

健保組合からのお知らせ

令和4年春号

Contents

令和4年度 事業計画と予算が承認されました……2

被扶養者からはずす手続きを忘れていませんか？／
令和4年4月以降に任意継続被保険者になられる方から
保険料の算出基礎となる標準報酬月額が変わります……4

お持ちですか？ マイナンバーカード／
4月から診療報酬が改定されます……5

ヘリコバクター・ピロリ菌検査(血液検査)の 補助を実施します！……6

失敗をくり返してしまう社員にはどのように対応すべき？……7

医療費が高額になりそうなとき…
限度額適用認定証があれば、医療機関等での支払いが
軽減されます……8

組合独自の付加給付制度により自己負担額が軽減されます……9

H.I.S.及びメガロスと新規契約いたしました！……10

睡眠の質を高める夕方・夜の過ごし方／
TCHを改善して、大切な歯を守ろう！……11

東振協テニス大会結果／救急薬品割引／
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までご覧ください。



令和4年度 事業計画と予算が承認されました

事業計画

令和4年度の事業運営にあたっては、組合を取り巻く厳しい状況を踏まえつつ、以下の事業を重点事業とし、常にコスト意識をもって基幹業務の円滑かつ適切な処理に努めます。また、ジェネリック医薬品の利用促進とセルフメディケーション事業を推進し、医療費節減に繋げてまいります。さらに、健康企業宣言の支援、事業主様との連携によるコラボヘルスの活用により、加入者の皆様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、皆様の健康管理と健康寿命の延伸に力を注いでまいります。

重点事業

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. 制度・法律改正及び組合情報等の迅速な周知広報 | 6. 厳正な被扶養者認定
(厚労省通知にもとづいた再認定の実施) |
| 2. マイナポータルの有効活用 (医療費通知情報) | 7. 新規事業所の編入促進 |
| 3. 個人情報保護の徹底 | 8. ジェネリック医薬品の利用促進 |
| 4. 事務処理効率化による経費削減 | 9. ピロリ菌検査の実施 (特別事業 P6.参照) |
| 5. 医療費の節減と保険給付費の適正化
(レセ審査、医療費通知、求償権行使) | 10. データヘルス事業の充実と健康スコアリングレポートの活用 |

収入支出予算

一般勘定

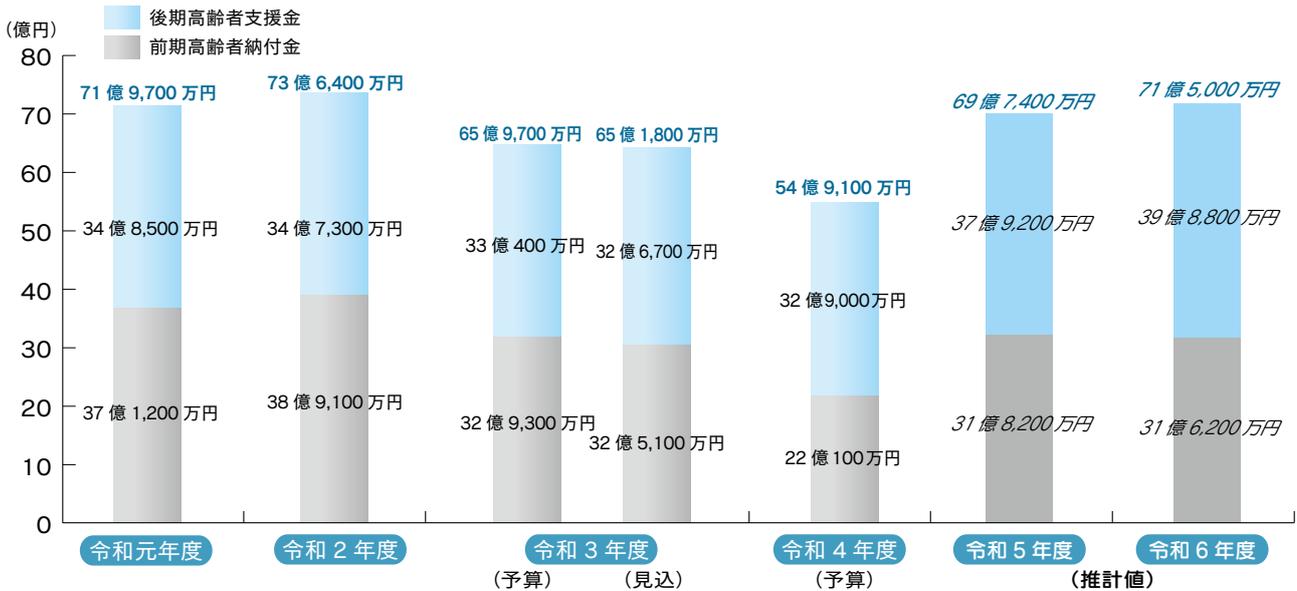
収入において、3年度の実績を基に、コロナ禍の影響を考慮しつつ、保険料収入の基礎となる被保険者数については25,800人、平均標準報酬月額については405,000円を、標準賞与額(ボーナス)については1,140,000円を見込むこととし、これらを基に健康保険収入143億300万円を中心とした収入総額146億6,400万円の予算編成を行いました。

一方、支出において、3年度の保険給付費はコロナ禍による受診控えと言われた2年度はもとより、コロナ発生前の元年度支払額を3億6,000万円上回る見込みであることから、相応な予算を確保しています。また、予算編成に重大な影響を及ぼす納付金ですが、コロナ禍による2年度受診控えの影響により、4年度の前期高齢者納付金は対3年度比10億2,600万円減の54億9,100万円が見込まれています。また、保健事業において4年度の特別事業として胃がんの予防に繋がるピロリ菌検査を希望する全被保険者に実施します。

これらを踏まえ、支出総額146億6,400万円となり、料率については現行の94%に据え置いた予算編成を行いました。

収入		支出	
(千円)		(千円)	
健康保険収入	14,303,853	事務所費	271,274
調整保険料収入	199,809	組合会費	3,526
国庫補助金収入	4,854	保険給付費	7,320,992
財政調整事業交付金	106,050	納付金	5,491,110
雑収入等	50,005	保健事業費	725,889
		営繕費・雑支出等	276,301
		予備費	575,479
収入合計	14,664,571	支出合計	14,664,571
経常収入合計	14,353,495	経常支出合計	13,843,727

納付金の推移



●健康保険の保険料率

	事業主	被保険者	合計
健康保険料率 (一般+調整)	49.50/1000	44.50/1000	94.00/1000

介護勘定

4年度の介護納付金は2年前の精算金2億7,600万円の戻りがあるため、対3年度比では7,200万円減の17億7,500万円となりました。したがって、現行料率をもって運営可能なことから、料率を据え置き18.0%で予算を編成いたしました。

収入 (千円)		支出 (千円)	
介護保険収入	1,957,248	介護納付金	1,775,700
雑収入	3	介護保険料還付金	500
		予備費	181,051
収入合計	1,957,251	支出合計	1,957,251

●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

●令和4年度 当組合の年間事業スケジュール

	令和4年												令和5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			
巡回婦人生活習慣病健診申込受付・締切				●											
巡回婦人生活習慣病健診						●	●	●	●	●					
被扶養者再認定					●	●	●								
医療費のお知らせ (R3年11月分～R4年10月分) 送付											●				
ジェネリック医薬品のお知らせ			●												
「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)							●	●	●	●					
健康スコアリングレポートの送付								●				●			
救急薬品割引販売あつせん (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するとともに、ホームページにも掲載いたします。

被扶養者からはずす手続きを忘れていませんか？



当組合では、毎年被扶養者の再認定を行っておりますが、例年「就職」や「収入超過」を理由に1年近く遡って資格が削除となる被扶養者の方が多数いらっしゃいます。このような場合、削除された期間にかかった医療費等は組合に返還いただくことになりますが、中には100万円以上の医療費を返還することになった方もおられます。この医療費は、後日ご自身が加入している保険者（国民健康保険等）に請求することで戻ってくるため、結果的には一時的な立替払いになりますが、それでも被保険者の方にかかる負担は大きくなります。

特に、「収入超過」により遡って資格削除となった方について、このようなケースが多く見受けられますので、被扶養者の方の前年収入をよくご確認いただき、収入超過していた場合は速やかに資格削除の届書をご提出くださいますようお願いいたします。

※「収入超過」で削除された方の中には、自営業者の方で『所得金額』ではなく『直接的必要経費を除いた収入金額』にて確認した結果、収入超過していた方が多くいらっしゃいました。当組合が直接的必要経費と認めるものについては、ホームページに掲載している「自営業者の被扶養者認定について」をご確認ください。

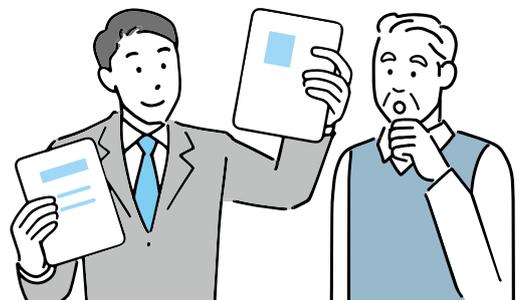
ホームページ「自営業者の被扶養者認定について」



令和4年4月以降に任意継続被保険者になられる方から

保険料の算出基礎となる 標準報酬月額が変わります

任意継続被保険者の標準報酬月額については、これまで退職（資格喪失）したときの標準報酬月額か、前年度9月30日現在の当組合の全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い額と定められていましたが、令和4年1月の法改正により『退職（資格喪失）時の標準報酬月額が平均標準報酬月額を超える者について、組合が規約で定めることにより、退職時の標準報酬月額とすることができる』旨の条文が新たに設けられました。（法第47条第2項）



当組合では、令和4年2月の組合会において『任意継続被保険者の標準報酬月額は退職（資格喪失）したときの標準報酬月額とする』と規約で定めることについて承認され、令和4年4月1日から施行することとなりました。

このため、令和4年4月1日以降に任意継続被保険者になられる方の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額をそのまま引き継ぐこととなります。

お持ちですか？

マイナンバーカード



オンライン資格確認がスタートしています

マイナンバーカードを取得して、マイナポータル※にて健康保険証の利用申込みを行うと（マイナポータルの利用者登録も同時に行えます。）、マイナンバーカードを医療機関にあるカードリーダーに「ピッ」とかざすだけで、オンラインで健保組合名や自己負担限度額が確認できるようになりました。

※政府が運営する、ご自身専用のオンラインサービスです。

★マイナンバーカードが利用できる医療機関かどうかを事前に確認して、対応していない医療機関では、健康保険証を持参してください。

こんなに便利になります

「限度額適用認定証」の事前申請が不要

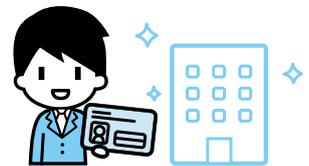
医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額までの支払いで済むようになります。「限度額適用認定証」の事前申請が不要で、高額な支払いが軽減されます。

マイナポータルに特定健診・薬剤情報

マイナポータルに特定健診情報と薬剤情報が掲載されます。本人同意の上で医師などが見られるようになり、適切な医療を受けられるようになります。

転職や就職しても保険証としてずっと使える

転職や就職で、新しく加入した医療保険者から保険証が届くまでの間も、マイナンバーカードで受診できます。



マイナポータルで医療費控除がカンタンに

医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて医療費控除の手続きができるようになります。令和4年（2022年）分の確定申告から1年分の確定申告ができます。

詳しくはマイナンバーカード総合サイトをご覧ください



4月から

診療報酬が改定されます

主な改定ポイントは次のとおりです。



令和4年度 診療報酬改定率

診療報酬本体 + 0.43%

薬価等 ▲ 1.37%

不妊治療の 保険適用が拡大

人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。（要件等あり）

一定期間内、 繰り返し使える リフィル処方箋が導入

症状が安定している慢性疾患の患者にはリフィル処方箋が導入され、一定期間内であれば医療機関に行かなくても薬の処方箋を繰り返し利用（反復利用）できるようになります。（上限回数あり）

コロナ特例措置の 終了後も初診からの オンライン診療が可能に

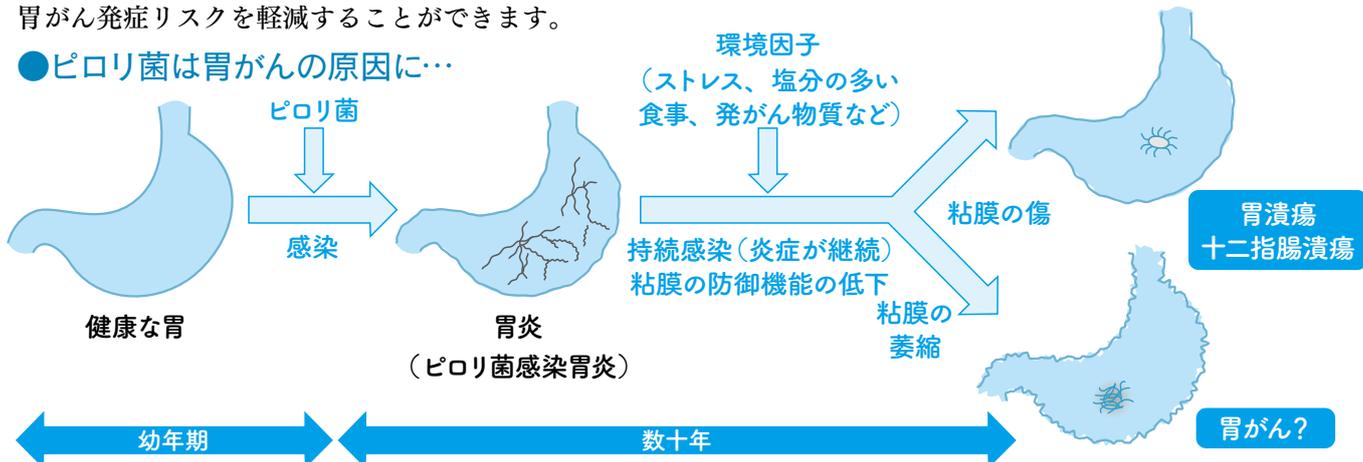
新型コロナウイルス対応で特例的に認められている初診からのオンライン診療が、かかりつけ医が行うことを基本に恒久化されます。

ヘリコバクター・ピロリ菌検査（血液検査）の補助を実施します！

ピロリ菌検査の効果

ピロリ菌は胃がん発症原因の98%を占めていると言われています。今回、ヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施することにより、ピロリ菌の有無を早期に確認し、ピロリ菌に感染していても速やかに除菌することで今後の胃がん発症リスクを軽減することができます。

●ピロリ菌は胃がんの原因に…



検査の受け方

- 令和4年度は、鶯谷健診センター及び京都工場保健会で受診される方は血液検査に含まれるため、申込は不要です。なお、過去にピロリ菌の除菌が完了している方など検査を希望されない方は、受診前にお申し出ください。
- 東振協契約医療機関や契約以外の医療機関で受診される方は組合健診（生活習慣病、人間ドック）の予約時にピロリ菌検査希望の旨を医療機関に伝え、検査を受けてください。

費用について

- 当組合契約医療機関で受診される場合は、全額組合負担のため受診者負担はありません。
- 契約以外の医療機関で受診される場合は、補助金請求時に①組合健診補助金請求書②領収書原本及び検査料金明細書③組合が指定する健診結果表④質問票（40歳以上の方）⑤人間ドックを受診した方は、医療機関が発行する結果表の写しと一緒に提出ください。2,000円を上限とし、実費を補助いたします。（組合健診の原則は同一医療機関で全ての検査項目を受診することとしています。）

【注意事項】

検査の結果、ピロリ菌が見つかった方は、必ず内科・消化器科等の医療機関にてご相談のうえ、再度必要な検査を受け除菌をしてください。その際は被保険者証をご持参ください。

当組合の健診事業についてはホームページをご覧ください



令和4年度からの変更点

- ◎子宮検査（頸部）の「検体採取は医師採取法のみ」となります
組合健診の原則は同一医療機関で全ての検査項目を受診することとしているため、複数の医療機関で受診する場合は原則補助金の対象となりません。しかし、今回の改正で子宮検査については健診車では医師採取が困難なため、健診車で受診し、その後任意の医療機関で医師採取を受けた場合に限り補助金の対象といたします。
- ◎フィオーレ健診クリニック（東京都新宿区）の直接契約を終了いたしました
フィオーレ健診クリニックでの生活習慣病健診をご希望の場合は、補助金請求となります。ただし人間ドック受診の場合は、東振協契約医療機関としてご利用いただけます。



失敗をくり返してしまう社員には どのように対応すべき？

監修 ■ 平成かぐらクリニック院長 伊藤 直

Illustration / 市川 宏

「パワハラ」と「指導」の ボーダーラインは

「上司から、仕事の一つひとつをチェックされ、そのたびにダメ出しをされて正しいやり方を命令されます。毎日出勤するのがイヤになってしまいました」との悩みが社員から寄せられました。

上司側は「こんなに面倒をみてやって、どうして自分が責められなければいけないのか」と反論し、悪気はありません。

今や法整備が必要となるほど問題になっている、企業におけるパワハラ問題。一般的に、訴えた側はパワハラだと感じていますが、訴えられた側はしっかり指導したのだと考えています。職場におけるメンタル不調の要因の1位が上司となっています。

上司としては、失敗しないようになるべく早くやり方を部下が覚えるように指導してきました。その一方で、会社のために納期が遅れないよう、顧客に迷惑がかからないように取り組んだことが、かえって部下には脅迫的と感じられたのです。



精神科では「命令」ととられるアドバイスはほとんど行いません。これは効果がないどころか、逆効果となるケースが多いからです。しかし「応援」はします。理想的な「応援」とは、言葉ではなく、その人が自分自身で、健康的に前向きに考えられるような環境を整えてあげることです。

「命令」よりも「応援」を 心がけよう

精神科において、うつ病の人に「がんばって」と言うてはならないといわれていますが、なぜ、いけないのでしょうか。それは一見「応援」のようで、実は「命令」だからです。その証拠に「がんばって」を「がんばれ」と命令形にしてください。意味がまったく変わらないことに気づくでしょう。

とくに上司などの上の立場の者から、下の立場の者に対して言われた「がんばって」は、たとえ言った者には「命令」のつもりがなくても、言われた相手には命令として響いていることが多いのです。部下の側は「すでにがんばっている」のですが、さらにがんばれと追い打ちをかけられてしまうことが苦痛に感じるので。「がんばれ」という言葉はメンタル不調に陥ってしまった人がその原因として訴えるセリフの第1位となっています。

言葉よりも働きやすい環境を 整えていく

今回のケースのような上司には、責任感が強く、かなりの努力家が多いものです。自分ならば徹夜してでも仕上げる、先輩に食らいついてでも教えてもらうなど、自分ならば「当然努力する」、そのレベルが高いのです。一方、弱点は「自分の当たり前」が「他人の当たり前」ではないことになかなか気づかないところです。

命令をするのが上司の仕事だと思っている人が多いかもしれませんが、それでは上司と部下の双方がプレッシャーによって苦しくなる危険性が高まります。上司がすべきことは、命令ではなく応援。つまり、部下が前向きになれる、働きやすい環境（や仕組み）を整えてあげることです。

そもそもまだ1人では難しそうな仕事を与えるのであれば、最初から上司、部下の2人が共同でやる仕事という前提や環境をつくることで、「1人でやるべき仕事にダメ出しされる」ととられずに済むのではないのでしょうか。

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）
 - ・毎週水曜日、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

医療費が高額になりそうなとき…

限度額適用認定証があれば、 医療機関等の窓口での 支払いが**軽減**されます

入院はもちろん
外来・調剤薬局でも
使用できます

医療費の総額が高額になれば、2～3割の自己負担額でも数十万円になってしまうことがあります。この負担を軽減するための法定給付が「高額療養費」です。組合に「高額療養費」を申請すると支給は3～4カ月後となりますが、限度額適用認定証を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までとなり高額な支払いをしなくて済むようになります。



① 入院して手術をすることになったBさん。入院時の持ち物や手術の心配に気をとられ、つい「限度額適用認定証」の交付申請を忘れてしまいました…。



② Bさんの手術は無事成功！しかし退院の日、病院の窓口での請求額を見てびっくりしてしまったBさん。手術と入院で医療費がかさみ、3割負担でも数十万円かかってしまったようです…。



一般的な収入の人の場合、 窓口負担は約8万円で済みます

高額療養費は、収入に応じて自己負担限度額が設定され、超えた額が支給されます。標準報酬月額28万円以上50万円以下の人の場合、高額療養費の自己負担限度額は1カ月約8万円となりますので、窓口負担も約8万円で済むことになります。



※食事代や差額ベッド代などは保険外診療となりますのですべて自己負担となり高額療養費の対象外です。

医療費が高額になりそうなときは、 限度額適用認定証の交付申請を

入院が決まったときや、外来診療や調剤薬局でも高額な支払いが予想される場合は、健保組合に「限度額適用認定申請書」を提出してください。交付された認定証を、保険証と一緒に病院・調剤薬局の窓口提示するだけでOKです。



※70～74歳の所得区分が「現役並みⅢ」と「一般」の人は、高齢受給者証で自己負担限度額の確認ができますので、限度額適用認定証は不要です。

限度額適用認定証には有効期限があります。入院・診療が終わって不要になった時、または有効期限が満了になった時には健保組合に必ずご返却をお願いします。また、高額療養費に該当しない場合は使用できません。

限度額適用認定証の申請方法については
ホームページをご覧ください。



さらに

組合独自の付加給付制度により 自己負担額が軽減されます

協会けんぽにはない
当組合のメリット

当組合では、医療機関の窓口で支払った保険診療分の自己負担額が一定の額（レセプト1件ごと26,120円）を超えた場合、組合に申請することにより、付加給付（一部負担還元金 / 家族療養費付加金）を支給し自己負担額を軽減します。※食事代、差額ベッド代など保険外診療は対象外です。

■一部負担還元金（被保険者） / 家族療養費付加金（被扶養者）

例 A病院に入院し、ひと月の医療費の自己負担額が30万円かつた場合

①被保険者が「所得区分 イ：53万～79万円」である場合、最終的な自己負担額は39,720円です。

医療費 100万円			
自己負担額 30万円		組合負担額 70万円 (療養の給付)	
自己負担額	付加給付	高額療養費支給額 (法定給付) 128,180円	
39,720円 (最終的な自己負担額)		一部負担還元金または家族療養費付加金支給額 132,100円	

②被保険者が「所得区分 ウ：28万～50万円」のである場合、最終的な自己負担額は31,330円です。

医療費 100万円			
自己負担額 30万円		組合負担額 70万円 (療養の給付)	
自己負担額	付加給付	高額療養費支給額 (法定給付) 212,570円	
31,330円 (最終的な自己負担額)		一部負担還元金または家族療養費付加金支給額 56,100円	

付加金の申請方法についてはホームページをご覧ください。



■組合独自の付加給付制度（法定給付にプラスして支給：申請払い）

	種別	支給額			
病気やけがをしたとき	一部負担還元金 家族療養費付加金	被保険者 被扶養者	レセプト1件ごとの自己負担（高額療養費が支給されるときはその額を除く）から、25,000円を控除して得た額の9割を支給。 (1,000円未満不支給、100円未満切り捨て)		
出産したとき	出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	被保険者	50,000円	被扶養者	50,000円
死亡したとき	埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	被保険者	50,000円	被扶養者	30,000円

■保険給付を請求する権利は、時効の起算日から2年を経過すると消滅します

保険給付の種類により、時効の起算日は、それぞれ次のとおり定められています。

保険給付の種類	消滅時効の起算日
療養費	療養に要した費用を支払った日の翌日
移送費	移送に要した費用を支払った日の翌日
高額療養費	診療月の翌月の1日（自己負担分を診療月の翌月以後に支払ったときは支払った日の翌日）
傷病手当金	労務不能であった日ごとにその翌日
出産手当金	出産のため労務に服さなかった日ごとにその翌日
出産育児一時金	出産日の翌日
埋葬料	死亡した日の翌日（ただし、埋葬料を受ける方がいない場合の埋葬費については埋葬を行った日の翌日）

*付加金はすべて法定給付の起算日に準じます。

H.I.S.及びメガロスと新規契約いたしました!

令和4年4月1日より、被保険者・被扶養者の皆さまにエイチ・アイ・エスの旅行商品およびスポーツクラブのメガロスを優待価格でご利用いただけます。詳しくはHPをご覧ください。

印刷製本包装機械
健康保険組合の皆様へ

国内・海外
旅行

旅行優待サービスのご案内



スタートアップキャンペーン

今なら

割引額がなんと2倍!!

特典1 海外・国内ツアー優待割引

■ご旅行代金（お1人様あたり）

▼スタートアップキャンペーン▼

お申込み旅行代金	通常優待割引	2022年6月30日(木)までのご予約限定
5万円未満	次回使える1,000円クーポン!	
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より2,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より4,000円OFF!
20万円以上	ご旅行代金より3,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より6,000円OFF!

〈取扱商品一例〉

HIS商品

Ciao

Impresso

QUALITA

※海外・国内で取扱ブランドは異なります。また、一部取扱不可・割引対象外の商品がございます。詳しくはお問合せください。

特典2 HIS(海外・国内)添乗員同行ツアー特別価格

特典3 HIS海外・国内オンラインクーポン

特典4 ベネフィットデスク限定割引

特典5 大型セール先行予約

最新の商品やキャンペーンなど
お得な情報が盛りだくさん!



詳しくは、専用WEBサイトへアクセス!

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=50pvrzz94

優待のご利用方法

簡単
です

STEP1 旅行代理店やWEB
パンフレットでツアー検討

STEP2 ご予約時に専用ダイヤルにおかけのうえ、
組合名をお伝えするだけ

STEP3 特別優待が受けられます

ご予約はH.I.S.ベネフィットデスクまで!



海外旅行

050-5894-3823

国内旅行

050-5894-3824

特典の内容は予告なく変更となる場合がございます。
なお、一般のH.I.S.店舗では特典サービスは行っていません。予めご了承ください。

tb-hojin-benefit@his-world.com

[月~金]10:00~18:00 [土]10:00~15:30 [日・祝]休み

お電話または専用WEBサイトの
お問い合わせフォームよりお申込みください。



MEGALOS

メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて2通りのご利用方法がございます。入会金、事務登録料はございません。

月会費利用

メガロス各店の定価月会費から

1,100円割引

初回ご来店時の手続き

ご利用店舗にて会員登録

持ち物：公的身分証明書、各金融機関の通帳+届出印
健康保険証

料 金：2ヶ月分(初月分+翌月分)*

*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、各種スクールはご利用対象外です。※入会金・事務登録料は無料です。※24時間型種別に加入の場合は、別途セコムカード発行手数料 2,200円(税込)が必要になります。※入会受付時間等は各店HPをご確認ください。※WEBでの手続きはできません。

都度利用

メガロス各店を

2,200円/回 でご利用可能

初回ご来店時の手続き

個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物：公的身分証明書
健康保険証

料 金：会員証発行手数料 1,100円(税込) ※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、日比谷シャンテ店、ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、くずはモール店、テラスセナビル各店、各種スクールはご利用対象外です。※入会受付時間等は各店HPをご確認ください。※WEBでの手続きはできません。



野村不動産ライフ&スポーツ

法人営業部

03-5334-8600

[平日 9:00~18:00]

お問い合わせは
こちら



▶ 組合HPに契約保養施設の一覧を掲載しています!

被保険者・被扶養者の皆さまには、特別契約施設をはじめとした様々な施設をご利用いただけます。是非一度ご覧ください。

契約保養施設



睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。



NG!



GOOD!



6:00 p.m. → 9:00 p.m. → 12:00 a.m.

GOOD!



GOOD!



NG!



100歳まで を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科
院長 齋藤 博

TCHを改善して、大切な歯を守ろう!

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要!

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの
可能性は低い

違和感がある人
TCHの
可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ 1 大きく息を吸いながらしっかりと嘔み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ 2 「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ 3 ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



東振協 テニス大会 優勝!

令和3年11月13日、12月11日の2日間にわたり、東振協主催の第36回東京総合健保硬式テニス大会が開催され、男子ダブルスの部において当組合の被保険者の江目尚純さん・田中大河さんペア（大森機械工業株式会社）が37組の参加者から勝ち抜き見事優勝されました！おめでとうございます！



江目さん 田中さん

救急薬品の割引販売 あっせんについて



皆さまの疾病予防、健康保持、応急手当などにお役立ていただくため救急薬品の割引販売あっせんのご案内を5月に予定しております。

当組合では、普段から皆さまご自身の健康について意識していただき、軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを推進しており、常備薬を上手に活用していただくことで、医療費節減や医療機関への受診抑制に効果があると考えております。

今年度も購入助成がありますので、この機会にぜひご利用ください。

クロスワード

クイズに答えて本を読もう!

1	2		3	4	5
6			7		C
8		9			
	10			11	12
13		14		15	
16	17			18	
19			20		B

©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D

※ クイズの解答は、応募締め切り後ホームページにて掲載いたします。



◆ タテのカギ

- ① 「土筆」と書く春の植物
- ② 「俳聖」と称された松尾さんの名前
- ③ アルファベットの最初
- ④ 洗剤を含ませて食器洗い
- ⑤ 「犬」から取ると「大」
- ⑦ 漢字の読みは音と?
- ⑨ 書類などの提出期限
- ⑪ フラビやゼンマイから抜く
- ⑫ 表立って言わない「___の了解」
- ⑬ 品種は「あまおう」や「とちおとめ」
- ⑮ スーパーの手押し車
- ⑰ 願い事を書いて神社に奉納
- ⑱ 弟子入り志願で叩く

◆ ヨコのカギ

- ① 低く飛んだら雨が降るとか
- ③ 美しい体になるために通う
- ⑥ 三色団子に刺さっている
- ⑦ ___券を使ってお得に買い物
- ⑧ 運転___者がつける 若葉マーク
- ⑩ ウグイスがよく似合う木?
- ⑪ 日本が所属する地域
- ⑭ 会議で提案するプラン
- ⑯ 桜は英語で___プロッサム
- ⑰ 3月3日は___の節句
- ⑲ 塩とセットで赤飯に振る
- ⑳ 乗用車の荷物を入れるスペース

◎ 応募のきまり ◎

● 応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

● 必要事項

- ①クイズの解答
- ②住所
- ③氏名
- ④事業所名
- ⑤保険証の記号・番号
- ⑥健保組合からのお知らせへのご意見・ご感想

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。

● 締切 令和4年4月22日(金) (当日消印有効)

● 賞品 正解者の中から抽選で図書カード千円分を進呈いたします。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募は必ずハガキで1人1通までとします。2通以上応募された方はすべて無効となります。ご了承ください。

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

● 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」

※秋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。

組合事業概況 (令和4年1月末現在)

事業所数	225社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.90人	保険料調定額(累計)	健康保険料 12,633,992,047円	法定給付費	5,689,549,850円
被保険者数		平均標準報酬月額		調整保険料	177,175,219円	付加給付費	86,596,300円
男性	20,958人	男性	438,169円	合計	12,811,167,266円	納付金	5,431,449,648円
女性	4,846人	女性	280,005円			合計	11,207,595,798円
計	25,804人	平均	408,466円				