

健保 だより

2023/秋 No.303

令和4年度 決算がまとまりました
皆さんの診療状況・健診結果をご報告します
インフルエンザ予防接種のご案内

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

ご家庭へお持ち帰りください

納付金の一時的な減少により、 経常収支で3年ぶりの黒字に

去る7月19日(水)に開催された第136回組合会で、当健保組合の令和4年度決算が審議され、可決・承認されました。

収入総額	100億346万円
支出総額	92億2,759万円
決算残金	7億7,587万円
経常収支差引額	9,406万3千円

当 健保組合は平成29年度から一般保険料率98%を維持しており、令和4年度は新型コロナウイルス感染症の影響により先行きが不透明な状況ではありましたが、引き続き料率を維持し運営してまいります。

被 保険者数は微減、報酬月額と賞与支給額は増加し、保険料収入は6,800万円(0.8%)の増加となりました。

支 出の大半を占める保険給付費(医療費)は、前年度に比べ1億7,700万円(3.7%)増加しました。高齢者医療のための納付金は5億4,100万円(13.1%)の減少となりましたが、これは令和2年度の受診控えの影響による納付金額精算のため一時的な減少です。

こ れらの結果、経常収支で3年ぶりの黒字となりました。決算残金は1億円を次年度予算に繰越し、6億7,500万円を別途積立金として増やし、保険料率軽減の原資や、高齢化や医療の高度化等による将来の負担増に備えることとなります。

令 和5年度は厳しい財政状況が見込まれますが、積立金を取り崩し保険料率を維持しております。今後も効率的に事業を展開し、収支の安定に努めてまいりますので、皆さまにおかれましては、適正受診やジェネリック医薬品への切り替え等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

充実した健康づくり事業を実施

被保険者やご家族の健康づくりのための保健事業費は、3億566万円を支出、下記のような事業を実施しました。

令和4年度に実施した「健康づくり事業」

健康情報の提供

- ・機関誌「健保だより」の発行(年4回)
- ・ポスター、パンフレット等の配布(3回)
- ・健康者へ記念品の贈呈(6月)
- ・育児雑誌の配布(年間)
- ・健保連との共同保健指導宣伝(随時)
- ・ホームページによる情報提供
- ・ジェネリック医薬品のお知らせ(11月)
- ・基本保険料に対する保険給付費の割合についてのお知らせ(6月)
- ・医療費のお知らせ(2月)

健康診断と疾病予防

- ・生活習慣病予防健診(4~12月)
- ・春季婦人生活習慣病予防健診(4~8月)
- ・人間ドック(4~12月)
- ・インフルエンザ予防接種(10~1月)
- ・脳ドック等の割引健診(年間)
- ・特定健康診査(4~12月)
- ・特定保健指導(年間)
- ・家庭用常備薬品の配布(11月)
- ・未受診者への健診勧奨(6月)
- ・重症化予防受診勧奨(6月)
- ・大腸がん(精密)検査のご案内(7月)

保養と健康づくり

- ・プール施設利用補助(7~9月)
- ・スキー場リフトの割引利用(12~3月)
- ・健康づくりセンター「へるすびあ」〔電設工業健保組合の施設〕と契約(年間)
- ・契約保養施設〔JTB 契約保養所、直接契約保養所、国民休暇村〕の利用補助(年間)
- ・共同利用保養所の利用(年間)
- ・スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約(年間)
- ・F U J I Y A M A 倶楽部の優待利用(年間)
- ・リゾートトラストの会員料金での利用(年間)

介護保険

健保組合は、国の介護保険の保険料の徴収・納付を代行しています

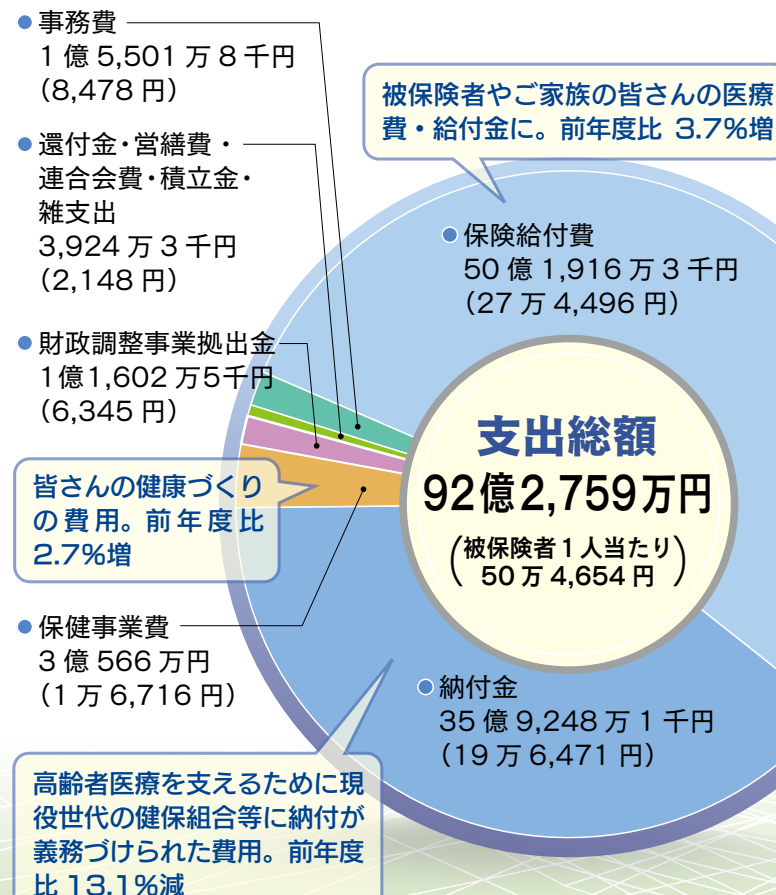
令和4年度は介護保険収入10億2,998万円に対して、国に納付する介護納付金が10億2,001万7千円となりました。決算残金は準備金といたしました。

(収入)

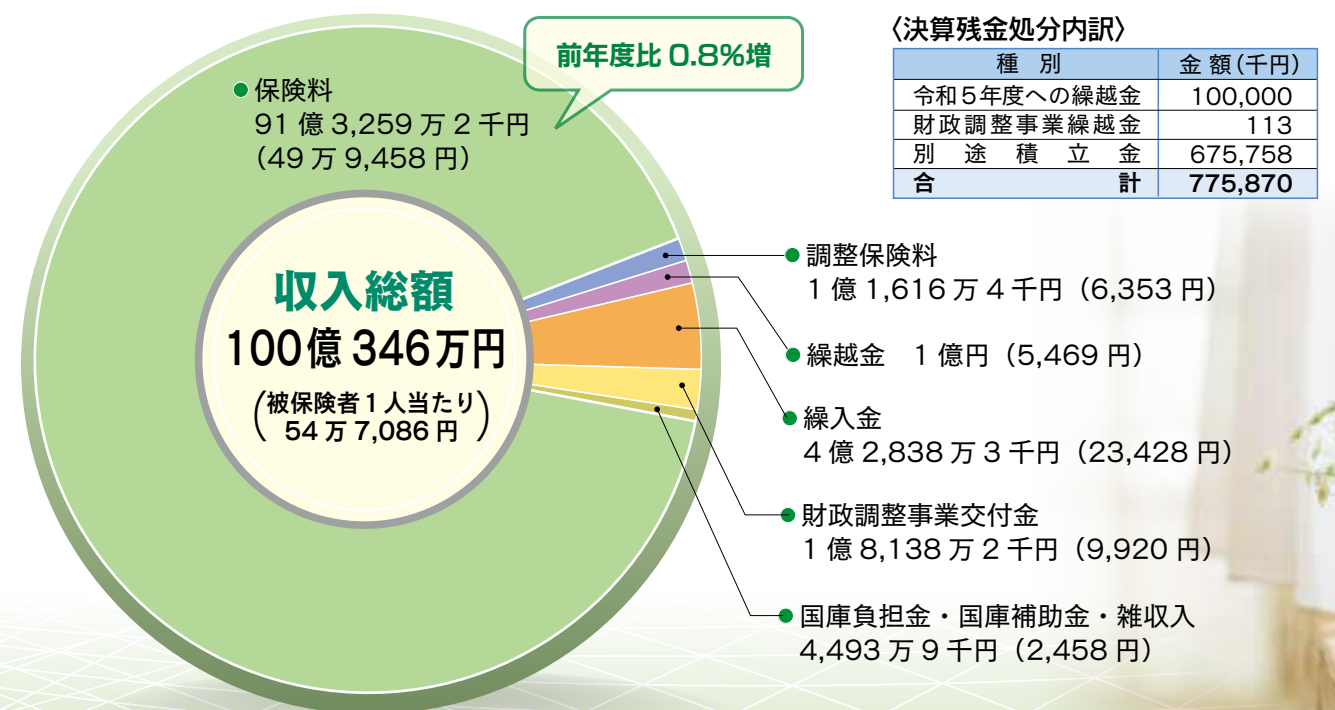
科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	1,029,980	96,539
繰入金	35,000	3,281
雑収入	3	—
合 計	1,064,983	99,820

(支出)

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	1,020,017	95,606
介護保険料還付金	12	1
合 計	1,020,029	95,607



グラフで見る令和4年度決算



皆さんの診療状況

令和4年度 疾病統計

被保険者、被扶養者ともに各世代にわたり「血液・造血管の疾患、免疫機構の障害」と「新生物（腫瘍）」の疾患が医療費の上位を占めています。

定期的な健診の受診、不調の際には迷わず医療機関を受診する、など自己管理に努めていただくようお願いいたします。

疾病を早期に発見し治療することにより、重症化を防止し、健康を長く維持していただけます。また、将来的な医療費の節減にもつながります。

健康保険組合では、健診、予防接種等、皆様の健康をサポートする様々な事業を行っておりますので、積極的にご利用ください。

年代別の疾病分析

皆さんが病院・診療所に通院した実績から、年代別に『ひと月あたりの一人当たり医療費』が高い順に疾病をまとめています。

【年代別上位5位の疾病】

数字は一人当たり医療費（円）

本人			家族		
年代	順位	疾病	順位	疾病	医療費
10代未満	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	54,491
	2位	新生物（腫瘍）	2位	新生物（腫瘍）	41,959
	3位	先天奇形、変形及び染色体異常	3位	先天奇形、変形及び染色体異常	38,055
	4位	腎・尿路生殖器系の疾患	4位	腎・尿路生殖器系の疾患	27,529
	5位	内分泌、栄養、代謝疾患	5位	内分泌、栄養、代謝疾患	25,344
10～20代	1位	先天奇形、変形及び染色体異常	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	56,546
	2位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	2位	新生物（腫瘍）	31,387
	3位	新生物（腫瘍）	3位	内分泌、栄養、代謝疾患	26,985
	4位	妊娠、分娩及び産じょく	4位	先天奇形、変形及び染色体異常	25,990
	5位	周産期に発生した病態	5位	神経系の疾患	24,885
30～40代	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	1位	循環器系の疾患	32,795
	2位	循環器系の疾患	2位	神経系の疾患	27,095
	3位	新生物（腫瘍）	3位	精神及び行動の障害	24,515
	4位	内分泌、栄養、代謝疾患	4位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	24,470
	5位	神経系の疾患	5位	妊娠、分娩及び産じょく	23,000
50～60代	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	1位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	40,530
	2位	新生物（腫瘍）	2位	新生物（腫瘍）	35,491
	3位	腎・尿路生殖器系の疾患	3位	循環器系の疾患	30,062
	4位	神経系の疾患	4位	神経系の疾患	27,113
	5位	循環器系の疾患	5位	内分泌、栄養、代謝疾患	25,886
70代	1位	先天奇形、変形及び染色体異常	1位	先天奇形、変形及び染色体異常	93,774
	2位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	2位	血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	75,729
	3位	新生物（腫瘍）	3位	新生物（腫瘍）	57,922
	4位	腎・尿路生殖器系の疾患	4位	神経系の疾患	45,621
	5位	内分泌、栄養、代謝疾患	5位	感染症及び寄生虫症	42,488

主な疾患名の説明

●感染症及び寄生虫症	腸管感染症、結核、ウイルス性疾患、感染症の続発・後遺症など
●新生物（腫瘍）	がん、白血病、悪性リンパ腫など
●血液・造血管の疾患、免疫機構の障害	貧血、血友病、多血症など
●内分泌、栄養、代謝疾患	甲状腺障害、糖尿病、脂質異常、その他の内分泌・栄養・代謝疾患
●精神及び行動の障害	統合失調症、気分障害、神経症性障害、ストレス関連障害など
●神経系の疾患	パーキンソン病、てんかん、自律神経系の障害など
●循環器系の疾患	高血圧、虚血性心疾患、くも膜下出血、脳梗塞、動脈硬化など
●腎・尿路生殖器系の疾患	腎不全、尿路結石症、生殖器の疾患など
●妊娠、分娩及び産じょく	流産、妊娠高血圧症候群、その他の妊娠・分娩及び産じょく
●周産期に発生した病態	妊娠及び胎児発育に関連する障害、その他の周産期に発生した病態
●先天奇形、変形及び染色体異常	心臓・その他の先天奇形、変形及び染色体異常

健診結果をご報告します

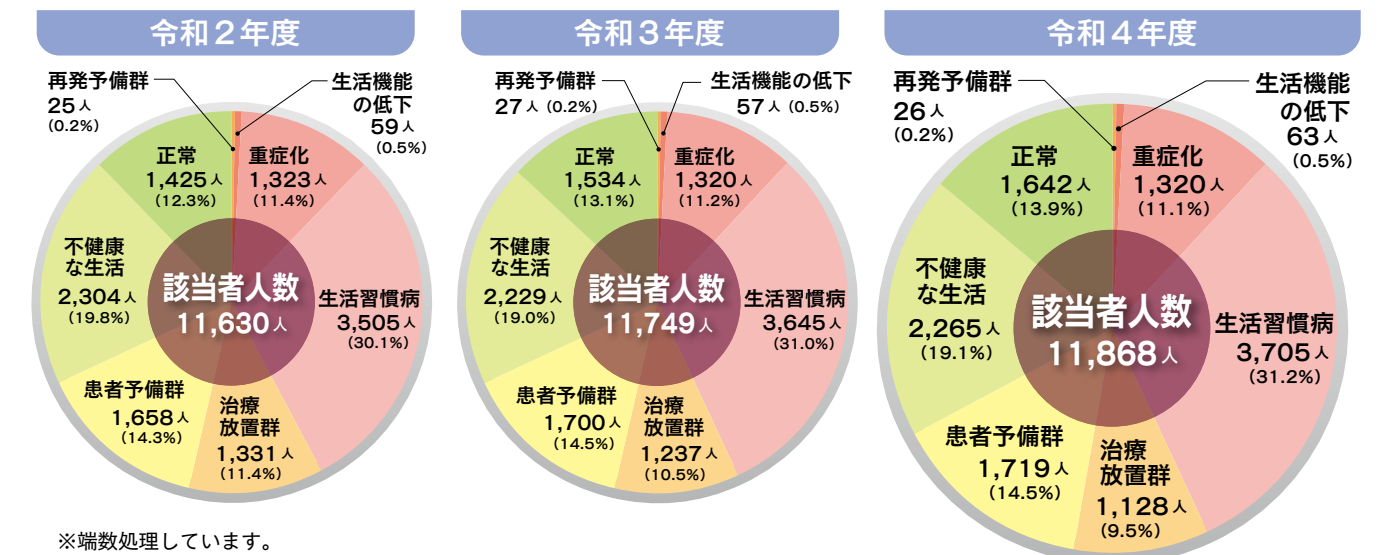
健康マップ ～生活習慣病からみた分布～

令和2年度～4年度に健診を受けられた方の、生活習慣病関連疾患に絞った分析図を作成しています。

◆期間：2020.04～2023.03 ◆対象年齢：40～74歳

未通院（生活習慣病のレセプトが無い人）				通院／入院（生活習慣病のレセプトがある人）			
正 常	不健康な生活	患者予備群	治療放置群	生活習慣病	重症化	生活機能の低下	再発予備群
正常値レベル	保健指導が必要なレベル	病院で診察を受けたほうが良いレベル	治療する必要があるレベル	合併症はない	合併症に進行しています	重篤な状態になっています	入院後の状態です
血糖：110mg/dl未満又はHbA1c5.6%未満	血糖：110mg/dl以上又はHbA1c5.6%以上	血糖：126mg/dl以上又はHbA1c6.5%以上	血糖：140mg/dl以上又はHbA1c7.0%以上	2型糖尿病・高血圧症・脂質異常症のいずれかがあり、合併症はない状態	生活習慣病があり、糖尿病性合併症・脳血管疾患・動脈疾患・虚血性心疾患がある状態	入院を伴う四肢切断急性期・冠動脈疾患急性期・脳卒中急性期、および透析期（通院含む）の状態	「生活機能の低下」の該当が1年前にあったが、当該年度は入院はない状態
血圧：85/130mmHg未満	血圧：85又は130mmHg以上	血圧：90又は140mmHg以上	血圧：100又は160mmHg以上				
中性脂肪：150mg/dl未満又はLDL：120未満又はHDL：40以上	中性脂肪：150mg/dl以上又はLDL：120以上又はHDL：40未満	中性脂肪：300mg/dl以上又はLDL：140以上又はHDL：35未満	中性脂肪：400mg/dl以上又はLDL：160以上又はHDL：30未満				

《該当者人数の構成割合（%）》



※端数処理しています。

「生活習慣の改善」を図ろう

健康保険組合では、健康診断の結果において、生活習慣の改善が必要と判断される数値結果が出ている方を対象に早期に予防していただくため、特定保健指導のご案内をしています。保健師等の専門家が、健康診断の結果や生活習慣の状況を基に、専門的な立場から助言を行い生活習慣改善の目標を設定し実行するお手伝いをします。特定保健指導の対象者の方には、お勤めの事業所を通じて、ご案内をお送りしますので、ご参加いただき「健康」を再確認してください。

生活習慣病関連疾患について、コロナ禍ではありますが、引き続き、生活様式に注意しながら、改善を図り、生活習慣病の予防に努めましょう。

併せて、健診検査値が医療機関への受診勧奨値に当たる方の中で、関連する医療機関への受診をされていない方を対象に受診勧奨通知を送付しております。受診勧奨通知をお受け取りになった皆様は、お早めに医療機関に受診し、重症化予防に努めてください。

生活習慣病関連疾患について、コロナ禍ではありますが、引き続き、生活様式に注意しながら、改善を図り、生活習慣病の予防に努めましょう。

健康保険組合では、被保険者及び被扶養者の皆様の健康維持増進策として生活習慣病の予防及び重症化予防を目的とした特定健康診査・特定保健指導を実施しております。

「重症化」を防ごう

当健保の医療機関の「通院者／入院者」と「未通院者」の割合について、他健保の平均と比較すると、「通院者／入院者」の割合が高くなっています。毎年度、その割合は、微増しており、人数も増えています。今後も、新型コロナウイルス感染症が2類から5類になったことに伴い、医療機関への通院者の増加が見込まれます。

また、健診結果で「要精密検査」「要治療」の判定がされた場合には、健診結果を持参のうえ、医療機関に必ず受診いただき、早めの治療で重症化を防ぎましょう。

外字の取り扱い終了及び 被扶養者異動届等書式変更について



令和 5 年 4 月 1 日より保険医療機関・薬局でのオンライン資格確認の導入が原則義務化されたことに伴い、健康保険組合においては、迅速かつ正確なデータ登録を確保することがますます重要となることを踏まえ、厚生労働省より「オンライン資格確認等システムにおける正確な資格情報等の登録についての一部改正について（保保発 0414 第 1 号）」が発出されております。

そのため、当健康保険組合の各種届書書式を下記のとおり変更及び追加いたします。

また、これまで資格取得届等の氏名に外字（**JIS 規格にはない文字**）が含まれている場合には、個別に外字を作成し保険証券面への記載をしておりましたが、保険医療機関・薬局での「オンライン資格」確認時に、外字が表示されず氏名の確認が出来ない事象等が生じているため外字の取り扱いを段階的に終了いたしますことをお知らせいたします。



外字対応終了について

(1) 外字対応終了日 **令和 5 年 10 月 31 日（火）受付分**

(2) 終了日以降の対応

令和 5 年 11 月 1 日（水）以降に取得、認定及び氏名変更をする方の氏名は**代替漢字（常用漢字）**で届出いただきますようお願いいたします。



被保険者資格取得届等の書式変更について

(1) 「被保険者資格取得届」

- 被保険者住所記入欄を「住民票住所」と「居所住所」に分割
※「オンライン資格確認等システム」への登録は「住民票住所」となります。
そのため「住民票住所」と「居所住所」それぞれの住所欄を設けました。

(2) 「被扶養者（異動）届」

- 「被扶養者の住民票住所欄」の新設
※被保険者と住民票住所が異なる場合は、被扶養者の住民票住所を記入してください。

(3) 「被保険者住所変更届」

- 被保険者住所記入欄を「住民票住所」と「居所住所」に分割
※「オンライン資格確認等システム」への登録は「住民票住所」となります。
そのため「住民票住所」と「居所住所」それぞれの住所欄を設けました。

(4) 「被扶養者住所変更届」

- 被扶養者住所変更届の様式追加
※被保険者と住民票住所が異なる場合は、被扶養者の住民票住所を記入のうえご提出ください。



※当健康保険組合では、「住民票住所」を登録し、被保険者への送付物（医療費通知・保険給付決定通知書等）は「登録住所」へ送付いたします。

620人の「すこやかさん」

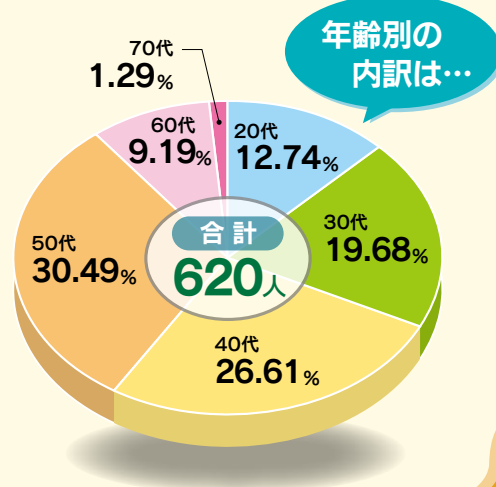


～健康管理のご努力を称え、
記念品を贈呈しました～

当健保組合では、健康管理に努めて1年間に1度も保険診療を受けなかった被保険者を、毎年表彰しています。

今年も6月に、令和4年1月～令和4年12月の1年間、病院・診療所等に通院しなかった被保険者の方々620人を「すこやかさん」として表彰し、記念品を贈呈いたしました。

健康は大切な財産です。被保険者の皆さまには、日々の健康管理にご留意いただき、より多くの「すこやかさん」が誕生されることを祈念しております。



東振協

いきいき健康づくり2023

開催イベント

都内の総合健保組合で組織する東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）では、皆さまの健康づくりをサポートするため、毎年、東振協いきいき健康づくりを開催しています。今年も、下記のイベントが実施されます。ご家族では是非ご参加ください。

イベント	開催日	会場
ウォークラリー	10月 1日 (日)	横浜みなとみらい
	10月 8日 (日)	国営昭和記念公園
	10月15日 (日)	都立葛西臨海公園
	10月22日 (日)	隅田川・東京スカイツリー界隈
	10月29日 (日)	旧古河庭園・六義園
スマホスタンプラリー	11月 4日 (土)	外苑イチョウと現代アート（新宿御苑～六本木）
	11月11日 (土)	虎ノ門・麻布パワースポット巡り（虎ノ門～麻布十番）
	11月25日 (土)	月島・深川・水の街さんぽ（築地～深川）
千葉真子 Enjoy & Challenge RUN 2023	11月 3日 (金・祝)	中野区立平和の森公園
秋空ヨガ in ベイサイド 女性限定	11月23日 (木・祝)	夢の島陸上競技場
健康づくり オンラインレッスン	10月14日 (土)	新豊洲 Brillia ランニングスタジアム
	10月 7日 (土)	ご自宅等で視聴（45分程度） （Zoomでの生配信）
	10月21日 (土)	
	11月 1日 (水)	
	11月12日 (日)	
	11月23日 (木・祝)	ご自宅等で視聴（録画版）
	11月下旬～12月下旬	

～ イベントの参加申込み及び詳細 ～

東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp/event>

（申込期間 9月29日（金）迄） 本年度より申込みは全て Web のみの受付となりました。



◆東振協主催 一日介護・健康講座について

今年度の開催につきましては、今後決定される予定です。詳細について下記をご確認ください。

東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp/event>

「ブルーマンデー」に要注意！

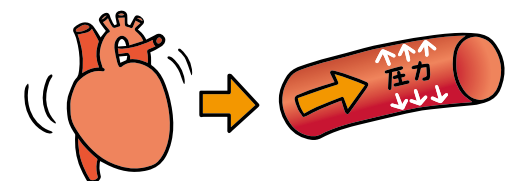
30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事が再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいのだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」

気味の人には要注意。 休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

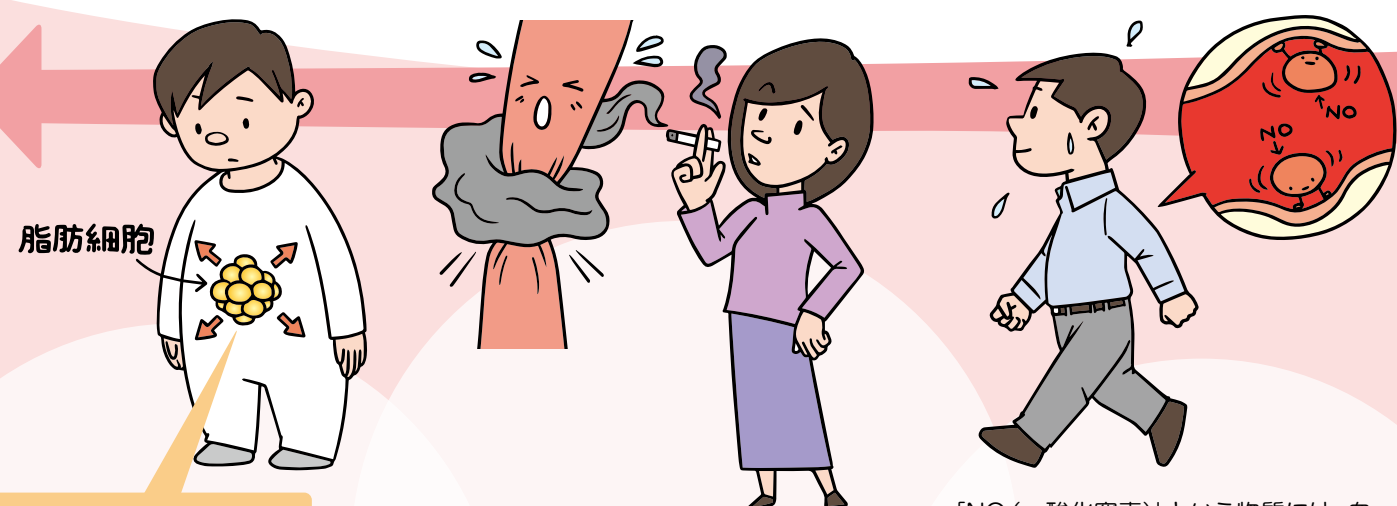
健診の結果、

収縮期(最高)血圧：**130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧：**85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

歳をとると、血圧は上がりやすくなる
血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。
血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら



脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る
● ホルモン分泌が乱れる
● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、特に腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょ**う。

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

GOOD! 今日からできる改善法

スープを全部残すと2～3gの減塩は!



塩分を摂りすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未満

改善法1…減塩

- ✓ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ✓ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要ときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ✓ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ✓ いつも腹八分目を心がける
- ✓ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- ✓ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ✓ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

改善法3…禁煙など

- ✓ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ✓ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ✓ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

改善法4…減量

- ✓ 定期的に体重を量る
- ✓ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ✓ 肥満の人は、3～6カ月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

CHECK 麺類のスープを飲み干す

CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない

CHECK 喫煙者である

CHECK スポンやスカートのサイズが年々上がっている

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

被扶養者確認依頼書の提出に ご協力をお願いします



1 被扶養者確認依頼書の資格確認対象者

令和5年9月1日(金)現在で、当健康保険組合の被扶養者の方
ただし、次に該当する方は除きます。

- 1) 0歳から18歳(高校在学中)までの子
- 2) 令和5年6月1日以降に扶養認定された方

2 事業主を通じて被保険者にお送りするもの

「被扶養者確認依頼書」

被扶養者資格の再確認が必要な被扶養者名が記載された依頼書を、9月25日(月)に事業所へ送付いたします。

3 被保険者からご提出していただくもの

- 1) 必要事項等をご記入いただいた「被扶養者確認依頼書」
- 2) 資格確認書類

「被扶養者確認依頼書」に必要書類についての記載がありますのでご確認ください。

※年金を受給されている方は、所得証明書(非課税証明書等)および年金振込通知書または公的年金・恩給等の年金額改定通知書を添付してください。

※同居が扶養の認定条件となる方は、住民票も必ず添付してください。

4 当健康保険組合への提出期限

提出期限 10月27日(金)

事業所でまとめて提出いただく提出期限となりますので、被保険者の方は早目に事業所のご担当者様へご提出ください。



インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザ流行の季節がやってきます。

全国の契約医療機関や接種会場(集団接種)で、組合補助額2,000円を差引いた料金で予防接種を受けられます。高齢者の場合は合併症を予防する効果も報告されています。この機会にぜひご利用ください。

利用方法は

契約医療機関にて1人1回1,960円(税込・上限)の契約料金で受けられます。

- 1 まず、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を健保組合ホームページからダウンロードしてください。

※インターネットをご利用いただけない方は健保組合へご連絡ください。

- 2 契約医療機関または集合予防接種予約先へ、電話等で「予約申込み」をしてください。

※申込み方法は医療機関により異なります。

- 3 指定接種日等に、「利用券」と健康保険証を提出し、料金をお支払いのうえ接種を受けてください。

※接種料金は健保組合からの補助額(2,000円)を引いた額になります。

接種時期はいつ？

インフルエンザ予防接種の効果については、個人差はありますが、発症の減少化と感染後の重症化を減少する効果があり、接種後2週間から5か月程度その効果が継続するといわれています。インフルエンザ流行のピークは、年によってずれてありますが、12月下旬から3月中旬にピークとなることが多くなっていますので、遅くとも12月までに接種いただくことをおすすめします。

★予防接種は、指定医療機関の院内接種(10月～1月)、または東振協の指定会場での集合接種(会場毎の指定期間)となります。

お問合せ

... 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

契約医療機関、会場等の詳細は、健保組合ホームページ(<http://kpk.or.jp/>)に掲載しています。

第394回 理事会

【日 時】 令和5年6月27日(火)午後3時30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：第136回組合会の開催及び組合会に提出する議案について

第136回 組合会

【日 時】 令和5年7月19日(水)午後3時30分

【場 所】 金属プレス会館 6階大会議室

【議決事項】 第1号議案：令和4年度事業報告について

第2号議案：令和4年度収入支出決算について

第3号議案：令和4年度決算残金処分について

第4号議案：不納欠損処分について

第5号議案：組合規程の一部改正(案)について



事業所の編入・削除・変更

編入事業所

令和5年5月1日

●有限会社 我妻重機

千葉県松戸市上本郷3606番地

所在地変更事業所

令和5年5月1日

●株式会社 アヅマ

新：中央区日本橋茅場町3-9-10

茅場町ブロードスクエア3階

旧：中央区八丁堀2-14-4 ヤブ原ビル8階

削除事業所

令和5年2月13日

●株式会社 三木精機

目黒区目黒本町5-18-11

令和5年5月3日

●東都工業 株式会社

三鷹市大沢6-12-1

令和5年6月1日

●株式会社 ネモト・センサエンジニアリング

杉並区上荻1-15-1

今年も

「スキー場の割引リフト券」を ご利用ください



下記のスキー場の割引リフト券を配布する予定です。
ご希望の方は、健保組合総務課までお電話ください。

<受付開始> 令和5年11月1日(水)

<対象施設> ● 舞子スノーリゾート

<割引料金> お申込み時にご案内できる予定です。

お問合せ…… 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

ルネサンスで、 一緒に はじめよう!

家族と、友達と、トレーナーと。
カラダ改善!

友達と一緒に
リラックス
タイム!

仲間と
一緒だと
楽しい!

トレーナーと
一緒だから
続けられる!

始めるなら、今! 最大2ヵ月分0円キャンペーン実施中! 9/23(土) ▶ 11/5(日)

月額固定 使いたい放題プラン おすすめ! 月々10,450円(税込) Monthly コーポレート会員 ・月会費 2ヵ月分 0円 ・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) 最大2ヵ月分 0円 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ ※事務手数料がかかります。 ご家族やお友達と一緒に! 2人以上同時入会でさらにお得に!! 月会費1ヵ月分がそれぞれ 1,100円(税込) 割引!	都度払い 使う毎にお支払い 1回1,980円(税込) 1Day コーポレート会員 レンタル用品 通常1,760円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 入会当日 0円
---	---

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。 2023秋_840010232035

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡  お手続きに必要なものなど 詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡ [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●興奮(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方