

Wellset

ウェルセツム

東京不動産健康保険組合

令和元年度 決算のお知らせ インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

2020
9月号

vol. 304



Quiz ☐に入る数字は何でしょう？

健康づくりのために、「18～64 歳の方は歩行またはそれと同じ程度以上の強度の身体活動を、毎日☐分以上行う」ことが望ましいとされています。

また、18～64 歳の運動の基準は、「息が弾み汗をかく程度の運動を毎週☐分行う」こととされています。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」より)

Answer

答えは
当健保組合のホームページ

広報誌「Wellset」バックナンバー 

<https://www.tfkenpo.or.jp/member/wellset/>
をご覧ください。



令和元年度 決算のお知らせ

令和2年9月11日(金)に開催された第82回組合会において、当健保組合の令和元年度決算が承認されましたので、お知らせいたします。

令和元年度 収入支出決算概要

一般勘定

経常収支で約5.3億円の黒字決算となりました。黒字となった主な要因は、被保険者数・平均標準報酬月額・賞与支給月数が堅調に推移し保険料収入が増加したことがあげられます。

しかしながら、現在、堅調に推移していた被保険者数・賞与支給額が新型コロナウイルス感染拡大の影響等により減少しており、今後、新型コロナウイルス感染拡大に歯止めがかからなければ景気が更に低迷し、当健保組合においても財政状況が極めて厳しい状況になることは避けられません。また、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり始める2022年以降、納付金の負担がより一層重くなり、健保財政が悪化すると想定していましたが、早まることも考えられます。このような状況の中、現時点では不確定要素が多く、来年度の保険料率は未定ですが、各種指標を注視し保険料率改定も含めて検討してまいります。加入員の皆さまにおかれましては、引き続き健康管理・健康維持に努めていただきますようお願いいたします。

●決算基礎

一般保険料率	86/1000
被保険者数(年間平均)	129,138人

収入	決算額(千円)
健康保険料	58,915,888
(前年度からの)繰越金	4,870,334
(財産からの)繰入金	0
調整保険料	905,037
財政調整事業交付金	795,528
雑収入等	153,829
国庫負担金・国庫補助金収入	154,475
合計①	65,795,091
経常収入合計A	59,055,073

支出	決算額(千円)
保険給付費	29,493,244
納付金	25,788,101
保健事業費	2,685,512
財政調整事業拠出金	904,156
事務費	514,380
その他	51,386
合計②	59,436,779
経常支出合計B	58,529,255

収支差引額(①-②)	6,358,312
経常収支差引額(A-B)	525,818

●財産目録

令和2年3月末現在

種別	残高(千円)
準備金	預貯金・信託 12,369,055
	支払基金委託金 293,174
別途積立金	預貯金・信託 7,333,363
その他財産	退職積立金 447,940
	事務所借上保証金 45,870
	その他(預託金等) 323,273
合計	20,812,675

※端数処理の関係で、各項目を合計した金額は整合しない場合があります。

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。令和元年度は、国による介護納付金の算出誤りに対応するため予算変更を行いました。

●決算基礎

介護保険料率	17/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(年間平均)	53,244人

収入	決算額(千円)
介護保険料	5,972,294
(前年度からの)繰越金	17,286
国庫補助金受入	55,079
雑収入	58
合計③	6,044,717

支出	決算額(千円)
介護納付金	5,692,415
介護保険料還付金	389
合計④	5,692,804

収支差引額(③-④)	351,913
------------	---------

●財産目録

令和2年3月末現在

種別	残高(千円)
準備金	預貯金・信託 1,488,313
合計	1,488,313

第82回組合会が開催されました

令和2年9月11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 令和元年度事業報告の承認について

第4号議案 令和元年度末財産目録の承認について

第2号議案 令和元年度収入支出決算の承認について

第5号議案 健康保険料等不納欠損処分について

(報告)監事による監査結果(公認会計士の監査報告含む)

第6号議案 組合規約等の一部改正について(総務金融委員会報告)

第3号議案 令和元年度収入支出決算残金処分の承認について

第7号議案 理事長専決処分について

令和元年度監事による監査結果講評

令和2年7月1日、葛谷・石村両監事による監事監査が実施され、「全般を通じ概ね適正に処理されている。」との講評をいただきました。公認会計士の監査報告も、同年6月26日付で適正と認められたという報告をいただきました。

コロナ・インフルに打ち勝つ！ 5つの免疫力アップ術

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。



ポイント！

朝日を浴びる



良質な睡眠に



ポイント！

発酵食品と
食物繊維を
意識！



ポイント！

「歯みがき」
「入浴」
を欠かさない



ポイント！

室内では
「その場足踏み」
でもOK



ポイント！

「笑顔」
「深呼吸」
でストレス対策

① 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

② 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

③ 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるとわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

④ 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。

⑤ 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

処方せんの「調剤合算」(*1)について、 自動的にお支払いいたします。

～開始月は令和2年11月のお支払い分から～



これまで処方せんの「調剤合算」(*1)については、被保険者からの申請に基づき、個人口座にお支払いをしてきましたが、令和2年11月(令和2年8月診療分)からは、システムの改修が終了しましたので、自動的に事業所口座等へお振込みいたします。今後は、調剤合算(医科・歯科)支給申請書の提出は不要となります。詳細等については、当組合ホームページも併せてご覧ください。

(※1)「調剤合算」とは、病院で交付された処方せんにより病院外の調剤薬局で薬を購入した場合、病院と調剤薬局との自己負担額を合算して高額療養費・付加給付金をお支払いする制度のこと。

▼今後の「調剤合算」の受取方法について

在職中の方	被保険者からの申請手続きは不要となります。事業所口座へ自動的にお振込みいたします。支払いの時期はおおよそ診療月の3か月後になります。対象者の方へは「給付金支給額のお知らせ」を発行し、事業所宛てに送付いたしますので、健保事務担当者よりお受け取りください。
任意継続被保険者の方	お届けいただいた口座へお振込みいたします。支払いの時期はおおよそ診療月の3か月後になります。口座のお届けがない場合は、健康保険給付金請求書(振込口座届出書)をご自宅へ送付いたします。ご記入された健康保険給付金請求書(振込口座届出書)の口座へお振込みいたします。

▼留意事項について

- 受診医療機関、保険薬局、両方の診療報酬明細書(レセプト)確認後お支払いとなります。
- 令和2年11月のお支払い分については、令和2年8月診療分となります。但し、受診医療機関からの医療費請求遅延により、令和2年8月以前の診療分も対象となる場合があります。

[本件お問合せ先]

03(3343)2805(直通) 給付課給付係

令和2年度 インフルエンザ 予防接種費用補助

予防接種



本年度も、インフルエンザ予防接種の費用補助を行います。

補助対象となる接種方法は、東振協※¹が主体となつて行う「院内予防接種」「集合予防接種」「出張予防接種」のいずれかにより、インフルエンザ予防接種を受けた場合のみ、となります。

※¹ 東振協とは、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の普及、啓発を目的とし設立した法人です。

❖補助対象者

予防接種当日に当健保組合の資格を有する被保険者および被扶養者

❖補助金額・回数（補助金申請の必要はありません）

補助金額 … 補助対象者1名につき、2,000円を上限とした実費額

※東振協が契約している医療機関の予防接種料金から、当健保組合補助金額の2,000円を差し引いた金額が自己負担額（支払金額）となります。

※ご利用にあたっては「健康保険証」と「利用券」（6ページに掲載）が必ず必要となります。

補助回数 … 当該年度1回

※「利用券」の使用は1回のみ。そのため、2回接種法でも「利用券」の使用は1回のみとなります。

※重複の補助利用があった場合は、2回目以降の補助金相当額を健保組合より被保険者宛に請求させていただきます。



❖補助対象予防接種期間

令和2年10月1日～令和2年12月31日まで

※上記期間は当健保組合が補助金を支給する対象期間で、医療機関等の実施期間と異なります。

※ワクチンの在庫状況により接種終了時期が異なるため、早めに東振協が契約している医療機関へご予約ください。

うがい・手洗いも大切です！



❖接種方法と必要書類

接 種 方 法		必要書類
★院内予防接種	※選択した医療機関に、電話で接種の申込（予約）をおこなってください。 東振協が契約している医療機関の施設内で受診していただきます。	・利用券 ・健康保険証
★集合予防接種	※選択した会場の実施医療機関に、電話で接種の申込（予約）をおこなってください。 東振協が設置する会場（公的施設等）で受診していただきます。	・利用券 ・健康保険証
★出張予防接種	※選択した医療機関に、電話で接種の申込（予約）をおこなってください。 事業所等に東振協が契約している医療スタッフを派遣し受診していただきます。	・利用申込書 ・健康保険証

❖申込予約から受診までの手順

※申込予約および利用券発行の際、利用者の健康保険資格情報が必要となります。保険証をお手元にご用意ください。

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費用補助のご案内 ▶ 東振協契約医療機関で予防接種する ▶ 院内予防接種または集合予防接種のいずれかを選んでクリック ▶ ご利用の流れをよく読み、画面下のダウンロードリストから利用したい医療機関（集合の場合は会場）を選びます。

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、予約を取ります。
★画面下「発行申し込み」をクリックし、ガイダンスに従い「利用券」を作成してください（保険者番号「06138077」）。または、次ページの「東振協インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）」をご利用ください。

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。
★実施機関が設定している予防接種料金から組合補助金額（2,000円）を差し引いた金額が自己負担となります。
【注意】インフルエンザ予防接種を受けた領収証は、「セルフメディケーション税制」による所得控除を受ける場合に「疾病の予防への取組」の確認書類として必要となる場合がありますので、大切に保管してください。詳しくは、お近くの税務署へお問い合わせください。

当健保組合
ホームページ



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。

東京不動産健康保険組合
令和2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	2020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	・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。 ・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。 ・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。				

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- | | |
|--|--|
| ① この利用券は、 <u>契約医療機関以外では使用できません。</u>
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス: http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html
② 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
に提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、
受診当日、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。
③ 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。 | ④ 受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等
については、医療機関の指示に従って受診してください。
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。
⑥ 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。
※ 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。 |
|--|--|

【利用者記入欄】 ■太枠内の アミカケ 欄(記号・番号・フリガナ・氏名・生年月日・性別・続柄)は利用者をご記入ください。

保 険 証	記 号		生 年 月 日	西 暦	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	0 6 1 3 8 0 7 7		保 険 者 名	東京不動産健康保険組合			

【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 東京都ニッパ健保会館内 ☎ 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	〒 - (所在地、TEL、医療機関名称 スタンプ可)												
電 話 番 号	☎												
医療機関名称	(印)												
東振協契約 医療機関コード	A												
■実際の接種料金		¥							■接種日			月	日

※「■実際の接種料金」欄の記入について

- ・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
- ・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

マイナンバーカードを被保険者証として 利用するための手続きの予約受付が 令和2年8月7日(金)より開始されました



2021年3月(予定)マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードをかざすだけ！

マイナンバーカードを被保険者証として利用するためには、マイナポータルから初回登録を行う必要があります。

※現在、マイナポイントの申し込み、マイナポータルの利用者登録及び初回登録の手続きのすべてを一括登録できます。



今すぐ
申込可能

利用申し込みはカンタン！

✓ まずは必要なものをチェック！

- ① 申込本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- ② マイナンバーカードの読み取り対応のスマホ（またはPC+ICカードリーダー）
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP 1

● ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。

※「マイナポータルAP」は閉じてください。

スマホからのアクセスは
こちら！



STEP 2

● 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP 3

● 利用規約等を確認して、同意する。

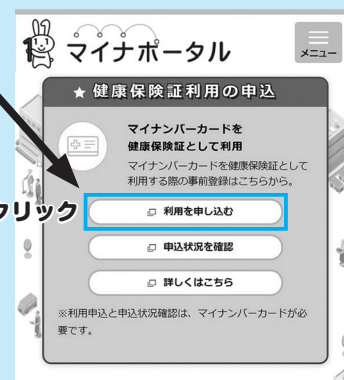
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP 4

● マイナンバーカードを読み取る。

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

ここをクリック



申込完了!!

申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証
利用申込の
お問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～18時30分

東振協 健康フェスティバル2020中止のご案内

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、例年10月から11月にかけて開催しています健康フェスティバルの各種イベントにつきましては、新型コロナウイルス感染状況を考慮し開催を全て中止にいたしました。



令和2年度 当健保組合主催の「事業所対抗 野球大会」・「フットサル大会」を中止とさせていただきます。

健康保険証について大切なお知らせです

現在お使いの保険証は退職日の翌日から無効となります。

ご家族（被扶養者）が扶養からはずれた場合 → 扶養からはずれた当日から保険証は無効となります。

ご確認ください!!

よくある
勘違い

「新しい保険証が届くまで使えるだろう」
「病院で何も言われなかったから平気だろう」
「月途中の退職だから、月末までは使えるだろう」

保険証は使用できません



無効となった保険証は速やかに事業所へ直接ご返却ください。

事業所が健保組合へ提出する「資格喪失届」「被扶養者異動届」と併せて保険証の添付が必要です。

Q 無効の保険証を使用してしまったらどうなるの？

A 後日、当健保組合へ医療費を返還していただくことになります。

Q 保険証を返却しなかったらどうなるの？

A 「資格喪失届」等に保険証が添付できず「返却不能」として届出られた場合は、資格喪失後受診を未然に防ぐため、当健保組合から、直接本人へ保険証無効と返却のお知らせを送付し、保険証の返却を求めています。

保険証の取扱いは慎重に。

保険証をなくされる方が増えています（保険証の再発行には原則手数料がかかります）。



ご注意

最近、「保険証を拾ったので本人と連絡をとりたい」と当健保組合へご連絡をいただいた中で、拾得者の素性が不審であるケースが増えています。当健保組合では個人情報保護の観点から拾得者からの連絡には慎重に対応しておりますが、保険証の管理には十分ご注意願います。

令和元年度 被扶養者資格の再確認（検認）の結果とお礼

当健保組合では、被扶養者資格の再確認と保険給付等の適正化を図るため「健康保険法施行規則第50条」および「厚生労働省通知」に基づき、毎年検認を実施しております。

対象となりました皆さま、事業所の健康保険事務担当者の皆さまには、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。右記に結果をご報告いたします。

対象者数：3,485名

内訳 ●兄弟、姉妹、甥、姪、伯父、伯母、叔父、叔母、祖父母 67名
●子（平成31年4月1日現在 18歳・20歳・22歳） 3,418名

今回の検認により被扶養者資格を喪失した人数：130名

内訳 ●兄弟、姉妹、甥、姪、伯父、伯母、叔父、叔母、祖父母 7名
●子（平成31年4月1日現在 18歳・20歳・22歳） 123名

資格喪失となった主な理由

●「就職して被保険者資格を取得していた」
●「収入額が基準額を超過していた」

本来、当健保組合が負担する必要のない医療費として節約できる金額（※推定）

●総額 17,896,580円／年

※令和元年度 平均加入者および決算数値より試算

事業概況

令和2年
7月末現在

事業所数



1,434社

被保険者数



男 85,775人
女 46,176人
計 131,951人

被扶養者数



85,034人

ご家族あわせて



216,985人

平均標準報酬月額



379,913円