# 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 | 2024 JAN No.420

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 被扶養者の皆様へ　2023年度の健診は3月までにご受診ください
5 がん検診を定期的にご受診ください
6 マイナ保険証を一度使ってみませんか？
7 仕事中や通勤途中のけがは労災保険で受診してください
8 ジェネリック医薬品について
9 医療機関の上手なかかり方
10・11 働く人が心がけたい快適な睡眠
12 東証健保　フレンドリーテニス大会案内
大宮けんぽグラウンドご利用案内
13 保養施設　ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ
14 東証健保　フレンドリー野球大会・サッカー大会開催結果
15 組合からのお知らせ
16 ラフォーレ倶楽部のご案内


写真：京都府　下鴨神社

# 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、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、各国が協調して新型コロナウイルスへの感染防止に努めてきたことにより、社会・経済活動のかなりの部分が既に正常化されております。我が国においても、昨年5月8日を以て新型コロナ感染症が「5類感染症」に位置付けられ、法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の自主的な取組みをベースとした対応に変わってきております。

また、我が国経済は、コロナ禍を終え、緩やかな持ち直しが続いていましたが、その一方で、世界的な物価の高騰やインフレに伴う金利の一段の上昇、中国経済の減速、更には国際情勢の不安定化等による景気後退懸念など依然先行き不透明な状況が続いております。

こうした中、我が国においては、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく見通しとなっており、医療保険財政は、一段と厳しい状況が見込まれます。当健康保険組合においても、保険給付費の増加に加え、高齢者医療への拠出金も更なる増加が見込まれており、今後も厳しい状況が続く見通しですが、引き続き適切な事業運営に努力してまいります。

具体的には、政府における全世代型への社会保障改革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、医療費の適正化にも留意し、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る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ります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9月、健康保険組合連合会より「令和4年度　健康保険組合決算見込の概要」が公表されました。令和5年3月末現在の全国1,383組合（被保険者：1,658万9,836人）の決算見込状況を集計したもので、経常収支差引額は1,365億円の黒字となり、前年度の847億円の赤字と比較して2,212億円改善しました。

これは、保険料収入が増加した反面、保険給付費が保険料収入の増加分を上回って大きく増加しましたが、一方で拠出金においても大幅な減少となり、保険給付費の増加分を相殺したことによるものです。この、拠出金の大幅な減少は、新型コロナ感染拡大に伴う高齢者医療費の減少により、令和4年度概算額が1.9%減少したことに加え、令和2年度分の精算額が1,445億円の返還となったことによる、令和4年度限りの一時的なものと考えられます。

赤字組合は、前年度から182組合減少し559組合となったものの、依然として全体の40.4%を占めています。

経常収入のうちの保険料収入に影響を与える保険料率については、協会けんぽの平均保険料率である10.0%以上の組合が315組合で、全組合の2割を超えており、平均保険料率は9.26%（当健康保険組合は7.6%）となりました。

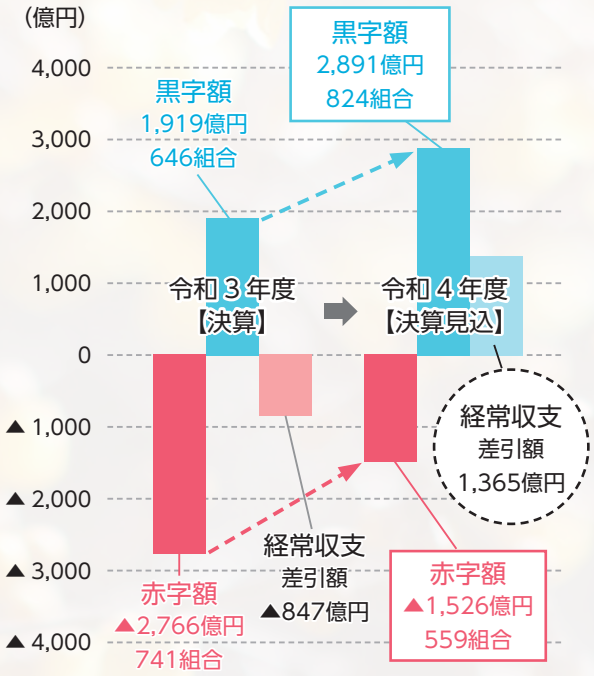
被保険者一人当たりの年間保険料の額は、新型コロナの影響を受けた令和3年度と比較すると51万1,696円（前年度49万9,719円）で微増となっておりますが、平成21年度の37万6,476円と比較すると13万5,220円も増加しています。

## ■ 今後の見通し

令和5年度について、保険給付費は、直近の4月～6月の医療費が令和4年度に引き続き高い水準で推移しており、今後の動向を慎重に見極める必要があります。また、令和4年度の一時的な高齢者医療への拠出金減少の反動による急激な増加に加え、保険給付費の高い伸びも影響し、収支は再び赤字に転じることが見込まれます。令和6年度以降においても、毎年増加する拠出金によりさらなる財政悪化が予想されることから、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４年度<br>決算見込 | 令和３年度<br>決算 | 増減差 |
|---|---|---|---|
| 経常収入 | 8兆6,058億円 | 8兆3,827億円 | 2,231億円 |
| 経常支出 | 8兆4,693億円 | 8兆4,674億円 | 19億円 |
| 経常収支差 | 1,365億円 | ▲847億円 | 2,212億円 |
| 赤字総額 | ▲1,526億円 | ▲2,766億円 | 1,241億円 |
| 赤字組合数 | 559組合 | 741組合 | ▲182組合 |
| 赤字組合の割合 | 40.4% | 53.4% | ▲13.0p |
| 黒字総額 | 2,891億円 | 1,919億円 | 971億円 |
| 黒字組合数 | 824組合 | 646組合 | 178組合 |
| 黒字組合の割合 | 59.6% | 46.6% | 13.0p |

1. 端数処理の関係上、合計が一致しない場合がある。
2. 赤字・黒字の組合数については、令和３年度は統計処理上、数値の一部に不備のあった１組合を除いた 1,387 組合を対象としている。

被扶養者の皆様へ

# 2023年度の健診は3月までにご受診ください

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に重症化するおそれがあります。早期発見・早期治療のために年に一度必ずご受診ください。

## 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、郵送又はＦＡＸで当組合へ送付
2. 受診案内が到着後

健診予約システムによる
**WEB予約**（当組合HPにバナー掲載）

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. 委託医療機関一覧（当組合HPに掲載）で受診する医療機関を探す
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
2. 健診を受診し、全額を支払
①領収書を受理
3. 医療機関より②健康診査結果を受理
4. 助成金支給申請書および①領収書、②健康診査結果の写しを当組合に提出
5. **7,000円**を上限に助成金を受給
＊申請期間は当該年度内

## 40歳以上74歳以下の方は下記の方法でもご受診いただけます

### 人間ドック

1. 委託医療機関一覧（当組合HPに掲載）で受診する医療機関を探す
2. 医療機関へ電話で予約

東京証券業健康保険組合の
**日帰り人間ドックで予約**

3. 被保険者の勤務先に事前に連絡
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）

| 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 | **18,500円** |
| 58,000円 | 25,000円<br>（補助上限額） | **33,000円** |

※任意継続被保険者及びその被扶養者の方は**「人間ドック利用申込書」**を健康管理課へ事前にご提出ください。

### 集合契約施設での特定健診

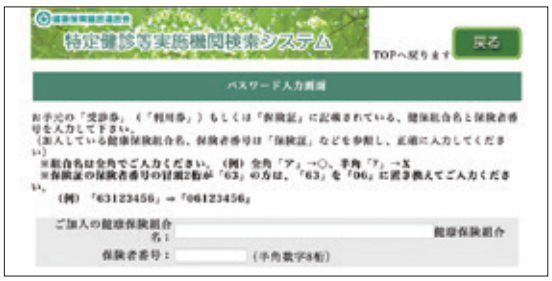
1. 健保連HP掲載の医療機関より受診する医療機関を探す

http://hoken.kenporen.or.jp/InternetKensinSearch/Entry.aspx

2. 医療機関へ電話で予約

特定健診で予約
**受診券が必要**（当組合より発送）
＊費用は**無料**（当組合で負担）

3. 予約日に医療機関で受診



# がん検診を定期的にご受診ください

日本では2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。がんを治すには、適切な治療が何より重要です。そのためには、定期的にがん検診を受け早期に発見することが大切です。

## 2019年のがん罹患数が多い部位

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|---|---|---|---|---|---|
| 男性 | 前立腺 | 大腸 | 胃 | 肺 | 肝臓 |
| 女性 | 乳房 | 大腸 | 肺 | 胃 | 子宮(全体) |
| 総数 | 大腸 | 肺 | 胃 | 乳房 | 前立腺 |

出典：がんの統計 2023 公益財団法人　がん研究振興財団

## 市区町村のがん検診

お住まいの市町村ではがん検診を実施しています。ほとんどの自治体では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担(＊1)でがん検診を受けることが出来ます。

**市区町村で行っている主ながん検診**

| 種類 | 検査項目 |
|---|---|
| 胃がん検診 | 問診・胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査 |
| 大腸がん検診 | 問診及び便潜血検査 |
| 肺がん検診 | 問診・胸部エックス線検査及び喀痰細胞診(＊2) |
| 乳がん検診 | 問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ) |
| 子宮頸がん検診 | 問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診 |

各自治体のがん検診窓口/都道府県

日本医師会HPより

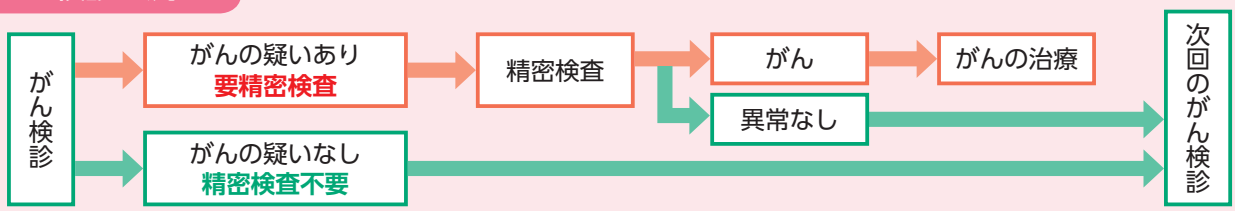
＊1：検診内容・対象者・費用(無料又は一部負担)は市区町村によって異なりますので、**お住まいの市区町村にご確認ください。**
＊2：50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象

## 当組合のがん検診

| 種類 | 対象年齢 | 当組合の対象健診・検診 | | がん検診単独の助成金 |
|---|---|---|---|---|
| 肺がん検診 | | 健康診査(A・B・S・家族健診)及び人間ドックに含む | | × |
| 大腸がん検診 | 35歳以上 | 健康診査(B・S・家族健診)及び人間ドックに含む | | × |
| | | 郵送検診(下記①②の条件あり)<br>①一般の医療機関で健康診査を受診した被保険者<br>②事前の申込者のみ | | |
| 胃がん検診 | 35歳以上 | 上部消化管(胃)検診 (胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査)＊3 | | 上限7,000円<br>(一般の医療機関) |
| 乳がん検診 | 20歳以上 | 婦人科検診 | 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)及び乳腺エコー<br>子宮頸部の細胞診・経腟エコー等 | 上限7,000円 |
| 子宮頸がん検診 | | | | |

＊3：上部消化管(胃)検診
被保険者　健保会館2階検診場および周辺施設、委託医療機関の受診者負担金額：2,000円
被扶養者　健保会館2階検診場および周辺施設：2,000円、委託医療機関：7,000円まで補助

## がん検診の流れ




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
検診・健診等の詳しい内容・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

# マイナ保険証を一度使ってみませんか?

## マイナンバーカードで受診するメリット

### 安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
  ※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
  ※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
  ※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

**申請** ※以下から選択

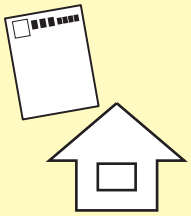
❶ スマホから パソコンから
オンライン申請

❷ 証明写真機から

❸ 郵送

**受け取り**

① ハガキが届く
② 受け取りにいく



**詳しくはこちら**

マイナンバーカード総合サイト

2へ

### 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

**医療機関で**

☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます

**スマホから**

☑ 下記3つを準備
❶マイナンバーカード
❷マイナンバーカード読取対応のスマホ
❸アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル
iPhone Android

| | |
|---|---|
| STEP1 | 「マイナポータル」を起動する。 |
| STEP2 | 「申し込む」をタップする。 |
| STEP3 | 利用規約等に同意する。 |
| STEP4 | マイナンバーカードを読み取る。 |

**セブン銀行 ATM で**

☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM 画面
マイナンバーカードでの手続き
↓
健康保険証利用の申込み

# 仕事中や通勤途中のけがは労災保険で受診してください

- 仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。
- 健康保険証を使って受診することはできませんので、ご注意ください。
- 労災保険が適用される場合は自己負担なしで診療を受けることができます。

仕事中や通勤途中にけがをした場合は、労災保険が適用となるため、健康保険の対象にはなりません。常勤、臨時、パート、アルバイト等の勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、対象となる病気やけがの場合は労災保険での受診となりますので、健康保険証で受診することはできません。

自分の意思で健康保険か労災保険かを選ぶことはできません。また、労災保険が適用となる病気やけがの診療に健康保険を使ってしまった場合には、労災保険に切り替える手続きが必要となります。

労災保険に該当するかの判断が難しい場合は、勤務先を管轄する労働基準監督署にご相談ください。

## 労災保険が適用される例

### 仕事に起因する病気やけが　業務災害

- 仕事中や仕事の準備・後片付け中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 社命で他社との野球の試合に出場してのけが
- 企業スポーツ選手の競技大会中や練習中のけが
- 仕事と病気の間に相当の因果関係が認められる場合　など

### 通勤途中のけが　通勤災害

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活上必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路上に戻った後のけが
- 通常は電車通勤だが、社用にて車で直行・直帰する途中でのけが　など

※テレワークでも通勤災害と認められる場合があります。

## 仕事中や通勤途中にけがをしたとき

### 労災指定医療機関を受診

受付時に労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

### 一般の医療機関を受診

受付時に労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立替払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

### 負傷原因の調査にご協力をお願いします！

当組合では、健康保険でけがの治療をされた場合に「仕事中や通勤途中のけがではないか」、「交通事故などによるけがではないか」を確認するために、被保険者の方に負傷原因についてお伺いをさせていただくことがあります。お忙しいところ恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、仕事中や通勤途中でのけがの場合は、労災保険が適用となり、健康保険からの切り替えをお願いすることになります。また、交通事故などの第三者行為に該当した場合は『第三者行為による傷病届』の提出をお願いすることになります。

## 医療費の適正化・削減にご協力をお願いします

# ジェネリック医薬品について

医療機関で処方される医療用医薬品には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。新薬には製薬会社が独占的に製造・販売できる特許期間等があります。特許期間満了後は、他の製薬会社でも厚生労働大臣の承認を得て、同じ有効成分を使った薬を製造・販売することができるようになります。それがジェネリック医薬品です。

ジェネリック医薬品は、新薬の品質・有効性・安全性との同等性が承認審査された後に販売されますが、研究開発費が低く抑えられるため、薬の価格は安くなっています。また、薬の大きさや味・におい等に工夫が施され、飲みやすさや使用感が改良されたものもあります。ただし、薬によってはジェネリック医薬品がない(先発医薬品の特許が切れていない)場合や医師がジェネリック医薬品に変更しない方が良いと判断する場合などがあります。詳しくは、医療機関や調剤薬局でご相談ください。

ジェネリック医薬品の普及は増大を続ける国民医療費の全体的な抑制、健保組合や国・自治体の財政負担の軽減につながります。その使用割合(数量シェア)は2023年度末までに80%とすることが目標とされています。皆様のご協力により当組合の使用割合は目標までもう一歩の78.1%となっています(厚生労働省公表2023年3月診療分)。引き続きジェネリック医薬品の使用促進にご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

皆様が先発医薬品とジェネリック医薬品を容易に比較し、選択できる環境を整えるため、当組合ではHPなどでの広報や個別に「お薬についてのお知らせ」を通知するなどの事業を行っています。

### ジェネリック医薬品を選択した場合の差額例（1ヶ月分：自己負担3割で計算）

**アレルギー性鼻炎での処方例（2キット）**

| 先発医薬品 | ジェネリック医薬品 | 薬の価格差 | 自己負担差額 |
|---|---|---|---|
| アラミスト点鼻液 27.5μg56噴霧用 | フルチカゾンフランカルボン酸エステル点鼻液 27.5μg56噴霧用 | 1,852円程度 | 555円程度 |

**逆流性食道炎での処方例（1回1カプセル　1日1回　30日分）**

| 先発医薬品 | ジェネリック医薬品 | 薬の価格差 | 自己負担差額 |
|---|---|---|---|
| ネキシウムカプセル 20mg | エソメプラゾールカプセル 20mg | 1,300円程度 | 390円程度 |

**高血圧での処方例（1回1錠　1日1回　30日分）**

| 先発医薬品 | ジェネリック医薬品 | 薬の価格差 | 自己負担差額 |
|---|---|---|---|
| ミカルディス錠 40mg | テルミサルタン錠 40mg | 1,332円程度 | 399円程度 |

※実際に窓口でお支払いになる金額は薬代が点数化され、薬剤調製料や調剤管理料などが加算されます。うち2割ないし3割が自己負担分、7割ないし8割は健保組合が負担しています。薬の価格は製薬会社によって異なることがあります。

# 医療機関の上手なかかり方

お薬編

## 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう

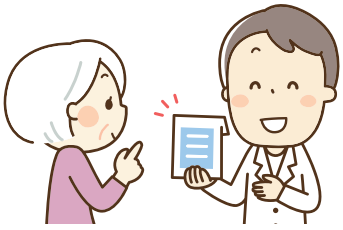
セカンドオピニオンを目的とする受診や一連の治療での専門的な検査、手術、リハビリ等のための転院、紹介状での受診等を除き、ひとつの病気についてはかかりつけの医療機関を決めて継続的に受診することをお勧めします。複数の医療機関から同じ薬が重複して処方されると不要な残薬が手元に残ってしまうことになりますし、似たような効き目の薬が重複していることに気づかずに使用した場合、思わぬ有害作用が起こるリスクがあります。

## 「お薬手帳」を活用しましょう

医療機関を受診するときや調剤薬局で薬をもらうときに「お薬手帳」を提示して複数の医療機関からの処方薬や常用している市販薬、健康食品について伝えましょう。重複処方や相互作用をチェックしてもらうことができます。アレルギーや副作用が出た場合には薬品名や発症した時期・症状なども記録しておいてください。「お薬手帳」は入退院時の重要な診療情報のひとつとしても活用されており、災害時には「お薬手帳」を提示することで必要な薬を提供してもらうこともできます。身のまわりの品と一緒に携帯しておくと旅行先や災害時などもしものときに大変役立ちます。

なお、「お薬手帳」は薬局ごとに分けるのではなく、１つにまとめることで処方履歴が時系列で正確に把握できます。「お薬手帳」を活用して上手に薬の情報管理することをお勧めします。

## 薬が残っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう



飲み忘れなどで薬が残っていることはありませんか。そのようなときは、残薬の数をメモする、薬を持参するなどして、受診時や調剤薬局で薬をもらうときに申し出てください。処方薬を見直してもらう良い機会となり、さらに、使用可能な薬については日数を調整して処方してもらうことで医療費の削減にもつながります（ただし、医薬品には使用期限があり、保管状態によっては有効性、安全性が担保されないため、残薬を使用できない場合があります）。

また、風邪薬や一時的な便秘・下痢などの症状に処方された薬は、症状が改善し継続が不要になった場合には、漫然と処方されることを防ぐためにも、ご自身からも医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。

# 働く人が心がけたい快適な睡眠

エンゼルスの大谷翔平選手が、
侍ジャパンのチームメイトで
カージナルスのラーズ・ヌートバー選手から
食事の誘いを受けた際、
睡眠を理由に断ったことが話題となりました。
大谷選手にとって体調管理のため、
また、自身のパフォーマンス発揮のために
最も大切にしていることが「睡眠」です。
睡眠が日々の生活や仕事に
どのような影響を及ぼすかについて、
睡眠の専門家である内村直尚先生に伺いました。

## 睡眠不足が招くリスク

夜の睡眠が不足すると、翌日に我慢できない眠気が起きたり、体が疲れやすくなったり、イライラしたり、意欲が低下したりします。思考力の低下や集中力、判断力の低下が起こり、現役世代であれば、仕事の能率が下がります。

睡眠不足は、心身の不調を抱えていながら業務を行う状態（プレゼンティズム）の原因の１つで、働く人のパフォーマンスを低下させ、生産性を損なう可能性があります。本来の思考力や集中力、判断力が低下するため、仕事にも悪影響を及ぼします。

分かりやすい例では、睡眠不足が産業事故につながった例が挙げられます。1986年に起きたチェルノブイリ原子力発電所事故や、スペースシャトル「チャレンジャー号」の爆発事故も、睡眠不足が関係していたことが指摘されています。日本では2003年にJR山陽新幹線の運転士が、睡眠時無呼吸症候群のために居眠り運転を引き起こした事例があります。

人間が17時間を超えて起きていると、酩酊（めいてい）状態と同等に脳や身体の反応が低下することが明らかになっています。朝6時に起きて23時まで仕事をすれば、事故が起きる可能性は高くなるのです。

勤務時間内で仕事を終わらせることによって、睡眠時間を確保し、翌日の仕事のパフォーマンスを上げることが大切です。24年4月からは、勤務医にも時間外労働の上限規制が適用されます。働き方改革は、睡眠改革と言ってもいいものです。

## 働く人が心がけたい快適な睡眠のカギ

エンゼルスの大谷翔平選手が睡眠について話すとき、睡眠時間だけでなく、寝る時間帯についても言及しています。大谷選手の場合は、10時間の睡眠と２時間の昼寝を常としているそうですが、20～59歳までは6～9時間、60歳以上は6～8時間が夜の適正睡眠時間です。昼寝は30分以内が妥当だと考えます。

人間の体内時計は約25時間で動いています。これを24時間にリセットするためには、規則正しい生活習慣が重要です。大切なことは次の５つ。

❶朝の光を浴びる
❷起床後２時間以内に朝食を取る
❸日中の運動
❹人との接触
❺昼と夜のメリハリ
（昼間は明るく騒がしく、夜は暗く静かにする）

この５つを守ることが、睡眠の質を保つことだけでなく、自律神経、代謝、内分泌のリズムを守ることにもつながるのです。

特に規則正しい睡眠習慣は大切です。朝起きて光を浴び、15～16時間たつと睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されます。つまり、朝起きて15～16時間たたないと眠ることができないのです。大切なことは、朝起きる時間を一定にすること。いつもよりも遅く寝てしまっても、朝はいつもの時間に起きましょう。その日の昼間は少し睡眠不足で調子が悪くても、翌日の夜、いつもと同じように眠れば、睡眠の質が高まり前日の睡眠不足は解消します。

平日の睡眠が不足すると、つい休日に寝だめをしようとします。しかし、睡眠をためることはできません。睡眠負債を返済することができても、ためることはできないのです。足りない場合は、休前日の寝る時刻を早めることで調整しましょう。

もう１つ、夜になると分泌される睡眠を促すホルモン「メラトニン」はブルーライトによって抑制されるため、寝る1、2時間前から、スマートフォンやゲーム、テレビ、パソコンの使用は避けることをお勧めします。照明にLEDを使っている場合は、夜間の照度を落とし、朝は上げるようにすると入眠が早まり目覚めにもよいでしょう。

## 不眠によるうつ病に注意！

睡眠が不足することによって、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害、がん、認知症などのリスクが高まることが分かっています。また、食欲を促すホルモンが高まり、甘味に対する味覚を低下させ、肥満の原因にもなるなど、睡眠不足はあらゆる生活習慣病を引き起こす原因ともなり得ます。

また、うつ病にも注意が必要です。不眠の症状がある人が全てうつ病になるわけではありませんが、うつ病の人の８～９割程度に不眠の症状があることは事実です。

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の低下が原因の１つと考えられています。眠れないことで夜の「メラトニン」が低下し、昼間のセロトニンも低下。それがうつ病発症の引き金になると考えられます。睡眠時間が５時間以下の不眠の人だけでなく、毎日９時間以上寝ている人もうつ病になりやすいというデータもあり、睡眠とうつ病には、密接な関係があると言えます。

睡眠中はストレスから誰もが解放されています。眠れている間は、少々悩んでいても大丈夫。しかし、眠れなくなってくると、逃げ場がなくなり、ストレスがさらに増えて、心を安定に導くセロトニンの低下を引き起こしてしまうというメカニズムです。生活習慣の見直しは大切ですが、もし週に３日以上眠れないと感じる場合は、躊躇（ちゅうちょ）せず医療機関を受診しましょう。

Column

### 世界一短い
### 日本人女性の睡眠時間

厚生労働省のデータによると、日本人女性の平均睡眠時間は、7時間00分です。これは、男性の平均睡眠時間よりも30分短く、年齢別に見ると、20～30歳代よりも40～50歳代、60歳代と、年齢とともに短くなっています。

一方、OECD（経済協力開発機構）の調査では、日本人の平均睡眠時間は38カ国中最短です。ということは、40歳代から60歳代の日本人女性の睡眠時間は、世界一短いと考えられます。

日本人女性の睡眠時間が短い理由として考えられることに、仕事や家事などの負担が大きいことが挙げられます。

近年、女性活躍推進がうたわれていますが、睡眠が足りない状態では、活躍しようにも実力を発揮することができないのではないでしょうか。

今以上に女性の活躍を期待するのであれば、40歳代から60歳代の女性が適正睡眠を取れるような環境を整えることが大切です。

その意味で、男性の育児休業の取得や、2022年に新設された出生時育児休業の取得などは、もっと推進されてよいものです。女性の活躍推進には、十分な睡眠時間の確保という視点が不可欠です。

監修：内村 直尚先生
久留米大学学長
医師、医学博士、
日本睡眠学会理事長

※2023年9月1日発行 健康保険組合連合会「すこやか健保」より出典。

第1回 東証健保

# フレンドリーテニス大会

**開催日** 2024年3月2日(土)　8:00～17:00(予定)
※天候不良の場合は延期となります。予備日 3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)

**種目・募集人数・参加条件**

| 種目　※全て硬式 | レベル | 定員 | 試合時間 | 参加資格 |
|---|---|---|---|---|
| 男子シングルス | フリー | 12名 | 8:30～12:30 | 東証健保被保険者 |
| 女子シングルス | | 8名 | | |
| 男子ダブルス | | 9組 | 13:30～16:30 | 東証健保被保険者と知人のペア<br>※被保険者のペアも可<br>※18歳以上 |
| ミックスダブルス | | 9組 | | |

**試合形式** 6ゲーム先取ノーアドバンテージ、
リーグ戦、又はトーナメント(順位決定戦あり)を予定(※3試合保証)
※詳細は当組合HPの開催要項をご確認ください。申込状況により変更となる場合があります。

**審判** 運営本部より審判を派遣

**参加費** シングルス 1人1,000円　ダブルス 1組2,000円
※2月24日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します

**募集期間** 令和6年2月1日(木)～2月16日(金)　※先着順（定員を超えた場合、キャンセル待ちとして受付します）

**申込方法** 当組合ホームページのNews＆Topics掲載の開催要項をご確認のうえ、インスピリッツテニスクラブHPにて会員登録(無料)後、エントリー画面から「第1回東証健保フレンドリーテニス大会」を選択してお申込みください。

**お問い合わせ** 大会運営事務局：インスピリッツテニスクラブ

# 大宮けんぽグラウンドご利用案内

## 【利用料金・利用時間】

| 施設名 | 面数 | 利用料金（1 面 2 時間） |
|---|---|---|
| テニスコート | 6 面 | 1,000 円 |
| 野球場 | 2 面 | 2,000 円 |
| サッカー場 | 2 面 | |

※自己都合による利用日当日のキャンセルに限り、キャンセル料として利用料金の全額をご負担いただきます。

| 4月～9月 | | 10月～3月 | |
|---|---|---|---|
| 土・日・祝日 | 平日 | 土・日・祝日 | 平日 |
| 8:00～10:00 | 9:00～11:00 | 8:00～10:00 | 10:00～12:00 |
| 10:00～12:00 | 11:00～13:00 | 10:00～12:00 | 12:00～14:00 |
| 12:00～14:00 | 13:00～15:00 | 12:00～14:00 | 14:00～16:00 |
| 14:00～16:00 | 15:00～17:00 | 14:00～16:00 | |
| 16:00～18:00 | | | |

※ 野球場は,1月～3月中旬は場面整備のため利用できません。
※ サッカー場のご利用は1～3月上旬は,10時からとなります
※ 利用時間は,準備,原状回復(後片づけ・清掃)時間も含まれます。

## 【グラウンドの休場日】

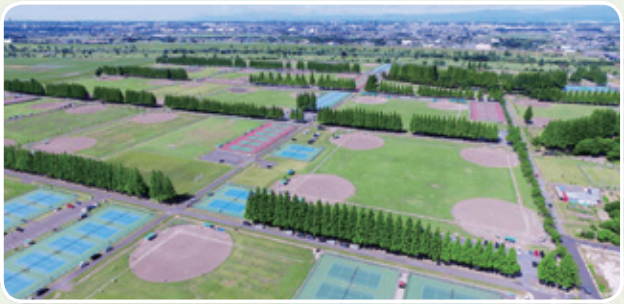
- 毎週火曜日（祝日の場合は翌平日）
- 当組合及び大宮けんぽグラウンドが休場と定めた日
- 悪天候でグラウンドの状況が不良のため使用に適さない場合

## 【利用対象者】

- 当組合の被保険者・被扶養者
- 当組合の被保険者と共に利用する縁故者・知人・当組合の元被保険者
（平日に限り、組合員の縁故者、元被保険者のみでの利用が可能）

## 【所在地】

埼玉県さいたま市西区二ツ宮 113-1
TEL：048-623-2186（管理事務所）
FAX：048-622-9996
大宮けんぽグラウンドホームページ
https://www.tokyokenpo.jp



直営保養所【熱海・湯桧曽】・山中湖畔ログハウス

# ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ

**ゴールデンウィーク特別期間：令和6年4月27日㊏～令和6年5月 5日㊐**
**抽選申込受付期間：令和6年2月 8日㊍～令和6年2月15日㊍**
**抽選結果通知日：令和6年2月16日㊎**

## 申込方法及び注意事項

- お申込みは、「保健施設web予約システム」の抽選申込で受付いたします。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」は、直営保養所とログハウスそれぞれ、被保険者1名につき**直営保養所は1保養所のみ2泊2部屋8名様まで、山中湖畔ログハウスは1棟のみ2泊まで**のご利用といたします。
  ※特別期間は、**抽選申込後の先着申込と合わせて上記の泊数・部屋数・人数が上限となります**。
- 当組合被保険者又は被扶養者1名様のご利用が必要となります。
- 抽選結果は、「保健施設web予約システム」にてご登録いただいているメールアドレスに通知いたします。
- 抽選申込後、空室のある日については、**令和6年2月17日(土)午前0時から**、「保健施設web予約システム」にて先着でお申し込みできます。キャンセル待ちはございませんので、申込カレンダーで空き状況をご確認いただきお申込みください。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」を除いた令和6年4月利用分の抽選申込は、「ゴールデンウィーク特別期間」とは別に各々1枠(直営保養所は『1保養所のみ2泊2部屋8名様まで』、山中湖畔ログハウスは『1棟2泊まで』)抽選申込をすることができます。

## 「ゴールデンウィーク特別期間」利用料金

◉ 直営保養所(1泊2食付、消費税・入湯税含)

| | | |
|---|---|---|
| A料金 | ●当組合被保険者、被扶養者　●被保険者の配偶者、子 | 5,000円 |
| B料金 | ●上記以外の親族、縁故者、知人　●当組合元被保険者、その配偶者<br>●他証券健保組合被保険者、被扶養者 | 7,000円 |
| 子供 | 4歳 から 小学生 | 3,500円 |
| | 3歳以下(食事あり) | 3,500円 |
| | 3歳以下(食事なし) | 無料 |

◉ 山中湖畔ログハウス (1泊、自炊形式)

| | | |
|---|---|---|
| 基本料金(2名 ※当組合加入者1名を含む) | | 17,000円 |
| 3名以上のご利用は1名につき右記料金を加算 | ●当組合加入者　●当組合被保険者の縁故者、知人 | 5,000円 |
| | 4歳 から 小学生 | 3,500円 |
| | 3歳以下 | 無料 |

**お問い合わせ先**　保健事業部 保健施設課　☎ 03-3666-8240

第2回 東証健保

# フレンドリー野球大会 開催結果

2023年10月21日(土)に第2回東証健保フレンドリー野球大会を、大宮けんぽグラウンドにて開催いたしました。
各チームの皆様、ご参加いただきありがとうございました。

**Aブロック**
- 優勝 **Mito倶楽部（水戸証券㈱）**
- 2位 東証健保野球部（東京証券業健康保険組合）
- 3位 DSBees（㈱だいこう証券ビジネス）
- 立花証券野球部（立花証券㈱）

**Bブロック**
- 優勝 **日本取引所グループ（㈱日本取引所グループ）**
- 2位 TOYO mott's（東洋証券㈱）
- 3位 JIT BULLS（SBI岡三アセットマネジメント㈱）
- ハニーベアーズ（㈱証券保管振替機構）

第3回 東証健保

# フレンドリーサッカー大会 開催結果

2023年11月11日(土)に第3回東証健保フレンドリーサッカー大会を、大宮けんぽグラウンドにて開催いたしました。
各チームの皆様、ご参加いただきありがとうございました。

優勝 **FC室町３（岡三証券㈱）**

得点王

田代選手
（岡三証券㈱）

〈その他参加チーム〉

水戸証券（水戸証券㈱）

KFC（極東証券㈱）

FC.TOYO（東洋証券㈱）

●令和6年度も各種大会を予定しておりますので、是非ご参加ください。

# 組合からのお知らせ

## 予防接種助成金の支給申請について

令和５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６年１月31日（水）**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。

## 年収の壁

健康保険の被扶養者の認定にあたっては、認定対象者の年間収入130万円未満（60歳以上、または障がい者である場合は180万円未満）であることが要件となりますが、パート・アルバイト等の一時的な収入変動により130万円を超えた場合でも直ちに扶養を取り消すのではなく、勤務先から取得した一時的な収入変動に係る事業主の証明書の内容を見た上で判断することとなりました。

年間収入が一時的に増加した収入も含めて130万円以上となったときに、「被扶養者の収入確認に当たっての一時的な収入変動に係る事業主の証明書」を被保険者の勤務先に提出してください。

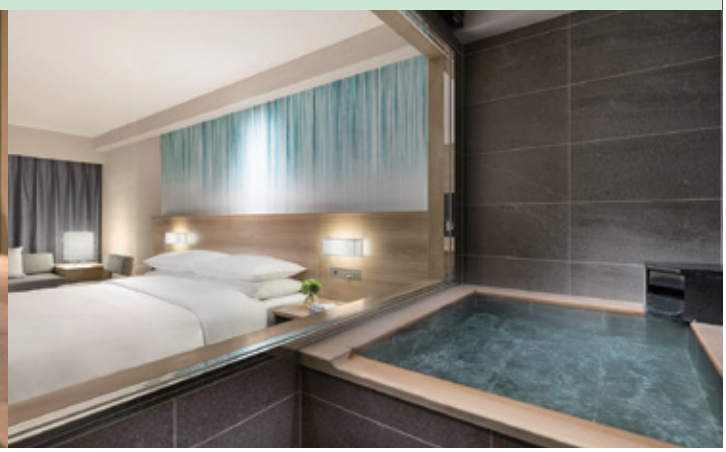
あくまでもパート・アルバイト等で一時的な収入超過の方が対象となるので、常時収入超過になる方や自営業者・フリーランスの方は対象となりません。

また、扶養認定にあたっては、総合的に判断をいたしますので、証明書の提出のみで必ず認定されるものではありません。

## 組合現況（令和５年11月末）

| | | |
|---|---|---|
| ●事業所数 | | 402事業所 |
| ●被保険者数 | | 42,555人 |
| | 男 | 27,241人 |
| | 女 | 15,314人 |
| ●被扶養者数 | | 30,962人 |
| （扶養率　0.73） | 男 | 10,379人 |
| | 女 | 20,583人 |
| ●平均標準報酬月額 | | 599,754円 |
| | 男 | 659,021円 |
| | 女 | 494,327円 |

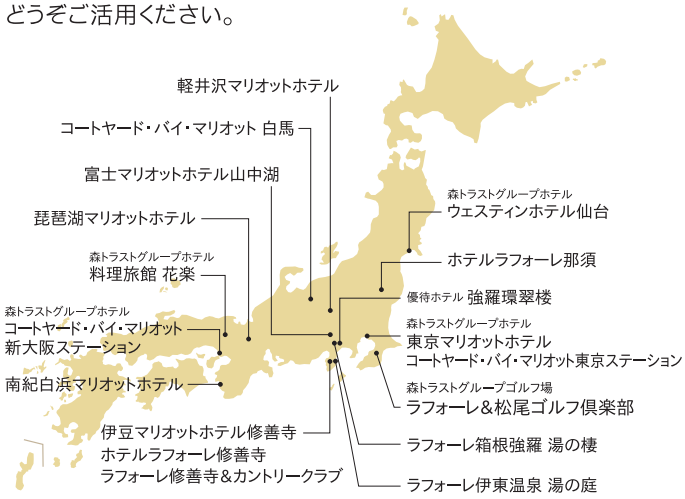
## 東京証券業健康保険組合にご加入の皆様へ　法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部のご案内



外資系ブランドを含むホテル・ゴルフ場を

# 会員料金で

法人契約のある企業にお勤めの皆様だけの
特別料金のご案内です。皆様の健康増進に
どうぞご活用ください。




**【2023年度会員料金／素泊まり】**
定員利用時 1名様あたり／消費税・サービス料込

MARRIOTT / COURTYARD BY MARRIOTT
伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜
白馬　**5,500円～**
（一般料金例：軽井沢 16,940円～ ※2023.10時点）

LAFORET HOTELS & RESORTS
那須・箱根強羅・伊東・修善寺　**4,500円～**
（一般料金例：箱根強羅 11,500円～ ※2023.10時点）

**利用対象者**

東京証券業健保組合の被保険者、被扶養者および被保険者の3親等内のご親族。

**ご利用方法**

WEBまたはお電話で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（本証）」をご提示ください。
※補助金利用の際は「補助金申請書」をご提出。

◎詳しくはラフォーレ倶楽部WEBサイトをご確認ください。
**www.laforet.co.jp/shoken-kenpo/**

## ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ

お得なプランやおすすめ情報は
アプリからチェック!

今すぐ
ダウンロード!

マイページの法人会員No.に「10530」・
法人パスワードに「10530ca」と
入力してください。

## 会員料金に健康保険組合の 補助金を併用すればさらにお得に!!

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
※東京証券業健保以外の保険証のご家族は対象外
※費用の発生しない添い寝幼児は対象外　※ゴルフプレイは補助金の対象外

**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。

けんぽニュース　1月号
No.420　令和6年1月12日発行
編集及発行所：東京証券業健康保険組合
東京都中央区日本橋茅場町3-1-2　☎03-3666-8431
http://www.shoken-kenpo.or.jp