

保 健 だより

No. 203 2020 9
SEPTEMBER

東部ゴム健康保険組合

<http://www.toubugomukenpo.or.jp>



令和元年度 決算のお知らせ

6年連続の黒字決算も 健保財政の今後は厳しい見通しに

令和2年度の組合会につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止および出席議員の健康・安全への配慮から書面による審議といたしました。審議の結果、当健保組合の令和元年度決算が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2億3、758万円増の59億9、293万円となりました。

支出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は29億7、966万円（予算比2億132万円減）、高齢者医療制度等への納付金は24億7、535万円（同1億8、812万円減）となりました。2つの科目の合計は54億5、501万円で、保険料の約91％に相当します。

収支のポイント

2019年度の世界経済は、米国・中国間の貿易摩擦の激化や、英国のEU離脱に向けた迷走で揺れる中、年明けに発生した新型コロナウイルスの

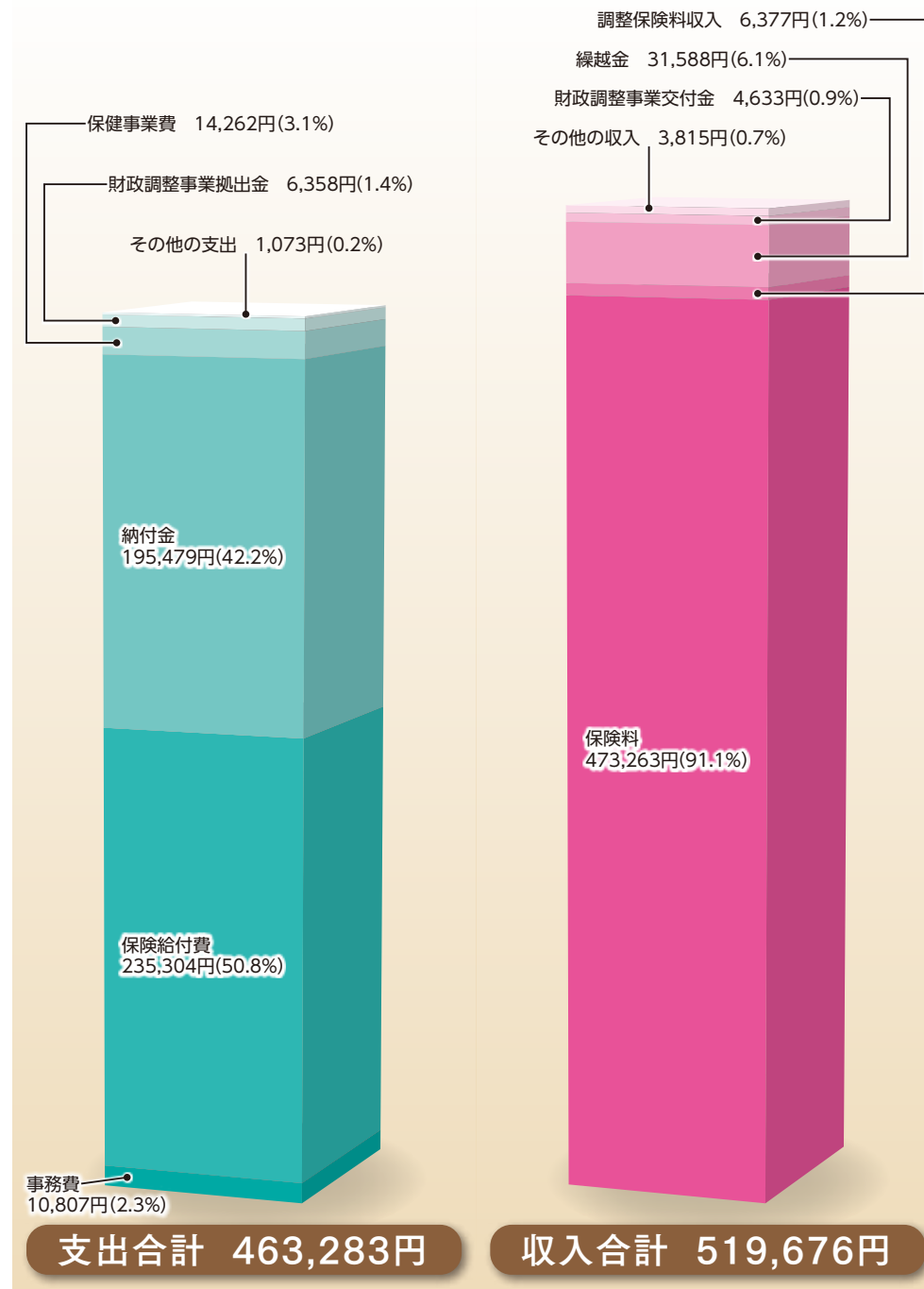
感染拡大が瞬く間に全世界に飛び火し、生産・消費ともに急降下のまま幕を閉じました。とくに新型コロナウイルスによる影響は甚大なもので、多くの国がまだ出口の見えないトンネルに迷い込んでいるという状況です。

こうした中でまとまった当健保組合の令和元年度決算は、実質的な収支差引である経常収支で2億3、391万円の黒字となりました。保険給付費・納付金ともに当初の想定よりも少なく済んだこともあり、決算は6年連続の黒字で終わることができましたが、令和4（2022）年に「団塊の世代」が後期高齢者へと移行し始めることによって納付金のさらなる増加が予想されています。健保組合の財政見通しは依然として厳しい状況にあると言わざるを得ません。

令和元年度に当健保組合が実施した事業は別枠に掲載のとおりです。特

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、合計に一部合わない箇所があります。



令和元年度収入支出 決算のあらまし

健康保険

収入		決算額(千円)
科目		
健康保険収入	保険料	5,992,926
	国庫負担金収入	2,536
調整保険料収入		80,746
繰越金		400,000
繰入金		18,231
国庫補助金収入		17,516
財政調整事業交付金		58,674
雑収入	利子収入	446
	その他の施設利用料収入	92
	補助金等追加収入	4,506
	その他	4,982
合計		6,580,655
経常収入合計		6,019,948

支出		決算額(千円)
科目		
事務費	事務所費	135,368
	組合会費	1,478
保険給付費	被保険者	1,676,543
	被扶養者	1,160,361
	高齢者	127,197
	高額療養費	10,379
	被保険者 被扶養者 合算高額療養費付加金	2,865 1,605 705
納付金		2,475,346
保健事業費		180,600
還付金		211
財政調整事業拠出金		80,514
連合会費		3,104
積立金		10,000
雑支出		276
合計		5,866,552
経常支出合計		5,786,035

介護保険

収入		決算額(千円)
科目		
介護保険収入		731,834
繰越金		50,000
国庫補助金受入		8,215
雑収入		21
合計		790,070

支出		決算額(千円)
科目		
介護納付金		698,852
介護保険料還付金		5
合計		698,857

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。

令和元年度は収入合計7億9、007万円、支出合計は6億9、886万円で、収支差引9、121万円の決算残金をもって終了しました。

定健診、特定保健指導、ホームページの運営をはじめ、ジェネリック医薬品への切り替え促進通知事業や各種健診、費用補助など、例年どおりの事業をおおむね円滑に実施することができました。

健保組合では、今後も被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持・増進を目的とした各種事業の充実に努めます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和元年度に 実施した おもな保健事業

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 重症化予防のための受診勧奨事業
- 8 インフルエンザ予防接種補助
- 9 メンタルヘルス支援サービス
- 10 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1回)
- 2 ジェネリック差額通知の発行
- 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、スポーツクラブ等、契約施設を活用した健康づくりの奨励

生活習慣を改善する足がかりとして特定保健指導をご活用ください

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。

令和元年度、当健保組合の特定健診の受診者数は、対象者10,804名に対して8,414名となり、受診率は77.9%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41.5%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11.1%となり、前年度と比較しますと約0.3ポイント減少しています。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45%と、前年度との比較では約0.7ポイント増えています。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1,714名に対し終了者58名、実施率は3.4%になりました（表③）。

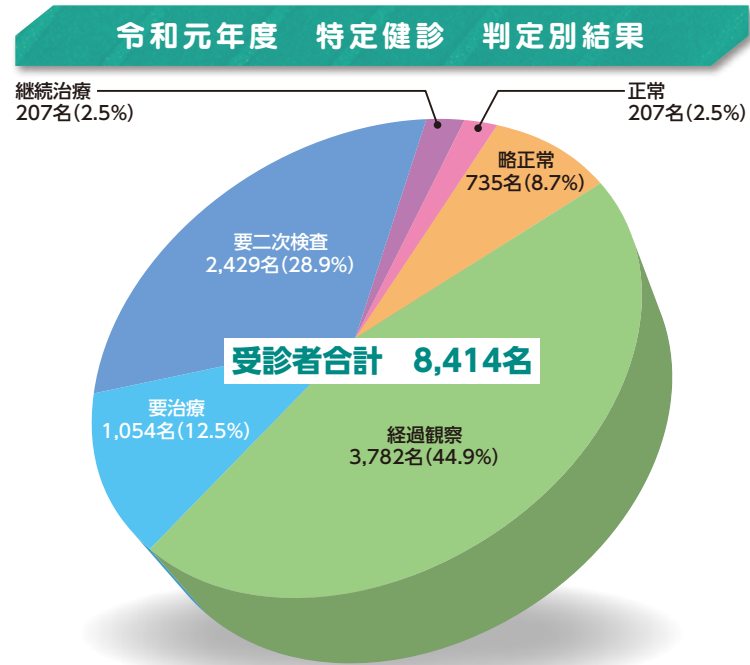
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれますので、積極的に参加されることをおすすめします。

表② 令和元年度 特定健診の受診状況

対象者数	10,804名
受診者数	8,414名
受診率	77.9%

表③ 令和元年度 特定保健指導の実施状況

対象者数	1,714名
実施者数	58名
実施率	3.4%



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。

令和元年度も「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 令和元年度 データヘルス計画受診勧奨者数

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	
H31.4～R1.3	8,414	72	31	162	265	31	46	14	133	193	21

(名)



健診は「受けて終わり」
ではなく
「結果を生かす」心構えで！

当健保組合が令和元年度に実施した各種健診の結果がまとまりました。

被扶養者の方の受診率が依然として低い傾向に

令和元年度の健診結果をご報告します。

まず受診状況です。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3,028名に対して受診者2,504名（受診率82.7%）、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9,629名に対して受診者7,117名（同73.9%）、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3,036名に対して受診者919名（同30.3%）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17名の実施、「日帰り人間ドック」は1,577名の実施、被扶養者の「日帰り人間ドック」は162名の実施、PET検診は実施者がありませんでした（表①）。

受診者数および受診率については、ほぼ昨年と同様の結果となり、被扶養者の方の受診率が30%と依然低い傾向にあります。生活習慣病健診により早期に病気を発見し、重症化疾患を防ぐことがとても重要です。被保険者に比べ被扶養者の方は健診を受診されない方が多い傾向がここ数年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、婦人生活習慣病予防健診は、個人によるインターネットからの申し込みも可能となっておりますので、必ず受診してくださいようお願いします。

※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.toubugomukempo.or.jp>）

表① 令和元年度 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	3,028名	2,504名	82.7%
生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者	9,629名	7,117名	73.9%
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	3,036名	919名	30.3%
1泊人間ドック	40歳以上被保険者		17名	
日帰り人間ドック(本人)	40歳以上被保険者		1,577名	
日帰り人間ドック(家族)	40歳以上被扶養者		162名	
PET検診	40歳以上被保険者		0名	



令和2年度 健康世帯表彰

すこやかな毎日、素敵です。

当健保組合では、過去1年間（今回は平成31年1月1日から令和元年12月31日の間）、1回も医療給付（医療機関や接骨院等での受診・治療）を受けなかった世帯を有した事業所を誌面に掲載し、該当者のみなさまに記念品を送付し表彰しております。

健康で過ごされたみなさまには、心よりお慶び申し上げます。該当されました事業所名と人数を以下に掲載いたします。

※今回の健康世帯表彰については、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、従来の6月から9月発表に変更となっております。
※掲載は事業所名(50音順)と人数のみとなります。



ビレリジャパン(株)	4名	司ゴム電材(株)	19名	三興護謄工業(株)	1名	明司ゴム(株)	2名
福和ゴム商事(株)	1名	土谷ゴム化成(株)	7名	(株)山星化成工業白井工場	1名	(株)飯田ゴム商店	2名
フコク物産(株)	9名	ツツミ工業(株)	2名	三報ゴム(株)	3名	(株)イズモヘルス	2名
フコク物流(株)	2名	TPRノブカワ(株)	3名	三宝ゴム工業(株)	5名	市川ゴム工業(株)	6名
不二工業(株)	1名	TPRノブカワ商事(株)	1名	三洋興業(株)	1名	今井ベルト(株)	1名
不二ライフ(株)	1名	東亜潜水機(株)	2名	三洋ゴム工業(株)	7名	入間川ゴム(株)	7名
不二ラテックス(株)	24名	(株)トーア・アイアール	5名	(株)三葉ゴム製作所	2名	(株)イワカミ	3名
扶桑化学(株)	2名	(株)東京ゴム製作所	10名	(株)シイ・ケイ・アイ	1名	岩野物産(株)	3名
富双ゴム工業(株)	3名	(株)東京製版	6名	茂ゴム(株)	1名	(株)上木パッキング製作所	1名
(株)ブリッジス	1名	東西合成(株)	1名	清水ゴム(株)	1名	(株)右川ゴム製造所	4名
フロイント産業(株)	9名	東都ジイワイ(株)	2名	霜田ゴム工業(株)	2名	(株)宇佐美ゴム工業商会	1名
フロイント・ターボ(株)	2名	東邦レマック(株)	12名	(株)シバタ	17名	(有)江古田タイヤセンター	1名
(株)ブンカゴム	2名	(株)TOZEN	3名	昭和アルファックス(株)	1名	(有)エコーパッキング	1名
平和ゴム商工(株)	5名	(株)十川ゴム東京支社	1名	(株)昭和ゴム化学	11名	(株)エーエス	2名
房総産業(株)	2名	ときわ工業(株)	8名	(株)伸共	1名	大塚ポリテック(株)	13名
房総産業(株)	5名	トダゴム工業(株)	1名	親宏ゴム工業(株)	1名	(株)大塚ポリテック福島製作所	13名
ホクショー(株)	3名	トモエゴム(株)	1名	シンジーテック(株)	10名	(株)岡山	5名
ホッティーポリマー(株)	4名	(株)トランスパック	1名	(有)新生パッキング製作所	1名	(有)尾竹ゴム工業所	1名
堀江産業(株)	1名	(有)鳥山ゴム	2名	(株)新東	8名	一般財団法人 化学物質評価研究機構	22名
(株)マコトタイヤ	3名	(有)直江パッキング製作所	1名	(株)信明産業新潟工場	1名	影山工業(株)	1名
松山工業(株)	2名	ナガセケンコー(株)	2名	神和ゴム(株)	1名	(株)カワイチ・テック	7名
丸高興業(株)	8名	長野ゴム工業(株)	8名	鈴英(株)	3名	神田ゴム化学(株)	3名
丸山産業(株)	2名	(株)ニチベイパーツ	8名	鈴木ゴム(株)	3名	鬼怒川ゴム工業(株)	28名
水留ゴム工業(株)	1名	日加商工(株)	2名	スバルゴム工業(株)	2名	木本ゴム工業(株)	1名
(株)三巴ゴム工業所	5名	(株)二十世紀	1名	(株)関口ゴム製造所	4名	(株)協同	4名
(株)ミトヨ	12名	日清化工(株)	2名	セパック工業(株)	1名	(株)共和	40名
ミナトゴム(株)	4名	日本エポナイト(株)	10名	ソトウ(株)	1名	(株)近政ゴム	3名
村岡ゴム工業(株)	5名	日本カリユウ(株)	2名	(株)第一パッキング製作所	1名	(株)金星ゴム工業(株)	1名
(株)明治エンジニアリング	4名	日本グッドイヤー(株)	4名	(株)タイセイ	1名	久喜ロール工業(株)	8名
(株)明治ゴム化成	16名	一般社団法人 日本自動車タイヤ協会	2名	(株)大成	16名	倉橋護謄工業(株)	2名
(株)メイジフローシステム	15名	日本ジャイアントタイヤ(株)	21名	大成興業(株)	3名	(株)ケースリー	2名
(株)モチツキ	1名	日本ポリマテック(株)	2名	タイセイポリマー(株)	2名	郷商事(株)	2名
(株)モリセイ	6名	(株)野田日米パッキン	6名	大日工業(株)	2名	郷商事(株)大阪支店	3名
八洲ゴム工業(株)会津工場	14名	(株)ノムラ化成	2名	大日ゴム(株)杉戸工場	2名	(株)江北ゴム製作所	13名
(株)ヤシマテック	3名	(株)ハシモト	2名	高木ゴム工業(株)	1名	浩洋産業(株)	1名
(株)ヤマカミ	17名	(株)ハチケン	1名	高木ゴム工業(株)	2名	(株)コクゴ	1名
山豊護謄(株)	1名	ハナキ商事(株)	1名	多賀美ゴム工業(株)	1名	小里機材(株)	16名
(株)ライオンゴム	2名	羽田調帯(株)	1名	橘工業(株)	12名	コンノ護謄(株)	2名
(株)レヂテックス	2名	ハバジツ日本(株)	8名	辰巳合成(有)	2名	埼玉光ゴム(株)	1名
任意継続	2名	バルカナイズ関東(株)	1名	(株)田中ゴム製作所	2名	櫻護謄(株)	25名
		バルカナイズ近畿(株)	1名	(株)タバタ	7名	サクラ産業(株)	5名
		バン工業用品(株)	2名	千代田ゴム(株)	6名	サンアロー(株)	3名
		日吉工業(株)	33名	冠栄製作所(株)	15名		

合計 847名

できることから
医療費節約!

ジェネリック医薬品を賢く使いましょう

ジェネリックは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリックにすれば、みなさまが負担するお薬代が節約できます。

ジェネリックが安い理由は新薬より開発コストがかからないから

新薬には発売されるまでの研究開発に多くコストがかかるので、約20～25年の特許期間が与えられています。新薬の特許期間満了後、新薬と同じ有効成分で製造・販売されたジェネリックは、新薬よりも開発コストが少なく済むため価格が抑えられています。

処方せんを見れば
ジェネリックに変更できるのかわかるの?

処方せんには変更不可の欄があります。そこに「✓」や「×」がないかを確認してください。何も記入されていなければジェネリックに替えることができます。

変更不可	個々の処方箋について後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更 に差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は 「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。	処方せん
1.	〇〇〇〇〇〇錠 50mg 1錠 1日1回 朝食後 7日分	
2.	【般】△△△△錠 20mg 2錠 1日1回 朝食後 7日分	

変更不可の欄に「✓」や「×」がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。

一般名(有効成分名)処方の場合、ジェネリック医薬品を選択できます。

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。

ジェネリック医薬品のお知らせ

123-4567
東京都中央区△△1-2-3
健保 太郎 様
健保 花子 様
#00001-0100

最大で 6,750 円 省・抑えます

このお知らせを医師または薬剤師にお見せください
(このお知らせは厚生労働省より示された「健康保険組合事業運営指針」に従って作成しております)

品名	数量	単位	10月1日現在の自己負担額	ジェネリック医薬品	数量	単位	10月1日現在の自己負担額	ジェネリック医薬品
プレースOD錠100mg	144.20	2 60	5,220	プレースOD錠100mg	33.10	1,200	3,900	プレースOD錠100mg
				プレースOD錠100mg	33.10	1,200	3,900	プレースOD錠100mg
				プレースOD錠100mg	33.10	1,200	3,900	プレースOD錠100mg
				プレースOD錠100mg	33.10	1,200	3,900	プレースOD錠100mg
				プレースOD錠100mg	33.10	1,200	3,900	プレースOD錠100mg
グロメリン錠50mg				グロメリン錠50mg	27.40	540	1,260	グロメリン錠50mg
				グロメリン錠50mg	27.40	540	1,260	グロメリン錠50mg
				グロメリン錠50mg	27.40	540	1,260	グロメリン錠50mg
				グロメリン錠50mg	27.40	540	1,260	グロメリン錠50mg
				グロメリン錠50mg	27.40	540	1,260	グロメリン錠50mg
アムロジウム錠5mg	47.00	2 60	1,800	アムロジウム錠5mg	20.00	720	1,080	アムロジウム錠5mg
				アムロジウム錠5mg	20.00	720	1,080	アムロジウム錠5mg
				アムロジウム錠5mg	20.00	720	1,080	アムロジウム錠5mg
				アムロジウム錠5mg	20.00	720	1,080	アムロジウム錠5mg
				アムロジウム錠5mg	20.00	720	1,080	アムロジウム錠5mg
タラシオンOD錠15 15mg	80.00	1 30	720	タラシオンOD錠15 15mg	31.50	270	450	タラシオンOD錠15 15mg
				タラシオンOD錠15 15mg	31.50	270	450	タラシオンOD錠15 15mg
				タラシオンOD錠15 15mg	31.50	270	450	タラシオンOD錠15 15mg
				タラシオンOD錠15 15mg	31.50	270	450	タラシオンOD錠15 15mg
				タラシオンOD錠15 15mg	31.50	270	450	タラシオンOD錠15 15mg

00001-01-01

見本

東部ゴム健康保険組合 プライバシーポリシー

当健保組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」といいます)を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

3

当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

- 1 法令の定めに基づく場合
- 2 人の生命、身体または財産の保護のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
- 3 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
- 4 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であつて、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

2

当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のために使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

1

当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

7

当健康保険組合は、加入者の個人情報の取り扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

6

加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

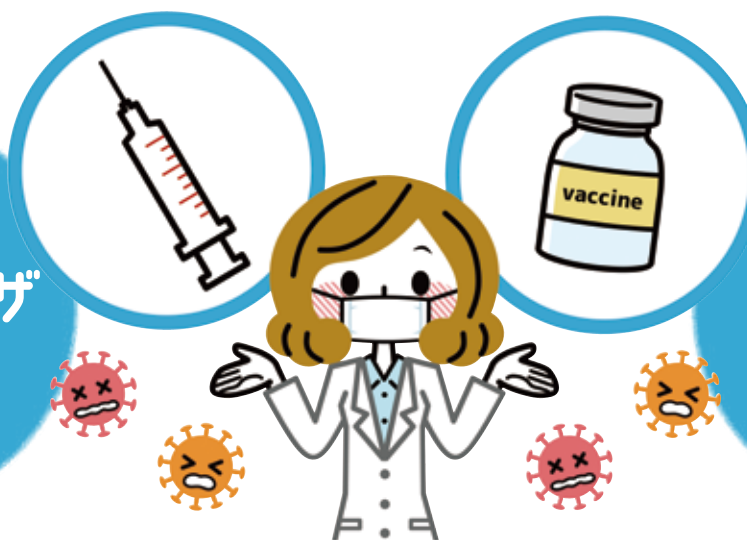
5

当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

4

当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

インフルエンザ
予防接種



補助金を
1,500円に
引き上げます

健保組合の予防接種なら 安い自己負担で受けられます

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。当健保組合では本年度から、年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたします(従来の限度額は1,000円)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 1,500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2年10月1日から 令和3年3月31日まで	原則 令和2年11月1日から 令和2年12月31日までの 土・日・祝日	令和2年10月1日から 令和3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(上限3,960円/税込)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(1,500円)を差し引いた額となります。		
利用方法	1 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。 2 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)。 3 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。 4 利用券と被保険者証を医療機関窓口へ持参してください。 5 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.toshinkyō.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。



コロナ・インフルに打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修・関谷 剛（東京大学未来ビジョン研究センター
ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士）

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器（抗体）を作って攻撃します。「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣（食事・運動・睡眠など）が大切です。免疫機能を低下させないように、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

1 やつぱり規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に

2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善の力ぎを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識！

3 歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない

4 適度な有酸素運動は一日三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK

5 イライラ・クヨクヨは万病のもと！

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

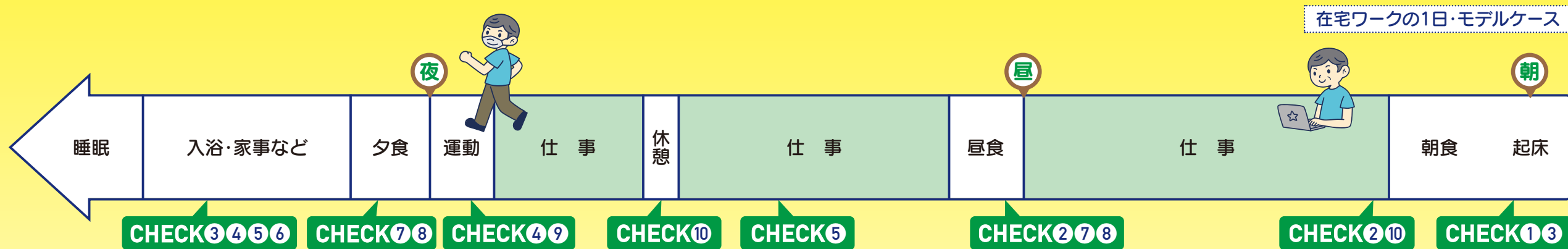
ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策

ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることにつながります。

- インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月
日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。
- 早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン
国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでいます。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



運動

ストップ! メタボ
肩こり・腰痛予防
体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。



CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ ストレッチを仕事の合間に行う。



▲ 仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)



▲ 肩や腕を伸ばす

食生活

コロナ太り対策
自炊疲れ対策
免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ 単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎ 晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



食事で免疫力アップ!

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)

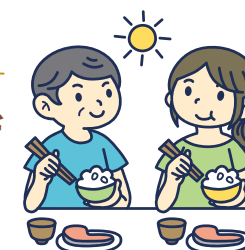


生活サイクル

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

CHECK 1 □ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



CHECK 2 □ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。



CHECK 3 □ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。

メンタルヘルス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

CHECK 4 □ 家族と離れて1人の時間を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

ちょうどよい距離感
情報ストレス



▲ 入浴や散歩でリフレッシュ

CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

心身の不調を感じたら...

● 電話・オンライン診療が可能な医療機関に相談・受診ができます

※ 医師の判断で直接受診する必要がある場合があるので、近隣の医療機関を選ぶことをお勧めします。
詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 電話・オンライン診療

検索

● 厚生労働省が紹介するSNS相談も利用できます

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 SNS相談

検索



生活習慣をアップデート! WITH コロナ時代の 在宅ワーク健康管理術



新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

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150～450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、令和2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、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。

- 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、令和2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)および令和2年度所得証明書の両方
- 年金受給者で無職の方は、直近の年金振込通知書および令和2年度所得証明書の両方
- 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、令和2年度所得証明書
- 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)

■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	令和2年1月 以降の給与 支払証明書	令和2年度 所得証明書	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、または被保険者と別居の方が必要です。

『健保だより』 6月号は休刊しました

本誌は通常、6月・9月・1月の年3回発行が原則となっていますが、前号にあたる令和2年6月号は、新型コロナウイルス感染拡大の影響等を考慮し休刊とさせていただきます。

令和2年度 一日介護・健康講座

東振協では、毎年健保組合の被保険者や家族等を対象に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。今年度分に関しては現時点では開催未定となっております。詳細については、東振協ホームページにてご確認ください。
<http://www.toshinkyo.or.jp/event/>

健康フェスティバル2020は開催中止となりました

東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)が開催する『健康フェスティバル』につきまして、今年度におきましては新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、イベントの参加者、関係者およびスタッフの安全・安心の確保を最優先に考え、イベントのすべて(日刊スポーツ杯野球大会を含む)を中止することといたしました。

東部ゴム健保へ加入を! 協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。
 みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。
 加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している事業所で、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする国内に所在する事業所です。
 また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513** (業務課)



きのこダツィ〜ブータン〜

【調理時間の目安】25分

材料(2人分)

しめじ、エリンギ……………各100g
 赤唐辛子、青唐辛子※ ……各2本
 玉ねぎ、トマト ……………各1/2個
 塩……………小さじ1/2
 A 水……………200ml
 ピザ用チーズ ……………50g

にんにく、しょうが ……………各1片

バター ……………10g

※青唐辛子がなければ、Aに一味唐辛子小さじ1を加える。

※唐辛子を具材として使用しています。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にして玉ねぎ、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ①とAを加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

ダツィってなに?

ブータンで食べられているチーズ料理のことをいいます。唐辛子をチーズで煮込んだ「エマ・ダツィ」がポピュラーですが、きのこやじゃがいもを加えたものもあります。唐辛子を香辛料ではなく野菜として食べる、ブータンの定番メニューです。

旬菜栄養メモ

きのこ

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食材です。低カロリーで食べ応えがあり、満腹感を得やすいのも特徴。きのこの細胞壁に含まれる食物繊維の一種、βグルカンが免疫力を活性化させるといわれています。また、きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨づくりをサポートする働きがあります。

料理制作・スタイリング ● 曾根 小有里
 (管理栄養士・フードコーディネーター)
 撮影 ● 栗山 サトル

世界の料理紀行



ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましょう。今回はきのこを使用したブータンの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。

1人分
 エネルギー 205kcal
 塩分 2.0g



互選議員・互選理事 就任のお知らせ

互選議員・互選理事につきまして、岡本浩様（一般社団法人 日本ゴム工業会 専務理事）が就任いたしました。

任期は令和4年3月31日までです。

長瀬元理事長が逝去されました

当健保組合の長瀬二郎元理事長（ナガセケンコー（株）取締役名誉会長）が、去る4月9日に逝去されました。

長瀬元理事長におかれましては、昭和54年より長年にわたり当健保組合の議員・理事として、また、平成10年より平成22年までの4期にわたり理事長として、事業運営に並々ならぬご尽力を賜りました。

ここに謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます。



期間限定 日帰りドックが特別料金で受けられます

日本医科大学関連の下記3施設において、対象期間限定で日帰り人間ドックを特別料金にて受診できます。ぜひともご利用ください。

葛飾健診センター

東京都葛飾区立石2-36-9
TEL 03-3693-7676

健診プラザ両国

東京都墨田区両国4-25-12
TEL 03-3846-3731

健診プラザ日本橋

東京都中央区日本橋本町4-15-9
曾田ビル4階
TEL 03-3693-7240

対象期間 12月～3月（この期間に限りです）

特別料金 40歳以上被保険者負担金

（消費税別）

通常10,000円 ▶ **5,000円**

40歳以上被扶養者負担金

通常15,000円 ▶ **10,000円**

申込方法

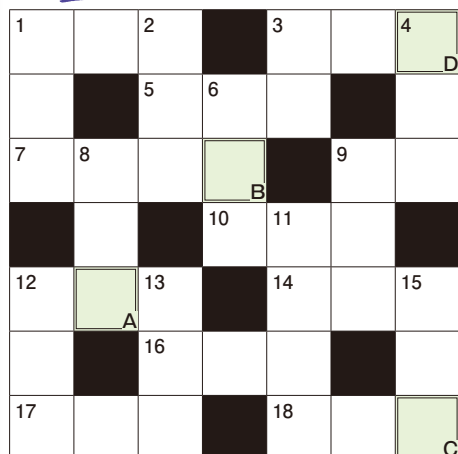
左記医療機関に直接予約を取っていただき、健康保険証を持参し受診してください（当健保組合への申込書提出は不要です）。

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。



第138回
けんぼクイズ

©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 11月3日は___の日
- 2 引っ込み思案な性格
- 3 海老や神宮で有名な三重県の市
- 4 手洗いとセット
- 6 そうは___が卸さない!
- 8 温泉街に漂う香り
- 9 1対1のガチンコ___
- 11 香りのよい高級キノコ
- 12 百円玉で、桜の図柄がある面
- 13 好きな具材を選んで作る___寿司
- 15 ツインルームには2つ

★ヨコのカギ

- 1 ワインの原料になる果物
- 3 場所をこっからあっちへ...
- 5 ___餡は七五三の縁起物
- 7 今年は無遅刻無欠席
- 9 ×2で表すこともできる
- 10 「___なでしこ」は日本女性の美称
- 12 将棋で勝利の目前
- 14 あっという間に日没。秋の日は___落し
- 16 ログハウスの建材
- 17 晴れたり曇ったり
- 18 本初子午線は0度

- 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（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 令和2年10月30日（金）必着
- 当選者の発表 第139回の「けんぼクイズ」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137回当選者【答え：スコヤカ】※敬称略・順不同
加藤愛美／筒井明美／小室忠／吉永かよ子／小高浩美／山本ゆみ子／浅川真澄／庄司祐子／石田和美／高梨智美