

けんぽだより

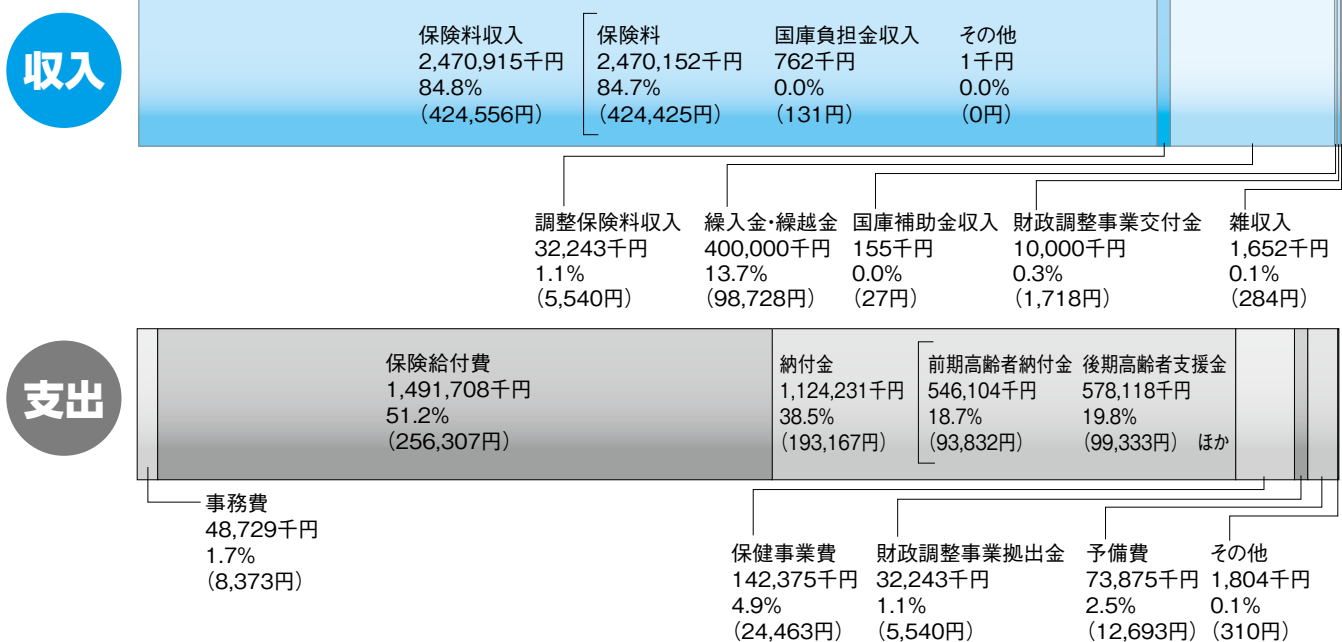
2023
春号



ユニマツ健康保険組合

<http://www.unimat-kenpo.or.jp>

■ 一般勘定 令和5年度収入支出予算 ()内は被保険者一人あたり



予算の基礎数値（一般勘定）

■被保険者数	5,820人
■標準報酬月額	316,000円
■総標準賞与額	3,190,700千円
■平均年齢	41.53歳
■扶養率	0.65人
■前期高齢者加入率	3.51%

■ 介護勘定 令和5年度収入支出予算



令和5年度の主な保健事業

当健康保険組合では、被保険者のご家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度は次の保健事業を実施します。皆さまも病気の予防、健康づくりのために積極的にご活用ください。

保健指導宣伝

- 機関誌『けんぽだより』予算号・決算号をグループ福利厚生サイト（Club Unimat）に掲載
- 共同保健指導宣伝（健保連と共同事業）
- 医療費通知（WEB閲覧）
- ホームページ（ニュース&トピックス・各種申請書類等）

疾病予防（健診）・・・契約指定医療機関にて実施

- 半日人間ドック（6月～2月・40歳以上の被保険者）
- 男子成人病健診（6月～2月・35歳以上40歳未満の男性被保険者及び男性被扶養配偶者）
- 男子成人病（特定）健診（6月～2月・40歳以上の男性被扶養配偶者）
- 主婦健診（6月～2月・35歳以上40歳未満の女性被保険者及び女性被扶養配偶者）
- 主婦（特定）健診（6月～2月・40歳以上の女性被扶養配偶者）
- 家族成人病（特定）健診（6月～2月・40歳以上の被扶養配偶者以外の家族）

*一部自己負担が発生致します。

*各健診の対象年齢は35歳以上です。

*健診受診は契約指定医療機関にて実施いたします。

*40歳以上の方は特定健診を兼ねていますので必ず受診してください。

*受診カードは5月下旬に郵送いたします、早めに受診してください。

*契約指定医療機関以外は受診できません。

疾病予防

- インフルエンザ予防接種助成（10月～12月接種・被保険者、被扶養者希望者）
- 健診勧奨冊子他（該当者に配布予定）
- 保健指導・特定保健指導（対象者・保健師等による指導）

契約保養所

- 契約保養所システム（旅行会社を利用した宿泊助成）
【契約旅行会社】
・南西楽園ツーリスト・JTB・日本旅行の3社になります
- ホテルブリーズベイマリーナ
- シギラベイサイドスイート アラマンダ
- 星野リゾート
- プリンスホテル

令和5年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和5年度予算が2月17日の組合会

（書面審査）において、可決されました。

今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の

引き上げ(42万円→50万円)、薬価改定、

納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)等を

見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険	29億1,496万円
介護保険	2億5,043万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3/1000を含む

区分	被保険者	事業主	合計
健康保険	50/1000	50/1000	100/1000
介護保険	9/1000	9/1000	18/1000

おもな収入

●健康保険収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は賃上げによる標準報酬月額の増加を見込み、24・7億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

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以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ（下記参照）、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は14・9億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るための費用として1・4億円を見込みました。今年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、コロナ禍で低下した被扶養者の健診受診率の回復とともに、特定保健指導の実施率の向上を目指します。

●各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65～74歳の医療費（前

令和5年度 健康保険法等の改正について

■ 出産育児一時金の引き上げ 令和5年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 50万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金(12,000円)を除く488,000円

■ マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の追加負担の見直し 令和5年4月～12月まで

	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

※3割負担の場合。()内は改正前

*マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

※来年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受けるものと推測されます。

期高齢者納付金）として5・46億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として5・78億円支出します。納付金の総額は11・2億円で支出の約3.8割を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのによし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ禍だからこそ健診を

コロナ後も
元気に生き抜く
ためには

年に1回の
健診が
必要です

新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいないのではないのでしょうか? また、基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかったということはありませんか?**

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年に比べるとまだ約62万人下回っています。**

2019年 約599万人
2020年 約435万人
2021年 約537万人

約164万人減
約62万人減

※国立競技場の収容人数:約68,000人
オリンピックが開催された国立競技場 9個分に相当
約62万人減

5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年はどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまってから発見されるケースもみられます。**がんは早期発見できれば治る確率が高いので、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。



接骨院で健康保険を 使えるのはどんなとき？

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術だけです。日常生活による疲れやスポーツによる筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。また、「療養費支給申請書」は、内容を確認してからサインや押印をしてください。

ポイント①

肩こりや筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。



ポイント②

書類の内容をきちんと確認してからサインをしてください。



接骨院で健康保険が使えるケース

接骨院や整骨院では、「健康保険取扱い」と書かれていても、健康保険が使える範囲はケガに対する施術に限られます。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 脱臼・ひび・骨折 *応急手当以外は医師の同意が必要です。

*ケガでも整形外科などの医療機関と接骨院・整骨院の両方で同時に健康保険を使うことはできません。
*仕事中・通勤中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース

(全額自己負担)

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる筋肉痛や肉体疲労
- 加齢による身体の痛み
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正 など

ケガや痛みなどの原因を正確に伝えましょう

接骨院や整骨院で施術を受けるときは、ケガの原因や痛みが出たきっかけを正確に伝えてください。

また、長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な病気などが原因である可能性もありますので、医療機関で診察を受けましょう。

「療養費支給申請書」の内容はきちんと確認しましょう

接骨院や整骨院で健康保険を使った場合は、「療養費支給申請書」にサインや押印を求められます。「療養費支給申請書」は、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する書類です。

ケガの原因や部位などが正しく記載されているかをきちんと確認してください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

なお、後日、健康保険組合から、接骨院や整骨院での施術内容に対してお問い合わせをすることがありますので、ご本人による回答のご協力をお願いします。領収書や明細書は必ず受け取って保管してください。

「療養費支給申請書」の確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)

まずは病院へ行きましょう

整骨院・接骨院ではレントゲンや血液検査などは行えないため、原因を特定できずに症状がなかなか改善しなかったり、隠れている病気が進行してしまうことも考えられます。

まずは病院や診療所(整形外科など)を受診してケガ・病気の状態を把握し、医師と相談のうえで整骨院・接骨院の利用を検討することをおすすめします。

内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

尿たんぱくとは？

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿中にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化するCKD(慢性腎臓病)が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

健診結果を要チェック!



陰性(-)▶「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙などと関連性が深いので、減量や禁煙を。



弱陽性(±)▶「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



陽性(+)以上▶「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関を受診を。

進行すると腎機能が戻らない? CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら腎臓の機能が慢性的に低下している状態で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとても辛抱強い臓器といわれ、病気の初期は自覚症状がほとんどありません。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげることが重要です。

CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG① 塩分の摂りすぎ
- NG② 喫煙
- NG③ 過度な飲酒
- NG④ 運動不足
- NG⑤ 不規則な生活

CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン(eGFR)」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

再検査・要治療といわれたら...



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。



厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より

2023年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～



しかし、2024年度からは子育て世代への支援強化のため、費用の一部を後期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が加入)が支援するしくみが導入されます。2023年度の不足分は国費からの支援となりますが、負担能力のある高齢者から現役世代へ世代間の公平性に着目した画期的な見直しといえます。2024年度の試算では後期高齢者医療制度からの支援により、健康保険組合全体で160億円の負担軽減が見込まれています。

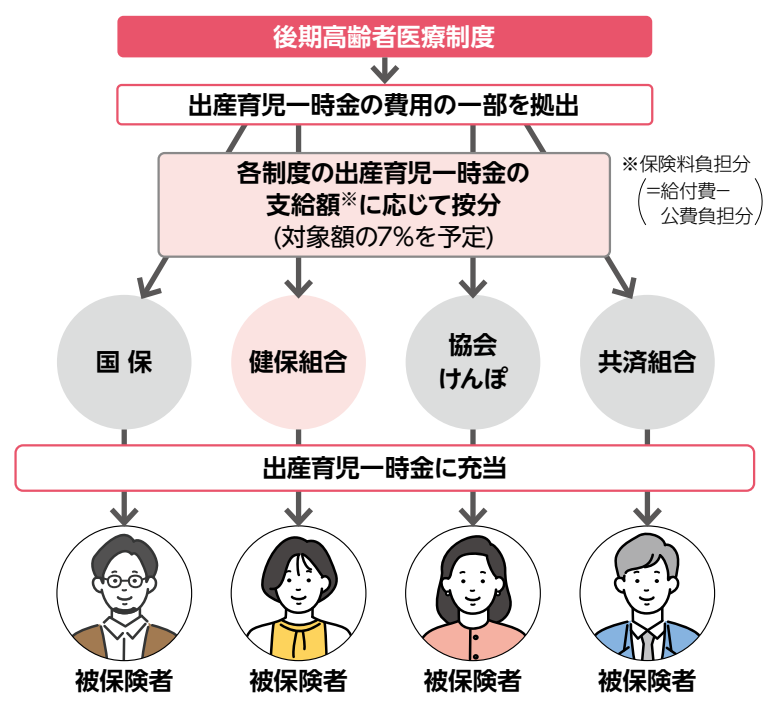
2024年度からは
高齢者も費用の一部を負担

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金を受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。出産育児一時金は税金から支払われていると思っている人がいるかもしれませんが、基本的にわたしたちが毎月納めている健康保険料からまかなわれています。

出産育児一時金の財源は
基本的に健康保険料から

出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後期高齢者の保険料負担に応じて出産育児一時金を按分し、支え合うしくみです。実際に支援を受ける方法としては、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金と相殺する形が検討されています。



出産育児 一時金の 支給について

- 支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。
*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。
※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。
- 支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。
※一部、利用できない医療機関等があります。

デジタル ヘルス 最前線

電子版 お薬手帳

少子高齢化が進むなか、健康寿命の延伸と医療の効率的かつ効果的な提供のために、医療のデジタル化が推進されています。そこでこのページでは、あなたの健康づくりに役立つデジタルヘルスについて紹介します。アナログを脱却し、スマートで便利な生活にLet's try!



紙→デジタルに! 電子版お薬手帳とは?

電子版お薬手帳とは、スマホのアプリを使って、紙のお薬手帳と同様に、処方された薬の情報や過去のアレルギー、副作用の経験、既往歴などを記録・管理するものです。医師や薬剤師が患者の使っている薬をチェックできるため、飲み合わせなどによる健康被害を防げます。アプリはさまざま

な企業からリリースされていますが、基本的に無料で、ダウンロード後すぐに利用可能です。マイナポータル*と連携すれば、簡単に過去の薬剤情報等を取り込めます。紙と異なり携帯性が高いため、災害時や旅行先などさまざまな場面でも服用中のお薬を正確に伝えられます。飲み忘れ防止アラームなどの機能が充実しているのもスマホならではの。

*政府が運営するオンラインサービスです。マイナポータルを健康保険証として利用するための申込みをすれば、薬剤情報のほか、マイナポータル上で特定健診の結果や診療情報・医療費を確認できます。

たとえばどんな機能があるの?

※機能はアプリによって異なります。



お薬情報の簡単登録

QRコードや手入力で登録できます。処方薬だけでなく、市販薬の登録もできます。



処方せん画像送信

処方せんを撮影して、薬局に送信しておけば、調剤を待たずにお薬を受け取れます。



日々の服薬管理

アラームをセットすれば服薬時間を通知してくれます。服薬後の体調変化も記録できます。



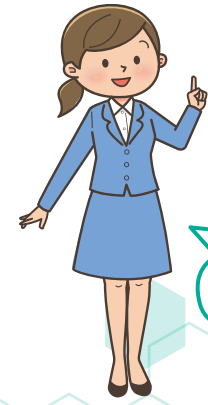
家族の服薬管理

お子さんや高齢の親など、ご家族の分のお薬手帳も1つのアプリで管理できます。



お薬手帳持参で お会計が安くなります

薬局で薬を調剤してもらう際には、「服薬管理指導料」が発生します。お薬手帳を持参した場合は3割負担で140円、そうでない場合の180円と比べ40円安くなります。ただし、安くなるのは、「原則3ヵ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらったとき」のみです。3ヵ月以上薬局に行かなかったときや、別の薬局で薬を処方してもらった場合はお薬手帳を持参しても安くなりません。



電子版
お薬手帳を
活用してみよう

あなたもアプリを
ダウンロードして
みては?

※オンライン資格確認のしくみを活用して、紙の処方せんを電子データで発行する「電子処方せん」も一部医療機関で運用開始されています。電子版お薬手帳と連携することでより便利になります。

①まずはお薬手帳アプリを ダウンロードする

よく行く薬局に
どのアプリなら
使えるか確認し、
ダウンロード
しよう。



②病院で処方せんをもらったら、 撮影して薬局に送る

調剤完了の
連絡がくるまで
買い物でも
しようかな。



③薬局へ行って、お薬を受け取る

お薬手帳があるから、
支払いが安くなったな。



④明細書のQRコードから お薬情報を取り込む

スマホのカメラを
かざすだけで、簡単に
取り込めるんだね。



⑤薬の時間にお知らせがくる

そういえば
まだ飲んでなかった。
アプリのおかげで
思い出せた!



解説
健康保険
関連ワード

被保険者・被扶養者

～健康保険組合に加入できる人～

解説します
被保険者・被扶養者とは？

健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。

被保険者になるのは？
事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。
被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。
*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。

被扶養者になるのは？
被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。
①3親等以内であること
②年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
③父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
④国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です！

- 就職した ●離婚した ●死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

>>> 被保険者・被扶養者に関する届出

被保険者に関する届出

入社して被保険者になるときや退職して被保険者でなくなるときは、事業所が手続きをします。(5日以内)

被扶養者に関する届出

【届出書】「被扶養者(異動)届」
【提出時期】5日以内(事業主を通じて健康保険組合に提出)
【添付書類】被扶養者にするとき→住民票や収入証明書など
被扶養者からはずれるとき→扶養からはずれる人の健康保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証

解説
健康保険
関連ワード

標準報酬月額・標準賞与額

～保険料の決め方～

解説します
標準報酬月額・標準賞与額とは？

被保険者の月収や賞与をそれぞれキリの良い金額にしたもので、保険料の計算をするときに使用します。被保険者は、事業主と共同で健康保険組合に保険料を納め、健康保険組合はその保険料をもとに加入者に対しての保険給付などの事業を行います。

標準報酬月額とは？

被保険者が事業主(会社)から受ける毎月の給料などの報酬(報酬月額)を区切りのよい幅で区分したものです。第1等級(5.8万円)から第50等級(139万円)に分けられます。毎月の保険料は、被保険者それぞれの標準報酬月額に健康保険組合の保険料率をかけて計算します。

また、標準報酬月額は、傷病手当金・出産手当金の給付額の計算をするときにも使用します。

■標準報酬月額表

等級	標準報酬月額(円)	報酬月額	
		円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000	～ 73,000
18	220,000	210,000	～ 230,000
19	240,000	230,000	～ 250,000
20	260,000	250,000	～ 270,000
21	280,000	270,000	～ 290,000
47	1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000
48	1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

月収が22.5万円の場合は、18等級で標準報酬月額は22万円なんだね。



標準賞与額とは？

健康保険では、賞与や決算手当など、年3回以下支給されるものを賞与とします。標準賞与額は、実際に支給される金額から1,000円未満を切り捨てたものです。賞与からの保険料は、標準賞与額に健康保険組合の保険料率をかけて計算されます。

なお、年間(4月1日～3月31日)合計573万円が上限となります。

One Point!

用語解説 定時決定

標準報酬月額は、入社したときに決定し、その後は毎年4～6月の報酬月額の平均額をもとに決められ(定時決定)、9月から翌年8月まで適用されます。また、標準報酬月額は、3ヵ月間にわたって報酬に大きな変動があったときや産前産後休業・育児休業終了後に報酬が変わったときにも変更されます。

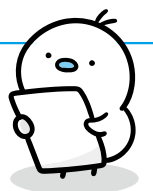
>>> 標準報酬月額・標準賞与額に関する届出

標準報酬月額に関する届出

入社時や定時決定など、その都度事業所が手続きをします。

標準賞与額に関する届出

賞与支給後に事業所が手続きをします。(5日以内)



任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が300千円から320千円に変更になりました。

異国情緒 味わう ウォーキング

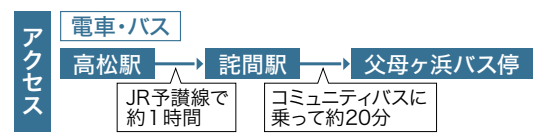
今回はココ!

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のウユニ塩湖 ちちぶがはま 父母ヶ浜

香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。



撮影の条件

- ①干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- ②干潟に大きな潮だまりがある
- ③風がなく水面が波立っていないとき

ポイント① 潮だまりの淵に立つ

ポイント② 潮だまりを活用!

ポイント③ カメラを低く構える

ウユニ塩湖(ボリビア)
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

こっちは海外!

父母ヶ浜周辺散策マップ

浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。

ルート

- 父母ヶ浜バス停
- 80m (1分)
- 百歳書店
- 1,200m (15分)
- 伊藤製パン所
- 270m (3分)
- 長兵衛
- 500m (6分)
- 賀茂神社
- 230m (3分)
- 賀茂神社バス停

合計距離 2.3km
合計時間 28分

伊藤製パン所
創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんが作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。

賀茂神社
賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。

百歳書店
書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。

長兵衛
やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。

仁尾の町並み
この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。

今すぐできる がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



リスクが約4割低下! がんのリスクを減らす 5つの健康習慣

※出典:国立がん研究センター がん情報サービス

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1) 禁煙する

タバコは肺がんほか多くのがんに関連

- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2) 節酒する

飲酒は食道がん、大腸がんとの強い関連(乳がんのリスクも高い)

- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ウィスキー・ブランデー…ダブル1杯
- ビール大瓶(633ml)…1本
- ワイン…ボトル1/3程度

3) 身体を動かす

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い

- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

4) 食生活を見直す

塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満

野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g

熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

5) 適正体重を維持する

太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

●太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

BMI値のめやす
(男性) 21~27 (女性) 21~25
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

感染もがんの原因になります

できる対策を!

肝炎ウイルス 肝臓がんの原因 ●一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。 ●感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。	ヘリコバクター・ピロリ菌 胃がんの原因 ●ピロリ菌検査を受ける。 ●感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げるができる。	ヒトパピローマウイルス(HPV) 子宮頸がんの原因 ●ワクチンを接種する。(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象) ●子宮頸がん検診を受ける。(20歳以上の女性・2年に1回)
--	--	--

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アサーティブ・

アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いの立場を尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」のこと。意見が食い違うのは当然のことととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけていくことで、相互理解を深め信頼関係を築いていく方法です。

「自分の考えが相手にうまく伝わらない」という悩みがある方は、まず自分の振る舞いを振り返ってみてください。相手のことを配慮せず、「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているようなら、「アサーティブ」な伝え方を心がけるようにしましょう。



大切なのは相手との
同じ目線。「上司に意見
するのはおこがましい」
「部下は指示に従うのは
当然」といった思い
込みに注意！

NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断ってはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。否定的な気持ちを伝えずに抱えこんでしまえば、必ず身体やメンタルに悪影響を及ぼします。

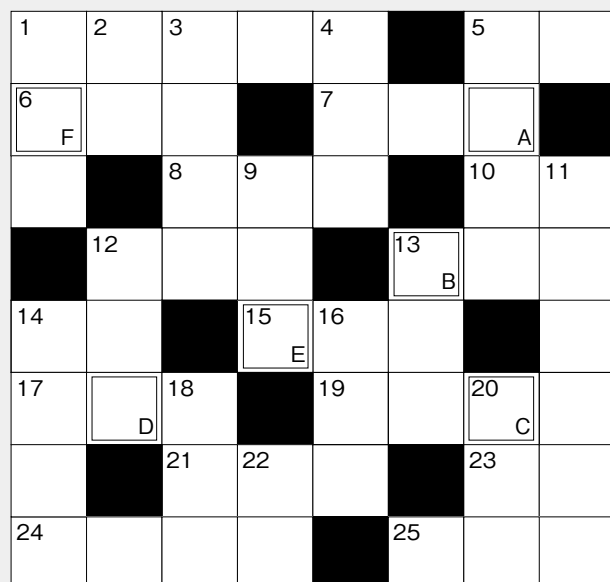
人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

意思伝達の4ステップ (DESC法)

D Describe (描写)	自分の主観を含めずに、 具体的な状況を客観的 な事実のみで伝える。	他の案件と重なり 手が回らない状態 です
E Express (説明)	「私は～」と自分を主語に しながら、意見や感情を 落ち着いて丁寧に説明。	私が受けると、納期 に間に合いません
S Specify (提案)	代替の妥協案や解決策 を提案し、対応してほしい 内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整 できませんか
C Choose (選択)	相手の反応 (YES・NO) に応じて、自分はどの行 動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

健康

クロスワードパズル



答え

A B C D E F

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A～Fの6文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

タテのカギ

- 梅は咲いたか、この花はまだか
- アマじゃないよ、玄人だよ
- 今までの小悪党、お前が首領だったか...
- 動物などを、絵や写真で説明した書物
- スフィンクスはこの大陸に
- 厚手のパンスト。「全身」もあり
- ハグしたり、腕組んだり、頼ずいたり
- 今の警察官は警棒。時代劇なら?
- ウンツキは許さん。地獄の大王
- 人事異動は「適材〇〇〇〇」で
- フェレットもこの仲間
- ドライアイスが溶けると液体でなくコレに
- 「〇〇〇〇大食」でない、大食い芸人さん
- 日がな一日、浮きとらめっこ

ヨコのカギ

- 結婚式などで、嬉しい「びっくり」企画
- あがって虹が...
- パッテン。交差。〇〇〇ワードパズル
- 羊はムートン。子牛の革は?
- ダブルのジャケットは、二列に
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当
- 外食ではなく、自分で食事づくり
- まるかいてちゃん。〜は、〇〇〇歌
- 硬い重い、ダンベルの材質
- シングルベッドが二つの、〇〇〇ルーム
- 蒸気機関車の、ポォーツという音
- あいまい表現をたとえる、七色に光る昆虫
- 選手交代などで、手と手をバンッ
- 日と火の間、カレンダーで
- 天気雨は、キツネの何?
- 管のこと。〇〇〇オルガン。バグ〇〇

ヒント 女性と技術をかけ合わせた造語

4/15/2023 景樹



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

1分

お悩み解消!

ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり解消

1分
ストレッチ

20秒キープ
×
3回

1

肩幅の広さに足を開き、
体の後ろで指を組んだら、
組んだ手をひっくり返し
て後ろに伸ばします。

手のひらを
外側に
ひっくり返す

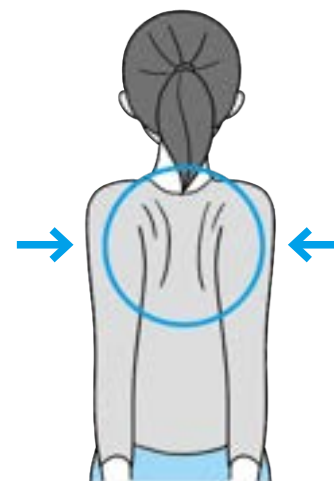
2

顔は上を向いて胸を張り、
背中が伸びたところで20秒キープ。もとの
姿勢に戻して繰り返しましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、
筋肉が緊張しやすい部位です。
同じ姿勢を長時間とっていると
肩こりになりやすいため、適度
にストレッチを行って解消しま
しょう。

ポイント

肩甲骨の寄せを意識するように
するのがポイントです。



生活の中で座ったり横になって
いる状態(座位行動)の時間が長
いと、糖尿病や心臓病などの生
活習慣病にかかるリスクが高
くなるのが近年報告されていま
す。このストレッチは座ったま
までも行えますが、仕事や家事の
合間などにぜひ立って行い、座り
すぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行う
ために、動画で正しいフォームと
動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー: 389kcal
●塩分: 2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり!
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
A 味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3〜4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
- 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
- 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
- 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2〜3分煮る。最後にニラを加えて1〜2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

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

食材×栄養 ● 大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにと、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。