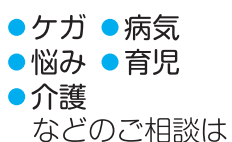


健保ニュース

- ▶ 2024年度 予算と事業計画 (P2)
- ▶ 2024年度に実施する主な保健事業 (P6)
- ▶ 健康保険料の使われ方 特定保険料 (高齢者医療への拠出金) 編 (P10)

No. 135



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

健康保険

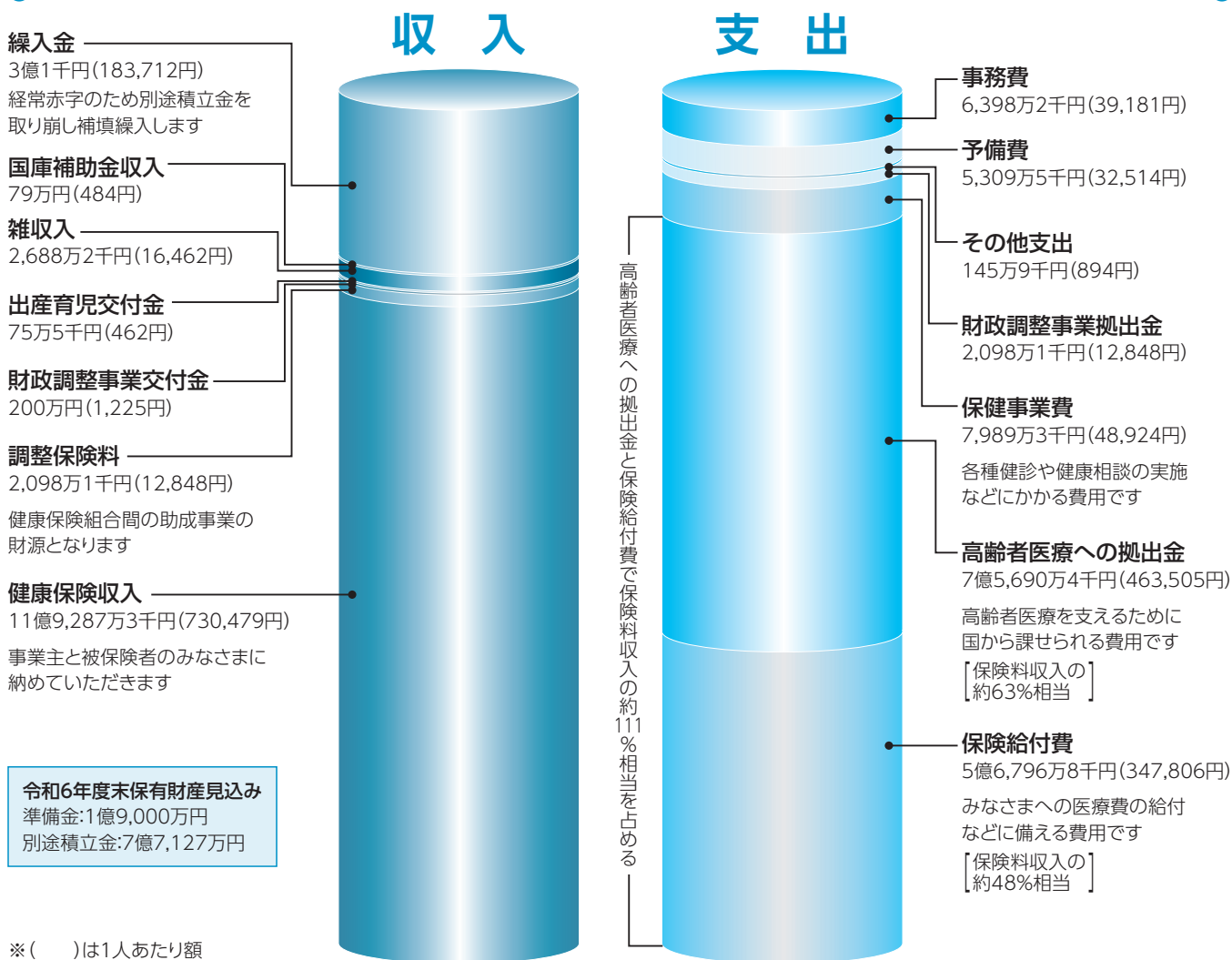
予算総額 15億4,428万2千円(1人あたり945,672円)

2月14日に開催された組合会において、2024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。

全国の健保組合で4割が赤字という厳しい状況のなか、当健保組合も主に高齢者医療への拠出金の増大により経常収支は2億4,893万9千円の赤字になる見込みです。赤字が続くと保険料率の引き上げ要因となりますので、日々の健康に留意し、医療費節減にご協力をお願いします。

予算の基礎数値

▶被保険者数	1,633人
▶平均標準報酬月額	570,000円
▶保険料率	80.0/1000
事業主	42.0/1000
被保険者	38.0/1000



介護保険

収入

科 目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億8,617万2千円	230,126円
雑収入等	3千円	3円
収入合計	1億8,617万5千円	230,130円

支出

科 目	予算額	1人あたり額
介護納付金	1億6,500万円	203,956円
介護保険料還付金	15万円	185円
積立金等	2,102万5千円	25,989円
支出合計	1億8,617万5千円	230,130円

予算の基礎数値

▶第2号被保険者たる被保険者数	786人
▶平均標準報酬月額	746,000円
▶保険料率	19.000/1000
事業主	10.134/1000
被保険者	8.866/1000

公 告

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33等級

590,000円

よって1カ月の保険料は……

健康保険料 47,200円

介護保険料 11,210円となります。

*適用期間 2024年4月1日～2025年3月31日です。

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、本年度も被扶養者を持つ被保険者のみなさまを対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者のみなさまには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みなさまにお届けしております「令和6年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応）のご案内」は6月初旬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、忘れずにマイナ保険証または健康保険証をお持ちください ◎

子宮頸がんの予防のために

HPVワクチン接種と子宮頸がん検診を受けましょう

日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人の女性が子宮頸がんによって亡くなっています。子宮頸がんを苦しめないために、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診を！

HPVワクチン接種

公費での「キャッチアップ接種」が受けられます

対象 平成9年度生まれ～平成19年度生まれ（1997年4月2日～2008年4月1日）で、過去に HPV ワクチンの接種を3回受けていない女性

※小学校6年～高校1年相当の女性は、HPV ワクチンの定期接種を公費で行っています。

公費による接種は

2025年
3月末まで

接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月間かかるため、接種を希望する方は、お早めの接種をご検討ください。

※HPVワクチンを1回接種したことがある方は残り2回、2回接種したことがある方は残り1回、公費で接種を受けることができます。

20歳以上の女性は子宮頸がん検診

HPVワクチンを受けた方も受けていない方も検診を受けましょう

被保険者（社員）35歳以上の方は人間ドックで無償で、34歳以下の方は健診補助制度で受診ください。

▶詳しくはこちら

HPVワクチン



厚生労働省
ホームページ

子宮頸がん検診



国立がん研究
センター
ホームページ

HPVワクチンの接種や子宮頸がん検診の受診を希望する方は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ
被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

特定保健指導って誰に案内が来るの？



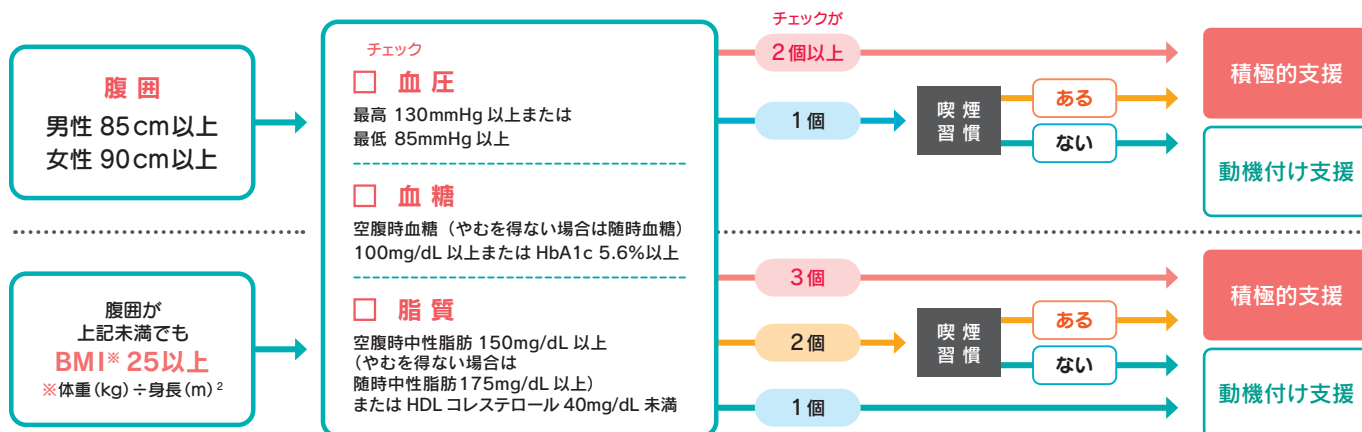
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

2024年度に実施する主な保健事業

よりよい健康生活を目指して——

当健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康づくりにお役立てください。

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。

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。

前期高齢者向け電話保健指導

前期高齢者になる前の方を対象に、電話で保健指導を実施します。

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。

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。

重症化予防・若年層向け保健指導

被保険者から対象者を抽出し、保健指導を実施します。

「健保ニュース」

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。

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。

「赤ちゃんと！」

子育て支援として、新生児育児書を希望者に3年間配付します。

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。

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。

ホームページ

事業内容、各種手続き、最新ニュースなどがパソコンやスマートフォンから確認できます。

「MY HEALTH WEB」

健康づくりをサポートする、個人向けポータルサイト。詳しくはP15をご覧ください。

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。

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)。

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。

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ます。

専用ダイヤル

0120-929049

歯医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる
- ✓ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで 4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所(か強診)」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。



「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化▲

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

3つの段階で取り組み

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」「医療・介護制度等の改革」「『地域共生社会』の実現」の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取り組み、②「こども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取り組み、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取り組み、の3つの段階に整理しています。

「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取り組みを検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に応じた全世代の支え合い」に5項目、「高

齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

生産性の向上、 効率的なサービス提供、質の向上

《医療DXによる効率化・質の向上》

- ・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。
- ・《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》
- ・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- ・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

能力に応じた全世代の支え合い

《医療・介護保険における金融所得の勘案》

- ・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護保険における金融資産等の取り扱い》

- ・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》

- ・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》

- ・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。
- ・入院時の食費について、食材料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

医療・介護制度等の改革

2028年度までに実施について検討する取り組み

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報のさらなる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付のあり方の見直し

他7項目

能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取り扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取り組みの推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
 - (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
 - (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの方岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



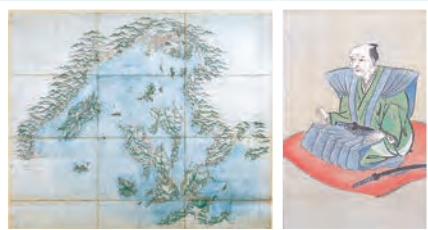
水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

9:00～17:00

0478-52-6675





左：名勝園 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用に作られたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

START/GOAL

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 〔佐原の大祭夏祭り〕期間中は～20:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380



一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 1月1日
- 💰 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ひと足 sightseeing のばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

ご存知ですか？

健康保険料の使われ方

特定保険料(高齢者医療への拠出金)編

みなさまの給与から引かれる健康保険料は、主に加算者のみなさまやそのご家族の医療費の支払い、健康づくり・疾病予防を行う健康管理事業のほか、**高齢者の医療費を支えるための「拠出金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）」**として国へ納付します。

健康保険料のうち「**特定保険料**」がこの拠出金にあてられます。拠出金の額は年々増加し、今では健保組合の**保険料収入の6割**を超えて、組合財政は経常赤字が続き厳しい状況です。このためみなさまの保険料が増加する大きな要因となっています。

2024年度 健康保険料率 8.0%（事業主 4.2% 被保険者 3.8%）

一般保険料率 7.862%

基本保険料

特定保険料

調整保険料率
0.138%

加入者の**医療費の支払い、健康管理事業**などにあてるための保険料

高齢者の医療費を支える拠出金にあてるための保険料

全国の健保組合が共同で実施する、高額な医療費の共同負担事業などの保険料

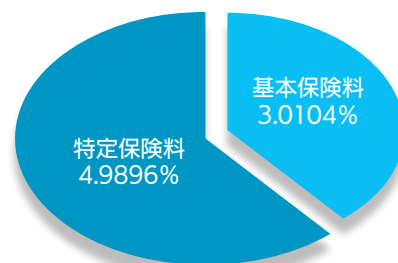
38%

62%

●保険料率8.0%、うち特定保険料率4.9896%の場合の被保険者の保険料額

標準報酬月額	被保険者健康保険料額 (保険料率3.8%)	うち高齢者医療のための負担分 (特定保険料額)
20万円	7,600円	4,740円
30万円	11,400円	7,110円
50万円	19,000円	11,850円
70万円	26,600円	16,590円

岩谷産業健康保険組合
保険料率
<8.0%>



※便宜上、基本保険料に調整保険料を含めた形で表示

保険料の計算方法

標準報酬月額 × 保険料率
= **毎月納める保険料**



給与明細に記されている、
月々の健康保険料がいくらか
確認してみましょう！



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 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。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。
- ※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。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



ミールキットを冷凍保存し、 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料〈2人分〉

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食するとき、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際にムラになりにくくなります。

2024年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証
の使い方の
動画はコチラ
（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の算入は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として 利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要**です（登録は1回のみ）。

急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の
登録は
ここです



実証ベータ版
マイナポータル



正式版
マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカード
の保険証利用
申し込みの動画は
コチラ
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちら

地方公共団体
情報システム機構

★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



使える！
健康情報
サイト

健康保険組合のホームページを ご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています！



スマートフォンに
対応しているから
ご家族だれでも
どこからでも気軽に
閲覧できます！



下の2次元
コードから
アクセス！



被保険者のみなさま
登録はお済みですか？

MY HEALTH WEB に未登録の方はお早めに！

MY HEALTH WEB は、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。
ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。ぜひ、お早めにご登録ください！



毎日
更新される
健康情報

歩数や
体重などの
バイタル登録

健診結果の
情報と
アドバイス

月々の
医療費明細
の閲覧

ジェネリック
医薬品の
差額情報



▲登録は
こちらから

健康づくりの第一歩は自分の状態を知ることから。
「マイヘルスウェブ」はスマートフォンにも標準対応。
健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知はもとより健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなど、
加入者が健康に関するあらゆる情報にいつでもアクセスできる環境を提供します。



1 \\ Start! // セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右各 10 秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えて OK !

忙しいあなたに

globody fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1 セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)のように小刻みに(上下5cm程度)体を動かす



左右各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1 セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1~4を左右入れ替えて行う。



左右各 10 秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody fitness
とは...

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせること、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

