

いまよりもっと元気なからだ

2021.04
SPRING

けんぽ+plus

【けんぽプラス】VOL.89

健保HPを活用しましょう

「プチやせ♪2020」結果報告

健康診断のすすめ

KENPOSで、 楽しみながらかしく健康に!

マイナンバーカードが
保険証として利用できるようになりました

令和3年度 予算のお知らせ

健保HPを活用しましょう

日本製紙健康保険組合のホームページには、健康保険の給付や手続きの解説、当健保独自の保健事業のご案内など、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

まずは日本製紙健保HPへ 

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

1 カンタン・便利な検索機能

ワンクリック・ツークリックで見た所へアクセス

2 扶養家族に関する手続き

被扶養者認定に必要な情報はココで。被扶養者認定が可能な範囲、被扶養者認定に必要な添付書類、被扶養者からははずすときなどの詳しい情報を見ることができます。



チェックしてみよう!
被扶養者の資格チェックが手軽にできます。

春は被扶養者に異動が多いシーズン

ご家族が就職・退職等をしたら健保への届出を!

春は、進学・就職など被扶養者に異動が多い季節です。ご家族の扶養状況に変化があった場合、すみやかに健保への届出をお願いいたします。

3 各種健診のご案内

各種健診(→P8)の情報を掲載しています。実施時期や対象者、検査項目など、健診の詳細情報を確認して、受診の参考にしましょう。別途配付の「主婦健診・人間ドックのご案内」もあわせてご覧ください。



4 柔道整復師などにかかったとき

柔道整復師(接骨院・整骨院)での施術は、健康保険が使える場合と使えない場合があります。そのほか一般の保険医療機関と異なる注意事項もありますので、施術を受ける前に詳細を確認しましょう。P7の情報もご覧ください。

5 オンラインで旅の予約ができるたびゲーター

保養所契約、宿泊を伴う旅行一行程につき、当健保加入者一人あたり2,000円の補助があります。P7の情報もご覧ください。

6 みんなの健康応援サイトKENPOS

- ① 各種健診の申し込みはココから!
2,000件以上の健診機関から選択可。人間ドックのオプションも補助対象です。
- ② 健康情報も盛りだくさん
運動、健康、食生活、美容、メンタルに関するさまざまな情報を掲載しています。

イーウェルWebサイト→P9、10



7 『けんぽ+plus』の最新号とバックナンバーが読めます

健康づくりのためのお役立ち記事や、健保に関する情報が満載。気になるページをいつでもチェックできます。

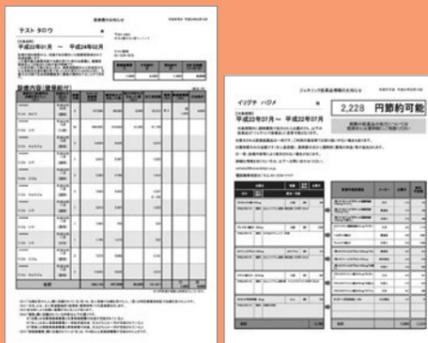


8 おしえて!わたしの医療費・お薬代(医療費通知サービス)

あなたやご家族の医療費通知と、ジェネリック医薬品を利用した際の削減額の詳細をWEBから閲覧できるサービスです。WEBならではのスピーディな情報提供によって、医療費節約をサポートします。

印刷して保管もOK!

PDFでの表示や印刷も可能。確定申告の際の参考資料としても便利に活用できます。



まずはバナー内の **ログイン** をクリック

保険証の記号・番号、パスワードを入力してください

初期パスワードは西暦生年月日8桁です。
→1990年1月1日生まれの場合は「19900101」となります。
★2回目以降はご自身で設定したパスワードでログインしてください。



賢い人は使っている!

お薬代はジェネリックで減らせる

▶ジェネリックって?

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発薬)の特許が切れたあとに、同じ有効成分でつくられる薬のことです。新薬と比較すると2~7割程度安い価格に設定されています。また、新薬と同じ成分のため、安全性は新薬と同等です。

※処方希望しても、ジェネリック医薬品への変更ができない場合や、適さない場合もあります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

▶メリットは?

複数の薬の服用や、慢性疾患等で長期間の服薬が必要となるときこそ、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師にご相談ください。

保険証を発行する際にジェネリックシールを貼付しています。希望しない方ははがしてお使いください。

活用しよう! ジェネリックシール

本人(被保険者)	平成29年2月29日 交付
健康保険被保険者証	記号 99999 番号 99999999
ジェネリックを貼付します	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
	氏名 一般 太郎NNNNNNNNNNNN
	性別 男
	生年月日 昭和29年2月29日
	資格取得年月日 昭和29年2月29日
	事業所名 RNNNNNNNNNNNNNNNNNN 999999
	事業所所在地 〒101-0062 東京都千代田区神田神保町4-6
	保険者番号 06131817 ☎03-6665-1051
	保険者名称 日本製紙健康保険組合



※画面の仕様が変更になる場合があります。ご了承ください。

受診テクニックを磨く

—3つのポイント 伝えてありますか?—

病気やけがをしたとき、「すべてお医者さんにお任せ」していませんか？
私たち一人ひとりが自ら医療に積極的に参加し、意志を持って行動し、
治療を受ける「患者参加型医療」の実現が、求められています。
参加するとはどういうことか、何をすればいいのかわかりやすく解説します。



監修
認定NPO法人
ささえあい医療人権センターCOML
理事長
山口育子

イラスト/山村真代

1 伝えたいことはメモして準備

診察室は誰でも緊張するもの。「言い忘れた!」を防ぐために、事前書き出ししておきましょう。

2 対話の始まりはあいさつから

人間関係のはじめにあいさつは重要です。患者からも積極的にあいさつして関係性を築きましょう。

3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

コミュニケーションは双方向のやりとり。よい関係を築くには、患者の努力も欠かせません。

4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

どんな名医も情報がなければ診断することはできません。自分の体を知っているのはあなただけです。

5 これからの見通しを聞きましょう

見通しを知り、患者自身が予定したり、努力できそうなことをしたりするのは大切なことです。

6 その後の変化も伝える努力を

患者は「よくなった」変化を伝え忘れがちです。悪い変化はもちろん、いい変化も伝えましょう。

7 大事なことはメモをとって確認

「忘れないようにメモをとっていいですか?」と一言声をかけましょう。

8 納得できないときは何度でも質問を

説明が理解できないときは、きちんと質問しましょう。わかったふりをして、自分の治療から逃げないようにしましょう。

9 医療にも不確実なことや限界がある

現代医療でも完治できる病気はごく一部です。絶対や完璧はありません。

10 治療方法を決めるのはあなたです

治療方法も多様化する現代、それぞれの長所と短所を知ったうえで、相談して決める権利は患者にあります。

新・医者にかかる10箇条
あなたが「いのちの主人公」からの責任者

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML
「新・医者にかかる10箇条」より

コロナによる受診控えの落とし穴

新型コロナウイルス感染症の流行により、病院への足が遠のいていませんか。外出を控えて感染リスクを最小限にすることはとても大切ですが、過度な「受診控え」は健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。早期発見が重要な病気は、その機会を逃してしまう危険もあります。

診察は治療のスタート 症状・病歴を正確に伝える

「診察を受ける」という行動は、これから始まる治療という道のりの大切な第一歩です。しかし、診察室に入ると途端に緊張してしまい、伝えたいことを言いそびれてしまったという経験はありませんか。自覚症状や病歴というのは、患者本人にしかわからないとても大切な情報です。たとえどんな名医でも、正確な情報なしに適切な診断をすることは難しいでしょう。正しい治療を受けるために、正確な情報を伝えることは、私たち患者の役割であり、責任でもあるのです。

診察で失敗しないためにも、受診前に「伝えたいこと」や「聞きたいこと」、「どんな症状なのか」をメモに書き出してきましょう。症状について書くときは、「①いつ」「②どこで」「③どのように」その症状が現れるのか、この3つのポイントをおさえて書くことがおすすめです。これらは患者本人だけが知っている情報であり、医師が病気を推理するうえでの貴重な材料となります。

中には「医者なんだから患者から上手に聞き出してよ」と思う人もいるかもしれませんが、しかし、それではとても賢い患者とは言えません。ここでいう「賢い患者」とは、インターネットや本から得た知識を頭に詰め込んだ頭でっかちな患者という意味ではありません。自らの命と体に責任を持ち、病気を「自分の持ち物」と自覚している、「高い意識」を持った人こそが賢い患者です。

医療に自ら参加する 賢い患者

では、なぜ「賢い患者」にならなくてはいけないのでしょうか。それは、自分が望む医療を選択して治療を受けるためです。ほんの数十年前まで、日本の医療は病名も告げられずに治療を進められ、名前もわからない薬をただ与えられる……というものでした。時代は変わり、現在では医療情報はきちんと公開され、必要であればセカンドオピニオンを求めることも可能になりました。また医療の進化により、治療法の選択肢も増えていきます。私たちは情報を得られるようになった代わりに、「選ばなくてはいけない責任」を負うようになったのです。

ときにその選択は人生をも左右します。治療を受けるという行為は、自分の命に向き合う行為です。大きな病気になればなるほど、その責任は重くなるでしょう。そんなとき、まな板の鯉であっては困ります。自分らしい人生を生き抜くために、まずは日頃の小さな病気やけがの受診から、医療に参加することを意識して診察を受けてみましょう。

また、適切な医療を受けるためにも、ぜひ「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のことです。生活背景や健康状態を長期的に把握してもらい、信頼関係を積み上げていくかかりつけ医は、きっと頼れる医療のパートナーとなることでしょう。

適切な受診のためのお願い 接骨院・整骨院にかかるときのポイント

健康保険(証)が使える場合

- 骨折、不全骨折(ひび)、脱臼の応急手当
※応急手当以外は、あらかじめ医師の同意が必要
- ねんざ
- 打撲
- 挫傷(肉離れ等)

健康保険(証)が使えない場合

- 日常生活での慢性的な肩こり・筋肉疲労
- 単なるマッサージ代わりの利用
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関で同じ負傷等の治療中のもの
- 仕事や通勤途中のケガ……等

接骨院・整骨院で治療(施術)を受けるとき、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。健康保険が使えない場合には、全額自己負担になります。ここでは、治療を受ける前におさえておきたい、ポイントをご紹介します。

ご利用の際の注意事項

- 受療内容と記載内容に間違いがないか確認し、委任状への署名・捺印は自分でしましょう。
- 同じケガで接骨院・整骨院と医療機関の重複受診はやめましょう。保険対象外となります。
- 負傷原因は正確に伝えましょう。交通事故の場合は必ず当健保にご連絡ください。
- 領収証をもらいましょう。健保組合発行の医療費通知と、領収証の金額や内容に間違いがないか照合を。
- 術後が長期にわたる場合は、医師の診察を受けましょう。

【ご注意ください!】専門的な保険医療機関(病院)で受診されることをおすすめします。

当健保組合では、厚生労働省の指導により、受診内容の確認を実施しています(委託業者:大正オーデイト)

確認の内容

- 1 加入者への照会およびご案内等。
- 2 健康保険が適用される打撲、ねんざ、挫傷であっても3か月を超えて受療する場合、接骨院・整骨院へ「長期理由書」の提出の依頼等。

大切な保険料を正しく使うため、ご理解・ご協力をお願いします。

ニュースとお知らせをチェック! [適切な受診のためのお願い(接骨院・整骨院編)をご覧ください]

日本製紙健保

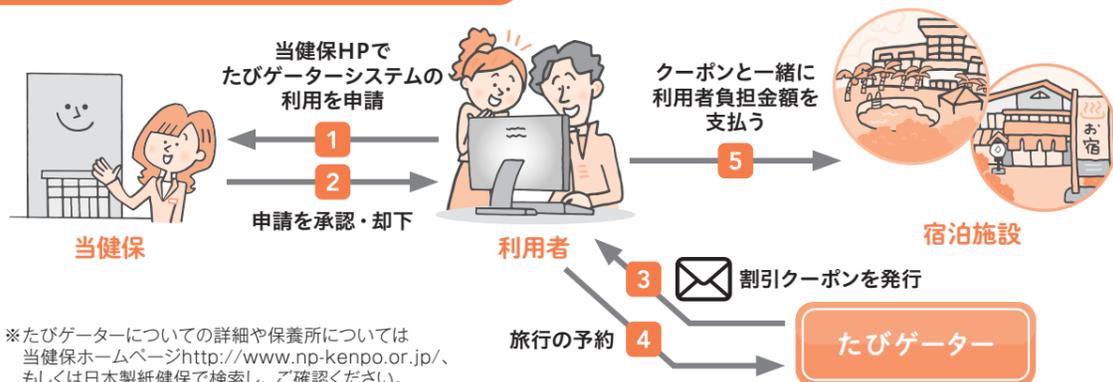
検索

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

インターネット契約保養所予約システム たびゲーター ご利用のご案内

パソコンやスマホ1つで補助金申請から宿泊予約までができる、完全オンラインの予約システムです。24時間いつでもどこでも、待ち時間なしでスムーズにお手続きできます。豊富な宿泊施設や対象プランからお選びください。

ご利用の流れ



※たびゲーターについての詳細や保養所については当健保ホームページ<http://www.np-kenpo.or.jp/>、もしくは日本製紙健保で検索し、ご確認ください。

保健事業のご案内

シニア世代の訪問健康相談の実施

内容
保健師等の家庭訪問による健康相談等(委託先: SOMPOヘルスサポート株式会社)

年齢
64~74歳

対象
該当年齢の被扶養者

禁煙支援事業「ascure卒煙」

内容
アプリと医薬品併用で6か月禁煙サポート

対象
被保険者

NEW かんたん歯科チェック

内容
専用キットで自身の歯の状況をチェックし、アプリの質問に回答。歯科診断および年6回の情報提供。

対象
加入者全員(人数制限有)

体育奨励費

内容
体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事の補助

対象
事業所および労働組合等が主催の、概ね20名以上が参加する行事。

補助金額
健保が認めた費用総額の3分の1、または人数×1,000円(少ないほうの金額)

インフルエンザ予防接種補助(10~12月)

対象
被保険者・被扶養者

補助金額
1人あたり1,000円
※1,000円未満の場合は実費

2020年健康キャンペーン!

「プチやせ♪2020」 結果報告

2020年9月28日(月)~12月20日(日)の12週間、ご自身の体重の3%減を目標としたキャンペーンを実施しました。

その結果についてご報告します。ご参加ありがとうございました。

概要

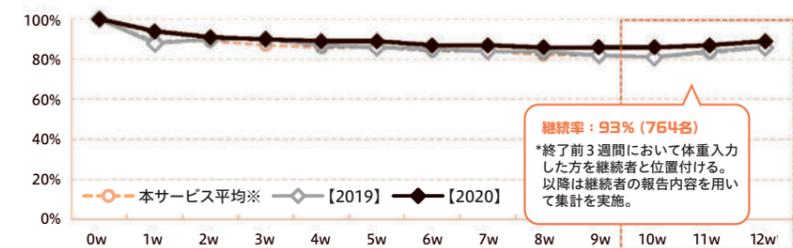
※BMI25以上の継続者(240名)より割合を算出

サマリー	[2019]	[2020]	
		実績	[2019]との比較
参加者像			
参加人数	875名	823名	▲52名減少
BMI25以上の割合	35%	32%	▲3pt減少
結果(アウトプット)			
継続者の割合	90%(788名)	93%(764名)	+3pt増加
減量者の割合	76%	72%	▲4pt減少
成果(アウトカム)			
メタボ脱出	43名(16%)	19名(8%)	▲8pt減少
食習慣取組	84%	75%	▲9pt減少
運動習慣取組	83%	77%	▲6pt減少
その他取組(体重測定等)	-	85%	-
参加して良かった	99%	98%	前回とほぼ同様
継続参加意思を示した参加者の割合	99.5%	98%	前回とほぼ同様

継続率 93%

*終了前3週間において体重入力した方を継続者と位置付ける。

- 2019年と比較して、継続率が3ポイント増加しました。
- 本サービス平均と比較して、当健保は全ての週において報告率が上回っています。

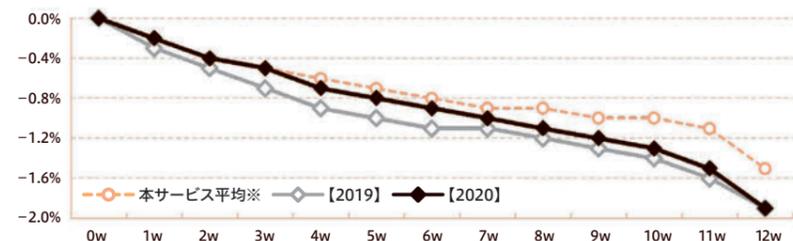


報告率	1w	2w	3w	4w	5w	6w	7w	8w	9w	10w	11w	12w	継続率
[2019]報告率	88%	90%	90%	87%	86%	85%	84%	84%	82%	81%	84%	86%	90%
[2020]報告者数	771	750	739	731	736	713	719	708	708	708	718	733	764
[2020]報告率	94%	91%	90%	89%	89%	87%	87%	86%	86%	86%	87%	89%	93%
本サービス平均*	89%	89%	87%	86%	86%	84%	84%	82%	82%	81%	83%	86%	90%

※2020年度キャンペーン事例の平均値

体重変化率は -1.9%

- 週の経過とともに減量し、最終的に体重変化率はマイナス1.9%で終了しました。

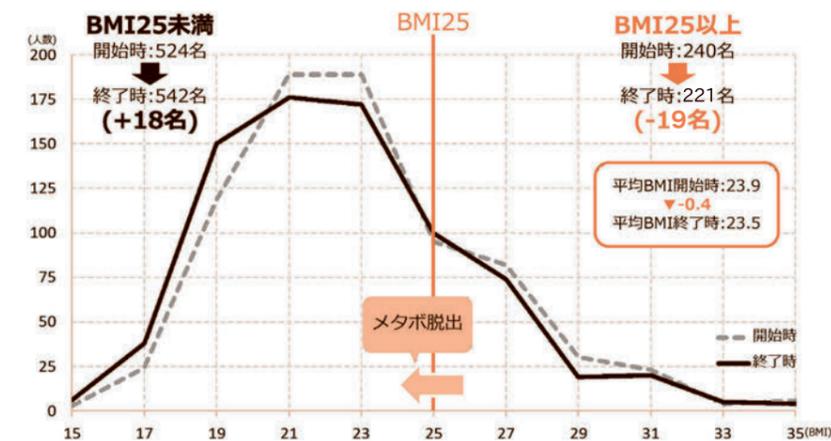


体重変化率	1w	2w	3w	4w	5w	6w	7w	8w	9w	10w	11w	12w
[2019]	-0.3%	-0.5%	-0.7%	-0.9%	-1.0%	-1.1%	-1.1%	-1.2%	-1.3%	-1.4%	-1.6%	-1.9%
[2020]	-0.2%	-0.4%	-0.5%	-0.7%	-0.8%	-0.9%	-1.0%	-1.1%	-1.2%	-1.3%	-1.5%	-1.9%
本サービス平均*	-0.2%	-0.4%	-0.5%	-0.6%	-0.7%	-0.8%	-0.9%	-0.9%	-1.0%	-1.0%	-1.1%	-1.5%

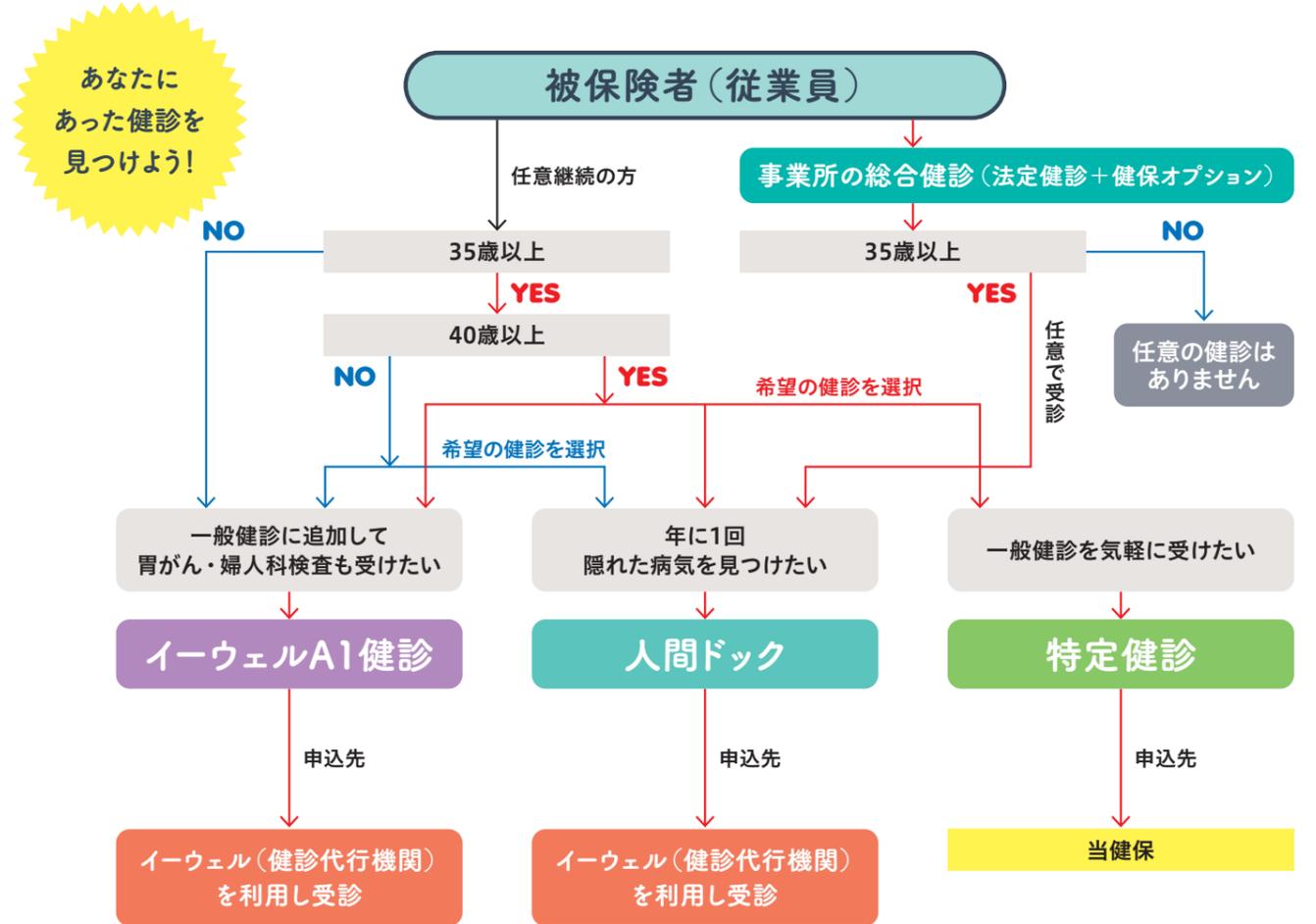
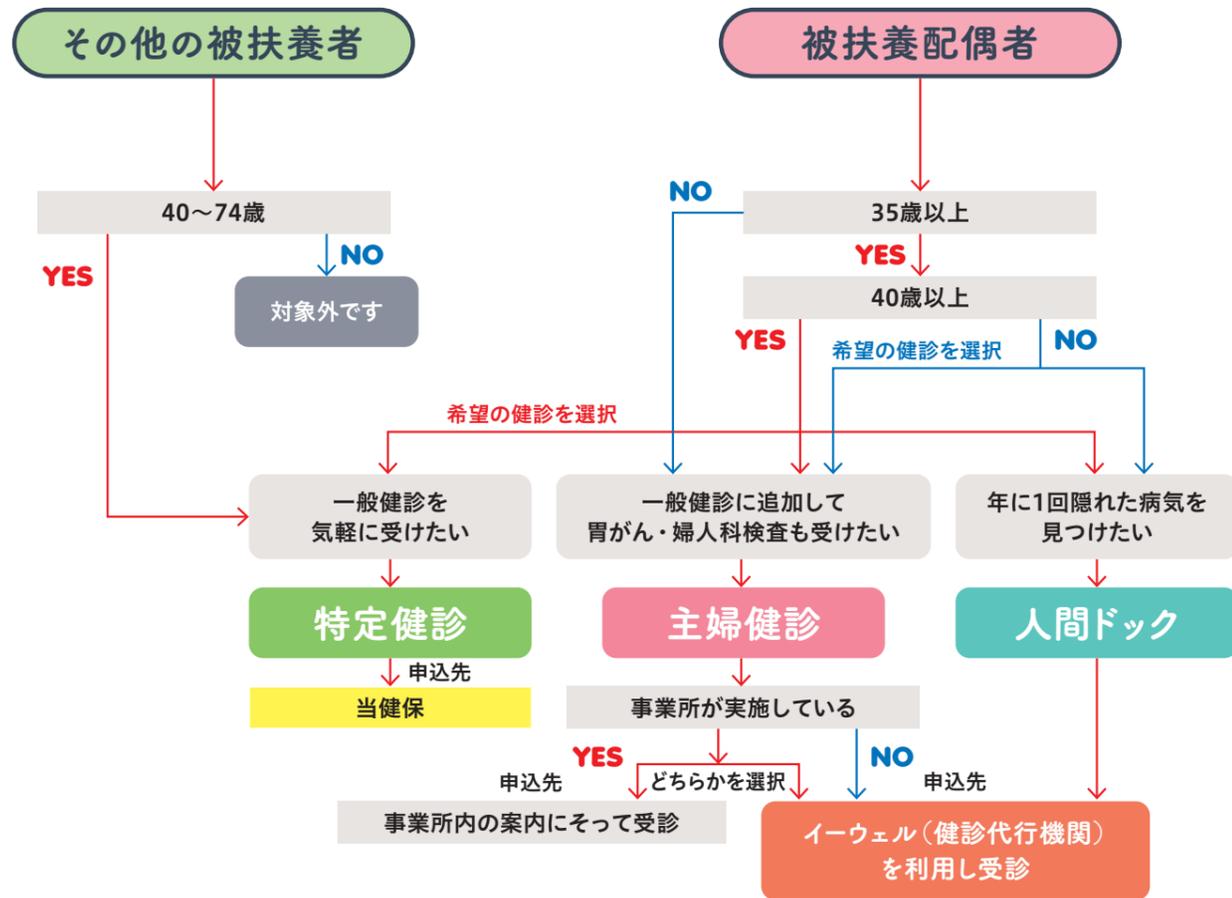
※2020年度キャンペーン事例の平均値

BMI 25以上 19名減少!

- 開始時と終了時を比較して、基準値(BMI25)を上回る人が19名減少しました。
- 開始時と終了時を比較して、平均BMIが0.4ポイント減少しました。



健康診断のすすめ



◎健診の利用補助 当健保では健診費用の一部補助を行っています(利用限度:年1回)。

種別	対象者	健診項目	補助額
※人間ドック	満35歳以上の被保険者および被扶養配偶者	特定健診項目+腹部超音波等+ご希望のオプション検査	いずれか一方 30,000円を上限に補助
※脳ドック	満50歳以上の被保険者	特定健診項目+MRI+MRA	
主婦健診	被扶養配偶者 任意継続被保険者	特定健診項目+がん検診(胃・大腸)、 婦人科検査(女性)	34歳以下 15,000円を上限に補助
イーウェルA1健診	任意継続被保険者		35歳以上 25,000円を上限に補助
特定健診	被扶養者 任意継続被保険者	40歳以上 身体測定、血液検査、血圧、尿	全額健保負担(オプション項目は個人負担)

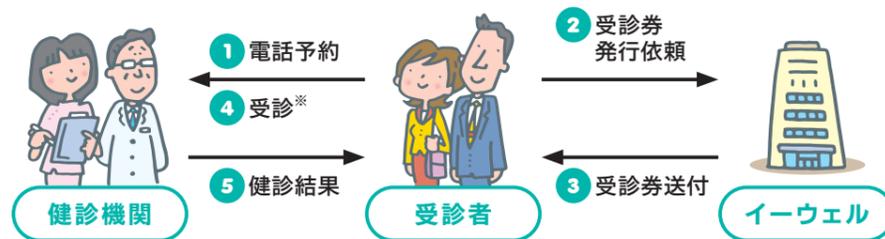
※人間ドック補助金の申請をされた方は、脳ドック補助金申請はできません。両方受診したい方は、人間ドックに脳ドックをオプションで追加してください。

KENPOS利用による

◎人間ドック・主婦健診の申込(受診までの流れ)

※受診当日の持ち物

- 受診券(ケータイ予約の場合は、ケータイを持参)
- 健康保険証
- 検体容器等(健診機関から届いた場合)
- 自己負担金(自己負担金が発生する場合)



事業所の総合健診の婦人科検査について 婦人科のみ個人申請が可能です

従業員限定

- 対象者** 被保険者(女性)
- 婦人科検査内容** 乳がん検査: マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査の一方を選択
子宮頸がん検査: 医師または自己による細胞採取検査の一方を選択
- 拡大内容** 事業主による集団健診時に実施の有無を問わず、ご自身選択の健診機関等で婦人科検査の単体受診、および健保への事後申請が可能です。
- 補助金額上限** 乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円(いずれも税込)
- 注意点**
 ・婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。
 自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」は、最寄りの病院が選択できますので、ご利用を推奨します。
 ・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。



マイナンバーカードが**保険証**として 利用できるようになります。

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。今後は、健康保険証として利用できるようになります。※令和3年3月末利用開始は延期になっています。

窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの 健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時 でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。

医療保険の 資格確認が早く正確

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。

書類の 持参が不要

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。

医療保険の 事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。

※このほか2021年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

利用には**事前の登録**が必要です。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。事前登録はマイナポータルのトップページから申し込むことができます。

マイナポータル

マイナンバーカードを**申請**してください。

マイナンバーカードを持っていない方はスマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカードの交付申請

Q マイナンバーを見られても大丈夫？

A マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Q 個人情報は大丈夫？

A 受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

Q 今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

A 従来の健康保険証でも受診できます。

Check Point

使いやすい見やすいトップページ



管理栄養士から アドバイスが届く

あすけん

食事メニューを選ぶだけで、カロリー・栄養素を自動的に計算。PCやアプリで食事の記録をするだけで、管理栄養士からダイエット目標などに応じたアドバイスが受けられます！

健康活動記録項目・健康クイズ



クイズの回答と解答と解説

正解！おめでとうございます！
参加賞でチケットが1枚贈呈されます

問題 01 胃がんのリスクを減らすには？

正解 01 (ア)塩辛い食品を控える

解説 塩分の高い食品のとりすぎは、胃がんの発生率を高めることがわかっています。逆に野菜や果物は積極的にとりましょう。また、牛肉や豚肉などのとりすぎは、大腸がんとの関連が指摘されています。コーヒーをよく飲む人は、肝がんの発生率が低いというデータもあります。

食事・運動、睡眠、歩数、血圧などの健康活動を記録できます。健康クイズにもチャレンジ！

※実際の画面と異なるものがあります。

詳細は当健保HP (P2、3) をご覧ください。 <http://www.np-kenpo.or.jp/>

KENPOSで、 楽しみながら かしく健康に！

みんなの健康応援サイトKENPOSには、より楽しみながらかしく健康になるための多彩なメニューが揃っています。ぜひお役立てください。

いつでもどこでも 簡単エクササイズ

WEBGYM

パーソナルトレーナー考案のメニューや、フィットネスジムのレッスンが利用できます。自宅や職場など好きな場所で、利用者同士がつながり、励まし合いながら運動できます。

KENPOSチケット

健康活動をすればするほどチケットがもらえます。

チケット明細	獲得枚数
2019/06/07 日次獲得チケット	10枚
デイリーログインボーナス	1枚
抽選ゲーム2019 3回抽選	10枚
抽選ゲーム2019 2回抽選	10枚
デイリーログインボーナス	1枚
抽選ゲーム2019 2回抽選	10枚
デイリーログインボーナス	1枚

KENPOS抽選会



ハズレなしのKENPOS抽選会。当たったポイントは1pt=1円相当として、商品交換サイトでお好きな商品と交換可能です。



潮が引いたときに、くぼみにたまって残された海水を「潮だまり」という。岩場に多い潮だまりだが、父母ヶ浜では砂浜に潮だまりができる。この水面を使って写真を撮ると、「ウユニ塩湖」のような写真が撮れるというトリックだ。



●父母ヶ浜海水浴場
香川県三豊市仁尾町仁尾乙203-3
☎0875-56-5880 (三豊市観光交通局)
JR詫間駅からコミュニティバスで約20分



広大なロングビーチ

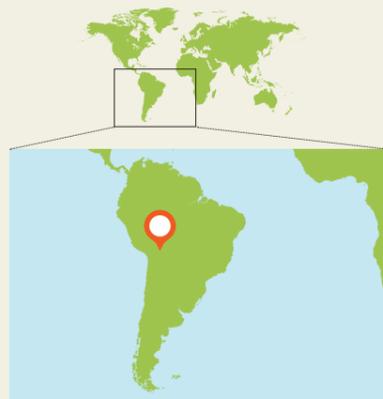
風がやめば姿を現す天空の水鏡は、

あまりに幻想的な風景

いつか
行きたい 知られざる日本



Salar de Uyuni——ウユニ塩湖(ボリビア共和国)



奇跡の絶景と憧れを集める「ウユニ塩湖」。絶景ブームの火つけ役とも呼ばれるこの湖は、南米ボリビア、アンデス山脈に囲まれた塩の大地だ。その大きさは岐阜県とほぼ同じ面積で、見渡す限り広がる湖面に、天空が映り込む。乾季(4~11月)には潮が結晶化して一面の白の世界に、雨季(12~3月)には水が張った湖面に空が映り込む絶景が楽しめる。

写真提供: amanaimages

日本のウユニ塩湖 父母ヶ浜 (香川県三豊市)

瀬 戸内の穏やかな波が、静かに打ち寄せる父母ヶ浜。約1kmのロングビーチは、毎年夏になると海水浴を楽しむ人々で賑わう。古くから地元の人に愛されてきた海水浴場だ。そんなローカルの静かなビーチが、瞬間に四国屈指の人気観光スポットとなったから驚きだ。その火つけ役はSNS。2016年ごろからSNSを通じてじわじわと話題を呼び、2018年には何と年間30万人が訪れたという。台湾や韓国など海外からの観光客も多く、観光協会には多言語の案内が用意されている。

父母ヶ浜の人気の理由は、その幻想的な風景だ。干潮時に砂浜に海水が残る「潮だまり」が水鏡となり、空を映す様子がまるで南米ボリビアの「ウユニ塩湖」にそっくりだという。水面ギリギリにカメラを構えて写真を撮れば、ウユニ塩湖さながらの写真が撮ることができる。

この幻想的な「天空の水鏡」を見るには、2つの条件がそろわなくてはならない。

- ①干潮時と日の入り時刻の重なるとき
- ②風がなく水面が波立たないとき

この条件が重なる時期は月に2回ほどで、1週間ほど続くという。

また、父母ヶ浜は夕陽の名所としても知られ、「日本の夕陽百選」にも選ばれたことがある。天空の水鏡と夕陽が重なる日の入り前後、約30分間はマジックアワーと呼ばれ、そのあまりにも幻想的なひとときに、ここが日本だということ忘れてしまいたい。

風や霧などを考慮すると、きれいな夕陽を見られるのは春か秋だという。いつか訪れた旅先に、このドラマチックな浜辺を心にとめておきたい。

1 規約の変更

- 適用事業所の削除及び名称変更
(令和3年4月1日)
日本製紙北海道サポート(株)と日本製紙北海道紙工(株)が統合。
名称変更 日本製紙北海道サポート(株)
→ 日本製紙白老サポート(株)
事業所削除 日本製紙北海道紙工(株)

2 保健事業の見直し

- 歯科事業「かんたん歯科チェック」の導入
(事業者)株式会社ai-Health
(事業内容)アプリを利用して簡単歯科チェック
(対象者)希望者1,000名予定
- 肥満抑制対策「プチやせ♪」の廃止
- インフルエンザ予防接種の補助額引き上げ
(変更内容)1,000円補助/人→2,000円補助/人
(対象者)加入者全員
※2,000円未満の場合①実費を補助②2,000円に達するまで複数回申請可

3 当健保健康レポート

(スコアリングレポート:厚労省診断)

項目(%) 被保険者のみ	2016年		2017年		2018年	
	当健保	全組合平均	当健保	全組合平均	当健保	全組合平均
喫煙率	38.8	30.4	38.1	29.7	37.8	29.1
内臓脂肪型肥満リスク者	48.8	41.3	48.2	41.7	49.2	42.4
高血圧リスク者	46.3	34.7	47.0	35.1	46.9	35.2
肝機能リスク者	44.3	35.2	44.3	35.0	44.4	35.5
脂質異常リスク者	29.0	24.0	29.6	23.8	28.1	23.4
糖尿病リスク者	38.2	33.5	37.3	33.9	35.9	34.3
特定保健指導対象者割合	25.6	21.0	25.4	20.9	25.5	21.1

●全面的に他健保健康スコアより当健保健康スコアの値はよくない。

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険料	1,000,873	介護納付金	1,021,766
繰越金	0	介護保険料還付金	20
繰入金	50,000	雑支出	51
国庫補助金受入	1	予備費	29,061
雑収入	24	合計	1,050,898
合計	1,050,898		

[基礎数値]

介護保険料率	18/1000
(事業主)	9/1000
(被保険者)	9/1000
保険料納付対象者	8,681人
平均標準報酬月額	414,795円
平均標準賞与額	1,427,717円



主な収入と支出と、予算ワード解説

主な収入

健康保険収入:72億1百万円
被保険者の皆様と事業主から納めていただく保険料です。

調整保険料収入:94百万円
高額療養費の共同負担事業等の財源にする為、1.26%徴収し拠出するものです。

国庫補助金収入:5百万円
特定健診・特定保健指導の実施に要する費用等の一部が、国から補助されます。

財政調整事業交付金:80百万円
調整保険料で拠出したものが、高額療養費交付金として補助されます。

主な支出

保険給付費:38億66百万円
皆様の医療費や各種給付金(出産、傷病等、付加給付)の為の費用です。

納付金:30億49百万円
高齢者医療制度等に拠出する為の費用です。

保健事業費:2億38百万円
皆様の健康を推進する為、健診、保健指導、各種キャンペーンを行う為の費用です。

その他:30百万円
健保施設の解体費等が発生した場合を見込んでおります。



令和3年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の予算が令和3年2月18日の第151回組合会にて議決されましたので、お知らせします。

令和2年度の一般勘定の実績見込は、経常収支で前年より8億円増の1,021万円の黒字収支となる見込です。コロナ禍で法定給付費の減少、高齢者納付金の減等により支出が減った事が主な要因です。令和3年度一般勘定予算は、料率は変更せずに経常収支で▲70百万円の赤字となる予算です。前年より保険給付費の支出が戻るので見込み、高齢者納付金の負担が増えることが主な要因です。介護勘定につきましては、介護納付金の支出増が見込まれることにより、収支均衡レベルとなるよう保険料率を2%引き上げさせていただいております。当健康保険組合といたしましては、従来同様、加入者の皆様の健康維持・増進を図ることを第一に考え、加入者の健康づくりを支援する保健事業を推進するとともに、財政健全化に取り組んでまいります。

令和3年度 収入支出予算概要

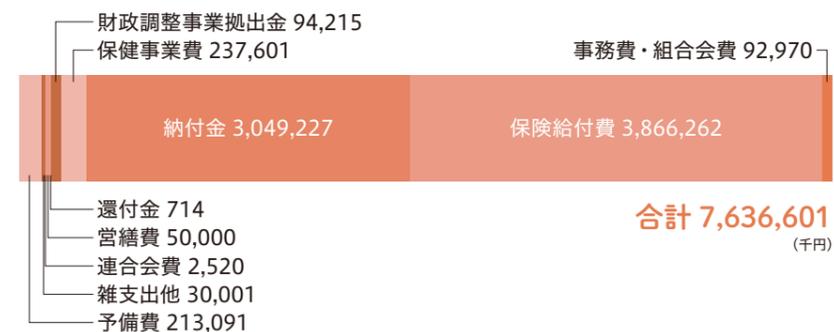
一般勘定

【収入】



経常収支額
△70,175千円

【支出】



[基礎数値]

一般保険料率	98/1000
(事業主)	55.5/1000
(被保険者)	42.5/1000
被保険者数	13,000人
平均標準報酬月額	372,979円
平均標準賞与額	1,248,500円
平均年齢	44.45歳

心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

「緊張→脱力」で安眠モードに!

片足立ちで ひざを抱えるポーズ

1

揺れずに立つ。つま先をやや開いて立つと、ラクにできる。



2

一点を見て、心を集中させる。右足に体重をかけ、左足のひざを曲げ、太ももを上げる。



3

左ひざを深く曲げ、両腕で胸に寄せるようにしっかりと抱えて、10～20秒静止。終わったら、左足をゆっくり元に戻す。1に戻って呼吸を整えたら、反対の足も同様に行う。



緊張→リラックスがポイント

貯筋はおすすですが、ストレスはためた
くないものです。感染症の不安などのさま
ざまなストレスはヨガで解消を! 正しい
ポーズで心身を緊張から緩和(リラックス)
に導くことで、質のよい眠りが得やす
くなります。完成形だけを求めず、ポーズ
後の体と心の変化も味わいながら、続け
てみてください。

監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンをやっている。

イラスト:花島ゆき