

# けんぽ ニュース

東京証券業健康保険組合

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

4 | 2022 APR  
No.414

topics

## 令和4年度予算・ 事業計画のお知らせ

2・3 令和4年度予算・事業計画のお知らせ

4・5 健康保険被扶養者現況調査に  
マイナンバーによる情報連携を活用します

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 契約保養施設 ラフォーレ倶楽部のご案内

10・11 宿泊・スポーツ特化型福利厚生サービス Club Off One

12・13 今日から始める！健康管理のヨツ「運動習慣編」

14・15 個人情報保護の取り組み

16 組合からのお知らせ

折込み 「組合事業のあらまし」

# 令和4年度予算・事業計画のお知らせ

令和4年度の当組合の収入支出予算と事業計画について、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から2月18日付書面審議により行われた第241回組合会で、可決・承認されました。

健保財政については少子高齢化の進展と生産年齢人口が減少する中で、団塊の世代が後期高齢者に移行し始める2022年問題が現実のものとなり、医療需要が膨らむことで高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれております。当組合としては、保険料が主要な収入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の提供を果たしていくために、たゆまぬ支出削減を行う

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。

こうした基礎認識のもとで、保険料率については、段階的に引き上げていくとともに、別途積立金の取り崩しを併用することにより、当面今後の支出増に対応していくという方向性を維持しつつも、令和4年度については、令和3年度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、現行保険料率の1,000分の76を据え置くことといたします。

## 令和4年度予算の内訳(一般勘定)

### 収入

#### 繰越金

前年度決算残金

10.8%

#### その他

診療所収入など

9.9%

79.3%

#### 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

39.5%

#### その他

12.4%

9.3%

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4年度 予算に関する主な決定事項

### ●一般保険料率、介護保険料率共に現行どおり

一般保険料率は現行どおり1,000分の76(事業主負担分:1,000分の47、被保険者負担分:1,000分の29)とすることといたしました。令和5年度以降においては、経済環境の変動及び社会保障制度改革の動向等に応じて、適宜保険料率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7.3、被保険者7.3の折半負担)とすることといたしました。

### <実施時期>

令和4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。

### ●歩合外務員の資格取得時標準報酬月額について

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

## 令和4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	25,630,708
調整保険料収入	476,848
繰越金	3,500,000
繰入金	1,747,000
特定健康診査等事業収入	336,521
病院診療所収入	200,953
財政調整事業交付金	285,099
雑収入・他	161,024
<b>合計</b>	<b>32,338,153</b>
<b>内、経常収入合計</b>	<b>26,561,200</b>
支出	
科目	予算額 (千円)
事務費	862,578
保険給付費	12,776,325
法定給付費	12,018,037
付加給付費	758,288
納付金	12,554,530
前期高齢者納付金	4,682,212
後期高齢者支援金	7,871,944
退職者給付拠出金	350
病床転換支援金	24
保健事業費	3,019,869
営繕費	365,186
病院診療所費	1,607,927
財政調整事業拠出金	476,848
積立金	140,195
その他の支出	34,695
予備費	500,000
<b>合計</b>	<b>32,338,153</b>
<b>内、経常支出合計</b>	<b>30,994,869</b>

介護勘定	
収入	
科目	予算額 (千円)
介護保険収入	3,266,885
繰越金	150,000
繰入金	750,000
雑収入・他	4
<b>収入合計</b>	<b>4,166,889</b>
支出	
科目	予算額 (千円)
介護納付金	4,161,889
介護保険料還付金	5,000
<b>支出合計</b>	<b>4,166,889</b>



### 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	570,000円
一般保険料率 (調整保険料率を含む。)	1,000分の76
介護保険料率	1,000分の14.6

準報酬月額を平均した額)を基礎としております。

令和3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(592,289円)は、33等級・590,000円に該当し、全被保険者の標準報酬月額を平均した額においても33等級・590,000円であることから、令和4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、33等級590,000円(現行・令和3年度は30等級・500,000円)といたします。

### ●任意継続被保険者資格取得時の上限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3年9月30日における当健保組合全被保険者の平均標準報酬月額は590,000円に該当しますが、令和4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据え置くことといたします。

平均標準報酬月額	560,000円
健康保険料	1ヶ月42,560円
適用年月日	令和4年4月1日

## 健康保険被扶養者 現況調査に

# マイナンバーによる 情報連携を活用します

当組合では、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省の通達に基づき、被扶養者資格の現況調査を定期的実施しております。現況調査は、被扶養者として認定された方がその後も引き続き認定基準を満たしているかを確認することにより、負担と給付の公平性を確保し、組合運営の健全化に資することを目的としたものです。皆様からお預かりした大切な保険料を適正に活用するためにも必要な確認業務となります。

これまでは書面にて調査を行い、必要に応じ住民票や課税証明書の添付をお願いしてまいりましたが、被保険者及び健康保険ご担当の方々のご負担を軽減するため、従来の方法から、当組合において審査対象者のマイナンバーを利用した情報連携にて所得情報等を取得・確認する方法に変更予定です。

マイナンバーを利用して扶養認定基準を満たしていることが確認できた場合には対象者の現況調査は完了いたします。

ただし、審査対象となる被扶養者のマイナンバーをお届けいただけていない方につきましては、従来どおり書類をご提出いただくこととなります。



マイナンバーをお届けいただけていない方は、速やかなお届けをお願いいたします。

### 健康保険組合におけるマイナンバー利用について

健康保険組合では「個人番号利用事務実施者」\*として、その事務の範囲内でマイナンバーを使用します。その事務の範囲内に現況調査も含まれます。

\*「個人番号利用事務実施者」とは、マイナンバーを使用して、番号法（行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律）や、条例で定める行政事務を処理する国の行政機関、地方公共団体、独立行政法人等のことです。



## 現況調査実施にあたっての注意点

- マイナンバーを既にお届けいただいている方でも、マイナンバーを利用して現況調査に必要な情報を取得・確認できない場合は、別途書類をご提出いただくことになります。
- 被扶養者の収入状況等が扶養認定基準を満たしていない場合は、「健康保険被扶養者異動届」を記入し、事業所を通じて速やかに扶養削除のお届けをお願いいたします。その後、扶養認定基準を満たす状況になりましたら「健康保険被扶養者異動届」を記入し、必要書類を添付のうえご提出ください。

### 被扶養者の範囲

原則として国内に居住し主として被保険者の収入によって生活しており、収入が年間130万円未満（60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）で、被保険者の収入の2分の1未満の方

▼被保険者と同居でも別居でもよい人

- ① 配偶者（内縁含む）      ② 子・孫      ③ 兄弟姉妹      ④ 父母など直系尊属

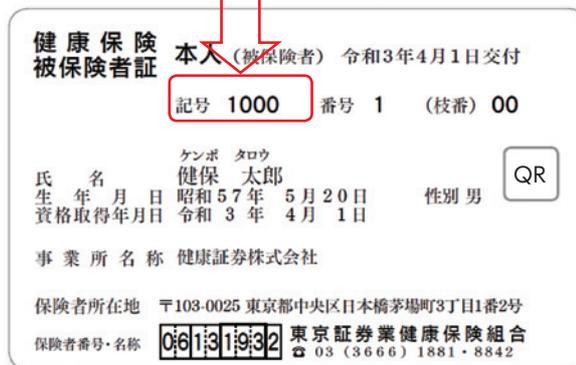
▼被保険者と同居が条件の人

- ① 上記以外の三親等内の親族    ② 被保険者の内縁の配偶者の父母及び子
- ③ 内縁の配偶者死亡後の父母及び子

- 今年度の現況調査は、令和4年10月頃を予定しております。  
具体的な実施方法につきましては、実施時期が参りましたら改めてご案内申し上げます。

## 今後の現況調査実施予定

令和4年度 被保険者証の記号 3000番台の方(予定)  
令和5年度 被保険者証の記号 4000番以降の方(予定)



※任意継続被保険者（被保険者証の記号 6000番の方）は現況調査の対象外です。

お問い合わせ先：業務部 業務第一課・第二課 TEL:03-3666-1881・8842

2021  
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

健保組合加入者の健康状態や医療費等について、全健保組合平均（全国1366組合）や、業態平均（29分類：当健保組合は「金融業、保険業」に分類）と比較したデータを、経年変化とともに見える化したもの。

（厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が協働して作成）

## 顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の相対値を5等分して表記。



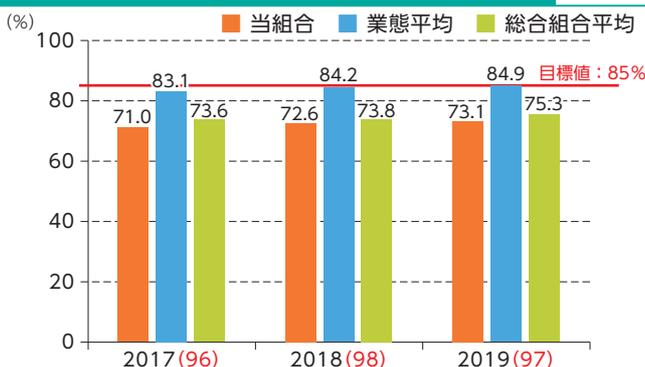
※40歳～74歳の加入者が対象  
特定健診・特定保健指導実施率



総合	組合順位	202位 / 253組合
全組合順位		1,184位 / 1,366組合

## 特定健診の実施率

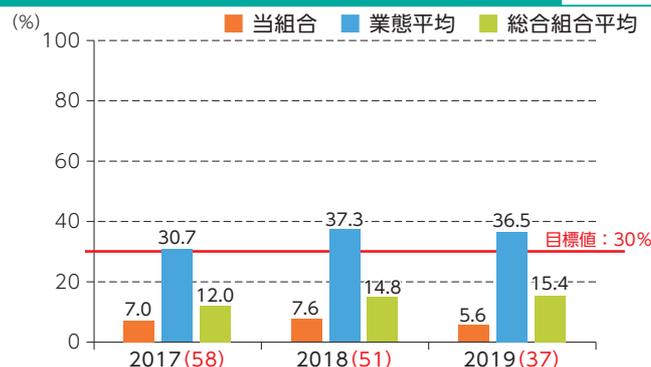
1ランクUPまで<sup>(\*)</sup>  
あと254人



特定健診の実施率	2017	2018	2019
当健保組合	71.0%	72.6%	73.1%
	153位 / 253組合	155位 / 253組合	159位 / 253組合
業態平均	83.1%	84.2%	84.9%
総合組合平均	73.6%	73.8%	75.3%

## 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで<sup>(\*)</sup>  
あと63人



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当健保組合	7.0%	7.6%	5.6%
	147位 / 253組合	186位 / 253組合	216位 / 253組合
業態平均	30.7%	37.3%	36.5%
総合組合平均	12.0%	14.8%	15.4%

※ 目標値は、第3期（2018～2023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。

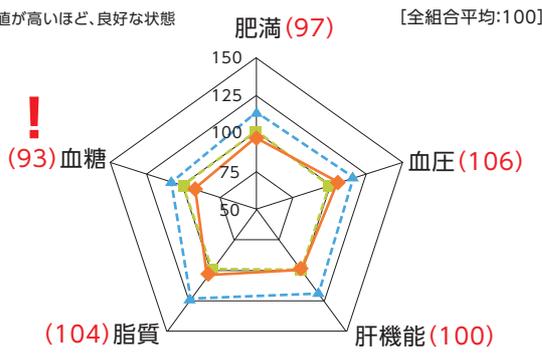
※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(\*)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

## 健康状況



※数値が高いほど、良好な状態



リスク 良好 ← 中央値と同程度 → 不良

リスク	良好	中央値と同程度	不良
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	😊	😐	😞

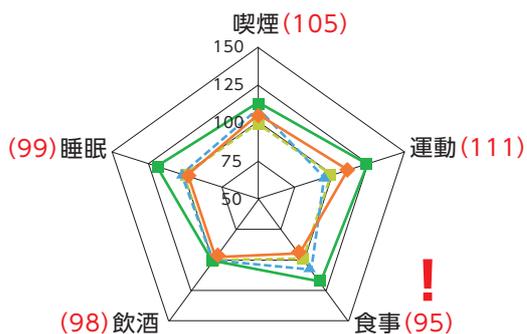
※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

# 生活習慣



※数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]



◆ 当組合 ■ 上位10% ▲ 業態平均 ▬ 全組合平均

リスク	良好 ←	中央値と同程度			→ 不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 557人
運動習慣 リスク	😄	😊	😐	😞	😡	最上位 です
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 568人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 264人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 537人

※2019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「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。  
 (\*1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安  
 (リスク対象者を減らす人数) を記載

## 当健康保険組合の健康課題と対応

### (1) 特定健診実施率が低い。

業態平均・総合組合平均に比べいずれも低い状況です。家族の実施率向上のための対策を強化していきます。

### (2) 特定保健指導実施率が低い。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、低下しています。実施形態の多様化に取り組んでいきます。

### (3) 最も注意したい健康状況は血糖値である。

リスク保有者の割合が全組合平均よりもやや多いです。重症化予防の取組を強化していきます。

### (4) 改善すべき生活習慣は、食事の早食い等の食事の習慣である。

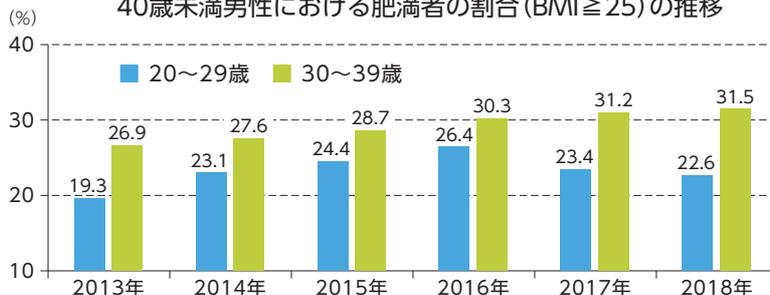
適切な食事習慣・飲酒習慣の保健指導が必要。各種広報強化に取り組んでいきます。

## 【参考】若年層からの健康づくりへの取組が大事！

近年、30歳代の肥満者の割合は増加の一途をたどっています。なるべく早い段階から健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：国民健康・栄養調査(平成24～令和元年)より3年間の移動平均にて作成

40歳未満男性における肥満者の割合(BMI ≥ 25)の推移



## 医療費 ※全年齢の加入者が対象



参考：医療費総額(2019年度)

当組合  
12,191百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当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、当組合の性・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。

※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2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

契約保養施設

# LAFORET CLUB

## あなたに 心と身体を潤すリゾート時間を



伊豆マリオットホテル修善寺  
温泉露天風呂付 プレミアールーム



COURTYARD  
BY MARRIOTT



外資系ブランドを含むホテル・ゴルフ場を

# 会員料金で

多数の企業と法人契約し、日本最大級の会員数をもつ法人会員制倶楽部「ラフォーレ倶楽部」。東京証券業健康保険組合にご加入の皆様は、契約対象施設をいつもお得な会員料金でご利用いただけます。



ベストレート保証

5月に伊豆マリオットホテル修善寺の温泉露天風呂付プレミアールームへ1名様1室でご利用の場合の素泊まり大人1名様あたりの料金例

一般料金 20,570～52,030円

会員料金

10,000～16,000円

一般料金より 最大69%OFF

※ベストレート保証とは、会員料金がいつでも、どこよりもお得な「最低料金」であることをお約束するものです。

ご利用対象者

当健保組合被保険者、  
被扶養者および被保険者の  
3親等内のご家族

ご予約方法

直接ホテルへご予約ください。  
当日はフロントで「健康保険証」をご提示ください。

※補助金を利用する際は「補助金申請書」の提出と補助を受ける方全員の「健康保険証」の提示が必要です。必ずご持参ください。

東京証券業健康保険組合の  
補助金制度

のご利用で、さらにお得に!

◎補助金が適用された場合上記会員料金よりさらに補助金額が減額されます。

1名様1泊につき

3,000円補助

補助金対象者

当健保組合被保険者と被扶養者

4月～翌年3月の間で  
年5泊まで対象



▲補助金申請書

お得なプランやイベント情報が満載!

詳しくは、ラフォーレ倶楽部WEBサイトへ [www.laforet.co.jp/shoken-kenpo/](http://www.laforet.co.jp/shoken-kenpo/)

WEB予約には利用者登録が必要です 法人会員No.10530 法人パスワード 10530ca 法人会員名 東京証券業健康保険組合





ラフォーレ倶楽部全てのホテルに温泉大浴場がございます。  
ホテル毎に特色ある名湯がお楽しみいただけます。

【対象ホテル】 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺

【素泊まりプラン／2022年度料金】 お一人様 4,000円～



思いっきり自然を感じながらドライブ旅。ホテル到着までの観光を自由に楽しめるのもドライブ旅の魅力。  
ラフォーレ倶楽部全ホテルで駐車場(無料)を完備。  
地元グルメを楽しみながら、季節の絶景を楽しむ旅はいかがでしょう。

【対象ホテル】 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺

【素泊まりプラン／2022年度料金】 お一人様 4,000円～



贅沢に温泉を一人占め。ラフォーレ倶楽部では温泉付客室を300室以上ご用意。  
1人でも2人でも、小さなお子様連れのご家族でも安心してお楽しみいただけます。

【対象ホテル】 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・白馬・箱根強羅・伊東・修善寺 山紫水明

【素泊まりプラン／2022年度料金】 お一人様 7,000円～



ワンちゃんと  
楽しくリゾートステイ



家族の一員である愛犬と一緒に、  
豊かな自然に恵まれたリゾート地で楽しいひとときを過ごしませんか。  
家族みんなで泊まれるドッグコテージ・ドッグルームでお待ちしております。

【対象ホテル】 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・白馬・那須・箱根強羅・修善寺

【素泊まりプラン／2022年度料金】

お一人様 4,000円～ + 愛犬1頭につき 3,300円～

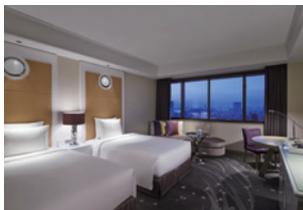
## 観光の拠点としても便利な立地

### ■ 森トラストグループホテル ■

詳しくはこちら→

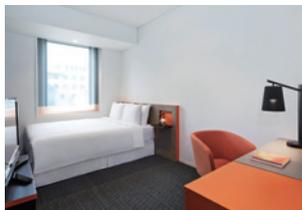


森トラストグループが運営する4つのシティホテルを優待料金でご利用いただけます。  
2022年度より補助金対象施設に加わりました。



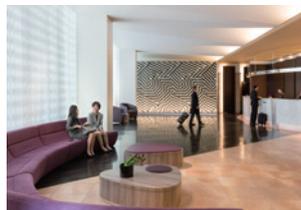
東京マリオットホテル

特別優待料金 素泊まり 1室 9,900円～



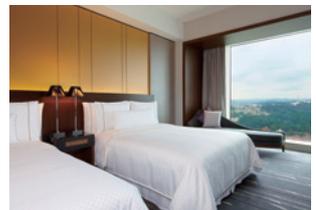
コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーション

特別優待料金 素泊まり 1室 8,800円～



コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション

特別優待料金 素泊まり 1室 11,000円～



ウェスティンホテル仙台

特別優待料金 素泊まり 1室 14,520円～

◎掲載の料金は1室2名様利用時の1室料金(2名様分)です。料金の詳細はWEBサイトをご覧ください。

NEWS

## 春の メールニュース登録キャンペーン

登録期間：～2022/5/8

ホテルやゴルフ場、アプリ限定プランなどのお得な情報をいち早くお届けするメールニュース。期間中に新規ご登録いただいた方の中から抽選で5組10名様に1泊2食付き宿泊ご招待券\*をプレゼント！この機会にぜひご登録ください。\*対象のマリオットホテルまたはラフォーレホテルの中からお選びいただけます。



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※宿泊税対象地域(東京都・大阪府等)のホテルは別途宿泊税を申し受けます。※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオットホテル、ウェスティンホテル仙台はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※料金はホテル・お部屋タイプ・日程により異なります。また、日程によってはお食事付きプランに限らせていただく場合がございます。※お子様料金はお問合せください。※画像はイメージです。※一般料金は季節により変動し掲載の料金は2022年2月時点での料金です。

新型コロナ  
ウイルス感染症  
への対策



# 宿泊・スポーツ特化型福利厚生サービス Club Off One

**追加**

**2022年度は「東証健保限定価格施設」に以下の4施設が新たに追加されました**

## 千葉 シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

目の前に  
東京ディズニー  
ランド®が広がる  
ロケーション  
ファミリーに  
うれしい設備が  
充実



**【住 所】** 千葉県浦安市舞浜1-9  
 ※JR京葉線 舞浜駅よりディズニーリゾートラインベイサイド・  
 ステーション駅下車約1分  
 ※成田空港・羽田空港からは東京ディズニーリゾート®  
 経由、ホテル行バスをご利用ください。  
 ※首都高速湾岸線の葛西ランプ、または浦安ランプより約10分  
**【駐車場】** 有料 3,100円/日 617台

## 東京 第一ホテル両国

地下鉄両国駅直結  
全客室14階以上で  
眺望抜群  
東京ディズニー  
リゾート®まで  
送迎バス有



**【住 所】** 東京都墨田区横網1-6-1  
 ※都営地下鉄大江戸線 両国駅A1出口直結  
 JR総武線 両国駅より徒歩約8分  
 ※首都高速6号向島線向島IC または 首都高速7号  
 小松川線錦糸町ICより約15分  
**【駐車場】** 有料(提携駐車場) 2,000円/日 136台

## 長野 白樺リゾート 池の平ホテル

大自然の中で見る、  
遊ぶ、食べる、  
温泉を満喫!



**【住 所】** 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野1596  
 ※JR中央本線 茅野駅下車 無料送迎バス(要予約)  
 で約40分  
 ※中央道 諏訪ICより約40分  
 上信越道 佐久ICより約50分  
 ※東京・名古屋より送迎バスあり(要予約、費用4,000円)  
**【駐車場】** 無料(宿泊の場合) 1900台

## 大阪 ホテル京阪 京橋 グランデ

観光や、  
様々なシーンに  
お応えできる  
アクセス最高の  
駅上ホテル



**【住 所】** 大阪府大阪市都島区東野田町2-1-38  
 ※京阪 京橋駅直結  
 JR・Osaka Metro 京橋駅すぐ  
 ※阪神高速 法円坂ICから約15分  
**【駐車場】** 有料 2,200円/日 179台



宿  
泊  
予  
約

右記QRより特設ページへアクセスし、ログインのうえご利用ください

【QR】



Club Off Oneサイトからのアクセスは、右記のバナーよりご利用ください



ご利用には会員登録が必要です

Step 1 こちらのページより  
会員登録をお願いします



Step 2 保険証に記載の「保険者番号」+「記号」+「番号」  
を足した13桁以上の数字を入力の上、必要事  
項を入力し会員登録をお願いいたします。

これまでの4施設も、引き続き限定価格施設としてご利用頂けます

### 神奈川 観音崎京急ホテル

宿泊者は  
「SPASSO」  
入館無料!  
都心から60分の  
シーサイドリゾート



【住 所】 神奈川県横須賀市走水2丁目1157-2  
※京急 馬堀海岸駅 無料シャトルバスが運行中  
観音崎行きバス約10分/タクシー約7分  
※横浜横須賀道路 馬堀海岸ICより約5分

【駐車場】 無料 140台



### 和歌山 白浜古賀の井リゾート&スパ

小高い丘の上に  
位置した、全室  
オーシャンビュー  
のリゾートホテル



【住 所】 和歌山県西牟婁郡白浜町3212-1  
※バスでお越しの場合  
●大阪難波から完全予約制シャトルバスが運行中  
お一人様につき往復2,000円(片道1,000円)  
●JR白浜駅から無料シャトルバスが運行中  
※車でお越しの場合 南紀田辺ICより19km

【駐車場】 無料 110台

### 京都 ホテル日航プリンセス京都

市内の中心に建つ、  
明るい色調で  
コーディネート  
された、ゆったりと  
広い客室が  
自慢のシティホテル



【住 所】 京都府京都市下京区烏丸高辻東入高橋町630番地  
※地下鉄烏丸線 四条駅 5番出口 徒歩約3分  
阪急京都線 烏丸駅より徒歩約5分  
JR京都駅 烏丸中央口より車で約5分

【駐車場】 有料 1,500円/日 59台

### 兵庫 メルヴェール有馬

有馬の名湯、  
至福の時間を  
楽しむ  
リゾートホテル



【住 所】 兵庫県神戸市北区有馬町ウツギ谷1670-5  
※神戸電鉄 有馬温泉駅 徒歩約2分  
※中国自動車道 西宮北ICより約10分

【駐車場】 無料 40台



ス  
ポ  
ー  
ツ  
施  
設

その他、スポーツクラブやゴルフ場など  
健康増進のスポーツ施設が多数!  
詳しくは右記のQRから!!



もっと詳しく知る

- ▶ スポーツクラブ(23)
- ▶ ティップネス(4)
- ▶ セントラルスポーツ(2)
- ▶ ゴルフ(24)
- ▶ アニス・スカッシュ(9)
- ▶ ウォータースポーツ(32)
- ▶ フットサル(15)
- ▶ 乗馬(13)
- ▶ スカイスポーツ(4)
- ▶ 温泉(40)
- ▶ 電子チケット(スポーツクラブ) (4)

パーソナルトレーニング RIZAP

お客様の計画的な理想体(健康・カッコいい・痩身)は  
人それぞれ異なります。  
RIZAPでは、大切なお客様と初回の無料カウンセリングを通じて、  
それぞれの体質、体質、体質に合わせて  
初診決定・専用プログラムをご提供し、結果にコミット致します。

会員特典  
入会金 無料、月額料 20,000円(税込) 通年制

今日から始める!

健康管理の

コツ

# 運動習慣編

## こまめに動いて運動不足を解消!

運動が健康によいことは誰もが知っていることです。しかし、いきなりランニングや水泳などの激しい運動をする体力は身に付きませんし、定期的に続けられなければ意味がありません。また、無理をして健康を害しては本末転倒です。

私たちの一日の消費エネルギーは右の4つに分けられます。この中で注目されているのがNEATで、歩行や掃除など日常生活のちょっとした動きで消費されるエネルギーのことです。運動が苦手な人でも、日常生活の中で小さなエネルギー消費を積み上げることならちょっとした心掛けでできるはず。こまめに動いて運動不足を解消しましょう。

### 1日に消費するエネルギー

#### ■基礎代謝

じっとしているときでも、呼吸や体温の維持、心臓の活動などで消費されるエネルギー

#### ■DIT(食事誘発性体熱産生)

食事をしたときに、消化や吸収のために消費されるエネルギー

#### ■運動

ウォーキングやスポーツ、トレーニング、あるいは肉体労働などで消費されるエネルギー

#### ■NEAT(非運動性活動熱産生)

立ったり歩いたり、家事をしたりと、運動とはいえない日常の活動で消費されるエネルギー



### 運動習慣の見直しチェック

- 定期的に運動する習慣がない
- 10分以上歩くのはおっくうだ
- エスカレーター、エレベーターがあれば大抵使う
- 電車ではできるだけ座る
- 移動には車を使うことが多い
- 仕事はデスクワークが中心
- 家事をするのが面倒
- 用事はこまめにやるよりもまとめてやるほうがよいと思っている
- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 汗をかくような運動をすることはほとんどない

チェックした項目が多いほど要注意。  
次ページを参考に、毎日できる範囲で体を動かしましょう。

# 日常生活でNEATを増やそう

NEATとは、Non-Exercise Activity Thermogenesisの略で、直訳すると「非運動性活動熱産生」。日常生活で行う軽い動作で消費されるエネルギーのことです。

NEATが注目されているのは、NEATの量と肥満の関係が分かってきたからです。肥満者のNEAT量は非肥満者と比べて少ないことが明らかになりました。

日常生活の機械化・自動化により、NEATは1日100kcal以上も減少しているといわれています。たった100kcalと思うかもしれませんが、2カ月で約1kg、1年で約5kgの体重増加につながります。しかし、それは、意識的にNEATを増やすことによって、この程度の体重の増加は防げるということも意味します。

「スポーツは好きじゃない」「忙しくて運動どころじゃない」という人は、小まめに体を動かす習慣を身に付ければ、工夫次第で消費エネルギー量はどんどん増やせます。

## NEATを増やす日常生活の例



- 電車の中では立つ
- 積極的に子どもと遊ぶ
- 動物の世話をする
- まとめ買いせず小まめに買い物に行く



- 立ったままテレビを見る
- 床磨き
- 風呂掃除をする

# 今より10分多く歩こう

ウォーキングはいつでもどこでも一人でできる一番身近な運動です。運動不足を実感している人は日常生活で歩く機会を増やすことを心掛けましょう。

まずは今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めて、少しずつ増やしながら、目指せ1日1万歩!

歩幅



1歩=身長-100cm

これより狭い人は、歩幅を広くすることから!  
歩幅を広くすると、自然と歩き方が速まり、運動効果がUPします。

## 正しいフォームで歩こう

正しいフォームで歩くことで、運動効果がUPします。

- 視線は遠くに
- あごは引く
- 肩の力は抜く
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 背筋を伸ばす
- 脚(膝)を伸ばす
- かかとから着地



※運動の習慣があまりない人や血圧が高めの人、持病(腰や膝の痛みなども含む)のある人などは、医師へ相談してから始めましょう。

## ウォーキングを習慣にして歩数を増やすコツ

- エレベーターやエスカレーターより、階段を使う
- 駐車場では、出入口から遠い所に車を止める
- ランチは少し遠くの店を選ぶ



## 個人情報保護の取り組み

当組合は、平成19年(2007年)3月にプライバシーマークを取得しました。

常に「個人情報保護方針(プライバシーポリシー)」を念頭におき、皆様から取得した個人情報の保護に万全を尽くし、透明性が高く信頼に応える健康保険組合を目指して事業活動に取り組んでいます。

当組合は法令等により定められた利用目的の範囲で個人情報を取り扱っています。

個人情報の利用目的等は、ホームページで公表しています。

### ○開示

診療報酬明細書等は、診察した医師の個人情報を含む場合や、開示することにより今後の診療に影響を及ぼす場合があります。そのため該当する医療機関に対し事前確認の必要があることから、開示・不開示の決定までに数ヶ月かかる場合があります。

### ○内容の訂正、追加又は削除

被保険者及び被扶養者資格等の情報は、法令等による事業所の届出事項であるため、本人であっても手続きできない場合があります。また診療報酬明細書等は、医療機関からの医療費の請求書となっており、訂正、追加又は削除の手続きを行うことはできません。

### ○利用の停止、消去、第三者への提供の停止

当組合の事業は法令等に基づいた事業となり、利用の停止等ができない場合があります。また当組合診療所において利用の停止、消去を行った場合、その後診療所を受診できない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、個人情報の取扱いに関するお問い合わせ、苦情及び相談窓口までご連絡ください。



# 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（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お問い合わせ並びに開示、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お問い合わせ、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  
(令和4年4月1日 一部改訂)

東京証券業健康保険組合  
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】

東京都中央区日本橋茅場町3-1-2

・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。）

# 組合からのお知らせ



## 組合会議員の就退任がありました

【就任された議員】(敬称略)

互選議員 大橋 英和 東海東京フィナンシャル・ホールディングス株式会社 (令和3年12月1日付)  
檜和田浩昭 東洋証券株式会社 (令和3年12月1日付)

【退任された議員】(敬称略)

互選議員 神野 秀廣 東海東京フィナンシャル・ホールディングス株式会社  
山口 一善 東洋証券株式会社

## 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じ、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 ▶▶▶ TEL : 03-3666-1881・8842  
業務第二課

## 【直営保養所】令和4年度「夏期特別期間」について

令和4年度の「夏期特別期間」は『令和4年7月16日(土)～令和4年8月31日(水)』となります。利用日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。

## 【熱海保養所】令和4年夏 熱海海上花火大会

7/29(金)・8/5(金)・8/8(月)・8/18(木)・8/21(日)・8/26(金)

会場 熱海湾 ※雨天決行

※詳細は、熱海市観光協会公式観光サイトをご参照ください。



## 【山中湖畔ログハウス】

### 令和4年度7月利用分の予約受付開始日の変更について

令和4年度7月利用分の予約受付開始日は、5月2日(月)から9日(月)に変更となります。予約方法等につきましては、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4年2月末)

●事業所数	402事業所
●被保険者数	42,364人
	男 27,359人
	女 15,005人

●被扶養者数	32,944人
(扶養率 0.78)	男 10,878人
	女 22,066人
●平均標準報酬月額	583,830円
	男 643,548円
	女 474,945円