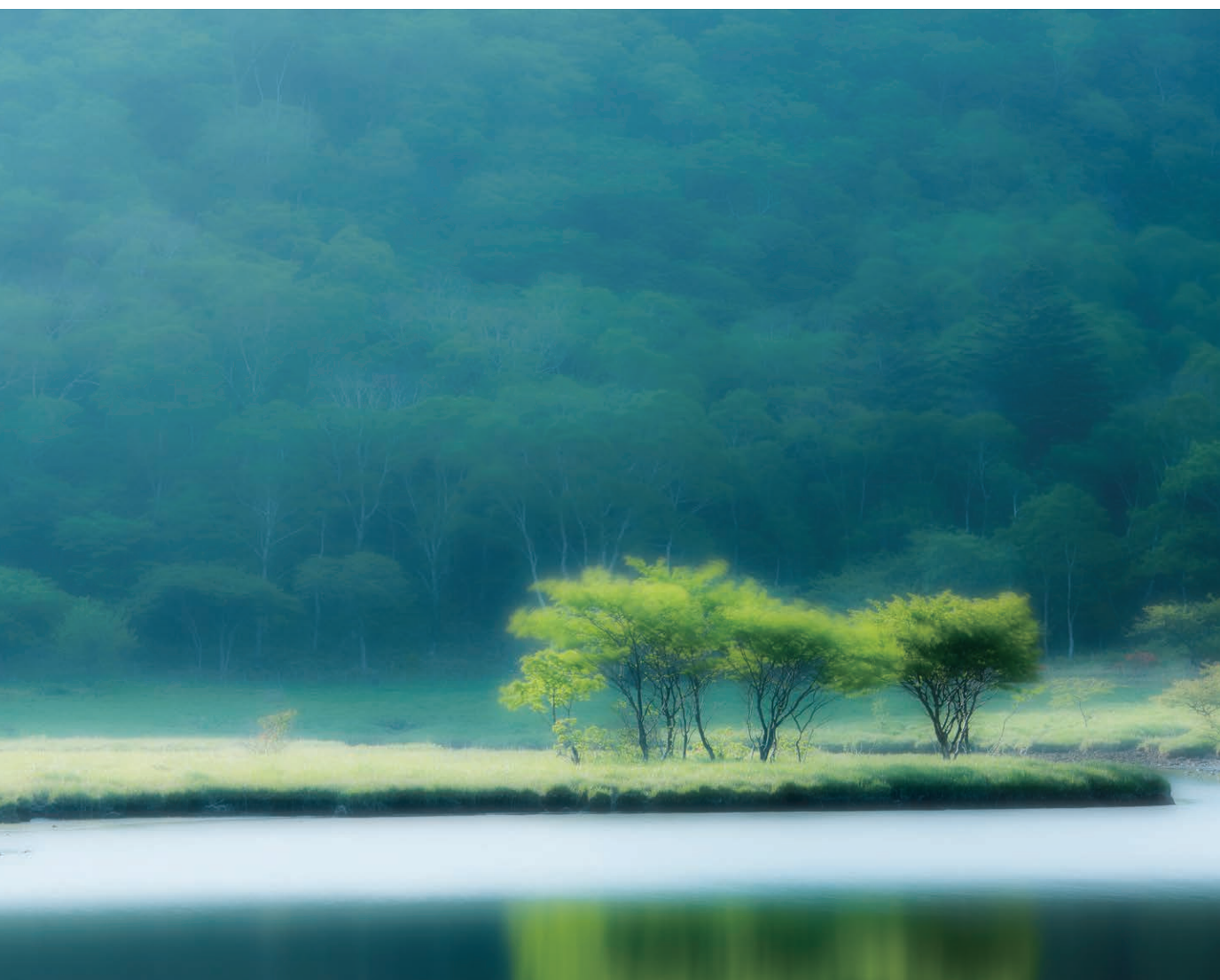


健保ニユース NSG

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

2022 春
SPRING



2021秋にホームページをリニューアルし、スマートフォンなどでも見られるようになりましたので、ご家族のみなさままでご利用ください。

令和4年度 事業計画および収支予算

令和4年度 予算概要

健康保険組合を取り巻く環境は、医療の高度化や高額薬剤の保険適用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年は団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始めることで健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増する「2022年危機」がついに到来するなか、コロナ禍の影響による企業業績や報酬水準の低下などもあり、健保財政の悪化は避けられません。このような状況を踏まえ、財政の安定化を図り保険者機能が十分に発揮されるよう、早急な各種財政支援の強化が求められるところです。

当健保では平成30年度に健康保険料率を87%に引き上げた後、令和3年度まで保険料率を据え置いてきましたが、総報酬額減少傾向による保険料収入減少、医療費、高齢者医療制度への拠出金負担の高止まり状況等により別途積立金が減少してきているため、令和4年度は健康保険料率を91%に引き上げた予算編成となりました。

みなさまにはご負担をお願いすることになります。健康保険組合の置かれている状況

令和4年度 予算の概要

… 収 入 …	
科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,447,748
国庫負担金収入・他	337
調 整 保 険 料 収 入	21,192
繰 入 金	379,218
国 庫 補 助 金 収 入	909
財政調整事業交付金	37,673
雑 収 入	5,491
収入合計	1,892,568
経常収入合計	1,453,859

… 支 出 …	
科 目	予算額 (千円)
事 務 費	46,024
保 険 給 付 費	917,000
法 定 給 付 費	893,275
付 加 給 付 費	23,725
納 付 金	760,093
前期高齢者納付金	443,705
後期高齢者支援金	316,374
病 床 転 換 ・ 日 雇	2
退職者給付拠出金	12
保 健 事 業 費	81,065
財政調整事業拠出金	21,192
そ の 他	3,004
予 備 費	64,190
支出合計	1,892,568
経常支出合計	1,807,085

… 収 入 …	
科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	234,398
繰 越 金	4,531
雑 収 入	2
収入合計	238,931

… 支 出 …	
科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	213,282
介護保険料還付金	1,000
予 備 費	24,649
支出合計	238,931

保健事業

令和4年度の

保健知識の
PRのために

- 「健保ニュース」をホームページ等へ掲載（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
- オンラインセミナー等の実施
- ホームページの運営

令和4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。

をご理解いただきましたよう、よろしくお願いいたします。

一般勘定

当組合の令和4年度予算は、収入面では健康保険料率は91%（前年度87%）、保険料は対前年度比8432万円（5.5%）の減少、支出面では保険給付費は同9716万円（11.9%）の増加、高齢者医療制度への納付金は同2億9995万円（28.3%）の減少を見込みました。

これらの結果、経常収入合計14億5386万円、経常支出合計18億709万円、差引額3億5323万円の赤字予算となりました。

介護勘定

介護保険料率は、今年度の納付予定額に対応するため17.8%（前年度18.8%）となりました。

当組合では、データヘルス計画、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お願いいたします。

健保ホームページが新しくなりました

日本板硝子健保

検索

スマホからも
見られるようになりました

日本板硝子健康保険組合のホームページをリニューアルしました。
健康保険のしくみや保健事業に関する情報ははじめ、各種情報を掲載しています。
また、各種申請用紙等のダウンロードもできます。
ご家族みなさまでご利用ください。



健康保険の給付や請求についての手続きなどをわかりやすく解説しています。

健保からのお知らせなどをリアルタイムで掲載していきます。



●各種スポーツ大会の実施（年間）
事業所ごとに実施

体力づくりに

●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
2000円／回

●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

●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

●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

●生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象
に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施

●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

疾病の予防に

毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね！



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…！？



そういえば…
前回受けた健診っていつだったっけ？



健診は毎年定期的に
受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまつては元も子ありません。年に一度、定期的な受診することが重要です。

さらに

健診を受けると、
健保財政の負担軽減にも
つながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

定期的な健診で、いいことたくさん！

01 体の経年変化を確認し
病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し
治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が
軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

「自分は大丈夫」って安心してない？ 健診を受けて、生活習慣病を回避しよう！

特定健診とは、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40～74歳のすべての方が対象です。身体計測や尿検査などの基本的な項目を調べる一般健診とは異なり、メタボリスクの有無を検査します。リスクがある場合は、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を行う、特定保健指導に取り組むことになります。



メタボは進行すると 動脈硬化へつながる危険性が！

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど、生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。日本における特定健診受診者の男性で約24%、女性で約7%がメタボに該当するとされています^(※)。

メタボの主な要因は、日々の生活習慣の乱れです。健診で自分の各項目の数値を確認し、前の年と比べて少しでも悪化しているところがあったら、日々の生活習慣を見直してみましょう。

(※)厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(令和元年)」より

こんなにコワイ！ メタボのリスク

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



以下のリスクに該当

- ☐ 高血圧
- ☐ 高血糖
- ☐ 脂質異常



そのまま放置すると
動脈硬化が起きて病状が進行



重症化・合併症へ

- ・心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・糖尿病（合併症も含む） など

心当たりはない？ メタボの要因をチェックしよう

- ☐ 不規則な食生活
- ☐ 栄養バランスの偏った食事
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ お酒の飲みすぎ など



今すぐスケジュールを確認して、早めに健診を予約しよう！

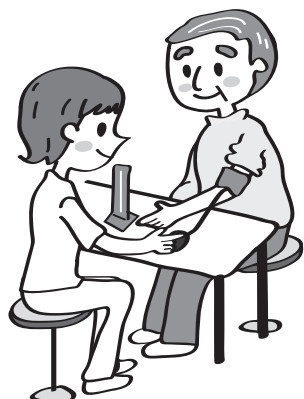
医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせずに、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して、早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

【納付金】

私たちも負担している 高齢者の医療費

のうきん

高齢者の医療費は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合などの医療保険が高齢者の医療費の一部を負担するために支出するお金のこと。被保険者や会社から納められた保険料の一部が納付金にあてられている。



不公平なくみによつて 健保組合には過重な負担

高齢者の医療制度は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。健保組合には、高齢者の医療費の一部を負担する義務があり、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金などとして拠出しているのですが、これらをまとめて納付金と呼んでいます。財源は、みなさん（被保険者）と会社（事業主）が、毎月の給料やボーナスから納めた保険料。みなさんはあまり意識をしたことがないかもしれませんが、自分たちの医療費だけでなく、高齢者の医療費にもみなさんの保険料が使われています。

実はこの納付金、健保組合にとって重すぎる負担となっています。高齢化が進むにつれて高齢者医療費が増加していること、また、高齢者の医療費を社会全体で支えるという考えがあるにもかかわらず、納付金が健保組合など一部の人たちに過重な負担を強いる構造になっていることが原因です。納付金によって財政運営が厳しくなり、現役世代のみなさんへのサポートが十分に行えなくなっている健保組合も多くなっていることから、こうした不公平な構造を抜本的に見直す必要があります。

国民健康保険に比べて、
健保組合等は多く負担しています
(後期高齢者支援金の場合)

高齢者
医療費負担
1.9兆円

健保組合

高齢者
医療費負担
1.9兆円

協会けんぽ

高齢者
医療費負担
1.6兆円

国民健康保険

(厚生労働省 第145回社会保障審議会医療保険部会資料より)



姿勢の悪さを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

強化したい体幹の筋肉

お腹にある
腹横筋や
腹直筋

背中にある
脊柱起立筋

など

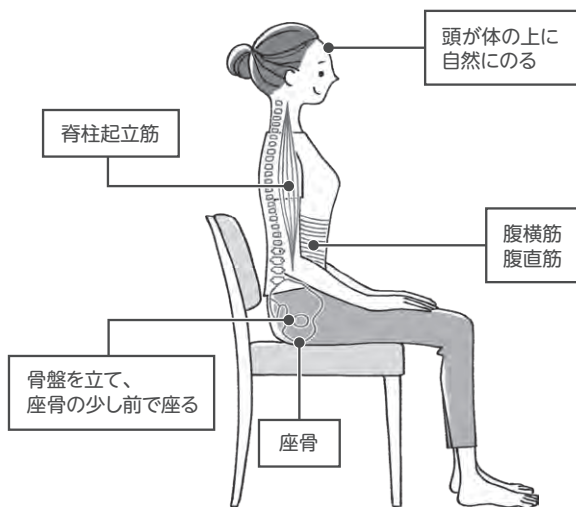
毎日、長時間座るからこそ

骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

① 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。

② 背筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。



デスクワーク中にこっそり

ヒップフロート

おもに腹横筋や腹直筋が鍛えられ、体幹が強化できる。

① 椅子の座面の端を両手でしっかりと握る。背筋を伸ばしたまま、上半身をやや前に傾ける。

② お腹と腕に力を入れてお尻を座面から浮かせ、その状態で3秒静止する。これを5~10回くり返す。1日1~2セットを目安に行う。



デスクワークのお悩み

肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。



回復レシピ

＊料理のエネルギー・塩分は1人分です。
＊野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



ことも。疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。
ヘルシーレシピ
をバランスよくとることができる健食をご紹介します。



たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

材料 (2人分)

- ごはん 2皿分
- 豚ひき肉 80g
- 大豆 (水煮) 100g
- 玉ねぎ 1/2個 (100g)
- たけのこ (水煮) 100g
- グリーンピース (冷凍でも可) 20g
- にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ1/2
- カレー粉 大さじ1
- A めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
- ケチャップ 大さじ2



大豆がたっぷりで食べごたえバツガン!

お豆と春野菜のドライカレー

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、Aを加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④ グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原美穂

春野菜の疲労

春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすい旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素



アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

材料 (2人分)

- 焼きそば麺 …………… 2玉
- 冷凍シーフードミックス …… 200g
- アスパラガス …………… 3本 (60g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- にんじん …………… 1/5本 (30g)
- キャベツ …………… 2枚 (100g)
- 鶏がらスープの素 (顆粒)
…………… 小さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう …………… 少々



鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

アスパラのシーフード塩焼きそば

作り方

- ① シーフードミックスは塩水 (水…200mL、塩…小さじ1) に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ② アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。

高血圧をチェック

健診や病院で測る血圧が正常でも、早朝や夜間などに血圧が高くなる人がいます。これを正常血圧の仮面をつけた高血圧という意味で「仮面高血圧」といい、じつは通常の高血圧と同じくらい危険なのです。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は仮面高血圧かも

- ☐ たばこを吸う
- ☐ 習慣的にアルコールを多量に飲む
- ☐ 職場や家庭でストレスが多い
- ☐ 忙しく動き回っている
- ☐ 肥満やメタボリックシンドロームである
- ☐ 高血圧予備群 (130~139/80~89mmHg) である
- ☐ 糖尿病である

※出典：高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)

仮面高血圧の診断基準

●診察室血圧が

収縮期血圧140mmHg未満かつ／または
拡張期血圧90mmHg未満

●家庭血圧が

収縮期血圧135mmHg以上かつ／または
拡張期血圧85mmHg以上

放置すると命にかかわる病気の危険性がある

早朝や夜間だけ血圧が高いだけだからと仮面高血圧を放置すると、血管が硬く狭くなる動脈硬化が促進し、血圧がさらに高くなるといふ悪循環に陥ります。そして、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの命にかかわる病気を発症しやすくなります。

仮面高血圧には診察室血圧が正常で、朝、目覚めころの血圧が高い「早朝高血圧」、睡眠中の血圧が高い「夜間高血圧」、ストレスがある日中の血圧が高い「昼間高血圧」があります。

仮面高血圧が疑われる人は、家庭血圧を測って血圧の変動を知り、どの時間帯でも正常血圧になるように取り組みましょう。



今すぐ 血圧対策をはじめよう

血圧を下げる目標は、「診察室血圧が130/80mmHg未満」「家庭血圧が125/75mmHg未満」です。

朝と夜の1日2回、家庭で血圧を測る

毎日できるだけ同じ時間帯に血圧を測り、記録する。

○朝：起床後1時間以内、排尿後、食前・服薬前

○夜：就寝前

測定は
静かな適温の部屋で

椅子に座り、1~2分
安静にしてから測る

測定前の喫煙、
カフェイン、
飲酒は控える

カフの高さを心臓の
高さに合わせる



生活習慣を見直す

1日1gの減塩でも血圧は下がる。できることからやる。

- 塩辛いものとりすぎを控えて、減塩する。
- 野菜やくだものを積極的にとる。
- 節酒し、週に1日以上休肝日を設ける。
- できるだけ早く禁煙する。
- こまめにストレスを解消する。
- 毎日30分以上、歩くなどの適度な運動をする。
- BMI18.5以上25未満の適正体重を維持する。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

朝食の欠食



ちょっと待って!

その生活習慣

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。

朝食を抜くと…

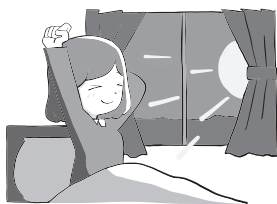


朝食習慣を身につけることから始めよう

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



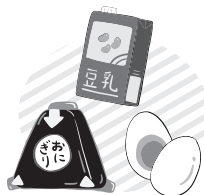
飲むヨーグルト



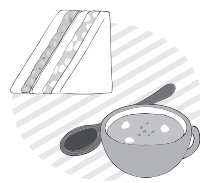
バナナ

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

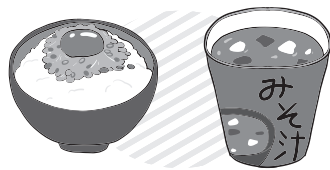
糖質は即効性のエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が維持しやすく、太りにくい体ができる。



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

百

コトノハの
風景
フラワーパークかごしま
(鹿児島県指宿市)

花



写真は①ダリア、②
チューリップ、③花
の並木道(ジャカラ
ンダ)、④ポピー



●フラワーパークかごしま

【地図④】

詳細はこちらから → <https://www.fp-k.org>

ひゃっ
かりょうらん
〔百花繚乱〕

…
さまざまな花が
色とりどりに咲き乱れる様子

鹿児島県薩摩半島の最南端、長崎^{ながさき}鼻の近くにある「フラワーパークかごしま」は、花・風・光のシンフォニーをテーマとした植物公園で、東京ドーム約8個分の広大な敷地に、約2400種・40万本の植物を植栽。花のテーマパークとしては日本最大級の規模を誇ります。

写真③のジャカランダは中南米原産。ホウオウボク、カエンボクと並んで世界三大花木の1つに数えられ、5月下旬から6月中旬頃に掛けて美しい紫色の花を咲かせます。

長崎鼻を出発し、九州自然歩道の一部をたどり、温泉施設のあるヘルシーランドへ向かうコース。錦江湾や対岸の大隅半島を眺めながらの行程です。後半部は、天を突くような形の奇岩、標高202mの竹山をめざして歩きます。



●レストラン「地熱の里」

【地図⑥】

ヘルシーランドの敷地内にあるレストラン。指宿名物の「カツオのたたき」など、地元の食材をふんだんに用いた料理を提供します。写真はたたき御膳(1,370円)。平日は日替わりランチ(700円)もあります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/restraunt/>

●ヘルシーランド露天風呂
「たまたま箱温泉」

【地図⑥】

絶好のロケーションの温泉施設。露天風呂は開聞岳を望む和風と、奇岩の竹山を望む洋風があり、どちらも絶景が楽しめます。男女日替わりで、和風は奇数日が女風呂、偶数日が男風呂となります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/>



●長崎鼻パーキングガーデン

【地図⑥】

長崎鼻の近くにある、亜熱帯植物が生い茂る動植物園。サル類、鳥類、小動物が、自然に近い形で放し飼いにされ、インコやネズミのショーも楽しめます。

詳細はこちらから

→ <http://nagasaki-bana.com/>



●長崎鼻

【地図①】

錦江湾に突き出た岬で、薩摩半島の南端に位置しています。周辺は霧島錦江湾国立公園に指定され、付近の浜はウミガメの産卵地としても有名。海を隔てて円錐形の開聞岳が望めます。



●龍宮神社

【地図②】

長崎鼻は浦島伝説発祥の地。岬の近くには、乙姫様を祀り、縁結びにご利益のある龍宮神社があります。願いごとを貝殻に書いて奉納する貝殻祈願で知られています。

園内には開聞岳を背景にした花広場や、錦江湾（鹿児島湾）を一望できる展望回廊、屋内庭園、ヨーロッパ風の西洋庭園などがあります。温室では色鮮やかなヒメシヨウジョウヤシなどの熱帯植物も生育。世界各地の植物を楽しみながら、自然豊かな園内を散策し、心安らぐ時間を過ごすことができます。

2021年
秋より
本格運用中!

マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

使い方

- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

→カバーやケースから出してください



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



顔認証



暗証番号確認

- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは
こちらから



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。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、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



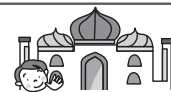
☐ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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。

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



右側・左側
15秒ずつ
1日1回

POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。



3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

Illustration / たかな かな

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める...眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。