

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和3年
1月号

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (3ページ)
- 放置の先に「健康」という文字はありません (4ページ)
- 「Webによる介護・健康講座」の開催 他 (5ページ)
- 令和2年度版 当健康保険組合の健康スコアリングレポートが届きました (6-9ページ)

- 医療費控除を活用していますか? (10ページ)
- らくらくストレッチ「むくみ編」(11ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他 (12ページ)
- 今年の冬は、いつもより健康管理を徹底しよう(13ページ)
- ラフォーレ倶楽部 (14ページ)
- ルネサンスのオンラインスタジオ (15ページ)



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう

体ぽかぽかごはん

冬野菜のサムゲタン風スープ



● 料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

白菜	60g	水	450mL
大根	60g	押麦	12g
長ねぎ	30g	酒	小さじ1
しょうが	1/2かけ	鶏ガラスープの素	小さじ1
サラダチキン(市販)	40g	糸唐辛子	適量

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
- ②鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
- ③②に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
- ④③にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。



1人分
64kcal
食塩相当量 1.0g

調理時間 (目安) 25分

長ねぎ

長ねぎには葉酸とオリゴ糖が豊富です。葉酸は細胞や血をつくる働きがあり、オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがあります。

ホットアップルジュース

材料 (2人分)

りんご(皮つき)	1/4個
レモン	1/4個
りんごジュース	300mL
クローブ	10粒
はちみつ	小さじ2
シナモンスティック	2本

作り方

- ①りんごとレモンは薄切りにする。
- ②鍋に①とりんごジュース、クローブ、はちみつを入れて3~4分ほど煮る。
- ③カップに注ぎ入れてシナモンスティックを入れる。

りんご



海外では「1日1個のりんごは医者いらず」と言われているように、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれている果物です。イベント続きの年末年始には温かいりんごで胃腸をいたわってあげましょう。



1人分
112kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 8分

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

健康保険組合からのお知らせ

令和3年度

春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

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、全国 699 会場の公的施設等にて実施いたします。

自己負担金なしで受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診くださいますようお願い申し上げます。



実施要項

- 1. 健診内容** 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
- 2. 実施期間** 令和3年4月1日（木）～ 同年8月31日（火）
- 3. 対象者** 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（女性）であること。
（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」を持参していただきます）
- 4. 申込方法** ①インターネットによる申し込み
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyu.or.jp/fujinka>
（保険者番号）06132799
②申込書による申し込み（当組合まで FAX または郵送）
- 5. 申込期間** 令和3年1月19日（火）まで

インフルエンザ予防接種補助金について

市区町村の補助金を受けた場合は、**当組合の補助金の対象外になります。**接種前に医療機関へご確認ください。

また、東振協契約医療機関で予防接種を受けた場合は、すでに補助済みとなりますので、補助金請求はできません。

保険料総額のお知らせについて

2月からの確定申告のため、当組合では毎年、**個人事業主の皆様**に1年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。**令和2年分につきましては、令和3年2月初めに発送を予定**しております。

ジェネリック医薬品の差額通知を実施しています

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」を実施しています。

ジェネリック医薬品に切り替えることでお薬代が一定額以上軽減可能な方へ、「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りいたします。

通知内容では、ジェネリック医薬品に切り替えが可能なお薬と、切り替えた場合にどのくらい負担が少なくなるのかがわかるようになっています。

この機会にぜひジェネリック医薬品の利用をご検討ください



新年のご挨拶

あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健康保険組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療制度への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健康保険組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健康保険組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた



東京都歯科健康保険組合
理事長 山崎 一男

全世代型の社会保障への転換が急務です。

当健康保険組合においても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により平均標準報酬月額や総標準賞与額が減少しているため、保険料収入は減少している一方、保険給付費や高齢者医療制度への納付金の大幅な増加により厳しい財政運営を強いられています。未加入事業所の加入促進対策、特定健診・特定保健指導の勧奨の強化、糖尿病性腎症重症化予防対策事業の推進やジェネリック医薬品の推奨などによる保険給付費の節減に努め、引き続き皆様の健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

皆様におかれましては、ご家族を含め、年に一度は必ず健診を受診していただき、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

「Webによる介護・健康講座」を開催いたします

当組合の被保険者・家族の方々を対象に、医師等の専門家による「Webによる介護・健康講座」を開催します。講座では、在宅介護の正しい知識や準備についての習得ができるほか、認知症の理解と対応についても学べます。



配信方法

オンデマンド配信（都合の良い時間に繰り返し視聴可能）
* 自宅での端末（パソコン・タブレット・スマートフォン等）とインターネット環境が必要となります。

視聴期間

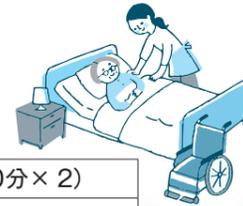
令和3年3月1日（月）～同年3月31日（水）

カリキュラムの内容

3講座のうち1講座を選択（複数選択は不可）

1 介護・健康講座（90分）

- 健康寿命を延ばす介護予防
- 知っておきたい介護の知識
- 介護が必要になった時の対応



2 認知症知識と正しい対応（90分×2）

- 認知症を正しく理解しよう
- 認知症を引き起こす代表的な病気の特徴と症状
- 認知症を患った本人または家族が陥る心理状況
- 認知症になっても安心して暮らせる環境づくり

3 突然の介護に備える介護準備経済学（90分×2）

- 破綻しないための介護ポイント、制度、費用、心構え
- 安心な介護となるための事前の備えとは
- 計画的な年金、保険、貯蓄

対象者

- 健康保険組合の被保険者および被扶養者
- その他希望者

受講料

無料（データ通信にかかる費用は受講者負担）

募集者数

1,000名（定員を超えた場合は抽選）

受付期間

令和3年1月12日（火）～同年2月10日（水）

申込方法

- FAX または郵送申し込み
- 家族等で複数人視聴する場合は代表者のみお申し込みください。
 - テキストは1家庭等で1セットとなります。

申込先

〒130-0014
東京都墨田区亀沢 1-7-3 東京都ニット健保会館 5階
一般社団法人
東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）宛
FAX：03-3626-7509
電話：03-3626-7504（平日の午前9時～午後5時）
※申込書は東振協ホームページからダウンロードできます。

ホームページ

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

注意事項

- 配信される講座は著作権により保護されています。講座の録音、写真撮影、動画撮影、画面のキャプチャー等は禁止されておりますのでご注意ください。
- 視聴するためのID、パスワードの共有や貸与はご遠慮ください。

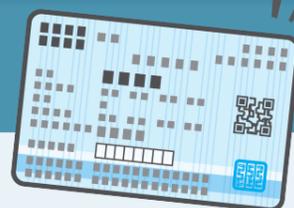
マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

利用開始予定：令和3年3月

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で事前に登録を行うことで、令和3年3月から保険証として利用できるようになります。当組合でマイナンバーのご提出をされていない方は、ご登録をお願いいたします。

「マイナポータル」とは…

子育てや介護をはじめとする行政手続きがワンストップでできるほか、行政機関などからのお知らせを確認できる、自分専用のサイトです。



マイナポータルはこちら



特定健診・特定保健指導

放置の先に「健康」という文字はありません

気にしない、気にしない



放置はダメよ!



当組合では、特定健診・特定保健指導（40歳～74歳対象）の実施率が低くなっております（本誌8ページをご参照ください）。

1年に1回は必ず受診してください!

健診は、もう受けられましたか？
健診結果に異常はありませんでしたか？
「症状がないから」と勝手な自己判断ですませてはいけません。
生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、放置を続けると重症化していきます。
まずは健診を受けて、健診結果を確認してみましょう。

生活習慣病は静かに進行します

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期には症状がほとんどありません。「どこも痛くないから大丈夫」と思って放置していると、静かに進行してやがて脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。

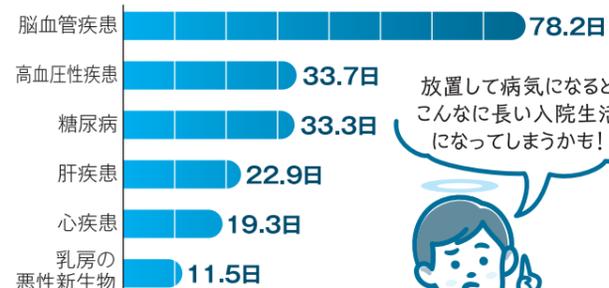
早期発見・早期治療が生活の質を保つ

健診数値は体の声です。健診結果を確認することで自覚症状のないわずかな体の変化を見つけることができ、早期発見・早期治療につながります。

自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療することで、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負担も軽くすみ、その後の生活の質を保つことができます。

疾患別の平均在院日数

厚生労働省「平成29年患者調査」より作成



放置して病気になるとこんなに長い入院生活になってしまうかも!



もう一度確認してみましょう

健診結果の見かた

健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合は、必ず受診しましょう。また、「軽度異常」「要経過観察」もわずかな異常かもしれませんが、油断は禁物です。健診結果を確認し、病気の「芽」を摘み取るようにしましょう。

異常なし

健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、病気の「芽」かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

要経過観察

わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査を受けましょう。

要精密検査

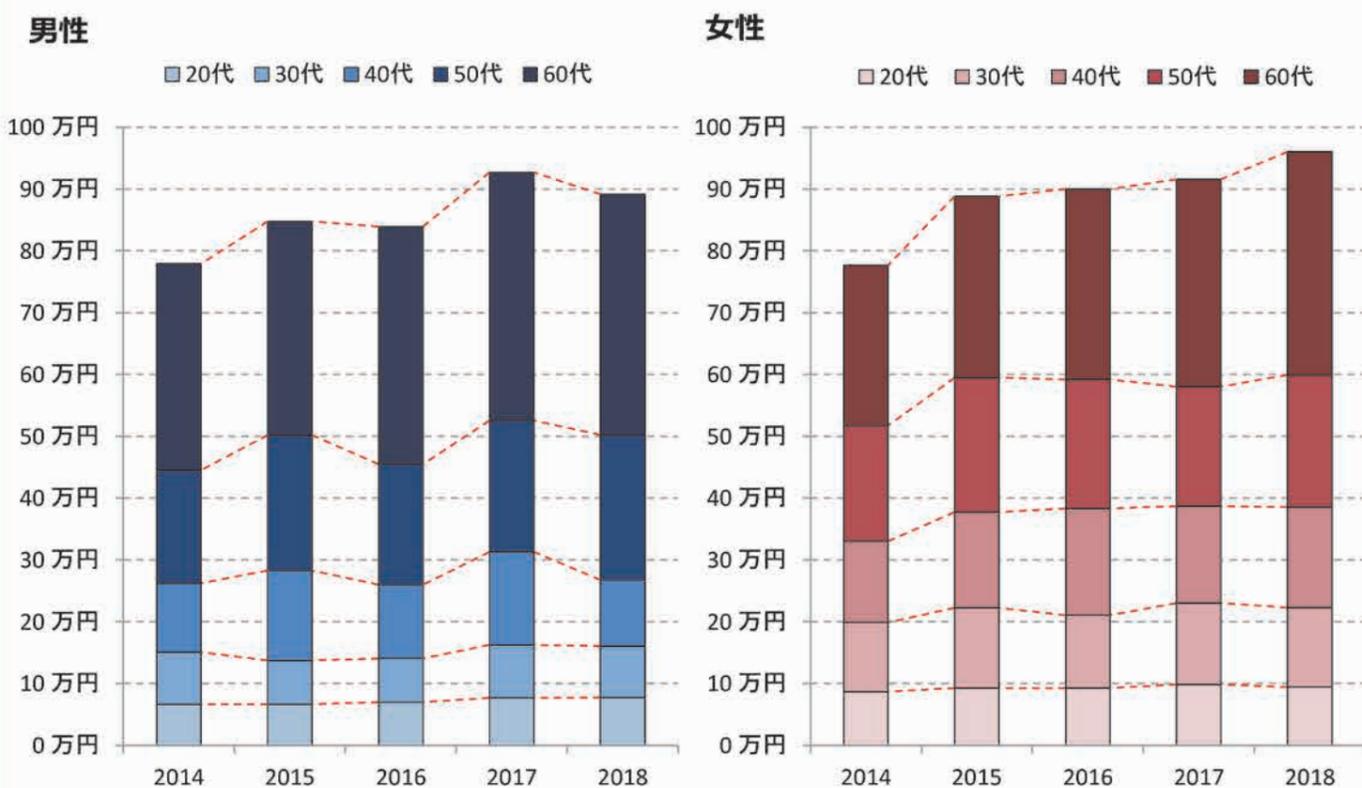
異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。

要治療

治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。

当組合の医療費の詳細

【当組合の男女別・年代別 1人あたり医療費の状況（経年データ）】



【当組合の1人あたり医療費の状況】

	加入者全体	男性	女性
医療費	174,512円	213,575円	156,351円
医科医療費	118,939円	154,670円	102,327円
歯科医療費	18,133円	14,109円	20,004円
調剤医療費	37,440円	44,796円	34,020円

【男女別・年代別 1人あたり医療費の状況】

	男性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	77,026円	83,268円	107,067円	235,045円	389,535円
業態平均	85,537円	109,828円	153,729円	258,442円	396,544円
全組合平均	67,527円	87,447円	127,564円	214,234円	345,061円

	女性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	94,088円	128,743円	162,828円	213,709円	360,949円
業態平均	105,574円	144,831円	155,445円	208,429円	290,797円
全組合平均	95,840円	133,938円	147,089円	209,073円	302,753円

東京都歯科健康保険組合の健康スコアリングレポートが届きました

厚生労働省・日本健康会議・経済産業省が作成

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省が年に1回、全健康保険組合の健康状態や健康づくりの取り組みを数値化し、まとめたものです。健康保険組合の通信簿でもある健康スコアリングレポートから、皆様の医療費の概要や特定健診・特定保健指導の実施状況、健康リスクについてご報告します。



当組合の医療費概要

【当組合の医療費の状況】 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
1人あたり医療費	147,643円	162,057円	163,394円	168,067円	174,512円
性・年齢補正後標準医療費	151,555円	162,399円	160,410円	165,022円	166,907円

【当組合の1人あたり医療費（2018年度）】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
174,512円	166,907円	1.05

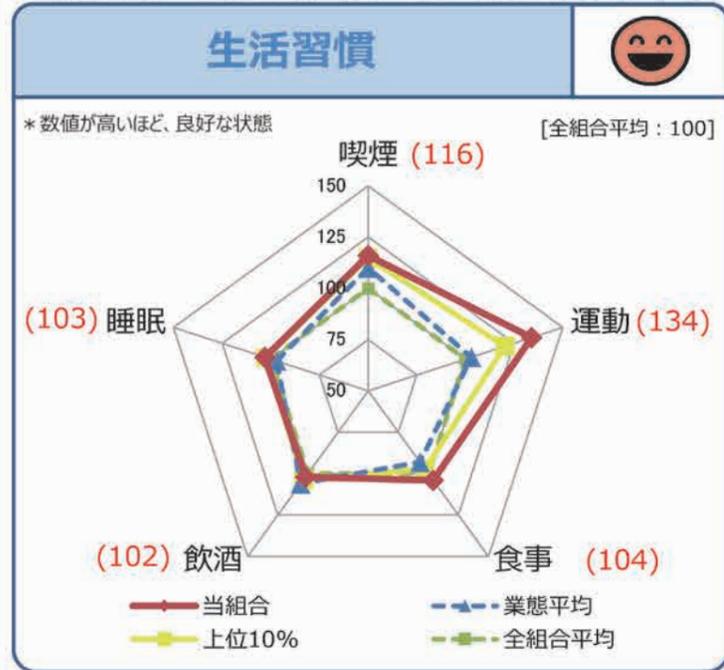
参考：当組合の男女別・年代別 1人あたり医療費（2018年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代～
当組合	213,575円	156,351円	91,257円	120,642円	149,289円	222,343円	376,412円
業態平均	164,911円	158,583円	99,652円	134,800円	155,008円	221,109円	326,642円
全組合平均	148,615円	154,746円	80,339円	109,754円	137,183円	211,798円	326,070円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

当組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	←	中央値と 同程度	→	不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😊	😐	😞	最上位です
運動習慣 リスク	😊	😊	😊	😐	😞	最上位です
食事習慣 リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと36人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと29人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😊	😐	😞	あと108人

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

健康状況の経年変化	2016	2017	2018	
肥満	当組合	132	133	138
	業態平均	130	130	130
血圧	当組合	109	112	119
	業態平均	108	109	109
肝機能	当組合	125	134	133
	業態平均	140	140	140
脂質	当組合	134	141	151
	業態平均	125	127	126
血糖	当組合	110	112	112
	業態平均	112	109	110

生活習慣の経年変化	2016	2017	2018	
喫煙	当組合	117	117	116
	業態平均	108	109	110
	上位10%	120	119	115
運動	当組合	136	133	134
	業態平均	105	103	103
	上位10%	112	108	120
食事	当組合	102	103	104
	業態平均	96	96	93
	上位10%	98	101	97
飲酒	当組合	100	101	102
	業態平均	106	106	106
	上位10%	106	107	104
睡眠	当組合	106	104	103
	業態平均	97	97	97
	上位10%	106	105	103

【参考】 健康に働き続けるには禁煙が大事！

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

出典：Doll R, et al. : BMJ. 328(7455): 1519,2004より作成



(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診 (健康状況・生活習慣)：40歳～74歳。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

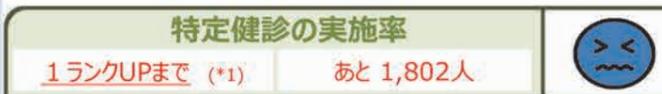
・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

当組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

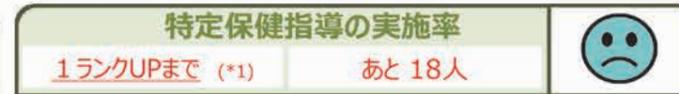
【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】



総合	組合順位	250位 / 254組合
全組合順位		1,355位 / 1,368組合



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	35.5%	35.8%	44.5%
業態平均	80.0%	80.1%	82.3%
総合組合平均	71.4%	73.6%	73.8%



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	0.8%	4.1%	6.5%
業態平均	7.0%	9.1%	13.8%
総合組合平均	10.5%	12.0%	14.8%

※ 目標値は、第3期 (2018～2023年度) 特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別 (単一・総合) 目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (実施人数) を記載

【当組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合



リスク	良好	←	中央値と 同程度	→	不良
肥満リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😐	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】 若年層からの健康づくりへの取組が大事！

近年、20歳代の肥満者の割合が増加傾向にあり、若年層から健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：平成29年国民健康・栄養調査より3年間の移動平均にて作成



どこでもカンタン!

らくらくストレッチ 「むくみ編」

RAKU RAKU STRETCHING

体内の水分が出ていきにくい冬は、体がむくみやすくなりがち。寒さによって血流が悪くなり、代謝が低下することでむくみが生じてしまいます。めぐりの悪いこのような状態が続くと、体がより一層冷えやすくなるので注意が必要です。体のむくみ改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意! むくみにはこれがNG!

- ☑ **水分のとりすぎ注意**
水分のとりすぎはむくみの原因に。必要以上に水を飲むことは避けましょう。
- ☑ **同じ姿勢を長時間続ける**
長時間同じ姿勢で筋肉を動かさずにいると血流が滞り、足のむくみにつながります。
- ☑ **食事により体が冷える**
生野菜や果物は体を冷やす作用が。白湯で体の内側から温めるのもよいでしょう。

上記に当てはまる人は要注意! ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 股関節ストレッチ

足の付け根にある鼠径部のリンパの流れを促し、下半身のだるさを解消するストレッチ。下半身のリンパの流れがよくなることで全身の老廃物も流れ、むくみが解消されます。また、腰回りのリンパも刺激されるので、腰痛解消にも効果的。就寝前にストレッチをすることで、1日の疲労も解消することができます。

- ①両膝を床につけた状態から、右足を大きく右前に1歩出す。
- ②ゆっくりと息を吐きながら右かかとで床を踏みしめるように右膝を深く曲げる。
- ③さらに両手を床につけて10呼吸キープ。反対の足も同様に繰り返す。これを3セット行う。

お腹に力を入れて、背中が丸まらないようにするのがポイント。



職場でスッキリ! 血流促進ストレッチ

椅子に座ったままできる血流促進ストレッチ。長時間座ったまま仕事をする人は、下半身の血液の循環が滞ったり、ふくらはぎのポンプ作用が低下したりすることでむくみやすい状態になります。足先を動かすストレッチで血流を促し、むくみを解消しましょう。冷えの改善にも効果的です。

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②両足のかかとを床から離して上げ、いったん戻して足の裏をつける。
- ③同様につま先を上げて戻す。これを10セット繰り返す。



ふくらはぎのポンプの役割を強化し、血流促進になります。

知っておきたい節税対策

医療費控除を活用していますか?

確定申告の期限は令和3年3月15日までです(5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付(または提示)による申告は認められませんのでご注意ください。



ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ(医療費通知)」(原本)を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。



※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

セルフメディケーション税制も選択できます

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です(令和3年12月31日までの購入費)。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、どちらか一方を選択して申告を行うことになります。

*スイッチOTC医薬品: 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円(総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※補てんされる金額: 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

*詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。



※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空気中に噴霧することは控えます。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。

感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。

出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。



今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は
まず**かかりつけ医などの身近な医療機関***に電話相談を！

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 重症化しやすい[†]で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合
- *高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合（4日以上続く場合は必ず）

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター（仮称）」（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）に電話相談してください。

体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

また、呼吸器に影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。



組合日誌

令和2年10月から令和2年12月まで

2.10.13 理事会

議案事項

1. 健康保険料率（一般勘定・介護勘定）に関する件
2. 借り上げ保養所（夏期保養施設）の取扱いに関する件

2.11.10 第1回組合運営研究委員会

会議事項

1. 保険料率（一般勘定・介護勘定）について

2.12.8 理事会

議案事項

1. 健康保険料率（一般勘定）に関する件
2. 介護保険料率（介護勘定）に関する件
3. 令和3年度予算大綱に関する件
4. 第142回組合会開催に関する件
5. 職員の給与に関する件

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

医療法人社団宏真会	町田市旭町 2-1-5
医療法人社団優由会	世田谷区下馬 2-2-18
峯歯科広尾商店街	渋谷区広尾 5-3-13
医療法人社団秀英会	調布市菊野台 3-36-2
ゴードンタルクリニック	足立区佐野 2-35-6
奥戸いろは歯科・矯正歯科	葛飾区奥戸 2-15-7
大田原歯科クリニック	台東区根岸 3-16-15
西葛西フレンズ歯科+ KidsDental	江戸川区北葛西 4-1-22
多摩府中うめはら歯科	府中市八幡町 1-4-7
上田歯科医院	武蔵野市吉祥寺本町 4-8-7
おおしま矯正歯科クリニック	江東区大島 8-5-2
六郷歯科クリニック	大田区仲六郷 2-14-7

組合事業概況

令和2年10月末現在

事業所数	数	3,559 件
被保険者数	男	3,938 人
	女	10,909 人
	合計	14,847 人
被扶養者数	男	1,921 人
	女	2,808 人
	合計	4,729 人
平均標準報酬月額	男	581,822 円
	女	293,913 円
	平均	370,277 円

スマホ対応



当組合のホームページを ぜひご活用ください！

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など役立つ情報が満載！
当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、
各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



「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

☆携帯電話からもご利用いただけます。
番号は通知にしておかけください。

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)

自宅で参加できるルネサンスのオンラインスタジオ

RENAISSANCE Online Livestream

思い立ったらスグできる。
これ、続きそう!

- ☑ モニター越しに、みんなと会える(^^) / モニターOFFでも参加できます。
- ☑ 週240本のレッスンから選び放題! 参加したことないレッスンにもチャレンジ
- ☑ 全国のインストラクターと逢える! パワフル…スマイル…まだまだいますよ!

スッキリ。

こもりがちな毎日が一新!
おうちでもストレス発散。
LIVEで繋がってるからアがる!
マスク無し…これもイイのよ

調子イイ。

ジムに行けなくても大丈夫。
おうちでも続けられるから
毎日カラダが、かるーい!

やれるよ!

まちがっても平気(笑)
レッスンに参加している
自分にびっくり!
楽しいね~

接することなく、繋がれる。LIVEだからこそその臨場感。
1アカウントで、ご家族やお友だちとみんな一緒に楽しめる!

都度チケット
つながりたい時、お気軽に参加。
1,000円/回 (税抜)
税込 1,100円
1レッスンごとに、
ご予約の際、お支払いとなります。

定額プラン
月額固定で参加し放題。
3,500円/月 (税抜)
税込 3,850円
月1回のお支払いで、参加し放題。
自動継続プランです。

ルネサンス法人会員【限定】プラン
月額固定、参加し放題が500円おトク。
3,000円/月 (税抜) 税込 3,300円
クーポンコード **A0879ej7**
ルネサンスと法人契約されている組織にご所属の方で
まだルネサンスに入会されていない方が対象です。

3/31(水) 23:59まで
開始月 **最大1ヵ月分無料!**
ルネサンス契約法人【限定】定額プランご登録の方は

ご登録方法はカンタン! **今すぐ** ルネサンスライブ

温泉付きのお部屋に 会員料金で

東京都歯科健康保険組合にご加入の皆さまは
ラフォーレ倶楽部の「会員」です。
健康増進にどうぞご利用ください。

コートヤード・バイ・マリオット 白馬 / 温泉付プレミアムルーム

一まるで雲の上の寝心地—シモンズベッドを全室ご用意。保温性に優れ、
温まりが良いと言われている白馬の名湯をお部屋でお楽しみください。

外資系ブランドを含むホテル・ゴルフ場を 会員様はいつでもベストレートで ご利用いただけます。 (最低料金)

2020年度 会員料金 温泉付客室泊 / 1泊2食(定員利用時 / 大人1名様あたり)

マリオットホテル
コートヤードホテル **18,000 ~ 25,500円** (税別)
(一般料金例: 白馬 42,350 ~ 47,850円)

ラフォーレホテル **14,600 ~ 23,500円** (税別)
(一般料金例: 箱根強羅 21,000 ~ 31,000円)

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金を
お預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。
※那須はスタンダードルーム12,430円~をご用意しております。(温泉付き客室はございません)



👁️ ご利用方法 👁️ ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]
www.laforet.co.jp/shikakenpo/



[電話] 各ホテルへ直接お電話

法人会員名 東京都歯科健康保険組合
法人会員No. 20348
法人パスワード 20348cc

◎公式アプリからの予約も承ります。



2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。
1名様1泊につき 被保険者・被扶養者(中学生以上) **2,000円**
※年間3泊まで(対象: 4/1~3/31の宿泊) 被扶養者(小学生) **1,500円**
予約成立後、ご利用日当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。
東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康増進事業」→「宿泊助成金」)
www.t-shikakenpo.or.jp/



◎掲載の料金はGoToトラベルキャンペーン割引前の料金となります。またGoToトラベルキャンペーンは2021年1月31日までが対象となり、予算がなくなり次第終了となります。※2020年10月現在の情報です。

3.ご利用日当日

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備いただいた「GoToトラベル割引クーポン券*」をフロントにご提示ください。[2]でご準備いただいた「宿泊助成金請求書」をフロントへ提出ください。ホテルにて宿泊証明欄へ記入押印いたします。
*ご利用者様全員の身分証明書のご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「宿泊助成金請求書(原本)」に必要事項を記入のうえ、健保組合に提出。後日助成金額が支給されます。