

健保ニユーズ NSG

<http://www.nsg-kenpo.or.jp>

2020 春
SPRING



ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

令和2年度

事業計画および収支予算

令和2年度予算案が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和2年度 予算概要

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。

2022年以降は団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る「2022年危機」に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。

健保連発表の平成30年度健保組合決算見込の概要によりますと、全国の健保組合の経常収支差引額は3048億円の黒字となり、赤字組合は減少したものの、依然として全体の3割を超える組合が赤字となりました。保険

令和2年度 予算の概要

● 収 入 ●

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,679,415
国庫負担金収入・他	377
調 整 保 険 料 収 入	25,662
繰 入 金	50,000
国 庫 補 助 金 収 入	593
財政調整事業交付金	17,517
雑 収 入	7,001
収 入 合 計	1,780,565
経常収入合計	1,685,861

● 支 出 ●

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	56,876
保 険 給 付 費	804,607
法 定 給 付 費	779,158
付 加 給 付 費	25,449
納 付 金	744,165
前期高齢者納付金	305,776
後期高齢者支援金	438,372
病 床 転 換 ・ 日 雇	2
退職者給付拠出金	15
保 健 事 業 費	93,440
財政調整事業拠出金	25,662
そ の 他	4,752
予 備 費	51,063
支 出 合 計	1,780,565
経常支出合計	1,701,151

● 収 入 ●

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	257,797
繰 越 金	0
国庫補助金受入・他	3
収 入 合 計	257,800

● 支 出 ●

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	254,796
介 護 保 険 料 還 付 金	150
予 備 費	2,854
支 出 合 計	257,800

令和2年度の 保健事業

保健知識の
PRのために

●機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)

●育児用健康誌の配布(出産後1年間)

●医療費のお知らせを実施(年2回)

●健康管理講演会の開催(事業所ごと)

●電話による無料健康相談の実施(年間)

●健康増進に関するポスターの掲示等

●情報提供webサービスの実施

●ホームページの運営

一般勘定

介護勘定

料率を引き上げた組合は全体の12・1%に上り、協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は全体の22・4%となりました。

一般勘定

当組合の令和2年度予算は、収入面では健康保険料率は87%（前年度87%）、保険料は対前年度比134.5万円（0・8%）の減少、支出面では保険給付費は同239.9万円（2・9%）の減少、高齢者医療制度への納付金は同990.5万円（15・4%）の増加を見込みました。

これらの結果、経常収入合計16億858.6万円、経常支出合計17億115万円、差引額152.9万円の赤字予算となりました。

介護勘定

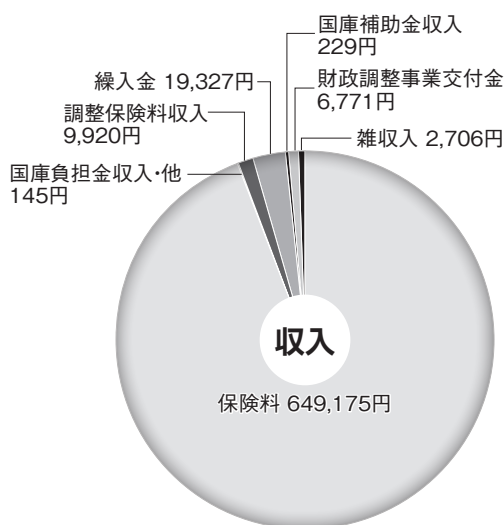
介護保険料率は、総報酬割が全面的に導入される今年度納付予定額に対応するため前年度より2・6%引き上げた16・8%となりました。

当組合では、データヘルス計画、特定保健指導等のコラボヘルスに積極的に取り組み、各種健診事業など効率的・効果的な保健事業を推進し、健全財政の維持に努めています。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

一般勘定 1人当たり額

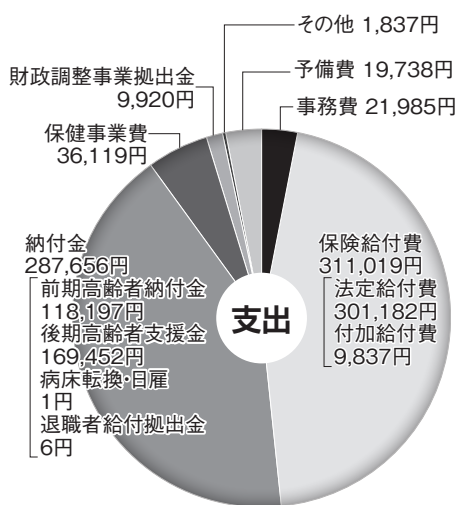
収入合計 688,274円

経常収入合計 651,666円



支出合計 688,274円

経常支出合計 657,577円



疾病の予防に

- 人間ドックの実施（年間）
30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象

- 生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象

- 特定健診の実施（年間）
40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象

- 特定保健指導の実施（年間）
30歳以上の該当被保険者を対象

- B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）
40歳以上の被保険者を対象

- インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）
被保険者、被扶養者を対象
20000円／回

体力づくりに

- 各種スポーツ大会の実施（年間）
事業所ごとに実施

どうして特定健診を受けないといけないの?



もうすぐ40歳になるんだけど、
なぜ特定健診を受けないとい
けないの?

それはですね…



健保に詳しいアプリ
健サクくん

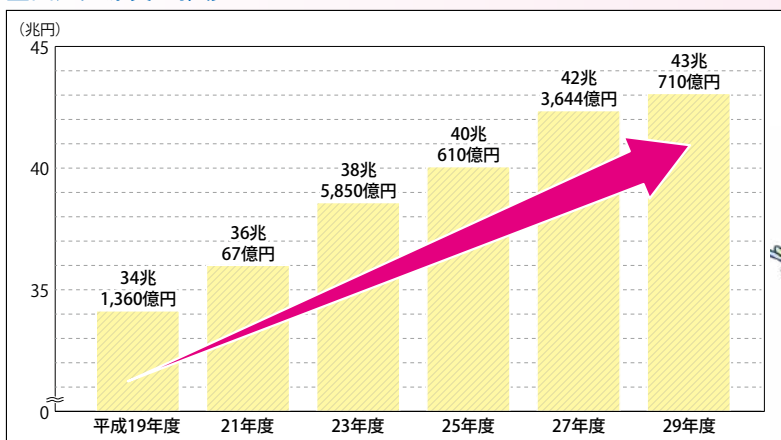
特定健診（特定健康診査）は、法律によって健保組合などに対し実施が義務づけられた健診で、40歳～74歳の加入員が受診の対象となっています。

この背景には、年々増大傾向にある国民医療費があります（グラフ参照）。これによって健保組合などは財政運営が厳しくなっており、このままでは健康保険の存続も危うい状況におかれています。

国民医療費を抑制するためには、みなさんがいつまでも元気で過ごすこと。そのためには、「病気の早期発見」よりもむしろ、「発病を予防する」というもう一段階早い取り組みが重要であるとして、健診の実施が義務となりました。40歳以上が対象となっているのは、さまざまな病気のリスクが高まっていくのが40歳代以降と考えられているからです。

健康で過ごし、医療費を抑えるための「特定健診」

■国民医療費の推移



出典：厚生労働省 平成29年度国民医療費の概況



生活習慣病の 危険因子を見つける 検査を行います

特定健診では、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や脂質異常、高血糖などの危険因子をもっていないかどうかを検査で調べます。危険因子が重なることで、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気を招くリスクが高まるからです。

健診の結果、危険因子をあわせもっているとわかった場合は、生活習慣の見直しが必要と判断され、特定保健指導を受けることになります。



受診率によっては 保険料に影響が できることも

特定健診を受けるかどうかは本人の問題、と思っている人はいませんか？ 特定健診を受けないと、将来、みなさんが納める保険料の額に影響があるかもしれません。

健保組合などは私たち現役世代だけでなく、高齢者の医療費もまかなうために支援金を負担しています。この支援金の額は、特定健診を受ける人が少ないと最大10%増額される場合があり、反対に受診率が高いと最大10%減額される可能性があります。支援金の負担が増えると、それに対処するためにみなさんの保険料が引き上げられることも…。特定健診の対象者は必ず受けることが大事なのです。



特定健診を 今後の生活に お役立ててください

毎年、特定健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。たとえば健診結果が「異常なし」であったり、自分では健康だと思っていたとしても検査の数値が年々悪くなっているようであれば、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談したりすることによって、病気を未然に防げます。

ぜひ、特定健診を自分の体の状態を把握するよい機会ととらえて受診し、その結果を有効にご活用ください。



特定健診は、みなさんがいつまでも元気に過ごすために必要なもの。被扶養者も年1回の受診をお忘れなく！

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。

みなさんはブラーク・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？



ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A.

ブラークは、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、タイミングよくブラークを取り除き、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。



食後すぐの歯みがきはよくないの？

A.

酸蝕症^{きんしゅうしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがい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ブラークを取り除くことがすすめられます。ブラークはうがいでは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。最近では、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合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。

公園で **0** 円

しりとりしながら、早足ウォーキング

ウォーキングが日課という方は、普段より少し早足・大股で、声に出してしりとりをしてみましょう。動物、食べ物、駅名、地名…お題は無限大。頭の体操と有酸素運動を同時に行うことで脳の活性化が期待できます。



自宅で **0** 円



リズムカルにグーパー体操

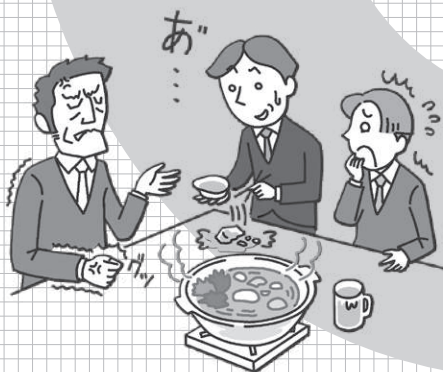
右手を前に突き出して「パー」、左手は胸の前で「グー」。次は左手を前に突き出して「パー」、右手は胸の前で「グー」。シンプルだけど、脳に刺激を与えるグーパー体操。慣れてきたらどんどんスピードアップ。音楽に合わせて歌いながらやるとさらに効果的です。

いつでも気軽に活性化
0 円
脳トレ
はじめましょう！

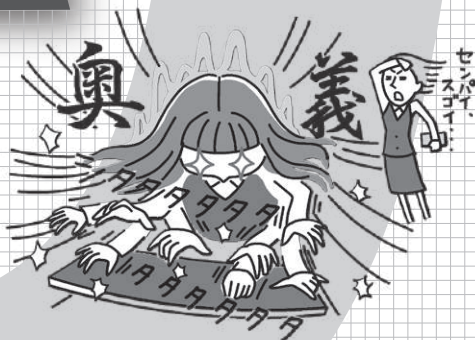
飲み屋で **0** 円

利き手と逆の手で、大皿取り分け

大皿でお料理が運ばれてきたら、脳トレのチャンス！あえて、利き手と反対の手を使うことで、左右の脳がバランスよく活性化。とはいっても、お箸を使うのはかなり上級者、逆手初心者には、まずはスプーンやフォークからはじめてみましょう。



オフィスで **0** 円



指先をフルに使って、高速タイピング

右手の動きは左の脳が、左手の動きは右の脳がつかさどっています。両手の指をフルに使うタイピングは、左右の脳がしっかり鍛えられる恰好の脳トレ。いつもの入力作業も倍速スピードで片付けてしまいましょう。



料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 栗山サトル



キャベツのドルマ ~トルコ~

【調理時間の目安】45分（お米の浸水時間は除きます）

1人分

エネルギー 433kcal
塩分 2.3g

材料（2人分）

- キャベツの葉 …………… 4枚
- 米 …………… 50g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 牛ひき肉 …………… 120g
- 塩 …………… 小さじ1/3
- A

 ドライフルーツ、くるみ …… 各20g
 卵黄 …………… 1個分
 シナモンパウダー …… 少々
- B

 顆粒コンソメスープの素 …… 小さじ1
 水 …………… 400ml
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
- ミントマト …………… 6個

作り方

- ① キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- ② 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、②とAを加えて粘りが出るまでさらに練る。
- ④ ①のキャベツに③を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- ⑤ Bを加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミニトマトを加え、落としづたをして弱火で30分ほど煮る。

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだ料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はキャベツを使用したトルコとインドの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。



キャベツのサブジ ~インド~

【調理時間の目安】15分

1人分 エネルギー 178kcal
塩分 1.5g

材料(2人分)

- キャベツ 250g
- ジャがいも 1個(150g)
- サラダ油 大さじ1・1/2
- クミンシード 小さじ1
- コリアンダーパウダー 小さじ1
- クミンパウダー 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- ターメリック 小さじ1/2
- ガラムマサラ 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは細切りにする。じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを数粒落とし、泡が出てきたらクミンシードを全量入れる。
- ③ ジャがいもを加えて中火で1分炒める。
- ④ キャベツを加えて炒め、さらに混ぜ合わせたAを加えて全体をよく混ぜる。
- ⑤ ふたをして弱火にし、じゃがいもがやわらかくになったらガラムマサラを加えて炒め合わせる。

サブジってなに？

インド料理の一種で、野菜に香辛料をかけて炒め煮したものです。手軽に野菜が摂れるだけでなく、香辛料が効いているので食欲がわいてきます。キャベツ以外の野菜でも作れます。

旬菜栄養メモ



キャベツ

胃を守る成分であるビタミンUを含み、傷ついた胃粘膜の修復、胃酸過多によるむかつき、胃もたれなどの解消に役立ちます。ビタミンUを効率よく摂るには生食がおすすですが、加熱調理する場合は、成分が溶け出した汁、蒸し汁ごといただきますように。





健(ケン)・保(タモツ)

特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導を 受けないなんて ソシですよ！

特定保健指導のご案内、
無視していませんか？

特定保健指導の案内が届いたけど、気がついたらどこかへいってしまっただけ…なんていう人は
いらっしゃいませんか？

特定保健指導とは、特定健診(特定健康診査※)の結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が高いということ。生活習慣病は、あらゆる重い病気の引き金になります。症状はなくても、危険な状態の一手手前であるということを自覚しましょう！



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

わざわざこんなの受けなくても、やろうと思えば自分でやせられるから…

はい
出まし
た〜!

「自分で
やせられる
から」!

ニニニストに
出るからな!

受けない人に
あるある
なんだよな〜

特定保健指導 受けない人あるある

- 忙しくて時間がないから
- やろうと思えば自分でやせられるから
- スポーツジムに通っているから
- 健康には気をつけているから
- そもそも特定保健指導って何?

……etc.



若い頃はちよつと食べる量を減らしたり、1日運動すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれない。しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎代謝量は落ちていきます。やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健指導の案内が届く前に結果を出せているはず。案内が届いたことはチャンスだと思つて、ぜひ活用ください！

特定保健指導を

受けるメリット

特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます！
私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれます。その後もメールや電話でサポートしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよ！



みんなのお給料にも 関わってくるのです

特定保健指導を受けようかどうか迷っている人がいるかもしれませんが、案内が届いているのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられている納付金は引き上げられる場合があります。（令和2年度当健保は納付金引き上げに該当）
それはつまり、みなさんの大事なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにも影響が出てくるということです。



長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれません。だからこそ「特定保健指導」です。自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！



称名滝とハンノキ滝——日本一の滝と、それを越える滝

無限の水のかたまりが、
途方もない高さから落ちてくる。

その轟音！

▲衝撃を受けとめて轟音を生み出す巨大な滝壺は、直径約60m、水深約6m。

富山市近郊の立山山麓にある称名滝は、落差約350mを誇る日本一の滝だ。

山あいを縫う「称名道路」は、駐車場から先が遊歩道になっており、滝壺のすぐ近くまで歩いて行くことができる。ただし一帯は積雪の多い山間部のため、11月末から4月頃にかけてこの道は閉鎖される。

春、称名道路が開通する頃には、付近は一気に華やきを取り戻す。雪解けによって水量が増し、山肌のアチコちから大小の滝が流れ落ちるようになるのだ。その最大のものが、称名滝の隣に出現するハンノキ滝。この滝は、流れ出す位置が称名滝よりも高く、落差500m近くに達する。季節的な滝のため正式認定はされないが、日本有数の滝であることは間違いない。二本の巨瀑は滝壺付近でぶつかり、凄まじい水音を山あいに響かせる。



約350m

東京タワー(333m)



◀ 称名滝の遠景（左上部）。
下流の崖（写真右側）が「悪城の壁」の威容につながっていく。

日本一の「滝」と「岩」に 圧倒される

称名滝は、細かく見ると4段に分かれており、最上段は70m、2段目は58m、3段目が96m、そして4段目は126mを一気に落下する構造です。付近の岩壁は、春・夏には鮮やかな新緑が繁り、秋には紅葉で飾られて、絶景に彩りを添えます。

称名滝の命名の由来には諸説ありますが「滝の音が声明（しょうみょう）（仏教で経文などに節をつけて歌う儀礼音楽）の響きを思わせるから」とも伝えられており、昔からその荘厳な響きが人々に強いインパクトを与えていたことがうかがわれます。

滝のやや下流には、総延長約2km、高低差約500mの岩壁が続きます。これが「悪城の壁」。あくしろ約10万年前の立山大噴火で生成された溶岩が変化化したもので、現存する一枚岩盤としては日本最大とされています。称名道路の途中で見ることができ、恐ろしいほどの雄大さです。滝とともに、日本一の威容を実感できます。



▲ 左の称名滝、右のハンノキ滝が美しいV字型を形成する。晴れて水量の多い日には、虹を観察できることも多い。

▶ 富山市は「路面電車（ライトレール）の街」としても知られ、時代を先取りする外観やシステムが観光客にも人気だ。未来的デザインの人気車両「セントラム」の走る環状線など主要3路線がある。写真は、富山城をバックに停留所にとまるセントラム。



▲ 立山カルデラ砂防博物館では、火山と川により長い年月をかけて形成されたカルデラの成り立ちを中心に、土石流に対する砂防の努力、そして称名滝の歴史を模型などで紹介する。



▲ かつて全国を行商した薬売りに源を発する、「薬のまち・富山」。当地独特の医食同源の考え方をもとに、生薬を練り込んだ健康そばを提供しているのがくすしそば まるぜんだ。



▲ 大自然やアウトドアを扱ったテーマパーク「立山グリーンパーク吉峰」内にある人気日帰り温泉施設が、ゆ〜ランド 立山吉峰温泉。宿泊・食事施設も完備しており、楽しいキャンプの前後に温泉に浸ることができる。

各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

富山県観光公式サイト とやま観光ナビ ● <https://www.info-toyama.com/>
立山カルデラ砂防博物館 ● <http://www.tatecal.or.jp/tatecal/index.html>
セントラム（富山地方鉄道株） ● <https://www.chitetsu.co.jp/>
ゆ〜ランド 立山吉峰温泉 ● <https://www.yoshimine.or.jp/>
くすしそば まるぜん ● <https://maruzen944.com/>

とくに水量の多いときには、爆音にも似た轟きが遊歩道のかなり手前にまで聞こえるようになる。滝壺に近づけば、カメラを構えるのも躊躇するほどの細かい水煙が一带を覆う。滝の豪壮な姿、腹を突き上げる響き、そして胸の奥まで爽やかになる水しぶき。感覚の隅々まで楽しませてくれる、贅沢な名瀑だ。

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
180万円以上のとき(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)以上のとき

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

令和2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

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きましょう。

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。



ゴホッ

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。



ゴホ
ゴホ

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、毎日本体を測定し、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



立山と富山湾に抱かれた街

富山市内で川と里山に親しむ



▲富岩運河環水公園のシンボル、天門橋。遊覧船が橋の下をくぐりぬける。運河では釣りもOKだ。



▲呉羽山公園展望台からの眺め。市街地近くの低い丘にあり、手軽に富山市を一望できる。天候に恵まれた日には、立山連峰の大パノラマも期待大。

富岩運河環水公園は、2011年に完成した水辺を楽しむ都市公園。園内には富山湾につながる富岩運河が引き込まれ、そこにかかる「天門

富岩運河環水公園アクセス

JR・あいの風とやま鉄道富山駅から徒歩9分

富岩運河環水公園
↓
富山市民俗民芸村
↓
呉羽丘陵（呉羽山公園展望台）

約3km



▼富山市民俗民芸村には、民芸館、売薬資料館、民俗資料館など、多くの伝統建築物がなつかしい村落風景の中に散在している。写真は、民芸館の内部展示。



橋」は展望塔を兼ねています。運河には遊覧船も運航しており、ゆっくり時間をかけて楽しむことのできる公園です。

四ツ屋橋から公園を出て、神通川にかかる富山北大橋を渡り、田刈屋東交差点を左折して、まっすぐ進みましょう（途中、北陸新幹線などのガードをくぐります）。五福新町交差点を右折してさらに直進。突き当たりの神社を右折するとすぐに、富山市民俗民芸村の案内看板が見えてきます。

案内に従って、村内の民俗資料館、民芸合掌館などを見学しつつ散策。民芸館の横を通って林に囲まれた道を抜け、緩やかな上り坂を300mほど歩くと、呉羽山公園展望台に到着です。