

健保ニユース NSG

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

2025
SPRING 春



相野原観音堂 ● 新潟県

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7年度 事業計画および収支予算

令和7年度 予算概要

今年はずべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後ますますは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が増減される仕組みがあります。令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

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7年度 予算の概要

収 入	
科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,664,033
国庫負担金収入	341
調 整 保 険 料 収 入	23,431
繰 入 金	194,766
国庫補助金収入	866
出産育児交付金	442
財政調整事業交付金	31,682
雑 収 入	7,141
収入合計	1,922,702
経常収入合計	1,672,820

支 出	
科 目	予算額 (千円)
事 務 費	56,542
保 険 給 付 費	819,694
法 定 給 付 費	793,616
付 加 給 付 費	26,078
納 付 金	874,993
前期高齢者納付金	448,523
後期高齢者支援金	426,468
病床転換支援金	1
流行初期医療確保拠出金	1
保 健 事 業 費	85,954
財政調整事業拠出金	23,431
そ の 他	2,088
予 備 費	60,000
支出合計	1,922,702
経常支出合計	1,839,170

収 入	
科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	206,931
繰 越 金	50,000
雑 収 入	53
収入合計	256,984

支 出	
科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	228,029
介護保険料還付金	1,000
予 備 費	27,955
支出合計	256,984

令和7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7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)

※ホームページの運営

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

一般勘定

当組合の令和7年度予算は、収入については、経常収入ベースで前年度実績見込並みで見込んでおり、約8900万円の減収となる見通しです。

支出については、高齢者医療制度による納付金（拠出金）が前年度実績見込より約5200万円の減少となり、保険給付費は前年度実績見込並みで計上しています。

これらの結果、経常収支で約1億6000万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

介護保険料率は、今年度の納付予定額に対応するため15・0%（前年度16・8%）となりました。

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
見られます

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。



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。

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

- ❖ 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、被扶養者を対象
- ❖ 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）
希望する被保険者、被扶養者を対象2000円/回
- ❖ 禁煙サポート（年間）
3種類のプログラムを利用し禁煙に成功した方には費用を全額補助
- ❖ 歯科健診（事業所ごと・年間）
事業所訪問型と提携医院選択型の2種類の歯科健診を実施

特定健診？ それって 受ける意味あるの？

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理にとくに気をつけたい
40歳以上のおみなさんにおすすめしたいのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診・特定保健指導の対象年齢は40～74歳。

まさに「働き盛り」のための健診なのですが
「それって受ける意味あるの？」と否定的な意見をもつ人もいます。

仕事が忙しいんですよー
どこにそんな時間があるんだか…

こどもの世話に親の介護、
想像以上にタイヘンなの
わかってってます？

私は定期的に通院して
診てもらっているから
必要ないでしょう

「忙しくて時間がない」というあなた

「指導といわれても時間がないから受けれない」と嘆くのではなく、時間ができよう調整するか、もしくは時間を取るように職場に相談してみてもいかがでしょうか。



「育児や介護がタイヘン」というあなた



特定健診といっても実際にかかる時間は半日からせいぜい1日がいいところ。「年に一度、1日」都合をつけられるよう、ご家族とも相談して時間を作ってみませんか？

「通院しているから」というあなた

治療や経過観察での受診と、特定健診は別物です。健診受診の要否がわからない場合はかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えるとよいでしょう。



知らず知らずのうちに発生している「病気の芽」を見つけ出すためのものです！

健保組合などの医療保険者には、法律により特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられています。

特定健診は40〜74歳の人を対象に実施される健診で、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防と早期発見が主な目的です。生活習慣病は、食生活の偏りや運動不足、ストレス、過剰な飲酒・喫煙など、日常生活における毎日の「好ましくない生活習慣」により知らず知らずのうちに発症したり、進行したりする病気を指します。

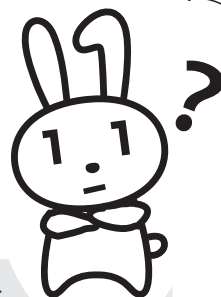
ですが、その名が示すように、生活習慣を改善することで予防することも十分に可能。そのきっかけにしたいのが特定健診です。年に一度、定期的に「イマ」の体のチェックを行うことで、お腹周りが大きくなっていないか、どんな数値が悪くなっているのかなどを確認し、日常生活の改善につなげるというサイクルができるのです。

特定健診で リスクが発見された場合には、 生活習慣などを改善する 特定保健指導へ

「特定保健指導」では、保健師や管理栄養士などがあなたの生活習慣見直しをサポートします。対象者は特定健診の結果から判定されますが、「指導」といっても叱られるようなことはなく、対象者に寄り添って、体の「ミライ」のために実行できることを模索していく面談のようなものと理解してください。特定保健指導の案内が届いたら、放置せずに必ず受けるようお願いします。



結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？



従来の健康保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能です。

2024年12月2日

原則移行

2025年12月1日

完全移行

マイナンバーカードあり

マイナ保険証登録済

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

健康保険証利用不可

資格確認書を利用

マイナンバーカードあり

マイナ保険証未登録

マイナ保険証に早めの切り替えを！

健康保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・
新規被扶養者
健康保険証紛失者

マイナ保険証のない方にのみ
資格確認書を交付

マイナ保険証を登録しない
場合は、資格確認書を利用

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら





サポートプログラムを ご利用ください！



健康保険組合では、2024年8月1日より、3種類の「禁煙サポートプログラム」を開始しています。禁煙に成功した場合は、費用の全額が健康保険組合から補助されます。タバコをやめたいと考えている方は、ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてください！

対象者

被保険者（任意継続被保険者および被扶養者を除く）

※コースに限らず補助の利用はひとり1回限りです。



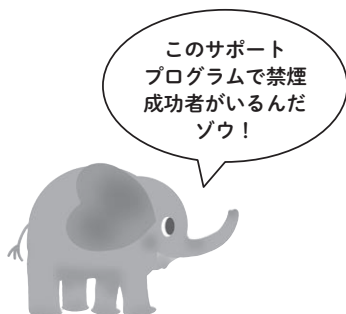
プログラム内容

いずれのコースも禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム等）を利用しながら禁煙に取り組みます。

コース内容	禁煙に成功した場合	禁煙に失敗した場合
禁煙外来受診コース 医療機関で禁煙外来を受診するコースです。医師が喫煙状況を把握し、禁煙補助薬の処方や治療中のサポートを行います。	費用の全額を補助	窓口本人支払額の半額（6,500～10,000円程度）を自己負担
オンラインサポートプログラム「ascure 卒煙」コース スマホの専用アプリを使用して、オンラインで指導員による面談指導を受けるコースです。通院の必要がないので、忙しいけれど支援は受けたいという方におすすめです。	費用の全額を補助	費用の15%（8,910円）を自己負担
LINEサポートプログラム「ascure 卒煙ライト」コース スマホのLINEで友達登録をして、禁煙に関する情報提供を受けるコースです。すきま時間で禁煙チャレンジが可能です。	費用の全額を補助	費用の15%（4,125円）を自己負担

禁煙成功・失敗の判定

判定日（プログラム開始から6カ月後）に「禁煙応援者（上司・同僚（非喫煙者）・事業所医療関係者のいずれか、家族は不可）」の証明を受けていただきます。



エントリー方法や詳しい内容については当組合ホームページをご確認ください。

禁煙サポートご案内
ページ二次元コード▶





腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分

エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.7g

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群!

イワシとキャベツのチーズオムレツ

材料(2人分)

- イワシ水煮缶 …… 1缶(150g)
- キャベツ …… 100g
- A 卵 …… 3個
- カレー粉 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ(お好みで) …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※ 18～20cmのフライパン使用

作り方 (調理時間: 15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

腸に超イッ!

おはなし

善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の1つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分

エネルギー 345kcal
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる

納豆とたけのこの鶏つくね

材料 (2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック (50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉 (もも※) …… 150g
- A [片栗粉 …… 大さじ1と1/2
おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま (お好みで) …… 適量

※ 鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方 (調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3～4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ☞ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ☞ 白いりごまのほか、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。



ジェネリック医薬品を選ぶのは不安？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて価格が安いのが最大のメリットです。しかし、「安いから効果や安全性が不安」と感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実は、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用しており、効果や安全性を厚生労働省が承認したお薬です。賢い選択をするための一歩として、ぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

ジェネリック医薬品のメリットは、安価だけではなくありません。ジェネリック医薬品を製造する際に、錠剤の大きさを小さくしたり、のみやすい味に変更したりするなど改良されているものがあります。



人間ドックのご案内



当組合では、病気の予防のための事業として、人間ドック受診時の自己負担金の補助を行っています。健診当日の窓口支払いはなく、充実した検査を受けることができますので、積極적으로ご利用ください。

健診機関

健保連指定の健診機関のうち、当組合が選定した指定病院および当組合の直接契約病院で受診可能

※健康保険組合ホームページ <https://www.nsg-kenpo.or.jp> から検索してください。

主な検査項目

一般検査（問診、身体測定、腹囲、視聴覚、血圧等）、血液検査、尿・便検査、胸部・胃部X線検査、腹部超音波検査、心電図検査等

【補助対象外のオプション検査】

推定食塩摂取量検査、肥満遺伝子検査、アルコール遺伝子検査、健康年齢測定、運動教室、アレルギー検査、更年期検査、睡眠時無呼吸症候群検査、軽度認知症機能検査、歯周病唾液検査など

健診の予約方法等

(1) 受診者が、直接健診機関に予約してください。乳がん・子宮がん・前立腺がん等のオプション検査（単独受診不可）は予約時に併せてお申し込みください。

受診申込専用アドレス NSGkenpo@nsg.com

(2) 受診日が決まれば「人間ドック受診申込書」に必要事項をご記入のうえ、当組合へ送付してください。後日、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をお渡しします。

(3) 受診当日は「人間ドック受診者通知書」とマイナ保険証等をご持参のうえ受診してください。

対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者（任意継続者も含まれます）

ご注意

40歳以上の被扶養配偶者は、先にご案内しています特定健康診査と人間ドックの両方の受診はできませんので、年度内（4月～翌年3月まで）にどちらか一方を選択して受診してください。

補助回数

年度内（4月～翌年3月まで）に1回

費用負担割合

オプション検査を含めた請求総額に対する負担割合となります。請求総額が6万円を超えた場合には、超過額は全額受診者負担になります。後日、給与控除または請求書払いで精算します。

<計算例>費用総額：46,750円

〔内訳：基本検査：37,400円、乳がん検査5,500円、子宮がん検査3,850円〕

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

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	4,675円 (10 %)	1,870円 (4 %)
健保負担	42,075円 (90 %)	44,880円 (96 %)



自然やレトロな街並みも魅力の温泉地

熱海

[静岡県]

古き良き時代を感じさせる熱海の温泉街。
ゆっくりと散策も楽しんでみませんか。

静

岡県の東部に位置し、日本有数の温泉地として知られる熱海。源泉は500を超え、多くの温泉旅館やリゾートホテルが点在しています。

熱海の魅力は温泉だけにとどまらず、海と山に囲まれた風光明媚な地であること。海側には青い海と海水浴が楽しめるビーチ、山側からは熱海湾や熱海市街を眼下に望めます。海沿いには整備されたデッキもあり、潮風を受けながらウォーキングができます。

古い歴史をもつ熱海の温泉街は、美術館や記念館などの施設だけでなく、最近では、昭和の面影を感じられる街並みに人気が高まっています。こうした名所は、比較的小規模な範囲にまとまっているため、徒歩やバスで巡ることがするのもポイントです。

そして、熱海に来たなら外せないのが海の幸グルメ。温泉街では、刺身や寿司などの海産物を提供する飲食店も多く、また、熱海駅前にある2つの商店街では干物を取り扱う店が軒を並べ、土産物を求める人々にぎわっています。

海と山の豊かな自然に囲まれた地で、昼間は街歩きやグルメを存分に楽しめ、夜はのんびりと温泉につかって疲れを癒す、そんな旅に出かけてみませんか。



◀起雲閣

大正時代に築かれた別荘を、現在は熱海市の文化財として公開。緑豊かな庭園や日本の伝統的建築の和館、中国やヨーロッパの装飾・建築様式が随所に見られる洋館があります。

▶熱海サンビーチ

南国を思わせるヤシの木と青い海が広がるビーチは、夏は海水浴場としてにぎわいます。熱海の代表的イベント「熱海海上花火大会」の観覧も楽しめるスポット。



◀海幸楽膳 釜つる

江戸時代から続く干物店が営業する和食処で、地元の魚を中心に取り揃えています。干物はもちろんのこと、刺身や海鮮丼のセットメニューも豊富。

▶熱海温泉 湯宿 みかんの木

日帰り入浴が可能な源泉かけ流し(加水あり)温泉。肌触りの良いお湯は「美人の湯」とも呼ばれており、美肌成分が豊富に入っています。要事前問い合わせ。



※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。

正しく知っておきたい 接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院に
行ってようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。
看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が
使える範囲は限定的なんだ。間違って利用すると、
あとから全額自己負担ということになりかねないから、
注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至っていないもののみ使えます。

- 骨折 ●捻挫 ●ひび（不全骨折）
- 打撲 ●脱臼 ●肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ
医師の同意が必要。
※内科的原因による疾患は含まれない。

× 健康保険が使えない場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用）
など

接骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしているときに
負傷したかを柔道整復師に
正確に伝えましょう。外傷
性か否かが保険適用の判断
に用いられます。

② 内容をよく確認 してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合
は、療養費支給申請手続きが必要
です。申請書に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額など
をよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、 大切に保管する

領収書は必ず受け取り、
大切に保管しましょう。
医療費控除を受ける際
などに必要になる場合
があります。

組合から施術内容などを確認させていただく場合があります

組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因などを確認
させていただく場合があります。

みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなる時は 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 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、遺族年金の受給額を含む）



■ 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



提出するものは？

次の書類を5日以内に 健保組合へ提出してください。



- 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ●保険証または資格確認書

- 高齢受給者証 ●限度額適用認定証

令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「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で、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの限時的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

デスクワークの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終業のときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ひじから下の腕の疲れに

ひじより少し下を片方の手で強く握ったまま、手首を内側、外側に回す。反対の腕も同様に行う。



2 肩の疲れに

いすに横向きで座り、わきの下を背もたれにさせる。

腕の力を抜き、腕を前後に大きく・ゆっくりと振る。左右の肩でそれぞれ10秒行う。



3 下半身の血行を良くしよう

いすをデスクから引いて、ひざの上に反対の脚のふくらはぎを乗せる。

乗せた脚を前後左右に動かして、ふくらはぎをほぐす。反対の脚も同様に行う。

◇両手で座面をつかむと体が安定してやりやすくなります。



POINT!

カチコチ体になる前にストレッチを

デスクワークに集中していると同じ姿勢のままになりがちです。長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れ・だるさの原因になります。1時間に一度はストレッチをして、疲れを予防しましょう。

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。今回は、デスクワーク後にできるストレッチをご紹介します。デスクワークでたまった肩・腕の疲れや脚のむくみをストレッチで解消しましょう。

Illustration / 関 祐子