

No.171

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



2億円超の経常赤字も 保険料率は 1000分の94で据え置き

予算総額
45億2099万5千円

経常収入 40億1380万8千円
経常支出 42億2456万5千円
経常収支 ▲2億1075万7千円

組合財政は、団塊の世代が全て後期高齢者となる「2025年度問題」を控え、さらに厳しい状況が続くものと見込まれます。今後も事業全般を検証し、見直しを行うとともに加入者の皆様の健康維持・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、健診・保健指導の受診やジェネリック医薬品を利用されるなど、医療費削減にご協力をお願いいたします。

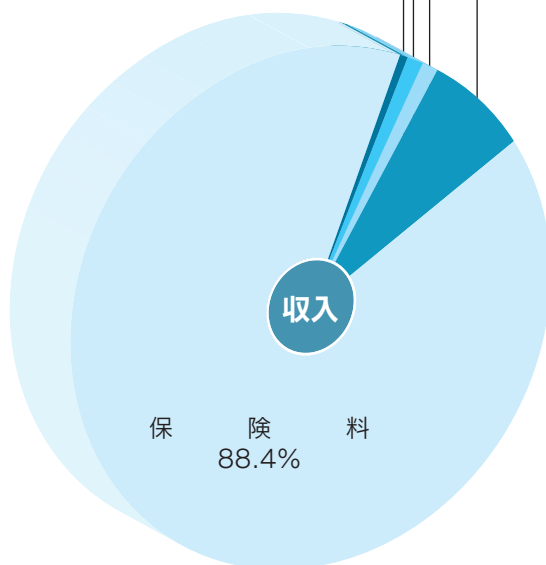
令和6年度予算編成は、被保険者数・賞与額は微増、平均標準報酬月額も微減の傾向となり、保険料収入は前年度予算対比1・0%増と見込んでいます。

一方、支出のうち保険給付費は、自然増に加え、診療報酬改定等の影響により前年度予算対比で0・6%の増加、納付金については前年度予算対比で1・9%の増加が見込まれ、結果経常収支では2億円を超える赤字編成となる見込みです。不足分については別途積立金から4億円を繰り入れる財政措置により、保険料率を据え置いた予算となりました。

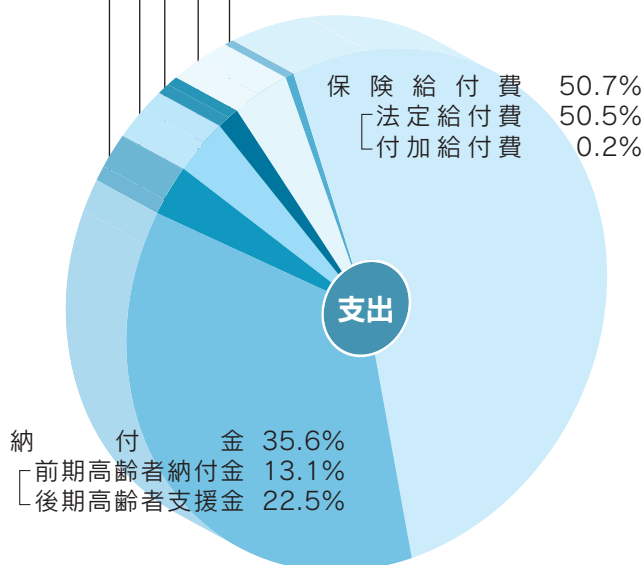
東京港運健康保険組合の令和6年度予算が2月19日に開催された第201回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

収支の割合【一般勘定】

繰入金 9.0%
調整保険料 1.2%
財政調整事業交付金 1.1%
雑収入他 0.3%



事務費 3.3%
保健事業費 3.6%
財政調整事業拠出金 1.2%
予備費 5.3%
雑支出他 0.3%



予算の基礎数値【一般勘定】

被保険者数		7,000人
男		5,253人
女		1,747人
平均標準報酬月額		410,500円
男		437,009円
女		328,811円
総標準賞与額		8,850,577千円
平均年齢		45.29歳
男		46.36歳
女		41.47歳
健康保険料率		94/1000
事業主		47/1000
被保険者		47/1000

令和6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	3,994,097	570,585
国庫負担金収入・他	1,465	209
調 整 保 険 料	56,211	8,030
繰 入 金	406,182	58,026
国 庫 補 助 金 収 入	3,107	444
出 産 育 児 交 付 金	1,462	209
財政調整事業交付金	50,883	7,269
雑 収 入	7,588	1,084
合 計	4,520,995	645,856
経常収入合計	4,013,808	573,401

▼支出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	151,220	21,603
保 険 給 付 費	2,296,567	328,081
法定給付費	2,283,463	326,209
付加給付費	13,104	1,872
納 付 金	1,609,835	229,976
前期高齢者納付金	591,937	84,562
後期高齢者支援金	1,017,890	145,413
病床転換支援金	1	0
日 雇 抛 出 金	1	0
退職者給付拠出金	5	1
流行初期医療確保拠出金	1	0
保 健 事 業 費	163,013	23,288
還 付 金	505	72
営 繕 費	200	29
財政調整事業拠出金	56,211	8,030
連 合 会 費	2,433	348
積 立 金	1	0
雑 支 出	1,255	179
予 備 費	239,755	34,251
合 計	4,520,995	645,857
経常支出合計	4,224,565	603,509

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6年度の介護納付金は、5億2041万円で保険料の不足分は準備金から1000万円を繰り入れ、介護保険料率は1000分の18で据え置くことといたしました。

令和6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	528,046	121,670
繰 入 金	10,000	2,304
雑 収 入	4	0
合 計	538,050	123,974

▼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	520,413	119,911
介護保険料還付金	70	16
雑 支 出	1	0
予 備 費	17,566	4,047
合 計	538,050	123,974

予算の基礎数値【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)	5,670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)	4,340人
平均標準報酬月額	447,800円
総標準賞与額	6,068,250千円
介護保険料率	1000分の18



大会を開催しました！

健康保険加入者向けWebサービス『PepUp』にて、9月15日から11月14日までWEBウォーキング大会を開催！ 51事業所297名（40チーム）の方々にご参加いただきました。

多くの方々に参加していただき、イベントが大変盛り上がりしました。春季WEBウォーキング大会もみなさまの参加をお待ちしております。



- 個人達成賞195名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞40チーム（1日平均7,000～9,000歩以上・2,500p付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は168名（合計4,000p付与）となりました！

ポイントは付与済み！

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Pontaポイントなどの各種ポイントやQUOカード・Amazonギフト券などの商品券・食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です！

※商品はPepUp内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキングTOP20

順位	事業所名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	岡本物流株式会社	20,350	7
2位	ジャパン・ポートサービス株式会社	15,922	3
3位	日本塩田株式会社	15,521	2
4位	東京三友ショッピング株式会社	14,660	3
5位	株式会社 ユニエツクス NCT	14,429	17
6位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	14,326	7
7位	一般社団法人 東京港運協会	14,091	4
8位	海洋技術開発株式会社	13,764	8
9位	港湾防災防止協会 東京支部	13,214	2
10位	宇徳トランスネット 株式会社	12,472	3
11位	日本紙運輸倉庫株式会社	12,395	5
12位	内外トランス・ケミカル株式会社	12,195	10
13位	一般財団法人 港湾近代化促進協議会	12,084	2
14位	シーケー・マリタイム株式会社	11,806	2
15位	株式会社 エクセノヤマミズ	11,683	16
16位	中央港荷役株式会社	11,493	2
17位	一般財団法人 港湾労働安定協会	11,259	14
18位	株式会社 管材運輸	11,147	3
19位	株式会社 ダイターコーポレーション	11,039	12
20位	株式会社 共同フレイターズ	10,991	4

※ランキングは複数参加の事業所が対象です
※歩数入力15日間未満の方は除外して集計



チーム人数カテゴリー別ランキング

10～30名チーム（平均7,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	♥愛の道行会♥	14,491	10
2位	♪♪Yamamizu♪♪	12,419	17
3位	おきしーま	11,414	12
4位	川畑海運 秋の陣 2023	10,774	12
5位	Everwalkers8	10,744	14
6位	Evertons	10,501	14
7位	San-ei	9,364	13

3～9名チーム（平均8,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	日南農園	26,298	3
2位	オカもつとWalkers	22,082	6
3位	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	19,137	3
4位	TEAM OED	19,124	6
5位	協会事務局4☆	14,091	4
6位	健保事務局限定チーム！	12,894	4
7位	2023秋 蒼天	12,686	5
8位	チーム「コーギー」	11,835	6
9位	チーム京極(△_△)☆	11,688	6
10位	かめさんチーム	11,545	3
11位	☆チームひよこりひょうたん島☆	11,311	6
12位	じよせふい〜ぬ6世	11,147	3
13位	Fab_5	10,991	4
14位	ウォークリアーズ	10,650	4
15位	ぞうくんチーム	10,397	5
16位	☆東西南北	10,355	5
17位	すたこらサツサ	10,275	4
18位	前を向いて歩こう会	10,156	3

2名チーム（平均9,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	LongSlowDistance	16,898	2
2位	天下布歩	16,151	2
3位	salt .	15,521	2
4位	3歩歩いて2歩下がる	13,970	2
5位	KS	13,257	2
6位	アンダーザレインボー	13,214	2
7位	無課金！	12,159	2
8位	一般財団法人港湾近代化促進協議会	12,084	2
9位	ディアンドル	11,806	2
10位	(めざせ目標達成*だれでも参加OKチーム) JPT	11,697	2
11位	IbizaへGo	11,318	2
12位	総務	10,622	2
13位	とみじまくらぶ	10,349	2
14位	☆カイカーズ☆	10,179	2
15位	なんちゃってコンテナターミナル	10,130	2

チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	日南農園	26,298	3
2位	オカもつとWalkers	22,082	6
3位	ヤニキ協会チャンT部ネコ科	19,137	3
4位	TEAM OED	19,124	6
5位	LongSlowDistance	16,898	2
6位	天下布歩	16,151	2
7位	salt .	15,521	2
8位	♥愛の道行会♥	14,491	10
9位	協会事務局4☆	14,091	4
10位	3歩歩いて2歩下がる	13,970	2

個人戦ランキング (9,000歩達成上位100名)

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
51位	SANA	♥愛の道行会♥	823,074	13,493
52位	ヤニキ	ヤニキ協会チャンピオン部ネコ科	821,903	13,474
53位	いわみん		815,910	13,376
54位	saka	健保事務局限定チーム!	814,033	13,345
55位	Gkana	Everwalkers8	813,206	13,331
56位	ドン・ガバチヨ	☆チームひよこりひょうたん島☆	812,175	13,314
57位	めぐみん	チーム「コーギー」	810,647	13,289
58位	Taiga		801,200	13,134
59位	ウエヒロ		798,946	13,097
60位	マツ	♥愛の道行会♥	798,077	13,083
61位	黒馬	☆チームひよこりひょうたん島☆	796,948	13,065
62位	☆星	☆東西南北	792,164	12,986
63位	がんや	Evertons	789,116	12,936
64位	いわけん	チーム「コーギー」	787,526	12,910
65位	ひで	♪♪Yamamizu♪♪	780,321	12,792
66位	OGAOGA	♪♪Yamamizu♪♪	773,838	12,686
67位	Purin	♪♪Yamamizu♪♪	773,822	12,686
68位	はやかや	無課金!	770,965	12,639
69位	げんき	♥愛の道行会♥	770,853	12,637
70位	たま(しろくま)	おきしーま	761,549	12,484
71位	とら	川畑海運 秋の陣 2023	759,510	12,451
72位	タヌキチ	チーム「コーギー」	755,790	12,390
73位	とおる	おきしーま	753,456	12,352
74位	Kei	♪♪Yamamizu♪♪	751,332	12,317
75位	chami	オカもっとWalkers	749,444	12,286
76位	issa	一般財団法人港湾近代化促進協議会	748,626	12,273
77位	ひがしの	♥愛の道行会♥	747,698	12,257
78位	ミツ	おきしーま	743,987	12,197
79位	かつやか	おきしーま	741,815	12,161
80位	みい	じよせふい〜ぬ6世	740,972	12,147
81位	nt	そうくんチーム	729,255	11,955
82位	eichan39	川畑海運 秋の陣 2023	726,583	11,911
83位	にゃんたま	一般財団法人港湾近代化促進協議会	725,624	11,895
84位	Kyo	♪♪Yamamizu♪♪	725,280	11,890
85位	おじょー	チーム京極(△_△)☆	722,568	11,845
86位	ヒロ		721,687	11,831
87位	いも	♪♪Yamamizu♪♪	720,200	11,807
88位	Jr.Coach	Everwalkers8	720,049	11,804
89位	Raptor		719,586	11,796
90位	Taichi		718,009	11,771
91位	no1gambler	Everwalkers8	717,453	11,762
92位	TIGER22	協会事務局4☆	717,112	11,756
93位	Jazzfan		715,671	11,732
94位	nota	チーム「コーギー」	715,577	11,731
95位	reikazu	Everwalkers8	714,841	11,719
96位	Mr.Kenpo	IbizaへGo	713,026	11,689
97位	猿丸	おきしーま	712,538	11,681
98位	yu	無課金!	712,492	11,680
99位	モル	チーム京極(△_△)☆	710,906	11,654
100位	坪田(娘)	なんちゃってコンテナターミナル	709,576	11,632

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	ガチャピン	オカもっとWalkers	2,432,788	39,882
2位	むい 眠るちいかわ	日南農園	2,404,496	39,418
3位	ふくちゃん	オカもっとWalkers	2,321,950	38,065
4位	SHIN	日南農園	1,763,280	28,906
5位	nnn		1,589,863	26,063
6位	サブ3.5	LongSlowDistance	1,535,570	25,173
7位	ジェラ	ヤニキ協会チャンピオン部ネコ科	1,512,795	24,800
8位	うっちゃん	TEAM OED	1,476,044	24,197
9位	momonoki	オカもっとWalkers	1,407,566	23,075
10位	びーすけ	TEAM OED	1,395,881	22,883
11位	Yooko	TEAM OED	1,347,127	22,084
12位	町会長	協会事務局4☆	1,336,035	21,902
13位	インテル		1,296,425	21,253
14位	STONEWELL	天下布歩	1,290,139	21,150
15位	440	♪♪Yamamizu♪♪	1,276,642	20,929
16位	miki	♥愛の道行会♥	1,253,067	20,542
17位	チワワ	salt .	1,224,988	20,082
18位	としpooh	♪♪Yamamizu♪♪	1,216,805	19,948
19位	やおやさん	3歩歩いて2歩下がる	1,215,332	19,923
20位	、てい♡	チーム京極(△_△)☆	1,167,668	19,142
21位	あきら	TEAM OED	1,057,168	17,331
22位	JPSKNS部	KS	1,043,380	17,105
23位	てつや	♥愛の道行会♥	1,030,183	16,888
24位	tee	2023秋 蒼天	1,024,996	16,803
25位	yu@ki	♥愛の道行会♥	1,013,011	16,607
26位	ハマケン	アンダーザレインボー	979,918	16,064
27位	イサオ	川畑海運 秋の陣 2023	966,261	15,840
28位	sasaki	川畑海運 秋の陣 2023	955,233	15,660
29位	よめち		952,710	15,618
30位	PirOKo	♪♪Yamamizu♪♪	946,862	15,522
31位	Qピー	2023秋 蒼天	946,202	15,512
32位	ハル	Everwalkers8	934,516	15,320
33位	ヤス	♥愛の道行会♥	932,883	15,293
34位	Edochiano		916,701	15,028
35位	tomodachi	Evertons	916,647	15,027
36位	Oniku	健保事務局限定チーム!	903,208	14,807
37位	きなこびつ		901,520	14,779
38位	londonbus		892,690	14,634
39位	KS	ディアンドル	888,041	14,558
40位	キノヒロ	かめさんチーム	880,482	14,434
41位	秋♣	チーム京極(△_△)☆	864,470	14,172
42位	♀・・・?♂	no walk, no life	861,775	14,127
43位	斧?	Fab_5	856,131	14,035
44位	たく	San-ei	855,098	14,018
45位	y.south	☆チームひよこりひょうたん島☆	851,077	13,952
46位	すずみん	おきしーま	844,816	13,849
47位	chiko	♥愛の道行会♥	840,799	13,784
48位	よっちゃん	そうくんチーム	837,048	13,722
49位	リラックマ	(めざせ目標達成*たれでも参加OKチーム) JPT	836,000	13,705
50位	南札幌市民	協会事務局4☆	832,746	13,652

当組合は皆さんの個人情報 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、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、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律57号）27条第1項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。

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、祝日、年末年始を除く)
- 電話…03(3542)3461

個人情報利用目的

	健保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	○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 ○保険給付及び付加給付の実施 ○番号法に定める利用事務	○第三者行為に係る損保会社等への求償 ○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 ○保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会 ○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、画像取り込み処理の委託 ○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 ○被保険者等の資格など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	○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、調整保険料の徴収	○算定基礎届、賞与支払届等にかか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、保健指導及び健康相談 ○特定健診、保健指導の実施 ○組合事業の啓蒙を図るための広報 ○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） ○健康増進施設（保養所等）への資格確認	○医療機関への健診、保健指導及び健康相談の委託 ○特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 ○コラボヘルスの一環である健診結果の事業主への提供（各事業主との共同利用） ○被保険者等への医療費通知 ○健康保険組合連合会主催の共同事業 ○保健事業の実施に係わる委託 ○広報誌等の配送の外部委託 ○東振協主催の共同事業
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、画像取り込み処理の委託 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 ○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. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的	○医療費分析・疾病分析 ○傷病（負傷）の原因の照会（家族分を含め本人あて通知）	○医療費分析及び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本部における医療費分析事業への参画
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わる記録資料 ○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又は回答（保険者間の情報交換） ○第三者求償事務において、保険会社・医療機関への相談又は届出等 ○機密書類の廃棄 ○（一社）東振協、弁護士などへの第三者求償事務相談及び委託 ○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	○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 ○保険給付及び任意継続被保険者の保険料の還付の事務に係る公金受取口座の情報	【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取る場合】 ○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

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 👤 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 👤 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用に作られたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 👤 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 👤 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

Sightseeing ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のアヤメが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる 発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

歯医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

- ☑ 医療費節約につながる

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで 4,160円 節約できます !!

※上記は健康保険適用前の金額です。

「か強診（かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所）」をご存じですか？

「か強診」は、むし歯や歯周病などの重症化を予防し、歯の喪失を未然に防ぐことを目的とした制度です。人員や実績、設備、衛生管理などにおいて厳格な基準をクリアした歯科医院は、国から「か強診」として認定を受けることができます。

「か強診」の認定を受けた歯科医院では、通常健康保険が適用されない予防目的の治療（歯のクリーニングやフッ素塗布、歯周病の管理など）にも健康保険が適用され、患者は自己負担を抑えながら歯の疾病を効果的に予防できるメリットがあります。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

このようなミールキットになります！



*保存期間は冷凍で約1カ月！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

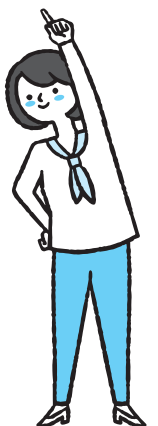
*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。

また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

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

○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）

○医療費通知（年4回）

専門講師を招いて開催

○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）

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、被扶養者の検認

○重複頻回受診対策（年1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・慢性腎臓病受診勧奨通知および重症化予防対策、メンタルヘルス支援サービス事業、事業主との

疾病予防事業

1. 生活習慣病予防健診、人間ドック

（委託健診機関・東振協医療機関で実施）

実施対象者：被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

2. 生活習慣病予防健診等補助金

（委託健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：被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

3. 特定保健指導

（株式会社保健支援センターおよび委託健診機関等で実施）

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）

4. 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

5. 歯科健診（株式会社歯科健診センターで実施）

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（4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）他

…「PeP UP」にて開催

○スポーツジム法人契約…ルネサンス

○ホットヨガスタジオ「LAVA」法人契約

保養施設事業

○契約保養所利用補助

（国内・海外）
（1泊3,000円、年間3泊を限度）※変更

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。



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
- (株)エイチ・アイ・エス ※新規

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
- ブリーズベイホテルグループ法人契約
全国138店舗のホテル（公式HP参照）に法人会員価格で宿泊可能



公 告

●事業所所在地変更

会社名 株式会社ユニエツクスエーゼンシー
 新住所 神奈川県横浜市中区相生町6-113
 オーク桜木町ビル7階
 旧住所 東京都品川区八潮2-5-2
 適用日 令和5年10月16日

事 業 状 況

(令和5年12月末現在)

●事業所数		155社
●被保険者数	男	5,195人
	女	1,730人
	計	6,925人
●介護保険	男	3,389人
第2号被保険者	女	903人
	計	4,292人
●平均標準報酬月額	男	439,066円
	女	330,022円
	平均	411,824円
●被扶養者数		5,231人
●扶養率		0.76人
●平均年齢	男	47.16歳
	女	41.61歳
	平均	45.77歳

ファミリーハイキング 大会開催のお知らせ

日 時 令和6年8月1日～
令和7年3月31日

募集人員 1,400名

補助金額 3,000円

東京ディズニーランド及び東京ディズニーシーにて、上記期間においてファミリーハイキング大会を開催いたします。詳細につきましては7月上旬に組合ホームページ及び各事業所にご連絡いたします。

※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6年度 保険料率について

令和6年2月19日に開催された第201回組合会において、令和6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		92.7 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	55.34 / 1000
	特定保険料率	37.36 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		18.0 / 1000

令和6年3月1日より適用

(任意継続被保険者は、令和6年4月1日より適用)

／PepUp健康チャレンジ／

体重測定チャレンジ 結果報告

体重が増えやすい年末年始に体重を測って、食生活や運動習慣などの健康状態を意識することを目的に令和5年12月15日から令和6年1月14日までイベントを開催しました。

86事業所236名の方に参加していただき、181名の方がPepポイントを獲得できました。おめでとうございます！

1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えて OK！

忙しいあなたに

globody fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1 セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）の
ように小刻みに
（上下5cm 程度）
体を動かす



左右
各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1 セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1～4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは...

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせること
で、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取
り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感
じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

