

医療費と納付金負担の増加により 注意信号が点滅した状況

去る平成29年2月14日開催の組合会において、平成29年度収入支出予算（案）が承認されました。健康保険料率は5年連続で据え置きとなりましたが、収支バランスが少し崩れてきています。

平成29年度の予算編成にあたって

相変わらず厳しい
健保を取り巻く環境

平成29年度は医療保険では後期高齢者支援金の算定が全面総報酬割に移行する年であり、介護保険では介護納付金への総報酬割の段階的な実施が施行される年となりますので、健保組合の負担増は避けられない状況となっています。また、平成30年度からの第3期特定健診・特定保健指導と第2期データヘルス計画の本格的な実施に向けた保健事業計画の見直しを行う準備期間でもあります。保険者として抱える課題は山積していますが、今後も増え続ける高齢者医療費を社会全体で支えていくことは当然ながら、

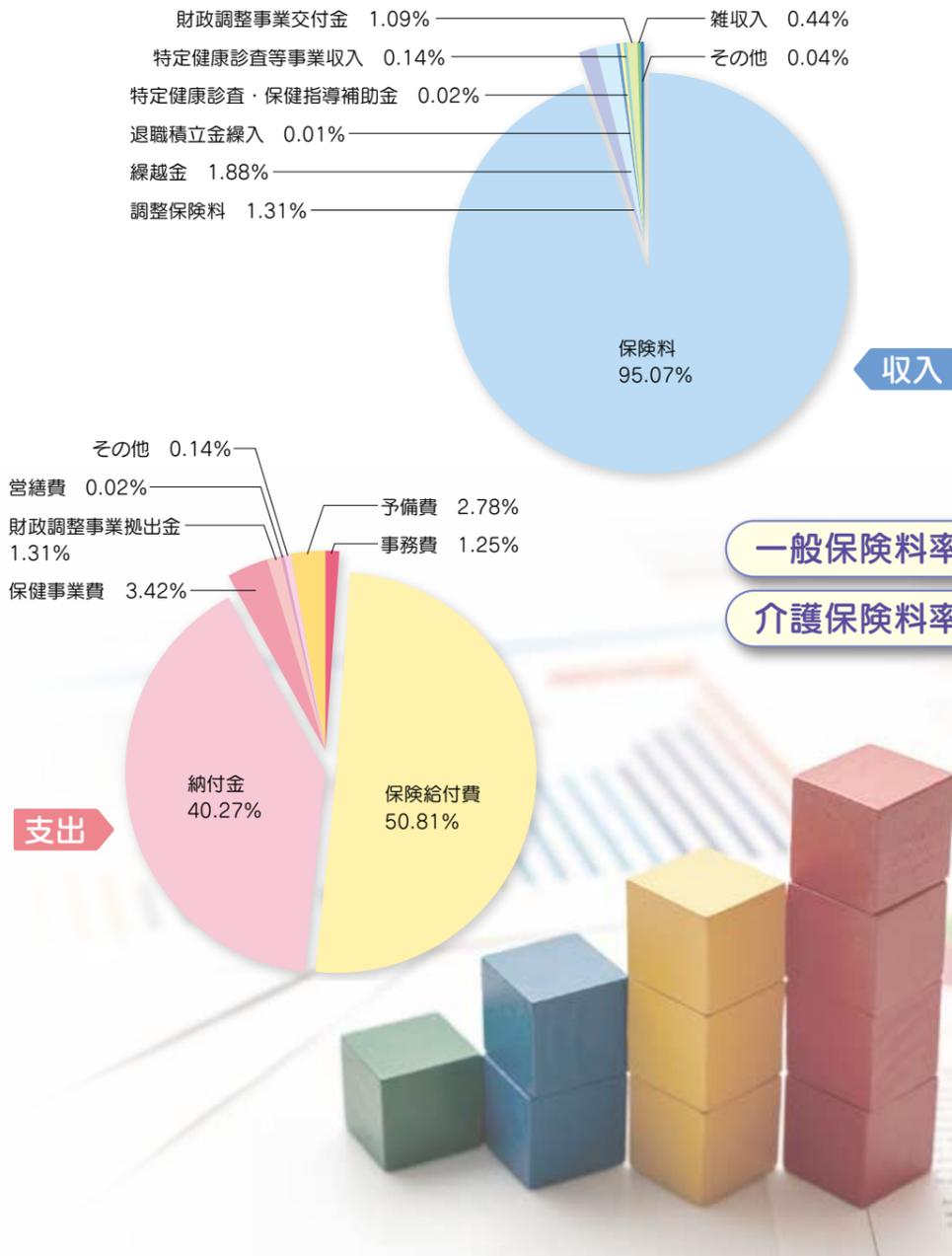
現役世代の負担を軽減するしくみの再構築は必要不可欠で、先送りされたさまざまな制度改革を少しでも前進させるように働きかけていかなければなりません。

より効率的な事業実施の整備に 取り組んでまいります

こうした状況の下、当組合の平成28年度収支状況（見込）は、平均標準報酬月額が対前年度比でマイナスとなりましたが、被保険者数の増加により保険料収入は若干増えたため、当初の予算通りの結果となりました。しかしながら、支出においては被保険者1人当たり医療費が3・3%の伸びを示しており、納付金負担の増加とともに保険給付費の増加が危惧されるところです。

平成29年度予算編成に当たっては、こうした厳しい状況を踏まえながら予想される支出増を見込み、収支バランスを保つため、一般勘定においては前年度繰越金で、介護勘定では繰越金ならびに積立金繰入で対処します。

事務局の事務処理体制については、これまで以上に保険給付費の適正化を図るため、レセプト点検業務の強化や傷病手当金等の給付金支出についても厳正な審査を行うつつ、後発（ジェネリック）医薬品の使用促進や重複・頻回受診等の是正指導に取り組んでまいります。また、健康診断を中核とした効果的な事業を展開して、加入者の健康に対する意識改



革を行うとともに、各年齢階層に潜む健康阻害要因の特徴を踏まえた支援を実施していきます。さらに、本格的なマイナンバー制度利用開始に当たり、各関係機関との情報照会等の準備に万全の態

平成29年度収入支出予算概要

一般勘定

一般勘定については、予算総額が106億5700万円です。前年度決算見込対比で見えた場合、保険給付費が約1億8000万円の3・5%増、納付金が約1億9000万円の4・6%増となり、緊急時に対応する予備費を確保するため、平成28年度決算残金から2億円を繰り越して編成しています。

まず予算算出の基礎数値ですが、被保険者数2万6500人、平均標準報酬月額36万7300円、平均賞与額78万1900円と見込んでいます。この結果、収入のほとんどは保険料収入ですが、保険料101億3148万円、調整保険料1億3950万円となりました。また、繰越金2億円、財政調整事業交付金1億1592万円などがその他の収入となります。

次に支出ですが、その中心となるものは、保険給付費が54億1507万円、納付金が42億9191万円となり、合計額は予算総額の91・09%を占める

勢を整えながら、各種事業を効率的に実施するためのICTの活用や外部委託、事業内容に見合う職員の適正配置、研修等による職員の資質向上といった実施体制の整備にも取り組んでまいります。

結果となっています。また、特定健康診査を核とした疾病予防事業、データヘルス計画に基づいた加入者の健康増進事業、健康阻害要因の特徴を踏まえた医療費適正化事業等を実施するための保健事業費は、前年度予算比で597万円増の3億6447万円です。なお、その他では財政調整事業拠出金1億3950万円、営繕費等1714万円で、予備費は2億9599万円を計上しています。

介護勘定

介護勘定については、予算総額が11億1480万円です。介護納付金が前年度決算見込対比で1億3000万円を超える増となった一方で、保険料収入が3000万円ほどの増しか見込めませんが、平成28年度決算残金をすべて繰り越して、さらに不足分を補うため準備金から4000万円を繰り入れて対応しています。

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話しかけるくらいのスピードです。

“ちょっときつめ”に感じるのは、

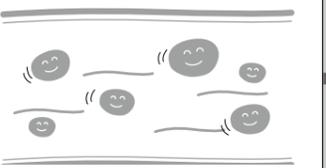
心拍数(脈拍/分)
||
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。

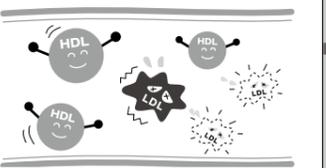


◎ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)。

◎“きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂肪がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



◎エネルギーをしっかりと使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。

◎脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



◎筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。

◎1回20~60分が目安。

◎食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。

特定健診 + データヘルス計画

～ 早めの健康管理がみんなを救う～

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう!

平成29年度は健保組合が進める第1期データヘルス計画の最終年度で、第2期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの1つです。今年も必ず健診を受けましょう。

1 健診はみなさんの健康を救う!

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります

2 健診を受けることは会社を救う!

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。

データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています

3 健診を受けることは健保組合を救う!

保険給付費が増加しています!

健保組合全体の保険給付費(法定)の推移

年度	給付費(億円)
平成20	32,877
21	33,443
22	34,453
23	35,292
24	35,845
25	36,086
26	36,717
27	37,898

健康保険組合連合会「平成27年度健保組合決算見込の概要」

健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ

手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ!

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます...

健診申し込みの手続きがめんどうで...

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか? 健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。

5

4

サンテくんの
マンガ
でわかる!



KENPO
講座

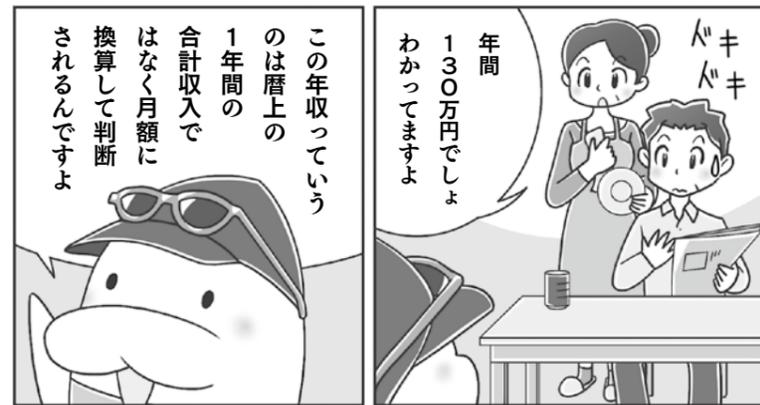
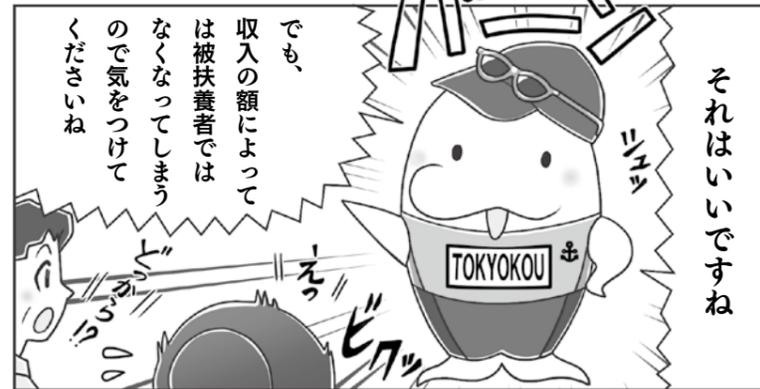
あなたの被扶養者となっているご家族が、下記のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなり、健保組合へ届け出る必要がおります。

春は異動の季節です。 被扶養者資格の確認を！

こんなとき、
被扶養者ではなくなります

被扶養者だった方も、左記のように条件が変わった場合、その資格を失います。

- パートやアルバイト、年金等の収入が増えて年間130万円以上になった（60歳以上または障害年金受給者等は年間180万円）【7頁下冊み参照】
 - 別居の被扶養者への仕送りをやめたり、仕送り額が被扶養者の収入以下となった
 - 同居が条件の親族が別居するようになった
※配偶者、子・孫、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母以外は、同一世帯であることが必要です。
 - 被扶養者が就職し、健康保険の被保険者になった
 - 被扶養者が結婚し、配偶者の被扶養者になった
 - 被扶養者だった方が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- 5日以内に「被扶養者異動届」に保険証を添えて提出してください**
被扶養者の要件から外れるご家族が出た場合は、原則5日以内に「被扶養者異動届」に保険証を添え、事業所の担当者を通じて健保組合へ届け出てください。



月々の収入が変動する場合

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
9万円	10万円	7万円	10万円	8万円	13万円	9万円	11万円	
OK	OK	OK	OK	OK				

平均額 110,000円 > 基準額 108,334円

HIT!!

被扶養者になるのっていろいろ条件があるのね



平成28年10月からの変更点

◎兄弟の「同居要件」がなくなりました
平成28年9月まで、「兄弟」を被扶養者とするには「被保険者との同居」が条件でしたが、10月からはこの要件が外れ、収入等を満たせば別居でも被扶養者に認定されることとなりました。

◎短時間労働者への適用拡大で被扶養者から外れる場合
平成28年10月から医療保険・厚生年金に関して、短時間労働者への適用拡大が行われました。これにより、501人以上の規模の事業所（平成29年4月1日からは、常時500人以下の企業等にも適用拡大となりました）で働く月収8.8万円以上の方は、ご自身が被保険者となる例が出てきています。当健保組合の被扶養者であった方がこれに該当する場合は、被扶養者から外れます。

マイナンバー11252525
平成29年1月より資格取得届、被扶養者異動届の様式が変更され、それぞれの届書に個人番号（マイナンバー）の記載が必要となりました。
※ただし、異動届については、扶養認定以外（削除や変更）は、個人番号（マイナンバー）の記載は不要です。



第28回 東京総合健保ミニマラソン大会が開催されました

3月5日(日)、スポーツの森 大井陸上競技場(都立大井ふ頭中央海浜公園外周コース)におきまして、毎年恒例の東京総合健保ミニマラソン大会が行われました。

当日は不安定な天候でしたが、当組合の加入事業所からは、27名の方(男性20名、女性7名)が参加。自分自身との戦いに挑まれ、みなさん、日頃の成果を発揮されました。お疲れ様でした。



早春の潮風薫る東京ベイで健康づくり
自分の健康は自分で守りましょう

当組合の参加状況

- ①女子5km 7名
- ②男子A 40歳以上5km 6名
- ③男子B 40歳未満5km 8名
- ④男子C 45歳以上10km 5名
- ⑤男子D 35歳以上45歳未満10km 1名
- ⑥男子E 35歳未満10km 参加者なし

がんばるぞ!



ゴールは目の前!



ゴール!



ご参加・ご声援
ありがとうございました

入賞
アサガミ株式会社 仙田 達明さん(中央)
男子B 1位優勝
おめでとうございます

第196回組合会が開催されました

平成29年2月14日(火)、健保会館第1会議室において第196回組合会が開催されました。

<審議内容>

- 第1号議案 平成28年度収入支出決算見込について
- 第2号議案 平成29年度予算編成関係について
- 第3号議案 組合諸規程の一部変更について
- 第4号議案 1. 理事長専決事項の報告について
2. 事業所の加入(認可申請)について
- 第5号議案 その他

事務講習会が開催されました

平成29年3月16日(木)、ホテルメルパルク東京5階・瑞雲の間におきまして、事務講習会を開催しました。106事業所127名の方が参加され、健康保険に関する実務について研鑽されました。

<講習内容>

1. 健保組合を取り巻く現状と今後の方向性
2. 適用関係について
3. 保健事業関連の連絡事項
4. 第三者行為等について

健保だより 告知板

(事業所の所在地変更について)

- 日起建設株式会社東京支店
所在地 (新) 東京都中央区八丁堀 2-6-1
(旧) 東京都港区芝浦 2-3-37
.....平成29年1月23日付

組合の現況(平成29年1月末現在)

● 事業所数..... 254社	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
● 被保険者数	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
男.....17,256名	男..... 5,434名	男..... 389,767円
女..... 3,428名	女.....11,679名	女..... 254,103円
合計.....20,684名	合計.....17,113名	平均..... 367,283円

「おくすり」のはなし

先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い オーソライズド・ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切替をためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック(AG)」。「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、有効成分・原料となる薬・添加物・製造方法などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできるのです。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発医薬品との比較	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック医薬品(AG)
有効成分	同一	同一
原料となる薬	異なる場合がある	同一
添加物		同一
製造方法		同一
製造工場	同一	同一*
効能・効果	同一	同一
薬価(新発売時)	4~5割	4~5割

*同一でない場合もあります。

東京港健康保険組合にご加入の
妊娠中の**ママ**とその**パパ**へ



読んで安心!

妊娠・出産本プレゼント

東京港健康保険組合では、妊娠中のママとそのパパに妊娠・出産に役立つ書籍をプレゼントいたします。また、書籍プレゼントに応募した方は出産予定日まで毎日メールが届く「赤ママきずなメール」に登録できますので、東京港健康保険組合にご加入の妊娠中のママとパパからのお申し込みをお待ちしています。

妊娠中にこの1冊!!!

プレゼント
1

知って安心 初めての妊娠・出産

- ・妊娠中の不安解消から産後ケアまでしっかりサポート♪
- ・週ごとの赤ちゃんの様子とスルッと安産するコツがオールカラーでよくわかる♪
- ・かわいい赤ちゃんを抱きしめるためにからだと心の準備を始めましょう♪



監修/堤 治(山王病院院長)
<A4判・224ページ>

Book

お申し込み方法は

かんたん2ステップ

- ① 左の QR コードを読み取り、申込専用フォームにアクセス
- ② 必要事項を入力して送信



QRコードが読み取れない場合は直接アクセス♪
<https://www.akamama.co.jp/ninshin/tokyokou/>

お申し込みにあたって必ずお読みください

- ・東京港健康保険組合の被保険者または被扶養者でない方はお申し込みができません。
- ・申込時に東京港健康保険組合の健康保険証に記載している記号・番号を入力していただきますので、お手元に健康保険証をご用意ください。

妊娠中・日数に合わせて毎日配信

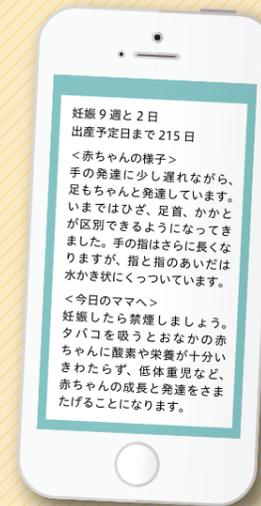
プレゼント
2

赤ママきずなメール

ママとおなかの赤ちゃんの成長にやさしく寄り添うマタニティーメール

- ・おなかの赤ちゃんの成長を実感できる♪
- ・ママの体の変化にあわせてアドバイス。毎日の体調管理に役立ちます♪
- ・ママと赤ちゃん、どちらにも大切な日々の食事について解説します♪

登録方法は妊娠出産本に同封しているカードをご確認ください



管理栄養士によるレシピを多数紹介

プレゼント
3

プレママの食事

妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。



監修/岡本正子(管理栄養士 国際薬膳師)
<A5判・16ページ>

Recipe

- ・東京港健康保険組合の被保険者または被扶養者であることを確認した後に書籍を発送いたします。
- ・書籍のお届けまで最長で1ヶ月ほどかかる場合がございます。

Mail



当健康保険組合の ホームページをリニューアル します

2017年
5月



当健保組合では、被保険者と被扶養者の皆様への情報提供サービスとしてホームページを公開しています。このたび、より快適にご利用いただけるように、リニューアルの準備を進めています。

リニューアル後は、ホームページ内での検索が簡単になり、知りたい情報を見つけやすくなります。ぜひアクセスして、今まで以上にご活用ください！

<http://www.tokyokoukenpo.or.jp/>

検索

※画像はイメージです。

保健事業
健康で充実した日々を過ごせるよう、当健保組合のサポートについて説明しています。

健保のしくみ
何気ない日常を支えている健康保険のイロハについて解説しています。

健保の給付
皆様が医療機関にかかり、医療費が高額になったときなど、いざというときに知っておきたい給付について説明しています。

健康診断
健康診断の受診方法や費用の詳細がわかります。

申請書一覧
各種届出・申請書類のダウンロードができます。フォーマットはPDFとExcelがあり便利です。

News & Topics
当健保組合からの皆様へのお知らせ事項の掲示板です。随時掲載しますので、チェックをお願いします。

東京港健康保険組合
文章のサイズ 小 中 大

みなさまの健康を守る
サンテレンジャー

健保のしくみ 健保の給付 保健事業 各種手続き 申請書一覧 よくある質問

News & Topics
[2017/05/01] ホームページをリニューアルしました
[2017/05/01] セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について
[2017/05/01] ジェネリック医薬品で賢くおトクに！【Comic@News】
[2017/05/01] マイナンバー制度がはじまります！【Comic@News】
[2017/02/15] 平成29年度 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券の配布について
[2017/02/15] 平成29年度「健康チャレンジウォーキング」のご案内について
[2017/01/25] 春季通則特別定期健康診断の実施について

健康診断
特定健診・特定保
データヘルス計
データヘルス
ウォーキング
契約保険所
体育奨励施設
ウォーキング
キャンペーン
リフレッシュサポ
補助金制度
インフルエンザ
予防接種補助
健保だより
ジェネリック医薬品
活用術

手続・申請 から探す
給付 から探す
用語 から探す
保健事業 から探す

保険証の紛失 引越・転勤 結婚 家族の加入
退職 出産 産休 逝去
立て替え払い 休職 交通事故 医療費が高額に