

## オンライン診療が可能に(時限的な措置として)

新型コロナウイルス感染症が拡大した状況で、院内感染を含む感染防止のための、非常時の対応として、初診でもオンライン・電話による診療、服薬指導、自宅への薬の配送が可能になりました。実施状況については、通院している医療機関にお問い合わせください。

### 1 診療内容の確認

#### 電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口へ、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。



#### かかりつけ医等または最寄りの医療機関

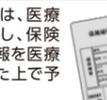
まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関\*にご連絡ください。

\*医師の判断によってはすぐに医療機関を受診する必要がありますため、できるだけお住まいの近くの医療機関を選択することをお勧めします。

### 2 事前の予約

#### 電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。



#### オンライン診療の場合

オンライン診療の場合は、医療機関によって、予約方法が異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。



#### 支払い方法の確認

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

### 3 診察

#### 診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

#### 本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報を伝えた後に、症状等をご説明してください。電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があることにはご注意ください。



### 4 診療後

#### 医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

#### 薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は薬を出してもらった最寄りの薬局を医療機関に伝えた上で、診療後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。



※上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。



電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)

## 食生活で健康づくり

### 食材&栄養編

### 免疫力をつける食材&栄養素

(監修)東武食品サービス(株) 総務部課長 管理栄養士 磯川文代さん



#### ★栄養素をしっかり補って免疫細胞を元気に!

単品で食べても免疫力は簡単に上がりません、『バランスのよい食事』が基本です。そして特に意識して摂りたいのが、たんぱく質とビタミンA、D、Cです。また腸内環境を整える発酵食品も、免疫力の向上に非常に有効です。

#### 《おすすめの栄養素と多く含む食材》

◆たんぱく質…免疫細胞の増強には多量のたんぱく質が必要です。毎食必ず摂りましょう!



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

◆ビタミンA、D、C…感染を防御するために必要です。

- 野菜—— 350g/日(うち120gは緑黄色野菜)毎食、野菜料理2皿が目安。
- ビタミンD— 体内でディフェンシンという、抗ウイルス物質を作るのに必要です。特に魚に多く含まれます。



鮭・青魚・ちりめんじゃこ

◆乳酸菌やビフィズス菌…発酵食品は腸内環境を整えます。

免疫細胞の約7割は腸に集まっています。免疫の中でもNK細胞\*を元気にすることが大切です。  
 \*リンパ球の一種。体内でウイルスに感染した細胞を排除する。



納豆・ヨーグルト・チーズ・キムチ

◎栄養不足、過度なストレス、睡眠不足、不規則な生活などは免疫力が低下する要因となります。

この健保NewsLetterのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12 電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964  
 ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp> メールアドレス [office@toburyutsukenpo.jp](mailto:office@toburyutsukenpo.jp)

## 第142回 組合会報告

## 2019年度決算のお知らせ

7月10日(金)に開催された組合会において2019年度決算が承認・可決されました。なお、会議は新型コロナウイルス感染防止対策を十分にとって行いました。

### ◆2019年度決算概要

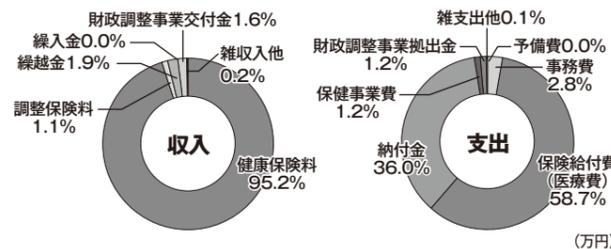
収入では保険料収入が予算通りでした。また、支出の保険給付費が大幅に減額し、黒字決算となりました。保険給付費は予算比、前年比とも減額しましたが医療技術の高度化や高額薬剤の開発、加入者の高齢化に伴う慢性疾患治療費などで年々増加しています。

### ◆保健事業実施状況

定期健康診断付加項目・がん検診・インフルエンザ予防接種の補助金や家族健診・特定保健指導等みなさまの健康づくりのための保健事業を実施しました。



### ●健康保険



収入	金額	予算比	前年比
健康保険料	195,699	100.0%	97.3%
調整保険料	2,343	100.0%	97.3%
繰越金	3,826	100.0%	—
繰入金	0	—	—
財政調整事業交付金	3,284	115.2%	74.3%
雑収入他	329	335.6%	204.2%
計	205,481	95.6%	97.8%

支出	金額	予算比	前年比
事務費	5,479	106.2%	100.6%
保険給付費(医療費)	115,423	93.8%	94.0%
納付金	70,673	100.1%	98.0%
保健事業費	2,343	83.7%	108.5%
財政調整事業拠出金	2,338	99.7%	97.3%
雑支出他	211	110.9%	135.7%
予備費	0	—	—
計	196,467	91.4%	95.8%

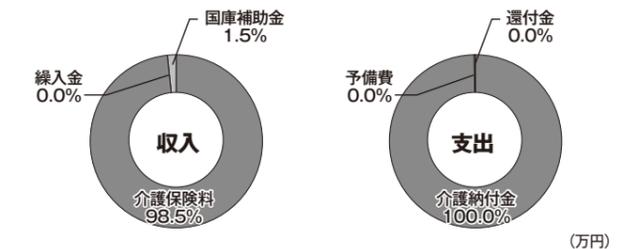
### ■収入ポイント

- 健康保険料は被保険者減少、標準報酬月額減額により前年を下回りました。
- 高額医療費に対して補助される財政調整事業交付金は前年比では大きく減額しました。
- 前年度決算残金の内、3,826万円を繰越金としました。

### ■支出のポイント

- 保険給付費は大幅に減額しました。高額の医療費や家族の医療費が減額したことが要因です。
- 納付金は前期高齢者納付金が減額されました。
- 保健事業費は保健指導などデータヘルズ計画への取り組みを強化し、前年対比で増額しました。

### ●介護保険



収入	金額	予算比	前年比
介護保険料	25,236	100.7%	82.8%
繰入金	0	—	—
国庫補助金	378	—	93.2%
計	25,614	98.2%	82.9%

支出	金額	予算比	前年比
介護納付金	25,133	103.8%	101.1%
還付金	2	30.0%	—
予備費	0	—	—
計	25,135	96.4%	93.6%

### ■収入ポイント

- 介護保険料は被保険者減少と標準報酬月額の減額で前年より減額しました。

### ■支出のポイント

- 納付金は制度の変更により減額されました。

### ●財務状況

内容	2018年度	2019年度	増減	
健康保険	法定準備金	102,999	102,999	0
	別途積立金	58,852	64,129	5,277
	計	161,851	167,128	5,277
介護保険	法定準備金	10,445	10,925	480

・保険給付費: 健保組合加入者の医療費にかかる費用です。  
 ・納付金: 65歳以上の医療費をまかなうために国に納める費用です。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が主な納付金です。  
 ・保健事業費: 健康診断時の付加検査や特定健診、胃がん検診、乳がん検診、インフルエンザ予防接種の補助にかかる費用です。  
 ・法定準備金: 不測の事態(医療費増)になったときに備えて法律で準備金を積立てるよう義務付けられています。

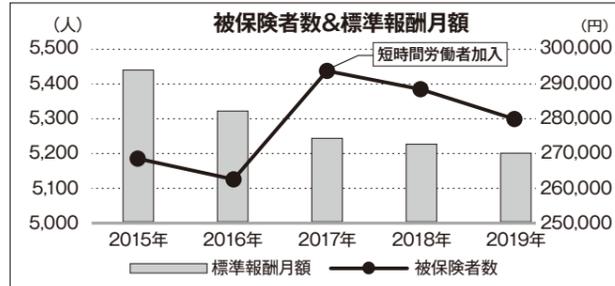
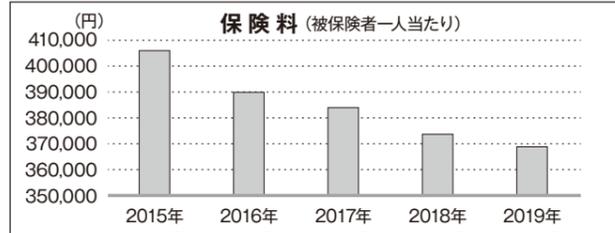
# 2019年度決算内容

## 保険料収入

保険料収入は被保険者数の減少、標準報酬月額・賞与の減額により前年比97.3%でした。また、被保険者一人当たり保険料収入も前年比98.7%と減額しました。

年間平均被保険者数は5,304人(前年比98.5%/▲79人)でした。増減が大きかった事業所は、東武警備サポートの増加(27人)と東武百貨店3店舗の減少(▲95人)でした。

標準報酬月額は269,837円(前年比98.9%/▲2,875円)で4年連続のマイナスとなりました。標準報酬月額の低い被保険が増加し標準報酬月額の高い被保険者が減少しているためマイナスが続いています。賞与額は一人平均額 338,664円(前年比97.3%)でした。



## 医療費

医療費は、11億5,423万円の前年比94.0%、7,318万円減額しました。被保険者一人当たりでは217,615円前年比95.4%、10,401円の減額となりました。前年多かった家族医療費、高額医療費が少なかったことが要因です。保険料収入に占める保険給付費の割合は59.0%で前年比2.0%の減少となりました。また、70歳以上の加入者が対象の高齢者療養給付費は前年比122.5%、+1,191万円と前年に引き続き増加しました。

医療費総額は高額な医療費の多寡などにより毎年増減していますが、健保組合全体の年齢上昇に伴い、一人当たり医療費は増加傾向です。

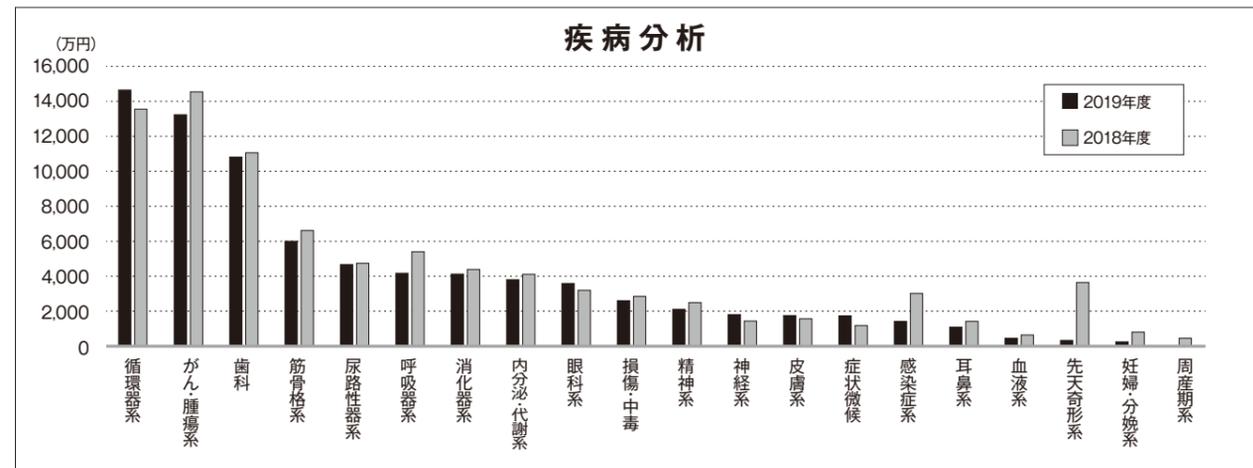
## 疾病分析

金額別では「循環器系」が1位、2位は前年1位の「がん・腫瘍系」、3位は「歯科」でした。この3系統の疾病が毎年上位を占めています。

「循環器系」は生活習慣に起因することが多い疾病で、狭心症、心不全、動脈硬化症、高血圧症、脳梗塞などがあります。また、手術・入院を伴う高額な治療も多く、治療費が約1,000万円/回になるケースがありました。

「がん・腫瘍系」も「循環器系」同様に手術・入院での治療が多い疾病です。最近では新薬の開発により治療が可能になった「がん」もありますが、薬価が高額で健保財政を圧迫しています。

「歯科」は多くの加入者が通院しており前年同様第3位になりました。



# 新型コロナウイルス感染症



新型コロナウイルス感染症は今年3~5月に感染拡大しました。現在日本国内は感染者が東京中心に発生しており、さらに秋冬には再流行することが懸念されています。今後は一人ひとりの意識と行動が大切になりますので感染対策を生活習慣として継続しましょう!

## 一人ひとりの基本的感染対策が大切です!(新しい生活様式の提案)

### 感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。



## 喫煙が重症化の危険性か!?

(喫煙率) 当健保組合 30.5% / 全国組合平均 25.8%

新型コロナ感染症の重症化で注目されたのが (1) 高齢者(60歳以上)、(2) 喫煙者、(3) 喘息や慢性閉塞性肺疾患のある人、(4) 糖尿病や肝疾患などの慢性疾患のある人です。また、「喫煙」については今年4月「改正健康増進法」の施行により望まない受動喫煙の防止策が強化されました。こうした世の中の動きや健康への影響から健保組合では「禁煙」を推進します。

### ■タバコが肺や免疫力へダメージをもたらす

喫煙や受動喫煙が、肺や免疫力へのダメージになるだけでなく、コロナ感染や重症化のリスク要因にもなります。インフルエンザ、ノロウイルス、重症急性呼吸器症候群(SARS)、中東呼吸器症候群(MERS)などの感染症についても、喫煙者は感染しやすく、感染すると重症しやすいことが知られています。

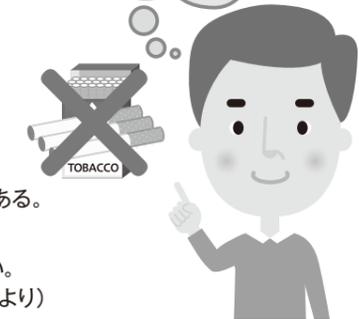
### ■喫煙により重病化しやすくなる理由

- 喫煙と新型コロナの重病化が関係している理由として、次のことが考えられます。
- (1) タバコにより血流が悪くなり、体の隅々に栄養が行きわたらなくなると免疫が低下する。
  - (2) 喫煙で肺内の粘液や汚れ、ウイルスなど排出する働きをする肺表面の線毛が損傷する。
  - (3) ニコチンは、肺の炎症を抑え傷ついた細胞を修復する作用を阻害する。
  - (4) タバコを吸うときに手指に付着したウイルスや細菌が体内に入り込むリスクがある。
  - (5) 喫煙は、新型コロナがヒト細胞に感染する際の侵入口となる酵素受容体を活性化させることがある。

### ■電子タバコも安心できない

電子タバコであっても生来もっている「免疫システム」の能力が損なわれ肺炎リスクが高まりやすい。(日本生活習慣病予防協会資料より)

この機会に禁煙を!!



## 保健指導のお知らせ

### 健保組合が生活習慣を改善するお手伝いをします

無料

会社の健康診断や家族健診(特定健診)でのメタボリックシンドローム判定が「基準該当」「予備群該当」の方で保健指導を希望する方は、健保組合までご連絡ください。 ※被保険者の方には健保組合、産業医より受診をお願いすることがあります。

#### ◆ 特定保健指導の内容は?

- 第1段階 専門の管理栄養士が面接を行います(直接面談かスマホ・パソコン面談) ※コロナ感染対応で「スマホ・パソコン面談」を推奨します。
- 第2段階 電話やスマホ・パソコンでコンタクトを取り、生活習慣改善に向けてアドバイスをします。
- 第3段階 3~6ヵ月後に電話やスマホ・パソコンで健康状態や生活習慣改善の確認をします。

#### ◆ 申し込み方法

お電話にて健保組合に直接お問い合わせください。TEL 03-3988-9327(直通)

カーブスからのお知らせ  
ハビルスチェンジを受けられた女性とご家族(女性)に  
からだ年齢測定付き

終了特典  
(女性限定)

30分女性専用  
ご近所フィットネスカーブスが、  
運動の習慣化をお手伝い!

1週間 無料体験を  
プレゼント!