



スイス ミューレン
提供：株フェロートラベル

- 02 令和5年度予算
- 03 健康スコアリングレポート
- 04 旅の力 Top Interview
- 06 健康保険料率の改定
- 08 令和5年度保健事業一覧
- 10 健診・人間ドックのご案内
- 12 特定保健指導
- 13 令和5年度ポイントプログラム
- 18 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

「春爛漫」静岡県河津町

◆教職員共済生活協同組合
鈴木 栄一朗さん



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

- 応募の際は、①事業所名 ②お名前(フルネーム) ③写真のタイトル
- ④撮影場所をご入力の上、上記あてご投稿ください。

編集後記

今年の花粉量は過去10年間で最も多いそうですね。私も2月末からティッシュと目薬が手放せません。外出後は玄関で上着を脱いで、服をはたいてから入室。手を洗うついでに顔も洗って髪も梳かす。そこまでやっても止まらないくしゃみと鼻水。ついに空気清浄機でも買ってみようかと家電量販店のサイトを眺める日々です。

さて、今月号には令和5年度の事業の変更点などが掲載されています。保険料率や給付関係、保健事業関係の変更など、重要な情報もありますのでぜひご確認ください。(総務課 旅けんぽ係)

投稿写真
ご紹介



旅の記憶

PHOTOGRAPH OF THE TRIP

「並んで乗船中」神奈川県横浜市

Yuki_Ayumiさん



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！

ご家庭にお持ち帰りください

健康保険料率を1000分の92へ改定します

健康保険料率の見直しに、「ご理解とご協力をお願い申し上げます」

当健保組合では、増加し続ける高齢者医療制度への納付金等や保険給付費に対応するため、保険料率の改定について複数回にわたり検討してまいりましたが、去る2月13日(月)に開催された第108回組合会において保険料率を改定する案について、決議・承認されましたので、ご案内いたします。詳細は6〜7ページをご覧ください。

我が国の経済は、3年に及ぶ新型コロナウイルス感染症対策「ウイズコロナ」への移行により、水際規制・行動規制が段階的に緩和され、経済活動が再開し回復基調にあるものの、ウクライナ危機を背景としてエネルギー問題、金融問題等を抱えているため、先行き不透明な状況です。

このような中、当組合の事業所は、雇用調整助成金特例措置や各種助成金の終了という厳しい状態、事業の継続・雇用の維持に努めています。

我が国も遅ればせながらウイズコロナ政策で、諸々の規制緩和による訪日外国人旅行の再開、全国的な旅行需要喚起策「全国旅行支援」による宿泊業や運輸業等の業績回復に明るい兆しが見えてきました。しかし、海外旅行を主体とした旅行業は、出入国規制撤廃や主要政府観光局や航空会社の活動再開があるものの、東欧の地政学リスク、燃料・為替問題等もあり、本格的な需要回復はなお見通しにくい状況です。

介護保険制度に係る給付と負担の見直しは、来年度の骨太の方針に向けて検討すべきと提言されています。今後は、この提言実行に向けて健康連に働きかけていかなければいけません。

さて、当組合の5年度の事業計画は、2年度から3年連続の赤字決算により厳しい財政状況となり、組合存続のため、一般保険料率の改定、保健事業の期間限定の見直しを図ります。

コロナ禍で未だ経営が厳しい事業所のことも鑑み、一般保険料率の上げ幅はなるべく抑え、介護保険料率は現状どおりとします。

一般保険料は基礎数値(被保険者数、標準報酬月額、標準賞与額)の改善により保険料収入が増

加しているものの、納付金、保険給付費の大幅増加が見込まれるので、収入不足を補うため別途積立金を18億円繰入します。今年度も総支出の50%強の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の見直しを図ります。さらに、事業所・被保険者数の拡大、データを活用した効果的な保健事業の強化、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みます。

◆**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積極的活用)、マイナンバー

カード取得促進強化(6年秋目途の健康保険証廃止、マイナンバーカードとの一体化に向け、同カード取得の促進・強化)、保健事業の見直し(人間ドック受診適用者を35歳以上から40歳以上に変更、インフルエンザ予防接種補助金を3,000円から2,000円に改正、被扶養者の検診受診協力金5,000円を廃止)、健康経営の推進(事業所と組合の連携強化)、広報活動の強化(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**

健康診断受診率の向上(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、婦人科系がんセミナー等の「出前セミナー」拡大、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SmartLife Project(健康寿命延伸)への登録支援強化を行います。

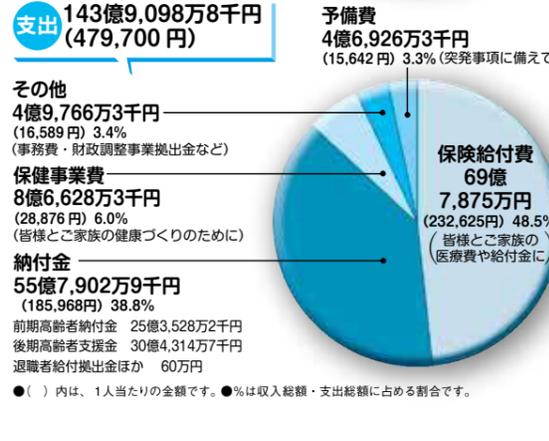
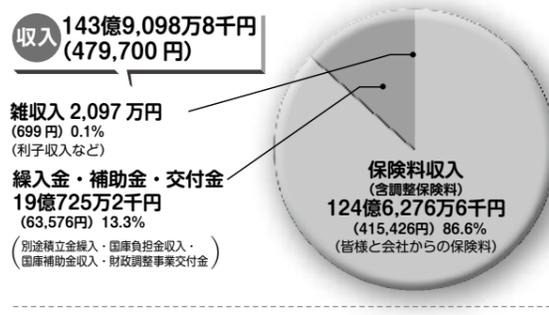
令和5年度はこのように疾病予防対策を強化することによって、被保険者・被扶養者の健康づくりや保険給付費の一層の削減につなげ、組合運営をより円滑にいきます。

一方、健康保険組合を取り巻く環境も、昨年10月から一定の所得のある後期高齢者の窓口負担2割化、リフィル処方箋の導入、マイナ保険証利用に係る評価の新設など医療費削減が可能になりましたが、現役世代の負担軽減には十分ではありません。昨年12月開催の「全世代型社会保障構築会議」では、①こども・子育て支援の充実、②働き方に中立的な社会保障制度等の構築、③医療・介護制度の改革、④地域共生社会の実現に取り組むことが報告されています。

具体的には①では出産育児一時金を令和5年4月から50万円に引き上げ、出産費用の見える化およびその効果検証が実施されます。②では短時間労働者への被用者保険の適用拡大、フリーランス・ギグワーカー等の社会保障の適用。③では医療保険制度改革として、後期高齢者医療制度の保険料負担の在り方を見直しと被用者保険間の格差是正。

令和5年度 収入支出予算の概要

一般勘定 健康保険料率 1000分の92(改定)



介護勘定

介護保険料率 1000分の17.2(変更なし)

◆**収入**

科目	予算額	1人当たり額※
介護保険収入	1,140,442千円	91,971円
繰入金	300,000	24,194
雑収入	3	—
合計	1,440,445	116,165

◆**支出**

科目	予算額	1人当たり額※
介護納付金	1,379,772千円	111,272円
介護保険料還付金	200	16
雑支出	100	8
予備費	60,373	4,869
合計	1,440,445	116,165

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

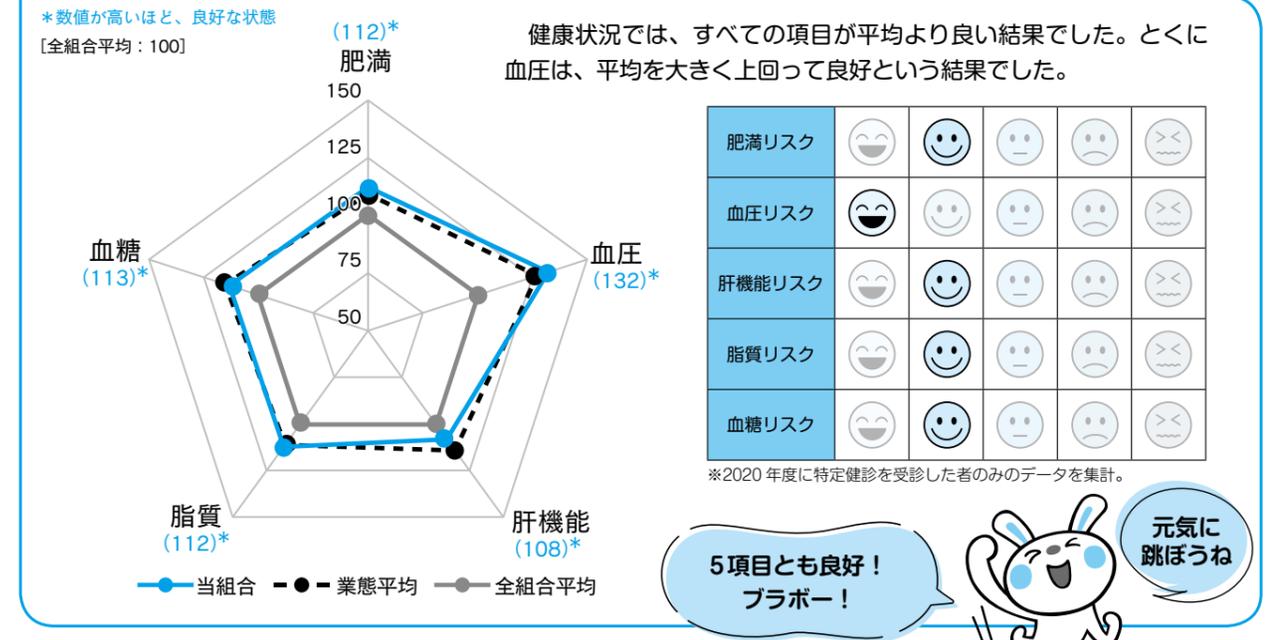
2021年度版(2020年度実績)健康スコアリングレポート

「健康状況」は良好, but 改善したい「食事習慣」

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働で作成し、当組合の加入者の健康状態などを「見える化」したものです。当組合では「食事習慣リスク」が高い結果となりました。当組合の特定保健指導をご活用になり、1人でも多く健康的な生活習慣に取り組んでいただければ幸いです(12ページご参照)。



健康状況

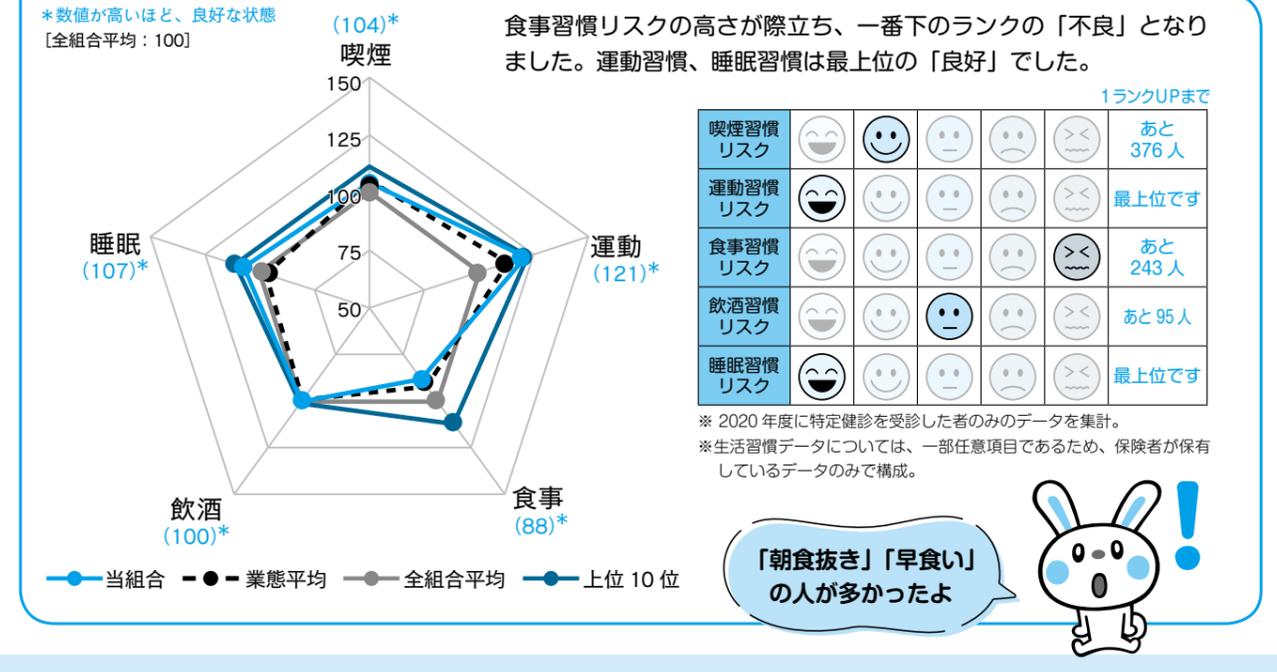


5項目とも良好! プラボー!

元気に跳ぼうね

うさぎのJUMPです! よろしくね!

生活習慣



「朝食抜き」「早食い」の人が多かったよ

▼(株)風の旅行社 代表取締役社長 原 優二氏

さあ、アフターコロナの海外渡航の幕開け。新対策に奮起！でも他を思いやる心は忘れずに

ネパールやモンゴル、チベットなどの募集型企画旅行を主体とする(株)風の旅行社。臨時休業、副業の認可、物販事業の開始などでコロナ禍を乗り切り、新型コロナが5類になると発表されるや、アフターコロナの幕開けと、DMの発送やオンラインツアーのスタートなど新対策に奮闘中です。今回は原社長に、今後の構想とともにご自身のコロナ禍での生活などを伺いました。

事業所 MEMO

社名 ●(株)風の旅行社 所在地 ●東京都中野区中野
設立 ●平成3年5月 従業員数 ●21名



▲オンラインツアーに出発する前

海外旅行の本格的な再開 DMの発送、オンラインツアーをスタート

—長引くコロナ禍、貴社の近況は？

当社は、ネパールやモンゴルなどを対象に、2本柱の企画力を入れていきます。1つは自然や歴史的建造物の観光や現地の人々との交流の旅。もう1つはトレッキングや乗馬などのアクティビティです。海外渡航中心ですから、新型コロナウィルスの影響は大きく、感染爆発当初は、原則社員はリモートではなく休業にしました。

政府が「5月8日に新型コロナウィルスを季節性インフルエンザと同じ『5類』にする」といったニュースを発表してから、夏の海外旅行の問い合わせが徐々に増えてきました。待ちに待った本格再開が近い

と、ほっとしましたね。さあ、これからだ！

リピーター客へ「お待たせしました」の気持ちを含め、また新規顧客を募るため、早速、モンゴルやネパール、ブータン、モロッコ、キルギス、ウズベキスタンなどのツアーを網羅させた『風の季節便VOL.20』を作り、DMを発送しました。

コロナ禍に始めた「縁の国」は、旅行社5社共同の通販で、ネパールやモンゴルなどのイチ押し商品や国内のこだわり品を扱っています。それは毎日、少しずつ売れていますよ。売上額は大了なものではありませんが、旅行に行けないお客様との繋がりを大切にしたいと思います。

—勝負時の新たな一策は？

2月にはモンゴル、ウズベキスタン、モロッコなどのオンラインツアー(無料)をスタートさせました。当社のホームページ

験した働き方の見直しをしようと考えています。

—コロナ禍の海外支店の影響は？

私がネパールやモンゴルにかかわるようになったのは、1988年、ネパールにトレッキングに行ったのがきっかけでした。現地で見聞きしたものがきっかけで、人生が変わったと実感しています。当時、現地をガイドしてくれた人が、今、NEPAL KAZE TRAVELの社長としています。当社は、30年近く一緒に旅行作りをしてきた海外支店(別法人)や提携店があります。今の一番の問題は人材不足です。旅行客が激減したため、ガイドたちは他の仕事をして簡単には戻ってこない。でも、「早くお客様をご案内したい」という熱い情熱は、現地社員からもひしひしと伝わってきます。当社も苦しい局面ではありますが、一緒に知恵を出し合っています。

読書三昧の生活 仕事以外のことも考える きっかけに

—ご自身の生活の変化は？

家にいる時間が長くなりましたね。テレビは、連日のコロナ報道のあまりのひどさに嫌気がさし見なくなりました。コロナ情報は新聞だけで十分。その代わりに、映画やYouTubeを見たり、美術館やコンサートに出かけるようになりました。以前は仕事のことばかり考えていましたから、今はちょっと立ち止まって考えることができ、それはそれでよかったなと思っています。学生時代、倫理学を専攻していましたが、ゼミの教授が「60歳を過ぎたら、人生についてまた考えるようになる」と話していた言葉を思い出し、本当だと。

援しながら、彼らとの繋がりの維持に努めています。

とか考えたわけではないのですが、物の見方が少しは変わる気がしました。古事記も読んだ。ちょうど当社で、神話の世界を訪ねる”をテーマにした出雲のツアーを扱っていたので、それにも正規旅行代金を払って参加しました。これは余談ですが、全国旅行支援金の申請をしたら、「会社の代表が自社のツアーに有料参加する」とばかりに手続きが厳しかったですね(笑)

「海外に行きたい」お客様も多い これを好機に、もうひと頑張り！

—観光産業のみなさんにエールを！

今年は、海外旅行も以前の7割ほどは戻ってくるかと期待しています。アウトバウンドに関しては、燃油や円安の問題がありますが、ずっと高い料金が続けば、海外旅行は高嶺の花になってしまいます。この状況は、それほど続くものではないでしょう。コロナ禍、お客様は旅行を控え、ずっと我慢してきました。ちょっと高くても海外旅行に行ってみたくて言ってくださる方もいる。有難いことです。みなさん、3年間耐えたのですから、ここでもうひと頑張りしましょう。

ただ誰しも、自分だけでは何とか生き残りたいと思うのは当然ですが、他者のことも思いやる、そんな視点が、困難な時ほど必要だとも思います。

原社長の心に残る



朝鮮人参の「大根島」でのバツリ

出雲ツアーの前に、朝鮮人参(雲州人参)を栽培する大根島を特集したテレビ番組を見て、興味をもちました。ツアーを1泊延ばし、島根県の東部の大根島へ。タクシーの中でそんな話をしていたら、運転手さんが「私、その取材の案内をしましたよ」と。島でも2軒ほどしかない朝鮮人参農家さんに案内してくれた上に、タクシー代はコロナ対策で補助金が出るらしく1日車貸し切り3,000円でいいというから、びっくりしましたね。旅先での人との出会いは格別に嬉しい。これだから旅はやめられないね。

▼アイスフィッシング体験



本も大いに読みました。史記に水滸伝、旧約聖書、新約聖書、次にコーラン。これは膨大過ぎてとても読み切れないから、ダイジェスト版に変えましたが(笑)。その後は歎異抄です。心を救われよう

健康保険料額表

令和5年3月1日(4月納付分～)適用(任意継続被保険者は令和5年4月1日適用)

等級	標準報酬		報酬月額		一般保険料 + 調整保険料			介護保険料			合計 (一般 + 調整 + 介護 保険料)		
	月額	日額			被保険者分	事業主分	合計	被保険者分	事業主分	合計	被保険者分	事業主分	合計
	円	円	円以上	円未満	46/1000 (折半負担)	92/1000	8.6/1000 (折半負担)	17.2/1000	54.6/1000 (折半負担)	109.2/1000	円	円	円
1	58,000	1,930	～	63,000	2,668	2,668	5,336	498	499	997	3,166	3,167	6,333
2	68,000	2,270	63,000	～ 73,000	3,128	3,128	6,256	584	585	1,169	3,712	3,713	7,425
3	78,000	2,600	73,000	～ 83,000	3,588	3,588	7,176	670	671	1,341	4,258	4,259	8,517
4	88,000	2,930	83,000	～ 93,000	4,048	4,048	8,096	756	757	1,513	4,804	4,805	9,609
5	98,000	3,270	93,000	～ 101,000	4,508	4,508	9,016	842	843	1,685	5,350	5,351	10,701
6	104,000	3,470	101,000	～ 107,000	4,784	4,784	9,568	894	894	1,788	5,678	5,678	11,356
7	110,000	3,670	107,000	～ 114,000	5,060	5,060	10,120	946	946	1,892	6,006	6,006	12,012
8	118,000	3,930	114,000	～ 122,000	5,428	5,428	10,856	1,014	1,015	2,029	6,442	6,443	12,885
9	126,000	4,200	122,000	～ 130,000	5,796	5,796	11,592	1,083	1,084	2,167	6,879	6,880	13,759
10	134,000	4,470	130,000	～ 138,000	6,164	6,164	12,328	1,152	1,152	2,304	7,316	7,316	14,632
11	142,000	4,730	138,000	～ 146,000	6,532	6,532	13,064	1,221	1,221	2,442	7,753	7,753	15,506
12	150,000	5,000	146,000	～ 155,000	6,900	6,900	13,800	1,290	1,290	2,580	8,190	8,190	16,380
13	160,000	5,330	155,000	～ 165,000	7,360	7,360	14,720	1,376	1,376	2,752	8,736	8,736	17,472
14	170,000	5,670	165,000	～ 175,000	7,820	7,820	15,640	1,462	1,462	2,924	9,282	9,282	18,564
15	180,000	6,000	175,000	～ 185,000	8,280	8,280	16,560	1,548	1,548	3,096	9,828	9,828	19,656
16	190,000	6,330	185,000	～ 195,000	8,740	8,740	17,480	1,634	1,634	3,268	10,374	10,374	20,748
17	200,000	6,670	195,000	～ 210,000	9,200	9,200	18,400	1,720	1,720	3,440	10,920	10,920	21,840
18	220,000	7,330	210,000	～ 230,000	10,120	10,120	20,240	1,892	1,892	3,784	12,012	12,012	24,024
19	240,000	8,000	230,000	～ 250,000	11,040	11,040	22,080	2,064	2,064	4,128	13,104	13,104	26,208
20	260,000	8,670	250,000	～ 270,000	11,960	11,960	23,920	2,236	2,236	4,472	14,196	14,196	28,392
21	280,000	9,330	270,000	～ 290,000	12,880	12,880	25,760	2,408	2,408	4,816	15,288	15,288	30,576
22	300,000	10,000	290,000	～ 310,000	13,800	13,800	27,600	2,580	2,580	5,160	16,380	16,380	32,760
23	320,000	10,670	310,000	～ 330,000	14,720	14,720	29,440	2,752	2,752	5,504	17,472	17,472	34,944
24	340,000	11,330	330,000	～ 350,000	15,640	15,640	31,280	2,924	2,924	5,848	18,564	18,564	37,128
25	360,000	12,000	350,000	～ 370,000	16,560	16,560	33,120	3,096	3,096	6,192	19,656	19,656	39,312
26	380,000	12,670	370,000	～ 395,000	17,480	17,480	34,960	3,268	3,268	6,536	20,748	20,748	41,496
27	410,000	13,670	395,000	～ 425,000	18,860	18,860	37,720	3,526	3,526	7,052	22,386	22,386	44,772
28	440,000	14,670	425,000	～ 455,000	20,240	20,240	40,480	3,784	3,784	7,568	24,024	24,024	48,048
29	470,000	15,670	455,000	～ 485,000	21,620	21,620	43,240	4,042	4,042	8,084	25,662	25,662	51,324
30	500,000	16,670	485,000	～ 515,000	23,000	23,000	46,000	4,300	4,300	8,600	27,300	27,300	54,600
31	530,000	17,670	515,000	～ 545,000	24,380	24,380	48,760	4,558	4,558	9,116	28,938	28,938	57,876
32	560,000	18,670	545,000	～ 575,000	25,760	25,760	51,520	4,816	4,816	9,632	30,576	30,576	61,152
33	590,000	19,670	575,000	～ 605,000	27,140	27,140	54,280	5,074	5,074	10,148	32,214	32,214	64,428
34	620,000	20,670	605,000	～ 635,000	28,520	28,520	57,040	5,332	5,332	10,664	33,852	33,852	67,704
35	650,000	21,670	635,000	～ 665,000	29,900	29,900	59,800	5,590	5,590	11,180	35,490	35,490	70,980
36	680,000	22,670	665,000	～ 695,000	31,280	31,280	62,560	5,848	5,848	11,696	37,128	37,128	74,256
37	710,000	23,670	695,000	～ 730,000	32,660	32,660	65,320	6,106	6,106	12,212	38,766	38,766	77,532
38	750,000	25,000	730,000	～ 770,000	34,500	34,500	69,000	6,450	6,450	12,900	40,950	40,950	81,900
39	790,000	26,330	770,000	～ 810,000	36,340	36,340	72,680	6,794	6,794	13,588	43,134	43,134	86,268
40	830,000	27,670	810,000	～ 855,000	38,180	38,180	76,360	7,138	7,138	14,276	45,318	45,318	90,636
41	880,000	29,330	855,000	～ 905,000	40,480	40,480	80,960	7,568	7,568	15,136	48,048	48,048	96,096
42	930,000	31,000	905,000	～ 955,000	42,780	42,780	85,560	7,998	7,998	15,996	50,778	50,778	101,556
43	980,000	32,670	955,000	～ 1,005,000	45,080	45,080	90,160	8,428	8,428	16,856	53,508	53,508	107,016
44	1,030,000	34,330	1,005,000	～ 1,055,000	47,380	47,380	94,760	8,858	8,858	17,716	56,238	56,238	112,476
45	1,090,000	36,330	1,055,000	～ 1,115,000	50,140	50,140	100,280	9,374	9,374	18,748	59,514	59,514	119,028
46	1,150,000	38,330	1,115,000	～ 1,175,000	52,900	52,900	105,800	9,890	9,890	19,780	62,790	62,790	125,580
47	1,210,000	40,330	1,175,000	～ 1,235,000	55,660	55,660	111,320	10,406	10,406	20,812	66,066	66,066	132,132
48	1,270,000	42,330	1,235,000	～ 1,295,000	58,420	58,420	116,840	10,922	10,922	21,844	69,342	69,342	138,684
49	1,330,000	44,330	1,295,000	～ 1,355,000	61,180	61,180	122,360	11,438	11,438	22,876	72,618	72,618	145,236
50	1,390,000	46,330	1,355,000	～	63,940	63,940	127,880	11,954	11,954	23,908	75,894	75,894	151,788

●一般保険料率 90.7 / 1000 (内訳：基本49.5、特定41.2)、調整保険料率 1.3 / 1000
 ●介護保険料率 17.2 / 1000 (介護保険料を納める対象者：40歳以上65歳未満の被保険者のみ)
 ●保険料の合計額に円未満の端数が生じた場合は、端数を切捨てた額となります。
 ●被保険者負担分に端数が生じた場合は、「通貨の単位及び貨幣の発行等に関する法律」第3条により取り扱います。この表は、保険料を給与から控除する場合の端数処理による金額を掲載しております。(被保険者負担分が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げ)
 ●当健保組合の令和4年9月末現在の平均標準報酬月額が360,000円です。
 ●賞与の保険料額は、標準賞与額(千円未満を切り捨てた額、年度内累計573万円を上限)に保険料率を乗じて算出します。
 ●一般保険料のうち基本保険料は、保険給付費や保健事業費等に充てるための保険料です。
 ●一般保険料のうち特定保険料は、高齢者等の医療制度を支える費用(納付金・支援金)に充てるための保険料です。
 ●調整保険料は、全国の健保組合間で行う財政調整事業に要する費用に充てるための保険料です。

令和5年度

健康保険料率改定のお知らせ

当健保組合では、増加し続ける保険給付費や高齢者医療制度への納付金等に対応するため、保険料率の引き上げについて複数回にわたり検討してまいりました。令和5年度保険料率については、令和5年2月13日開催の第108回組合会において、下記のように決定したことをお知らせいたします。

事業主様および被保険者様には厳しい経済状況の折、ご負担が増加することとなりますが、なにとぞご理解とご協力をお願い申し上げます。

●令和5年度保険料率は次の通り3月分保険料から適用となります。

(任意継続被保険者は令和5年4月1日より適用になります。)

1. 健康保険料率 ※改定になります。

		新	旧
負担割合	事業主	46.00/1000	44.00/1000
	被保険者	46.00/1000	44.00/1000
	合計	92.00/1000	88.00/1000
適用年月日		令和5年3月1日	平成28年3月1日

*基本保険料率：49.50/1000 (事業主24.75/1000、被保険者24.75/1000)
 *特定保険料率：41.20/1000 (事業主20.60/1000、被保険者20.60/1000)
 *調整保険料率：1.30/1000 (事業主0.65/1000、被保険者0.65/1000)

2. 介護保険料率 ※変更はございません。

負担割合	事業主	8.60/1000
	被保険者	8.60/1000
	合計	17.20/1000

左ページに保険料月額表を掲載しております。詳細はこちらをご覧ください。



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
※第51回ウォーキングキャンペーンのオプションで開催します。

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13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(年1回)

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2,000円)(3,000円から変更)
- 風しん予防接種補助(補助金額上限6,000円)
- ピ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

- 禁煙補助剤購入補助 *禁煙補助剤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(年末年始を除く)
- 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)
- 働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省事業)
☎0120-565-455
月・火 17:00~22:00 / 土・日 10:00~16:00(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

- コナミススポーツ、スポーツクラブネサンス、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ンプ
- *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)
- *エクスンプ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

※最新の対象施設は健保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(年度内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)
- 湯快リゾート(西日本)
- 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。

「プール割引券」「スキー割引券」は申請制です。ホームページでご確認ください。

保養施設を活用して、リフレッシュしてくださいね!

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デイスキップ
ID:7351 PW:38055

健康づくりをサポートする

令和5年度

保健事業一覧

どうぞ
ご利用
ください

観光産業健康保険組合では、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さまざまな保健事業を実施していきます。

詳しくは通知文をご覧ください。

KANとSANの2人。
当組合の事業を知りつきたコンシェルジュ!



主な変更点

変更する事業

- 1 健康診断 人間ドック受診可能年齢の引き上げ 35歳から⇒40歳から
- 2 インフルエンザ予防接種補助金支給額の変更 3,000円⇒2,000円

終了する事業

- 1 被扶養者の健康診断・人間ドック受診者への受診お礼(クオカード500円分の贈呈)の廃止

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%(3年度の受診率:89%・39%)
- 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・婦人科系がん等の「出前セミナー」の拡大 *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
- 4 Smart Life Project(健康寿命延伸)への登録支援を強化する
- 5 広報活動の充実(機関誌の見直し、ホームページの活用拡大)
- 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)

目標:被保険者受診率95%・被扶養者受診率50%

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
40歳以上 (35歳以上から変更)	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 (2年に1回16,500円上限)

人間ドックの補助年齢が
引き上げられました。
詳しくは
10~11ページを
ご覧ください。



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

受診までの流れ

* 東振協契約機関の場合 (C1 コースを除く)

Step1

健診のコースと医療機関を選択

- ・ 健診のコースを決める。
- ・ 健保ホームページ「都道府県別契約健診機関一覧」より医療機関を選ぶ。



Step2

予約・申し込み

- ・ 東振協契約健診機関に電話し、①～④を伝えて申し込む。
 - ① 東振協コース名
 - 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
- ◎ 被保険者 (任意継続者は除く) は予約が取れたら自身が所属している事業所の担当者へ報告してください。

Step3

保険証を持参し受診

- ・ 契約健診機関の窓口で保険証を提示し、受診。

Step4

対象になったら 特定保健指導を受ける

- ・ 特定健診の対象者 (40 ~ 74 歳の被保険者・被扶養者) に特定保健指導を実施。
- ・ 案内が届いたら必ず受けましょう (12 ページご参照)

東振協：(一社)東京都総合組合保健施設振興協会。
当健保のような健康保険組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。

健診で「体のSOS」を
キャッチしよう



当健保組合の健診・人間ドック

東振協コース名	対象者	主な検査項目・その他	オプション検査	対象者の自己負担
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	身体測定、血圧、視力・聴力、尿検査、血液検査、胸部X線検査、心電図、便潜血検査	乳がん検査 子宮頸がん検査	なし
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	【A2コースの検査項目】 + 胃部X線検査	乳がん検査 子宮頸がん検査	なし
D1コース 人間ドック	40歳以上の 被保険者・被扶養者	【Bコースの検査項目】 + 眼底・眼圧検査、肺機能検査、腹部超音波検査 (D1、D2の検査項目は同じです) ※尿検査、血液検査では、より詳細な検査項目が加わります。	乳がん検査 子宮頸がん検査	なし
	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 P S A 検査 脳検査 (2年に1度)	なし 脳検査は 15,000円 (税別) まで

- * 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。
- * 契約健診機関で東振協コースを受診した場合、D2コース以外は自己負担はありません。(ただし、B、D1、D2コースにおいて、胃X線を胃カメラに変更した場合は追加で自己負担が発生します)。
- * 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。

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
(被保険者は対象外)

健診・人間ドックのご案内

● 人間ドックの対象年齢が 35歳以上 → 40歳以上になりました

当健保組合では、被保険者および家族 (被扶養者) の方を対象に、各種健診の費用補助を行っています。
健診で体からのSOSに気づき、早期発見・早期治療で健康を維持しましょう。



新設 東振協D2コース(人間ドック)について

30歳～39歳までの被保険者・被扶養者の方は、東振協BコースとD1コースの差額分を、当日窓口で自己負担としてお支払いいただくことで、D2コース(人間ドック)を受診することが可能となります。D2コースの検査項目は、D1コースの検査内容と同じです。

被保険者の場合

自己負担 **21,140円**

※事業主負担4,000円が含まれています。D2コースを受診した被保険者は、受診後、事業所から4,000円を返還してもらってください。

被扶養者・任意継続者の場合

自己負担 **17,140円**

(上記金額はすべて税別)

Bコースと同じ
(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。

乳がん検査
子宮頸がん検査

なし

* 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です。

〈例〉昨年(令和4年度)脳検査補助を利用 → 令和5年度は対象外

ポイントプログラムで健康と達成賞をゲットしよう

今年度も前期と後期に分け2回ずつ開催します。参加者のポイントは前期と後期で集計し、達成賞を贈呈します。参加方法は当健保組合ホームページまたは「案内文(事業所ご担当者あて送付済み)」をご覧ください。



被扶養者は22歳から参加OK
参加100ポイント
達成400ポイントをもらおう!



キャンペーンの概要

参加するだけで100ポイント(以下、Pと表記します)、選択したコースの目標を達成し記録表を提出した場合に400Pがプラスされ、1期最大1,000Pを獲得できます。被扶養者は22歳からの参加になります。

前期	春	第50回ウォーキングキャンペーン	4月1日~5月31日(61日間)
	夏	健康づくりプログラム	7月1日~8月31日(62日間)
後期	秋	第51回ウォーキングキャンペーン	9月1日~10月31日(61日間) <small>*オプションで歯みがきキャンペーンあり</small>
	冬	第52回ウォーキングキャンペーン	12月1日~1月31日(62日間)

◆ウォーキングキャンペーン

選択コース	獲得ポイントはすべて400P
① 1日平均8,000歩以上	獲得ポイント400P
② 1日平均6,000歩以上	獲得ポイント400P

◆健康づくりプログラム

選択コース	獲得ポイントはすべて400P
① 野菜を食べようコース(規定日数52日以上)	
② ラジオ体操コース(規定日数52日以上)	
③ 節酒コース(規定日数52日以上)	
④ 歯みがきコース(規定日数52日以上)	
⑤ ウォーキングコース(1日平均8,000歩以上)	

参加、待ってま〜す



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



令和4年度後期 ポイントプログラム

1,745名のみなさんに、達成賞をお贈りしました

令和4年度後期は、「第48回ウォーキングキャンペーン」と「第49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1,745名で、獲得ポイント数に応じたクオカードを令和5年3月下旬・事業所経由で贈らせていただきました。

●入賞者数	
金賞	549名
銀賞	1,196名
合計	1,745名

特定保健指導に該当された方は健康をとり戻すチャンスです

ホント?

40歳~74歳の方

健診の結果、メタボのリスクが高い人へ、特定保健指導をご案内します。管理栄養士や保健師などから、食事や運動面でさまざまなアドバイスが受けられます。健康習慣づくりに、ぜひご利用ください。



1人じゃ難しい減量も、プロが応援します



費用は健保が負担! 利用しないとソンですよ

ピンチ! 実施率が低いと保険料が高くなる

特定保健指導の実施率には目標が定められています。目標に届かず、実施率が低い健保組合には、ペナルティとして「後期高齢者支援金」が加算されます。

2021年度に加算対象となった健保組合は116組合で、加算額は合計で約9億円*でした!

出費をまかなうため、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があったら必ず特定保健指導に参加してください。

*2021年度の後期高齢者の支援金の加算・減算について(厚生労働省)より

決してひとことではありません



●こうやって決まる、特定保健指導の対象者●



*服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

ウォーキングキャンペーン 報告

第49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48回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	1,126	779	765	67.9%	8,000歩	1,070	778	760	71.0%
6,000歩	962	673	649	67.5%	6,000歩	842	608	590	70.1%
合計	2,088	1,452	1,414	67.7%	合計	1,912	1,386	1,350	70.6%

(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48回結果				
					35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	873	647	637	73.0%	8,000歩	817	631	617	75.5%
6,000歩	741	510	490	66.1%	6,000歩	651	468	452	69.4%
合計	1,614	1,157	1,127	69.8%	合計	1,468	1,099	1,069	72.8%

令和4年度12月～1月に開催された第49回ウォーキングキャンペーンは、118事業所2,088名の申し込みがあり、1,452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1,614名、そのうち1,127名の方が目標を達成しております(達成率70%)。

令和5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。今回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!

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
㈱ATI	5	ハーツ・アジア・パシフィック㈱	19	MT&ヒルトンホテル㈱	33
紀鉄航空サービス㈱	1	㈱デスティネーションコンサルタンツ	1	㈱丸ノ内ホテル	9
(一社)国際交流サービス協会	4	T-LIFEパートナーズ㈱	13	名古屋ヒルトン㈱	11
㈱国際旅行社	6	㈱アイエスエイ	6	アメリカン・エクスプレス・ジャパン㈱	1
㈱西遊旅行	17	日本スターウッド・ホテル㈱	17	東洋トラベル㈱大阪本社	7
㈱ジャパングレイス	14	㈱四季の自然舎	3	㈱SHRホテルズ	22
T-LIFEホールディングス㈱	6	㈱アップルワールド	5	㈱パーク・ホッカイドウ・オペレーションズ	3
太平観光㈱	7	㈱全 旅	11	㈱成田ホテルマネジメント	8
㈱クラブメッド	9	通商航空サービス㈱	9	㈱アップオン	6
㈱トラベルトピア	7	㈱ユニオンエアサービス	8	(公財)大阪観光局	1
㈱エヌオーイー	24	㈱三田ホールディング	8	㈱日本アジア文化センター	4
(一社)日本旅行業協会	17	㈱ファイブスタークラブ	11	日本トラベルセンター㈱	10
観光産業企業年金基金	3	㈱中国観光社	7	㈱新神戸ホールディング	36
ビッグホリデー㈱	11	㈱ユーラシアサービス	4	ケーヨーリゾート開発合同会社	3
㈱ユーティエス	5	㈱リムジン・パッセンジャーサービス	27	ラグジュアリーホテルインターナショナルJPN㈱	3
㈱ワールド航空サービス	16	㈱マイパック	6	Shangri-La Hotels Japan㈱	15
㈱毎日コムネット	27	鹿島東京開発㈱	13	㈱NKSホールディング	2
ジエイエツチシー㈱	2	㈱霞が関トラベル	1	日本エマージェンシーアシスタンス㈱	19
(一社)全国旅行業協会	12	㈱エアサーブ	4	South Pacific Free Bird㈱	5
鹿島サービス㈱	2	スカイマーク㈱	54	㈱タワーホテルアンドリゾート	8
㈱ユーラシア旅行社	5	㈱レンブラントホテルマネジメント	1	㈱ホスピタリティオペレーションズ札幌	30
㈱旅行総研	42	㈱明大サポート	9	大阪セント・レジス・ホテル㈱	3
㈱エムエスツーリスト	2	教職員共済生活協同組合	83	㈱ジェイアール東海ツアーズ	192
㈱カーニバル・ジャパン	4	英国政府観光庁	1	㈱ミキ・トラベルサポート	5
㈱国際交流センター	9	㈱ブライト	3	大手町タワーリゾート㈱	6
㈱ミキ・ツーリスト	15	㈱ヤッホーブルーイング	18	Agoda International Japan㈱	1
エーベックスインターナショナル㈱	8	エイ・ティ・エス㈱	4	香港政府観光局	7
ワールドエアアンドシーサービス㈱	8	㈱ホワイト・ベアーファミリー	5	㈱旅行総研 東日本	15
㈱クオニーツムラーレジャパン	32	㈱夢舞台	54	㈱旅行総研 西日本	27
㈱IACEトラベル	17	㈱テルウィンコーポレーション	11	Hilton Worldwide International Japan合同会社	4
トラベックスジャパン㈱	11	ソラーレホテルズアンドリゾート㈱	16	任意継続被保険者	5
㈱キューエイチ・インターナショナル	2	㈱ベニンシュラ東京	41	観光産業健康保険組合	12
㈱東旅	1	㈱JR東日本びゅうツーリズム&セールス	8	合計	1,414
㈱アイディツアーズサウスパシフィック	2	日本ヒルトン㈱	20		
㈱風の旅行社	5	MT&ヒルトンホテル㈱ヒルトン小田原リゾート&スパ	10		
東洋トラベル㈱	2	大阪ヒルトン㈱	30		

※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。

ウォーキングキャンペーン 報告

第48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47回結果				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	1,070	778	760	71.0%	8,000歩	962	727	713	74.1%
6,000歩	842	608	590	70.1%	6,000歩	973	710	684	70.3%
合計	1,912	1,386	1,350	70.6%	合計	1,935	1,437	1,397	72.2%

(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47回結果				
					35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	817	631	617	75.5%	8,000歩	772	598	586	75.9%
6,000歩	651	468	452	69.4%	6,000歩	729	539	518	71.1%
合計	1,468	1,099	1,069	72.8%	合計	1,501	1,137	1,104	73.6%

令和4年度9月～10月に開催された第48回ウォーキングキャンペーンは、107事業所1,912名の申し込みがあり、1,386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1,468名、そのうち1,069名の方が目標を達成しております(達成率73%)。

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
㈱ATI	7	東洋トラベル㈱	2	大阪ヒルトン㈱	34
㈱エヌ・ティ・ティ・トラベルサービス	1	ハーツ・アジア・パシフィック㈱	19	MT&ヒルトンホテル㈱	37
紀鉄航空サービス㈱	1	㈱デスティネーションコンサルタンツ	1	㈱丸ノ内ホテル	8
(一社)国際交流サービス協会	4	T-LIFEパートナーズ㈱	16	名古屋ヒルトン㈱	11
㈱国際旅行社	6	㈱アイエスエイ	4	アメリカン・エクスプレス・ジャパン㈱	1
㈱西遊旅行	17	日本スターウッド・ホテル㈱	16	㈱SHRホテルズ	22
㈱ジャパングレイス	23	㈱アップルワールド	3	㈱パーク・ホッカイドウ・オペレーションズ	3
T-LIFEホールディングス㈱	8	㈱全 旅	11	㈱成田ホテルマネジメント	10
太平観光㈱	8	㈱ユニオンエアサービス	8	㈱アップオン	6
㈱クラブメッド	14	㈱三田ホールディング	9	㈱日本アジア文化センター	4
㈱トラベルトピア	4	㈱ファイブスタークラブ	9	㈱新神戸ホールディング	32
㈱エヌオーイー	32	㈱中国観光社	7	ケーヨーリゾート開発合同会社	3
(一社)日本旅行業協会	18	㈱ユーラシアサービス	4	㈱ジエブ	16
観光産業企業年金基金	3	㈱リムジン・パッセンジャーサービス	28	ラグジュアリーホテルインターナショナルJPN㈱	2
ビッグホリデー㈱	11	鹿島東京開発㈱	13	Shangri-La Hotels Japan㈱	16
㈱ワールド航空サービス	17	㈱霞が関トラベル	1	日本エマージェンシーアシスタンス㈱	20
㈱毎日コムネット	27	㈱エアサーブ	5	South Pacific Free Bird㈱	5
ジエイエツチシー㈱	1	スカイマーク㈱	40	㈱タワーホテルアンドリゾート	9
(一社)全国旅行業協会	12	㈱明大サポート	5	㈱ホスピタリティオペレーションズ札幌	31
鹿島サービス㈱	2	教職員共済生活協同組合	72	㈱ジェイアール東海ツアーズ	170
㈱ユーラシア旅行社	4	英国政府観光庁	1	㈱箱根ホスピタリティ	4
㈱旅行総研	40	㈱ブライト	5	大手町タワーリゾート㈱	7
㈱エムエスツーリスト	2	㈱ヤッホーブルーイング	19	香港政府観光局	7
㈱カーニバル・ジャパン	4	エイ・ティ・エス㈱	2	㈱旅行総研 東日本	13
サザントラベルネットリミテッド	3	㈱ホワイト・ベアーファミリー	5	㈱旅行総研 西日本	27
㈱ミキ・ツーリスト	15	パシフィックセンチュリーホテル㈱	1	Hilton Worldwide International Japan合同会社	4
エーベックスインターナショナル㈱	10	㈱夢舞台	50	任意継続被保険者	6
㈱クオニーツムラーレジャパン	33	㈱テルウィンコーポレーション	13	観光産業健康保険組合	13
㈱IACEトラベル	13	ソラーレホテルズアンドリゾート㈱	15	合計	1,350
トラベックスジャパン㈱	11	㈱ベニンシュラ東京	40		
㈱東旅	1	㈱JR東日本びゅうツーリズム&セールス	6		
㈱アイディツアーズサウスパシフィック	2	日本ヒルトン㈱	22		
㈱風の旅行社	5	MT&ヒルトンホテル㈱ヒルトン小田原リゾート&スパ	18		

※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。

失敗が怖くて踏み出せない



挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづく、焦りやイライラなどでストレスがたまっていきます。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

監修 ● 公認心理師
上野 幹子

「失敗=悪いこと」という思いがあると踏み出しにくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざま。しかし、その根底には「失敗=悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるもののほうが大きいはずですよ。

失敗が怖いという気持ちにきちんと向き合い、悔いのない選択をしましょう。



失敗が怖いという気持ちとの向き合い方

○ 失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。

○ 挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

○ 悩みや不安を紙に書き出す

踏み出せないでいる悩みや不安を1枚の紙に書き出し、「どうしたらいい?」「本当にそう思う?」などと自問自答する。頭の中だけで考えると恐れや不安が勝り、客観的な視点をもちづらい。



無料の電話健康相談

- ◆ 健康相談 (健保連東京連合会)
☎03-3357-6561 水曜日 9:30 ~ 16:30 (12:00 ~ 13:00 は除く)
- ◆ 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・年末年始除く)
- ◆ 働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省事業)
☎0120-565-455 月・火 17:00 ~ 22:00 / 土・日 10:00 ~ 16:00 (祝日・年末年始除く)



HEALTH INFORMATION

歯の健康を守ろう!

プロによる歯のクリーニング (PMTTC)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢 (プラーク)」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取り除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTTCとは?

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィルムという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィルムや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2~3カ月に1回、PMTTCを受けることがすすめられます



PMTTCのメリット

● 歯周病やむし歯の予防になる

歯みがきでは除去できない、バイオフィルムや歯石を除去できる。

● 本来の歯の白さを取り戻せる

歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。

● 汚れが付きにくい歯になる

仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れが付きにくくなる。



PMTTCは保険適用外 (自費診療)

PMTTCは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき (一般的には6,000円~2万円程度)、行う施術も歯科医院によって異なります。

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫菌になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は? 電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



健康管理委員研修会開催報告

令和4年10月13日

健康管理委員研修会を開催し、(一社)日本産業カウンセラー協会の坂口育実講師により「コロナ禍における心の健康維持・セルフケア」などの講演をオンラインで実施いたしました。

出前セミナー開催報告

令和4年9月26日/11月14日

加入事業所のホテルイースト21東京様の依頼で「メンタルヘルスクアセミナー」を開催。(一社)日本産業カウンセラー協会の松崎優佳講師により、セルフケアとして、ストレス対処法や管理職向けにコミュニケーションの重要性などの講演をいただきました。

令和4年11月16日

加入事業所のホテル日航成田様の依頼で「生活習慣病予防対策セミナー」を開催。小池日登美講師により、生活習慣病予防対策として食生活の改善や身近な運動についての講演をいただきました。

これらのセミナーは当組合で講師料を負担しますので、「メンタルヘルスクア」、「食生活ケア」や「婦人科系がん対策」を検討されている事業所の方はぜひともご活用をお待ちしております。

公告

第921号(令和5年1月5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
Majorel Japan(株)	Booking.com Customer Service Center Japan(株)	東京都品川区	R4.6.30
(株)ホライズン・ホテルズ	(株)IHB	兵庫県神戸市	R4.10.1

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
World Hotels GmbH	東京都新宿区	東京都港区	R4.5.1
アビアレックス(株)	東京都千代田区	東京都新宿区	R4.10.3
(株)ファイブスタークラブ	東京都渋谷区	東京都千代田区	R4.11.7

3) 事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)アイネッツ国際教育	東京都千代田区	R3.9.21
ティ・アイ・トラベル(株)	東京都中央区	R4.6.30
(株)KJナビツアーズ	東京都新宿区	R4.7.29
タックエアサービス(株)	東京都町田市	R4.7.8
(株)ユーラスツアーズ	東京都港区	R4.6.1
(株)アリス	東京都渋谷区	R4.9.1
HomeAway(株)	東京都港区	R4.7.1
タートル旅行サービス(株)	東京都港区	R4.11.3

第922号(令和5年2月16日)

令和5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

標準報酬月額 第25級 360,000円
(令和4年9月30日の平均標準報酬月額 369,747円)

適用年月日 令和5年4月1日

※ただし、令和5年3月31日以前に取得したものに限り。

健康経営賞、9事業所受賞

令和4年度健康経営賞は次の9事業所が受賞となりました。おめでとうございます。

- 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(『旅けんぽ9月号』で発表済み)
 - ・株式会社ジェイアール東海ツアーズ
 - ・株式会社リムジン・パッセンジャーサービス
- 従業員の健康配慮への取組が優れている事業所(健康企業宣言をされている事業所)
 - ・株式会社ホワイト・ベアーファミリー
- 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.
 - ・株式会社ホテルマネージメントジャパン
 - ・株式会社ホスピタリティエージェント
 - ・株式会社イシシ・ホテルズ・グループ
 - ・オーストラリア政府観光局
 - ・株式会社Seven Signatures International

● 出産育児一時金の額が

令和5年4月から変更となります

政府のこども・子育て支援の一環として、出産時に支給される「出産育児一時金」が増額されます。

○支給額(1児当たり)

従来: 42万円 → 令和5年4月~: 50万円

*在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度加算対象出産ではない場合は、48.8万円となります。

● 出産育児一時金付加金の額が変更となります

観光産業健康組合の独自給付として、7万円の付加金を上乗せして支給いたします。

例: 50万円 + 付加金7万円 = 57万円を支給

*被保険者および被扶養者の方が出産された場合が対象です。被保険者(1年以上の被保険者期間あり)の方が退職後6か月以内に産出したときは、出産育児一時金は受けられますが、付加金はありません。

※付加金は、10万円を支給していましたが、出産日が令和5年4月1日以降の方から7万円に減額しております。

詳しくはこちら



健康組合の現況(令和5年1月末現在)

事業所数	330事業所	
被保険者数	男	13,855人
	女	15,660人
	計	29,515人
介護保険第2号被保険者数	男	7,071人
	女	5,666人
	計	12,737人
被扶養者数	12,816人	
扶養率(被保険者1人あたりの被扶養者数)	0.43	
平均標準報酬月額	男	423,727円
	女	316,754円
	平均	366,970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令和5年度より変わります

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。

- 変更後 資格喪失時の標準報酬月額(在職時と同じ。上限なし)。
- 従来 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と比較し、いずれか低い額を適用。

※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。
※経過措置として、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、従来の取扱いを適用。なお、令和5年4月1日以降の前年度9月の平均標準報酬月額は36万円となります。

ご注意ください



多いのはお子さんの就職のケースです

こんなときには異動届の提出を忘れずに!

① 就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 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①~⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- 3 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 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101人以上
 - ② 従業員が100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

② 収入が増えた

- 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(同一世帯の場合)。
※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)。

③ 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額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。

④ 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です。

⑤ 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

⑥ 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