

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/>

2021



no.280



新年のご挨拶



理事長

大西 俊太

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の世界的流行で、人々の健康だけでなく、経済や社会は甚大な影響を受け、当健康組合におきましても、保険料収入の減少が避けられない状況です。

健康組合を取り巻く環境は、これまでも少子高齢化の進展により厳しい状況にあります。特に、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へ移行する2022年以降は、健康組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる財政悪化が懸念されています。

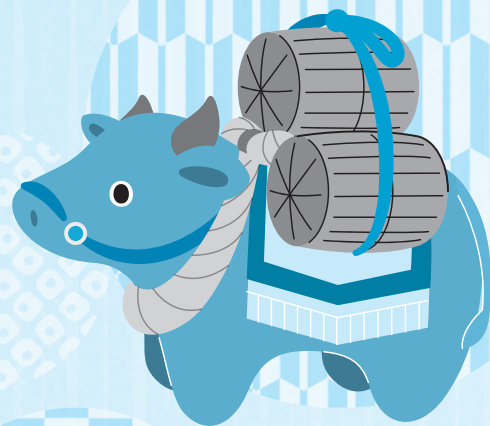
こうした状況を踏まえ、健康保険組合連合会では、真に現役世代の負担軽減につながる制度設計を求めています。政府もここにきてようやく、全世代型社会保障検討会議にて「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負

担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を示しています。

各健康組合には、健康寿命延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健康組合では、例えば新規事業として「健康ポータルサイトPePUP」を昨年4月に導入し、過去の健診結果や医療費の確認、スマホウォーキング大会への参加など、多くの方にご活用いただいています。今後も引き続き「被保険者満足度No.1の健康組合」を目指し、皆さまの健康管理・健康づくりを支える費用対効果の高い事業に取り組んでまいります。

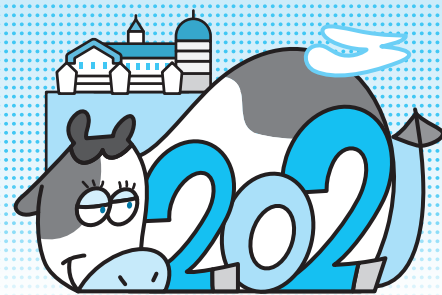
皆さまにおかれましても、当健康組合の事業を積極的に活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所／ステラ・ボンボヤージュ



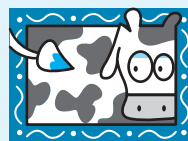
1月生まれ



本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公私ともに存在感が高まり、お誘いで引っ張りだこに。ファッションやヘアスタイルを季節ごとに变えて、会うたびに違う印象を周囲に与えたとさらに人気アップします。憧れの人や尊敬する人との縁もつながりやすい年。愛情面はロマンティックで情熱的。体力面も問題なく、バイタリティーにあふれますが、夏の熱中症に注意。

◆幸運のスポット／エステサロン

2月生まれ



出番が多く活躍のステージが用意されている年。人前に出る機会や実力以上の仕事を任される場面も増えそう。成長の糧になると思って引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かそうです。愛情面は好意をストレートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。

◆幸運のスポット／美術館

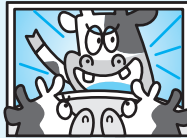
3月生まれ



情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っている順風満帆な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脈やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギーに過ごせます。

◆幸運のスポット／大きな橋

4月生まれ



普段よりも慎重な姿勢が求められる年。余計な一言をグッと飲み込むとトラブルは避けられるはず。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先するとスムーズ。全体的に一步引き気味でいれば難なく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運のカギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。

◆幸運のスポット／シアター

5月生まれ



周囲の意見に流されやすく、自分軸が緩みやすい星回り。噂や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不摂生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。

◆幸運のスポット／道跡

6月生まれ



運気はやや低迷モード。頼み事や相談を持ちかけられ、人のために時間を費やす年になりそう。前半は張り切ってこなせますが、次第にスタミナ切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみを追求するプライベートも忘れないで。何事もバランスが肝心です。愛情面でも尽くすより甘えさせてくれる相手が必要。健康面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自然豊かな緑に包まれて過ごすこと吉。

◆幸運のスポット／スパ施設

7月生まれ



躍動感にあふれる快活な雰囲気ではありますが、根拠や計画性がないと足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことであなただ自身がラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウォーキングを日課にすると心身とも軽快に。

◆幸運のスポット／楽器店

8月生まれ



持ち前の行動力で重要なチャンスをつかめる発展運。先のことや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があつという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があつても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。

◆幸運のスポット／スポーツジム

9月生まれ



積み重ねてきた努力が実りを迎える結実運。その収穫やご褒美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手順はゆっくり踏みましょう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。

◆幸運のスポット／展望台

10月生まれ



気持ち明るくなる出来事が多く、全体的な上昇志向が高まります。交際範囲も拡大して充実しそう。気の合う仲間とのコミュニティにツキ。レジャーも満喫できるでしょう。異性からの注目度が高くモテますが、誘惑に流されてのトラブルがやや心配。健康面は運動不足に陥らないよう気をつけて。話題のエクササイズやダンスを動画で楽しみながら続けると、理想的なボディラインに。

◆幸運のスポット／宝飾品店

11月生まれ



心躍るような知らせや楽しみが満載の星回り。ただし、やるべき仕事をおさなりにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につく、より自信をもてるように。愛情面はフィーリングの合う相手に出会えそうですが、勢いでゴールインは避けたほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。

◆幸運のスポット／商店街

12月生まれ



孤独を感じやすい年ですが、基本的にリラックスして自分のペースで過ごせます。対人関係は表面上の付き合いに気疲れしがち。本当に心を許せる仲間との語らいを大切に。仕事は縁の下の方持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診しましょう。

◆幸運のスポット／母校

2020年度版

「健康スコアリングレポート(健康の通信簿)」で 当組合の健康課題が明らかに！

当組合の加入者の健康状態などを全国平均や業態平均と比較して「見える化」した健康スコアリングレポート。事業主の皆さまと共有し、より効果的な健康づくりの取り組みを進めます。

顔マークの見方



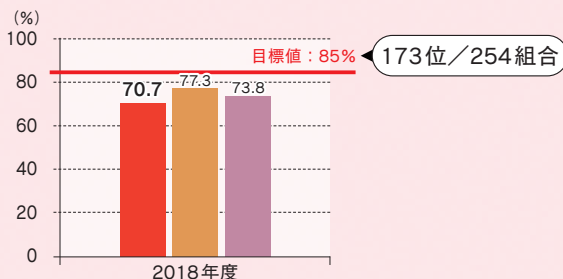
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好(笑顔)」から「不良(悲顔)」の5段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率

1ランクUPまで あと769人

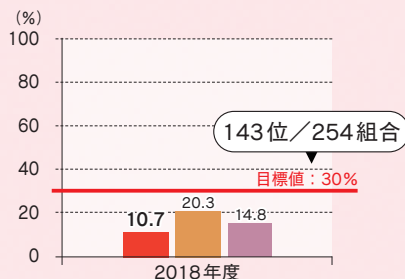


総合組合順位 159位 / 254組合

全組合順位 927位 / 1,368組合

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで あと248人



被扶養者の実施率が低いのが課題です。40歳以上のご家族の皆さん、年に1度健診をお忘れなく。

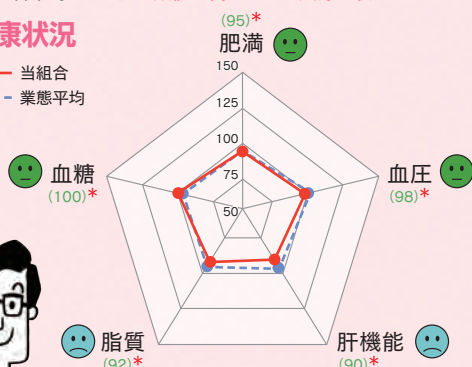
健康状況・生活習慣

健康状況(肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の生活習慣病リスク保有者の割合)、生活習慣(喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠のリスク保有者の割合)を、それぞれ業態平均と比較しています。

[全組合平均: 100] *数値が高いほど、良好な状態

健康状況

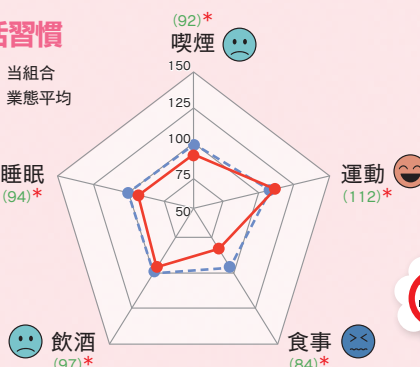
● 当組合
● 業態平均



肝機能と脂質で平均より悪い結果に。お酒の飲みすぎ、脂っこい物のとりすぎに気をつけましょう。

生活習慣

● 当組合
● 業態平均

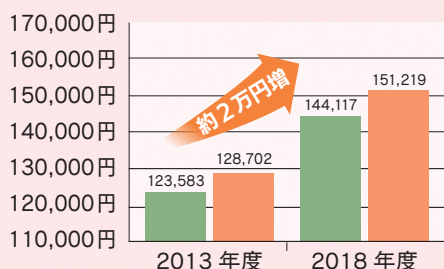


運動以外のすべての項目で平均を下回りました。規則正しい食生活や睡眠、禁煙に努めましょう！

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データは一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

医療費

全組合平均と比較した指数は「0.95」で、1人あたり医療費は全国平均よりもやや低い水準となりました。ただし、年々増加傾向にあり、5年前と比較すると1人あたり2万円以上増加しました。



1人あたり医療費

性・年齢補正前の当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1より高いほど医療費が高い

性・年齢補正後
組合差指数
0.95

〈参考〉医療費総額

当組合
11,292 百万円

健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったら参加して、健康維持・増進にお役立てください。

皆さんが健康を維持できれば、結果的に医療費の増加抑制にもつながります。

PepUp. 健康レシピをご活用ください!

スマホやPCを使って、健康状況を一括管理できるWebサービス「Pep Up」。

健康管理に役立つさまざまな機能の中から、

今回は「健康レシピ」をご紹介します。

豊富なレシピからお好みのレシピ検索が可能なほか、

低カロリーかつヘルシーなレシピばかりなので、

健康維持・改善に最適です! ぜひご活用ください。



レシピ検索の機能をご紹介します!

1 レシピ検索
すべてのジャンル | すべての分類

2 検索条件
設定はこちら

3 検索結果: 2041 件

4 検索結果の一覧

5 検索されたレシピの一覧

6 健康上の悩み一覧

※ブラウザ版のみ (アプリ版からはご利用できません)。

1 検索条件

- 「すべてのジャンル」、「和食」、「洋食」、「中華・アジア」から選択
- 「すべての分類」、「主食」、「主菜」、「副菜」、「デザート」から選択

2 検索条件

- 「料理に使う食材」、「除きたい食材」、「カロリー」を設定して検索

3 検索条件 (健康上の悩み)

- 「高血圧が気になる」、「血糖値が気になる」、「脂質が気になる」、「肥満が気になる」などから選択

4 検索可能数

5 検索されたレシピの一覧

6 健康上の悩み一覧

登録方法は、ご自宅に送付した
初回登録案内をご確認ください。

楽しい・役立つ
機能満載!

PepUp. への
ご登録はお済みですか?

ウォーキングイベントへの参加など
サイトの利用状況に応じてポイントが貯まり、
ポイントはさまざまな商品と交換できます!

※ハガキを紛失された方は、当組合へご連絡いただければ再発行いたします。
連絡先: 03-3576-3511 (案内番号 3 番)



将来の大病を予防するチャンスです！

健診の結果、異常を指摘されても、特に自覚症状がないから…と放置していませんか？

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行し、何かおかしいと感じたときには、すでに糖尿病や心筋梗塞、脳卒中・脳梗塞など、重篤な病気を引き起こしていることもあります。

健診の結果、要再検査や要治療などの判定があった場合は、次のステップに進め、病気の予防・早期発見につなげましょう。



あなたなら、 どちらの人生を選びますか？

脂質異常と高血圧を指摘され「**要再検査**」となった A さん

すぐに再検査を予約・受診

早期なので薬を使わずに様子を見ましょう

早期発見だったため、数回の通院と生活習慣の改善で済みました。



その後も健康的な生活習慣を継続し、
毎年健診を受けて健康状態をチェック！

いい汗かいた～



今年も大丈夫ね！

直後

忙しくて病院に行く時間ないし、
自覚症状もないから大丈夫…と放置



元気だし、昔から健康には自信があるんだ！

5 年後

脳梗塞を発症！

入院治療・リハビリを行うものの、退院後も後遺症が残り不自由な生活に。



**QOL (生活の質) の低下！
医療費は年間百万円以上※！**

6 年後

服薬と定期的な通院で
医療費も高額に



医療費は年間数十万※！

※医療費は健康保険の適用前です。

警告サインを見逃さないで！！

健診結果により特定保健指導に該当した方は、体から警告サインが出ています。今は元気で気になる症状が出ていなくても、生活習慣病を発症しやすい状態です。特定保健指導では、生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう専門家がさまざまな働きかけやアドバイスによりサポートいたします。

費用はすべて健保組合で負担をいたしますので、是非この機会にご参加ください。



2月に「医療費のお知らせ」をお送りします



「ジェネリック医薬品差額通知」は
PepUp. でご確認ください

当組合では、皆さんが受診した際にかかった医療費をご確認いただくため、2月に「医療費のお知らせ」をお送りします。窓口で実際に支払った金額と、医療費通知に記載された金額をご確認いただき、違っている場合は当組合へご連絡ください。

なお、今までは該当者へ「ジェネリック医薬品差額通知」を同送していましたが、今年度からは健康ポータル

サイト「Pep Up」内での通知に変更となりました。未登録の方は登録をお願いいたします。

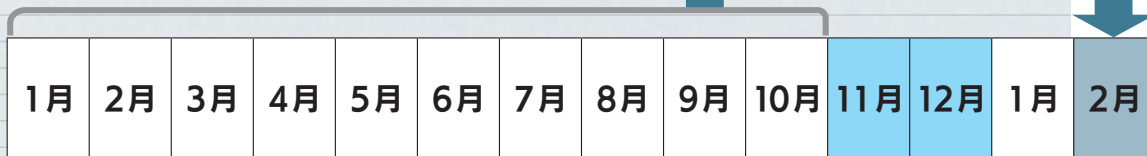
ジェネリック医薬品は低価格ですが、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、先発医薬品と同等の効きめがあることが認められています。自己負担の軽減とともに、健保組合の財政改善にもつながりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

「医療費のお知らせ」について

平成 29 年分より、「医療費のお知らせ」（医療費通知）にて、医療費控除の確定申告が可能となりました。当組合では、確定申告時期に合わせ、2月に「医療費のお知らせ」を送付します。

ただし、医療費の情報は通常 2 カ月遅れで当組合に届くことから、直近の医療費は記載されませんのでご注意ください。

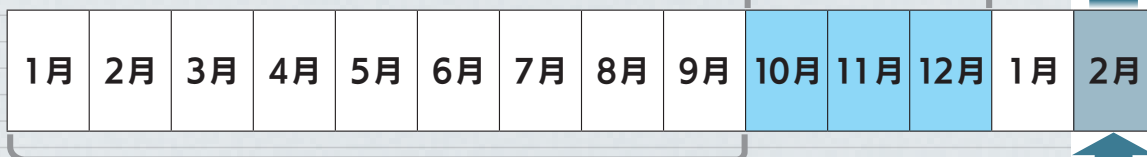
診療所や病院などの医療費



確定申告の際は、「医療費のお知らせ」に記載されない 11 月～12 月（柔道整復師にかかった分は 10 月～12 月）分の領収書が必要です！

2 月に、前年 1 月～10 月（柔道整復師にかかった分は 9 月まで）の医療費をお知らせします。

柔道整復師の施術を受けた場合



「医療費のお知らせ」は再発行はできませんので、大切に保管してください。



PepUp.での
通知に変わります！

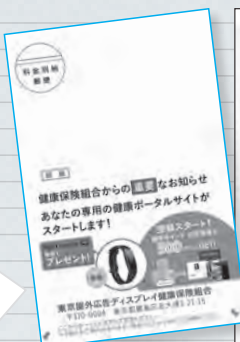
「ジェネリック医薬品差額通知」について

Pep Up 上でいつでも、どこでもご確認いただけるようになりました。

国のジェネリック使用率は 70% 超！差額をご確認のうえ、ジェネリックの使用をご検討ください。



登録方法はご自宅へ送付した
初回登録案内をご覧ください！



健康企業宣言 銀の認定



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」。

「健康企業宣言 銀の認定」を取得された3社のご担当者に

取得にあたり**工夫された点**や**取得後の変化**、

これから**取得を目指す事業所へのアドバイス**を伺いました。

業務内容等

東京標識株式会社

東京都杉並区上井草 2-14-10

工事用保安機材の販売・リースを主業とし、白線工事や、ガードレール、カーブミラーの工事などの公共事業も請け負っております。また、店舗の看板や、ビル内の案内表示板など、各種看板のデザインから施工まで幅広く行っています。



代表取締役 **木山 濃美**さん(右)

取締役 **藤永 紀子**さん(左)

取得に取り組む以前は、健康診断やいろいろなお知らせを口頭で伝えていましたが、取り組みを始めてからは可視化に努めました。ポスターを貼ったり、メールで情報をお知らせしたりして、なるべく目に触れるように、意識の中に残るようにしました。また、定期的に外部の方によるセミナーを開き、健康やライフプランのお話をさせていただきました。

年に一度、70問ほどある健康習慣アンケートを実施しておりますが、いろいろな項目で前年よりもポイントが上がり、取り組みの成果が表れるうれしい結果となりました。現在は金の認定にチャレンジ中です。

業務内容等

株式会社ファジー・アド・オフィス

東京都新宿区市谷本村町 2-10 ストリーム市ヶ谷

住まいづくりに必要不可欠な「住宅展示場」を総合的にプロデュース。用地開発、企画立案から運営まで一貫して行います。また、さまざまなセールスプロモーションを提供。お客様にとって付加価値の高いプロモーション戦略を創造します。

代表取締役社長 **梶谷 文明**さん(写真)

総務部(衛生委員会) **鈴木 彩**さん

社員の健康意識を高める手段として「健康企業宣言 銀の認定」取得という目標に取り組むことができてよかったです。取得に求められる項目は特別難しいことはありませんでしたが、忙しい日々の中で、つつい後回しになってしまう健康意識を再度見つめ直してもらうよい機会になっていたと思います。

今後は月に一度の衛生委員会の中で、今回点数が取れなかった項目や、継続的に取り組む項目などについて話し合いながら、引き続き健康経営向上を目指していきたいと思っています。



業務内容等

株式会社ウェイベックス

東京都板橋区上板橋 1-18-16 FM8

「お客様のご要望にお応えだけでなく+αのご提案をする」をモットーに ETC 用電波吸収体、料金所レーン遮断機、ハイウェイデジタルサイネージなどの高速道路設備に関わる製品の製造および販売を行っています。



営業部営業課 主任 **井上 侑希**さん(左)

営業部管理課 主任 **小暮 えみり**さん(右)

約10年前から朝礼時に健康の保持増進を図る目的でラジオ体操を導入していましたが、今回「銀の認定」取得に向けてさらに具体的な取り組みを実施することにより、会社全体で健康への意識を向上することができました。

いつでも相談できる産業医との契約、メンタルヘルスチェックの実施などの環境整備を行ったり、1~2カ月に一つ健康づくりのテーマを決め(運動、食事、禁煙など)、それに関する情報発信を定期的に行ったりすることで全従業員に健康企業への取り組みを身近に感じてもらえるよう工夫しました。健康づくりのテーマ選定の際、現在の問題点を洗い出し、それに対するテーマを設定することで、バランスの取れた健康企業を目指すことができるのでおすすめです。

「健康企業宣言」を始めてみませんか？

健康企業宣言とは、従業員の活力や生産性の向上等を目指して、企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言し、一定の成果を上げると「健康優良企業」として認定される制度です。

企業のメリット

- 企業の経営理念が浸透します
- 従業員のモチベーションが上がり、職場の一体感が醸成されます
- 社会的な評価が高まります

従業員のメリット

- 自身の健康が増進します
- 仕事や生活にメリハリができます

企業イメージが向上することで採用に対する応募者増や応募者の質が高まり、
優秀な人材の採用が期待できます。優秀な人材を獲得できれば、
結果として企業の持続的な成長につながります。

「健康優良企業 銀の認定証」を取得するには

当組合が健康保険組合連合会東京連合会との間を仲介し、サポートします。右の「健康企業宣言チェックシート Step1」の18項目で現状をチェックし、応募用紙でエントリーします。80点以上になるまで健康づくりの取り組みを6カ月以上継続し、レポートを提出します。

認定されると「銀の認定証」が交付され、ホームページや会社案内、名刺等に表示してPRすることができます。その後は引き続きStep1の取り組みを継続するか、「健康企業宣言 Step2」(金の認定)にチャレンジできます。

健康企業宣言チェックシート Step1

取組分野	質問	できている 20 80%以上	順々できている 10 50~79%	できていない 1 49%以下
健診等	① 従業員は健診を100%受診していますか？	20	10	1
	② 40歳以上の従業員の健診結果を、健保組合へ提供していますか？	20	10	1
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？	5	3	1
	④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1
健診結果の活用	⑤ 健診の結果、特定保健指導に該当した方は、保健指導を受けていますか？	5	3	1
		50%以上	30~49%	29%以下
健康づくりのための職場環境	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	5	—	1
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？	5	—	1
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	—	1
	⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？	3	2	1
職場の食	⑩ 健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか？	3	2	1
	⑪ 従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1
	⑫ 日頃の食生活に乱れがないか声かけをしていますか？	3	2	1
	⑬ 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？	3	2	1
職場の運動	⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	3	2	1
	⑮ 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？	3	2	1
職場の禁煙	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1
	⑰ 管理職などが、毎日、従業員に声掛けを行っていますか？	3	2	1
心の健康	⑱ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？	3	2	1
		達成基準：合計点数 80 点以上	点 / 100 点	

当組合がサポートいたします！

社員の健康を大切にして生産性を高めたいとお考えの事業所のご担当者様は、当組合にご相談ください。認定の取得をサポートいたします。

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください



キャンペーン
実施中！

新たに健康企業宣言をされた事業所へ、「健康測定セット (タニタ体重計・血圧計)」を贈呈いたします。数に限りがございますので、お早めにお問い合わせください。

被扶養者の再認定を 実施します

当組合では、毎年被扶養者の資格確認調査を行っています。
これは、被扶養者の削除漏れ等、本来扶養から外れる方が含まれていた場合、
保険給付金やすべての拠出金等の支払いに影響が及ぶこととなるからです。
健康保険組合の健全な運営のため、被扶養者の認定要件を十分にご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

再認定対象者

(資格確認「検認」調書に記載されている方)

47歳～50歳の被扶養者

(令和2年12月1日時点の年齢)

(令和2年4月1日以降に認定を受けた方を除く)

添付書類について

パート・アルバイトなどの収入がある方

- 直近3カ月分給与明細等の写し、および、令和2年源泉徴収票の写し



事業・投資・利子・不動産収入、雇用保険の失業給付金、傷病・出産手当金など、その他収入のある方

- 収入や支給金額のわかるもの、令和2年分確定申告書の写しなど



収入がない方

非課税証明書

(交付日が3カ月以内のものの原本)



被保険者と別世帯の方

上記、収入についての添付書類以外に、

- 被保険者との生計維持関係の確認として、仕送り金額を証明する直近3カ月分の振込明細書(写し)など。

- 被保険者が単身赴任の場合は、事業主発行の『単身赴任証明書』(単身赴任者の場合は、送金証明は不要です)。

※状況によりご提出いただく書類を追加でお願いする場合があります。

実施方法

- 1月中旬に事業所を通じて『資格確認「検認」調書』を配付します。
- 記載されている内容をご確認いただき、もれなく記入し、押印をしてください。
- 該当する書類を『資格確認「検認」調書』に添付のうえ、事業所の担当者の方へご提出ください。

被扶養者の認定基準

主として被保険者の収入で生計を維持している方で…

- **被保険者と同居の場合**：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。
- **被保険者と別居の場合**：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ないこと。

※ 60歳以上の方と厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、上記「130万円未満」が「180万円未満」となります。



提出期限

令和3年3月5日(金)必着

2021年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように!

事前登録が必要

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。



***現在の保険証も引き続き利用できます。**

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。

また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは
こちらから



マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが！

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる！
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる！
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる！

…など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

被保険者証等の券面に 「個人を識別する2桁枝番」が追加されます

2021年3月からオンライン資格確認が開始されることに伴い、被保険者等の番号を個人単位化するため、2021年1月5日以降に交付する被保険者証等の券面に、2桁枝番を表示いたします。

なお、1月5日以前に交付した被保険者証等には、2桁枝番の記載はありませんが、システム上には皆さんの2桁枝番は付与されており、オンライン資格確認には支障がないため、新規の被保険者証等への差替えは行いません。現在お持ちの被保険者証等を引き続きご使用ください。

2桁枝番が追加されるもの

- 被保険者証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 特定疾病療養受療証



2020年11月から健康保険の一部手続きで 電子申請による届出の受付が開始されました



行政手続きのコスト削減のため、電子申請の利用が進められています。

当組合でも下記のとおり、電子申請による届出の受付を開始しました。

対象事業所

資本金 1 億円超（義務化）
資本金 1 億円以下（任意）



電子申請が可能な届出

- ① 被保険者報酬月額算定基礎届
- ② 被保険者報酬月額変更届
- ③ 被保険者賞与支払届

※上記以外の届出につきましても、対応可能となり次第、ホームページでお知らせいたします。

古きよき面影を残す町 「小江戸・川越」を歩く

川越は、酒井家や松平家など徳川ゆかりの大名が藩主を務めた城下町で、明治時代にかけて、江戸と川越を結ぶ新河岸川の舟運で繁栄した。現在も当時を偲ばせる名所・旧跡が数多く存在し、都心から電車で1時間程度という気軽さも加わって、観光地としてにぎわいを見せている。都会の喧騒をはなれて遠い昔にタイムスリップし、そんな休日を満喫できる小江戸ウォークにでかけよう。

時の鐘

高さ 16.2 m、木造3階建の川越のシンボル。約400年前の寛永年間に川越藩主・酒井忠勝が創建、現在の鐘楼は明治27(1894)年に再建された。今も1日4回(6時、正午、15時、18時)鐘が鳴る。

●見学 自由



喜多院

関東天台宗の名刹。江戸時代初期に名僧・天海が住職をつとめた寺としても有名で、徳川家光誕生の間(客殿)や春日局化粧の間(書院)が移築されている。境内脇の五百羅漢には、個性豊かな全538体が鎮座している。

● 11月24日～2月末日 8:50～16:00
(日曜・祝日は16:20まで)
3月1日～11月23日 8:50～16:30
(日曜・祝日は16:50まで)

● 参拝のみ年中無休
● 五百羅漢と内部見学のみ有料。
大人 400 円、小・中学生 200 円
● 049-222-0859

菓子屋横丁

昔ながらの駄菓子をはじめ、飴やだんごなど、20軒余りの菓子屋がひしめく人気スポット。



一番街通り

約30軒の蔵造りが立ち並ぶ。その多くは明治26(1893)年の川越大火後に建てられたもので、時の鐘を含むこの周辺は重要伝統的建造物群保存地区となっている。

川越まつり会館

毎年10月に開催される「川越まつり」の熱気が体感できる資料館。



● 10月～3月 9:30～17:30
(入館は17:00まで)
4月～9月 9:30～18:30
(入館は18:00まで)
● 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
● 大人 300 円、小・中学生 100 円
● 049-225-2727

体験する

醸ん楽座

醤油、日本酒、だんご、せんべいと川越の職人技と店が集う。販売のほか、工場見学やガラスアート体験も楽しめる。



ガラスアート ブルームーン

築200年の蔵を改装し、オリジナルガラスを販売。体験工房ではガラスや花瓶が製作できる。

● 10:00～18:00 ● 水曜
● 事前に電話にて要予約。所要時間は約30分。
料金は4,200円(税込)から。
作品は翌日以降、来店または郵送。

● 049-226-0833

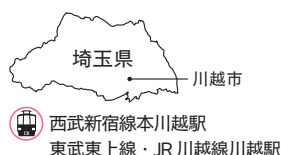
味わう

浪漫茶房 右門

★「いも恋」(180円)
川越名物さつまいもとつぶあんを、山いももち粉の生地で包んで蒸した手づくりまんじゅう。



● 菓子売場 9:00～18:00
茶房 11:00～17:00
● 年末年始
● 049-225-6001



川越市川越駅観光案内所
● 049-222-5556
● 9:00～17:00(11月～3月)





おたよりありがとうございました！

あなたの**幸せ**を感じるときは？



Tさん 10代 家族

ウォーキングしながら、新しいお店や場所を見て新たな発見ができること。

Aさん 40代 本人

天気いい日にツーリング。

Iさん 50代 本人

夜、犬と眠りに落ちる瞬間！ わんだフルタイム！！

Iさん 20代 本人

好きなアーティストの名前が
たまたま購入した本に載って
いたとき。



Mさん 20代 本人

家族の笑顔を見ることができたときと夫の寝顔を見る
ときです。

Sさん 30代 本人

Pep Up を始めました。1日 8,000 歩を在宅勤務でも
歩けるよう頑張りたいと思います。

Oさん 60代 本人

1日 5 分でできる掃除のルーティーンを決めてやってい
ます。そして、毎日3分のラジオ体操を実行しています。

Sさん 70代 本人

コロナでの今年！！ 何事もなく1日が過ごせたことにヨ
シ！！ 今はそれで幸せ！！と。

Sさん 60代 本人

早朝、リビングのカーテンを開けて東から昇る朝陽を見
るときです。今日も1日頑張ろうという気持ちになります。

Tさん 60代 本人

日に日に成長していく孫たちの笑顔に癒されております。

クイズに挑戦！ まちがいさがし

上下のイラストにはちがうところが8つあるよ。さがしてみよう！！

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（あなたのストレス解消法は？、『活』の感想など）

※ご記入いただいた個人情報、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 2月12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

- （はがきのウラ面）
- 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)



〒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 行



たくさんのご応募
ありがとうございました

前回の
答え



※ちがう箇所には○をつけ、ハガキに貼り、お送りください。

健康管理委員を募集しています!

健康づくりに関する情報を皆さまにお知らせし、保健事業を有効で円滑に実施するため、事業所ごとに1名の「健康管理委員」を選出していただいております。

健康管理委員を未選出の事業所におかれましては、健康管理委員として適任と思われる方をご推薦ください。また、選出されていた方が退職・異動などで変更がある場合はすみやかに届出いただきますようお願いいたします。

推薦対象者	健康づくりに関する事業に関心をお持ちで 適任と判断される被保険者
人数	原則として各事業所1名
推薦書提出日	随時受付しております
推薦方法	「健康管理委員推薦書」を当組合HPよりダウンロードしていただき、必要事項を記入して当組合へご提出ください



健康管理事業の推進役として活動していただきます

健康の保持増進のため、加入者への情報・知識の提供

事業主や加入者へ、保健事業の周知と参加啓発

健康診断、保健指導等の受診漏れ防止

保健事業に対する加入者の意見要望等の健保組合へのフィードバック

健康管理委員を対象とした健康講座を実施します

年に1回、主に健康管理委員の皆さまを対象として、職場やご家庭の健康づくりに必要な情報を発信する健康講座を開催しております。

過去に実施した講座の一例

「セラピーヨガ講座」・「快眠セラピー講座」



「タニタの管理栄養士が教える『食』の講座」



VR認知症プロジェクト
～認知症の一人称～
株式会社シム

「VR 認知症体験講座」



「1日料理教室」

資格の喪失後は、保険証は使えません

保険証の返却を
お願いします

高齢受給者証、限度額適用認定証等が発行されている場合は、こちら
もご返却ください。



「保険証」は当組合の加入員（被保険者・被扶養者）であることを示す証明となります。健保組合の被保険者資格あるいは被扶養者資格を喪失すると、たとえ保険証が手元にあったとしても使用することはできません。**万一、あやまって資格喪失後に保険証を使って受診すると、後日、健保組合から医療費の返還を請求することになります。**

こんなときは保険証の返却をお願いします

会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までで、翌日から使用できません。被保険者と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

任意継続被保険者でなくなったとき

退職後、任意継続被保険者として加入されている方が、再就職して別の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

ご家族（被扶養者）が扶養からはずれたとき

被扶養者が就職し、別の健康保険の被保険者になった場合や、収入が基準額を超えるなどして、扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者（異動）届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被保険者が後期高齢者医療制度に加入すると、扶養されていたご家族も当組合の被扶養者資格を失い、国民健康保険など他の医療保険制度に加入することになります。

任意継続被保険者の皆さまへ

保険料の納付は毎月10日まで！

任意継続被保険者の皆さまの当月分の保険料は当月「10日まで」に納めていただくことになっています。期日を過ぎてから納付をなさる方が見受けられます。納付期限を過ぎると被保険者資格を失うこととなりますので、期日内の保険料納付をお願いします。

令和3年4月1日からの健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額

当組合の令和2年9月末日現在における全被保険者の標準報酬月額の平均した額は、326,776円となり、健康保険法第47条第2項に規定する健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定しました。

1 令和3年度健康保険任意継続被保険者の標準報酬

23等級 月額 320,000円

ただし、その者の退職時の標準報酬がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬の等級、月額とする。

2 適用年月日 令和3年4月1日

無料歯科健診終了 のお知らせ

令和2年度より無料歯科健診を実施しておりますが、事業者による本サービス廃止により、令和2年度をもって終了することになりました。なお、令和3年3月31日まではご利用可能となります。

組合の動き



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1456号	(株)中川	東京都中央区	令和2年7月1日 新適
公告第1457号	(株)ベース	東京都調布市	令和2年9月11日 新適
公告第1458号	(株)エスリアン	東京都渋谷区	令和2年9月16日 新適
公告第1460号	(株)HIBIYA キャリアアソシエイツ	東京都港区	令和2年10月1日 新適
公告第1461号	(株)KPD	東京都新宿区	令和2年10月1日 新適
公告第1462号	(株)ラインナップ 東京支店	東京都墨田区	令和2年10月1日 新適

その他の公告

公告第1459号 任意継続被保険者の標準報酬月額について

事業状況

2020年10月末現在

事業所数



1,118件

被保険者数



51,230名

平均標準報酬月額



327,213円

被扶養者数



27,265名

<一般勘定> (令和2年度収支状況) (被保険者1人当たり)

<収入> 保険料



月分 32,532円
累計 253,775円

<支出> 医療費等



月分 16,757円
累計 98,554円

納付金 (高齢者支援金 他)



月分 16,182円
累計 97,096円

その他



月分 4,685円
累計 10,283円

スマホウォーク 参加者募集!

エントリー期間

1/1~1/22

※チームの新規作成・参加はエントリー期間中のみ可能です
(3~10名で登録できます)。

開催期間

1/23~2/28

対象者

被保険者
被扶養者(配偶者のみ)



個人賞

1日平均
5,000歩以上 ➡ **500**ポイント
8,000歩未満

1日平均
8,000歩以上 ➡ **1,000**ポイント



チーム賞

チーム平均
7,000歩以上 ➡ **1,500**ポイント

チーム(3~10名)で登録すれば、
マイルでPepポイントをGET!!

さらに、抽選で健歩賞のチャンス!

+3,000ポイント

1日平均8,000歩以上の方
の中から抽選で10名に付与

+2,000ポイント

チーム賞の中から抽選で
3チームの参加者全員に付与

●大会終了後のアンケート回答者へは10ポイント付与されます。

参加には
ユーザー登録
が必要です

健康保険加入者向けWebサービス



PepUp.
ベップアップ
<https://pepup.life/>



エントリー方法

「Pep Up」TOPページの「健保からのお知らせ」よりお申し込みください。