

健保だより

No.
142

平成30年度 決算報告

婦人生活習慣病予防健診が
はじまりました！

特定健診、どうして必要？

子どもの生活習慣病

健保の直営保養所「あじろ」

接骨院・整骨院にかかるとき

立替払いや治療用装具を購入したとき

禁煙 VS 加熱式たばこ

健康フェスティバル2019

スポーツクラブ ルネサンス

法人利用のご案内

ご家庭に
お持ち帰り
ください

東京トラック事業健康保険組合

平成30年度 決算報告

当健康保険組合の平成30年度収支決算は、
去る7月10日に開催された第158回組合会において承認されました。

日本は世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み平成28年10月1日現在の高齢化率は27.3%となっており、増え続ける高齢者医療費に対し、それを支える現役世代の負担は、もはや限界と言われ、この制度を担う保険者にとっては、負担構造改革が遅れば遅れるほど立ち直る気力さえ失つてしまいます。

高齢者医療への納付金に至っては、保険料収入の4割を超える現状で、義務的経費として税金のごとく天引きされる仕組みには、成す術がない状態となつています。

当健康保険組合の保健事業として「人間ドック」「婦人科健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の方々の健康に寄与しているところですが、「特定健診・特定保健指導（40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象）」の受診率はまだまだ低く、より一層のPRに努めることにしています。

その他健診後の精密検査も実施しており、必要に応じて医療機関へ紹介するなどのフォローにも努めました。

「直営保養所あじろ」におきましても、前年度比141人の増（幼児を除く）と、昨年同様大勢の方々にご利用いただき健康の保持促進に努めました。ジェネリック医薬品の差額通知を通して後発品の使用促進を図った結果、1カ月の差額効果が約274万円となり、レセプト点検事務の強化とともに医療費の削減に努めました。

保健事業等につきましては、皆様にご利用していただくように広報紙「健保だより」及びホームページ等にてより一層PRに努めてまいります。

平成30年度 決算概要

1 適用状況

事業所数は、288事業所、平均被保険者数43,807人、昨年度より1,632人増。平均標準報酬月額額は、昨年度より3,867円増の316,310円となりました。

2 収入

健康保険収入は、平均標準報酬月額増加及び被保険者数の増加により前年度より9億5,471万1千円増の183億1,547万4千円となりました。
収入総額は、保険料収入の増加により前年度より8億8,636万2千円増の194億6,498万円となりました。

3 支出

支出の主なものは保険給付費で昨年度より5億1,017万2千円増の105億8,090万8千円となり昨年度に続き100億円の大台に乗りました。これは被保険者の増加による医療費の増加が主な原因となっています。また、納付金（前期高齢者納付金・後期高齢者支学金・日雇抛し金・退職者給付抛し金等）は前年度より、前期高齢者納付金が1億3,935万3千円、退職者給付抛し金が1億6,164万6千円減少しましたが、後期高齢者支学金が3億9,553万7千円、日雇抛し金が1億3,708万8千円増加し合計で2億3,157万1千円増の76億6,428万7千円となり、納付金と保険給付費との合計額は保険料収入の99.62%となりました。支出総額では昨年度より8億579万9千円増の191億3,917万円となりました。

4 収支差引

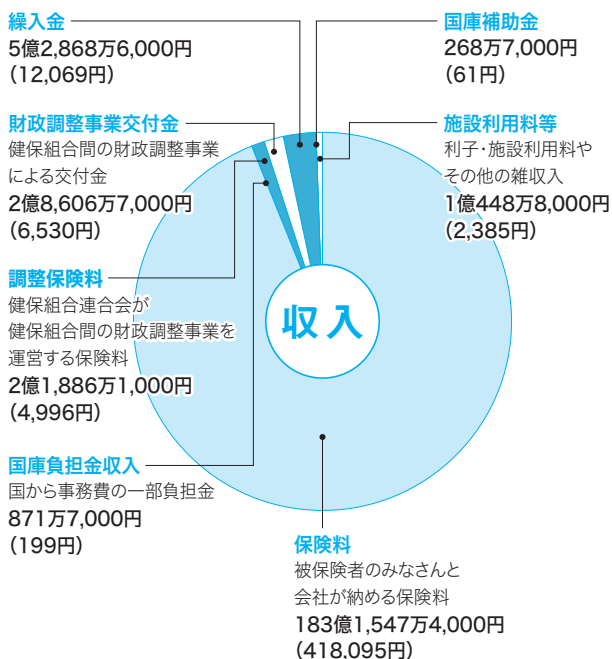
収支差引額は3億2,581万円の残額となりましたが、準備金から5億円繰入れているので実際は1億7,419万円の赤字となりました。経常収支差引額は4億5,520万円の赤字となり、まだまだ厳しい状況が続いております。



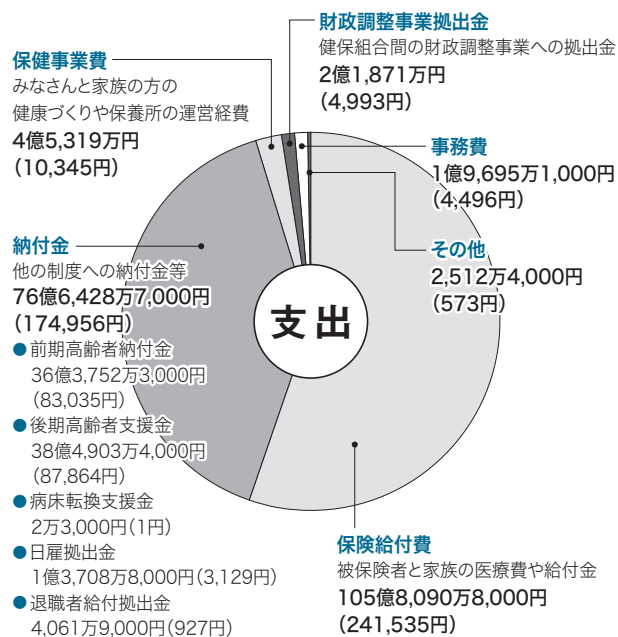
平成30年度 収入支出決算内訳

()被保険者1人当たりの金額

収入 合計：194億6,498万円



支出 合計：191億3,917万円



平成30年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入の部

(単位:千円)

科目	決算額
保険料	18,315,474
国庫負担金	8,717
調整保険料	218,861
財政調整事業交付金	286,067
繰入金	528,686
国庫補助金	2,687
雑収入	104,488
合計	19,464,980

経常収入合計 18,460,051

経常収入とは、合計から調整保険料、財政調整事業交付金、繰入金のうち退職積立繰入以外、国庫補助金のうち特定健診・保健指導補助金以外、雑収入のうち補助金等追加収入を除いて算出した額をいいます。

収支差引額 325,810

経常収支差引額 △455,200

支出の部

(単位:千円)

科目	決算額
保険給付費	10,580,908
法定給付費	10,580,908
納付金	7,664,287
納付金の内訳	<ul style="list-style-type: none"> 前期高齢者納付金: 3,637,523 後期高齢者支援金: 3,849,034 病床転換支援金: 23 日雇拋出金: 137,088 退職者給付拋出金: 40,619
保健事業費	453,190
財政調整事業拋出金	218,710
事務費	196,951
その他	25,124
合計	19,139,170

経常支出合計 18,915,251

経常支出とは、合計から財政調整事業拋出金、雑支出のうち調整保険料還付金、営繕費、補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

介護勘定

収入の部

(単位:千円)

科目	決算額
介護保険料	2,649,654
国庫補助金収入	32,305
雑収入	71
合計	2,682,030

支出の部

(単位:千円)

科目	決算額
介護納付金	2,356,922
還付金	12
合計	2,356,934

婦人生活習慣病予防健診が はじまりました!

東京トラック事業健康保険組合では今年度より新たな保健事業として婦人生活習慣病予防健診を実施することになりました。この健診は年に2回秋季と春季、全国各地の700ヶ所以上の会場で実施されます。対象者は当健康保険組合に加入されている40歳以上の女性被保険者・被扶養者となります。

婦人生活習慣病予防健診では生活習慣病はもちろん、これまでご要望の多かったレントゲン検査(胸部・胃部)や女性特有の疾患(乳がん・子宮頸がん)に関する検査も行うことができる充実した健診内容です。

年に1回の健診があなたのカラダを守ります。ご自身のためだけでなく大切な家族のためにも必ず健診を受けましょう!

婦人生活習慣病予防健診について

対象者	40歳以上の女性被保険者・被扶養者(年度内年齢40歳の方含む)
自己負担額	4,500円(20,000円相当の健診内容となっています。) (実施会場により支払方法が異なります。) (振込支払の場合は別途手数料は自己負担)
検査項目	問診・計測・視力・血圧・聴力・検尿・便潜血・ 血液(血中脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸、貧血)・X線(胸部・胃部)・ 心電図・乳房(超音波もしくはマンモグラフィ)・子宮頸部

※注意事項

- 健診の受診は一人につき年度内1回までです。年度中に他の健診(人間ドックや特定健診など)を受診した(する予定)方はこの健診の対象外となります。婦人生活習慣病予防健診も年度内に2回の受診はできません。
- 2019年度の秋季婦人生活習慣病予防健診の申込期限は既に終了し、多くの方にお申し込みいただきました。2020年度の春季婦人生活習慣病予防健診のご案内・申込用紙に関しては今年の11月下旬に発送を予定しています(被保険者…事業所へ送付、被扶養者…ご自宅へ送付)。
- 婦人生活習慣病予防健診を受けた方は特定健診を受けたものとみなされ、健診結果が当健保組合に報告されます。

健診に関するお問い合わせ先

東京トラック事業健康保険組合 健康管理センター

TEL: 03-3264-2369 (直通)

乳がん

日本では、乳がんが増加しており、一生のうち、11人に1人の女性が乳がんになると言われます。また、乳がんによる死亡数(女性)は、年間14,000人を超えています。



とくに
注意が
必要な人

下記の方は乳がんにかかるリスクが高いため、とくに若いうちから自分の乳房に注意して、40歳を過ぎたら乳がん検診を積極的に受けることをおすすめします。

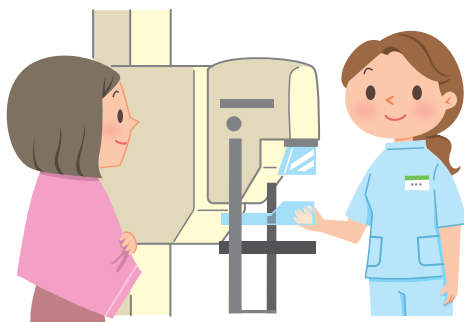
- 乳がんにかかった血縁の家族がいる人
- 初潮年齢が低い、閉経年齢が高い人
- 最初の出産が30歳以上の人
- 出産経験がない人
- 乳腺の病気になったことがある人 ● 肥満の人

乳がんに関する 検査

マンモグラフィ検査

40歳以上は
2年に1回の受診をおすすめ

透明なプラスチックの板で乳房を挟んでX線撮影する検査で、しこりをつくる前のごく初期の乳がんを発見できます。多少の痛みがありますが、月経前の胸が張る時期を避けると痛みを軽減できます。



乳がんの精密検査

- **超音波検査**
乳房に超音波を当て、その反射波を画像に映し出すことで乳房内部の状態を確認します。
- **穿刺吸引細胞診**
しこりなどに細い針を刺し、吸引した細胞を顕微鏡で詳しく調べます。
- **針生検**
注射針よりも太い針をしこりに刺して組織を採取し、顕微鏡で詳しく調べます。細胞診より正確な診断ができることとされています。

子宮頸がん

子宮頸がんは若い人に増えており、30歳代後半から40歳代でかかる可能性が最も高いがんです。「がんなんて私にはまだ関係ない」という考えは禁物です。



とくに
注意が
必要な人

下記の方は子宮頸がんにかかるリスクが高いため、子宮頸がん検診を積極的に受けることをおすすめします。

- 月経時以外の出血がある
- 下腹部の痛みがある
- 茶褐色のおりものが増えた
- 性交時に出血性のおりものがある
- 喫煙している

子宮頸がんに関する 検査

細胞診検査

20歳以上は
2年に1回の受診をおすすめ

子宮頸がんの発生しやすい子宮頸部や膣部の表面粘膜を専用のブラシやヘラで軽くこすり、細胞を採取して顕微鏡で調べます。痛みはほとんどなく、短時間で済みます。がんになる前の「異形成」の段階で見つけられることもあります。



子宮頸がんの精密検査

- **コルポスコープ下の組織診や細胞診**
コルポスコープという拡大鏡のような機械を使いながら組織や細胞を採取して、顕微鏡で詳しく調べます。
- **HPV検査**
子宮入り口の部分の粘膜から細胞を採取し、子宮頸がんを引き起こす可能性のあるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染の有無を検査します。

■ 特定健診、
■ 特定保健指導は
「こう活かす！」

特定健診、 どうして必要？

40歳になると「特定健康診査(特定健診)」を受けることになります。でも、そもそも「特定健診」って何でしょう？今回は「特定健診」について保健師さんに解説してもらいましょう。



40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの？

40歳以上の方は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の方が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など**メタボリックシンドローム(メタボ)**かどうかを判断するための**検査項目が充実**している点です。



「要再検」とか言われたら落ち込むかも…

「要再検」や「要精密検査」だからって病気とは限りません。

でも、たとえ異常が見つかったとしても、**早めに治療に取りかかることで治療にかかるお金や時間、心理的負担も少なくすみます。**「要治療」や「特定保健指導」対象の場合も必ず治療や保健指導を受けましょう。



メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。

右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

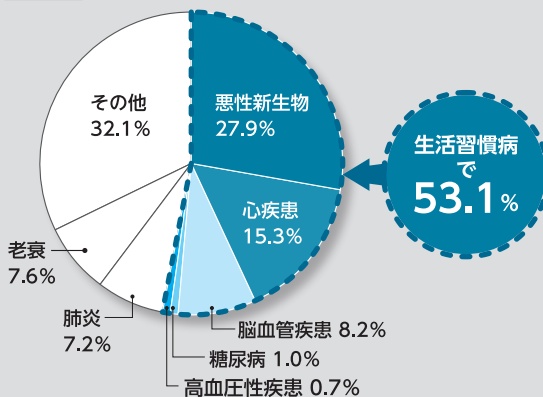
日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

“特定健診は皆さんの健康を守ることにつながる”のです。



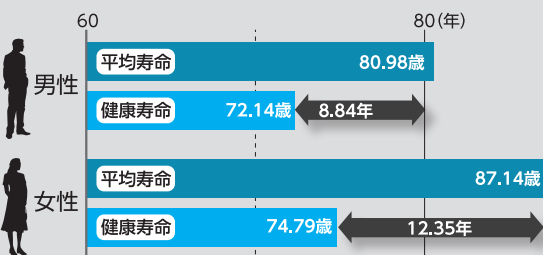
死因

*平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差

*厚生労働省(平成28年)



● 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

● 健康保険組合に加入する40歳以上の方は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。



適切に対応するために知っておこう

子どもの生活習慣病

【監修】

筑波大学 医学医療系
社会健康医学教授



山岸 良匡 先生

子どもの頃からの生活習慣病予防が重要



がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、主に中年期以降になって起こる病気ですが、その予防には子どもの頃からの生活習慣が大切です。これらの病気の要因として、最も影響が大きいのは喫煙で、それと並んで高血圧が大きく影響します。高血糖や脂質異常なども、生活習慣病の発症に影響します。

次のような生活習慣は、将来の生活習慣病の発症に大きく関わります。

- ・濃い味の食事（塩分の過剰）
- ・野菜の不足
- ・脂質の多い食事
- ・食べ過ぎや間食の増加
- ・早食い
- ・朝食欠食
- ・運動不足
- ・遅い就寝時間、睡眠時間の減少
- ・受動喫煙

これらの生活習慣を長く続けると、血圧や血糖の値、血清脂質（中性脂肪やコレステロール）の異常、不整脈、動脈硬化などを引き起こします。注意が必要なのは、これらの状態は自覚症状がないので、例えば、血圧が高くても自分では気づかないことが多いのです。そして、気づかないうちに、人生の後半で、がんや心臓病、脳卒中、認知症、大動脈疾患になるリスク（確率）が高くなってしまいます。

このプロセスは、何十年もの生活習慣が積み重なって起こります。逆算すると、子どもの時からの生活習慣を良くすることが、将来の生活習慣病を防ぐための有効な手立てとなります。主なポイントを2つ紹介します。

予防のために



子どものうちから正しい生活習慣を身に付けることは大切ですが、子どもの自主性にまかせるだけではなかなか容易ではありません。

子どもの生活習慣は、親や祖父母など、一緒に暮らしている人に大きく影響されます。たとえば、親が濃い味の料理を食べていれば、子どもも同じような食事をするようになります。自宅でたばこを吸う人がいれば、子どもはその煙を吸ってしまいます。祖父母がおやつをたくさん



ポイント1

食事

食事中の塩分が多いと、血圧が高くなりやすくなります。子どもの時から濃い味に慣れていると、その後の血圧が高くなります。また、塩分濃度の高い食べ物（塩蔵品、漬物、梅干しなど）は胃がんになりやすくする要因です。子どものうちから味の濃い食べ物を避け、薄味になっていくことが大切です。

野菜や果物、大豆製品、海藻、魚介類には、血圧を高くなくくしたり、血清脂質を安定させたり、血糖値が急に上がらないようにする成分が含まれています。肉や乳製品に含まれるタンパク質やあぶらも、子どもにとって必要な栄養源です。米や卵にも大切な栄養が含まれています。塩分を控えめにしながら、いろいろな食材をまんべんなく食べるのが大切です。



ポイント2

過体重・肥満

いろいろな食材をまんべんなく食べようとする、過食になりやすくなる点には注意が必要です。過食や運動不足により過体重・肥満になると、子どもでも大人と同じように、中性脂肪・血圧・血糖が上昇しやすくなります。その状態が長く続くと、将来の生活習慣病を発症しやすくなります。食べ過ぎないように、また運動不足にならないようにすることが大切です。

子どもの肥満では、病気が原因で肥満になる場合もあります。肥満度が高い場合や、学校健診などで検査値の異常を指摘された場合は、早めに小児肥満外来など専門の医療機関を受診し、診断と適切な治療を受けましょう。



与えてしまうと、子どもは喜んで全部食べてしまいます。親が太っている場合には、子どもが将来太りやすくなるだけでなく、血圧が高くなりやすくなることもわかっています。

つまり、親や祖父母など、家族が生活習慣を改善することは、子どもの将来に渡っての健康につながります。子どもと一緒に休みの日に運動をする、子どもと一緒に減塩の料理をつくるなども有効です。ご自身の健康のためだけでなく、子どもの未来のために、少しでも生活習慣を見直すことが、家族みんなの健康につながります。



健保の直営保養所

「あじろ」



直営保養所「あじろ」を拠点に、夏の休日を過ごしてみませんか？
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
皆様のお越しをお待ちしております！

直営保養所

あじろ

● 所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

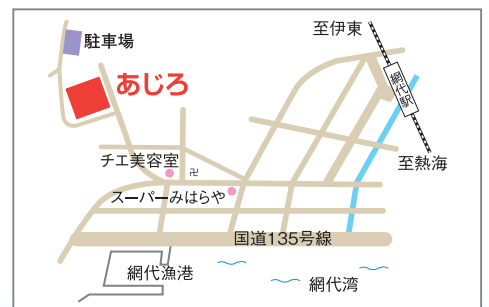
■ 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364

■ 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。

■ 利用料金(1泊2食付)

区分	トラック健保		一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供 (4歳～小学生)
	被保険者 被扶養者	子供 (4歳～小学生)		
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同一料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。



アクセス

- 電車**
- JR東京駅(特急踊り子号1時間35分)ー網代駅下車徒歩8分
 - JR東京駅(新幹線50分)ー熱海駅(伊東線12分)ー網代駅
 - 新宿駅(小田急ロマンスカー69分)ー小田原駅ー熱海駅ー網代駅
- 車** 小田原厚木道路ー真鶴道路ー熱海ビーチラインー網代



熱海サンビーチ

ヤシの並木が続く、長さ400mの砂浜と穏やかな波が海外のリゾート地のような雰囲気を醸し出す人気のビーチです。安全で綺麗な砂浜と評判。



- 行き方 JR熱海駅より徒歩約10分
JR熱海駅より路線バス利用「サンビーチ」下車すぐ
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218

長浜海水浴場

400mの砂浜が広がる人工海水浴場で、波の静かな穴場的ビーチ。海の家やフードコートなどの施設も充実しています(駐車場400台)。

- 行き方 JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩約8分
JR熱海駅より網代行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
JR網代駅より熱海行きバス利用「長浜」バス停下車すぐ
- 問い合わせ先 南熱海多賀観光協会 TEL.0557-67-2255

網代温泉海水浴場

網代漁港の近くにある、こじんまりとした海水浴場。波が穏やかなため、近隣の温泉旅館宿泊客や家族連れに人気の静かなビーチです。

- 行き方 JR伊東線網代駅より徒歩約5分
- 問い合わせ先 熱海市 TEL.0557-86-6218



熱海港をクルージング

遊覧船「サンレモ」・遊覧ボート「サンレモピッコラ」

「サンレモ」は熱海市との姉妹都市であるイタリアの港町サンレモが名前の由来。親水公園第三棧橋から出航し、約30分の運航中は真鶴半島や伊豆大島が望めます。船内展望室では海中が見られるほか、船上ではカモメに餌やりもできます。2018年4月から運航した「サンレモピッコラ」は、最大定員11名。スピードがあり約20分で熱海の海を疾走します。



- 行き方 JR熱海駅より熱海港方面行き等のバスで約10分、親水公園下車、徒歩1分
- 住所 静岡県熱海市渚町地先親水公園第3工区
- 定休 毎週火曜日、荒天時・メンテナンス時
- 問い合わせ先 サンレモ TEL.0557-52-6657



令和元年度

夏季プール割引券



()は一般料金

名称	所在地	利用料金(円)	利用方法
大磯ロングビーチ	神奈川県中郡大磯町 国府本郷546 TEL 0463-61-7726	大人 3,000(4,000) 中高生 2,000(2,800) シニア(65歳以上) 1,600(2,200) 小人(小学生) 1,600(2,200) 幼児(3歳以上未就学児) 800(1,000)	※入場割引券1枚につき1名様に限り有効。 ※窓口に入場割引券を提出し入場料金をお支払いください。
としまえんプール (入園+プール+乗物フリー)	東京都練馬区向山 3-25-1 TEL 03-3990-8800	大人(中学生以上) 4,200(4,500) 小人 (3歳~小学生・身長110cm以上) 3,200(3,500) (3歳~小学生・身長110cm未満) 2,600(2,900)	※入場割引券1枚につき5名様まで有効。 ※窓口に入場割引券を提出し、入場料金をお支払いください。
東京サマーランド (入園+プール+乗物フリー)	東京都あきる野市 上代継600 TEL 042-558-6511	大人 4,300(4,500) 小人(小学生) 2,800(3,000) 幼児・シニア 2,000(2,000) (幼児2歳以上~未就学児、シニア61歳以上)	※当健康保険組合の保険証をチケット売場窓口にご提示のうえ入場料金をお支払いください。 ※保険証は1回の利用につき、1枚につき5名様までご利用になります。
国営昭和記念公園 レインボープール (入園+プール)	東京都立川市緑町3173 TEL 042-528-1751	大人(15歳以上) 2,100(2,500) 小人(小・中学生) 1,100(1,400) 幼児(4歳以上未就学児) 400(500)	※利用補助券1枚につき1名様に限り有効。 ※公園入口の券売窓口で利用補助券を提出し、入場料金をお支払いのうえ、入場券とお引換ください。

※各プール等において刺青、タトゥー(プリント含)をされた方の入園・入場はお断りしておりますのでご注意ください。
※営業日・営業時間等が変更となる場合がありますので、詳細につきましては各プールにお問い合わせください。
※「プール」の割引券をご希望の方に配布いたしますのでプール名とご希望枚数を下記までご連絡ください。
なお、枚数に限りがございますので、ご了承ください。



申込先 | 東京トラック事業健康保険組合 総務課 03(3264)2364(直通)

パッとわかる 健康保険クイズ

接骨院・整骨院 にかかるとき

正しいのはどっち？



年のせいか腰が痛くて接骨院でマッサージを受けたいんだけど…

- A 健康保険を使って施術を受けられる
- B 健康保険を使うことはできない

正解は…**B**

マッサージ代わりに接骨院などで施術を受ける場合は健康保険は使えません。施術の料金は全額自己負担となります。



柔道整復師などが施術を行う接骨院・整骨院では、打撲やねんざなどの外傷性のケガ以外では健康保険は使えません。

① 保険適用となる施術と 自費になる施術

■健康保険が使える

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当の場合以外は医師の同意が必要です)

■健康保険が使えない(全額自己負担)

- ×慢性に至った外傷性の負傷
- ×日常生活の疲れによる単なる疲れや肩こり
- ×スポーツなどによる肉体疲労

運動部に所属している学生が定期的に施術を受けているケースがありますが、外傷性のケガ以外には健康保険は使えません。受診の経緯について、健康保険組合が確認を行う場合があります。

- ×脳疾患などの後遺症
- ×リウマチ・関節炎などの痛み
- ×同一部位について医療機関で治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている
- ×通勤中や勤務中の負傷(労災保険の対象です)

② 施術内容の確認と自筆による 署名が必要です

接骨院などで保険適用となる施術を受けた場合は療養費の取扱いとなるため、受診者は受領委任(療養費の申請を受診者に代わり柔道整復師が行うこと)された際、接骨院などが用意する「柔道整復施術療養費支給申請書」の請求内容に間違いがないかどうかよく確認し、内容に間違いがなければ申請書の委任状欄に必ず楷書体で自署してください(自署できない場合は押印が必要です)。

③ 健保組合から施術内容の 確認を行う場合があります

健康保険組合に「柔道整復施術療養費支給申請書」が提出されましたら、申請書の請求内容に間違いがないかどうか、受診者に負傷原因や施術内容などについて書面で照会させていただく場合があります。健康保険証を使って接骨院などにかかった際は、その都度必ず領収書・明細書を受け取り、ご自身での保管をお願いします。

ちゃんと知ってる!?

健康保険あれこれ

立替払いや治療用装具を購入したとき

やむを得ない事情で医療費の全額を立て替えたときや、医師の指示によりコルセットなどの治療用装具を購入したときなどは、後で健康保険組合から療養費として払い戻しを受けられます。



こんな誤解をしていませんか？

- ❶ 入社後すぐ、保険証をもらっていないときに受診! 全額自己負担になる?
- ❷ 長時間歩いても疲れな靴をオーダーメイド! 健康保険は使えるよね?
- ❸ 海外でよい治療法があると聞いて渡航! 医療費は払い戻されるよね?

- ❶ やむを得ず医療費を立て替えた場合は、医療費の払い戻しが受けられます。
- ❷ 治療用装具の払い戻しを受けられるのは、医師が治療のために装着を指示した場合のみです。
- ❸ 治療目的で海外へ行った場合は、療養費の支給対象となりません。



どんなときに療養費が支給されるの？



療養費の支給を受けられるのは、以下のような場合で、健康保険組合が認めたものに限りです。

■療養費の対象になるもの

- ❶ 旅行先で急病のため、保険医療機関でない病院で自費診療を受けたとき
- ❷ 手続き中で保険証が未交付で、医療費の全額を立て替えたとき
- ❸ 治療のために必要だと医師が判断し、コルセットなどの治療用装具を装着したとき
- ❹ 9歳未満の小児が、治療のために眼鏡やコンタクトレンズを医師の指示のもと購入したとき
- ❺ 四肢のリンパ浮腫の治療のために必要だと医師が判断し、弾性着衣などを購入したとき
- ❻ 生血液の輸血を受けたとき
- ❼ 海外でやむを得ず受診して、医療費を支払ったとき
- ❽ 医師の同意を得て、はり・きゅう、マッサージを受けたとき

など

どれくらいの金額、支給されるの？



一部負担金相当額(医療費の1割~3割)を差し引いた額が療養費として支給されます。

ただし、実際に支払った金額が対象ではなく、健康保険法で治療方法と費用の基準が定められています。実際に支払った額が基準額より少ないときは、実際に支払った額が対象になります。

*支給額の上限や購入数、耐用年数の定めがあるものもあります。

手続き方法は？



療養費を申請するときは、「療養費支給申請書」に各種必要書類を添付していただき、お勤めの事業所を通じてご申請ください。詳しい申請方法や必要書類につきましては、当健保組合のホームページをご覧くださいか、健康保険組合業務課までお問い合わせください。

Tel 03-3264-2367 (業務課直通)

■療養費申請のときの提出書類

療養費 支給申請書	+	添付書類
領収書(原本)、診療明細書、医師の指示書や証明書、海外療養費は日本語の翻訳文とパスポートの写し など		

禁煙

加熱式
たばこ

新々な刺激!

加熱式たばことは、たばこの葉に熱を加えてニコチンを含むエアロゾルを発生させて吸う新型のたばこです。若い人を中心に、従来のたばこ（紙巻きたばこ）から加熱式たばこへ切り替える人、新しく加熱式たばこを吸いはじめる人などが増えています。しかし、加熱式たばこはれっきとした“たばこ”。たばこの害が気になるあなたにとって、新たな選択肢になるのか、それとも手を出してはいけないのか、最新の情報を交えて解説します。

監修

地域医療振興協会
ヘルスプロモーション
研究センター長
中村 正和 先生

まずは情報戦!

専門医の先生に聞いてみよう



ヘビースモーカー

先生！
加熱式たばこは紙巻きたばこと違って健康被害がないと聞きましたが、本当ですか？

加熱式たばこの方が紙巻きたばこに比べて、ニコチン以外の有害物質を減らせる可能性があります。それに見合った分、病気のリスクが減るという保証はないですよ。しかも、両方使っている場合は、有害物質も減らない可能性が高いですよ。



専門医の先生



あれ、そうなんですか？
でも、匂いも煙も少ないし、受動喫煙のリスクはないですよね？

いいえ。
たばこから出る煙（副流煙）はありませんが、喫煙者の吐く息に発がん性物質などの有害物質が含まれているというデータがあります。



無害なわけではないんですね（汗）
自分とまわりの人の健康のために、加熱式たばこに変えようかと思ったんだけどなあ…。



ところで、喫煙場所のルールがよくわからないんですけど、紙巻きたばこと同じですか？

概ね同じ扱いです。
2018年に成立した改正健康増進法では、加熱式たばこは、紙巻きたばこの使用が禁じられている場所では吸えないことになっています。



ただし、加熱式たばこのみ喫煙可など、独自に定めている店舗などもあります。



なんだかめんどくさいですね…。
いっそ禁煙しちゃおうかな…。

年をとっても元気でいたいと考えているなら、禁煙するに越したことはないですよ。まわりの人のためにも、禁煙をおすすめします。



結論!

禁煙を勝ち取る

紙巻きたばこから加熱式たばこへ変えること自体は禁煙ではありません。紙巻きたばこも加熱式たばこも、すべてやめることが大切です。

加熱式たばこだけを吸っている人も禁煙治療を受けることができます。加熱式たばこは紙巻きたばこに比べてニコチンの摂取が少なめになるなど、ニコチン依存からいえば、やめやすい状態になっていると考えられます。

紙巻きたばこの誘惑! 逆戻りの落とし穴

健康のことを考えて加熱式たばこへ完全に切り替えても、紙巻きたばこへ戻ってしまう人がいます。その理由としては、加熱式たばこは充電がめんどろ、連続で吸えない(メーカーによる)、味が薄くてもの足りない、匂いが独特に感じるなどがあるようです。加熱式たばこに不満を感じたら、紙巻きたばこに戻るのではなく、きっぱり禁煙しましょう。



正攻法!

禁煙外来へ行こう

やめたいのにやめられない。それは「ニコチン依存症」という病気です。「禁煙外来」と聞くと堅苦しく敷居が高いと感じるかもしれませんが、やさしく禁煙をサポートしてくれます。自分1人で頑張るより半年以上続く禁煙の成功率が4~6倍も高くなります。そのほか、吸いたい気持ちがおさえられて苦しくない、太りにくい、健康保険が使えるのでたばこ代よりも安いなどのメリットがあります。まずは気軽に受診してみませんか?

毎日1箱たばこを吸う人なら約2ヶ月分。たったこれだけで、一生分のたばこ代がかからなくなります。

期間 12週間



通院 5回

費用 約2万円
(保険治療の場合)

健康保険が使えます! 34歳以下はとくにお得

34歳以下の人は①~③、35歳以上の人は①~④に当てはまると、禁煙外来で健康保険が使えます。

- ① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ② ニコチン依存症のテスト結果が5点以上
- ③ 医療機関で禁煙治療同意書に同意できる
- ④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

シミュレーション START!

初回診療

- 問診
現在の喫煙状況や、禁煙意思の確認。
- ニコチン依存症判定テスト
10個の質問に○×をつける。
- 呼気測定
機器に息を吹きかけて、一酸化炭素濃度を測定。
- 診察
上記テスト・測定の結果説明、喫煙由来の症状の有無など。
- 禁煙方法の相談
自動車運転などの有無、心身の状態などにあわせて、薬を選択。
内服薬
飲みはじめは、たばこを吸いながらOK。徐々に吸いたくなくなります。
ニコチンパッチ
医療用の高用量が使えます。
- アドバイスなど

2週間後
2回目診療

4週間後
3回目診療

8週間後
4回目診療

- 診察
禁煙の状況、薬の効き具合や副作用などの相談。
- アドバイスなど

12週間後 最終診療

病院へ行くのが難しい場合は...

仕事などで外来を受診する時間が取れない人には、薬局で買える薬(ニコチンパッチ、ニコチンガム)を使うという選択肢もあります。ただし、薬局で買えるニコチンパッチは大きなサイズがないので、ニコチン依存度の高い人には禁煙外来の受診がおすすめです。最近では、インターネットを使ったオンライン診療(保険適用外)を提供する医療機関もあります。

医療機関を探すなら

禁煙外来

検索

東振協 健康フェスティバル 2019

東京都内にある総合健康保険組合加入員の健康増進に寄与することを目的に設立された一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）は、毎年、健康フェスティバルを開催しています。

この健康フェスティバルは、例年大変好評を頂いており、今年で25回目を迎えます。この機会に職場の仲間やご家族の皆様とともに、健康状態のチェックや健康づくりのイベントに参加してみませんか？

「健康フェスティバル2019」のイベント及び日程等

イベント	日程	会場
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 (4日間)	10月12日(土)	むさし府中商工会議所会館(府中市)(歯科チェック有り)
	10月19日(土)	立川商工会議所(立川市)(歯科チェック有り)
	10月23日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ(千代田区)
	10月25日(金)	健保連 東京連合会(新宿区)
健康講演会	10月23日(水)	大手町サンケイプラザ(千代田区) 講師:生島 ヒロシ 氏
ウォークラリー (3日間)	10月12日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月14日(月・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 (5日間)	10月 6日(日)	小江戸川越(埼玉県川越市)
	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(日・祝)	都立葛西臨海公園*(江戸川区)
	11月16日(土)	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)
野球大会 (3日間)	10月 6日(日)	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)
	10月13日(日)	
	10月20日(日)	
スポーツクラブフェスタ	11月 4日(月・祝)	スポーツクラブ ルネサンス曳舟(墨田区)



*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。 *天候により中止となる場合があります。

申込締切日(当日消印有効)

下記以外	9月30日(月)
野球大会	9月13日(金)
ウォークラリー 野毛山公園・動物園	9月 6日(金)
小江戸川越	9月20日(金)

※募集人員になり次第、締め切りとなります。
※募集人員に達しない場合、締切日以後も申込みを受け付けます。

参加費 無料

参加申込みはすべて郵送です

『健康フェスティバル2019参加申込書』に必要事項を記入し、返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名明記)を同封し、健康フェスティバル事務局宛てにお送りください。申込書の送付先等、健康フェスティバルの詳細は、下記のホームページよりご覧ください。参加申込書は、8月19日より受付開始予定です。

ホームページアドレス <http://www.toshinkyō.or.jp/event>

健康講座及び算定基礎届説明会を開催いたしました

6月6日(木)、東京トラック事業健保会館にて健康講座及び算定基礎届説明会を開催し、各事業所の事務担当者等の方々148名にご参加いただきました。
当日の内容は下記の通りです。

「健康講座」

演題：「正しい外食の摂り方」～外食をひと工夫、生活習慣病の予防～

講師：保健師 健康運動指導士 金原 嘉子 先生

特定健診・特定保健指導受診勧奨、秋季婦人生活習慣病予防検診について(健康管理センター)

「令和元年度算定基礎届」の内容・提出についての説明(業務課)



健康講座では、保健師の方をお招きして、外食について自身の習慣を見直すチェックシートを用いながら、生活習慣病の予防についてわかりやすくお話いただきました。

健康企業宣言参加事業所(15事業所)

- ・板橋運送(株)
- ・成光運輸(株)
- ・(株)トーリク
- ・京浜運送(株)
- ・(株)青和運輸
- ・(株)日本エアメール
- ・サイショウ・エクスプレス(株)
- ・東京システム運輸ホールディングス(株)
- ・日本梱包運輸倉庫(株)
- ・新宿運輸商事(株)
- ・東京ロジファクトリー(株)
- ・松丸工事運輸(株)
- ・新聞輸送(株)
- ・東雪運輸(株)
- ・向島運送(株)

健康優良企業「銀の認定証」取得事業所(5事業所)

- ・京浜運送(株)
- ・サイショウ・エクスプレス(株)
- ・成光運輸(株)
- ・日本エアメール(株)
- ・向島運送(株)

敬称略 50音順

公告

■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
東京トラック事業厚生年金基金	東京都千代田区四番町5-7東京トラック健保会館4階	3人	31.4.1
有限会社 三共運輸	東京都三鷹市下連雀1-2-25	0人	31.3.31
株式会社 丸勝輸送	東京都足立区竹ノ塚5-12-7	0人	31.4.1

■名称変更事業所

事業所名	附則
〔新〕株式会社 ORIENT・EXPRESS 〔旧〕株式会社 村内サービスセンター	30.8.15
〔新〕株式会社 東高運輸 〔旧〕東乳物流サービス 株式会社	31.4.1
〔新〕F-LINE 株式会社 〔旧〕味の素物流 株式会社	31.4.1

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
有限会社 スカイ物流	〔新〕埼玉県新座市馬場1-13-22 〔旧〕東京都東村山市恩多町3-31-4	31.3.1
中央通運 株式会社	〔新〕東京都中央区日本橋本町1-9-1 S-GATE日本橋本町10階 〔旧〕東京都港区三田3-12-14 ニッテン三田ビル4階	31.4.1

健康保険組合事業状況報告書(6月分)

①適用状況

事業所数	285件
被保険者数	男 37,362人 女 7,691人 計 45,053人
被扶養者数	31,447人
平均標準報酬月額	男 334,334円 女 216,816円 平均 314,272円

②保険料調定額

健康保険料	1,624,201,437円
調整保険料	1,404,479,942円
介護保険料	16,482,870円
介護保険料	203,238,625円

③保険給付費

法定給付費	928,166,381円
法定給付費	928,166,381円

④納付金

前期高齢者納付金(月額)	823,531,000円
前期高齢者納付金(月額)	262,506,000円
後期高齢者支援金(月額)	352,627,000円
退職者給付拠出金(月額)	30,000円
介護納付金(月額)	208,368,000円

凛とした立ち姿。

この秋、運動ははじめませんか？

ルネサンスで、楽しく、正しくエクササイズ。
 姿勢が良くなり、疲れにくく。誰だってカッコよく！



会員プランは2つ。今ならお得に始められます！

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 通常3,564円/月(税込) **最大2ヶ月間**
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
 尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。
 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

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

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

0円

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。※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。



店舗の詳細は ➡

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は店舗を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399