

東京都歯科健康保険組合ニュース

- 平成30年度の決算がまとまりました (2-3ページ)
- 今年の健診は受けましたか? <契約医療機関一覧> (4-5ページ)
- 婦人生活習慣病予防健診/インフルエンザ予防接種 (6ページ)
- ラフォーレ倶楽部/東京ベイ舞浜ホテル (7ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (8-9ページ)
- ジェネリック医薬品/整骨院・接骨院のかかり方 (10ページ)
- 組合日誌/公告/組合事業概況 (11ページ)
- 肌の乾燥を防ぐメニュー (12ページ)



年に1回は健診を受けましょう

秋鮭の焼きマリネ

材料 (2人分)

にんじん	1/2本 (75g)
なす	1本 (80g)
かぼちゃ	100g
しめじ	1パック (100g)
鮭	2切れ
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
生姜	1かけ分
オリーブオイル	大さじ1

1人分
257kcal
塩分 1.2g

※ A の液を半分残した場合。

作り方

- ①にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。
※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ②パットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける (写真)。



鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビタミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにシミ予防にも効果があるとされています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。



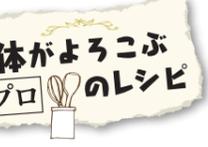
にんじんに含まれるβカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わり、肌の乾燥を防ぐといわれています。



肌の乾燥を防ぐには、日々の食事が大切です!

肌が乾燥しやすい季節の到来ですね。肌の乾燥には日々のさまざまな要因が関係していますが、皮脂の分泌や角質層の細胞間脂質(セラミドなど)と天然保湿因子の量などが少なくなることで、皮膚の表面が乾燥してしまった状態を、乾燥肌といいます。そのため、血行をよくして新陳代謝を活性化することが乾燥対策のポイントとなります。

皮膚や粘膜の潤いを維持するビタミンA、新陳代謝を活性にするビタミンB群、乾燥肌を防ぐために必要な肌のコラーゲン生成を促すビタミンC、血行を促進するビタミンE、そして肌をつくるたんぱく質、これらが重要な栄養素です。ビタミンCは加熱に弱いのでできるだけ生で、ビタミンAとEは油と相性が良いので油と組み合わせることで、効率よく摂ることができます。スキンケアも大切ですが、日々の食事にも気をつけたいですね。



肌の乾燥を防ぐメニュー



●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)
●撮影 石田健一
●スタイリング 宮澤由香

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

経常収支で7,022万8千円の黒字 健康保険収入の増加等により、8年ぶりの経常黒字決算

- 一般勘定のポイント
 - 健康保険収入は、保険料率の6%引き上げ、被保険者数の増加、総標準賞与額の増加により前年度決算比で増収
 - 保険給付費・納付金とも増加し、支出全体が前年度比で増加
 - 収支の均衡を図るため、別途積立金から6億円を繰り入れ

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会（健保連）が4月に公表した「平成31（2019）年度健康組合予算早期集計結果の概要※」によると、全国の健康保険組合の経常収支は986億円の赤字となり、前年度予算に比べて赤字額は減少したものの、厳しい状況が続いています。赤字組合は全組合の6割を超え、平均保険料率は12年連続の上昇となりました。

義務的経費（納付金+法定給付費）に占める納付金の割合は45.38%と依然として高水準にあり、納付金が健保財政を悪化させている構図に変わりはありません。

2021年までは後期高齢者の伸びが一時的に鈍化するため、納付金の伸びは小さくなるが見込まれますが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に入り始める2022年以降は、納付金負担の急激な増加が現実視されています。これにより、健康保険組合は保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされ、より危機的な財政状況に直面することになります。

国民皆保険制度を将来にわたって維持するためには、現役世代の負担を軽減する高齢者医療費の負担構造改革をはじめ、差し迫る「2022年危機」への早急な対応が不可欠です。

※全1,388組合（2019年4月1日現在中、予算データ報告があった1,367組合の数値をもとに推計）

当組合の平成30年度決算のあらまし

一般勘定

収入

収入の大部分を占める健康保険収入（国庫負担金収入含む）は、保険料率を6%引き上げたことと、被保険者数の増加、総標準賞与額の増加により、前年度決算比で5億4,963万6千円増の61億2,181万8千円となりました。この健康保険収入は、収入総額の88.16%を占めています。

また、当組合の重要な財産である別途積立金から6億円（同比2億円減）を繰り入れたことにより、収入総額では、同比3億8,065万7千円増の69億4,417万円となりました。

支出

保険給付費は、内科・歯科・薬剤費などの医療費、特に高齢者医療費の増加により、前年度決算比で1億3,042万円増の32億9,014万7千円となりました。高齢者医療制度への納付金は、同比9,304万円増の22億9,487万5千円となりました。この納付金が健康保険収入に占める割合は37.49%で、前年度に比べ2.04ポイント減少しています。

支出総額では、同比2億5,308万8千円増の61億2,216万9千円となりました。

* * *

収支状況は以上のとおりで、収入支出差引額は、別途積立金6億円の繰り入れにより8億2,200万1千円の残となり、経常収支における差引額は7,022万8千円の残と8年ぶりに黒字となりました。

介護勘定

介護保険収入は前年度決算比978万4千円の増加に対し、介護納付金は同比2,763万6千円増加しましたが、準備金1億円の繰り入れにより、決算では6,361万7千円の黒字となりました。

一般勘定

科目	決算額	予算額	増減(決算額-予算額)
健康保険収入	6,121,818	5,991,484	130,334
調整保険料収入	87,795	86,892	903
繰入金	600,000	630,000	△ 30,000
国庫補助金収入	44,297	197	44,100
財政調整事業交付金	68,130	30,000	38,130
雑収入	22,130	13,246	8,884
合計	6,944,170	6,751,819	192,351
経常収入合計	6,105,328	6,034,920	70,408

科目	決算額	予算額	増減(決算額-予算額)
事務費	183,072	250,410	△ 67,338
保険給付費	3,290,147	3,374,159	△ 84,012
納付金	2,294,875	2,332,006	△ 37,131
保健事業費	260,880	381,995	△ 121,115
還付金	131	2,098	△ 1,967
財政調整事業拠出金	87,067	86,892	175
営繕費	0	1,300	△ 1,300
連合会費	3,928	3,975	△ 47
積立金	0	1	△ 1
雑支出	2,069	6,001	△ 3,932
予備費	0	312,982	△ 312,982
合計	6,122,169	6,751,819	△ 629,650
経常支出合計	6,035,100	6,350,615	△ 315,515

介護勘定

科目	決算額	予算額	増減(決算額-予算額)
介護保険収入	496,490	484,123	12,367
繰入金	100,000	100,000	0
国庫補助金受入	6,605	1	6,604
雑収入	11	11	0
合計	603,106	584,135	18,971

科目	決算額	予算額	増減(決算額-予算額)
介護納付金	539,394	544,714	△ 5,320
介護保険料還付金	95	297	△ 202
積立金	0	1	△ 1
準備金	0	39,123	△ 39,123
合計	539,489	584,135	△ 44,646

残金処分

- 一般勘定
 - 6,944,170千円 - 6,122,169千円 = 822,001千円
 - 内訳 別途積立金…………… 821,911千円
 - 財政調整事業繰越金…………… 90千円
- 介護勘定
 - 603,106千円 - 539,489千円 = 63,617千円
 - 内訳 準備金…………… 63,617千円

人間ドック 契約医療機関・利用料金

医療機関名	所在地	契約料金	本人負担額	家族負担額	電話番号	備考
東振協契約医療機関	当組合ホームページまたは東振協ホームページからご覧いただけます。	38,830円	5,830円	8,830円	(一覧をご覧ください)	
三井記念病院	千代田区神田和泉町1番地	胃部X線 55,000円	22,000円	25,000円	03-5687-6331	
		内視鏡 60,500円	27,500円	30,500円		
結核予防会 総合健診推進センター	千代田区三崎町1-3-12	40,700円	7,700円	10,700円	03-3292-9244	
九段クリニック	千代田区九段北1-9-5	44,000円	11,000円	14,000円	03-3222-0094	
永沢クリニック	港区赤坂3-5-2	44,000円	11,000円	14,000円	03-3583-6710	
せいおう会 鷺谷健診センター	台東区根岸2-19-19	38,500円	5,500円	8,500円	03-3873-9161	
医の森クリニック 浅草橋健診センター	台東区浅草橋1-30-9	30,000円	0円	0円	03-5809-3601	オプション 前立腺・C型肝炎・乳がん 0円
慈光会 八木病院	北区東十条4-14-8	37,800円	4,800円	7,800円	03-3912-3121	
東京城東病院	江東区亀戸9-13-1	38,500円	5,500円	8,500円	03-3637-0945	
緑野会 東京品川病院 総合健診センター	品川区東大井6-3-22	48,400円	15,400円	18,400円	03-3761-4260	
PL東京健康管理センター	渋谷区神山町17-8	52,800円	19,800円	22,800円	03-3469-1163	乳房エコー含む
楠樹記念クリニック	新宿区西新宿2-6-1	42,900円	9,900円	12,900円	03-3344-6666	
新宿三井ビルクリニック	新宿区西新宿2-1	43,400円	10,400円	13,400円	03-3344-3311	
		通院・二日 47,300円	14,300円	17,300円		
日本健康管理協会 新宿健診プラザ	新宿区歌舞伎町2-3-18	36,300円	3,300円	6,300円	03-3207-2222	
東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	新宿区新宿7-26-9	38,500円	5,500円	8,500円	03-5287-6211	託児施設あり
測量地質健康保険組合 健診センター	豊島区西池袋3-30-5	30,000円	0円	0円	03-3987-8615	受診日 月・木・金 (ただし、第2・第4金曜日は女性のみ) 前立腺・子宮がん・乳がん含む
野村病院	三鷹市下連雀8-3-6	46,200円	13,200円	16,200円	0422-47-8811	
		一泊二日 74,800円	41,800円	44,800円		
東海大学医学部付属 八王子病院 健康管理センター	八王子市石川町1838	胃部X線 39,600円	6,600円	9,600円	042-639-1177	
		内視鏡 44,000円	11,000円	14,000円		
善仁会 総合健診センター ヘルチェック	横浜市神奈川区金港町6-20	40,480円	7,480円	10,480円	東京予約センター (①②③④) 03-3345-7766 横浜予約センター (⑤⑥⑦⑧) 045-453-1150	受診場所 ①新宿西口センター ②レディース新宿 ③池袋センター ④日本橋センター ⑤横浜西口センター ⑥レディース横浜 ⑦ファーストプレイス横浜 ⑧横浜東口センター

被保険者・被扶養者の皆様

今年の健診は受けましたか？

病気の予防・早期発見のために、特に40歳以上の被保険者および被扶養者の方々は、年に1回は生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診してください！

また、40歳未満の被保険者および被扶養者の方々は、年に1回の生活習慣病予防健診の受診をおすすめいたします。当組合では、生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診したことにより、特定健診を受診したこととさせていただきます。

なお、特定保健指導のご案内があった方は、必ず特定保健指導を受けていただき、生活習慣改善に取り組んでください。

一般健診 契約医療機関・利用料金

医療機関名	所在地	契約料金	本人負担額	家族負担額	電話番号	備考
測量地質健康保険組合 健診センター	豊島区西池袋3-30-5	5,000円	40歳以上 0円	40歳以上 0円	03-3987-8615	受診日 火曜日 (午後)
			40歳未満 5,000円	40歳未満 5,000円		

自己負担が0円の医療機関もありますので、ぜひご利用ください

被扶養者の生活習慣病予防健診の補助金額が、平成30年8月1日受診分から13,000円に引き上げられました。

生活習慣病予防健診 契約医療機関・利用料金

医療機関名	所在地	契約料金	本人負担額	家族負担額	電話番号	備考
東振協契約医療機関	当組合ホームページまたは東振協ホームページからご覧いただけます。	19,976円	6,476円	6,976円	(一覧をご覧ください)	
せいおう会 鷺谷健診センター	台東区根岸2-19-19	胃部ペプシノーゲン 14,630円	1,130円	1,630円	03-3873-9161	
		胃部X線 19,800円	6,300円	6,800円		
医の森クリニック 浅草橋健診センター	台東区浅草橋1-30-9	13,000円	0円	0円	03-5809-3601	オプション 前立腺・C型肝炎・乳がん 0円
東京城東病院	江東区亀戸9-13-1	14,850円	1,350円	1,850円	03-3637-0945	
PL東京健康管理センター	渋谷区神山町17-8	13,000円	0円	0円	03-3469-1163	40歳未満が対象 胃部検査なし
日本健康管理協会 新宿健診プラザ	新宿区歌舞伎町2-3-18	13,200円	0円	200円	03-3207-2222	胃部検査 ペプシノーゲン検査 オプション 胃部X線 6,600円 内視鏡 12,100円
東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	新宿区新宿7-26-9	19,800円	6,300円	6,800円	03-5287-6211	託児施設あり
測量地質健康保険組合 健診センター	豊島区西池袋3-30-5	12,000円	0円	0円	03-3987-8615	受診日 火曜日(午前) 水曜日(午後) *ただし、第1・第3水曜日(午後)は女性のみ。
		13,000円 (婦人)子宮がん・乳がん含む	0円	0円		
善仁会 総合健診センター ヘルチェック	横浜市神奈川区金港町6-20	胃部検査なし 13,750円	250円	750円	東京予約センター (①②③④) 03-3345-7766	受診場所 ①新宿西口センター ②レディース新宿 ③池袋センター ④日本橋センター ⑤横浜西口センター ⑥レディース横浜 ⑦ファーストプレイス横浜 ⑧横浜東口センター
		胃部X線 25,025円	11,525円	12,025円	横浜予約センター (⑤⑥⑦⑧) 045-453-1150	



ラフォーレ倶楽部会員様

特別ご優待料金のご案内

2018年12月19日に開業した

「イラフSUI ラグジュアリーコレクションホテル 沖縄宮古」より

ラフォーレ倶楽部会員様のみがご利用いただける、期間限定の特別料金をご案内します。

期間：～2020/3/31泊 1泊2食付 / 2名様料金 / 消費税・サービス料(10%)別

部屋タイプ	オーシャンビュールーム/ アッパーオーシャンビュールーム	ジュニアスイートルーム with プール	ジュニアスイートルーム	コーナースイートルーム with プール
平日 (日曜～金曜泊)	¥45,000	¥55,000	¥60,000	¥70,000
土曜日・祝前日	¥50,000	¥60,000	¥65,000	¥75,000

※上記料金には2名様分のご朝食・ご夕食が含まれます。※3名様のご利用の場合は1名様追加15,000円(税別、ご朝食・ご夕食込)にて承ります。
※ご予約状況によりご希望の日程にご利用いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。
※連泊時に、お部屋の清掃をご希望の場合はフロントデスクへお申し付けください。



イラフ SUI ラグジュアリーコレクションホテル 沖縄宮古

〒906-0503 沖縄県宮古島伊良部字伊良部長底原818番5 www.suihotels.com/iraphsui

【ご予約・お問合せ】

0980-74-5511 (ホテル代表) または 03-5488-3948 (9:00～18:00)

◎ご予約の際に「ラフォーレ倶楽部会員」である旨、及び「ラフォーレ倶楽部法人会員名(東京都歯科健康保険組合)」をお伝えください。※他のプラン・割引との併用はできません。

【アクセス】

飛行機にて羽田空港より
直行便で約3時間。
下地島空港よりタクシー約10分。



婦人生活習慣病予防健診をご利用ください！

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と各健康保険組合が協力して、春季・秋季の年2回、全国の公的施設等にて実施いたします(令和元年度については、すでに申し込みは締め切られております)。

令和2年度中に40歳～74歳になられる女性の被保険者・被扶養者の皆様には、令和2年春季実施のご案内を令和元年11月下旬にお送りする予定です。ぜひお申し込みください。

また、40歳未満の女性の被保険者・被扶養者の皆様も受診可能です。受診を希望される方は当組合までお問い合わせください。



※婦人生活習慣病予防健診は、生活習慣病予防健診に子宮がん検査・乳がん検査がプラスされたものです。
※当組合補助により費用の全額を負担するため、健診費用の自己負担金はありません。
※各会場の総申込者数により日程が決定されるため、受診日の指定はできません。

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を同封いたします

インフルエンザ予防接種を受けられた方は、同封の「補助金請求書」に領収書(原本またはコピー)を添えて請求してください。なお、領収書散乱防止のため「領収書貼付シート」をご用意いたしましたので、領収書(原本またはコピー)を貼り付けてお送りくださいますようお願いいたします。

補助金額は、1年度に1回、2,000円を限度とする実費です。ただし、市区町村の補助を受けた場合は、補助金支給の対象外となります(65歳以上の方は市区町村から補助がありますので、予防接種を受ける前に医療機関にご確認ください)。



東京ディズニーリゾート® オフィシャルホテル

東京ベイ舞浜ホテル

千葉県浦安市舞浜 1-34



『法人契約専用宿泊プラン』にて ご利用いただけます

インターネット予約専用プラン

※専用ページでは、朝食付き・朝食なしプランの他、さまざまなプランがあります。
※空室状況によって料金変動します。宿泊料金は専用ページからご確認ください。

■予約方法について

- ※初めにユーザー登録が必要となります。
- 東京ベイ舞浜ホテルのホームページから
 - ①法人契約企業の皆様へ
 - ②初めてのご利用の方はこちら
 - ③法人会員IDと法人会員パスワードを入力
【当組合 会員ID: skkenpo 会員パスワード: 7511】
 - ④利用者本人のお名前、ID、暗証番号などを利用規約に同意のうえ、登録
 - ⑤登録完了(登録受信メールが届きます)
- ※専用ページへログインし、料金・空室状況等をご確認のうえ、ご予約ください。予約完了時に送信されるメール「ご予約承り書」を、宿泊日まで保存願います。

予約情報サイト

<http://www.maihamahotel.jp/plan/corporate.html>
*詳細につきましては、当組合にお問い合わせください。

東振協インフルエンザ予防接種補助事業を実施します

東振協インフルエンザ予防接種サイトに掲載の契約医療機関に予約し、接種当日に利用券と被保険者証を持参し接種することにより、予防接種料金から組合補助額の2,000円を差し引いた差額の支払いで受けることができます(従来のように接種後、健康保険組合に補助金請求をする必要がなくなります)。

- 予約申込期間 令和2年2月29日まで
- 接種実施期間 令和元年10月1日～令和2年3月31日まで

※利用券は、東振協インフルエンザ予防接種サイトまたは当組合ホームページからダウンロード、あるいは当組合よりFAXまたは郵送にてお送りいたします。令和元年9月6日付にて全事業所にお送りいたしましたご案内をご覧ください。

◎東振協インフルエンザ予防接種サイト <http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

今年度も

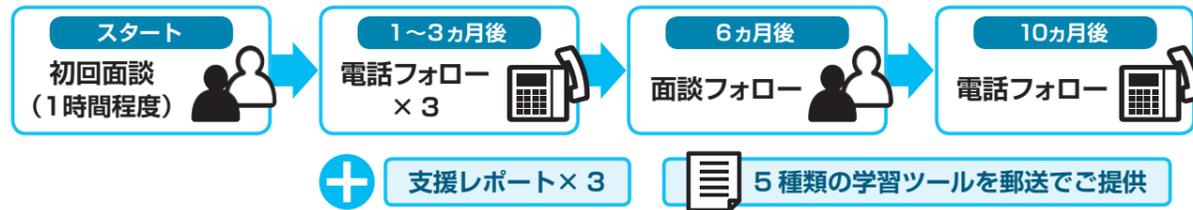
糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムを実施します

糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムは、保健師・看護師・管理栄養士の専門資格をもった健康相談員が、日常生活の面から皆様を支援させていただくことにより、糖尿病の重症化を予防し、より健康な生活を送っていただくことを目的としたプログラムです。

主に、「人工透析への移行予防」「疾病管理」「生活習慣管理」を中心にご支援させていただきます。

生活習慣の改善に必要なさまざまな知識・手法を身につけた健康相談員が、豊富な個別支援の経験をもとにサポートいたします。

プログラムの流れ



※対象となる方には、個別に当組合よりお知らせいたします。ぜひプログラムにご参加くださいますようお願いいたします。



「メンタルヘルス支援サービス」をご利用ください！

お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、お気軽にご相談ください

通話料 無料 0120-783-112
☆携帯電話・PHSからもご利用いただけます

利用時間 月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
(日・祝・年末年始は除く)

「ジェネリック医薬品の差額通知」の送付予定について

当組合では、医療費適正化対策事業の一環として、「ジェネリック医薬品の差額通知」を実施いたします。ジェネリック医薬品に切り替えることで、お薬代が一定以上軽減可能な方に、「ジェネリック医薬品の差額通知」を令和元年11月頃に送付させていただきます。通知内容は、ジェネリック医薬品に切り替えが可能なお薬と、切り替えた場合に軽減される負担額をお知らせしていく予定です。ジェネリック医薬品に切り替えることによる効果は、ご自身の自己負担が低減するばかりでなく、当組合の医療費支出の低減にもつながります。今後、組合員の皆様には、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望する旨のお申し出にご協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



健康保険組合からのお知らせ

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(特別利用券)を発行します！

当組合では、組合員の皆様の健康増進事業として、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を発行します。被保険者および4歳以上の被扶養者(当組合発行の保険証をお持ちの方)を対象に、お申し込みされた皆様に配付させていただきます(年度内1人1枚を限度とします。春にお申し込みされ、すでに発行されている方は対象外となります)。原則、事業所単位でまとめていただき、申込書に必要事項をご記入のうえ、必ず郵送にてお申し込みください。

申込期限
令和元年
11月20日(水)
＜当組合必着＞

◎「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」は、利用者以外の第三者へ有償無償を問わず譲渡(インターネットへの出品行為を含む。)することを禁止されております。

詳しくは、同封の「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発行について」をご参照ください。

「被扶養者調書」の提出にご協力ください
被扶養者調書につきまして、令和元年10月18日(金)までにご提出くださいますようお願いいたします。

「賞与支払届」の提出にご協力いただき
ありがとうございます

「算定基礎届」の提出にご協力いただき
算定基礎届の処理結果(保険料明細書)は、9月初旬に事業所あてに送付いたしました。
保険料は原則として1ヵ月遅れで源泉徴収することになっておりますので、今回算定基礎届(9月改定)で決定された標準報酬月額額の保険料徴収は、10月に支給される給与からになります。

各種書式変更のお知らせ

改元にもない、適用・給付並びに健診・保養所に関する各種書式が変更されております。また、一部の書式につきましては、記載内容の見直し等により変更されております。当組合ホームページをご覧ください。

当組合のホームページをぜひご利用ください！



アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

組合日誌

令和元年6月から令和元年9月まで

元.6.27 監査及び事務検査

去る6月27日(木)、当組合会議室において、監事・検査委員による監査が実施され、事務執行状況並びに収入支出決算について、諸帳簿、証拠書類、その他各種届書などと照合した結果、適正かつ良好と認められました。

元.7.16 理事会

議案事項

- 平成30年度事業報告及び収入支出決算に関する件
- 平成30年度収入支出決算残金処分(案)に関する件
- 事務連絡費に関する件

協議事項

- 健康保険委員総会の議題について

元.7.23 組合会

議案事項

- 平成30年度事業報告及び収入支出決算に関する件
- 平成30年度収入支出決算残金処分(案)に関する件
- 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV情報等、紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程制定(案)に関する件
- 理事、監事、検査委員及び議員の退職慶弔災害見舞金等贈与規程制定(案)に関する件
- 借り上げ保養所利用に関する規程制定(案)に関する件
- 組合会議員選挙執行規程一部改正(案)に関する件
- 会計事務取扱規程一部改正(案)に関する件
- 生活習慣病予防健診利用規程一部改正(案)に関する件
- 特定保健指導規程一部改正(案)に関する件

元.9.10 健康保険委員総会

会議事項

- 平成30年度収入支出決算概要について
- 事務連絡費について
- 令和元年度の取り組みについて
 - 未適用事業所の適用拡大について
 - 特定健診・特定保健指導の受診率向上について
- 保健事業について
- その他

公告

事業所編入による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 山崎 一男

玉井歯科医院	板橋区赤塚新町 1-24-1
佐藤歯科	調布市国領町 3-14-8
藤川歯科医院	港区浜松町 1-27-14
かわはら歯科口腔外科	町田市小山町 1193
あべ歯科医院	品川区東大井 5-12-5
マーレ日本橋デンタルクリニック	中央区東日本橋 3-3-18
あけみ小児歯科クリニック	練馬区平和台 4-23-5
ムラオ歯科クリニック	足立区竹の塚 5-19-1
安藤歯科医院	世田谷区成城 6-9-7
あさの歯科クリニック	目黒区平町 1-26-16
練馬さくら歯科	練馬区練馬 1-18-12
岡口歯科クリニック	千代田区麹町 2-12-1
小台駅前歯科クリニック	荒川区西尾久 2-37-7
ナンバデンタルオフィス	港区東新橋 1-2-10
さとみデンタルオフィス	新宿区西新宿 8-14-18
くにたち石田歯科	国立市東 4-25-2
なかや歯科クリニック	墨田区横川 4-12-2
サッカー通りみなみデンタルオフィス	文京区本郷 3-12-9
木下歯科医院	渋谷区恵比寿 4-6-10
幡ヶ谷わく島歯科	渋谷区幡ヶ谷 3-2-5
田嶋歯科医院	中央区東日本橋 3-9-15
南町田ファミリー歯科	町田市南町田 5-10-33

組合事業概況

令和元年7月末現在

事業所数		4,013	件
被保険者数	男	4,131	人
	女	10,427	人
	合計	14,558	人
被扶養者数	男	2,083	人
	女	3,360	人
	合計	5,443	人
平均標準報酬月額	男	584,637	円
	女	290,588	円
	平均	374,028	円

医療費節減にご協力を!

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ょう。

注意 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。

※分割調剤をした場合には、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払います。

お試し調剤では処方された日数を分けて調剤します。短期間使ってみて問題がなければ、残りの日数分を調剤します。



覚えておきたい

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合は限られています。

誤解しないで! 健康保険が使える場合は限られています



健康保険が使える

- 骨折※
 - 脱臼※
 - 打撲
 - 捻挫(いわゆる肉ばなれを含む)
- ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えない(例)(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

整骨院・接骨院は病院とは違います

整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術をします。柔道整復師は医師ではないため、病院と同じように検査・治療を行うことはできず、健康保険が使えるケースは限られています。