

# 健保だより

KENPO DAYORI

令和  
5年  
春  
号

No.616

Contents

令和5年度予算大綱

「禁煙外来」を利用して禁煙しませんか  
契約保養所「尾瀬山荘」のご案内



ご家庭に  
お持ち帰り  
ください。



東京都電気工事健康保険組合

<http://www.denkoukenpo.or.jp>



# 令和5年度 予算大綱

第154回組合会が2月15日に開催され、健康保険組合の令和5年度の予算が決定されました。世界に類のない優れた制度と評価されるわが国の国民皆保険制度は、昭和36年から現在まで受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきました。

そのような中、2025年に団塊世代が後期高齢者医療制度に全入するなど、高齢者等納付金においては、徐々に負担が増加していくことが確実視されており、今後も増大する国民医療費の動向も見据えながら、令和5年度の予算編成は以下のような予算編成といたしました。

収入面については、本年度においても収入の基礎となる被保険者数及び標準報酬月額、前年度とほぼ同水準とし、賞与の伸びを見込んだ予算数値といたしました。

一方、支出面における保険給付費については、新型コロナウイルス感染症の影響及び前期高齢者の増加を受けて、未だかつて類をみない急激な伸びを示していることから、約73億4千万円を予算数値といたしました。

また、高齢者等納付金においては、厚生労働省より示された諸係数により計算した結果、前年度より4.3%の伸び率となりました。

当健康保険組合においてもここ数年は黒字で予算を編成していたところ、令和5年度はわずかながら赤字の見込みとなり、今後も増大する医療費及び高齢者医療費への拠出金等が増加していくことは避けられない情勢ですが、令和5年度予算では赤字額が比較的少ないため、別途積立金を繰入れて対応することとし、健康保険料率は、前年度と同様の保険料率1000分の97を維持することといたしました。

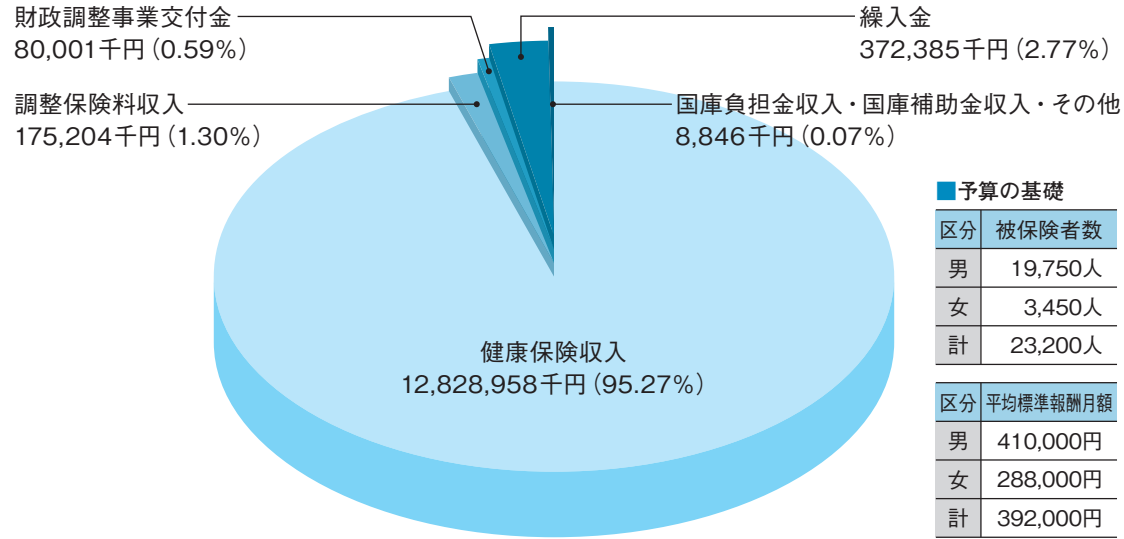
また、健康保険組合に徴収業務のみを義務付けられた介護保険料の料率については、国へ納める介護納付金を算出した結果、1000分の18となりました。

なお、令和5年度の保健事業等は、概ね前年度を継続した事業としておりますが、当健康保険組合における喫煙率は国内平均よりも高いため、禁煙外来治療終了者への一部負担金の補助及びインセンティブ付与を導入いたします。また、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を行う事業主さまの支援及び腎不全重症化予防事業等、健康寿命の延伸に向けて予防・健康づくりの推進をするべくデータヘルス計画を柱とする更なる保健事業の拡充を図ってまいります。

■保険料率		一般・調整保険料率 (基本+特定+調整)	介護保険料率	計
負担割合	事業主	48.500 / 1000	9.000 / 1000	57.500 / 1000
	被保険者	48.500 / 1000	9.000 / 1000	57.500 / 1000
計		97.000 / 1000	18.000 / 1000	115.000 / 1000

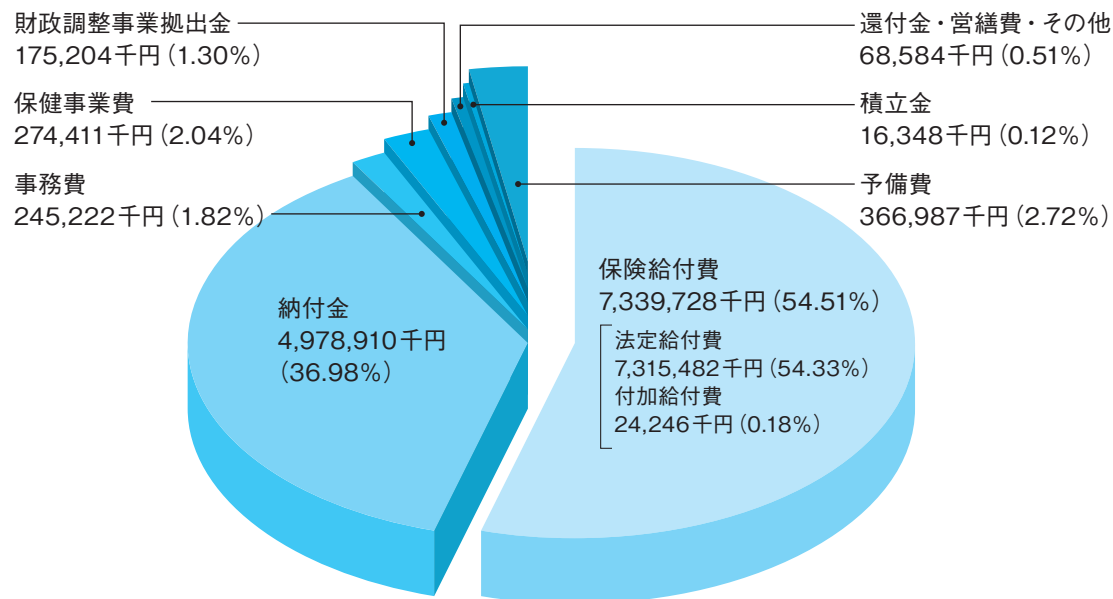
## 収入の部

13,465,394千円



## 支出の部

13,465,394千円



### 新たに実施

禁煙促進のため、禁煙外来を終了された方への禁煙外来治療に補助をし、かつ継続して禁煙を宣言された方にインセンティブを贈呈し、禁煙をサポートいたします(詳細は5ページをご覧ください)。

※特定保健指導を終了された方へのインセンティブ贈呈を引き続き実施いたします。また、腎不全の重症化を予防するため、糖尿病治療中の方等への面談指導等を引き続き実施いたします。

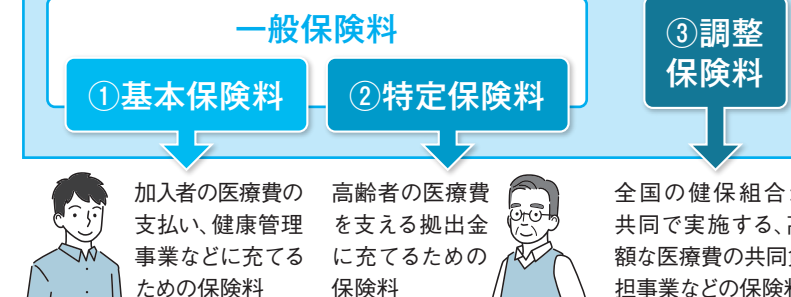
### 令和5年度体育奨励関係事業について

令和5年度のレクリエーションは、密にならないよう利用者が日程等を選択し利用できる方式にて、開催の予定です。

実施にあたっては、感染の社会的状況等を勘案のうえ判断し、6月以降ホームページ及び通知等にてご案内いたします。

※体力づくりゴルフ大会については、引き続き開催見送りとさせていただきます。楽しみにしていただいた皆さまには誠に申し訳なく、大変心苦しいところではございますが、皆さまの安全と健康を第一に考えた措置として、ご理解いただきたく存じます。

## 健康保険料



一般勘定 予算額

13,465,394,000円

介護勘定 予算額

1,671,435,000円

令和5年度から、補助が始まります

# 禁煙外来を利用して禁煙しませんか



当健康保険組合における喫煙率と生活習慣病のリスク保有者の割合は、国内平均と比べて非常に高い状態です。

喫煙は高血圧の直接の原因となり、循環器疾患の重症化を引き起こすとされます。

さらに、喫煙継続年数が長くなるにつれて、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症リスクが高まります。

このため、令和5年度から、禁煙外来治療へ最大5,000円の補助金を支給し、禁煙継続者へインセンティブを付与することで禁煙を促進、ご加入の皆さまの健康の保持増進を図ります。

対象となる方	令和5年4月1日以降に、保険診療として行われる禁煙外来治療を終了した方（被保険者ご本人からご申請ください）
補助対象となる禁煙外来治療	医療機関が保険診療として実施する禁煙外来治療
補助額	5,000円（上限）
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙外来治療補助金申請書</li> <li>● 領収書の写し（禁煙外来治療（医院分と薬局分）を受診したことが分かるもの5回分）</li> </ul>

令和5年度は、禁煙外来補助金を受給でき、かつ禁煙を継続している方へ、インセンティブとして、3,000円分のQUOカードを贈呈いたしますので、禁煙を継続していただける方は、補助金申請と同時に「禁煙継続宣言書」をご提出ください。

※1 治療開始から終了までの全期間、当健康保険組合に加入していることが必要です。 ※2 禁煙治療のための標準手順書に沿って行われる治療を原則とします。また、東京都内の医療機関で禁煙外来を受診した場合も補助対象となります。 ※3 補助は、年度に1回です。 ※4 禁煙継続宣言書は、禁煙者ご自身と証明者にご署名をお願いいたします。

## 禁煙外来治療について

どんな人が受けられるの？… 以下の要件を全て満たした方は、保険証を使って禁煙外来治療が受けられます。

- ① 直ちに禁煙しようと考えていること
- ② 禁煙治療に関する問診票の結果、ニコチン依存症と診断（5点以上）されていること
- ③ ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

どこで受けられるの？… 全国数多くの病院でお受けいただけます。かかりつけの先生にご相談ください。

どんなことをするの？… 2週間にわたり計5回、外来治療を実施します。カウンセリング、投薬（ニコチンパッチ）、呼気の一酸化炭素測定等を行います。

## ■ご負担額のイメージ（ニコチンパッチ治療の場合）

	【補助前】	【補助後】
自己負担	13,000円	5,000円
健康保険組合負担部分	保険診療 30,000円	保険診療 30,000円 QUOカード 3,000円分 期間限定 禁煙外来治療補助金 5,000円（新事業）

約5,000円の負担で禁煙外来治療が受診可能

補助金新設のため今なら禁煙継続を宣言された方に

**期間限定**  
QUOカード 3,000円分 贈呈キャンペーン  
で禁煙継続を応援（令和5年度中）

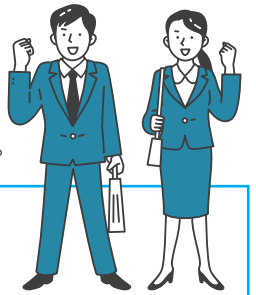
※金額は、標準的な治療を受けた場合の目安です。

ご不明の点は保健課（TEL 03-3861-1852）までお問い合わせください。

# 春は卒業・就職のシーズンです。ご家族に異動はありませんか？

お子様の就職など、扶養されている方々に次のような異動が生じたときは、「被扶養者（異動）届」に保険証を添え、5日以内に会社のご担当者を通じて当健保組合に届け出てください。

※高齢受給者証、限度額適用認定証をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



- 就職したとき（就職先の健康保険に加入します）
- 結婚したとき（配偶者の加入する健康保険の被扶養者になったとき）
- 死亡したとき
- 年金やパート、アルバイト等の年間収入が130万円（108,333円/月、3,612円/日）※1以上の収入を得るようになったとき
- 離婚等により配偶者や子供との生計維持関係が消滅したとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき

※1 60歳以上や障害年金の受給資格を有する者は180万円（150,000円/月、5,000円/日）



## 被扶養者の異動（削除）届の提出をお忘れなく！

Q. 扶養からはずれる手続きをしないとどうなるの？

### A. 保険証を使ったときは医療費を返還していただきます

扶養からはずれる状況になった後に今までの保険証で病院にかかったときは、後日、健康保険組合が給付する医療費（医療費の7～8割）の返還請求をさせていただきます。

### 健康保険組合の財政が悪化して保険料が上がることも

高齢者の医療費や介護保険への納付金は、健康保険組合の加入者の人数に比例して増えます。扶養からはずさないとその人の分まで計算に含まれてしまい、健康保険組合の余計な出費が増えます。それが健保財政の悪化につながり、皆さまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

ご不明の点は適用課（TEL 03-3861-1854）までお問い合わせください。

## 出生育児一時金支給額の変更について

出産に係る経済的負担を軽減するため、健康保険の被保険者または被扶養者が出産したときは、健康保険法第101条または第114条に基づき、出生育児一時金を支給しています。

この度、出生育児一時金等の支給額について、令和4年度の全施設の出産費用の平均額の推計等を勘案し、令和5年4月から全国一律で50万円（※）に引き上げることとなりました。



<b>対象者</b>	妊娠4か月（85日）以上の出産をした被保険者および被扶養者	
<b>実施時期</b>	令和5年4月1日以降の出産より対象	
<b>変更点</b>	現行	変更後

出生育児一時金	40.8万円	48.8万円
加算金（※）	1.2万円	1.2万円
総額	42万円	50万円

※産科医療補償制度加入の場合

ご不明の点は給付課（TEL 03-3861-1853）までお問い合わせください。

# 特定健診、 どうして必要?



40歳になったら、今までどちがう  
健診内容になると聞いたのだけど、  
どちがうの?

40歳以上の人は「特定健診」を受けること  
になります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがう  
のは、腹囲や血糖、血圧、脂質な  
ど**メタボリックシンドローム(メタ  
ボ)かどうかを判断するための検  
査項目が充実**している点です。



メタボかどうかを判断するなんて、  
ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、も  
のすごく大切なんですよ。  
右のグラフを見てください。日本人の死因  
の半分以上が生活習慣病によるものです。脳  
梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たと  
え死に至らなくても半身不随や寝たきりになっ  
てしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、  
**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢  
になっても健康でいられる可能性がずっと大き  
くなります。**

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康  
上の問題なく元気に生活できる健康寿命との  
差は約10年もあります。糖尿病の合併症による  
失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半  
身マヒなどを起こさないように、若いうちから  
気をつけることで、健康寿命を延  
ばすことができます。

**“特定健診は皆さんの健康を守  
ることにつながる”**のです。



## ポイント

- 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。
- 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

**終了された方にもれなくQUOカードを差し上げます!**

令和5年度は、特定保健指導をすべて終了された方に、1,000円分のQUOカードを贈呈  
いたします(対象となる方には健康保険組合からご案内いたします)。



ご不明の点は保健課 (TEL 03-3861-1852) までお問い合わせください。



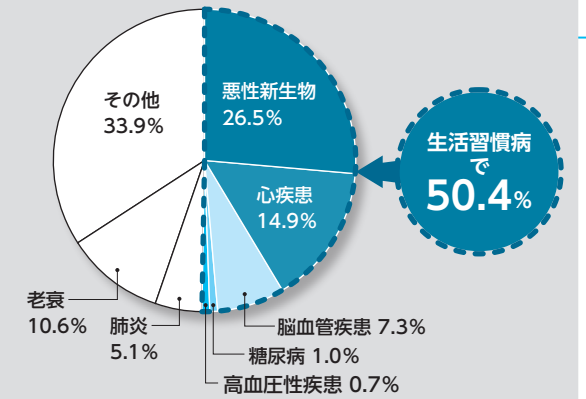
妻も特定健診を受けなくてはい  
けないの?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、**健康  
保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者  
(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の  
受診が義務づけられています。**

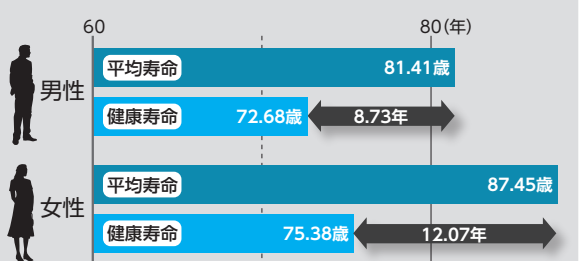
被扶養者である40歳以上の奥  
様やご家族も必ず特定健診を受け  
てくださいね。



死因 \*令和3年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差 \*厚生労働省(令和元年)



## 第460回理事会開催結果

標記理事会が令和4年12月21日に開催され、左  
記事案について可決承認されました。

### 議題

1. 協議事項  
第1号議案 令和5年度収入支出予算骨子の件  
第2号議案 第154回組合会開催の件  
第3号議案 事業所の編入・削除の件
2. 報告事項  
(1) 令和4年度保健事業(職場の感染症予防対策  
支援)の追加実施について  
(2) 事業概況

## 第461回理事会開催結果

標記理事会が令和5年2月7日に開催され、左  
記事案について可決承認されました。

### 議題

1. 協議事項  
第1号議案 一般保険料率(基本保険料率、特定保  
険料率)及び調整保険料率の件  
第2号議案 介護保険料率の件  
第3号議案 令和5年度事業計画(案)の件  
第4号議案 令和5年度収入支出予算(案)の件  
第5号議案 重要財産処分(令和5年度)  
第6号議案 重要財産処分(令和5年度)  
第7号議案 健診者補助金支給規程一部変更の件  
第8号議案 会計事務取扱規程一部変更の件  
第9号議案 法定準備金の保管替の件  
第10号議案 事業所の編入・削除の件
2. 報告事項  
(1) 事業概況  
(2) 個人情報保護委員会への報告について  
(3) 固定資産の廃棄処分について

## 第154回組合会書面組合会開催結果

標記組合会が書面組合会の形式で令和5年2月15  
日に開催され、左記事案について可決承認されました。

### 議題

1. 協議事項  
第1号議案 一般保険料率(基本保険料率、特定保  
険料率)及び調整保険料率の件  
第2号議案 介護保険料率の件  
第3号議案 令和5年度事業計画(案)の件  
第4号議案 令和5年度収入支出予算(案)の件  
第5号議案 重要財産処分(令和5年度)  
第6号議案 個人情報保護管理規程一部変更の件  
第7号議案 健診者補助金支給規程一部変更の件  
第8号議案 財産管理規程一部変更の件
2. 報告事項  
(1) 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV  
情報等紙以外の媒体による保存に係る運用管  
理規程一部変更の件  
(2) レセプトオンライン請求システムに係る安全対  
策規程一部変更の件  
(3) 会計事務取扱規程一部変更の件  
(4) 滞納処分認可の件  
(5) 事業所の編入・削除の件  
(6) 事業概況

### 公告

#### 削除事業所

名称	所在地
(株)中村電機工業所	八王子市
(株)盛電社	港区
秋本電気工事(株)	武蔵野市
(株)野尻電気工業所	墨田区

## 公告第510号

健康保険法(大正11年法律第70号)第7  
条2号に規定する当健康保険組合の管掌  
する健康保険の令和4年9月30日におけ  
る全被保険者の同月の標準報酬月額を平  
均した額を標準報酬の基礎となる報酬と  
みなしたときの標準報酬は、次のとおりで  
あるので公告する。

標準報酬月額	標準報酬日額
380,000円	12,670円

適用期間 自 令和5年4月1日  
至 令和6年3月31日  
令和5年1月5日  
東京都電気工事健康保険組合  
理事長 由井 茂

## 脳検査への補助をご利用ください

被保険者及び被扶養者の皆さまに今の  
生活の質を維持し健康に年を重ねていた  
くため、健診補助のほかに、節目年齢の方が  
受診する脳検査に対して補助を行います。  
受診日年齢が35歳・40歳・45歳・50歳・55  
歳・60歳・65歳・70歳の被保険者及び被扶  
養者の皆さまが東振協契約健診機関及び直  
接契約健診機関で受ける脳検査に対して  
最大10,000円の補助を行います。  
詳細はホームページをご覧ください。

## 健康管理推進委員会の 講演会中止について

令和4年度の健康管理推進委員会の  
講演会につきまして、新型コロナウイルス  
感染症の拡大に伴い開催中止とさせてい  
ただきました。  
事業主の皆さま、健康管理推進委員の  
皆さまにおかれましては、感染拡大防止  
のための措置として、ご理解をいただきま  
すようお願いいたします。

## 令和5年度広報予定

当健康保険組合では、皆さまの健康の  
ため、年に1回の健診受診をお願いして  
おります。  
年度に1回健診に対する補助をして  
おりますので、ご利用ください。

4月  
ホームページ上に人間ドックや生活習慣  
病等を受診できる病院の一覧を掲載して  
おります。

5月  
※ご家族にもお読みいただくため、ご  
自宅へのお持ち帰りをお願いいた  
します。

7月  
今年度末時点で40歳以上の方に特定  
健康診査が無料でご受診いただける東  
振協特定健診受診券をお送りいたし  
ます。

9月  
ご希望する被保険者の方  
事業所あてにお送りいたします。  
任意継続被保険者の方及び被扶  
養者の方  
ご自宅あてにお送りいたします。

健康だより(秋号)及びホームページにて  
健康づくりウォーキング大会について掲  
載いたします。

※レクリエーションについては6月以降  
ホームページ等で広報いたします。



## 契約保養所

# 「尾瀬山荘」のご案内

加入者の皆さまの積極的な健康づくりを応援するため、「尾瀬山荘」をご利用される方への補助として、ご利用1泊につき大人3,000円、子供2,000円(同一施設2連泊を限度)を補助いたしますので、人気の施設が格安でご利用いただけます。

尾瀬には尾瀬沼や尾瀬ヶ原をめぐる整備された平坦な道から、登山初級者から上級者まで楽しめる至仏山、燧ヶ岳などすばらしい自然があります。山小屋に宿泊しなければ体験できない尾瀬をご堪能してみたいはいかがでしょうか。



至仏山荘



研究見本園 水芭蕉とリュウキンカ



尾瀬ヶ原 燧ヶ岳とレンゲつつじ



尾瀬ヶ原 秋

### ご利用方法

1泊につき **大人 3,000円 子供 2,000円** の補助をいたします

- 1 利用希望の宿泊施設に電話予約にて東京都電気工事健康保険組合の組合員である旨を告げるか、尾瀬山荘ホームページ(当健康保険組合ホームページ<http://denkoukenpo.or.jp>からリンク)にてご予約いただき、通信欄に「東京都電気工事健康保険組合の補助金を利用」と明記のうえ、宿泊施設をご予約ください。
- 2 当健康保険組合ホームページから契約保養所利用申込書をプリントして、必要事項をご記入のうえ健康保険組合までお送りください。当健康保険組合から「保養所利用通知書」をお送りいたします。
- 3 保養所ご利用時に宿泊施設にて健康保険証と「保養所利用通知書」をご提示のうえ、ご精算ください。

### 契約施設及び営業期間

施設名	営業開始日	営業終了日
尾瀬沼山荘	5/20(土)	10/14(土)
東電小屋	5/20(土)	10/14(土)
至仏山荘	4/21(金)	10/14(土)

※右記のご利用料金は**大人3,000円、子供・幼児2,000円補助後**の料金です

※補助は、同一施設に1回の2連泊までを限度に行います

※大人(中学生以上)、子供(小学生)、幼児(4歳以上の未就学児)

※新型コロナウイルス感染症への感染予防等にご配慮のうえ、ご利用ください

### 1泊2食付 ご利用料金 (補助適用後の実際にお支払いいただく金額です)

利用形態	料金			
	大人	子供	幼児	
相部屋(男女別)	7,500円	6,500円	5,000円	
個室	4名1室	8,000円	6,500円	5,000円
	3名1室	9,000円		
	2名1室	10,000円		

### ●ご予約・ご連絡先

(東京パワーテクノロジー(株) 尾瀬林業事務所)

電話 **0278-58-7311**  
(平日9:30~17:00)