

# けんぽだより 活

2023

冬

No.286

- 屋外ウォーキング大会 ～高尾山～ を実施しました! (P4)
- 接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう! (P7)
- 健康企業宣言 銀の認定 (P8)
- 健康ポータルサイト Pep Up (P10)

最大**6,000**pt獲得のチャンス!

「スマホウォーク・冬」(P16)

**参加者募集!**

ディスプレイ健保 検索 🔍

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



# 新年のご挨拶



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

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、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

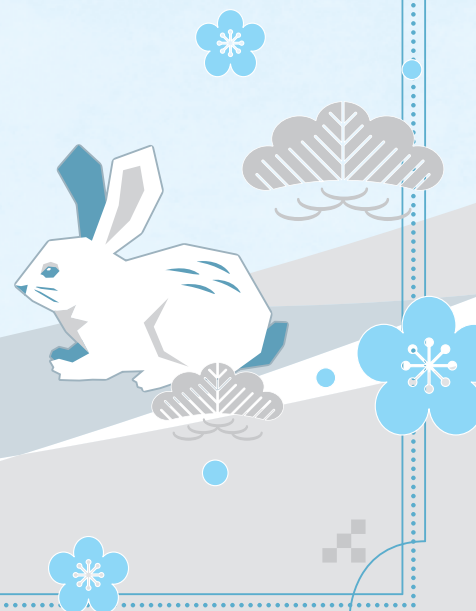
また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目前に現行の健康保険証を廃止し

て、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。さらに、電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健保組合といたしましても、引き続き効率的な事業運営によって財政健全化に努めると同時に、費用対効果の高い保健事業を推進していくことが極めて重要と考えております。具体的には、ICTによる保健指導やウォーキングイベント、健康ポータルサイトPeP Upなど独自の取組みにも注力し、今後も皆さまの健康増進をサポートしてまいります。

皆さまにおかれましては、日々の生活習慣の見直しにより、健康にご留意いただきますとともに、当健保組合の各種健診をはじめとした保健事業をぜひ積極的にご利用くださいますようお願い申し上げます。

結びに、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、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／モナ・カサンドラ



## 1 月生まれ



金運・物質運を中心に恵みの多い1年。必要なときに必要なものが手に入り、精神的にも豊かさを味わえそう。対人関係も充実し、幅広い世代と交流が楽しめる予感。遊び心を忘れない軽やかさが愛情運を盛り上げます。出会い運がアップしているので、オシャレして外出する機会を増やすと吉。健康面は一定の生活リズムを維持すれば問題なし。デンタルケアに力を入れると笑顔がいつも輝きます。

❖ 幸運のカギ … レストラン

## 2 月生まれ



明るいニュースが続々舞い込み、楽しい雰囲気にも包まれます。SNSを通じて交友関係が広がり、なつかしい再会にときめく場面も。特に年上の女性から役立つ助言や援助を受けそうです。愛情運も上り調子。婚活中ならば理想的な相手とめぐり会える可能性大。ストライクゾーンを少しだけ広げてみると吉。健康面は嗜好品の量が増加傾向に。外食も意識的に減らさないと、カロリーオーバーの懸念あり。

❖ 幸運のカギ … ヘアサロン

## 3 月生まれ



安定路線をキープします。派手さはありませんが、平穏な日常生活に喜びや幸せを見出せるでしょう。推し活や趣味にじっくり取り組めて、プライベートは特に充実しそう。愛情面では攻めより守りの姿勢が正解です。要求ばかりせず相手を立てる謙虚さを忘れず。不動産関連では好条件の売買ができる兆し。健康運は安泰です。地産地消を意識した食生活で体調が良好に。家庭菜園にも幸運の種が。

❖ 幸運のカギ … 植物公園

## 4 月生まれ



大変ポジティブで躍動感あふれる運勢です。活躍ぶりが注目されて、あちこちから引っ張りだこに。ただし、勢いづいて調子に乗りやすい面もチラリ。周囲と調和を図る配慮も大切です。愛情面でもモテますが、パートナー選びは焦らず慎重に。一目惚れを信じず中身をよく観察してください。体力的にはスタミナもあり問題ありませんが、転倒などのけがにご用心。ストレッチで身体の柔軟性を高めると吉。

❖ 幸運のカギ … コンサート会場

## 5 月生まれ



〆機を見るに敏、の星回り。指をくわえて待っているより、チャンスに飛びつく貪欲さが開運の鍵を握ります。幸運の知らせは遠方から来る兆し。ただし、対人面では都合よく利用される暗示も。調子よく接近してくる相手には警戒しましょう。愛情運は順風満帆ですが、学びを終えた関係はジ・エンドの可能性もあります。去る者は追わず、新たな縁を招くこと。健康面は流行病の感染対策をしっかりと。

❖ 幸運のカギ … カラオケボックス

## 6 月生まれ



揺るぎないポジションを確立できる好調運です。昇進や昇給など、自信と意欲につながる名誉な出来事がありそう。リーダーシップを発揮して人望も高まり、よき部下や後輩に恵まれるでしょう。愛情面はややマンネリ気味に。記念日やイベントを盛り上げる工夫が絆を強めます。健康運は目の酷使に気をつけて。スマホをオフにして自然の中でリラックスタイムを楽しむと吉。ハイキングや登山に幸運あり。

❖ 幸運のカギ … 老舗旅館

## 7 月生まれ



運気はスローペース。もどかしさを感じる状況もありそうですが、強引に進めるのは逆効果です。対外的な問題は自然の流れに委ねて、自分の世界や趣味を充実させましょう。愛情面では思いがけない相手から好意を寄せられて驚きそう。相性は悪くない様子。目上の人から寵愛を受ける予感もありますが、周囲の妬みには気をつけて。健康運は体力がある反面、過信しやすいようです。定期健診は欠かさず。

❖ 幸運のカギ … ベイエリア

## 8 月生まれ



今まで隠れていた問題が浮上してくる気配。覚悟を決めて向き合えば、建設的な方向へ発展していきます。対人関係ではコミュニケーション不足にご用心。暗黙の了解で済ませず、こまめな「報連相」を意識してください。愛情面では「秘密、がつきまとう暗示。腐れ縁は潔く断ち切る好機でもあります。健康運は不安定。気がかりな症状の素人判断は禁物です。マッサージを日課にして血流をよくしましょう。

❖ 幸運のカギ … カフェテラス

## 9 月生まれ



自己肯定感が高まり、正々堂々と自分を強く打ち出せる好調運です。その一方で、やや上から目線の言動も目につきそう。命令口調は思わぬ反感を買いやすいので要注意。大金は動かさないほうが賢明です。愛情運はチャンスが多いものの目移りしがち。大切な本命を逃さないように誠意をアピールしましょう。健康面はエネルギーが豊富ですが、季節の変わり目の体調不良や肌トラブルには予防が必要です。

❖ 幸運のカギ … デパート

## 10 月生まれ



意識改革の運気。不要になった価値観を手放すときです。対人関係においても必要のない相手との縁が自然に薄れていく気配。執着は裏目に出るため、気持ちの切り替えに努めましょう。愛情面での復縁にも慎重さが求められます。孤独やプレッシャーに負けないで。健康運は運動不足から抵抗力がダウン。短時間でもウォーキングをするなど、意識的に身体を動かしましょう。夏場の胃腸炎にはご用心。

❖ 幸運のカギ … 映画館

## 11 月生まれ



普段以上にパワーがみなぎり、行動半径が拡大する1年。過去に挫折した夢に再挑戦するチャンスも。最後まであきらめない気持ち大切です。ただ、社会的地位が上がると同時にワンマンになりやすい傾向も。家族や仲間まで敵に回さないよう気をつけて。愛情面でも対等なパートナーシップに重点をおけば安泰です。健康運は低め安定。慢性疲労や睡眠不足が万病の元に。本格的な体質改善を図って。

❖ 幸運のカギ … 城下町

## 12 月生まれ



アカデミックな星回りです。特定の分野を「学びたい」「極めたい」情熱が湧き上がり、黙々と勉強に打ち込む時間が増えそう。対人関係では黙っていても存在感があり、何かと目立つポジションに。まじめに努力する姿が周囲の信頼感を高め、実力以上の仕事を任せられる可能性も。愛情運は好調。芸術活動を通じてステキなご縁が生じる予感。健康面は炎症を伴う病気に気をつけて。回復力は驚異的です。

❖ 幸運のカギ … 美術館

# 屋外ウォーキング大会 ~高尾山~ を実施しました!

開催日 令和4年10月1日(土)

参加者 200名

約3年振りの開催となりましたが、天気に恵まれ、秋晴れのもと、  
高尾山の各コースを自由にウォーキングしていただくことができ、  
「子どもと山に登ったことがなかったので、良いきっかけになりました」  
「久々の開催に喜んで参加させていただきました」などのお声をいただきました。

ご参加いただいた皆さまには  
「ケーブルカー(またはリフト)の往復切符」「天狗黒豆まんじゅう」をプレゼントいたしました。  
ベストショット賞はホームページ新着情報(11月2日付)に掲載しております。  
ぜひアクセスしてください。

ご参加くださり、まことにありがとうございました。お疲れさまでした!



WALKING

今後も、屋外ウォーキング大会を予定しております。  
ホームページ「新着情報」やPep Up等にてご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

# PepUp. アンケート

## 結果のお知らせ

今回アンケートにご協力くださった皆さま、ありがとうございました。  
いただいた貴重なご意見・ご提案を参考に、改善や充実に努めてまいりますので、  
今後とも、健康保険組合の事業運営にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### アンケート内容

機関誌・ホームページ・Pep Up・  
ウォーキング大会など

### アンケート募集期間

令和4年5月20日～令和4年6月20日

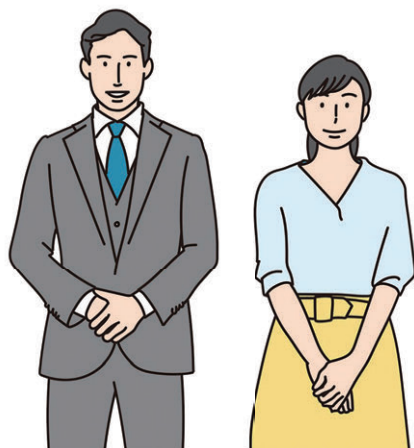
### 回答者数

730名（回答数 10,157）

### 選定の結果、「採用（または要検討）」となったご意見・ご要望

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Web版「活」の改善（掲載箇所など）     | Tさん（男性） |
|                        | Wさん（男性） |
| ホームページの掲載方法の改善（掲載期間など） | Eさん（女性） |
| 機関誌（直接契約保養所）へ二次元コードの掲載 | Iさん（男性） |
| 機関誌「活」の改善（トピックの掲載など）   | Oさん（女性） |

上記の5名の方には、Pepポイント2,000ptを進呈いたしました。（11月進呈）  
順次、改修・改善を進めております。



今後も、Pep Upによるアンケートを実施していきますので、  
ご登録・ご協力のほどよろしくお願いいたします。  
なお、ご登録に必要な『本人確認用コード（圧着ハガキ）』を  
紛失された方は、保健事業課までご連絡ください。



### お問合せ先

保健事業課 03-3576-3511（案内番号③）

# 2月に「医療費のお知らせ」を お送りします



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（音声案内：②給付課）へご連絡ください。

「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。

### 「医療費のお知らせ」に記載される医療費情報

- 診療所や病院などの医療費  
→ 1月～10月分
- 柔道整復師の施術を受けた場合  
→ 1月～9月分

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！

「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。

## どうする？ こんなとき



通勤途中に **けが** をしました

**労災保険（労働者災害補償保険）をご利用ください。**

通勤中や仕事中にけがをした場合などは、**労災保険**の適用となり、健康保険は使えません。  
労災保険が適用されると、治療費は全額労災保険から支給されます。



労災保険の対象となる場合にやむを得ず病院※にかかった場合は、**全額を立て替え払いし、後日労働基準監督署へ請求**して払い戻しを受けます。

※受診した病院が労災指定病院の場合は、原則自己負担はありません。

### こんなときは労災です

**通勤中に** >>> **〈通勤災害〉**

通勤中に駅の階段で転んでけがをした  
帰宅途中に総菜を購入し、  
通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、「就業に關し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう、と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められる。

**仕事中に** >>> **〈業務上災害〉**

仕事の準備中や片付け中にけがをした  
仕事中、トイレに行く途中でけがをした  
出張中にけがをした（私的な行動は除く）

労災保険に関する  
お問合せ

労災保険  
相談ダイヤル



**0570-006031**

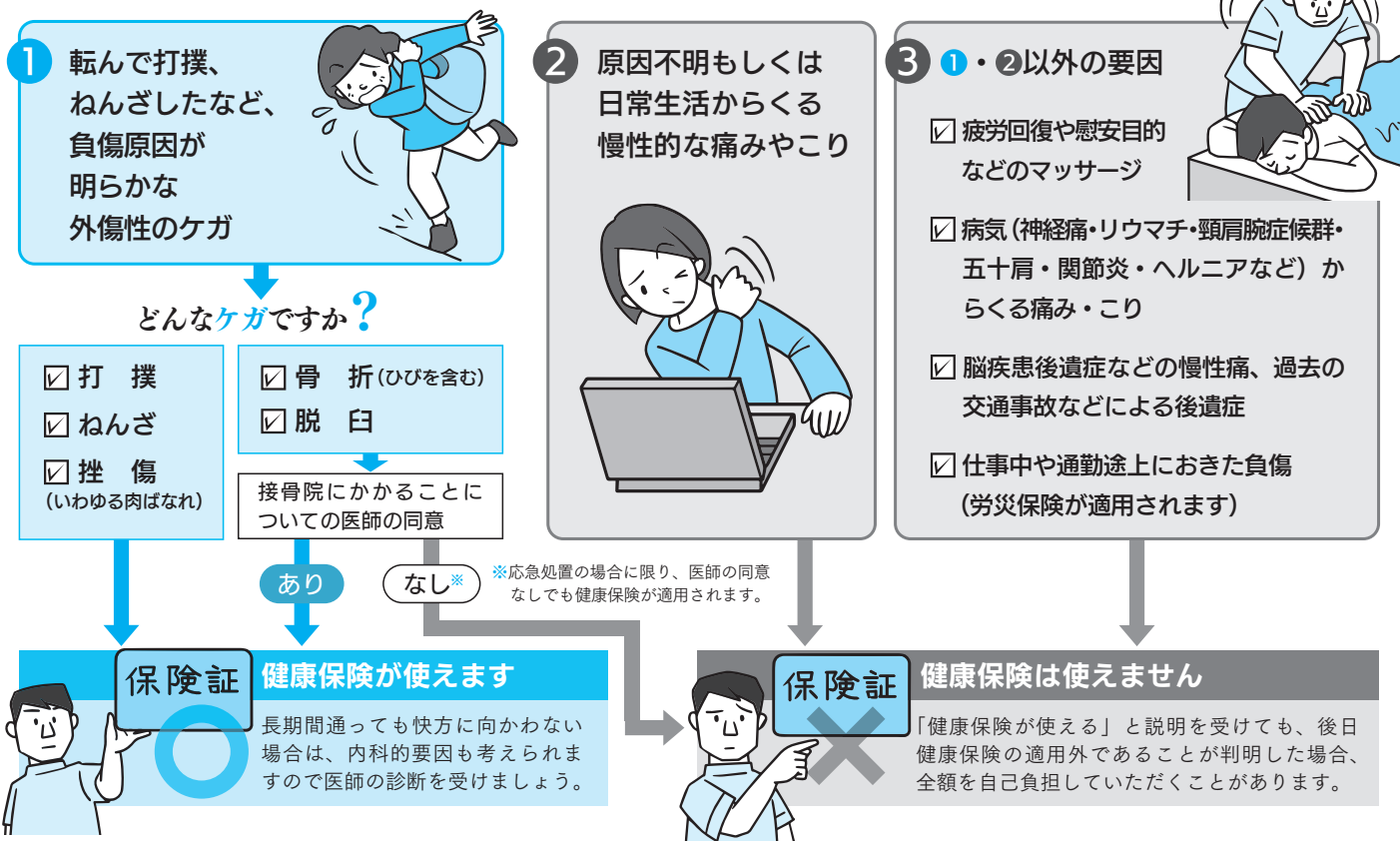
受付時間 8:30～17:15（土日祝日、年末年始を除く）

● 労災にもかかわらず、健康保険を使って医療機関を受診してしまったときは、すみやかに当組合（音声案内：②給付課）にご連絡をお願いします。

# 接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使うのは、**外傷性のケガのみ**です。  
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、  
後から費用を請求されることもあります。  
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

## 事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?



## 健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

### 負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。  
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



### 療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



### 領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。



事業所をご紹介します！

# 銀の認定

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。

事業所のご担当者にお話を伺いました！

## 業務内容等

### 株式会社セレスポ

東京都豊島区北大塚 1-21-5

イベントの総合制作会社としてスポーツ大会をはじめとするイベントを手掛けています。社員一人一人の柔軟な発想と創造力で顧客の課題解決やイベントの開催趣旨の具現化をサポートし、イベントにかかわる人々の感動と笑顔を創り出しています。



課長 佐々木 悠子さん(右)

担当者 金井 康之さん(中)

担当者 三浦 雄大さん(左)

数年前から会社が目指す未来には社員の健康増進・活力向上が不可欠という考え方が取り入れられました。

当初は担当者と社員との温度差があり、なかなか重要性を理解してもらうことができませんでしたが、経営トップや担当部署がメッセージを発信し続けたことにより、今では会社全体で取り組んでいます。近年では、この「銀の認定」のように、健保組合との連携も増え、より一層社員の健康づくりを効果的・効率的に実行していきたいと考えています。

社員の健康管理の意識を高めたいとお考えの  
事業所のご担当者の皆さまへ

## 「健康企業宣言」に取り組んでみませんか？

こんな**不安**や**疑問**は  
ありませんか？

社員の健康意識を高めたいが、何から始めたらいいのかわからない…

限られた予算で効果的に健康づくりの施策を進めたい

効果的なアプローチ方法を知りたい

健康企業宣言にはどんなメリットがあるの？

当健保組合へお気軽にご相談ください

☎ **03-3576-3511** (音声案内：③保健事業課)

「健康企業宣言 銀の認定」取得をサポートいたします！

新たに取得された

# 健康企業宣言

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  
「健康企業宣言 銀の認定」を取得された

## 業務内容等

### 株式会社ノットグローバル ホールディングス

東京都渋谷区円山町 28-3 いちご渋谷道玄坂ビル7階

海上貨物、航空貨物の輸送通関、梱包、コンテナ詰め、輸送・海上保険付保、輸入地での輸入通関、検疫、配送までを一貫して行います。海外輸送に関する業務をワンストップで完結します。



管理総務部 森本 千穂さん(右)

管理総務部 佐藤 優衣さん(左)

「社員の健康＝会社の健康」の意識をもって、徐々に社内に健康経営を浸透させていきました。まずは、毎月健康目標を掲げて社員へ周知、健康意識アンケートの実施、健保組合が開催する健康促進イベントへの参加を通して、現在は全社員が健康に対する関心が高まったことが目に見えてわかるようになりました。

また、他企業や求職者へのアピールポイントになり、良いことばかりです。取得を考えている事業所の皆さん、定着するまで時間と労力はかかりますが、社員・会社全体のモチベーションアップにつながることは間違いありません。健康企業をどんどん増やしていきましょう！

## 当健保組合に加入するすべての事業所が宣言可能です

健康企業宣言とは、健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するものです。当健保組合に加入するすべての事業主様が宣言可能です。

### 健康企業宣言のメリット

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、社員等の健康管理に対する意識を変えることができます。社員が健康になれば、結果として生産性の向上、業績アップにもつながっていきます。また、対外的な企業イメージの向上を図ることもできます。

新たに「健康企業宣言」される事業所へ

**健康測定セットを  
提供いたします！**

先着30セット



※画像はイメージです。

詳細はホームページをご覧ください

[https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/health/sengen\\_step1.html](https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/health/sengen_step1.html)



# 健康ポータルサイト **PepUp.** ペップアップ

スマホやPCを使って、健康診断結果の閲覧、医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知やウォーキング大会への参加などができるWebサービス「Pep Up (ペップアップ)」。

当組合の被保険者・被扶養者（配偶者のみ）は無料でご登録いただけます。

Pep Up では年間を通して、さまざまなイベントを実施！ イベント等で貯めたポイントは好きな商品と交換ができます。ぜひ、ご登録、ご参加ください！



次回イベントはこちら！

## 今後のイベント予定

### スマホウォーク・冬

【エントリー期間】 令和5年1月20日(金) まで

【開催期間】 令和5年1月21日(土)～令和5年2月28日(火)

詳細は裏表紙をご覧ください



## ベストショットウォーキング大会

【エントリー期間・開催期間】 令和5年2月～3月(予定)

【テーマ】 みどり色

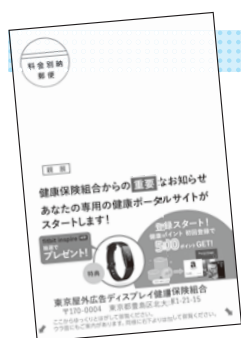
- 屋外にある「みどり色」のものならなんでもOK！
- 令和4年8月開催予定でしたが、酷暑のため延期となりました。

①～④を達成した方に  
**1,000pt!**

- ① Pep Up からエントリー
- ② 写真撮影日に1万歩以上ウォーキング
- ③ 写真をメールで送信
- ④ 参加後にアンケート回答



さらに、  
ベストショット賞に  
選ばれた方には  
**3,000pt!**



### 登録には「初回登録案内（ハガキ）」が必要です

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。

※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）

| 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    |

### ポイントは好きな商品と交換できます

イベントへの参加など、ご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好きな商品と交換可能です。

#### ◆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。

# 「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

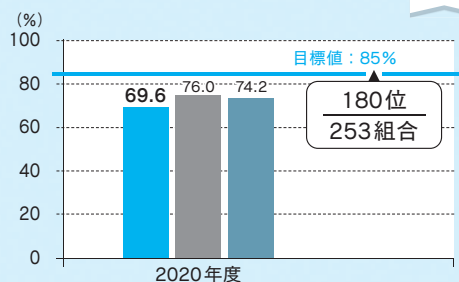


全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好（笑顔）」から「不良（悲しい顔）」の 5 段階で表記しています。

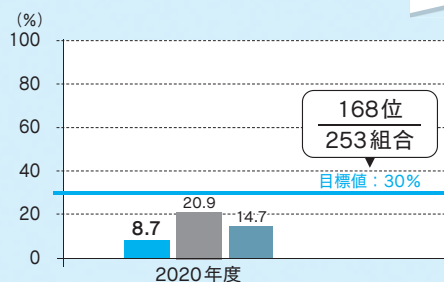
## ▶ 特定健診・特定保健指導

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

### 特定健診の実施率



### 特定保健指導の実施率



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。



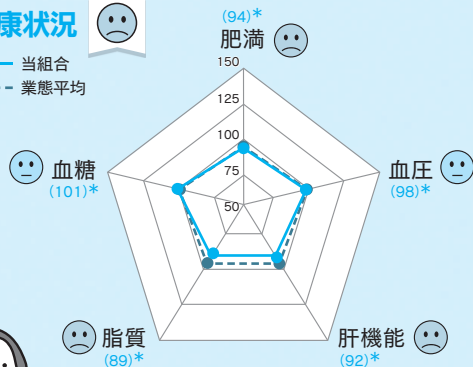
## ▶ 健康状況・生活習慣

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

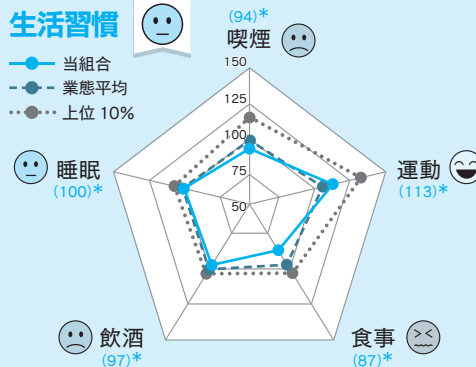
● 当組合  
● 業態平均



生活習慣病リスクの高い人が多い結果となりました。健診の結果、基準値から外れた項目があれば、早期に改善に取り組みましょう。

### 生活習慣

● 当組合  
● 業態平均  
● 上位10%



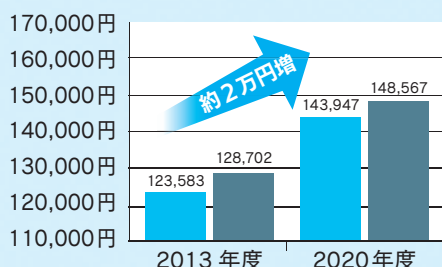
運動以外のすべての項目で平均を下回りました。特に、規則正しい食生活を心がけましょう！

※ 2020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。  
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。



## ▶ 医療費

全組合平均と比較した指数は「0.97」で、1人あたり医療費は全組合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、7年前と比較すると1人あたり2万円以上増加しました。



### 当組合 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

### 全組合平均（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  
0.97

〈参考〉医療費総額

当組合  
11,299百万円

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。

## 修善寺梅林

樹齢 100 年を超える古木を含め、丘陵一帯に約 1000 本の紅白梅が植えられている。毎年 2 月上旬から 3 月上旬まで『梅まつり』が開催される。



温泉を吐き出す  
手水舎の龍



## 福地山修禅寺

開創から 1200 年経つ名刹。宝物殿（瑞宝蔵）には『修善寺物語』（岡本綺堂作）ゆかりの古面などが保管されている。

※修善寺宝物殿（瑞宝蔵）の入館は下記の通り

開 館：10 月～3 月 8:30～16:00  
4 月～9 月 8:30～16:30

入館料：300 円

電 話：0558-72-0053



## 指月殿

源頼家の冥福を祈って、母・北条政子が建立し、宋版大蔵經、釈迦三尊繡仏などを寄進した。

## 源範頼の墓

源義仲追討の際は弟義経とともに義仲を倒すが、その後頼朝に謀反の疑いをかけられ修善寺に幽閉される。幽閉中、梶原景時に攻められ、防戦の末に信功院で自刃したという。

## 竹林の小径

桂川沿いに続く、小京都を思わせる遊歩道。



## 源頼家の墓

頼朝の急死により鎌倉幕府の第 2 代将軍となるが、北条氏と対立し将軍職を追われる。修善寺に幽閉され暗殺された。



## ACCESS

 東海道新幹線「三島駅」で乗り換え、伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車  
修善寺駅からバス「修善寺温泉場」行き約 5 分「修善寺総合会館前」バス停下車

 東名高速道路「沼津 IC」から国道 1 号線・国道 136 号線を下方面へ  
修善寺道路「修善寺 IC」から約 5 分

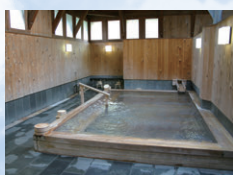
## 問い合わせ

伊豆市観光協会修善寺支部

☎ 0558-72-2501

<https://www.shuzenji-kankou.com/>

## 湯ったり



### はこ湯

源頼家が入浴中に襲撃されたという「湯」。

営 業：12:00～21:00  
(受付は 20:30 まで)

料 金：一般 (小学生以上) 350 円

電 話：0558-72-5282



### 独鈷の湯

平安時代初期にこの地を訪れた弘法大師が、病んだ父の体を桂川で洗う少年を見つけ、「川の水では冷たかろう」と独鈷杵 (仏具) で川の岩を打って温泉を湧出させ、温泉療養を教え広めたといわれている。

※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 等で確認ください。

# ☑️ おたよりありがとうございました！

## 最近、幸せを感じたことは？

☑️ **Kさん** | 40代 本人

季節の美味しいものを食べたとき。秋はシャインマスカット!!

☑️ **Kさん** | 50代 本人

ダイエットのためスポーツクラブ通いを始めました。1カ月ほど経った頃、同僚から「シュッとしたね」の一言が!

☑️ **Tさん** | 40代 本人

地元の神社のおみくじで初めて大吉が出たこと。



☑️ **Kさん** | 50代 家族

沖縄の海でシュノーケリングをしてウミガメに出遭えたこと!

☑️ **Nさん** | 40代 本人

大好きなアーティストのライブに参加できたこと。まだまだ歓声等々の規制はありますが、少しずつ日常が戻ってきていると感じます。

☑️ **Uさん** | 30代 本人

生まれて9カ月の娘の成長を感じたこと。かわいい歯が生えました。

☑️ **Nさん** | 70代 本人

独立した3人の子どもと孫たちが、みんなで集まって古希のお祝いをしてくれたこと。

☑️ **Iさん** | 60代 本人

スマホウォークをはじめてから健康診断の数値が少し良くなったこと。

☑️ **Kさん** | 30代 本人

初めて自分で栗ご飯を炊いたら、とても美味しくできたこと。鬼皮も渋皮も剥くのが大変で、毎年何度も作ってくれていた母は本当に大変だったと思う。

回答者全員に  
Pepポイント  
「100pt」

## まちがい探し ⑧ 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 3カ所 ② 5カ所 ③ 7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 令和4年10月1日(土)に開催した屋外ウォーキング大会の開催地は?

A ① 高尾山 ② 江ノ島 ③ 東京タワー

### 応募要項

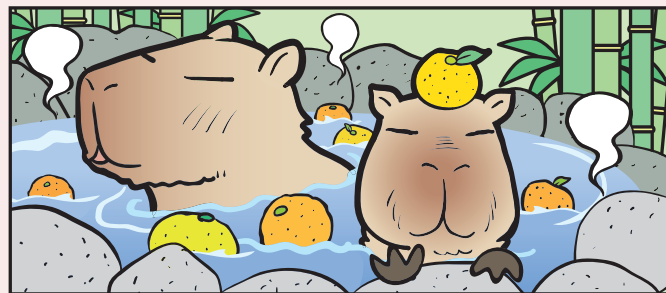
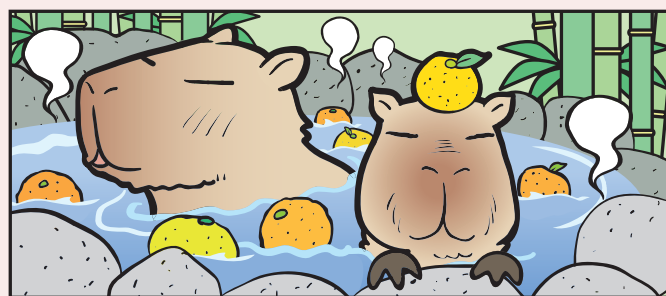
**応募資格** 被保険者・被扶養配偶者 (Pep Up に登録した方)  
※ Pep Up への登録が必要です。初回登録方法は本誌 P10 をご参照ください。

**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 ひとこと (あなたのストレス解消法は?)
  - ④ アンケート
- ※③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。

**応募締切** 1月31日(火)

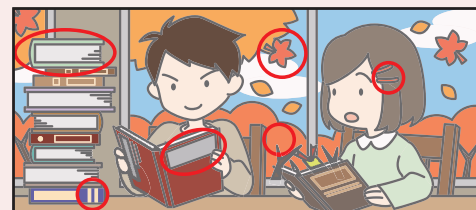
**当選発表** Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



© 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 ④ 50周年

たくさんのご応募  
ありがとうございました



# 被扶養者の資格確認調査を実施します

当組合では、被扶養者として認定されているご家族について、引き続きその資格があるかを確認する調査を毎年行っております。

被扶養者の医療費は、皆さまから納めていただいている保険料収入で補っていることから、一定の条件を満たした方のみ被扶養者となることができます。

当組合の健全な運営のため、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

## 対象者

- 当組合においてマイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行い、その結果により調査が必要と判断された 23 歳以上の被扶養者  
(平成 12 年 4 月 1 日以前生まれの方)

※令和 4 年 4 月 1 日以降に認定を受けた方を除く

## 実施方法

- 1 月に勤務先を通じて「被扶養者資格確認調査票」が配付されます。
- 2 記載されている必要書類（例：非課税証明書、源泉徴収票のコピーなど）をご用意ください。
- 3 「被扶養者資格確認調査票」と上記の必要書類を併せて勤務先の担当者様へご提出ください。

## 提出期限

令和 5 年 2 月 20 日（月）必着

\* 期限までに提出がない場合、対象者の方の保険証は無効となります。必ずご提出ください。



## 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、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、かつその額が被保険者からの送金額より少ないこと

※ 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。



## 保険証はなくさないように注意しましょう！

### Q 保険証をなくしたときは、どうすればよいですか？

- A 勤務先の担当者を経由（任意継続被保険者を除く）して『被保険者証再交付申請書』を当組合へ提出してください。
- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 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。

### Q 保険証をなくしてしまい、悪用されるのが心配です。利用停止や番号の変更はできますか？

- A 利用停止や番号の変更はできません。悪用される恐れがある場合は警察にご相談ください。

### Q 保険証をなくして再交付してもらいましたが、なくした保険証が見つかりました。どうすればよいですか？

- A すみやかに古い保険証をご返却ください。なお、再交付手数料の返金はできません。

## ご家族（被扶養者）が就職などをされたら届け出ください！

次のようなケースはご家族が被扶養者でなくなります。

勤務先の担当者を経由（任意継続被保険者を除く）して『被扶養者（異動）届』の提出と保険証の返却をお願いいたします。

|                                   |                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 就職した、パート・アルバイト先で社会保険に加入した（下記参照） | 被扶養者が就職したとき、パート・アルバイト先で社会保険に加入したとき                                                          |
| 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<br>※ 60 歳以上または障害がある場合は 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・兄弟姉妹以外の被扶養者（例：義母、甥姪など）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 離婚した、死亡した                       | 離婚したとき、亡くなったとき                                                                              |

令和 4 年  
10 月～

従業員 101 人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は、次のすべてに当てはまると、勤め先の健康保険に加入することになります。ご家族が該当する場合は、被扶養者から外す手続きをお忘れなく。

右記のすべてにチェックが入った方が対象です

- ☒ 週の所定労働時間が 20 時間以上  
☒ 2 カ月を超える雇用の見込みがある

- ☒ 月額賃金が 8.8 万円以上  
☒ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

## 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 1509 号 | (株)SRJ            | 東京都港区   | 令和4年7月1日 新適  |
| 公告第 1510 号 | (株)大阪シミズ          | 東京都新宿区  | 令和4年9月1日 新適  |
| 公告第 1511 号 | (株)東北シミズ          | 東京都新宿区  | 令和4年9月1日 新適  |
| 公告第 1512 号 | (株)トータルインテリア・トップス | 東京都葛飾区  | 令和4年10月1日 編入 |
| 公告第 1513 号 | (有)シム             | 東京都千代田区 | 令和4年10月1日 編入 |
| 公告第 1514 号 | (株)インフラックス        | 東京都港区   | 令和4年11月1日 編入 |
| 公告第 1515 号 | (株)RAINBOW        | 東京都世田谷区 | 令和4年9月1日 新適  |



### 事業状況

2022 年10月末現在

事業所数



1,121 件

被保険者数



52,433 名

平均標準報酬月額



337,879 円

被扶養者数



25,608 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 33,267 円  
累計 250,478 円

〈支出〉  
医療費等



月分 19,181 円  
累計 111,599 円

納付金  
(高齢者支援金 他)



月分 13,872 円  
累計 83,234 円

その他



月分 4,389 円  
累計 11,213 円

# スマホウォーク・冬 参加者募集!

## エントリー期間

**1/1~1/20**

※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

**1/21~2/28**

## 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!

健康保険加入者向けWebサービス

参加には  
**ユーザー登録**が必要です

➡ **pepUp.**  
ベップアップ  
<https://pepup.life/>

