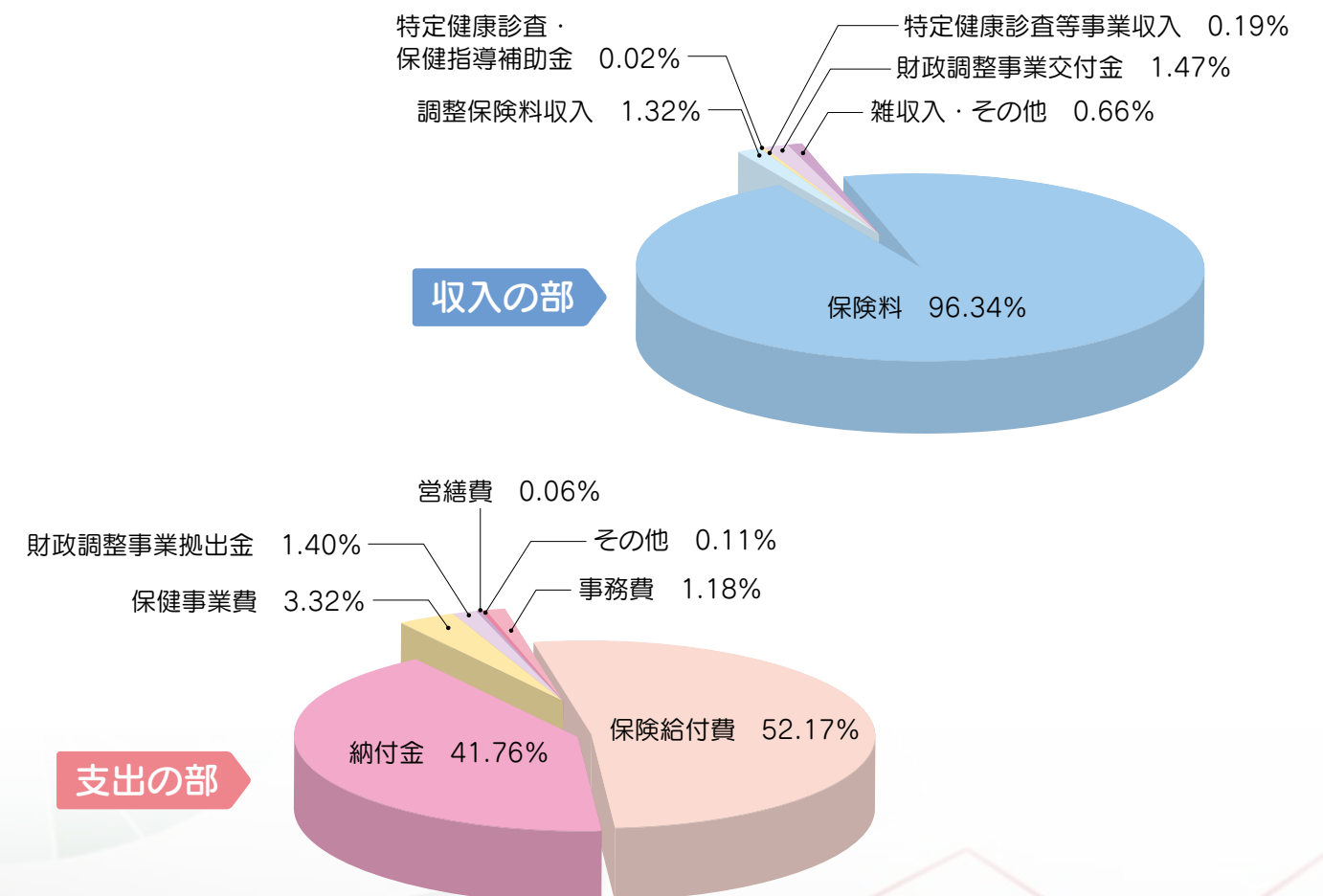


健保組合は安定した財源確保のために 高齢者医療制度の早急な見直しを求めています！

東京港健保組合の平成28年度決算は風のない穏やかな「^{なご}風」だが？

- 医療費の伸びが横ばい状態
- 納付金等の小康状態続く

平成28年度 収入支出決算の割合（一般勘定）



平成28年度決算の背景

保護主義色の強い米国トランプ政権がもたらす政治や経済への影響により、世界的には景気回復基調にありながら、秩序が揺らぎ安定しない情勢が続いている中で、国内では個人消費の持ち直しや株高の影響によって景気は緩やかに拡大しつつあります。また、少子化の進展による支え手の減少や、高齢化の進展による年金受給者の増加によって、社会保障関係費が膨れ上がっている状況を踏まえ、国は財政健全化に向け「改革工程表の検討内容」を着実に実行して、2020年にプライマリーバランスを黒字化する目標を掲げ、目標達成に向けた国を挙げての取り組みの必要性を指摘しています。

一般勘定

こうした情勢の下で、当健保組合の平成28年度収入支出決算が確定しました。収入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2万579人で、前年度対比492人の増、平均標準報酬月額額は36万6811円で、前年度対比861円の減、総標準賞与額（年間）1人当たり額は、76万4754円で、前年度対比9856円の増となりました。

収入においては、平均標準報酬月額が減少した一方で、1人当たり年間賞与額が予算数値を上回ったことに加え、被保険者数が増加したことが影響し、保険料収入が前年度対比で2億2903万円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51億2453万円で、保険料収入の51.06%を占め、所要財源率は千分の48.35となりました。これを被保険者1人当たり額で見ると24万9018円で、前年度対比1899円でわずかに0.76ポイント上がりました。

なお、医療機関から請求される医療費額に着目すると、被保険者

介護勘定

介護勘定についても、一般勘定同様に平均標準報酬月額額は下がっていますが、被保険者数が増加したことにより、保険料収入は3000万円程の増収となり、収入総額10億1968万円となりました。一方、支出においては介護納付金が6800万円程の増で納まったことで、支出総額9億7237万円となりました。

その結果、収支差引で4731万円、4年連続の黒字となりました。

平成28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	10,035,903	487,677
調整保険料収入	138,174	6,714
特定健康診査・保健指導補助金	2,017	98
特定健康診査等事業収入	20,011	972
財政調整事業交付金	153,144	7,442
雑収入・その他	69,121	3,359
収入合計	10,418,370	506,262

●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	116,189	5,646
保険給付費	5,124,537	249,018
納付金	4,101,952	199,327
保健事業費	326,520	15,867
財政調整事業拠出金	137,879	6,700
営繕費	6,007	292
その他	10,498	510
支出合計	9,823,582	477,360

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

今年の夏は、泳ぐ？ 遊ぶ？ 癒される？

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。



●平成29年度 夏季施設契約一覧

施設名	郵便番号	施設所在地
国営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
よみうりランドプールWA I	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
西武園ゆうえんちプール	359-1145	埼玉県所沢市山口 2964
東武動物公園スーパープール	345-0831	埼玉県南埼玉郡宮代町須賀 110
蓮沼ウォーターガーデン	289-1803	千葉県山武市蓮沼水 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
リソル生命の森ラク・レマンプール	297-0201	千葉県長生郡長柄町上野 521-4
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
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	250-0407	神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1297
ナガシマリゾートジャンボ海水プール	511-1192	三重県桑名市長島町浦安 333
国営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
スパリゾートハワイアンズ	972-8326	福島県いわき市常磐藤原町蔵平 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
マリンワールド海の中道	811-0321	福岡県福岡市東区西戸崎 18-28
箱根園水族館	250-0522	神奈川県足柄下郡箱根町元箱根 139
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
町田館	194-0004	東京都町田市鶴間 1685-2
小田原館	250-0011	神奈川県小田原市栄町 1-5-14
はだの館	257-0032	神奈川県秦野市河原町 2-54
沼津館	410-0011	静岡県沼津市岡宮 1208-1
横浜みなとみらい館	231-0001	神奈川県横浜市中区新港 2-7-1
博多館	812-0042	福岡県福岡市博多区豊 2-3-66
神戸館	650-0044	兵庫県神戸市中央区東川崎町 1-8-1 プロメナ神戸 7 階～ 16 階部分



生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう！

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに 40 歳以上の方が受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果はよく読んで
捨てずに保管してくださいね



健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

A 異常なし

B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値が高くなってきているなど、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3 カ月後に再検査」「6 カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



D 要医療（D1 要治療・D2 要精検）

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



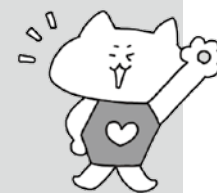
ご家族（被扶養者）の健診はお済みですか？

特定健診は 40 歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。

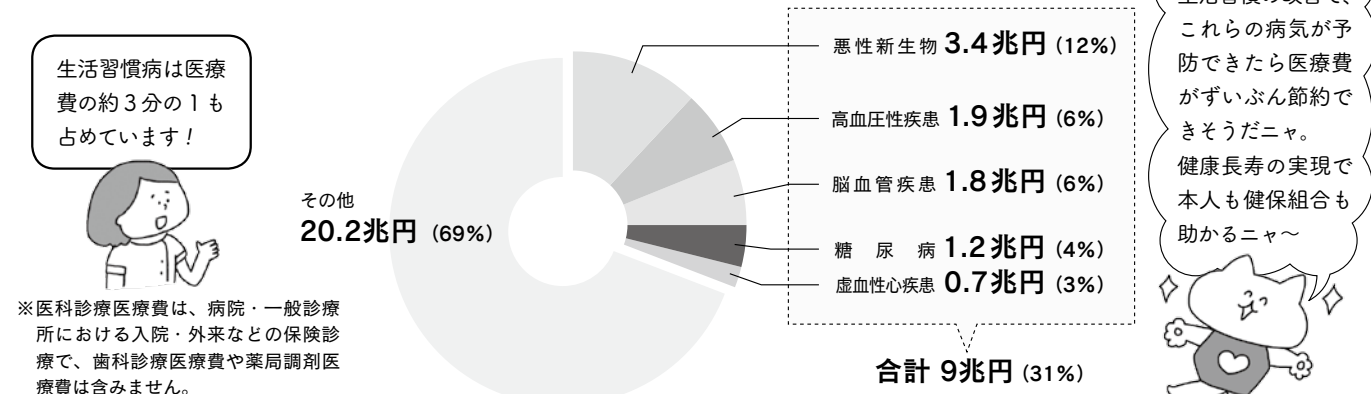


健診結果を生かすポイントはこれだ ニャ！

- ①健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ②健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤要治療となったたらただちに受診する。



●医科診療医療費（29.2 兆円）※における生活習慣病の構成割合（平成 26 年度国民医療費）





メタボを解消すれば 医療費も節約できる!

健診を受けない理由としてよく挙げられるのは「今のところ健康だから...」。しかし、メタボが原因となつて起る高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの病気は、自覚症状が少なく、気がついたときはかなり進行していることがあります。さらに、メタボが原因となる病気には、多額の医療費がかかることをご存じですか?

メタボが家計を 苦しめる

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などでは、薬物治療が必要になることがあります。これらの治療は一般的に長くかかります。高血圧症で病院に通院したときの医療費(健保負担分を含む)は下記のようになります。

生活習慣病で入院・手術をすると 医療費は膨大に

メタボを放置していると、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こすことにもなりかねません。

例えば、脳梗塞になり入院・リハビリ治療が必要になった場合にかかる費用(健保負担分を含む)は左記のようになります。

●脳梗塞で入院・リハビリ治療をした場合の負担		●高血圧を治療する場合の負担	
入院・リハビリ通院の期間 8 カ月の場合：322 万円 ※その他、家のバリアフリー改修費：100 万円		治療期間 10 年間の場合：300 万円	
期間	お金	期間	お金
脳梗塞の治療・リハビリ 入院 60 日間	入院・血栓溶解療法・リハビリ 270 万円	高血圧の治療 通院 10 年間 (月 1 回)	治療費・薬代 10 年間で 300 万円
リハビリ・脳梗塞の再発予防 通院 6 カ月間 (週 3 回)	リハビリ 37 万円 高血圧治療 15 万円 ※家のバリアフリー改修費 100 万円	心身の負担	
- 脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショック - 体が思うように動かないイラ立ちや悲しみ - リハビリしても体の機能がなかなか回復しない焦りや不安 - 家族や同僚に負担をかけている自責 - 仕事に復帰できないかもしれない不安や焦り		- 懸命にリハビリをしたが、まひが残ったショックや悲しみ - 仕事に復帰できるかどうか不安 - 家のローンや子どもの教育費が払えるかどうか心配 - 家族に今後も負担をかけてしまう自責	

入院すると医療費のほかにも さまざまな出費が

例えば、個室や1人当たりの面積が基準より広い部屋に入室すると、差額ベッド代がかかります。差額ベッド代の金額は病院によって違いますが、入院期間が長くなるとそれだけ負担が大きくなります。

治療費以外にも、テレビのレンタル代、クリーニング代などが必要になったり、専用の衣料や洗面用具など日用品代がかかります。

さらには、家族の見舞いの際の交通費や、退院後の快気祝いなど、トータルすると思いがけず多額の出費となります。

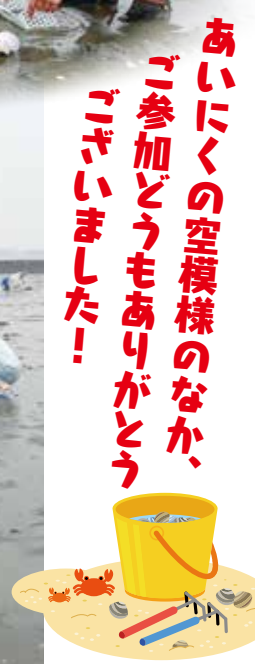
これらの医療費を抑えるためにも、 日ごろの健康管理に気を配り、メタボ 健診や保健指導を活用しましょう。

木更津海岸 中の島公園で潮干狩り

去る5月13日(土)に、千葉県の木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。

当日はあいにくの空模様でしたが、多くの方々にご参加いただき、大人も子どもも夢中になって潮干狩りを楽しんでいる様子でした。

潮干狩り場は、木更津駅から徒歩で約15分です。お車でお越しいただくのもよいですが、歩数も増えますし電車でのご参加をおすすめします。次回も健康づくりの事業として多くの方々のご参加をお待ちしております!



あいにくの空模様のなか、
ご参加どうもありがとうございました!
ゴキブリがどう

超音波検査・骨粗しょう症検査のご案内

8月はヘルスチェックを受けましょう

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・骨粗しょう症検査を行います。この機会を利用して受診してください。

- 実施期間.....
平成29年8月2日(水)～8月31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)
※8月10日(木)～15日(火)は休診。

- 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。

- 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	3,000円

男性:肝臓、胆のう、脾臓、脾臓、腎臓、膀胱、前立腺
女性:肝臓、胆のう、脾臓、脾臓、腎臓、膀胱、乳房
★この検査は、医師が検査・診断いたします。

2. 骨粗しょう症検査

検 査	料金(消費税込)
骨密度測定	1,000円

会計事務監査が 実施されました

平成29年6月12日(月)、当組合健保会館第2会議室におきまして、平成28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】

- 杉田産業株式会社
所在地 (新) 神奈川県横浜市金沢区 鳥浜町15-9
(旧) 東京都中央区八丁堀 4-13-4 SKビル6階
...平成29年5月8日付

【事業所の編入】

- 株式会社エスケイ・ジャパン
所 在 地 東京都港区高輪3-15-23
代表者名 浅野 義孝 殿
...平成29年4月1日付

【組合会議員・理事の退任】

- 株式会社大洋マリーン
城田 健二郎 殿
※組合の事業運営に多大なご尽力をいただきました。心より厚く御礼申し上げます。
.....平成29年3月31日付

【組合会議員の就任】

- 株式会社大洋マリーン
城田 直哉 殿
.....平成29年4月28日付

【組合会議員・理事の就任】

- 株式会社フコックス
鎮目 隆雄 殿
.....平成29年5月8日付

組合の現況(平成29年4月末現在)

●事業所数..... 255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.....17,475名	男..... 5,434名	男..... 386,016円
女..... 3,544名	女.....11,679名	女..... 251,354円
合計.....21,019名	合計.....17,113名	平均..... 367,283円

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。



監修/堤 治(山王病院院長)
<A4判・224ページ>

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/岡本正子(管理栄養士 国際薬膳師)
<A5判・16ページ>

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。

Recipe

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/>

※QRコードは、㈱デンソーウェブの登録商標です。

○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。
- ・申し込み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。
- ・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。

注意

- ・このプレゼントの対象者は、東京港健康保険組合にご加入の妊娠中の被保険者(本人)または被扶養配偶者に限ります。
- ・申し込み者本人が妊娠中でない場合はプレゼントの対象とはなりません(例「妊娠している娘にプレゼントしたい」などはプレゼントの対象となりません)
- ・申し込み内容について問い合わせさせていただく場合があります。



今できることを、淡々と。

明日のために
Be Positive!

Profile ◆ 1997年、京都府生まれ。先天性の右前腕欠損症。13歳でアジアパラ競技大会に出場以来、個人メドレー（200m）をメインに多くの種目で日本記録を更新。2016年リオデジャネイロパラリンピック日本代表。近畿大学所属。

パラスイミング
一ノ瀬メイ選手



「小さなころから『パラリンピックは別格』って言われ続けてきました。4年に1回、出場する全員が特別にとらえ、賭け、準備してくる大会。行ってみないとわからないこともたくさんあったと感じています」

今、何をすべきか。大切なのは「その瞬間」の積み重ね

現在は学業を両立させつつ、週10回、設定される厳しい練習に打ち込む。

「さすがに慣れましたけど、入学したてのころはきつかったです。私、高校までは特別練習量が多かったわけではないし、泳ぎ込み」も大学に



※本稿は「障害」と漢字表記をしています。「障がい」という、ひらがなを使用した表記をしても解決されない問題があること、また、障害者にとっては「周りの環境、社会が障害となる」という一ノ瀬選手の意図を受けての表記です。

入って初めて取り組んだ感じなので」
リオで得た経験を糧に目指す、2020年の自国開催での大目標。やらねばならないことは整理されている。
「あえて、今しか考えない。今、何をすべきかを考えて、それを淡々とこなし続けることですね」
先を考えるとしんどくなるだけなので、と苦笑しながら付け加えた。まだ体力も筋力も持久力も足りていない。成長していると思う一方で、自身が思い描く競技力にはまだ届いていない、という自己分析からも、必要なのは日々の、いや、「その瞬間」の積み重ねなのだろう。
アスリートとしての「個」が目指す場所は、自身の成長をきつと待っている。そう信じて、今日も力強く水をかく。

「くくりたがる」感覚への違和感

彼女にとっては、普通のことなのだ。

幼少のころから、なんでも自分でこなしてきた。着替えも、靴ひもや髪を結ぶことも、鉄棒の逆上がりすらも問題なく。右腕は、確かにみんなより少し短いかもしれない。が、それを「障害」というキーワードでいちいちカテゴライズされることには違和感を覚えてきた。

「オタクとか外国人とか、日本はなんでもくくりたがる人が多いと思います」

もつとそれぞれの「個」を見ればいいのか？ という質問に頷くと同時に、「くくらんでもええやん、って」という言葉が京ことばの響きでさし挟まった。

今まで何度となくこうした思いにかられ、取材を受ければ発してもきたのだから