

健保組合からのお知らせ

令和 4 年夏号

Contents

令和 3 年度決算の概要について……2

今年度も被扶養者の再認定を実施します……4

短時間労働者に対する適用の拡大について／育児休業期間中の保険料免除要件が変わります……5

ジェネリック医薬品を使っていますか？……6

健康保険が使える？整骨院・接骨院にかかるとき……7

「健康企業宣言」参加企業をご紹介します……8

年 1 回、健診で体の状態をチェックしましょう！……9

健康保険法制定 100 周年の年に国民皆保険の意義を考える／
印刷製本包装機械健康保険組合個人情報保護ポリシー……10

契約保養施設のご案内／歯の健康を守りましょう！／
笑いのある生活で免疫力アップ……11

実地指導監査が実施されました／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3年度

決算の概要

について

当組合の令和3年度決算と事業報告が、7月22日開催の組合会において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。

一般勘定

令和3年度の収入においては、令和2年度に比べ、被保険者数に若干の減少が見られましたが、標準報酬月額、標準賞与額ともにコロナ禍前には及ばなかったものの回復は想定を上回り保険料収入は当初予算額に対し8億8,400万円の増加となっております。この結果、収入合計は8億9,300万円増の163億4,100万円となりました。

一方、支出においては毎年の医療費の上昇、前年度の受診控えの跳ね返り等を見越して保険給付費についてはある程度の余裕をもって予算計上しましたが、コロナ発生前の元年度と比べて1億7,700万円増加したものの、総額としては対予算額4億800万円減の68億8,600万円となりました。これは毎年実施している被扶養者の資格確認（再認定）等により扶養率が前年度から2.5%下がり90.3%となったことで家族医療費が抑えられたこと、医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品の利用促進にかかる積極的な案内などが相俟って医療費抑制の効果が大きく繋がったものと考えます。

その結果、支出合計額は納付金65億1,700万円などと合わせて145億400万円となったことから収支差額が18億3,700万円、経常収支において4億6,600万円の黒字決算となりました。

介護勘定

予算編成時の想定から被保険者数は若干減少したものの、標準報酬月額、標準賞与額ともに予算額を上回ったことから、介護保険収入で対予算額1億1,900万円の増加、収入合計では19億8,600万円、支出合計が18億4,700万円、収支残金1億3,900万円となりました。

今後も当組合では加入者の皆様のニーズを踏まえた事業改善を図りつつ、これらの情報の共有化のため、本誌「組合からのお知らせ」やホームページの活用などにより、効果的な広報活動に努めるとともに、1. 企業の“健康経営”への支援、2. 医療費適正化の推進、3. 健診制度の充実、4. セルフメディケーションの推奨、5. 経費節減・資源の有効活用、6. コンプライアンスの重視と事務処理誤りの排除、7. 福祉事業の見直し、これら7点に重点を置き、これまで以上の役割を果たし、社会と事業主・加入者の皆様のお役に立てるよう力を注いでまいります。

従来にも増して健全な事業運営に取り組む所存ですので、事業主の皆様をはじめ、加入者の皆様には健康保険組合をめぐる諸情勢にご理解を賜るとともに、今後なお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

一般勘定

令和3年度収入支出決算概要表

●収入

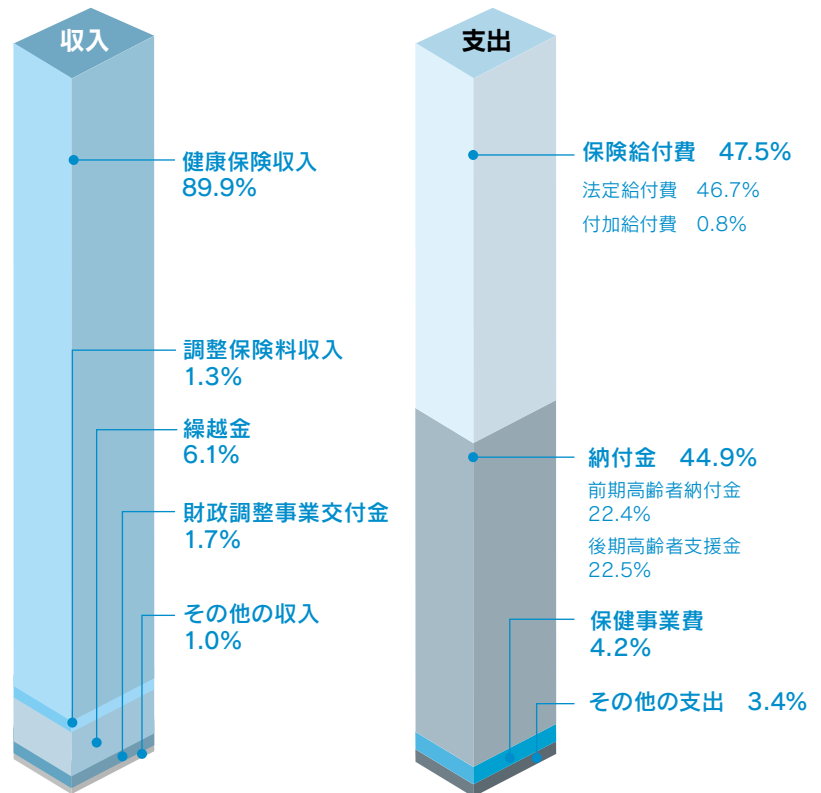
科 目	決 算 額 (千円)
健 康 保 険 収 入	14,690,515
調 整 保 険 料 収 入	206,771
繰 越 金	992,900
財 政 調 整 事 業 交 付 金	274,768
そ の 他 の 収 入	176,927
合 計	16,341,881
経常収入合計	14,761,904

●支出

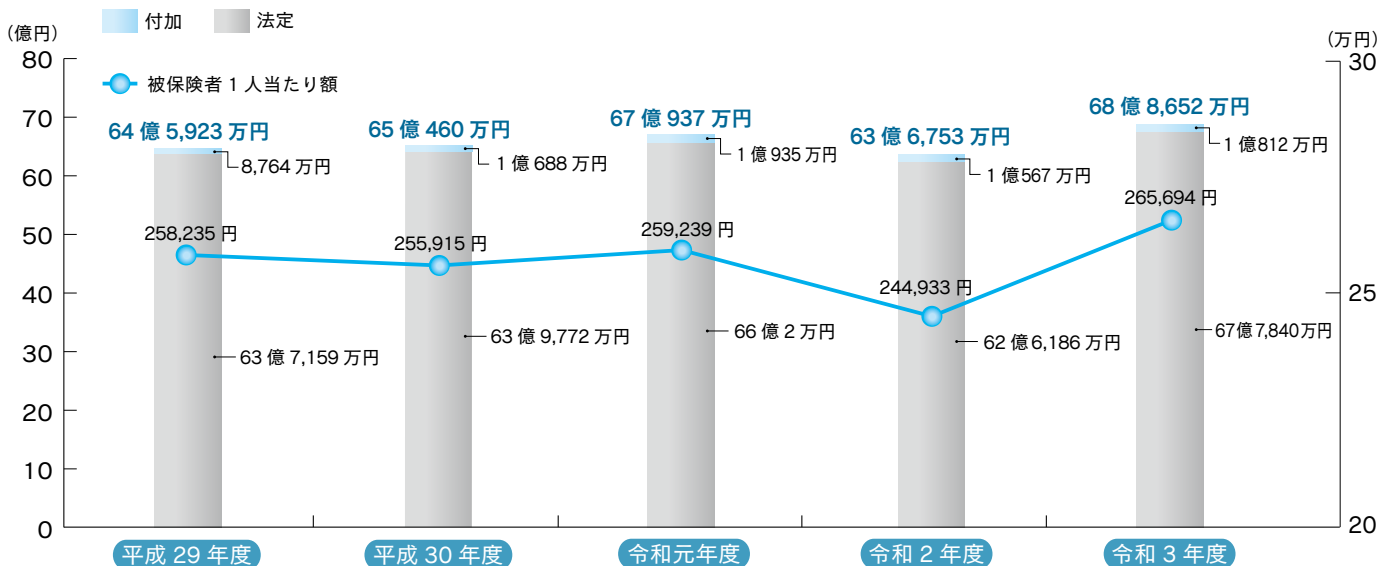
科 目	決 算 額 (千円)
保 険 給 付 費	6,886,519
法 定 給 付 費	6,778,395
付 加 給 付 費	108,124
納 付 金	6,517,712
前 期 高 齢 者 納 付 金	3,250,726
後 期 高 齢 者 支 援 金	3,266,865
病 床 転 換 支 援 金	10
退 職 者 給 付 抛 出 金	111
保 健 事 業 費	602,119
そ の 他 の 支 出	498,049
合 計	14,504,399
経常支出合計	14,295,545

収入支出差引額 (千円)	1,837,482
経常収支差引額 (千円)	466,359

収入支出決算の割合をグラフでみると



保険給付費額の推移



介護勘定

●収入

科 目	決 算 額 (千円)
介 護 保 険 収 入	1,984,963
繰 越 金	1,735
合 計	1,986,698

●支出

科 目	決 算 額 (千円)
介 護 納 付 金	1,847,550
介 護 保 険 料 還 付 金	116
合 計	1,847,666

収入支出差引額 (千円)	139,032
--------------	---------

今年度も被扶養者の再認定を実施します

再認定は、被扶養者に認定されている方が、引き続き健康保険の認定基準を満たしているかを確認するために行うものです。健康保険法施行規則第50条および厚生労働省通知に基づき年1回実施しております。

今年度も7月末に事業所を経由し「再認定対象者リスト」を配布しましたので、事業所の定める期日までにご提出をお願いします。

※任意継続被保険者の方は、被保険者住所に直接送付しましたので、令和4年8月22日までにご提出をお願いします。

1 被扶養者の認定基準の確認

被扶養者であるためには、一定の要件を常に満たしている必要があります。

※当組合ホームページ「けんぽのご案内」→「家族の加入について」をご確認いただき、認定基準を満たしていない被扶養者がいた場合は、事業所ご担当者に申告をお願いいたします。

家族の加入について



2 必要書類の用意

「再認定対象者リスト」に記載された被扶養者に係る必要書類をご用意ください。

必要書類については、当組合ホームページ「ニュース&トピックス」→「令和4年度被扶養者再認定について」に掲載しておりますので、ご確認のうえ、書類の用意をお願いいたします。

再認定について



今年度からの変更点

下記の方は原則※1、「住民票」※2と「所得証明書」※3の提出が必要となりました。

①配偶者

②配偶者も被扶養者になっている世帯の19歳以上の子

※1 マイナンバーを届出していた方に限ります。

※2 同居の方に限ります。(世帯分離を除く)

※3 年金収入、自営業者の方は別途証明書類が必要です。

3 「再認定対象者リスト」と必要書類の提出

※状況により、追加書類を提出していただく場合がありますので、ご了承ください。



提出期限



事業所のご担当者が内容確認後に当組合に送付しますので、事業所の定める期日までにご提出ください。

※提出されなかった場合、再認定を受ける意思がないものとみなし、組合として令和4年1月1日付で職権削除いたします。

※削除となった場合は、扶養削除日以降にかかった保険給付費・インフルエンザ補助金、健診等の組合負担分は、後日その費用を返還していただくこととなりますので、ご承知おきください。



短時間労働者に対する適用の拡大について

令和4年10月から

厚生年金・健康保険の対象者が拡大されます

☑ 対象となる事業所

令和4年10月から

従業員数101人以上の企業



☑ 新たに対象となる人 次の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

労働時間	給与	勤務時間	適用除外
週の所定労働時間 20時間以上	月額賃金 8.8万円以上	通常の被保険者と同じ (2ヵ月を超える雇用の見込みがある)	学生ではないこと (休学中や夜間学生は加入対象)

新たに対象となる方がいる事業所は対象者と労働時間等について面談を行い、短時間労働者として資格を取得することが決定した場合は、資格取得届をご提出ください。

適用拡大により

当組合で新たに対象者がいる事業所



- 「健康保険被保険者資格取得届」をご提出ください。

(現在は当組合の被扶養者) 新たに勤務先の被保険者資格を取得される方



- 「健康保険被扶養者(異動)届」(削除日は勤務先の保険証の資格取得日になります。)
 - 新保険証の写し
 - 当組合の保険証
- を当組合被保険者の事業所にご提出ください。

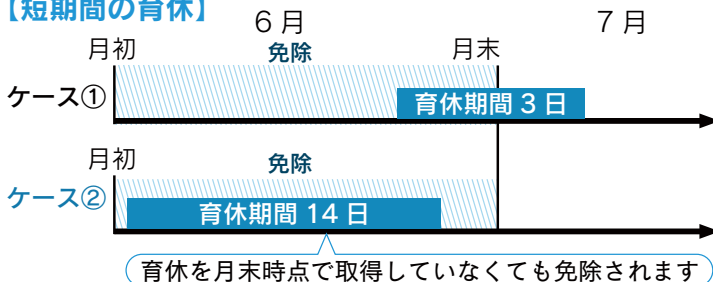


育児休業期間中の保険料免除要件が変わります

令和4年10月から

育児休業中は、健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業を取得している場合に免除対象となりますが、月内に14日以上育児休業を取得した場合も保険料が免除されるようになります。(右記のケース①、②ともに免除対象)

【短期間の育休】



■ 育児休業中にかかる賞与保険料の免除要件 ■

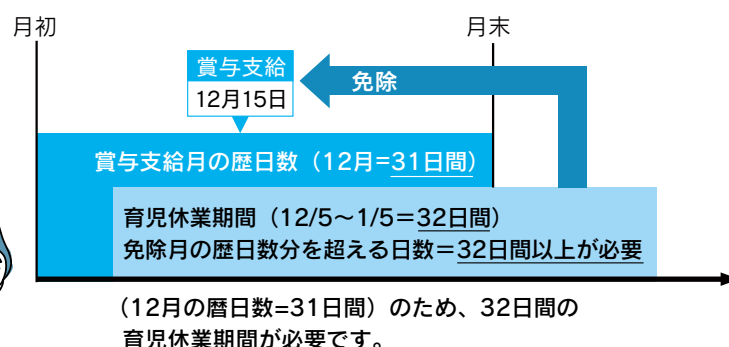
現在は賞与月の月末時点で育児休業を取得していれば、賞与保険料も免除されていましたが、改正後は1ヵ月超の育児休業取得者に限り、賞与保険料の免除対象者となります。

賞与支給日 12/15

- 育休期間 (12/5 ~ 1/5) の場合
→ 休業期間32日間のため、免除。
- 育休期間 (12/5 ~ 1/4) の場合
→ 休業期間31日間のため、免除にならない。



【12月賞与が免除される場合】



お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。皆さまが支払うお薬代が節約できるだけでなく、増え続ける国全体の医療費節減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは
値段が安い分、
効き目が劣る
気がするわ



そんなことは
ないですよ
ジェネリックは、
安くても、新薬と
効き目は同等です

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
安全性・品質も
国に認められています



安心なのね ジェネリック医薬品は、新薬と
同じ有効成分でつくられていて、
効き目や安全性、品質は国の厳し
い審査をクリアしています。

子どもだから、
初めてのも薬より
処方されたことがある
新薬のほうが
いいかも…

にがいおすり、
のみたくない～



ジェネリックには新薬よりのみやすく
工夫されているものもあるんですよ
処方されたお薬のジェネリックは
のみやすく改善されていますよ

それでは、
ジェネリックで
お願いします

はい、承知しました
いつでも
ご相談ください



ジェネリックで
おねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

錠剤の大きさを
小さく



錠剤を
ゼリー状や液状に



間違つてのまない
ように文字や色で
工夫



味やにおいを
改良



参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ～自治体のこども医療費助成制度について～

多くの自治体では、子どもの医療費助成を行っています。窓口で支払う自己負担額を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料※と思われるかもしれませんが、医療費の3割（就学前は2割）を自治体、残りの7割（就学前は8割）を健保組合が負担しており、皆様の税金と健康保険料でまかなわれています。医療費節減のためにも、ジェネリック医薬品をご検討ください。

※自治体により所得制限や定額負担等の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにもつながります



「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しました

現在、新薬（先発医薬品）を服用されている方で、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、お薬代（自己負担額）が一定額以上軽減されると見込まれる方を対象にお知らせしています。今年も6月に送付しましたので、届いた方はご確認ください。



健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

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ます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび（不全骨折）
- 捻挫
- 打撲
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

整骨院・接骨院 にかかるときの 注意点



1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費の手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認のうえ署名してください。



チェックポイント

- ☒ 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
- ☒ その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、健保組合から発行される「医療費のお知らせ」で金額等誤りがなければ確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

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、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。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



「健康企業宣言」

参加企業をご紹介します

令和 4 年 6 月 30 日時点



健康企業宣言

健康経営の取組みの 1 つで、従業員が健康で生き生きと働ける環境を整えるため、事業主が先頭に立ち、組織全体で健康づくりや職場環境の改善に取り組むことを宣言するものです。

「健康企業宣言」参加企業は、35 社 です。

アイメックス株式会社
アルマーク株式会社
株式会社インダ
印刷製本包装機械健康保険組合
大森機械工業株式会社
株式会社小森コーポレーション
株式会社サンエージエンシー
三光機械株式会社
シデル・ジャパン株式会社
株式会社正栄機械製作所
シリウスビジョン株式会社
株式会社 SCREEN GP サービス東日本

株式会社 SCREEN ホールディングス
全国印刷製本包装機械企業年金基金
株式会社寺岡製作所
株式会社東京自働機械製作所
東洋製罐グループエンジニアリング株式会社
株式会社トパック
株式会社ニッセイ
日東公進株式会社
日東精工株式会社
日本ボールドウィン株式会社
ニューロン精工精密工業株式会社
株式会社橋場グランド社

※ ホームページでも公表しており、随時更新しています。

株式会社ファイン
富士インパルス株式会社
富士機械工業株式会社
株式会社不二レーベル
北海道インダ株式会社
株式会社ホリゾン
ホリゾン・インターナショナル株式会社
ホリゾン・ジャパン株式会社
株式会社ミヤコシ
ミューラー・マルティニジャパン株式会社
株式会社モリサワ



(50 音順)



健康優良企業 銀の認定証

宣言から約 1 年後、職場の健康づくりと環境整備の取組が評価・認定されると、「健康優良企業 銀の認定証」が授与され、健康優良企業であることを示すロゴマークが自社のホームページや名刺に使用できるようになります。



「健康優良企業 銀の認定証」取得企業は、22 社 です。

株式会社橋場グランド社
株式会社SCREENホールディングス
アルマーク株式会社
印刷製本包装機械健康保険組合
株式会社東京自働機械製作所
三光機械株式会社
ミューラー・マルティニジャパン株式会社
日東精工株式会社

ニューロン精工精密工業株式会社
日東公進株式会社
日本ボールドウィン株式会社
株式会社インダ
アイメックス株式会社
大森機械工業株式会社
株式会社ミヤコシ
株式会社正栄機械製作所

株式会社トパック
株式会社サンエージエンシー
北海道インダ株式会社
株式会社小森コーポレーション
全国印刷製本包装機械企業年金基金
富士インパルス株式会社

(取得順)

当組合は、コラボヘルスの一環として、「健康企業宣言」に取り組む事業所のサポートをしております。ぜひ、多くの事業所の皆さまのご参加をお待ちしております！



健康経営優良法人 2022 (経済産業省) 認定おめでとうございます。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度です。

大規模法人部門 (ホワイト 500)

日東精工株式会社

大規模法人部門

株式会社小森コーポレーション

株式会社インダ

株式会社SCREENホールディングス

中小規模法人部門 (ブライツ 500)

日東公進株式会社

中小規模法人部門

アイメックス株式会社

株式会社サンエージエンシー

ご家族のみなさん、 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

職場で健診を受けるご主人に比べると、奥様の健診受診率が低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくいご事情があるとは思いますが、万一奥様が大病を患ってしまった場合、ご主人は集中して働くことが難しくなってしまいます。ご自身とご家族のために、毎年必ず組合健診を受けましょう。

東振協婦人生活習慣病予防健診について

被扶養配偶者（妻）を対象とした健診を令和4年10月から令和5年2月まで実施いたします。全国に約740か所の会場を設けており、お住いの近くの会場で下記検査項目を自己負担がなく、無料で受診することができます。

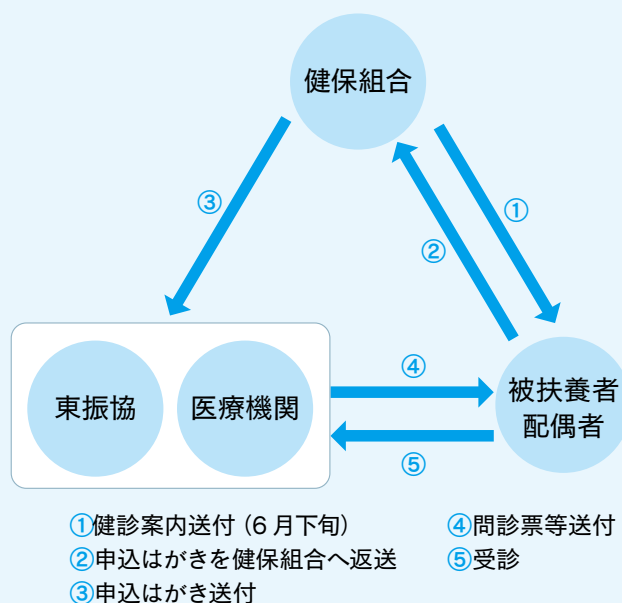
健保組合から健診のご案内（黄色い封筒）を既に発送しています。申込みをされた方には、令和4年9月中旬以降に健診を実施する医療機関より順次関係書類をお送りいたします。

検査項目

(1) 問診	(7) 胃部X線
(2) 計測	(8) 便潜血反応
(3) 血圧測定	(9) 心電図
(4) 胸部X線	(10) 血液検査
(5) 検尿	(11) 子宮検査（頸部）
(6) 視力	(12) 乳房検査



婦人生活習慣病健診受診の流れ



【注意事項】

- ・ 健診日は必ず保険証を持参してください。
- ・ **健診日に当組合の被扶養者資格がない方は健診を受けることはできません。**（医療機関から問診表が届いても、被扶養者資格がない方は健診を受けることはできません。）
- ・ 健診結果は必ずご確認ください。重症化予防のため、「要受診」・「要精密検査」の判定がありましたら必ず医療機関を受診してください。
- ・ 健診案内は6月下旬に送付していますので、申込みを忘れた方、届いていないなどご不明な点がございましたら保健課（03-3634-0048）までご連絡ください。

上記東振協の健診を受けられない場合、4月～翌年3月までの年度内に1回生活習慣病または人間ドックを受診することができますので、ご希望の方は保健課までご連絡ください。

～ 奥様以外のご家族の方の健診について～



40歳以上のご家族の方（配偶者除く）及び被扶養配偶者（夫）の方あてに、組合健診のご案内を4月に送付しております。ご確認いただき、ぜひ受診してください。

健康保険法制定100周年の年に 国民皆保険の意義を考える

国民皆保険制度——。これはわが国の国民が何らかの公的医療保険に加入する制度です。同制度は国民健康保険が全国で整備された1961年から始まり昨年60周年を迎えました。これにより誰もがいつでもどこでも1～3割の自己負担で保険医療機関を受診することができます。当たり前のように思えるかもしれませんが、実は世界でも類をみない画期的な仕組みなのです。同制度が戦後、国民の健康状態の向上に大きく寄与し、短期間で平均寿命を世界のトップレベルに押し上げたといっても過言ではありません。

公的医療保険は、サラリーマンや公務員等が加入する被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合等）、自営業者や年金受給者等が加入する国民健康保険の2つに大別され、それとは別に75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度があります。このうち、健保組合、協会けんぽの設立や事業等に関する根拠法が健康保険法です。制定されてから今年で100周年を迎えます。

健康保険法は1922（大正11）年4月22日に公布された古い法律です。同法により設立された健保組合は労使協調の下、その業務は単に医療費の支払いのみでなく、ウォーキング大会や健康教室の開催、健康診断や人間ドックの実施等加入者の健康の維持・増進を図るための事業を行うことで、わが国における健康長寿社会の形成に大きな役割を果たしてきました。

100年の間、特にこの数十年は少子高齢化が急速に進み、バブル崩壊後の長引く経済停滞など大きく社会・経済の環境が様変わりしました。その結果、増大し続ける高齢者の医療費を支援する現役世代の負担が急増し限界に達しようとしています。

この状況が今、国民皆保険制度の足元を危うくしています。制度の根幹を維持しつつも現状に沿った思い切った改革を早急に行う必要があります。一度崩壊してしまった制度を再構築するのは至難の業です。この100周年の年に国民皆保険の意義を改めて考えてみてはどうでしょう。

健康保険組合連合会 2022年4月1日発行
『すこやか健保』2022年4月号より 一部補訂

印刷製本包装機械健康保険組合 個人情報保護ポリシー

印刷製本包装機械健康保険組合（以下「当組合」という。）は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」といいます。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲でのみ利用いたします。
- 3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号を含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし特定個人情報でない個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律第57号）第27号第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
- 4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当組合の業務委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとしします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

契約保養施設のご案内

契約保養施設

当組合では、宿泊施設やスポーツジムなど多くの保養施設を特別料金や割引料金でご利用いただけます。HPに保養施設の一覧を掲載しておりますのでご覧ください、心とからだのリフレッシュにお役立てください。

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



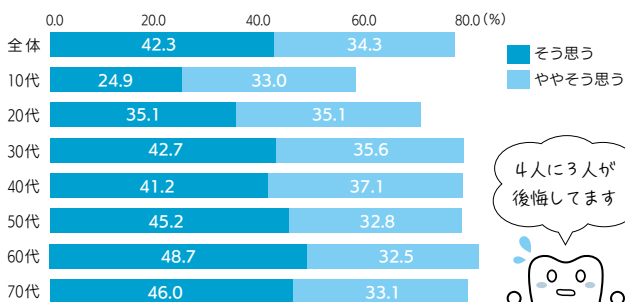
歯の健康を守りましょう！

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科医院に行き、歯・口の健康を守ることが重要です。

早く治療を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科医院に行き、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



取り入れよう！ 免疫アップ習慣

笑いのある生活で免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。笑いのある生活で免疫力を強化しましょう。

笑えば笑うほど免疫力が高まる

笑うと気分がよくなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからです。免疫の大敵であるストレスも軽減して、免疫力アップにもつながります。

また、免疫細胞のひとつであるナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きも活発になります。NK細胞は、感染した細胞やがん細胞を見つけ次第、攻撃する免疫の要です。大いに笑って免疫力をアップしましょう。

笑いを生活に取り入れるコツ

大笑いだけでなく、クスッと笑う程度や作り笑いでも免疫力を高める効果があります。

人と笑顔で話す機会をもつ



鏡に向かって大きな声で笑う



笑う機会をたくさんもつ



笑う気にならないときは作り笑い



実地指導監査が実施されました

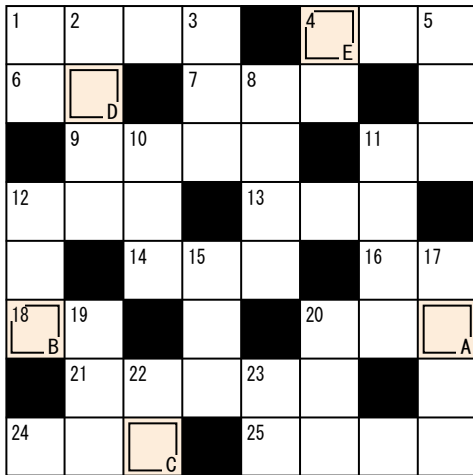
令和4年4月27日(水)に厚生労働省関東信越厚生局による実地指導監査(総合監査)が理事長および監事立会いの下、13年ぶりに実施されました。

組合の事業運営、経理、適用、保険給付、保健事業について、適正に運営・処理がなされているとの講評をいただきました。引き続き、適切な組合運営および事務処理に努めてまいります。



クロスワード

クイズに答えて本を読もう!



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D	E

※ 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 サーフィンをするとところ
- ② きな粉などをかけて食べる
- ③ 織田信長や徳川家康が
登場する科目
- ④ 関係が深いこと。
連絡を____にする
- ⑤ 港が似合う海鳥といえば
- ⑧ 和風の宿泊施設
- ⑩ ドーナツ型で中身は空気
- ⑪ バレーでトスを上げる人
- ⑫ 軽くて暖かい高級布団の中身
- ⑮ 思ってもみなかった!
- ⑰ カップ巻きの芯になる野菜
- ⑲ 機械。タイム____
- ⑳ 洋風の昼食
- ㉒ 都市、プロパンといえば
- ㉓ ミ〜ンミンミン...

◆ヨコのカギ

- ① ハワイアン音楽の定番弦楽器
- ④ ____坊主、____天下
- ⑥ 家の前にまいたり、
草木にやったり
- ⑦ ____、礼、着席
- ⑨ 1日の最高気温が
35℃以上の____日
- ⑪ なんとか守りきって
____に転じたい...
- ⑫ 引っ込み思案な性格
- ⑬ 予定がビッシリ!
- ⑭ ソムリエが選んでくれるお酒
- ⑯ だらだらと____のように流れる汗
- ⑰ 念仏を聞かせても無駄な動物?
- ⑲ ギョーザのタレに1、2滴
- ㉑ UV。ブロックしたい
お肌の天敵
- ㉒ 衣類をしまう家具
- ㉓ 目的地までの距離

◎ 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本誌へのご意見・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8月31日(水)(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。当選者の発表は賞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」

※春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4年4月以降の新規加入事業所

●インシグメディカル株式会社

(京都府京都市左京区 令和4年6月1日)

組合事業概況 (令和4年5月末現在)

事業所数 224社

被保険者1人当たり被扶養者数 0.87人

保険料調定額(累計)

保険給付費・納付金(累計)

被保険者数

平均標準報酬月額

健康保険料 2,092,631,950円

法定給付費 1,168,354,627円

男性 21,037人

男性 434,282円

調整保険料 29,117,403円

付加給付費 15,377,100円

女性 4,944人

女性 278,922円

合 計 2,121,749,353円

納 付 金 901,719,589円

計 25,981人

平均 404,718円

合 計 2,085,451,316円