

vol.310
2022
3

Wellset

ウェルセット

令和4年度予算・事業計画

Aさん

夏はお風呂あがりに
冷たい牛乳。
冬は夕食後にゆっくり
ホットミルクを飲む。



Quiz

カルシウムを効果的にとっているのは
Aさん？ それとも Bさん？



Bさん

骨粗しょう症予防
のため、ランチタイム
に、毎日牛乳を飲む
ようにしている。

Answer

答えは当健保組合のホームページ
<https://www.tfkenpo.or.jp/member/wellset/>
をご覧ください。

広報誌「Wellset」バックナンバー



令和4年度の保険料率は 前年度と同率に据え置きます

令和4年3月2日に開催された第85回組合会において、当健保組合の令和4年度の事業計画および予算が決定し、一般保険料率・介護保険料率ともに前年度と同率に据え置きとなりました。

一般 勘定

合計 **69,505,794千円** 経常収支差引額 ▲6,309,155千円

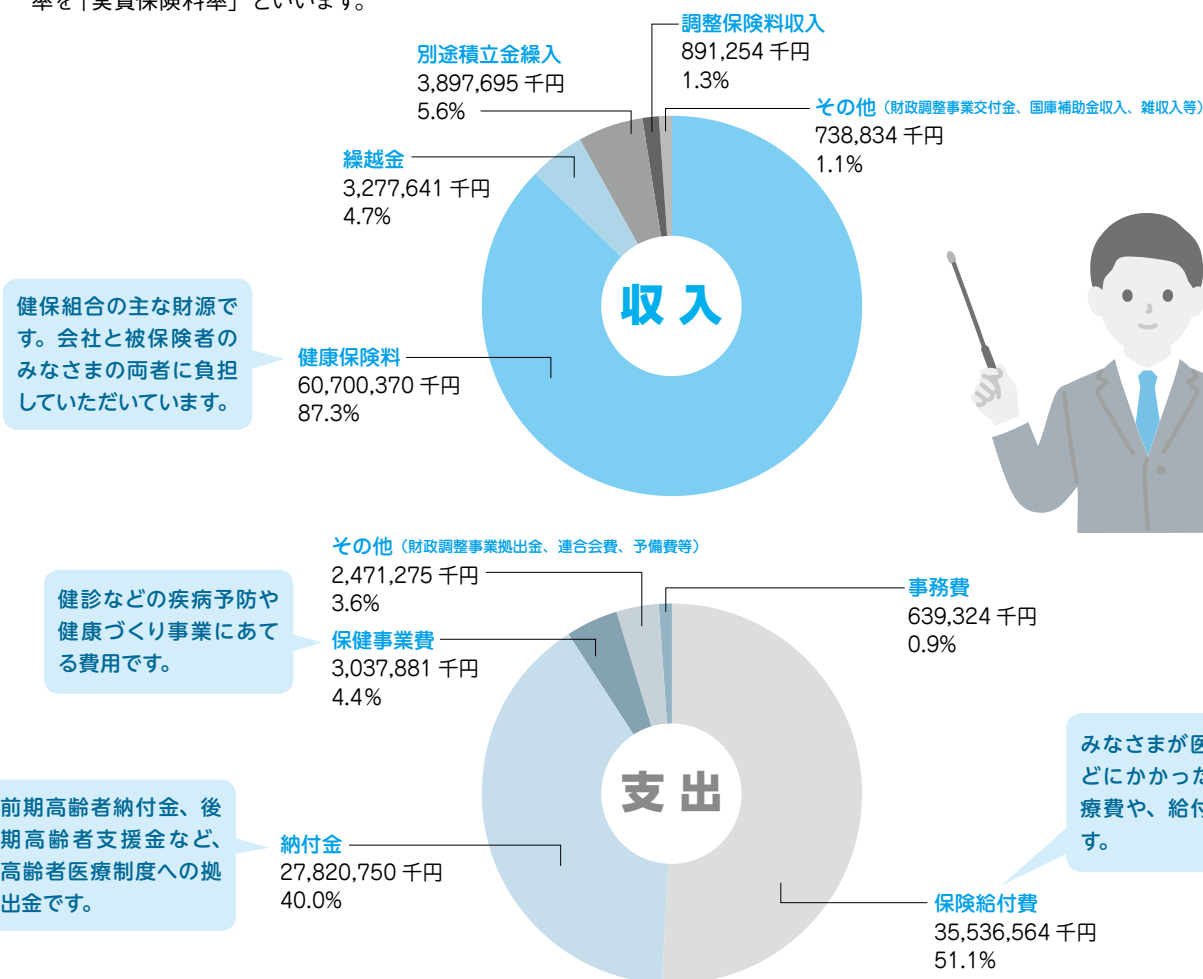
内) 経常収入合計 60,796,930千円 経常支出合計 67,106,085千円

●保険料率 90/1000

●被保険者数 129,300人

令和4年度は保険料率1000分の90に据置しましたが、「実質保険料率(※)」は1000分の97.93まで上昇しています。令和3年度に保険料率を引き上げさせていただいたものの、増え続ける医療費や高齢者医療制度への納付金に対して保険料収入はなお約71.8億円不足し、令和3年度からの繰越金と別途積立金(財産)によって収支均衡となる予算編成となりました。団塊の世代が後期高齢者になり始めた影響で今後高齢者支援金が急増すると見込まれることなどから、財政状況はより一層厳しくなると予想されるため、組合財政次第では保険料率の再引き上げをお願いせざるを得ないことも考えられます。みなさまにおかれましては、日頃の健康づくりによる医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。

※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。



※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。

収入

介護保険料
6,539,240千円

繰越金
440,621千円

雑収入等
20千円

支出

介護納付金
6,956,880千円

介護保険料還付金等
23,001千円

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。介護納付金は介護サービス利用者の増加と納付金の算出方法の変更により年々増加していることから、令和3年度に介護保険料率を引き上げさせていただきましたが、保険料率を引き上げてもお不足している保険料収入を前年度繰越金で補う予算となっており、介護勘定についても厳しい財政状況となっています。

令和4年度事業方針

① 保健事業を推進し、組合員の健康管理および疾病予防に努め、後期高齢者支援金のペナルティ加算を防ぎます。

- ▶ 特定保健指導実施率の向上に協力いただける事業所を増やします
- ▶ 被扶養者の健診受診率向上に向け事業所との連携を推進します
- ▶ 糖尿病性腎症等の未治療者に受診勧奨を行う重症化予防事業の通年化
- ▶ 健康増進法改正に伴う喫煙対策事業を推進
- ▶ セルフメディケーション意識を高めること、医療費負担の軽減のため家庭常備薬配付
- ▶ 健康経営（健康企業宣言）に取り組む企業を拡大するため、健康スコアリングレポートの活用や各事業所の医療費・健診データを集計・分析資料として提供し（データヘルス）フォローアップを強化

② 収入の確保・支出の抑制に努めます。

- ▶ 優良事業所の加入促進
- ▶ 資格取得届等各種届出の適正化（標準報酬月額等）
- ▶ 滞納事業所に対する早期着手と滞納の防止。新型コロナウイルスに係る保険料納付を猶予した事業所の納付勧奨を厳格に実施
- ▶ 被扶養者資格の再確認（検認）を徹底
- ▶ 現金給付の（傷病手当金・療養費等）の審査を強化
- ▶ レセプト点検業務の質の向上、医療費の適正化
- ▶ 第三者行為による損害賠償債権を確実に回収
- ▶ 電子申請等に伴う保険証未返還者に対する返納催告を徹底し、返納金債権（資格喪失後受診）の回収を強化
- ▶ 医療費通知・ジェネリック医薬品の使用促進通知による医療費削減

③ デジタル基盤の構築に向けた取り組みを推進します。

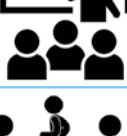
- ▶ 電子申請による届出を推進し、事務手続きコストの負担軽減を図る
- ▶ オンライン資格確認システムの円滑な実施に向けた、各種届出の早期提出の勧奨、マイナンバーカードの取得と健康保険証登録の促進
- ▶ マイナポータルからの情報（薬剤・健診・医療費等）の利用促進

④ 事務処理体制の合理化と安全性の向上に努めます。

- ▶ チャットボット（チャット方式で機械が疑問に回答）の充実
- ▶ 事故防止の観点から、内部統制を強化し職員資質を向上
- ▶ 個人情報・特定個人情報（マイナンバーを含む）の保護と管理を徹底
- ▶ 事務効率をさらに推進するため電子決裁システム等の事務体制を構築します。

当健保組合が、令和4年度に実施（予定）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・申込に関するご案内は、『Wellset』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。

※新型コロナウイルス感染予防のため中止となる場合がございます。

実施時期 (予定)	内 容	ご案内(申込)時期	
		Wellset	ホームページ
契約医療機関での健康診断 随 時 (4月～翌年3月)	 ☆生活習慣病健診・人間ドック 被保険者および被扶養者を対象に、健康診断費用の補助事業を行っています。 ※同一年度内に生活習慣病健診・人間ドック（日帰り・1泊）・春季・秋季婦人生活習慣病予防健診のいずれか1回の補助が受けられます。	—	『健康サポート』 に随時掲載
健康診断 4月～8月	 ☆春季婦人生活習慣病予防健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、公民館等の公共施設に移動検診車を配置して行う集合健診です。 ※同一年度内に生活習慣病健診・人間ドック（日帰り・1泊）・春季・秋季婦人生活習慣病予防健診のいずれか1回の補助が受けられます。	前年度 12月号 掲載済み	『保健事業NEWS』 12月～1月 掲載済み
スポーツ 5月	 ☆東京総合健保 テニスフェスタ2022 被保険者および被扶養者（小学1年生～小学6年生）の方を対象にした、テニスフェスタです。	本誌、3月号 5ページ ご案内中	『保健事業NEWS』 3月～4月 ご案内中
補助金あり 6月～8月	 ☆家庭常備薬配付および補助斡旋 ※補助金額1,800円あり 被保険者の方を対象に、家庭常備薬の購入費用に補助を行います。	6月号 掲載予定	『保健事業NEWS』 6月～8月 掲載予定
スポーツ 7月～8月	 ☆第34回 事業所対抗 野球大会 被保険者の方を対象にした、事業所対抗 野球大会です。	本誌、3月号 5ページ ご案内中	『保健事業NEWS』 3月～4月 ご案内中
スポーツ 10月～11月	 ☆第9回 フットサル大会 被保険者の方を対象にした、フットサル大会です。	6月号 掲載予定	『保健事業NEWS』 6月～7月 掲載予定
健康促進 10月～11月	 ☆いきいき健康づくり2022 被保険者および被扶養者の方を対象に健康増進キャンペーンを実施します。期間中は「ウォークラリー」やオンラインで開催されます「健康づくりレッスン」・「みんなで楽しく体力測定」を予定しております。	9月号 掲載予定	『保健事業NEWS』 9月～11月 掲載予定
健康診断 10月～1月	 ☆秋季婦人生活習慣病予防健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、公民館等の公共施設に移動検診車を配置して行う集合健診です。 ※同一年度内に生活習慣病健診・人間ドック（日帰り・1泊）・春季・秋季婦人生活習慣病予防健診のいずれか1回の補助が受けられます。	6月号 掲載予定	『保健事業NEWS』 6月～7月 掲載予定
予防接種 10月～12月	 ☆インフルエンザ予防接種費用補助 被保険者および被扶養者を対象に、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 掲載予定	『保健事業NEWS』 9月～12月 掲載予定
割引斡旋 1月～2月	 ☆家庭常備薬割引斡旋 ※補助金なし 被保険者の方を対象に、家庭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 掲載予定	『保健事業NEWS』 1月～2月 掲載予定
セミナー 1月～2月	 ☆令和4年度 Webによる介護・健康講座 ※受講料 無料 被保険者および被扶養者を対象に、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。	—	『保健事業NEWS』 10月～11月 掲載予定
スポーツ 3月	 ☆第31回 東京総合健保 ミニマラソン大会 被保険者の方を対象にした、ミニマラソン大会です。	12月号 掲載予定	『保健事業NEWS』 1月 掲載予定

第34回 事業所対抗 野球大会



野球大会の申し込みが始まっております。

詳しくは、当健保組合ホームページで確認してください。

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 野球大会参加申込案内



東京総合健保テニスフェスタ2022



テニスフェスタ2022の申し込みが始まっております。

詳しくは、当健保組合ホームページで確認してください。

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ [参加受付中]東京総合健保テニスフェスタ2022



※なお、「野球大会」・「テニスフェスタ」については、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となる場合がございます。

令和2年度 特定健診・特定保健指導実施報告

特定健診…40歳～74歳を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診です。

当健保組合では生活習慣病健診、人間ドックが特定健診に該当します。

令和2年度		令和元年度
対象者数	76,034人 (被保険者 57,258人 被扶養者 18,776人)	74,266人
受診者	56,037人 (受診率 73.7%)	56,785人 (受診率 76.5%)
被保険者	50,334人	49,453人
被扶養者	5,703人	7,332人
メタボ該当者・予備群	16,552人 (メタボ率 29.5%)	15,996人 (メタボ率 28.2%)

特定保健指導…特定健診結果から抽出したメタボリックシンドローム予備群・該当者に対して実施するダイエットプログラムです。管理栄養士などの医療スタッフと一緒に、生活習慣改善に3カ月以上継続して取り組みます。

令和2年度		令和元年度
対象者数	11,696人 (被保険者 11,291人 被扶養者 405人)	11,236人
利用者(評価終了者)	789人 (評価終了率 6.7%)	982人 (評価終了率 8.7%)
被保険者	754人	930人
被扶養者	35人	52人
昨年度利用者(評価終了者)	848人	911人
今年度対象者ではなくなった者	215人	272人
特定保健指導による対象者減少率	25.4%	29.9%

被扶養者のみなさん、ご自身の身体と向き合う機会を逃していませんか？ここ数年、被扶養者の受診率は30%前後と依然低い状況となっています。30歳以上であれば年度に一回、補助金を使って健診が受けられます。詳しくはホームページ <https://www.tfkenpo.or.jp> をご覧ください。

特定保健指導は、新型コロナウイルス感染症リスク低減対策として、オンライン面談が一気に普及した年度となりました。ご利用のみなさんからは、「対面面談よりも心理的ハードルが低い」「場所の制約や感染の心配もなく安心」と好意的に受け入れられています。特定保健指導の通知が届いた方は、積極的にご利用いただき、いくつになっても「動けるからだ」を目指しましょう。



代表取締役社長 千代谷直之さん

株式会社 トーシンパートナーズ



【事業所概要】

■所在地 本社 東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-33-5

■従業員数 376名（グループ全体）

2020年に「健康経営プロジェクト」を立ち上げ、「健康経営優良法人 2021（大規模法人部門）」に認定。



▶健康経営の取組みのきっかけについて

健康経営の取組みは、社員からの提案がきっかけでした。従業員の健康増進と生産性向上に繋がるならやってみよう
と承認しました。社長の私からも活動のアイデアをいくつか出しました。

まず1つ目に、社内の全面禁煙です。1年前、社員の喫煙率は約34%でした。3年後には半分にしたいと思い、社内
の喫煙所を廃止しました。禁煙希望者には禁煙外来の費用を全額会社負担で行っております。

2つ目が、全社員を対象としたマッサージです。マッサージ師を会社に派遣し、少しでも従業員の
モチベーションアップやストレス解消に繋がればという思いで始めました。

不動産業界の中にも健康経営活動が広がり、健康保険組合にとってもプラスの効果が生まれるこ
とを願っています。



Q どんな取組みを実施されていますか？

当社の健康イベントなどの取組みは、有志が集まって自発的に企画・運営しています。
活動の方針や目標を明確にし、会社の理解を得ることができたので、予算をつけて活
動を後押ししてもらっています。社員が「会社に来たい!」と思えるような楽しい取組
みを目指して、運営メンバーが知恵を絞っています。一部を紹介します。

①ウォーキングイベントの開催

昨秋4回目となったウォーキングイベントは、グ
ループ全社員が「個人」や「チーム」で参加する取
組みです。毎回とても盛り上がります。上位者への
賞品贈呈のほか、飛び賞を設けるなどして下位者の
モチベーションが下がらない工夫をしています。



チームで参加した皆さん



健康経営優良法人の認定作業において中
心的役割をされた㈱トーシンパートナ
ーズ 人事部人事課 高橋末央さん（左）と、
発起人であり活動の牽引役の㈱トーシン
コミュニティー 業務管理部 頓宮宏章さ
ん（右）



歩数計を配付しました

どこよりも
働きやすい
職場づくりを
目指しています!

②マインドフルネス×ヨガセミナーの実施

全社員対象の「マイン
ドフルネス×ヨガセミ
ナー」を実施。年齢、性
別に合わせたクラス分
けを行い「美ボディヨガ」
「肩甲骨ヨガ」などのコ
ースを設定しました。参
加者の皆さんからは「リ
フレッシュできた」など
のコメントをもらい、大
変好評でした。



③トーシン健康メシ

毎週火・金曜日は「健康メシ」の日。近隣の飲食店に協
力してもらい、ランチタイムには栄養バランスのとれた
「トーシン健康メシ」を提供してもらっています。ポイント
カードの制度を導入しており、1食1ポイントで10個た
めると1回無料で食べら
れます。

現在は特定の栄養素に
こだわった「トーシン健
康メシプラスワン」を絶
賛提供中!



Q 健康優良企業への取組みをされて変わったことや良かったことを教えてください

①社員の健康意識が向上しました。ウォーキングイベントでは毎回平均歩数が増加しています。健診結果の数値に
も改善が表れています。②健康イベントやセミナーは、有志メンバーが工夫しながら楽しく企画し、実行しています。
そのため社内のコミュニケーションが自然に生まれ、風通しの良い職場の雰囲気がつくられています。③健康経営に
取組む他の企業と情報交換をしたり、健康保険組合と密に連絡を取ったりと、この取組みをしなかったら得られなかつ
たような交流の機会を得ることができました。健康経営優良法人の申請にあたって健康保険組合には調査票作成のア
ドバイスなどをいただき、支援してもらいました。

任意継続被保険者制度のご案内

会社を退職すると翌日から健康保険の被保険者の資格を失いますが、次の条件を満たしていれば、所定の手続きを行うことによって、退職後も個人で当健保組合に継続して最長2年間加入することができる制度です。



1 加入の条件

条件① 被保険者期間が継続して2カ月以上あること

条件② 申出書を退職日の翌日から20日以内に到着するように健保組合へ提出すること
(※退職日の2週間前から申出書を事前にお預かりいたします)

2 加入手続き

手続き①申請

- (1) 「任意継続被保険者資格取得申出書」…………… 1通
(2) 居住証明(住民票、免許証どちらかの写し)…………… 1通

上記の書類を当健保組合へ郵送してください。



手続き②保険料の納付

(1)(2)の書類到着後、退職日以降に健保組合からご自宅あてに「払込取扱票」を送付しますので、指定の期日までに初回の保険料をお振込みください。(初回は、三井住友銀行または郵便局限定)

当健保組合の任意継続保険料(令和4年4月以降)※1

40歳～64歳 退職時の標準報酬月額に応じて計算 上限 41,040円(月額)
それ以外 退職時の標準報酬月額に応じて計算 上限 34,200円(月額)

※1 保険料率は、健康保険(90/1000)・介護保険(18/1000)ともに令和3年度から変更はありません。

② 事業主負担分がなくなりますので退職時の健康保険料控除額の2倍を目安にお考えください。

国民健康保険との選択について

国民健康保険の保険料は、ご本人の前年の所得や退職理由(解雇・倒産など)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合せください。

※平成22年4月より退職理由によっては、国民健康保険料の軽減措置が行われており、任意継続保険料より安くなる場合があります。

☆任意継続被保険者制度をご希望の方は当健保組合ホームページで詳細をご確認ください。

🌐 https://www.tfkenpo.or.jp/member/outline/retire_a02.html



現在、任意継続被保険者として加入されているみなさまへ

● 令和4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…………… 令和4年3月31日(木) ご自宅へ発送予定
2) 年一括または半期ごとに納付されている方…………… 令和4年3月3日(木) ご自宅へ発送予定

● 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」をご自宅へ送付します。現在お持ちの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日以内に健保組合へご返却ください。

第85回組合会が開催されました

去る3月2日（水）組合会が開催され、次の議案について可決・承認されました。

議 題

- 第1号議案 令和4年度事業計画（案）について
- 第2号議案 令和4年度健康保険収入支出予算（案）について
- 第3号議案 令和4年度介護保険収入支出予算（案）について
- 第4号議案 令和4年度収入支出予算の款内項間流用について
- 第5号議案 任意継続被保険者制度の見直しについて
- 第6号議案 組合規約等の一部改正について（案）及び組合財産の資産運用について（新人事制度含む）（総務金融委員会報告）
- 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 理事長専決処分について



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。

ご確認ください!!

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。

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「回収不能」として届出られた場合は、無資格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。



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。

事業概況

令和4年
1月末現在

事業所数



1,429社

被保険者数



男 81,645人
女 45,401人
計 127,046人

被扶養者数



82,730人

ご家族あわせて



209,776人

平均標準報酬月額



387,538円