健保だより

No.196 2018 9 SEPTEMBER

東部ゴム健康保険組合
http://www.toubugomukenpo.or.jp

茶臼岳の紅葉とひょうたん池（栃木県）

平成29年度
決算のお知らせ

医療費適正化のため健保組合の各種事業をご活用ください

先に開催された組合会において、承認されましたので、概要をお知らせします。

健康保険分

収入

みなさまと事業主に納めていただいた保険料は、予算比3億4、385万円（5・96％）増、前年度比1億6、848万円（2・84％）増の61億981万円となりました。増加の要因は、主に標準報酬月額および賞与額の伸びが大きなものとして考えられます。

支出

みなさまの医療費などにあてられた保険給付費は予算比7、474万円（2・40％）減、前年度比1億1、847万円（4・06％）増の30億3、638万円、高齢者医療制度等への納付金は前年度比で2億2、122万円（10・08％）の大幅増となる24億1、490万円となりました。

これら2つの科目の保険料に対する割合は合計で89・22％と、依然高い水準となっています。

収支のポイント

収支差引は6億9、436万円、繰越金などを除いた経常収支での差引は3億7、535万円で、4年連続での黒字決算となりました。

当健保組合が実施した事業については上に掲載してありますが、29年度は健診受診率向上のためのデータ分析や、その分析結果をベースにした生活習慣病の重症化予防事業（早期受診の勧奨）を実施しました。こうした医療費適正化に対するみなさまのご協力もあり、黒字で決算を終えることができたといえるでしょう。

健保組合では、今年度から本格稼働している「データヘルス計画」の考え方を活用し、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持・増進のためこれまで以上の事業運営に努めます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

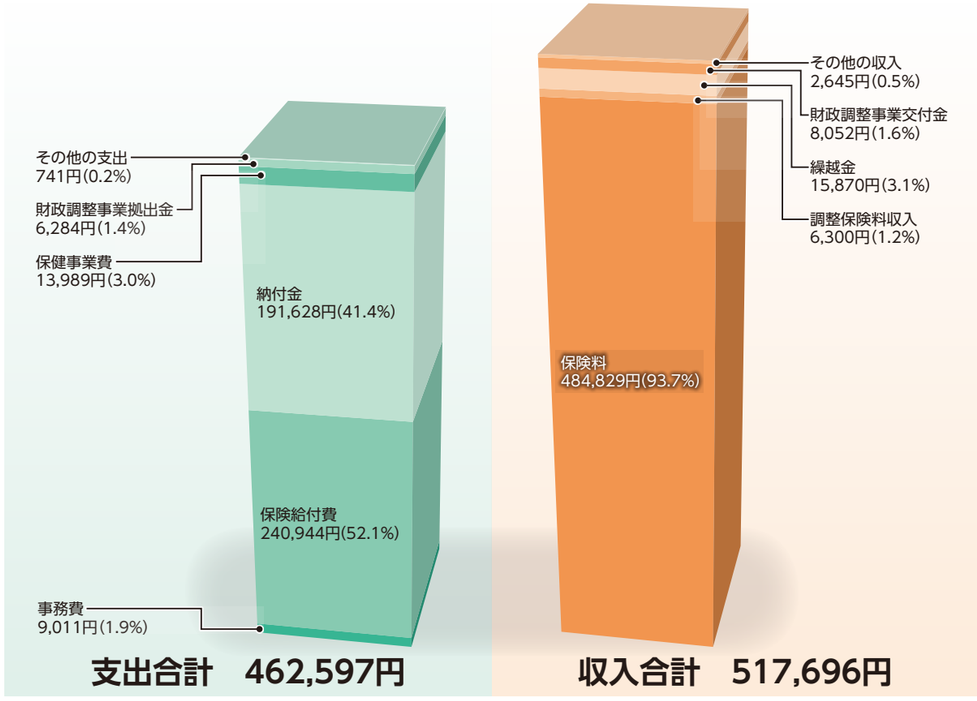
介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

平成29年度は収入合計7億5、077万円、支出合計は6億4、296万円で、収支差引1億780万円の決算残金をもって終了しました。

被保険者1人当たりの収支額（健康保険分）

※数値は端数処理のため、合計が100%にならない箇所があります。



※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

平成29年度に実施した主な保健事業

健康診査

1. 特定健康診査・特定保健指導の実施
2. 一般健康診査の実施（35歳未満被保険者対象）
3. 生活習慣病予防健診の実施（35歳以上74歳以下被保険者対象）
4. 生活習慣病予防健診の実施（35歳以上74歳以下被扶養者対象）
5. 1泊および日帰り人間ドックの実施（40歳以上74歳以下対象）
6. PET検診の実施（40歳以上74歳以下対象）

保健指導宣伝事業

1. 医療費通知の実施(年3回)
2. ジェネリック差額通知の発行(年1回)
3. 広報誌の発行(年度内4回)
4. 生活指導書等の配布
5. 健康世帯の表彰
6. 家庭常備薬の斡旋(年2回)
7. データヘルス計画の推進

体育奨励と保養所事業

1. 契約保養所の効果的活用に向けた情報発信
2. 山の家、海の家、プール、スキー、スポーツクラブ等、契約施設を活用した健康づくりの奨励

平成29年度収入支出 決算のあらまし

健康保険

収入

科目		決算額(千円)
健康保険収入	保険料	6,109,813
	国庫負担金収入	2,510
調整保険料収入		79,390
繰越金		200,000
国庫補助金収入		19,205
財政調整事業交付金		101,477
雑収入	利子収入	444
	その他の施設利用料収入	4,099
	補助金等追加収入	81
	その他	6,990
合計		6,524,009
経常収入合計		6,125,797

支出

科目			決算額(千円)
事務費		事務所費	112,704
		組合会費	853
保険給付費	法定給付費	被保険者	1,634,793
		被扶養者	1,258,430
		高齢者	124,893
		高額療養費	12,905
	付加給付費	被保険者	3,075
		被扶養者	1,620
		合算高額療養費付加金	660
納付金			2,414,902
保健事業費			176,290
還付金			592
財政調整事業拠出金			79,194
連合会費			3,300
積立金			5,000
雑支出			436
合計			5,829,647
経常支出合計			5,750,445

介護保険

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	692,281
繰越金	50,524
国庫補助金受入	7,947
雑収入	13
合計	750,765

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	642,819
介護保険料還付金	144
合計	642,963

平成29年度の総医療費がまとまりました

医療費適正化を心がけ健康的な毎日をお送りください

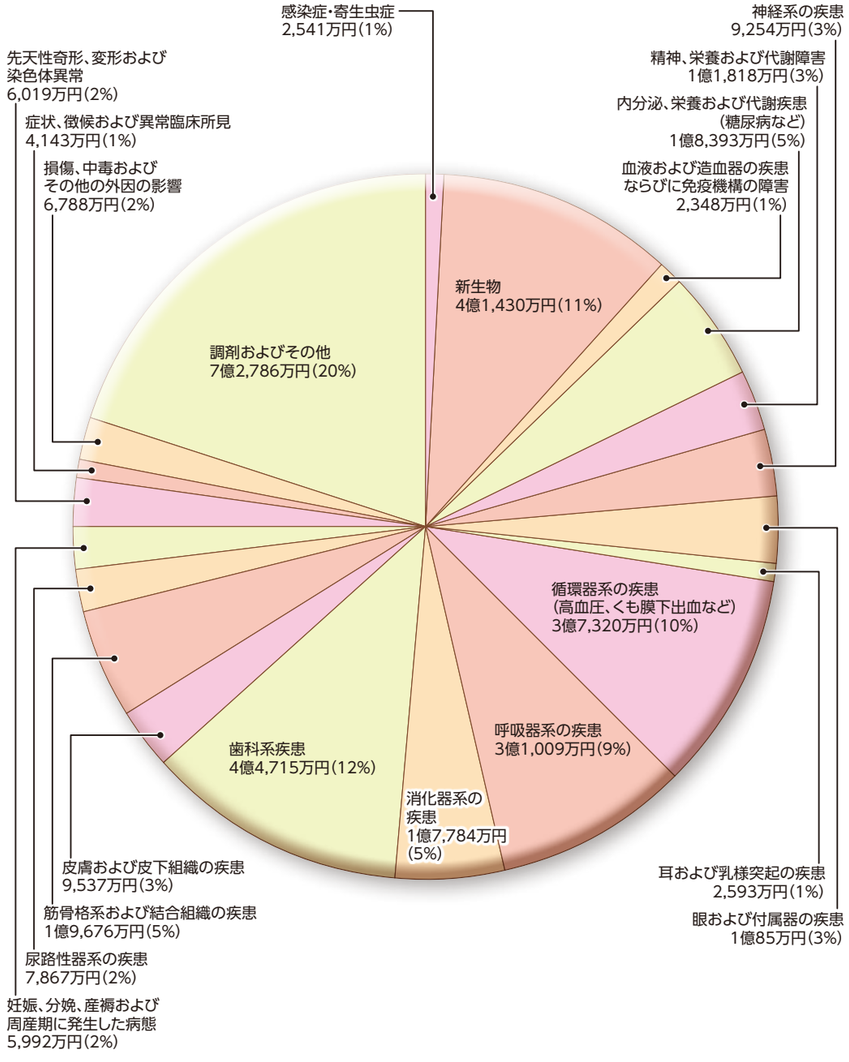
平成29年度にみなさまが医療機関に受診され、当健保組合に請求のありました総医療費（本人負担分を含む）は36億2、095万円で、前年度比で2・24％の増となっております。被保険者1人当たりの医療費では287、331円となります。増加の要因は、ストレス社会における精神系疾患および高齢化による循環器系疾患によるものと推察されます。

当健保組合では、毎年ジェネリック医薬品への切り替え促進のため「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しておりますが、これからも引き続きみなさまのご協力をお願いいたします。医療費節減のためにも、日頃の生活習慣を今一度見つめ直し、健康的で充実した日々を送れるようにしましょう。

上位を占める主な疾患では、前年度同様に新生物（悪性、良性腫瘍）、循環器系（高血圧症、くも膜下出血、心臓病）、歯科系、調剤などとなっております。

平成29年度疾病大分類
合計 36億2,095万円

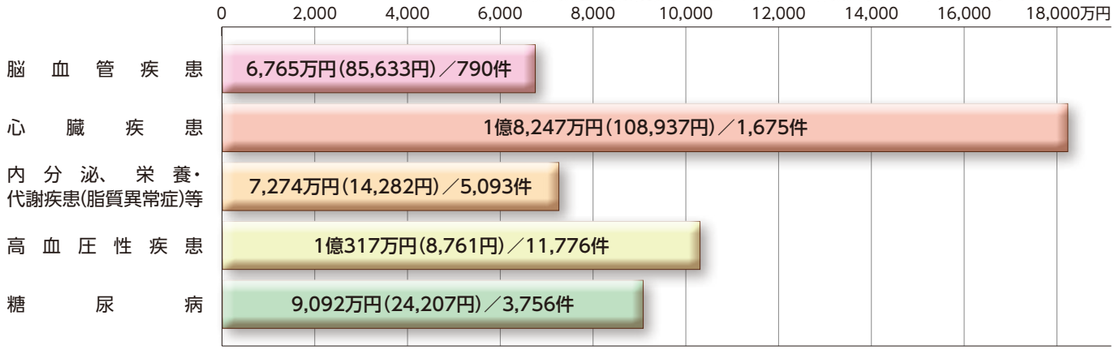
※医療費は千円単位を四捨五入しています。※端数処理をしているため、合計に合わない箇所があります。



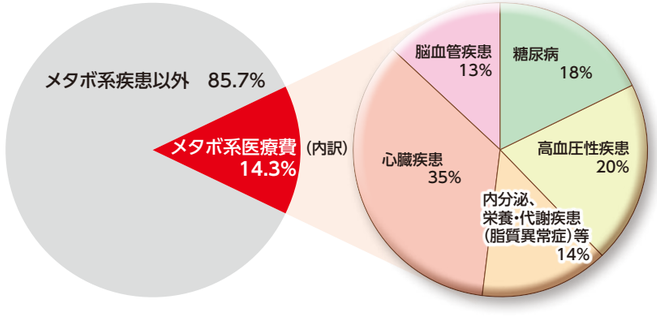
「メタボ系医療費」の内訳

メタボ系疾患合計 5億1,695万円（22,388円）／23,090件

※掲載の数値は総額（受診者1件当たり医療費）／件数。総額は千円単位を四捨五入しています。



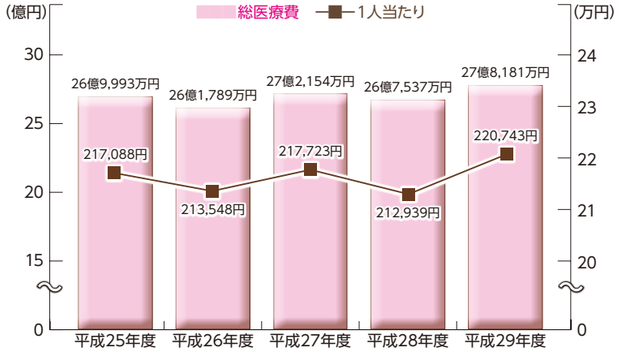
総医療費に占める「メタボ系医療費」とその内訳



平成29年度の総医療費が前年度比で2・24％増加となっているなかで、「メタボ系医療費」はグラフのとおりになりました。1件当たりの医療費では心臓疾患が36・84％という大幅な伸びを示しました。

代表的な心臓疾患につながる症状といえば動脈硬化があげられますが、これには「高血圧」や「脂質異常」などの改善が効果的です。暴飲、暴食に注意して定期的な運動や規則正しい生活習慣を守り、病気の予防に取り組むようにしましょう。

総医療費の推移および被保険者1人当たり医療費（本人負担分除く）



平成29年度医療費（本人負担分を除く）は27億8、181万円、前年度対比で3・98％増となり、被保険者1人当たり医療費は前年度対比で3・66％増の220、743円になりました。

みなさま1人ひとりが健康管理に注意しながら日常生活を送ることが、医療給付費の増加を抑えることにつながっていきます。適度な運動、バランスのよい食生活を心がけ、病気の早期発見、早期予防に努めましょう。

参考資料 平成29年度 高額医療費
（1カ月に100万円を超えた医療費）

100万円以上	150万円未満	146件
150万円以上	200万円未満	68件
200万円以上	250万円未満	20件
250万円以上	300万円未満	13件
300万円以上	350万円未満	5件
350万円以上	400万円未満	2件
400万円以上	450万円未満	5件
450万円以上	500万円未満	3件
500万円以上	550万円未満	2件
550万円以上	600万円未満	2件
600万円以上	650万円未満	1件 僧帽弁狭窄兼閉鎖不全症
650万円以上	700万円未満	2件 両大血管右室起始症 難治性濾胞性リンパ腫
900万円以上	950万円未満	1件 劇症型心筋炎
950万円以上	1,000万円未満	1件 先天性心疾患
1,000万円以上		1件 劇症型心筋炎
合　計		272件

平成29年度 健診結果のご報告

健診受診を心がけましょう!

当健保組合が平成29年度に実施した各種健診の結果がまとまりました。

被扶養者の方も定期的な健診受診を

平成29年度の健診結果をご報告します。

受診状況について、35歳未満の被保険者を対象に実施する「一般健康診査」は対象者3、034名に対して受診者2、477名(受診率81・6%)、35歳以上の被保険者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」は対象者9、574名に対して受診者7、206名(同75・3%)、35歳以上の男性被扶養者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」および35歳以上の女性被扶養者を対象に実施する「婦人生活習慣病予防健診」が対象者3、301名に対して受診者1、088名(同33・0%)でした。

また、40歳以上の被保険者が対象の「1泊人間ドック」は11名の実施、「日帰り人間ドック」は1、375名の実施、被扶養者の「日帰り人間ドック」は153名の実施、PET検診は21名の実施となりました(表①)。

受診者数および受診率については、ほぼ前年度と同様の結果となりましたが、被扶養者の方の受診率が33%と低い傾向にあるようです。生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、気がついたときには重症化していることも少なくなく、健診受診で早期に病気を発見することがとても重要です。

育児・介護等で忙しいためか、健診を受診されない方が多い傾向が出ているようですが、病気になってしまってからでは手遅れの状態になってしまってしかねません。病気の重症化を防ぐためにも定期的な健診受診を心がけてください。

なお、毎年、春と秋に実施している35歳以上の女性被扶養者・女性被保険者が対象の「婦人生活習慣病予防健診」は、各地の健診会場で行われます。また、今年の秋季婦人生活習慣病予防健診より個人でインターネットからの申し込みも可能となりましたので、必ず受診してくださいますようお願いします。

※健診に関する詳細情報はホームページをご覧ください(http://www.toubugomukenpo.or.jp)。

表① 平成29年度 健診受診状況

健診区分	対象者 年齢	対象者 人数	受診者数	受診率
一般健康診査	35歳未満被保険者	3,034名	2,477名	81.6%
生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者	9,574名	7,206名	75.3%
生活習慣病予防健診 婦人生活習慣病予防健診	35歳以上被扶養者	3,301名	1,088名	33.0%
1泊人間ドック	40歳以上被保険者		11名	
日帰り人間ドック(本人)	40歳以上被保険者		1,375名	
日帰り人間ドック(家族)	40歳以上被扶養者		153名	
PET検診	40歳以上被保険者		21名	

人間ドック オプション無料キャンペーンのご案内

当健保組合が直接契約しています『IMSグループ』の健診施設で、期間限定にて人間ドックのオプション無料キャンペーンを実施します(対象オプションは右のいずれか1つで、キャンペーン期間は10月1日～2019年1月31日です)。

イムス八重洲・イムス東京・池袋ロイヤル・新宿ロイヤル・千葉ロイヤル・イムス板橋健診・イムス太田・イムス仙台クリニックのいずれかのホームページよりご予約いただくか、各施設にお電話ください。

- **内臓脂肪測定**(定価5,000円分)
- **CA125,SCC**
  (女性向け がん検査腫瘍マーカー 定価6,500円分)
  ※卵巣・子宮のがんをお調べします。
- **PSA+CEA**
  (男性向け がん検査腫瘍マーカー 定価6,500円分)
  ※前立腺・胃・大腸のがんをお調べします。

特定保健指導へ積極的にご参加ください

国は、40～74歳の加入者全員に「特定健診・特定保健指導」を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。

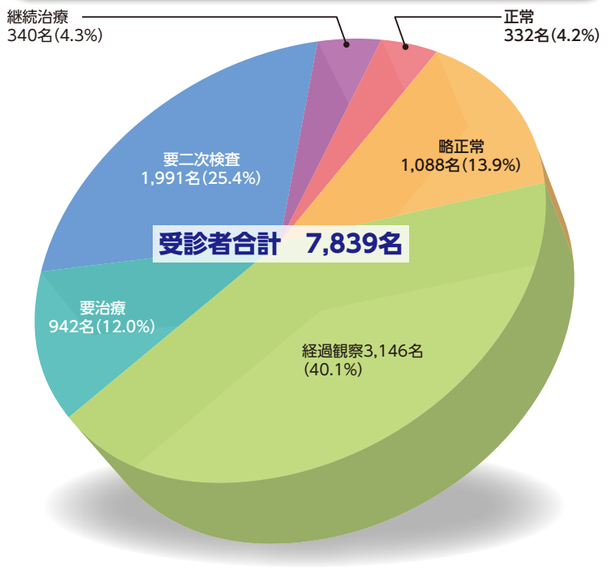
当健保組合の平成29年度における特定健診の受診者数は、対象者10、226名に対して7、839名となり、受診率は76・7%となりました(表②)。また、結果については「要治療」および「要二次検査」と判定された割合が合計で37・4%になりました(グラフ)。

「正常」「略正常」と判定された方は全体の2割近い18・1%となりましたが、異常がない方はこの状態を維持することが大切です。また、経過観察と判定された方は健診結果をご自身で把握し、これ以上悪化しないよう心がけることが大切です。

なお、特定保健指導の実施者数は、対象者数1、627名に対し終了者96名、実施率は5・9%になりました(表③)。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれますので、積極的に参加されることをおすすめします。

平成29年度特定健診 判定別結果



表② 平成29年度 特定健診の受診状況

対象者数	10,226名
受診者数	7,839名
受診率	76.7%

表③ 平成29年度 特定保健指導の実施状況

対象者数	1,627名
実施者数	96名
実施率	5.9%

生活習慣病の重症化を予防しよう!

当健保組合では特定健診およびレセプトデータを活用して、みなさまの健康づくりや生活習慣病の重症化予防につなげる事業を実施しております。

平成29年度も「生活習慣病リスク保有者への受診勧奨」として、特定健診の結果より、標準的な質問票での血圧・血糖・脂質に関する服薬がなく、また、血圧・血糖・脂質の数値が基準以上だった方を対象にお知らせしました(表④)。

生活習慣病が重症化する前に、お早めに医療機関へ受診していただきますようお願いします。

表④平成29年度 データヘルス計画受診勧奨者数

(名)

健診受診月	健診受診者数	一次勧奨該当者数 血圧	糖	脂質	一次計	医療機関受診人数	二次勧奨該当者数 血圧	糖	脂質	二次計	医療機関受診人数
H29.4～H30.3	7,839	83	87	83	253	47	67	67	71	205	8

話を聞いてほしい

電話相談

利用時間
月～金曜　9:30～21:30
土曜　11:00～19:00
（日・祝・年末年始は除く）
※相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。

- ■対象者は被保険者本人（労務管理責任者も含む）、配偶者および被扶養者。
- ■通話料無料・携帯電話可、1日1人1回、30分程度まで。電話番号通知（非通知でないこと）でおかけください。
- ■受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性（本人・家族）、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。

通話料無料
フリーダイヤル
0120-783-112
☆携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

無料 電話・WEB相談

お悩み・不安、承ります

お悩みや、お1人で解決できない問題がありましたら、お気軽にご相談ください。
※ご相談に費用は発生いたしません（オプションは除く）。
※ご相談者のプライバシーは保護されます。

WEB相談

利用時間 24時間年中無休
（回答には3営業日程度を要します）

- ■対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者（18歳以上）。
- ■下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- ■ご利用に制限はありませんが、1回の相談については、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規にご相談をお申し込みください。

こころ相談ネット
https://www.kokoro-soudan.net/
【法人契約コード】toubugomu

対面相談（有料オプション）

日本全国約250カ所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。

詳しくは、(一社)東振協のホームページhttp://www.toshinkyo.or.jp/mental/）をご覧ください。

※なお、有料オプションの費用は全額利用者負担となります。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

スポーツクラブ ルネサンスで スマートなオフタイムを

体調がよく感じられるのは、きっと
涼しくなってきたからだけじゃない。

個人で入会するよりもお得！
全国のルネサンスがご利用いただけます

使いたい放題 Monthly
いつでも使えて月額固定 8,424円／月（税込）

お好みに合わせて2タイプ
月ごとに変更可能！（変更手数料はかかりません）

1回ごとに 1Day
自分のペースで都度払い　法人会員限定プラン 1,620円／回（税込）

お得なキャンペーンを実施します！
2018.9/22(土)
▼
11/11(日)

Monthly コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会時の手数料 **0円**（通常1,080円:税込）
＋
レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 最大2カ月間 **0円**（通常3,564円/月:税込）

1Day コーポレート会員
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会時の手数料 **1,080円**
＋
❶利用料 入会当日 1,620円
❷レンタル用品（通常1,600円:税込）入会当日 0円

WEB入会については　東部ゴム健保組合ホームページをご覧ください（専用サイトがございます）

ご不明な点はお問い合わせください **03-5600-5399** 平日 10:00～17:30

「へるすぴあ 健康づくりセンター」もご利用ください

当健保組合では、電設工業健保組合の施設「へるすぴあ健康づくりセンター（東京都板橋区）」と特別契約を結んでおります。みなさまの健康づくりの一環として、フィットネスルームやプール、卓球など、また、ダンス、ゴルフ、ヨガ教室といった、充実したプログラムをご用意しております。「へるすぴあ」を上手に活用して、健康維持にお役立てください。

詳細につきましては、電設工業健保組合ホームページに掲載されております。

http://www.densetu.or.jp

以下の各施設もご利用ください

東京都電機健保組合★直営保養所

オレンジドームゆがわら

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上字孫込下733-10

利用料金　大人1泊2食付6,000円から
施　　設　大浴場(男風呂・女風呂)、足湯、食堂、カラオケルーム、麻雀ルーム、会議室(現地予約制)、ギャラリーコーナー、駐車場ほか

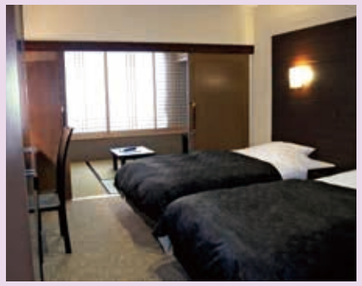
(イメージ)

日本金型工業健保組合★直営保養所

金型かわじ荘

栃木県日光市川治温泉川治36

利用料金　大人1泊2食付6,700円から
施　　設　会議室、和室宴会場、家族風呂、カラオケルーム、卓球、麻雀、売店



(写真は一例)

ニュー・グリーンピア津南

新潟県中魚沼郡津南町秋成12300

利用料金　大人1泊2食付8,820円から。**一般料金の10%引き**
施　　設　温泉大浴場、露天風呂、プール、ボウリング、スキー場、テニスコート、多目的グラウンド、体育館、グラウンドゴルフ、釣り堀等

(写真は一例)

このほかにも多くの施設と契約していますので、ぜひご利用ください!

宿泊補助・日数
1人1泊2,000円(2泊まで)、年度内4回

- 休暇村　全国各地に37カ所
- 東京都電機健康保険組合直営保養所
  強羅グリーンハイツ(神奈川県)／洛北荘(京都府)
- グリーンピア
  グリーンピア大沼／グリーンピア南阿蘇
- 日本金型工業健康保険組合直営保養所
  金型あかくら荘(新潟県)／金型はこね荘(神奈川県)
- ブルーベリーヒル勝浦(千葉県)
- 雲見海岸 民宿 吉右衛門(静岡県)

※いずれの施設のホームページも、当健保組合ホームページからリンクされています(吉右衛門は除く)。
http://www.toubugomukenpo.or.jpから、「契約保養所のご案内」バナーをクリックしてください。

2018/2019 Resort guide　契約保養施設ガイド

冬だからこそ楽しい旅を!

当健保組合の提携保養施設について
お知らせします。

利用資格	被保険者および被扶養者
宿泊補助・日数	1人1泊2,000円(2泊まで)、年度内4回
利用方法	各連絡先に電話で東部ゴム健保組合の加入者であることを告げて予約し、「契約保養所宿泊利用申込書」により健保組合にお申し込みください。

※詳細については当健保組合ホームページをご覧ください。

繭の里

開設期間 年間

https://www.mayunosato.com

栃木県那須郡那須町高久乙伊藤台1439
電　　話　0120-79-5554(予約専用)
　　0287-78-1061
利用料金　1泊2食付(税込)
　　大　人　6,480円より
　　子ども　5,940円より(6～12歳)

契約施設22カ所

舞子スノーリゾート

開設期間 平成30年12月1日～平成31年3月31日

★契約施設のお申し込み窓口は、舞子観光協会となります。
http://www.maiko-kyoukai.com

新潟県魚沼市舞子
電　　話　025-783-2953(舞子観光協会)
利用料金　1泊2食付　税別5,850円より (小人料金は大人料金の80%)
交　　通　JR越後湯沢駅からバス15分
※スキー場共通割引券もございます。詳細は後日、ホームページにてご案内します。

- 飯士館
- 飯士山荘
- ヴィレッジヨシタニ
- 舞子の宿キラク
- 銀富士旅館
- 源氏荘
- 五倫荘
- 下幅旅館
- スキー亭フォレスト
- 外谷旅館
- ペンションくまのひるね
- ほりでーいんこばやし
- 芳川旅館
- 関越旅館
- ロッヂコマツ
- ロッヂたかとし
- ロッヂはやし
- ロッヂやすえもん
- ロッヂ山美響
- ロッヂB&W
- 和風いん越路

カラダが喜ぶごちそう旬野菜サラダ

蒸しなすのアジアンサラダ

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。まだまだ暑い日が続きます。夏バテを防ぐために、ビタミンやミネラルをたくさん含んだ夏野菜をたっぷりといただきましょう。

〔材料〕2人分

- なす……2本
- 牛肉薄切り……150g
- 赤玉ねぎ……1/4個
- トマト……1個
- パクチー（または大葉）……適量
- 〈ドレッシング〉
  - レモン汁……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/4
  - ナンプラー（または薄口しょうゆ）…小さじ2
  - サラダ油……大さじ1
  - 赤唐辛子……適量

〔作り方〕

1. なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ（600W）で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
3. 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
4. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
5. 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。

旬のなす 栄養メモ

なすの皮の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるといわれています。今回は皮をむきましたが、皮つきで調理してもよいでしょう。

料理制作●伯母（うば） 直美（なおみ）（管理栄養士・旬菜料理家）
スタイリング●サイトウ レナ　撮影●巣山 サトル

東振協「健康フェスティバル2018」にご参加ください！

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）では、今年も「健康フェスティバル」を開催します。
健康づくりに関する各イベントにぜひ、ご参加ください。

東振協「健康フェスティバル2018」事務局
東振協ホームページ
http://www.toshinkyo.or.jp/event/

健康フェスティバル2018 概要（詳細はホームページ等でご確認ください）

イベント名	日　程	会　場	予定人員	締　切
血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪・肺年齢測定、健康相談等	10月13日（土）	むさし府中商工会議所会館（歯科チェックあり）	各200名	9月28日（金）
	10月20日（土）	立川商工会議所（歯科チェックあり）		
	10月22日（月）	健康講演会　大手町サンケイプラザ	100名	
	10月25日（木）	健保連　東京連合会	200名	
健康講演会	10月22日（月）	大手町サンケイプラザ　講師：三遊亭 円楽氏	500名	
ウォークラリー	10月6日（土）	鎌倉	各600名	10月8日（月）
	10月8日（月／祝）	国営昭和記念公園		9月21日（金）
	10月14日（日）	都立葛西臨海公園		9月28日（金）
	11月3日（土／祝）	横浜みなとみらい21		
スタンプラリー	10月20日（土）	清水公園		
	10月28日（日）	高尾山		
	11月10日（土）	上野恩賜公園		
ウォーターフェスティバル	10月21日（日）	東京サマーランド	3,800名	
スポーツクラブフェスタ	11月23日（金／祝）	スポーツクラブルネサンスひばりヶ丘	500名	

平成30年度 一日介護・健康講座の開催について

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）では、健保組合の被保険者や家族等を対象に、“いざ介護”という事態に備えて、介護の知識と技術について学ぶ「一日介護・健康講座」を開催しています。

詳細の確認や参加申込書のダウンロードは、東振協ホームページ（http://www.toshinkyo.or.jp/event/）にてご確認ください。

※トップページにある「介護・健康講座」のバナーをクリック。

インフルエンザ予防接種のご案内

自己負担が安く済む予防接種で家計にやさしく、ウイルスには厳しく

当健保組合では、本年度より被保険者・被扶養者を対象に一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」）との共同事業として、『インフルエンザ予防接種補助』を実施いたします。当健保組合から年度内1人1回1,000円を限度として補助をいたします（ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関に限られます）ので、どうぞご利用ください。実施方法は次の3種類で、いずれか1つを選んで接種を受けることができます。

	院内予防接種 （利用者が医療機関の施設内で受診）	集合予防接種 （利用者がホテル等の公的施設で受診）	出張予防接種 （事業所に医療スタッフを派遣し受診）
対象者および補助回数	当健保組合の**被保険者・被扶養者　年度内1人1回　1,000円補助** （ただし、接種日現在に資格喪失している方は除く。また、中学生以下は院内予防接種のみの受診となります。なお、医療機関によっては受診できる年齢を定めている場合もあります。）		
実施期間	平成30年10月1日から 平成31年3月31日まで	原則　平成30年11月1日から 平成30年12月31日まで	平成30年10月1日から 平成31年3月31日まで
実施場所および負担金額	東振協の契約医療機関および接種会場ごとに実施期日・料金を設定していますので、東振協のホームページをご覧ください。なお、利用者の負担金額は、実施機関が設定している料金から当健保組合の補助額(1,000円)を差し引いた額となります。		
利用方法	❶東振協ホームページで実施医療機関を選択してください。 ❷選択した医療機関へ、電話などにより接種日の予約をしてください。 ❸被保険者証を準備のうえ、東振協ホームページで必要事項を入力し、インフルエンザ予防接種利用券（以下「利用券」という）を発行してください。 ❹利用券と被保険者証を医療機関窓口に持参してください。 ❺利用者の負担金額を医療機関窓口にてお支払いください。		利用者(事業者)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、電話にて予約可能か確認後、利用申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより、予約してください。

※詳細等については、東振協ホームページ（http://www.toshinkyo.or.jp）をご覧ください。
※当健保組合ホームページに「インフルエンザ予防接種補助」に関するQ&Aを掲載してありますので、そちらもご覧ください。

今、のんでいる薬を ジェネリック医薬品に 切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、国の推奨により医療機関や薬局においても積極的に導入されている安全性・有効性の確認された薬剤です。ぜひ一度かかりつけの医療機関や薬局に相談してみましょう。

どんな薬？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分、同じ効き目の価格の安いお薬です。厚生労働省により効き目や安全性等が新薬と同等と認められており、安心して利用できます。

ジェネリック医薬品は新薬に比べ開発コストが少ない分、安価で提供されるため、みなさまの薬代の節約につながります。新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代を約2～7割に抑えることができます。

本当に薬代が安くなるの？

当健保組合では、10月に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付いたします

この「お知らせ」は、みなさまが使用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担軽減額が一定以上見込まれる方にお送りするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額が軽くなるとともに、健保組合の財政の改善にもつながりますので、ぜひとも内容をご理解いただき、医薬品処方の際の参考にしてください。

◎通知書には、現在処方されているお薬の名前と、切り替え可能なジェネリック医薬品の名前、また、そのお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額などが具体的に記載されています。さらに、切り替えを希望される場合の方法についても解説しています。

◎各個人あて（被保険者と被扶養者は別々）の封書で、ご自宅あてにお届けします。

9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号271以降の事業所の全被扶養者について**届出をお願いいたします(なお、平成30年4月1日以降に認定された方は除きます)。

各事業所へ該当者分の被扶養者(再認定)届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入していただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくことになりますのでよろしくお願いいたします。

なお、届書が期限までに提出されませんと被扶養者から削除されることになりますのでご注意ください。

■提出していただく収入額等に関する主な証明書は次のとおりです。

- 以下の方の世帯全員の住民票(マイナンバー記載がなく、続柄は記載のもの)
  - 義父母・義兄弟・甥・姪等同居が条件の方
  - 被保険者と別居している方は別居先の世帯全員の住民票(ただし、被保険者本人が単身赴任の場合、学生で別居の場合を除く)
- 学生の場合は学生証の写し
- パート、アルバイトなど給与収入がある方は、平成30年1月以降毎月の給与支払証明書(給与明細書の写しでも可)および平成30年度非課税証明書の両方
- 年金受給者の方は、直近の年金振込通知書および平成30年度非課税証明書の両方
- 給与、年金以外の収入がある方は、その収入額が確認できるもの
- 収入がない方は、平成30年度非課税証明書

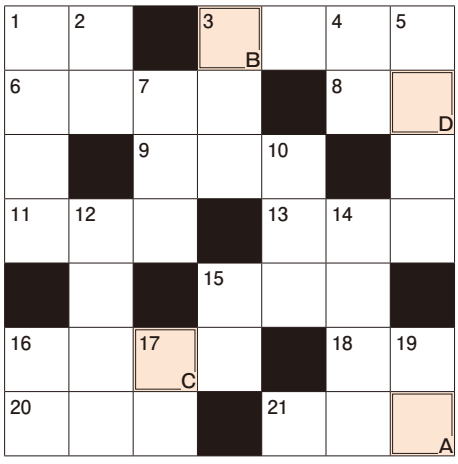
■被扶養者(再認定)届に添付していただく書類

	世帯全員の住民票	学生証の写し	平成30年1月以降の給与支払証明書	平成30年度非課税証明書	年金振込通知書
学校在学者	—	○	—	—	—
子(収入あり)	—	—	○	○	○
子(収入なし)	—	—	—	○	—
配偶者(収入あり)	—	—	○	○	○
配偶者(収入なし)	—	—	—	○	—
上記以外の被扶養者(収入あり)	◎	—	○	○	○
上記以外の被扶養者(収入なし)	◎	—	—	○	—

※世帯全員の住民票は、マイナンバー記載がなく、続柄は記載のもの。
※この他にも当健保組合で認めた書類を提出していただく場合があります。
※◎は、義父母・義兄弟・甥・姪等同居が条件の方、被保険者と別居の方が必要です。

クロスワードパズル 第131回 けんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

★タテのカギ

1 「秋桜」という異称がある花
2 例えば妹の娘
3 米国はドル、韓国はウォン
4 シェーバーで剃る
5 レンコンやゴボウの甘辛炒め
7 コナン・___は名探偵ホームズの生みの親
10 この人形、まるで本物みたい!
12 風船配りのクマさんやウサギさん
14 西洋料理で使う出し汁
15 「W」であらわす方角
16 玄関で履いてお出かけ
17 カメラが揺れて写真の写りが二重に
19 十二星座でサソリの次

★ヨコのカギ

1 ひとめぼれ、コシヒカリなどの銘柄が人気
3 オーエス! と声を出しながら行う団体競技
6 電気、ガスと並ぶライフラインのひとつ
8 ギターは6本、ウクレレは4本
9 停泊する船が沈めるおもり
11 訓練を積んでUPさせる
13 旬のサンマは___がのっていておいしい!
15 野球のセカンドベース
16 足首の両側にポコッとある
18 明けの明星⇔___の明星
20 鍋の具にする魚肉団子
21 草むしりではめる手袋

●**応募資格**　当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
●**用紙・答えの書き方**　通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②保険証の記号番号、③自宅住所、④自宅電話番号、⑤応募者氏名です。
●**送り先**　〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
●**締切**　平成30年10月31日(水)必着
●**当選者の発表**　第132回の『けんぽクイズ』に掲載します。
●**賞品**　当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
●**第130回当選者【答え:カロリー】**※敬称略・順不同
松本真／二階堂あい／小倉純子／三村睦美／山崎晶子／塚田晃三／山口洋子／長澤芳明／笹倉美弥／山崎早苗

健保だより196号　発行日:2018年9月12日　発行所:東部ゴム健康保険組合
〒107-0051　東京都港区元赤坂1-5-26　東部ビル4階　TEL 03-6447-2512(総務課)・2513(業務課)