

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2022 April
vol.91

特集

健保のホームページ 活用ガイド … 02

肺の生活習慣病 COPD … 04

にっぽんウォーキング旅 … 06

健保が補助する健診の種類 … 08

令和3年度健保キャンペーン … 10

ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です … 12

令和4年度 予算のお知らせ … 14

健康ワンポイント



COPDってなに？

自覚症状が少なく放置されがちなCOPD。潜在的な患者数は530万人にものぼるとされます。一度発症すると完治はなく、重症化すると日常生活に支障を来すことから、早期発見と対策が何より大切です。

詳細は **P4**

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

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



日本製紙健康保険組合

健保のホームページ活用ガイド

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

日本製紙健保



健保ホームページで
できること

- 本人・家族の結婚・出産・死亡等の手続き確認
- 手続き書類のダウンロード
- 健診の日程・検査内容の確認、予約（ハピルス健診）
- 保養所の利用申請、予約（たびゲーター等の一部）
- 広報誌『けんぽ+plus』の閲覧
- 過去3年分の医療費の確認 など

PICK UP! 1 各種健診のご案内

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「2022年度生活習慣病健診・人間ドックのご案内」と併せて受診にお役立てください。

年に一度は健診で体のメンテナンスをしましょう!

PICK UP! 2 柔道整復師などにかかったとき

接骨院・整骨院にかかったとき、健康保険が使えるケースと使えないケースがあります。また、施術を受ける際の注意点などもまとめていますので、参考にしてください。

PICK UP! 3 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。

PICK UP! 4 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。

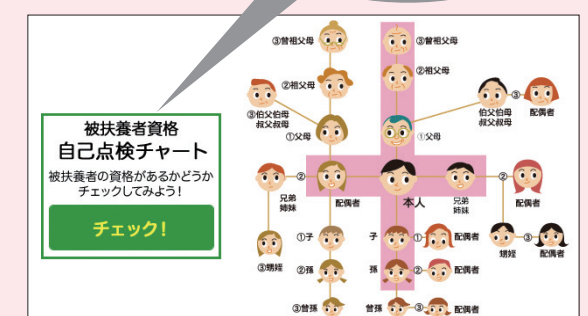
質問に答えて、被扶養者に該当するかどうかチェックできます!

PICK UP! 5 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。※P.12も併せてチェック!

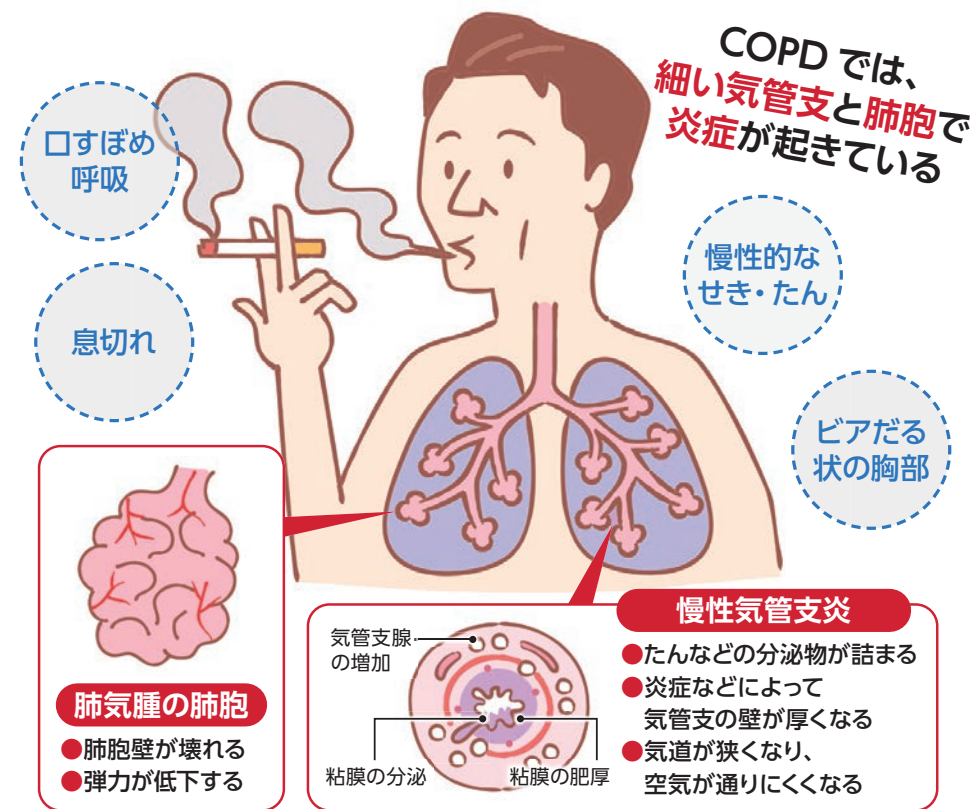


壊れた肺は二度と元に戻らない！

「肺の生活習慣病」COPD

COPDとは、長年の喫煙が原因で起こる肺の病気で、正式には慢性閉塞性肺疾患といえます。正しく知れば予防が可能な病気なので、発症や悪化を防ぎましょう。

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント



タバコの煙やPM2.5といった有害な物質を長期間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が生じ、せきやたんが出たり、息苦しくなったりするのがCOPDの特徴です。以前は慢性気管支炎や肺気腫として、それぞれ別の病気と考えられていましたが、今はそれらをまとめてCOPDと呼んでいます。

□階段を上がると息切れがする

□風邪でもないのにたんやせきがいつも出る

□朝起きてすぐたんがからむ

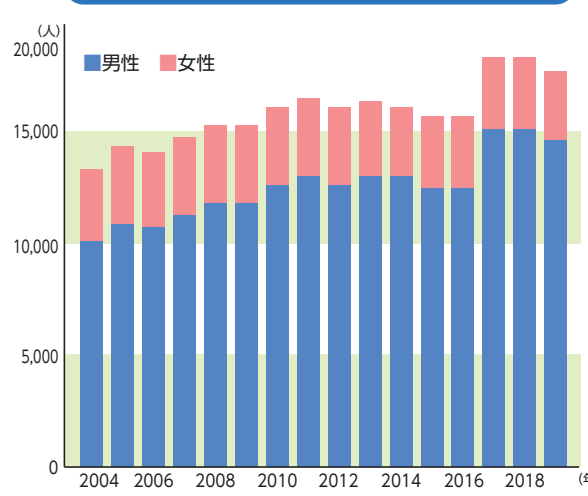
□速く歩くとつらい

ぜん息・COPD 相談室公式サイト
(独立行政法人環境再生保全機構)
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html>

QRコード: COPD-PSに基づくセルフチェック、全国医療機関の検索、電話・メール相談などが利用できます。

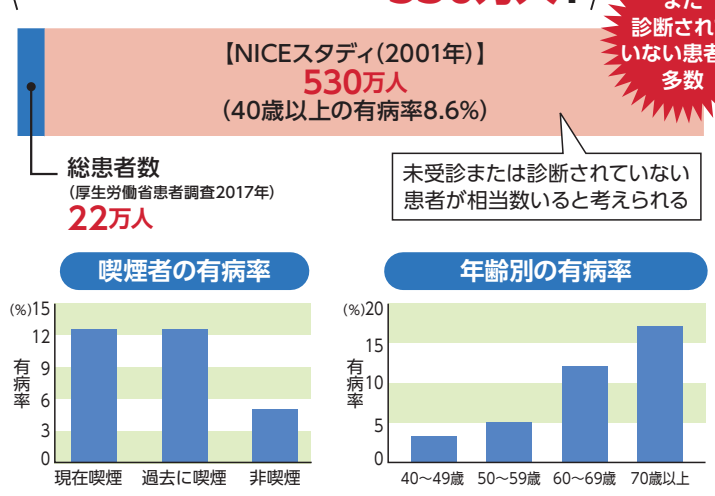
思い当たる症状がある方は
要注意!
まずCOPDかどうかの**チェック**をしてみよう

日本におけるCOPD死亡者数(2004-2019年)



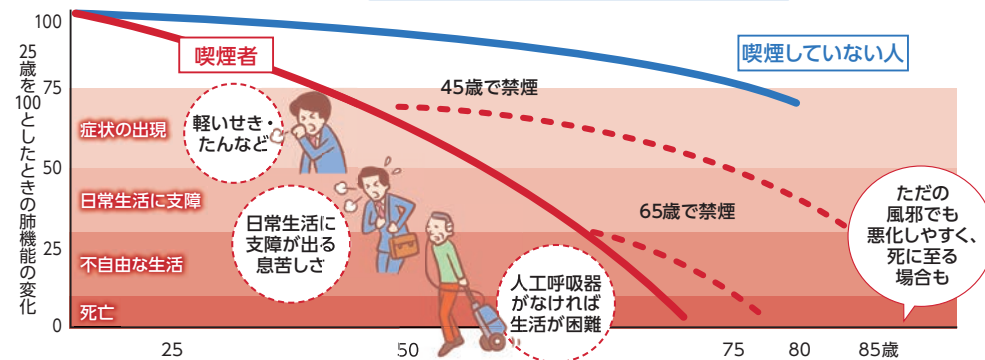
出典：厚生労働省「人口動態統計」

日本の推定COPD患者数は**530万人**！



出典：福地ら、NICE Study, 2001年／一般社団法人 GOLD 日本委員会

COPDの放置は危険！



Fletcher C, et al. Br Med J;1977;1:1645-8

喫煙者の5人に1人がCOPD 実際にはもっと多い可能性が

COPDは喫煙という生活習慣が最大の原因とされており、喫煙者の5〜6人に1人の割合で

発症することから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。直近(2017年)の患者数は22万人でしたが、2001年に行われた大規模研究によると、COPDの発症に気付いて受診した人は全体の8・6%にすぎず、潜在的な患者数はそれよりもはるかに多い530万人に及ぶ可能性が指摘されています。60代、70代の患者が圧倒的に多いのに対して、働き盛り世代が比較的少ないのは、COPDの認識不足により未治療のまま放置され、症状が深刻になってからの患者が多いことが推測されます。また、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも発症するケースがあり、非喫煙者も油断できません。また過去の喫煙習慣も発症しやすいに影響するため、タバコをやめた人も要注意です。

気付いたときには日常生活が困難に

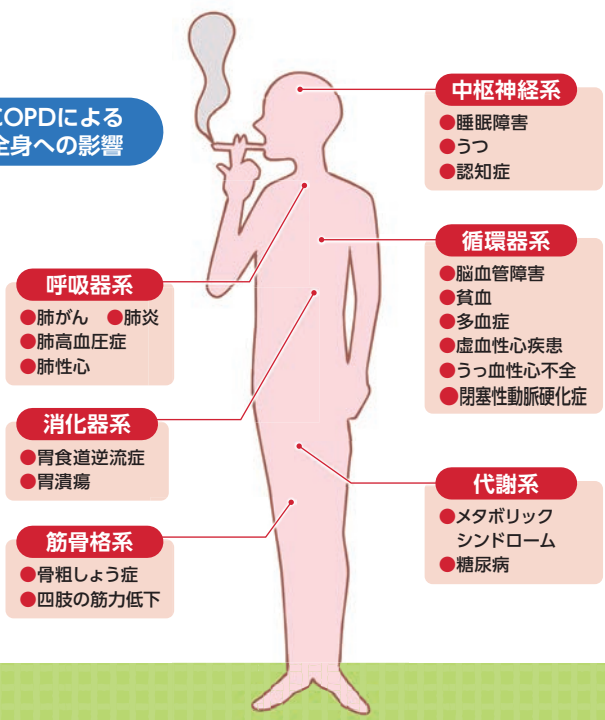
潜在的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思い込み、受診機会が得られにくい傾向があります。

COPDの診断方法

長年の喫煙習慣があり、慢性的なせき、たん、息切れなどがあれば検査を行います。COPDの主な検査は、呼吸機能検査と画像検査です。まずはスパイロメーターという機械を使い、呼吸機能を調べます。その結果が基準に満たず、他の肺疾患の可能性がないと考えられる場合、COPDと診断されます。必要に応じて、胸部X線検査や胸部CT検査といった画像検査を行うこともあります。

なお、COPDが疑われる人は肺がんのリスクも高い傾向にあります。COPDの検査をしたら、肺がん検診も忘れずに受けましょう。

COPDによる全身への影響



コロナ禍とCOPD

COPDは、新型コロナウイルス感染症流行初期から、重症化・死亡のリスク因子とされていますので、罹患者は感染予防対策とワクチンの接種を徹底しましょう。また、COPDの診断に使われる呼吸機能検査は、人間ドックでも行われています。ただし大きく息を吐く必要があることから、コロナ禍では行わないことが多かったようです。そのため、ここ1〜2年はこれまでに比べて、さらにCOPDの発見が遅れている可能性も考えられます。

2 しばた千桜橋



船岡城址公園と白石川堤をつなぐ歩道橋として、2015（平成27）年に開通。橋からは花の景観だけでなく、橋の下を通る東北本線を走る電車の撮影スポットとしても人気。



3 船岡城址公園
（舟岡要害跡）

明治維新まで柴田家が居住した山城跡を整備した公園。桜だけでなく、初春のスイセン、ユキヤナギ、梅、花モモ、春はレンギョウ、初夏のアジサイ、秋の曼珠沙華など四季を通じた花の名所。船岡平和観音像の立つ山頂からの眺めは必見。

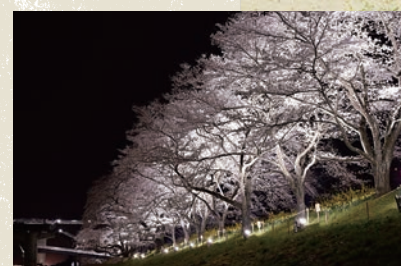
DATA 時間：9:00～17:00／
休：月曜／電話：0224-87-7101（柴田町観光物産交流館「さくらの里」）



山頂へはスロープカーでも行ける。春は桜のトンネルをくぐるような気分。

1 白石川堤

白石川沿いに植樹されたソメイヨシノを中心とした約8kmの桜並木は「一目千本桜」と呼ばれている。残雪の荘厳な蔵王連峰の白色、白石川の澄んだ青色、桜並木の可憐な淡紅色、これら三層の織り成すコントラストはまさに絶景。桜の咲く4月上旬ごろに開催される「桜まつり」では、夜間ライトアップが行われ、多くの人が訪れる。



「桜まつり」開催中の夜間ライトアップは、幻想的な雰囲気が楽しめる。

5 しばたの郷土館

町の歴史や民族・産業などを展示する博物館。館内には昭和の民家を再現した家、国宝如庵を再現した茶室などがある。町発展の原点である「旧第一海軍火薬廠」のジオラマは必見。

DATA 時間：9:00～17:00／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0224-55-0707



4 柴田町観光物産交流館
「さくらの里」

柴田町の特産品や民芸品、銘菓などを販売する直売所。建築材には町有林で育まれた杉やヒノキを使用しており、木のぬくもりと香りを感じられる。

DATA 時間：9:00～17:00／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0224-87-7101



柴田町に自生する「雨乞の柚子」を使用したフルーティーなお酒「柴田の柚子酒」はお土産に人気。

桜の開花時期は混雑が予想されるので、午前中早めからの出発がお勧め。なお、柴田町は比較的温暖な地域のため、桜の開花時期は4月上旬から中旬と、東北地方の中でも早い方だ。

船岡城を模して建設されたJR船岡駅がスタート地点。改札を出て、跨線橋を渡り3分ほど歩くと、桜並木が見えてくる。「一目千本桜」と称される約1200本の白石川堤の桜並木は、実業家・高山開治郎氏が「生まれ故郷に美しい桜並木を」との願いを込め、1923（大正12）年と1927（昭和2）年にソメイヨシノの苗木を植樹したことが始まりで、今も町のシンボルとして、地元の人々の手で大切に保護活動が行われている。土手を覆うように広がった枝ぶりは見事で、ちょうど大人の目の高さで桜を楽しめる。

しばた千桜橋を渡りながら、桜をはじめ、チューリップやレンギョウ、吉野ツツジといった春の花々の景観を楽しんだら、1300本の桜で山全体が淡紅色に染まる船岡城址公園へ。園内のスロープカーで頂上までの305mの距離を3分40秒かけてゆっくりと上り、桜のトンネルに飛び込む瞬間は、その美しさに思わず胸が弾む。頂上から見える、一目千本桜と白石川、さらには遠く蔵王連峰や太平洋までも望む眺望は絶景だ。

園内にある柴田町観光物産交流館「さくらの里」の展望デッキで桜を眺めながら休憩した後は、「しばたの郷土館」で城下町の歴史を学ぼう。ここからゴールのJR船岡駅までの道のりには、由緒正しい神社仏閣が点在しており、歴史の風情が感じられる。

桜舞う城下町で
東北の春容に心躍らせる

藩政時代には城下町として栄えた柴田町船岡エリア。日本さくら名所100選に選ばれた「白石川堤」と「船岡城址公園」は、東北有数の桜の名所として知られており、歴史と自然を感じながらウォーキングを楽しめる。

健保が補助する健診の種類

～積極的に健診を受けましょう

事業主(必須)：被保険者(任継除く)は総合健診(全員)を年1回必ず受診ください。

健保(任意)：被保険者(任継含む)はオプション健診、人間ドック(35歳以上の希望者)または脳ドック(50歳以上の希望者)、被扶養者は特定健診、生活習慣病健診(主婦健診)、人間ドック(35歳以上の希望者)のいずれかを受診ください。

どんな 健診があるの？	どんな健診？ 	具体的にどこを 診てくれるの？	どこで 受けられるの？	いつごろ 受けられるの？	誰が受けられるの？ (対象者)				補助額 
					被保険者 (従業員)	被扶養者 (当健保加入)		左記以外	
						配偶者			
		34 歳以下	35 歳以上	40 歳以上					
法定健診 (労働安全衛生法に基づく)	被保険者を対象に、 事業主が従業員を対象に行う検査	身体測定、血液検査、血圧、尿、 心電図、問診他	事業所	1 ～ 3 月	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)	被保険者を対象に、健保が認めるオプション検査	胃がんリスク検査、HbA1c、 がん検査 (大腸、前立腺、子宮、 乳房)	事業所、 または健診機関	1 ～ 3 月※		※ただし、個人申請の乳ガン、子宮ガンは上 限あり。 ※法定健診と別に開催可。			
人間ドック	被保険者・被扶養配偶者を対象にハピルス健診 (ベネフィット・ ワン) が提携する健診機関で実施します。 	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	ベネフィット・ワンが 提携する健診機関	随時	▲ (35歳以上) 任意継続者含む	×	▲ (35歳以上)	×	人間ドック、または脳ドックのいづ れか一方 30,000 円を上限に補助し ます。
脳ドック	50 歳以上の被保険者のみを対象に 健保が費用を補助します。	特定健診項目 + MRI + MRA	健診機関	随時	▲ (50歳以上) 任意継続者含む	×	×	×	※両方に補助金は不可ですが、両方受診し たい方は、人間ドックに脳ドックをオプション で追加してください。
特定健康診査	40 歳から 74 歳までの全国民が対象です。	身体測定、血液検査、血圧、尿	事業所、 または健診機関	被扶養者： 随時	▲ 任意継続者含む	×	▲ (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)	被扶養の女性配偶者 (妻) を対象に、健保が認める検査項目を 各事業所にて実施します。	特定健診項目に加えて、がん検診 (胃・大腸)、婦人科検査 (女性)	事業所、 または健診機関	随時	—	▲	▲	×	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) (ハピルスに申込)	被扶養の配偶者 (妻・夫) を対象に、健保が認める検査項目をハ ピルス健診 (ベネフィット・ワン) を通して申し込み、提携する医 療機関で実施。 ※主婦 (夫) 健診＝ハピルス健診 		ベネフィット・ワンが 提携する健診機関	随時	▲ 任意継続者含む	▲ 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

婦人科検査の種類 (個人申請ができます)	検査の内容	従業員 限定
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ガン・子宮ガン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)	
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)。	

●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

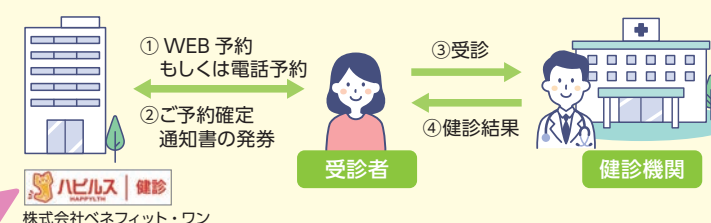
☑ 受診方法(以下のいずれかで受診)

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「ハピルス健診」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右図を参照ください。

※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)。

健診予約が簡単になりました！



- 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)

※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。

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
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)



令和3年度健保 キャンペーン

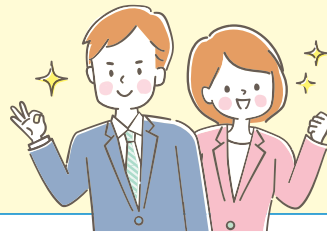
② 禁煙プログラム「ascure卒煙」のご報告

令和2年度から開始している事業です。
令和2年度の実績、および令和3年度の事業進捗についてご報告いたします。

対象者：被保険者
申込者：30名(令和2年度)
32名(令和3年度)

「ascure卒煙」事業の概要

- ①アプリで手軽に始める禁煙プログラムです。禁煙外来と比較すると通院不要、かつ6ヵ月の長期にわたるフォローにより、成功率も上回ります。
- ②禁煙に導く三つのサポート
 1. カウンセラーによる個別アドバイスがあります。
 2. 医師開発の専用アプリで毎日の禁煙をサポートしてくれます。
 3. 禁煙補助薬をご自宅に配送可能です。



「ascure卒煙」で、以下のような結果に！

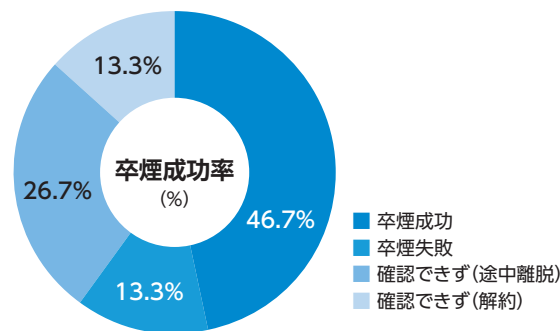
●令和2年度の事業結果

契約された方：30名

プログラムを完了された方：30名

プログラムの結果	人数	割合
卒煙成功	14	46.7%
卒煙失敗	4	13.3%
確認できず(途中離脱)	8	26.7%
確認できず(解約)	4	13.3%

【参考】禁煙外来の6ヵ月成功率:40.8%



●令和3年度の事業進捗(令和4年2月現在)

契約された方：32名

プログラムの進捗状況	初回面談	2回目面談	3回目面談	4回目面談	5回目面談	6回目面談
継続	32	32	31	29	23	未実施
未継続(未達)	0	0	1	3	9	
継続率	100%	100%	96.9%	90.6%	71.9%	

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

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、おおむね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(少ない方の金額)

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

インフルエンザ予防接種補助

(2022年10月～2023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

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(人数制限あり)

保養施設

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

① 「かんたん歯科 チェック」のご報告

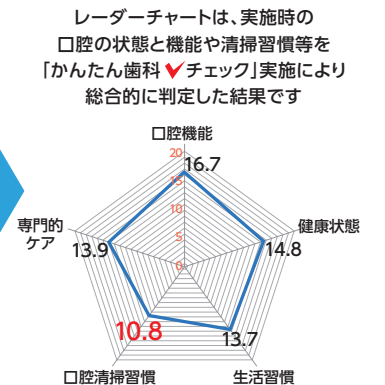
健保の新キャンペーンとして、令和3年8月から参加者の募集を行いました。その結果についてご報告します。

対象者：被保険者および被扶養配偶者
申込者：679名
問診実施者：334名

「かんたん歯科チェック」で見込める効果

- ①短期的に見込める効果：
 1. 自身でのお口の状態をチェックし、毎日丁寧に歯磨きをしなければ…
 2. 定期的に歯科医院を受診しケアを受けないとそろそろマズイ… を実感
⇒二つのことを習慣化できると 口腔の健康が保てる
・よくかんでおいしく食べられる(消化促進/虫歯・歯周病の予防/肥満防止…)
・インフルエンザ等、ウイルス感染症予防効果が得られる
- ②中長期的に期待できる効果：
 1. 糖尿病、心疾患、認知症等の予防ならびに重症化を抑止できる
 2. 医科医療費の適正化(削減)が見込まれる(入院医療費や入院日数が減る)

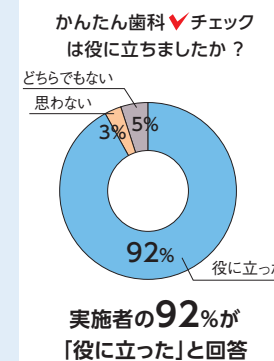
集計はこのようになりました！



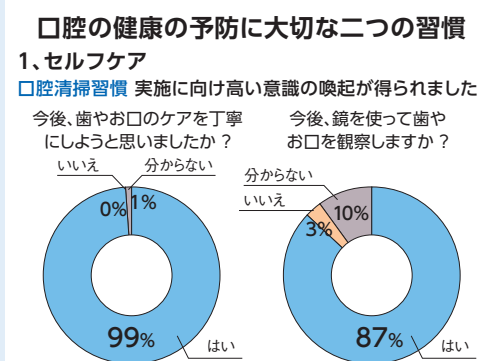
かんたん歯科 チェックの実施によって四つの確認できたこと

申し込み者：679人 ⇒ 問診実施者：334人 実施率：49.2%(男性：207人 女性：127人)

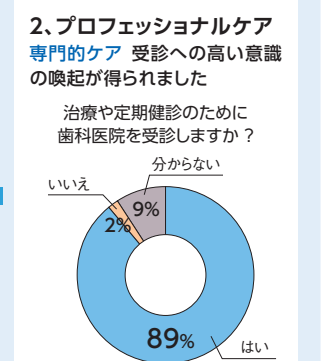
「役に立った！」から



健康のための「習慣」への意識



さらに健康意識喚起も

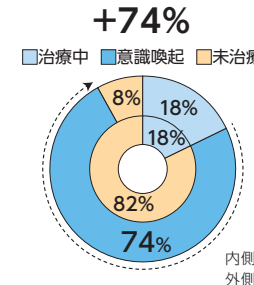


かんたん歯科 チェックを実施したのち、治療への意識が高まりました！

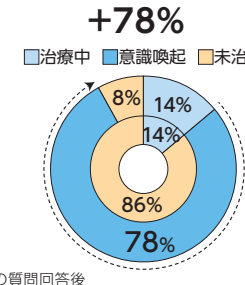
虫歯、歯周病の罹患者、通院状況について ⇒ 74%に治療開始の意識喚起が得られました！

虫歯、歯周病に関する質問	罹患の疑いあり	実施者全員との比率	過去1年間、歯科治療通院者	現在治療中	有疾患者の通院比率	アンケートに歯科へ通院と回答した人	意識喚起比率
虫歯疾患の質問への回答状況	191人	57%	98人	34人	18%	116人	74%
歯肉炎(歯周病疾患)の質問への回答状況	147人	44%	69人	21人	14%	98人	78%

「虫歯」の質問から歯科医院の受診喚起は、+74%



「歯肉炎」の質問から歯科医院の受診喚起は、+78%



アンケートでいただいた声

- 最後の歯の磨き方、舌の磨き方も参考になりました。
- とても良い体験ができました。多くの方々にぜひやってもらってほしいと感じました。
- 歯の状態チェックだけでなく、すぐに実践できるフロスなどももらったのですぐに行動に移せてとてもいい経験になりました。
- 最新の虫歯治療法などの紹介があると良いと思います。
- 音声での質問や説明も詳しく、とても分かりやすかったです。久しぶりにじっくりと口腔内を観察しました。
- 歯の健康のために必要なものがセットになっており、分かりやすかったです。今後、定期的にケアしていこうと思った。
- 定期健診歯科で行っている説明とあまり変わりませんでした。

CHECK

被扶養者認定の判定をするための添付書類

			所得証明書の写し	非課税証明書の写し (前年から無収入の方)	婚姻日分かるもの (婚姻受理証等の写し) 続柄の入った世帯全員の住民票 (発行日から6ヶ月以内の写し)	母子手帳の写し	配偶者の収入が分かるもの (源泉徴収票等の写し)	雇用保険受給資格者証の写し*1 または 雇用保険未加入者 (雇用保険未加入者)	退職金の源泉徴収票の写し	年金証書・改定通知書・支払通知書等の写し(年金受給者)*2	確定申告書の写し(自営業者)*3	直近3ヶ月の収入が分かるもの (給与明細書等の写し)	在学証明書(発行日から3ヶ月以内) または学生証の写し	口述書	住民票と在留カードの写し (外国籍の方)*4
配偶者	婚姻	無職		◎	○または○					○					○
		退職			○または○			○	○	○					○
		就労(収入限度額内)			○または○					○	○	○			○
	退職			◎				○	○	○					○
		就労(収入限度額内)		◎						○	○	○			○
子	雇用保険受給終了後			◎				◎		○					○
	出生					◎	□								○
	中学生以下				◎		□								○
	高校生				◎		□						◎		○
	高校卒業後の学生	働いたことのない方			◎		□	○	○				◎	◎	○
	学生以外	働いたことのある方	○		◎		□	○	○				◎	◎	○
孫*5			○または○		◎									◎	○
兄弟姉妹	実父母	無職	○または○		◎					○				◎	○
		退職	◎		◎			○	○	○				◎	○
		就労(収入限度額内)	◎		◎					○	○	○		◎	○
その他	義父母	無職	○または○		◎		□			○				◎	認定外
		退職	◎		◎		□	○	○	○				◎	認定外
		就労(収入限度額内)	◎		◎		□			○	○	○		◎	認定外

【マークの見方】

◎ …… 必ず添付

○ …… 該当する場合は必ず添付

□ …… 配偶者が扶養に入っていない場合、配偶者の収入が分かるものを必ず添付

*1 雇用保険に加入されていた方は、失業給付受給の有無を確認します。

*2 年金収入は、障害者年金・遺族年金・企業年金・恩給も含まれます。

*3 自営業収入は、経費等控除前の「収入金額」で確認しており、経費等は認めておりません。

*4 在留許可が1年以上の場合に限ります。

*5 孫の両親の収入が分かるものを必ず添付してください。

認定年月日について

健康保険法施行規則により、被扶養者となるためには、原則として5日以内に健保へ届け出ていただく必要があります。やむを得ない理由で遅れた場合、事由発生日*から30日以内にすべての書類がそろって健保が届け出を受理した場合は、事由発生日を認定年月日としますが、30日を経過した場合、すべての書類がそろって健保が届け出を受理した日が認定年月日になります。

*事由発生日とは→扶養されなければならない事実が発生した日

送金確認書類について

送金確認書類は、「振込明細書の写し」または「現金書留の写し」となります。同一口座でカードと通帳を別にしている場合や、手渡し等は一切認められません。

「送金」として認められないもの→手渡し/水道光熱費の領収書/クレジットカードなどの支払い明細書/通帳のコピー

✓ 注意事項

被扶養者の認定に当たっては、被保険者に扶養義務および扶養能力があるのか、他に扶養義務者はいないのか、継続して経済的援助を行っているのか、認定対象者の生計の実態や自活の有無など、扶養に係る社会通念等を総合的に勘案して審査しています。

申請の内容により、記載されている書類以外に別途必要な書類を求めることがあります。

就職・引っ越しシーズン到来

就職

ご家族が扶養から外れるときは
手続きが必要です

収入の増加

75歳になった

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、速やかに「健康保険 被扶養者異動届」の提出が必要です。

こんなときは被扶養者ではなくなります

● 就職して他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

● 結婚して配偶者の被扶養者になった

● 年収が130万円以上*1(月収換算10万8,334円以上)になった

● 年収が被保険者の2分の1を超えた

● 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった

● 雇用保険の失業給付を受給し、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の受給者等は5,000円以上)になった

● 同居が扶養の要件である人*2が別居した

● 亡くなった

● 離婚した

● 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。

Check!

被扶養者になる要件

✓ 3親等内の親族である

✓ 国内に居住している

✓ 収入が下記①②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…収入が被保険者の収入の半分未満

被保険者と別居の場合…収入が被保険者からの仕送り額未満

● 上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者異動届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社へ提出します。届け出の期限は上記に該当した日から30日以内です。

※就職の場合は新しい保険証のコピーを添付

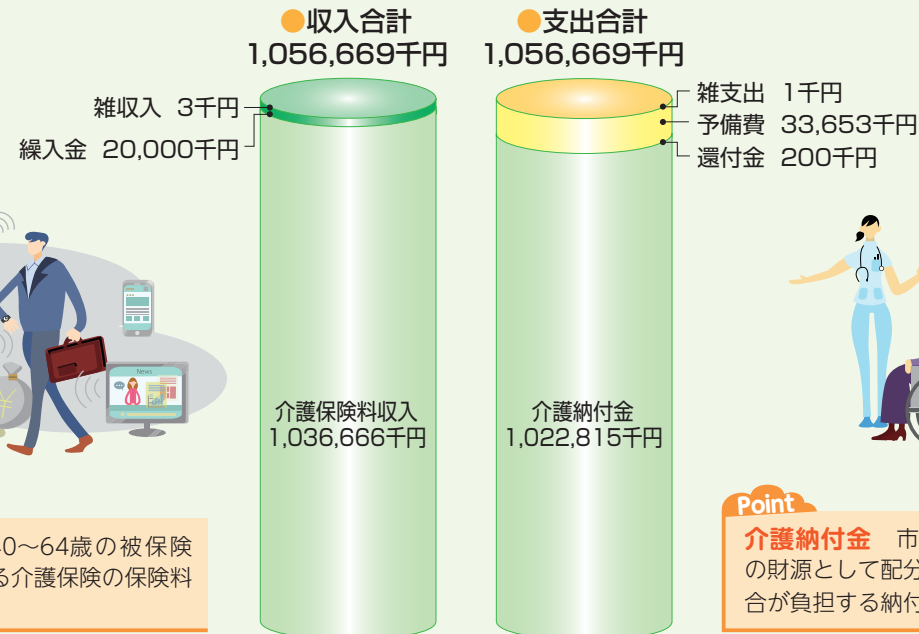
ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

13

12

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 12,795人
- 平均標準報酬月額 375,936円
- 平均年間賞与額 1,413,912円
- 平均年齢 44.70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 8,615人
- 平均標準報酬月額 422,920円
- 平均年間賞与額 1,607,983円

REPORT

1. 一般・調整保険料率内訳の変更

- 健康保険料率(一般+調整)は98%の据え置きとする。ただし、調整保険料率を1.26%→1.30%に見直す。

	現行	改定後	変動%
一般保険料率	96.74%	96.70%	-0.04%
調整保険料率	1.26%	1.30%	0.04%
計	98.00%	98.00%	0.00%

2. 規約の変更

- (1) 事業所削除について(令和3年10月1日付け)
株式会社日本デキシーは本社、工場の3事業所から本社に集約し、2事業所を削除した。

従前

- ・株式会社日本デキシー本社
- ・株式会社日本デキシー滋賀工場
- ・株式会社日本デキシー真岡工場

変更後

- ・株式会社日本デキシー本社
- (2) 日本製紙江津サポート株式会社、全国健康保険協会から編入(令和4年4月1日付け)



令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍でも 効果的な 保健事業で皆さまの健康を 積極的にサポートします

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17日に開催いたしました組合会において、令和4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3年度の一般勘定決算見込は、経常収支で約2億円の黒字を見込み、これは対前年度で約7億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4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、経常収支で約7億円の赤字を計画しております。

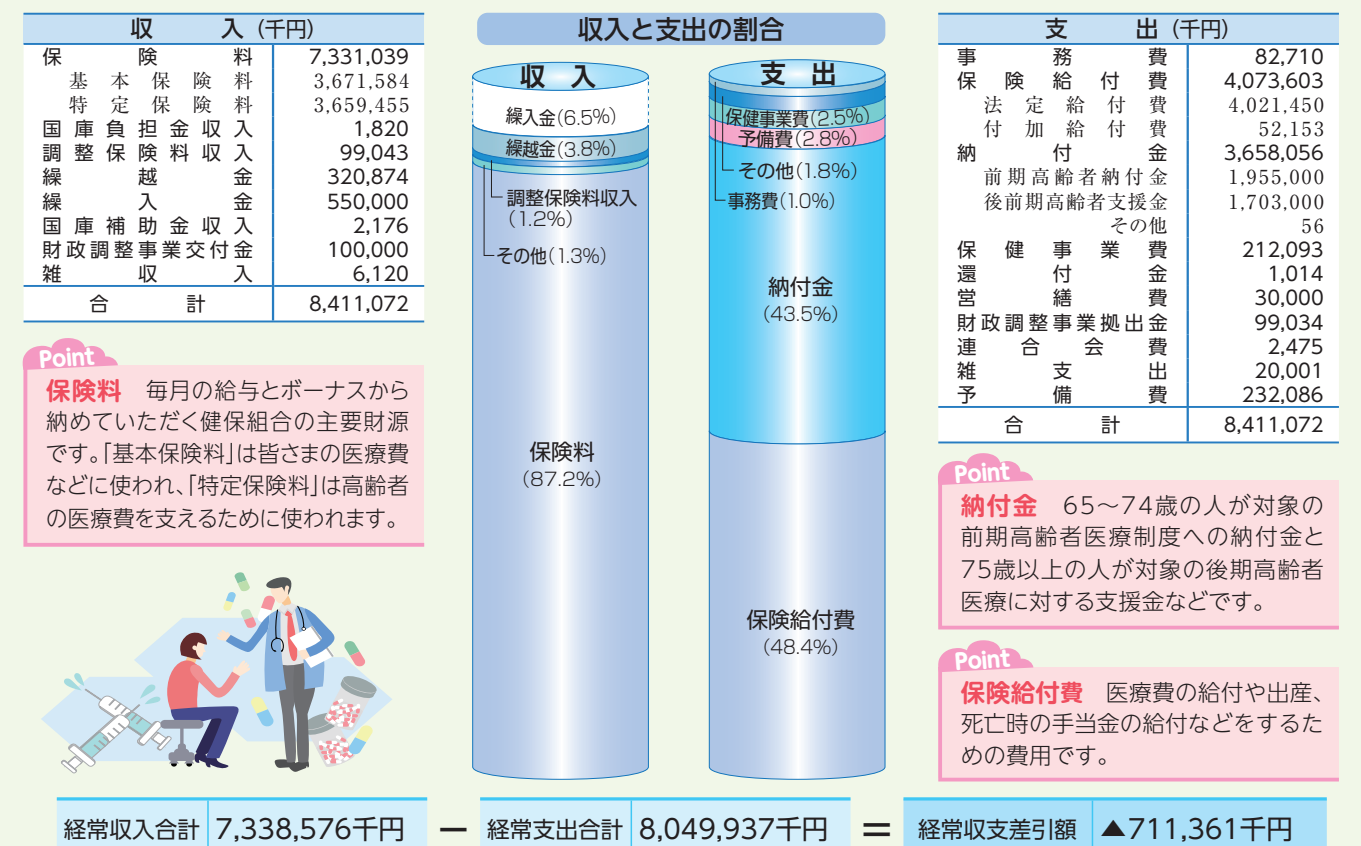
次に、介護勘定につきましては、令和3年度実績は保険料率を2%引き上げさせていただいた保険料収入が、介護納付金を上回ること、収支で若干のプラスとなる見込みです。

令和4年度予算についても、介護納付金が令和3年度より若干の増加にとどまることにより、介護保険料収入で賄える予算としております。

現時点で一般勘定には十分な積立金がありますが、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。

●令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

＝ 肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

＝ やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【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

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。

