

インフルエンザ予防接種のご案内

2019年度のインフルエンザ予防接種事業については、多くの方に受けていただけるよう「A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）」による予防接種を奨励しています。A～Cのどの方法で受けるかをご検討のうえお申し込みください。

- 注1) どの方法を利用する場合においても事前に予約が必要です。
 注2) 「C 委託先接種」の場合の接種料金は別途通知します。
 注3) 2回接種の場合でも、補助の対象に該当するのは1回のみです。



組合奨励事業	A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）：院内予防接種
実施場所	東振協契約医療機関 東振協ホームページ「院内・出張予防接種契約医療機関」一覧参照（追加・削除・変動あり）
対象者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（小児接種は実施可能な機関のみ）
契約料金 （補助金を差し引く前の額）	上限 3,960 円（税込） （医療機関により異なる）
申込受付開始	2019年9月から
接種期間（接種日）	2019年10月1日～2019年12月20日 ※東振協のホームページでは2020年3月末までと表記されていますが、当健保組合では2019年12月20日までとします。
申込方法	東振協ホームページ（ http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html/ ）に直接アクセスし「インフルエンザ予防接種・健保組合共同事業のご案内」に記載の手順参照 ①東振協ホームページで希望する医療機関を選び、直接電話で予約をする。その際は「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることを申し出る。 ②東振協ホームページより利用券を出力する。その際は保険者番号「06131783」の入力が必要。 ※利用券の発行のみでは申込・予約にはなりません！ ③予防接種当日は必ず、「利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。
その他	集合予防接種（集合予防接種会場での接種。中学生以下は除く）または出張予防接種（事業所に医療スタッフを派遣）を実施することも可能。詳しくは東振協（TEL03-3626-7504）へお問い合わせを。

組合実施事業	B 巡回接種	C 委託先接種（当健保組合直接契約医療機関での接種）
委託先名称	メディカルインスペクションクリニック プラザ30階クリニック ※巡回健診を同時に受けた場合のみ	メディカルインスペクション芝浦 東京港診療所 東京都結核予防会 高根病院 サニーピアクリニック
対象者	接種日に当健保組合の被保険者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（委託先により年齢制限等あり）
実施場所	各事業所の指定場所	港区芝浦3-18-17 健栄館内 港区海岸3-9-5 墨田区両国4-5-9 千葉県山武郡芝山町岩山2308 兵庫県神戸市中央区波止場町3-12
補助金額	1,000円	
接種期間（接種日）	2019年10月～12月20日	2019年10月1日～2019年12月20日（委託先により異なる）
お問い合わせ電話番号	042-644-6060 03-5337-7273	03-5765-7171 03-3451-4620 03-3633-4053 0479-77-1133 078-331-6141
申込方法	①「巡回インフルエンザ予防接種申込書」を作成し当健保組合へFAXで申し込む。 ②当健保組合から「補助金利用券」の交付を受ける。メディカルインスペクションクリニックと接種日の日程調整を行い、接種する。 ③メディカルインスペクションクリニックが請求書を作成し、事業所へ送付する。 ④請求額を支払う。	①希望する委託先（医療機関）に各自予約をする。 ②予約が取れたら「利用券申込書」を当健保組合へ提出し「補助金利用券」の交付を受ける。 ③予防接種当日は必ず「補助金利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。 詳しくは当健保組合・健康管理課（TEL03-3455-0063）へお問い合わせを。

重要なお知らせ
 ・遠隔地補助金申請（任意の医療機関においていったん全額負担で接種し、後日当健保組合に補助金申請を行う方法）は2016年度より廃止となりました。
 ・補助対象外の方（当健保組合の資格のない方等）の利用が発覚した場合、接種にかかった費用について、後日返還請求いたします。

流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン
・A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR-190）（H1N1）pdm09 ・A/Kansas（カンザス）/14/2017（X-327）（H3N2） ・B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統） ・B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさずにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

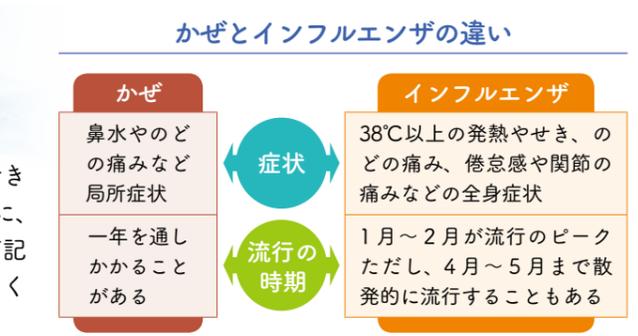
また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の高熱化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。



重症化のサイン

子どもの場合

- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこにかかるお金

Aさん (40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト (40年間) ※1 ● 1箱 (500円) を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト (25年間) ※2 ● 1杯 300円のコーヒーに、 1カ月平均 6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト (25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均 10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くこと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も！



禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

2019年度 冬季施設のご案内

冬のレジャーを 楽しみましょう

施設名称	電話番号	所在地	最寄り駅	
新潟県	GALA湯沢スキー場	〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町 大字湯沢字茅平1039-2	上越新幹線 「ガーラ湯沢駅」より無料シャトルバス	
		〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1782-2 関越自動車道塩沢石打IC下車6分	上越新幹線 「越後湯沢駅」より無料シャトルバス	
	ホスピタリティオペレーションズ	〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子2056-108	上越新幹線 「越後湯沢駅」より無料シャトルバス	
		〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山2910-114 関越自動車道六日町IC下車6分	上越新幹線「越後湯沢駅」経由 上越線「六日町駅」より無料シャトルバス	
	〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽5044-1 関越自動車道湯沢IC下車11分	上越新幹線「越後湯沢駅」経由 上越線「越後中里駅」より無料シャトルバス		
	〒942-0534 新潟県上越市安塚区須川 雪だるま高原	上越新幹線「越後湯沢駅」経由 ほくほく線「虫川大杉駅」より 無料シャトルバス		
静岡県	フジヤマ スノーリゾート イエティ	〒410-1231 静岡県裾野市須山藤原2428	JR東海道線「国府津駅」より直行バス	
兵庫県	ハチ高原	ハチ高原スキー場	〒667-1124 兵庫県養父市丹戸字西横角909-1	JR山陰本線「八鹿駅」よりバス
		ハチ北高原スキー場	〒667-1344 兵庫県美方郡香美町岡区大笹580-1	
新潟県	ロッヂはやし	〒949-6425 新潟県南魚沼市姥島新田593-1	上越新幹線「越後湯沢駅」よりバス15分	
スケート場	山梨県	富士急ハイランド	〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原5-6-1	富士急行線「富士急ハイランド駅」
	東京都	豊島園アイススケートリンク	〒176-0022 東京都練馬区向山3-25-1	西武池袋線・都営大江戸線・西武有楽町線 「豊島園駅」
水族館	神奈川県	新江ノ島水族館	〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1	小田急線「片瀬江ノ島駅」徒歩3分
温泉施設	東京都	東京ドーム天然温泉 SpaLaQua (スパラクーア)	〒112-8575 東京都文京区後楽1-3-61	東京メトロ丸の内線・南北線 「後楽園駅」1・2番出口
		大江戸温泉物語 ※深夜2時～5時まで滞在者は別料金 2,000円要	〒135-0064 東京都江東区青海2-6-3	ゆりかもめ「東京テレポート駅」
		豊島園 庭の湯	〒176-0022 東京都練馬区向山3-25-1	西武池袋線・都営大江戸線・西武有楽町線 「豊島園駅」
	三重県	ナガシマスパーランド 長島温泉 湯あみの島	〒511-1192 三重県桑名市長島町浦安333	JR関西本線・近鉄名古屋線「桑名駅」

●利用資格
当健保組合の被保険者および被扶養者(東京港健康保険組合の保険証をお持ちの方のみ)

●利用方法

①当健保組合へ「冬季施設利用券」発行の申込書をFAXしてください。

※受付開始は11月の下旬予定です。

FAX: 03-3798-3327

(申込書はホームページからダウンロードできます。入手不可能な方は当健保組合までご連絡ください)
(<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>)

②ご希望の施設を利用する際に、「冬季施設利用券」に割引利用料金を添えてご利用ください。

●注意事項

①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。

②利用券は被保険者および被扶養者以外には使えません(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)。

③利用券は使用後、当健保組合で1件ずつ本人確認をしております。

④利用券のコピーは厳禁です。

⑤利用者の保険証記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。

⑥身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。

⑦利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。

⑧入れ墨、タトゥー(シール類を含む)をされた方は、入館できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。

⑨利用券の配布は、11月の下旬頃を予定しております。

⑩不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・健康管理課までご連絡ください。

TEL03-3455-0063

※利用券に記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。

※「ロッヂはやし」については利用方法が異なりますので、宿にご予約のうえ、当健保組合へご連絡ください。当健保組合から契約保養所利用申込書を送付いたします。



どうして被扶養者から外されるの？

健保に詳しいアプリ
健サクくん



それはですね…



被扶養者の資格を満たしているか定期的にチェックしています

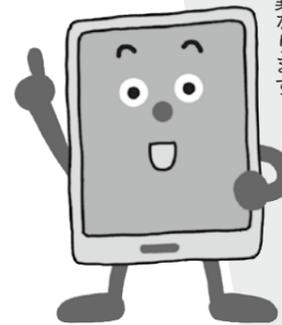


健保組合は国の指導によって、被扶養者が資格要件を満たしているかどうかの確認調査を年1回行っています。これは一度、被扶養者と認められても、その後、被扶養者の要件を満たさなくなっている場合があるからです。

また、健保組合は高齢者の医療費を納付金として負担していますが、その額は健保組合の加入者の数などによって決められています。被扶養者の資格がなくなったのにそのままにしていると、みなさんと事業主から納めていただいた保険料を、その資格がない人に対してムダに支出してしまうことになるため、資格確認の調査を行うのです。



被扶養者はさまざまな給付を受けられるメリットがあります



健保組合に加入する被扶養者は、被保険者と同じように保険証が交付され、医療機関にかかった場合は3割の自己負担で済みます。また、医療費が高額になった場合などさまざまな給付や健康づくりへの支援なども受けられます。こうした給付が受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

被扶養者が保険料を納めなくても、さまざまな給付やサポートが受けられるのは健保組合加入のメリットといえます。

※負担割合は年齢・収入等によって異なります。

パートなどでも被扶養者から外れることもあります



被扶養者の条件を満たさなくなる例は、さまざまあります。

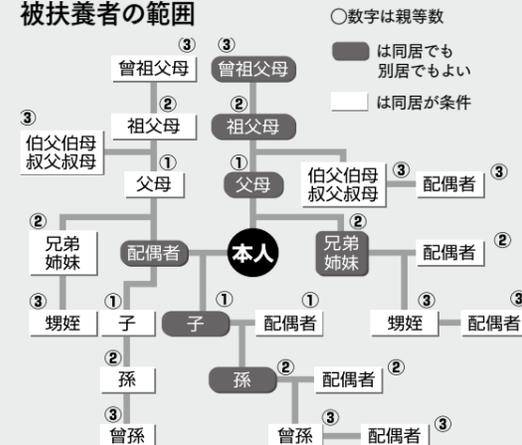
- パートやアルバイトを始めて、一定の条件を満たして勤め先の健康保険に加入した
- 就職して勤め先の健康保険に加入した
- 結婚して配偶者の被扶養者になった など

条件を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合へ被扶養者削除の手続きを行ってください。



被扶養者の認定は収入額などによって決まる

被扶養者の範囲

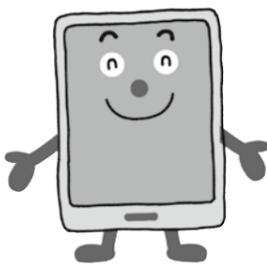


※60歳以上または障害者は180万円。

被扶養者の資格は、家族であれば誰でも得られるわけではありません。被扶養者になるには、「主として被保険者によって扶養されていること」が必要で、図のとおり三親等内の親族と決められています。また、収入基準も設けられています。

収入基準は対象者の年収が130万円未満*かつ

- 同居の場合、年収が被保険者の収入の2分の1未満であること
- 別居の場合、年収が被保険者からの仕送り額より少ないこと



保険料を大切に使うためなんです



サンテくんの
マンガ
でわかる!

KENPO
講座



お薬代が
安くなる

ジェネリック医薬品を
使ってみませんか?

新薬よりもジェネリック医薬品が安い理由は、新薬の特許期間が切れた後に製造されるため、開発費用が安くすむからです。もちろん、効きめや安全性は国の審査をクリアしているので、新薬と同等です。ジェネリック医薬品を使えばお薬代が節約できます。



■ 長期間お薬を服用する場合はとくに、
薬代の軽減額が大きくなります

とくに、慢性疾患などで長期間お薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に変えると薬代の負担がかなり軽くなります。ジェネリック医薬品を利用できるかどうか、かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましよう。

お薬代の例	
高血圧症	
カンデサルタン シレキセチル錠 8mgを1日1回1錠、 3割負担の場合(年額)	
新薬	→ 12,724円
ジェネリック	→ 2,935円
ジェネリックに変えると、 9,789円の節約!	
※2019年1月現在。薬代のみの参考値。実際に窓口で支払う額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。	

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変えられない場合もあります。



いきなりジェネリック医薬品に
変えるのが不安な場合、
「お試し調剤」から始められます

今まで使っていたお薬を、いきなり全部ジェネリック医薬品に変えてしまうことに不安がある場合には、「お試し調剤」という方法も選べます。これは、処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、使ってみて問題がなければ、残りの日数分を調剤してもらう方法です(分割調剤)。もし、体調や効きめに違和感などがある場合は、変更前の新薬に戻すことができます。詳しくは薬剤師にご相談ください。

■ 服用中の薬に
ジェネリック医薬品があるか、
いくらおトクか、知りたいときは?

① 薬剤師に相談する
処方せんを薬剤師へ渡すときに相談すれば、薬剤師が調べてくれます。

② インターネットで検索する
下記のホームページで薬の名前を検索すれば、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や価格が調べられます。



- ◆ かんじゃさんの薬箱
(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)
<http://www.generic.gr.jp/>
- ◆ かんたん差額計算
(日本ジェネリック製薬協会)
<http://system.jga.gr.jp/easycalc/>

秋の健康ウォーキング開催報告

ぶどう狩りが開催されました！

去る9月7日(土)に、山梨県の勝沼でぶどう狩りを開催いたしました。天候に恵まれとても暑い日でしたが、参加者の方々にはぶどう狩りを楽しんでいただくことができました。



Vサイン、
できました

楽しいね、
ぶどう狩り



みんな、
笑顔に
なりました

もぎたて



おいしいね～

ぶどう、
大好き



Information

保健事業インフォメーション

感冒予防対策セットの配布

- ① 配布時期 2019年11月中旬頃を予定
- ② 対象者 被保険者
- ③ 配布内容 感冒薬セット(内容品は統一)
- ④ 配布方法 事業所ごとにまとめて配送

大腸がん健診

- ① 実施期間 2020年1月～3月
- ② 申込締切 2019年12月6日(金)必着
- ③ 対象者 被保険者および被扶養者
- ④ 健診費用 500円
※費用の個人負担は受診申込時に支払っていただきます。検査取消の場合は返金いたしません。
※提出期限が過ぎますと全額自己負担になりますのでご注意ください。
- ⑤ 検査機関 メディカルインスペクション芝浦

巡回超音波検査

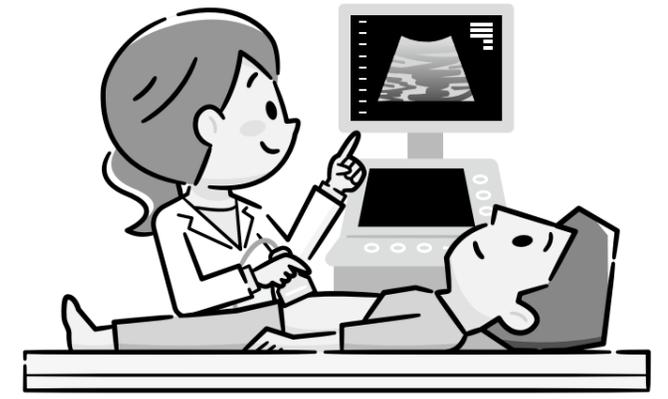
- ① 実施期間 2020年1月～3月
- ② 対象者 被保険者
- ③ 検査費用・検査項目

検査費用	検査項目
3,000円(税抜)	肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓 (上記の項目に男性:膀胱・前立腺、女性:膀胱・子宮・卵巣検査が追加されます)
2,000円(税抜)	乳腺

※検査費用は組合助成を考慮して契約し、自己負担額を表記しております。

- ④ 委託機関 メディカルインスペクションクリニック
- ⑤ 実施要領 昨年度同様に、希望される事業所を調査し、医師、スタッフが事業所を巡回して実施いたします。

健康づくりに
お役立て
ください



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 井手 克憲

健康保険事務担当者の皆様へ 算定基礎届の提出にご協力をいただき ありがとうございました

本年度も、各事業所の健保担当者の皆様には、お忙しい中、算定基礎届・月額変更届ならびに賞与支払届の提出にご協力をいただきありがとうございました。算定基礎届等により決定された標準報酬月額は、9月分保険料(10月支給給与より控除)から適用されることとなりますので、9月分保険料納入告知(10月中旬)の際に、同封されている算定原簿によりご確認をお願いいたします。なお、算定原簿(計算書)の標準報酬月額に人数差異があった場合や告知金額が違う場合は、適用徴収係(TEL03-3455-0062)までお問い合わせください。
※毎月、当健保組合の保険料告知額と事業所での計算結果との突合をお願いいたします。

- 〔事業所の所在地変更〕
- 芝海株式会社
所在地
(新) 東京都文京区後楽 2-2-18
第2名川ビル3F
(旧) 東京都港区海岸 2-2-8
…令和元年6月1日付
 - 株式会社光南
 - 株式会社明進
 - 株式会社マルカ
所在地
(新) 神奈川県横浜市西区北幸 2-5-3
(旧) 神奈川県横浜市西区北幸 2-5-13
…令和元年8月23日付

組合の現況(2019年8月末現在)

● 事業所数……………254社	● 被保険者数	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
	男……………17,454名	男……………5,123名	男……………395,546円
	女……………3,773名	女……………10,809名	女……………256,707円
	合計……………21,227名	合計……………15,932名	平均……………368,687円

プロ野球
いまがしょうた選手
今永 昇太



技術こそ、成長の糧。 そこに自信を生むために

必要なのは、常に自身の技術を
見直し、伸ばすこと

生粋の職人。
野球選手でこうした形容がされるのは、
主に打つ人と守る人だ。



プロフィール ◆1993年、
福岡県生まれ。2015年、
駒澤大学からドラフト1位
で横浜DeNAベイスターズ
に入団。キレのある速球と
マウンド度胸が光るサウスポー。

「好きな野球を仕事」でやっているという
のはすごく幸せなことですけど、おもしろいのか、難しいのか…。楽しいっていう感覚は正直、ないですね」
チームメイトからの信頼、そしてファンからの大いなる期待。多くの感情が降り注ぐ、スタジアムという異空間の住人の、偽らざる本音が垣間見えた。

世界に挑む サムライの一員として

2019年。キャリアで初めての開幕投手を務めた。

かつて「ハマの番長」として名を馳せた三浦大輔投手コーチから直々に開幕戦の先発を指名されたとき、心に残った言葉があるという。

「1年間、抑えたときも、打たれたときも、常に堂々と過すように」と。開幕投手というのはそれだけ大きなものを背負うんだということを教わりました」

ときには後輩の精神的な支えになり、そうすることで自分の成長にもつながっていきたくですね、言葉継いだらいいな、思い出した。

そうなのだ。どこか遠親した印象があつてすっかり忘れてしまいがちなのだが、この左腕にはまだまだ伸び代が残されている。

きたる東京2020、野球が五輪の舞台に帰ってくる。世界を渡り合うサムライの一回の中に、今よりさらに成長した「ハマのエース」の姿があることを思い描きたい。

しかし、この球界有数の投手が発した「技術の向上こそが成績のアップにつながる唯一の方法。そこにメンタルは関係ない」と思っているんです」という言葉を聞いたとき、真つ先に思い浮かんだのは冒頭のフレーズだった。

大卒ルーキーとしてプロの世界に足を踏み入れた頃から、その言動は一風変わったものとして受け入れられていた。

「負けた投手の名前は残らない」「援護がない」といっことは防衛