

CNCグループ健康保険組合

健保だより

令和2年度予算を承認

2020年

春



Contents

- | | | | |
|---|---------------------------|----|----------------|
| 2 | 令和2年度予算のお知らせ | 8 | 神宮外苑～皇居周辺ウォーク |
| 4 | 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？ | 10 | メタボリックシンドローム |
| 7 | 接骨院・整骨院で健康保険が使える場合・使えない場合 | 12 | お腹いっぱい食べられるごはん |

高齢者医療制度への拠出金が増加

令和2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20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1億6759万8千円増の8億4484万円、繰入金などを除いた経常収入合計は6億1079万円、予備費等を除いた経常支出合計が7億5018万3千円、経常収支差し引きは1億3939万3千円の赤字予算になりました。

平成31年度予算は1192万5千円の赤字でしたが、令和2年度は前期高齢者納付金が前年度から1億2650万円もの増額となり、財政状況は大幅に悪化しました。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、さらに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。

令和2年度 一般勘定

収入

保険料率は前年と同率の1000分の88とし、保険料収入は6億963万1千円、前年度予算から105万9千円減、調整保険料収入1165万円、調整保険料率が前年度から1000分の0・15引き上げの1000分の1・65に改定されたことにより前年度から106万円増と見込んでいます。納付金の激増などに対応するため、法律で定められている準備金を2億円

も取り崩して繰り入れていきます。収入ではこのほか、財政調整事業交付金に240万円、雑収入に90万9千円を計上しました。

支出

事務費2466万円、保険給付費(法定給付費)全体で3億6067万8千円を計上、高齢者医療制度にかかわる納付金等が3億2700万7千円、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)624万円、保健指導宣

令和2年度収入支出予算の概要

一般勘定

予算基礎

●被保険者数

2,065人

●平均年齢

29.08歳

●平均標準報酬月額

265,000円

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	609,631
保険料	609,631
国庫負担金	250
調整保険料収入	11,650
繰入金	200,000
国庫補助金収入	20,000
財政調整事業交付金	2,400
雑収入	909
合計	844,840

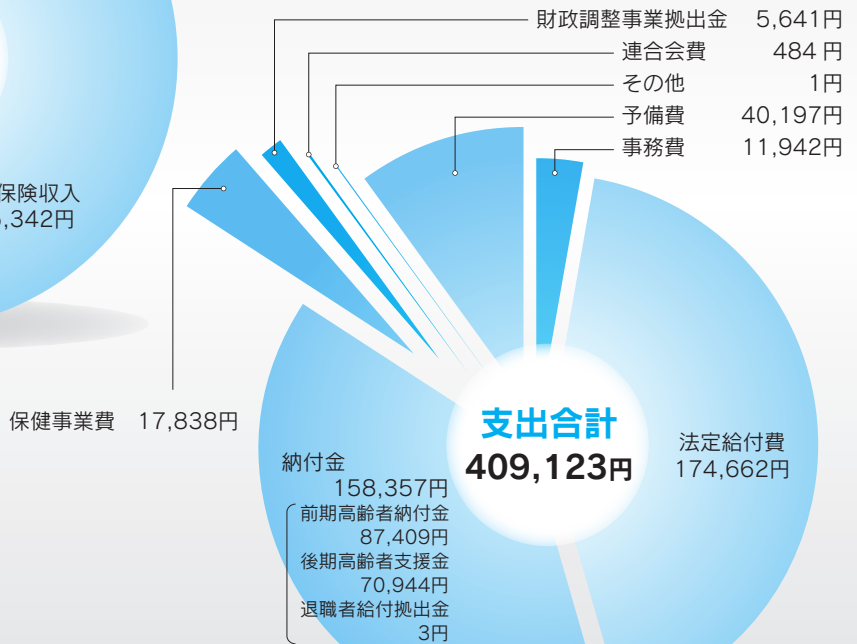
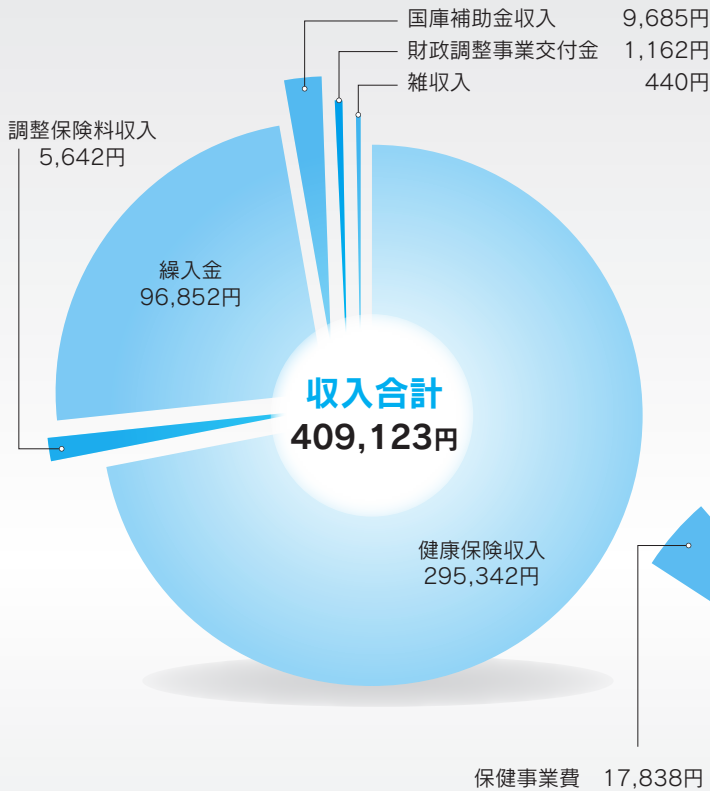


支出

科目	予算額(千円)
事務費	24,660
保険給付費	201,503
法定給付費	135,102
本人	2,401
家族	21,672
高齢者	180,500
高額療養費	146,500
納付金	1
前期高齢者納付金	6
後期高齢者支援金	6,000
病床転換支援金	240
退職者給付拠出金	4,144
保健事業費	26,452
特定健康診査事業費	11,649
特定保健指導事業費	1,000
保健指導宣伝費	3
疾病予防費	83,007
財政調整事業拠出金	
連合会費	
その他の	
予備費	
合計	844,840

令和2年度予算を承認

伝費414万4千円、疾病予防費2645万2千円を計上、保健事業費全体で3683万6千円、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8億4484万円と、前年度から1億6759万8千円増の予算としました。



被保険者1人当たり収支

令和2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 150人 家族 40人
- 介護保険料率 20/1000
- 平均標準報酬月額 320,000円

	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	13,000	86,667
	繰入金	2,000	13,333
	国庫補助金	1	7
	雑収入	1	7
	合計	15,002	100,013
支出	介護納付金	12,500	83,333
	予備費	2,502	16,680
	合計	15,002	100,013

介護保険収入1300万円、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300万円減の1250万円、予備費に250万2千円を計上しました。介護保険予算額は前年度から85万8千円減の収入支出ともに1500万2千円となっています。

介護保険料率は据え置き

介護勘定



すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん

START

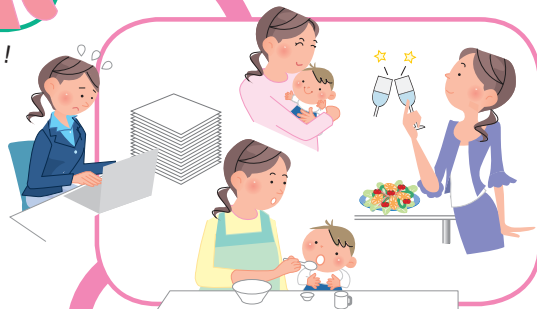


忙しいから、予約はちょっと先延ばし…

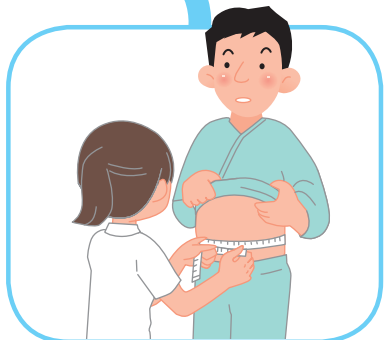
健診案内が届きました！

予約してスケジュール帳に記入しました！

手帳に書けば、忘れないね！



受診しました！



健診の話題にもついていけず…



健診結果が届きました。血圧が少し高めだから、減塩と運動を心がけます！

締め切りギリギリに予約しようとする、希望の日程はいっぱい。なんとか受診できたものの…



趣味に仕事に打ち込むぞ

やれやれ…次は早めに受けよう



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！

受けました！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

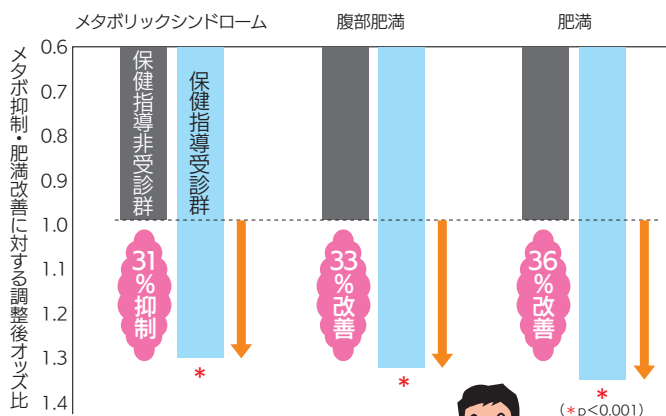
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながりかねない？

参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」

ミスを引きすぎらない

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「ミスを引きすぎらない」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師 上野幹子

早く忘れて、気持ちを切り替える

アスリートにとって「ミスを引きすぎない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できないからです。

それは私たちにもあてはまります。仕事などでミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きすぎないためには、「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに「パーキング」や「クリアリング」があります。

くり返し使っていると、ミスをしてもすぐに気持ちが切り替えられるようになります。



日常生活で使える!

「ミスを引きすぎらない」メントレ

ミスを一時停車させる パーキング



ミスしたことを
駐車場に押し込んで、
目の前のことに集中。

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れなどでもよい。

●こんなときにも使える

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできる。

ミスの記憶を忘れる クリアリング

ミスしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというもの。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまかった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。



クリアリングのポーズ。
これでミスの記憶を
リセットする。

●こんなときにも使える

プレゼン前で緊張しているとき、「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせる。

接骨院・整骨院で健康保険が 使える場合 使えない場合

接骨院・整骨院≠病院
柔道整復師≠医師

接骨院や整骨院で施術(治療とはいいません)を行う人を柔道整復師といい、医師ではありません。
そのため、接骨院や整骨院では、レントゲン検査や薬の投与、注射、外科手術など、
医師の資格を要する治療を行うことはできません。

健康保険が使える「施術」には
制限があります

接骨院や整骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

接骨院・整骨院で 健康保険が**使える**場合

負傷した
ときだけ!

- 打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折、脱臼のみ
※骨折、脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要。



接骨院・整骨院で 健康保険が**使えない**場合

注意!! 全額
自己負担も

- ×日常生活からくる疲労や肩こり、筋肉疲労など
- ×椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、脳疾患後遺症、五十肩、関節炎など
- ×スポーツによる筋肉疲労
- ×症状に改善がみられない漫然とした長期の施術
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×医師が治療すべき内科的原因の疾病
- ×労災保険の適用となる仕事や通勤中の負傷



肩こりや筋肉疲労、原因不明なものは健康保険が適用されません!

健保組合から施術を受けられた方へ お尋ねすることがあります

私たちが納めた
大切な保険料だから、
しっかり確認して
正しく使いたいですね!



接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けられた場合、健保組合に届く請求のなかには、健康保険対象外のものや架空請求、水増し請求、署名が本人の自筆と違うなど、不適正なものが一部見られます。このことから、健保組合では接骨院や整骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようご協力をお願いします。

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れながら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東京御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌 (ライトアップ) 日没～21:00

ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

📌 (施設利用時間) 8:30～21:00

📌 (喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

📌 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

9 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲 (内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期 (最高) 血圧

130mmHg 以上

拡張期 (最低) 血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※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。

早期に改善せず、 放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症) や脳卒中 (脳梗塞、脳出血) を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドローム

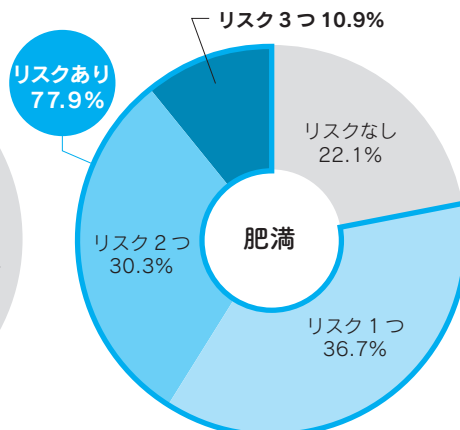
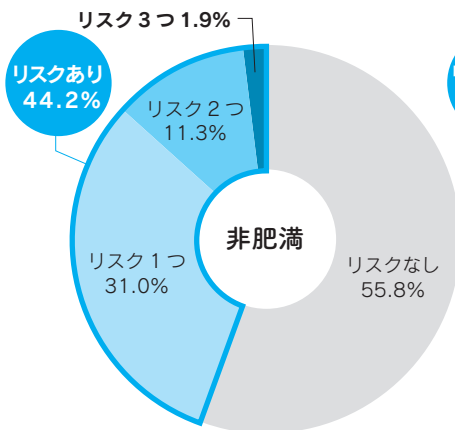
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満^{*}」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典:「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者 (40-74 歳) の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウン系とアップ系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウン系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップ系です。さらには、アップ系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップ系を減らし、和食などのダウン系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップ系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウン系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

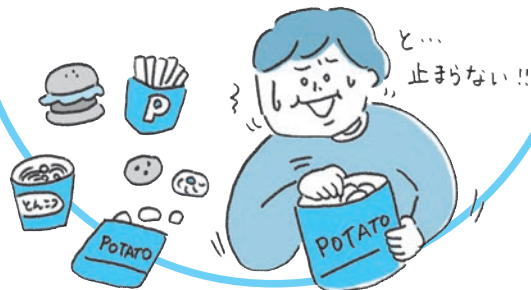
昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップ系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへそ下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

おからのクリームスコップコロッケ

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

予防しよう!

新型コロナウイルス感染症

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。正しい予防法を心がけ、感染を防ぎましょう。

どのように**感染**するの？

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「接触感染」が考えられています。

また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

コロナウイルスとは？



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれます。

どのように**予防**するの？

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

こまめに手洗い



流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。



マスクの着用、せきエチケット

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。



正しくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。

気になる**症状**があるときは？

次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上も続く。（解熱剤をのみ続けなければならない場合も同様）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合は相談を。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口
厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



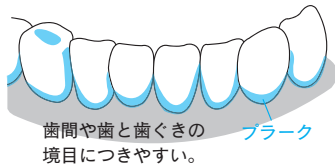
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは、唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしやくしやう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいで取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内は禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙） [2019年7月～]

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

春は環境の変わりやすい季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、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。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・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は、
下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 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(労使合意により500人以下でも可)

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



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

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



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



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)以上するとき

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

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の
被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者
については、「日本国内に生活の基礎があると認めら
れる場合」を除き、被扶養者資格を失いますので注意
ください。

日本国内に生活の基礎があると 認められる場合

- ①外国に留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、
一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、
新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本国内に生活の基礎があると認められる
特別な事情があるとして健保組合が判断する人

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台） 携帯電話（緊急連絡用） 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物 (天候に応じて) 防寒着・雨具
 (もしものケガなどに備えて) 保険証
 カメラの予備バッテリー 電卓

流れ

当日配付です。

1 スタート前に地図とチェックポイント一覧をもらう



2 チームで作戦タイム



3 一斉にスタート！



走っても、歩いてもOKです。

チェックポイントはそれぞれ異なるポイントが設定されています。すべてを回る必要はありません。順番も自由です。

4 自分たちのペースでできるだけポイントを集める



撮影者以外の全員が写真に写るようにします。

制限時間を過ぎると減点されます。

6 結果提出



スタッフが写真を確認します。

5 制限時間内にフィニッシュ！



7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
 詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくになったら、協会HPを見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。