

都医業 健保だより

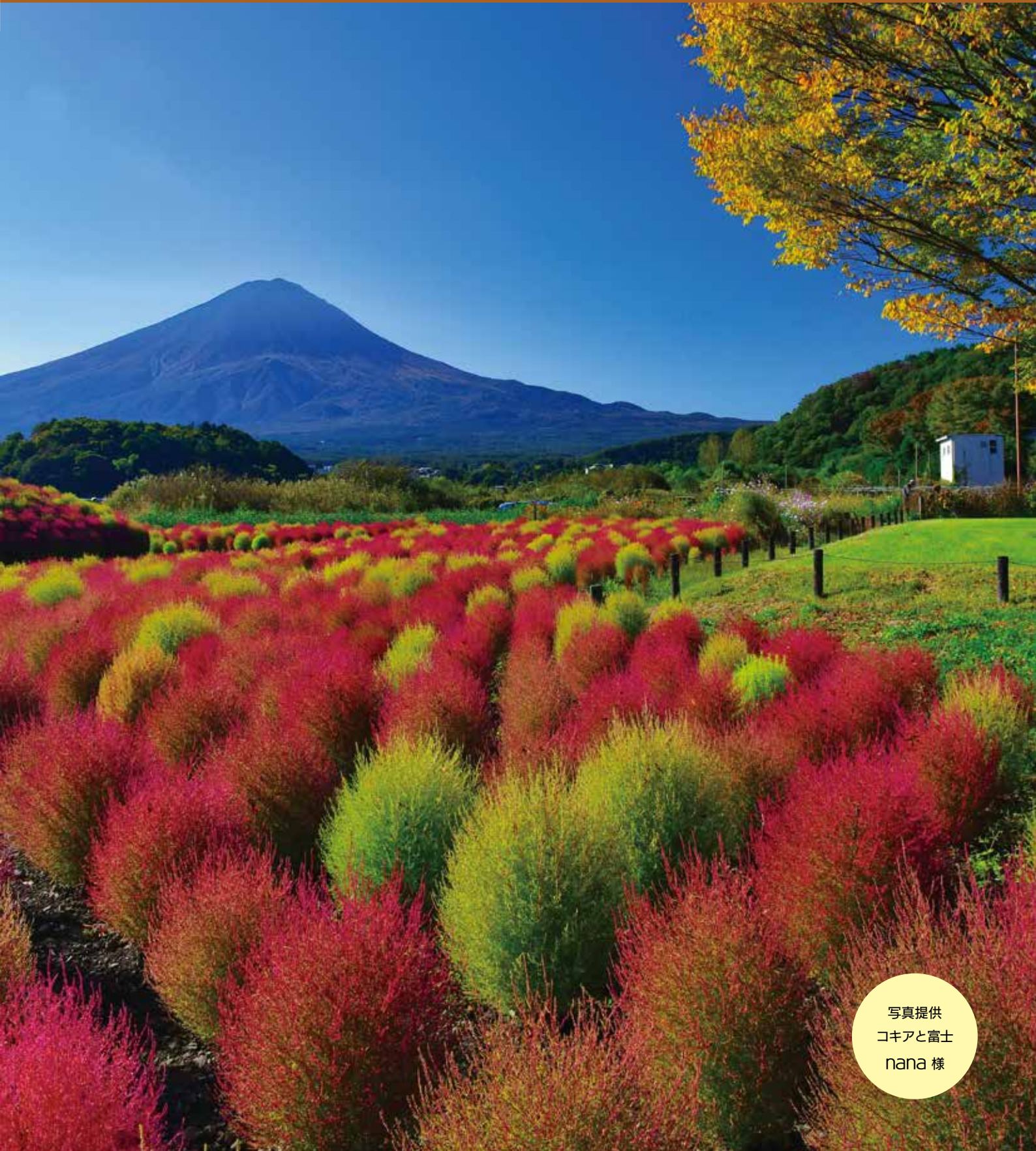
no.747
2024

秋

CONTENTS

- 令和5年度 決算が承認されました…………… P2
- 令和6年12月2日 保険証が廃止されます…… P5
- 被扶養者資格の確認をお願いします…………… P6
- あの人に会いたい! ☆SAM インタビュー…… P9
- 「ミニ・フェムテック展」が開催されました…… P12
- OTC 医薬品を利用して医療費を節約 ……… P15
- アバターで心理師に相談してみませんか?… P17

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
コキアと富士
nana 様

令和 5 年度

決算が承認されました

第 176 回組合会が、6 月 26 日（水）に東京大神宮マツヤサロンで開催され、令和 5 年度の事業報告並びに収入支出決算等について審議を行い、全議案が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和 5 年度 収入支出決算概要表

一 般 勘 定

収 入

科 目	決算額 (千円)
保険料	81,321,531
国庫負担金収入	31,220
徴収金	3
調整保険料収入	1,077,659
繰越金	1,497
繰入金	24,549
国庫補助金収入	239,479
財政調整事業交付金	1,010,450
雑収入	96,383
収入合計	83,802,771
経常収入合計	81,462,255

支 出

科 目	決算額 (千円)
事務費	629,812
保険給付費	45,621,140
法定給付費	45,338,568
付加給付費	282,572
納付金	31,182,644
前期高齢者納付金	12,512,070
後期高齢者支援金	18,670,304
病床転換支援金	22
退職者給付拠出金	248
保健事業費	3,927,392
還付金・営繕費・連合会費・積立金・その他	70,683
財政調整事業拠出金	1,076,391
支出合計	82,508,062
経常支出合計	81,427,804
収入支出差引額 (千円)	1,294,709
経常収支差引額 (千円)	34,451

介 護 勘 定

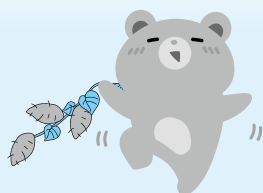
収 入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	9,043,881
繰越金	261,805
雑収入	162
収入合計	9,305,848

支 出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	8,472,387
介護保険料還付金	1,394
積立金	750,000
支出合計	9,223,781

収入支出差引額 (千円) 82,067



被保険者 1 人当たりでみた決算（一般勘定）

国庫負担金収入等
191 円
国からの補助金など

保険料
495,150 円
事業主並びに被保険者の皆様から納められた保険料

調整保険料収入
6,562 円
健康保険組合連合会の交付金交付事業（高額な医療費支払いが多発した場合などに交付金を支給する）の財源にあててための保険料

繰入金
149 円
退職積立金より繰り入れて収入にあてたお金

繰越金
9 円
前年度から繰り越されたお金

国庫補助金収入
1,458 円
国から受けた助成金

財政調整事業交付金
6,152 円
交付金交付事業により健康保険組合連合会から給付された交付金

雑収入
587 円
積立金等の利子収入など

収入 510,258 円

支出 502,375 円

事務費
3,834 円（0.77%）
健康保険組合の運営経費、理事会・組合会の開催費など

納付金
189,865 円（38.34%）
高齢者医療制度への拠出金など

保険給付費
277,778 円（56.10%）
病気やけが、出産、死亡の場合における健康保険組合からの給付金

保健事業費
23,913 円（4.83%）
被保険者および被扶養者の健康づくりのために実施される健診などの各種事業にかかる費用

還付金・営繕費・連合会費・積立金・その他
431 円（0.09%）
還付金は任意継続被保険者の資格喪失に伴い保険料を払い戻すときのお金、連合会費は健康保険組合連合会への会費など

財政調整事業拠出金
6,554 円（1.32%）
健康保険組合連合会の交付金交付事業の財源として支払った拠出金

（ ）内の％は保険料に対する支出割合です。

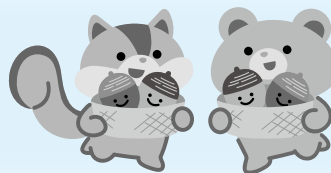
財産目録（令和6年3月31日現在）

一般勘定

種別	数量	金額または価格(円)
準備金		9,771,560,976
別途積立金		819,047,215
退職積立金		252,871,776
土地	2,505.01㎡	158,723,200
建物	2棟	100,537,090
器具および機械	97個	2,670,429
郵便料金後納担保金他		700,000
総計		11,106,110,686

介護勘定

種別	数量	金額または価格(円)
準備金		2,368,946,053



令和5年度

事業報告

事業概況

■一般勘定

令和5年度末における事業所数は955件、被保険者数は163,325人、1事業所当たりの被保険者数は171人でした。これを前年度末と比較すると、事業所数は前年度末から9件の減、被保険者数は2,994人の増となっています。

次に被保険者の構成をみると、男性28.7%、女性71.3%でした。平均標準報酬月額は、男性464,909円、女性332,862円、平均371,636円であり、前年度と比較すると、男性が1,886円の増、女性が2,057円の増、全体として1,842円の増となっています。

■介護勘定

令和5年度末における介護保険第2号被保険者数は、96,761人（介護保険第2号被保険者たる被保険者87,838人、被扶養者8,923人）でした。

介護保険第2号被保険者の構成をみると、男性27.2%、女性72.8%（介護保険第2号被保険者たる被保険者は、男性28.8%、女性71.2%）で、平均標準報酬月額は、男性520,428円、女性355,005円、平均402,907円となっています。

なお、令和5年度の介護保険収入は、90億4,388万1,345円となり、介護納付金の84億7,238万7,261円を完納しました。



保険給付費等の概要

令和5年度の保険給付費の決算額は、456億2,114万315円（医療費は369億8,174万4,738円で被保険者1人当たり225,174円、現金給付費は86億3,939万5,577円で被保険者1人当たり52,604円）でした。また、納付金の決算額は、311億8,264万3,904円で被保険者1人当たり189,865円となりました。

保険料収入の813億2,153万1,339円に対して、保険給付費の給付係数は56.1%となっています。制度の違いはありますが、給付の財源という観点から納付金の給付係数38.3%を加えると94.4%となり、この2つで保険料収入の大半を占めていることがわかります。

なお、保険給付費の被保険者1人当たり額は、令和5年度は277,778円となり、令和4年度の274,204円と比較すると、額にして3,574円、率にして1.3%の増となります。

保健事業

令和5年度の保健事業の実施状況は次のとおりです。

〔保健指導宣伝〕 広報誌発行など2項目

〔疾病予防〕 健康診断など12項目

〔特定保健指導〕 動機付け支援、積極的支援

〔体育奨励〕 ハイキング補助など4項目

〔契約保養所等〕 契約保養所などの利用補助

■疾病予防

被保険者の健康診断受診率は、他の健保組合と比較してとても良好です。健康診断後の特定保健指導の受診率は、低いながらも毎年増加しています。

■体育奨励

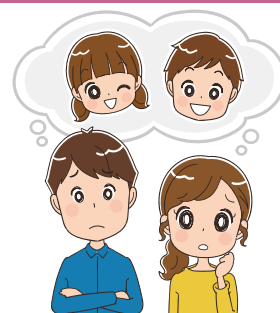
ウォーキングキャンペーンを5月と10月に実施しました。

女性の健康・育児相談窓口

女性特有の健康の悩みや子どもの体調など、毎日24時間、自宅から小児科医や産婦人科医、助産師に無料で相談できます。女性の方だけでなく男性の方も奥様の健康や子育て等、ご相談ください。

まずはLINEのお友だち追加を！

※会員登録に必要な合言葉は、広報誌『都医業健保だより 秋号』4ページでご確認ください。



例えばこんなとき

- ・更年期症状について
- ・生理前のイライラがひどい



@sanfujinkaonline

産婦人科医・助産師に相談できる



産婦人科オンライン

例えばこんなとき

- ・うんちの色が変
- ・湿疹が気になる



@syounikaonline

小児科医に相談できる



小児科オンライン

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから
テキストで相談

夜間相談

平日18時～22時 10分間相談予約制



LINEのメッセージチャット／
音声通話／ビデオ通話／電話

動画で学ぶ 女性の健康

女性特有の健康課題に役立つ動画を活用して、女性自身の健康増進や職場全体での理解・支援を推進しましょう！

産婦人科専門医による女性の健康に関する動画、企業における女性の健康支援施策の動画を無料でご利用いただけます。男性の方も女性特有の健康課題への理解のためにご利用ください。

動画ラインナップ

① 月経の諸症状を改善するピルの効能と注意点 (約18分)

内容 ピルはなぜ月経のトラブルに効果があるのか、服用時の注意点、よくある疑問について解説

動画を見る



② 年代別・女性の健康課題と働き方 (約27分)

内容 年代別の女性の健康課題、キャリアとライフイベント両立における考慮点を解説

動画を見る



③ 女性特有のがんの予防と早期発見 (約17分)

内容 女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど) 予防・早期発見の重要性を解説

動画を見る



④ 押さえておきたい女性社員の本音 (約13分)

内容 月経に關しての女性の困り・職場への要望から、職場として配慮すべきことを解説

動画を見る



⑤ 女性の健康課題についての企業の取り組み事例・健保組合の取り組み事例

内容 女性の健康課題に関する施策により、職場環境が改善された具体事例を取材形式で複数紹介 **新規配信**

動画を見る



[企業]



[健保組合]

配信期間

令和7年
3月31日(月)まで

講師

①②③ 稲葉 可奈子 氏
産婦人科専門医
Inaba Clinic 院長

④ 金城 泰幸 氏
産婦人科専門医
産業医科大学 助教授

動画提供：株式会社リンケージ

令和6年12月2日 保険証が廃止されます

マイナ保険証とは、保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです。
令和6年12月2日の廃止後に困らないように、早めの切り替えをおすすめします。

登録はたった30秒
顔認証でOK
資格確認も同時に完了

マイナ保険証 の作り方

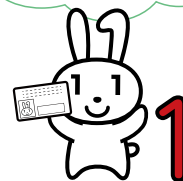
1 マイナンバーカードを申請

申請方法は
コチラ

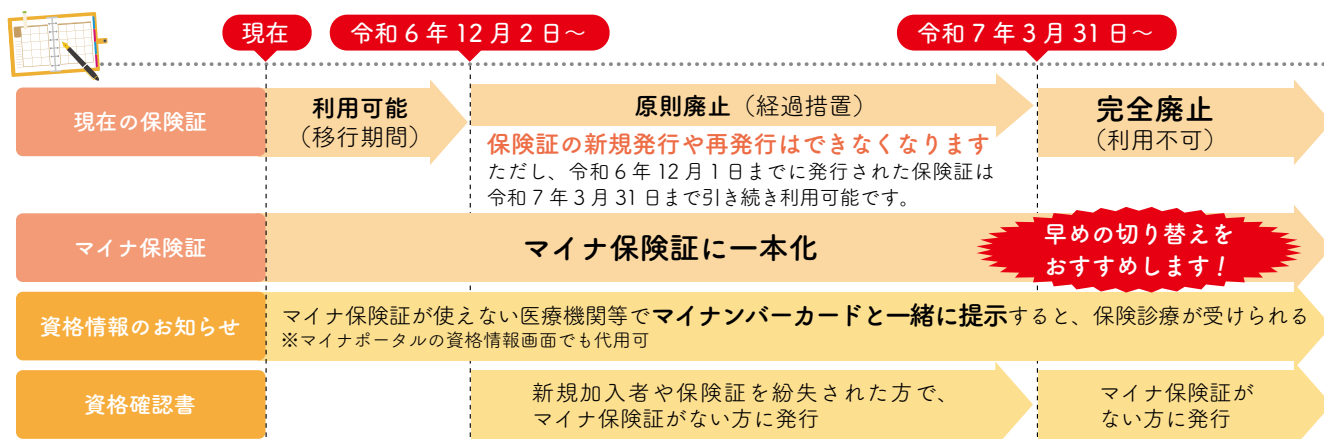


2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダー
にマイナンバーカードを入れて登録
※保険証利用登録は、マイナポータルやセブン
銀行 ATM から行えます。



保険証廃止のスケジュール



「資格情報のお知らせ」をお届けします

安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、令和6年10月上旬に、事業所経由または任意
継続被保険者には直接、「資格情報のお知らせ」を交付します。

お手元に届いたら、マイナンバー
の下4桁に間違いがないかご確認
ください。

記載内容に誤りがない場合

カード部分を切り取って大切に
保管してください。

記載内容に誤りがある場合

健保組合にご連絡ください。

切り取って、
マイナンバー
カードとともに
携帯できます



* 様式は変更される場合があります。

こんなときに使います

✓ 医療機関の受診に

マイナ保険証を利用できない医療機関への受
診時に、マイナンバーカードと一緒に提示する
と保険診療が受けられます。

✓ 健保組合への給付金等の申請・お問い合わせに

各種給付金等を申請するときに必要な健康
保険の「記号・番号」が確認できます。健保
組合へ電話でお問い合わせいただく際には、
お手元にご用意ください。

※マイナンバー未提出の方または地方公共団体情報システム機構（J-LIS）にてマイナンバーの取得ができない
方は、「資格情報のお知らせ」は送付されません。

必ず 事業所にマイナンバーを提出してください

医療機関等では、「オンライン資格確認」を導入し、オンラインで健康保険の資格を確認しています。マイナンバーが
未提出だったり、間違って提出されていたりすると、オンライン資格確認ができません。就職・転職されたときは、ご
家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確にすみやかに事業主へマイナンバーのご提出をお願いいたします。



被扶養者資格の確認をお願いします

収入130万円または180万円以上の被扶養者はいませんか？



次のようなケースは
ご家族が被扶養者で
なくなります

収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円[※]以上または本人（被保険者）の年収の1/2以上のとき。

[※]60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

就職した

ご家族（被扶養者）が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。

別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）が本人（被保険者）と別居したとき。

仕送りを少なくした／やめた

別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき。

失業給付金の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上のとき。

75歳になった

ご家族（被扶養者）が75歳[※]になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

[※]65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

離婚・死亡した

離婚したときやご家族（被扶養者）が亡くなったときは、忘れずに届出をしましょう。

適用拡大の対象となった

短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）で、下記のすべてに該当する場合は、勤務先の健康保険の被保険者になります。

- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤務先の従業員数が51人以上[※]
[※]50人以下でも労使合意により適用拡大が可能。

「被扶養者異動届」に「被保険者証」を添え、
事業所を通じて、健保組合にご提出ください

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・付加金等）、健診費用、各種補助金等は、**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。

「被扶養者調書」のご提出をお願いします

健康保険法施行規則第50条に基づき、「被保険者証」の検認を行いますので、令和6年11月下旬に当組合から事業所へ「健康保険被扶養者調書」を送付します。全事業所を対象に実施いたしますのでご確認ください。事業所ご担当者様は「健康保険被扶養者調書」を該当する方々へお配りいただき、とりまとめのうえ「被扶養者調書総括表」とともに適用課までご提出ください。

ご多忙のところ誠に恐縮でございますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

被扶養者の要件



健康保険

収入要件

収入限度額	同居の場合 収入（総支給額）が130万円未満（60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は180万円未満）であること、<u>かつ、被保険者の年収の1/2未満であること。</u> 別居の場合 収入（総支給額）が130万円未満（60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は180万円未満）であること、<u>かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと。</u> * 扶養認定の審査は、被保険者が主たる生計維持者に該当するか否かで判断します。
収入判定期間	被扶養者の <u>今後1年間</u> で見込まれる収入および調査時点における今後3カ月間の収入見込（平均）が、月額108,334円以上（60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は150,000円以上）の場合は認定されません。

家族要件

配偶者	配偶者（内縁関係を含む）で主として被保険者に生計を維持されている方
配偶者以外	被保険者に生計を維持されている以下の方 - 直系尊属（父母・祖父母・曾祖父母）・子・孫・兄・姉・弟・妹 被保険者との同居・別居は問わない。 - 配偶者の父母、祖父母、曾祖父母、兄弟姉妹および子、 その他被保険者の3親等内の親族 被保険者との同居が必須条件となる。



参 考

- 夫婦共働きの場合、年間収入の多いほうの被扶養者とすることが原則となります。
- 被扶養者の認定後に夫婦間の収入の変更（昇給や降給、休職等）があり、扶養異動の必要が生じた場合は手続きをお願いいたします。ご不明な点は適用課までご連絡ください。

当組合が国に納付している各種納付金の算出には、被保険者数に加えて被扶養者数も含まれています。被扶養者でなくなった方の「被扶養者異動届（削除）」の届出がないと、皆様からお預かりしている保険料から不要な支出をすることになってしまいますので、すみやかな提出をお願いいたします。

被扶養者調書該当区域および該当者

事業所記号：1504～4826
令和6年4月1日時点で50歳以上60歳未満の方
* 該当者がいない事業所には送付いたしません。

提出期限

令和7年2月14日（金）

提出書類

「健康保険被扶養者調書」および「被扶養者調書総括表」
* 添付書類については、被扶養者調書の裏面および送付状をご確認ください。
※「健康保険被扶養者調書」では被扶養者の認定・削除はできませんのでご注意ください。新たに被扶養者の認定・削除の手続きをする場合は、「被扶養者異動届」が必要となります。ご不明な点は適用課までご連絡ください。

憩いの写真館



うめさん／初めての海

採用された方には、
クオカードを差し上げます。

- 表紙写真………3,000円分
- 憩いの写真館……1,000円分



掲載写真募集中!



くんたさんてさん／
キュウリ狩りで食べられたぞ!!



自然観察たいさん／富岡の棚田風景



ちゃむさん／
保護犬ちゃむくん わが家へようこそ!

① 件名【健保だより写真】 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・番号 ⑤ 郵便番号・住所・氏名
上記①～⑤を記入のうえ、健康推進課 健保だより写真係までメール(hokenjigyoun@tik.po-jp.com)にてご応募ください。

東医健保会館

ホール・会議室の貸し出しを行っています

ご利用希望日の3カ月前から、
お電話による先着順でのご予約を
承ります。

※2階大ホールは、ご利用希望日の1年前
からご予約の受付を開始しております。

4階	会議室 (定員 15 名)		
3階	会議室 (定員 60 名)		
2階	大ホール (定員 252 名)		ホール (定員 132 名) 会議室 (定員 25 名)



2階大ホール



2階ホール



3階会議室

ご利用料金等、詳細はホーム
ページをご覧ください。



ご予約等の問い合わせ先：健康推進課 会館係 TEL：03 (3353) 4311 FAX：03 (3357) 7553

シニアも楽しめるダンスで健康づくりをサポート

ダンスには心身の健康増進や脳トレの効果も！

「TRF」の一員としてダンスミュージックの黄金期を築き上げたSAMさん。近年はステージで活躍を続けるかたわら、自身が考案した「ダレデモダンス」の普及にも取り組んでいる。

「TRF結成20周年を記念して2012年にダンスエクササイズDVDを発売したところ、予想以上に大きな反響をいただきました。ダンスを通じてみなさんの健康づくりに貢献できるのはすごくうれしいし、次はシニア世代の健康寿命を延ばすプログラムを考えてみたいと思ったんです」

とはいえ、シニア層向けのダンスを考えるのはSAMさんにとって初めての経験。知り合いのインストラクターに助言を求めて試行錯誤を繰り返すなど、暗中模索の日々が続く。

「そんなとき、循環器の医師をしている従兄弟が、『心臓疾患患者のためのリハビリプログラムを作らないか』と声をかけてくれました。彼に相談しながらプログラムを作成し、20人の患者さんを対象にレッスンを続けたところ、驚きの効果がありました。心臓疾患は約9割が再発するといわれていますが、レッスンを受けた患者さんには再発者が一人も出なかったのです。身体的な数値の改善に加えて精神面の効果も大きく、音楽を聴きながら体を動かすと気分がリラックスするし、レッスン仲間との会話がいい刺激になります。また、振付を覚えることは脳の活性化につながりますから」

学校の授業に取り入れられるなど、ダンスの裾野は確実に広がっている。それでも欧米に比べると、「日常生活との隔たりをまだまだ感じる」とSAMさんは言う。

「僕が教えるというと、みなさん、『難しい動きをさせられるのでは?!』と緊張するようです(笑)。ダレデモダンスは振付が簡単で、年齢や性別を問わず

誰でも楽しめることを、多くの人に知ってもらえるようにがんばります」



ダンサー SAM

人生の新たなステージで挑戦し続けたい

2023年、結成30周年を迎えたTRF。今年2月に行われた武道館のファイナル公演は「30年間の思いがこもった圧巻のステージ！」と絶賛を集めた。

「一瞬も気を緩めず、完全燃焼できました。これまでを振り返ってみるといろいろなことがあったけど、すべての出来事に意味があって、今の僕たちにたどりついたのだと思います」

今年、SAMさんは62歳になった。ダンサーとして、人として、自分の老いとうどう向き合っていくのか。

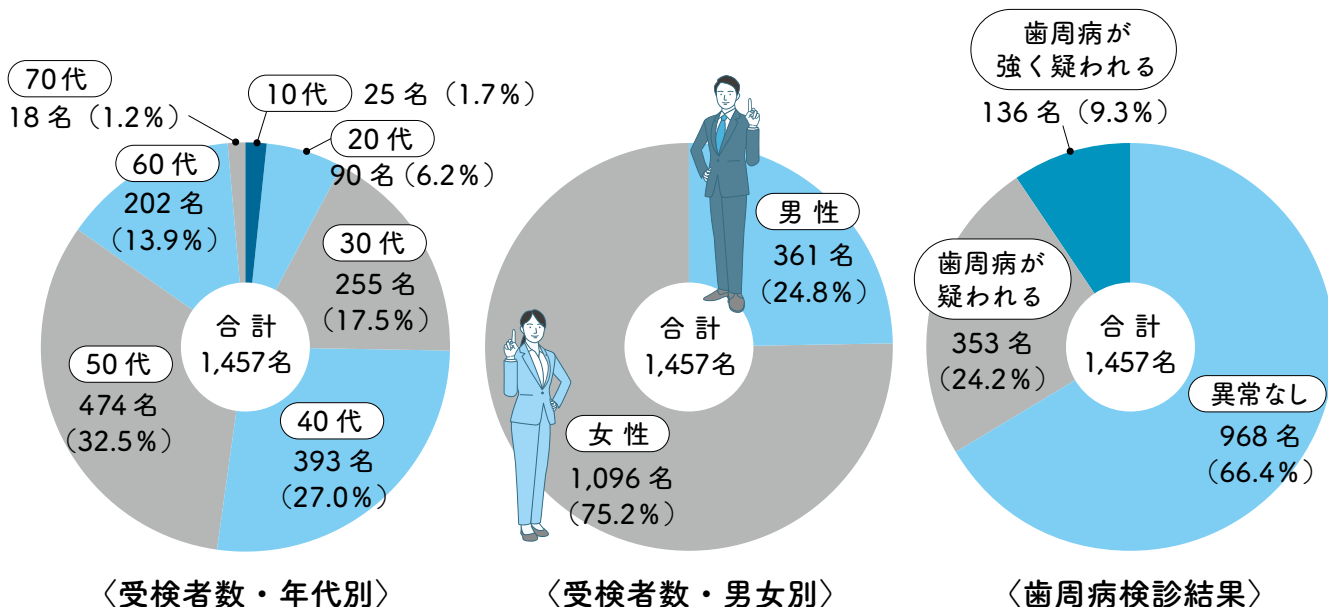
「ジェロントロジー（老年学）に出会い、老いをポジティブに捉えることを学びました。6年前、日本の伝統芸能である能の世界に入門し、能とストリートダンスを融合させた舞台を作ることが今後の夢のひとつです。チャレンジする気持ちを忘れずに年を重ねていけたら最高ですね！」

【プロフィール】さむ

1962年1月13日生まれ。15歳でダンスの面白さを知り、単身ニューヨークへダンス留学。帰国後はTRFコンサートの振付や演出はもちろん、多数のアーティストの振付、コンサートプロデュースを幅広く行い活躍。2016年には一般社団法人ダレデモダンスを設立、代表理事に就任。幅広い年代へのダンスの普及と質の高い指導者の育成、ダンサーの活躍の場の拡大をめざして活動。2021年には南カリフォルニア大学デイビススクールジェロントロジー学科通信教育課程修了。

令和6年 歯周病郵送検診結果

令和6年6月に実施した歯周病郵送検診は1,457名の方が受検されました。歯周病が強く疑われる方が約9%、歯周病が疑われる方が約24%いらっしゃいました。

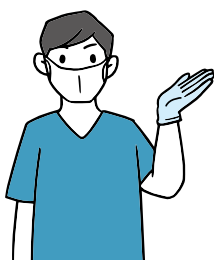


からだの入口である口腔衛生のために、正しく歯をみがきましょう！



万病のもと、 歯周病を防ぐ 「歯科検診」

歯周病は全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。歯周病は早期発見・早期治療が重要ですが、自覚症状がほとんどないため歯科検診を受けるしかありません。歯科検診を受けることは、歯周病を防ぎ、多くの病気のリスクを抑えることにもなるのです。



骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

全身に影響する歯周病

認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されています。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係があります。

肝疾患

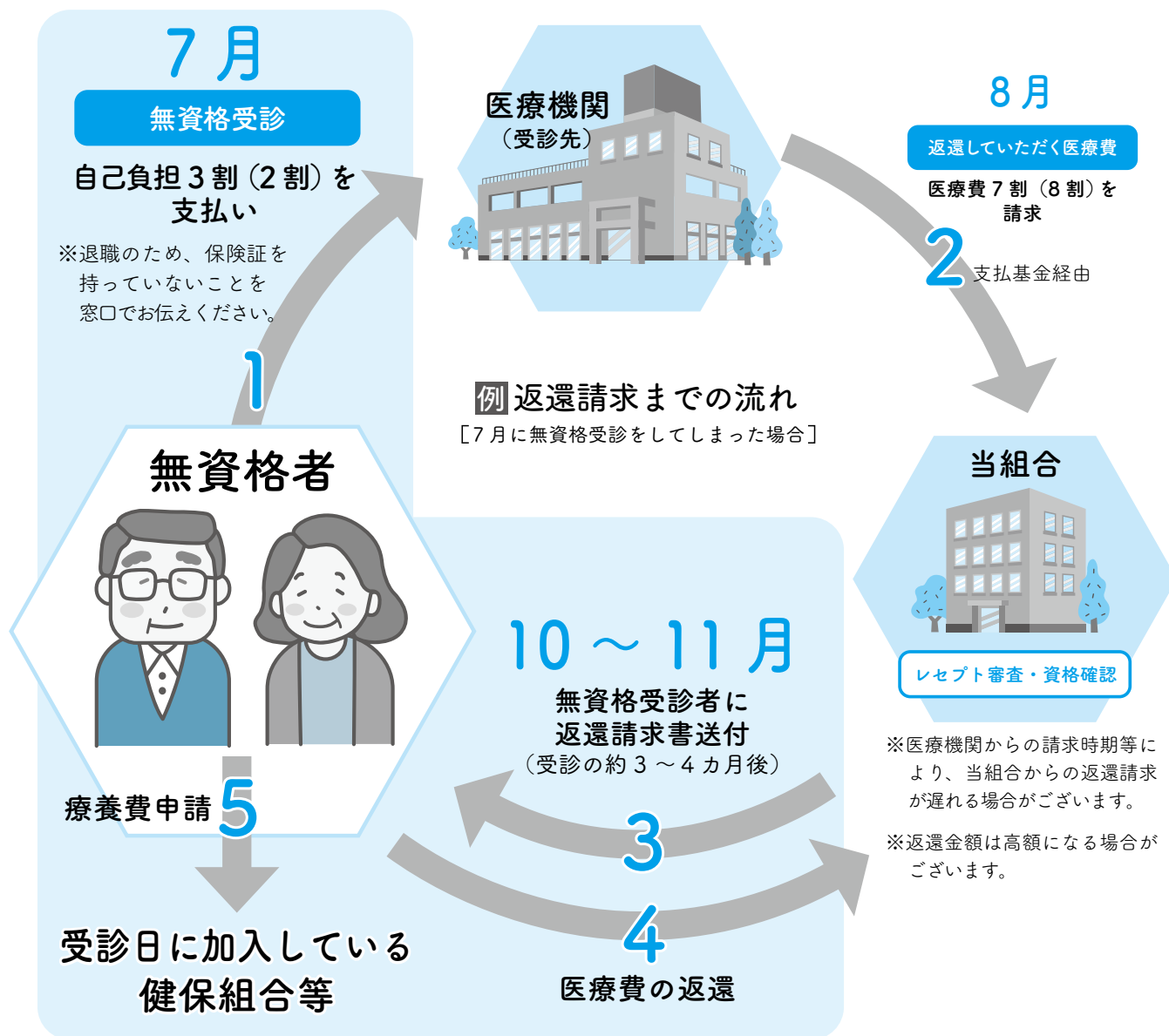
歯周病菌などが一部の「脂肪性肝疾患」を悪化させると考えられています。

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係があります。

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。

公益財団法人 東京都予防医学協会（新宿区市ヶ谷）で「ミニ・フェムテック展」が開催されました

当組合の適用事業所である公益財団法人 東京都予防医学協会において、令和6年7月9日（火）～7月11日（木）に女性の健康課題解消の取り組みとして「ミニ・フェムテック展」が開催されました。同法人の従業員を対象にしたこちらの企画は3日間で256名が来場され、女性職員だけでなく男性職員も多く参加されて盛況のうちにイベントを終えました。

公益財団法人 東京都予防医学協会様に開催に至る経緯を伺いました。

●フェムテックとは、女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する商品やサービスのことです。



公益財団法人 東京都予防医学協会は、従業員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適な職場づくり等の健康経営に取り組み、さらなる組織の活性化をめざすため、2019年10月に健康経営宣言をいたしました。

その際、本会の健康診断集計結果を分析したところ、女性の有所見率の急激な悪化が認められました。本会は女性従業員の割合が年々増加していることから、早期の対策が必要と考え、「女性の健康推進」を本会の健康経営推進重点施策に加え、取り組みを開始することといたしました。



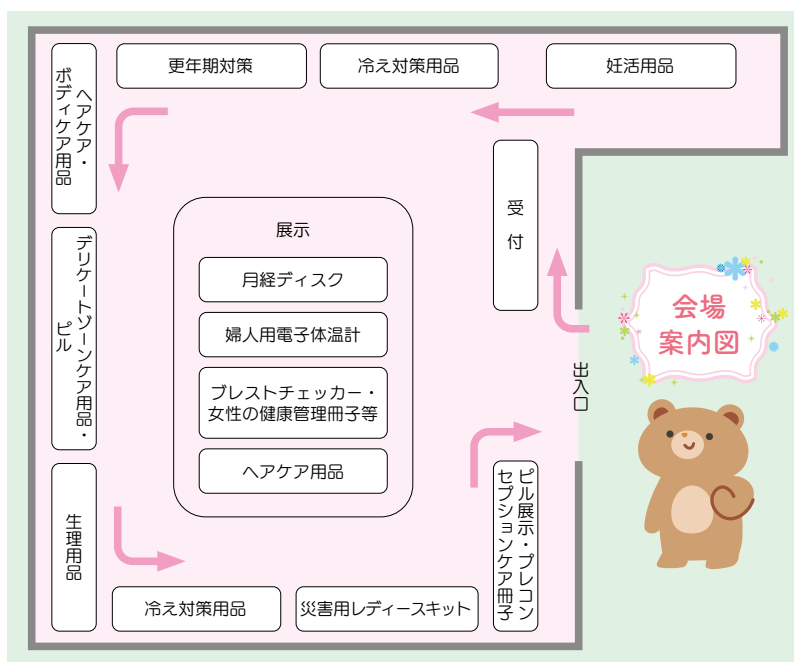
久布白理事長、矢島健康経営実施責任者を囲んで開会！！

初年度に実施した「女性の健康管理セミナー」では、終了後のアンケート結果より、健診結果からはわからない年代特有のさまざまなお困りごとがあることもわかってまいりました。そこで、多様な年代、多様な職種の女性で構成された、「女性の健康推進プロジェクトチーム」（写真左）を立ち上げ、そのチームによる健康推進をしていくことになりました。

プロジェクトチームの初めての企画は、産婦人科医でもある理事長を囲んで実施した「女性の健康」をテーマとする座談会とセミナーでした。その収録動画を視聴した従業員は9割に達し、大変好評でした。

また、そこで集約したアンケート結果から、「より自分事と捉えることができるよう、参加型の学びの機会をつくろう」となり、こうした経過により企画を進め、今回の「ミニ・フェムテック展」が開催されることとなりました。

開催にあたっては、約1年前より、関連部署との調整、情報収集を開始いたしました。何度も打ち合わせして、展示協力企業へのご相談等を行い、7月に実施の運びとなりました。





「ミニ・フェムテック展」 プロジェクトメンバーの声を紹介します

準備は慣れない作業が多くて大変でしたが、イベント当日は皆さんから想像以上の反響をいただきうれしかったです。自分自身もフェムテックに対して興味をもつよい機会になりました。

チーム一丸となって準備を進めてきたので、「参加してよかった」という声が多くて励みになりました。



今回のイベントは来場者にとって情報共有のよい機会となったと思います。運営側にとっても達成感があったイベントとなりました。

イベントとか文化祭みたいで楽しそう！と思って企画しましたが、企業へのアポ取りが難航して大変でした。無事に開催でき、にぎやかな会場を見られたこと、楽しかったとの声が聞けてほっとしました。

各ブース担当者が積極的に案内してくれて、よいコミュニケーションを取りながらフェムテック商品を紹介することができました。にぎわいのある会場となりました。

こんな商品があったんだ！使ってみたい！などのご意見をいただき、フェムテック展を開催できてよかったと思いました。より働きやすく、快適な日常生活を送るための商品を共有できたことをうれしく思います！

がんばって準備をしてきたので、たくさんの方が参加してくださってうれしかったです！！

協賛いただける企業を探すのが一番大変でした。また、当日までの打ち合わせや会場準備も本当に大変でしたが、皆さんに喜んでもらえてよかったです♪



プロジェクトメンバーの皆様



会場では、プロジェクトメンバーがデザインした バッグが参加賞として配付されました



同時開催 骨密度測定会&健康相談会

「骨密度測定会 & 健康相談会」の概要

実施期間 2024年7月9日～2024年7月11日 13時～16時
【フェムテック展男性専用時間】
 9日16時～16時30分 10日15時～15時30分 11日14時～14時30分

対象 本会従業者 先着180名 男女問わず希望される方

会場 保健会館別館4階会議室A（完全予約制）

実施 ①希望者は専用URLより申し込み
 予約可能期間 6月14日～19日
 ②予約日時に会場へ
 ③受付⇒測定⇒結果説明⇒保健相談または栄養相談
 ※測定は本会生理機能検査科スタッフが、保健相談または栄養相談は本会健康増進課スタッフがを行います。
 ※フロア内で骨の健康に関する動画視聴あり



骨密度検査の結果報告



骨の健康に関する動画の視聴

今回は、健康経営に取り組む公益財団法人 東京都予防医学協会の事業を紹介させていただきました。今後も事業所様の取り組みをご紹介します。



今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は令和6年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証……保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ
(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット



メリット1

**医療費が
安くなります**

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6ヵ月に1回。

メリット2

**質のよい医療が
受けられます**

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※本人が同意した場合のみ。



メリット3

**「限度額適用認定証」
の申請は不要です**

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。



**医療費のお知らせ（令和5年11月診療分～
令和6年10月診療分）を
令和7年2月上旬に送付する予定です**

医療費情報はマイナポータルから確認できますので、
マイナ保険証をご活用ください。

なお、令和6年11月診療分・12月診療分を医療費控除等に必要な場合は、領収書の原本をお手元に保管していただくか、マイナポータルから医療費情報を確認・取得して申告してください。



詳しくは、
国税庁ホームページを
ご参考ください。



令和6年10月からの 医薬品の自己負担の新たな仕組み



後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。

先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。

この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる
医薬品の一覧などはこちら



後発医薬品について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）
に関する基本的なことはこちら



おサイフよろこぶ医療のかかり方

OTC 医薬品を利用して医療費を節約

OTCとは「Over The Counter：オーバー・ザ・カウンター」の略で、処方せんがなくてもドラッグストアなどで購入できるお薬を OTC 医薬品といいます。

日頃から健康に留意しているとはいえ、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあるでしょう。そんなときは、ドラッグストアなどで売っている OTC 医薬品などを上手に利用し、自分で手当てしてみましょう。回復、改善しないときには、必要に応じて医療機関にかかりましょう。



●東京都医薬健康保険組合の薬剤費の推移（本人＋家族合算）

令和3年度	6,760,427,070 円
令和4年度	7,164,207,580 円
令和5年度	7,993,896,309 円

年々
増加

医療や薬の正しい情報を得て、その後の健康管理に生かしましょう



セルフメディケーションでいこう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、病気にならないことがいちばんの医療費節約になり、時間の節約にもなります。

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！「秋の感謝月間」開催！！



お気に入りのフотスポットを
見つけてみよう！



横浜・八景島シー
パラダイスなら
ではのフオトス
ポットを見つけ
て、ぜひこの機
会にご家族で思
い出のお写真を★
※有料プログラムご参
加の際は、事前予約
がオススメです！！

《Animal Life Live!》

「海の動物たちのショー」がフルリニューアルし、「Animal Life Live!」として生まれ変わりました。水が降り注ぐ噴水装置「ウォータースイング」や「スモークマシン」により表現の幅を広げること、"LIVE" 空間を作りあげ、生きものたちが持つ本来の能力や、魅力、躍動を知る機会をお届けいたします。



秋の感謝月間特別料金は、
広報誌『都医業健保だより 秋号』
16 ページに掲載しています。





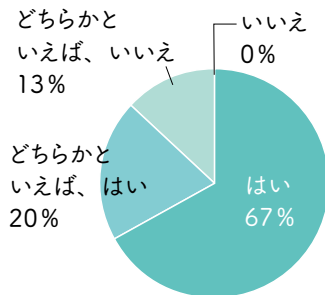
アバターで心理師に相談してみませんか？

当組合では、昨年度まで実施していた「メンタルヘルス支援サービス」に変わり、今年度より「こころの健康アバター支援サービス KATAruru」を始めました。これまでにご相談された方の声をまとめました。

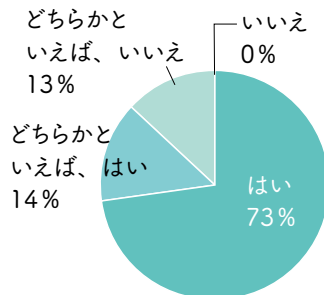
相談者の声

87%の方が「話しやすかった」「気持ちを受け止めてもらえた」、86%の方が「悩みが整理された」と回答。93%の方が「また相談したい」「アバターのオンライン相談は利用しやすい」と高く評価しています。

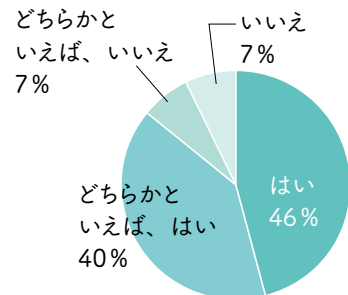
「話しやすかった」と感じている ⇒ 87%



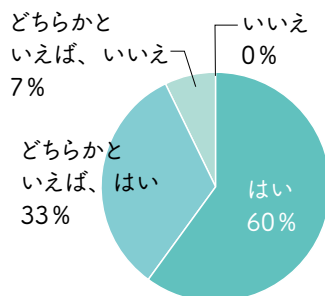
「気持ちを受け止めてもらえた」と感じている⇒ 87%



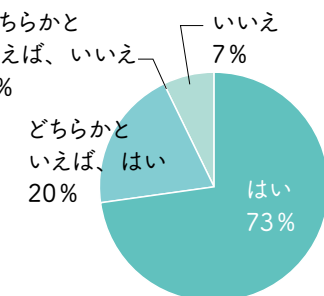
「悩みが整理された」と感じている ⇒ 86%



「また相談したい」と感じている ⇒ 93%



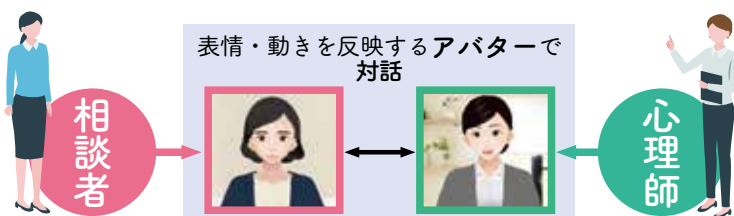
「アバターのオンライン相談は利用しやすい」と感じている⇒ 93%



ひとりで抱え込まず、
ぜひ一度ご相談ください。



こころの健康
アバター支援
サービス



心身のこと 家族のこと
対人関係のこと 仕事のこと

どんなことでもお気軽にご相談ください。

- 臨床心理士・公認心理師の両資格保持者が対応
- 顔出し不要（背景も映りません）
- スマホOK（インストール不要）
- 職場には非公開です

KATAruru の
詳細はこちら→
<https://kataruru.jp/>



利用時間 月曜～土曜日 12時～21時
最終受付 20時（日祝・年末年始除く）

対象者 被保険者／被扶養者（18歳以上）

予約方法

- 1. 予約サイトへアクセス**
右下の二次元バーコードからご予約できます。
<https://kataruru.resv.jp/>
- 2. ご希望のコースと日時を選択**
気軽に相談コース（30分）
本格的相談コース（50分）
- 3. チケットNo.やメールアドレスを入力**
氏名はニックネームでOK
※チケットNoは、広報誌『都医業健保だより 秋号』
17ページでご確認ください。
- 4. 予約完了**
面談用のURLがメールで届きます。
当日はそこからアクセスください。

ご予約はこちらから →



事業主様が従業員の方（被保険者）へ賞与を支払った場合は

「賞与支払届」のご提出をお願いします

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、年度（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・厚生年金保険 被保険者賞与支払届」の提出が必要です。また、賞与の支払いがない場合も、「被保険者賞与不支給報告書」の提出が必要となりますのでご注意ください。

- 健康保険料は給与と賞与から天引きされます。
- 標準報酬月額は年に一度、見直されます。



9月分から健康保険料が変わる方がいらっしゃいます



事業所から提出された算定基礎届により決定されました標準報酬月額は、令和6年9月1日から1年間適用されます（9月分保険料（10月納入分）から翌年8月分保険料（翌年9月納入分）まで）。

従いまして、9月分から健康保険料が変わる方がいらっしゃいますので、ご注意ください。



任意継続被保険者の方へ

原則、任意継続取得申請時に選択していただいた納付方法（月納・前納）で資格喪失まで納付していただきますが、変更をご希望の場合は「納付方法変更申出書」の提出が必要となりますので、適用課までご連絡ください。

また、「任意継続を脱退したい」といった理由で資格を喪失する場合は、脱退を希望する月の前月までに「資格喪失申出書」をご郵送いただく必要があります。申出書につきましては、当組合ホームページより印刷して必要事項を記載し、喪失希望日をご留意のうえご提出ください。申出書が受理された日の属する月の翌月1日にその資格が喪失となります。

※令和7年3月以前に資格喪失予定の方は、資格喪失予定月の前月分までが前納となります。



算定基礎届をご提出いただき
ありがとうございました



事業主様ならびに
事務ご担当者様には、
ご多忙のなか算定基礎届を
ご提出いただき、
深く感謝申し上げます。

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品の処方をお願いします

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することができなかつたり、ふさわしくない場合があることも十分承知しています。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品の処方をお願いします

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することができなかつたり、ふさわしくない場合があることも十分承知しています。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名



「ジェネリック医薬品のお知らせ」は マイヘルスウェブで確認できます



当組合では、定期的に通院し、お薬の処方を受けている方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額（削減可能金額）をお知らせしていましたが、**昨年**から**マイヘルスウェブ**で確認できるようになりました（閲覧には登録が必要です）。医療費節減のためにも、医師・薬剤師とご相談のうえ、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

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。

健康企業宣言
の詳細はこちら



公 告

●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団ヒマワリ会 畑中医院	西東京市	令和6年4月1日
小田切医院	調布市	令和6年4月28日
医療生活協同組合 早稲田診療所	新宿区	令和6年5月31日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団薫誠会	医療法人社団薫誠会 葛西産婦人科	令和6年5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
6 月分	955 件	47,917 人	119,389 人	167,306 人	462,069 円	330,958 円	368,508 円
7 月分	952 件	47,911 人	119,131 人	167,042 人	464,107 円	332,806 円	370,466 円
8 月分	952 件	47,872 人	118,730 人	166,602 人	465,072 円	333,884 円	371,580 円

ジェネリック医薬品

お願いカード

私はジェネリック医薬品の
処方を希望します

東京都医業健康保険組合



ジェネリック医薬品

お願いカード

私はジェネリック医薬品の
処方を希望します

東京都医業健康保険組合



インフルエンザの 予防接種はお早めに！

これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザに注意が必要です。今年も予防接種を受けて、元気に冬を乗り切りましょう！

申請書にご記入いただく
振込先口座名の記入誤りが
増えていますので、ご注意ください。



インフルエンザ・
ワクチン接種補助金

2,200円 / 回

年度内
1人2回まで

対象年齢

0歳～74歳

今年度よりマイヘルスウェブから
申請できるようになりました！



申請 条件

- ① 被扶養者と任意継続被保険者ならびにその被扶養者
- ② 医療機関で接種費用を全額お支払いしたとき

※ご利用は、①と②の条件を満たした場合のみとなります。
※被保険者のご利用になれません。

マイヘルスウェブの登録方法は、『都医業健保だより』2024年春号別冊「保健事業のご案内」(P8)に掲載しています。



毎日できる予防法

規則正しい生活



十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する



帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度



ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保つ。

