

旅けんぽ

02	令和4年度予算
04	事業所訪問
06	令和4年度保健事業一覧
08	健診コンシェルジュ
10	令和4年度ポイントプログラム
14	歯みがきキャンペーン募集
15	整骨院・接骨院のルール
16	アスリートのメントレ
17	「野菜だけ」ではヤセません

鳥海山
提供：(株)フェロートラベル



しもふささん

◆千葉県市川市 法華経寺



江戸モンさん

◆東京都日本橋 日本銀行と桜



投稿写真
ご紹介



旅の記憶
PHOTOGRAPH OF THE TRIP

Oujun さん

◆神奈川県 芦ノ湖 湖畔の一本桜



採用作品には図書カード1,000円分進呈！／

» 風景写真募集中！

- 被保険者や被扶養者の方が旅先で撮影された風景写真を募集します。
- 国内、海外は問いません。季節感のある写真を希望します。
- 掲載が決定した場合のみご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

問い合わせ先 データ送信先 総務課 旅けんぽ係 ☎03-3662-3103
mail_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

編集後記

今年度はスポーツクラブ・割引保養施設・遊園施設割引券の契約施設が増えました！ポイント制キャンペーン等と併せて健康づくりにご活用ください。なお、『旅けんぽ』の発行回数の変更（年4回⇒4月・9月の年2回発行）に伴い、『旅けんぽ』に差し込みで発行していた夏のプールと冬のスキー施設割引券は、申請制に変更になります。詳しくは当健保ホームページでご確認ください！

（総務課 旅けんぽ係）

（ご利用ください）
健保のホームページ

役立つ情報が
いっぱい！

- ・健診などの申込方法
- ・契約保養施設の情報
- ・各種申請書ダウンロード
etc



健保
フォトギャラリー
への投稿も
お待ちしております



<http://www.kankosangyo-kenpo.jp>

『旅けんぽ』次号は9月発行です。最新情報は健保ホームページでぜひチェックを！

当健保組合の健康企業宣言への取り組み

事業所まるごと健康に！



当健保組合の健康企業宣言への取り組みは、まずは当健保組合事務所が宣言しなければならないということで、平成28（2016）年8月に健康企業宣言（Step1）を登録し、翌年8月には銀の認定がされました。その後、計15事業所が登録され、現在7事業所が銀の認定を受け、8事業所が銀の認定に向けて取り組んでおられます（表1）。

当健保組合としては、この健康企業宣言をすることのメリットを宣言案内書面、機関誌『旅けんぽ』、ホームページ、理事会、組合会でも説明していますが、なかなか宣言には至りません。宣言のメリットは、従業員の健康管理に対する意識の変化・生産性向上に繋がりと、「宣言の証」や「優良企業の認定証」の社内掲示や対外的な広報等により、企業のイメージの向上を図れることが十分わかっているにもかかわらず、実務担当者の業務量増加等の理由で、宣言に躊躇される事業所がほとんどです。

そこで、実際宣言している事業所の担当者はどう考えておられるのかをご紹介します。

●表1「健康企業宣言」の状況（令和4年2月現在）
※一部掲載されていない事業所があります。

事業所名	状 況
有限会社成田ホテルマネジメント	銀の認定
株式会社ロイヤルパークホテル	銀の認定
エイ・ティ・エス株式会社	銀の認定
観光産業企業年金基金	銀の認定
観光産業健康保険組合	銀の認定
サーブホテルズ株式会社	宣言中
株式会社アーク・スリー・インターナショナル	宣言中
株式会社トラベルトピア	宣言中
株式会社ヤッホーブルーイング	宣言中
ザ・リッツ・カールトン東京	宣言中

○健康優良企業の認定は健康保険組合東京連合会および東京都商工会議所連合会などが中心となって組織されている「健康企業宣言東京推進協議会」が行います。

「健康企業宣言により、従業員の健康を守るという意識が向上した。コロナ禍で従業員の健康維持に気遣っていくことを大いに促進したい。具体的には、健康診断受診率100%達成への取り組み、健康診断後のフォローアップ、健康管理・運動の推進・禁煙の推奨・有給休暇の積極的取得勧奨、社内健康促進イベントの取り組みの継続・強化です」

大変前向きに捉えられ、素晴らしいことです。当健保組合としても嬉しいことです。

毎年、当健保組合では疾病予防に関する保健事業に多大な貢献のあった事業所、従業員の健康配慮への取り組みが優れている事業所として健康企業宣言をされている事業所、健診受診率が80%以上・保険給付率が30%以下の基準を満たした事業所を表彰しています（表2）。未だ宣言をされていない事業所はぜひ宣言登録をしていただきたいと思います。今年は、手続方法についてオンラインでご説明いたします。

お急ぎの場合は、観光産業健保組合ホームページ・健康企業宣言をご覧ください。

●表2 当健保組合の令和3年度「健康経営賞」

疾病予防に関する保健事業に多大な貢献のあった事業所
○株式会社ジェイアール東海ツアーズ ○大阪ヒルトン株式会社
従業員の健康配慮への取り組みが優れている事業所として、健康企業宣言をされている事業所
○株式会社ヤッホーブルーイング ○ウェルコホテルズ株式会社 ○ザ・リッツ・カールトン東京
健診受診率が80%以上、保険給付率が30%以下という基準を満たした事業所
○アメリカン・エクスプレス・インターナショナル、Inc. ○ソラーレホテルズアンドリゾーツ株式会社 ○株式会社リンクイベントプロデュース ○株式会社霞が関トラベル ○Tripadvisor 株式会社 ○株式会社 JHT ○Pegasus Solutions Japan 合同会社

令和4年度 事業計画と予算が決まりました

健康保険料率1000分の88、介護保険料率1000分の17・2を維持します。

去る2月10日（木）に開催された第106回組合会において、令和4年度の事業計画と収入・支出予算が決議・承認されました。

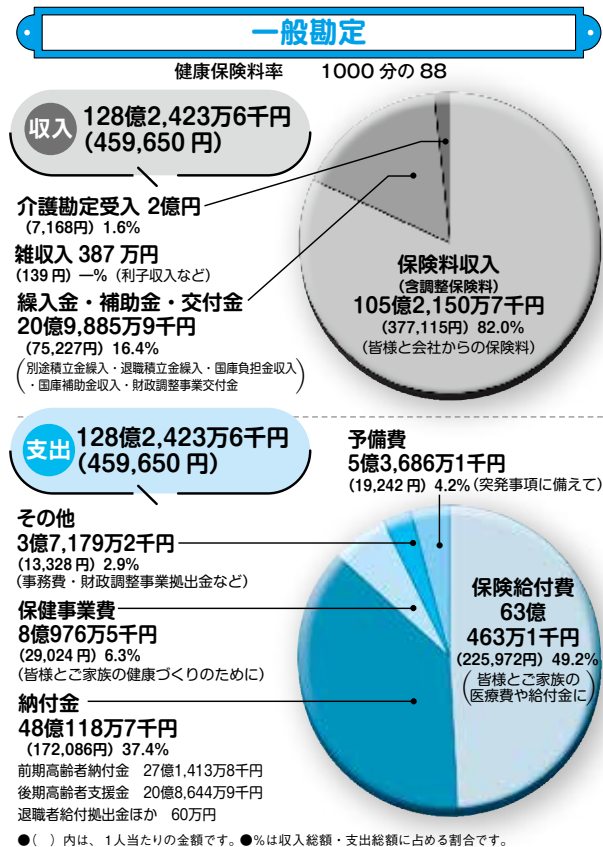
我が国の経済は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のワクチン接種促進と政府の各種経済対策により、業種によっては改善の兆候が見られるものの、新たな変異型「オミクロン株」の出現で、先行きに不確実性を抱えています。

このような中、当健保組合の事業所は、2年間続くコロナ禍で国内外旅行・訪日旅行の回復の目途が立たない状況で、専業以外への積極的な取り組みや雇用調整助成金特例等を活用し、事業の継続、雇用の維持を図っています。昨年10月頃から日本のコロナ感染者数も減少傾向にあり、観光業界にも明るい兆しが見えて来て、旅行回復の起爆剤として「GoToトラベル事業」の早期再開が望まれています。感染状況次第という不透明感も残っています。

一方、健保組合を取り巻く環境も、コロナ禍で非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安が高まっています。そのため、将来の医療需要を見据えた入院医療体制の整備や、身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を推進することで、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現する必要があります。

コロナ禍による健保組合の財政運営等への影響は業種により異なるものの、窮状健保組合には国の財政支援措置がやとと取られることになり、健保組合側としても医療費の抑制につながる「健康寿命」の延伸に向け、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスをさらに推進し、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて積極的に取り組むべきことは言うまでもありません。

令和4年度 予算の概要



病予防や医療費の適正化に向けて積極的に取り組むべきことは言うまでもありません。さて、当健保組合の令和4年度の事業計画は、いまだ厳しい経営に苦慮している事業所の状況を鑑み、健康保険料率ならびに介護保険料率は現行の料率を維持します。また、被保険者数の減少に伴う保険給付費の削減も考慮し、総支出の48%近い保険給付費を削減すべく、医療費の適正化および保健事業費の見直しを図ります。さらに、被保険者・被扶養者の疾病予防、健康増進、健康寿命の延伸を推

進するため、次に掲げる具体的事項に取り組むこととします。

●具体的実施事項として

医療費の適正化、データヘルス計画の積極的活用（疾病予防対策用にデータ分析の強化、健康スコアリングレポートの活用）、事業所別「医療費分析・対応」の実施、主たる事業所の健康スコアリングレポートの作成・改善指導、保健事業の強化・健康経営の推進（事業所と健保組合のコラボヘルス）、マイナンバーカード取得・利用促進（健康保険証としての機能をアビ

介護勘定

介護保険料率 1000 分の 17.2

●収入

科 目	予算額	1人当たり額※
介護保険収入	1,034,675千円	86,223円
繰入金	200,000	16,667
雑収入	3	—
合 計	1,234,678	102,890

●支出

科 目	予算額	1人当たり額※
介護納付金	924,195千円	77,016円
介護保険料還付金	200	17
一般勘定繰入	200,000	16,667
雑支出	100	8
予備費	110,183	9,182
合 計	1,234,678	102,890

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

ル）、広報活動の強化（機関誌の見直し、ホームページ活用拡大）、契約レジャー施設の強化を行います。

●疾病予防対策のさらなる強化として

健診受診率の向上（被保険者95%・被扶養者50%）、健康セミナーの実施、特定保健指導の強化（目標…実施率20%）、歯科対策…8020（ハチマルニイマル）運動の継続、メンタルヘルスケア・食生活ケア等の「出前セミナー」拡大、「婦人科系がんセミナー」と検査・推進、メタボ予備軍への保健指導強化、ウォーキング・健康づくりキャンペーンの充実（ウォーキングは35歳以上の参加者の目標達成率85%を目指す）、健康経営宣言事業所（目標…20登録事業所）およびSmart Life Project（健康寿命延伸）への登録支援強化を行います。

令和4年度はこれのように疾病予防対策を強化することによって、被保険者・被扶養者の健康づくりや保険給付費の一層の削減につなげ、組合運営をより円滑にしていきたいと思います。

ザ・リッツ・カールトン東京

2007年にオープンしたザ・リッツ・カールトン東京は世界最大のホテルチェーン、マリオット・インターナショナルの傘下にあります。親会社の「Take Care Program (テイクケア・プログラム)」活動を母体に、従業員の健康・協調・社会貢献に長く取り組んでいるそうですが、新型コロナ禍の渦中にあった昨年、また一歩進めて健康企業宣言を発信しています。

今回は、健康企業宣言に力を注ぐ人材開発部長の熊川 檀 ソフィアさんにその目標や施策などをお聞きしました。



▲熊川 檀 ソフィア氏

**健康企業宣言で健康への意識をUP
オンライン・ヨガ、椅子座禅、
ボランティアで心の健康も**
—2021年に健康企業宣言をされたきっかけは？—

親会社のマリオット・インターナショナルでは「Take Care Program (テイクケア・プログラム)」という従業員の心身を健やかに保つことを目標とする活動があります。当社もその指針にのっとり、これまで従業員自身の心身の健康維持や、ワーク・ライフ・バランスの実現、他者へ思いやりを持つことへの啓蒙、社会貢献の実践に注力してまいりました。

この理念と健康企業宣言は非常に親和性が高く、日本語を母国語とする従業員に対してはより心に響くメッセージ性があると思います。

今までもテニスやフットサルの大会を積極的に開催しておりますが、健康企業宣言を発信し、従業員各人の幸せにつながるような具体的な施策を打ち出していくことを人材開発部のミッションとしてこれからも取り組み続けてまいります。

—具体的にはどのような施策を？—

新型コロナウイルス禍に「健康企業宣言」を発信
全社的に心身の健康についての意識をより高めています

▼ザ・リッツ・カールトン東京 人材開発部長 熊川 檀 ソフィア氏

例えば研修などでみなさんが集まった時の Break Time に2分間ほど深呼吸をしながら心を静める、いわゆる、椅子座禅をします。足を組まないのが簡単ですが、心を穏やかにさせる効果は絶大で集中力もUP、とてもお勧めです。

折にふれ、禁煙の推奨やオンライン・ヨガも開催しています。

また「テイクケア・プログラム」の柱の一つ、地域貢献活動としてボランティアに参加する機会を定期的に提供しております。

地域貢献活動は社会的に意義があるだけではありません。私たちが所属する社会との連帯感を生み、心の豊かさや他者への思いやりにもつながります。

例をあげれば、ランニング、ウォーキング、サイクリングなど参加型のチャリティイベント。他にも、新型コロナ禍で日夜働く医療従事者の方々に感謝の気持ちを込めたお菓子の詰め合わせを作って贈る試み。恵まれているとは言いがたい環境にいる青少年のみなさんを対象にベッド・メイキング体験や、テブルマナー教室などを通じてホテルで働くことを楽しんでもいただく体験型イベントなどを随時開催しています。

—コロナ禍で仕事の体制が変わったことは？—

新型コロナ禍により当たり前の幸せが当たり前ではなくなる時代が到来しました。

ピンチはチャンスと言いますが、実際にピンチをチャンスに変えるためには、これまでの固定概念の枠を外し、物の見方や行動を柔軟に変えていくことが大切です。

当社はより従業員のみなさんに広い視野で色々な学びを得ていただくために、2020年から申告制で副業を許可いたし

ました。

やりたいと思ったことは何でも積極的にチャレンジし、その経験を仕事や生活に生かしてもらうことが人生の充実度を深め、広い意味で社会の活性化につながると確信しています。

ホテル全体の文化の成熟を目指し、同時に個の成長を見守って

—現職で大切にできていることは？—

私のキャリアは大阪ヒルトンインタナショナル(現・ヒルトン大阪)でスタートしました。宿泊部のゲスト・リレーションズに配属され、幹部候補生としてホテル実務のいろはを学び、トレーニング・マネージャー、フロントオフィス・マネージャーとキャリアを積み重ね、1998年、マリオット・インターナショナル傘下の岐阜ルネッサンスホテルで初めての人事部長を拝し、人事・宿泊部担当副総支配人を経て、リゾート・トラスト株式会社、ホテル事業本部でクオリティ・マネジメントに携わりました。

2011年から2年間、ザ・リッツ・カールトン大阪で人事部長を務めさせていただいたのち、2015年から現職に就いております。



▲ヒルトン時代、香港の研修会議にて

熊川さんに
ZOOM

家庭でも、
五島列島でも
ネコに癒されて……

ハワイ生まれで、幼いころからホテルを利用する機会に恵まれていたので、人生最初の就職先にホテルを選んだことはごく自然の成り行きでしたと語るソフィアさん。

ご趣味は、家での兄弟ネコたちとの触れ合いとのこと。仲良し兄弟ネコは、健康管理のために毎朝、汗だくで自転車コキコキするソフィアさんを、いつも涼しげに見守ってくれているのだそうです。

何度でも訪れたい地は長崎県の五島列島。漁師さんに朝、船に乗せていただいた時の朝日の輝きは今でも忘れられないとか。自然の雄大さと、それに対比する人間のいじらしいまでのちっぽけさ…。

▲五島列島の雄大な自然に感動
▼漁師さんのばらまき魚を食べる五島列島のネコ



漁から帰る船を浜辺で待つネコは自由で気まま。「漁師さんが売り物にならない魚をばらまきと一斉に駆け寄ってくるネコさんたち。これは都会では見られません。こんな風景は今日明日だけのものではなくて、昔からあって、そしてこれからもずっと続いていくのでしょう」と語ってくれました。



▲毎日癒されているというご自宅の兄弟ネコ(与六ちゃん&ティガちゃん)

**元気で感謝の気持ちをもって
試練を乗り越えよう**

—観光産業のみなさんにエールを！—

ここ数年、新型コロナ禍というかつてない試練に観光産業全体が大きく揺らいでいま

部を預かる身としての、何物にも代えがたい喜びとやりがいがあります。

私たちと共に歩むことを選び続けてくださる従業員のみなさんに感謝を込めて。自らが「元氣、笑顔、感謝」の発信源になって日々、明るく丁寧に人と接するように心掛けています。

す。私たち観光産業業界全体が厳しい現実に向直していることは事実ですが、私たちが「旅」を通じて社会のみなさんに提供する「時間、空間、経験」の素晴らしさは、新型コロナ禍前と変わることなく、およそ普遍的なものと言えましよう。

観光産業に従事する者としての誇りを胸に。

お客様を笑顔でお迎えするためにも、まずは私たち一人ひとりが健やかでなくてはなりません。どうぞ皆様、お互い健康に気を付けて、共にしなやかに乗り越えてまいります。

③歯科対策：8020(ハチマルニイマル)運動の継続

- 歯みがきキャンペーン年2回実施（詳細は14ページ）

④健康者表彰

⑤健康経営賞

＜注目＞健康企業宣言事業所（登録目標：20事業所）、
「Smart Life Project」（健康寿命延伸）への登録支援

⑥ポイントプログラム（詳細は10・11ページ）

- ウォーキングキャンペーン（年3回）
※35歳以上の参加者の目標達成率85%を目指します。
- 健康づくりプログラム

⑦各種予防接種等補助

- インフルエンザ予防接種補助（補助金額上限3,000円）
- 風しん予防接種補助（補助金額上限6,000円）
- ヒロリ菌検査費用補助（補助金額上限3,000円）
- 肺炎予防ワクチン接種補助（65歳以上）（補助金額上限4,000円）

⑧禁煙促進

- 禁煙補助割購入補助 *禁煙補助割購入補助および禁煙成功達成賞

⑨電話健康相談（無料）

- 健康相談（健保連東京連合会）
☎03-3357-6561
水曜日 9:30～12:00 13:00～16:30
- がん相談ホットライン（日本対がん協会）
☎03-3541-7830
10:00～13:00 15:00～18:00（祝日を除く）
- 働く人の悩みホットライン（日本産業カウンセラー協会）
☎03-5772-2183
月～土 15:00～20:00（祝日・年末年始を除く）

⑩家庭用常備薬の特別割引商品の斡旋



健保組合の広報活動について

①機関誌「旅けんぽ」の発行

②ホームページによる広報活動（通年）

トップページの画像は皆様方からの写真です。
投稿をお待ちしております。

③医療費通知（年1回）

④ジェネリック医薬品のお知らせ（年1回）

⑤＜注目＞メンタルヘルスケア「出前セミナー」

⑥＜注目＞食生活ケア「出前セミナー」

⑦＜注目＞婦人科系がん「出前セミナー」

⑧健康管理委員研修会

⑨メンタルヘルス対策・健康管理関係 DVD 貸出



スポーツのすすめ

①健保組合で主催・支援する体育行事

- 野球大会
- 関東地区ボウリング大会 他
- 地域別（県別）イベントへの支援

②契約外野球場の補助

③契約スポーツ施設

- コナミスポーツ、スポーツクラブルネサンス、スポーツクラブメガロス

④遊園施設の割引券の配付



リフレッシュのための保養施設

①契約保養施設

- リゾートトラストエクスツ

*法人用インターネット予約システムページは健保ホームページからジャンプできます。
ID:KKP00001 PW:10151962（すべて半角英数字）

*エクスツLINE公式アカウントからも、空室確認や予約ページへアクセスできます。
LINE登録は右のコードまたはID検索から入力「@167pibxo」



②割引保養施設

※最新の対象施設はホームページでご確認ください。

*1人当たり利用料金が6,000円以上の場合に1泊につき3,000円補助（年度3泊まで）します。

- 休暇村（全国）
- 国民宿舎（全国）
- 星野リゾート（全国）
- セラヴィリゾート泉郷（全国）等

※セラヴィリゾート泉郷は法人用インターネット予約システム
「ID kankosangyo PW s6304」から予約できます。

令和4年度より湯快リゾート（西日本）のご利用も可能になりました。
ぜひ、ご利用ください。

その他

優待割引施設

①レンタカーの優待割引
（20%～55%オフ）
*直接予約が必要

●ニッポンレンタカー
ワンティスキップ
ID:7351 PW:38055

令和4年度

保健事業一覧



観光産業健康保険組合では、被保険者とそのご家族の皆様のために、各種健康診断・人間ドック、がん検診や禁煙促進などのがん予防、メンタルヘルス対策、ウォーキングキャンペーンなどのポイントプログラムなどさまざまな事業を行っています。

昨年度から引き続き皆様方の病気予防、健康づくりに役立てるよう保健事業を実施していきます。

新規事業

①スポーツ施設「スポーツクラブ メガロス」と新規契約

変更する事業

①脳検査補助（50歳以上対象、15,000円税別を限度）毎年補助→2年に1度の補助に。（詳細は8ページ）

②機関誌「旅けんぽ」年4回発行（令和3年度）→年2回発行に。

③「プール割引券」「スキー割引券」「旅けんぽ」への差し込みをなくし、申請制に。（詳細は随時、通知文・ホームページでご案内します）

終了する事業

①テニスコートの利用補助（1人1回2,000円、年度5回まで）→令和4年3月末で終了。

重点事業

健康経営の推進（事業所と健保組合のコラボヘルス）

①健康診断受診率の向上を図る 目標：被保険者95%・被扶養者50%（2年度の受診率：91%・38%）

②疾病予防対策のさらなる強化

*事業所別「医療費分析・対応」の実施 主たる事業所の健康スコアリングレポートの作成・改善指導
*健康セミナーの実施 *特定保健指導の強化（目標：実施率20%） *歯科対策：8020（ハチマルニイマル）運動の継続
*メンタルヘルスケア・食生活ケア等の「出前セミナー」のさらなる拡大 *「婦人科系がんセミナー・検査」の強化
*予防接種の推進 *メタボ予備軍への保健指導強化 *地域別（県別）イベントへの支援
*ウォーキング・健康づくりキャンペーンの充実 ウォーキングキャンペーンは35歳以上の参加者の目標達成率85%を目指す

③健康経営宣言事業所への登録支援 目標：20登録事業所

④Smart Life Project（健康寿命延伸）への登録支援

⑤広報活動の充実（機関誌の見直し、ホームページのさらなる活用）

⑥契約レジャー施設の強化



健康づくりのために

①健診・人間ドックの実施（通年）

被保険者も被扶養者も自己負担ゼロです

目標：被保険者受診率95%・被扶養者受診率50%（詳細は8ページ）

年齢区分	健診・人間ドック	オプション
被保険者：全年齢 被扶養者：22歳以上	簡易生活習慣病 予防健診	乳がん検査、子宮頸がん検査
30歳以上	生活習慣病 予防健診	乳がん検査、子宮頸がん検査
35歳以上	人間ドック	乳がん検査、子宮頸がん検査
50歳以上	人間ドック	乳がん検査、子宮頸がん検査 PSA検査 脳検査（16,500円まで補助） 2年に1回に変更

《注目》
今年度も健診受診した
被扶養者には
全員500円の
クオカード贈呈！



②保健指導・特定保健指導 目標：実施率20%

- 特定保健指導
*40歳以上メタボ該当者への保健指導（食事・運動・受診勧奨）
- メタボ予備軍への保健指導
*40歳未満の方でメタボ該当者に保健指導を行います。
- 糖尿病腎症重症化予防のための保健指導



特定保健指導もお忘れなく！／ ダイエットも！

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！



特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

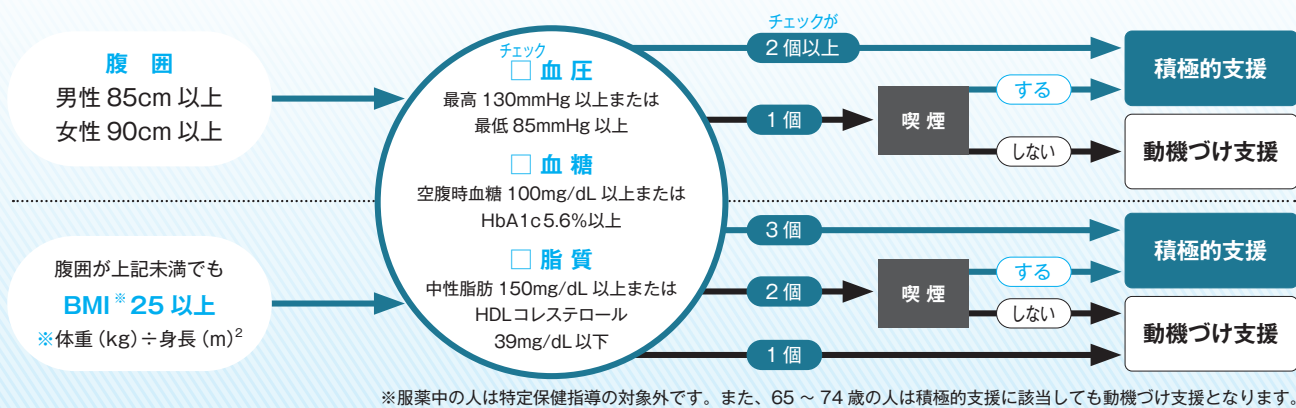
体重 1.54kg 減

腹囲 1.73cm 減

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）いずれも平均値

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



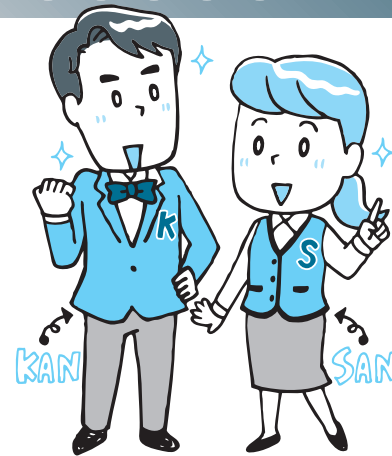
当健保組合からご案内する機関は2つ。いずれも無料！

A 東振協保健指導支援センター

対象者の方にお渡しする申込書で、東振協に直接お申し込みください。指導を受ける場所は、東振協 HP の「特定保健指導委託機関一覧」からお選びください。

B SOMPOヘルスサポート(株)

Zoom を利用した遠隔での面談を受けることができます。希望される方は、案内文で URL 等をお知らせしますので、SOMPOヘルスサポート(株)へWeb申し込みをしてください。



KANとSANの2人。
観光産業健保組合の事業を知りつくした
コンシェルジュ！

年に1度（令和4年度（4月～翌年3月まで）） 健診を受けましょう！

被保険者も被扶養者も自己負担ゼロです^(注)

観光産業健保組合の被保険者・被扶養者の方は、年に1回、下表の中からどれか1つを受診することができます。健康は暮らしの土台となるもの。体の総点検のため健診を必ず受けましょう。

(注) 対象年齢の方が東振協(※)で受診した場合、一部オプションを除く。補助は年度内1回に限ります。

※(一社)東京都総合組合保健施設振興協会。当健保のような健保組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。詳しくはこちら



表 当健保組合の健診・人間ドック

東振協コース名	対象者	オプション検査
A2コース(簡易生活習慣病予防健診)	全年齢の被保険者／22歳以上の被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
Bコース(生活習慣病予防健診)	30歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
D1コース(人間ドック)	35歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
	50歳以上の被保険者・被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査 PSA検査 脳検査※

*被保険者・被扶養者には任意継続の方を含めます。

*オプション検査を希望する方は予約時にお申し出ください。

*50歳以上の方が脳の検査を追加受診した場合、後日の申請によって15,000円(税別)までを補助いたします。ただし、前年度に脳検査補助金支給を受けていない方に限ります。

*契約健診機関で東振協コースを受診した場合、自己負担はありません。(ただし、B・D1コースにおいて、胃X線を胃カメラに変更した場合は自己負担が発生します)

*二次検査・精密検査は保険診療となります。

*対象年齢は受診する年の年度末(翌年の3月末日)現在の満年齢となります。

*当健保組合が実施する健診を受診できるのは、当該年度(4月1日から翌年3月31日)1回のみとなります。(会社が変わっても年度1回のみです)

※ 脳検査補助金について

今年度より、前年度に脳検査補助金支給を受けている方は補助の対象外となります。

〈例〉昨年(令和3年度)脳検査補助を利用
→ 令和4年度は対象外。

(注) C1コース(婦人生活習慣病予防健診)	30歳以上の女性被扶養者	乳がん検査 子宮頸がん検査
------------------------	--------------	------------------

(注) 東振協C1コースの申し込みは、6月下旬頃、当健保ホームページにてご案内いたします。【旅けんぽ】ではご案内いたしませんのでご注意ください。

受診までの流れ

* 東振協契約機関の場合(C1コースを除く)

1 健診のコースと医療機関を選択

受診したい健診のコースを決め、健保ホームページ「都道府県別契約健診機関一覧」より医療機関をお選びください。

2 予約・申し込み

契約健診機関に電話で予約をします。その際、(1)東振協のコース名、(2)観光産業健保組合の加入員であること、(3)受診希望日、(4)オプション検査の有無、を伝えてください。

◎被保険者は予約がとれたら自身が所属している事業所の担当者へ必ず報告してください。(任意継続者は除く)

3 保険証を持参し受診

予約をした日時に契約健診機関に行き、窓口で保険証を提示し受診してください。

4 対象になったら保健指導を受ける

(9ページ参照)

特定健診の対象者(40～74歳の被保険者・被扶養者)には、特定保健指導が行われます。案内が届いたら必ず受けてください。



がんばるほどにポイントたまる！
これがほんとの健康貯金！

令和4年度

ポイントプログラム



令和4年度も年間ポイントプログラムを前期と後期に分けて開催します。
健康づくりをがんばったみなさんには、達成賞(クオカード予定)を贈呈します。

とくに**35歳以上**の方、気軽にできる健康習慣づくりに
こちらの事業を活用してみたいかをご紹介します。

ポイントの配分

ポイントは次のキャンペーンに参加した被保険者または被扶養者に付与されます。参加ポイントは、各キャンペーンの締切日までにエントリーした場合に付与されます。達成ポイントは、各キャンペーンの末日に被保険者(被扶養者)資格があり、目標を達成したうえで記録表が各キャンペーンの期日までに提出された場合に付与されます。

前期・後期
各2回

前期(4～8月)

4年度前期(4～5月)
47thウォーキングCP

4年度前期(7～8月)
健康づくりPGM

後期(9～1月)

4年度後期(9～10月)
48thウォーキングCP

4年度後期(12～1月)
49thウォーキングCP

春

- 60代男性：コロナ禍の中、自分の健康を維持するために、平均1日10,000歩の目標が達成できるように続けていきます。
- 40代女性：目標を持つことで、意識的に多く歩くようになったのが良かったです。
- 50代男性：不要不急の外出を控えていることで業務でも歩くことが減り、8,000歩に届かないことが幾日もあったが、ウォーキングキャンペーンがモチベーションになっていることにより、帰宅後や休日にランニングすることなどで何とか達成して健康維持ができていたと思う。
- 20代女性：外出しない予定の日でも、進んで少しは運動するよう心がけた2カ月でした。

夏

- 20代女性(ウォーキングコース)：この企画に参加し、積極的に階段などを使うようになり、新陳代謝もあがったように感じます。
- 30代男性(ウォーキングコース)：デスクワークで運動不足のなか歩くことを意識したからか、とても体調が良かったので、定期的に歩くことを心がけたい。
- 20代女性(野菜を食べようコース)：1日合計350gを摂取できるように献立を考えるのが楽しかった。量だけでなく栄養バランスを考える良いきっかけになったので、キャンペーン終了後も引き続き野菜や果物を食べて健康的に過ごしたいと思う。
- 20代女性(歯みがきコース)：フロスを使い始めて、歯みがき後のスッキリ感が格段に上がりました。

秋

- 40代女性：携帯アプリで歩数を意識して記録しているので楽しく参加できました。日によって少ない日もありましたが、これからもたくさん歩きたいです。
- 30代女性：休日に家から一歩も出ない予定の日も、CPを理由に夕方近所へ散歩へ出かけたりし、健康維持を意識することができた。
- 40代男性：運動することにより朝の目覚めが良くなったので継続していきたい。
- 30代男性：エレベーターをなるべく使わずに、階段利用を意識したことで普段より多く歩くことができました。

冬

- 70代女性：目標歩数を設定することで、きつと思う日もがんばれました。これからも続けたいと思います。
- 40代女性：キャンペーンに参加することにより、意識的に歩くようになり、健康的に過ごすことができました。土日の歩数が比較的小さいので、もっと歩くように心がけようと思いました。
- 40代男性：普段自転車を利用しているルートを徒歩移動に変更した。天気の良い日は歩くことを引き続き挑戦したい。
- 50代男性：朝の出勤時、寒いから自転車です...と思うときもありますが、キャンペーン中だから「歩こう」と意識が変わります。

昨年度の
参加者の
みなさんの
コメント

ご紹介

令和3年度後期 ポイントプログラム 1,951名のみなさんに、達成賞をお贈りしました

令和3年度後期は、「第45回ウォーキングキャンペーン」と「第46回ウォーキングキャンペーン」を実施しました。達成賞の受賞者は合わせて1,951名で、獲得ポイント数に応じたクオカードを令和4年3月下旬・事業所経由で贈らせていただきました。

コロナ禍においても積極的にお取り組みいただきましたことを御礼申し上げます。ご参加いただきありがとうございました。

●入賞者数

金賞	534名
銀賞	1,417名
合計	1,951名

達成賞および区分

- ①達成賞 クオカード(予定)
②達成賞は次の獲得ポイント数に応じたものを贈呈します。

前期・後期共に

- 1,000P(金賞) 1,000円分のクオカード
- 500P(銀賞) 500円分のクオカード



ポイントの下限

- ①被保険者は個人単位、被扶養者は家族単位(1世帯)でポイントが合算されます。
- ②被扶養者で家族合計ポイントが500P以上であっても、達成したキャンペーンがひとつもない場合は達成賞の贈呈はありません。

達成賞の送付時期等

- ①前期は令和4年10月下旬に、後期は令和5年3月下旬に獲得ポイントのお知らせ状と達成賞を事業所経由でお送りします。
- ②被扶養者の方への送付は、被保険者の方を通じて事業所経由でお送りします。
- ③達成賞の権利は、第三者に譲渡することはできません。

- ④達成賞送付前に資格喪失された方は、自宅住所を前期は令和4年9月末までに、後期は令和5年1月末までにご連絡ください。ご自宅に達成賞を送付いたします。もし、期日までに連絡がない場合は権利放棄とさせていただきますので、予めご了承くださいませをお願いします。

ウォーキングキャンペーン 報告

第46回ウォーキングキャンペーン結果報告

(単位:名)

全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率	参考：第45回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	1,266	945	924	73.0%	8,000歩	1,188	961	934	78.6%
6,000歩	1,204	811	778	64.6%	6,000歩	1,139	780	757	66.5%
合計	2,470	1,756	1,702	68.9%	合計	2,327	1,741	1,691	72.7%

(再掲) 35歳以上の参加者の状況

35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率	参考：第45回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	939	737	717	76.4%	8,000歩	893	742	727	81.4%
6,000歩	860	583	559	65.0%	6,000歩	801	553	534	66.7%
合計	1,799	1,320	1,276	70.9%	合計	1,694	1,295	1,261	74.4%

令和3年度12月～1月に開催された第46回ウォーキングキャンペーンは、124事業所2,470名の申し込みがあり、1,756名の方から記録表を提出していただきました。

また、35歳以上の登録者数は1,799名、そのうち1,276名の方が目標を達成しております(達成率71%)。

令和4年度も引き続き、35歳以上の方の達成率85%を組合目標としています。次のキャンペーンもがんばりましょう！みなさん、お疲れさまでした！

ウォーキングキャンペーン 報告

第45回ウォーキングキャンペーン結果報告

(単位:名)

全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率	参考：第44回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	1,188	961	934	78.6%	8,000歩	1,321	1,075	1,058	80.1%
6,000歩	1,139	780	757	66.5%	6,000歩	1,032	736	716	69.4%
合計	2,327	1,741	1,691	72.7%	合計	2,353	1,811	1,774	75.4%

(再掲) 35歳以上の参加者の状況

35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率	参考：第44回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	893	742	727	81.4%	8,000歩	991	831	818	82.5%
6,000歩	801	553	534	66.7%	6,000歩	775	557	541	69.8%
合計	1,694	1,295	1,261	74.4%	合計	1,766	1,388	1,359	77.0%

事業所別達成者数(事業所記号順)

(単位:名)

事業所名	達成者	事業所名	達成者	事業所名	達成者
㈱A T I	7	㈱東旅	1	㈱びゅうトラベルサービス	9
㈱エヌ・ティ・ティ・トラベルサービス	2	㈱留学ジャーナル	1	日本ヒルトン㈱	33
紀鉄航空サービス㈱	1	㈱アイディツアーズサウスパシフィック	2	MT&ヒルトンホテル㈱ヒルトン小田原リゾート&スパ	20
(一社)国際交流サービス協会	4	㈱風の旅行社	4	大阪ヒルトン㈱	12
㈱国際旅行社	5	㈱ジャタ	2	MT & ヒルトンホテル㈱	30
サイクル㈱	2	ハーツ・アジア・パシフィック㈱	18	㈱丸ノ内ホテル	10
㈱西遊旅行	16	㈱オーバーシーズ・トラベル	1	名古屋ヒルトン㈱	13
㈱ジャパングレイス	23	T-LIFE パートナーズ㈱	13	アメリカン・エクスプレス・ジャパン㈱	2
T-LIFE ホールディングス㈱	16	㈱アイエスエイ	6	㈱SHRホテルズ	23
太平観光㈱	7	㈱アップルワールド	4	㈱パーク・ホッカイドウ・オペレーションズ	6
㈱クラブメッド	5	㈱全 旅	8	㈱成田ホテルマネジメント	12
㈱トラベルトピア	2	通商航空サービス㈱	16	㈱アップオン	7
㈱エヌオーイー	27	㈱ユニオンエアーサービス	8	(公財)大阪観光局	1
(一社)日本旅行業協会	19	㈱三田ホールディング	8	㈱日本アジア文化センター	5
観光産業企業年金基金	5	㈱ファイブスタークラブ	8	日本トラベルセンター㈱	9
ビッグホリデー㈱	7	㈱中国観光社	10	㈱新神戸ホールディング	55
㈱ユーティエス	1	㈱ユーラシアサービス	6	ケーヨーリゾート開発合同会社	3
㈱ワールド航空サービス	6	㈱リムジン・パッセンジャーサービス	27	㈱ジエブ	13
㈱毎日コムネット	18	㈱マイパック	4	Shangri-La Hotels Japan㈱	10
ジエイエツチシー㈱	4	鹿島東京開発㈱	12	㈱グローバルサービス	9
(一社)全国旅行業協会	17	㈱エアサーブ	4	日本エマージェンシーアシスタンス㈱	21
鹿島サービス㈱	4	スカイマーク㈱	49	South Pacific Free Bird㈱	8
㈱ユーラシア旅行社	3	㈱明大サポート	6	㈱ホスピタリティオペレーションズ札幌	30
㈱旅行綜研	44	教職員共済生活協同組合	83	㈱A・I・C広島マネジメント	27
㈱エムエスツーリスト	2	英国政府観光庁	1	㈱ジェイアール東海ツアーズ	240
㈱カーニバル・ジャパン	4	㈱ブライト	5	㈱ミキ・トラベルサポート	5
㈱国際交流センター	12	㈱ヤッホーブルーイング	9	㈱箱根ホスピタリティ	4
㈱ミキ・ツーリスト	15	エイ・ティ・エス㈱	2	香港政府観光局	5
エーベックスインターナショナル㈱	10	㈱ホワイ・ベアーファミリー	7	㈱イベロ・ジャパン	5
㈱ユー・ティ・アイ・ジャパン	1	パシフィックセンチュリーホテル㈱	1	㈱旅行綜研 東日本	23
㈱クオニイツムラーレジャパン	30	㈱夢舞台	70	㈱旅行綜研 西日本	30
㈱I A C Eトラベル	20	㈱テルウィンコーポレーション	7	任意継続被保険者	7
㈱オデッセイ	5	㈱アーク・スリー・インターナショナル	1	観光産業健康保険組合	14
トラベレックスジャパン㈱	33	ソラーレホテルズアンドリゾーツ㈱	14	合計	1,691
㈱ロイヤルパークホテル	135	㈱アクセス	4	※被扶養者も含みます。	
㈱キューエイチ・インターナショナル	2	㈱ペニンシュラ東京	54	※一部、転出前の事業所で登録されている方がいます。	
				※達成賞送付時に、資格喪失している場合は権利放棄(事前に当健保に連絡している場合を除く)となります。	



整骨院・接骨院の ルールを理解せずにかかる

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には「健康保険が適用される負傷のみ保険適用、という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

その行動は
いづれ自分に返ってくる

整骨院のルール①

健康保険を使えるケースは 限られています

整骨院で健康保険を使うことができるのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

- 骨折 ○脱臼 ○打撲
- 捻挫 ○肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

整骨院のルール②

「療養費支給申請書」は よく確認して署名を

柔道整復師が患者（被保険者等）の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健保組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあります。

健保組合から、施術内容を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険を使って整骨院で施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。みなさんの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

下記のケースでは
健康保険は使えません！



- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

など



「8020運動」とは

80歳になっても20本以上
歯を残すために、今のうちからセルフケアに取り
組もうという運動です。



今から始める
8020
運動

6月～7月

1月～2月

第10回 第11回

歯みがきキャンペーン募集

第10回（6月～7月）に参加しませんか？

今年度も年2回、歯みがきキャンペーンを実施します。

1日3回しっかり歯みがきをして、むし歯予防、歯周病予防に取り組みましょう。

達成者には歯ブラシ2本セットを差し上げます。



実施期間 6月1日～7月31日（61日間）
対象者 被保険者および被扶養者（22歳以上）
参加費用 無料

実施内容 1日3回（朝・昼・晩）の歯みがきを実施
達成規定日数 61日間のうち55日間実施で達成
達成賞 「歯ブラシ2本セット」を9月下旬に贈呈

参加方法



- 1 事業所宛の通知文またはホームページ掲載の参加申込書に必要事項を記入のうえ、健保組合へFAXでお申し込みください【申込締切日：5月31日（火）必着】
- 2 参加者は自己申告で記録表に記入してください。
- 3 キャンペーン終了後、各事業所の健康管理委員・事務担当者の方がとりまとめのうえ、記録表を郵送またはFAXで健保組合へご提出ください。【提出締切日：8月10日（水）必着】

歯の健康を守ろう！

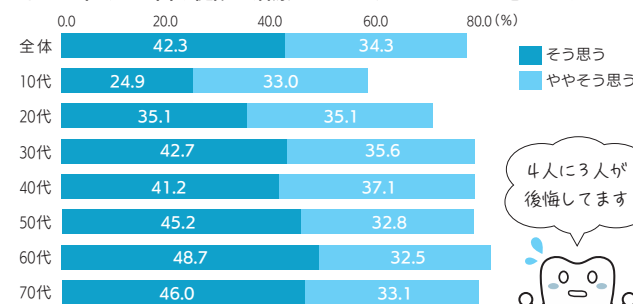
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



4人に3人が
後悔してます



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



「野菜だけ」ではヤセません

監修：管理栄養士 徳田泰子

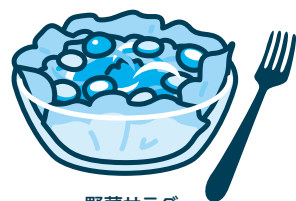
かしこく食べる

24

外食

コンビニ食

具が野菜だけ、
おかずが野菜だけ



野菜サラダ

肉や魚などをとらないと、筋肉の材料になるたんぱく質やその代謝を促すビタミンB群が不足し、筋肉も減ってしまい太りやすい体になります。

極端な糖質制限もNG。体内で糖が不足すると筋肉を分解して糖がつくられるため、筋肉が減ってしまいます。

ヤセたい、太りたくないからって
こんな食事、していませんか？



サラダだけ

コンビニのスティックサラダとオイル入りドレッシング

カロリーが高そうだからと肉や魚などを避け、カロリーの低い野菜中心の食事をして、それではヤセません。

「ヤセる＝脂肪を減らす」こと。そのためには脂肪をエネルギーとして使う必要があり、その脂肪は筋肉が多いほど燃焼しやすくなります。

かしこく食べるポイント

野菜だけでなく、たんぱく質源の「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」と、糖質源の「ごはんなどの炭水化物」を、カロリーを抑えつつ“毎食”“適量”とることがダイエットの近道です。

たんぱく質も糖質も、一度にたくさんとると、使われなかった分が脂肪として蓄えられてしまいます。



カロリーを抑えながら、バランスよく食べるコツ

◆1食あたりの適量は？ ◆カロリーを抑えるには？

野菜（海藻・きのこ含む）
▶にぎりこぶし2つ分

たんぱく質源

▶手のひらサイズ

糖質源

▶ごはん・ふつう茶碗1杯、
5枚切り食パン1枚

食材を選ぶ

肉はミンチ（ひき肉）やソーセージなどの（脂肪の多い）加工肉より切り身を。牛や豚ならヒレなどの赤身肉、鶏ならササミやむね肉は脂肪分が少なく、また、パンより白米のほうが低カロリーで腹持ちがいい。

調理法を選ぶ

ゆでる・網焼き → 生・煮る → 炒める・油で焼く → 揚げるとの順にカロリーが高くなる。

味つけを選ぶ

バターや油、マヨネーズを使ったものより、塩やしょう油、ノンオイルドレッシングを使ったものを選ぶ。

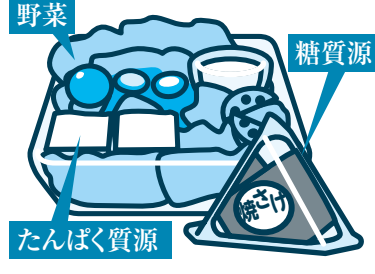
外食なら

野菜サラダ単品より、「ごはん、汁もの、メイン料理（肉や魚）、野菜がついた定食」のほうが食材や調理法の選択肢が多く、バランスもいい。



コンビニ食なら

野菜スティックだけより、「たんぱく質源の入ったサラダやおにぎり（鮭など）などを組み合わせたほうがカロリーを抑えやすく、バランスがとりやすい。



アスリートの
メントレ

Athlete mental training

ポジティブな考え方をクセづける

アスリートにとって「プラス思考になる」ことは、実力を発揮するための重要なスキル。プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ（楽観的）な考え方で、仕事もプラス思考で取り組めば、成果が上がりやすくなります。

試合のときだけプラス思考になることはできないため、アスリートは日ごろからポジティブな考え方をクセづけています。

そのためのメントレに「セルフトーク」があります。セルフトークは頭に浮かぶ“ひとり言”のようなもので、思考を左右します。活用してみましょう。

セルフ
トーク

今日の打ち合わせイヤだな。
チームのみんなと意見が合わず
おもしろくない。
いいアイデアもなかなか出ない。
リモートでやるのも
面倒くさいな……

緊張……



日常生活で使える!

「プラス思考になる」メントレ

言葉で思考をコントロールする **セルフトーク**

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じている。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブになる。

まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換える。このくり返しでプラス思考が身につく。

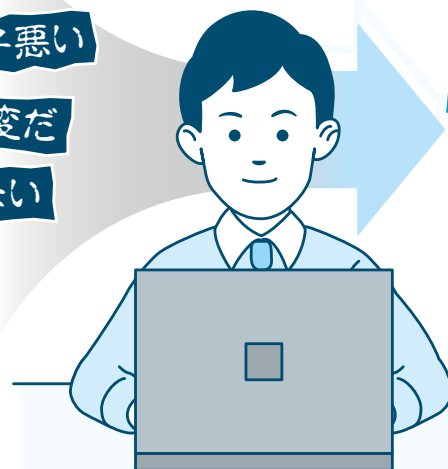
セルフトークが
マイナスの言葉だったら

プラスの言葉に
変換

自分が使いやすい
プラスの言葉に変える

イヤだ
調子悪い
面倒だ
大変だ
おもしろくない
ついてない
など

よし やるぞ
絶好調 最高だ
ラッキー
うまくいく
楽しもう
など



●こんなときに使ってみよう

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいとき。

プラス思考になる

監修：公認心理師 上野幹子

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいくつかあります。今回は「プラス思考になる」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

議員・理事就任のお知らせ



湯本高之氏(株式会社ザ・マンハッタン)が、選定議員・選定理事に2月10日付で就任されました。



田中國智氏(株式会社AT1)が、選定理事に2月10日付で就任されました。



池野健一氏(株式会社ユーティエス)が、選定監事に2月10日付で就任されました。



横田勝美氏(株式会社クロノス・インターナショナル)が、選定議員に2月10日付で就任されました。



永由昌一氏(一般社団法人日本旅行業協会)が、互選議員に2月10日付で就任されました。

退任のお知らせ

互選議員の長田勇二氏(一般社団法人日本旅行業協会)が令和3年11月30日付で、選定議員・選定理事の壇原徹典氏(株式会社ミキ・ツーリスト)が令和3年12月28日付で、選定議員・選定理事の古草靖久氏(株式会社ロイヤルパークホテル)が令和4年1月21日付で退任されました。

長きにわたり組合の発展のため多大なるご尽力を賜りましたことに心から深く感謝いたします。

公 告

【選挙に関すること】

第902号(令和3年11月30日)

互選議員の退任について

- ・互選議員 長田 勇二 一般社団法人日本旅行業協会

令和3年11月30日付

第904号(令和4年1月21日)

選定議員の退任について

- ・選定議員 壇原 徹典 株式会社ミキ・ツーリスト
- 令和3年12月28日付
- ・選定議員 古草 靖久 株式会社ロイヤルパークホテル
- 令和4年1月21日付

第905号(令和4年1月21日)

互選議員補欠選挙について

第906号(令和4年2月3日)

互選議員補欠選挙の立候補者について

第907号(令和4年2月3日)

互選議員補欠選挙において投票を行わないことについて

第908号(令和4年2月10日)

互選議員補欠選挙における当選人について

第909号(令和4年2月10日)

互選議員の就任について

- ・互選議員 永由 昌一 一般社団法人日本旅行業協会

令和4年2月10日付

第910号(令和4年2月10日)

選定議員の就任について

- ・選定議員 湯本 高之 株式会社ザ・マンハッタン
- ・選定議員 横田 勝美 株式会社クロノス・インターナショナル

令和4年2月10日付

第911号(令和4年2月10日)

選定監事の退任について

- ・選定監事 田中 國智 株式会社AT1

令和4年2月10日付

第912号(令和4年2月10日)

選定理事就任について

- ・選定理事 湯本 高之 株式会社ザ・マンハッタン
- ・選定理事 田中 國智 株式会社AT1

令和4年2月10日付

選定監事就任について

- ・選定監事 池野 健一 株式会社ユーティエス

令和4年2月10日付

【事業所の変更・その他に関すること】

第903号(令和4年1月18日)

事業所の名称変更および変更年月日(下表)

事業所の所在地変更および変更年月日(下表)

事業所の削除および削除年月日(下表)

1) 事業所名称変更

新事業所名	旧事業所名	所在地	変更年月日
(株)ATI	㈱アサヒトラベルインターナショナル	東京都千代田区	R3.6.22
World Hotels GmbH	ワールドホテルズ・アクティエンゲゼルシャフト	東京都港区	R3.12.28

2) 事業所所在地変更

事業所名	新所在地	旧所在地	変更年月日
Pegasus Solutions Japan合同会社	東京都中央区	東京都千代田区	R2.4.30
(株)プロコ・エアサービス	東京都江東区	東京都港区	R3.5.19
香港政府観光局	東京都港区	東京都千代田区	R3.6.7
(株)イシシ・ホテルズ・グループ	東京都中央区	東京都港区	R3.7.19
(株)富士国際旅行社	神奈川県横浜市	東京都新宿区	R3.8.1
通商航空サービス(株)	東京都港区	東京都千代田区	R3.6.1
(株)エアサーブ	東京都中央区	東京都目黒区	R3.8.10
(一社)国際交流サービス協会	東京都中央区	東京都港区	R3.11.20
(株)フランチトラベルセンター	東京都新宿区	東京都千代田区	R3.11.1
(株)オーバーシーズ・トラベル	東京都港区	東京都中央区	R3.9.21
(株)エア・システム	東京都港区	東京都中央区	R3.9.21
(株)ユー・ティ・アイ・ジャパン	神奈川県相模原市	東京都杉並区	R3.12.16
三喜トラベルサービス(株)	東京都千代田区	東京都豊島区	R3.12.13

3) 事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)アトラストレック	東京都新宿区	R3.5.31
(株)カクタス航空	東京都千代田区	R3.6.10
カリビアンクラブインターナショナル(株)	東京都練馬区	R3.6.28
(株)ジャパンネットワークツアー	東京都江戸川区	R3.7.10
(有)セキュリティプロフィットサービス	東京都港区	R3.8.1
サイエンスツアー(株)	東京都港区	R3.8.7

第913号(令和4年2月15日)

令和4年度観光産業健康保険組合任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和3年9月30日の平均標準報酬月額 349,598円

令和4年度における標準報酬月額 第24級 340,000円

適用年月日 令和4年4月1日

ご家族に
異動(就職、結婚…)
があったら

5日以内に異動届を提出し
被扶養者から削除してください

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者のみなさんにお支払いいただいた保険料が、

本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使われないことになります。

資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。

みなさんの大切な保険料を生かすためにも、異動届の5日以内の提出をお願いいたします。

扶 養 削 除 の 異 動 届 を 提 出 す る と き

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の HOKENSYO 被保険者になった。
- ◆ 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が 20 時間以上
 - 2 賃金月額が 88,000 円*以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
 - 3 雇用期間が 1 年以上見込まれる
※令和4年10月からは2カ月以上見込まれるに変更予定
 - 4 学生でない
 - 5 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が 501 人以上
 - ② 従業員が 500 人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
- ※令和4年10月からは①は101人以上、②は100人以下に変更予定

収入増

- ◆ 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

*60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

失業給付金を受給

- ◆ 被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75 歳になった

- ◆ 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

*65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



国内居住要件を満たさなくなった

- ◆ 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。



- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

任意継続被保険者の保険料について

任意継続被保険者の保険料は事業主負担がなくなるため、全額本人負担となります。

40歳以上65歳未満の方は、介護保険料も全額本人負担となります。

令和4年度の保険料上限額

・一般保険料(調整保険料含む)…29,920円

・介護保険料…5,848円

健保組合の現況(令和4年1月末現在)

事業所数	337事業所
被保険者数	男 14,212人 女 15,220人 計 29,432人
介護保険第2号被保険者数	男 7,297人 女 5,190人 計 12,487人
被扶養者数	13,657人
扶養率(被保険者1人あたりの被扶養者数)	0.46
平均標準報酬月額	男 404,541円 女 303,409円 平均 352,243円