



<https://www.kagukenpo.or.jp>
東京都家具健康保険組合



スマホにも
対応!

別冊『健診事業のご案内・申込書』
には健診に関する情報がたくさん!
1年間保存されることを
おすすめします



選薬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。

2021.3 no.224



幸手権現堂桜堤 (埼玉県)

- 🌿 令和3年度予算がまとまりました ————— ②
- 🌿 令和3年度 当健保組合が取り組む保健事業 ————— ③
- 🌿 「カロミル」をご利用いただいていますか? ————— ④
- 🌿 家具健保の成績表「健康スコアリングレポート」が届きました ————— ⑥
- 🌿 整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています ————— ⑧
- 🌿 ストレスは見えません。チェックしてみましょう ————— ⑨
- 🌿 全国の契約保養所がご利用いただけます! ————— ⑩
- 🌿 ルネサンスのご案内 ————— ⑪
- 🌿 就職等で被扶養者の資格を失ったご家族はいませんか? /
保養所「みやぎの」からのお知らせ 他 ————— ⑫



保養所「みやぎの」

令和3年度予算がまとまりました

健康で元気に過ごすために！ 保健事業を充実させ、みなさまをサポートします！

当健保組合の令和3年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。令和3年度は健康保険料率を「千分の100」に据え置き、介護保険料率を「千分の18・0」に引き上げて予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

健康保険

当健保組合の令和3年度予算は総額で141億4,529万円となりました。平均被保険者数は前年度予算比で0・7%増と見込む一方、報酬面においてはコロナ禍の影響を考慮し平均標準報酬月額が1・8%減、平均賞与支給額は24・2%の大幅減を見込んだ結果、保険料収入は、前年度予算比3・8%減の128億6,637万円を見込みました。また、支出面では2大支出の保険給付費に前年度予算比0・4%増の66億1,024万円、高齢者医療制度への納付金には前年度予算比3・4%減の54億9,550万円を見込みました。

健保組合の重要事業である保健事業には、前年度を上回る12億1,862万円を充て、従来の保健事業に加え、保険者機能強化支援事業として、みなさまの健康維持・増進にお役立ていただくための健康サポート事業の充実や、ピロリ菌検査の実施、歯科健診の受診機会のご提供といった事業の実施を予定しています（保健事業については3ページをご覧ください）。

以上の結果、収支差引額では1億6,800万円の収入不足が生じることとなるため、前年度剰余金から4億4,759万円を繰り越して予算を編成しました。

被保険者・被扶養者のみなさまにおかれましては、健診を毎年必ず受診され、当健保組合の保健事業を健康管理にぜひ活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費節減にもご協力をお願いいたします。

介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいていた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和3年度の介護納付金は前年度予算比0・7%増の15億3,095万円と見込まれており、これを賄うために介護保険料率を0・8引き上げ「千分の18・0」とすることが決まりました。これにより令和3年度の介護保険収入は15億4,609万円を見込んでいます。

グラフで見る予算

予算総額 141 億 4,529 万円

繰越金
4 億 4,759 万円 3.2%

財政調整事業交付金
3 億 9,963 万円 2.8%

高額な医療費が発生した場合に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。

財政調整事業拠出金
1 億 6,960 万円 1.2%

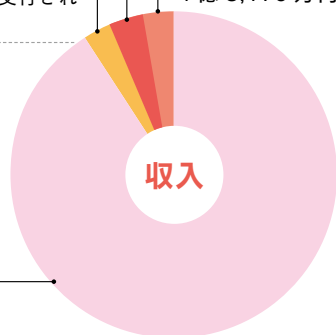
健康保険組合連合会が実施する交付事業等に対する拠出金です。

その他の収入
4 億 3,170 万円 3.0%

予備費
2 億 7,993 万円 2.0%

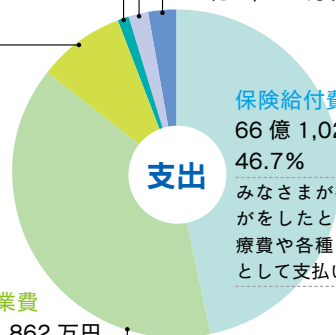
医療費の増加等、不測の事態に備えるものです。

その他
3 億 7,141 万円 2.6%



保険料収入
128 億 6,637 万円 91.0%

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。



保健事業費
12 億 1,862 万円 8.6%

特定健診・特定保健指導、各種健診の補助などの費用として支出します。

納付金
54 億 9,550 万円 38.9%

高齢者医療制度など、健康保険とは枠組みの違う制度に拠出されるものです。

任意継続被保険者の保険料上限は…

健康保険料 34,000 円 + 介護保険料 6,120 円 (40 歳以上 / 65 歳未満) = 合計 40,120 円

※この金額は、令和3年4月分～令和4年3月分の任意継続被保険者の保険料の上限となります。

令和 3 年度

当健保組合が取り組む保健事業

当健保組合が令和 3 年度に実施する健康づくり事業です。
 詳細については、ホームページ (<https://www.kagukenpo.or.jp>) でご確認ください。

◆特定健診および特定保健指導

1 特定健診 40 歳以上の加入者に対する健診	2 特定保健指導 健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対して行う保健指導
----------------------------	---

◆疾病予防に関する事業

1 被保険者に対する「一般健診」 全被保険者対象。 ※ただし、生活習慣病健診受診予定者、人間ドック受診者を除きます。	2 被保険者に対する「生活習慣病健診」 35 歳以上の希望する被保険者対象。
3 女性の被扶養者に対する「生活習慣病健診」 35 歳以上の希望する女性の被扶養者対象。	4 人間ドック補助 35 歳以上の希望する被保険者対象。
5 女性の被扶養者に対する「生活習慣病健診」の一部負担金 (3,000 円) の全額免除 (ギフト券での返還) 被扶養者の健診受診率の向上を目指し、MY HEALTH WEB の登録を完了した受診者の一部負担金を全額免除 (ギフト券での返還) します。35 歳以上の女性の被扶養者対象。	6 ヘリコバクター・ピロリ菌検査 ※令和 3 年度限定 胃がんの原因菌であるヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施します。全被保険者および 20 歳以上の被扶養者対象。 ※ MY HEALTH WEB からもお申し込みができます。
7 インフルエンザ予防接種補助 接種にかかる費用の一部を補助します。 ※ MY HEALTH WEB から個人申請ができるようになります。	8 糖尿病重症化予防対策 糖尿病疾患の疑いがあり、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。
9 高血圧重症化予防対策 脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。	10 心の健康対策 (メンタルヘルスケア) 電話相談や WEB 相談、面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。
11 疾病予防教室 健康セミナーを年 2 回、直営保養所「みやぎの」において開催します。	12 減塩食体験事業 ※令和 3 年度限定 減塩食体験として減塩食をお届けします。全被保険者および被扶養者対象。 ※ MY HEALTH WEB を経由してのお申し込みとなります。
13 歯科健診 全国 1,700 の歯科医院をネットワークする事業者に委託して実施します。全加入者対象。	14 歯周病郵送検査事業 各種疾病の発症リスクである歯周病の検査を実施します。全被保険者および 20 歳以上の被扶養者対象。 ※ MY HEALTH WEB を経由してのお申し込みとなります。

◆健康教育・健康相談に関する事業

1 健康相談の実施	2 広報誌『家具けんぽ』の発行	3 新入社員健康スクールの開催 ※動画配信を導入	4 健康保険委員会の開催 ※オンライン参加を導入
5 ホームページの充実	6 健康企業宣言事業所に対する支援事業	7 健康経営通信等の送付	

◆健康づくりに関する事業

1 直営保養所の運営	2 事業所対抗軟式野球大会の開催	3 ウォーキング事業の実施
4 スポーツクラブの利用促進	5 契約保養所の利用 ※ 10 ページをご参照ください。	6 東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加
7 全国社会保険共済会事業との連携	8 診療所の設置	

をご利用いただいていますか？



※カロミルの有料機能は、通常月額 480 円

※有料機能：食事提案機能、メモ機能、血圧管理機能、血糖値管理機能、リアルタイム解析

※ MY HEALTH WEB のご利用（連携認証）がないと、カロミルの有料機能が使えなくなります。

食事の 栄養分析

食事の写真を撮るだけで、栄養情報を自動的に分析します。複数の食品でも、同時に解析することが可能です！カロリーだけでなく、タンパク質や糖質、塩分など 1 日の栄養バランスがひと目で分かります。

分析できる栄養素

カロリー タンパク質 脂質
炭水化物 糖質 食物繊維 塩分



リアル タイム 解析※



写真を撮るとリアルタイムで AI が解析し、その場で栄養素が分かります。



写メ



メニュー選択



栄養情報

運動情報



運動メニューを選択し時間設定することで、消費カロリーを計算します。またスマホのヘルスケアアプリと連携すれば、歩数などの運動情報も取り込みます。記録したデータを AI が解析し、3 カ月後の体重予測や食事アドバイスも行います。





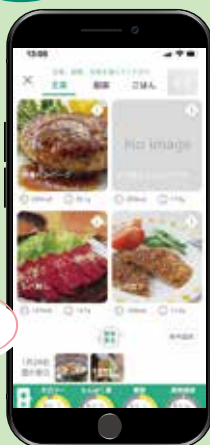
カロリー計算 ヘルスケアアプリ

「カロミル」

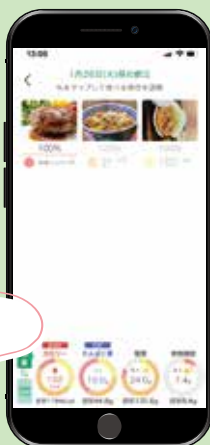
個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」へご登録いただいた方は、
カロリー計算アプリ「カロミル」の有料機能を**無料**でご利用いただけます！※

食事 提案機能 ※

ご自身の摂取目標に
合わせて、栄養
バランスのよい
最適なメニューを
提案します。



最適
メニュー



献立

血圧 管理機能 ※

測った血圧計を
撮影するだけで登
録・管理でき、グ
ラフで確認するこ
とができます。



血圧管理
機能一覧



血圧
グラフ

血糖値 管理機能 ※

測った血糖測定
器を撮影するだけ
で登録・管理でき、
グラフで確認する
ことができます。



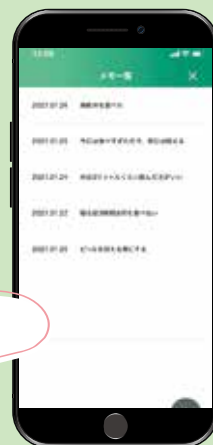
血糖値管理
機能一覧



血糖値
グラフ

メモ機能 ※

毎日の気付きを
記録し、健康管理
に役立てることが
できます。



メモ

★ MY HEALTH WEB に登録がお済みではない方は、こちらからご登録ください！

MY HEALTH WEB 特設ページ

URL : <https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/>

▶ MY HEALTH WEB とカロミルの連携方法

連携方法については、上記「MY HEALTH WEB 特設ページ」内、「カロミルご利用ガイド」および「カロミル設定編ムービー」をご確認ください。



家具健保の評価

特定健診・特定保健指導	健康状況	生活習慣
89 位 / 254 組合		



大臣 2 人と日本商工会議所会頭による「同レポートを活用した健康づくり推進に関するお願い」文書も届いています。

健康スコアリングレポートとは？

健保組合全体のデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み等をスコアリングし経営者に通知するものです。

このたび、2020 年度版※のレポートがまともり当健保組合にも届きましたので、その概要をお知らせいたします。

※レポートのベースとなった数値は、2018 年度の実績値です。

顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好」から「不良」の 5 段階で表記しています。



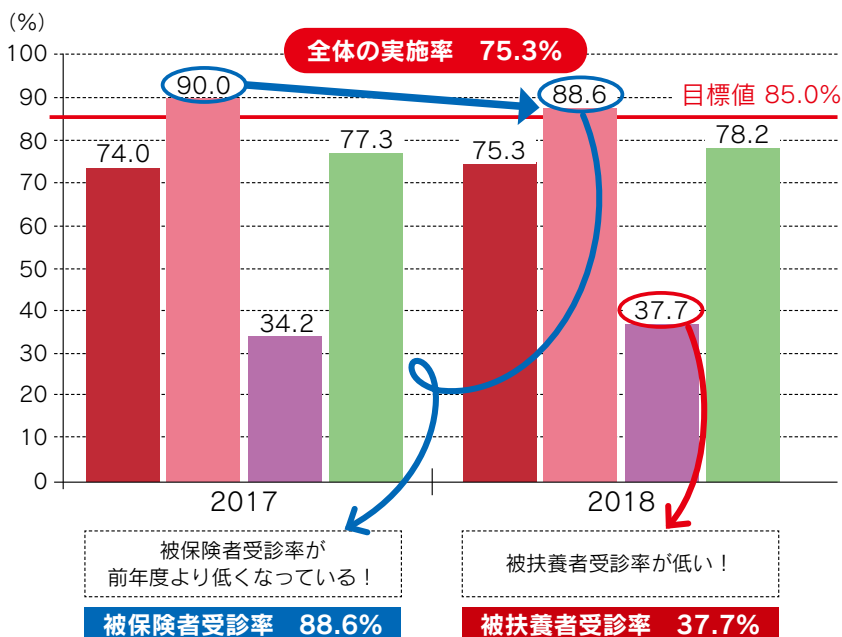
被扶養者の健診実施率が低い！

特定健診の実施率



特定健診の実施率

家具健保（被保険者・被扶養者）と全健保組合との比較



いつも家族のことを優先してくれているけど、健診はちゃんと受けてるの？

健診…いつから受けてなかったかしら…。元気だからと、つい後回しにしていたけど、毎年受けるようにしなきゃね

健康な体づくりは、自分の体をまず知ることから。年に一度は必ず受診して、自分の体の状況をみてみましょう。パート先で受けた健診結果などがあれば、ご提出ください！



喫煙・飲酒・睡眠はすべて、
高血圧など生活習慣病の
リスク要因です。

生活習慣

- 運動不足
- ストレス過剰
- 不適切な食生活

● 喫煙
● 多量飲酒
● 睡眠不足

生活習慣病を引き起こす

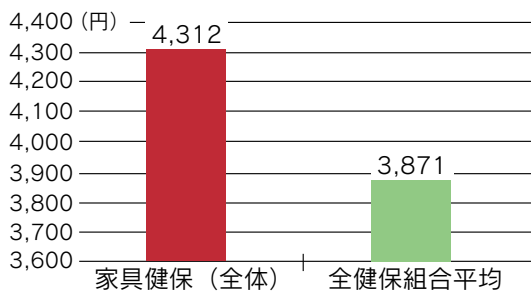
- 糖尿病
- 脂質異常

● 高血圧



家具健保加入者の 高血圧の割合が高い！

「高血圧症」1人当たり医療費（入院外）

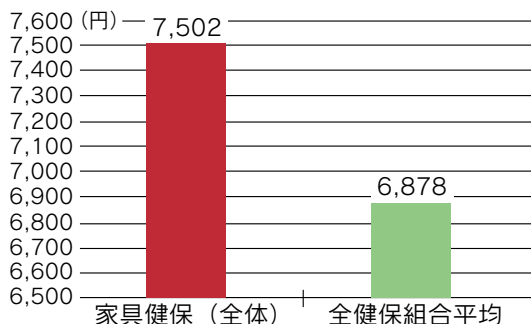


循環器疾患の発症
（脳卒中や心筋梗塞など）



家具健保加入者の 循環器疾患の割合が高い！

「循環器疾患」1人当たり医療費（入院外）



いつもより30分早く寝る、
いつもより水（チェイサー）を
多く飲む、などできることから
始めてみてくださいね。



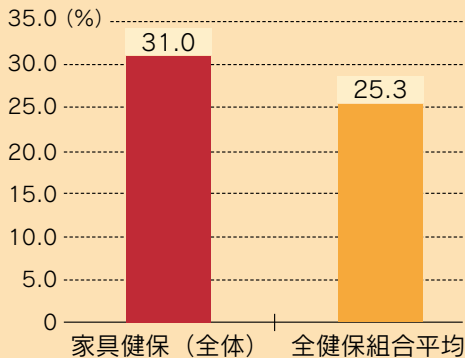
喫煙者が多い！

喫煙習慣リスク



喫煙率

家具健保と全健保組合との比較



■ 家具健保（全体）
■ 全健保組合平均

全健保組合平均
より、5.7ポイント
も高い！



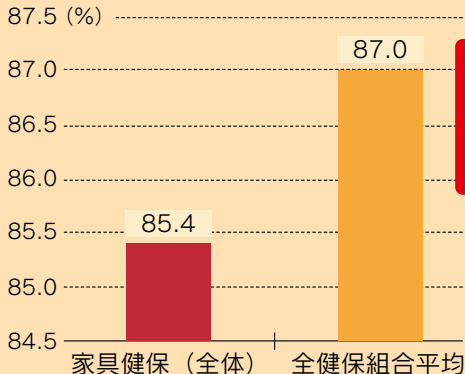
飲酒 飲む量または頻度が多い！

飲酒習慣リスク



適切な飲酒習慣を有する者の割合

家具健保と全健保組合との比較



■ 家具健保（全体）
■ 全健保組合平均

「適切な飲酒習慣を
有する者」が少ない
＝飲みすぎている
人が多い！



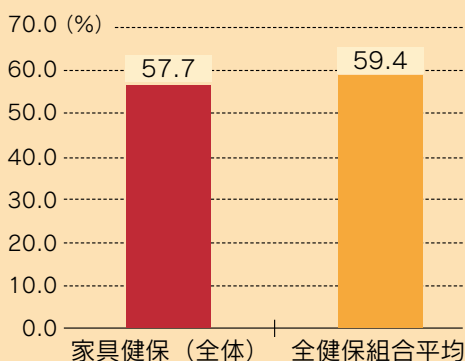
睡眠不足 の人が多い！

睡眠習慣リスク



睡眠で休養が十分とれている者の割合

家具健保と全健保組合との比較

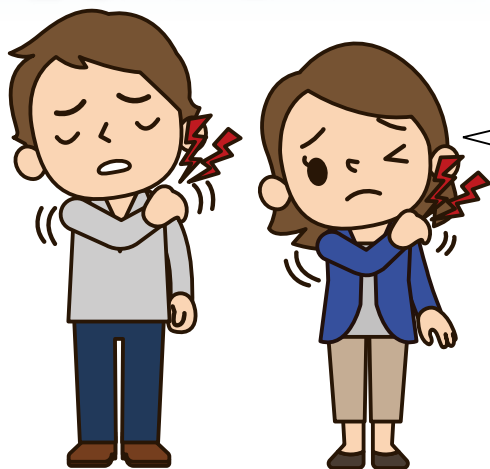


■ 家具健保（全体）
■ 全健保組合平均

眠れていますか？
体や心の疲れが
たまっている
かもしれません。



整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています



肩こりがひどいの…。

整骨院の看板に、「各種保険取扱」って書いてあったから、行ってみようかな

ちょっとまって！

肩こりのマッサージには保険証は使えません！



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。

健康保険が使えないケースで施術を受けた場合は、全額自己負担となります。

健康保険が使えるケース

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

- 打撲 ●ねんざ ●挫傷（肉離れなど）
- 骨折※ ●脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
 - × 保険医療機関で治療中の負傷
 - × 脳疾患後遺症などの慢性病
 - × 症状の改善が見られない長期の施術
 - × 労災保険が適用となる工作中や通勤途上におきた負傷
- …など

整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆ 負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆ 「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆ 領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください（医療費控除を受けるときにも必要です）。

長期間にわたって症状が改善しないなら、医療機関へ

整骨院等で保険証が使える場合の症状でも、長期間通って改善しないときは、整形外科など医師の診察を受けましょう。けがだと思いこんでいたら、別の病気が原因だったということもあるからです。

病院と整骨院・接骨院は違います

整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。

施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

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、業務委託業者（株式会社大正オーデイト）より施術日や施術内容、負傷原因等について文書や電話で照会させていただく場合があります。また、長期に受療されている方には、受療状況についてご確認させていただく場合もあります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

あなたのこころ、お元気ですか？

ストレスは見えません。チェックしてみましょう

今、あなたは次のことからについて、1 週間のうちどの程度感じていますか？
当てはまる日数を○でかこんでください。

※この評価はあくまで判断材料のひとつです。

出典：CES-D 調査票（NIMH 米国国立精神保健研究所）

		1 日未満	1 ～ 2 日程度	3 ～ 4 日程度	5 ～ 7 日程度
1	普段は何でもないことが煩わしい。	0	1	2	3
2	食べたくない。食欲が落ちた。	0	1	2	3
3	家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	0	1	2	3
4	他の人と同じ程度には、能力があると思う。	3	2	1	0
5	物事に集中できない。	0	1	2	3
6	ゆううつだ。	0	1	2	3
7	何をするのも面倒だ。	0	1	2	3
8	これから先のことにに対して積極的に考えることができる。	3	2	1	0
9	過去のことにについてくよくよ考える。	0	1	2	3
10	何か恐ろしい気持ちちがする。	0	1	2	3
11	なかなか眠れない。	0	1	2	3
12	生活について不満なく過ごせる。	3	2	1	0
13	普段より口数が少ない。口が重い。	0	1	2	3
14	一人ぼっちで寂しい。	0	1	2	3
15	皆がよそよそしいと思う。	0	1	2	3
16	毎日が楽しい。	3	2	1	0
17	急に泣き出すことがある。	0	1	2	3
18	悲しいと感じる。	0	1	2	3
19	皆が自分を嫌っていると感じる。	0	1	2	3
20	仕事が手につかない。	0	1	2	3

● 選択した数字を合計します。

合計 点

✎ 1 つでも当てはまれば … 十分なこころの休息を

よく眠れていますか？

バランスよく
食べていますか？

軽い運動で
体をほぐしましょう。



✎ 10 ～ 15 点 … 落ち込みが顔を出し始めています。

こころのモヤモヤを
話してみませんか？

気軽に相談できる相談窓口があります

✎ 16 点以上

… うつ病が疑われます。

相談窓口、心療内科に
相談してみませんか？

こころの相談

相談料は無料です。
プライバシーは厳守されます。



電話相談

0120-11-2826



Web 相談

家具健保ホームページからログインできます
<https://www.healthy-hotline.com/>
ログイン ID 06134340

4月から



全国の契約保養所が ご利用いただけます!



令和3年4月より契約保養所を設置します。
直営保養所のある箱根以外の地域での保養にお役立てください。



かんぽの宿

<https://www.kanponoyado.japanpost.jp>

チェックイン時に「健康保険被保険者証」のご提示で、

1名1泊あたり **500円割引!!**

(1泊2食ご利用の小学生以上の方) ※組合員および同伴者3名まで対象



- ◎割引除外日や割引対象外のプランもございます。詳しくは、日本郵政(株)宿泊事業部 かんぽの宿 お客様サービス (0120-715-294 *4月1日以降にお願いします) へお問い合わせください。
- ◎他社からの予約は対象外となります。
- ◎「健康保険被保険者証」をご提示いただけない場合は、割引を受けられませんのでご注意ください。

東北

一 関
い わ き

関東・甲信

大 洗
潮 来
塩 原
栃木喜連川温泉
寄 居

旭

鴨 川
青 梅
石 和

東海・北陸

福 井
熱 海
伊 豆 高 原
焼 多 美 浜
知 多 美 浜
恵 那
鳥 羽

中国・四国

庄 原
光 音 寺
観 野
伊 野

近畿

彦 根
富 田 林
大 和 平 群
奈 伊 田 良
紀 伊 田 辺
有 馬
赤 穂
淡 路 島

九州

北 九 州
柳 川
日 田
阿 蘇



グリーンピア

<https://www.greenpia-center.co.jp>

予約時に保養所加入組合であることをお伝えください。割引した契約料金でご利用できます。
詳しくは、グリーンピアセンター [10時~17時、日・祝日休] (049-277-4611 *4月1日以降にお願いします) へお問い合わせください。
また、ネット予約の場合はユーザー名とパスワードをご入力ください。



ユーザー名 greenpia

パスワード center

北海道

大 沼

中部

津南(新潟)

中国

せとうち(広島)

九州

南阿蘇(熊本)



*写真はイメージです。



第一印象は、 カラダから。

**カラダを動かすと、
表情も輝き、第一印象もUP!**

カラダが健康だと、ココロも充実!
自然と表情も輝いてきます。
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを!

会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

4/3(土) ▶ 5/31(月)

おすすめ!

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **8,580 円** (税込) **Monthly**
コーポレート会員

手ぶらで通える!



・入会時の手数料
通常1,100円(税込)

・月会費3ヵ月分

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)

最大2ヵ月間

半額
0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650 円** (税込) **1 Day**
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会するなら、今スグに!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※特約は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※コーポレート会員登録後7ヵ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

📱📺🖨️ **らくらくWEB登録から** ➡



店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください 平日 / 10:00~17:30

03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●朝青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

春は異動の
季節です

就職等で被扶養者の資格を失った ご家族はいませんか？



この春、学校を卒業し就職されるお子さまがいるご家庭も多くあると思います。このような場合、お子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。しかし、被扶養者の資格は自動的に削除されるものではなく、当健保組合への届出が必要になります。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、削除の届出がなく、資格が重複しているケースが見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。

このほか、右のような場合なども「被扶養者（異動）届」の提出が必要になります。

- **被扶養者の年間収入が増えた**
(60歳未満は130万円未満、60歳以上または障害者は180万円未満かつ被保険者の収入の2分の1未満)
- **失業給付金を受給し始めた**
(雇用保険の基本手当日額、60歳未満は3,612円以上、60歳以上は5,000円以上を受給するようになった)
- **お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者となった**
- **被扶養者が75歳になった**
- **被扶養配偶者と離婚した**
- **被扶養者が死亡した**

詳細は当健保組合ホームページでご確認ください
(<https://www.kagukenpo.or.jp>)

保養所「みやぎの」からのお知らせ

客室の改修工事について

以前よりみなさまから、「洋室（ベッド部屋）を増やしてほしい」とのご要望を多くいただいております。このたび、2部屋について洋室化の改修工事を行い、3月下旬の完成予定となっております。

部屋の詳細等については、あらためてホームページまたは次号の広報誌にてご紹介いたします。



次の企業が 「健康企業宣言 銀の認定」を取得されました！

認定の日付順

- | | |
|-------------|---------|
| ・ クリナップ(株) | 令和2年10月 |
| ・ (株)家具の大正堂 | 令和2年10月 |
| ・ (株)大運 | 令和2年10月 |
| ・ (株)タイコー物産 | 令和2年10月 |
| ・ (株)川口技研 | 令和2年12月 |

おめでとう
ございます！



組合の現況 (令和3年1月末現在)

事業所数…568 事業所 被保険者数…27,810名 (男18,669名 女9,141名)
被扶養者数…19,893名 平均標準報酬月額…336,193円 (男379,832円 女247,067円)