

# 健保だより

2022 決算号

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

## NST KENPO TOPICS

- ・被扶養者認定基準の改定
- ・現況調査の実施
- ・KOSMO Web  
(医療費通知)

特集

令和3年度

## 決算のお知らせ

少しの意識で体は変わる！  
疾病予防と健康保持・増進

- ・特定保健指導 ぜひ受診を
- ・歩数アプリを導入します

家族の健診  
まだ間に合います

睡眠時無呼吸症候群  
を食い止めよう！

健康保険法の改正  
・育休中の保険料など

マイナンバーカード保険証と  
オンライン資格確認

メンタルケア  
人と比べて  
劣等感がつのる

「第2の脳」  
腸のはなし

座ったままエクササイズ  
手のストレッチ

日鉄物産健康保険組合

# 令和3年度決算のお知らせ



(億円)

	収入	支出	計
経常収支	26.1	27.2	△ 1.1
経常外収支	5.0	0.4	4.6
総合収支	31.1	27.6	3.5

## ●収入

科 目	令和3年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	26.1	627,886
調整保険料収入	0.4	9,237
繰越金	3.4	81,314
国庫補助金収入	1.0	24,037
財政調整事業交付金	0.2	4,900
雑収入	0	1,490
収入合計(A)	31.1	748,863
経常収入合計(C)	26.1	629,547

## ●支出

科 目	令和3年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	0.5	13,096
保険給付費	12.4	298,730
(法定給付費)	12.1	290,520
(付加給付費)	0.3	8,210
納付金	13.0	312,847
(前期高齢者納付金)	6.2	150,106
(後期高齢者支援金)	6.8	162,735
(その他)	0	5
保健事業費	1.3	30,839
財政調整事業拠出金	0.4	9,193
その他	0	317
支出合計(B)	27.6	665,023
経常支出合計(D)	27.2	655,741

収支差引額(A)-(B)	3.5
経常収支差引額(C)-(D)	△1.1

- 新型コロナ流行による医療費増加と受診控えの反動で保険給付費は増加
- 高齢者医療制度への納付金は減少
- 経常収支では1.1億円の赤字

当健康保険組合の令和3年度決算が令和4年7月29日の組合会において、可決されました。

### 令和3年度決算概要

収入面では、被保険者数と報酬額の減少により、健康保険料収入は対前年比37百万円減となりました。

支出面においては、保険給付費は、新型コロナにかかる治療費の増加やコロナ禍での受診控えの反動による医療費の増加などにより対前年度比1.3億円の大幅な増加となりました。一方、高齢者納付金は2年前の精算によって同比1.4億円減となりましたが、依然として組合員の方への保険給付費を超える水準となっており、今後も増加が予測されています。経常収支全体では、収入26.1億円に対し、支出27.2億円で、1.1億円の赤字決算です。

### 介護保険

たが、前期の繰越金などによる経常外収支の+4.6億円で、総合収支としては3.5億円の黒字となりました。

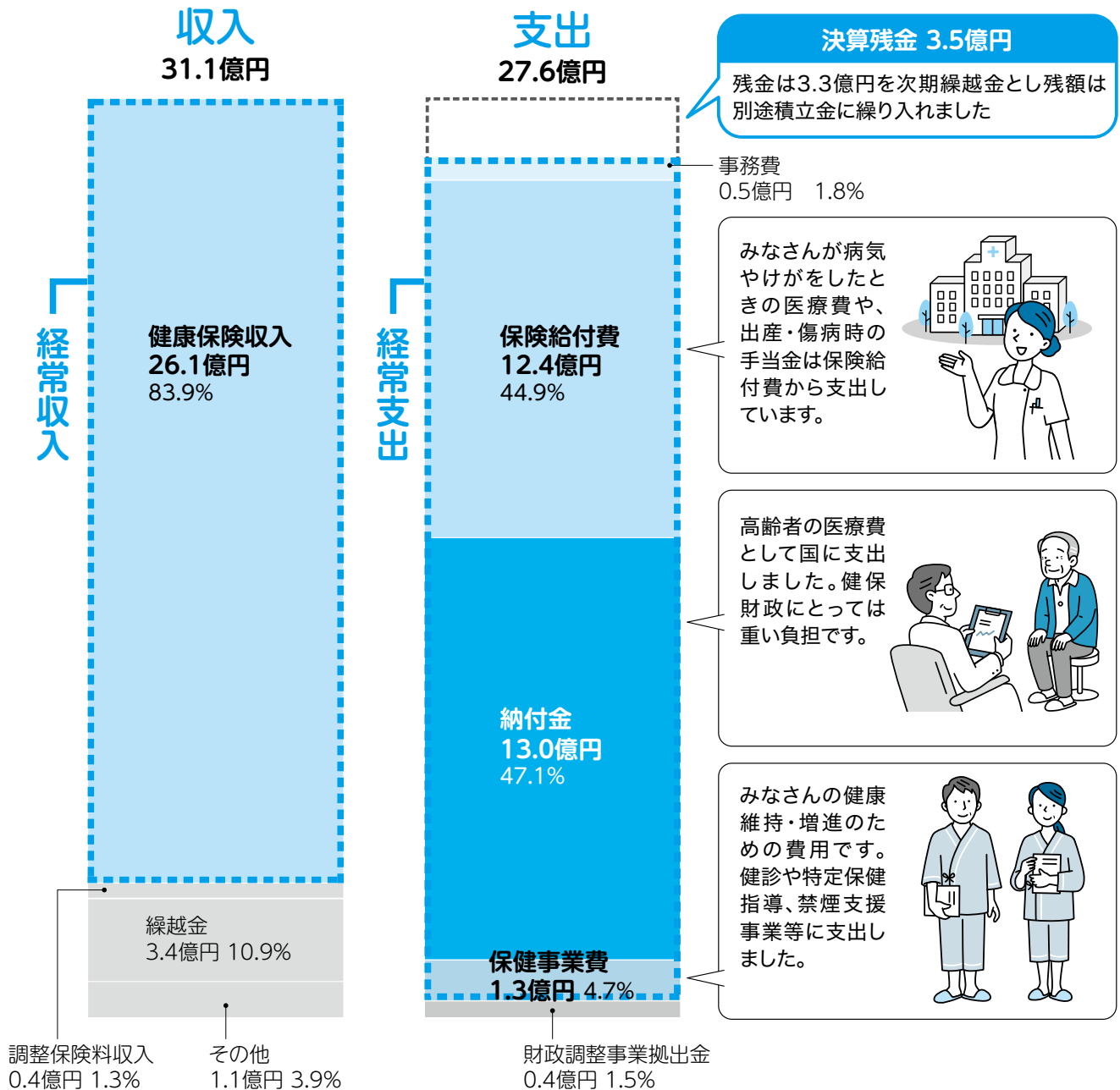
当組合においては、16億円強の財産を保有しており、現時点では一定の健全性は担保できておりますが、引き続き財政の健全性を維持していく必要があります。

健保組合では、市区町村に代わって40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。保険料収入は3.4億円、介護納付金も3.4億円で、収支全体では20百万円の黒字(対前年度比4百万円減)です。

## ●財産目録

種別	金額(百万円)
準備金	562
別途積立金	1,058
その他	3
合計	1,623

## 一般勘定



## 介護勘定

### 収入支出決算額

収入合計

3億63百万円

支出合計

3億43百万円

収入支出差引額

20百万円

**収入 3.6億円**

介護保険収入 3.4億円 94.4%

その他 0.2億円 5.6%

**支出 3.4億円**

介護納付金 3.4億円 100%

**決算残金 20百万円**

全額次期繰越金としました



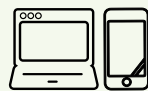
## 被扶養者認定基準を一部改定しました

7月に開催された当健康保険組合の組合会で「被扶養者認定基準」の一部が改定されました。

被扶養者認定基準は、厚生労働省の定める基準に則って制定、運用しておりますが、ここ数年は扶養認定に関する問い合わせが多く、その中でも従来より運用している次の2点を明文化して「被扶養者認定基準」に定めることになりました。これにより、正しい理解と透明性のある扶養認定の運用を行います。

(令和4年7月29日より適用)

- ① 個人事業主の扱いの厳格運用(原則は国民健康保険に加入)  
収入・支出の項目をより明確化し、算入できる範囲を見直しました。
- ② 子(18歳以上60歳未満)の方(学生・障害者を除く)は、就業年齢到達者として自力で生活を維持できるものとして、原則対象外とします。



詳細は当健康保険組合のホームページから  
ご確認ください。

## 被扶養者の現況調査(検認)を実施します(すべての被扶養者を対象)

ご家族の生活状況や収入は、認定当時から変化することがあるため、健康保険の法令に基づき、厚生労働省より毎年調査を実施するように指導されております。

新型コロナウイルスの流行に伴い、当健康保険組合に新規で加入した事業所を除き実施を控えておりましたが、今年度は3年ぶりにすべての対象者に実施します。

令和4年度下期に実施します。ご協力の程よろしくお願いいたします。

### どうして行うの? 現況調査



扶養認定基準に該当しない方が被扶養者のままでいると、認定の公平性が保たれないほか、健康保険組合の財政に大きな影響を与え、将来的には保険料の引き上げ等、みなさまへの負担が増える可能性があります。

そのため、ご家族が引き続き被扶養者としての基準を満たしているかを再確認することを目的として、調査を実施します。

## KOSMO Web(医療費通知)に関するご案内

令和2年4月診療分より、医療費通知・ジェネリック医薬品情報・現金給付の支給決定通知書・確定申告用データは紙ベースを廃止しすべてWeb化されております。

(仮ログイン・パスワードは令和2年7月に既にハガキで配布済みです。それ以降に当健康保険組合に加入された方は健康保険証の台紙に記載されています。)

毎月の通院履歴や医療費などがスマホやパソコンで手軽に確認できる便利なシステムですので、ぜひご利用ください。



ログインはこちらから  
<https://kosmoweb.jp>



少しの意識で  
体は変わる！

## 当 健 保 の

# 疾病予防と健康保持・増進の取り組み

## 特定保健指導の対象の方はぜひ受診をお願いします

特定保健指導とは厚生労働省が定めた特定健診の結果に基づき、自覚症状がないまま進行する生活習慣病のリスクの高いメタボリックシンドロームの方を対象とする健康指導です。

この指導を受けることで生活習慣を改善し、糖尿病への罹患や動脈硬化の進行の放置による心臓病・脳卒中・突然死などの重症化のリスクを軽減し、改善を図るきっかけを全額健保負担にて提供するサービスです。対象となった方はぜひこの制度を活用しチャレンジしてください。

当健保は、特定健診の実施率は一定の水準ではありますが、特定保健指導の結果は次のとおり他健保に比べて大幅に低く、改善する必要があります。

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】 出典：厚生労働省健康スコアリングレポート 2021年度版（2020年度実績分）



### 【特定保健指導実施率】

政府目標値	55%
単一組合平均	34.3%
業態(卸売)平均	16.6%
当健保	9.9%
(1,126組合中981位)	



## 歩数アプリ「QOLism」を導入します！

11月より、第一生命(株)／(株)キュオリードの「QOLism」(キュオリズム)というアプリを導入します。このアプリは健康維持・増進を支えるオールインワンアプリです。

また、(株)キュオリード主催で、アプリ内で歩数を競う「ウォーキングイベント」が定期的に行われます。

このイベントは個人戦、団体戦があり、1人ではモチベーション維持が課題となる場合でも、仲間と励まし合いながら、楽しみながら運動ができ、生活習慣病の予防・改善にもつながります。

イベントの実施内容の詳細は後日お知らせいたします。

歩くことは最も手軽で、比較的簡単に始められる運動の一つです。

通勤時に一駅分多く歩く、エレベーター・エスカレーターより階段を使うなど創意工夫し、ゲーム感覚で健康への第一歩を踏み出してみませんか。



歩数計

食事管理

身体採寸

エクササイズ動画

他にも機能が！



# 家族の健診、まだ間に合います。



家族健診（任意継続含む）の実施（予約・受診等）はすべて  
ウェルネス・コミュニケーションズ（株）に委託しております

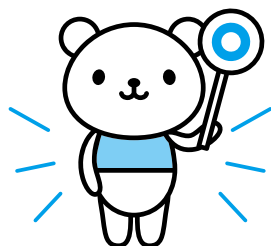
日鉄物産健康保険組合

<https://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/contents/hoyou/01-01.html>



あなたのご家族（被扶養配偶者等）は今年、健診を受けましたか？

## 受けた



当健保の健診以外で受診した方は、問診票と健診結果のコピーを提出で2,000円分のクオカードを進呈。

## 費用は？



お気軽に  
受診して  
ください。

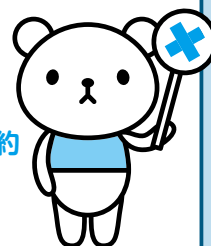
自己負担額（税込）  
3,000円

## これから受ける



ありがとうございます。  
万が一変更される場合は  
お早めに予約センターへご  
連絡ください。

## 受けてない



すぐに予約  
をお願い  
します。

4月中旬・9月初旬に受診  
勧奨案内をお送りしており  
ますのでご確認ください。





一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕



## 人と自分を比べては劣等感がつのります

34歳の女性です。すぐ人と自分を比べてしまう性格を直したいです。「あの人は明るくて気持ちいい性格なのに、私はなんて根暗なんだろう」とか「友達は結婚して子供もいるのに、なぜ私にはいないのだろう」などと考えては、自分の方が劣っていると感じて落ち込んでしまいます。さらに私は嫉妬心が強く、人のSNSを見るたびに「高そうなレストランに行っているの？」「高そうに暮らしているの？」と「ズルい」といった具合にネガティブな感情が湧いてしまいます。こんな風に比較ばかりしてもキリがないと心ではわかってはいるものの、人と比べるのが癖になっているのかもしれない。日々劣等感を感じるばかりで、ますます自分が嫌いになっていることがとても苦しいです。



## 後ろ向きと前向きの心は背中合わせ

人と自分を比べて自分を責めてしまうと、つらいでしょうね。でも、人と比較するというのは悪いことばかりではありません。その人のようになりたいという前向きの気持ちがあるから比較しているのです。つらくてもその気持ちを大切にすることで、自分らしく生きるヒントが見えてきます。

それには、上手にあきらめ、上手にあきらめない工夫が必要です。ご質問からは、自分は結婚することも、子どもをつくることも、高そうなレストランに行くこともできないとあきらめていらつしやるような印象を受けました。でも、それが本当に大事なのであれば、あきらめないことです。そうすれば、それが実現できる可能性はあります。そのときに、あきらめなくてはならないことも出てきます。私たちは、希望するものをすべて手に入れることはできません。自分にとって大事なものを手に入れるためには、それ以外のものをあきらめる勇氣も必要です。

## 大切にしたいものはなんですか？

私は、寂しがり屋でみんなに受け入れてもらいたいという気持ちが強い人間です。嫌われたくないので、頼まれ



ごとは、どんな些細なことでも二つ返事で引き受けてきました。自分の趣味や楽しみはあきらめて、頼まれごとを引き受けて喜んでもらうことを大切にしたいのです。それが良かったのでしょうか。時間が経つうちに頼まれることが増えてきて、みんなから受け入れられていると感じることが増えてきました。

ここまで書いてきて、何をあきらめ、何をあきらめないかを決める基準があることに気づきました。私の場合は、人から受け入れられたいという思いが基準になっていました。さて、ご質問いただいたあなたはどのようにうか。ご自分の心に目を向けて考えていただければと思います。

## 大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。  
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナーチャンネル」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

# のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

## ふしぎな

## 腸内フローラ

みなさんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1~2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「腸内フローラ」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

## 幸せを呼ぶ

## 腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

## 腸が支える

## 免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

## 10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうためで、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。



## 腸が**喜ぶ**習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「**朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する**」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

### 《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



### 《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌によい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。  
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。

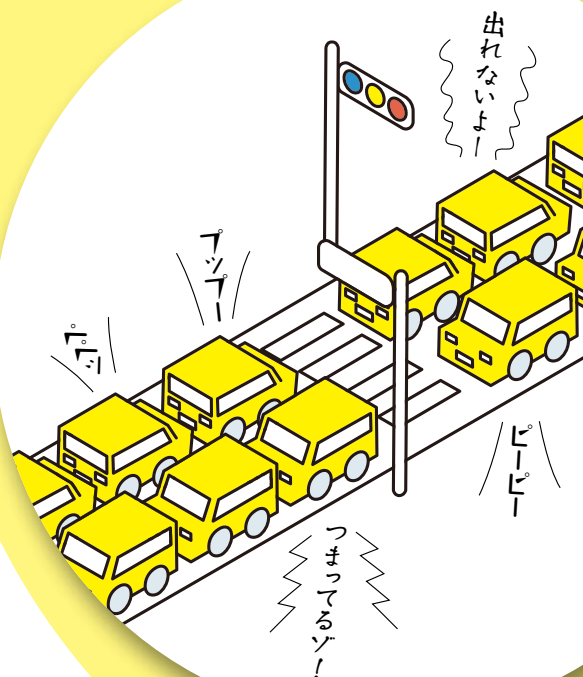


脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりする的是そのためです。「**ぬるいお風呂にゆっくり入る**」、「**声を出して笑う**」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

# 腸



## 便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

### 形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
	6	形が崩れて泥のような便
下痢	7	形がない水のような便

### 色

黄色～黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意！  
 黒色▶胃や食道で出血  
 赤色▶大腸で出血・痔  
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

### におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al. BMJ 1990;300:439-40

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち  
時間

仕事  
の合間

に

## 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



### ポイント

#### ひじを伸ばして ストレッチを感じる

ひじはなるべく伸ばし、前腕や指のつけ根が伸びていることを意識して行います。  
イタ気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。

×



○



## パソコンやスマホ疲れをほぐす！ 手のストレッチ

左右20秒  
1～2セットを

1日  
1～2回

手のひらを上に向けて前に出し、反対の手で4本の指をつかみます。



### 効果

- パソコンやスマホの操作など、細かい動きで疲れた手や指の疲労を解消する効果があります。
- ストレッチによって血流を改善し、手や指のむくみを解消する効果があります。

動画も  
CHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



2

指を手前に引きながら、ゆっくりひじを伸ばして20秒キープします。逆の手も同様に行います。



# 傷の手当て

うっかり手や足などにケガで傷を負ったときに適切な応急手当を行わないと、傷口が化膿してしまったり破傷風のような重い病気を招いてしまうこともあります。

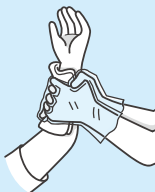
## 応急手当の基本は

3つ

応急手当の基本は、①出血を止める、②細菌感染を防ぐ、③痛みをやわらげることです。まず止血したら傷口の汚れをきれいにし、傷の表面を保護しましょう。傷をきれいに治すためにも適切な応急手当が大切です。

### ■止血方法(直接圧迫止血)

出血している傷口にハンカチなどを当て、その上から手のひらで強く押さえればよく圧迫します。感染防止のためビニール手袋か、なければビニール袋の使用が望ましいです。



### カサブタを作らずに傷を治す

従来は傷口を乾燥させて、できたカサブタが自然にはがれるのを待って治す「ドライヒーリング」が一般的でしたが、近年では患部を湿ったまま密封する傷ケア方法「モイストヒーリング」が注目されています。

#### ■モイストヒーリングのメリット

- ・傷が早く治る
- ・傷跡が残りにくい
- ・感染のリスクが低い
- ・痛みが少ない

#### ■家庭でできるモイストヒーリング

- ①傷口を水道水で洗う
  - ②傷口を押さえて止血する
  - ③絆創膏\*で傷口を保護する
- \*傷口の乾燥を防ぐため、市販の高機能(体液を保持する素材の)絆創膏を貼って保護します。

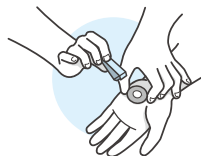
## すり傷・切り傷の応急手当



- ①出血が少なく、傷口が土や泥で汚れている場合は水道水などでしっかり洗い流す  
※十分に洗浄できれば消毒は不要です
- ②傷口に滅菌ガーゼをあてて軽く押さえて止血する  
※軽い出血なら2〜3分でOK
- ③絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ  
※化膿防止や治りを早くするためにも、絆創膏やガーゼはこまめに取り替えましょう  
※その際に傷口を流水で洗うことも常に心がけましょう

## 刺し傷の応急手当

- ①傷口にとげなどが刺さった状態で一度消毒
- ②ピンセットや毛抜き、消毒した針などで抜く
- ③傷口の周囲を押して血を絞り出す  
※傷口についた菌を出すため
- ④絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ



※周囲に穴の開いた硬貨を押し付けたりすると、先端が浮き上がってきて抜きやすくなります

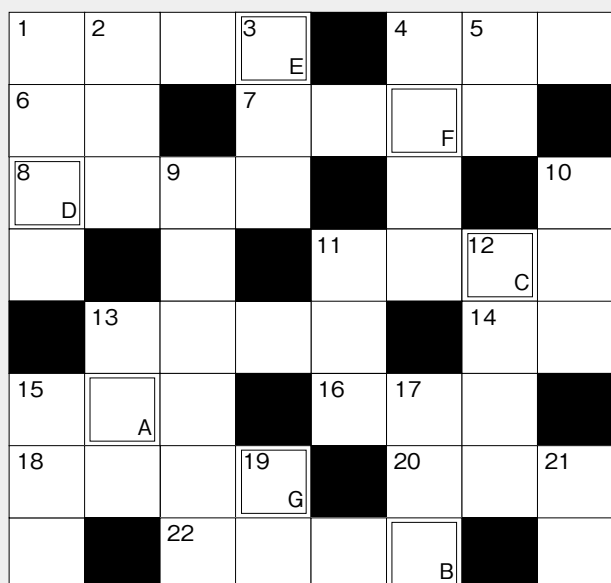
### こんな時は病院へ /

- \*ガラスの破片などが深く刺さった場合は、取り除かずそのまま固定して病院へ。
- \*汚れたくぎなどが刺さった場合も必ず病院へ。

## 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ってください(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



答え

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

### タテのカギ

- 1 トゲトゲの殻つき。拾ってモンブランに
- 2 「持ち腐れ」にしないでね
- 3 籐のことです。編んで椅子やバスケットに
- 4 ナイル流れる、人類発祥の大陸
- 5 マダム・タッソー館の人形たち。熱が苦手?
- 9 コロナ禍で非接触タイプが一気に普及
- 10 バタバタあおぐ、アイドルグッズ
- 11 スラックスのセンターにアイロンで付ける
- 12 声を出さずに音読
- 13 ガラス窓の外側に。閉めたら真っ暗
- 15 本人が自分で書いたもの。○○○の原稿
- 17 昔はペルシアと呼ばれた国
- 19 奇跡だ! ホール○○ワン!
- 21 昆布と鰹節で取りました

### ヨコのカギ

- 1 イタ電のイタ
- 4 ハワイの挨拶といえば
- 6 キャンバスに向かってお仕事
- 7 上陸はイヤよ、目がある嵐さん
- 8 マカロニをライスに変えればドリア
- 11 レトロなイメージ、出前用の箱
- 13 りんごの生産量日本一の県といえば
- 14 振り下ろして、畑を耕す
- 15 鼻高々に、自分語り
- 16 ふりふりフリル付きエプロンで「ご主人様」
- 18 何時かな?...曇りの日は役立たず
- 20 コブとコブの間に乗ってね
- 22 朱肉をつけてボンと押す

ヒント 乳房専用のX線撮影





**放置は危険！**  
**生活習慣病**

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋

# 睡眠時無呼吸症候群 を食い止めよう

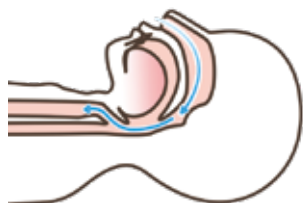


# 睡眠時無呼吸症候群が進行すると…？

睡眠中、呼吸が止まることにより酸欠になるため、少ない酸素を全身にめぐらせようと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。

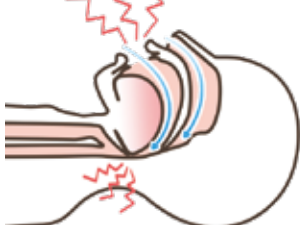
## 酸欠状態になる理由

鼻から入った空気がのどを  
通って肺へ送られる



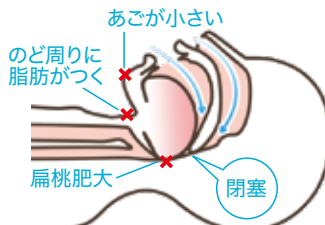
正常

気道が狭まって、空気によって  
のどが振動し音が出る



いびき

気道が完全に塞がり、一定時  
間以上、呼吸が止まる



酸欠(無呼吸)

## ■日中の眠気をセルフチェック

右のテスト「エプワース眠気尺度 (Epworth Sleepiness Scale)」で11点以上の方は睡眠時無呼吸症候群が考えられるため、医療機関への受診をおすすめします。合計10点以下でも、睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人も受診の必要があります。

0:ほとんど眠らない 1:たまに眠る 2:しばしば眠る 3:ほとんど眠る

状況	点数			
座って何かを読んでいるとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として1時間車に乗っているとき	0	1	2	3
午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006. より引用して改変

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が繰り返される病気です。肥満、あごが小さい、扁桃腺が大きいなどにより、のど付近の気道が狭くなるのが原因です。自覚症状には、日中の強い眠気や疲労、集中力の低下等があります。いびきがうるさいと指摘されて気がつく人もいます。居眠り運転による事故ではこの病気が原因とされる事例も多くあり、日中の眠気が慢性的にある場合はいびきが気になる人は要注意です。

## 重症化を防ぐためには？

肥満改善にも  
挑戦だ

治療をして、  
仕事に集中！



## 1 まずは医療機関を受診する

睡眠時に気道がふさがらないよう、症状の重い方には、空気を送り出すマスクを鼻に装着する治療\*、軽症～中程度までの方には、マウスピースを装着する治療が行われます。これらの治療と併せて、減量指導などの生活習慣の改善も行われます。睡眠障害の専門外来への受診がおすすめですが、近くにない場合は内科や耳鼻咽喉科へ。  
\*CPAP (シーパップ) と呼ばれ、安全で効果的な治療です。



▲CPAPによる治療。毎日寝るときに、気道を広げるためのマスクを装着します。

## 2 肥満の人は減量を心がける

肥満は睡眠時無呼吸症候群の大きな原因です。のどに脂肪がついて気道が狭くなる一因のため、運動や食事による減量が効果的です。

## 3 飲酒は控える

アルコールは舌の筋肉を緩め、睡眠時に舌がのどの奥に落ちて気道を狭めます。また、眠りを浅くする作用もあります。

## 4 禁煙に挑戦する

タバコはのどに炎症(はれ)を起こし、気道を狭めます。またニコチンには覚醒作用があるため、寝つきも悪くなります。



# 健康保険法改正のお知らせ

## 短時間労働者の社会保険適用拡大

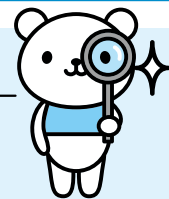
健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されました。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☐ 従業員101人以上の事業所
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

ご確認ください!



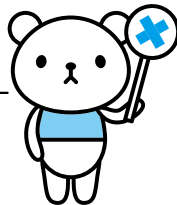
ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

## 育児休業中の保険料免除要件の見直し

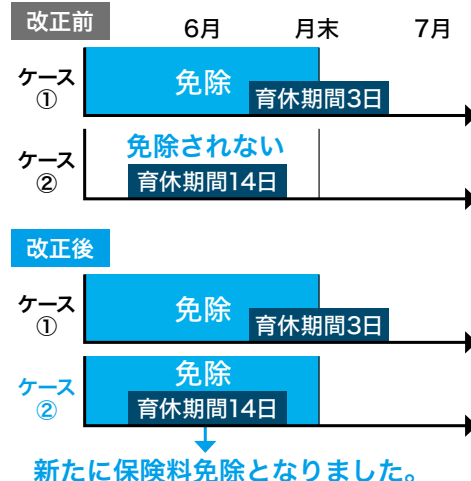
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになりました。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されるようになりました。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



### ■短期間育休の場合



## 75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われました。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されています。

### ■75歳以上の窓口負担割合

	現役並 所得者※1	一定以上 所得者※2	現役並・ 一定以上 以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上

※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上

\*課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

その他の改正について

### ●紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から

紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられました(医科の場合)。また、増額分は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されました。

### ●接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から

### ●オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など





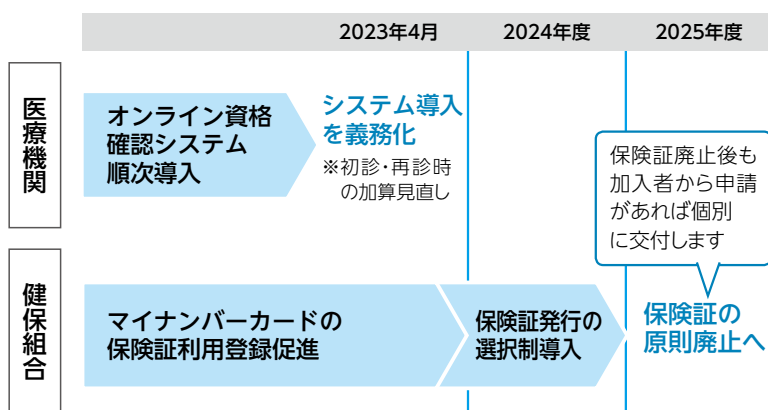


社会保障審議会医療保険部会  
「オンライン資格確認等システムについて」資料より



# 将来、保険証が廃止されるってホント?! マイナンバーカード保険証と オンライン資格確認について

## ■オンライン資格確認導入スケジュール(予定)



現在、国ではマイナンバーカードに保険証機能を持たせ、医療機関等の窓口ですぐに本人確認できるオンライン資格確認の導入を進めています。マイナンバーカードが使える医療機関を増やし、将来的に保険証の廃止を視野に入れた考えも明らかにしています。わたしたちも今から準備する必要があります。

医療機関等のオンライン  
資格確認導入が本格化

## マイナンバーカード保険証 Q & A

**Q** マイナンバーカードを作っていないと、医療機関にかかれなくなるの?



**A** 将来的に保険証を発行するかどうかは、各健康保険組合の選択制となります。ただ、保険証の発行をやめることになっても、加入者からの申請があれば個別に交付する予定です。

**Q** マイナンバーカードで受診するとどんなメリットがあるの?



**A** マイナンバーカードには、薬の情報や健康診断の結果などが紐づけられています。そのため、本人の同意があれば、自分の健康情報を正確に医師等に伝えることができます。その結果、正確な情報に基づいた診断と適切な薬の処方が可能になり、より良い医療を受けることができます。

**Q** マイナンバーカードで受診すると自己負担が増えると言いましたが…?



**A** 2022年9月までは初診で70円、再診で40円加算されましたが、2022年10月からは初診で20円に引き下げられ、再診時の加算は廃止されました。  
※マイナンバー保険証に対応している医療機関の場合。対応可能な医療機関で従来の保険証を使用する場合の加算は30円から40円に改定されました。  
※実際の自己負担額は1～3割となります。

マイナンバー  
カードを作成  
していない方

作成方法等は  
こちらから▼



保険証利用登録  
をしていない方

※マイナンバーカード作成時に設定した4桁の番号をご用意ください。

●簡単・便利! セブン銀行のATMから登録できます。

●スマホやパソコンからも登録できます。

マイナンバーカード 保険証 検索

マイナポータルサイトから申し込んでください。  
※パソコンでの登録はカードリーダーが必要です。

登録方法等は  
こちらから▼



**競馬学校では女子一人だけ**

小さい頃から動物が好きだったので、小学6年生で初めて競馬を見たときに競走馬の格好良さに魅了されてしまい、中学生になつてからは親と競馬場に行つて写真を撮つたりしていました。

高校生になり、進路や自分のやりたいことについて考える機会が増えていく中で、憧れていた「騎手」という職業を目指してみたいと思い、競馬学校へ入学することを決めました。今は毎年数人は女子

生徒が入学しているのですが、当時は私一人だけでした。乗馬経験がほとんどなかったのと、男子生徒と同じカリキュラムをこなさなければならなかったたので、技術面でも筋力面でも苦労しましたね。

**カメラから見ていた柵の中へ**

2021年の3月に騎手としてデビューを果たしたときは、ドキドキとワクワクが半分ずつくらいでした(笑)。コロナの影響もあり無観客競馬だったのですが、自分がカメラを持って見ていた柵の内側

に、騎手として馬にまたがっているというところがとても嬉しかったのを覚えています。

デビューから12戦で初勝利を挙げることができましたが、馬主さんや調教師の先生、厩舎スタッフの皆さんのおかげだと思っています。その後も力のある馬に騎乗する機会をたくさん頂いて、その馬たちに競馬を教えてもらうこともたくさんあったので、それが結果につながっているのかもしれない。

普段は筋力強化のほか、バランスや体幹

## 経験を積みながら、一つでも多く勝ちたい



競馬騎手

**古川 奈穂**さん



写真提供: (株)スポーツビズ

### Profile ● ふるかわ・なほ

2000年、東京都千代田区出身。小学6年生のときテレビで有馬記念を見て競馬と出会う。2017年、当時通っていた高校を中退して競馬学校へ入学。2021年に騎手免許を取得し、同3月に阪神競馬第1Rでデビュー。デビュー12戦目で初勝利を飾ると、その後4週連続で勝利を挙げるなど活躍。栗東トレーニングセンター・矢作芳人厩舎に所属。

を鍛えるトレーニングをしています。馬に乗っていられる時間には限りがあるので、木馬を使ったり、足場を不安定にしたり。また、騎手は体重管理が必要なので、野菜をしっかりと摂ってヘルシーな食事を心がけたり、普段の生活から気をつけていますね。競馬の世界は朝が早いので、睡眠時間を確保できるように、夜は早めに寝るようにもしています。

**少しでも多くの経験と勝利を**

騎手免許取得後5年未満で30勝以下の騎手は、平場で3キロ減で騎乗することができるとありますが、女性騎手はさらに1キロ少ない4キロ減で騎乗することができず、騎手は厩舎の方や馬主さんに乗せて頂く形でレースに騎乗しているのでも、この「4キロ減」の減量特典をアピールして、少しでも多くの騎乗依頼を頂けるように、背中に「-4」と書かれた厩舎服を用意して頂きました。なるべくたくさんの経験を積みながら、一鞍一鞍を大切に、一つでも多く勝てるように頑張りたいと思っています。

私は競馬ファンから騎手になったので、関係者の方々や競馬ファンの皆さんに愛されるような騎手を目指していきたいです。