

No.201

2024.7

Tabi Kenpo

旅 けんぽ

- 02 旅の力 Top Interview
- 04 健診は、年に一度必ず受けましょう！
- 06 各種予防接種等補助のご案内
- 08 整骨院・接骨院のかかり方チェック！
- 10 令和6年度 制度改正
- 12 第54回ウォーキングキャンペーン
- 14 お肉＆旬野菜でワンディッシュ
- 18 お知らせ掲示板（第23回野球大会報告 ほか）

熱中症対策(p13)や
夏にぴったりのレシピ(p14-15)
なども掲載！ ぜひ見てね

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



▲バツハアルプゼー（グリンデルワルト） 提供：（株）フェロートラベル

ご家族みなさまでご覧ください

生成 AI 時代も 人間力の勝負は続く キーワードは“解放”と“譲り合い”

≫ エーベックス インターナショナル(株) 取締役社長 高井 一史 氏

事業所
memo

会 社 名 ● エーベックス インターナショナル(株)

所 在 地 ● 東京都新宿区市谷田町

設 立 ● 昭和50年11月 従業員数 ● 約60名

東南アジアを中心に旅行・ビジネスに関する情報収集や商品企画、ツアーの手配などを行う「ランドオペレーター」のエーベックス インターナショナル(株)。早いうちからベトナムに注目し、業界で初めてベトナムから入るカンボジアへの手配を開始しました。

ラグーマンの高井一史社長は、今後の業界発展のキーワードを“解放”と“譲り合い”と考えています。今回はその真意などを伺いました。

アスリート社員が旅行業界へ 国内・海外添乗員、営業マンに転身

—— 観光産業に入られたいきさつは？

最初は、社会人ラグビー選手として他の業界に入社しました。大きな企業でしたから、生活の安泰を得たようなものでしたが、数年もすると「ここで一生を終わるのはいやだな」と思うようになり、会社を辞めました。そのあと旅行会社に勤めていた同級生や後輩と話をしたとき、その話が新鮮で面白い。時代は1980年代後半。日本政府が海外旅行倍増計画を打ち出し、旅行業界はとても勢いがあつたんです。「その仕事、僕でもできる？」と後輩に聞くと「びったりです！」と(笑)。

大阪に同じ会社があるというのでまずはそちらからスタート、いわゆる添乗員派遣会社です。海外添乗員になるには海外研修を受ける必要があり、週末はラグビーをしたい私には、海外に行く発想は全くありませんでした。ただ入社同期は8名いて、私を除いて全員女性。その女性たちが順番に「(海外研修に)行かないの?!」と電話をくれました。一生のうちにこんなに多く女性から旅行に誘われることはないなあ。それじゃあ、行くか。それが海外添乗員になったいきさつです(笑)。

—— その後、貴社に入社なさった

4年後、当社に転職しました。はじめの仕事は営業で、ベト

ナムをやりだしたのが当社の大きな分岐点になったように思います。今と違ってガイドブックは少ないし、インターネットなんてもってのほか。商工会議所に行ってベトナムの文献・企業情報を探したのを覚えています。経済的な状況を調べ、これはいけるのではないかと確信しました。

広辞苑みたいな厚さの一種のベトナムの企業四季報から企業をピックアップして日本語に訳し、視察先として企業に提案したり、大きなビデオをかついでベトナムやカンボジアを撮影し映像でプレゼンしたりしましたよ。そんなある日、突然、ベトナムの視察ツアーの要望が多数入ってくるようになり、営業の仕事がますます面白くなっていきました。

生成 AI の時代も “喜びをどう与える” か発想力が一番

—— 観光産業の今後をどう見えていますか？

コロナ禍を通して日本の旅行業界は、大きく変わろうとしています。パッケージ旅行が大幅に減少し、インターネット上で航空券やホテルなどを直接手配する OTA の利用者が増えている。

次には生成 AI が間違いなくこの業界にも生かされてくるでしょう。それによって生成 AI に命令や指令をするプロンプトが大切になり、その精度の高さが今後の勝負にもなり得る。

しかし旅行業界は、それでは終わらない。結局は生成 AI のその先が人の勝負と考えます。今まで以上に、お客様が喜ぶアイデアが重視されていくのではないのでしょうか。

そのためのキーワードは“解放”だと思うんです。日本人は“これをしてはいけない”とか、“人と違うことはしないでね”といった教育を受けているせいか、どうしても行動や考えにブレーキをかけがちです。失敗したら怒られるけど、ちょっと怒られるだけなんです。やってみて成功したら、成功体験を覚えるわけです。それが先の力になっていくはずですよ。

—— 社員のモチベーションの高め方は？

詰まるところ、収入と休暇だと思います。ここをしっかりと担保してあげること。当社では、頑張って働いたらボーナスを必ずむようになっています。休みについては、「有給休暇は極力、全部消化」と言っています。出張で土・日を挟む場合は、必ず、申請書に代休をいつ取るかを書いてその日は休む。産休や育児休暇もきちんと取らせています。育休の期限が終わっても状況によっては延ばすことも。こうしたことは会社と個人の譲り合いと思っています。“ちょっとこれ頑張ってやってくれないか”と言うこともあるけれど、“あなたの言うことも聞くよ。お互い、譲り合いましょうね”と。各々の主張ばかりしては、何も成立しません。ちょっとした譲り合いで人間関係ができていきます。

現地に行かせることもモチベーションを高めるポイントです。何か問題が起きたり、現地の人手が足りないと言われたりしたら、即座に「行って来い」と、どんどん海外に行かせています。私自身、大阪で支店長をしていたとき、よく現地に行っていました。お客様から「またお宅の支店長はいない、どこにいるの？」なんて言われてましたよ（笑）。

「神は細部に宿る」

自分のベストをどう尽くすか

—— 観光産業のみなさんにエールを！

観光産業は、喜びと楽しみを存分に表現でき、人にそれを与える仕事です。皆で力を合わせたら、まだまだいろいろな

ことができるはず……。

「神は細部に宿る」という言葉があります。細かいところまで気が付くことで、良い物ができるということです。アフターコロナになり安心安全が最前線にきて難しい面もありますが、お客様が何を求めているのか、自分のベストをどう尽くせるかを考えてほしい。その分、自分の知らない世界がどんどん広がります。

それと一個人、一企業がすべてをできることなどこの世にはありません。どうか業界だけに囚われず外の世界にも目を向けてほしいです。何と組めば自分たちが今持っている企業資産を2倍、3倍、いやもしかしたら10倍以上にできるんじゃないか？この視点が大切ですね。これも世界がとても広がります。

そのうえ、お金をもらって「ありがとう」と言われるんですよ。すばらしい仕事です。健康とワークライフバランスを取りながら、楽しんで仕事をしましょう。



▲チームの司令塔として活躍する高井社長



▶イタリアから取り寄せたスキーウェアに周囲の目が集まり、にんまり！

高井社長のご趣味を直撃！

土曜日は午前中ビーチラグビーを若い人たちと一緒に…（汗）。ゴルフも好きでやりますが、コロナ禍明けはラグビーができなかった練習時間を取り戻すかのように、ゴルフ場でも打った後に芝生の上を走っていました（笑）。（そのためのゴルフでした…）すべてはラグビー中心に動いています…（大笑）。

高井社長の心に残る



「一生懸命仕事をせなあかん」 きっかけの旅

添乗員になり2年も経っていないとき、25人ほどのお客様とエーゲ海クルーズに行きました。当時の代金は366,000円。何でこんなに安くできるのと言われた時代。今ではその値段では高すぎると言われます。甲板に出てみると、ご夫婦で参加し

ていたご主人が、一人で佇んでおられました。どうも雰囲気が違う。ちょっと涙ぐんでいるようにも見えた。心配になって声をかけると、その方からこう言われました。「私は、女房に心配ばかりかけてきたから、いつか海外旅行に連れて行くのが夢だった。でも海外旅行に家内を連れて行こうと思えばどれだけの大金持ちにならないといけないのか？そう思っていました。その夢が叶いました」。それを聞いた瞬間、この仕事の尊さを実感。「この仕事、まじめにせなあかん！」。より一層頑張ろうと思う一つの転機になった旅でした。

被扶養者の
皆さまへ

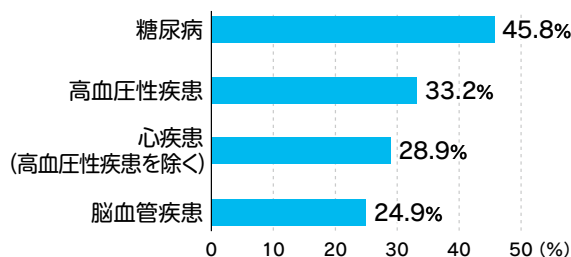
健診は、年に一度 必ず受けましょう！

被扶養者の皆さま、健診を毎年受けていますか？ 生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています（右図参照）。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、必ず健診を受けましょう！

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」（厚生労働省）より

健診は受けた“その先”も大事！

これからの生活に健診結果をいかしましょう

健診結果から自分の健康状態を読み取るうえで、過去の健診結果はおおいに役に立ちます。

たとえ今回は「異常なし」であっても、「異常ありに近い基準値内」ということもあります。過去の健診結果の検査数値と比較することで、基準値内であっても前年より悪化しているなど、自覚症状がなくても数値で自分の健康状態を把握することができます。毎年比較ができるように、紙の健診結果は捨てずに保管、データの場合も保存しておくようにしましょう。

健診結果の見かた

生活習慣病の多くは、初期症状がほとんどありません。健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合には、すみやかに医療機関を受診しましょう。

異常なし

現在の生活習慣を続け、健康を保ちましょう。前回の結果と比べることも大切です。

軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、これを機に生活習慣を見直して、次回の健診までに改善しましょう。不安があればかかりつけ医に相談してみましょう。

要再検査（要経過観察）

一定の期間後に再検査が必要です。再検査時期を確認し、検査までに自身の生活習慣を見直しましょう。

要精密検査・治療

早急に医療機関を受診し、精密検査または治療を受けてください。

治療中

現在の治療、または定期検査を継続しましょう。

※健診機関によって区分や記載が異なる場合があります。

特定保健指導は、あなた専用の生活習慣改善プログラムです

健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、所属事業所を通して特定保健指導の案内が届きます。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートを行います。ご

自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

当健保組合では、「東振協保健指導支援センター」か「SOMPO ヘルスサポート」のどちらかを選んでいただき、3～6カ月間、生活習慣改善に取り組んでいただきます。



MEMO ・東振協、SOMPOともにZoomを利用した初回面接が利用可能です。（従来通りの対面も可）

特定保健指導を受ける3つのメリット！

01 メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

メタボ解消のための専門知識をもったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。

02 生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。

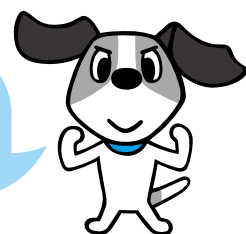
03 無料で受けられます

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担しますので、対象者の方は、お金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組めます。

各種予防接種等補助のご案内

当健保組合では、疾病予防対策事業の一環として、インフルエンザ、風疹、肺炎球菌について、予防接種の費用補助を行っています。また、胃がん対策としてピロリ菌検査費用の補助を、禁煙サポートとして禁煙補助剤購入費用に対しても補助を行っています。予防接種は病気予防の第一歩。ぜひご活用ください！

病気に負けない
体づくり！



ご注意

**申請期限はすべて共通！
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

※締切日にご注意ください。

01 インフルエンザ予防接種

事業所内での流行を防ぐため、予防接種費用の一部を補助しています。インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。例年の流行のピーク（1～2月）前の接種がおすすめです。

①実施期間／令和6年9月1日～令和7年1月31日

②補助金額／1人1回限り、2,000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。

③対象者／被保険者・被扶養者

02 風疹予防接種

①実施期間／令和6年4月1日～令和7年3月31日

②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。なお、麻疹混合（MR）
ワクチンも対象です。

③対象者／被保険者・被扶養者

※年度にかかわらず、一度、当健保組合から補助を受けた方は除きます。



03 肺炎球菌ワクチン接種

肺炎は日本人の死亡原因の第5位であり、成人における肺炎の約2〜3割は肺炎球菌により引き起こされとの報告があります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎や重篤な合併症を予防する効果が確認されており、ワクチン接種により、感染率や重症化率を大幅に減少させることができます。65歳以上の方はぜひご利用ください。

①実施期間／令和6年4月1日～令和7年3月31日

②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。

③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6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。

04 ピロリ菌検査費用

ピロリ菌は胃に感染し、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには胃がんのリスクを高めることが知られている細菌です。日本におけるピロリ菌の感染率は、衛生環境の改善により年々減少していますが、50歳代以降はやや高い傾向にあります。

ピロリ菌を除去することで、胃がんのリスクを低減する効果が期待できます。まだ一度も検査を受けたことのない方は、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか？

①実施期間／令和6年4月1日～令和7年3月31日

②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。

③対象者／被保険者・被扶養者

※年度にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外となります。

あなたの禁煙をサポート！

禁煙補助剤購入補助をご活用ください

長年たばこを吸っている人は、「今さら禁煙してもどうせ変わらない」と思っているのではないのでしょうか？ そんなことはありません。何歳で禁煙しても健康改善効果は期待できるのです。

当健保組合では禁煙補助剤のひとつ「ニコチンパッチ」の購入補助を行います。3カ月経過後に見事禁煙に成功された方には、達成賞も贈呈します！ ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

⇒禁煙へのステップ

1 「禁煙宣言」の登録

開始日は、令和6年9月1日から30日の中で設定してください。
(申請締切：令和6年8月31日)

2 補助剤を使用した禁煙期間

禁煙宣言者は薬局で「ニコチンパッチ」を購入し、禁煙を開始してください。「ニコチンパッチ」の使用は最長で2カ月間とします。

3 補助剤なしの禁煙期間

「ニコチンパッチ」の使用終了後、1カ月以上の禁煙期間をお過ごしください。

4 禁煙の報告

禁煙期間の経過後（禁煙開始から3カ月後）、禁煙成功・失敗に関わらず、1カ月以内に当健保組合に禁煙結果報告書および領収書を送付してください。確認後、該当された方に右記の購入補助・達成賞をお送りします。

●すぐさま実感！禁煙のメリット

禁煙すると健康改善効果はすぐに表れ、続けることで、徐々に体調不良の症状や病気のリスクが減っていきます。また、目覚めがよくなる、食事がおいしくなるなど、日常生活の中でさまざまなよい効果を実感できるようになります。

禁煙は、いつから始めても遅すぎるということはありません。今すぐ禁煙しましょう。

◆禁煙補助剤の購入補助
(上限1万円分のクオカード)

◆禁煙成功者にはさらに達成賞
(1万円分のクオカード)

健康保険が

使える？

使えない？



整骨院・接骨院の かかり方チェック！

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。

誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。



チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が**使える**場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

☒ 骨折

☒ 捻挫

☒ ひび(不全骨折)

☒ 打撲

☒ 脱臼

☒ 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が**使えない**場合

☒ 過去の交通事故やケガによる後遺症

☒ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労

☒ 症状の改善がみられない長期にわたる施術

☒ 脳疾患後遺症などの慢性病

☒ 保険医療機関で治療中の負傷

☒ 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

☒ 慰安目的のマッサージ代わりに受けた施術

など



チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。
負傷原因、負傷名、日数、金額などをよく確認し、自筆で署名してください。



- ①保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ②その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。
医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。



健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、
後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。
みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者の 皆さまの

収入確認を行います

当健保組合では、被保険者の皆さまから納めていただいている保険料を公平に使用するため、18 歳以上（平成 18 年 4 月 1 日以前生まれ）の方で被扶養者となられている方を対象に資格調査（検認）を行います。被扶養者として認定するためには、収入などの要件（詳細は下記参照）がありますが、マイナンバーを活用した情報連携により、当組合にて対象者の所得情報等を各自治体から取得し、認定基準（年間収入 130 万円 / 180 万円未満）を満たしているかの確認を行います。

皆さまの
負担軽減にも
つながります！

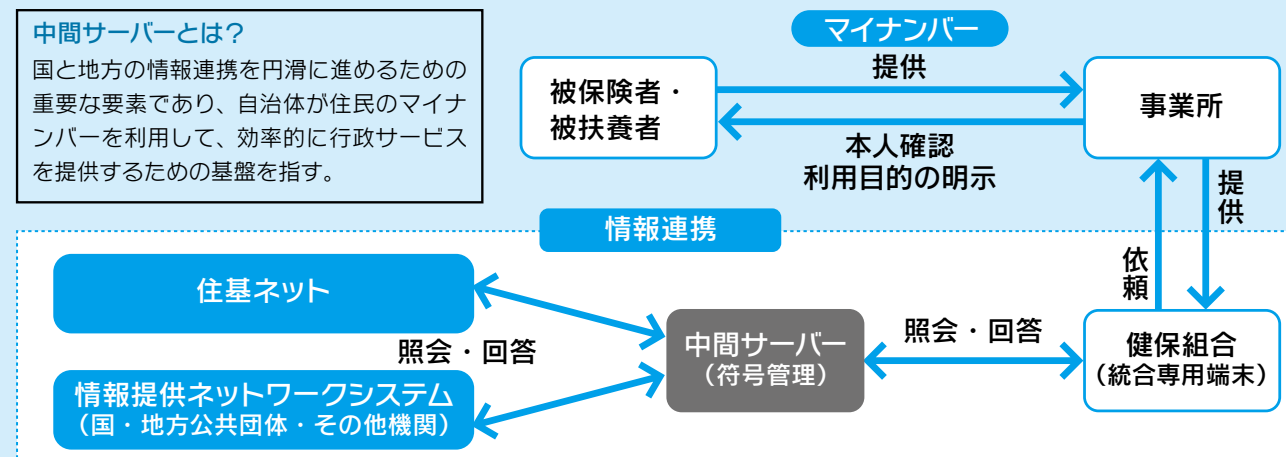


- ・情報連携を通して収入等の確認ができない方は、事業所を通じて書類の提出をお願いする場合があります。
- ・年間収入が認定基準を超えている場合には、事業所を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」を提出してください。

マイナンバーを活用した資格調査のながれ

中間サーバーとは？

国と地方の情報連携を円滑に進めるための重要な要素であり、自治体が住民のマイナンバーを利用して、効率的に行政サービスを提供するための基盤を指す。



被扶養者の認定基準とは？

被扶養者となることができるのは、国内居住要件を満たす、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、3 親等内の親族に限られています。



基本的な認定要件

●被保険者の収入によって生活している人

対象者の年収が 130 万円（60 歳以上または障害者は 180 万円）未満で、かつその額が被保険者の収入の 2 分の 1 未満、また別居の場合は、その額が被保険者からの援助額（仕送り額）より少ないこと。

①収入金額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額 (給与・年金など)	日額 (雇用保険の給付など)
60 歳未満の場合	130 万円未満	108,334 円未満	3,612 円未満
60 歳以上の場合	180 万円未満	150,000 円未満	5,000 円未満
障害年金受給の場合	180 万円未満	150,000 円未満	5,000 円未満

②被保険者との世帯関係・収入・仕送り

世帯関係	被扶養者の年収
被保険者と被扶養者が「同居」の場合	被保険者の年収の 1/2 未満
被保険者と被扶養者が「別居」の場合	被保険者からの仕送り額未満

●被保険者と同居でも別居でもよい人

被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者、子、孫、兄弟姉妹で主として被保険者の収入によって生活している人。

●被保険者と同居が条件の人

- (1) 上記以外の、被保険者の 3 親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。
- (2) 婚姻の届け出をしていないが、実際に被保険者と婚姻状態にある人（内縁関係）と、その父母や子で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。

令和6年度

医療費が変わりました

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が0.88%引き上げられることになりました。

みなさんが受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。



令和6年 6月 からの変更

初診料・再診料の引き上げ



医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられました。

また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになっています。

	初診料	再診料
従 来	2,880 円	730 円
令和6年6月～	2,910 円 + 加算 60 円※2	750 円 + 加算 20 円※2

※1 患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

※2 初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

マイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初 診	再 診（3カ月に1回）
従 来	従来の保険証 40 円 マイナ保険証 20 円	な し
令和6年6月～	従来の保険証 30 円 マイナ保険証 10 円	従来の保険証 20 円 マイナ保険証 10 円

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です



マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります、費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられました（一般所得者の場合）。

従 来	保険給付（栄養管理）180 円 自己負担（食材費等）460 円	計 640 円
令和6年6月～	保険給付（栄養管理）180 円 自己負担（食材費等）490 円	計 670 円



令和6年 10月 からの変更

患者が希望して先発薬を使うと負担大



成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（対象は表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

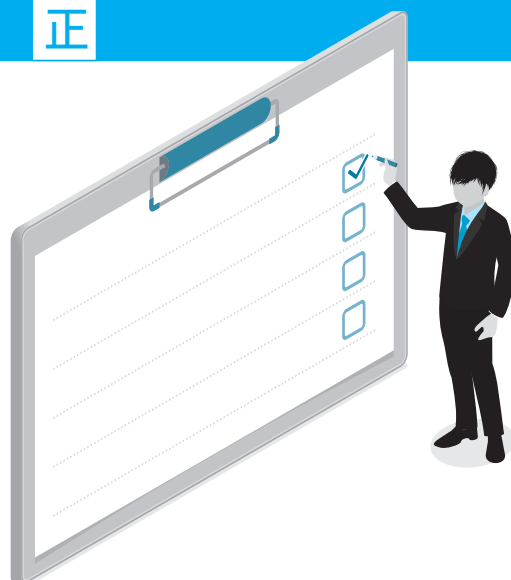
対象となる先発薬	- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 - ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	- 医療上の必要性があって先発薬を使う場合 - 薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

令和6年10月1日から

健康保険制度が 一部変わります

令和6年10月1日から、従業員数51名以上の事業所^(※)で働く短時間労働者は、一定の要件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入することになります。

※短時間労働者の社会保険加入について労使合意を行った50名以下の事業所も含む。



短時間労働者の適用要件

次のすべてに該当する場合は、短時間労働者として健康保険の被保険者となります。

区分	要件	令和4年10月～	令和6年10月～
事業所	規 模	常時100人超	常時50人超
短時間労働者	勤務期間	継続して2か月を超えて使用される見込み	
	労働時間	1週間の所定労働時間が20時間以上であること	
	賃 金	月額が88,000円以上であること	
	適用除外	学生でないこと	

参考 被保険者資格の取得基準

4分の3基準

1週間の所定労働時間および1カ月間の所定労働日数が、同一の事業所に使用される通常の労働者の1週間の所定労働時間および1カ月間の所定労働日数の4分の3以上である方は、健康保険・厚生年金保険の被保険者（一般）となります。

短時間労働者

4分の3基準を満たさない方で、上記「短時間労働者の適用要件」のすべてを満たす方は、短時間労働者として健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。

ご確認ください！

今回の法改正により、当健保組合の被扶養者として認定されている方でも、要件を満たす場合にはパートなど勤務先の健康保険の被保険者となり、当健保組合の被扶養者削除の手続きが必要になります。「被扶養者（異動）届」に必要事項をご記入のうえ、削除する被扶養者の保険証を添付し、当健保組合へご提出をお願いします。

第54回 ウォーキングキャンペーンを実施します！

！ 今大会より事前申し込みが不要に
お気軽にご参加ください！

引き続き35歳以上の達成率は85%を目標に

より多くの皆さまのご参加をお待ちしております！

9～10月に開催する第54回ウォーキングキャンペーンのご案内です。
暑さも落ち着き、ウォーキングにぴったりの季節。
ぜひ皆さま奮ってご参加ください！

ご案内

実施期間 9月1日(日)～10月31日(木)までの61日間

対象者 被保険者および被扶養者(22歳以上)

参加料金 無料

目 標 * 1日平均 8,000歩(総歩数: 48万8,000歩以上)

* 1日平均 6,000歩(総歩数: 36万6,000歩以上)

オプション: 1日3回(朝、昼、晩)歯みがきをしよう!(54日以上で達成)

実施内容 ① 事前申込は必要ありません。開始前にコース(目標)を決めてください。

② 実施期間中、1日の歩数を「第54回ウォーキングキャンペーン記録表」に記入してください。オプションの歯みがきキャンペーンについては、1日3回歯みがきができた日には○、できなかった日には×をご記入ください。

③ 実施期間終了後、記録表を事業所経由で当組合へ提出してください。

表彰

冬に実施予定の第55回ウォーキングキャンペーンと併せてポイントが加算されます。期末(2月)に集計し、3月下旬頃、順次達成賞を贈呈いたします。当キャンペーンで付与されるポイントは以下の通りです。(1)～(2)は合算されます。

(1) 参加ポイント 100ポイント

(2) 達成ポイント 400ポイント

※ウォーキングキャンペーンは8,000歩と6,000歩どちらの目標を達成しても、獲得ポイントは400ポイントです。
※オプションの歯みがきを達成した方には、歯ブラシ2本セットを進呈予定です。達成賞のクオカードとは別に、1月以降順次お送りいたします。

ウォーキング前には
準備体操を
お忘れなく！



猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの暑さを
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



お肉 & 旬野菜で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士) 撮影 ■ 巣山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂



暑い夏の食欲増進にスパイシーソース!

豚肉と夏野菜のオーブン焼き スパイシーカレーソース

1人分

エネルギー
388kcal
食塩相当量
2.2g
たんぱく質
17.2g

材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉 (ブロック) …… 200g
- A** 塩 …… 小さじ 1/4
- にんにく (スライス) …… 1片分
- オリーブオイル …… 大さじ 1/2
- かぼちゃ …… 80g
- とうもろこし …… 1/2 本 (150g)
- ズッキーニ …… 1/2 本 (85g)
- 赤パプリカ …… 1/2 個 (75g)
- 塩・黒こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 小さじ 1
- B** カレー粉 …… 小さじ 1/2
- ケチャップ …… 大さじ 1
- ウスターソース …… 大さじ 1

作り方

- ① ポリ袋に豚肉・**A**を入れてもみ込み、冷蔵庫で1～2時間漬け込む。焼く前に室温に戻しておく。
- ② かぼちゃはひと口大に、とうもろこし・ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、赤パプリカは乱切りにする。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に①・②を並べ、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを回しかける。200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ④ 豚肉の粗熱が取れたら食べやすく切り分け、皿に盛り、野菜を添える。**B**を混ぜ合わせたソースをかける。

調理のポイント

スパイシーなカレーソースが、豚肉のうまみや野菜の甘みを引き立てます。豚肉と野菜に下味をつけているので、塩分が気になる方はソースをかけなくてもおいしくいただけます。オーブンでの調理時、肉・野菜が焦げつきそうになったら、アルミホイルをかぶせてください。

たんぱく質を
1日どれくらい
とればいい?

1 日あたりのたんぱく質推奨量は、男性は15歳～64歳が65g、65歳以上が60g、女性は18歳以上50gとされています(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)。たんぱく質は不足すると、免疫力や体力が落ち、とくに高齢者はフレイルやサルコペニアのリスクが上がります。一方、とりすぎると肝臓や腎臓に負担がかかるなどの弊害があるので、適切な量を摂取することが大切です。

じゅわっと広がる鶏肉のうまみ

鶏肉とカラフル野菜の黒酢あん



1人分

エネルギー
372kcal
食塩相当量
1.8g
たんぱく質
23.0g

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- 赤パプリカ……………1/2個(75g)
- 黄パプリカ……………1/2個(75g)
- なす……………1個(80g)
- オクラ……………4本(40g)
- サラダ油……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- A** 砂糖……………大さじ1
- 黒酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- 水……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。パプリカ・なすは乱切りにする。オクラはヘタを切り落とし、斜め2等分にする。
- ② 耐熱容器にパプリカ・なす・オクラを入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼く。両面焼き色がついたら②を加え、炒め合わせながら鶏肉に火を通す。
- ④ 混ぜ合わせた**A**を加えて全体にからめ、とろみがつくまで炒める。



野菜はあらかじめレンジ加熱しておくことで時短になります。黒酢あんはしっかりとろみをつけているので具材によくからみ、塩分控えめでも満足感ある味わいです。



40歳以上は2年に1回 乳がん検診を受けましょう

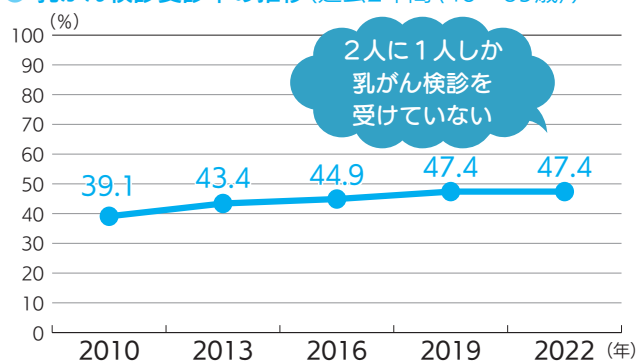
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

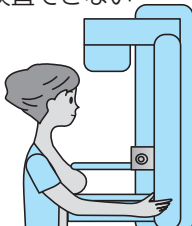
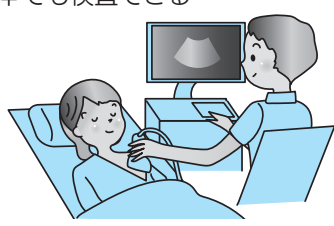
日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が2年に1回、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移（過去2年間〈40～69歳〉）



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特徴	● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 	● 痛みを感じることはない ● 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できない ● 高濃度乳房でも精度が落ちない ● 妊娠中でも検査できる 

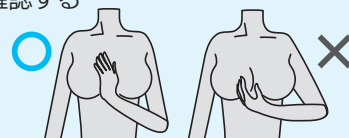
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

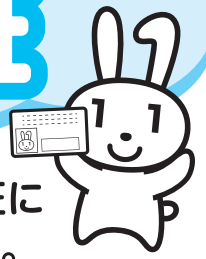
ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する



使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

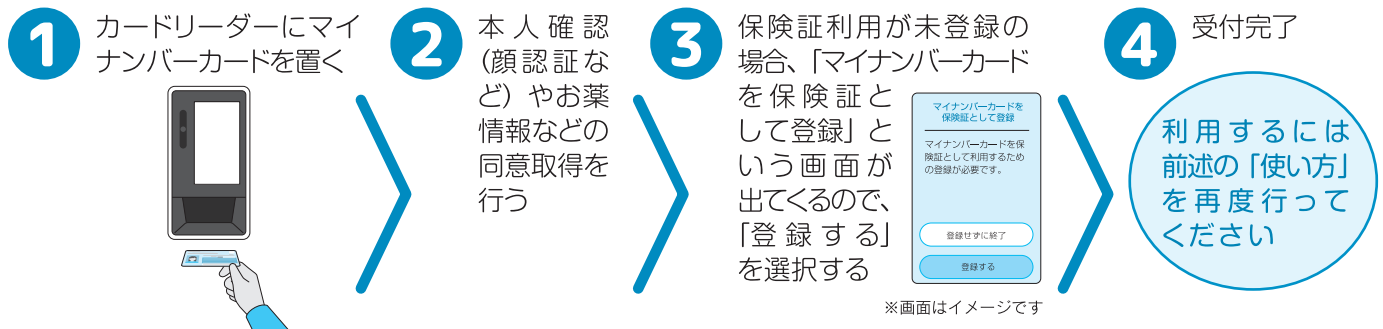
医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



健康企業宣言® 参加事業所を大募集！

社員と会社が一丸となって健康づくりへ取り組みませんか？

健康経営®とは、従業員の健康づくりを積極的に推進することであり、その結果が業績や社会的評価の向上にもつながることが期待され、重要性が注目されています。当組合では健康経営を推進するため、各事業所が健康企業宣言へ登録されるよう積極的に支援してまいります。従業員と一体となって健康づくりに取り組むことで、生産性の向上・企業のイメージアップを図ることが期待できます。

登録の流れは下記のとおりです。現在、24社が健康企業宣言に登録中です。ぜひとも多くの事業所のご参加をお待ちしています！

私たちが
サポートします！



健康企業宣言登録の流れ

- 事業所において、取り組み内容を決定します。
 - 健診受診率100%
 - 健診結果の活用
 - 健康づくり環境の整備
 - 食・運動・禁煙・心の健康への取り組み
- 事業所から、健保組合宛に「健康企業宣言Step1」をFAXします。
- 当組合で確認後、健保連東京連合会に回送。健保連東京連合会から「宣言の証」が届くので、事業所に送付します。
- 事業所において、宣言をした項目の取組みを行います。
- 1年経過後または80点以上達成したと思われる時点で、「実施結果レポート」を当組合へ送付します。
- 当組合で確認後、健保連東京連合会に回送します。承認後、健保連東京連合会から「銀の認定証」が届きますので、事業所に送付します。

◀健康企業宣言 Step1



社員の健康は
会社の健康！

※「銀の認定証」の後、さらに職場の健康経営・健康づくりを進め、安全衛生にも取り組むと「金の認定証」を取得も可能となります。

※下記は掲載希望事業所のみになります。

金の認定宣言中・銀の認定取得事業所

- 株式会社ヤッホーブルーイング

銀の認定取得

- エイ・ティ・エス株式会社
- 観光産業企業年金基金
- 有限会社成田ホテルマネジメント
- 株式会社アーク・スリー・インターナショナル
- 他4社
- 観光産業健康保険組合

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※「健康企業宣言」は、全国健康保険協会の登録商標です。

銀の認定宣言中

- サープホテルズ株式会社
- ザ・リッツ・カールトン・プロパティ・マネジメント・カンパニー東京有限会社
- 株式会社旅コレクション
- 株式会社トラベルトピア
- 株式会社ホワイト・ペアーファミリー
- 株式会社ジャタ
- 株式会社シイ・エイ・エヌ
- 一般社団法人日本旅行業協会
- 株式会社A T I
- 株式会社旅行綜研
- 他4社

公 告

第955号(令和6年4月26日)

事業所の編入について

株式会社日本橋夢屋(令和6年5月1日付)

第956号(令和6年5月20日)

事業所の新規適用について

Accertify Japan株式会社(令和6年5月1日付)

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)TSトラベルサービス	(株)エヌ・ティ・ティ・トラベルサービス	東京都台東区	R6.1.1

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
(株)ワールドコンパス	東京都渋谷区	東京都新宿区	R5.12.1
(株)アフィニティ	東京都渋谷区	東京都新宿区	R5.12.1
Banyan Tree Japan(有)	東京都千代田区	東京都港区	R5.9.19
観光産業健康保険組合	東京都千代田区	東京都中央区	R6.2.26
(株)ファイブスタークラブ	東京都千代田区	東京都渋谷区	R6.3.25

事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
香港中旅日本中国旅行社(株)	東京都中央区	R5.6.1
(株)ホワイトドルフィン	熊本県熊本市	R5.9.5
(株)エアトリインターナショナル	東京都港区	R6.4.1
(株)マイパック	東京都墨田区	R6.4.1
ジエイエツチシー(株)	東京都港区	R6.3.22

第957号(令和6年6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全喪年月日(下表)



第23回野球大会閉幕！

例年はトーナメント制で行っていましたが、今年度は申込数が少なかったため中止とし、参加表明のあった2チームで親善試合を行いました。

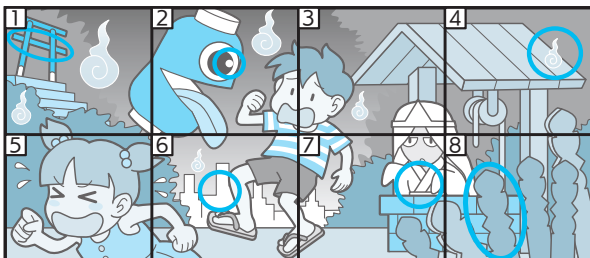


親善試合で勝利したリーフラス(株)は、当組合の代表として10月に開催される(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の野球大会に出場の予定です。

リーフラス株のみなさん
応援しています！



まちがいさがし 解答



3と5

健保組合の現況(令和6年5月末現在)

事業所数	326事業所
被保険者数	男 15,377人 女 18,435人 計 33,812人
介護保険第2号被保険者数	男 7,357人 女 6,578人 計 13,935人
被扶養者数	13,010人
扶養率(被保険者1人あたりの被扶養者数)	0.38
平均標準報酬月額	男 436,637円 女 330,577円 平均 378,811円

「たんばらラベンターパークにて」 群馬県沼田市

◆たまてばこさん



投稿写真
ご紹介



旅の記憶 PHOTOGRAPH OF THE TRIP

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

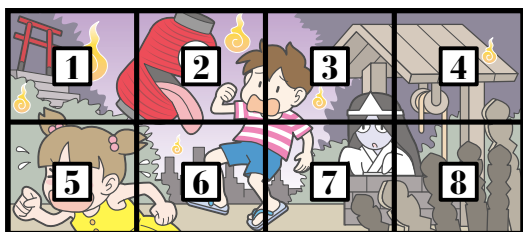
総務課 旅けんぽ係 ☎03-6260-5722
mail_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

- 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、上記あてでご投稿ください。

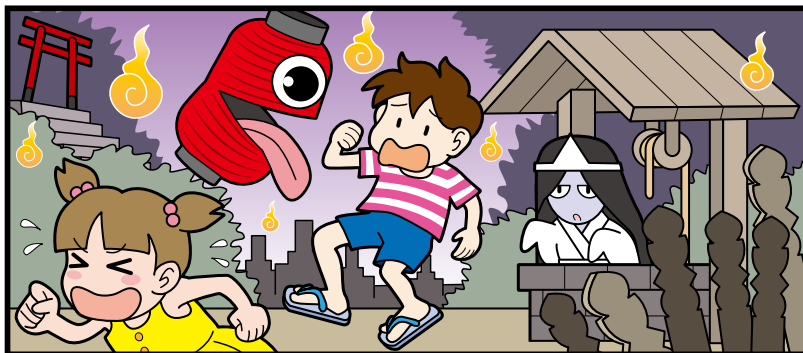
まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考に間違いのなかったワクを2つ答えてね。

【エリア表】



答えは
19ページを
見てね！



©スカイネットコーポレーション

『旅けんぽ』次号は10月公開です。最新情報は健保ホームページでぜひチェックを！

健保事務局は2月に下記住所へ引っ越しました。電話番号も変わりましたのでご注意ください。