

KenpoDayori

けんぽたより

神奈川県情報サービス産業健康保険組合
<https://www.kjkenpo.or.jp>

春号

No. 153

2020.4

健康情報 今と昔
血圧の常識の巻

KENPO羅針盤
後期高齢者2割負担は
2022年4月までに
実施見込み

感染症のギモンにお答えします
知っていますか?
五輪開催で高まる感染症のリスク

マンガで納得?健康保険
被扶養者異動の届出が必要なとき

歯ってる?歯の健康
歯と全身の健康

ヘルシー&優しいレシピ
たけのこと
春キャベツのピリ辛炒め

令和2年度

のお知らせ
予算

男性も知っておきたい
女性の健康と
ライフステージ

健康診断のご案内
特定保健指導を
ご存じですか?

健康生活を
サポートします!

令和2年度
**保健事業
概要**

令和2年度

予算のお知らせ

当健康保険組合の今年度予算が2月18日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬改定や、令和3年3月から運用を開始するオンライン資格確認システムの導入準備を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●健康保険収入

みなさまと事業主からの保険料で、今年度は203.0億円を見込みました。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2~3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。令和2年度は、診療報酬改定(全体で▲0.46%)の影響に加え、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、95.6億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として18.6億円を見込みました。当組合の*健康スコアリングレポートの結果にもとづき、今年度も健診受診率(とくに被扶養者)、特定保健指導の実施率の向上等に力を入れていく予定です。健康維持のためにも健診や特定保健指導をぜひご活用ください。

*加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を全健保組合平均や業態平均と比較したデータ。

収入支出予算額

| | |
|------|--------------|
| 健康保険 | 21,808,110千円 |
| 介護保険 | 2,066,111千円 |

保険料率

| | 被保険者 | 事業主 | 合計 |
|------|------------|------------|----------|
| 健康保険 | 47.5/1,000 | 47.5/1,000 | 95/1,000 |
| 介護保険 | 8.5/1,000 | 8.5/1,000 | 17/1,000 |

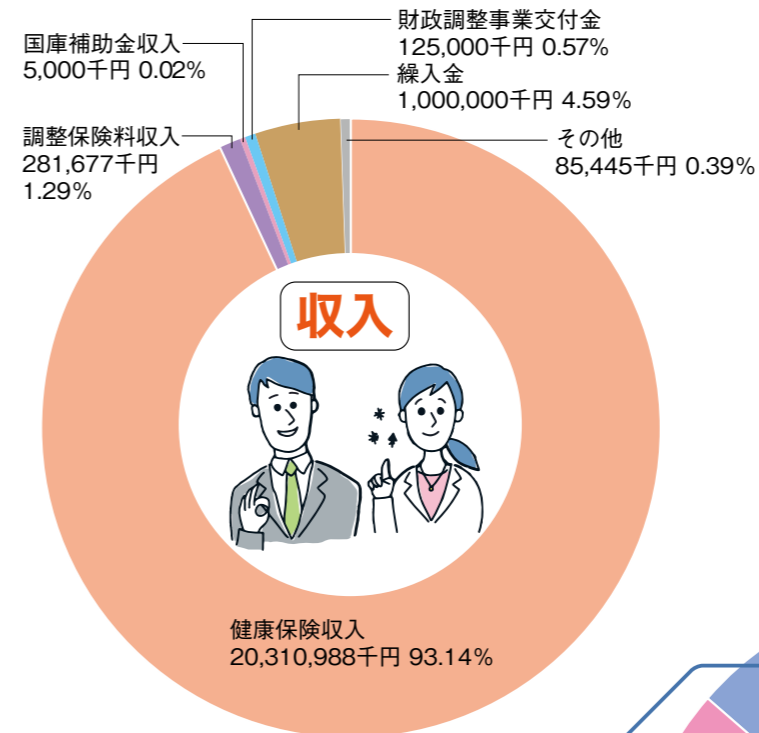
※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む



●各種納付金

健康保険組合では、収入の4割以上を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として44.0億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)としては、46.2億円支出します。団塊の世代が75歳に突入する令和4年度を控え、納付金の負担はますます重くなるものと予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めていく方針です。

一般勘定



予算の基礎数値(一般勘定)

| | |
|-----------|--------------|
| ■被保険者数 | 42,700人 |
| ■平均標準報酬月額 | 356,480円 |
| ■総標準賞与額 | 35,207,803千円 |
| ■平均年齢 | 39.33歳 |
| ■扶養率 | 0.56人 |
| ■前期高齢者加入率 | 1.85% |

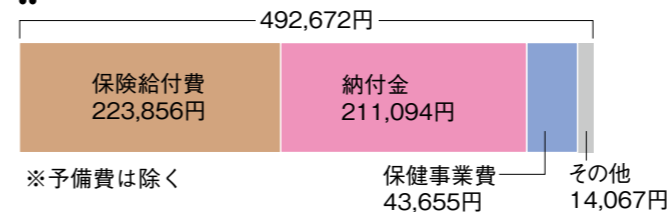
保健事業費

各種健康診断の費用補助、直営保養所の運営などにあてられます。

納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

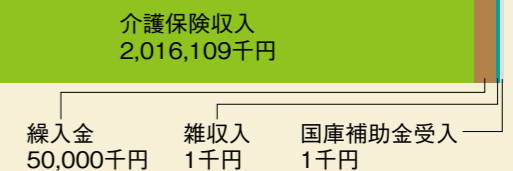
支出を1人当たりでみると…



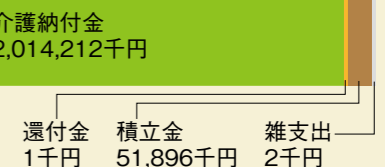
保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

収入



支出



介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。令和2年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入され、収入支出予算額は20.7億円となりました。

令和2年度

さまざまな保健事業で
みなさまの
健康をサポート！

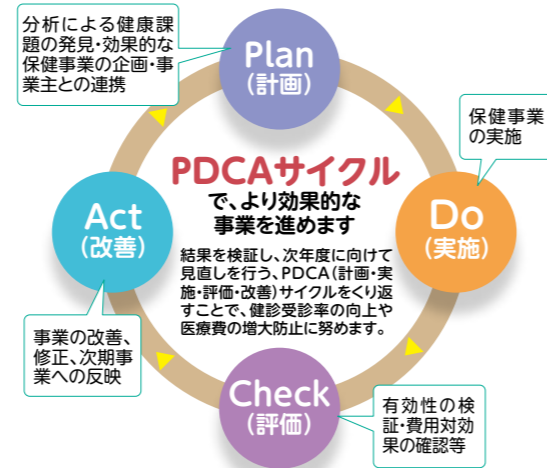
保健事業概要

神奈川県情報サービス産業健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送れるよう、さまざまなサポートを行っています。ここでは当健保が行っている保健事業についてご紹介します。

健康診断保健指導の実施

各種健康診断、特定保健指導の費用を補助します。詳細は5ページをご確認ください。

- 一般健診
- 主婦健診
- 生活習慣病健診
- 短期人間ドック
- 脳ドック
- 婦人科健診
- 特定保健指導



健康情報などの発信

機関誌の発行など、当組合事業のご案内やみなさまの健康保持増進につながる情報をお届けします。

- けんぽだよりの発行
- 事務講習会の開催
- 社会保険事務手続きの配布
- 医療費通知の発行
- ホームページの運用



生活習慣病重症化予防

短期人間ドックの結果(血糖・血圧・脂質)から生活習慣病リスクの高い方(「要治療」等)を抽出し、医療機関への受診をご案内します。通知を受け取った方は、必ず医師の診察を受けてください。

● 生活習慣病重症化予防事業

※一部の契約健診機関で実施しています。
※医療機関受診勧奨通知は対象者のご自宅に送付いたします。
● 個人情報を守られます
当健保組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めたガイドライン等に準じた個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)を定め、個人情報の適正な取り扱い、保護に努めております。プライバシーポリシーは健保組合ホームページにて公表しています。

講習会の開催

生活習慣病の予防や改善、メンタルヘルスなど、職場の健康管理についてアドバイス等を行う講習会を開催します。職場の仲間と一緒に積極的にご参加ください。

- 疾病予防講習会(6月)
- メンタルヘルスセミナー(10月)
- 生活習慣病予防講習会(1月)

直営保養所の運営

伊豆高原に直営保養所「伊豆さくら山荘」を開設しています。心身のリフレッシュにぜひご利用ください。



- 伊豆さくら山荘の開設

レジャー施設や宿泊施設利用料の補助

テーマパーク等のレジャー施設(指定施設に限る)、ホテルや旅館等の宿泊施設(直営保養所「伊豆さくら山荘」を除く)を利用した場合に利用料(補助上限4,000円)を補助します。

- 体育奨励施設利用補助
- 契約保養所利用補助

※補助金の申請は年度内どちらか一方の選択制です。

● 健保組合から皆さまへ ●

ジェネリック医薬品で薬代を節約しよう！

お使いのお薬をジェネリック医薬品へ切り替えることで薬代が安くなります。ジェネリック医薬品は先発医薬品(新薬)の特許が切れたあと、新薬と同じ成分で作られる薬のため効き目は新薬と同じです。ジェネリック医薬品を処方してもらうには医師や薬剤師に申し出るか、薬局窓口で「ジェネリックお願ひカード」を提出します。

お願ひカードダウンロード <https://www.kjkenpo.or.jp/hp/osirase/generic.pdf>

かんたん差額計算(JGA) <http://system.jga.gr.jp/easycalc/>

健康診断のご案内

契約健診機関か契約健診機関以外のどちらかで、年度内に1回受診できます。

| 健診種目 | 対象者 | 検査項目 | 健診料金 (契約健診機関での受診) | 補助金支給限度額 (契約外健診機関での受診等) |
|-----------|------------------|--|----------------------|----------------------------|
| 一般健診 | 被保険者 | ● 身体計測 ● 尿検査 ● 血液(一般、肝機能、脂質、糖代謝) ● 血圧、心電図 ● 胸部エックス線 | 無料 | 8,800円 |
| 主婦健診 | 被扶養者(妻のみ) | 一般健診と同じ | 無料 | 8,800円 |
| A 生活習慣病健診 | 35歳以上の被保険者・被扶養者 | 一般健診に加え以下の項目 ● 血液(腎機能、膵機能、その他) ● 胃部エックス線 | 無料 | 20,000円 |
| 短期人間ドック | 40歳以上の被保険者・被扶養者 | 生活習慣病健診に加え以下の項目 ● 血液(感染症) ● 便検査 ● 眼圧・眼底 ● 肺機能 ● 腹部超音波 | 無料 | 40,800円 |
| 脳ドック | 50歳以上の被保険者・被扶養者 | ● MRI ● MRA | 無料 | 32,400円 |
| B 婦人科健診 | 35歳以上の被保険者・被扶養者 | ● マンモグラフィまたは乳房超音波(どちらか一方選択制) ● 子宮頸部細胞診・内診 | 無料 | 11,000円 |
| 特定保健指導 | 40歳以上の被保険者・被扶養者* | ● 動機づけ支援または積極的支援(面接、電話、メールによる生活習慣改善指導) | 無料 | - |

ご年齢に応じてAの中から1種目と、加えてBの種目も受診できます。

*短期人間ドックを受診した契約健診機関にお申し込みください。(特定保健指導の対象となった方のみ。)

※対象者の年齢は受診当日の年齢です。

※契約健診機関で受診する場合でも受診先によって検査項目が異なる場合があります。

※契約健診機関において、胃部エックス線を胃カメラに変更し、追加費用が発生した場合は、その追加費用をご負担いただきます。その他にも指定された検査項目以外を受診した場合は、その費用相当額を自己負担していただきます。契約健診機関、契約健診機関以外にかかわらず、これらの追加費用は助成の対象外です。

※契約健診機関で受診する場合でも指定された検査項目を中止(例:人間ドックの胃部エックス線を中止する、婦人科健診の子宮細胞診を中止するなど)した場合、健診機関やその検査項目によっては、一旦実費をご負担いただく場合がございますのでご了承ください。なお、この場合でも費用の助成をうけられます。

特定保健指導をご存じですか？

必ず受診
しましょう

特定保健指導は短期人間ドックの結果をもとに、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームのリスクを洗い出し、リスクの高い方たちに保健師、管理栄養士等が生活習慣を改善するための支援(面接・電話・メールなど)を行います。

対象者の選定方法

人間ドックの結果、腹囲・血糖・脂質・血圧の値が定められた基準値以上であるかと喫煙歴の有無によって低リスク者(動機づけ支援者)と高リスク者(積極的支援者)に階層化します。

対象者になったら健診機関よりご案内がありますので、必ず受診してください。



女性の健康とライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。

***エストロゲンの働き**

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期 エストロゲンが増え始め、月経痛など女性特有の症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に発育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期 エストロゲンの分泌が盛んになり、月経トラブルが多くなる

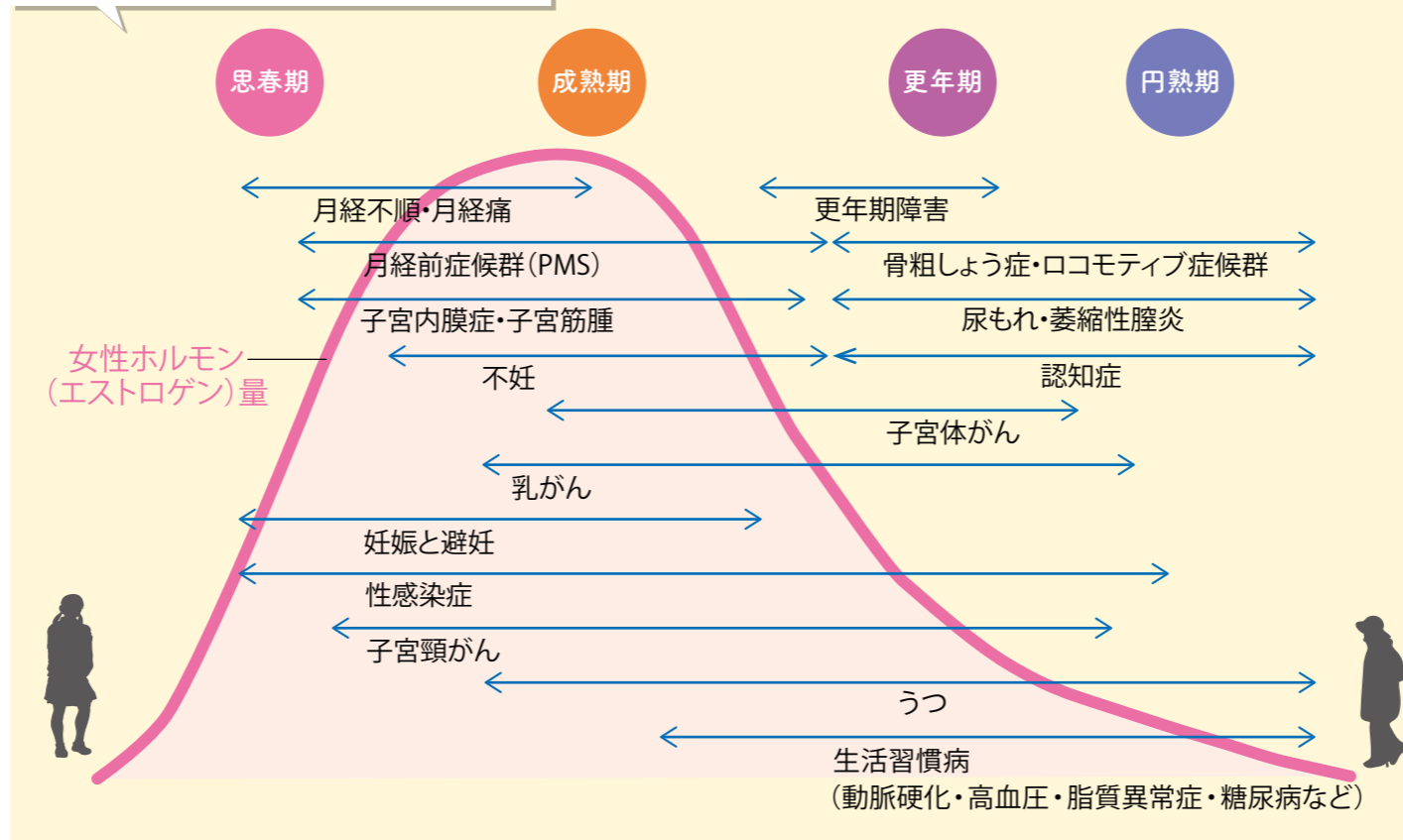
現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。**

*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココがポイント 痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



更年期 エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたすほど**になります。これが更年期障害です。

ココがポイント 更年期障害かな?と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意 エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期 エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。
*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。

女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

■月経周期と女性ホルモン



女性の体調管理のポイント

- **婦人科のかかりつけ医を持つ**
今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。
- **セルフケアも忘れずに**
カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。
- **定期的に健診を受ける**
健康保険組合では、35歳以上の方の婦人科健診の費用を補助しておりますので(P.5参照)、必ず受けるようにしましょう。
- **男性や周囲の人の理解も大切**
女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。



私がナビゲートします!

血压の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか? このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 帝京大学医学部 衛生学公衆衛生学講座 主任教授 大久保 孝義

健康管理室

鈴村さんはちょっと血压が高いですね

え、これくらいは正常の範囲内では?

鈴村健二(45) はじめて特定保健指導を受けに来た

花山かな(28) 鈴村さんの特定保健指導担当の保健師

収縮期 138mmHg、拡張期 82mmHg ですね //

鈴村さんの知識

ズバリ ちょっと古いです!

いや...

なんだった?!

成人における血压値の分類

| 分類 | 収縮期血压 | 拡張期血压 |
|--------|---------|----------------|
| Ⅲ度高血压 | 180以上 | かつ/または 110以上 |
| Ⅱ度高血压 | 160~179 | かつ/または 100~109 |
| Ⅰ度高血压 | 140~159 | かつ/または 90~99 |
| 高値血压 | 130~139 | かつ/または 80~89 |
| 正常高値血压 | 120~129 | かつ 80未満 |
| 正常血压 | 120未満 | かつ 80未満 |

(単位:mmHg)

*収縮期血压はいわゆる最高血压、拡張期血压は最低血压のこと

鈴村さんは高値血压です

ガイドラインが改訂されて基準が厳しくなりました

こんなに元気に血压が高いなんて

心筋梗塞や脳卒中になってはじめて気づくケースもあるんです

自覚症状がないまま

それは嫌だなあ

まずは減塩を心がけてください

ラーメンのスープは残すとか

あとはダイエット

体重の3%の減量でも効果がりますよ

それなら頑張れそう!

運動するならウォーキングなどの有酸素運動がオススメです

じゃあ会社帰りに一駅分歩いてみようかな

これで夕ご飯のビールがますます美味しくなりますよ!

飲めずとも血圧上昇の要因です

鈴村さんの場合は3kg //

今までは「正常」だった人も「高血压予備軍」に!?

「ちょっと高め」くらいなら問題ないと思っている方も多かもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血压予備群」として考える必要があるとされています。

2019年に改訂された「高血压治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg/拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120~139mmHgまたは拡張期80~89mmHgの人は将来、高血压(140/90mmHg以上)に移行する可能性が高いことが明らかになってきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血压」の人だけでなく、「高血压予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

血压値についての今と昔

昔 少くらい高くても問題なし

収縮期血压が140mmHgを超えてなければ大丈夫でしょ?

今 120/80mmHg以上は要注意

早めに対策しておくことが大切です

高血压改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。BMI*が25(kg/m²)以上の方は、減量に挑戦を。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血压を上げる要因。お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレスコントロール

ストレスや睡眠不足も血压を上昇させる。自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



太ってなくても要注意! やせている人も、血压が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

高血压のタイプにも変化が... “仮面高血压”に要注意?!

健診で正常でも、早朝や夜間に高血压になる、「仮面高血压」のケースがあるため、油断できません。仮面高血压は、通常の高血压より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血压計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特要注意!

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る



「全世代型社会保障検討会議中間報告」(2019年12月19日より)

後期高齢者2割負担は 2022年4月までに 実施見込み



以上)がかかる病院の規模について見直しが行われました。今までは400床以上の大病院に適用されていましたが、2020年4月からは200床以上の病院も対象となりました。将来的にはこの特別料金も増額される見込みです。

一定所得以上の 後期高齢者は2割負担へ

団塊の世代が75歳以上に入り始める2022年を控え、現役世代に偏った負担を見直し、高齢者にも負担能力に応じた適切な負担を求めていくことは健康保険組合にとって喫緊の課題となっています。

全世代型社会保障検討会議の中間報告によると、75歳以上の後期高齢者(現役並み所得者を除く)の窓口負担割合は「一定所得以上の者は2割とし、それ以外の者は1割とする」とし、遅くとも2022年4月までに実施する見込みとなりました。

また、新たに75歳になる人から2割に引き上げるのではなく、「施行時に75歳以上である者も対象」とし、現役世代の負担上昇を抑え、年齢ではなく負担能力に応じた負担という観点で反映された内容となっています。

| ■ 窓口自己負担割合 | |
|------------------|-----------------------|
| ～6歳 (義務教育就学前) | 2割 |
| ～69歳 | 3割 |
| 70～74歳 | 2割 |
| 75歳以上 | 1割 |
| 2022年度～ | 一定所得以上者 2割 上記以外 1割 |

現役並み所得者は3割のまま

大病院における 定額負担対象拡大

大病院の患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能の強化を図るため、紹介状なしで受診したときに特別料金(初診時5,000円以上、再診時2,500円

* 主な医療制度関連の動き *

2020年4月実施

- 被扶養者等の要件の見直し
原則として国内に居住していることが条件に(留学する学生などは例外)。
- 診療報酬の改定
医療費の基準となるもので、2020年度は医師の働き方改革への対応を含め、本体部分(医師の報酬等)は+0.55%、薬価等で▲1.01%、全体として▲0.46%のマイナス改定となり、国費ベースで500億円の削減。
- 禁煙治療の条件緩和
加熱式たばこも正式に保険適用の対象とすることを明記。また、全5回の治療のうち、2～4回はスマホなどの遠隔診療が可能に(初回と最終回は対面診療が必要)。
- オンライン診療の対象に慢性頭痛、糖尿病などの在宅自己注射患者を追加
- ギャンブル依存症の集団治療プログラムの保険適用
- 妊産婦への診療体制の改善と「妊婦加算」の見直し など

実施が予定されているもの

- オンライン資格確認の導入(2021年3月～)
保険証またはマイナンバーカードを医療機関のカードリーダーで読み取り、当組合の加入者であることを確認するしくみ。2021年3月末から健康保険証利用の本格運用を開始する予定。2020年秋頃から個人を識別するため保険証に番号を2桁追加。
- 後期高齢者の窓口負担割合の引き上げ(2022年度～)
一定所得以上の負担割合を1割→2割に。
- 短時間労働者の社会保険適用拡大(2022年10月/2024年10月)
現在、501人以上の企業規模要件を段階的に拡大(2022年10月:101人以上、2024年10月:51人以上)。

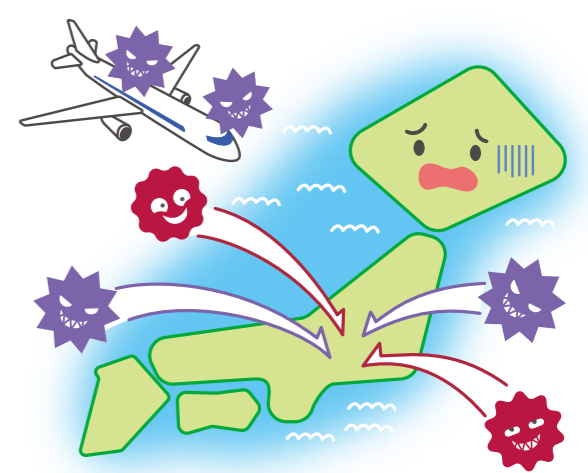
感染症のギモンに お答えします

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。ここでは、感染症についての基礎知識を解説します。

知っていますか?!

五輪開催で高まる 感染症のリスク

新型コロナウイルスによる肺炎が話題になっていますが、海外から入ってくる感染症はそれだけではありません。五輪開催により多くの人が訪日する前に、改めて感染症に対する正しい知識を身につけておきましょう。



※令和2年2月5日時点の情報に基づいて作成。

Q 海外から持ち込まれて流行する感染症には何がありますか?

A 新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザ・風疹・麻疹などがあります!

●新型コロナウイルス

症状は発熱・咳などですが、重症化すると肺炎や呼吸困難を引き起こすこともあります。潜伏期間は最大14日程度とみられていますが、潜伏期間内でも感染力があるといわれています。予防法はインフルエンザなどと同じく、手洗いや手指のアルコール消毒が有効です。また、周囲へうつさないために咳エチケットを守ることも大切です。
※最新情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

●インフルエンザ

真夏にインフルエンザ?と思うかもしれませんが、冬である南半球から国内に持ち込まれ、流行する可能性があります。また、熱帯地域では年中通して流行しています。

●風疹・麻疹(はしか)

日常的に海外で流行しているため、国内に入ってくる恐れがあります。また、感染力が強いため、多数の人が集まる場所では感染リスクが増加します。

そのほか、「蚊が媒介する感染症(デング熱・ジカ熱など)」やノロウイルスなどの「感染性胃腸炎」、子どもに発症例が多い「髄膜炎菌感染症」などがあります。

Q 五輪開催にあたってとくに懸念されることは何ですか?

A 人が多く集まるため、感染症が広がりやすい!

たくさんの国から人が訪れるため、それぞれの地域で流行している感染症が持ち込まれる可能性があります。五輪会場や交通機関などの狭い空間に多くの人が集まるので、必然的に感染症のリスクも高くなります。

Q せっかくの楽しいイベントなのに... どうやって予防すればいいですか?

A 「手洗い・うがい」などの対策をしっかりしましょう!

感染症の感染経路は飛沫感染や接触感染が多いため、たとえ大規模な国際的イベントであっても感染対策の基本は「手洗い・うがい」です。併せて「手指の消毒」も対策として有効です。また、咳やくしゃみが出る時は、周囲の人への感染を防ぐためにもマスクを着用しましょう(咳エチケット)。さらに、蚊が媒介する感染症が発生する可能性もあるため、肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用して刺されないように気をつけましょう。

風疹や麻疹では「ワクチンの接種歴を見直す」ことも大切です。自身の予防接種歴や罹患歴を確認し、抗体があるかどうかを調べてみましょう。もし抗体がなければ早めのワクチン接種をおすすめします。

■ 主な感染経路

| | | |
|-----------|------------------------|-----------------------------------|
| 飛沫感染 | 咳・くしゃみなどのしぶきを吸い込み感染する | 新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・髄膜炎菌感染症など |
| 接触感染 | ウイルスが付着した手で口や鼻に触れて感染する | 新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・感染性胃腸炎など |
| 空気感染 | 空気中に浮遊するウイルスを吸い込み感染する | 麻疹など |
| 蚊を媒介する感染症 | ウイルスを持った蚊に刺されて感染する | デング熱・ジカ熱など |

マンガで納得!
健康保険

我が家の変化。 被扶養者異動の届出が必要なとき

健保組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。



納得その① こんな場合は、扶養からはずれます

- ・就職したとき
- ・パート収入や年金収入が増えたとき
- ※年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円以上見込まれるとき)。
- ・パート先で健康保険に加入したとき
- ・雇用保険から失業手当を受給したとき
- ※日額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき。
- ・結婚して配偶者の扶養に入ったとき ・離婚したとき
- ・同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- ・扶養している人への仕送りをやめたとき など

納得その② 原則として国内居住が被扶養認定の条件です

令和2年4月より、被扶養者になれる条件に“国内に居住していること”が追加されました。ただし外国に留学する学生などは例外的に被扶養者になれる。

納得その③ 扶養からはずれたときの手続き

会社のご担当者を通じて、下記の書類を健保組合まで提出してください。

- ・被扶養者(異動)届
- ・健康保険証(扶養からはずれる人の分)

納得その④ 扶養からはずす手続きをしないと…

扶養からはずさないで、被扶養者の資格がない人の医療費を健保組合が負担することになってしまいます。また、健保組合が国に納める納付金の額の算出には、その健保組合の加入者の人数も関係します。扶養からはずさないとその人の分が加算されて余計な出費となり、健保財政を圧迫して、保険料が上がる原因にもなります。

監修 ● 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野 教授 川口 陽子

歯と全身の健康

全身の病気とは関係がないと思われる歯の健康ですが、実は、糖尿病や心臓の病気などに悪影響を及ぼす場合もあります。

歯周病が糖尿病・心疾患の原因に

歯周病は歯垢(プラーク)*中の歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病は、糖尿病と相互に影響しあって悪化させることや、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などのリスクを高めることがわかっています。

*歯垢(プラーク)…食べかすや細菌のかたまり

【歯周病と糖尿病・心疾患の関係】



歯周病セルフケアのポイント

- 歯垢(プラーク)の除去**
歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 禁煙**
タバコは全身の健康に悪いだけでなく、歯周病も進行させるので、禁煙しましょう。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- 鏡による観察**
鏡を見て歯ぐきが赤く腫れていないかチェックしましょう。

プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。なお、糖尿病の人は、抜歯したあとの傷などが治りにくいため、歯科治療を受ける際は、必ず糖尿病であることを歯科医師に伝えてください。

当組合の加入状況

| 新規加入事業所 | | | | |
|---|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------|
| 加入日 | 事業所名 | 代表者 | 所在地 | |
| R2.1.1 | 図研モデリングス(株) | 田中 邦明 | 東京都港区新橋 | |
| 事業所数 | 被保険者数 | 被保険者平均年齢 | 被扶養者数 | 扶養率 |
| 621件 | 男…31,717人 女…9,661人 計…41,378人 | 男…40.16歳 女…38.11歳 計…39.68歳 | 男…8,020人 女…15,723人 計…23,743人 | 0.57 |
| 令和元年10月末から令和2年2月末までの増減 ■事業所数：7事業所減 ■被保険者数：319人減 | | | | |

直営保養所
**伊豆
さくら山荘**

伊豆高原

INFORMATION

当健保組合の
直営保養所「伊豆さくら山荘」。
春めく伊豆高原の自然と、
新鮮な食材を活かした
自慢の料理をお楽しみください。
ご家族・ご友人とのご旅行のほか、
研修や社員旅行などにも
ご利用いただけます。

館内アート
ギャラリー

「ふれあいコーナー」に
展示する作品を募集します!

作品のテーマや形式は自由です。
写真・絵画・立体アートなど、自由に表現
してください。
ご宿泊者のみならずお気に入りの作品
に投票していただき、得票数の多い
作品には豪華商品を差し上げます!

金賞 伊豆さくら山荘無料宿泊券(1泊2食4名様)
銀賞 伊豆さくら山荘無料宿泊券(1泊2食2名様)
銅賞 特別料理無料券(伊勢えび・あわび各1点)

応募
締切 令和2年4月30日

*スマートフォンやPCからも
応募できます。
※応募要項はこちら
(健保組合HPからご覧いただけます)

たくさんのご応募
お待ちしております!

前回の金賞受賞作品
「BSEI」



ご予約 ~お電話にて承ります~

健康保険組合 ☎045-314-1477 (平日9:00~17:30)
伊豆さくら山荘 ☎0557-54-5656 (土日祝)

所在地 〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1264-60

| 利用料金 (1泊2食税込) | 被保険者・被扶養者 | | その他 | |
|------------------|-----------|--------|----------|-----------|
| | 大人(10歳以上) | 6,600円 | | 大人(10歳以上) |
| | 小人(3~9歳) | 3,300円 | 小人(3~9歳) | 4,400円 |

3歳未満は食事を必要とする場合、食事代負担あり。
※被保険者・被扶養者の方が同行される場合は、その他の方も被保険者・被扶養者料金でご利用いただけます。

WiFi

お部屋でWi-Fiが
使えるように
なりました



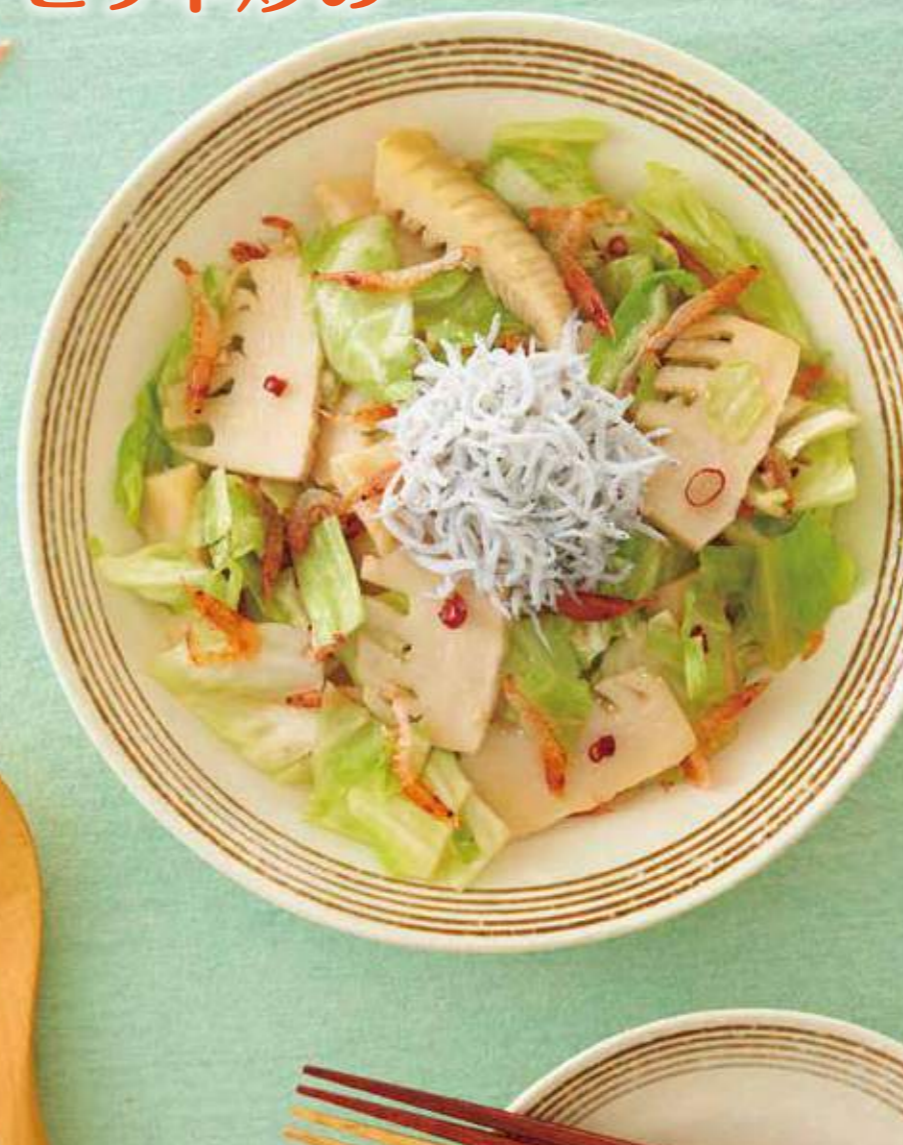
たけのこと春キャベツの
ピリ辛炒め

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は
毎日の食事。からだに気をつか
つつ、ボリュームがあって美味しい
メニューを紹介します。作り方も簡
単なので、ぜひ挑戦してください。

・料理制作・
料理研究家・栄養士
今別府靖子

・撮影・
今別府紘行



桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料

普段の炒めものをグレードアップ!
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

1人分 ●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮 150g
春キャベツ 3枚
桜えび(素干し) 10g
釜揚げしらす 20g
ごま油 小さじ2
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
A { にんにく(チューブ可) 1かけ
B { 赤唐辛子(輪切り) 1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから Point ① 縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ Point ②、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。



Point ① たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでておく特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point ② 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- *辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- *しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

詳しくは伊豆さくら山荘のホームページをご覧ください <https://sakurasanso.sakura.ne.jp>

健康保険・介護保険

令和2年3月1日施行

標準報酬月額・保険料月額表

(単位:円)

| 等級 | 月額 | 標準報酬 報酬の範囲 以上 未満 | | 健康保険料 | | | | 合計 [Ⓐ] | | 介護保険料 | | 合計 [Ⓑ] | |
|----|-----------|------------------------|-----------|--|-----------|---------|-------|-----------------|----------|-----------|--------|-----------------|--------|
| | | | | 一般保険料 | | 調整保険料 | | 95/1,000 | 17/1,000 | 112/1,000 | 全額 | 折半 | |
| | | | | 93.7/1,000 うち、特定保険料率(注) 41.602/1,000 | 1.3/1,000 | 全額 | 折半 | | | | | | 全額 |
| 1 | 58,000 | ~ | 63,000 | 5,434.6 | 2,717.3 | 75.4 | 37.7 | 5,510 | 2,755 | 986 | 493 | 6,496 | 3,248 |
| 2 | 68,000 | 63,000 | 73,000 | 6,371.6 | 3,185.8 | 88.4 | 44.2 | 6,460 | 3,230 | 1,156 | 578 | 7,616 | 3,808 |
| 3 | 78,000 | 73,000 | 83,000 | 7,308.6 | 3,654.3 | 101.4 | 50.7 | 7,410 | 3,705 | 1,326 | 663 | 8,736 | 4,368 |
| 4 | 88,000 | 83,000 | 93,000 | 8,245.6 | 4,122.8 | 114.4 | 57.2 | 8,360 | 4,180 | 1,496 | 748 | 9,856 | 4,928 |
| 5 | 98,000 | 93,000 | 101,000 | 9,182.6 | 4,591.3 | 127.4 | 63.7 | 9,310 | 4,655 | 1,666 | 833 | 10,976 | 5,488 |
| 6 | 104,000 | 101,000 | 107,000 | 9,744.8 | 4,872.4 | 135.2 | 67.6 | 9,880 | 4,940 | 1,768 | 884 | 11,648 | 5,824 |
| 7 | 110,000 | 107,000 | 114,000 | 10,307.0 | 5,153.5 | 143.0 | 71.5 | 10,450 | 5,225 | 1,870 | 935 | 12,320 | 6,160 |
| 8 | 118,000 | 114,000 | 122,000 | 11,056.6 | 5,528.3 | 153.4 | 76.7 | 11,210 | 5,605 | 2,006 | 1,003 | 13,216 | 6,608 |
| 9 | 126,000 | 122,000 | 130,000 | 11,806.2 | 5,903.1 | 163.8 | 81.9 | 11,970 | 5,985 | 2,142 | 1,071 | 14,112 | 7,056 |
| 10 | 134,000 | 130,000 | 138,000 | 12,555.8 | 6,277.9 | 174.2 | 87.1 | 12,730 | 6,365 | 2,278 | 1,139 | 15,008 | 7,504 |
| 11 | 142,000 | 138,000 | 146,000 | 13,305.4 | 6,652.7 | 184.6 | 92.3 | 13,490 | 6,745 | 2,414 | 1,207 | 15,904 | 7,952 |
| 12 | 150,000 | 146,000 | 155,000 | 14,055.0 | 7,027.5 | 195.0 | 97.5 | 14,250 | 7,125 | 2,550 | 1,275 | 16,800 | 8,400 |
| 13 | 160,000 | 155,000 | 165,000 | 14,992.0 | 7,496.0 | 208.0 | 104.0 | 15,200 | 7,600 | 2,720 | 1,360 | 17,920 | 8,960 |
| 14 | 170,000 | 165,000 | 175,000 | 15,929.0 | 7,964.5 | 221.0 | 110.5 | 16,150 | 8,075 | 2,890 | 1,445 | 19,040 | 9,520 |
| 15 | 180,000 | 175,000 | 185,000 | 16,866.0 | 8,433.0 | 234.0 | 117.0 | 17,100 | 8,550 | 3,060 | 1,530 | 20,160 | 10,080 |
| 16 | 190,000 | 185,000 | 195,000 | 17,803.0 | 8,901.5 | 247.0 | 123.5 | 18,050 | 9,025 | 3,230 | 1,615 | 21,280 | 10,640 |
| 17 | 200,000 | 195,000 | 210,000 | 18,740.0 | 9,370.0 | 260.0 | 130.0 | 19,000 | 9,500 | 3,400 | 1,700 | 22,400 | 11,200 |
| 18 | 220,000 | 210,000 | 230,000 | 20,614.0 | 10,307.0 | 286.0 | 143.0 | 20,900 | 10,450 | 3,740 | 1,870 | 24,640 | 12,320 |
| 19 | 240,000 | 230,000 | 250,000 | 22,488.0 | 11,244.0 | 312.0 | 156.0 | 22,800 | 11,400 | 4,080 | 2,040 | 26,880 | 13,440 |
| 20 | 260,000 | 250,000 | 270,000 | 24,362.0 | 12,181.0 | 338.0 | 169.0 | 24,700 | 12,350 | 4,420 | 2,210 | 29,120 | 14,560 |
| 21 | 280,000 | 270,000 | 290,000 | 26,236.0 | 13,118.0 | 364.0 | 182.0 | 26,600 | 13,300 | 4,760 | 2,380 | 31,360 | 15,680 |
| 22 | 300,000 | 290,000 | 310,000 | 28,110.0 | 14,055.0 | 390.0 | 195.0 | 28,500 | 14,250 | 5,100 | 2,550 | 33,600 | 16,800 |
| 23 | 320,000 | 310,000 | 330,000 | 29,984.0 | 14,992.0 | 416.0 | 208.0 | 30,400 | 15,200 | 5,440 | 2,720 | 35,840 | 17,920 |
| 24 | 340,000 | 330,000 | 350,000 | 31,858.0 | 15,929.0 | 442.0 | 221.0 | 32,300 | 16,150 | 5,780 | 2,890 | 38,080 | 19,040 |
| 25 | 360,000 | 350,000 | 370,000 | 33,732.0 | 16,866.0 | 468.0 | 234.0 | 34,200 | 17,100 | 6,120 | 3,060 | 40,320 | 20,160 |
| 26 | 380,000 | 370,000 | 395,000 | 35,606.0 | 17,803.0 | 494.0 | 247.0 | 36,100 | 18,050 | 6,460 | 3,230 | 42,560 | 21,280 |
| 27 | 410,000 | 395,000 | 425,000 | 38,417.0 | 19,208.5 | 533.0 | 266.5 | 38,950 | 19,475 | 6,970 | 3,485 | 45,920 | 22,960 |
| 28 | 440,000 | 425,000 | 455,000 | 41,228.0 | 20,614.0 | 572.0 | 286.0 | 41,800 | 20,900 | 7,480 | 3,740 | 49,280 | 24,640 |
| 29 | 470,000 | 455,000 | 485,000 | 44,039.0 | 22,019.5 | 611.0 | 305.5 | 44,650 | 22,325 | 7,990 | 3,995 | 52,640 | 26,320 |
| 30 | 500,000 | 485,000 | 515,000 | 46,850.0 | 23,425.0 | 650.0 | 325.0 | 47,500 | 23,750 | 8,500 | 4,250 | 56,000 | 28,000 |
| 31 | 530,000 | 515,000 | 545,000 | 49,661.0 | 24,830.5 | 689.0 | 344.5 | 50,350 | 25,175 | 9,010 | 4,505 | 59,360 | 29,680 |
| 32 | 560,000 | 545,000 | 575,000 | 52,472.0 | 26,236.0 | 728.0 | 364.0 | 53,200 | 26,600 | 9,520 | 4,760 | 62,720 | 31,360 |
| 33 | 590,000 | 575,000 | 605,000 | 55,283.0 | 27,641.5 | 767.0 | 383.5 | 56,050 | 28,025 | 10,030 | 5,015 | 66,080 | 33,040 |
| 34 | 620,000 | 605,000 | 635,000 | 58,094.0 | 29,047.0 | 806.0 | 403.0 | 58,900 | 29,450 | 10,540 | 5,270 | 69,440 | 34,720 |
| 35 | 650,000 | 635,000 | 665,000 | 60,905.0 | 30,452.5 | 845.0 | 422.5 | 61,750 | 30,875 | 11,050 | 5,525 | 72,800 | 36,400 |
| 36 | 680,000 | 665,000 | 695,000 | 63,716.0 | 31,858.0 | 884.0 | 442.0 | 64,600 | 32,300 | 11,560 | 5,780 | 76,160 | 38,080 |
| 37 | 710,000 | 695,000 | 730,000 | 66,527.0 | 33,263.5 | 923.0 | 461.5 | 67,450 | 33,725 | 12,070 | 6,035 | 79,520 | 39,760 |
| 38 | 750,000 | 730,000 | 770,000 | 70,275.0 | 35,137.5 | 975.0 | 487.5 | 71,250 | 35,625 | 12,750 | 6,375 | 84,000 | 42,000 |
| 39 | 790,000 | 770,000 | 810,000 | 74,023.0 | 37,011.5 | 1,027.0 | 513.5 | 75,050 | 37,525 | 13,430 | 6,715 | 88,480 | 44,240 |
| 40 | 830,000 | 810,000 | 855,000 | 77,771.0 | 38,885.5 | 1,079.0 | 539.5 | 78,850 | 39,425 | 14,110 | 7,055 | 92,960 | 46,480 |
| 41 | 880,000 | 855,000 | 905,000 | 82,456.0 | 41,228.0 | 1,144.0 | 572.0 | 83,600 | 41,800 | 14,960 | 7,480 | 98,560 | 49,280 |
| 42 | 930,000 | 905,000 | 955,000 | 87,141.0 | 43,570.5 | 1,209.0 | 604.5 | 88,350 | 44,175 | 15,810 | 7,905 | 104,160 | 52,080 |
| 43 | 980,000 | 955,000 | 1,005,000 | 91,826.0 | 45,913.0 | 1,274.0 | 637.0 | 93,100 | 46,550 | 16,660 | 8,330 | 109,760 | 54,880 |
| 44 | 1,030,000 | 1,005,000 | 1,055,000 | 96,511.0 | 48,255.5 | 1,339.0 | 669.5 | 97,850 | 48,925 | 17,510 | 8,755 | 115,360 | 57,680 |
| 45 | 1,090,000 | 1,055,000 | 1,115,000 | 102,133.0 | 51,066.5 | 1,417.0 | 708.5 | 103,550 | 51,775 | 18,530 | 9,265 | 122,080 | 61,040 |
| 46 | 1,150,000 | 1,115,000 | 1,175,000 | 107,755.0 | 53,877.5 | 1,495.0 | 747.5 | 109,250 | 54,625 | 19,550 | 9,775 | 128,800 | 64,400 |
| 47 | 1,210,000 | 1,175,000 | 1,235,000 | 113,377.0 | 56,688.5 | 1,573.0 | 786.5 | 114,950 | 57,475 | 20,570 | 10,285 | 135,520 | 67,760 |
| 48 | 1,270,000 | 1,235,000 | 1,295,000 | 118,999.0 | 59,499.5 | 1,651.0 | 825.5 | 120,650 | 60,325 | 21,590 | 10,795 | 142,240 | 71,120 |
| 49 | 1,330,000 | 1,295,000 | 1,355,000 | 124,621.0 | 62,310.5 | 1,729.0 | 864.5 | 126,350 | 63,175 | 22,610 | 11,305 | 148,960 | 74,480 |
| 50 | 1,390,000 | 1,355,000 | ~ | 130,243.0 | 65,121.5 | 1,807.0 | 903.5 | 132,050 | 66,025 | 23,630 | 11,815 | 155,680 | 77,840 |

注) 特定保険料は後期高齢者支援金、前期高齢者納付金などに充てる保険料です。

- 1) 保険料は事業主と被保険者の折半負担です。(任意継続被保険者は全額被保険者負担となり、25等級が上限です)
- 2) 40歳~64歳の被保険者は、合計欄[Ⓑ]を使用してください。左記年齢以外の被保険者は、合計欄[Ⓐ]を使用してください。
- 3) 賞与に係る保険料について

賞与に係る保険料は、標準賞与額に保険料率を乗じた額となり、この保険料月額表は使用できません。

標準賞与額は、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額となります。保険料率は、標準報酬月額に係る保険料率と同じです。

標準賞与額の上限は、年間573万円(毎年4月1日から3月31日までの累計額)です。