

健保ニクス NSG

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

2023
SPRING 春



一貫野の藤 ● 山口県

健康保険組合のホームページはスマートフォンなどでも見られます。
ご家族のみなさまでご活用ください。

令和5年度

事業計画および収支予算

令和5年度 予算概要

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化や医療の高度化、高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加に加え、前年度のコロナ禍での受診控え等の反動で医療費が増加に転じ、大変厳しい状況となっています。また、高齢者医療の支え手である現役世代の人口が減少するなか、75歳に到達する団塊の世代の増加に伴い拠出金負担も増加しており、現役世代の過重な負担となっています。このような状況を踏まえ、高齢者の医療費を全世代が公平に支え合い、現役世代の負担軽減につながる負担構造改革が急務となっています。

健保連発表の「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によりまずと、全国健康保険組合の保険料収入が前年度比1・0%の微増に対して、保険給付費は同8・7%増加、拠出金は同3・0%増加と保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加し、経常収支差引額は825億円の赤字となり、平成25年度以来の8年ぶりの赤字決算となりました。赤字組合は全体の5割を超える

令和5年度 予算の概要

一般勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
保険料	1,481,034	事務費	55,646
国庫負担金収入・他	327	保険給付費	793,349
調整保険料収入	15,656	法定給付費	775,502
繰入金	67,664	付加給付費	17,847
国庫補助金収入	893	納付金	585,781
財政調整事業交付金	23,556	前期高齢者納付金	252,399
雑収入	4,936	後期高齢者支援金	333,375
		病床転換・日雇	1
		退職者給付拠出金	6
		保健事業費	77,500
収入合計	1,594,066	財政調整事業拠出金	15,656
経常収入合計	1,486,907	その他	6,134
		予備費	60,000
		支出合計	1,594,066
		経常支出合計	1,515,141

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	215,159	介護納付金	209,055
繰越金	30,000	介護保険料還付金	1,000
雑収入	2	予備費	35,106
収入合計	245,161	支出合計	245,161

令和5年度の

保健事業

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5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。

740組合、義務的経費に占める拠出金負担割合は46・7%でした。

一般勘定

当組合の令和5年度予算は、収入面では健康保険料率は94%（前年度91%）、保険料は対前年度比3329万円（2・3%）の増加、支出面では保険給付費は同1億2365万円（13・5%）の減少、高齢者医療制度への納付金は同1億7431万円（22・9%）の減少を見込みました。

これらの結果、経常収入合計14億8691万円、経常支出合計15億1514万円、差引額2823万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16・8%（前年度17・8%）となりました。

当組合では、データヘルズ計画、コロナヘルズ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。

健保ホームページをご活用ください

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。



日本板硝子健康保険組合



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

- ◆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
2000円／回

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
に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施

- ◆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）
40歳以上の該当被保険者を対象



もっと歩いてほしい

今回の生活習慣改善対象者



あるき たりん
歩木田 凜さん

44歳・男性。特定健診で腹囲が93cmと基準値を超え、加えて血圧と中性脂肪も基準値オーバー。近年はお酒の量が増え、そのおつまみも影響して(?)、肥満傾向に。通勤にはバスと電車を利用、歩くのはせいぜい1日2000歩がいいところ。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度^{*1}といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

※1 厚生労働省「2020年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況」



歩 食習慣を改善する、っていうのはよくわかるんですよ。休肝日だったり、揚げ物の回数を減らしたり。でも運動っていうのはねえ…。

モ 歩数を増やしてみても？
通勤時にたとえば「1駅前で降りてみる」とか。

歩 自宅近くのバス停から約10分で最寄り駅。電車で移動して、職場は駅と直接つながっているビルです。普段は快速電車を使っていて、1駅前で降りると実質3駅分あります…しんどいですよ。



モ 歩木田さんこんにちは！ 単刀直入にお聞きしますが運動は何かされていますか？

歩 いやあ、これといって…。でも、最近お腹の出方が気になってはいるんですよ。健診の数値もよくないし。体を動かすこと自体が減ったのに食べる量が変わらなくて、そのせいだとは思いますが…。

モ 食事のバランスも大切ですが、運動習慣はプラスしておきたいところですね。



歩木田さんの実践

● 週に2回以上、バスの代わりに自宅と最寄り駅の間をウォーキング

このほかにも…

- 塩分や脂っこいものは控え、週1日以上(目標は週2日)の休肝日
- 食事の際、野菜やきのこ、海藻の割合を増やす

こんな工夫も!

日常で歩数を増やすアイデア

電車通勤のときに

- ・ 1つ前の駅で降りて歩く
- ・ 駅構内では階段を利用する
- ・ 改札から「いちばん遠い車両」を利用する

車通勤のときに

- ・ 帰宅前、車に乗る前に10分程度のウォーキングを

勤務中に

- ・ コピーは自分で取りに行く
- ・ トイレは違うフロアへ、階段を使って!
- ・ ランチはちょっと足を延ばしてみる

休日に

- ・ 家族や友人などと一緒に体を動かす

同僚は「自宅の最寄り駅に着いたら早く帰りたい」から、職場の最寄り駅周辺で歩くようにしているそうです。



それぞれ「合う・合わない」があるので、ご自分に合ったやり方を見つけられるといいですね!



モ では、ご自宅から最寄り駅までのバス乗車分を歩いてみませんか?



歩 バスで10分…歩けば裏道使って25分から30分ぐらいですね。

モ いきなり毎日、とはいいいません。たとえば週に3回、月・水・金の行きか帰りのどちらかだけでも、始めてみてはどうでしょうか? 成人の基礎体力向上に推奨されているのが「習慣として週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動^{※2}」ですから、スタートとしては最適ですよ。



歩 そうですねえ…。三日坊主になったらまた別のことを考えるとして、やるだけやってみますか。

※2 厚生労働省「健康日本21～身体活動・運動」より

3カ月後(スマホで面談)

モ (スマホに映る相手を見て) やだ歩木田さん、なんだかシュツとしたじゃないですか!



歩 3カ月で4kg、いい感じに減量できていますね! いざ始めてみたら、自宅から最寄り駅までの30分ぐらいってちょうどいい朝のスイッチになるんです。食事のほうも妻に協力してもらって、揚げ物を少なくしたり、野菜や海藻を増やしたり。

モ 休肝日も続けられたんですね。

歩 週に2日はなかなか難しいんですが(笑)、1日ならなんとか。風呂上がりとか、ガツンと飲みたいときでもまずは水やお茶でごまかすようにすることで、お酒の量を少しコントロールできるようになりました。



食べる時間帯で栄養素の使い方が変わる

体内時計は、朝・昼・夜という1日の変化に合わせて体の働きを調節しています。食べ物から栄養素を取り入れて体を動かす力に変える「代謝」も、1日の中で変化します。日中は糖質や脂質がエネルギーとして利用されやすい反面、夜間は糖質や脂質が脂肪として蓄えられやすくなります。

そのため、朝食と昼食はしっかり食べ、夕食は軽めに食べる、これが体内時計に沿った健康的な食べ方です。また、朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整えるうえでとても重要です。

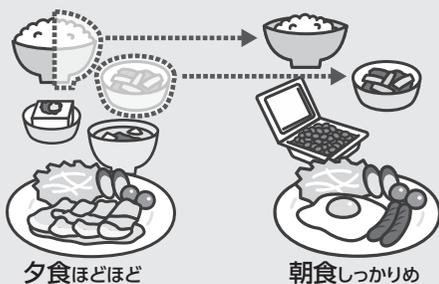
「夕食ガッツリ、朝食抜き」の人は、食事の時間や配分を見直してみましょう



Change! 「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」

夕食のボリュームが多い場合、ごはんやおかずを朝食にスライドさせれば、ムリなく「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」にシフトできます。また、夕食が21時を超える場合は、分食をおすすめします。なお、揚げ物などのカロリーが高いものはいちばん太りにくい昼に食べましょう。

夕食のごはんやおかずを朝食にスライド



分食するときには

夕方



炭水化物をとる

夜



低脂肪の主菜や副菜をとる

理由

夕食をガッツリ食べて朝食を抜くという食べ方は、1日の食事量が多くなっても体内時計によって調節されている代謝のリズムに合っていないため、ヤセにくくなります。体内時計に沿った食べ方をしましょう。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」は
ヤセない

監修・管理栄養士 徳田 葵子



女性のからだ ケア&キュア

監修●医学博士 武曾 綾子

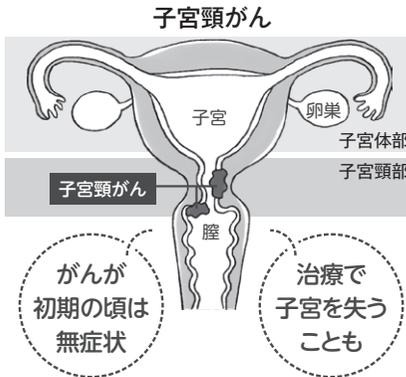
【 20~30代から急増する子宮頸がん 】

子宮頸がんは、子宮の頸部（入口）にできるがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因と考えられています。

HPVは一度でも性的接触の経験があれば、だれでも感染する可能性があるウイルスです。感染してもほとんどの人は免疫によって自然に消滅しますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

日本では20~30代から子宮頸がんになる人が急増し、年間約1万人が罹患しています*。HPVワクチンを接種すると子宮頸がんを起こしやすいタイプのHPVの感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50~70%が防げます。

※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）



考えてみませんか？

HPVワクチンの接種

若い女性に多く見られる「子宮頸がん」。HPVワクチンは、子宮頸がんの原因を一定の割合で防げるもので、小学校6年~高校1年相当の方が対象です。この機会にHPVワクチンの接種について考えてみませんか。

HPVワクチンの接種について

●小学校6年~高校1年相当の女子を対象にした定期接種で、対象年齢なら公費で受けられる。

*1997年4月2日~2006年4月1日生まれの方も、2025年3月までは公費で受けられます。

●同じワクチンを半年~1年の間に3回接種する。



●HPVワクチン接種後、接種した部位に痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがある。まれに重い症状が起こることもある。

●定期接種についてわからないことがあれば、市町村の予防接種担当課や婦人科に問い合わせる。

ご家族で話し合ってみましょう

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。



20歳以上の女性は「子宮頸がん検診」を

子宮頸がん検診は、国のがん対策として自治体や職場で実施しています。HPVワクチンの接種の有無にかかわらず、20歳を過ぎたら、子宮頸がんの早期発見のために、2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。



キャベツ&玉ねぎ使い切りレシピ



●エネルギー 368kcal
●食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料(2人分)

- キャベツ …………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉 …………… 200g
- A 卵 …………… 1/2個
- パン粉 …………… 20g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- ナツメグ …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- B トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶 (200ml)
- コンソメ …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 各少々

作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エゴ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

SDGs(エスディーゼーブス:世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



■料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできる
SDGs!

“ 買すぎずに、
食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買すぎ」です。スーパーなどで安く売っている食材を見ると、つい多めに買ってしまつてしまうことがあります。冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べられる分だけ選ぶようにすることが、食品ロス対策の第一歩です。



◎エネルギー 142kcal
◎食塩相当量 1.7g

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

材料(2人分)

- あさり(殻つき) …………… 200g
- キャベツ …………… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …………… 3/4個(150g)
- A オリーブ油 …………… 大さじ1
にんにく …………… 1片
- 唐辛子(輪切り) …………… 少々
- B 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4

作り方

- ① あさりは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エコ栄養 POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

高血圧



高血圧の判定基準

心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値を収縮期血圧、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値を拡張期血圧といいます。

特定保健指導を受けるめやす (保健指導判定値)
 収縮期血圧 (最高血圧) 130mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上
 いずれかまたは両方

医療機関受診のめやす (受診勧奨判定値)
 (診察室血圧)
 収縮期血圧 (最高血圧) 140mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 90mmHg 以上
 いずれかまたは両方

(家庭血圧)
 収縮期血圧 (最高血圧) 135mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上
 いずれかまたは両方

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の内側にかかる圧力のことです。その値は、心臓から送り出される血液量、血管の収縮の程度やしなやかさで決まります。血圧は常に変動しますが、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

放っておくと
どうなるの？



血液量が多過ぎたり、血管のしなやかさが失われてきたりすると、血管の内側に強い圧力がかかります。自覚症状がないため、放っておくと血管が傷つきやすくなったり硬くなったりして、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまふことも少なくありません。すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気になるリスクが高まります。

高血圧の原因は？

ほとんどの場合、高血圧の直接の原因は特定できません。塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣、加齢、遺伝的な要素などさまざまな要因が組み合わさって起こると考えられています。

高血圧が気になったら
生活習慣を改善し、
自宅でも血圧を測って記録

健診結果などで高血圧が気になったら、血圧を高くする生活習慣を少しでも改善することが大切です。

そしてあわせて実践したいのが、家庭での血圧測定です。最近では、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、医療機関で測る診察室血圧よりも、普段のリラックスした状態で測る家庭血圧のほうが重視されています。安価な家庭用血圧計も多く販売されていますので、家庭血圧を測る生活を始めてみましょう。

血圧は、毎朝、起床後1時間以内の朝食前に測ります。なお、家庭での正常血圧は収縮期血圧115mmHg未満／拡張期血圧75mmHg未満とされています。

《 血圧を安定させる生活習慣のポイント 》

まずはできることから始めてみましょう！

✎ 塩分を控える

味つけには酢や柑橘類を使う、だしと香りでうま味をプラスするなど工夫して減塩しましょう。加工食品に記載されている「食塩相当量」もチェック。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。すでに高血圧の人は、6g未満をめざしましょう。



✎ 野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果があります。ただし果物には糖分も多いため、とり過ぎには注意を。



✎ お酒は適量に

男性は1日にビールなら500mL、日本酒なら1合程度、女性はその1/2程度までにとどめ、週に2日程度の“休肝日”を設けましょう。



✎ ストレスと上手につき合う

過度なストレスは、血圧を上昇させます。自分なりのストレス発散法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



✎ 禁煙する

タバコは血管を収縮させ、血圧や心拍数の上昇を招きます。また、血管を傷つけ、動脈硬化にもつながります。喫煙者は今すぐ禁煙を！



✎ 睡眠不足、運動不足を解消する

睡眠不足は自律神経の働きを乱し、血圧を上げる要因になります。有酸素運動は血管をしなやかにして血流を促し、血圧を下げる効果があります。しっかり睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



高血圧は自覚症状がないからこそ、毎年の健診受診や家庭血圧測定が有効

高血圧は自覚症状がないため、毎年健診を受けることが重要となります。心電図や眼底検査では、高血圧による影響がわかることがあるため、これらの検査を受けることも有効です。

また、血圧の高め、低めにかかわらず、普段から自宅

で毎日血圧を測って家庭血圧を記録しておくことが大切です。高血圧に限らず、ほかの病気で医療機関を受診する際にも役立つ、記録した用紙などを医師に提示することで、より適切な診断や治療が受けられるというメリットがあります。



【風光明媚】

…自然の眺めが清らかで美しいこと

父母ヶ浜は、香川県の西部・三豊市にある約1kmにおよぶ砂浜です。夏場はもちろん海水浴客でにぎわいますが、潮が引いた干潮時に砂浜に現れる巨大な潮だまりが鏡のように空を映し出す絶景は、1年を通して目の当たりにできます。

「天空の鏡」といえば、遠く南米・ボリビアのウユニ塩湖が世界的にも有名ですが、いざ行こうとすると24時間は間違いなくかかる地球の裏側に比べ、こちらはアクセスもよいということでSNSを通して人気となりました。

父母ヶ浜の北西、瀬戸内海に突き出た形の荘内半島には「浦島太郎に関する伝説」がいたるところにあり、この半島中央部にある紫雲出山もその1つ。遊歩道を歩きながら山頂をめざせば、そこには美しい瀬戸内海の風景が広がります。

食べておいしい



●紫雲出山遺跡館「喫茶コーナー」

紫雲出山遺跡館の館内にある喫茶コーナーには、大きな窓とそれに沿ったカウンター席が設けられています。写真は「コーヒーとシフォンケーキのセット」、疲れた体にケーキの甘さがしみわたります。

9:30～17:00(時期により変動あり)、火曜・年末年始休館。



詳細はこちらから

→ <https://www.mitoyo-kanko.com/>

※父母ヶ浜の見頃やその他近隣のグルメ、宿泊施設などの情報も満載です。

2023年4月から

出産育児一時金が引き上げられます



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合では、出産育児一時金を支給しています。

2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として、出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。

対象者 被保険者・被扶養者

支給額 1児につき

2023.3まで

2023.4から

42万円

50万円

出産育児一時金 Q&A

Q 対象になる出産は？

A 妊娠4カ月以上(13週以上)の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書をかわす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

直接支払制度で実際の出産費用が一時金を下回った場合

健保組合に申請すれば、差額が受け取れます

出産育児一時金 50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は、実費との差額を受け取れます。

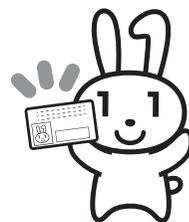
随時登録受付中

マイナ保険証 を利用しましょう！

政府により、マイナンバーカードと健康保険証の一体化が進められています。

まだ、マイナンバーカードを申請していない方は、早めの申請をお願いします。

すでにマイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょ。



マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります

マイナ保険証を利用登録はこちら

◎「マイナポータル」から、スマートフォンもしくはパソコンを使って登録



◎「セブン銀行のATM」から登録

マイナ保険証

マイナ保険証で医療費が安くなる

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で医療機関を受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。

2023年4月からは、特例措置としてさらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		従来の加算	2023年4月～12月末
		3割負担の場合の額	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	12円	18円
	マイナ保険証で受診	6円	6円
再診	従来の保険証で受診	—	6円
	マイナ保険証で受診	—	—
調剤	従来の保険証で受診	9円/6カ月に1回	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	3円/6カ月に1回	3円/6カ月に1回

覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

被扶養者異動届

被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- 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



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 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、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

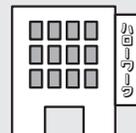
収入が増えた

- 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



仕送り額が変わった

- 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5,000円以上

失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



離婚した

- 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



別居した

- 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- 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も同様



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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場合は除く



外国に移住した

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー
村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ



最近、運動不足が気になっていませんか。かといって、目標を立てて時間をつくらうとすると長続きはしないものです。ここでは、少しでも体を動かしたり伸ばしたりするきっかけになるよう、普段の家事をしながら無理なくできる簡単なストレッチをご紹介します。

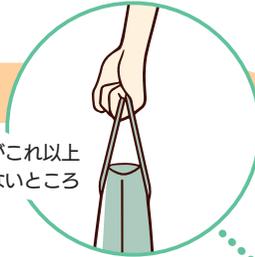
買い物のエコバッグを持ちながら

1

適度な重さのエコバッグを片手で持ち、重さに逆らわずそのまま自然に肩を下げる。



手首がこれ以上回らないところまで



3

ゆっくりと手首を①の状態に戻し、次に親指を内側に向けるように手首を回し、再びゆっくり①の状態に戻す。①～③をゆっくり繰り返す。反対側の手も同様に行う。



2

バッグを持った手の親指を外側に向けるように、ゆっくりと手首を回す。このとき、肩につながる腕の骨が手首の動きに合わせて動いていることを確かめる。



ここがポイント!



買い物の際にエコバッグなどを持ったままできるストレッチです。バッグの重さを負荷にしながらか手首を回すことで、腕や肩回りの筋肉をほぐします。ただし、持ち手が痛くなるほどの重い荷物では、手首を痛める可能性がありますので行わないようにしましょう。

また、バッグを持っている側とは逆方向に首を倒すと、ストレッチ効果が高まります。

Illustration / 浅水 シマ