

# 健保だより

<http://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

P1	生活に“ゆとり”を持ちましょう
P2~3	令和2年度の予算が決まりました
P4~5	令和2年度 保健事業のご案内 (令和2年度の新規事業)
P6	ウォーキングイベント・ ポイントプログラムのご案内
P7	INFORMATION

## 初期のストレスは 自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。



しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえ、たうで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。

## 春はストレスを 感じやすい

春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。

また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大きいこともストレスになります。



# 春こそ、生活に“ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。

知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

## 睡眠時間を 大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多くと、つい自分の時間をもちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。



なお、睡眠時間は6~8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。

## “ゆとり”の 時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。



## 健康のことで悩みがあるときは

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます



TS グループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

# 0120-166-558

平日 10:00 ~ 20:00 土 10:00 ~ 17:00 (日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

# 保健事業を積極的に行い、 医療費の適正化を推進します

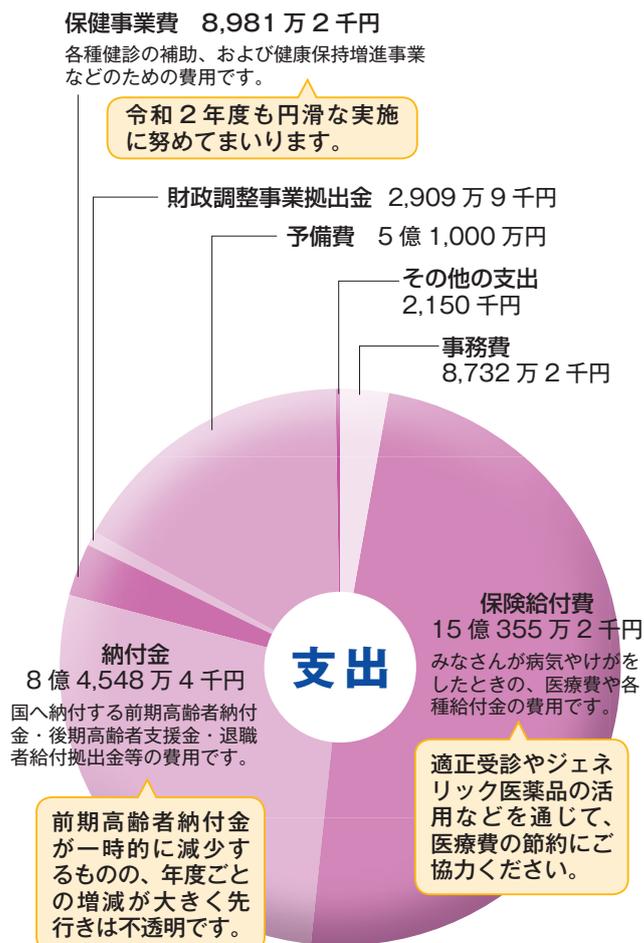
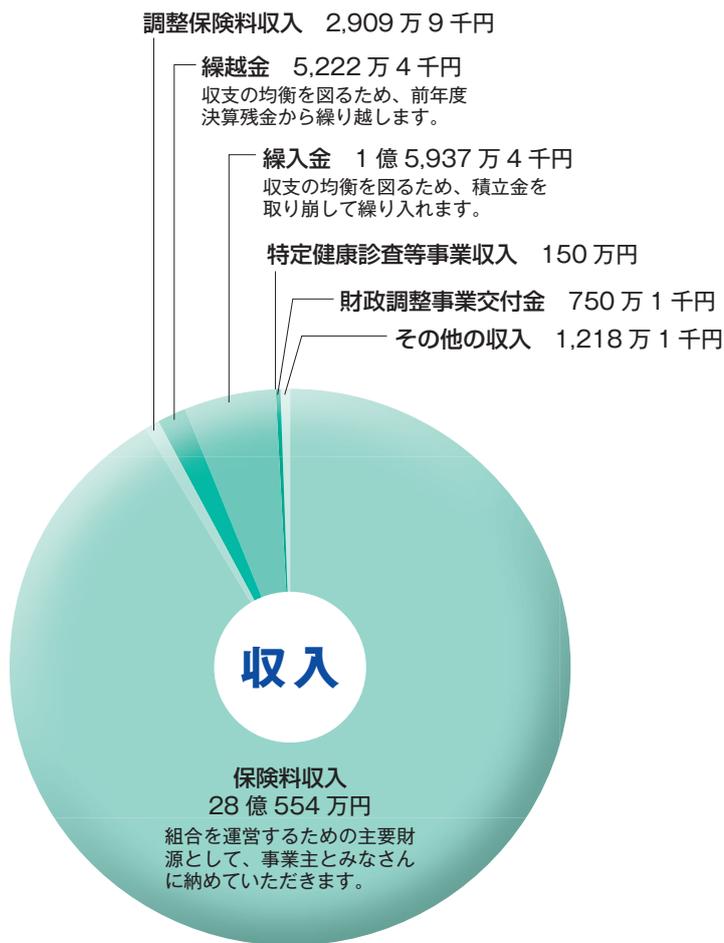
令和2年度予算が2月14日(金)に開催された第116回組合会において承認されました。経常収支で約2億8,800万円の黒字となりましたが、一方で医療費等の増加傾向が続いています。このため、予算の執行にあたっては、収支両面での適正な事業の実施に努めてまいります。

グラフで  
見る!



## 令和2年度 予算の状況 (一般勘定)

予算総額 30億6,741万9千円



経常収支差引額  
2億8,817万5千円

=

経常収入  
28億1,639万3千円

-

経常支出  
25億2,821万8千円

一般勘定

健康保険料率のうち  
一般保険料率を据え置き、  
効率的な事業運営に努めます

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や医療の高度化などによる医療費の増大を背景に、依然として厳しい状況にあります。とくに高齢者医療にあてられる納付金は、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移り始める2022年以降、さらなる急増が見込まれており、現役世代の負担も限界にきていることから大きな問題になっています。

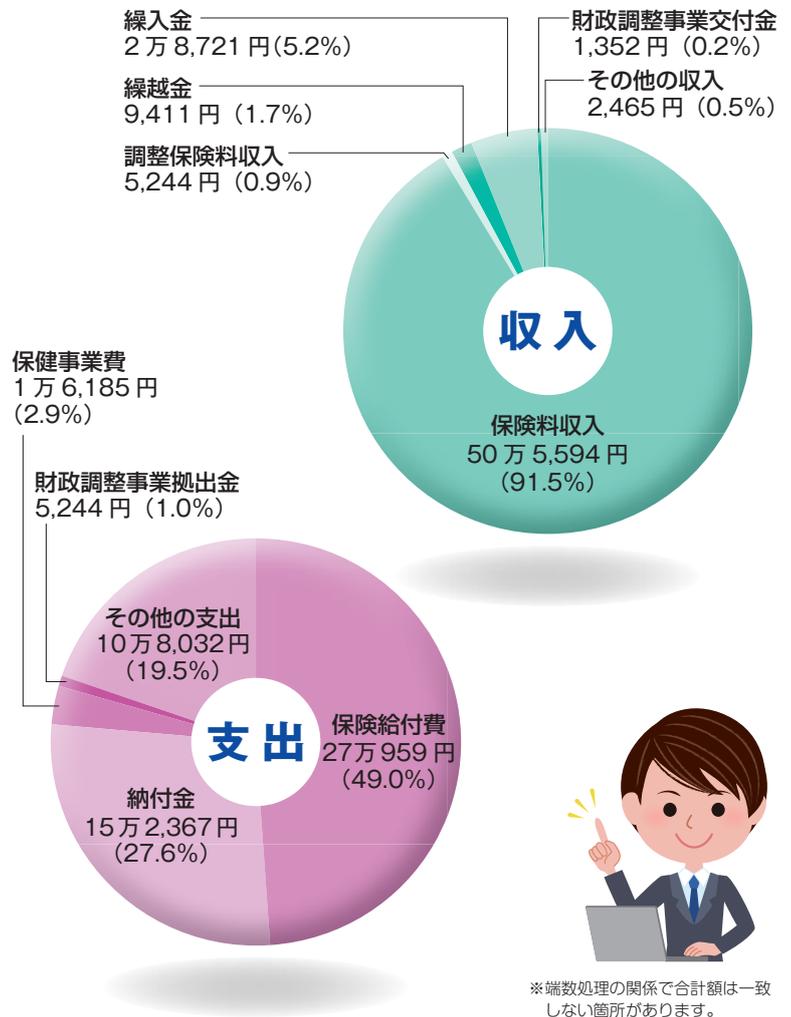
当健保組合においても厳しい状況にあります。令和2年度については、納付金の負担が過年度分精算の影響により一時的に減少する見込みであることから、従来の一般保険料率を据え置き、予算を編成することができました。「第2期データヘルス計画」等に基づき、みなさんの健康保持・増進、疾病予防に向けた保健事業を積極的に行うとともに、医療費の適正化を推進し、効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんにおかれましても当健保組合が行う保健事業を有効に活用され、日々の健康管理および重症化防止にご協力いただきますようお願いいたします。

●健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	60.00/1000	0.56/1000	60.56/1000
被保険者	48.00/1000	0.56/1000	48.56/1000
計	108.00/1000	1.12/1000	109.12/1000

被保険者1人当たりでみた予算額（一般勘定）

合計 55万2,788円



介護勘定

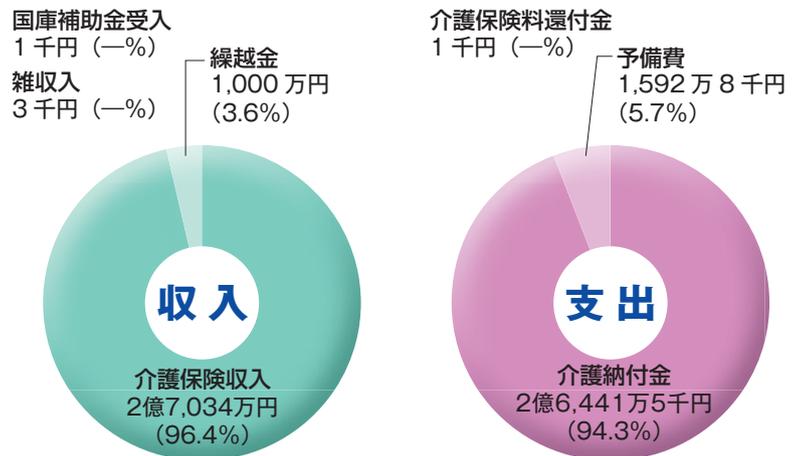
介護保険料率も  
従来の料率を据え置きます

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和2年度の介護納付金は前年度予算比2.7%増の2億6,441万5千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ1.72%（事業主と第2号被保険者の折半負担）になりました。

高齢化の影響により介護保険にかかる給付費用は着実に増加しており、今後も当健保組合が負担する介護納付金は増加する見通しです。

予算総額 2億8,034万4千円



# 保健事業のご案内

## 疾病予防（各種健診など）

### ◆人間ドック

**対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回（12月までに受診）  
**補助額** 提携機関で受診する場合  
 ……1日ドック 21,000円・1泊2日ドック 30,000円を  
 限度に補助  
 提携機関外で受診する場合  
 ……1日ドック 17,000円を限度に補助

### ◆脳ドック

**対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 3年に1回  
**補助額** 35,000円を限度に補助

### ◆人間ドック+脳ドック

**対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 3年に1回  
**補助額** 40,000円を限度に補助  
 ※提携機関外での受診のみ

今年度から、人間ドックと脳ドックがセットになっている検査についての補助制度が新設されました。

### ◆生活習慣病健診

**対象者** 30歳および35歳以上の任意継続被保険者、40歳以上の被扶養者  
**回数** 年1回（12月までに受診）  
**補助額** 提携機関で受診する場合……全額を補助  
 提携機関外で受診する場合…3,000円を自己負担

### ◆一般健診

**対象者** 40歳未満の配偶者  
**回数** 年1回（12月までに受診）  
**補助額** 一般健診として 4,500円を限度に補助

### ◆婦人科健診

**対象者** 25歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 子宮がん検診…4,000円を限度に補助  
 （頸部および体部細胞診、頸腔エコー）  
 ※血液検査は不可  
 乳がん検診……4,000円を限度に補助  
 （視触診および超音波、マンモグラフィ）

### ◆前立腺がん検査（PSA）

**対象者** 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の男性  
**回数** 年1回  
**補助額** 全額を補助

### ◆甲状腺機能検査（血液検査）

**対象者** 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者  
 （35・40・45・50・55・60・65・70歳）  
**回数** 上記年齢到達年度時に1回  
**補助額** 4,000円を限度に補助

### ◆肝炎検査（HBs抗原）（HCV抗体）

**対象者** 40歳時の被保険者および被扶養者  
**回数** 40歳到達年度時に1回  
**補助額** 全額を補助

### ◆インフルエンザ予防接種

**対象者** 被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 2,000円を限度に補助  
 ※接種期間：10月～1月  
 ※1月末までに申請書を提出

40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさんへ

人間ドックおよび生活習慣病健診を受ける際は、ホームページからお申し込みください



ここから  
手続きを行い  
ましょう！

当健保組合では、40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方の健診については、人間ドックまたは生活習慣病健診の受診を推進しています。健診の申込みは当健保組合ホームページで受け付けていますので、ご確認くださいませようお願いします。

40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者 の方は  
人間ドック または 生活習慣病健診 を受診してください

健診機関に予約した後、事前に当健保組合ホームページ「健診web申込み」から申込みの手続きをお願いいたします。

※ 40歳以上の被扶養者の方がパート・アルバイト先で健診を受診された場合は、当健保組合に健診結果の写し等をご提出ください。当健保組合の健診受診率アップのため、ご協力をお願いいたします。

## 健康保持・増進（スポーツアスレチック）

被保険者・被扶養者（配偶者）ともに、健康増進を目的とした施設利用料（体育館・スポーツジム等）に対し補助を行います（月会費等含む）。

**提携施設** コナミスポーツ・ルネサンス・JOYFIT



### ◆提携施設を月会費で利用する場合

**必要書類** 不要

**補助額** 法人月会費にて月に1回以上施設を利用した方に対し、自動で1,000円を補助

**注意事項**

- ・法人月会費の支払いが滞り続けていても、施設利用がない場合は補助対象外です。
- ・入会金は補助の対象になりません。
- ・都議会会員はコナミスポーツ、ルネサンスでの利用となります。この場合、窓口の自己負担額は、すでに補助済みの額となっていますので、補助の対象にはなりません。

### ◆提携施設以外の運動施設を利用する場合

**必要書類** スポーツアスレチック補助金申請書

**補助額** 利用料1回につき、800円～1,999円の施設を利用する場合は500円を補助。2,000円以上の施設を利用する場合は1,000円を補助

**請求方法** 申請書に必要事項を記入のうえ、各自で健保組合にご請求ください。

\*申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

\*提携施設の詳細については、当健保組合ホームページ(ニュース)からご確認ください。

## 保健師による面談・特定保健指導を実施しています

当健保組合では、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を対象に「特定保健指導」を実施しています。また、各事業所で実施する健診事後措置の保健師面談も行っています。

いずれも、生活習慣の見直し、重症化リスクの軽減につながるよいチャンスですから、ご案内が届いた方は積極的にご利用ください。

みなさんの  
健康づくりを  
サポートします！



## 令和2年度の新規事業

本気で禁煙したいと考えているみなさんへ

# 禁煙外来受診の費用補助を実施します

たばこが健康に良くないことは分かっているけど、どうしてもやめられない…、そんな方は禁煙外来を受診してみませんか？今年度の新規事業として、当健保組合では受診費用の一部補助を実施します。この機会をぜひご利用ください。

**対象者** **被保険者** ※任意継続被保険者の方は対象外です  
\*禁煙外来に12週間（5回受診）通院して、禁煙を達成された方。  
自己都合により途中で通院をやめた方は対象外です。

**補助金額** **10,000円（上限）**  
\*禁煙外来（全5回）の自己負担額は、13,000円～20,000円が一般的といわれています（健康保険適用・3割負担）。なお、自己負担額が10,000円を下回る場合は、その自己負担額とします。

**申込期間** 前期：4月1日～5月10日 後期：9月1日～10月10日  
\*「禁煙外来補助金申込書（禁煙宣言書）」を当健保組合にご提出ください。

**申請方法** 禁煙を達成された方は、下記書類3点を揃えて**事業所経由**で当健保組合に提出してください。  
①禁煙外来補助金申請書 ②禁煙外来にかかったすべての診療代、薬代の領収書（原本）・診療明細書（原本） ③禁煙修了証（写）

\*3月3日に、各事業所あてにご案内済みです。

なかなか  
禁煙できないのは、  
ニコチン依存症の  
せいかもしれません。  
医師の指導のもと、  
確実に禁煙しましょう。



令和2年度

# ウォーキングイベント

参加者  
募集

実施期間

令和2年9月1日(火) ~ 10月31日(土)

当健保組合では、健康づくりの取り組みの一環として、ウォーキングを推奨しています。今年度も、TANITAの活動量計を使ったウォーキングイベントを開催しますので、個人で、チームで参加して、楽しく歩いてみませんか？



## 対象者

当健保組合の被保険者・被扶養者（配偶者）

## 申込方法

指定の申込用紙にご記入のうえ、当健保組合へ申請してください。

※すでに活動量計をお持ちで、個人のみ参加の方は申込用紙の提出は不要です。

## 申込期限

令和2年8月7日(金)

## 賞品

### ●個人賞

イベント期間中、毎月3回以上計測データを送信し、歩数基準値が平均8,000歩以上/日（工場内勤務の方は平均4,000歩以上/日）の方の中から抽選で30名

### ●団体賞

チーム参加者全員の平均歩数が上位5位までのチーム

### ●参加賞

イベント期間中に毎月3回以上計測データを送信した方

総合順位やチームの順位はTANITAのWEBサイト「からだカルテ」で確認できます。

ウォーキングイベントの詳細については、7月にお知らせします。

6月から

# ポイントプログラムが始まります!

実施期間

令和2年6月1日(月) ~ 8月31日(月)

みなさんに楽しく継続的に歩いてほしいという願いから始まったポイントプログラム。規定の歩数以上を歩くことでポイントを獲得し、貯まったポイントをAmazonギフト券に交換できるシステムです。

今年度も6月から実施しますので、ぜひ参加して、健康とギフト券を手に入れましょう!

## 対象者

当健保組合の被保険者・被扶養者（配偶者）

## 参加方法

当健保組合が支給するTANITAの活動量計をお持ちのうえ、WEBサイト「からだカルテ」に登録してください。  
※活動量計をお持ちでない方は、当健保組合ホームページから「からだカルテ申込書」のご提出をお願いします。

歩数ポイントは、活動量計をリーダーライター、Loppi端末、スマホ（Android FeliCa機能のみ対応）にかざし、WEBサイト「からだカルテ」にデータ送信することで獲得できます。定期的にデータを送信するようにしましょう。



ポイントプログラムの詳細については、5月にお知らせします。

Walking is good exercise!

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？

（新薬と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いジェネリック医薬品。いつものお薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代も節約できます。）



ジェネリック医薬品が安い理由は、新薬より開発コストがかからないからです

新薬は、発売されるまでの研究開発に多くの時間や費用がかかるので、新薬を開発した製薬会社には、特許の出願により、約20～25年の特許期間が与えられます。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間満了後に新薬と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。新薬より開発費用が少なくてすむため、価格を抑えられます。

### ●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17年	数百億円以上
ジェネリック医薬品	3～5年	約1億円



効きめや安全性が新薬と同等であることは、国の審査で確認済みです

ジェネリック医薬品は新薬と同一の有効成分を同一量含んで作られています。国の厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。お薬の形や色、味、添加剤などは変えてもよいことになっているため、見ためや添加剤が異なることがありますが、有効性や安全性に違いはありません。

ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら、かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう。



## 健康保険法等の一部改正

### 被扶養者認定の要件に国内居住が加わりました

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。

ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③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人
- ④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人
- 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人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とすることはできません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人（富裕層を対象とした最長1年のビザ）



ご家族が就職されたときは

### 被扶養者の削除手続きを忘れずに！

春は1年の中でもっとも異動の多いシーズンです。これまで被扶養者であった配偶者やお子さまが就職され、一定以上の収入（月額換算で10万8,334円以上）が見込めるようになった場合は、速やかな被扶養者の削除手続きが必要です。

「被扶養者異動届」に必要な事項を記入し、削除する被扶養者の被保険者証カードを添付のうえ、所属事業所の健康保険担当者を通じて当健保組合に提出してください。



被扶養者から外れました！



新社会人