

健保 だより

No. 209 2022 9
SEPTEMBER

東部ゴム健康保険組合
<http://www.toubugomukenpo.or.jp>

Contents

- 令和3年度 決算のお知らせ 2
- オンライン資格確認が始まっています 4
- インフルエンザの流行に備えて
予防接種を受けましょう 5
- 制度改正のお知らせ 6
- 毎月引かれる保険料、
どうやって決めてるの? 7
- 歩きたくなる旅 8
- Health Information 10
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん 12
- 健保組合からのお知らせ 14
- 全身を使った運動にチャレンジしてみよう 16

動画を
CHECK!

レシピ

P 12

運動

裏表紙



秋の森でニホンリスが冬越しの準備に忙しくしています。落ち葉の下に埋もれたクルミの実を探し出しては、お気に入りの場所に埋めていくのです。冬眠をしないニホンリスにとってクルミは冬の間の大切な食料になります。しかし、落ち葉の下に顔を突っ込んで探すので、外敵が襲って来てもわかりません。そのためニホンリスは音にとっても敏感です。枯れ葉を踏む音や、大きな鳥の羽音がすると、すぐに立ち上がって迎いを警戒します。小さな体ですが、少しでも遠くが見たいようです。

日本/長野県、八ヶ岳山麓

写真・文 福田幸広 (動物写真家)



8年連続の黒字決算も 医療費と前期高齢者納付金の増加により 経常黒字額は大幅に減少

先に開催された組合会において、当健保組合の令和3年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

健康保険分

収入

みなさまと事業主に納めていただいた保険料は、予算比3億4,443万円増の58億8,974万円となりました。

支出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は30億6,896万円(予算比5,269万円減)、高齢者医療制度等への納付金は24億2,956万円(同237万円増)となりました。2つの科目の合計は保険料の約94%に相当します。

収支のポイント

収支差し引きは6億317万円、実質的な収支差し引きでは9,065万円の黒字決算となりました。8年連続の黒字決算となりましたが、前年度の経常黒字額の3億円からすると2億円の減額となりました。主な要因としては、標準報酬月額、標準

賞与は、コロナ禍前の水準に戻っていますが、緊急事態宣言が解除され、医療機関への受診を控えていたことの反動から医療費が大幅に増加したこと、前期高齢者納付金が増加したためです。

医療費の高止まりは続いており、また、高齢者への納付金・支援金額は支出の40%を占めています。すでに確定している令和4年度分は、3年度より1億5,000万円増加しています。このため令和4年度は大変厳しい状況と予想されます。

今後とも事務の効率化、費用の削減に努めながら、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持・増進を目的とした各種事業の充実に力を入れてまいります。みなさまにおかれましても、医療費節減へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。令和3年度は収入合計7億9,189万円、支出合計6億7,920万円で、収支差引1億1,269万円の決算残金をもって終了しました。

令和3年度収入支出 決算のあらまし

健康保険/収入		決算額(千円)
健康保険	保険料	5,889,741
収入	国庫負担金収入	2,480
調整	保険料収入	79,320
繰越	金	400,000
繰入	金	16,153
国庫補助	金収入	5,264
財政調整	事業交付金	106,047
雑収入	利子収入	245
	その他の施設利用料収入	93
	補助金等追加収入	2,591
	その他	8,346
合計		6,510,280
経常収入合計		5,918,592

健康保険/支出		決算額(千円)
事務費	事務所費	145,074
	組合会費	761
保険給付費	被保険者	1,721,992
	法定被扶養者	1,204,368
	高齢者	122,839
	高額療養費	14,178
	被保険者	3,150
付加給付費	被扶養者	1,440
	合算高額療養費付加金	990
納付金		2,429,556
保健事業費		177,022
選付金		398
財政調整	事業拠出金	79,170
連合会費		3,364
積立金		2,600
雑支出		211
合計		5,907,113
経常支出合計		5,827,938

介護保険/収入		決算額(千円)
介護保険	収入	761,880
繰越	金	30,000
雑	収入	6
合計		791,886

介護保険/支出		決算額(千円)
介護	納付金	679,051
介護	保険料還付金	145
合計		679,196

令和3年度に実施した おもな保健事業

疾病予防

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- 3 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被保険者対象)
- 4 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被扶養者対象)
- 5 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 PET検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- 7 重症化予防のための受診勧奨事業
- 8 インフルエンザ予防接種補助(補助金1,500円)

保健指導宣伝事業

- 1 医療費通知の実施(年1回)
- 2 広報誌の発行(原則年3回)
- 3 生活指導書等の配付
- 4 健康世帯の表彰
- 5 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- 6 データヘルス計画の推進

体育奨励と保養所事業

- 1 契約保養所の効果的活用に向けた情報発信と利用料補助(1人1泊2,000円)
- 2 山の家、海の家、スポーツクラブ等、契約施設を活用した健康づくりの奨励
- 3 WEBウォーキング大会の実施(参加賞・達成賞)

被保険者1人当たりの収支額(健康保険分)

収入合計 526,168円

繰越金 32,328円(6.1%)
その他の収入 17,824円(3.4%)

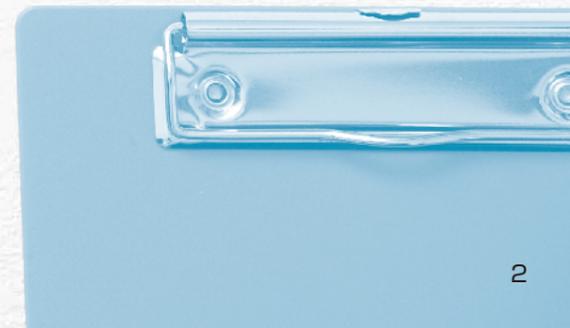
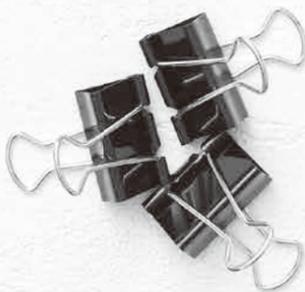
保険料 476,016円(90.5%)

支出合計 477,420円

保健事業費 14,307円(3.0%)
その他の支出 18,717円(3.9%)

保険給付費 248,037円(52.0%)

納付金 196,359円(41.1%)



インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5~6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わらしましょう

例年の流行のピーク(1~2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



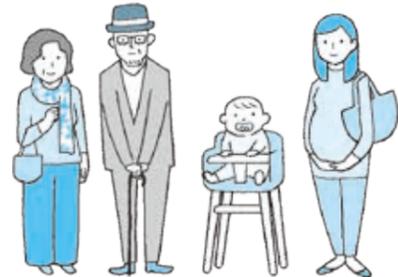
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ 感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



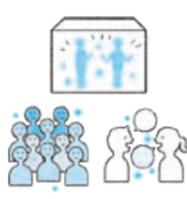
マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を



健保組合では予防接種に1,500円の補助をしますのでご利用ください。詳細はホームページ(<http://www.toubugomukenpo.or.jp>)の新着情報欄でご案内しています。

オンライン資格確認導入の 加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、中間目標を新たに設定し取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。

オンライン資格確認の導入で 医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報(※)をオンライン上で確認できる仕組みのことをいいます。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う

「骨太方針2022」では 導入目標達成に向けた対策が明記

必要がなくなるほか、医療機関等での待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。
※加入している医療保険や自己負担程度情報等

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

- 1 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- 2 診療報酬による評価
医療機関・薬局への
支援・働きかけの実施
- 3

しかし、2022年7月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は2~3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、2023年3月末の導入率は約6割にとどまると見込まれていることから、「中間目標として2022年9月末時点で概ね5割の導入を目指す」という目標が掲げられました。導入目標を達成するため、「骨太方針2022」では、オンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしています。併せて、関連する財政措置を見直してマイナンバーカードの健康保険証利用を促し、将来的な健康保険証の原則廃止を見据え、2024年度を目途に健保組合等の保険者による健康保険証発行の選択制を導入する方針を示しています。

マイナンバーカードが健康保険証として使えます！

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります(右記参照)。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる(公金受取口座登録制度)
- 各種証明書をコンビニで取得できる

など

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。
※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。



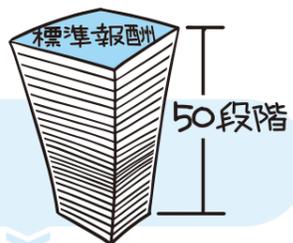
毎月引かれる 保険料

どうやって決めているの？

毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。
※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がるようになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれませんが、※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

令和4年10月からの法改正

パート・アルバイトへの健康保険の適用が拡大されます



令和4年10月からの法改正により、従業員数101名以上の事業所で働く短時間労働者は、一定の要件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入することになります。



令和4年10月から健康保険が新たに適用となるのは…

令和4年10月1日から	今までの要件
1. 従業員数101名以上【変更あり】	1. 従業員数501名以上
2. 労働時間が週に20時間以上	2. 労働時間が週に20時間以上
3. 月額賃金が8.8万円以上	3. 月額賃金が8.8万円以上
4. 勤務期間（見込）が2カ月超【変更あり】	4. 勤務期間（見込）が1年以上
5. 学生ではない	5. 学生ではない

※74歳以下で上記の要件のすべてに該当する短時間労働者の方（学生を除く）は、勤務先の健康保険の被保険者となります。

被扶養者の方にはご注意ください

今回の法改正により、現在は当健保組合の被扶養者として加入されている方は、10月以降に上記の要件を満たせば、勤務先の健康保険被保険者となり、当健保組合の加入員資格を失います。被扶養者の方が加入員資格を失った場合は、被保険者の方が「健康保険被扶養者（異動）届」に該当する方の保険証を添えて、5日以内に勤務先を通じ、当健保組合へ届け出てください。

令和4年10月から 育児休業期間中の保険料免除要件も変わります



1 保険料免除の要件が見直されます

育児休業中は、健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業を取得していると免除対象となりますが、令和4年10月からは月内に14日以上育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。



2 賞与にかかる保険料の免除要件が見直されます

賞与にかかる保険料は、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となるように変更されます。

山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたといわれている。国の重要文化財となつている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拜殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。

大神神社は、大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることが、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

Sightseeing ちょっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

GOAL 黒塚古墳・展示館

柳本駅

柳本小

崇神天皇陵 (行燈山古墳)

周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

巻向駅

相撲神社

ヤマトタケルノミコトの歌碑

檜原神社

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

☎ 0743-66-1051

箸墓古墳

景行天皇陵 (渋谷向山古墳)

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川(大和川)

三輪駅

大神神社

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。

◆ 狭井神社薬井戸

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

桜井警察署

喜多美術館

海柘榴市観音堂

平等寺

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

約10.5km 約2時間30分

INFORMATION

JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車

京奈和自動車道「木津IC」から約40分

桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/

天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。

三輪そうめん

奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に通した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

タバコの誤解 Q & A

Q 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？



A 禁煙をおすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきれないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ。とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です。

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

話題の健康情報

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、まずはかかりつけ医を受診しましょう

定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ

【例】医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

9月まで		10月から	
患者負担	3,000円	患者負担	2,400円
健保組合の給付	7,000円	健保組合の給付	5,600円
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	

控除2,000円

令和4年10月からの定額負担					
対象病院	<ul style="list-style-type: none"> 特定機能病院 地域医療支援病院(一般病床200床以上に限る) 紹介受診重点医療機関(一般病床200床以上に限る) <p>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</p>				
定額負担額	<table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に</td> </tr> </table>	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に				
再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に				
保険給付範囲からの控除	<p>外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診・再診について、以下の点数(額)を保険給付範囲から控除</p> <table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)</td> </tr> </table>	初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)	再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)
初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)				
再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)				

※徴収する最低基準の額

Health Information

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎(スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

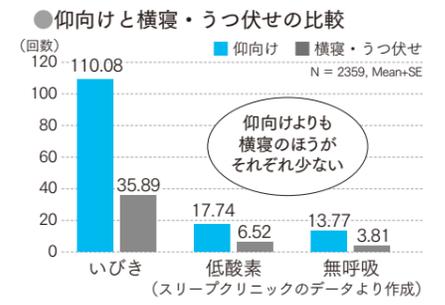
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。





レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) ----- 1枚
A 粒マスタード ----- 大さじ1/2
はちみつ ----- 大さじ1/2
しょうゆ ----- 大さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2

さつまいも (1cmの輪切り) ----- 1/2本 (100g)
玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- 1個
しめじ (大きめにほぐす) ----- 1/2パック
しいたけ (薄切り) ----- 3個
ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜を美味しく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン (鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく (輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ (手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ (薄切り) ----- 1/2個
キャベツ (短冊切り) ----- 30g
れんこん (いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ (乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン (いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳 (無調整) ----- 200mL
パセリ ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンや**にんにく**、**パセリ**、**黒こしょう**など食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

「健康企業宣言」の参加事業所になりませんか？

健康企業宣言とは、企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることにもつながります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいませうお願いします。

健康優良企業
「**銀の認定**」を受けました！

フロイント産業(株)
村岡ゴム工業(株)
(株)シバタ

WEBウォーキング大会、お申し込みは9月16日までです！

昨年度好評でした、「一カ所に集まらなくても、コロナ禍でも実施できるWEBウォーキング大会」のお申し込みが9月16日(金)までと迫っています！

詳細はホームページ (<http://www.toubugomukenpo.or.jp/asp/news/news.asp?articleid=105157&page=1>) でご案内しています。



いきいき健康づくり2022を開催します！

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）では、10月からウォークラリーやオンラインでのストレッチ、ヨガの健康づくりレッスンなどを開催します。

詳細は東振協のホームページ (<https://www.toshinkyu.or.jp/event>) でご確認ください。



9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号1~149の事業所の全被扶養者について**届出をお願いいたします。（なお、令和4年4月1日以降に認定された方は除きます。）

各事業所へ該当者分の被扶養者（再認定）届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入していただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくこととなりますのでご協力をお願いいたします。

なお、届書が期限までに提出されないと被扶養者から削除されますのでご注意ください。

また、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。

■提出していただく収入額等に関する主な証明書は次のとおりです。

- 学生の場合は学生証の写し
- パート、アルバイトなど給与収入がある方は、令和4年1月以降～直近までの毎月の給与支払証明書(原本)または給与明細書(写し)および令和4年度(非)課税証明書の両方
- 年金受給者で無職の方は、直近の年金振込通知書および令和4年度(非)課税証明書の両方
- 給与、年金以外の収入がある方は、その収入額が確認できるもの（確定申告書の写し等）
- 収入がない方は、令和4年度(非)課税証明書
- 以下の方の世帯全員の住民票（マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの）
 - ・ 義父母・義兄弟・甥、姪等同居が条件の方
 - ・ 被保険者と別居している方で別居先の世帯全員の住民票（ただし、被保険者本人が単身赴任の場合、被扶養者が通学のための別居の場合を除く）

■被扶養者(再認定)届に添付していただく書類

	世帯全員の住民票	学生証の写し	令和4年1月以降の給与支払証明書	令和4年度(非)課税証明書	直近の年金振込通知書
学校在学者(高校生は学校名・学年記載で省略可)	—	○	—	—	—
子(収入あり)	—	—	○	○	○
子(収入なし)	—	—	—	○	—
配偶者(収入あり)	—	—	○	○	○
配偶者(収入なし)	—	—	—	○	—
上記以外の被扶養者(収入あり)	○	—	○	○	○
上記以外の被扶養者(収入なし)	○	—	—	○	—

※ 世帯全員の住民票は、マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの。
 ※ この他にも当健保組合で認められた書類を提出していただく場合があります。
 ※ ○は、義父母・義兄弟・甥姪等同居が条件の方、または被保険者と別居の方が要ります。

クロスワードパズル

第144回 ★ けんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

★タテのカギ

- 1 食べば 鐘が鳴るなり 法隆寺
- 2 ビーンと、いい ___ が浮かぶ
- 3 王様が住む
- 5 セレブが乗っていきそうな、長い高級車
- 6 ___ 館で本を借りて読もう
- 8 サナギから蝶へ
- 11 馬が「ヒーン！」
- 12 ___ 丸は源義経の幼名
- 13 紅葉したモミジの色
- 16 「かきねのかきねの」で始まる童謡
- 17 道路が舗装 ___ 中で通行止め
- 19 アルファベットでAの次
- 21 お酒を飲むと回る

★ヨコのカギ

- 1 田畑の裏を守る人形
- 4 神主が神事で唱える
- 7 11月23日は「___感謝の日」
- 9 秋の草むらで聞こえる ___ の声
- 10 パスワードを入力してロックをオフに
- 12 スポーツ ___ に着替えてランニング
- 14 インドの平焼きパン
- 15 武士が腰に差す大小二本
- 18 「すまなかった」と入れる
- 20 鐘形の美しい花が咲く、秋の七草の一つ
- 22 ドライブの前に目的地をセット
- 23 その状態をキープ

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①～④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部コム健康保険組合
- 締切 令和4年10月31日(月)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第143回の答え:ミネラル

令和4年10月1日施術分から

接骨院・整骨院での支払い方法の取り扱いが「受領委任」から「償還払い」へ変更となる場合があります

接骨院・整骨院で施術を受けた際に、下記「償還払いへの変更の対象となる事例」のいずれかに該当し、柔道整復の施術の必要性を個々に確認する必要があると考えられる場合は、受領委任の取り扱い(※1)を中止し、償還払い(※2)に変更となる場合があります。

償還払いへの変更の対象となる事例

- 1 自己施術(柔道整復師による自身に対する施術)にかかる療養費の請求が行われた柔道整復師である患者
- 2 自家施術(柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者および従業員に対する施術)を繰り返し受けている患者
- 3 保険者が、患者に対する施術の内容および回数等の照会を繰り返し行っても、回答しない患者
- 4 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

※1 受領委任の取り扱い:患者は施術所に施術料金の一部を支払い、残りの費用について施術管理者に受領の委任を行い、施術管理者から保険者等に請求を行う

※2 償還払い:患者は施術所に施術料金の全額を支払い、患者が保険者等に療養費を請求する



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ



<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

