

健保 だより

2019
予算号

ご家庭にお持ち帰りになり、
みなさまでご覧ください。

「健保だより」の 配布について

今年度より当健保組合の機関紙として、

この「健保だより」を作成・配布することといたしました。

当健保組合の保険給付や保健事業を中心とした

取り組み事項を紹介していきます。

ホームページと併せてご覧ください。

当健保組合の概要	
組 合 名	日鉄物産健康保険組合
設 立 目 的	組合員である役員・従業員の業務外の事由による疾病、負傷もしくは死亡または出産及びその被扶養者の疾病、負傷、死亡または出産に関して保険給付を行い、もって組合員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とする。
設 立 日	昭和47年6月1日 (旧住金物産健康保険組合が存続組合)
所 在 地	東京都港区赤坂八丁目5番27号
決 算 期	3月末日
加入事業所	34事業所 (平成31年4月1日現在)
加 入 者 数	7,624人 (平成31年2月28日現在／被保険者： 4,006人、被扶養者：3,618人)
理 事 長	岡山浩之 (日鉄物産(株) 常務執行役員)
認 可 ・ 届 出 申 請	厚生労働大臣 <窓口> 関東信越厚生局 <組合コード> 63000



当健保組合の主な業務内容

健康保険組合の業務は大きく分けて、保険給付と保健事業ですが、その主な内容は次のようになります。

1 保険給付(主な法定給付)

- みなさまが病気にかかり入院・通院した時にかかる費用の7〜8割を負担します。(療養の給付)
- 保険証の不携帯等で、一日全額立替え払いした場合、費用の7〜8割を負担します。(療養費)

- 1ヶ月1件の医療費自己負担額が、所得区分に応じて定められた自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給します。(高額療養費)
- 病気やケガで働けないとき、休業1日につき標準報酬日額の2/3相当額を最長1年6ヶ月間支給します。(傷病手当金)

- 出産したとき、1児につき420,000円の出産育児一時金を支給します。また、休業1日につき標準報酬日額の2/3相当額を出産の日以前42日、出産の日以後56日間支給します。(出産育児一時金、出産手当金)
- ※保険給付の詳細は当健保組合のホームページをご参照ください。

2 付加給付

法律に定める右記の法定給付に加え、当

健保組合独自の付加給付として次の項目について給付を行います。(各事業所経由で還付)

- ①一部負担還元金・家族療養費付加金・合算高額療養費付加金↓レセプト1件当たり25,000円を控除した額

- ②傷病手当金付加金↓標準報酬日額の1割
- ③埋葬料(費)付加金↓50,000円支給(法定給付50,000円に加え支給)
- ④家族埋葬料付加金↓10,000円支給(法定給付50,000円に加え支給)

3 主な保健事業

①人間ドック補助

被保険者の人間ドック(健康診断)は各事業所で実施しますが、35歳以上の実費の半額(上限あり)を当健保組合が負担します。

●被扶養者、任意継続の方に対しては、委託先のウエルネス・コミュニケーションズ(株)が提携している健診機関において、個人負担3,000円で、44,000〜56,000円相当の内容の人間ドックを受診できます。

②特定保健指導

40歳以上でメタボと判定された被保険者・扶養家族を対象に、希望者に対して専門指導員による相談や生活改善指導を実施します。

③歯科検診

単独健診(20名以上の事業所)とネット

ワーク健診を実施します。

④インフルエンザ予防接種

被保険者本人を対象に3,000円を上限に費用補助します。

⑤禁煙サポート

禁煙外来で治療を受け、引き続き3ヶ月間禁煙したことが証明されると、医療費の一部(上限10,000円)を補助金として支給します。

⑥65歳以上の健康サポート

65歳以上の被保険者と被扶養者でご希望の方に、専門相談員が家庭訪問や電話相談を通じて健康相談・指導を行います。

⑦体育奨励

コナミススポーツクラブの法人会員として割安で利用できます。

⑧メタボ対策

メタボに関する講習会等、情報提供と啓蒙活動を行います。

⑨常備薬配布

割安で家庭常備薬が購入できます。(新設・後日案内予定)

⑩赤ちゃんともま

出産されたご家庭に、子育ての情報誌「赤ちゃんともま」、「1・2・3歳」等を無料配布します。

⑪年間医療費明細配布

1月〜11月までの医療費明細を配布します。

当健保組合の

組織運営について

健康保険は国民全員が加入する皆保険制度ですが、その中で当健保組合は、700人以上の従業員を使用する事業所が厚生労働大臣の認可を受けて運営する「単一健康保険組合」です。



※重要決定事項(予算、決算等)は組合会で決議されます。
※任期は3年です。(議員・役員の選挙は当健保組合の規約・規程に基づきます。)

35歳以上の被扶養者と任意継続被保険者の方へ

人間ドック

(健康診断)を

受診しましょう！

44,000～56,000円相当の
充実した健診が
3,000円で受診できる！

結果などの提出で
2,000円のクオカード
を進呈！

自治体などの
健診を
受けた方は

対象者

(平成31年度の場合)

- 1 平成31年4月1日現在、満35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者であること。
- 2 日本に在住し、予約時に被扶養者・任意継続被保険者であること。



受診期間

平成31年5月～平成32年1月末

※胃カメラの予約が取りづらく、受診日程がすぐ決まらないケースがあります。早めにお申込みいただくとともに、2～3ヶ月先の日程を選んでいただくと比較的予約しやすいとのこと。



地方自治体等の健診を受診された方の「健診結果表(写)」と「受診時の問診票(写)」の送付先

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-27
日鉄物産健康保険組合宛

当健保組合では、毎年満35歳以上の被扶養者と任意継続被保険者の方を対象に、健康診断(人間ドック)を行っています。

定期的な健康状態の把握は、早期発見・早期治療のための基本となります。対象の方には業務提携しているウェルネス・コミュニケーションズから「健康診断のご案内」を、ご自宅宛てに郵送しますので、早めにお申込みください。

健診内容は、がん検診や婦人科検診を含み、男性で44,000円、女性で56,000円相当の充実したメニューとなっております。それを自己負担額3,000円で受けられます。(なお、オプションで検査項目を追加された場合、その費用は自己負担になります。)

当健保組合の健診内容は、他の健保組合と比較しても健診内容が充実しており、個人負担額

を低めに設定しております。人生100年時代と言われる今日、健康で長生きするためにも、ご自身の健康チェックをこの健診を活用して行ってください。

諸事情でこの家族健診を受けられず、代わりにお住まいの地方自治体主催の健診等を受診されている場合には、「健診結果表(写)」と「受診時の問診票(写)」を当健保組合へお送りください。ご協力いただいた方には**2,000円**のクオカードを進呈します。

いただいたデータは、早期発見・早期治療のための基本情報として当健保組合での健康管理に役立てさせていただきます。また、厚生労働省による健康スコアリングレポート制度(10ページに特集記事あり)に反映され、健康管理体制の向上に役立てます。

特定保健指導を実施します



特定保健指導とは、メタボ（メタボリック症候群）対策であり、厚生労働省の定める基準に従い生活習慣病への改善策として、動機付け支援や積極的支援が受けられる制度です。生活習慣の指導・支援を受けることにより内臓脂肪を落とし、糖尿病などの生活習慣病や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を予防しようというものであり、費用は全額当健保組合が負担します。

対象条件

腹囲	追加リスク			喫煙歴	保健指導対象	
	a.高血糖	b.脂質異常	c.高血圧		40～64歳	65～74歳
85cm以上（男） 90cm以上（女）	2つ以上該当			あり・なし共に	積極的支援	
	1つ該当			あり		
				なし	動機付け支援	
上記以外で BMI 25以上	3つ該当			あり・なし共に	積極的支援	
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし	動機付け支援	

注：BMI=体重kg÷(身長m)²

既に、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の薬を服用している人は保健指導の対象外となります。また、最近1ヶ月間、タバコを吸ってない方は喫煙歴なしとなります。



上記の条件に当てはまり対象となった方には、専門スタッフとの面接で日常生活での改善方法などのアドバイスを受けていただき、生活習慣の改善を図っていただきます。

また当健保組合では、特定保健指導の対象者以外にも広く生活習慣病の予防について知っていただくため、今年度よりメタボに関する講演会やリクリエーションを通じた健康づくりの企画を充実して参ります。



卒煙者インタビュー

日鉄物産株式会社
自動車企画室長
大村 忠さん



当健保組合の禁煙サポート制度を利用して見事卒煙された大村さんにお話を伺いました。

—禁煙にチャレンジしたきっかけは？

父が若くして肺がんで亡くなったこともあって、若い頃から何度か禁煙にチャレンジしてきました。50代後半になって体力に自信がなくなり、友人が病気になった話を聞くようになったタイミングで、産業医の先生に健保組合の禁煙サポート制度を紹介され、飲み薬を使った禁煙治療に挑戦しました。また、いずれは、今まで苦勞をかけた妻とハッピーな生活を楽しみたいと強く思ったこともきっかけになりました。

—禁煙に取り組む中で苦しかったことは？

お酒の席で周囲の人が喫煙しているとやはりたばこを吸いたくなり、つらかったです。

—卒煙して今の気持ちとご家族の反応は？

喫煙所を探す時間もなくなり、たばこから解放されてスッキリしています。妻は私の体を心配していたので、禁煙に成功したことで安心して喜んでくれています。

—これから禁煙にチャレンジする方へメッセージをお願いします。

たばこは百害あって一利なしです。たばこに支配されない生活ってすばらしいですよ。

当健保組合では、平成30年4月から「禁煙サポート」制度をスタートさせました。禁煙外来で治療（3ヶ月）を受けたあと、引き続き3ヶ月間禁煙が継続できたことが証明されると卒煙とし、禁煙外来でかかった自己負担の医療費の一部（上限10,000円）を補助金として支給するものです。被保険者、ご本人だけでなく、扶養家族のみなさまも制度適用の対象となりますので、「禁煙にチャレンジしよう」という方は、ぜひこの制度をきっかけとしてご利用ください。

ご家族の方にはチャレンジャーに対する温かいご支援をお願いします。

禁煙をサポートします

制度についての詳しい説明や申し込み方法などは、当健保組合のホームページをご参照ください。

<http://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/contents/oshirase/oshirase.php?no=83>

平成
31年度



予算のお知らせ

平成31年2月27日の組合会において、当健保組合の平成31年度予算が可決されました。今年度は、10月に予定されている消費税10%引き上げに伴う診療報酬改定の影響、平成30年度からスタートした「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」の重点事項となっている保健事業に注視した予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険 **29.1億円**

介護保険 **3.1億円**

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	7.5/1,000	7.5/1,000	15.0/1,000

※介護保険料率が3月より14.0/1,000から15.0/1,000に上がりました。

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。最近の景気動向を踏まえ、今年度は24・8億円を見込みました。

●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、保険者機能強化支援事業の助成などがあります。

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（2・3割）以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。

平成31年度は、10月から消費税の引き上げに伴い、診療報酬の随時改定が行われます。医師らの人件費に充てられる診療報酬本体は0・41%の引き上げ、薬価については0・51%引き下げとなります。また、増税に伴い初診料は60円増の2,880円、再診料は10円増の730円となります。

消費税引き上げによる影響と併せ、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮して、保険給付費は11・5億円を計上しました。

*保険診療は本来非課税のため、患者から消費税を受け取ることはありませんが、医薬品や設備等の仕入れには消費税がかかるため、初診料などの点数を上乘せして、医療機関等の増税負担を補てんする措置がとられています。

●保健事業費

みなさまの健康づくりのための費用です。平成30年度

から5ヶ年計画でスタートした特定健康診査等実施計画の第3期及び健診・レセプトデータ分析に基づく第2期データヘルス計画を確実に実行するため、1・6億円を見込みました。今年度からは、被保険者の人間ドック受診費用の半額を補助することとしています。また、特定保健指導の実施に力を入れていく予定ですので、健診後、ご案内を受け取った方はぜひご参加ください。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約5割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度はとくに、前期高齢者納付金の算出の基礎となる当健保組合加入の前期高齢者（65～74歳）の1人当たりの医療費が年間20万円以上も増加したため、納付金も大幅な増額となり、合計で前年度比2・5億円増の13・4億円の支出となっています。

平成30年度から、後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬割（加入者の所得に応じた方法）が導入され、健保組合の負担はますます重くなっています。介護納付金においても2020年度には全面総報酬割が導入される予定です。

【平成31年度 健康保険組合を取り巻く動き】

実施時期	内容
平成31年10月	●短時間労働者の適用拡大条件の見直し
	●後期高齢者の保険料（均等割）に係る軽減特例の見直し
	●消費税10%に引き上げに伴う改定 ・診療報酬本体の引き上げ 初診料、再診料（医科・歯科）、入院基本料、調剤基本料、訪問看護療養費など ・薬価の引き下げ

平成31年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 >>

調整保険料率収入 39百万円 1.3%	国庫補助金収入 2百万円 0.1%	財政調整事業交付金 33百万円 1.1%	繰越金 248百万円 8.6%	繰入金 100百万円 3.4%	雑収入など 4百万円 0.2%
---------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

前年度残金から繰り越し

別途積立金から繰り入れ

収入



健康保険収入

健保組合の主な収入源は、みなさまと事業主から収めていただいた保険料です。

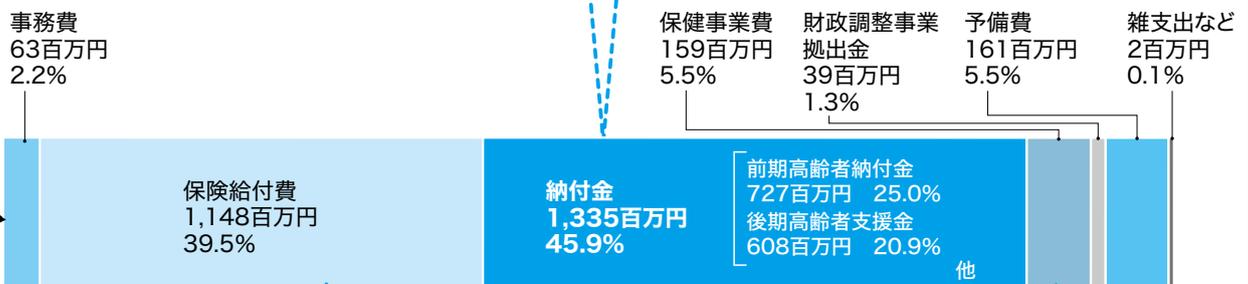


納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。



支出



保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。



支出を1人当たりでみると…



予算の基礎数値(一般勘定)

■被保険者数	4,028人
■平均標準報酬月額	438,846円
■総標準賞与額	7,352,101円
■平均年齢	43.69歳
■扶養率	0.90人
■前期高齢者加入率	2.56%

介護勘定 >>

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険収入は2.7億円、支出は3.1億円となっています。

※平成31年度の介護保険制度への納付金の算出方法は、1/4加入者割、3/4総報酬割となっています。



収入



支出



繰越金 38,619千円
雑収入 2千円

還付金など 202千円
予備費 26,335千円

糖尿病の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解

女子栄養大学
栄養クリニック教授
蒲池桂子

大野さん 今日のお昼はラーメンですか？

花山かな(28) 大野さんの特定保健指導を担当している保健師

ちよっと体重が増えてきたし

カロリー控えめにしなきゃな

大野友樹(42) 3年ほど前から健診で血糖値が高めと指摘されている

大盛りカップ麺 約450kcal
+
リナマヨおにぎり 約200kcal
= 約650kcal

血糖値高めだからこれくらいにしようかなって

エネルギー量を気にしてらっしゃるのさすがですね!

ところで 今日朝ごはんは食べましたか？

食べてないよ！ その分、カロリー減らせよう

大野さんの知識

スバリちよっと古いです!

朝ごはんを抜いたり糖質の多いものばかり食べたりすると

血糖値が急に上がるんですよ!

血管に負担がかかる

糖尿病の原因にも...

知らなかった!!

でもカップ麺も食べたいんだよねえ...

サラダもつけて野菜から食べるといいですよ

食物繊維で血糖値の上昇をゆるやかに

たんぱく質もとれる!

蒸し鶏

ゆでたまご

野菜から食べるから食後のデザートも食べちゃおう

じゃあ野菜から食べるから

それじゃあ本末転倒ですから!

カップ麺は普通サイズに!

血糖値改善の

今と昔

昔

摂取エネルギー量を意識すべし

カロリーコントロールすれば、大丈夫なんだよね？



今

食べる順番・時間帯も意識すべし

食べ方を工夫して血糖値の乱高下を抑えることも大切です！



血糖コントロールの

コツ

「血糖値の上昇をゆるやかに」がポイント

食べ順

「野菜(食物繊維) → 肉・魚などの主菜(たんぱく質) → ごはん・パン・めん(糖質)」の順番で。食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるうえ、肥満の方の減量にも役立つ。

朝食

朝食抜きは昼食後の血糖値急上昇の原因に。簡単なものでもよいので、朝食をとる習慣を。

夕食

夕食は「早めに、食べ過ぎない」のがポイント。夜遅くなってしまう場合は、「夕方に炭水化物中心の間食 → 帰宅後は野菜とたんぱく質中心の軽めの食事」のように夕食をするのもおすすめ。

主食

食物繊維が多く含まれている未精製のものを選ぶと◎。
例 白米 → 雑穀米、白いパン → ライ麦パン

血糖コントロールには**運動も重要**です。運動をすると糖が筋肉にとりこまれてエネルギーとして使われ、血糖値が下がります。

喫煙は動脈硬化を進めるので、糖尿病の進行防止・合併症予防のためにも禁煙しましょう。



合併症の傾向にも変化が…

心筋梗塞が増えている！



「糖尿病の合併症」といえば、以前は糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症が多く見られました。依然として多いものの、医療技術の進歩や早期ケアの導入などもあり、これらは減少傾向にあります。

かわって目立つようになったのが、心筋梗塞をはじめとした心臓疾患です。以前は、欧米に比べると少なかったものの、近年日本でも**心臓疾患が直接の原因で、命を落とす糖尿病患者が増えています。糖尿病予備群レベル(空腹時血糖100mg/dl以上・HbA1c5.6%以上のいずれかに該当)でも、心筋梗塞のリスクは約2倍。**「まだ予備群だから大丈夫」などと思わず、血糖コントロールに取り組みましょう。

以前は、高血糖の食事療法といえばエネルギー制限のイメージがありました。現在では、食べる順番や食べる時間も重要視されるようになっていきます。

なぜなら、エネルギーを制限したとしても、食事のとり方で「血糖値の急激な変化」が起こりうるということがわかってきたからです。たとえば、空腹時に糖質の多い食品ばかり食べたり、食事の間隔が空きすぎていたりすると、血糖値が急上昇します。血糖値の乱高下は、インスリンを分泌するすい臓を疲弊させ、インスリンの分泌や働きを悪くし、糖尿病の発症・進行を招く要因になります。

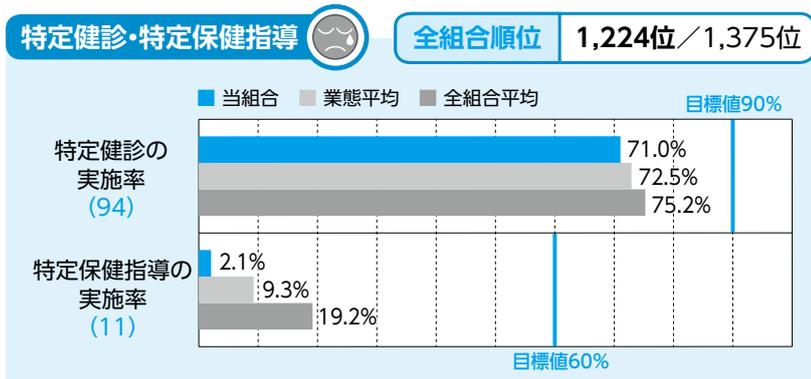
血糖値の急激な変化が糖尿病の進行を早める?!



健康スコアリングレポートと 当健保組合の健康課題

【当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要】

■ 特定健診・特定保健指導の実施状況



※実施率は2016年度実績。目標値は、第2期(2013～2017年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

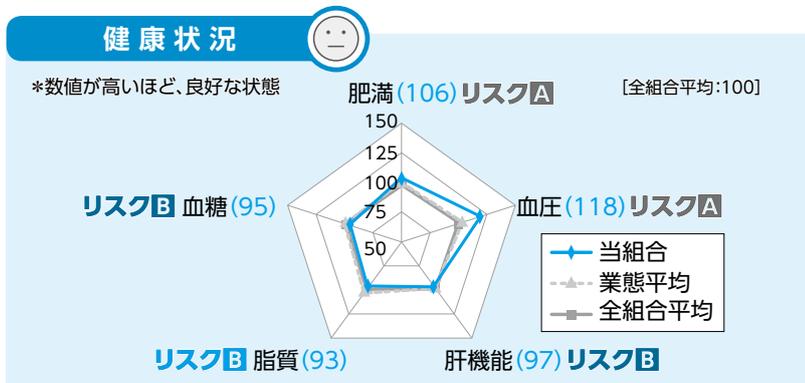
※順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、全組合平均を100とした際の当組合の相対値。

健康スコアリングレポートとは？

全国には、1,400弱の健康保険組合がありますが、健康スコアリングレポートは、加入者であるみなさんの健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等「見える化」した報告書です。政府の『未来投資戦略2017』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携し、2018年度から導入されました。

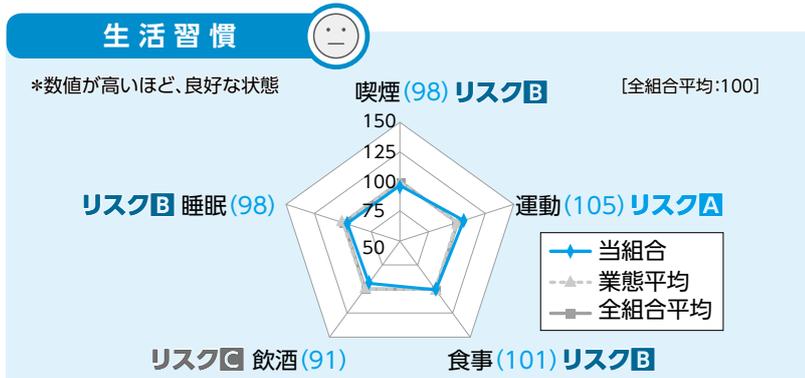
■ 生活習慣病リスク保有者の割合



もともとは、加入事業所と健康保険組合の連携(コラボヘルス)を図るための資料として作成されたものですが、全組合平均や業態平均との比較により、健診の受診率や健康状態の状況などが、客観的に把握できるようになりました。

当健保組合では事業主と連携して、このレポートから見えてきた健康課題に取り組んでまいりますので、みなさんも積極的に健康づくりに努められますよう、お願いいたします。

■ 適正な生活習慣を有する方の割合



※2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次の通り設定[上位3分の1:リスクA]、[中位3分の1:リスクB]、[下位3分の1:リスクC]。

当健保組合の健康課題

- 今回の健康スコアリングレポートは2016年度分で厚労省が認識している数値です。実態は、特定健診の実施率はもっと高く、当健保組合にて実施していない被保険者分の健診データが100%入手できておらず、今後の課題は100%入手して、実態の状況を正しく反映させることです。
- 一方、特定保健指導の実施率は全組合平均・業態平均と比較しても非常に低く、ここ数年引き上げてきてはいるものの、更なる実施率の向上が必要です。

■ 特定健診、
■ 特定保健指導は

「**こう活かす!**」

特定健診、 どうして必要?

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します!



40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの?

40歳以上の人は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など**メタボリックシンドローム(メタボ)**かどうかを判断するための検査項目が充実している点です。



妻も特定健診を受けなくてはいけませんか?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の受診が義務づけられています。

被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてください。



メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。

右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

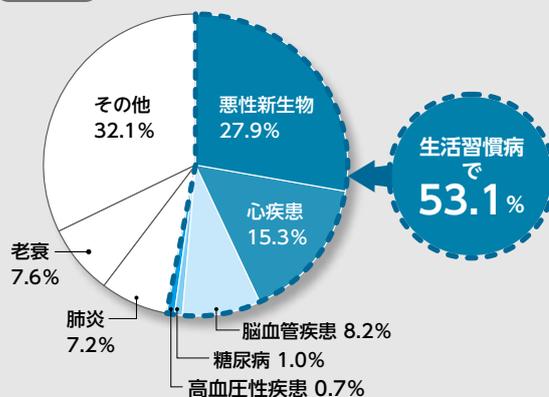
日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

“**特定健診は皆さんの健康を守ることに繋がる**”のです。



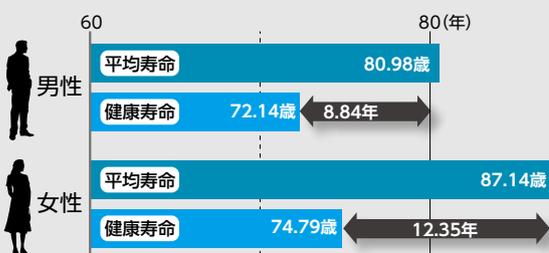
死因

*平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差

*厚生労働省(平成28年)



● 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

● 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

※当健保組合では、被保険者の健康診断(特定健診を含む)は各事業所が実施しております。

パッとわかる 健康保険クイズ

病気やケガで 働けないとき

正しいのはどっち？



ケガや病気で会社を休んだときは…

- A 自宅療養の場合は傷病手当金はもらえない
- B 入院か自宅療養かは関係なく傷病手当金をもらえる

正解は… B

療養のための休業であれば、入院か自宅療養かを問わず、傷病手当金が支給されます。



被保険者が病気やケガのために働くことができず、給与を受けられないときは、その間の被保険者の生活を保障するため、健康保険組合から傷病手当金が支給されます。

① こんなとき傷病手当金が支給されます

以下の条件をすべて満たしたときに支給されます。

① 病気やケガで、それまで就いていた仕事ができない

② 連続して3日(待期)以上休んでいる

※待期には休日や祝日、有給休暇も含まれます。早退の場合も待期に含まれます。勤務時間後に病気やケガをした場合は翌日から待期となります。

(待期の考え方)

休 出 休 休 出 出 休 休 出 休 … 待期完成せず

休 休 休 出 休 休 休 休 休 休
 待期完成 傷病手当金受給

休 休 出 休 休 休 休 休 休 休
 待期完成 傷病手当金受給

③ 休業した期間について給与の支払がない

*傷病手当金の額より少ない給与が支払われるときは差額が支給されます。

*仕事や通勤途中の病気やケガ(労災保険の給付対象)や、美容整形など病気とみなされないものは対象外です。

*障害厚生年金や労災保険の休業補償給付が受けられるときなど、傷病手当金が支給されない場合があります。くわしくは健保組合までお問い合わせください。

② 傷病手当金の金額と支給される期間

傷病手当金の金額は給与のおよそ3分の2で、支給期間は最長1年6ヶ月間です。ただし、仕事に復帰した場合はその間は支給されず、その後に再び仕事に就けなくなったときは復帰した期間も1年6ヶ月間に含まれます。

$$\text{支給日額} = \frac{\text{直近1年間の標準報酬月額} \times \text{平均額の30\%}}{30} \times \frac{2}{3}$$

*被保険者になってから1年間が経っていない場合は、入社後の平均額が健康保険組合の全被保険者の平均額を比べて、どちらか少ない額

■退職後の傷病手当金について

次の条件を満たしている場合、退職後も引き続き傷病手当金の支給を受けることができます。

- 被保険者の資格を喪失した日の前日(退職日)までに継続して1年以上の被保険者期間がある(任意継続被保険者期間を除く)。
- 資格喪失時に傷病手当金を受けているか、または受ける条件を満たしている。

なお、退職日に出勤した場合は傷病手当金の受給が中断され、資格喪失後(退職日の翌日)以降の傷病手当金は支給されません。

パッとわかる 健康保険クイズ

被扶養者の異動

正しいのはどっち？

子どもが就職したときは…

- A 自動的に扶養からはずれるので、特に手続きは必要ない
- B 健康保険組合に扶養からはずす手続きが必要

正解は… B

扶養からはずれるときは、健康保険組合へ手続きが必要です！

健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

① こんな場合は扶養からはずれます

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき
年間収入が130万円(ひと月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(ひと月あたり150,000円)以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(ひと月あたり88,000円)以上。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)

② 扶養からはずれるときの 手続き

手続きは自動的には行われません。会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合まで提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*75歳になったときは事前に後期高齢者医療制度への加入について健康保険組合からご案内いたしますので、上記の手続きもお願いします。

扶養からはずれる手続きをしなかった場合

- 保険証を使用したときは、医療費の返還が必要になることも
扶養からはずれる状況にもかかわらず、今までの保険証を使って病院を受診した場合は、健康保険組合からの保険給付相当分(医療費の7~8割分)の返還請求をさせていただきます。
- 健康保険組合の財政悪化、保険料アップの要因に
扶養からはずさない、被扶養者の資格のない人の医療費まで加算されてしまい、本来必要のない健康保険組合の出費が増えます。健保財政が悪化し、みなさまにご負担いただく保険料が上がる原因にもなります。

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料) ●国立がん研究センター がん情報サービスHP

●公益財団法人 がん研究振興財団

「がんを防ぐための新12か条シリーズ～感染とがん～」

感染と関係のあるがん

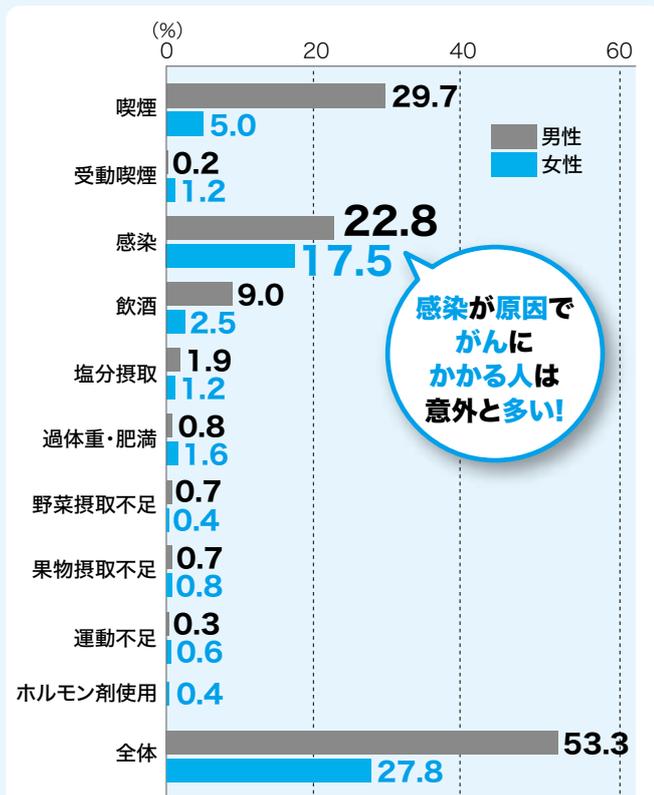
がんをひきおこすものという、たばこや大量飲酒、加齢などが思い浮かぶかもしれませんが、実は、ウイルスや細菌などの感染が、日本人のがん発生要因の20%を占めると推計されています。まずは感染の有無を確認し、がんになる前に手を打つことが重要です。



がん要因のうち「感染」は上位を占める

下のグラフは、日本人のがんの中で、生活習慣などの自分で変えられるものが原因を占める割合を試算したもの。「感染」は女性では第1位、男性では喫煙に次いで2位を占めており、見過ごすことができない要因です。

■日本人におけるがんの要因(罹患率)



感染が原因でがんにかかる人は意外と多い!

※国立がん研究センター がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

「感染」が関係しているがんは主に3つ

日本人に多いのは、下表に示している胃がん、肝がん、子宮頸がんです。ただ、自分が感染しているかは、検査を受けないとわかりません。人間ドックやオプション検査などで受ける機会があれば、ぜひ一度受けておきましょう。肝炎ウイルス検査は自治体でも受けることができます。

※子宮頸がんには予防ワクチンがありますが、現在、定期接種を積極的にすすめることは差し控えられています。

■がんの発生に関するウイルス・細菌

原因となるウイルス・細菌	感染原因	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ (H.pylori)	・幼児期における親からの口移し ・井戸水等による感染	胃がん
B型・C型肝炎ウイルス (HBV, HCV)	・主に血液感染 ※注射の回し打ち、タトゥー・ピアス等の針の使い回し等。母子感染はワクチンによる対策がとられています。 ・B型は性的接触を介しても感染	肝がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	・性的接触による感染	子宮頸がん、陰茎がんなど

※このほか、悪性リンパ腫や鼻咽頭がんをおこすウイルス(EBV)や、成人T細胞白血病/リンパ腫をおこすウイルス(HTLV-1)などがあります。

もし、感染がわかったらどうしたらよい?

ピロリ菌は除菌治療、肝炎ウイルスは体内からウイルスを排除する治療が確立しています。すぐに医療機関を受診しましょう。ヒトパピローマウイルスの場合、多くの場合自然に消えるといわれていますが、一部子宮頸がんに進展する可能性がありますので、定期的な子宮頸がん検診が必要です。

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

ストレスに効く!

ぶら下がり リラックスストレッチ

30秒×2セット

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1
イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。



2
息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます(30秒間)。起き上がる時も勢いをつけずにゆっくりと。



目を軽く閉じて行いましょう

こんなときに

- デスクワーク
- テレビ
- トイレ など

健康

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~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3		4		5
				G		
6						7
		B				
		8	9		10	
11	12				13	14
E						
15		16		17		18
				D		A
			19	20		
		21		22		23
				C		
24			25			F

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 〇〇蛙 負けるな一茶 これにあり
- ハズバンドの配偶者です
- 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
- 「てへべろ」で口からへロリ
- 道路をサイコロ状の石で舗装
- コング、ギドラ、サーモンに付く
- 臭い! 漏れてないか元栓見て
- 本物はプーさんほど可愛くない
- アロハ! と首に
- 捕手のグローブ
- 日光浴でスルメになっちゃった!
- 地中海と紅海を結ぶ〇〇〇運河
- 渡る世間に、ありやしや?
- 首里城や国際通りがある都市
- 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

- プリンのお感。ギンナンみっけ!
- 水性じゃないから水に強いよ
- 脚を付ければテーブル
- もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 船で、沖へ出るほど遠くなる
- アシや竹製、和風のブラインド
- こっそり、一口味見
- えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
- 〇〇〇が雲か〜いいえ満開の桜
- 電車賃が子どもの二倍
- ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう

パラリンピックに出て 世界観が変わった

カヌーの難しさに惹かれて

中学の時、体育の先生に誘われてカヌー部に入学しました。水泳が得意だったので、同じ水だからいけるかなと思っていましたが、競技用のカヌーって、1秒たりとも乗ってられないくらい、すぐにひっくり返ってしまうんです。自転車に乗るみたいに何回も失敗して上達する、そんな難しさにすごく惹かれたのを今でも覚えています。怪我をしたのは高校の体育の授業中でした。倒立前転をしたときに頭から垂直に潰

れてしまったことが原因で、それから車いすでの生活になりました。

もうカヌーはできないと思っていたんですが、カヌー協会の方から度々お誘いがあり、それがあまりにもしつこくて(笑)。じゃあ1回乗って、水に落ちてやるかって思って練習場に行ったんです。そしたら、協会の方のほつが1枚上手で、絶対に転覆しないようなカヌーが用意されていて、乗ったらやっぱり楽しかった。陸上では車いすだと行けない場所があったり、自分の中で溜まっていた感情があつたんだと思うんです。それが



パラカヌー選手

瀬立 モニカさん

水上に出て、パーツと解放された気持ちになつて。そこからまたパラカヌーとして競技を始めることになりました。

リオで感じたこと、得たもの

自分の世界観が大きく変わったのはリオのパラリンピックでした。選手村に入つたら障がいを持った人しかいないんです。今まで自分が特別な存在だったのが、ここでは自分がマジヨリティーで、健常者の方がマイノリティー。当たり前って何なんだろうって、自分の価値観に衝撃を受けましたし、障がいがある人でもこんなふうに自信を持つて過こしていいんだと思えるきっかけになりました。

リオは決勝で大差のビリで、このままじゃダメだ、と練習環境を大きく変えるきっかけにもなりました。大学の施設を使わせてもらったり、周りの人の協力もあつて

今はすごくいい環境で練習させて頂いています。

健康面では、自分のコンディションや食べた物をすべて記録してチェックしています。車いすに座っていると基礎代謝が健常者の半分に減ってしまうので、栄養士さんの指導の下、よりストイックに管理しながら、筋量を増やして脂肪を減らすような食事をしています。持久力も大事なので炭水化物も必ず摂りますよ。

地元・江東区でメダルを獲りたい

パラカヌーの魅力は、障がいのある人も健常者と同じ目線でスポーツができるということなんです。陸上では段差や階段があつて行けない場所もありますが、水上にはそれがありません。パラカヌーには「水上はバリアフリー」っていう言葉があるんですが、その一言に尽きると思います。

私は東京の江東区出身なんですけど、2020年の東京パラリンピックのカヌー会場も江東区で、実家からもすごく近いんです。地元でメダルを獲ることが一番のモチベーションになつているので、その目標を実現するために頑張りたいと思います。



写真提供：フォート・キシモト

パラカヌーとは

2016年のリオデジャネイロ大会でパラリンピックの正式種目となったパラカヌー。障害物のない直線コース(200m)で着順を競う個人スプリント競技で、障がいの程度や運動機能によって3つのクラスに分かれて競技が行われる。

Profile ● せりゅう・もにか

1997年、東京都江東区出身。中学でカヌーを始める。高校1年で体幹機能障害を負うが1年で競技に復帰。パラカヌーを始めて2年でリオパラリンピックに出場すると、スタートダッシュを武器に女子スプリント・カヤックシングル200m(KL1)で8位に。2018年8月の世界選手権では7位。2020年の東京パラリンピックで、地元でのメダル獲得を目指す。



photograph：遠藤直次