

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

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

2022

秋

no.285



設立50周年を迎えて

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

理事長 大西 俊太



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合は、令和4年5月1日、記念すべき設立50周年を迎えることができました。これもひとえに被保険者、事業主およびすべての関係者の皆様のご支援ご協力のおかげであり、歴代役員各位のご尽力の賜物と、深く感謝申し上げます。

昭和47年の設立以来、社会経済環境が大きく変わる中、当健保組合は設立時の加入事業所数227から1,114へ、被保険者数5,462名から51,469名へ、被扶養者を含めた加入者総数11,033名から77,320名へと、50年間で大きく発展することができました。

しかしながら、この間の最近20年間にはいくつかの不幸事件が続き、当健保組合にとって困難な時代があったことも事実です。また、ここ2年余りの新型コロナウイルス感染症の蔓延においては、当健保組合の母体業界も大変大きな打撃を受け、健保組合の財政状況もその影響を余儀なくされました。

コロナ禍が終息したとしても、高齢化による医療費負担増加をはじめとして、健保組合の外部環境は引き続き厳しいものと予想され

ます。

その一方で、加入者の皆様の健康維持・増進を担う健保組合の役割がこれまでも増して重要となっていることも明らかです。特に、健康寿命延伸へ向けた疾病予防、健康増進については、各健保組合の独自性が発揮できる保健事業にその役割が期待されています。

当健保組合でも、健康づくり事業や健診補助制度等による加入者の皆様の疾病予防と健康維持・増進、事業所における健康経営推進のご支援に力を入れてまいりました。具体的には、平成27年度から各種ウォーキング大会を開始し、令和2年度には総合健康ポータルサイト「PEP UP」を導入するなど、より多くの皆様に広く役立つ事業に取り組んでおります。

この50周年を機に、「将来に渡って頼りになる被保険者満足度No.1の総合健保組合をめざす」というビジョンの実現へ向け、今後とも一層邁進してまいります。

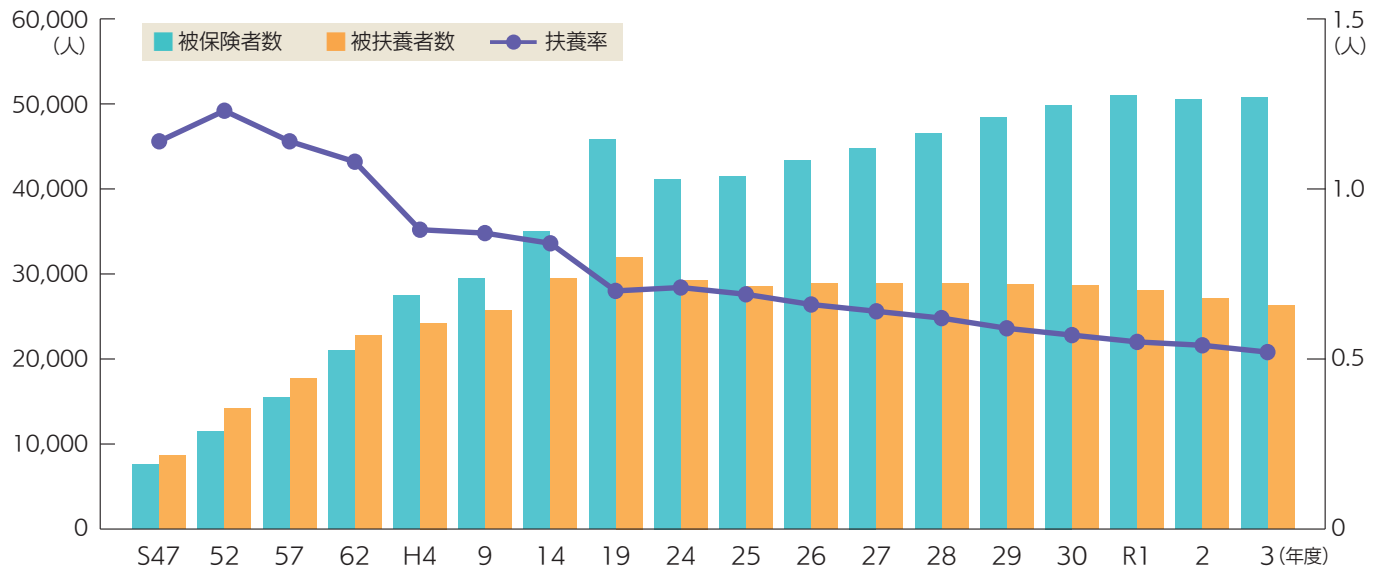
最後に、皆様のご健勝とご発展を祈念するとともに、今後も当健保組合に対して変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願いしてご挨拶とさせていただきます。

50年のあゆみ

	当健康保険組合の動き	健康保険の動き	社会の動き
昭和 40年代	昭和47年 5月1日設立（千代田区神田須田町・事業所数 227件・被保険者数 5,462人） 保険料率 70/1000 初代理事長 島 勇氏就任（㈱日本造型社） 昭和47年	70歳以上の高齢者医療費無料化 昭和48年 高額療養費支給制度創設 昭和48年	札幌オリンピック 昭和47年 石油ショック 昭和48年 佐藤栄作元首相、ノーベル平和賞受賞 昭和49年 新東京国際（成田）空港開港 昭和53年
昭和 50年代	保険料率 70/1000 → 74/1000 昭和50年 被保険者数 10,000人を超える 昭和51年 保険料率 74/1000 → 78/1000 昭和56年	老人保健法施行、老人医療費有料化 昭和58年 退職者医療制度創設 昭和59年 被保険者自己負担定率 1割に 昭和59年	第1回東京国際女子マラソン 昭和54年 スペースシャトル「コロンビア」初飛行 昭和56年 東京ディズニーランド開業 昭和58年
昭和 60年代	健保会館竣工（豊島区北大塚） 昭和60年 第2代理事長 中村 良司氏就任（中村展設㈱） 昭和62年 被保険者数 20,000人を超える 昭和62年	老人保健施設の創設 昭和61年 「長寿社会対策大綱」決定 昭和61年	筑波で国際科学技術博覧会開催 昭和60年 国鉄民営化、JＲ発足 昭和62年
平成 元年代	直営保養所 強羅荘竣工 平成5年	入院時食事療養費制度が導入 平成6年 薬剤費一部負担導入 平成9年 被保険者自己負担 1割から 2割へ 平成9年	消費税（3%）導入 平成元年 阪神淡路大震災 平成7年 地下鉄サリン事件 平成7年 消費税 3%から 5%へ 平成9年
平成 10年代	被保険者数 30,000人を超える 平成10年 第3代理事長 山口 勝令氏就任（㈱白水社） 平成15年 保険料率 78/1000 → 76/1000 平成16年 保険料率 76/1000 → 74/1000 平成17年 被保険者数 40,000人を超える 平成17年 業務改善命令発出される 平成17年 第4代理事長 谷 恭司氏就任（㈱日本スタデオ） 平成19年	介護保険法施行 平成12年 高齢者自己負担、定額から定率 1割に 平成13年 現役並みの所得がある高齢者の自己負担が 1割から 2割へ 平成14年 被保険者自己負担 2割から 3割へ 平成15年 月給と賞与から保険料を徴収する総報酬制の導入 平成15年 現役並みの所得がある高齢者の自己負担が 2割から 3割へ 平成18年	長野オリンピック 平成10年 欧州通貨統合で「ユーロ」誕生 平成11年 ニューヨーク同時多発テロ発生 平成13年 個人情報保護法施行 平成17年 郵政民営化 平成19年
平成 20年代	第5代理事長 清水 卓治氏就任（㈱シミズオクト） 平成20年 保険料率 74/1000 → 89/1000 平成22年 強羅荘閉館 平成24年 第6代理事長 大西 俊太氏就任（㈱トーガン） 平成26年	老人保健制度が廃止され、後期高齢者医療制度施行 平成20年 出産育児一時金直接支払制度開始 平成21年 70歳～74歳の保険給付が 2割負担に 平成26年 産前産後休業保険料免除制度開始 平成26年	新型インフルエンザ流行 平成21年 東日本大震災 平成23年 世界一の高さスカイツリー開業 平成24年 消費税が 8%に引き上げ 平成26年 個人番号（マイナンバー）制度関連法施行 平成27年
平成 30年代 (令和元年代)	保険料率 89/1000 → 98/1000 平成30年 被保険者数 50,000人達成 令和元年	電子申請による届出開始 令和2年 オンライン資格確認運用開始 令和3年 傷病手当金の支給期間通算化 令和4年	天皇退位により皇太子徳仁親王が即位 令和元年 消費税が 10%に引き上げ 令和元年 新型コロナウイルス世界的に感染拡大 令和2年 東京オリンピック・パラリンピック開催 令和3年

グラフで見る 50年のあゆみ

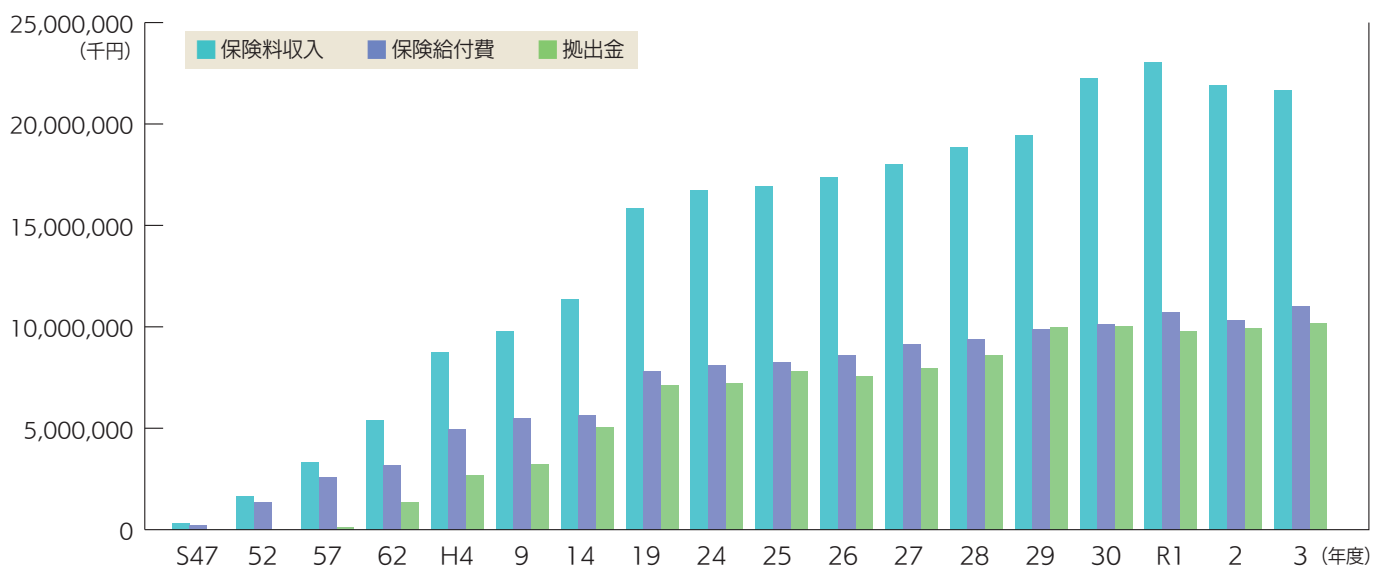
被保険者数・被扶養者数、扶養率の推移



年 度	被保険者数	被扶養者数	扶養率
昭和 47 年度	7,613	8,660	1.14
昭和 52 年度	11,497	14,184	1.23
昭和 57 年度	15,450	17,634	1.14
昭和 62 年度	21,046	22,686	1.08
平成 4 年度	27,439	24,177	0.88
平成 9 年度	29,446	25,684	0.87
平成 14 年度	35,030	29,441	0.84
平成 19 年度	45,858	31,930	0.70
平成 24 年度	41,162	29,228	0.71

年 度	被保険者数	被扶養者数	扶養率
平成 25 年度	41,504	28,451	0.69
平成 26 年度	43,365	28,799	0.66
平成 27 年度	44,811	28,768	0.64
平成 28 年度	46,562	28,820	0.62
平成 29 年度	48,376	28,731	0.59
平成 30 年度	49,871	28,612	0.57
令和 1 年度	50,950	27,961	0.55
令和 2 年度	50,476	27,102	0.54
令和 3 年度	50,744	26,241	0.52

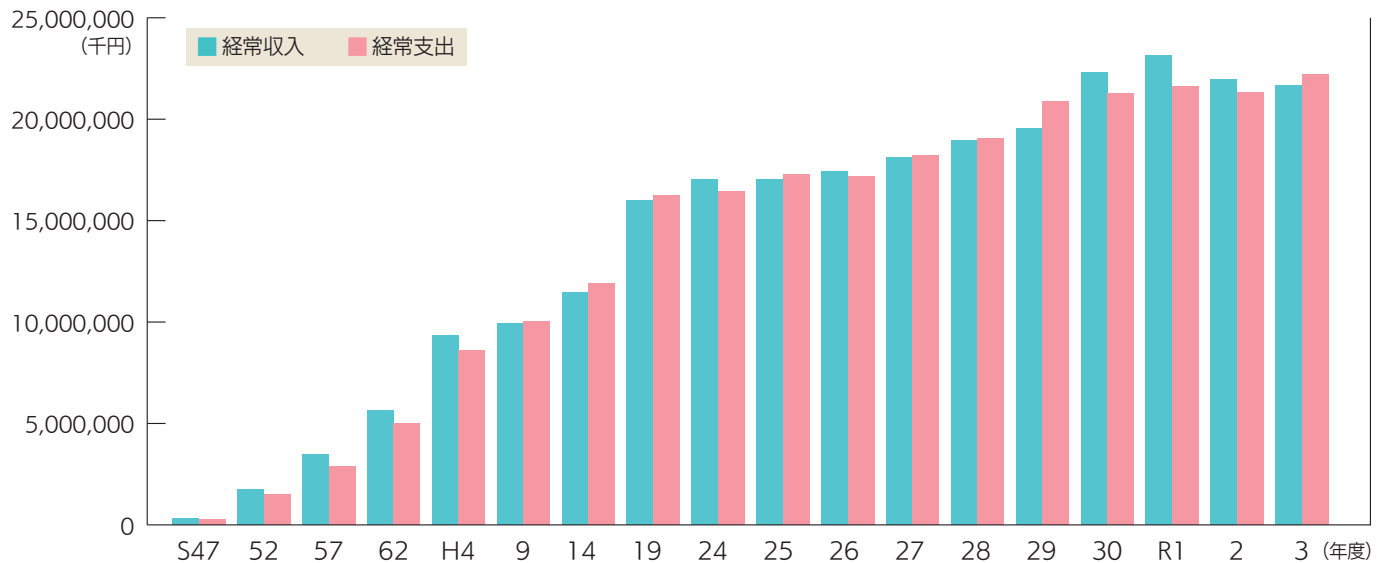
保険料収入・保険給付費・拠出金(納付金)の推移



年 度	保険料収入	保険給付費	拠出金
昭和 47 年度	328,994	208,313	—
昭和 52 年度	1,651,695	1,363,097	—
昭和 57 年度	3,317,117	2,574,036	24,342
昭和 62 年度	5,408,787	3,198,857	1,354,516
平成 4 年度	8,767,721	4,948,933	2,684,590
平成 9 年度	9,792,782	5,516,407	3,210,413
平成 14 年度	11,359,130	5,655,233	5,059,048
平成 19 年度	15,870,533	7,807,724	7,117,461
平成 24 年度	16,712,923	8,123,900	7,221,426

年 度	保険料収入	保険給付費	拠出金
平成 25 年度	16,933,993	8,263,726	7,808,285
平成 26 年度	17,354,842	8,597,233	7,583,233
平成 27 年度	18,027,191	9,173,801	7,986,409
平成 28 年度	18,864,948	9,378,885	8,593,661
平成 29 年度	19,464,360	9,907,468	9,972,638
平成 30 年度	22,279,647	10,159,721	10,042,082
令和 1 年度	23,058,629	10,717,240	9,764,684
令和 2 年度	21,896,056	10,341,295	9,948,292
令和 3 年度	21,690,082	11,007,175	10,159,968

経常収入・経常支出・経常収支の推移



年 度	経常収入	経常支出	経常収支
昭和 47 年度	330,907	274,298	56,609
昭和 52 年度	1,728,014	1,524,414	203,600
昭和 57 年度	3,466,770	2,887,727	579,043
昭和 62 年度	5,624,340	5,013,225	611,115
平成 4 年度	9,346,997	8,617,813	729,184
平成 9 年度	9,957,754	10,047,941	-90,187
平成 14 年度	11,477,031	11,896,500	-419,469
平成 19 年度	15,976,869	16,262,994	-286,125
平成 24 年度	17,020,064	16,457,007	563,057

年 度	経常収入	経常支出	経常収支
平成 25 年度	17,011,496	17,264,594	-253,098
平成 26 年度	17,414,067	17,203,013	211,054
平成 27 年度	18,134,389	18,194,633	-60,244
平成 28 年度	18,975,364	19,059,851	-84,487
平成 29 年度	19,539,852	20,899,372	-1,359,520
平成 30 年度	22,328,826	21,248,372	1,080,499
令和 1 年度	23,152,561	21,614,948	1,537,613
令和 2 年度	21,984,370	21,332,962	651,408
令和 3 年度	21,678,398	22,203,750	-525,352

当健康保険組合が実施してきた主な事業

保健指導宣伝・広報活動

- 機関誌発行（昭和 47 年～）
- 健保・年金カレンダー、健保手帳の配布（昭和 47 年～平成 4 年）
- 救急箱・救急薬品の配布（昭和 47 年～平成 10 年）
- 健康管理委員会（昭和 48 年～）
- 健康保険組合ホームページ開設（平成 14 年～）
- 健康ポータルサイト Pep Up 配信（令和 2 年～）
- 育児誌配布（令和 4 年～）



各種付加金制度

- 家族療養費付加金（昭和 48 年～）
- 出産育児一時金付加金（昭和 48 年～平成 22 年）
- 埋葬料付加金（昭和 48 年～平成 22 年）
- 一部負担還元金（昭和 59 年～）

体育奨励・健康づくり事業

- 卓球大会開催（昭和 47 年～昭和 50 年）
- 海の家・山の家開設（昭和 47 年～平成 22 年）
- ボウリング大会開催（昭和 48 年～昭和 50 年）
- 御岳山ハイキング大会開催（昭和 48 年～平成 19 年）
- 野球大会開催（昭和 48 年～平成 22 年）
- 潮干狩大会開催（昭和 49 年～平成 22 年）
- 高尾山ハイキング大会開催（昭和 49 年～平成 22 年）
- プール保有施設と割引利用補助（昭和 49 年～平成 22 年）
- マス釣り大会開催（昭和 51 年～平成 15 年）
- 豊島園健康体操講習会開催（昭和 52 年～平成 12 年）
- キャンプ大会開催（昭和 56 年～昭和 58 年）
- 食事指導教室開催（昭和 61 年～平成 3 年）
- 健康教室（ヨガ・囲碁他）開催（昭和 61 年～平成 12 年）
- スポーツ施設等割引利用契約（昭和 61 年～）
- 生活習慣病半減運動開催（昭和 62 年～平成 22 年）
- スキー講習会開催（平成元年～平成 15 年）
- スマホウォーキング大会（平成 27 年～）
- 屋外ウォーキング大会（平成 28 年～）

疾病予防・健診事業

- 巡回定期健康診断・遠隔地被保険者補助金・成人病検診・胃検診・短期人間ドック補助金支給（昭和 48 年～）
- インフルエンザ予防接種補助金（昭和 49 年～）
- 動脈硬化検診（昭和 50 年～平成 20 年）
- 被扶養者各種検診補助金（昭和 53 年～）
- 医療費通知運動開始（昭和 53 年～）
- 巡回主婦健診（昭和 57 年～）
- ジェネリック医薬品使用促進運動開始（平成 22 年～）
- 若年層保健指導（令和 2 年～）
- 禁煙サポート事業の実施（令和 2 年～）
- オンライン医療相談サービス（令和 3 年～）

令和3年度

決算がまとまりました

令和3年度の決算が承認されましたので、ご報告いたします。

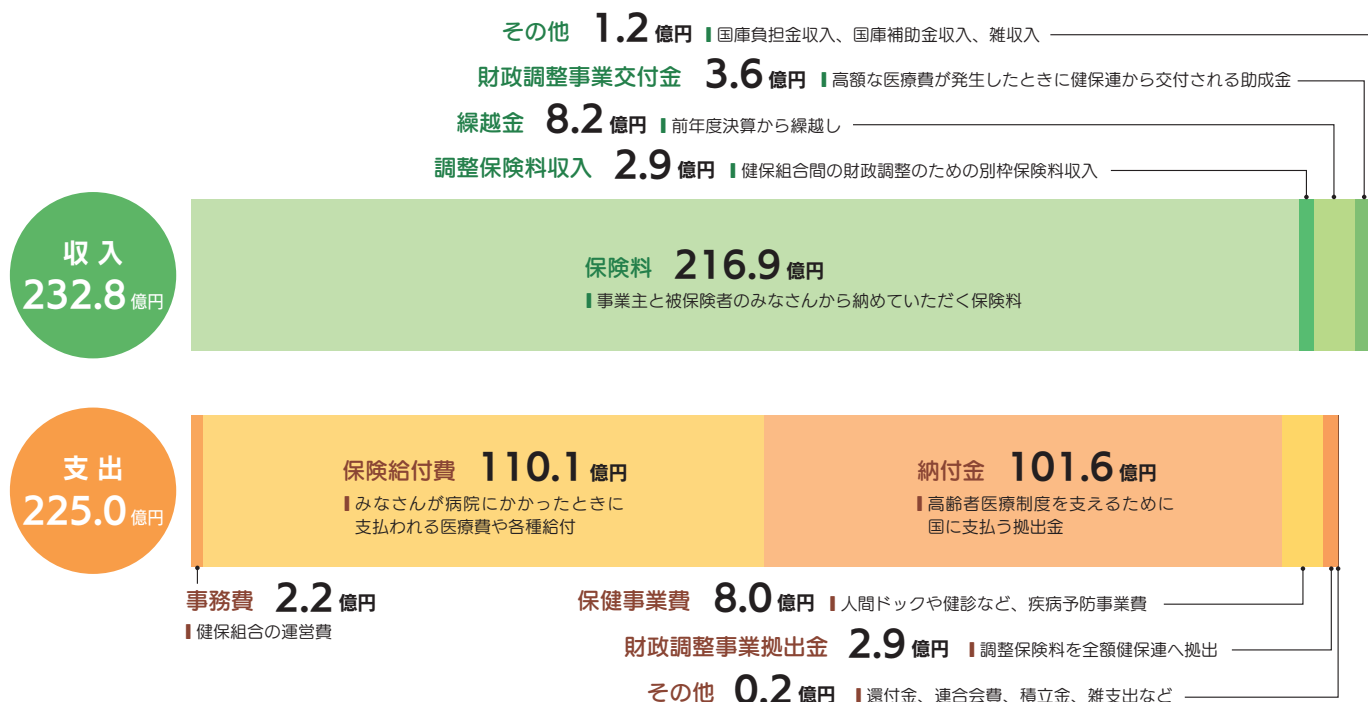
健康保険（一般勘定）

保険給付費や納付金の急増により、5.3億円の経常赤字に!!

収入	総額	232億7,931万円	経常収支	216億7,840万円
支出		224億9,535万円		222億375万円
収支差引		7億8,396万円		▲5億2,535万円

（決算基礎数値：被保険者数 50,653 人・平均標準報酬月額 331,098 円）

〔 決算の概要 〕



収入

健保組合の主な収入源で、みなさんから納めていただく保険料は、新型コロナの影響で、被保険者数、平均標準報酬月額、平均賞与額ともに減少したことから、216億9,008万円、前年度比2億600万円の減少となりました。

支出

主な支出は、みなさんの医療費にあてられる保険給付費と高齢者医療制度を支えるために国に拠出する納付金です。保険給付費は、新型コロナウイルスによる受診控えの影響で一時的に大幅な減少がみられた前年度の反動などから大幅に増加し、110億718万円（前年度比＋6億6,588万円）となりました。高齢者医療制度を支えるために国に拠出する納付金101億5,997万円（同＋2億1,168万円）も増加しました。保健事業費は7億9,694万円（同＋934万円）となり、各種疾病予防事業を実施しました（次ページ参照）。

収支状況

令和3年度は、保険給付費と納付金の大幅な増加が財政を圧迫し、実質的な収支状況を示す経常収支で5億2,535万円の赤字を計上する厳しい財政運営となりました。収入の不足分は、前年度決算からの繰越金8億2,000万円により補てんしました。

介護保険 (介護勘定)

収入総額	24 億 5,112 万円	支出総額	23 億 5,200 万円	収支差引	9,912 万円
------	---------------	------	---------------	------	----------

(決算基礎数値：第 2 号被保険者数 32,865 人・平均標準報酬月額 377,528 円)

〔 決算の概要 〕

繰越金 0.3 億円

収入
24.5 億円

介護保険収入 24.2 億円

支出
23.5 億円

介護納付金 23.5 億円

健保組合は、国の代わりに 40 歳～ 64 歳の被保険者から介護保険料をお預かりし、介護納付金として国に納めています。

令和 3 年度は国に納める介護納付金 23 億 5,183 万円に対し、介護保険収入 24 億 2,405 万円となりました。収支差引額 9,912 万円は、準備金への積み立て、および翌年度への繰越金としました。

令和 3 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) …25,709 名受診

特定保健指導事業

- 積極的支援 …… 対象者 3,397 名 実施者 327 名
- 動機付け支援 …… 対象者 2,234 名 実施者 199 名

保健指導宣伝

- 健康ポータルサイト Pep Up (年間)
- ホームページ
- 機関誌の発行『活』(4 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)
- 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 40,779 枚
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を対象者へ
「Pep Up」にて配信 (3 カ月毎)
- 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 …………… 30,116 名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診 (秋) …………… 1,289 名
- 人間ドック …………… 5,683 名
- 婦人健診 …………… 1,226 名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金 …………… 1,898 名
- 被扶養者各種健診補助金 …………… 3,175 名
- インフルエンザ予防接種補助金 (10 月～ 1 月) …… 13,435 名
- 若年者のメタボ予防のための保健指導 …………… 17 名
- 歯科事業 …………… 419 名
- 禁煙サポート …………… 3 名

健康づくり

- 契約保養所利用料補助 …………… 597 名

体育奨励事業

- 春・秋・冬のウォーキング大会
(春) 899 名 (秋) 981 名 (冬) 1,108 名
- ベストショットウォーキング大会
(春) 171 名 (秋) 191 名
- スポーツクラブ (通年)
- 大江戸温泉物語 (通年)



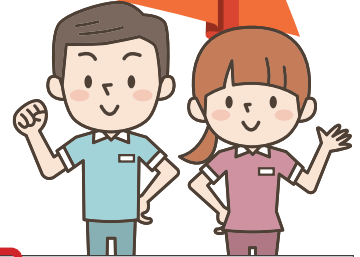
2022年10月からの制度変更のお知らせ

パート・アルバイトなど

短時間労働者の社会保険適用が拡大されます

現在、当健保組合の「被扶養者」の方でも、次の要件にあてはまる場合は、10月からパートやアルバイト先事業所の社会保険の適用対象となり「被保険者」に変更となる場合があります。

10月から
拡大となる
適用要件



	現行	2022年10月～	2024年10月～
事業所規模	● 常時 500 人超	● 常時 100 人超	● 常時 50 人超
短時間労働者	● 所定労働時間 週 20 時間以上		
	● 継続して 1 年以上使用される見込み	● 継続して 2 カ月を超えて使用される見込み	
	● 賃金 月額 88,000 円以上		
	● 学生でないこと		



ご家族がお勤め先の被保険者になった場合は、当健保組合へ被扶養者削除の手続きをお願いいたします。

適用課からの
お知らせ

被扶養者の資格確認調査を行います

被扶養者の資格確認調査は、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、毎年実施しております。

今年度の対象者等、詳細につきましては、来年1月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

保険証の紛失には 十分注意しましょう

保険証は健康保険で受診する際には必要なもので、保管や扱いにはご注意ください。
また、保険証はクレジットカードと異なり、紛失や盗難にあった際に利用を停止することはできません。
悪用される恐れがある場合は、警察に届け出てください。
なくしたことに気づいたら、保険証再交付の手続きをすみやかに行ってください。

再交付手数料

1,000 円（1 枚につき）

※盗難の場合（盗難を証明する書類の添付が必須）は、手数料はかかりません。



任意継続保険料の シミュレーションを 新設しました

任意継続を申請される前に、保険料を確認できるシミュレーションをHPに掲載しました。
左記の二次元コードにてご確認ください。



任意継続被保険者の前納保険料シミュレーション(令和4年度)

任意継続被保険者の前納保険料シミュレーション

以下の項目を入力し「計算」ボタンをクリックしてください
※計算結果は目安としてお考えください。

※令和4年度 10月1日～9月30日

生年月日 年 月 日

資格取得日 年 月 日
※保険料表にてご確認ください

退職日 年 月 日

退職時の健康保険料額 円 (標準報酬月額: 円)
※給与明細にてご確認ください

計算

計算結果

毎月納付の場合

	健康保険	介護保険	合計
1ヵ月あたり	円	円	円

被扶養者資格 自己点検チャートを 新設しました

被扶養者としてたいご家族について、被扶養者の資格の確認ができるチャートをHPに掲載しました。
左記の二次元コードにてご確認ください。



被扶養者 資格自己点検チャート

家族を被扶養者としてたい場合は、こちらのチャートで被扶養者の資格があるかどうかチェックしてみましょう。
※この点検チャートは、扶養認定の補助的な目安を示すもので、認定可否を決定づけるものではありません。ご承認の上、ご利用ください。

そのご家族は75歳未満ですか

検索

被扶養者 資格自己点検チャート

家族を被扶養者としてたい場合は、こちらのチャートで被扶養者の資格があるかどうかチェックしてみましょう。
※この点検チャートは、扶養認定の補助的な目安を示すもので、認定可否を決定づけるものではありません。ご承認の上、ご利用ください。

被扶養者として認定できる可能性があります。

このチャートは必要最低限の項目で確認しているため、必ずしも認定されるものではありません。
上記以外の項目を詳しくない場合は、別途認定を受ける必要があります。

検索

被扶養者 資格自己点検チャート

家族を被扶養者としてたい場合は、こちらのチャートで被扶養者の資格があるかどうかチェックしてみましょう。
※この点検チャートは、扶養認定の補助的な目安を示すもので、認定可否を決定づけるものではありません。ご承認の上、ご利用ください。

そのご家族は75歳未満ではありません。

検索

医療費が
高額に
なったとき



窓口での支払いを軽くする

限度額適用認定証

入院・外来
のほか、
調剤薬局で
利用できます

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、いったんは窓口で自己負担分（2割～3割）を支払わなければなりません。

「限度額適用認定証」（認定証）は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）までに抑えることができる証明書です。

1 医療費負担が高額になりそうなときは…

2 事前に健保組合に認定証を申請してください

3 窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までに

なぜ保険証だけでなく、認定証が必要なの？

自己負担限度額は所得によって異なりますが、保険証には所得に関する情報は記載されていません。窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには、**自分がどの所得区分に属するかを示す認定証**を事前に健保組合に申請して、医療機関へ提示する必要があります。

健保組合は、申請書を受理した月の1日から使える認定証を交付します。月末に申請して健保組合に届くのが翌月になると、間に合わず使えないこともありますので、早めに申請してください。
※マイナンバーカードを保険証として利用する場合（要事前申込）、認定証は不要です。

認定証は**必ず返却**してください

次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限に達したとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 対象者が70歳になったとき



申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

ホーム

限度額適用認定証
(医療費が高額になった)

70歳未満の1カ月当たりの自己負担限度額

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額（同一医療機関・月単位）
ア	83万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％
イ	53～79万円	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％
ウ	28～50万円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％
エ	26万円以下	57,600円
オ	低所得者（住民税非課税者）	35,400円

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

70歳以上の方

70歳以上の方は、所得区分によって認定証が不要になります。

窓口負担割合2割
現役並みⅢ（標準報酬月額83万円）の方



必要なし

（高齢受給者証の提示で自動的に自己負担限度額が適用されます）

現役並みⅠ（標準報酬月額28～50万円）
現役並みⅡ（標準報酬月額53～79万円）の方



必要あり

（窓口負担を自己負担限度額までに抑えるには限度額適用認定証が必要です）

健康保険法が変わります

「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」という社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」の構築を目指して、健康保険法が改正されました。今年の1月から順次施行されています。

施行日

1月
1日

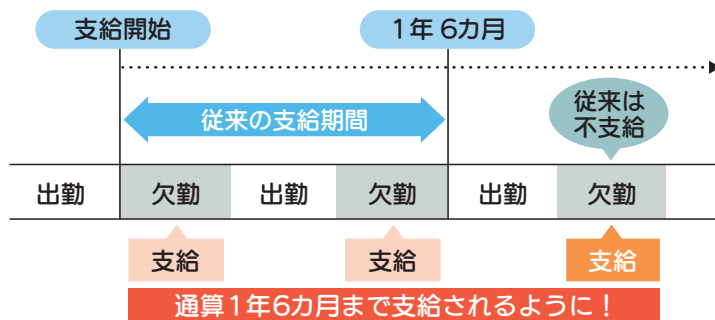
傷病手当金の 支給期間の通算化

Note

傷病手当金とは、病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから、療養中の生活保障として健保組合から行われる給付です。

令和4年の改正内容

従来、傷病手当金の支給期間は暦上の1年6カ月とされていましたが、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6カ月まで支給されるようになりました。



任意継続被保険者制度の 見直し

Note

任意継続被保険者制度とは、健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険に加入できる制度です。

(1)保険料の算定方法の見直し

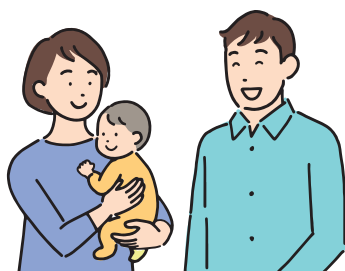
従来、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額」または「②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額」のいずれか低い額に保険料率を掛けた額となっていました。①被保険者の退職前の標準報酬月額」とすることも可能になりました。

(2)任意脱退が可能に

従来、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっていました。これが、被保険者の申請により、任意脱退を認めることとなりました。

10月
1日

育児休業期間中の保険料の 免除要件の見直し



長期間の 育休の場合 (※扱い変わらず)



短期間の 育休の場合



後期高齢者医療における 窓口負担割合の見直し

75歳以上を対象とした後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



草木ダム展望台からの眺め。



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

📅 4月～11月は無休 12月～3月は月曜 (月曜が休日の場合は翌日)

12月26日～1月4日

その他臨時休館あり

¥ 大人 520円
小中学生 310円 幼児無料

☎ 0277-95-6333

※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 等をご確認ください。

不動滝

落差 20m の滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

📅 月曜 (月曜が休日の場合は翌日)

12月～2月 (冬期休館)

¥ <常設展> 大人 200円 小人 100円

☎ 0277-97-3008



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

🚆 JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間



神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。

列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

🕒 11:00～16:00

📅 4月～11月は無休 12月～3月は月曜 (月曜が休日の場合は翌日)

☎ 0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘辛い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥ 1,100円 (税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、渓谷美を間近に楽しめる (窓ガラス付き車両もあり)。

📅 紅葉シーズンは火曜・木曜のみ運休 (火曜・木曜が祝日の場合は運行)。

詳細は HP 参照。 <https://www.watatsu.com/>

¥ (整理券) 大人 (中学生以上) 520円 小児 (小学生) 260円 ※別途乗車券が必要

☎ 0277-73-2110



☑ おたよりありがとうございました！

最近ハマっているものは？

☑ **U.Eさん** | 60代 女性

ガーデニングにはまっています。この夏に咲く花やどんな野菜を植えるか考え中です。

☑ **H.Nさん** | 30代 男性

子どもと登校するときに、花の色を探すゲーム。

☑ **H.Mさん** | 50代 女性

また海外旅行ができる日が来ることを願ってのスマホの無料アプリを使った英会話！

☑ **Y.Tさん** | 40代 男性

最近、淡水魚を飼い始め、アクアリウムに凝っている。

☑ **T.Cさん** | 40代 女性

ホットヨガ。汗をかきやすく、やっている時は早く終わらないかとつらいけど、シャワー後の爽快感と数時間後の顔のくすみをとれた明るい肌色を見ると、また頑張ろうと思ってしまいます。

☑ **Y.Eさん** | 50代 男性

ジョギングです。気候もよくなり、走っていて気持ちいいです。週4くらいで走っています。雨の日は、休日になっています。

☑ **N.Kさん** | 50代 男性

Pep Up のスマホウォークに参加しており、平日は8,000歩以上、休日は4,000歩を最低として歩くこと。

☑ **O.Yさん** | 30代 女性

温活。顔や頭がのぼせた感じになっても、冷やすより冷たくなっている首肩を温めたら楽になったり…季節問わず温めるの大事！と気づきました。

☑ **H.Sさん** | 20代 女性

半袖シーズンに向けて、腕の筋トレにハマっています。

回答者全員に
Pepポイント
「100pt」

まちがい探し ⓧ 誌面クイズ

さらに抽選で
+3,000pt
獲得のチャンス！



回答者全員に Pep ポイント「100pt」、さらに正解された方の中から抽選で5名様に Pep ポイント「3,000pt」プレゼント！

第1問 まちがい探し

Q 上下のイラストには、ちがうところはいくつあるでしょう？

A ① 4カ所 ② 6カ所 ③ 8カ所

第2問 誌面クイズ

本誌に掲載されている内容からクイズを出題します。探してみてください。

Q 当健康保険組合は設立〇〇周年でしょう？

A ① 30周年 ② 40周年 ③ 50周年

応募要項

応募資格 被保険者・被扶養配偶者（Pep Up に登録した方）
※ Pep Up への登録が必要です。初回登録方法は本誌 P18 をご参照ください。

応募方法 Pep Up にログイン後、アンケートページから下記①～④すべてをご記入のうえ、ご応募ください。

- ① まちがい探しの答え
 - ② 誌面クイズの答え
 - ③ ひとつこと（最近、幸せを感じたことは？）
 - ④ アンケート
- ※③ひとつことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。

応募締切 10月31日（月）

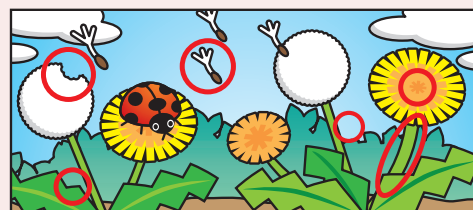
当選発表 Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



© スカイネットコーポレーション

前回の答え

① まちがい探し ② 6カ所



③ 誌面クイズ ③ 14冊



ご応募お待ちしております！

たくさんのご応募
ありがとうございました

インフルエンザ予防接種が 受けられます！

接種期間 令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

対象者 接種日当日に資格がある被保険者および被扶養者

補助金 2,000円を限度(年度内1人1回まで)



接種方法(全国の東振協契約医療機関)

自己負担金は最大1,960円です。医療機関によって接種料金が異なります。

※補助金2,000円を差し引いた自己負担金をお支払いいただくため、当組合へのお手続きは不要です。

1 院内接種

(個人で利用券を使用して接種する方法)

- 1 ホームページ内の「医療機関一覧表」から病院を選び、電話で予約。
- 2 ホームページ上で「利用券」を印刷。
- 3 接種当日、病院へ「利用券」と「保険証」を提示。
- 4 自己負担金を窓口で支払う。その後の手続きは不要。



2 出張接種

(事業所で希望者を取りまとめて接種する方法)

- 1 事業所で接種者を取りまとめ、ホームページ内の「医療機関一覧表」から病院を選び、電話で予約。
- 2 ホームページ上の出張接種用「申込書」と「名簿」を印刷し、必要事項を記入。
- 3 申込書・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う。



上記1,2で接種ができない場合

任意の医療機関で接種された方は、事業所で取りまとめの上、一括で補助金をご請求ください。

<請求方法>

事業所担当者へ「領収書★」および「明細書」の原本を提出。

★「領収書」表面に、保険証の記号・番号を記載してください。

領収書を後日市区町村等へご提出(ご請求)される方は、必ずコピーを保管してください。

※補助金の請求は、事業所担当者が一括でお手続き(支払先は事業所)となります。

【注意事項】

- 東振協契約医療機関を利用した方は、すでに補助金2,000円を差し引いた金額で接種されているため、補助金請求の対象外となります。
- インフルエンザ予防接種に関する情報は、ホームページ「新着情報」等にてお知らせいたします。

※当組合ホームページ「保健事業」⇒「インフルエンザ予防接種補助」は9月末更新予定です。

特定健診・特定保健指導の状況報告

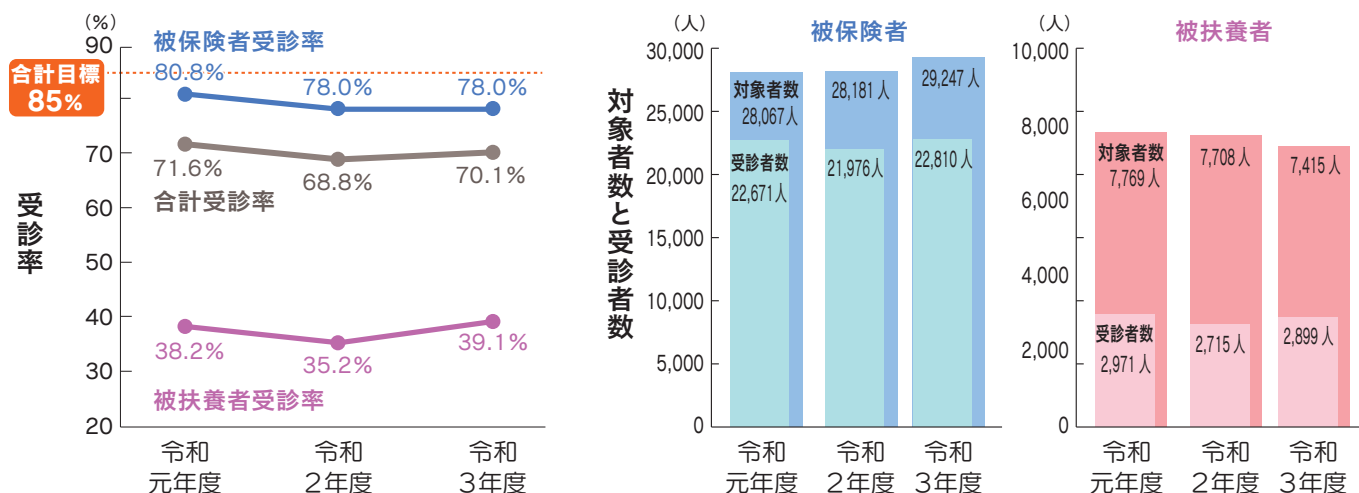
40歳以上の方々に受診していただいている特定健診・特定保健指導の、令和3年度当健保組合の状況をお知らせします。

特定健康診査

新型コロナウイルスの影響で受診率の低迷が続いています

被保険者は約8割の方が受けているものの、被扶養者の方は40%程度にとどまっています。

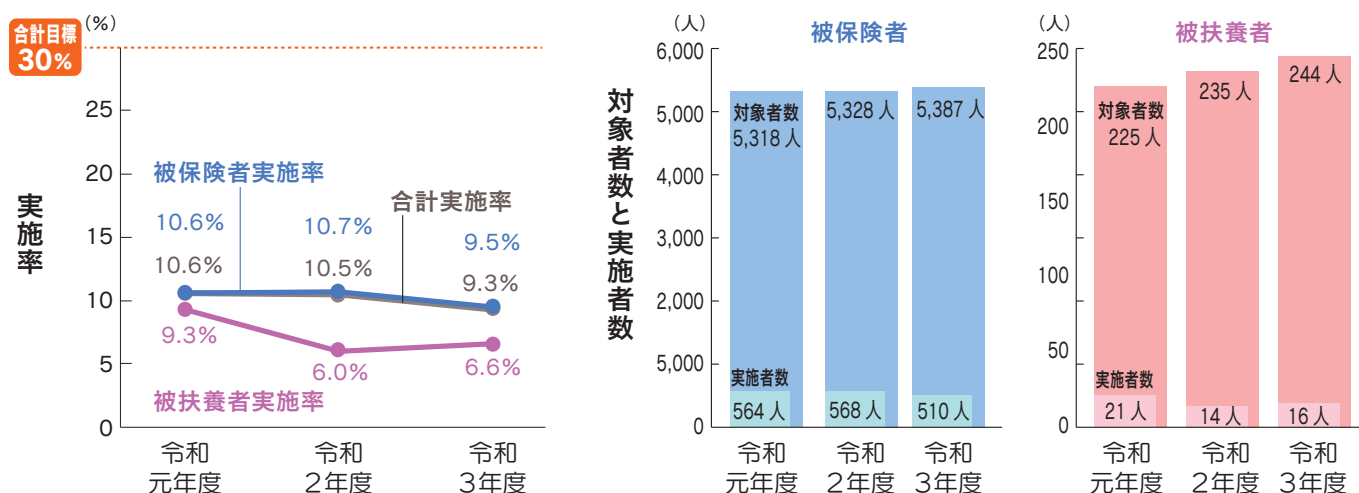
健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。今年度まだ健診を受けていない方は、早めに受けましょう！



特定保健指導

対象者は増加傾向に対し、実施者は減少！

特定健診の結果、メタボのリスクが高い方を対象に、当健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。特定保健指導は、栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで健康な状態に導きます。



対象者の方は、ご自身の健康のために、是非参加をお願いいたします。特定保健指導は、健保組合に実施が義務づけられています。実施率が低下すると、ペナルティとして、健保組合が国に納める納付金が増額されて、保険料率増加に繋がることもあります。



ウォーキングで生活習慣病を予防しよう！

運動は英語で「マジック・ピル（魔法の薬）」とも呼ばれるほど、健康にいい影響を与えます。運動というとランニングや筋トレが頭に浮かぶかもしれませんが、ウォーキングも立派な運動で、生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果があることがわかっています。

ウォーキングの健康効果

▶ 血圧を下げる

ウォーキングをはじめとする有酸素運動には、血管を広げて血圧を下げる働きをもつ一酸化窒素（NO）の分泌を促す効果があります。

習慣的な有酸素運動を継続することで、最高血圧 3.5mmHg・最低血圧 2.5mmHg 低下、高血圧患者では最高血圧 8.3mmHg、最低血圧 5.2mmHg 低下したという報告もあります*。

*厚生労働省「e-ヘルスネット（高血圧症を改善するための運動）」より

▶ 血糖値の改善

血管を傷つけ、動脈効果の原因となる「血糖値スパイク」。食後の血糖値の乱高下のことで、運動不足で筋力が少ない人ほどリスクが高いとされています。

血糖値スパイクの予防には、糖분을控えることや、まずは野菜から食べる「ベジファースト」などに加え、食後 15～30 分してから 15 分程度のウォーキングを行うことが効果的です。

また、ウォーキングを継続すると、インスリンが効きやすい体質になり、糖尿病予防にもつながります。

▶ 脂質異常症の予防・改善

脂質異常症とは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が増え過ぎた状態のことで、動脈硬化を進め、脳梗塞や心血管疾患のリスクを高めます。

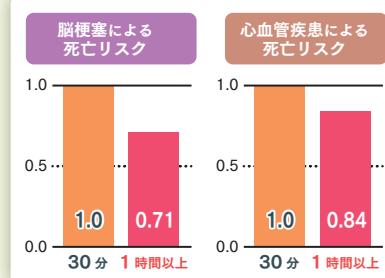
予防には、食生活の改善や禁煙も不可欠ですが、ウォーキングなどの有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDL コレステロール（善玉）を増やすなど、血中脂質の改善に効果的です。

運動すると…



▶ 脳梗塞・心血管疾患の予防

毎日 30 分歩く人と 1 時間以上歩く人を比較した国内の研究*では、1 時間以上歩く人は、脳梗塞による死亡リスクが約 3 割減少、心血管疾患による死亡リスクが約 2 割減少することがわかっています。



* J Am Coll Cardiol. 2005 を参考に作図



スマホウォーク結果発表

期間：5月1日～6月30日 / 参加者：個人 1,044 名 チーム 112 名

ポイント
付与



初参加賞	初めて本大会に参加された方	149 名 (1,000pt)
個人賞	1 日平均 5,000 歩以上～8,000 歩未満	138 名 (500pt)
	1 日平均 8,000 歩以上	632 名 (1,000pt)
チーム賞	チーム平均 8,000 歩以上	456 名 (500pt)
健歩賞	1 日平均 8,000 歩以上の方の中から抽選	30 名 (3,000pt)
アンケート賞	アンケート回答者の中から抽選	30 名 (500pt)

帰ってきた

令和4年度

屋外ウォーキング大会 ～高尾山～

- 開催日** 令和4年10月1日(土) (雨天決行。悪天候の場合は中止あり)
- 受付時間** 午前9:00～11:00 (※11時以降は受付を引き払いますのでご注意ください)
- 受付場所** 高尾登山電鉄「清滝駅」前(京王電鉄「高尾山口駅」より徒歩約7分)
※受付場所にて下記【特典】をお渡しいたします。
- コース** 高尾山の各コースを自由に登山(登山道、ケーブルカーなど)
-  高尾登山電鉄
<https://www.takaotozan.co.jp/>

対象者 被保険者・被扶養者 ※員外の方も参加できますが下記【特典】はございません

参加費 無料

定員 700名(先着順)

申込方法 Pep Up『健保からのお知らせ』より受付
(申し込み人数、年齢などを入力)

申込締切日 令和4年9月16日(金)

特典 **参加者全員**
飲み物(お茶)、
お菓子(中学生以下)、
ケーブルカーの切符(往復)

抽選
高尾山「天狗黒豆まんじゅう」(抽選で100世帯分)
※当選者は受付場所にて発表

ベストショット賞
受賞者へ Pep ポイント 3,000pt 進呈(20名)
※ウォーキング大会当日の「写真」をお送りください。(機関誌やホームページに掲載予定)

詳細 お申し込み後、先着700名の方に Pep Up より「参加のご案内」を配信いたします。
当日、Pep Up の「参加のご案内」画面+「保険証」(参加代表者の方)をご提示ください。

主催者 東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

※ Pep Up のご登録については、本誌 P18 をご覧ください。

『個人情報保護法』施行に伴う個人情報の取り扱いについて

本大会に関する個人情報は、今回の利用目的以外には使用いたしません。なお、当日参加された方の写真およびベストショット賞の写真は、機関誌やホームページ等に掲載される場合がありますので、予めご了承ください。





初回登録でもれなく500pt進呈

スマホやPCを使って、一人ひとりの健康状況を一元管理できる Web サービスです。当健保組合の主催するイベントへの参加など、利用状況に応じてポイントが付与され、貯まったポイントは商品と交換することができます。

対象者は？

被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

pepUp. への
アクセスはこちらから！



何ができるの？

- ▶ 各種イベントへの参加
- ▶ 健診結果をもとに「カラダの年齢 健康年齢」を算出
- ▶ 健康状況の管理・記録（体重、血圧、歩数など）
- ▶ 医療費のお知らせの閲覧、ジェネリック医薬品差額通知
- ▶ 一人ひとりに合わせた健康記事の配信

直近の主な開催予定イベント

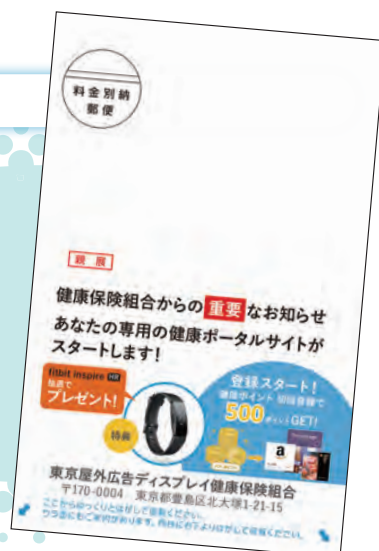
- 10/1 屋外ウォーキング大会 ～高尾山～
- 10/21～11/30 スマホウォーク・秋

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。
初回登録後、すぐにご利用いただけます。

資格取得日（目安）	ハガキ発送日
2月中旬～4月中旬	5月末
4月中旬～6月中旬	7月末
6月中旬～8月中旬	9月末
8月中旬～10月中旬	11月末
10月中旬～12月中旬	1月末
12月中旬～2月中旬	3月末

※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)



Pepポイントを貯めて、好きな商品と交換しよう！

どうしたらポイントがもらえるの？

- ☒ 健診結果の改善 ☒ 歩数の入力 ☒ イベントへの参加 ☒ 健康年齢が若い など

どんな商品と交換できるの？

◆商品券など



◆カタログギフト



◆家電・電化製品



◆美容グッズ



※商品は一例で、予告なく変更される場合があります。

育児誌『赤ちゃん！』を配付しています！



- 以下の2つを満たしている方
- 令和4年度以降にご出産された方
 - Pep Up 登録者
(被保険者・被扶養者(配偶者))

詳細はこちら



Pep Up 登録後、こちらからお申し込みいただけます

Pep Up 登録後はこちら



Pep Up の登録方法は本誌 P18 をご覧ください



年末年始の休業について

年末年始の休業は、令和4年12月29日(木)から令和5年1月4日(水)までとなります。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

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1498号	(有)ヴァリユー	東京都台東区	令和4年1月1日 編入
公告第1499号	(株)個別進学館	東京都豊島区	令和3年11月30日 新適
公告第1500号	(株)互興	東京都千代田区	令和4年3月1日 編入
公告第1502号	(株)アクセアテクノロジーズ	東京都千代田区	令和4年4月1日 新適
公告第1503号	(株)共和アドバンス	東京都千代田区	令和4年3月1日 新適
公告第1505号	(株)イングラムホールディングス	東京都千代田区	令和4年1月1日 新適
公告第1506号	(株)IRJ ビジネスコンサルティングスタッフ	東京都千代田区	令和4年6月1日 新適

その他の公告

公告第1501号	互選理事就任に関する公告
公告第1504号	通知公告
公告第1507号	選定議員辞任に関する公告
公告第1508号	選定議員就職に関する公告

事業状況

2022年7月末現在

事業所数



1,116 件

被保険者数



51,766 名

平均標準報酬月額



333,278 円

被扶養者数



25,699 名

<一般勘定> (令和4年度収支状況) (被保険者1人当たり)

〈収入〉
保険料



月分 38,300円
累計 138,977円

〈支出〉
医療費等



月分 17,506円
累計 56,308円

納付金
(高齢者支援金 他)



月分 14,051円
累計 42,154円

その他



月分 1,179円
累計 3,646円

スマホウォーク・秋 参加者募集!

エントリー期間

10/1~10/20

※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(2~10名で登録できます)。

開催期間

10/21~11/30

対象者

被保険者・被扶養者(配偶者のみ)



初参加賞

初めて本大会に参加された方

➡ **1,000 pt**



個人賞

1日平均 5,000 ~ 7,999 歩

➡ **500 pt**

1日平均 8,000 歩以上

➡ **1,000 pt**

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。

チーム(2~10名)で
登録すれば、**ダブルで**
PepポイントをGET!!



チーム賞

チーム平均 8,000 歩以上

➡ **500 pt**



健歩賞

1日平均 8,000 歩以上の
方の中から抽選で 30 名

➡ **3,000 pt**



アンケート賞

大会終了後のアンケート回答者
の中から抽選で 30 名

➡ **500 pt**

さらに、
ポイント獲得
のチャンス!

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.
ペップアップ

<https://pepup.life/>

