

# 健保組合のホームページ、 実は結構使えるんです。

令和4年10月、  
ホームページが  
新しくなりました!

当健保組合では、みなさまへの情報提供のためにホームページを公開しています。健康保険のしくみや給付の内容、健康づくりにお役立ていただくための保健事業などをご覧になることが可能なほか、各種申請のための用紙も掲載していますので、必要なときに手軽にダウンロードしてご利用ください。もちろんスマートフォンにも対応しています。



- 各種申請用紙のダウンロードはこちらから
- 「保険証に関する手続き」「病気やケガをしたとき」など、キーワードをもとに知りたい情報を検索できます
- 最新のお知らせがここに掲載されています
- 恒例事業の「ヘルシーウォーキング大会」特設ページです
- 見逃した本誌のバックナンバーはこちらで閲覧

※掲載内容は随時更新されます。

神電けんぽ  検索

<https://www.sindenkenpo.or.jp>

## お知らせ

健保連神奈川連合会の2022年度100キロウォークの開催可否等の情報は同連合会ホームページでご確認ください。<https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/>

神奈川県電子電気機器健康保険組合

# 神電けんぽ

題字は堀之内初代理事長揮毫

2023  
新年号  
No. 227



箱根・芦ノ湖(神奈川県)

神電健保のホームページ <https://www.sindenkenpo.or.jp>

主な掲載項目	
理事長新年のご挨拶	2
干支の話「卯」	3
令和4年度 健康保険組合全国大会	4
免疫力アップの生活習慣	5
結果報告 第17回ヘルシーウォーキング大会	6
事務局だより	10
ホームページのご案内ほか	12

DATA		(2022年11月末日現在)
被保険者数	20,130人	
平均年齢	44.82歳	
被扶養者数	13,540人	
扶養率	0.67	
平均標準報酬月額	384,099円	
事業所数	177	
健康保険料率	92/1000 (一般保険料率+調整保険料率)	
介護保険料率	19/1000	

ご家庭に持ち帰ってみなさんでご覧ください。

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、75歳以上の中・高所得層の高齢者の保険料負担分を拡大し、限界に達しつつある現役世代の負担増を抑えることで、全ての世代が支え合う「全世代型社会保障制度」への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫り

# 新年のご挨拶



神奈川県電子電気機器健康保険組合  
理事長 藤田 力

になりました。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健保組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 満月でもちつきをするのは献身的なうさぎ



子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／なに見てはねる／十五夜お月さま／見てはねる」と歌われます。月の表面の模様は確かにそのように見えますが、うさぎにたとえるのは、日本を含む東アジアの国がほとんどだそうです。

月にいるうさぎの由来は、ブッダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。

「猿やヤマイヌ（またはキツネ）、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んでその身を捧げた。老人は帝釈天で、うさぎの慈悲深い行動をほかの生き物の手本にするため、月にうさぎの形を描いた。」(諸説あり)

よい行いをすれば報われる、ということを読んだ話です。満月の夜には、献身的なうさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

## 2023年 干支の話

# 卯



### 因幡の白うさぎの縁結び

島根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かっていったときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背中の上を通ろうとしました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風

にあたって乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかり、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。

鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。近くには、この神話の舞台とされる白兔海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



- 理事長 藤田 力 (株)藤田電機製作所
- 副理事長 楠山 一男 コペル電子(株)
- 常務理事 阿部 邦和 神奈川県電子電気機器健康保険組合
- 理事 鎌田 昌樹 日本高周波(株)
- 〃 長尾 行造 リーダー電子(株)
- 〃 鈴木 康治 大井電気(株)
- 〃 小林 伸光 大森電機工業(株)
- 〃 北條 賢吾 トム通信工業(株)
- 〃 齋藤 士郎 菊水ホールディングス(株)
- 〃 水流 勇二 栄通信工業(株)
- 〃 高梨 栄二 信号器材(株)
- 〃 岩瀬 正文 東信電気(株)

- 監事 原山 恵一 (株)タイツウ
- 〃 櫻井 満 (株)ガステック
- 議員 中村 俊朗 三波工業(株)
- 〃 大島恵美子 (株)日本アシスト
- 〃 名達 雅充 (株)五十嵐電機製作所
- 〃 山室 信哉 三和エレクトロニクス(株)
- 〃 本間 靖浩 内藤電誠工業(株)
- 〃 石田 茂 協立電子(株)
- 〃 今 秋男 アラクサラネットワークス(株)
- 〃 小島 孝之 日本端子(株)
- 〃 小島 満 (株)半導体エネルギー研究所
- 〃 藤井由紀彦 日本ピーマック(株)

- 議員 渡部 伸也 UMC・Hエレクトロニクス(株)
  - 事務長 工藤 俊博
  - 次長 落合 綾子
  - 総務課長 吉永 茂樹
  - 業務課長 澤村知恵子
  - 総務係長 荒井 香
  - 保健・医療係長 林 麻由
- (敬称略、順不同)

# 全世代で支え合う制度への転換を



「健康保険法制定100年 これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマとして、令和4年度健康保険組合全国大会が10月18日、東京国際フォーラムで開催されました。感染症対策のため来場者は約1,200名とし、その他の健保組合関係者はウェブ配信を視聴して、合計約3,000名が参加しました。

## 後期高齢者の2割負担化「十分な内容ではない」

大会では初めに宮永俊一会長が基調演説を行いました。宮永会長はまず、少子化や人口減少に歯止めがかからないうえ、団塊の世代が後期高齢者に入り始めたことで高齢者医療費が急増してきた問題について、「現役世代だけで支えていくのははや不可能です。一定以上の所得がある後期高齢者の方の窓口負担2割化がスタートしましたが、現役世代の負担を軽減するには十分な内容とはいえません」と述べました。

続いて、健保組合全体の決算について、4年度は拠出金の精算戻りの発生により収支が一時的に改善する見通しであるものの、4年7月以降、外来医療費が予想を大きく上回る勢いで伸びていることから、「今後の動向を慎重に見極める必要があります」との見方を示しました。

決算についてはさらに、来年度以降、後期高齢者に到達する団塊の世代の増加が続くことで、「拠出金負担の急増から再び赤字に転じ、さらなる財政悪化が見込まれる状況です。こうした状況を打開していくためには、負担能力に応じて、皆が支え合う全世代型の社会保障制度への転換を強力に進めていく必要があります」と訴えかけました。

また、全世代型社会保障構築会議についても話を進め、「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護制度改革」「働き方に中立的な社会保障制度構築」の3本の柱で議論が進められているとして、「こうした検討に健保組合の主張を反映させることが極めて重要です」と強調しました。

## 大会決議を厚労副大臣に手交し、実現を強く要請

これら4つのスローガンを含む決議文案が大会決議として満場一致で採択され、宮永会長が決議を伊佐進一厚生労働副大臣に手交し、実現を強く要請しました。これで議事は終了となり、特別企画の「全世代型社会保障」に関する講演の後、閉会しました。

## 皆保険を堅持し、未来に引き継ぐのは「使命」

次に、大会のテーマの「健康保険法制定100年」に関連して、「人生百年時代といわれるなかで、これからの100年を加入者の健康と安心を支え、誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を維持し、未来に引き継いでいくことは私たちの使命であります。その強い決意のもとで、本日の全国大会では4つのスローガンを掲げております」と述べ、それぞれの主旨を解説しました。

### ● 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という、これまでの社会保障の構造を見直すことは「待ったなし」である。

### ● 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進

国民にとって最も重要な「必要なときに必要な医療にアクセスできる体制」は何としても堅持されなければならない。

### ● オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上

今後、電子処方箋情報や電子カルテ情報の共有、全国医療情報プラットフォームの創設などにも取り組むべきである。

### ● 健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

引き続き特定健診・特定保健指導をはじめ、データヘルスやコラヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報による取組みを実践していく。

ちょっとした工夫で続けられる!

# 免疫力アップの生活習慣

不規則な生活やストレスの多い生活が続くと、免疫力が低下して、感染症などにかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるカギは「自律神経」と「腸内環境」の改善。そのヒントを紹介しますので、今日から習慣にして健康な体を維持しましょう。

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

## 朝、出勤前の時間があわただしい

毎朝、決まった時間に起きられないAさん。時間がないときは、やむなく朝食を抜いて出勤します。



### ◆ 30分早く起床し、朝食は必ず食べる

朝の時間があわただしいと、1日の自律神経のリズムが乱れてしまいます。時間に余裕をもって、通常よりも30分早く起きることを実践しましょう。また、朝食は日中に活動するための貴重なエネルギー源です。朝食を抜いてしまいがちな人は、まずはバナナ1本からでも食べる習慣を。バナナは食物繊維やオリゴ糖が多い食材で、腸内環境を整えるのにも役立ちます。

## 夜、なかなか眠れない

毎晩、布団に入っても、目が冴えてなかなか眠れないCさん。日中はいつも眠気を感じています。



### ◆ 質の高い眠りのためにリラックスして過ごす

免疫力は睡眠中に強化されますので、夜の時間はリラックスして過ごすことが大切です。そこで入浴の仕方をひと工夫。就寝の1~2時間前に、39~40℃のぬるめのお湯に15分ほどつかってみましょう。入浴後は深部体温が徐々に下がり、心地よい眠りにつくことができます。なお、スマートフォンの明かりは脳と自律神経を強く刺激します。就寝前は使用しないでください。

## 日中、イライラしていることが多い

職場の人間関係にストレスを感じているBさん。いつもイライラしていて、心身ともに疲れています。



### ◆ ストレスを受け流す術を身につける

慢性的なストレスは免疫力を低下させる原因になります。ここで大切なのは「ストレスをうまく受け流すこと」。たとえば、深呼吸には自律神経のバランスを整える効果があり、ストレスの緩和に役立ちます。また、適度に体を動かすことはストレス解消になり、免疫力アップにも有効です。早歩きやウォーキングや階段の利用などを日常生活に取り入れていきましょう。

## 食生活のバランスに偏りがある

大好きなお肉ばかり食べていて、間食も多いDさん。小さいころから野菜は苦手でありあまり食べません。



### ◆ バランスのよい食事で腸内環境を整える

肉類中心の食事は、腸内環境が悪化する原因になります。1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。腸内環境を整えるには、発酵食品や食物繊維をうまく取り入れるのがコツです。そこで、おすすめなのが「具たくさん味噌汁」。発酵食品である味噌に、食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などの具材をプラスすることで、栄養バランスも◎です。

第17回
ヘルシーウォーキング大会
結果報告

602名のみなさまが

完歩賞 (90万歩以上) を達成しました!

昨年9月1日から11月30日までの3カ月間にわたり、1日平均1万歩以上をめざしてウォーキングにチャレンジしていただいた「ヘルシーウォーキング大会」が、盛況のうち

に終了しました。結果報告を提出された方は865名、1位の方は1日平均で50,001歩を歩かれたこととなります。また、合計歩数が90万歩を超えた完歩者は602名となりました。

今回もチーム対抗戦を併せて開催しました。3～5名を1

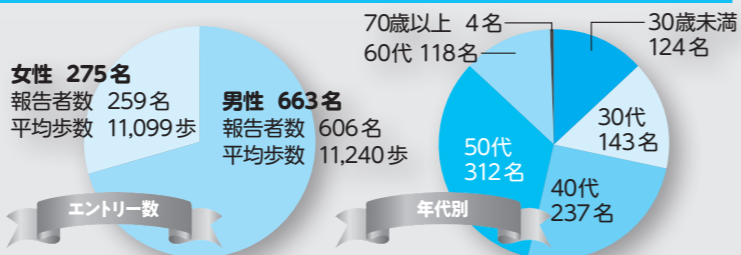
チームとし、全38チーム・160名の方々にご参加いただきました。結果については下表のとおりですのでご覧ください。

参加されたみなさま、たいへんお疲れさまでした! 来年度もチーム対抗戦と併せて開催予定ですので、たくさんの方のエントリーをお待ちしています。

なお、当健保組合のホームページ (https://www.sindenkenpo.or.jp) では、大会結果および参加された方の感想を掲載しています。ぜひご覧ください。

総エントリー数 (938名)

- 本人/家族別内訳
被保険者本人 893名
家族 45名
参加媒体別内訳
WEB 852名
紙 86名
報告者数 865名
結果内訳
完歩者 602名
非完歩者 (非報告者を含む) 336名
平均歩数 11,198歩



チーム対抗戦 結果 (上位3チーム)

Table with 7 columns: Rank, Team Name, Total Steps, Average Steps, Average Daily Steps, Participants, Company Name, and Name. Top 3 teams are RYT, Heart Mind, and King's Lime.

チーム対抗戦 全ランキング

Table with 7 columns: Rank, Team Name, Total Steps, Average Steps, Average Daily Steps, Participants. Lists all 38 teams and their performance.

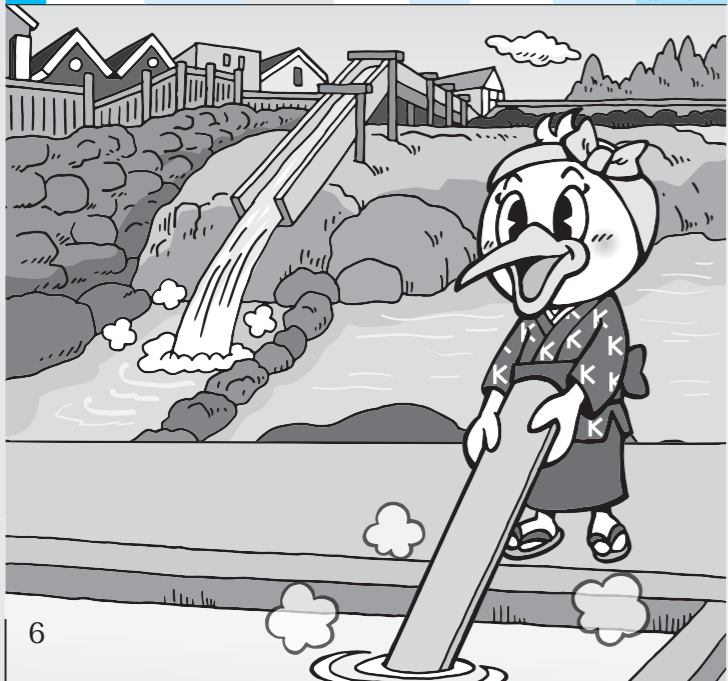
完歩賞、おめでとうございます!

完歩者一覧 (敬称略)

1位 清水 初子さん
海洋電子工業(株)
合計 455万163歩

コメント
前回に続き、今回も1位になることができ嬉しく思います。9月のスタートから皆様の歩数に圧倒され、私も頑張ろうという気持ちになり、こんなに歩くことができたのだと思います。大会期間中の休日は、仲間と8万歩を目標とし早朝から12時間近く歩いていました。とても疲れましたが、歩き終えた後は達成感でいっぱいになり気持ちよく感じました。今回は歩き方を変え、もっとウォーキングを楽しんでいきたいです。

Main list of award winners with columns for Rank, Total Steps, Name, and Company Name. Lists winners from rank 58 to 115.





## 健康管理委員研修会を開催いたしました

去る令和4年11月10日(木)、各事業所の健康管理委員の方にご出席いただき、神電けんぽ会館での会場参加と併せてWEB配信による、健康管理委員研修会を開催いたしました。

当日は阿部常務理事より、当健保組合の令和4年度事業状況等の説明がなされました。続いて、株式会社ルネサンスの木ノ

下憲子氏を迎え「折れない心と体をつくるメンタルタフネスセミナー」と題した講演を行いました。



◀木ノ下憲子氏による講演



▲水流理事による挨拶

## 「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です

当健保組合では、加入者のみなさまに「ご自身の治療等にかかった医療費」について確認していただき、健康保険事業の健全な運営を図るために、年に4回「医療費のお知らせ」を発行しています。

医療費控除の適用を受けるためには、「医療費控除の明細書」の添付が必要となっています。また、「医療費のお知らせ」を添付すると、明細の記入を省略できます。

※ただし、医療費のお知らせに記載されていない医療費および柔道整復等の費用は、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

発行スケジュール	診療分
1月～3月診療分	→ 7月上旬
4月～6月診療分	→ 10月上旬
7月～9月診療分	→ 1月上旬
10月～12月診療分	→ 4月上旬

### 10月～12月診療分は領収書に基づき申告しましょう!

10月～12月診療分のお知らせは4月発行となるため、確定申告に間に合いません。

医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

## 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム「サクス・フェスティバル」パスポートのご案内

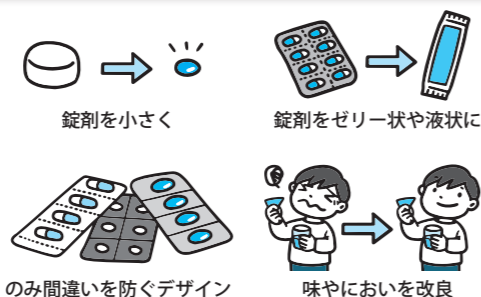
「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」のいずれかのパークチケットを特別料金でご利用いただけます。ご利用料金等詳細については、当健保組合ホームページ「健保からのお知らせ」をご覧ください。

**利用期間**  
2023年1月4日(水)～3月17日(金)  
※実施期間中の平日(2月24日(金)を除く)

コーポレートプログラム利用券との併用で、さらにお得にご購入いただけます!

## ジェネリック医薬品をご活用ください

ジェネリック医薬品の有効成分は先発医薬品と同じですが、右記のように子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



錠剤を小さく

錠剤をゼリー状や液状に

のみ間違いを防ぐデザイン

味やにおいを改良

※現在ジェネリック医薬品の供給が滞っている状況が続いています。一部のジェネリック医薬品については利用できないケースもあるかもしれませんので、薬局等でお問い合わせください。  
※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

## みなさまの健康管理を応援します！ 当健保組合の各種補助金のご案内

当健保組合では、被保険者のみなさまおよびご家族の健康管理にお役立ていただくため、健康診査、人間ドック、インフルエンザ予防接種、歯科健診などに対し、補助金を支給しています。詳しくは、当健保組合のホームページ (<https://www.sindenkenpo.or.jp>) をご覧ください。

### 補助金の支給には申請が必要です!

**申請方法** 添付書類とともに、お勤めの事業所を通して当健保組合までご提出ください。

- 注意事項**
- 実費額(税込)が補助額未満の時は、実費額を補助します。
  - 各種補助金の申請は、年度内1検査につき1回に限りです。
  - 被保険者(任意継続被保険者を除く)にかかる健康診査について、実費額(税込)から事業主負担相当額4,000円を控除した額に対して6,000円を限度に補助します。

### 健康診査

検査名	種目	補助金支給限度額	対象者
特定健康診査	診察(質問票)、身体検査(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、肝機能(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP))、脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール)、血糖(①空腹時血糖(または随時血糖)②HbA1c(①②どちらか実施))、尿糖・尿蛋白以上の全種目	6,000円	満40歳以上の ①被扶養者 ②任意継続被保険者
健康診査 (特定健康診査に係る詳細検査を含む)	一般健康診査、胃検査、心電図検査、聴力検査、便潜血検査、HCV抗体検査等実施	6,000円	満35歳以上の ①被保険者 ②被扶養者
婦人健診	乳がん健診、子宮がん健診	10,000円 ※乳がん健診のみは5,000円、 子宮がん健診のみは5,000円	①被保険者 ②被扶養者

### 人間ドック

検査名	補助金支給限度額	対象者
人間ドック	30,000円	満35歳以上の ①被保険者
脳ドック	15,000円	②被扶養者

### 歯科健診

検査名	補助金支給限度額	対象者
口腔診査、口腔衛生指導、予防処置、歯周疾患予防のための簡単な歯石除去(保険診療は除く)	2,000円	①被保険者 ②被扶養者

### その他

種類	補助金支給限度額	対象者
インフルエンザ予防接種補助	3,500円	①被保険者 ②被扶養者

【対象者の年齢】 受診日の属する年度末現在の年齢

事業所事務担当者のみなさまへお願い

### 特定健康診査のデータ提供のお願い

特定健康診査のデータは、保健指導実施の際に必要となりますので、健診実施後、必ず健診機関から結果データを当健保組合にご提供いただくようご協力をお願いいたします。なお、XMLデータ作成にかかる費用は「データ提供料」として当健保組合に請求してください。

## 機関紙「神電けんぽ」の印刷物のお届けが不要な場合には

機関紙「神電けんぽ」のバックナンバーはホームページでもご確認いただけます。印刷物のお届けが不要の場合、また、部数に変更が生じた場合については、当健保組合までご連絡ください。

## 新規契約健診機関のご案内

総合健診センターヘルチェック  
大宮センター(埼玉県さいたま市大宮区)



FAX兼郵便申込書

204 02834000-7

販売会社用QR



Application form with fields for insurance certificate, address, and contact information.

組合員から収集する個人情報、本件の申込受付や商品の発送等に利用し、他の目的には利用いたしません。

神奈川県電子電気機器健康保険組合

Main table listing various products, quantities, and prices for the insurance plan.

Summary table for application amount, including '申込金額' (Application Amount) and '合計金額' (Total Amount).

控えが必要な方は、商品一覧表(申込控え)のチェック欄をご活用ください。

●今回の斡旋は、健康保険組合の助成はありません。

FAX 0800-919-0335 2023年2月28日(火)まで

●FAX受付時、裏面送付・送切れ・その他不鮮明などによりお受けできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

郵便でお申込みされる方は封筒のご用意をお願いいたします。

1個制限の商品のご購入をご検討いただいている方へお願いです。

△の商品は、お薬の販売に関する法律(薬機法)により、購入数量が制限されている商品です。薬効(鼻炎薬、せき止め等)ごとに、1回の購入につき1箱の販売です。2個以上お申込みされた場合は、数を1個に修正し納品させていただきますので予めご了承ください。

Grid of 70 numbered product advertisements, each featuring a product image, name, price, and brief description.