

兼松連合

健保だより



KENPO NEWS 2022 SPRING Vol.105 CONTENTS:

令和4年度予算のお知らせ / 介護保険料率改定のお知らせ / 健保組合からのお知らせ / 令和4年度保健事業のご案内 / 2021年度版「健康スコアリングレポート」 / にっぽんウォーキング旅 / 知って納得 健康保険 / ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です / おつかれほぐしストレッチ / マイナンバーカード利用の5つのメリット / 特定保健指導でヘルシー習慣を身につけよう! / からだの電話健康相談・こころの電話健康相談・名医紹介サービスのご案内



山形県「さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望」

重要なお知らせとお願いがあります

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

兼松連合健康保険組合
<https://www.krkenpo.or.jp>



●収入支出予算額

- ・予算総額 **32億9,339万円**
- ・経常収支差引額 **▲1億7,133万円**

●予算編成の基礎となった数字

- ・被保険者数 6,107人 (男性 3,927人、女性 2,180人)
- ・平均年齢 40.60歳 (男性 42.89歳、女性 36.47歳)
- ・平均標準報酬月額 365,408円
- ・健康保険料率(調整保険料率を含む) 90/1,000
(事業主 45/1,000、被保険者 45/1,000)
- ・介護保険料率 18/1,000
(事業主 9/1,000、被保険者 9/1,000)

令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍でも

効果的な保健事業で

皆さまの健康を積極的にサポートします

兼松連合健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月25日開催の第103回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和4年度の予算総額は32億9,339万3千円となり、経常収支差引額▲1億7,133万3千円の赤字予算となりました。

収入面では、新型コロナウイルス感染症の影響等による平均標準報酬月額・標準賞与額の伸び悩みを考慮し、保険料収入は前年並みとしました。

支出面については、令和2年度決算において受診控えによる一時的な減少が見られた保険給付費が、令和3年度ではコロナ以前の水準に戻るとともに、更に高額医療等の発生等により大幅な増加に転じました。これにより、令和4年度の保険給付費は令和2年度に比して大幅な増加(1人当たりの保険給付費21%増)を見込んでいます。

高齢者医療への拠出金(納付金)については、コロナ禍で令和2年度の高齢者の医療費が一時的に減少したことから、納付した高齢者医療拠出金の一部が還付される見込みであり、令和4年度の

納付額は一時的に低く抑えられる見通しです。

以上のように、令和4年度の予算においては、一部プラス要因もあったものの、保険給付費の急激な増加により、結果として大幅な経常赤字を見込まざるを得なくなりました。現状これらの赤字額は国からの補助金や財政調整事業交付金などの支援金で埋め合わせていますが、これも限界に近づいてきています。令和4年度の健康保険料率は据え置きとしましたが、令和5年度においては料率の引き上げが必須の状況となっています。

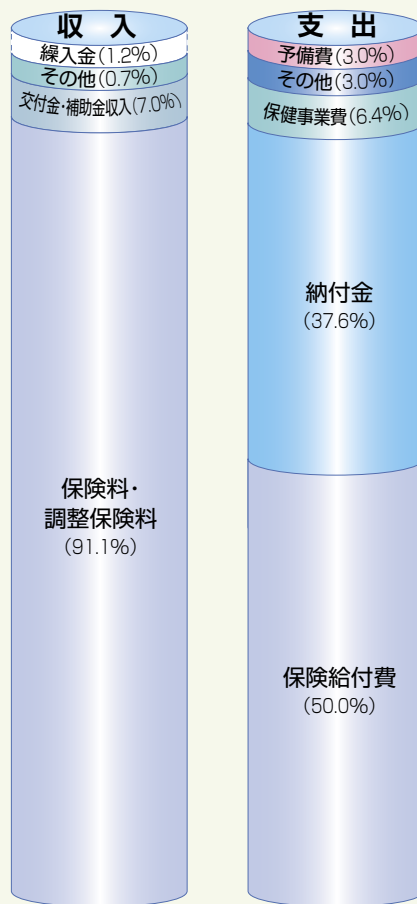
新型コロナウイルスの感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。厳しい財政状況ではありますが、当健保組合では、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、各種保健事業に必要な予算を組み、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

●令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	2,958,136
基 本 保 険 料	1,719,521
特 定 保 険 料	1,238,615
国 庫 負 担 金 収 入	822
調 整 保 険 料	43,479
繰 入 金	40,001
国 庫 補 助 金 収 入	70,803
特定健康診査等事業収入	18,700
財政調整事業交付金	160,000
雑 収 入	1,452
合 計	3,293,393

収入と支出の割合



支 出 (千円)	
事 務 費	50,183
保 険 給 付 費	1,646,704
法 定 給 付 費	1,640,856
付 加 給 付 費	5,848
納 付 金	1,238,457
前期高齢者納付金	683,421
後期高齢者支援金	544,943
そ の 他	93
保 健 事 業 費	210,657
財政調整事業拠出金	43,480
雑 支 出	4,093
予 備 費	99,819
合 計	3,293,393

Point

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。報酬額に健康保険料率を乗じて計算します。令和5年度には料率の引き上げが避けられない状況となっています。



Point

納付金 令和4年度の納付額はいったん落ち着きましたが、高齢化社会がますます進行する中で、再び増加することが見込まれています。

Point

保険給付費 医療費の給付や各種手当金の給付などをするための費用です。令和4年度は大幅な増加が見込まれています。

経常収入合計 2,978,750 千円 — 経常支出合計 3,150,083 千円 = 経常収支差引額 ▲ 171,333 千円

介護保険分

●収入合計360,454千円

●支出合計360,454千円



Point

介護保険料 40～60歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。今回介護保険料率の改定を行いました。
⇨詳細は次ページへ



Point

介護納付金 市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



介護保険料率改定のお知らせ

介護保険料率の引き上げを行いました。

健保だより2021年秋号にてご連絡の通り、介護保険料率の改定を行いました。

介護保険における健保組合の役割は、皆さまより介護保険料を徴収し、それを介護納付金として国に納めることです。介護納付金が令和2年度より全面報酬割となったことから、収入である保険料の計算方式と、支出である介護納付金の計算方式が同じになりました。よって、今回納付額に必要な資金が確保されるように、国より告知された令和4年度の介護納付金概算負担率千分の18.94104をベースとし、過年度の納付金の精算額（概算額と確定額の差）を勘案して、千分の18と設定しました。これで、介護勘定の収支がほぼ均衡するものと見込んでいます。

介護保険料率

旧保険料率 16 / 1000

新保険料率 18 / 1000

(令和4年3月1日より)

(ご参考) 令和4年度介護納付金概算負担率

被用者保険等保険者に係る第2号被保険者の負担総額 (2兆6,943億円)

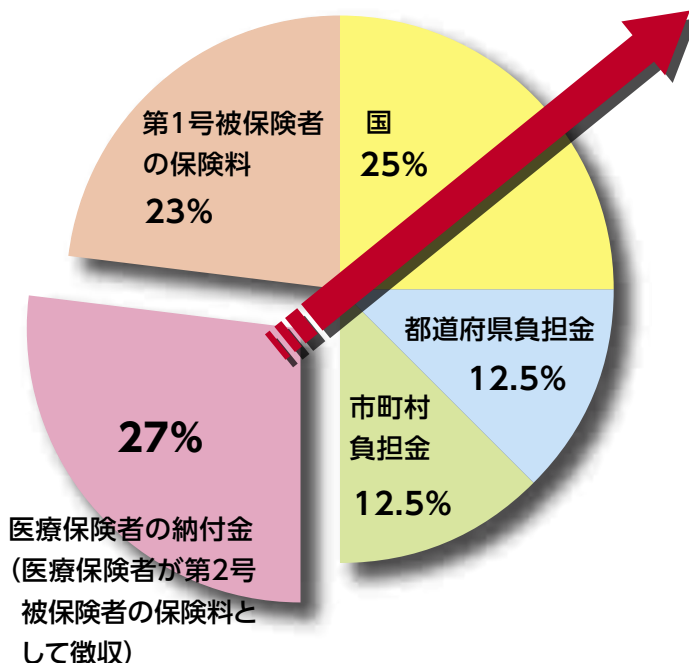
被用者保険等保険者に係る第2号被保険者の標準報酬総額の見込額の合計 (142兆2,463億円)

= 概算負担率 0.01894104

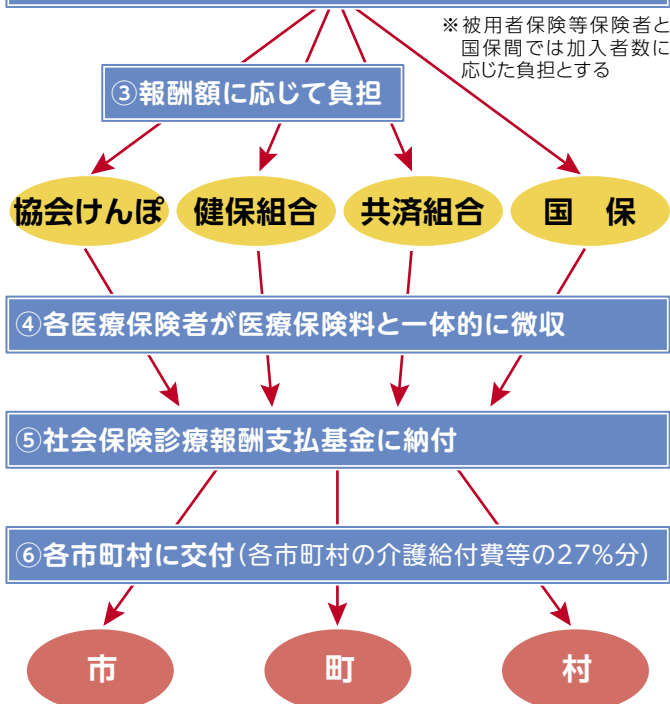
介護納付金の仕組み

- 40～64歳(第2号被保険者)の保険料は、各医療保険者が徴収し、納付金として支払基金へ納付
- 納付金は、概算により納付し、2年後に精算する仕組み

① 第2号被保険者(40～64歳)は給付費の27%を負担



② 第2号被保険者一人当たりの負担額を計算



健保組合からのお知らせ

令和4年度 生活習慣病予防健診(特定健診)のお知らせ

○対象者：35歳以上(年度内)の被保険者・被扶養者

注：被保険者の健診について、事業所独自の保健事業として検査項目の追加や費用負担の免除を行っているケースがありますので、その場合は、事業所のルールに従ってください。

○協定医療機関の場合

健診費用：全額組合負担

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、オプションで検査項目を追加された場合は、費用の請求があります。また、オプション以外で一部自己負担が発生する医療機関がありますのでご注意ください。(組合HPお知らせ「令和4年度協定健診機関について」をご覧ください。)

受診の手順：

①組合HPで健診機関を確認 ②電話で予約 ③健診当日、必ず保険証を持参 ④後日、健診結果が受診者に届く ⑤二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。

○一般の健診機関で受診の場合(やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診)

健診費用：助成金30,000円を上限に実費を支給

原則、組合指定の健診項目を受診してください。特定健診項目で未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、指定外のオプション検査費用は自己負担です。

受診の手順：

①組合指定の検査項目を確認 ②組合への健診受診に関する申請書の提出はありません ③費用は全額立て替えて支払います ④後日、健診結果が受診者に届く ⑤二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください ⑥「健診費用請求書」に領収書、健診結果(写)を添えて組合あてに提出してください ⑦質問表(写)を必ず添付してください。

オプション検査のお知らせ

従来実施していた「腫瘍マーカー検査(CEA/AFP/CA19-9)補助」を変更して、「オプション検査補助」を実施しています。検査項目は腫瘍マーカーに限らず、健康診断の検査項目であれば何でも選択が出来ます(複数項目選択可)。また、毎年違う検査を選択しても構いません。従来の腫瘍マーカーも選択できます。(但し、歯科検査は対象外)

※事業所独自の保健事業として、従来の腫瘍マーカー検査を事業所の指定検査項目としている場合は、事業所のルールに従ってください。(個人で検査を選択することは出来ません。)

(過去の実施例)

- ・肝炎ウィルス(HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体) ・ヘリコバクターピロリ抗体、ペプシノゲン
- ・尿素吸気検査・甲状腺ホルモン・喀痰細胞診・肺がんCT・HVP(女性向け)・動脈硬化
- ・頸動脈エコー・骨密度・骨折予防・脳梗塞、心筋梗塞発生リスク検査等

○対象者：50歳以上(満年齢)の被保険者で希望するもの

補助金額：年度内1回に限り、3,000円を限度に補助

実施方法：

①希望者は、予めオプション検査項目を決める ②健診申込時に検査費用等確認のうえ、オプション検査を申し込む ③健診日、健診機関窓口でオプション検査費用を支払う ④組合指定の申請用紙と請求書を事業所経由で提出して補助を申請 ⑤事業所経由で補助金額の精算 ⑥複数の項目を受検した場合は、その合計で3,000円を限度とします。その場合は、まとめて1回の補助申請としてください。

令和4年度保健事業

組合員皆さまの「健康づくり」をバックアップします。厳しい財政状況ですが、保健事業は効率性を精査しつつ必要な内容を実施してまいります。

	種目	令和4年度事業内容
特定健康診査・保健指導	法定 特定健康診査(特定健診)	40歳～74歳の全員(被保険者・被扶養者)が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に着目した健診です。当組合の生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。
	法定 特定保健指導	特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。被保険者については、事業所のご協力のもと、事業所に専門職(管理栄養士等)を派遣して初回面接を実施しています。被扶養者については、適宜ご案内をご自宅に送付しています。 *被扶養者の方/お問い合わせ・申し込み 電話：06-6231-1877 e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp スマホでも参加OK 
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回(4月、10月)、事業所を経由して被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に事業所を経由して配布します。年2回(7月、1月)実施。
	ジェネリック差額通知	年2回ジェネリック差額通知を対象者の方に事業所を経由してお渡しします。ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、医薬品の削減額をご参考値としてご案内します。
	ホームページ・専用健康サイト	健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを満載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が受けられます。 HP「兼松連合健康保険組合」で検索 (https://www.krkenpo.or.jp) 健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク ➡電話番号877002を入力 (https://familycare.sociohealth.co.jp)
	出産・育児雑誌の送付	初産に限り(被保険者及び被扶養者)、赤ちゃん和妈妈社より「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」をお送りします。また、ご出産後、1年間、育児月刊誌「赤ちゃん和妈妈」(含むお誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」)をお送りします。 E-mail:tokutei@krkenpo.or.jpまで“赤ママ送付希望”と申し込みください。
健康相談	ファミリー健康相談 (業務委託先:㈱法研)	急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。 ● 24時間年中無休、医師が24時間常駐 ● 各科顧問医師と直接相談が可能(小児科医は24時間対応) ● 携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料 ● 海外からの相談も無料で対応 ● WEBからの相談も可能 ● 医療機関情報も提供しています 当組合専用番号 0120-877002 
	メンタルヘルスカウンセリング (業務委託先:㈱法研)	ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。 ● 面接カウンセリングのご予約 本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付 月～土曜日 午前10時～午後8時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) ● 電話カウンセリングのご利用 利用時間 月～土曜日 午前10時～午後10時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) ● 電話カウンセリングのご利用ご予約 予約受付 月～土曜日 午前10時～午後6時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) 当組合専用番号 0120-877002 (自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ)
	前期高齢者向け電話健康相談 (業務委託先:㈱法研)	主に65歳以上の被扶養者で、当組合の生活習慣病予防健診を受診していない方を対象に健康実態調査と電話健康相談を行います。高齢者医療納付金の動向にも影響を与える、前期高齢者の方々の健康寿命の延伸に関する取り組みです。

	種目	令和4年度事業内容
疾病予防	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに検査項目を充実させて実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。また、被保険者につきましては、事業所との共同事業となっています。実施要領、注意事項をよく読み受診してください。
	二次(精密)検査	当組合の生活習慣病予防健診を受診した結果、3カ月以内の受診指示がある場合に、窓口で負担した費用を補助します。令和4年度より実施要項を変更していますので、組合HP「令和4年度生活習慣病予防健診の二次検査に対する補助について」を参照してください。
	PSA検査補助	年度内に50歳以上の被保険者で希望の方を対象(一般医療機関で受診の場合に限る)に、年度内1回に限り、2,100円を助成します。 *協定機関で受診の場合は、基準検査項目に含まれていますので対象外です。
	オプション検査補助	50歳以上(満年齢)の被保険者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、3,000円を上限に補助します。ご自身に必要な検査を自由に選択することが出来ます。(お知らせをご参照ください。)
	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に助成します。(児童については、限度金額内で2回接種可) 実施期間：令和4年10月1日～令和4年12月31日 (予防効果を高めるため、年内に接種してください。)
その他	家庭常備薬の斡旋	年2回(4月、10月)実施。(セルフメディケーション税制対応) 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブ ルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。また、年3回(4月、10月、1月)キャンペーンも実施予定。また、令和2年度より、 【オンライン会員】プランも追加導入されました 。詳細は当組合のHPをご参照ください。
	オンライン禁煙外来	令和2年度より開始したオンライン禁煙外来ですが、本事業に使用するファイザー社製禁煙補助薬チャンピックスの供給が現在ストップしており、再開の見込みが立ちません。ニコチンパッチでの再開も検討していますので、お待ちください。状況は適宜HPでご連絡します。

兼松連合健康保険組合 生活習慣病予防健診 基準検査項目

検査項目	内 容
診 察	問診・聴診・触診
身体計測	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
血圧測定	最高血圧・最低血圧
尿 検 査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼 吸 器	胸部レントゲン検査
消 化 器	胃部レントゲン検査(直接) または胃部内視鏡検査 便潜血検査(2日法)
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循環器	心電図(安静時)
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖 尿 病	空腹時血糖・HbA1c
肝 機 能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂 質	総コレステロール・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール
膵 機 能	アミラーゼ
腎 機 能・痛 風	尿素窒素・クレアチニン(eGFR)・尿酸
婦 人 科 (希 望 者)	子宮頸がん検診 乳がん検診
P S A	前立腺腫瘍マーカー (年齢50歳以上の被保険者)

※太字：特定健康診査項目

メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲	追加リスク			メタボリックシンドローム判定
	①血圧	②脂質	③血糖	
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			メタボリックシンドローム基準該当
	1つ該当			メタボリックシンドローム予備群該当

①血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
②脂質：中性脂肪 150mg/dℓ 以上 または HDL コレステロール 40mg/dℓ 未満
③血糖：空腹時血糖 110mg/dℓ 以上
※服薬を行っている項目(血圧・脂質・血糖)は検査数値に関係なく追加リスクとしてカウントします。

特定保健指導対象者の判定基準

腹 囲	追加リスク		④喫煙歴	対 象	
	①血圧	②脂質 ③血糖		40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当		あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当				
上記以外で BMI≥25	3つ該当		あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当				

①血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
②脂質：中性脂肪 150mg/dℓ 以上 または HDL コレステロール 40mg/dℓ 未満
③血糖：空腹時血糖 100mg/dℓ 以上 (空腹時血糖値がない場合は HbA1c5.6% 以上を代用)

※血圧、脂質、血糖いずれかの服薬者は保健指導の対象から除かれます。

兼松連合健康保険組合の 健康スコアリングレポート

昨年、10月に日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携し、各健康保険組合に【健康スコアリングレポート】が送付されました。みなさまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

【健康スコアリングレポート】とは…

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業態平均と比較したデータ等が見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好（笑顔）」から「不良（悲しい顔）」の5段階で表記しています。

【特定健診・特定保健指導】

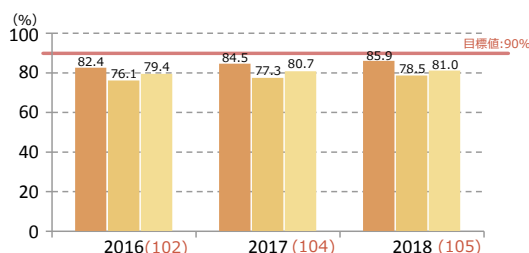
特定健診・特定保健指導



単一組合順位	454位 / 1,113組合
全組合順位	536位 / 1,366組合

特定健診の実施率

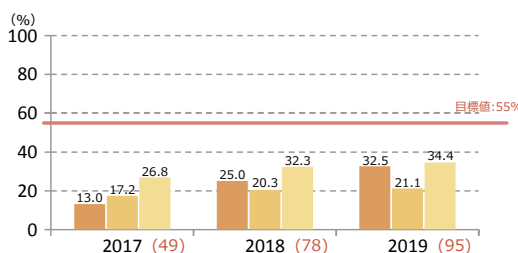
1ランクUPまで^(*) あと 121人



特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	82.4%	84.5%	85.9%
業態平均	76.1%	77.3%	78.5%
単一組合平均	79.4%	80.7%	81.0%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで^(*) あと 16人



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	13.0%	25.0%	32.5%
業態平均	17.2%	20.3%	21.1%
単一組合平均	26.8%	32.3%	34.4%

特定健診については、被保険者の実施率は高い実施率を維持していますが、家族（被扶養者）の健診実施率が低く、全体の実施率を下げています。特定保健指導の実施率は年々アップしてきていますが、まだまだ目標には遠い状況です。

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

(*) "1ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

■ 当組合
■ 業態平均
■ 単一組合平均

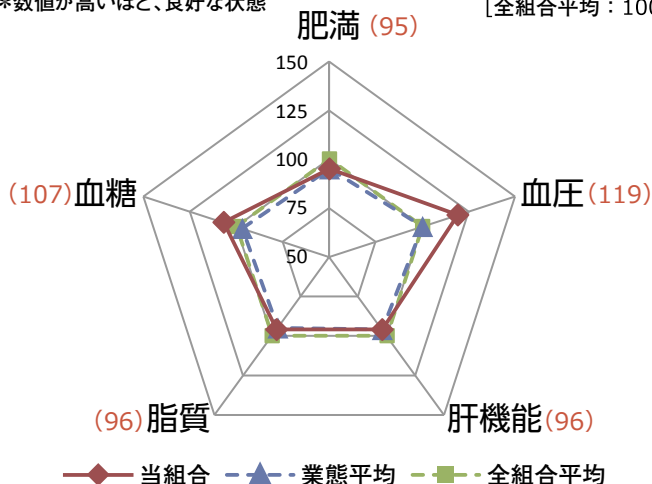
【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



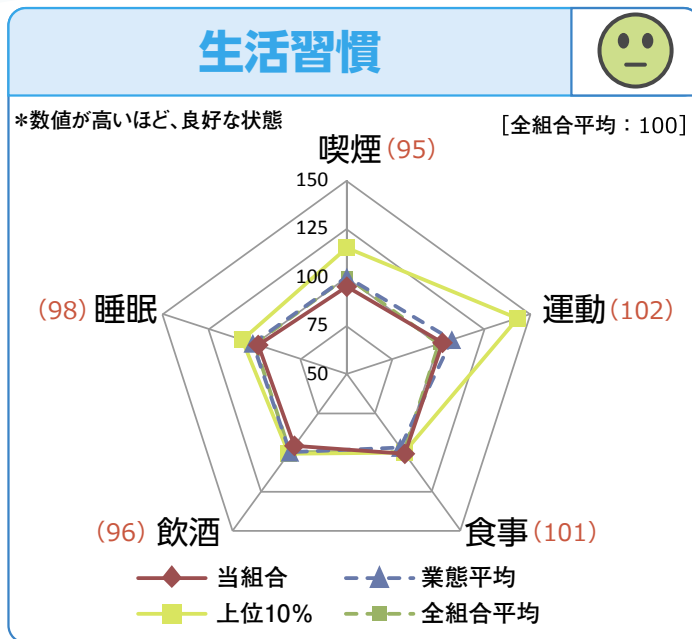
肥満リスク	良好	中央値と同程度	不良	不良	不良
血圧リスク	良好	中央値と同程度	不良	不良	不良
肝機能リスク	良好	中央値と同程度	不良	不良	不良
脂質リスク	良好	中央値と同程度	不良	不良	不良
血糖リスク	良好	中央値と同程度	不良	不良	不良

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状態では、すべてのリスク項目において“普通”か“良好”をキープしており、“不良”サイドの項目はありません。しかしながら、脂質リスク保有者が年々増えており、注意が必要です。



【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



喫煙習慣 リスク						あと 64 人
運動習慣 リスク						あと 97 人
食事習慣 リスク						あと 95 人
飲酒習慣 リスク						あと 68 人
睡眠習慣 リスク						あと 81 人

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

生活習慣の経年変化		2017	2018	2019
喫煙	当組合	97	96	95
	業態平均	100	100	100
	上位10%	114	121	115
運動	当組合	102	104	102
	業態平均	110	108	107
	上位10%	153	139	143
食事	当組合	98	99	101
	業態平均	99	97	97
	上位10%	101	109	100
飲酒	当組合	98	96	96
	業態平均	100	100	100
	上位10%	104	103	101
睡眠	当組合	101	99	98
	業態平均	101	101	101
	上位10%	105	102	107



喫煙と飲酒については、昨年同様思わしくない結果となっています。特に喫煙については、年々“不良”方向に進んでおり、会社ぐるみで禁煙に取り組む企業なども増えている中、当組合はかなり出遅れてしまっています。

大切な人を守るため

「禁煙」にチャレンジを

タバコの煙から大切な人を守るには、禁煙が一番の近道です。自力でやめるのが難しい場合は、禁煙補助薬や禁煙治療なども検討しながら、自分に合った方法で始めてみましょう。



自力で頑張る

依存性の低い人は、吸いたくなったらガムをかんだり、吸いたくなる場所（飲み屋等）へ行かないようにするなど、できることからチャレンジしましょう。



禁煙補助薬を使う

タバコに含まれるニコチンには強力な依存性があり、禁煙するとイライラするなどの禁断症状が起こる場合があります。症状を緩和させるニコチンパッチ（皮膚からニコチンを吸収させる貼り薬）、ニコチンガム（ニコチン含有のガム）等の禁煙補助薬は薬局でも扱っており、薬を活用した場合は自力での禁煙に比べ成功率が3～4倍高まるとされています。



禁煙治療を受ける

医師のアドバイスを受けて禁煙するため、成功率も高くなります。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられ、近年は適用も拡大しています。お住まいの地域によっては自治体等が禁煙支援を行っている場合がありますので、それらを活用するのもよいでしょう。



にっぽん ウォーキング旅

宮城県
柴田町



桜舞う城下町で 東北の春容に心躍らせる

藩政時代には城下町として栄えた柴田町船岡エリア。

日本さくら名所100選に選ばれた

「白石川堤」と「船岡城址公園」は、

東北有数の桜の名所として知られており、

歴史と自然を感じながらウォーキングを楽しめる。

桜の開花時期は混雑が予想されるので、午前中早めからの出発がお勧め。なお、柴田町は比較的温暖な地域のため、桜の開花時期は4月上旬から中旬と、東北地方の中でも早い方だ。

船岡城を模して建設されたJR船岡駅がスタート地点。改札を出て、跨線橋を渡り3分ほど歩くと、桜並木が見えてくる。「一目千本桜」と称される約1200本の白石川堤の桜並木は、実業家・高山開治郎氏が「生まれ故郷に美しい桜並木を」との願いを込め、1923（大正12）年と1927（昭和2）年にソメイヨシノの苗木を植樹したことが始まりで、今も町のシンボルとして、地元の人々の手で大切に保護活動が行われている。土手を覆うように広がった枝ぶりは見事で、ちょうど大人の目の高さで桜を楽しめる。

しばた千桜橋を渡りながら、桜をはじめ、チューリップやレングヨウ、吉野ツツジといった春の花々の景観を楽しんだら、1300本の桜で山全体が淡紅色に染まる船岡城址公園へ。園内のスロープカーで頂上までの305mの距離を3分40秒かけてゆっくりと上り、桜のトンネルに飛び込む瞬間は、その美しさに思わず胸が弾む。頂上から見える、一目千本桜と白石川、さらには遠く蔵王連峰や太平洋までも望む眺望は絶景だ。

園内にある柴田町観光物産交流館「さくらの里」の展望デッキで桜を眺めながら休憩した後は、「しばたの郷土館」で城下町の歴史を学ぼう。ここからゴールのJR船岡駅までの道のりには、由緒正しい神社仏閣が点在しており、歴史の風情が感じられる。

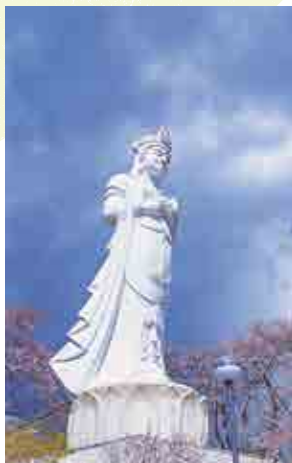


2

しばた千桜橋



船岡城址公園と白石川堤をつなぐ歩道橋として、2015（平成 27）年に開通。橋からは花の景観だけでなく、橋の下を通る東北本線走る電車の撮影スポットとしても人気。



3

船岡城址公園
(舟岡要害跡)

明治維新まで柴田家が居住した山城跡を整備した公園。桜だけでなく、初春のスイセン、ユキヤナギ、梅、花モモ、春はレンギョウ、初夏のアジサイ、秋の曼珠沙華など四季を通じた花の名所。船岡平和観音像の立つ山頂からの眺めは必見。

DATA 時間：9:00～17:00／
休：月曜／電話：0224-87-7101（柴田町観光物産交流館「さくらの里」）



山頂へはスロープカーでも行ける。春は桜のトンネルをくぐるような気分に。

1

白石川堤

白石川沿いに植樹されたソメイヨシノを中心とした約8kmの桜並木は「一目千本桜」と呼ばれている。残雪の荘厳な蔵王連峰の白色、白石川の澄んだ青色、桜並木の可憐な淡紅色、これら三層の織り成すコントラストはまさに絶景。桜の咲く4月上旬ごろに開催される「桜まつり」では、夜間ライトアップが行われ、多くの人が訪れる。



「桜まつり」開催中の夜間ライトアップは、幻想的な雰囲気が楽しめる。

約 4.2km

80分

walking map

白石川

START

JR 船岡駅
GOAL

2 しばた千桜橋

展望デッキ

3 船岡城址公園
(舟岡要害跡)

5 しばたの郷土館

4 さくらの里

スロープカー

4

柴田町観光物産交流館
「さくらの里」

柴田町の特産品や民芸品、銘菓などを販売する直売所。建築材には町有林で育まれた杉やヒノキを使用しており、木のぬくもりと香りを感じられる。

DATA 時間：9:00～17:00／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0224-87-7101



柴田町に自生する「雨乞の柚子」を使用したフルーティーなお酒「柴田の柚子酒」はお土産に人気。

5

しばたの郷土館



町の歴史や民族・産業などを展示する博物館。館内には昭和の民家を再現した家、国宝如庵を再現した茶室などがある。町発展の原点である「旧第一海軍火薬廠」のジオラマは必見。

DATA 時間：9:00～17:00／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0224-55-0707



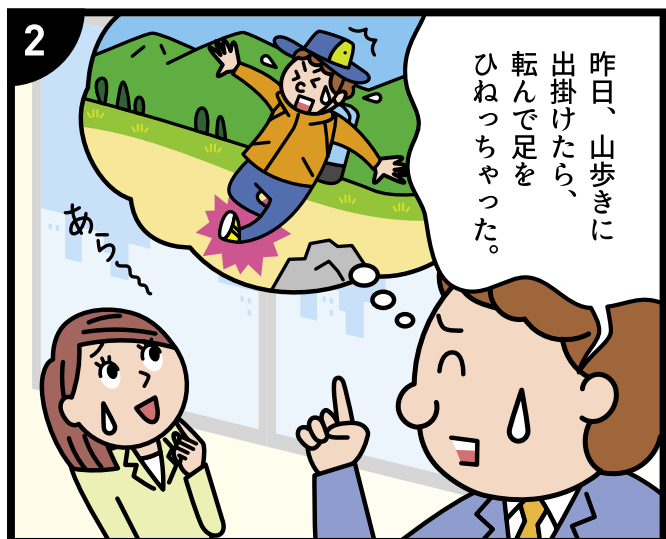
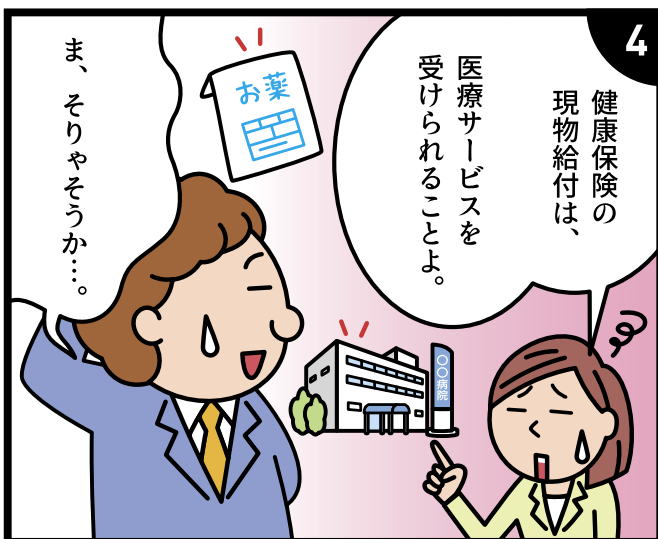
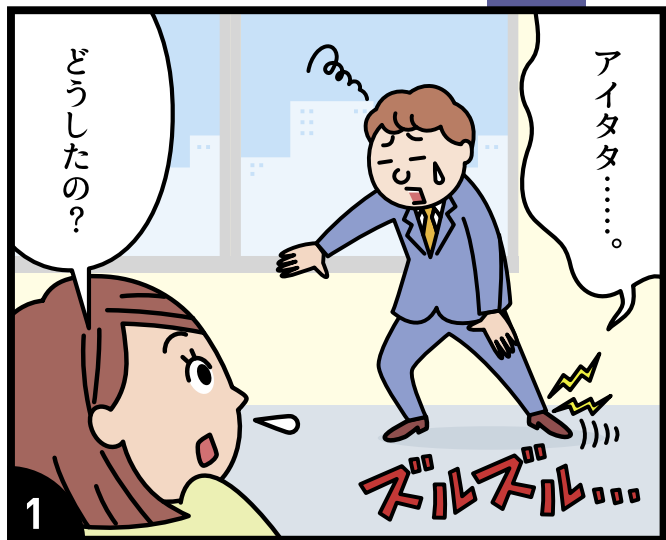
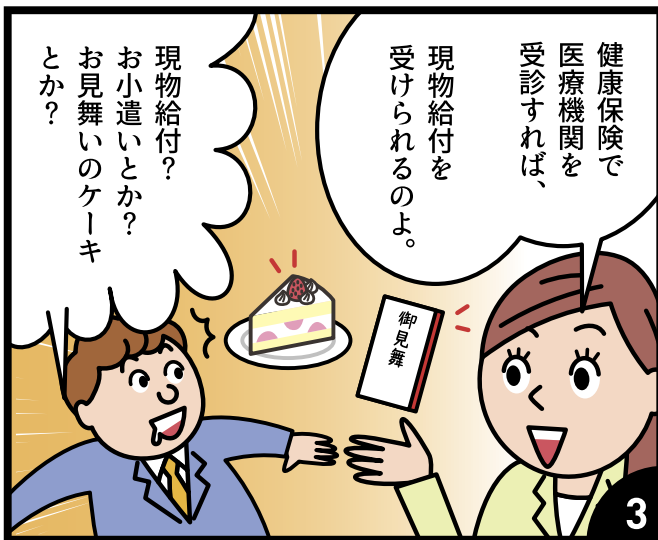
※営業時間などデータは変更される場合があります。

11 ※新型コロナウイルスの感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

健康保険

健康保険の 保険給付とは？

病気やけがで医療機関等にかかったときや、
傷病による休業・出産・死亡などで生じる
費用負担を軽くする公的医療保険制度が
「健康保険」です。
保険給付には現物給付と現金給付があり、
被保険者・被扶養者の生活を
サポートしてくれます。



● 保険給付の基本は 現物給付と現金給付

健康保険とは、病気やけがなどにより医療機関を受診したときや、傷病による休業・出産・死亡などのときの自己負担費用を軽減するための公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、その従業員は健康保険に加入して「被保険者」となり、保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付を受けることができます。

保険給付には、病気にかかったり、けがを負ったりした場合に診察や薬の調剤など医療そのものを給付する「現物給付」と、休業を伴う傷病や出産の際に給付される一時金、医療費が高額になった（自己負担限度額を超えた）場合の療養費、死亡時の費用などを給付する「現金給付」の二つがあります。

健康保険に加入した際に交付される健康保険被保険者証（保険証）を医療機関等の窓口で提示すれば、一定割合の自己負担分のみで診療が受けられます（マイナバーカードの健康保険証利用も含む）。これが現物給付です。

一方、現金給付は、条件を満たした場合に申請を行って給付を受けます。なお、「現金給付」の効力は、給付を受けられるようになった日の翌日から2年です。給付を受ける条件を満たしていたとしても、申請しないまま期限を過ぎると、給

付を受けられなくなります。2年以内に必ず申請しましょう。

● 健康保険法で定められた 法定給付の内容と給付手順

保険給付の制度には、「法定給付」と「付加給付」があります。

「法定給付」とは、健康保険法で定められている給付のことです。国の法律に基づいていますので、健康保険組合でも協会けんぽでも給付内容に変わりはありません。病気やけがの際の各種療養費（入院時食事療養費や高額療養費など）のほか、移動が困難な場合の移送費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、死亡時の埋葬料（費）などの給付内容が決められています。

一方、「付加給付」は健康保険組合などが法定給付に上乗せして独自に行うものです。

自分が加入している健康保険組合の給付について、日頃からよく確認しておくといでしょう。

*1 年齢や収入（標準報酬月額）により月ごとの自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、期限内に高額療養費支給申請書を提出すれば、後日「現金給付」として払い戻しを受けられます。

*2 マイナバーカードの保険証を利用すると、「限度額適用認定証」がなくても、支払いが限度額までとなります。

被保険者が受けられる主な法定給付

病気やけがをした場合

保険証で診療を受ける場合

- 療養の給付
- 入院時食事療養費 ほか

立て替え払いをした場合

- 療養費
- 高額療養費 ほか

緊急時などに移送された場合

- 移送費

療養のため仕事を休んだ場合

- 傷病手当金



死亡した場合

- 埋葬料（費） ほか

出産した場合

- 出産手当金
- 出産育児一時金 ほか

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



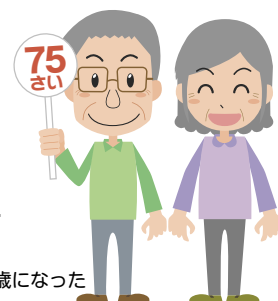
就職

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社へ提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

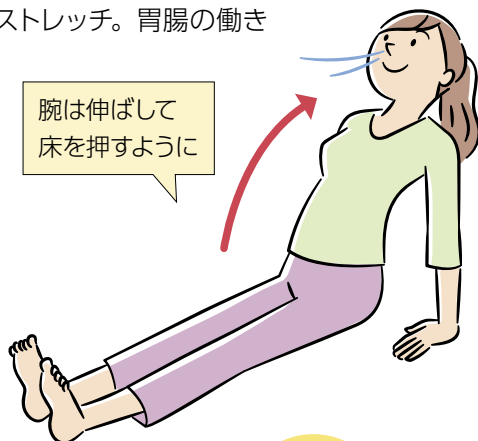
≧ 肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

- 1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



- 2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

≧ やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

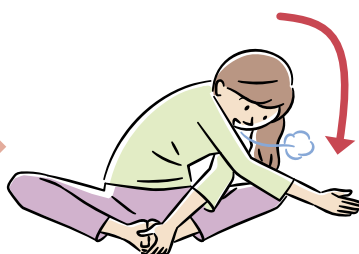
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

- 1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

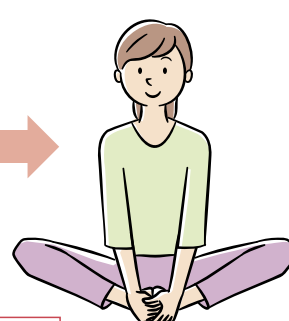
反対側のお尻が浮かないように注意



- 2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



- 3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見るができます。



ねえ、知ってる？
マイナンバーカードって、
登録すれば保険証としても
使えるんだって。



マイナンバーカードを
利用すれば
通院や医療費控除が
今よりもっと便利に。



マイナンバーカード利用の5つのメリット

※メリット1～3にはマイナンバーカードの健康保険証利用登録が必要です。

メリット
1

ピッとするだけで、
病院の受付を完了できる！

顔認証（または暗証番号）により
カードリーダーで本人確認。受付で
かかる時間の短縮が期待できます。

※対応していない医療機関では従来どおり
保険証で受診してください。



メリット
2

高額医療費の一時的な
支払いが不要に！

入院や大きな手術で、医療費が非常に
高額になった場合に申請する限度額
適用認定証の交付手続きが省略でき、
高額療養費制度の限度額を超える一
時的な支払いが不要になります。

※対応していない医療機関では従来どおり限
度額適用認定証が必要です。



メリット
3

健康保険証として
ずっと使える！

転職や就職してもマイナンバーカードに
健康保険証の利用登録をしていれば、
保険証の切替えを待たずにマイナン
バーカードで受診できます。

※対応していない医療機関では従来どおり
保険証で受診してください。

メリット
4

マイナポで特定健診・薬剤情報を
いつでも確認できる！

マイナポータルから特定健診・薬剤
情報を閲覧できるので、自身の健康管理
にも役立ちます。さらに、本人同意の
もと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師
と共有すれば、より適切な医療を受け
られます。

メリット
5

医療費控除の
手続きが便利に！

マイナポータルを通じて医療費
通知情報を入手できるようになり、
2021年の所得税の確定申告分から
利用できます。

※医療費通知情報は2021年9月診療分から提
供されますので、2021年分は9月から12月に受診した分
が取得可能です。但し、整骨院や鍼・灸・あんま・
マッサージ等の療養費の分は取得できません。

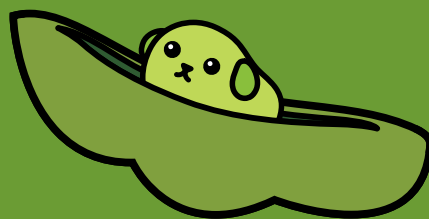
※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。

利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

その不安、豆しばが解決!

お悩み相談室

MY NUMBER CARD Q&A



Q1 マイナンバーカードを持ち歩くのが不安です。

クレジットカード感覚で持ち歩いて大丈夫。万が一、紛失してしまっても一時利用停止が可能です。24時間365日対応していますので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。



Q2 マイナンバーを見られたら、他人に悪用されませんか。

マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真を用いた本人確認が必要なので、悪用は困難です。

Q3 病院に必ず情報を渡す仕組みなのですか。

特定健診情報や薬剤情報、限度額適用認定証等の情報を病院や薬局などに提供するかどうかはご本人が選ぶことができます。



スマホで簡単に健康保険証利用の申し込みができます!

マイナンバーカード、スマートフォン、マイナポータルを用意



Android 用



iOS 用

※NFC 機能が付属された、かざすだけで周辺機器と無線通信できるスマートフォンをご用意ください。

STEP 1 「マイナポータル」アプリをひらく

STEP 2 「申し込み」をタップ

STEP 3 利用規約を確認し、画面の案内にしたがって進む

STEP 4 暗証番号(注)を入力し、マイナンバーカードを読み取れば完了!



健康保険証利用の申し込みは、セブン銀行のATMでも可能!

※暗証番号(注)が必要です。

STEP 1 画面右上にある「マイナンバーカードでの手続き」を選択

STEP 2 「健康保険証利用の申込み」を選択

STEP 3 画面の案内にしたがって進むだけで申し込み完了!



(注)マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号です。

※この他、PC(ICカードリーダーが必要)や顔認証付カードリーダーを設置している医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーからも申し込みができます。

加入者の皆様へ

マイナンバーはご家族(被扶養者)の分も含め、勤務先を通じて健保組合へ提出をお願いします。提出しないとデータが登録されないため、マイナンバーカードだけでなく保険証で受診した場合でも、健康保険の資格の確認に支障が生じる可能性があるほか、限度額適用認定証の申請手続きの省略もできません。また、マイナポータルで特定健診・薬剤情報・医療費通知情報の閲覧などもできません。

※すでに勤務先に提出済み場合は改めて提出する必要はありません。

事業主の皆様へ

従業員からマイナンバーが提出されたら、すみやかに正確な内容を健保組合へ届け出てください。マイナンバーの届出が遅れている期間に従業員とご家族が受診された場合、保険証でもオンライン資格確認ができません。



特定保健指導 でヘルシー習慣 を身につけよう！



専門的な視点からあなたに必要な生活習慣の改善策を
ご提案し、サポートします。

STEP1

専門相談員と面談
(スマホ・PC・対面)

STEP2

電話やWEB・アプリで継続サポート

食事・運動両面から健康づくりをサポート！

面談～支援の中身までをのぞき見！
実際の様子を動画で確認いただけます



面談後は

スマホで手軽に
専門相談員と面談可能！

(管理栄養士・保健師・看護師)



- 健診結果の確認
- 生活習慣改善のための
行動および数値目標の設定

※通話料はお客様負担となります
のでWifi環境を推奨します。
(通話量はかかりません。)

電話とWEBお好きな方法で
継続サポート！

WEB・アプリ
支援

豊富な
コンテンツ！
4コマ漫画も
配信！

あなたの状態に合わせ
専門相談員がWEB
・アプリにて
支援をお届け



TEL支援

楽しく会話しながら
あなたに合わせた
効果的な支援を
お届け



詳しくは後日お送り
する案内ちらしで

WEBで簡単
申込み！



対象の方は無料でお受けいただけます

- 被扶養者で特定保健指導の対象の方
...兼松連合健康保険組合から別途「特定保健指導のご案内」を郵送いたします。
- 被保険者で特定保健指導の対象の方
...事業所または兼松連合健康保険組合から「特定保健指導のご案内」をいたします。

お問い合わせ先

兼松連合健康保険組合 【TEL】06-6231-1877

保健指導実施機関

健康づくりは人づくり
HSC 保健支援センター
SDGs

健康や生活に関するさまざまな相談はこちらへ



ファミリー健康相談 (からだの電話健康相談)

サービス番号

1

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。
たとえば急なお子様の発熱や育児・妊娠期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や
女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください（医師との予約相談も可能）。

受付時間

年中無休・
24時間サービス



海外からは…

海外からの電話健康相談は、国際フリーダイヤルをご利用ください。

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧 <https://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象外地域からは、コレクトコール(☎ 03-5524-8500)でお電話ください。



WEB相談も
ご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

上記のサイトで、専用ダイヤルの電話番号下6ケタを入力してログインしてください。

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ



メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

サービス番号

2

●面接カウンセリングの予約窓口

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を
有するカウンセラーが対応します（年度中1人5回まで無料／6回目から有料）。
最寄りのカウンセリングルームについてはご予約の際にご案内します。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～20時

●電話カウンセリング

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。
面接を受けなくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～22時

サービス番号

3

●電話カウンセリングの予約窓口

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～18時

※ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。

サービス番号

4



カウンセリングは臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格（公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定する心理専門職の資格）を
持った専門性の高いスタッフが担当します。

がん・心筋梗塞・脳卒中など一生を左右するような重篤な病気の相談はこちらへ



ベストドクターズ・サービス (名医紹介サービス)

サービス番号

5

- 専門医同士の相互評価にもとづいて認定された医師を紹介します。
インターネットや雑誌の名医情報とは一味違うハイクオリティなサービスです。
- 相談者の医療に対する理解を深め、決断をサポートします。
- 名医によるセカンド・オピニオンの取得をサポートします。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～21時

※本サービスは、がん・心筋梗塞・脳卒中
などの対象疾患と診断された方のみ
ご利用いただけます。詳細はお電話で
お問い合わせください。

心の悩み・健康の不安、 まずは電話で相談 してみませんか？

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

 **ファミリー
健康相談**
(からだの電話健康相談)

 **メンタルヘルス
カウンセリング**
(こころの電話健康相談)

 **ベストドクターズ・
サービス**
(名医紹介サービス)

※がん・心筋梗塞・脳卒中などの対象疾患と診断された方のみご利用いただけます。

相談料・通話料
無料

**プライバシー
厳守**

「こんなとき…」は
お電話ください



- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくなる
- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護が辛い

あわてて病院に
駆け込む前に

まずお電話を

相談は無料です！

電話相談は、相談料・通話料
ともかかりません。



電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ
委託して運営しています。個々人の相談の有無・
内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談
対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プ
ライバシーは厳守されます。

携帯電話に
登録してね

専用番号

0120-877002

兼松連合健康保険組合