

東京不動産業健康保険組合



Wellset

— ウェルセット —

2016
3
Vol.286

平成28年度予算のお知らせ

保険料率は前年と同率に据え置き 経常収支では、3期連続で赤字の見込み

平成28年2月18日に開催された第73回組合会において、当健保組合の平成28年度の事業計画および予算が決定しました。保険給付費や納付金が増加し、経常収支では26、27年度に続いて赤字の見込みですが、別途積立金の取り崩しと新規事業所の加入促進等による財政健全化策により一般保険料率は6年連続の据え置きとなりました。

一般勘定 平成28年度 収入支出予算

※（ ）内は被保険者1人あたり
※%表示は収入/支出全体に占める割合

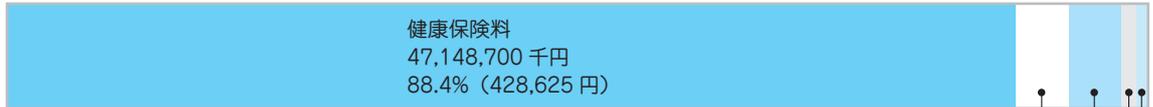
平成28年度の保険料率は1000分の86で据え置きですが、「実質保険料率(※)」は1000分の91.91となります。

このため平成28年度は、保険料収入の不足分を平成27年度の残金からの繰越金(約25億円)と別途積立金(貯蓄資産:24億円)を取り崩して収支均衡となる予算を編成しています。

※健保組合の会計は、単年度収入で支出をまかなうことが原則です。当年度の支出を保険料収入だけでまかなうことができる保険料率を「実質保険料率」といいます。

- 保険料率 86/1000
- 被保険者数 110,000人

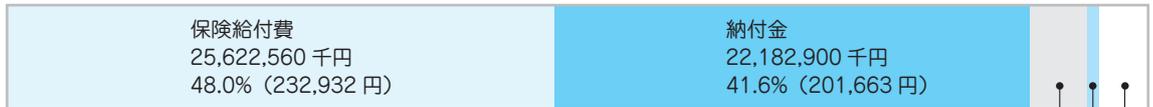
収入



合計 53,365,346 千円
(485,140 円)
内) 経常収入合計
47,253,617 千円
(429,578 円)

繰越金	2,451,583 千円	4.6%	(22,287 円)
別途積立金からの繰入金	2,430,113 千円	4.6%	(22,092 円)
調整保険料	724,824 千円	1.4%	(6,589 円)
その他(国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入等)	610,126 千円	1%	(5,546 円)

支出



合計 53,365,346 千円
(485,140 円)
内) 経常支出合計
51,120,920 千円
(464,736 円)

保健事業費	2,694,438 千円	5.0%	(24,495 円)
事務費	561,105 千円	1.1%	(5,101 円)
その他(財政調整事業拠出金、連合会費、予備費等)	2,304,343 千円	4.3%	(20,948 円)

経常収支差引額 ▲3,867,303 千円 ※端数処理の関係で、各項目を合計した金額とは一致しない場合があります。

介護勘定 平成28年度 収入支出予算

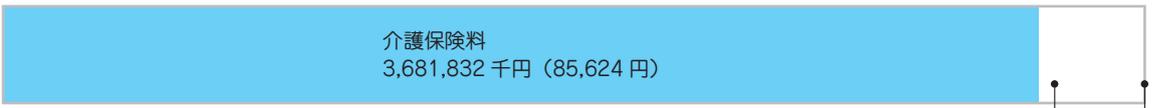
※（ ）内は被保険者1人あたり

健保組合は、40歳以上64歳以下の被保険者のみなさまから介護保険料を徴収し介護納付金を国へ納めています。

介護勘定も一般勘定同様、介護保険料収入だけでは支出のすべてをまかなうことができず、平成27年度の決算残金(約3.8億円)を繰越して、収支均衡となる予算を編成しています。

- 保険料率 14/1000
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 43,000人

収入



合計 4,059,438 千円
(94,406 円)

繰越金	377,225 千円	(8,773 円)
雑収入等	381 千円	(9 円)

支出



合計 4,059,438 千円
(94,406 円)

介護保険料還付金等	50,569 千円	(1,176 円)
-----------	-----------	-----------

※端数処理の関係で、各項目を合計した金額とは一致しない場合があります。

平成28年10月施行の短時間労働者の適用拡大や診療報酬改定等により組合財政は厳しさを増す状況

わが国の経済情勢は、アベノミクスによる円安・株高・雇用改善といった成果をもたらしましたが、消費税の引き上げの影響を含めた物価の上昇に、個人所得の伸びが追いつかないことから、個人消費は依然として低迷しており、経済は先行きの不透明感を増している状況となっております。

健保組合を取り巻く状況では、後期高齢者支援金の負担方式が全面総報酬割に段階的に拡大する医療保険制度改革により、総報酬割の部分を27年度の1/2から28年度は2/3に引き上げることから、当健康保険組合も一層の負担増になります。

このような中、当健康保険組合の財政状況は、優良事業所の加入促進等により、組合員数が前前年度より10万人を超え、なお若干ですが増加傾向を維持しており、標準報酬月額及び標準賞与額も堅調に推移しております。しかし義務的経費である保険給付費や高齢者医療制度への納付金等は確実に増加しており、特に、平成28年10月施行となる短時間労働者の適用拡大による負担増、診療報酬等の改定の影響も考慮すると、組合財政は厳しさが増している状況となっております。

健診・保健指導の実施率向上に努め、事業主の健康経営をバックアップしデータヘルス計画を推進

業務面では、引き続き組合員の皆様から信頼される公平公正なクオリティーを追求し、組合員の皆様の視点に立ったサービスの向上や、インターネットやメール配信を活用した情報提供、電子文書配信システムによるサービスの向上とリスクの低減に努めてまいります。併せて、内部統制の強化、職員資質の向上に努めます。

また保健事業については、組合員の健康の保持増進を図るための重要な柱であり、健診及び保健指導の実施率の向上に努めてまいります。特に、平成27年7月の「日本健康会議」では、企業が主体的に「健康経営」に取り組むことを求めるとともに、健保組合にも企業と連携することが求められたことから、健保組合の持つデータを集計・分析して提供すること（データヘルス）で、事業主の皆様の健康経営への取り組みをバックアップしてまいります。

本年度も優良事業所の加入促進と併せて、医療費適正化のためにレセプトデータの審査を徹底するなど支出の抑制に努め、組合財政を強化する取り組みを維持してまいります。

具体的な事業方針は、次項の通りです。

①収入の確保・支出の抑制に努め、健全な財政基盤を堅持します

- ・優良事業所の加入促進を強化します。
- ・滞納事業所に対する早期着手と長期滞納の未然防止に努めます。
- ・報酬の適正把握に努めます。

- ・被保険者証の不正使用を防止するため被保険者証の回収強化を図ります。
- ・被扶養者資格の再確認（検認）を実施し、公平公正な扶養認定に努めます。
- ・傷病手当金等の現金給付の審査を強化し不正受給を防止します。
- ・柔道整復療養費の照会業務を強化し不正請求を防止します。
- ・はり・灸・マッサージの請求を償還払いに変更し不正請求を防止します。
- ・資格喪失後受診者及び健診補助金重複受診者の返還金の早期回収に努めます。
- ・第三者行為による損害賠償債権を確実に回収します。
- ・レセプト点検業務の質の向上を図り医療費の適正化に努めます。
- ・調剤レセプトの直接審査請求を通して、薬局との連携を図りジェネリック医薬品の更なる使用促進を図ります。
- ・医療費通知、ジェネリックの使用促進通知を行い医療費削減に努めます。
- ・外部委託の見直しや日常業務の見直し等を行い、経費の削減を図ります。
- ・公費で支払われるものは公費を優先させ、健保組合の支出を抑制します。
- ・健保収支が大幅赤字の事業所、規約違反状態の異業種事業所に対し収支改善指導等の諸施策を実施します。

②組合員の皆様から信頼され喜ばれるクオリティーを追求します

- ・組合員、ご家族の健診受診率、特定保健指導の実施率の向上に努めます。
- ・積極的な情報提供を行うため、広報誌・ホームページの充実、TFKボード（担当者向けWeb掲示板）・メールマガジンの普及に努めます。またインターネットを利用した医療費・ジェネリック医薬品の情報提供サービスを検討します。
- ・電子文書配信システムの拡充とマイナンバー制度への対応に努めます。
- ・レセプト・健診データの分析結果を踏まえ、組合員自身の健康に対する関心と行動を促す「意識付け」の広報に重点を置いた広報をします。
- ・健康経営に取り組む企業に対し健保組合の持つデータを集計・分析して提供すること（データヘルス）でバックアップします。

③円滑な事業運営の基礎となる事務処理体制を強化します

- ・事故防止の観点から、内部統制の強化を図ります。
- ・あらゆる機会を通じ、職員資質の向上を図ります。
- ・事務改善・事務効率を実現するため、不断の点検を実施します。
- ・個人情報保護の徹底を図ります。

ご挨拶 健康保険組合30周年を迎えて

早春の候、事業主並びに加入員の皆様には、日頃より健康保険組合の事業運営にご理解ご協力を賜りまして厚く御礼を申し上げます。

さて、当健康保険組合は、昭和60年12月1日に設立され、昨年12月1日に無事30周年を迎えることができました。これもひとえに、加入各社の事業主様、歴代理事、議員の皆様、そして加入員の皆様のご理解、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

当健康保険組合は、設立当初、東京都に所在する事業所を対象に事業所数130社、被保険者5,300名からスタートし、その後平成23年4月1日に加入事業所の適用範囲を全国へ拡大し、昨年未現在では1,409社、被保険者11万人余（被扶養者を含めると18万人余）の規模に成長いたしました。

この間、バブル経済の崩壊やリーマンショック等の影響を受けながらも加入員の皆様の健康と生活の安定に寄与するため、疾病予防事業をはじめ独自の健康づくり事業に積極的に取り組んでまいりました。

また、皆様のご負担をできるだけ増やさない努力を続け、このたび成立しました平成28年度予算まで保険料率を6年据え置くことができました。しかし、年々増え続ける医療費と高齢者医療制度への納付金の増加によって、健康保険組合の財政は厳しさが増しております。そのため平成27年度からスタートしたデータヘルス計画や「健康経営」に取り組む事業所への支援など事業所と連携した疾病予防を進めていくことが重要と考えております。

当健康保険組合は30周年を一つの節目として、今後とも加入員の皆様の貴い保険料を有効活用するため、財政健全化に力を注ぐとともに、引き続き疾病予防事業を中心とした保健事業を充実させ、加入員の皆様の健康と職場の活力の維持に貢献できるよう努力してまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

東京不動産業健康保険組合
理事長 荒井 喜八郎

平成 28 年度 保健事業年間スケジュール

当健保組合が平成 28 年度に実施する健康づくり事業を年間スケジュールでご紹介します。

実施に関するご案内は、『ウェルセット』および健保組合ホームページで行いますので、ご確認ください。

実施時期 (予定)	内 容	ご案内時期	
		Wellset	ホーム ページ
4月～7月	 春季巡回婦人生活習慣病健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、生活習慣病健診と婦人科検査を一度に受診できる健診です。	申し込み受付は終了しています	申し込み受付は終了しています
5月～6月	 東京総合健保硬式テニス大会 被保険者の方を対象にしたテニス大会です。	今月号 10ページ ご案内中	ご案内中
6月～8月	 家庭用常備薬配付および補助斡旋 被保険者の方を対象に家庭用常備薬の購入費用に補助を行います。	6月号	6月
7月	 第29回 事業所対抗野球大会 被保険者の方を対象にした、当健保組合の加入事業所対抗の野球大会です。	今月号 10ページ ご案内中	ご案内中
10月	 第4回 事業所対抗フットサル大会 被保険者の方を対象にした、当健保組合の加入事業所対抗のフットサル大会です。	6月号	6月
10月～11月	 血管年齢・骨密度・体脂肪測定等健康相談／ウォークラリー／ウォーターフェスティバル 健康日本21推進事業として、被保険者および被扶養者の方を対象に実施される健康増進キャンペーンです。期間中は、健康に関する相談会や講演会、スポーツイベントが開催されます。	9月号	9月
10月～1月	 秋季巡回婦人生活習慣病健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、生活習慣病健診と婦人科検査を一度に受診できる健診です。	6月号	6月
10月～12月	 インフルエンザワクチン接種費用補助 インフルエンザの重症化予防のため、インフルエンザワクチン接種の費用補助を行います。	9月号	9月
12月～2月	 家庭用常備薬割引斡旋（健保組合の補助はありません） 被保険者の方を対象に家庭用常備薬を特別割引価格にて斡旋いたします（健保組合の補助はありません）。	12月号	12月
1月～2月	 一日介護・健康講座 被保険者および被扶養者の方を対象に、正しい介護の知識と寝たきりにさせない介護技術の体験講習、メタボ予防・解消のための生活習慣について学べるセミナーです。	—	11月
3月	 東京総合健保ミニマラソン大会 被保険者等の方を対象にしたミニマラソン大会です。	12月号	12月

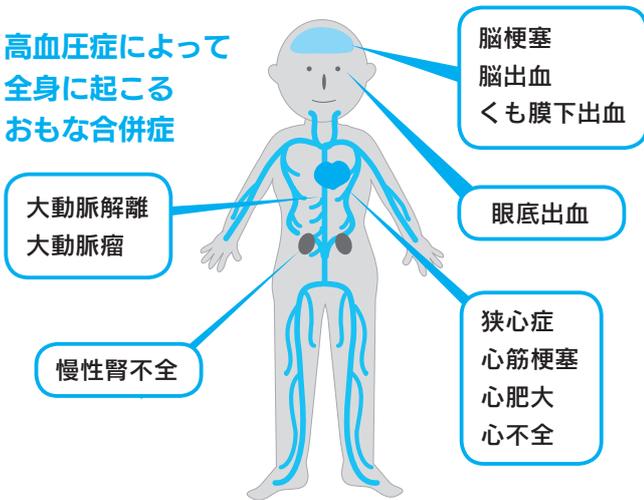
高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。適切な治療と生活習慣改善で健康寿命を延ばしましょう。

血管の老化が進み、合併症を招きます

自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき硬くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

高血圧症によって 全身に起こる おもな合併症



高血圧症を 予防・改善する生活習慣は？

減 塩

塩分が体内にたくさん入ってくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は1日に**男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満**です。

野菜や果物を積極的に食べる

血圧を下げる働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物を積極的に食べましょう。

節酒・禁煙

お酒の飲みすぎは高血圧症の原因となるので控えめに。タバコは血圧を上げ、動脈硬化を促進します。

減 量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にありますので、食事改善と運動を組み合わせることで減量に取り組みましょう。

〈特定健診の判定値〉

●収縮期血圧

保健指導判定値 130mmHg 以上

受診勧奨判定値 140mmHg 以上

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまっていった血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。

●拡張期血圧

保健指導判定値 85mmHg 以上

受診勧奨判定値 90mmHg 以上

心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。

服薬治療をしても 生活習慣改善は必要です！

生活習慣の改善だけで血圧が下がらないときなどは、降圧剤を服用して治療します。しかし薬をのんでいるからといって安心してはいけません。治療効果をあげるためには左記のような生活習慣改善につとめることが必要です。

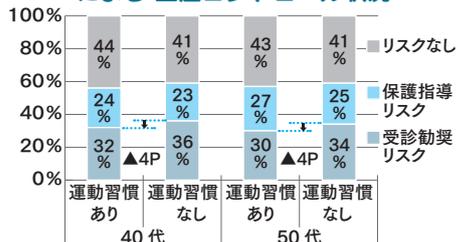
◆年代別の血圧コントロールを生活習慣（肥満／非肥満、運動習慣あり／なし）別に比較してみると（男性の降圧剤服用者が対象）

服薬治療をしても、減量したり運動するなど、生活習慣の改善をすると血圧はよくコントロールされます。また、50代より40代のほうが生活習慣改善による効果があります。

降圧剤服薬者の生活習慣（肥満・非肥満）
による 血圧コントロール状況



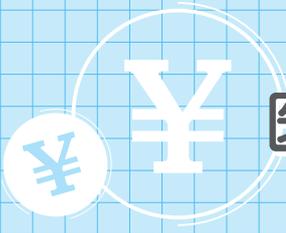
血圧服薬者の運動習慣（あり・なし）
による 血圧コントロール状況



降圧剤を服用している人は、主治医と相談して、目指す血圧を明確に決めて治療しましょう。目標とする血圧は、持病や年齢によって異なります。



出典：（一社）保険者機能を推進する会
「レシピト・健診データ分析研究会」



医療費が高額になったとき

Q&A

～ 「限度額適用認定証」とは？ ～



Q

健康保険の「限度額適用認定証」とはどんな制度ですか？

A

通常、医療費は自己負担分（総医療費の3割）の全額を医療機関へ支払い、自己負担限度額を超えた分が後日「高額療養費」として払い戻されますが、「限度額適用認定証」を医療機関へ提示すると、自己負担限度額までの支払いで済む制度となっています。なお、この制度を利用してもなくても、最終的な患者負担額には変わりありません。利用の有無は、ご本人で選択していただくこととなります。

Q

自己負担限度額はいくらになりますか？

A

個人ごと、医療機関ごと、診療月ごと、入院・外来別に計算されますが、被保険者の所得区分（標準報酬月額）によって異なります。自己負担限度額の目安は、交付される「限度額適用認定証」に適用区分（ア・イ・ウ・エ）が表示されますのでご確認ください。

適用区分	所得区分	自己負担限度額
ア	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（総医療費-842,000円）×1%
イ	標準報酬月額 53万円～79万円	167,400円+（総医療費-558,000円）×1%
ウ	標準報酬月額 28万円～50万円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円

※入院時の食事代や差額ベッド代は適用外です。

Q

どのような手続きをすればいいですか？

A

事前に「限度額適用認定申請書」を当健保組合へご提出ください。不備等がなければ、申請書を受理した日の翌業務日に「限度額適用認定証」を交付いたします。

※「限度額適用認定申請書」は当健保組合のホームページからダウンロードできます。

※70歳未満の方のみが対象となります。70歳以上の方は「高齢受給者証」で対応しますので手続きは不要です。

Q

「限度額適用認定証」の有効期間は？

A

有効期間は、「限度額適用認定申請書」を当健保組合で受理した日の属する月の初日から6カ月間としております（厚生労働省の通達により前月に遡っての発効はできません）。

Q

「限度額適用認定証」はどの医療機関でも使えますか？

A

健康保険が適用する入院や通院、薬局で使えます。



Q

有効期限後も引き続き「限度額適用認定証」を利用したい場合は？

A

期限が切れる月の20日以降に再度「限度額適用認定申請書」を当健保組合へご提出ください。その際、お手許の「限度額適用認定証」は有効期限が切れてから、当健保組合までご返却ください。



平成28年9月施術分より、 「はり、きゅう、あんま、マッサージ」の 取り扱いが変わります!!

当健保組合では、「はり、きゅう、あんま、マッサージ」の療養費を受領委任払い（*1）として取り扱っていましたが、平成28年9月施術分より被保険者からの療養費（請求）払い（*2）へと変更しますのでご注意ください。請求にあたっては、療養費支給申請書（はり、きゅう、あんま、マッサージ用）、領収書（原本）、明細書（原本）、同意書（医師より交付）が必要となります。

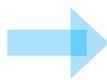
療養費支給申請書（はり、きゅう、あんま、マッサージ用）は当健保組合のホームページに平成28年4月に掲載（予定）します。領収書（原本）、明細書（原本）は鍼灸院等から必ず受け取り、紛失しないようご注意ください。

なお、鍼灸等の施術に関しては、療養費支給基準に定められている6疾患の病名（神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症）等が支給の範囲となります。

（*1）被保険者から委任を受けた「施術師等」が、療養費の請求及び受領について、被保険者に代わって保険者に直接する方法

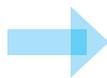
（*2）施術所等で施術料全額を支払い、後日、被保険者からの申請により、被保険者に療養費を支給する方法

平成28年8月施術分まで



自己負担分（通常3割負担）のみ鍼灸院等へ支払い、鍼灸院等が療養費支給申請書に必要書類を添えて、7割分を当健保組合へ請求

平成28年9月施術分より



被保険者（被扶養者）が全額（10割）を鍼灸院等へ支払い、被保険者が療養費支給申請書に必要書類を添えて、7割分を当健保組合へ請求

【注意事項】

- 鍼灸院等で発行された明細書と支払った領収金額等の内容を必ず確認してください。
- 「はり、きゅう、あんま、マッサージ」の受療は医師が適切な治療手段がないと判断し、同意してはじめて健康保険の適用となります。被保険者（被扶養者）の希望等では健康保険の適用となりませんのでご注意ください。
- 同じ疾患にて他の医療機関と同時に治療を行うことはできませんのでご注意ください。





任意継続被保険者制度のご案内

任意継続被保険者とは？

「任意継続被保険者」とは、退職後、希望者のみ最長で2年間、個人で健康保険に継続加入できる制度です。



1、加入の条件

- ①退職日まで継続して2カ月以上の被保険者期間があること
- ②退職日の翌日（資格喪失日）から20日以内（必着）に、必要書類を提出すること（この期間を過ぎると受け付けられません）

2、手続きに必要な書類

資格喪失予定日の2週間前から申請書類の事前お預かりが可能です。

- ①健康保険任意継続被保険者資格取得申請書 … 1通
- ②居住証明（住民票、免許証の写しなど） …… 1通
- ※申請にあたり、退職日の確認がとれず、すぐに手続きができない場合がありますので、会社から発行された「退職証明書」などの退職日が確認できる書類（写し可）があればあわせてご提出ください。

3、資格喪失の事由

次の事由に該当したときは、任意継続被保険者の資格を喪失することになります。

- ①任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
- ②任意継続被保険者本人が死亡したとき
- ③保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ④任意継続被保険者本人が再就職等によって新たに社会保険資格を取得したとき
- ⑤75歳になり後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

保険料について

保険料は、資格喪失時の標準報酬月額をもとに算出されますが、この月額には上限が設けられています(Q①参照)。保険料はホームページで試算ができます。

資格喪失日の確認について

下記①または②で確認しております。

- ①〈会社から健保組合へ〉健康保険被保険者資格喪失届と保険証の提出
→退職日以降、保険証は会社へすみやかに返却をお願いいたします。
- ②〈被保険者から健保組合へ〉会社から発行された「退職証明書」など退職日が確認できる書類（写し可）の提出

保険証の交付について

保険証は、入金及び資格喪失日の確認の後、書留郵便にてご自宅へお送りします。

- ※資格喪失日（退職日の翌日）の前に保険証の交付はできません。
- ※入金日から保険証の到着まで、7日から10日程度の日数を要します。

Q & A

Q① 健康保険の任意継続被保険者と国民健康保険の保険料ではどちらが安いですか？

A 今までの保険料はお勤めされていた会社と折半でご負担していただいております。任意継続被保険者になると保険料を全額負担していただきますので、退職時の保険料（介護保険料含む）の2倍になります。ただし、次の金額が1カ月の上限となります。

- ①40歳以上65歳未満の方
（健康保険料+介護保険料） …… 36,000円
- ②40歳未満/65歳以上の方
（健康保険料のみ） …… 30,960円

国民健康保険の保険料は、ご本人の所得や退職理由によって異なりますので、お住まいの市区町村の国民健康保険窓口へお問い合わせください。

※国民健康保険では、平成22年4月から、退職理由によって保険料の軽減措置が行われており、任意継続被保険者の保険料よりも安くなる場合があります。

Q② 国民健康保険に加入する、家族の被扶養者になる等の理由により任意継続被保険者をやめることはできますか？

A 健康保険任意継続被保険者の資格は、「3、資格喪失の事由」に該当した場合に資格を喪失いたします。そのため、ご質問の理由では資格を喪失することはできませんが、健康保険料を納付期限までに納付しなかったときは、納付期限の翌日に資格を喪失することになりますので、その後、国民健康保険やご家族の健康保険被扶養者等へ切り替えていただくことになります。



マイナンバーは正しく 安全に取り扱しましょう

平成28年1月からマイナンバー制度がスタートしました。マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野で使用され、法律や条例で定められた行政手続きで必要になります。それ以外の分野でむやみに自分のマイナンバーを明かすことのないよう、取り扱いに気をつけましょう。

● 社会保障分野	<ul style="list-style-type: none"> 年金資格の取得や確認、給付 雇用保険資格の取得や確認、給付 医療保険の給付請求 福祉分野の給付、生活保護の申請・審査 など
● 税分野	<ul style="list-style-type: none"> 税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書などへの記載 税務当局の内部事務 など
● 災害対策分野	<ul style="list-style-type: none"> 被災者生活再建支援金の支給 被災者台帳の作成事務 など

平成29年1月以降、健保組合関係の各種申請書類においても マイナンバーの記入が必要になります

健保組合に提出していただく各種届出書や申請書にマイナンバーの記入が、平成29年1月から必要になります。健保組合では事業主様を通して加入者の皆様のマイナンバーを取得し、法律で決められた事務においてマイナンバーを使用します。

● マイナンバーの記入が必要になる健保組合の各種書類の例（予定）	<ul style="list-style-type: none"> 資格取得届 資格喪失届 被扶養者（異動）届 報酬月額算定基礎届 報酬月額変更届 療養費支給申請書 傷病手当金支給申請書 出産手当金支給申請書 など
---	--

マイナンバーは厳重に管理することが 法律で義務づけられています

- 事業主が従業員など関係者のマイナンバーを取得する際は、あらかじめその使用目的を告知する義務があり、それ以外の目的には使えません。
- 他人のマイナンバーを正当な手続きによらず聞き出したり、収集してはいけません。
- 自分のマイナンバーを正当な手続きによらず他人に教えたり、公表してはいけません。
- 通知カードや個人番号カードは、紛失したり簡単に他人に見られたりしないよう、きちんと保管しましょう。



★ マイナンバー詐欺にご注意！

健保組合や官公庁が、電話やメールなどでマイナンバーをたずねることは絶対にありません。万一そのような問い合わせがあった場合は、警察やマイナンバー制度の問い合わせ先（0120-85-0178）に連絡してください。

第29回

事業所対抗野球大会



●開催日	平成28年7月20日、27日、8月3日 (いずれも水曜日) ※予備日 平成28年8月10日、17日、24日
●開催場所	大宮けんぽグラウンド(さいたま市)
●参加資格	当健保組合の被保険者で構成するチーム
●試合方法	2部制トーナメント方式 ※出場チームが少ない場合は1部制
●参加費用	1チーム 50,000円
●募集要綱 申込方法	参加をご希望のチームは、当健保組合ホームページより募集要綱、申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。
●申込送信先	FAX.042-440-6687 (株)共栄商会
●申込締切	平成28年4月28日(木) http://www.tfkenpo.or.jp ▶保健事業NEWS ▶野球大会参加申込案内

第30回

東京総合健保硬式テニス大会



●主催	(一社)東京都総合組合保健施設振興協会	
●開催日 開催場所	ダブルス 1回戦~決勝戦	平成28年5月14日(土) 大宮けんぽグラウンド(さいたま市) ※予備日平成28年5月28日(土)
	シングルス 男子:第1回戦~ベスト8 女子:第1回戦~ベスト4	平成28年5月21日(土) 大宮けんぽグラウンド(さいたま市) ※予備日平成28年6月4日(土)
	シングルス 決勝等	平成28年6月11日(土) 品川プリンスホテル・高輪テニスセンター
●参加資格	当健保組合の被保険者	
●募集種目	①男子ダブルス3組 ②女子ダブルス3組 ③男子シングルスA(40歳以上)3名 ④男子シングルスB(40歳未満)3名 ⑤女子シングルス3名 ※参加は1人1種目のみです。 ※男子シングルスA・Bの年齢基準日は平成28年5月1日現在。	
●参加費用	ダブルス 1チーム 3,000円	シングルス 1名 1,500円
●大会要項 申込方法	参加をご希望の方は、当健保組合ホームページより大会要綱、申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。 ※申込多数の場合は抽選を行い、当落にかかわらず4月20日(水)以降ご通知申し上げます。	
●申込送信先	FAX.03-3343-2810 東京不動産健康保険組合 保健事業推進課	
●申込締切	平成28年4月11日(月)	
●大会内容 お問い合わせ先	(一社)東京都総合組合保健施設振興協会 TEL.03-3626-7504 http://www.tfkenpo.or.jp ▶保健事業NEWS ▶テニス大会に参加してみませんか?	



第73回組合会が開催されました

去る2月18日(木)組合会が開催され、下記の議案について可決・承認されました。

議案

- 第1号議案 平成27年度収入支出変更予算届出書について
- 第2号議案 平成28年度事業計画(案)について
- 第3号議案 平成28年度健康保険収入支出予算(案)について
- 第4号議案 平成28年度介護保険収入支出予算(案)について

- ・調剤レセプトの直接審査支払いについて
- ・はり・きゅう、マッサージ療養費の償還払いについて

- 第5号議案 平成28年度収入支出予算の款内項間流用について
- 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 保健事業について(保健事業推進委員会報告)
- 第9号議案 諸規程等の改正について(総務委員会報告)
- 第10号議案 理事長専決処分について

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の保険料算出の基礎となる標準報酬月額は、被保険者の退職時の標準報酬月額と、当健保組合の全被保険者の前年9月末日現在の平均標準報酬月額のいずれか低い方で決定されます。

平成28年度の任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)は下記のとおりです。

標準報酬月額	360,000円	
適用期間	平成28年4月1日～平成29年3月31日	
保険料(月額)	●一般保険料	30,960円
	●介護保険料	5,040円

任意継続被保険者のみなさまへ

■平成28年4月からの保険料払込用紙(納付書)の送付について

- 1) 毎月納付されている方
 - ▶ 平成28年3月30日(水) 発送
- 2) 年一括または半期ごとに納付されている方
 - ▶ 平成28年3月1日(火) 発送

■「任意継続被保険者資格喪失通知書及び証明書」の送付について

任意継続被保険者期間(2年)の満了により資格を喪失される方には満了日より前に「任意継続被保険者資格喪失通知書及び証明書」を送付いたします。任意継続被保険者の保険証(家族分を含む)は資格を喪失した日から5日以内に当健保組合へご返却ください。

割引旅行会社トッパントラベルサービスの契約解除について

(株)トッパントラベルサービスのトラベルデスクが閉鎖されるため、平成27年度(平成28年3月31日まで)をもって契約解除となりました。なお、宿泊予約は、平成28年3月31日までに発売されている商品のご予約が取れます。

柔道整復師での施術に関する内容確認についてご協力をお願い

接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けた場合、施術に関する内容(施術日、負傷部位、施術方法等)について文書にて確認させていただくことがあります。

この確認は、皆様からお預かりしている貴重な保険料による給付の適正化を図るためのものです。ご自宅に照会文書が届きましたら、お手数ですがご回答くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先 給付係

☎03-3343-2805

事業概況

平成28年
1月末現在

事業所数



1,407社

被保険者数



男 75,421人
女 34,730人
計 110,151人

被扶養者数



82,703人

ご家族あわせて



192,854人

平均標準報酬月額



370,127円



満腹ヘルシー
COOKING!

さびない体で 老化を防ぐ

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。

- 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
407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- ◆菜の花…………… 1/2 束
- ◆ミニトマト…………… 4個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- A
 - おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。



調理の ● コツ!

パスタと菜の花と一緒に茹でる



一緒に茹でること
で塩茹での手間が
省け、洗いのもの
減ります。また、
パスタと菜の花を
ひとつのボウルで
調味するので、フライパンも不要です。