



門松とダルマ

CONTENTS

- | | | | |
|--|--------|------------------------------|--------|
| ■ 新年のご挨拶 | → P. 2 | ■ サンテくんのマンガでわかる! KENPO講座 | → P. 8 |
| ■ 2019年 健保の展望 | → P. 4 | ■ Tokyokoukenpo Information | → P.10 |
| ■ 腹部超音波検査・骨粗しょう症検査・
婦人生活習慣病予防健診のご案内 | → P. 5 | ■ 秋のファミリーウォーキング開催報告 | → P.11 |
| ■ 平成29年度 疾病統計がまとまりました | → P. 6 | ■ インタビュー
スキー(ジャンプ) 伊藤有希選手 | → P.12 |



©土屋ホーム



スキー・ジャンプ 伊藤有希選手

プロフィール ◆ 1994年、北海道生まれ。ジュニア時代から世界選手権などで活躍する。2014年ソチ、2018年平昌オリンピックのスキー・ジャンプ女子代表。土屋ホーム所属。

チャンス逃さない。 そのためにすべての準備を

数多くのジャンパーを輩出する小さな町に生まれて

「ゲームセンターもカラオケボックスもない町で…、あ、コンピは1軒ありましたけど(笑)」

北海道・下川町。人口3000人余りの森林の町は、数多の人材を輩出する「スキー・ジャンパーの産地」でもある。

寒暖計がときに氷点下20度、30度を表示することすらある凍てつく冬。この地の子どもたちは学校体育の授業でスキーを学び、ある程度滑りを覚えたら、今度は斜面の隣、高さ数センチ程度のちよつとしたジャンプ台へと向かう。

強制はない。しかし、「飛びたい子あ」と問われれば、ほぼ全員が手を挙げる。今や世界中にその名を知られるレジェンドをはじめ、競技史に名を刻む多くのジ

ャンパーたちがこつした環境からキャリアをスタートさせた。

「最高の環境」に対する感謝の想い

ふだんは競技用のスーツ姿を目にする機会がほとんどだから余計に感じるのかもしれないが、そのシルエットは想像以上に華奢だ。とりたててスポーツが得意だったわけでもないという。

「私、コツをつかむのにすごい時間がかかるんです。もう球技とかだと周りに迷惑かけちゃうレベルだと思えます(笑)」

ただ、ジャンプはとにかくよく飛べた。両親がともにスキー競技の選手だったことが

関係しているのか、恐怖心を抱く前から始めているからなのか、怖さを感じることもない。

下川町にとってスキーは、町外やときには道外からやってくる留学生を受け入れたりもする、いわば町ぐるみで支援するスポーツ。素直な感覚で「何もない」と称する故郷は、競技に必要なもののすべてを有していたという。



「正直、最高の環境だと思います」
なにげなく出た言葉が、常に忘れない感謝の想いを端的に表現していた。

めざすジャンプのために、 できることだけに集中する

滑空のさなか、その掌は下を向いている。「もっと向かい風を!」といわねばかりのその姿勢は、所属チームの監督も務めるレジエント・葛西紀明選手のアドバースを受けのものだ。

「次回の冬季オリンピックも大きな目標のひとつです。それまでに技術的にも体力的にも取り組みたいことはたくさんあるんですけど、順序を決めて、一つひとつこなしていって、できたときの自分を楽しみにしたいですね」

いくつ努力を重ねても、大陸の瞬間に吹く風が運命を変える競技でもある。だから「自分が変えられること」のみに集中する。

「チャンスはいつか巡ってくる——、いつかいいことがくる」といつ捉え方ではなくて、巡ってくるチャンスを呼び込めるようにしよう、と考えています。誰に勝たたい、いい成績をあげたい、とは考えない。ひたすら、自身のめざすジャンプを心がけ、飛び出す。より高く、そして、より速く。抱く想いはそれだけだ。

みなさまの健康づくりを 積極的に推進してまいります



理事長 岩城 静二

新年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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針

2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1、381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

当健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、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、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、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。本年も引き続き、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に役割立ていただき、みなさまにとって幸多き一年となることを祈念申し上げます。

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
笹岡 幹男 タカセ株式会社
水田 裕史 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
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 株式会社太洋マリン
野口 友和 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

恭賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます



平成31年 元旦
東京港健康保険組合
職員一同

1/10～3/28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。

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

平成31年1月10日（木）～3月28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	4,320 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	1,080 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 ※右欄に○印をしてください。	腹部超音波検査	4,320 円	
	骨粗しょう症検査	1,080 円	
受診希望日	第1希望	平成	年 月 日（ ）
	第2希望	平成	年 月 日（ ）

配偶者のみなさんへ

婦人生活習慣病
予防健診を
受けましょう！

春季

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 2019年4月1日（月）～7月31日（水）
▼対象者 20歳以上の被扶養者で2019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2000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でご確認ください）。

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

2019年
健保の展望

データヘルスの成果により、
上昇傾向にある国民の健康状態

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

高齢者医療費の負担構造改革は必須

超高齢化を迎え、国民医療費の膨張が進み、平成31年の健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。その背景には、高齢者医療費への納付金負担増などに伴う財政問題が重くのしかかっており、負担構造の改革が避けられません。

国立社会保障・人口問題研究所によると、平成28年度の社会保障給付費は前年度より1兆5020億円多い11兆9027億円となり、過去最高を更新しました。このうち医療費の総額は前年度比0.6%増の3兆3965億円で、診療報酬改定による薬価の大幅な引き下げに加え、前年度に登場したC型肝炎新薬の使用量が沈静化し、小幅増にとどまりました。

解散を視野に入れた健保組合も

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健康保険組合決算見込」では、高齢者医療を支える拠出金が増えたことで、黒字幅は前年度比で約4割（1030億円）の大幅減となりました。

保険料収入は保険料率の引き上げなどにより



8兆843億円（前年度比3.02%増）に上り、収入のうち4割以上が支援に回っている計算となります。支出は、加入者が診療を受けた際などに医療機関へ支払う保険給付費が4兆72億円（2.10%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5265億円（7.45%増）で、全1394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、拠出金負担に耐えかねて、解散を決め

た組合もあります。

健保組合が解散した場合、組合員は中小企業向けの全国健康保険協会（協会けんぽ）に移ります。そうすると健保組合が独自に展開している福利厚生などのサービスが受けられなくなってしまう。健保連は「事態はますます深刻になっている。早急に高齢者医療費の負担構造改革を進めるべきだ」と訴えています。

健康経営に取り組む企業が大幅増加

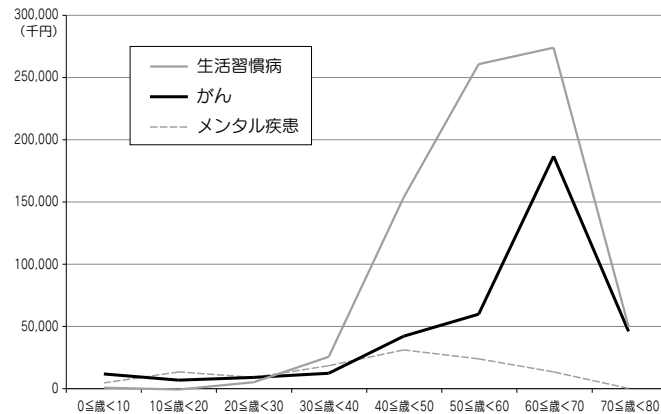
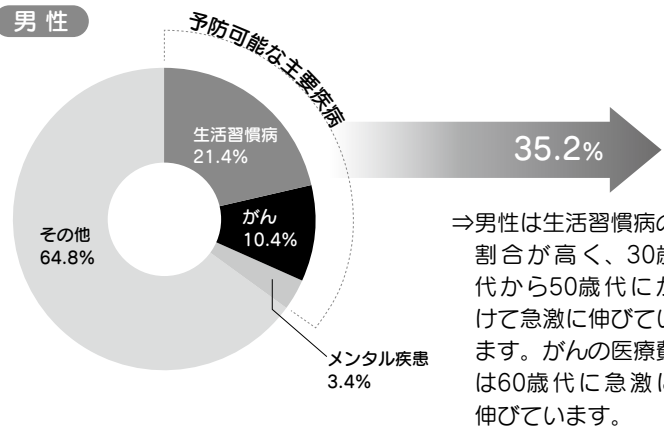
こうしたなか、第2期データヘルス計画、コラポヘルスが稼動し、個々の健保組合が計画・目標を具体的に作って、成果を出していく取り組みが本格化しました。日本健康会議が平成28年から5年計画で進めている「健康なまち・職場づくり宣言2020」の進捗状況では、8つの宣言のうち5つを達成。健保組合などと連携して健康経営に取り組む企業は目標とする500社を上回り、協会けんぽなどのサポートを得て健康宣言に取り組む企業は、平成29年度目標の1万社を大幅に上回る2万社に達しました。

注目されるのは、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合や健康経営優良法人の所属する健保組合で健康状況、生活習慣病がいずれも良好な割合が高かったことです（辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授の発表）。いまや従業員が健康でいきいきと働ける会社・職場が改めて問われているといえそうです。

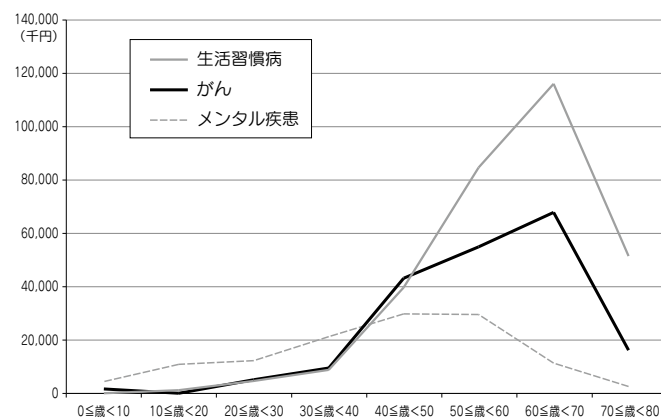
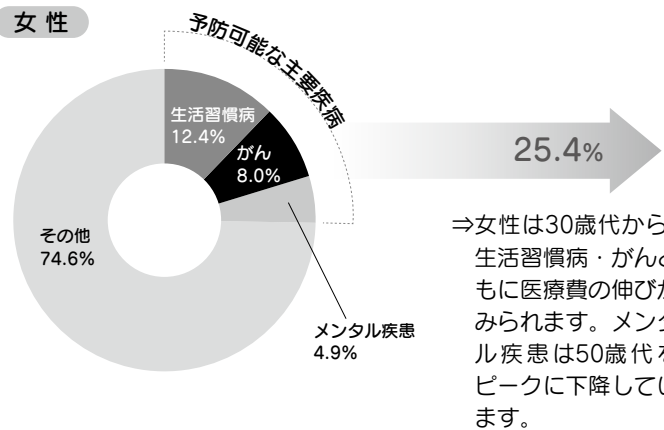
（注）掲載内容については、2018年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。

予防可能な主要疾病状況

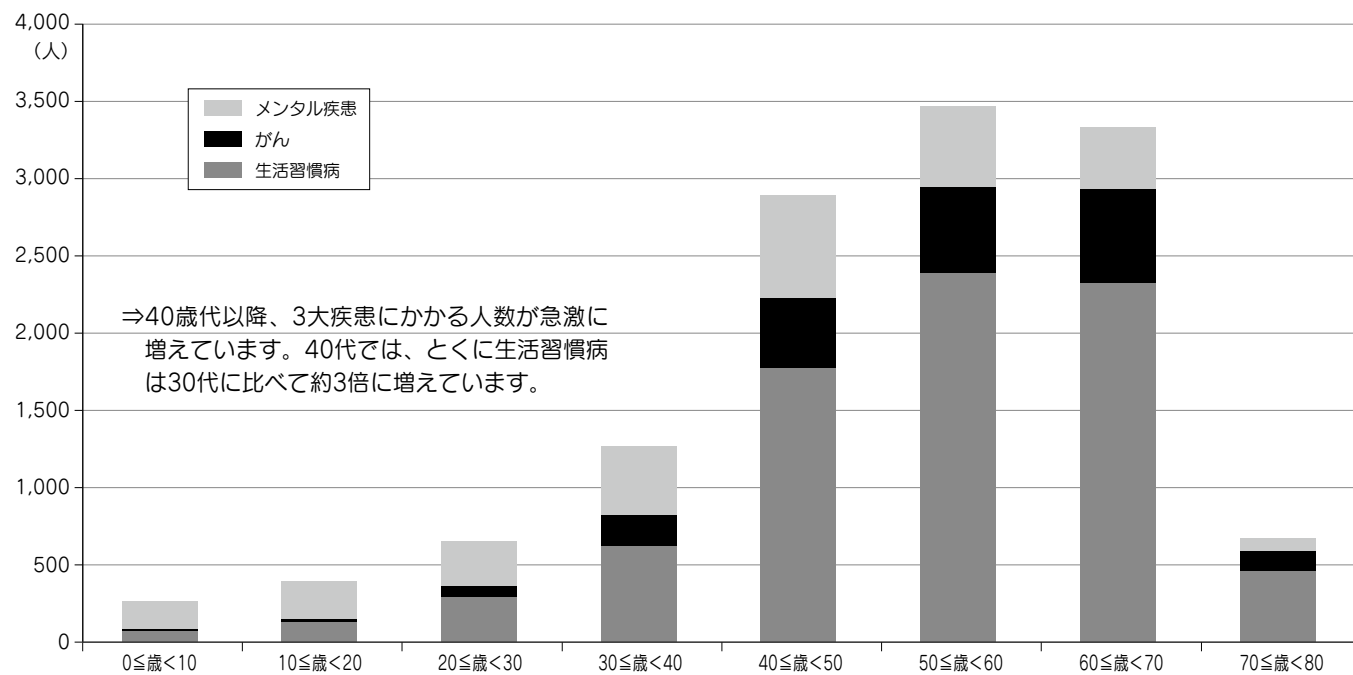
男性



女性



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

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期には症状のないことが多いため、「どこも痛くないし、自分は健康だ」と思って放置してしまうことが問題となっています。これらは静かに進行して、やがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。対応が遅くなると後戻りできない病気も、早いうちから生活習慣を改善することで予防が可能になります。

平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月

平成 29 年度

疾病統計がまとまりました

東京港健保組合では、みなさま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。このたび平成 29 年度 1 年分（平成 29 年 4 月～平成 30 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	33 億 4,668 万 9,590 円
被保険者数	2 万 3,247 人
1 人当たり医療費	14 万 3,962 円

●被扶養者

医療費総額	27 億 8,241 万 7,820 円
被扶養者数	1 万 8,730 人
1 人当たり医療費	14 万 8,554 円

医療費総額ランキング

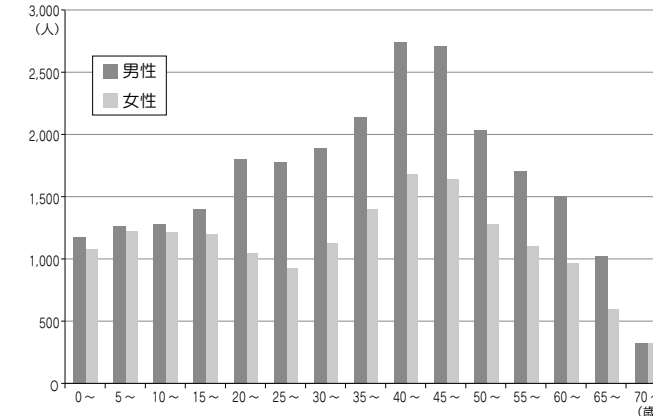
●傷病別

	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	その他の歯および支持組織の障害	アレルギー性鼻炎
5 位	その他のがん	本態性高血圧症

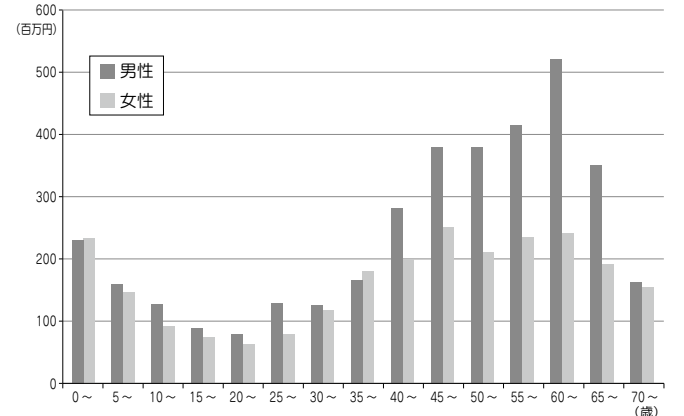
⇒被保険者・被扶養者ともに「本態性高血圧症」、「歯肉炎および歯周疾患」の医療費総額の割合が高くなっています。被保険者の「その他のがん」は平成28年度までランク外でしたが、5位に浮上しました。

医療費概要

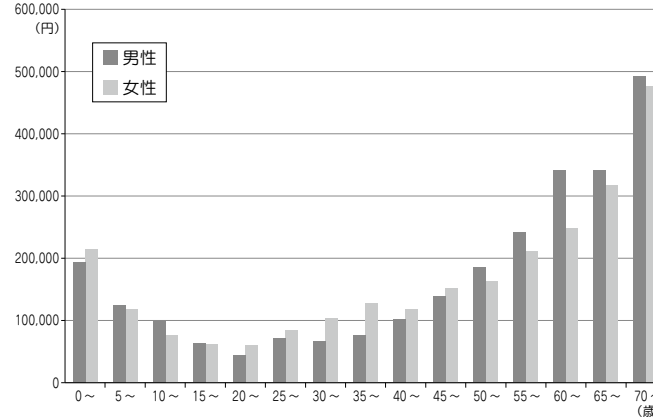
■加入者 年齢階層別・男女別分布



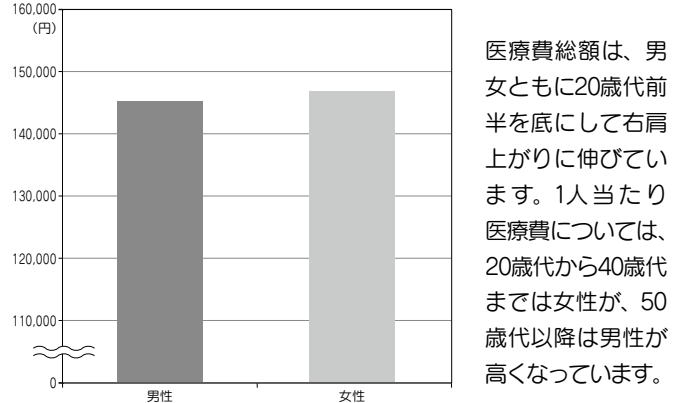
■医療費総額 年齢階層別・男女別分布



■1人当たり医療費 年齢階層別・男女別分布



■1人当たり年間医療費の比較 男女別



医療費総額は、男女ともに20歳代前半を底にして右肩上がりに伸びています。1人当たり医療費については、20歳代から40歳代までは女性が、50歳代以降は男性が高くなっています。

特定保健指導は必ず受けましょう

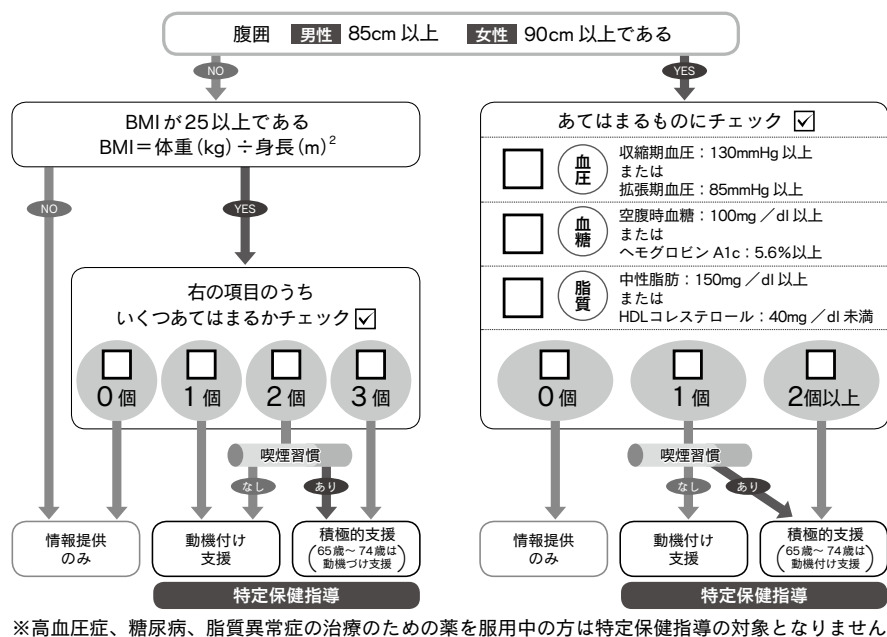
**特定健診は受けた後が
大切です**

特定保健指導の対象者は
こうして選ばれます

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者は
こうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます（図参照）。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。



血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくとも、リスクが重なりと「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。

どんな人が、
どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたように叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。

**健保財政を守るためにも
特定健診・特定保健指導を
受けましょう**

平成30年度から健保組合に対する“ペナルティー”と“インセンティブ”が強化されました。これは主に特定健診や特定保健指導を、対象者のうちどれぐらいの人が受けたか(実施率)等によって、健保組合が負担している後期高齢者支援金を増やしたり(加算)、減らしたり(減算)するものです。ペナルティーである加算が続けば、健保組合の財政を圧迫し、やがては保険料にも影響しかねません。そのため、みなさんのご協力が不可欠なのです。

※75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度を運営する財源として、健保組合等の医療保険者が負担している拠出金。

秋のファミリーウォーキング in 東京ディズニーランド®

開催報告

去る平成 30 年 11 月 18 日（日）に、東京ディズニーランドにて「秋のファミリーウォーキング」が開催されました。当日はミッキーマウスの誕生日ということで、特別なデコレーションなどを楽しんで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

Information

Tokyokoukenpo

東京都総合健保組合
第 29 回

ミニマラソン大会のご案内

- ◎主催 東京都総合組合保健施設振興協会
◎開催日 平成 31 年 3 月 3 日（日）
午前 8 時より受付 小雨決行、中止の場合順延なし
※携帯サイトから開催の有無を確認する場合（当日午前 6 時以降）
<http://toshinkyo.sblo.jp/>
◎会場 都立葛西臨海公園
◎交通
①JR 京葉線「葛西臨海公園」駅下車 徒歩 1 分
②東京メトロ「西葛西」駅および「葛西」駅より都営バス「葛西臨海公園」行
※駐車場（有料）には限りがあり、本大会参加用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
◎参加資格 当健保組合の被保険者（女子の部は配偶者を含む）であり、かつ身体が健康で、「大会参加申込書」の誓約書に署名押印した人。
◎参加人員 各種目 300 名（申込先着順）
◎種目 女子（18 歳以上の被保険者・被扶養配偶者）……5km
男子 A（40 歳以上）……5km
男子 B（40 歳未満）……5km
※年齢は大会当日を基準とします。
※開会式……午前 8：30
※各競技の集合時間・場所……スタート時間の 10 分前までにスタート地点へ集合してください。

- ◎参加申込方法
すでに事業所宛に送付している開催通知にある「大会参加申込書」に必要事項を記入のうえ、当健保組合宛に郵送してください。なお、誓約書欄に署名押印のない申込書は受付いたしませんのでご注意ください（※ FAX での申込は不可）。
※申し込みできる種目はいずれか 1 種目とし、複数の種目には参加できません。なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
【送付先】〒108-0023
東京都港区芝浦 3-18-17
東京港健康保険組合 健康管理課
◎申込締切日 平成 31 年 1 月 11 日（金）
◎参加料 1 人 1,500 円
振込、現金書留、組合事務所へ持参のいずれかによりお支払いください。
〔振込先〕
- | 銀行名 | 種別 | 口座番号 |
|----------------|----------------------------|---------|
| 三菱 UFJ 銀行 三田支店 | 普通預金 | 1037352 |
| 口座名 | トキヨウケンコウケンギョウ
東京港健康保険組合 | |
- ※なお、振込の際は、氏名の前に必ず、「M」を入力してください。また、振込手数料は参加者負担となります。

健保日より 告知板 組合規約の一部変更がありましたので、公告します。 理事長 岩城 静二

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 31 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

当健保組合の平成 30 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が 373,719 円となり、平成 31 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 31 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 30 年 10 月 26 日（金）に、当組合健保会館第 2 会議室において、平成 30 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 30 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。



- 〔事業所の所在地変更〕
- 千葉ポートサービス株式会社
所在地（新）千葉県千葉市中央区中央港 1-20-1
（旧）千葉県千葉市中央区中央港 1-6-1
…平成 30 年 10 月 1 日付
 - 株式会社エコーパートナーズ
所在地（新）千葉県成田市本三里塚 53-8
（旧）千葉県成田市美郷台 3-16-5
…平成 30 年 11 月 1 日付

組合の現況(平成30年10月末現在)

事業所数	被保険者数	被扶養者数	平均標準報酬月額
255 社	男……… 17,469 名 女……… 3,695 名 合計……… 21,164 名	男……… 5,307 名 女……… 11,220 名 合計……… 16,527 名	男……… 397,643 円 女……… 260,060 円 平均……… 373,622 円