

けんぽニュース

Spring
2024



P 2 ▶ 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく

P 3 ▶ 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院

P 4 ▶ 「ストレス」と「肥満」の関係

P 6 ▶ Health Information

P 7 ▶ 令和 6 年度予算のお知らせ

P 8 ▶ ニードライブ



被扶養者に異動があったら、» 届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね



※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が**20時間以上**
- ② 賃金月額が**88,000円(年収106万円)以上**見込まれる（残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金）
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上（2024年10月からは51人以上）
 - 2 従業員が100人以下（2024年10月からは50人以下）で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が**130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上**見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額**3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上**の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が**75歳**になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働くようにするために、时限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み*を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
※社会保険適用促進手当を労働者へ支給（社会保険料の算定対象外）、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html





最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つのじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合・使えない場合
を確認しておくとよいぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※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る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで 保険は使えぬ 接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

間食

飲みすぎ

睡眠不足

運動不足



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。



ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眼気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、**無理のない運動を生活に取り入れましょう。**



自分の食欲パターンを知る記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることのできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策ていきましょう。



食に走る人は
要注意！

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食べて解消しがちな人は要注意。**「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドromeのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる**「コルチゾール」**が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモンとも呼ばれる「インスリン」**の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します。**セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに入ってしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（=体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモーショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを**「エモーショナル・イーティング（感情的摂食）」**といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。





血圧が高くなっています。 効果的な食べ物はありますか？



「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」
という視点が大切です



高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げるという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



◆◆ Health Information ◆◆



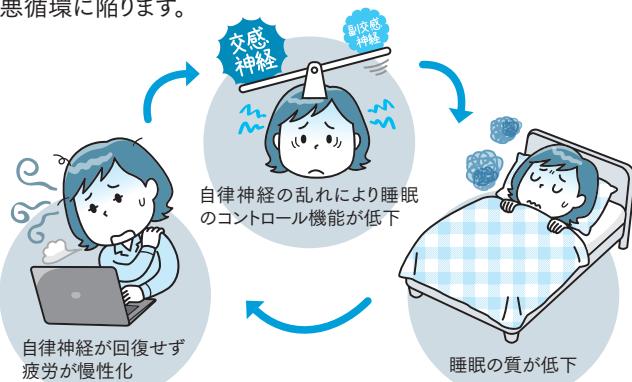
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて応対せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



令和6年度 予算のお知らせ

一般・介護保険とともに保険料率の 変更はありません

令和6年2月19日開催の予算組合会において令和6年度予算が承認され、厚生労働省の認可も得ましたのでお知らせします。

健康保険（一般勘定）

一般保険料率

配分	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	58.209/1000	0.791/1000	59/1000
被保険者	37.491/1000	0.509/1000	38/1000
合計	95.7/1000	1.3/1000	97/1000

主な収入支出項目（前年度予算との対比） (単位：千円)

収入	R6年度予算	R5年度予算	前年度比増減
保険料	3,317,969	3,269,562	48,407
調整保険料	45,111	44,479	632
繰越金	1,250,000	1,250,000	0
国庫補助金	876	902	▲ 26
高額医療交付金	20,000	20,000	0
その他	5,135	4,654	481
合計	4,639,091	4,589,597	49,494

支出	R6年度予算	R5年度予算	前年度比増減
保険給付費	2,068,106	1,934,177	133,929
法定給付費	2,025,516	1,892,666	132,850
付加給付費	42,590	41,511	1,079
納付金	1,315,005	1,383,413	▲ 68,408
前期高齢者納付金	525,000	597,100	▲ 72,100
後期高齢者支援金	790,000	786,300	3,700
退職者給付拠出金	1	2	▲ 1
病床転換支援金	4	11	▲ 7
保健事業費	149,502	145,492	4,010
事務費	83,311	69,471	13,840
財政調整事業拠出金	45,111	44,479	632
その他	978,056	1,012,565	▲ 34,509
合計	4,639,091	4,589,597	49,494

予算基礎数値

区分	男	女	合計
平均被保険者数	4,154人	2,382人	6,536人
平均標準報酬月額	385,189円	271,400円	343,184円
被保険者平均年齢	43.78歳	43.97歳	43.85歳
年間総標準賞与額	8,041,460千円		
被扶養者(R5年12月末実績)	4,126人(扶養率0.63)		

標準報酬月額を若干増加とみているため、保険料収入は微増とみています。また、令和5年度収支が順調な状況であり繰越金は令和5年度と同額を見込んでいます。

被保険者（本人）数については令和5年度と横ばいの状態とみていますが、被扶養者（家族）数については年々減少しています。

○ 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。

令和5年度は被保険者および被扶養者ともに過去実績に比べ大きく増加したため、令和6年度も同程度の伸び率を見込んで予算を編成しています。増加の主な要因は、がんや生活習慣病関連の入院および治療費用となります。高価な新薬の使用が目立っており、薬剤費も年を追うごとに増加しています。

また、従来はあまり見られなかった訪問看護療養費も増加していますので、こちらについても予算措置をしています。

幸い高齢者の保険給付費は落ち着いてきていますので、この状態を継続すべく前期高齢者の疾病予防事業に力を入れてまいります。

○ 各種納付金

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度国に拠出しているものです。

令和6年度は、ほぼ前年度並みの予算で策定いたしました。前期高齢者の健康維持対策の成果が現れているものと思われます。

○ 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設定いたしました。

令和6年度は、国が取り決めている第3期データヘルス計画の最初の年となります。

国から推奨されている、運動習慣定着・卒煙施策・メタボ対策等の、いわゆる生活習慣病予防のための基本的な保健事業を含め、事業主と協働するコラボヘルスを重視し、一体となってセミナー・健診等各種事業を進めます。加えて今年度も医療費通知・インフルエンザ予防接種補助等に、ICTを活用した保健事業の申請ツール活用を推進していきます。

被保険者1人当たりの主な支出予算額

(単位：円)

区分	R6年度予算	R5年度予算	前年度比増減
保険給付費	316,418	296,108	20,310
納付金等	201,194	211,790	▲ 10,596
保健事業費	22,874	22,274	600
合計	540,486	530,172	10,314

介護保険（介護勘定）

国に納付する介護納付金は被保険者の総報酬額をベースに算出することとなっております。この数年の当健保組合加入者の総報酬額の増加を受けて、納付金は右肩上がりで増加しており、令和6年度の納付金は過去最高に迫る水準に上昇しています。

令和6年度までは保険料収入・前年度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おりませんが、保険料のみで納付金を支払うことが困難な状況となりつつあります。今後の収支を確認しつつ、令和7年度からは保険料率の変更を検討していく予定です。

介護保険料率 16/1000(事業主・被保険者折半)

主な収入支出項目（前年度予算との対比） (単位：千円)

区分	R6年度予算	R5年度予算	前年度比増減
前年度繰越金	59,534	74,886	▲ 15,352
介護保険料収入	366,846	359,501	7,345
介護納付金	400,220	393,711	6,509
収支残金見込	26,160	40,676	▲ 14,516

予算基礎数値

区分	R6年度予算	R5年度予算	前年度比増減
介護第2号被保険者数	3,849人	3,822人	27人
平均標準報酬月額	375,000円	371,432円	3,568円
年間総標準賞与額	5,631,000千円	5,449,931千円	181,069千円

\ Start! /

1 セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>

2 フットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1 セットアップの姿勢
に戻る。

これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツい姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1 セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

\ おつかれさま /

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。

左右
各10秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK！



globody
fitness
とは…

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツい」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。



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
つらい

◆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