

健保ニユース NSG

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

2024
SPRING 春



満開の桃の花と菜の花畑 ●山梨県

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6年度

事業計画および収支予算

令和6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6年度 予算概要

我が国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、高齢者医療の支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担は既に限界に達しています。この危機的状況から脱却するためには、全世代で公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務となっています。

健保連発表の「令和4年度決算見込」と今後の財政見通しについてによりますと、全国の健康保険組合の保険料収入が前年度比2・7%の増に対して、保険給付費は同5・7%増加、納付金は同6・7%と大きく減少し、経常収支差引額は1365億円の黒字となりました。なお、納付金が大幅に減少した要因は、新型コロナウイルス感染症に伴う令和2年度の高齢者医療費の減少によるものであり、4年度限りの一時的なものです。75歳に到達する団塊の世代の増加に伴い、納付金負担は増加していくことは見込まれており、健康保険組合の財政状況は厳しい状況が続きます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、日々の健康づくりに留意し、医療費節減にご協力をお願いします。

令和6年度 予算の概要

収 入		支 出	
科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,573,849	事 務 費	74,237
国庫負担金収入・他	334	保 険 給 付 費	791,448
調 整 保 険 料 収 入	22,136	法 定 給 付 費	770,817
繰 入 金	326,278	付 加 給 付 費	20,631
国 庫 補 助 金 収 入	789	納 付 金	930,429
出 産 育 児 交 付 金	294	前 期 高 齢 者 納 付 金	533,529
財 政 調 整 事 業 交 付 金	33,675	後 期 高 齢 者 支 援 金	396,896
雑 収 入	4,861	病 床 転 換 支 援 金	1
		退 職 者 給 付 拠 出 金	2
		流 行 初 期 医 療 確 保 拠 出 金	1
収 入 合 計	1,962,216	保 健 事 業 費	81,896
経常収入合計	1,580,086	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	22,136
		そ の 他	2,070
		予 備 費	60,000
		支 出 合 計	1,962,216
		経常支出合計	1,879,979

収 入		支 出	
科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	224,651	介 護 納 付 金	243,597
繰 越 金	50,000	介 護 保 険 料 還 付 金	1,000
雑 収 入	2	予 備 費	30,056
収 入 合 計	274,653	支 出 合 計	274,653

保健事業

令和6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

一般勘定

当組合の令和6年度予算は、収入面では総報酬額ベースで令和5年度実績見込み並みとしましたが、令和5年度予算ベースで9200万円ほど増収となる見込みです。支出については、高齢者医療制度による納付金（拠出金）が前年度見込み対比3億5000万円の大幅支出増となり、医療費については比較的安定していることから令和5年度実績見込み並みとし、診療報酬改定の影響を加味して予算計上しています。

これらの結果、経常収支で約3億円の赤字予算となりますが、別途積立金を繰り入れることにより一般保険料率は据え置きとしています。

介護勘定

令和6年度介護納付金は支出増の見込みですが、令和5年度収支残金を繰り越すことにより介護保険料率は今年度も16・8%に据え置きとしています。

当組合としては、厳しい財政状況下ではありますが、データヘルス計画、健康経営推進サポート含めた事業主とのコラボヘルスに積極的に取り組み、各種健診事業などの効率的・効果的な保健事業を推進し、健全財政の維持に努めていきます。

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。

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では、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。



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。

日本板硝子健康保険組合



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。

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）
40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？

被扶養者のみなさん、健診を毎年受けていますか？

40歳からは、被保険者だけではなく被扶養者である奥様も、年に1度健診を受けることが推奨されています。健保組合から健診のお知らせが届いたら、早速予約をいれましょう。



健診を受けない理由あれこれ



家事・育児・介護などで忙しく、 時間がとれません

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行します。病気が進行してしまったら、治療のためにかえて長い時間がかかるだけでなく、入院を余儀なくされるかもしれません。特定健診なら長くても半日程度です。将来の大切な時間のためにも、健診を受けておきましょう。

現在通院していて、 いろいろな検査も受けているので、 健診は受けないつもりです

特定の病気のために行う検査は対象が狭く、特定健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。全体を広く調べて、別の病気の芽を見つけるためにも特定健診を受けることが必要です。

もし病気が見つかったら怖いです

もし病気があったとしても、病気を早期に発見し治療を始めることで、身体的にも経済的にも心理的にも負担を小さくすることができます。

自治体が実施するがん検診を 受けたので十分では？

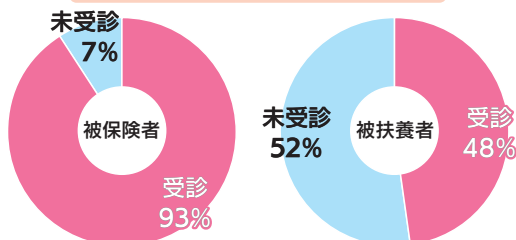
がん検診で調べるのは、あくまでも該当するがんに関する項目のみです。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

これまでとくに異常もなかったので、 毎年受けなくてもいいでしょ

たとえ異常がなかったとしても、毎年健診を受けることで体の状態の経年変化が確認できます。早い段階で生活習慣を見直すきっかけとなり、病気を未然に防ぐことができます。

被保険者に比べて被扶養者の受診率が圧倒的に低くなっています

健保組合における特定健診の受診率



厚生労働省「2021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

ご家族全員が健康であるために、被保険者のみなさんも被扶養者の方へ健診の受診をおすすめしてください。



30歳以上のご家族のみなさま

健康診断を



受けましょう!!



健康保険組合では加入者の方に対する健康診断として、**人間ドック(※被扶養配偶者のみ)**と**特定健康診査**を実施しています。

がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は自覚症状なく進行し、気づいたときにはすでに重症化していて回復が難しくなっているというケースもあります。**これからも家族といっしょに安心した毎日を送るために、1年に1回は健康診断を必ず受けましょう。**

人間ドック受診補助

対象者 ▶ **30歳以上**

30歳以上の被保険者と被扶養配偶者の方は、子宮頸がんや乳がん、大腸がんなどのオプション検査を含む人間ドック費用の補助が受けられます。
(一部補助対象外のオプション検査有)

◆請求総額に対する負担割合

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	10 %	4 %
健保負担	90 %	96 %

※請求総額が6万円を超えた場合には、超過分は全額受診者負担

たとえば…

40歳以上の方で人間ドック健診費用47,500円の場合

自己負担額 1,900円

予約方法や詳しい内容についてはご自宅あてにお送りする案内または当組合ホームページをご確認ください。

人間ドックご案内ページ二次元コード ▶



1,900円! ?

世間一般の自己負担平均額は
2万円なんだよ。
こんなにもお得なら
みんなに教えてあげよ~!



特定健康診査

対象者

40歳～74歳

特定健康診査（特定健診）とは、いわゆる「健診」のことで、問診、身体測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結び付けることが目的です。

～ 受診までの流れ ～



ご自宅近くの健診機関で
無料で受けられるよ～

① 特定健診を受けるには「受診券」が必要です

昨年度より対象者への一括送付から、希望者への個別発行に変更しています。

特定健診を希望される方はまず健康保険組合へご連絡の上、「特定健康診査受診券」の交付を受けて、記載のある有効期限日までに受診してください。

② 事前に健診機関を予約する

詳しい予約方法は当組合ホームページをご確認ください。

人間ドックご案内ページ二次元コード▶



③ 健診を受ける

当日は「特定健康診査受診券」と「健康保険証」をご持参ください。

注意

人間ドックと特定健診の両方を受診することはできません！！
どちらか一方のみをお選びください。

◆ 勤務先等で健診を受けられた方 ◆ ※提出者にはQUOカード進呈いたします

ご案内している人間ドック・特定健康診査を受診されず、パート勤務先等で健康診断を受けられた方は、検査結果（特定健診結果通知表＜質問票含＞など）の写しを当組合まで提出してください（特定健診代替扱いとなります）。

健保ホームページのご案内

「日本板硝子健康保険組合」で検索いただくか、
二次元コードを読み込んでください。

ホームページURL

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



ご質問等は下記まで

〒541-8559 大阪市中央区北浜四丁目5番33号
日本板硝子健康保険組合

受付時間

9:30～12:00、
13:00～17:00
(土日祝日除く)



06-6222-7515



お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵(管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタyling ■ 大原 美穂



さまざまな歯ごたえが楽しめる!

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉(薄切り) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- キャベツ …… 1/6個(200g)
- たけのこ(水煮) …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 溶き卵 …… 1個
- ごま油 …… 大さじ1
- オイスターソース …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせた■を加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。

たんぱく質の役割って どんなもの？

三 大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

相性抜群のバターとポン酢で味付け！

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー



1人分

エネルギー
397kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
18.1g

材料 (2人分)

- 牛肩ロース肉 (焼き肉用) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- そら豆 (冷凍) …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- にんにく …… 1片
- バター …… 5g
- バター …… 5g
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 小さじ1
- 黒こしょう (好みで) …… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター (5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ ■を加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理の ポイント

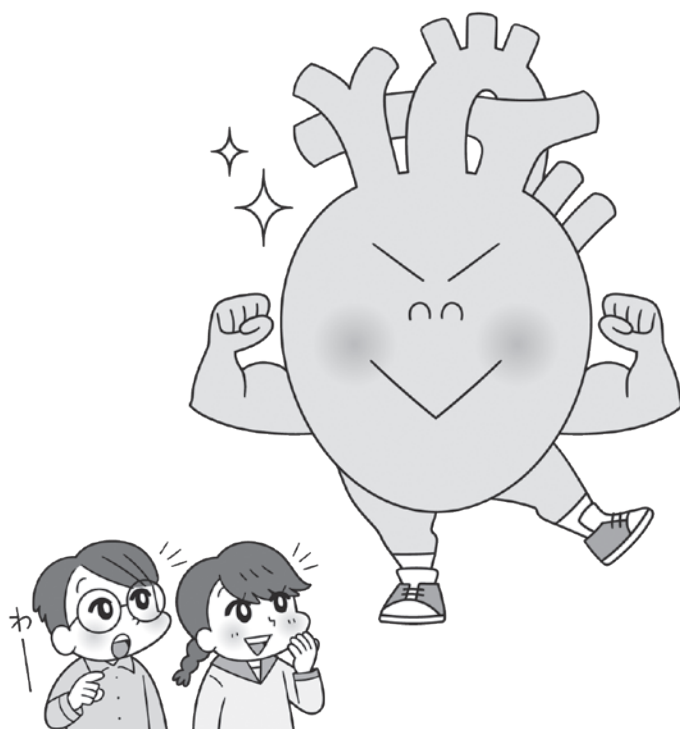
牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでも肉やバラ肉でもOK。

心臓は 年中無休の働き者!



私たちの生体ポンプ

心臓の仕事は、血液を全身に送り出すこと。心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、そのほとんどが心筋という筋肉でできています。ポンプのように心筋を縮めたり、ゆるめたりを繰り返して、1秒に1回のペースで、体中に血液を循環させています。もちろん、私たちが眠っているときも、休むことはありません。まさに、年中無休の働き者です。



心臓は全身の要!

心臓が循環させている血液には、体の隅々にまで酸素や栄養素を送り届け、二酸化炭素や老廃物などを回収する働きがあります。全身に血液を送り出してくれる心臓は、人体の生命維持に欠かせない重要な臓器です。心臓に、酸素や栄養素を運ぶ血管を冠動脈といい、心臓の周りを守るように取り巻いています。

そもそも血圧とは?

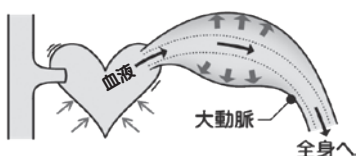
血液が動脈を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。いわゆる「上の血圧」は、心臓が収縮して血液を送り出したときのもの。「下の血圧」は、送り出した血液を戻そうと心臓が拡張したときのものです。上下の血圧の値がそれぞれ基準値を超えると「高血圧」と診断されます。

血圧が高いと何がいけないの?

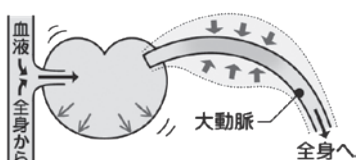
血圧が高くても自覚症状はほとんどないため、高血圧を指摘されても放置する人は少なくありません。高血圧の恐ろしいところは、自覚症状なく「動脈硬化」を進行させることです。本来の血管は、弾力性がありしなやかですが、血圧が高い状態が続くと血管に余計な負荷がかかるため、分厚く硬くなり、これが「動脈硬化」につながります。

血圧のしくみ

収縮期血圧(上の血圧)



拡張期血圧(下の血圧)



勉強 MEMO

【動脈硬化】

動脈の血管が硬くなって弾力性が損なわれた状態。血管に悪玉コレステロールや細胞が蓄積して、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、心臓に大きな負担がかかる。古くなって汚れた水道管のようなイメージ。

【コレステロール】

三大栄養素である脂質のひとつ。細胞膜や各種のホルモンを作る材料で、人体に必要な物質。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDL（悪玉）コレステロールで、増え過ぎると動脈硬化の原因になる。反対に、余分なコレステロールを回収するのがHDL（善玉）コレステロール。

あまり無理をさせると…**虚血性心疾患**
虚血とは、「血が虚ろ」と書くように血が足りていない状態をさします。心臓に十分な量の血が行き渡っていない状態を総称して「虚血性心疾患」といい、心筋梗塞や狭心症などがあげられます。
冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血液が心臓に十分に巡らなくなり、心臓が一時的に酸素不足となるため、胸がしめつけられるような痛みに襲われます。最悪の場合は突然死へつながることもあります。

心臓を労わる生活を！

心臓は言わずもがな、人体においてもっとも大事な臓器の1つです。心臓が停止すれば、全身に血液が届かなくなり、あらゆる細胞・臓器が停止してしまいます。

虚血性心疾患の三大危険因子は、**喫煙、LDL（悪玉）コレステロールの高値、高血圧**です。喫煙している方は今すぐ禁煙を！コレステロール値、血圧値はいずれも毎年の健診でわかる数値です。健診結果で、これらの数値に危険信号が出ていたら、以下の生活習慣を心がけましょう。

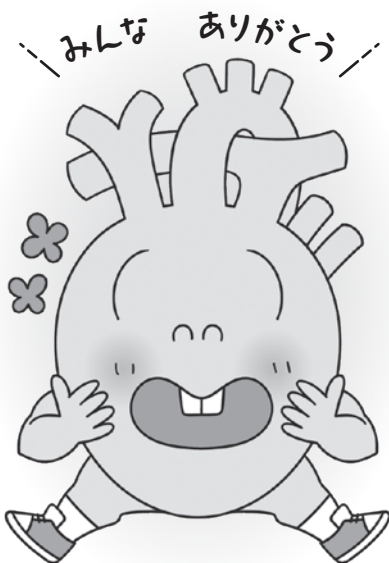
禁煙

塩分の摂り過ぎに注意



適正体重の維持

ストレスをためない



食生活の見直し

お酒は適度に

運動不足の解消



十分な休養

本日のまとめ

心臓は、休むことなく全身に血液を送り届け、身体活動を支えてくれている。「高血圧」になると、心臓に負担がかかって疲れてしまう。心臓のためには、**規則正しい生活**が大事！



眺望や自然のうつろいを存分に楽しみたい

六甲山

〔兵庫県〕

自然だけでなく、ミュージアムなどのレジャースポットも充実の六甲山。
ウォーキングの合間に、大人も子どももさまざまに楽しめます。

神

戸のシンボルの一つである六甲山。街の中心部近くにありながら自然を楽しめる場所として市民に親しまれています。

ウォーキングスポットにおすすめなのは、六甲山の東部にあたるエリア。その魅力といえば、四季折々の豊かな自然や豊富なアクティビティ、芸術、温泉、グルメなどですが、なかでも六甲山からのダイナミックな眺めは有名で、大阪湾や大阪平野などが眼下に広がります。ウォーキングの合間に各種スポットで、ぜひ眺望を楽しみましょう。

六甲山の冷涼な気候を生かした六甲高山植物園では、春はミズバショウやツツジ、カタクリなどの花々が出迎えてくれます。また、ROKKO森の音ミュージアムは、音と自然をテーマにした博物館。自動演奏楽器のコンサートのほか、オルガンやオルゴールを奏でられるSIIKIガーデンもおすすめです。

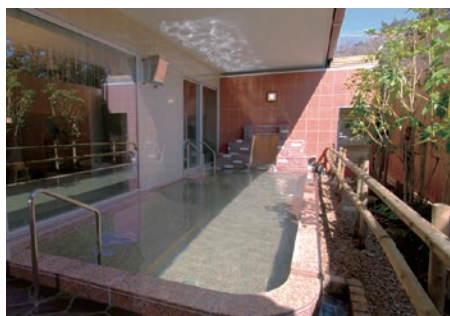
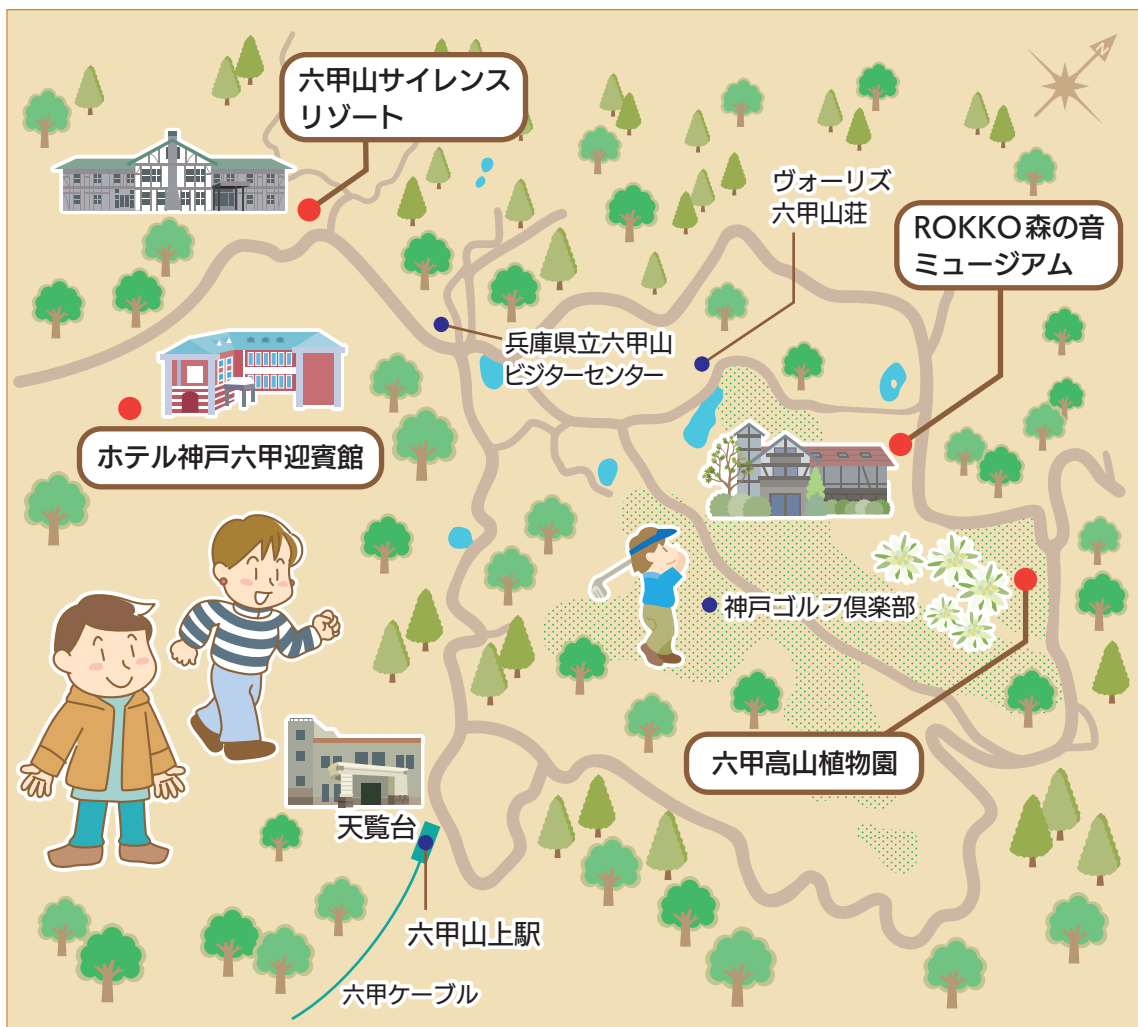
このほか、美食の街・神戸らしく、こだわりのメニューを提供するカフェやレストラン、また、温泉施設もあり、ウォーキングの合間にさまざまな楽しみ方ができます。春の息吹を感じられる六甲山へ、ウォーキングに出かけてみませんか？



◀ROKKO 森の音ミュージアム
アンティーク・オルゴールなどで「演奏家のいないコンサート」を毎日開催。オルゴール組立体験も可能。ガーデンやカフェも併設。

六甲高山植物園▶

世界の高山植物や六甲に自生する植物、山野草など約1,500種が栽培されています。5月中旬からは、日本ではめずらしいヒマラヤの青いケシが見られます。



◀ホテル神戸六甲迎賓館

天然温泉を楽しめる大浴場は2種類あり、露天風呂も備えています。お風呂のほか、カフェ、レストランも日帰り利用可能。

六甲山サイレンスリゾート▶

旧六甲山ホテルを修復したカフェテリアではこだわりのアフタヌンティーやパスタ料理を、大阪や神戸方面を一望できる「空のダイニング」では、但馬牛や野菜をふんだんに使ったメニューを楽しめます。



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

- STEP 1** 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する
- STEP 2** 「登録・ログイン」をタップする
- STEP 3** 暗証番号を入力する
- STEP 4** スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする
- STEP 5** ログインが完了するとウェブサイトがひらく



● 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM



マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

マイナ保険証がないと保険診療が 受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・ マイナンバーカードを取得していない方
- ・ マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・ マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

(資格確認書のサイズ、材質)

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



ご家族が被扶養者資格を失ったときは 健保組合まで届け出を!

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。
その場合は、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」を5日以内に健保組合へ提出してください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出をお願いします。

CHECK ☒ こんなときは被扶養者でなくなります

就職などで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

- 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）



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も同様



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場合は除く



被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

令和5年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえ、被扶養者として認定されることがあります。

【添付書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

お尻と太ももをきたえる「スクワット」

正しいフォームで
効果UP



監修 ■ 筑波大学人間系教授

山田 実

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

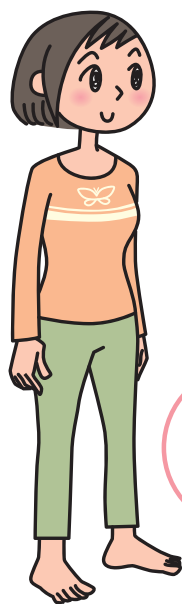
スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。

1日3回程度行うといでしょう



1

足を肩幅より広めに開く



広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。
お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

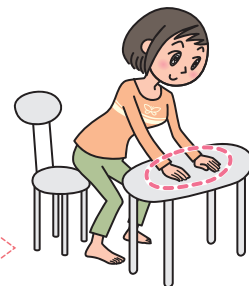
ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする

3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す

※ 他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください

NHK 健康チャンネル



基本のスクワットが難しい場合は、
つまり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

Column

おでかけの移動は運動にしまおう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

POINT

- 声に出しながら数をかぞえようと自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。