

02	令和3年度決算
04	旅の力 Top Interview
06	予防接種等の補助を行います
08	令和3年人間ドック概況報告
10	令和3年度適用・保険給付費の概要
14	ウォーキングキャンペーン
16	健康者表彰
18	任意継続被保険者の標準報酬月額の手取り

『世界遺産ドミニカ山群。チベッタ峰に向けて走る。』
提供：株式会社トラベル

ご家庭にお持ち帰りください

◆大分県 くじゅう連山



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

今年の夏も猛暑でしたね。これからは過ごしやすくなる秋。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…様々な秋の楽しみがありますが、みなさんはどのようにお過ごしになるのでしょうか？ ちょうどウォーキングキャンペーンも開催中なので、散歩がてら紅葉を見に行くのもいいですね。健保の契約スポーツクラブ（お得な入会キャンペーンもありますよ！）やキャンペーンも利用しつつ、たくさんのお秋を満喫しましょう♪

（総務課 旅けんぽ係）

投稿写真
ご紹介



旅の記憶

PHOTOGRAPH OF THE TRIP

◆熊本県 阿蘇五岳



（ご活用ください）
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』次号は来年4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！

長引くコロナ禍により、健保を取り巻く環境は 厳しさを増し、2年連続の赤字決算となりました

7月15日に開催された第107回組合会で、令和3年度決算が審議、承認されました。

令和3年度は、新型コロナウイルスの感染力の強い変異株の発生により感染者が激増し、度重なる緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出で、企業の経済活動や個人の消費活動が大きく制限され、厳しい事業環境が続きしました。

このような中、当組合の適用事業所（旅行者・宿泊業者・航空業者・観光施設関係者）は、前年度から引き続き厳しい経営状況が続いています。国内旅行は「Go To トラベルキャンペーン」の休止、海外・訪日旅行は我が国を含めた世界各国の渡航制限や入国規制等の緩和が進まず、取り扱いが一向に回復しませんでした。そのため、事業所は存続のため、人員削減を含めた縮小をせざるを得ない展開となりました。

一方、健保組合を取り巻く環境も、コロナ禍による受診控えで一時的に医療費が減少傾向にあるものの、高齢者医療への過重な支援金・納付金負担という構造的な問題は依然継続しています。さらに、コロナ禍による健保組合の保険料収入激減は、一部の組合では解散も選択肢の一つと言われるほど逼迫した状況に追い込まれています。

当組合は、3年度の当初予算では、全事業所が経営的に苦しい状況を鑑み、一般保険料率を88%に据え置き、別途積立金からの21億円繰入を予定しておりましたが、コロナ禍による国内外・訪日旅行の激減により、被保険者の月例給減額や退職・転籍・解雇等による人数および保険料収入の減少（予算比98%）をもたらしたため、やむを得ず別途積立金を

2億円追加繰入することいたしました。収入激減に伴い、支出も予算比95%と削減いたしました。保険給付費は、コロナ禍の影響で受診控えや被保険者数の減少で予算を下回ったものの、納付金は予算を1億2百万円ほど上回りました。事務費および保健事業費については厳しく見直し、経費節減に努めました。

保健事業に関しましては、今年度も疾病予防対策に重点を置き実施いたしました。特定健康診査は受診者微増、特定保健指導は前年より対象者・実施率とも増加しました。疾病予防に関しましては、保健事業推進委員会を2回開催し、生活習慣病予防健診・人間ドックはいずれも受診者が前年を下回りました。メンタルヘルスケア「出前セミナー」はコロナ

禍でわずか3回の開催にとどまり、がん予防のための「婦人科系出前セミナー」は1回も開催できませんでした。

体育奨励事業は外出自粛や県をまたぐ移動の自粛、三密防止等により非常に大きな影響を受けました。半日街中ウォーキング・ボウリング大会はすべて中止となり、野球大会は参加がわずか4チームのため、リーグ戦で実施しました。他方、ウォーキングキャンペーンは参加者が減少したにも関わらず、目標達成者は増加しました。契約保養所・スポーツクラブの利用者も増加しています。一方、コロナの影響を受けない歯みがきキャンペーンも強力に推進しましたが、若干前年を下回りました。従業員の健康に関する取り組みが優れている事業所を表彰する健康経営賞については「健康企業宣言」をしている15事業所のうち、8事業所が「銀の認定」を受け、残る7事業所も認定準備に取り組んでいます。

保険料・延滞金滞納額削減に関しては、滞納者に対し早期の対応をすることにより、新たな滞納者を出すことがないように努めました。

以上により、3年度の当組合の一般勘定の決算は経常収支で▲17億7844万3千円の過去最高の赤字となりました。3年度は、結果的に別途積立金からの繰入は23億円となり、事業主はじめ被保険者の皆様のご協力・ご支援、並びに監督官庁の適切な指導のおかげで何とか運営することができました。関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

4年度は新型コロナウイルス用のワクチン接種も進み、コロナ禍による種々の規制も緩和されると思われませんが、引き続き保険料収入の減少や保険給付費の増加も懸念されるため、今後とも医療費の適正化、データヘルス計画やマイナンバー制度の活用、新規事業所の編入を積極的に推進し、財政基盤の確立に努めてまいります。引き続き一層のご支援をお願い申し上げます。

決算概要表（一般勘定）

◆収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	11,381,086	376,683
国庫負担金収入	6,021	199
調整保険料収入	170,761	5,652
繰 入 金	2,310,693	76,478
国庫補助金収入	5,235	173
財政調整事業交付金	151,530	5,015
雑 収 入	19,191	635
収 入 合 計 (A)	14,044,517	464,835
経常収入合計(B)	11,411,648	377,694

◆支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	169,083	5,596
保 険 給 付 費	6,348,534	210,119
納 付 金	5,914,710	195,761
保 健 事 業 費	742,032	24,559
還 付 金	906	30
財政調整事業支出金	170,609	5,647
連 合 会 費	7,042	233
積 立 金	7,219	239
雑 支 出	578	19
支 出 合 計 (C)	13,360,713	442,203
経常支出合計(D)	13,190,091	436,556

◆収支

収入支出差引額(A-C)	683,804	22,632
経常収支差引額(B-D)	▲1,778,443	▲58,862

決算概要表（介護勘定）

◆収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)※
介 護 保 険 収 入	1,119,605	89,705
雑 収 入	6	—
収 入 合 計	1,119,611	89,705

◆支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)※
介 護 納 付 金	1,012,790	81,147
介護保険料還付金	93	7
支 出 合 計	1,012,883	81,154

◆収支

収入支出差引額	106,728	8,551
---------	---------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

決算残金処分内訳（一般勘定）

種 別	金額(千円)
別 途 積 立 金	683,670
財政調整事業繰越金	134
合 計	683,804

決算残金処分内訳（介護勘定）

種 別	金額(千円)
準 備 金	106,728
合 計	106,728

財政危機を乗り越えるため

皆様のご協力が必要です

コロナ禍により、健保財政は危機的な状況となっています。一番大きな支出となっている医療費（保険給付費）を抑制するためには、皆様のご協力が不可欠です。一人ひとりの次のような心がけが、大きな成果につながっていきます。どうかご協力をお願いいたします。

①ご自分の心と体を大切に

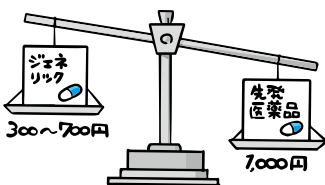


まず基本となるのが、健康意識を高め、健診を受けていただくことです。再検査になったらそのまま放置せず、早めに対処して重症化をふせぎましょう。ストレスや運動不足の解消を心がけ、ご自分の心身をいたわってお過ごしください。

②ジェネリックを活用

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い

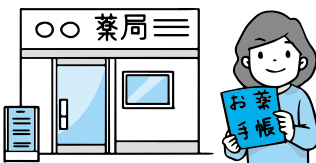


効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

③かかりつけ医をもつ

病院だけでなく
薬局もかかりつけを！



かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。同じ症状でいろいろな病院をはしぐすると、検査が重複することも。薬のダブりを防ぐためにはかかりつけ薬局が役立ちます。

④市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも！



軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。

⑤時間に注意



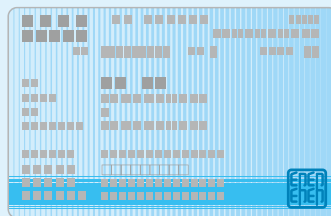
医療機関の診療時間外に受診した場合、原則として加算が付き自己負担が増え、割高になります。休日や夜間に開いている病院は急な対応が必要な患者さんを受け入れるためのものですから、自分の都合で時間外に受診するのは避けましょう。薬局も時間外は加算が付きまます。

退職時は保険証をご返却ください！

●保険証を使えるのは退職日まで

被保険者は退職した翌日から資格を失い、保険証は使用できなくなります。退職する際は、必ず、勤務先のご担当者に保険証をお返しください（任意継続被保険者の方は当健保組合へ直接ご返却ください）。

また、ご家族の分（高齢受給者証も含む）も併せてお返しください。
大切な保険料を適正に使用するためにご協力をお願いします。



▼(株)霞が関トラベル 代表取締役社長 坂口 法久氏

コロナ禍で窮地に立つ業務渡航専門会社 一番の突破口は「あなた」の元気

官公庁のVIPを含む外交・公務渡航、学会・研究機関などの海外業務渡航や視察旅行に、長年の実績と信頼を誇る(株)霞が関トラベル。業務渡航専門の同社にとって、「コロナ禍の「飛行機の運休・減便」は、これまでにない窮地でした。それでも社を存続させたい」。今回は坂口法久社長にその判断を下した胸の内と取り組み、健康法などを伺いました。

事業所 MEMO

社 名 (株)霞が関トラベル
所在地 東京都千代田区霞が関
設 立 昭和55年4月 従業員数 28名



運輸関係の会社に入社 米駐在員の経験が生き、旅行会社に

——観光産業に入られたきっかけは？
小さいときから海外に行って勉強したいという思いが強くなりました。大学でいよいよ就職を考えたとき、当社が所属する日

新グループには海外での研修員制度(海外トレーニング制度)があることを知り、グループの運輸関係の会社に入社しました。入社3年目に研修員としてロスアンゼルスに赴任。その一週間前、叔母からお見合いを勧められました。研修中は結婚しないというのが会社の条件でしたが、お見合いが理由なら帰国休暇が取りやすかった。なぜか、優秀な人材が現地の人と結婚し、その国に残ってしまうと困るから。笑い話みたいな話でしょ(笑)。研修後も、駐在員として5年間ロスアンゼルスに残りました。80年代の始めは、海外旅行がどんどん伸びていった時代で、貨物部門の中にあつた旅客業務が一つの部門に成長していきました。私の基本的な仕事はアカウンティング(管理部門)でした

親会社出向と資金援助 支店閉鎖で、店じまいを回避

——貴社の「コロナ禍での影響は？」
国内で新型コロナウイルス感染者が広がり始めたとき、即、社員全員を自宅待機にしました。しかし、これほど長引くとは…。厳しい状況が続く、親会社(株式会社日新)と会社の存続を話し合いました。一般の旅行会社と違い、当社グループは業務渡航がメイン。問い合わせがあつたときに、休業中では、次からの問い合わせは来ません。休業という選択はない。これだけ歴史のある会社をここで無くしていいのか…。熟慮した結果、

命に感謝の「お誕生日メッセージ」 ストレス解消の一手にも

——飛行機が飛ぶようになり、状況はどう変わりましたか？
現在、国内線は回復傾向にあります。国際線は便数もまだ少ない。また、コロナ前と状況が変わっています。多くの国がビザを必要とし、証明書類などの手続きも増えている。それが国ごとに日々違ってくるんです。社員は、問い合わせがあれば、準備、準備に追われながらも、飛行機が飛んでいなければ、成果につながっていない。これほどのストレスはない。社員の精神状態が心配でしたね。今までは「食事と一緒に行く」などと誘って、ねぎら

いの言葉もかけられましたが、コロナ禍では、それができにくい。

社員のストレス解消法は？

私が20代でアメリカに行ったとき、苦勞したのは言葉が通じないことでした。それでも相手に身振り手振りで言いたいことを伝え、一緒に何かに参加して親交を深めていきました。言葉は大事だけれど、いろいろなコミュニケーションの仕方があることを学びました。まずは、社員とコミュニケーションをとる。それで始めたのが「お誕生日メッセージ」です。

社員の誕生日に、今「あなた」が生まれてから20代までの感謝の気持ちと、「日本には美しい四季がある。今、忙しかたけれど、このメールが入ったときだけでも、立ち止まって深呼吸をし、季節を感じてみたらどう？」と。

誕生日に休暇を取る人もいますので、絶対に届くようメールで送るようにしているんです。社員一人ひとりとそれをきつかけに、少しでもつながり合えればいいなと思っています。

ネコに癒されて、心にゆとり ゴルフや長編小説で健康維持

——ご自身の健康法は？ 趣味は？

なんと一つも一番は、ネコちゃんの存在。義母の介護をする妻の助けに、娘がネコちゃんを連れて帰ってきたんです。コロナ禍では、仕事のストレスも大きい一方、夫である私が家にいる時間が増え、夫婦の



▲我が家の家族。姉のホタテ(手前)と弟のシラス

ストレスもたまりました(笑)。それが、ネコちゃんのお陰で「掃かれたんですよ。」「ニャー」とそばに寄ってくれば、喧嘩もそれで終わり。「あんなことしてるよ」と会話がはずむ。気持ちに余裕ができるようになり、ネコちゃんたちには感謝しかありません(笑)。

週末に時間が空いていれば、ゴルフの練習に行くようにしていましたが、コロナ禍で大分、回数は減りました。エスカレーターよりは階段を使ったり、足にウエイトを

自分の健康は自分で守る 「けんぽ」は、安心の保険

——観光産業のみなさんにエールを！

私が社員によく言っているのは「一番大事なのは自分の健康、次は家族の健康、その次が仕事です。自分の健康を優先してください」と。自分の健康を害すると、結局、家族や仕事に迷惑がかかることにもなりま



▲「魔除け」の思いを込めた赤基調の民族衣装を着るバルト海・キプヌ島の女性たち

付けて歩いたり、日々、ちよつとでもできることはしています。

趣味は、読書です。金曜の夜から月曜の朝までご飯も食べずにずっと本を読んだこともあります。ボケ防止に、昨年は夏目漱石シリーズを全部読み、今は『風と共に去りぬ』や『赤毛のアン』などの海外の長編ものを読んでいます。その後は、英文で読もうかなと思っています。

坂口社長の心に残る 自然も街も、 人も美しかったウクライナ

2019年、JATAアウトバウンド促進協議会の海外セミナーでバルト三国に行きました。そのとき、事前にウクライナの首都キエフに寄ったのです。ヨーロッパとロシアの文化が共有するウクライナは、豊かな自然に恵まれ、街も美しい。現地の人と交流もできたので、戦争が起きたときはショックでした。素晴らしいウクライナの光景は、街が破壊された今でも私の心に焼き付いています。旅はしておくものですよ。



▲キエフの中心部の教会を背景に笑顔の坂口社長

ご注意！

請求期限はすべて共通！ 接種日・検査日の属する月の翌月15日まで
(事業所担当者経由で当健保組合必着)
例：11月30日に接種・検査した場合は、12月15日まで

以下の補助は、年度にかかわらず、当健保から補助を受けたことのある方は対象外となります。

風疹^{しん}予防接種

- 実施期間／令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 補助金額／1人1回限り、6,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。
- 対象者／被保険者・被扶養者

肺炎球菌ワクチン接種

- 実施期間／令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 補助金額／1人1回限り、4,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。
- 対象者／被保険者・被扶養者で年度末の年齢が65歳以上の方
※令和4年度に自治体から補助が受けられる人は対象外となります。



ピロリ菌検査費用

- 実施期間／令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 補助金額／1人1回限り、3,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた検査費用については本人負担とします。
なお、保険診療を除く医療機関または健診機関で検査したものに限りです。
- 対象者／被保険者・被扶養者



禁煙補助剤購入補助事業

当健保組合では、禁煙補助剤のひとつ「ニコチンパッチ」の購入補助を行っており、禁煙成功者には達成賞も贈呈しています。



予防接種等の補助を行います

“感染予防＆重症化防止にご活用を！”

インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルスとの同時流行の懸念がありますので、ワクチンで予防しましょう。予防効果は接種した2週間後から5カ月間程度ですので、流行前の早めの接種をお願いします。

接種する際、東振協[※]の契約医療機関か、それ以外かで補助金の請求方法が変わります。東振協の契約医療機関は数が多く、補助金の申請が不要ですのでおすすめです。

- 実施期間／令和4年9月1日～令和5年1月31日
- 補助金額／1人1回限り、3,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。
- 対象者／被保険者・被扶養者
※東振協とは（一社）東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都内の総合健保組合で構成される公益法人です。

おすすめ！東振協の契約医療機関での接種

- 東振協で委託契約している全国約3,300カ所の医療機関で予防接種を受ける方法です。指定の利用券を提出することで、料金から補助金分が差し引かれます。

手続きは東振協ホームページから行ってください

東振協 インフルエンザ

検索



▲東振協ホームページ

実施方法

次の3つの中から選択してください

	実施会場	実施期間
1 院内接種	実施医療機関での接種 (全国約3,300カ所)	10月～1月末 ※3月末まで実施していますが補助金対象期間は1月末までです。
2 集合接種	指定会場での接種 (関東地区のみ)	11月～12月 ※中学生以下の利用はできません。
3 出張接種	事業所での接種 (事業所単位で申込・個人申込は不可)	10月～1月末 ※3月末まで実施していますが補助金対象期間は1月末までです。

利用のながれ

(院内接種・集合接種)

1 予防接種の予約

東振協ホームページより契約医療機関等を確認し、希望する医療機関等に電話予約。

2 利用券を取得

「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を東振協ホームページより取得。

3 接種後、利用者負担金を支払う

「利用券」と保険証を提示し予防接種を受け、補助金3,000円(上限)を差し引いた料金を支払います。その後の手続きは不要です。

“東振協の契約医療機関で
受けられない場合”

最寄りの医療機関で予防接種を受けた場合は、いったん費用全額を支払い、その後、会社を通じて当健保組合に補助金請求をしてください。
詳しくは健保組合ホームページをご覧ください。





人間ドックの結果を活用しましょう！

主な項目	内 容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

特定保健指導で健康を取り戻しましょう！

40歳以上の人で、健診・人間ドックの結果からメタボのリスクがある場合に、健保組合から特定保健指導のご案内をしています。

特定保健指導は無料です。病気予防や健康維持に精通した保健師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

○ 専門スタッフと相談しながら、取り組みそうな目標を決めます。

○ 3 ～ 6 カ月間、専門スタッフのアドバイスを受けながら、生活改善に取り組みます。

○ 期間が終了後、効果を測定します。



当健保組合からご案内する特定保健指導の機関は2つ。どちらかへお申し込みを！

A 東振協[※]保健指導支援センター

対象となった方にお渡ししている申込書で、東振協に直接FAXでお申し込みください。

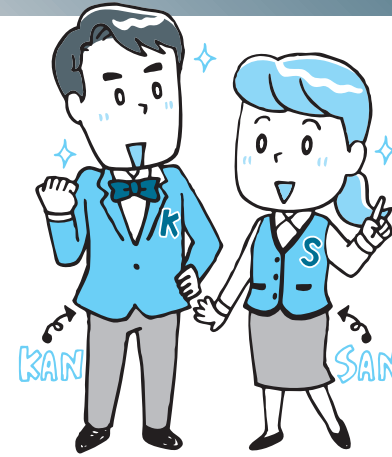
初回は対面になりますので、指導を受ける場所を、東振協ホームページの「特定保健指導委託機関一覧」からお選びください。

※6ページご参照

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、案内文に記載された URL から Web 申し込みをしてください。

お申し込みから 1 カ月～1 カ月半後に、SOMPOヘルスサポート(株)からメールまたはお電話にて、初回の日程調整のためのご連絡をさせていただきます。



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！

数値が悪くても、病気になる前に引き返すことができます。当健保組合では、無料で特定保健指導を行っていますので、ぜひご利用ください(9ページご参照)。



令和3年人間ドック概況報告

(令和3年1月～12月の集計)

男女とも
高血糖の人が増加！2年連続の悪化は女性の
高血圧・高コレステロール、高中性脂肪

令和3年の当健保組合の人間ドック受診結果がまとまりました。人間ドックを受診したのは合計1万5179人(男性7459人・女性7720人)で、前年より450人増加しました。

生活習慣病に関連する検査数値では、肥満は男女とも少し改善しましたが、血糖値は男女ともに悪化しました。

男性のほうが異常値となる人は多いものの、令和3年の特徴として女性の数値が肥満以外すべて悪化しました。食事と運動習慣を改善して健康を取り戻しましょう。

運動を始める際は、当健保組合のウォーキングキャンペーン(14ページ参照)をぜひ活用ください。

●人間ドック受診人数(令和元年～令和3年)

(人)

	令和元年 合計	令和2年 合計	増減人数	令和3年 合計	増加人数	令和3年 年齢別内訳			
						39歳以下	40～49歳	50～59歳	60歳以上
男性	8,129	7,249	-880	7,459	210	1,342	2,945	2,145	1,027
女性	8,273	7,480	-793	7,720	240	1,901	3,349	1,815	655
計	16,402	14,729	-1,673	15,179	450	3,243	6,294	3,960	1,682

●生活習慣病関連項目異常値者割合[異常値者数÷受診人数](令和元年～令和3年)

		令和元年 合計	令和2年 合計	前年比	令和3年 合計	前年比	令和3年 年齢別内訳			
							39歳以下	40～49歳	50～59歳	60歳以上
肥 満 ^{※1}	男性	35.8%	35.8%	→	35.6%	↘	30.5%	34.9%	39.3%	36.7%
	女性	30.1%	29.9%	↘	29.8%	↘	28.6%	29.7%	30.9%	31.1%
高血糖	男性	17.8%	17.2%	↘	18.0%	↗	5.4%	12.7%	25.0%	34.5%
	女性	7.5%	7.0%	↘	7.5%	↗	2.5%	5.1%	11.7%	22.1%
高血圧	男性	14.5%	15.8%	↗	15.2%	↘	5.7%	13.8%	19.6%	22.5%
	女性	6.1%	6.9%	↗	7.4%	↗	2.5%	5.5%	11.6%	20.3%
高コレステロール	男性	37.8%	39.2%	↗	37.9%	↘	31.8%	40.1%	39.4%	36.0%
	女性	24.7%	26.0%	↗	26.2%	↗	16.9%	22.1%	38.3%	40.5%
高中性脂肪	男性	5.0%	5.1%	↗	4.5%	↘	3.2%	5.0%	5.0%	4.0%
	女性	2.0%	2.4%	↗	2.5%	↗	3.2%	2.4%	2.2%	2.3%
肝機能異常	男性	28.7%	30.3%	↗	28.7%	↘	24.0%	29.8%	30.7%	27.4%
	女性	11.7%	11.0%	↘	11.2%	↗	10.0%	10.1%	13.3%	14.4%

※1 肥満はやせすぎ(BMI18.4以下)も含む。

= 2年連続増加

= 異常値のピーク

↗: 増加 →: 同じ ↘: 減少

男性の特徴

高血糖がここ3年で一番多くなりました。50代では4人に1人、60歳以上は3人に1人が糖尿病予備軍という状況です。高血圧も50・60代以上は5人に1人が該当します。高コレステロールは40代が一番多く40%の人が該当しました。栄養バランスとカロリーを考えた食生活を目指しましょう。

女性の特徴

高血糖や高血圧は男性より多くはありませんが、前年比で悪化しています。60歳以上は高血糖、高血圧とも5人に1人が該当しました。全体的に数値が悪くなったのはコロナの影響による運動不足などが考えられます。高コレステロールが50代から急増するのは女性ホルモンの影響が考えられます。

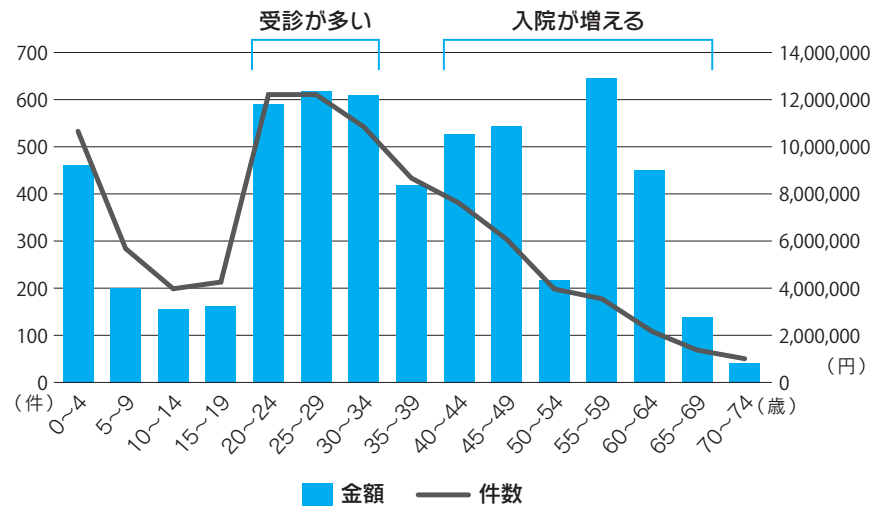
令和3年度の現物給付（健保負担分医療費）

現物給付は51億7,992万円で、前年度より1億3,321万円（2.6％）増加しました。

また、被保険者1人当たりの額では、前年度よりも14.6％増加しております。

内訳は、前年度に受診控えで医療費が減少した反動もあり、入院、外来、歯科などすべてで増加しており、特に外来は前年度よりも21.9％増えております。

COVID-19の年齢階層別件数と医療費（薬剤料を含まず）



種別の伸び率は、70歳未満の被保険者は12.5％増、6～69歳被扶養者は20.4％増、6歳未満被扶養者は7.4％増、高齢受給者（70～74歳）は44.3％増でした。高齢受給者ではとくに薬剤が67.8％増と伸びが顕著でした。6歳未満の被扶養者も、入院は30.9％減少しましたが、外来は46.5％の増加で大幅な伸びとなりました。

令和3年度の医療費では、COVID-19が最も医療費が高い傷病となりました。

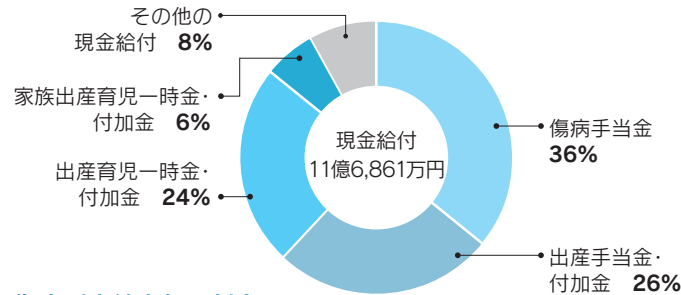
COVID-19は、通常の疾病と同様に健保組合が7割分を負担し、残り3割分が公費負担となります（R4.8.1現在）が、令和3年度の健保組合負担分は、1億1,561万円（薬剤料を含まず）でした。

年代別の受診は、20歳から34歳までの受診が多くありましたが、外来診療が多かったため1件当たりの金額は低額でした。

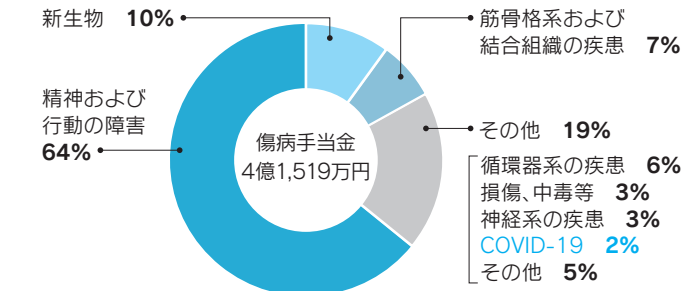
40歳以上は受診が減りますが、重症化し入院する方が増えるため、1件当たりの金額は若年者よりも高額となりました。入院医療費のうち74％が40～69歳の医療費でした。

令和3年度の現金給付

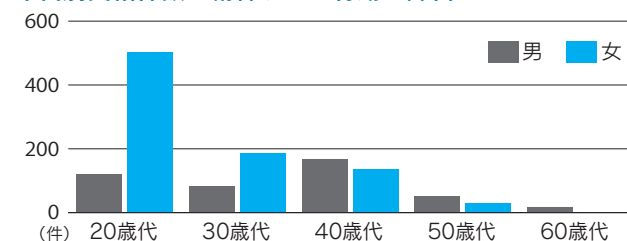
現金給付の内訳



傷病別支給金額の割合



年代別支給件数：精神および行動の障害



現金給付の支給額は、被保険者の減少に伴い前年度より1,073万円（0.9％）減少しましたが、被保険者1人当たりの額は3,698円（10.6％）増加しました。

最も支給が多い傷病手当金は、前年度よりも6,517万円増加し4億1,519万円となりました。

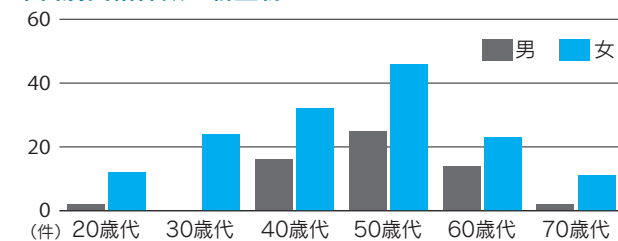
傷病手当金の支給対象となった傷病は、全体の64％がうつ病や適応障害などの「精神および行動の障害」で、コロナの影響によるうつ病もあり前年度よりも増加し、支給額は2億6,582万円でした。

年代別にみると、39％が20歳代の女性で最も多く、次に30歳代女性が14％でした。40歳代以降は男性の方が若干多くなります。

二番目に多い傷病は、前年度と同じく新生物で4,422万円の支給でした。

COVID-19での支給は、件数は三番目に多かったものの休業日数が短いため、支給金額は全体の2％でした。

年代別支給件数：新生物

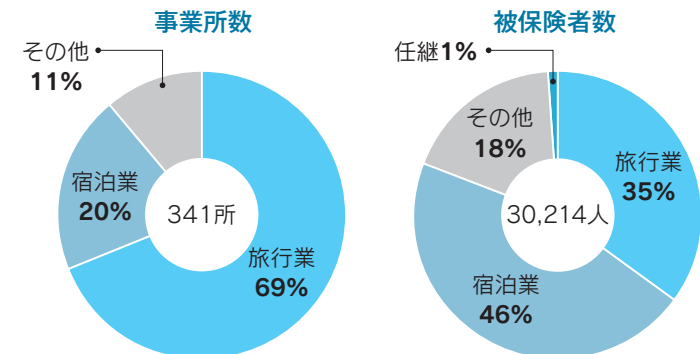


令和3年度 適用・保険給付費の概要

加入者等の状況です

適用

業種別適用状況

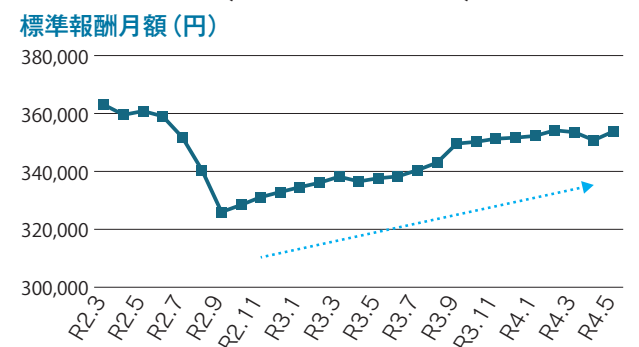
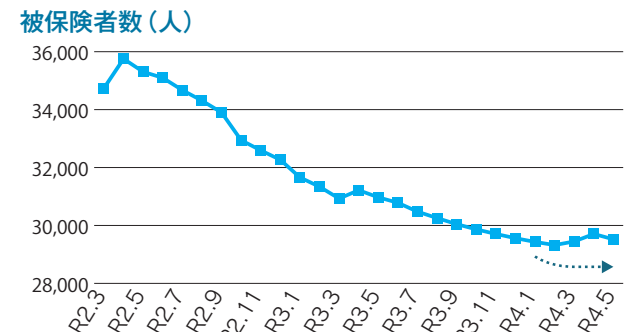


令和3年度の平均被保険者数は、前年度より3,501人減少し30,214人となりました。

業種別の内訳は、旅行業が2,405人減少し10,522人、宿泊業は902人減少し13,952人、その他は261人減少し5,349人でした。

なお、被保険者数は令和4年3月からやや回復し減少が止まっている状況です。

平均標準報酬月額、令和2年7～9月に特例改定等により急減しましたが、令和2年10月からは回復基調にあり、令和3年度の平均は、前年度より1,049円上がり345,139円となりました。

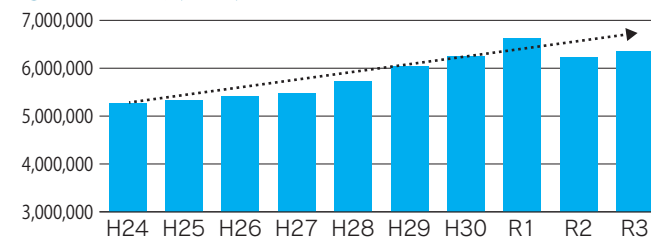


医療費や給付金の状況です

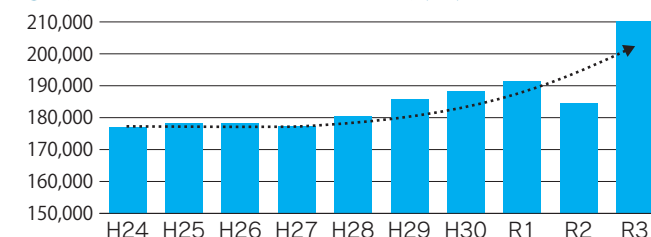
保険給付費

保険給付費の推移

①保険給付費（千円）



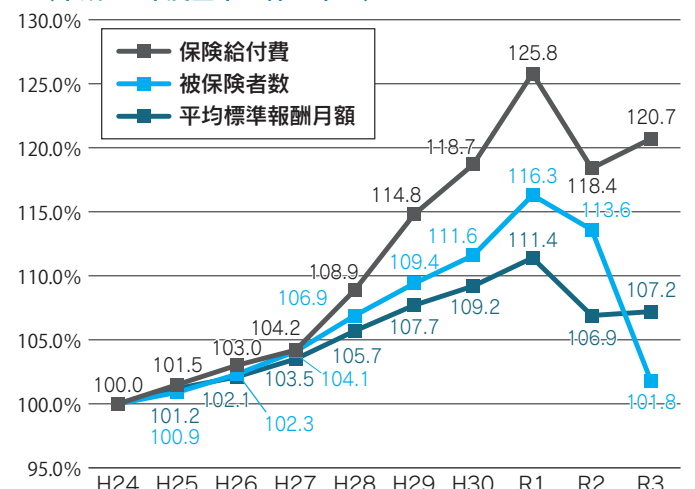
②被保険者1人当たりの保険給付費（円）



①保険給付費の額は令和2～3年度に減少しましたが、COVID-19の影響による受診控えや被保険者数の減少による一時的なもので、増加傾向は継続している状況です。

②被保険者1人当たりの保険給付費は、18万円以下の比較的低い額で推移していましたが、平成28年度以降は高額薬剤の認可等により若干伸び率が上がりました。令和3年度は先

③保険給付費・被保険者数・平均標準報酬月額の10年推移（平成24年度基準の伸び率）



送りしていた治療やCOVID-19での受診などで大幅に増加し210,119円となりました。

③平成24年度を基準にした伸び率は、保険給付費が被保険者数・平均標準報酬月額を上回る率で推移しております。令和3年度は被保険者数が大幅に下がりましたが、保険給付費は前年度より増加しました。

ウォーキングキャンペーン 報告

第47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46回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	962	727	713	74.1%	8,000歩	1,266	945	924	73.0%
6,000歩	973	710	684	70.3%	6,000歩	1,204	811	778	64.6%
合計	1,935	1,437	1,397	72.2%	合計	2,470	1,756	1,702	68.9%

(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46回結果				
					35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	772	598	586	75.9%	8,000歩	939	737	717	76.4%
6,000歩	729	539	518	71.1%	6,000歩	860	583	559	65.0%
合計	1,501	1,137	1,104	73.6%	合計	1,799	1,320	1,276	70.9%

令和4年度4月～5月に開催された第47回ウォーキングキャンペーンは、115事業所1,935名の申し込みがあり、1,437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1,501名、そのうち1,104名の方が目標を達成しております(達成率73.6%)。

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。

次回のキャンペーンも頑張りましょう！みなさん、おつかれさまでした！

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
(株)ATI	7	ハーツ・アジア・パシフィック(株)	12	(株)丸ノ内ホテル	7
(株)エヌ・ティ・ティ・トラベルサービス	3	(株)デスティネーションコンサルティング	1	名古屋 Hilton(株)	10
紀鉄航空サービス(株)	1	T-LIFE パートナーズ(株)	14	アメリカン・エクスプレス・ジャパン(株)	1
(一社)国際交流サービス協会	4	(株)アイエスエイ	3	東洋トラベル(株)大阪本社	7
(株)国際旅行社	5	日本スターウッド・ホテル(株)	14	(株)SHRホテルズ	18
(株)西遊旅行	17	(株)アップルワールド	4	(株)パーク・ホッカイドウ・オペレーションズ	3
(株)ジャパングレイス	20	(株)全 旅	9	(株)ラグーンリゾート名護	14
T-LIFE ホールディングス(株)	5	通商航空サービス(株)	21	(株)成田ホテルマネジメント	6
太平観光(株)	7	(株)ユニオンエアサービス	8	(株)アップオン	8
(株)トラベルトピア	5	(株)三田ホールディング	9	(公財)大阪観光局	2
(株)エヌオーイー	24	(株)ファイブスタークラブ	9	(株)日本アジア文化センター	4
(一社)日本旅行業協会	23	(株)中国観光社	7	日本トラベルセンター(株)	12
観光産業企業年金基金	3	(株)ユーラシアサービス	5	(株)新神戸ホールディング	18
ビッグホリデー(株)	10	(株)六星社	4	ケーヨーリゾート開発合同会社	12
(株)ユーティエス	3	(株)リムジン・パッセンジャーサービス	34	(株)ジエブ	18
(株)ワールド航空サービス	11	(株)マイバック	7	ラグジュアリーホテルインターナショナルJPN(株)	6
(株)毎日コムネット	23	鹿島東京開発(株)	11	Shangri-La Hotels Japan(株)	19
ジエイエツチシー(株)	2	(株)霞が関トラベル	1	(株)グローバルサービス	9
(一社)全国旅行業協会	16	(株)エアサブ	6	(株)NKSホールディング	2
鹿島サービス(株)	1	スカイマーク(株)	35	日本エマージェンシーアシスタンス(株)	20
(株)エスティエートラベル	12	(株)明大サポート	6	South Pacific Free Bird(株)	6
(株)ユーラシア旅行社	4	教職員共済生活協同組合	71	(株)ホスピタリティオペレーションズ札幌	37
(株)旅行総研	38	英国政府観光庁	1	(株)ジェイアール東海ツアーズ	178
(株)エムエスツーリスト	2	(株)ブライト	4	(株)ミキ・トラベルサポート	6
(株)カーニバル・ジャパン	4	(株)ヤッホーブルーイング	18	(株)箱根ホスピタリティ	3
(株)国際交流センター	12	エイ・ティ・エス(株)	2	(株)星野リゾート・マネジメント	1
サザントラベルネットリミテッド	3	(株)ホワイト・ベアーファミリー	5	香港政府観光局	4
(株)ミキ・ツーリスト	15	パシフィックセンチュリーホテル(株)	3	(株)旅行総研 東日本	17
エーベックスインターナショナル(株)	10	(株)夢舞台	59	(株)旅行総研 西日本	16
(株)ユー・ティ・アイ・ジャパン	1	(株)テルウィンコーポレーション	9	任意継続被保険者	3
ワールドエアアンドシーサービス(株)	3	ソラーレホテルズアンドリゾーツ(株)	12	観光産業健康保険組合	15
(株)クオニーツムラレージャパン	32	(株)アクセス	4	合計	1,397
(株)IACEトラベル	23	(株)ペニンシュラ東京	41		
(株)キューエイチ・インターナショナル	2	(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス	8		
(株)東旅	1	日本 Hilton(株)	23		
(株)アイディーツアーズサウスパシフィック	2	MT&Hiltonホテル(株)小田原リゾート&スパ	21		
(株)風の旅行社	5	大阪 Hilton(株)	26		
東洋トラベル(株)	2	MT & Hiltonホテル(株)	27		

(令和4年6月11日現在)

※被扶養者も含みます。
※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。

第49回 ウォーキングキャンペーン

35歳以上の参加者の **達成率85%**を目標

令和4年12月～令和5年1月に開催する

「第49回ウォーキングキャンペーン」のご案内です。

目標は「35歳以上の参加者の達成率85%」です。

念願の目標達成がかなうよう、みなさんのご健闘・ご協力をお願いします。

12月スタート！
参加者大募集

申込締切

11/30

実施期間	令和4年12月1日(木)～令和5年1月31日(火)までの62日間
対象者	被保険者・被扶養者(22歳以上)
参加費用	無料
目標歩数	次の2つの目標歩数のうちどちらかを選んで歩きます。 令和4年度後期ポイントとして()内のポイントが獲得できます。

① 1日平均8,000歩以上 (参加100P+達成400P)

② 1日平均6,000歩以上 (参加100P+達成400P)

*半期を通じてポイントが加算され、令和5年3月下旬頃に後期達成賞(クオカード予定)を贈呈いたします。

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：令和4年11月30日(水) 必着】
- ② 参加者は各自の歩数計でカウントし、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・事務担当者の方が取りまとめのうえ、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：令和5年2月10日(金) 必着】



ポイントに応じてクオカードをプレゼント！

当健保組合の「ポイントプログラム(年間ポイント制キャンペーン)」は、前期・後期制。獲得ポイントを合計し、達成賞のクオカードをお贈りします。

達成賞(前期・後期共通)

- 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

前期 … 令和4年10月下旬ごろ発送予定

後期 … 令和5年3月下旬ごろ発送予定



第47回 参加者のみなさんの声

20代女性
歩数を意識し、土日でも家にこもらず外出することが増えました。

30代女性
楽しく参加できました。

40代男性
積極的に歩く癖ができました。

30代女性
前回参加してから意識して歩くことが増え、とても良い運動になりました。

50代男性
日々の運動を意識するようになった。



後期は第48回・第49回のウォーキングキャンペーンを開催

第48回ウォーキングキャンペーンは

9月1日(木)～10月31日(月)開催中！みなさん、頑張ってくださいね！

記録表提出締切：11月10日(木)

運動不足は「大歩」いて解消！

監修：慶應義塾大学医学部 スポーツ医学総合センター
整形外科専門医 伊藤 恵梨

短期間でも運動不足の弊害は深刻…?!

「ウォーキング+筋トレ・ストレッチ」で運動不足を解消しよう！

運動不足による健康被害を調べた海外の調査*によると、下半身をまったく動かさなくなると、たったの2週間で、脚の筋力の**4分の1**が減少することがわかっています。

在宅勤務などで運動不足になってしまった人は、想像以上に筋力が低下しているかもしれません。

2週間下半身をまったく動かさないと…

筋肉量は約**485g**、
筋力は約**28%減少!**
(約23歳の場合)



※Journal of Rehabilitation Medicine 2015;47 (6)

ウォーキング

最初は安定したポジションで楽に歩くことを意識するだけでOK!

▶ 最初は…

「運動したいけど何をしたらよいかわからない」とときにはウォーキングがおすすめです。

最初から姿勢や速度を意識する必要はありません。まずは自分が安定して楽に歩けるポジションを探しましょう。



▶ 慣れてきたら…

安定したポジションでウォーキングを継続すると、自然とポジションが定まり歩きやすくなります。「体が軽くなった、長く歩けるようになった」といった変化を感じられたら徐々に速度を上げてみましょう。

顔を上げて視線は遠くに



速度を上げるポイント

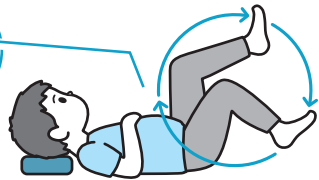
後ろ足で地面を蹴るように意識して、歩幅を広くする

筋トレ

筋力の減少は関節の負担増につながります。下半身の筋力を強化し、膝痛を予防しましょう。

▶ 空中自転車こぎ運動

お腹に力を入れて腰が反らないように注意!



仰向けになり、自転車のペダルをこぐように空中で足を回します。20～30回を目安に行います。

▶ カーフレイズ

かかとを高く上げ、3秒かけてゆっくり戻します。10～15回を目安に行います。



親指の付け根で地面を押すイメージで

ストレッチ

血行を促進して疲労回復を助けます。ウォーキングの後や在宅勤務などで座りっぱなしのときにおすすめ。

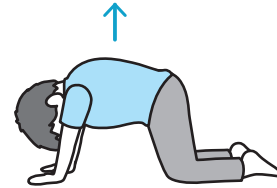
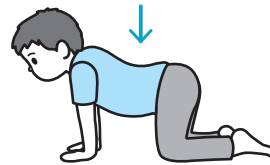
▶ 殿筋ストレッチ

呼吸を止めずに行おう



膝を立てて座り、右足を左のものにのせる。右膝をできるだけ開き、両手で床を押しながら胸を近づけていきます。10秒キープし、左右入れ替えて行いましょう。

▶ キャットアンドドッグ



四つん這いになり、顔を上げて腰を反らし、顎を引きながら背中を丸めます。交互に10回行います。

世帯単位

令和4年度

健康者表彰

保険証を使わずに過ごされた方々に、
記念品を贈呈しました

※特定保健指導対象者、資格喪失者を除く。
※前年度表彰者を除く。

当健保組合では、被保険者およびその被扶養者ともに3年・5年・7年間保険証を使用されなかった方々を「健康者」として表彰しています。今年度、健康者表彰を受賞されたのは次の方々です。

7年表彰

(対象期間：平成27年4月～令和4年3月) (10名)

※事業所番号順・敬称略

*個人情報保護のため掲載しておりません。

5年表彰

(対象期間：平成29年4月～令和4年3月) (25名)

※事業所番号順・敬称略

3年表彰

(対象期間：平成31年4月～令和4年3月) (127名)

※事業所番号順・敬称略

議員就任のお知らせ



岡部昇氏（株式会社クロノス・インターナショナル）が、選定議員に5月30日付で就任されました。



坂口法久氏（株式会社霞が関トラベル）が、選定議員に5月30日付で就任されました。

退任のお知らせ

選定議員の横田勝美氏（株式会社クロノス・インターナショナル）が4月30日付で、同じく選定議員の佐々木裕二氏（株式会社霞が関トラベル）が5月20日付で退任されました。

公告

第914号（令和4年4月22日）

事業所の編入について
株式会社こにこツーリスト（令和4年5月1日付）

第915号（令和4年4月22日）

事業所の編入について
D&J株式会社（令和4年5月1日付）

第916号（令和4年5月23日）

選定議員の退任について
・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4月30日付
・選定議員 佐々木裕二 株式会社霞が関トラベル
令和4年5月20日付

第917号（令和4年5月30日）

選定議員の就任について
・選定議員 岡部 昇 株式会社クロノス・インターナショナル
・選定議員 坂口法久 株式会社霞が関トラベル
令和4年5月30日付

第918号（令和4年6月15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
T-LIFEパートナーズ(株)	東日観光(株)	東京都練馬区	R4.1.1
T-LIFEホールディングス(株)	㈱タピックスジャパン	東京都練馬区	R4.1.1
㈱JR東日本びゅうツーリズム & セールス	㈱びゅうトラベルサービス	東京都墨田区	R4.4.1

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
㈱エーアンドエー	東京都渋谷区	東京都中央区	R3.12.13
T-LIFEパートナーズ(株)	東京都練馬区	東京都中央区	R4.1.1

3) 事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
ブルーチップスタッフ(株)	東京都港区	R4.1.1
㈱ロイヤルパークホテル	東京都中央区	R4.4.1

メンタルヘルス出前セミナー
開催報告

8月5日（金）、加入事業所の株式会社ジェイアール東海ツアーズ様にて「メンタルヘルス出前セミナー」を開催しました。

（一社）日本産業カウンセラー協会の宮本剛志講師により、管理職向けに「メンタルヘルス・ハラスメントセミナー」を講演いただきました。

・・・・・・・・・・・・・・・・

このセミナーは健康企業宣言をされた事業所のみなさんのサポート事業として、当健保組合で講師料を負担します。メンタルヘルス対策をお考えの事業所の方はぜひともご活用ください。

「健康企業宣言」お待ちしております！
お問い合わせ・お申し込み先
03-3662-3101（総務課）

令和4年度健康経営賞、
2事業所決定

今年度の健康経営賞は、「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」として、過去3年間のウォーキングキャンペーンなど各種キャンペーンで達成者数が顕著であった株式会社ジェイアール東海ツアーズおよび株式会社リムジン・パッセンジャーサービスの2事業所の受賞が決定しました。

健康経営賞は各種キャンペーンの達成状況や健診受診率などを中心に表彰しております。数多くの事業所が対象となるよう各種キャンペーンの積極的な参加、健診受診率を高めるようお願いいたします。

健保組合の現況（令和4年6月末現在）

事業所数	336事業所
被保険者数	男 13,889人 女 15,623人 計 29,512人
介護保険第2号被保険者数	男 7,002人 女 5,181人 計 12,183人
被扶養者数	12,884人
扶養率（被保険者1人あたりの被扶養者数）	0.44
平均標準報酬月額	男 409,648円 女 305,794円 平均 354,670円

重要なお知らせ

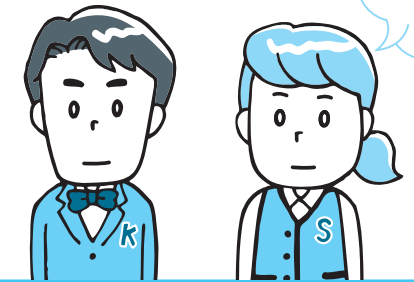
任意継続被保険者の標準報酬月額
の取扱いが変わります

令和4年7月15日に開催された第107回組合会において、組合規約が改正され、任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の取扱いが、下記のとおり変更となります。

● 現 行 資格喪失時の標準報酬月額と、当健保組合の平均の標準報酬月額（34万円）と比較し、いずれか低い額を適用。

● 変更後 資格喪失時の標準報酬月額。

※令和5年4月1日以降に任意継続被保険者となった方より適用。
※令和5年3月31日までに任意継続被保険者となった方は、従前の取扱いのまま変更はありません。



ご注意ください

歯の健康は体全体に影響します

歯みがきキャンペーン予告

来年1月～2月に、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本セットを贈呈します。

実施期間 令和5年1月1日～2月28日（59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 59日間のうち53日間実施で達成

達成賞 「歯ブラシ2本セット」を3月下旬に贈呈

参加方法



- 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：令和4年12月28日（水）必着】
- 参加者は自己申告で記録表に記入してください。
- 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：令和5年3月10日（金）必着】

「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



令和4年度軟式野球大会は諸事情により中止となりました。