

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. 277
令和6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5年度
健康保険組合全国大会が開催されました

- 06 医療機関等を受診する際に
マイナンバーカードを一度使ってみませんか？
- 08 健康づくり施設のご案内
- 10 目指せ！健康長寿
「運動」と「適正体重の維持」でがんを防ぐ
- 16 えびと長いものとり〜りグラタン

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。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また平素より、当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、医療の高度化や高額薬剤の影響による医療費の増加に加え、2025年には団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となることで、拠出金のさらなる増加が見込まれており、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。当健康保険組合におきましても、皆さまの健康を守るため、効果的・効率的な事業展開を目指し、計画の策定とその実施の準備に取り組んでいるところです。

皆さまにおかれましては、医療機関の適正な受診とジェネリック医薬品を使用することで、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

また、当健康保険組合が実施する各種事業を積極的にご活用いただき、健康づくりにお役立てください。

なお、現在、政府はオンライン資格確認等システムの安定的な運営に向けて、マイナンバーカードの取得と、マイナンバーカードと保険証との一体化を推進しています。当健康保険組合におきましても、従来の保険証の代わりに使用することで得られるメリットは多いため、マイナ保険証の普及に努めてまいります。制度の運用には医療保険者における迅速で正確なデータ登録が不可欠です。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

最後になりますが、皆さまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、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

選定議員

理事長	小泉 駿一	第一倉庫(株)
理事	大竹 広明	三信倉庫(株)
理事	鈴木又右衛門	太成倉庫(株)
理事	松本 邦宏	東洋埠頭(株)
理事	三田 友一	国立倉庫(株)
理事	山崎 元裕	(株)ヤマタネ
常務理事	喜内 範子	倉庫業健康保険組合
議員	大川 光幸	倉庫業企業年金基金
議員	水津 健二	平田倉庫(株)
議員	鈴木 洋	日水物流(株)
議員	醍醐 正明	醍醐倉庫(株)
議員	鶴元 岳志	東京倉庫協会
議員	中井 敏昭	(株)帝国倉庫
議員	矢部 達也	昭和倉庫(株)
議員	吉田 裕彦	五十嵐冷蔵(株)

互選議員

理事	市嶋 健介	山手冷蔵(株)
理事	佐志田雄太	佐志田倉庫(株)
理事	戸所 邦弘	富士倉庫運輸(株)
理事	峯島 一郎	丸八倉庫(株)
理事	三好 將義	矢倉倉庫(株)
理事	和田 康政	東京団地倉庫(株)
理事	渡辺 貫治	旭倉庫(株)
監事	山田 邦博	千住倉庫(株)
議員	秋田 幸生	王子倉庫(株)
議員	池田 雅一	東京倉庫運輸(株)
議員	大石 嘉彦	大嘉倉庫(株)
議員	奥野 祥雄	東洋埠頭(株)
議員	澤地 守	弘立倉庫(株)
議員	藤本健次郎	東京水産ターミナル(株)
議員	丸山桂太郎	東神倉庫(株)

2024年
干支の話

辰

竜は古代中国では

実在すると考えられていた

辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7〜9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられています。その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」であると信じられていたというのです。漢方薬の「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれない。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力をもつことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。



将来世代が希望を持てる制度へ！

医療DXを推進し、改革実現と 健保組合のさらなる機能強化を



スローガン

- **社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ**
我が国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担は既に限界に達している。この危機的状況から脱却するため、全世代で公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務である。
- **医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保**
医療DXが社会生活に浸透し、国民がそのメリットを実感していくためには、「オンライン資格確認システム」を基盤とした「電子処方箋の普及」、「全国医療情報プラットフォームの創設」、「電子カルテ情報の標準化」が必要である。
- **安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築**
かかりつけ医機能の制度整備は、医療の質向上に資する第一歩と言える。全ての国民・患者のニーズに応じて自ら選択、活用できる体制整備に向け、かかりつけ医の認定・登録等の残された課題について、さらなる検討に取り組む必要がある。
- **保険者機能の推進による健保組合の価値向上**
令和6年度から始まる「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」を踏まえ、健保組合は、これまで以上に保険者機能を発揮し、加入者への保健事業に積極的に取り組んでいく。また、国の重要課題である少子化対策や就業者の高齢化・女性の社会進出等の社会情勢の変化に対応した健康課題対策にも注力し、誰もが健康で働き続けられる社会の創出に努めていく。

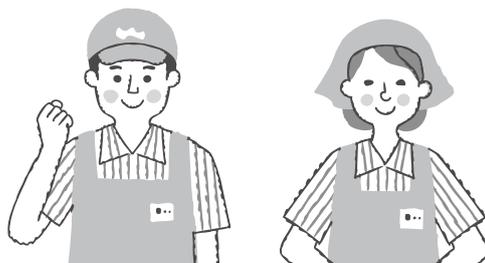
去る10月25日、令和5年度の健康保険組合全国大会が開催されました。令和5年は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出し始めました。コロナ禍にあった約3年の間、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの改革も求められています。国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではなく、今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換する必要があります。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、組織の総意をもって左記の4項目を含む決議を採択しました。

健保からのお知らせ

「被扶養者の認定」に係る取り扱いについて

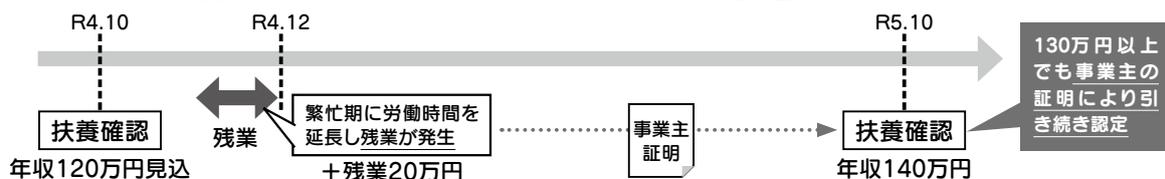
令和5年10月20日より、パート・アルバイトで働く方が、繁忙時期に労働時間を延ばすなどにより収入が一時的に上がったとしても、パート・アルバイト先の事業主がその旨の証明をすることで、引き続き被扶養者として認定できることとなりました。



「130万円の壁」への対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

(例)毎月10万円で働くパートの方が残業により一時的に収入増になった場合



詳細については、厚生労働省ウェブサイト「年収の壁・支援強化パッケージ」をご覧ください。

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



「住所変更届」の提出はお忘れなく！

すみやかに医療機関等でオンライン資格確認を受けられるよう、健保組合は加入者情報を正確かつ迅速に登録することとされています。当組合では住民票住所及び居所住所の登録を行っていますので、どちらかのみ変更となった際にも住所変更届の提出をお願いいたします。

令和5年12月8日付、健康保険法施行規則の改正により、資格取得届及び被扶養者（異動）届には住民票上の住所を必ず記入いただくこととなりました。



医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを 一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1  
スマホから パソコンから
オンライン申請

2 
証明写真機
から

3 
郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
 - ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③アプリ「マイナポータル」のインストール
- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

マイナポータル



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証
利用の申込み

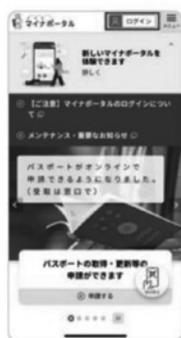


マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

🔍 確認方法



1. マイナポータルにログイン
します。



2. ログイン後、画面下部の「注
目の情報」までスクロールし、
「最新の健康保険証情報の確
認」を押します。



3. 健康保険証情報のページが
表示されます。ページ中段に
ある「あなたの健康保険証情
報」から、登録されている健康
保険証情報を確認いただけます。



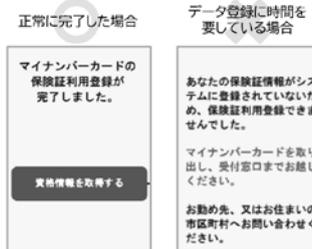
◆令和5年8月8日第2回マイナンバー情報総点検本部資料一部加工

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、
念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

💡 医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録を行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。



◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは
ご加入の健康保険組合にお問合せください。

健康づくり施設をお役立てください。

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。

▼ 日帰り「温泉施設」をご紹介します ▼



豊島園 庭の湯

<https://www.seibu-leisure.co.jp/niwanoyu/index.html>



緑に囲まれ、静かな時間が流れる「大人の湯処」

池袋から西武池袋線で14分、豊島園駅から徒歩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、健康促進に役立つパ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。こだわりの大人の癒し空間で都会の喧騒を忘れやすらぎの時間を過ごしてみませんか。

○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	2,370円
	土日祝日	2,670円
	特定日	2,770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。

※利用料金は都合により、変更となる場合がございます。

○アクセス

電車 西武池袋線「豊島園」駅から徒歩2分

都営地下鉄大江戸線「豊島園」駅から徒歩3分



ナガシマリゾート 湯あみの島

<https://www.nagashima-onsen.co.jp/yuami/index.html>



ゆったりとお楽しみいただける、日本最大級の温泉。日本最大級の露天風呂が魅力の湯あみの島。「温泉」という原点に立ち返り、本物の大自然の景観が味わえ、子どもからご年配の方まで一日ゆったりとくつろげる施設です。

○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)	2,100円	800円
小学生	1,300円	700円
幼児 (2歳以上)	700円	100円

※営業時間は曜日により異なりますので、ご来場前に営業時間・休館日等ご確認ください。

○アクセス

電車 JR「名古屋」駅から直通バス約50分

近鉄電車 (大阪・奈良・京都)「桑名」駅からバス約20分

車 伊勢湾岸自動車道・湾岸長島ICから約10分



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

コーポレートプログラム会員の皆さま限定!
対象日の1デーパスポート価格より

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12~17才	小人 (幼児・小学生) 4~11才
500円お得	400円お得	300円お得

【購入例】

大人1デーパスポート 7,900円 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら 7,400円

※1デーパスポート価格は価格変動制となりますので、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご確認ください。

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。



さらに!

コーポレートプログラム利用券を使えばさらにお得!

実施
期間

2024年
1月9日(火) ~ 3月15日(金)

※対象日(一部除外日あり)は、利用者サイトでご確認ください。

販売期間: 2023年11月9日(木) 14:00 ~ 2024年3月15日(金) ※パークチケットは、2か月前の同日分まで順次販売されます。

【対象日】 ※カレンダーの黄色部分の日付が対象日です。

2024年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
	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	31			

2024年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
				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		

2024年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
					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
31						

ご購入は
利用者サイト
から

コーポレートプログラム
利用者サイト

詳細はこちらでご確認ください ▶

コーポレートプログラム 利用者サイト

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。



◆ 契約団体番号
1522 (半角)
◆ プランパスワード
festhx23 (半角英数)

ご購入にあたって

- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- チケット購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡(インターネットオークションへの出品含む)はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。



東京ディズニーリゾート40周年 “ドリームゴーラウンド”

2024年3月31日まで

みんなの夢や笑顔がパーク中に広がり、40周年の祝祭を華やかに彩ります。
ディズニーの仲間たちやキャストと一緒に、この特別な1年をお祝いしましょう!

※写真・イラストはイメージです。 ©Disney



がんの死亡率が高いBMI*1(肥満指数)は
男性 22.9以下もしくは27.0以上
女性 18.9以下もしくは25.0以上

*1 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 低体重(やせ): 18.5未満、普通: 18.5以上25未満、肥満: 25以上

目指せ! 健康長寿

「運動」と 「適正体重の維持」でがんを防ぐ

国立がん研究センターの発表によると、「運動」「適正体重の維持」「禁煙」「節酒」「塩分の抑制」の習慣が1つ増えるごとに、男性で14%、女性で9%ずつがんのリスクが下がることが分かっています。まずは、「運動」「適正体重の維持」から始めてみませんか？

男性

結腸がんの発症リスク
 身体活動*2量最小群*3と比べて
最大群*4は0.58倍

がん全体の発症リスク
 身体活動量最小群と
 比べて最大群は
男性0.87倍
女性0.84倍

女性

乳がんの発症リスク
 余暇運動*5が「月3回以内の群」に比べて
「週1~2回の群」が0.86倍
「週3回以上の群」が0.73倍



*2 日常における「生活活動」+「運動・スポーツ」 *4 最大群: 1日約5時間の立ち仕事+約1時間の運動
 *3 最小群: 1日中ずわって仕事をしているだけ *5 余暇運動: 仕事以外にスポーツや運動をする機会

閉経前の女性

乳がんの発症リスク
 20歳時
 標準体重
 (BMI 20.0~23.9)に
 比べて
**低体重
 (BMI 18.5~19.9)
 で1.45倍**

男性

大腸がんの発症リスク
 BMI 25.0未満に比べて
**BMI 25.0以上
 27.0未満で1.5倍**

閉経後の女性

乳がん発症リスク
 BMI 19.0未満に比べて
**BMI 30.0以上で
 2.3倍**

男性の結腸がんの発症リスクは身体活動量の最大群が最小群の0.58倍になり、BMIが大きくなるほど大腸がんの発症リスクが高くなります。乳がんの発症リスクは、余暇運動の参加が「月3回以内の群」に比べて「週1」

■ **大腸がんや乳がんとの関連も深い**

一方、肥満でもやせでもがん全体の死亡率が高くなり、BMI(肥満指数)が男性は22.9以下もしくは27.0以上、女性18.9以下もしくは25.0以上で死亡率が上がりはじめます。

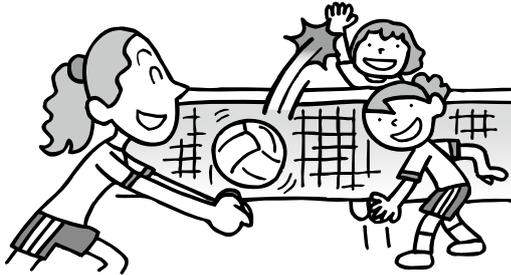
■ **体をよく動かそう。肥満もやせもダメ**

国立がん研究センターの調査では、男女とも身体活動量が高くなるとがん全体の発症リスクが低くなり、身体活動量の最大群は、男性で最小群の0.87倍、女性で0.84倍になります。

運動

日常生活の中でよく体を動かし、運動習慣をもとう

- 電車やバスをひと駅手前で降りて歩く。
- 車ではなく徒歩や自転車で移動する。
- 速歩きをしたり、歩幅を広くする。
- 積極的に階段を使う。
- 家事をするときキビキビと動く。
- 仕事や家事の合間、テレビを見ながら筋トレやストレッチ、体操などをする。
- 週末は家族や地域の人とスポーツを楽しむ。



目標

- いまより10分多く歩くことから始めよう。
- 30分以上の運動を週2日以上行うことを心がけよう。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

適正体重の維持

運動と食事で体重コントロールをしよう

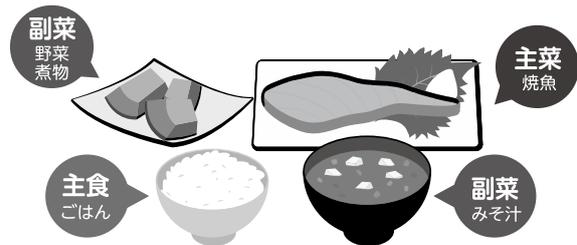
- 適度な運動を心がけよう。
(上記の「運動」参照)
- 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べよう。
- よくかんで食べ、腹八分目を心がけよう



目標

BMI (肥満指数) を18.5以上25未満に
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



女性は閉経後、太りやすい

女性ホルモンには代謝を高めて肥満を防ぐはたらきがあります。閉経後は女性ホルモンの分泌が激減するため、それまでと同じ生活をしていても脂肪の多い食事や食べすぎ、運動不足などをつづけていると、たちまち太ってしまいます。

生活習慣は閉経したからといってすぐには変えられません。日本人女性の平均閉経年齢は約50歳なので、40歳をすぎたら少しずつ生活習慣を見直し、閉経までに健康的な生活習慣を身につけておきましょう。



2回の群」で0.86倍、「週3回以上の群」で0.73倍となり、閉経後の女性はBMIが大きくなるほど発症リスクが高くなります。また、20歳のとき低体重だった人(BMI18.5~19.9)は、標準の人(BMI20.0~23.9)に比べて発症リスクが1.45倍高くなるという結果がでています。

当組合には

高額な医療費がかかっても安心！

高額療養費 + 付加給付 があります

皆さんの医療費の大部分（原則7割）は健保組合が支払っていますが、医療費自体が高額になれば自己負担額も大きくなります。そのため、健康保険制度には、自己負担額が一定額を超えた場合に給付を行う高額療養費制度があります。さらに当組合独自の付加給付をプラスし、皆さまの負担を抑えられるようにしています。

図1 高額療養費（付加給付）のしくみ

医療費の額（レセプト1件ごと）



※1 マイナ受付を実施している医療機関において限度額区分の照会に同意された場合及び当組合発行の「限度額適用認定証」を提示した場合は、高額療養費相当額の負担は免除されます。

■ 高額療養費（法定給付）

医療機関等の窓口で支払う1カ月分の医療費の自己負担額が、所得に応じた一定額（図2・3）を超えたときに、超えた額を被保険者の申請に基づいて当組合から給付します。

■ 倉庫業健康保険組合独自の給付（付加給付）

当組合では、高額療養費にプラスして独自の付加給付（被保険者には「一部負担還元金」、被扶養者には「家族療養費付加金」）を支給しています。自己負担額は、被保険者・被扶養者ともに1レセプト（注意点③参照）につき40,000円で、それを超えた額が支給されます。（ただし給付額が1,000円未満の時は不支給とし、100円未満は切り捨てます）

図2 高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分		自己負担限度額（月単位）
ア	標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 【多数該当】 140,100円
イ	標準報酬月額 53~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 【多数該当】 93,000円
ウ	標準報酬月額 28~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【多数該当】 44,400円
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 【多数該当】 44,400円
オ	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 【多数該当】 24,600円

図3 高額療養費の自己負担限度額（70歳以上）

所得区分		自己負担限度額（月単位）	
		外来（個人ごと）	外来・入院（世帯）
現役並み所得者	現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 【多数該当】 140,100円	
	現役並みⅡ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 【多数該当】 93,000円	
	現役並みⅠ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【多数該当】 44,400円	
一般所得者 (高齢受給者証が2割の方)		18,000円 【年間上限】 144,000円	57,600円 【多数該当】 44,400円
低所得者Ⅱ (住民税非課税で1以外の方)			24,600円
低所得者Ⅰ (年金収入80万円以下など)		8,000円	15,000円

高額療養費と付加給付を計算する際の注意点

- ① 暦月ごと…月をまたがった場合には月ごとに計算されます。
- ② 医療機関ごと…医療機関ごとに計算されます。
- ③ 入院・外来別、医科・歯科別ごと…入院と外来、医科と歯科はそれぞれ別に計算されます。（1レセプトごと）
- ④ 保険診療分が対象…差額ベッド代や衣類代、文書料など保険診療でない費用や、入院中の食事代などは対象となりません。

高額療養費の特例で自己負担額がさらに軽減される場合があります

多数該当 …直近12カ月の間に同一の世帯で3回以上自己負担限度額を超えた場合、4回目以降は自己負担限度額が引き下げられます。（図2・3）

世帯合算 …同一世帯・同一月内に21,000円以上の自己負担を2回以上支払った場合、それらを足して自己負担限度額を超えた額が合算高額療養費に該当します。ただし、合算の付加給付は1レセプトごとに40,000円の自己負担を要するため、例えば2枚のレセプトを合算した場合の自己負担は80,000円に上がるため注意が必要です。

高額療養費・付加給付の申請方法

「高額療養費支給申請書」を当組合ホームページよりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ医療機関等の領収書の写しを添付して当組合に申請ください。

マイナ受付ができる医療機関等では限度額適用認定証の提示が不要です

マイナ受付対応の医療機関において、マイナ保険証で受診された場合は顔認証付きカードリーダーでの受付時に限度額区分の情報提供に同意すれば窓口負担は自己負担限度額までになります。(従来の健康保険証の場合は、医療機関と口頭での同意が必要となるため対応可能か否かはお受診の医療機関へ確認してください)

本人が同意しないときやマイナ受付に対応していない医療機関の場合は、「限度額適用認定証」を医療機関へ提示することで自己負担限度額までの負担となるため、証書の発行を希望する際は、当組合に「限度額適用認定申請書」の提出が必要です。

マイナ受付対応医療機関は
厚生労働省のHPで
公表されています▶



「医療費のお知らせ」を2月にお送りします (令和4年11月～令和5年10月分)

当組合では、皆さん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防止等の医療費適正化を図るため、皆さんが受けた診療の内容を記載した「医療費のお知らせ」を発行しています(年1回・世帯単位)。

本年は、2月上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)を通じてお配りする予定です。お知らせが届きましたら、受診内容等に誤りがないかご確認をお願いします。

高額療養費・付加給付のご申請も忘れずに

「医療費のお知らせ」には高額療養費・付加給付の支給状況もあわせて掲載しています。未請求のものがあるかすみやかに当組合へご申請をお願いいたします。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」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、確定申告の医療費控除を申告する際の添付書類としても利用できます。ただし、医療費控除の申告の対象となる令和5年11・12月診療分は掲載されていないため、申告の際は、医療機関発行の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ことになります。

マイナポータル連携なら12月までの医療費を確定申告書へ自動入力できます

医療費通知の情報は、マイナポータルで閲覧することができます。マイナポータルへ情報が反映されるタイミングは受診された月の翌々月となるため、医療費のお知らせに記載のない令和5年11・12月の医療費は、令和6年2月9日頃から確認できる予定です(マイナポータルの医療費通知情報には、はり・きゅう施術や柔道整復療養費など一部含まれない医療費があります)。

マイナポータルからe-Taxに連携すると、確定申告書に12月までの医療費通知情報を自動入力できるようになるため、マイナポータル連携の利用を希望する際は、国税庁HP「マイナポータル連携特設ページ」及び「マイナポータル連携を利用するまでに行う事前準備」をご確認ください。

マイナポータル連携
特設ページはこちら▶



マイナポータル連携を
利用するまでに行う
事前準備▶



令和4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19,154人のうち15,173人の受診がありました。受診率は79.2%と当組合の目標値を下回っていますが、被保険者、被扶養者ともに前年度より受診率は上昇しています。

○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	15,051人	13,657人	90.7%	91.3%
被扶養者	4,103人	1,516人	36.9%	66.6%
合計	19,154人	15,173人	79.2%	85.0%

特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,423人のうち476人の利用（終了）がありました。実施率は13.9%で令和3年度から0.7ポイント低下しました。実施率が前年度より低下しており、当組合の目標値を下回る状態が続いています。

○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	1,272人	234人	18.4%	42.3%
積極的支援	2,151人	242人	11.3%	23.7%
合計	3,423人	476人	13.9%	30.0%

令和6年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

～令和6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6年4月～令和6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）

▼主な健診項目

乳がん検査（超音波）・子宮がん検査（細胞診）・胃がん検査（胃部X線）・大腸がん検査（検便）・胸部X線・心電図・血液検査など

▼会場

全国約700カ所の公民館・ホテル・医療機関
実施会場等、詳細については、組合ホームページでご案内しております。

▼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。
申込書は当組合ホームページ（<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。

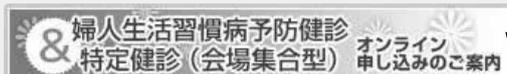
※組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

※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

1. 窓口精算 健診会場内での現金払い
2. 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6年1月12日(金)組合必着
- ②オンライン申込…令和6年1月16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

公 告

(事業所編入)

太成流通システム 有限会社
東京都足立区
令和5年8月1日付

株式会社 鈴木保有社
東京都足立区
令和5年8月1日付

グローム・インターナショナル 株式会社
東京都港区
令和5年8月18日付

(事業所名称変更)

阿部倉庫 株式会社
【変更前】 阿部倉庫 有限会社
【変更後】 阿部倉庫 株式会社
平成27年11月27日付

ひかりライン 株式会社
【変更前】 日本ロジステックサポート 株式会社
【変更後】 ひかりライン 株式会社
令和5年8月25日付

(事業所所在地変更)

株式会社 アルスネット
【変更前】 東京都品川区
【変更後】 東京都港区
令和5年7月3日付

アジア開発キャピタル 株式会社
【変更前】 東京都中央区
【変更後】 東京都港区
令和5年10月2日付

(事業所削除)

東京油槽 株式会社
神奈川県川崎市
令和5年9月1日付

組合役員の就任について

《選定議員》

鶴元 岳志 氏 (東京倉庫協会)
令和5年12月1日付 就任

ひらめき
頭の体操タイム

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

ル
ー
ル

- 【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- 【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

	7	5				3	1	
		1	9		5	2		
		8		A		4		
		4				7		
			5		3			
8		2		1		5		6
6		9				1		7
	4	7	6		1	9	2	
			B	9				

©スカイネットコーポレーション

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{}$$

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。



組合HP▶

事業の概要 (令和5年11月末現在)

事業所数		358
被保険者数		男女計 17,531人 6,648人 24,179人
平均標準報酬月額		男女平均 386,492円 261,394円 352,096円
保険料調定額		月分 840,923,054円 累計 7,601,214,293円
保険給付費		月分 965,899,384円 累計 7,594,552,862円

えびと長いものとろ〜りグラタン

●材料（2人分）

- ・木綿豆腐……………1/2丁（150g）
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- 〔長いもの乱切り〕……………100g
- 〔玉ねぎ（薄切り）〕……………1/2個
- (A) 〔れんこん（乱切り）〕……………1/4節
- 〔ミニトマト〕……………4個
- 〔しめじ（手でほぐす）〕……………1/2パック
- ・むきえび（ボイル）……………200g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・長いものすりおろし……………200g
- ・とろけるチーズ……………大さじ2

●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ（600W）で3分加熱し水切りをする。
- ② フライパンにサラダ油と(A)を入れて中火で炒める。
- ③ 一口大に手でちぎった①とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- ④ 耐熱容器に③を入れて、上からすりおろした長いものととろけるチーズをかける。
- ⑤ トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

1人分

エネルギー 339kcal
塩分 1.1g

POINT

長いものにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

■レシピ開発 今村 結衣（管理栄養士） ■撮影・スタイリング Tokyo Trend Kitchen

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。

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」をつけて左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。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯からも無料でご利用できます

●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。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

★『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



p15 『頭の体操タイム』 解答

【問題】

	7	5				3	1	
		1	9		5	2		
		8		A		4		
		4				7		
			5		3			
8		2		1		5		6
6		9				1		7
	4	7	6		1	9	2	
			B	9				

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\quad}$$

©スカイネットコーポレーション

【解答】

2	7	5	4	6	8	3	1	9
4	6	1	9	3	5	2	7	8
3	9	8	1	A 7	2	4	6	5
9	5	4	8	2	6	7	3	1
7	1	6	5	4	3	8	9	2
8	3	2	7	1	9	5	4	6
6	2	9	3	5	4	1	8	7
5	4	7	6	8	1	9	2	3
1	8	3	B 2	9	7	6	5	4

答え

$$\boxed{7} + \boxed{2} = \boxed{9}$$