

東京不動産業
健康保険組合

Wellset

ウェルセッ

2018

12

vol.297



本誌は
ホームページでも
ご覧いただけます

平成31年度
春季婦人生活習慣病予防健診の
ご案内

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

平成31年度

春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

受診料は
無料です！



※この健診は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）へ業務委託をして行っています。

平成31年4月から新元号元年7月にかけて、全国706カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、春季婦人生活習慣病予防健診を実施します。この健診は、30歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病健診と乳がん・子宮頸がんの検査をセットにしたもので、育児や介護で長時間外出できない方には便利な健康診断となっております。

◆◆◆ 受診対象者 ◆◆◆

30歳以上の女性被保険者・被扶養者

ただし、30歳未満の方でも新元号2年3月末までに30歳になる方は受診できます。

◆◆◆ 受診料金 ◆◆◆

無料（全額健保負担）

◆◆◆ 実施期間 ◆◆◆

平成31年4月～新元号元年7月

◆◆◆ 実施会場 ◆◆◆

当健保組合のホームページをご覧ください。

健保組合ホームページ <http://www.tfkenpo.or.jp>

→「保健事業NEWS」

→「春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」

◆◆◆ 申込期間 ◆◆◆

平成30年12月1日（土）～平成31年1月15日（火）

◆◆◆ 申込方法 ◆◆◆

パソコン・スマホから、インターネットのみのお申し込みとなります。

①パソコンからのお申し込み

②スマートフォンからのお申し込み

健保組合ホームページ

→「保健事業NEWS」

→「春季婦人生活習慣病
予防健診のご案内」

QRコード



◆◆◆ 申込前の確認 ◆◆◆

- ・30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。（新元号2年3月末までに30歳になる方は受診できます）
- ・受診当日に健康保険の資格がない場合（被保険者の退職等で資格を喪失した場合など）は受診できません。
- ・平成31年度の春季婦人生活習慣病予防健診を受診されますと、平成31年度中（平成31年4月1日から新元号2年3月31日まで）は、他の健診（生活習慣病健診・人間ドック・秋季婦人生活習慣病予防健診）を受診することはできません。

注意

複数回受診した場合、2回目以降の健保補助金相当額を返還していただきますのでご注意ください。

◆◆◆ 健診案内の送付 ◆◆◆

健診のご案内は、3月より順次、会場を担当する医療機関から「健康診断のお知らせ」（健診日時・問診票・会場案内図・検査容器のセット）がご自宅宛に送付されます。

◆◆◆ 検査項目 ◆◆◆

- ①問診
- ②身体計測
- ③血圧測定
- ④胸部X線
- ⑤検尿
- ⑥視力・聴力
- ⑦胃部X線
- ⑧便潜血反応
- ⑨心電図
- ⑩血液検査
- ⑪乳房診（超音波またはマンモグラフィ）
- ⑫子宮頸がん検査（自己採取法または医師採取法）

※乳房診、子宮頸がん検査については、それぞれどちらか一方を選んでください。

※詳細につきましては、「健康診断のお知らせ」でご通知いたします。

※会場での健診を受けずに、子宮頸がん検査だけを受診することはできません。

◆◆◆ 再検査・精密検査の方は… ◆◆◆

再検査・精密検査が必要とされた方は、保険証と健診結果をご持参のうえ、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。

◆◆◆ 健診日・会場・キャンセル等 ◆◆◆

東振協・婦人健診専用ダイヤル ☎03-5619-5910
（平日9：00～17：00）

※各会場へのお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

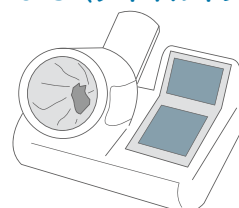
当健保組合と東振協では、健診にお申し込みいただいた皆様の個人情報やプライバシーの保護につきまして、常に慎重に配慮しております。

なお、「個人情報保護の取り組み」については、業務委託先である東振協のホームページにも記載しております。

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

健診全般についてのお問い合わせ先

保健事業推進課 03-3343-2823（ダイヤルイン）



「医療費通知」は、平成31年2月上旬に発行いたします

「医療費通知」は、平成31年2月上旬（記載期間は平成29年10月から平成30年9月診療分まで）に発行いたします。医療費控除の申告手続きにお役立てください。

なお、「医療費通知」に反映できない平成30年10月から12月までの診療分については、医療機関等発行の領収書にもとづき、税務署発行の「医療費控除の明細書」に記載のうえ手続きを行ってください。

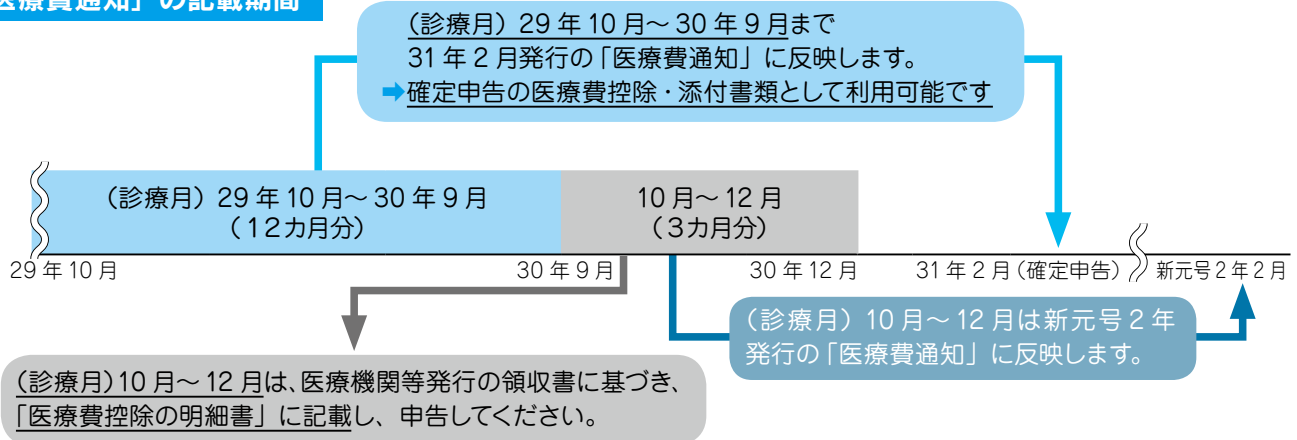
※「医療費通知」は、再発行できませんので、紛失にご注意ください。

※事務処理上、平成30年10月から12月までの診療分については、平成31年2月上旬の発行には間に合いませんのでご了承ください。

※「医療費控除の明細書」の記載方法、申告手続き等については、お住まいの税務署にお問い合わせください。



「医療費通知」の記載期間



「医療費通知」に関するお問い合わせ先 給付係 03-3343-2805（ダイヤルイン）
「確定申告」の手続きに関するお問い合わせ先 お住まいの税務署

Reconfirmation

被扶養者資格の再確認（検認）を行います

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（検認）を行います。みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

資格確認の対象となる方

- 父母、義父母
- 子ども（養子を含む）：平成30年4月1日現在18歳・20歳・22歳および25歳以上
※ただし、認定年月日が平成30年4月1日以降の方を除く。

被保険者のみなさまへ

- ①「健康保険被扶養者調書」（以下「調書」）をお勤めの事業所を通じて配付します。
- ②「調書」に記載されている内容を確認し、必要事項を漏れなく記入のうえ、被保険者の氏名欄に署名・捺印してください。
- ③「調書」に記載されている必要な証明書類を添付のうえ、平成31年3月22日（金）までに事業所の健康保険事務担当者の方へ提出してください。

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「実施手順書」「調書」等は、1月中旬に事業所分をまとめて発送します。「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31年3月29日（金）までに当健保組合に郵送にてご提出をお願いします。

なお、再確認（検認）の詳細およびスケジュールについては、12月下旬頃にTFK Boardにてお知らせします。



お問い合わせ先 業務第1課 03-3343-2803（ダイヤルイン）



今回は、平成30年5月10日付けで、健康優良企業の証「銀の認定証」を取得された（株）サンセイランディックのご担当者様に、「健康企業宣言」の取り組み等についての感想をうかがいました。

1. 「健康企業宣言」を取り組まれたきっかけは？

経営トップの積極的な旗振りと、もともと社員を大切にするという風土が強かったからです。当社の主な事業は不動産の権利調整ビジネスです。複雑に入り組んだ権利を調整していくため根気のいる仕事です。働く社員が心身ともに健康でなければ務まりません。もともと社員の健康に対しは重要視しておりましたが、今回より積極的に取り組むこととなりました。

2. 取り組みで難しかったところは？

社員の平均年齢は36歳と若く、健康に対する根拠のない自信みたいなものが邪魔をしました。健康診断の結果を心配し、フォローアップしてもなかなか改心してもらえない社員も残念ながらおり、特に、数値が悪いだけで自覚症状がない場合は苦労しました。

3. 社員の变化はありましたか？

個別面談を実施して、健康診断結果をどのように捉えているかヒアリングを行い、「若いうちは大丈夫だが、歳をとってから苦労しますよ」と切実に伝えるようにしました。急に変わるとは思いませんが、風土が変わるようにジワ〜と浸透していけばよいと思っています。

4. 総務部長からの一言

縁あって集まった大切な仲間です。経営トップも社員を家族のように大切にしています。当社で働く社員が自身の夢を実現してほしい、幸せになってほしい、そして当社に入社して良かったと思えるような会社になりたい。なにはともあれ、社員の健康が会社の財産。今後も多少嫌われても社員の健康を追求していきます。

薬代の

お薬手帳で 負担が軽くなる場合があります

お薬手帳には、医療機関で処方された薬の情報が記載されており、服用歴や副作用歴を一括管理できるため、薬の重複投与の防止や災害時に役立ちます。1人

1冊手帳をもち、かかりつけの薬局を決めておきましょう。最近はスマートフォンで使えるお薬手帳のアプリもありますので、活用してみましょう。

- 過去6カ月以内に来局し、
- お薬手帳を持参した場合は…

処方せん受付1回につき **410円**



患者負担（3割） **120円**

- はじめての来局や、
- お薬手帳を持参しない場合は…

処方せん受付1回につき **530円**



患者負担（3割） **160円**



これまで複数の薬局で薬を受け取っていた人は、今後は同じ薬局にお薬手帳をもっていくと、「薬剤服用歴管理指導料」が**40円おトク**になります。



賢い薬局のかかり方

利用する薬局を
1カ所に決める

お薬手帳を
常に携帯する

お薬手帳は
1冊にまとめる

「お薬代」を見直しましょう！

「ジェネリック医薬品」は、もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

薬局で、あなたは大丈夫？

こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間分を処方してもらうことができます。



営業時間内であっても、8時前や19時以降（土曜日は13時以降）、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあり得ます！

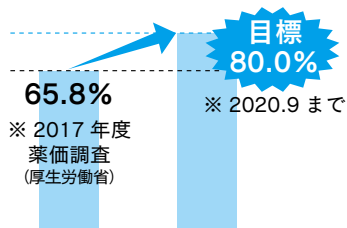
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いします。



目標は、2020年9月までにジェネリック普及率80%

●ジェネリックの普及率
(数量ベース) 実績と目標



ジェネリックが新薬の約2～7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、新薬と同等であると認められています。つまり、ジェネリックの活用は、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率（数量ベース）を80%以上とする目標を設定しています。

評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です（具体的な公表方法は、今後検討されます）。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになりそうです。

社会保険事務講習会を開催しました

去る10月12日(金)に、健康保険委員および健康保険事務担当者のみなさま77名にお集まりいただき、講演会ならびに事務講習会を開催いたしました。

講演会は、「睡眠マネジメントで仕事力10倍!」を、有限会社Sleeppeace 代表 三橋美穂氏に、「“健康経営”のメリットと事例紹介」を、健康経営アドバイザー 樋口功氏よりご講演いただきました。

講演の概要をご紹介します。

「睡眠マネジメントで仕事力10倍!」

有限会社 Sleeppeace
代表
三橋 美穂 氏



※よい睡眠がとれるとどうなるか

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があり、ノンレム睡眠の、とくに深い3段階と4段階(徐波睡眠)では、成長ホルモンの分泌が高まります。よい睡眠には、寝始めに深いノンレム睡眠に入れることと適度な睡眠時間もとれていることが大切です。

よい睡眠がとれないと、集中力・記憶力などが低下し、ミスや事故が起こりやすくなります。また、疾病リスクが高くなり、メタボにもなりやすくなります。

よい睡眠がとれると、生産性や仕事の成績が上がります。ダイエットにも成功しやすくなり、健康的になります。また、気持ちが前向きになり、ストレスに強くなります。

※睡眠不足による問題

厚生労働省の平成29年調査では、睡眠時間が6時間未満の成人は男性で36%、女性では42%もいます。6時間睡眠を2週間続けると、2晩徹夜したのと同程度に脳の反応速度が遅くなることがわかっており、大きな産業事故につながりかねません。また病気になるリスクも高まります。睡眠不足による日本の経済損失は、年間15兆円にものぼると試算されています。

26歳から64歳の推奨睡眠時間は7~9時間で、6~10時間が許容範囲です。睡眠時間6時間未満というのは、許容範囲にも入らないほど短いということです。

※眠気を高め、寝つきをよくする5つのルール

1つめは、毎朝同じ時間に起きるなど、体内時計を整えること。2つめは、日中は活動的に過ごし、疲れをためるようにすること。3つめは、就寝1~2時間前に入浴し、体温のメリハリをつくること。そして4つめは、就寝前はリラックスすること。5つめとして、寝室が快適だと朝までぐっすり眠ることができます。

※睡眠時間が十分にとれないかたへ

平日の睡眠時間は最低でも6時間。就寝時間にアラームをセットしてください。6時間でも睡眠は足りませんので昼休みの仮眠で補ってください。休日の起床時間は、平日より1時間以上遅らせないこと。4-7-8呼吸法をすると、睡眠中の呼吸が深まり、疲れがとれやすくなります。そして、目覚ましのスヌーズは使わず、目覚まし時計を離れたところに置き、一発で起きましょう。

4-7-8呼吸法(4~10回繰り返す)

- 1 鼻から息を吸う(4秒)
 - 2 息を止める(7秒)
 - 3 口から息を吐く(8秒)
- ※ 苦しいけれど4-4-8で。



「“健康経営”のメリットと事例紹介」

健康経営アドバイザー
樋口 功 氏



※健康経営の背景

日本は人口減少社会で、15歳から64歳の働き手の世代がわずか50年で半減してしまいます。そこで、企業では優秀な人材の確保や、生産性の向上が重要になってきます。

経営者のみなさんは、従業員が不健康だと生産性が低下し、経営に影響すると考えており、健康経営の導入で従業員の健康増進を図り、生産性を向上させることを期待しています。

※社員目線で見た健康経営

しかし、社員のみなさんからは、「売り上げやノルマだけでなく、食事や睡眠まで会社に管理されなければならないのか」という感想を聞くこともあります。

日本では、上司が部下に指示して働かせ、創意工夫もなく、やる気もなくなるような従来型組織の企業が少なくありません。そこに健康経営が加わり、会社が社員の睡眠や運動にまで口出しするというのは、健康経営に似て非なるものであり、生産性が上がらないばかりか離職率まで高めてしまう可能性があります。

※ワークエンゲージメントの重要性

そこで注目すべきことは、経済産業省の健康経営優良法人の認定の要件の中には、大きく2つの視点があることです。一つは社員の健康づくりという視点ですが、もう一つはワークエンゲージメントを高めるという視点です。

ワークエンゲージメントとは、仕事や会社に対する愛着心です。健康経営は、単に社員が健康になるだけではなく、健康な社員が仕事や会社にあつち心をもって働き、人が生きていくために必要な新しいサービスを創造し、売り上げを伸ばしていく。これが健康経営を生産性向上につなげるポイントです。

※事例紹介 ～静岡県のスーパー～

私たちがサポートしている企業で健康経営がうまくいっている事例を紹介します。

この会社の社長は、健康経営優良法人の認定はいらないが、本当に社員が幸せになるにはどうしたらいいか、ということに常に考えている社長です。

60歳の定年後も雇用延長を希望する社員のために、雇用延長をしたいけれども、給料が下がるとモチベーションも下がってしまいます。そこでスーパーの近くに畑を借り、雇用延長の社員に畑仕事をってもらうことにしました。そして朝採りの野菜をスーパーに並べたところ、大変反響が高かったそうです。また、免許返納などでスーパーに來られなくなった山間部の高齢者のために、移動スーパーの運転を雇用延長の社員に依頼したところ、移動スーパーを楽しみに待っている高齢者を気遣う社員自身が元になり、赤字覚悟で始めた事業が1年もしないうちに黒字となりました。これを見ていた若手社員は、この会社は、健康でいれば歳をとっても勤めさせてくれるということに気がつき、健康に気をつけようという気持ちになりました。

仕事にやりがいを感じ会社に愛着を持った社員がたくさんいて、元気で働いていれば生産性が高まるのは必然です。これが、収益が上がり社員も健康になる、健康経営の目指すモデルといえます。



フットサル

結果報告



大会データ



日時 予選 平成30年10月17日・24日
決勝 平成30年10月31日(各日水曜日)
会場 フットサルステージ多摩
参加 38チーム

第6回 フットサル大会から、初のミックスルールを適用し、平成最後の大会優勝チームは

FC.OWLETS B チームが優勝です。おめでとうございます。
(株) ハウスメイトショップ

今大会は、女性の活躍が目立ち、華やかな大会となりました。
お忙しいなかご参加くださった選手のみなさん、本当にお疲れさまでした。

☆予選リーグ

※全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)
※予選リーグ、各ブロック優勝の7チームが決勝リーグに進出。
※1日4試合



【予選リーグ1日目(10月17日) 結果】

午前の部

順位	A ブロック
1位	エフ・ジェー・ネクスト A
2位	トーシン F.C A
3位	明和地所 A
4位	スターツグループサッカー部
5位	日本リアライズ B

順位	B ブロック
1位	トーシン F.C B
2位	東栄住宅グループ
3位	FC.t.Yuraku. RESC
4位	明和地所 P
5位	日本リアライズ A

【予選リーグ2日目(10月24日) 結果】

午前の部

順位	A ブロック
1位	Beans A
2位	東都
3位	グローバル・リンク・マネジメント
4位	INTELLEX
5位	タウングループ B



午後の部

順位	A ブロック
1位	明和地所 S
2位	エフ・ジェー・ネクスト B
3位	アイディホーム
4位	FC.OWLETS A
5位	カナキタ
6位	J.KHERMITS

順位	B ブロック
1位	FC.OWLETS B
2位	株式会社インコーポレーション
3位	ジェレックス・コーポレーション
4位	ハウスプラザ
5位	マリボレーセ
6位	FC ラフォーレ

午後の部

順位	A ブロック
1位	青山メインランド A
2位	タウングループ A
3位	Beans B
4位	細田工務店 FC
5位	D.d. ハウスメイト
6位	サンヴィアーレナミキ (b)

順位	B ブロック
1位	Lazo Yokohama
2位	青山メインランド B
3位	サンヴィアーレナミキ (a)
4位	FC ロイヤル
5位	東武ビルマネジメント(株)

☆決勝リーグ

※全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)
※予選リーグを勝ち抜いた7チームで順位を決定する。
※1日6試合

順位	【決勝リーグ(10月31日)結果】
優勝	FC.OWLETS B
準優勝	エフ・ジェー・ネクスト A
3位	トーシン F.C B
4位	Lazo Yokohama
5位	青山メインランド A
6位	明和地所 S
7位	Beans A



第6回 優勝 FC.OWLETS B チーム



優勝インタビュー

まずは、今回初めて優勝できたことを大変嬉しく、また光栄に感じております。私達は6年前にクラブを創設し、第2回大会に参加させていただいてからは、年に1度のこの大会で上位を目指していくことが全員の大きな目標になっていました。

所属先や年齢・性別も異なるメンバーで1つの目標に向かい、努力を重ねていくことはとても難しいことですが、今大会ではそれを達成する喜びと大切さを学ぶことができました。

最後に、この貴重な経験の機会を設けていただいた東京不動産健康保険組合の皆様に感謝申し上げます。

来年もまた皆様と熱い戦いができることを心より楽しみにしております。ありがとうございました。

FC.OWLETS 代表 高橋紘之



家庭常備薬割引幹旋について

当健保組合では、本年度も保健事業の一環として健保組合から補助のない割引価格幹旋を実施します。薬品購入費等はすべてお申込者の自己負担となりますが、割引価格は市販価格に比べて魅力的なものとなっておりますので、みなさまの機会にぜひご利用ください。

★申込方法等の詳細は、

事業所を経由して1月上旬に配付いたします、「家庭常備薬割引幹旋のお知らせ」または、当健保組合ホームページをご覧ください。

健保組合ホームページ <http://www.tfkenpo.or.jp> →「保健事業NEWS」→「家庭常備薬割引幹旋のお知らせ」

健保組合の補助はありません！



QRコード

東振協主催 平成30年度 東京総合健保ミニマラソン大会について

平成31年3月3日(日)、恒例の東京総合健保ミニマラソン大会が行われます。ふるってご応募ください。

☆競技種目

- ①女子5km
- ②男子(A)5km ※40歳以上
- ③男子(B)5km ※40歳未満

☆参加資格

被保険者(女子の部は被扶養者である妻も可)

☆参加費用

1人1,500円

☆開催場所

都立葛西臨海公園

☆申込方法

当健保組合ホームページより実施要綱、申込書をダウンロードし、必要事項を記入・捺印のうえ、郵送にてお申し込みください。

☆申込書送付先・お問い合わせ先

〒130-0014
東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニッポ健保会館5階
(一社)東京都総合組合保健施設振興協会大会事務局
☎03-3626-7504(平日9:00~17:00)

☆申込締切

平成31年1月31日(木)必着

※ゼッケン番号等の案内については、大会約1週間前に参加者へ郵送いたします。



募集中！

ミニマラソン大会に出場してみませんか？ → 健保組合ホームページ <http://www.tfkenpo.or.jp>

Wellset

事務局 だより

次回の『ウェルセット』は3月中旬に発行します。

年末年始の事務取扱について

年末年始の業務は、下記のとおり取り扱いさせていただきます。なお、各種届出等は、お早めにご提出いただきますようお願いいたします。

【年末】

★一般業務

平成30年12月28日(金)午後5時まで

★現金給付のお支払い

平成30年12月3日(月)までに受付した諸請求書は、内容の不備または調査を要するものを除き、平成30年12月27日(木)までにお振り込みいたします。

★付加給付のお支払い

平成30年12月20日(木)に指定の口座にお振り込みいたします。

【年始】

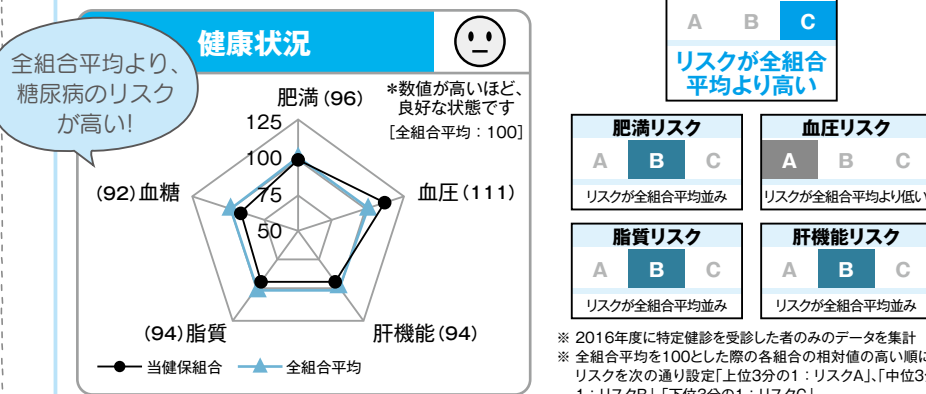
★一般業務

平成31年1月7日(月)
午前8時50分から

「健康スコアリングレポート」(*)に見る、当健保組合加入者のみなさまの健康状況は？

(*) 健保組合などの保険者のデータヘルスを強化し、企業の健康経営とコラボヘルスを推進するため、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携し、従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等をスコアリングして通知する取り組みです。

当健保組合の生活習慣病リスク保有者の割合



事業概況

平成30年
10月末現在

事業所数



1,432社

被保険者数



男 83,410人
女 42,420人
計125,830人

被扶養者数



85,292人

ご家族あわせて



211,122人

平均標準報酬月額



378,940円

東京不動産健康保険組合

発行所 〒163-1305 東京都新宿区西新宿6丁目5番1号 新宿アイランドタワー5階 私書箱1600号

平成30年12月5日発行

お問い合わせは … TEL.03(3343)2800