

けんぽニュース

2022
spring



P 2 ▶ 健保組合の加入資格ってなんだ？

P 3 ▶ 春は、自律神経の乱れにご注意を！

P 4 ▶ 年1回、健診で体の状態を
チェックしましょう！

P 5 ▶ お薬代を節約する5カ条／など

P 6 ▶ Health Information

P 7 ▶ 令和4年度の予算が決まりました

P 8 ▶ 運動を習慣化しよう！

ニチレイ健康保険組合

<https://www.nichirei-kenpo.or.jp/>

健保組合の 加入資格 ってなんだ？



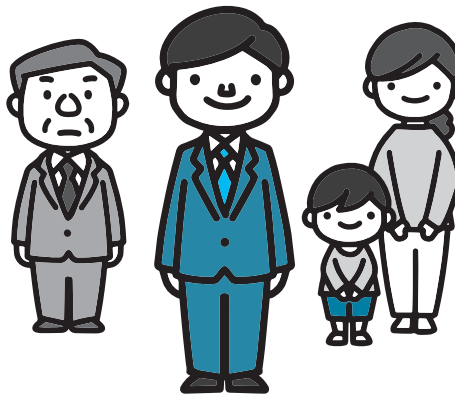
みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類** のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者 ≫

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間^{*}、引き続き当健保組合に加入することができます。
※ 2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入^{*}などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※ 年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。

春は、自律神経の乱れ にご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。
何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」の
バランスが崩れているかもしれません。

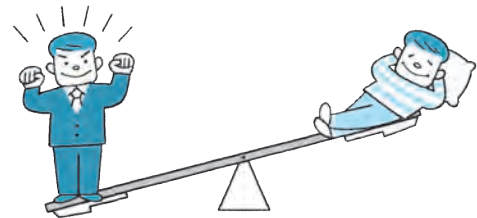
自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない ■だるい・疲れやすい ■頭痛
- 便秘・下痢 ■イライラ・不安感



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中によく、買物物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

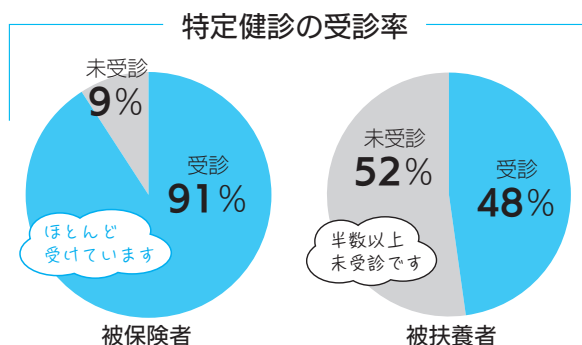
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
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
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。

お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

① ジェネリックを使う

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、価格は3~7割に抑えられます

② 処方箋は、平日8~19時・土曜日8~13時に提出

平日8~19時、土曜日8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円^{*1}の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。



③ 同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに!

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円^{*1}節約できます!



かかりつけ薬局なら、残薬や薬ののみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも!

⑤ 医療費控除を活用

捨てないでね!



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

歯の健康を守ろう!

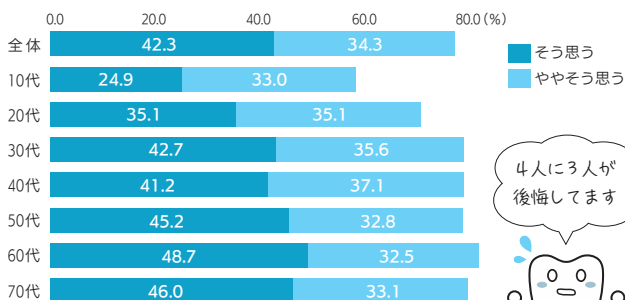
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳~79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



4人に3人が後悔しています



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A

いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報

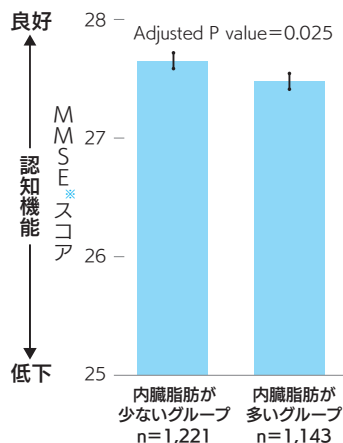
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なね



令和4年度の予算が決まりました

～保険料率は前年度と同様となります～

令和4年2月22日開催の予算組合会において、令和4年度予算が承認されましたのでお知らせします。

収入支出予算額（前年度との対比）

（単位：千円）

● 収入

	R4年度予算	R3年度予算	前年度比増減
保険料	3,401,180	3,274,038	127,142
調整保険料	44,847	43,183	1,664
繰越金	1,100,000	1,000,000	100,000
高額医療交付金	20,000	20,000	0
その他	4,747	5,919	▲ 1,172
収入合計	4,570,774	4,343,140	227,634

● 支出

	R4年度予算	R3年度予算	前年度比増減
保険給付費	1,825,976	1,746,716	79,260
法定給付費	1,783,456	1,709,614	73,842
付加給付費	42,520	37,102	5,418
納付金	1,410,025	1,424,026	▲ 14,001
前期高齢者納付金	640,000	712,000	▲ 72,000
後期高齢者支援金	770,000	712,000	58,000
退職給付拠出金	3	3	0
病床転換支援金	22	23	▲ 1
保健事業費	137,413	146,066	▲ 8,653
事務費	76,875	65,345	11,530
財政調整事業拠出金	44,847	43,183	1,664
その他	1,075,638	917,804	157,834
支出合計	4,570,774	4,343,140	227,634

令和4年度保険料率（%）

区分	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	61.194/1000	0.806/1000	62/1000
被保険者	37.506/1000	0.494/1000	38/1000
合計	98.7/1000	1.3/1000	100/1000

予算基礎数値

区分	R4年度予算		
	男	女	合計
平均被保険者数（人）	4,146	2,330	6,476
平均標準報酬 / 月（円）	375,826	261,464	334,680
被保険者平均年齢（歳）	43.78	43.89	43.79
年間総標準賞与額	8,628,100 千円		
被扶養者数（R2年12月末実績）	4,469 人（扶養率 0.69）		

被保険者1人当たりの主な支出予算額

（単位：円）

区分	R4年度予算	R3年度予算	前年度比増減
保険給付費	281,960	270,390	11,570
納付金等	217,731	220,437	▲ 2,706
保健事業費	21,219	22,611	▲ 1,392
合計	520,910	513,438	7,472

収入

法律改正により、令和4年10月から短時間勤務者が社会保険加入となる事業会社が複数あります。そのため、被保険者数および保険料収入の増加を若干ですが見込んでいます。繰越金については令和3年度収支が順調な状態であり、予算数値ですと11億円の繰越金が発生する予定です。

● 保険給付費

保険給付費は、医療機関受診時の加入者（被保険者および被扶養者）の窓口自己負担以外の医療費を意味します。また、出産や傷病休職時の手当金等の現金給付も保険給付費に含まれます。高齢者を中心に高額医療費の増加傾向が続いていますので、予算はそれを加味して策定しました。

● 納付金

各種納付金は日本全国の高齢者医療費補助として、健康保険組合等が毎年国に拠出しているものです。令和4年度は、前年度並みの予算で策定いたしました。増加している前期高齢者である加入者の健康が納付金額決定算上の大きなカギとなりますので、今後も保健事業等のサポートを行ってまいります。

● 保健事業費

加入者の健康増進のための費用として、過去の実績等を考慮し保健事業費の予算を設定いたしました。特定健康診査・特定保健指導・人間ドック・がん検診等の基本的な保健事業を確実に進めることにより、皆様の健康推進に貢献していきます。令和4年度は特に被扶養者健診事業、前期高齢者サポート事業の強化を行ってまいります。

支出

介護勘定

国に納付する介護納付金は平成29年度より被保険者の総報酬額をベースに算出することとなっています。そのため、この数年の当健保組合加入者の総報酬額増を受けて、令和4年度の納付金は過去最大となりました。

予算上は保険料収入・前年度の繰越金等で収支が賄えるため、準備金からの繰入等は予定していませんが、収支残金は確実に減少しつつあります。今後の収支を確認しつつ、将来的に適正な料率への変更を検討していく必要があります。

介護勘定概要

区分	R4年度予算	R3年度予算	前年度比増減
介護第2号被保険者数（人）	3,827	3,815	12
平均標準報酬月額（円）	367,229	364,038	3,191
総標準賞与額（年間）（千円）	5,958,000	5,111,654	846,346
介護納付金（千円）	390,000	374,000	16,000



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く

2 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。

むずかしければ、脚が上がらなくてもOKです。

たったこれだけ!

ターゲット
下半身&体幹

片足立ち上がり座り

左右各5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から遠すぎると立てません。立てそうなところに置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。

たったこれだけ!

ターゲット
お尻&股関節

お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる

膝を下に押し込みます。

2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。

たったこれだけ!

たとえ1冊でも、毎日行うことが重要です!

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍

すきま時間に楽しく!
自宅できる
トレーニング



CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/inline/undo/22spring01.html>



こんなとき...はお電話ください!



子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくならない

仕事でストレスがたまる

育児・介護が辛い

◆プライバシー厳守
◆通話料・相談料 無料



経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101