

2020/秋 No.291

# 健保 だより

令和元年度

**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

# 医療費、納付金が増加するも、引き続き経常収支で黒字を維持

## 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、2億8,097万円を支出、別掲のような事業を実施しました。

## 令和元年度に実施した「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（4、10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（4～7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）
- ・健診に関するご案内（4月、3月）
- ・重症化予防受診勧奨（4月、3月）

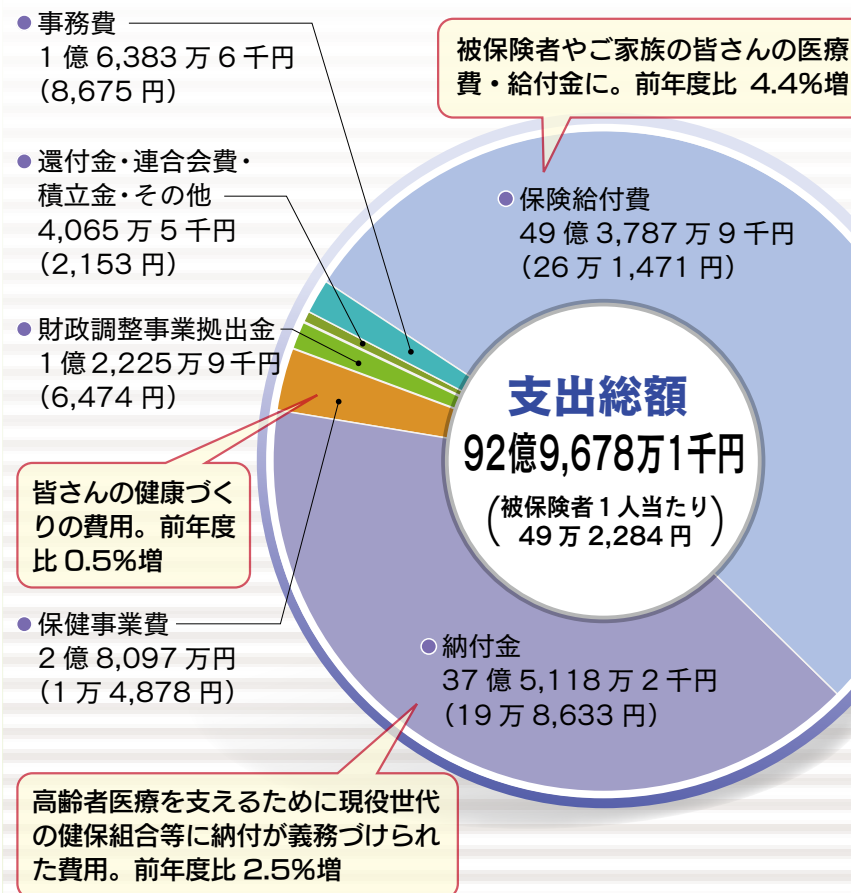
### 保養と健康づくり

- ・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「へるすぴあ」（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）
- ・FUJIYAMA 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）

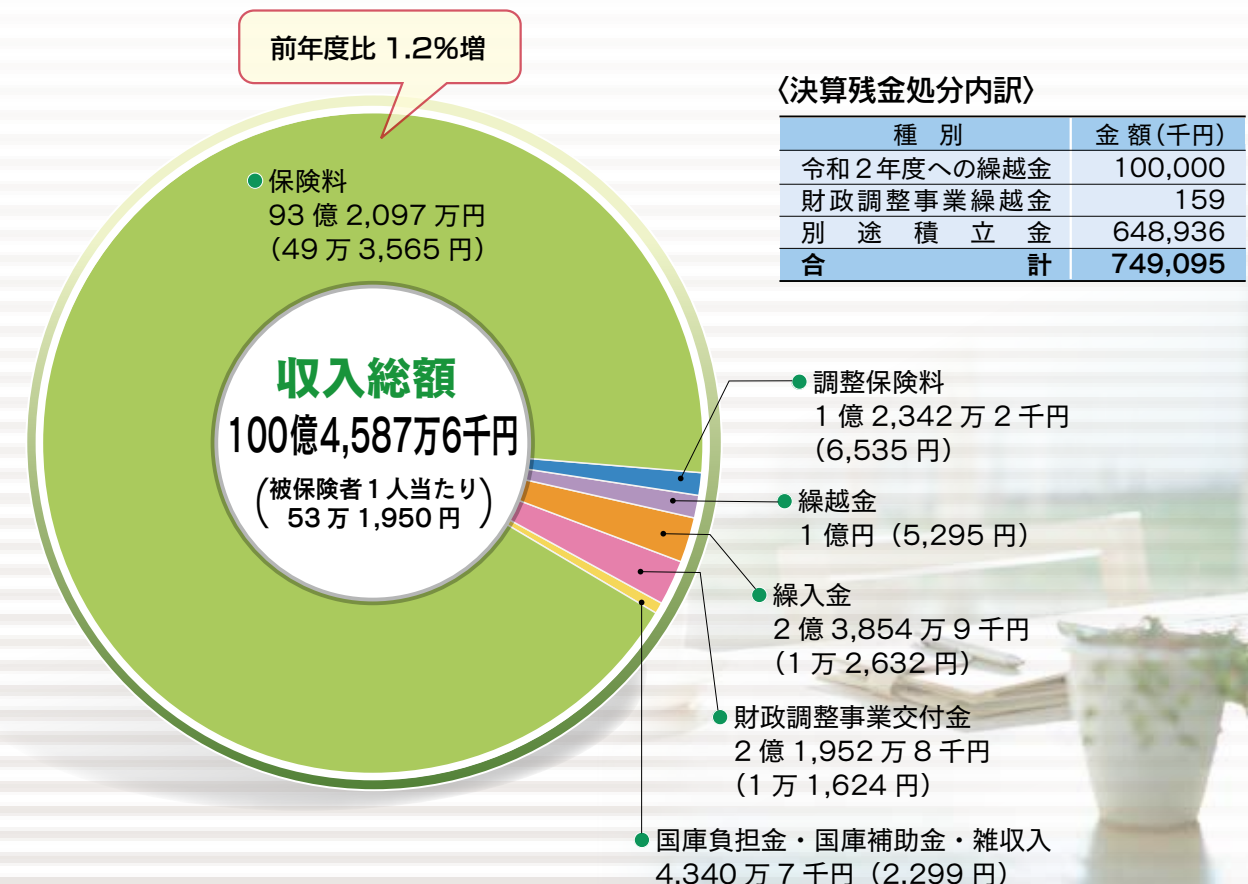
書面による議決にて行われた第129回組合会で、当健保組合の

令和元年度決算が審議され、可決・承認されました

## グラフで見る令和元年度決算



## 健康保険



### 〈決算残金処分内訳〉

| 種別         | 金額(千円)  |
|------------|---------|
| 令和2年度への繰越金 | 100,000 |
| 財政調整事業繰越金  | 159     |
| 別途積立金      | 648,936 |
| 合計         | 749,095 |

## 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

令和元年度は介護保険収入9億8,407万4千円に対して、国に納付する介護納付金が9億8,583万9千円となりました。決算残金は繰越金・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  | 984,074   | 93,739                      |
| 繰越金     | 20,000    | 1,905                       |
| 繰入金     | 30,000    | 2,858                       |
| 国庫補助金受入 | 11,338    | 1,080                       |
| 雑収入     | 6         | 1                           |
| 合計      | 1,045,418 | 99,583                      |

### 〈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    | 985,839 | 93,907                      |
| 介護保険料還付金 | 11      | 1                           |
| 合計       | 985,850 | 93,908                      |

**当** 健保組合は平成30年度に設立50周年を迎え、記念事業の一環として、平成29年度、令和元年度の3年間、保険料率を100.0分の2引き下げて組合運営にあたっていました。

**賞** 与支給額は前年度に比べ減少したものの、被保険者数が増加したことから、保険料収入が1億600万円（1.2%）増加しました。

**支** 出の大半を占める保険給付費（医療費）は、前年度に比べ2億600万円（4.4%）増加し、高齢者医療のための納付金も9,300万円（2.5%）増加しました。

**前** 年度に引き続き経常収支で黒字を維持することができましたが、黒字額は前年度に比べ2億円以上減少しています。決算残金は1億円を次年度予算に繰越し、6億4,900万円を別途積立金として増し、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いたします。

**令** 和2年度も保険料率は引き上げず維持し、積立金を活用しながら組合運営にあたっておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、収入面で非常に厳しい状況にあります。今後も当健保組合では効率的に事業を展開し、収支の安定に努めてまいります。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。



## 健診結果をご報告します

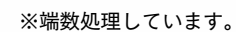
## 健康マップ ～生活習慣病からみた分布～

皆さんが病院・診療所に通院した実績から、年代別に『1人当たりの医療費』が高い順に疾病をまとめています。健康管理の重要性を確認いただく際の参考としてください。

表からわかる特徴を分析しますと、30代からは「内分泌、栄養、代謝疾患」の医療費が、50代からは「循環器系の疾患」の医療費が増加していることがわかります。生活習慣が原因である疾病が多くを占めていることから、発症の予防には、食事・運動・休養のバランスを見直す必要があると考えられます。

数字は 1 人当たり医療費 (円)

《該当者人数の構成割合 (%)》



健診後の通院者と未通院者の割合は、他健保と比較すると、当健保は通院者の割合が高くなっています。

しかし、未通院者でも「正常」の割合は低く、「治療放置群」の割合も高くなっています。健診結果で「要精密検査」「要治療」など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くようお願いします。早めの治療が重症化を防ぐことになります。

生活習慣病関連疾病については、他  
健保と比較すると、被保険者・被扶養  
者ともに「中性脂肪やコレステロール」  
の数値が悪いという傾向が見られます。  
適度な運動と健康的な食事を継続する  
ことで改善をはかりましょう。

健康保険組合では、生活習慣改善の必要があると判定された方には、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、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

保健指導の対象になられた方は、生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。

5

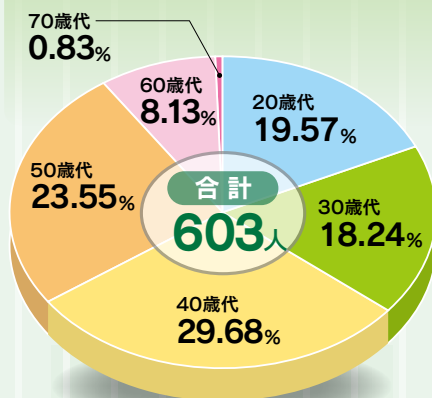


## 令和元年 健康者表彰

今年も  
誕生しました！

# 603人の「すこやかさん」

### 年齢別の内訳は…



## ～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、平成31年1月～令和元年12月の1年間、病院・診療所に通院しなかった被保険者の方々603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。

## 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。  
(電話予約の際にお手元に保険証をご用意ください)

**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。  
※接種料金は組合からの補助額(2,000円)を引いた額になります。

★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。

### 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、年によってずれがありますが、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。

### 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。

## ◆東振協主催 令和2年度健康フェスティバルは中止となりました

新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、イベントは全て中止となりました。

## ◆一日介護・健康講座について

今年度の開催の可否につきましては、新型コロナウイルスの感染者の発生が続いており、9月に決定される予定です。詳細について下記をご参照ください。

東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/>

## ●退職したとき ●被扶養者でなくなったとき

# 必ず 保険証を返却してください

当健保組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、資格喪失日から  
当健保組合の保険証は使用できません。

### 扶養からはずす手続きをしないと…

扶養からはずす手続きをしないと、被扶養者の資格がない人の医療費を健保組合が負担することになってしまいます。  
また、前期高齢者の医療費および被扶養者の加入率により決定される、前期高齢者納付金に影響があり、健保財政を圧迫して保険料が上がる原因になります。

## こんなときは保険証の返却をお願いします

### ●会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までで、翌日から使用できません。扶養する家族も同時に資格を失うことになりますので、ご自分と扶養する家族の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

### ●ご家族(被扶養者)が扶養からはずれたとき

扶養する家族が就職したり、収入増で扶養要件を満たさなくなった場合は、資格を失った日から保険証は使用できません。被扶養者(異動)届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

### ●任意継続被保険者でなくなったとき

任意継続の期間は2年ですが、途中で別の健保組合に加入したり、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

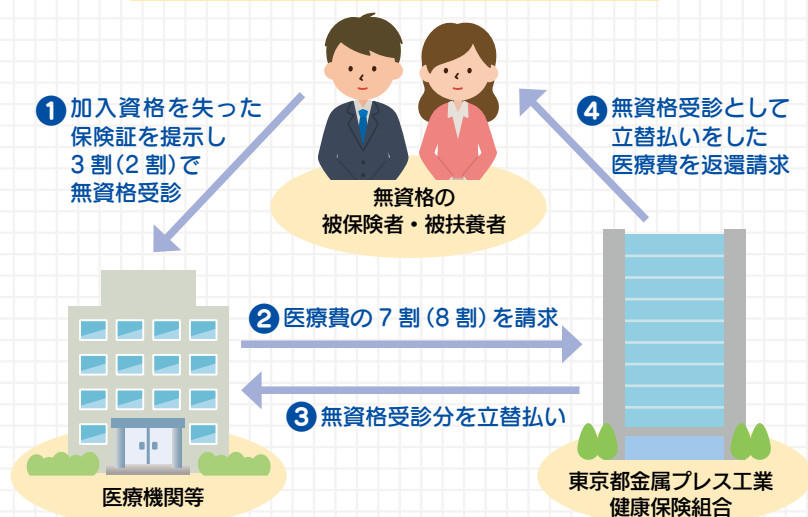
### ●75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は使用できませんので返却してください。扶養する家族も同時に資格を失うことになります。

※保険証の返却時には、「限度額適用認定証」や70歳以上の方の「高齢受給者証」のご返却もお忘れなく！

## 保険証を使用できるのは退職日までです

### 返還請求までの流れ



### もし誤って使用した場合は…

**当健保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**

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合は、当健保組合が負担した医療費を返還していただき、その後、あらためて新しい健保組合等へご請求いただくことになります。当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要になりますので、加入資格を確認したうえで保険証を使うようにしてください。





# 新型コロナウイルス感染症 こんなときどうするの？

世界中に広がっている新型コロナウイルス感染症。  
私たちとしては、これまでどおり感染を予防すると同時に、自分自身の健康状態を把握し、  
冷静に行動することが大切です。

## 発熱等の症状があるときはどうするの？

- 1 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、  
高熱等の強い症状のいずれかがある場合。  
重症化しやすい方※、妊婦の方で、発熱や  
せきなどの比較的軽いかぜの症状がある場  
合。  
※高齢者のほか、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(C  
OPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受け  
ている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いてい  
る方。
- 2 1以外の方で発熱やせきなど比較的軽  
いかぜの症状が続く場合。  
※症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続  
けなければならぬ場合は必ず相談ください。
- 3

こんなときは  
すぐに相談を！

症状には個人差があります。  
強い症状だと思ふ場合は  
すぐに相談を！

## 感染したかも!?

STAY HOME  
学校や会社を休み、  
外出を控える

毎日、体温を測定  
して記録しておく。

基礎疾患(持病)をお持ちの方  
で症状に変化がある方、新型コロナ  
ウイルス感染症以外の病気が  
心配な方は、  
まずは、かかり  
つけ医等に電話  
やオンラインで  
相談を。

いきなり医療機関にかかる前に  
これだけはやっておこう

人につぎさない  
ことも大事です

相談は  
お住まいの地域の  
「帰国者・接触者相談センター」へ



帰国者・接触者相談センター 厚労省 検索

※地域によっては、医師会や診療所等で相談を受けつけて  
いる場合もあります。



## 自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

## 新型コロナウイルス接触確認アプリ COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。  
無料で簡単にインストールできますので、ぜひ、予防と感染拡大の防止に役立ててください。  
よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Blue  
tooth)を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取るこ  
ができます。アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間各端末に残されます(14  
日間すぎると自動的に消去)。過去14日間の接触記録に陽性者がいた場合は、端末にその旨の通知がき  
ます。もちろん、プライバシーは確保されています。利用者は、陽性者に接触の可能性がわかることで、  
検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

もう  
入れましたか？

略称: COCOA

詳しくはこちら

厚生労働省  
ウェブサイト



## ～家庭内感染を防ぐ8つのポイント～

## 自宅療養するとき

- 1 感染者と家族の部屋を  
可能な限り分ける  
人との接触を極力減らす。
- 2 感染者の世話をする人は  
特定の人だけに  
重症化しやすい方、基礎疾患の  
ある方、妊婦等の方はなるべく  
避ける。
- 3 全員がマスクを着用する  
ウイルスの拡散を防ぐ。
- 4 こまめに手洗い  
せっけんを用いた手洗い、アルコール消毒を。



- 5 定期的に換気をする  
エアコンなどの空調や換気扇も使う。
- 6 ドアノブ・トイレなど共用する  
部分を消毒する  
0.05%の次亜塩素酸ナトリウム(薄めた  
塩素系の漂白剤)で拭いた後、水拭きす  
るか、アルコールで拭く。
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯する  
体液で汚れた衣服、リネンはすぐに洗い、  
取り扱う場合は、手袋、マスクを着用する。
- 8 ゴミは密閉して捨てる  
鼻をかんだティッシュなどにもウイルス  
がついている。

## 費用のことが心配です

## 検査・治療するとき

| A                                                                                                                                                                                                                     | Q                                                                                             | A                                                                                                                         | Q                                                                    | A                                                                                                                                                                  | Q                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 新型コ<br>ロナウ<br>イルス<br>感染症<br>の治療<br>のため<br>仕事に<br>就くこ<br>とがで<br>きず、<br>給料等<br>がもら<br>えない<br>ときは<br>「傷病<br>手当金<br>」を受け<br>ることが<br>できま<br>す。自<br>覚症状<br>はなく<br>ても<br>検査結<br>果が陽<br>性で仕<br>事に就<br>けな<br>い場合<br>も同様<br>です。 | 新型コ<br>ロナウ<br>イルス<br>感染症<br>と診断<br>され、<br>治療<br>のため<br>に入院<br>します<br>。傷病<br>手当は<br>ありま<br>すか？ | 新型コ<br>ロナウ<br>イルス<br>感染症<br>のまん<br>延を防<br>止する<br>ために<br>入院の<br>勧告・<br>措置に<br>よって<br>入院さ<br>れた方<br>は公費<br>負担と<br>なりま<br>す。 | 新型コ<br>ロナウ<br>イルス<br>感染症<br>で入院<br>した場合<br>、治療<br>費はど<br>うなり<br>ますか？ | PCR検査・<br>抗原検査は、<br>医師が<br>必要と<br>判断し<br>、実施<br>した場<br>合は公<br>費負担<br>となり<br>、結果<br>にかか<br>らず自<br>己負担<br>はあり<br>ません<br>。た<br>だし、<br>初診料<br>等は自<br>己負担<br>が必<br>要です。 | 検査は<br>費用が<br>かかり<br>ますか？ |

**医療機関にかかるときはここに注意！**

- ◎感染を拡大させるおそれがあるため、複数の医療機関を受診することは控えよう
- ◎受診する際にはマスクの着用、手洗い(消毒)の徹底を！

## コロナに負けない基本のキ！

- ◎せっけんを使ってこまめに手洗い
- ◎3密(密閉、密集、密接)を避ける
- ◎せきエチケットを守る(せきやくしゃみをする際は、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。とっさのときは袖・肘の内側で覆う。)
- ◎バランスのとれた食事と休養で体の抵抗力を高める



## 最新の正しい情報を手に入れよう

- ◎厚生労働省のホームページ  
「新型コロナウイルス感染症について」
  - ◎内閣官房ホームページ  
「新型コロナウイルス感染症の対応について」
- 厚生労働省の  
電話相談窓口  
フリーダイヤル **0120-565653**  
(受付時間) 9:00~21:00(土日・祝日も実施)



# 転ばぬ先の ルネサンス!

段階的なエクササイズで  
転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が急増しています!  
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、  
転倒しない身体をつくりましょう!



会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

9/1(火) ▶ 11/3(火)

**月額固定 使いたい放題プラン**

**おすすめ!** 月々 **8,580 円** (税込) **Monthly** コーポレート会員

手ぶらで通える!

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料  
通常1,100円(税込)
- ・レンタル用品  
通常3,630円/月(税込) **最大2ヵ月間**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0 円**

**都度払い 使う毎にお支払い**

1回 **1,650 円** (税込) **1 Day** コーポレート会員

**レンタル用品**  
通常1,600円/回(税込)

**入会当日**  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0 円**

**入会するなら、今スグに!**

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

  **らくらくWEB登録から** ➡



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※、コーポレート会員退会後7ヵ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

店舗の詳細はこちらから ➡

**ルネサンス 店舗一覧**

**検索**

不明な点は、お電話ください 平日 / 10:00~17:30  
**03-5600-5399**

※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、運動を控じられている方 ●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 ●劇画(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 ●弊社の会員登録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  
2020年 840010232035

## 第381回 理事会

【日 時】 令和2年6月23日(火)

【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129回組合会の開催及び組合会に提出する議案について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により書面による議決となりました。

## 第129回 組合会

【日 時】 令和2年7月14日(火)

【議決事項】 第1号議案：令和元年度 事業報告について

第2号議案：令和元年度 収入支出決算について

第3号議案：令和元年度 決算残金処分について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により書面による議決となりました。



## 事業所の削除・変更

### 削除事業所

令和元年7月1日

- 有限会社 北野製作所  
北区志茂5-22-2

令和2年4月1日

- ミック・エンタープライズ 株式会社  
品川区戸越1-7-1 東急戸越ビル

令和2年5月1日

- 平一プレス工業 株式会社  
大田区城南島2-4-3

令和2年6月24日

- 大島工業 株式会社  
杉並区上井草1-31-4 名島ハウス2階

### 変更事業所

令和2年4月1日

- 一般社団法人 日本金属プレス工業協会  
新：港区芝公園3-5-8 機械振興会館 301-A号室  
旧：港区芝公園3-5-8 機械振興会館 212号室

令和2年4月20日

- 株式会社 日東発條  
新：神奈川県川崎市中原区下沼部1888-6-201  
旧：目黒区大岡山1-10-5



今年も

## 「スキー場の割引リフト券」をご利用ください

今年も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2年11月2日(月)

<対象施設> ●舞子スノーリゾート  
●石打丸山スキー場

<割引料金> お申し込み時にご案内できる予定です。



お問合せは…… 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151



Let's Try!

心も体も元気になる

# 夏の疲れ解消ごはん

1人分

230kcal  
食塩相当量  
1.2g

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

調理時間（目安） 12分

## ツナたっぷりなすのボート焼き

簡単ポイント オーブントースターにおまかせでお手軽に！

### 材料（2人分）

なす……………小2本（140g）  
ツナ缶……………1缶  
コーン……………30g  
水煮大豆……………30g  
A マヨネーズ……………大さじ1/2  
A スイートチリソース…大さじ1  
チーズ……………30g

### 作り方

- ①なすは縦半分に切り、中をくりぬく。
- ②ボウルにくりぬいたなす、ツナ、コーン、水煮大豆、Aを入れて混ぜる。
- ③①に②を入れてチーズをのせ、オーブントースター（1000W）で7～8分焼く。

※オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

### ツナ

キッチンに熱がこもりやすい夏は、火を使わず調理ができるツナ缶がおすすめです。さらに、大豆やコーンの缶詰なども合わせると、さまざまな栄養素を摂取できます。



### 豆乳

豆乳は、牛乳と比べて鉄とビタミンEが豊富です。鉄は多くの方が不足しがちな栄養素で、体内の酸素運搬に関わっています。ビタミンEは抗酸化作用があります。

1人分

79kcal  
食塩相当量  
0.8g

調理時間（目安） 3分

## 冷製トマト豆乳スープ

### 材料（2人分）

トマトジュース（無塩）…150mL  
調製豆乳……………150mL  
塩……………小さじ1/4  
オリーブオイル……………小さじ1  
バジルの葉……………適量

### 作り方

- ①トマトジュース、調製豆乳、塩を混ぜる。
- ②器に注ぎ、オリーブオイルを回しかけてバジルの葉を飾る。

## 夏の疲れは栄養バランスのよい食事で解消

夏は、涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れてしまったり、熱帯夜が続いて睡眠不足になったり、さまざまな要因で夏バテになってしまいます。夏の疲れ解消には、しっかり食えることから始めましょう。この時期は冷たい麺類を選びがちですが、栄養素が偏ってしまうため、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、バランスのよい食事を心がけてください。



●料理制作  
若子みな美（管理栄養士）