

健保だより

令和4年度決算がまとめました

2023年

秋



Contents

- 2 令和4年度決算のお知らせ
- 4 特定健診・特定保健指導
- 6 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

- 10 自分の乳房に关心を! ブレスト・アウェアネス
- 12 季節のお悩み相談室 インフルエンザ編
- 13 社会保険 基本のきほん 保険料編

令和4年度決算がまとまりました

前期高齢者納付金が一時的に激減し良好な財政状況

しかし今後は、保険給付費、納付金の増加により厳しく

令和4年度決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7月24日(月)に開催され、収入支出決算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の収入総額は7億1943万3千円、支出総額は5億8313万9千円、収入支出差引額で1億3629万4千円の残金を計上することができました。また、単年度の財政状況を示す経常収支でも、経常収入合計は7億918万5千円、経常支出合計は5億7257万9千円、経常収支差引額は1億3660万6千円の黒字になりました。

これは、健保財政にとって保険給付費とともに一大支出となつてはいる納付金のうち、後期高齢者支援金は毎年着実に増加しているものの、前期高齢者納付金が過去分の概算納付額と確定納付額の精算により減額・返還となつたことなどにより、ほぼ0になつたことが大きく寄与しています。

しかし、これはコロナ禍などによる一時的かつ特例的なものであり、令和7年にかけて団塊の世代が後期高齢者になることなどから、今後納付金が増加することは確実であり、保険給付費も増加していくことから、健保財政を取り巻く環境は厳しさを増すことが必至の状況です。

令和4年度 一般勘定

■収入

入総額は7億1943万3千円と、

保険料率は前年と同率の1000分の88で、保険料収入は前年度から

1549万3千円増の6億8333万7千円、調整保険料収入1024

万8千円、その他の収入を含めた收

によります。

決算基礎

●被保険者数

2,298人

●平均年齢 29.26歳

●平均標準報酬月額 266,816円

●保険料率 88／1000

一般勘定

収入

| 科 目 | | 決算額(千円) |
|---------------|-----------|---------|
| 健康保険収入 | 保 險 料 | 683,337 |
| | 国 庫 負 担 金 | 276 |
| 調 整 保 險 料 収 入 | | 10,248 |
| 雜 収 入 | | 25,572 |
| 合 計 | | 719,433 |

支出

| 科 目 | | 決算額(千円) |
|-------------------|-------------------|---------|
| 事 務 費 | | 21,124 |
| 保 險 給 付 費 | 本 人 | 242,693 |
| | 家 族 | 90,772 |
| | 高 齢 者 | 583 |
| | 高額療養費 | 15,210 |
| 納 付 金 | 前 期 高 齢 者 納 付 金 | 9 |
| | 後 期 高 齢 者 支 援 金 | 181,584 |
| | 病 床 転 換 支 援 金 | 1 |
| 保 健 事 業 費 | 特 定 健 康 診 査 事 業 費 | 2,872 |
| | 特 定 保 健 指 導 事 業 費 | 57 |
| | 保 健 指 導 宣 伝 費 | 5,537 |
| | 疾 病 予 防 費 | 11,365 |
| 營 繕 費 | | 311 |
| 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | | 10,249 |
| 連 合 会 費 | | 772 |
| 合 計 | | 583,139 |



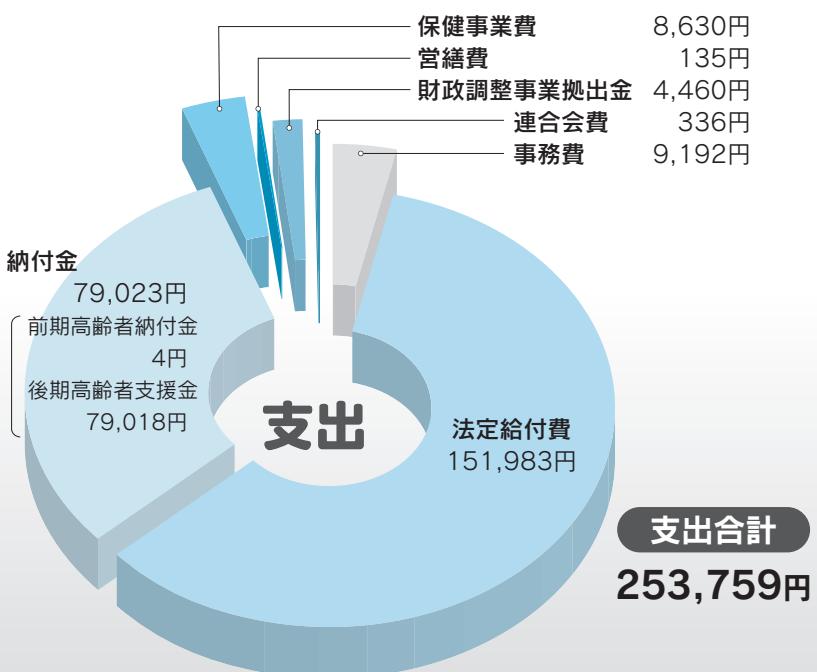
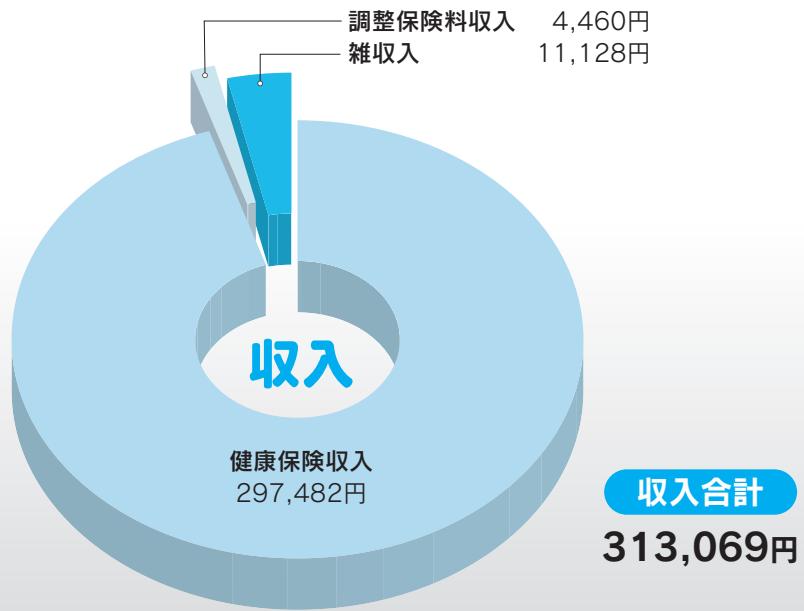
■ 支出

事務費 2112万4千円、保険給付費（法定給付費）全体で3億4925万8千円、高齢者医療制度にかかる納付金等が1億8159万4千円、保健事業費は特定健診・特定保健指導事業費（特定健診・特定保健指導）2

92万9千円、保健指導宣伝費553万7千円、疾病予防費1136万5千円を計上、保健事業費全体で1983万1千円、その他の支出を含めた支出総額は5億8313万9千円と、前年度から4860万6千円の減少となりました。



被保険者1人当たり収支



令和4年度収入支出決算の概要

介護勘定

決算基礎

- 第2号被保険者数
本人 170人 家族 50人
- 平均標準報酬月額 320,058円
- 介護保険料率 20／1000

| 科 目 | 決算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|-------------|---------------|---------------|
| 介 護 保 險 収 入 | 14,451 | 85,006 |
| 雑 収 入 | 1 | 6 |
| 合 計 | 14,452 | 85,012 |
| 介 護 納 付 金 | 11,191 | 65,829 |
| 合 計 | 11,191 | 65,829 |

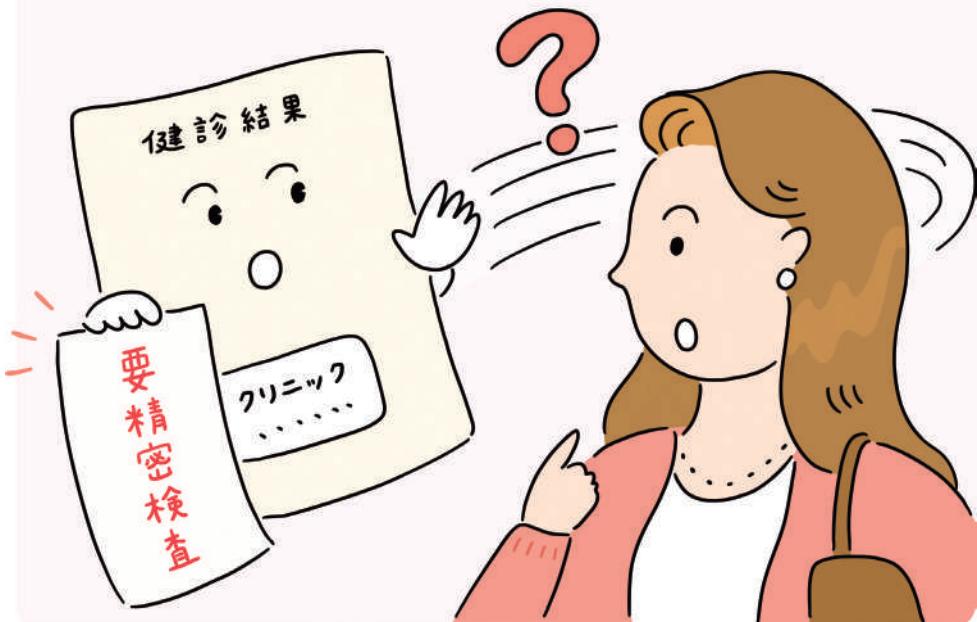
保険料率は前年と同率の1000分の20で、介護保険収入は1445万1千円、一方、支出は、介護納付金が前年度から14万1千円増の1119万1千円となりました。介護勘定の収入支出差引額は326万1千円となっています。

介護勘定

特定健診

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

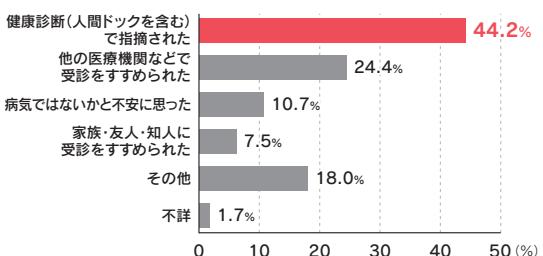
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっと多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受けければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人も特定健診を受けましょう！

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人には主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



お知らせ

どんな効果がある?

特定保健指導

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

1人よりもモチベーションを維持しやすい

ダイエットは
明日から~!



モチベーションアップ♪



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まつたら、あとはできることから実行していくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気が生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。





外傷性が
明らかな負傷

お金を~~う~~にしない施術の受け方

確認してから
申請書に署名



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



柔道整復師から
健保組合に
請求するための書類です。
記載内容に問題なければ
署名をお願いします



健康保険が 使えない場合の例

- 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

*仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



これは明細書です。
健保組合からの
照会があるかもしれませんので、
しばらく保管してください



「健保組合から施術内容などについて照会をすることあります！」

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容などについて照会をさせていただくことがあります。施術日から約3ヵ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

- 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。
- 残業などで帰宅が遅くなってしまっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。
- 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になつても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- ① 楽な姿勢で座る。
 - ② 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - ③ 息を止めて7つ数える。
 - ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- ① イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - ② スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行なうリラックス法です。



• HEALTH INFORMATION •



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシー・デンタルクリニック 院長）



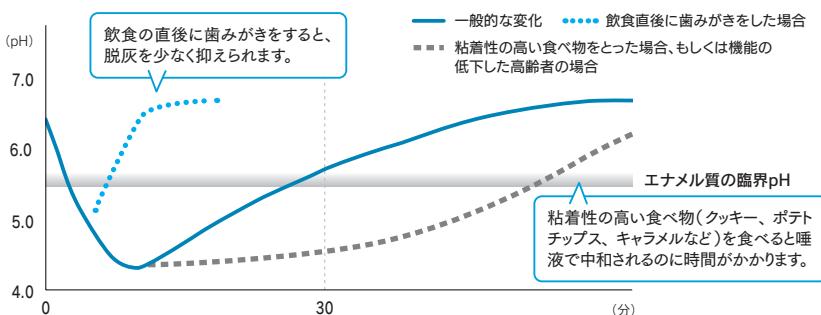
歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A 飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中のpH（ペーハー）は中性（7程度）に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていく、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

*「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分（ハイドロキシアパタイト）が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

監修:公認心理師 上野 幹子

複数の人との会話が苦手

1対1で話すことは平気なのに、複数の人と話すことは苦手という人がいます。大事なのは傍観者になってしまわないことです。



積極的に会話に参加する意識を持ち続けられる工夫を

複数の人との会話は1対1より難易度が高くなります。話し手や聞き手が複数いると会話に入るタイミングがつかみにくいうえに、自分が何もしなくても話は勝手に進みます。とくに自分にとって興味のない話題になるとなおさらです。

ただ話を聞いているだけの傍観者になってしまうと、会話の輪に入ることがむずかしくなります。そのため、複数の人との会話では積極的に参加する意識を持ち続けることが大切。「会話に積極的に参加する=自分がたくさん話すことと思われがちですが、聞き役や質問役でも会話に楽しく参加し続けることはできます。

複数の人との会話に楽しく参加するコツ

「聞く」「質問する」「話す」の3つをうまく使ってみよう。

笑顔と大きめのリアクションで聞く

聞き上手な人には話をしたいと思うもの。笑顔と大きめのリアクションで話を聞くと自分に向かって話をされる機会も増え、会話に参加している感覚を持てる。

質問をしてみんなの会話を促す

質問をすることで会話を盛り上げることができ、聞き役としての存在感が増す。また、質問をすることで自分が興味のある話に持っていくこともできる。

だれかが話したあと同じ話題で話す

会話に参加したいけれども話すタイミングや話題に迷うときは、だれかが話したあと同じ話題で話す。そうすれば自然な流れで自分の話ができる。



体にいいものでもとり過ぎればカロリーオーバーに

野菜不足を補うために野菜ジュースを毎日ゴクゴク、腸活のために毎日ヨーグルトをたっぷり、筋力アップのために毎食肉を欠かさない、間食や食後のデザートは毎日くだもの…。こんなふうに健康のことを考えて、体にいいと言われる食べ物を意識的に多めにとっている人がいます。

しかし、体にいい食べ物でもとり過ぎればカロリーオーバーとなり、「健康にも食事にも気をつかっているのにヤセない」ということに。さらに健康を損ねる可能性もあります。そのため、健康情報に振り回されず、体にいいと言われる食べ物も1日の適切な食事量の範囲内でとるようにしましょう。



体にいいから、多めにとっている食べ物はありませんか。見、健康に気さそうですが、それがヤセない理由になっていることがあります。

体にいい食べ物であっても「適量」を守ってとりましょう。

「体にいいからたくさんとる」は
ヤセない



Change!

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の1日の適量を目安に食べよう

1日の食事量の目安を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の5つにわけて示しています。体にいいと言われる「乳製品」や「たんぱく質」なども、下記を参考にして適量の範囲内でとりましょう。

※食事の区分や食事量は、食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)を参考に示しています。

1日の適切な食事量の目安

副菜

野菜、イモ類、海藻、豆類(大豆除く)、きのこを使った料理を5皿

副菜で野菜を摂取

主食

ごはん小盛り(100g)～中盛り(150g)1～2杯+食パン2枚+めん類1人前

牛乳・乳製品

- (以下の中から2つ組み合わせて摂取)
- 牛乳コップ半分(100ml)
 - ヨーグルト1個(100g)
 - スライスチーズ1枚

1日に必要なエネルギー量が
2,000～2,400kcalの場合

主菜

肉料理1皿+魚料理1皿+卵および大豆製品の料理1皿

たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品から
まんべんなくとる

みかん1個と
りんご半分程度
など

くだもの

(複数組み合わせて合計200g摂取)

- みかん1個
 - バナナ1本
 - りんご、または梨半分
 - キウイフルーツ1個
- ※くだものは個体差があるため
グラムでチェックしましょう。

監修：管理栄養士
徳田泰子



女性のからだ ケア&キュア

監修●医学博士 武曾 紗子

自分の乳房に关心を！

ブレスト・アウェアネス

日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことです。日々から自分の乳房の状態に关心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。

1年間に約9万人が乳がんと診断されている

乳がんは乳腺組織にできるがんで、その発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります^{*}。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45~74歳ごろが発症のピークです^{*}。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に关心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

^{*}出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（2019）

乳がんのおもな発生要因

- 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない
- 飲酒量が多い
- 閉経後の肥満
- 運動不足
- 乳がんになった血縁者がいる

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にする。



気軽に乳房をチェック

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ることで、以下のような乳房の変化に気づける。しこりを探すという行為や意識は必要ない。

- 乳房のしこり □乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のただれ
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳房の痛み など



マンモグラフィ

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談する。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨している。2年に1回受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されている。乳がん検診は自治体や職場で実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられる。





監修:フリーインストラクター 今井真紀

20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。



車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

通勤時などバスに乘らずに歩く

ウンドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動をするのに最適な時間帯です。

季節のお悩み相談室

インフルエンザ編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。

スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。

今回はインフルエンザの症状と対策方法を取り上げます。

この発熱は
風邪でしょくか?

先ほどから38度以上の熱があり、急にからだ全体の具合も悪くなってきました。倦怠感があり、関節の痛みもあるので、とてもつらいです。せきや鼻水が出始めたので、ただの風邪だろうと思っているのですが…。



「インフルエンザ」かもしれません。

風邪はのどや鼻など局所的に症状が出てのに対し、強い寒気や倦怠感、関節痛などの全身症状を伴うのが、インフルエンザの特徴です。風邪に多い症状である鼻水やせきが出たからと言って、風邪だと決めつけるのは危険です。



急激な体調の悪化や高熱、頭痛はインフルエンザの症状の一例です。インフルエンザの感染が疑われる場合は医療機関などを受診し、受診先の指示にしたがいましょう。

3つのポイントで対策!

先生からのアドバイス

POINT 1 規則正しい生活を心がけましょう

整った生活リズム、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの習慣は免疫力アップにつながります。日々の生活を見直し、改善に取り組みましょう。



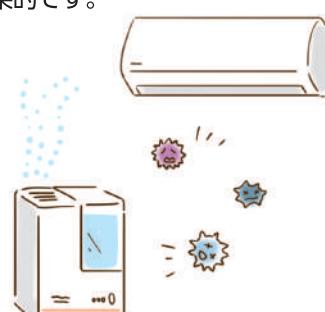
POINT 2 感染予防のために手洗いや予防接種を

帰宅後や食事前の手洗いを徹底しましょう。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるのも予防に有効です。とくに乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方などは、かかりつけ医に相談し検討しましょう。



POINT 3 室内の温度や湿度を適切に管理しましょう

低温かつ乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。室内の温度は20~25度、湿度は50~60%以上を保つようにしましょう。暖房器具を使うと空気が乾燥しやすいので、加湿器などを併用するのが効果的です。



社会保険



保険料編

みなさんが納める保険料は健康保険を支える最も重要な柱です。毎月納める保険料はどのように決められているのか知っておきましょう。

保険料はどのように決められているの？



毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」、賞与（ボーナス）にかかる保険料は「標準賞与額×保険料率」で決まるよ！

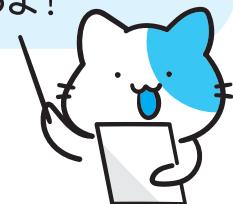
標準報酬月額

報酬※を計算しやすい単位で区分したもの。第1等級(58,000円)～第50等級(1,390,000円)の50等級に分けられています。

【あなたの標準報酬月額を確認してみましょう】

| 等級 | 標準報酬月額 | 報酬月額 |
|----|-----------|--------------------|
| 1 | 58,000 | 円以上～円未満 ～63,000 |
| ⋮ | ⋮ | ⋮ |
| 10 | 134,000 | 130,000～138,000 |
| 11 | 142,000 | 138,000～146,000 |
| 12 | 150,000 | 146,000～155,000 |
| 13 | 160,000 | 155,000～165,000 |
| 14 | 170,000 | 165,000～175,000 |
| 15 | 180,000 | 175,000～185,000 |
| 16 | 190,000 | 185,000～195,000 |
| 17 | 200,000 | 195,000～210,000 |
| 18 | 220,000 | 210,000～230,000 |
| 19 | 240,000 | 230,000～250,000 |
| 20 | 260,000 | 250,000～270,000 |
| 21 | 280,000 | 270,000～290,000 |
| 22 | 300,000 | 290,000～310,000 |
| ⋮ | ⋮ | ⋮ |
| 50 | 1,390,000 | 1,355,000～ |

たとえば、4月～6月の3カ月間に受けた報酬の平均額が**207,000円**であった場合、第17等級の**200,000円**が標準報酬月額となるよ！



※毎月の給与だけでなく、残業代、住宅手当、家族手当、通勤手当など労働の対価として支給されるものも含まれます。

【標準報酬月額を決める時期】

●就職したとき（資格取得時決定）

初任給等をもとに決定します。

●毎年7月1日（定時決定）

4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに決め直します。

9月～翌8月までその標準報酬が適用されます。

●標準報酬が大幅にかわったとき（随時決定）

3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わったときに決め直されます。

●産前産後休業または育児休業等※が終了したとき

産前産後休業または育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が変わった場合、被保険者の申し出により決め直されます。

※3歳未満の子を養育している場合に限ります。

標準賞与額

賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額。その年度の累計573万円が上限で、超過した分には保険料がかかりません。

保険料率

健康保険組合の場合、組合の財政状況に応じて3%～13%の範囲内で決めることができます。事業主と被保険者の負担割合も、事業主の負担割合を多くすることができます。

(注) 保険料は健康保険料と介護保険料があります。ここでは健康保険料について説明しています。



桶ばあ&かば子の
ぶらり温泉手帳R

監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「名山と温泉」の巻

桶ばあ



カバ子



赤や黄色の錦をまとった秋の山はすばらしいぞ。

でも山登りは疲れそう。

登山後の温泉は、達成感や開放感もあいまって格別じゃ。

えっ、温泉とセット?じゃあ行きまーす。

くろそやまそに 俱留尊山&曾爾高原温泉「お亀の湯」

俱留尊山は奈良県と三重県にまたがる標高1037mの山で、日本300名山の1つ。俱留尊山から亀の背に似た亀山の西麓に広がる曾爾高原は、名高いスキーの名所じゃ。登山後は、高原にある「お亀の湯」へ。曾爾の大自然を望むパノラマ露天風呂と、化粧水のようなトロトロ湯で疲れを吹き飛ばそう。

泉質:ナトリウム-炭酸水素塩温泉

色:無色透明 **温度:**約46度

所 奈良県宇陀郡曾爾村太良路830

TEL 0745-98-2615

¥ 大人900円、子ども(3歳~小学生)500円

時 通常4/1~11/30 11:00~21:00

(最終受付20:00)

冬季12/1~3/31 11:00~20:30

(最終受付19:30)

休 水曜日(祝日は営業、翌日休業)、年末年始

HP <https://www.soni-kogen.com/hotspring/>



深山&京都るり渓温泉(京都府南丹市)

深山は、京都府と大阪府の県境に位置し、大阪50山の1つ。標高790.5mの低山ながら眺望は抜群で、危険な箇所もなく歩きやすい。登山後は登山口にある「るり渓温泉」へ。ラジウムを多く含む温泉で疲れた体を癒すべし。温泉プールやバーベキュー施設などもあり、ファミリーにおススメしたいゴールデンコースじゃ。

泉質:単純放射線温泉

色:無色透明 **温度:**約26度

所 京都府南丹市園部町大河内広谷1-14

TEL 0771-65-5001

¥ お気軽入浴プラン大人700円(土日祝800円)、

子ども(4歳~小学生)350円(土日祝400円)

時 7:00~23:30(土日祝 9:00~19:00)

休 年中無休

HP <http://rurikei.jp/>



甲子園球場から一番近いスーパー銭湯♪

鳴尾浜温泉 熊野の郷

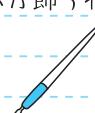
甲子園球場から車で約15分の温泉施設です。地下1000mから湧き出る弱アルカリ性の温泉は、万人受けするやさしい泉質よ。

1週間ごとの男女入れ替え制で「バリ風浴槽」と「和風浴槽」が楽しめるわ。

館内には阪神タイガースの選手の色紙やユニフォームが飾られていて、

「熊野の郷スポーツ神社」という神社まであるの。

今度は野球観戦とヤットで来たいな ❤



泉質:単純温泉(低張性・弱アルカリ性・高温泉)

備考:源泉かけ流し浴槽あり

色:薄黄色

温度:約44度

pH:7.7

適応症:適応症 慢性消化器病、冷え性など

所 兵庫県西宮市鳴尾浜1丁目1番3 **TEL** 0798-44-4126

¥ 大人:平日990円、土日祝1100円/

子ども(3歳~中学生未満):平日400円、土日祝450円/朝風呂:700円

時 平日・土曜/10:00~24:00(最終受付23:00)

日曜・祝日/7:30~10:00(朝風呂)、10:00~24:00(最終受付23:00)

休 無休(メンテナンス臨時休あり)

交 電車:阪神「甲子園駅」から無料送迎バスあり

車:阪神高速から神戸線武庫川出口へ、国道43号線鳴尾交差点左折

HP <https://www.kumano-no-sato.com/>



家族で楽しむおでかけガイド

どこいく?

Family Holiday

大阪府 大阪市

こども本の森 中之島

洗練された建物に 本を好きになる工夫がいっぱい

こどもたちに多様な本を手にとってもらい、無限の創造力や好奇心を育んでほしいとの想いで、建築家・安藤忠雄氏による設計でつくられた文化施設。3フロアの壁面すべてが本棚になっており、こどもたちの好奇心に寄り添う12のテーマ別に展示するなど、自然と本が読みたくなる工夫がいたるところに満載。

美しい図書館を訪ねて

くつろぎ感を重視した図書館が増えています。感性に響く空間で本を手にしてみませんか。心に残る物語に出会えますよ。



photo:Shunsuke Ito

『言葉の彫刻』



photo:Shunsuke Ito

本の中の印象的な
アフォリズム(短文)が
大きな立体文字となって空間に
ふと目にとまる一文が、まだ出会ったことのない
物語を読むきっかけになりそう。

閲覧室



「読む」ことに集中できるよう
こどもの年齢に応じた椅子をセレクト

よい家具に触れてほしいとの想いも込めて、北欧モダンを代表するアルテック社の椅子を採用。
背もたれが子どもの身体に心地よくフィット。

「ココにも注目!」



エントランスの「青リンゴ」には、『挑戦心にあふれる青春のシンボルとして多くの人に触れてほしい』との願いが。ぜひ記念撮影を。

青リンゴアメや
文具・雑貨など、
オリジナルグッズの
ショップもあるよ



TEL 06-6204-0808

〒 大阪市北区中之島1-1-28

⌚ 9:30~17:00

休 月曜日(祝日の場合は翌平日)、
蔵書整理期間、年末年始
※自然災害などによる臨時休館あり
(詳細はHPにて要確認)

¥ 無料

施設の利用方法や注意事項について
HPにて要確認

こども本の森 中之島

<https://kodomohonnornomori.osaka>

HPより事前予約

(各回定員100名・完全入れ替え制)

※予約なしでの各回先着50名の入館も可能
(イベント開催時を除く)

ACCESS

京阪中之島線「なにわ橋駅」
3号出口すぐ

Osaka Metro 御堂筋線・
京阪本線「淀屋橋駅」1号出口、
Osaka Metro 堀筋線・京阪本線
「北浜駅」26号出口より徒歩約5分

※駐車場はありませんので、
公共交通機関をご利用ください。



栄養成分(1人分)

- ・カロリー 622kcal
- ・たんぱく質 20.4g
- ・脂質 21.6g
- ・炭水化物 83.8g
- ・食塩 3.9g

ヘルシーポイント

キンパを具だくさんにして、少なめのご飯でも満足感のあるお弁当になります。



ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

※レンジは600wで調理しています。

監修 辻 康子 ● 管理栄養士

スーパー や フィットネスクラブ 等さまざま な 食育イ
ベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教
室も実施。美味しいと健康的な料理をテーマに活
動中。

材料

(1人分)

- | | | | |
|--------|--------------|---------|----------|
| ● ご飯 | …お茶碗1杯(150g) | ● たくあん | …2枚(20g) |
| ● 豚こま肉 | …50g | ● 焼き海苔 | …全形1枚 |
| ● 小松菜 | …1株(50g) | ● ごま油 | …小さじ1/2 |
| ● 人参 | …1/5本(30g) | ● 白いりごま | …適量 |
-
- | | |
|-----------------|----------|
| ● 濃口醤油、砂糖、酒 | …各小さじ1 |
| ● コチュジャン、ごま油 | …各小さじ1/2 |
| ● おろし生姜、おろしにんにく | …各少々 |
-
- | | | | |
|------------|----------|-------|---------|
| ● すりごま | …小さじ1 | ● ごま油 | …小さじ1/2 |
| ● 薄口醤油、ごま油 | …各小さじ1/2 | ● 塩 | …少々 |

フルコギと 野菜のキンパ

作り方

※②までを前日夜に済ますと朝の調理がラクになります。

- 豚肉は①をもみこみ下味をつけておく。小松菜は食べやすい長さに切る。人参とたくあんは細切りにする。
- 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を絞って②と和える。人参は耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をかけてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を切って③と和える。
- 熱したフライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。
- ラップを敷いた巻き寿司用の海苔を置き、ごま油を薄く塗り広げる。ご飯を海苔の上2cm程あけて平らに広げ、②、③、たくあんをのせたら手前からしっかりと巻く。
- 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。



さつま芋の塩みりん焼き

材料

(1人分)

- さつま芋
- …30g
- みりん
- …小さじ1
- 塩
- …少々
- サラダ油
- …小さじ1/2



作り方

- さつま芋は7~8mm幅の輪切りにし、サッと水にくぐらせる。耐熱容器に移してラップをし、レンジで50秒加熱する。
- 油を熱したフライパンで①を焼く。両面に焼き色がつけば、みりん、塩を加えて炒め合わせる。

オクラ入りちくわのバターソテー

材料

(1人分)

- ちくわ
- …1本
- オクラ
- …1本
- バター
- …小さじ1/2



作り方

- オクラは塩でこすって水洗いし、ヘタを落としたらちくわの穴に差し込む。ラップで包んでレンジで40秒加熱する。
- バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼き、冷めたら斜め半分に切る。