

でんせん ファミリー

2023.4
No.102

・令和5年度 予算と事業
計画が決定

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



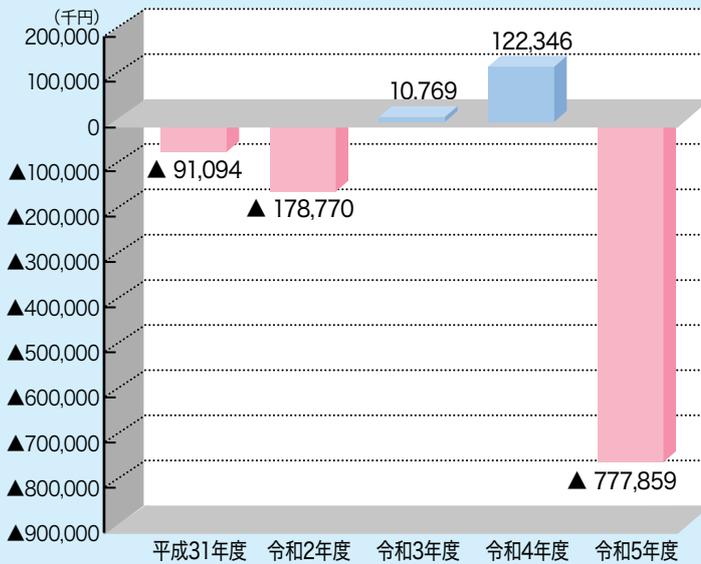
健康や介護のお悩みは 組合専用 0120-922278 へ。プライバシーは厳守されます

電話番号を「非通知設定」の場合は、あたみに「186」をつけてご利用ください。

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

大型事業所の加入により被保険者数が大幅増加 収入・支出とも増大

経常収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数 (年間平均)	18,900人
平均標準報酬月額	357,000円
総標準賞与額 (年間合計)	24,290,280千円
保険料率 (調整保険料含む)	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

収入

(単位：千円)

介護保険収入	1,103,841	合計1,223,844
繰越金	120,000	
繰入金	0	
雑収入	3	

支出

(単位：千円)

介護納付金	1,222,974	合計1,223,844
介護保険料還付金	500	
予備費・他	370	

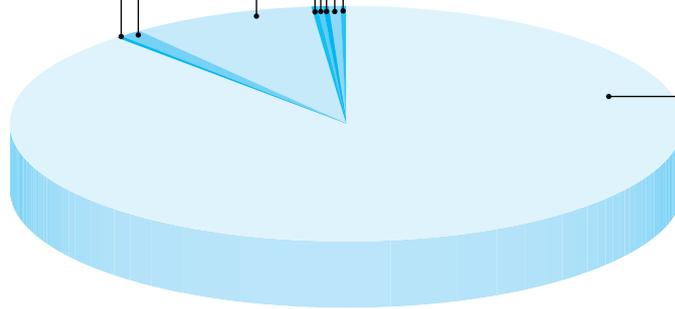
健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化や医療の高度化、高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加に加え、前年度のコロナ禍での受診控え等の反動で医療費が増加に転じ、大変厳しい状況となっています。また、高齢者医療の支え手である現役世代の人口が減少するなか、75歳に到達する団塊の世代の増加に伴い拠出金負担も増加しており、現役世代の過重な負担となっています。このような状況を踏まえ、高齢者の医療費を全世代が公平に支え合い、現役世代の負担軽減につながる負担構造改革が急務となっています。

健康連発表の「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」により、全国の健康保険組合の保険料収入が前年度比1.0%の微増に対して、保険給付費は同8.7%増加、拠出金は同3.0%増加と保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加し、経常収支差引額は▲82.5億円の赤字となり、平成25年度以来の8年ぶりの赤字決算となりました。赤字組合は全体の5割を超える740組合、義務的経費に占める拠出金負担割合は46.7%でした。

当健康保険組合の令和5年度予算は、収入面では、保険料率は96%（前年度96%）と据え置き、前年度と比較し被保険者数は410人（27.7%）の増加、平均標準報酬月額は5000円（1.4%）の減少、総標準賞与額は50億292万円（25.9%）の増加となり、主な収入である保険料は20億2981万7千円（25.8%）の大幅増加を見込みました。支出面では、今年度は被保険者数の増加が影響し、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は14億7237万7千円（35.0%）の増加、高齢者医療制度への納付金は納付金全体で13億3181万8千円（42.7%）の増加を見込みました。これらの結果、経常収支差引額▲7億7785万9千円の赤字予算となりました。

収入

- 雑収入 525万2千円(278円)
- 財政調整事業交付金 5,000万円(2,646円)
- 特定健康診査等事業収入 2千円(一)
- 国庫補助金収入 100万8千円(53円)
- 繰入金 1千円(一)
- 繰越金 10億円(52,910円)
- 調整保険料収入
1億3,637万4千円(7,216円)
- 国庫負担金収入
393万9千円(208円)



収入合計

110億8,721万4千円
(586,625円) ()の数字は1人当たり額

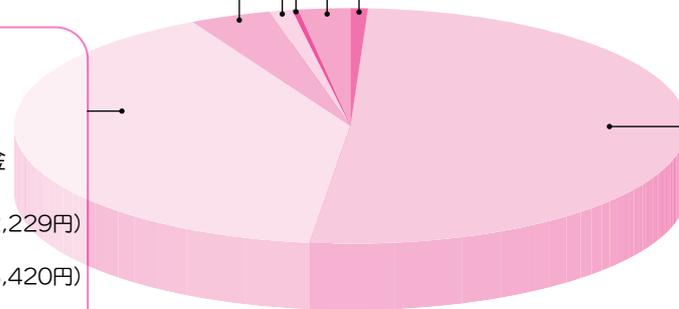
経常収入合計

98億9,940万円

保険料
98億9,063万8千円
(523,314円)
被保険者と事業主が
納める保険料

支出

- 事務費 1億1,110万6千円(5,879円)
- 予備費 2億7,148万1千円(14,364円)
- 連合会費・積立金・その他
1,436万7千円(761円)
- 財政調整事業拠出金
1億3,637万4千円(7,216円)
- 保健事業費 4億2,414万8千円(22,442円)
健康づくりの費用



支出合計

110億8,721万4千円
(586,625円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

106億7,725万9千円

納付金
44億5,380万2千円
(235,651円)
高齢者医療制度への納付金

- 前期高齢者納付金
19億3,212万8千円(102,229円)
- 後期高齢者支援金
25億2,164万3千円(133,420円)
- 病床転換支援金
4千円(一)
- 退職者給付拠出金
2万7千円(1円)

保険給付費
56億7,593万6千円
(300,314円)
医療費の支払いや給付金

経常収支差引額

▲7億7,785万9千円



忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができれば…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



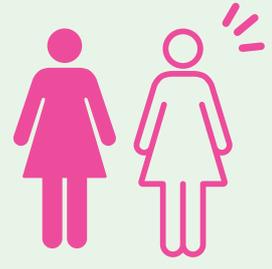
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

*単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった
健保組合は **116** 組合で、
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について（厚生労働省）

令和5年度

保健事業のご案内

特定健康 診査事業	特定健康診査	(委託・年間)	40歳以上75歳以下の被保険者および被扶養者の特定健康診査
特定保健 指導事業	特定保健指導	(委託・年間)	(1)動機付け支援 (2)積極的支援 特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要のある者
保健指導 宣伝	後発医薬品希望シール	(随時)	
	機関誌発行	(4月・10月)	健保組合の現状、法改正その他周知事項の宣伝広報
	健康管理事業推進委員会	(随時)	健康管理事業の計画策定および事業の分析・評価などの検討
	保健・衛生講習会	(随時)	職場の健康管理に関する講習会
	医療費通知	(年1回)	被保険者に対し個人別に医療費のお知らせ
	健保連共同広報	(共催・毎月)	健保連の行う保健指導宣伝事業に参加
疾病予防	総合健診	(委託・補助)	35歳未満の被保険者の健康診断
	生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被保険者の健康診断
	人間ドック	(委託・補助)	40歳以上の被保険者の健康診断
	家族生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	家族人間ドック	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	大腸検診	(委託・11月)	35歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者の希望者
	子宮がん検診	(補助)	35歳以上の被保険者・被扶養者である妻の希望者
	ファミリー健康相談	(委託・年間)	被保険者・被扶養者の電話相談
	薬の斡旋	(随時)	家庭常備薬等の斡旋
	B型・C型肝炎検査	(委託・補助)	35歳以上の被保険者(5歳刻みで希望者)
	インフルエンザ予防	(委託・補助)	被保険者
歯科検診	(委託・補助)	被保険者・被扶養者	
契約保養所	契約保養所	(委託・年間)	全国各地に設置
貸付制度	高額医療費貸付金	(年間)	高額医療費の負担に対する貸付制度
	出産費貸付金	(年間)	出産費の負担に対する貸付制度

任意継続被保険者の 標準報酬月額 の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、毎年、前年の9月30日現在の当健康保険組合全被保険者の平均標準報酬月額を基礎にして決定することになっています。

その結果、令和5年4月1日より上限は次のとおりとなります。

標準報酬月額 360,000円

なお、この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が360,000円以上の方に適用されるもので、340,000円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

電線工業健康保険組合の ホームページをご活用ください

医療費の支払いの仕組みや本人・ご家族の保険給付一覧をはじめ、さまざまなケースにあわせた保険給付の解説、特定健診、人間ドック、がん検診などの各種健診事業、インフルエンザ予防接種補助、契約保養所などの各種保健事業を掲載しています。

各種申請書もダウンロードできます。

スマホにも対応していますので、本人・ご家族のみなさまでご活用ください。

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



健保QRコード

電線工業健康保険組合 保険料月額表

令和5年3月分（4月末納付分）から

（基本保険料・特定保険料・調整保険料を含む）

被保険者負担料率	一般保険料率	$\frac{47.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{8.5}{1000}$

事業主負担率	一般保険料率	$\frac{49.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{8.5}{1000}$

標準報酬			報酬月額	保険料月額					
等級	月額	日額		被保険者		事業主		合計	
				一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料
1	円 58,000	円 1,930	円未満 ～ 63,000	円 2,726	円 493	円 2,842	円 493	円 5,568	円 986
2	68,000	2,270	63,000～73,000	3,196	578	3,332	578	6,528	1,156
3	78,000	2,600	73,000～83,000	3,666	663	3,822	663	7,488	1,326
4	88,000	2,930	83,000～93,000	4,136	748	4,312	748	8,448	1,496
5	98,000	3,270	93,000～101,000	4,606	833	4,802	833	9,408	1,666
6	104,000	3,470	101,000～107,000	4,888	884	5,096	884	9,984	1,768
7	110,000	3,670	107,000～114,000	5,170	935	5,390	935	10,560	1,870
8	118,000	3,930	114,000～122,000	5,546	1,003	5,782	1,003	11,328	2,006
9	126,000	4,200	122,000～130,000	5,922	1,071	6,174	1,071	12,096	2,142
10	134,000	4,470	130,000～138,000	6,298	1,139	6,566	1,139	12,864	2,278
11	142,000	4,730	138,000～146,000	6,674	1,207	6,958	1,207	13,632	2,414
12	150,000	5,000	146,000～155,000	7,050	1,275	7,350	1,275	14,400	2,550
13	160,000	5,330	155,000～165,000	7,520	1,360	7,840	1,360	15,360	2,720
14	170,000	5,670	165,000～175,000	7,990	1,445	8,330	1,445	16,320	2,890
15	180,000	6,000	175,000～185,000	8,460	1,530	8,820	1,530	17,280	3,060
16	190,000	6,330	185,000～195,000	8,930	1,615	9,310	1,615	18,240	3,230
17	200,000	6,670	195,000～210,000	9,400	1,700	9,800	1,700	19,200	3,400
18	220,000	7,330	210,000～230,000	10,340	1,870	10,780	1,870	21,120	3,740
19	240,000	8,000	230,000～250,000	11,280	2,040	11,760	2,040	23,040	4,080
20	260,000	8,670	250,000～270,000	12,220	2,210	12,740	2,210	24,960	4,420
21	280,000	9,330	270,000～290,000	13,160	2,380	13,720	2,380	26,880	4,760
22	300,000	10,000	290,000～310,000	14,100	2,550	14,700	2,550	28,800	5,100
23	320,000	10,670	310,000～330,000	15,040	2,720	15,680	2,720	30,720	5,440
24	340,000	11,330	330,000～350,000	15,980	2,890	16,660	2,890	32,640	5,780
25	360,000	12,000	350,000～370,000	16,920	3,060	17,640	3,060	34,560	6,120
26	380,000	12,670	370,000～395,000	17,860	3,230	18,620	3,230	36,480	6,460
27	410,000	13,670	395,000～425,000	19,270	3,485	20,090	3,485	39,360	6,970
28	440,000	14,670	425,000～455,000	20,680	3,740	21,560	3,740	42,240	7,480
29	470,000	15,670	455,000～485,000	22,090	3,995	23,030	3,995	45,120	7,990
30	500,000	16,670	485,000～515,000	23,500	4,250	24,500	4,250	48,000	8,500
31	530,000	17,670	515,000～545,000	24,910	4,505	25,970	4,505	50,880	9,010
32	560,000	18,670	545,000～575,000	26,320	4,760	27,440	4,760	53,760	9,520
33	590,000	19,670	575,000～605,000	27,730	5,015	28,910	5,015	56,640	10,030
34	620,000	20,670	605,000～635,000	29,140	5,270	30,380	5,270	59,520	10,540
35	650,000	21,670	635,000～665,000	30,550	5,525	31,850	5,525	62,400	11,050
36	680,000	22,670	665,000～695,000	31,960	5,780	33,320	5,780	65,280	11,560
37	710,000	23,670	695,000～730,000	33,370	6,035	34,790	6,035	68,160	12,070
38	750,000	25,000	730,000～770,000	35,250	6,375	36,750	6,375	72,000	12,750
39	790,000	26,330	770,000～810,000	37,130	6,715	38,710	6,715	75,840	13,430
40	830,000	27,670	810,000～855,000	39,010	7,055	40,670	7,055	79,680	14,110
41	880,000	29,330	855,000～905,000	41,360	7,480	43,120	7,480	84,480	14,960
42	930,000	31,000	905,000～955,000	43,710	7,905	45,570	7,905	89,280	15,810
43	980,000	32,670	955,000～1,005,000	46,060	8,330	48,020	8,330	94,080	16,660
44	1,030,000	34,330	1,005,000～1,055,000	48,410	8,755	50,470	8,755	98,880	17,510
45	1,090,000	36,330	1,055,000～1,115,000	51,230	9,265	53,410	9,265	104,640	18,530
46	1,150,000	38,330	1,115,000～1,175,000	54,050	9,775	56,350	9,775	110,400	19,550
47	1,210,000	40,330	1,175,000～1,235,000	56,870	10,285	59,290	10,285	116,160	20,570
48	1,270,000	42,330	1,235,000～1,295,000	59,690	10,795	62,230	10,795	121,920	21,590
49	1,330,000	44,330	1,295,000～1,355,000	62,510	11,305	65,170	11,305	127,680	22,610
50	1,390,000	46,330	1,355,000円以上	65,330	11,815	68,110	11,815	133,440	23,630

※40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が一般保険料に上乗せして徴収されます。

※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料を乗じた額が徴収されます。



なかかるいざわ 中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の案内や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- ① GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- ② 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- ③ 入館無料
- ④ ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ⑤ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国から渡り鳥が多く訪れる。



👉 ミソサザイ



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内につくられた人工の池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5時間 / 約 8,500歩



📍 バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)

📅 月～木曜日 💰 1個495円(税込)～

☎ 080-7525-2814



📍 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

📍 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)

📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末

💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

1年に1回は
健診を
受けましょう!!

各種健診のご案内

■総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

■人間ドック

各事業所に配付してある申込書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関（当組合ホームページの健康診断▼総合健診・生活習慣病健診、人間ドック▼委託健診機関を参照）で行います。

■総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、領収書および検査結果（写）を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

※特定健康診査対象者（40歳以上75歳以下）の方は、必ず質問票（写）も添付してください。

種別	実施対象者	健保組合補助限度額(税込)
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年（4月～3月）1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

特定健康診査対象者は特定健診の項目を含めて受診してください。
特定保健指導利用券が送付されている方は、積極的に指導を受けてください。



ファミリー歯科健診を受けましょう!!

年度内1回

前期は7月頃に予定しています
(後期は2月頃に予定)

電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。
詳しくは当組合ホームページで6月・1月中旬頃に案内します。

健診のご案内を 自宅送付します

35歳以上の被扶養配偶者に健診のご案内を委託業者より送付します。

送付時期については6月上旬を予定しています。
お手元にご案内が届きましたら内容をご確認のうえお申し込みください。

婦人科検診 (子宮がん検診)の お知らせ



令和5年度の婦人科検診(子宮がん検診)の費用補助を下記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所宛に送付している子宮がん補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に領収書(項目に子宮がん検診と記載・**自己負担10割のもの**)の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください(人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください)。

費用補助対象者	35歳以上の被保険者および35歳以上の被扶養者である妻(令和5年度の対象は1989年3月31日以前に生まれた方)
費用補助対象期間	4月1日から翌年3月31日まで
費用補助金額	1人につき期間中1回限り2,500円(1人当たり費用が2,500円未満の場合はその額)

注)市町村等で助成を受けられた方、保険診療(自己負担3割)は補助金支給の対象外となります。

育児書 (らくらく育児百科)の 配布について

当組合では、被保険者ならびに扶養認定されている妻の出産・育児の不安解消のため、育児書を希望者に配布します。

対象者は、第一子の出産を控えた方です。母子手帳の写しを添付し、事業主の証明を受けて、育児書の配布依頼書(当組合ホームページからもダウンロードできます)の提出をお願いします。

配送については、業者よりご希望の住所あてに送付します。



B5判変型416頁4色2色刷



健保QRコード

出産準備から出産、毎日のお世話、授乳や離乳食、病気やけがの対応など、赤ちゃんの成長に合わせ幅広い内容で初めての育児をサポート。イラスト、図が豊富で見やすく、わかりやすい。最新・離乳食ガイドラインに対応。ママ、パパの不安・負担を軽くするアドバイスをたくさん掲載しています。

亀の井ホテル・休暇村で 補助が受けられます



当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「亀の井ホテル・休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。



対象者	当組合の被保険者および被扶養者
補助額	1人1泊につき次のとおりです(年度上限4泊まで)。 宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。 大人(中学生以上) 3,500円 小人(小学生) 2,500円
利用方法	詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。 なお、「亀の井ホテル」は、当組合の補助以外にも500円の割引が受けられます(休暇村は除く)。

※利用時にはホームページをご確認ください。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

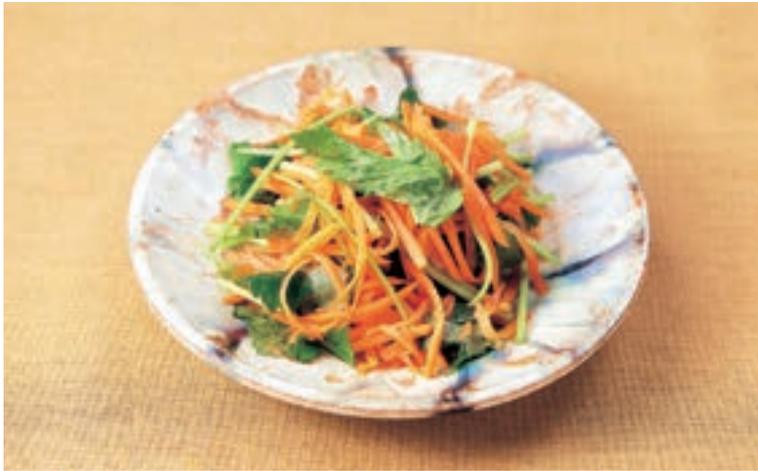
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

健康保険が使える？



整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



おサイフよろこぶ 医療のかかり方

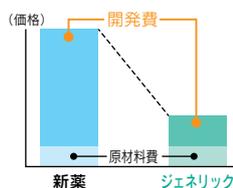
使っていますか？ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」を使っていますか？

医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができますよ。

1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



2 先発医薬品にはない工夫がある

安いだけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする(口腔内崩壊錠=OD錠) など

AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AGとは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。先発医薬品と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！



2023年4月から

出産育児一時金が引き上げられます

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合では、出産育児一時金を支給しています。

2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として、出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。



対象者 被保険者・被扶養者

支給額 1児につき

2023.3まで

2023.4から

42万円

50万円

出産育児一時金Q&A

Q 対象になる出産は？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書をかかわる「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

直接支払制度で実際の出産費用が一時金を下回った場合

健保組合に申請すれば、差額が受け取れます

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は、実費との差額を受け取れます。

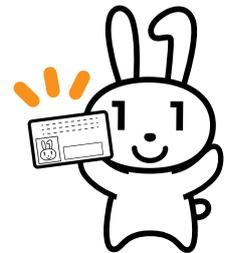
随時登録受付中

マイナ保険証を利用しましょう！

政府により、マイナンバーカードと健康保険証の一体化が進められています。

まだ、マイナンバーカードを申請していない方は、早めの申請をお願いします。

すでにマイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。



マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 限度額適用認定証などの書類申請が不要になります

マイナ保険証の利用登録はこちら

◎「マイナポータル」から、スマートフォンもしくはパソコンを使って登録



◎「セブン銀行のATM」から登録

マイナ保険証

マイナ保険証で医療費が安くなる

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で医療機関を受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。

2023年4月からは、特例措置としてさらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		従来の加算	2023年4月～12月
		3割負担の場合の額	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	12円	18円
	マイナ保険証で受診	6円	6円
再診	従来の保険証で受診	—	6円
	マイナ保険証で受診	—	—
調剤	従来の保険証で受診	9円/6カ月に1回	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	3円/6カ月に1回	3円/6カ月に1回

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



上半身を床と垂直に保つ。

POINT

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



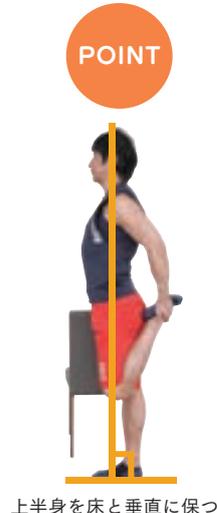
膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。

POINT