健保だより

No.200 2019 9 SEPTEMBER

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

榛名山頂上より（群馬県）

平成30年度　決算のお知らせ

健保組合の各種事業を活用し健康保持・増進にお役立てください

先に開催された組合会において、当健保組合の平成30年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

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、平均標準報酬月額および総標準賞与額の伸びにより、予算比3億9、386万円（6・85％）増、前年度比3、559万円（0・58％）増の61億4、540万円となりました。

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2億27万円（6・26％）減、前年度比3、492万円（1・15％）減の30億146万円、高齢者医療制度等への納付金は予算比1億3、035万円（5・14％）減、前年度比で1、142万円（0・47％）減となる24億348万円となりました。

これら2つの科目は保険料の87・95％に相当し、依然高い水準となっています。

収支のポイント

「緩やかな回復」と評されているわが国の経済状況ですが、このところは米国発の貿易摩擦をはじめとする海外経済のリスクが懸念されるほか、個人消費が伸び悩む中での消費増税の影響も指摘されているところです。

こうした経済情勢の中で、医療の高度化や高額薬剤の保険適用による医療費の増加、高齢者医療制度への支援金・納付金の増加などにより、医療保険制度をとりまく財政環境は年々厳しさを増しています。

平成30年度決算における収支差引は9億2、431万円、繰入金などを除いた経常収支での差引は4億4、874万円で、5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左記に掲載してありますが、30年度もこれまで同様に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。

健保組合では、これからも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健康づくり事業の推進に力を入れ、事業運営を進めてまいります。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30年度は収入合計7億2、303万円、支出合計は6億1、315万円で、収支差引1億988万円の決算残金をもって終了しました。

平成30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歳以下被保険者対象）
7. インフルエンザ予防接種補助
8. メンタルヘルス支援サービス
9. らくらく禁煙コンテスト

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、プール等、契約施設を活用した健康づくりの奨励

平成30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	6,145,399
	国庫負担金収入	2,440
調整保険料収入		81,128
繰越金		400,000
国庫補助金収入		14,273
財政調整事業交付金		63,792
雑収入	利子収入	408
	その他の施設利用料収入	91
	その他	11,466
合計		6,718,997
経常収入合計		6,162,187

支出

科目		決算額（千円）
事務費	事務所費	122,294
	組合会費	933
保険給付費 法定給付費	被保険者	1,679,576
	被扶養者	1,192,345
	高齢者	115,040
	高額療養費	9,949
保険給付費 付加給付費	被保険者	2,265
	被扶養者	1,710
	合算高額療養費付加金	570
納付金		2,403,480
保健事業費		175,996
還付金		665
財政調整事業拠出金		80,965
連合会費		3,201
積立金		5,000
雑支出		699
合計		5,794,688
経常支出合計		5,713,451

介護保険

収入

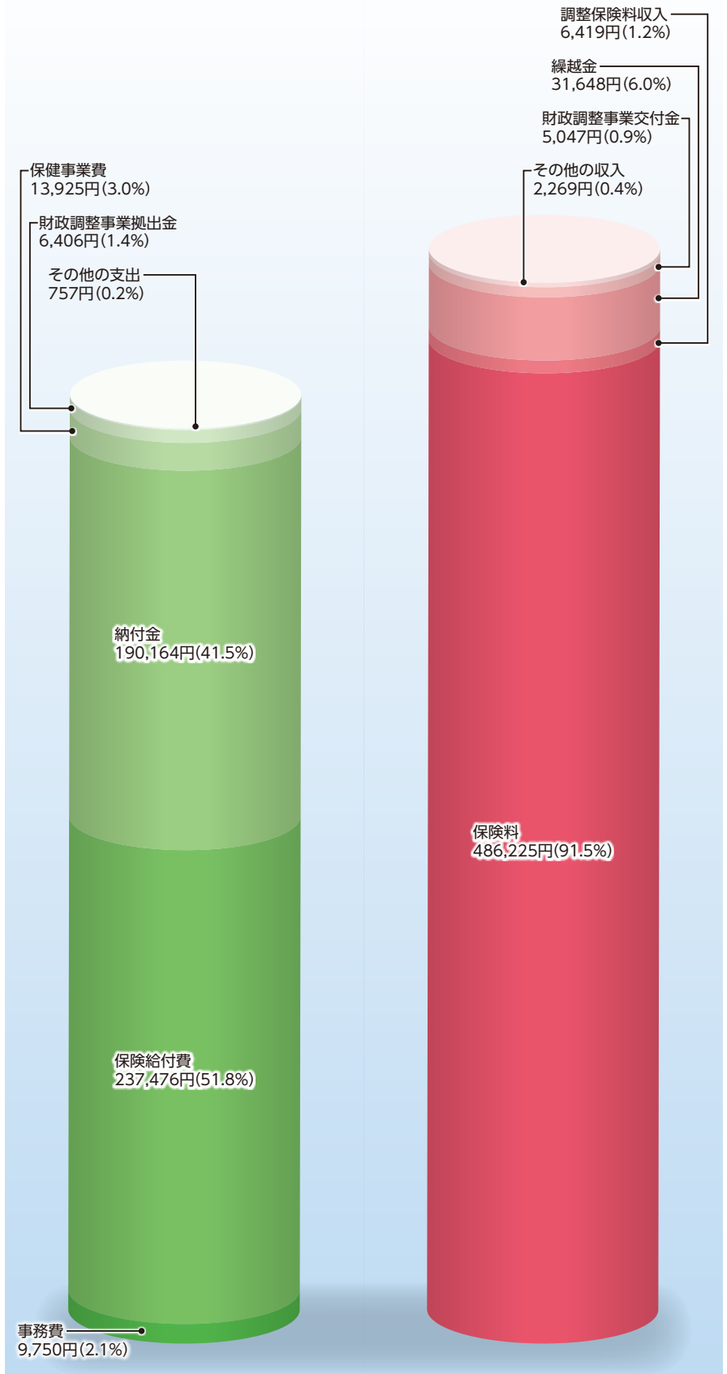
科目	決算額（千円）
介護保険収入	663,913
繰越金	50,000
国庫補助金受入	9,102
雑収入	11
合計	723,026

支出

科目	決算額（千円）
介護納付金	613,041
介護保険料還付金	105
合計	613,146

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、合計が合わない箇所があります。



支出合計　458,477円　　**収入合計　531,608円**

平成30年度の総医療費がまとまりました

健保組合の各種事業をご活用になり医療費の適正化につなげましょう

平成30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35億5、970万円で、対前年度比で1・69％の減となっております。被保険者1人当たりの医療費では281、644円となります。

医療費の減少要因としては、被扶養者人数の減少、高額な医療費請求の減少、ジェネリック医薬品への切り替えによる効果が一因と推測されます。

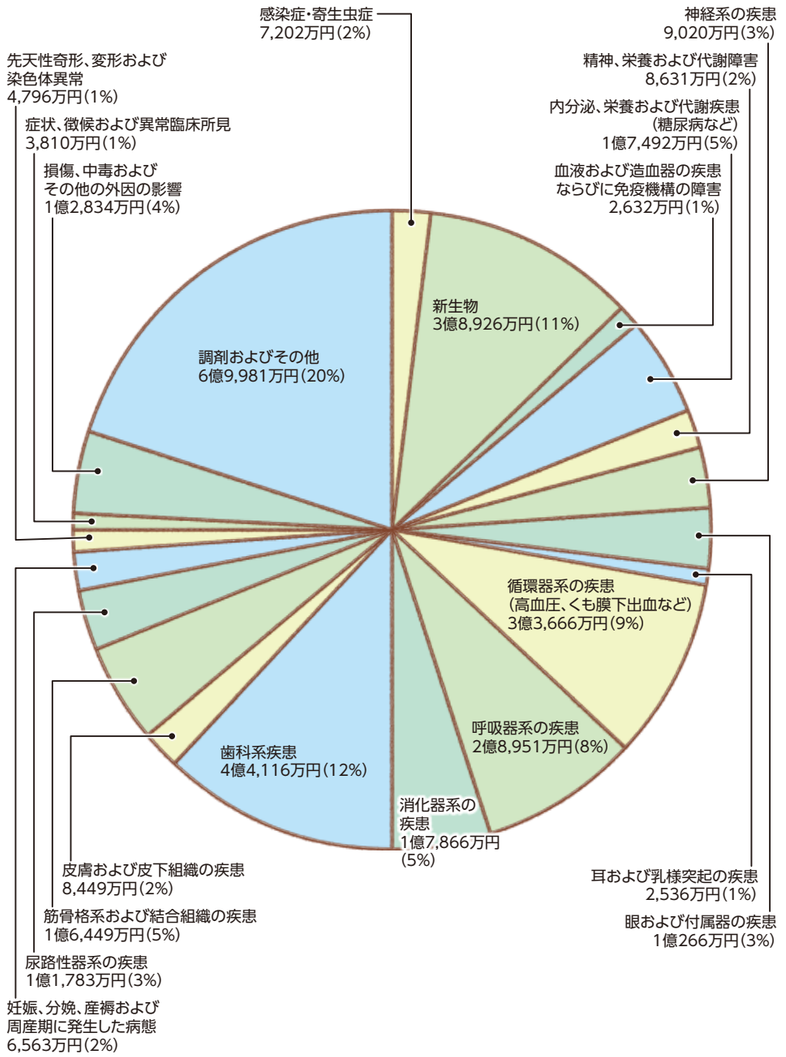
当健保組合では毎年、ジェネリック医薬品への切り替えについて「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付し、みなさまのご協力をお願いしているところですが（関連記事14ページ）、これからも引き続きみなさまのご協力をお願いいたします。

また、当健保組合ではこのほか、インフルエンザ予防接種の補助事業も行っています（関連記事15ページ）。流行時の罹患の予防に役立てていただき、健康的で充実した日々をお送りくださいますようお願いいたします。

なお、今回の分析結果において上位を占めた主な疾患は、前回同様に新生物（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30年度疾病大分類
合計 35億5,970万円

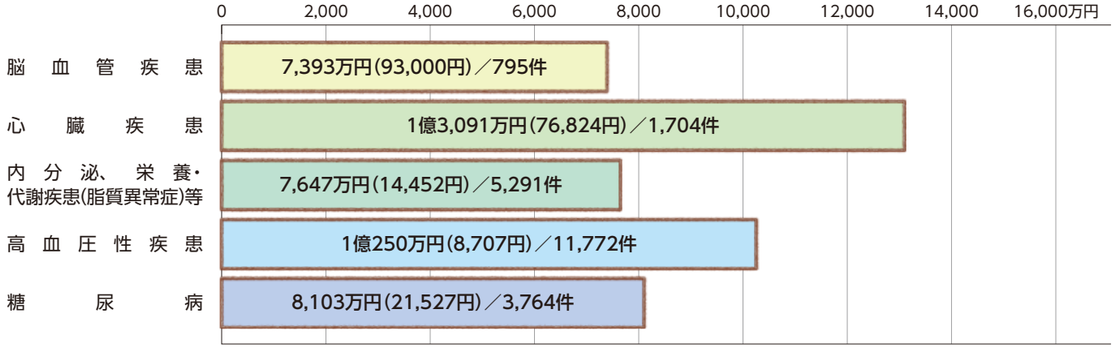
※医療費は千円単位を四捨五入しています。※端数処理をしているため、合計に合わない箇所があります。



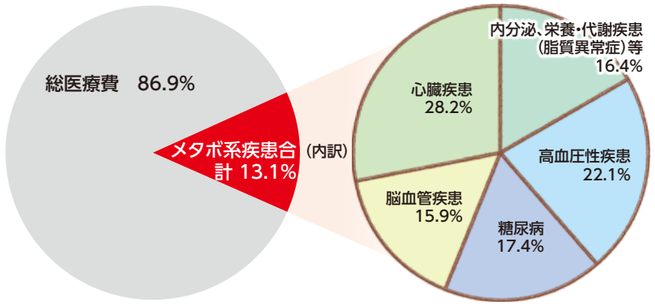
「メタボ系医療費」の内訳

メタボ系疾患合計　4億6,484万円（214,510円）／23,326件

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



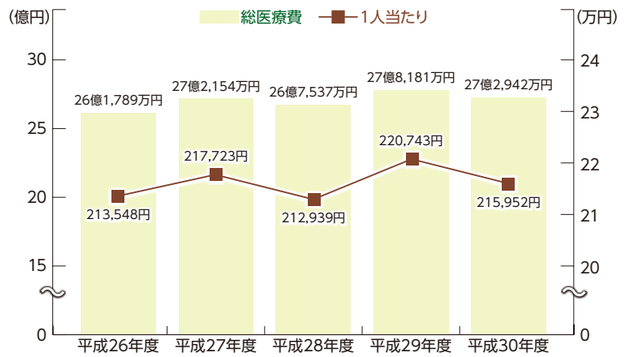
総医療費に占める「メタボ系医療費」とその内訳



平成30年度の総医療費が対前年度比で1・69％減少となっているなかで、平成30年度の「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脳血管疾患が前年度比8・60％の伸びを示しました。

日頃より暴飲暴食を避け、定期的な運動や規則正しい生活習慣を守ることで、病気になる前に自分自身での予防を心がけましょう。

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30年度医療費（本人負担分を除く）は27億2、942万円となり、前年度対比で1・88％減、被保険者1人当たり医療費は同比で2・17％減の215、952円になりました。

被保険者およびご家族の1人ひとりが健康管理に注意していくことが医療費の増加を抑えることにつながります。適度な運動、バランスのよい食生活、病気の早期発見、早期予防に努めましょう。

参考資料　平成30年度 高額医療費
（1カ月に100万円を超えた医療費）

		件数	疾病名
100万円以上	150万円未満	143件	
150万円以上	200万円未満	50件	
200万円以上	250万円未満	31件	
250万円以上	300万円未満	15件	
300万円以上	350万円未満	3件	
350万円以上	400万円未満	3件	
400万円以上	450万円未満	4件	
450万円以上	500万円未満	0件	
500万円以上	550万円未満	1件	
550万円以上	600万円未満	3件	食道がん 胸部大動脈瘤 虚血性心筋症
600万円以上	650万円未満	1件	胸椎破裂骨折
650万円以上		2件	胸部大動脈瘤 総肺静脈還流異
合　計		256件	

平成30年度　健診結果のご報告

定期的な健診受診をお忘れなく!

当健保組合が平成30年度に実施した
各種健診の結果がまとまりました。

病気の重症化予防のためにも 定期的な健診受診を

平成30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、007名に対して受診者2、523名（受診率83・9％）、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、609名に対して受診者7、252名（同75・5％）、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、144名に対して受診者898名（同28・6％）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15名の実施、「日帰り人間ドック」は1、436名の実施、被扶養者の「日帰り人間ドック」は158名の実施、PET検診は6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29％と依然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すでに手遅れの状態になってしまいかねません。病気の重症化を防ぐためにも、特に被扶養者の方は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、昨年の秋季婦人生活習慣病予防健診より、個人によるインターネットからの申し込みも可能となり、申し込みがしやすくなっていますので、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30年度　受診状況

健診区分	対象者		受診者数	受診率
	年　齢	人　数		
一般健康診査	35歳未満被保険者	3,007名	2,523名	83.90%
生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者	9,609名	7,252名	75.50%
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	3,144名	898名	28.60%
1泊人間ドック	40歳以上被保険者		15名	
日帰り人間ドック（本人）	40歳以上被保険者		1,436名	
日帰り人間ドック（家族）	40歳以上被扶養者		158名	
PET検診	40歳以上被保険者		6名	

特定保健指導が 生活習慣改善のきっかけに

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。

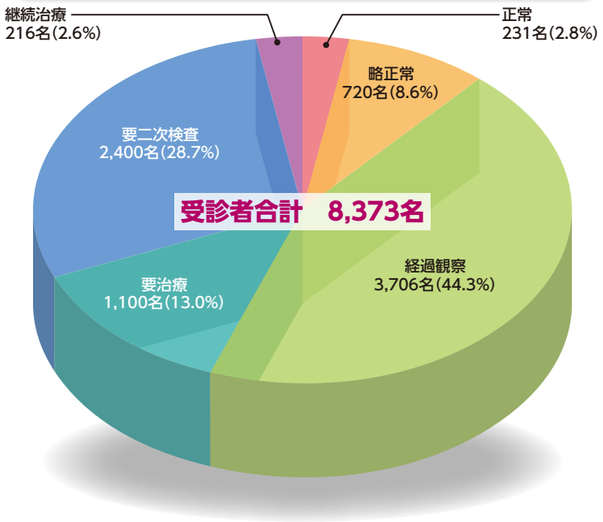
当健保組合の平成30年度における特定健診の受診者数は、対象者10、799名に対して8、373名となり、受診率は77・5％となりました（表②）。また、結果については「要治療」および「要二次検査」と判断された割合が合計で41・8％になりました（グラフ）。

「正常」「略正常」と判定された方の割合は11・4％となり、前年度と比較しますと約7％減少しています。異常がない方はこの状態を維持することが大切です。また経過観察と判断された方の割合は44・3％と、前年度との比較では約3％増えています。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、662名に対し終了者51名、実施率は3・1％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30年度特定健診　判定別結果



表②　平成30年度 特定健診の受診状況

対象者数	10,799名
受診者数	8,373名
受診率	77.5%

表③　平成30年度 特定保健指導の実施状況

対象者数	1,662名
実施者数	51名
実施率	3.1%

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30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くださいますようお願いします。

表④　平成30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				医療機関受診人数	二次勧奨該当者数				医療機関受診人数
		血圧	糖	脂質	一次計		血圧	糖	脂質	二次計	
H30.4～31.3	8,373	66	70	68	204	29	57	55	61	173	13

スポーツクラブ ルネサンスを
すこやかな毎日にご活用ください

期間限定 9/21(土)▶11/3(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン
月々 8,424円(税込) Monthly コーポレート会員

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

0円

都度払い 使う毎にお支払い
1回1,620円(税込) 1 Day コーポレート会員

- **レンタル用品** 入会当日 通常1,600円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

入会するなら、今スグに!
らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※当チラシの価格表示は消費税8%の税込価格となります。
消費税率の改正がなされた場合は、改正税率により算出した価格となります。

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/

お悩みや、お1人で解決できない問題は

電話・WEB相談

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

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。

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】

2019/2020 Resort guide

契約保養施設ガイド

令和初の冬物語。

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。

契約施設20カ所
舞子スノーリゾート

開設期間 令和元年 12月1日～ 令和2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://maiko-kyoukai.com/

- 飯士館
- 飯士山荘
- ヴィレッジヨシタニ
- 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
- ペンションあぷりこっと
- ペンションくまのひるね
- ほりでーいんこばやし
- 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

新潟県魚沼市舞子

電　話　025-783-2953（舞子観光協会）

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。

繭の里

開設期間 年間

http://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

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

強羅グリーンハイツ

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-172

（写真は一例）

日本金型工業健保組合★直営保養所

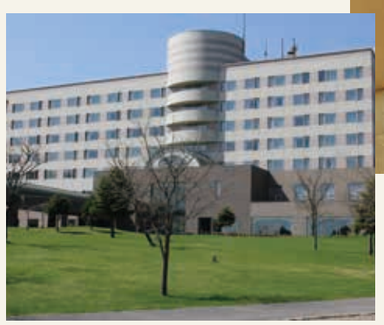
金型あかくら荘

新潟県妙高市赤倉585-22

（写真は一例）

グリーンピア大沼

北海道茅部郡森町赤井川229



（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38カ所**
- **東京都電機健康保険組合 直営保養所**
  - オレンジドームゆがわら（神奈川県）
  - 洛北荘（京都府）
- **グリーンピア**
  - ニュー・グリーンピア津南
  - 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**
  - 金型かわじ荘（栃木県）
  - 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。

カラダが喜ぶごちそう旬野菜サラダ

秋鮭とかぶのあったかサラダ

収穫の秋。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サラダができあがります。根菜やきのこなど秋の味覚をたっぷり使った絶品サラダを、食卓の主役にしましょう。

〔材料〕2人分

- 鮭……2切れ(180g)
- 塩・こしょう……少々
- 小麦粉……適量
- かぶ……2個(150g)
- れんこん……80g
- エリンギ……1本(40g)
- しめじ……40g
- サラダ油……小さじ3

〈ドレッシング〉
- めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2
- 水……大さじ1
- 酢……小さじ2
- おろししょうが……小さじ1
- はちみつ……小さじ1/2
- 塩・こしょう……少々

〔作り方〕

1. 鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
2. かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に切ってから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
3. フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で❶の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、❷の野菜の両面を焼きつける。
4. ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、❸を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。

旬のかぶ 栄養メモ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。

1人分
エネルギー240kcal
塩分1.2g

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2019」
天高く、健康の秋

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2019」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2019 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
血管年齢・血圧測定、骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、健康相談等	10月12日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市)　※歯科チェックあり	200名
	10月19日(土)	立川商工会議所(立川市)　※歯科チェックあり	200名
	10月23日(水)	健康講演会　大手町サンケイプラザ(千代田区)	100名
	10月25日(金)	健保連　東京連合会(新宿区)	200名
健康講演会 講師　生島 ヒロシ氏	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区)	500名
ウォークラリー	10月12日(土)	鎌倉(鎌倉市)	各600名
	10月14日(祝)	国営昭和記念公園(立川市)	
	11月10日(日)	野毛山公園・動物園(横浜市)	
スタンプラリー	10月6日(日)	小江戸川越(川越市)	
	10月19日(土)	高尾山(八王子市)	
	10月27日(日)	清水公園(野田市)	
	11月3日(祝)	※都立葛西臨海公園(江戸川区)	
	11月16日(土)	都立上野恩賜公園(台東区)	
ウォーターフェスティバル	10月20日(日)	東京サマーランド(あきる野市)	3,800名
スポーツクラブフェスタ	11月4日(祝)	スポーツクラブルネサンス曳舟(墨田区)	500名

※都立葛西臨海公園については、オリンピックの関係でイベントが中止になる可能性があります。
※健康講演会では、健康コーナーを設置し、血管年齢・血圧測定・骨密度・肺年齢測定、健康相談等を実施します。

令和元年度 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。

安全・安心な 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。

本当に薬代が安くなるの？

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。

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。

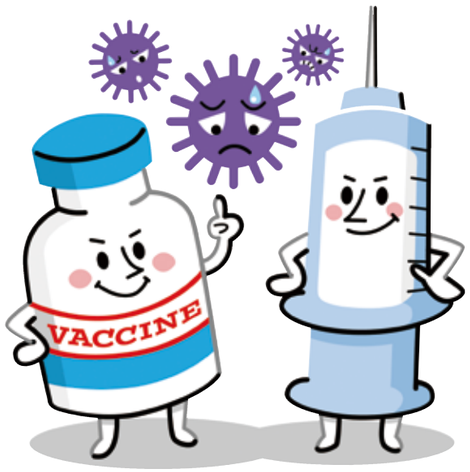
ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額が軽くなるとともに、健保組合の財政の改善にもつながりますので、ぜひとも内容をご理解いただき、医薬品処方の際の参考にしてください。

◎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。

インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します

インフルエンザ対策は、今年も自己負担が安く済む 健保組合の 予防接種を！



当健保組合では、本年度も被保険者・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』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つを選んで受診することができます。

	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 （利用者が公的施設（ホテル等の会場）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	令和元年10月1日から 令和2年3月31日まで	原則 令和元年11月1日から 令和元年12月31日まで の土・日・祝日	令和元年10月1日から 令和2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（院内予防接種については、予約不要の医療機関もありますので、医療機関リストでご確認ください）。 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。

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1～149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31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ますのでご注意ください。

また、今回再認定を行わない事業所も含め、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。

■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（マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの）
  - 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で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、被扶養者が通学のための別居の場合を除く）
- 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31年1月以降～直近までの毎月の給与支払証明書（原本）または給与明細書（写し）、および平成31年度（令和元年度）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31年度（令和元年度）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31年度（令和元年度）非課税証明書

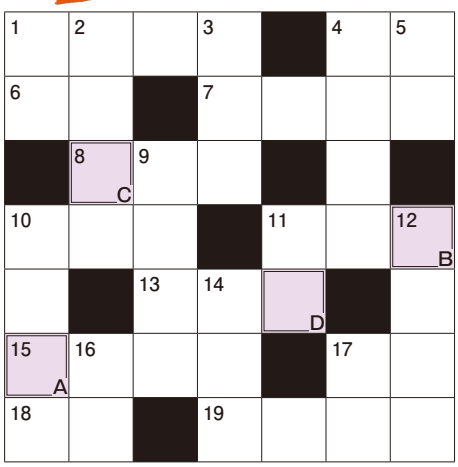
■被扶養者（再認定）届に添付していただく書類

	世帯全員の住民票	学生証の写し	平成31年1月以降の給与支払証明書	平成31年度（令和元年度）非課税証明書	直近の年金振込通知書
学校在学者（高校生は学校名・学年記載で省略可）	—	○	—	—	—
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、マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの。
※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135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 ＿＿食えば鐘が鳴るなり法隆寺／子規
2 鉢植えの松が定番
3 構えが立派な邸宅
4 カナカナと美しい声で鳴くセミ
5 正解した問題につく
9 煮っ転がしにしてもうまい！
10 日本女性の清楚な美しさ。大和＿＿
11 電圧の単位を表すアルファベット
12 危険や困難を恐れず、立ち向かう姿勢
14 頭が固いんだから…
16 団子とススキをそなえて観賞
17 ゴルフ場に生えている植物

★ヨコのカギ

1 パンプキンパイ作りに不可欠な食材
4 することがなくて退屈…
6 乳酸＿＿、ビフィズス＿＿
7 ホテルで一人用の部屋
8 宮本武蔵に敗れた＿＿小次郎
10 馬の頭の形をしたチェスの駒
11 「稲」の＿＿は「のぎ偏」
13 思っていたのとまったく違う結果だ…
15 なぜ？　どうして？　と＿＿攻めにあう
17 奈良公園にいる動物
18 70歳のお祝い
19 授業で使うボード

●**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**　2019年10月31日（木）必着
●**当選者の発表**　第136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134回当選者【答え：キバラシ】**※敬称略・順不同
牧野友一／佐藤政栄／井上靖英／寺内茂／清野将一／齋藤静太郎／佐藤いづみ／近部はるみ／江本亜優美／佐瀬太一

健保だより200号　発行日：2019年9月17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）