

# けんぽニュース

東京証券業健康保険組合

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

1 | 2022 JAN  
No.413

topics

## 健康保険組合の財政

- 2 新年のご挨拶
  - 3 健康保険組合の財政
  - 4・5 人生100年時代 心身を診る 統合医療としての漢方医学
  - 6・7 整腸作用や免疫機能の活性化を促す“乳酸菌”で健康生活をつかむ
  - 8・9 2021年度の健診を受けられていない被扶養者（ご家族）の方へ
  - 10・11 マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになりました！
  - 12 令和4年1月1日から施行された健康保険法等改正について
  - 13 接骨院・整骨院での柔道整復師のかかり方
  - 14 宿泊・スポーツ特化型福利厚生サービス「Club Off One」
  - 15 組合からのお知らせ
- 折込み 「保健施設のご案内」  
「継続しよう！感染拡大防止にご協力ください」

# 新年のご挨拶



理事長  
石井 登



東京証券業健康保険組合の組合員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年中は、当健康保険組合の運営に対しまして、格段のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

世界は、今なお、新型コロナウイルスの脅威に立ち向かい、各国が協調して感染拡大防止に取り組んでおります。罹患された方々には心よりお見舞い申し上げますとともに医療従事者はじめ関係者の方々の懸命なご尽力に対し心より感謝申し上げます。

我が国経済は、新型コロナウイルスの断続的な感染拡大により緊急事態宣言が繰り返し発令となり、社会経済活動が制限され停滞を余儀なくされてまいりました。今後、景気回復を確実なものにするためには、引き続き感染防止対策を徹底するとともに、経済活性化との均衡を慎重に図りながら実効性ある総合政策が速やかに実行されることが期待されるところであります。

こうした中、健康保険組合を取り巻く環境につきましては、少子高齢化が急速に進行し、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しとなっております。医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担が急増し、新型コロナウイルスの影響が加重され、一段と厳しい状況が見込まれますが、国民皆保険制度を維持しつつ、社会保険制度改革を断行し、その基盤を強化して次世代に継承していくことが我々の使命であると考えております。

当健康保険組合といたしましては、政府における社会保障政策の議論の行方を見据えながら、本年も充実した医療保障を推進するとともに、医療費の適正化に注視し、被保険者及びご家族の皆様の健康増進と疾病予防など保健事業を着実に進めてまいり所存でありますので、より一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

この一年が皆様にとって健やかな年であることを祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

# 健康保険組合の財政

## ■ 健康保険組合の決算見込について

昨年10月、健康保険組合連合会より「2020年度 健康保険組合決算見込の概要」が公表されました。2020年3月末現在の全国1,388組合(被保険者:1,654万2,338人)の決算見込状況を集計したもので、経常収支差引額は2,952億円の黒字となり、前年度の2,498億円と比較して454億円増加いたしました。

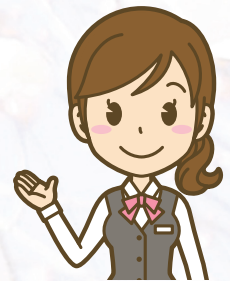
これは、新型コロナウイルス感染拡大の影響により保険料収入が減少しましたが、医療機関への受診控えから医療給付費が大きく減少したほか、健康診断等の実施見合わせなど、保健事業費についても減少したことによるものです。

赤字組合は、黒字額が増加したことにより前年度から26組合減少し458組合になりましたが、全体の33.0%を占めています。

被保険者一人当たりの年間保険料の額は、新型コロナウイルスの影響もあり49万4,736円(前年度50万1,966円)で減額していますが、平成21年度の37万6,476円と比較して11万8,260円も増加しています。

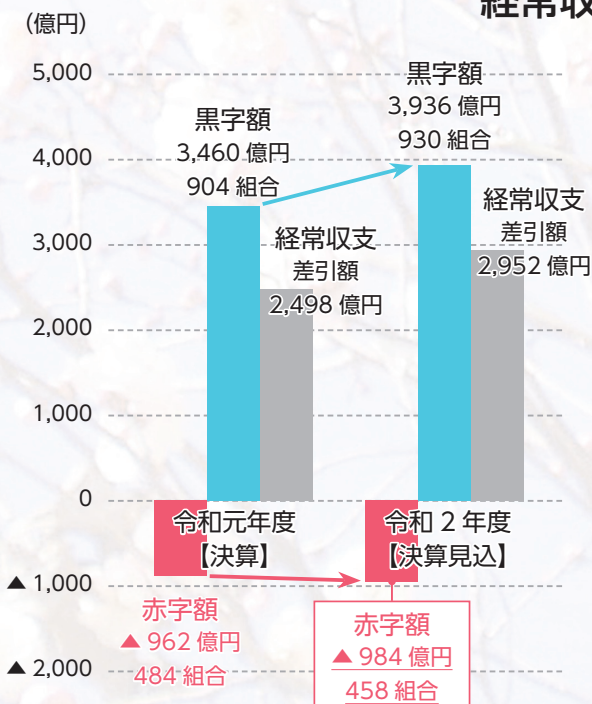
## ■ 今後の見通し

2021年度以降については、保険料収入は、引き続き新型コロナの影響により低迷した状況が続く可能性がある一方で、保険給付費は、新型コロナの影響が今後どのように表れるか不透明ですが、2021年7月までの医療費の状況をみるとコロナの影響がない2019年度の各月を上回り、回復傾向であることから、2022年度以降は増加すると見込んでいます。一方、高齢者医療への拠出金については、高齢化の進展により増加し、2022年度からの3年間は団塊の世代が後期高齢者に到達することで急増することが見込まれ、2021年度以降の経常収支は赤字になると予測されることから健保組合の財政を取り巻く環境は、厳しさを増していく見通しです。



### 【参考】

## 経常収支差引額の状況



	令和2年度 決算見込	令和元年度 決算	対前年度差
経常収入 (①)	8兆2,956億円	8兆3,637億円	▲681億円
経常支出 (②)	8兆4億円	8兆1,139億円	▲1,135億円
経常収支差 (① - ②)	2,952億円	2,498億円	454億円
赤字組合の赤字総額	▲984億円	▲962億円	▲22億円
赤字組合数	458組合	484組合	▲26組合
赤字組合の割合	33.0%	34.9%	▲1.9p
黒字組合の黒字総額	3,936億円	3,460億円	476億円
黒字組合数	930組合	904組合	26組合
黒字組合の割合	67.0%	65.1%	1.9p

# 人生100年時代 心身を診る

## 統合医療としての漢方医学

西洋医学を前提に、東洋医学などを組み合わせて心身を診る「統合医療」。

西洋医学と東洋医学の考え方の違い、「キュアからケアへ」といわれるようになった背景などについて統合医療の視点でお伝えします。

お話をうかがったのは、西洋医学の知見と東洋医学の知見の両面から患者さんの心身を診る医療者であり、東京女子医科大学附属東洋医学研究所所長、漢方専門医の木村容子先生です。



### 身体機能の低下を ポジティブ・エイジングに

「統合医療」という考えは、厚生労働省の『「統合医療」のあり方に関する検討会』で提唱された「近代西洋医学を前提として、これに相補（補完）・代替療法や伝統医学等を組み合わせて更にQOL（Quality of Life：生活の質）を向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により多職種が協働して行うもの」であり、東洋医学もこれを支える重要な柱の一つです。

また、高齢社会を背景に「人生100年時代」といわれるようになり、医療の考え方も「キュア中心からケア中心へ」と変化し、統合医療の重要度が増しています。疾病の治療と生命維持を主目的とするキュアから、慢性疾患や一定の支障を抱えても生活の質を維持・向上させ、身体的のみならず精神的・社会的な意味も含めた健康を保つことを目指すケアへ。

心身の不調をうまくやりくりしながらの生き方に寄り添う医療として、統合医療があります。特に漢方医学では、2千年前から、人間の体のピークは女性が28歳、男性が32歳とされ、それ以降は緩やかに低下していくと考えられています。そうであれば、高齢者でなくてもケアの視点は大切。

身体機能の低下を悲観するのではなく、低下を緩やかにしながら生きることを「ポジティブ・エイジング」といいます。

男性は8年ごと、女性は7年ごとに体の節目を迎える

女性	男性
7歳 歯が生え変わる	8歳 歯が生え変わる
14歳 初潮を迎える	16歳 精通を迎える
21歳 体ができあがる	24歳 体ができあがる
28歳 体が最も充実する	32歳 体が最も充実する
35歳 容姿が衰え始める	40歳 容姿が衰え始める
42歳 白髪が生え始める	48歳 白髪が目立つ
49歳 閉経	56歳 性機能の衰え

### 「未病」を治療する漢方医学は「ケア」が得意




西洋医学とは、いわゆる現代医学のことをいいます。一般的に、病気の原因を臓器別に診るため、脳外科、循環器科、消化器科など科ごとに受診することになります。

一方で漢方医学は、古代中国で発達した伝統医学を源とし、日本で独自の発展を遂げた医学体系のことをいいます。「心身一如」（心と体は切り離せない）という考え方をもとにし、1人の患者さんを全体で診ながら、心身全体のバランスを整える医療を行います。本格的な病気になる前の、いわゆる「未病」も治療対象としており、漢方医学

的な診断に基づいた「ケア中心」の治療を行うことも特徴の一つです。

漢方医学では、自覚症状があれば気のせいではないと考えます。例えば、「関節が痛い」という訴えが全てリウマチと診断されるわけではありません。疾患にはそれぞれ定義があり、それに当てはまると病名がつくのです。しかし、診断がつかない人がすべて健康な人ではないでしょう。

漢方医学では、「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」が滞りなくめぐっている状態を健康と考えます。気・血・水に過不足があったり、めぐりが滞っていると何らかの不調が現れると考えます。「ちょっとヘン」では遅い。違和感になる少し前、「ヘン」の「へ」の段階で対応することが大切だと考えるのです。

-  **生命活動を営むエネルギー**
-  **血液**
-  **血液以外のリンパ液などの体液**

### 違いを知り、それぞれのよいところを取り入れる

日本で使われる漢方薬の9割は植物由来の生薬です。生薬は昔から「上薬」「中薬」「下薬」とされ、「上薬」は健康増進のために使われる薬、「中薬」は体質改善を目的に使われる薬、「下薬」は、効果は強いが副作用も強い薬とされています。西洋医学で処方される薬は下薬に当たることがお分かりになるでしょう。

漢方医学では「医食同源」といい、薬と食材の間に明確な線引きをせず、ショウガやシソといった食材が薬の材料として使われます。しかし、症状を緩和させるに値する量を食事で取ることは難しいため、成分を濃縮した漢方薬で効率的に摂取し、症状が回復したら食事で補うよう指導します。「食養生」という考え方です。漢方薬は生薬エキスを、サプリメントは有効成分を抽出して用いるところに違いがあります。

日本では、漢方医学に携わる医師は全て西洋医学を学んでいるため、両方の視点から、1人の患

者さんの全体を診ることができます。日本東洋医学会のホームページでお近くの専門医を探すこともできます。

西洋医学のよいところ、漢方医学のよいところを上手に取り入れながら、心身のケアを心がけていきましょう。

### Column

## 技術の進歩で明らかになるか？ 漢方薬の可能性

東洋医学の歴史の中で、漢方薬は2千年以上前から使用され、その薬効は、長い歴史と豊富な臨床経験に裏付けされてきました。しかし、それだけでなく、近年、日本では、個々の漢方薬がどのように効くのかといったメカニズム(作用機序)について、科学的根拠を解明する研究が進められています。

蓄積された漢方薬のデータや診療データを、AI(人工知能)を用いて解析することで、データに裏付けされた有用性の研究、漢方独自の概念である「証(あかし)」の科学的解明などが研究されているのです。

東北大学のグループが、世界で初めて、科学的根拠に基づいた漢方薬に関する高齢者の診療ガイドラインを作成したのは2016年のこと。これにより、より一層漢方薬の適正使用が広がることが期待されるなど、技術の進歩が医療における漢方薬の可能性を広げつつあります。



監修：木村容子

医師／東京女子医科大学附属  
東洋医学研究所所長

# 整腸作用や免疫機能の活性化を促す

## “乳酸菌”で健康生活をつかむ

「乳酸菌」と聞いて、思い浮かべることというとは……

ヨーグルトやチーズに含まれている、便秘の改善効果がある、なんとなく健康に役立ちそう、などではありませんか。

乳酸菌は、私たちが健康に過ごすために欠かせない力を秘めている微生物です。

今回は、微生物の研究をされている東洋大学生命科学部の三浦健先生に、乳酸菌の働きや効果などその魅力について伺いました。



### 乳酸菌は乳酸を生み出す菌の総称

人の腸内には数百種類以上、約100兆個の細菌がすんでいます。これを腸内細菌といいます。腸内細菌は、ガスや腐敗物質を生成する“悪玉菌”、腸の環境次第で有益にも有害にもなる“日和見菌”、そして体に良いとされ悪玉菌の増殖を抑える“善玉菌”の3つに分けられます。善玉菌の代表格が「乳酸菌」です。

乳酸菌という名称は、実は特定の細菌を指す言葉ではありません。炭水化物などに含まれる糖を発酵させて、乳酸を生み出す細菌を総称して乳酸菌と呼びます。乳酸菌は棒状の「乳酸桿菌（かんきん）」と球体の「乳酸球菌」に分けられます。動物の乳糖をエネルギー源とする「動物性乳酸菌」と、植物のブドウ糖、果糖、ショ糖などを利用できる「植物性乳酸菌」に分類されることもあります。

乳酸菌は現在、ブルガリア菌、サーモフィラス菌、カゼイ菌、ガセリ菌など400種以上見付かっていて、その働きもそれぞれ異なります。よく耳にするビフィズス菌は、乳酸菌に分類される場合も多いのですが、学術的には乳酸菌とは異なる細菌です。ビフィズス菌も乳酸菌と同じ善玉菌ですが、乳酸だけでなく酢酸も生成します。また乳酸菌が小腸に多くみられるのに比べて、ビフィズス菌はほとんどが大腸にすみ着いています。

### 乳酸菌とビフィズス菌

		主な生息場所	主な菌類
乳酸菌	乳酸桿菌 	小腸	ブルガリア菌 サーモフィラス菌 カゼイ菌 ガセリ菌 ラムノーザス菌 など
	乳酸球菌 		
ビフィズス菌 		大腸	ロンゲノム菌 フレベ菌 ラクティス菌 ビフィダム菌 など

### 免疫の活性化で感染症やがんの予防にも

乳酸菌は、人の健康にどんな影響を与えるのでしょうか。

まずは「整腸作用」です。悪玉菌はアルカリ性を好み、酸性を嫌います。反対に善玉菌は酸性を好み、アルカリ性を嫌います。乳酸菌をはじめとする善玉菌は、乳酸や酢酸などを生成することで腸内を酸性に保ち、善玉菌優位の環境を作ります。こうして悪玉菌の働きや増殖を抑制するわけです。結果、善玉菌の働きが活性化され、腸の働きがよくなることで便秘改善効果などにつながるのです。

さらに注目されているのが「免疫機能の活性化を促す効果」です。免疫とは細菌やウイルスから体を守る防御機能のことで、乳酸菌の中にはこの機能を活性化させ、免疫力をアップさせる作用を持つものが確認されています。そのため感染症や

がんなどの抑制に対する効果が期待されています。

ほかにも「消化・吸収を促進する」「コレステロール値や血圧の上昇を抑える」などの効果もあることが分かってきました。

乳酸菌は人の体内だけでなく、自然界にも広く生息しています。乳酸菌が糖を分解して乳酸を生み出す働きを「乳酸発酵」といいます。乳酸発酵は食品の保存性や栄養価をアップさせます。この働きを利用して作られているのが、ヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬け物などの発酵食品です。

## 食品からの乳酸菌の摂取は継続が重要

乳酸菌はヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬け物などから手軽に摂取することができます。食品から摂取し生きたまま腸に届く微生物、およびそれを含む食品を「プロバイオティクス」といいます。乳酸菌はプロバイオティクスの代表選手です。乳酸菌の栄養源となるオリゴ糖や食物繊維などプロバイオティクスの増殖を助けるものを「プレバイオティクス」といいます。

食品に含まれる乳酸菌には、生きている菌（生菌）と熱処理がされている菌（死菌）があります。しかし、生菌も腸に届くまでに胃酸や胆汁などにより多くが死滅してしまいます。この点では、動物性乳酸菌より植物性乳酸菌の方が酸に強いいため、生きて腸に届く割合が多いと考えられています。ただ死滅した乳酸菌も無駄にはなりません。悪玉菌の排出や腸内にすむ乳酸菌の栄養源となり、腸内環境の改善に役立ちます。

人の腸にすみ着いている細菌の種類や数は個人差があり、またある程度決まっているため、食品から摂取した乳酸菌が生きたまま腸にたどり着いたとしても長期間腸内にすみ続けることはできません。そのため乳酸菌の力を効果的に引き出すためには、乳酸菌だけでなく、栄養源となるオリゴ糖や食物繊維などを毎日継続して摂取することが重要です。乳酸菌を毎日の食生活に上手に加えて、健康生活を手に入れましょう。

### プロバイオティクスとプレバイオティクスの食品

プロバイオティクス	ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、しょうゆ、キムチ、ぬか漬け、酒かす、日本酒 など
プレバイオティクス	オリゴ糖食品、果物（リンゴ、バナナ）、野菜、きのこ、豆類、海藻類、寒天、ハチミツ など

## 健康マ×知識

### 個人差がある“腸内フローラ”必要な菌もそれぞれ

人の腸の中にはたくさんの種類の細菌が存在し、顕微鏡で見るとあたかもお花畑(flora)のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれます。実はこのフローラ、菌の構成や成育状況は人によって異なります。また年齢や食習慣、その他の生活習慣、そのときの体調やストレスなどによっても変化します。自分にとって、今どんな乳酸菌が必要なかは人それぞれです。

特集の三浦先生は「どんな食品が今の体に合っているのかは、食べてみないと分かりません。便秘や下痢が良くなった、血圧が安定した、体調がいいと感じるなど、自分の体と対話しながら自分に合う乳酸菌を探してください」と話します。乳酸菌のメリットを利用するためには、自分の体と向き合いながら、上手に取り入れる必要があります。

## Column

### 乳酸菌は取り過ぎても大丈夫？

乳酸菌にはいろいろなメリットがありますが、取り過ぎによるデメリットはないのでしょうか。

「乳酸菌に関する研究の中でデメリットはあまり見付かっていません。毎食乳製品を食べたとしても問題はないと思います。乳酸菌は、私たちの健康生活に役立つものですから、積極的な摂取は健康を後押ししてくれると思います」と三浦先生。

注意したいのは乳酸菌自体の取り過ぎではなく、乳酸菌を含む食品の食べ過ぎです。こうした食品には、乳酸菌のほかにもさまざまな栄養素や成分が含まれています。食べ過ぎでカロリーや塩分などを取り過ぎてしまわないように気をつけましょう。適量を守り、継続して摂取することが、乳酸菌の力を最大限に引き出す秘訣です。



監修：三浦 健

東洋大学 生命科学部  
応用生物科学科 准教授

# 2021年度の健診を受けられていない 被扶養者(ご家族)の方へ

当組合ではご家族の皆様の健康管理を支援するための事業を実施しています。生活習慣病の多くは自覚症状のないまま重症化します。早期発見・早期治療のために年に一度は健診を受診しましょう。

## 18歳以上の被扶養者(ご家族)の健診受診の種類

### 健保会館 2階検診場で受診

- 1 家族健診申込書を記入し、郵送またはFAXで申込
- 2 受診案内が到着後

予約専用番号に、**電話予約**  
**03-3666-1706**

- 3 予約日に2階検診場で受診  
費用：**2,000円**



### 委託医療機関で受診

- 1 受診する医療機関を探す  
委託医療機関一覧は当組合HPに掲載
- 2 医療機関へ電話で予約

東京証券業健康保険組合の  
**家族健診**で予約

- 3 予約日に医療機関で受診  
費用：**7,000円**(助成金額)  
を超えた費用を精算

### その他の医療機関での受診

**ご自宅近くの医療機関や  
かかりつけ医も対象です!!**

- 1 医療機関を選び、直接申込  
当組合HPに掲載の検査項目表「家族健診」  
に準じた内容をお申し込みください
- 2 健診を受診し、全額を支払い  
領収書(①)の受理
- 3 医療機関より健康診査結果(②)を受理
- 4 助成金支給申請書および①・②(写し)を  
当組合に提出  
・領収書(①)  
・健康診査結果(②)の写し
- 5 **7,000円**を上限に助成金を受給  
(当健保による審査あり)

提出書類：助成金支給申請書  
※申請期間は当該年度内

### 40歳以上の方の人間ドック

- 1 受診する医療機関を探す  
委託医療機関一覧は当組合HPに掲載
  - 2 医療機関へ電話で予約
  - 3 被保険者の勤務先に事前に連絡
- 東京証券業健康保険組合の  
**日帰り人間ドック**で予約
- 4 予約日に医療機関で受診
  - 5 後日事業所を通じて一部負担金を精算  
契約料金の半額補助(25,000円を上限)

(例) 契約金額	契約金額の 50%相当額	利用者負担金
37,000円	18,500円	<b>18,500円</b>
58,000円	25,000円 (補助上限額)	<b>33,000円</b>

詳細につきましては、当組合ホームページ「健診・疾病予防」をご確認ください。



# 集合契約施設で特定健診のみ受診する（40歳以上74歳以下の方のみ）

※当組合より発送する受診券が必要になります。

費用は  
無料です



- 1 受診する医療機関を探す（健保連HPに掲載）  
\*当組合HPの「健診・疾病予防」からも検索可能です。  
[hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm](http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm)



- 2 医療機関へ電話で予約 「特定健診の受診」とお伝えください。
- 3 予約日に医療機関で受診

\*健診結果が**特定保健指導（\*1）の対象**の場合には当組合より「特定保健指導のご案内」を送付

## 特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

## 特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により、その予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

\* 1 当組合では特定保健指導について以下の制度がご利用いただけます：全額健保負担（費用は無料です）

実施機関	株式会社ベネフィット・ワン	東京証券業健康保険組合（健康管理課）
面談形式	○保健師・管理栄養士が希望の場所・日時に訪問し対面の面談 ○スマートフォンやPCを使った面談 いずれかの方法をお選びいただけます。	保健師・管理栄養士が東証健保会館2階 検診場にて対面の面談
申込方法	専用ダイヤルへ電話予約 <b>TEL：0120-383-317</b>	健康管理課へ電話予約 <b>TEL：03-3666-8712</b>

## お問い合わせ先

保健事業部健康管理課 **TEL:03-3666-8845 FAX:03-3663-3146**  
健診・検診等の詳しい内容・お申込方法は当組合ホームページをご覧ください。  
<http://www.shoken-kenpo.or.jp>

# マイナンバーカードが健康保険証として 使えるようになりました!

令和3年10月20日より、医療機関や薬局などで  
マイナンバーカードの健康保険証利用が開始されました。

## マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

1

顔認証で受付が  
自動化される!

受付が自動化され、人との  
接触が減ることで、感染予  
防に効果的です。



2

健康保険証として  
ずっと使える!

転職、結婚等のライフイベント後でも医  
療保険者へ手続き済みであれば、新し  
い保険証発行前でも受診が可能です。



3

限度額以上の医療費の  
一時支払いが不要!

高額療養費の限度額適用認定証がなく  
ても、支払いが限度額までに。

4

健診結果や投薬歴に基づく  
治療が受けられる!

同意すれば、初めての医療機関等でも  
医師等がデータを確認し、治療に当た  
られます。

5

健診結果や服薬歴を  
管理できる!

マイナポータルから健診結  
果や服用した薬の履歴を管  
理できます。



6

医療費控除の申告が簡単にできる!

医療費情報の自動入力で、医療費控除  
の申告が簡単にできます。  
※令和3年分所得税の確定申告から

## 健康保険証利用に対応した医療機関・薬局について



マイナンバーカードの保険証  
利用に対応する医療機関・薬局  
には、右のステッカーやポスター  
が提示されています。

※利用できる医療機関・薬局は  
厚生労働省のホームページで  
もご確認いただけます。



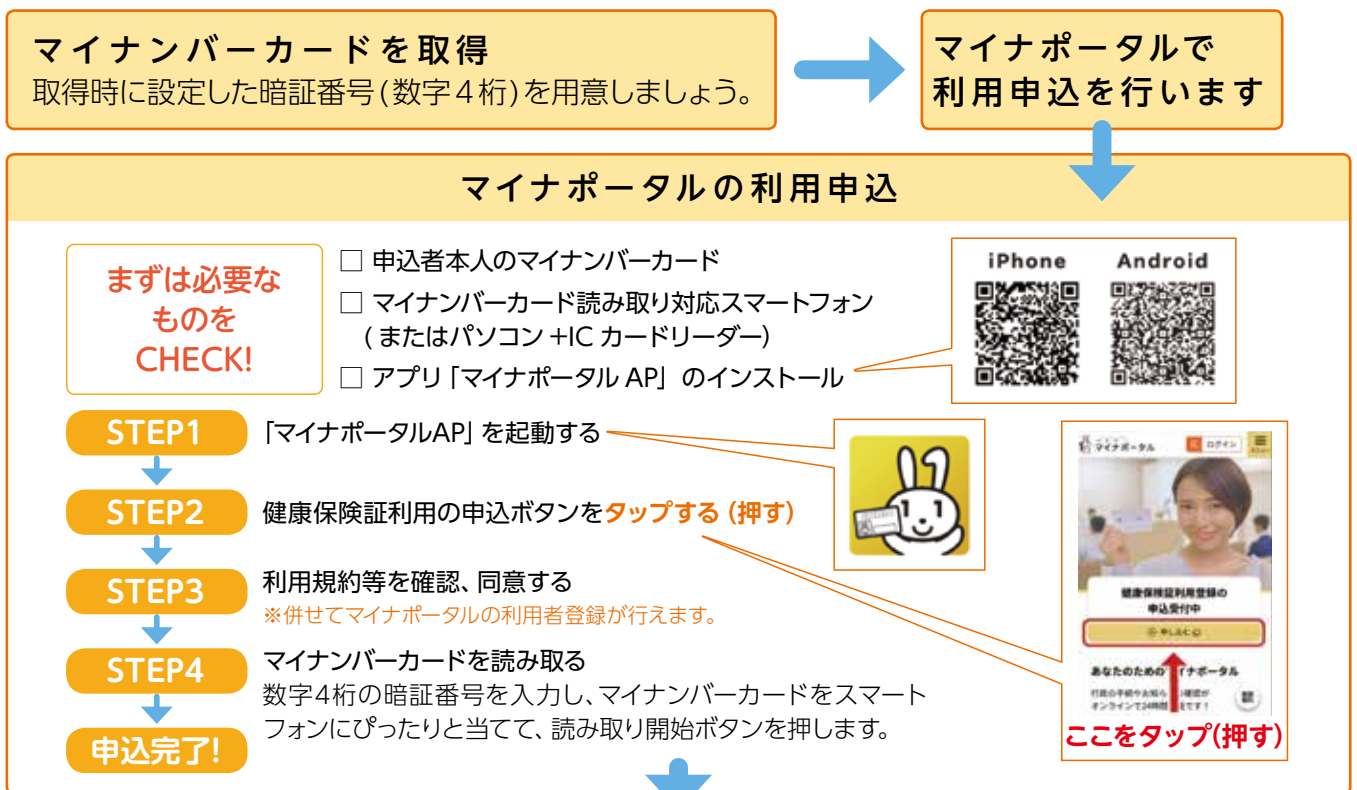
## マイナンバーカードをお持ちでない方は

以下の申請方法を参考にマイナンバーカードを取得しましょう。

① 申請			
<p><b>スマートフォンによる申請</b></p> <p>スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。申請用 WEB サイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。</p> 	<p><b>パソコンによる申請</b></p> <p>デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。申請用 WEB サイトにアクセスし必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。</p> 	<p><b>証明写真機からの申請</b></p> <p>タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影金額を投入し、交付申請書の QR コードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。 ※申請できる証明写真機とできないものがあります。</p>	<p><b>郵送による申請</b></p> <p>個人番号カード交付申請書に氏名を記入し、本人の顔写真<sup>*</sup>を貼り付けます。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。 ※6か月以内に撮影したもの交付申請書をお持ちでない場合は、専用サイトからダウンロードできます。市区町村の窓口でも再発行してもらえます。</p>
② 交付通知書が届く		③ マイナンバーカードの受け取り	
<p>マイナンバーカードの交付申請を行うと、概ね1か月で市区町村から「交付通知書」(はがき)がご自宅に届きます。 ※2か月程度かかる場合もあります。</p>		<p>交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持ち、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。</p>	

## マイナンバーカードをお持ちの方は

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには申込が必要です。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できますが、待ち時間短縮のため、マイナポータル等<sup>\*</sup>での事前申込がおすすめです。 <sup>\*</sup>セブン銀行ATMでも申込できます。



# 令和4年1月1日から施行された健康保険法等改正について

## 1

### 任意継続被保険者に関する改正

資格喪失事由に「任意継続被保険者からの申出」が追加されました。

令和4年1月1日以降、任意継続被保険者でなくなることを希望する旨の申出をした場合には、その申出が受理された日の翌月1日に、任意継続被保険者の資格を喪失します。

## 2

### 傷病手当金に関する改正

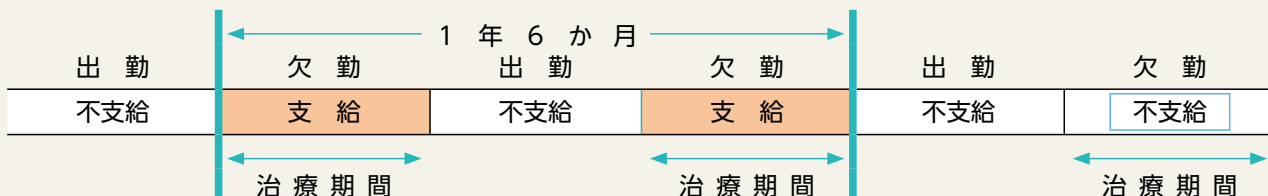
傷病手当金の支給期間について、これまでは、同一の傷病等について支給を始めた日(支給開始日)から暦で数えて1年6か月の範囲内でしたが、令和4年1月1日の改正法施行により、支給開始日から**通算して**1年6か月間支給される取り扱いとなりました。

つまり、支給開始日以降、出勤等に伴い傷病手当金が支給されない期間がある場合には、その期間を延長し、**支給期間が通算して**1年6か月に達するまで傷病手当金が支給されることとなります。

改正後の規定は、令和3年12月31日において支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金(令和2年7月2日以降に支給を開始した傷病手当金)について適用されます。

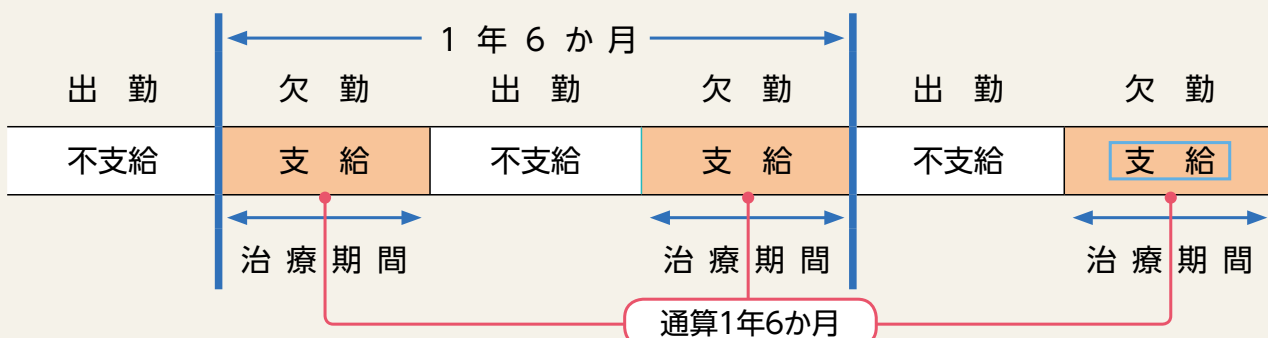
#### 改正前の傷病手当金の支給期間

→支給開始から1年6か月を超えない期間まで支給(1年6か月後に同じ疾病が生じた場合は不支給)



#### 改正後の傷病手当金の支給期間

→支給期間を**通算して**1年6か月の期間まで支給(延長される期限に限度はない)



※なお、傷病手当金は、審査のうえ支給の決定をします。

お問い合わせ先

業務部 業務第一課・第二課 TEL:03-3666-1881・8842



# 接骨院・整骨院での 柔道整復師のかかり方

接骨院・整骨院は、身近にあって気軽に利用できますが、「健康保険取り扱い」と看板に書いてあるのは、「健康保険でかかれる負傷のみ健康保険扱いします」という意味です。

接骨院・整骨院での施術には、「健康保険」が使えるものと使えないものが定められています。柔道整復師へのかかり方を正しく理解し、適正な受診をされますよう、お願いいたします。

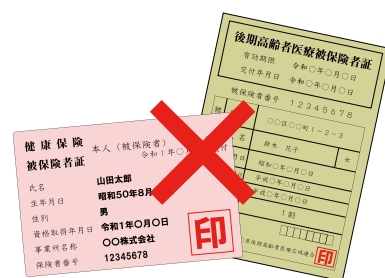
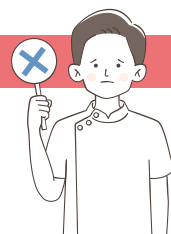
## 健康保険が使える場合

- 原因がはっきりしている、急性の外傷性捻挫、打撲、肉離れなど
- 骨折・脱臼（応急手当を除き、医師の同意が必要です）



## 健康保険が使えない場合（＝全額自己負担）

- 仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ・肩こりなどに対する施術
- スポーツによる筋肉疲労、負傷原因のない筋肉痛に対する改善のための施術
- 打撲や捻挫が治った後のマッサージなどの施術
- 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- 過去の事故などによる後遺症（症状固定）、脳疾患後遺症などの慢性病への施術
- 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病からくる痛みやコリに対する施術
- 椎間板ヘルニアなどの医師が治療すべき病気に対する施術



## 柔道整復師にかかる時の注意事項

### ●負傷原因を正確に伝えましょう

外傷性の負傷でない場合や負傷原因が労働災害に該当する場合は、健康保険は使えません。交通事故に該当する場合は、事前に当組合へ連絡してください。

### ●療養費支給申請書はよく確認し、必ず自分で署名をしましょう

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額など内容をよく確認し、署名願います。

### ●領収書は必ずもらい、保管しておきましょう

当組合が提供する「医療費照会画面（医療費のお知らせ）」において照合し、請求金額等内容に間違いがないかご確認願います。

### ●病院での治療と重複して受療できません

打撲・捻挫・挫傷などで同一部位の治療を医療機関で受けながら、同時期に接骨院・整骨院にかかっている場合、柔道整復師の施術料は全額自己負担になります。



# 宿泊・スポーツ特化型福利厚生サービス 「Club Off One」

ご登録は  
お済みですか？

登録無料

## 「Club Off One」とは？

Club Off Oneとは、国内外の宿泊施設、スポーツ施設、ゴルフ場等を、Web予約から優待価格でご利用いただける法人会員制優待サービスです。

【ログイン方法】

東証健保ホームページ  
及びQRコードより  
ログインしてください。

【QRコード】



## 「Club Off One」は、スポーツ施設も充実！

利用したい項目をクリック



トップページ上の  
このバナーをクリック



利用ランキングやスポーツメニューをカテゴリ毎にご覧いただけます

## 在宅需要によりオンラインフィットネスのメニューが充実！

24/7  
ONLINE  
FITNESS

トゥエンティーフォーセブン  
オンラインフィットネス

マンツーマンのメリットを最大限に  
活かし、ダイエットとトレーニングの  
ノウハウを提供します。



LEANBODY  
自宅でもできる  
フィットネス動画配信

厳選された有名インストラクター  
を採用し、まるでジムに通っている  
ようなレッスンをいつでもどこ  
でも受け放題！

宿泊に併せてゴルフもお楽しみください！

## ～ゴルフ券 販売キャンペーン～



**概要** 通常 5,000 円のゴルフ券が **60% OFF** の **2,000 円** で  
購入可能！  
**期間** 2022/1/17(月)10:00～2022/1/31(月) 23:59  
**(売切れ次第終了)**  
**ご用意枚数** 500 枚 **(先着)**  
**注意事項** 1回のお申し込みで4枚までご購入いただけます。  
本券は「1組につき1枚」ご利用いただけます。  
本券による割引は「予約代表者様1名のみ適用」されます。  
複数人に分割して割引を適用することができません。  
**お問い合わせ** 0800-919-6235 (クラブオフカスタマーセンター)

# 組合からのお知らせ



## 新型コロナワクチン職域接種について

令和3年7月1日(木)～9月22日(水)の41日間において、株式会社東京証券取引所2階 東証ホール・東証プラザにて、新型コロナワクチン接種を実施いたしました。会場を無償提供いただきました株式会社日本取引所グループをはじめ、ご担当の方々に多大なるご協力をいただきましたことを心より御礼申し上げます。



## 予防接種助成金の支給申請について

令和3年度の予防接種(インフルエンザ)助成金の支給申請期間は、令和4年1月28日(金)までとなります。インフルエンザ予防接種をされて、助成金申請をされる方は、期日までに『予防接種助成金支給申請書』に領収書の原本を添えてご提出ください。



## 「ゴールデンウィーク」特別期間の保養所利用申し込みについて

令和4年度の「ゴールデンウィーク」特別期間の申込方法等詳細につきましては、当健保ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



### 組合現況(令和3年11月末)

●事業所数	402事業所
●被保険者数	42,662人
	男 27,537人
	女 15,125人

●被扶養者数	32,918人
(扶養率 0.77)	男 10,806人
	女 22,112人
●平均標準報酬月額	581,545円
	男 641,025円
	女 473,254円

法人会員制倶楽部  
ラフォーレ倶楽部のご案内



箱根強羅

南紀白浜

富士山中湖

修善寺 山紫水明

ラフォーレ倶楽部なら  
温泉付客室に  
会員料金の

安心・安全に温泉をお楽しみいただける、  
プライベート温泉がついたお部屋をお得な料金で。

ラフォーレ倶楽部なら300室以上ある温泉付き客室がお得な会員料金でご利用いただけます。皆様のご利用をお待ちしております。

警沢に温泉を  
一人占め



料金一例 富士山中湖温泉付プレミアールームに3月ご宿泊の場合  
(2名様1室利用時1名様あたり/素泊まり/税込)

東京証券業健康保険組合ご加入の皆様(会員料金)

一般料金 12,403~18,755円 ➡ 9,000~13,000円

☺ 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/shoken-kenpo/](http://www.laforet.co.jp/shoken-kenpo/)

[電話] 各ホテルへ直接お電話

法人会員名 東京証券業健康保険組合

法人会員No. 10530 法人パスワード 10530ca

(ご利用対象者) 東京証券業健康保険組合の被保険者、  
被扶養者および被保険者の3親等内のご家族です。



2.補助金手続き

● 健保組合の補助金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき 3,000円補助

・4月~翌年3月の間で5泊まで対象

・補助金対象者: 東京証券業健康保険組合の被保険者及び被扶養者

[www.shoken-kenpo.or.jp/member/05\\_sinsei/page/H01.html](http://www.shoken-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/H01.html)

各種申請書一覧より補助金申請書をダウンロード。

必要事項をご記入。 ※費用の発生しない添い寝幼児は対象外

3.ご利用日当日

チェックイン時に「保険証(コピー不可)」をご提示、ご記入いただいた「補助金申請書」をご提出。

※健保補助金対象者は全員健康保険証の提示が必須。お忘れの場合は補助金が受けられませんのでご注意ください。

補助金額を控除した金額をご精算。

ご利用対象ホテル一覧

<p>山梨</p> <p>富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711</p>	<p>長野</p> <p>軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489</p>	<p>静岡</p> <p>伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011</p>	<p>滋賀</p> <p>琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300</p>	<p>和歌山</p> <p>南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000</p>	<p>長野</p> <p>コートヤード・バイ・マリオット 白馬 0261-75-5489</p>	<p>栃木</p> <p>リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489</p>	<p>神奈川</p> <p>ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489</p>
<p>静岡</p> <p>ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489</p>	<p>静岡</p> <p>ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489</p>	<p>静岡</p> <p>ラフォーレ修善寺&amp; カントリークラブ 0558-74-5489</p>	<p>東京</p> <p>森トラストグループホテル 03-5488-3939</p>	<p>大阪</p> <p>森トラストグループホテル 06-6350-5703</p>	<p>千葉</p> <p>優待ゴルフ場 0479-86-6400</p>	<p>神奈川</p> <p>優待ホテル 強羅環翠楼 0460-82-3141</p>	<p>新型コロナウイルス 感染症への対策</p>

