

けんぽだより 活

2023

秋

No.288

DepUp

スマホウォーク・秋 (P9)・「秋の歩け歩け大会 ～上野動物園～」(P16)

- 令和4年度 決算のお知らせ
- 第18期 組合会理事・議員
- 知らないと絶対に損! 医療費節約のポイント
- 歩きたくなる旅 五色沼



ディスプレイ健保 検索 🔍

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



令和4年度

決算がまとまりました

令和4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）

納付金の一時的な減少により、18 億円超の経常黒字に

収 入	総 額	239 億 1,280 万円	経常収支	233 億 4,112 万円
		217 億 8,634 万円		214 億 7,291 万円
		21 億 2,646 万円		18 億 6,821 万円
支 出				
収支差引				

（決算基礎数値：被保険者数 53,347 人・平均標準報酬月額 331,907 円）

決算の概要

その他 0.9 億円 ● 国庫負担金収入、国庫補助金収入、雑収入など

財政調整事業交付金 1.7 億円 ● 高額な医療費が発生したときに健保連から交付される助成金

繰越金 0.3 億円 ● 前年度決算から繰越し

調整保険料収入 3.1 億円 ● 健保組合間の財政調整のための別枠保険料収入

収入
239.1 億円

保険料 233.1 億円

● 事業主と被保険者の皆さんから納めていただく保険料

支出
217.9 億円

保険給付費 117.0 億円

● 皆さんが病院にかかったときに支払われる医療費や各種給付

納付金 87.3 億円

● 高齢者医療制度を支えるために国に支払う拠出金

事務費 2.2 億円

● 健保組合の運営費

保健事業費 8.0 億円 ● 人間ドックや健診など、疾病予防事業費

財政調整事業拠出金 3.1 億円 ● 調整保険料を全額健保連へ拠出

その他 0.3 億円 ● 還付金、財政調整事業拠出金、連合会費など

収 入

健保組合の主な収入源で、皆さんから納めていただく保険料は、被保険者数の増加や標準報酬月額の伸びにより増加し、233 億 549 万円（前年度比+16 億 1,541 万円）となりました。

支 出

主な支出は、皆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116 億 9,504 万円（前年度比+6 億 8,786 万円）と大幅に増加した一方で、納付金は87 億 2,848 万円（同▲14 億 3,149 万円）と大幅に減少しました。なお、納付金の減少は令和2年度のコロナ禍で医療費が減少した分の返還金が生じたことによる一過性の要因で、令和5年度以降はその反動による負担増が見込まれています。保健事業費は8 億 246 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4年度は、保険料収入の増加や納付金の一時的な減少により、実質的な収支状況を見る経常収支で18 億 6,821 万円の黒字となりました。決算残金21 億 2,646 万円は、別途積立金への積み立て、および次年度への繰越金としました。

介護保険 (介護勘定)

収入総額 25 億 6,062 万円

支出総額 21 億 6,004 万円

収支差引 4 億 58 万円

(決算基礎数値：第 2 号被保険者数 34,866 人・平均標準報酬月額 372,321 円)

決算の概要

繰越金 0.7 億円

収入

25.6 億円

介護保険収入 24.9 億円

支出

21.6 億円

介護納付金 21.6 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 4 年度は国に納める介護納付金 21 億 5,992 万円に対し、介護保険収入 24 億 8,924 万円となりました。収支差引額 4 億 58 万円は、準備金への積み立て、および次年度への繰越金としました。

令和 4 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) … 26,322 名受診

特定保健指導事業

- 動機付け支援… 対象者 2,120 名 実施者 157 名
- 積極的支援… 対象者 3,250 名 実施者 245 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『活』の発行 (4 月・9 月・1 月)
- 健康管理委員事業の開催
 - 「算定基礎届の手引き」配布 (6 月)
 - 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 42,685 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 カ月ごと)
- 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 (生活習慣病) を目的とした治療放置者への受診勧奨通知、および希望者へ個別保健指導を実施

疾病予防

- 生活習慣病予防健診 … 30,570 名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診 (秋) … 1,003 名
- 人間ドック … 5,861 名
- 婦人健診 … 1,353 名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金 … 1,488 名
- 被扶養者各種健診補助金 … 2,915 名
- インフルエンザ予防接種補助金 (10 月～ 1 月) … 12,939 名
- 若年者のメタボ予防のための保健指導 … 3 名
- 禁煙サポート … 3 名

健康づくり

- 契約保養所利用料補助 … 994 名

体育奨励事業

- 春・秋・冬のスマホウォーク
(春) 1,043 名 (秋) 1,055 名 (冬) 1,172 名
- 屋外ウォーキング大会
(秋) 191 名
- ベストショットウォーキング大会
(冬) 122 名
- スポーツクラブ (通年)
- 大江戸温泉物語 (通年)

第18期

組合会理事・議員

(敬称略・50音順)

当健保組合の組合会理事・議員の任期満了にともない、第18期理事・議員が選出されました。

理事長には大西俊太氏が再選されました。



保健事業委員
中村 晃
(株)日交



鈴木 義人
(株)柳島寿々喜園



奥下 雄康
(株)ニッコーボレイション



理事長
大西 俊太
(株)トーガシ

理事

選
定



常務理事
葦田 俊雄
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合



保健事業委員長
望月 敏弘
(株)春光社



総務委員長
村越 有治
(株)ムラコシエ工芸



松本 幹久
(株)エムズネットワーク



田口 康男
(株)都市美工



総務委員
瀬戸 隆史
東京都造園建設業協同組合



五明 泉
(株)シエイアール東日本企画



監事
池上 佳之
(株)三恵社

議員



和田 新也
箱根植木(株)



総務委員
吉田 守克
(株)トーガシ



萩原 俊彦
(有)トータルサイン



成家 岳
(株)富士植木



那須 誠
(株)文宣



田口 徳久
(株)博展



保健事業委員
清水 弘道
(株)シミズ工芸



小林 良行
(株)たきコーポレーション



保健事業委員
生駒 治
(株)東京ニユース

理事

互
選



間宮 泰雅
協立広告(株)



総務委員
星野 雅央
(株)シエイアール東日本企画



永門 大輔
(株)シールアংশエイツ



総務委員
中川 知明
(株)中川堂



監事
佐々木 臣
(株)エヌケービー



伊藤 友二
(株)大広



石川 眞澄
(株)広正社



保健事業委員
生田 茂
(株)セレスポ

議員



宮地 琢
(株)タクミヤ



田川 省信
(株)テレフィット



須永 英二
(株)シミズオクト



鈴木 良一
(株)東京アドデザインナース



鈴木 英法
屋外広告ディスプレイ企業年金基金

／ 新たに取得された事業所をご紹介します！ ／

健康企業宣言 銀の認定

健康企業宣言とは、企業が従業員の活力や生産性の向上等を目指して、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。
「健康企業宣言 銀の認定」を取得された事業所のご担当者にコメントをいただきましたのでご紹介します。

株式会社 東京堂

東京都新宿区四谷 2-13

業務内容等

アーティフィシアルフラワー、ドライフラワー、フラワーアレンジメント、その他フラワーデザイン資材と用具の卸小売業

安全衛生委員会の皆さま（写真）

工夫といえば、階段の出入口にカロリー表示や、ゼロ円ジムのポスターを貼るなど、運動を促進したり、健保からいただいた血圧計や体重計を休憩室入口で他の人の目に触れずに利用できるようパーティションを使って設置したことです。



当社では安全衛生委員会を毎月開催し、産業医の先生にご指導いただきながら、衛生面と健康経営面の話し合いをしています。

これからも従業員の皆さんの健康と安心安全をサポートしてまいります。



社員の健康管理意識を高めたいとお考えの事業所ご担当者の皆さまへ

下記のような不安や疑問があれば、
お気軽に当健保組合へご相談ください

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？

など

☎ 03-3576-3511 (案内番号 3番)

当健保組合が「健康企業宣言 銀の認定」の取得に
取り組む事業所をサポートさせていただきます！

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)



◀ 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



(画像はイメージです)

細かいことが気になって 心が疲れやすい **繊細タイプ**



- ☐ 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- ☐ 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- ☐ 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



- ☐ 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- ☐ 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- ☐ 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感力が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。

五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり始

めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出してしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされることが多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。



繊細タイプの人がラクになるヒント

思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの人には、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかる SNS は、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためにするようなものです。「1日の SNS を見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



知らないと 絶対に損!

医療費節約のポイント



物価上昇が続く、家計の見直しをしている方も多いのではないだろうか。
節約できないと思われがちな医療費ですが、知らないで損な「節約ポイント」があります。ちょっとした心がけ次第で大きく節約できますので、そのポイントをご紹介します。

1 大病院へは、かかりつけ医の紹介状をもらってかかりましょう

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料や診察料とは別に定額負担がかかります。定額負担は下記の通りで**全額自己負担**となります。

定額負担

医科	初診	7,000 円～
	再診	3,000 円～
歯科	初診	5,000 円～
	再診	1,900 円～

気になる症状を気軽に相談できる「かかりつけ医」をみつけておきましょう。大きな病院で詳しい検査などが必要なときは、かかりつけ医から紹介状をもらうことで、医療費を大幅に減らせると同時に、適切な医療を受けやすくなります。

2 「コンビニ受診」は医療費が割高に!

軽い症状なのに、夜間や休日に救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」。こつた受診は、かかった医療費に**プラスアルファの料金**を支払うことになるため、割高になるのをご存じですか? 緊急でなければ、診療時間内に受診しましょう。

■ 診療時間外にかかる割増料金

診療時間 (いずれか1つのみ加算)	加算額	
時間外加算 ・18 時以降と8 時前 (平日)、 12 時以降と8 時前 (土曜) ・医療機関が定める診療日・診療時間外	初診	850 円
	再診	650 円
休日加算 日曜・祝日、年末年始	初診	2,500 円
	再診	1,900 円
深夜加算 22 時～6 時	初診	4,800 円
	再診	4,200 円

※自己負担は上記の2～3割です。

※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。

■ 調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

3 「はじく受診」はお金のムダ+体に悪影響!

「はじく受診」とは、一つの病気の治療で複数の医療機関にかかること。初診料や検査料、薬代を何度も支払うことになり、**医療費が高くなります**。
また、自己判断で医療機関を移ってしまったり、検査を一からやり直したり、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、**体にも負担をかけること**。
信頼できるかかりつけ医を見つけ、必要に応じて専門医を紹介してもらうことが大切です。

初診料と再診料には大きな差があります! (診療所等の場合)

初診料	3680 円	3割負担	1100 円
再診料	730 円	3割負担	220 円

*地域包括診療加算等を届出している診療所や200床未満の病院で初診料に上乗せされる機能強化加算800円を含みます。

4 従来の保険証での受診は割高に

2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられました。マイナ保険証による受診時の初診料は据え置き、再診時の負担も生じません。

受診時の追加負担額

	従来	2023年 4月～12月末
マイナ 保険証	初診	20円
	再診	なし +20円
従来の 保険証	初診	40円 → 60円
	再診	なし → 20円

※自己負担は上記の2～3割です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

期間中の新規登録で
Pepポイント 1,000pt!

健康ポータルサイト **PepUp**

秋の新規登録キャンペーン 第1弾

9月1日(金)～11日(月)の間にPep Upに新規登録していただくと、通常の新規登録**500pt + キャンペーン500pt = 1,000pt**のPepポイントを付与いたします。ご登録がお済みでない方は、ぜひこの機会にご登録ください!

- ▶ **対象期間** 令和5年9月1日(金)～11日(月)
- ▶ **Pepポイント** 通常の新規登録 500pt に加え、キャンペーン中は 500pt がプラスされ、**合計 1,000pt 付与**いたします。
(注) キャンペーンの 500pt は後日付与となります。
- ▶ **対象者** 被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

楽しく便利に健康管理ができる **PepUp** ♪

健保組合のイベントへの参加申込 …スマホウォーク・歩け歩け大会(旧屋外ウォーキング大会)・健康クイズなどへの参加が簡単に行えて、参加状況に応じてポイントが加算されます

医療費のお知らせの閲覧 …ご自分の医療費の内訳が確認できます(1カ月ごとに更新されます)

健康診断の結果 …ご自分の過去の健診結果が確認できます

その他、健康維持・増進に役立つ機能やイベントが盛りだくさん!



詳しくは
こちらを
ご覧ください

登録時に必要な 確認用コード について

Pep Up 新規登録に必要な確認用コードは以下の方法でお問い合わせ可能です。



ホームページ新着情報【2023/06/28 Pep Up 登録確認用コードがメールでお問い合わせできます!】より



お電話でのお問い合わせ

03-3576-3511(案内番号3番) 平日 10:00～16:00



屋外ウォーキング大会・春を 国営昭和記念公園にて開催しました!

結果報告!

当日の朝は小雨のスタートとなりましたが、日中には晴れ間が出るほど回復し、時折汗ばむ時間帯もありました。昭和記念公園での開催は初めてでしたが、広大な園内には花壇や池、木々があり、老若男女問わず、自然を満喫しながらウォーキングを楽しむのに最適な場所でした。

開催日

令和5年5月20日(土)

参加人数

138名

参加者の感想

昭和記念公園に無料で入園できて、子どものお菓子がもらえて、スタンプラリーも楽しめた。

ポピーのお花畑がとても綺麗で写真を撮るのをたくさん撮りました。

新緑の公園に仲間と集い、日頃の運動不足を解消できた。

このイベントがなかったら一生行かなかった場所です。体験施設が充実したよい所でした。

スマホウォークの期間中に、楽しくたくさん歩くことができました。

「スマホウォーク・秋」を 開催します！

エントリー期間

令和5年10月1日(日)～20日(金)

開催期間

令和5年10月21日(土)～11月30日(木)

対象者

Pep Upにご登録いただいている被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

ご登録がお済みでない方はこちらへ



賞の内容とポイント付与数

初参加賞

初めて本大会に参加された方 » **500pt**

個人賞

1日平均5,000～7,999歩 » **500pt**

1日平均8,000歩以上 » **1,000pt**

チーム賞

チーム平均8,000歩以上 » **500pt**

健歩賞

1日平均8,000歩以上の方の中から抽選で20名 » **2,000pt**

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20名 » **300pt**

さらに、
ポイント獲得
のチャンス！

エントリー方法

「Pep Up」TOP ページ「健保からのお知らせ」の【スマホウォーク・秋】エントリー受付開始！
よりお申し込みください。

当日の様子



ご参加ありがとうございました！

次回は

「秋の歩け歩け大会」を
開催予定です。

皆さまのご参加を
お待ちしております！

(裏表紙をご覧ください)

短期集中
3カ月!

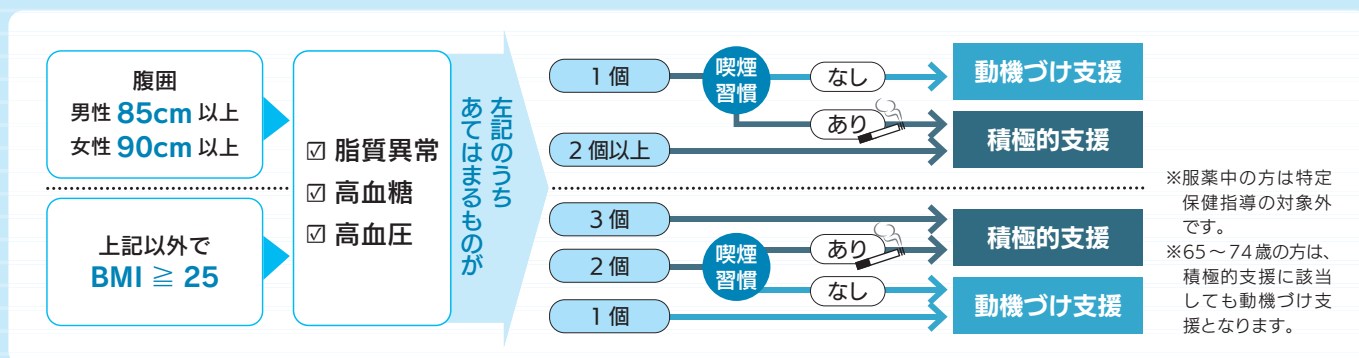
「ウェルエット健康改善プログラム」

＜特定保健指導＞とは・・・

健康診断の結果により、生活習慣病リスクがあると判定された方（年度年齢 40 ～ 74 歳）へ、栄養学の専門家である管理栄養士が、あなたの生活スタイルに合わせた無理のない食事の改善（運動方法など含む）などのサポートを行います。

生活習慣を見直すことで、『生活習慣病』リスクを下げることを目的とした事業です。

特定保健指導の対象者



対象になった方には案内が届きます

本人 (被保険者)	家族 (被扶養者)	任意継続者 (保険証の記号が 9000 の方)
はがき (当健保組合より事業所に送付)	封書 (株オクタウェルよりご自宅に送付)	封書 (株オクタウェルよりご自宅に送付)

インフルエンザ予防接種が受けられます!

接種期間

令和5年 10月1日(日) ～
令和6年 1月31日(水)

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)

接種料金は医療機関によって異なります(最大 3,960 円)。接種日当日は、接種料金から補助金を差し引いた自己負担金(最大 1,960 円)をお支払いください。**当健保組合へのお手続きは不要です。**

接種方法 (全国の東振協契約医療機関)

- 1 当健保組合ホームページ内の「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。

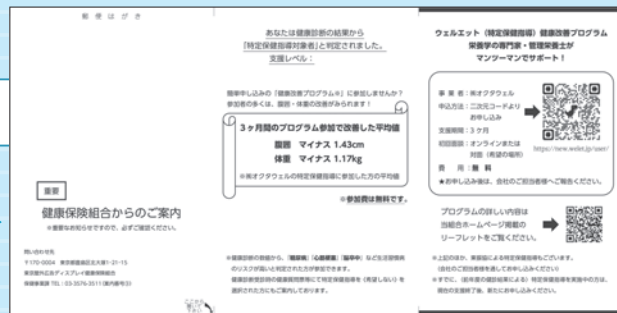
注意事項

- 出張接種・補助金請求(事業所ごと)については、当健保組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」をご覧ください。



特定保健指導の流れ

スマホの方は二次元コードから、パソコンの場合はURLからお申し込みください。



(画像は対象となった被保険者に届くはがきのイメージです)

▼ 特定保健指導の例 (イメージ)

《積極的支援の場合》

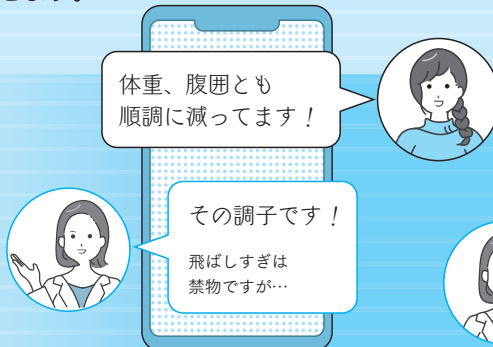
初回面談 START

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、専門家と一緒に考えます。



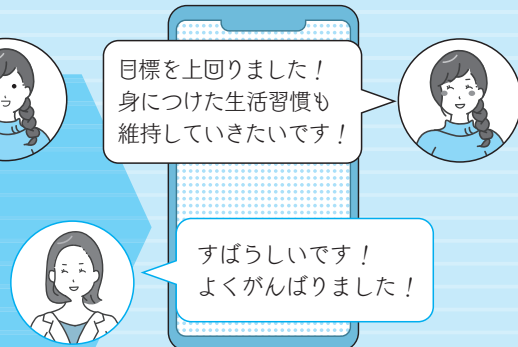
継続支援 1～2 カ月後

専門家とともに、メールのやりとりなどで計画の実施状況を確認していきます。



最終評価 3 カ月後 GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。



スマホやパソコンを利用したオンライン面談

※対面型もお選びいただけます。

目標	
体重 ▲3kg	
腹囲 ▲2cm	
生活改善	・週4日は休肝日! ・週末はウォーキングや水泳!

途中経過	
体重 ▲1.5kg	
腹囲 ▲1cm	

結果	
体重 ▲4kg	目標達成!
腹囲 ▲3cm	目標達成!

※ウェルエット健康改善プログラム〈特定保健指導〉は株式会社オクタウェルに委託して実施いたします。



オンライン医療相談サービス

「first call」のご案内

無料

「最近調子が悪いけど、医者に行くほどではないかも…」「産まれたばかりの子どものことで悩んでいる」など、ご自身やご家族の健康について相談しませんか？

24 時間、365 日、いつでも、どこからでも医師に匿名で相談できます。まずはご登録ください。

登録方法

STEP 1 専用アプリをダウンロード

iOS 版



Android 版



STEP 2 アプリから手順に沿ってご入力 (ご登録)

※登録には「クーポンコード」が必要です。

※クーポンコードは「Pep Up」の記事、健保からのお知らせ「ご存じですか? 無料オンライン医療相談サービス “ファーストコール”」に掲載しています。

※「Pep Up」のご登録がお済みでない方は 8 ページをご覧ください。



五色沼



裏磐梯レイクリゾート五色の森【地図⑥】

自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、桧原湖を望む絶景露天風呂があります。

詳細はこちらから

→ <https://www.lakeresort.jp/>



レストラン桧原亭【地図⑥】

道の駅裏磐梯にあるレストラン桧原亭の会津山塩ラーメン(750円)。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラル分たっぷりのまろやかな味が特徴。

詳細はこちらから

→ <https://michinoeki-urabandai.com/restaurant>

毘沙門沼【地図②】

五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎボート(冬季休業)もあり、湖上からの眺めもまた格別です。



裏磐梯ビジターセンター【地図①】

五色沼自然探勝路の東側入口にあり、裏磐梯の豊かな自然や探勝路の状況、動植物に関する情報などを発信しています。五色沼のマップも入手できます。

詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/>



五色沼自然探勝路

2016年にミシュラン・グリーンガイド1つ星に認定された五色沼湖沼群。アカマツなどの木々が生い茂る探勝路から、バラエティに富んだ湖沼の風景が満喫できます。

詳細はこちらから

→ <https://urabandai-vc.jp/trekking/1goshiki/>



約4km

約1時間30分

湖沼をめぐる五色沼自然探勝路を歩くコース。アップダウンも少なく初心者向けです。入口は東西の2カ所で、それぞれに駐車場と路線バス停留所があります。車で訪れる場合は、一方の駐車場に停め、片道を歩き、路線バスで戻るのがおすすめ。

INFORMATION

JR 猪苗代駅より磐梯東都バス乗車、五色沼入口下車

磐越自動車道 猪苗代・磐梯高原 IC から約25分

≡✉ おたよりありがとうございました！

健康のために気をつけていることは？

✉ Iさん | 50代 本人

たんぱく質をたくさん摂取し、毎日8,000歩以上歩き、筋肉をつけて脂肪を燃やそうとしています。

✉ Nさん | 50代 本人

休みの日は楽しく運動してリラックスする。

✉ Yさん | 20代 家族

プロテインを飲むこと！ まだ20代ですがサバオと爪に白い線が入ることがあります。

✉ Wさん | 50代 家族

いつも笑顔を心がけてます。

✉ Mさん | 40代 本人

ストレスを溜めないように、休日は仕事のことを忘れて子どもと一緒に思いっきり遊ぶようにしています。

✉ Kさん | 50代 本人

極力エレベーターは使わずに、階段を使っています。息が上がるときは生活習慣がよくないなとか、健康のバロメーターにもなります。

✉ Kさん | 40代 家族

早く寝ることです。6時間の睡眠は確保しています。

✉ Iさん | 30代 本人

食後の血糖値上昇を穏やかにするよう、食べる順番や炭水化物の量に気を付けています。ダイエットはもちろん、昼食後に眠くなることも減って一石二鳥です！

✉ Yさん | 40代 家族

塩分のとりすぎを抑えようと減塩醤油やスパイスを取り入れてみました。

✉ Mさん | 30代 本人

週に2日ほどランニングしています。1回で10kmほど走ると、メタボ対策にもなり体調もいい感じがします！

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
+2,000pt
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「2,000pt」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 6カ所 ② 7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 | 令和5年5月20日（土）に開催した屋外ウォーキング大会の開催地は？

A ① 葛西臨海水族園 ② 多摩動物公園
③ 国営昭和記念公園

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 P8 をご参照ください。

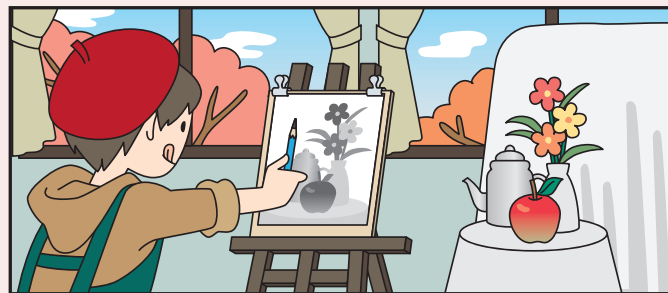
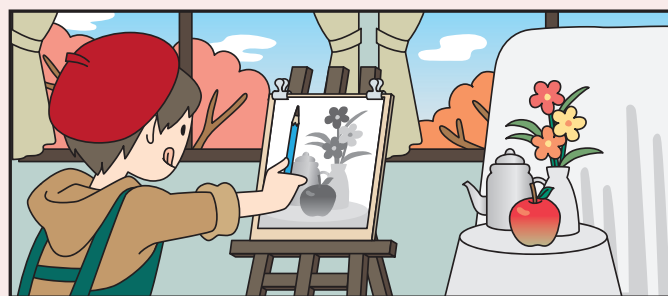
応募方法 Pep Up にログイン後、アンケートページから下記①～

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（あなたの座右の銘は？）
 - 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（火）

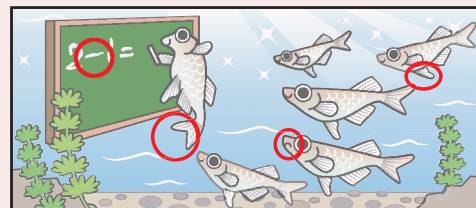
当選発表 Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



© スカイネットコーポレーション

前回の答え

まちがい探し ③ 4カ所



誌面クイズ ① ある

ご応募お待ち
しています！



たくさんのご応募

ありがとうございました

～給付課より
お願い～



施術内容などについて お問い合わせすることがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。

年末年始の休業について

年末年始の休業は、令和5年12月29日（金）から令和6年1月4日（木）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。



東振協 いきいき健康づくり 2023

申込期限 | 9月1日（金）～9月29日（金） 参加費無料

ウォークラリー

横浜みなとみらい	10月1日（日）
国営昭和記念公園	10月8日（日）
都立葛西臨海公園	10月15日（日）
隅田川・東京スカイツリー界隈	10月22日（日）
旧古河庭園・六義園	10月29日（日）

スマホスタンプラリー

外苑イチョウと現代アート（新宿御苑～六本木）	11月4日（土）
虎ノ門・麻布 パワースポット巡り（虎ノ門～麻布十番）	11月11日（土）
月島・深川 水の街さんぽ（築地～深川）	11月25日（土）

秋空ヨガ in ベイサイド

新豊洲 Brillia ランニングスタジアム	10月14日（土）
---------------------------	-----------

女性限定
ゲストインストラクター
優木まおみさん

健康づくりオンラインレッスン

◆ ヨガ・ピラティス	10月7日（土）
◆ ストレッチ	10月21日（土）
◆ トレーニング	11月1日（水）
	11月12日（日）
	11月23日（木・祝）
◆ 見逃し配信	11月下旬～12月下旬

Zoom 生配信
（各45分間）



直接指導！

千葉真子 Enjoy&Challenge RUN2023

中野区立平和の森公園	11月3日（金・祝）
夢の島陸上競技場	11月23日（木・祝）

イベント詳細・申し込みは
東振協HPをチェック！

<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

※今年度より東振協 HP からの申し込みのみとなります





当健保組合へご加入いただける事業所をご紹介します！

現在、協会けんぽに加入されている下記①または②に該当する事業所を対象として、当健保組合への加入促進に取り組んでいます。該当する事業所をご存じの場合は、ぜひ当健保組合にご紹介ください。

- 1 以下を主要業務とする事業所**
- 屋外広告業 ● ディスプレイ業 ● 造園業
 - イベント業 ● 舞台装置関連業 等

※本社が東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県に所在。

- 2 当健保組合に加入している事業所と「親会社」、「子会社」、「関連会社」関係にある事業所**

※「親会社」、「子会社」、「関連会社」とは、証券取引法の規定に基づき定められている財務諸表等の用語、様式および作成方法に関する規則に規定する「親会社」、「子会社」、「関連会社」と同様にある会社。



当健保組合に加入されますと、協会けんぽに比べて保険料や健診費用が軽減されるほか、当健保組合独自の健康づくり事業（ウォーキング大会、オンライン医療相談サービス、スポーツクラブ、保養所等）が利用できるなど多くのメリットがあります。

事業所の加入に関するお問い合わせは、当健保組合適用課までご連絡ください。

☎ 03-3576-3511（案内番号 1 番）

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 1516 号	(株) HIKE	東京都中央区	令和 4 年 10 月 3 日 新適
公告第 1517 号	(株) 名古屋シミズ	東京都新宿区	令和 4 年 11 月 1 日 新適
公告第 1518 号	(株) アハ製作所	東京都荒川区	令和 4 年 10 月 1 日 新適
公告第 1519 号	(株) FRU	東京都新宿区	令和 5 年 1 月 1 日 編入
公告第 1520 号	(株) おてつだいネットワークス	東京都品川区	令和 5 年 1 月 1 日 編入
公告第 1527 号	(株) コバプロ	東京都足立区	令和 5 年 4 月 1 日 編入
公告第 1528 号	(株) ING	東京都足立区	令和 5 年 4 月 1 日 編入
公告第 1530 号	(株) ピーク・ワン	東京都千代田区	令和 5 年 6 月 1 日 編入
公告第 1531 号	(株) チボーレ	東京都新宿区	令和 5 年 4 月 1 日 新適
公告第 1535 号	(有) JCB	埼玉県所沢市	令和 5 年 8 月 1 日 編入

その他公告

公告第 1521 号	第 18 期組合会互選議員の総選挙執行について
公告第 1522 号	第 18 期組合会互選議員総選挙の郵送投票について
公告第 1523 号	第 18 期組合会互選議員総選挙における開票及び選挙会について
公告第 1524 号	第 18 期組合会互選議員立候補届の受理について
公告第 1525 号	第 18 期組合会互選議員選挙の無投票について
公告第 1526 号	第 18 期組合会互選議員選挙の当選人について
公告第 1529 号	現金給付支給に用いる標準報酬月額の上限について
公告第 1532 号	第 18 期組合会選定議員にかかわる公告
公告第 1533 号	第 18 期組合会互選議員選挙執行にかかわる公告
公告第 1534 号	第 18 期組合会役員就任にかかわる公告



事業状況

2023 年 7 月末現在

事業所数



1,115 件

被保険者数



56,349 名

平均標準報酬月額



327,970 円

被扶養者数



24,977 名

<一般勘定> (令和 5 年度収支状況) (被保険者 1 人当たり)

〈収入〉
保険料



月分 36,621 円
累計 134,080 円

〈支出〉
医療費等



月分 18,272 円
累計 58,739 円

納付金
(高齢者支援金 他)



月分 14,560 円
累計 43,681 円

その他



月分 1,302 円
累計 4,351 円

今回から
大会名が
変わります！



秋の歩け歩け大会

～上野動物園～ (旧屋外ウォーキング大会・秋)

を開催します！

さまざまな健康効果があり、誰でも手軽に取り組めるウォーキング。
当健保組合では年に2回、屋外でのウォーキング大会を開催しています。
楽しく歩いていただけるクイズの企画も予定していますので、
ぜひご家族や職場の仲間と一緒にご参加ください！

3日間の中から
お好きな日を1日選んで
ご参加ください！

開催場所 上野動物園

開催期間 令和5年11月3日(金・祝)～11月5日(日)

エントリー期間 令和5年9月1日(金)～10月23日(月)

参加費用 無料

参加資格 ●被保険者・被扶養者
●大会後のアンケートに必ずご回答いただける方

募集人数 600人(先着順)

特典 参加者には動物園の入園券をプレゼント
クイズの正解者にはPepポイントを付与(500pt)

大会の概要 ①開催期間3日間(11月3日～5日)の中から好きな日を選んで入園してください。

②参加後に「Pep Up」よりクイズにご解答ください。

※クイズは、予めご自宅へ冊子「上野動物園クイズ(仮称)」をお送りします。

※イベントの詳細は、当健保組合ホームページ「新着情報：【参加者募集】秋の歩け歩け大会～上野動物園～」をご覧ください。

エントリー方法 「Pep Up」TOP ページ「健保からのお知らせ」の【秋の歩け歩け大会】よりお申し込みください。

「Pep Up」の登録が
お済みでない方は[こちらから](#)



Pep Up秋の

新規登録キャンペーン実施中！

今ならPepポイント **1,000pt** ゲット！

「確認用コード」が不明な方はお問い合わせください。

詳細は8ページをご覧ください。



●「スマホウォーク・秋」も開催します！●

▶▶ 詳細は9ページをご覧ください。