

健康診断をはじめとする さまざまな保健事業を 積極的にご利用ください



理事長 井手 克憲

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。2020年は東京で2度目のオリンピック

が開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、健保組合全体の収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常黒字となっておりますが、保険料率の引き上げなどによるもので、依然として3割の組合が赤字の状況にあります。健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度以降さらに急増することが明らかで、大きな課題となっております。

国民皆保険制度を持続可能にするためには、給付と負担のさらなる見直し、世代間・世代内のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが必要不可欠です。健康保険組合連合会では、2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

ご加入のみなさま方におかれましては、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

また、健康診断をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご利用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけまして

おめでとうございます



相談役 関口 康成

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

当健保組合の健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする保健事業を積極的にご利用いただき、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げます。

(順不同・敬称略)

理事長

井手 克憲 東海海運株式会社

理事

曾根 好貞 大東港運株式会社

田端 肇 関東港運株式会社

松本 勇 株式会社ナカムラロジスティクス

鎮目 隆雄 株式会社フコックス

小木埜 壽昭 新興運輸倉庫株式会社

矢吹 健生 矢吹海運株式会社

監事

笹岡 幹男 夕カセ株式会社

水田 裕史 株式会社二葉

議員

五味 大治 富士港運株式会社

高石 泰行 東港サービス株式会社

田村 義治 一般社団法人全日検東京支部

原田龍次郎 原田荷役株式会社

森 達郎 東京国際埠頭株式会社

城田 直哉 株式会社大洋マリン

福士美智幸 一般社団法人日本海事検定協会

浅水 良伸 栗林運輸株式会社

石橋 義久 アサガミ株式会社

卯月 秀実 東京港埠頭株式会社

萬田 博司 山九重機工株式会社

会田 剛史 株式会社エアポートカーゴサービス

常務理事

久保 澄治 東京港健康保険組合

相談役

関口 康成 東海海運株式会社

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

2020年 元旦

東京港健康保険組合
職員一同

1/14 ~ 3/30の間、腹部超音波検査・骨粗しょう症検査を行っています。

ご存知ですか！ 自分の健康状態

当健保組合の検査委託機関である「M.I. 芝浦（健保会館3階）」では、下記の期間中、腹部超音波検査・骨粗しょう症検査を行っています。ぜひ、この機会に受診していただきますことをおすすめします。



実施期間

2020年1月14日（火）～3月30日（月）
毎週 月、水、木（祝祭日を除く）
《ただし、2月および3月の水曜日はレディース健診で女性のみ》

検査内容・料金

1. 腹部超音波検査

検査	料金（消費税込）
腹部超音波検査	4,400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	1,100円

申込方法

M.I. 芝浦へ直接、申込書様式例を参考に、はがき等にて郵送していただくかFAXにてお申し込みください。できれば、事業所にて取りまとめ一括でお願いいたします。
※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。

申し込み・問い合わせ先

〒108-0023 東京都港区芝浦3-18-17
東京港健保会館3階 M.I. 芝浦
TEL：03-5765-7171 FAX：03-5765-7172

検査費用支払い方法

検査当日、「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。

● 申込書様式例（腹部超音波・骨粗しょう症 検査申込書）

勤務先			
保険証記号-番号	—	本人	家族
フリガナ			
氏名			
生年月日	昭和・平成	年	月 日生（歳）
住所	〒 電話番号		
希望する検査 <small>※右欄に○印をしてください。</small>	腹部超音波検査	4,400円	
	骨粗しょう症検査	1,100円	
受診希望日	第1希望	2020年	月 日（ ）
	第2希望	2020年	月 日（ ）

注意 受診者負担額については、受診日当日に受診会場窓口で支払うか、または、後日医療機関に振り込みとなります（会場によって異なるため、詳しくは東振協ホームページの会場一覧表でご確認ください）。

当健保組合からの後日請求はありませんので、ご注意ください。ただし、年度内2回受診や、無資格受診が発覚した場合は、後日当健保組合から組合負担額（1万2000円～1万8500円）の返還を請求させていただきます。

1年以内に定期健康診断、生活習慣病予防健診、人間ドックを受診された方は除きます。

年度内2回目の受診の方および受診当日に当健保組合の資格がない方は、健診料金が全額自己負担となります。

春季

婦人生活習慣病 予防健診を 受けましょう！

配偶者のみなさんへ

当健保組合では被扶養者（配偶者）の方を対象に「春季婦人生活習慣病予防健診」を実施します。年に一度は健康診断を受診して、毎日の健康管理にお役立てください。

▼実施期間 2020年4月1日（水）～8月31日（月）
▼申込締切 2020年1月10日（金）
▼対象者 20歳以上の被扶養者で2020年度に初めて健康診断を受ける女性
▼健診料金（受診者負担額）一律3000円

注意 受診者負担額については、受診日当日に受診会場窓口で支払うか、または、後日医療機関に振り込みとなります（会場によって異なるため、詳しくは東振協ホームページの会場一覧表でご確認ください）。

当健保組合からの後日請求はありませんので、ご注意ください。ただし、年度内2回受診や、無資格受診が発覚した場合は、後日当健保組合から組合負担額（1万2000円～1万8500円）の返還を請求させていただきます。

1年以内に定期健康診断、生活習慣病予防健診、人間ドックを受診された方は除きます。

年度内2回目の受診の方および受診当日に当健保組合の資格がない方は、健診料金が全額自己負担となります。

詳しくは当健保組合・健康管理課まで TEL 03-3455-0063

あなたはどんな年にする？

2020年イベントカレンダー

新しい年の幕開けは、何歳になっても気持ちが高まりますよね。今年一番のビッグイベントは東京オリンピック・パラリンピックですが、そのほかにも2020年はさまざまな出来事が目白押し。イベントカレンダーで1年の予定を確認してみましょう！

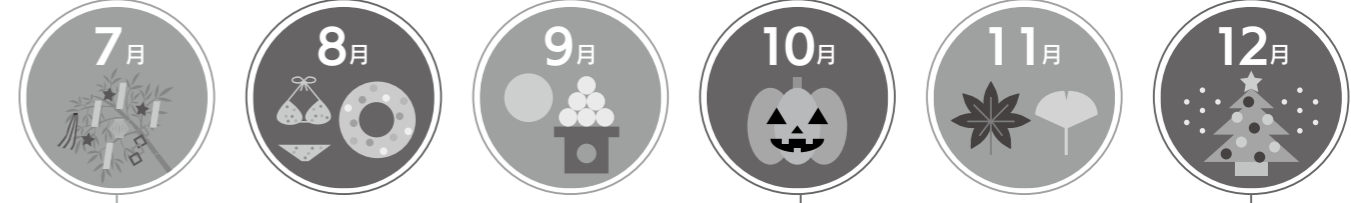


1月18日・19日
最後のセンター試験実施
1990年に実施されてから、毎年行われていたセンター試験が本年度で終了となります。来年からは「大学入学共通テスト」が導入される予定です。

2月23日
令和の天皇誕生日
天皇陛下即位後初となる誕生日。平成の天皇誕生日である12月23日にかわり、2020年以降は2月23日が祝日となります。

3月
羽田空港第3旅客ターミナルビルに名称変更
羽田空港の「国際線旅客ターミナルビル」の名称が「第3旅客ターミナルビル」に変更されます。あわせて京浜急行線、東京モノレールも駅名を変更予定です。

4月
高輪ゲートウェイ駅開業
JR山手線・京浜東北線の田町一品川駅間に新駅が開業します。広大な敷地を使った駅周辺の街づくりにも期待が高まります。



7月14日
東京国際クルーズターミナルがオープン
日本観光の新たな海の玄関口として、臨海副都心に誕生します。秋には豪華客船クイーン・エリザベスが初入港を予定しています。

7月24日
東京2020オリンピック開幕
東京での開催は1964年大会以来、56年ぶり。アジア初の同一都市による2回目の開催となります。

※パラリンピックは8月25日に開幕します。

10月12日
体育の日がスポーツの日に名称変更
10月の第2月曜日の祝日の「体育の日」が、東京2020オリンピックの開催に伴い、「スポーツの日」に名称変更します。本年のみ、オリンピック開催日の7月24日に移動します。

12月31日
嵐の活動休止
国民的アイドルグループ「嵐」が2020年をもって活動を休止する予定です。

※2019年11月現在の予定であり、変更になる可能性があります。

ワクワクするイベントも、元気でないと楽しむことができません。1年の初めに**健康診断・人間ドック**の予定を組み込んでおきましょう。ご家族みなさんと、ぜひ話し合ってみてくださいね！

健康スコアリングレポートって？

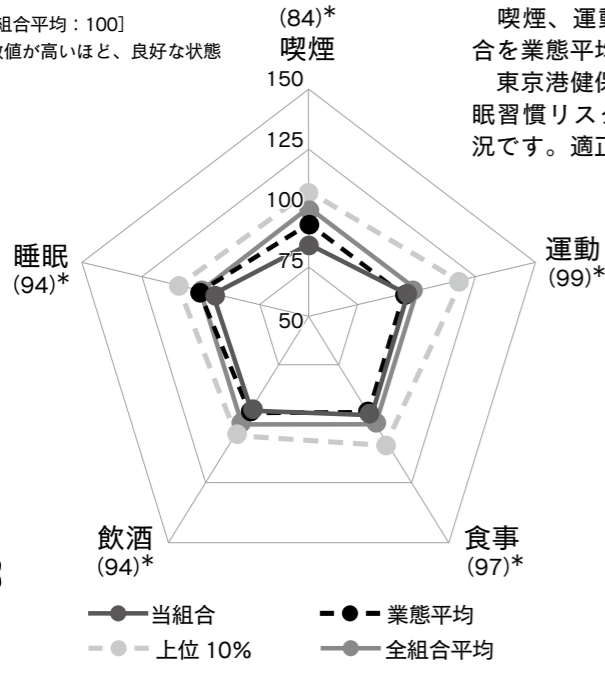


加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2015～2017年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。東京港健保組合は、運動習慣リスクは平均並みですが、食事・睡眠習慣リスクはやや不良、喫煙・飲酒習慣リスクは不良という状況です。適正な生活習慣を有する人が少ないことを示しています。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😐	😞	😡	707人
運動習慣リスク	😊	😊	😐	😞	😡	44人
食事習慣リスク	😊	😊	😐	😞	😡	207人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😐	😞	😡	166人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😐	😞	😡	276人

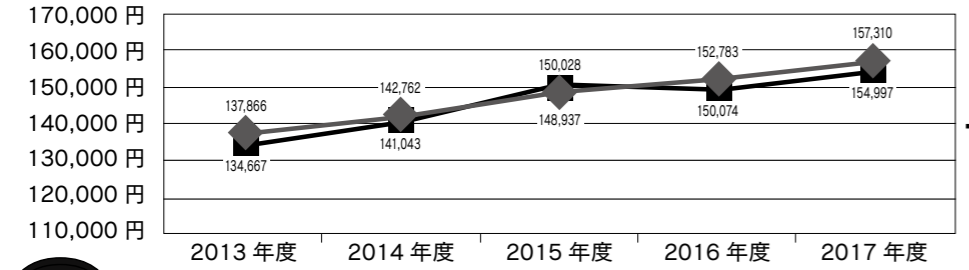
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

とくに喫煙・飲酒習慣リスクは大きな課題です。



④ 医療費

東京港健保組合の1人当たり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.01」でした。この指数は、全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。

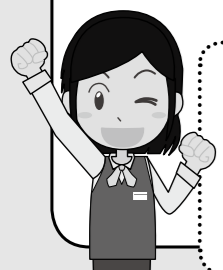


● 当組合の1人当たり医療費 (2017年度)

項目	金額
当組合	157,310円
性・年齢補正後標準医療費	154,997円
性・年齢補正後組合差指数	1.01

〈参考〉医療費総額
当組合 5,960百万円

ジェネリック医薬品の使用等で医療費の伸びを抑制しましょう。



東京港健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

「健康スコアリングレポート」に見る東京港健保組合の健康課題

昨年に続き、2回目の「健康スコアリングレポート」が届きました。東京港健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさまへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

😊 ← 中央値と同程度 → 😡

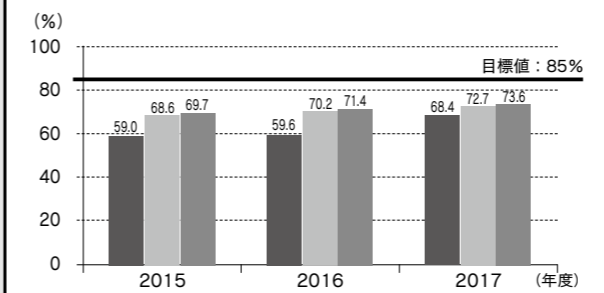
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

① 特定健診・特定保健指導

東京港健保組合の特定健診・特定保健指導の実施率は年々上昇していますが、業態平均や総合組合平均に比べるといずれも低い状況です。特定健診・特定保健指導の目標値である85%・30%には達しておらず、16.6ポイント・22.4ポイントの差があります。

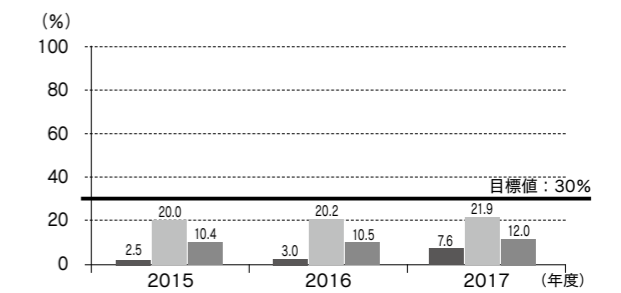
総合	組合順位	161位 / 255組合
全組合順位		918位 / 1,372組合

① 特定健診の実施率



特定健診の実施率	2015	2016	2017
当組合	59.0%	59.6%	68.4%
	209位 / 254組合	215位 / 254組合	173位 / 255組合

② 特定保健指導の実施率



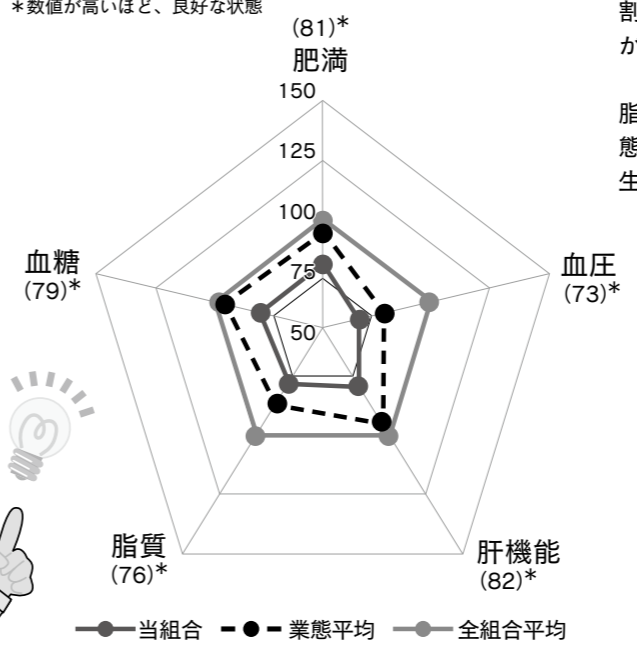
特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
当組合	2.5%	3.0%	7.6%
	195位 / 254組合	185位 / 254組合	136位 / 255組合

被扶養者の実施率が低いのが課題です。



② 健康状況

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

東京港健保組合の健康状況は、肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のすべてのリスクで不良となっており、業態平均・全組合平均と比較してもいずれも低い状況で、生活習慣病のリスク保有者が多いことを示しています。

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😡

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。



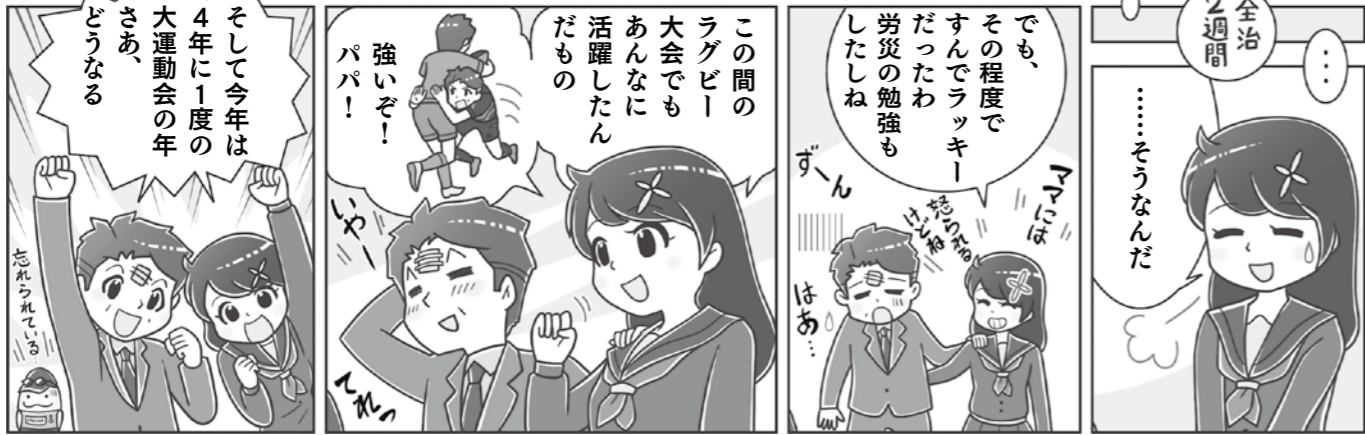
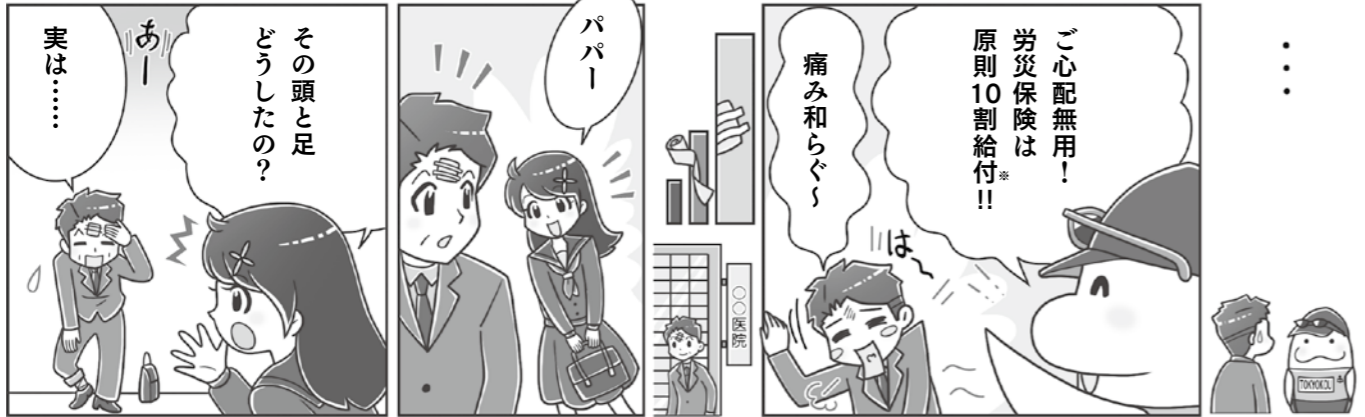
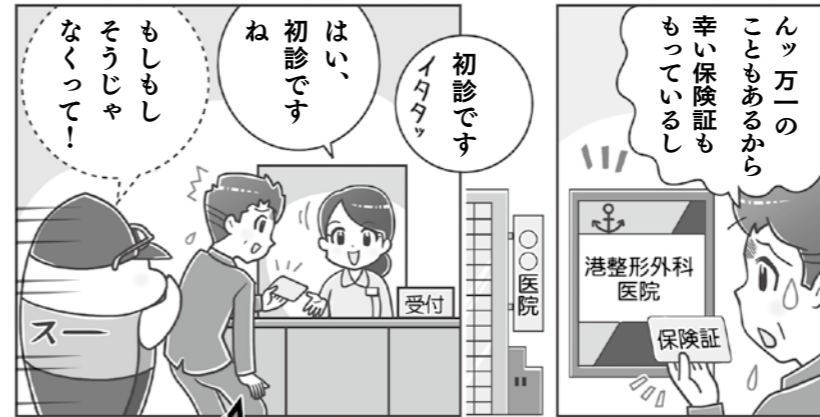
サンテくんの
マンガ
でわかる!



KENPO
講座

仕事中・通勤中にけがをしたとき 健康保険は使えないのでご注意ください!

どんなけがや病気でも、病院に行ったら保険証を出すものだと
思っていますか? 仕事中・通勤中のけがや、仕事・通勤との
因果関係がある病気は「労災保険」の適用となり、健康保険は使
えません。



※労災指定外の医療機関の場合は立て替えになります。

健康保険と労災保険

<p>●健康保険●</p> <p>保険証 が使えます</p> <p>運営は健保組合</p>	<p>仕事中・通勤中 以外のけがや病 気が対象です。 (原則7割給付)</p>
<p>●労災保険●</p> <p>保険証 が使えません</p> <p>管轄は労働基準監督署</p>	<p>仕事中・通勤中 のけがや病気が 対象です。 (原則10割給付)</p>

労災保険の対象となるのは…

業務災害

- 業務上の理由によってけがや病気になったとき
- 仕事中のほか、移動中や出張中にけがをした場合や、仕事の原因で病気になったと認められた場合も労災保険適用となります。
 - 重い資料を運ぼうとして腰を痛めた
 - 出張中にけがをした
 - 業務による明らかな過重負荷で不調になった

通勤災害

- 通勤中にけがをしたとき
- 通勤中のほか、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診などをした場合、通常の経路に戻った後は通勤とみなされ労災保険の適用となります。
 - 出勤・帰宅途中に階段で転倒した
 - 自宅から得意先に直接向かう途中にけがをした
 - 帰宅途中にスーパーへ寄った帰りにけがをした

※業務・通勤と傷病との間に因果関係がなくてはなりません。
業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに
応じて労働基準監督署が調査し判断しますので、判断に迷
う場合は管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。
病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう

column

Q 健康保険を使ってしまったら どうすればいいの?

健康保険から労災保険への切り替えが必要です。
まずは受診した病院に切り替えができるか確認して
ください。その後の手続きは切り替えができるかど
うかによって異なりますので、詳細は「労災保険相談
ダイヤル」へお問い合わせください。

A

労災保険相談ダイヤル

0570-006031
受付時間 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

※発信者番号を通知したうえでお掛けください。





ファミリーウォーキング in 東京ディズニーシー®



開催報告

去る2019年11月16日(土)に、東京ディズニーシーにて「秋のファミリーウォーキング」が開催されました。

天候にも恵まれ、開園から閉園までディズニーシーを満喫していただけたのではないのでしょうか。

今後も加入者のみなさまを含め多くの方々に健康づくり事業へご参加いただければと思います。



© Disney

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- 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) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(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



また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者としてできません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞する人

ミニマラソン大会 開催中止のお知らせ

令和元年度(令和2年3月)の東京総合健保ミニマラソン大会は、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、会場の確保が困難なことから中止となりました。

健保だより 告知板

事業主のみなさまへ

「健康保険 被扶養者資格確認書」の提出について

今年度も被扶養者の確認事務を実施いたします。1月中旬以降に「被扶養者資格確認書」を送付させていただきますので、調査事項をご記入、押印いただくとともに、対象となる被扶養者の資格を証明する必要書類を添付のうえ、**令和2年2月末日まで**にご提出いただきますようお願い申し上げます。

被扶養者の再確認(検認)は、健保組合の財政を健全に運営するため必要不可欠な事務ですので、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

任意継続被保険者の標準報酬について

当健保組合の令和元年9月末日現在における全被保険者の平均標準報酬月額額は369,488円となり、令和2年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、月額360,000円となります。

ただし、退職時の標準報酬月額がこの額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。適用年月日は令和2年4月1日です。

関東信越厚生局の現地指導監査(総合監査)が実施されました

2019年11月14日(木)当健保組合 健保会館第1会議室において、関東信越厚生局の監査係官による現地指導監査(総合監査)が実施されました。

中間決算に伴う 会計事務監査が実施されました

2019年10月28日(月)当健保組合 健保会館第2会議室において、2019年度収入支出中間決算に伴い、組合会監事による会計事務監査が実施されました。

2019年度上半期に計画された事業状況等の報告確認に併せて、保険料の徴収状況や関係する諸帳簿記帳状況の確認といった会計事務執行についての監査が行われました。

組合規約の一部変更がありましたので、公告します。

【事業所の編入】

●羽田空港ハンドリングサービス株式会社
所在地 東京都大田区羽田3-3-13 鈴木ビル2F
…令和元年9月1日付

組合の現況(2019年10月末現在)

●事業所数…………… 255社	●被保険者数	●被扶養者数	●平均標準報酬月額
	男…………… 17,445名	男…………… 5,150名	男…………… 393,514円
	女…………… 3,761名	女…………… 10,794名	女…………… 259,755円
	合計…………… 21,206名	合計…………… 15,944名	平均…………… 369,791円



サッカー
長谷川 唯 選手

プロフィール◆1997年、宮城県生まれ。日テレ・ベレーザ所属。2017年「なでしこジャパン」に初召集。2019年FIFA女子W杯に出場。2020年東京五輪の主力としても期待される。

後頭部で束ねたポニーテールが目印だ。

「ああ、見ている人からすると見つけやすいかもしれませんね」

長い髪はポリシーですかと聞くと、そういつてあははと笑った。

**意識し続けてきた
「相手の嫌がる空間を生かす」
こと**

兄の影響で始めたサッカー。中学一年生で現所属チームの下部組織(日テレ・メニーナ)に入り、3年生のときには「なでしこジャパン」がW杯で優勝したのをテレビ越しに見て、自身の目標を設定した。

「私もあそこに行きたい、って強く思いました。メニーナに入ったときから将来の目標はサッカー選手でしたが、あのW杯で、その形がはつきり見えたというか、彼女が籍を置く日テレ・ベレーザは、長年日本の女子サッカーを牽引してきた。とりわけ体格で語られる有利・不利をはね返す「ボールをつないで相手をはがす」、流れるような連携術は、近年のプレイスタイルの代名詞といっています。体は決して大きくない。ひとつひとつのプレイを工夫しながら、相手と相手の

間、いわゆる「嫌がる空間」を利用して局面を有利に動かすことは常に意識してやってきたことだといっています。

「体のぶつけ合いでなく、駆け引きで上回る。当たれば強い相手なら、当たらずに背後に回る。そのための運動量や技術は自信のあるところですね」

**かつての熱狂の再現を
担うひとりとして**

かつての「なでしこ」が生んだ熱狂。選手をはじめ、関係者のすべてが願うその再現。当然、その担い手のひとりとして日々研鑽を積む。

「本場・ヨーロッパなどでは、男子サッカーの発展とともに女子リーグも大きく進歩を続けています。大きな大会の決勝に5万人の観客が見に来るとか。そうなるために選手は何をするべきかといったら、やっぱり結果を出すことですね」

好きでやっていることを、仕事にさせてもらっているから——そんな言葉をはさんでこう続けた。

「まずは楽しむこと。うまくいかないことをうまくやるためにどうすればいいかを考える、それすらも楽しんでトライする。あとは常に、誰かの、何かのために、行動することですね」

チームメイトを助けるために。

勝利をわかちあうために。
女子サッカーの発展のために。
携えるのは強い意志。でも、フットワークはあくまでも軽く。

**誰かのために。そして
楽しむことを忘れずに**

**束ねた長い髪は「ひらり」と
聞こえる動きとともに**

スポーツ選手としては華奢きんぎょに映る。普段着で街を歩いていれば、多くの人は彼女のことをサッカー選手とは思わないかもしれない。



だがひとたび髪を束ね、ユニフォームに身をつつむと、その存在感はピッチ上の誰よりも大きくなる。

個対個、個対集団、集団対集団。サッカーのピッチでは、各所であらゆる局地戦が繰り広げられる。激しいボディコンタクト。もちろん厭いとわないのだから、他とは違う「避ける術」を持っているかのように見える。言葉で表すと「がつんばちゃん」の間に、「ひらり」が混ざる感じ。空いたスペース、すなわち相手選手のいないところに顔を出すポジショニング。全般にシヨートヘアの選手が多いなか、