

5年度は保険料率維持で運営します 保健事業を健康管理にお役立てください



令和5年度の事業計画および収入支出予算が、去る2月24日に書面開催された第137回組合会において可決・承認されました。その概要をお知らせします。

社会情勢に密着している 健保組合の事業

健康保険を取り巻くトピックスについては、

- 新型コロナウイルスの感染症法における分類が2類相当から5類相当に引き下げられるなど、ウイズコロナへの道筋が確立されつつある。
- コロナ禍で停滞していた被保険者数、標準報酬月額等、収入に直結する雇用状況はやや改善傾向にある。
- 団塊世代が後期高齢者医療制度の加入年齢である75歳に達したことで、健保組合が負担する後期高齢者支援金が急増している。
- 医療費（保険給付費）の伸びは、すでに「コロナ前」の水準に戻っている。

などがあげられます。

こうしたなか、マイナンバーカードを活用したオンライン資格認証の義務化や出産・育児にかかわる給付の引き上げなど、時代に応じた取り組みも始まっています。このように社会情勢に密着している健保組合では、令和5年度も健診などによる生活習慣病の予防・重症化予防事業を中心とした健康の維持増進のための事業を実施します。

なお、5年度予算は、被保険者数、標準報酬月額ともに若干の増、健康保険料率・介護保険料率の維持で編成しています。

健康保険（一般勘定）

被保険者数6,980人、平均標準報酬月額30万2,000円などを基礎数値として、保険料率維持で算出された5年度の「保険料」は約29億9,400万円の見込み、前年度予算比1.5%増としています。

一方、支出においては、医療費などの「保険給付費」約16億8,500万円、高齢者医療を支えている「納付金」約12億600万円をそれぞれ見込みました。納付金は前期高齢者納付金を前年度予算より減額としましたが、後期高齢者支援金が同比9.6%増となっています。

保険給付費と納付金のふたつの科目だけでほぼ29億円となり、保険料の96.6%に当たります。これにみなさんの健康維持増進のための「保健事業費」約1億5,900万円を足すと、その時点で保険料を超える支出となります。

前述のように、医療費の伸びがコロナ前に戻り、納付金も団塊世代の後期高齢者年齢到達が落ち着くまでは増え続ける環境にあります。厳しい状況ではありますが、5年度は保険料率には手をつけず、繰越金や準備金からの繰り入れで凌ぐ予定です。

5年度に実施する事業は4～5ページでご案内しています。限られた財源で実施している事業です。みなさんの健康管理に有効にお役立てください。

健康保険料率の 負担割合

	一般保険料率			調整保険料率	合計
	基本保険料率	特定保険料率			
事業主	50.35/1000	29.95/1000	20.40/1000	0.65/1000	51.0/1000
被保険者	48.35/1000	28.95/1000	19.40/1000	0.65/1000	49.0/1000
計	98.70/1000	58.90/1000	39.80/1000	1.30/1000	100.0/1000

* 特定保険料率は、高齢者医療の納付金等に対する保険料率です。

* 毎月の保険料額は9ページをご覧ください。

介護保険（介護勘定）

当組合に加入する方で、40～64歳の「介護保険第2号被保険者」に該当する方の介護保険料は当組合で徴収し、介護納付金として国に納めています。5年度の「介護納付金」は約3億6,500万円となっています。

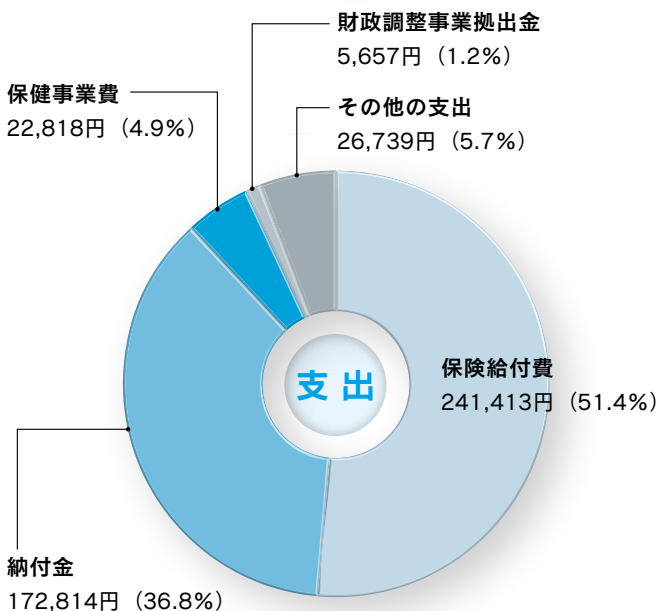
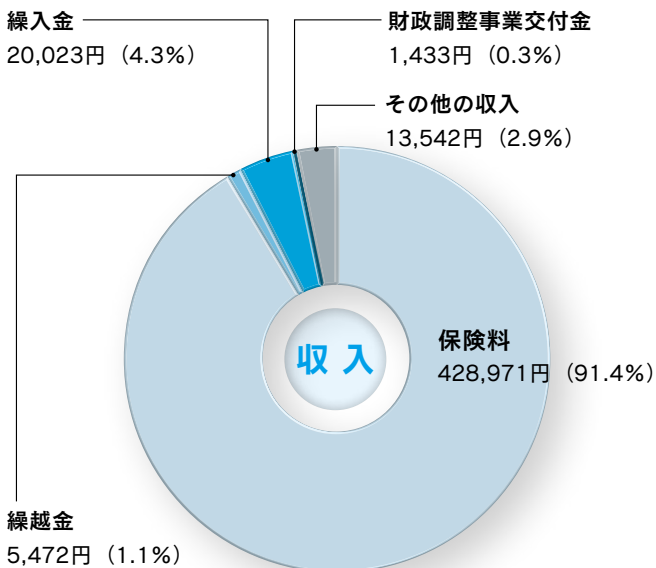
これをもとに納めていただく介護保険料率を決定しますが、5年度は前年同率で設定することとしました。不足が発生した場合は繰越金などで対応することになります。

介護保険料率の負担割合

事業主	8.4/1000
被保険者	8.4/1000
計	16.8/1000

被保険者1人あたりでみた予算

健康保険（一般勘定） 合計 469,441円



令和5年度

収入支出予算概要表

健康保険（一般勘定）

●収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	2,995,673
〔保険料〕	2,994,219
〔国庫負担金収入・他〕	1,454
調整保険料収入	39,487
繰越金	38,196
繰入金	139,761
国庫補助金収入	755
特定健康診査等事業収入	27,057
財政調整事業交付金	10,001
雑収入	25,768
合計	3,276,698

●支出

科目	予算額 (千円)
事務費	129,038
保険給付費	1,685,061
納付金	1,206,245
〔前期高齢者納付金〕	507,652
〔後期高齢者支援金〕	698,581
〔退職者給付拠出金等〕	12
保健事業費	159,271
財政調整事業拠出金	39,487
その他の支出	7,044
予備費	50,552
合計	3,276,698

介護保険（介護勘定）

●収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	361,727
繰越金	5,000
雑収入	3
合計	366,730

●支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	365,360
介護保険料還付金	61
雑支出	1
予備費	1,308
合計	366,730

令和5年度 保健事業のご案内

令和5年度に実施する保健事業は次のとおりです。
みなさんの積極的なご参加をお待ちしています。

疾病予防

◆生活習慣病予防健診 (特定健康診査含む)	33歳以上の被保険者の方を対象に実施します。
◆一般健診	33歳未満の被保険者の方を対象に実施します。
◆健康相談	生活習慣病予防健診受診者で、健診の結果、「要観察」と判定された方を対象に実施します。
◆特定健康診査	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の方を対象に実施します。
◆特定保健指導	特定健康診査の結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に実施します。
◆精密検査	健診受診者で、健診の結果、「要精密」「要再検」と判定された方を対象に実施します。
◆婦人科健診	女子被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆B・C型肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆前立腺がん検査 (PSA検査)	50歳以上の男子被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆肺がん検査 (喀痰細胞診検査)	40・45歳および50歳以上の被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆婦人生活習慣病予防健診 (春・秋)	被扶養者である配偶者(女性のみ)を対象に実施します。
◆歯科健診	歯科医師・歯科衛生士が事業所を訪問して、歯科の診断および歯石(歯垢)除去等を行います。
◆インフルエンザ予防接種 費用補助	被保険者・被扶養者の方に対し、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います(10~12月実施分)。

*受診者の負担額、組合補助額等については、当組合ホームページをご覧ください。

当組合ホームページURL <http://www.densen-kenpo.jp>

保健事業カレンダー

4月 ◆広報誌『けんぽだより4月号』（保存版）の発行

5月 ◆東京総合健保テニスフェスタ2023（東振協主催）
開催日 5月21日（日）、28日（日）
 雨天中止（中止の場合は順延なし）
 ＊両日とも午前・午後の2部制で合計4回開催します。
場所 大宮けんぽグラウンド
種目 ①プロによるテニスクリニック
 ②ダブルスゲームクリニック **NEW**
 ③親子でテニスレッスン

6月 ◆フォトニュース（壁新聞）6月号の発行
 ◆医療費のお知らせ（1月～3月分）

7月 ◆ウォーキング「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」
期間 7月1日（土）～令和6年1月31日（水）
 ＊詳しくは10ページをご覧ください。
 ◆広報誌『けんぽだより7月号』の発行
 ◆広報誌別冊『令和5年度各種健診のご案内』の発行
 ＊秋季婦人生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。
 ◆健康家族表彰
 ◆第70回軟式野球大会（協同組合との共催）
開催日 7月2日（日）、9日（日）
場所 東京実業健康保険組合グラウンド（千葉県柏市）
 ＊詳しくは10ページをご覧ください。

9月 ◆フォトニュース（壁新聞）9月号の発行
 ◆医療費のお知らせ（4月～6月分）

10月 ◆広報誌『けんぽだより10月号』の発行
 ◆第46回日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会（東振協主催）
場所 大宮けんぽグラウンド

11月 ◆第53回ボウリング大会（協同組合との共催）
場所 品川プリンスホテルボウリングセンター（予定）

12月 ◆フォトニュース（壁新聞）12月号の発行
 ◆医療費のお知らせ（7月～9月分）

1月 ◆広報誌『けんぽだより1月号』の発行
 ◆広報誌別冊『令和6年度各種健診のご案内』の発行
 ＊令和6年度春季婦人生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。

3月 ◆ミニマラソン大会（東振協主催）
 ◆フォトニュース（壁新聞）3月号の発行
 ◆医療費のお知らせ（年間分）

年間を通じて実施する事業（保健指導宣伝・体育奨励）

◆育児に関する情報誌	赤ちゃんが生まれたご家庭に子育てのための情報誌を送付します。 ＊初回は対象者全員に送付。希望者には以降11カ月間の月刊誌を無料で継続配布します（専用はがきでお申し込みください）。
◆医療費のお知らせ	医療に関するコスト意識を高めるため、受診した状況についてお知らせします。
◆ジェネリック医薬品のご案内	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の削減可能額をお知らせします。
◆ホームページによる情報提供	健康保険のしくみ、事務手続き等、当組合からのお知らせを掲載しています。
◆健康体力づくり事業補助	各事業所で独自に行う健康・体力づくり事業について、その費用の一部を補助します。
◆禁煙プログラム達成者表彰	健康保険適用の禁煙プログラムを利用し、目標達成した被保険者に記念品をお贈りします。

宿泊保養

◆契約保養所	被保険者・被扶養者の方を対象に、1泊につき2,000円（4月から翌年3月の1年間に1人3泊まで）補助を行います。 利用できる契約保養所 ：●JTBの協定旅館等、●東急ホテルズ（全国）、●船員保険・グリーンピア・休暇村・さくら総合レジャーの保養施設（全国） ＊詳しくは健康管理委員にお尋ねいただくか当組合ホームページをご覧ください。
◆健康保険組合共同利用保養所	東振協（（一社）東京都総合組合保健施設振興協会）に加入する健保組合の各保養所を利用できます（費用補助はありません）。 ＊詳しくは当組合ホームページをご覧ください。



「あなたを健康にしたい!」

もっと歩いてほしい

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度^{*1}といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

※1 厚生労働省「2020年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

今回の生活習慣改善対象者

あるき た りん
歩木田 凜さん



44歳・男性。特定健診で腹囲が93cmと基準値を超え、加えて血圧と中性脂肪も基準値オーバー。近年はお酒の量が増え、そのおつまみも影響して(?)、肥満傾向に。通勤にはバスと電車を使用、歩くのはせいぜい1日2,000歩がいいところ。



モ 歩木田さんこんにちは！ 単刀直入にお聞きしますが運動は何かされていますか？

歩 いやあ、これといって…。でも、最近お腹の出方が気になってはいるんですよ。健診の数値もよくないし。体を動かすこと自体が減ったのに食べる量が変わらなくて、そのせいだとは思いますが…。

モ 食事のバランスも大切ですが、運動習慣はプラスしておきたいところですね。



歩 食習慣を改善する、っていうのはよくわかるんですよ。休肝日だったり、揚げ物の回数を減らしたり。でも運動っていうのはねえ…。



モ 歩数を増やしてみても？ 通勤時にたとえば「1駅前で降りてみる」とか。

歩 自宅近くのバス停から約10分で最寄り駅。電車で移動して、職場は駅と直接つながっているビルです。普段は快速電車を使っていて、1駅前で降りると実質3駅分あります…しんどいですよ。

モ では、ご自宅から最寄り駅までのバス乗車分を歩いてみませんか？

歩 バスで10分…歩けば裏道使って25分から30分ぐらいですね。

モ いきなり毎日、とはいいいません。たとえば週に3回、月・水・金の行きか帰りのどちらかだけでも、で始めてみてはどうでしょう？ 成人の基礎体力向上に推奨されているのが「習慣として週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動^{※2}」ですから、スタートとしては最適ですよ。

歩 そうですねえ…。三日坊主になったらまた別のことを考えるとして、やるだけやってみますか。



※2 厚生労働省「健康日本21～身体活動・運動」より



モ (スマホに映る相手を見て) やだ歩木田さん、なんだかシュツとしたじゃないですか！

歩 3カ月で4kg、いい感じに減量できていますね！ いざ始めてみたら、自宅から最寄り駅までの30分ぐらいってちょうどいい朝のスイッチになるんです。食事のほうも妻に協力してもらって、揚げ物を少なくしたり、野菜や海藻を増やしたり。

モ 休肝日も続けられたんですね。

歩 週に2日はなかなか難しいんですが(笑)、1日ならなんとか。風呂上がりとか、ガツンと飲みたいときでもまずは水やお茶でごまかすようにすることで、お酒の量を少しコントロールできるようになりました。



3
カ
月
後
(
ス
マ
ホ
で
面
談
)

＼こんな工夫も！／

日常で歩数を増やすアイデア

電車通勤のときに

- 1つ前の駅で降りて歩く
- 駅構内では階段を利用する
- 改札から「いちばん遠い車両」を利用する

車通勤のときに

- 帰宅前、車に乗る前に10分程度のウォーキングを

勤務中に

- コピーは自分で取りに行く
- トイレは違うフロアへ、階段を使って！
- ランチはちょっと足を延ばしてみる

休日に

- 家族や友人などと一緒に体を動かす

歩木田さんの実践

- 週に2回以上、バスの代わりに自宅と最寄り駅の間をウォーキング
このほかにも…
- 塩分や脂っこいものは控え、週1日以上(目標は週2日)の休肝日
- 食事の際、野菜やきのこ、海藻の割合を増やす



それぞれ「合う・合わない」があるので、ご自分に合ったやり方を見つけられるといいですね！

同僚は「自宅の最寄り駅に着いたら早く帰りたい」から、職場の最寄り駅周辺で歩くようにしているそうです。



新しい家族を
安心して迎えよう

健保の出産・育児の 給付と支援

健康保険は病気やけがの医療費をカバーするだけではありません。
ご夫婦の間に芽生えた新しい命を安心して迎えることができるよう、
出産・育児にかかわる給付と支援があります。



出産育児一時金

被保険者

被扶養者

医療の給付に当たらない正常分娩にも費用支援として出産育児一時金（被扶養者の場合は家族出産育児一時金）が支給されます。支給額は被保険者・被扶養者ともに500,000円です。

- *対象は産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理下における妊娠22週以降の出産（死産も含む）。多児の場合は人数分が支給されます。産科医療補償制度未加入機関での出産の場合は488,000円となります。
- *直接支払制度、受取代理制度を利用すると窓口負担が軽減されます。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。出産予定の医療機関等にご確認ください。
- *異常分娩や他の病気を併発した場合は保険扱いとなり、自己負担が高額になった場合は高額療養費の対象となります。

TOPICS

令和5年4月より出産育児一時金は従来の420,000円（産科医療補償制度未加入の場合は408,000円）から**500,000円（同488,000円）**に引き上げられました。

出産手当金

被保険者

被保険者本人が出産のために仕事を休んだ場合は、休んでいた期間の生活保障として出産手当金が支給されます。支給額は休業1日につき、直近12カ月間の標準報酬月額平均額 $\div 30 \times 2/3$ 相当額となっています。

- *支給日数は産前42日（多胎の場合は98日）、産後56日の期間中の仕事を休んだ日数分です。出産予定日より遅れた場合もプラスされます。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

保険料の免除

被保険者

産前産後休業中および育児休業等期間（産後パパ育休期間も含む）中は事業主の申し出により保険料が免除されます。

- *育児休業等期間が1カ月に満たない場合も14日以上あれば免除対象となります。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

標準報酬月額別保険料一覧表

(令和5年3月1日より)

3月分保険料(4月納付分)より、健康保険料の被保険者負担額(□部分)が、給与から控除されます。

なお、健康保険料の内訳は、基本保険料、特定保険料および調整保険料です。

健康保険料率 (調整保険料を含む)	事業主負担率 1000分の51	被保険者負担率 1000分の49	合計 1000分の100
介護保険料率	事業主負担率 1000分の8.4	被保険者負担率 1000分の8.4	合計 1000分の16.8
健康+介護の 合計保険料率	事業主負担率 1000分の59.4	被保険者負担率 1000分の57.4	合計 1000分の116.8

単位：円

等級	標準報酬月額	健康保険料(含調整保険料)			介護保険料			健康保険料+介護保険料		
		事業主 51 1000	被保険者 49 1000	合計 100 1000	事業主 8.4 1000	被保険者 8.4 1000	合計 16.8 1000	事業主 59.4 1000	被保険者 57.4 1000	合計 116.8 1000
1	58,000	2,958	2,842	5,800	487.2	487.2	974	3,445.2	3,329.2	6,774
2	68,000	3,468	3,332	6,800	571.2	571.2	1,142	4,039.2	3,903.2	7,942
3	78,000	3,978	3,822	7,800	655.2	655.2	1,310	4,633.2	4,477.2	9,110
4	88,000	4,488	4,312	8,800	739.2	739.2	1,478	5,227.2	5,051.2	10,278
5	98,000	4,998	4,802	9,800	823.2	823.2	1,646	5,821.2	5,625.2	11,446
6	104,000	5,304	5,096	10,400	873.6	873.6	1,747	6,177.6	5,969.6	12,147
7	110,000	5,610	5,390	11,000	924.0	924.0	1,848	6,534.0	6,314.0	12,848
8	118,000	6,018	5,782	11,800	991.2	991.2	1,982	7,009.2	6,773.2	13,782
9	126,000	6,426	6,174	12,600	1,058.4	1,058.4	2,116	7,484.4	7,232.4	14,716
10	134,000	6,834	6,566	13,400	1,125.6	1,125.6	2,251	7,959.6	7,691.6	15,651
11	142,000	7,242	6,958	14,200	1,192.8	1,192.8	2,385	8,434.8	8,150.8	16,585
12	150,000	7,650	7,350	15,000	1,260.0	1,260.0	2,520	8,910.0	8,610.0	17,520
13	160,000	8,160	7,840	16,000	1,344.0	1,344.0	2,688	9,504.0	9,184.0	18,688
14	170,000	8,670	8,330	17,000	1,428.0	1,428.0	2,856	10,098.0	9,758.0	19,856
15	180,000	9,180	8,820	18,000	1,512.0	1,512.0	3,024	10,692.0	10,332.0	21,024
16	190,000	9,690	9,310	19,000	1,596.0	1,596.0	3,192	11,286.0	10,906.0	22,192
17	200,000	10,200	9,800	20,000	1,680.0	1,680.0	3,360	11,880.0	11,480.0	23,360
18	220,000	11,220	10,780	22,000	1,848.0	1,848.0	3,696	13,068.0	12,628.0	25,696
19	240,000	12,240	11,760	24,000	2,016.0	2,016.0	4,032	14,256.0	13,776.0	28,032
20	260,000	13,260	12,740	26,000	2,184.0	2,184.0	4,368	15,444.0	14,924.0	30,368
21	280,000	14,280	13,720	28,000	2,352.0	2,352.0	4,704	16,632.0	16,072.0	32,704
22	300,000	15,300	14,700	30,000	2,520.0	2,520.0	5,040	17,820.0	17,220.0	35,040
23	320,000	16,320	15,680	32,000	2,688.0	2,688.0	5,376	19,008.0	18,368.0	37,376
24	340,000	17,340	16,660	34,000	2,856.0	2,856.0	5,712	20,196.0	19,516.0	39,712
25	360,000	18,360	17,640	36,000	3,024.0	3,024.0	6,048	21,384.0	20,664.0	42,048
26	380,000	19,380	18,620	38,000	3,192.0	3,192.0	6,384	22,572.0	21,812.0	44,384
27	410,000	20,910	20,090	41,000	3,444.0	3,444.0	6,888	24,354.0	23,534.0	47,888
28	440,000	22,440	21,560	44,000	3,696.0	3,696.0	7,392	26,136.0	25,256.0	51,392
29	470,000	23,970	23,030	47,000	3,948.0	3,948.0	7,896	27,918.0	26,978.0	54,896
30	500,000	25,500	24,500	50,000	4,200.0	4,200.0	8,400	29,700.0	28,700.0	58,400
31	530,000	27,030	25,970	53,000	4,452.0	4,452.0	8,904	31,482.0	30,422.0	61,904
32	560,000	28,560	27,440	56,000	4,704.0	4,704.0	9,408	33,264.0	32,144.0	65,408
33	590,000	30,090	28,910	59,000	4,956.0	4,956.0	9,912	35,046.0	33,866.0	68,912
34	620,000	31,620	30,380	62,000	5,208.0	5,208.0	10,416	36,828.0	35,588.0	72,416
35	650,000	33,150	31,850	65,000	5,460.0	5,460.0	10,920	38,610.0	37,310.0	75,920
36	680,000	34,680	33,320	68,000	5,712.0	5,712.0	11,424	40,392.0	39,032.0	79,424
37	710,000	36,210	34,790	71,000	5,964.0	5,964.0	11,928	42,174.0	40,754.0	82,928
38	750,000	38,250	36,750	75,000	6,300.0	6,300.0	12,600	44,550.0	43,050.0	87,600
39	790,000	40,290	38,710	79,000	6,636.0	6,636.0	13,272	46,926.0	45,346.0	92,272
40	830,000	42,330	40,670	83,000	6,972.0	6,972.0	13,944	49,302.0	47,642.0	96,944
41	880,000	44,880	43,120	88,000	7,392.0	7,392.0	14,784	52,272.0	50,512.0	102,784
42	930,000	47,430	45,570	93,000	7,812.0	7,812.0	15,624	55,242.0	53,382.0	108,624
43	980,000	49,980	48,020	98,000	8,232.0	8,232.0	16,464	58,212.0	56,252.0	114,464
44	1,030,000	52,530	50,470	103,000	8,652.0	8,652.0	17,304	61,182.0	59,122.0	120,304
45	1,090,000	55,590	53,410	109,000	9,156.0	9,156.0	18,312	64,746.0	62,566.0	127,312
46	1,150,000	58,650	56,350	115,000	9,660.0	9,660.0	19,320	68,310.0	66,010.0	134,320
47	1,210,000	61,710	59,290	121,000	10,164.0	10,164.0	20,328	71,874.0	69,454.0	141,328
48	1,270,000	64,770	62,230	127,000	10,668.0	10,668.0	21,336	75,438.0	72,898.0	148,336
49	1,330,000	67,830	65,170	133,000	11,172.0	11,172.0	22,344	79,002.0	76,342.0	155,344
50	1,390,000	70,890	68,110	139,000	11,676.0	11,676.0	23,352	82,566.0	79,786.0	162,352

端数調整：事業主および被保険者の各欄は小数点第2位を切り捨てし、合計欄の端数は小数点以下を切り捨てとなっています。

※ 40歳以上65歳未満の被保険者、および特定被保険者(被保険者が40歳未満または65歳以上で、40歳以上65歳未満の被扶養者を有する方)も、健康保険料に介護保険料の被保険者負担額(□部分)を加算した保険料額(□部分)が給与から控除されます。

ウォーキング
のご案内

東京ディズニーランド® & 東京ディズニーシー®を歩こう!

令和5年度のウォーキング事業は、昨年度に引き続き「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」を配布して実施します。1人につき1枚(1,500円分の補助)、期間中はいつでもご利用できますので、ぜひお申し込みください。

利用期間

令和5年7月1日（土）～令和6年1月31日（水）

*7月1日よりチケットの購入が可能です。

開催場所

東京ディズニーリゾート®（東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®）

参加資格

被保険者・4歳以上の被扶養者

*当組合に加入していないご家族のお申し込みはできません。また、利用日に4歳未満のお子様は無料のため対象外となります。

募集人数

1,000名

補助額

1,500円（利用券の配布は1人につき1枚に限ります）

*変動価格制の導入により、チケット料金の詳細については東京ディズニーリゾート®オフィシャルサイトでご確認ください。

申込方法

令和5年5月15日（月）までに利用券申込書に必要事項をご記入のうえ各事業所でまとめてお申し込みください（個別でのお申し込みやお問い合わせはご遠慮ください）。

*申込書は、当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます。

参加決定

応募多数の場合は申込書の家族単位で抽選を行います。令和5年5月下旬をめぐりに各事業所へ当選を通知し、「コーポレートプログラム利用券」を一括送付します（個別に当選の通知や利用券の送付は行いません）。

参加方法

東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サイト（<https://reserve.tokyodisneyresort.jp>）にてパークチケットを購入する際に「コーポレートプログラム利用券」の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力することで、補助額1,500円を差し引いた金額で購入することができます。パークチケット1枚購入につき「コーポレートプログラム利用券」が1枚必要です。なお、参加費のお支払いについてはクレジットカード決済のみとなります。また、ディズニーストア、ディズニーホテルなどのチケット取り扱い店舗での利用も可能です（宿泊費や物品購入の補助としては利用できません）。

東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サポートデスク

☎0570-00-1928（10：00～15：00 年中無休）

東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム会員の特典として「東京ディズニーセレブレーションホテル」の宿泊割引を受けることができます。ご利用方法は当組合ホームページ「ニュースとお知らせ」をご確認のうえ、事業所担当者までお問い合わせください。

その他

利用券の他人への譲渡など、被保険者ならびに被扶養者以外の方の不正利用が発覚した場合、補助額の返還請求を行うとともに、次回以降のお申し込みをお断りさせていただくなど厳正に対処させていただきます。

第70回

軟式野球大会を 開催します

東日本電線工業健康保険組合・東日本電線工業協同組合の共催による野球大会を開催します。詳細については5月中旬に各事業所に通知します。

日程 初日7月2日（日）／2日目7月9日（日）

会場 東京実業健康保険組合グラウンド（千葉県柏市）

令和5年度 任意継続被保険者の標準報酬月額(上限額)が決まりました

任意継続被保険者標準報酬月額(上限額)は、前年9月末日の平均標準報酬月額によって定められます。当組合の標準報酬月額(上限額)は前年度と同額の30万円です。

標準報酬月額(上限額):300,000円

「異動」の春到来！ 当組合への届け出はお済みですか？

春は卒業や就職などで、被扶養者だったお子さんが独立されることの多いシーズンです。被扶養者に異動があった場合は速やかに「被扶養者異動届」に必要事項を記入し(削除するときは該当する被扶養者の保険証を添付)、事業所を通じて当組合への届け出を行ってください。

被扶養者の資格確認にご協力いただき ありがとうございました

令和4年12月に実施しました「被扶養者資格確認(調査)」にご協力いただき、ありがとうございました。

当組合では、厚生労働省より「保険給付の適正化の観点から、毎年、確認(検認)作業を実施すること」が義務付けられています。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いします。

告知板

❖ 理事会 ❖

第367回(令和5年2月10日 書面開催)

主な議題

- * 令和5年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- * 令和5年度収入支出予算(案)について、ほか

❖ 組合会 ❖

第137回(令和5年2月24日 書面開催)

主な議題

- * 令和4年度収入支出予算の変更(案)について
- * 令和5年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- * 令和5年度収入支出予算(案)について、ほか

❖ 公告 ❖

- 第561号(令和5年2月6日)
 - 組合会議員の補欠選挙の立候補について
- 第562号(令和5年2月6日)
 - 組合会議員の補欠選挙の無投票について
- 第563号(令和5年2月10日)
 - 組合会議員(互選)の当選人について
- 第564号(令和5年2月10日)
 - 組合会議員の就任について 鶴巻 清志
- 第565号(令和5年2月10日)
 - 理事選挙の無投票について
- 第566号(令和5年2月10日)
 - 理事の就任について 鶴巻 清志
- 第567号(令和5年2月28日)
 - 事業所削除 古河電工産業電線株式会社 栃木工場
- 第568号(令和5年3月1日)
 - 任意継続被保険者の標準報酬月額等について

組合の状況(令和5年2月末現在)

事業所数 ▶ 115 事業所 扶養率 ▶ 0.59 人

平均標準報酬月額 ▶ 305,135 円 被保険者数 ▶

平均年齢 ▶ 45.58 歳 男 4,456 人
女 2,496 人
計 6,952 人

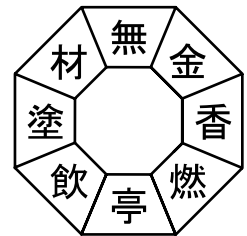
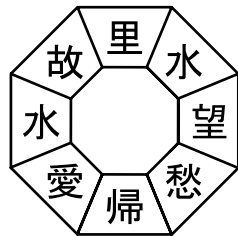
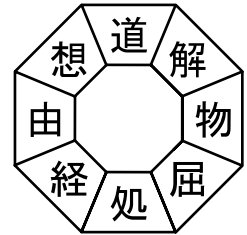
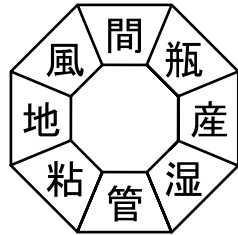
クイズのひろば

漢字ダイヤモンド

周囲の漢字と二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。



例
このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。



©スカイネットコーポレーション

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

応募資格 当組合の被保険者・被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先 〒104-0032

東京都中央区八丁堀 1-11-3

東日本電線工業健康保険組合 クイズ係

締切日 4月28日(金)まで(到着分)

当選者 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回ナンバーレース(1月号)の答え 2+8=10

キリトリ線

漢字ダイヤモンド応募用紙

(2023.4月号 No.308)

答え

--	--	--	--

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかり貼り付けてください。

家庭からはじめる
SDGs!

食エコごはん

キャベツ & 玉ねぎ 使い切りレシピ

SDGs(エスディーゼズ:世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



■料理制作
柴田 真希 (管理栄養士・料理家)
撮影 ■ 樂山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

◎エネルギー 142kcal
◎食塩相当量 1.7g



野菜本来の
甘みが楽しめる

キャベツと玉ねぎのペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

材料 (2人分)

- あさり(殻つき) …………… 200g
- キャベツ …………… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …………… 3/4個(150g)
- A 〓 オリーブ油 …………… 大さじ1
- 〓 にんにく …………… 1片
- 〓 唐辛子(輪切り) …………… 少々
- B 〓 酒 …………… 大さじ2
- 〓 塩 …………… 小さじ1/4

作り方

- ① あさりは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エコ栄養 POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

今からできる
SDGs!

買いすぎずに、
食べる分だけ購入して

食品ロスの主な原因の1つは「買いすぎ」です。スーパーなどで安く売っていたりすると、つい多めに買ってしまいがちですが、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べ切れる分だけ選ぶようにすることが、食品ロス対策の一歩です。