

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.152

● 令和5年度 決算報告	2	● 健康保険証が原則廃止されます!	11
● 「健康スコアリングレポート」から見る 当健保組合の健康状況	4	● 貯まる! 得する! 健康管理アプリ グッピーヘルスケア	12
● 第三者行為	6	● 完全オンライン 卒煙プログラム	13
● 整骨院で施術を受けた!	7	● 君たちは健診をどう生かすか	14
● 健保の直営保養所 あじろ	8	● 健康クロスワードパズル/公告/ 事業状況報告書	15
● 東振協 いきいき健康づくり2024	9	● ヘルシー&優しいレシピ	16
● ココロが軽くなる メンタルケア	10		



天橋立ビューランドからの天橋立(京都府)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



イワシのトマトカレー



1人分 ● カロリー: 551kcal
● 塩分: 1.4g

夏バテ予防にぴったり!
缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- イワシ水煮缶 1缶(150g)
- 玉ねぎ 中1/2個
- ズッキーニ 1/2本(約80g)
- パプリカ 1/2個
- カレー粉 大さじ1
- カットトマト水煮缶 1缶(400g)
- ウスターソース 大さじ1
- すりおろしにんにく* 小さじ1/2
- すりおろししょうが* 小さじ1/2
- *チューブでも可
- オリーブ油 大さじ1
- ご飯 2杯分(360g)
- 塩・こしょう 各少々
- パセリのみじん切り 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point①** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
- 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point②**、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。

*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

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 ● 撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

* * *



材料



Point① イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point② にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでも OK!

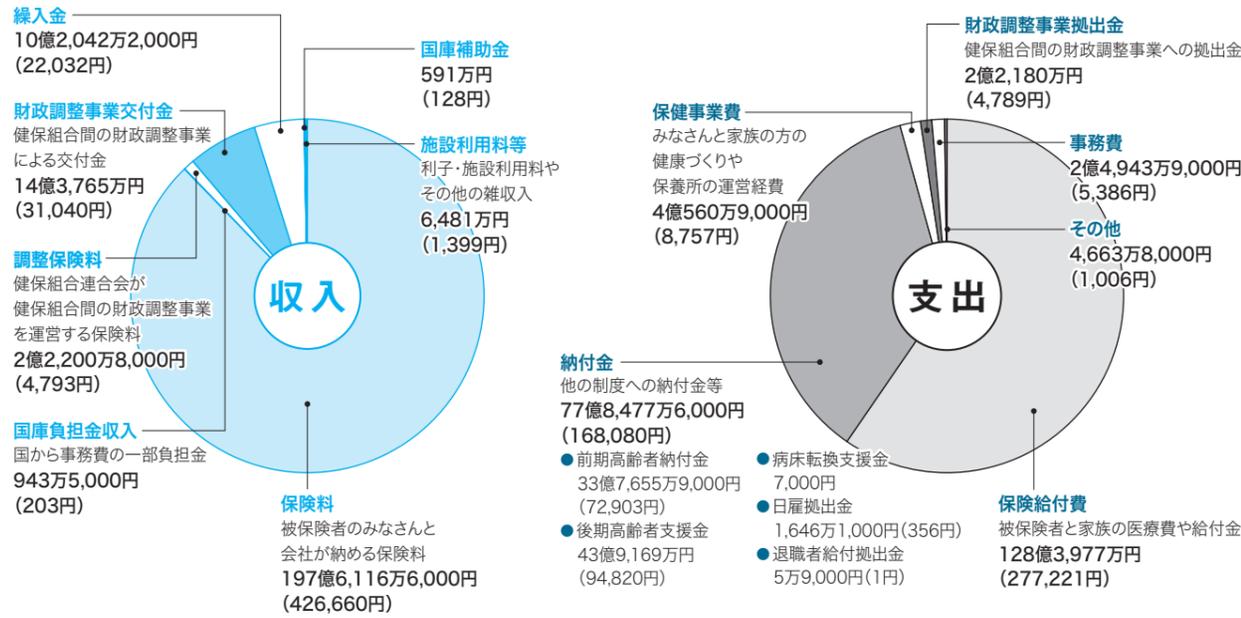
- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

令和5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：225億2,140万1千円

支出 合計：215億4,803万2千円



令和5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	19,761,166
国庫負担金	9,435
調整保険料	222,008
財政調整事業交付金	1,437,650
繰入金	1,020,422
国庫補助金	5,910
その他	64,810
合計	22,521,401
経常収入合計	19,855,904

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、不用財産等売却代を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	973,369
経常収支差引額	△ 1,459,790

●支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険給付費	12,839,770
納付金	7,784,776
前期高齢者納付金	3,376,559
後期高齢者支援金	4,391,690
病床転換支援金	7
日雇拠出金	16,461
退職者給付拠出金	59
保健事業費	405,609
財政調整事業拠出金	221,800
事務費	249,439
その他	46,638
合計	21,548,032
経常支出合計	21,315,694

経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、営繕費、積立金のうちその他、雑支出のうち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	2,907,018
雑収入	45
合計	2,907,063

●支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護納付金	2,529,563
還付金	37
合計	2,529,600

令和5年度 決算報告



当健康保険組合の令和5年度収支決算は、去る6月20日に開催された第170回組合会において承認されました。

新型コロナウイルス感染症の影響は、発生から約4年が経過し「5類」へ指定変更されて、外国人訪日客が回復するなど社会全般で活気を取り戻した感があるところです。

ただ、少子高齢化や景気浮揚策・物価対策などの問題もかかえ、今後の景気動向等は不透明な状況です。

当健康保険組合の令和5年度の事業については、東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の「人間ドック」「生活習慣病予防健診」「婦人生活習慣病予防健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の方々の健康の保持・増進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)」の実施率は徐々に上昇しているものの、まだまだ低い水準にあり、さらなるPR活動の強化に努めることにしています。また、特定健診データの提出が低く、このままですと「後期高齢者支援金」の加算制度の対象になりかねないので特定健診データの提出にご協力をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症のため、算定講習会、健康講座等の皆様に集まっていた講習会等は5年度も中止になりました。

今年度も①事業所ごとにレセプトデータや健診結果データを分析し、情報提供をする「健康レポート」を基に保健師と事業所を訪問し、コロナヘルスの実践支援、②健診結果から治療が必要と思われる医療機関未受診者へ重症化予防のための受診勧奨、③健保連の組合サポート事業としてニコチンパッチによる禁煙対策事業、④脳MRI健診補助金(40歳以上の被保険者で希望の方を対象)、⑤インフルエンザ予防接種補助金、⑥年2回の「健保だより」、⑦医療費通知、⑧ジェネリック医薬品差額通知、⑨第一子出産の方への育児本、⑩契約保養所補助金、⑪直営保養所「あじろ」の運営等が令和5年度の主な事業報告でございます。

まだまだ健康保険組合を取り巻く環境は非常に厳しい状況にありますが、引き続き収支両面にわたって効率的な事業運営と経費削減に取り組んで参ります。

令和5年度 決算概要

- 1 適用状況**
事業所数287事業所、平均被保険者数46,316人、昨年度より285人増。平均標準報酬月額額は昨年度より3,312円増の320,801円となり、総標準賞与額(年間合計)は1,291,069千円増の221億2,830万5千円(一人当たり換算すると480,392円)となりました。平均標準報酬月額も一人当たりの標準賞与額も新型コロナウイルス感染症発症以前の令和元年度の金額を超えました。
- 2 収入**
健康保険収入は、被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が増え、前年度より4億2,140万2千円増の197億6,116万6千円となりました。
- 3 支出**
支出の主なものには保険給付費と納付金です。保険給付費では被保険者等数の増加が、医療費増加の原因の一つと考えられます。前年度よりも3億4,121万2千円増の128億3,977万7千円と12.5億円を超えました。また、納付金全体では8,848万9千円減の77億8,477万6千円となりました。保険給付費と納付金との合計額は保険料収入の104.37%となり、支出総額は215億4,803万2千円となりました。
- 4 収支差引**
収支差引額では9億7,336万9千円(10億円を準備金より繰入れしているので実質2,663万1千円の赤字)残りましたが、経常収支差引額では14億5,979万円の赤字となり、厳しい状況は続いております。

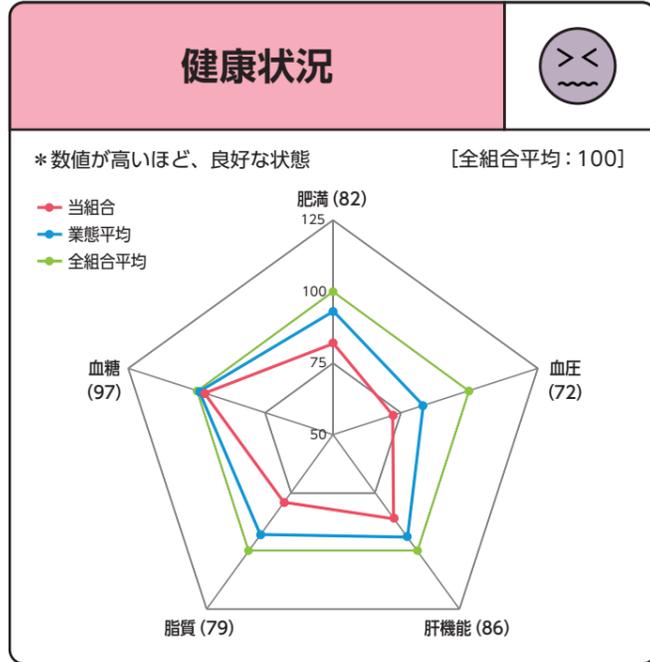
「健康スコアリングレポート」から見る当健保組合の健康状況



厚生労働省等が作成する「健康スコアリングレポート」は、健康保険組合ごとの企業と健康保険組合が連携して行う、従業員等の予防・健康づくりの取り組み

加入者の健康状態や予防・健康づくりの取り組み状況等のデータを可視化したものです。にご活用ください。

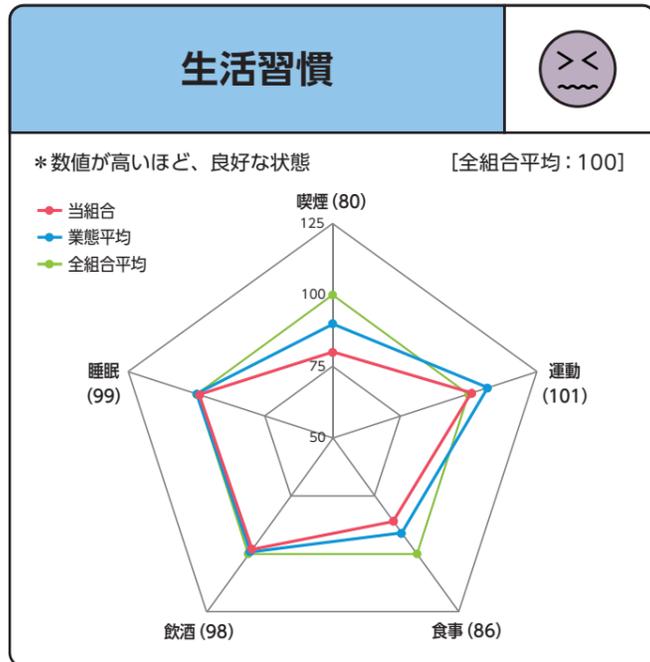
当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	顔マーク
肥満	当組合	81	82	82	⦿
	業態平均	92	93	93	⦿
血圧	当組合	73	71	72	⦿
	業態平均	83	82	83	⦿
肝機能	当組合	88	88	86	⦿
	業態平均	93	94	94	⦿
脂質	当組合	78	80	79	⦿
	業態平均	89	91	93	⦿
血糖	当組合	98	95	97	⦿
	業態平均	101	98	99	⦿

当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する方の割合



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣の経年変化		2020	2021	2022	顔マーク
喫煙	当組合	80	81	80	⦿
	業態平均	90	90	90	⦿
運動	当組合	100	101	101	😊
	業態平均	106	106	107	😊
食事	当組合	87	87	86	⦿
	業態平均	90	90	91	⦿
飲酒	当組合	99	99	98	⦿
	業態平均	99	99	99	⦿
睡眠	当組合	100	100	99	⦿
	業態平均	100	100	100	⦿

顔マークの見方

■判定基準(全組合平均を100とした場合)

全組合平均を100とした場合の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良⦿」の5段階で表記しています。

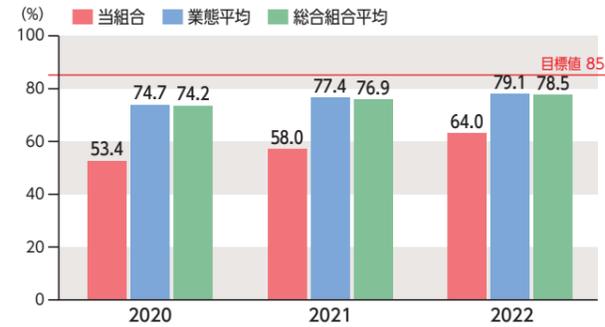


特定健診・特定保健指導

総合組合順位	246位 / 255組合
全組合順位	1,338位 / 1,378組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで※1あと3,494人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	53.4%	58.0%	64.0%
業態平均	74.7%	77.4%	79.1%
総合組合平均	74.2%	76.9%	76.5%

実施率が上昇しているものの、業態平均・総合組合平均と比較すると低水準となっています。毎年の受診を心がけましょう。

各種健康診断を年度末までに受診してください!

毎年6月下旬に、40歳以上の被扶養者のみなさまへ健診のご案内をお送りしています。ぜひ受診のお申し込みにご利用ください。

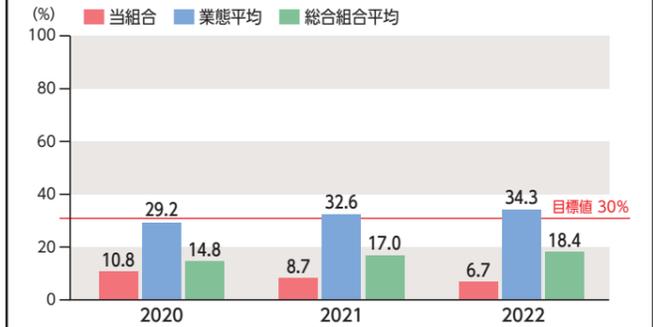
※目標値は第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者別目標。

※順位は、保険者別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※1「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで※1あと150人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	10.8%	8.7%	6.7%
業態平均	29.2%	32.6%	34.3%
総合組合平均	14.8%	17.0%	18.4%

実施率が低下しています。目標値30%を大きく下回るとともに、業態平均・総合組合平均と比較しても低水準となっています。特定健診の対象となりましたら、お申し込みくださいますよう、よろしくお祈いします。



整骨院で施術を受けた! (柔道整復師)



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、ケガ[打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)、脱臼・骨折]に対しての施術に限られます。*脱臼や骨折は医師の同意が必要(応急手当ての場合は手当て後に同意が必要)
「健康保険取扱い」としている整骨院・接骨院でも、日常生活の疲れなどによる肩こり・腰痛・筋肉痛などのマッサージ、骨盤矯正などは、健康保険の対象にならず、全額自己負担となります。

- こんなときは健康保険は使えない
- 日常生活の疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツなどの筋肉疲労、筋肉痛
- 加齢による痛み
- 脳疾患の後遺症や神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの痛みやしびれ
- 整形外科などで治療を受けているケガ
- 仕事や通勤途中のケガ (労災保険の対象です)



- 整骨院・接骨院にかかるときの注意
- ケガの原因を正しく伝える
- 領収書や明細書は必ず受け取る
- 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名する
- 施術が長引いて症状の改善が見られない場合は、医療機関の診察を受ける
- 交通事故など第三者の行為によるケガのときは、健康保険組合に連絡する

こんなときは?

ケース① 白紙の「療養費支給申請書」にサインを求められた
「療養費支給申請書」は整骨院・接骨院から健康保険組合に療養費の請求をするために提出される書類です。ケガの原因・部位・傷病名・施術日・施術回数・金額を必ず確認して自署や押印をし、白紙の申請書にはサインしないでください。

ケース② 健康保険組合から施術に関する照会があった
領収書や明細書に基づき、施術を受けたご本人が回答してください。
医療費の適正化にご協力ください
整骨院・接骨院から健康保険組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの不適切な請求が含まれている場合もあります。正しい受診を心がけるとともに、健康保険組合からの照会があった場合はご協力をお願いいたします。

健康保険 関連ワード

第三者行為 ～自動車事故などにあつたとき～



交通事故やケンカ、工事現場の落下物によるケガなど、相手(第三者)によって負傷することを第三者行為による傷病といいます。
第三者行為による被害に遭い、医療機関で健康保険を使用して治療を受けるときには、健康保険組合に届出が必要です。

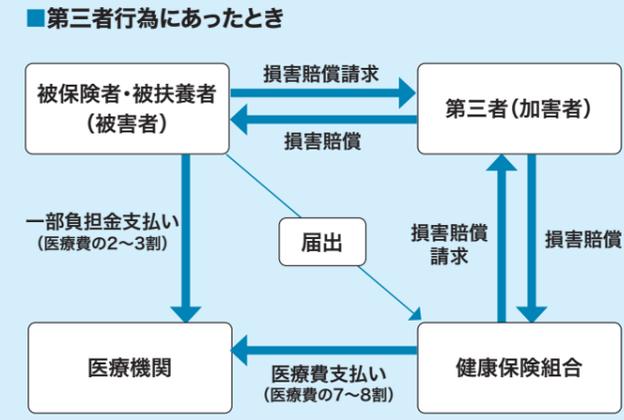


まずは、ケガの程度に関わらず、相手の氏名や住所、連絡先を確認し、警察に連絡します。交通事故の場合は、免許証や加入する保険内容などを確認し、警察(自動車安全運転センター)から交通事故証明書もらいます。
医療機関を受診し、医師から診断書をもらい、医療費などの領収書は保管しておきます。健康保険組合には届出が必要です。まずはすみやかに電話などで連絡をし、その後なるべく早く書類を提出してください。
*仕事・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けます。

- 第三者行為に該当するケース
- 自動車事故
 - バイクや自転車との事故
 - 暴力行為を受けたとき
 - 他人のペットにかまれたとき
 - 工事現場からの落下物に当たったとき
 - スキーやスノーボードでの衝突事故
 - 飲食店での食事が原因で食中毒になったとき など



第三者行為によって負傷した際の治療費や傷病手当金などの費用は、本来であれば加害者が支払うべきものです。第三者行為による傷病で健康保険を使う場合、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費などを立て替えることになり、後日、加害者や相手方の保険会社にその費用を請求します。



>>> 第三者行為に関する届出

- 【届出書】「第三者行為による傷病届」
- 【提出時期】すみやかに
- 【添付書類】・交通事故証明書
・負傷原因届
・事故発生状況報告書
・同意書・念書 など



One Point!
用語解説 示談
当事者同士での話し合いで損害賠償などについて決めることを示談といいます。
示談の内容によっては、健康保険を使わずに全額自己負担となる場合もありますので、自己判断で対応せず示談前に健康保険組合に相談してください。

10月11月開催

参加費 無料
参加資格 被保険者およびその家族、都民等

東振協 いきいき健康づくり2024

お申込みは WEB から!
申込期間 9/2月 9/30月



イベント詳細は8月中旬頃 東振協HPに掲載

- ウォークラリー** 各500名 3~5km
- 10月 5日(土) 国営昭和記念公園
12日(土) 上野恩賜公園
19日(土) 東京ベイサイドツーデーマーチ (6~30km) 特別企画: Women's Lesson Walk同時開催
20日(日) 東京ベイサイドツーデーマーチ (6~20km)
26日(土) 都立葛西臨海公園

- スマホスタンプラリー** 各500名 4~5km
- 11月 3日(日) 皇居外苑とパワースポット巡り
9日(土) 歴史と海外を感じて散策 <汐留シオサイト イタリア街>
23日(土) 昭和と明治・大正にタイムスリップ <谷根千・文豪ストリート>
24日(日) 天空から おしゃれな中目黒リバーサイド

11/9 健康測定コーナー 『骨の強さ』と『野菜の摂取状況』をチェック! 結果について説明・アドバイス、保健師等より受けられます。

みんなのテラス 秋空ヨガ in 有明ガーデン

10月27日(日) 女性限定 各100名

- 目覚めのモーニングヨガ
- 心と体をほぐすリセットヨガ
- 心も癒すリラックスヨガ
- ゲストスペシャルレッスン
- 1日を快適に過ごすためのハタヨガ
- ヨガワールドチャンピオンによるヨガ



ゲスト 松本莉緒さん ※レッスン内容が若干変更となる場合がございます。

Enjoy RUN 2024 江東区夢の島競技場

- 11月2日(土)
- 1~3km 親子ラン 75組 150名 (3歳~中学生対象)
 - 5km タイムトライアル 100名 (レベルに合わせたペースメーカー採用)
 - 20km リレーマラソン 450名 (1チーム2~6名) (1周1km!回数や順番は自由に気軽に参加)

健康づくりオンラインレッスン 500名 Zoom LIVE配信

10月1日~31日 ヨガレッスン
人気インストラクターによる 40以上のヨガレッスンが受け放題
“平日夜や朝のレッスンが多数開催!” “多彩なヨガレッスンを気軽に受けられるチャンス”

東振協いきいきオリジナルレッスン

10月12日(土) 初心者向け トレーニング入門レッスン
トライアスロンコーチ 中村美穂さん

10月6日(日) 初心者向け ストレッチ入門レッスン
ヨガインストラクター 恒見愛里さん

※イベント内容が変更となる場合がございます。最新情報等は東振協HPをご確認ください。

主催:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛:東京都総合健康保険組合協議会/東京都保険者協議会/健康保険組合連合会

東振協「いきいき健康づくり2024」事務局
https://www.toshinkyu.or.jp/event/

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)

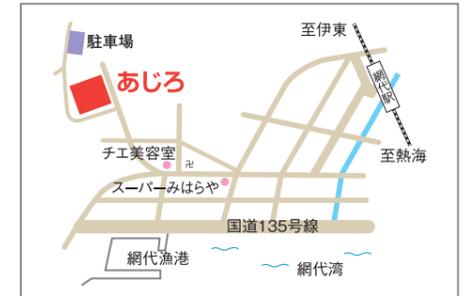
令和6年4月1日改定

区分	トラック健保		その他※1 大人 (中学生~)	その他※1 小人 (4歳~小学生)
	被保険者 被扶養者	小人 (4歳~小学生)		
料金	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、上記料金より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(大人用のみ)はあります。



夕食の料理例



カラオケと麻雀の利用方法について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、カラオケと麻雀の利用方法につきましては、下記のようにさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。
また、感染状況によっては、利用停止とさせていただきますことありますので、ご了承くださいませよう願いたします。

カラオケのご利用について

- ・当日フロントにて予約を承ります。
- ・利用は ●14:30~16:00 ●19:00~20:30 ●21:00~22:30 の時間帯で3組とさせていただきます。(16:00~16:30、20:30~21:00で消毒作業を行います。)
- ・ご利用には100円硬貨が必要となりますので、あらかじめご準備いただきますようお願いいたします。(フロントにて両替のご対応もいたしますが、21:00までをお願いいたします。)

麻雀のご利用について

- ・宿泊予約時より予約を承ります。
- ・ご利用は宿泊日当日の14:00~23:00までとさせていただきます。(翌日午前のご利用はできません。)
- ・1日1組のみとさせていただきます。



令和6年
12月2日

健康保険証が原則廃止されます！

～廃止までの取り組みと廃止以降の取り扱いについて～

本「健保だより」No.151において、現在の健康保険証の廃止、マイナンバーカードへの一体化についてお知らせしてまいりました。健康保険証の廃止まで約半年となりましたので、廃止までの取り組みと廃止以降の取り扱いについて、改めてお知らせします。

■健康保険証廃止日までの取り組み

①健康保険証等の交付に係る今後のスケジュール

すべての加入者のみなさまに、安心してマイナンバーカードを保険証（以下マイナ保険証）として利用いただけるよう、6月以降、氏名等、加入者の情報（2023年9月16日以降分）を点検します（2023年9月15日以前分は点検済み）。

10月末までに、事業所を経由して、氏名や負担割合、マイナンバーの下4桁が記載された「資格情報のお知らせ」を加入者全員に送付します。（[健保組合へマイナンバーが未提出の方は除く](#)）

	令和6（2024）年				令和7（2025）年			
	1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7～9月	10～12月
健康保険証	健康保険証交付期間 令和6（2024）年12月1日までは、交付可能。				健康保険証廃止期間／経過措置期間 【12月2日以降の加入者】 ・令和6（2024）年12月2日以降の加入者には、健康保険証の交付なし。 （12月2日以降の加入者は、原則マイナ保険証を利用）			
資格情報のお知らせ	資格情報のお知らせ交付期間 【12月1日以前の加入者】 ・令和6（2024）年10月末までに事業所経由で交付。個人番号下4桁もあわせて送付。				【12月2日以降の加入者】 ・新規加入時に加入者へ交付。			

②マイナ保険証のメリット

- **限度額認定証として利用可能に**
窓口負担が高額となる場合に申請する「限度額認定証」の手続きが不要となります。
- **電子処方箋の利用が可能に**
過去の処方・調剤情報等が医療機関等で共有され、適切な診療が受けられます。
※本人の同意なしに情報が共有されることはありません。
- **転職・就職・引越時の切替がスムーズに**
転職等をした場合でも、引き続き同じマイナ保険証が利用できます。

③マイナ保険証利用率向上の取り組みについて

- 当健康保険組合では、マイナ保険証利用率向上のため、以下の取り組みを行なってまいります。
- 申請書記載事項、送付時、ホームページ等で「限度額認定証」として利用可能になる旨の周知
 - ホームページや健保だより等において利用勧奨
- ※健保組合へマイナンバーを届け出ていない方は、事業所を通じて届け出るようお願いいたします。

■健康保険証廃止日以降の取り扱い

健康保険証が廃止となる令和6（2024）年12月2日以降、従来の健康保険証は交付できません。

ただし、マイナ保険証による資格確認ができない場合の代替措置として、必要な方に対しては「資格確認書」を発行します。

令和6（2024）年12月1日まで
健康保険証による資格確認



令和6（2024）年12月2日以降
マイナ保険証による資格確認



マイナ保険証とは…
健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードがマイナ保険証です。



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



営業職男性です。40歳を目前に、はじめて部下ができました。入社2年目の男性でまだ教えるべき仕事は多く、私も常々、質問や相談は何でもするようにと声をかけていました。当初は仕事に関する相談ばかりだったのですが、次第に親との関係性や祖父母の介護といったプライベートな悩みを打ち明けられるようになりました。個人的な相談をしてくれるほど信頼を得られたのは喜ばしく、できる限り部下の力になりたいと思う反面、私自身、そのような悩みで正しい答えを出せる自信がありません。下手なアドバイスで状況を悪化させてはいけないという重圧も感じています。このような相談を受けたときは、どう対応するのがよいでしょうか。気を付けるべきことなどはあるでしょうか。

部下の悩み相談に
上手に答えてあげたい

ひとつではない可能性を 一緒に見つけていこう

もし、相談している人が同じ判断をしているのであれば、同じだということ伝えて、次にどのように行動するのがいいかを一緒に考えていきます。もし、自分と違った判断をその人がしているなら、そのことを相手の人に伝えて、その違いがどこから生まれたのかについて

部下の方が個人的な悩みも相談したいと思うほどに、あなたは親身になって仕事の指導をされたのですね。部下の方が公私にわたって相談しようという気持ちになられたのは、素晴らしいと思います。こうしたときには、「正しい」答えを出そうと、意識されすぎないことが大切です。
プライベートの困りごとの背景は、相談されているその人が一番わかっています。いくら詳しく説明をしても、しっかりと握って、正しく判断することはできません。それは、私たちのような専門家でも同じです。そのことを前提とした上で、私の場合は、その状況に置かれたら自分だったらどのようにするだろうかを考えます。

何が正しいかではなく
どう判断したかが大切

話し合います。そのうえで、どのように判断し行動すればよいかを一緒に考えていきます。
もちろん、一緒に考えると言っても、考える主体は相談してきたその人で、最終的に判断するのもその人です。ただ、一人で考えているとどうしても視野が狭くなるので、いろいろな可能性を考えてもらえるように話を進めていきます。
そのときには、その人の気持ちに寄り添うことを忘れないようにしてください。信頼できる人がそばにいて相談できるというだけで、こころは強くなりますし、困ったことにも向き合う勇氣が出てきます。せっかく相談をしてもらっている関係ができていくのですから、それを大事にしながらか相談に乗るようにしてください。



大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<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「ココロコンディショナー」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。

参加費無料！



完全オンライン 卒煙プログラム



卒煙した参加者の声



50代 男性

外出先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなった。心も体も身軽にしてもらいました。

アプリでたばこ対策の情報を学びながら楽しく卒煙できたと、どのくらいお金がたまっていたかが見えて励みになった。



40代 女性



30代 男性

自信がなかったがスムーズに禁煙でき、家族が一番びっくりして喜んでくれて嬉しい。



40代 男性

定期的に面談があり、気軽に色々相談できた。面談があると思うと頑張っていた。続けられた。

プログラム参加費用

通常54,000円のところ

¥0 自己負担なし 無料！

プログラム参加方法

アプリを取得して

初回面談を予約！

アプリのダウンロード・プログラムの詳細はこちらから→

※もしくはアプリストアで「ascure卒煙」を検索



アプリ登録時に必要な招待コード ▶▶ 920258

ご参加の条件



アプリを利用できる方

動作環境については、アプリダウンロードの画面で要件をご確認ください。

※PC/タブレットはご利用できません。



禁煙を希望する方



健康保険組合にご加入の方

【注意事項】
・既往歴によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。
・上記以外にも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性がございます。

申込み期限とお問い合わせ

2025年2月28日（金）まで

※申し込み後のプログラム契約開始期限：2025年3月31日（月）

お問い合わせはこちら

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

Email : ascure@cureapp.jp

TEL : 050-3066-5944

受付時間：月～金曜日 10時～17時

(土日祝日・その他弊社が規定する祝日を除く)

FAQサイト : <https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

東京トラック事業健康保険組合へ加入の皆さんへ

貯まる！得する！健康管理アプリ

グッピーヘルスケア

1,000ポイント以上貯めると抽選で毎月150名様

Amazonギフトカード

1,000円分 当たる！

インストールはこちらから

GUPPY healthcare

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

グッピーヘルスケア



※18歳以上の加入者様が対象になります

歩数計測以外にも活用できる多機能アプリです。

体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載、いつもの記録でお得にポイントがたまります。

入力簡単

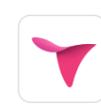
毎日 使いやすい



参加方法

STEP 01 アプリのダウンロードとプロフィールの登録

1 アプリをダウンロード



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

グッピーヘルスケア

※Androidをお使いの方は別途「Google Fit」のアプリが必要です。

2 プロフィール・目標設定

「プロフィール」を登録し、「目標設定」を更新してください。



STEP 02 健康保険組合様への登録

機能追加

1 カテゴリから選択

健康保険組合をタップ



2 健康保険組合を選ぶ

所属している健康保険組合をタップ



登録

3 被保険者情報を入力

各項目を入力して「同意して利用開始」をタップ

※同意いただけない場合はアプリを使用できません



4 登録完了



アプリに関するお問い合わせ

株式会社グッピーズ ヘルスケア事業部 ☎03-5908-3883 ✉hc@guppy.co.jp
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目14番1号 新宿グリーンタワービル24階 <https://guppy.healthcare>

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1		2		3		4	5
				C			
		6	7			8	
9	10		11		12		
			F				
13		14			15		16
A							
		17		18		19	
						D	
	20			21	22		
		E		G			
23			24		25		26
27			28				
	B		H				

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 心身の衰えはお口から

11/14/15-F 収録

タテのカギ

- シロップはイチゴミルク? 宇治茶?
- キミに「エル・オー・ブイ・イー♥」
- ローレライ伝説がある○○○川
- 小学校の校庭に、鉄骨のお山
- 魚がいないところでやってもねえ...
- 外タレさんやタレ弁さんのタレ
- ヨロズと読む漢数字
- 煮干で取った味噌汁おいしいなー
- うちの学校、学ランだったよ
- あんたがたどこさ〜♪とポンポン
- 滝を登るって本当かなあ
- 野球のスコアボードでEは何?
- 料金とは別に「心づけ」
- バリカンで剃ってスキンヘッド
- あれが鬼ヶ島か〜ウッキッキー
- 東京とロンドンは約9時間

ヨコのカギ

- 防犯のため、あちこちに設置
- 沈みゆく太陽。孤城○○○○
- 両脇がソデ。花道もある
- ドン・キホーテの長い武器
- ズリズリすってご機嫌取り
- 一台のピアノを二人で演奏
- 草津よいとこ〜♪露天もあるよ
- aはアルファ。Σは?
- 私たち、お爺ちゃんと同じ人よ
- も玻璃も照らせれば光る
- 能登半島はこの英文字に似てる?
- が万事
- 獅子舞や大風呂敷でおなじみ、○○○○模様
- 頭の渦巻き。曲がってない?
- アイ・マイ・○○・マイ
- 輪。無限○○○。○○○タイ

君たちは健診をどう生かすか



健診大好きサラリーマン 憲伸(42)
元メタボ。ダイエットをきっかけに健康に目覚め、健診の魅力を伝えることに奔走中!

なぜか健診に詳しい ペンギンくん
人間になって健診を受けることを夢見る。憲伸のペット。

受けてほしいな...

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 健康診断のチャンスを生かせ!



① 自費だと高い健診も 健保の補助で安く済んだ!

健保組合ではみなさまの健康づくりに役立ててもらうことを目的に、健診を受診する方に対し、健診費用の補助を行っています。健診を受けなかったために知らないうちに病気が悪化してしまったら、多額の医療費がかかり家計を圧迫することにも。健診の案内がきたら、すぐに予約しよう。

② 健診について家族と話し合ってみたら前より仲良くなった

被扶養者の方も健診を受けていますか? 健診のことを知らなかったり、忙しくて手が回らずに放置しているかもしれません。健診について伝えてみたり、相手の立場に立つて、どうしたら受けてもらえるかを考えて話し合ってみては? 健診を受けない本音を聞くことが、相手のことをよく知るきっかけになるかもしれません。



③ 健診日までを目標に運動を続けてみたらハマっちゃった!



思い立ったが吉日です。健診日が決まって、日頃の不摂生の結果を見るのが怖いと思ったのなら、健康的な生活習慣にすぐに挑戦です。運動する楽しさに気がついたり、うまくいかなかった禁煙に成功するかも。もちろん食事を抜くなどの極端なことはNGです。また、健診後もその生活を維持できるよう頑張ってみよう。

公告

所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
旭器機サービス 株式会社	〔新〕東京都世田谷区東玉川 2-15-7	6.2.20
	〔旧〕東京都世田谷区玉堤 2-15-8	
ユタカ建運 有限会社	〔新〕東京都江東区東陽 5-13-6-401	6.4.1
	〔旧〕東京都江東区永代 2-17-4	

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	287件
被保険者数	男 36,914人 女 9,494人 計 46,408人
被扶養者数	25,755人
平均標準報酬月額	男 346,421円 女 228,310円 平均 322,457円

② 保険料調定額 1,715,810,428円

健康保険料	1,482,137,411円
調整保険料	16,181,637円
介護保険料	217,491,380円

③ 保険給付費 1,054,970,292円

法定給付費	1,054,970,292円
-------	----------------

④ 納付金 841,716,000円

前期高齢者納付金(月額)	248,682,000円
後期高齢者支援金(月額)	385,880,000円
介護納付金(月額)	207,154,000円