

組合設立70周年を迎えて



東京港健康保険組合
理事長 井手 克憲

東京港健康保険組合は、平成31年4月1日をもちまして組合設立70周年の記念すべき年を迎えることとなりました。これも偏に、事業主並びに、被保険者はじめご家族の皆様方の温かいご支援とご協力の賜物と厚くお礼申しあげます。また、設立以来、当組合の事業運営にご尽力をいただきました歴代理事長・理事・組合会議員の方々に對しましても、深く感謝を申しあげ次第です。

さて、当組合は東京港における船内及び沿岸荷役を主たる事業とする事業所で働く方々の健康と福祉の向上をめざして設立され、戦後間もない激動の時代から社会経済の大変革を経て成長し、港湾輸送の近代化が進んだ現在においては、航空貨物取扱業、通関業等の店社も加わり、お陰様で加入事業所254社、被保険者数21,000余名を抱える大所帯へと発展してまいりました。

日本経済が高度経済成長の下で右肩上がりの飛躍的な成長を遂げていた頃から考えますと、現在では雇用基盤といった社会保障制度を支える社会情勢は大きく変化し、急速な少子高齢化と人口減少時代の幕開けとともに国民医療費は年々増加の一途を辿っております。また、現役

世代に過重な負担となっている高齢者医療制度に係る納付金は、既に保険料収入の43%を超えており、このままでは団塊の世代が後期高齢者75歳に到達し始める2022年頃から現行の医療保険制度での運用が難しくなり、急速に深刻化すると言われております。

このような厳しい状況を乗り切るためには、増え続ける医療費の実効性ある抑制策の実施とともに、持続可能な医療保険制度確立のための負担構造改革が求められており、我々保険者においても、保険者機能を発揮して被保険者とその家族の健康保持・増進のための効果的な保健事業に取り組む必要があります。

この度、組合設立70周年という記念すべき節目にあたりまして、役員一同、心を新たにしまして、効率的な事業運営に努め、加入者の皆様から信頼され愛される健保組合をめざして厳しい時代の波濤を乗り越えていく所存であります。

最後になりましたが、加入事業所の益々のご繁栄と皆様方のご健勝・ご多幸を心からご祈念申しあげますとともに、今後とも、さらなるご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申しあげ、組合設立70周年のご挨拶とさせていただきます。

永年在任議員表彰

当組合の組合会議員として10年以上ご尽力をいただいた方々です。

◆在任 22年
関口 康成 東海海運株式会社

◆在任 18年
鎮目 隆雄 株式会社フコックス

◆在任 17年
矢吹 健生 矢吹海運株式会社

◆在任 14年
岩城 静二 アサガミ株式会社

◆在任 13年
原田 龍次郎 原田荷役株式会社

◆在任 11年
曾根 好貞 大東港運株式会社
松本 勇 株式会社ナカムラロジスティクス

〈以上7名 在任年数順 敬称略〉

組合設立70周年記念 優良事業所表彰

この度の組合設立70周年にあたり、過去5年間の事業所収支状況を勘案したうえで、組合への貢献度の高い事業所について優良事業所として表彰し、記念品を贈呈いたしました。

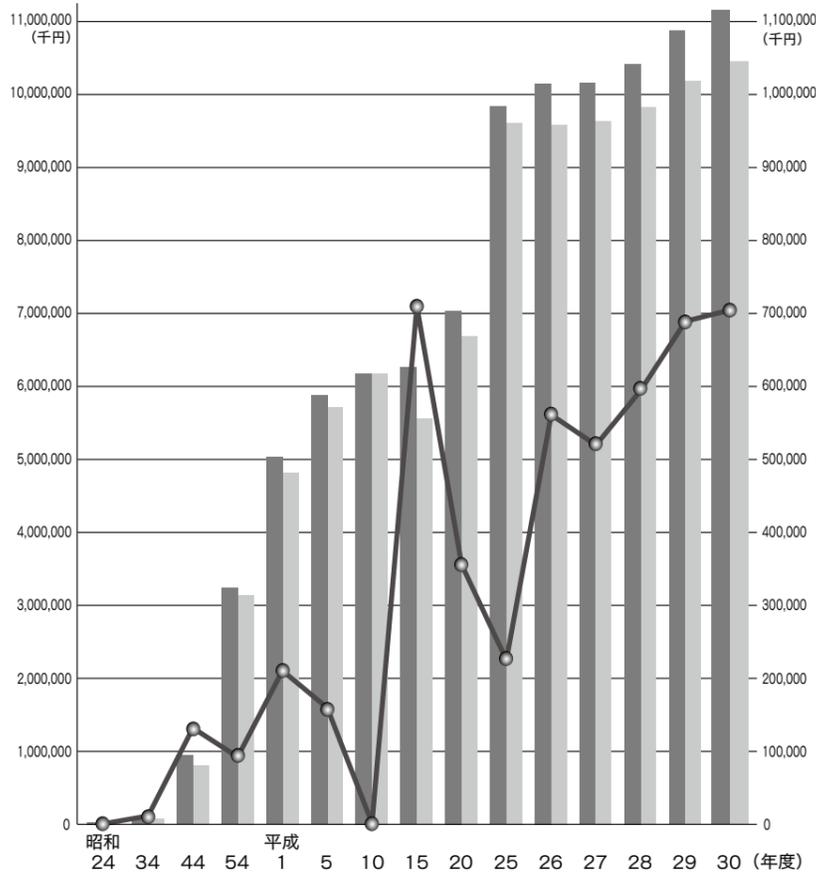
表彰されました事業所は、ご覧の26社です。

- ★ 栗林運輸株式会社
- ★ 富士港運株式会社
- ★ 株式会社ナカムラロジスティクス
- ★ 関東港運株式会社
- ★ 大東港運株式会社
- ★ 一般社団法人全日検 東京支部
- ★ 株式会社太洋マリン
- ★ 泉海陸作業株式会社
- ★ 原田荷役株式会社
- ★ 東海海運株式会社
- ★ 日起建設株式会社 東京支店
- ★ 株式会社中村荷役
- ★ 株式会社二葉
- ★ 東京港埠頭株式会社
- ★ 株式会社エアポートカーゴサービス



- ★ 双日エアロスペース株式会社
- ★ 双日マリンアンドエンジニアリング株式会社
- ★ 株式会社エコーパートナーズ
- ★ 九州航空株式会社
- ★ 空港協力事業株式会社
- ★ 八戸港湾運送株式会社
- ★ 一般財団法人新日本検定協会
- ★ 三陸運輸株式会社
- ★ 一般社団法人日本海事検定協会
- ★ 日本海事検定グローバルサポート株式会社
- ★ 株式会社ゆりかもめ

〈組合加入順・敬称略〉

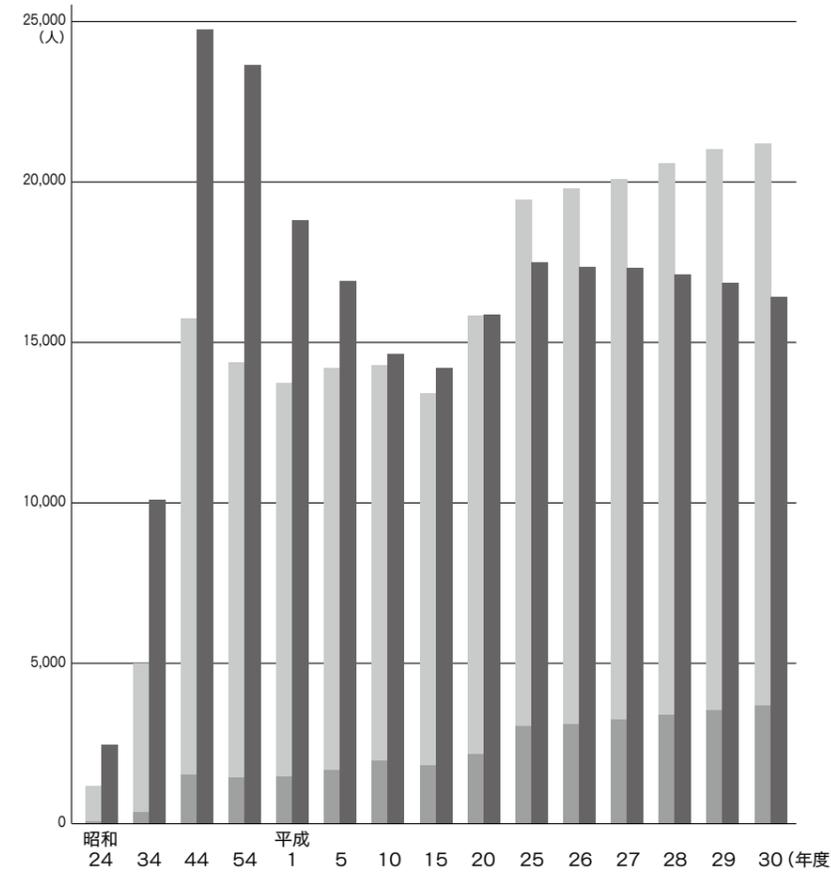
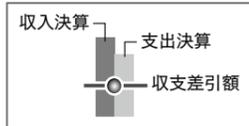


収支決算状況の推移

決算額は年々増加

(単位：千円)

年度	収入決算額	支出決算額	収支差引額
昭和24	5,339	4,273	1,066
34	86,741	74,922	11,819
44	941,648	809,420	132,228
54	3,235,695	3,143,001	92,694
平成 1	5,028,421	4,817,737	210,684
5	5,878,250	5,718,334	159,916
10	6,180,476	6,178,781	1,695
15	6,264,055	5,554,028	710,027
20	7,038,006	6,681,900	356,106
25	9,839,943	9,614,497	225,446
26	10,149,099	9,587,790	561,309
27	10,156,542	9,636,747	519,795
28	10,418,369	9,823,581	594,788
29	10,871,917	10,182,578	689,339
30	11,160,154	10,453,507	706,647

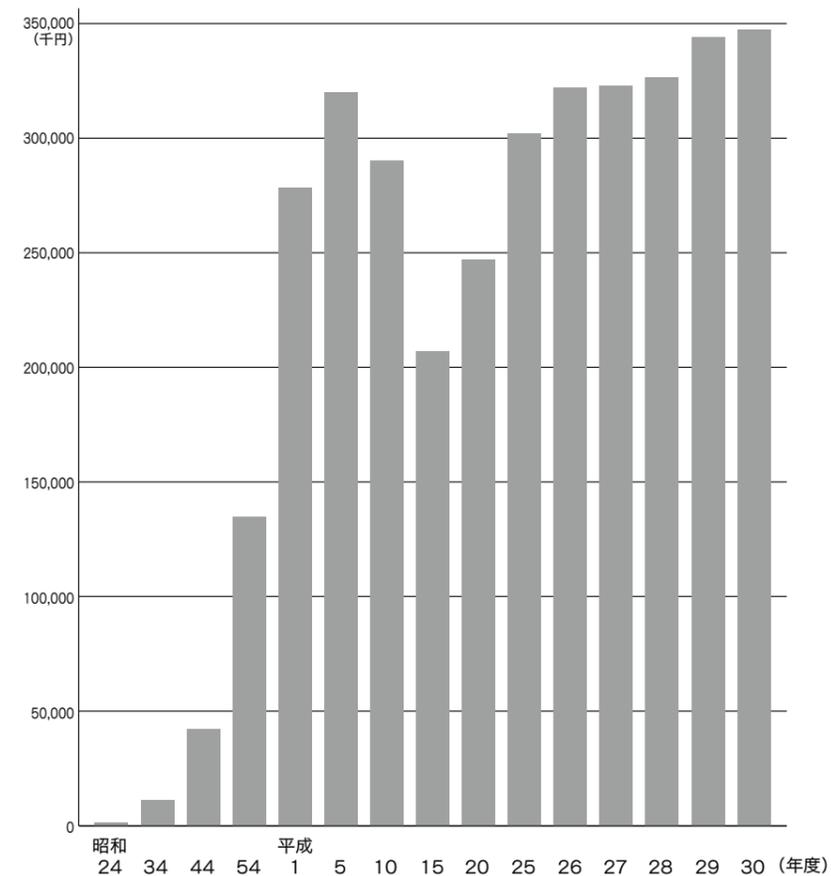
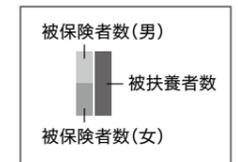


被保険者数・被扶養者数の推移

被保険者数は増加傾向

(単位：人)

年度	被保険者数			被扶養者数
	男	女	計	
昭和24	1,103	65	1,168	2,452
34	4,618	362	4,980	10,109
44	14,210	1,530	15,740	24,761
54	12,952	1,438	14,390	23,655
平成 1	12,260	1,468	13,728	18,804
5	12,520	1,687	14,207	16,923
10	12,314	1,978	14,292	14,649
15	11,592	1,832	13,424	14,197
20	13,666	2,160	15,826	15,855
25	16,406	3,037	19,443	17,501
26	16,692	3,117	19,809	17,364
27	16,839	3,248	20,087	17,312
28	17,175	3,404	20,579	17,125
29	17,483	3,530	21,013	16,844
30	17,504	3,690	21,194	16,432

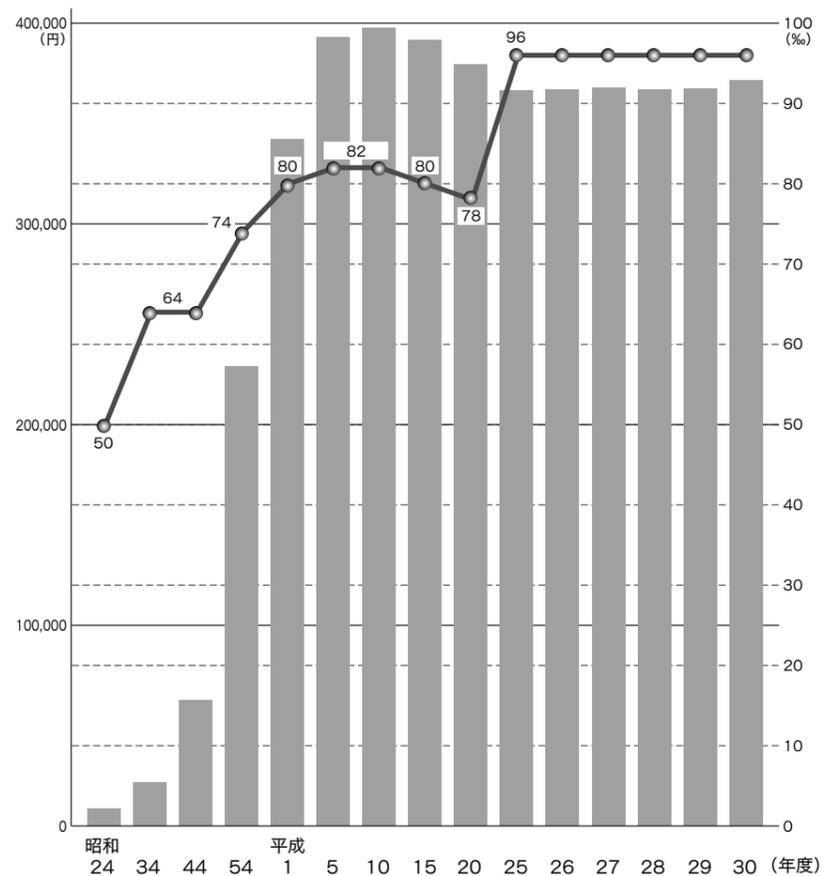


保健事業費の推移

厳しいながらも健康づくりに注力

(単位：千円)

年度	保健事業費
昭和24	41
34	11,091
44	42,134
54	134,944
平成 1	278,636
5	320,227
10	290,180
15	207,097
20	246,998
25	302,094
26	322,253
27	323,108
28	326,519
29	344,253
30	347,443



平均標準報酬月額・保険料率の推移

直近7年はほぼ変わらず

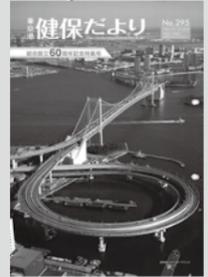
(単位：円、%)

年度	平均標準報酬月額	保険料率
昭和24	8,427	50
34	21,467	64
44	62,773	64
54	228,752	74
平成 1	342,058	80
5	393,040	82
10	397,729	82
15	391,654	80
20	379,314	78
25	366,302	96
26	367,004	96
27	367,672	96
28	366,810	96
29	367,371	96
30	371,188	96



健保組合の動き

- 4月 ● 設立60周年記念(永年在任議員表彰、優良事業所表彰、記念品配布)
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 7月 ● 機関誌「健保だより」設立60周年記念特集号発刊
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 11月 ● うがい薬感胃薬セットの配布
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 11月 ● うがい薬感胃薬セットの配布
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加



「健保だより」組合設立60周年記念特集号

- 4月 ● 第24期組合会発足・議員総会の開催
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 11月 ● うがい薬感胃薬セットの配布
- 2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業の開始
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加
- 4月 ● 東振協共同事業メンタル支援サービスへの参加
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 7月 ● 夏季施設の補助を3分の1に減額



東京スカイツリータワー®開業

- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回通知開始
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 10月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDL)の開催
- 11月 ● うがい薬感胃薬セットの配布
- 12月 ● 冬季施設の補助を3分の1に減額
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加



「富士山」が世界文化遺産に登録

- 4月 ● 第25期組合会発足・議員総会の開催
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 10月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDL)の開催
- 11月 ● うがい薬感胃薬セットの配布
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加



組合イメージキャラクター「サンテくん」誕生

- 4月 ● 設立65周年記念(永年在任議員表彰、優良事業所表彰、記念品配布)
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 算定事務説明会の開催
- 7月 ● 第1回データヘルス企画検討委員会の開催
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回、医療費適正化事業年1回(2月)
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
- 10月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDL)の開催
- 11月 ● 第2回データヘルス企画検討委員会の開催
- 3月 ● 東振協ミニマラソン大会への参加



「健保だより」組合設立65周年記念特集号

社会の動き

- 4月 ● 舛添要一厚生労働大臣が「新型インフルエンザの発生」を宣言、緊急声明を発表
- 5月 ● 裁判員制度スタート
- 6月 ● 米歌手マイケル・ジャクソン死去
- 8月 ● 第45回衆議院議員選挙、民主党が308議席獲得で第一党となり政権交代。鳩山内閣発足
- 9月 ● 消費者庁が発足
- 1月 ● 社会保険庁が廃止され、独立行政法人日本年金機構が発足
- 2月 ● 冬季オリンピック・バンクーバー大会開催
- 4月 ● 子ども手当法・高校無償化法施行
- 6月 ● 小惑星探査機「はやぶさ」が60億kmの旅を終え、地球に帰還
- 12月 ● W杯サッカー・南アフリカ大会開幕
- 2月 ● 東北新幹線が新青森まで全線開業
- 3月 ● ニュージールランドでM6.3の直下型地震発生
- 3月 ● M9.0の東日本大震災発生。福島第一原子力発電所で放射性物質の放出を伴う深刻な原子力事故が発生

- 4月 ● 福島第一原子力発電所の事故評価「レベル7」に引き上げ
- 6月 ● 「小笠原諸島」・「平泉」世界遺産登録
- 7月 ● 女子サッカー「なでしこジャパン」W杯ドイツ大会で優勝
- 9月 ● 地上デジタル放送へ完全移行
- 10月 ● 野田内閣発足
- 10月 ● 世界の人口が70億人突破
- 11月 ● 歴史的円高、一時1ドル75円32銭
- 12月 ● 大阪府知事・市長のダブル選で「大阪維新の会」圧勝
- 12月 ● 北朝鮮・金正日総書記死去

- 5月 ● 東京スカイツリー®および東京ソラマチ®などの周辺施設を含む東京スカイツリータワー®開業
- 7月 ● 東京で1839年以来173年ぶりの金環日食を観測
- 7月 ● 第30回夏季オリンピック・ロンドン大会開幕。日本人選手メダル過去最多の38個獲得

- 10月 ● 日本郵便株式会社発足
- 東京駅丸の内駅舎グランドオープン
- 山中伸弥 iPS 細胞研究所長、ノーベル生理学・医学賞を受賞
- 12月 ● 中央高速道笹子トンネルで天井板崩落事故
- 政権交代、自民党・公明党連立政権復活
- 1月 ● 復興特別所得税導入
- 2月 ● 笹子トンネル上り線復旧、対面通行規制解除

- 4月 ● 新歌舞伎座こけら落とし
- 6月 ● 「富士山」が世界文化遺産に登録
- 8月 ● 高知県四万十市で国内最高気温41度を更新
- 9月 ● 第32回(2020年)夏季オリンピックの東京開催が決定
- 10月 ● 国産の新型固体燃料ロケット「イプシロン」試験機打ち上げ
- 伊豆大島で台風による土石流発生、死者行方不明者39人を数える惨事に
- 11月 ● プロ野球日本シリーズ・楽天、初の日本一
- 小笠原諸島・西之島沖に新たな陸地
- 2月 ● 冬季オリンピック・ソチ大会開催
- 3月 ● 大阪に日本一の超高層ビル、あべのハルカス開業

- 4月 ● 消費税8%に増税
- 韓国旅客船セウォル号沈没
- 6月 ● 群馬県の「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界文化遺産に登録
- 7月 ● W杯サッカー・ブラジル大会開幕
- 映画「アナと雪の女王」興行収入250億円を突破し、ディズニー史上最高の大ヒットを記録
- 9月 ● 約70年ぶりにデング熱の国内感染症発生
- 長野・岐阜県境の御嶽山が噴火、死者58人の惨事に
- 1月 ● ISによる日本人質事件発生、2人殺害という最悪の形で終わる

- 白鵬が大鵬(優勝32回)を抜いて、歴代最多(33回)優勝を果たす
- 3月 ● 北陸新幹線(長野―金沢間)開業

平成21年度 2009

平成22年度 2010

平成23年度 2011

平成24年度 2012

平成25年度 2013

平成26年度 2014

健保組合の動き

- 4月 ● スポーツクラブルネサンスと契約
● 組合ホームページのリニューアル
- 5月 ● リフレッシュサポート補助事業のモデル事業実施
● 春のウォーキング潮干狩りの開催
● 地域ブロック別説明会(九州地区の開催)
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回、医療費通知事業年1回(2月)
- 9月 ● WEB歩数計によるウォーキングキャンペーン開催
● データヘルス重症化予防通知事業(モデル事業)の実施
● データヘルス重症化予防通知事業「モデル事業」の実施
● 保健指導ツール「健サポナビ(WEB版)」の活用開始
- 10月 ● 健康づくり事業担当者の集いの開催
- 11月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDS)の開催
● うがい薬感菌薬セットの配布
- 3月 ● インフルエンザ予防接種補助事業の実施
● 東振協ミニマラソン大会への参加
● 事務担当者講習会の開催



春のウォーキング潮干狩りの開催

- 4月 ● 第26期組合発足・議員総会の開催
● リフレッシュサポート補助事業の本格実施
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
● 地域ブロック別説明会(九州地区の開催)
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回、医療費通知事業年1回(2月)
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
● WEB歩数計によるウォーキングキャンペーン開催
● データヘルスウォーキング事業の実施
● データヘルス重症化予防通知事業の実施
● 保健指導ツール「健サポナビ(WEB版)」の活用
- 10月 ● 健康づくり事業担当者の集いの開催
- 11月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDS)の開催
● うがい薬感菌薬セットの配布
- 3月 ● インフルエンザ予防接種補助事業の実施
● 東振協ミニマラソン大会への参加
● 事務担当者講習会の開催
- 4月 ● リフレッシュサポート補助事業の実施
● 契約保養所の利用補助額を1,000円引き上げ
● 赤ママきずなメール配信事業の実施



上野動物園のシンシンが赤ちゃんを出産

- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 7月 ● 夏季施設の補助を2分の1に増額
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回、医療費通知事業年1回(2月)
- 9月 ● 前期高齢者に対する医療費適正化事業「訪問健康相談」の実施
● WEB歩数計(ウェアラブル端末)による健康チャレンジウォーキングの開催
● バスハイキングの開催(ぶどう狩り)
● WEB歩数計(ウェアラブル端末)によるデータヘルスウォーキング事業の実施
- 10月 ● 健康づくり事業担当者の集いの開催
- 11月 ● 秋のファミリーウォーキング(TDS)の開催
● うがい薬感菌薬セットの配布
- 12月 ● インフルエンザ予防接種補助事業の実施
- 3月 ● 冬季施設の補助を2分の1に増額
● 事務担当者講習会の開催



秋のファミリーウォーキング(TDS)を開催

- 4月 ● リフレッシュサポート補助事業の実施
● 女性のための健康情報サイト「メールDe健康エール」の開設
- 5月 ● 春のウォーキング(潮干狩り)の開催
- 6月 ● 配偶者向け機関誌を「すこやかファミリー」から「いきいき」に変更
- 7月 ● 受診勧奨通知事業(データヘルス事業)の実施
- 8・2月 ● ジェネリック医薬品使用促進通知事業年2回、医療費通知事業年1回(2月)
- 9月 ● 訪問健康相談事業(データヘルス事業)の実施
● マイヘルスアップキャンペーン(データヘルス事業)の実施
● ハイキング(ぶどう狩り)の開催
● WEB歩数計(ウェアラブル端末)によるデータヘルスウォーキング事業の実施
- 10月 ● データヘルス重症化予防通知事業の実施
- 11月 ● 健康づくり事業担当者の集いの開催
● 秋のファミリーウォーキング(TDS)の開催
● うがい薬感菌薬セットの配布
- 12月 ● インフルエンザ予防接種補助事業の実施
- 2月 ● 卓上カレンダーの配布(ダイアリーから変更)
- 3月 ● ハイキング(いちご狩り)の開催
● 東振協ミニマラソン大会への参加
● 事務担当者講習会の開催
- 4月 ● 設立70周年記念(永年在任議員表彰、優良事業所表彰、記念品配布)
● リフレッシュサポート補助事業の実施
- 5月 ● 春のウォーキング潮干狩りの開催
- 6月 ● 配偶者向け機関誌「いきいき」の配布



東京・豊洲市場が開場

社会の動き

- 4月 ● ネパール中西部でマグニチュード7・8の地震が発生
- 7月 ● 東京2020オリンピック・パラリンピックのメイン会場となる国立競技場の計画見直し。12月に新計画決定
- 9月 ● W杯ラグビー・イングランド大会開催。日本代表が豪豪・南アフリカに34-32の歴史的勝利。3勝を挙げる
- 10月 ● 公務員等が加入する共済年金を厚生年金に統一(被用者年金制度の一元化)
● 日米など12カ国が環太平洋パートナーシップ(TPP)協定に大筋合意
- 12月 ● 大村智・北里大特別名誉教授がノーベル生理学・医学賞、梶田隆章・東京大教授が同物理学賞を受賞
- 1月 ● 個人番号カードの交付開始
- 3月 ● 日銀がマイナス金利政策の導入を決定。2月にスタート
- 3月 ● 北海道新幹線が青函トンネルを抜けて、新函館北斗まで開業

- 4月 ● 電気事業法の一部改正により電力自由化がスタート
● 熊本地震発生。2回の震度7の揺れに見舞われ、被害が甚大に
- 6月 ● 英国が国民投票で欧州連合(EU)からの離脱を決定
● 大リーグ・マリナーズのイチロー外野手が日米通算4,257安打を達成
- 7月 ● バングラデシュでテロによる襲撃事件発生
- 8月 ● アプリゲーム「ポケモンGO」が日本で配信スタート
● 第31回オリンピック・リオデジャネイロ大会で史上最多の41個のメダルを獲得
● 小池百合子都知事誕生
- 11月 ● 米共和党のドナルド・トランプが大統領選で勝利
● 地球温暖化対策の新たな国際的枠組みであるパリ協定が発効
- 1月 ● 大関稀勢の里が第72代横綱に昇進
- 6月 ● 上野動物園のジャイアントパンダ・シンシンが赤ちゃん(シャンシャン)を出産
● 将棋の藤井聡太四段が29連勝で歴代1位になる

- 7月 ● 「神宿る鳥」宗像・沖ノ島と関連遺産群が世界文化遺産に登録
- 横綱白鵬39度目の優勝、史上1位の通算1,050勝もマーク
- 9月 ● 男子100mで桐生祥秀選手が日本人初の9秒台・9秒98を記録
- 10月 ● 長崎県出身、イギリス国籍のカズオ・イシグロ氏がノーベル文学賞を受賞
- 12月 ● 将棋の羽生善治棋聖が永世竜王の資格を獲得。史上初となる「永世7冠」を達成
- 1月 ● 箱根駅伝で青山学院大が4年連続4度目の総合優勝
- 2月 ● 冬季オリンピックを韓国・平昌で開催。フィギュアスケート男子シングルで羽生結弦選手が五輪2連覇

- 4月 ● エンゼルスの大谷翔平投手が初登板。3試合連続ホームランも記録
- 5月 ● 将棋の藤井聡太六段が史上最年少・15歳9カ月で七段に昇段
● 是枝裕和監督の「万引き家族」がカンヌ国際映画祭で最高賞を受賞
- 6月 ● 小惑星探査機「はやぶさ2」が小惑星リュウグウ上空に到着
- 7月 ● W杯サッカー・ロシア大会開幕。日本は16強入り
- 9月 ● 北海道胆振東部地震が発生。最大震度7、死者は41人
- 10月 ● テニスの全米オープンで大坂なおみ選手が優勝
- 11月 ● ノーベル生理学・医学賞に本庶佑京都大特別教授
- 東京・豊洲市場が開場。築地市場は83年の歴史に幕
- 1月 ● 小結貴景勝が初優勝を飾る
- 1月 ● テニスの全豪オープンで大坂なおみ選手が優勝。4大会連続優勝。男女通じてアジア人初の世界ランキング1位
- 4月 ● 新たな元号「令和」を発表
● 春の甲子園で愛知県の東邦高校が平成元年以来30年ぶり5度目の優勝
- 5月 ● 元号が平成から令和に

平成31・令和元年度 2019

平成30年度 2018

平成29年度 2017

平成28年度 2016

平成27年度 2015

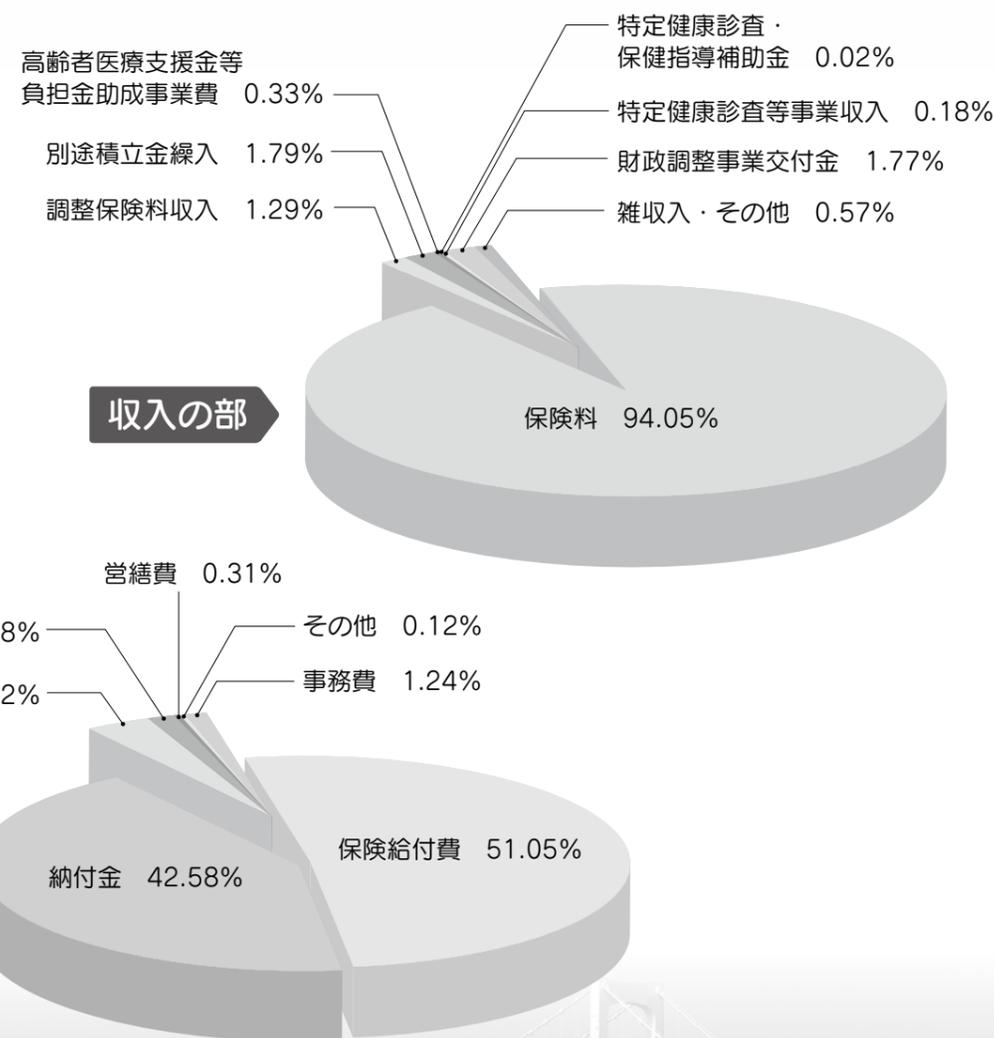
医療費の伸びは一時的に鈍化しているものの 納付金が財政悪化リスクを押し上げている状況!

平成30年度

前年度比

保険給付費→1.50%の微増
納付金→3.59%の増加

平成30年度 収入支出決算の割合 (一般勘定)



健保組合を取り巻く情勢

平成から令和へ変わろうとする今年4月、健康保険組合連合会は、現行制度を前提に健保組合財政を試算した結果、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年度には、拠出金額が2019年度比で約5000億円増加し健保組合全体の義務的経費に占める割合が49・6%となると推計しています。これにより、経常収支が均衡する平均保険料率は9・8%まで上昇し、保険料率10%以上の組合数が601組に倍増する見込みであることを明らかにしました。

また、この「2022年危機」を乗り切るために後期高齢者の自己負担のあり方や医療保険の給付と負担の見直し等、2021年には国会に医療保険制度改革法案が提出される必要があるとして、来年に

策定される「骨太方針2020」には、その裏付けとなる改革の方向性が明示されなければならないと指摘しています。

一般勘定

こうした情勢の下で、当健保組合の平成30年度収入支出決算が確定しました。

収支のあらましを見ると、一般勘定における平均被保険者数は2万1194人で、前年度対比181人の増、平均標準報酬月額額は37万1188円で、前年度対比3817円の増、総標準賞与額の年間1人当たり額については79万5533円で、前年度対比1万6442円の増となりました。

収入においては、被保険者数が増加したことに加え、平均標準報酬月額および1人当たり年間賞与額が予算数値を上回ったことが影響し、保険料が前年度対比で2・0%、2億円ほどの増収となりました。

一方、支出においては、保険給付費が決算額53億3676万円、保険料の50・85%を占め、所要財源率は千分の48・13となりました。これを被保険者1人当たり額で見ると25万1805円で、前年度対比1586円の増加となっています。なお、医療機関から請求される医療費の状況を見みると、被保険者1人当たり額の年間伸び率は、前年度より0・14ポイント下がって0・61%の増でした。

介護勘定

介護勘定においては、一般勘定同様に平均被保険者数が前年度対比221人増の1万2437人となり、平均標準報酬月額は前年度対比3243円増の41万3543円、総標準賞与額の年間1人当たり額については前年度対比1万6166円増の92万8853円となりました。

そのため収入においては、介護保険料収入が2754万円の増収となったものの、介護納付金が増年度対比で5552万円の増加となったため、前年度からの繰越金2952万円と準備金から8000万円を繰り入れて対応しました。また、介護納付金の負担軽減として、1450万円ほどの国庫補助金の交付を受けました。

その結果、収入総額12億769万円に対し、支出総額11億4816万円となり、収支差引額は5953万円の決算残金となりました。しかしながら、前年度繰越金および準備金繰入といった財産の繰り入れがあったため実質的には4998万円の赤字となりました。

平成30年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入の部

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	10,495,852	495,228
調整保険料収入	144,295	6,808
別途積立金繰入	200,000	9,437
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	36,431	1,719
特定健康診査・保健指導補助金	2,063	97
特定健康診査等事業収入	20,321	959
財政調整事業交付金	197,318	9,310
雑収入・その他	63,874	3,014
収入合計	11,160,154	526,571

●支出の部

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	129,154	6,094
保険給付費	5,336,759	251,805
納付金	4,451,057	210,015
保健事業費	347,443	16,393
財政調整事業拠出金	144,080	6,798
営繕費	32,938	1,554
その他	12,076	570
支出合計	10,453,507	493,230

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

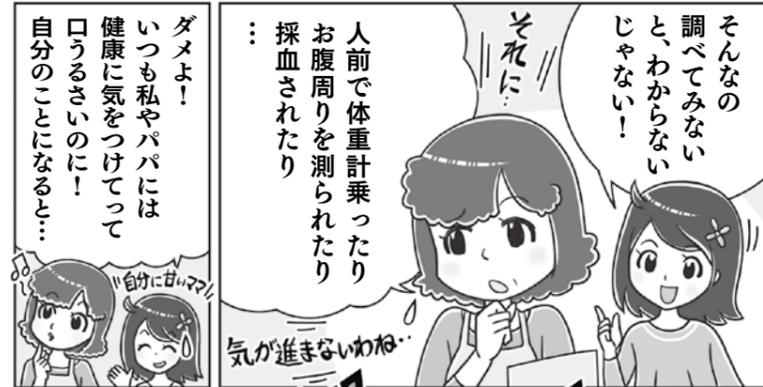


サンテくんのマンガでわかる!

KENPO 講座

今年も健診を受けましょーん、もちろん、ご家族も忘れずに！

みなさん、今年の健診はもう受診されましたか？ ご家族はいかがですか？ もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年の健診は？」と背中を押してください。



日本人の平均寿命

81歳	87歳
72歳	75歳
健康寿命	健康寿命
男性	女性

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳でも、自立して生活できる健康寿命となると、男性は72歳、女性は75歳！

その間... 男性9年、女性12年は医療や介護が必要になるってこと！?

でも、健康寿命は長い人もいれば、短い人もいます。では、どうしたら延ばせるか！

健康寿命 延ばす 健康寿命

大切なのは毎年、健診を受けて、

40歳と10歳は人生の折り返し地点

たいたい！

運動、食生活、禁煙、節酒などをこころがけ生活習慣病を予防することなの！

そのとおり！

とここでパパさん、ご機嫌ですね

飲み過ぎでは？

運動、食生活、禁煙、節酒などをこころがけ生活習慣病を予防することなの！

生活習慣改善って大切よね

明日からハイッ、お小遣い30%カット

あぁ、やめてそれだけは...

パパは厳しい

生活習慣改善って大切よね

明日からハイッ、お小遣い30%カット

あぁ、やめてそれだけは...

パパは厳しい

「あのとき、健診を受けていれば」なんて後悔しないでね

被保険者 89% 受診率

ご家族 49% 受診率

ちなみに全健保の健診の受診率を比較してみると被保険者の約89%に対して、ご家族被扶養者は49%！

年1回、健診は必ず受けましょーん

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよね。しかし健診を受けなければいざ知らず、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。

平均寿命と健康寿命との差が女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で男性8・84年、女性12・35年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム(運動器)

平均寿命	80.98歳
健康寿命	72.14歳
差	8.84年
平均寿命	87.14歳
健康寿命	74.79歳
差	12.35年

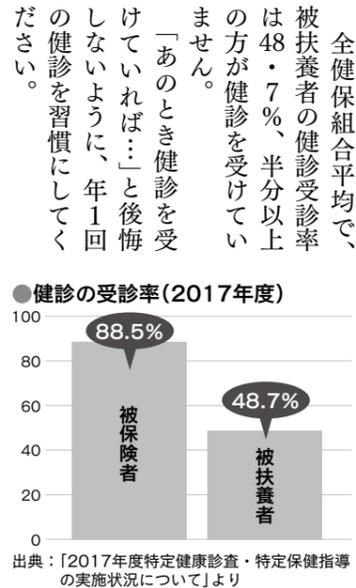
出典：第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料

症候群)などがその主な原因になっています。不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

全健保組合平均で、被扶養者の健診受診率は48・7%、半分以上の方が健診を受けていません。

「あのとき健診を受けていれば...」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

全国の健保組合で「ご家族被扶養者」の健診受診率が低くなっています



column よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたから、健保組合の健診は受けない

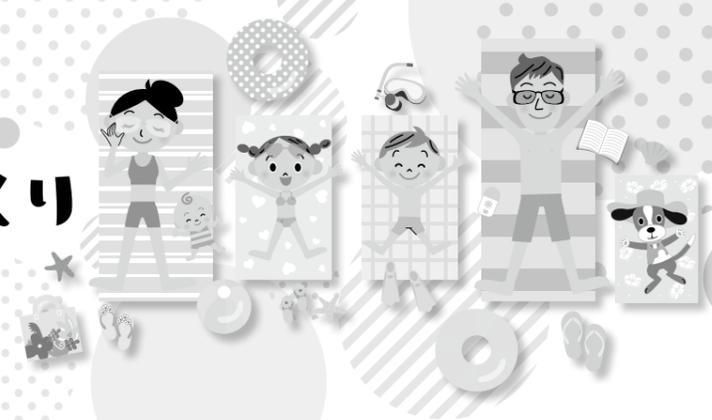
自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。

定期的に病院にかかっているから、健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみえています。全身の状態を検査できません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

夏季施設利用券を使って お得に夏の健康づくり

今年度も、お得な料金で利用できる夏季施設
をご用意しましたので、夏休みのレジャーに
ご利用ください。



● 2019年度 夏季施設契約一覧

施設名	郵便番号	施設所在地
昭和記念公園レインボープール	190-0014	東京都立川市緑町 3173
よみうりランド	206-8725	東京都稲城市矢野口 4015-1
としまえん	176-8531	東京都練馬区向山 3-25-1
東京サマーランド	197-0832	東京都あきる野市上代継 600
西武ゆうえんちプール	359-1145	埼玉県所沢市山口 2964
蓮沼ウォーターガーデン	289-1803	千葉県山武市蓮沼ホ 368-1
稲毛海浜公園プール	261-0003	千葉県千葉市美浜区高浜 7-1-1
大磯ロングビーチ	259-0193	神奈川県中郡大磯町国府本郷 546
箱根小涌園ユネッサン	250-0407	神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1297
国民宿舎サンライズ九十九里 屋内温水プール	283-0114	千葉県山武郡九十九里町真亀 4908
長島温泉ジャンボ海水プール	511-1192	三重県桑名市長島町浦安 333
海の中道海浜公園サンシャインプール	811-0321	福岡県福岡市東区西戸崎 18-25
スバリゾートハワイアンズ	972-8326	福島県いわき市常磐藤原町藤平 50
海の家 林屋	238-0101	神奈川県三浦市南下浦町上宮田 3394 (事務所所在地)
水族館 新江ノ島水族館	251-0035	神奈川県藤沢市片瀬海岸 2-19-1
マリワールド海の中道	811-0321	福岡県福岡市東区西戸崎 18-28
遊園地 東京ドームシティアトラクションズ	112-8575	東京都文京区後楽 1-3-61

★利用資格★

当健保組合の被保険者および被扶養者（**当健保組合の保険証をお持ちの方のみ**）

★利用方法★

- ①当健保組合へ「夏季施設利用券」発行の申込書を FAX してください。
[FAX : 03-3798-3327]
※申込書はホームページからダウンロードできます。
入手不可能な方は当健保組合までご連絡ください
(<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>)
- ②ご希望の施設を利用する際、夏季施設利用券に割引利用料金を添えてご利用ください。

★注意事項★

- ①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。
- ②本券は被保険者とその被扶養者以外には使えません（当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません）。
- ③利用券は使用後、当健保組合で1件ごとに本人確認をしております。
- ④利用券のコピーは厳禁です。
- ⑤利用者の保険証の記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。
- ⑥身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。
- ⑦利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。
- ⑧入れ墨、タトゥー（シール類を含む）をされた方は、入場できない場合がありますので、各施設にお問い合わせください。
- ⑨利用券の配布は、6月下旬を予定しております。
- ⑩不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・健康管理課までご連絡ください。
[電話番号 : 03-3455-0063]
※利用券に記入していただく個人情報については、夏季施設利用の目的に限り使用いたします。

超音波検査・骨粗しょう症の検査を行っています

この機会にぜひ、受診しましょう！

当健保組合の委託機関である「M.I. 芝浦（健保会館3階）」では、下記の期間中、超音波検査・骨粗しょう症の検査を行っています。ぜひ、この機会を利用して受診していただきますようおすすめします。

8月は
ヘルスチェックを
受けましょう



● 実施期間

2019年8月1日（木）～8月29日（木）
毎週：月、水、木曜日（ただし、水曜日はレディース健診で女性のみ）
休診日：8月13日（火）～15日（木）

● 検査内容・料金

1. 超音波検査

検査	料金(消費税込)
上腹部+下腹部	4,320円
上腹部+乳房	4,320円

男性…肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、膀胱、前立腺
女性…肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、乳房

2. 骨粗しょう症検査

検査	料金(消費税込)
骨密度測定	1,080円

● 申込方法

受診を希望される方は、M.I. 芝浦に電話またはFAXで申し込んでください。

M.I. 芝浦

〒108-0023 東京都港区芝浦3-18-17 東京港健保会館3階

TEL : 03-5765-7171 FAX : 03-5765-7172

※ご希望の方またはご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

● 支払い方法

受診日当日、M.I. 芝浦（健保会館3階）の受付窓口にて直接お支払いください。

会計事務監査が
実施されました

2019年6月10日（月）、当組合健保会館第2会議室におきまして、平成30年度収入支出決算に伴う会計事務監査が当組合監事により実施されました。計画された事業等の実施状況の確認に併せて関係する諸帳簿の記帳状況の確認が行われ、適正な会計事務執行が認められました。



健保だより 告知板

【事業所の所在地変更】

- ジャパンメンテナンスアンドリペア株式会社
所在地（新）東京都品川区大井1-28-1 住友不動産大井駅前ビル
（旧）東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル1階
…2019年4月1日付

組合の現況
(2019年4月末現在)

- 事業所数…………… 254社
- 被保険者数
男…………… 17,481名
女…………… 3,811名
合計…………… 21,292名
- 被扶養者数
男…………… 5,154名
女…………… 10,877名
合計…………… 16,031名
- 平均標準報酬月額
男…………… 389,990円
女…………… 254,551円
平均…………… 365,748円

身につけよう!

熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が去年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう!

なんで熱中症になるの?

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる? 熱中症

知識1

熱中症を起こしやすい人ってどんな人?

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人(発汗機能が低下している)、肥満の人(皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる)なども注意が必要です。



知識2

熱中症を起こすのはどんなとき?

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT値(暑さ指数)*」を確認し、予防のための対策をとりましょう。
* WBGT値(暑さ指数)…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。



知識3

どんな場所が危ない?

- 屋外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

軽症

- 主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- 対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

中等度

- 主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
- 対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

重症

- 主な症状 意識障害(呼びかけに対する反応や会話がおかしい)・けいれん・運動障害
- 対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

ココロに効く魔法のコトバ

Message from Great Person



監修◆認知科学者 苦米地 英人

偉大な先人たちは心に響く言葉をたくさん残してきました。そうした素敵な名言は声に出してみるなど、自らの五感にうったえかけることにより、あなたにとってかけがえのないものになるでしょう。

「最初のひらめきがよくなければいくら努力してもダメになってしまふ。ただ努力だけという人はエネルギーを無駄にする」
——トーマス・エジソン

ゴールを設定して言葉をとなえてみよう

偉人たちの名言を自分のなかに取り入れて実生活に生かすためには、ゴール(目標)を設定してその言葉をつぶやいてみるとよいでしょう。

名言はゴールを設定してアフターアクションに使用することによって生かされます。アフターアクションとは「肯定的な断言をすること」です。具体的には「〜したい」という願望を「〜になっている」と断定してくり返しとなえてみることで、そのすることによって自らの潜在意識に働きかけ、「変化」や「成長」が遠い未来にあるものでなく、「今・ここにある」という現実をつくり出すのです。つまり「ミュージシャンになりたい」とか「建築家になりたい」から「ミュージシャンになっている」「建築家になっている」という状況をつくり出していくことなのです。

人はたいい人生におけるゴール(目標)を欲

しています。そして、その目標に向かって邁進していく以上に人生を充実させ、楽しませてくれるような存在はなかなかありません。

エジソンの言葉は示唆に富んだもので、冒頭の言葉にある「ひらめき」は、損得や利害が一切なく生まれるものです。努力はたいい自分の役に立つ以上の見返りがありますが、ひらめきには見返りがありません。それゆえ、ひらめきとはより純粋で「絶対他力」なものです。そして、そのひらめきが正しいものであっても「実行しよう」という気持ちがないと、そのひらめきは無駄になってしまいます。本人のひらめきがまず先にあり、方向性が決まりさまざまなことが動き始めるのです。つまり、ひらめきが正しければ、後で行う努力も正しくなると言えます。

前述したようにミュージシャンや建築家になろうとしたら、周囲に君には無理とか、才能がないとか否定的なことを言われても、それに左右されないゴールが必要です。逆に自分の道を

肉体は減びても魂は生き残ると信じ、一時期は霊界交信機の発明まで試みました



「天才は1%のひらめきと99%の努力である」

Profile ■トーマス・エジソン/1847年~1931年。アメリカ合衆国出身。発明家。“発明王”とよばれ、代表的な発明品は蓄音機や白熱電球など、生涯で1300もの発明を行った。仕事が好きで驚異的な体力だったため、睡眠は3時間しかとらなかったという。

春の健康ウォーキング大会開催!

水更津市中の島海岸で潮干狩り



去る5月11日(土)に、千葉県の水更津海岸において潮干狩り健康ウォーキング大会を開催いたしました。当日は夏のような暑い日でしたが、多くの方々にご参加いただきました。今後も健康づくりの一環として、多くの方々に保健事業に参加していただきたいと思ます。



いっぱい採れたね



家族で協力して、大きな成果



今夜の献立は何か



ご参加ありがとうございました

秋の健康ウォーキング大会のご案内

ぶどう狩り

- 実施日 2019年9月7日(土) ※小雨決行
- 開催場所 古寿園(こじゅえん)
山梨県甲州市勝沼町勝沼 3245
最寄り駅「JR勝沼ぶどう郷」駅より徒歩約30分
- 参加費 大人(中学生以上) 500円
小人(小学生以下) 無料

※JR勝沼ぶどう郷駅はJR新宿駅から特急で約120分(各自負担)
※JR勝沼ぶどう郷駅から古寿園までは緩やかな下り道になります
※お車でのご来園はできません(園駐車場の利用確保ができないため)



梨狩り

- 実施日 2019年9月21日(土) ※小雨決行
- 開催場所 初清園(はつせいえん)
千葉県松戸市串崎新田 215
最寄り駅「新京成電鉄くぬぎ山」駅より徒歩約10分
- 参加費 大人(中学生以上) 500円
小人(小学生以下) 無料

※新京成電鉄くぬぎ山駅はJR東京駅から約50分(各自負担)
※お車での来園はできません(園駐車場の利用確保ができないため)



詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

医療機関紹介

消化器内視鏡の専門クリニック 「松島クリニック汐留」 をご利用ください

「浜松町」駅から徒歩3分の位置にある内視鏡(大腸・胃)専門のクリニックです。

1987年(昭和62年)より、内視鏡専門(とくに下部消化管)として総合的な検診・治療に努めてまいりました「医療法人 恵仁会 松島クリニック(横浜市)」の分院として2018年2月に開設いたしました。

診療科目

消化器内科 (内視鏡)

最近増加傾向にある大腸がんの早期発見、早期治療を目的とした、大腸内視鏡検査を主要診療としております。さらに食道・胃・十二指腸の良性疾患やがんに対して、胃・内視鏡検査(経口・経鼻)も行っております。

内科

消化器を中心とした、内科診療も行っております。



松島クリニック汐留

<http://www.matsushima-hp.or.jp/shiodome/>

住所

〒105-0022 東京都港区海岸1-1-1 アクティ汐留2階
TEL 03-3437-7311 FAX 03-3437-7313

受付時間 9:30-11:30 / 15:00-16:30

休診日 日曜・祝祭日・年末年始

アクセス

【電車】

- ・JR/東京モノレール「浜松町」駅北口出口から徒歩約3分
 - ・都営地下鉄大江戸線「大門」駅B2出口から徒歩約3分
 - ・都営地下鉄浅草線「大門」駅徒歩約7分
 - ・都営地下鉄大江戸線/ゆりかもめ「汐留」駅徒歩約7分
- 【最寄りバス停】
都営バス「海岸一丁目」徒歩約6分

※受診の際は保険診療となります。当健保組合からの補助はありません。

女子空手(形)
清水 希容 選手



観た人の心に残る演武で、 いざ、大舞台をめざす

これ以上ないタイミング。
挑戦しない理由はない、と

目にも止まらぬ速々。

風を切る。

いずれも、実際にお目にかかることは
そうあるものではない。しかし、目の前
で繰り広げられる彼女の動きのひとつひ
つとは、冒頭の言葉でしか表現できない
スピードにあふれていた。

小学生の頃、兄の通う道場を見学した

際に「かっこいい」と思ったのが、空手道
の入り口だった。

「ちょうど、その道場って女性が多かつ
たんです。それまで空手

は男の人がやるものと思
っていたのですが、実際
に見たその人たちがすご
くかっこよくて、憧れま
した」

競技を始めると瞬く間
に頭角をあらわし、以降



プロフィール◆1993年、大阪府
生まれ。小学3年生で空手を始め、全日本空手道選手権、世界
空手道選手権、ワールドゲームズなど数々の大会で優勝を果た
す第一人者。ミキハウス所属。

認知度、競技レベルの上昇は 肌で感じている

空手の形競技は、眼前の「見えない仮
想敵」との応酬だ。受け、突き、蹴る。
技の正確性やスピード、キレといったも
のが採点される「演武」。静寂のなか、道
着が激しくこすれ合う音は、自身の瞳の
みに映る相手像とのせめぎ合いを制する
まで続く。

現在、世界の空手人口は1億人以上と
もいわれる。選りすぐりのエリートが集

のキャリアで、全日本、アジア、そして
世界と、大きな舞台を次々に制覇してき
た。そんなさなかに決まった、2020
年東京オリンピックでの空手競技実施。
はつきりした、しかも最大級の目標が定
まった。

「母国開催のオリンピックというのは、
仮にどれだけ待ったとしても実現するか
どうかわからないほどの可能性のもの。
そこに、自分自身が競技人生のピークと
いえるタイミングで出ることができると
であれば、挑戦しない手はないと思いま
した」

うオリンピックの舞台に用意された出場
枠は10。その権利を巡る激しい争いが、
開催年の4月まで続く。オリンピックの
正式競技に決まったこともあり、今は世
界的にもレベルが飛躍的に上がっている
という。

「日本でも、空手＝闘いのイメージだ
ったのが、形と組手があることなどが一
般の方にも認知されてきている、と最近
とくに感じています」

伝えること、残すことに こだわりをもって

空手そのものに注目が集まっている今
は、ある意味チャンス。いいパフォーマンス
をして、直感や感覚で「いい」と感じ
てもらえるようにがんばっていきたくい
と力強くうなずいた。

「誰もが注目する舞台で、たくさんの人
に空手の魅力を知ってほしい。私は、強
かった」といわれるよりも、感動したと
いつていただけの演武を心がけています。
オリンピックでも、勝ちたいのはもちろ
んですが、それ以上に何かを伝えること、
何かを残すことにこだわって向かってい
きたいです」

伝える、残す、といった言葉に、ひと
きわ力がこもっていた。

観た人の心に残るために。
目を閉じ、彼女の形の演武を思い返し
た。

ばばばっ、という、風を切る音がいつ
までも響き渡っていた。