

# けんぽだより 活

2024

冬

No.289

- 秋の歩け歩け大会を上野動物園で開催しました! (P4)
- 「first call」のご案内 / 育児誌「赤ちゃんと!」を配付します! (P5)
- 健康企業宣言 銀の認定 (P8)
- 歩きたくなる旅 十和田湖・奥入瀬溪谷 (P12)

最大4,300pt  
獲得のチャンス



スマホウォーク・冬 参加者募集! (P16)



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せう。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに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。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症の影響が収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。一方で健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうしたなか政府は、今後も続く少子化・超高齢社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健康保険法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望ま

るところです。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、より効果的な取組みが強化されます。また、秋には健康保険証の廃止が予定されています。

当健保組合といたしましても、このような変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した費用対効果の高い保健事業をさらに推進いたします。具体的には、引き続き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PeppUpなど独自の取組みにも注力し、今後もみなさまの健康増進をサポートしてまいります。

みなさまにおかれましては、日々の健康にますます留意され、当健保組合の各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみな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。

# あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



## 牡羊座

3月21日~4月20日

前半は規則正しい生活と適度な運動で体力の維持・増強を。

その努力が後半、活躍の原動力に。秋以降、パーティや会合に顔を出すたび人脈が広がり、それを通じて新たな世界が開けることに。撮り鉄など、鉄道関連の趣味が大きな楽しみになる暗示も。

- ★ラッキーカラー グリーン
- ★オススメ健康法 のんびり登山や里山歩きの習慣で体力充実



## 牡牛座

4月21日~5月21日

前半は思い切った策が図に当たって大発展の暗示あり。強運

と自分の能力を信じて公私どちらでも勝負に出ることをオススメ。新規開拓はとくに吉。後半は愛の告白やプロポーズの好機。時期は9~10月、場所は色づき始めた高原や植物園がとくにラッキー。

- ★ラッキーカラー オレンジ
- ★オススメ健康法 筋肉量を増やして肥満防止やメタボ予防を



## 双子座

5月22日~6月21日

前半は精神的に不安定になりがち。癒しや気分転換を重

視した生活で不調やトラブルを回避して。後半はエネルギーに動き回ることによって成果や成功を手中に。10月には職場・クラブ・サークルでトップやエースの座につくことも。競技会等に果敢に挑戦を。

- ★ラッキーカラー ピンク
- ★オススメ健康法 夏場に限らず適切な水分補給が好調のカギ



## 蟹座

6月22日~7月22日

前半は人と助け合っ

てこそ事が進展する星回り。何か始めるならまずは協力者探しを。いい人が見つければ後はスムーズそのもの。後半は友情から愛が生まれる星回り。とくに有望なのは何でも相談できる異性の友だち。初婚はもちろん、再婚相手としても◎。

- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 外食も含め腹八分目の食生活が一番大切



## 獅子座

7月23日~8月22日

前半は上司や先生、先輩からかなりしご

かれる暗示が。もちろん逃げや手抜きはダメ。完璧を期すつもりで取り組みは災い転じて福に。後半は生成AIなど最新テクノロジーに強くなることで出世頭に。余興、イベントでは進んでセンターを務めるのもオススメ。

- ★ラッキーカラー ブラウン
- ★オススメ健康法 体と心の柔軟性を保つことが健康維持の鍵



## 乙女座

8月23日~9月23日

前半は軽快な行動が

チャンスをつかむポイント。あそこに行けばと思ったなら、あるいは上司や取引先から呼ばれたら迷わず飛んでいきましょう。利得、高評価に結びつくはず。後半はしんどいことが逆に楽しそう。座禅、滝行、トレイルランニングなどに挑戦しては。

- ★ラッキーカラー パープル
- ★オススメ健康法 乗馬や犬の散歩など動物を健康維持の供に



## 天秤座

9月24日~10月23日

前半は困惑すること

が多そうです。ひとりで悩まず、専門家や専門機関に相談するのが解決の早道と心して。後半は海外がらみに幸運が。旅行はもちろん、外国人と会話、取り引き、交際など物心両面でメリットが期待できます。英会話スクールでは素敵な出会いも。

- ★ラッキーカラー ブラック
- ★オススメ健康法 健康法について学べば学ぶほど好調な1年に



## 蠍座

10月24日~11月22日

前半は転換期。公私とも今のままでは

鳴かず飛ばず。でもどんな方法、方向であれ変わろうとすれば吉と出ることが多いはず。後半は学びの成果が大きそう。学生に戻ったつもりで真摯かつ熱心に自己研鑽を。教室通いなら、よき師・仲間巡りに巡り合える暗示も。

- ★ラッキーカラー ブルー
- ★オススメ健康法 運動も含めすべて適度にとどめることが大切



## 射手座

11月23日~12月21日

前半は低調ながら

も、人の力になることで徐々に好転。よい話を耳にしたり、楽しい誘いに恵まれるようになります。後半は花・美術品・絶景など美しいものに縁が。それを商売や創作、恋人や結婚相手探しに生かすのも好結果が出やすく大いにオススメ。

- ★ラッキーカラー シルバー
- ★オススメ健康法 お酒や甘いものを摂りすぎないことがポイント



## 山羊座

12月22日~1月20日

前半は暇を見ては遊

び、趣味を楽しんで。たまっていたストレスもきれいに解消。ずっと続けられるものに会える予感も。後半は計画なくして成功は見込み薄の星回り。出費や投資などマネー関係はもちろん、求愛やデートも行き当たりばったりはNGと心して。

- ★ラッキーカラー ゴールド
- ★オススメ健康法 日常生活を楽しむことこそ最良の健康法に



## 水瓶座

1月21日~2月18日

前半は家族や恋人

ともめがち。もちろん十分な話し合いで大ごとになるのを防げます。旅行は、心を割って話し合う場としてとても有益。後半は主役運が浮上。職場でもどこでも進んでリーダーシップをとりましょう。多くの人が支えてくれ、信頼度アップに。

- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 食物繊維の摂取で生活習慣病の改善・予防を



## 魚座

2月19日~3月20日

前半は好奇心の赴

くまま本を読んだり、講演会に出かけた

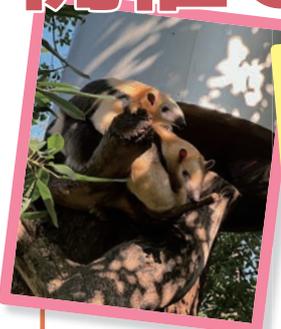
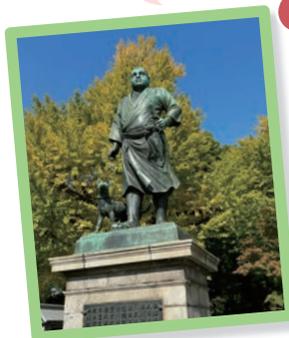
りするのがオススメ。なぜか「知的な人」と異性の評判に。後半は転居や不動産購入にツキ。願った通りの物件に出会えたり、より居心地のよい環境が得られたりするはず。リフォーム、模様替えも大満足。

- ★ラッキーカラー イエロー
- ★オススメ健康法 寒さ・暑さに素早く対応することで健康確保



ご参加  
ありがとうございました

# 秋の歩け歩け大会 を開催しました!



**場所** 東京都恩賜上野動物園  
**開催日** 令和5年11月3～5日  
**申込数** 706名  
**天候** 快晴

開催日は3日間とも天候に恵まれ、  
素敵な思い出がたくさんできたことと思います。  
動物園の後には、  
アメ横でショッピングや食事を楽しまれたり、  
皆さん思い思いに充実した時間を過ごされたようです。



当日の記念写真を  
お送りいただきました!



次回の大会は春を予定しています。  
たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております!



# 「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ごことで悩んでいる」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裏表紙（16ページ）下欄をご覧ください。

## 子育て支援事業

# 育児誌「赤ちゃん！」を配付します！

「Pep Up」に登録している被保険者および被扶養者（配偶者のみ）である方が、出産されたときに、出産後の不安や悩みのケアとして育児誌「赤ちゃん！」を1年間自宅配送します。育児の参考にご利用ください！

### 対象者

Pep Upにご登録の被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

※男性被保険者もお申込み可能です（被扶養者でない配偶者がご出産された場合）。

### 申込方法

Pep Upよりお申込みください ▶▶▶▶▶▶



### 申込締切日

毎月20日

### 送付先

当組合に登録されているご自宅

※お引越されている方は住所変更届をご提出ください。



# 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の給付課(03-3576-3511 案内番号2番)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。

## ルールを知って安心

# 整骨院・接骨院のかかり方



整骨院等では健康保険が使えない場合があるの？

整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、

**打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折※、脱臼※のみ！**

※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

**全額自己負担  
となるケース  
一例です**

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

単なる肩こりに健康保険は使えません



※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

# 「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



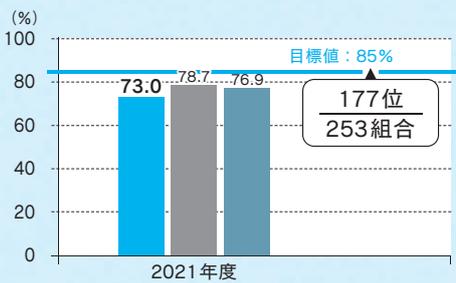
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好(😊)」から「不良(😞)」の5段階で表記しています。

## 特定健診・特定保健指導

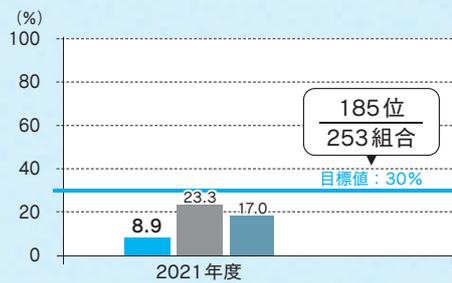
総合組合順位	全組合順位
191位 / 253組合	1,143位 / 1,380組合

■ 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



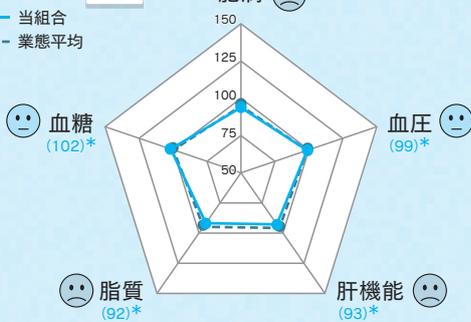
被扶養者の実施率が低いのが課題です。40歳以上のご家族の皆さん、年に1度健診をお忘れなく。

## 健康状況・生活習慣

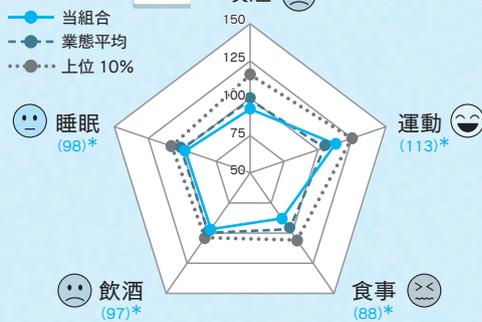
健康状況(肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の生活習慣病リスク保有者の割合)、生活習慣(喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠のリスク保有者の割合)を、それぞれ業態平均と比較しています。

[全組合平均: 100] \*数値が高いほど、良好な状態

### 健康状況



### 生活習慣



※2021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。

生活習慣病リスクの高い人が多い結果となりました。健診結果を確認し、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。

運動以外のすべての項目で平均を下回りました。禁煙、栄養バランスのよい食生活、節酒、早寝早起きなど、できることから生活習慣の改善を始めましょう!

## 医療費

全組合平均と比較した指数は「0.96」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。コロナ受診控えの反動の影響などから、前年度比で約14,000円の増加と急激に上昇しました。



### 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  
0.96

〈参考〉医療費総額

当組合  
12,186百万円

医療機関へは診療時間内に受診し、ジェネリック医薬品を選択するなど、医療費適正化にご協力をお願いいたします。

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。

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。

## 業務内容等

### 株式会社映像システム

東京都港区芝 4-2-3 NMF 芝ビル 5 階

映像や音響が必要不可欠な空間において、AV・ICTシステムの企画、設計、施工、メンテナンスまで一貫して行います。1971年の創業以来培ったノウハウ・専門性により、お客様に最適なシステムを御提案させていただいております。



代表取締役社長 高野 隆児さん(写真)

丸山 暁さん

健康経営の方針として、健康を「知る」「つくる」「続ける」ことが大事と考え、まずは健康を「知る」ことから重点的に取り組みました。具体的には毎月行われる安全衛生委員会での説明や意見交換、イントラネットでの掲示、事務所内にポスターを貼る等して健康情報を全社員に案内しています。いつもは健康情報を届ける側ですが、社員から健康情報をいただくことも増えてきました。

現在では、健保さまにもご相談の上、Pep Up のスマホウォークを活用する等して健康を「つくる」に取り組んでおり、「続ける」ことができるようチャレンジしています。

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

(画像はイメージです)



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！  
お気軽に保健事業課へご相談ください。



**03-3576-3511** (案内番号 3 番)

医療機関等の受診には

# マイナ保険証のご利用を！



## 1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府は、医療DXを推進する取組みを進めています。その基盤として位置づけられているオンライン資格確認は、医療機関等での受付時に保険証の利用登録したマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」）をカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。令和5年4月からは、原則、すべての保険医療機関でオンライン資格確認等システムの導入が義務化されました。

令和5年9月3日に、カードリーダーの運用を開始している施設は、義務化対象施設の90.4%に上り、ほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになっています。

患者の医療情報がオンラインシステム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報が本人の同意の上で、医療機関等が確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

### オンライン資格確認とは？



事業所経由で健保組合に提出されたマイナンバーを含む資格情報は、政府のネットワークを経由し「オンライン資格確認等システム」へ連携されています。連携された情報は、医療機関で保険証登録されたマイナンバーカードを提示された際に、医療機関のPCに表示され、即時に健康保険の資格の有無を確認することで時間短縮、事務の軽減に繋がる仕組みとなっています。

※医療機関側にマイナンバーは表示されません。

## 2 マイナ保険証を利用するメリットは？

患者の医療情報がオンラインシステム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報が本人の同意のうえで医療機関等が確認できるようになるほか、マイナポータル上で行政手続きが行えるようになります。

### 安心

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や併用禁忌薬のリスクが少なくなります
- 問診票や口頭説明よりもより正確な情報に基づく医療が受けられます

### 便利

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単に
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます
- 就職や転職時の保険証の切り替えが不要  
※新しい健保組合等への資格取得届は必要です。
- 高齢受給者証の持参も不要

### オンライン資格確認の円滑な運用のため

# 事業所経由でマイナンバーの提出をお願いいたします



オンライン資格確認を導入している医療機関では、受付時にマイナンバーカードではなく保険証を提示したときも、オンラインで即時に資格確認がされます。

ただし、健保組合にマイナンバーが提出されていないと、オンライン資格確認ができず、受付に時間を要する等の不利益が生じる可能性がございます。当健保組合では、資格取得時にマイナンバーの提出がされていない組合員について、定期的に事業所へ提出の依頼をしています。



医療機関で保険証を提示したにもかかわらず「オンラインで資格確認ができません」「資格情報が確認できません」等といったことを言われた場合、事業所経由で当健保組合にマイナンバーが提出されていないことが原因となっている可能性があります。提出状況について事業所にご確認いただきますようお願いいたします。[保険診療（3割負担）は保険証を持っていれば、対応可能です]

# 各種届出は電子申請をご利用ください

当組合では下記の届出について、電子申請の受付が可能です。

資格取得届

資格喪失届

賞与支払届

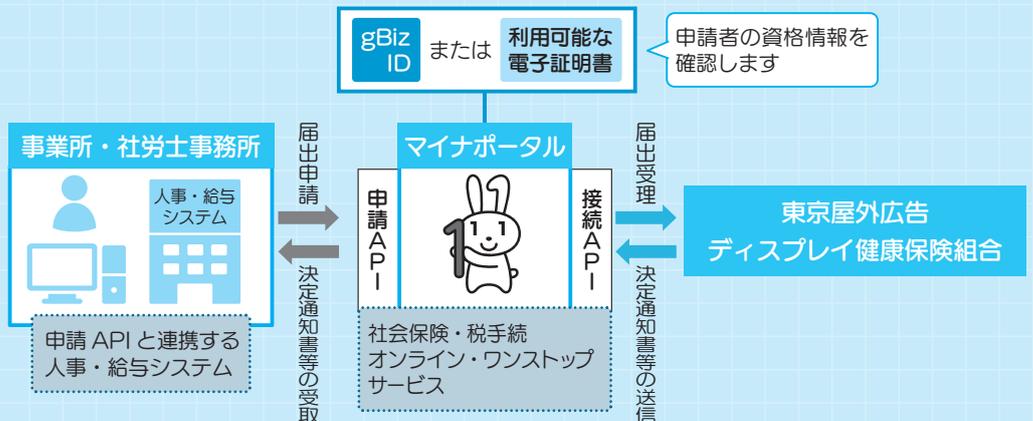
月額変更届

月額算定基礎届

## 電子申請のメリット

- ▶ インターネットを経由するため、いつでも手続きが可能です。
- ▶ 届出書類を郵送する必要がないため、紙代、送料のコスト削減が図れます。

## 電子申請の仕組み



## 申請に必要な環境

- ▶ 申請を行うには、申請 API と連携する人事給与システムが必要となります。申請 API への対応状況や操作方法是人事給与システムごとに異なりますので、ご利用のシステムベンダーにお問い合わせください。

あなたの健診知識、**それほんと？**

# 毎年の健診で病気を予防しよう

健康と思っている人も、健康診断で思わぬ病気が見つかるかも…!?



健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね!

## 健診は毎年定期的に受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている人も、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまったりは元も子もありません。年に一度、定期的に受診することが重要です。



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。健診は、表面化しにくい「病気の芽」を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

## 健診の予約方法

当健保組合ホームページの契約医療機関一覧表から受診したい医療機関を選んでください。お手元に保険証をご用意いただき、医療機関へ電話で予約をしてください。



▶ 医療機関へ以下のことをお伝えください。

- 「組合名」
- 「保険証の記号・番号」
- 「氏名」
- 「健診希望日」
- 「健診の種類」

こちらから確認できます



女性の希望者のみ「婦人科検査の追加有無」

- 1 体の経年変化を確認し病気を予防  
毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。
- 2 病気を早期に発見し治療へ  
生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。
- 3 医療費の負担が軽減される  
大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。



# ウェルエット健康改善プログラムのご案内

特定健診とは、生活習慣病予防を目的とした健診で、40〜74歳のすべての方が対象です。  
特定健診の結果、生活習慣病を発症しやすいと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、専門家のサポートのもと、生活習慣

を見直すことで、「生活習慣病」のリスクを下げることを目的とした事業です。  
栄養学の専門家である管理栄養士のアドバイスを受けることができますので、対象となった方は必ずご参加ください。

## 特定保健指導の対象者



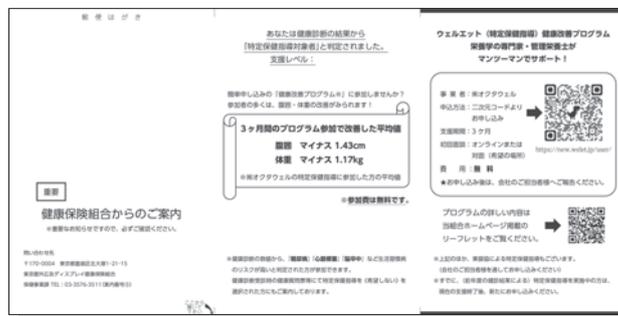
※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。  
※65〜74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

## 対象になった方には案内が届きます

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

## 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	途中経過	結果
体重 ▲3kg 腹囲 ▲2cm ・週4日は休肝日！ ・週末はウォーキングや水泳！	体重 ▲1.5kg 腹囲 ▲1cm	体重 ▲4kg <b>目標達成！</b> 腹囲 ▲3cm <b>目標達成！</b>

※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。

### さらに 健診を受けると、 健保財政の 負担軽減にもつながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。



# おいらせ 十和田湖・奥入瀬溪谷

十和田湖は火山活動によってできた  
湖面標高400mのカルデラ湖



**雲井の滝** 【地図①】  
3段になって流れ落ちる、高さ20mの水量豊かな滝。バス停にも近く、滝壺付近まで散策路が整備されています。真冬は滝全体が凍り付いているように見えますが、その下で水が流れています。

**銚子大滝** 【地図②】  
横幅20m、落差7m。奥入瀬渓流では多くの滝が見られますが、本流にある滝はこの銚子大滝のみ。魚がこの滝を越れないため、右岸側に日本で初めての「魚道」が設けられました。



写真提供：十和田奥入瀬観光機構

**青森**・秋田両県にまたがる十和田湖は、約20万年前に始まった火山活動により形成されたカルデラ湖です。周囲の長さは約46kmと広大で、最深部の水深は日本で3番目に深い327m。湖の周辺にはブナなどの自然林が広がり、それを鏡のように映し出す静かな湖面は神秘的な美しさです。十和田湖から流れ出る唯一の河川が、太平洋に注ぐ奥入瀬川。その流出口（湖畔）から約14km続く流れが奥入瀬渓流で、十和田湖と並び、十和田八幡平国立公園を代表する景勝地となっています。特別名勝、天然記念物として国の指定を受け保護されており、渓流沿いには大小の滝をはじめ、見どころが点在しています。沿道は新緑や紅葉など四季折々の変化を見せ、冬には銀世界の森へと姿を一変。氷柱や氷瀑など、自然がつくり出した造形美を堪能できます。

## 周辺ウォーキング なごっこ!

奥入瀬渓流周辺ウォーキングコース 約6km 約2時間

バス停のある雲井の滝から十和田湖畔の子ノ口まで、奥入瀬渓流をたどるコース。国道と並走して遊歩道が整備されており、岩の間を流れる清流や、いくつもの滝を觀賞できます。木々と水とが織りなす自然豊かなウォーキングを楽しめます。  
※冬季はネイチャーガイドと一緒にめぐるバスツアーなどがおすすめです。くれぐれも単独行動は慎んでください。ウォーキングは暖かくなってから出かけましょう。



**奥入瀬渓流**  
十和田湖東岸の子ノ口から焼山地区まで、約14km続く奥入瀬川の渓流。岩や樹林をかき分けるように流れ、沢沿いの遊歩道からは、大小の滝が見られます。



**十和田湖冬物語**  
極寒の十和田湖畔（休屋周辺）で約1カ月間開催される冬の一大イベントで、花火が一番の見どころ。空気の透明度が高い冬の花火は色鮮やかで、夏とは違った趣があります。



## 十和田食堂

十和田湖畔の休屋地区で営業している食堂&お土産店。十和田湖産のヒメマス料理や、自分で焼くスタイルの十和田バラ焼き(写真)が人気。自家焙煎したハワイコナコーヒーも味わえます。



## とわだこ賑山亭

日帰り入浴ができます。泉質は塩化物・炭酸水素塩泉で、湯冷めしにくくポカポカになります。入浴料500円。

詳細はこちらから  
→ <https://www.shinzantei.co.jp/>

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。 ※地図は簡略化しています。

# ☑️ おたよりありがとうございました!

## あなたの座右の銘は?

☑️ **Sさん** | 30代 家族

笑う門には福来る

☑️ **Yさん** | 30代 本人

成せばなる成さねばならぬ何事も

☑️ **Hさん** | 40代 本人

どうせ苦しむなら勝って苦しめ

☑️ **Hさん** | 60代 家族

走った距離は裏切らない

☑️ **Kさん** | 40代 本人

人生楽ありゃ苦もあるさ

☑️ **Hさん** | 40代 家族

千里の道も一歩から

☑️ **Kさん** | 50代 家族

頑張らない楽しむ

☑️ **Sさん** | 40代 家族

継続は力なり

☑️ **Kさん** | 50代 家族

明日やろうは馬鹿野郎

☑️ **Tさん** | 50代 本人

有言実行

☑️ **Sさん** | 50代 家族

「和をもって尊しとなす」人々がお互いに仲良く調和していくことが最も大事なこと。現代の社会に最も必要だと思ってます

☑️ **Tさん** | 50代 本人

自分以外、皆師(じぶんいがいみなし)

☑️ **Wさん** | 40代 本人

急がば回れ

☑️ **Kさん** | 50代 本人

冬は必ず春となる



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?

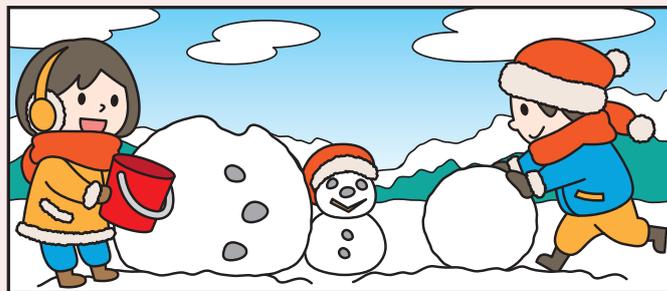
A ① 3カ所 ② 5カ所 ③ 7カ所

### 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 「特定健診」の目的は?

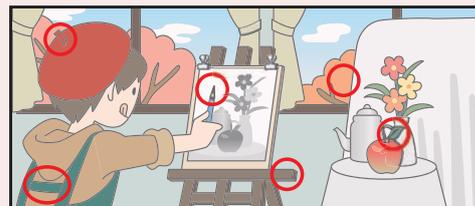
A ① 生活習慣病予防 ② ダイエット ③ 感冒予防



© スカイネットコーポレーション

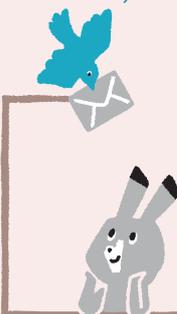
### 前回の答え

まちがい探し ① 6カ所



誌面クイズ ③ 国営昭和記念公園

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

### 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 P16 (裏表紙) 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 (今年の抱負は?)
  - 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** 1月31日(水)

**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。

# 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13年4月1日以前生まれの方）

※令和5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。
- 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。
- 「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6年2月20日（火）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。

## 「年収の壁・支援強化パッケージ」への対応について

政府はパート・アルバイトで働く方が「年収の壁」を意識せずに働ける環境づくりを後押しする「年収の壁・支援強化パッケージ」を発表しました。

### 130万円の壁への対応

健康保険の被扶養者になるための収入の条件は、年間収入130万円未満（60歳以上・障害年金受給要件該当者は180万円未満）ですが、今回の措置によって、**収入が一時的に増加し、年収130万円以上となることが見込まれる場合でも、一時的な収入変動と認められれば、総合的に将来収入の見込みを判断することとなりました。**

### 106万円の壁への対応

#### 社会保険適用促進手当

社会保険が適用となった労働者に、保険料負担を軽減するために事業主が支給できる手当。被用者保険適用に伴う従業員本人負担分の保険料相当額を上限として、最大2年間、標準報酬月額・標準賞与額の算定対象から除外することができます。

※詳細は厚生労働省HPをご確認ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)

一部申請書類をコンビニで簡単印刷

自宅で印刷できない・急ぎのときなどに便利

# コンビニプリントをご利用ください

全国のコンビニエンスストア（ファミリーマート・ローソン・ポプラ）に設置されているマルチコピー機から、当組合の一部申請書類を印刷することができます。 ※セブンイレブンは対象外

## ▼ご利用方法

### STEP 1

店舗マルチコピー機のメニュー「プリントサービス」から「ネットワークプリント」を選択

### STEP 2

ユーザー番号「DSPK-00001」をコンビニのマルチコピー機で入力

### STEP 3

印刷したい書類を選択後、料金を投入し印刷



マルチコピー機の操作方法は、当組合ホームページをご覧ください



## 印刷可能な申請書一覧



申請書類	料 金
療養費支給申請書（立替払等）	20円（A3・1枚）
療養費支給申請書（治療用装具）	40円（A3・2枚）
限度額適用認定申請書	20円（A4・1枚）
限度額適用認定申請書・標準負担額減額認定申請書（低所得）	20円（A3・1枚）
高額療養費支給申請書	20円（A3・1枚）
傷病手当金支給申請書	40円（A3・2枚）
負傷原因届	20円（A4・1枚）
健康保険加入記録及び給付記録の照会について	40円（A3・2枚）

## 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 1536 号	アルタヴィア・ジャパン(株)	東京都渋谷区	令和 5 年 9 月 1 日 編入
公告第 1537 号	(株)アティックプロモーション	東京都渋谷区	令和 5 年 9 月 1 日 編入
公告第 1538 号	(株)F.FACTORY JAPAN	東京都渋谷区	令和 5 年 10 月 1 日 編入
公告第 1539 号	TSP 太陽(株) 分室	東京都目黒区	令和 5 年 9 月 1 日 新適



## 事業状況

2023年10月末現在

事業所数



1,116 件

被保険者数



56,533 名

平均標準報酬月額



334,332 円

被扶養者数



25,001 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 32,847 円  
累計 247,778 円

<支出>  
医療費等



月分 19,545 円  
累計 115,488 円

納付金  
(高齢者支援金 他)



月分 14,512 円  
累計 87,077 円

その他



月分 4,304 円  
累計 11,521 円

# スマホウォーク・冬 参加者募集!

エントリー期間

令和5年12月27日～  
令和6年1月18日

※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(2～5名で登録できます)。

開催期間

令和6年1月19日～  
令和6年2月29日



対象者

被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

チーム(2～5名)で登録すれば、ダブルでPepポイントをGET!!

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

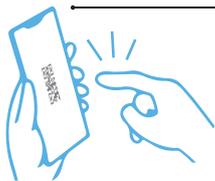
アンケート賞

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 ページの「健保からのお知らせ」よりお申し込みください。



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/>



登録時に必要な  
確認用コードについて

Pep Up 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が可能です。  
メールまたはお電話にてお願いします。

電話

03-3576-3511 (音声案内3番)  
平日 10:00～16:00

メール

こちらの二次元コードを読み込み、  
必要事項を入力して送信してください。

