

けんぽニュース

東京証券業健康保険組合

<http://www.shoken-kenpo.or.jp>

健康保険のみらいをみんなで作る/

あしたの健保プロジェクト

9 | 2019 SEP
No.405

topics

平成30年度決算

証券市場は一進一退の展開、
健保財政は高齢者医療の
負担により依然厳しい状況

2・3 平成30年度決算

証券市場は一進一退の展開、健保財政は高齢者医療の負担により依然厳しい状況

4・5 令和元年度 家庭常備薬の配布を行います！

6 直営保養所「年末年始」特別期間の申込み

7 フレンドリーサッカー大会のご案内

8～11 今年度のインフルエンザ予防接種の助成について

12・13 東振協 健康フェスティバル2019申込み

14 体の不調に効く！かんたんストレッチ
「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ

15 組合からのお知らせ

折込

「家庭常備薬のご案内」

「東証健保会館2階検診場インフルエンザ予防接種予診票」

「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」

証券市場は一進一退の展開、 健保財政は高齢者医療の 負担により依然厳しい状況



去る7月9日に開催された第235回組合会において、平成30年度の事業報告を含めた収入支出決算が承認されました。

平成30年度のがわ国の経済は、昨年夏に相次いだ自然災害により個人消費は一時的に押し下げられましたが、雇用・所得環境が昨年度に続き改善が見られ持ち直した一方で、上場企業の業績は中国の景気減速が影響し、製造業が大きく減益するなど、世界景気の先行きが不透明な一年となりました。また、証券市場においては、米国経済の底堅さに後押しされながらも、米中貿易協議の行方や内外の景気の動向が懸念されるなど一進一退の展開となりました。

一方、国民医療費については、高度な医療と高齢者の増加による影響等で、前年度の医療費(42.2兆円)を上回ることが見込まれ、65歳以上の高齢者の医療費においては、前期高齢者(65～75歳未満)は0.7%減でしたが、後期高齢者(75歳以上)は2.1%増と後期高齢者の医療費が増加し、現役世代の負担はさらに増すこととなりました。

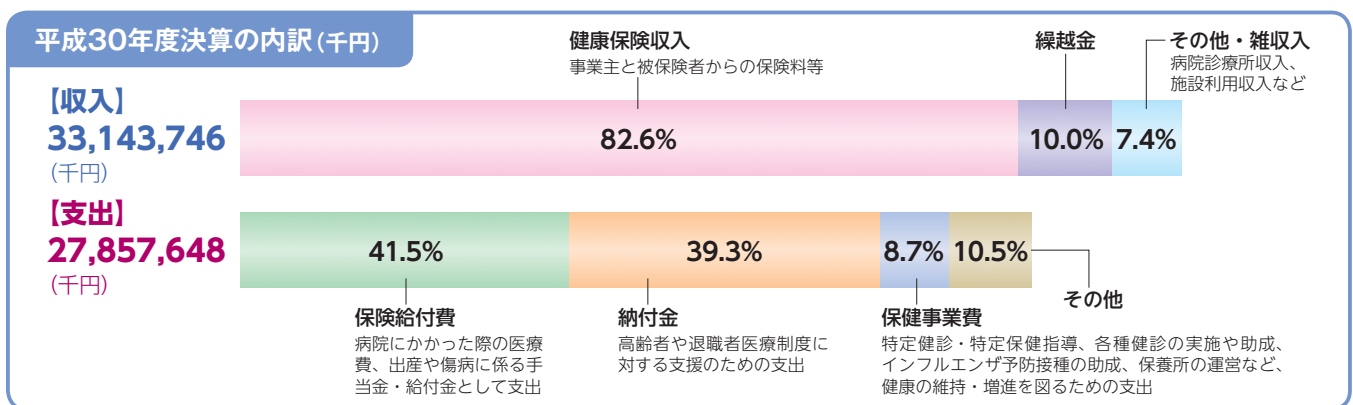
このような状況下、当健康保険組合は、事業主・被保険者各位のご理解ご協力のもと、保険給付、健康増進等の事業を推進してまいりましたが、健康保険料率につきましては、高齢者医療費の負担が一層厳しくなる折り、平成30年度(平成30年4月納付分から平成31年3月納付分まで)においては、平成29年度の1,000分の74から1,000分の4引き上げ、1,000分の78(7.8%)といたしました。

収支決算

保険料収入につきましては、年間平均被保険者数が前年度と比較し減少しましたが、年間平均標準報酬月額と標準賞与額が増加したこともあり、前年度比15億2,577万円増の273億7,440万円となりました。

一方、支出につきましては、傷病手当金と高度な医療の増加により、保険給付費が前年度比9,784万円増の115億6,449万円となりました。

また、前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金等の納付金は、高齢者の医療費が増加しているものの過年度精算の戻りが多く総額109億4,849万円と、前年度比18億8,108万円減となりましたが、依然、納付金の保険料収入に対する割合は40.0%と大きな比率を占めることになりました。



事業報告

● 健康管理事業

健康管理事業につきましては、第3期特定健診・特定保健指導実施計画及び第2期データヘルス計画に基づき、諸施策を積極的に推進し、健康管理に対する意識の醸成と健康維持・増進に努めました。

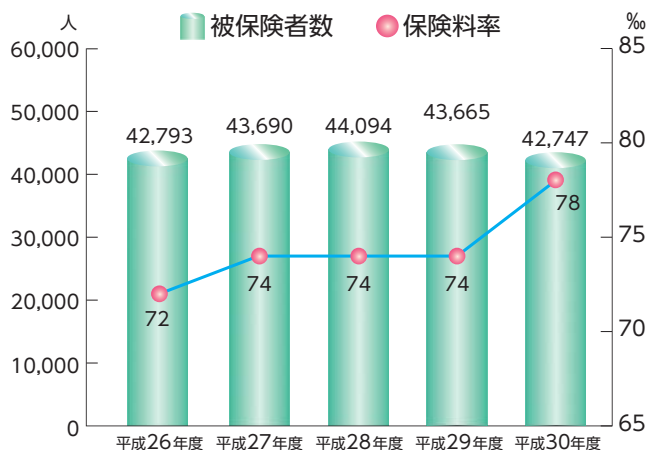
● 医療費適正化対策

医療費適正化(削減)につきましては、不適切な医療費排除の観点に立ち、これまで同様レセプト点検業務の強化に努め、8,934件、8億4,165万円の再審査請求を行いました。その結果、6,906万円の過誤精算(再審査請求の8.2%)がありました。

年間平均の状況

	平成30年度	平成29年度	増減
事業所数	399社	395社	4社
被保険者数	42,747人	43,665人	▲918人
被扶養者数	35,443人	37,174人	▲1,731人
標準報酬月額 (免除者除く)	567,082円	561,285円	5,797円
標準賞与額 (免除者含む)	1,641,187円	1,498,903円	142,284円

被保険者数及び保険料率の推移



平成30年度 収入支出決算概要表

一般勘定

年間平均被保険者数 **42,747人**

年間平均標準報酬月額 **567,082円**

科目	決算額 (千円)
健康保険収入	27,382,652
調整保険料収入	488,339
繰越金	3,300,000
繰入金	803,872
国庫補助金収入	83,707
特定健康診査等事業収入	301,660
病院診療所収入	233,292
財政調整事業交付金	343,342
雑収入	206,882
合計	33,143,746
(経常収入合計)	28,333,652

科目	決算額 (千円)	
事務費	703,329	
保険給付費	法定給付費	10,881,534
	付加給付費	682,956
	小計	11,564,490
納付金	前期高齢者納付金	4,330,563
	後期高齢者支援金	6,565,939
	病床転換支援金	27
	退職者給付拠出金	51,969
小計	10,948,498	
保健事業費	2,417,009	
営繕費	90,908	
病院診療所費	1,499,497	
財政調整事業拠出金	485,948	
積立金	125,579	
その他の支出	22,390	
合計	27,857,648	
(経常支出合計)	27,280,635	

介護勘定

年間平均被保険者数 **24,750人**

年間平均標準報酬月額 **641,604円**

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	3,200,513
雑収入	0
収入合計	3,200,513

科目	決算額 (千円)
介護納付金	2,830,754
介護保険料還付金	1,131
支出合計	2,831,885

● 直営診療所・直営保養所

直営診療所及び直営保養所につきましては、効率的な運営に努め、引き続き利用者拡大を図るとともに、利用者への安全性と利便性向上を図りました。

● 個人情報保護の取り組み

当健康保険組合が保有する個人情報について一層適正な取扱いを図り、事業所並びに被保険者からの信頼を高めるとともに健康保険組合としての質の向上に努めました。

令和元年度

家庭常備薬の 配布を行います!



本年度は、被保険者のみなさまの健康管理・健康増進の一環として、医薬品や健康器具などの家庭常備薬の配布を行います。

本号と一緒にお配りいたしました「家庭常備薬配布のご案内」をご覧ください、**本年11月20日(水)必着**の申込締切日までに、お申込みください。

お申込み方法について

「家庭常備薬配布のご案内」には配布概要、申込み方法及び医薬品一覧を掲載しておりますので、よくお読みの上、指定の申込書にご記入いただき、1枚目のみを専用封筒にてお送りください。2枚目はご本人様の控となりますので、商品が届くまで大切に保管してください。

また、「家庭常備薬配布のご案内」、**申込書(複写式)**、**専用封筒**が備わっていない場合は、お手数ですが当組合までご連絡ください。

お申込みについての注意点

お申込みいただいても、お届けできない、またはお届けが遅れるケースが多くあります。申込書を送付される前に以下の点をご確認ください。

1. 保険証の記号・番号(お名前の上に記載されています)、事業所名を記入されましたか。
(記号6000番の方は、事業所名欄に任意継続被保険者をご記入ください。)
2. 被保険者の氏名や届け先住所・電話番号の記入漏れはありませんか。
3. ビル名(階数)やマンション名(部屋番号)を正しく記入されましたか。
(記入がなく、場所が特定できない場合があります。)
4. 医薬品の申込数、ポイント数を記入されましたか。
(300ポイントを超えている場合にはポイント数の低いものから削減してお届けします。)

なお、お申込みいただいてから引っ越しをされた場合や不在票の期日に間に合わなかった場合などは、ご連絡をいただければ、改めてお送りいたします。

当組合のHPにて、英文表記の常備薬一覧表や商品の案内などを掲載しております。
「News&Topics東証健保からのお知らせ」をご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.shoken-kenpo.or.jp/>

家庭常備薬の配布についてのお問合せは 総務部総務課 03-3666-8431

家庭常備薬の申込書には、ご希望の医薬品を300ポイント以内に
組み合わせてお申込みください。

注意

▲ マークのついた商品(プレコール鼻炎カプセルA)について

平成26年6月の薬事法の改正により、多量に服用すると体に影響を及ぼす恐れがあるとして、申込理由を確認させていただいております。複数個申込みをされる方で、最近同様の医薬品を購入されていない方は、申込書の回答欄にご記入のうえ、お申込みください。

詳細につきましては、株式会社セルメスタの薬剤師または登録販売者にお問合せください。

お問合せ先 株式会社セルメスタ
フリーダイヤル 0120-107-701 (受付時間/9:00~17:15)
土・日・祝日・年末年始を除きます

◆ 本事業については、*セルフメディケーション税制の対象外となります。
*特定一般用医薬品等を購入した時に受けられる医療費控除の特例



おすすめの医薬品・健康器具はこちら

1 家庭用かぜ予防セット

これからの季節、インフルエンザやかぜの予防にはこのセットがおすすめです。
マスク、ハンドソープ、うがい薬がセットされていますので、この冬はこれでインフルエンザ・かぜから身を守りましょう!

85
Point

25 クリニカアドバンテージデンタルタフト (ピンポイントハブラシ)

30
Point

26 デンタルプロ歯間ブラシSSサイズ

高齢になっても豊かに楽しく過ごすためには、自分の口から食事をとることが大切です。毎日の歯磨きとピンポイントハブラシ・歯間ブラシでみがき残しをなくして虫歯や歯周病を防ぎましょう。目標80歳で自分の歯20本!

35
Point

49 体重体組成計「ピエトラプラス」

誰がのっているか自動判別機能付き。個人データを5人まで登録できます。重さが628gと軽量なので持ち運びもラクラク。体重・体脂肪率・体水分量・筋肉量・基礎代謝量・推定骨量・内臓脂肪を測定できますので、毎日の健康管理にいかがですか?

300
Point

55 ヨガボール55(ポンプ付)

前回、好評をいただいた商品です。自宅でフィットネス。筋力をつけたい方やスマートなボディラインを手に入れたい方、是非お試しを!

160
Point

直営保養所



「年末年始」特別期間の申込み



年末年始特別期間

令和元年12月28日(土)～令和2年1月4日(土)

受付期間

令和元年10月7日(月)～令和元年10月18日(金)

申し込み方法

- ❖各保養所「利用申込書」を受付期間内に提出してください。(郵送の場合10月18日(金)消印有効)
- ❖「利用申込書」には利用希望日、保険証の記号・番号、被保険者名・捺印、利用者全員の名前・年齢、幼児の食事の有無、利用当日の連絡先等の必要事項を記入の上、**健康管理者または営業所長印を押したものを提出してください。**
- ❖**被保険者1人につき、1保養所のみ申込み(2泊、8名までの利用)とします。**
- ❖定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は、11月中旬に「結果通知書」と「空室状況表」を健康管理者宛に通知いたします。
- ❖空室日の申込み及びキャンセル待ちについては、改めて日時を設定し、電話にて先着順で受付いたします。また、**利用人数の追加申込みにつきましても同時に受付いたします。**

注意事項

- ❖**年末年始特別期間の利用料金は、休日前料金に1人1泊1,000円が加算されます。**
- ❖当選確定後の「利用者変更」及び「追加」はお受けしておりませんので、ご了承ください。
- ❖**できるだけ多くの方にご利用いただくため、利用における部屋(数)の指定はできませんので、ご了承ください。**
- ❖3歳以下の幼児で食事希望の場合は子供料金となります。「食事あり」と明記してください。
- ❖その他(縁故者・知人)の方のみでの利用の抽選申込みはできません。



年末年始の利用料金

令和元年12月28日(土)～令和2年1月4日(土)

区分	A料金	B料金	子供 (4歳から 小学生まで)	幼児 (3歳以下)
	当健保組合の 被保険者・被扶養者	その他 (縁故者・知人)		
熱海・湯桧曾	6,000円	8,000円	4,500円	無料 (食事希望の場合は子供料金)
秋谷	5,800円	7,700円	4,500円	

(注)年末年始の特別期間は、休日前料金にお1人様1泊1,000円を加算した利用料金となります。

～お知らせ～



秋谷保養所では、令和元年12月27日(金)から令和2年1月6日(月)の間は、追加料金A・Bに替えて、金目鯛のしゃぶしゃぶのご提供となります。

予約受付開始日

令和元年10月3日(木)午前9時～

- *先着順に受付いたします。
- ***10月3日(木)は、電話でのみ受付いたします。**
- *10月4日(金)以降は電話に加え、健保会館6階保健施設課窓口でも受付いたします。



利用料金1泊	2名(被保険者又は被扶養者の利用が必須となります)	20,000円		
	3名以上でご利用の場合は1名につき右記料金を加算	被保険者・被扶養者・縁故者・知人	子供(4歳から小学生まで)	幼児(3歳以下)
		5,000円	3,500円	無料

※利用開始にあたり、当分の間、補助金制度(1棟1泊につき3,000円)を設け、基本料金の一部に充当いたします。利用申込みの際に併せて補助金申請をしていただくこととなります。

お問合せ 保健施設課(東証健保会館6階) TEL 03-3666-8240

期 日

2019 **11/2(土)**
9:00~15:00

※悪天候及びグラウンドコンディションが不良な場合は
延期・中止となります。(予備日：2019年11月9日(土))

会 場

東京健保組合大宮運動場
(大宮けんぽグラウンド/天然芝)

埼玉県さいたま市西区二ツ宮 113 番地 1 号
Tel: 048-623-2186

申込サイト



<https://spo-mane-football.com/shoken-kenpo-soccer>

募集期間

9/24(火)~10/4(金)

**参加
チーム
募集!!!**



第2回

東証健保 フレンドリー サッカー大会

大宮けんぽグラウンドの天然芝フィールドで
当健保ご加入の皆様方の親睦を深め、
健康増進とリフレッシュにトライしましょう!!
皆様奮ってご参加ください!!

- 主催 東京証券業健康保険組合
- 運営 スポーツマネジメント株式会社
- 参加資格 当組合の加入事業所の被保険者が
1名以上所属するチーム
(申し込み、代表者は被保険者)
18歳以上
- 募集チーム数 先着8チーム
- 試合形式 参加チーム数にもよりますが、
リーグ戦・順位決定戦を予定しております。
- 参加費 1チーム2,000円
※参加費は大会終了後、後日お振り込み頂きます。
- 表彰 優勝・準優勝チーム、得点王には、
記念品を贈呈いたします。
- 食 各チームにてご準備ください。

**参加賞
あります!!**

お子様と一緒に
楽しめます!



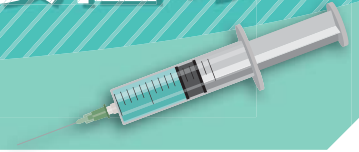
**キック
ターゲット
開催!!**

お問合せ先

スポーツマネジメント株式会社 担当:近藤、山之内
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-12-2 ステージ神宮前II 4階
TEL: 03-5412-0055 / FAX: 03-5412-2050 e-mail: soccer@spo-mane.co.jp

今年度の

インフルエンザ予防接種の 助成について



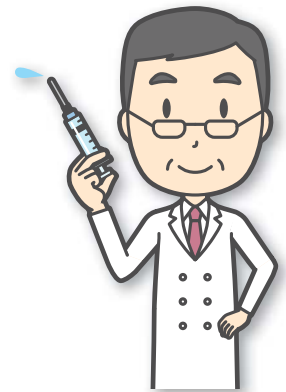
◆ 東振協実施医療機関で接種が便利! ◆

当組合では、今年度も保健事業の一環としまして、被保険者・被扶養者の方がインフルエンザ予防接種を受けた際に、費用補助を行います。

東証健保会館2階での実施及び助成金申請方式に加え、東振協が契約する医療機関等で行う「インフルエンザ予防接種」を利用した費用補助の方法があります。

ご希望の方法をお選びいただき、是非この機会に予防接種を受けられることをお奨めいたします。

※厚生労働省の通達により13歳以上の方の接種は、1回で効果があるとされています。



インフルエンザ予防接種を受けるには、 以下の3つの方法があります。

その1 東証健保会館2階で接種

- ◆折込の「東証健保会館2階検診場インフルエンザ予防接種予診票」をお使いください。

※今年度より、接種料金が1,000円となります。

便利!

その2 東振協実施医療機関で接種 → 当日の手続きがカンタン

- ◆現地精算(補助)のため、助成金申請が不要!
- ◆折込の「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」をお使いください。

その3 その他一般の医療機関で接種

- ◆助成金申請が必要です。



《お問合せ先》

健康管理課 TEL : 03-3666-8845

その1 東証健保会館2階で接種

I 実施期間等

前期 令和元年10月28日(月)～11月1日(金) 各日 午前の部 9:30～12:30
 後期 令和元年11月18日(月)～11月22日(金) 午後の部 14:00～16:30

II 利用対象者

被保険者・被扶養者

※ただし、接種日現在で16歳未満の被扶養者の方や妊娠中及び妊娠の可能性がある方は、受けられません。

III 実施場所

東証健保会館 2階検診場

IV 接種料金

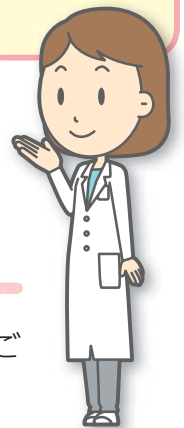
1回1,000円(接種当日に券売機で受診券をご購入いただきます)

※今年度より料金変更いたしました。なお、この費用は予防接種助成金の対象になりません。

V 接種方法

本誌の折込または当組合ホームページに掲載の予診票に健康保険証を添えて、受付にご提出ください。

※ワクチンの数には限りがあります。ワクチンがなくなった場合、実施期間の途中でも終了させていただくことをご了承ください。



その2 東振協実施医療機関で接種 (助成金申請が不要!!)

東振協が委託契約している実施医療機関で予防接種を受ける方法です。東振協では、平成31年3月1日現在、全国約1,840カ所の実施医療機関とインフルエンザ予防接種の委託契約をしています。

手続きは、東振協ホームページ：<http://www.toshinkyu.or.jp> から行ってください。

東振協

検索

I 実施方法

次の方法のいずれかを選択してください。

院内接種	実施医療機関での接種 (平成31年3月1日現在 全国で約1,840カ所) 被保険者・被扶養者が申し込みます	実施医療機関 一覧から選択
集合接種	指定会場での接種 (東京・埼玉・千葉・神奈川限定) 被保険者・被扶養者が申し込みます	会場一覧から 選択
出張接種 【事業所のみ】	事業所での接種 事業所単位で申し込みます	実施医療機関 一覧から選択

東振協とは

正式名称は「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」。都内に所在する総合健康保険組合の保健施設事業の振興と普及・啓発のための事業を行い、組合が共同して合理的に保健施設事業を実施し事業の共同化を図ること等を目的として設立された法人団体です。

東振協ホームページ



Ⅱ 実施期間等

● 院内・出張予防接種

＜受付期間＞

令和元年9月～令和2年3月末日まで

＜実施期間＞

令和元年10月～令和2年3月末日まで

※日程に余裕をもってご予約ください。

※期間については、医療機関ごとに異なりますので直接お問合せください。

● 集合接種

＜受付期間＞

令和元年9月～10月末日まで

＜実施期間＞

令和元年11月中旬～12月中旬まで



Ⅲ 利用対象者

被保険者・被扶養者

※接種当日に当組合の資格がある方に限ります。

※集合予防接種は中学生以下の方は受けられません。

Ⅳ 補助金額

対象者1名につき年2回まで、1回上限2,000円。

※厚生労働省の通達により13歳以上の方の接種は、1回で効果があるとされています。

補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、**当組合への助成金申請の手続きが不要**となります。なお、東振協の実施医療機関での予防接種料金は1人1回につき3,960円(税込)が上限となっていますので、**窓口の自己負担は1,960円程度**となります。

Ⅴ 予防接種を受けるまでの流れ

1 東振協のホームページで予防接種の予約

希望する実施医療機関を選び、直接電話予約してください。

その際、「東振協の利用券を使いたい」とお伝えください。

★当組合への連絡は不要です。

★一覧に記載のない医療機関はご利用になれません。その場合は、助成金申請してください。



2 「利用券等」の取得

折込の利用券を使う場合(院内・集合接種)

折込の「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」の利用者記入欄に必要事項をご記入ください。



東振協のホームページから利用券を印刷する場合

東振協ホームページ上で予約した医療機関・会場を選択したうえで、必要事項を入力し利用券を印刷してください。

「利用券等」の取得には、保険者番号の入力が必要です。健康保険証をご用意のうえ、取得してください。

当組合の保険者番号：06131932

3 接種当日

実施医療機関に「利用券」と「健康保険証(コピー不可)」を提示し、予防接種を受けてください。

注意事項

- 利用券の発行だけでは、予約は完了しません。必ず契約医療機関に連絡してください。
- 健康保険証を忘れた場合は接種することができませんのでご注意ください。
- 院内接種での小児対象年齢は医療機関ごとで異なりますのでご確認ください。
- 補助金額の上限額を超えて支払った自己負担金は、当組合へ助成金申請できませんのでご注意ください。
- 利用券は1人1回につき1枚必要です。複数枚ご利用の方は、折込の利用券をコピーしてお使いください。
- 利用券や実施施設等、その他お問合せは当組合健康管理課までご連絡ください。⇒ 03-3666-8845

その3 その他一般の医療機関で接種（助成金申請が必要です）

I 利用対象者

被保険者・被扶養者（年齢制限はありません）

II 実施場所

インフルエンザ予防接種を実施している東振協実施以外の医療機関等

III 助成金額

1人につき1回2,000円(2,000円に満たない場合は、実費の範囲内)×2回が限度

※厚生労働省の通達により13歳以上の方の接種は、1回で効果があるとされています。また厚生労働省で認可されていないインフルエンザ予防ワクチン(経鼻インフルエンザ生ワクチン、フルミスト等)は助成対象外となっております。

IV 申請方法

1 希望する医療機関等において予防接種をお受けいただき、医療機関から領収書をお受け取りください。

その際、領収書には

- 接種日及び接種された方のお名前
- 「インフルエンザ予防接種代として(例)」といった但書が明記されているものでお願いいたします。

2 「予防接種助成金支給申請書(2枚目:受診者明細書)」(当組合ホームページ[各種申請書一覧]に掲載)に記入・捺印のうえ、領収書の原本を添付して、健康管理課へご提出ください。

なお、予防接種済証や、診療明細書のみの添付では領収書として取り扱うことができませんので必ず領収書の原本の添付をお願いいたします。

※申請者氏名は、被保険者本人のお名前となります。

※助成金の支給方法は、「口座振込」または「健保会館7階会計課での現金支給」です。

口座振込をご希望の場合は、振込先は被保険者本人名義の口座のみとなります。

※2回接種される場合は、まとめてご申請ください。

V 申請期間

予防接種終了後、令和2年1月31日(金)まで

VI 助成金の支払時期

助成金支給申請は随時受付しており、順次処理を行っていますが受付状況によってはご申請からお支払いまで数ヶ月かかる場合があります。予めご了承ください。

領収書例：○のところを確認願います

接種日と領収日が異なる場合は、接種日の記載の確認をお願いいたします。

領収書に但書がない場合は、但書が明記されている明細書をご添付ください。

インフルエンザ予防接種代として

患者NO	〇〇〇〇	氏名	〇〇〇〇	様	令和〇〇年〇〇月〇〇日						
保険者NO	〇〇〇〇										
初・再診料	点	医学管理等	点	在宅医療	点	投薬	点	注射	点	処置	点
手術	点	麻酔	点	検査	点	画像診断	点	リハビリテーション	点	病理診断	点
保険点数合計	点	負担率	割	負担金	円		点		点		点
請求金額	3,600	円	今回未収金	円	領収金額	3,600	円				

とうしんきょう 東振協健康フェスティバル2019

参加申込み

参加申込書は13ページをコピーしてお使いいただくか、
東振協ホームページからダウンロードしてプリントアウトしたものをお使いください。

東振協ホームページ ● <http://www.toshinkyō.or.jp/event>

東振協「健康フェスティバル2019」イベント一覧

イベント	日程	コース番号	会場	交通・受付	予定人数
同時開催 健康講演会 講師/生島ヒロシ氏 フリーアナウンサー 「心と体と財布の健康」 健康相談コーナー	10月23日(水)	A	大手町サンケイプラザ (千代田区)	●地下鉄「大手町」駅(A4・E1出口)より徒歩1分 ●JR「東京」駅(丸の内北口)より徒歩5分	健康講演会 500名 健康相談 コーナー 100名
	11月4日(月・休)	B	スポーツクラブ ルネサンス曳舟	●京成線「京成曳舟」駅(東改札口)より徒歩1分 ●東武線「曳舟」駅より徒歩8分	500名
ウォークラリー (3日間) 当日の開催の有無は携帯サイトでご確認ください。 ●携帯サイト/ http://toshinkyō.sblo.jp 当日午前6時45分以降	10月12日(土)	C-1	鎌倉 (鎌倉市)	●江ノ電「和田塚」駅より徒歩5分 ●JR横須賀線「鎌倉」駅より徒歩15分 受付 鎌倉海浜公園(由比ガ浜地区)	各コース 600名
	10月14日 (月・祝)	C-2	国営昭和記念公園 (立川市)	●JR青梅線「西立川」駅(公園口)より徒歩2分 受付 国営昭和記念公園西立川口ゲート付近	
	11月10日(日)	C-3	野毛山公園・動物園 (横浜市)	●JR根岸線「桜木町」駅(南改札東口)より徒歩5分/みなとみらい線「みなとみらい」駅(5番口)・「馬車道」駅より徒歩5分 受付 日本丸メモリアルパーク訓練センター屋上	
スタンプラリー (5日間)	10月6日(日)	D-1	小江戸川越 (川越市)	●JR埼京線・東武東上線・地下鉄有楽町線「川越」駅(東口)より徒歩6分/西武新宿線「本川越」駅より徒歩7分 受付 川越八幡宮	各コース 600名
	10月19日(土)	D-2	高尾山 (八王子市)	●京王線「高尾山口」駅より徒歩4分 ●JR中央線「高尾」駅より徒歩30分 受付 高尾599ミュージアム	
	10月27日(日)	D-3	清水公園 (野田市)	●東武野田線(東武アーバンパークライン)「清水公園」駅(西口)より徒歩10分 受付 清水公園アクアベンチャー隣広場	
	※11月3日 (日・祝)	D-4	都立葛西臨海公園 (江戸川区)	●JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩3分 受付 都立葛西臨海公園内「ホテルシーサイド江戸川」裏手	
	11月16日(土)	D-5	都立上野恩賜公園 (台東区)	●JR山手線・京浜東北線・高崎線・宇都宮線・常磐線「上野」駅(公園口)より徒歩2分/地下鉄銀座線・日比谷線「上野」駅より徒歩2分/京成本線「京成上野」駅より徒歩1分 受付 かえるの噴水広場	
ウォーター フェスティバル	10月20日(日)	E	東京サマーランド (あきる野市)	●JR五日市線「秋川」駅(北口)より路線バスで約10分、タクシーで約5分 ●京王線「京王八王子」駅(中央口)より路線バスで約35分/JR中央線「八王子」駅(北口)より路線バスで約30分	3,800名
血管年齢・血圧測定、 骨密度・肺年齢・肌年齢・ ストレス測定、 乳がん自己検診指導、 健康相談等 (3日間)	10月12日(土)	F-1	むさし府中 商工会議所会館 (府中市) (歯科チェック有)	●京王線「東府中」駅(北口)より徒歩1分	各200名
	10月19日(土)	F-2	立川商工会議所 (立川市) (歯科チェック有)	●JR中央線「立川」駅(北口)より徒歩5分	
	10月25日(金)	F-3	健保連 東京連合会 (新宿区)	●JR中央線「四ツ谷」駅(赤坂口)より徒歩3分 ●地下鉄丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅(四ツ谷口)より徒歩3分	

※ 都立葛西臨海公園のスタンプラリーについては、オリンピックの関係でイベントが中止になる可能性があります。

申込締切日
【当日消印有効】

コース番号 C-3 は 9月6日(金)

コース番号 D-1 は 9月20日(金)

※募集人員になり次第、締め切らせていただきます。

コース番号 A、B、C-1~2、D-2~5、E、F-1~3 は 9月30日(月)

※募集人員に達しない場合は、締切後も申込みを受け付けます。

1 申込方法

- 各イベントの申込みはすべて郵送です。各イベントの希望コースが決まりましたら、本ページ下欄の【健康フェスティバル2019参加申込書・参加証】に必要事項を記入のうえ、**返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名明記)**を同封し、「健康フェスティバル2019」事務局あてにお送りください。なお、募集人員に達した場合はその時点で締切とさせていただきますのでお早めにお申込みください。**(申込書は東振協のホームページからもダウンロードできます)**
- 複数のイベントにお申込みされる場合は、**イベントの参加コース毎に1枚の参加申込書を作成して、一緒にお送りください。**

参加申込書の送付先

〒102-8787 麹町郵便局留

東振協「健康フェスティバル2019」事務局

2019年の参加申込書の送付先は、上記麹町郵便局留となっております。お間違いのないようお送りください。

各イベント会場への
お電話はご遠慮ください。

2 参加証の交付

- 健康フェスティバル事務局より、「参加証」と「案内書」をお送りいたします。
- ※すでに募集人員に達している場合は、ご参加いただけない旨の通知書をお送りいたします。予めご了承ください。

3 イベント当日

- 当日は「参加証」を必ず持参し、受付にご提示ください。

お問合せ

【受付時間】 平日 10:00 ~ 16:00 (土・日・祝日を除く)

東振協「健康フェスティバル2019」事務局

TEL 03-5213-5212

※お問合せ・申込みの取り消しは電話にてお早めにご連絡ください。

※参加申込書は、各自必ずコピー等をして、控えておいてください。

▼コピーしてお使いください

【健康フェスティバル2019 参加申込書・参加証】

東京証券業
健康保険組合

参加証送付先住所 (ビル名明記のこと)

(会社・自宅) □□□-□□□□
○印をつけてください

10時~17時連絡先電話番号 (会社・自宅・携帯) ○印をつけてください。 — — 内線 ()

事業所名

参加イベント名

参加コース番号
* 1コース1枚記入

参加証番号 (記入の必要なし)
※

参加者名	健康保険証 記号・番号	年齢	性別
フリガナ (申込代表者氏名)		歳	男・女
フリガナ		歳 (小・中・高)	男・女
フリガナ		歳 (小・中・高)	男・女
フリガナ		歳 (小・中・高)	男・女
フリガナ		歳 (小・中・高)	男・女
フリガナ		歳 (小・中・高)	男・女

(注) ※参加証番号を除き、もれなくご記入ください

(注) 参加者氏名には必ずフリガナをご記入ください。

お預かりした参加申込者の個人情報につきましては、書類送付及びこれに係わる業務以外には一切使用いたしません。

「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ

パソコンの画面など一定の距離にある物をじっと見続けていると、目の回りの筋肉が緊張して血行不良を起こし、目の疲れや痛みが生じます。目元をしっかり動かして血行を良くしましょう。また、表情筋のストレッチは口や頬、目の回りのたるみ改善に効果的です。

目の開閉運動

一度に行う目安 10回×3セット

Step 1



目だけでなく顔全体を収縮させる

Step 2



両目と口を思い切り大きく開く

1 両目を強く閉じる

両目をギュッと強く閉じ、鼻と口も収縮させて顔の真ん中に寄せます。

2 両目と口を大きく開く

両目をぱつと見開き、口をできるだけ大きく開けます。

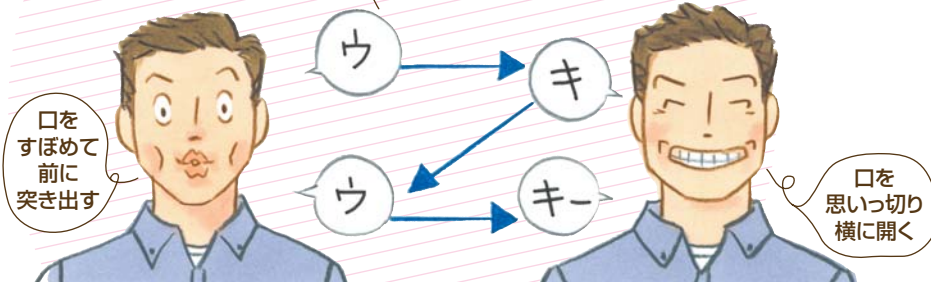
ウ・キ・ウ・キストレッチ

一度に行う目安 5秒×10セット
10回目の「キー」は10秒維持

Step 1

大きな声で、5秒かけて「ウ・キ・ウ・キ」と言う

Step 2



口をすぼめて前に突き出す

口を思い切り横に開く

10回目の「キー」で口を横に開いたまま10秒維持

1 大きな声で「ウ・キ・ウ・キ」

「ウ・キ・ウ・キ」を、5秒かけて、できるだけ大きな声で言います。「ウ」は口をすぼめて前に突き出しながら、「キ」と「キー」は口を思い切り横に開きながら発音します。

2 そのまま表情を維持

10回目の最後の「キー」のときに、最高の笑顔を表現しながら10秒維持します。

ストレッチのポイント!

時間、回数の目安

ストレッチの健康効果を十分に引き出すには一つの動作に15~30秒くらいかけます。1セット目は軽く伸ばし、その後に筋肉を揺らしてリラックス。2セット目からは呼吸をコントロールしながら、より大きく伸ばします。2~3セット、1~2分が目安です。

組合からのお知らせ

決算の監査が行われました

決算組合会に先立ち、去る7月2日(火)、監事による監査が実施され、平成30年度決算が適正である旨、組合会に報告されました。



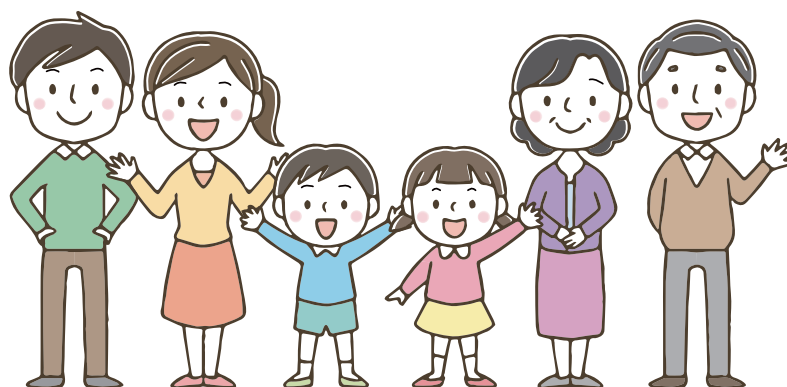
「算定基礎届」提出について

令和元年度の算定基礎届の提出にあたりまして、ご協力いただきましてありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができましたことをご報告するとともに、事業所担当者の方をはじめ、みなさまのご協力に厚くお礼申し上げます。

9月から保険料が変わる方がいらっしゃいます

健康保険料を算出するための「標準報酬月額」は、原則、毎年4・5・6月の報酬(給与や交通費等)の平均をもとに見直しを行います。そこで決定された月額を、9月から翌年の8月分までの健康保険料の算出に用います。

したがって、被保険者のみなさまの健康保険料が9月分(10月給与控除分)より変更となることがあります。

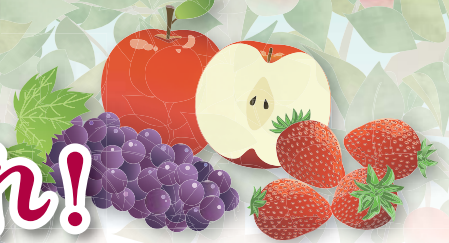


組合現況 (令和元年7月末)

●事業所数	404事業所
●被保険者数	43,537人
	男 28,521人
	女 15,016人

●被扶養者数	34,876人
(扶養率 0.80)	男 11,368人
	女 23,508人
●平均標準報酬月額	569,613円
	男 629,987円
	女 454,939円

実りの秋! 旬のフルーツを召し上がれ!



豊かな自然と水に恵まれたみなかみ町では、さまざまなフルーツ栽培が盛んです。春一番のイチゴに始まり、さくらんぼ、ブルーベリー、プラム、ぶどう…。そして真っ赤に実った甘くてジューシーなりんご。フルーツ狩りを楽しんで採れたて新鮮の美味しさを味わったら、お土産にも是非どうぞ。

フルーツカレンダー

収穫時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご	■											
さくらんぼ						■						
ブルーベリー							■					
プラム							■					
ぶどう								■				
りんご									■			



写真提供 みなかみ町観光協会

～群馬オリジナル品種のりんごをご紹介します～

陽光

円形の大玉の品種。果肉はやや粗いが果汁が多く、酸味は控えめで甘みが強い。
【収穫時期：10月中旬～下旬】

ぐんま名月

果皮は黄色で円錐形。果汁が多く、酸味控えめで蜜入りが良く、甘みが強いのが特徴。
【収穫時期：10月下旬】

新世界

果肉は硬めで肉質は良好。酸味は少なく蜜入りで果汁たっぷり。
【収穫時期：10月下旬】

あかぎ

小さめで果汁たっぷりのさっぱりした味。
【収穫時期：9月下旬～10月上旬】

スリムレッド

楕円形で手のひらサイズの小玉品種。多汁で甘み、酸味ともに多いのが特徴。丸かじりできるりんごとして人気。
【収穫時期：10月下旬～11月上旬】

ハニークイーン

酸味はあるが果汁たっぷりで蜜入りが良く、食味良好。
【収穫時期：10月下旬～11月上旬】

フルーツ狩りのできる果樹園については、みなかみ町観光協会のホームページをご参照ください。



information

湯松曾保養所 (水上温泉郷)

- 所在地 …………… 群馬県利根郡みなかみ町湯松曾 147-1
- 電話 …………… 0278-72-3505
- 最寄駅 …………… JR上越線「水上駅」下車、関越バスで谷川岳ロープウェイ行、「ゆびそ温泉街」バス停下車徒歩2分
JR上越新幹線「上毛高原駅」下車、関越バスで谷川岳ロープウェイ行、「ゆびそ温泉街」バス停下車徒歩2分
- 温泉効能 …………… 神経痛、関節痛、五十肩、筋肉痛、慢性消化器病等
- ご予約・お問合せは …… 保健事業部 保健施設課 TEL 03-3666-8240
空室状況については当組合ホームページをご覧ください。