

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

# けんぽだより

2021

# 春

東京港運健康保険組合

No.159

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



# 1億6430万円の経常赤字予算

～保険料率は1000分の94で据え置きます～

予算総額39億8042万円の見込み

予算総額  
39億8,042万1千円

経常収入 36億766万9千円  
経常支出 37億7,197万0千円  
経常収支 ▲1億6,430万1千円

東京港運健康保険組合の令和3年度予算が第194回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。

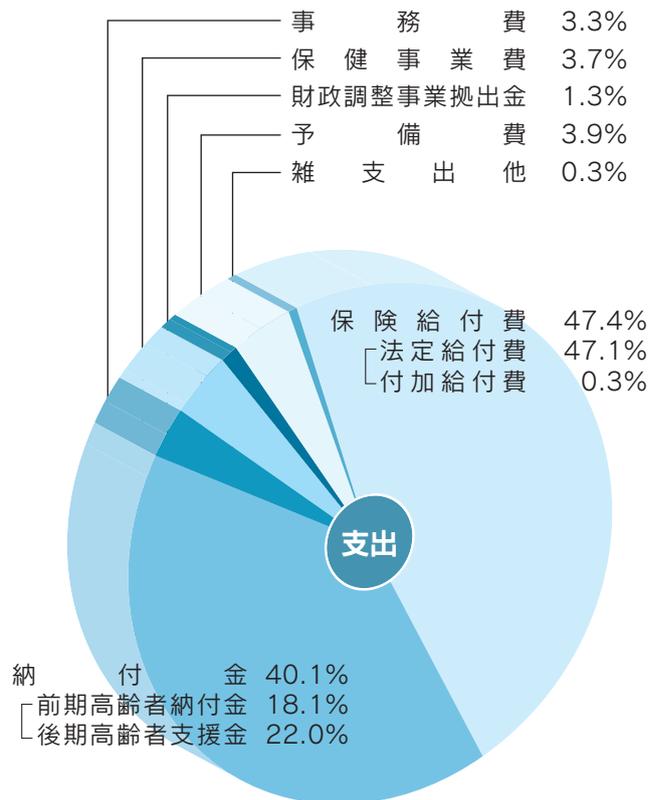
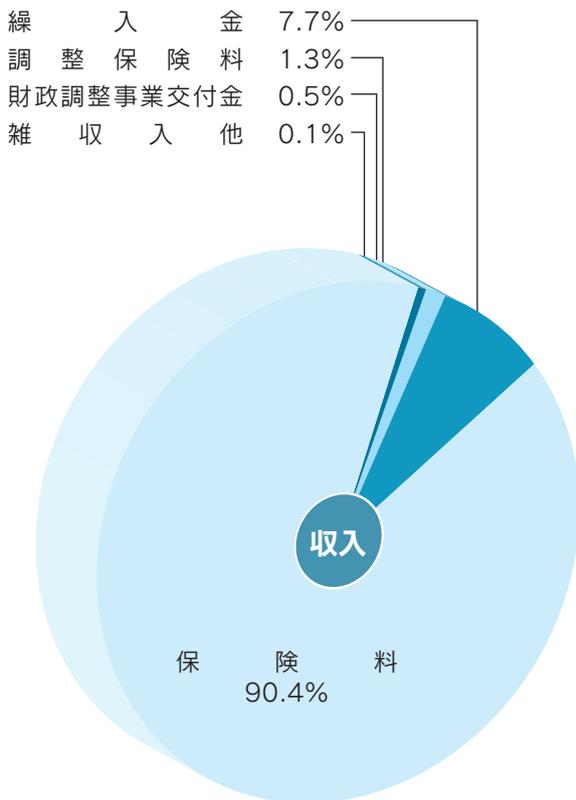
※新型コロナウイルス感染症対策により、書面による審議となりました。

(期日：令和3年2月17日)

我が国の健保組合を取り巻く環境は、高齢化の進展および高額な医薬品や再生医療等製品の登場により、医療費が今後も増大する見込みです。とくに令和4年度以降、後期高齢者が急増するため、後期高齢者支援金の大幅な増加が見込まれています。一方、制度の支え手である被保険者数は、近年伸びが急激に鈍化しており、賃金の動向も不透明となっています。

加えて、新型コロナウイルス感染症の拡大による経済情勢の悪化により、被保険者数の伸びが鈍化し、保険料収入の減少等が見込まれる状況です。こうした中、当健保組合の令和3年度予算は、収入の柱となる保険料について、被保険者数、標準報酬月額ともに前年度から微減する見通しのため、前年度比で3・2%の減少を見込んでいます。支出については、皆様の医療費にかかる保険給付費と高齢者医療制度への納付金の合計額が支出全体の87%を占めており、被保険者ご家族の皆様の健康維持・増進のための事業は支出全体の3・7%となっています。

## 収支のわりあい【一般勘定】



## 予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数	男	5,220人
	女	1,580人
	計	6,800人
平均標準報酬月額	男	429,000円
	女	323,000円
	平均	405,000円
総標準賞与額		6,000,000千円
平均年齢	男	46.26歳
	女	40.22歳
	平均	44.85歳
健康保険料率	事業主	1000分の47
	被保険者	1000分の47
	計	1000分の94

(調整保険料率を含む)

この結果令和3年度予算は、経常収支で1億6430万円の赤字となる見込です。不足する分は別途積立金より3億円分繰り入れる財政措置を講じ、保険料率は据え置いて運営してまいります。

コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、健保組合の財政は一段と厳しい状況となっておりますが、今後も被保険者とご家族の皆様の健康維持・増進、疾病の早期予防に努めてまいりますので、皆様におかれましては健保組合でご案内している健診を受けられ、ジェネリック医薬品の利用など、引き続き医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

## 令和3年度収入支出予算概要表【一般勘定】

### ▼収入

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	3,597,223	529,004
国庫負担金収入・他	1,414	208
調整保険料	50,746	7,463
繰入金	305,000	44,853
国庫補助金収入	1,035	152
特定健康診査等事業収入	2	0
財政調整事業交付金	20,000	2,941
雑収入	5,001	735
合計	3,980,421	585,356
経常収入合計	3,607,669	530,540

## 介護勘定

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。令和3年度の介護納付金は4億7,729万円を見込んでおり、積立金を一部取り崩しても現状の料率維持は難しいと判断し、やむなく介護保険料率を1000分の18に引き上げることとしました。

### 令和3年度収入支出予算概要表【介護勘定】

#### ▼収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被 保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	468,792	114,340
繰入金	15,000	3,659
雑収入	3	0
合計	483,795	117,999

#### ▼支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被 保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	477,294	116,414
介護保険料還付金	300	73
積立金	100	24
雑支出	1,100	268
予備費	5,001	1,220
合計	483,795	117,999

## 予算の基礎となった数字【介護勘定】

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,498人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	4,100人
平均標準報酬月額	445,000円
総標準賞与額	4,150,000千円
介護保険料率	1000分の18

### ▼支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	130,547	19,198
保険給付費	1,887,445	277,565
法定給付費	1,874,149	275,610
付加給付費	13,296	1,955
納付金	1,596,893	234,837
前期高齢者納付金	719,814	105,855
後期高齢者支援金	876,905	128,957
病床転換支援金	3	0
日雇抛出名	142	21
退職者給付抛出名	29	4
保健事業費	147,135	21,638
還付金	1,000	147
営繕費	500	74
財政調整事業抛出名	50,746	7,463
連合会費	3,000	441
積立金	5,000	735
雑支出	4,000	588
予備費	154,155	22,670
合計	3,980,421	585,356
経常支出合計	3,771,970	554,701

# メンタルヘルス 支援サービスのご案内

現代社会においては、仕事や人間関係など、さまざまな悩みや心配事がかかえている人が増えています。

健康保険組合では、ご家庭や職場でのメンタルヘルス相談から職場復帰支援まで一貫した「メンタルヘルスの支援サービス」を（一社）東京都総合組合保健施設振興協会協力のもと、共同で実施することとなりました。

日ごろから、不安や心配をかかえている方は、ぜひこの機会にご利用ください。

## 電話相談

電話で手軽なストレス軽減のお手伝い。匿名での相談が可能です。

経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーがご相談に応じます。

### ①対象者

本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者

### ②電話番号

フリーダイヤル0120-783-112

自動音声メッセージに従い、電話相談は「1」を選択してください。

通話料無料 携帯電話可

### ③利用時間

平日…午前9時30分から午後9時30分

土曜日…午前11時から午後7時

日・祝日、年末年始を除く

### ④その他

受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。

1日あたり1人1回。電話番号は「非通知」にしないでください。

相談時間は概ね30分以内です。

## Web相談

インターネット接続環境があれば、いつでもどこからでも相談できます。

臨床心理士がメール相談に応じます。

### ①対象者

本人、配偶者および被扶養者（18歳以上）

### ②Webサイト

<https://www.kokoro-soudan.net/>

### ③法人契約コード

kounkenpo を入力

### ④利用時間

24時間年中無休

### ⑤その他

相談内容送信後、概ね3営業日(土日・祝日、年末年始を除く3営業日)以内に回答



## 教育セミナー

メンタルヘルスの教育セミナーを実施します。労務管理責任者には、「メンタルヘルス・リスクマネジメントセミナー」、加入者には、「セルフケアセミナー」を開催します。

### ①申込電話番号

フリーダイヤル0120-783-112

### ②申込受付時間

平日…午前9時30分から午後5時30分

(土日祝日、年末年始を除く)

### ③料金

1.5時間講演の場合…税別50,000円(質疑応答含む)

資料代、交通費、宿泊費は別途

④実施に際しての必要書類は、業務委託先(株式会社フィスメック)より案内します。



# 柔道整復師（整骨院・接骨院）の 受診照会にご協力ください!!

## 施術料点検を強化します！

整骨院や接骨院での治療（施術）は、すべてに保険証が使えるわけではありません。健康保険が使えるのは、捻挫や打撲など急性の外傷によるものに限られています。

そこで当組合では、皆さまに納めていただいた大切な保険料を有効に使うため、柔道整復師からの請求書の点検などを行ってまいりましたが、このたび、さらなる医療費適正化対策として、外部の専門業者と提携し、柔道整復師の施術料点検を強化することになりました。

つきましては、提携業者（株式会社大正オーディット）より皆さまのもとへ書面や電話で、柔道整復師の施術内容などについて照会、確認等させていただく場合がありますので、恐れ入りますが照会があった場合は、速やかにご協力賜りますようお願いいたします。

なお、この照会によって皆さまに施術料等の請求をすることは一切ありません。



## 領収書を保管しましょう

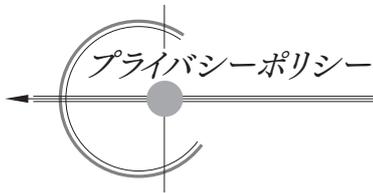
請求書の流れの関係で、照会の時期は、施術から2～3カ月後となります。

柔整関係の請求書には、よく誤りのあるケースが見られます。整骨院や接骨院にかかったときは、負傷した部位、施術の内容、施術の年月日などを詳細にメモしておきましょう。また領収書も必ず保管しておいてください。



委託業者：株式会社 大正オーディット

株式会社大正オーディットは健康保険関係の個人情報保護をふまえた療養費の点検業務を行う専門業者です。この施術内容照会により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、療養費支給申請書の内容審査に限定し、他の目的には一切使用しないよう契約書を締結しております。



# 当組合は皆さんの個人情報を安全に管理します

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下のように取り組みます。

1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報をもとに、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためにのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容を含む個人情報（以下「特定個人情報」という）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

(1) 法令の定めに基づく場合  
(2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合  
(3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより

当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当組合は、業務を委託する場合、より個人情報の保護に配慮したものに直直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※ 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

○窓 □：東京港運健康保険組合  
○受付時間：9：00～17：00  
○（土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く）  
電話：03（3542）3461

## 個人情報の利用目的

	健康保険組合の内部での 利用に関するもの	他の事業者等への 情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する 保険給付に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保険給付及び付加給付の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>○健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>○公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供</li> <li>○健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談</li> <li>○保険給付の支給・不支給決定に係る医師等への照会</li> <li>○柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検、審査の委託及び電算処理のためのパンチ入力、画像取込処理の委託</li> </ul>
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握</li> <li>○健康保険料・介護保険料等の徴収と還付</li> <li>○被扶養者の認定</li> <li>○健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> <li>○算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供</li> </ul>
3. 保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康の保持・増進のための健診、保健指導、体育奨励事業</li> <li>○組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付</li> <li>○医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知）</li> <li>○ホームページ運営事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医療機関等への健診、健康相談及び保健指導の委託</li> <li>○健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用）</li> <li>○被保険者等への医療費通知に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>○健康保険組合連合会主催の共同事業</li> <li>○東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業</li> <li>○保健事業の事業実施（ICTを用いた医療分析、ジェネリック医薬品差額通知、受診勧奨、重症化予防対策、新規取得者へ常備薬等の配付、郵送検診、重複頻回受診対策、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業）に係る委託</li> <li>○広報誌等の配送の外部委託</li> </ul>
4. 診療報酬の審査・ 支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> </ul>
5. 健康保険組合の 運営の安定化に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医療費・疾病の調査分析</li> <li>○傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医療費分析に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>○高齢者訪問指導事業の外部委託</li> <li>○ジェネリック医薬品差額通知の外部委託</li> <li>○受診勧奨、重症化予防対策の外部委託</li> <li>○重複頻回受診対策の外部委託</li> <li>○電話、Web相談の外部委託</li> </ul>
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料</li> <li>○健保組合の管理運営業務に係る記録資料</li> <li>○適正な庶務・経理事務の執行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○業務の適正処理のための照会または回答（保険者間の情報交換）</li> <li>○第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等</li> <li>○機密書類の廃棄</li> <li>○弁護士等への業務相談</li> <li>○学術研究の用に供する健診データ等の提供</li> </ul>
<b>■ 特定個人情報の 利用目的</b> 番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者または行政機関（「他機関」という）との情報連携における利用目的	<b>【組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受ける場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等</li> <li>○高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報</li> <li>○被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報</li> <li>○被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等</li> </ul>	<b>【他機関の事務処理のため、組合が情報を提供する 場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報</li> <li>○資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報</li> </ul>

# す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



## 夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

☎ 0547-59-2746



## 天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏む視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

 JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

 新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



### 飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



### 豆知識

#### なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

### 天狗の落ちない大石



アカヤシオ



### 水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

### 寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。



⑨ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)  
 ⑩ 400円 ⑪ 木曜 (TELにて要確認) ⑫ 0547-59-3985

### ひとあし のばして



### レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



### 音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

⑬ 10:00 ~ 16:30  
 ⑭ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料  
 ⑮ 火曜日、年末年始 ⑯ 0547-58-2021



### フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

⑰ 9:30 ~ 16:30  
 ⑱ 水曜日、祝日の翌日  
 年末年始、臨時休館  
 ⑲ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

## TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人  
TCHの  
可能性は低い

違和感がある人  
TCHの  
可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

## TCH改善のステップ

**ステップ 1** 大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



**ステップ 2** 「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



**ステップ 3** ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触到気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

## 喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果<sup>※1</sup>、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

## 喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ<sup>※2</sup>も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

何度も

食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

# やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分  
217kcal  
食塩相当量 1.0g  
※辛子醤油を含まず。

## ●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



## たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

### 材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮… 4枚
にんじん………… 20g	B	小麦粉………… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A		食用油(焼き用)… 小さじ 2
ごま油………… 小さじ 1		添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
オイスターソース		…………… 適宜
…………… 小さじ 2		辛子醤油………… 適宜
片栗粉………… 小さじ 2		

### 作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

### 材料（2人分）

- あさり（砂抜きしたもの）……………150g
- 春キャベツ……………150g
- 水……………200mL
- しょうゆ……………小さじ2
- こしょう……………少々

### 作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

### ●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

## グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

### 材料（4人分）

- 水……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ4
- 粉ゼラチン……………5g（1袋）
- 牛乳……………200mL
- グリーンピース……………100g
- グレープフルーツ……………1/4個分

### 作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

### ●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

## メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

# 健康管理・健康づくりにご利用ください

## 保健指導宣伝事業

○機関誌発行(年4回)

全被保険者へ「けんぽだより」配付

○健康管理情報誌の配付(年4回)

理事・議員、健康管理委員へ「へるすあつぷ21」配付

○小冊子などの配付(随時)

健康保険制度・健康づくりの解説書を配付

○救急箱セット配付(随時)

新規加入被保険者・新規適用事業所に配付

○健康管理事業推進委員会(年2回)

健康管理委員会合同研修会(年1回) 専門講師を招いて開催

○医療費通知(年4回)

○健保連の共同保健宣伝事業に参加(年間)

○保険給付の適正化対策(適時)

後発医薬品の利用促進、柔道整復師に係る療養費の適正化、傷病手当金の適正な支給、被保険者証の検認

○減額査定のお知らせ(随時)

審査支払機関の審査による自己負担相当額の減額分(10、000円以上)について通知

○重複頻回受診対策(年2回)

レセプト等をチェックし重複頻回受診者に対し指導

○データヘルス計画

ジェネリック医薬品差額通知の発送、高血圧症・糖尿病未治療者を対象とした受診勧奨通知および重症化予防対策

## 疾病予防事業

1. 特定健康診査(委託検診機関・会場健診、集合契約等で実施)

実施対象者：30歳以上の被扶養者

(任意継続被保険者含む)

実施時期：年間(4月～3月)

2. 生活習慣病健診、人間ドック

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間(4月～3月)

3. 生活習慣病健診等補助金

(委託検診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象)

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間(4月～3月)

4. 郵送検診

・大腸がん検査：実施対象者30歳以上の被保険者および被扶養者

・子宮頸がん検査：実施対象者20歳以上の被保険者および被扶養者

・前立腺がん検査：実施対象者35歳～70歳(5歳きざみ)の被保険者および被扶養者

プログラムの導入、メンタルヘルス支援サービス事業、事業主とのコラボヘルス(協業)推進、健康情報ポータルサイト「PePUP」導入(被保険者・被扶養配偶者対象)、オンデマンド健康づくりプログラム

実施時期：11月

5. 特定保健指導(株式会社保健支援センター及び委託検診機関で実施)

実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方

実施時期：年間(4月～3月)

6. 予防接種助成(インフルエンザ等の予防接種費用の一部を補助)

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間(4月～3月)

7. 健康管理対策(レセプト処理費用等)

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間(4月～3月)

## 体育奨励事業

○潮干狩り大会(5月)：千葉県木更津海岸

○ファミリーハイキング大会(夏季)

：東京デイズニールゾートコーポレートプログラム利用券配付

○Webウォーキング大会(春季・秋季)

：「PePUP」にて開催

## 保養施設事業

○契約保養所利用補助(国内旅行限定)

(1泊2,000円、年間3泊を限度)

ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となりません。

○スポーツジム法人契約：ルネサンス

## 契約保養施設一覧

### 契約保養所システム

- (株)ジェイティービー
- 近畿日本ツーリスト(株)
- (株)日本旅行

### 個別契約保養施設

- 三浦海岸マホロバ・マインズ三浦  
神奈川県三浦市  
南下浦町上宮田3231  
☎046-889-8911  
予約センター  
☎0120-046-891
  - 湯沢温泉  
ホテルスポーリア湯沢  
新潟県南魚沼郡湯沢町  
湯沢1920-1  
☎025-784-1112  
予約センター  
☎0120-046-891
  - 舞子高原ホテル  
新潟県南魚沼市舞子2056-108  
☎025-783-4100
  - リソル生命の森  
千葉県長生郡長柄町上野521-4  
☎0475-35-3333  
FAX0475-35-2313
  - ホテルシーパレスリゾート  
愛知県豊橋市神野  
新田町ミノ割1-3  
☎0532-32-8811
  - SEMPOS保養施設(船員保険)  
東京都渋谷区渋谷1-5-6  
☎03-3407-6062
- \*詳細は(一財)船員保険会にお問い合わせください。
- ナビオス横浜  
神奈川県横浜市中区新港2-1-1  
☎045-633-6000
  - エスカル横浜  
神奈川県横浜市中区山下町84  
☎045-681-2141
  - エスカル神戸  
兵庫県神戸市中央区  
楠町8-10-1  
☎078-341-0112



# 被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく!

被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動届)」に「保険証」を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



## こんな場合は被扶養者の資格から外れます

- 就職・他の健保組合に加入した
- 収入が増えた
- 失業給付金を受給した
- 別居した
- 75歳になった
- 国内居住要件を満たさなくなった

詳細は健保組合にお問い合わせください。

## 令和3年度 保険料率について

令和3年2月17日に開催された第194回組合会(書面審議)において、令和3年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。健康保険料率の比率及び介護保険料率が変わります。

健康保険料率		92.7 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	51.54 / 1000
	特定保険料率	41.16 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		18.0 / 1000

令和3年3月1日より適用  
(任意継続被保険者は、令和3年4月1日より適用)

## 令和3年度 潮干狩りについて

- 日時 令和3年5月29日(土)
- 実施場所 千葉県木更津市木更津海岸
- 募集人員 250名
- 参加料 大人(中学生以上) …500円  
小人(4歳~小学生まで) …無料

※入浜券、飲み物、潮干狩りの道具、休憩所は組合で用意いたします(参加当日4歳以上の方)。詳細については各事業所あて通知いたします。

## 組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会議員の交代がありましたのでお知らせします。

退任された福島議員におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された西本議員におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

**退任者** 互選議員  
福島 秀博  
岡本物流 株式会社

**就任者** 互選議員  
西本 晋二  
岡本物流 株式会社

(任期 令和3年2月5日~令和4年4月3日)

## 事業状況

(令和3年2月末現在)

- 事業所数 155社
- 被保険者数
 

男	5,243人
女	1,604人
計	6,847人
- 介護保険
 

男	3,359人
第2号被保険者	778人
計	4,137人
- 平均標準報酬月額
 

男	428,901円
女	321,060円
平均	403,638円
- 被扶養者数 5,518人
- 扶養率 0.81人
- 平均年齢
 

男	46.36歳
女	40.37歳
平均	44.96歳

# チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

## どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

## 基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

### 広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

### 腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにないように！



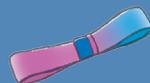
ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

## チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

### バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



### チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志