

本年もどうぞ よろしくお願いいたします



理事長 岩城 静二

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと存じます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この増加となつて現れています。
このようなか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルズ計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルズ計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところであります。皆様におかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。
最後となりましたが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、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皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
当組合の特定健診・特定保健指導をはじめとした事業を健康管理・健康づくりにお役立ていただき、ご家族とともに健やかな一年をお過ごしいただければと存じます。

理事長

岩城 静二 アサガミ株式会社

理事

- 井手 克憲 東海海運株式会社
 - 曾根 好貞 大東港運株式会社
 - 田端 肇 関東港運株式会社
 - 前平龍一郎 栗林運輸株式会社
 - 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
- 監事
- 島津 和人 タカセ株式会社
 - 森 裕之 株式会社二葉

議員

- 伊藤 公一 日本コンテナ・ターミナル株式会社
- 大坂屋昭二 山九重機工株式会社
- 小木埜壽昭 新興運輸倉庫株式会社
- 五味 大治 富士港運株式会社
- 佐藤 次雄 株式会社エアポートカーゴサービス
- 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
- 安川 一生 東京港埠頭株式会社
- 矢吹 健生 矢吹海運株式会社
- 城田 直哉 株式会社大洋マリーン

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



平成30年 元旦
東京港健康保険組合
職員一同

1/10～3/29の間、腹部超音波検査・骨粗しょう症の検査を行っています。



検診は健康管理の基本です！

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、健康状態を確認しましょう。

実施期間

平成30年1月10日（水）～3月29日（木）

毎週 月、水、木（祝日を除く）

《ただし、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	3,000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、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

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て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	3,000円	
	骨粗しょう症検査	1,000円	
受診希望日	第1希望	平成	年 月 日（ ）
	第2希望	平成	年 月 日（ ）

春季

婦人生活習慣病 予防健診を 受けましょう！

女性被扶養者のみなさんへ

当健保組合では一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と提携して、女性被扶養者（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 平成30年4月1日（日）～7月31日（火）
- ▼対象者 20歳以上の被扶養者で平成30年度に初めて健康診断を受ける女性（年度内1回のみ）
- ▼健診料金（受診者負担額）一律2,000円
- ▼注意事項 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をご確認ください）。

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度受診や、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（1万2,000円～1万8,500円）の返還を請求させていただきます。

データヘルス第2期へ、国民の健康寿命延伸に期待

28年度は前年度比減となったが、医療費増高傾向は変わらず

超高齢化や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増し、楽観を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立するなど健保組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費（概算医療費）の総額は前年度比0.4%減の41兆2865億円で、診療報酬本体のマイナス改定が行われた14年度以来、14年ぶりに減少に転じました。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたことと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間で平均した伸び率は1.7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向



データヘルスと健康経営、健保と会社のコラボヘルスが重要に

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医療に対する拠出金（支援金・納付金等）の伸びを抑えられ、2000億円程度の収入超過で小康状態を維持したものの、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法

は変わらない、と厚生労働省は分析しています。

定給付を上回り、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50.7%に達する、と推計しています。また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者1人当たりの1カ月の医療費が1000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比123件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1690円となっています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス（連携・協力）ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしています。

国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことではありません。

（注）掲載内容については、2017年11月1日現在の情勢に基づき構成しています。

はしご受診は医療費と時間のムダ

サンテくんの
マンガ
でわかる!



KENPO
講座

「あのお医者さんとは何となくウマが合わない」「自分に合ったお薬を処方してくれない」「そんな理由だけで、お医者さんを変えていませんか？」

それは「はしご受診」です。同じ病気で複数のお医者さんを渡り歩くと、毎回初診料を払うことになりお金もかかるうえに、体にも負担がかかります。

家計のためにも、健康のためにも、はしご受診はやめましょう。



はしご受診のデメリット

その①
こんなにお金がかかる!

初めての医療機関を受診すると、初診料2820円がかかります。一方、2回目以降は再診料といって720円ですみます。

その差なんと、**6,300円!**

たとえば

●月4回同じ病院にかかる場合
初診料 2,820円
再診料 720円×3回= 2,160円
合計 4,980円 ←
●月4回違う病院にかかる場合
初診料 2,820円×4病院
= 11,280円 ←

*窓口で実際に払う患者の自己負担額は、この金額の1~3割です。
*この他に、検査料などがかかります。
*前の受診から1カ月以上、間が空いた場合など、同じ病院でも初診料がかかることがあります。



その②

こんなに体に悪い!

●いろいろな病院から薬をもらうと、同じ薬ももらったり、薬のみ合わせなどが心配。
●同じ検査を何度もすれば、体に負担も...。
●治療の計画が一からやり直しとなり、回復も遅れます。

その③

頻回受診も禁物です!

「今日はAさん、クリニックに来てないけど具合悪いかしら?」という冗談がありますが、必要以上に医療機関を受診していませんか? 医療機関は病気がケガを診てもらおうとされており、気の合う友達同士で集うサロンのように利用してはいけません。

セカンドオピニオンとの違い

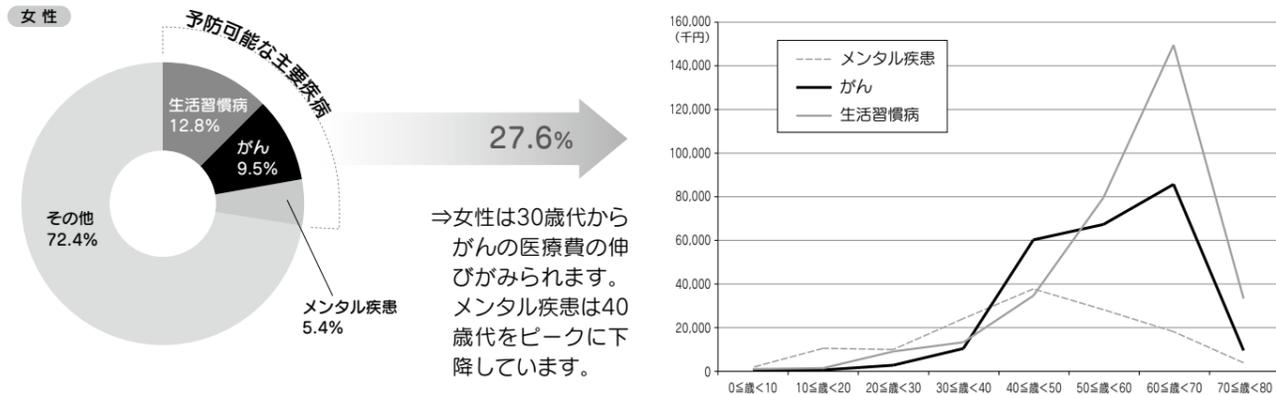
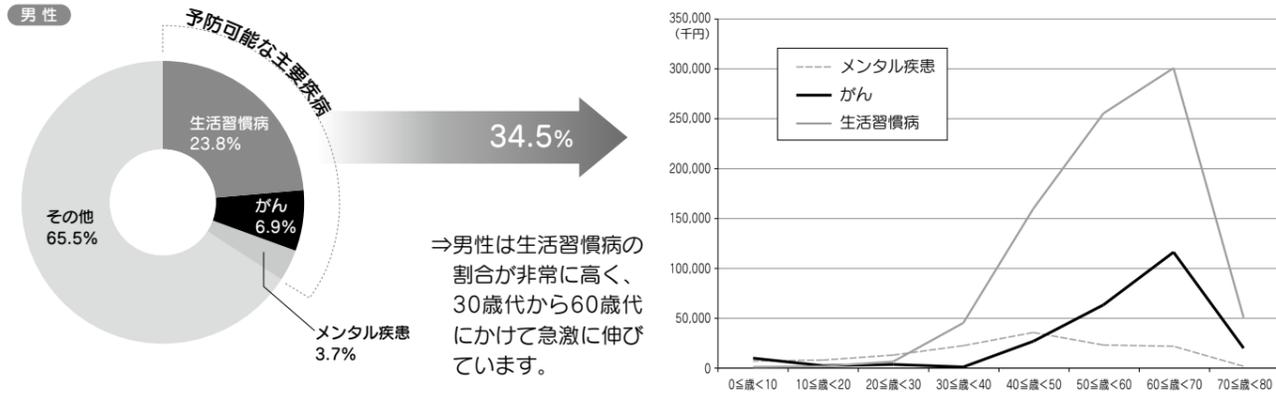


「がんと診断された」「手術するかどうかの選択を迫られている」など、重い病気の治療について、別の意見や判断材料を求めたいとき、「セカンドオピニオン」を求めることは、単なる「はしご受診」とは違います。

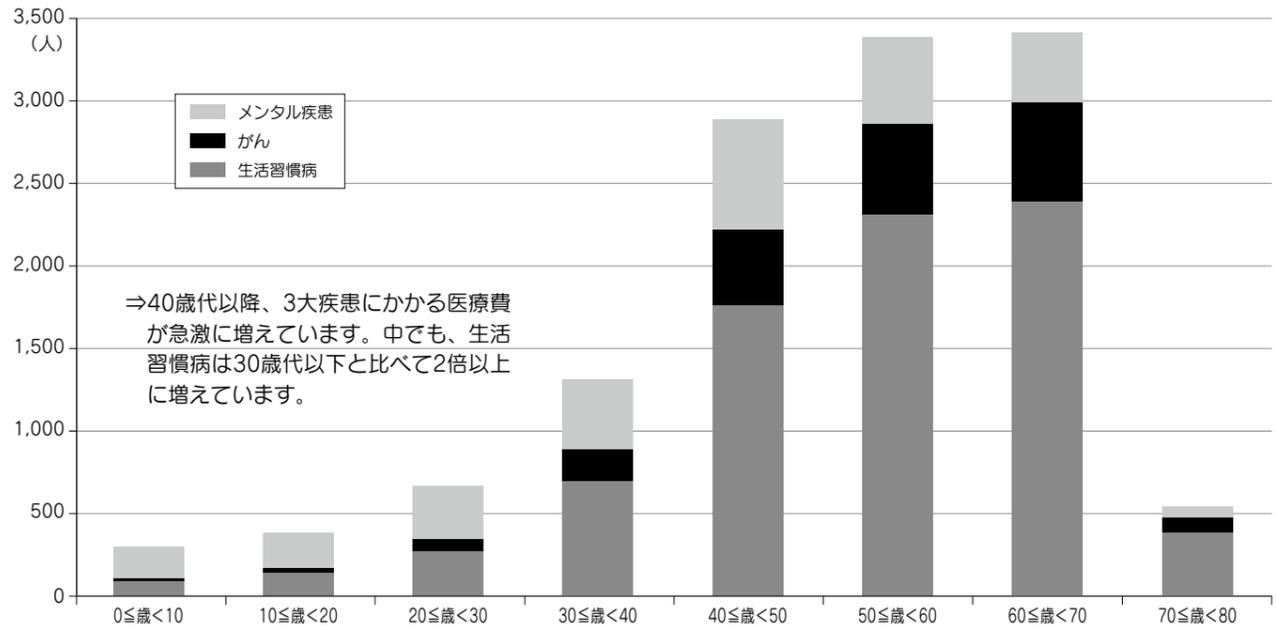
セカンドオピニオンとは、主治医の意見を踏まえたうえで、必要があれば検査結果などの情報を提供してもらい、他のお医者さんにも意見を求めることです。「セカンドオピニオン外来」を設けている病院もあります。必要な場合はこうした外来を利用するのもよいでしょう。

*セカンドオピニオンは、全額自費負担の場合が多くなっています。

予防可能な主要疾病状況



3大疾患(メンタル疾患、がん、生活習慣病)年齢階級別人数



生活習慣病を予防しよう

生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどありません。気がつかないうちにひっそりと進行し、ある日突然、命に関わる状態となって症状が現れることがあります。そのため、生活習慣病の発見を自覚症状に頼るのは危険です。健康状態のチェックを定期的に行い、体からのSOSを見逃さないようにしましょう。個人が日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙等を実践することによって、生活習慣病の多くは予防することができるのです。



平成28年度

平成28年4月～平成29年3月

疾病統計がまとまりました

東京港健保組合では、みなさんがどんな病気で医療機関にかかっているのかを「疾病統計(額および件数)」としてまとめています。このたび昨年度1年分(平成28年4月～平成29年3月)の集計を終えましたので、お知らせいたします。

医療費状況

●被保険者

医療費総額	31億5,219万6,650円
被保険者数	2万2,738人
1人当たり医療費	13万8,631円

●被扶養者

医療費総額	28億1,096万6,780円
被扶養者数	1万9,067人
1人当たり医療費	14万7,426円

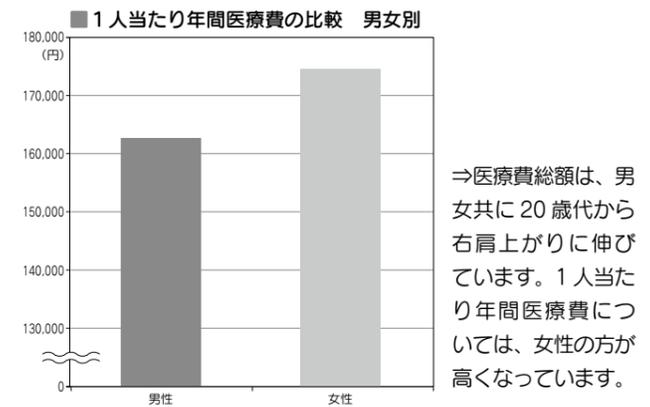
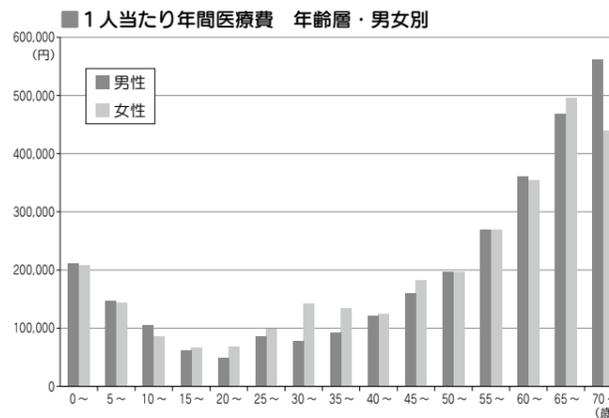
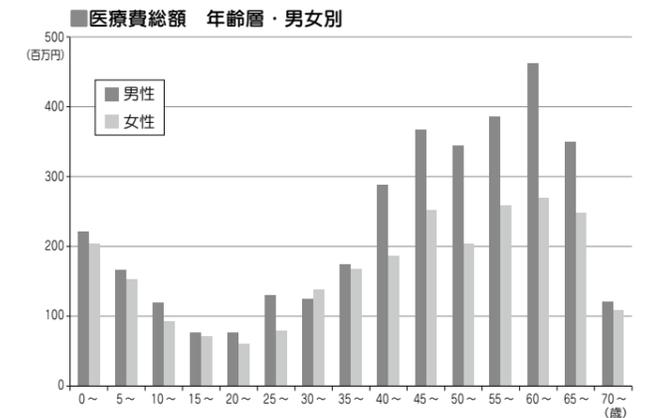
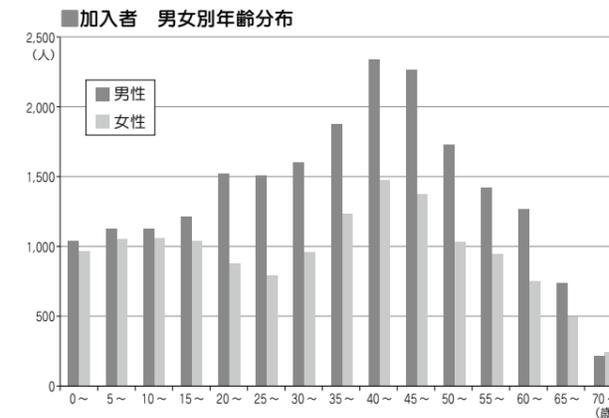
医療費総額ランキング

●傷病別

	被保険者	被扶養者
1位	本態性高血圧症	歯肉炎および歯周疾患
2位	歯肉炎および歯周疾患	喘息
3位	2型糖尿病	う蝕
4位	その他の歯および歯の支持組織の障害	アレルギー性鼻炎
5位	う蝕	本態性高血圧症

⇒被保険者・被扶養者ともに「本態性高血圧症」、「歯肉炎および歯周疾患」の医療費総額が高くなっています。被扶養者の「喘息」「アレルギー性鼻炎」は昨年までランク外でしたが、上位に浮上しました。

医療費概要



秋の

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

平成29年11月19日(日)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」を開催しました。

パーク内はクリスマスのアトラクションやイベントが行われており、それらを楽しんだ方も多いのではないでしょうか。

次回も健康づくりの事業として、ご家族の皆様を含め多くの方々にご参加いただきたいと思います。



© Disney

話題の健康情報

働き盛りはご用心

歯科医療費がいちばん多くなっています!

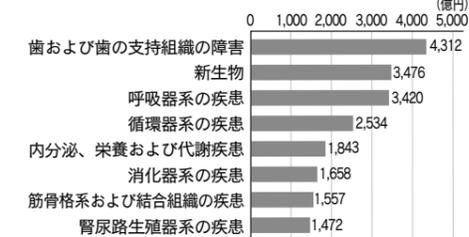
健保組合 1,234 組合について平成 27 年度にかかった医療費を調べたところ、医療費総額約 2 兆 8,799 億円のうち、歯科医療費が約 4,312 億円で最も多かったことがわかりました。全体の 15.0% を占め、1 人当たり 16,294 円かかっています。

歯科医療費の内訳をみると、歯肉炎および歯周疾患が 3,508 億円 (81.4%) と最も多く、う蝕 (むし歯) が 446 億円 (10.4%)、その他の歯および歯の支持組織の障害が 357 億円 (8.3%) となっています。

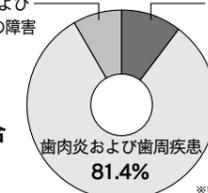
また年代別で歯科医療費が最も多いのは、40～44 歳で、次いで 45～49 歳、50～54 歳と続き、いわゆる働き盛りの年代で歯科医療費が多くなっています。

毎日の歯磨きやケアをしっかりすることで、歯科医療費節減につなげたいですね!

疾病大分類別医療費 (抜粋)



歯科 3 疾患別医療費構成割合



※端数処理しています。

健康保険組合連合会「平成27年度歯科医療費の動向に関する調査分析」より作成

ミニマラソン大会 開催中止のお知らせ

例年、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協) が主催しておりますミニマラソン大会ですが、2020 年東京オリンピック・パラリンピック大会に伴う工事により、急きょ会場が使用できなくなり、代替会場の確保等も困難なことから、開催を中止することとなりました。

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、平成 30 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、皆様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

当健保組合の平成 29 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 370,740 円となり、平成 30 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 380,000 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。適用年月日は平成 30 年 4 月 1 日です。

中間決算に伴う会計事務監査が実施されました

平成 29 年 10 月 31 日 (火) に、当組合健保会館第 2 会議室において、平成 29 年度収入支出中間決算に伴う組合会監事による会計事務監査が実施されました。

平成 29 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。



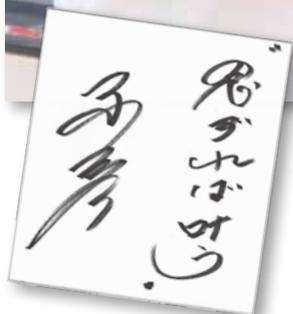
組合の現況 (平成29年9月末現在)

事業所数	被保険者数	被扶養者数	標準報酬月額
254 社	男 17,499 名 女 3,512 名 合計 21,011 名	男 5,378 名 女 11,500 名 合計 16,878 名	男 393,449 円 女 257,592 円 平均 370,740 円



陸上を通して 社会に有益な 人材の育成を!

青山学院大学陸上競技部監督 原晋さん



個性的な指導法の 原点は 現役引退時にあり!

箱根駅伝3連覇&大学駅伝3冠という史上初の快挙を成し遂げ、さらなる高みを目指す青山学院大学陸上競技部。かつては廃部の危機もあった弱小チームを常勝軍団へと導いたのが、現監督の原晋さんです。「ハッピー大作戦」などの個性的な指導法の原点は、原さん自身の転機となった現役引退時にあります。

「僕は中学から陸上一筋でしたから、27歳で引退してサラリーマンになったとき、陸上以外では何も表現できない自分の無力さを感じましたね。営業職

だったので、他人に勝つためにはマニュアルどおりではなく、その中にある言葉の意図を理解して、自分なりの達成プロセスを考えていくことが大事だと気がつきました。誰もが今は高く評価している物事も、いつかどこかにゆがみが生じて改善が必要になってくる。問題点は何かを常に考えながら、本質を見極め、目標に向かって自らの考えを組み立てていくことの大切さを実感しました」。

サラリーマンから 陸上部の監督へ 経験なしの異例の人選

36歳のときに青山学院大学陸上競技部の監督に就任。箱根駅伝の出走経験もなければ指導者としての経験もない原さんが監督になることは、まさに異例でした。

「それまでの常識で言えば、僕のような者を監督には選びません。しかし、指導者とは人材育成ですから、サラリーマンとして成功した人間はマネジメント能力にも優れていると考えれば、分野は違っても立場は同じです。僕自身、社会に出て基礎学力の大切さを痛感して

いましたので、将来有益な人材となるために、学生時代に培うべき基本的な教育や社会のメカニズムといったものを、陸上を通して教えたいと思いました」。

世界と戦える 選手育成と 社会的地位の向上を 目指す

監督を引き受けた原さんは、陸上部の寮で選手たちと共同生活を送り、工夫を凝らした独自の指導法で、彼らの心理や思考にもアプローチしていきます。やがて、廃部寸前だったチームは箱根駅伝への出場を果たし、念願の総合優勝、そして偉業達成へと成長を遂げました。

強い信念と独自の指導法で、日本陸上界に新風を吹き込む存在となった原さんは、2020年に開催される東京オリンピックに向けたマラソンの強化にも乗り出しています。

「マラソンで2時間8分台を切れる選手を育て上げるには、個を引き出さなければいけない。集団で練習する大学陸上部では育てられません。われわれが2時間10〜15分台で完走できる選手を育て上げ、次のステージに送り出し、実業団で個と向き合い、26〜27歳をピークに世界と戦えるタイムを出せるように育成する。各組織が連携し合い、そういう活動をしていくことが、今後の日本陸上界を強くすると思います。そして、彼らが引退したとき、スムーズに社会に入り込める仕掛けづくりが大事。ジャンルを問わず、スポーツ選手の社会的地位の向上に携わることこそ、僕が一番やっていきたいことですね」。

発行所／東京港健康保険組合

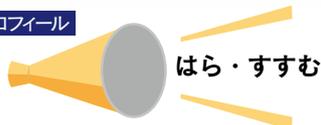
T 10-8-00023

東京都港区芝浦3-18-17

TEL / 03-3455-0061 (代表)

FAX / 03-3798-3327

プロフィール



1967年3月8日、広島県生まれ。中学から陸上（長距離）を始め、広島県立世羅高等学校、中京大学を経て、中国電力陸上競技部に入部。主将として全日本実業団駅伝に出場するなど活躍するものの、けがの影響により1995年に現役を引退。中国電力の営業職で再出発し、営業マンとしての手腕を買われて、2004年に青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督に就任。2009年、同部としては33年ぶりに箱根駅伝に出場し、2015年に初の総合優勝に輝く。2016～2017年には、史上初の箱根駅伝3連覇&大学駅伝3冠を達成。