

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

# 健保だより No.147

- もくじ**
- 令和4年度 予算と事業計画 ..... 2
  - コロナ時代の健康管理キーワード ..... 4
  - 健康保険法改正のお知らせ ..... 6
  - どんなとき扶養からはずれるの? ..... 7
  - あなたは今年もがん検診受けましたか? ... 8
  - 座ったままエクササイズ 首ストレッチ ..... 10
  - いざというときに役立つ応急手当 ギックリ腰 / 子どもと感染症 日常で気をつけること ... 11
  - 直営保養所 あじろのご案内 ..... 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 ..... 14
  - 個人情報の取り扱いについて / 公告 / 事業状況報告書 ..... 15
  - 健保会館移転しました ..... 16



羊山公園の枝垂桜 (埼玉県)

東京トラック事業健康保険組合  
<http://tokyotruckkenpo.jp>



## 健保会館移転しました

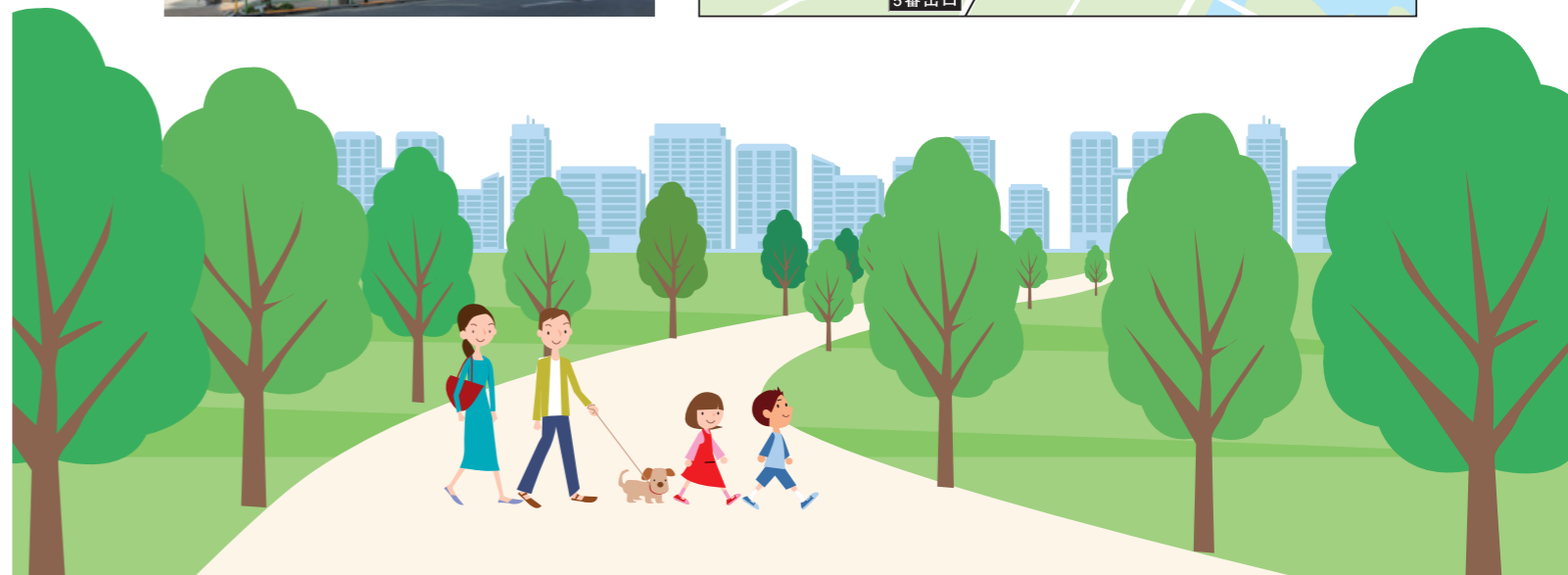
麹町地区再開発により、令和4年2月1日に東京トラック事業健保会館は下記の新住所に移転しました。各種書類の送付先変更等ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。また、ご来館の際は5階事務所フロアまでお越しくださいませようお願いいたします。

**新住所** 〒102-0075 東京都千代田区三番町14番地4

**電話番号**

03-3264-2361 (代表)	03-3264-2366 (業務資格)
03-3264-2363 (総務)	03-3264-2367 (業務給付)
03-3264-2364 (保養所・会議室)	03-3264-2368 (業務審査)
03-3264-2365 (経理)	03-3264-2369 (健康管理)

**FAX** 03-3239-6127 (総務・保養所・会議室・健康管理)  
03-3264-3437 (業務関係)



## 令和4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	19,671,812
国庫負担金等	9,818
調整保険料	229,107
繰入金	1,030,584
国庫補助金収入	14,661
財政調整事業交付金	980,000
その他	103,544
合計	22,039,526
経常収入合計	19,823,411

### 一般勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険給付費	12,419,040
法定給付費	12,419,040
納付金	7,984,576
前期高齢者納付金	3,655,492
後期高齢者支援金	4,257,454
病床転換支援金	15
日雇拋出金	71,493
退職者給付拋出金	122
保健事業費等	482,157
財政調整事業拋出金	229,107
事務費・還付金	277,518
その他	26,176
予備費	620,952
合計	22,039,526
経常支出合計	21,184,442

### 介護勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護保険料	2,895,933
雑収入	82
合計	2,896,015

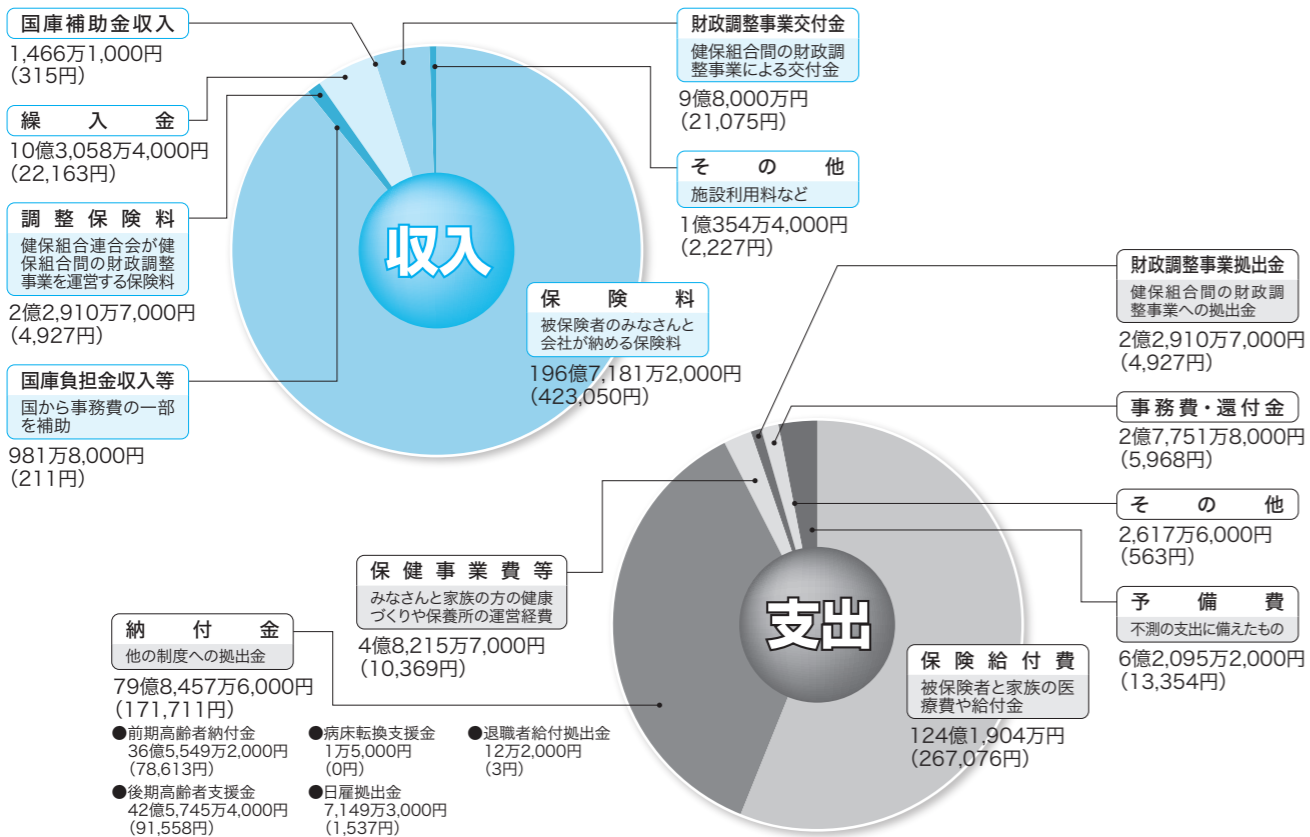
### 介護勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護納付金	2,440,425
還付金	500
積立金	80,000
雑支出	1
予備費	375,089
合計	2,896,015

## 令和4年度 収入支出予算内訳

( )被保険者1人当たりの金額



# 令和4年度 予算と事業計画が決まりました

令和4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164回組合会において承認されました

今年度は昨年の受診控えの反動による医療費の増加、診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支給期間通算化等を見込んだ予算編成を行いました。2022年10月からは一定所得以上の後期高齢者（現役並み所得者は除く）の窓口負担が1割から2割に引き上げられますが、負担増を抑える措置があるため、現役世代の負担軽減効果は限定的となる見込みです。

当健康保険組合におきましては、平均標準報酬月額が微増傾向にあり、納付金等は減額したものの、保険給付費の上昇で厳しい状況が続いております。

しかし令和4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200人増の46,500人、平均標準報酬月額は前年度より2,570円増の319,800円、平均標準賞与年額は前年度より14,000円増の454,000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2億8,894万9千円増の196億7,181万2千円。収入合計220億3,952万6千円。経常収入合計は198億2,341万1千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者数を前年度比500人増の32,000人、特定被保険者数800人、平均標準報酬月額は339,930円、平均標準賞与年額は前年より5,000円増の450,000円と見込み、介護保険料収入は前年度比8,264万円増の28億9,593万3千円となり、収入合計は28億9,601万5千円となりました。

### 支出

法定給付費（医療費や分婉費・傷病手当金等）が前年度比9億9,663万4千円増の124億1,904万円、前期高齢者納付金等の納付金は前年度比5,326万円減の79億8,457万6千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の103.72%（前年度100.40%）となります。経常支出合計は211億8,444万2千円となり、経常収支差引額は13億6,103万1千円（前年度8億1,161万円）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24億4,042万5千円（前年度24億5,317万7千円）と介護保険料還付金、積立金、雑支出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4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。

また昨年10月に健康管理センターが閉鎖されたことに伴い、（一社）東京都総合組合保健施設振興協会等に健診を委託することにより、地方の組合員の皆様を受診できる医療機関を増やし、健診を受けていただく機会を設けさせていただきます。

# 健康管理

外出自粛やテレワークなど、新型コロナの感染拡大で大きく変わった生活に、ストレスを抱えている方も多いでしょう。そんなときだからこそ変わらず

# キーワード

大切にしたいのが自分自身のからだのこと。いつまでも健康であるために、Withコロナ時代を生き抜くすべを身につけましょう。



自分の健康は自分で守る

家にいる時間が増えたことで、思った以上にからだは衰えています。筋力の低下はもちろん、不安やストレスが免疫機能をも低下させています。新型コロナ対策はもろろんのこと、生活習慣の見直しがいままで以上に大切になっていきます。

## うんどう(運動) (メタボ)

ある調査ではコロナ下で約6割の人が体重が増えたという回答があります。外出が減ったことでエネルギー消費量の多い筋肉が減少すれば、それだけ太りやすくなります。コロナ太り解消のためにも毎日意識的にからだを動かすようにしましょう。**活用** たった10分多く動くだけでも効果があります。

## いんしゆ(飲酒) (生活)

飲食店を避けて自宅でお酒を楽しむ家飲みは、帰りの時間の制約がなくつい深酒をしがちです。飲み過ぎは内臓に負担をかけて免疫機能を低下させるうえ、生活習慣病にもつながります。**活用** 適量を守ってお酒と付き合うようにしてください。

## たばこ(煙草) (生活)

たばこはがんやCOPDにとどまらず新型コロナのリスクをも高めます。加熱式たばこも有害物質が含まれ安全とはいえません。家族と一緒に過ごす時間が増えたかたわら、受動喫煙の被害が広がっています。**活用** いまこそせび禁煙にチャレンジを。

## すとれす(ストレス) (仕事)

コロナ禍以降、悩みやストレスを感じやすくなった人が増えています。メンタル不調におちいる前に、早めにストレス解消

を。暴飲・暴食での解消は他の疾病リスクもあり逆効果です。運動やヨガなどで適度に体を動かすといわれています。**関連** 不規則な生活や睡眠不足もメンタル不調や免疫機能の低下につながります。

**注意** ストレス状態が続くときは、心療内科などの専門家に相談することも重要です。

必要な医療をきちんと利用する

1回目の緊急事態宣言下では、感染をおそれて4分の1の方が通院を控え、そのうち2割以上の方がコロナ収束後も以前のように通院しなくなると考えているそうです。しかし必要な医療を過度に控えてしまえば、当然その後の健康リスクは高まります。

## とくいていけんしん

【特定健診】(四〇歳以上)

コロナ下で、特に被扶養者の特定健診受診率が低下しています。ご家族はコロナ太りを気にしていませんか？か？すでに健診数値が悪化している可能性があります。ご家族が今年度まだ健診を受診していなければ、お早めを受診するようにおすすめください。**健保** 健保組合では受診費用を無料で行っています。**↓**詳しくは当健康保険組合までお問い合わせください。

## がんけんしん(がん検診) (定期)

2020年は新型コロナによる受診控えでがん検診受診率が3割も減少しました。その影響から進行した状態のがんが見つかる人が増えています。**重要** がん検診は定期的を受診してこそ効果を発揮します。早期発見・早期治療で死亡リスクは大きく下げられます。

## ようせいみつけんさ(ようちりよう)

【要精密検査(要治療)】(病院)

健診結果に異常があっても放置としては健診の意味がありません。精密検査でなければ安心できませんし、要治療の方は医療機関で治療に取り組めば重症化を防げます。**重要** コロナ下で病院を避けていた方も、今ならまだ間に合います。**↓**すぐに受診してください。

## とくいていほけんしんどう

【特定保健指導】(無料)

コロナ太りの急増など、生活が乱れがちな状況下で、特定保健指導の重要性がさらに高まっています。**健保** 当健保では特定保健指導の支援を無料で行っています。**活用** 専門家に生活習慣改善のサポートが受けられる特定保健指導対象に選ばれた方は上手に活用して健康な未来を手に入れてください。

## つういん(通院) (コロナ)

高血圧や糖尿病などの持病があるのに新型コロナ感染を恐れて自己判断で通院をやめないうでください。糖尿病の合併症や、心筋梗塞・脳卒中を引き起こす恐れがあります。免疫機能が低下するため感染リスクも高まります。**関連** 自宅にいながらオンライン診療が受けられる場合もあります。**↓**まずはかかりつけ医までご相談ください。

医療機関では厚労省のガイドラインにそった感染対策を行っています。安心して通院を続けてください。



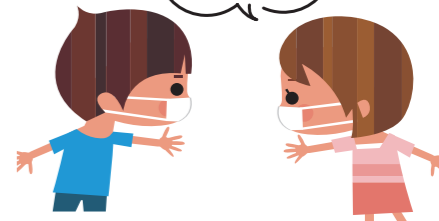
参考資料：そのもの株式会社「コロナ太り」に関する調査／健康保険組合連合会「新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査」／日本対がん協会ホームページ

## 新型コロナ感染症対策はまだ必要です

ワクチン接種が進んでも、コロナ対策が不要なわけではありません。ワクチンは感染を完全に防ぐものではなく、接種後に感染するブレイクスルー感染も散見されています。行動制限が緩和されたとしても安心せず、手洗いやマスクの着用など、これまで通りの基本的な感染予防は続けてください。周囲のワクチン未接種者を守ることもつながります。

※密閉・密集・密接は、ひとつだけでも感染リスクがあることがわかっています。ゼロ密を目指しましょう。

一定の距離をとる



## インフルエンザも油断できません

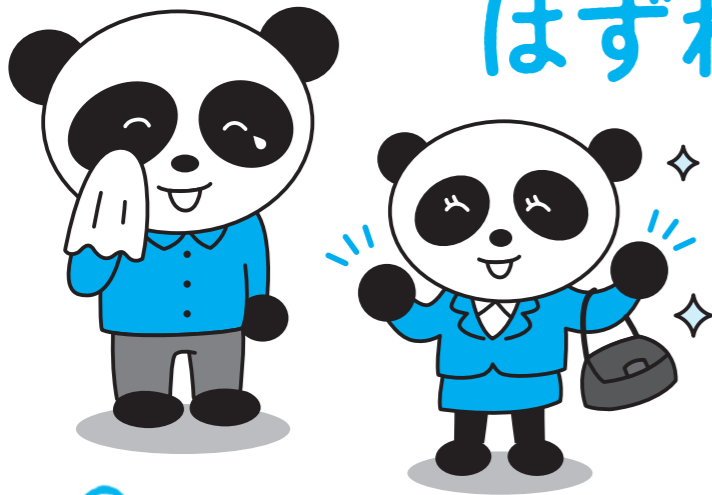
昨年度は流行しなかったとはいえ、まだ寒い季節はインフルエンザ流行の恐れがあります。感染対策の多くは新型コロナと共通しています。新型コロナ同様にインフルエンザのワクチンも接種して予防に努めましょう。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種間隔は2週間以上空ける必要があります。



# カンタン解説 健康保険

## どんなとき 扶養からはずれるの？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。

### 扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 死亡した
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

### 被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
  - 3親等内の親族であること
  - 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
  - 年間収入が130万円(60歳以上や障害者は180万円)未満であること
- \*かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること
- 国内に居住していること



### どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的に行われませんので、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に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

\*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



### 手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずすと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。



# 健康保険法改正のお知らせ

2022年1月施行の改正内容をお知らせします



## 傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき\*、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。今までは出勤して不支給になった期間も1年6ヶ月の間に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給を受けられるようになりました。がん治療のために長期間にわたって療養のため休暇を取りながら働くケース等があることから、このような見直しが行われました。

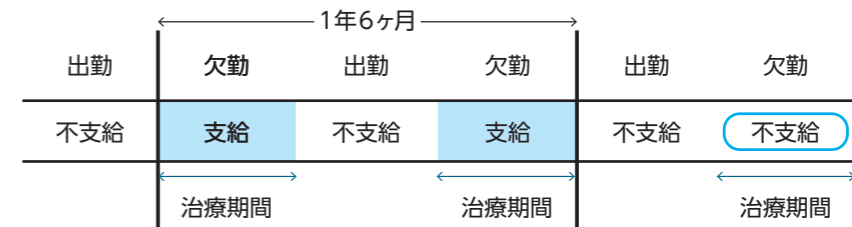
\*最初の3日間は待期間

- 2022年1月以降に傷病手当金を開始した場合改正後の内容(支給期間の通算)が適用されます。
- 2022年1月以前から傷病手当金を受給している場合経過措置により、2021年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金)から適用されます。

※2022年1月1日より前に暦の通算で1年6ヶ月経過しているものについては、支給期間の通算は適用されません。

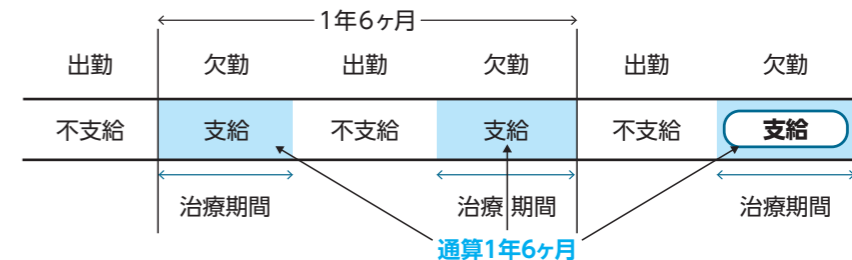
### 改正前

支給開始から最長1年6ヶ月を超えない期間



### 改正後

通算して1年6ヶ月まで



## 任意継続被保険者制度の脱退要件等の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、2ヶ月以上被保険者だった人が希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

### 本人の希望により脱退(資格喪失)が可能に

2年間は自己都合で脱退できませんでしたが、健康保険組合への届出により、受理日の属する月の翌月1日に資格喪失できるようになりました。

## 出産育児一時金支給額の見直し(原則、総額は変更なし)

出産育児一時金は被保険者または被扶養者が出産したとき、42万円の一時金が受けられる制度です。これには産科医療補償制度の掛金が含まれていますが、同制度の改正により、掛金が1.6万円から1.2万円になったため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように金額が変更になります。



あなたは今年も

# がん検診

監修  
東京大学大学院医学系研究科  
総合放射線腫瘍学講座 特任教授  
中川 恵一

コロナ禍による検診控えで、  
がんの見逃しは  
10,000人以上!

日本対がん協会によれば、2019年に比べて2020年はがん検診の受診率が3割も減少し、日本全体で1万人以上のがんが見逃されているのではないかと推計もあります。がんの発見が遅れば手遅れになることもあり、また経済的負担も重くなります。コロナ禍においても、継続してがん検診を受けることが大切です。検診施設のコロナ対策は万全ですので、今年こそ検診を。

受けましたか?

胃の痛みを感じてから受診し、  
胃がんを見つけた場合

もしも定期的に検診を受けていて、  
早期に胃がんを見つけた場合

例えば...

胃がん検診の  
場合

がんはかなり進行してからでないと症状をあらわさないため、早期発見のためには**定期的な検診がカギ**となります。

ステージⅣ

ステージⅢ

ステージⅡ

ステージⅠ

精密検査を受けるまでが  
がん検診

がん検診を受けて「要精密検査」の結果が出た場合は、その指示通りに。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人同様に、がんの見逃しにつながります。



開腹して胃をすべて切除することがあり、ステージⅣになると化学療法も加わります。



からだ・経済的な負担大

早く見つけたから、治療もお金も負担が小さかったね



口から内視鏡を入れて、がんのある部位のみを切る手術を行います。



がんが見つからなくても  
油断はNG!

去年やそれよりも前に検診を受けて、「異常がなかったから、自分は大丈夫だ」と安心しきるのはNG。発見が難しい、とても小さながんの芽はすでにあるかもしれません。ですから継続して検診を受けることが大切です。

## がん検診受診の 目安と生存率

下記のがん検診は、国が推奨している必ず受けておきたい検診です。早期発見であればどのがんも生存率が高いですが、遅れるにつれて生存率は低くなりますので、対象年齢の方は必ず検診を受けましょう。

	基本検査	受診の目安	ステージ別5年生存率	
胃がん	●胃部内視鏡 ●胃部X線	50歳以上2年に1回 (胃部X線検査は40歳以上年に1回も可)	ステージⅠ：96.0% ステージⅡ：69.2%	ステージⅢ：41.9% ステージⅣ：6.3%
肺がん	●胸部X線	40歳以上年に1回	ステージⅠ：83.1% ステージⅡ：52.4%	ステージⅢ：26.9% ステージⅣ：6.6%
大腸がん	●便潜血	40歳以上年に1回	ステージⅠ：94.4% ステージⅡ：89.0%	ステージⅢ：77.5% ステージⅣ：18.8%
乳がん	●マンモグラフィ	40歳以上2年に1回	ステージⅠ：99.7% ステージⅡ：95.5%	ステージⅢ：80.6% ステージⅣ：37.2%
子宮頸がん	●子宮細胞診	20歳以上2年に1回	ステージⅠ：95.8% ステージⅡ：79.2%	ステージⅢ：64.3% ステージⅣ：25.2%

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」

## がん治療中に受けられる支援など

からだのつらさだけでなく、医療費、精神的なことなど、さまざまな悩みを持つ患者さんのために、下記の支援制度があります。仕事と治療の両立の不安を抱えている患者さんをサポートする体制もあります。

### 相談窓口 がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、地域がん診療病院などにあります。看護師や社会福祉士、就労の専門家が配置されており、どなたでも以下のような相談ができます。

- ・がんと診断されて、気持ちの整理がつかない
- ・家族にどう話してよいかわからない
- ・セカンドオピニオンを受けるにはどうしたらよいか知りたい
- ・医療費のことで不安。活用できる支援制度やその手続き方法を知りたい
- ・仕事と治療の両立の仕方を知りたい
- ・職場に病気のことをどう話せばよいか知りたい など

### がん検診

当健康保険組合では、東京都総合保健施設振興協会(東振協)の生活習慣病予防健診(Bコース)・人間ドック(D1コース)・婦人生活習慣病予防健診(C1コース)または健保組合個別契約人間ドック・健康保険組合連合会(健保連)の日帰り人間ドックにおいて各種のがん検診が含まれています。ご自身・ご家族のために毎年1回の健診を受けましょう。詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください。

### 情報提供 がん情報サービス

国立がん研究センターによるWebサイト。がんの基礎知識や治療方法などの情報が確認できます。

いざというときに  
役立つ  
応急手当

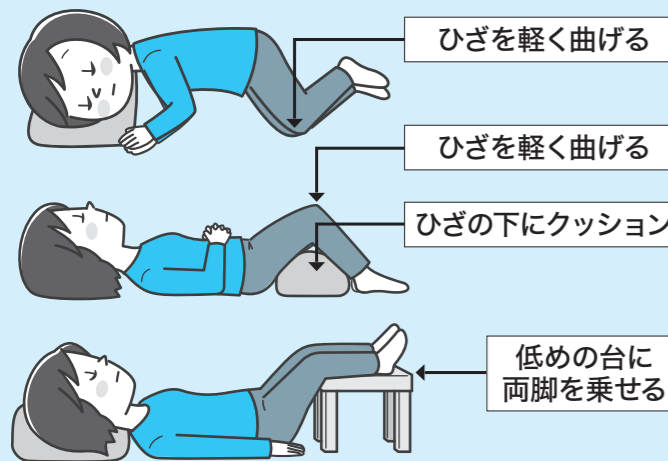
# ギックリ腰の対処法

「前かがみで重いものを持ち上げる」ときだけでなく、顔を洗う・靴を履くなど「前かがみの姿勢」になるときや、ベッドから立ち上がる・くしゃみをするなど「急に姿勢を変えたとき」といった、ごく日常的な動作がきっかけになることもあります。日ごろから運動をしている人や若い人でも油断はできません。



## ギックリ腰になってしまったら

発症直後は身動きできないくらい痛みが強いはずですが、まずは横になって、腰に負担がかからない楽な姿勢をとってください。



医学的には「急性腰痛症」と診断される「ギックリ腰」は、腰の筋肉の肉離れや腰椎（背骨）の関節部分のずれなどが原因で、ある日突然発症します。激痛で動けなくなる前に対処法を知っておけば、イザというとき安心です。

- 1 痛みが落ち着いたら**  
2〜3日安静にして痛みが落ち着いたら、中腰にならないなど姿勢に注意しながら、少しずつ無理のない程度に動いた方が回復が早まります。自分の状態に合った体操や運動については、整形外科で相談するとよいでしょう。
- 2 こんな症状は要注意!**
  - 足がしびれて歩けない
  - 腰だけでなく背中も痛い
  - 熱が出る、冷や汗が出る
  - 尿や便に異常があるなど
- 3 接骨院・整骨院へ行こうと思っている方へ**  
ギックリ腰は急性の症状であれば、接骨院・整骨院でも健康保険が適用されます。ただし、整形外科での治療に比べて、接骨院・整骨院で受けられる施術は限定的です。できるだけ、整形外科の受診をおすすめします。  
また、同一の負傷について同時期に病院（整形外科など）にかかっていると、接骨院・整骨院では健康保険は適用されず自費扱いとなるので注意が必要です。

## 子どもと感染症

子どもは感染したことがないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすいようです。また、上気道炎から気管支炎になりやすく、心肺機能が未熟なため重症化することもあります。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

監修 大川子ども&内科クリニック 院長 大川 洋二

## 日常で気をつけること

### 規則正しい生活で免疫力を保つ

免疫（ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみ）をうまく働かせるために、生活習慣を整えましょう。

- 定められた月齢年齢で予防接種を受ける
- 早寝早起きを守り、しっかり睡眠をとる
- 1日3食、バランスの良い食事を規則正しくとる
- 感染に注意して適度な運動をする

### 手洗い・うがいなどで感染予防

ウイルスは口・鼻・目などの粘膜から感染するので、外出先から帰ってきたときや食事前は手を洗って手指を清潔に保ちましょう。自分で手を洗えない小さな子どもには、手指用のアルコール消毒液やアルコールを含むウェットティッシュを使います。

また、帰宅時のうがいを習慣化し、2歳以上の子どもは外出時はマスクを着用しましょう。2歳未満の子どもは、窒息や熱中症のリスクがあるためマスクは不要です。

### 室内環境にも注意

なるべくこまめに（少なくとも1時間に1回）換気を心がけ、室内の湿度は50〜60%に保ちましょう。

室内の除菌には、アルコール消毒液や、家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたもの（濃度6%の製品の場合、ペットボトルキャップ1杯弱を500mlの水で薄める）が効果的です。ドアノブや電気のスイッチ、テーブルやイス、トイレなど子どもが触るところを中心に、また小さい子どもがいる家庭は、おもちゃや床、おむつ替えマットなども除菌するとよいでしょう。

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。



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

#### 親指で後頭部のツボを しっかり押す!

後頭部の髪の生え際にあるくぼみに『風池』というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかり押すイメージで行いましょう。



# 首や目の疲れを改善！ 首ストレッチ

各20秒  
1〜2セットを  
1日  
1〜2回程度

後頭部の『風池』というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます（ポイント参照）。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。



- ### 効果
- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。
  - 血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。



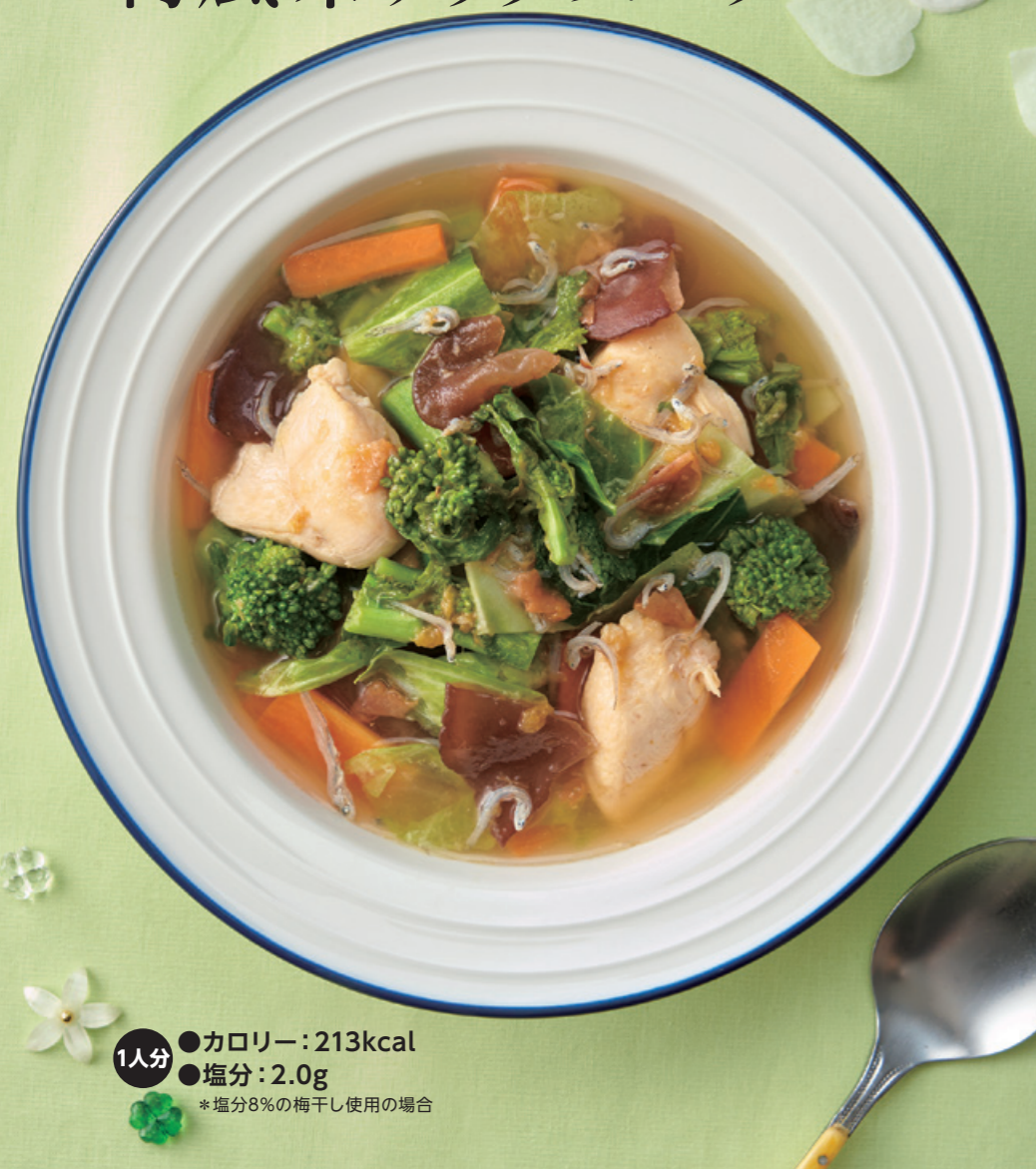
背中と首を丸めながら頭を抱えて前に倒します。呼吸をつづけながら首の後ろを伸ばし、20秒キープしましょう。

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。



# 鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal  
●塩分：2.0g  
\*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！  
梅干しのさっぱり感もたまらない  
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

- 鶏ささ身 ..... 2本
- 春キャベツ ..... 2枚
- 菜の花 ..... 4茎
- にんじん ..... 60g(1/3本)
- きくらげ ..... 100g  
\*乾燥の場合は14~15gが目安
- じゃこ ..... 10g
- しょうが(チューブ可) ..... 1かけ分
- だし汁 ..... 400ml
- 梅干し(梅ペーストで代用可) ..... 2個
- しょうゆ ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1

## 作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
  - 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
  - フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
  - だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。
- \*菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。  
\*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

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 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

## 免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

\* \* \*



材料



**Point1** 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



**Point2** 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで  
時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

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



## 2022年 花火大会の開催日程

### 熱海海上花火大会

春 4月16日(土)・5月14日(土)  
夏 7月29日(金)・8月5日(金)・8月8日(月)・8月18日(木)・8月21日(日)・8月26日(金)  
秋 9月19日(月祝)  
冬 12月4日(日)・12月18日(日)

■会場...熱海湾  
■問合せ...熱海市観光協会 TEL 0557-85-2222

### 伊豆多賀温泉海上花火大会

8月12日(金) 20:20~20:40  
■会場...長浜海浜公園  
■問合せ...多賀観光協会 TEL 0557-67-2255

### 網代温泉海上花火大会

8月16日(火) 20:30~20:45  
■会場...網代湾  
■問合せ...網代温泉観光協会 TEL 0557-68-0136

上記日程は変更または中止となる場合があります。



# 個人情報保護の取扱いについて

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」としておりますが、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（常備業の斡旋）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、家族分を含め密封し事業主経由で本人あて送付することにしておりますが、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2年度

## 特定健診・特定保健指導実績報告

健保組合は後期高齢者医療制度を支える費用として「後期高齢者支援金」を、毎年、国へ拠出しています。

その納付額は、健保組合の『特定健診』『特定保健指導』の実施率に応じて加算（ペナルティ）、減算（インセンティブ）される仕組みになっています。2013年度（平成25年度）から始まったこの仕組みの加算率は段階的に引き上げられており、厳しい負担金を強いられているこの支援金が加算されることとなれば、健保組合のさらなる財政圧迫へとつながりかねません。

当健保組合の令和2年度の特定健診受診率は53.4%、特定保健指導実施率は10.9%と後期高齢者支援金加算（ペナルティ）までギリギリの状況です。それぞれの受診率や実施率を上げるためには、事業所における健康診断、ご家族の健診またはパート先等で健康診断を受けられた場合等に、その結果データをご提供いただくことにより特定健診を受けたこととなりますので、皆様のご協力が不可欠です。

また、特定保健指導は、医師・保健師等の専門家からの助言が無料で受けられ、皆様の生活習慣を改善する良い機会になると思いますので、ぜひとも受けていただきますようご協力をお願いいたします。



特定健診受診率・特定保健指導実施率が低い  
 ↓  
 後期高齢者支援金に特定健診・特定保健指導を合わせて  
**最大で10%が加算される**  
 ↓  
 健保組合の負担割合増により財政が厳しくなる

### ■ 令和2年度特定健診

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	41,577	22,186	53.4
被保険者	32,526	20,154	62.0
被扶養者	9,051	2,032	22.5

### ■ 令和2年度特定保健指導

	対象者数(人)	実施者数(人)	実施率(%)
全体	5,531	601	10.9
被保険者	5,302	585	11.0
被扶養者	229	16	7.0

## 公告

### ■ 新設事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
東京トラック事業協同組合	東京都千代田区四番町5-7	1人	3.12.1

### ■ 削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
松岡梱包商事 株式会社	東京都世田谷区北烏山5-6-9	1人	3.8.1

### ■ 名称変更事業所

事業所名	附則
[新]株式会社 プレシャスエンタープライズ [旧]株式会社 HAPPY HEART	3.6.6
[新]FUロジック 株式会社 [旧]フォスター運輸 株式会社	3.10.1

### ■ 所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
株式会社 トーリック	[新]神奈川県平塚市四之宮6-10-32 [旧]東京都足立区入谷7-21-1	3.6.3
株式会社 プレシャスエンタープライズ	[新]東京都文京区千駄木5-21-14 [旧]東京都荒川区南千住1-44-1	3.6.6
上陽レミコン運輸株式会社	[新]東京都足立区宮城2-3-15 [旧]東京都千代田区神田司町2-2-2	3.6.16
FUロジック 株式会社	[新]東京都武蔵村山市伊奈平2-35-1 [旧]東京都青梅市末広町1-4-1	3.10.1
東京トラック事業健康保険組合	[新]東京都千代田区三番町14-4 [旧]東京都千代田区四番町5-7	4.2.1
東京トラック事業協同組合	[新]東京都千代田区三番町14-4 [旧]東京都千代田区四番町5-7	4.2.1

## 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	289件
被保険者数	男 37,114人 女 8,570人 計 45,684人
被扶養者数	29,252人
平均標準報酬月額	男 338,964円 女 223,484円 平均 317,300円

### ② 保険料調定額 1,665,966,868円

健康保険料	1,438,728,742円
調整保険料	16,737,751円
介護保険料	210,500,375円

### ③ 保険給付費 1,022,230,391円

法定給付費	1,022,230,391円
-------	----------------

### ④ 納付金 872,341,000円

前期高齢者納付金(月額)	302,229,000円
後期高齢者支援金(月額)	365,681,000円
介護納付金(月額)	204,431,000円