

# 目頃から 生活習慣改善に向けた 努力を！



理事長 井手 克憲

陽春の候、加入者のみなさまには、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は、当健保組合の事業運営に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、平成30年度において医療機関に支払われた医療費（保険診療）の総額である国民医療費が、約43・4兆円、国民1人当たりで34万円強といずれも過去最高を更新したことが公表されました。増大した主な理由は、高齢化の進行と医療の高度化ですが、さらに団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり始める令和4年には、医療費が急増し健保組合など保険者の財政が急速に悪化することが懸念されています。

そのため政府は、後期高齢者の医療費を負担している現役世代の保険料負担が過重にならないよう所得基準200万円以上の後期高齢者を対象として医療機関窓口での負担を2割負担とすることを決定しました。しかしながら、非課税世帯を除く幅広い世帯を対象にすべきというのが健保組合、健保連の主張です。

4月から新年度が始まりますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により人々の生活様式が大きく変化し、医療や経済など国民生活に甚大な影響を及ぼしました。今ではどこに行ってもマスクを着けることが求められ、頻繁に手指を消毒することが日常となつていますが、いまだ収束の出口は見えず、これからも3密を避ける生活を継続することが求められています。

加入者のみなさまにおかれましては、このコロナ禍の閉塞的な状況が打開されることを信じ大きな希望を持っていただきたい所存です。

当健保組合では、引き続き医療保険制度改革に向けた活動に精力的に取り組むとともに被保険者およびそのご家族の安心を担保するための予防・健康づくりを推進してまいります。

今後とも、健康診断や保健指導は必ず受診され、ご自身の疾病予防や早期発見のために日頃から生活習慣改善に向けた努力を実践していただきますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、加入事業所の益々のご繁栄と加入者みなさま方のご健康とご多幸を祈念しご挨拶とさせていただきます。



相談役 関口 康成

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このコロナ禍の中、大変な状況ではございますが、加入者のみなさまが安心できる環境づくりに相談役としてお手伝いしてまいります。

今後ともみなさまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(順不同・敬称略)

## 理事長

井手 克憲 東海海運株式会社

## 理事

- 曾根 好貞 大東港運株式会社
- 田端 肇 関東港運株式会社
- 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
- 小木埜 壽昭 新興運輸倉庫株式会社
- 矢吹 健生 矢吹海運株式会社
- 笠岡 幹男 タカセ株式会社
- 水田 裕史 株式会社二葉

## 監事

## 議員

- 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
- 城田 直哉 株式会社大洋マリン
- 福士 美智幸 一般社団法人日本海事検定協会
- 浅水 良伸 栗林運輸株式会社
- 石橋 義久 アサガミ株式会社
- 卯月 秀実 東京港埠頭株式会社
- 萬田 博司 山九重機工株式会社
- 会田 剛史 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

本年度もよろしく  
お願い申し上げます

東京港健康保険組合

職員一同

急激な変化に対応できる資金確保と  
安心を担保するための予防・健康づくりを推進

令和3年度収入支出予算(案)が組合会において承認されました。

令和3年度の予算編成にあたって

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に入り始める令和4年度を目前に控え、医療保険制度を支えるための現役世代や企業の保険料負担のあり方等をはじめ、制度全体として取り組むべき課題もさることながら、まずはコロナ感染予防対応を踏まえた事業運営を考えなければなりません。

このような状況の下で、当健保組合の令和3年度予算編成にあたっては、現役世代の保険料負担が年々増えていくこともあり、組合財政の将来推計に基づき準備金等の資金確保を第一に考え急激な変化に対応できる準備を行うとともに、被保険者およびその家族の安心を担保するための予防・健康づくりを推進してまいります。

特にデータヘルス事業関連においては、第一に、積極的なICTの活用や外部委託による事業効率化を図ることを優先し、各種事業の目標設定や評価指標の見える化を行うためにAI版のマイヘルスレポートを導入した受診勧奨通知、WEB版の健康増進事業およびウオーキング事業を実施します。第二に、コロナ禍における加入者の安全性および利便性を図るため医療費通知やジェネリック医薬品使用促進通知については紙媒体からWEB版に移行し常時、閲覧可能なものといたします。

さらには、加入者1人ひとりのレセプト情報および健康診断情報を分析・デジタル化し、保健指導等に活用して医療費適正化を推進するとともに、事業主に対しては健康経営を通じ事業所の特性を捉えた積極的な健康づくりの支援体制を整備します。

令和3年度収入支出予算概要

まず、一般勘定については、予算総額10億7億8000万円、前年度予算に比べて3億2000万円の減となります。平均被保険者数は2万9500人、平均標準報酬月額36万5000円、年間1人当たり賞与額は76万9400円で見込みまして、これを基に算出した保険料は100億8300万円です。なお、保険料収入の減が予想されますので別途積立金から3億円の繰入れを予定します。

一方、主な支出ですが、保険給付費については、令和2年度医療費の伸びが前年度比5・7%減となったこともあり前年度予算比1億4600万円の減の52億9800万円です。また、納付金については、前年度予算比約3億円増の44億9800万円を納めます。保健事業費は、事業の実施方法の見直しを行いICTの活用や事業の外部委託により効率化を図るとともに、医療および健診情報のデジタル化を推進することで予算を抑え、前年度予算比マイナス6・0%、約2000万円減の3億2100万円です。次に、介護勘定については、予算総額12億9500万円、前年度予算に比べて約1500万円の減となります。

前年度においては、現行保険料率では不足が生じ

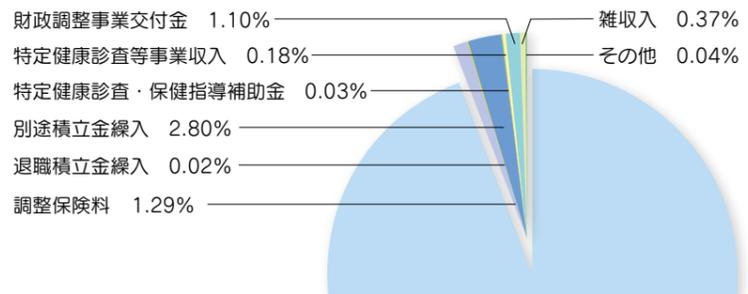
一般勘定

収入の部

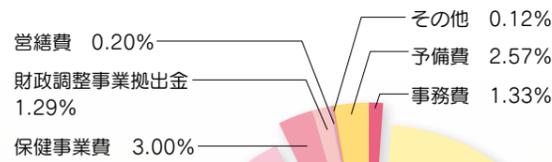
科目	予算額(千円)
保険料	10,083,660
調整保険料	138,741
退職積立金繰入	1,761
別途積立金繰入	300,000
特定健康診査・保健指導補助金	3,688
特定健康診査等事業収入	19,088
財政調整事業交付金	117,369
雑収入	39,507
その他	4,186
収入合計	10,708,000

支出の部

科目	予算額(千円)
事務費	142,049
保険給付費	5,298,454
納付金	4,498,790
保健事業費	321,023
財政調整事業拠出金	138,741
営繕費	21,152
その他	12,563
予備費	275,228
支出合計	10,708,000



一般勘定の収支の割合



保険料率

一般勘定は1000分の96で据え置き

介護勘定は1000分の18に引き上げ

るためその不足分を準備金から9600万円繰り入れて対処しましたが、令和3年度はコロナ禍の影響もあり報酬が下がっており、さらなる介護保険料の減収が見込まれます。その一方で、介護納付金につ

いては12億4313万円を納めなければなりません。準備金保有率も100%を割り込む状況となっており、介護保険料率を千分の1・2引き上げて千分の18で予算を作成してまいります。

介護勘定

収入の部

科目	予算額(千円)
介護保険料	1,295,038
雑収入	12
収入合計	1,295,050

支出の部

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,243,132
還付金	17
雑支出	2
予備費	51,899
支出合計	1,295,050



# めざすべきは、健康長寿のための黄金律!

1日8,000歩

そのうち20分を速歩き

「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。



## 量と質から導き出した黄金律

職業柄たくさん歩いているのに不健康な人、ハードなトレーニング運動をしているのに健康を害してしまう人がいます。そこで、歩数(量)と強度(質)の2つの観点から、健康長寿のためのバランスを探ったのが中之条研究です。

さまざまな分析の結果、導き出されたバランスが「1日8,000歩、そのうち20分を中強度の歩行」です。エビデンスに基づいたウォーキングの黄金律といえます。

※メタボリックシンドロームの予防をめざす場合は、「1日10,000歩、そのうち30分を中強度の歩行」が必要です。

## 自分の中強度を覚える

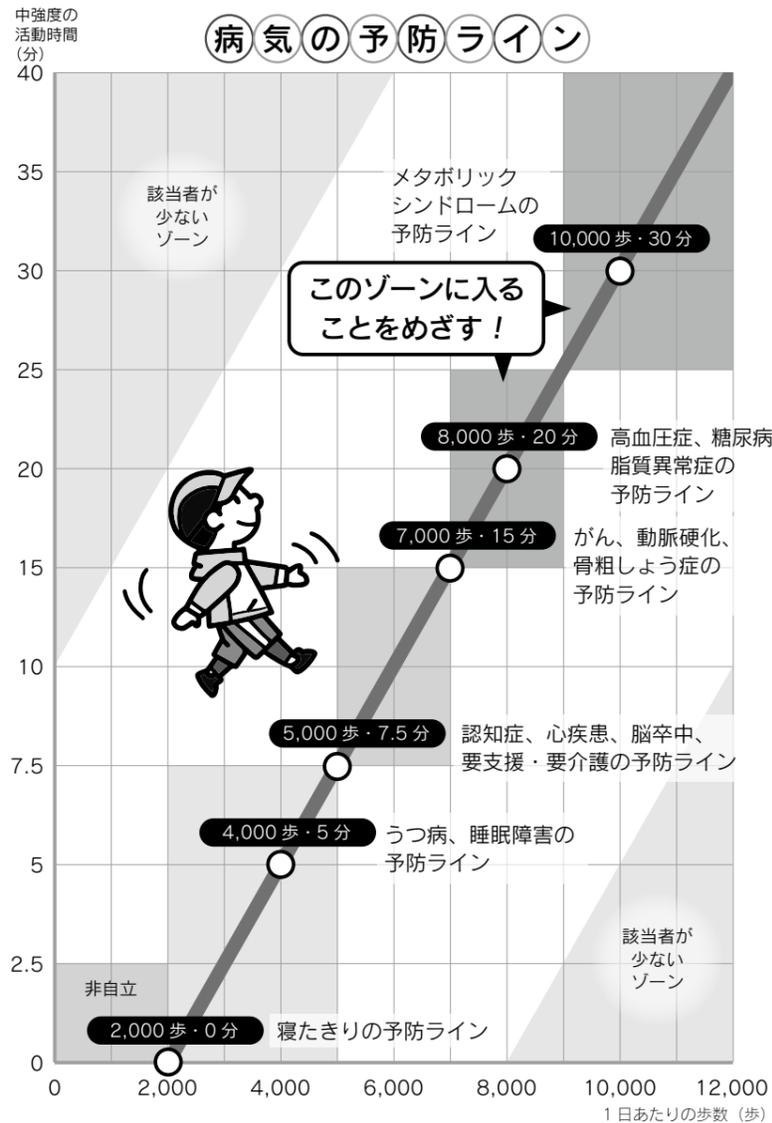
中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いているときに会話ができるかを確認してみましょう。

できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると  
1分間に  
120歩  
が目安!



## 病気の予防ライン



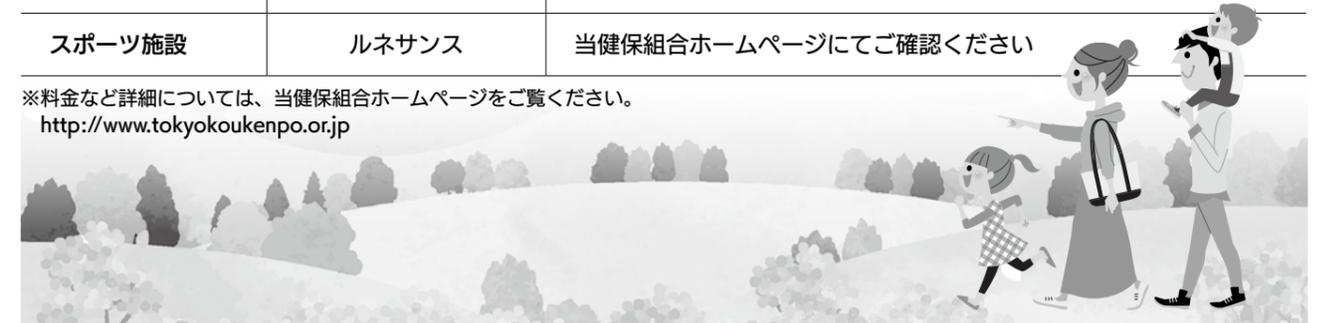
【中之条研究】群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。

## 契約保養施設のご案内

下記の施設を、年間を通じて特別料金でご利用いただけます。

種類	施設名	利用方法・料金
レジャー・遊園地	富士急行 (FUJIYAMA倶楽部)	FUJIYAMA倶楽部ホームページ内の割引券を提示することで、契約料金でご利用いただけます(割引券のダウンロード方法は当健保組合ホームページをご覧ください)
温泉施設	大江戸温泉物語	窓口で健康保険証を提示すると、契約料金でご利用いただけます
	龍宮城スパ/ホテル 三日月(日帰り利用)	窓口で健康保険証を提示すると、一般料金の10%引きでご利用いただけます
スポーツ施設	ルネサンス	当健保組合ホームページにてご確認ください

※料金など詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。  
<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>



2021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ご案内

パスポートチケット(年間パスポート等特別チケットを除く)購入、またはディズニーホテル宿泊の際に提示していただくと、チケット価格から利用券に表示されている金額¥1,000を差し引いた金額でご購入いただけます。

### ● 利用券の配布要領 ●

- 対象者** 被保険者および被扶養者(当健保組合の保険証をお持ちの方)
- 申込方法** 所定申込用紙を、原則として利用日の10日前までに、FAX(03-3798-3327)または郵送にてお申し込みください。
- 利用期限** 2021年4月1日から2022年3月31日  
※期間中1人1回1枚を限度とします。
- 注意事項** 利用券は管理しておりますので、被保険者・被扶養者以外への不正使用が発覚した場合には補助金の返還請求をさせていただきます。
- 配布** 申し込み順に準備ができ次第、発送します。

詳しくは当健保組合ホームページ上「News & Topics」の「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」をご確認ください。  
当健保組合ホームページ <http://www.tokyokoukenpo.or.jp/>



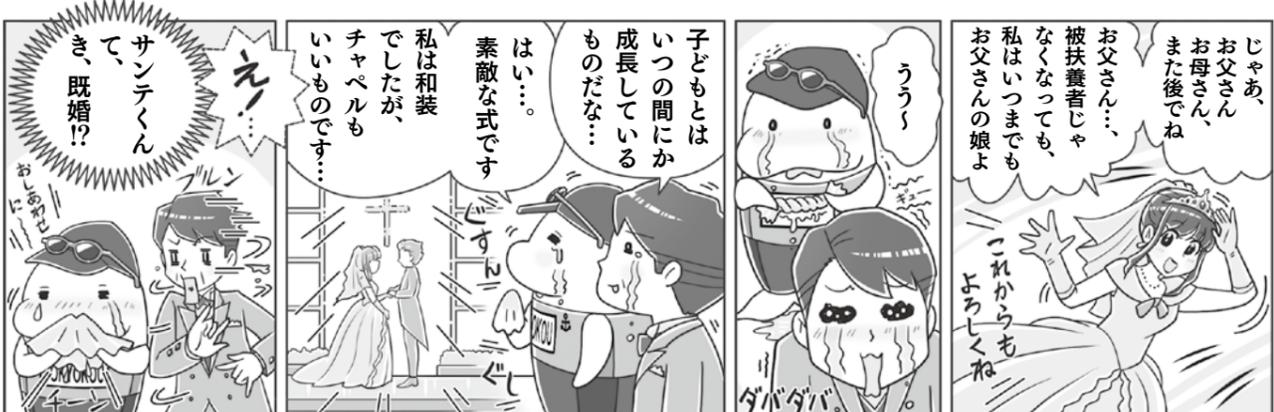


サンテくんの  
マンガ  
でわかる!

# KENPO 講座

# 被扶養者に異動があったら 届出をお忘れなく!

被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す被扶養者異動の手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当健保組合に届けてください。  
※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



## こんな場合は 被扶養者の資格から外れます

### 就職・結婚・他の健保組合に加入

●被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった  
●被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった  
●被扶養者がパート先で被保険者になった

パートやアルバイトをしていて左記の要件をすべて満たす場合は、お勤め先の健康保険の被保険者となります。  
(1)週の所定労働時間が20時間以上  
(2)賃金月額が88,000円/年収106万円以上  
※ 残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金  
(3)雇用期間が1年以上見込まれる  
(4)学生でない  
(5)職場が次のいずれかに該当  
①従業員が501人以上 ②従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### 収入が増えた

●被扶養者の年間収入が130万円以上(月々10万8334円以上) 見込まれることになった、または被保険者の収入の2分の1以上になった  
※60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円以上(月々15万円以上) 老齢年金、障害年金、遺族年金を含む。

### 別居した

●被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した  
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。  
●別居後、主として被保険者により生計を維持されていないとき

### 失業給付金を受給した

●被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった

### 亡くなった・離婚した

●被扶養者が亡くなった  
●被扶養者と離婚した

### 75歳になった

●被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった  
※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### 国内居住要件を満たさなくなった

●日本国内に住所を有さなくなった  
ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。  
①留学する学生 ②海外赴任に同行する家族 ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など) ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

# 令和3年3月からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように！

事前登録が必要

令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになっていきます。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。



- \*現在の保険証も引き続き利用できます。
- \*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

## 保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

### 「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。



※受診する医療機関・薬局によって、マイナンバーカードが利用できないこともありますので、ご確認をお願いします。

## マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが！

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる！
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる！
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる！

…など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/>をご覧ください。

# 保険証の記載事項が変わります

令和3年3月よりオンライン資格確認が開始されています。これに伴い、保険証の記号・番号を個人単位化することから、**令和3年3月1日以降**、当健保組合が発行する保険証については、記載事項が変更になっています。

※新たに発行される保険証には、記号・番号の他に、「個人を識別する2桁の枝番」が追加されます。

## 発行済みの保険証について

令和3年2月中までに発行された保険証は、従来どおり使用できます。  
※すでに発行されている保険証の更新（差し替え）はありません。

## 3月1日以降に発行される 保険証のイメージ



枝番が印字されます

◆ご不明な点は、お問い合わせください 適用徴収係 ☎ 03-3455-0062

## 第207回組合会の審議報告について

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、第207回組合会は、書面により議決されました。

### <審議内容>

- 第1号議案 令和2年度収入支出予算変更（案）（介護勘定）について
- 第2号議案 令和2年度収入支出決算見込について
- 第3号議案 令和3年度予算編成関係について
- 第4号議案 理事長専決事項の報告について  
組合規約の変更並びに諸規程の改定の概要について



## 保健事業インフォメーション

新型コロナウイルスの感染状況等により中止とさせていただきます。予めご了承ください。

### 健康チャレンジウォーキング

9月～11月 2カ月間で目標歩数達成にチャレンジ

### 施設割引

お得な料金でレジャー施設がご利用いただけます  
7月～9月 夏季施設（プール・海の家等）  
12月～3月 冬季施設（リフト券・スパ等）

## 健保だより 告知板

### 〔事業所の削除〕

- ジャパンフォアオーダー株式会社…令和2年12月21日付
- 株式会社シンモッケン…令和3年1月16日付

### 〔事業所の所在地変更〕

- 株式会社シンケン  
（新）神奈川県横浜市中区住吉町4-45-1 関内トーセイビルⅡ  
（旧）神奈川県横浜市中区海岸通3-9 横浜ビル  
…令和2年9月23日付
- 株式会社郵船商事マリン  
（新）神奈川県横浜市中区尾上町1-8  
（旧）神奈川県横浜市中区北仲通4-40  
…令和2年10月19日付
- 東京鉄鋼運送事業協同組合  
（新）東京都江東区佐賀1-6-10 ステージファースト門前仲町201号室  
（旧）東京都江東区永代1-13-6 富士ビル4F  
…令和2年11月25日付
- 枝川運輸株式会社  
（新）東京都港区海岸3-28-1 都営芝浦内貨1号上屋 富士港運俵内  
（旧）東京都江東区辰巳1-7-20  
…令和2年12月14日付

## 組合の現況 (令和3年1月末現在)

- 事業所数……………254社
- 被保険者数  
男……………17,106名  
女……………3,643名  
合計……………20,749名
- 被扶養者数  
男……………4,997名  
女……………10,394名  
合計……………15,391名
- 平均標準報酬月額  
男……………383,284円  
女……………258,859円  
平均……………361,438円



令和3年1月 **START**

# 医療費通知は紙面を廃止しWEBに移行

医療費  
通知

ジェネリック  
差額通知



被保険者様とご家族の月間の医療費明細だけでなく、処方されたお薬の費用やジェネリック医薬品に変更した場合の最小の差額がWEBでご確認いただけます。  
また、過去の医療費から算出した今後の医療費の予測や年間の医療費集計表等もご利用いただけますので、医療費などの管理にお役立てください。

<https://ibss.jp/portal>

## 1 保険証とメールアドレスをご用意いただき、iBssポータルサイトへログインください。

**ユーザーID**

保険者番号  
06131783

記号  
数字3桁(例:001)

番号  
数字5桁(例:00234)

初期パスワード  
生年月日(西暦8桁)「YYYYMMDD」

保険証に記載されています

スマートフォンからでも!  
Safari11以上、Chrome最新版



※印刷等、一部ご利用いただけない機能がございます

## 2 任意のパスワードへ変更し、メールアドレス、連絡先を登録ください。※初回のみ

数字・英字・記号を  
それぞれ一文字含む  
合計8文字以上で  
設定してください

OKをクリック

認証メールの認証番号を  
入力します。

※「KenninSystem@jmics.jp」から登録したメールアドレスに認証メールが届きます。このメールに認証番号が記載されています。

登録完了

## 3 「医療費通知」メニューより医療費やジェネリック医薬品差額通知等を確認します。



※操作マニュアルはメニューからご覧いただけます

◎医療費通知に関するお問い合わせは、下記の連絡先までお願いします。

給付第2係 ☎03-5439-6454