

健保だより

● 平成31年度予算を承認

2019年

春



Contents

- | | | | |
|---|---------------|----|--------------------------------|
| 2 | 平成31年度予算のお知らせ | 8 | 北アルプスの十字路・平湯を歩く |
| 4 | どうして健診を受けるの？ | 10 | メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？ |
| 6 | 整骨院・接骨院のかかり方 | 13 | ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、健保組合へ届出を！ |

平成31年度予算を承認

高齢者医療制度への拠出金が増加

平成31年度予算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が2月7日に開催され、収入支出予算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の予算総額は、前年度から3626万6千円減の6億7724万2千円、前年度残金の繰越金などを除いた経常収入合計は6億1115万円、予備費等を除いた経常支出合計が6億2307万5千円、経常収支差し引きは1192万5千円の赤字予算になりました。

平成30年度予算は6899万8千円の黒字でしたが、平成31年度は納付金全体で前年度から3801万円の増額となり、財政状況は悪化しました。健康保険組合を取り巻く財政環境は今後も高齢者への納付金の増加など、依然として厳しさが増すものと予測されます。

組合会では、第2期データヘルス計画を着実に進めるため、母体とのコラボヘルスの強化を推進することが了承されました。

平成31年度 一般勘定

収入

保険料率は前年と同率の100分の88とし、保険料収入は6億1069万円、前年度予算から4860万8千円減、調整保険料収入1059万円、調整保険料率が前年度から1000分の0・17

引き上げの1000分の1・5に改定されたことにより前年度から47万3千円増と見込んでいます。平成30年度末残金からの繰越金に5000万円計上しました。収入ではこのほか、財政調整事業交付金に420万円、雑収入に151万2千円を計上しました。

平成31年度収入支出予算の概要

一般勘定

予算基礎

●被保険者数 2,053人 ●平均年齢 28.86歳
●平均標準報酬月額 265,000円

科目		予算額(千円)
健康保険収入	保険料	610,690
	国庫負担金	250
調整保険料収入		10,590
繰越金		50,000
財政調整事業交付金		4,200
雑収入		1,512
合計		677,242



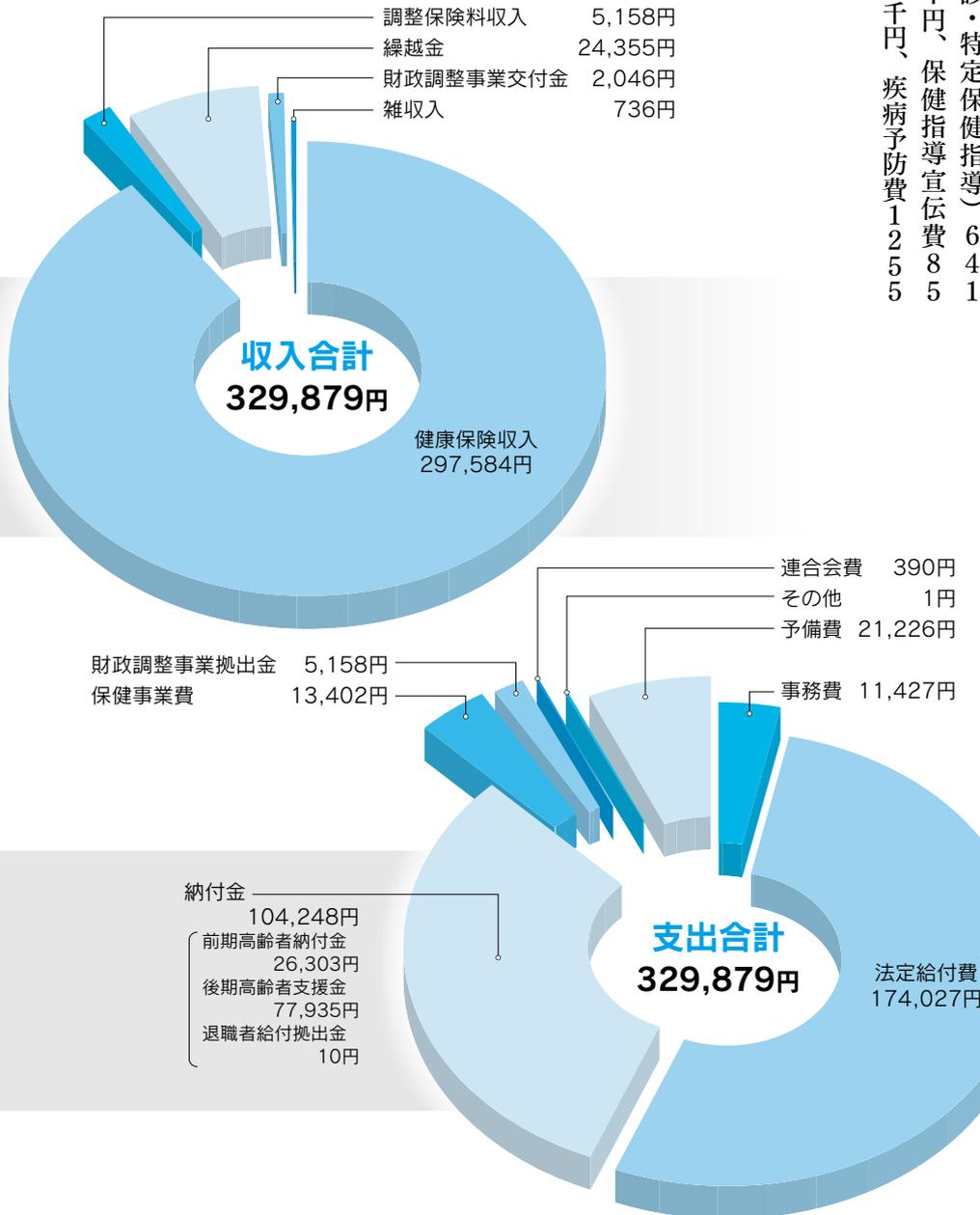
科目		予算額(千円)
事務費		23,460
保険給付費	本人	199,103
	家族	134,102
	高齢者	2,401
	高額療養費	21,672
納付金	前期高齢者納付金	54,000
	後期高齢者支援金	160,000
	病床転換支援金	1
保健事業費	退職者給付拠出金	20
	特定健康診査事業費	6,235
	特定保健指導事業費	180
	保健指導宣伝費	8,544
疾病予防費		12,555
財政調整事業拠出金		10,590
連合会費		800
その他		2
予備費		43,577
合計		677,242

被保険者1人当たり収支

支出

事務費2346万円、保険給付費（法定給付費）全体で3億5727万8千円を計上、高齢者医療制度にかかわる納付金等が2億1402万1千円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）641万5千円、保健指導宣伝費854万4千円、疾病予防費1255

万5千円を計上、保健事業費全体で2751万4千円、その他の支出と予備費を含めた予算額は収入支出ともに6億7724万2千円と、前年度から3626万6千円減の予算としました。



平成31年度収入支出予算の概要

介護勘定

予算基礎

- 第2号被保険者数
本人 155人 家族 41人
- 介護保険料率 20/1000
- 平均標準報酬月額 330,000円

	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	13,858	89,406
	繰入金	2,000	12,903
	国庫補助金	1	6
	雑収入	1	6
	合計	15,860	102,323
支出	介護納付金	15,500	100,000
	予備費	360	2,323
	合計	15,860	102,323

介護保険料率は据え置き

介護保険収入1385万8千円、準備金からの繰入金200万円、支出は介護納付金が前年度から200万円増の1550万円、予備費に36万円を計上しました。介護保険予算額は前年度から212万6千円増の収入支出ともに1586万円となっています。

介護勘定

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 1

病気を予防
するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く...



理由 2

病気を早期発見
するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、身体的にも負担が少なくなります。

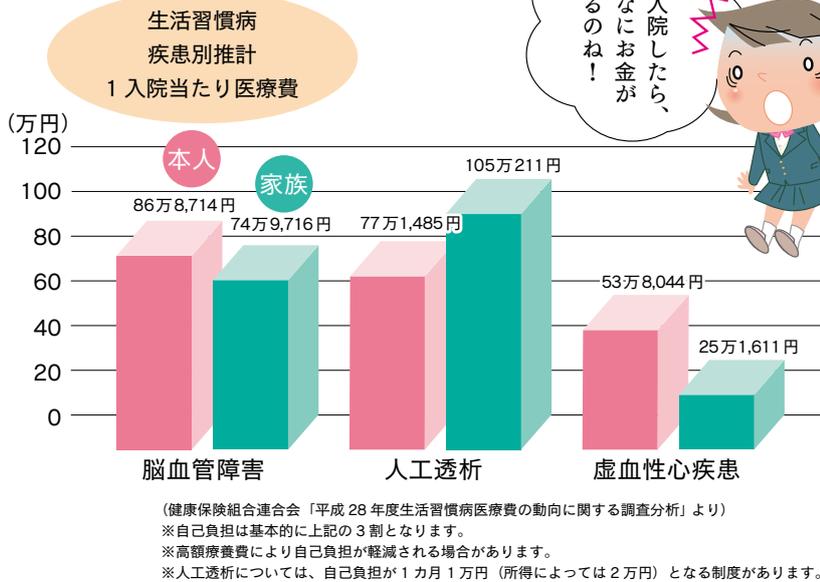


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なく済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は40歳～74歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

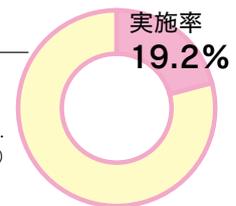


● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。

データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) のPDCAサイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は2018年度から2023年度までの6年間の第2期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

ちゃんと知っておきたい 整骨院・接骨院の かかり方



整骨院・接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、健康保険が使える範囲が限られているって知っていますか？ 誤ったかかり方をして、あとから全額自己負担ということにならないためにも、正しいかかり方を知っておきましょう。



「保険取扱」の看板のある整骨院・接骨院なら肩こりも健康保険を使ってもらえる？

単なる肩こりの施術には健康保険は使えません

単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。肩こりで施術を受けた場合は、**全額自己負担**になります。

健康保険が使えるとき、使えないとき

使えるとき

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲およびねんざ(肉離れ含む)
なお、骨折・脱臼については応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

使えないとき (全額自己負担)

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における単なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事中や通勤途上におきた負傷(労災保険対象)
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術 など



白紙の「療養費支給申請書」にサインだけ求められたけど…

白紙へのサインは、不適切な請求原因となります

健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。必ず**施術内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)**に間違いがないか確認してサインしてください。

1回の施術で複数箇所みてもらえばお得？

首と腰が…



部位が異なれば、それぞれに施術費がかかります

部位が異なれば、それぞれに**施術費**がかかります。一度で済むから費用もひとまとめで安くなるということにはなりません。



症状は変わらないけれど、転院はしないほうがいいよね？

症状が改善しない場合、別の原因も考えられます

長期間かかっても症状が改善しない場合は、**別の原因も考えられます**。3カ月以上にわたる場合は、一度病院や診療所を受診しましょう。ただし、同一のけがで同時期に整骨院・接骨院と病院・診療所にかかることはできないので注意しましょう。



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



一言聞いて
医療費節約



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



ジェネリック医薬品に できますか?

こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬(1日1回)	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病の薬(1日3回)	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症の薬(1日1回)	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
☎0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



🚗 長野自動車道・松本 I.C. より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C. より 37km
🚌 新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

- 🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)
- 🏠 年中無休
- ☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



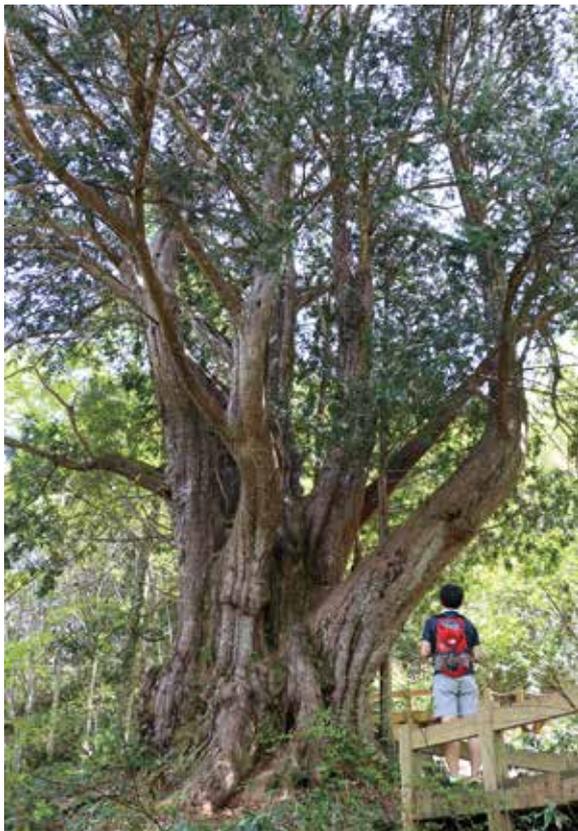
平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しつかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



ひと足のばす



平湯温泉から
バスで約60分

乗鞍岳

▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(豊平)

- 🕒 所要時間 約60分
- 💰 バス 往復2,300円
- ☎️ 0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 🕒 所要時間 約45分
- 💰 バス 片道890円
- ☎️ 0577-32-1688 (濃飛バス)

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)

- 🕒 所要時間 約25分
- 💰 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎️ 0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 🕒 所要時間 約25分
- 💰 バス 往復2,050円
- ☎️ 0577-32-1688 (濃飛バス)



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりにも利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 🕒 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
- 💰 無料
- 🛏 不定休



ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

- 🕒 10:00～21:00
- 💰 (日帰り入浴料) 大人500円
- 🛏 年中無休
- ☎️ 0578-89-3338



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 🕒 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 💰 寸志 (外の箱に入れる)
- 🛏 無休



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

- [つるや商店]
- 🕒 8:00～21:00
- 💰 1個50円
- 🛏 不定休

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積) おへその位置での腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ/または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期 (最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期 (最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム(以下メタボ)といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されま
す(必須項目+選択項目に1項目あてはまる場
合は予備群です)。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意!

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える(メタボ予備群)。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置!

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



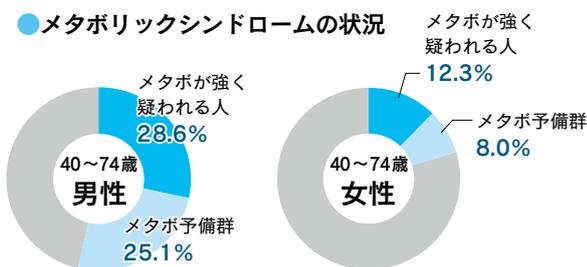
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボがその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

キホンを学ぶ

季節の疾病

五月病

進学や就職などの環境の変化により、緊張や疲れがピークになるこの季節。心身の疲れによる「五月病」を未然に防ぐ方法を紹介します。

進学や就職にともない新生活がスタートする4月。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。緊張や疲れがピークに達する5月頃、体のだるさや不眠、食欲不振など、心身の症状が現れやすくなります。これらの症状を総称して「五月病」と呼びます。

五月病の主な原因はストレス。慣れない環境ではストレスが溜まりがちですが、自分に合う解消法を見つけ、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。

また、几帳面で責任感の強い人は、物事を一人で抱え込み、五月病になりやすいので要注意！物事を深刻にとらえ過ぎず、「できる範囲でやる」など気を楽しみ持つのもポイントです。



- 疲れているのに眠れない
- 趣味に興味を持てなくなった
- 今までラクにできていたことができなくなった
- 常に漠然とした不安がある



このような症状の人は
五月病予備群かも!?
3つのキホン予防で
スッキリとした春を過ごしましょう

五月病 3つのキホン予防

軽めの運動で 気分もリフレッシュ

軽めの運動は、ストレスを軽減する効果があるといわれています。最初は簡単なウォーキングがオススメ。10~15分程度歩くことから始め、徐々に時間を延ばして習慣化させるのが大切です。毎日の生活で体を動かし、緊張を和らげ心身をリラックスさせましょう。

応用エクササイズ

ヨガ

ストレスを感じているときは呼吸が浅くなりがち。呼吸を整えるヨガで緊張を和らげることができます！



疲労回復の食事で 元気に!

五月病予防には、疲労回復効果のあるたんぱく質を十分にとることが大切。良質なたんぱく質が豊富な肉や魚を積極的にとりましょう。また、不快感を鎮めるセロトニン豊富なバナナを1日の疲れが溜まっている夜に食べ、スッキリとした朝を迎えることができます。

オススメ回復レシピ

豆乳バナナスムージー

セロトニン豊富なバナナに栄養満点の豆乳を入れて飲みやすく！



交流を増やして 心機一転!

ネガティブな感情を抱え込み過ぎてしまうときには、誰かに自分の気持ちを話すことが大切です。家族や友人、カウンセラーなどに話してみることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。他人との交流により、自分の考え方のバランスを整えることにも役立ちます。

こんな交流も◎!

ネットを利用してスッキリ!

自分の感情を直接話すことが難しい場合は、SNSを利用するのもよいでしょう。



春は異動が多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注:「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職・他の健保組合に加入した

- 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とき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき*

※パート先で被保険者になる場合

2016年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上
(2017年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

130万円以上
または被保険者の
収入の1/2以上

※60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき



別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



亡くなった・離婚した

被扶養者が亡くなったとき
被扶養者と離婚したとき



75歳になった

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とき

※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



被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？

A. 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？

A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？

A. 妊娠中は、ホルモンの影響で**歯肉炎**（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなる**と指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

たばこを吸わない **人生**、吸う **人生**

喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは体に悪いとわかっているけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないませんか？
今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

食道がん
3.7倍

脳卒中
1.3倍

肺がん
4.5倍

胃がん
1.7倍

大腸がん
1.4倍

虚血性心疾患
2.9倍

さらに…
死亡のリスク
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ



～

1979年
4月1日
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性^{*}は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です（3カ年計画で段階的に行われます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない人は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上をめざしています。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（**単一健保組合**）、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所（**総合健保組合**）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（**組合会**）によって、健康保険法に規定される範囲の中で自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



プラスαの給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラスαの給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。

保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3～13%の間で独自に決めることができます。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です!



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術!

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



材料 (2人分)

卵…………… 3個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小1缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)