

けんぽ ニュース

東京証券業健康保険組合

<https://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

4 | 2020 APR
No.408

topics

令和2年度予算・ 事業計画のお知らせ

- 2・3 新役員決定
- 4・5 令和2年度予算・事業計画のお知らせ
- 6・7 「健康スコアリングレポート」に見る
東京証券業健康保険組合の健康課題
- 8・9 柔道整復師（接骨院・整骨院）の正しいかかり方
- 10～13 現役世代の負担増に歯止めを
- 14 「労災保険」基礎知識！
- 15 感染症対策について
- 16 日常ながら運動 上半身をカンタンに強化
- 17 組合からのお知らせ
- 18・19 東京証券業健康保険組合の個人情報保護への取り組み

折込み 「組合事業のあらまし」

写真：兵庫県 桜の咲く姫路城

新役員決定

当健康保険組合の第26期組合会議員の任期満了に伴い、去る3月27日に互選議員15名の総選挙が実施されるとともに、代表事業主による選定議員15名の選定が行われ、第27期組合会議員30名が選出されました。

また、理事、理事長、常務理事及び監事が同30日に選出され、理事長には石井氏が就任、常務理事には武田氏が再任されました。

今後3年間、よろしくお願いいたします。



理事長
石井 登

理事長就任挨拶

このたび、当健康保険組合の役員任期満了に伴う改選が行われ、理事長に推挙いただくこととなりました。

当健康保険組合は、昭和25年の設立以来70年に亘り、証券業界に働く被保険者の皆様及びそのご家族が病気になったとき、怪我をしたときに、安心して医療や給付を受けることができる医療保障を提供し、定期的な健康診査や人間ドック等を通じ組合員の皆様の健康保持・増進等を推進してまいりました。健康保険組合が有するこれらの機能はまさに我が国の社会保障制度の根幹をなすものであり、今後とも堅持していかねばなりません。

また、団塊の世代が2年後には75歳に到達し始めるなど、少子高齢化が確実に進んでいく中で、医療費や高齢者医療制度への支援金等がさらに増加することは避けられず、生産年齢人口の減少と相まって、現役世代の負担、健康保険組合の財政負担はこれまで以上に増大していくことから、社会保障の給付と負担の見直しをはじめとする医療保険制度改革の早期実現が急務となっております。

このように、健康保険組合が取り組むべき課題は山積しておりますが、国民皆保険の担い手である健康保険組合の意義と役割を十分認識し、歴史ある当健康保険組合の実績、ノウハウを最大限に活用して、組合員の皆様の医療保障、健康保持・増進等、的確な事業運営を行ってまいり所存でありますので、事業主及び被保険者の皆様にはご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。



常務理事
武田 太老

常務理事再任挨拶

平素は当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

役員任期満了に伴う改選にあたり、引き続き常務理事を務めさせていただきこととなりました。

我が国の医療費は、急速に進む高齢化や医療の高度化などにより年々増加の一途を辿り、後期高齢者支援金に加え、介護納付金についても総報酬割が導入されるなど、現役世代の負担がますます過大なものとなっております。現在、政府において様々な制度改革が議論されておりますが、健康保険組合としては、制度の担い手としてその動向を注視しつつ、政府に対し総力を挙げて制度是正の働きかけを行ってまいります。

また、当健康保険組合として、今後とも安定した良質な医療保障環境を提供するとともに、第2期データヘルス計画の重点項目である特定健診及び特定保健指導等を着実に実施することにより組合員の皆様の健康保持・増進等を推進するなど、事業運営に最善を尽くす所存であります。

事業主及び被保険者の皆様におかれましては、一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

組合運営に携わる方々 (理事・監事・議員 順不同・敬称略)

理事長	石井 登	立花証券株式会社
常務理事	武田 太老	東京証券業健康保険組合
選定理事	梅原 知彦	共和証券株式会社
選定理事	小林 正浩	明和証券株式会社
選定理事	山口 隆弘	山和証券株式会社
互選理事	木内 敏人	日本証券業協会
互選理事	齋藤 哲也	丸三証券株式会社
互選理事	坂本 博	極東証券株式会社
互選理事	高橋 直也	株式会社日本取引所グループ
互選理事	西村 幹雄	岡三証券株式会社
選定監事	河野 秀喜	株式会社証券保管振替機構
互選監事	萩原 真一	安藤証券株式会社
選定議員	赤木 康平	赤木屋ホールディングス株式会社
選定議員	飯村 修也	日本証券金融株式会社
選定議員	岡地 敏則	岡地証券株式会社
選定議員	小原 一紀	中原証券株式会社
選定議員	小高富士夫	むさし証券株式会社
選定議員	小林 一彦	水戸証券株式会社
選定議員	静 正樹	株式会社日本証券クリアリング機構
選定議員	廣田 元孝	廣田証券株式会社
選定議員	渡邊 靖國	丸國証券株式会社
互選議員	石川 章泉	東海東京フィナンシャル・ホールディングス株式会社
互選議員	伊藤 文治	立花証券株式会社
互選議員	岡本 憲之	三井住友DSアセットマネジメント株式会社
互選議員	清水 佑輔	リテラ・クリア証券株式会社
互選議員	瀬尾 宣浩	平和不動産株式会社
互選議員	野本 秀男	明和証券株式会社
互選議員	船曳 弘晃	岩井コスモ証券株式会社
互選議員	松原 栄喜	藍澤証券株式会社
互選議員	山口 一善	東洋証券株式会社

令和2年度予算・事業計画のお知らせ

令和2年度の当組合の収入支出予算と事業計画が、去る2月13日に開催された第236回組合会で決・承認されました。

健保財政については依然として高齢者医療に係る過大な納付金負担を強いられており、厳しい経常収支状況に推移しております。少子高齢化が進行し、高齢者を中心とする医療費が増大する現状において、今後も被保険者の標準報酬の大幅な伸長を期待することは困難であり、当組合としては、保険料が収入の大半を占める健保財政の健全性を維持しながら、安定的医療保障環境を提供していくために、たゆまぬ支出の削減を行う一方で、経済環境の変動に

応じつつ、社会保障制度改革等の動向を見据えた長期的視点での健保運営を図っていくことが必要であると考えております。

今後、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年以降の納付金負担の増大を見据え、保険料の段階的な引き上げ及び別途積立金の取り崩しの併用で対応していくという方向性を維持しつつも、令和2年度については、令和元年度の一般決算残高から繰越金を加えることにより、収支のバランスが取れることが見込めることから、令和2年度の保険料率については、現行保険料率の1,000分の80を据え置くことといたします。

令和2年度予算の内訳(一般勘定)

収入

繰越金

前年度決算残金

13.7%

その他

診療所収入など

5.7%

80.6%

健康保険収入

事業主と被保険者からの保険料

支出

保険給付費

病院にかかった際の医療費、出産や傷病に係る手当金・給付金としての支出

39.1%

その他

13.0%

9.1%

38.8%

保健事業費

特定健診・特定保健指導、各種健診の実施や助成、インフルエンザ予防接種の助成、保養所の運営など、健康の維持・増進を図るための支出

納付金

高齢者医療制度などに対する支援のための支出



令和2年度 予算に関する主な決定事項

●一般保険料率、介護保険料率は現行どおり

一般保険料率は現行どおり1,000分の80、(事業主負担分:1,000分の49、被保険者負担分:1,000分の31)とすることといたしました。令和3年度以降においては、経済環境の変動及び高齢者医療制度における納付金負担等を勘案したうえで、適宜保険料の見直しを検討していくことといたします。

介護保険料率についても現行どおり1,000分の14.6(事業主・被保険者折半)とすることといたしました。

<実施時期>

令和2年3月分保険料(4月徴収分)。任意継続被保険者は4月分保険料、同月徴収分)から実施いたします。

令和2年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	26,500,064
調整保険料収入	492,022
繰越金	4,500,000
繰入金	430,000
特定健康診査等事業収入	309,541
病院診療所収入	230,702
財政調整事業交付金	213,384
雑収入・他	199,470
合計	32,875,183
経常収入合計	27,669,770

支出

科目	予算額 (千円)
事務費	882,817
保険給付費	12,844,607
└ 法定給付費	12,044,371
└ 付加給付費	800,236
納付金	12,767,447
└ 前期高齢者納付金	4,781,268
└ 後期高齢者支援金	7,985,853
└ 退職者給付拠出金	300
└ 病床転換支援金	26
保健事業費	3,001,678
営繕費	443,405
病院診療所費	1,763,083
財政調整事業拠出金	492,022
積立金	145,184
その他の支出	34,940
予備費	500,000
合計	32,875,183
経常支出合計	31,438,456

介護勘定

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険料収入	3,239,033
繰越金	350,000
繰入金	164,073
雑収入・他	4
合計	3,753,110

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	3,748,110
介護保険料還付金	5,000
合計	3,753,110



予算算出の基礎

予算作成のため、基礎となる主な数値は以下のとおりです。

平均被保険者数	42,500人
平均標準報酬月額	560,000円
一般保険料率 (調整保険料率を含む)	1,000分の80
介護保険料率	1,000分の14.6

● 歩合外務員の資格取得時標準報酬月額を変更

歩合外務員の被保険者資格取得時標準報酬月額は、前年(1月1日から3月31日までに資格を取得したときは前々年)の9月30日における全歩合外務員の標準報酬月額を平均した額(その額が、全被保険者の標準報酬月額を平均した額を超えるときは、全被保険者の標準報酬月額を平均した額)を基礎としております。

令和元年9月30日における全歩合外務員の標準報酬月額を平均した額(482,397円)は、29等級・470,000円に該当し、全被保険者の標準報酬月額を平均した額は32等級・560,000円ですので、令和2年度に資格取得する歩合外務員の当初の標準報酬月額は、470,000円(現行・令和元年度560,000円)といたします。

● 任意継続被保険者資格取得時の標準報酬月額について

任意継続被保険者の資格取得時の標準報酬月額は、資格喪失(退職)時の標準報酬月額と前年(1月から3月までに任意継続被保険者の資格を取得するときは前々年)の9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額を基礎とする標準報酬月額(健康保険組合が当該平均額の範囲においてその規約で定める額があるときは、当該規約で定めた額)のいずれか低い額とされております。

令和2年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年と同様下記のとおりといたします。

平均標準報酬月額	560,000円
健康保険料	1ヶ月44,800円
適用年月日	令和2年4月1日

2019
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 東京証券業健康保険組合の健康課題

健康スコアリングレポートとは、全国の健康保険組合加入者の特定健診受診者40～74歳の方を対象として、健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較した場合の当健保組合の立ち位置が見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

総合	組合順位	158位／255組合
全組合順位		895位／1,372組合

特定健診・特定保健指導



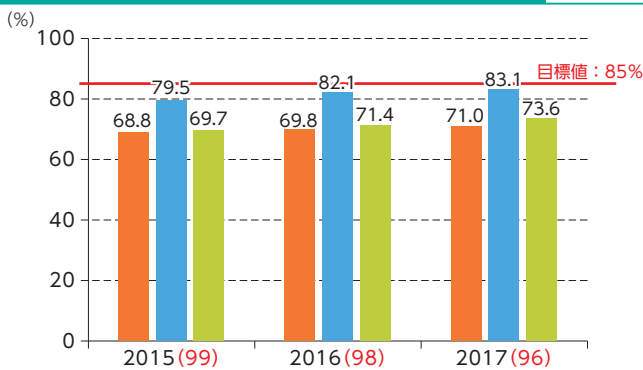
顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



特定健診の実施率

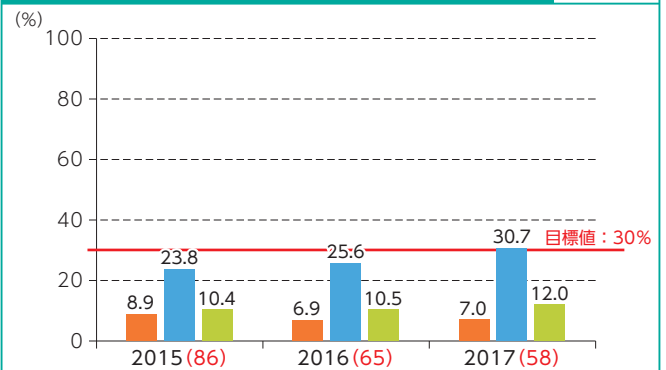
1ランクUPまで
129人



特定健診の実施率	2015	2016	2017
貴組合	68.8% 151位／254組合	69.8% 153位／254組合	71.0% 153位／255組合
業態平均	79.5%	82.1%	83.1%
総合組合平均	69.7%	71.4%	73.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで
201人



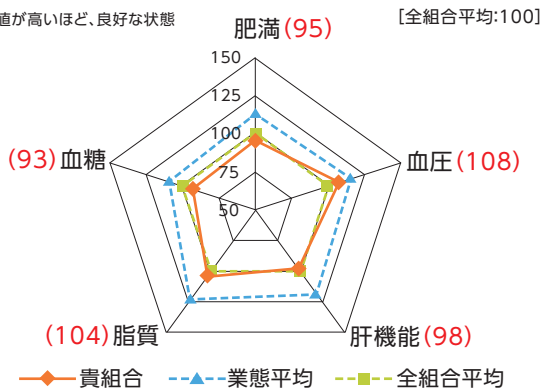
特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
貴組合	8.9% 114位／254組合	6.9% 131位／254組合	7.0% 149位／255組合
業態平均	23.8%	25.6%	30.7%
総合組合平均	10.4%	10.5%	12.0%

※ 実施率は2017年度実績。目標値は、第2期(2013～2017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とした際の貴組合の相対値。

健康状況



※数値が高いほど、良好な状態



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	😊	🙂	😐	😞	😡

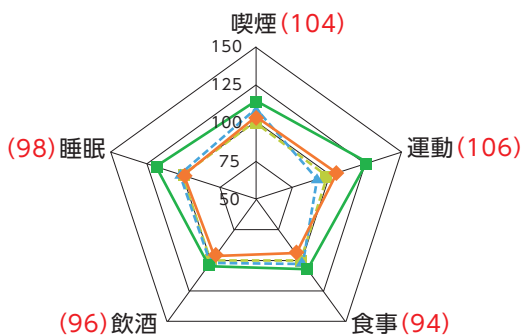
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣



※数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]



◆ 貴組合 ■ 上位10% - - 業態平均 - - 全組合平均

項目	😊	🙂	😐	😞	😫	人数
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	710人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	236人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	705人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	464人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😊	😞	😫	530人

※2017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上位10%の平均値を表示。

私たちの健康課題

(1) 特定健診受診率が低い。

業態平均・総合組合平均に比べいずれも低い状況。特に家族の受診率が低いため全体平均を下げている。

(2) 特定保健指導実施率が全体的に低い。

特に働き盛りの40代男女の実施率が低くなっている。

(3) 最も注意したい生活習慣病の検査項目は血糖値である。

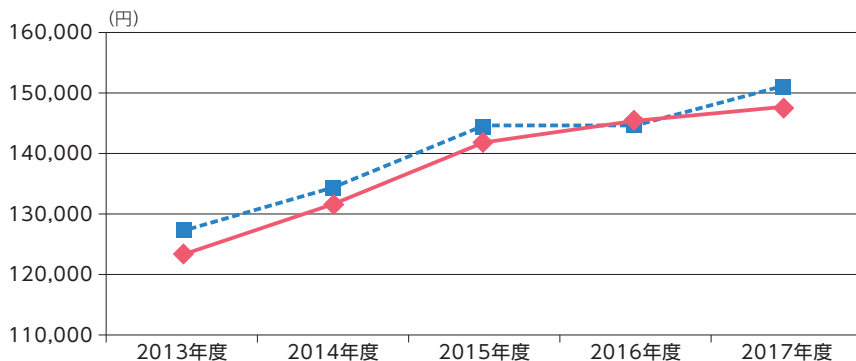
リスク保有者の割合が全組合平均よりもやや多い。重症化予防の推進強化が必要。

(4) 改善すべき生活習慣は、食事の早食い、遅い夕食及び過剰飲酒である。

適切な食事習慣・飲酒習慣にむけた保健指導が必要。

医療費概要

【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



参考: 医療費総額 (2017年度)

貴組合
11,970百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない貴組合の総医療費を貴組合の加入者数で除した医療費。

- - ■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、貴組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
1人あたり医療費	123,142円	131,497円	142,030円	145,192円	147,459円
性・年齢補正後標準医療費	127,255円	134,088円	144,264円	144,881円	150,840円

【貴組合の1人あたり医療費(2017年度)】

貴組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
147,459円	150,840円	0.98

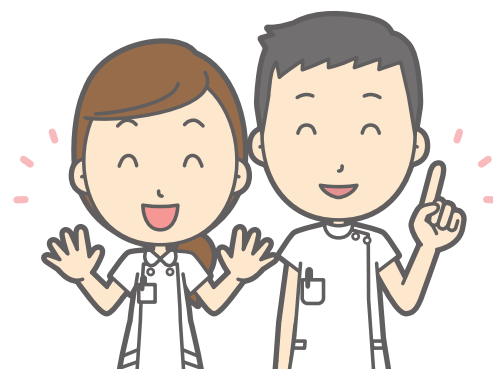
※本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
 ※本レポートは2015~2017年度のデータに基づいて作成されています。

柔道整復師(接骨院・整骨院)の正しいかかり方

柔道整復師(接骨院・整骨院)では健康保険が使える症状があらかじめ決められています。街中の接骨院や整骨院の看板などに「各種保険取り扱います」と掲げているのをよく目にします。しかし、健康保険が使える範囲は決まっているので正しく理解し、正しく利用しましょう。また、柔道整復師は医師の資格ではありませんので、健康保険が使用できる症状は限定されています。

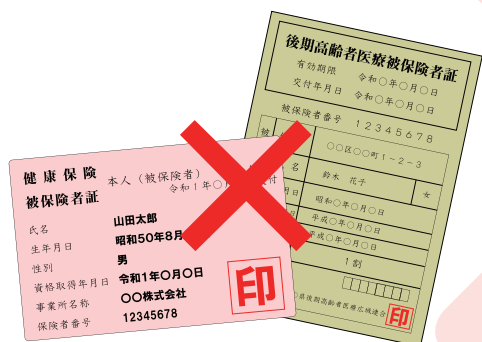
健康保険が使用できる場合

- 外傷性が明らかな打撲、捻挫
- 骨折・脱臼(医師の同意が必要です。応急処置等止むを得ない状況の場合は、医師の同意がなくても施術を受けることは可能ですが、応急手当後の施術の際には医師の同意が必要です。)



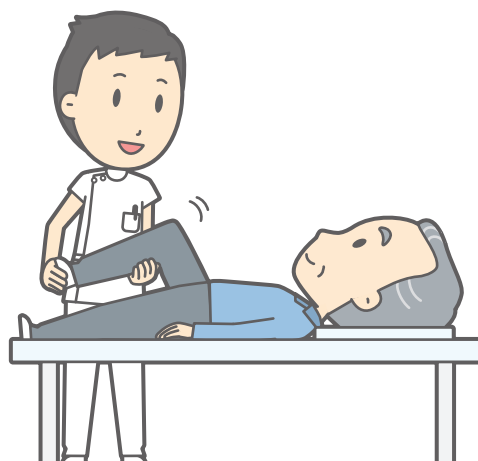
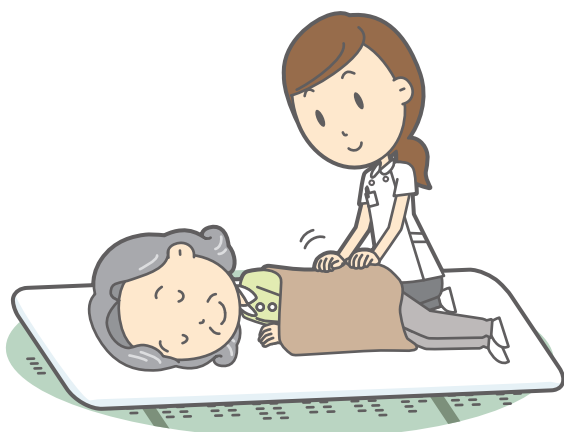
健康保険が使用できない場合

- 運動後の筋肉疲労回復目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや加齢などによる慢性的な「肩や首筋などのこり」「腰痛」「膝の痛み」など
- 脳疾患後遺症などの慢性疾患
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が特にみられない長期にわたる漠然とした施術
- リウマチや関節炎など神経性の筋肉や関節の痛み
- 椎間板ヘルニアなど本来、医師が治療すべき病気→医療機関で治療すべき病気・怪我に起因する痛みなどへの施術は健康保険の対象外です。
- 工作中的の怪我や通勤による怪我が原因の場合→労災保険(業務災害・通勤災害)の扱いとなるため健康保険の対象外です。



柔道整復師（接骨院・整骨院）にかかる際の注意点

- 負傷の原因を正確にお伝えしてください。
- 接骨院・整骨院での施術費用は、原則として一度患者が全額（10割）負担し、後に健康保険組合に申請して還付を受ける療養費の扱いになりますが、療養費の支給申請を柔道整復師に委任することで保険医療機関と同じ自己負担分のみで施術を受けられる仕組みになっています。
- 療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら保険者へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、柔道整復については、例外的な取扱いとして、患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院等の窓口では保険医療機関等に受診したときと同じように自己負担分のみ支払うことにより、施術を受けることができます。柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けるときには、必要書類に患者が同意する署名、捺印をすることが必要となります。
- 療養費支給申請書の負傷名、負傷原因、通院日数、金額などの記載されている内容をよく確認していただいた上で、必ずご自分で署名、捺印願います。
- 接骨院・整骨院での会計のときに必ず領収書や明細書の発行を受け、後日健康保険組合から発送される「医療費のお知らせ」と照合し、請求金額やその他の内容等に間違いがないかご確認願います。
- 長期にわたる施術の場合は内科的な原因も考えられるので、病院・診療所等で医師の診療を受けるようにしましょう。
- 交通事故など第三者行為による怪我の場合は、当組合までご連絡ください。



現役世代の 負担増に歯止めを

健保組合・健保連の提案

皆保険の支え方

○後期高齢者の医療費の窓口負担を
75歳になった人から順次2割に



○後期高齢者のうち、現役並み所得者の
医療費に公費投入を



○市販品類似薬の保険適用除外など
保険給付範囲を見直す



日本は少子高齢化が進み、医療費が毎年1兆円ペースで増える一方、医療保険の主な支え手である現役世代は減っています。

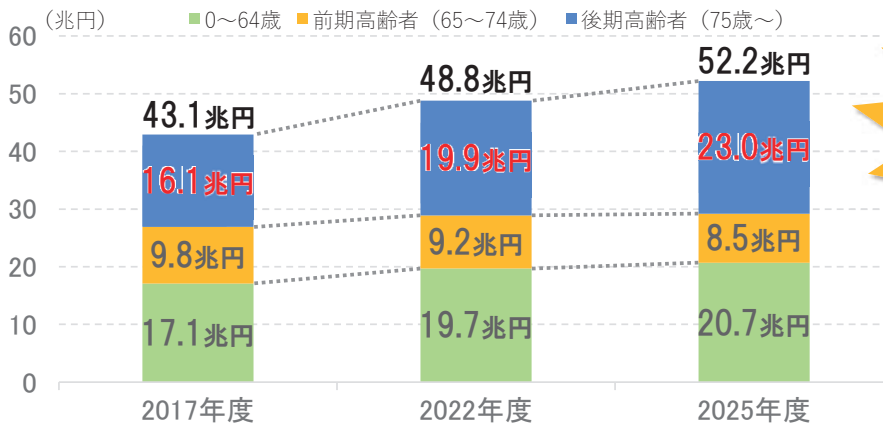
高齢者の医療費は窓口負担を除き、現役世代が負担する保険料に含まれる「拠出金」や、公費、高齢者自身の保険料でまかなわれていますが、2022年からは団塊の世代が75歳以上になり始め、拠出金の負担が急増する「2022年危機」が目前に迫っています。

超高齢社会においても、安心して医療にかかれる国民皆保険制度を守り続けていくには、今すぐに現役世代の負担増を全世代で分かち合う改革が必要です。

 健康保険組合連合会

国民医療費の見通し

2022年から75歳以上の後期高齢者が急増するため、後期高齢者の医療費が現役世代の医療費を上回ります。



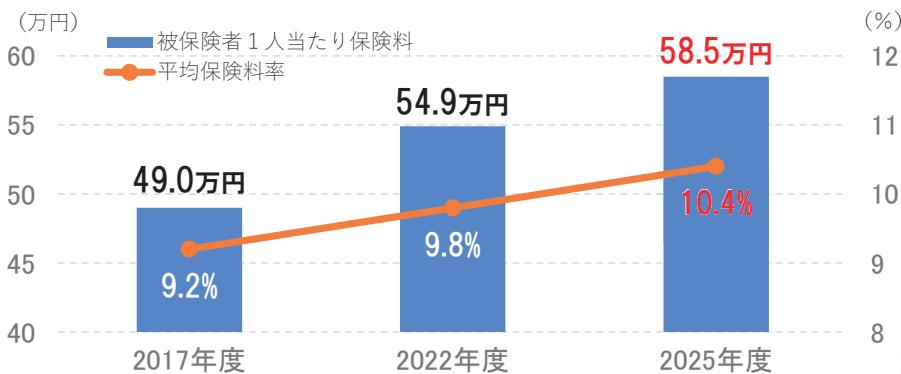
後期高齢者の医療費の伸びがすごい！



※ 2022年度、2025年度は健保連推計

被保険者1人当たり年間保険料と平均保険料率の見通し

保険料は8年間で約10万円増加する見込みです。



どこまで負担が増えるんだろう…



※ 2022年度、2025年度は健保連推計

医療、介護、年金の保険料率の見通し

社会保険料として給与の3割超を引かれる時代がすぐにやってきます。

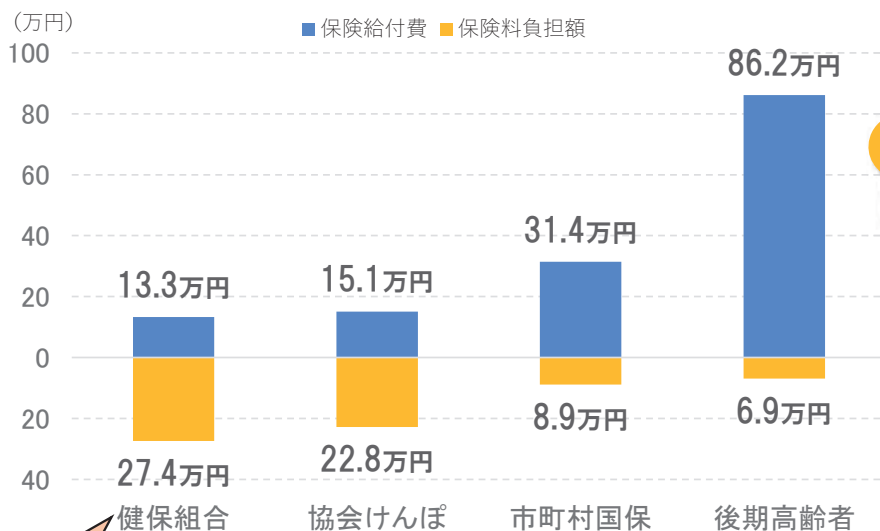
	2017年度	2022年度	2025年度
医療保険	9.2%	9.8%	10.4%
介護保険	1.5%	2.0%	2.3%
年金保険	18.3%	18.3%	18.3%
合計	29.0%	30.1%	31.0%



※ 2022年度、2025年度は健保連推計

制度別加入者1人当たり 保険給付費・保険料負担額

後期高齢者の給付費の多くが、現役世代の保険料でまかなわれています。



私たちの保険料が
こんな形で
使われている
なんてびっくり！



東証健保は
ここに属します

増加する高齢者医療費の負担方法として、 どれがよいと思うか？

高齢者も医療費負担の現役世代へのつけ回しを望んでいない結果となっています。

(複数回答)	全年齢 (20~70歳代)	60歳代	70歳代
患者自身の窓口負担割合を引き上げる	28%	34%	27%
後期高齢者の医療保険の財源として、税金による負担を増やす	24%	32%	36%
後期高齢者の医療保険の財源として、高齢者自身による保険料の負担を増やす	21%	22%	17%
後期高齢者の医療保険の財源として、現役世代が支払う保険料からの支援金を増やす	7%	7%	8%
その他・分からない	36%	25%	31%

私たちも
現役世代の
負担増は
望みません



※ 健保連「医療・医療保険制度に関する国民意識調査」(2017年)

健保組合・健保連の提案

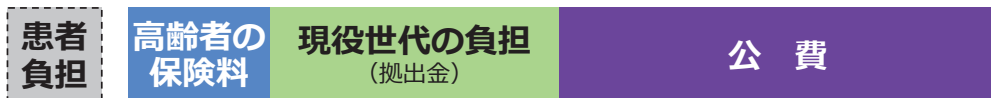
後期高齢者の医療費の窓口負担について、今の原則1割から、
低所得者に配慮しつつ、75歳になった人から順次原則2割にする。

➔ 給付と負担のアンバランスを是正

後期高齢者医療制度の財源構成

投入されるべき公費がなく、現役世代が肩代わりしています。

【75歳以上の現役並み所得者以外】



【75歳以上の現役並み所得者】



何で公費が入らずに、私たちが負担するの？



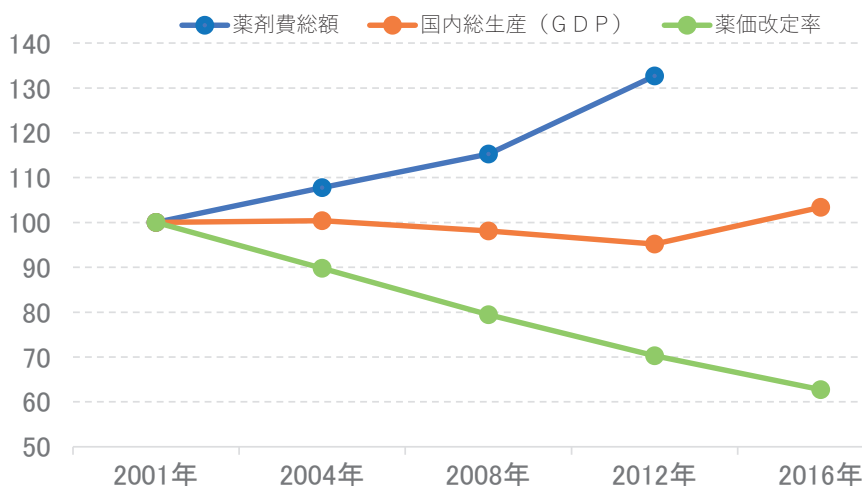
健保組合・健保連の提案

後期高齢者のうち、現役並み所得者の医療費の財源について、ほかの後期高齢者と同じように、公費を投入する。

➔ 拠出金負担の増加に歯止め

薬価の改定率と薬剤費総額の推移

医薬品の公定価格である薬価を引き下げても、薬剤費自体は増え続けています。



薬剤費の抑制につながるセルフメディケーションが有効じゃないかな



※ 2001年を100として指数化
 ※ 財務省・財政制度等審議会資料 (2019年4月23日) を基に作成

健保組合・健保連の提案

市販薬で代用できる医薬品について、保険適用から外したり、給付率を変更するなどして、医療保険の給付範囲を見直す。

➔ 医療費の伸びを抑制

「労災保険」基礎知識!

～業務上の事由・通勤中のケガや病気は「健康保険」ではなく「労災保険」が対象となります～

労災保険とは…

労働者災害補償保険といい、**業務上の事由または通勤(往復)途中**に、労働者が負傷、疾病、障害、死亡した場合等について、被災労働者またはその遺族に対し所定の保険給付を行い、それに加え被災労働者への社会復帰の促進等を行います。

業務以外で病気やケガ、死亡した場合には、健康保険で保険給付を行います。その範囲は、各健康保険に加入している被保険者やその家族(被扶養者)が対象です。



こんな時は**労災保険**の対象です

業務上の事由でケガをしたとき

業務上の事由で負傷したときは、労災の対象となります。移動中、出張中でも認められることがあります。



仕事が原因で病気になったとき

業務との間に相当の因果関係が認められる場合は、対象となります。



通勤途中で事故にあったとき

通勤(往復)途中でも労災の対象となります。

注) 通勤のために用いると認められる合理的な経路及び方法



届出は、被災労働者の所属事業場の所在地を管轄する労働基準監督署へ

☎ 労災保険に関するお問い合わせ

お近くの労働基準監督署へ

☎ 健康保険に関するお問い合わせ

東京証券業健康保険組合 業務部

業務第一課

業務第二課

☎ 03-3666-1881・8842



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



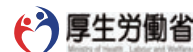
1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省 検索



無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



上半身をカンタンに強化

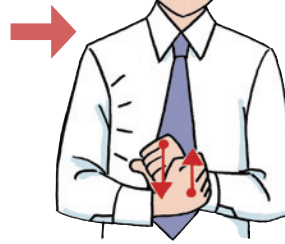
日常ながら運動なら、上半身でもさりげなく鍛えることが可能です。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

腕組み押し合い運動

一度に行う目安 各10秒×3セット

1 お腹の前で両手をグーの形にしてこぶしをつくり、手首同士を上下にあてて交差させる。下の腕は力こぶをつくるように曲げようと力を込め、上の腕は下の腕に逆らって上から押さえつけるように力を込め、静止した状態で10秒押し合う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、
二の腕、胸

ココがPoint

腕の位置を、顔の前、胸の少し上、胸元と変えて行う。

2 上下の手を入れ替えて同様に行う。

ひざ開き腕閉じ

一度に行う目安 10秒×2セット

ココに効く! 基礎代謝アップ、
胸、肩、腕、
お腹、太もも



ココがPoint きつい運動なので
やり過ぎに注意。

1 足を肩幅に開き、上体をやや前傾させて、お腹をへこませ、ひざの外側に両手のひらをあてる。

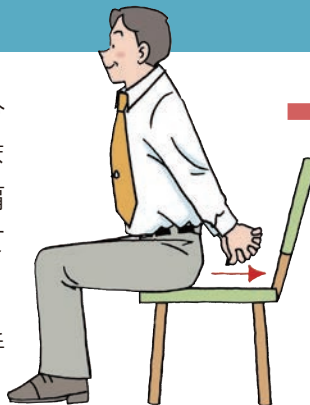
2 お腹に力を込めながらひざは外側に開こうと力を込め、両腕はその力に負けないように内側に力を込め、10秒押し合う。

肩甲骨引き寄せ運動

一度に行う目安 30秒+10秒 (2セット)

1 イスに浅く座り、後ろで両手のひらを合わせて指を組む。そのまま両手を後方へ伸ばし、30秒肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。

2 その姿勢のままできるだけ両手を上げ、10秒上下させる。



ココに効く!

胸、背中

ココがPoint

背筋は伸ばし、
上体を前にかがめない。

Nagara Column

生活習慣は無理に変えない

日常ながら運動を習慣にするコツは、今の生活習慣を無理に変えないこと。デスクワークが中心の仕事なら座りながら、掃除が日課なら掃除をしながらなど、自分の生活の中で最も行いやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れることが大切です。

記事提供：(株) 社会保険出版社

組合からのお知らせ



ご家族の就職による健康保険の切り替え手続きをお忘れなく！

新年度を迎え、ご家族が就職し、就職先の会社で健康保険の資格を取得したときは扶養削除の手続きが必要となります。また、パート等で働くご家族の収入が扶養の範囲を超える場合も扶養削除の手続きが必要となります。該当されるご家族がいらっしゃる方はお勤めの会社を通し、当組合へお手続きをお願いいたします。

[詳しくは] 業務部 業務第一課
業務第二課



TEL : 03-3666-1881・8842

保養所周辺の夏の花火大会情報

2020年 熱海海上花火大会

夏 7/26(日)・7/31(金)

8/5(水)・8/18(火)・8/21(金)・8/23(日)・8/27(木)

会場 熱海湾 ※雨天決行

保養所ご利用の際に、参考にしてください。



直営保養所（熱海・湯隼曾・秋谷）・山中湖畔ログハウスの臨時休館等のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防・拡大防止策として、2020(令和2)年3月20日(金)から4月19日(日)の間、臨時休館とさせていただきます。ご利用の皆様にはご不便をお掛けし、誠に申し訳ございません。営業の再開等につきましては、当組合ホームページおよびWeb予約システム等で随時お知らせいたします。何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

組合現況 (令和2年2月末)

●事業所数	401事業所
●被保険者数	42,275人
	男 27,647人
	女 14,628人

●被扶養者数	34,542人
(扶養率 0.82)	男 11,368人
	女 23,174人
●平均標準報酬月額	573,848円
	男 634,485円
	女 459,246円

東京証券業健康保険組合の個人情報保護への取組み

当組合では、「個人情報保護方針（プライバシーポリシー）」を念頭におき、個人情報の保護に取り組んでおります。また、業務を一部委託している業者に対しても、当組合と同等の個人情報保護の取組みを求め定期的に取り扱い状況を確認しております。

健康保険組合は、ご本人の健康情報など特に配慮を要する情報も多く取扱っており、個人情報の取扱いに細心の注意を払っております。

》》》》》》》》》 個人情報における本人の権利について 《《《《《《《《《

健康保険組合で行う業務のほとんどが法令等により定められた目的と範囲で皆さまの個人情報を取扱っております。その業務の特殊性から、一般的な個人情報における本人の権利（利用目的の通知、開示、訂正、削除、利用停止）での取扱いとは異なる部分があります。

また、個人情報における権利行使の手続きが行えるのは、本人、法定代理人等に限定されております。ご家族の個人情報であっても、委任状などがないと手続きできない場合がありますのでご注意ください。

● 業務における個人情報の利用目的の通知

当組合の全事業について業務における利用目的の通知を請求することができます。当組合で取得する個人情報の利用目的等は、ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。（<http://www.shoken-kenpo.or.jp>より「個人情報保護について」をご覧ください。個々の事業における利用目的もご確認ください。）

● 個人情報の開示について

当組合に対して個人情報の開示を請求することができます。ただし、診療報酬明細書等については、その内容に診察した医師の個人情報を含む場合や、今後の診療に影響がある場合があります。そのため該当医療機関に対しても開示の承諾を得る必要がありますので、開示・不開示の判断に数ヶ月かかることがあります。当組合診療所での診療内容に関するものも、医師等の承諾を得てからとなりますのでご要望に添えない場合もあります。

※基本的な開示とは：開示請求いただいた内容を当組合の健保会館内で、書類及び管理画面をプリントしたものでご確認ください。開示＝写し、証明書の発行とは異なりますのでご注意ください。

● 個人情報の訂正について

被保険者及び被扶養者として届けられた資格等の情報の訂正については、勤務先の事業所からの法令による届出事項となっておりますので、ご本人でも手続きできない場合がありますのでご注意ください。診療報酬明細書等については、医療機関からの医療費の請求書となっておりますので、訂正の手続きを行うことはできません。当組合診療所における診療内容も、同様の扱いとなります。

● 個人情報の利用停止、削除について

健康保険組合の事業は法令等に基づいた事業となります。個人情報の利用停止、削除ができない場合があります。

当組合診療所において個人情報を利用停止、削除すると、受診することができなくなることもありますのでご注意ください。

※ご不明な点がございましたら、「個人情報保護方針（プライバシーポリシー）」のお問い合わせ、苦情及び相談窓口までお電話ください。

また、お問い合わせいただいた際には、本人確認のため、質問や身分証明書の提示をお願いしております。大切な情報を間違いなくお伝えするために必要となりますのでご協力願います。

個人情報保護方針（プライバシーポリシー）

東京証券業健康保険組合

東京証券業健康保険組合（以下「当組合」という。）は、病気や怪我等の医療費、傷病や出産の際の手当金等の保険給付事業、健康教育、相談、健康診査、保養所の運営等の健康保持増進事業、及び、診療所による医療提供事業を行っています。

これらの事業を円滑に進めるためには、被保険者及び被扶養者（であった者を含む。）の個人情報は必要不可欠であり、その情報を安全に取扱い、管理することを重要な課題と認識し、当組合の全役職員及び関係者は、個人情報の保護に積極的に取り組み、推進することを宣言します。

1. 当組合は、個人情報保護に関する法令、国が定める指針及びその他の規範を遵守するとともに、個人情報の保護・管理体制を確立し、個人情報の取得、利用及び提供に関する内部規程を定め、適正に運用します。
2. 当組合は、個人情報の取得に当たり、健康保険法及びその他の法令等で取得が義務付けられている場合を除き、本人に対し取得目的を明らかにし、取得した個人情報は利用目的の範囲のみで使用し、必要な範囲を超えた個人情報の取扱いを行いません。
当組合診療所では、診療等の業務に必要な範囲で個人情報の取得を行い、利用目的の範囲のみで使用し、必要な範囲を超えた個人情報の取扱いを行いません。
また、当初の利用目的を超えて個人情報を利用する場合には、あらかじめ本人の同意を得ることとします。
3. 当組合は、個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問合せ並びに開示、訂正、削除、利用停止を求められたときは、健康保険法及びその他の法令並びに内部規程等に従い、適正に対応します。
4. 当組合は、次のような適正な管理を行うことで、安全性・正確性の確保を図り、常に個人情報の保護に努めます。
 - ① 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
 - ② 個人情報の適正な取扱いについての職員教育の徹底
 - ③ 個人情報の利用目的遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取扱いに関し、委託先の適正な管理及び監督
 - ④ 個人情報への不正アクセス、個人情報の漏洩、滅失、毀損、誤用等の予防措置及び万一の問題発生時における速やかな是正措置の実施
5. 本基本方針並びに個人情報の保護・管理体制及び内部規程は、法令等の制定・改廃や情勢の変化があった場合並びに定期的に行う監査によって変更が必要と考えられた場合は、随時見直しする等継続的な改善を図ります。
6. 当組合の個人情報の取扱いについての問い合わせ、苦情及び相談は、下記の窓口で受け付けます。

以上

平成17年3月30日
(平成26年3月28日 一部改訂)





理事長 石井 登

【個人情報の取扱いに関するお問い合わせ、苦情及び相談窓口】
・当組合の業務一般：総務部総務課 電話 03-3666-8431
・当組合診療所関係：医務部医務課 電話 03-3666-8855
受付時間 9：00～17：00（組合の休業日を除く）

保養所ガイド

ゆびそ
湯桧曽保養所
(水上温泉郷)

ノルンみなかみフラワーガーデン
O'FLOWER GARDEN
URL : www.norn.co.jp/green/

-  **所在地** 群馬県利根郡みなかみ町湯桧曽 147-1
 -  **電話** 0278-72-3505
 -  **交通** JR上越新幹線「上毛高原」又は 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」バス停下車徒歩2分
 -  **温泉効能** 神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・慢性消化器病等
- ☆ご予約は、東京証券業健康保険組合直営保養所 Web予約システムをご利用ください

群馬県みなかみ町にある「ノルンみなかみフラワーガーデン」は北関東最大級90種100万株の水仙が咲き誇るフラワーガーデンです。水仙の黄色い絨毯の上を観光リフトに乗りながら望む山々の風景は格別です。山頂から望む日本百名山「谷川岳」の絶景をご堪能下さい。



すいせん祭り開催
100万株が咲き誇る天空の地

ノルンみなかみフラワーガーデン

開催日時：2020年4月18日(土)～2020年5月17日(日)
08:30～16:00
所在地：群馬県利根郡みなかみ町寺間479-139
アクセス：関越自動車道 水上ICを下りて、看板経由で約10分
駐車場：600台(大型バス可)

湯桧曽保養所
↓
ノルンみなかみ
フラワーガーデンまで
12km/約25分

料金：(入園料)大人：500～1,200円
小学生以下：無料
※開花状況により異なります
(リフト料金)片道：1名 500円
往復：1名 800円
乗り放題：1名 1,000円



のどかな町並みを進むと素朴な昔の里山へ
タイムスリップした気分。
伝統の技法を体験したり、郷土料理を味わったり、
里山の四季の暮らしを感じながら
美しい思い出を手作りしてみましょう。

湯桧曽保養所
↓
たくみの里まで
25km/約45分



昔ながらの生活が
体験できる
のどかな里山



里山に点在する工房
で自分だけの想いで
をカタチにしよう

たくみの里総合案内所 豊楽館
所在地：群馬県利根郡みなかみ町須川847
アクセス：関越自動車道
月夜野I.C下車 約15分(12km)
URL : <http://takuminosato.jp/>

上記施設利用の際は、事前に開催状況の確認をお願いします。

