

# 都医業 健保だより

no.740  
2023 **3**

## CONTENTS

- 令和5年度予算と事業計画が決まりました… P2
- 健康増進に保健事業の活用を！…………… P4
- 被扶養者の削除申請はすみやかに！…………… P6
- 春のウォーキングキャンペーン開催!!…………… P8
- 放っておくとコワイ生活習慣病【血糖値】… P10
- あの人に会いたい！☆宇梶剛士インタビュー… P12
- 契約施設 横浜・八景島シーパラダイス… P16

ぜひご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でご覧になってください。



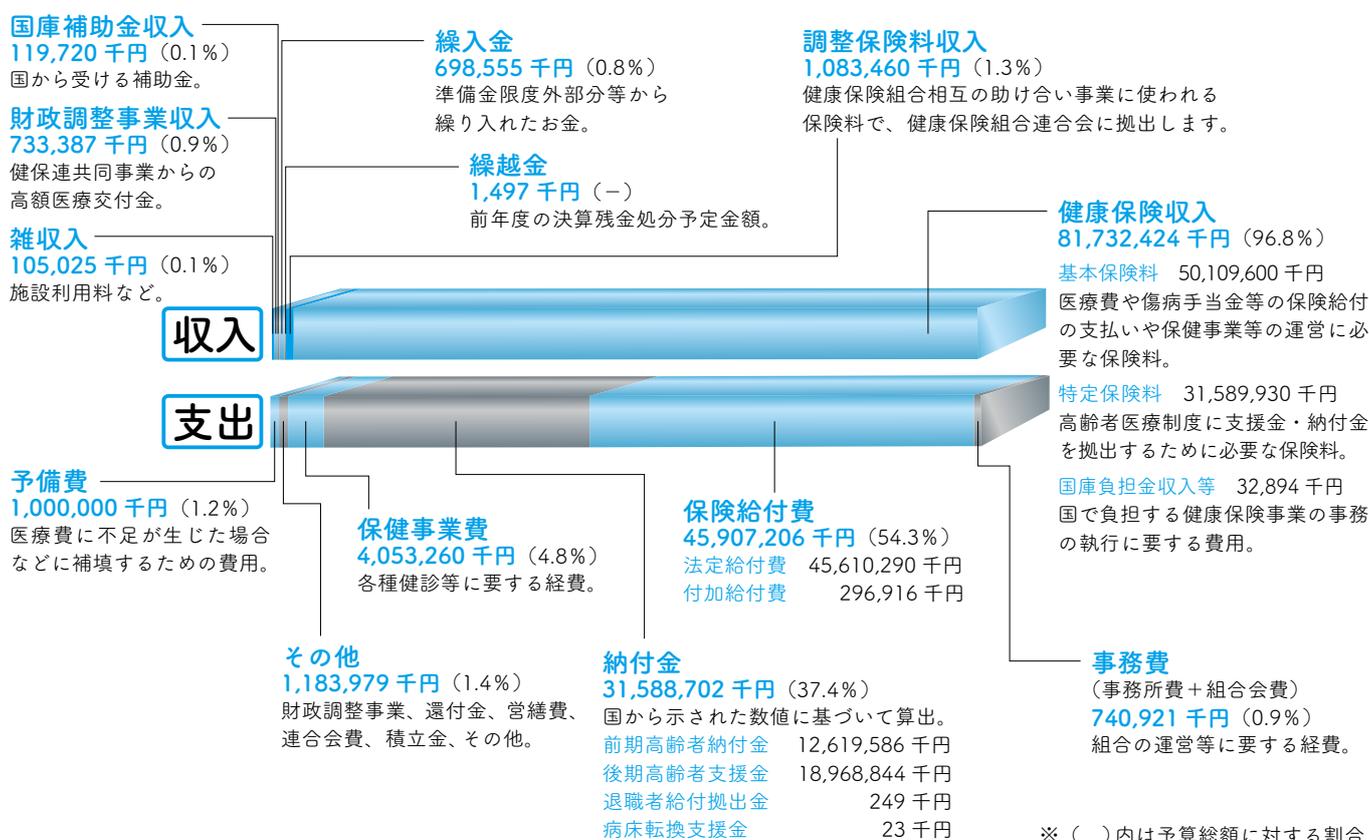
写真提供  
医療法人財団岩尾会  
東京青梅病院  
らむ&あーる様

# 令和5年度予算と事業計画が決まりました

令和5年2月15日の第173回組合会において、令和5年度の収入支出予算が可決承認されましたので、概要をお知らせいたします。

令和5年度も、疾病の早期発見・治療、健康増進を目的とした保健事業・健康診断および特定保健指導に重点をおき、予算編成を行いました。しかし、新型コロナウイルスによる医療費や傷病手当金の増加、納付金の増加に伴い、保険料率を1000分の99.5に変更したうえ、さらに準備金限度外部分等を繰り入れた予算編成となりました。令和5年度予算の費用別金額および割合は以下のとおりです。なお、予算は厚生労働省から示された予算編成基準に基づいて編成しております。

**予算総額 84,474,068千円** 【被保険者1人当たり516,661円】



## 一般勘定

令和5年度予算総額は844億7,406万8千円（被保険者1人当たり予算額は51万6,661円）となりました。

収入面では、当組合が支払う医療費および傷病手当金等の保険給付や保健事業等の事業運営のために必要な基本保険料は501億960万円、高齢者医療制度に拠出するために必要な特定保険料（すべて国に納付）は315億8,993万円となり、国庫負担金収入等を合わせた健康保険収入は被保険者1人当たり49万9,893円となりました。

一方、支出面では、保険給付費に459億720万6千円（所要財源率1000分の56.04）、保健事業費に40億5,326万円（所要財源率1000分の4.95）、組合財政を大きく圧迫する要因である前期高齢者納付金（65歳～74歳）・後期高齢者支援金（75歳以上）等の国に納付する納付金に315億8,870万2千円（所要財源率1000分の38.57）を見込んでおります。保険給付費および納付金の増額等によって収支の均衡が保てないため、令和5年度予算は保険料率を1000分の99.5（調整保険料率を含む）に変更したほか、準備金限度外部分等から6億6,803万5千円、前年度からの繰越金149万7千円と合わせた6億6,953万2千円を収入に繰り入れて予算を計上しました。

当組合としましては、今後も医療費適正化等に努め、健康増進をめざして事業運営を行ってまいります。被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましても、各種健康診断等の保健事業を積極的にご活用いただき、健康増進を心がけ、健全財政維持にご協力くださいますようお願い申し上げます。

## 令和5年度収入支出予算概要表

### ●一般勘定

収 入		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
健康保険収入	81,732,424	499,893
基本保険料	50,109,600	306,481
特定保険料	31,589,930	193,211
国庫負担金収入等	32,894	201
調整保険料収入	1,083,460	6,627
繰越金	1,497	9
繰入金	698,555	4,273
国庫補助金収入	119,720	732
財政調整事業収入	733,387	4,486
雑収入	105,025	641
合 計	84,474,068	516,661

支 出		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	740,921	4,531
保険給付費	45,907,206	280,778
法定給付費	45,610,290	278,962
付加給付費	296,916	1,816
納付金	31,588,702	193,203
前期高齢者納付金	12,619,586	77,184
後期高齢者支援金	18,968,844	116,017
退職者給付拠出金	249	2
病床転換支援金	23	-
保健事業費	4,053,260	24,792
その他	1,183,979	7,241
予備費	1,000,000	6,116
合 計	84,474,068	516,661

### ■予算の基礎となった数値

- 被保険者数……………163,500人
  - 男……………47,190人
  - 女……………116,310人

- 平均標準報酬月額……………371,000円
- 総標準賞与額(年間合計)……………120,241,320千円
- 一般保険料率(調整保険料率含む)……………1000分の99.5

## 介護勘定

健康保険組合は、介護保険料の徴収を代行して市区町村の介護保険制度の運営に協力しています。介護保険料は国から示される介護納付金額をもとに毎年保険料率が決定される仕組みとなっております。

当組合の令和5年度の介護保険料率は1000分の18.5で変更ありませんでした。

## 令和5年度収入支出予算概要表

### ●介護勘定

収 入	
科 目	予算額 (千円)
介護保険収入	9,015,231
繰越金	272,099
雑収入	70
合 計	9,287,400

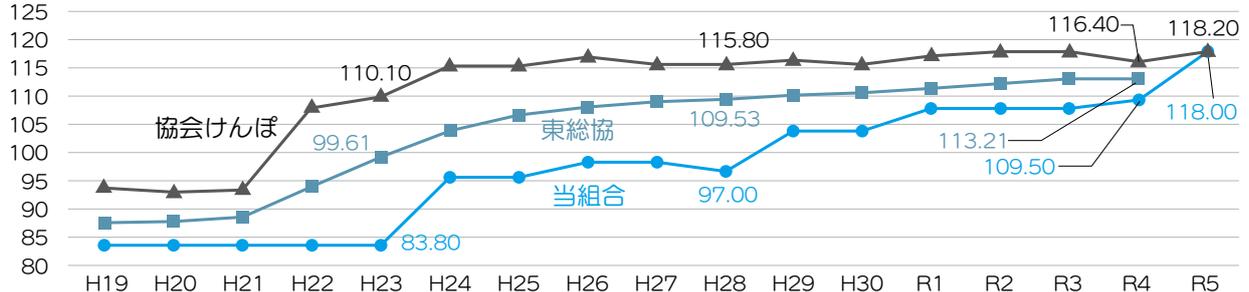
支 出	
科 目	予算額 (千円)
介護納付金	8,472,388
介護保険料還付金	1,570
積立金	812,442
予備費	1,000
合 計	9,287,400

## 当組合の令和5年度一般保険料率の変更について

当組合の保険料率は、協会けんぽよりも10%（1000分の10）、東京都に所在する総合健保（東総協平均）よりも5%（1000分の5）ほど低い設定で運営してまいりました。しかし、少子高齢化による社会保障費の増加分を、現役世代が加入する全国約1,400の健康保険組合が「納付金」として負担している状況が続いているため、当組合もこれまで蓄えてきた積立金を用いても、保険料率を維持していくことが難しくなりました。

今回の一般保険料率の変更によって協会けんぽの保険料率には近づきつつありますが、これまでどおり当組合独自の疾病予防事業（健康診断・がん検診・特定保健指導等）や法定給付の付加給付（出産育児一時金付加金等）など、協会けんぽにはない健康増進事業を令和5年度以降も継続してまいります。令和5年度の一般保険料率の変更につきまして、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

(%) 一般保険料率+介護保険料率（協会けんぽ・東総協との比較）





# 令和5年度 保健事業内容

# 健康増進に保健事業の活用を!

## 当組合が委託して行う保健事業

健康管理につきましては表1-①のとおり健康診断（特定健康診査含む）、胃癌検診、子宮  
委託契約した医療機関で受診していただきます。令和5年度疾病予防委託要綱、特定保健指

令和5年度に当組合が実施する保健事業が決まりましたので、お知らせいたします。これは、被保険者と被扶養者の  
皆様の健康を願って、1人でも多くの方が利用され、明るく健康な生活を過ごされますように計画したものです。

癌検診、乳癌検診、前立腺癌検診、インフルエンザワクチン接種、ツベルクリン反応検査の7種目です。原則として、いずれも当組合と  
導委託要綱、保健事業補助要綱、禁煙外来治療補助要綱は4月上旬に発送予定です。なお、特注のない限り、年度内1回の利用となります。

表1-① 令和5年度に実施する疾病予防の内容

対象者		健康診断（特定健康診査項目含む）	胃癌検診	子宮癌検診	乳癌検診	前立腺癌検診	インフルエンザワクチン接種	ツベルクリン反応検査																								
被保険者	被扶養者	全員 今年度18歳以上の人	今年度25歳以上の人 今年度25歳以上の人	今年度20歳以上の女性 今年度20歳以上の女性	今年度25歳以上の人 今年度25歳以上の人	今年度50歳以上の男性 今年度50歳以上の男性	全員 全員	全員 今年度18歳以上の人																								
検査項目		<p>■必ず受けなくてはならない項目（特定健康診査基本項目）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★身体計測…… 問診・身長・体重・BMI・腹囲・身体診察</li> <li>★血圧…… 収縮期血圧・拡張期血圧</li> <li>★生化学的検査 LDL-コレステロール・HDL-コレステロール・中性脂肪 AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP ※中性脂肪が400mg/dl以上もしくは食後採血の場合、LDL-コレステロールの代わりにNon-HDLコレステロールでも可</li> <li>★血糖検査…… 空腹時血糖またはヘモグロビンA1c ※やむを得ず空腹時以外においてヘモグロビンA1cを測定しない場合、かつ食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除いた場合、随時血糖による血糖検査でも可</li> <li>★尿検査…… 尿糖・尿蛋白</li> </ul> <p>■医師の診断または受診者の希望により選択できる検査項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆血液学的検査…… 白血球数・☆赤血球数・☆血色素量・☆ヘマトクリット値</li> <li>☆心電図…… 心電図12誘導</li> <li>☆眼底精密検査…… 精密眼底検査</li> <li>☆血清クレアチニン検査…… クレアチニン検査</li> <li>免疫学的検査…… HBs抗原・HBs抗体・HCV抗体価精密測定</li> <li>胸部X線検査…… 胸部レントゲン単純撮影 大角1枚</li> <li>尿酸…… 尿酸値 (UA)</li> <li>腹部超音波…… 腹部超音波断層撮影法</li> <li>糞便検査…… 便潜血</li> </ul> <p>★=特定健康診査基本項目 ☆=特定健康診査詳細な項目</p>	<p>胃腸レントゲン 造影剤使用透視撮影 (四っ切8枚)</p> <p>または</p> <p>胃内視鏡撮影</p> 	<p>細胞診検査 (腫瘍細胞顕微鏡検査)</p> <p>または</p> <p>コルポスコピー</p>	<p>マンモグラフィ</p> <p>または</p> <p>乳房超音波</p> 	PSA精密測定																										
期間		令和5年4月 1日から令和6年3月31日まで																														
補助金申請		<p>月単位で受診事業所または委託医療機関が必要書類を組合に提出する。 必要書類=補助金交付申請書/補助金明細表/個人別結果報告書/質問票 ※領収書等の写し(検査費用を事業所または受診者が医療機関に支払い、組合に請求する場合)</p> <p>必要書類=補助金交付申請書一式 ※領収書等の写し</p>																														
費用 (組合補助金)		<p>1人につき上限21,000円 ※検査ごとに、実費額が限度額を下回る場合は実費額を助成する。</p> <table border="0"> <tr> <td>必須項目検査費用(特定健康診査基本項目)</td> <td>7,300円</td> <td>HBs抗体</td> <td>350円</td> </tr> <tr> <td>血液学的検査</td> <td>250円</td> <td>HCV抗体価精密測定</td> <td>1,300円</td> </tr> <tr> <td>心電図</td> <td>1,450円</td> <td>胸部X線検査</td> <td>1,800円</td> </tr> <tr> <td>眼底精密検査</td> <td>1,220円</td> <td>尿酸</td> <td>120円</td> </tr> <tr> <td>血清クレアチニン検査</td> <td>120円</td> <td>腹部超音波</td> <td>5,800円</td> </tr> <tr> <td>HBs抗原</td> <td>320円</td> <td>糞便検査</td> <td>970円</td> </tr> </table>	必須項目検査費用(特定健康診査基本項目)	7,300円	HBs抗体	350円	血液学的検査	250円	HCV抗体価精密測定	1,300円	心電図	1,450円	胸部X線検査	1,800円	眼底精密検査	1,220円	尿酸	120円	血清クレアチニン検査	120円	腹部超音波	5,800円	HBs抗原	320円	糞便検査	970円	11,000円/人 ※実費額が限度額を下回る場合は実費額を助成する。	5,500円/人 ※同左	6,600円/人 ※同左	3,300円/人 ※同左	2,200円/人 ※年度内2回まで ※同左	780円/人 ※同左
必須項目検査費用(特定健康診査基本項目)	7,300円	HBs抗体	350円																													
血液学的検査	250円	HCV抗体価精密測定	1,300円																													
心電図	1,450円	胸部X線検査	1,800円																													
眼底精密検査	1,220円	尿酸	120円																													
血清クレアチニン検査	120円	腹部超音波	5,800円																													
HBs抗原	320円	糞便検査	970円																													
請求方法		<p>月単位で取りまとめ、実施の翌月末日までに申請するものとする。例：6月実施分→7月末日までに請求 ※100名以上の申請については磁気媒体(当組合指定CSVデータ)にて提出するものとする。組合は申請人数を問わず1人当たり50円のデータ作成料を補助金と共に支払うものとする(健康診断に限る)。 ※3月実施分については令和6年4月5日(金)を最終請求期限とする。</p>																														
備考		<p>※健康診断(特定健康診査項目含む)において、必須項目と選択項目は同一医療機関で受診してください。また、選択項目のみの補助金申請はできません。すべての検査について、健康保険(治療等)にて実施した検査については組合補助の対象外になります。</p>																														

表1-② 令和5年度に実施する特定保健指導の内容

対象者	動機付け支援または動機付け支援相当	積極的支援
対象者	特定健康診査結果の階層化により、特定保健指導に該当する者	
支援内容	<p>① 面接による支援(初回時)</p> <p>② 実績評価</p>	<p>① 面接による支援(初回時)</p> <p>② 3カ月以上の継続的な支援</p> <p>③ 実績評価</p>
期間	令和5年4月1日から令和6年3月31日まで	

報告の提出	動機付け支援または動機付け支援相当	積極的支援
報告の提出	委託保健指導機関で特定保健指導実施報告書および特定保健指導支援計画を作成し組合に提出する。(開始時と終了時の2回)	
助成金額・内訳	<p>11,000円</p> <p>面接による支援終了時…… 5,500円</p> <p>実績評価終了時…… 5,500円</p>	<p>33,000円</p> <p>初回時面接支援終了時…… 11,000円</p> <p>実績評価終了時…… 22,000円</p> <p>(継続的支援 …… 11,700円(65円×180ポイント))</p> <p>(実績評価 …… 10,300円)</p>
支払方法	初回未完了 1,000円 組合が委託保健指導機関の指定口座に入金する。	



## 当組合が 主催して行う保健事業



当組合が主催して行う種目は表2のとおりです。この内容の詳細は開催のつど『都医業健保だより』に掲載するとともに、各事業所および任意継続の方へ文書でお知らせいたします。  
※クアオルト健康ウォーキングは廃止となりました。



表2 令和5年度組合主催保健事業実施計画

種目	実施予定月	摘要	実施場所	種目	実施予定月	摘要	実施場所
機関誌発行	年4回	被保険者全員に配布	全国	歯周病郵送検診	6月	専用キットでの自己採取による歯周病検診	千葉県浦安市
ウォーキング キャンペーン	春・5月 秋・10月	マイヘルスウェブを使用したウォーキング大会		ディズニー ハイキング	10月~1月	東京ディズニーランド・東京ディズニーシー(入園割引)	



## 当組合が 補助を行う事業

各事業所において、被保険者を対象に、当組合から補助する種目および金額は表3-①のとおりです。  
また、被保険者および任意継続被保険者を対象に、当組合から補助する種目および金額は表3-②のとおりです。

表3-①

種目	金額	回数	摘要
B型肝炎ワクチン接種	3,000円	年1回	1回接種分に限る
ハイキング	2,000円	年1回	登山やウォーキングラリーなど(施設散策や食事を目的とした場合は除く)
体育行事	2,000円	年2回	運動会、野球、フットサル、スキー、ボウリングなど
契約保養所などの利用	3,000円	年1回	1泊以上の慰安旅行、事業所内でのグループ旅行など

表3-②

種目	金額	回数	摘要
禁煙外来治療	5,000円	年1回	禁煙治療プログラムを実施し、終了したもの



# 被扶養者の削除申請は すみやかに!



被扶養者の遡及削除に  
ご注意ください。

収入超過や社会保険（健康保険・厚生年金保険）加入などにより、被扶養者の条件を満たさなくなった方が、削除の手続きを行わないまま何年も経過したことが判明し、大幅に遡及して削除となる事例が多く見受けられます。

扶養基準を満たしていない対象者の医療費や疾病予防費等を、当組合が負担することはできません。

## 事例 医療費の返還請求が発生

扶養認定されている対象者が、5年以上前に被保険者本人として一時的に資格取得していたことが判明しました。社会保険の取得により、当組合の家族分の被保険者証と他の保険者で加入している本人分の被保険者証の2枚を保持して併用している時期がありました。

**point**

被扶養者の認定については、「被保険者は、被扶養者を有するとき、または被扶養者を有するに至ったときは、5日以内に（省略）被扶養者異動届を事業主を経由して保険者に届けなければならない。」【施行規則第38条】

## 遡及削除による結果

- ① 社会保険の資格取得日まで遡及して、被扶養者の削除 ※任意の日付にすることはできません。
- ② 社会保険の資格取得日まで遡及して、医療費・疾病予防費・現金給付の返還請求
- ③ 遡及する扶養再申請をした場合、正当な事由を除き再認定日は遡及しません。当組合の再認定日まで認定外被扶養者という扱いになります。認定外被扶養者として受診した医療費や現金給付等は、すべて返還請求します。

# 任意継続被保険者制度のご案内

退職により、健康保険の被保険者資格を喪失した後でも、75歳未満の方で要件を満たしていれば最長で2年間は個人で健康保険に加入できます。これを任意継続被保険者といいます。

### ◆資格取得要件

退職日まで継続して2カ月以上被保険者期間があること

### ◆資格取得手続き

退職日の翌日（資格喪失日）から20日以内に当組合へ申請すること  
※20日目が土日・祝日の場合は翌営業日まで

### ◆手続きの際に必要なもの

- 資格取得申請書 ●退職日がわかる証明書等

※手続きは郵送で受付いたします。資格喪失後20日以内に当組合必着でお送りください。

※資格取得申請書は当組合ホームページから印刷してください。印刷ができない場合は、当組合より郵送いたしますのでご連絡ください。

### ◆保険料

保険料額は、資格喪失時の標準報酬月額により決定します。事業所在籍時の事業主負担分と自己負担分を合わせた保険料額となります。

※保険料の確認や手続き等についてご不明な点がございましたら、当組合適用課(電話 03-3353-4311(代表))までご連絡ください。

## 上限額超過による扶養削除

被扶養者の認定申請を行い、その後、被扶養者の法定基準を満たさない場合が発生したときは、その対象者の削除手続きと被保険者証を回収するのは被保険者の義務です。

扶養認定基準を満たさない対象者は、国民健康保険に加入することとなり、その国民健康保険料は世帯主に賦課されることとなります。国民健康保険の加入手続きをせず、家族分の被保険者証を使用することは、不正行為および不当利得の返還請求の対象となります。

### ●扶養対象者の上限額

年齢	日額	月額	年額	※障害年金を受給できる程度の障がい者の場合、60歳以上の対象者と同じ上限額です。
60歳未満	3,612円未満	108,334円未満	130万円未満	
60歳以上	5,000円未満	150,000円未満	180万円未満	

次のとおり、被扶養者の削除日については、任意の日付ではありません。

### ●扶養削除の場合（具体例）

削除事由	削除日	留意事項
就職により、認定基準額を超える収入が見込まれる	就職日	就職先で健康保険の被保険者となる場合は、収入額にかかわらず、就職日に扶養削除になります。
3カ月平均の収入が認定基準月額を超え、以降も同様の収入が見込まれる	4カ月目の初日	交通費を含めた3カ月平均の給与の総支給額が認定基準月額を超えた場合、扶養削除になります。なお、雇用契約の変更に伴い、上限額を超える見込みの場合は、契約変更日の開始日が削除日です。
認定基準額を超える雇用保険を受給する	支給開始日	振込日ではありません。支給開始日については、雇用保険の受給資格者証をご確認ください。ご不明な場合、受給資格者証（写）を削除届に添付いただければ、確認いたします。
営業等所得が健康保険上、認定基準額を超えた	確定申告書受付日	確定申告期間を過ぎてから確定申告を行った場合、削除日はその年の確定申告期間の初日となります。※確定申告期間中に確定申告を行った方との公平性を確保するための取り扱いです。
年金額の改定により、認定基準額を超える	年金額決定（改定）通知を受けた日	認定基準額を超える年金の通知を受けた日が削除日となりますので、65歳以上の対象者は、非課税の遺族・障害年金の併給や年金額の改定に留意する必要があります。

## 任意継続加入中の方へ 保険料のお知らせ 保険料の納付方法は、次の3通りとなります。

### 月納

令和5年4月初旬に、令和5年4月分から令和6年3月分までの12カ月分の納付書をまとめて発送いたします。令和6年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までの納付書を発送いたします。

※保険料と納付期限は、毎月必ずご確認ください。

※翌月分以降の納付書は、大切に保管をお願いいたします。

※万が一、4月5日（水）までに納付書が届かない場合は、お手数ですが当組合適用課までご連絡ください。

### 前納

#### 6カ月

令和5年4月分から令和5年9月分までおよび令和5年10月分から令和6年3月分まで

※令和6年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までが前納となります。

※月納から前納への切り替えや前納から月納への切り替えが必要な場合は、お早めに当組合適用課までご連絡ください。

### 前納

#### 12カ月

令和5年4月分から令和6年3月分まで

※令和6年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までが前納となります。

※納付書が届かない、または、納付書を紛失した場合は、当組合適用課までご連絡ください。

# 春のウォーキングキャンペーン 開催!!



マイヘルスウェブ（MHW）を使ったウォーキングキャンペーンを5月に開催します。  
お住まいの地域に関係なく参加できるキャンペーンとなっておりますので、奮ってご参加ください。  
参加や目標達成により、Amazonギフト券などと交換できるMHWポイントが獲得できます。

## 1 スケジュール



エントリー期間	令和5年4月15日～4月30日
開催期間	令和5年5月1日～5月31日（31日間）
感想入力期間	令和5年5月31日～6月8日

## 2 賞品



- 個人賞**
  - 参加賞…500P ※歩数の条件があります。
  - 完歩賞…期間内に24万歩（1日約8,000歩）以上歩くと達成 1,000P
- チーム賞**
  - 参加賞…500P ※歩数の条件があります。
  - 達成賞…チームのメンバー全員が完歩賞達成 2,000P
- ピタリ賞・前後賞【抽選】**

日曜日終了時点での参加者の総歩数の下3ケタと同一数字の順位およびその前後の方

  - ピタリ賞…5,000P
  - 前後賞…3,000P
  - ピタリ賞の方が所属するチームの他のメンバー…1,000P

ピタリ賞・前後賞とも  
毎週1回実施

## ウォーキングフォト 川柳コンテスト

期間中にフォトや川柳を投稿しましょう。投稿したフォトや川柳には「イイね!」をすることができます。「イイね!」の数が上位10作品の方々には、それぞれ1,000Pをプレゼント。



## 3 参加方法

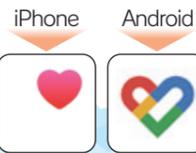


4月15日開設のキャンペーンサイトからエントリーしてください。  
※エントリーには、事前にMHWへの登録が必要です。  
登録方法は、9ページ下をご覧ください。

## 4 チーム機能

参加者同士でチーム（3～5名）を結成できます。仲間と励まし合ってがんばりましょう!

## 5 歩数連携



各OSのアプリに記録された歩数が反映されます。MHWアプリにログインすることにより、キャンペーンサイトのランキングが更新されます。  
※事前にMHWアプリと連携させておく必要があります。詳細はキャンペーンサイトをご覧ください。



ウォーキングキャンペーンには、**スマートフォン**からご参加ください!



## マップ選択



「日本の絶景コース」「坂本龍馬と行く幕末さんぽ」「地中海の世界遺産巡り」からお好きなウォーキングマップを選択し、ゴールをめざしましょう。歩数の入力状況に応じて「?」パネルが公開されます。

まずは **MY HEALTH WEB** にご登録ください!

マイヘルスウェブ(MHW)の登録方法 スマートフォン版



### 1 アプリのダウンロード

検索サイト  
マイヘルスウェブ 検索

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能  
※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。



### 2 初回登録

保険者番号入力欄に「06132500」と入力し送信

通知を送信するダイアログが表示されたら「許可」をタップ

通知の送信とは…  
スマートフォン上のロック画面中央にMY HEALTH WEBからのお知らせが表示され、タイムリーな情報をお届け!  
※通知方法などは、設定画面で変更が可能です。

ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをタップ



初回登録画面の「保険証の記号・番号」「仮パスワード（西暦生年月日）」「氏名（カナ）」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをタップ

### 3 本登録

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをタップ

画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了



PC版は当組合ホームページ内バナーよりご登録ください。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。  
※ Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※ App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※ iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※ Google Play および Google Play ロゴは、Google LLCの商標です。  
※ Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。 ※ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 平日 9:00～17:00

お問い合わせの際は「東京都医業健康保険組合」と「保険証の記号・番号」をお伝えください。  
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



# 血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまうかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

## 健診で糖尿病のリスクを知る検査

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために右記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

**保健指導判定値**…特定保健指導の対象者を選定するための数値。

**受診勧奨判定値**…医療機関への受診が勧められる数値。

### ●特定健診で気をつけたい検査項目●

空腹時血糖	HbA1c(NGSP値)	尿糖
食後10時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。 検査したときの血糖の状態がわかります。	赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。 過去1～2カ月間の血糖値の平均がわかります。	尿中のブドウ糖の有無をみます。 通常、血液中のブドウ糖は腎臓で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。
<b>保健指導判定値</b> 100mg/dL以上 <b>受診勧奨判定値</b> 126mg/dL以上	<b>保健指導判定値</b> 5.6%以上 <b>受診勧奨判定値</b> 6.5%以上	<b>判定値</b> 陽性(+)

注) 血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖(食後3.5時間以上10時間未満)も認められます。

随時血糖: 保健指導判定値100mg/dL以上・受診勧奨判定値126mg/dL以上  
\*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

## 健診後 早めに対策をとった場合と 放置した場合

### 35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

### 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。



「血糖値が高め」と指摘されたら、早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣（環境要因）が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻することも可能です。

改善を  
実行!

高血糖状態を  
放置!

### 早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意!



1日3食規則正しくとる

#### 血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、後から入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。



食後の運動は、食後高血糖に効果的

#### 血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。

### 血糖値が正常になり、健康を維持!

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



#### 健康を維持するために...

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

### 高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



朝食抜きなので、昼食はドカ食いする



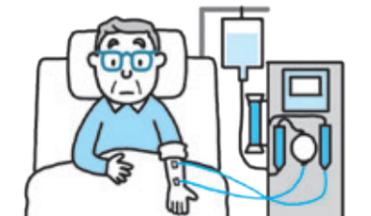
積極的に運動はしない

#### 糖尿病を発症!

糖尿病は気づかぬうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

### 糖尿病の合併症を発症!

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。

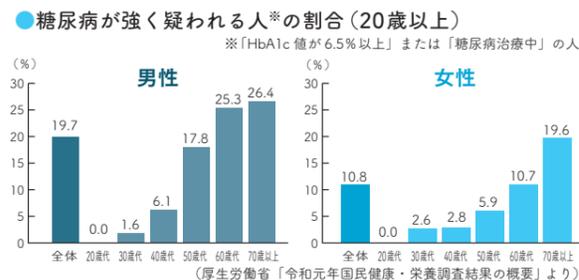


#### 糖尿病を放置し続けると...

神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

### 成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり!

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性19.7%、女性10.8%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることとなります。

当組合では、40歳以上の皆さんのなかで健診結果から生活習慣病のリスクが高いと認められる方へ特定保健指導のご案内を差し上げております。特定保健指導は、保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知を受け取ったら、ぜひ参加してください。

# 不良だった過去も含めたすべてが 自分自身を作っている

俳優 宇梶 剛士

## 荒れた自分を変えてくれたチャップリンの自伝

テレビドラマや映画、舞台でさまざまな役柄を演じ、存在感あふれる名バイプレイヤーの宇梶剛士さん。10代の頃は暴走族に入り、リーダーに上り詰めるほど、荒れた時代を過ごしていました。

「僕は小さい頃から体格がよかったです。自分より年上の子からケンカを吹っかけられていました。出る杭は打たれるといいますが、僕は体格という面で昔からいつも出っぱなしで、打たれっぱなしでした」

少年院に収監された経験もつ宇梶さんが更生し、俳優をめざすきっかけとなったのは、収監中にお母さんが送ってくれたチャップリンの自伝著書だったといいます。

「自伝を読んでもみると、今まで抱えていた華やかな大スターのイメージが覆され、すごく孤独でつらい幼少期を送っていることを知りました。大きな悲しみを抱えながらも、人々に笑いや感動を与えるチャップリンの生きざまに心を打たれました。被害妄想ばかりが強く、つぶっていた自分がはずかしくなり、もうワルはやめようと自分を変えることにしたんです」

## 生きるとは自分の人生の主役を張ること

俳優として生きることを決めてからの人生も、決して簡単ではありませんでした。しかし、さまざまな過去があるからこそ、人間味のある演技ができるのでしょうか。不良だった過去も含めたすべてが、宇梶剛士という俳優を作り出しているのです。

「生きるということは自分の人生の主役を張ること。僕のように反発したり、いじけたり、『もういいや』って諦めたりしてうずくまる、そういう時間があってもいい。そういったうずくまっている時間も、そこから得るものがあります。だから、それが悪いとか『そんなことしていたら、おまえは置いていかれるぞ』なんてことは思わないですね」

現在、社会や親、自分自身に怒りや不満、不安を抱え、生きづらさを感じている人がたくさんいます。そういった人たちに伝えたいことがあるといいます。

「生きづらい理由が何であれ、『孤独だ』とか『ど



うせ自分なんて』といった言葉を口にする人たちに、僕は『この地球上で笑うのは人間だけ』という話をします。赤ん坊がいると、周りの大人は微笑むでしょう？ それを見て、赤ん坊もまたニコニコする。笑うことを知っている人は、誰かに微笑みかけられながら育ったということ。生きづらさを感じていても、いつかは自分自身に向き合わなきゃいけない。それならできるだけ早く人と笑い合ったり、認め合ったり、愛し合ったりすることへ向かったほうがいいよ、って」

## 60歳になり身も心も軽くなった

宇梶さんは2022年の誕生日に還暦を迎えました。

「60歳になって、身も心も軽くなったように感じています。僕はこれまで、目標をもたないことを目標にしてきたけど、実際には『こうしなければならない』とか『こうすべきだ』という観念に縛られて、ずっと肩に力が入っていたんですね。それが、60歳を機にふと自分の肩から『ご苦労さん』と心の鎖を下ろせたような気がするんです。これからは、変なこだわりは捨てて、自分を変化させながら、よりおもしろい人生を歩んでいきたいですね」

そう語りながら笑う彼の大きな瞳からは、濃い人生が生み出した優しさと強さがあふれていました。



### 【プロフィール】 うかじ・たかし

1962年、東京都出身。『ひとつ屋根の下2』『半沢直樹』などテレビドラマをはじめ、映画、CMなどで幅広く活躍する。また、2007年、劇団「PATHOS PACK」を旗揚げし、出演のほか、自身が脚本・演出を手掛けている。



# 標準報酬月額保険料額表

(令和5年3月1日適用)

・健康保険 料率：1000 分の 99.5 (令和5年3月1日適用) ・介護保険 料率：1000 分の 18.5 (令和4年3月1日適用)

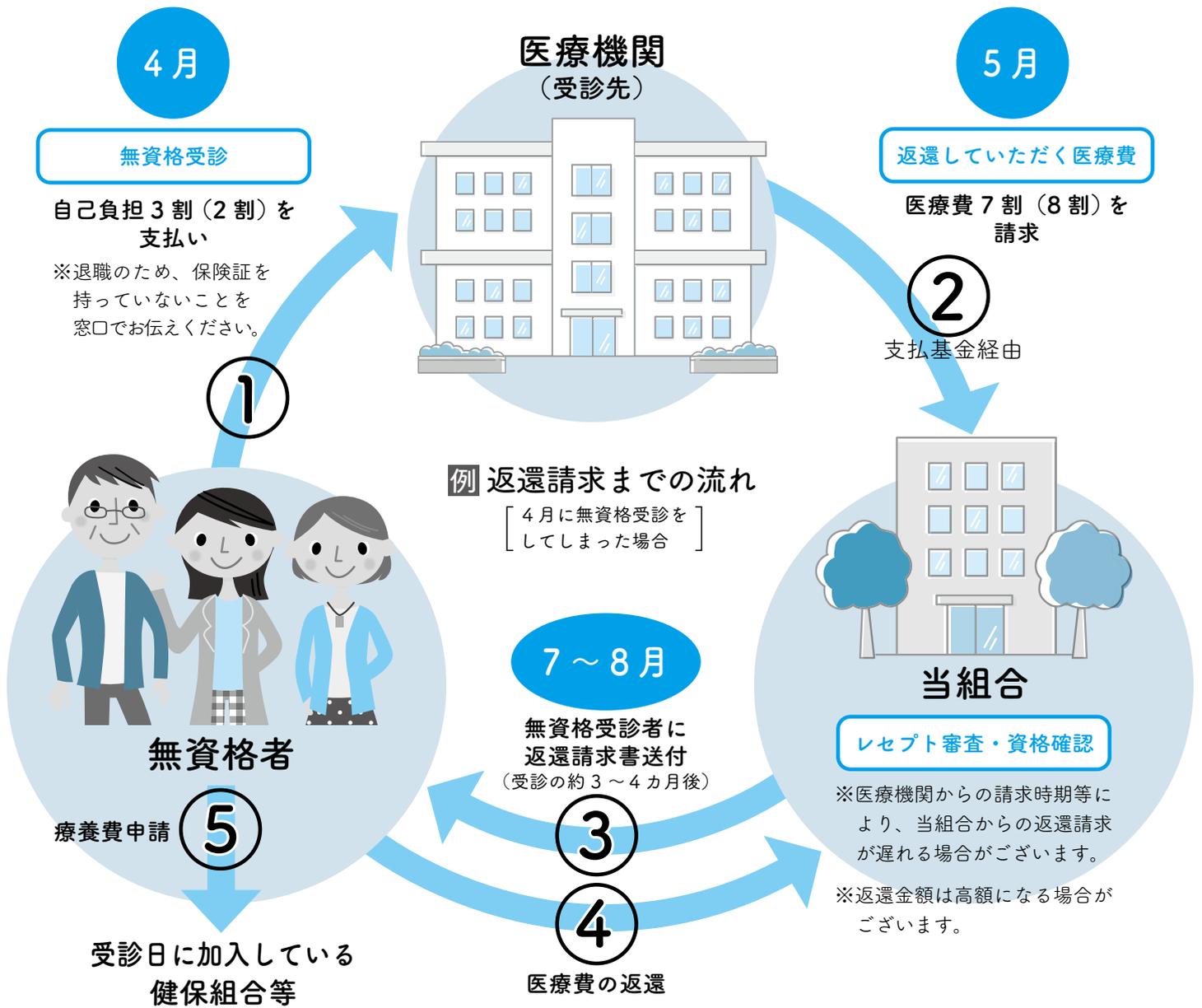
(円)

等級	標準報酬		報酬月額		健康保険		介護保険	
	月額			保険料総額 99.5 1000	事業主および 被保険者 負担額	保険料総額 18.5 1000	事業主および 被保険者 負担額	
1	58,000	円以上	円未満	63,000	5,771	2,885.5	1,073	536.5
2	68,000	63,000	73,000	73,000	6,766	3,383.0	1,258	629.0
3	78,000	73,000	83,000	83,000	7,761	3,880.5	1,443	721.5
4	88,000	83,000	93,000	93,000	8,756	4,378.0	1,628	814.0
5	98,000	93,000	101,000	101,000	9,751	4,875.5	1,813	906.5
6	104,000	101,000	107,000	107,000	10,348	5,174.0	1,924	962.0
7	110,000	107,000	114,000	114,000	10,945	5,472.5	2,035	1,017.5
8	118,000	114,000	122,000	122,000	11,741	5,870.5	2,183	1,091.5
9	126,000	122,000	130,000	130,000	12,537	6,268.5	2,331	1,165.5
10	134,000	130,000	138,000	138,000	13,333	6,666.5	2,479	1,239.5
11	142,000	138,000	146,000	146,000	14,129	7,064.5	2,627	1,313.5
12	150,000	146,000	155,000	155,000	14,925	7,462.5	2,775	1,387.5
13	160,000	155,000	165,000	165,000	15,920	7,960.0	2,960	1,480.0
14	170,000	165,000	175,000	175,000	16,915	8,457.5	3,145	1,572.5
15	180,000	175,000	185,000	185,000	17,910	8,955.0	3,330	1,665.0
16	190,000	185,000	195,000	195,000	18,905	9,452.5	3,515	1,757.5
17	200,000	195,000	210,000	210,000	19,900	9,950.0	3,700	1,850.0
18	220,000	210,000	230,000	230,000	21,890	10,945.0	4,070	2,035.0
19	240,000	230,000	250,000	250,000	23,880	11,940.0	4,440	2,220.0
20	260,000	250,000	270,000	270,000	25,870	12,935.0	4,810	2,405.0
21	280,000	270,000	290,000	290,000	27,860	13,930.0	5,180	2,590.0
22	300,000	290,000	310,000	310,000	29,850	14,925.0	5,550	2,775.0
23	320,000	310,000	330,000	330,000	31,840	15,920.0	5,920	2,960.0
24	340,000	330,000	350,000	350,000	33,830	16,915.0	6,290	3,145.0
25	360,000	350,000	370,000	370,000	35,820	17,910.0	6,660	3,330.0
26	380,000	370,000	395,000	395,000	37,810	18,905.0	7,030	3,515.0
27	410,000	395,000	425,000	425,000	40,795	20,397.5	7,585	3,792.5
28	440,000	425,000	455,000	455,000	43,780	21,890.0	8,140	4,070.0
29	470,000	455,000	485,000	485,000	46,765	23,382.5	8,695	4,347.5
30	500,000	485,000	515,000	515,000	49,750	24,875.0	9,250	4,625.0
31	530,000	515,000	545,000	545,000	52,735	26,367.5	9,805	4,902.5
32	560,000	545,000	575,000	575,000	55,720	27,860.0	10,360	5,180.0
33	590,000	575,000	605,000	605,000	58,705	29,352.5	10,915	5,457.5
34	620,000	605,000	635,000	635,000	61,690	30,845.0	11,470	5,735.0
35	650,000	635,000	665,000	665,000	64,675	32,337.5	12,025	6,012.5
36	680,000	665,000	695,000	695,000	67,660	33,830.0	12,580	6,290.0
37	710,000	695,000	730,000	730,000	70,645	35,322.5	13,135	6,567.5
38	750,000	730,000	770,000	770,000	74,625	37,312.5	13,875	6,937.5
39	790,000	770,000	810,000	810,000	78,605	39,302.5	14,615	7,307.5
40	830,000	810,000	855,000	855,000	82,585	41,292.5	15,355	7,677.5
41	880,000	855,000	905,000	905,000	87,560	43,780.0	16,280	8,140.0
42	930,000	905,000	955,000	955,000	92,535	46,267.5	17,205	8,602.5
43	980,000	955,000	1,005,000	1,005,000	97,510	48,755.0	18,130	9,065.0
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	1,055,000	102,485	51,242.5	19,055	9,527.5
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	1,115,000	108,455	54,227.5	20,165	10,082.5
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	1,175,000	114,425	57,212.5	21,275	10,637.5
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	1,235,000	120,395	60,197.5	22,385	11,192.5
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	1,295,000	126,365	63,182.5	23,495	11,747.5
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	1,355,000	132,335	66,167.5	24,605	12,302.5
50	1,390,000	1,355,000	~	~	138,305	69,152.5	25,715	12,857.5

※当組合に加入している「40歳以上65歳未満の被保険者」は、健康保険料に上乘せして介護保険料も徴収されます。  
 ※健康保険 料率「1000分の99.5」内訳（基本保険料率「1000分の60.23」特定保険料率「1000分の37.97」調整保険料率「1000分の1.3」）  
 と介護保険 料率「1000分の18.5」は事業主と被保険者が折半です。  
 ※被保険者負担額の端数処理について  
 ①事業主・被保険者間に特約がある場合は、特約により決定します。  
 ②事業主が給与から控除する場合は、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げます。  
 ③被保険者が現金で支払う場合は、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げます。  
 ④給与と賞与を同日に支払う場合のように、同日に複数の支払いを行う場合の端数処理は、合計額について行います。

# 無資格受診にご注意ください!

退職などで当組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日（資格喪失日）から、当組合の保険証は使えません。もし誤って保険証を使用した場合は、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。退職の際は、必ず保険証を返却してください。



## 当組合に返還請求分をお支払いいただいたら

返還請求分をお支払いいただいた後、受診日に加入している健保組合等に療養費申請を行うことで、返還金額分を受給できる場合があります。詳細は、療養費申請を行う健保組合等へお問い合わせください。

※返還にかかる振込手数料は、ご本人様負担になります。

※当組合より「返還請求書」が届いた場合は、納付期限内にお支払いいただき、期限内の返還が困難な場合は、当組合経理課までご相談ください。

本来支払う必要のない資格喪失後の受診により発生した医療費を、当組合が立て替え払いしておりますので、恐れ入りますがお支払いいただくまで厳正に対処させていただきます。

契約施設

# 横浜・八景島シーパラダイス



シーパラで今だけの思い出をつくろう！「春の感謝月間」開催！！



キリトリ線

## 横浜・八景島シーパラダイス 春の感謝月間

有効期限：2023年3月15日（水）～3月31日（金）

### 【ワンデーパス】（水族館4施設パス+プレジャーランドパス）

	一般料金	感謝月間特別料金	
● 大人・高校生	5,600円	→ 4,500円	名
● 小・中学生	4,000円	→ 3,200円	名
● 幼児（4才以上）	2,300円	→ 1,800円	名
● シニア（65才以上）	4,000円	→ 3,200円	名

### 【アクアリゾートパス（水族館4施設パス） +お好きなアトラクション3回券】

	一般料金	感謝月間特別料金	
● 大人・高校生	→ 3,600円		名
● 小・中学生	→ 2,500円		名
● 幼児（4才以上）	→ 1,700円		名
● シニア（65才以上）	→ 3,150円		名

### 【注意事項】

- ※アクアミュージアム1階チケット売場でチケットをお買い求めください。
- ※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
- ※本券1枚で5名様まで有効
- ※発行先に所属する方ご家族のみ有効
- ※ご利用者名および発行先のご記入がないものはご利用できません。
- ※コピー可
- ※他の割引券・補助券等との併用不可
- ※除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時
- ※期間により入場制限を設ける場合がありますので、ご利用前に必ず公式Webサイトをご確認ください。
- （除外日ともなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらかじめご了承ください。）
- ※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。
- ※スペシャルアミューズメントをご利用の際は、別途有料
- ※施設ご利用の際、マスクの着用が必須となります。
- ※本券の転売・譲渡の行為は禁止いたします。
- ◆営業時間：期間により異なるため下記までお問い合わせください。
- ◆所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島
- ◆問い合わせ：045-788-8888（テレフォンインフォメーション）
- ◆交通：【電車】横浜シーサイドライン「八景島駅」下車徒歩すぐ  
【車】首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由

ご利用者名

発行：東京都医業健康保険組合

2305

# TENNIS FESTA 2023

## イベント概要

主催：(一社)東京都総合組合保健施設振興協会  
運営：VIP・TOPグループ

開催日：令和5年5月21日(日)、5月28日(日)

午前・午後の2部制、合計4回開催 ※雨天中止(順延なし)

会場：大宮けんぼグラウンド(さいたま市西区ニッ宮113-1)

参加申込資格：東振協会員組合の被保険者本人、被扶養配偶者、東振協健康友の会員  
被扶養者は、ダブルスゲームクリニックのパートナー(中学生以上)、  
親子でテニスレッスンのパートナー(小学生)として参加可

参加費：1名1,000円(傷害保険料含む) ※親子でテニスレッスンは1組につき1,000円

申込方法：インターネットによるWeb申込(抽選方式)

申込期間：令和5年3月17日(金)9:00～4月18日(火)23:59

当落通知：令和5年4月28日(金) 申込時に登録したメールアドレス宛に当落通知を送信

※開催に関する詳細情報(要綱等)は東振協ホームページからご確認ください。



YONEX 最新ラケット  
試打会 同時開催

### ①プロによるテニスクリニック

対象：経験者40名、初心者10名×4回

2名のプロがコートを回り、参加者とラリーをしながらアドバイスしたり、ゲーム等を行うクリニックです。

プロとは別に、各コートに1名のコーチが入り、練習メニューの提供やクリニックのサポートを行います。最初の1時間はプロが各ショットのフォームチェック、次の1時間はプロとのラリーやゲーム形式を楽しみ、最後は参加者同士でゲームを実施します。

※当日にレベル分けを行います。

### ②ダブルスゲームクリニック

対象：経験者10組(ペア申込、男女不問)×4回

ショットの練習よりも、ダブルスのフォーメーション練習をメインとするクリニックです。

コーチが1名つき、前衛・後衛の基本的なポジションから、ポーチのタイミング、ロブからの展開など、さまざまな場面を想定して練習を行います。プロが入る時間も設け、最後にはゲームを楽しんでいただきます。

並行陣(後衛がボレーに出る陣形)を使ったゲームの経験がある方が参加の目安となります。日頃から組んでいるペアや、これを機会に新たにペアを組む方にもオススメです。

※経験者のみの参加といたします。

NEW!



●前回参加された初心者の方も、引き続き初心者枠にご参加いただけます。

無料レンタルラケットあり  
(初心者・お子様向け)

### ③親子でテニスレッスン

対象：保護者とお子様(小学生)2名1組のペア15組、ともに経験不問×4回

親子でテニスを楽しみませんか。コーチが各コートに1名ついて、テニス経験の有無に関わらず、エンジョイできるテニススクールのメニューを提供します。

お子様の学年やテニス経験の有無等でコートに分け、プレイ中は十分に休憩をとりますので、安心してご参加いただけます。スクールメニューのほか、プロも入っての的当てや、親子で簡単なゲームにもチャレンジしていただきます。家族で共通の趣味や健康づくりのお手伝いをします。

お子様にプレイボール  
プレゼント特典あり



Challenge!

経験者の方向けにプロのサーブを受けるチャレンジメニューも設けます

#### 5月21日指導プロ

近藤 大生



全日本選手権単ベスト4(2010年)  
日本ランキング最高5位

藤原 里華



全日本選手権単優勝(2001年)  
複世界ランキング最高13位

#### 5月28日指導プロ

辻野 隆三



全日本選手権準優勝(1992、1993年)  
日本ランキング最高2位

藤原 里華



全日本選手権単優勝(2001年)  
複世界ランキング最高13位

開催に関する詳細情報(要綱等)は下記URL(またはQRコード)からご確認ください  
東振協ホームページ：<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#2/>



# 令和4年12月の大雪・土砂崩れおよび 令和5年1月の大雪による災害により 被災された皆様へ

このたびの大雪や土砂崩れにより、被害にあわれた被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。今回被災された方は、下記の基準により、医療機関等の窓口で支払う一部負担金等について、免除の適用を受けることができますので、該当される方は当組合までお申し出ください。

- 適用地域**
- 令和4年12月17日から大雪……新潟県
  - 令和4年12月22日から大雪…新潟県・北海道
  - 令和4年山形県鶴岡市の土砂崩れ…山形県
  - 令和5年1月24日から大雪…鳥取県

**対象者** 災害救助法の適用市町村に住所を有する方（災害発生以降、適用市町村から他の市町村に転入した方を含む）で、災害認定基準の住家の全半壊・全半焼・床上浸水等をされた方。

最新の災害救助法の適用市町村に係る情報は、内閣府ホームページでご確認ください。



内閣府 HP

**【内閣府ホームページ】** [https://www.bousai.go.jp/taisaku/kyuujuo/kyuujuo\\_tekiyou.html](https://www.bousai.go.jp/taisaku/kyuujuo/kyuujuo_tekiyou.html)

**申請方法および証明書の発行** 事前に被保険者の方が、「一部負担金等免除証明書」の交付を受けることが必要です。交付を受けて医療機関等の窓口で提示すると、一部負担金等の支払いが免除されます。なお、以下については免除対象外です。

- 食事療養標準負担額・生活療養標準負担額
- 柔道整復師、あんま・マッサージ・指圧師、はり師、きゅう師による施術等

\* 申請書をご提出いただく際は、お住まいの自治体等による被害に係る証明書等の添付が必要です。

広めよう!

健康経営



## 「健康企業宣言」で 健康優良企業を めざしませんか?



健康経営®  
とは



従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

※健康経営®は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



詳しくは、ホームページをご覧ください。

認定取得状況

(2023年2月現在)

金の認定取得

2事業所

銀の認定取得

15事業所

東京都医業健康保険組合 健康企業宣言

検索

## 各種補助金交付申請書提出のお願い

令和5年1月までに実施された健康診断、癌検診、インフルエンザ予防接種等の補助金交付申請の期限が過ぎております。まだ提出されていない事業所様、委託医療機関様、個人様は早急に当組合へご提出いただきますよう、お願いいたします。また、2月実施分は3月末、3月実施分は4月7日（金）が提出期限となっておりますのでご注意ください。



## 「医療費のお知らせ」について

このたびの「医療費のお知らせ」について、ご担当者の皆様には、お忙しいところ被保険者の方々への配布にご協力をいただきありがとうございました。

- \* 次回は、令和6年2月上旬に、令和4年11月診療分から令和5年10月診療分を送付予定です。
- \* マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから医療費を確認することができます。



## 当組合では加入している 皆様の個人情報を保護しております

東京都医業健康保険組合では、個人情報保護法の規定に基づき、個人情報保護ポリシーの作成、個人情報の利用目的の特定等を行い、加入者の皆様の個人情報保護に取り組んでおります。

当組合の個人情報保護ポリシー等につきましては、当組合ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



### 個人情報とは？

個人情報とは、氏名、生年月日、その他の記述等により、特定の個人を識別できる情報のことをいいます。また、他の情報と容易に照合ができ、それにより特定の個人を識別できる情報も含まれます。

### 個人情報保護に関する問い合わせ窓口

東京都医業健康保険組合 庶務課 電話 03-3353-4311（代表）（土日・祝日・年末年始を除く）

## 公 告

### ●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院	医療法人財団 織本病院	令和4年11月1日

## 組合の現況

	事業所数	被保険者数			平均標準報酬月額（全職種の平均額）		
		男	女	全 体	男	女	全 体
11月分	975件	46,587人	114,951人	161,538人	465,167円	331,506円	370,053円
12月分	965件	46,605人	114,892人	161,497人	464,994円	331,474円	370,005円
増 減	(-10件)	(+18人)	(-59人)	(-41人)	(-173円)	(-32円)	(-48円)

# 『都医業健保だより』発行回数変更と ホームページ掲載のお知らせ

『都医業健保だより』をご愛読いただき、  
ありがとうございます。

令和5年度より、『都医業健保だより』の  
発行回数を年6回から**年4回へ変更**させてい  
たいただきます。今後は**春・夏・秋・冬号**として、  
時季に合わせ、皆様の健康づくりに役立つ  
情報を、これまで以上に充実した内容でお  
届けいたします。

また、多くの方からご要望がありました  
**当組合ホームページへの掲載**も実施。お持  
ちのスマートフォンやPCからも手軽にご  
覧いただけるようになりますので、冊子と  
あわせてぜひご利用ください！



## 表紙写真募集!!

表紙写真に採用された方には  
**3,000円分のクオカードを贈呈**します

表紙に皆様が撮影された写真を掲載します。  
今回は、夏・初秋をテーマに風景やイベント等の写真を募集します。  
自慢の写真、家族や友人との思い出の写真をぜひご応募ください!!

たくさんのご応募を  
待ってま〜す!



**応募資格** 当組合の被保険者および被扶養者

**応募規定**

- 写真データでの提出であること。  
※ A4・縦サイズの印刷に適したもの
- 応募者自身が撮影した未発表の写真であること。
- 人物が特定できる場合は、本人の了解を必ず得ていること。



**応募方法**

**記載事項 (必須)**

メールでご応募ください。  
[Email] [hokenjigyoku@tik.po-jp.com](mailto:hokenjigyoku@tik.po-jp.com)

- ① 件名に【健保だより表紙写真】とご入力ください。
- ② ペンネーム (写真とともに事業所名とペンネームを掲載します)
- ③ 写真のタイトルやコメントをひと言
- ④ 保険証の記号と番号 [例] 5555-9999
- ⑤ 郵便番号・住所・氏名

**応募先**

東京都医業健康保険組合 施設課  
健保だより写真係

※応募写真に関する肖像権および登録商標の無断転用ならびに著作権の侵害等に  
係るトラブルは、当組合は一切の責任を負いません。

※採用された写真は、必要に応じてトリミング処理や加工等を行うことがあります。

※応募者の個人情報は、写真の選考および掲載に関するこのみに使用します。

皆様が撮影された写真を掲載する「憩いの写真館(仮)」を設置します

「表紙写真」とあわせて「憩いの写真館(仮)」も募集します。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています!

※応募方法は上記と同じですが、① 件名を【健保だよりコーナー写真】とご入力ください。

