

No.202

2024.10

Tabi Kenpo

旅 けんぽ

- 02 令和5年度決算
- 04 インフルエンザ予防接種費用補助のご案内
- 06 歩きたくなる旅 東近江
- 08 令和5年度人間ドック概況報告
- 10 令和5年度保険給付費の概要
- 14 第55回ウォーキングキャンペーン
- 16 お肉 & 旬野菜でワンディッシュ
- 18 お知らせ掲示板
(メンタルヘルスセミナー開催報告 ほか)

暑さも落ち着いてきたね
秋の夜長をリラックスして
お過ごしください…♪

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



▲撮影場所：アルケサル・アラゴン州（スペイン）

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



保険給付費が増加するも 2年連続の黒字決算にて着地

令和5年度は新型コロナウイルス感染症（以下、「コロナ禍」）による行動制限等の各種規制が撤廃され、国内における個人消費が急激に回復し、企業の業績も改善するなど景気は回復してきています。一方で海外においては、ウクライナ情勢に進展が見られず、ガザ地区紛争も勃発し、先行きが不透明と言わざるを得ません。

円安の影響は大きく 経営状況は会社によりけり

当組合の適用事業所（旅行業・ホテル業など）は明暗の分かれた1年となりました。歴史的な円安により、訪日旅行者の増加が著しく、ホテル業やインバウンドを多く扱っている一部の旅行会社は恩恵を受けることができました。一方で海外への旅行を中心に取り扱っている旅行会社は円安やエネルギー高による旅行代金の高騰のため、元年度比約60%と海外旅行者の戻りは乏しく、依然として厳しい経営状況が続いています。

全国的に運営状況が厳しい健保組合 マイナ保険証の利用率底上げも課題

一方、健康保険組合を取り巻く環境は、保険給付費や納付金の増加が続き、東京都の総合健康保険組合86組合の決算見込みでは、黒字32組合、赤字54組合と赤字の組合が多く、厳しい運営状況が続きます。また、本年12月に既存の健康保険証の廃止が決まり、マイナンバーカードと一体化への取り組みが続けられています。本年4月時点でマイナ

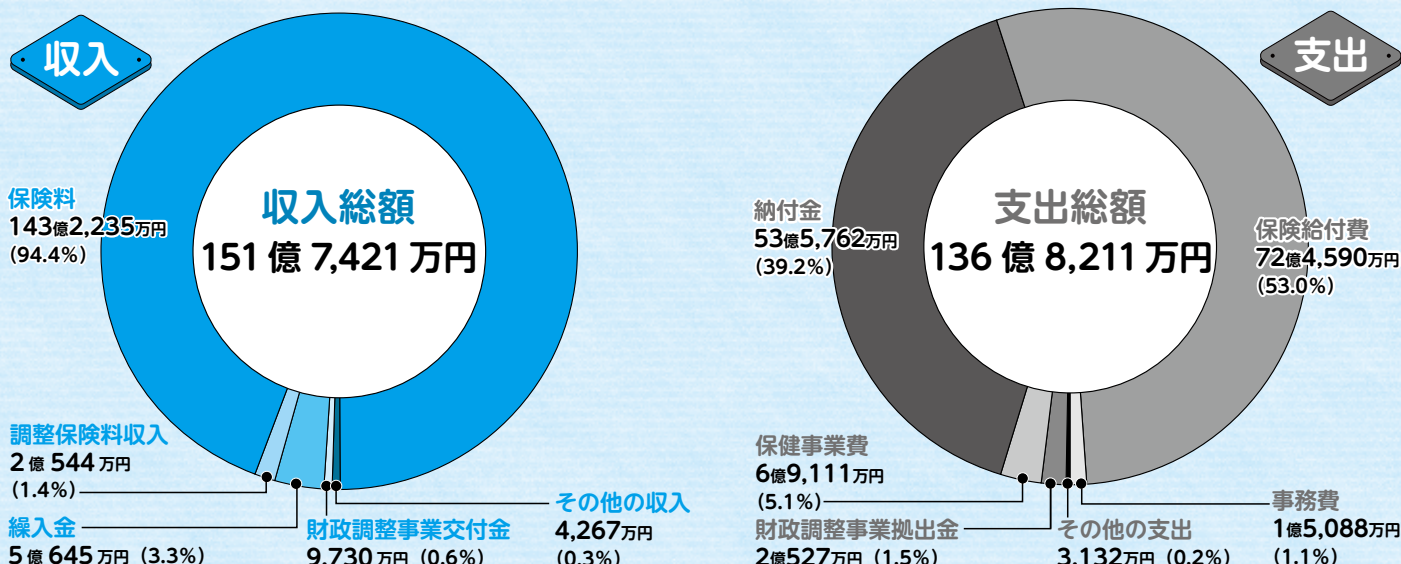
保険証の利用率は6.56%と低調であり、これをいかに引き上げるかが喫緊の課題となっています。

被保険者数は増加 標準報酬月額は過去最高の値

このような中、当組合の一般勘定決算の基礎数値（被保険者数、標準報酬月額、標準賞与額）は予算を大幅に上回り、順調に推移しました。被保険者数は加入事業所の採用増や新規加入事業所（ホテル業9社）などにより、予算30,000人のところ、31,559人（前年度29,507人、前年度比7.0%増）と大幅に増加しました。また、標準報酬月額は376,136円（前年度362,605円、前年度比3.7%増）と過去最高となり、標準賞与額は過去最高の元年度に次ぐ614,117円（前年度442,127円、前年度比38.9%増）と高い数値となりました。

その結果、健康保険料率を1000分の88から92に引き上げたこともあり、基礎数値の増加に相まって、一般保険料収入は予算比約20億円増の約143億円となり、コロナ禍前の水準に近づいています。

一般勘定 決算の概要



納付金は減少するも 保険給付費は増加の一方

一方で、保険給付費の増加に歯止めがかからず、コロナ禍での受診控えの反動で受診増が続いています。また、出産育児一時金が一人42万円から50万円に引き上げられたこともあり、一人当たり保険給付費は229,598円（前年度215,872円。前年度比6.4%増）と過去最高となりました。総額でも被保険者数の増加によるものもありますが、予算に対し約2億6,700万円の超過となりました。

納付金については、概算と決定時の差異により、予算比約2億2,100万円少ない約53億5,800万円（前年度46億4,600万円、前年度比15.3%増）でした。なお、基礎数値の大幅な増加に伴い、7年度では5年度の精算のために、約7億円の追加支払を見込み、総額では約80億9,300万

円と試算しています。

5年度の保健事業に関しては、引き続き疾病予防に重点を置き実施いたしました。当組合の重点実施している健診、人間ドック事業およびインフルエンザ予防接種補助は概ね例年並みに推移しています。なお、費用の見直しとして、人間ドック受診対象年齢を35歳以上から40歳以上に引き上げ、インフルエンザ予防接種補助金を3,000円から2,000円に引き下げを行っています。

ウォーキングキャンペーンなどの体育奨励事業、その他の保健事業についてもやや減少傾向にあります。医療費分析を強化し、第3期データヘルス計画策定に向け、保健事業内容の見直しを行いました。また、健康スコアリングレポートの積極的な活用、健康企業宣言の登録支援を行い、事業主とのコラボヘルスを推進しました。

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	14,322,351	453,828
国庫負担金収入・その他	5,650	179
調 整 保 険 料 収 入	205,436	6,510
繰 入 金	506,453	16,048
国 庫 補 助 金 収 入	31,793	1,007
財政調整事業交付金	97,300	3,083
雑 収 入	5,224	166
収入合計(A)	15,174,207	480,820
経常収入合計(B)	14,339,794	454,380

◆支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	150,883	4,781
保 険 給 付 費	7,245,896	229,598
納 付 金	5,357,624	169,765
保 健 事 業 費	691,113	21,899
還 付 金	1,386	44
営 繕 費	16,447	521
財政調整事業拠出金	205,274	6,504
連 合 会 費	6,432	204
積 立 金	6,574	208
雑 支 出	480	15
支出合計(C)	13,682,109	433,541
経常支出合計(D)	13,460,368	426,514

●収支

収入支出差引額(A-C)	1,492,098	47,279
経常収支差引額(B-D)	879,426	24,866

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	1,358,528	101,474
繰 入 金	50,000	3,735
雑 収 入	5	—
収入合計	1,408,533	105,209

◆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	1,319,425	98,553
介護保険料還付金	200	15
支出合計	1,319,625	98,568

●収支

収入支出差引額	88,908	6,641
---------	--------	-------

※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	1,491,947
財政調整事業繰越金	151
合 計	1,492,098

◆決算残金処分内訳（介護勘定）

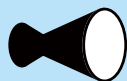
種 別	金額 (千円)
準 備 金	88,908
合 計	88,908



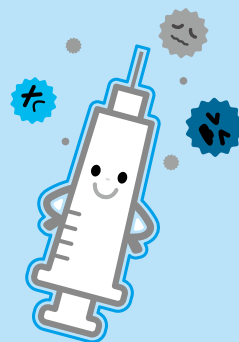
まとめ

これらの結果、一般勘定の総収入は15,174,207千円、総支出13,682,109千円、総収支差引額は1,492,098千円、経常収支差引額は879,426千円の2年連続となる黒字となりました。

本年度は保険料率を引き上げるなど厳しい1年でしたが、事業主始め被保険者の皆さまのご協力・ご支援、並びに監督官庁の適切なご指導のお蔭であり、関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。



流行シーズン間近 2,000 円を補助します！



インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節痛を伴うなど、激しい症状が特徴です。

また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変わります。去年、予防接種を受けた方も、改めて今年の予防接種を受けましょう！

インフルエンザワクチン株 ※流行を予測して選定されます。

- 2024/2025 冬シーズン
 - ・ A/Victoria (ビクトリア) /4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
 - ・ A/California (カリフォルニア) /122/2022 (SAN-022) (H3N2)
 - ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
 - ・ B/Austria (オーストリア) /1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

● **実施期間**／令和 6 年 9 月 1 日～令和 7 年 1 月 31 日

● **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。

● **対象者**／被保険者・被扶養者

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 2,000 円分が差し引かれます。**補助金の申請が不要**なのでおすすめです。

東振協ホームページから、**利用券の発行や契約医療機関の一覧を確認**できます。



▲ 東振協ホームページ

東振協契約
医療機関での
接種が
おすすめです！



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 「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します。

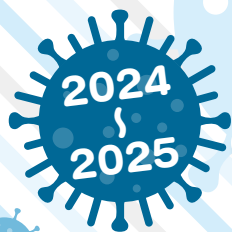
当組合ホームページに院内・集合接種用の利用券を掲載しておりますので、このページを使われる方は、利用者記入欄の「アミカケ」欄に必要事項を記入してください。

3 「利用券」と保険証等を提示し予防接種を受け、補助金 2,000 円（上限）を差し引いた料金を窓口で精算してください。

その場で補助が適用されるため、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

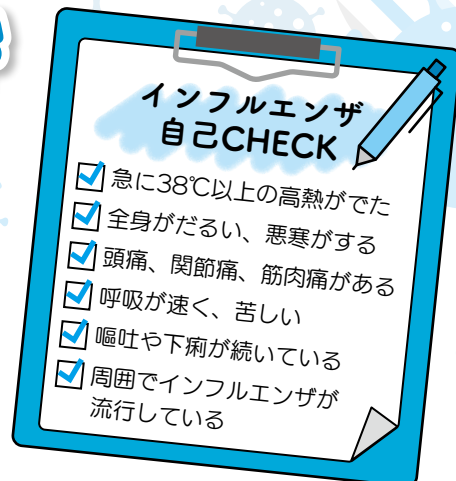
最寄りの医療機関で予防接種を受けた場合は、いったん費用全額を支払い、その後、会社を通じて当組合に補助金請求をしてください。
詳しくは当組合ホームページをご覧ください。



インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

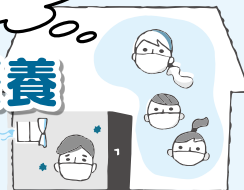
肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



感染してしまったら...

自宅療養 の心得



- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

毎日できる予防法

規則正しい生活



十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する



帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度



ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60％以上を保つ。

歩きたくなる旅

こ こく たん ぼう
湖国探訪

ひがし おう み
東近江

ずい せき ざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00（時間変更あり）
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にでかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9・7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の溪谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を

傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉 八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚶 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市 IC から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。

▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 日登美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)▶

約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

びと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道 HP



令和5年度 人間ドック概況報告（令和5年4月～令和6年3月受診分）

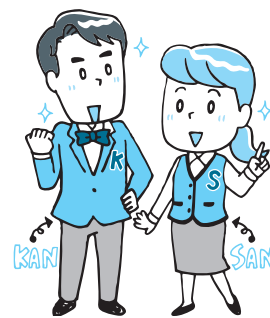
男女ともに注意が必要なのは 脂質代謝、肝機能

令和5年度の当組合の人間ドック受診結果がまとまりましたのでご報告します。受診者数は合計1万1,798人、男性：5,728人、女性：6,070人です。令和5年度より受診可能年齢を35歳から40歳へ引き上げております。

生活習慣病に関連する検査項目を一覧にまとめました（図1参照）。A・B判定は基本的に問題ございません。現在の生活習慣を続けて健康を保ちましょう。C判定は、一定期間後に再検査を必要とする状態です。D～E判定は、治療が必要な状態、F判定は治療中であることを表します。

男性では、**血圧**、**脂質代謝**、**肝機能**の判定、女性では、**脂質代謝**、**肝機能**の判定が気になるところです。

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくと重篤な病気を招きます。生活習慣改善のため、特定保健指導に該当された方は、ぜひご参加いただきますようお願いいたします（9ページご参照）。



〔図1〕40歳以上人間ドック受診者（東振協D1コースの集計）

（生活習慣病関連項目 判定結果一覧）

単位：%

検査項目 判定結果		○ (A・B判定)	△ (C判定)	× (D・E・F判定)
身体計測	男	52.3	47.5	0.3
	女	66.7	33.0	0.2
血 圧	男	71.1	11.2	17.7
	女	85.4	6.4	8.2
糖 代 謝	男	76.5	14.4	9.1
	女	87.4	9.4	3.2
脂質代謝	男	51.9	30.7	17.5
	女	63.8	23.9	12.3
肝 機 能	男	66.8	18.7	14.6
	女	82.3	13.1	4.6

判定結果の見方

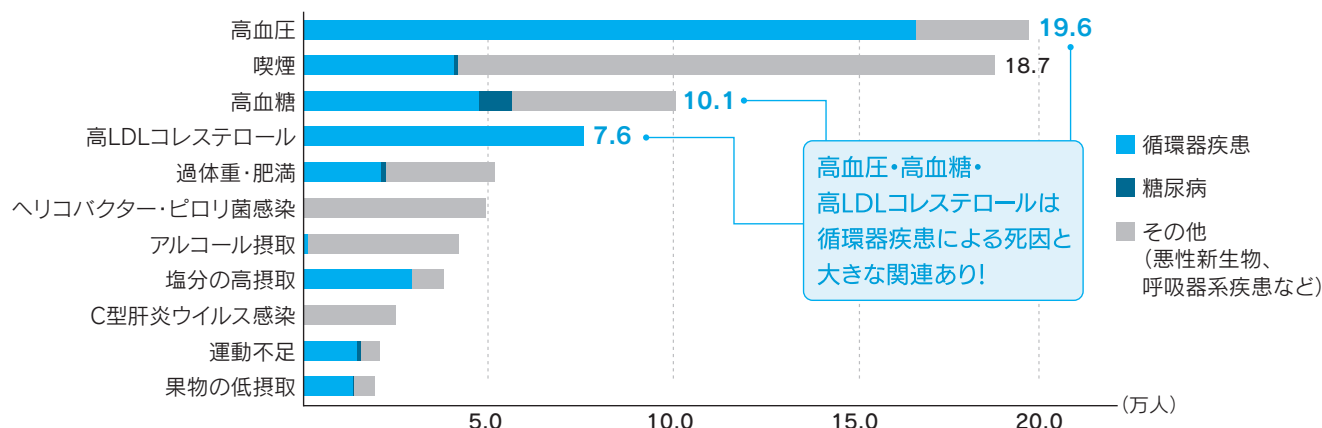
- A… この検査の範囲では、異常ありません
- B… わずかに基準範囲を外れていますが、日常生活に差し支えありません
- C… 日常生活に注意して、年1回の健診、または6カ月後、3カ月後の再検査をお受けください
- D… 治療を必要としますので、医療機関を受診してください
- E… 精密検査を必要としますので、医療機関を受診してください
- F… かかりつけの医師（主治医）による治療を継続してください

死亡リスク要因は、高血圧や高LDLコレステロールが上位に

循環器疾患[※]や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死亡者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに關係する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

※心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全）や脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤など

〔図2〕リスク要因別の関連死亡者数（2019年）



※「令和5年版厚生労働白書－社会保障を支える人材の確保－」（厚生労働省）より作成



特定保健指導の流れ 〈積極的支援の場合(イメージ)〉

健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



健診当日または別日

初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

昼食は大盛りが多いです
晩酌は毎日です

それでは、無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標は、腹囲-2cm、体重-2kg**にしましょう



1カ月後

継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

現在、腹囲-1cm、
体重-1kgです
昼食は大盛りなし、
週2日の休肝日、
ウォーキングは
昼食後に週4日、
実践しています



減量のペースは理想的ですね
今の取り組みを継続していきましょう



3カ月以降

実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。

腹囲-3cm、
体重-3.5kgで、
目標達成できました！
来年は保健指導を受けなくて済むよう、
生活習慣の改善を継続します



素晴らしいです！
ぜひ継続してください
メタボが解消できれば、
来年の健診結果も
改善されますよ



面談の受け方や取り組み方が多様化しています

特定保健指導ではICTを活用した方法が推進されています。勤務形態（在宅勤務等）や立地（遠隔地等）をはじめ、多様なニーズに対応できるよう実施方法が見直されています。実際に下記のような事例も増え、参加者の負担が軽減されていますので、忙しい人でも参加しやすくなっています。

● 特定保健指導もアップデート中 ●

特定健診当日に 特定保健指導も実施

特定健診との同日実施により、スケジュール調整の手間なく初回面談を受けられる。

面談をオンラインで 実施

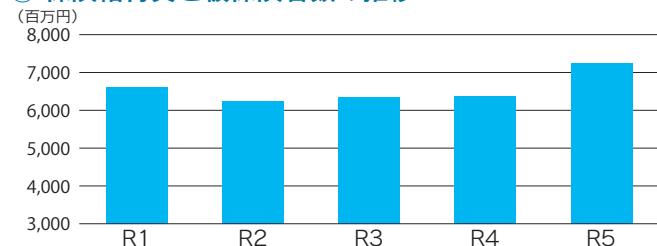
面談場所への移動が不要になり、忙しいときでも効率的に初回面談を受けられる。

スマートフォンアプリを 利用

チャットでのサポートや、日々の体重・歩数を確認できる機能でモチベーションの維持に。

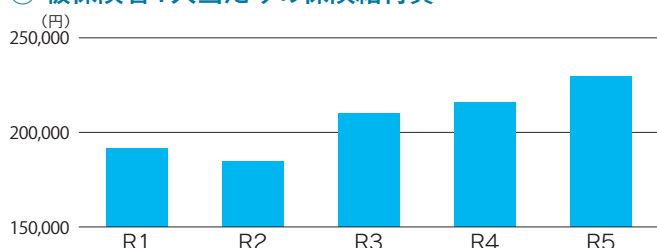
保険給付費決算額と推移

① 保険給付費と被保険者数の推移



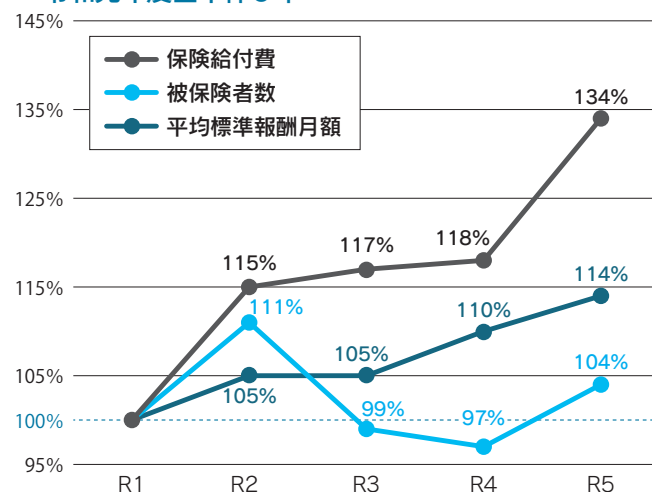
令和2～4年度は、新型コロナウイルス感染症の影響による被保険者数の減少や受診控えにより一時的に減少しました。令和5年度は、診療報酬点数の改正や高額薬剤の認可などにより増加傾向にあります。

② 被保険者1人当たりの保険給付費



被保険者1人当たりの保険給付費は高額薬剤の認可などにより増額しております。令和5年度は過去最高額の229,598円となりました。

③ 保険給付費・被保険者数・平均標準報酬月額 令和元年度基準伸び率



令和元年度を基準にした伸び率は、保険給付費が被保険者数と平均標準報酬月額を上回る率で推移しております。

被保険者数は令和2年度から減少傾向にありましたが、令和5年度からは増加しております。標準報酬月額は、令和4年度からは回復し令和5年度はコロナ前の水準にまで戻っております。

医療費分析

(単位：円)

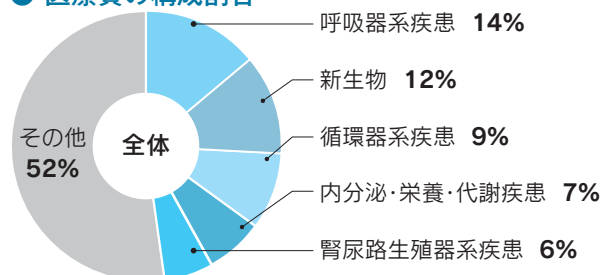
順位	疾病分類	医療費
1	呼吸器系疾患	897,004,680
2	新生物	758,524,290
3	循環器系疾患	549,984,850
4	内分泌・栄養・代謝疾患	444,284,870
5	腎尿路生殖器系疾患	403,931,920
	その他	3,339,417,620

(単位：円)

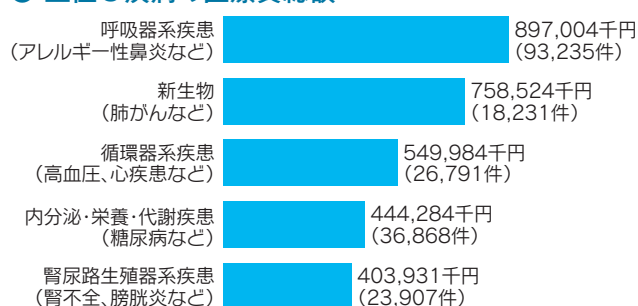
順位	① 呼吸器系疾患の内訳	医療費
1	アレルギー性鼻炎	198,905,500
2	喘息	171,181,780
3	その他の呼吸器系疾患	146,841,620
4	急性上気道感染症	114,591,800
5	急性気管支炎・細気管支炎	102,113,140
	その他の呼吸器系疾患	163,370,840

令和5年度の医療費でもっとも高額となった疾病(分類)は、アレルギー性鼻炎・喘息などの「呼吸器系疾患」でした。1件当たりの医療費は少ないものの、件数の多さから1位となりました。第2位は良性の腫瘍や悪性

● 医療費の構成割合

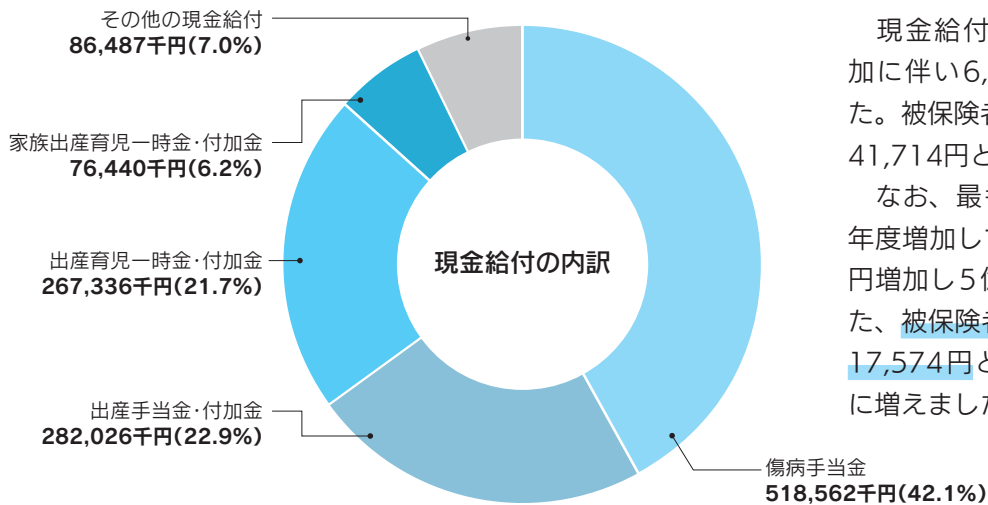


● 上位5疾病の医療費総額



の乳がんなどの「新生物」です。反対に件数は少ないものの、放射線治療や高額な薬剤などにより医療費が高額になっています。第3位以下は表のとおりです。

現金給付の内訳



現金給付の支給額は、被保険者数の増加に伴い6,224万円（5.3%）増加しました。被保険者1人当たりの額は7.8%増加し41,714円となりました。

なお、最も支給が多い傷病手当金は、毎年度増加しており、令和5年度も5,435万円増加し5億1,856万円となりました。また、被保険者1人当たりの額は27.9%増の17,574円となり、前年度に引き続き大幅に増えました。

傷病手当金の支給内訳

● 支給件数

(単位：件)

順位	傷病分類	主な傷病名	支給件数	割合
1	精神および行動の障害	うつ病、適応障害	1,693	66.0%
2	新生物	乳がん、大腸がん	225	9.0%
3	妊婦、分娩および産褥	妊娠悪阻、切迫早産	95	4.0%

● 支給金額

(単位：円)

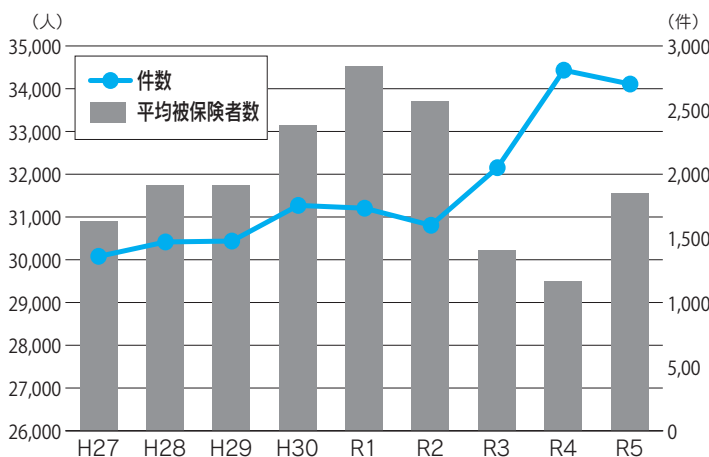
順位	傷病分類	主な傷病名	支給金額	割合	金額 前年度比
1	精神および行動の障害	うつ病、適応障害	369,237,359	62.6%	65,611,894
2	新生物	乳がん、大腸がん	40,828,483	8.3%	△ 6,953,202
3	循環器系の疾患	脳梗塞、脳出血	23,067,021	2.9%	2,679,007

傷病手当金の申請は、COVID-19による申請件数の減少により前年度より3.8%減少しました。

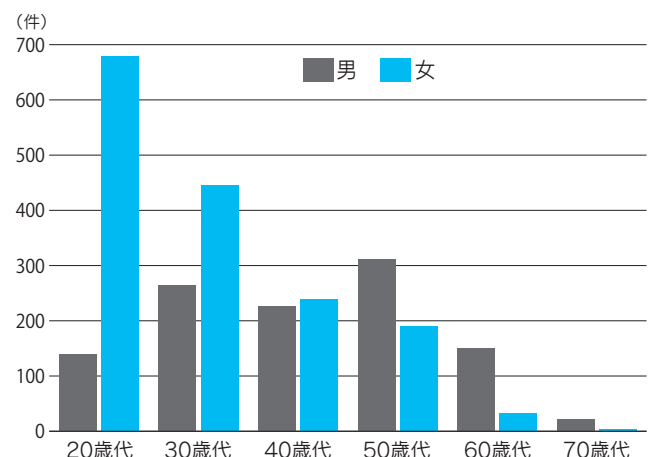
おもな傷病は、うつ病や適応障害などの「精神および行動の障害」が最も多く、支給金額は3億円を超え

全体の62.6%を占めました。その対象者は、男性よりも女性の方が多く、中でも20代女性の申請が多くあります。比較的長期にわたる申請が増えているため、支給金額は増加する傾向にあります。

● 傷病手当金の件数と平均被保険者数の推移



● 「精神および行動の障害」年代別支給件数





給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

標準報酬月額^{※2} × 保険料率^{※3}

賞与の保険料＝

標準賞与額^{※4} × 保険料率

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

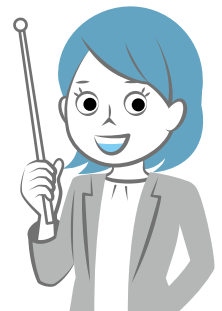
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

◀ ◀ ◀ 毎年1回の見直し ▶ ▶ ▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



◀ ◀ ◀ 定時決定以外の見直し ▶ ▶ ▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心やすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2

リズムカルに歩く

- セロトニン是一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

視線はまっすぐ前

あごを引く

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて、
腕を前後に振る

かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る

歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。



第55回

ウォーキングキャンペーンを実施します！

事前申し込みは不要です
お気軽にご参加ください！

引き続きより多くの皆さまのご参加をお待ちしております！

12～1月に開催する第55回ウォーキングキャンペーンのご案内です。
寒さでつつい家にこもりがちな季節ですが、
歩いているうちに体もポカポカしてきます。
ぜひ、寒さに負けずお外で歩いてみませんか？

ご案内

実施期間 令和6年12月1日(日)～令和7年1月31日(金)までの62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歩以上(総歩数: 49万6,000歩)
* 1日平均 6,000歩以上(総歩数: 37万2,000歩)

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55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。
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

秋に実施済みの第54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。

●達成ポイント 500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500ポイントです。

令和6年度前期(第53回・健康づくり)キャンペーン達成賞の送付は、10月末頃を予定しています。

今年度最後の
キャンペーンです
ぜひご参加を！



ご参加いただいた方より嬉しいコメントをいただきました！

キャンペーンに参加することにより、意識的に歩くことを心がけました。今後も引き続き、歩くことを心がけたいと思います。(40代女性)

予定のない休日でも体を動かすことを意識して日々過ごすことができた。今後も継続してウォーキングを続けていきたい。(30代女性)

在宅勤務の日の歩数の少なさは顕著。意識的に歩かなければならないと思う。(40代男性)

普段の歩数を数値化することはないので、こうしてみると参考になると改めて思いました。在宅時は歩数が伸びないのは仕方ないにしても、土日休日にもう少し運動しなければならなかったと感じました。(40代男性)



35歳以上の目標達成率85%まであと一歩！

達成率は上昇中♪
この調子！

第53回（4月～5月開催）

ウォーキングキャンペーン結果報告！



第53回 結果報告

（単位：名）

全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率	52回				
					全年齢	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	788	636	632	80.2%	8,000歩	942	687	679	72.1%
6,000歩	867	625	615	70.9%	6,000歩	1,104	732	715	64.8%
合計	1,655	1,261	1,247	75.3%	合計	2,046	1,419	1,394	68.1%
(再掲) 35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率	52回				
					35歳以上	登録者	提出者	達成者	達成率
8,000歩	661	541	538	81.4%	8,000歩	749	557	550	73.4%
6,000歩	672	489	479	71.3%	6,000歩	825	553	540	65.5%
合計	1,333	1,030	1,017	76.3%	合計	1,574	1,110	1,090	69.3%

第53回キャンペーンは、1,655名のお申し込みがあり、そのうち1,247名の方が目標を達成しており、達成率は75.3%でした。35歳以上の登録者数は1,333名、そのうち1,017名の方が目標を達成しており、達成率は76.3%です。

前回よりも全体の達成率は7.2%UP、35歳以上の達成率は7%UPいたしました。ご参加いただいた皆さま、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
(一社)国際交流サービス協会	4	日本スターウッド・ホテル株式会社	17	名古屋ヒルトン(株)	16
(株)国際旅行社	9	(株)四季の自然舎	3	アメリカン・エクスプレス・ジャパン(株)	1
(株)西遊旅行	11	(株)全旅	12	東洋トラベル(株)大阪本社	7
T-LIFEホールディングス(株)	12	通商航空サービス(株)	5	(株)SHRホテルズ	19
太平観光(株)	6	(株)ユニオンエアーサービス	7	(有)パーク・ホッカイドウ・オペレーションズ	6
(株)クラブメッド	5	(株)三田ホールディング	7	(株)ラグーンリゾート名護	2
(株)トラベルトピア	5	(株)ファイブスタークラブ	8	(有)成田ホテルマネジメント	10
(株)エヌオーイー	37	(株)中国観光社	7	(株)アップオン	3
観光産業企業年金基金	4	(株)ユーラシアサービス	5	(株)日本アジア文化センター	5
ビッグホリデー(株)	4	(株)ブラジル旅行社	5	日本トラベルセンター(株)	10
(株)ワールド航空サービス	25	鹿島東京開発(株)	22	(株)新神戸ホールディング	21
(株)毎日コムネット	40	(株)ジェイ・ピー旅行	9	ケーヨーリゾート開発合同会社	2
一般社団法人全国旅行業協会	15	(株)エアサーフ	3	Shangri-La Hotels Japan(株)	10
鹿島サービス(株)	11	スカイマーク(株)	32	日本エマージェンシーアシスタンス(株)	17
(株)ユーラシア旅行社	3	(株)明大サポート	6	(株)タワーホテルアンドリゾート	8
(株)旅行綜研	48	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	41
(株)エムエスツーリスト	1	(株)ブライト	3	(株)ジェイアール東海ツアーズ	125
(株)カーニバル・ジャパン	6	(株)ヤッホーブルーイング	43	(株)ミキ・トラベルサポート	5
(株)国際交流センター	9	エイ・ティ・エス(株)	2	大手町タワーリゾート(株)	5
(株)ミキ・ツーリスト	14	(株)夢舞台	63	香港政府観光局	6
(株)クオニイツムラーレジャパン	34	(株)テルウィンコーポレーション	7	(株)旅行綜研 東日本	7
(株)IACEトラベル	20	(株)アーク・スリー・インターナショナル	1	(株)旅行綜研 西日本	35
トラベレックスジャパン(株)	8	ソラーレホテルズアンドリゾーツ(株)	13	Hilton Worldwide International Japan合同会社	10
(株)東旅	1	(株)ペニンシュラ東京	41	レーキサイドホテルシステムズ(株)	4
(株)ジャタ	3	(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス	27	観光産業健康保険組合	12
ハーツ・アジア・パシフィック(株)	15	日本ヒルトン(株)	18		
(株)デスティネーションコンサルタンツ	1	MT&ヒルトンホテル(株)ヒルトン小田原リゾート&スパ	1		
T-LIFEパートナーズ(株)	7	大阪ヒルトン(株)	35		
(株)アイエスエイ	4	MT&ヒルトンホテル(株)	25		

※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（事前に当組合に連絡している場合を除く）となります。

5年度後期(9～10月)
51stウォーキングCP

5年度後期(12～1月)
52ndウォーキングCP

6年度前期(4～5月)
53rdウォーキングCP

6年度前期(7～8月)
健康づくりPGM

6年度後期(9～10月)
54thウォーキングCP

6年度後期(12～1月)
55thウォーキングCP

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yling ■ 大原 美穂



1人分

エネルギー
362kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.4g

材料 (2人分)

- 牛こま切れ肉 …………… 200g
- A** [しょうゆ …………… 大さじ 1/2
- 酒 …………… 大さじ 1/2
- さつまいも …………… 1/2 本 (125g)
- にんじん …………… 1/2 本 (75g)
- ごま油 …………… 大さじ 1/2
- 赤唐辛子 (輪切り) …………… 適量
- B** [中華だし (顆粒) …………… 小さじ 1/2
- 塩 …………… 小さじ 1/4
- 白ごま …………… 少々

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、**A**をもみ込み下味をつける。さつまいもは皮付きのまま7mm幅の細切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。にんじんは7mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら牛肉・赤唐辛子を加えて炒め合わせる。**B**を加えて味をととのえ、白ごまをふる。

調理のポイント

さつまいもとにんじんはあまり動かさず焼きつけるように加熱すると、きれいなスティック状が保たれて見映えよく仕上がります。お子さんや辛みが苦手な方は、唐辛子を抜いて調理してください。

肉の部位にも
注目したい
たんぱく質量

た ンぱく質が豊富な肉ですが、部位によってその量は異なります。たんぱく質を意識するあまり、肉をとりすぎてしまうと、エネルギー過多になることもあるので、体調やライフスタイルを考慮しながら、上手に部位を選んで効率的に摂取するのがおすすめです。

(100gあたり)	
部位	たんぱく質量
牛もも(赤肉・生)	21.3g
牛肩ロース(赤肉・生)	16.5g
豚ロース(赤肉・生)	22.7g
豚肩ロース(赤肉・生)	19.7g
鶏むね(皮つき・生)	21.3g
鶏もも(皮つき・生)	16.6g

秋の味覚とジューシーなチキンの絶妙な組み合わせ
照り焼きチキンの秋野菜サラダ



1人分

エネルギー
401kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
23.1g

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- 片栗粉……………大さじ1/2
- さつまいも……………50g
- れんこん……………50g
- かぼちゃ……………50g
- オリーブ油……………小さじ2
- 塩……………少々
- ▲ 砂糖……………大さじ1/2
- └ しょうゆ・みりん・酒…各大さじ1
- リーフレタス……………2枚(80g)
- 黒こしょう……………少々

作り方

- ① 鶏肉は厚みを均一に広げ、片栗粉をまぶす。さつまいも・れんこんは5mm幅の半月切り、かぼちゃは5mm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(小さじ1)を入れて弱～中火にかけ、①の野菜を並べる。塩をふって焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ オリーブ油(小さじ1)を足して中火にかけ、鶏肉の皮目を5分ほど焼く。裏返して4～5分焼いて火を通し、混ぜ合わせた▲を加え、とろみがつくまで煮詰める。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にちぎったレタスをしき、②③をのせ、黒こしょうをふる。フライパンに残ったタレを添える。

調理の
ポイント

鶏肉は片栗粉をまぶして焼くことでうま味をとじ込めてジューシーに仕上がりに、タレもとろみがつきやすくなります。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。



※任意継続の方はご自宅にお届けします。

※「マイナポータル」については19ページをご参照ください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときに使います

- 当組合へ給付金等の申請に
各種給付金を申請するときに
必要な健康保険の「記号・番号」
が確認できます。

- 医療機関等の受診に
マイナ保険証を利用できない
医療機関への受診に、マイナ
バーカードとセットで提示す
ると保険診療が受けられます。

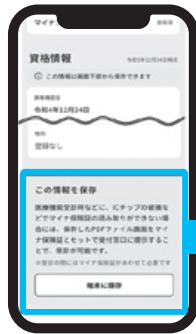
資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(交付者名)
(保険者番号)
記号 000 番号 000000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 ○割 (70歳以上のみ記載)
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

※様式が異なる場合があります。

切り取って
マイナンバー
カードと一緒に
携帯してね



マイナポータルをご活用ください



紙を持ち
歩かなくて
いいよ



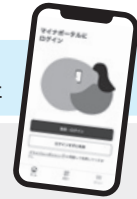
▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、
資格情報 (PDF) をダウンロードできます。この
PDF 画面をマイナンバーカードと一緒に提示する
と「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を
受けることができます。

操作方法 マイナポータル (ログイン)
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金など
の各種行政手続きがワンストップで
行える政府が運営するオンライン
サービス。ご自身の薬の情報や特定
健診結果を確認することもできます。



出前セミナー開催報告

①4月4日開催

ケーヨーリゾート開発合同会社

新卒新入社員の方を対象に「メンタル
ヘルス研修～社会人として、ストレスと
上手に付き合うために～」と題して、一
般社団法人日本産業カウンセラー協会の
松崎優香講師にご講演いただきました。

②6月6日～21日開催

ビッグホリデー株式会社

管理職・非管理職の方を対象に同協
会の協力を得て「ハラスメント研修」を
開催しました。
(大阪講演) 井本恵美子講師、(東京講
演) 松崎優香講師

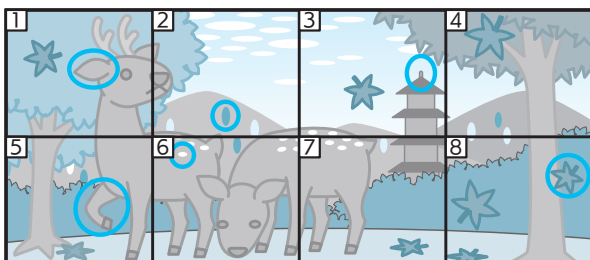
③6月25日開催

日本ヒルトン株式会社

管理職を対象として「働く
人のメンタルケア」をテーマ
に同協会の松崎優香講師にご
講演いただきました。

これらのセミナーは当組合で講師料を負担いたします。今回ご報告の「メンタルヘルスケア」はもちろん、「食生活ケア」や「婦人科系がん対策」などについても出前セミナーをご提供可能です。ぜひご利用ください！

まちがいさがし 解答



4 と 7

健保組合の現況 (令和6年8月末現在)

事業所数	325事業所
被保険者数	男 15,396人 女 18,447人 計 33,843人
介護保険第2号被保険者数	男 7,398人 女 6,676人 計 14,074人
被扶養者数	13,042人
扶養率 (被保険者1人あたりの被扶養者数)	0.39
平均標準報酬月額	男 439,332円 女 335,918円 平均 382,964円

「砂漠の天使! (スナネコ)」

那須どうぶつ王国 (栃木県)



「厳しい眼差し? (マヌルネコ)」

那須どうぶつ王国 (栃木県)



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!

» 旅の写真を募集中!

- 被保険者や被扶養者の方が旅先で撮影された写真を募集します。
- 個人が特定できるお写真は掲載できません。
- 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

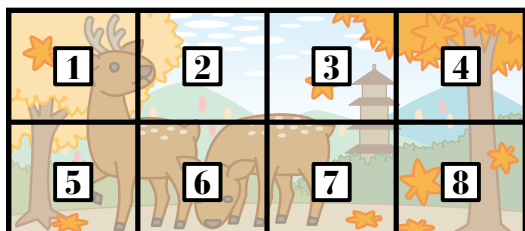
総務課 旅けんぽ係 ☎03-6260-5722
mail_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

- 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、上記にてご投稿ください。

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1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!