

健保だより

2026 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。

特集 令和8年度予算

NST KENPO TOPICS

- ・新KOSMO-Web導入
- ・令和8年度の保健事業
- ・被扶養者認定時の年収

ますます便利に!
マイナ保険証

ストレスチェックで
こころを守ろう

わたしが病気を受け入れた話
睡眠時無呼吸症候群

今日からはじめる!
健診前対策

資格情報を見よう

知ってますか?
マイナンバーカードの有効期限

マイナンバーカードの
有効期限Q&A

メンタルケア
職場の電話に
出るのが苦手

知っておきたい健康保険
保険料
扶養削除

日鉄物産健康保険組合

We Love Sports

組み手にこだわり 自分の柔道を磨く

5歳で柔道と出会い、夢中

柔道をはじめたのは5歳のとき。父が姉に柔道習わせようと柔道場に連れて行った際、自分も一緒に行ったのがきっかけです。筑波大学の道場で行われていた子ども向けの柔道教室で、周りはみんな初心者。初歩的な内容からしっかりと教えてもらえる環境だったので、「これならできそうだな」と幼いながらに感じたのを覚えています。

やトップ選手の練習を間近で見ることができ、「カッコいいな」と憧れていました。そんな選手たちに直接教えてもらうこともあり、自然と柔道にのめり込んでいきました。

世界で勝つために磨いてきた柔道

自分のスタイルは、相手としっかり組み合せて、駆け引きの中で投げ切る柔道。古きよき柔道の形にこだわり、組んだときの間合いや、自分の形に持ち込んだ瞬間の技術には自信があります。

2026年1月8日に取材しました



柔道 村尾 三四郎 さん



その時々コンディションを見ながら自分で調整しています。オフの日は自然の多い場所に出かけたり、買い物をしたりして気分転換。道場の近くにも山があり自然豊かな環境ですが、そこは走り込みに使つトレーニング場所になっています(笑)。

ロス五輪に向け、勝ち続けていく

オリンピックで優勝することは小さい頃からの夢です。小学校の卒業文集にも「将来の夢」として迷わず書きました。パリ五輪ではあと一歩のところまで優勝を逃してしまつた悔しさがあります。その悔しさを糧に、2028年のロサンゼルス五輪の出場を目指し、今年の世界選手権含め、一戦一戦を大切に戦っていきます。そして、自分の試合を見て「柔道ってカッコいいな」と感じてもらえたら嬉しいです。

Profile

むらお・さんしろう

2000年、アメリカ・ニューヨーク出身。日本人の父親と米国人の母親をもつ。2歳から日本に住み、5歳で柔道をはじめ。柔道の名門、東海大学に進み主将を務めた。2024年7月パリ五輪で銀メダルを獲得。2025年6月の世界選手権で優勝、12月のグランドスラム・東京で優勝し、母親の母国で開催されるロス五輪に向けて、着実に歩みを進めている。

photograph: 遠藤直次

一般勘定

主な勘定項目

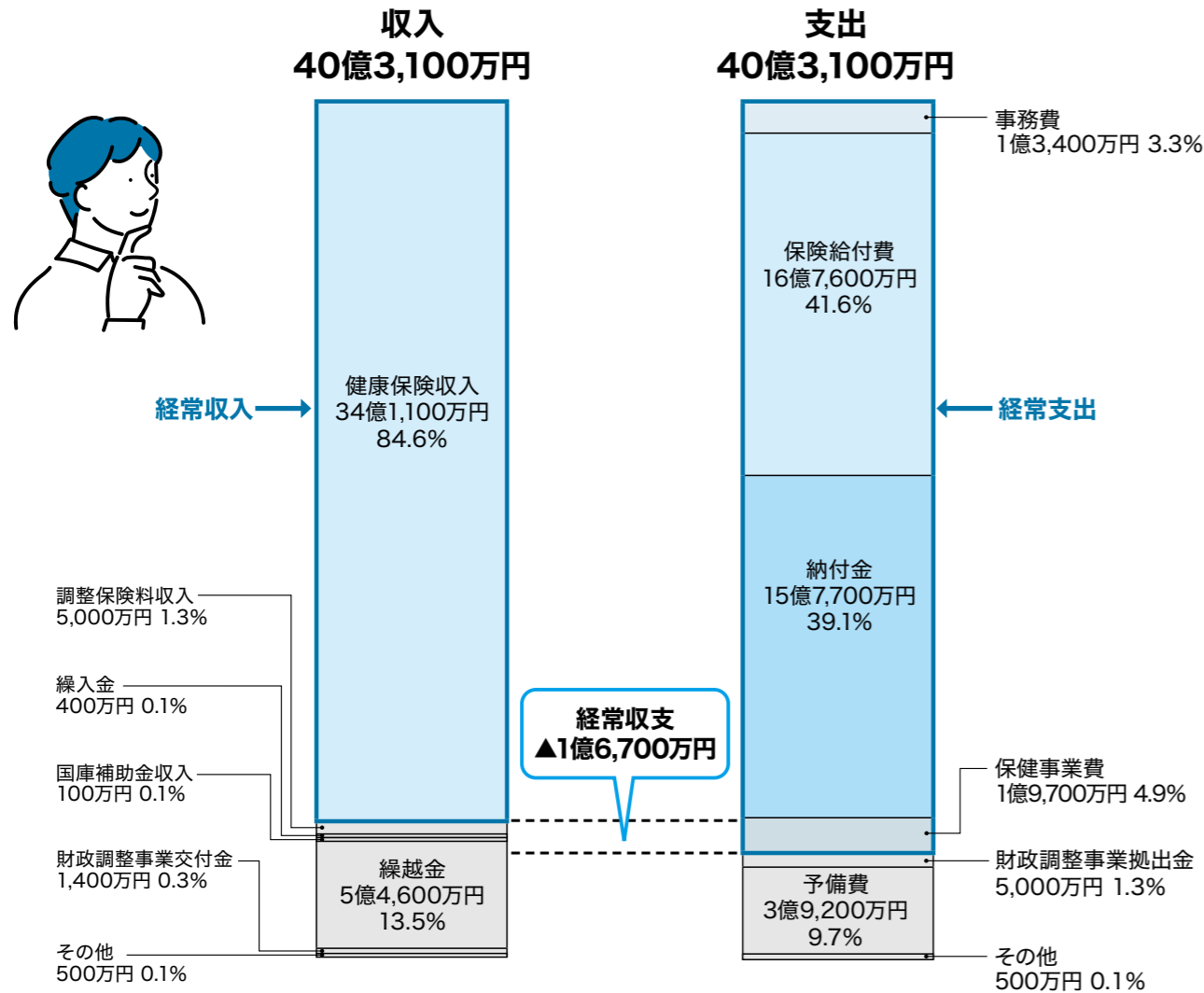
- 健康保険収入
会社とみなさまが納めた保険料です。
- 保険給付費
みなさまの医療費や各種手当金のための支出です。

- 納付金
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- 保健事業費
健診等、みなさまの健康を守るための支出です。

保有財産

種別	金額
準備金	5億6,200万円
別途積立金	20億3,000万円
合計	25億9,200万円

予算の基礎数値 (一般勘定)	
被保険者数	4,646人
平均標準報酬月額	483,571円
平均年齢	45.88歳
扶養率	0.74人
前期高齢者加入率	2.42%



子ども勘定

令和8年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)で、被保険者1人あたり約550円/月の負担となります。(平均標準報酬月額で算出)

収入 子ども・子育て支援金収入
9,000万円 100%

支出 子ども・子育て支援納付金
7,800万円 86.7%

予備費
1,200万円 13.3%

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、介護納付金として国に納めています。高齢化の進展に伴って介護納付金も増加傾向にあります。今年度の収入支出予算額は6.1億円となりました。

収入 介護保険収入
4億7,600万円 78.0%

支出 介護納付金
4億3,100万円 70.6%

繰越金
1億3,400万円 22.0%

予備費
1億7,900万円 29.4%

令和8年度 予算の お知らせ



健康保険組合の令和8年度予算が令和8年2月19日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬の改定及び令和8年度中に実施される法改正の影響等を見込んだ予算編成を行いました。また、今年度から子ども・子育て支援金の保険料を健康保険組合が代行して徴収することになりましたので、新たに子ども勘定を設定いたしました。

収入支出予算額

健康保険	40億3,100万円
子ども	9,000万円
介護保険	6億1,000万円

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
子ども	1.15/1,000	1.15/1,000	2.30/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

おもな収入

●保険料収入

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。令和8年度は標準報酬月額の増加等を見込み、34.1億円といたしました。

●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、特定健診・特定保健指導の補助金、社会保障・税番号制度にかかるシステム改修等に要する費用などです。

おもな支出

●保険給付費

保険給付費はみなさまが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金の支払いに充てられる支出です。今年度は医療費の基本となる診療報酬が、物価高や医療者の賃金対応のため大幅に引き上げられたこと※、令和8年8月に高額療養費制度の見直しが見込まれることなどを鑑み、昨年度より増額の16.8億円を計上しました。

※診療報酬全体では+2.22%(医療従事者の人件費などの本体価格は+3.09%、薬価・材料価格は▲0.87%)となっています(令和8年度、令和9年度の2年度の平均)。

●保健事業費

保健事業費は健診や各種健康づくり事業等の費用で、今年度は2.0億円を計上しました。昨年度に引き続き、第3期データヘルス計画に基づいて特定健診・特定保健指導を推進します。このほか各種健康診断費用の補助の継続や、健康アプリ・コナミスポーツの運動奨励、足の健康管理サービスや健康相談などの疾病予防に重点を置いて進めていきます。

●各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額15.8億円を支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65~74歳の前期高齢者納付金として7.1億円、75歳以上の後期高齢者支援金として8.7億円支出します。令和7年度までに団塊の世代が全て75歳以上となったことで特に後期高齢者支援金の負担は今後さらに重くなるものと予測されます。全世代型社会保障の観点から、高齢者についても負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

令和8年度に実施する主な改正について

▶令和8年4月

- 子ども・子育て支援金制度スタート
- ・4月分保険料から、支援金を負担(全被保険者対象)

▶令和8年6月

- 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し
- ・再診料の引き上げ 750円→760円
- ・物価対応料(20円)を新設し、初診料・再診料に上乗せ
- *さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額(初診料170円以上、再診料40円以上)されます。

- 入院時食事療養費・生活療養費(自己負担分)の見直し
- ・食事療養費 510円→550円/食
- ・生活療養費(光熱水費分) 370円→430円/日

- 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ
- ・先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

▶令和8年8月(予定)

- 高額療養費制度の見直し【第1弾】
- ・自己負担限度額の月額上限の引き上げ(多数該当は据え置き)及び年間上限額の新設など

*令和9年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。

健康保険の資格情報を確認してみよう

健康保険組合への各種申請書類の記入時や健康診断を受ける際に、ご自身の健康保険の記号や番号がわからなくなることはありませんか。

今までは健康保険証に書かれていたこれらの情報は、マイナ保険証ではカード面で確認することができません。次の方法で資格情報の確認方法を見ることができますので、一度ご自分の資格情報を確認してみてください。



知ってますか？ マイナンバーカードの有効期限

マイナンバーカードには2つの有効期限があります。急に医療機関にかかる時のために有効期限を忘れずに確認しましょう。

マイナンバーカード自体の有効期限

マイナンバーカード自体の有効期限は、発行から10回目の誕生日です。有効期限はカード面に書かれているので、ご自分のマイナンバーカードの有効期限がいつまでなのか、一度確認してみてください。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日です。こちらはカード面で確認することができないので、自治体からくる封書が届いたら早めにお手続きをお願いいたします。

有効期限が切れてしまったら？

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が完全に切れてしまった場合は、健康保険組合から「資格確認書」が届きます。マイナ保険証として利用できるようになった時、健康保険組合から外れる時は必ずご返却をお願いいたします。

マイナ保険証と資格確認書を
両方持つことはできないよ。
両方持っている人は
資格確認書を健保に返却
してね！

有効期限が切れないうちに
更新をしてマイナ保険証を
使えるようにしておけば
資格確認書の返却がなくて
楽だね！

KOSMO-Webが新しくなりました

5月1日よりKOSMO-Webが新しくなり、医療費通知や給付支給決定通知書の他に保険証情報を見られるようになりました。

また、セキュリティが強化されログイン時に二段階認証になりました。

ログインや操作については当健康保険組合のHPに掲載している各種マニュアルをご確認ください。



写真はイメージです。

令和8年度の主な保健事業について

1 QOLismアプリ ポイントアップ

令和8年度からポイント数がアップしました！

イベント以外の年間最大獲得ポイントが**3,650P**に!! (前年度は最大2,555P)

ログイン	1P/日
食事記録	1P/1回 (1日最大3P)
体重入力	3P (前年度は1P)
歩数	4,000歩~5,999歩 1P 6,000歩以上 3P (前年度は2P)

さらに**アプリ初回登録で500P**プレゼント!

ポイントは
Amazon、dポイント等の
デジタルポイントや
健康器具に交換できるよ



2 足の健康管理サービス

前年度に引き続き「足のセミナー」と、何でも相談できる「FootVoice」をご利用いただけます。今年のセミナーは全4回を予定しております。

また、前年度に開催したオンラインセミナー(全5回)は来年3月末まで視聴できるようになりました。まだセミナーを視聴していない方も、リピートで視聴したい方もぜひご覧ください。



FootVoiceでは、足の専門医、理学療法士、技師装具士、シューフィッターなどの有資格者が相談に答えてくれるWEBサービスです。足の痛みやケア方法、むくみなどの悩み、靴ずれなど靴の悩み、両親やお子さんの足の悩みなど、足や靴に関することでしたら何でもご相談ください。その他にもコラムやエクササイズ動画の視聴もできます。

3 健康相談T-PEC



体と心の健康相談はT-PECをご利用ください。

何科を受診すればいいかわからない、病院で診断を受けたがセカンドオピニオンを受けたい、人間関係などメンタルで悩んでいるなど、どんなことでもT-PECにご相談ください。

通話料無料、完全匿名で相談することができます。

被扶養者認定時の年間収入の取り扱いが変わりました

令和8年4月から被扶養者認定時の収入確認で労働契約書の添付が必須となりました。直近3か月分の給与明細等に加えて労働契約書も必ず添付してください。4月1日以降の認定日から適用です。

なお、年1回行っている被扶養者の状況確認については従来通りの方法で調査を行います。

ますます
便利に!

マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

令和7年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



- カードのマイナ保険証も引き続き利用可能です。
- 15歳未満の子どもは使用できません。また、親のスマホに子のマイナ保険証は追加できません。

スマホで簡単!マイナ保険証

令和7年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について

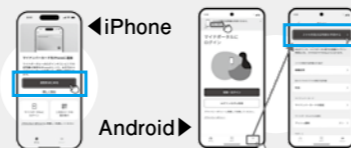
💡 スマホにマイナ保険証を搭載するには?

マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

- 注意**
- マイナンバーカード
 - 最新のマイナポータルアプリ
 - カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
 - マイナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード



搭載方法について



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えて保管場所を家族と共有しておきましょう。

緊急時も安心!マイナ救急

令和7年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから

💡 災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

医療費控除も簡単に!



マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



詳細はこちらから(国税庁)

💡 家族分もまとめて申請したいときは?

事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずにご登録ください。

マイナンバーカードの有効期限 Q&A



有効期限はどこかで確認できますか?

マイナンバーカードの表面に書かれているか、マイナポータルで確認できます。

電子証明書って何ですか?

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。マイナポータルへのログインやe-Taxの電子申請等に使用されます。電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

更新しないとどうなりますか?

マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。

※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできません。

スマホ用電子証明書も更新する必要がありますか?

更新が必要です。スマホ用電子証明書の有効期限は、マイナンバーカード用電子証明書の有効期限と同じです。有効期限が切れると失効します。

更新するとカード自体は変わりますか?

電子証明書のみを更新する、発行から5回目の誕生日のときにはカードは変わりません。マイナンバーカードの更新をする発行から10回目の誕生日のときにはカードも変わります。

更新後、すぐに使えますか?

最大48時間は使えないことがあります。余裕を持った更新手続きをおすすめします。

更新手続きにかかる時間はどのくらいかかりますか?

窓口が混雑していなければ10~20分程度で終わります。※混雑状況により1時間程度かかることがあります。自治体にご確認ください。

外国籍で在留期間が変更になりました。更新は必要ですか?

外国籍の方に交付されるマイナンバーカードの有効期限は、在留期間満了日までとなっています。在留期間に変更があった場合は、有効期限までに延長手続きが必要です。

オンラインで更新手続きはできないのですか?

電子証明書の更新はオンラインではできません。対面での本人確認が必要となっています。マイナンバーカードの更新は、スマホ・証明写真機・パソコン・郵便での申請ができます。

電子証明書の有効期限が切れた後に更新手続きをしました。マイナ保険証の利用登録は再度必要ですか?

有効期限の3か月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

誤解を解く!

ストレスチェックQ&A

Q ストレスチェックは必ず受けないとはいけませんか?

A 強制ではありませんが、ぜひ受けてください。ストレス過多に気づききっかけになったり、必要な場合は実施者※1を通して職場環境の改善を求めることもできます。

ストレスチェック自体は10~15分程度で終わります。あなたのこころを守るツールとして活用してください。

Q 結果は、会社や上司に知られてしまいますか?

A プライバシーは守られます。結果を知ることができるのは、実施者※1・実施事務従事者※2・本人です。

結果は実施者から本人に直接通知され、本人の同意がなければ会社に知らされません。ただし、実施者が職場環境の改善が必要と判断したときは、結果(集団分析)が会社に提供されることがあります。

Q 結果(面接指導含む)によって不利益なことはありませんか?

A ありません。会社が結果を理由に、不当に解雇や雇い止め、配置転換、降格などを行うことは法律で禁止されています。

ストレスチェックを受けない・会社への結果提供に同意しない・面接指導を申し出ないなどの場合も、不当な扱いをすることは禁止されています。



※1 実施者…医師や保健師など ※2 実施事務従事者…実施者の指示で実務を行う人 ※1,2とも守秘義務あり

ストレスチェックで

こころを守ろう



ストレスチェックは事業主(会社)が労働安全衛生法に基づいて年に1回実施しているものですが、令和10年5月までに、労働者50人未満の事業所でも義務化されることになりました。すでに受けたことのある方も多いかと思いますが、ストレスチェックは会社が職場のストレス状況を把握し、働く人自身も自分のストレスに気づいて、適切に対処するきっかけにすることを目的としています。ぜひ、セルフケアや職場環境の改善に役立ててください。

監修 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

ストレスチェックでわかること

ストレスチェック票は主に厚生労働省が推奨する簡易調査票(57項目)が使われます。

① **仕事のストレス** 要因はなににか



- 仕事の量(配分・納期など)
- 仕事の質(技術や専門性があるか)
- 肉体的な負担
- 対人関係(コミュニケーション不足、意見の対立など)
- 仕事の進め方を決めたり、判断や意見が反映されているか★
- 技能を活かしているか★
- 自分が感じる適正度★
- 働きがいがあるか★

② **心身への影響**はあるか



- 元気があるか★
- 疲労感
- イライラ感
- 不安感
- 抑うつ感(ゆううつ、仕事が手につかない など)
- 身体的影響(頭痛・腰痛・目が疲れる・食欲不振・肩こり など)

腰痛など身体的な不調もストレスが原因の可能性あり!

③ **周囲のサポート**は十分か



- 上司からのサポート(アドバイスや気配りがあるか)★
- 同僚からのサポート(協力や信頼関係があるか)★
- 家族や友人のサポート★
- 仕事や家庭生活が充実しているか★



★が「低い/少ない」の場合は悪い結果になりやすい

高ストレスと判定されたら…→ 放置せず 医師と面接を

ストレスチェックの結果で高ストレスと判定されると、医師との面接指導(職場環境の改善を含めた適切なアドバイスが受けられる)の対象となる場合があります。面接指導は強制ではなく、自分で会社に面接指導の希望を申し出た人のみ実施されます。しかし高ストレス状態を放置すると、うつ病などのリスクも高まりますので、受けることをおすすめします。

高ストレスではない方も注意

特に問題がなかった人は、一番悪かった項目に注目。今後そのストレスが悪化しないよう今のうちから対処しましょう。

こころを守るセルフケア

ストレスは早めに対処することが大切です。また、生活習慣の乱れはメンタルヘルス不調につながるため、生活習慣を改善することでストレスをためにくくする基盤をつくることもポイントです。

今すぐ実践! ストレス対処法

人に相談する

悩みや問題は人に話すだけでもこころが軽くなります。同僚や上司、家族など、身近にいる信頼できる人や相談窓口・専門機関などに相談してみましょう。周りの人にサポートを求めやすいよう、日頃から良好な人間関係を築いておくのも大切です。



考え方を工夫する

ストレスを抱えると、物事の見え方が偏りやすくなります。物事を前向きにとらえる、完璧主義をやめるなど、広い視野や別の視点を持つと見え直してみよう。

伝え方を工夫する

相手の気持ちを尊重しつつ、自分の気持ちを素直に伝えてみましょう。「私は」を主語にしたり、相手の話をよく聞いて、気持ちと事実をバランスよく伝えるようにすると、会話がスムーズに進みやすくなります。

心身をリラックスさせる

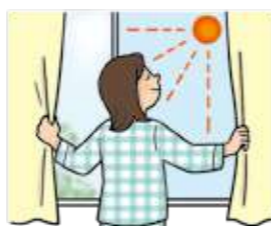
深呼吸(腹式呼吸)、音楽を聴く、入浴、温かいものを飲むなど自分にあった方法を見つけてみてください。

生活習慣改善のコツ

睡眠

こころの健康には、質のよい睡眠が必要不可欠です。

- 自分に必要な睡眠時間を見つける(6~9時間が目安)
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 就寝1~2時間前に入浴する
- 寝床でスマホを見ない
- 寝酒はしない



食事

バランスのよい食事はストレス耐性を高めるのに役立ちます。

- 夜食を避け、朝食をとる
- 良質なたんぱく質、ビタミンC・B群、カルシウムなどを摂取する

運動

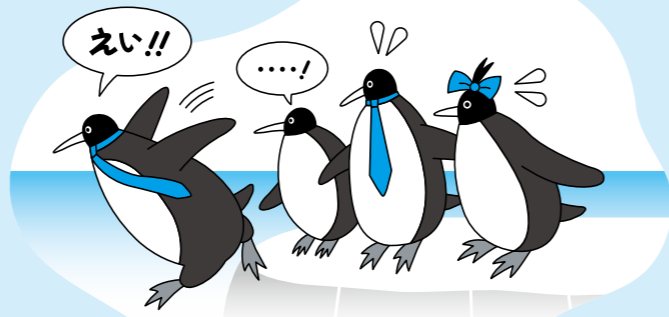
運動にはストレス軽減効果があり、安眠にも役立ちます。

- 気持ちがスッキリする運動を見つける(ウォーキング等)
- 座りすぎに注意し、30分に1回は立ち上がる
- ひと駅分歩く、階段を使うなどできることから始めてみる



今年の健診 一歩前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか? 上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



今日からはじめる! 健診前の駆け込み対策

対策するなら数か月前から

健診の直前になって慌てて対策をはじめたことはありませんか? 本来、健診とは普段のありのままの健康状態をチェックするものです。数日前に急に生活習慣を変えても結果にはほとんど影響はありません。

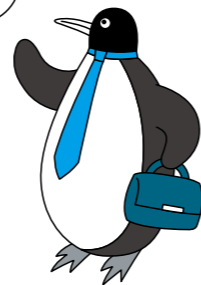
【HbA1c】

過去1~2か月程度の血糖値の状態を示すもので、当日あるいは直前の短期間の食事制限や運動の影響を受けません。

【LDLコレステロール】

いわゆる悪玉コレステロールのことで、数値を改善するには数か月の期間が必要です。

たとえば...



健診のための対策は、数か月前からスタートを。健診まで期間がない人は、今からでも対策を行い、どうせならこの機会に健康的な生活習慣を身につけてしまいましょう!

カギは食事、運動、お酒にタバコ

食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を早に見直すほど、健診の結果改善が期待できます。たとえば、体重は2kg、腹囲なら2cm落とすだけでも血圧や血糖などの検査値の改善が認められています。とはいえ、短期間で一気に落とすのはNG。目安は3か月で2kg程度のペースです。健診までに期間がない人もこのペースを守って、間に合う範囲で落としましょう。



3か月で体重2kg・腹囲2cmを落とすには...

$$2\text{kg}(\text{cm}) \times 7,000\text{kcal}^{(*)} \div 3\text{か月} \div 30\text{日} = 156\text{kcal} / \text{日}$$

(*)7,000kcal...体重1kg(腹囲1cm)減のために減らすことが必要なエネルギー量

目標は1日当たり
約160kcal減

※この1年間で体重がほぼ変わっていない人の場合。

体重が増えている人は、増えた体重(kg)×7,000kcal÷365日で求めた数字を合算します。

食事で減らす例

- ご飯大盛り(200g)を普通盛り(150g)に ▶約80kcal減
- 缶ビール(350ml)を糖質オフのものに ▶約40kcal減



運動で減らす例

- 20分歩く ▶約40kcal減
- ジョギング(30分) ▶約150kcal減
- 軽い筋トレ(20分) ▶約50kcal減

食事と運動を
組み合わせて
約160kcal減
を目指しましょう

・1日3食バランスよく、魚や大豆製品、野菜や海藻を積極的に食べましょう。
・お酒は適量(アルコール量:男性20g/日・女性10g/日以下)、休肝日を週に2日は設けましょう。

この機会に禁煙を!

健康診断の質問票には喫煙習慣に関する項目があり、タバコを『最近1か月間吸っている』かどうか、特定保健指導の対象判定に影響します。健康診断の1か月前までにタバコをやめれば、これまで特定保健指導に該当していた人でも受けなくて済む場合があります。

健診までがんばって良い結果になっても、健診が終わった途端に元の生活習慣に戻ってしまえば元も子もありません。せっかくなら継続して習慣にし、毎年慌てて対策をしなくても健診に臨める健康な状態をキープしましょう。



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

職場の電話に出るのが苦手



新卒入社の人1年生です。新人は職場にかかってきた電話は真つ先に「おはよう」と言われていますが、電話に出るのが苦手で悩んでいます。「相手の名前や用件を聞き取れるだろうか」「何か聞かれてもすぐに答えられるだろうか」と不安が先立ち、つい誰かがとってくれるのを待つてしまつたのです。もちろん私なりになるべくとるよう努力はしていますが、電話に出たところで焦つてしまい、相手に不審に思われたのではないかといつも自己嫌悪に陥っています。最近では電話の音がしただけで胸がぎゅぐゅと締め付けられ、心がざわついてしまいます。この苦手意識をとりぞき、上手に対応できるようにするためによい方法はないでしょうか。

苦手意識は慎重さの表れといえます

電話は私も苦手です。それは、電話の音声だけの会話がひどく不自然だからです。「目は口ほどにものを言い」と言われるように、私たちは、人と会話をするとき、声だけではなく、相手の人の表情や態度、その場の雰囲気など、さまざまな事柄に気を配りながら話を進めていきます。ところが、電話だと、そうした要素をすべてなくして、音だけで相手の考えや気持ちなどを判断する必要があります。それだけ読み間違いをしやすくなるので、慎重に話さないといけません。そう考えると、苦手意識は、電話できちんと話をするために必要な心の働きだということもできます。

不安点をひとつずつ見直していこう

だからと言って、苦手意識に縛られていたのでは、仕事を進めることができません。まず、習うより慣れるです。何度も電話で話しているうちに、少しずつ慣れてくる可能性があります。その上で、自分が何を心配しているかを具体的に書き出してみようといでしょう。緊張して声がうわづまっているのではないが、焦って早口になりすぎているのでは



はないか、話にまとまりがなくなっているのではないか、話など、自分が気にしていることを書き出しておきます。そして、電話を受けたときの様子を信頼できる人に見てもらって、実際どうなっているかを聞いてみます。そうした人がいない場合には、スマホで会話中の動画を撮って見返してみます。意外と、思ったほど不自然ではないかもしれません。それがわかると少しずつ自信が出てきます。もし心配しているような態度が見えたときには、対応策を考えるようにします。電話に出る前に深呼吸をする、ゆっくりすぎるくらいに話す、質問されそうなことをメモしておく、など工夫していけば、緊張が集中力に変わっていきます。

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」 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。

睡眠時無呼吸症候群とは？

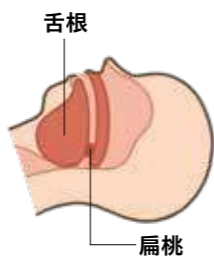
睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

どうして息が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで空気の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2～3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

気道が狭くなる主な原因

- 肥満** 首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される
- 扁桃の肥大** 扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる
- あごが小さい** 睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる



こんな人は要注意！

- 就寝中**
 - いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
 - 息苦しさを感ずる
 - 何度も目がさめる
 - 寝相が悪い、寝汗をかく
- 起床時**
 - 頭が痛い、ズキズキする
 - 口が渴いている
 - 熟睡感がない
- 日中**
 - 強い眠気を感じる
 - いつもだるさや疲労感がある

気になる症状がある方は

睡眠外来・呼吸器内科の受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

健診結果もチェック！

- 血圧 140/90mmHg以上
- BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

■放っておくとどうなるの？

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



※重症度によって検査の流れが異なる場合があります。

CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



※CPAPの自己負担は月4,000円程度。

生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるといわれています。ぜひ禁煙を。



わたしが病気を受け入れた話



監修 久留米大学理事長・学長 日本睡眠学会理事長 内村 直尚

睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳
お酒が大好きなパワフル営業マン
学生時代はスポーツをしていた



※症状・治療の経過等には個人差があります。



扶養削除

用語解説 扶養削除
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、**扶養削除の手続きが必要**です。
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、**保険料が上がる要因**にもなります。



娘が就職したんだ～

扶養削除するときの**手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健康保険組合の**資格確認書**など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した など

収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・利子収入
- ・不動産賃貸収入
- ・失業給付金
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助料 など



Q&A



1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？



A 労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1か月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満



保険料

用語解説 保険料
健康保険組合の主な収入。被保険者と会社が共同で納める。

保険料は、被保険者の月収や賞与の額と健康保険組合が定める**保険料率**によって決まり、**被保険者と会社が負担**します。健康保険組合の財政状況などを踏まえて組合会で決定されます。



月収が上がると**保険料も変わるの？**

保険料に関する**手続き**

産前産後休業・育児休業中は、被保険者の申し出にもとづき会社が「産前産後休業取得者申出書」・「育児休業等取得者申出書」を提出することで、保険料が免除されます。

保険料の納付方法と決まり方

- 月々の給与と賞与から納める(給与・賞与から天引き)
- 被保険者と会社で共同負担
- おおまかな給与額や賞与額(標準報酬月額・標準賞与額)に「保険料率」をかけて算出
- 保険料率と被保険者・会社の負担割合は、健康保険組合が組合会で決定し、規約に定める
- 標準報酬月額は、58,000円～1,390,000円の全50等級
(例えば給与額が305,000円の場合は、22等級・300,000円)
- 標準賞与額は、賞与の1,000円未満を切り捨てた額
(例えば賞与額が518,600円の場合は、518,000円)
*年間573万円が上限となります。

保険料が変更になるとき

- ・保険料率が変更になったとき(組合会で決定)
- ・4～6月の報酬の平均額をもとにした標準報酬月額が変更になったとき(毎年見直し)
- ・昇給などにより給与が大幅に変わったとき
- ・産前産後休業や育児休業の前後で給与に変更があったときなど



Q&A



健康保険料の他にも介護保険料や子ども・子育て支援金が天引きされると聞きましたが…？



A 「健康保険料」は健康保険組合の運営のために納めていただきますが、「**介護保険料**」や「**子ども・子育て支援金**」は、健康保険組合がそれぞれ自治体や国に代わって徴収するもので、健康保険組合の運営のために使うことができません。



■保険料の種類

保険料		用途	保険料率(事業主・被保険者)
健康保険料	一般保険料	基本保険料	加入者への保険給付や保健事業に充てる分
		特定保険料	高齢者医療制度への拠出金負担に充てる分
	調整保険料	全健保間の再保険事業(高額な医療費への交付金)の財源	90.0 (50.0・40.0) 1,000 (1,000・1,000) *うち調整保険料率 1.3 1,000
介護保険料		介護保険制度を運営する自治体に代わって徴収	18.0 (9.0・9.0) 1,000 (1,000・1,000)
子ども・子育て支援金		少子化対策の財源のために国に代わって徴収	2.3 (1.15・1.15) 1,000 (1,000・1,000)

*介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収します。 *子ども・子育て支援金は、令和8年度からの制度で、4月分(5月の給料から天引き)から納付します。