

健保組合からのお知らせ

印刷製本包装機械健康保険組合

令和2年度
予算が承認
されました

保険料収入の減少と、医療費、納付金の増加により経常収支は赤字 厳しい状況ながら保険料率は千分の94に据え置きました

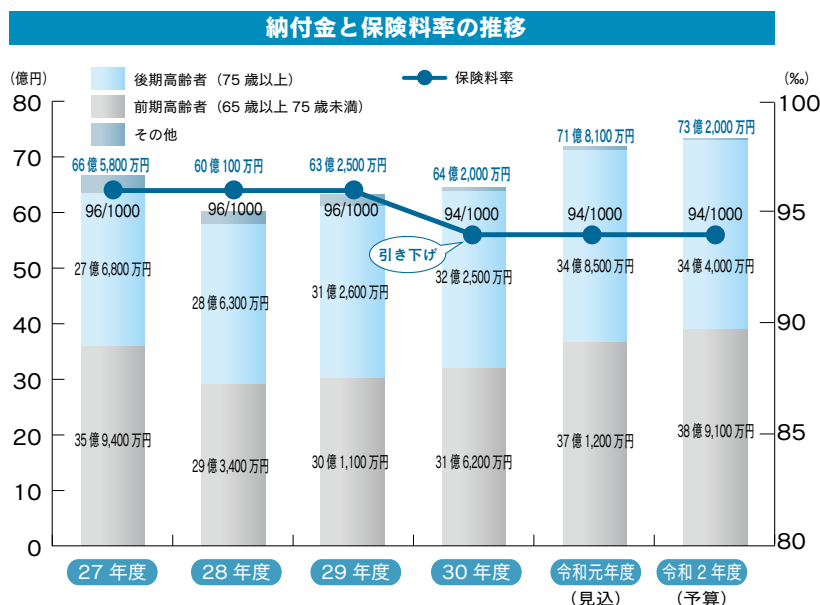
2月21日に開催された組合会において、事業計画と令和2年度予算が承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。

急速な高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、高齢者医療への納付金は健保財政にとって大きな負担となっています。団塊の世代が75歳に到達し始める2022年度以降、高齢者医療費の急増は必至で、負担構造改革が図られない限り納付金も増大していくものと懸念されます。

当組合では納付金が乱高下するなか、令和元年度は10億円弱の決算残金が見込まれています。2年度においては経済環境の厳しさが増すとともに、納付金、医療費の増加が見込まれ、経常収支で9億6千3百万円の大幅な赤字計上となりました。赤字額には前年度からの繰越金に加え繰入金2億円を充当して、保険料率を千分の94に据置くことといたしました。

今後も納付金の急激な増加に備え、適正な

保険料率の設定のうえ、一定額の積立金を確保するなど、柔軟性をもって安定した財政運営のもと、優良事業所の編入促進に努めてまいりたいと思います。また、加入者や事業所の特性に応じた健康づくりと疾病予防に取り組み、皆さまの健康管理と健康寿命の延伸、医療費の節減を目指してまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



目次

- 令和2年度予算が承認されました 1
- 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります 4
- 特定健診・特定保健指導の実施状況、生活習慣病のリスク該当者の状況 5
- 令和2年度組合健診のご案内 6
- 仕事中・通勤中のけがや病気に健康保険は使える? 8
- レジリエンスを高めてストレスに強くなろう! 10
- 海外保養施設ハワイ「イリカイ・コンドミニウム」 11
- けんぽトピックス/クイズ/事業概況 12



本誌をご家庭にお持ち帰りになり皆さまでご覧ください。

一般勘定

保険料収入の半分以上が納付金に

納付金は前年度に比べ1億3千9百万円増加し、今年度も医療費総額を超え、さらに保険料収入の50.2%と半分を超えており、組合財政を大きく圧迫する最大の要因となっています。団塊の世代と呼ばれる大勢の人たちがすべて70歳台の前期高齢者となっていることや、財政調整の不合理な負担方法に問題があり、負担構造改革が図られない限り、今後も増加の一途をたどるものと懸念されます。

また、後期高齢者の増加と総報酬割導入により、納付金総額はなお一層押し上げられ、健全な組合運営を阻むものとなっています。

皆さまが医療機関で受診される際の医療費や、高額療養費などの給付金は、保険給付費として支出され、保険料収入の49.9%を占めています。

当組合の1人当たり医療費は他の組合の平均を大きく上回っていることから、医療費の抑制対策として、レセプト審査や不適切医療費の排除、被扶養者認定の適正化とともに、メンタル系での傷病手当金が増加傾向にあることからストレスチェック推進のサポートや、負傷原因の調査など給付の適正化、セルフメディケーションへのご協力をお願いなど、引き続き医療費節減に取り組むこととしています。

令和2年度予算の概要

一般勘定

予算の規模

161億8,422万3千円

保険料収入（調整保険料収入を除く）
146億1,856万円

事業主と被保険者の皆さまから納めていただく保険料は、健保組合の主要財源です。被保険者1人当たり56万4,423円となります。

繰越金
9億9,600万円

前年度からの繰越。

別途積立金繰入
2億円

収入不足を補うため、別途積立金を取り崩し繰入。

その他
3億6,966万3千円

国庫負担金収入、退職積立金繰入、利子収入、調整保険料収入、財政調整事業交付金等です。

収入

支出

納付金
73億3,174万円
〔保険料収入の50.2%〕

前期高齢者納付金が38億9,120万円、後期高齢者支援金が34億4,040万円、病床転換支援金が2万円、退職者給付拠出金が12万円です。

保険給付費
72億9,355万6千円
〔保険料収入の49.9%〕

皆さまの医療費や各種給付金に支払われる法定給付費が71億6,342万7千円。当組合独自の給付でさらに皆さまの負担軽減をはかる付加給付費が1億3,012万9千円です。

その他
15億5,892万7千円

皆さまの健康管理のために当組合が独自に実施する健診の費用（保健事業費6億9,385万4千円）や、事務費、還付金、財政調整事業拠出金、予備費等です。

令和2年度の 保険料率

●健康保険の保険料率

	事業主	被保険者	合 計
一 般 保 険 料 率	48.85/1000	43.85/1000	92.70/1000
内 基 本 保 険 料 率	24.35/1000	21.85/1000	46.20/1000
調 整 保 険 料 率	24.50/1000	22.00/1000	46.50/1000
合 計	0.65/1000	0.65/1000	1.30/1000
合 計	49.50/1000	44.50/1000	94.00/1000

※ 特定保険料は、高齢者医療制度への納付金に充てられる保険料です。

※ 調整保険料は、高額な医療費にかかる財政調整事業で健保組合が共同で負担する保険料です。

保健事業を強化・充実

今年度は、第2期データヘルス計画開始から3年目となり、課題となっている特定保健指導実施率（15%目標）を積極的・戦略的に向上させることが重要となり、事業主とのコラボヘルスをベースとした事業所訪問型指導を強化いたします。また、組合健診の充実のため、人間ドック・脳検査・胸部CT検査の拡大や、インフルエンザ予防接種による感染症対策などデータヘルス計画に沿って効果

的な周知・広報とともに各データを基に重症化予防の個別勧奨を継続していきます。

加入員の健康意識改革を各企業様と推進するため、「健康企業宣言」は大変有効であることから、参加企業の大幅増加を目指すとともに、メンタル疾患の対策として健康セミナーを企画する等、具体的なメンタルヘルス対策を強化してまいります。更に、加入員の健康保持増進・福利厚生に寄与する契約保養施設（リゾートトラスト・イリカイ condominium）や運動施設（ルネサンス）等を積極的に活用した自主的な健康づくり事業を推進していきます。

●令和2年度 当組合の年間事業スケジュール

	令和 2 年										令和 3 年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
生活習慣病健診・特定保健指導	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
巡回婦人健診申込受付・締切				●									
巡回婦人健診							●	●	●	●			
被扶養者再確認及び再認定		●			●	●							
医療費通知（前年 11 月分～ 10 月分）送付											●		
ジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額のお知らせ			●										
「健保組合からのお知らせ」配布				●			●					●	
インフルエンザ予防接種補助（請求は 2 月まで）							●	●	●	●			
救急薬品割引販売幹旋（セルフメディケーション補助）		●					●						

※ 各事業については、あらかじめ事業所へ通知し、またホームページにも掲載いたします。

高齢化による介護費用の増加や、納付金の計算方法に総報酬割が導入され介護納付金アップ！

介護勘定

介護納付金は8千7百万円増の19億6千万円となっています。

介護勘定においての健保組合の役割は、単なる保険料の徴収機関にすぎませんが、納付金の増加分は積立

金の取り崩しでは納付できないため、納付金を賄えるように必要な料率を設定することから、千分の2.4引き上げ、千分の18.0といたしました。

令和2年度予算の概要

介護勘定

収入	
介護保険収入	19億6,218万円
繰入金	2,000万円
国庫補助金受入・雑収入	1万円
合計	19億8,219万円

支出	
介護納付金	19億6,030万円
介護保険料還付金	50万円
予備費	2,139万円
合計	19億8,219万円

●介護保険の保険料率

	事業主	被保険者	合計
介護保険料率	9.0/1000	9.0/1000	18.0/1000

4月から診療報酬が改定されます

具体的改定のポイント

《大病院受診時の定額負担の拡大》

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5,000円以上、再診2,500円以上）を負担します。現在、対象病院となっているのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院ですが、令和2年4月からは一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した場合、患者から定額徴収されることとなります。

令和2年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

診療報酬本体 +0.55%

+0.47%→各科に配分
+0.08%→救急病院の働き方改革に充当

薬価等 ▲1.01%

薬価 ▲0.99%
材料価格 ▲0.02%

2020年
4月改正

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- 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人
- 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人
- 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人

(例) ワーキングホリデー、
青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた
被保険者の子ども、海外
赴任中に結婚した被
保険者の配偶者など



また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者として行うことができません。

- ①病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ②①の日常生活の世話をする人
- ③1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



令和元年度「被扶養者再認定」完了のお礼

被扶養者再認定調査は被保険者証の検認も兼ねて、組合の事業運営指針に基づき保険給付ならびに納付金の適正化のため毎年度実施させていただいております。今後引きつづき被扶養者資格を有するか確認するなか、就職など削除手続きを適切な時期にされていなかったケースも多く見受けられていることから、すみやかに削除の届出をしていただくようお願いします。

当該調査に対しまして事業主および事務担当者並びに被保険者の皆さまにご理解・ご協力いただき完了致しました。誠にありがとうございました。

住所変更届をご提出ください

当組合より皆さまあてに送付させていただいたご案内や照会の書類が「転居先不明」等の理由により返送されてくるケースが数多く発生しています。

住所管理は法律により義務化されており、今後マイナンバーカードにかかるオンライン資格確認の導入が整備されることに伴い、当組合の健康保険証（カード）の更新が予定されていますので、転居など住所変更の際は速やかな届出にご協力下さるようお願いいたします。



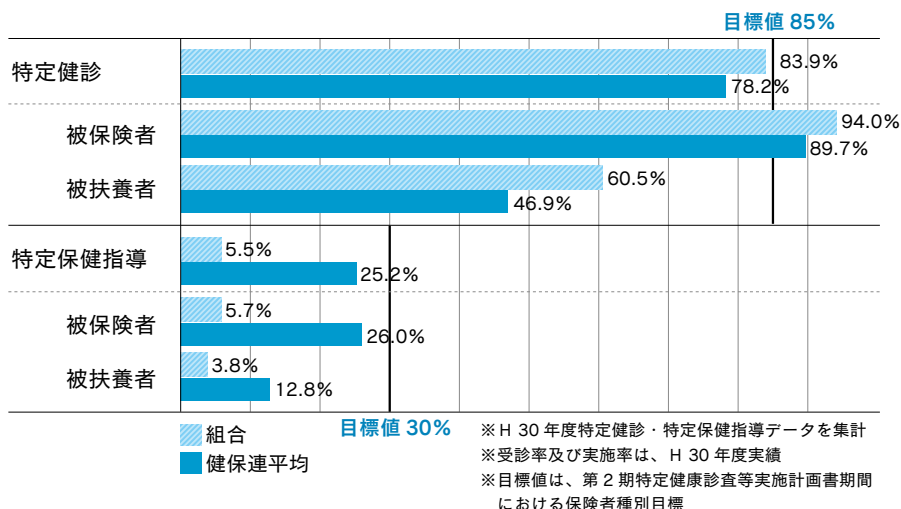
特定健診・特定保健指導の実施状況、生活習慣病のリスク該当者の状況

当組合では効率的・効果的に保健事業を実施するため、データヘルス計画に基づき健診結果や診療情報等のデータ分析を行っています。2018年度の分析結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

特定健診・特定保健指導実施状況

特定健診受診率は83.9%となっておりますが、組合全体の受診率（組合健診）は85.4%と国の目標値を上回る状況となっております。

しかし、特定保健指導実施率は5.5%と目標値30%、健保連平均の25.2%を大幅に下回る状況となっているため、事業所訪問型保健指導を中心に実施率向上対策を進めてまいります。



生活習慣病のリスク該当者

健診結果と診療情報を分析した結果、多くの方がハイリスクを抱えていることが分かりました。当組合では、ハイリスクの中でも特にリスクが高い未治療者の方に対して受診勧奨を実施しておりますが、今後も事業主様との協働による受診勧奨の実施など、引き続き生活習慣病の重症化予防に取り組んでまいります。

医療機関受診あり		血 圧	脂 質	血 糖
治療中	ハイリスク	3,031 人 12.7%	1,680 人 7.0%	1,033 人 4.3%
	リスクあり	174 人 0.7%	583 人 2.4%	999 人 4.2%
	管理良好	296 人 1.2%	1,602 人 6.7%	1,492 人 6.3%

医療機関受診なし		血 圧	脂 質	血 糖
未治療者	ハイリスク (要受診勧奨者)	2,106 人 8.8%	565 人 2.4%	254 人 1.1%
	リスクあり (保健指導該当者)	2,563 人 10.7%	2,534 人 10.6%	3,668 人 15.4%
	正常者	11,528 人 48.3%	12,728 人 53.3%	12,225 人 51.2%

	血 圧	脂 質	血 糖
ハイリスク	収縮期血圧 ≥ 140 mmHg または 拡張期血圧 ≥ 90 mmHg または 問診結果の血圧に関する服薬有り	中性脂肪 ≥ 300 mg/dl または HDL コレステロール < 35 mg/dl または 問診結果の脂質に関する服薬有り	空腹時血糖 ≥ 126 mg/dl または HbA1c $\geq 6.5\%$ または 問診結果の血糖に関する服薬有り
リスクあり	130mmHg $\leq$ 収縮期血圧 < 140 mmHg または 85 mmHg $\leq$ 拡張期血圧 < 90 mmHg	150 mg/dl $\leq$ 中性脂肪 < 300 mg/dl または 35 mg/dl $\leq$ HDL コレステロール < 40 mg/dl	100 mg/dl $\leq$ 空腹時血糖 < 126 mg/dl または 5.6% $\leq$ HbA1c $< 6.5\%$

がん検診実施状況

がん検診の受診率は、国が目標としている「受診率 50%以上」を5つの項目全て上回っている状況となっております。がん検診は、がんの早期発見に有効な検査とされており、当組合では 100%の受診率を目指し引き続き受診率向上に努めてまいります。さらに令和元年度からは精度の高い「胸部CT検査」補助事業を導入し、好評を博しておりますが、今後も加入者皆さまの健康管理に寄り添った事業を実施・継続してまいります。

がん検診 受診率	胃がん X線 or 胃部 内視鏡 検査 62.6%	大腸がん 便潜血検査 80.6%	肺がん 胸部 X 線検査 94.1%	乳がん エコー or 乳房 マンモ 検査 73.2%	子宮がん 子宮細胞診（頸部） 50.6%
-------------	---	------------------------	--------------------------	--	----------------------------

※平成 30 年度健診（被保険者）データ

令和 2 年度

組合健診のご案内

～年に 1 回 健診を受けましょう!～

	種 別	対象年齢	実施機関	補助金額
被保険者	生活習慣病健診	全年齢	●直接契約医療機関 (3 医療機関) 鷺谷健診センター フィオーレ健診クリニック 京都工場保健会 ●東振協契約医療機関 (約 300 医療機関) ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	全額組合負担 ※契約医療機関以外で受診する場合は補助金制度 (上限額あり) があります。
	人間ドック	40 歳以上	●直接契約医療機関 (3 医療機関) ●東振協契約医療機関 (約 530 医療機関) ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	20,000 円 (上限)
	脳検査	40 歳及び 45 歳以上	●検査項目 頭部 MRA・MRI ●任意の医療機関 ※契約医療機関はありません	15,000 円 (上限) 年間補助人数枠 500 人
	胸部 CT 検査	40 歳以上	●検査項目 肺 CT ●契約医療機関 (3 医療機関) 鷺谷健診センター フィオーレ健診クリニック 京都工場保健会 ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	5,000 円 (上限) ※契約医療機関以外で受診する場合は補助金制度があります。
	特定保健指導	健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された 40 歳以上の方	●直接契約医療機関 (2 医療機関) 鷺谷健診センター 京都工場保健会 ●健保連集合契約医療機関 (約 8,500 医療機関) ●保健支援センター	全額組合負担
被扶養配偶者	生活習慣病健診	全年齢	●直接契約医療機関 (3 医療機関) ●東振協契約医療機関 (約 300 医療機関) ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	全額組合負担 ※契約医療機関以外で受診する場合は補助金制度 (上限額あり) があります。
		全年齢 (妻)	●東振協巡回健診会場 (約 730 会場) (実施期間: 10 月 1 日～翌年 1 月 31 日)	全額組合負担
	人間ドック	40 歳以上	●直接契約医療機関 (3 医療機関) ●東振協契約医療機関 (約 530 医療機関) ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	20,000 円 (上限)
	脳検査	40 歳及び 45 歳以上	●検査項目 頭部 MRA・MRI ●任意の医療機関 ※契約医療機関はありません	15,000 円 (上限) 年間補助人数枠 500 人
	胸部 CT 検査	40 歳以上	●検査項目 肺 CT ●契約医療機関 (3 医療機関) 鷺谷健診センター フィオーレ健診クリニック 京都工場保健会 ※契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	5,000 円 (上限) ※契約医療機関以外で受診する場合は補助金制度があります。
	特定保健指導	健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された 40 歳以上の方	●直接契約医療機関 (2 医療機関) ●健保連集合契約医療機関 (約 8,500 医療機関)	全額組合負担

受診期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

受診回数 上記期間内 1 回に限り受診できます

※年齢については、今年度中に到達する年齢とします。

	種 別	対象年齢	実施機関	補助金額
被扶養者 (配偶者除く)	特定健診	40 歳以上	● 健保連集合契約医療機関 (約 46,100 医療機関) ※ 契約医療機関以外で受診することもできます (補助金)	全額組合負担 ※ 契約医療機関以外で受診する場合は補助金制度 (上限額あり) があります
	特定保健指導	健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された 40 歳以上の方	● 直接契約医療機関 (2 医療機関) ● 健保連集合契約医療機関 (約 8,500 医療機関)	全額組合負担
加入者	インフルエンザ 予防接種補助	全年齢	● 東振協契約医療機関 (約 3,100 医療機関) (接種期間: 10 月 1 日～翌年 1 月 31 日) ※ 契約医療機関以外で接種することもできます (補助金)	3,000 円 (上限)

1 胸部CT検査について

40 歳以上の被保険者及び被扶養配偶者が契約医療機関で組合健診 (生活習慣病、人間ドック) を受診する際に、事前申請 (申込書) なくオプション検査として受診することができます。

(1) 契約医療機関 (3 医療機関)

- ・ 鶯谷健診センター (東京都台東区)
- ・ フィオーレ健診クリニック (東京都新宿区)
- ・ 京都工場保健会 (京都府京都市)

(2) 補助金額

1 人につき 5,000 円 (上限)

※ 検査料金と補助金額 (5,000 円) との差額は受診者の自己負担といたします。

(3) 申込方法

契約医療機関へ組合健診を予約する際に「胸部 CT 検査」も併せて受診希望とお伝えください。

※ 契約医療機関で胸部 CT 検査を受診する場合は、事前の申込書は不要です。

2 脳検査について

脳検査の補助人数を拡大いたします。

補助人数 400 名 ⇒ 500 名

※ 補助人数枠に限りがございますので、前年度に補助金を受けていない方とさせていただきます。

3 特定健診、特定保健指導について

健保連集合契約医療機関を変更いたします。

特定健診 約 2,300 医療機関 ⇒ 約 46,100 医療機関

特定保健指導 約 1,420 医療機関 ⇒ 約 8,500 医療機関

ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

保険証記号 5000 番未満及び 9999 の方



☎ 03-3634-0048

保険証記号 5000 番以上及び 9991 の方



☎ 075-255-5150 (京都事務所)

医療機関にかかるとき

あなたなら
どうする



仕事中・通勤中の けがや病気に 健康保険は使える？



※健康保険法

第一条 この法律は、労働者又はその被扶養者の業務災害（労働者災害補償保険法（昭和二十二年法律第五十号）第七条第一項第一号に規定する業務災害をいう。）以外の疾病、負傷若しくは死亡又は出産に関して保険給付を行い、もって国民の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とする。

Q

仕事中や通勤中のけがや病気は「労災保険（労働者災害補償保険）」の適用となり、健康保険は使えないと看護師の友人からいわれました。健康保険と労災保険の違いを教えてください。またどんな場合が労災保険の適用になるのでしょうか？

A1 「労災保険」と「健康保険」の違いはこうになります

労災保険

仕事中・通勤中の病気やけがが対象です

- ①治療に健康保険証は使えません。
- ②保険料は会社が負担し本人の負担はありません。保険料は会社の事業の内容によって異なります。
- ③原則として自己負担はありません（一部例外はあり）。

健康保険

仕事に関係ない病気やけがが対象です

- ①治療に健康保険証が使えます。
- ②保険料は会社（事業主）と本人が給与額に応じて負担します。
- ③原則として自己負担は医療費の3割となります。

A2 こんなときは労災保険で受診してください

① 仕事中にけがをしたり、 病気になったとき（業務災害）

仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象になります。

② 通勤中にけがをしたり、 病気になったとき（通勤災害）

通勤中のけがや病気も労災保険の適用となります。なお、通常の通勤経路のほか、帰宅中に日常生活に必要なちょっとした用事をすませたのち、通常の経路に戻った場合も通勤中と認められます。



業務災害・通勤災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて労働基準監督署が調査し判断しますので、判断に迷う場合は管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

結論

仕事中や通勤中のけがや

A3 通勤中とは、例えばこんな場合です

「通勤中」とは、自宅と勤め先の間を合理的な経路と方法で行き来する場合です。合理的な理由もなくいつもと違うルートを通ったり、長時間の買い物をしたりレストランで食事をするなどした場合、（その間だけでなく）それ以降も「通勤中」と認められません。

ただし、日常生活上必要な行為をやむを得ず最小限行う場合——たとえば生活必需品の買い物でスーパーやコンビニなどに短時間立ち寄った、病院で受診した、選挙に行った、親族の介護に寄ったなどのあとの、通常のルートに戻った後は、再び「通勤中」とみなされます。



●通勤中の駅で転んだ

通勤中の具体例としては



●いつもの道が工事中で回り道をしたときにけがをした

●通勤経路のスーパーやコンビニで日用品を買った後、帰り道でけがをした



A4 労災保険での受診の流れはこうなります

1. まずは労災保険指定医療機関を探して受診します

大都市圏では医療機関のほとんどが労災保険指定医療機関になっています。なお、緊急時や近くには指定外でも受診できます。労災保険指定病院は厚生労働省のホームページ※で検索できます。

2. 保険証は提出せず、窓口で初診時に「労災です」と伝えます

健康保険証は使わず、必要書類に記入して医療機関に提出します。原則として医療費の自己負担はありません（ただし通勤災害の場合、200円の初診時負担があります）。

3. 労災指定外の医療機関では医療費をいったん全額自己負担

労災指定外の医療機関で受診した場合も健康保険証は使わず、窓口で初診時に「労災です」と伝えます。その場合、医療費はいったん全額自己負担し、その後ご自身で労働基準監督署に必要書類を提出し、還付金を請求することになります。

※厚生労働省のホームページ <https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

仕事や通勤中のけがなのに、間違って保険証を使って受診してしまったときは、労災保険への変更手続きを行う必要がありますので、すみやかに職場の担当者、医療機関、健保組合に連絡してください。労災保険に関する手続きの詳細は、下記のホームページを参照したり、労災保険相談ダイヤルにお問い合わせください。

●公益財団法人労災保険情報センター <https://www.rousai-ric.or.jp>

●労災保険相談ダイヤル 0570-006031

illustration / スギザキ メグミ

病気は労災保険の適用になります

レジリエンスを高めてストレスに強くなろう！

もっとも重要な 「人間関係」

レジリエンス（ストレスからの回復力）を高めることで、ストレスに強くなることができます。今回は、レジリエンスを高めるための5つ、「感情コントロール」「自尊感情」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」のうち、「人間関係」について取り上げます。

“人とのつながり”が レジリエンスを高める

お正月の恒例行事である箱根駅伝。レース中、アクシデントに見舞われるランナーもいます。やむを得ず棄権に至ることもあります。ランナーはみな簡単に心折れることなく、ただ前を見てひたむきに走っています。あの強靱な精神力はどこから来るのでしょうか？

やはり、^{たすき}襷に込められた仲間の思い、そしてそこから感じられる仲間との絆が大きいのだと思います。さらには、沿道の観客や全国のテレビ視聴者、家族や知人、そうした人からの応援を一身に受けることにより、大きな困難にも打ち負けない力が湧いてくるのだと思います。

「人間関係」が、なぜレジリエンスを高めるのかは上記の例からご理解いただけるかと思います。ここでいう人間関係は、“人とうまくつきあっていく”ということよりも、“人とのつながりを感じられている状態”と理解していただいたほうがよいかもしれません。そして、人とのつながりはレジリエンスを高めるうえで、もっとも重要であるといっても過言ではありません。箱根駅伝のランナーを支えているのは、まさに人とのつながりであるからです。



応援してくれる人を思い浮かべ、 感謝の気持ちを持つ



それでは、人とのつながりを感じられるようにするためにどうすればよいのでしょうか？ 例えば、何か困難な状況に直面したときなどに「今の私を応援してくれる人は誰だろう？」と考え、その人の姿を思い浮かべてみるのが役に立ちます。応援してくれる人は、身近にいる人かもしれませんし、遠く離れた人かもしれません。もちろん、亡くなった人を思い浮かべるのもあります。人ではなくてペットなどの動物を思い浮かべることもあってよいと思いますし、神社などに行ってお参りをするのもよいかもしれません。

そうした人たちが思い浮かんでくると、力が湧いてくるものです。そこで忘れずに行いたいのが、それらの人達へ「見守ってくれて（応援してくれて）ありがとう」などと、“感謝の気持ち”を持つことです。というのも、“感謝”というのは、伝えられた相手を元気にするだけでなく、伝えた本人も元気になるという効果があるからです。つまり、感謝の気持ちを持つだけで、レジリエンスが高まることが期待できます。

お気軽にご活用ください

こころの健康を応援する情報サイト

メンタルヘルス対策として、こころの健康を応援するさまざまな情報サイトを組合ホームページで紹介しています。

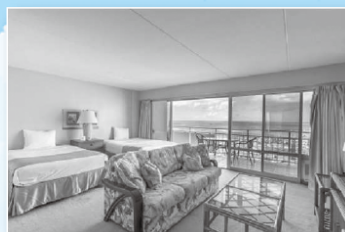
- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
 - ・「セルフストレスチェック」でこころの疲れをチェック
 - ・フリーダイヤルの電話相談・メール相談などの相談窓口
- 健康相談（健康保険組合連合会 東京連合会）
 - ・毎週火曜日、電話による健康相談や面談による相談を無料で実施

印刷製本包装機械健康保険組合

検索

メンタルヘルス
対策・健康相談

をクリック



令和元年度からインケアハワイ株式会社と保養契約を結び、ホノルルワイキキビーチにある『イリカイ・コンドミニウム』がご利用できるようになりました。

アラモアナ・センターやインターナショナル・マーケットプレイスが徒歩圏内と大変便利な立地にあり、昨年も多くの方にご利用いただきました。海外が初めての方も、現地事務所の日本人スタッフが全面的にサポートしますので、ぜひ、ご家族やご友人と一緒にご利用ください。

所在地

アメリカ合衆国 ハワイ州 ホノルル市
アラモアナ通り 1777

利用泊数

金曜日から 3 泊か 7 泊。または
月曜日から 4 泊か 7 泊。

部屋タイプ

1 ベッドルーム（定員 3 名）広さ約 50㎡
全室オーシャンビュー、フルキッチン、
バルコニー付き。

利用料

被保険者及び被扶養者等	¥3,500 円
その他一般	¥5,000 円
未就学児（小学生未満）	無料
（ハワイ州税+ホテル税の 14.96%別途加算）	

室内設備

ベッド、ダイニングテーブル、椅子、ソファ、
テレビ、冷蔵庫、電子レンジ、電気コン
ロ付オープン、トースター、炊飯器、コー
ヒーメーカー、ドライヤー、キッチンセッ
ト一式、タオル、バスタオル、シャンプー、
リンス、石鹸はホテルタイプのものを準
備しています。

申込み手順

- ①一次受付
利用日が含まれる 4 ヶ月前の 1 日～3 日まで
郵送、FAX、e メールにて受付。
（例：9 月 25 日出発の場合、5 月 1 日～3 日の間）
- ②随時受付
一次受付の結果、空室があれば 6 日から
お電話にて受付。

※お申し込みの詳細は「契約保養施設のご案内」をご覧ください。

http://www.ishk-kenpo.or.jp/member/outline/resort_a.html

お申し込み書宛先：インケアハワイ株式会社

〒105-0014 東京都港区芝 3-19-2 FUSE BLDG II 401 号室
TEL：050-3801-3440 FAX：03-3454-1720 平日：9 時～17 時
e メール：is.yoyaku@incarehawaii.co.jp

台風、地震等による災害時の一部負担金等の減免等についてはホームページでお知らせしています

当組合では、厚生労働省からの通知に基づき、被災された被保険者の方々の生活を守るため、医療費の一部負担金等の減免等を行っています。(申請が必要となります)

近年の災害の頻度や範囲等を考慮し、減免等の実施通知につきましてはホームページ上でお知らせさせていただいておりますのでご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

第 34 回東京総合健保硬式テニス大会が開催されます!!

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の会員組合被保険者の方を対象にした硬式テニス大会が開催されます。参加ご希望の方は、大会事務局ホームページから申込書をダウンロードしご記入の上、令和2年4月6日(月)までに当組合へお申込みいただくこととなります。

開催日時・場所

5月16日(土) 男女ダブルス

5月23日(土) 男子シングルス A・B および女子シングルス

(予備日: 5月30日(土)・6月6日(土))

場所 大宮けんぼグラウンド

(埼玉県さいたま市西区二ツ宮 113-1)

準決勝～決勝: 令和2年6月13日(土)

場所 品川プリンスホテル高輪テニスセンター
(東京都港区高輪 4-10-30)

大会に関する問い合わせ先

東振協大会事務局

TEL 03 (3626) 7504 (HP) <http://www.toshinkyo.or.jp/>

文章抜けクイズ

クイズに答えてリゾートトラストに泊まろう!

A～Eの文字を並べると、ある言葉ができあがります。

その言葉を答えてください。(ヒントは、お知らせの中にありますよ)

A B C D E
□ □ □ □ □

全室オーシャンビュー、^A□□□□□□、バルコニー付き(ヒント P11)

ランナーはみな簡単に心折れることなく、ただ前を見て^B□□□□に走っています(ヒント P10)

□□□□^C因果関係がはっきりしている病気も対象になります(ヒント P8)

大都市圏では医療機関の^D□□□□が労災保険指定医療機関(ヒント P9)

～年に1回 健診を^E□□□□しよう!～(ヒント P6)

※ クイズの解答は、ホームページにて掲載いたします。

◎ 応募のきまり ◎

●資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

●応募

①クイズの解答

②住所

③氏名

④事業所名

⑤被保険者証の記号・番号

⑥希望する賞品名(④または⑤)

ハガキに①～⑥を明記のうえ、下記健保クイズ係までお送りください。また、ご意見・ご感想がありましたらあわせてお寄せください。

●送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5

印刷製本包装機械健康保険組合

「健保クイズ係」

●締切 令和2年4月20日(月)(当日消印有効)

●賞品 正解者の中から抽選で④クオカード千円分⑤リゾートトラスト宿泊(1泊・1部屋)を進呈します。なお、当選者の発表は賞品または当選通知の発送をもってかえさせていただきます(発送は5月中を予定しています)。

●注意 応募は必ずハガキで1人1通とします。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送のみに使用いたします。

※今回の宿泊プレゼントは令和3年3月末までのご宿泊となります。

※ 10月号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

令和元年10月以降の新規加入事業所

●株式会社 SKブリッジ

(滋賀県大津市 令和元年12月1日)

組合事業概況 (令和2年1月末現在)

事業所数	234 社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.95 人	保険料調定額(一般保険料1月分)	保険給付費・納付金
被保険者数		平均標準報酬月額		健康保険料	法定給付費
男性	21,165 人	男性	438,609 円	調整保険料	付加給付費
女性	4,706 人	女性	274,022 円	合 計	納 付 金
計	25,871 人	平均	408,670 円		合 計