

# 東京港 健保だより

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

夏 No.344

2023年 7月

本誌をご家庭に  
お持ちかえりください

## CONTENTS

- 令和4年度 決算報告 → P. 2
- どんな効果がある？ 特定保健指導 → P. 4
- 暑さに強い体で熱中症を防ごう！ → P. 5
- サンテくんのマンガでわかる！ KENPO講座 → P. 6
- Tokyokoukenpo Information → P. 8
- 夏季施設のご案内／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 → P.10
- ディズニーeチケット購入時の  
コーポレートプログラム利用券の入力方法 → P.11
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん → 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

令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入の部

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	10,577,764	489,779
調整保険料収入	145,520	6,738
別途積立金繰入	200,000	9,261
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	22,907	1,061
特定健康診査・保健指導補助金	2,488	115
特定健康診査等事業収入	22,046	1,021
財政調整事業交付金	174,567	8,083
雑収入・その他	72,928	3,376
収入合計	11,218,220	519,434

●支出の部

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	175,208	8,113
保険給付費	5,802,469	268,670
納付金	4,228,690	195,800
保健事業費	294,457	13,634
財政調整事業拠出金	145,196	6,723
営繕費	10,215	473
その他	12,523	581
支出合計	10,668,758	493,994

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

一般勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比581人増の2万1597人、平均標準報酬月額が同比695円増の36万2597円、年間1人当たり標準賞与額が同比4877円増の84万466円となり、収入においては、保険料が同比3.84%、3億9108万円増の105億7776万円となりました。

一方、支出において、保険給付費は同比4.57%、2億5359万円増の58億246万円となりました。

介護勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比154人増の1万2683人、平均標準報酬月額が同比3342円増の4万6963円、年間1人当たり標準賞与額が同比4万7688円増の98万8636円となり、収入においては、介護保険収入が同比2.82%、3670万円増の13億3952万円となりました。

一方、支出において、介護納付金は同比5.67%、7044万円の減少となり、11億7268万円となりました。

その結果、収入総額13億3952万円、支出総額11億7271万円となり、収支差引1億6681万円の黒字となりました。

健保組合を取り巻く情勢

我が国の経済は、コロナ禍からの社会経済活動の正常化が進みつつある中で、緩やかな持ち直しが続いておりますが、原材料に加え、燃料・食料等の価格高騰の影響から、景気の先行きは不透明な状況にあります。

また、医療保険財政についても、人口減少と少子高齢化により支え手である現役世代が減少していることに加えて、高齢者医療への過重な納付金負担の

増加によって財源不足が生じ、これまでの制度で対応することが極めて難しくなっています。医療保険財政の安定運営を持続させるためにはさらなる制度改革が不可欠です。

こうした情勢のもと、当健保組合の令和4年度収入支出決算が確定しましたので、その概要をお知らせいたします。

一般勘定

一般勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比581人増の2万1597人、平均標準報酬月額が同比695円増の36万2597円、年間1人当たり標準賞与額が同比4877円増の84万466円となり、収入においては、保険料が同比3.84%、3億9108万円増の105億7776万円となりました。

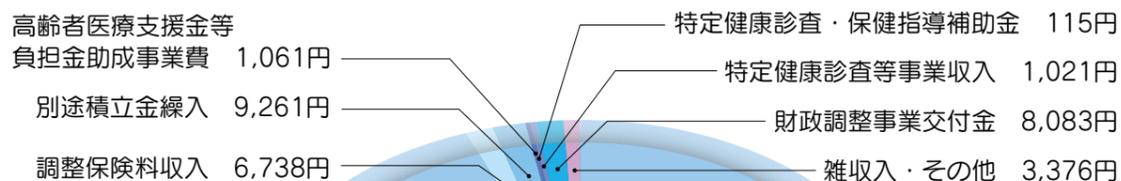
健保組合方式の維持・発展に  
新たな医療保険制度の構築を！

現役世代の負担軽減へさらなる検討が必要

令和4年度収支決算状況

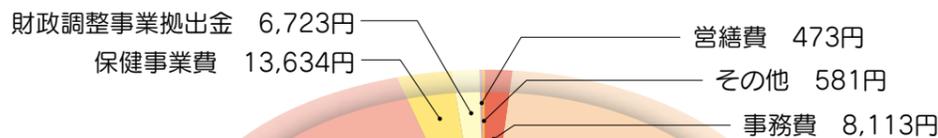
一般勘定 → 保険給付費は増加傾向。納付金の一時的な減少で、**黒字(経常収支)**に  
介護勘定 → 介護保険料の増加と介護納付金の減少で**黒字**に

令和4年度 収入支出決算 被保険者1人当たり額 (一般勘定)



収入の部

(1人当たり額)  
519,434円



支出の部

(1人当たり額)  
493,994円

保険給付費と納付金だけで、  
保険料の**94.8%**に相当

# 暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

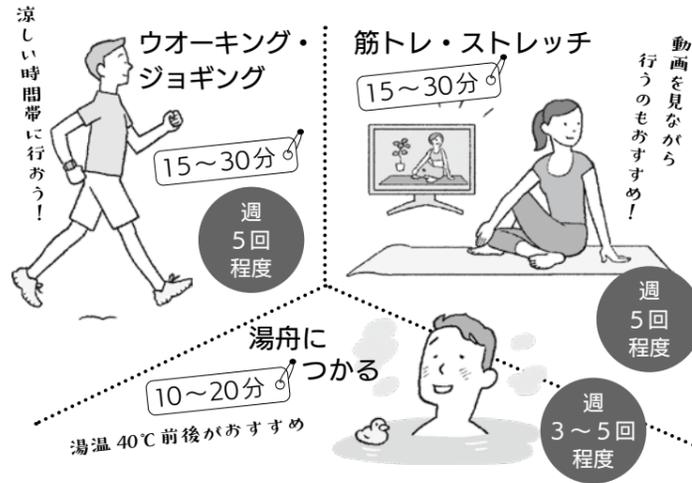
近年の夏の気温上昇などに伴い、  
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。  
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！

## 「暑熱順化」で暑さに強い体を！

体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。  
暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすると、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。



## 暑熱順化に有効な方法



## 熱中症は場所ごとの対策を！

### 短時間でも熱中症リスク大！

### 屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給してください。



### 実は熱中症が最も多い

### 住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。  
水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



### 暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

28～31未満	厳重警戒
31以上	危険

28を超えると  
熱中症が増加！

[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) (環境省HP)

### エアコンを利用する目安

室温 28℃、  
湿度 70%を  
超えたらエアコンを  
使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると  
熱中症リスクが高まるので、  
就寝中もムリせず利用しましょう

## 熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに対処すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをもって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、  
けいれん、体が熱い、会  
話がおかしい、意識がな  
いときは、すぐに救  
急車を呼んでください。

## どんな効果がある？ 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっている、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



## 約3カ月だから無理なく習慣化できる

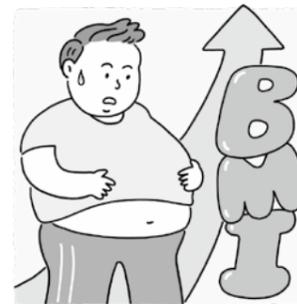
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

タバコを吸う



## 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

### 決してひとつではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116** 組合で、  
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）



サンテくんの  
マンガ  
でわかる!

KENPO  
講座

# かかりつけ医は 健康とお財布の強い味方!

なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したり、同じ病  
気なのに些細な理由で病院を転々としたりしていませんか? こ  
のような受診のしかたは時間や労力、さらには医療費のムダを生  
じさせる原因になってしまいます。日頃から信頼できる「かかりつ  
け医」を見つけておくことが大切です。



◆ 特別料金が別途かかる  
「いきなり大病院」

大きな病院に紹介状を持たずに受診すると、病院  
から「特別の料金」が請求されます。これは治療の  
初期の段階では地域の病院や診療所を利用し、高度・  
専門医療は200床以上の病院などで治療するとい  
う医療機関の機能分担を推進するために設けられて  
いるものです。

紹介状は大病院での治療が必要とかかりつけ医が  
判断した場合に発行してもらえますが、紹介状を持  
たずに受診すると診察料のほかに7000円以上(歯  
科は5000円以上)の特別料金が上乗せされます。  
再診の場合も3000円以上(歯科は1900円以  
上)が上乗せされて大きな負担となります。

◆ 初診料がムダになる  
「はしご受診」

「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果  
違ってない?」「処方してもらった薬が効かない気が  
する」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症  
状で2カ所以上の医療機関を受診するのがはしご受  
診です。

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々  
とするとその都度初診料がかかります。初診料は再  
診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため  
体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつな  
がります。



※厚生労働省ホームページ：医療機能情報提供制度（医療情報ネット）について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)

## はしご受診をしなかった場合(例)

- 1回目…初診料2,880円+検査料など
- 2回目…再診料730円
- 3回目…再診料730円

初・再診料の合計 4,340円+検査料1回分

## はしご受診をした場合(例)

- 1回目…初診料2,880円+検査料など
- 2回目…初診料2,880円+検査料など
- 3回目…初診料2,880円+検査料など

初診料の合計 8,640円+検査料3回分

はしご受診は  
医療費がかさむ

※自己負担は原則3割となります(年齢などによって異なる)。  
オンライン診療の場合、初診料は2,510円となります。

◆ 頼りになる  
「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医は、健康に関する何を何でも相談  
でき、必要なときは専門医・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です。ふだ  
んの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとし  
た体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早  
期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコ  
ミュニケーションをとることが必要です。健康や治  
療内容について不安に思ったことは相談し、信頼で  
きそうな医師かどうかを見極めてみるとよいでしょ  
う。自宅や職場の近くがあり、あまり専門分野に特  
化していない診療所やクリニックから探してみま  
しょう。

## 令和5年度秋のイベント「ぶどう狩り」のご案内

令和5年度保健事業計画に基づく体育奨励ハイキング事業の一環として、「秋のイベントぶどう狩り」を実施いたします。

令和4年度は405名（大人310名、小人62名、幼児33名）の方々にご参加いただきました。ありがとうございました。

今年度も、特定日を設けず、期間中ご都合の良い日に行っていただけます。

### 1 実施期間

令和5年8月中旬以降

※ぶどうの成育状況によって期間が変更する場合があります。

### 2 開催場所

古寿園（こじゅえん）

山梨県甲州市勝沼町勝沼 3245

最寄り駅「JR勝沼ぶどう郷駅」より徒歩約30分

- \* JR勝沼ぶどう郷駅はJR新宿駅から特急で約120分（各自負担）。
- \* JR勝沼ぶどう郷駅から古寿園までは緩やかな下り道になります。
- \* お車でご来園の場合、満車によりお待ちいただく場合があります。

### 3 参加資格

当健保組合の被保険者および被扶養者（一般の方は対象外）

※一般の方で参加ご希望の場合は、当日現地にて受付、支払いをしてください。

### 4 参加費

無料

◆詳細は当健保組合ホームページNEWS & TOPICS掲載「秋のイベント ぶどう狩りのご案内について」をご確認ください。

## 第212回組合会の審議報告について

令和5年2月14日（火）当健保会館第1会議室において、令和5年度収入支出予算関連を中心とした第212回組合会を開催し、各議案について議決されました。

<審議内容>

第1号議案 令和4年度収入支出決算見込について

第2号議案 令和5年度収入支出予算編成について

第3号議案 理事長専決事項の報告について

第4号議案 組合諸規程の一部変更並びに策定について

## 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4年9月16日～11月15日 2ヵ月間で目標歩数達成にチャレンジ

参加者	192名		
達成者	総歩数73万2千歩以上	107名	
	総歩数54万9千歩以上73万2千歩未満	27名	

## 第31回 東京総合健保ミニマラソン大会

開催日 令和5年2月26日（日）

開催地 豊洲ぐるり公園

参加者 13名



多数のご参加ありがとうございました。  
今後も被保険者および被扶養者の皆様の健康保持・増進を図るために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】

- ジャパンメンテナンスアンドリペア株式会社  
…令和4年10月1日付
- 双日エアロスペース株式会社  
…令和5年1月1日付
- 宇徳ターミナルサービス株式会社  
…令和5年4月1日付

【事業所の名称変更】

- 宇徳ターミナル・エンジニアリング株式会社  
（旧）ターミナル・エンジニアリング株式会社  
…令和5年4月1日付

【事業所の所在地変更】

- 東京港運事業協同組合  
（新）東京都中央区日本橋小伝馬町7-12  
セントラルビル703  
（旧）東京都中央区日本橋茅場町2-8-4  
…令和4年10月22日付
- 日起建設株式会社東京支店  
（新）東京都港区新橋5-28-7  
（旧）東京都中央区八丁堀2-6-1  
…令和5年3月20日付
- 株式会社エフ・ロジスティクス  
（新）神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭22  
YCC1611  
（旧）神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭15  
丸善昭和運輸株式会社内  
…令和5年5月10日付

【組合会議員の就任】

- 古川 健治 殿（東京港埠頭株式会社）  
…令和5年4月24日付就任

【組合会議員の退任】

- 組合の事業運営にご尽力いただき、ありがとうございました。  
卯月 秀実 殿（東京港埠頭株式会社）  
…令和5年3月31日付退任

## 組合の現況

（令和5年3月末現在）

- 事業所数……………250社
- 被保険者数  
男……………17,236名  
女……………4,410名  
合計……………21,646名
- 被扶養者数  
男……………4,714名  
女……………9,618名  
合計……………14,332名
- 平均標準報酬月額  
男……………388,469円  
女……………259,912円  
平均……………362,278円

## 松島病院 新病院開院のお知らせ

松島病院と松島クリニックが一つになって、新しい松島病院として横浜（戸部）に移転・開院しました。

新病院 移転先（旧病院から徒歩5分程度）

〒220-0041 神奈川県横浜市西区戸部本町9-11  
TEL：045-321-7311

- 京浜急行線「戸部」駅より徒歩3分
- 横浜市営地下鉄ブルーライン「高島町」駅より徒歩10分

令和5年  
5月8日開院



## 家庭常備薬等WEB斡旋のご案内

全額自己負担です

疾病予防の一助として、特納品も取り揃えた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。

お申し込みはWEB申込のみとなりますのでご注意ください

ⒶまたはⒷからアクセスし、共通ID・パスワードでログインしてください。

Ⓐ 当健保組合ホームページ  
→「常備薬ネット販売」

Ⓑ 二次元バーコードを  
読み取り



ID：tokyokou パスワード：tk1783

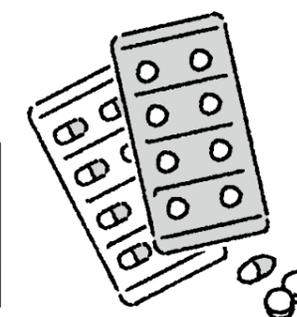
※任意ですが、メールアドレスを入力いただければ、お申込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます。

申込締切日 令和5年7月31日（月）

代金の支払い方法 クレジットカードまたは振込用紙（コンビニ・郵便局）

送料700円 \*購入金額が5,000円以上の場合は送料無料（郵便局は別途振込手数料が発生します）

お問い合わせ先 白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL：072-940-7085（平日9：00～17：00）



※ディズニーeチケットは、公式アプリに表示されますので、スマートフォンと東京ディズニーリゾート公式アプリが必要です。

1 パークで遊ぶ日数と人数を入力し、予約日、パークチケットを選択



2 ログイン



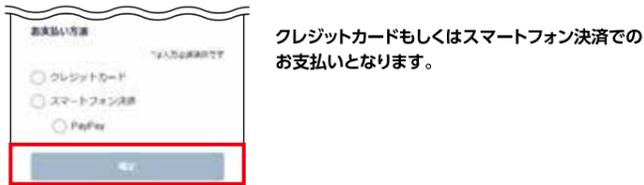
ディズニーアカウント(ユーザーID)でログイン、または新規ユーザー登録情報を入力の上、ログイン。

3 お支払い情報を入力

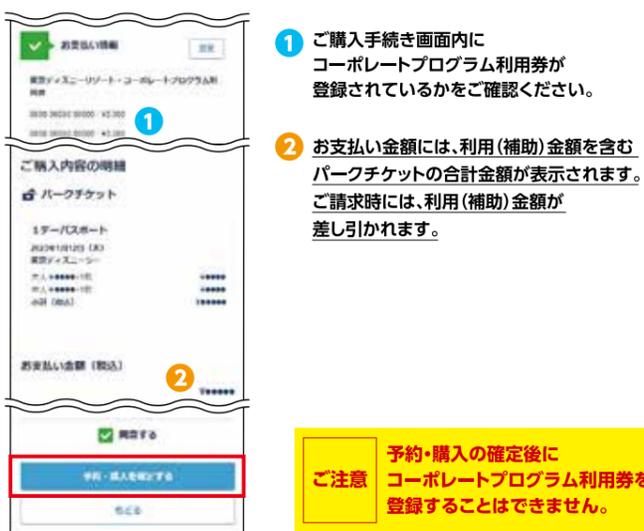
コーポレートプログラム利用券をご利用する場合は、この画面での入力が必要です。「利用券を使用する」ボタンから利用券情報を入力してください。



4 お支払い方法を入力



5 購入内容の確認



- ご購入手続き画面内にコーポレートプログラム利用券が登録されているかをご確認ください。
- お支払い金額には、利用(補助)金額を含むパークチケットの合計金額が表示されます。ご請求時には、利用(補助)金額が差し引かれます。

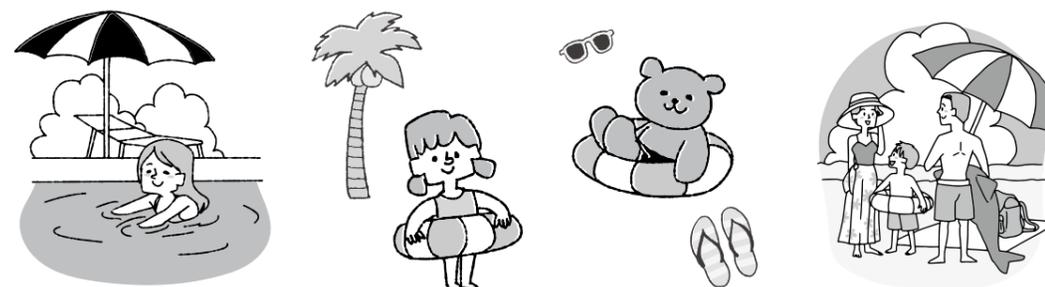
予約・購入の確定後にコーポレートプログラム利用券を登録することはできません。

令和5年度 夏季施設のご案内

下記の施設を、令和5年7月1日から令和5年9月30日まで(施設によって異なります)特別料金でご利用いただけます。

種類	施設名	利用方法
プール	東京サマーランド	①当健保組合ホームページより「夏季施設利用券」をダウンロード・印刷していただきます。 ※パスワードは、保険証に記載されている保険者番号(8桁)。 ②印刷した利用券に必要な事項を記入し、本人負担金を添えて各施設窓口へ提出してください。
	蓮沼ウォーターガーデン	
	大磯ロングビーチ	
	スバリゾートハワイアンズ	

※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。  
<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>



令和5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円を差し引いた金額でご購入いただけます。

※現在、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、FAX(03-3798-3327)または郵送にてお申し込みください。
利用期間	令和5年4月1日から令和6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。

\*詳しくは当健保組合ホームページ上サイドメニュー「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」および「NEWS & TOPICS」3月24日掲載「2023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 <https://www.tokyokoukenpo.or.jp>





レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen

夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分  
247kcal / 食塩相当量 1.8g

### 材料(2人分)

オリーブオイル	----- 大さじ1	黄パプリカ(乱切り)	----- 1/4 個
にんにく(輪切り)	----- 1 かけ分	塩	----- 小さじ1/4
生鮭	----- 2 切れ(200g)	黒こしょう	----- 適量
あさり(砂抜き済み)	--- 1 パック(200g)	白ワイン	----- 大さじ2
ミニトマト(2 等分)	----- 4 個	バジル	----- 5 枚程度
しめじ(手でほぐす)	----- 1/2 パック	レモン	----- 1/8 個
ズッキーニ(長さ4cmの四つ割り)	--- 1/2 本		

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

### ☑ 栄養メモ

### 作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルをのせ、レモンを搾り回しかける。

## 野菜を美味しく食べるコツ

### 夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じるときにも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。