

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

2020

春

東京港運健康保険組合

No.155

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



5145万円の経常赤字予算 保険料率は1000分の94で据え置きます

◆ 予算総額 39億8231万円の見込み

2月19日に開催された第192回組合会にて東京港運健康保険組合の令和2年度予算が決まりましたので、その概要をお知らせいたします。

予算総額	39億8231万0千円
経常収入	37億2976万6千円
経常支出	37億8121万4千円
経常収支	▲5144万8千円

団塊の世代の後期高齢者への移行が迫り、国民医療費はさらに膨張を続け、健康保険組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。厚生労働省の調べでは、2018年度の概算医療費は42・6兆円で、前年度比で0・8%増加しました。増加は2年連続で、過去最高を更新しています。

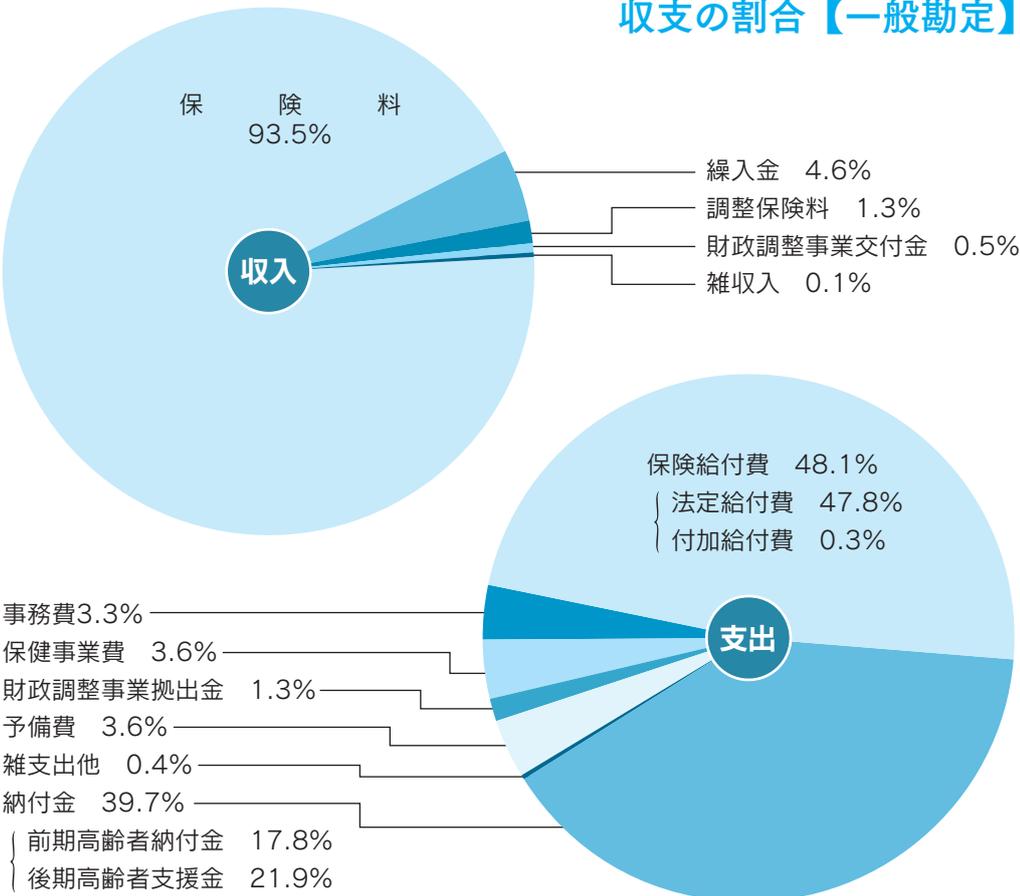
健康保険組合連合会の「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見通し等について」によれば、赤字組合数は全組合の6割を超え、将来的には医療保険制度の維持も困難な状況といっても過言ではありません。

こうした厳しい状況のなか、当健保組合の2020年度予算は、収入の柱となる保険料について、被保険者数、標準報酬月額とともに前年度から微増する見通しのため、前年度比で2・5%の増加を見込んでいます。

支出については、皆様の医療費にかかる保険給付費と国への納付金の2つで支出全体の9割近くを占めています。保険給付費・納付金ともに増加傾向にあり、納付金は前期高齢者納付金が大幅に増えています。

この結果2020年度予算は、経常収支で5145万円の赤字となる見込です。不足する分は別途積立金より1億8000万円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。近年、健保組合の財政は厳しい状況が続

収支の割合【一般勘定】



予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数		6,890人
	男	5,350人
	女	1,540人
平均標準報酬月額		407,000円
	男	432,000円
	女	320,000円
総標準賞与額		6,700,000千円
平均年齢		44.69歳
	男	46.09歳
	女	39.84歳
健康保険料率		94/1000
	事業主	47/1000
	被保険者	47/1000
		(調整保険料率を含む)



いていますが、今後も被保険者ご家族の皆様健康維持・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を利用されるなど、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2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	3,717,878	539,604
国庫負担金収入	1,418	206
調整保険料	52,438	7,611
繰入金	185,000	26,851
国庫補助金収入	632	92
特定健康診査等事業収入	2	0
財政調整事業交付金	20,000	2,903
雑収入	4,942	717
合計	3,982,310	577,984
経常収入合計	3,729,766	541,330

介護保険

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2年度の介護納付金は4億6,310万円を見込んでおり、介護保険収入を超えますが、積立金から6,500万円を繰入れ、介護納付金は1000分の15に据え置きます。

令和2年度収入支出予算概要表【介護勘定】

○収入

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護保険収入	399,600	97,464
繰入金	65,000	15,854
国庫補助金受入	1	0
雑収入	15	3
合計	464,616	113,321

○支出

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護納付金	463,101	112,952
介護保険料還付金	200	49
積立金	10	2
雑支出	500	122
予備費	805	196
合計	464,616	113,321

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	5,319人
(40～64歳の被保険者と被扶養者)	
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	450,000円
総標準賞与額	4,500,000千円
介護保険料率	1000分の15

○支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	129,592	18,809
保険給付費	1,916,944	278,222
法定給付費	1,902,472	276,122
付加給付費	14,472	2,100
納付金	1,579,071	229,183
前期高齢者納付金	710,428	103,110
後期高齢者支援金	868,609	126,068
病床転換支援金	4	1
日雇抛出品	1	0
退職者給付抛出品	29	4
保健事業費	144,457	20,966
還付金	1,000	145
営繕費	1,200	174
財政調整事業抛出品	52,438	7,611
連合会費	3,200	464
積立金	5,000	726
雑支出	5,000	725
予備費	144,408	20,959
合計	3,982,310	577,984
経常支出合計	3,781,214	548,797



今年の健診

あなたは
どっちの
タイプ？

すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん

START

Aさん

Bさん



健診案内が届きました！

忙しいから、
予約はちょっと
先延ばし…

予約して
スケジュール帳に
記入しました！



手帳に書けば、
忘れないね！



受診しました！



健診の
話題にも
ついていけず…

健診結果が届きました。
血圧が少し高めだから、
減塩と運動を
心がけます！



趣味に仕事に
打ち込むぞ

締め切りギリギリに
予約しようとする、
希望の日程はいっぱい。
なんとか受診できたものの…



やれやれ…
次は早めに受けよう

早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

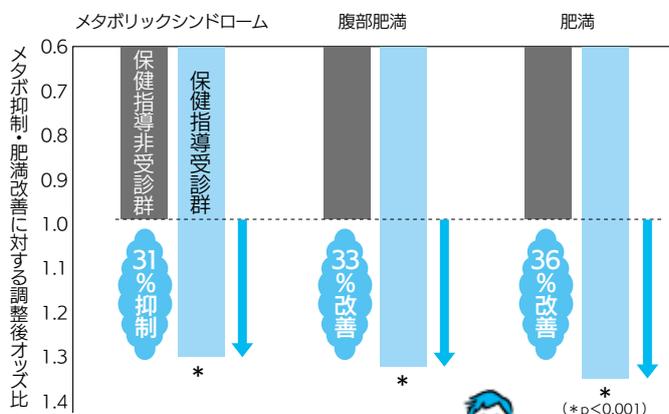
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額（平均）は12年間で約11万円増



このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながりかねない？

参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」

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、以下のように取り扱います。

- 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（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は、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。
 - 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のを見直し・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
- 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のを見直し・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
- 6 当組合は、加入者の個人情報（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、以下のように取り扱います。
 - (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
- 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 口：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"> 保険給付及び付加給付の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 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 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談 保険給付の支給・不支給決定に係る医師等への照会
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 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 健康保険料・介護保険料等の徴収と還付 被扶養者の認定 健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行 	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導、体育奨励事業 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付 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） ホームページ運営事業 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関等への健診、健康相談及び保健指導の委託 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用） 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 健康保険組合連合会主催の共同事業 東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業 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 広報誌等の配送の外部委託
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 柔道整復師からの請求に対する受診照会・審査・支払 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータ及び柔道整復施術療養費支給申請書の電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
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"> 医療費・疾病の調査分析 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知） 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託 高齢者訪問指導事業の外部委託 ジェネリック医薬品差額通知の外部委託 受診勧奨、重症化予防対策の外部委託 重複頻回受診対策の外部委託 電話、Web相談の外部委託
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> 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 健保組合の管理運営業務に係る記録資料 適正な庶務・経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> 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） 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 機密書類の廃棄 弁護士等への業務相談 学術研究の用に供する健診データ等の提供
■ 特定個人情報の 利用目的 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	<p>【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】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 	<p>【他機関の事務処理のため、組合が情報を提供する 場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

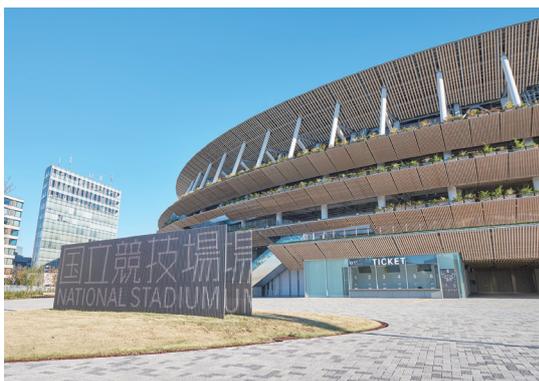


JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「社（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



国会議事堂

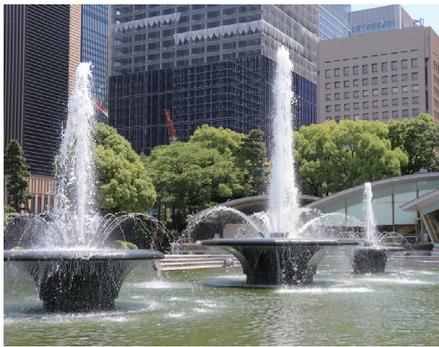
参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じる。

📍(ライトアップ) 日没~ 21:00

ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒(施設利用時間) 8:30 ~ 21:00

👉(喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

📞無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金など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、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

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

kouunkenpo 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。



食後すぐに歯をみがくとよくないの？



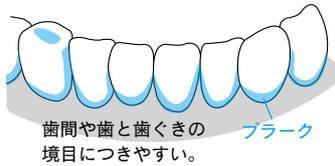
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしやくしやう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べたら早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいで取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙） [2019年7月～]

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自自治体へお問い合わせください。

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん

おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

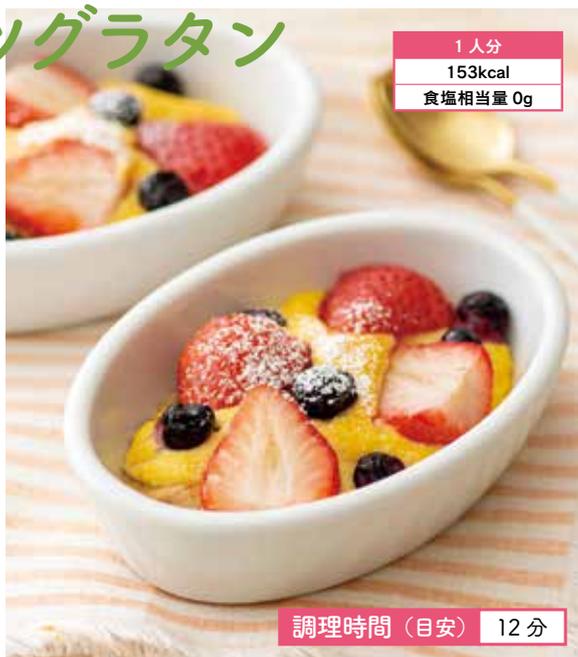
- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

調理時間 (目安) 12分



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。



*電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

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「けんぼだより」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等を配付
- 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策プログラムの導入、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)

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)

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



5. 特定保健指導(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
- ・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
- 実施時期: 11月



○スポーツジム法人契約:ルネサンス

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。

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)

- 潮干狩り大会(6月): 千葉県木更津海岸
- ファミリーハイキング大会(秋季): 千葉県浦安方面
- Webウォーキング大会(春季・秋季)
: 「PePUP」にて開催

体育奨励事業

2. 生活習慣病健診、人間ドック
(委託検診機関・会場健診で実施)
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
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)
実施時期: 年間(4月~3月)
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)

令和2年度 保険料率について

令和2年2月19日に開催された第192回組合会において、令和2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が変更となります。

健康保険料率		92.7 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	53.32 / 1000
	特定保険料率	39.38 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

令和2年3月1日より適用
(任意継続被保険者は、令和2年4月1日より適用)

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。

退任された佐々木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、新たに就任された田中議員におかれましては、組合財政の一層の健全化および安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者 選定議員
佐々木 博之
東海運株式会社 京浜事業部

就任者 選定議員
田中 健一
東海運株式会社
京浜事業部



(任期 令和元年11月1日～令和4年4月3日)

公 告

●事業所削除

会社名 日本塩回送株式会社 崎戸支店
適用日 令和2年1月1日

事業状況

(令和2年2月末現在)

●事業所数		153社
●被保険者数	男	5,326人
	女	1,565人
	計	6,891人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,357人
	女	734人
	計	4,091人
●平均標準報酬月額	男	434,112円
	女	322,803円
	平均	408,833円
●被扶養者数		5,699人
●扶養率		0.83人
●平均年齢	男	46.16歳
	女	39.91歳
	平均	44.74歳

令和2年度 潮干狩りについて

日 時 令和2年6月6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、休憩所は当健保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。
※当日受付にてお子様向けに「お菓子のつかみ取り」を実施予定!



フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台）
- 携帯電話（緊急連絡用）
- 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
- (必要に応じて) 飲み物・食べ物
- (天候に応じて) 防寒着・雨具
- (もしものケガなどに備えて) 保険証
- カメラの予備バッテリー
- 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたいと思ったら、協会 HP を見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。