

KenpoDayori

# けんぽだより

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

秋号  
No. **156**  
2021.11

令和2年度  
決算の  
お知らせ

令和3年度  
健康保険ガイド

カンタン解説 健康保険  
交通事故のケガに  
健康保険は使える?

KENPO TOPICS  
2021年10月から  
オンライン資格確認が  
本格スタート

新型コロナワクチン  
接種従事者の  
扶養認定の  
特例について

健康診断のご案内

被扶養者再認定の実施の  
お願いについて(資格確認調査)

KENPO羅針盤  
新型コロナによる  
健保財政悪化により  
団塊世代が後期高齢者入りする  
2022年危機が1年早く到来

今日からはじめる! 免疫力改善習慣  
お酒・タバコ編

ヘルシー&優しいレシピ  
鮭缶入りきのこのキッシュ風



# 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和2年度決算が令和3年7月13日の組合会において、可決されました。

## 令和2年度決算概要

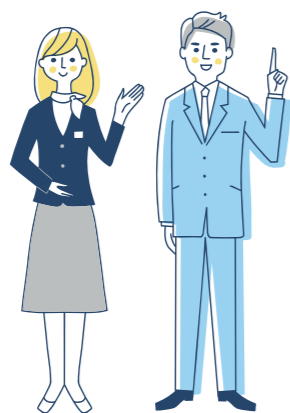
令和2年度は新型コロナの流行による影響が懸念されましたが、何とか黒字決算となりました。支出面においては受診控えによって保険給付費の減少がみられましたが、この減少は一時的なものであり、治療の先送りによる疾病の重症化や高額薬剤・医療技術の進歩などにより、今後は増加するものと見込まれます。

### 基礎数値

■ 被保険者数	42,421人 [男 32,394人 / 女 10,027人]
■ 被保険者の平均年齢	39.37歳 [男 39.95歳 / 女 37.48歳]
■ 健康保険料率	1000分の95
■ 介護保険料率	1000分の17

## 収入

科目	決算額(千円)
保険料	20,102,150
調整保険料収入	278,895
その他	440,340
収入合計	20,821,385



- 新型コロナ流行による受診控えにより、保険給付費は減少
- 黒字決算となったが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、財政的には厳しい状態

## 収入支出決算額

収入合計	20,821,385千円
支出合計	19,824,846千円
収入支出差引額	996,539千円

## 保健事業実施状況

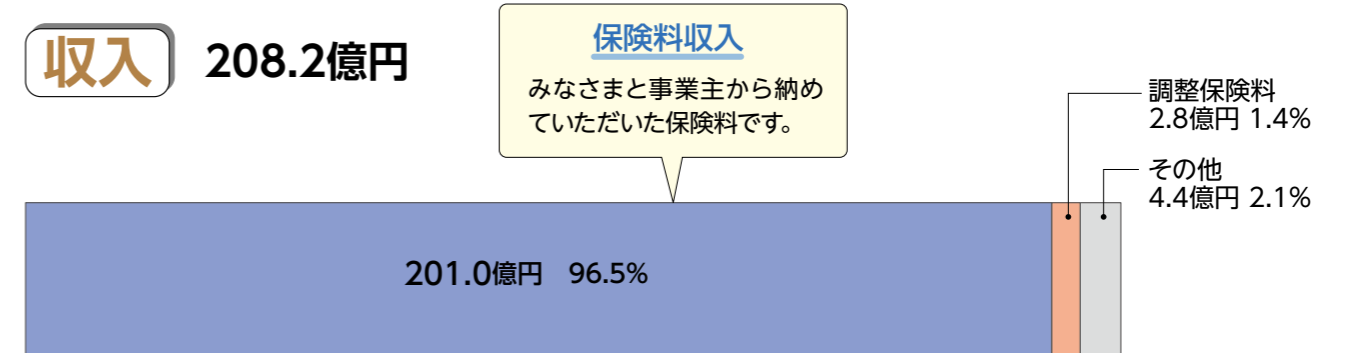
保健事業においても新型コロナの影響は顕著で、令和2年4～5月は緊急事態宣言により健診事業を休止せざるを得ない状況となりました。その後もみなさんに健診を受けていただくよう努めましたが、前年度以上の成果は見込めず、また特定保健指導を受ける方も減少しました。イベントの中止等もありましたが、一方でリモートやWebを使用した事業もとりいれ、コロナ禍でも可能な事業を実施しました。2021年度も工夫しながら事業を進めてまいりますので、みなさんも積極的にご活用ください。

## 支出

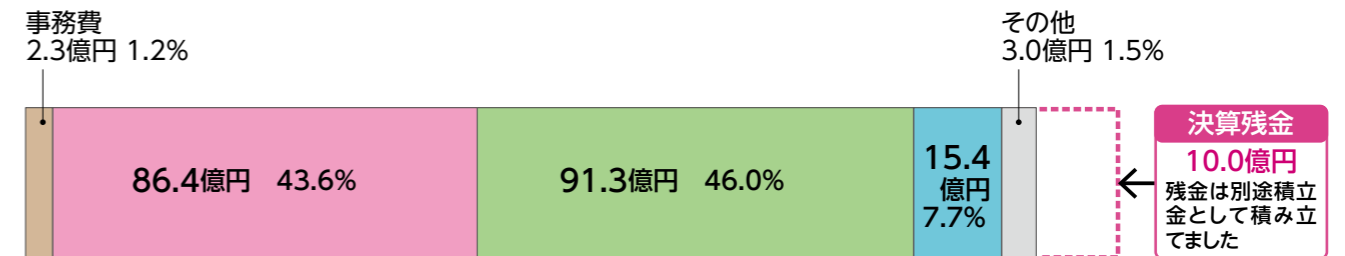
科目	決算額(千円)
事務費	229,128
保険給付費	8,636,203
(法定給付費)	(8,456,285)
(付加給付費)	(179,918)
納付金	9,126,644
(前期高齢者納付金)	(4,447,273)
(後期高齢者支援金)	(4,679,192)
(その他拠出金)	(179)
保健事業費	1,536,089
その他	296,782
支出合計	19,824,846

## 一般勘定

収入 208.2億円



支出 198.2億円



**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や各種手当金のために支払った費用です。

**納付金**

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

**保健事業費**

健診や保健指導、直営保養所の運営等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

## 介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行なっています。令和2年度の介護勘定における決算は以下のとおりです。



収入合計	2,047,022千円
支出合計	2,013,867千円
収入支出差引額	33,155千円

※端数処理のため、合計と内訳が一致しない場合があります。



# 健康保険ガイド



こんなときは健保組合から**保険給付(医療や給付金)**が受けられます

※申請方法および添付書類については健保組合HPでご確認いただくか健保組合にお問い合わせください。

## 立て替え払いをしたとき

要申請

いったん本人が全額を支払い、後日健保組合に申請すると、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額が支給されます。



- 治療のための装具・コルセットなどを作った場合
- 9歳未満の小児が弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを作った場合
- 海外旅行中に病気やケガで、現地の医療機関にかかった場合
- やむを得ない事由で保険診療ができなかった場合など

## 病気やケガで働けないとき

要申請

(被保険者のみ)

被保険者が業務外での病気やケガの療養のため労務不能で、4日以上会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、傷病手当金として一定の金額が支給されます。



## 出産をしたとき

要申請

### ●出産手当金(女子被保険者のみ)

被保険者が出産のために会社を休んで給料の全部または一部が受けられない場合、出産手当金として一定の金額が支給されます。



### ●出産育児一時金

妊娠4カ月(85日)以上経過した出産について、出産育児一時金(家族出産育児一時金)として、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は1児につき420,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は404,000円を支給します。さらに出産育児一時金付加金(家族出産育児一時金付加金)として1児につき50,000円を支給します。

## 死亡をしたとき

要申請

被保険者または被扶養者が亡くなって遺族が埋葬したときは埋葬料(家族埋葬料)として50,000円、埋葬料付加金(家族埋葬料付加金)として50,000円を支給します。また遺族がいない場合、埋葬を行った人にこの範囲内で実費を埋葬費および埋葬費付加金として支給します。

## 医療費が高額になったとき

申請不要 ※1

当健保組合では独自の給付(付加給付)として、月1件※2あたりの医療費自己負担額(高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(100円未満切捨)を一部負担還元金(家族療養費付加金)※3として支給します。

さらに高額で、月1件※2あたりの医療費自己負担額が自己負担限度額※4を超えた場合、その額を高額療養費として支給し、残りの自己負担額から25,000円を控除した額(100円未満切捨)を一部負担還元金(家族療養費付加金)※3として支給します。

※1 70歳以上で外来療養に係る年間上限額を超える方は申請が必要です。

※2 同一人、同一月、医療機関ごと、入院外来別、医科歯科別

※3 市町村等の医療助成を受けている方は該当しない場合があります。

※4 高額療養費の自己負担限度額(70歳未満)はP.5の表をご覧ください。



### 限度額適用認定証 要申請

入院等により、あらかじめ医療費が高額になると分かっているときは、健保組合へ「限度額適用認定証」を申請し、交付された認定証を医療機関に提示することで、窓口での支払いを高額療養費の「自己負担限度額」までにすることができます。

## 保険証の返納をお忘れなく!

退職などにより被保険者の資格を失った場合は、会社経由で保険証を返納してください。被扶養者がいる場合は被扶養者の保険証も併せて返納してください。また、被扶養者に次のような異動があった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて提出してください。

- 就職して就職先の健康保険に加入したとき
- 年収が扶養認定基準を超えたとき
- 結婚して配偶者の扶養になったとき など

※保険証の返納が遅れ、資格喪失日あるいは扶養削除日以降に当組合の保険証を使用して医療機関の受診等をしてしまった場合は、その間の医療費等を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

# 保険給付一覧

こんなとき	給付種別	内容	名称(被扶養者)	申請																		
保険診療を受けたとき	法定給付	医療費を下記の負担割合で負担し、残りを健保組合が負担する ●義務教育就学前……………2割負担 ●義務教育就学後～69歳……………3割負担 ●70歳～74歳<一般所得>……………2割負担 ●70歳～74歳<現役並み所得>……………3割負担	療養の給付(家族療養費)	不要																		
評価療養や選定療養を受けたとき	法定給付	保険との併診が認められている「評価療養」「選定療養」を受けたとき保険診療と共通する部分については療養の給付と同じ内容で給付し、差額は自己負担	保険外併用療養費	不要																		
訪問看護を受けたとき	法定給付	在宅療養の難病患者などが、医師の指示にもとづく訪問看護を受けたとき定められた全費用に対し、療養の給付と同じ割合で自己負担し、残りを健保組合が負担する	訪問看護療養費(家族訪問看護療養費)	不要																		
入院したとき	法定給付	1食につき460円(※1)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時食事療養費	不要																		
療養病床に入院したとき	法定給付	食費として1食につき460円または420円(※1)、居住費として1日につき370円(難病で入院医療の必要性が高い場合は不要)を自己負担し、残りを健保組合が負担する	入院時生活療養費[65歳以上]	不要																		
医療費が高額になったとき	法定給付	医療費自己負担額(※2)が下記限度額を超えた額(70歳未満)	高額療養費(家族高額療養費)合算高額療養費	不要(※3)																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>所得区分</th> <th>自己負担限度額</th> <th>多数該当額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 83万円以上</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> </tr> <tr> <td>イ 53万円～79万円</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> </tr> <tr> <td>ウ 28万円～50万円</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>エ 26万円以下</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>オ 低所得者(住民税非課税者)</td> <td>35,400円</td> <td>24,600円</td> </tr> </tbody> </table>	所得区分	自己負担限度額	多数該当額	ア 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円	イ 53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円	ウ 28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円	エ 26万円以下	57,600円	44,400円	オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円		
所得区分	自己負担限度額	多数該当額																				
ア 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円																				
イ 53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円																				
ウ 28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円																				
エ 26万円以下	57,600円	44,400円																				
オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円																				
		★高齢受給者、合算高額、長期特定疾病等別途取り扱いあり ※直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額																				
	付加給付	医療費自己負担額(※2)(高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(100円未満切捨)	一部負担還元金(家族療養費付加金)	不要																		
	付加給付	合算高額療養費が支給されるとき、合算した自己負担額(合算高額療養費支給額を除く)から合算件数1件につき25,000円を控除した額(100円未満切捨)	合算高額療養費付加金	不要																		
健康保険と介護保険の世帯での負担合計が高額になったとき	法定給付	1年間(8月から翌年7月)の高額療養費の算定対象世帯で医療と介護の合計負担額が自己負担限度額(年齢・所得に応じて設定された金額)を超えた場合、超えた額を健康保険と介護保険で按分した額	高額介護合算療養費	必要																		
立て替え払いをしたとき	法定給付	治療用装具等で立て替え払いをしたものを、健康保険の基準によって算出した額から自己負担分を差し引いた額	療養費(第二家族療養費)	必要																		
歩行困難な状態で入院や転院が必要なとき	法定給付	基準により算出した額	移送費(家族移送費)	必要																		
病気やケガで働けないとき	法定給付	療養のため労務不能で、4日以上会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)(給与の一部または障害年金等から支給があるときはその差額)を支給開始した日から起算して1年6ヵ月。休業して最初の3日間は待期につき支給されない	傷病手当金【被保険者のみ】	必要																		
出産のとき	法定給付	女子被保険者が妊娠4ヵ月以上の出産で、会社を休み給料を受けられないとき休業1日につき規定の日額の2/3(※4)を出産(予定)の日以前42日間(多胎は98日間。出産予定日より遅れた期間も支給)から出産の日後56日までの間	出産手当金【女子被保険者のみ】	必要																		
	法定給付	妊娠4ヵ月以上の出産をしたとき、産科医療補償制度加入分娩機関で出産した場合は、1児につき420,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は404,000円	出産育児一時金(家族出産育児一時金)	必要																		
	付加給付	妊娠4ヵ月以上の出産をしたとき、1児につき50,000円	出産育児一時金付加金(家族出産育児一時金付加金)																			
死亡したとき	法定給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費)(家族埋葬料)	必要																		
	付加給付	被保険者または被扶養者が死亡したとき、50,000円(遺族がいない場合は、埋葬を行った人に50,000円以内の実費)	埋葬料(費)付加金(家族埋葬料付加金)																			

※1 低所得者は申請により食事負担額の減額あり(要申請)

※2 健康保険適用分(食事負担額は除く)のみ。個人単位、暦月単位、医療機関・入院外来・医科歯科別

※3 高齢受給者の外来療養の自己負担額が年間14.4万円を超えた場合は申請が必要となりますのでお問い合わせください。

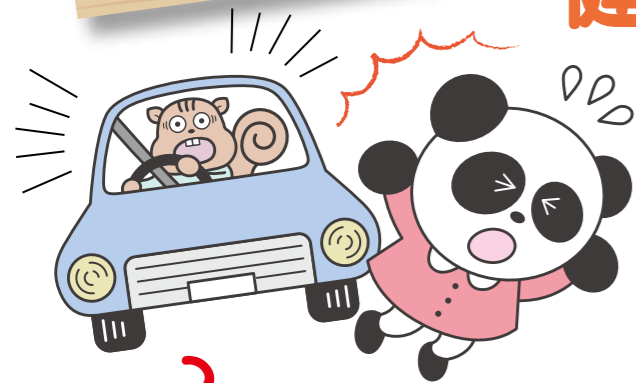
※4 支給開始日以前の被保険者期間が12ヵ月以上ある場合は、支給開始日以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30日で割った2/3に相当する額。支給開始日以前の被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額と、当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額を比べて少ない方の額を使用して計算する



カンタン解説  
健康保険

ケガに

# 交通事故の健康保険は使える？



自動車事故など第三者行為によるケガや病気の治療に健康保険は使えますが、後日、健康保険組合は負担した治療費を加害者に請求します。第三者行為にあったときは、なるべく早く健康保険組合にご連絡ください。

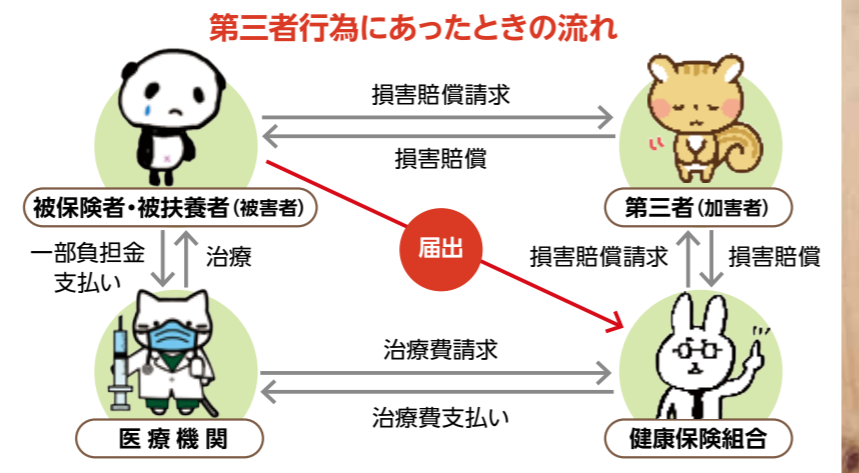


## 交通事故の治療に健康保険は使えますか？

交通事故など相手(加害者)がある事故(第三者行為)でケガや病気をした場合は、**仕事・通勤途中**でなければ健康保険で治療を受けることができます。

ただし、本来は加害者が治療費を負担すべきなので、健康保険組合では治療費をいったん立て替え、後日、加害者に請求することになります。

※仕事・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けられます。



## 第三者行為とはどんなケースですか？

第三者行為とは、相手がある事故のことです。

自動車事故のほか、他人の飼い犬にかまれた、野球で他の人が打ったボールに当たった、スキーで衝突された、工事現場の落下物に当たった、外食や購入した食品で食中毒になったなどのケースも第三者行為にあたります。



## 第三者行為にあったときはどうすればよいですか？

加害者の身元や連絡先を確認し、警察に連絡します。健康保険組合には、なるべく早く第三者行為にあった旨の届出(連絡)をしてください。下記の書類の提出が必要です。

また、示談するときは事前に健康保険組合に相談してください。示談の内容によっては、健康保険で治療を受けられなくなる場合もあります。

- 第三者行為による傷病届
- 事故発生状況報告書
- 交通事故証明書
- 念書 など



2021年10月から

## オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関・薬局等において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。導入が遅れていましたが、2021年10月より本格運用開始となります。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざすなどして使用します。今までの保険証も使用できますが、将来、下記のように健診情報を閲覧できるなどのメリットもありますので、この機会にマイナポータルに登録し、手続きされることをおすすめします。

マイナンバーカードを  
保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号(数字4桁)をご用意ください。

スマホの場合      パソコンの場合

マイナポータル

<https://myna.go.jp/>

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。

### ■マイナポータルを通じて閲覧できる保健医療情報(抜粋)

※厚生労働省「データヘルス改革に関する工程表について」

保健医療情報	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
健診・検診等情報	特定健診		2021年10月～	閲覧可能		
	事業主健診(40歳未満)			2023年度中～	閲覧可能	
	自治体検診(がん検診、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診、肝炎ウイルス検診)			2022年度早期～	閲覧可能	
	予防接種(子どもの定期接種、高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌など)	2017年6月～	閲覧可能			
		※2017年6月以降の定期接種歴 ※可能な限り早い段階で、新型コロナワクチンについても閲覧可能に				
薬剤・医療機関等情報	薬剤情報(レセプトに基づく過去の処方・調剤情報)		2021年10月～	閲覧可能		
	電子処方箋情報(リアルタイムの処方・調剤情報)			2022年夏～	閲覧可能	
	医療機関名等 手術・透視情報等 医学管理等情報			2022年夏～	閲覧可能	

## 新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2022年2月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。  
※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるため、対象とはなりません。





# 放置は危険！ 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋

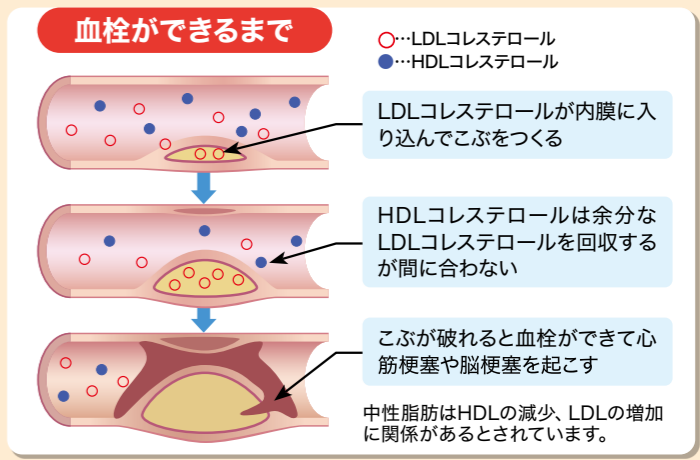
# 脂質異常症 を食い止めよう



**脂**質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

## 脂質異常が進行すると…？

脂質は必要不可欠なものですが、LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓(血のかたまり)ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



### 脂質異常症の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119mg/dL以下	120~139mg/dL	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39~35mg/dL	34mg/dL以下
中性脂肪	149mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上

### 若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200~500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

※1 生活習慣の改善が必要な数値です  
※2 医療機関への受診が必要な数値です  
出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

## 重症化を防ぐためには？

君も私と一緒に  
生活習慣を改善しよう

### 1 医療機関を受診する

健診で要治療と判定されている人はまず受診を。持病の有無や年齢・性別などによって、治療の目標・方法は異なります。薬が必要になる場合もありますが、必ず医師の指示に従い、個人の判断で勝手に治療を中断しないようにしましょう。

### 2 禁煙に挑戦する

喫煙は血管を傷つけ、血栓をつくりやすくします。喫煙者は、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが約3~4倍\*もあるといわれています。\*出典：European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006年13巻207-213ページ

### 3 脂っこい料理は控え、良質な油を摂る

- 大豆、魚、野菜、海藻、きのこを積極的に摂るようにし、脂身の多い肉や揚げ物、洋菓子は控える(減塩も意識する)。
- 油を摂るときは、LDLや中性脂肪を減らす効果がある「オメガ3系脂肪酸」を意識して摂る。さば、さんまなどの青魚(DHA、EPA)、くるみなどのナッツ類、えごま油やアマニ油などに多く含まれている。  
※えごま油やアマニ油は熱で酸化しやすいので加熱調理には用いないようにしましょう。

### 4 からだを動かすことを心がける

- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を毎日合計30分以上行うことを目標に(少なくとも週に3日は運動を)。
  - 仕事に座りっぱなしにならないよう、ときどき立ち歩くことを意識する。
- ※いきなり運動を始めると心臓や血管に大きな負担がかかることがあります。事前に医師に相談を。



## 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)
A	一般健診	●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	一般健診と同じ	無料	8,800円
	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
B	脳ドック	50歳以上の被保険者・被扶養者 ●MRI ●MRA	無料	32,400円
	婦人科健診(乳房検査)	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)	無料	6,600円
	婦人科健診(子宮検査)	35歳以上の被保険者・被扶養者 ●子宮頸部細胞診・内診	無料	4,400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けます。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けます。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。

## 契約健診機関に関するお知らせ

令和3年8月から追加

京都工場保健会 総合健診センター

■住所 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67

■予約先 0120-823-053

■受診科目 一般・主婦・生活習慣病・人間ドック・脳ドック・婦人科(マンモ・乳房超音波・子宮頸部細胞診)・特定保健指導



## 被扶養者再認定(資格確認調査)の実施のお願いについて

今年度も健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が現在もその状況にあるかどうか確認させていただきます。

再認定対象者のいる被保険者の方(任意継続被保険者を除く)には、事業所を通じて「健康保険被扶養者調査書」を配布しております。

再認定対象者がいる被保険者の方で「健康保険被扶養者調査書」がお手元に届いていない方は、健保組合にご連絡ください。



### 再認定対象者

全被扶養者

(令和3年4月1日以降認定者を除く)

### 添付書類

別居の被扶養者について送金証明(原則3ヶ月分)

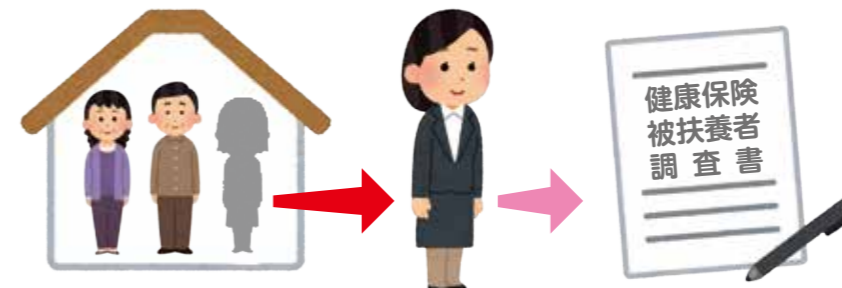
(調査対象者が国内居住の学生および単身赴任による別居の場合を除く)

### 提出期限

令和3年11月30日(火)

調査書は事業所で取りまとめてから健保組合への提出になりますので、お早めに事業所へご提出ください。

なお、調査書をご提出いただけない場合は、被扶養者資格が取り消しとなる場合がございます。



## 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
	R3.7.1	(株)富士ミライ	山口 雅数	厚木市中町
	R3.8.1	(株)アイズ	石田 博之	足柄下郡真鶴町真鶴
	R3.8.1	(株)ウィット	島村 厚司	東京都港区芝

### 事業所数

617社

### 被保険者数

男…32,497人  
女…10,108人  
計…42,605人

### 被保険者平均年齢

男…40.12歳  
女…37.56歳  
計…39.51歳

### 被扶養者数

男…7,730人  
女…15,112人  
計…22,842人

### 扶養率

0.54

令和3年2月末から令和3年8月末までの増減

■事業所数：1事業所減

■被保険者数：642人増



今日からはじめる!

免疫力改善習慣

お酒・タバコ 編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

元気な血管が免疫をサポート!

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。



過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。



タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むことも忘れなく。

注意 免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。

こんな習慣になっていませんか?

おうち時間が増えてお酒を飲みすぎる



禁煙していたが、喫煙を再開した



「節酒&禁煙」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量

\*女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に

チューハイ



1缶 (7%・350ml)

ビール



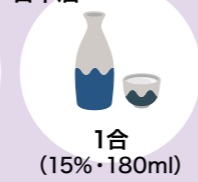
ロング缶1缶 (5%・500ml)

ワイン



グラス2杯 (12%・240ml)

日本酒



1合 (15%・180ml)

ウイスキー



ダブル1杯 (40%・60ml)

●タバコを吸う人はまず禁煙

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険(条件あり)が使える、1日あたり240円以下!パソコンやスマホで受けられるオンライン診療※もあります。 ※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要



在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろく時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。



座ったままエクササイズ

運動指導・監修

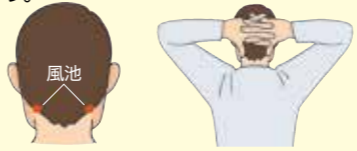
健康運動指導士 NPO法人 日本健康運動指導士会 副会長 黒田 恵美子



ポイント

親指で後頭部のツボをしっかり押す!

後頭部の髪の生え際にあるくぼみに『風池』というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかり押すイメージで行いましょう。



背中と首を丸めながら頭を抱えて前に倒します。呼吸をつづけながら首の後ろを伸ばし、20秒キープしましょう。

首や目の疲れを改善! 首ストレッチ

効果

- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。 ●血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。

後頭部の『風池』というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます(ポイント参照)。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。

各20秒 1~2セットを 1日 1~2回程度



動画もCHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



いざというときに役立つ 応急手当

心肺蘇生法とAEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンラインのサイトをご覧ください。 https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。



●心肺蘇生の流れ

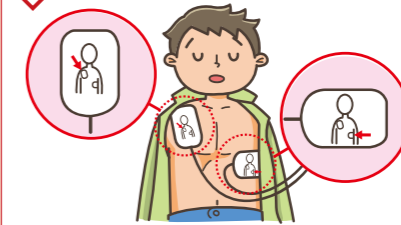
- 1 意識の確認
2 119番通報とAEDの手配
3 呼吸の確認
4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し、AEDの到着を待つ
5 AEDの準備

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

1 電源を入れる(自動的に電源が入るタイプもあり)

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

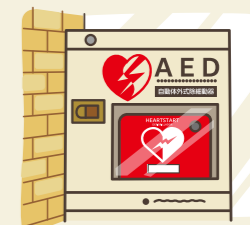
電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 放電ボタンを押す

「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。







一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕

## Question

### 過去に傷つけられた 心無い言葉が 忘れられません



32歳の主婦をしています。4年前に高校の同窓会に参加した時のことです。一度同じ班になった程度でそれほど親しくもなかった子が、私の陰口を言っているのを偶然聞いてしまいました。突然のことに内心ショックを受けたものの、その場は聞かなかったいでやり過ごし、彼女と話す機会もないままその日はお開きになりました。このことはずっと忘れていたのですが、最近フェイスブックで彼女を見かけてから当時の言動を思い出してしまい、頭から離れなくなりました。例えば読書に集中したいときや、お茶を飲んでリラックスしようとしたときなど、ふとしたときに思い返してしまい、やり場のない怒りが湧き上がるのです。正直、彼女とは同窓会以外で会うこともないでしょうから、私が忘れさえすればいいのでしょう。しかしクヨクヨする性格のせい、彼女の心無い言葉が頭の片隅にこびりついてしまい、苛立ちにさいなまれる日々が苦痛でなりません。どうにか解決できないでしょうか。

## Answer

### 意識的に楽しいことをやってみよう

陰口を言うなんて、イヤな人ですね。そのときのことを思い出してイライラして苦しくなる気持ちはよくわかります。でも、そのことで毎日の生活に支障が出ているとすると、たしかに困ります。自分の大切な時間が、いつの間にか、その体験に乗っ取られてしまっているからです。

その体験が頭に浮かんだことに気づいたときには、意識して、楽しいことをするようにしてはどうでしょうか。ごく簡単なことでよいので、好きなことをしてみましょう。これまでにしたかったことや、やって楽しかったことをしてもよいでしょう。自分が持っている服の中で一番明るい色や柄ものを着て外に出て歩いてみましょう。スキップしたり、笑顔を作ったりしてもよいでしょう。

### イヤな体験は人に話すと気持ちが楽に

それでも、どうしても気になるときは、自分のこころの中だけに止めておかないで、信頼できる人に話してみてもどうでしょうか。自分のイヤな体験、それも陰口を人に話すのはためらわれるかもしれませんが、でも、人に話すことでその体験から距離を置けるようになります。つらい気持ちをわかってもら

える人がいれば気持ちが楽になります。

### ストレスは重なるとより強くなる

それでも楽にならないときには、もしかすると、他にもストレスを感じていることがあるのかもしれませんが、いくつかのストレスを同時に体験しているときには、ひとつひとつのストレスが強く感じられるようになるものです。他にもストレスを感じていることがないかどうか考えてみて、問題をひとつひとつ解決していきましょう。



「令和3年度 健康保険組合の予算早期集計結果(概要)について」  
健康保険組合連合会資料より

## 新型コロナによる健保財政悪化により 団塊世代が後期高齢者入りする 2022年危機が1年早く到来



### 新型コロナの影響により 保険料収入が減少

健康保険組合の主な収入である保険料は、みなさんの給与等に一定の保険料率をかけて算出されています。健康保険組合連合会が発表した2021年度予算早期集計によると、多くの業界でコロナ禍による給与や賞与の減少が予測されており、保険料収入は健康保険組合全体で前年度比2,167億円もの減少が見込まれています。

一方で高齢者医療のための拠出金は増加し続け、健康保険組合全体では1,289億円増の3兆6,627億円の支出となっています。新型コロナによる受診控えや治療待ちなどの影響により保険給付費はやや減少する見込みですが、経常赤字は5,098億円と大幅に拡大し、全健保組合の約8割が赤字予算となりました。

### 2021年度予算 経常収支の状況 (2020年度予算集計結果との比較)

	2021年度予算	前年度比増減(伸び率)	2020年度予算
保険料収入	8兆 60億円	▲2,167億円(▲2.6%)	8兆2,227億円
保険給付費	4兆2,980億円	▲654億円(▲1.5%)	4兆3,634億円
高齢者拠出金	3兆6,627億円	1,289億円(3.6%)	3兆5,338億円
経常収支差引額	▲5,098億円	▲2,792億円	▲2,306億円

- 新型コロナの影響により賃金水準が低下し、保険料収入は前年度比約2,200億円減少。とくに賞与額は7.2%減。115組合が保険料率を引き上げたが、それでも全体の赤字幅は拡大。
- 高齢者医療への拠出金は前年度比1,289億円増加。そのうち前期高齢者納付金は1,007億円(6.5%)増。

### コロナ禍による 2022年危機への影響

もともと健保財政は高齢者医療への拠出金の負担が重く、とくに団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)入りする2022年以降は、さらなる拠出金負担の急増が見込まれていました。それがコロナ禍により財政悪化が加速し、1年前倒しで危機に直面した状況

となっています。

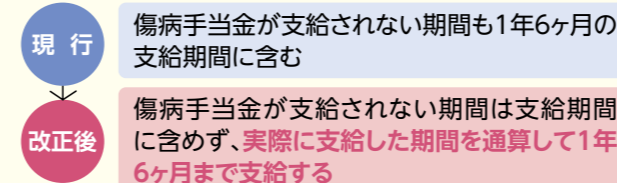
現役世代の負担軽減のため、2022年10月から後期高齢者の2割自己負担が導入されます。経過措置により軽減効果は十分ではありませんが、確実な実施が望まれます。

※1 対象となるのは課税所得28万円以上、年収200万円以上(複数世帯320万円以上。現役並み所得者はすでに3割負担。  
※2 施行後3年間は外来自己負担の増加額を1ヶ月最大3,000円に抑える措置。

### 2022年1月から制度が変更になります

#### 傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで手当金が受けられる制度です。治療と就労の両立という観点から、以下の改正が予定されています。  
**傷病手当金を受けていた人が、一時的に就労可能になって支給を受けない期間があったとき…**



#### 任意継続被保険者制度の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、希望すれば当健康保険組合に引き続き加入できる制度です。

- 加入期間は2年間\*ですが、本人の申請により、自己都合で脱退が認められるようになります。

\*他の健康保険等に加入した、保険料を期限までに納付しなかった、死亡した場合は資格を喪失します。



# 鮭缶入りきのこの キッシュ風

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。からだに気をつかいつつ、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 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかにも、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

\* \* \*



材料



**Point1** バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



**Point2** 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

1人分 ●カロリー：303kcal  
●塩分：1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！  
糖質控えめのおしゃれな  
キッシュ風レシピです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
A 卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

## 作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point1**。
- 3 **A**をボウルであわせて卵液を作る。
- 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point2**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

\*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

♪ ラクラク ♪

## リメイクレシピ

マッシュポテト&  
マヨネーズとあえて  
ポテトサラダに！

くずして  
使う