ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒にお読みください

けんぽだより

2022
春
No.163

東京港運健康保険組合

ホームページ　http://www.kouun-kenpo.jp

令和４年度の予算がまとまりました

改善傾向にあるものの厳しい状況です

～保険料率は4年度も1000分の94で据え置き～

予算総額39億9821万円の見込み

予算総額 39億9821万3千円		
	経常収入	37億7680万5千円
	経常支出	37億9475万6千円
	経常収支	▲1795万1千円

東京港運健康保険組合の令和４年度予算が２月21日に開催された第１９６回組合会にて決まりましたので、その概要をお知らせいたします。

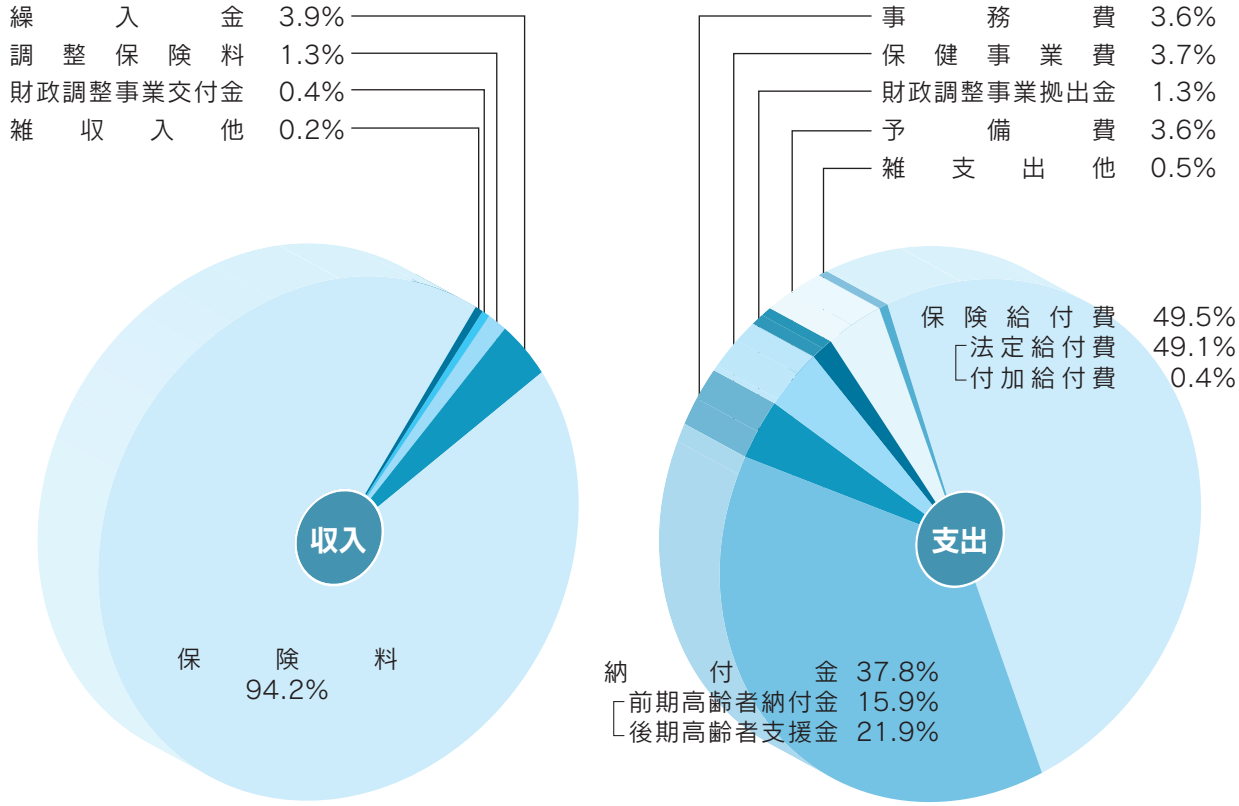
わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人口のボリュームゾーンである団塊の世代は、令和４（２０２２）年から後期高齢者となり始めるため、健保組合の赤字要因である納付金の負担が増大する「２０２２年危機」の到来が予測されています。また、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています。

こうした厳しい状況下で当健保組合の令和４年度予算は、主な収入源である保険料が被保険者数や標準報酬月額の微増を受け、前年度予算比で４・７％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割以上を占めており、保険給付費はコロナ禍での前年度よりも受診の増加を予測し前年度予算比で４・８％の増加を見込みました。

納付金につきましては国から計算式が示されますが、令和４年度は前年度予算比で５・４％の減少が見込まれています。

収支のわりあい【一般勘定】



この結果、経常収支では赤字となる見込みです。不足する分は別途積立金より1億5000万円余を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。

新型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。皆様におかれましては健保組合でご案内している健診やジェネリック医薬品、PepUP等を積極的に活用し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。

予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数	男	5,250人
	女	1,640人
	計	6,890人
平均標準報酬月額	男	437,000円
	女	328,000円
	平均	412,000円
総標準賞与額		6,800,000千円
平均年齢	男	46.43歳
	女	40.54歳
	平均	45.03歳
健康保険料率	事業主	47/1000
	被保険者	47/1000
	計	94/1000

（調整保険料率を含む）

令和４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	3,765,192	546,472
国庫負担金収入・ほか	1,452	211
調整保険料	53,002	7,693
繰入金	155,000	22,496
国庫補助金収入	1,125	163
特定健康診査等事業収入	2	0
財政調整事業交付金	17,000	2,467
雑収入	5,440	790
合計	3,998,213	580,292
経常収入合計	3,776,805	548,157

○支　出

科　目	予算額（千円）	被保険者１人当たり額（円）
事務費	145,379	21,100
保険給付費	1,978,655	287,177
法定給付費	1,964,300	285,093
付加給付費	14,355	2,083
納付金	1,510,611	219,247
前期高齢者納付金	636,522	92,383
後期高齢者支援金	873,517	126,780
病床転換支援金	3	0
日雇拠出金	543	79
退職者給付拠出金	26	4
保健事業費	148,161	21,504
還付金	2,000	290
営繕費	500	73
財政調整事業拠出金	53,002	7,693
連合会費	3,000	435
積立金	5,000	726
雑支出	7,000	1,016
予備費	144,905	21,031
合計	3,998,213	580,292
経常支出合計	3,794,756	550,763

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４年度の介護納付金は、４億7345万円を見込んでおります。現行の保険料率による保険料収入額が納付金を上回る試算となったため、令和４年度の介護保険料率は1000分の18で据え置くこととしました。

令和4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	494,654	117,775
雑収入	3	0
合計	494,657	117,775

○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	473,447	112,725
介護保険料還付金	300	71
積立金	100	24
雑支出	100	24
予備費	20,710	4,931
合計	494,657	117,775

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）	5,525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）	4,200人
平均標準報酬月額	452,000円
総標準賞与額	4,700,000千円
介護保険料率	1000分の18

監修：国立国際医療研究センター　糖尿病情報センター長　**大杉 満**

放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう!!

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

値が状態が間続くと…

この検査項目に注意！

血液検査

空腹時血糖

保健指導判定値	100mg /dL 以上
受診勧奨判定値	126mg /dL 以上

ヘモグロビンA1c（HbA1c）

保健指導判定値	5.6% 以上
受診勧奨判定値	6.5％以上

尿検査

尿糖
陽性（＋）

細い血管に障害を与える

糖尿病網膜症

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。

糖尿病神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。

動脈硬化が進行

脳梗塞　心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。

末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽（えそ）など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合もあります。

※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖高い長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて 1.2 倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…… 約 2.0 倍
- すい臓がん…… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約 1.5 倍、「脳血管性認知症」は約 2.5 倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

☑ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25 以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の 3％減量をめざしましょう。

適正体重	BMI 18.5 ～25

※ BMI ＝体重（kg）÷身長（m）^{2}

☑ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウオーキングなどを週に 3 回以上、合計 150 分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も 1 ～ 3 日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

☑ 適正な食事

1 日 3 食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

☑ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

☑ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

⚠ 健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

⚠ 治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

➡貴組合の重症化予防事業の紹介に差替え可能です。

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、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のみに使用いたします。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に含む個人情報（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係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部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	○保険給付及び付加給付の実施 ○被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行管理 ○番号法に定める利用事務	○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 ○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 ○海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ○番号法に定める情報連携 ○被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
2．保険料の徴収等に必要な利用目的	○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	○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	○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	○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	○診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検･審査	○レセプトデータの内容点検・審査の委託 ○レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5．健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	○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）	○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	○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	○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
7．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	【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】 ○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	【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○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
8．オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	【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】 ○特定健診データ	【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

塩原渓谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウオーキングに出かけよう。

竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることのできるスポット。

塩原渓谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原渓谷の見どころを押さえるには「塩原渓谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

Sightseeing ひと足のばして

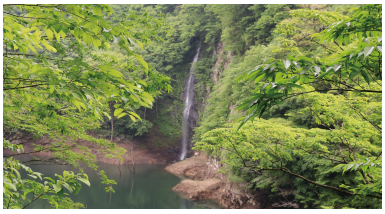
塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

8:30～17:00　資料展示室：大人 300円、小人・65歳以上 200円

0287-32-4000（塩原温泉観光協会）

https://shiobara-monogatari.com/



回顧の滝（回顧コース内）

名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差 53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩 10 分の、蟇石園地から留春の滝までのコース。片道約 3.3km、約 2 時間。

もみじ谷大吊橋

塩原渓谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

8:30～18:00（4月～10月）

大人 300円、小中学生 200円

0287-34-1037

http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター

日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

9:00 ～ 16:30　休 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
0287-32-3050
http://www.siobara.or.jp/vc/

竜化の滝

塩原渓谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

風挙（ふうきょ）の滝

それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

天皇の間記念公園

塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

9:00 ～ 17:00　休 水曜日
¥ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
0287-32-4037

箒川沿い遊歩道

福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯

誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

布滝

箒川本流を流れ落ちる、水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

箒川ダム

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

約 5.5km　約 2 時間 30 分

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることができる。竜化の吊橋を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることができる。

帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

INFORMATION

東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分

東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
0287-32-4000
http://www.siobara.or.jp/

Gourmet 食 とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。

湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。
足湯回廊は全長 60m。

9:00 ～ 18:00　休 木曜日（祝日の場合は翌日）　¥ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
0287-32-3101
https://yupponosato.com/

※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、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 等でご確認ください。

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を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。

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。
臨床心理士等がメール相談に応じます。

①対象者
被保険者および被扶養者（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」等を開催します。

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25,000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。

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・産業カウンセラー等がご相談に応じます。

①対象者
被保険者(労務管理責任者も含む)、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。

歯の健康を守ろう！

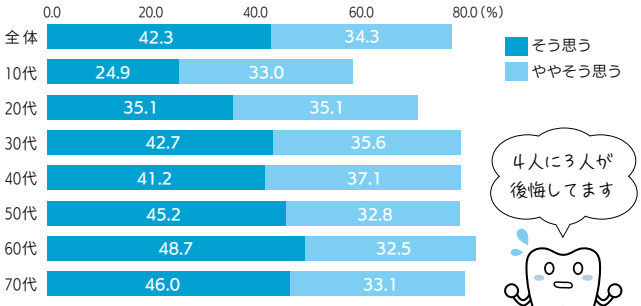
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の 15 歳～ 79 歳の男女 1 万人を対象に 2020 年に行った調査では、約 8 割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。

Health Information

タバコの誤解 Q&A

Q 喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいっていわれました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと思っているんです…

A いいえ それは 違います！

禁煙による体重増加で血糖値が上がることが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！

野菜をおいしく食べる
デリ風ごはん

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分　296kcal／食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html

材料〈2人分〉

鶏むねひき肉 ---------- 200g
酒 ---------- 大さじ1
にんにく（すりおろし）--------- 1かけ分
しょうが（すりおろし）--------- 1かけ分
ごま油 ---------- 大さじ 1/2
たけのこ水煮（みじん切り）------- 100g
片栗粉 ---------- 大さじ 1/2

A
- みりん ---------- 小さじ2
- みそ ---------- 小さじ2
- しょうゆ ---------- 小さじ1
- 黒こしょう ---------- 適量

赤とうがらし（輪切り）---------- 1/2本
ライスペーパー ---------- 6枚
リーフレタス ---------- 60g
スナップえんどう（莢で）※---- 6～12本
春にんじん（細切り）---------- 60g
紫キャベツ（千切り）---------- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

1. 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
3. 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
4. ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
5. ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
6. 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。
辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。
減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

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

鰆（さわら）と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal／食塩相当量 1.7g

材料〈2人分〉

鰆（2等分）---------- 2切れ（160g）
にんにく（すりおろし）---------- 1かけ分
酒 ---------- 小さじ1
アスパラガス（2等分の斜め切り）-------- 2本
新じゃがいも（1cm輪切り）--- 1～2個（100g）
新玉ねぎ（8等分のくし形切り）--------- 1/2個
春にんじん（1cm輪切り）---------- 1/3本
ミニトマト（2等分）---------- 2個
黄パプリカ（乱切り）---------- 1/8個
ローズマリー ---------- 2本

A
- 塩 ---------- 小さじ2
- 黒こしょう ---------- 適量
- 乾燥ハーブ（パセリ、バジルなど）----- 適量
- オリーブオイル ---------- 大さじ1

作り方

1. 鰆に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
2. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
3. その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！　野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリュームたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

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「へるすあっぷ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

○減額査定の通知（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「Ｐｅｐ ＵＰ」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・症状別受診ナビ

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（委託検診機関・東振協医療機関・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
・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

5. 特定保健指導（株式会社保健支援センターおよ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～７月）…千葉県木更津海岸

○ファミリーハイキング大会（８月～３月）
…東京ディズニーリ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）
…「Ｐｅｐ ＵＰ」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

○東京ウォータータクシー法人契約

契約保養施設一覧

契約保養所システム

- ㈱ジェイティービー
- 近畿日本ツーリスト㈱
- ㈱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

- **舞子高原ホテル**
  新潟県南魚沼市舞子2056-108
  ☎025-783-3511

- **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

潮干狩り大会開催のお知らせ

日　　時　令和４年５月18日
～令和４年７月18日

募集人員　300名

参 加 料　大人（中学生以上）……無料
小人（４歳～小学生まで）…無料

新型コロナウイルスの感染拡大状況に鑑み上記期間内で開催いたします。

- 今年度より大人の参加料を500円から無料に変更いたしました。
- 入浜券、レンタル熊手、竹網袋は当組合でご用意いたします。
- その他詳細は各事業所あてに通知いたします。

※任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては健保事務局まで４月中にお問い合わせください。
総務課　03-3542-3461

ファミリーハイキング大会開催のお知らせ

日　　時　令和４年８月１日～
令和５年３月31日

募集人員　1,400名

補助金額　3,000円

新型コロナウイルスの感染拡大状況に鑑み上記期間内で開催いたします。

- 今年度より補助金額を2,000円から3,000円に変更いたしました。
- その他詳細は各事業所あてに通知いたします。

※任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては健保事務局まで６月～７月中にお問い合わせください。
総務課　03-3542-3461

令和４年度 保険料率について

令和４年２月21日に開催された第196回組合会において、令和４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	55.50 / 1000
	特定保険料率	37.20 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000

介護保険料率	18.0 / 1000

令和４年３月１日より適用
（任意継続被保険者は、令和４年４月１日より適用）

事　業　状　況

（令和４年２月末現在）

●事業所数		158社
●被保険者数	男	5,239人
	女	1,641人
	計	6,880人
●介護保険	男	3,407人
第２号被保険者	女	807人
	計	4,214人
●平均標準報酬月額	男	441,191円
	女	329,258円
	平均	414,493円
●被扶養者数		5,507人
●扶養率		0.80人
●平均年齢	男	46.66歳
	女	40.81歳
	平均	45.27歳

公　　告

●事業所所在地変更

会社名　株式会社　ユニエツクスNCT
新住所　東京都中央区新川1-28-24
東京ダイヤビルディング4号館7階
旧住所　東京都品川区大井1-28-1
住友不動産大井町駅前ビル
適用日　令和4年2月14日

会社名　株式会社　ユニシステム
新住所　東京都中央区新川1-28-24
東京ダイヤビルディング4号館7階
旧住所　東京都品川区大井1-28-1
住友不動産大井町駅前ビル
適用日　令和4年2月15日

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士　清水　忍

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。
「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、
取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。
今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。
座っているとき、思い出したら取り組んで、
まずは〝体を動かす〟ことに慣れましょう。

膝引き寄せ腹筋トレーニング

ターゲット　お腹

10回

1 座面に手を置く

2 膝を引き上げて、下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

ターゲット　下半身&体幹

左右 各5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、**ゆっくりと**
コントロールしながら
座ります。

たったこれだけ！

お尻ストレッチ

ターゲット　お尻&股関節

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる

膝を**下**に
押し込みます。

2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、**おへそを**
前に出す
イメージです。

たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html

発行／東京港運健康保険組合　〒104-0045　東京都中央区築地3-7-1　☎03（3542）3461（代表）