CNCグループ健康保険組合

健保だより

2022年 春

令和4年度予算を承認

Contents

2　令和4年度予算のお知らせ
4　年1回、健診で体の状態をチェックしましょう!
5　特定保健指導のメリットって？
6　健康保険法が改正されます
12　若い女性に多い「子宮頸がん」
14　被扶養者の資格確認調査ついて

令和4年度

予算を承認

保険料増収および納付金の減少により黒字予算

令和4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22日（火）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、前年度に比べ1503万3千円減の8億769万円、繰入金などを除いた経常収入合計は6億9093万6千円、予備費等を除いた経常支出合計が6億8206万1千円、経常収支差し引きは887万5千円の黒字予算になりました。

令和3年度予算は8488万円の赤字でしたが、令和4年度は、被保険者数の増加により保険料が増収となったことに加え、納付金のうち後期高齢者支援金は前年度より1300万円の増額になりましたが、前期高齢者納付金が5700万円の減額となり、財政状況は改善されました。しかしながら、前期高齢者納付金の減少は過去分の概算拠出額と確定拠出額の精算戻り金による一時的なものとみられ、今後の財政状況は予断を許しません。

令和4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6億9047万8千円、前年度予算に比べ5631万3千円増、調整保険料収入は1035万4千円、調整保険料率が前年度に比べ1000分の0・16引き下げの1000分の1・30に改定されたことにより前年度に比べ34万6千円減と見込んでいます。不足する財源を確保するため、法律で定められている準備金を1億円取り崩して繰り入れています。

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20万8千円を計上しました。

●支出

事務費2358万円、保険給付費（法定給付費）全体で3億6347万8千円を計上、高齢者医療制度にかかわる納付金等が2億5600万7千円、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、保健指導宣伝費614万4千円、疾病

令和4年度 収入支出予算の概要

一般勘定

予算基礎

●被保険者数	2,300人	●一般保険料率	88/1000
●平均標準報酬月額	265,000円	●平均年齢	29.42歳

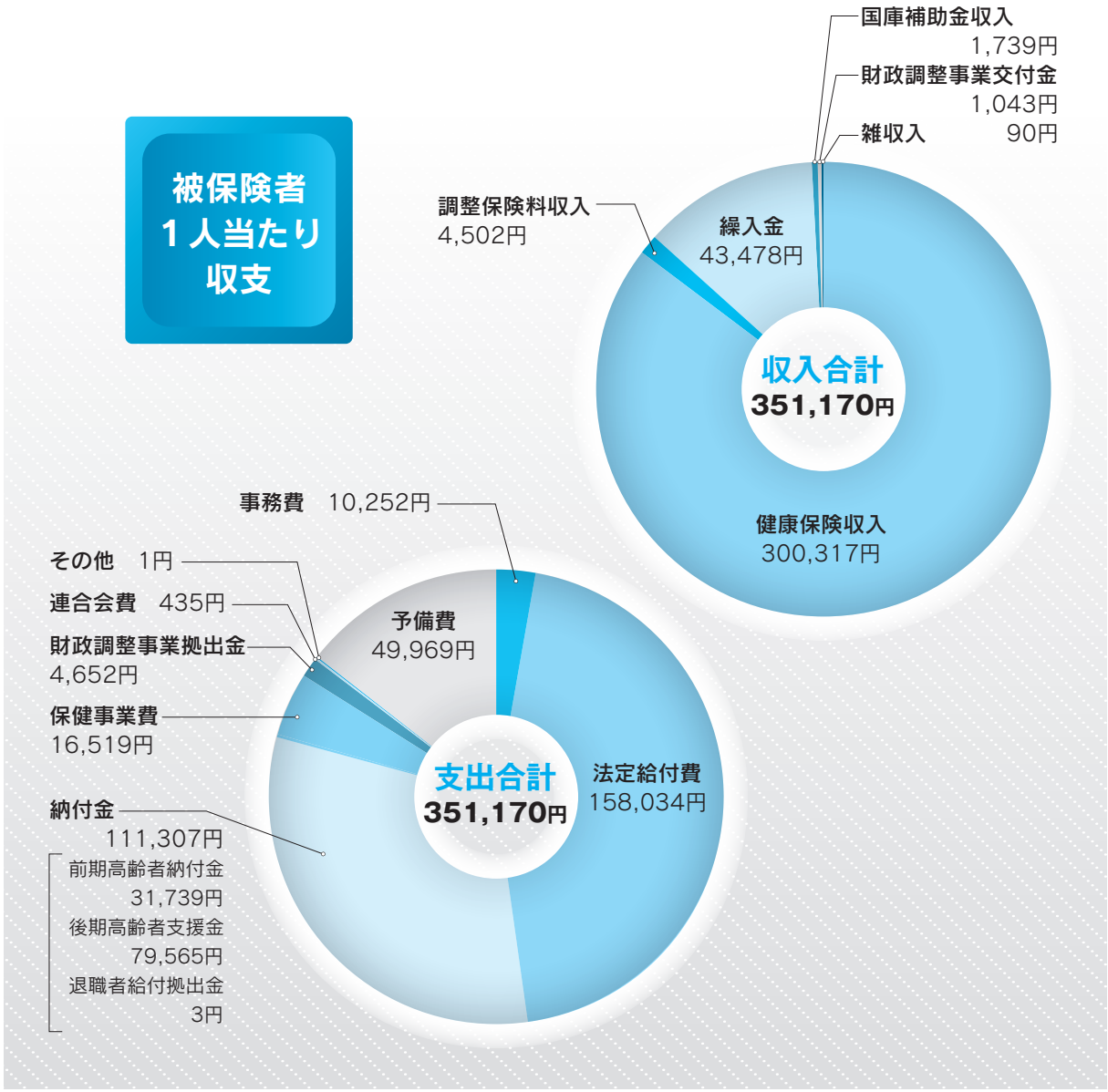
収入

科目		予算額（千円）
健康保険収入	保険料	690,478
	国庫負担金	250
調整保険料収入		10,354
繰入金		100,000
国庫補助金収入		4,000
財政調整事業交付金		2,400
雑収入		208
合計		807,690

支出

科目			予算額（千円）
事務費			23,580
保険給付費	法定給付費	本人	201,503
		家族	134,302
		高齢者	6,001
		高額療養費	21,672
納付金	前期高齢者納付金		73,000
	後期高齢者支援金		183,000
	病床転換支援金		1
	退職者給付拠出金		6
保健事業費	特定健康診査事業費		6,000
	特定保健指導事業費		240
	保健指導宣伝費		6,144
	疾病予防費		25,610
財政調整事業拠出金			10,700
連合会費			1,000
その他			3
予備費			114,928
合計			807,690

予防費２５６１万円を計上、保健事業費全体で３７９９万４千円、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８億７６９万円と、前年度に比べ１５０３万３千円減の予算としました。



介護勘定

介護保険料率は据え置き

介護保険収入１３００万円、準備金からの繰入金３００万円、支出は介護納付金が前年度から１０５万円増の１１２０万円、予備費に４８０万２千円を計上しました。介護保険予算額は前年度に比べ１００万円増の収入支出ともに１６００万２千円となっています。

令和４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　50人
- ●介護保険料率　20/1000
- ●平均標準報酬月額　320,000円

収入

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険収入	13,000	86,667
繰入金	3,000	20,000
雑収入	2	14
合計	**16,002**	**106,680**

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	11,200	74,667
予備費	4,802	32,013
合計	**16,002**	**106,680**

毎年受けましょう **特定健診**

年１回、健診で体の状態をチェックしましょう！

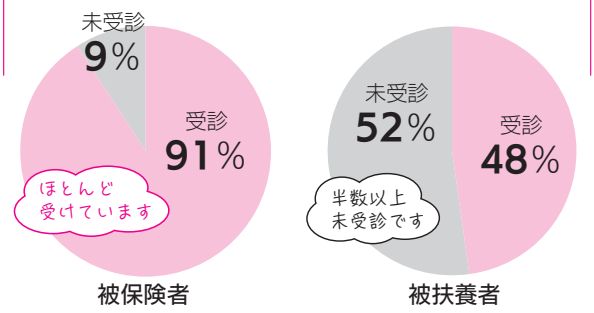
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていませんか？

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。

何かと忙しい毎日ですが、年１回の健診で体の状態をチェックしましょう。

特定健診の受診率



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

幼稚園バスを見送った公園にて…

保健師さんと一緒に Let's try!

特定保健指導のメリットって？

＼ダイエットも！／

健康になるためのアドバイスが受けられます！

特定保健指導は、特定健診を受けた 40 歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

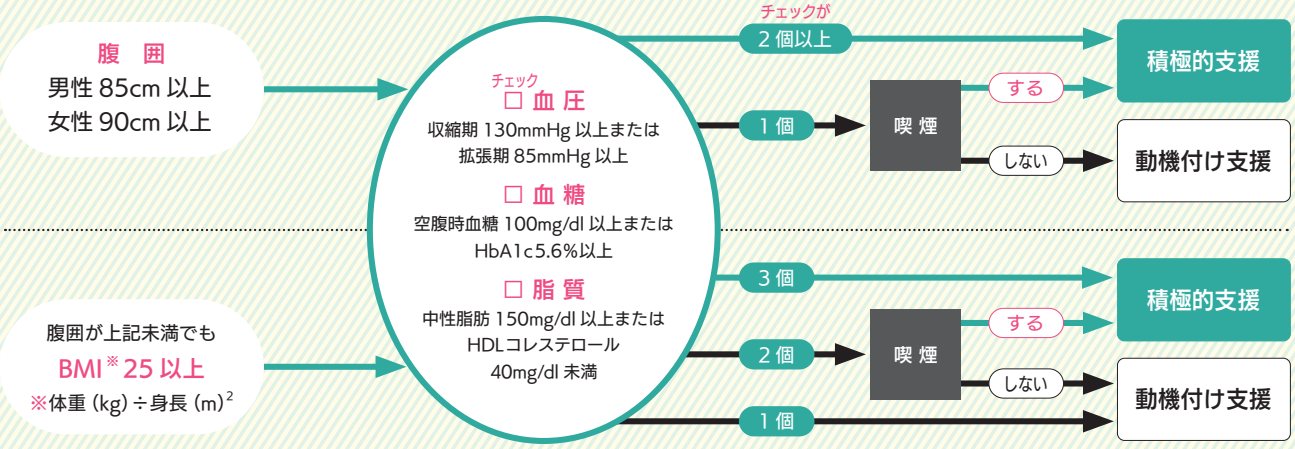
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減　腹囲 1.73cm 減

※ 2018 年度→2019 年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第 1 回「第 4 期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65 ～ 74 歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

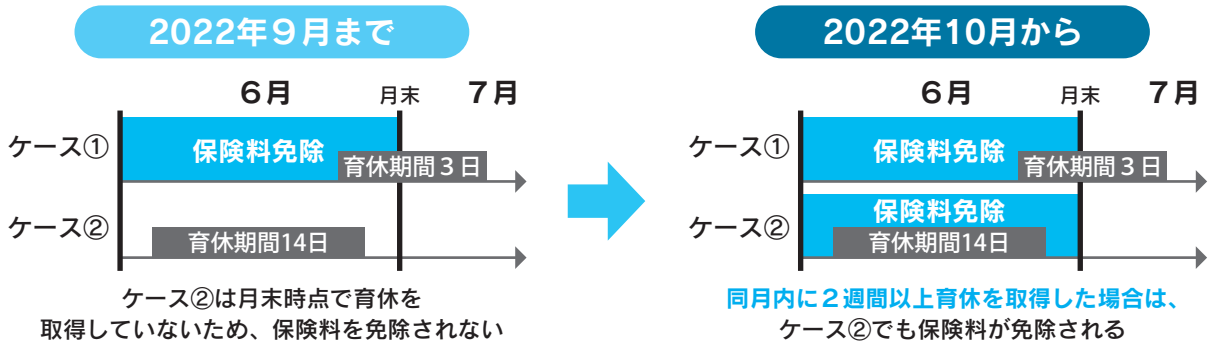
特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の３つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、３カ月から６カ月にわたって継続的な支援が行われます。

2022年10月から 健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に２週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年９月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**１カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が１割から**２割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後３年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

	年　収（単身世帯）	負担割合
	現役並所得　383万円以上	３割
改正	課税所得28万円以上かつ　200万円以上＊	２割
	200万円未満	１割

＊複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる企業

2022年9月まで	2022年10月から	2024年10月から
従業員数501人以上の企業	従業員数101人以上の企業	従業員数51人以上の企業

加入対象者

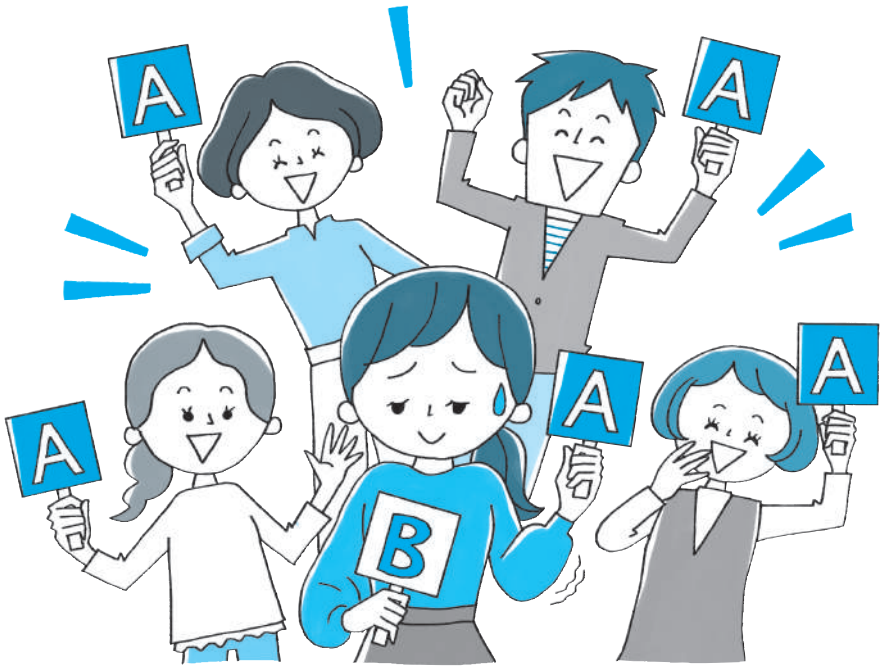
- □ 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- □ 月額賃金が8.8万円以上
- □ ２カ月を超える雇用の見込みがある
- □ 学生ではない

※従業員数はフルタイムの従業員数＋週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

監修●公認心理師　上野　幹子

同調圧力に押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。



集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。

集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

同調圧力とのつき合い方

- **複数の居場所をもつ**
  1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。
  そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。
- **許容範囲を決めておく**
  「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておくと、いちいち迷わずに済む。
- **つかず離れずの距離を保つ**
  同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。
  独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。
- **I（アイ）メッセージで伝える**
  納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI（アイ）メッセージで伝えるとよい。

ちょっと待って！その生活習慣

朝食の欠食

毎朝、朝食を食べていますか。朝食は1日のパフォーマンスを上げるだけでなく、健康やダイエットの面でも重要です。

朝食は1日の中でもっとも大切な食事

朝食には体内時計をリセットして、体の1日のリズムを整える役割があります。そのため、朝食を抜くと体内時計がズレて時差ボケのような状態になり、頭がボーっとして体のだるさや疲労感を感じやすく、睡眠の質も低下します。

また、朝食を抜くと、昼食や夕食のあと血糖値が急上昇することがくり返されて肥満や糖尿病になりやすく、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇して脳出血のリスクが高まることもわかっています。さらに、1日の食事回数が減るほど、体内でコレステロールや中性脂肪の合成が進みます。

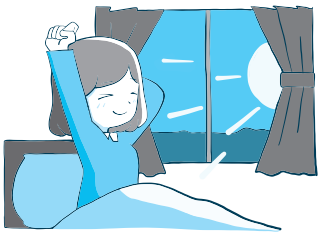
朝食を抜くと体調不良や肥満、生活習慣病をまねくことになり、ダイエットの面からみても逆効果です。

朝食習慣を身につけることからはじめよう

朝食を抜いていた人は、まず、席について何か口にすることを朝のルーティーンに取り入れ、朝食をとる習慣を身につけることからスタート。そして、少しずつ朝食の内容を充実させていきましょう。

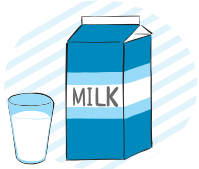
朝起きたら太陽光を浴び、2時間以内に朝食をとる

起床後の太陽光と2時間以内の朝食で、体内時計が完全にリセットされ、体の1日のリズムが整う。



朝、食欲がないうちは口にしやすい飲みものやくだものを

飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などがおすすめ。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすい。



牛乳

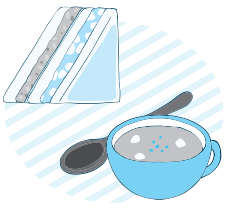
飲むヨーグルト

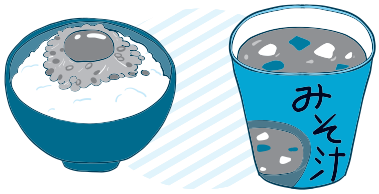
バナナ

朝、食べられるようになってきたら糖質とたんぱく質がとれる食事を

糖質は即効性のエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が維持しやすく、太りにくい体が作れる。

おにぎり、ゆで卵、豆乳


ツナ&卵サンド、スープ



納豆たまごかけごはん、豆腐みそ汁

健康保険が使える？ 整骨院・接骨院にかかるとき

整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。
まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。
かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の負傷のみに限定！ 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび（不全骨折）
- 捻挫
- 打撲
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。
※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意! 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

整骨院・接骨院 にかかるときの 注意点

1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

チェックポイント

- ☐ 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ☐ その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。後日、健保組合から発行される「医療費通知」と照合し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。
みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

ご家族（被扶養者）が就職や結婚されたときなどは健保組合に届け出が必要です！

春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。
被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになりますので、「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提出してください。
※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

□ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

□ 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歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（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日あたり3,612円以上（※）のとき

（※）60歳以上は1日あたり5,000円以上

□ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

□ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

□ 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

□ 亡くなった

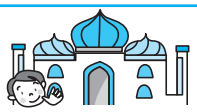
- 被扶養者が亡くなったとき

□ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

□ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合（夫婦が共働きでともに被保険者である場合）の被扶養者認定基準が変わりました

子供等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- **被扶養者の人数にかかわらず、被保険者の年間収入（過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする）が多い方の被扶養者となります。**
- **夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。**

必ず健保組合に届け出よう

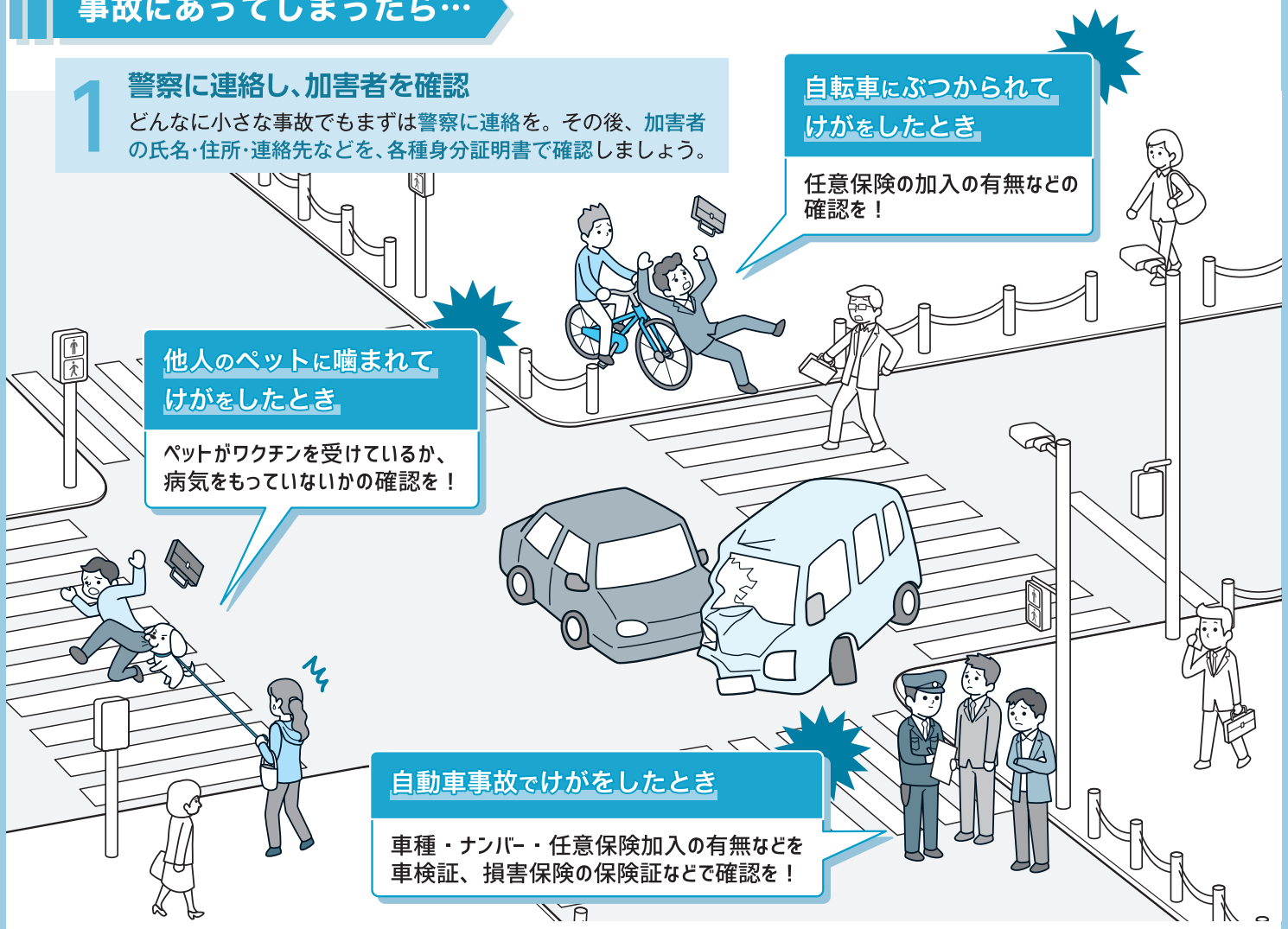
第三者行為で保険証を使用したとき

第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

事故にあってしまったら…

1 警察に連絡し、加害者を確認

どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。



2 早めに医療機関を受診する

脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 保険証を使用したら健保組合へすみやかに提出

健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

次のような場合も第三者行為です

- 飲食店で食中毒にあったとき
- 他人の落下物によってけがをしたとき
- 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

注意！

示談の前に健保組合に必ず連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前には必ず健保組合へ連絡しましょう。

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

まさか自分が、がん

若い女性に多い「子宮頸がん」

監修：むそうレディースクリニック　医学博士　武曽綾子

コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。その中には、若い女性に多い「子宮頸がん」も含まれます。20歳以上の人は、今すぐ子宮頸がん検診を受けましょう。

自覚症状がなかったのに、子宮頸がんがみつかった20歳代の女性

会社員のAさんは25歳のとき、会社が行っている子宮頸がん検診を受けました。とくに自覚症状はなく、まだ若いのでがんとは無縁だと思っていました。

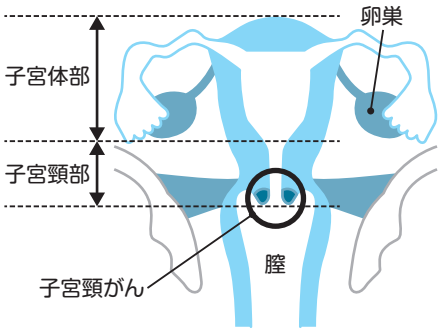
結果は要精密検査。動揺しましたが、意を決して精密検査を受けたところ、1週間後、医師から「子宮頸部にがん細胞がみつかりました」と告げられました。「まさか自分が…」という思いと同時に、「子どもが産めなくなる…」という言葉が頭をよぎりました。子宮頸がんについて調べたとき、子宮を摘出するケースが多かったからです。

幸い、Aさんのがんはごく初期だったため子宮の一部切除ですみ、将来、出産が可能だということもわかりました。

子宮頸がんのおもな要因は性交時のウイルス感染

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部から発生するがん。おもな発生要因は、性行為によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。

HPVは一度でも性行為の経験があれば感染の可能性がある、ありふれたウイルス。感染してもほとんどは免疫によって排除されますが、感染が持続したごく一部が数年から10年程度かけてがんになります。



リスク要因

□性行為の経験がある
□たばこを吸う

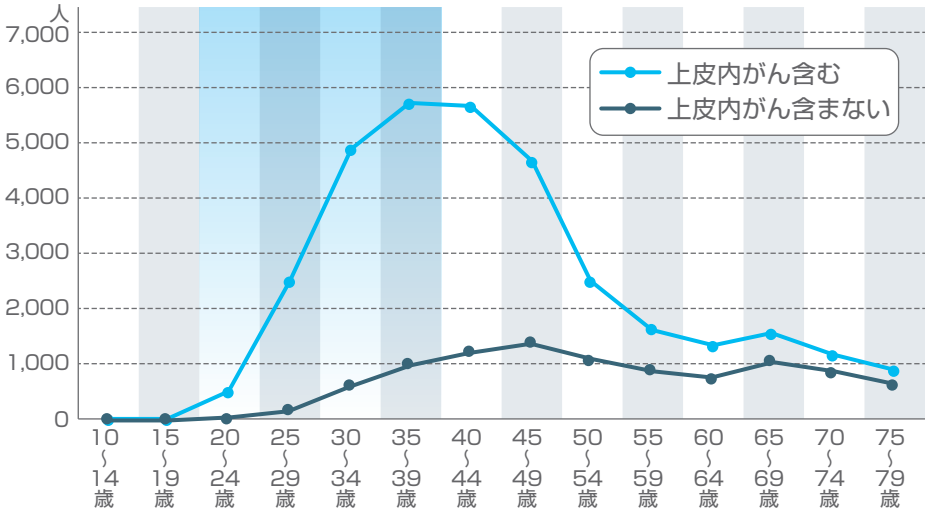
子宮頸がんの発症年齢は20〜30歳代が多い

子宮頸がんは正常な状態からすぐにがんになるのではなく、HPV感染状態からがんになる前の病変（異形成）、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態（上皮内がん※）を経て、子宮頸がんになります。こうした初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数（新たにがんと診断された人の数）は20〜30歳代に非常に多く、この年代で発症する人が多いといえます。

※上皮内がんはがん細胞が上皮内にとどまっているもので、一般的ながんとは区別されます。

子宮頸がんの罹患数（2018）



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

Aさんのがんは「上皮内がん」で、20〜30歳代にも多い。

子宮頸がんが初期で見つかれば、子宮を残すことが可能。

子宮頸がんは、進行すると治療がむずかしい。

20歳になったら2年に1回「子宮頸がん検診」

子宮頸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、20歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるため、検診で見つかりやすいとされています。自覚症状がなくても、20歳以上の人は子宮頸がん検診を受けましょう。

検査方法

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がん細胞がないかを調べる。

検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかがわかります。

子宮頸がん検診で予防が可能

子宮頸がん検診は、がんになる前の段階で発見できるため、20歳以降、2年に1回、検診を受けていれば、がん化する前に治療ができる。また、子宮頸がんはワクチン接種もある。

いっしょに経腟超音波検査を受けよう

経腟超音波検査は、子宮筋腫や卵巣のう腫などの子宮や卵巣の病気の早期発見に役立ちます。

*経腟超音波検査はがん検診に含まれません（自費）。

こんな症状があれば婦人科を受診

子宮頸がんが進行すると、月経時以外の出血や性交時の出血、おりものの異常などがみられます。気になる症状があれば、婦人科を受診しましょう。

被扶養者の資格確認調査について

健康保険組合では、管轄の厚生労働省の指導により、適正な給付を行い、健全な健保財政を維持するために、被扶養者の資格確認調査（被扶養者認定の見直し）を行っています。

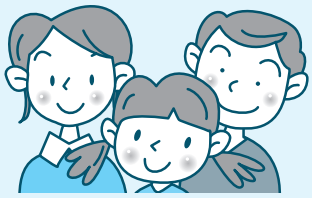
健康保険組合の加入者を適正にすることは、医療費や高齢者への支援金・納付金などの負担を適正にすることにつながり、健康保険組合の運営上大変重要なことです。そのため、被扶養者の認定は厳格に行われています。

被扶養者として認められるためには、あくまで「主として被保険者の収入によって生活していること」が前提です。認定の条件を満たしていなければ被扶養者になることができないのはもちろんのこと、一度被扶養者と認定されても、生活状況の変化などにより認定条件を満たさなくなった場合は、被扶養者の資格を失うことになりますのでご注意ください。

被扶養者の範囲

原則として国内に居住していて、三親等内の親族で、一定の収入条件を満たしている場合に限られます。

親族の範囲



同居でも別居でも認められる場合

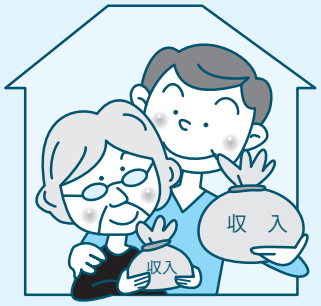
①配偶者（内縁でもよい）　②子、孫　③兄弟姉妹　④父母などの直系尊属

同居が条件となる場合

①前述以外の三親等内の親族　②内縁の配偶者の父母および子　③内縁の配偶者死亡後の父母および子

収入の限度

主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。具体的には次のような基準が定められています。



同居している場合

対象者の年収が 130 万円（60 歳以上または障害者は 180 万円）未満で、被保険者の収入の 2 分の 1 未満であること。

別居している場合

対象者の年収が 130 万円（60 歳以上または障害者は 180 万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと。

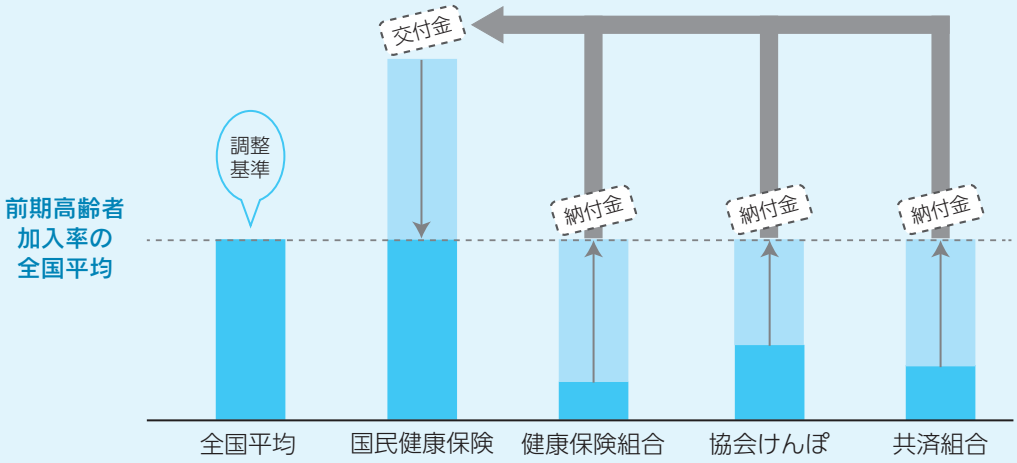
被扶養者の状況に変更が生じたときは必ず届け出を

●結婚や出産などにより被扶養者が増えた
●就職や別居、死亡などにより被扶養者に該当しなくなった
●被扶養者の収入が増えて、認定の条件を満たさなくなった
●仕送りをやめて生計維持関係がなくなった
● 75 歳になって後期高齢者医療制度に加入した
➡申請書に必要書類を添えて、健康保険組合へ提出してください。

資格確認を行わなければ納付金負担が大きくなることも

65 歳～ 74 歳の方が該当する前期高齢者の医療費は、健康保険組合や国民健康保険など各医療保険によって前期高齢者の加入率に偏りがあるため、医療保険者間で負担を調整するしくみになっています。具体的には、前期高齢者の加入率の低い健康保険組合などが「前期高齢者納付金」を支出し、加入率の高い国民健康保険が「前期高齢者交付金」を受け取ることになります。

●前期高齢者の財政調整のイメージ



上図のように、前期高齢者の加入率が低くなると、納付金の額が大きくなることがおわかりいただけると思います。

加入率は、「前期高齢者の人数」を「被保険者数」と「被扶養者数」の合計で割って計算されます。分母となる被扶養者に、本来被扶養者でない方がいると納付金の負担が大きくなります。

健康保険組合は、みなさまや事業主から納めていただいた保険料で運営しており、健康づくりなどの事業を行っております。しかし、納付金の負担が大きくなると、これらの事業においてできることが限られてしまいます。

資格確認調査にご協力をお願いします

資格確認調査はとても大切です。健全な健保財政の運営のためにも、ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
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

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。

膝引き寄せ腹筋トレーニング

ターゲット：お腹

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、**脚が上がるだけでも**OKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

ターゲット：下半身＆体幹

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！

お尻ストレッチ

ターゲット：お尻＆股関節

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！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html

CNCグループ健康保険組合　〒604-8153　京都市中央区烏丸通四条上る笋町689番地　京都御幸ビル9階
TEL: 075-253-6774　FAX: 075-253-6784