

Wellset

ウェルセット

2019

12

vol.301

東京不動産健康保険組合

令和2年度
春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

本誌は
ホームページでも
ご覧いただけます

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

令和
2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。

令和2年4月から令和2年8月にかけて、全国700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歳未満の方でも令和3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 ■

令和2年4月から令和2年8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 <https://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 ■

令和元年12月1日（日）～令和2年1月21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

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」



②スマートフォンからのお申し込み

QRコード



■ 申込前の確認 ※必ず確認してください！ ■

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。（令和3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。
- 令和2年度の春季婦人生活習慣病予防健診を受診されますと、令和2年度中（令和2年4月1日から令和3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、令和2年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ー）
- 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あります。

東振協ホームページ

<http://www.toshinkyō.or.jp>

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

- 兄弟、姉妹、甥、姪、伯父、伯母、叔父、叔母、祖父母
- 子ども(養子を含む):平成31年4月1日現在18歳・20歳・22歳
※ただし、認定年月日が平成31年4月1日以降の方を除く。

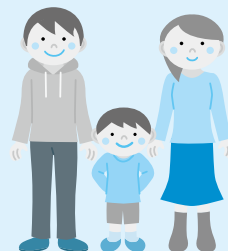
被保険者のみなさまへ

- 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、必要事項をきれいに記入のうえ、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、令和2年3月23日(月)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、令和2年3月31日(火)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)

Column

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

健康保険法等の一部を改正する法律が成立し、令和2年4月から被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有していること」が加わります。

このため、令和2年4月1日時点で被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有していない場合、その被扶養者は原則として令和2年4月1日付で被扶養者資格を失います。

なお、例外的に被扶養者として認定されるのは以下のケースとなりますが、例外に該当するかを確認するため、現在、当健保組合において「日本国内に住所がない」と登録されている方を対象として調査を実施する予定です。

調査の結果、認定基準を満たさなくなった方は「健康保険 被扶養者(異動)届」に健康保険証を添付のうえ、事業所を経由して健保組合に提出する必要があります。

調査方法については、詳細が決まり次第改めてお知らせいたします。

【例外的に被扶養者として認定されるケース】

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など



一方、国内に居住していても、医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、被扶養者として認定されません。

なお、経過処置として、施行日時点で医療機関に入院している被扶養者は、「引き続き被保険者と同一の世帯に属し、主としてその被保険者により生計を維持している間」に限り、資格を継続します。

「医療費通知」は、令和2年2月上旬に発行いたします



「医療費通知」は、令和2年2月上旬（記載期間は平成30年10月診療分から令和1年9月診療分まで）に発行いたします。医療費控除の申告時に、添付書類としてご活用ください。

なお、「医療費通知」に反映できない令和1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。

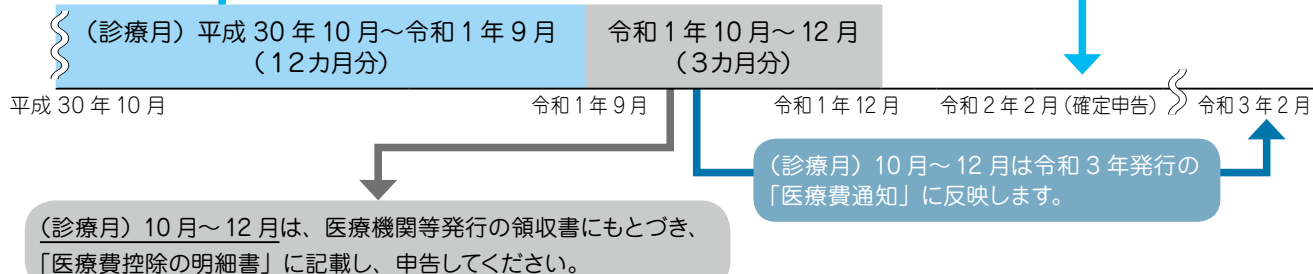
※事務処理上、令和1年10月から12月までの診療分については、令和2年2月上旬の発行には間に合いませんのでご了承ください。

※「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

（診療月）平成30年10月～令和1年9月まで、令和2年2月発行の「医療費通知」に反映します。

→ 確定申告の医療費控除・添付書類として利用可能です



「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 住所地の管轄税務署

医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に還付申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^{\ast} - \text{10万円}$$

[総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額]

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

市販薬（OTC薬品）の購入で減税が適用されます！

～セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）～

平成29年から、対象となる市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額について所得控除が受けられるようになりました。領収証（レシート）はきちんと保管しておくようにしましょう！ 詳細は国税庁や厚生労働省ホームページ、または最寄りの税務署へお問い合わせください。

④従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできませんのでご注意ください。



フットサル 結果報告

大会データ

日時 予選 令和元年10月23日・30日
決勝 令和元年11月6日(各日水曜日)
会場 フットサルステージ多摩
参加 41チーム

第7回
フットサル大会
優勝

第7回 フットサル大会 令和最初の優勝チームは!

東都 B (株)リロパートナーズ チームが優勝です。

お忙しいなか、本大会にご参加いただきました選手の皆様、
応援に来場された皆様、本当にお疲れさまでした。
女性の参加も増えたことにより、フレンドリーな試合も数多く観られました。
次回の大会におきましても、初心者の方、女性プレーヤーのご参加をお待ちしております。



東京不動産業
健康保険組合

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8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23日) 結果】

午前の部

順位	A ブロック	順位	B ブロック
1位	東都 B	1位	GLM
2位	東栄住宅グループ	2位	SNUD.FC
3位	ジェレックス・コーポレーション	3位	東都 A
4位	創建ホームズ(株)	4位	J.K.HERMITS
5位	明和地所 A	5位	明和地所 S

【予選リーグ2日目(10月30日) 結果】

午前の部

順位	E ブロック	順位	F ブロック
1位	エフ・ジェー・ネクスト A	1位	武蔵フットボールクラブ
2位	Beans A	2位	エフ・ジェー・ネクスト B
3位	アシスト	3位	FC HOSODA A
4位	FC HOSODA B	4位	Lemon Lime 100%
5位	FC ロイヤル	5位	Beans B

午後の部

順位	C ブロック	順位	D ブロック
1位	トーシンF.C B	1位	トーシンF.C A
2位	サンヴィアーレナミキ	2位	Lazo Yokohama
3位	THG	3位	リズム
4位	Intellex	4位	スターツグループサッカー部
5位	FC ラフォーレ	5位	東武ビルマネジメント(株)
		6位	FC JECTONE

午後の部

順位	G ブロック	順位	H ブロック
1位	FC.OWLETS A	1位	青山メインランド B
2位	タウングループ A	2位	FC.f.Yuraku. RESC B
3位	FC.f.Yuraku. RESC A	3位	D.d. ハウスメイト
4位	青山メインランド A	4位	ハウスプラザ B
5位	ハウスプラザ A	5位	タウングループ B

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8チームで順位を決定する。
※1日6試合

順位	【決勝リーグ(11月6日) 結果】
優勝	東都 B (株)リロパートナーズ
準優勝	エフ・ジェー・ネクスト A (株)エフ・ジェー・ネクスト
3位	FC.OWLETS A (株)ハウスメイトショップ
4位	トーシンF.C A (株)トーシンパートナーズ
5位	GLM (株)グローバル・リンク・マネジメント
6位	武蔵フットボールクラブ (武蔵コーポレーション(株))
7位	青山メインランド B (株)青山メインランド
8位	トーシンF.C B (株)トーシンパートナーズ



第7回 優勝 東都B (株)リロパートナーズ チーム



優勝インタビュー

この度は、大会関係者の皆様にご尽力いただき、素晴らしい大会となったことを心より感謝申し上げます。
私たち東都は今回で初優勝をすることができ、大変うれしく光栄に思います。
新入社員を含め年齢や部署の垣根を超え、優勝という目標をチーム一丸となりつかみ取った経験は、今後の業務に通じるものがあると思います。
来年も優勝を目指し、熱い試合ができることを楽しみにしております。
ありがとうございました。

東都Bチーム (株)リロパートナーズ 中島





「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると待ち受けるのは恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年つづくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が恐い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による「えのき」

え 壊疽

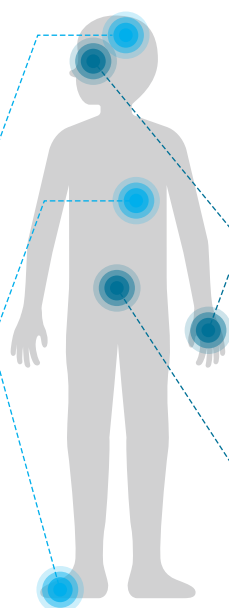
足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残しやすい。

き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。



3大合併症の「しめじ」

し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群の判定基準

■判定は「正常型・予備群（境界型）・糖尿病型」に区分。

■健診結果が「空腹時血糖110～125mg/dL」「HbA1c6.0～6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。[75g経口ブドウ糖負荷試験（75gOGTT）の2時間値が140～199mg/dL]だと予備群。

血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75gOGTTの検査が望ましい値
※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2018-2019」（日本糖尿病学会）に基づく

糖尿病型	126mg/dL以上	6.5%以上	200mg/dL以上
予備群	110mg/dL以上	6.0%以上	140mg/dL以上
正常型	正常高値 100mg/dL以上	正常高値 5.6%以上	140mg/dL未満
	100mg/dL未満	5.6%未満	
	空腹時血糖値	HbA1c	75gOGTTの2時間値

生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。



バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかかり、指示をあおごう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

1日3回、規則正しく食べる

- 食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たす。

野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

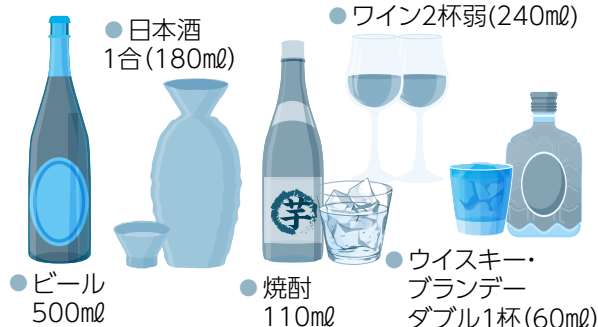
20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



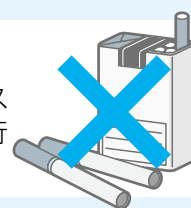
お酒は適量を守ろう

- 焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- 適量の目安(純アルコール20g)



すぐに禁煙しよう

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化も進行させる。

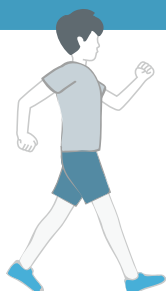


ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの働きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

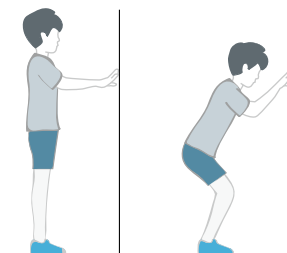
1日に30分以上、歩こう

- 1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
- 歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
- 自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。



週2~3回、筋トレもプラス

- 大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- 階段の上り下りも下半身の筋トレになる。



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、みなさまこ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 <https://www.tfkenpo.or.jp> →「保健事業NEWS」→「家庭常備薬割引幹旋のお知らせ」

今回は健保組合の補助はありません！



令和元年度 東京総合健保ミニマラソン大会の中止について

マラソン大会については、開催に向けて調整しておりましたが、2020年東京オリンピック・パラリンピック大会の開催に伴う改修工事等により開催会場の確保が困難なことから、中止することといたしました。

オンライン資格確認とマイナンバーカード

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み^{*}が導入されます。

^{*}現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。



オンライン資格確認とは…？ 病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を

把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。また、保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。

どんな
メリットが
あるの？



①医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。

②限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

③新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

Wellset

事務局 だより

今回の『ウェルセット』は3月上旬に発行します。

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……………	令和元年12月27日（金）午後5時まで
	★現金給付のお支払い…	令和元年12月4日（水）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、令和元年12月26日（木）までにお振り込みいたします。
	★付加給付のお支払い…	令和元年12月20日（金）に指定の口座にお振り込みいたします。
【年始】	★一般業務……………	令和2年1月6日（月）午前8時50分から



事業概況

令和元年
10月末現在

事業所数



1,433社

被保険者数



男 84,590人
女 44,556人
計129,146人

被扶養者数



85,572人

ご家族あわせて



214,718人

平均標準報酬月額



382,650円