

Sanitā

[サニタ]

39
2020.03

P2 特集 健康保険料率は据え置き、
介護保険料率は引き上げます



P6 紙商健保の皆さん、
お酒の飲み方に注意しませんか？！



P13 メンタルヘルス支援サービス



P16 日本の音紀行
大井川鐵道（静岡県）

健康保険料率は据え置き、 介護保険料率は引き上げます

令和2年3月分(4月給与控除分)から介護保険料率を引き上げさせていただきます

東京紙商健康保険組合では、厳しい財政状況が続いています。平成20年度の高齢者医療制度創設以来、9年間経常赤字を計上し、積立金の繰入により対応しつつ、平成26、29、30、令和元年度に保険料率を引き上げさせていただきました。

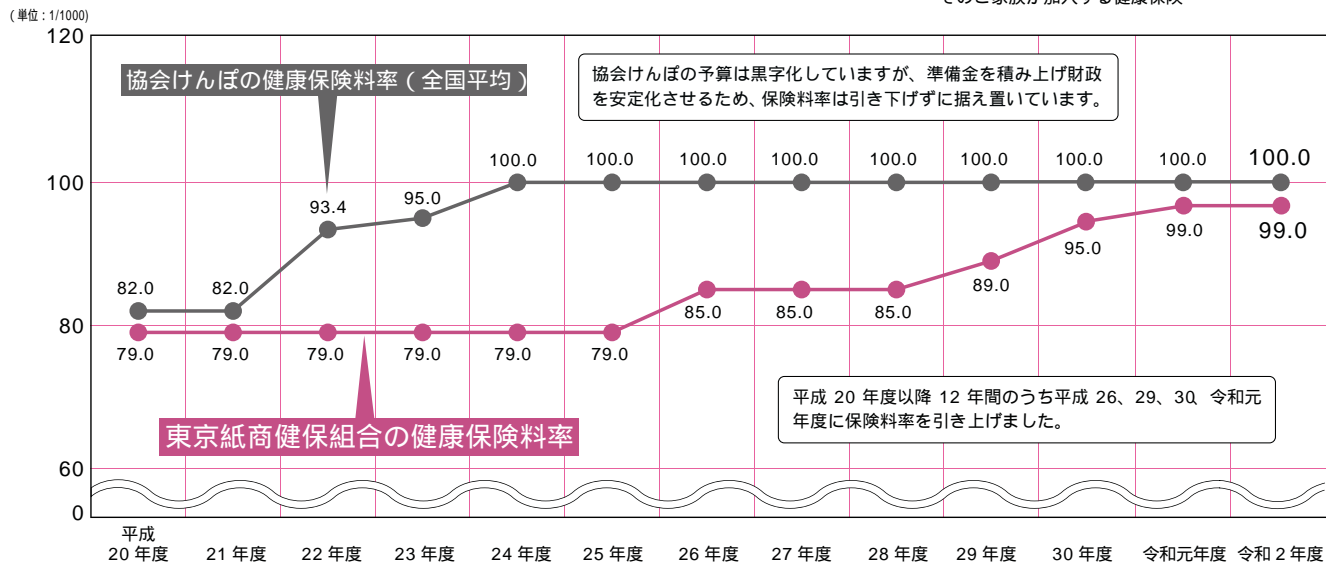
わが国はすでに人口減少、超高齢社会に突入、団塊の世代が後期高齢者となり健保組合の納付金負担の増大が予測される「2022年危機」が目前に迫っています。当組合においてもその状況下にありますが、令和

2年度の健康保険料率は据え置きとすることにいたしました。一方、介護保険料については介護納付金の増加に対応するため、16/1000から17.2/1000へ引き上げさせていただきました。

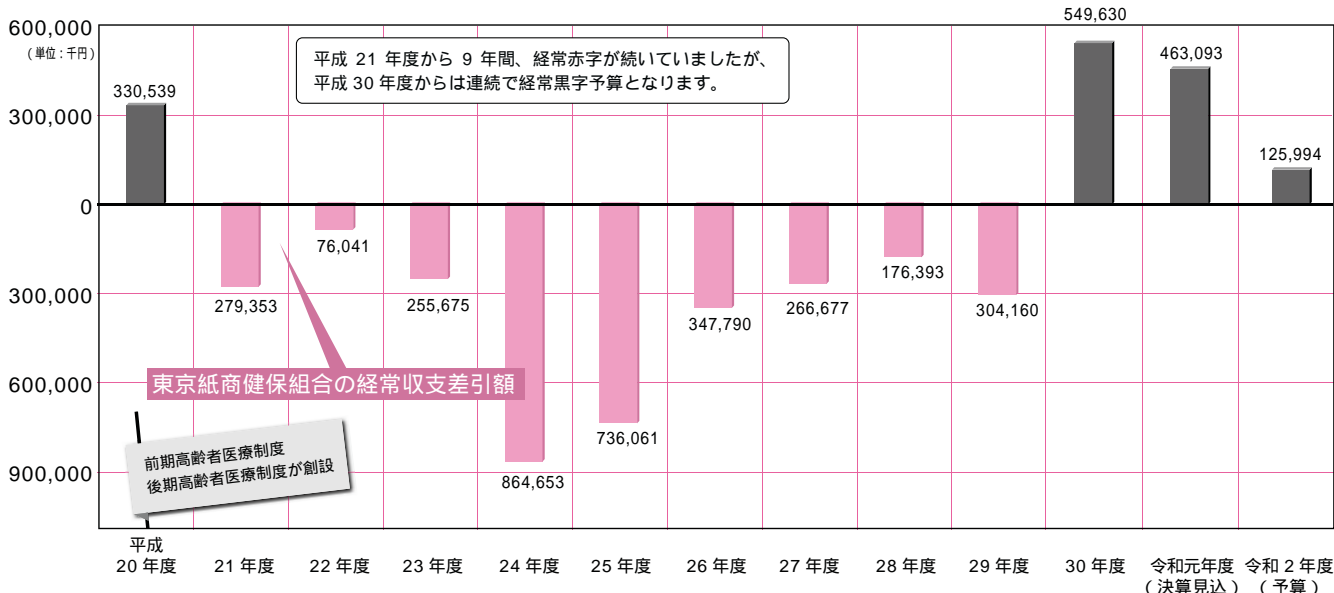
引き続き効率的な事業運営に努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

任意継続被保険者の方は
令和2年4月分からと
なります

東京紙商健保組合と協会けんぽの健康保険料率



東京紙商健保組合の経常収支差引額の推移

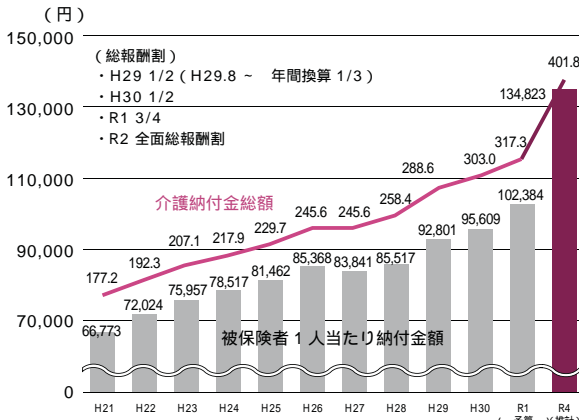


健保組合を巡る状況

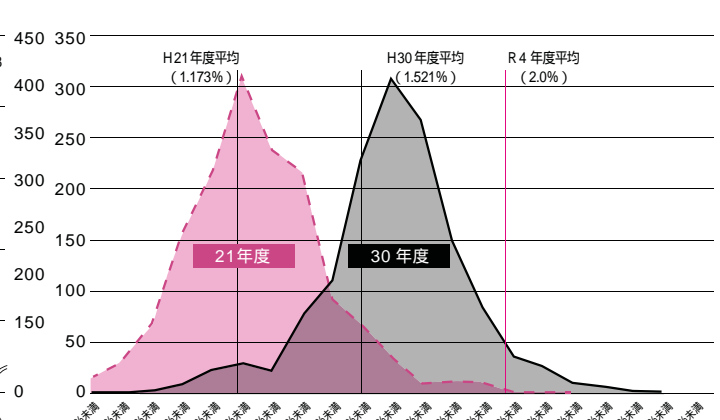
介護納付金と保険料分布

平成30年度の健保組合の介護納付金の総額は制度創設時（平成12年）と比べると、5,781億円増加し、8,628億円となりました。被保険者1人当たり額でみると9万5,609円（前年比2,808円増）となり、令和元年度予算時では初めて10万円を超えました。令和4年度にかけて介護保険料率は上昇を続け、全面総報酬割の影響により、実質的にばらつきはなくなります。

過去10年間の介護納付金の推移（総額・1人当たり額）



介護保険料率の変動（H21年度・H30年度）



（注1）介護納付金は12年度を「100」とした伸び率の推移である。（早期集計）
 （注2）被保険者1人当たり額とは、第2号被保険者たる被保険者および特定被保険者1人当たりである。
 （注3）令和4年の数値は平成29年度（2017年度）決算見込の値からの推計である。但し、31年4月1日に解散した大規模健保分は本推計に含まれない。

平成30年度健康保険組合決算見込のポイントより作成

保険料率の見直し内容

理事会・組合会において、保険料率見直しの検討を重ねてまいりました。健康保険料率につきましては、昨年度据え置き「99/1000」としました。

介護保険料率につきましては、国に納める介護納付金に必要な保険料率を算出し、令和2年度は1.2/1000引き上げて「17.2/1000」としました。

令和2年度 健康保険料率

	健康保険料率	負担割合	
		事業主	被保険者
現行	99/1000	49.5/1000	49.5/1000
令和2年度	99/1000	49.5/1000	49.5/1000

令和2年度 介護保険料率（40歳～64歳の被保険者）

	介護保険料率	負担割合	
		事業主	被保険者
現行	16/1000	8/1000	8/1000
令和2年度	17.2/1000	8.6/1000	8.6/1000

Q&A



Q 介護保険料(40歳～64歳の被保険者)の負担はどれくらい増えるのですか？

A 月の給与を38万円、賞与を年2回でそれぞれ50万円ずつ支給と仮定した場合、新たな負担としてお願する金額は、**年間で6,672円**です（事業主が半分を負担）。

現行（介護保険料率 16/1000）

$$38 \text{万円} \times 16/1000 \times 12 \text{カ月} + 50 \text{万円} \times 16/1000 \times 2 \text{回} = 8 \text{万} 8,960 \text{円}$$

給与からの保険料
7万2,960円

賞与からの保険料
1万6,000円

年間の保険料
(事業主が半分を負担)

改定後（介護保険料率 17.2/1000）

$$38 \text{万円} \times 17.2/1000 \times 12 \text{カ月} + 50 \text{万円} \times 17.2/1000 \times 2 \text{回} = 9 \text{万} 5,632 \text{円}$$

給与からの保険料
7万8,432円

賞与からの保険料
1万7,200円

年間の保険料
(事業主が半分を負担)

差額は6,672円（事業主が半分を負担）となります。

令和 2 年度

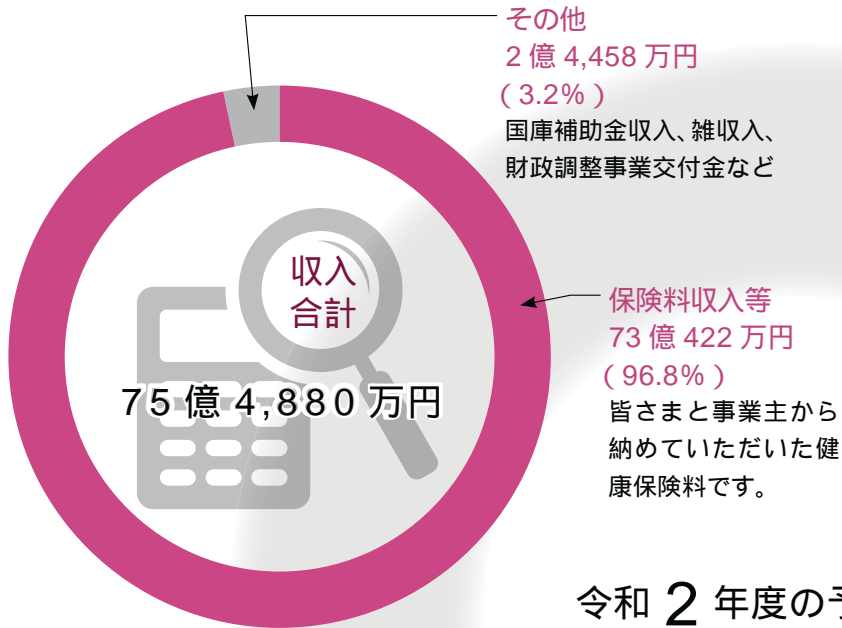
予算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和2年度収入支出予算が、理事会（2月7日開催）および組合会（2月19日開催）の審議を経て承認されました。

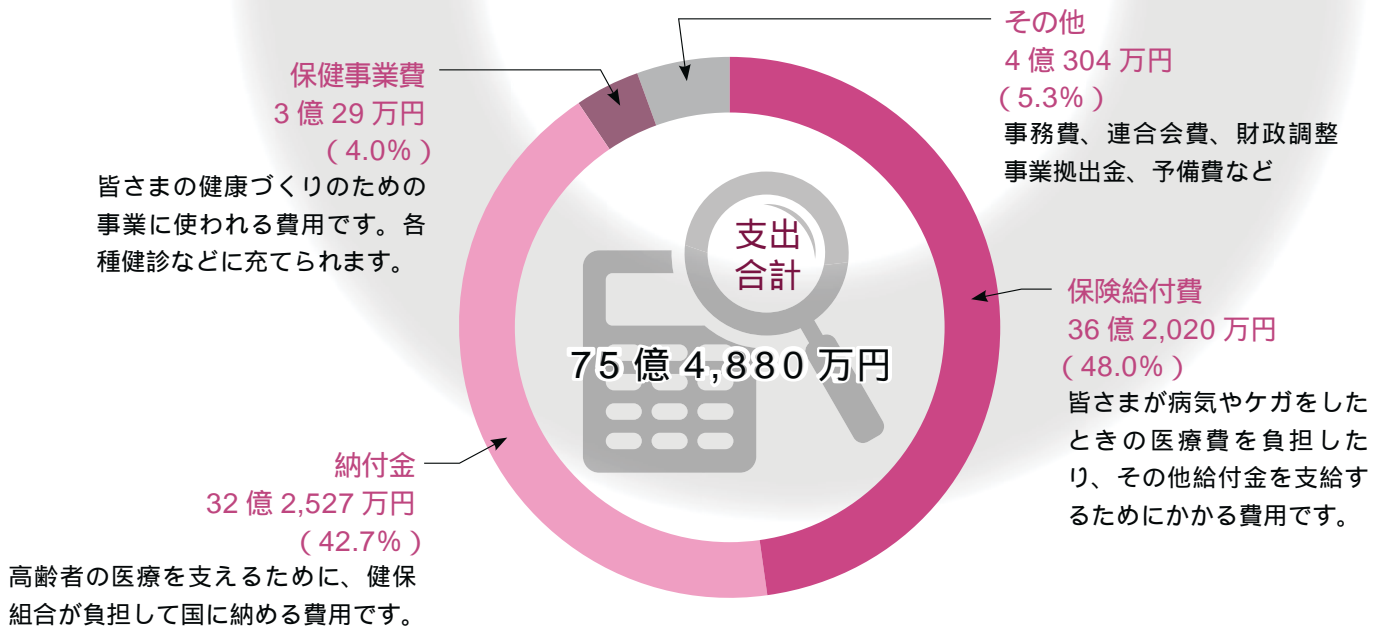
令和2年度は健康保険料率を据え置いたうえで、予算を編成しました。それにより財政状況を示す経常収支では1億2,599万円の黒字となっています。

予算総額 75億4,880万円

保険料率	99/1000
会社負担分	49.5/1000
本人負担分	49.5/1000
被保険者数	13,670人
平均標準報酬月額	376,898円



令和 2 年度の予算概要



科目	予算額(千円)
介護保険収入	914,844
国庫補助受入	1
雑収入	3
合計	914,848

介護保険

収入

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	904,973
介護保険料還付金	300
積立金	9,575
合計	914,848

介護保険のポイント

介護保険制度の運営主体は市区町村です。健保組合では介護保険料を徴収し、国に納付しています。介護納付金の額は、毎年度国から通知されます。

介護保険料を納めるのは、40～64歳の被保険者です。介護保険料率は17.2/1000（事業主と折半負担）で、1.2/1000の引き上げとなりました。



令和2年度予算編成について

理事長 齊藤 晴則

被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、当健康保険組合の事業運営に日頃より多大なるご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

これまで当組合では健康管理センター（診療所）運営の外部委託および総合運動場の閉鎖など経費節減を続けつつ、必要に応じて保険料率を引き上げることで、財源確保をしております。令和2年度につきましては、健康保険料率は据え置きとして予算編成いたしました。しかし、目前には団塊の世代が後期高齢者となり健保組合の納付金負担の増大が予測される「2022年危機」が迫るなど、今後も厳しい状況が続くことが懸念されています。引き続き経費削減に努め状況を見極めながら、皆さまの保険料負担の増加を最小限に抑えられるよう努力してまいります。

介護保険料率については、0.12%引き上げました。介護納付金の算出方法が変更され納付額が増加したことにより。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

令和2年度予算は、収入では皆さまと事業主から収めていただく保険料収入等を73億422万円（対前年度決算見込比2.4%減）と見込みました。

支出では保険給付費として36億2,020万円（対前年度決算見込比1.8%増）前期・後期高齢者医療制度等への納付金を32億2,527万円（対前年度決算見込比1.2%増）

と見込んでおります。また保健事業費には3億29万円（対前年度決算見込比12.2%増）の予算を確保し、運営コストを抑えながら、引き続き「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」の円滑な実施、メンタルヘルス対策など、効果的な健康づくり事業を実施し、中長期的な視野に立って医療費節減を目指します。また令和3年には「マイナンバーカードによるオンライン資格確認」導入などが予定されており、その準備も考慮しました。以上により、令和2年度予算は経常収支では1億2,599万円の黒字となりました。

しかし当組合の財政が引き続き厳しい状況にあることに変わりありません。他の健保組合も同様の状況にあり、昨年10月には社会保障財源としての消費税率引き上げが実施されたものの、「後期高齢者の窓口負担の見直し」については実現されておらず、現役世代が重い負担をせざるを得ない状況は改善されていません。国民皆保険制度の一端を担う健保組合として、制度維持のためにも「高齢者医療の負担構造改革」の実現を国に訴えてまいります。

「人生100年時代」と言われています。皆さまには健康長寿を実現に向けて引き続き健康の維持増進にお努めいただき、ひいては医療費節減につなげていただければ幸いです。よろしくお願い申し上げます。

Kenpo Topics

公告

新たに編入のため加えた事業所

事業所の名称 / (株)NSS 所在地 / 東京都中央区日本橋馬喰町 1-5-4 編入年月日 / 令和元年6月1日

削除した事業所

事業所の名称 / JP 資源(株) 所在地 / 東京都中央区勝どき 3-12-1 削除年月日 / 令和元年7月1日

事業所の名称 / (株)アクロス商事 所在地 / 東京都港区芝公園 2-4-1 削除年月日 / 令和2年3月1日

所在地を変更した事業所

事業所の名称 / (株)ヨシカワ 変更後の所在地 / 東京都目黒区南 2-5-23 変更前の所在地 / 東京都大田区大森北 4-5-6 変更年月日 / 令和元年7月1日

令和2年度任意継続被保険者標準報酬

標準報酬月額 / 380,000円（第26等級） 令和元年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額

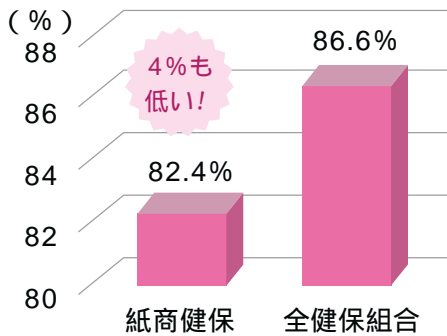
標準報酬日額 / 12,670円 適用年月日 / 令和2年4月1日

お酒の飲み方に注意しませんか?!

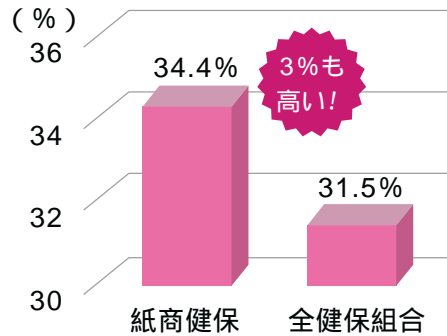
紙商健保の皆さんの健康状態を分析した結果 によると、他健保に比べてお酒をたくさん飲む人が多く、肝機能異常症のリスクのある人が多いことがわかりました。

2019年度版健康スコアリングレポート結果より

適切な飲酒習慣を有する者の割合



肝機能異常症のリスク保有者



適切な飲酒習慣を心がけ、肝臓の病気を防ぎましょう!

「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコールで約20g程度です。

(一般的に女性は男性より少ない量が適当です)

純アルコール20gの目安

ビール
中瓶1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)



チューハイ(7%)
缶1本
(350ml)



紙商健保

その他の健康習慣の状況

適切な運動習慣がある人の割合が高い **Good!**

紙商健保...32.3%

全健保組合平均...30.2%

2%
高い

...「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」
「歩行または相当の身体活動を1日1時間以上実施している」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」のうち2つ以上が適切である者

適切な食事習慣がある人の割合が高い **Good!**

紙商健保...73.6%

全健保組合平均...70.5%

3%
高い

特定健診の被扶養者(奥さま)の
受診率が低い **Bad...**

紙商健保...38.9%

全健保組合平均...48.7%

10%
低い

特定保健指導の受診率が低い **Bad...**

紙商健保...6.4%

全健保組合平均...21.4%

平均の
1/3以下

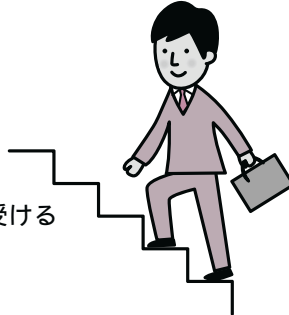
みんなで健康企業をめざそう！

社員が健康でないと企業は力を発揮できません。また、職場環境は健康に大きな影響を与えます。会社のみんなが健康に働ける職場 = 健康企業を社長 & 社員でめざしてみませんか？

健康企業ってなにをするの??

たとえば...

- ・年に1度、社員は必ず健診を受ける
- ・エレベーターではなく、なるべく階段を使う
- ・健診の結果、メタボに該当したら、特定保健指導を受ける
- ・たばこの害を理解し、職場の禁煙に協力する
- ・話しやすい職場の雰囲気の仕事がスムーズに進む



「健康企業宣言®」してみませんか？「健康企業宣言®」は全国健康保険協会の登録商標です。

「健康企業宣言」とは、健康優良企業をめざして、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するものです。宣言に掲げた取り組みが達成できれば、「健康優良企業」として認定され、企業イメージ向上にもつながります。

紙商健保では事業所の「健康企業宣言」をサポートしています。ぜひ「宣言」してみませんか？

事業所ご担当者様 お問い合わせ先 総務課保健事業係 03-3666-2521

「銀の認定」めざして

宣言中

(株)四国洋紙店

東和電気(株)

長井紙業(株)

(株)深山

(株)深山物流

ムサン・フィールド・サポート(株)

健康優良企業
「銀の認定」

中庄(株)

東京紙商健康保険組合

令和2年4月からの法改正

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

留学する学生

海外赴任に同行する家族

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人

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人

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人

(例)ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例)海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

病院・診療所入院し、医療を受ける人

の日常生活の世話をする人

1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



4月1日以降、被扶養者異動届の添付書類に「住民票」が追加となります。

被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を！

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源は皆さまから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

給付を受ける

対象	こんなとき	給付名称	給付額		
			法定給付	紙商健保の付加給付	
本人(被保険者)のみ	業務外の病気やケガで連続4日以上会社を休み、その間の給与をもらえないとき	傷病手当金	欠勤4日目から、1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 支給期間は、支給開始日から最長1年6カ月間		
	出産のため会社を休み、その間の給与をもらえないとき	出産手当金	1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 支給期間は、出産(予定)日以前の42日(多胎の場合は98日)から出産日翌日以後56日の間		
本人(被保険者)と家族(被扶養者)	亡くなったとき	埋葬料・費	本人死亡 50,000円	+	本人死亡 30,000円
			家族死亡 50,000円	+	家族死亡 20,000円
	1カ月の医療費の窓口負担が30,000円*2を超えたとき	高額療養費	標準報酬月額に応じて5段階に設定された自己負担限度額を超えた額 【標準報酬月額38万円、1カ月の総医療費100万円の場合】 87,430円を超えた額	+	窓口負担が30,000円(1,000円未満切捨)を超えた場合、超えた額を支給。 【左の例の場合】 57,000円
	妊娠22週目以降に産科医療補償制度*4に加入している医療機関等で出産したとき	出産育児一時金	1児につき420,000円	+	本人 23,000円*5 (退職後を除く) 家族 13,000円*5
	妊娠4カ月(85日)以上の出産で上の条件に当てはまらないとき	時金	1児につき404,000円	+	本人 23,000円*5 (退職後を除く) 家族 13,000円*5
	やむを得ない事情で医療費を全額自己負担したとき	療養費	基準額の7割を払い戻します 未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。		
	治療用器具等をつくったとき		基準額の7割を払い戻します 未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。		



保険証は大切に! 被保険者証(保険証)がカード化されてから再交付の申請が急激に増えています。被保険者証の管理には十分注意してください。

紛失したときは警察へ届け出て、健保組合には再交付の申請を!
 保険証の紛失や盗難にあったときは、必ず警察へ届出をしてください。同時に紙商健保へ「健康保険被保険者証・高齢受給者証 滅失届・再交付申請書」(ホームページからダウンロードできます)を提出し、再交付の手続きを行うことが必要です。
 (再交付の申請には、申請者本人の顔写真がわかる書類(運転免許証・パスポート等)が必要となります。また代理人が申請を行う場合代理人の身元確認および本人との関係がわかる書類も必要です。)

手続き方法	注釈
事業所を通じて 健保組合に提出	<p>* 1 毎月の給与（各種手当含）の報酬を、きりのよい幅で区切った額のこと。全 50 等級に区分されている。</p> <p>出産日が予定日より遅れたときは、遅れた期間も支給。</p>
自動払い* 3	<p>* 2 各診療月（暦月）における診療報酬明細書の 1 件ごと。暦月とは月の初日から末日のこと ○ 3/1 ~ 3/31 × 3/5 ~ 4/4</p> <p>* 3 支給時期は原則として、診療を受けた月の 2 ヶ月後の月末になります。 市区町村等の自治体から、乳幼児・ひとり親家庭・妊産婦・障害者等での医療助成を受けている場合は、これらの給付金が支給されない場合もあります。医療助成の受給者証をお持ちの方は、業務課までご連絡ください。</p>
被保険者より 健保組合に提出	<p>* 4 赤ちゃんがお産に関連した重度の脳性まひを発症した場合に、補償金を支給することで経済的負担を緩和するとともに、再発防止と医療の質の向上を目指す制度。</p> <p>* 5 付加給付分に直接支払制度* 6 は適用されないため、出産後に必ず届出してください。</p> <p>* 6 健保組合が出産で利用された医療機関に対して、直接出産育児一時金を支払う制度。</p> <p>就職後、保険証が交付される前に病気やケガをした場合など。</p> <p>コルセット、義眼など。9 歳未満のお子様が弱視、斜視および先天性白内障術後の屈折矯正の治療用としてメガネやコンタクトを作成・購入した場合も同様（上限額あり）。</p>

医療費が高額になりそうなときは
限度額適用認定証
をご利用ください

窓口負担が「自己負担限度額」を超えたら、超過分は健保組合から後日払い戻されます（高額療養費制度）。もし、事前に「限度額適用認定証」を申請しておけば、窓口負担を自己負担限度額までにすることができます。（申請書は紙商健保ホームページの「届出用紙ダウンロード」から印刷できます。）

「健康保険」の
電子申請環境の運用開始は
令和 2 年 11 月からと
なります（予定）

特定法人（大規模事業所）が社会保険に関する手続きを行う場合、令和 2 年 4 月以降の一部の手続きについて電子申請が義務化されることとなりました。

しかしながら、国が構築する新環境（マイナポータルを窓口とした電子環境）が令和 2 年 11 月から運用開始になる予定とされ、新環境を利用する健康保険組合においては 4 月の時点で電子申請を利用することができません。

詳細がわかりましたら、改めてご連絡いたします。

特定法人とは...

資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が 1 億円を超える法人
相互会社 投資法人 特定目的法人



住所に変更があったときは**届出**が必要です

被扶養者向けの健診案内をご自宅へお送りしていますが、転居先不明等で返戻されるケースが多く見られます。申込期限を設けている健診もございますので、ご住所に変更があったときは、すみやかに『住所変更届』（ホームページからダウンロードできます）を、紙商健保にご提出ください。



知って得する!?! ● 紙商健保活用ガイド

健康のサポート

紙商健保では皆さまの健康をサポートするため以下の健康管理事業として総合健診を実施しています。

被保険者、被扶養者の皆さま 今年も健診を受けましょう!

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、気づいたときにはすでに重症化しているケースも多くあります。症状が出てから治療を始めても、健康な状態には戻らないかもしれません。

生活習慣病を防ぎ、健康な状態を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが重要です。当健保組合の健診・人間ドックを、皆さまの健康管理にご活用ください。



総合健診

生活習慣の改善と、疾病の早期発見を目的とした総合的な健診です

半日人間ドック

東京都内で受診

実施時期

通年

実施場所

浜町公園クリニック

受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金	
			バリウムコース	内視鏡コース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円	21,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円	18,000円
	40歳未満		13,000円	16,000円
	40歳以上			

差額は紙商健保が負担しています。

検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影(胃・胸部)、血液検査、尿・便検査、診察、肺機能、腹部超音波検査、眼底・眼圧等



申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、お電話でお申込みください。

浜町公園クリニックへの予約・お問い合わせ
TEL 03-5643-2300

東京都外の契約健診施設で受診

実施場所

契約健診施設

紙商健保のホームページをご覧ください。

受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金
			バリウムコース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円
	40歳以上		13,000円

差額は紙商健保が負担しています。

検査項目

施設により若干異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

追加検査は全額自己負担になります。胃の検査において、胃部X線検査を内視鏡検査に切り替える場合に差額が生じることがあります。この差額は自己負担になります。



申込方法

被保険者または事業所の担当者の方が契約健診施設へご予約のうえ、所定の申込書を事業所経由で紙商健保に提出ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、各自でご予約のうえ、紙商健保に電話でご連絡ください。

各種健診・補助金などに関するお問い合わせ

保健事業係

TEL 03-3666-2521

FAX 03-3666-2477

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00

<http://www.kamisho.net/>



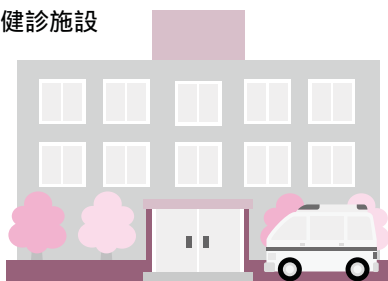
東京都外の契約健診施設以外で受診

都外在住・在勤の方で契約健診施設以外で人間ドックを受診される場合は、健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき補助金を支給いたします。

	受診対象者年齢	組合補助負担額	受診者負担額
被保険者	30歳以上	健診料金の5割 (限度額 24,000円)	健診料金の5割 (最低負担額 6,000円) と補助限度額を超えた場合はその超えた額
被扶養者	30歳以上 40歳未満	健診料金の6割 (限度額 27,000円)	健診料金の4割と補助限度額を超えた場合はその超えた額
	40歳以上	健診料金の6割 (限度額 29,000円)	健診料金の4割と補助限度額を超えた場合はその超えた額

対象健診施設

東京都外の健診施設



請求方法

紙商健保ホームページより「地方在住者人間ドック補助金申請書」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の～を添付のうえ請求してください。

領収書の原本

支払内訳のわかる請求明細書、料金表のコピー

健診結果のコピー

婦人生活習慣病予防健診

女性を対象とした生活習慣病予防健診を全国の公共施設等を利用して実施

実施時期

- 春季** 12月～1月に申込みを行い、4月～8月に受診
- 秋季** 6月～7月に申込みを行い、10月～2月に受診

実施場所

全国約 800カ所

実施時期ごとに実施場所の追加や変更が行われます。申込み開始時にご案内・会場一覧・申込書をお送りいたします。

受診費用

	受診対象者年齢	健診費用(税込)	自己負担金
被保険者	30歳以上	17,721円	6,000円
被扶養者	30歳以上	21,109円	2,000円

差額は紙商健保が負担しています。

検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影(胃・胸部)、血液検査、尿・便検査、診察、乳房超音波検査、子宮頸部細胞診 等

申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、6月と12月にご案内を送付しますので、そちらをご覧ください。

脳ドック

脳および脳血管疾患の危険因子の早期発見を目的に、
健診施設と契約しています

対象者

令和 2 年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）
45 歳（昭和 50 年 4 月 1 日～昭和 51 年 3 月 31 日生まれ）
50 歳（昭和 45 年 4 月 1 日～昭和 46 年 3 月 31 日生まれ）
55 歳（昭和 40 年 4 月 1 日～昭和 41 年 3 月 31 日生まれ）
60 歳（昭和 35 年 4 月 1 日～昭和 36 年 3 月 31 日生まれ）
の被保険者

下記の金額で受診できるのは 60 歳までに 1 回のみです。

契約健診施設で受診

実施場所

契約健診施設

紙商健保のホームページをご覧ください。

受診費用

健診費用（税込）	自己負担金
約 30,000 円	10,000 円

差額は紙商健保が負担しています。

申込方法

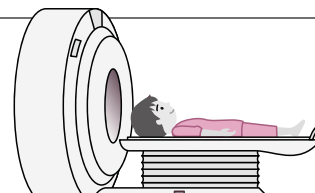
健診施設に直接お電話でお申してください。予約の際、契約区分が紙商契約の健診施設には「東京紙商健保の脳検査」、東振協の健診施設には「東振協の脳検査」と申し出てください。予約が取れましたら、被保険者または事業所の担当者の方が電話または FAX（「令和 2 年度脳ドック予約申込書《契約医療機関》」でご連絡ください。

実施時期

令和 2 年 4 月 1 日～令和 3 年 3 月 31 日

検査項目

問診・頭部 MRI（断層撮影）・
頭部 MRA（血管撮影）



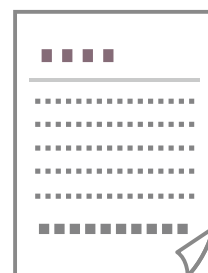
契約健診施設以外で受診

健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき健診費用から 10,000 円を差し引いた額（限度額 20,800 円）を補助金として支給いたします。

請求方法

紙商健保ホームページより「令和 2 年度脳ドック補助金申請書《契約医療機関外》」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の ~ を添付のうえ請求してください。

領収書の原本
支払内訳のわかる
請求明細書、料金表のコピー
健診結果のコピー



特定保健指導

生活習慣病の予防をめざし、治療が必要となる一歩手前で引き返すためのメタボ改善プログラム（費用は紙商健保が負担しています）

内容

健保に報告いただいた健診結果をもとにリスク判定を行い、生活習慣病予備群に該当された方に医療スタッフが無料で面談を行います。

紙商健保の医療費の内訳を見ると、生活習慣病関連の病名が上位にあり、40 代から 50 代にかけてその有病者数と 1 人あたりの医療費が大きく上昇することがわかっています。

その予備群となる方々に、効果的で取り組みやすい生活改善のご提案とその後の定期的なフォローアップを行うことで、生活習慣病の発症リスクを取り除き、健康増進を図っていただき、将来の医療費の減少をめざすものです。

対象者

40 歳以上の被保険者・被扶養者で、健康診断で特定保健指導に該当された方



特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、皆さまが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



平成 27 年 12 月から従業員 50 人以上の事業場ではストレスチェックが行われています。
厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、困ったときに頼りになるような人が職場にいない...

ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる **アドバイス** 「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、絶望しているだけでは次の一歩が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助けってもらえない状況は、非常に厳しいものがあります。ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛いことであり、ストレスになりうることを述べておきたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけががんばっているのに、どうしてあの人は助けてくれないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち(「悪いあなた」)が出てきたり、「誰も助けてくれない。私はなんて報われないのだろう」などと、置かれている状況に対して絶望するような気持ち(「かわいそうな私」)になったりします。

しかし、残念ながら、「悪いあなた」と「かわいそうな私」に代表されるような気持ちは、人が次の一歩を踏み出すことを妨げてしまいます。未来を少しでも希望のもてるものにするためには、気持ちや考え方の方向転換が必要なのです。

かわいそうな私
私が一人で苦勞している...

悪いあなた
上司や同僚が助けてくれない!

ネガティブな気持ちを否定したり無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すればよいのでしょうか? 意外だと思われるかもしれませんが、まずは、

「悪いあなた」や「かわいそうな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なことであることを認め、その気持ちを否定したり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。というのも、いわゆる「気持ちを切り替える」というやり方(気持ちを「切って」「替える」)は無理が生じやすく、うまくいかないことが多いからです。ですから、まずはその気持ちの存在を肯定したうえで、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ方向転換するのです。

「今私にできること」を考えよう

「悪いあなた」や「かわいそうな私」のような気持ちを抱えつつも「今私にできること」を考える方向転換法は、自分の力ではどうしようもないような状況に置かれたときに役に立ちます。すぐに答えは見つからないかもしれませんが、このことを考え続けることによって未来が切り開かれていく可能性が出てきます。「今私にできること」を考えることは、私たちのよりよい未来への第一歩になるのです。

気持ちを日記に書き出してみようかな

アサーティブコミュニケーションの講座を受けてみようかな

誰か(どこか)に相談してみようかな

メンタルカウンセリング

アサーティブコミュニケーション...相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

メンタルヘルス支援サービス

なかなか寝つけない 職場の人間関係で悩んでいる 家族のことで悩みがある

お気軽にご相談ください ☎ 0120-783-112

プライバシー厳守 専門の外部機関に委託しています。ご相談者・ご相談内容が健保組合や会社にもれることは決してありません。

ご相談は無料 通話料は無料、対面カウンセリングは一人につき年5回まで無料です。WEB相談も無料です。

電話相談
月～金 9:30～21:30
土 11:00～19:00

対象者は被保険者本人(労務管理者も含む)および被扶養者
通話料無料、携帯電話可
(1日1人1回30分程度まで。電話番号通知でおかけください)
受付の際、臨床心理士等から健保組合名、本人・家族の別、年齢、性別の照会がありますのでお申し出ください。

対面相談 臨床心理士等による対面でのカウンセリング

対象者は被保険者本人および被扶養者(18歳未満は保護者の同行が必要)
利用は年5回まで。

WEB相談 メールでいつでも相談受付
(回答には3営業日を要します)

対象者は被保険者本人および被扶養者(18歳以上)
携帯電話からは、ご利用になれません。

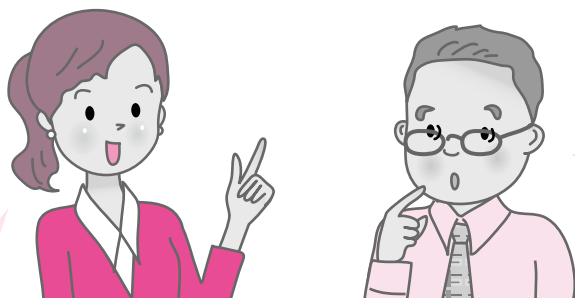
☑ WEB相談、WEB上での対面相談のお申込み、その他詳細は紙商健保ホームページ「こころ相談ネット」をご覧ください。
ログイン時の法人契約コード **kamishokenpo**

【サービス提供者:(一社)東京都総合組合保健施設振興協会/委託先:(株)フィスメック】

どっちが正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折
- ➡ 脱臼



応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷



仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは...

整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。

領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。

健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。



第3回

WEBウォーキング大会 2020

ぜひ
ご参加
ください!

参加申込締切日 / 4月28日(火)

実施期間 / 5月9日(土) ~ 6月8日(月)

実施内容 / 毎日の歩数を大会サイトに入力します。

達成賞 / 期間中に平均 9,000 歩達成をした方全員に、達成賞としてジェフグルメカードをプレゼントします。

対象者 / 紙商健保の被保険者

申込方法 / 当健保組合ホームページでご確認ください。

1カ月間、大会サイトに歩数を入力するだけ!
気軽にチャレンジ!



歩数計測には歩数計やスマホアプリ等を各自でご用意ください。

Sanita Entertainment

Sanita

プレゼント 応募方法

イベントのプレゼントを希望の方は『チケット希望』と記入し、保険証の記号・番号、お名前、住所、本誌のご感想や紙商健保へのご要望があればご記入のうえ、ハガキまたはスマホからご応募ください。

あて先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10

東京紙商健康保険組合「サニタプレゼント」宛

【スマホの方】 右のQRコードを読み込み、必要事項を入力後に送信してください。



締切 4月20日(月) 消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



写真 / 橋梁を渡り始めるC10型。同型式の機関車はほとんど解体され、動くものはこれが最後の1台となった。

大井川鐵道の蒸気機関車 「動態保存」

静岡県の大井川鐵道では、早くからSLの動態保存(動く状態を維持する保存方法)に着手し、1976年にSLの営業運転を復活。それ以降も使用車両を変えつつ継続して運行してきました。近年では新金谷駅~千頭駅間をほぼ毎日1~3往復程度のSLが走り、国内有数の活発な「SL路線」となっています。

長く尾を引いて、
耳の底に刻まれる汽笛
山あいの広い河原をまたぐ大井川第一鉄橋の周辺は、とてもどかな場所だ。だが一日に数回、静寂が不意に破れる時がある。
ぼっ、ぼあっ。
主役の登場を予告するように、短い汽笛が聞こえた。数秒おいて、木立の向こうから煙がふわっと吹き上がる。
次に、葉陰にチカッと前照灯の光が見えた。あっと思う間もなく蒸気機関車の黒い車体が現れて、橋を渡り始める。
橋の途中で、しゅっしゅっしゅーっと別のリズムの噴出音。車体の左右から吹き出した水蒸気が、みるみる機関車を覆った。



千頭駅から徒歩十数分、赤く小さな吊り橋が目印の、千頭温泉 旬。どこか懐かしいイメージに統一された日帰り温泉だ。



茶畑の中を悠々と走るC10型。

音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷は、音がテーマの体験型ミュージアム。昔懐かしい音、心を癒やす音など、20種類以上の展示を楽しむ。



大井川上流付近で獲れた鹿・猪などの肉料理が人気の、食堂カフェ 樵。肉以外の食材も地元のものを中心。

各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

大井川鐵道(SL乗車予約等)
<http://oigawa-railway.co.jp/>

千頭温泉 旬
<http://www.senzu-onsen.jp/>

食堂カフェ 樵
<http://kikori-shokudou.com/>

音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷
<http://www.otoginosato.com/>