

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+plus



2023 April
vol.93



特集

健保のホームページ 活用ガイド… 02

にっぽんウォーキング旅… 06

保養所のご案内… 08

年に1度は健康診断を受けましょう… 10

被扶養者の要件と被扶養者を扶養から外す手続き… 13

令和5年度 予算のお知らせ… 14

健保フポイント



被扶養者になる？ ならない？

4月から就職して社会人になった娘。
同居していれば被扶養者にできる？

詳細は **P13**

ご家庭にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

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



日本製紙健康保険組合

Special Pick UP!

マイページ(医療費通知等) 健康マイポータル

今春システム変更のため、リニューアルいたします。利用方法については、別途ご案内します。医療費通知、ジェネリック差額通知等を順次アップしていく予定です。



「医療費通知」は印刷も可能。確定申告の参考資料にも使えます。

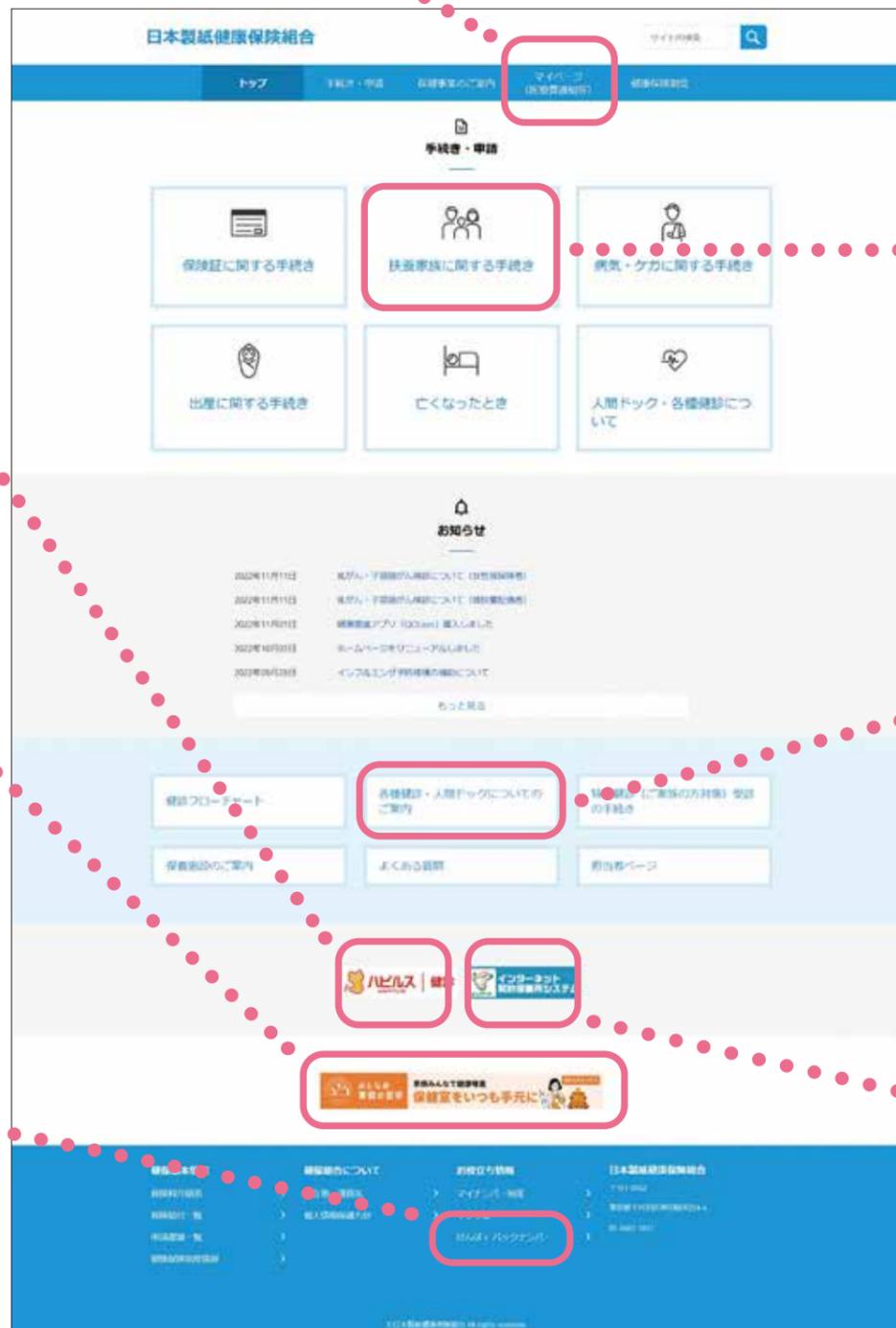


HPが新しくなりました!

あなたとご家族の健康に ためになって便利な情報を発信

健保のホームページ活用ガイド

当健保組合HPポータルサイト画面



日本製紙健保

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



扶養家族に関する手続き

健康保険では被扶養者(家族)にも給付を行っています。被扶養者に該当するかどうかの確認や、被扶養者に入れる手続きや外す手続きをご案内しています。

異動があった場合は速やかに届け出を!

就職や引っ越しなど、春は被扶養者に異動が多いシーズン。異動があった場合は速やかに届け出てください。



⇒ 詳細はP13

各種健診・人間ドックについてのご案内

本人とご家族を対象とした各種健診の種類、実施時期、検査項目、申し込み方法などをご案内しています。別途配布の「生活習慣病健診・人間ドックのご案内」と併せて受診にお役立てください。

年に1度は健診で体のメンテナンスをしましょう!



⇒ 詳細はP10~11

たびゲーター インターネット契約保養所システム

契約保養所の割引利用申請・宿泊予約がWEBでできます。申請と宿泊予約には、Yahoo! JAPAN IDが必要です。



⇒ 詳細はP8

ハピルス 健診

人間ドックや主婦健診等が簡単にインターネットからお申し込みいただけます。



⇒ 詳細はP10~11

みんなの家庭の医学

少しの不調を感じたとき、どの病院を受診したらよいか分からないとき... みなさんの健康課題の解決に役立つのが「みんなの家庭の医学」です。

医師監修による「家庭の医学+」、健康に関する相談に医療専門職がお応えする「みんなのお悩みQ&A」など、毎日のWell-beingをサポート。



広報誌『けんぽ+plus』が読める

健保の広報誌『けんぽ+plus』の最新号とバックナンバーを掲載しています。気になる記事をいつでも読むことができます。



※画面の仕様は変更となる場合があります。ご了承ください。

知って納得!

健康保険

健康保険、

なぜ加入するの？

毎月の給与等から天引きされている「健康保険料」。
 いったい何に使われているのか、
 ご存じですか？
 今回は健康保険の目的や
 加入するメリットについて、
 改めて確認しましょう。



病气やけがなど、不測の事態に備える健康保険

病气やけが、死亡などの事態に直面すると、思わぬ出費が必要になり、場合によっては働けなくなったりして生活が不安定になる恐れがあります。また、出産の際にも多額の費用により、経済的な負担が生じることも考えられます。そこで、このような場合に備えるためにつくられた制度が公的医療保険です。公的医療保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）などがあります。

民間企業などに就職すると、その人（従業員）は健康保険組合等に加入して、「被保険者」となります。また、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満（一定の障がいがある人は65歳未満）の家族も認定されると被扶養者として加入することができます。

被保険者資格を取得すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付されます。マイナンバーカードを取得している場合は、カードを保険証として使うことができます。

医療機関を受診する際に保険証を提示すると、医療費のうち、自己負担分だけの支払いで診察や治療を受けることができます。医療費の自己負担割合は年齢等によって異なり、小学校入学前と70歳以上75歳未満は原則2割、小学校入学後70歳未満の場合は原則3割負担です。ただし、70歳以上75歳未満で現役並みの所得

がある人は3割負担となります。

被保険者と被扶養者の健康維持・増進をサポート

健康保険組合は、大きく分けて「保険給付」と「保健事業」の2つの事業を行っています。

① 保険給付

被保険者や被扶養者が仕事以外のこと
 で病気になるったり、けがをしたり、また
 出産をした場合や死亡した場合に、保険
 給付を行います。保険給付の種類には、
 法律で決められている「法定給付」と、
 健康保険組合が独自の規約に基づいて行
 う「付加給付」があり、付加給付は各健
 康保険組合によって内容が異なります。

② 保健事業

被保険者や被扶養者の健康維持・増進
 を目的に、健康に関する情報提供や病气
 予防のための健康診断、保健指導など、
 さまざまな保健事業を実施して、健康づ
 くりをサポートしています。

病气になってから後悔しないために
 も、保健事業を利用して年に1度は健診
 を受ける、規則正しい生活習慣を心掛け
 る、十分な栄養・睡眠を取るなど、日頃
 から健康維持・増進に努めましょう。

年齢等によって異なる医療費の自己負担割合

自己負担分を除いた残りの医療費（7～8割）は、健康保険組合等が負担します。その財源は、事業主や被保険者の皆さんが毎月納める保険料で賄われています。大切な保険料を無駄にしないためにも、不要な受診は控えましょう。一人一人が当事者意識を持って、医療費の削減に取り組むことが大切です。

小学校入学前*1	医療費の2割
小学校入学後*1 70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者）*2	医療費の3割

*1 「小学校入学前」とは6歳に達する日以後の最初の3月31日以前を、「小学校入学後」とは6歳に達する日以後の最初の4月1日以後をいいます。

*2 「現役並み所得者」とは
 ①70歳以上75歳未満の被保険者で標準報酬月額が28万円以上の人
 ②その被扶養者で70歳以上75歳未満の人
 なお、①②に該当する場合でも、70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の収入合計額が520万円（70歳以上75歳未満の被扶養者がいない場合は383万円。ただし、後期高齢者医療の被保険者となったために被扶養者でなくなった人がいる場合には520万円）に満たないときは、健康保険組合に申請すれば、現役並み所得者とはなりません。



にっぽんウォーキング旅

栃木県栃木市

春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い（例幣使）が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出発地点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により「北関東の商都」として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乘って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

「土館」と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひととき目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるようにするためだそう。

2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分で麻問屋、左半分で銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。



DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで／休：月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始
電話：0282-22-0159

横山郷土館離れは、外観は洋風、内部は和風が基調の和洋折衷の建築。

1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3（1617）年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。



4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。

DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで／休：1・2・3・7・8・12月の月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示替えによる臨時休館あり／電話：0282-25-3100



3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。

DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで／休：月～木曜（祝日は開館）、年末年始／電話：0282-22-0001



敷地内に保存されている栃木最古の理髪店「市村理髪館」。



walking map
約5.2km
78分



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイートインスペースやラジオブースもある。

DATA 時間：9:00～18:00／休：火曜、年末年始／電話：0282-25-7411

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



補助金適用施設

宿泊につき、補助金があります！

シャレー丸沼 丸沼高原スキー場ゲレンデ内のロッジ (日本製紙総合開発(株))



所在地 群馬県利根郡片品村(関越自動車道沼田ICより43km)

補助金 1泊につき1人2,000円

利用方法 ①利用希望者が直接申し込む **【予約専用電話】 ☎0278-58-4300**

②予約時に「日本製紙健保」と申し出る ③請求される利用料から補助金額が差し引かれる
※利用料金等は予約時にご確認ください。

近畿日本ツーリスト・日本旅行・東武トップツアーズ (契約保養所システム)

補助金 宿泊を伴う旅行1回につき1人2,000円

承認窓口 各事業所の健保担当者

※何泊しても1回の旅行につき1人2,000円を補助します。旅行代金が2,000円未満の方(乳幼児等)は対象外となります。

利用方法 ①旅行会社へ旅行(宿泊)の予約をする
②必要事項を記入した利用申込書に保険証コピーを添付して承認窓口に提出し、承認を受ける
③承認を受けた利用申込書を旅行会社に提出すると、旅行代金から補助金額が差し引かれる

特約利用施設

特別料金で宿泊できます！

健保連等の共同利用施設 (他健保所有施設、国民宿舎、年金福祉施設など)

利用方法 施設等の詳細は、健保連のホームページをご覧ください。

星野リゾート トマム/ルスツリゾート/十勝サホロリゾート

利用方法 ①利用希望者が直接申し込む
②予約時に「日本製紙健保」と申し出る
③利用料金は施設および季節によって異なるので予約時に要確認

予約先 星野リゾート トマム予約ダイヤル ☎0167-58-1122
ルスツリゾート総合予約センター ☎0136-46-3111
十勝サホロリゾートホテル ☎0156-64-7111



星野リゾート トマム(全景)

横浜ベイホテル東急 (横浜市西区みなとみらい)

利用方法 ①利用希望者が直接申し込む
【予約・問い合わせ】 ☎045-682-2222

②予約時に「日本製紙健保」と申し出る
※特別料金のご利用となりますが、適用除外日等があるので料金については予約時に確認してください。



お部屋の一例

外観

プリンスホテル ((株)西武・プリンスホテルズワールドワイド)

利用方法 利用希望者がWEBで施設の確認・申し込みをする
※契約利用可能なプリンスホテルHPには、当健保HPからリンクをクリックしてください。なお、予約専用ダイヤルからの予約も可能です。

【予約専用ダイヤル】 ☎0120-33-8686

保養所のご案内

当健保組合
限定の
お得な情報
です！

利用対象者 日本製紙健保組合の被保険者および被扶養者

補助金適用 たびゲーターのお申し込み方法

●「たびゲーター」インターネット契約保養所システムの宿泊補助専用ページからお申し込みください。

「たびゲーター」宿泊補助専用ページ
<https://benefit-web.tavigator.co.jp/benefit/H0037/Registration/guide>
当健保ホームページのバナー「たびゲーター」からアクセスできます。

たびゲーター

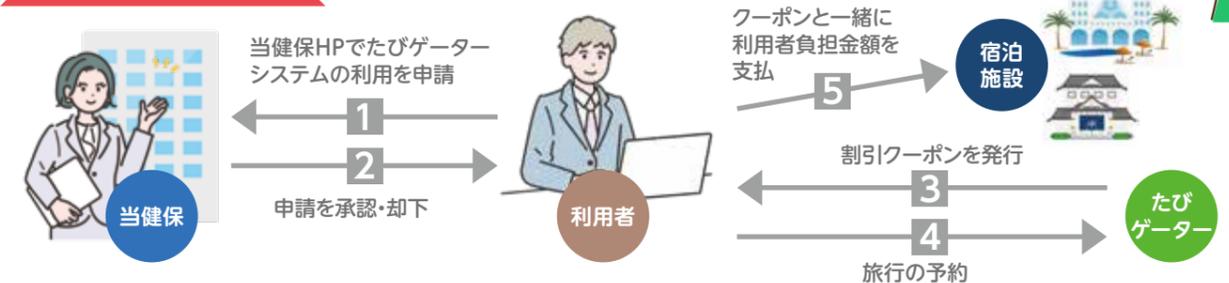
福利厚生の一環で補助金を利用して旅行をするためのインターネット契約保養所サイトです。「るぶトラベルプラン」の全国約1万5,000件の宿泊プランが利用できます。

- オンラインだから窓口の待ち時間なし！
- 24時間いつでもどこでも申請可能！
- 利用できる宿泊施設が豊富！

●1泊につき1人2,000円を補助します。

※旅行代金が2,000円未満の方(乳幼児等)は対象外です。
※利用上限回数は10回/年です。

ご利用の流れ



① 利用申請

「たびゲーター」の宿泊補助専用ページで泊まりたい日付と宿泊(利用)施設を選び、**利用申請**をクリック

- ・「たびゲーター」からメールで送られるクーポンを受け取って予約完了となります。
- ※申請と宿泊予約にはYahoo! JAPAN IDが必要です。

② 申請内容の確認

申請内容を当健保組合で確認します。
承認後、登録したメールアドレスにクーポン(クーポンコード)が届く

- ・メール受信拒否等をしている方はお気を付けください。

③ 予約

届いたメールに記載のURLをクリックし、宿泊補助専用ホームページから宿を予約

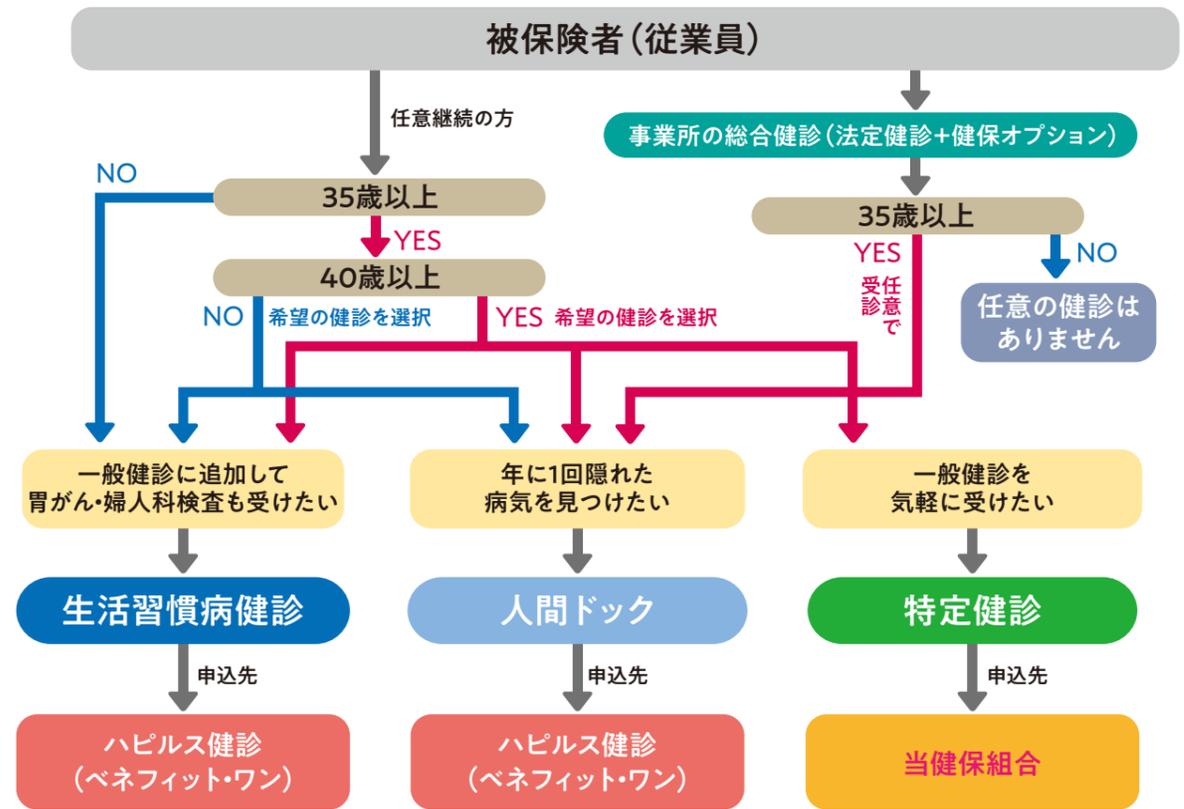
- ・予約の際、②で受信したクーポン(クーポンコード)を入力してください。クーポン金額を差し引いた旅行代金(本人負担額)はクレジットカードまたは現地にてお支払いください。

ご注意ください

・申請日から10日~120日先までの宿泊が対象となります。・補助金を申請した時点では、予約は完了しておらず、割引クーポンを受け取って初めて予約ができます。・宿泊補助は「たびゲーター」の宿泊補助専用ページから申請・予約したものに限りです。・クーポンの配信には、申請からおよそ4営業日かかります。そのため、申請時にご希望のプランに空きがあっても、予約時には空きがない場合もあります。日程に余裕を持って申請してください。

年に1度は健康診断を受けましょう

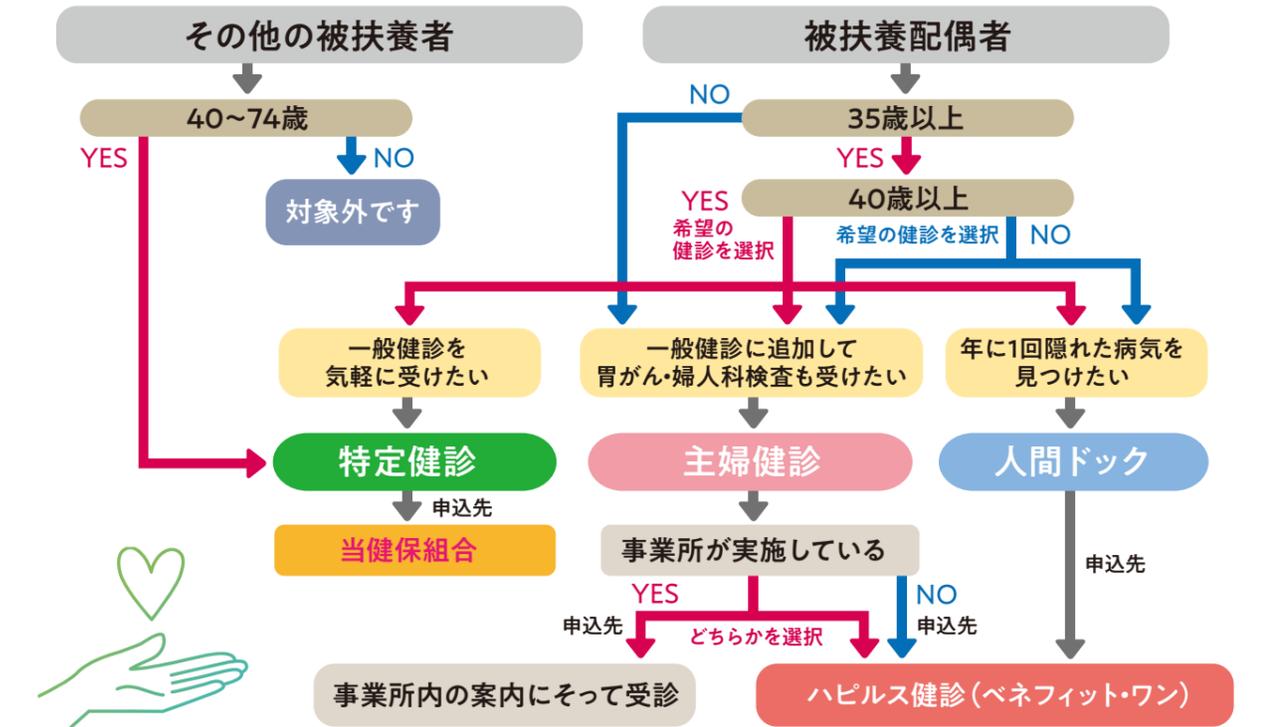
当健保組合ではさまざまな健診メニューをご用意しています。
ぜひこの機会にご活用ください!



当保険組合が補助する健診の種類

健診名	健診項目	受診対象者				補助額	
		被保険者		被扶養者			
		従業員	任意継続	配偶者 34歳以下	配偶者以外 35歳以上 40歳以上		
法定健診(労働安全衛生法に基づく)	身体測定、血液検査、血圧、尿、心電図、問診他	全員 (総合健診で同時に実施)	—	—	—	全額事業主負担	
オプション健診(健保が認めるもの)	胃がんリスク検査、HbA1c、がん検査(大腸、前立腺、子宮、乳房)	—	—	—	×	全額健保負担 ※個人申請の乳がん、子宮がんは上限あり。 ※法定健診と別に開催可。	
人間ドック	特定健診項目に加えて、腹部超音波等の希望のオプション検査	△ 35歳以上	△	×	△ 35歳以上	×	人間ドック、脳ドックのいずれか 30,000円を上限に補助 ※両方に補助金は不可ですが、両方受診したい方は、人間ドックにオプション健診で脳ドックを追加してください。
脳ドック	特定健診項目+MRI+MRA	△ 50歳以上	△	×	×	×	
特定健康診査	身体測定、血液検査、血圧、尿	—	△	×	△ 40歳以上	○	全額健保負担 ※オプション項目は個人負担。
主婦健診(各事業所実施)	特定健診項目に加えて、がん検診(胃・大腸)、婦人科検査(女性)	—	—	△	△	×	34歳以下は、15,000円を上限に補助 35歳以上は、25,000円を上限に補助
生活習慣病健診(主婦健診)		—	△	任意継続者含む	△	任意継続者含む	

△はいずれかをお選びいただき受診ください。



「事業所の総合健診」での婦人科健診について

婦人科のみ個人申請が可能です。

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のみを補助 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のみを補助
特例 拡大内容	事業主による集団健診時に乳がん・子宮がんを受診していない場合は、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(※ハピルス健診受診者は不可)。
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)
婦人科検査の注意点	・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」の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)。

従業員
限定

主婦健診の受診方法

対象年齢	健保が補助する金額
34歳以下	上限 15,000円
35歳以上	上限 25,000円

受診方法(以下のいずれかで受診)

1. 事業所が契約する医療機関等で受診(取りまとめ)
2. 健保委託のハピルス健診(ベネフィット・ワン)を通じて個別に受診する場合

医療機関の選択や申し込み方法については、当健保ホームページの「ハピルス」をクリックして確認ください。また、予約から受診までの流れは左下図を参照ください。

※事業所の集団健診を受診していない方のうち、乳がん、子宮がんのみ補助を希望される方は、被保険者(女性)同様、上限内で補助可能になりました(※ハピルス健診受診者は不可)。

ハピルス健診のご案内



株式会社ベネフィット・ワン

※従来の健診代行機関でお手間になっておりました受診者(皆さま)からの「受診券発行依頼」が不要となり、WEBもしくは電話予約にて、予約ができます。

受診当日の持ち物

- ご予約確定通知書
- 健康保険証
- 検体容器等(健診機関から届いた場合のみ)
- 自己負担金(自己負担が発生する場合)

お申し込み

お申込み先はベネフィット・ワンになります

PCに記載の「ベネフィット・ワンへお申し込み」をご参照の上、お申し込みください。

<https://kenshin.happylth.com/np/>

ベネフィット・ワン健診予約受付センター
TEL **0800-9199-017**
(フリーコール)

平日 10:00~21:00
土・日・祝日 10:00~18:00(年末年始を除く)

日本製紙健康保険組合の
みなさま!

もう

登録しましたか?

スマホアプリで
手軽に健康リズムを

健康的な生活習慣＝「健康リズム」が
自然と身に付くアプリ

QOLism
(キョオリズム)



登録は**3分**で簡単♪
登録方法は
下記をご参照ください。

健康増進スマホアプリ **QOLism** でこんなことができます!

- ◎ウォーキングイベントへの参加
 - ◎歩数の記録
 - ◎食事の記録
 - ◎体重の記録
 - ◎エクササイズ動画の視聴
 - ◎電子マネーなどが当たる抽選会への参加
- など健康に役立つ機能がたくさん! ぜひご活用ください!

QOLismをはじめて登録する方へ

アプリ登録前に
健康保険証をご準備ください

インストールは下記QRコードの読み取り!
または、
アプリストアで「QOLism」と検索!



QRコードはコチラ!

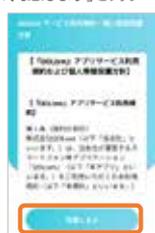


登録時間はたったの3分☆
一緒にはじめてみましょう!

1.「新規登録」をタップ



2. 利用規約を確認して
「同意します」をタップ



3. 任意のメールアドレス、
パスワードを入力



4. 団体コードを入力



“06131817”を
入力してください

5. ユーザー情報を入力



以下をご入力ください
◇健康保険証
(記号と番号をつなげて)
◇健康保険組合資格区分
◇性別
◇生年月日
◇セイ(カナ)、メイ(カナ)

6. ニックネーム、身長・
体重、生活習慣を登録



7. 歩数の同期方法を設定



※ウェアラブルデバイスがない場合、
iOSは「ヘルスケアから取得」、
Androidは「Google Fitから取得」を選択

※QRコード*は(株)デンソーウェーブの登録商標です

QOLismの機能について詳しくは当健保組合HPへ

<https://www.np-kenpo.or.jp/news/1133/>

健康保険 の手続き 早分かり

被扶養者の要件とは

被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険組合から認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、**下記の要件**いずれにも該当することです。なお、3親等内の親族には、同居してないと被扶養者にならない人と、同居・別居は問わない人がいます。

※75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなりません。

被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下
(下記(1)(2)の両方を満たす)
 - (1) 年収130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)
 - (2) ●被保険者と同居の場合
年収が被保険者の収入の半分未満
●被保険者と別居の場合
年収が被保険者からの仕送り額より少ない

被扶養者から外す手続きは30日以内

就職や引越越しなどにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者異動届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、30日以内に会社に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費を返還しなければなりません。

被扶養者の要件と被扶養者を扶養から外す手続き

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険組合に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。

3親等内の親族



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。



次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 亡くなった
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

より効果的な保健事業で 疾病予防・重症化予防に 努めます

令和5年度 予算のお知らせ

健保の事業運営につきましては、日頃よりご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、去る2月22日に開催いたしました組合会において、令和5年度予算と事業計画が承認されましたので、そのあらましを次のとおりお知らせいたします。

当健保組合の令和4年度の一般勘定決算は、経常収支で約4億8,400万円の赤字を見込み、これは対前年度で約8億円の収支悪化となります。収支悪化の主な要因としては、コロナ禍の影響により前年度には少なかった保険給付費が当年は以前の水準に戻りつつあること、また高齢者医療への拠出金が増加したことなどが挙げられます。

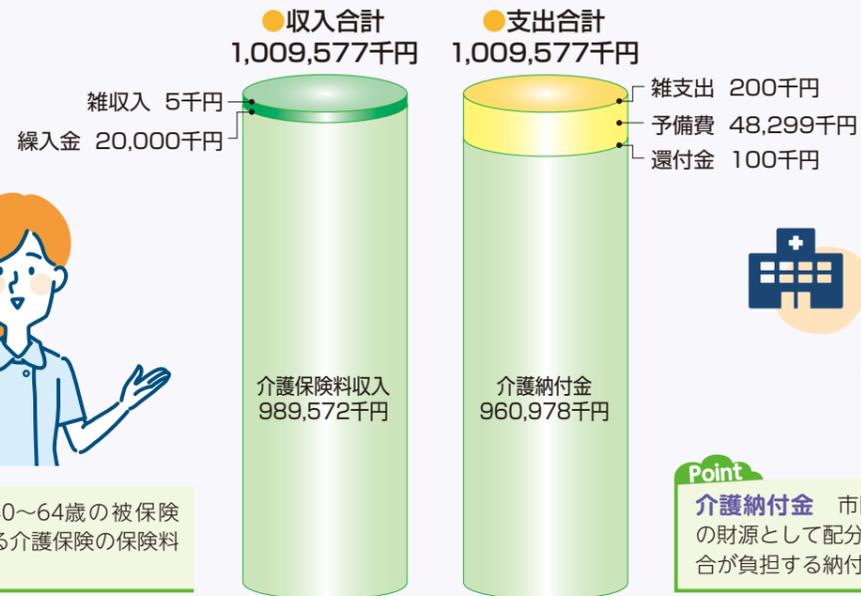
一般勘定の令和5年度予算については、保険給付費、高齢者医療制度への拠出金の増加を織り込み、経常収支で6億2,600万円の赤字を見込んでおります。

次に、介護勘定につきましては、令和4年度決算は保険料収入が、介護納付金を上回ることで、収支で若干のプラスとなる見込みです。

令和5年度予算についても、介護納付金が令和4年度より減少したことにより、介護保険料収入で賄える予算としております。

今後、一般勘定、介護勘定とも支出が増加していくことが想定され、財政状況については引き続き注視していく必要があると捉えております。当健保といたしましては、健保財政の長期安定化に資するよう、従来と同様、加入者の皆さまの健康維持・増進を支援する保健事業を推進していきたいと考えておりますので、今後とも健保の事業運営につきまして、皆さま方のご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

介護保険分



Point
介護保険料 40~64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

Point
介護納付金 市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

●予算編成の基礎となった数字

健康保険分

- 健康保険料率 98.0/1,000 (事業主 55.5/1,000、被保険者 42.5/1,000)
- 被保険者数 12,371人
- 平均標準報酬月額 379,652円
- 総標準賞与額 15,761,488千円(年間合計)
- 平均年齢 45.09歳

介護保険分

- 介護保険料率 18.0/1,000 (事業主 9.0/1,000、被保険者 9.0/1,000)
- 保険料納付対象者 8,415人
- 平均標準報酬月額 423,567円
- 総標準賞与額 12,224,784千円(年間合計)

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ヵ月禁煙サポート
対象：被保険者および被扶養配偶者

●インフルエンザ予防接種補助

(2023年10月~2024年1月)
対象：被保険者・被扶養者
補助金額：1人当たり2,000円 ※2,000円未満の場合は実費

●健康増進アプリ「QOLism」

内容：スマホアプリでウォーキングイベント参加。歩数、食事記録で自身の健康管理を推進
対象：被保険者および被扶養配偶者

●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：被保険者および被扶養配偶者 (人数制限あり)

●療養費適正化事業

内容：厚生労働省指導により、柔道整復師の診療報酬明細の受診内容の確認を行っています

●保養施設 ⇨詳細はP8~9

内容：契約保養所をお得にご利用いただけます (詳しくはホームページを参照)
契約保養所：シャレー丸沼/近畿日本ツーリスト、日本旅行、東武トップツアーズ、たびゲーターが提携しているホテルや旅館など/横浜ベイホテル東急/星野リゾートトマム/ルスツリゾート/十勝サホロリゾート/プリンスホテル

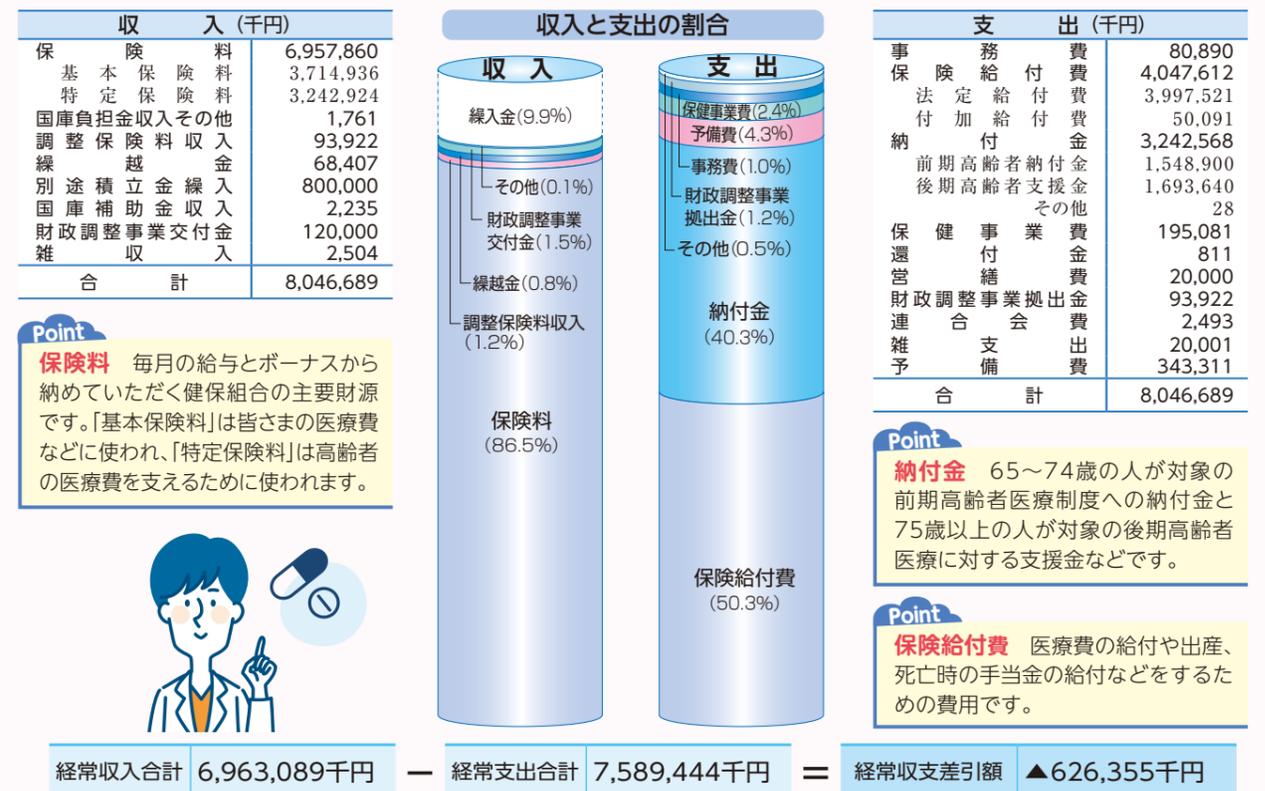
体育奨励費のご案内

当健保では、体力の維持・向上のために実施する行事に、補助を行っています。

- 1 対象行事**
 - ▶体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事
 - ▶事業所および労働組合が主催
 - ▶参加人数は概ね20名以上
- 2 補助費**
 - ▶施設利用料、常識的な賞品代など
 - ▶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)
- 3 申請方法**
 - ▶事業所健保ご担当者様経由で申請(申請書、領収書等要提出)

●令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分



3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

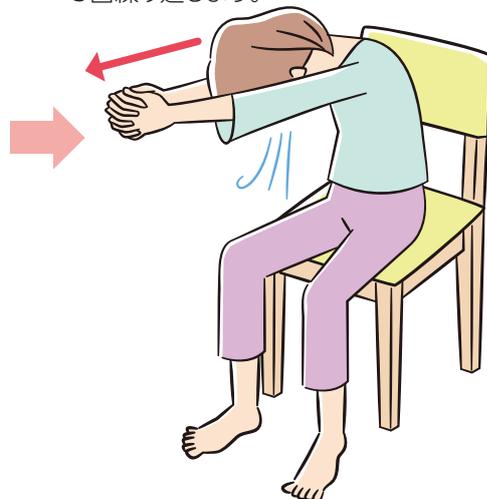
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、^{ろっこ}肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



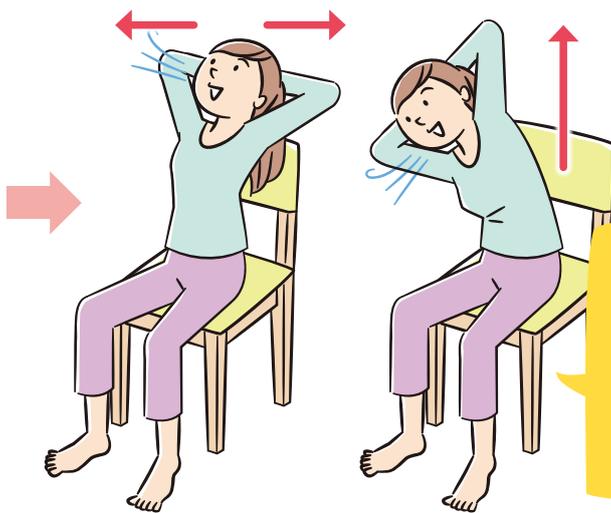
胸張りストレッチ

胸や^{ろっかん}肋間筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所です。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。

