

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

URL <http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

2019

秋

no.276



平成30年度 決算のお知らせ

当健保組合の平成30年度の決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

一般勘定



収入

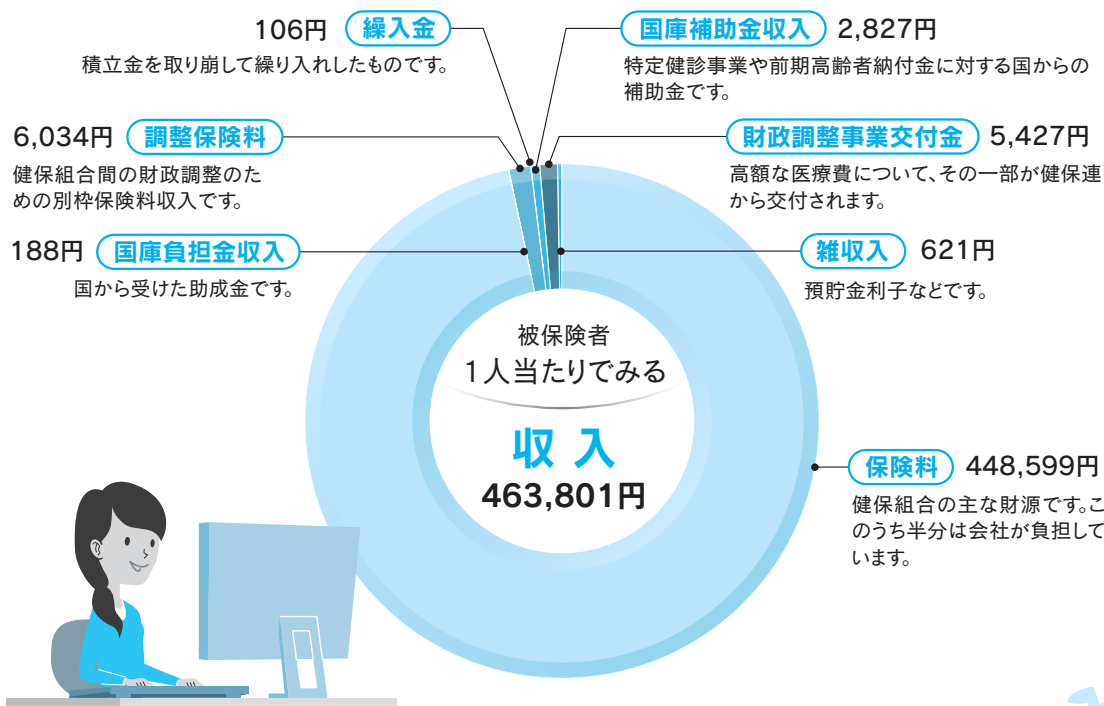
健保組合の主な収入である保険料収入は、前年度比114%の222億7,965万円と、28億1,529万円増加しました。その要因は、平成30年度に保険料率を87・7%から96・7%に引き上げたことや、被保険者数の増加です。

支出

総支出は215億4,798万円となり、前年度よりも3億5,926万円増加しました。その要因は、被保険者数の増加等による、みなさんの医療費にあてられる保険給付費および高齢者医療制度への納付金の増加です。保険給付費は2億5,225万円、納付金は6,944万円の増加となりました。保健事業費には前年度比1,969万円増の7億6,188万円をあて、各種健診などの疾病予防事業を実施いたしました。

収入
総額

230 億 3,469 万円



平成30年度

収入支出決算概要表

一般勘定

収入	(千円)
科目	決算額
保険料	* 22,279,647
国庫負担金収入	* 9,330
調整保険料	299,661
繰入金	* 5,266
国庫補助金収入	* 140,416
財政調整事業交付金	269,529
雑収入	* 30,840
合計	23,034,689
経常収入合計	22,328,826

*印は経常項目です。

*印合計と経常の合計に差額があるのは、一部経常外(収入136,673千円、支出21千円)が含まれているためです。

支出	(千円)
科目	決算額
事務費	* 261,170
保険給付費	* 10,159,721
法定給付費	10,076,870
付加給付費	82,851
納付金	* 10,042,082
前期高齢者納付金	5,107,736
後期高齢者支援金	4,871,777
病床転換支援金	24
退職者給付拠出金	62,545
保健事業費	* 761,880
還付金	* 1,512
営繕費	146
財政調整事業拠出金	299,481
連合会費	* 8,361
積立金	* 13,000
雑支出	* 622
合計	21,547,975
経常支出合計	21,248,327



平成30年度

収入支出決算概要表

介護勘定

収入	(千円)
科目	決算額
介護保険収入	2,007,122
繰越金	78,443
繰入金	190,000
国庫補助金受入	27,187
雑収入	61
合計	2,302,813

支出	(千円)
科目	決算額
介護納付金	2,216,387
介護保険料還付金	157
合計	2,216,544
収支差引額	86,269

国に代わって保険料を徴収している介護保険については、国に納める介護納付金22億1,639万円に対し、介護保険収入は20億712万円となりました。収入の不足分は、前年度決算からの繰越金および準備金からの繰入金で補てんしました。

介護勘定



平成30年度
に実施した

保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査（年間）…23,007 名受診

特定保健指導事業

- 積極的支援……対象者 3,207 名 実施者 428 名
- 動機付け支援…対象者 1,928 名 実施者 221 名

保健指導宣伝

- 機関誌の発行『活』（5月・9月・1月）
- 健康管理委員事業の開催
 - 1「算定基礎届の手引き」配布（6月）
 - 2健康講座（10月）
 - 3事業計画説明会（3月）
- 健保連共同保健指導宣伝費の拠出
- 医療費通知の配布（2月）
 - 「医療費のお知らせ」を作成し、事業所経由で配布
 - 年間 45,888 枚
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を配布（2月）
- データヘルス計画
 - 当健保組合の特徴と傾向を分析した計画を実施
 - 重症化予防（糖尿病）を目的とする個別保健指導を実施

疾病予防

- 生活習慣病予防健診 …… 30,289 名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診（秋） … 1,218 名
- 短期人間ドック …… 5,126 名
- 婦人健診 …… 1,003 名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金 …… 2,193 名
- 被扶養者各種健診補助金 …… 3,292 名
- インフルエンザ予防接種補助金（10月～1月） …… 15,851 名
- 若年者のメタボ予防のための保健指導 …… 63 名

健康づくり

- 契約保養所利用料補助 …… 1,277 名

体育奨励事業

- 春・秋のウォーキング大会
- スポーツクラブ（通年）

支出
総額

215 億 4,798 万円

財政調整事業拠出金

6,030円
調整保険料を全額健保連へ拠出します。

保健事業費

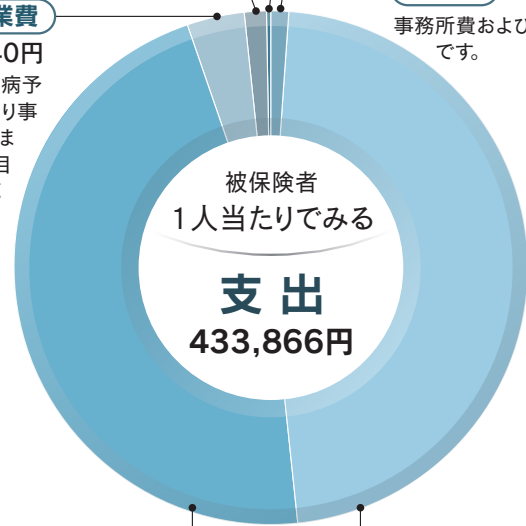
15,340円
健診などの疾病予防や健康づくり事業にあてられました。実施項目は左記をご覧ください。

還付金、その他

476円
営繕費、連合会費、積立金、雑支出などです。

事務費

5,259円
事務所費および組合会費です。



被保険者
1人当たりでみる

支出
433,866円

納付金

202,196円
前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等、高齢者医療制度への拠出金です。

保険給付費

204,565円
（法定給付、付加給付）
医療機関などにかかった医療費および現金給付に対して支払われたものです。

決算基礎数値

平均被保険者数	49,665 人	一般保険料率	96.7/1000
3月末被扶養者数	28,612 人	調整保険料率	1.3/1000
平均標準報酬月額	337,556 円	介護保険料率	15.0/1000
平均標準賞与額	630,568 円		

一般勘定

(円)

決 算 状 況		決算残金処分内訳	
収入 決算 額	23,034,689,174	法 定 準 備 金	1,486,507,624
支出 決算 額	21,547,974,914	財政調整事業繰越金	206,636
差 引 残 高	1,486,714,260	計	1,486,714,260

介護勘定

(円)

決 算 状 況		決算残金処分内訳	
収入 決算 額	2,302,813,223	翌年度繰越金	85,000,000
支出 決算 額	2,216,544,222	法 定 準 備 金	1,269,001
差 引 残 高	86,269,001	計	86,269,001

健康企業宣言 銀の認定

おめでとうございます！



加入事業所と健保組合が連携して従業員の健康づくりを推進する「健康企業宣言」。
今回は「健康企業宣言 銀の認定」を取得されたヤマギシリフォーム工業株式会社のご担当者に、その取り組みについてお話をお伺いしました。

ヤマギシリフォーム工業株式会社

東京都品川区東品川 1-2-5 リバーサイド品川港南 3F

業務内容等

マンション・集合住宅の大規模修繕工事を中心に、ホテル・ショッピングセンター・物流施設など建築構造物のメンテナンス事業全般を行う。



常務取締役 管理本部 本部長 芦村哉也さん(右)

執行役員 総務部 部長 田制貴之さん(左)

執行役員 安全品質管理部 部長 木根裕之さん(中)

総務部 山本真知子さん(写真なし)

階段昇降によるカロリー消費量を
掲示して、階段使用を促進！



掲示物は目につきやすい場所に▶



健康に関する福利厚生について教えてください。

ハイキング大会や釣り大会、社員旅行などを開催し、社員同士がコミュニケーションをとる機会を作っています。また、健保組合のウォーキング大会の参加者を募るなど、健康づくりイベントを社内で案内しています。

従業員の健康状態や疾病傾向は？

血圧高め、従業員の多い傾向です。健康状態は個人によってさまざまなので把握するのは大変ですが、健診結果が要検査の方には、グループウェアをとおして二次検査を受けてもらうよう案内しています。

「健康企業宣言」に取り組むきっかけは？

部署によって健康に対する意識の差があったり、職場の環境も違うので、会社としてそのような差を変えていかなければいけないと思ったのがきっかけです。

また、安全衛生委員会の中で、これから会社全体で従業員の健康状態をよくしていこうと話し合い、健康企業宣言に取り組んでみようと思いました。

Q 取得にあたって難しかった点、工夫された点は？

難しかった点 従業員によって業務内容や勤務時間が違うので、健康課題の一定基準を定めるのが難しかったです。例えば営業が9割、工事が1割の職場なら、働き方の基準を営業に合わせられますが、当社は多職種で働き方が違うので、部署ごとに健康課題のルールを決めるのが大変でした。

工夫された点 社内のグループウェアや社内報を毎月配信して、必ず従業員が目を通すよう案内しました。また、血圧計を設置しましたが、なかなか測定する人がいなかったのので休憩スペースの電子レンジの横に設置して、お昼ごはんを温めている間に測定できるよう工夫しました。



▼ 電子レンジの横に
血圧計を設置



スワンスワン
毎月22日を「禁煙の日」に設定！▼



Q これから取得を目指す事業所にアドバイスは？

取り組む前は、やらないといけない項目が多いのかと思いましたが、社内で協力して1つずつクリアしていけばそんなにハードルは高いと思います。

Q 当健保組合に対する要望を教えてください。

最初はネットで情報を集めてもわからないところが多かったのですが、健保組合から取り組みのポイントについての資料をいただいたので、やるべき道筋が見えてきて参考になりました。

取得後 当社は多職種の社員が在籍しているので、職種ごとの取り組み方法をアドバイスいただけるとありがたいです。

平成
30
年度

特定健診・特定保健指導の状況報告

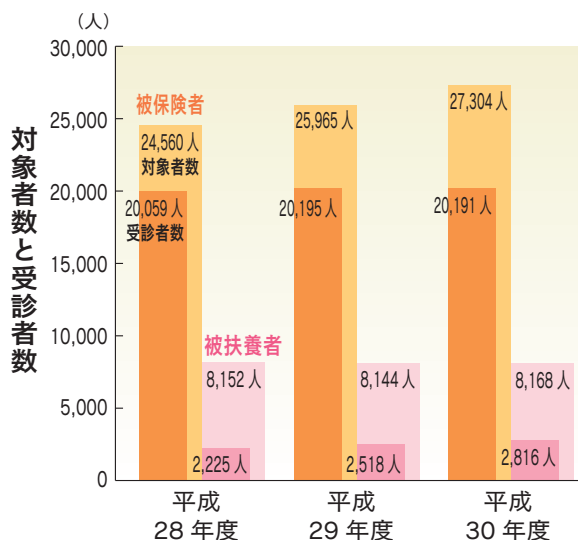
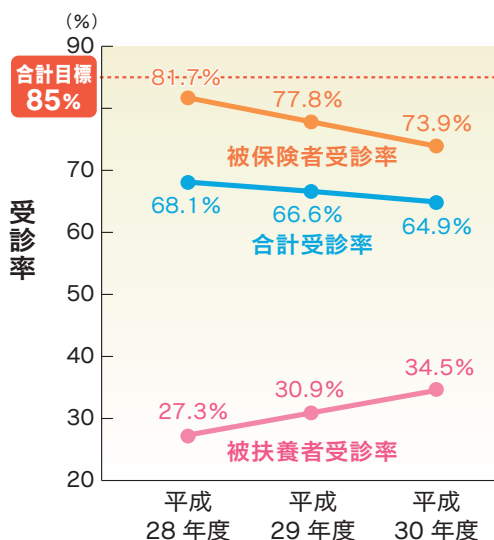
40歳以上の方々に受診していただいている特定健診・特定保健指導の、平成30年度当健保組合の状況をお知らせします。

生活習慣病は自覚症状がありませんまま進行してしまいます。毎年必ず受診し、重症化する前に早期改善を図りましょう。

特定健康診査

被扶養者の受診率は **特に低い**！

平成29年度と比較すると、被扶養者の受診率は少し上がりましたが、依然として受診率向上が課題です。年に一度は必ず健康診断を受け、健康管理に努めましょう！



特定健診・特定保健指導の受診率・実施率が低いと健保組合には“ペナルティ”が課せられる仕組みが導入されています。このペナルティは健保組合が国に納める後期高齢者支援金を最大10%加算するものです。



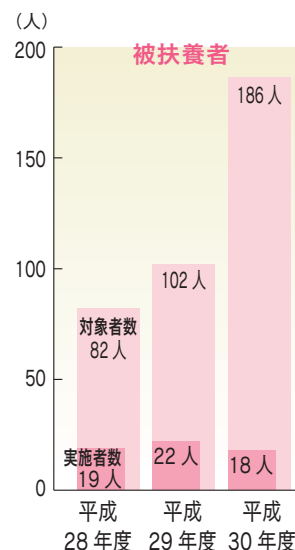
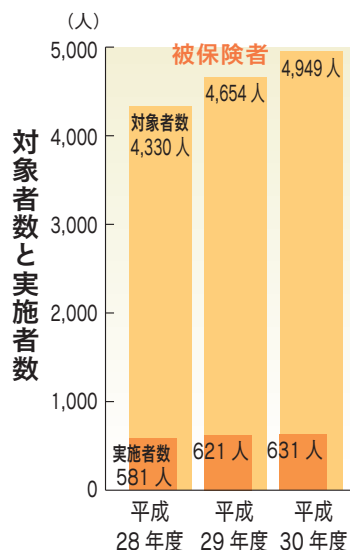
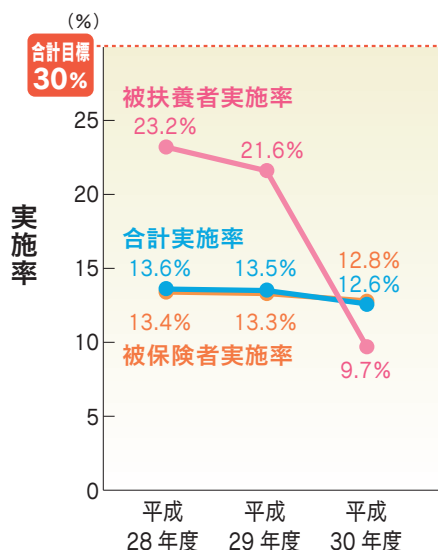
後期高齢者支援金が加算されて、健保組合の支出がさらに増えると、みなさんの保険料に影響を及ぼすかもしれません。今年度、まだ健診を受けていない方は、早めに受けましょう！

特定保健指導

合計実施率はほぼ **横ばい**

平成29年度と比較すると、被保険者・被扶養者とも実施率が低下しました。合計実施率はほぼ横ばいで、目標にはまだまだ届きません。該当された方は食事や運動に関するサポートを受け、メタボの予防・改善をしましょう！

特定保健指導では無料で専門家からのアドバイスを受けることができます。該当された方はぜひ受けください！



特定保健指導を受けていただくこと、それが今、健保組合にとって最大の課題です

特定健診に比べると、特定保健指導を受ける人の割合が低い状況が続いています。特定保健指導は対象となった人の生活習慣の改善が目的であり、実際にその効果も証明されています。対象となった人は、必ず受けていただくをお願いします。

全国の契約医療機関において

インフルエンザ予防接種 が受けられます

接種対象期間

令和元年10月1日～

令和2年1月31日

※期間外の接種は補助の対象となりませんのでご注意ください。
※詳しくはホームページ「新着情報」をご覧ください。

※ホームページが見られない方は、保健事業課までお問い合わせください。

「新着情報」を
チェック!

新着情報
2019/07/01



接種方法は次の4種類から1つお選びください

1 東振協の契約医療機関で 院内予防接種を受ける場合

- 1 ホームページ「新着情報」内の実施医療機関一覧表から接種する病院を選び電話で予約。
- 2 ホームページ上で利用券を取得。
- 3 接種当日病院へ利用券の提出と保険証を提示。
- 4 補助金2,000円を差し引いた自己負担金（医療機関により最大1,960円）を窓口で支払います。

2 東振協の契約医療機関で 事業所出張予防接種を受ける場合

- 1 事業所できりまとめのうえ、ホームページ「新着情報」内の実施医療機関一覧表から接種する病院を選び電話で予約。
 - 2 ホームページ上の申込書と名簿（出張予防接種用）を印刷し、必要事項を記入。
 - 3 申込書と名簿をFAX等で医療機関に提出。
 - 4 自己負担金をまとめて医療機関に支払います。
- ### 3 健保会館で予防接種を受ける場合 （担当医療機関：（医社） 同友会）
- 1 事業所できりまとめのうえ、（医社）同友会へ電話で予約。

4 1・2・3以外で 予防接種を受けた場合

- 1 領収書および明細書原本の裏面に保険証の記号・番号・氏名を記入して、事業所の担当者に提出。
 - 2 事業所できりまとめ、請求書と領収書を健保組合に提出。
 - 3 約1カ月後に補助金の通知が届き、補助金が支払われます。
- ★補助金の請求は、事業所できりまとめのうえ、
令和2年2月28日（必着）までにご提出ください。

1・2・3・4 共通の補助条件

- 接種日当日に被保険者および被扶養者の資格があること。
- 1人2,000円1回を限度。

予防接種に関する Q & A

Q 予防接種を受ける必要はあるの？

A インフルエンザを発症すると、まれに肺炎や脳症等の合併症が現れ、重症化することがあります。予防接種はウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があります。

Q とくに受けたほうがよい人は？

A 重症化しやすい人です。
発症のリスクを下げたい人も、受けておくとよいかもしれません。

重症化しやすい人

- お年寄り
 - 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症のリスクを下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
 - 医療・介護従事者
- など

Q いつごろ受ければいい？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種しましょう。



マスクで
せきエチケット



せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合はマスクをつけましょう。

なぜ予防にもgood!

日頃から感染を予防する
生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



こまめな手洗い



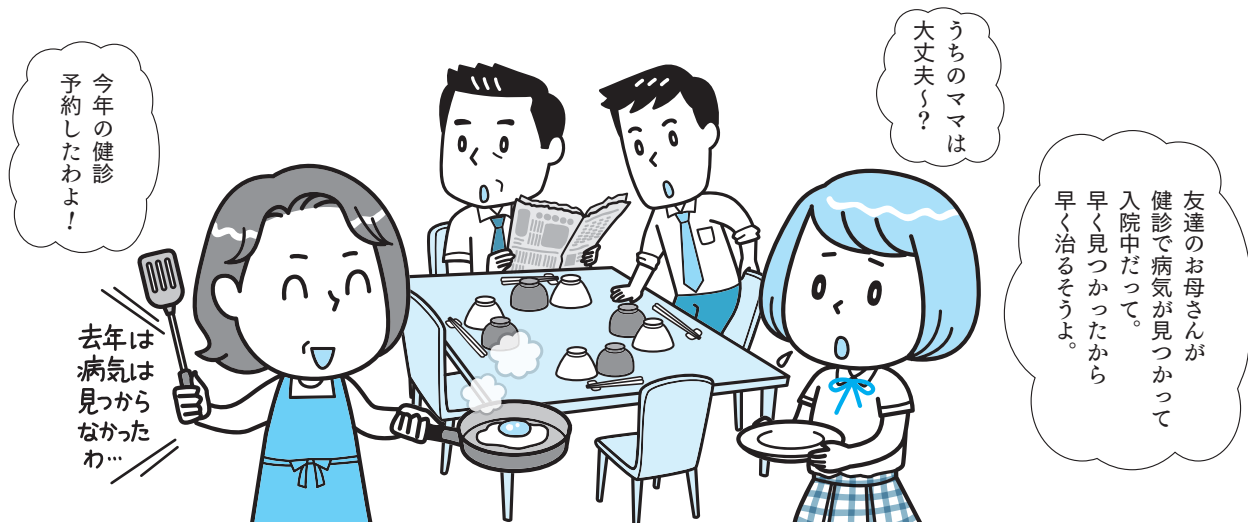
湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ

ご家族の
みなさん

健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約はお済みですか？
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。

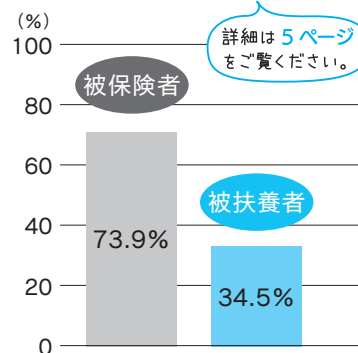
申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。お早めにお申し込みください。

年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！

被扶養者の
受診率が
低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。

平成30年度特定健診の受診率



健診の詳細・予約は
ホームページを
ご覧ください。

被扶養者（ご家族）の健診結果提供のお願い

40歳以上の被扶養者（ご家族）の方で、2019年4月1日～2020年3月31日の期間に勤務先（パート先等）で健康診断を受けた方は、健診結果票（報告書）のコピーを当健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

2020年7月31日までに提出いただいた方につきましては、QUOカード500円分を進呈いたします！

詳しくは、ホームページの新着情報『被扶養者の健診結果提供のお願い』をご覧ください。

ご協力よろしくお願いいたします。



今年
7月1日
から

学校・病院・行政機関 などが禁煙に！

改正のポイント

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

2018年7月に成立した改正健康増進法により、今年7月からたばこによる健康への影響が大きい子どもや病気の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政機関などが「敷地内禁煙」となっています。さらに、来年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となります。

※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。

具体的にどう変わる？

2019年7月～

学校・病院・児童福祉施設・ 行政機関など

敷地内禁煙

20歳未満の人、病気の人などが利用する施設や屋外は、受動喫煙対策が徹底されます。



（屋外で受動喫煙を生じさせない措置を講じた場所に喫煙場所を設置することができます。）

従来

受動喫煙を生じさせずに
喫煙できる場所が明らかない

非喫煙者

望まない
受動喫煙を
してしまう

喫煙者

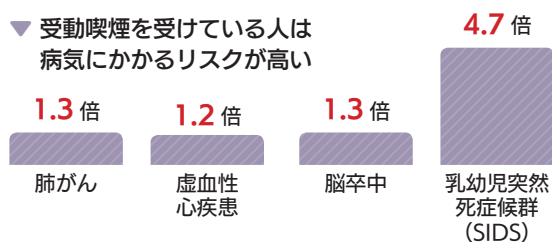
意図せずに
受動喫煙を
させてしまう



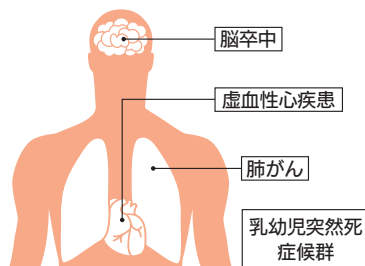
大切な人を傷つける煙

年間約15,000人が受動喫煙により死亡していると推計されています。また、受動喫煙にかかわる医療費は年間約3,200億円ともいわれています。

▼ 受動喫煙を受けている人は
病気にかかるリスクが高い



（厚生労働省 受動喫煙防止対策徹底の必要性より）



受動喫煙 の実情



施行スケジュール

2020年東京オリンピック・パラリンピックまでに段階的に施行されます！

2019年		2020年	
7月	9月（ラグビーW杯）	4月	7月（東京オリパラ）
1/24 一部施行① （国および地方公共団体の責務など）			
7/1 一部施行② （学校・病院・児童福祉施設、行政機関など）			
4/1 全面施行 （上記以外の施設など）			

違反者には**最大30～50万円の過料**があるよ！

国よりも厳しい条例 を設けている自治体も あります！

例えば東京都は、幼稚園・保育所・小・中・高校は完全敷地内禁煙（屋外の喫煙場所の設置不可）、従業員のいる飲食店は屋内禁煙（喫煙専用室内のみ喫煙可）としています。また、18歳未満の子どもがいる家庭等で同室の空間、子どもが同乗する自動車、公園や広場、学校、児童福祉施設、小児科等の周辺の路上を喫煙してはいけな場所としています。在住・在勤の自治体の条例をよく調べておきましょう。

新しい**標識**ができます

喫煙可能な設備をもつ施設には、定められた標識を掲げることが義務づけられます。

施設の**一部**が喫煙専用室になっています

●喫煙専用室あり



専用室での**飲食不可**

●加熱式たばこ専用喫煙室あり



（加熱式たばこのみ喫煙可）

専用室での**飲食可**

施設の**一部または全部**が喫煙スペースです

●喫煙目的室あり



（たばこ販売店やバーなど
喫煙目的施設のみ）

喫煙スペースでの**飲食可**

●喫煙可能室あり



（小規模の既存の施設のみ）

喫煙スペースでの**飲食可**

受動喫煙のリスク大！

2020年4月～

事務所・飲食店・ホテルなど

事務所・規模の大きい飲食店・新設の飲食店など

屋内禁煙



or

喫煙専用室
（喫煙のみ）



or

加熱式たばこ専用
の喫煙室（飲食可）



規模の小さい既存の飲食店

喫煙可能



or

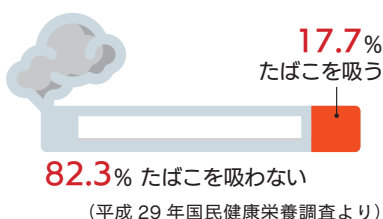
屋内禁煙



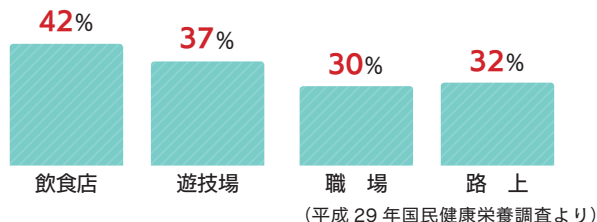
すべての施設で、
喫煙可能部分は、
客・従業員ともに
20歳未満は立ち
入れません。

国民の8割以上は非喫煙者

喫煙率は徐々に減少しており非喫煙者は82%になっています。国では2022年までに喫煙率を12%にすることを目標に掲げています。



過去1カ月間に受動喫煙を経験した非喫煙者の割合



今後、喫煙できる場所はさらに限られていきます。
たばこを吸っている人は、この機会に禁煙してみてもいいかもしれません。

健康フェスティバル2019が開催されます

本年度も、東京都総合組合保健施設振興協会の主催による『健康フェスティバル2019』が開催されます。ぜひご参加ください。

事業の詳細は、東振協ホームページまでアクセスのうえご確認ください。

<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

申込期限

2019年9月30日(月)

※「野毛山公園・動物園」のウォークラリーの申し込みは9月6日(金)まで、「小江戸川越」のスタンプラリーの申し込みは9月20日(金)まで

東振協連絡先

☎ 03-5213-5212
平日 10:00 ~ 16:00

締め切り間近です!

ウォークラリー (3日間)	10月12日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月14日(月・祝)	国営昭和記念公園(立川市)
	11月10日(日)	野毛山公園・動物園(横浜市)
スタンプラリー (5日間)	10月6日(日)	小江戸川越(川越市)
	10月19日(土)	高尾山(八王子市)
	10月27日(日)	清水公園(野田市)
	11月3日(日)	都立葛西臨海公園(江戸川区) ※
	11月16日(土)	上野恩賜公園(台東区)
血管年齢・血圧測定、骨密度・ 肺年齢・肌年齢測定、健康相談等 (4日間)	10月12日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市)
	10月19日(土)	立川商工会議所(立川市)
	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会 (講師 生島 ヒロシ氏)	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区)
ウォーターフェスティバル	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)
野球大会 (3日間)	10月6日(日)	大宮けんぽグラウンド(さいたま市)
	10月13日(日)	
	10月20日(日)	
スポーツクラブフェスタ	11月4日(月・祝)	スポーツクラブルネサンス曳舟(墨田区)

※東京オリンピックの関係で中止になる可能性があります。

正しく楽しく! ウォーキングのすすめ

指導・監修 / ウォーキングインストラクター 君塚正道

一步の質を高める “正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を
覚えよう!

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立たせ、太もも(とくにひざ上)の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

正しい歩き方を マスターしよう!

腕振りと連動して
上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく
後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく
上体を乗せる

ポイント

②
歩幅は無理に
広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅
くらいで十分

自然な
かかとと着地

ポイント

①
二軸歩行で
安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

おたよりありがとうございました！



あなたのプチゼいたくは？



Kさん 40代 本人

ラーメンの具をトッピングすることです。のり増し、たまご入りは最高のぜいたくです。

Nさん 60代 本人

お風呂上りのアイスクリームを食べたとき。

Wさん 40代 本人

お給料日の後に、いつもよりちょっと高めの新鮮でおいしいフルーツを買って食べることに。

Nさん 70代 家族

外食で大好物のオムライスを食べること。日頃、自炊をしています。外食で待っていると食事が出てくるぜいたくにうつと。

Kさん 50代 本人

1万円以下の日帰りバスツアーに行くこと。

Nさん 50代 本人

月1回、スパ・岩盤浴に行き1日をゆっくり過ごすこと。

Fさん 60代 本人

毎週土・日は、ワインを飲むこと。

Fさん 50代 本人

昔のように動かない体のもどかしさを、大声あげてバスケット観戦しているとき。

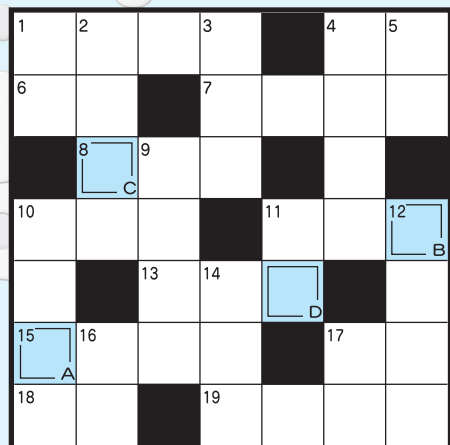
Sさん 40代 本人

ふるさと納税で届いたイクラを、たくさんご飯にかけて食べたとき。

Tさん 20代 本人

発泡酒ではなく、本物のビールを飲んだとき。

クイズに挑戦！ クロスワード



©スカイネットコーポレーション

A～Dに入る文字でできる言葉はなんでしょう？

タテのカギ

- 1 食べれば鐘が鳴るなり法隆寺／子規
- 2 鉢植えの松が定番
- 3 構えが立派な邸宅
- 4 カナカナと美しい声で鳴くセミ
- 5 正解した問題につく
- 9 煮っ転がしにしてもうまい！
- 10 日本女性の清楚な美しさ。大和
- 11 電圧の単位を表すアルファベット
- 12 危険や困難を恐れず、立ち向かう姿勢
- 14 頭が固いことから
- 16 団子とスキをそなえて観賞
- 17 ゴルフ場に生えている植物

ヨコのカギ

- 1 パンプキンパイ作りに不可欠な食材
- 4 することがなくて退屈…
- 6 乳酸、ビフィズス
- 7 ホテルで一人用の部屋
- 8 宮本武蔵に敗れた小次郎
- 10 馬の頭の形をしたチェスの駒
- 11 「稲」の「のぎ偏」
- 13 思っていたのと全く違う結果だ…
- 15 なぜ？ どうして？ と攻めにあう
- 17 奈良公園にいる動物
- 18 70歳のお祝い
- 19 授業で使うボード

答え

A	B	C	D

たくさんのご応募
ありがとうございました



前回の
答え



おたよりをおまちしています！



クイズの正解者から5名に抽選で賞品をプレゼント！

応募のきまり はがきに下記をご記入いただき、健保組合までお送りください。

1 クイズの答え **2** 事業所名・保険証の記号・番号

3 お名前 **4** 自宅住所（賞品発送先）

5 ひとこと（あなたのおすすめスポットは？、『活』の感想など）

※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

※**5**ひとことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。

締切 10月18日（金）（当日消印有効）

当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-21-15
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

- 1**（クイズの答え）
- 2**（事業所名・保険証の記号・番号）
- 3**（お名前）
- 4**（自宅住所（賞品発送先））
- 5**（ひとこと）

（はがきのウラ面）

春のウォーキング大会

in 東京タワー

実施報告

を実施しました！

開催日 令和元年 5月25日

参加者 472名



ご希望の方に「インスタント写真」をプレゼント
いたしました。
記念の1枚になったと好評でした！



グループでのご参加、ありがとうございました！



ゴール受付！ お疲れさまでした



令和元年 5月25日（土）に東京タワー周辺にてウォーキング大会を行い、472名の方にご参加いただきました。

竹芝ふ頭公園をスタートし、増上寺などを経由して、東京タワーを目指す約3kmの道のりを楽しまれていました。

ゴール受付では、お土産の東京タワー限定「タワーズボトル（チョコレート）」や「東京タワー

マヨおかき」を、さらにスタンプカードでチェックポイント3カ所を回られた方には、完歩賞として「東京タワー展望台メインデッキ入場券」をプレゼントいたしました。

東京を一望する素敵な景色も楽しんで、とてもいい1日になったと喜んでいただきました。



歩きたくなる

旅

紅葉の
鎌倉五山を歩く

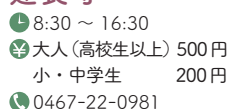
R 横須賀線
約 60 分。

0

0467-22-0315



🕒 9:00 ~ 16:30
 💰 大人(高校生以上) 200円
 小・中学生 100円
 ☎ 0467-22-3943



3月～11月 8:00～16:30
 12月～2月 8:00～16:00
 大人(高校生以上) 300円
 小・中学生 100円
 0467-22-0478



北鎌倉駅をスタートし、まずは円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、仏殿、大方丈などの伽藍（がらん）が続く。

次は浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉五山一位の建長寺へ。建長寺は日本で最初の禅宗道場といわれ、重要文化財の仏殿や法堂などが建つ。広い境内をゆっくり見て歩いたら寿福寺へ。北条政子が建立した鎌倉五山三位の寺で、北条政子や源実朝の墓に参ることができる。

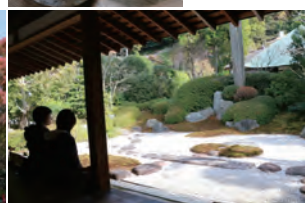
寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かう途中、鶴岡八幡宮に参拝しよう。ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はこここで終わる。鎌倉駅へは、「浄明寺」バス停から約10分。



☎ 0467-22-6607



鑄倉五山



🕒 10:00 ~ 16:30 (受付16:15まで)
☎ 0467-22-8638



山五倉錄



当組合からのお知らせです。
詳細はホームページをご覧ください。

電話自動音声案内システムの導入について

令和元年10月1日より、電話の自動音声案内を開始します。

音声案内ガイダンスに従い、ご希望の番号を選択してください。

番号選択後、担当者に直接お繋ぎしますが、回線が埋まっている場合には再度おかけ直しいただく場合がありますのでご了承ください。

音声案内ガイダンス内容

… 取得・喪失・保険料・任意継続・扶養など

→ 適用に関するお問い合わせは「**①**」

… 高額療養費・限度額認定証・
傷病手当金などの申請・交通事故など

→ 給付に関するお問い合わせは「**②**」

… 各種健診・保養所・各種大会など

→ 保健事業に関するお問い合わせは「**③**」



… 給付金受取口座・保険料納付のご相談など

→ 経理に関するお問い合わせは「**④**」

… 会館貸出しなど

→ 総務へのお問い合わせ、
お問い合わせ先がご不明な場合は「**⑤**」

… もう一度お聞きになりたい場合は「**⑥**」

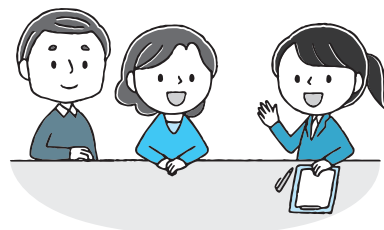
窓口業務の取り扱い変更について

適用事業所と加入者の増加により、窓口での届出件数が増加し続けております。

そのため、窓口にご来所いただいた方をお待たせするなどご不便をおかけしており、
今般、このことの解決に向けて、窓口業務の取り扱いを変更することといたしました。

令和元年10月1日より、窓口での即時処理や保険証等の即時発行は行わない運用
となります。

何卒ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



年末年始の窓口業務について

令和2年より、年始休業を1月4日までとさせていただきます。

旧 1月3日まで

新 1月4日までに変更

今年度の年末年始休業は令和元年12月28日(土) から令和2年1月5日(日) までとなります。ご留意のほど、よろしくお願いいたします。

健診受診時の 保険証提示 について



健康診断を受診される際は、
必ず医療機関に「保険証」を
ご提示ください。



適用課からのお知らせ

被扶養者資格の再認定を行います

被扶養者の再認定は、保険給付等の適正化および組合財政の健全化を図るため、健康保険法施行規則第50条に基づき、現況調査を毎年実施しております。

今年度の再認定対象者等、詳細につきましては、来年1月初旬に通知いたしますのでご協力をお願いいたします。

ご家族（被扶養者）が就職などをされたら…

届出をお忘れなく！

次のようなケースはご家族が被扶養者でなくなります。
5日以内に届出をし、保険証を返却してください。

1 就職した

被扶養者が就職したとき



2 収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の年収の1/2を超えたとき

※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の被扶養者（三親等内）が別居したとき



4 仕送りを少なくした／やめた

仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき

5 75歳になった

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とき



6 離婚・死亡した

離婚したとき、亡くなったとき

組合の動き

Kenpo's Today



事業所の適用状況

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第1419号	(株)エイチケイグラフィックス	東京都豊島区	平成31年1月1日 編入
公告第1421号	(株)キッズプロモーション	東京都新宿区	平成31年3月1日 編入
公告第1422号	(株)クライム	東京都新宿区	平成31年1月1日 新適
公告第1423号	(株)スプラシア	東京都中央区	平成31年4月1日 編入
公告第1424号	(株)エンスーシアズムアンドカンパニー	東京都港区	令和元年5月1日 編入
公告第1425号	(株)ランドフローラ	東京都世田谷区	令和元年5月1日 編入
公告第1426号	(株)フルキャストグローバル	東京都品川区	平成31年3月1日 新適
公告第1427号	(株)OGS	東京都世田谷区	令和元年7月1日 編入
公告第1428号	(株)ディー・エヌ・エー	東京都品川区	令和元年8月1日 編入

その他の公告

公告第1420号 選定理事の就任に関する公告

事業状況

2019年7月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数	＜一般勘定＞(令和元年度収支状況)(被保険者1人当たり)			
				＜収入＞ 保険料	＜支出＞ 医療費等	納付金 (高齢者支援金 他)	その他
1,121件	51,484名	335,625円	28,314名	月分 34,389円 累計 100,403円	月分 15,944円 累計 53,001円	月分 15,805円 累計 47,416円	月分 1,547円 累計 4,080円

2019

秋のウォーキング大会

in 多摩動物公園

参加料
無料

開催日

令和元年

11月1日(金)～4日(月・祝)
のいずれか1日間

開催地

多摩動物公園内

アクセス：京王線 多摩モノレール
「多摩動物公園駅」徒歩1分

入園時間

9:30～16:00 (閉園17:00)

実施方法

お申込みいただいた方へ「仮入園券」等を、事前にお送りいたします。当日は入園時間内(9:30～16:00)に、自由にご入園いただけます。

※当組合の受付はございませんのでご注意ください。

参加方法

「申込書」をご記入のうえ、当組合あてにFAX、またはご郵送ください。「申込書」は、当組合ホームページより印刷できます。

申込締切

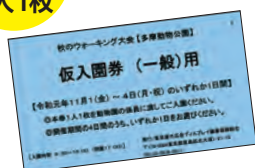
令和元年

10月18日(金)

先着
500名

広～い動物園の敷地を
自由にウォーキング！
豊かな自然のなかで
たくさんの動物たちが暮らす
多摩動物公園は
檻のない、放牧型の動物公園です。
飼育されている動物は300種以上。
何頭、何匹と会えるかな？
秋の動物公園へGO！

参加者
全員に
1人1枚



★多摩動物公園 仮入園券

※ご入園時に入園窓口にご提出ください。



参加者の方にはすてきなプレゼント



クーポン券 1,000円

【令和元年11月1日(金)～4日(月・祝)のいずれか1日間】

※現金との併用や複数枚の併用は一切できません。

★クーポン券 1,000円分

※園内のレストラン・売店・ギフト
ショップでご利用できます。
(ただし、おつりはできません)

小学生以上
の参加者に
1人1枚

1世帯に
1枚

★動物かんさつ
シート
(クイズ形式)



※クイズの解答をアンケート用紙にご記入のうえ、後日組合あてにご郵送いただけた方へ、「多摩動物公園限定のタオルハンカチ」をお送りします。



※写真はイメージです。