

東京港

# 健保だより

<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>

春 No.342

2022年 5月

本誌をご家庭に  
お持ちかえりください

## CONTENTS

- 第28期 組合会の新体制が発足 → P. 2
- 令和4年度 予算のお知らせ → P. 4
- サンテくんのマンガでわかる！KENPO講座 → P. 6
- 納得がいかず、病院をはしごしてしまう → P. 8
- Tokyokoukenpo Information → P. 9
- 契約保養施設のご案内 他 → P.10
- 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」のご利用方法 → P.11
- 春野菜の疲労回復レシピ → P.12



サンテくん  
東京港健康保険組合  
イメージキャラクター

# 組合会の新体制が発足

第28期組合会議員が決定しました。皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

## 理事長就任のご挨拶

理事長

井手 克憲



平素より事業主並びに被保険者の皆様には、当健保組合の事業運営につきまして、格段のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

この度、任期満了に伴う第28期組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長職をお引き受けすることとなりました。

健康保険組合を取り巻く情勢は、少子高齢化の影響により現役世代の負担が増加する中で医療費水準の増嵩も重なり、益々、厳しい財政運営を強いられることが危惧されており、中長期的な財政健全化を達成するための最善策を見極めるとともに、健康保険組合のメリットや存在価値をアピールし、加入者の皆様に対する信頼を築いていかななくてはなりません。

今後も微力ながら、当健保組合の健全運営と発展のため最善を尽くす所存でございますので、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 相談役退任のご挨拶

相談役

関口 康成



この度、任期満了に伴い東京港健康保険組合の相談役を退くこととなりました。

お陰様をもちまして無事に職責を果たすことができましたのも、事業主はじめ加入者の皆様方の格別なるご厚情の賜物と心より感謝申し上げます。

今後、健康保険組合をとりまく情勢は、益々厳しくなっております。

井手理事長のもと一丸となってこの難局を乗り越え、健全な事業運営が行われますとともに優良な東京港健康保険組合として発展されますよう期待いたします。

最後になりましたが、皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

この度、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、次のとおり、新しい理事・監事・議員の皆様が決まりました。理事長には、引き続き、井手克憲氏（東海海運株式会社）が選出されました。

組合会は、健康保険組合の議決機関として、組合の予算や決算等、事業運営の中核をなす事業や取り組みについて決定するところです。

第28期の議員の任期は、令和4年4月2日から令和7年4月1日までの3年間です。

### 第28期組合会議員（敬称略・順不同）

任期…令和4年4月2日～令和7年4月1日

#### 理事長

井手 克憲

東海海運株式会社

#### 理事

鎮目 隆雄

株式会社フコックス

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

矢吹 健生

矢吹海運株式会社

小木 埜壽昭

新興運輸倉庫株式会社

森 達郎（新任）

東京国際埠頭株式会社

浅水 良伸（新任）

栗林運輸株式会社

荻野 哲司（新任）

大東港運株式会社

#### 常務理事

久保 澄治

東京港健康保険組合

#### 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

五味 大治

富士港運株式会社

城田 直哉

株式会社太洋マリン

会田 剛史

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

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

石井 友章（新任）

新東企業株式会社

川原田 久司（新任）

一般社団法人日本海事検定協会

今野 嘉貴（新任）

原田荷役株式会社

高木 延康（新任）

泉海陸作業株式会社

野本 和広（新任）

東海海運株式会社

矢作 光広（新任）

一般社団法人全日検東京支部

岡本 隆光（新任）

東京港健康保険組合

#### 組合会議員の退任について

- 大東港運株式会社  
曾根 好貞 殿  
…令和3年7月30日付
- 原田荷役株式会社  
原田 龍次郎 殿  
…令和4年4月1日付
- 一般社団法人  
全日検東京支部  
田村 義治 殿  
…令和4年4月1日付
- 一般社団法人  
日本海事検定協会  
福士 美智幸 殿  
…令和4年4月1日付

※第27期組合会議員を退任されました方々には、組合の事業運営に多大なご尽力をいただきました。心より厚くお礼申し上げます。

# 保険料率を据え置いて予算編成。 事業計画に3つの取り組みポイントを掲げて展開

令和4年度収入支出予算(案)が組合会において承認されました。

## 健康保険組合を取り巻く情勢

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が今年1月より一部施行され、治療と仕事の両立の観点からより柔軟な所得保償を行えるよう傷病手当金の支給期間が通算化されました。また、任意継続被保険者の保険料算定において組合規約により退職時の報酬月額を基礎とすることが可能となり、任意継続被保険者の加入期間の短縮化を図るための任意脱退が認められるようになっていきます。

10月には、給付と負担の公平性を保つ観点から、後期高齢者医療における窓口負担割合が、一定所得以上である方は2割負担となります。また、短時間労働者を被用者保険の適用対象とする企業規模要件が500人超から100人超の事業所へ拡大されます。さらに、子ども・子育て支援の拡充を図る目的で育休中の保険料免除の見直しも行われます。今回の法改正による効果は一定程度得られるものと期待されますが、「団塊の世代が後期高齢者に移行し始める2022年危機」により支援金が増えていくという構造的な問題は依然として残されたままであり、支え手である現役世代の過重な負担を解消する制度改革が求められています。

健康保険法制定100周年の節目を迎える今年、世界に冠たる国民皆保険の持続可能性を確保し将来世代に引き継ぐためにも、次に控える現役世代の人口が急減するという新たな局面を見据え、さらなる改革推進に向けた総合的な検討を前へ進めていかなくてはなりません。

## 令和4年度の予算編成にあたって

当健保組合の令和4年度予算編成にあたっては、まず、予想される主な支出項目の算出結果や将来推計に基づき、収入不足が見込まれることから、別途積立金から2億円の繰入れを行って収支バランスを図りました。

一般勘定の予算総額は、109億1400万円で、前年度予算に比べて2億600万円の増となります。予算基礎数値につきましては、平均被保険者数2万1320人、平均標準報酬月額36万2900円、被保険者1人当たり年間平均賞与額80万4500円を見込んでおります。

これを基に作成した予算額の見ますと、まず、収入の部では、保険料は103億8814万円となります。なお、収入不足が予想されることから別途積立金より2億円を繰入れしました。

次に、支出の部では、保険給付費が57億3639万円、納付金が42億8090万円、保健事業費が3億1952万円となります。その結果、予備費については、2億2712万円を計上しました。

なお、事業計画における取り組みポイントとしては、「医療費等の適正支出に必要な事業および、その付帯事業に重きを置くこと」「コロナ禍を考慮した上での健康づくり事業の推進」「事業主とのコラボヘルスを促進するための積極的な支援」という3点を掲げています。

## 一般勘定

### ●収入の部

科目	予算額(千円)
保険料	10,388,145
調整保険料	142,939
退職積立金繰入	27,625
別途積立金繰入	200,000
特定健康診査・保健指導補助金	4,196
特定健康診査等事業収入	23,554
財政調整事業交付金	83,721
雑収入	39,578
その他	4,242
収入合計	10,914,000

### ●支出の部

科目	予算額(千円)
事務費	182,652
保険給付費	5,736,397
納付金	4,280,902
保健事業費	319,528
財政調整事業拠出金	142,939
営繕費	11,016
その他	13,440
予備費	227,126
支出合計	10,914,000

## 介護勘定

### ●収入の部

科目	予算額(千円)
介護保険料	1,320,805
雑収入	5
収入合計	1,320,810

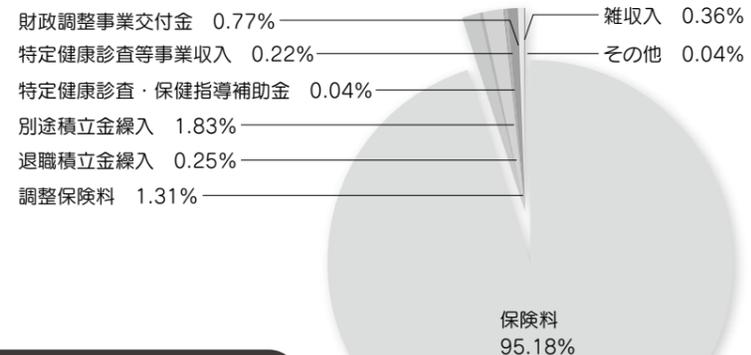
### ●支出の部

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,172,689
還付金	8
雑支出	1
予備費	148,112
支出合計	1,320,810

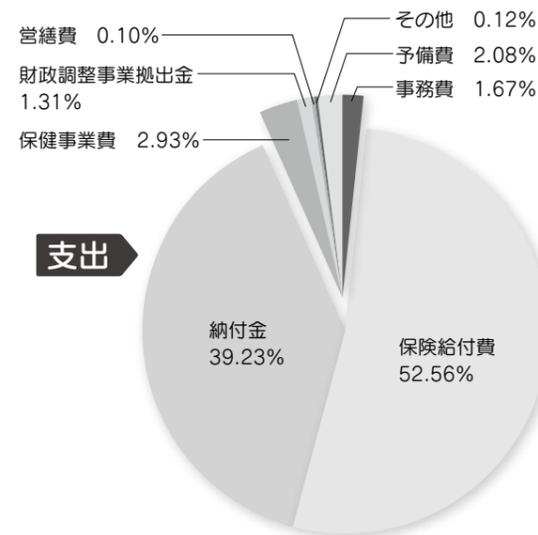
介護勘定の予算総額は、13億2081万円で、前年度予算に比べて2576万円の増となります。

予算基礎数値につきましては、平均被保険者数1万2620人、平均標準報酬月額40万6300円、被保険者1人当たりの年間平均賞与額94万1700円で見込んでおります。

これを基に作成した予算額の見ますと、介護保険料13億2080万円に対し、介護納付金が11億7268万円と前年度より大幅に下がりましたので、予備費が1億4811万円の計上となりました。



## 一般勘定の収支の割合



## 保険料率は据え置き

一般勘定は1000分の96  
介護勘定は1000分の18

## 事業計画における取り組みポイント

- 1 医療費等の適正支出に必要な事業の推進
- 2 コロナ禍を考慮した上での健康づくり事業の推進
- 3 コラボヘルス促進のための事業主への積極的な支援



サンテくんの  
マンガ  
でわかる!

KENPO  
講座

# 特定保健指導の案内がきましたか？

## 専門家のアドバイスを受けて生活習慣を改善するチャンスです！

40歳以上の方は特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガツガツしないで大丈夫です。一人では難しい生活習慣の改善も、特定保健指導を受け、専門家のアドバイスを受けることで、成功率がぐんと高まります！この機会をチャンスととらえ、積極的に参加しましょう。

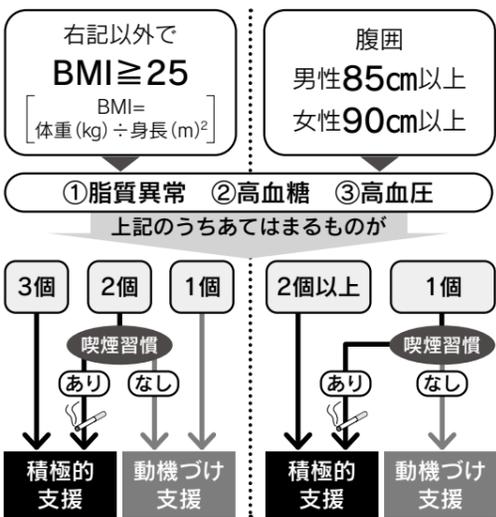


### 特定保健指導って何？

特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボのリスク」に着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することが目的です。

※メタボ（メタボリックシンドローム）は、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。

### どんな人が対象になるの？



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。  
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い方に対して行われる「積極的支援」では、3ヵ月～6ヵ月にわたって継続的な支援が行われます。

### 特定保健指導はメリットが満載！奥までもぜひ受けたいですよ。

特定保健指導では、健康管理のプロである管理栄養士や保健師が、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます！無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれるだけでなく、その後メールや電話でサポートしてくれるので安心です。また、料金は健保組合が負担するので自己負担もありません。

特定保健指導は、対象となった被保険者のみなさまはもちろん、被扶養者である奥さまにも受けていただきたいものです。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えていきます。案内が届いたら、ぜひご参加ください！

### 実施率が低いと保険料負担が増す？!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性があります。みなさまの「お財布のため」にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。

第209回組合会の審議報告について

第209回組合会の各議案は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、令和4年2月10日付書面により議決されました。

<審議内容>

- 第1号議案 令和3年度収入支出決算見込について
- 第2号議案 令和4年度収入支出予算編成について
- 第3号議案 次期(第28期)組合会議員改選について
- 第4号議案 理事長専決事項の報告について  
組合規約の一部変更並びに諸規程の一部改定について

保健事業インフォメーション

【実施報告】

健康チャレンジウォーキング

令和3年9月～11月 2カ月間で目標歩数達成にチャレンジ

参加者 153名  
達成者 総歩数73万2千歩以上 69名  
総歩数54万9千歩以上73万2千歩未満 16名



秋のイベント「ぶどう狩り」

令和3年8月20日～9月17日の期間を設けて実施

参加者  
大人 172名  
小人 29名  
幼児 18名



第30回 東京総合健保ミニマラソン大会

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止となりました。

◆このような状況下ではありますが、今後もさまざまな対策を取りながら保健事業に取り組んでまいりますので、健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

健保だより 告知板

〔事業所の削除〕

- エムオーエアロジスティックス株式会社(関西)  
…令和3年12月1日付
- 株式会社マリンサービス  
…令和4年4月1日付
- 株式会社エステーエス入船  
…令和4年4月1日付
- 幸信物流株式会社  
…令和4年4月1日付

〔事業所の所在地変更〕

- 株式会社マスマ内燃機工業所  
(新) 東京都葛飾区東四つ木 1-20-2  
(旧) 東京都港区海岸 3-21-35  
…令和3年11月8日付
- 三橋運輸株式会社
- 三橋産業株式会社
- 株式会社サンキョー
- 株式会社越ヶ谷配送センター
- 株式会社三郷食品配送センター  
(新) 東京都荒川区東尾久 8-32-3  
サンハウス3階  
(旧) 東京都荒川区西日暮里 2-20-1  
ステーションポートタワー6階  
…令和3年12月10日付
- 東港サービス株式会社  
(新) 東京都港区海岸 3-25-7  
(旧) 東京都港区海岸 3-3-8  
安田8号ビル6階  
…令和4年1月31日付
- ジャパンメンテナンスアンドリペア株式会社  
(新) 東京都中央区新川1丁目28番24号  
東京ダイヤビルディング4号館  
(旧) 東京都品川区大井 1-28-1  
…令和4年2月14日付
- 双永商事株式会社  
(新) 東京都江東区木場 3-4-8  
(旧) 東京都中央区佃 1-8-7  
…令和4年3月22日付

組合の現況  
(令和4年1月末現在)

- 事業所数……………255社
- 被保険者数  
男……………17,333名  
女……………4,008名  
合計……………21,341名
- 被扶養者数  
男……………4,913名  
女……………10,082名  
合計……………14,995名
- 平均標準報酬月額  
男……………386,411円  
女……………259,924円  
平均……………362,656円

その行動は  
いづれ自分に返ってくる



納得がいかず、  
病院をはしごしてしまう

「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

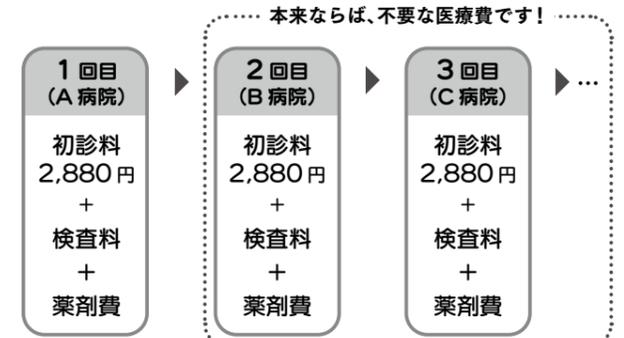
どちらも、ムダにしたいくない大切なものです。病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

はしご受診のムダ①

余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。

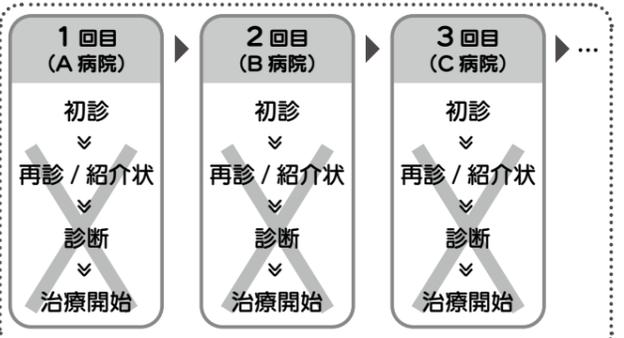


はしご受診のムダ②

治療の開始が遅くなります

なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。本人がよかれと思ってとった行動が、時間をムダにしているかもしれません。

重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。



信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません(紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります)。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

- 健康についてなんでも相談できる
- 説明がわかりやすく丁寧
- 自宅や職場から近い





## 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「コーポレートプログラム利用券」のご利用方法

### ●新利用券イメージ

【おもて面】 【なか面 / 見開き】

なか面を開くと  
ディズニーeチケット  
購入時に必要な情報が!!

二次元コード  
自動券売機利用時に必要となるコードです。

※現在「自動券売機」でのチケット発券は中止しています

個券番号、オンライン用コード  
ディズニーeチケット購入時に必要となる  
コードです。

### 1.「ディズニーeチケット」購入時のご利用方法

<スマートフォン利用時> スマートフォンを  
ご利用の際はこちら  
からアクセスして  
ください。

<パソコン利用時> <https://reserve.tokyodisneyresort.jp/>

- 1** [スマートフォンTOP画面] [パークチケット選択画面]  
パークチケットの受取方法は、次の3つの方法からお選びいただけます。  
※現在「②ご自宅へ配送(別途、送料発生)」での取扱いは中止しています  
①スマートフォンでそのままご購入 ②ご自宅へ配送(別途、送料発生)  
③ご自宅でプリントアウト(パソコン利用時のみ)
- 2** [ディズニーアカウントログイン画面]  
ディズニーアカウント(ユーザーID)  
でログイン、または新規ユーザー登録  
情報を入力の上、ログイン。
- 3** [お支払い方法確認画面]  
コーポレートプログラム利用券  
ご利用になる場合は、必要な情報を入力してください。  
当選はクレジットカードでお支払いください。  
利用券の登録・追加はこちら
- 4** [コーポレートプログラム利用券登録画面]  
個券番号(数字14桁)、  
オンライン用コード(英数字8桁)  
を入力し、「登録する」を選択。
- 5** [入力情報確認画面]  
内容を確認し、「同意する」欄にチェック  
「✓」を入れたら「予約・購入を確定する」  
を選択して完了。

利用券をご利用  
になる場合はここを  
選択!

複数枚利用する場合は、  
同じ動作を複数回繰り返して  
入力してください。

※写真・イラストはイメージです。

©Disney

「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」の操作方法については同サイト内([https://reserve.tokyodisneyresort.jp/about/usersguide\\_01](https://reserve.tokyodisneyresort.jp/about/usersguide_01))にてご案内しているほか、専用コールセンター「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク」(電話:045-330-0101 受付時間:10:00~15:00年中無休)もご用意しております。

## 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	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
スポーツクラブ	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>



2022  
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¥2,000を差し引いた金額でご購入いただけます。

※現在、新型コロナウイルス感染対策のため、チケット購入はオンライン予約・購入サイトおよび東京ディズニーリゾート・アプリからのみとなっております。ご利用の際は事前に利用券をお手元にご用意の上、ご購入ください。

### ■ 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。
利用期間	2022年4月1日から2023年3月31日まで ※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11ページまた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>





料理制作 ■ 藤原 朋未  
(管理栄養士)  
撮影 ■ 巢山 サトル  
スタイリング ■ 大原美穂



# 春野菜の 疲労回復レシピ

春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすいことも。

疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。

旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素をバランスよくとることができる健食をご紹介します。



**POINT** たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

### 材料 (2人分)

- ごはん……………2皿分
- 豚ひき肉……………80g
- 大豆(水煮)……………100g
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- たけのこ(水煮)……………100g
- グリーンピース(冷凍でも可)  
……………20g
- にんにく(すりおろし)  
……………小さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1/2
- カレー粉……………大さじ1
- ▲ めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
- ▲ ケチャップ……………大さじ2



大豆がたっぷりで食べごたえバツグン!

## お豆と春野菜のドライカレー

### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、▲を加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④ グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。

\* 料理のエネルギー・塩分は1人分です。  
\* 野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。