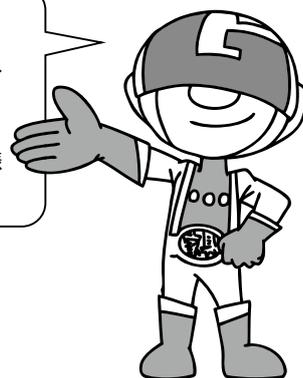




加入事業所のみなさん！
「健康企業宣言」への参加を
ご検討ください

*今号では、6～7ページで参加事業所様
のご紹介をしています！



平成30年度 決算のお知らせ（健康保険分） ②

理事長再任のご挨拶
組合会議員の紹介 ③

見た目では、体の中はわからない！！
だからこそ、今年もぜひ受診を！ 健康診断／
令和元年度 インフルエンザ予防接種費用補助 ④

健保組合からのお知らせ
健康保険委員会を開催しました ⑤

事業所訪問・(株) TOK
制度・環境の両面から
社員のモチベーションをアップする
健康経営を実践 ⑥



病院でのその行為… 損しているかもしれません ⑧

第14回 家具けんぽウォークラリー大会のご案内 ⑨

第57回 軟式野球大会結果報告 ⑩

経常収支では12年ぶりの黒字となるも、予断を許さない状況

健診の受診と医療費節減に

ご協力ください！

当健保組合の平成30年度の収入支出決算がまとまりましたので、お知らせいたします。

収入総額は135億29百万円で、当初予算を112百万円上回りました。このうち保険料収入が130億円(96.1%)、国庫負担金収入、調整保険料収入、交付金等、その他収入が5億30百万円(3.9%)となりました。

一方、支出総額は131億15百万円で、加入者のみなさまの医療費等にあてられる保険給付費が63億21百万円(48.2%)、高齢者医療に対する納付金等は55億62百万円(42.4%)となりました。このほか、健康診断や保健指導等にあてる保健事業費に8億17百万円(6.2%)、その他事務経費等に4億15百万円(3.2%)があてられました。

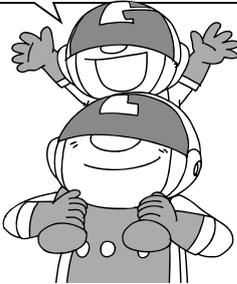
収支の差し引きは4億14百万円の剰余となり、経常外収入を差し引いた経常収支では12年ぶりとなる1億89百万円の黒字決算となりました。

今後の見通しとして、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に入り始める2022年以降、納付金負担の急激な増加が予測されています。高齢化と現役世代の減少が同時進行するなか、若年層に過重な負担を強いる現行の高齢者医療制度そのものの在り方が分岐点に差し掛

かっていると言わざるを得ませんが、当健保組合においても、慎重に諸情勢の動向を見極めて対応していくことが求められています。

このように厳しい状況ではありますが、当健保組合では今後も加入者のみなさまの健康維持・増進をサポートする事業を積極的に展開してまいります。みなさまにおかれましては、健康診断の受診と、健診結果を活用しての健康づくりにお役立ていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用などにより医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

本誌『家具けんぼ』では、大切な情報をお届けしてまいります！ぜひともご家族でご活用ください。



選業戦士エラブンジャー

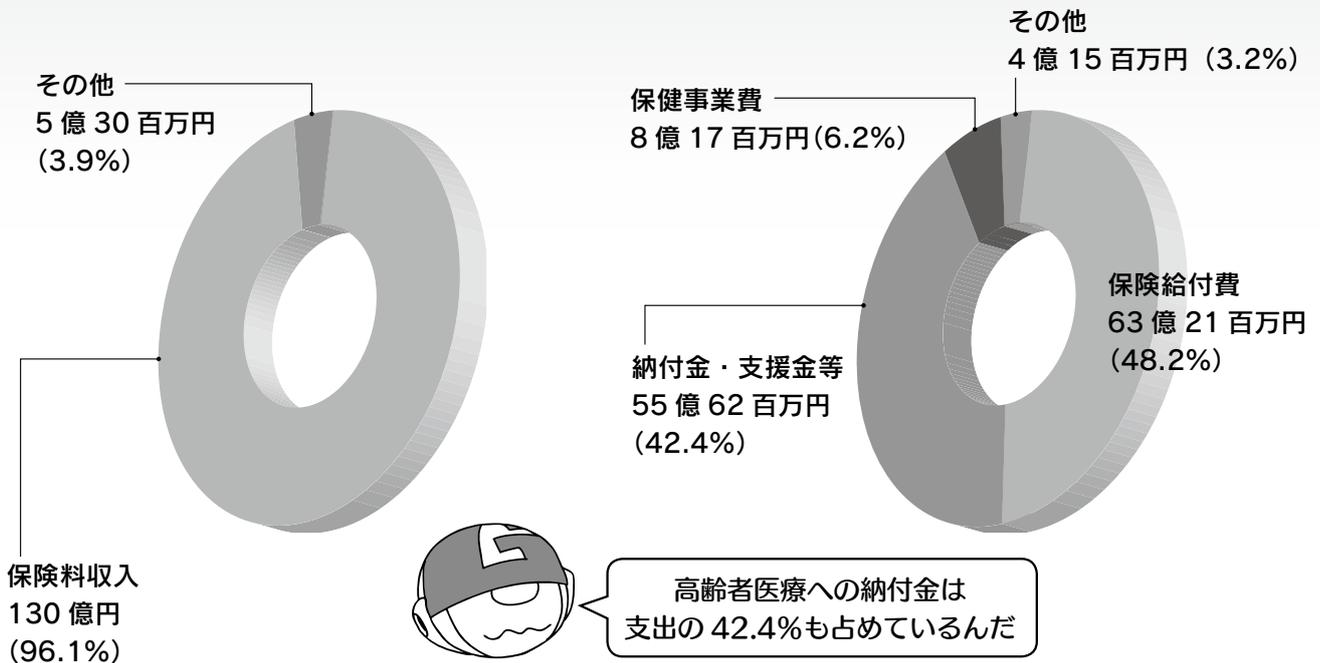
医療費削減につながる「ジェネリック医薬品の活用」を推進する、家具健保のオリジナルキャラクター。

収支の割合

※端数処理のため、合計が一致しない箇所があります。

収入総額 135 億 29 百万円

支出総額 131 億 15 百万円



高齢者医療への納付金は支出の42.4%も占めているんだ

再任のご挨拶

理事長 山口 貞雄

盛夏の候、事業主ならびに被保険者、ご家族のみなさまにおかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、東京都家具健康保険組合の理事長に再任されましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

みなさまご承知のとおり、我が国の国民医療費は高齢者医療を中心に毎年1兆円規模で増え続けております。また、このほど発表された「令和元年版高齢社会白書」によりますと、初めて75歳以上人口が65歳74歳人口を上回り、総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）も28・1%となっています。これら数値の持つ影響を考えてみますと、今後の健保組合財政に重くのしかかってくることは言うまでもありません。

このように健保組合を取り巻く情勢は非常に厳しいものがあります。当健保組合は、あらためて「国民皆保険制度を支える重要な担い手」としての基本に立ち返り、保健事業をとおして、組合員のみなさまの健康保持増進と、医療費適正化に取り組んでいく所存です。

事業主、被保険者とそのご家族のみなさまにおかれましても、当健保組合が実施する各種健康診断の受診と健診結果を活用しての健康づくり、また、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化事業にご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、加入事業所の益々のご隆盛と、被保険者ごご家族みなさまのご健勝を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

第20期組合会議員

選定議員

	氏名	事業所名
理事長	山口 貞雄	大蔵木材工芸(株)
常務理事	佐藤 章	東京都家具健康保険組合
理事	金田 憲子	東京鋼器(株)
〃	小島 輝夫	クリナップ(株)
〃	多田 一志	(株)稲葉製作所
〃	永沼 建二	クリナップソリューション(株)
〃	間中 治行	(株)間中木工所
監事	佐藤 利幸	(株)東洋工芸
議員	市川 邦夫	(株)東京インテリア家具
〃	落合 正秋	東京家具社会労働保険事務センター
〃	椎津 雅夫	日本室内設備工業(株)
〃	星 恵美	星木工(株)
〃	堀尾 剛毅	立川ブラインド工業(株)
〃	三谷 博久	東京都家具工業組合
〃	宮田 貴史	(株)宮田家具総本店

互選議員

	氏名	事業所名
理事	秋葉由紀夫	(株)イヨベ工芸社
〃	酒井 省吾	万友産業(株)
〃	佐竹 信敬	(株)サタケ
〃	館谷 雅彦	(株)太平製作所
〃	田中 潤	クリナップテクノサービス(株)
〃	田辺恵一郎	東京鋼鐵工業(株)
〃	町垣 寛	(株)LIXIL 鈴木シャッター
監事	田沼 克巳	(株)TOK
議員	大島 和博	(株)アリガ
〃	岡田 崇宏	大興物産(株)
〃	清田 和彦	(株)フジマック
〃	中島 功	(株)オプナス
〃	林 賢司	共栄工業(株)
〃	原田 睦裕	東京都家具商業組合
〃	宮本 茂	(株)ミネルバ

※敬称略・五十音順

見た目では、体の中はわからない!!
だからこそ、今年もぜひ受診を!

健康診断

「生活習慣病健診・一般健診」は
今年の10月末日まで
「人間ドック」は来年の1月末日
までにご受診ください。

秋は健診が混み合います!
今すぐご予約を!



年に一度、健康診断を受けていますか? 「元気だから大丈夫」と思っている、体の中まで元気かどうかはわからないものです。特に生活習慣病などは、自覚症状のないまま進行し、重症化してしまうこともあります。病気の予防、早期発見・早期治療のためには、毎年健診を受けて体の変化をチェックすることが大切です。

どうして健診を受けないの?

× 忙しくて健診に行く時間がない

仕事や家族のことを優先して、自分のことはつい後回しになってしまうかもしれません。しかし、年に1回、健診を受けて健康状態をチェックすることは、ご自身の健康を守り、ご家族も安心して暮らすことにつながります。

× 体調が気になったら病院へ行けばいい

生活習慣病の多くは、初期にはほとんど症状がありません。症状が出てからの受診では病気が進行してしまっていることも。そうなる前に、健診でチェックして対策を考えませんか?

× 他のところで健康診断を受けている

家具健保以外で健診を受けている場合は、健診結果を家具健保へ郵送もしくはFAXでお送りください。健保組合は、被保険者・被扶養者のみなさまの健診(40~74歳対象の特定健診)の受診率が低いと国への納付金が加算されることになっています。みなさまに納めていただく保険料率を維持するためにも、受診率向上にご協力ください。

× かかりつけ医に診てもらっているから大丈夫

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分は診ていますが、全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

令和元年度 家具健保組合のインフルエンザ予防接種費用補助

流行前に接種を!



季節性インフルエンザは、例年12月~3月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、とくにおすすめの接種時期は10月~11月中旬です。

補助対象接種期間	令和元年10月1日~12月31日
対象者	被保険者および被扶養者(接種日時点で、当健保組合員の資格がある方)
補助額	2,000円(限度額/1名につき)
申請方法	※(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略:東振協) 契約病院で接種した場合

- 東振協のホームページから、必要事項を入力の上、『予防接種利用券』を印刷
* 東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>
- 印刷した『予防接種利用券』を持って、東振協の契約病院で12月末日までに予防接種を受けます。
- 予防接種を受けた東振協の契約病院窓口で、組合の補助額(2,000円)との差額を支払います。

最寄りの病院で
接種をした場合は
申請方法が異なります!
当健保組合のホームページ
でご確認ください

健康保険委員会を開催しました

去る5月16日、鉄二健保会館において健康保険委員会が開催されました。委員会の中で、ケア・ウォーキング普及会代表理事・黒田恵美子先生をお招きし、正しいウォーキング姿勢について一人ひとりへのアドバイスをいただいたほか、体への負担が少なく、姿勢がきれいになる「ケア・ウォーキング」を教えていただきました。



『室内でできる運動不足解消法と体の悩みをとるケア・ウォーキングのすすめ』

講師：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事
黒田 恵美子 先生

みなさんは自分の体に何個の骨があるか知っていますか？ 私たちは自分の体の構造などを知らずに、自分の体と付き合っています。

例えば足というのは、くるぶしから下の靴の中に納まっている部分ですが、片方に28個の小さな骨があります。その上に重い体を乗せて、立ったり走ったりしています。そのため、足にはトラブルが起こりやすいのです。この細かい骨の上に体が歪んで立っていると、歪んでいる方の足の裏に重心がかかります。そしてそれが外反母趾や扁平足などの原因になります。また、骨格がゆがむことにより、それをカバーしようと膝関節に

負担がかかり、さらに股関節痛、腰痛、肩こりへ繋がっていくのです。

年齢や遺伝、既往歴は変えられませんが、今の立ち方、動き方、そして運動の習慣は変えられます。体の悩みを解決していくには、自分の姿勢動作と身体活動を見直すことが大切です。



背骨を守る座り方

『こんにちは、どっこいしょ』

- ①股関節（足の付け根）に手を当てます。
- ②背中を伸ばし、「こんにちは」で手を当てた部分から体を前傾させます。
- ③「どっこいしょ」で膝を曲げ、ゆっくり座ります。

※お尻が下に降りるまでの10センチ、ここに時間をかけてゆっくり座ると筋肉がつきます。立つときも同様に行うことで、筋肉を刺激するスクワットに変わります。また、片足を前に出して立つても効果があり、周囲に気づかれずにできます。ただし、膝が痛い方は行わないでください。



*お尻が降りるまでの10cmをゆっくり座る。

よい姿勢

立って下を向き、上から見て胸・下腹・足の甲が見えるとよい姿勢です。下腹しか見えない、胸だけ見える、体の前側がすべて見えるときは、姿勢があまりよくない状態です。



立って下を見る



健康企業宣言・参加事業所

(株) TOK

制度・環境の両面から 社員のモチベーションをアップする 健康経営を実践

企業全体で健康づくりに取り組んでいただく「健康企業宣言」。今回は、健康優良企業「銀の認定証」を取得されました(株)TOKさんを訪ね、社内での取り組みなどについてお話を伺いました(聞き手：健保組合係長 堀、保健師 関谷。本文中敬称略)。

「社員の健康が一番」という信念で
禁煙推進に力を入れる

— 御社は健康優良企業「銀の認定証」を取得され、さらに今年の2月に「健康経営優良法人2019(中小規模法人部門)」にも認定されていますね。健康経営への取り組みを始めたきっかけについて教えてください。

伊藤 当社は、社員一人ひとりの心身の健康、モチベーションアップを重視しており、特に禁煙の推進に力を入れてきました。禁煙の取り組みを進めていく中で「健康経営」や「銀の認定証」のことを知り、

当社でも積極的に取り組んでいこうという事になったのが、きっかけです。

— 社長主導でさまざまな禁煙への取り組みをされたと伺っています。

伊藤 2018年3月に新社屋へ移転したのですが、旧社屋ではいたるところに灰皿があり、どこでもたばこが吸える環境でした。当時の喫煙率は50%近くだったと思います。そこで、産業医の先生にも指導をいただき、喫煙スペースを1カ所に限定しました。移転のタイミングで、新社屋では敷地内全面禁煙としたことで、禁煙への取り組みも加速したと思います。当時、喫煙者からは反対の意見もありま

した。しかし、「社員の健康が一番」という信念がしっかりとあったので、当初のプランを曲げずに進めました。

長谷川 移転前に、たばこによる健康への影響についての情報発信やセミナーなど、禁煙に向けてのサポートを行いました。さらに、社長自らが喫煙者一人ひとりと面談をして説明しました。たばこは受動喫煙などでご家族にも影響があるので、自宅宛てに手紙を出してご家族に協力を仰ぐこともありました。

— 結果として、禁煙された方は増えたのでしょうか。

伊藤 新社屋移転のタイミングで18名禁

煙しました。その1人が私です(笑)。現在も、喫煙者には、「禁煙チャレンジ」(家具健保主催)に参加を呼びかけ、禁煙外来への通院に要する時間を就業扱い(5日間)とするなど、引き続き禁煙推進に力を入れています。

健診は必ず受診という意識により
受診率ほぼ100%を維持

— 健康診断の受診率は2年連続でほぼ100%ですが、みなさんに受診してもらったための秘訣はあるのでしょうか。

長谷川 6月に会社で集団健診を実施しているのですが、年が明けたらすぐに日程



同社の理念「これまでにない“動き”を」を表現した大きな壁面の前で。写真右から、管理部総務グループマネージャー 伊藤 祐司さん、管理部総務グループエキスパート 長谷川 裕子さん、管理部総務グループ 小熊 秋奈さん

を決めて、全社にアナウンスをします。そうすることで、営業や出張などの予定を空けておいてくれる社員が多いことが、高い受診率につながっているのだと思います。

伊藤 日程が決まった頃から、社員の間で健康診断や自身の健康の不安などが話題に上ることが多くなります。健康診断は、絶対に受けなければいけないもの



すべてのセクションをワンフロア化したワークスペースは、ナチュラルカラーで統一された居心地のよい空間。フリーアドレスで、セクションごとに好きな席で仕事ができる。

カフェテリア（社員食堂）には、卓球台も！ 昼の休憩時には自由に利用でき、社員からも好評。



という意識が、みなさんの中に浸透しているように思います。

——新社屋では、社員の健康づくりに関するさまざまな工夫や取り組みをされているそうですね。

伊藤 新社屋のコンセプトは、『カフェのような居心地のよさ』です。音楽が常に流れ、ミーティングスペースには好きな姿勢で作業できるイスや、立ったままミーティング可能な昇降テーブルが設置されています。オフィスの机には引き出しがなく、文房具などの事務用品を1カ所にまとめたり、入口のそばにバリスタコーナーを置いたりすることで、なるべくオフィスを歩くような配置にしています。また、原則エレベーターは使用禁止で歩くことを推奨しています。

——新社屋では、社員食堂も新設されたとか。

小熊 本社のワンフロアが社員食堂スペースになっています。専属の栄養士さん監修の栄養バランスのよいメニューを提供しています。現在、特に火曜日は「ヘルシーデー」としてカロリー低めのメニューを提供しており、社員の健康意識の向上にも役立っているのではないかと思います。

日ごろの運動習慣や健康意識の醸成につながるイベントを実施

——新たな取り組みや今後の目標などについて、お聞かせください。

伊藤 昨年の11月に、社員のコミュニケーションを目的に初めて運動会を開催し、とても盛り上がりました。この運動会がきっかけで、福利厚生のおスポーツジムの利用率がぐんと上がったんです。運動会で、思ったよりも体が動かないことにショックを受けた人も多かったようで(笑)。このように、日常の運動習慣につながるような新しいイベントを考えていかなければと思います。

「禁煙対策を通じ、続けることで思いが伝わることを実感。今後も楽しく健康づくりができるしくみを考えたいと思います」
(伊藤マネージャー)



「イベントに参加した方に、効果があったと言ってもらえることがうれしいですね。これからもどんどん計画していきます」
(長谷川さん)



「4月に入社したばかりですが、今後は総務の一員として、みなさんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています」
(小熊さん)

で、ぜひまたお願いしたいと思っています。こうしたイベントでは、参加者同士がデータを見せ合いながら話をする中で、社員の健康意識の醸成にもつながっていきます。これからは社員のみなさんの健康維持・増進に役立つ取り組みを進めていきたいと思っています。

会社概要



設立 1938年12月
所在地 東京都板橋区小豆沢 1-17-12 (本社)
事業内容 樹脂ベアリング、ローターダンパー、ワンウェイクラッチなど機構部品の開発製造・販売



事例その1

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は
5,000 円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところ
です。体調が思わしくないからといって紹介状を持た
ずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担
があります。

・?そんなあなたへのアドバイス・

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まず
はかかりつけ医に相談しましょう。大きな病気が疑わ
れる場合には大病院への紹介状を書いてもらうことも
できます。

事例その2

A 病院の診断は納得いかない！
明日 B 病院に行こうっと。



3カ所の
受診で
約2倍！

実は… 病院を変えるたびに
初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、
毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受け
たり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけ
でなく体への負担も大きくなります。

3つの病院に行った場合

10,860 円 [初診料 3,620 円 × 3] + 検査費 (3 回分) など

同じ病院に3回行った場合

5,060 円 [初診料 3,620 円
再診料 720 円 × 2] + 検査費 (1 回分) など

・?そんなあなたへのアドバイス・

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えて
みましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカン
ドオピニオンという方法もあります。

事例その3

かせ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ～。



深夜加算で
約2.3倍！

実は… 診療時間外の受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、
自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・
深夜に受診すると割増料金がかかります。

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

8,420 円 [初診料 3,620 円] + 薬代など
[深夜加算 4,800 円]

土曜日 11 時*に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8～12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

3,620 円 [初診料 3,620 円] + 薬代など

・?そんなあなたへのアドバイス・

緊急時以外は平日の日中などの診療時間に受診しま
しょう。夜間や休日に診療を行っている医療機関があ
るのは、緊急を要する患者の治療のためです。

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費を
しているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

損
しているかも
しれません

病院でのその行為…

病院にかかるときのお金は、いつ・どここの病院でも同じだと
思っていませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。
よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

第14回 家具けんぽウォークラリー大会のご案内

今年もやります！ウォークラリー！！ 浜離宮恩賜庭園～東京タワー

当健保組合の秋の恒例行事・ウォークラリー大会を、11月4日（月）文化の日の振替休日に開催します。東京オリンピックを前に、外国人観光客よりも先に、なかなか行く機会のない東京の名所を歩きましょう。

都会のビル群の中にありながら、紅葉が美しい浜離宮恩賜庭園と懐かしい佇まいの東京タワーまでの道のりに、2か所のチェックポイントを設置しました。

東京タワー内のフットタウンには、子どもはもちろん大人や外国の方にも人気のアニメ『ONE PIECE』の常設アトラクションテーマパークをはじめ、公式グッズ専門店やレストランなどがあります。ほかにもたくさんのお土産店やフードコートなど、魅力的な施設が充実しています！



浜離宮恩賜庭園

秋の一日、
東京を観光しながら
楽しく歩いて
みませんか？

開催日 令和元年 11月4日（月）祝日振替日 ※小雨決行
順延の場合は11月10日（日）

受付場所 浜離宮恩賜庭園（9:30～10:30 受付）

参加資格 当健保組合の被保険者および被扶養者
当健保組合の被保険者・被扶養者の方以外には参加賞・完歩賞をお配りすることはできませんので、あらかじめご了承ください。

募集人数 300名

参加費用 無料

参加賞 浜離宮恩賜庭園と旧芝離宮恩賜庭園の入園券

完歩賞 東京タワーメインデッキ（150m）入場券

申込方法および詳細 詳細は当健保組合ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。



軟式野球大会が開催されました

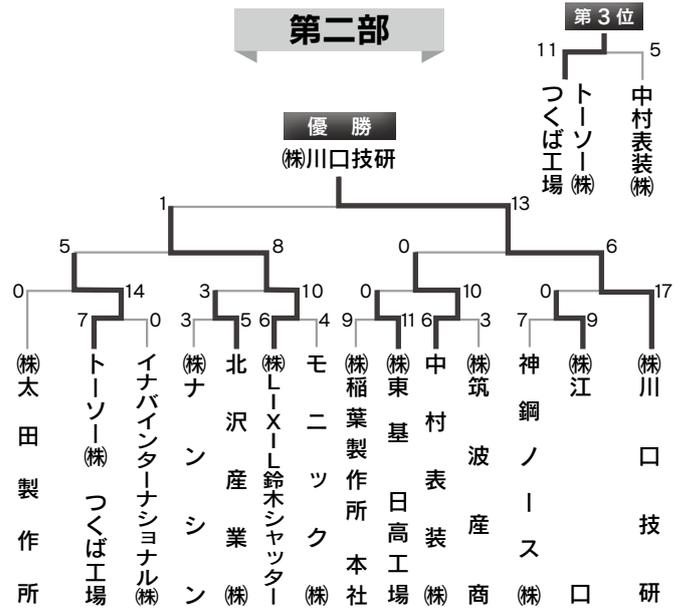
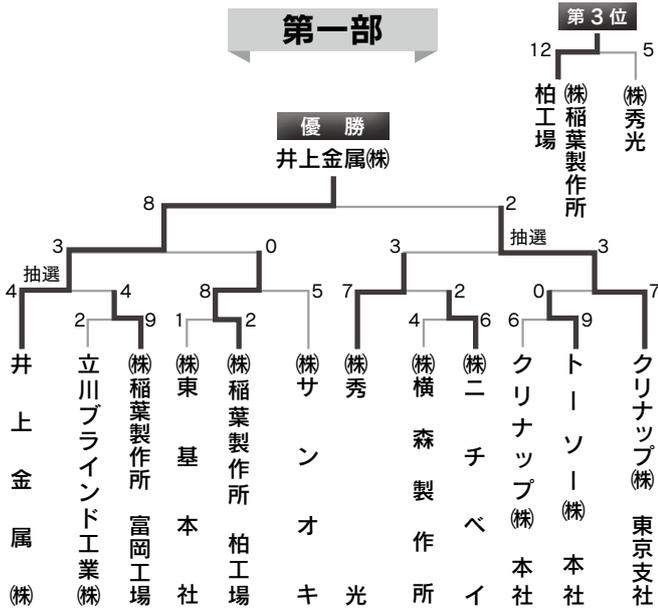
去る5月12日・19日の2日間にわたり、第57回軟式野球大会が大宮けんぼグラウンドにおいて開催されました。両日も天候に恵まれ、明るい声援が響き渡るなか白熱した好ゲームが繰り広げられました。

ハッスルプレーの選手、応援のご家族や職場のみなさまの写真は、ホームページ「Topics」に収めてありますので、ぜひご覧ください！

なお、第一部優勝の井上金属(株)チームは、秋に開催予定の東京総合健保野球大会日刊スポーツ杯に当健保組合代表として出場していただきます。



井上金属(株)が2連覇を達成！



最優秀監督賞 安田 健郎さん
 昨年の初優勝に続き、連覇できたことを大変うれしく思います。初戦から抽選となり、準決勝、決勝と3試合のすべてが厳しい戦いとなりました。全員が丸となって、最後までけがなくプレーできたことが勝因ではないかと思えます。秋の日刊スポーツ杯では、初戦突破を目指します！

最優秀選手賞 曾根 勝晶さん
 こんにちは！！このたびは最優秀選手賞という名誉ある賞をいただきました。また、チーム成績としても(昨年の)「平成最後の優勝チーム」、(今年の)「令和最初の優勝チーム」というすばらしい結果を残すことができ、大変うれしく思います。今後もイノキン野球部の応援をよろしく願いいたします。



最優秀監督賞 齋藤 誠一さん
 昨年、7年ぶりに二部降格となり、非常に悔しい思いをしました。今年はエース投手が好投し、打線のつながりが良く、非常にチーム状態が良かったと感じました。このチーム状態を来年も維持し、一部でも恥ずかしくない試合をしたいと思えます。チーム全員で勝ち取った優勝です。誇りに感じます。

最優秀選手賞 日野 隆吾さん
 このように素晴らしい賞をいただき、令和元年より非常にうれしい気持ちでいっぱいです。昨年は一部で2敗してしまい、二部へ降格となって悔しかったので、今年は勝ちたいと思い大会に臨みました。結果、二部優勝、さらには個人賞受賞という成績を残すことができました。なにより会社の先輩方と楽しく野球ができて良かったです。このような場を提供していただき、ありがとうございます。来年も野球を楽しみます！

組合の現況 (令和元年6月末現在)	事業所数…576事業所	被保険者数…27,998名 (男 18,996名 女 9,002名)
	被扶養者数…20,675名	平均標準報酬月額…338,079円 (男 382,176円 女 245,026円)