

都医業 健保だより

no.741 春
2023

CONTENTS

- 健康保険組合のお仕事 基礎知識…………… P2
- 「算定基礎届」事務手続きの説明について…… P4
- 2022年度版「健康スコアリングレポート」… P8
- 憩いの写真館…………… P12
- 歩きたくなる旅☆中軽井沢…………… P13
- 施設課からのお知らせ（契約施設）…………… P16
- 「歯周病郵送検診」お申込受付中です…………… P20

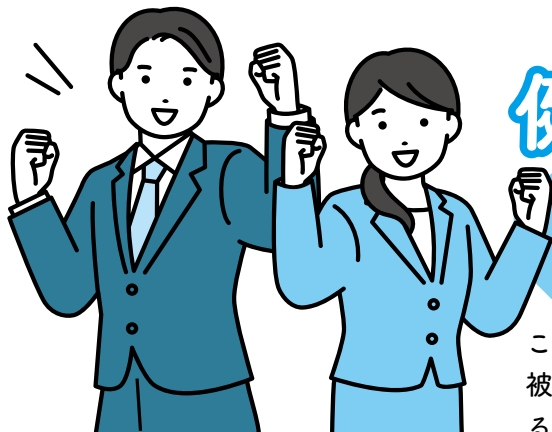
ぜひご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でご覧になってください。



写真提供
医療法人財団
はるたか会
太っちょ所長 様

フレッシュマン向け 健康保険組合のお仕事

基礎知識



この春、就職された皆様は、入職と同時に東京都医業健康保険組合の被保険者になりました。皆様は健康保険組合とはどんな仕事をしているところかご存じですか？

健保組合はこういう組織です

健康保険組合（健保組合）は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時 700 人以上の従業員がいる事業所（単一健保組合）、または、同種・同業で 3,000 人以上の従業員が集まる事業所（総合健保組合）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。皆様が加入している東京都医業健康保険組合は、総合健保組合となります。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（組代会）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入しているところもあります。

健保組合の主なメリット

きめ細かな
事業運営が
できる

プラスαの
給付を
設定できる

保険料率を
独自に
設定できる

健保組合ではこんな仕事をしています

健保組合は主に、皆様が病気やケガをしたときの保険給付、皆様の健康管理・健康づくりのために行う保健事業の 2 つの仕事をしています。



保険給付

皆様が病院にかかったとき、医療費が 3 割負担でよいのは、健保組合が残りの 7 割を支払っているからです^(*)。7 割の医療費は、病院から 1 か月ごとに社会保険診療報酬支払基金（審査機関）を経由して健保組合に届きます。健保組合は、それをチェックし、社会保険診療報酬支払基金を経由して病院に支払っています。

そのほか、出産費用の給付金や手当金、病気やケガで休んだ場合の手当金の支給など、健康保険で定められた給付（法定給付）、また、東京都医業健康保険組合が独自に定めたプラスαの給付（付加給付）を行っています。

^{*}義務教育就学前は、自治体の助成によって窓口負担がない自治体もありますが、健保組合は 8 割の医療費を支払っています。

保健事業

病気の早期発見・早期治療につなげるための健診の費用補助や、健康づくりのためのキャンペーン実施などです。保健事業の内容は健保組合によって異なり、各健保組合が被保険者・被扶養者（家族）の健康状態の傾向を分析しながら、効果的・効率的に実施しています。

また、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための特定健診・特定保健指導や、健康増進のための主催事業など、より実効力のある保健事業が求められています。

今後もこのような事業に取り組んでいきます

皆様の健康管理や健康づくりのためにに行っている保健事業の財源は、皆様と事業主から納めていただく保険料です。次の事業を柱として、引き続き取り組んでいきます。

皆様の将来の健康のために

● 特定健診・特定保健指導の実施 ● 重症化予防 ● 各種がん検診

保険料を適正に使用するために

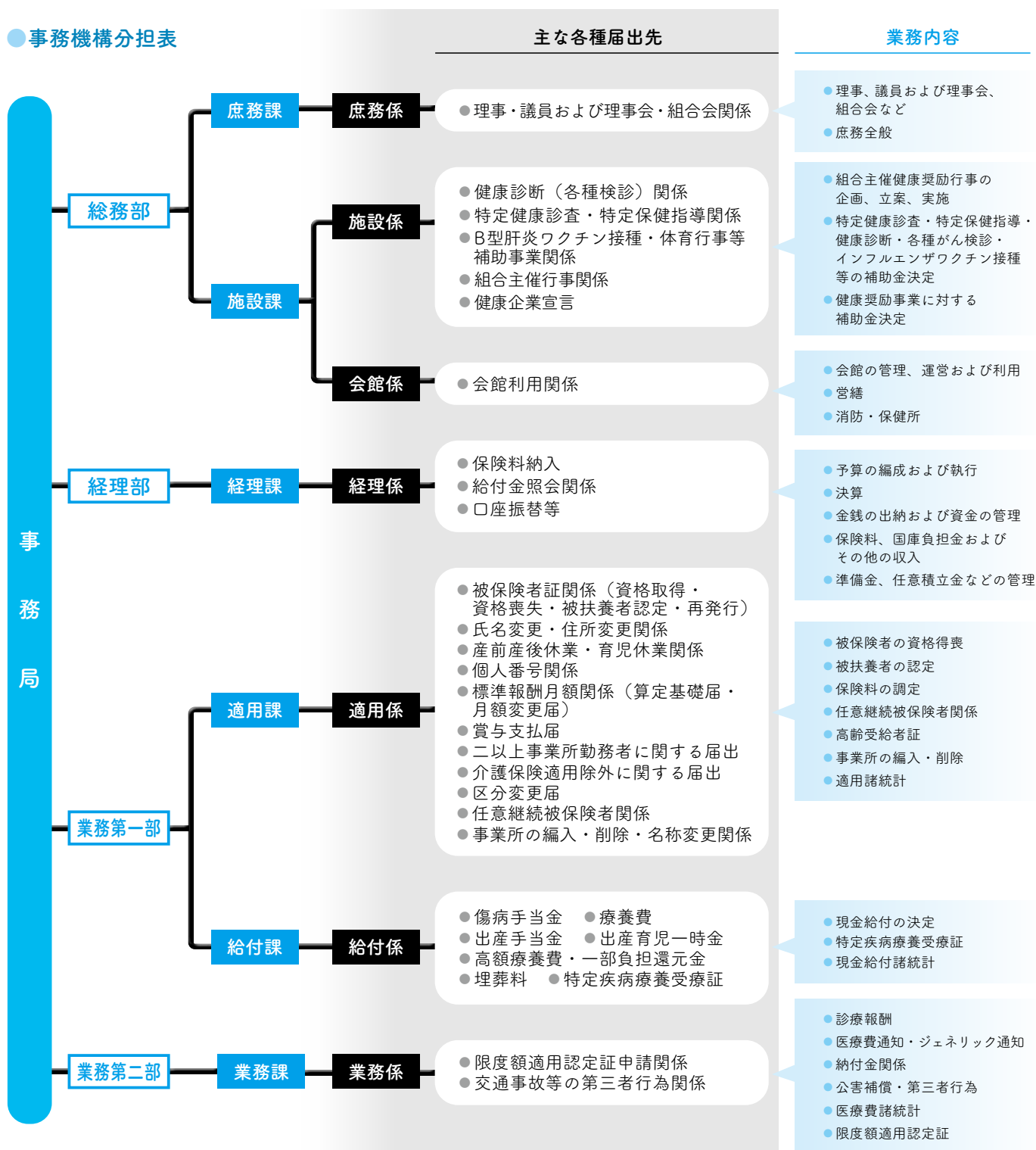
● ジェネリック医薬品の利用促進 ● 被扶養者資格の確認

そのほかにも、毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行うなど、健保組合の財政の管理・確保も重要な仕事です。健保組合では、さまざまな事業を通して皆様の健康をサポートしますので、ご協力のほどお願いいたします。

東京都医業健康保険組合の 事務局組織と業務内容、各種届出先 をご案内します

新しく当組合の被保険者になられた方、ならびに各事業所において新たに健保事務担当者になられた方に、当組合の事務局組織と担当する業務内容をご案内いたします。お問い合わせ・ご質問等がありましたら、担当する部署へご連絡ください。

●事務局構成分担表



TEL : 03-3353-4311(代表)

FAX : 03-3357-7553

「健康保険被保険者賞与支払届」 の提出について



賞与の保険料算出のもとになるのが、標準賞与額（支給ごとに1,000円未満は切り捨て）です。賞与が支給された月ごとに計算を行います。標準賞与額の上限は、4月1日から翌年3月31日までの累計額で573万円となります。

賞与の支払いがあった場合は、支払日から5日以内に「健康保険 被保険者賞与支払届」と「健康保険 賞与支払届報告書」の提出が必要です。また、賞与の支払いがない場合は、「健康保険 賞与不支給報告書」の提出が必要になりますのでご注意ください。

標準賞与額の 対象となるもの

対象となる賞与とは、賞与（役員賞与も含む）・ボーナス・期末手当・決算手当など、その名称を問わず、労働者が労働の対償として年3回まで支給されるもの。



標準賞与額の 対象とならないもの

年4回以上支給される賞与（報酬となる）。恩恵的に支給される結婚祝金・病気見舞金・災害見舞金・大入袋など。



電子申請による届出を 推奨いたします

「資格取得届」「資格喪失届」等を電子申請にて届出いただくと、紙や電子媒体（CD）による申請よりも早く処理が行われます。電子申請をまだご利用になっていない事業所のご担当者様は、ぜひご利用ください！

「算定基礎届」事務手続きの説明について



令和5年度「算定基礎届」事務手続きの説明については、6月上旬に当組合ホームページにて、動画配信させていただきます。「算定基礎届の届出用紙」と「算定基礎届の手引き」につきましては、6月中旬に事業主様宛にお送りいたします。

※算定基礎届は、4月・5月・6月に受けた報酬に基づき、9月以降の保険料および保険給付を算出する基礎となる標準報酬月額を決定いたします。

標準報酬月額は年に一度、見直されます

標準報酬月額は毎年4月から6月までの平均給与額をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。これを「定時決定」といいます。

「定時決定」以外にも、
こんなときに見直しが行われます

- 就職したとき（資格取得時決定）
- 給与に大幅な変動があったとき（随時改定）
- 産前産後休業が終わったとき（産前産後休業終了時改定）
- 育児休業等が終わったとき（育児休業等終了時改定）

40歳以上65歳未満の人は
介護保険料も納めて
いただきます。



資格喪失後の被保険者証および 高齢受給者証の返却について

皆様がお持ちの被保険者証は、退職日の翌日（資格喪失日）以降は使用できません。退職後、被保険者証および高齢受給者証（いずれも家族分を含む）をお持ちの方は、すみやかに事業所へ返却くださいますようお願いいたします。任意継続被保険者の方につきましては、資格喪失日以降に当組合へ直接ご返却（郵送可）ください。また、紛失された被保険者証等が見つかった場合も、当組合へのご返却を合わせてお願いいたします。

※資格喪失後に誤って当組合の被保険者証を使って受診してしまった場合、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のでご注意ください。



任意継続被保険者の手続きについて

手続きは郵送での
対応となります

任意継続をご希望の方は、資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内（必着）に申請してください。当組合ホームページより申請書を印刷して、退職証明書と合わせてご郵送ください。

印刷が困難な場合は、お住まいのご住所へ送付いたしますので、適用課までご連絡ください。



事業所の皆様へ



マイナンバー提出時は もう一度ご確認ください！

健康保険のオンライン資格確認システムが導入され、医療機関や薬局の受診時に、マイナンバーカードも被保険者証として利用（登録が必要）できるようになり、健保組合に届出済みのマイナンバーをキーにして資格確認が行われます。すでに届出いただいた「資格取得届」や「被扶養者（異動）届」のマイナンバーにおいて、よく見受けられる誤りがありますので、提出前に再度ご確認ください。

よくある誤りのケース

「資格取得届」を
作成時に
他の入職者の
マイナンバー
を誤って記載



入職時に事業所へ
本人以外の
家族の
マイナンバーを
誤って提出



「被扶養者（異動）届」
を作成時に
第1子と第2子
を入れ違う等



マイナンバーは再発行すると、番号が変更になります。
その際は必ず事業所に変更の手続きを申し出てください。



ご家族（被扶養者）が被扶養者の要件

あなたの被扶養者となっているご家族が、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではな

を満たさなくなったときは届出が必要です

くなります。「被扶養者（異動）届」に被保険者証を添え、事業所を通じて、5日以内に当組合に提出してください。

こんなとき、 被扶養者ではなくなります

◆就職や結婚などで他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養配偶者と離婚したとき

◆パートやアルバイトなどの年収が 基準額を超えたとき

- 被扶養者の年収が **130万円（※）** 以上または被保険者の収入の **1/2** 以上のとき
 - ※60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は **180万円** 以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）のとき
- 年金額の改定により、基準額を超えたとき

◆雇用保険の失業給付を受給開始したとき

- 被扶養者が失業給付を受給開始し、基本手当日額が **3,612円** 以上（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は **5,000円** 以上）のとき

◆仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
 - 【仕送りの証明】 別居者を扶養する場合、「被扶養者（異動）届」に仕送りの証明として現金書留封筒または払込書の控え等の写しを添付していただいておりますが、親族間での手渡しは証明が困難であることから、控えが残る方法に変えるようお願いいたします。

◆別居したとき

- 同居しなければ被扶養者になれない親族（※）が別居したとき
- 別居後、被扶養者の収入を上回る仕送りがないとき
 - ※被保険者の配偶者（内縁を含む）、子、孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。

◆75歳になったとき

- 被扶養者が **75歳（※）** になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
 - ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

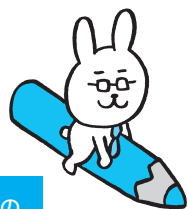
◆亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



【参考】 雇用保険受給資格者証の見方

基本手当日額が **3,612円以上**（**60歳以上の方は5,000円以上**）の場合、失業給付を受給する期間は、扶養からはずれる必要があります。



◆給付制限期間がある場合
退職日の翌日から給付制限期間終了日（例の場合は、令和4年8月18日）までは扶養に入ることができます。

◆この記載がない場合
給付制限なし（＝すぐに失業給付が支給される）となるため、すみやかに当組合までご連絡ください。

様式第11号（第17条の2関係）（第1面、第2面）	
雇用保険受給資格者証（第1面）	
1. 支給番号 00000-00-000000-0	2. 氏名 山田 太郎
3. 被保険者番号 0000-000000-0	4. 性別 男
5. 離職時年齢 29	6. 生年月日 4-030416
7. 求職番号 12345-67891000	8. 住所又は居所
9. 支払方法（記号）（口座）番号 - 金融機関名 00000000 ○○○○○○銀行 ○○支店	
10. 資格取得年月日 190401	11. 離職年月日 040331
13. 60歳到達時賃金日額 6,099	14. 離職時賃金日額 6,099
16. 求職申込年月日 040512	17. 認定日 3型・水
19. 基本手当日額 5,254	20. 所定給付日数 180
22. 離職前事業所名 ○○○○株式会社 ○○○○法人○○○○○病院	
23. 再就職手当支給歴	24. 特殊表示（災害時、一括、巡相、市町村） 0 0 0 0

◆支給開始日
（給付制限期間終了日の翌日）
この印字がされたら、すみやかに扶養削除の手続きをしてください。この日（例の場合は、令和4年8月19日）から被保険者証が使えなくなります。支給開始日＝扶養削除日となります。

様式第11号（第17条の2関係）（第3面、第4面）	
支給番号 氏名（第3面）	
写真欄 3×2.5	
処理状況	
処理月日 0609	認定（支給）期間 待期満了 待期満了日 040518
0906	給付制限期間 040519-040818 離職理由 40
0119	040819-0908 21 基本手当 ￥110,334- 69
16	
17	
18	
19	
20	

支給終了の印字が入ると、扶養加入の手続きが開始できます。扶養に入れる日は、支給終了日の翌日（例の場合は、令和4年11月17日）からです。

「被扶養者（異動）届」に関するQ&A

Q

妻が半年前からパートで働き始めました。月々12万円ほどの収入がありますが、1年間の合計が130万円を超えなければ、今後も被扶養者のままでいられますか？



A

被扶養者ではなくなります

年収は暦上の1年間の合計収入ではなく、月額に換算して判断します。そのため、月額10万8,334円以上のパートやアルバイトなどを始めた場合は、被扶養者としては認められません。月により収入が変動する場合は、連続する3カ月の平均額で判断します。

年収130万円 → 月額に換算すると10万8,334円

（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は、**年収180万円 → 月額15万円**）

※収入は手取り額ではなく、税金などを差し引く前の額面が基準となり、利子収入、賃貸収入、公的年金（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）、失業給付、出産手当金、傷病手当金なども含まれます。

Q

夫が雇用保険の失業給付の受給を開始しました。基本手当日額が3,829円で受給終了後はいっさい収入がなくなるのですが、今後も被扶養者のままでいられますか？



A

被扶養者ではなくなります

雇用保険の失業給付の受給を開始し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は5,000円以上）の場合、失業給付を受給する期間は、被扶養者として認められません。この場合は、受給開始日が扶養削除日となります。

月額10万8,334円 → 日額に換算すると3,612円

（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は、**月額15万円 → 日額5,000円**）



手続きもれないよう、ご協力をお願いします！



被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。被扶養者でなくなったときは、すみやかに届け出てください。届出が遅くなった場合、被扶養者の要件を満たさなくなったときまでさかのぼって扶養から除かれます。その間に健保組合が支払った保険給付費（医療費・付加給付金等）、健診費用、各種補助金などは返還していただくことになります。返還金額が高額になる場合もありますので、ご注意ください。

こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加にもつながります。不要な支出をなくし、皆様から納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きしてください。

「健康保険被扶養者調書」のご協力ありがとうございました

皆様にはご多忙のところご協力いただき、ありがとうございました。まだ提出がお済みでない場合は、早急にご提出くださいますようお願いいたします。

特定保健指導を積極的に
ご利用ください!!

「健康スコアリングレポート」



2021 年度実績分の「健康スコアリングレポート」が届きました。当組合では、この情報を事業主様と共有し、皆様への疾病予防と健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各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。

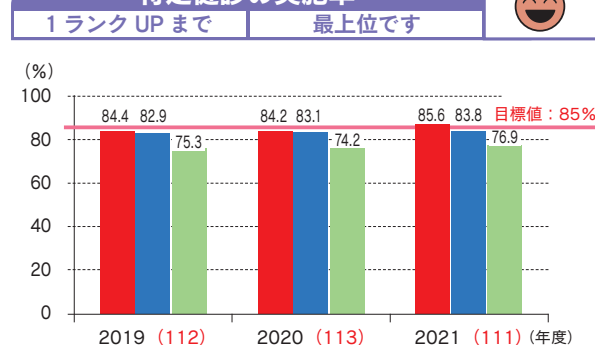


① 特定健診・特定保健指導

当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診が最上位であるのに対し、特定保健指導の実施率が低い状態となっています。

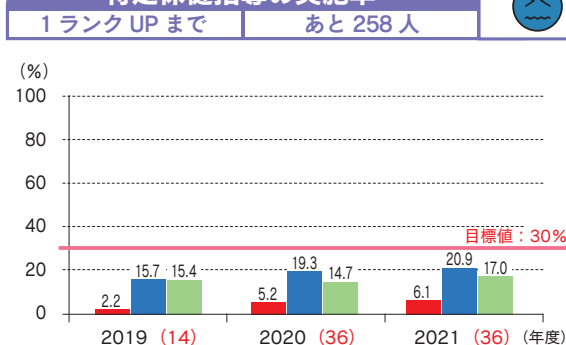
総合組合順位	177 位 / 253 組合
全組合順位	1,075 位 / 1,380 組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	84.4%	84.2%	85.6%
	35 位 / 253 組合	28 位 / 253 組合	25 位 / 253 組合

特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	2.2%	5.2%	6.1%
	246 位 / 253 組合	221 位 / 253 組合	224 位 / 253 組合

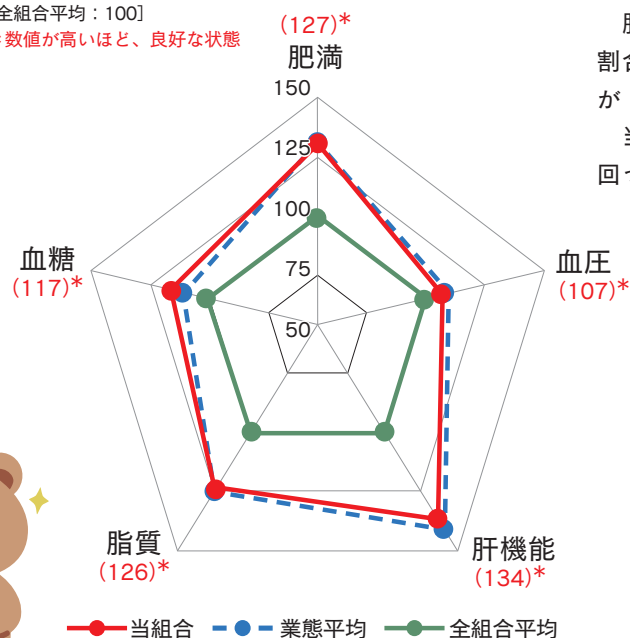
※ () 内の数値は、総合組合平均を 100 とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率が低いのが当組合の最大の課題です。

② 健康状況

[全組合平均: 100]
*数値が高いほど、良好な状態

リーダーチャートの形が大きいほど
良好な状態を示しています。



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が 100 で、数値が小さいほど悪い状態です。

当組合の健康状況は、今年もすべて全組合平均を上回っており、良好な状態でした。

肥満リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血圧リスク	😊	😊	😊	😊	😊
肝機能リスク	😊	😊	😊	😊	😊
脂質リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😊

※ 2021 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

「健康スコアリングレポート」って?

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは 2019 ~ 2021 年度のデータに基づいて作成されています。

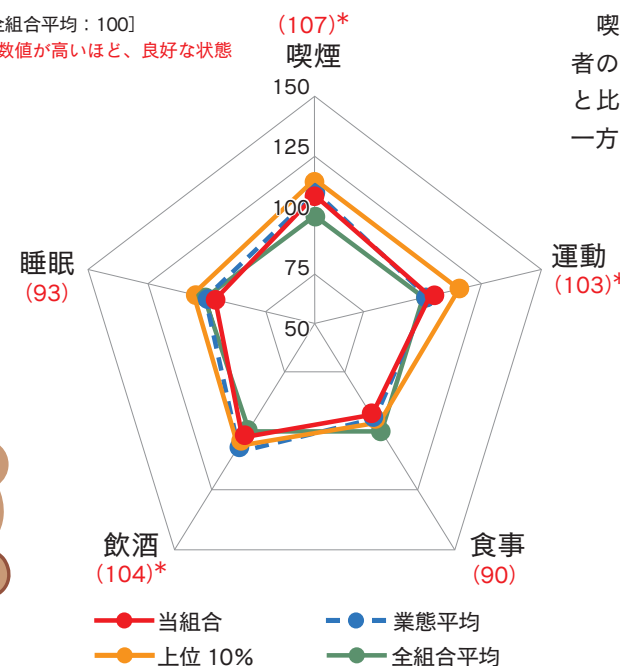
加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合の平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。



③ 生活習慣

[全組合平均: 100]
*数値が高いほど、良好な状態

食事習慣と睡眠習慣の改善が課題です。

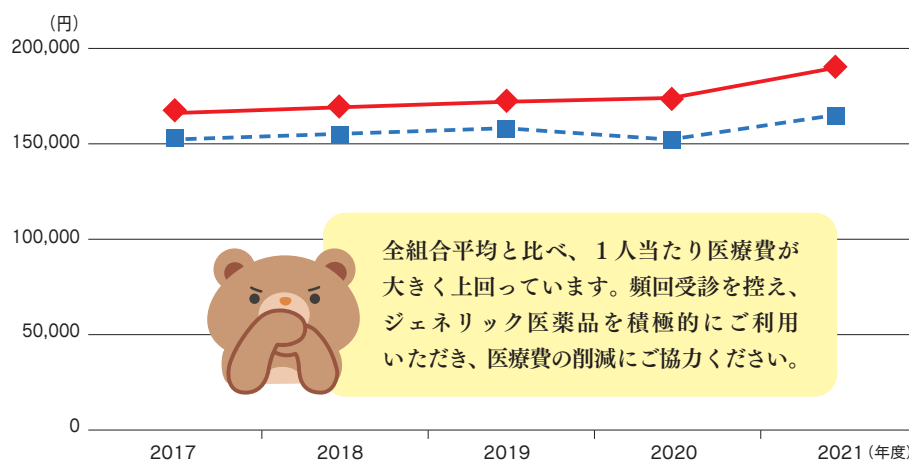


喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10% の平均・全組合平均と比較しています。当組合は飲酒習慣が最上位で良好な一方、睡眠習慣が低く、食事習慣は極めて低い状態でした。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 640 人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 1,600 人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 801 人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 2,651 人

※ 2021 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位 10% は業態ごとの「総合スコア」上位 10% の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位 10% の平均値を表示。

④ 医療費概要



全組合平均と比べ、1 人当たり医療費が大きく上回っています。頻回受診を控え、ジェネリック医薬品を積極的にご利用いただき、医療費の削減にご協力ください。

参考: 医療費総額 (2021 年度)

当組合
43,345 百万円

◆ 1 人当たり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別 1 人当たり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した 1 人当たり医療費。

	2017 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度
1 人当たり医療費	168,709 円	170,097 円	174,596 円	175,171 円	192,046 円
性・年齢補正後標準医療費	152,818 円	155,181 円	159,661 円	152,101 円	167,163 円

● 1 人当たり医療費 (2021 年度)

	当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
	192,046 円	167,163 円	1.15

ご家族の方も 年に1回 健康チェック!!

ご存じ
ですか?

当組合に加入している18歳以上のご家族の方なら…

健康診断の補助を受けることができます!!

※年齢は、受診する年度の末日(3月31日)時点の年齢となります。

健康診断の
補助って
何があるのかしら?

必須項目

身体計測
血圧
生化学的検査
血糖検査
尿検査

選択項目

血液学的検査
心電図
眼底精密検査
血清クレアチニン
HBs抗原
HBs抗体
HCV抗体価精密測定
胸部エックス線検査
尿酸
腹部超音波
糞便検査

※必須項目をすべて受けていただかないと補助金の対象になりません。

最高で
21,000円の補助
が受けられます!

ほかには
ないの?

20歳以上の女性の方なら…子宮がん検診

25歳以上の方なら…胃がん検診・乳がん検診

50歳以上の男性の方なら…前立腺がん検診

も補助金を受けることができます!

胃がん検診	乳がん検診
11,000円	マンモグラフィー または超音波 6,600円
子宮がん検診	前立腺がん検診
5,500円	3,300円

あります!

1回当たり2,200円
年2回まで

インフルエンザワクチン接種

年齢制限はありません!

18歳以上の方なら…

ツベルクリン反応検査の補助が受けられます!

※金額はすべて組合補助限度額となりますので、満たない場合は実費額となります。

健康診断・各種がん検診等の受診の流れ

1. 必要書類を用意しましょう!

健康診断を受診される方

- ▶健康診断補助金交付申請書(被扶養者用)
- ▶補助金明細表
- ▶個人別健康診断結果報告書
- ▶健康診断質問票

各種がん検診を受診される方

- ▶癌検診補助金交付申請書(被扶養者用)
- ▶補助金明細表
- ▶各種検診実施結果報告書

※当組合ホームページより印刷するか、被保険者の職場の担当者様、または当組合へお問い合わせください。

2. 医療機関を選びましょう!

当組合ホームページから医療機関を選択してください。

※受けたい医療機関が掲載されていない場合は、当組合へご相談ください。

3. 予約しましょう!

ご自身で医療機関に連絡していただき、予約をとってください。

4. 受診しましょう!

- ご用意いただいた書類(記入・捺印もれのないようお願いします)
- 被保険者証
- 医療機関より提出を依頼されたもの

お忘れなく!!

◆費用の請求について

I. 窓口で支払いが無料または一部負担のみの場合

医療機関から当組合へ請求していただくので、ご自身での手続きはありません。

II. 窓口で全額お支払いした場合

ご自身で当組合へご請求ください。後日、記載された個人様の口座へご入金させていただきます。

必要書類 ●ご用意いただいた書類 ●領収証(コピー可)

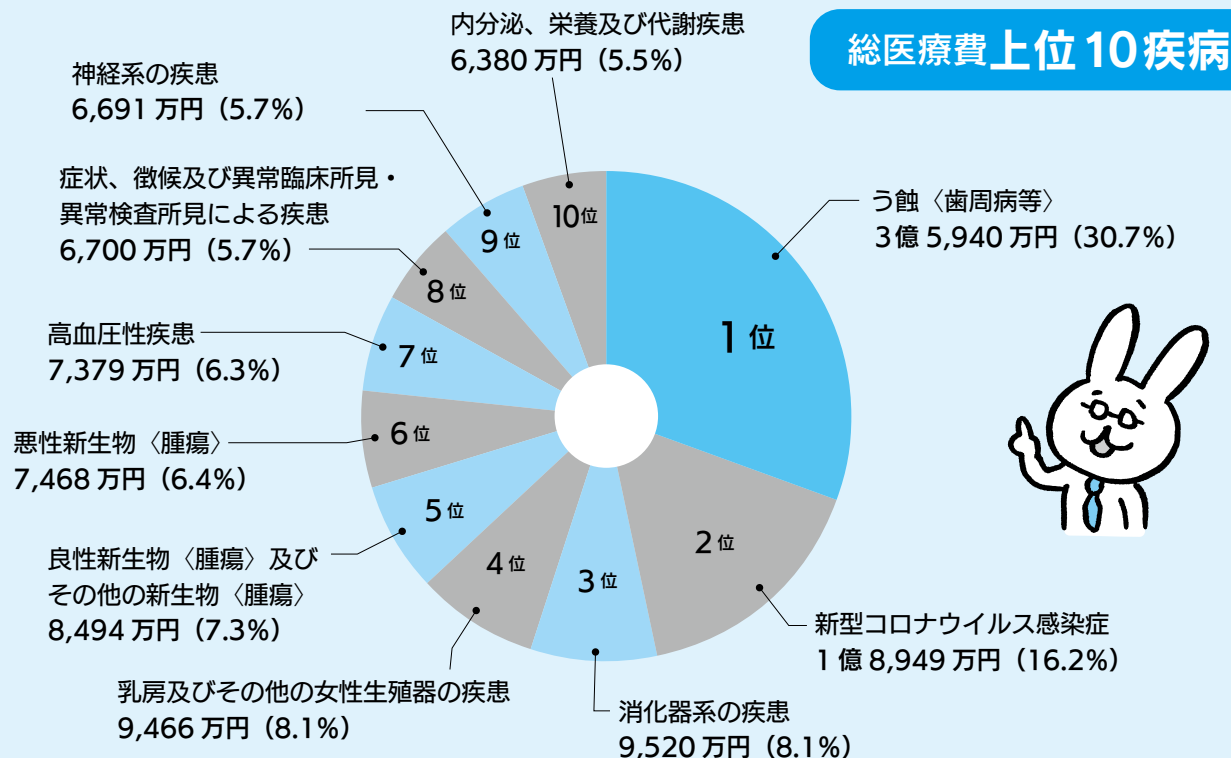
※記載口座に不備があると、お振込に時間がかかってしまったり、お振込ができない場合もあります。お手数をおかけしますが、ご記入後、再確認をお願いいたします。

注意

健康保険(治療等)で実施された検査については、当組合補助金の対象外となります。

当組合の疾病調査

令和5年1月に当組合の被保険者と被扶養者が受診された主な医療費は、円グラフのとおりです。
歯科の医療費が、上位10疾病の**3割**を占めています。

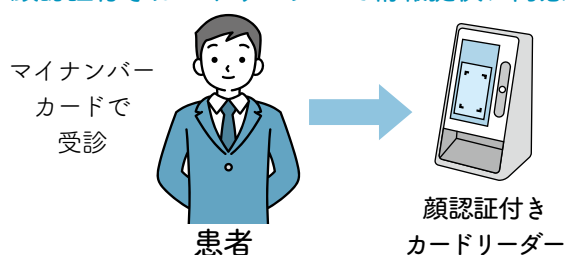


う蝕や歯周病等の疾患により咀嚼機能や口腔機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。「歯・口の健康」を通して生活習慣病の予防・改善をしていただくために、今年度も「歯周病郵送検診」を実施いたします。この機会にぜひご利用ください。詳細は裏表紙(P20)をご覧ください。

限度額適用認定証の申請は不要です

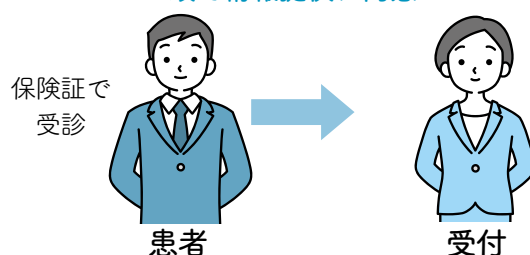
入院や手術などで医療費が高額になりそうときは、限度額適用認定証を医療機関等の窓口に表示すれば、自己負担限度額までの負担で済ませることができます。限度額適用認定証の交付には、健保組合への申請が必要ですが、オンライン資格確認システムを導入している医療機関等では、マイナンバーカードや保険証を提示することで、限度額適用認定証の申請・提示は不要となります。

顔認証付きカードリーダーで情報提供に同意



OR

口頭で情報提供に同意



新コーナー

憩いの写真館

皆様が撮影された写真を掲載する新コーナーです。皆様の思い出の1枚やご自慢のベストショットを募集中です。たくさんのご応募をお待ちしています!!



あおじゅんさん／済州島旅行の思い出



アロエさん／飛行機と夕焼け



弓輪さん／初夏を告げるアジサイ



なすこさん／春爛漫



もちだみさこさん／自然の息吹



ゆんちゃんママさん／中央線に夢中

掲載写真
募集中!

応募方法は、①件名【健保だより掲載写真】、②ペンネーム、③写真のタイトルやコメント、④保険証の記号と番号、⑤郵便番号・住所・氏名を記載のうえ、当組合施設課 健保だより写真係まで、メールにてご応募ください。【E-mail】hokenjigyou@tik.po-jp.com



なか かる 中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。特に中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



INFORMATION

- 北陸新幹線 軽井沢駅から、しなの鉄道 中軽井沢駅下車
- 上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から約20分

軽井沢観光協会

☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
🕒 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

HPはコチラ



軽井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向きたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。



軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。



約6.5km 約1.5時間/約8,500歩

星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。



ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。



くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され、地域交流の場となっている。



ひどい月経トラブルに悩んでいます



月経が近づくと、体がむくんだり便秘になったり、ささいなことでイライラします…。月経が始まると下腹部痛や頭痛がひどくて鎮痛剤が欠かせません。仕事や日常生活にも支障が出て困っているのですが、こんなことで病院に行っているのでしょうか？

(30代・女性)

● 月経による不調は我慢しない ●

女性のなかには、PMS や月経困難症を「当たり前のもの」「我慢するもの」と思っている人もいますのでは？ しかし、鎮痛剤がないと耐えられないほどの痛みがある状態は、けっして正常とはいえません。「こんなこと」などと思わず、一度婦人科を受診し病気を疑ったり治療を受けたりする必要があると考えましょう。

月経前症候群 (PMS)

月経の1週間ほど前から始まる身体的・精神的な不調のこと

月経困難症

強い下腹部痛や腰痛、頭痛などの月経症状により日常生活に支障をきたすこと

● 企業経営への影響も明らかに ●

月経は、妊娠を望んでいるタイミングでは必要なものですが、そうでないときは体にとって大きな負担です。現代の女性は昔の女性に比べて生涯月経の回数が増加しており、子宮周辺が病気にさらされるリスクも高まっています。また、近年は企業経営への影響も明らかになっています。月経トラブルによる不調は、病欠（アブセンティーイズム）だけでなく、出勤していても生産性が低下した状態（プレゼンティーイズム）を招き、年間で約4,911億円※の労働損失をもたらすと試算されています。

※出典：経済産業省 ヘルスケア産業課「健康経営における女性の健康の取り組みについて」（平成31年3月）

● 大きな病気が隠れている可能性もあり ●

生活に支障が出るほどの月経トラブルがある場合、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている可能性があります。子宮内膜症と診断された方の多くはひどい月経痛の症状があります。これらは不妊の原因にもなりうるため、早期から予防・治療をすることが重要です。また、月経以外での不正出血も子宮や膣の病気が隠れている場合もあります。手帳やアプリにご自身の月経周期を記録しておく、不正出血の発見に役立ちます。

子宮筋腫

子宮筋層に発生する良性の腫瘍

子宮内膜症

子宮の内膜に似た組織が、本来あるはずの子宮の内側以外の場所にできてしまう疾患

月経にまつわる痛みや不調は人と比べる機会が少ないため「みんなこんなものだろう」と思いがちです。しかし、症状には個人差がありますので、ご自身がつらいと感じたらぜひ婦人科へ相談してください。

● 低用量ピルなどで治療が可能 ●

治療には、鎮痛剤以外にも低用量ピルが有効です。低用量ピルには「避妊薬」のイメージがあるかもしれませんが、れっきとした月経困難症の治療方法の一つです。適切に服用することで、月経痛や出血量を軽減し不調を和らげることができます。

月経困難症の治療を目的とした低用量ピル（LEP）は、健康保険が適用されます。継続的な服用が必要になりますが、ジェネリック医薬品にすれば費用を抑えることが可能です。月経トラブルに悩まされている方は、一度信頼できる医師から説明を受け、服用を検討してみてください。

つらい月経トラブルは「当たり前のこと」ではありません。適切な治療で症状を改善しましょう。



お気に入りの豆で至福の コーヒーブレイクを

監修：珈琲丸 店主 丸山 康太

＼おいしいコーヒー／
3つのポイント

- 1 好きな味の豆を見つけよう！
- 2 おいしい抽出法を知ろう！
- 3 コーヒー時間を楽しもう！

本当においしいコーヒーはカフェでなければ味わえないと思っていませんか。自分好みの豆を選び、上手に抽出することで、自宅で極上のコーヒータイムが楽しめます！

自分好みの豆を見つける

コーヒーの味は、豆の品種だけではなく、生産地の気候や土壌、栽培方法、焙煎方法や焙煎度、豆の挽き方、抽出法などで異なります。酸味、苦み、甘み、香りといった要素の組み合わせによって、味のバリエーションは実にさまざま。まずは、自分の好きな味の豆を見つけることから始めましょう。

品種

コーヒー豆の品種はアラビカ種とロブスタ種に大別され、市販の豆の多くはアラビカ種です。アラビカ種のなかでも代表的な品種は以下のとおりです。

ティピカ……充実した酸味でコクと香りが強い。フルーティー

ブルボン……濃厚でコクが強い。甘さが多く含まれる

カツーラ……際立つ甘さ

ムンドノーボ……酸味と苦み、コクと甘みのバランスがよい

市販のコーヒー豆やカフェのメニューでよく見かける「ブラジル」「エチオピア」「キリマンジェロ」「モカ」などは、コーヒー豆の生産国や生産地の名前を銘柄としたものです。珈琲豆専門店やカフェで独自の銘柄を付けているところも。お店の方に好みの味を相談しながら探してみてください。

焙煎

焙煎とは、コーヒーの生豆に熱を加えて色や味、香りをつけること。浅煎りほど酸味が強く、深煎りほど苦みが強くなります。

自分で焙煎してみよう！>>市販のコーヒー豆は焙煎されたものがほとんどですが、生豆から自分好みに焙煎してみることもできます。

初心者には、
ガラス蓋付きの
アルミの片手鍋
(直径16cm程度)が
おすすめ

- ① 鍋に生豆を入れて弱火にかける。
- ② 色や香り、音の変化を見ながらときどき鍋を揺らす。目安の時間は中火で10分くらい。
- ③ ちょうどよい色や香りになったら火を止める。



生豆は珈琲豆専門店で。
小分けで売っているお店も。
使わない分は冷凍庫で保存。
2週間以内に
使い切りましょう

焙煎中、パチパチという音がします。これを「クラック」と呼びますが、クラックは2段階に分かれて発生します。浅煎りにする場合は1回目のクラックが終わったら、焙煎を終わらせるとよいでしょう。

おいしい抽出法を知る

焙煎した豆をコーヒーミルで挽いたら、ペーパードリッブを使ってコーヒーを抽出してみましょう。

- ① 豆や粉の量をはかる。200cc抽出するなら15gの豆を中挽きに。
※50cc増やすなら豆を5g増やす(中煎り)。
- ② やかんやポットでお湯を沸かす。
- ③ お湯が沸いたらコーヒー用ポットに移す。
- ④ コーヒーの粉の中心から“の”の字を書くように軽くお湯を注ぎ、粉がパーッと膨らんだら20～30秒置いておく。
- ⑤ ペーパーにお湯をあてないように、お湯を注ぎ足す。

自分の
好みに合わせて
豆の量や挽き方を
調整してみよう



ゆったりとした気持ちで

コーヒー時間を楽しむ

お気に入りの豆がなかなか見つからなかったり、抽出に失敗することもあるかもしれませんが、焦りは禁物。むしろ試行錯誤を繰り返すほどに、お気に入りの1杯に出会えたときの喜びはひとしお！気持ちにゆとりをもって素敵なコーヒー時間を過ごしましょう。



おいしいだけじゃない！

コーヒーの健康効果

コーヒーにはいくつかの健康成分が含まれています。上手に摂取すれば、スポーツのパフォーマンスを上げたり、ダイエットに効果をもたらすこともあります。

カフェイン……運動機能の向上、覚醒作用、
リラックス効果、血糖値の上昇を抑える
クロロゲン酸……血糖値の上昇を抑える
ニコチン酸……代謝のアップ、脂肪燃焼を助ける
NMP (N-メチルピリジニウムイオン) ※深煎りのみ
……抗酸化作用、ストレス緩和

施設課からのお知らせ

当組合ホームページにもご案内がございます。併せてご覧ください。

当組合では、被保険者ならびに被扶養者の方々へのよりよい健康づくりのお手伝いの一環として、次の各社と契約しております。ぜひご利用ください。

東急スポーツオアシス

東急スポーツオアシスは、首都圏、近畿圏に抜群のネットワークをもつスポーツクラブです。立地のよさに加え、充実した施設とプログラムで年齢や性別はもちろん、ライフスタイルや趣味・嗜好に合わせ、どなたでも楽しく無理なくご利用いただけます。



お問い合わせ

東急スポーツオアシス

☎ 0120-999-778

スポーツクラブルネサンス

スポーツクラブルネサンスは、直営・提携合わせて全国約200施設あり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂などさまざまな設備をご利用いただけます。また、ご自宅から参加できるオンラインライブレッスンも受講いただけますので、ストレス解消・健康増進のためにお得にご活用ください。



詳しくは、当組合ホームページまたはルネサンスホームページ法人会員サイトをご覧ください。

◀◀◀ルネサンスホームページ法人会員サイト

お問い合わせ

ルネサンス問い合わせサイト

<https://www.s-re.jp/inquiry/index.do>



ホットヨガスタジオ LAVA

全国に440店舗以上出店している、日本最大級のホットヨガスタジオ LAVA では、運動強度や多様なコンセプトに沿った全30種類以上のホットヨガプログラムをご用意しています。運動不足・肩こり・腰痛・ストレス・最近太ってしまった…等のお悩みはないですか？ 法人会員なら月謝最大3,000円引きでお得に通うことができます！



お問い合わせ

ホットヨガスタジオ LAVA

プランの詳細とご利用にあたっての申請はこちら▶▶▶



※申請時に必要なパスワードは、当組合施設課にお問い合わせください。

セラヴィリゾート泉郷

セラヴィリゾート泉郷は、海・山・高原と豊かな自然に恵まれた人気のエリアにリゾートを展開しています。地域のバリエーションに加え「コテージ」「ホテル」「旅館」「わんわんパラダイス」と宿泊施設も多彩に揃っているため、旅行の目的に合わせて宿泊スタイルが選べいただけます。旬な食材を一流の料理人が心をこめてご提供のお食事や、各地で異なる泉質や効能、四季によって変わる風景をご満喫いただける温泉も魅力です。

もっと身近にリゾートを



お問い合わせ

セラヴィリゾート泉郷

予約センター ☎ 050-5846-1234

※電話予約のみ（WEB予約は不可）

(株)エイチ・アイ・エス 特典予約専用ダイヤル

HIS

海外・国内パッケージツアーの割引をはじめ、当組合の方が申し込まれた場合には各種特典が設けられています。

特典内容

- 旅行代金5万円未満の場合、次回以降利用の1,000円引きクーポンを1名当たり1枚プレゼント
- 旅行代金5万円以上20万円未満で1名当たり2,000円引き、20万円以上で1名当たり3,000円引き
- その他、特典多数

※本人および2親等までのご家族が対象です。
※正規割引航空券・限定ツアー等で一部除外商品があります。
※ベネフィットデスク以外でのお申し込みは、特典対象外です。

お問い合わせ (株)エイチ・アイ・エス ベネフィットデスク

☎ 050-5894-3823 (海外旅行)

☎ 050-5894-3824 (国内旅行)

営業時間 平日 10:00 ~ 17:00 (土・日・祝日は休み)

当組合専用 URL

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=5d9m632dgi



令和5年度

東振協・健康保険組合

共同利用保養所

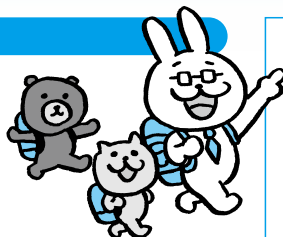
ご利用方法

■ご利用日・申込方法は、保養所により異なります。
各申込先（それぞれの健保組合等）へお問い合わせください。

■各施設の詳細は、東振協ホームページでもご覧いただけます。
(<https://www.toshinkyō.or.jp/>)

●一覧表の金額は、大人1名・1泊2食付の料金（税込）です（“食事なし”等の記載があるものを除く）。特に記載のないものについては平日・休前日ともに同一料金です。

●利用料金の支払いについては、各健保組合の支払方法に従ってください。



●注意事項●

★申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日に制限がありますので、予約の際にご確認ください。

★申込後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容（利用日・人数等）および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセル、違約金等についてもご確認ください。

	施設名称	所在地	共同利用料金 (大人)		お問い合わせ		
			平日 (円)	休前日 (円)	健保組合・ 担当課	電 話	申込/受付開始
熱海・伊豆	保養所あじろ	静岡県熱海市	6,500	6,500	東京トラック事業・ 総務課	03-3264-2364	電話予約/利用日の2カ月前の同日より 繁忙期等は1カ月前から申込の場合あり
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	9,000	9,500	東京実業・施設課	03-3663-1361	電話予約/利用月の2カ月前の5日より
	薫風荘	静岡県熱海市	7,300	7,300	測量地質・施設課	03-3987-3151	電話予約/利用日の1カ月前より
	熱海リフレッシュ センター	静岡県熱海市	8,000	10,000	全国設計事務所・ 保健事業グループ	03-3404-9545	電話予約/利用月の2カ月前の25日より
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	10,780 (R5.6以降)	10,780 (R5.6以降)	東京電子機械工業・ 保健事業部健康事業課	03-3843-1454 FAX 03-3843-1990	FAX または郵送にて予約/ 利用日の1カ月前から4日前まで
	悠楽館	静岡県熱海市	7,700	7,700	東京金属事業・ 総務部広報施設課	03-3866-2874	電話予約/利用月の1カ月前の10日より 利用日の10日前まで
	天城の里 20	静岡県伊豆市	8,000	8,000	産業機械・ 保健事業課	03-5232-5006	電話予約/利用日の1カ月前の1日より
箱根	みやぎの	神奈川県 足柄下郡	7,000	7,000	電設工業・ 保健施設課	03-5970-0304	電話予約/利用月の前月 20 日より 利用日の5日前まで
	みやぎの	神奈川県 足柄下郡	9,000 (特別洋室ツイン) 7,000 (その他)	9,000 (特別洋室ツイン) 7,000 (その他)	東京都家具・ 総務課	03-3833-6161	電話予約/利用月の前月初旬より
	金型はこね荘	神奈川県 足柄下郡	9,800 (平日・日)	11,500 (土・休前日)	日本金型工業・ 総務課施設係	03-3255-7672	電話予約/利用月の前月 1 日より
	箱根強羅山荘	神奈川県 足柄下郡	9,000 (2食付) 8,000 (朝食のみ)	9,000 (2食付) 8,000 (朝食のみ)	東京文具販売・ 保健施設課	03-3866-7176	電話予約/利用日の1カ月前より
房総	おんじゅく	千葉県夷隅郡	7,000	7,000	電設工業・ 保健施設課	03-5970-0304	電話予約/利用月の前月 20 日より 利用日の5日前まで
	上総一宮海浜 保養所	千葉県長生郡	9,570 (R5.6以降)	9,570 (R5.6以降)	東京電子機械工業・ 保健事業部健康事業課	03-3843-1454 FAX 03-3843-1990	FAX または郵送にて予約/ 利用日の1カ月前から4日前まで
日光	金型かわじ荘	栃木県日光市	7,400 (平日・日)	9,500 (土・休前日)	日本金型工業・ 総務課施設係	03-3255-7672	電話予約/利用月の前月 1 日より
信越	かるいざわ	長野県北佐久郡	2,000 (食事なし)	2,000 (食事なし)	電設工業・ 保健施設課	03-5970-0304	電話予約/利用月の前月 20 日より 利用日の5日前まで
	白樺	長野県北佐久郡	7,700	7,700	東京金属事業・ 総務部広報施設課	03-3866-2874	電話予約/利用月の1カ月前の10日より 利用日の10日前まで
	大町山荘	長野県大町市	6,380	6,380	東京薬業・ 健康増進課施設管理係	03-3581-1234	電話予約/利用月の2カ月前の15日より
	金型あかくら荘	新潟県妙高市	8,400 (平日・日)	10,500 (土・休前日)	日本金型工業・ 総務課施設係	03-3255-7672	電話予約/利用月の前月 1 日より

空室状況や施設のアクセス方法等の詳細については、各健保組合の窓口へお問い合わせください。

「負傷原因の調査」にご協力をお願いします

健康保険では、通勤途中および工作中的のケガなどについての保険給付を行うことができません。また、交通事故や第三者行為によるケガについても、当組合では外傷性の傷病で医療機関や整骨院などを受診された方に対して、負傷原因の照会を行っておりますので、すみやかにご回答くださいますようご協力をお願いします。

健康保険の適用にならないケース



1. 通勤途中・工作中的のケガ ※主な例

通勤途中

通勤災害

- 徒歩・自転車・自動車での通勤途中のケガ
- 通勤途中での交通事故や電車またはバスでのケガ
- 医療機関等の受診、日用品の購入、子どもの送迎等といった通勤経路を離れても、通常の経路に戻った場合のケガ

工作中

業務災害

- 工作中に転倒したときのケガ
- 職場における施設不備が原因のケガ
- 出張中の交通機関および宿泊先等におけるケガ

医療機関等で労災であることを申し出ましょう

労災指定病院で受診するときは…

- 1 原則、自己負担なしで治療を受けることができます。
※通勤災害の場合は初診時に 200 円負担。

労災指定病院以外で受診するときは…

- 2 治療費はいったん全額立て替え払いをし、後日、本人が労働基準監督署に請求し、払戻しを受けることになります。

被扶養者の方が、アルバイトやパートをされていて通勤災害や業務災害に該当する場合も、勤務先の労災保険が適用になります。

2. 交通事故や暴行などの第三者の行為によるケガ

交通事故（自転車事故を含む）や暴行など第三者の行為によるケガの場合は、自賠責、任意保険、個人賠償責任保険から支払われるか、または加害者が負担することになります。なお、第三者の行為によりケガをされ、健康保険を使用して治療される場合は、事前に当組合までご連絡ください。その際は、「第三者の行為による傷病届」^{*}の提出が必要となります。

※「第三者の行為による傷病届」は、健康保険を使用した際に、加害者に対し被保険者・被扶養者の方が有する損害賠償請求権を当組合が代わりに取得し、請求させていただくための書類です。

お詫び 『都医業健保だより』3月号の表紙におきまして、ナンバーの誤り（正しくはno.740）がありましたことをお詫びいたします。

公 告

●編入事業所

事業所名称	所在地	編入年月日
医療法人社団八九十会	八王子市	令和4年12月1日

●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団大隅会	武蔵野市	令和5年1月4日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団ライトベル	医療法人社団鈴医会	令和5年1月18日

●所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人財団はるたか会	台東区東上野4-27-3 上野トーセイビル9階	墨田区東駒形1-3-15 マーナビル2階

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
1 月分	965 件	46,463 人	114,352 人	160,815 人	465,354 円	331,924 円	370,475 円
2 月分	965 件	46,388 人	114,104 人	160,492 人	465,285 円	331,972 円	370,505 円
3 月分	964 件	46,341 人	113,990 人	160,331 人	465,081 円	331,743 円	370,282 円

「歯周病郵送検診」お申込受付中です



歯周病は、初期の自覚症状が出にくいことから気づきにくい病気（Silent disease）と呼ばれ、30歳以上の方の8割が歯周病ともいわれています。歯周病はいわば歯肉の炎症で、それによって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、心臓病や動脈硬化、糖尿病などの引き金にもなるといわれます。今年度も自分で簡単にできる「歯周病郵送検診」を実施いたします。ぜひともこの機会に歯周病のチェックをしてみてください。

実施月 令和5年6月（随時、検査キットをご自宅にお送りします）

申込期限 令和5年6月23日（金）まで

定員 2,000名（先着順となります）

参加資格 令和5年4月30日時点で当組合の資格のある被保険者および18歳以上の被扶養者

検査内容 専用ブラシによる自己採取となります。同封の専用封筒に入れ、投函してください。

検査項目 ●現在の歯周病の進行度 ●歯周病の悪化の予測 ●歯周組織の破壊度

※結果報告書には、上記3つの検査数値および判定ならびにアドバイスが表記されます。

申込方法 当組合ホームページ「マイヘルスウェブ(MHW)」内の「歯周病郵送検診」のバナーから申込専用ページへ移り、個人でお申し込みください。マイヘルスウェブのご登録がまだお済みでない方は、事前にご登録をお願いいたします。当組合ホームページ「マイヘルスウェブ(MHW)」のバナーから登録画面に移れます。

検査料は
無料です!!

簡単
検査!!



メンタルヘルス支援サービスのご案内



電話



Web

相談

当組合では（一社）東京都総合組合保健施設振興協会に委託し、メンタルヘルス支援サービスを行っています。

話を聞いてほしい

電話相談
・
利用時間

月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
（日曜・祝日・年末年始は除く）

通話料無料

☎0120-783-112

★携帯電話からもご利用いただけます。



メールで相談したい

Web相談
・
利用時間

24時間年中無休
（回答には3営業日程度を要します）

<https://www.kokoro-soudan.net/>

〔法人契約コード〕 touikenpo



対面相談（有料オプション）

全国約180カ所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。料金等詳しくは、東振協ホームページ（<https://www.toshinkyoo.or.jp/>）をご覧ください。

