

2021 / 新年 No.292

健保 だより

理事長ご挨拶
理事・議員一覧

令和3年度
各種健診のご案内

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

謹賀新年

健やかな毎日をお祈り申し上げます



選定議員 (敬称略)	
理事長	嶋村 誠 島村金属工業 (株)
常務理事	和田 博之 東京都金属プレス工業健康保険組合
理事	内田健一郎 (株) 内田製作所
理事	河野 正樹 中岡プレス工業 (株)
理事	佐藤 慎祐 (株) エステイ
理事	増田 靖治 (株) 増田製作所
議員	岡本 慎一 (株) 岡本製作所
議員	川上 勝 東京カール (有)
議員	國分 秀隆 国分プレス工業 (株)
議員	齊藤 裕昭 JMSA福祉企業年金基金
議員	中瀬 勲 河政工業 (株)
議員	茨田 学 (一社) 日本金属プレス工業協会
議員	古木 孝典 (株) スガヌマ
議員	堀 隆一 (株) ホリコー

互選議員 (敬称略)	
理事	太田 清文 (株) エイチワン
理事	岡本 太郎 (株) クラフテックオカモト
理事	貫井洋一郎 (一社) 東京都金属プレス工業会
理事	丸山 秀人 (株) 正和加工
理事	山本榮之進 (株) 山本工場
理事	山家 実 城南鋼鐵工業 (株)
議員	越後 修二 (株) 一戸
議員	菅原 忠男 (株) 六合製作所
議員	滝口 修 スターテング工業 (株)
議員	橋本 靖久 橋本精密工業 (株)
議員	平田真由美 大金工業 (株)
議員	松田 勝 (株) 松田工業所
議員	松本 知之 (株) 松本製作所
議員	若林 史樹 (株) アドバネクス

本年もよろしくお願いたします。

令和3年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

新型コロナで財政悪化が加速、求められる財政支援や負担軽減

— 健保連がコロナ財政影響調査を公表 —

昨年11月、健保連は「新型コロナウイルス感染拡大による健保組合の財政影響に関する調査報告」を公表しました。

調査によると、新型コロナにより企業業績が低迷し、令和2年度の保険料率を固定した場合、経常収支差引額は3年度が6,700億円の赤字でコロナ前より2,400億円悪化、4年度は9,400億円の赤字でコロナ前より3,300億円悪化と推計されています。

収支の均衡に必要な実質保険料率は、3年度が10.2%、4年度が10.5%となり、協会けんぽの保険料率10%を超えるおそれがあるとしています。

健保連は国に対し、財政が著しく悪化した健保組合への緊急の財政支援や、財政がひっ迫した健保組合の拠出金負担軽減を求めています。

新年のご挨拶



東京都金属プレス工業健康保険組合
理事長 嶋村 誠

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症によって先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご苦労をされておられることと存じます。こうした状況下におきましても、当健康保険組合の事業運営につきましても、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、国内外の感染が拡大している新型コロナウイルス感染症によって、日常生活に新しい生活様式を取り入れるなどの生活環境の変化が求められる一年となりました。また、経済財政諮問会議で策定された「骨太方針2020」においては医療・介護分野でのオンライン化の推進や、データヘルス計画と重症化予防の推進を行う方針が示されました。日々変わる情勢に、「健康に生活する」ことの重要性を実感されている方は多いと存じます。

健康保険組合はコロナ禍に伴う景気面での打撃を受け、財源である保険料の減収が危惧されております。また、2022年には団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで、納付金負担が急増することが見込まれており、医療保険制度はこれまでになり危機的局面を迎えています。

こうした状況を受け政府は、全世代型社会保障検討会議にて「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割に引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を示しました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の収束が不透明なことから、2021年に経済が以前の水準に回復することは考え難く、健康保険料の減収は避けられない状況です。健康保険組合では、健康保険組合連合会を通じて、真に現役世代の負担軽減につながる制度設計と、財政が逼迫した健康保険組合への財政支援を、国に対し求めています。

当健康保険組合は社会の変化に対応しつつ、データヘルスの推進と重症化予防のための保健事業を進めてまいります。みなさまにおかれましても、引き続き体調に十分ご留意され、健診を活用し健康の維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願いいたします。

みなさまのもとに、一日も早く平穏な日々が戻りますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

契約医療機関一覧

令和3年度版

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
新宿健診プラザ <small>○女性専用フロア完備</small>	新宿区歌舞伎町 2-3-18	03-3207-2222	日帰 18,700円	3,300円
明治安田新宿健診センター	新宿区西新宿 1-8-3 小田急明治安田生命ビル 10F	03-3349-2731	日帰 25,300円	—
フィオーレ健診クリニック <small>○女性専用フロア・保育室完備</small>	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	日帰 18,700円	3,300円
汐留健診クリニック	港区浜松町 1-17-10	0120-40-1086	日帰 20,900円	3,300円 (東振協)
新赤坂クリニック・六本木本院 ・日本橋室町クリニック ・横浜北幸クリニック	港区六本木 5-5-1 六本木ロアビル 11F 中央区日本橋本町 1-5-6 第10中央ビル 横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第2安田ビル 9F	(総合予約センター) 03-5770-1250	日帰 24,200円	—
品川シーズンテラス健診クリニック	港区港南 1-2-70 品川シーズンテラス 5F	03-3452-3382	日帰 20,900円	3,300円
産業保健研究財団 (健診車のみ)	渋谷区道玄坂 1-18-2 ノナカビル 2F	03-3496-0696	—	3,300円
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3F	03-3239-0017	日帰 27,500円 一泊 58,300円	3,300円 (東振協)
東都クリニック <small>○女性専用フロア完備</small>	千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデン タワー 2F	03-3239-0302	日帰 27,500円 一泊 61,600円	3,300円 (東振協)
健診プラザ日本橋	中央区日本橋本町 4-15-9 菅田ビル 4F	03-3693-7240	日帰 17,600円	3,300円
サン虎の門クリニック	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 7F	03-3988-1862	日帰 25,300円 一泊 45,100円	—
東京蒲田医療センター	大田区南蒲田 2-19-2	03-5744-3268	日帰 17,600円 一泊 58,300円	3,300円
鶯谷健診センター	台東区根岸 2-19-19	03-3873-9161	日帰 23,100円	3,300円
健診プラザ両国	墨田区両国 4-25-12	03-3846-3731	日帰 17,600円	3,300円
賛育会病院 健康管理クリニック	墨田区太平 3-20-2	03-3622-9191	日帰 23,100円 一泊 45,100円	3,300円
葛飾健診センター	葛飾区立石 2-36-9	0120-489-231	日帰 17,600円	3,300円

・生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです) 医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認下さい。

※下記の医療機関は、東振協の契約医療機関に変更いたしました。【東振協 契約医療機関一覧】をご確認ください。

フェニックスメディカルクリニック・北品川クリニック・楠樹記念クリニック・池袋病院・愛誠病院・牧田総合病院人間ドック健診センター・東京城東病院

当健保組合の令和3年度

各種健診の概要が まとまりました



下記の健診を年度内(4月から12月末まで)にいずれか1回受診できます。
「生活習慣病予防健診」「春季婦人生活習慣病予防健診」「人間ドック」には特定健康診査の検査項目が含まれています。

	生活習慣病 予防健診	春季婦人生活習慣病 予防健診	特定健康診査	人間ドック
対象者	被保険者(本人) 被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(家族) ※女性のみ	被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(妻・夫)
対象年齢	35歳以上	35歳以上	40歳以上	35歳以上
自己負担額	3,300円 (消費税含む)	3,300円 (消費税含む)	無料	健診費用(消費税含む)から 20,900円を超える額。 ※自己負担額は健診機関ごと に異なります
実施期間	令和3年4月～12月	令和3年4月～8月	令和3年4月～12月	令和3年4月～12月
健診場所	契約医療機関	全国の指定会場	契約医療機関	契約医療機関
申込方法	医療機関に予約後、会社経 由で健保組合に申込書をお 送りください。	申込書(紙)※1またはインター ネット※2のいずれかでお申込 みください。 ※1 申込書(紙)は事業所単位 ※2 インターネットは個人単位	健保組合に直接お電話でお 申し込みください。 ご自宅に書類をお送りします。	医療機関に予約後、会社経 由で健保組合に申込書をお 送りください。
申込締切	予約後、申込書を速やかに 健保組合にお送りください。	令和3年1月19日(火) ※紙、インターネット受付共に		予約後、申込書を速やかに 健保組合にお送りください。
二次検査	保険診療(保険証を使用して希望する病院等で受診してください)			

注1) 胃部レントゲン検査(バリウム)を、胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に代替も可能です。(検査の代替が可能な医療機関に限ります。)

注2) 年度内に75歳になる方は、誕生日の前日までに健診を受けてください。誕生日以降受診された場合は、全額自費負担になります。

※対象年齢は、受診する年度の末日(3月31日)までに到達する満年齢です。

令和3年度の場合は下記の方になります。

35歳……昭和61年4月1日～昭和62年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に34歳の場合もあります。

40歳……昭和56年4月1日～昭和57年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に39歳の場合もあります。

契約医療機関一覧 令和3年度版

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
水海道西部病院  	茨城県常総市豊岡町丙 685	0297-24-1211	—	3,300円
伊勢崎佐波医師会病院 成人病検診センター 	群馬県伊勢崎市下植木町 502	0270-26-7878	日帰 14,300円	3,300円
群馬県健康づくり財団 	群馬県前橋市堀之下町 16-1	027-269-7813	18,700円 (胃部バリウムコース) 22,000円 (胃部内視鏡 経口コース) 23,100円 (胃部内視鏡 経鼻コース)	3,300円
公立富岡総合病院	群馬県富岡市富岡 2073-1	0274-63-2111	日帰 19,800円	—
福井セントラルクリニック	栃木県下都賀郡壬生町 おもちゃのまち 2-4-8	0282-86-6624	日帰 19,841円	—
相澤健康センター	長野県松本市本庄 2-5-1	0263-34-6360	日帰 18,700円 一泊 46,200円	—
下越総合健康開発センター 	新潟県新潟市本町 4-16-83	0254-24-1145	半日 14,300円 一日 18,700円	3,300円
聖隷福祉事業団 ・聖隷予防検診センター ・聖隷健康診断センター  ・聖隷静岡健診クリニック ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka	静岡県浜松市北区三方原町 3453-1 静岡県浜松市中区住吉 2-35-8 静岡県静岡市葵区黒金町 55 静岡交通ビル 5～7階 静岡県静岡市駿河区曲金 6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡 2F～4F	(浜松地区予約センター) 0120-938-375 (静岡地区予約センター) 0120-283-170 (巡回健診のご予約) 053-439-8279	日帰 23,100円 ※聖隷静岡健診クリ ニックの受診者負 担額は21,384円 です。	3,300円
桜ヶ丘病院 健康管理センター 	静岡県静岡市清水区桜が丘町 13-23	054-353-5313	—	3,300円
稲沢厚生病院	愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町 野 7 番地	0587-97-5533	日帰 12,100円	3,300円
熊本市医師会 ヘルスケアセンター	熊本県熊本市中央区本庄 5-15-12	096-366-2711	—	3,300円

<p>(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 <small>とうしんきょう</small> (東振協) </p> <p>全国各地に 650箇所以上の契約医療機関があります</p> <p>http://www.kpk.or.jp/</p>	人間ドック	生活習慣病
	日帰 17,930円	3,300円

・生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです)
医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認下さい。

※下記の医療機関は、東振協の契約医療機関に変更いたしました。【東振協 契約医療機関一覧】をご確認ください。

フェニックスメディカルクリニック・北品川クリニック・楠樹記念クリニック・池袋病院・愛誠病院・牧田総合病院人間ドック健診センター・東京城東病院

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
野村病院 予防医学センター	三鷹市下連雀 8-3-6	0422-47-8811	日帰 22,000円	3,300円
南台病院	小平市小川町 1-485	042-341-7111	日帰 9,240円	—
新町クリニック 健康管理センター 	青梅市新町 3-53-5	0428-31-5312	日帰 19,800円	3,300円
東海大学医学部付属八王子病院	八王子市石川町 1838	042-639-1177	18,700円 (胃部バリウムコース) 24,200円 (胃部内視鏡コース)	—
八王子健康管理センター	八王子市明神町 4-30-2	042-648-1621	日帰 19,800円	3,300円
多摩海上ビル診療所	多摩市鶴牧 2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館 1F	042-356-2222	日帰 15,400円	—
関東予防医学診療所 (健診車のみ) 	千葉県浦安市美浜 1-9-2 浦安ブライトンビル 7F	047-311-4575	—	3,300円
セントマーガレット病院	千葉県八千代市上高野 450	047-485-1986	日帰 17,600円 一泊 45,100円	—
ちば県民保健予防財団 総合健診センター	千葉県千葉市美浜区新港 32-14	043-242-6131	日帰 20,350円	—
浅井病院	千葉県東金市家徳 38-1	0475-58-1407	日帰 23,100円	—
柏健診クリニック	千葉県柏市柏 4-5-22	0120-15-4119	日帰 20,900円	3,300円 (東振協)
横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町 3-1 コンカード横浜 20F	045-461-1230	日帰 25,300円	—
みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい 3-6-3 MM パークビル 2F	045-228-2000	日帰 25,300円	—
相模原総合健診センター	神奈川県相模原市中央区淵野辺 3-2-8	042-753-3301	日帰 25,300円	—
さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町 21-1	045-581-6791	日帰 19,800円	3,300円
戸田中央総合健康管理センター 	埼玉県戸田市上戸田 2-32-20	(各種健診のご予約) 0120-388-811 (巡回健診のご予約) 048-446-0137	日帰 19,800円	3,300円

・生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです)
医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認下さい。

※下記の医療機関は、東振協の契約医療機関に変更いたしました。【東振協 契約医療機関一覧】をご確認ください。

フェニックスメディカルクリニック・北品川クリニック・楠樹記念クリニック・池袋病院・愛誠病院・牧田総合病院人間ドック健診センター・東京城東病院

特別な病気ではない！ 乳がん

女性の罹患数でもっとも多い乳がん。30歳代から増えはじめ、40～60歳代まで高い発症率がつづきます。乳がんは早期に治療すれば完治が望めます。乳がん検診を受け、自己検診も行いましょう。

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

女性ならだれでも乳がんのリスクが

発症には

女性ホルモンの
エストロゲンが関与

乳がんは乳腺組織にできるがん。がんが1cmぐらいの大きさになると「しこり」としてわかるようになります。日本では年間9万人以上※の女性が新たに乳がんとして診断されています。

「初経年齢が低い」「出産経験がない」などで体内のエストロゲンが多いことが、乳がんの発症に関わっています。エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、閉経後の肥満もリスク要因です。

※出典：国立がん情報センターがん情報サービス

リスク要因

- 初経年齢が低い・閉経年齢が遅い
- 出産経験や授乳経験がない
- 初産年齢が遅い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 運動不足である
- 乳がんになった血縁者がいる
- 経口避妊薬を使用している
- 閉経後、ホルモン補充療法を受けている

早期発見・早期治療のために

40歳以降、

2年に1回

「乳がん検診」



マンモグラフィは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないか調べる。

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

乳がん検診では「マンモグラフィ」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。

乳腺症は

乳がんの発症に
関係する？

乳腺症も30～40歳代の女性に多くみられ、「しこり」ができます。ただし、乳腺症は女性ホルモンの不均衡で起こる良性の疾患であり、ほとんどの場合、乳がんの発症に関係しません。

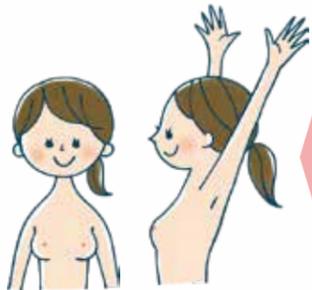


乳がんは自分でみつけられる唯一のがん

年齢に関わらず、
月1回「自己検診」を

乳がんのしこりは乳房を触ることでわかるため、「自己検診」は早期発見に役立ちます。月1回、月経後1週間ぐらいに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。小石状の固いものが触れ、何日もそれが消えないようなら乳腺科の受診を。なお、自己検診をしても乳がん検診は必ず受けましょう。

形や皮膚のようすを
チェック



鏡の前に立ち、両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の形や大きさの左右差、皮膚のひきつれなどがなくかチェックする。乳首をつまんで、異常な分泌物がないかもチェックする。

しこりを
チェック



お風呂で手にせっけんをつけて行くと、やりやすい

指の腹で「の」の字を書いて適度に圧迫しながら、手をらせん状にゆっくり動かし、しこりがないかチェックする。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も行う。

医療費のお知らせについて



〒100-0000

〇〇〇市〇〇〇町1-1-1

〇〇 〇〇 様

令和2年度 医療費のお知らせ

このお知らせは、あなたとご家族の方が健康保険で受診された医療費(令和2年1月～令和2年11月診療分)が表示されます。ただし、医療機関等からの月遅れ請求等により、今回の通知に記載されていない場合があります。(の世帯総合計が一定金額以上(今年度は、自己負担額(窓口での支払い)の世帯総合計が50,000円以上)の方に年1回お知らせするものです。)
なお、所得税の医療費控除申告をする際に、このお知らせを活用することが出来ることになりました。(裏面参照)

東京都金属プレス工業健康保険組合

このお知らせについて、ご質問等がございましたら、下記までお問合せください。
医療係 ☎ 03-3634-5151 (代)

* 医療費のお知らせ *

記号	番号	受診者	区分	医療機関等名称	診療		診療費 総額	令和3年2月26日			
					年	月		日・回数	公費 負担額	健保組合 負担額	自己 負担額
		健保 一郎	外来	両国内科医院	2	1	2	6,800		4,760	2,040
		健保 花子	外来	金属プレスクリニック	2	5	1	20,800		14,560	6,240
				合計			3	27,600	0	19,320	8,280

※お知らせできるのは、健康保険適用となる医療費についてです。自由診療や保険外併用療養費は載っていません。>

区分 「柔整」 整骨院、接骨院等で施術を受けたものです。名称は空白の場合もあります。
「訪看」 訪問看護ステーションからの請求です。
「食事」 入院に伴う食事費用です。

診療費総額 左の診療月1ヶ月にかかった診療費等の合計です。

公費負担額 自己負担額の一部を、国や地方自治体が支払っている場合に記載があります。

健保組合負担額 市区町村などが一部負担しているも、公費情報が組合で確認できない場合、空欄になっていることもあります。

自己負担額 健康保険組合が医療機関等に支払った額です。

額は、1円単位で表示されていますが、受診者が窓口等で支払う額は、10円未満四捨五入した額となります。

医療機関等の窓口で「限度額適用限定証」等を提示したことにより、窓口負担額が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。

2月26日に、「医療費のお知らせ」を送付します。

(令和2年1月～令和2年11月診療分)

ご自身の医療費がどのくらいかかったかを把握し認識いただくとともに、医療機関で受診された内容に誤りがないか、確認いただくためにお送りいたします。また、このお知らせは税金の確定申告(医療費控除)に利用できることから、個人単位ではなく世帯単位でお送りします。

※一定以上の医療費がかかった方に「医療費のお知らせ」をお送りします。

新型コロナウイルス感染症を拡げないために

感染リスクが高まる「5つの場面」に気をつけよう



5つの場面

今冬をしっかり乗り越えるために、感染リスクが高まる場面に気をつけましょう。

場面1 飲酒を伴う懇親会等

- 気分が高揚し注意力が低下する。また、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。



場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数(例えば5人以上)の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる。

場面4 狭い空間での共同生活

- 長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- 昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

(新型コロナウイルス感染症対策分科会資料より)

第382回 理事会

- 【日 時】令和2年10月27日(火)午後4時00分
 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について
 第2号議案：組合規程の一部改正(案)について



事業所の削除・変更

削除事業所

- 令和2年8月1日 令和2年9月2日
 ●(株)伊東工作所 ●本州金属工業(株)
 大田区羽田4-8-8 大田区西六郷4-33-9

変更事業所

- 令和2年8月19日
 ●ミムラ工業(株)
 新：横浜市都筑区茅ヶ崎中央42-21 第2佐藤ビル201
 旧：横浜市港北区新横浜3-2-6 VORT新横浜6FC

事業主及び被保険者の皆様へ

りそな銀行窓口における健康保険料等の振込人払い手数料変更について

2021年4月より、りそな銀行窓口における健康保険料等の振込人払い手数料が有料となります。詳細につきましては、改めてご案内させていただきます。事業主及び被保険者の皆様におかれましては、振込手数料をご負担いただくことに変更となりますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。なお、口座振替手数料に関しては、今まで通り変更はありません。

令和3年度

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が決定しました

任意継続被保険者(退職後も2年間を限度に当健康保険組合に継続加入される方)の標準報酬月額は、
 ①本人の退職時の標準報酬月額
 ②前年9月末日の当健保組合の平均標準報酬月額
 のうち、低いほうが適用されます。

令和2年9月末日現在の②の額は34万7,185円でしたので、令和3年4月からの任意継続被保険者の②の標準報酬月額は、**24等級・34万円**となります。

東京総合健保

ミニマラソン大会

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の主催による令和2年度のミニマラソン大会は、新型コロナウイルス感染拡大は現在も収束には至っておらず、今後の収束の見通しがつかない状況のため、中止となりました。

「スキー場の割引リフト券」をご利用ください!

今年もスキー場のリフト券の配布をしております。
 ご希望の方は、健康保険組合総務課までご連絡下さい。

スキー場	区分	一般料金	割引料金	有効期間
舞子スノーリゾート 舞子ワンデーパス (リフト・ゴンドラ共通1日券ナイター終了まで)	大人	5,000円	3,800円	2021.4.4 終了予定
	55歳以上・中学高校生	4,500円	3,500円	
	小学生	3,000円	2,400円	
石打丸山スキー場 (リフト1日券)	大人のみ	5,300円	4,800円	2021.3.21まで

自然災害への備え、

Let's Try!

できていますか？



防災

今こそ見直したい！

2021年は、東日本大震災から10年の節目の年です。新型コロナウイルス流行下に被災した場合、今までの防災の知識では足りない部分もあります。いざという時のために災害への備えを見直しておきましょう。

監修 ● 備え・防災アドバイザー ソナエルワークス代表 高荷 智也先生

今すぐできる！

最低限やっておきたい防災対策

何をすればいいのかわからず、備えができていない人は、最低限これだけはやっておきましょう。家族構成によって所要時間は違いますが、**1**、**2**、**3**はすぐにできます。また、**4**は大掃除後の年末年始はよいタイミングといえます。

1 自宅、勤務先、学校周辺のハザードマップの確認 (5～20分)

2 避難経路の確認 (30分)

3 家族との連絡方法の確認 (30分)

4 家具の転倒防止対策 (2～3日)

5 非常持ち出し袋の準備 (2日～1カ月)



※ () 内は所要時間の目安

令和時代の防災キーワード

キーワード1 「在宅避難」

コロナ禍では、避難所は「三密」のリスクがあるため、安全が確保できていれば自宅で避難する「在宅避難」が推奨されています。そのため備えをしておくことが大切です。

キーワード2 「日常備蓄」

大規模災害の場合、流通機能が回復するまで最低3日、できれば1週間分以上の備蓄が必要とされています。これをすべて乾パンなどの非常食にすると賞味期限等の管理が大変なので、日常的に食べているものやトイレトペーパーなどの日用品を多めにストックしておきましょう。

キーワード3 「避難所でのコロナ対策」

在宅避難が難しい場合は、避難所で過ごすこととなります。体温計や消毒グッズを準備するほか、換気によって寒い可能性があるため防寒対策は入念に行いましょう。



非常持ち出し袋を用意しよう

上記のように、意外と時間がかかるのが非常持ち出し袋の準備です。通販等でも購入できますが、人気の商品は在庫切れで発送に時間がかかることも少なくありません。1人ひとり必要なものは異なるので、下記のリストやお役立ちサイトを参考に自分に必要なものを備えておきましょう。

一次持ち出し袋

… 1～2日避難できる必要最低限のもの

- 貴重品 (保険証、免許証、小銭など)
- 非常食 (乾パンなどそのまま食べられるもの)
- 体の一部 (予備のメガネや杖など)
- マスク
- 懐中電灯
- 防災頭巾
- ティッシュ
- 薬
- 水 (注)
- 簡易トイレ
- 体温計
- 乾電池・充電器
- 雨具
- 毛布
- ホイッスル
- 寝具 (寝袋・エアマットなど)
- カセットトイレ
- 体温計
- 乾電池・充電器
- 毛布
- など

二次持ち出し袋

… ライフライン復旧まで過ごすために追加するもの

- 食品 (レトルト食品、缶詰など)
- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ラップ
- ビニール袋
- 歯磨きシート
- 水のいらぬシャンプー
- 水 (注)
- 寝具 (寝袋・エアマットなど)
- ランタン
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ウェットティッシュ
- 着替え (下着など)
- など

(注) 1人1日3Lが目安ですが、一次持ち出し袋は避難の妨げにならないよう、背負った際に走れる重さが確認を。二次持ち出し袋で必要な量を追加しましょう。

お役立ちサイト



- 国土交通省・防災ポータル …… <https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>
- ハザードマップポータルサイト …… <https://disaportal.gsi.go.jp/>
- 消防庁 防災マニュアル …… https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html
- 内閣府 防災情報のページ …… <http://www.bousai.go.jp/>