

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和4年
4月号

- 介護保険料率の改定／令和4年度事業計画方針 (2ページ)
- 令和4年度予算が確定しました (3ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (4ページ)
- HIS 海外・国内旅行優待サービスのご案内 (5ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内 (6ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他 (7ページ)
- 毎年の健診で病気を予防しよう (8ページ)
- ご家族に異動があったら異動届のご提出を！ (9ページ)
- 整骨院・接骨院にかかる時 他 (10ページ)
- 運動不足は歩いて解消！ (11ページ)
- 塩原溪谷 (12-13ページ)
- 共同利用保養所のご案内 (14-15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



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



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



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

- 材料 (2人分)**
- 鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
 - にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分
 - 酒 ----- 小さじ1
 - アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
 - 新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)
 - 新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個
 - 春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本
 - ミニトマト (2等分) ----- 2個
 - 黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個
 - ローズマリー ----- 2本
 - A 塩 ----- 小さじ2
 - 黒こしょう ----- 適量
 - 乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
 - オリーブオイル ----- 大さじ1
- 作り方**
- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
 - 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
 - 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ
新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。
発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

令和4年度 予算が確定しました

令和4年度収入支出予算が、2月の理事会および組合会において、全会一致で承認されました。

一般勘定

収入の部 (単位：千円)

科目	予算額	対前年度比
健康保険収入	6,787,101	259,486
調整保険料収入	93,062	3,551
繰入金	630,000	0
国庫補助金収入	403	△600
財政調整事業交付金	65,000	0
雑収入	15,762	585
合計	7,591,328	263,022

支出の部 (単位：千円)

科目	予算額	対前年度比
事務費	264,706	5,037
保険給付費	3,883,080	213,223
納付金	2,494,674	△306,872
保健事業費	391,905	27,222
還付金	2,950	738
財政調整事業拠出金	93,062	3,551
営繕費	1,300	0
連合会費	3,940	△55
積立金	9,100	1,108
雑支出	5,501	△500
予備費	441,110	319,570
合計	7,591,328	263,022

介護勘定

収入の部 (単位：千円)

科目	予算額	対前年度比
介護保険収入	646,784	△15,059
繰越金	100,000	100,000
繰入金	0	△100,000
雑収入	3	0
合計	746,787	△15,059

支出の部 (単位：千円)

科目	予算額	対前年度比
介護納付金	626,400	△29,216
還付金	455	46
積立金	67,732	16,546
予備費	52,200	△2,435
合計	746,787	△15,059

予算概要

一般勘定

収入の多くを占める健康保険収入は、被保険者数の増加等によって前年度予算に比べ2億5、949万円増加する見込みです。

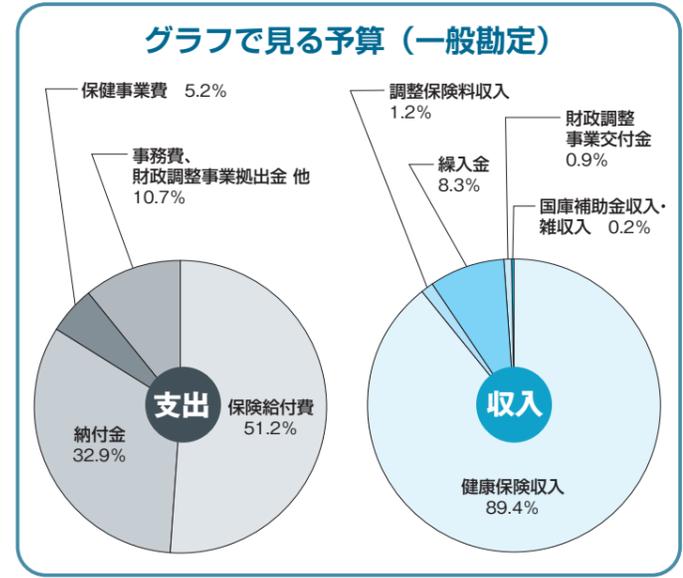
支出では、高齢者医療制度への納付金が、令和2年度の概算額より確定した金額がコロナ禍による受診控え等で減少したため、24億9、467万円と一時的に減少しました。一方で、皆様とご家族の医療費や給付金にあてる保険給付費は、同比で2億1、322万円増加する見込みです。保険給付費の大幅な増加は、医療費や高額療養

介護勘定

介護納付金は、前年度予算より2、922万円減少する見込みです。介護保険料率は、2ページでも記載しましたとおり、千分の17・2へ引き下げることとなりました。

費の増加に起因するもので、過去3年間(令和3年度決算見込みを含む)で4億4、000万円増加しています。

以上より納付金は減少となりましたが、保険給付費の大幅な増加によって、令和4年度も前年度に引き続き健康保険収入では支出を賄うことができな見込みです。そのため、不足額については別途積立金の繰り入れによって、収支の均衡を図りました。



令和4年3月分保険料 (令和4年4月納付) より

介護保険料率を引き下げます

介護保険料率 17.9/1000 → **17.2/1000** に引き下げ

【令和4年3月分保険料(令和4年4月納付)より※】
※任意継続被保険者については、令和4年4月分保険料から

〔事業主：8.60/1000〕
〔被保険者：8.60/1000〕

令和3年度の介護保険料率は、令和2年度にコロナ禍による大幅な介護保険収入の減少などにより赤字を見込んだため、前年度よりも千分の2.6引き上げた千分の17.9としていました。

令和3年度の準備金繰入を除く収入は、介護保険料率の引き上げによって介護保険収入が増加したことで、令和2年度決算額よりも増加する見込みです。さらに支出面でも、介護納付金が前年度よりも減少する見通しとなっています。

こうした健保財政状況に加え、協会けんぽでの令和4年度介護保険料率が千分の18から千分の16.4へ引き下げられることを鑑みまして、組合運営研究委員会の答申のもと、令和4年2月15日開催の第144回組合会において可決されましたので、当組合の令和4年度介護保険料率を千分の17.2に引き下げることとしました。皆様の引き続きのご協力をお願いいたします。

◆健康保険料率は、前年度と同率の97/1000に据え置きます。

当組合の令和4年度事業計画方針をお知らせします

令和3年度は、秋の緊急事態宣言解除後は一旦落ち着いたものの、変異株の急拡大により、第6波感染爆発の脅威も懸念されるなど、新型コロナウイルス感染症に翻弄される状況が続きました。そして現在も、社会・経済情勢は依然として先行き不透明となっています。

健康保険組合を取り巻く環境としては、令和4年の今年からいよいよ「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることから、今後、高齢者医療制度への納付金・支援金がさらに増大することが見込まれています。

当組合におきましては、高齢者医療制度への納付金・支援金の過重な負担に加え、保険給付費の増加が続いているため、将来にわたって安定した財政運営を行えるよう事業を実施いたします。

令和4年度は、被保険者・被扶養者の皆様の健康増進、重症化予防にっそう取り組むほか、特定健診・特定保健指導の実施率向上を中心とした保健事業を積極的に推進いたします。また、未納保険料の早期回収、事務経費の効率化・節減など、財政の健全化にも引き続き努めてまいります。

海外・国内旅行 旅行優待サービスのご案内

お得なキャンペーン実施中！

割引額がいつもの2倍！
2022年6月30日予約分まで

特典1 海外・国内ツアー優待割引

旅行代金に応じて海外・国内ツアー代金を割引。HISのツアーだけでなく、他社様のツアーも適用可能です。

お申込み旅行代金 (お一人様あたり)	通常優待割引	2022年6月30日 予約分まで期間限定
20万円以上	ご旅行代金より 3,000円OFF!	ご旅行代金より 6,000円OFF!
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より 2,000円OFF	ご旅行代金より 4,000円OFF!!
5万円未満	次回使える1,000円クーポンプレゼント	

■取扱商品一例

HISオリジナルブランド



※上記ブランド以外にも取り扱いがございますので、お問い合わせください。

特典2 HIS(海外・国内)添乗員同行ツアー特別価格

海外ツアーの設定コースは各コース常時50コース前後で5,000円から50,000円の優待割引。国内ではお一人様5万円以上のコースお申込みで一律3,000円割引にてご優待。
※国内は成田・羽田・茨城空港および現地発着コース限定。
※対象商品は専用WEBサイトをご覧ください。

特典3 HIS海外・国内ツアーオンラインクーポン

①HIS海外ツアーで使えるお一人様3,000円OFFのクーポン。

※旅行代金お一人様5万円以上のツアーに限り。ツアーコードが「TX-」からはじまるWEB限定商品にはご利用いただけません。

365日
24時間
受付可

②HIS国内航空券+ホテル(ダイナミックパッケージ)で使える1グループ2,000円OFFのクーポン

※HIS主催のツアーに限り。また、1グループ合計3万円以上のご予約より割引適用。
※一部対象外がございます。他の割引との併用は不可となります。
専用WEBサイトからクーポンを入手し、ご自身でHIS公式WEBページにてお申込み。

最新の商品やキャンペーンなどお得な情報もりだくさん！

詳しくは専用WEBサイトへアクセス！

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=n4iutmb6o



特典4 ベネフィットデスク限定割引

一般のHIS店舗では販売されない驚き価格の商品を不定期ではございますが、特別優待としてご案内しております。
※限定商品は専用WEBサイトにて発表されますのでご確認ください。

特典5 大型セール先行予約

一般のHIS店舗に先駆け、HIS大型セールを先行受付日を設定して受付しております。
※時期により実施されないこともございます。

特典6 HIS BENEFITDESK plus

福利厚生の一環として、旅行以外のカテゴリでお得にご利用いただけるベネフィットデスク会員専用のお得な優待をご用意！
毎日の生活をサポートいたします。

今年も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)。

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。利用券は準備でき次第、順次代表の方へ郵送いたします。届きましたら、申込書に記載された方に必ずお渡しください。紛失された場合の再発行はいたしません。準備の都合上、ゴールデンウィーク以降の発送となる場合がございます。

申込期限 令和5年1月31日(火) <当組合必着>

※2回目のご案内は、秋に実施いたします。ただし、今回お申し込みいただいた方は対象外となります。

※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。

◎「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。

令和4年 1月1日より 人間ドック・生活習慣病予防健診の 契約医療機関を追加いたしました

当組合が行っている人間ドック・生活習慣病予防健診につきまして、新たに右記の医療機関「MEP 南青山」と契約を結びましたのでお知らせいたします。人間ドック・生活習慣病予防健診での負担額は下記となりますので、ぜひご利用ください。

医療機関名 MEP 南青山
所在地 港区南青山1-3-3
パークアクセス青山一丁目タワー 5階
電話番号 03-6384-5760

■人間ドック

契約料金	被保険者負担(40歳以上)※1	被扶養者負担(40歳以上)※1	備考
内視鏡:41,800円	8,800円	11,800円	胃部は内視鏡のみ、X線の設定はなし

■生活習慣病予防健診

契約料金	被保険者負担(全年齢)	被扶養者負担(30歳以上)※2	備考
内視鏡:24,750円	4,750円	4,750円	胃部は内視鏡のみ、X線の設定はなし
胃部検査なし:13,750円	0円	0円	

(※1)年度末(3月31日)までに40歳になられる39歳の方を含む(昭和58年3月31日以前生まれの方)。

(※2)年度末(3月31日)までに30歳になられる29歳の方を含む(平成5年3月31日以前生まれの方)。

ご予約は HISベネフィットデスクまで <対象者> 組合員本人およびその2親等以内の親族

優待のご利用方法

- パンフレットまたはWEBサイトにて商品をご検討ください
- 優待専用ダイヤルまたは専用WEB掲載のメールオーダーよりお申込みください
- 特別優待が受けられます

HIS BENEFIT DESK 海外旅行 050-5894-3823 tb-hojin-benefit@his-world.com
国内旅行 050-5894-3824 [月~金]10:00-18:00[土]10:00-15:30[日・祝]休み

3月からオンライン禁煙事業を開始しました！

オンライン禁煙外来は、お手持ちのスマートフォンやタブレットを活用し、テレビ電話で医師による診察および禁煙補助薬の処方を受けていただく禁煙プログラムです。参加中の皆様は、

引き続き禁煙達成に向けてがんばりましょう！
まだお申し込みをされていない方は、当組合ホームページをご覧ください、ぜひ禁煙プログラムにご参加ください！

組合日誌

令和4年1月から令和4年2月まで

4.2.1 理事会

議案事項

- 介護保険料率(介護勘定)の変更(案)に関する件
- 令和4年度事業計画(案)に関する件
- 令和4年度収入支出予算(案)に関する件
- 令和4年度保健事業計画(案)に関する件
- 禁煙サポート補助金支給規程制定(案)に関する件
- 保健事業の追加(案)に関する件
- 事務連絡費の取扱い(案)に関する件

協議事項

- 令和4年度の日程(案)について

4.2.15 組合会(書面審議)

議案事項

- 介護保険料率(介護勘定)の変更(案)に関する件
- 令和4年度事業計画(案)に関する件
- 令和4年度収入支出予算(案)に関する件
- 令和4年度保健事業計画(案)に関する件
- 不納欠損の整理(案)に関する件
- 禁煙サポート補助金支給規程制定(案)に関する件
- 保健事業の追加(案)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 井上 恵司

医療法人社団賢齊会	大田区大森西 6-12-20
医療法人社団賢新会	足立区梅田 3-18-12
K 歯科クリニック	品川区西品川 2-14-6
長嶋デンタルオフィス	品川区西品川 2-9-4
小杉歯科医院	練馬区田柄 2-6-21
あずさ歯科	豊島区北大塚 2-11-9
かねとう歯科	練馬区富士見台 3-6-8
国立富士見台歯科医院	国立市富士見台 1-7-1
ときわ台真帆歯科	板橋区南常盤台 1-26-13
こば歯科医院	三鷹市上連雀 2-1-10
高橋歯科クリニック	世田谷区若林 4-19-6
あなざわ歯科	町田市成瀬 3-1-13

組合事業概況

令和4年1月末現在

事業所数	3,380 件
被保険者数	男 3,840 人
	女 11,218 人
	合計 15,058 人
被扶養者数	男 1,889 人
	女 2,684 人
	合計 4,573 人
平均標準報酬月額	男 607,507 円
	女 302,833 円
	平均 380,529 円

当組合の人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助内容が変更になっています

令和4年4月1日
受診分から

当組合では、東京都にある他の健康保険組合の健診の補助制度内容、皆様からの「負担金なしで生活習慣病予防健診を受けたい」とのご意見、そして当組合の財政状況などのさまざまな観点から考慮、協議した結果、令和4年4月1日受診分から右表のように変更しています。各種健診のお申し込みの際はご注意ください。

	変更前	変更後
人間ドック	補助金対象年齢	年齢制限なし
	補助金額	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円
	補助金支給回数	支給回数制限なし
脳ドック	補助金対象年齢	年齢制限なし
	補助金額	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円
	補助金支給回数	支給回数制限なし
生活習慣病予防健診	補助金対象年齢	年齢制限なし
	補助金額	被保険者 13,500円 被扶養者 13,000円
	補助金支給回数	支給回数制限なし

(※1)年度末(3月31日)までに40歳になられる39歳の方を含む(昭和58年3月31日以前生まれの方)。
(※2)年度末(3月31日)までに30歳になられる29歳の方を含む(平成5年3月31日以前生まれの方)。

健康保持増進事業対象施設のご案内 — 通年契約保養所 / 宿泊助成金対象施設 —

利用対象者 **健康保険組合加入の本人とその家族** (同行者も会員料金でご利用いただけます。) **2022年度**

SPRING and SUMMER おすすめ3ホテル お得な会員料金に補助金を併用してもっとお得に! 健康増進にご活用ください。

軽井沢マリオットホテル



◎別途ご夕食のご予約も承れます。スタンダードディナー 8,300円/人〜

室数限定! お部屋代最大50%OFF〜
温泉付客室スペシャルオファー〜1泊朝食付〜

人気の温泉付客室(定員4名様/39㎡)に2名様でご宿泊の際に部屋代が最大50%OFFとなる人気No.1プランです。プッフェスタイルの朝食とともにワンランク上の滞在をお楽しみください。

期間 ~2022/7/22の日曜から金曜日 ※連休・トップシーズンは除く

内容 1泊朝食/温泉露天風呂付プレミアムルーム(ノースウィング1階)または温泉ビューバス付プレミアムルーム(ノースウィング2階)泊

料金 2名様1室利用時

大人 14,250円 (一般料金: 42,350円) ※2022/3時点



リゾートホテル ラフォーレ那須



和洋バイキングプラン【1泊2食】

期間 2022/7/30~8/27泊

内容 1泊2食

料金 2名様1室利用時

大人 18,250円〜 お子様 11,650円〜



ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭



朝食付きプラン【旅のアレンジは自由自在】

期間 ~2022/8/31泊

内容 1泊朝食

料金 3名様1室利用時

大人 6,750円〜 お子様 5,100円〜



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。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

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 ※年間3泊まで(対象:4/1~3/31の宿泊)

被保険者・被扶養者(中学生以上) 2,000円

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」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[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。

*補助金ご利用者様全員の健康保険証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。

契約対象ホテル一覧 (電話受付/平日9:00~17:00) ※年末年始休業

富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓	0460-86-1489
伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ホテルラフォーレ 修善寺	0558-74-5489
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489		

◎ラフォーレ倶楽部各ホテルはGoToトラベル事業対象ホテルです。

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む安心・安全への取り組みはWEBサイトで詳しくご案内しております。



法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。本ご案内が届いた企業・法人(健康保険組合や基金など)にご所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。

発行元
森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社



家族が異動(就職、結婚…)しました



5日以内に異動届を提出してください

就職、結婚、引越…健康保険に加入しているご家族に異動があったら、届出をお願いします。

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者のみなさんにお支払いいただいた保険料が、本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使われないことになります。資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。みなさんの大切な保険料を生かすためにも、異動届の5日以内の提出をお願いいたします。

異動届を提出するとき

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ◆ 被扶養者がパート先で被保険者になった。



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円(年収106万円)*以上
*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が1年以上見込まれる
(令和4年10月からは2カ月以上見込に変更予定)
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が501人以上
(令和4年10月からは101人以上に変更予定)
 - 2 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
(令和4年10月からは100人以下に変更予定)

収入増

- ◆ 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
*60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



失業給付金を受給

- ◆ 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75歳になった

- ◆ 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
*65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



国内居住要件を満たさなくなった

- ◆ 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。



- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 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場合(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- 4 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場合
- 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場合

毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね!



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…!?



そういえば…前回受けた健診っていつだったっけ?



健診は毎年定期的に受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまったのは元も子ありません。年に一度、定期的に受診することが重要です。

さらに

健診を受けると、健保財政の負担軽減にもつながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

定期的な健診で、いいことたくさん!

- 01 体の経年変化を確認し病気を予防
毎年健診を受けていけば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。
- 02 病気を早期に発見し治療へ
生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。
- 03 医療費の負担が軽減される
大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

運動不足は「大歩」いて解消!

短期間でも運動不足の弊害は深刻…?!

監修：慶應義塾大学医学部 スポーツ医学総合センター
整形外科専門医 伊藤 恵梨

「ウォーキング+筋トレ・ストレッチ」で運動不足を解消しよう!

運動不足による健康被害を調べた海外の調査*によると、下半身をまったく動かさなくなると、たったの2週間で、脚の筋力の4分の1が減少することがわかっています。

在宅勤務などで運動不足になってしまった人は、想像以上に筋力が低下しているかもしれません。

2週間下半身をまったく動かさないと…

筋肉量は約485g、筋力は約28%減少!
(約23歳の場合)



※Journal of Rehabilitation Medicine 2015;47 (6)

ウォーキング

最初は安定したポジションで楽に歩くことを意識するだけでOK!

▶ 最初は…

「運動したいけど何をしたらよいかわからない」ときにはウォーキングがおすすめです。

最初から姿勢や速度を意識する必要はありません。まずは自分が安定して楽に歩けるポジションを探しましょう。

▶ 慣れてきたら…

安定したポジションでウォーキングを続けると、自然とポジションが定まり歩きやすくなります。「体が軽くなった、長く歩けるようになった」といった変化を感じられたら徐々に速度を上げてみましょう。

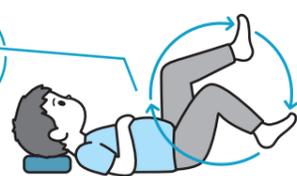


筋トレ

筋力の減少は関節の負担増につながります。下半身の筋力を強化し、膝痛を予防しましょう。

▶ 空中自転車こぎ運動

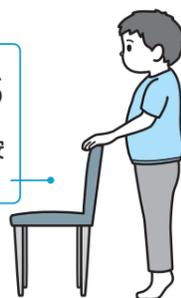
お腹に力を入れて腰が反らないように注意!



仰向けになり、自転車のペダルをこぐように空中で足を回します。20~30回を目安に行います。

▶ カーフレイズ

かかとを高く上げ、3秒かけてゆっくり戻します。10~15回を目安に行います。



親指の付け根で地面を押すイメージ

ストレッチ

血行を促進して疲労回復を助けます。ウォーキングの後や在宅勤務などで座りっぱなしのときにおすすめ。

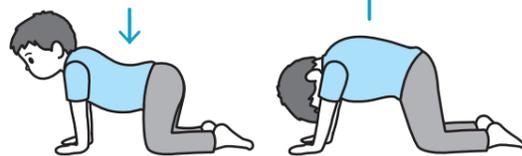
▶ 殿筋ストレッチ

呼吸を止めずに行おう



膝を立てて座り、右足を左のもものにのせる。右膝をできるだけ開き、両手で床を押しながら胸を近づけていきます。10秒キープし、左右入れ替えて行いましょう。

▶ キャットアンドドッグ



四つん這いになり、顔を上げて腰を反らし、顎を引きながら背中を丸めます。交互に10回行います。

健康保険は「使える?」 「使えない?」

整骨院・接骨院にかかるとき

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担となるケースもあるため、かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。



OK 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- ねんざ
- 脱臼
- 打撲
- 肉離れ

※骨折・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要です(応急手当の場合を除く)。
※内科的原因による疾患は含まれません。

NG 保険適用外で自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷(労災保険適用) など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点



- ① 負傷原因を正確に伝える
- ② 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する
- ③ 領収書は必ず受け取り、保管する

健康保険組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健康保険組合では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。皆様に納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

まずはご相談を!

メンタルヘルス支援サービス

悩みを抱えこんでいませんか?
誰かに話を聞いてほしいとき、お悩みや解決しにくい問題がありましたら、お気軽にご相談ください。

悩みを聞いてほしい…
電話相談

利用時間 月~金曜 9:30~21:30 土曜 11:00~19:00
ご相談に費用は発生いたしません(オプションは除く)
相談者のプライバシーは保護されます
番号は通知しておかけください
0120-783-112

メールで相談したい…
WEB相談

24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)
<https://www.kokoro-soudan.net/>
《法人契約コード》 shikakenpo

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のあしで

塩
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道や「おコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

風琴の滝
それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきが涼しさを感じる。

竜化の滝
塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

塩原温泉ビジターセンター
日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。
① 9:00～16:30 ② 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯
誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION

- 🚗 東北新幹線・JR東北線 那須塩原駅下車、JRバスで約65分
- 🚗 東北自動車道 「西那須野塩原IC」から約30分
- 📞 塩原温泉観光協会 ☎ 0287-32-4000 🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

食とて焼き
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。
① 9:00～18:00 ② 木曜日(祝日の場合は翌日) ③ 高校生以上200円、小中学生100円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuponosato.com/>



塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
① 8:30～17:00 ② 資料展示室: 大人300円、小人・65歳以上200円
☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



回顧の滝(回顧コース内)
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、碓石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
① 8:30～18:00 (4月～10月)
② 大人300円、小中学生200円
☎ 0287-34-1037
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

令和4年度 健康保険組合 共同利用保養所のご案内

施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
			平日(円)	休・前日(円)		健康保険組合・担当課	電話 FAX	申込/受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	天城の里 20	410-2507 静岡県伊豆市 冷川 1524-308	8,000	8,000	JR「伊東」駅よりバスで40分	産業機械・保健事業課 http://www.sk-kenpo.or.jp	03-5232-5006 03-5232-5014	電話予約/利用日1ヵ月前の1日より
	悠楽館	413-0001 静岡県熱海市 泉中沢 225	7,700	7,700	JR「湯河原」駅下車一バス「落合橋」下車徒歩8分	東京金属事業・総務部広報施設課 http://www.tokinkenpo.or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約/利用日1ヵ月前の10日より利用日の10日前まで
箱根方面	みやぎの	250-0401 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	箱根湯本駅から箱根登山鉄道「強羅」駅下車タクシー10分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約/利用月の前月20日より利用日の5日前まで
	みやぎの	250-0401 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	箱根湯本駅から箱根登山鉄道「強羅」駅下車タクシー10分	東京都家具・総務課 https://www.kagukenpo.or.jp	03-3833-6161 03-3835-4428	電話予約/利用月の前月15日より
	金型はこね荘	250-0406 神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷 450-24	9,500	11,000	JR 東海道新幹線・小田急線「小田原」駅一箱根登山鉄道「小涌谷」駅下車徒歩7分 ※無料送迎あり(要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約/利用月の前月1日より
	箱根強羅山荘	250-0408 神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1300-218	9,000(月~木)	—	箱根湯本駅から箱根登山鉄道「強羅」駅下車徒歩2分	東京文具販売・保健施設課 http://www.bungu-kenpo.or.jp	03-3866-7176 03-3851-6206	電話予約/利用日の1ヵ月前より
房総方面	おんじゅく	299-5105 千葉県夷隅郡御宿町岩和田 1339-3	7,000	7,000	JR 外房線「御宿」駅下車、タクシー約7分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約/利用月の前月20日より利用日の5日前まで
	上総一宮海浜保養所	299-4301 千葉県長生郡一宮町一宮 10163	8,000	8,000	東京駅より外房線・特急わかしおにて約60分「上総一宮」駅下車タクシー約10分	東京電子機械工業・健康事業課 https://www.tokyo-denshikempo.or.jp	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送にて予約/利用日の1ヵ月前から4日前まで所定の申込書により
見沼川方面	金型かわし荘	321-2611 栃木県日光市川治温泉川治 36	6,900	9,000	東武快速電車で「川治湯元」駅下車徒歩7分 ※無料送迎あり(要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約/利用月の前月1日より
信越方面	かるいざわ	389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 芹ヶ沢 2140-261	2,000(食事無)	2,000(食事無)	JR 北陸新幹線「軽井沢」駅一しなの鉄道「中軽井沢」駅下車タクシー約10分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約/利用月の前月20日より利用日の5日前まで
	大町山荘	398-0001 長野県大町市平 1915	6,050	6,050	JR 中央線「信濃大町」駅下車タクシー15分	東京薬業・健康増進課施設管理係 https://www.toyaku-kenpo.or.jp	03-3581-1234 03-3581-1894	電話予約/利用月の2ヵ月前の15日より
	金型あくら荘	949-2111 新潟県妙高市赤倉 585-22	7,900	10,000	JR 北陸新幹線「長野」駅・北しなの線「妙高高原」駅一バス「赤倉銀座」下車徒歩5分 ※無料送迎あり(要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約/利用月の前月1日より
	白樺	389-0104 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢 東 45-1	7,700	7,700	JR 北陸新幹線・しなの鉄道「軽井沢」駅下車徒歩15分	東京金属事業・総務部広報施設課 http://www.tokinkenpo.or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約/利用日1ヵ月前の10日より利用日の10日前まで

● 利用手順

1. 保険証をご用意のうえ、保養所申込先の健康保険組合に直接お申し込みください。その際、「共同利用保養所の申し込み」であること、東京都歯科健康保険組合加入であること、氏名、利用日、人数(大人・子ども、男女別)等を申し出て仮予約をします。
2. 「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、保養所申込先の健康保険組合に提出してください(申込書は各健康保険組合にご確認ください)。
3. 申込書提出後に、利用通知書・パンフレット等が送付されますので、内容を確認し、チェックイン時に施設のフロントへご提出ください(利用料は、各健康保険組合の支払方法に従ってください)。

各健康保険組合が所有している保養所を、当組合の加入者の方々もご利用いただけます。

注意事項 健康保険組合によって申込方法が異なる場合があります。また、年末年始、ゴールデンウィーク、夏季期間等の繁忙期には制限がある場合がありますので、予約の際にご確認ください。



令和4年度健康保険組合共同利用保養所一覧

(注) 利用料金および利用手続き(申込方法・受付開始等)については、健康保険組合(保養所)によって異なりますので、ご予約の際、確認してください。
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
https://www.toshinkyoo.or.jp/resort/

施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
			平日(円)	休・前日(円)		健康保険組合・担当課	電話 FAX	申込/受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	保養所あじろ	413-0102 静岡県熱海市 下多賀 25-1	6,500	6,500	JR 伊東線「網代」駅下車徒歩8分	東京トラック事業・総務課 http://tokyotruckkenpo.jp/	03-3264-2364 03-3239-6127	電話予約/利用日2ヵ月前の同日より(繁忙期等は1ヵ月前から申し込みの場合あり)
	サンライズ熱海	413-0019 静岡県熱海市 咲見町 6-25	9,000	9,500	JR「熱海」駅下車徒歩15分	東京実業・施設課 https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/	03-3663-1361 03-3663-1510	電話予約/利用月の2ヵ月前の5日より
	薫風荘	413-0031 静岡県熱海市 林が丘町 22-10	7,300	7,300	東海道新幹線「熱海」駅下車徒歩20分(上り坂)・タクシー5分	測量地質・施設課 http://www.st-kenpo.or.jp	03-3987-3151 03-3985-9721	電話予約/利用日の1ヵ月前より
	熱海リフレッシュセンター	413-0002 静岡県熱海市 伊豆山 392-1	8,000	10,000	JR「熱海」駅下車一伊豆東海バス・七尾団地行きまたは、七尾原循環で「般若院前」下車徒歩10分	全国設計事務所・保健事業部 http://www.sekkei-kenpo.org/	03-3404-9545 03-3404-9680	電話予約/利用月の2ヵ月前の25日より
	伊豆山温泉保養所	413-0002 静岡県熱海市 伊豆山七尾原 1173-651	9,000	9,000	東京駅よりJR東海道新幹線約50分(特急踊り子で約90分)「熱海」駅下車バスまたはタクシー20分	東京電子機械工業・健康事業課 https://www.tokyo-denshikempo.or.jp	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送にて予約/利用日の1ヵ月前から4日前まで所定の申込書により