

大阪健康保たより

令和2年 4 月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

大線健康保たより

表紙写真：新潟県 チューリップ畑と五頭連峰（提供：アマナ）

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル6階

TEL 06-6788-6061 禁・無断転載

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ！

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
大人からお子様まで、
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

SPORTS ATTRACTION

サイクリングコース
サイクルリユージュ and more

WIMMING!

プール「フォレ・リゾ！」

AMP GROUND

ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

EDUCATION!

ミニ自転車博物館 and more

CYCLE ATTRACTION

変わり種自転車 水陸両用サイクル and more

ご利用割引料金（利用割引証をゲート窓口でご提出ください。）

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな（中学生以上）	800円	20%引き	640円
	こども（3歳～小学生）	500円		400円
	シルバー（60歳以上）	400円	割引対象外（通常割引済）	400円
フリーパス	おとな（中学生以上）	3,000円		2,600円
	こどもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	2,700円	400円引き	2,300円
	こどもB（3歳～小学生 身長110cm未満）	1,900円		1,500円
	シルバー（60歳以上）	2,200円	100円引き	2,100円

※駐車料金（普通車・軽自動車 1,000円／1日）は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス

至、関西空港 〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線（R170）で滝畑方面へ。
阪和道「岸和田和泉」より約20分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線
「河内長野」より、
バスで約25分。

TEL：0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証

有効期間 2020.4/1～
2021年3月31日まで
～本券で5名様まで有効～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

令和2年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入(千円)	保険料	3,574,276
	国庫負担金収入他	1,413
	調整保険料	43,962
	繰入金	10,000
	国庫補助金収入	2,184
	財政調整事業交付金	35,000
	雑収入	6,737
	合計	3,673,572

支出(千円)	事務費	95,103
	保険給付費	1,910,024
	納付金	1,389,219
	保健事業費	113,761
	財政調整事業拠出金	43,962
	連合会費	1,641
	積立金	5,011
	雑支出・その他	2,851
	予備費	112,000
	合計	3,673,572

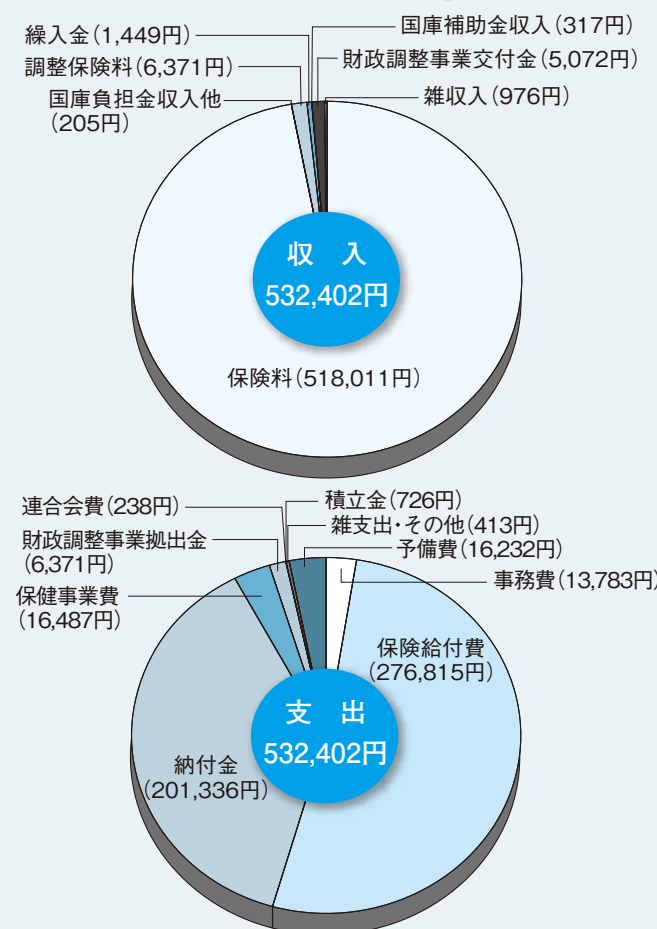
経常収支差引額(千円)	75,210
-------------	--------

介護保険分

収入(千円)	保険料	338,357
	繰入金	17,000
	国庫補助金収入	1
	雑収入	2
	合計	355,360

支出(千円)	介護納付金	349,892
	還付金	168
	予備費	5,300
	合計	355,360

被保険者 1人当たりで見ると



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,900人 (男性 5,665人、女性 1,235人)
- 被扶養者数 6,005人
- 介護保険の被保険者数 3,570人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 341,000円 (男性 360,907円、女性 250,129円)
- 平均標準賞与額 (一般勘定) 920,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勘定) 381,500円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 1,005,000円
- 平均年齢 42.77歳 (男性 42.83歳、女性 42.47歳)
- 前期高齢者加入率 5.326%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

令和2年度 予算のお知らせ

多彩な保健事業で皆さまの健康づくりを応援します！

令和2年度の収入支出予算案が、去る2月18日(火)開催の第158回組合会において可決承認されましたのでお知らせします。

当組合の令和2年度の予算編成は、経常収支で5年連続の黒字となりましたが、黒字額は対前年度予算で約1千万円の減少となりました。

昨年度より黒字額が減少した要因としては、収入面では被保険者数、平均標準報酬月額の増加に伴う保険料収入の増加を見込んだことにより、経常収入総額では対前年度で約1千万円の増加となりましたが、支出面では高齢者医療制度への納付金が増加の見込となり、経常支出総額では対前年度で約2千万円の増加となる見通しになったことによりです。

今年度も黒字予算になりましたが、今後、当健保組合は平均年齢の上昇に伴い医療費の抑制が必須課題となります。さらに義務的経費である高齢者医療制度への納付

金は今後さらに膨らむことが予想され、健保財政の健全化に向けた大きな壁となっています。

また、日本国内でも感染の広がりが報道されている「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」におきましては、飛沫感染や接触感染により大混乱となりましたが、引き続き、手洗い、咳エチケット等を積極的に行っていただき、咳エチケット等を積極的に行っていただき、保健事業を通じて皆さまの心身の健康維持・増進をご支援してまいります。

皆さまにも生活習慣の見直しとともに、被保険者だけでなく被扶養者の方にも健診や人間ドック、特定保健指導を受診いただき、疾病予防とともに医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



収入支出予算額

- 予算総額
3,673,572 千円
- 経常収支差引額
75,210 千円

生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

1. 健診対象者 被保険者及び被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）
※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

2. 実施機関

巡回健診（健診費用税別）	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	14,400円（35歳以上） 11,100円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪府貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980	13,800円（35歳以上） 10,800円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	18,900円（35歳以上） 10,500円（35歳未満）
通院健診（健診費用税別）	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	14,400円（35歳以上） 1,700円（大腸ガン検査） 11,100円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪西クリニック 大阪市西区南堀江3-15-26 ☎06-6539-0800	13,800円（35歳以上） 1,500円（大腸ガン検査） 10,800円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	18,900円（35歳以上大腸ガン検査込み） 10,500円（35歳未満）
④ 一般財団法人 大阪府結核予防会 大阪市中央区道修町4-6-5 ☎06-6202-6666	18,000円（35歳以上） （大腸ガン検査込み）
⑤ 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 ☎06-6576-1011 （第2・第3日曜日にも実施しています）	17,524円（35歳以上大腸ガン検査込み） 8,096円（35歳未満）
⑥ 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防 医療部附属クリニックMedCity21 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階 ☎06-6624-4011	22,500円（35歳以上大腸ガン検査込み） 15,000円（35歳未満）

※上記以外に、他府県にも利用可能な実施機関がありますので、健保組合までお問い合わせください。

3. 検査項目 身体計測、問診、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血糖検査、血球容積値検査、血液脂質検査、肝機能検査、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸ガン検査（35歳未満なし）
※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。
4. 実施日 ●事業所巡回健診：4月～3月
●通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。
5. 申込期日 ●事業所巡回健診：健診日の2週間前まで
●通院（半日）健診：利用日の2週間前まで
6. 実施要領 A. 受診希望者は、事業所巡回健診・通院（半日）健診でそれぞれ申込期日までに、別紙様式1号（事業所巡回健診用）及び様式2号（通院（半日）健診用）のうち希望する方の申込書により事業所を経由し当組合までお申してください。
B. 事業所巡回健診の場合のみ、受診場所は原則として申込事業所となる予定ですが、1回の受診者を40～50名程度に集約する関係上、貴事業所及び最寄りの事業所に指定されることもありますのでご承知おきください。
C. 健診結果は受診後約3週間後に健診実施機関から直接または事業所経由で本人宛に通知いたします。
7. 組合負担限度額 35歳以上 8,000円 35歳未満 5,000円
負担いたしますので、差額につきましては個人負担となります。

令和2年度は 次のような保健事業を予定しています

保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃん和妈妈誌」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。

疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診（特定健診項目含む）
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
費用は約15,000円ですが、健保組合が35歳以上は8,000円、35歳未満は5,000円を限度に補助をします。
- 半日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関6頁参照）
費用は約46,000円ですが、健保組合が25,000円補助します。
- 1泊2日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関7頁参照）
費用は約66,000円ですが、健保組合が30,000円補助します。
- 特定健診
40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者を対象に実施する。

- 特定保健指導
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。
- がん検診（肺がん・大腸がん・子宮がん）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する
検診費用及び健保組合の負担限度額については8頁参照。
- インフルエンザ予防接種費用補助
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1,500円を限度に補助を行う。
※10月からの実施となりますので、時期が近づきましたらホームページ、大線健保たよりでご案内します。
- メンタルヘルスカウンセリング
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。
- 前期高齢者等の電話保健指導
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。
- 救急常備薬等の斡旋
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。



契約保養所事業

- 保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3,000円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3,000円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックの指定機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円がかかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円（差額につきましては個人負担となります。）

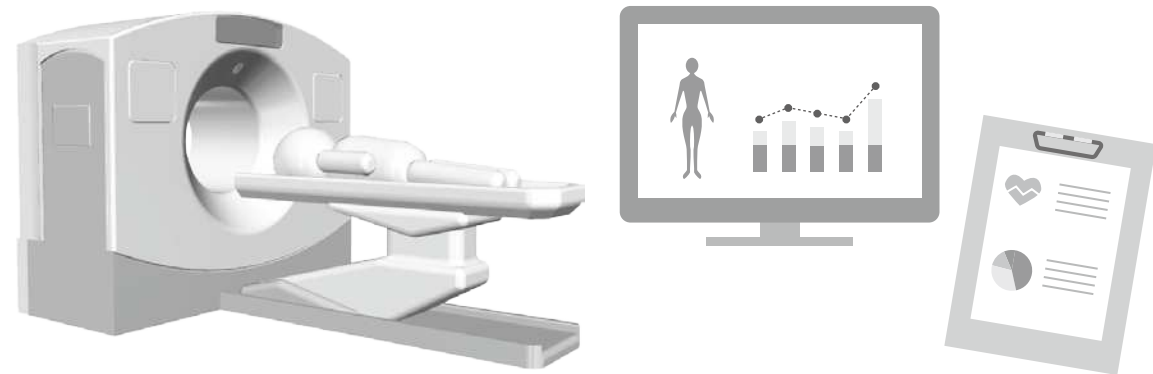
「1泊」で30,000円（差額につきましては個人負担となります。）

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼1泊人間ドック実施機関（健診費用は検査内容により異なります。費用は税別です）

健診機関名	所在地	健診費用	電話
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	57,834円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	64,000円	☎06-6372-0750
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	62,000円	☎06-6881-4000
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	61,000円	☎06-6213-7230
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	65,000円	☎06-6949-0305
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	61,000円	☎06-6761-2200
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	62,000円	☎06-6345-2210
独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	66,000円(男性) 76,000円(女性)	☎06-6441-5451
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	61,000円	☎06-6775-3131
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	62,000円	☎06-6577-1881
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	63,500円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザ本館5F	60,000円	☎06-6243-0117
大阪市立大学医学部付属病院 先端予防医療部付属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	220,000円(男性) 250,000円(女性)	☎06-6624-4011
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	62,000円	☎072-224-1717

※その他全国に健康保険組合連合会指定の健診機関がありますので、詳しくは当組合までお問い合わせください。



人間ドックのご案内

人間ドック（対象者：35歳以上の被保険者および被扶養者）

▼半日人間ドック実施機関（健診費用は検査内容により異なります。費用は税別です）

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニックMedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	53,000円(男性) 55,000円(女性)	☎06-6624-4011
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	39,000円	☎06-6943-2260
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	41,000円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	40,000円	☎06-6213-7230
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	40,000円(男性) 42,000円(女性)	☎06-6202-6666
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	39,000円	☎06-6345-2210
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	36,684円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	41,000円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	47,000円	☎06-6372-0750
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	39,000円	☎06-6761-2200
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	40,000円	☎06-6775-3131
近畿健康管理センター	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	38,000円	☎050-3541-2263
(医)厚生会 大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26	36,000円	☎06-6539-0800
独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	50,000円(男性) 60,000円(女性)	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	40,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	40,000円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-31	41,000円	☎06-6654-2222
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	35,000円	☎072-982-5101
森本記念クリニック	大阪府東大阪市横枕1-7	43,000円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22	43,000円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	40,000円	☎072-260-5555
健都健康管理センター	大阪府吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階	45,000円	☎06-6192-7276
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	40,000円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階	40,000円	☎06-6243-0117
(医)生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	39,000円	☎0725-40-2154
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	41,000円	☎072-224-1717



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる下記保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。



1. 契約保養所 (P.10～12一覧表参照)

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- かんぽの宿の各施設の予約の際は必ず「大阪線材製品健康保険組合」の名称及び利用者氏名を伝えてください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 【かんぽの宿】をご利用の方は、到着の際、フロントに健康保険証を提示することで1人1泊につき500円（同伴者3名まで）割引が受けられます。
ただし、この割引は小学生以上で1泊2食以上の条件で受けられますが、一部対象外の日や商品がありますので、詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。（キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。）
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

特定健康診査

1. 健診対象者 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者（※年度途中で資格喪失される方は対象外になります）
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
2. 健診時期 2020年6月1日～2021年3月31日
3. 健診機関 全国の集合契約健診機関（当組合のホームページに掲載しています）
4. 本人負担 なし
5. 健診項目

診察等	質問、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧、身体診察
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール（non-HDLコレステロール）
肝機能	AST（GOT）、ALT（GTP）、γ-GTP
血糖	ヘモグロビンA1c又は空腹時血糖
尿検査	糖、蛋白
医師の判断	貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）
	心電図検査
	眼底検査
	血清クレアチニン検査（eGFR）
6. 申込方法及び受診方法
健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券をお送りいたしますので、受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参してください。

郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

1. 検診対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者
2. 検診時期

(子宮がん・肺がん)	自：2020年4月1日	1年間
	至：2021年3月31日	
	(大腸がん)	自：2020年4月1日～6月30日
		自：2020年10月1日～2021年3月31日

 (夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります)
3. 検診機関 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
4. 検診費用

大腸がん	1,500円（税別）
子宮がん	2,000円（税別）
肺がん	2,000円（税別）
5. 組合負担 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
6. 申込方法 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申込ください。（申込書は事業所に送付済みです）
7. 実施方法
 - (イ) 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
 - (ロ) 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
 - (ハ) 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
8. その他
申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

 契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地		電話番号
かんぽの宿 伊 野	〒781-2128	高知県吾川郡いの町波川1569	☎088-892-1580
かんぽの宿 北九州	〒808-0123	福岡県北九州市若松区大字有毛2829	☎093-741-1335
かんぽの宿 柳 川	〒832-0057	福岡県柳川市弥四郎町10-1	☎0944-72-6295
かんぽの宿 日 田	〒877-0074	大分県日田市中ノ島町685-6	☎0973-24-0811
かんぽの宿 阿 蘇	〒869-2612	熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936	☎0967-22-1122
休暇村 支笏湖	〒066-0281	北海道千歳市支笏湖温泉	☎0123-25-2201
休暇村 岩手網張温泉	〒020-0585	岩手県岩手郡雫石町網張温泉	☎019-693-2211
休暇村 陸中宮古	〒027-0096	岩手県宮古市崎鍬ヶ崎18-25-3	☎0193-62-9911
休暇村 乳頭温泉郷	〒014-1201	秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	☎0187-46-2244
休暇村 気仙沼大島	〒988-0603	宮城県気仙沼市外畑16	☎0226-28-2626
休暇村 庄内羽黒	〒997-0211	山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	☎0235-62-4270
休暇村 裏磐梯	〒969-2701	福島県耶麻郡北塩原村桧原	☎0241-32-2421
休暇村 那 須	〒325-0301	栃木県那須郡那須町湯本	☎0287-76-2467
休暇村 日光湯元	〒321-1662	栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 孺恋鹿沢	〒377-1695	群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉	☎0279-98-0511
休暇村 奥武蔵	〒357-0216	埼玉県飯能市吾野72	☎042-978-2888
休暇村 館 山	〒294-0305	千葉県館山市見物725	☎0470-29-0211
休暇村 妙 高	〒949-2235	新潟県妙高市大字関山	☎0255-82-3168
休暇村 リトリート安曇野ホテル	〒399-8301	長野県安曇野市穂高有明7682-4	☎0263-31-0874
休暇村 乗鞍高原	〒390-1520	長野県松本市安曇4307	☎0263-93-2304
休暇村 南伊豆	〒415-0192	静岡県賀茂郡南伊豆町湊	☎0558-62-0535
休暇村 富 士	〒418-0107	静岡県富士宮市佐折634	☎0544-54-5200
休暇村 伊良湖	〒441-3615	愛知県田原市中山町大松上1	☎0531-35-6411
休暇村 茶臼山高原	〒449-0405	愛知県北設楽郡豊根村	☎0536-87-2334
休暇村 能登千里浜	〒925-8525	石川県羽咋市羽咋町オ70	☎0767-22-4121
休暇村 越前三国	〒913-0065	福井県坂井市三国町崎15-45	☎0776-82-7400
休暇村 近江八幡	〒523-0801	滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	☎0748-32-3138
休暇村 南淡路	〒656-0503	兵庫県南あわじ市福良丙870-1	☎0799-52-0291
休暇村 竹野海岸	〒669-6201	兵庫県豊岡市竹野町竹野	☎0796-47-1511
休暇村 紀州加太	〒640-0102	和歌山県和歌山市深山	☎073-459-0321
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312	和歌山県東牟婁郡那智勝浦町字久井	☎0735-54-0126

 契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地		電話番号
かんぽの宿 一 関	〒021-0101	岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	☎0191-29-2131
かんぽの宿 いわき	〒970-0103	福島県いわき市平藤間字柴崎60	☎0246-39-2670
かんぽの宿 大 洗	〒311-1301	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2	☎029-267-3191
かんぽの宿 潮 来	〒311-2404	茨城県潮来市水原1830-1	☎0299-67-5611
かんぽの宿 塩 原	〒329-2921	栃木県那須塩原市塩原1256	☎0287-32-2845
かんぽの宿 栃木喜連川温泉	〒329-1412	栃木県さくら市喜連川5296-1	☎028-686-2822
かんぽの宿 寄 居	〒369-1205	埼玉県大里郡寄居町末野2267	☎048-581-1165
かんぽの宿 旭	〒289-2525	千葉県旭市仁玉2280-1	☎0479-63-2161
かんぽの宿 鴨 川	〒296-0043	千葉県鴨川市西町1137	☎04-7092-1231
かんぽの宿 青 梅	〒198-0053	東京都青梅市駒木町3-668-2	☎0428-23-1171
かんぽの宿 石 和	〒406-0021	山梨県笛吹市石和町松本348-1	☎055-262-3755
かんぽの宿 ラフレさいたま	〒330-0081	埼玉県さいたま市中央区新都心3-2	☎048-601-1111
かんぽの宿 熱海(本館)	〒413-0016	静岡県熱海市水口町2-12-3	☎0557-83-6111
熱海(別館)	〒413-0016	静岡県熱海市水口町2-13-77	☎0557-83-6111
かんぽの宿 伊豆高原	〒413-0232	静岡県伊東市八幡野1104-5	☎0557-51-4400
かんぽの宿 福 井	〒918-8026	福井県福井市湊町43-17	☎0776-36-5793
かんぽの宿 焼 津	〒425-8533	静岡県焼津市浜当目1375-2	☎054-627-0661
かんぽの宿 知多美浜	〒470-3233	愛知県知多郡美浜町奥田砂原39	☎0569-87-1511
かんぽの宿 恵 那	〒509-7201	岐阜県恵那市大井町2709	☎0573-26-4600
かんぽの宿 鳥 羽	〒517-0021	三重県鳥羽市安楽島町1200-7	☎0599-25-4101
かんぽの宿 彦 根	〒522-0002	滋賀県彦根市松原町3759	☎0749-22-8090
かんぽの宿 富田林	〒584-0053	大阪府富田林市龍泉880-1	☎0721-33-0700
かんぽの宿 大和平群	〒636-0905	奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1	☎0745-45-0351
かんぽの宿 奈 良	〒630-8002	奈良県奈良市二条町3-9-1	☎0742-33-2351
かんぽの宿 紀伊田辺	〒646-8501	和歌山県田辺市目良24-1	☎0739-24-2900
かんぽの宿 有 馬	〒651-1401	兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	☎078-904-0951
かんぽの宿 赤 穂	〒678-0215	兵庫県赤穂市御崎883-1	☎0791-43-7501
かんぽの宿 淡路島	〒656-1711	兵庫県淡路市富島824	☎0799-82-1073
かんぽの郷 庄 原	〒727-0004	広島県庄原市新庄町281-1	☎0824-73-1800
かんぽの宿 光	〒743-0005	山口県光市室積東ノ庄31-1	☎0833-78-1515
かんぽの宿 観音寺	〒768-0031	香川県観音寺市池之尻町1101-4	☎0875-27-6161

令和2年4月から

被扶養者になれるのは 国内に住所がある人だけになりました

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加われました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

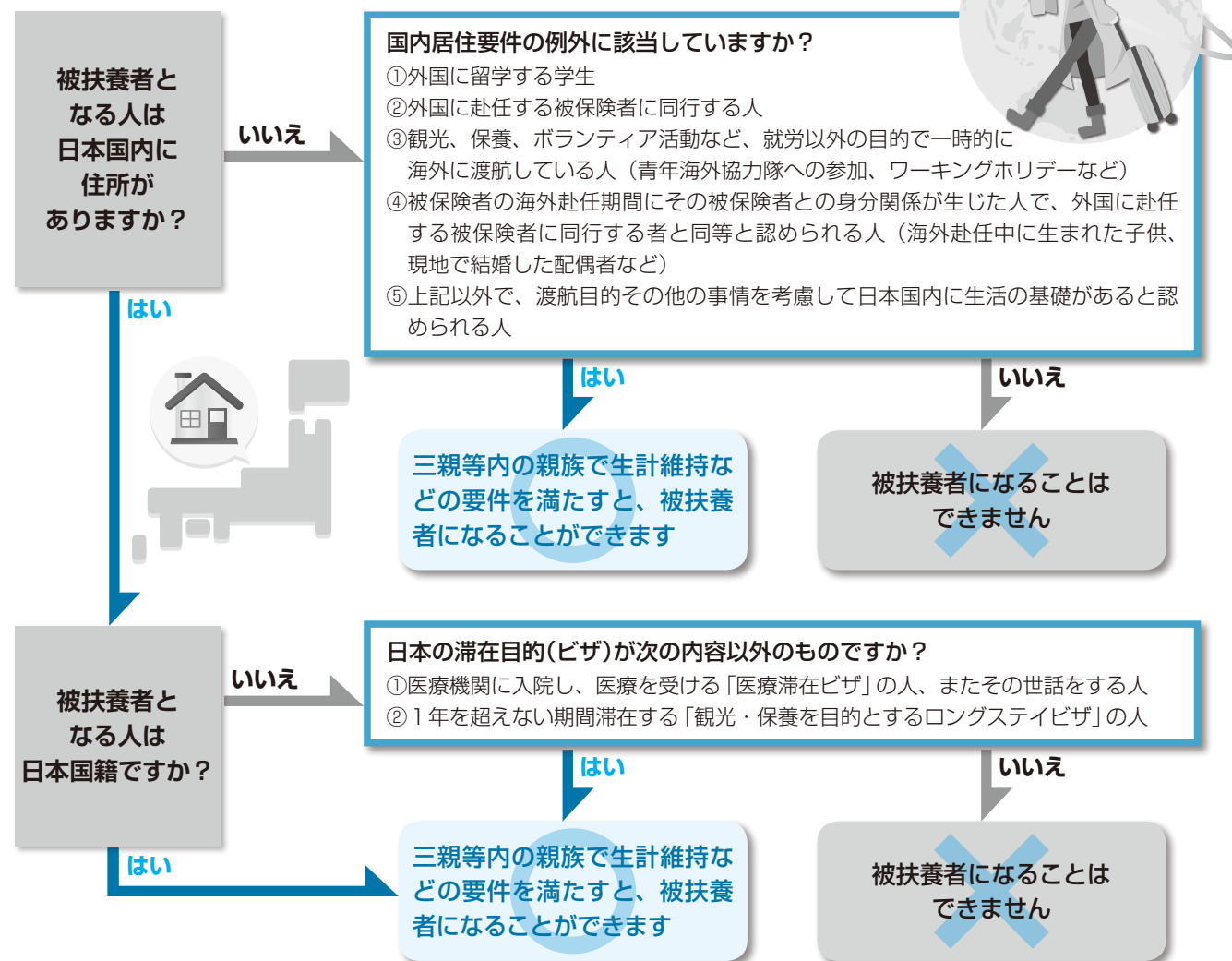
国内居住の例外となる場合

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になります。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

外国籍で適用除外となる場合

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本にきている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなりません。

国内居住要件の例外チャート



契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 奥大山	〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1	☎0859-75-2300
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	☎0867-66-2501
休暇村 大久野島	〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島	☎0846-26-0321
休暇村 吾妻山口ロッジ	〒727-0321 広島県庄原市比和町森脇	☎0824-85-2331
休暇村 帝釈峡	〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1	☎08477-2-3110
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	☎0877-47-0231
休暇村 瀬戸内東予	〒799-1303 愛媛県西条市河原津	☎0898-48-0311
休暇村 志賀島	〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1	☎092-603-6631
休暇村 雲 仙	〒854-0501 長崎県雲仙市小浜町諏訪の池	☎0957-74-9131
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	☎0967-62-2111
休暇村 指 宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	☎0993-22-3211

公 告 事 項

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。

①退職時の標準報酬月額

②340,000円（前年度と変更ありません）

2. 適用期間

2020年4月1日から2021年3月31日まで

◆組合会議員の退任

令和元年11月24日付

株式会社 関西金属工業所 豊川 多賀雄

◆事業所の新規適用

令和2年3月1日付

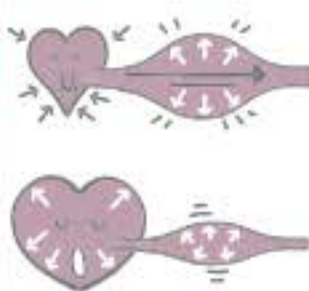
株式会社 タケナカサポート

高血圧に気付かず心血管疾患発症も

心臓の動きと血圧

最高血圧

最低血圧



心臓は広がりたり縮まりたりを繰り返して、血液を送り出しています。心臓から全身に血液を送り出すとき、血管の壁にかかる圧力が「血圧」です。

一般的に「上・下の血圧」といわれるものは、心臓の状態と関連しています。「上の血圧(最高血圧)」と呼ばれる「収縮期血圧」は、心臓が縮んで血液を送り出しているときの強い圧力がかかっているときの値。一方の「下の血圧(最低血圧)」と呼ばれる「拡張期血圧」は、全身から血液が戻ってきて心臓が膨らんでいるときの値です。

血圧は、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)、血管が収縮するときの血液の流れにくさ(血管抵抗)、血管の弾力性などによって決まります。心拍出量が増加する、血管が硬くなる、血管が収縮して血流が流れにくくなるなどの原因で血圧は高くなるのです。

高血圧はなぜ怖い？

このように血圧の値には、心臓の状態や血管の状態が大きく影響しています。だからといって、高血圧そのものが原因となって直接命に危険を及ぼすわけではありません。それよりも恐ろしいのは、高血圧の背景に隠れているさまざまな病気の可能性です。

高血圧になることで一歩怖いのは、動脈硬化です。動脈硬化とは、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなり、血流が悪くなる状態です。高血圧の状態が続くと、血管が硬くなり、さらに血圧が上昇するという悪循環に。その先の脳血管疾患、心血管疾患、腎臓病などを防ぐために、血圧が高くないようにしておく必要があります。

目標となる血圧は、年齢や持病の有無などによって異なりますが、健康で高血圧を指摘されたら、さらに動脈硬化が進むことがないように生活習慣を見直すことが大切です。

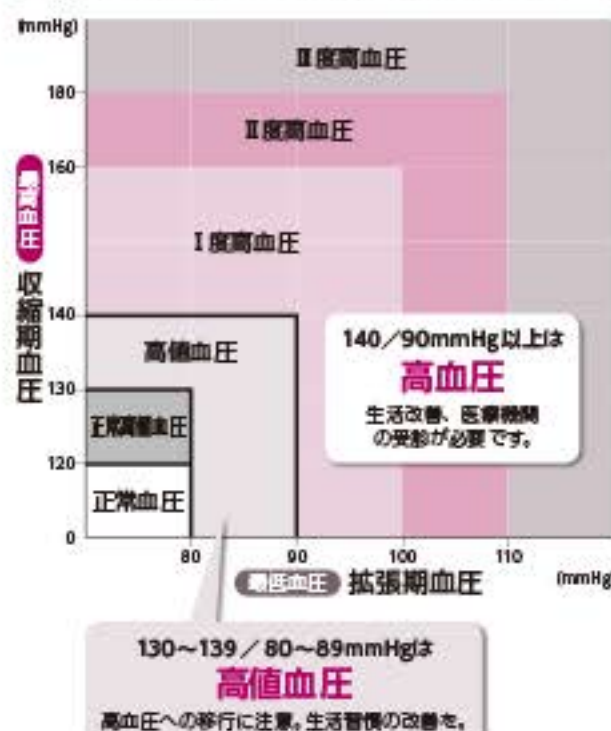
忍び寄るサイレントキラー「高血圧」

高血圧はほとんど自覚症状がないことから「サイレントキラー」と呼ばれています。血圧の値がかなり高いときに、頭痛やめまいといった症状が見られることがありますが、その原因が血圧であるとはいえません。

日本では約90%が原因不明の本態性高血圧で、年齢が高くなるほど頻繁に見られます。しかし、ほとんど症状がないことから、何年間も高血圧に気付かず、動脈硬化が進行してしまう人が少なくありません。脳卒中や心筋梗塞、腎臓病を発症して初めて高血圧が分かることもありますから、普段からの血圧測定が重要です。



成人における高血圧の定義と分類(診療ガイドライン)



※「2019年日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン」より

高血圧の背景に潜む動脈硬化！サイレントキラー「高血圧」にご用心！

日本には約4300万人*もの高血圧患者がいると推定されていますが、治療や管理ができていない人がほとんど。しかし、高血圧を放置すると、いずれ危険な病気を発症する可能性が……。今のうちに高血圧のことをきちんと知り、早めに生活習慣を改善することが大切です。

*「2019年日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン」より

監修/木村健二郎

独立行政法人 地域医療機能推進機構 東京医療病院 院長(医学博士)



放っておくと動脈硬化が進んで**重大な病気**に!!

高血圧を改善するカギは **毎日の血圧測定と生活習慣**

今すぐスタート
 専門医からの
 アドバイス



正常家庭血圧の基準値
 115mmHg / 75mmHg 以下

朝晩の血圧測定を習慣に
 血圧は季節や時間、体調によって変化しますから、継続的に計測することが大切です。医療機関では緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」も珍しくありません。
 高血圧の診断では、家庭血圧の方が正確だとされています。近年では安価で精度の高い家庭用血圧計が普及していますから、起床後1時間以内の食前と寝る前の1日2回、いずれも排尿後に血圧を測って、血圧手帳などに記録しておきましょう。
 さらに高血圧だと分かっている人や、高血圧でなくても肥満や喫煙などの危険因子を持つ人は、生活習慣の改善を。それにより将来のさまざまな疾患を防ぐことができます。

高血圧を改善する生活習慣 6つのポイント

これらを複数実践すると、より効果的です！

減塩

塩分の摂取は、
1日に6g以下*が目標です。
 *しょうゆ大さじ1:約2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅干し1個:約2g

体重

適正体重であるBMI*を
25以下に維持しましょう。
 *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

運動

軽強度の有酸素運動を
毎日30分または週180分以上
 行いましょう。

節酒

エタノールで換算すると、
男性は20～30ml* / 日以下
女性は10～20ml / 日以下
 が目安です。
 *日本酒1合、ビール中瓶1本、
 ワイン2合程度

食事

コレステロールや飽和脂肪酸の
 摂取は控えましょう。野菜や果物、
 魚介類や植物油などの
**多価不飽和脂肪酸の多い食品、
 低脂肪乳製品**は積極的に食べましょう。

禁煙

タバコに含まれるニコチンは、
 血管を収縮させて血圧を
 上げてしまいます。

高血圧が続くと、さらにもっと怖い病気へ…

高血圧は動脈硬化につながる

メタボの場合は
 さらにリスク増

動脈硬化が進めば血管がもろくなり、
 脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎硬化症
 など、血管が破裂したり詰まる病気を発
 症しやすくなります。また、高血圧が続く
 と腎臓の血管が動脈硬化になり、腎臓
 の働きが悪化。慢性腎臓病によって心
 血管疾患のリスクがさらに高くなりますから、
 健診などで腎臓機能に関する数値も
 チェックしましょう。



動脈硬化が進行すると…

全身に合併症が起きることも！

血圧と併せてチェックしたい
 健診項目

☒ クレアチニン

基準値
 男性 0.65 ～ 1.09 mg/dL
 女性 0.46 ～ 0.82 mg/dL

血液中のクレアチニンは腎臓でろ過
 されて尿として排出されます。クレア
 チニン濃度が高いということは腎臓
 の働きの低下を意味します。

☒ eGFR (推定糸球体濾過量)

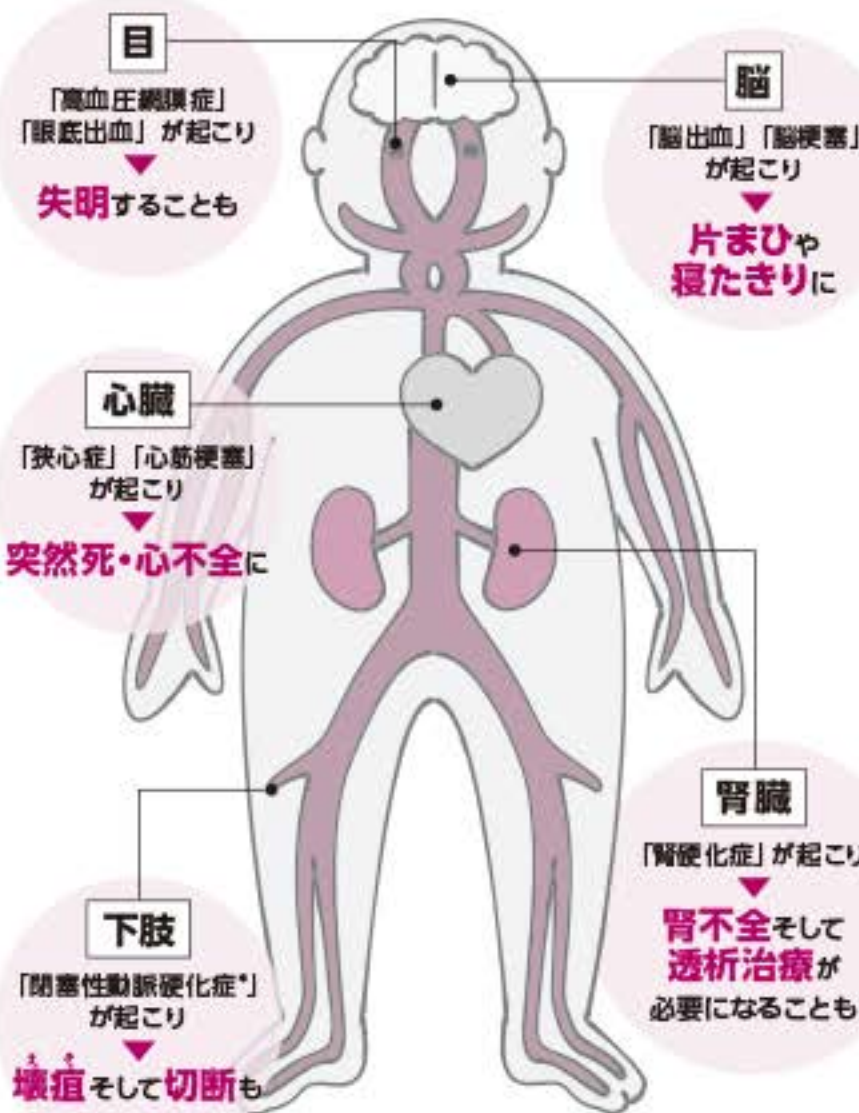
基準値
 60.0ml/min 以上

eGFRは腎臓の糸球体が1分間にろ過できる血液量を表しています。慢性腎臓病(CKD)の重症度の分類にも使われる数値です。

☒ 尿たんぱく

基準値
 正常 陰性(－)
 軽度 陽性(±、+)
 高度 陽性(++以上)

腎臓でろ過されないはずのたんぱくが尿に含まれていれば腎臓機能が低下している恐れあり。ただし、健康な人でも尿たんぱくが出ることはあります。



*閉塞性動脈硬化症は多くは足が痛み、
 休息と治癒する症状から始まります。

高血圧の改善方法は次のページへ！



1杯のコーヒーで 集中力アップ

「朝すっきり目覚めることができない」「無理やりなんとか起きたものの、しばらくは頭がぼんやりしていて使いものにならない」ということはありませんか。この原因を、日頃の疲れが睡眠では回復できずに翌朝まで引きずっているため、と考えている人が多いのではないのでしょうか。確かに疲れが残っていたり、睡眠不足だったりすると、「もう少し寝ていたい」と思ってしまうかもしれません。しかし、仕事に待ったはありません。限られた朝の時間で、まだ半分寝ている脳をたたき起こしてシャキッとさせる必要があります。

そこでお薦めなのが「朝のコーヒー・紅茶」です。この2つのドリンクにはカフェインが豊富に含まれています。カフェインは中枢神経に働いて脳を覚醒させる効果が高い成分で、飲むだけで寝ぼけた頭をさえさせ、脳きない場合は、コンビニのセルフドリップのコーヒー・紅茶がお薦めです。なお、缶やペットボトルのコーヒーや紅茶は、砂糖が多過ぎたり、香り成分が薄くなったりしていますので、効果は下がります。

一方、カフェインだけの効果で体に気合いを入れるエナジードリンクには、心を落ち着かせる香り成分は含まれていません。また、もともとカフェインは苦味なので、エナジードリンクには飲みやすくするために甘味料が多めに入っています。いくら栄養補給などの効果をうたっていても、カフェインの入った砂糖水と変わりません。

朝食でカフェイン の刺激を緩和

カフェインの効果を高めるためには朝食が欠かせません。朝食にはカフェインの胃への刺激をマイルドにする働きがあり、脳のエネルギー源になるからです。



あした元気に

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー



だけでなく体にも気合いが入ります。カフェインの効果の強さや持続時間には個人差がありますが、朝に1杯程度のコーヒー・紅茶で、午前中から脳がしっかり目覚めるので、仕事の集中力がアップし、ケアレスミスなども防ぐことができるのです。

コーヒー・紅茶には リラックス効果も

カフェインは、栄養ドリンクやエナジードリンクにもたくさん入っています。「それなら気軽にこれらを飲めば良いのでは」と思ってしまうかもしれませんが、それはあまりお勧めできません。

カフェインで強制的に起こされた脳や体は、効果が強過ぎて過剰に緊張してしまうデメリットがあります。そのため、神経が興奮し過ぎてイライラしてしまったり、そわそわして落ち着かなくなったりするのです。しかし、コーヒー・紅茶にはそれぞれ独特の香り成分も豊富です。これらの香り成分にはリラックス効果があります。そこで「コーヒー・紅茶の香りを吸い込むことで、カフェインでこがった脳や心を落ち着かせてくれるのです。カフェインと香り成分を取り込むことが重要なので、コーヒー・紅茶にはミルクや砂糖を入れても構いません。もちろん、インスタントやティーバッグでも十分効果が得られます。自宅で用意で

朝の コーヒー・ 紅茶で 能率アップ

まだまだ眠くて寝ていたい、と思ってしまうこの季節。朝から頭と体を気持ち良く目覚めさせるには「朝のコーヒー・紅茶」が効果的です。メリット・デメリットを踏まえた、上手なカフェイン摂取方法も伝授します。気持ち良く一日のスタートを切りましょう！

さらには、朝食には、脳と体に「今日一日の朝が始まりましたよ」と教えて、体内時計のズレを朝型にリセットし、集中力や記憶力を高めるために必要なホルモンを分泌する働きがあります。「忙しいから」「胃が起きていないから」などの理由から、朝食を食べない人も多いですが、しっかりと朝食を取ること、エナジードリンクで栄養補給するよりもはるかに効果的なのです。

コーヒー・紅茶の摂取量について

コーヒー・紅茶の効果は、飲めば飲むほど高まるものではなく、1日、1～2杯程度で十分です。飲み過ぎるとカフェインの取り過ぎになったり、利尿作用で頻繁にトイレに行くようになりなどのデメリットが出てきます。

コーヒーの効果については、「コーヒーをよく飲んでいる人で肝がんの発生率が低い」^{*1}という報告がある一方、WHO（世界保健機関）では「妊婦はコーヒーの摂取量を1日3～4杯までにすべき」^{*2}という指摘や、カナダ保健省（HC）の「1日当たりのカフェイン摂取量として、健康な成人で400mg（コーヒーをマグカップで約3杯）まで」^{*3}という指摘があります。飲む量は個人の状況を踏まえてほどほどに、というのがよさそうですね。

*1：国立研究開発法人国立がんセンター社会と健康研究センター予防研究グループ「多目的コホート研究（JPHC研究）」からの成果報告
*2、3：厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ & A」

歯の健康は体の健康につながります

定期的に歯科健診を受けましょう

歯医者さんでは、歯科健診や歯科相談を行っています。
また、虫歯や歯周病予防のための治療も行っています。歯周病をそのままにしておくと「歯周病菌」が血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気を発症・悪化させることが分かっています。

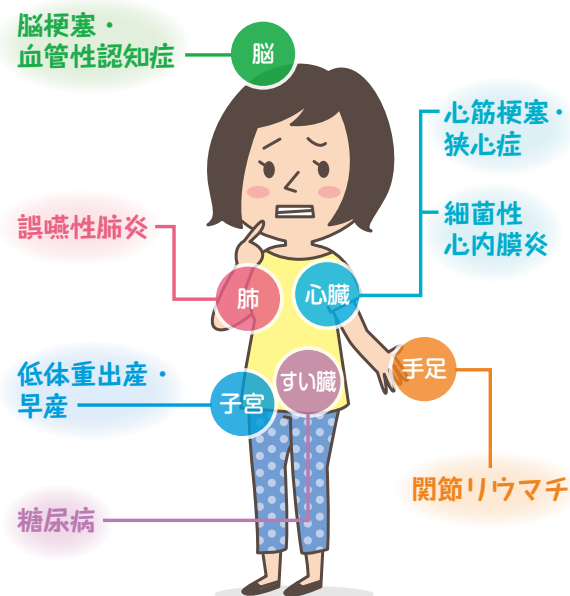
お口の中の健康を維持し、全身の健康を守るために、定期的に歯科健診を受けましょう。



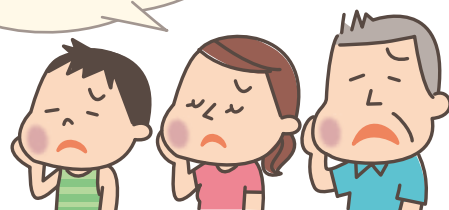
歯科健診ではこんなことをします

- 1 **虫歯のチェック**
自分では見つけられない虫歯をチェックします。
- 2 **歯茎のチェック**
歯周ポケットの深さを測り、歯周病の予防につなげます。
- 3 **ブラッシング指導**
歯ブラシ・歯間ブラシ・フロスなどの正しい使い方を指導します。
- 4 **プラーク（歯垢）の除去**
虫歯や歯周病の大きな原因であるプラークを取り除きます。
- 5 **歯石の除去**
歯に堆積した歯石は歯周病の原因の一つなので、これを取り除きます。
- 6 **歯科相談**
歯だけでなく、顎の痛み（顎関節症）、かむ（摂食）、飲み込む（嚥下）についての指導や治療についても相談に乗ってくれます。
- 7 **お口の中の病気チェック**
舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症（口内炎）には、お口やその周辺に原因があるものと、全身的な原因があるものがあります。また、まれに口腔がんなどの病気の可能性もあります。口腔内粘膜の状態もチェックしてもらいましょう。

歯周病菌が全身に及ぼす影響



歯周病は、子供から高齢者まで関係がある病気なんです。



カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 「ゆれて」 体ほぐし

体操などで体をほぐすと、血行が良くなり、代謝の促進など、多くのメリットがあります。このコーナーでは、「体が硬いからストレッチは苦手…」という人にも簡単にできる、ゆるゆるゆれることでリラックスしながら体をほぐす体操をご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

Check Point

- ✓ 前屈や開脚が苦手な人にもお勧め
- ✓ 指で押す強さは「いた気持ちいい」程度に
- ✓ ももはプルプルゆれるように動かす

股関節の柔軟性がアップする

ももをゆるゆる

股関節が硬くて、前屈や開脚を頑張っても、なかなか柔らかくならないと感じている人にお勧めの体操です。股関節を指で押しながらももをゆるゆる動かします。股関節がほぐれることで歩行もしやすくなります。

1 イスに浅めに座って背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開きます。

2 足の付け根に指を立てるようにして押しながら、ももを外、中、外、中、とゆるゆると軽くリズムカルにゆらしします。



目安
1分くらい

+ストレッチで効果UP!

両足を大きめに開き、膝の辺りに手を当てて、おへそを前に出すように上体を倒してももの内側が伸びるようにストレッチします。



目安
20～30秒
×2回

健康保険 の手続き

早 分 かり

被扶養者から外すときの手続き

- 被扶養者が就職や結婚をしたり、一定額以上の収入が生じた場合などが対象
- 扶養から外す手続きは被保険者自身が5日以内に行う必要がある
- 手続きは原則として会社（事業主）を経由して行う

要件を満たさない被扶養者を 扶養から外す手続きとは？

被扶養者として認定され、健康保険証を使用するには、一定の要件を満たすことが必要です。引越したり、収入が増えたりすると、被扶養者に該当しなくなる場合があります。要件を満たさなくなったら、5日以内に扶養から外す手続きをしなければいけません。

要件を満たさなくなると 被扶養者の資格を失う

健康保険における被扶養者とは、被保険者に生計を維持されている配偶者や子、父母、兄弟姉妹をはじめとする三親等内の親族で、なおかつ収入額や生活実態などが一定の要件を満たしている場合を指します。

春は、学生だった人が就職したり、同居していた家族が新たな生活のために引越したりと、生活の変化が多い季節です。被扶養者が就職や引越、結婚、離婚、死亡した場合のほか、定められた金額以上の収入が生じた場合、他の健康保険に加入した場合など、生活の変化に伴って被扶養者としての要件を満たさなくなれば資格を失います。

その場合、被扶養者ではなくなった日から、それまで使っていた保険証が使えなくなるので注意が必要です。

扶養から外す手続きは 5日以内に

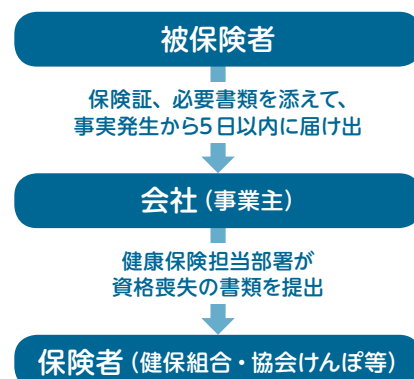
なお、75歳（寝たきり等では65歳以上）になると後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者から外れます。

※2020年4月1日以降は、健康保険の被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること」が追加されます。このため、住民票がなく国内に生活の基礎があると認められない場合は、被扶養者にはなりません。

を窓口で提示しましょう。

扶養を外す手続きをせずに放置すると、本来支払う必要のない医療費を健康保険が負担することになります。また、高齢者医療制度への納付金の増加で財政負担が増えてしまいます。結果として被保険者が支払う保険料が高くなる一因にもなりますので、忘れずに手続きを行ってください。

扶養から外すときの流れ



Q 被扶養者でなくなるのは、どのような場合ですか？

A 以下の要件に1つでも該当した場合、被扶養者の資格を失います。なお、被扶養者が減っても被保険者が支払う健康保険料は上がりません。

扶養から外れる要件

- 被扶養者が就職して、新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者が亡くなったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者の年収が130万円(月収換算10万8,334円)以上になったとき^{*1}
- 被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2以上になったとき
- 同居が扶養の条件である親族が別居したとき
- 被保険者からの仕送り額が、別居している被扶養者の収入を下回ったとき
- 被保険者から別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 被扶養者が雇用保険の失業給付金の受給を開始し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金受給者は月額5,000円以上)のとき
- 被扶養者が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき^{*2}

^{*1}被扶養者が60歳以上あるいは障害者であれば年収180万円以上。

^{*2}被扶養者が65～74歳であっても、一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも含まれる。

Q 扶養から外す手続きに必要な書類と時期は？

A 「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」（交付を受けている場合は「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」も含む）を添えて、被保険者の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資格を失う事実があった日から5日以内です。

なお、退職後も任意継続被保険者として加入している場合は、直接保険者（健保組合・協会けんぽ等）に提出します。

Q 被扶養者の収入には、どのような項目が含まれるの？

A パート・アルバイトなどの給与収入に加え、年金、失業給付金、傷病手当金、投資や不動産の収入などが含まれます。課税・非課税を問わず、現金もしくは現物（交通費等）で受け取るものすべてです。それらの合算額が被扶養者の要件を満たすかどうかの判定基準になります。



作り方 ①所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながらかき混ぜるとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜をのせる。

夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足度もアップします。ささみがなければ、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やご飯	100g
■ みそ	大さじ1/2
■ 豆乳	1/2カップ
■ おろし生姜 ※チューブのものでも可	お好みで

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

夜9時以降でも大丈夫！

やさしい
夜食
レシピ



ささみと小松菜の豆乳雑炊



● カロリー	361kcal
● 脂質	8.2g
● 塩分相当量	1.8g

※すべて1人分の数値

春キャベツのおかか和え

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

旬の野菜をたっぷり取って、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

材料 (1人分)

■ 春キャベツ	1/8個
■ 塩	少々
■ かつお節	1/2パック
■ 麺つゆ	大さじ1/2

作り方 ①所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、麺つゆを合わせ、①を加え和える。

● カロリー	43kcal
● 脂質	0.3g
● 塩分相当量	1.4g

※すべて1人分の数値

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

タテのカギ

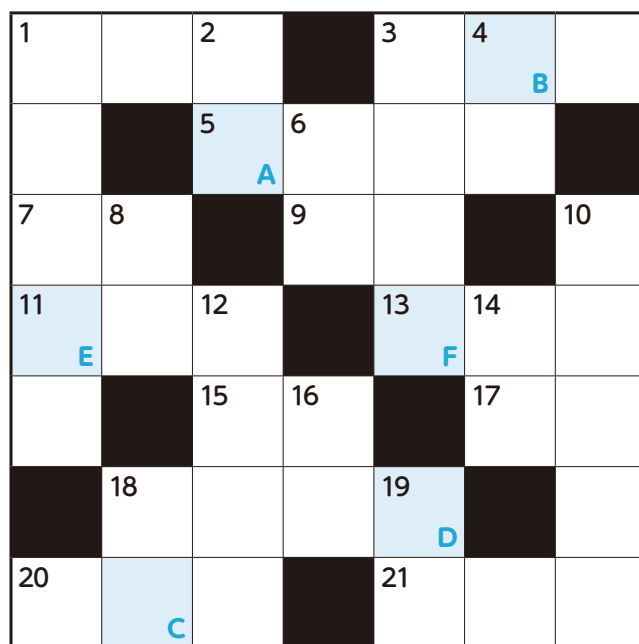
- 3月3日に行うイベント
- シーフード＝海の○○
- アンテナ、ギフト、ベット○○○○
- どちらも互角で○○劣つてがたい
- 派手の反対
- 部屋のここを開けて換気を
- 1月から始まるのは新年、4月から始まるのは？
- 立春後に吹く最初の強風は春○○○○
- ヒツジの食用肉はマトン、子ヒツジは？
- 希少な寿司ネタに多い値段形式
- 18のマスの下にあるアルファベット
- 四字熟語「○○整然」

ヨコのカギ

- 雨ではなく太陽光を遮るアンブレラ
- 日本は東京、アメリカはワシントン
- 春になり冬眠していた動物がここに出てくる父がパパなら母は？
- ハチが花から集めてくる甘い液
- 会合などのイベントのこと。ファンの○○
- 旅行などの計画
- 各都道府県の首長
- 感無量で○○がいっぱいになる
- 昔話「桃太郎」でおじいさんが山へ行った目的
- 行って帰ってくるのはU○○○
- ショー、○○○レース、○○○ローラー

答

A B C D E F



健康保険のオンライン資格確認が導入されます

健康保険の資格情報をオンラインで確認する仕組みの導入が予定されています。それにより、健診データや薬の服用履歴なども確認できるようになります。



健康保険で医療を受ける場合は、医療機関の窓口で保険証を提示する必要があります。

現在は資格を失った後でも保険証を返却せずに持っている、その保険証で受診できてしまいます。このため、資格喪失後に受診した医療費が健康保険組合に請求される事務トラブルが起きていました。そこで、「どの健康保険に加入しているか」がオンラインで確認できる仕組みが導入されます。

患者はこれまでと同様に窓口で保険証を提示するか、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。医療機関は患者が加入する健康保険をオンラインでチェックできます。制度の導入により高額療養費の限度額適用認定証を発行してもらわなくても済むようになるなど手続きが簡略化され、健康づくりのために自分の健診データや薬の服用履歴などを確認できるようになる予定です。

オンライン資格確認の開始は2021年3月ごろの予定です。今後も制度の詳細が決まりましたら順次ご案内していきます。

導入で変わること

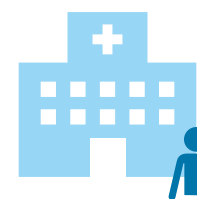
- オンラインで資格確認ができるので事務トラブルを防げる
- 限度額適用認定証の発行を受けなくても済むようになる
- マイナンバーカードで医療機関を受診できる
- 健診や服薬履歴の情報を確認して健康づくりに役立てられる

■導入までのスケジュール（予定）

2021年3月末	保険証、マイナンバーカードによるオンライン資格確認の本格運用
10月	マイナポータルでの薬剤情報の閲覧開始
2022年3月末	医療機関等の9割程度でオンライン資格確認が導入
2023年3月末	概ねすべての医療機関等でオンライン資格確認が導入

オンライン資格確認のイメージ

医療機関・薬局



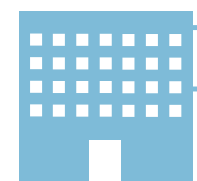
患者はマイナンバーカードもしくは保険証を窓口で提示。

被保険者記号・番号について

- 新たに発行される保険証には2桁の番号が追加されますが、すでに発行されている保険証は制度開始後もそのまま利用できます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と関連した事務に使う以外で被保険者記号・番号の告知を求めることが制限されます。

オンラインで健康保険の加入資格があるか確認

支払基金・国保中央会



健康保険をまたがって加入資格を一元的に管理し、請求を正しい保険者に振り分ける。

健康保険組合



現在の被保険者記号・番号に2桁の番号を追加して個人単位の番号にする。

資格確認システムに健康保険の資格情報を登録

