

岩谷産業健康保険組合

けんぽニュース

2020.4

No. **127**

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2020年度 予算と事業計画

健康保険 予算総額 11億1,287万8千円 (1人あたり731,194円)

2月17日に開催された組合会において、
2020年度予算ならびに事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

予算の基礎数値

■ 被保険者数	1,522人	■ 保険料率	80.0/1000
■ 平均標準報酬月額	547,000円	事業主	42.0/1000
		被保険者	38.0/1000

※()は1人あたり額

収入

繰入金	2千円(1円)
国庫補助金収入	69万7千円(458円)
雑収入	2,208万6千円(14,511円)
財政調整事業交付金	200万円(1,314円)
調整保険料	1,770万7千円(11,634円) 健保組合の助成事業の 財源となります
健康保険収入	10億7,038万6千円(703,276円) 事業主と被保険者のみなさん に納めていただきます

支出

事務費	5,181万2千円(34,042円)
予備費	1億267万8千円(67,463円)
その他支出	130万2千円(856円)
財政調整事業拠出金	1,770万7千円(11,634円)
保健事業費	6,451万6千円(42,389円) 各種健診や健康相談の実施 などにかかる費用です
納付金	4億2,251万2千円(277,603円) 高齢者医療を支えるために 国から課せられる費用です 【保険料収入の 約39%相当】
保険給付費	4億5,235万1千円(297,208円) みなさんへの医療費の給付 などに備える費用です 【保険料収入の 約42%相当】

納付金と保険給付費で保険料収入の81%相当を占める

介護保険

収入

科目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億3,779万8千円	188,506円
繰入金	1,400万円	19,152円
雑収入等	3千円	3円
収入合計	1億5,180万1千円	207,662円

支出

科目	予算額	1人あたり額
介護納付金	1億4,500万円	198,358円
介護保険料還付金	15万円	205円
積立金等	665万円	9,098円
支出合計	1億5,180万1千円	207,662円

予算の基礎数値

■ 第2号被保険者たる被保険者数	711人
■ 平均標準報酬月額	725,000円
■ 保険料率	16.000/1000
事業主	8.534/1000
被保険者	7.466/1000

公 告

健康保険料率と 介護保険料率の改定について

令和2年2月17日開催の組合会において下記のとおり議決され、健康保険料率の改定および下記組合同規約の改正について近畿厚生局の認可を受けました。

組合同規約第45条および第45条の2の中で

第45条「一般保険料額および調整保険料額の85分の44.5は事業主、85分の40.5は被保険者において負担する」の下線部分を80分の42.0は事業主、80分の38.0は被保険者において負担するに改める。

また

第45条の2「介護保険料の12.5分の6.667は事業主、12.5分の5.833は被保険者において負担する」の下線部分を100分の53.336 (または53.336%) は事業主、100分の46.664 (または46.664%) は被保険者において負担するに改める。

<附則> この規約は令和2年3月1日から施行する。

今回の改定により、健康保険料率は8.5%から8.0%に下がり介護保険料率は1.25%から1.60%に上がることとなります。

いずれも4月の給与からの変更となります。

介護保険につきましては、14ページを参考ください。増大する納付金に対応するために、料率を上げることになっております。

任意継続被保険者の 標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第32等級	560,000円
--------------	----------

よって1カ月の保険料は

健康保険料 44,800円 **介護保険料** 8,960円 となります。

*適用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日です。



すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん

START

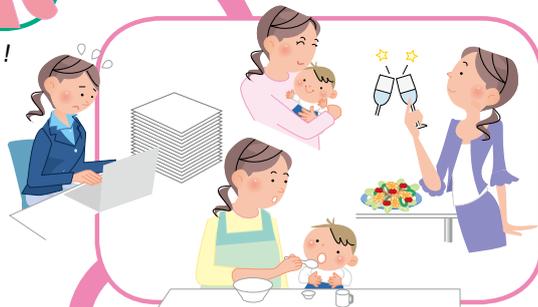


健診案内が届きました!

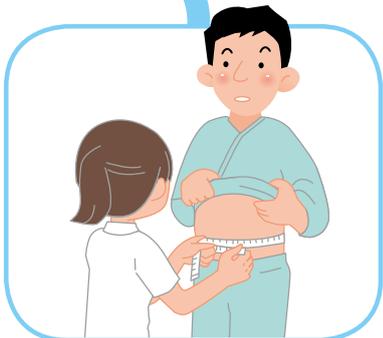
忙しいから、予約はちょっと先延ばし...

予約してスケジュール帳に記入しました!

手帳に書けば、忘れないね!



受診しました!



健診の話題にもついていけず...



健診結果が届きました。血圧が少し高めだから、減塩と運動を心がけます!

趣味に仕事に打ち込むぞ

締め切りギリギリに予約しようとする、希望の日程はいっぱい。なんとか受診できたものの...

やれやれ... 次は早めに受けよう



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月～翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！

受けました！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

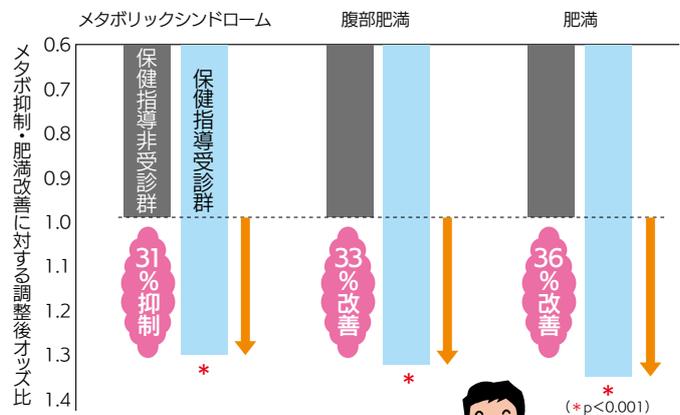
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながりかねない？

参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」

2020年度に 実施する主な 保健事業

毎日の生活を健康で
いきいきと過ごすために——
当健保組合の保健事業を
積極的に活用し、健康維持・増進に
お役立てください。

特定健康診査

39歳以上の被保険者(人間ドック)と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

歯科健診

歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

人間ドック

35歳～38歳の被保険者を対象に人間ドックを実施します。

健康相談室

健康相談室を開設しています(大阪本社・東京本社内)。気軽にご相談ください。

人間ドック等健診補助金制度

35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

「赤ちゃん和妈妈」

子育て支援として、新生児育児書を配付します。

「社会保険の知識」

新入社員に「社会保険の知識」を配付します。

医療費のお知らせ

被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします(年2回)。

「けんぽニュース」

保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

「健康カレンダー」

1年間通して保健情報をPRするため配付します。

若年層婦人科健診補助

若年層の女性被保険者を対象に健診補助を継続して実施します。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応しています。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

禁煙運動

禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

専用ダイヤル 0120-929049

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者のある被保険者の皆様を対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者の皆様には8月初旬(予定)に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者の皆様にお届けしております「令和2年度被扶養者健康診断(特定健康診査対応)のご案内」は7月8日頃に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。

帰省や旅行などをされる場合は、忘れずに健康保険証をお持ちください

春は環境の変わりやすい季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注「高齢受給者証」「限定額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それもあわせて返納してください。

被扶養者でなくなった日から、当健保組合保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき



パート先で被保険者になる場合は、
下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上(労使合意により500人以下でも可)

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、
または被保険者の収入の1/2以上になったとき

※60歳以上または障害がある場合は年収が
180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、
遺族年金を含む)



別居した

配偶者・子・孫・
父母・祖父母・
曾祖父母・兄弟
姉妹以外の親
族(三親等内)
が被保険者と
別居したとき



失業給付金の受給を 開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付
金を受給するようになり、その額
が1日当たり3,612円(60歳以
上は5,000円)以上のとき

75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期
高齢者医療制度の被保険者に
なったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定
され、後期高齢者医療制度の被保険者に
なったときも同様

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の
被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わりました

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者
については、「日本国内に生活の基礎があると認めら
れる場合」を除き、被扶養者資格を失いますのでご注
意ください。

日本国内に生活の基礎があると認められる場合

- ① 外国に留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、
一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、
新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他、日本国内に生活の基礎があると認められる
特別な事情があるとして健保組合が判断する人

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちよう並木 青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

※写真は改修工事前の様子

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

🕒 (ライトアップ) 日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

- 🕒 (施設利用時間) 8:30～21:00
- 🍵 (喫茶メニュー) (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。

● 甘味セット

📞 無休 (年末年始を除く)
☎ 03-3231-0878

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。

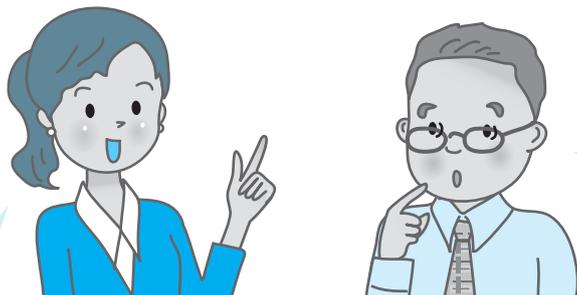


砲台跡

どっちが正解?

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち?



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※



※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷



※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



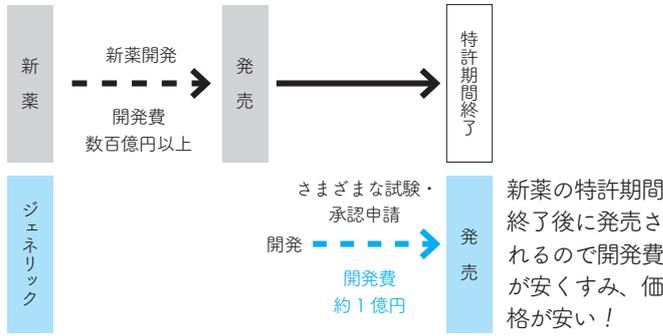
いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。

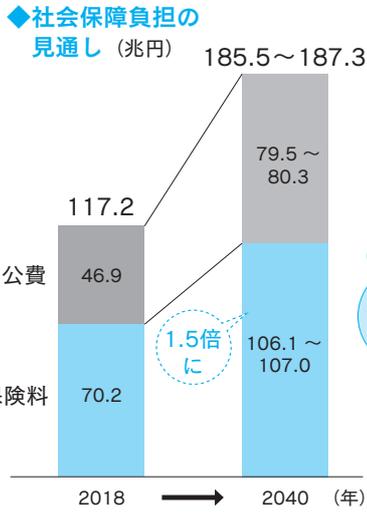
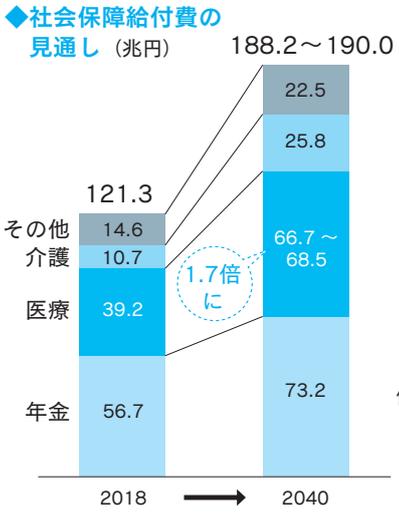
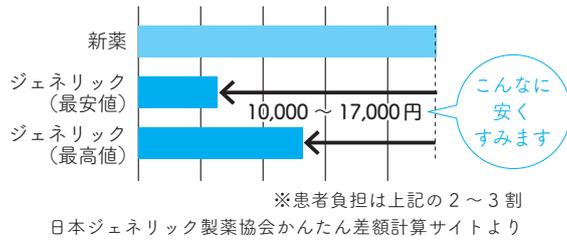


あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん

おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

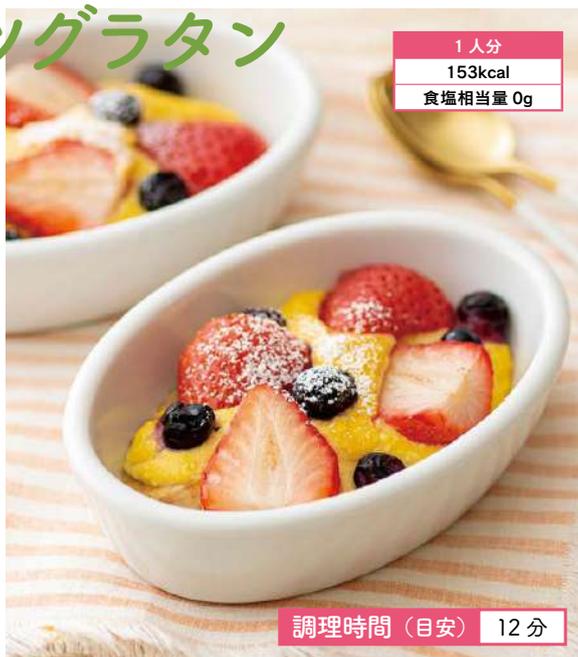
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

介護保険は全国の市区町村が運営主体となり、40歳以上の人を対象に介護サービスを提供する公的な社会保険制度です。その概要をご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。



▶ 市区町村が運営

介護保険は全国の市区町村が運営を行いますが、国や都道府県、各医療保険者も介護保険の運営に協力することが義務づけられています。そのため、健康保険組合は加入者の介護保険料の徴収を行っています。

▶ 40歳以上の人が被保険者に

介護保険では40歳以上の人が被保険者となります。このうち65歳以上の人を「第1号被保険者」、40歳以上65歳未満の医療保険加入者を「第2号被保険者」と区分します。なお、健康保険では被扶養者にあたる人も、介護保険では被保険者となります。

❖ 被保険者にならない人もいます ❖

40歳以上65歳未満の人でも、次に該当する場合は介護保険の被保険者にはなりません。保険料の徴収に影響しますので、次のどれかに該当して被保険者にならない場合、また次のどれかから外れて被保険者になる場合は、健康保険組合へ届け出てください。

- ①海外居住者（日本国内に住所がない人）
- ②在留期間3カ月以下の外国人
- ③適用除外施設に入所している人

▶ 介護保険の保険料

介護保険料の徴収方法や金額は、第1号被保険者と第2号被保険者で異なります。

■第1号被保険者（65歳以上の人）

◆ 徴収方法

市区町村が徴収します。年金月額15,000円以上の方は年金から直接徴収され、15,000円未満の方は個別に徴収されます。

◆ 計算方法

保険料の額は各市区町村が条例で設定する基準額に、所得に応じた段階別の保険料率を乗じた額となります。

■第2号被保険者（40歳以上65歳未満の人）

◆ 徴収方法

健康保険組合の加入者については、一般保険料と同様に毎月の給料および賞与から健康保険組合が徴収します。なお、健康保険組合の被扶養者にあたる人の介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者全体で負担しますので、被扶養者が直接保険料を徴収されることはありません。

◆ 計算方法

標準報酬月額および標準賞与額に介護保険料率を乗じた額となります。

予防しよう!

新型コロナウイルス感染症

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。正しい予防法を心がけ、感染を防ぎましょう。

どのように**感染**するの？

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「接触感染」が考えられています。

また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

コロナウイルスとは？



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれます。

どのように**予防**するの？

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

こまめに手洗い



流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。



マスクの着用、せきエチケット

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。



正しくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。

気になる**症状**があるときは？

次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上も続く。（解熱剤をのみ続けなければならない場合も同様）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合は相談を。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口
厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台） 携帯電話（緊急連絡用） 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物 (天候に応じて) 防寒着・雨具
 (もしものケガなどに備えて) 保険証
 カメラの予備バッテリー 電卓

流れ

当日
配付です。

1 スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2 チームで
作戦タイム



3 一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4 自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
 詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくになったら、協会 HP を見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。