

Kenpo Dayori

健保だより No.145

- もくじ
- 令和3年度 予算と事業計画……………2
 - NO!“コロナ慣れ”……………4
 - 被扶養者の異動……………6
 - 退職後の健康保険……………7
 - 健康情報今と昔 運動と食事の常識……………8
 - 座ったままエクササイズ……………10
 - カラダを引き締める5秒筋トレ／
かんたん体調改善ストレッチ……………11
 - 直営保養所 あじろ……………12
 - ヘルシー＆優しいレシピ……………13
 - 特定健診・特定保健指導実績報告／
健康企業宣言……………14
 - 個人情報の取り扱いについて／公告／
事業状況報告書……………15
 - We Love Sports 水谷 隼さん……………16



西戻りの松公園からの松島 (宮城県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



We Love Sports

「水谷なら何かしてくれろ」と感じてもらいたい

子どもでも大人に勝てる面白さ

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

小さい頃は、卓球のほかにもサッカーやソフトボールなどもやっていましたが、小学一年生のときに全日本卓球選手権大会のバンビの部(小学二年生以下の部)で2位翠年には優勝、とよい成績を残せたこともあり、卓球に専念するようになりました。

自分の限界に挑むほどの努力

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったので、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでしたが、オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では、男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一歩のところまで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということに改めて認識することができたことは大きな収穫でした。



写真提供:卓球レポート/バタフライ

プライベートコーチを契約し、ロシアリーグへ単身で挑むなど環境を大きく変えました。自分のポテンシャルの限界まで努力したと言える時間で、大変ではありましたが、決して嫌ではありませんでした。一人でロシアで戦う自分をカッコいいなと思っていましたから(笑)。そういうポジティブさがないと、きつとあそこまで努力できなかったと思います。あの努力があったからこそ、リオオリンピックでメダルを獲得することができたことでは確信しています。

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気をつけていますが、最近ではストレッチに力を入れているようになりました。筋肉を硬くしない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけすぎると怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分、身体のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらえるようなプレーをお見せしたいと思います。

(2021年1月16日に取材しました)



Profile

みずたに・じゅん

1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。

令和3年度 収入支出予算概要表

一般勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険料	19,382,863
国庫負担金収入等	9,771
調整保険料	225,746
繰入金	2,447,403
国庫補助金収入	12,784
財政調整事業交付金	420,000
雑収入等	4,668,945
合計	27,167,512
経常収入合計	19,502,014

一般勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険給付費	11,422,406
法定給付費	11,422,406
納付金	8,037,836
前期高齢者納付金	3,636,884
後期高齢者支援金	4,377,002
病床転換支援金	16
日雇拋出金	23,799
退職者給付拋出金	135
保健事業費等	560,118
財政調整事業拋出金	225,746
事務費・還付金	266,149
雑支出等	6,084,136
予備費	571,121
合計	27,167,512
経常支出合計	20,313,624

介護勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護保険料	2,813,293
雑収入	82
合計	2,813,375

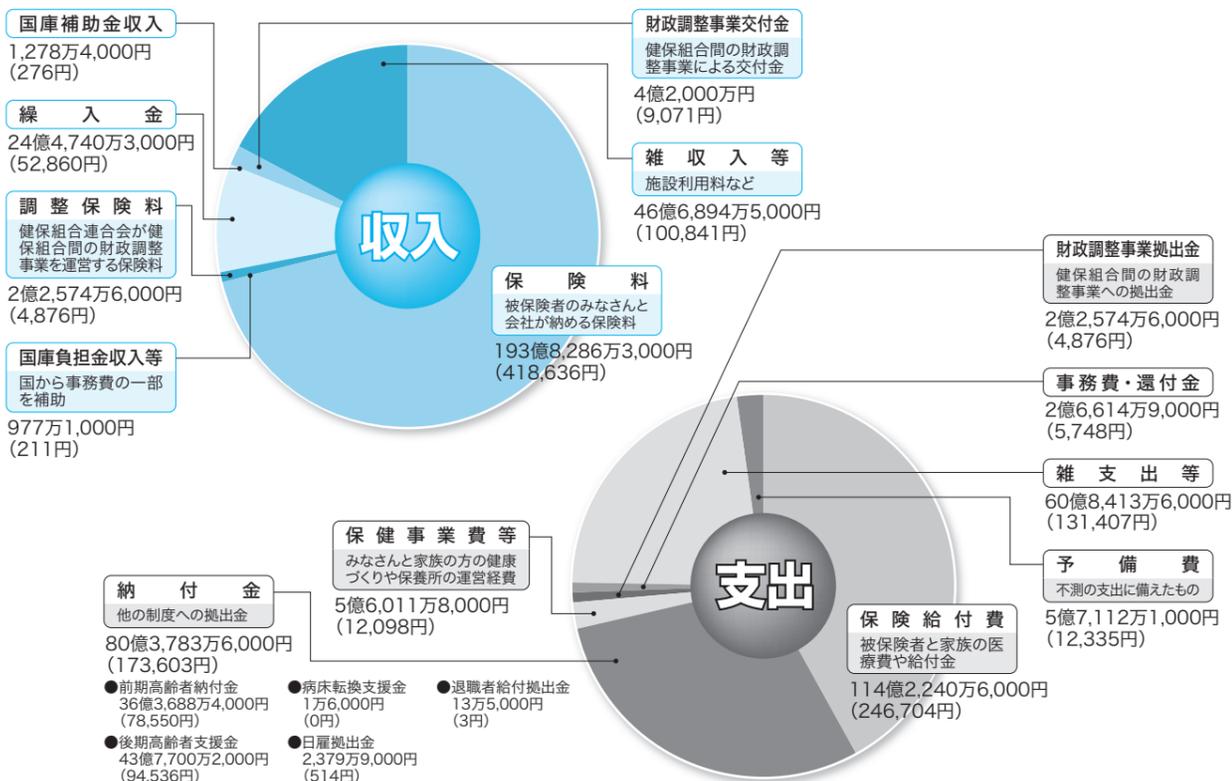
介護勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護納付金	2,453,177
還付金	500
積立金	80,000
雑支出	1
予備費	279,697
合計	2,813,375

令和3年度 収入支出予算内訳

()被保険者1人当たりの金額



令和3年度 予算と事業計画が決まりました

令和3年度収入支出予算及び事業計画は、
去る2月16日書面開催の第162回組合会において承認されました

今年度は2020年から続く新型コロナウイルス感染拡大の影響を見込んだ予算編成を行いました。なお、2022年度後半から、現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並み所得者の3割負担は変更なし)。

当健康保険組合におきましては、平均標準報酬月額が新型コロナウイルス感染症の影響で減少しているにもかかわらず、納付金等は増額、保険給付費は若干下降しておりますが、厳しい状況が続いております。しかし令和3年度も一般保険料率(調整保険料率を含む)は1000分の100に据え置くこととしました。

収入

一般健康保険の予算基礎数値は、保険料の基礎となる被保険者数を前年度比700人増の46,300人、平均標準報酬月額は前年度より1,530円減の317,230円、平均標準賞与年額は前年度より2,000円減の440,000円と見込み、収入の主なものである健康保険料収入は前年度比1億9,643万2千円増の193億8,286万3千円。収入合計271億6,751万2千円。経常収入合計は195億201万4千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者数を前年度比500人増の31,500人、特定被保険者数830人、平均標準報酬月額は335,030円、平均標準賞与年額は前年より15,000円減の445,000円と見込み、介護保険料収入は前年度比2,060万1千円増の28億1,329万3千円となり、収入合計は28億1,337万5千円となりました。

支出

法定給付費(医療費や分娩費・傷病手当金等)が前年度比1億2,470万7千円減の114億2,240万6千円、前期高齢者納付金等の納付金は前年度比6億9,689万5千円増の80億3,783万6千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の100.40%(前年度98.44%)となります。経常支出合計は203億1,362万4千円となり、経常収支差引額は8億1,160万円(前年度3億6,164万円)の赤字となる予算編成となりました。

介護保険は、介護納付金24億5,317万7千円(前年度24億6,306万2千円)と介護保険料還付金、積立金及び予備費等を賄う予算編成といたしました。

介護保険につきましても、介護保険料率は令和3年度も1000分の19.5に据え置きといたしました。

事業計画

事業については、「特定健診・特定保健指導等」の受診率の向上(特に被扶養者の受診率)に努め、事業主の皆様にご協力を仰ぎ、特定健診のデータを収集することにより、生活習慣病の発症リスクの高い方に「動機付け支援」「積極的支援」の特定保健指導を実施、疾病予防・重症化予防に努めます。また、医療費の削減効果が期待できる「ジェネリック医薬品の差額通知及び使用促進」にも引き続き取り組んでまいります。

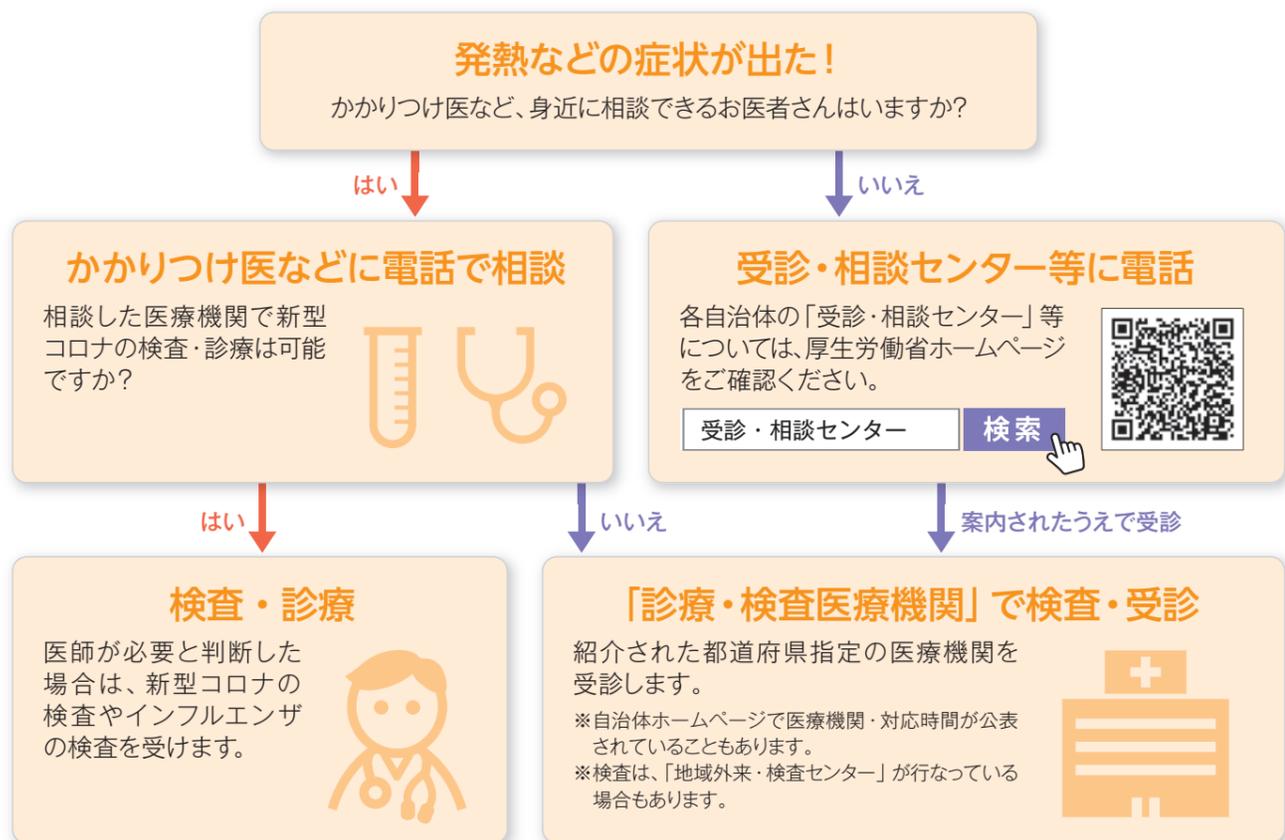
医療費通知については、医療費控除申請書に添付する領収書の代用可能となりましたので、年1回2月にご自宅へお送りすることになります。

当健保会館で行っている健診事業については令和3年10月29日に閉鎖いたします。それにとまない、新たに(一社)東京都総合組合保健施設振興協会等に委託する健診を開始いたします。

発熱などの症状がある場合は…

熱や咳などのカゼ症状がある場合は、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に**必ず電話で相談**してください。相談先に迷う場合は、最寄りの保健所や地域の医師会などに設置されている「受診・相談センター」に電話すると、指定の医療機関を紹介してもらえます。

発熱などの症状がある場合の相談・受診の流れ ※厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部「次のインフルエンザ流行に備えた体制整備について」より



⚠️ こんな場合はすぐに相談!

- 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある
*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。
- 高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱や咳など比較的軽いカゼの症状がある
※糖尿病・心不全・呼吸器の病気になる人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人
- 重症化しやすい人でなくても、発熱や咳などの軽いカゼ症状が続いている
*症状が**4日以上続く場合は必ず相談**すること。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

厚生労働省 電話相談窓口 (9:00~21:00) (土日・祝日も実施)
TEL **0120-565653**

聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は
FAX **03-3595-2756**

上記のほか、自治体が独自に設けている相談窓口を利用することもできます。

最新情報は
こちらで
チェック

相談・受診の流れなどは変更になることがあります。必ず最新の情報に従ってください。デマやフェイクニュースに惑わされないよう、公的機関などの信頼できる情報を入手しましょう。

厚生労働省
「新型コロナウイルス感染症について」

厚生労働省 新型コロナウイルス 検索

公式SNSも
あります!

*2020年11月11日時点の情報に基づいて作成

1 飲酒を伴う懇親会など

お酒の影響で注意力が低下し、聴覚もマヒして大声になりがち。



換気の悪い狭い空間に長時間、大人数が滞在するとリスクアップ!

回し飲み、はしなどの共用も感染リスクが高まるポイント! お酌も×

3 マスクなしでの会話

飛んできたしぶきや、空気中を漂っている小さなしぶきで感染しやすくなる。

屋カラオケなどでの感染事例あり!



屋外での活動(バーベキューなど)自体はリスクが低くても、移動中の車・バスの中、食事などに要注意!



5 場所の切り替わり (休憩時間・仕事後など)

気のゆるみや環境の変化で感染リスクが高まることもある。

仕事中はしっかり対策をしても、休憩中や仕事終わりなどは油断しがち。

実際に、休憩室や喫煙所、更衣室での感染と思われるケースも発生!



NO! “コロナ慣れ”

注意したい!

5つの場面

(参考資料) 新型コロナウイルス感染症対策分科会「感染リスクが高まる「5つの場面」と「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」」(令和2年10月23日)

2 大人数や長時間におよぶ飲食

長時間の飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒は、短時間の食事に比べてリスク大。

大人数(例えば5人以上)の飲食では、大声になって飛沫(しぶき)が飛びやすい!



4 狭い空間での共同生活 (寮生活・合宿・研修会など)

多くの人が閉ざされた空間に、長い時間一緒にいる状況が生まれやすい。

寮の部屋やトイレなどの共用スペースでの感染が疑われるケースの報告も!



パッとわかる
健康保険クイズ

退職後の健康保険

正しいのはどっち？



- 退職した後、健康保険は…
- A 次の就職先が決まるまで入らなくてもよい
 - B 何らかの健康保険に加入する手続きが必要

正解は…**B**
会社を退職したときは、すみやかに次に加入する健康保険の手続きをする必要があります。



日本は「国民皆保険制度」のため、必ず何らかの健康保険制度に加入することが義務づけられています。再就職する場合は新しい勤務先の健康保険に加入することになりますが、そうでない場合はご自身で何らかの健康保険への加入手続きが必要です。

パッとわかる
健康保険クイズ

被扶養者の異動

正しいのはどっち？



- 子どもが就職したときは…
- A 自動的に扶養からはずれるので、特に手続きは必要ない
 - B 健康保険組合に扶養からはずす手続きが必要

正解は…**B**
扶養からはずれるときは、健康保険組合へ手続きが必要です！



健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

①退職後の健康保険への加入

退職によりそれまでの健康保険組合の資格を失ったときは、引き続き何らかの健康保険制度への加入が義務づけられています。加入できる健康保険は、ご自分の状況によっていくつかの選択肢があります。

【再就職する場合】
就職先の健康保険に加入します。手続きは就職先が行います。

※パートとして働くときは、収入などの条件を満たせばご家族の健康保険に被扶養者として加入できますが、労働時間や企業規模などによって就職先の健康保険に被保険者として加入する場合があります。

【再就職しない場合】
次の選択肢から選び、ご自身で加入手続きを行います。

- **家族の健康保険に被扶養者として加入**
収入などの条件を満たせば、ご家族の健康保険に被扶養者として加入できます。手続きはご家族の勤務先を通して行います。(加入条件についてはご家族の健康保険にご確認ください)
- **国民健康保険に加入**
お住まいの市区町村役場で、加入手続きを行います。
- **健康保険組合に任意継続被保険者として加入**
退職日まで継続して2ヵ月以上加入していた場合は、在職中の健康保険組合に引き続き任意継続として加入できます。

②任意継続被保険者について

任意継続被保険者になるためには、退職日の翌日から20日以内に、ご自分で健康保険組合に「任意継続被保険者資格取得申請書」を提出し手続きを行う必要があります。

任意継続被保険者になると、原則として在職中と同じ給付を受けることができます(傷病手当金と出産手当金はのぞく)。

保険料については、在職中は勤務先が負担していた分もご自分で納めることとなり、全額自己負担となります。

- 【加入と資格喪失】**
- 加入期間は最長で2年間です(退職日の翌日から加入)
 - 任意継続被保険者は下記のいずれかに該当する場合のみ資格を喪失します。「国民健康保険に加入する」「家族の健康保険の被扶養者になる」といった、ご自身の希望による脱退はできません。
 - ・ 保険料を納付期限までに納めなかったとき
 - ・ 加入から2年が経過したとき
 - ・ 亡くなったとき
 - ・ 就職して他の健康保険の被保険者になったとき
 - ・ 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

①こんな場合は扶養からはずれます

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき
年間収入が130万円(ひと月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(ひと月あたり150,000円)以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(ひと月あたり88,000円)以上。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)

②扶養からはずれるときの手続き

手続きは自動的に行われません。会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合まで提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*75歳になったときは事前に後期高齢者医療制度への加入について健康保険組合からご案内いたしますので、上記の手続きもお願いします。

扶養からはずれる手続きをしなかった場合

- **保険証を使用したときは、医療費の返還が必要になることも**
扶養からはずれる状況にもかかわらず、今までの保険証を使って病院を受診した場合は、健康保険組合からの保険給付相当分(医療費の7~8割分)の返還請求をさせていただきます。
- **健康保険組合の財政悪化、保険料アップの要因に**
扶養からはずさないで、被扶養者の資格のない人の医療費まで加算されてしまい、本来必要のない健康保険組合の出費が増えます。健保財政が悪化し、みなさまにご負担いただく保険料が上がる原因にもなります。

私がナビゲートします!



健康情報 **今と昔**

運動と食事の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 順天堂大学 医学部総合診療科 先任准教授 福田 洋

津田健太郎 (48) 小松さんの上司の営業部長

小松未菜子 (30) 営業職

突然ですが... 知 二人のズバリ ちよっと 古いですが!

うーん... 食べなければ やせるんじゃないですかね? 朝ごはんを 抜くとか!

運動だけでは ダイエットは うまくいかないんです

消費するのには 運動だけでは 結構大変なんです! 消費するには ランニング 40分以上! (体重70kg人の場合)

筋肉が落ちる → 基礎代謝が落ちる → 太りやすい体!

食事制限だけなのも 良くないですよ

花山かな (28) たまたま 特定保健指導に 来ていた保健師

保健師です! 特定保健 指導担当の 保健師です!

普通の 茶わんにして おかわりする っていうのはナシ ですよ?

僕らは どんぶりご飯を やめるところから 始めようかな

生活の中で 取り入れると いいですよ

できるだけ 階段を使おう

なるほど!

メタボ脱出法 **今と昔**

昔 運動だけあるいは 食事制限だけでやせる

食生活を変えたくないから、運動を頑張ります

今 「食生活改善&運動」で健康的にやせる

まずは、食事で減らす エネルギーの数を大きく するのがポイントです

ダイエットは運動だけではムリ、食事だけでもダメ?!

単品ダイエットや激しいトレーニングをする方法など、これまで様々なダイエット方法が流行してきましたが、食事だけ、あるいは運動だけ、どちらにかしようという方法は昔の話。食事・運動どちらも **ただではうまくいかない**というのが今の常識です。

たとえ運動で消費エネルギーを増やしても、**食べすぎ・飲みすぎ**と**摂取エネルギーの方が多くなり、減量はできません**。一方で、**食事制限だけの場合、脂肪と一緒に筋肉も減って基礎代謝が落ち、リバウンドしやすくなります**。リバウンドで太ると「かくれ肥満」になる可能性もあるため、やはり運動も積極的に取り入れることが必要です。なお、若いうちから運動習慣をつけておくことは、ロコモティブシンドローム(運動器の障害)の予防にも役立ちます。

メタボ改善の **コツ** → 「運動」と「食事」両方でエネルギーダウンがポイント

- 減らす エネルギーを 確認
腹囲1cm(体重1kg)を 1ヵ月で減らすには、 1日あたり約240kcal減が必要!
※腹囲1cmを減らすには、7000kcal減が必要 7000kcal÷30日=約240kcal
- 運動と食事、 それぞれ どれだけ 減らすかを 決定
「運動で100kcal、食事で140kcal」のように、それぞれでどれだけのエネルギーを減らすかを決めましょう。そして、そのために何をするか、具体的な行動目標を決めましょう。

●エネルギーを減らすヒント

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買いもの 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩) 20分	60kcal	75kcal	85kcal

現状	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り (300g) 504kcal	茶わん普通盛り (150g) 252kcal	-252kcal
ビール1缶 (350ml) 141kcal	カロリーオフ発泡酒 (350ml) 77kcal	-64kcal
コーヒー (190ml/加糖) 63kcal	ウーロン茶 0kcal	-63kcal

私は「通勤時にひと駅分歩く」と「なるべく階段を使う」に挑戦!

運動時間の常識にも 変化が... 時間帯によって 効果が異なる?!

「とにかく運動すればいい」「好きな時間にやればいい」と考えている方も多いかもしれませんが、実は、**目的ごとに効果的な時間帯がある**ことがわかっています。「せっかく運動するのなら十分に効果を得たい!」という方は、時間帯も意識するのがよいでしょう。

- 血糖値を下げたい**
血糖値がピークを迎える**食後1時間**くらい
- 脂肪を燃やして筋力をつけたい**
運動パフォーマンスが高く、内臓脂肪の定着を防げる**夕方(夕食後)**

運動習慣がない人は **+10(プラス・テン)から!**
まずは、通勤や家事など、**ふだんの生活の中で今より10分多く**からだを動かすだけでもよい

※起きぬけの運動は血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすく、就寝前の運動は睡眠の質の低下を招くため避けましょう。



カラダを
引き締める

5秒筋トレ

監修
スポーツ医科学パーソナルトレーナー
柔道整復師(医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員
松井 薫

左右
各10回
×
3セット

ひきしまったお尻に ワインオープナー

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

コルク栓に差し込むワインオープナーをイメージしながら、関節を回してお尻の筋肉を刺激します。

Point

対象の筋肉に意識が向くように、足を上げたほうのお尻の上部に手を当てましょう。使う筋肉を意識しながら行うことでアーリーニングの効果がアップします。

1

片足を高く上げて、外側に開きます。ふらついてしまう場合は、イスの背もたれなどを支えにしましょう。



足を高く
上げます。
ヒザは90度が
目安。

2

お腹を凹ませながら息を吸い、5秒かけて上げた足を内側に回します。次に息を吐きながらゆっくりと1に戻ります。



かんたん!



体調 改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修●日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

冷え・むくみに効く!

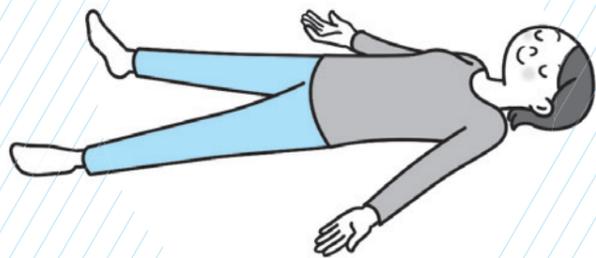
手足ぶらぶら ストレッチ

15秒×3セット

お風呂上がりなどのリラックスした状態で行うと、全身の末端の血液やリンパの流れがスムーズに。冷え・むくみや慢性疲労、ストレスの解消などに効果があります。

1

あお向けに寝て、全身をリラックスさせます。



2

両手両足を真上に上げ、ぶらぶらと小刻みに揺らします。手首、肩、足首、ひざ、股関節を脱力させて行うことがポイントです。



できるだけ小刻みに
すばやく揺ら
しましょう。

こんなときに

- 就寝前 ●テレビを見ながら など

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

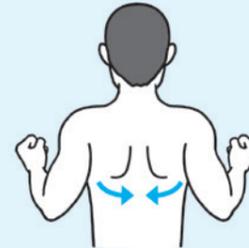
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギュッとパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



春野菜とアジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚&春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

- アジ(刺身用) 100g
- *大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
- 新玉ねぎ 1/4個
- 春キャベツ 1枚
- アスパラガス 2本
- 赤パプリカ 1/4個
- ローリエ 1枚
- オリーブ油 大さじ2
- 白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- スプラウト 適量

作り方

- 1 ボウルにAを合わせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絳行

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちにあわせておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

♪ラクラク♪

リメイクレシピ

パンにはさめば
サンドイッチに
早変わり!

直営
保養所

あじろのご案内

直営保養所 あじろ TEL 0557-68-2115

所在地 静岡県熱海市下多賀25-1

交通 東京駅-熱海駅-網代駅下車徒歩8分

利用料金

被保険者・被扶養者(中学生以上) 5,500円(1泊2食)
被扶養者(4歳~小学生) 3,000円(1泊2食)
被扶養者(3歳以下) 無料
※入湯税(中学生以上150円)

お問い合わせ先 総務課 03-3264-2364(直通)



夕食の料理例



周辺観光案内

起雲閣

1919(大正8)年、農林大臣などを務めた政治家・実業家であった内田信也が建てた別荘でした。1947(昭和22)年に旅館となり、志賀直哉、谷崎潤一郎、太宰治などの文豪が訪れました。2000(平成12)年に熱海市の所有となり、熱海市の文化財として一般公開されています。

約三千坪の敷地には、昔懐かしい日本家屋(本館と離れ)、日本と欧州などの様式を融合させたモダンな洋館が建っています。季節ごとに美しい姿を見せる池泉回遊式の日本庭園も見所です。

- 住所 静岡県熱海市昭和町4-2
- 料金 大人…610円 中高生…360円 小学生以下…無料
- 交通 電車 JR伊東線来宮駅より徒歩約13分。
バス JR東海道本線・伊東線熱海駅より約10分。
車 「あじろ」より約15分。



▲洋館「金剛」の内部

個人情報取扱いについて

当健保組合は個人情報に対し次のような取り組みをしています。

●個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)

当健保組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報(資格の得喪、標準報酬情報等)、現金給付関係情報(埋葬・分娩、出産・傷病手当金等、付加給付を含む)、レセプト関係情報(医療費、受診・治療情報等)、健康診査関係情報(健診データ等)、健康管理に関する情報(保健施設利用情報、組合行事関係情報)などの個人情報(特定の個人を識別できる情報)について、以下の方針で取り扱います。

また、上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取り扱うものといたします。

1. 利用目的の特定・目的外の利用制限

健保組合は個人情報の取り扱いにあたっては、その利用目的をできる限り特定し、公表いたします。詳細は後述の「個人情報の利用目的」のとおりですが、公表した以外の目的には使用いたしません。

2. 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、予めパンフレット等の配布、事業所担当窓口や健保組合等の掲示板への掲示、公告等でお知らせいたします。

3. 個人情報の適切な取得、個人データ内容の正確性の確保

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得いたしません。また、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

4. 安全管理措置・従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定し、法令等を遵守します。健保組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督・指導を徹底し、個人情報の保護に努めます。

5. 個人データの第三者提供の制限

原則として、「利用目的」に定める以外に対しては、予め本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供いたしません。

6. 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として本人等から、健保組合が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示いたします。開示等ができない場合は理由を説明いたします。

●個人情報の利用目的

1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的

- ・保険給付及び付加給付の実施
- ・交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償
- ・健康保険組合連合会の共同事業である高額医療給付の請求

2. 保険料の徴収等に必要な利用目的

- ・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握
- ・健康保険料の徴収
- ・被扶養者の認定
- ・健康保険被保険者証の発行

3. 保健事業に必要な利用目的

- ・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談
- ・健康増進施設(保養所等)の運営
- ・健康づくりのための講演会・教室
- ・組合事業の啓蒙を図るための広報誌等の配布
- ・医療費適正化のための医療費通知(家族分を含め密閉し、事業主経由で本人あて通知)
- ・医療機関への健診の委託
- ・健康増進施設(保養所等)の運営の委託
- ・本人同意に基づく健診結果の事業主への提供
- ・健保組合連合会主催の共同事業
- ・保健事業の事業実施(常備薬の斡旋)に係る委託
- ・広報誌等の配送の外部委託

4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的

- ・診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査
- ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力処理の委託

5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的

- ・医療費の調査・分析
- ・傷病(負傷)原因の照会(家族分を含め本人あて通知する)

6. 歯科診療所の運営に必要な利用目的

- ・歯科診療

7. その他

- ・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成
- ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料
- ・適正な経理事務の執行
- ・学術研究の用に供する健診データ等の提供
- ・団体生命保険の案内等に係る配布対象者データの提供

※当健保組合では、被保険者の方に医療費通知として、家族分を含め密閉し事業主経由で本人あて送付することしておりますが、この送付方法に不都合のある方は、健保組合までお問い合わせください。

令和元年度 東京トラック事業健康保険組合

特定健診・特定保健指導 実績報告

東京トラック事業健康保険組合の令和元年度特定健診受診率及び、特定保健指導実施率をご報告いたします。特定健診の受診率向上のため、事業所のご担当者様には特定健診の必須項目※の記載があるデータ提供をよろしくお願いいたします。

被扶養者の皆様におかれましては当健保組合が提供する健診をご利用ください。また、パート先などで健診を受診された場合は特定健診必須項目を満たした結果のコピーのご提供をよろしくお願いいたします。

■ 特定健診

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	81,708	43,162	52.8
被保険者	63,200	38,604	61.0
被扶養者	18,508	4,558	24.6

■ 特定保健指導

	対象者数(人)	実施者数(人)	実施率(%)
全体	10,314	856	8.3
被保険者	9,864	832	8.4
被扶養者	450	24	5.3

※特定健診必須項目とは?

種類	内容
基本検査	質問票、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査
詳細検査 (医師が必要と認めた場合)	貧血検査、心電図検査、眼底検査



はじめませんか? 健康企業宣言®

※健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。

健康企業宣言とは?

- 健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。
- 健康企業宣言の取組みを当健保組合がサポートします。
- 認定後は、企業イメージの向上や求人などで健康優良企業としてアピールできます。

健康企業宣言®参加事業所(全22事業所) 敬称略

- | | |
|-----------------|---------------------|
| サイショウ.エクスプレス(株) | (株)青和運輸 |
| 向島運送(株) | 松丸工事運輸(株) |
| (株)日本エアメール | 東京システム運輸ホールディングス(株) |
| 京浜運送(株) | 永山運送(株) |
| 成光運輸(株) | 竹内運輸工業(株) |
| 新宿運輸商事(株) | (株)京葉興業 |
| 新聞輸送(株) | 東京港運送(株) |
| 板橋運送(株) | 日本図書輸送(株) |
| 東雪運輸(株) | カンダリテールサポート(株) |
| 日本梱包運輸倉庫(株) | 明治ロジテック(株) |
| (株)トーリック | 新藤ロジスティクス(有) |

健康優良企業「銀の認定証」取得企業(全14事業所) 敬称略

- | | |
|-----------------|-----------|
| サイショウ.エクスプレス(株) | 松丸工事運輸(株) |
| 向島運送(株) | 永山運送(株) |
| (株)日本エアメール | 竹内運輸工業(株) |
| 京浜運送(株) | 東京港運送(株) |
| 成光運輸(株) | |
| 新宿運輸商事(株) | |
| 新聞輸送(株) | |
| 日本梱包運輸倉庫(株) | |
| (株)トーリック | |
| (株)青和運輸 | |



【事業主様・ご担当者様へ】従業員の健康づくりのため、ぜひご参加ください。詳しくは下記連絡先まで!

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)

公告

■新適事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社BRエクスプレス	東京都町田市小野路町67-1	5人	2.6.21
株式会社新三陸	東京都世田谷区玉堤1-6-2	2人	2.8.1
株式会社マルノウチディストリ	東京都千代田区麴町4-5	1人	2.11.1
株式会社マルノウチ・ノダトランスポート	千葉県野田市船形887-3	26人	2.12.1

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
日本液体運輸株式会社	〔新〕東京都中央区日本橋室町1-11-10 〔旧〕東京都中央区日本橋本町1-3-2	2.11.9
株式会社美喜運輸	〔新〕東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎379-3 〔旧〕東京都西多摩郡瑞穂町長岡1-14-3	2.10.25
長崎興業株式会社	〔新〕東京都江戸川区瑞江2-15-8-202 〔旧〕東京都江戸川区南篠崎町4-14-16	2.11.12
神協運輸株式会社	〔新〕東京都北区浮間4-22-1 〔旧〕東京都北区浮間4-21-10	2.12.1

健康保険組合事業状況報告書(2月分)

①適用状況

事業所数	292件
被保険者数	男 37,379人 女 8,368人 計 45,747人
被扶養者数	30,404人
平均標準報酬月額	男 332,772円 女 219,299円 平均 312,015円

②保険料調定額 1,676,851,445円

健康保険料	1,449,423,593円
調整保険料	16,417,237円
介護保険料	211,010,615円

③保険給付費 977,472,774円

法定給付費	988,674,092円
-------	--------------

④納付金 821,424,000円

前期高齢者納付金(月額)	268,266,000円
後期高齢者支援金(月額)	347,989,000円
介護納付金(月額)	205,169,000円