

東京不動産業健康保険組合



# Wellset

— ウェルセット —

2015  
9  
Vol.284

平成26年度決算報告  
インフルエンザ予防接種費用補助のご案内



# 保険料収入は増加しましたが 高齢者医療制度への納付金 それを上回る勢いで増加し 健保組合の財政は厳しい状況 です

平成27年7月23日(木)に開催された第72回組合会において、当健保組合の平成26年度決算が承認されましたので、ご報告いたします(15ページ参照)。

## 平成26年度決算のポイント

高齢者医療制度への納付金の増加等、健保組合を取り巻く環境は依然厳しい状況が続いており、当健保組合では4年ぶりに経常収支が赤字となりました。

## 収入 経常収入額 45,859,232千円

- 積極的に優良事業所の加入促進を行ったこと、保険料収入に大きく関わる被保険者数・平均標準報酬月額・賞与支給月数が上昇したこと等から、保険料収入は前年度比約6.3%(約27億円)の増収となりました。

## 支出 経常支出額 46,287,132千円

- 高齢者医療制度への納付金の上昇が止まりません。当健保組合が納めている高齢者医療制度への納付金は前年度比約12.1%(約22億円)の増額となりました。
- 医療費の適正化対策(診療報酬明細書の点検・資格喪失後受診にかかる医療費返還請求・第三者行為にかかる求償・ジェネリック医薬品の利用促進等)を進めたことで被保険者1人当たりの保険給付費を抑えることができたものの、被保険者数の増加に伴い、当健保組合全体としては前年度比約4.6%(約10.1億円)の増額となりました。
- 継続して被扶養者資格の再確認(被扶養者資格を有していない方々の資格削除を行うことで、不要な医療費や高齢者納付金にかかる負担を軽減できます)や、事務費(職員の人件費・事務処理の効率化等)の削減に取り組みました。

## 平成26年度 収入支出決算概要

### 一般勘定

#### ● 決算基礎

一般保険料率	86/1000
被保険者数(年間平均)	106,193人

収入	決算額(千円)
健康保険料	45,741,243
(前年度からの)繰越金	3,356,599
調整保険料	702,928
(別途積立金からの)繰入金	520,000
財政調整事業交付金	426,306
雑収入	114,523
国庫負担金・国庫補助金収入	34,373
<b>合計①</b>	<b>50,895,972</b>
経常収入合計A	45,859,232

支出	決算額(千円)
保険給付費	23,186,325
納付金	20,384,502
保健事業費	2,208,466
財政調整事業拠出金	701,962
事務費	465,803
その他	67,816
<b>合計②</b>	<b>47,014,874</b>
経常支出合計B	46,287,132

収支差引額(①-②)	3,881,098
経常収入支出差引額(A-B)	▲427,900

### 平成26年度決算のあらまし

一般勘定	収入総額	50,895,972千円
	支出総額	47,014,874千円
	収支差引額	3,881,098千円
	経常収支	▲427,900千円
		※収入総額から前年度の繰越金等を差し引いた収支

参考 経営収支 の推移	平成25年度	328,695千円
	平成24年度	94,418千円
	平成23年度	352,798千円
	平成22年度	▲6,764,626千円
	平成21年度	▲3,312,627千円

介護勘定	収入総額	3,928,451千円
	支出総額	3,823,616千円
	収支差引額	104,835千円

#### ● 財産目録

平成27年3月末現在

	種別	残高(千円)
準備金	銀行預金	9,273,790
	国債等有価証券	300,000
	支払基金委託金	239,704
別途積立金	銀行預金	7,973,993
	退職積立金	361,353
その他財産	事務所借上保証金	41,375
	出資金	1,360
	その他(備品等)	362,193
	<b>合計</b>	<b>18,553,767</b>

※端数処理の関係で、各項目を合計した金額とは一致しません。

## 介護勘定

介護保険は全国の市町村および特別区（東京23区）が運営し、40歳以上の被保険者および被扶養者の方が加入することとなっています。そのため健保組合では、40歳以上65歳未満の被保険者の方々から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に拠出しています。

### ● 決算基礎

介護保険料率	14/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数（年間平均）	42,109人

収入	決算額（千円）
介護保険料	3,587,286
（前年度からの）繰越金	340,370
雑収入	795
<b>合計③</b>	<b>3,928,451</b>

支出	決算額（千円）
介護納付金	3,823,391
介護保険料還付金	225
<b>合計④</b>	<b>3,823,616</b>
収支差引額（③-④）	104,835

## 今後の見通し

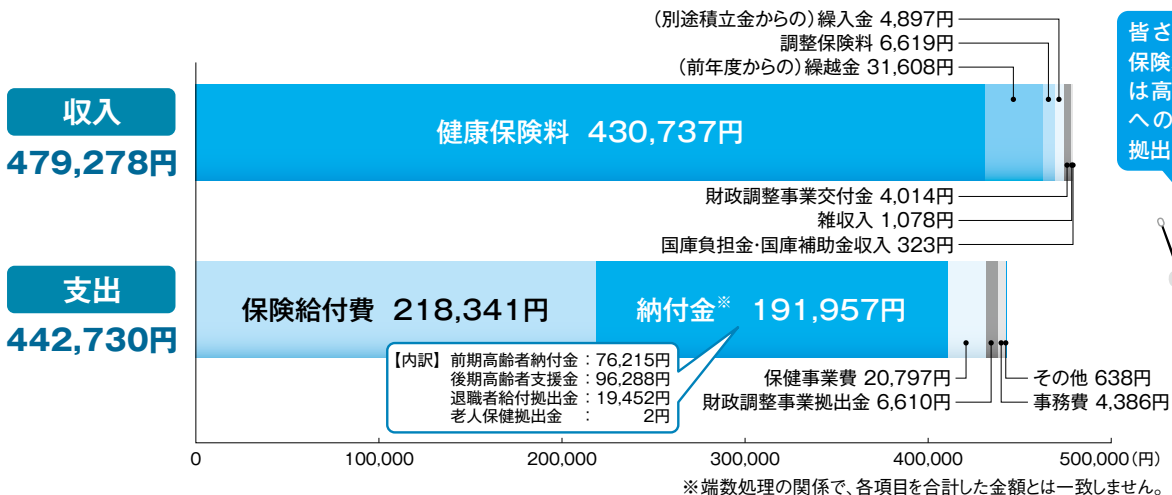
被保険者1人当たり191,957円を高齢者医療制度へ拠出しましたが…

平成26年度においては、皆様からお預かりした大切な保険料の約45%が高齢者医療制度への納付金となりました。保険料の大半は、加入者の給付や保健事業に充てられることが本来あるべき姿にもかかわらず、納付金の負担は近い将来5割を超える勢いで組合財政を圧迫していきます。

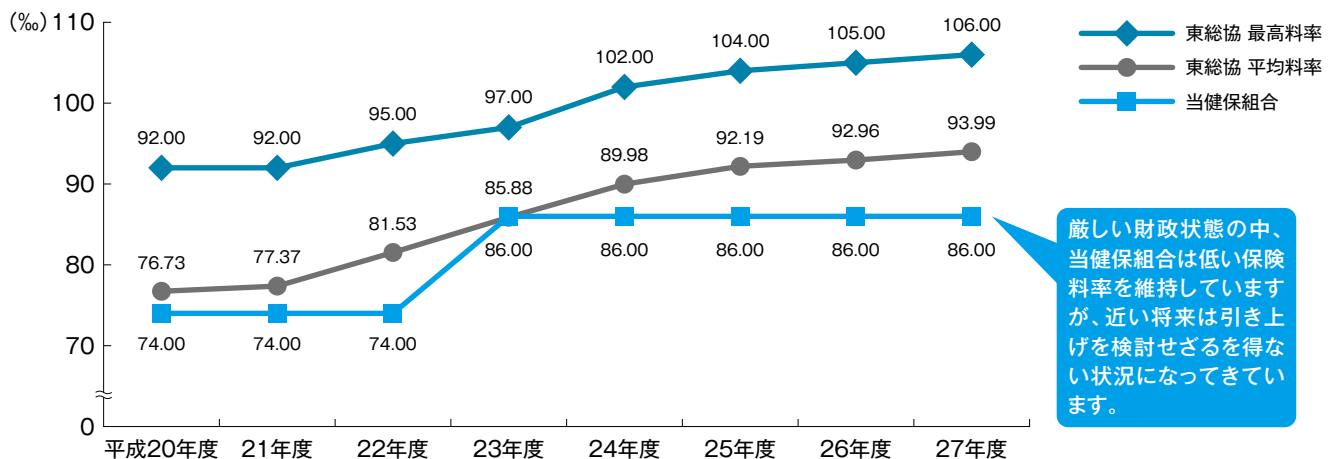
現状、当健保組合は、保険料率（当健保組合8.6%・協会けんぽ10%）、サービス（付加給付や健診サービス等）とも協会けんぽより優れた内容で健康保険事業を運営しておりますが、今後も同様なサービスを継続するためには皆様のご協力が不可欠です。おひとりおひとりの「健康維持」がご自身やご家族だけでなく健保組合の運営にとっても重要です。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### ● 被保険者1人当たりで見るとの決算数値



### ● 東総協（※）加入86組合の保険料率の推移



※東総協：東京都内に所在する86の総合健康保険組合により構成される団体



# みなさまの保険料は このように決められます



## 毎年9月は みなさまの標準報酬月額が 見直されます

みなさまに納めていただいている健康保険料は、4月・5月・6月に支払われた報酬をもとに年1回見直しを行います。これは、実際にみなさまが受け取っている報酬と、すでに決められている※標準報酬月額とがかけはなれたものにならないよう確認を行う「定時決定」というもので、その届出は「算定基礎届」といいます。ここで決定された標準報酬月額に基づき、保険料は9月分（請求は翌月）から新しいものとなり、翌年8月31日までの1年間、毎月の給与から徴収されるとともに、各種給付金の支給額を算出する基礎となります。

保険料は、標準報酬月額に当健保組合の保険料率（千分の86。40歳から64歳の方は介護保険料千分の14が加算されます）をかけて算出されます。

当健保組合の保険料額については、ホームページおよび『TFKENPOGUIDE2015』12ページに掲載の「標準報酬月額保険料額表」でご確認ください。

なお、保険料の決め方にはこのほか「資格取得時決定」「随時改定」「産前産後休業終了時改定」「育児休業等終了時改定」がありますが、それぞれの内容については右記「このほかの保険料の決め方」をご覧ください。

※標準報酬月額…毎月の保険料を算出するときに用いるもので、被保険者が事業主から受け取るさまざまな報酬をいくつかの等級（第1級の58000円から第47級の121万円）に区分し、仮の報酬月額にあてはめたもの。

## （詳細はホームページでご確認を）

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

健保のしくみ

当健保組合の保険料

保険料の計算方法



保険料額表（調整保険料を含む）

## （このほかの保険料の決め方）

### 資格取得時決定 —資格取得届による決定—

就職して当健保組合の被保険者になったときに、会社より受ける報酬の額により決定されます。

### 随時改定 —月額変更届による決定—

昇給（降給）などで固定的な賃金等に変動があった場合、その月以降の継続した3ヵ月間の給与の平均が従前の等級に比べて2等級以上差が生じる場合は、4ヵ月目から保険料額が改定されます。

### 産前産後休業終了時改定・ 育児休業等終了時改定

—産前産後休業終了時月額変更・育児休業等終了時月額変更による決定—

産前産後休業・育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等に変動が生じた場合は、被保険者の申し出により、標準報酬月額を決め直します。この場合、固定的賃金の変動を伴わず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

# 被扶養者資格の再確認を行います

平成27年  
10月30日までに  
ご提出を  
お願いします

健保組合では、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の通知に基づき、保険給付等の適正化を図るため、被扶養者資格の再確認を行います。

被扶養者の方で「就職をした」、「収入が一定額を超えた」などの場合は、健康保険の被扶養者資格はなくなります。保険証を使用しなくても届出の手続きを忘れていると、高齢者医療制度や介護保険などへの納付金が多く計算され、必要以上の金額が保険料から支出されることとなります。

被保険者、被扶養者ならびに健康保険事務担当者のみなさまにはお手順をおかけいたしますが、みなさまの保険料を大切に使うためにも、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 1 資格確認の対象となる方

平成27年4月1日現在、18歳・20歳・22歳以上の「子」と、父母・祖父母・弟妹・孫・兄姉・義父母・伯父伯母・叔父叔母・甥姪等。ただし、次の方を除きます。

- ①認定年月日が平成27年4月1日以降の方
- ②任意継続被保険者で加入されている方

## 2 確認方法

- ①氏名・生年月日を印刷した「健康保険被扶養者調書」（以下「調書」）を事業所を通じて配付します。
- ②「調書」の各項目について記入・押印のうえ、「証明書類」を添付して、貴事業所の健康保険事務担当者さまに提出してください。

## 3 事業所への「調書」送付時期および「提出期限」

- ①「調書」送付時期：平成27年9月中旬
  - ②提出期限：平成27年10月30日（金）
- \*事業所から一括して提出していただきますので、上記の提出期限までに健康保険事務担当者さまへ提出してください。なお、これ以前の日にちを担当者さまより指定された場合は、それまでに提出してください。

## 4 被扶養者に該当しなくなった場合

「就職をしている」、「収入限度額を超えている」など、被扶養者に該当しなくなった方がいる場合は、その方の保険証を「調書」に添付し、返却してください。

なお、保険証を紛失している場合は、「健康保険被保険者証滅失届」を提出してください。

## 5 注意事項

「調書」および「証明書類」等の未提出で再確認を行えない場合は、被扶養者資格を削除させていただきます。削除された日以降に保険証を使用された場合は、医療費を返還していただくこととなります。

### 「調書」提出までの流れ

健保組合から事業所へ  
「調書」を送付（9月中旬）



健康保険事務担当者さまから被保険者のみなさまへ  
「調書」を配付（9月中旬～）



被保険者のみなさまから健康保険事務担当者さまへ  
「調書」を提出（10月30日期限）



健康保険事務担当者さまから健保組合へ  
「調書」を提出（11月10日期限）

※提出期限厳守をお願いします。

### ◆健康保険事務担当者のみなさまへ

被扶養者資格の再確認についての実施要綱等は、9月中旬に発送します。

「調書」および「証明書類」は各事業所でとりまとめていただき、平成27年11月10日までに提出をお願いします。本年度の被扶養者資格再確認は、今回の1回です。



# 交通事故などで 第三者の行為により ケガをしたときは…

健康保険証を使って  
治療を受ける場合は  
健保組合へ  
ご連絡ください!

交通事故やケンカなど、第三者の行為によって負傷したときは、まず健保組合へご連絡をいただき「第三者行為による傷病届」等を提出することで健康保険証を使って治療を受けることができます。(加害者が本来支払うべき治療費を健保組合が立て替えて支払うことになります。)

この場合、「第三者行為による傷病届」等の提出により健保組合が立て替えて負担している分について、後日加害者に請求します。

※仕事中や通勤途中に、第三者の行為によってケガをした場合は「労災保険」が適用されますので、健康保険を使つての治療は受けられません。お勤め先の担当者または管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

## 交通事故にあった場合の提出書類(下記6点)

(届出をすることが健康保険法により義務付けられています)

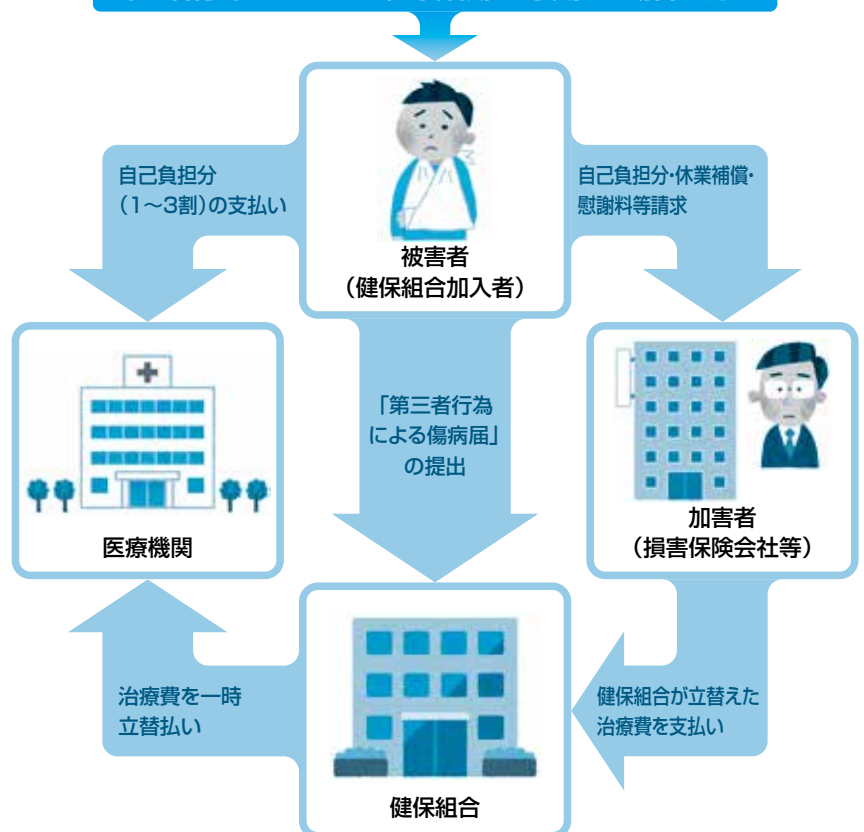
- ① 第三者行為による傷病届
  - ② 損害賠償責任保険契約内容(相手方の車両)
  - ③ 事故発生状況報告書
  - ④ 治療の状況
  - ⑤ 念書(※被保険者(被害者)と健保組合との確認書になります)
  - ⑥ 交通事故証明書(※交通事故証明書取得のための申込用紙は、最寄りの交番でもらえます。ゆうちょ銀行で手数料を支払うと後日自動車安全運転センターから証明書が送付されます)
- 健保組合のホームページよりダウンロードできます
- ※示談をするときは、事前に健保組合にご相談ください。治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなり、被害者自身の100%負担となることがあります。

## 交通事故以外に 「第三者行為」に 該当するケース

以下のような場合でも健保組合への届出が必要です。

- ・ケンカ
- ・他人のペットに噛まれたことによるケガ
- ・ゴルフ場で他人の打球が当たって負傷
- ・スキーやスノーボード等の衝突・接触事故
- ・購入した食品や飲食店での食中毒
- ・建物や工事現場からの落下物等によるケガ など

### 第三者行為によるケガで健康保険証を使用した場合の流れ



## 負傷原因の照会にご協力ください

健保組合では、医療機関等からの請求内容について傷病名が外傷性の疾病(ケガ)の場合、負傷の発生原因や状況等について被保険者様へ照会を行っております。これは、工作中や通勤途中等の労災に該当していないか、または、第三者の行為による事故でないかを詳しく確認し、保険給付を適正に行うためのものです。

照会があった場合は、必ずご回答くださいますようお願いいたします。



## 工作中や通勤途中のケガは「労災保険」で治療を受けましょう

病気になったりケガを負ったりすると、どんな場合でも健康保険証を使って医療機関で治療を受けられるものと思われがちですが、本来、健康保険は業務以外の事由による病気やケガ等に対する保険給付となっております。工作中や通勤途中のケガ(業務災害・通勤災害)の場合は健康保険証を使うことができませんので、「労災保険」により治療を受けることになります。

※パートやアルバイトをしている被扶養者の方であっても、工作中や通勤途中のケガは「労災保険」の対象となります。

※労災保険該当分を健康保険扱いにすることはできませんので、労災保険を使わない場合は全額自己負担となります。

## 「労災保険」の対象となる事例

### ◆ 工作中(業務災害)

- 会社や工場等における工作中的のケガ
- 営業業務による外出中のケガ
- 出張中や出張途中のケガ
- 業務命令で参加した行事中のケガ

### ◆ 通勤途中(通勤災害)

- 自宅と勤務先の行き帰り途中のケガ
- 取引先や得意先等に直行する途中のケガ
- 仕事の出先から直帰する途中のケガ
- 道路工事や電車運転見合わせ等のため通常経路とは異なる経路で通勤途中のケガ

上記の事例は基本的に健康保険ではなく「労災保険」での取り扱いとなりますが、実際に「労災保険」の対象になるかどうか詳細は最寄りの労働局や労働基準監督署へお問い合わせください。また、下記ホームページもご参照ください。

(財)労災保険情報センター <http://www.rousai-ric.or.jp/>

## もし健康保険で受診してしまったら…

業務災害や通勤災害にもかかわらず健康保険証を使って受診した場合は、すみやかにお勤め先の担当者へ申し出て、「労災保険」への変更手続きを行ってください。また、健保組合にもご連絡をお願いいたします。後日、健保組合が一旦負担した医療費についてご本人様に返還をしていただき、労働基準監督署へ精算手続きをしていただくようになります。

お問い合わせ先 給付係  
☎ 03-3343-2805

# インフルエンザ予防接種の補助が 受けられます



## 補助金額

2,000円(接種費2,000円未満の場合は、実費額支給)

## 対象者

接種当日に当健保組合の被保険者・被扶養者資格のある方

## 補助対象接種期間

平成27年10月1日～平成27年12月31日

## 実施形態

### 1. 東振協契約医療機関(\*<sup>1</sup> 利用券) 補助金申請不要

利用券を持っていくだけで補助金が  
その場で適用されるので、とっても便利!  
おすすめです。接種方法は下記①②から選べ  
ます。

- ①院内…医療機関の施設内で接種します。
- ②集合…公的施設(ホテルの会場等)で接種し  
ます。

### 2. 最寄りの医療機関

#### \*<sup>2</sup> 会社経由で補助金申請必要

補助金支給に数ヵ月要します。持病のある方や、1回の接種  
費が補助金額上限に満たない2回法接種予定者以外は、**接種当  
日に補助金が適用される1. 東振協契約医療機関接種が  
おすすめです。**

補助金申請期限:平成28年1月29日(金)17:00 健保組合必着。  
申請回数は、1人1回限りです。2回法による接種を受けた方は、  
2回分をひとまとめにして会社経由で申請してください。

※1 2回法接種予定者で1回の接種費用が2,000円未満であっても、利用券は1回しかご利用いただけません。また、補助金の繰越はいたしませんので、2回目の接種費用は全額自己負担となります。

※2 会社経由でご申請ください。会社を経由していない申請書、申請期限を過ぎた申請書は、理由の如何を問わず受付できません。

## 1 東振協の契約医療機関で接種する場合

### 手続き方法

#### 医療機関 検索

- 健保組合ホームページ→保健事業 News→インフルエンザ予防接種補助金のご案内→1. 東振協契約医療機関→医療機関検索/利用券の作成はこちら→【①予防接種の予約】のダウンロードリストから1. 院内・出張予防接種契約医療機関(集合接種は2. 集合予防接種会場)をクリック。

#### 予約・利用券 の作成

- 医療機関へ電話で「東振協インフルエンザ予防接種」と申し出て、予約をとります。
- 【②予防接種の受診】の利用券・利用申込書の発行はこちらから利用券を作成してください。または、9ページの「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)」に必要事項を記入し、切り取ります。

#### 接種当日

- 健康保険証と「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)」を医療機関の窓口へ提出してください。
- 接種後、補助額2,000円を差し引いた自己負担分(1,080円以下)を窓口でお支払いください。



2名以上でご利用される場合はコピーをしてご利用ください。

**東京不動産業健康保険組合**  
**平成27年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)**  
**(医療機関実施報告・請求書兼用)**

有効期限	平成27年12月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません</li> <li>・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです</li> <li>・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます</li> <li>・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません</li> </ul>				

**インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項**

- |   |   |
|---|---|
| <p>① 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合または、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。</p> <p>② 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。</p> <p>③ 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。</p> <p>④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。</p> | <p>⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。</p> <p>⑥ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。</p> <p>⑦ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。</p> <p>※ この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関については、ホームページをご覧ください。</p> <p>ホームページアドレス: <a href="http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html">http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html</a></p> |
|---|---|

**【利用者記入欄】**

太枠内の **アミカケ** 欄は利用者をご記入ください。

保 険 証	記号		生年月日	昭和 / 平成 年 月 日			
	番号		性別	男性 / 女性			
利 用 者	フリガナ		続柄	本人 / 家族			
	氏名		組合補助金額	本人	¥2,000* (税込)	家族	¥2,000* (税込)
保険者番号		06138077	保険者名	東京不動産業健康保険組合			

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

**【契約医療機関記入欄】**

**インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書**

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)  
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 - (スタンプ可)						QRコード
電話番号							
医療機関名称							
東振協契約医療機関コード	A						
接種日	平成	年	月	日			

## 2 最寄りの医療機関で接種する場合（1. 東振協契約先医療機関で接種できない場合）

最寄りの医療機関で接種した後、**会社を経由して必要な手続きをとる**ことで補助金を還付いたします。（補助金支給に数ヵ月要します）

### 手続き方法

#### 接種当日

- 接種費用全額を支払い、領収証またはレシートを受け取ります。
- 領収証またはレシートには、接種年月日・接種者フルネーム・接種費用・領収印・医療機関名称があるか、また「インフルエンザ予防接種代」と明記されているかを確認してください。（2人以上の接種で領収証が1枚の場合には、接種者全員のフルネームと一人あたりの接種単価を記載してもらうこと）

#### 補助金申請書を作成

- 健保組合ホームページ→保健事業News→インフルエンザ予防接種のご案内→2. 最寄りの医療機関接種→申請書を印刷、必要事項を記入し、領収証原本を添付してください。（申請書は5名まで記入できます。1世帯1枚にまとめて会社担当者へご提出ください。）

#### 会社担当者へ申請書を提出する

- 申請書を会社担当者へ提出します。申請期限は**平成28年1月29日（金）17:00 健保組合必着**です。会社を経由していない申請書、申請期限を過ぎた申請書は理由の如何を問わず受付できません。事前に社内締切日をご確認の上、余裕をもって会社担当者へご提出ください。
- 補助金は会社へまとめてお振込みいたします。補助金の受け取り方法については、会社担当者へご確認ください。

### お知らせ

#### サポートシステムでの申請書作成は休止いたします

今年6月以降、日本年金機構等への不正アクセスが相次ぎました。当健保組合では個人情報漏えい防止の観点から、今年度サポートシステムは休止いたします。

# 4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種



インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。  
今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。



## 重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

## インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
  - A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
  - B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
  - B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)
- \*1回(13歳未満は2回)の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。



## 流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種後約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種してお

くとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

## 毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

### 手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

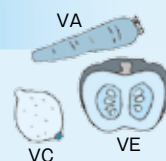


### うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

### 食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



### マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・口・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※ 13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のお子さんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

## 歯磨きでインフルエンザも予防！

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。

特に高齢者は口腔内の雑菌が増殖しやすい傾向にあるので、正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。





## 第28回 事業所対抗野球大会結果報告

# 2年ぶりの王座奪還!

# タイセイ・ハウジーBチーム!!

当健保組合の第28回事業所対抗野球大会は、7月29日(水)に3日間の日程を終了しました。1部はタイセイ・ハウジーBチームが優勝、2部はタウングループAチームが優勝しました。大会結果の詳細は以下のとおりです。

大会  
データ

日時 平成27年7月15・22・29日(各水曜日)

会場 大宮けんぽグラウンド

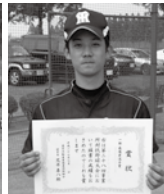
参加 38チーム(1部15チーム・2部23チーム)

※1部優勝のタイセイ・ハウジーBチームは当健保組合代表として、今秋開催の日刊スポーツ杯に出場させていただきます。健闘をお祈りします!

## 1部 トーナメント結果

優勝

### タイセイ・ハウジーB



最優秀選手賞  
貞池 力斗 選手

準優勝

### 青山メインランド

敢闘賞 津久井 光成 選手

第3位

### ケン・コーポレーション

敢闘賞 山田 勇樹 選手

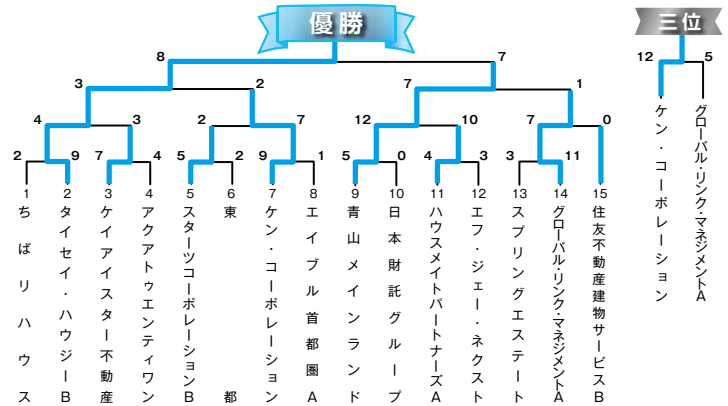
#### 優勝インタビュー

2年ぶり4回目の優勝、大変嬉しく思っております。今大会も、全試合厳しい戦いになりましたが、準決勝戦は特に力が入りました。選手は辛く、きつく、試合終了時は決勝戦が戦える状態ではないくらい「精根尽き果てた」と感じました。決勝戦は、両チームとも連戦の疲れからベストな状態ではなく、ケガ人も出て非常に荒れた試合展開となりましたが、投手陣が踏ん張ったおかげで勝利することができました。

不動産健保組合の代表として参加する日刊スポーツ杯では、1試合でも多く勝てるよう挑みます。

最後になりますが、大会運営にご尽力頂いた皆様、3日間有難う御座いました。来年もよろしくお願ひ致します。

タイセイ・ハウジー B 監督 村上 忠礼



## 2部 トーナメント結果

優勝

### タウングループA



最優秀選手賞  
松村 悠 選手

準優勝

### ハウスメイトパートナーズB

敢闘賞 中山 友和 選手

第3位

### レオパレス21

敢闘賞 室星 貴也 選手

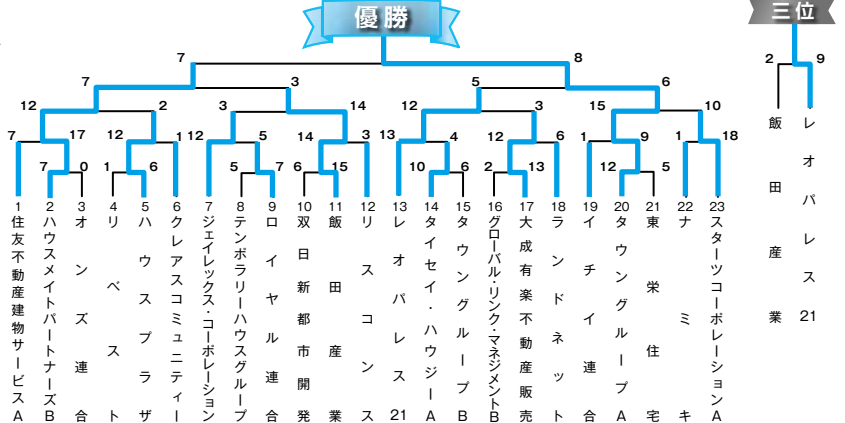
#### 優勝インタビュー

当社は、以前にも出場経験があり一時期1部リーグでプレーをさせていただいておりました。どちらかというと、会社非公認のチームでの出場でした。

3年程未出場でしたが、昨年、会社公式の野球部を設立することができ、第27回大会より再度参加させていただきました。社内では5年以内に優勝という目標を掲げ大会に挑みましたが、2年目で優勝出来た事を嬉しく思っております。優勝までの道のりも決して簡単ではなく、毎試合正直苦しい試合が続きました。5試合中4試合が逆転勝ちといった、いつ負けてもおかしくない試合展開でした。結成間もないチームで対外試合の経験もほとんど無く、我々は常にチャレンジャーであることを選手に言い聞かせて来ました。

普段はお店や部署も違う選手たちが、1つ勝つ毎に結束力を上げ強くなっていくのを感じておりました。選手1人1人が自身の力を発揮してくれた大会でした。来年は1部リーグとなりますが、常にチャレンジ精神を忘れず優勝旗を手にしたいと思ひます。

タウングループ A 監督 丘 健士



東振協

# 健康フェスティバル2015 のご案内

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）では、健保組合の被保険者やそのご家族を対象にした健康づくり事業として「健康フェスティバル2015」を開催します。

今年もさまざまなイベントが実施されますので、健康づくりについての理解を深める機会としてご活用ください。



## 健康フェスティバル2015 概要

イベント名	開催日	会場
血管年齢・血圧測定・骨密度・ 体脂肪測定	10月6日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月20日(火)	健保連 東京連合会(新宿区)
	10月31日(土)	立川商工会議所(立川市)
	10月15日(木)	健康講演会 大手町サンケイプラザ (千代田区)
健康講演会 「講師 舞の海 秀平 氏」	10月15日(木)	大手町サンケイプラザ (千代田区)
ウォークラリー	10月3日(土)	小江戸 川越(川越市)
	10月10日(土)	鎌倉(鎌倉市)
	10月12日(月・祝)	国営昭和記念公園(立川市)
	10月18日(日)	高尾山(八王子市)
	10月24日(土)	高尾山(八王子市)
	11月1日(日)	横浜みなとみらい21(横浜市)
ウォーターフェスティバル	10月25日(日)	東京サマーランド(あきるの市)

### 各イベントの申し込みはすべて郵送です！

『健康フェスティバル2015参加申込書』に必要事項を記入のうえ、返信用封筒(82円切手貼付・住所・氏名を明記)を同封し、健康フェスティバル2015事務局あてにご郵送ください(参加申込書は東振協ホームページからダウンロードできます)。

申込締切日 **9月30日(水)**

※定員になり次第、締切となります。

(定員に達しない場合は、締切後も申込みを受け付けます。)

東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/event>  
お問い合わせ電話番号 ☎03-5608-2311 (受付：平日10:00～16:00)

## 第72回組合会が開催されました

平成27年7月23日に組合会が開催され、以下の議案が可決・承認されました。

- 第1号議案 平成26年度事業報告の承認について
- 第2号議案 平成26年度収入支出決算の承認について  
監事による監査結果報告(公認会計士の監査報告含む)
- 第3号議案 平成26年度収入支出決算残金処分の承認について
- 第4号議案 平成26年度末財産目録の承認について
- 第5号議案 健康保険料等不納欠損処分について
- 第6号議案 組合財産の資産運用について(金融委員会報告)
- 第7号議案 事業所編入及び脱退について(編入審査委員会報告)
- 第8号議案 理事長専決処分について

## 平成26年度監事による監査結果講評

平成27年6月17日、岩切監事・石村監事による監事監査が実施され、「全般を通じ適正に執行されている。平成26年度の財政状況は4年ぶりの赤字となったが、予算基礎数値を上回る加入員の増加や財政健全化対策により収入が増加したため、当初の別途積立金繰入予定額16億円を大幅に下回る5億円で済んだ。しかし単年度収支では決算残金38.8億円のうち6.6億円を別途積立金に繰り入れるため、実質的に別途積立額を若干増加させることができた。なお、今後医療保険制度改革による後期高齢者医療制度への段階的な負担の拡大により財政への影響が強く懸念されるところであり、引き続き収入の確保や支出の抑制に向け、特に医療費適正化対策等をさらに推進する必要がある。また、データに基づく保健事業の実施にあたっては、いまだ健診受診率が低く健康に対する関心と行動を促す意識づけの広報をさらに重点的に取り組むこと。」との講評を受けました。

## 平成27年2月に配付した「差額通知」でのジェネリック医薬品\*への切り替え結果について

一定の条件のもと、「ジェネリック医薬品に切り替えることで、1ヵ月にかかる薬剤費を500円以上軽減できると見込まれる」方に対して、ジェネリック差額通知をお送りしました。

その結果、通知総数3,451通のうち、2,059名の方がジェネリック医薬品への切り替えを実施され、薬剤費負担で換算すると平均1ヵ月約520万円、年間6,240万円の削減効果が見込まれました。引き続き、組合財政健全化のため、ジェネリック医薬品に積極的に切り替えていただき、ご自身の医療費負担軽減と医療費適正化にご協力をお願いします。

\*ジェネリック医薬品とは・・・

新薬(先発医薬品)と同等の成分で作られた医薬品のこと。開発コストが少ないため、先発医薬品と比べて価格が大幅に安いのが特徴。



## 「算定基礎届」の提出にご協力いただきありがとうございました

お忙しい中、7月の算定基礎届の提出にご協力いただき、誠にありがとうございました。算定基礎届により決定された報酬は、9月(10月納付分)から適用されます。また、月額変更届を提出された場合は改定月から変更になります。

## 事業概況

平成27年  
7月末現在

## 事業所数



1,399社

## 被保険者数



男 75,445人  
女 34,698人  
計 110,143人

## 被扶養者数



81,691人

## ご家族あわせて



191,834人

## 平均標準報酬月額



363,217円



# コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。

●料理制作／北嶋佳奈  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
●撮影／福岡拓  
●スタイリング／寺門久美子



1人分

512kcal / 塩分2.2g



Pick up! トマト

## なすとひき肉のトマトカレー

材料 2人分

- ◆ なす…………… 2本
- ◆ トマト…………… 1個
- ◆ たまねぎ…………… 1/2個
- ◆ にんにく…………… 1かけ
- ◆ しょうが…………… 1かけ
- ┌ トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ├ 固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース …… 小さじ1
- └ しょうゆ…………… 小さじ1
- └ 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆ 豚ひき肉…………… 100g
- ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
- ◆ 塩…………… 小さじ1/6
- ◆ こしょう…………… 少々
- ◆ 玄米ごはん…………… 300g  
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆ パセリ…………… 適量

作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

### ●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

### 調理のコツ!

#### コーティングされたフライパンで カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。

で、カロリーを抑えることができます。