

# 東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和6年  
1月号

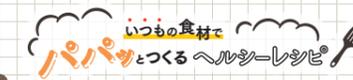
- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (3ページ)
- 付加給付費および保健事業費変更のお知らせ (4ページ)
- 制度改正等のお知らせ (5ページ)
- 令和4年度版(令和3年度実績分)健康スコアリングレポートが届きました(6~9ページ)
- 毎年受けていますか? 健康診断 (10ページ)
- 健診受診者を対象に抽選を行います (11ページ)
- 健康ウォーキング結果報告 (12ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内 (13ページ)
- からだ整えエクササイズ (14ページ)
- 組合日誌 (15ページ)
- えびとブロッコリーのガーリックソテー (16ページ)



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

## 肝機能を保つレシピ



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

### えびとブロッコリーのガーリックソテー

1人分 197kcal 塩分 2.0g

調理時間 20分

※写真は2人分



#### 材料(2人分)

えび(むきえび) ----- 200g  
A おろしにんにく ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びきこしょう ----- 小さじ1/4  
ブロッコリー ----- 1/2房  
じゃがいも ----- 1個(150g)  
オリーブオイル ----- 大さじ1/2  
水 ----- 大さじ4

#### 作り方

- ① えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ボウルにAを入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③ フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。またブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能(解毒、抗酸化、抗炎症)を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。

\\ CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.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

賞与支払後、  
速やかに提出してください

## 賞与支払届

- 賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。  
冬の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ提出してください。
- 従業員のいるすべての事業所に送付しています（11月下旬発送）。
- 「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。
- 賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

令和  
6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 692 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6年4月1日（月）～同年8月31日（土）
3. 対象者 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（30歳以上の女性）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.toshinkyō.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6年1月16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5年分につきましては、令和6年2月初めに発送を予定**しております。

# 新年のご挨拶



東京都歯科健康保険組合  
理事長 井上 恵司

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が開催され、日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した1年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。皆様におかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改正法が昨年5月に可決成立し、一部を除き、本年4月から施行されることになっております。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって大きな改革

の年になると予想されます。

現役世代と高齢者の負担のアンバランスの是正が長年の課題とされてきましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。これは、制度創設時と比べ、現役世代1人当たりの後期高齢者支援金が1.7倍に増加しているのに対し、後期高齢者1人当たりの保険料は1.2倍にとどまっております。双方の伸び率をならすよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえると、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

本年7月に、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。前回大会時に猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が収束したわけではありませんが、私たちは知恵を出し合い、幾度も難局を乗り越えてきました。同時に、健康であることの尊さを身に染みて感じました。健康保険組合の存在意義である、皆様とご家族の健康と安心を守ることを強く再認識し、本年も事業の運営に努めてまいります。

結びに、本年が皆様にとって実り多き1年となりますことを心よりお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 令和5年12月施行の制度改正

### 被保険者および被扶養者の皆様は 「住民票上の住所情報」をお知らせください

令和5年12月8日より、健康保険組合に新規で加入される被保険者（従業員等）および被扶養者の増加に伴う届け出についての住所情報は、加入者の正確な情報を担保するため、「住民票上の住所」を記載のうえ、届け出ていただくこととなりました。

当健康保険組合では、これを受けて「資格取得届・被扶養者（異動）届」の用紙も変更しています。届け出の際には、必ず「住民票上の住所」を記載してください。

また、当健康保険組合より、広報誌や健康診断（被扶養者）等の大切なご案内をご自宅へ郵送することもありますので、「住民票上」と「居所」の住所情報が異なる場合は、別途「居所」の住所登録届が必要となります。

※引越等により住所変更された場合は、「住所変更届」を必ずご提出ください。

## 「年収の壁」を気にせず働くことができる取り組み

130万円  
の場合

### 一時的な収入増加も、事業主の証明によって 引き続き扶養に入り続けることが可能となります

年収130万円以上になると、国民年金・国民健康保険の保険料支払いにより手取り収入が減ってしまうため、働く時間を調整しています。人手不足で仕事はあるのに…

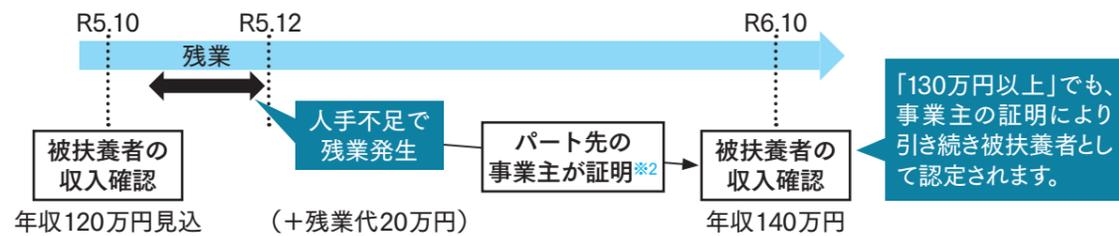


このように、年収が一定額を超えると社会保険料の支払いが生じて手取りが減ってしまう「年収の壁」対策に関する取り組みが開始されています。具体的には、パート・アルバイトで働く方が、繁忙期に労働時間を延ばすなどにより収入が一時的に上がったとしても、事業主がその旨を証明することで、引き続き扶養に入り続けることが可能となる仕組みをご紹介します。

## 「130万円の壁」への対応

### ◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

（例）毎月10万円で働くパートの方が残業により一時的に収入が増え※1、年収130万円以上になった場合



※1 人手不足対応（残業など）による一時的な収入変動が対象となります。

※2 証明の様式は厚生労働省のウェブサイトにて公開しています。

「年収の壁・支援強化パッケージ」の詳細はこちら →



令和6年4月1日から

## 付加給付費および 保健事業費も変更します

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
<b>一部負担還元金</b>	
●標準報酬月額 50万円以下	自己負担から50,000円を差し引いた額を支給 →支給額の上限10,000円までを支給
●標準報酬月額 53万円以上	自己負担から80,000円を差し引いた額を支給 →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
<b>家族療養費付加金</b>	
●標準報酬月額 50万円以下	自己負担から50,000円を差し引いた額を支給 →支給額の上限10,000円までを支給
●標準報酬月額 53万円以上	自己負担から80,000円を差し引いた額を支給 →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

## 公金受取口座を登録すると 健保組合からの給付金をスムーズに受け取れます！

### 「公金受取口座登録制度」って何？

給付金などを受け取るための預貯金口座（公金受取口座）を、1人につき1口座、あらかじめデジタル庁に登録する制度です。

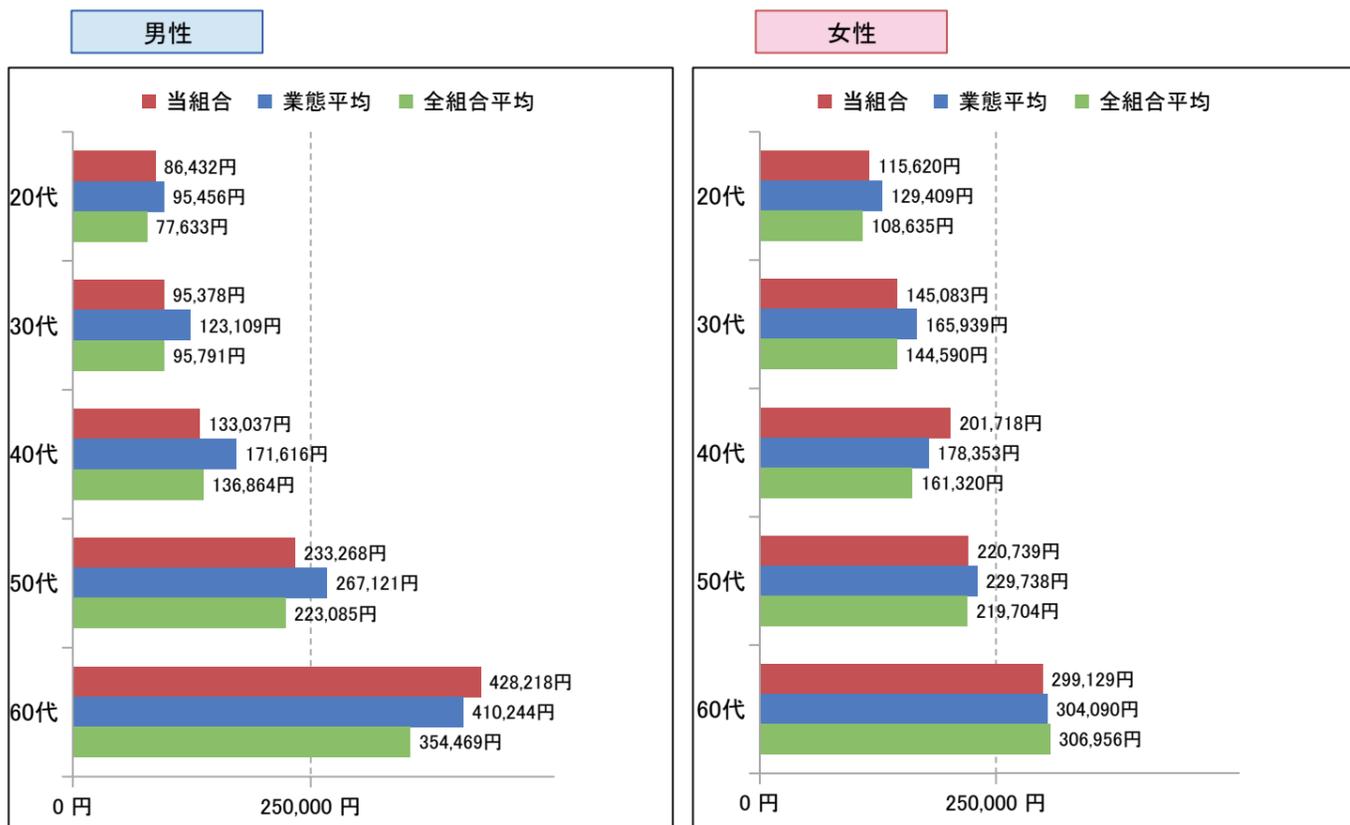
### 健康保険では何ができるの？

傷病手当金や出産手当金などといった給付金を健保組合に申請するときに、口座情報の提出をする必要がなくなります。

※登録をもって給付金の申請が完了するわけではありません。別途、申請などが必要になります。

## 当健保組合の医療費の詳細

### 【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】



### 【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	188,533円	229,168円	171,723円
医科医療費	128,953円	166,185円	113,551円
歯科医療費	21,133円	15,603円	23,421円
調剤医療費	38,446円	47,380円	34,751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	86,432円	95,378円	133,037円	233,268円	428,218円
業態平均	95,456円	123,109円	171,616円	267,121円	410,244円
全組合平均	77,633円	95,791円	136,864円	223,085円	354,469円

	女性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	115,620円	145,083円	201,718円	220,739円	299,129円
業態平均	129,409円	165,939円	178,353円	229,738円	304,090円
全組合平均	108,635円	144,590円	161,320円	219,704円	306,956円

# 令和4年度版(令和3年度実績分)健康スコアリングレポートが届きました

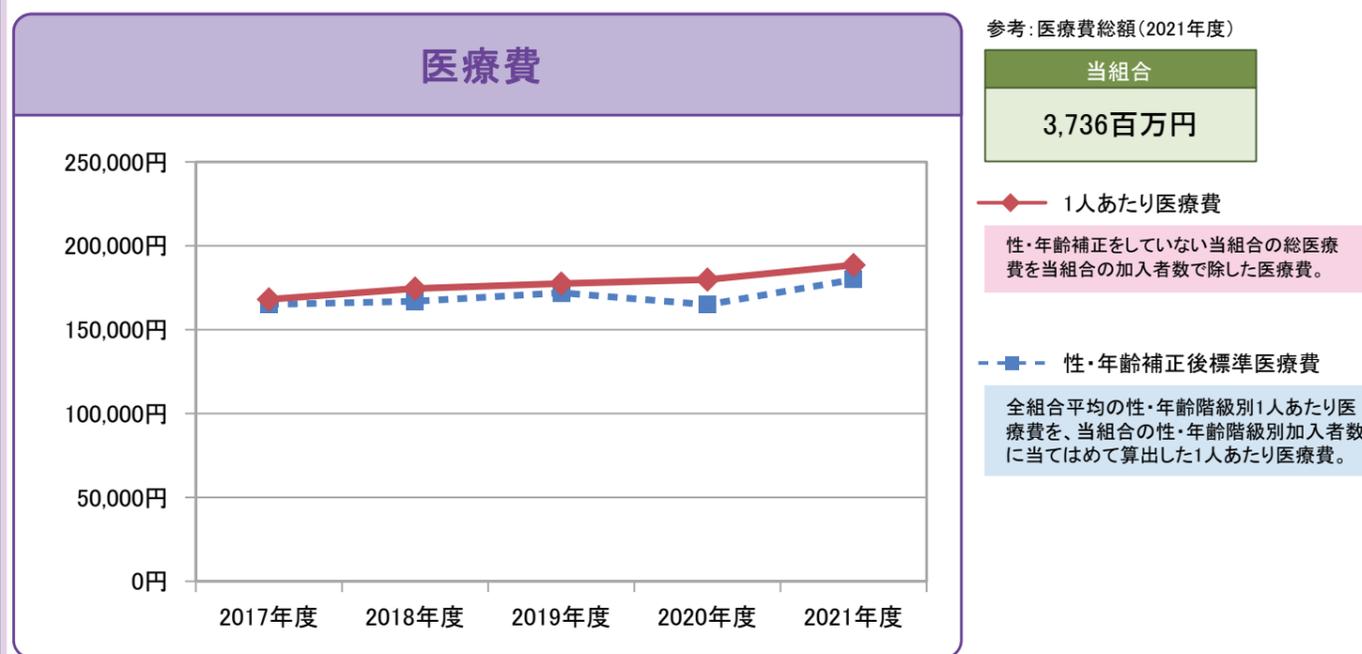
厚生労働省・日本健康会議・経済産業省が作成

「健康スコアリングレポート」は、健保組合等の保険者がデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携を推進するため、厚生労働省、日本健康会議、経済産業省が連携し従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況をスコアリングし、通知するものです。このたび、令和3年度の実績分が届きました。ぜひ詳細をご確認され、ご自身の生活習慣の改善等にお役立てください。



## 当健保組合の医療費概要

### 【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



	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
1人あたり医療費	168,069円	174,513円	177,471円	179,843円	188,533円
性・年齢補正後標準医療費	165,033円	166,918円	171,971円	164,896円	179,864円

### 【当組合の1人あたり医療費(2021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
188,533円	179,864円	1.05

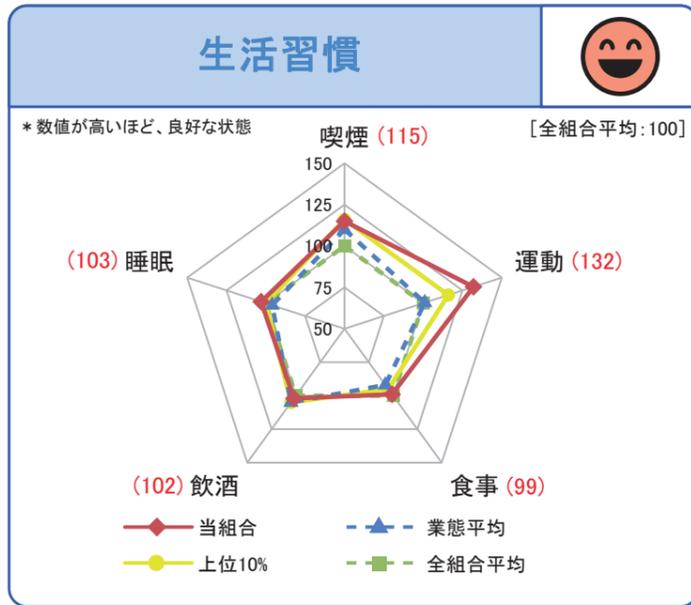
### 参考: 当組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2021年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	229,168円	171,723円	111,220円	137,292円	187,728円	224,944円	368,674円
業態平均	178,643円	179,846円	119,373円	153,164円	176,570円	239,019円	340,301円
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034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。

# 当健保組合の生活習慣

## 【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43人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😐	あと30人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😐	あと112人

※ 2021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以下の場合には、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

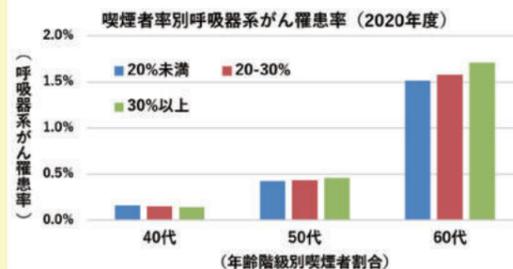
健康状況の経年変化	2019	2020	2021
肥満	当組合 137 業態平均 129	140 130	141 129
血圧	当組合 117 業態平均 109	121 112	117 111
肝機能	当組合 136 業態平均 139	142 142	138 139
脂質	当組合 150 業態平均 127	162 128	169 129
血糖	当組合 111 業態平均 109	111 109	114 111

生活習慣の経年変化	2019	2020	2021
喫煙	当組合 116 業態平均 110 上位10% 116	117 110 117	115 110 116
運動	当組合 129 業態平均 102 上位10% 111	132 101 116	132 101 116
食事	当組合 101 業態平均 93 上位10% 99	101 92 99	99 92 95
飲酒	当組合 101 業態平均 105 上位10% 103	102 105 104	102 105 105
睡眠	当組合 102 業態平均 97 上位10% 106	100 96 101	103 96 100

### 【参考】たばこを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇！

保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がると言われており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。

(※呼吸器系がん…肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)



(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。  
 ・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示、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「×」を表示。  
 ・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。

# 当健保組合の予防・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】



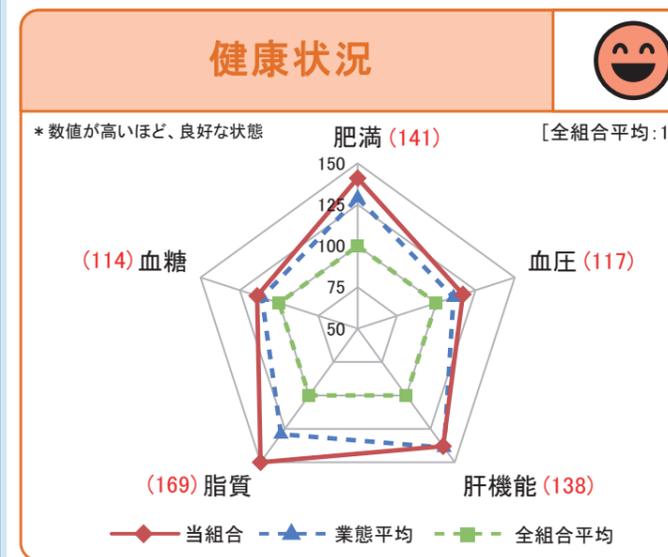
※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
 ※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。  
 ※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。



■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

(\*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	😊	😊	😐

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

### 【参考】節度ある適度な飲酒で健康な肝臓を！

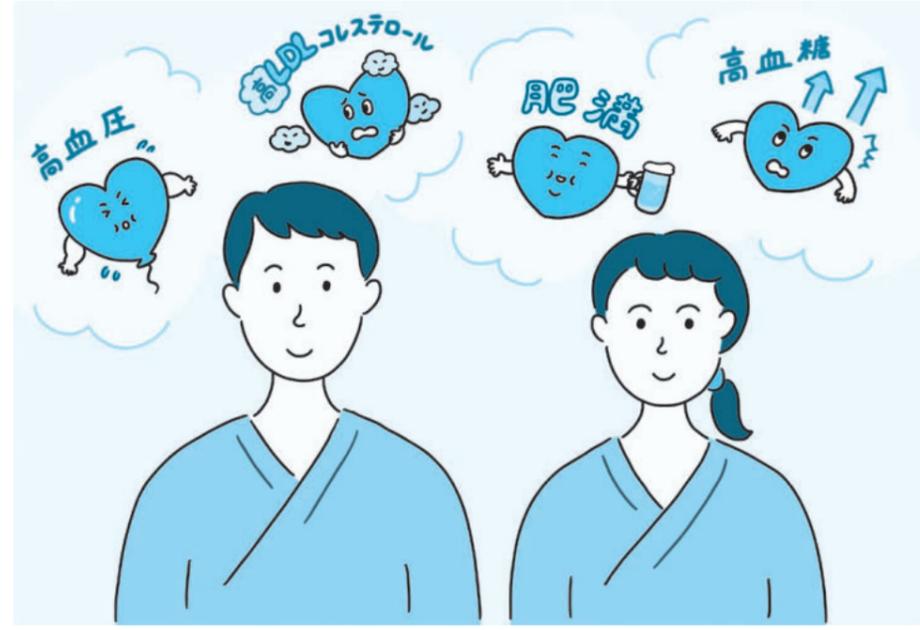
飲酒習慣とアルコール性肝疾患罹患率との関連性を、被保険者の特定健診情報と電子レセプトから集計したところ、多量飲酒者割合が高い組合は、アルコール性肝疾患罹患率が相対的に高い傾向がみられます。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、早期発見に向けた定期的な健診受診が重要です。肝機能を把握し、適切な飲酒習慣を心がけるよう促しましょう。

※アルコール性肝疾患については、レセプト上に「アルコール」が記録されている肝臓がん、肝不全、肝硬変、肝炎、脂肪肝、肝疾患、肝障害、肝機能障害と定義  
 ※多量飲酒者割合は、飲酒状況に関する質問票の回答がある者のみを対象に算出  
 ※「多量飲酒者」とは「飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上」もしくは「飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上」の者



# 治療や体への負担を小さくできる

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくとうつと重篤な病気を招きます。年に1回必ず健康診断(人間ドック・生活習慣病予防健診)を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。



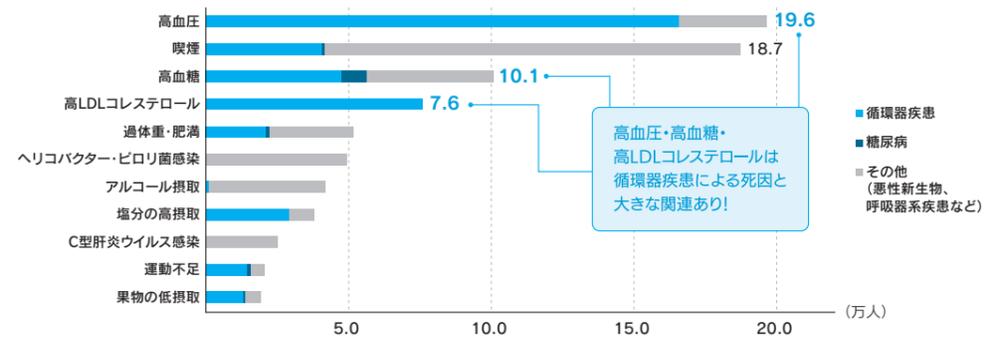
## 死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患\*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死亡者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに関連する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

健康診断ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず健康診断を受けましょう。

\*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)

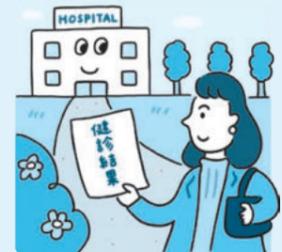


※「令和4年版厚生労働白書-社会保障を支える人材の確保-」(厚生労働省)より作成

### 「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか? 「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。



健康を確認できて  
そのうえ賞品までもらえてしまう…

これはおトクかもっ!

# 健診の受診、 オススメ します♪



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 <b>100名様</b>	クオカード 2,000円分を <b>500名様</b>	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 <b>500名様</b>
----------------------------------	-----------------------------------	--

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)。

健康保持増進事業対象施設のご案内  
一周年契約保養所／宿泊助成金対象施設一

利用対象者 **健康保険組合加入の本人とその家族** 2023年度  
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)

# Winter おすすめ3ホテル

健保にご加入の皆様は一般料金よりもお得な会員料金でご利用いただけます。更に補助金を併用してもっとお得に！皆様の健康増進にご活用ください。

## ホテルラフォーレ修善寺



**【室数/平日限定】お部屋代最大40%OFF！**  
「山紫水明」プラン〈素泊まり〉

富士山を望む温泉露天風呂付湯宿のスペシャルプライスプランです。ゆったりとあなただけの贅沢湯浴みをお得にお楽しみください。

期間 ~2024/3/31の日曜～金曜日 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **9,500～11,400円**  
(通常会員料金:14,250～19,000円)



## 琵琶湖マリオットホテル



## ホテルラフォーレ那須



**【お部屋代最大50%OFF】**  
お得旅プラン～TAKUMI～〈1泊2食〉

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **16,000～22,750円**  
(通常会員料金:18,250～28,750円)



**【選べる滋賀ご当地ドリンク付】**  
温泉付客室ステイプラン〈1泊朝食〉

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **13,750～20,750円**  
(一般料金:22,990～46,585円)



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテル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。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※お子様料金はお問い合わせください。※画像はイメージです。※掲載の一般料金は2023年11月時点での料金です。

### 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/](http://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/](http://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	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	ラフォーレ箱根強羅 湯の楼	0460-86-1489
伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	ラフォーレ伊東温泉 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		

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

令和5年度

# 健康ウォーキングを開催しました!

令和5年11月26日(日)開催 市ヶ谷外堀から迎賓館、神宮外苑へ続く秋の紅葉



井上会長の挨拶



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」事業が開催されました。

当日は79名の方が参加され、寒気が流れ込み気温が低くさらには小雨の降る中でしたが井上会長の挨拶の後、皆様元気よくスタートされました。

外濠公園を通り、世界各国の国王や大統領などの賓客をお迎えする「迎賓館」をバックに集合写真を撮影し、紅葉の始まった神宮外苑のいちよう並木までの約1時間30分の行程でした。

今回は参加されなかった皆様も、次回は健康増進のためにぜひご参加ください。



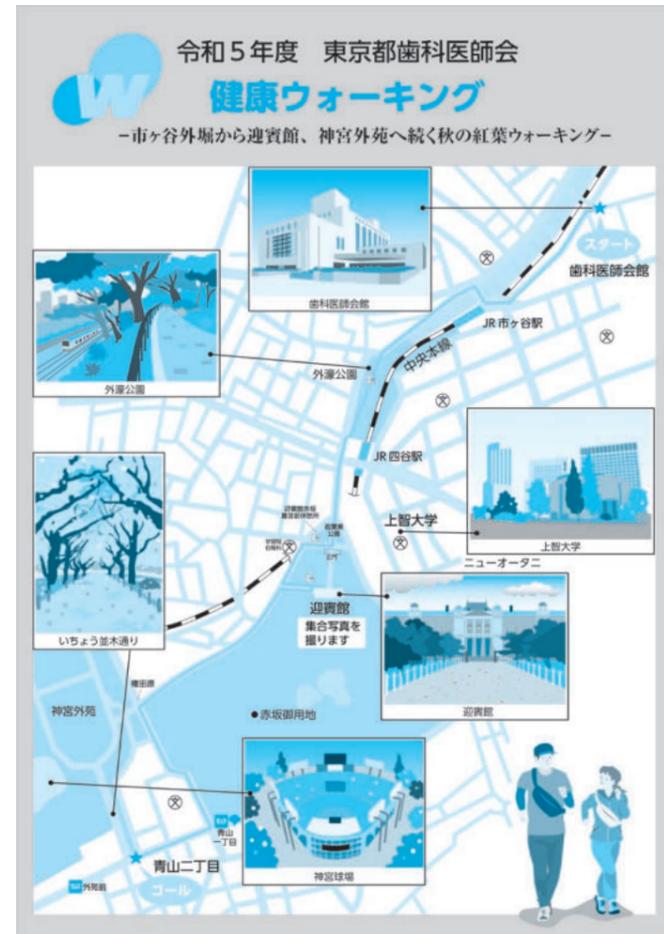
あいにくの天候でしたが元気にスタート!



皆様元気にコースを完歩されました



参加者の皆様で記念撮影!



# 組合日誌

令和5年9月から令和5年12月まで

## 5.9.12 健康保険委員総会

### ■会議事項

1. 令和4年度収入支出決算概要について
2. 事務連絡費について
3. 組合の現状と課題について
4. 保健事業について
5. 令和4年度医療費（年齢別疾病順位）について
6. 医療法人化に関する説明会の開催について

## 5.10.24 理事会

### ■議案事項

1. 組合規約変更（任意脱退）に関する件
2. 組合が保有する不動産に関する件
3. 職員給与に関する件

## 5.12.5 理事会

### ■議案事項

1. 令和6年度予算大綱に関する件
2. 財産の管理（案）に関する件
3. 第148回組合会開催に関する件

### ■協議事項

1. 第1回組合運営研究委員会の開催について

# 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

神明デンタルクリニック	港区浜松町 1-11-7
医療法人社団藤和会 三軒茶屋マーレ歯科	世田谷区太子堂 4-27-10
宮島歯科医院	荒川区町屋 2-2-3
ピースフル歯科クリニック	足立区六町 2-7-21
令和こども・おとな歯科医院	葛飾区細田 1-19-8
日本橋人形町歯科	中央区日本橋人形町 2-1-7
コモレ四谷デンタル	新宿区四谷 1-6-1
医療法人社団 KHR	北区中里 2-1-4
ケンデンタルクリニック	江東区永代 1-14-28
今井矯正歯科	江戸川区船堀 3-7-1
デイス歯科クリニック調布	調布市菊野台 1-33-3
おおもり Kids 矯正歯科	品川区南大井 6-11-12
平山歯科医院	世田谷区砧 4-11-8
おおた歯科クリニック	中野区中野 3-33-7
加茂歯科医院	港区虎ノ門 2-3-17

# 組合事業概況

令和5年10月末現在

事業所数	数	3,339	件
被保険者数	男	3,682	人
	女	11,690	人
	合計	15,372	人
被扶養者数	男	1,778	人
	女	2,518	人
	合計	4,296	人
平均標準報酬月額	男	620,839	円
	女	314,734	円
	平均	388,054	円

当組合のホームページを  
ぜひご活用ください！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

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！

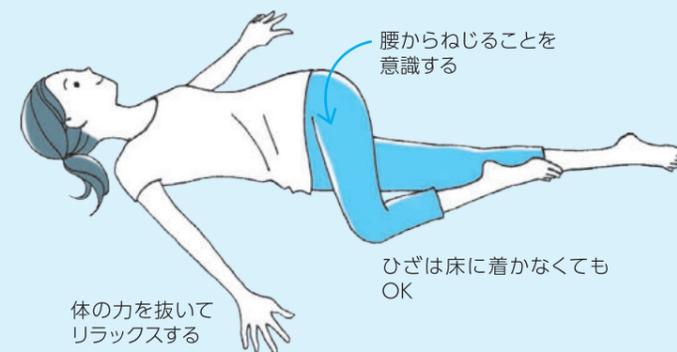
スマホにも  
対応



## ■ねじりのポーズ

腰から体をねじって腸に刺激を与える

1. あお向けに寝る。左ひざを立て、左の足裏を右ひざの上に乗せる。両腕は横に伸ばし、手のひらを床につける。
2. 右ひざに乗せた左足を腰から右へ倒し、顔は左に向ける。その状態で5回深呼吸をする。反対側も同様に行う。



## ■橋のポーズ

お腹が引き上げられ、腸が伸ばされる

1. あお向けに寝る。両ひざを立て、足を腰幅に開く。両腕は体の横に伸ばし、手のひらを床につける。
2. 息を吐きながらお尻を持ち上げる。その状態で5回深呼吸をし、息を吐きながらゆっくりお尻を下ろす。



## ■赤ちゃんのポーズ

腸にたまったガスを排出し、腸内環境を整える

1. あお向けに寝て、両手で両ひざを抱える。
2. 息を吐きながら両ひざと額を近づけ、その状態で5回深呼吸をする。
3. 頭を下ろして両手と両足もラクに伸ばし、数回深呼吸をする。



# からだ整えエクササイズ

監修 ●フリーインストラクター  
今井 真紀



# 腸内環境を整える 簡単ヨガ

腸内環境は生活習慣の乱れやストレスなどと密接に関係しているため、腸内環境が悪化すると便通が悪くなるだけでなく、睡眠の質や免疫力、代謝なども低下すると考えられています。腸の動きを活発にする簡単ヨガで腸内環境を整えましょう。

## POINT

深い呼吸を意識する。自律神経の副交感神経が優位になり、腸の動きを良くするのに、より効果的。