

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.151

- もくじ
- 令和6年度 予算と事業計画 2
 - 健診受診のススメ 4
 - 資格喪失～退職後の健康保険～ 6
 - 子どもが就職した!(被扶養者の削除) 7
 - 女性の生活習慣病 8
 - 保険証廃止へ向けて準備を進めています/
住民票住所の届出について 10
 - ココロが軽くなる メンタルケア 11
 - 健保の直営保養所「あじろ」 12
 - 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
 - ヘルシー&優しいレシピ 16



春の雪谷川ダムフォリストパーク・軽米(岩手県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー:169kcal
●塩分:2.0g

あさりの美味しさ全開!
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら!



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
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 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

食材×栄養
◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分や
ビタミンB12が豊富で、貧血予防にび
たり。タウリンも多く、血液中の不要な脂
肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに
役立ちます。加熱調理済みのものなら、
砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point 1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで短時間になります。



Point 2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

材料(2人分)

- 加熱調理済みあさり 1袋(殻つき150g)
- 新じゃがいも 中2個
- セロリ 1/2本(約100g)
- アスパラガス 2本
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ1
- 白ワイン(料理酒可) 大さじ1/2
- A コンソメ顆粒 小さじ1/2
- 水 150ml
- 粗びき黒こしょう 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point 1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 ■Aとあさりを汁ごと加えて **Point 2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

令和6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	20,632,654
国庫負担金等	9,696
調整保険料	225,515
繰入金	1,323,299
国庫補助金収入	8,724
出産育児交付金	5,088
財政調整事業交付金	250,001
その他	84,536
合計	22,539,513
経常収入合計	20,770,223

一般勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
保険給付費	12,974,876
納付金	7,721,503
前期高齢者納付金	2,990,876
後期高齢者支援金	4,657,111
病床転換支援金	3
日雇拋出金	73,489
退職者給付拋出金	23
流行初期医療確保拋出金	1
保健事業費等	512,232
財政調整事業拋出金	225,515
事務費・還付金	293,453
その他	33,441
予備費	778,493
合計	22,539,513
経常支出合計	21,528,484

介護勘定【収入の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護保険料	2,927,899
雑収入	106
合計	2,928,005

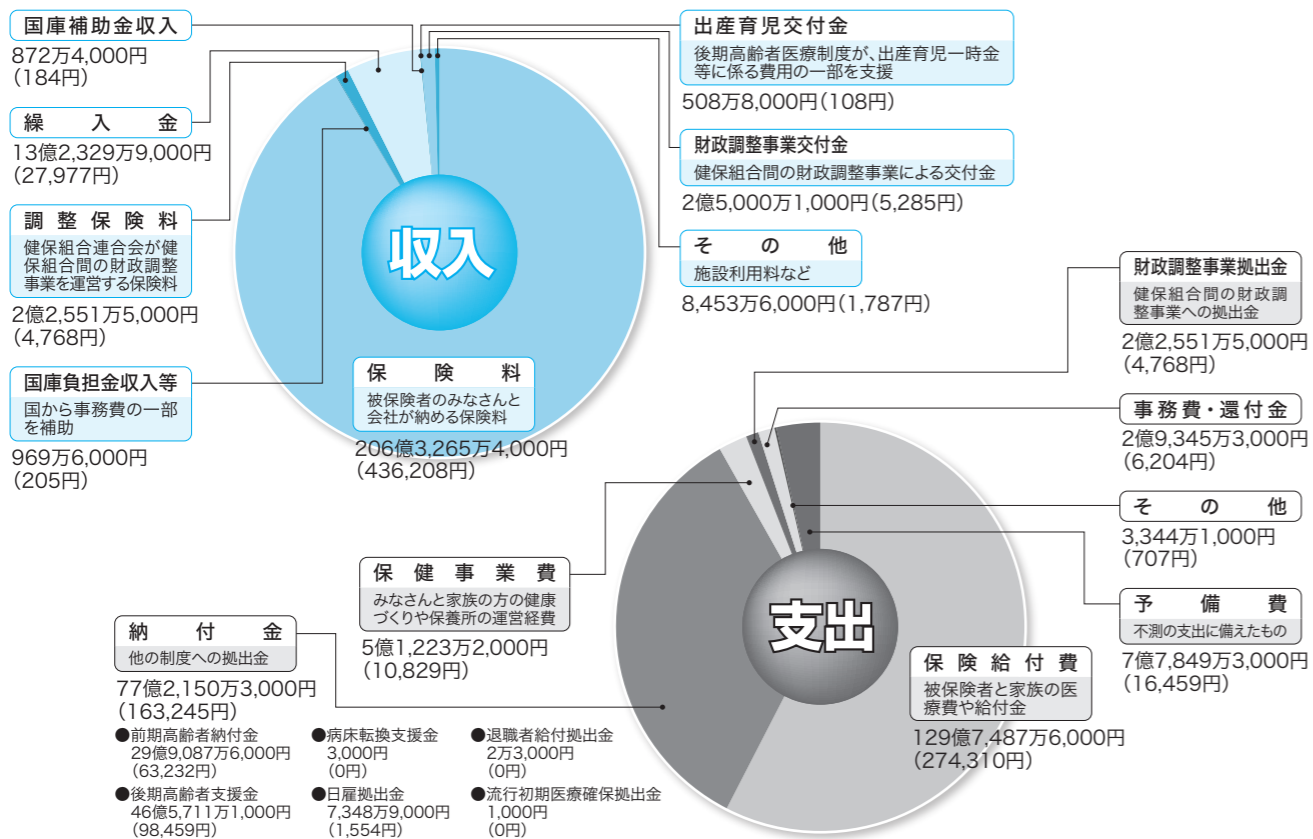
介護勘定【支出の部】

(単位:千円)

科目	予算額
介護納付金	2,485,852
還付金	300
積立金	88,000
雑支出	1
予備費	353,852
合計	2,928,005

令和6年度 収入支出予算内訳

() 被保険者1人当たりの金額



令和6年度 予算と事業計画が決まりました

令和6年度収入支出予算及び事業計画は、
去る2月14日開催の第169回組合会において承認されました

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。なお、加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮した予算編成を行いました。

その結果、令和6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300人増の47,300人、平均標準報酬月額は前年度比10,047円増の330,303円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比1億3,580万円増の216億1,440万円、1人平均にすると約460,000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6億9,229万7千円増の206億3,265万4千円。収入合計225億3,951万3千円。経常収入合計は207億7,022万3千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者たる被保険者数(保険料を徴収する被保険者)を32,100人、特定被保険者数850人、平均標準報酬月額は340,033円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比6億7,930万円増の157億1,900万円と見込み、介護保険料収入は前年度比26,044千円増の29億2,789万9千円となり、収入合計は29億2,800万5千円となりました。

支出

法定給付費(医療費や傷病手当金・出産育児一時金等)が前年度比2,510万7千円増の129億7,487万6千円、前期高齢者納付金等の納付金は前年度比1億8,040万7千円減の77億2,150万円3千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の100.31%(前年度104.57%)となります。経常支出合計は215億2,848万4千円となり、経常収支差引額は7億5,826万1千円の赤字(前年度16億1,415万3千円の赤字)となる予算編成となりました。

介護保険は、介護納付金24億8,585万2千円(前年度25億2,956万3千円)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6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、引き続き「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」にも取り組んでまいります。

(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、組合員の皆様が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。

インフルエンザ予防接種補助金、脳MRI健診補助金などの補助金制度に取り組めます。

またマイナ保険証の利用促進のための取組として、令和6年12月2日より健康保険証を廃止いたします。

人間ドック (DIコース)

- **対象者**：35歳以上の被保険者・被扶養者・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
※年度末の3月31日までに達する年齢。
- **申込方法**：電話もしくはFAXにて各健診機関へ直接お申し込みください。
※お申し込みの際には「東京トラック事業健康保険組合名」と「東振協の健診であること」を必ず申し出てください。
※健保への連絡は不要です。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：21,180円 (基本料金の半額+消費税)
※実施日に健診機関の窓口でお支払いください。
- **結果送付先**：約1ヵ月後にご自宅へ送付されます。

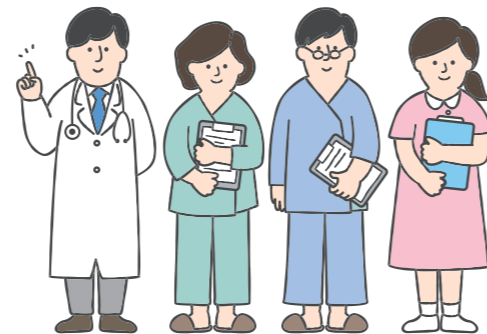
特定健康診査 (Eコース)

- **対象者**：40歳以上74歳以下の被扶養者・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
※年度末の3月31日までに達する年齢。
※対象者で受診カードが届かない場合は、お手数ですが健康管理部までご連絡ください。
- **申込方法**：毎年6月下旬にご自宅へ送付した特定健康診査のご案内にある健診機関一覧をご確認の上、各健診機関へ直接お申し込みください。
※お申し込みの際には「東京トラック事業健康保険組合名」と「東振協の健診であること」を必ず申し出てください。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：無料
- **結果送付先**：約1ヵ月後にご自宅へ送付されます。

健康保険組合連合会・健康保険組合

日帰り人間ドック

- **対象者**：35歳以上の被保険者・被扶養者・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
※年度末の3月31日までに達する年齢。
- **申込方法**：電話にて各健診機関へ直接お申し込みください。
※お申し込みの際には健保連契約の場合は「東京トラック事業健康保険組合名」と「健保連契約の人間ドック利用」の旨、健保組合個別契約の場合は「東京トラック事業健康保険組合契約」の旨を必ず申し出てください。
※予約後に人間ドック利用申込書を当健保組合のHPよりダウンロードし、FAXまたはご郵送ください。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：基本料金の半額+消費税
※実施日に健診機関の窓口でお支払いください。
※補助金額は基本料金とオプション検査料金の半額 (税抜) 上限30,000円までとなります。
- **結果送付先**：約1ヵ月後にご自宅へ送付されます。



健康保険組合

巡回健康診断 (定期健康診断)

- **対象者**：被保険者 (任意継続被保険者は除く)
※補助の対象は35歳以上の被保険者となります。
※年度末の3月31日までに達する年齢。
- **申込方法**：当健康保険組合の契約健診機関へ**事業所単位**でお申し込みください。
※簡易検査につきましては補助の対象外となります。
※お申し込みの際には受診される方が、年度内にて各種健康診断コースの補助を受けているかどうかのご確認をお願いします。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：
・35歳以上の方は健康診断費用より3,000円を差し引いた額を事業所が実施した健診機関にお支払いください。
・35歳未満の方は健康診断費用の全額を事業所が実施した健診機関にお支払いください。
- **結果送付先**：約1ヵ月後に事業所へ送付されます。



健診受診のススメ



毎年健診を受けていますか？

病気は自覚症状がないうちに発見・治療すれば、肉体的・経済的な負担を減らすことができます。病気の早期発見・早期治療のため、また、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すため、健診を受けましょう！

各種健康診断のご案内

当健康保険組合では、各種健康診断の補助事業等を行っています。
東京都総合組合保健施設振興協会 (以下、東振協) の各種健康診断コース、健康保険組合連合会 (以下、健保連) ・健康保険組合個別契約の日帰り人間ドック、巡回健康診断の申し込み方法等をご案内します。注意事項をご確認の上、お申し込み・申請をお願いします。

年度内(4月1日～3月31日)に各種健康診断コース、日帰り人間ドック及び巡回健康診断で受診された場合、いずれか1回のみ補助対象となります。その後、重複の補助を受けられた場合は返還請求させていただきますのでご注意ください。

受診可能な健診機関一覧や、各種健康診断の検査項目につきましては、当健康保険組合のHPをご確認ください。

 <http://tokyotruckkenpo.jp/katuyou/shippei/>

 各種健康診断のお問い合わせ先：健康管理部 **03-3264-2369** (直通)

パート先で各種健診を受けた方・受ける方

健診受診率向上のため、健診結果(写し)を当健保組合までご提出くださいますよう、ご協力お願い致します。

東振協

一般健康診断 (A2コース)

- **対象者**：被保険者・任意継続被保険者
- **申込方法**：電話もしくはFAXにて各健診機関へ直接お申し込みください。
※お申し込みの際には「東京トラック事業健康保険組合名」と「東振協の健診であること」を必ず申し出てください。
※健保への連絡は不要です。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：3,000円 ※実施日に健診機関の窓口でお支払いください。
- **結果送付先**：約1ヵ月後に事業所 (任意継続被保険者はご自宅) へ送付されます。

生活習慣病予防健診 (Bコース)

- **対象者**：35歳以上の被保険者・被扶養者・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
※年度末の3月31日までに達する年齢。
- **申込方法**：電話もしくはFAXにて各健診機関へ直接お申し込みください。
※お申し込みの際には「東京トラック事業健康保険組合名」と「東振協の健診であること」を必ず申し出てください。
※健保への連絡は不要です。
- **確認・変更・キャンセル**：お申し込みをした健診機関へ直接お問合せください。
- **一部負担金**：8,000円 ※実施日に健診機関の窓口でお支払いください。
- **結果送付先**：約1ヵ月後に事業所 (任意継続被保険者・任意継続被扶養者はご自宅) へ送付されます。

婦人生活習慣病予防健診 (C1コース)

- **対象者**：35歳以上女性の被保険者・被扶養者・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
※年度末の3月31日までに達する年齢。
- **申込方法**：事業所およびご自宅へ送付した婦人生活習慣病予防健診のご案内をご確認の上、申込書 (秋季分6月下旬、春季分11月下旬に送付) を当健保組合にFAX・郵送で、または東振協へインターネットにてお申し込みください。
- **確認・変更・キャンセル**：東振協へお問合せください。専用ダイヤル：03-5619-5910
- **一部負担金**：4,500円
※健診機関によって、実施日に窓口でのお支払いか、健診後にお振込みの2通りとなります。
- **結果送付先**：約1ヵ月後にご自宅へ送付されます。



子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずさないで、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
 - 年金(障害年金、遺族年金を含む)
 - 農業などの事業所得
 - 株式などの投資収入
 - 利子収入
 - 不動産賃貸収入
 - 失業給付金
 - 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
 - 生活保護法による生活扶助料
- など

こんなときは?

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります
 繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。
 ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。



資格喪失

～退職後の健康保険～

解説します



健康保険組合の加入資格を失うことを「資格喪失」といいます。会社を退職すると、退職の翌日に健康保険組合の資格も喪失します。被保険者が資格喪失するときは、被扶養者である家族も同時に加入資格を失います。健康保険組合の資格を喪失したときは、保険証などを返却し、新しく加入する健康保険を決めて手続きをしなければなりません。



資格喪失後の健康保険は?

健康保険組合の資格を喪失したときは、すぐに再就職する場合は、再就職先の会社が手続きをして新しい勤務先の健康保険に加入しますが、それ以外の場合は、新しく加入する健康保険を決めて自分自身で加入手続きをする必要があります。

■資格喪失後の健康保険(再就職しないとき)

健康保険制度	保険料や加入条件など	手続き先	手続きの期日
国民健康保険	保険料は世帯人数分を納める 保険料は前年の収入額に応じる	住所地の 市区町村の窓口	退職翌日から 14日以内
在職中の健康保険組合 (任意継続被保険者)	在職中の加入期間が2ヶ月以上必要 保険料は全額自己負担	健康保険組合の 窓口	退職翌日から 20日以内
家族の健康保険	加入条件(生計維持や収入など)あり 保険料の負担はなし	家族が加入する 健康保険の窓口	退職翌日から 5日以内

任意継続被保険者とは

被保険者だった人が希望して手続きをすれば、退職後も引き続き健康保険組合に任意継続被保険者として加入し、被扶養者であった家族も含めて、在職中と同じ保険給付を受けることができます。加入期間は最長2年間で、就職して他の健康保険に加入したときや被保険者が申し出たときなどに資格を喪失します。保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担となります。



資格喪失後の保険証は?

資格喪失後は、保険証は使えません。退職するときは、被扶養者であった家族の分も含めて、保険証や限度額適用認定証、高齢受給者証を、会社のご担当者を通して健康保険組合に返却してください。資格喪失後に医療機関を受診するときは、新しい加入先の保険証を提示して保険証が変わったことを伝えてください。保険証利用登録をしたマイナンバーカードの場合は、そのまま受診は可能ですが、保険証の返却は必要です。
 *マイナンバーカードで受診する場合も、念のため新しい保険証を持参することをおすすめします。

>>> 資格喪失に関する手続き

被保険者が退職するときは、事業所が手続きをします(5日以内)。
 被保険者は、自身と家族(被扶養者)の保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証を必ず返却してください。

One Point!

用語解説 無資格受診

資格喪失後に、加入時の保険証で医療機関を受診することを「無資格受診」といいます。無資格受診をしてしまったときは、後日、健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

健康保険組合
負担分を返還
請求します。



男性とはちがう!?

女性の生活習慣病

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われて
いますが、それは女性ホルモン(エストロゲン)が女性のからだを守っている
からです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、
さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性より
かかりやすいものもあります。

また更年期世代(45~54歳)の女性の就業率は約8割^{※1}ともいわれ、最近で
は女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康
を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典:総務省「令和4年度 労働力調査」



脂質異常症

エストロゲンが減ると
肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い
LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL(善玉)が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると
内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い
男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると
血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い
男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率が高い!?



発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍^{※2}**ということをご存知でしょうか。主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく(下記参照)、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状 あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい! 将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症
骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

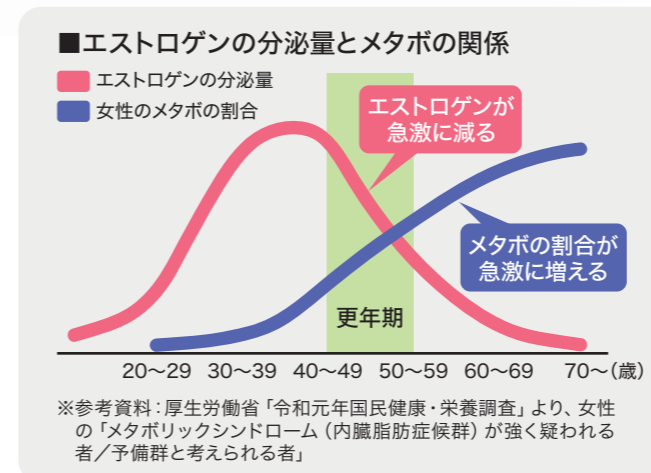
今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける
自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。

3 適度な運動と筋トレ
女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。

2 禁煙・節酒
同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く^{※2}**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

4 かかりつけ医(婦人科)を持つ
ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる!

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL(善玉)コレステロールを増やし、LDL(悪玉)コレステロールを減らす
- 脂肪の燃焼を促進する
- 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
- 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
- 血管を拡張し血圧上昇を抑える
- 動脈硬化を予防する

など



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまうことが増えました。例えば「洗濯は終わったの？」と言われれば、「早く洗濯をしなさい」と言われた気がして、「早く」「早く捨てなさい」と言われれば、「ゴミも捨てなさいのか」と言われた気がして、イラッ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは限らないと思うのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せた強い口調でイライラをぶつけてしまいます。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをうまく抑えるコツなどがあれば教えてください。



夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには



怒りは抑えるのではなくどう表現するかが大切です

怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいがちで、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみてください。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつければ、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうすると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。

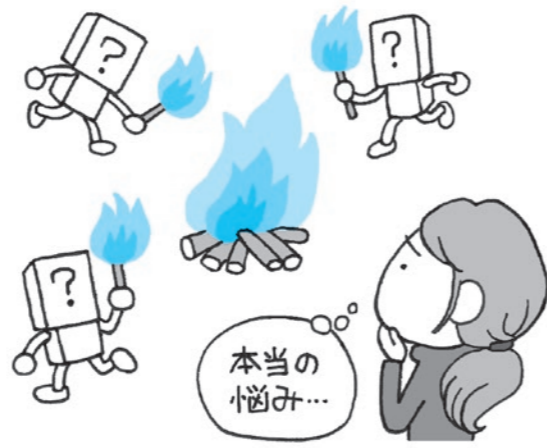
怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れている

ことがよくあります。ご質問を読むかぎりでは、もともと怒りっぽい性格の方ではなかったようです。夫婦仲も良かったと書かれています。

そのような方が、夫に対して怒りっぽくなっているとすれば、その背景に何らかの理由があるのかもしれないですね。夫や子どものことで、何か気になっていないことはないでしょうか。それ以外の人間関係はどうでしょうか。そうした人間関係以外でも、心身の疲れがたまっていたり、体の不調を感じたりしているときには、怒りやすくなります。

その時々怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。

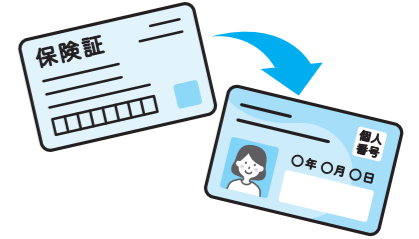


大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

2024年12月の保険証廃止へ向けて準備を進めています

2024年12月2日の保険証廃止に向け、健康保険組合では皆さんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めてまいります。国の事業でもある「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」が円滑に進むよう、皆さんもご協力よろしくお願いたします。



健康保険組合の主な取り組み

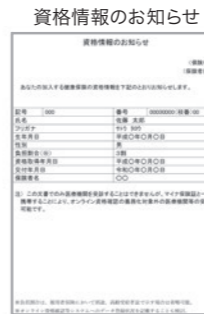
1 新規資格取得時の取り組み

入社したとき・家族を扶養にしたときなど、当健保組合の加入者になるときは事業所を通じてマイナンバーを当健保組合に提出する必要があります。新規資格取得者に対しては、次のような取り組みを行い、皆さんが医療機関でスムーズに受診できるよう努めます。

- タイムラグをできるだけなくするため、新規資格取得後**5日以内**にマイナンバーを提出していただく
- マイナンバー誤りに備え、**住所は住民票の住所を記載**していただく
- マイナ保険証が使えない医療機関用に「**資格情報のお知らせ**」を交付(申請不要)

※「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関は受診できません。マイナ保険証と、スマホ内のマイナポータル被保険者資格情報の提示が必要です。

※「資格情報のお知らせ」には氏名、被保険者等記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合等が記載されます。負担割合の変更時にも交付します。



2 データ登録のシステムチェック等

誤登録等によるトラブルを防ぐため、データ登録時のシステムチェックを強化し、引き続きデータの総点検と修正作業を行います。登録済データで誤登録の疑いのあるものについては本人に通知するしくみを導入します。



3 マイナ保険証を所有していない人への対応

現在発行済みの保険証は、保険証が廃止される今年の12月2日以降、最長1年間使用できますが、それ以降は使用できません。さまざまな事情によりマイナンバーカードの取得が難しいなど、健保組合が必要と認めた人については「**資格確認書**」を交付します。

ただ、「**資格確認書**」の交付はあくまでも例外であり、**マイナ保険証での受診が基本となります**。まだマイナンバーカードを取得していない人、保険証利用登録されていない人は早めに手続きをお願いいたします。

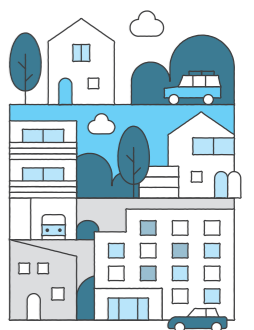
保険証廃止までの期間、医療機関を受診するときは念のためマイナ保険証だけではなく、従来の保険証もご持参ください。

※もし、マイナ保険証で資格確認ができず、保険証も持っていなかった場合は、医療機関に備え付けてある「被保険者資格申立書」に記入して提出すれば自己負担のみの支払いで済みます。

住民票住所の届出について

令和5年12月の省令改正により、健康保険組合では「住民票上の住所」の把握が必須となりました。そのため、新規取得者の「資格取得届」、「被扶養者異動届」には、居所ではなく住民票上の住所を記載していただきますようお願い致します。

なお、健康保険組合からの郵便物を住民票以外の住所への送付を希望される場合は、「居所住所届」をご提出ください。



2024年 花火大会の開催日程

熱海海上花火大会

- 日程/春 4月13日(土)、5月2日(木)
- 夏 7月26日(金)、8月5日(月)、8日(木)、18日(日)、23日(金)
- 秋 9月16日(月・祝)、10月19日(土)、11月4日(月・振休)
- 冬 12月8日(日)

■ 時間/20:20~20:40(7、8月のみ20:20~20:45)

■ 会場/熱海湾(熱海港7.5m岸壁~海釣り施設)

■ 問合せ/熱海市観光協会0557-85-2222

伊豆多賀温泉海上花火大会

■ 日時/8月12日(月・振休)20:20~20:40

■ 会場/長浜海浜公園

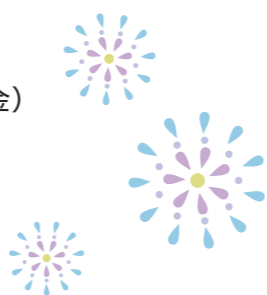
■ 問合せ/多賀観光協会 TEL 0557-67-2255

網代温泉海上花火大会

■ 日時/8月16日(金)20:30~20:50

■ 会場/網代湾

■ 問合せ/網代温泉観光協会 TEL 0557-68-0136



※左記日程は変更または中止となる場合があります。

健保の直営保養所

「あじろ」



直営保養所「あじろ」を拠点に、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)



夕食の料理例

区分	トラック健保		その他※1	その他※1
	被保険者 被扶養者	小人 (4歳~小学生)	大人 (中学生~)	小人 (4歳~小学生)
旧料金 (2024年3月31日 宿泊分まで)	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円
新料金 (2024年4月1日 宿泊分より)	6,500円	4,000円	7,500円	5,000円

※1 OB・OG、東振協・健保連共同利用、東ト協、年金受給者協会。

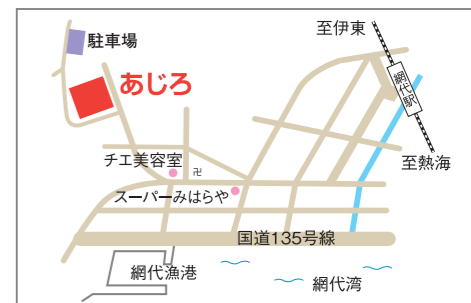
※年末年始(12月31日~1月3日)につきましては、正月特別料理提供のため、新料金より1,000円加算されます。

※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。



保養所あじろ利用料金改定について

新型コロナウイルス感染症のまん延やウクライナ侵攻等の影響により、近年材料費、燃料費、設備維持費等の高騰が続いております。保養所あじろにおきましても、経費削減や作業効率化に取り組んでまいりましたが、従来の利用料金を維持することが困難となってまいりました。

つきましては、大変恐縮ではありますが、2024年4月1日(月)宿泊分より利用料金の改定をさせていただくこととなりました。各区分の料金よりそれぞれ1,000円の上昇となります。詳細は上記利用料金表よりご確認ください。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、今後とも保養所あじろをご愛顧いただきますよう何卒よろしくお申し上げます。

期間限定 4/1(月)▶5/26(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450円** (税込) Monthly コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 **1か月分**
- ・タオル&シューズレンタル

通常2,090円/月(税込) **最大2か月分** **0円**

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980円** (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 入会当日

通常1,760円/回(税込) **0円**
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!

“カラダ測定”も無料でできます!



※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗やキャッシュレス運営をしている店舗がございます。 ※2名以上の同時入会の場合はそれぞれ月会費1,100円(税込)の割増になります。

テレワークばかりで運動不足!

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている!

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

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）

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
- ・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

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）
- ・歯科診療所の運営に必要な利用目的
- ・歯科診療

6. 歯科診療所の運営に必要な利用目的

- ・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4年度

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40歳以上74歳以下の被保険者及び被扶養者の方を対象とした令和4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。

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「特定健診受診率」「特定保健指導実施率」に応じて加算（最大で10%）、減算される仕組みになっています。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につながりかねません。当健保組合の令和4年度の特定健診受診率は63.9%、特定保健指導実施率は6.7%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。

特定健診の受診率向上のため、事業所のご担当者様には被保険者の健康診断結果データ（コピー）のご提供よろしくお願いたします。また、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康診断をぜひご利用ください。なお、被扶養者の方がパート先などで健康診断を受診された場合には、健診結果コピー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ご協力よろしくお願いたします。

また、ご提供いただいた健康診断結果データ（コピー）より、生活習慣病リスクが高い方は専門スタッフから生活習慣を見直すサポートを受けることにより重症化予防になる「特定保健指導」が無料で受けられますので、ぜひ受診いただきますようよろしくお願いたします。

■令和4年度 特定健診

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	40,469	25,860	63.9
被保険者	32,163	23,638	73.5
被扶養者	8,306	2,222	26.7

■令和4年度 特定保健指導

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全体	5,902	395	6.7
被保険者	5,678	370	6.5
被扶養者	224	25	11.1

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	287件
被保険者数	男 36,872人 女 9,314人 計 46,186人
被扶養者数	26,677人
平均標準報酬月額	男 348,012円 女 229,523円 平均 324,117円

②保険料調定額 1,716,989,870円

健康保険料	1,481,989,602円
調整保険料	16,634,523円
介護保険料	218,365,745円

③保険給付費 1,098,577,984円

法定給付費	1,098,577,984円
-------	----------------

④納付金 858,148,000円

前期高齢者納付金(月額)	281,379,000円
後期高齢者支援金(月額)	365,973,000円
介護納付金(月額)	210,796,000円

公告

■新通事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 テツソー	東京都江東区塩浜1-1-20	18人	R5.7.1
日栄産業 株式会社	東京都大田区京浜島3-5-2	3人	R5.10.1

■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
株式会社 東洋運輸	〔新〕東京都東村山市恩多町1-30-28 〔旧〕東京都東村山市恩多町1-30-2	R5.3.1
F-LINE 株式会社	〔新〕東京都中央区晴海1-8-11 〔旧〕東京都中央区八丁堀3-3-5	R5.6.19
株式会社 タカサゴ	〔新〕東京都江東区新木場1-11-5 〔旧〕東京都豊島区目白1-1-1	R5.6.30

■補欠選挙の結果

氏名	事業所名	退職日
選定議員の退職	麦谷 泰秀 日本フレートライナー 株式会社	R5.6.29
選定議員の就職	峯 昭彦 日本フレートライナー 株式会社	R5.12.21
互選理事の退職	三隅 太郎 北多摩運送 株式会社	R5.5.31
	柴田 好浩 新聞輸送 株式会社	R5.8.15
	原田 寿彦 日本フレートライナー 株式会社	R5.7.31
互選理事の就職	宮内 力 日本液体運輸 株式会社	R5.12.21
	大高 頼義 京橋運送 株式会社	R5.12.21
	関 浩司 株式会社 丸和通運	R5.12.21
互選議員の就職	石浜 薫 新聞輸送 株式会社	R5.12.21
	長島 隆 中野運輸 株式会社	R5.12.21
	鈴木 雄三 日本フレートライナー 株式会社	R5.12.21