令和５年
10月号

# 東京都歯科
# 健康保険組合ニュース


- 令和４年度の決算がまとまりました（2ページ）
- 毎年受けていますか？ 特定健診（4ページ）
- 健診受診者を対象に抽選を行います（5ページ）
- 組合日誌（6ページ）
- 被扶養者に異動があったとき（7ページ）
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう（8ページ）
- 使ってますか？ ジェネリック医薬品（9ページ）
- 付加給付費および保健事業費変更のお知らせ（10ページ）
- 令和5年度 健康ウォーキングのご案内（11ページ）
- 鮭と季節野菜のマヨ照り焼き（12ページ）

年に１回は健診を受けましょう

腸活レシピ

いつもの食材で パパッとつくる ヘルシーレシピ


料理制作・スタイリング
近藤 幸子（料理研究家、管理栄養士）
撮影：竹内 浩務


## 鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

お弁当にも！

1人分 340kcal　塩分 1.7g　調理時間 15分

### 材料（2人分）

- 鮭 …… 2切れ
- 片栗粉 …… 大さじ1/2
- パプリカ …… 1/2個
- れんこん …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- A　マヨネーズ …… 大さじ1
- A　砂糖 …… 小さじ2
- A　しょうゆ …… 大さじ1

### 作り方

1. 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
2. フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
3. 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2～3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
4. ③にAを加え、全体にからむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています（100gあたり）。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。
香ばしく焼いた鮭とマヨネーズのコクで、野菜もたっぷり食べられます。

\ CHECK! /
作り方動画
http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn02.html

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年度の
**決算**が
まとまりました

# 健康保険収入の増額で黒字決算も依然予断を許さない財政状況に

## 当健保組合の令和4年度決算がまとまりましたので概要をご紹介します。

### 一般勘定

収入総額の88・6％を占める健康保険収入（国庫負担金収入含む）は、前年度決算比2億1、504万円増の69億9、383万8千円、また、繰入金は前年度決算と同額である6億円となりました。収入総額は78億9、208万8千円で、同比では2億341万9千円増加しました。これは、被保険者数および標準報酬月額・総標準賞与額が増加したことが主な要因です。

支出では、皆様とご家族の医療費等にあてられた保険給付費が39億9、142万8千円、同比で3億3、218万円の増加となりました。高齢者医療制度への納付金は、同比で3億3、347万6千円減となる24億3、116万5千円を計上しました。減額は一時的なものと見込まれますが、この納付金は、健康保険収入の34・8％に相当しています。また、皆様の健康を支援する保健事業費は、疾病予防費等が増加しましたが同比で768万3千円減の2億9、635万1千円となり、支出総額では70億3、380万5千円で、同比では377万3千円の増加となりました。

以上より、収入支出差引額は8億5、828万3千円、経常収支差引額は7、155万9千円の黒字決算となりました。

### 介護勘定

介護保険収入が前年度決算比885万1千円減、介護納付金は同比2、921万7千円減となり、収支差引では1億5、197万円の黒字となりました。

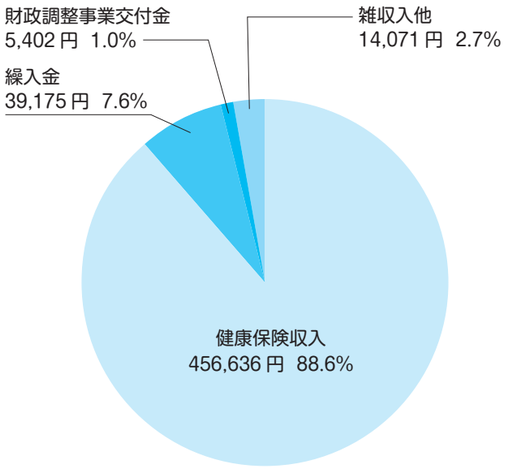
### 健康保険組合を取り巻く状況

令和4年度の世界経済は、3年にわたる新型コロナウイルスの感染拡大、ロシア・ウクライナ間における戦争の激化もあり、先行きの不透明さがより際立つ結果となりました。わが国においても、資源燃料の高騰や原材料の調達困難な状況が続き、新型コロナウイルスの感染拡大と鎮静化の繰り返しに疲弊するなかで年度の終了を迎えた格好です。世界的な情勢についてはいまだ解決策が見えてこないこともあり、加入事業所の事業運営に大きな影響を与えることも考えられることから、今後も状況の推移に注視していく必要があります。

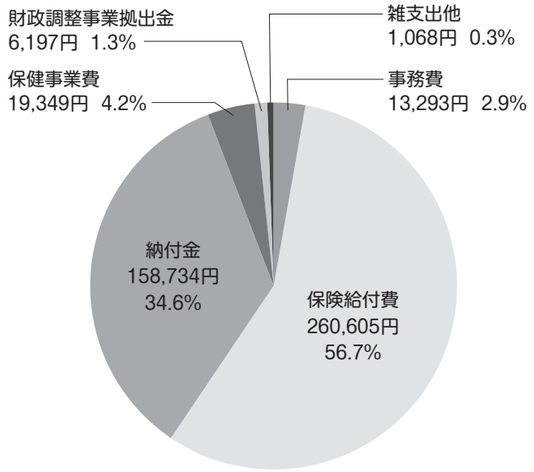
そのような中ではありますが、当健保組合は被保険者・被扶養者の皆様に健康的な毎日をお過ごしいただけるよう、「保健事業」として各種の施策を実施しています（令和4年度は健診事業等に3億円弱をあて、また5年度はさらに増額しています）。本誌『健康保険組合ニュース』も、健保組合独自の事業等を都度ご紹介する、健保組合と皆様をつなぐコミュニケーションツールです。ぜひともご家族で日々の生活にお役立てください。

## 被保険者１人あたりでみた収支の割合　（一般勘定）

**収入**　収入合計：515,284円




**支出**　支出合計：459,246円




### 介護勘定

**収入の部**（単位：千円）　△はマイナス

| 科　目 | 決算額 | 予算額 | 増減（決算額－予算額） |
|---|---|---|---|
| 介護保険収入 | 678,394 | 646,784 | 31,610 |
| 繰越金 | 100,000 | 100,000 | 0 |
| 雑収入 | 1 | 3 | △ 2 |
| 収入合計 | 778,395 | 746,787 | 31,608 |

**支出の部**（単位：千円）　△はマイナス

| 科　目 | 決算額 | 予算額 | 増減（決算額－予算額） |
|---|---|---|---|
| 介護納付金 | 626,399 | 626,400 | △ 1 |
| 介護保険料還付金 | 26 | 455 | △ 429 |
| 積立金 | 0 | 67,732 | △ 67,732 |
| 予備費 | 0 | 52,200 | △ 52,200 |
| 支出合計 | 626,425 | 746,787 | △ 120,362 |

### 残金処分

**一般勘定**

**7,892,088千円－7,033,805千円＝858,283千円**

内訳　別途積立金……858,191千円
　　財政調整事業繰越金……92千円

**介護勘定**

**778,395千円－626,425千円＝151,970千円**

内訳　準備金……151,970千円

※端数処理のため、一部合計が合わない場合があります。

### 一般勘定

**収入の部**（単位：千円）　△はマイナス

| 科　目 | 決算額 | 予算額 | 増減（決算額－予算額） |
|---|---|---|---|
| 健康保険収入 | 6,993,838 | 6,787,101 | 206,737 |
| 調整保険料収入 | 95,005 | 93,062 | 1,943 |
| 繰入金 | 600,000 | 630,000 | △ 30,000 |
| 国庫補助金収入 | 101,706 | 403 | 101,303 |
| 財政調整事業交付金 | 82,733 | 65,000 | 17,733 |
| 雑収入 | 18,806 | 15,762 | 3,044 |
| 収入合計 | 7,892,088 | 7,591,328 | 300,760 |
| 経常収入合計 | 7,010,416 | 6,830,975 | 179,441 |

**支出の部**（単位：千円）　△はマイナス

| 科　目 | 決算額 | 予算額 | 増減（決算額－予算額） |
|---|---|---|---|
| 事務費 | 203,593 | 264,706 | △ 61,113 |
| 保険給付費 | 3,991,428 | 3,883,080 | 108,348 |
| 納付金 | 2,431,165 | 2,494,674 | △ 63,509 |
| 保健事業費 | 296,351 | 391,905 | △ 95,554 |
| 還付金 | 2,547 | 2,950 | △ 403 |
| 営繕費 | 0 | 1,300 | △ 1,300 |
| 財政調整事業拠出金 | 94,912 | 93,062 | 1,850 |
| 連合会費 | 3,622 | 3,940 | △ 318 |
| 積立金 | 9,099 | 9,100 | △ 1 |
| 雑支出 | 1,088 | 5,501 | △ 4,413 |
| その他 | 0 | 441,110 | △ 441,110 |
| 支出合計 | 7,033,805 | 7,591,328 | △ 557,523 |
| 経常支出合計 | 6,938,857 | 7,055,816 | △ 116,959 |

毎年受けていますか？

# 特定健診

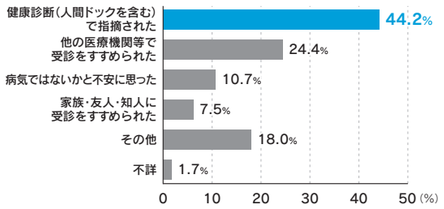
# 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

## 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

**自覚症状がなかった患者が受診した理由**(複数回答)




厚生労働省「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

## 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。

### 通院中の人も特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。

# 健診の受診があなたに思いがけないプレゼントを！

当組合では今年度、年度末年齢 40 歳から 74 歳の被保険者・被扶養者に対し、令和５年度中（令和５年４月１日から令和６年３月 31 日）に健診【人間ドック・生活習慣病予防健診・一般健診（特定健診項目を含む）】を初めて受診した方、または、当該年度を含めて２年度以上継続して健診を受診した方を対象に、令和６年６月に抽選を行います。

**抽選の賞品は**

ラフォーレ倶楽部宿泊券を
**100名様**

クオカード 2,000円分を
**500名様**

東京ディズニーリゾート®・
コーポレートプログラム券 2,000円分を
**500名様**

令和５年度中に、特定保健指導を利用しすべてのプログラムを終了した被保険者・被扶養者の方には、クオカード 2,000 円分、または東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム券 2,000 円分のうち、ご希望のいずれかを配布いたします（年度内１回）。

健保の手続き こんなときは？

# 被扶養者に異動があったとき

**Q** 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

**A** 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。**「被扶養者（異動）届」に「保険証」※を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。**

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

**Q** 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

**A** **扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えません。**
もし、間違って使ってしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

**健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます**
扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者のみなさんにお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

## こんなときには異動届の提出を忘れずに！

### 就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して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1～5の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります

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2カ月超見込まれる
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101人以上
②従業員が100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

### 収入が増えた

- 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（同一世帯の場合）。

※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）。

### 失業給付金を受給した

- 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です。

### 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曽祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### 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



# 組合日誌

令和5年6月から令和5年7月まで

### 5.6.22 監査および事務検査

去る6月22日（木）、当組合会議室において、監事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。

### 5.7.4 理事会

**■議案事項**

1. 令和4年度事業報告及び収入支出決算に関する件
2. 令和4年度収入支出決算残金処分（案）に関する件
3. 財産の管理（案）に関する件
4. 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一部改正（案）に関する件
5. 事務連絡費に関する件

**■協議事項**

1. 健康保険委員総会の議題等について

### 5.7.18 組合会

**■議案事項**

1. 令和4年度事業報告及び収入支出決算に関する件
2. 令和4年度収入支出決算残金処分（案）に関する件
3. 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一部改正（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

| | |
|---|---|
| 砂町北歯科 | 江東区北砂4-11-10 |
| Salus Dental Clinic | 大田区南久が原2-7-8 |
| レイデンタルクリニック | 東村山市久米川町3-1-4 |
| みとも歯科医院 | 江東区北砂6-11-11 |
| つげ歯科五番町クリニック | 千代田区五番町6-4 |
| 歯科･矯正歯科YTデンタルクリニック南町 | 町田市鶴間3-2-3 |
| シンデンタルオフィス | 新宿区百人町1-21-3 |
| 市ヶ谷. 歯科 | 新宿区市谷田町2-7 |
| ひきた矯正歯科 | 文京区本郷4-24-8 |
| 藤間歯科医院 | 江東区森下4-6-5 |
| 湊歯科医院 | 足立区中川4-35-5 |
| 大塚くすのせ歯科 | 文京区大塚5-9-2 |
| I's歯科･矯正歯科　両国 | 墨田区緑1-16-4 |
| 医療法人社団健啓会　国立セントラル歯科 | 国立市中3-3-31 |
| 神楽坂ながぬま歯科 | 新宿区東五軒町3-11 |
| ホワイト歯科　三河島 | 荒川区東日暮里6-2-14 |

# 組合事業概況

令和5年7月末現在

| | | | |
|---|---|---|---|
| 事業所数 | | 3,332 | 件 |
| 被保険者数 | 男 | 3,716 | 人 |
| | 女 | 11,809 | 人 |
| | 合計 | 15,525 | 人 |
| 被扶養者数 | 男 | 1,768 | 人 |
| | 女 | 2,532 | 人 |
| | 合計 | 4,300 | 人 |
| 平均標準報酬月額 | 男 | 618,876 | 円 |
| | 女 | 307,684 | 円 |
| | 平均 | 382,170 | 円 |

## 当組合のホームページをぜひご活用ください！

スマホにも対応

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/

使ってますか？

# ジェネリック医薬品

generic drug

## ジェネリック医薬品って？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分でつくられる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約 80%です。

## 薬代を大幅に節約

ジェネリック医薬品は新薬の約2割～7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約することができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はけっこうな額になります。

## 新しい技術でのみやすく改良

新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しでのめる OD 錠など、新しい技術で改良されたものもあります。

## AG（オーソライズド・ジェネリック）もおすすめ

AG は、新薬メーカーから許諾を受けて製造販売されるジェネリック医薬品です。新薬と同じ工場（違う場合もある）で、原薬、添加剤などを新薬と同一にして製造されます。また、一般的なジェネリック医薬品より半年程度早く販売される場合もあります。AG はすべてのジェネリック医薬品にあるわけではなく、まだまだ種類が少ないですが、ジェネリック医薬品の普及率アップや医療費の削減効果が期待されています。



外傷性が明らかな負傷

お金をムダにしない施術の受け方

確認してから申請書に署名

# 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

## 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

□打撲　□捻挫　□肉離れ
□骨折※　□脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

## 健保組合が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。

## 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約３カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

# 令和５年度 健康ウォーキングのご案内

## 澄んだ秋空の下、一歩踏み出してみませんか？

被保険者・被扶養者の皆様の健康保持増進を図るため、
公益社団法人東京都歯科医師会と共催の健康ウォーキングを、
令和５年 11 月 26 日（日）に開催することになりました。
皆様、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

**日時** 令和５年 11 月 26 日（日）

**予定コース** 歯科医師会館 ⇒ 迎賓館 ⇒ 権田原 ⇒ 青山二丁目

**集合場所** 歯科医師会館

詳細につきましては、公益社団法人東京都歯科医師会から発行される「東京都歯科医師会雑誌 10 月号」に掲載される予定です。

### ウォーキングを続けるとこんな効果が期待できるかも！

せっかくだから、続けてみませんか？

**１日１時間以上**
**歩くか歩かないかで**
**生涯医療費に**
**100万円以上の差が!?**

男女を 40 歳から追跡して調べた結果、１日に１時間以上歩く人は、１時間未満しか歩かない人に比べ、一生涯にかかる医療費が男性で約 114 万円、女性で約 50 万円抑えられたことが明らかになっています（東北大学 2011 年）。

**１日10分**
**ガソリン車の利用を控え**
**そのぶん、徒歩を含む移動手段に**
**置き換えれば、$CO_2$ 排出削減量は**
**年間で588kg に**

この削減量は、冷房（暖房）の設定温度を１℃上げた（下げた）場合の $CO_2$ 排出削減量の約 20 倍！　ウォーキングは節電にも効果をもたらします。



# 令和6年4月1日から 付加給付費および保健事業費を変更します

当組合では、加入員の皆様の負担を軽減するために、独自の給付（付加給付）を実施しています。
しかし、財政面では医療費および高齢者医療制度への納付金等が年々増加して厳しい運営を強いられており、支出のあり方についても検討する必要があることから、組合運営研究委員会、理事会、組合会において協議され、下記のとおり変更することが決定されました。

## ◆付加給付費

| 項　目 | 変更内容 |
|---|---|
| **一部負担還元金**<br>●標準報酬月額 50 万円以下<br>●標準報酬月額 53 万円以上 | <br>自己負担から 50,000 円を差し引いた額を支給<br>➡支給額の上限 10,000 円までを支給<br>自己負担から 80,000 円を差し引いた額を支給<br>➡支給額の上限 20,000 円までを支給 |
| **合算高額療養費付加金** | 廃止 |
| **延長傷病手当金付加金** | 廃止 |
| **出産育児一時金付加金** | 廃止 |
| **家族療養費付加金**<br>●標準報酬月額 50 万円以下<br>●標準報酬月額 53 万円以上 | <br>自己負担から 50,000 円を差し引いた額を支給<br>➡支給額の上限 10,000 円までを支給<br>自己負担から 80,000 円を差し引いた額を支給<br>➡支給額の上限 20,000 円までを支給 |
| **家族出産育児一時金付加金** | 廃止 |

## ◆体育奨励費

| 項　目 | 変更内容 |
|---|---|
| **プール割引券発行** | 廃止 |

皆様にはご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、
ご理解・ご協力くださいますようよろしくお願いします。