険料の割合を見直し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正すべきである。

▼健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなど、これまで果たしてきた価値・役割を再確認し、こうした保健事業を一層推進するとともに、働き方の多様化や加入者のヘルスリテラシーの向上などに対応した取り組みにも力を入れる。健保組合の特性を生かし、従来のデータ活用を取り組みを深化させ、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて先駆的に取り組む。

健康づくり施設をお役立てください

《日帰り「温泉施設」のご紹介》

豊島園庭の湯

<http://www.niwanoyu.jp/niwa/>

—— 緑に囲まれ、静かな時間が流れる「大人の湯どころ」 ——

池袋から西武池袋線で14分、豊島園の駅から徒歩2分でたどり着くことができる「豊島園 庭の湯」。四季折々の草花や季節の移り変わりを身近に感じることができ、温泉につかりながら美しい風景を楽しむことができます。

天然温泉をはじめ、健康促進に役立つバーデプールやサウナ、旬の味覚をお楽しみいただけるお食事処、日々の疲れを癒せるリラクゼーションエリアなど館内施設も充実しています。こだわりの大人の空間へお越しください。

▼利用料金 営業時間 10:00～23:00 (最終受付22:00)

区 分		一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	平日	2,070円	950円
	土日祝日	2,370円	1,150円
	特定日	2,470円	1,200円

※中学生未満の方はご利用できません。

※入館料には館内着・タオル・バスタオルのレンタル料金が含まれます。

▼アクセス

電車 西武鉄道 豊島園駅から徒歩2分

都営大江戸線 豊島園駅から徒歩3分

車 関越道練馬ICから目白通りを經由して約20分



大江戸温泉物語 浦安万華郷

<https://urayasu.oedoonsen.jp/>

天然温泉や水着露天など全38のお風呂が楽しめる！圧倒的スケールの温泉テーマパークです。水着で入れる露天風呂屋外温泉パーク「スパニワ」で温まった後はグルメ・癒しでのんびりリラックスしてみたいかかでしょうか。

また、2月28日まで、ウインターイルミネーション「アリス in the ワンダーガーデン」を開催しています。期間中は全長6.5mのデザインツリーが飾られており、アリスのキャラクター達のフォトスポットやアリスの謎解きゲームも開催されます。ぜひ、この機会にご利用ください。

▼利用料金 営業時間 11:00～24:00 (最終受付23:00)

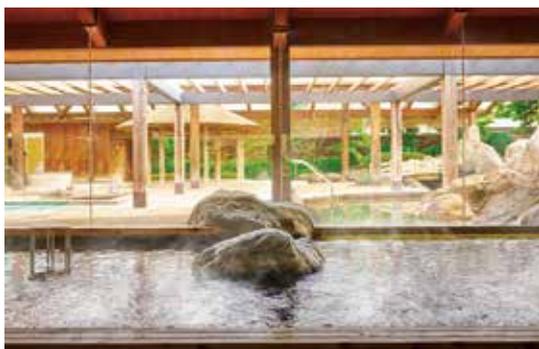
区 分		一般料金	利用者負担
大人 (中学生以上)	平日	1,888円	558円
	土日祝日	2,218円	558円
	特定日	2,548円	1,548円
小人 (4歳以上)	平日	858円	28円
	土日祝日	968円	28円
	特定日	1,078円	578円

※特定日は12月29日～1月3日

▼アクセス

電車 JR京葉線「新浦安駅」から無料送迎バス10分

車 首都高速湾岸線・浦安出口から約10分



健康づくり施設の利用を希望される方は当組合HPをご確認ください 当組合HP▶



当組合では、皆さまにご利用いただける健康づくり施設を開設して、ご利用者に補助を行っております。

契約健康づくり施設(宿泊)のご案内

～健保補助金2,000円が適用されます～

利用対象者

倉庫業健康保険組合へご加入の方
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)

❄️ ラフォーレ倶楽部より 冬のおすすめプランのご案内 ❄️

ラフォーレ倶楽部会員様限定 期間限定 室数限定

ショートステイで“thank you割”(室料39%OFF)

～気軽に朝食プラン～

感染予防対策実施にご協力いただきご利用くださるお客様へ感謝の気持ちをこめてthank you割プランをご用意いたしました。

期間 ～2022/3/31泊 ※除外日有

内容 1泊朝食 ・チェックイン18時(通常15時) / チェックアウト9時(通常10時)
・お部屋は洋室・和室・和洋室などお好みのお部屋を選択(いずれも30㎡以上のゆったりした客室)

料金 大人 5,190円～ お子様 3,540円～



ラフォーレ倶楽部会員様限定 期間限定 室数限定

【平日限定】thank you割(室料39%OFF)

気軽に那須の冬旅(1泊2食付)

お得なthank you割プランで1泊2食付きプランもご用意しました。日曜日～金曜日の平日のご宿泊でお楽しみください。

期間 ～2022/3/31の日曜～金曜泊 ※除外日有

内容 1泊2食 ・チェックイン18時(通常15時) / チェックアウト9時(通常10時)
・お部屋は洋室・和室・和洋室などお好みのお部屋を選択(いずれも30㎡以上のゆったりした客室)

料金 大人 10,290円～ お子様 7,290円～



リゾートホテル
ラフォーレ那須

●HOTEL DATA●
栃木県那須郡那須町湯本206-959
☎0287-76-3489
[車]東北自動車道・那須ICより約10km。
[電車]東北新幹線・那須塩原駅より、
送迎バス約30分(要予約)。

▲ご予約はこちら

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。
※お子様料金は小学生が対象です。未就学で深い寝のお子様はお食事がbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※写真はイメージです。※2021年11月時点の情報です。

ご予約方法ご予約は、4ヶ月前の月の1日 9:00から。(ゴールデンウィーク・夏季・年末年始は受付開始日が異なります。)

<p>step 1 会員情報を確認</p> <p>法人会員名： 倉庫業健康保険組合</p> <p>法人会員No：20024</p>	<p>step 2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約</p> <p>【電話】利用日・利用人数などをお伝えください。(平日9:00～17:00の受付) ※年末年始休業 【WEB】ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス www.laforet.co.jp/soko/ 「宿泊のご予約」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、ご予約ください。 ※WEB予約には利用者登録が必要です。 法人会員No.20024 法人(スワード)20024cc</p>	<p>step 3 利用当日に必要なもの</p> <p>フロントにて 「健康保険証」 「健康づくり施設(宿泊施設)利用連絡票」</p>
--	---	---

健康保険組合補助金 手続きについて

詳しくは健保HPをご覧ください。

1人1泊につき 2,000円を補助

予約成立後、利用日の2週間前までに「健康づくり施設(宿泊施設)利用申込書」へ必要事項を記入し、おため先の担当者を通じて健康保険組合へ提出してください。

対象者：被保険者・被扶養者
年間上限10,000円

※任意継続被保険者の方は直接組合にお申し込みください。
※利用申込書(原本)が無い場合は下記へお問合せください。
倉庫業健康保険組合 保健事業課 TEL.03-3642-8436

契約対象ホテル一覧 (電話受付/平日9:00～17:00) ※年末年始休業

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011	リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓 0460-86-1489
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300	ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489
コートヤード・バイ・マリオット 白馬 0261-75-5489	※ラフォーレ道王リゾート&スパは全館クローズ中

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り進む安心・安全への取り組みはWEBサイトで詳しくご案内しております。

ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。発行元 森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社

ラフォーレ倶楽部 本ご案内が届いた企業・法人(健康保険組合や基金など)にご所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。

健康づくり施設の案内

「健康スコアリングレポート」が 届きました

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健診受診率や健康状況・予防・健康づくりへの取り組み状況について、全健保組合平均や業態平均と比較し、データ化したものです。

加入者の皆さまが当組合の現状をご理解いただくため、その一部を抜粋して掲載します。

※本レポートは2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。
※毎年、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合に通知しています。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導

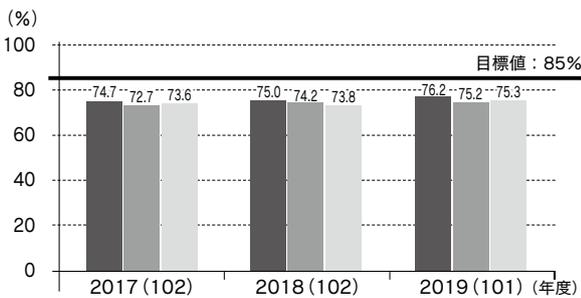


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診の実施率は業態平均や総合組合平均を上回っておりますが、目標値はクリアできていません。また、被扶養者の実施率が低いのが課題です。特定保健指導については、業態平均および総合組合平均を下回っております。

総合	組合順位	136位 / 253組合
全組合順位		821位 / 1,366組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

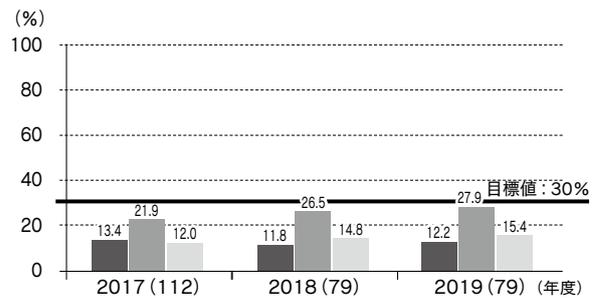
特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで	あと251人	



特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	74.7%	75.0%	76.2%
	111位/253組合	126位/253組	112位/253組

※ () 内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率		😐
1ランクUPまで	あと135人	



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	13.4%	11.8%	12.2%
	87位/253組合	131位/253組	137位/253組

※ 実施率は2019年度実績。

② 健康状況



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当組合の健康状況は、血糖リスクが高いことがわかります。血圧・肝機能・脂質・肥満についてもリスクが全組合平均より下回っています。

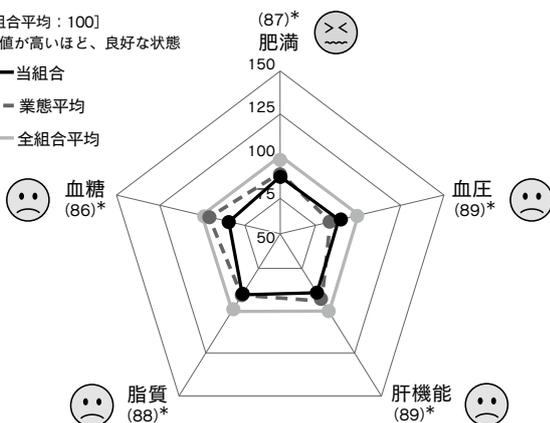
[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

● 当組合

● 業態平均

● 全組合平均



※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

ご家族（被扶養者）の皆さん、毎年、健診受診を習慣にしましょう。生活習慣病の重症化を予防する観点から、特定保健指導の案内があったら積極的に参加し、生活習慣の改善に取り組みましょう。



令和2年度 特定健診・特定保健指導の結果報告

特定健診

特定健診は、対象者18,856人のうち14,096人の受診がありました。受診率は74.8%で令和元年度から1.3ポイント低下しました。当組合の目標値には10.2ポイント及びませんでした。とくに被扶養者の受診率は32.9%と、目標値を大きく下回る結果となりました。

▼特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	目標値
被保険者	14,520人	12,671人	87.3%	91.3%
被扶養者	4,336人	1,425人	32.9%	66.6%
合計	18,856人	14,096人	74.8%	85.0%

特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,392人のうち292人の利用（終了）がありました。コロナ禍の影響により、辞退される方が増加し、実施率は8.6%と令和元年度から3.6ポイント低下しました。

▼特定保健指導の実施状況

区分	対象者	実施者	実施率	目標値
動機付支援	1,248人	126人	10.1%	42.3%
積極的支援	2,144人	166人	7.7%	23.7%
合計	3,392人	292人	8.6%	30.0%

令和4年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

～令和4年度の申込がスタートします～

当組合では35歳以上の女性の皆さまを対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と協力して『会場別婦人生活習慣病健診』を実施しています。ご自宅・勤務先の近隣で、乳がん、子宮がん検査を含む健診をご利用いただけますので、この機会にご受診ください。

●実施期間

令和4年4月～令和4年8月

●対象者

35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方

●健診費用

5,500円(受診者負担額)

●申込方法

次の①、②のいずれかの申込方法によりお手続きください。

①書面による申込み

所定申込用紙に必要事項を記入のうえ、事業所の健康保険委員を通じて当組合までご提出ください。申込書は組合ホームページ(<https://www.sokokenpo.or.jp>)よりダウンロードいただけます。

②オンラインによる申込み

東振協のサイトからご受診者が、直接、お申込みください。この場合、当組合への所定申込用紙の提出は不要です。

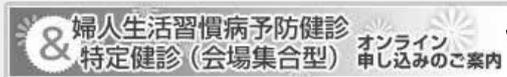
※組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

※オンライン申し込みの際は、被保険者証に記載されている当組合の保険者番号(06134522)および「記号」・「番号」の入力が必要です。

東振協

検索

東振協ホームページから「オンライン申込みサイト」へ



バナーをクリック!

●支払い方法

実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認のうえ、受診者が直接、健診機関にお支払いください。

受診者負担金精算方法

- 窓口精算 健診会場内での現金払い
- 振込精算 健診後、健診実施機関から送付されます「ゆうちょ銀行」の振込用紙を用いてのお振込み。送金手数料は受診者負担。

●申込期限

- ①書面申込…令和4年1月14日(金)組合必着
- ②オンライン申込…令和4年1月18日(火)

●その他

健診の詳細は、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課までご連絡ください。 組合保健事業課 ☎03(3642)8436

令和2年11月～令和3年10月分

「医療費のお知らせ」を 2月にお送りします



当組合では、皆さまに医療費の実態をご理解いただくとともに、医療機関等からの誤請求の防止等の医療費適正化を図るため、皆さまが受けた診療の内容を記載した「医療費のお知らせ」を年1回、世帯単位で発行しています。

2月中旬にお勤めの事業所（任意継続被保険者の方には、ご自宅へ）を通じてお配りいたします。

「医療費のお知らせ」が届いたら

- ☑ ご自身（またはご家族）の受診履歴を確認していただき、適切に医療機関にかかっているか見直しましょう。
 - ☑ ご自身（ご家族）が受診していない医療機関の記載がないか、診療日数が相違していないか確認しましょう。
- なお、不審な請求に気付かれた場合は、健保組合に連絡をしてください。

高額療養費・付加給付金のご申請も忘れずに！

「医療費のお知らせ」には高額療養費・付加給付金の支給状況を掲載しております。未請求のもの（下表参照）があればすみやかに当組合へ申請いただきますようお願いいたします。

なお、高額療養費・付加給付金の申請方法については組合ホームページをご参照ください。

また、高額療養費・付加給付金は、診療月の翌月1日から2年以内に請求がないと、時効により権利が消滅しますのでご注意ください。

医療費のお知らせ

診療区分	一部負担額(円)	公費負担額(円)	健保組合から還付される額		備考
			高額療養費(円)	付加給付金(円)	
入院	57,600	0	0	17,600	*
医科外来	1,000	0	0	0	
調剤	500	0	0	0	
入院	100,000	0	42,400	17,600	*
医科外来	1,500	0	0	0	
医科外来	38,000	0	0	0	
調剤	10,000	0	0	0	

既に給付金をお支払済です。

*が無いものが未請求です。

外来で処方箋があり調剤負担が別になった場合は、合算した金額が41,000円以上となれば付加給付金に該当します。
(左記の場合、合算額が48,000円により、8,000円の付加給付金を支給)

※70歳以上の方や特定疾病療養受療証をお持ちの方は上記と異なる場合があります。詳しくは当組合までお問合せください。

※*がない場合であっても、以下の①、②に該当する場合は、申請の対象とならないことがあります。

- ①一部負担額の全部または一部について、国や自治体から助成を受けている場合
- ②第三者行為（交通事故等）による傷病で診療を受けている場合

「医療費のお知らせ」を利用して医療費控除の申告手続きをされる方へ

「医療費のお知らせ」は受診内容等の確認にご利用いただくほか、確定申告などの医療費控除の申告の際に利用できます。ただし、今回の「医療費のお知らせ」に掲載されていない11・12月診療分など、医療費控除の対象となるすべての受診について反映されない場合がありますので、その場合は領収書にもとづいて、「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

なお、6ページでご案内したとおり、マイナポータルを利用した医療費控除の申告手続きの簡素化が進んでいます。マイナポータル利用も含む医療費控除の申告手続き等の詳細につきましては、国税庁のホームページ (<https://www.nta.go.jp>) でご確認いただくか、お住まいの地域を管轄する税務署等にご確認ください。

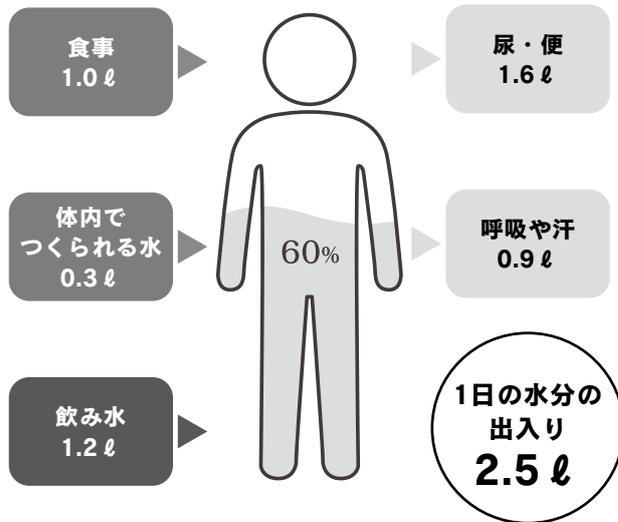
人間は約60%が水分でできている

私たちの体は約60%が水分です。体重が60kgの人の場合、水分の量は約36kgとなり、私たちの体はとて多くの水で構成されていることがわかります。

そして、夏の暑い時期のように大量に汗をかかなくても、普通に生活しているだけで1日に2.5ℓ^{*1}の水分が失われています。このうち、食事や体内でつくられる水で補えるのは1.3ℓ^{**2}のみで、残りの1.2ℓは飲み水から摂る必要があります。

※1 尿・便1.6ℓ+呼吸や汗0.9ℓ

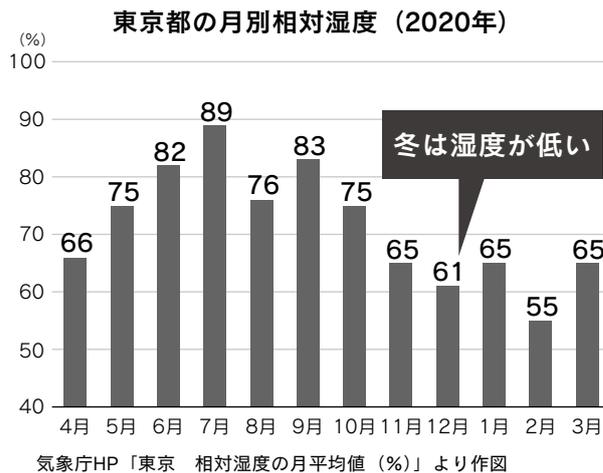
※2 食事1.0ℓ+代謝水0.3ℓ



水分不足はかぜや脳梗塞を招くことも

冬にかぜやインフルエンザが流行する要因の一つに空気の乾燥があります。右図のとおり、冬は他の季節と比べて湿度が低く空気が乾燥します。空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

また、適切な量の水を飲んでいないと、深刻な病気を招くことも。脳梗塞・心筋梗塞・エコノミークラス症候群なども、水分摂取量の不足がリスク要因となっています。



今よりプラス2杯、水を飲む習慣を

「のどが渴いた」と感じる時、私たちの体ではすでに脱水が始まっています。渴きを感じてから水を飲むのではなく、日ごろからこまめに水を飲む習慣をつけましょう。平均的に、あとコップ2杯分の水を飲めば、1日に必要な水の量を確保できるとされています。とくに水分が不足しやすいタイミング(下記)で意識的に飲むようにしてください。

なお、糖分や塩分、アルコールやカフェインを多く含むものは水分補給に不向きです。

＼あとコップ2杯分飲みましょう／



水分が不足しやすいタイミング

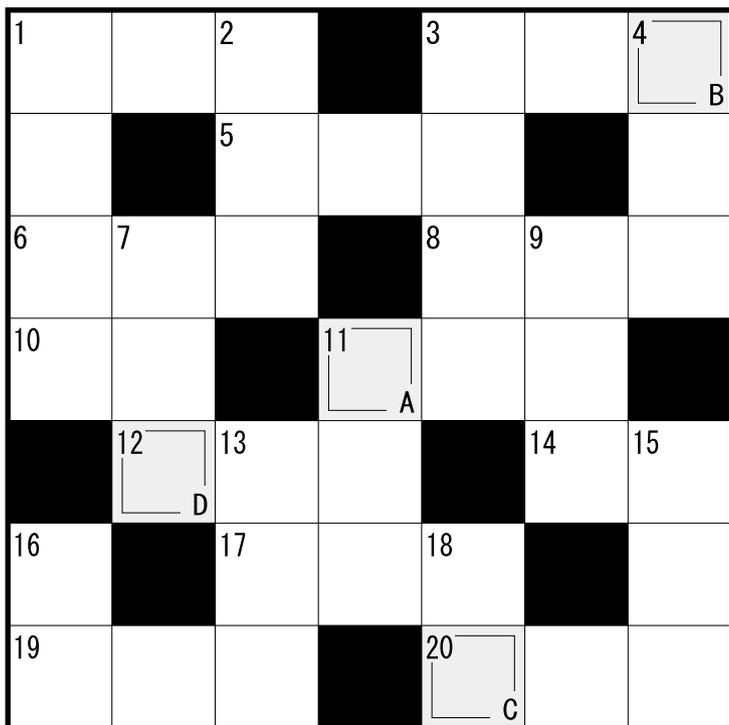
- 就寝前と起床後 スポーツの前後 入浴の前後 飲酒中とその後

冬も水分補給を忘れずに！

冬もこまめな水分補給をしていますか？ 発汗により、のどの渴きを感じやすい夏に比べ、冬は水分補給がおろそかになりがちです。体の水分が不足すると、さまざまな健康障害のリスクが高まります。

クロスワード チャレンジ!

全部解けたら二重ワクの4文字をA B C D順に
読んでください。
その言葉が答えです。



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D
---	---	---	---

🔒 タテのカギ

- 1 ワラビやゼンマイなど
- 2 新じゃがをつぶして___サラダに
- 3 クラスを受け持つ先生
- 4 2月は如月、3月は?
- 7 仲間、集団、潜在
- 9 「生け花」とも
- 11 ビニール___でイチゴの栽培
- 13 松下村塾を開いた___松陰
- 15 武士が腰に差す
- 16 桃の節句に飾る___人形
- 18 12 星座で水瓶の次

🔒 ヨコのカギ

- 1 暖かな日差しに誘われて、愛犬と公園へ
- 3 ガソリンスタンドで空気圧を点検
- 5 「指」や「技」の部首
- 6 ウェブ___にアクセス
- 8 ことわざ「___から目薬」
- 10 砂より大きくて岩より小さい
- 11 サッカーで手を使う反則
- 12 一昨日の二日後
- 14 サナギから蝶に変身
- 17 IQ=知能___
- 19 卒業式で感極まってポロリ...
- 20 子供が成長

クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

公 告

(事業所削除)

豊海東市冷蔵 株式会社	東京都中央区	令和3年4月1日付
三生興産 株式会社	東京都中央区	令和3年8月1日付



事業の概要 (令和3年11月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男女計 17,543人 6,251人 23,794人
平均標準報酬月額		男女平均 375,360円 253,814円 343,428円
保険料調定額		月分 803,237,284円 累計 7,227,819,256円
保険給付費		月分 879,072,862円 累計 6,972,878,085円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.71

江戸の面影が残る城下町

小江戸・川越

徳川將軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した川越。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を感じられるコースです。



▲蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



▲大正浪漫夢通り

蔵造りや大正時代に建てられた店舗、昭和時代の洋風建築などが軒を連ねる商店街。

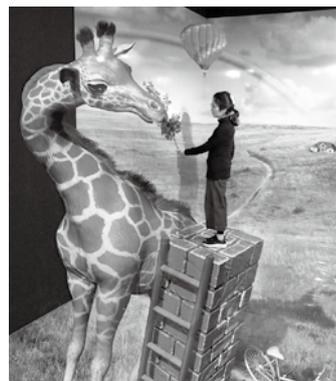


▲時の鐘

勤労で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。

▲菓子屋横丁

石畳の両側に素朴で昔懐かしい駄菓子屋が並ぶ。



▼川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。



▲トリック3Dアートin COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。
※展示作品は入れ替えあり



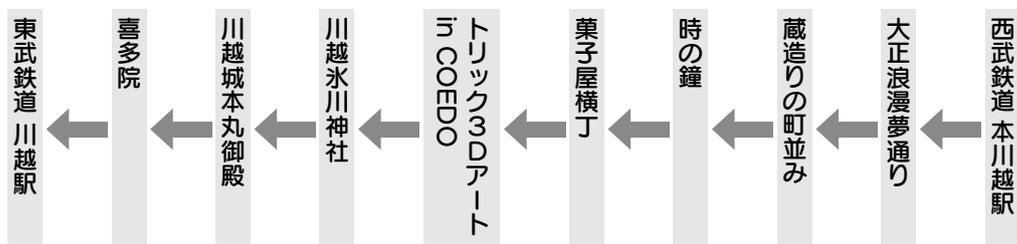
▲喜多院

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。



▲川越城本丸御殿

江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。



スタート 本川越駅
ゴール 川越駅
歩行時間 約6km
歩行距離 約1時間20分

※施設により営業時間や定休日は変わる可能性があります。最新情報については随時HPなどをご確認ください。

旬菜で巡る世界の料理紀行

ほうれん草のチーズスフレ

●材料【直径8cmココット6個分】

- ほうれん草（ざく切り）.....1束（200g）
- 玉ねぎ（みじん切り）.....1/4個
- 卵.....3個
- バター.....20g
- 薄力粉.....大さじ3
- 牛乳.....160ml
- A【ピザ用チーズ.....80g
- 塩、粗びき黒こしょう.....各少々
- オリーブ油.....小さじ1

●作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ほうれん草と玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ② 小鍋にバターを溶かし、薄力粉をふるい入れて混ぜながら弱火で1分ほど炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜたあと火を止める。ボウルにうつして粗熱がとれたら卵黄3個と①を加えて混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白を入れてツノが立つまで泡立てる。③に3回程度に分けて加えて、泡を潰さないように混ぜる。
- ⑤ ココットにバター（分量外）を薄くぬり、④を等分に入れて180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。



1人分
エネルギー 168kcal
塩分 0.5g

スフレってなに？ フランス語で「ふくらんだ」という意味の、オーブンで焼いた料理。レシビのようにほうれん草を使った主食もあれば、チョコレートなどを使ったデザートもあります。できたての熱いうちに食べるのがおすすめ。

旬菜栄養メモ ほうれん草



ほうれん草はβカロテンやカルシウム、ビタミン等が豊富で、抗酸化作用があります。皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫を増強する働きがあるとされ、貧血予防に欠かせない鉄分も豊富です。ほうれん草の非ヘム鉄は体内への吸収率が低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと組み合わせると吸収率がアップします。

料理制作・スタイリング 菅根小有里（管理栄養士・フードコーディネーター） 撮影 奥山 サトル

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

専用ダイヤル **0120-277-722** (無料)

携帯からも無料でご利用できます

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）
午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

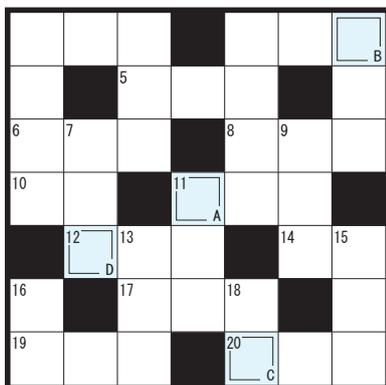
本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03-3642-2100

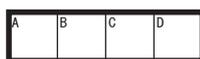


p14 『クロスワードチャレンジ』 解答

【問題】



©スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 1 ワラビやゼンマイなど
- 2 新じゃがをつぶして___サラダに
- 3 クラスを受け持つ先生
- 4 2月は如月、3月は?
- 7 仲間、集団、潜在
- 9 「生け花」とも
- 11 ビニール___でイチゴの栽培
- 13 松下村塾を開いた___松陰
- 15 武士が腰に差す
- 16 桃の節句に飾る___人形
- 18 12 星座で水瓶の次

ヨコのカギ

- 1 暖かな日差しに誘われて、愛犬と公園へ
- 3 ガソリンスタンドで空気圧を点検
- 5 「指」や「技」の部首
- 6 ウェブ___にアクセス
- 8 ことわざ「___から目業」
- 10 砂より大きくて岩より小さい
- 11 サッカーで手を使う反則
- 12 一昨日の二日後
- 14 サナギから蝶に変身
- 17 I Q = 知能___
- 19 卒業式で感極まってポロリ...
- 20 子供が成長

【解答】

