

けんぽ だより

No. 119

2025. 5

山口県自動車販売健康保険組合

★ご家庭にお持ち帰りください★



市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、ジャガの花の群落到腰を下ろすとカモフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけておくことが撮影の鍵になります。

山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文
福田幸広（動物写真家）

健保HP：https://www.yamaguchijihan-kenpo.or.jp



“立つ” 張トレ バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！
**張力フレックス
トレーニング**
指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

STEP 01
両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

STEP 02
その状態から、**爪先立ち**に
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！

張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ 肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01
両足を**肩幅の倍くら
い**に開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。

STEP 02
手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中
の伸びを意識し
ながら、**左右5秒×5**
往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



けんぽだより / No.119 / 2025. 5

山口県自動車販売健康保険組合
〒753-0821 山口市葵 1丁目 3番 38号 社会保険診療報酬支払基金山口ビル 3階
Tel. 083 - 923 - 1009 Fax. 083 - 923 - 3228

令和7年度予算が成立しました

令和7年度の事業計画と収入支出予算が、令和7年2月12日開催の第125回組合会において審議を経て成立しました。その概要をお知らせします。

令和7年度予算概要
保険料率は102/1000に引き下げ

令和7年度予算につきましては、令和7年度薬剤価格の引き下げが行われるところですが、加入者の医療費等の保険給付費は重症化等による高額な医療費が発生している状況を踏まえ、令和6年度予算に比べ増額した予算となっています。

令和7年度の納付金については、令和6年度予算に比べ前期高齢者納付金は1億767万円の減額、後期高齢者支援金は3千975万円の増額となりました。

増額する医療費等の経費については、令和6年度からの繰越金と準備金からの繰り入れを行い、保険料率は、納付金が前年度に比べ減額する見込みであることや収入の基礎となる標準報酬月額や賞与額が近年増額していること。また、準備金も十分確保できていることから、令和7年度は保険料率の引き下げを行い一般保険料率102/1000で設定の保険料収入予算額となっています。

経常収支は、前年度からの繰越金や準備金の繰り入れを行い支出を賄う予算となりますので、経常収支は赤字予算となりました。

少子高齢化が急速に進行し団塊の世代が全て75歳以上となられる2025年が到来し、今後、医療費や介護納付金の増が見込まれます。

健康保険組合の後期高齢者支援金の負担も、今後、益々増額し財政は厳しい対応を迫られることとなります。このようなかにおいて、当健康保険組合では令和7年度の事業運営にあたっても保険者機能をさらに発揮し、皆さまの健康と暮らしの安心につながる事業運営に努めてまいります。

事業所と協働してマイナ保険証利用率の向上や健康づくり・重症化予防対策事業を推進

令和7年度事業の重点事項として、健康保険証廃止に伴いマイナ保険証の登録促進、マイナ保険証での受診等により、効率的な医療を受けていただけるよう事業所と情報を共有しマイナ保険証への移行を図ることとしています。

保健事業では、疾病予防対策のがん検診及び被扶養者の健康診率の向上、特定保健指導の向上を図るとともに、セルフメディケーション医薬品推進事業や健康診断結果やレセプトの分析による事業所毎のレポートを作成、提供を行うと共に、加入者の皆さまには早期に医療機関への受診を行っていただくための勧奨事業を行うこととしています。また、データヘルス計画における1事業所1健康づくりを推進していただくための情報やツールの提供、健康経営の取り組みの連携等、事業所と協働して健康づくりや生活習慣の改善を進め、医療費の適正化に重点を置いて事業を進めてまいります。

令和7年度予算のあらまし

◆(一般勘定)(健康保険)◆

予算総額22億9,032万4千円で、経常収入額19億4,916万2千円、経常支出額は21億8,891万1千円で経常収入支出差引額2億3,974万9千円の赤字予算となりました。

〔収入〕

収入においては、保険料収入は前年度予算より7,843万1千円増の19億4,642万円で、収入総額に占める割合は、84.98%、前年度からの繰越金2億円、準備金限度外部分繰入1億円が主な収入予算になります。

〔支出〕

支出においては、被保険者や被扶養者の医療費にあてられる保険給付費は、被保険者の医療費と前期高齢者の医療費

が増額していることから、過去最高額の12億5,789万5千円を見込み保険給付費の保険料収入に占める割合は64.62%になります。

高齢者医療費への現役からの財政支援として拠出が義務づけられている納付金合計は7億8,437万9千円となり、納付金の保険料収入に占める割合は40.30%になります。

被保険者や被扶養者の皆さまの健康診断や健康づくりをサポートする保健事業はがん検診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種補助、健診結果を活用した受診勧奨、健康状態の分析、セルフメディケーション医薬品推進、禁煙対策等を実施する予算として8,539万6千円を計上しています。

保健事業を充実することにより皆さまの疾病予防や医療費、前期高齢者納付金の

抑制にもつながります。また、事業所における健康経営の取り組みを推進し健康管理や健康づくりを協働で実施していくこととしています。

当健康保険組合では、35歳以上の被保険者、被扶養者の誰もが受けていただける人間ドックや婦人科健診(がん検診)を毎年実施しています。健診費用の7割以上は健康保険組合が負担していますので、定期的に、人間ドックや婦人科健診を受けていただき健康管理をお願いします。

◆介護勘定(介護保険)◆

介護勘定においては、主たる支出である介護納付金が1億9,698万9千円、収入は、介護保険収入1億9,595万5千円、前年度繰越金600万円。保険料率は引き下げを行い16.2/1000で設定しました。

予算編成の基礎となった数字

◆一般勘定◆

- 被保険者数 3,704人
(男...2,986人、女...718人)
- 平均標準報酬月額 357,591円
(男...382,435円、女...248,281円)
- 平均年齢 43.02歳
(男...44.93歳、女...35.22歳)
- 保険料率 1000分の102.0
(うち調整保険料率...1000分の1.30)
- 総標準賞与額 3,619,208千円

◆介護勘定◆

- 介護保険第2号被保険者数 2,492人
- 特定被保険者数 74人
- 総標準賞与額 2,375,931千円
- 平均標準報酬月額 406,583千円
- 介護保険料率 1000分の16.2
(事業主・被保険者折半負担)

健康保険組合公告

令和7年4月1日付けで当健康保険組合に防府車輛株式会社が加入。当健康保険組規約5条別表の事業所の名称・所在地に防府車輛株式会社を加える。(規約変更：令和7年2月12日組合会で承認)

【一般勘定】収入支出予算概要表

●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	1,946,420	525,491
国庫負担金収入・その他	738	199
調 整 保 険 料 収 入	25,228	6,811
繰 越 金	200,000	53,996
繰 入 金	100,000	26,998
国 庫 補 助 金 収 入	627	169
特定健康診査等事業収入	2	1
出 産 育 児 交 付 金	806	218
財政調整事業交付金	15,931	4,301
雑 収 入	572	154
合 計	2,290,324	618,338
経常収入合計	1,949,162	526,232

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	56,667	15,299
保 険 給 付 費	1,257,895	339,604
納 付 金	784,379	211,765
前期高齢者納付金	329,103	88,851
後期高齢者支援金	455,275	122,914
病床転換支援金他	1	-
保 健 事 業 費	85,396	23,055
還 付 金	880	238
営 繕 費	1,000	270
財政調整事業拠出金	25,228	6,811
連 合 会 費	1,795	485
積 立 金	1,478	399
雑 支 出	801	226
予 備 費	74,805	20,196
合 計	2,290,324	618,338
経常支出合計	2,188,911	590,959
経常収支差引額	▲239,749	▲64,727

【介護勘定】収入支出予算概要表

●収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	195,955	94,848
繰 越 金	6,000	2,904
雑 収 入	5	2
合 計	201,960	97,754

●支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	196,989	95,348
介護保険料還付金	100	48
雑 支 出	1	-
予 備 費	4,870	2,357
合 計	201,960	97,754

令和7年度の健康診断のご案内

山口県自動車販売健康保険組合では、加入者の方々の健康診断の申し込みを受け付けています。
健康診断費用の7割以上は健康保険組合が負担いたします。
ご家族（被扶養者）も毎年必ず健康診断を受けて、健康管理を行ってください。

人間ドック	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・眼底検査・呼吸機能検査・心電図・胸部X線、血液検査（総合健診の検査項目にアルブミン等の検査項目をプラス）・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健 診 総 額	40,000 円程度
	自己負担額	13,000 円
総合健診 A	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・心電図・胸部X線・血液検査・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	32,000 円程度
	自己負担額	10,000 円
総合健診 B	検 査 項 目	総合健診 A の中の腹部超音波を除く項目
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	26,000 円程度
	自己負担額	6,000 円
人間ドック W (女性)	検 査 項 目	人間ドックに「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	人間ドック受診対象者のうち、令和7年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	50,000 円程度
	自己負担額	13,000 円
総合健診 AW (女性)	検 査 項 目	総合健診 A に「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診 A 受診対象者のうち、令和7年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	41,000 円程度
	自己負担額	10,000 円
総合健診 BW (女性)	検 査 項 目	総合健診 B に「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診 B 受診対象者のうち、令和7年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	38,000 円程度
	自己負担額	6,000 円

※子宮がん・乳がん検診は、人間ドック、総合健診 A または総合健診 B とセットの健診になります。
※奇数年齢の方の子宮がん・乳がん検診の自己負担額は、人間ドック、総合健診 A、総合健診 B の自己負担額に子宮がん・乳がん検診費用をプラスした額となります。

特定健診 (被扶養者)	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査
	受診対象者	40 歳以上の被扶養者
	健診費用総額	8,000 円程度
	自己負担額	無料

※特定健診は、県内のほとんどの医療機関で受けることができます（個人医院も実施しています）。

婦人科単独 がん検診	検 査 項 目	子宮がん・乳がん検診
	受診対象者	令和7年度中に30 歳、32 歳、34 歳になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	18,000 円程度
	自己負担額	無料
歯科健診	検 査 項 目	現在歯・喪失歯の状況・歯肉の状況・口腔清掃状態等
	受診対象者	30 歳以上の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	3,300 円
	自己負担額	無料

 詳しくは当健康保険組合にお問い合わせください。山口県自動車販売健康保険組合 電話 083 - 923 - 1009

ご利用
ください

皆さまの日頃の健康管理を
サポートする事業です

令和7年度 保健事業のご案内

	種 目		事 業 内 容
特 定 健康診査	特定健康診査・集団健診 (健診車で実施)		■ 40 歳以上の特定健康診査対象となる被扶養者について実施。事業所を通じて健診案内。 ■ 健診車による集団健診（個別に案内）（下関市・宇部市・山口市・周南市・岩国市）。 ■ 被扶養者の健診結果の取得（個別に案内、健診結果提供者に対し Q U O カード配付）。
特 定 保健指導	動機付け支援 積極的支援		■ 指導は健診実施機関、専門事業者に委託して実施。
保 健 指導宣伝	機関誌『けんぽだより』の発行		■ 年3 回（4 月、8 月、1 月）。 ■ 組合の予算、決算、事業内容および健康関連記事の機関誌を全被保険者に配付。
	新入社員への健康保険制度の周知		■ 新入社員研修用の小冊子を配付。
	育児関連情報誌の配付		■ 女性被保険者および被扶養配偶者が第1 子を出産したときに、育児関係等の情報誌を1 年間配付。
	健康管理委員および事務担当者の研修		■ 健康保険関係事務および職場の健康づくりについて、研修会を開催。
	健康管理事業推進委員会		■ 健康管理事業を推進するための委員会を開催。
	共同保健指導宣伝		■ 健保連本部との共同保健事業に参加。
	医療費通知および ジェネリック医薬品差額通知		■ 医療費通知は9 月、3 月の年2 回通知。 ■ ジェネリック医薬品差額通知は6 月、12 月の年2 回通知。
	セルフメディケーションスイッチ OTC 事業		■ セルフメディケーションスイッチ医薬品推進案内。
	重複・頻回受診・多剤服薬者対策		■ 委託による通知勧奨。
	データヘルス計画事業		■ 事業所別レポート作成・通知（健康経営）
疾病予防	生活習慣病 予防対策	人間ドック、 人間ドック W、 総合健診 A・B、 総合健診 AW・BW ※ W は女性（乳がん、 子宮がん検診）	■ 35 歳以上の被保険者、被扶養者を対象に実施。 ■ W はドックまたは総合健診と乳がん検診、子宮がん検診のセットでの健診で、令和7 年度に偶数年齢となる女性の被保険者、被扶養者を対象とした健診。 ■ 自己負担額 人間ドックおよび人間ドック W … 13,000 円 総合健診 A および総合健診 A W … 10,000 円 総合健診 B および総合健診 B W … 6,000 円
		歯科健診	■ 30 歳以上の被保険者、被扶養者の希望者を対象に実施。 ■ 特定保健指導対象者のうち、血糖値の高い人に勧奨を行い実施。
	婦人科健診	婦人科がん検診 (単独)	■ 令和7 年度に30 歳、32 歳、34 歳になる人を対象に、乳がん、子宮がん検診を実施。 ■ 自己負担は無料。
	疾病 予防対策	インフルエンザ 予防接種補助	■ インフルエンザ予防接種を受けた被保険者および被扶養者に対して、1 人 1,000 円を補助。
	データヘル ス計画事業	データ分析に基づいた健康づくり・予防・受診勧奨等を、事業主と協働して実施。	
		1 事業所 1 健康づくり	■ メタボ対策・がん対策・たばこ対策・メンタル対策。
		禁煙対策	■ スマートフォンを活用した禁煙指導。
		健診異常値放置者 受診勧奨	■ 健診結果データにより、個人向けリスクポイントの情報提供や医療機関への受診勧奨。

特定健診・特定保健指導計画

山口県自動車販売 健康保険組合の課題

- 当組合は、被扶養者の健診実施率が他の健康保険組合に比べ低い状態です。
- 特定保健指導対象者が増加しています。

被扶養者の健康診断実施率の向上や特定保健指導による生活習慣の改善や健康管理に取り組んでいきます。

■令和7年度実施目標

- 特定健診実施率 85.02%（被保険者 97.20% 被扶養者 48.91%）
- 特定保健指導率 44.95%（動機付け支援 45.93% 積極的支援 44.41%）

I：特定健康診査

●特定健診実施率の向上対策…被扶養者の健診実施率向上のため、3つの対策を行います。

1. 事業所を通じて受診対象者に人間ドック等の健診案内（3月）。
2. 被扶養者から勤務先（パート等）で実施されている健康診断結果の提供をしていただきます（個人ごとに案内）。健診結果を提供いただいた場合はQ.U.Oカードをお送りします。
3. 県内各地域（下関市・宇部市・山口市・周南市・岩国市）での健診車による健康診断を実施（個人ごとに案内）。

- 事業者健診データの取得率の向上…40歳以上の被保険者で組合健診を受けられていない人の事業者健診結果を、事業所から提供していただき取得します。

II：特定保健指導

●外部委託による特定保健指導

1. 健診機関委託による健診当日の初回面談の実施（13機関）。
2. オンラインを活用した保健指導の実施。

健康診断は、年1回必ず受けましょう！

- 労働者の健康診断については、労働安全衛生法で「事業者は労働者に対し健康診断を1年以内ごとに1回、定期に行わなければならない。労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない」とされています（義務化）。
また、「保険者（健康保険組合）は40歳以上の加入者に対し特定健診を行うものとする」とされています。40歳以上の被扶養者は、健康保険組合が実施している健康診断を受けていただくことになります（ただし、パート等の勤務先で健康診断を受けられている場合は、事業者が実施する健康診断を受けられていることになります）。
- 被扶養の方で、ご自身の勤務先で健康診断を受けられている場合、健康保険組合に健診結果をご提供いただきますと、被扶養者の健診実施率に反映することができますのでご提供をお願いします。ご提供いただいた方には、Q.U.Oカードをお送りいたします。
- 毎年必ず健康診断を受けて、ご自身の健康管理を行ってください。健康診断の結果、二次検査や治療が必要と判断された方は、必ず医療機関を受診してください。早期の治療や生活習慣の改善が重症化予防につながります。

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、ご自分の特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます！

※マイナポータルで特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます。

※早めに登録をしていただき、自身の健康管理にお役立てください。

令和7年度 データヘルス計画・特定健診および特定保健指導計画

健康保険組合に加入されている皆さまの健診結果データなどを分析し、健康課題に応じた保健事業を事業主（会社）と協働して進めます。

データヘルス計画

大項目Ⅰ：加入者の健康状態や健康課題に優先順位を付けた保健事業の実施

- 課題に応じた目標設定と評価結果の見える化
1. 特定健診データ化 2. ポテンシャル分析・健康管理分析 3. 加入者へのわかりやすい情報提供
- 重症化予防の取り組み
ポテンシャル分析等による、糖尿病性腎症等の生活習慣病の重症化予防の取り組み

大項目Ⅱ：健康経営・事業主とコラボヘルス

- 各事業所の健康経営の推進、連携

大項目Ⅲ：事業所単位のスコアリングレポートの活用

- 健診結果等のデータによる健康状態の見える化、事業所ごとのレポート提供

具体的事項Ⅰ 「1事業所1健康づくり事業」の継続・促進・健康経営の推進

- メタボ対策…＊「やまぐち健幸アプリ」を活用いただき、各事業所での健康づくりをさらに推進。
（やまぐち健幸アプリ事業所登録の推進）
＊特定保健指導率の向上。（生活習慣の改善、メタボリスク者の減少）

- がん対策…＊がん検診実施者の向上。（一定年齢者の受診拡大、乳がん、子宮がん検診の推進）
＊山口県がん検診受診促進協力事業所への登録。

- たばこ対策…＊たばこ対策事業として、やまぐち健康応援プログラムに登録。
＊禁煙アプリ（スマートフォン）を利用した禁煙参加者の募集、実施。

- メンタル対策…＊労働者のメンタル不調の未然防止や早期発見・早期対応をするために、ストレスチェック実施事業所の拡大を推進。
＊メンタル対策やメンタル相談（電話相談等）に関する情報提供。

具体的事項Ⅱ 加入者の健康管理・情報の共有化（事業主、組合の協働）

- 事業所においての健康状態の把握や改善対策のため、健診結果・レセプト分析を行い、組合から事業所ごとの健康スコアリングレポートを提供。
- 組合顧問医師（産業医）の事業所訪問による健康管理等の確認や助言。

具体的事項Ⅲ 健診結果異常放置者受診勧奨 重複・頻回受診者等に対する勧奨

- 健診結果データを活用した情報提供と受診勧奨通知。
健診結果データにより、健診異常放置者に対し、「医療機関への受診勧奨」を事業所経由で配付。
- 重複・頻回受診者、多剤等投薬者に対する勧奨通知。

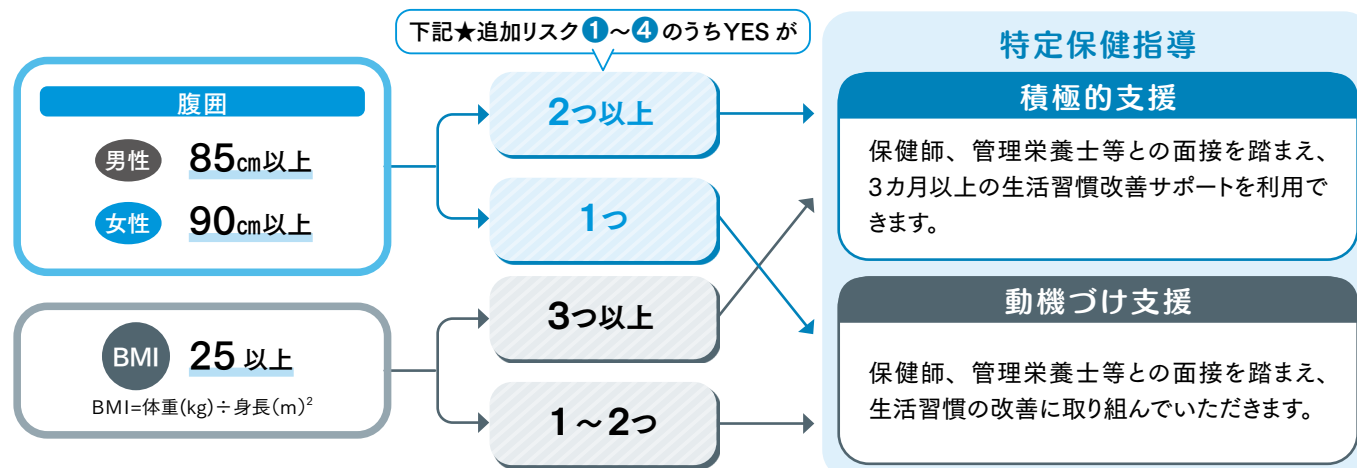
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
 - ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
 - ③ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
 - ④ タバコを習慣的に吸っている
- ※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けくださいね

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

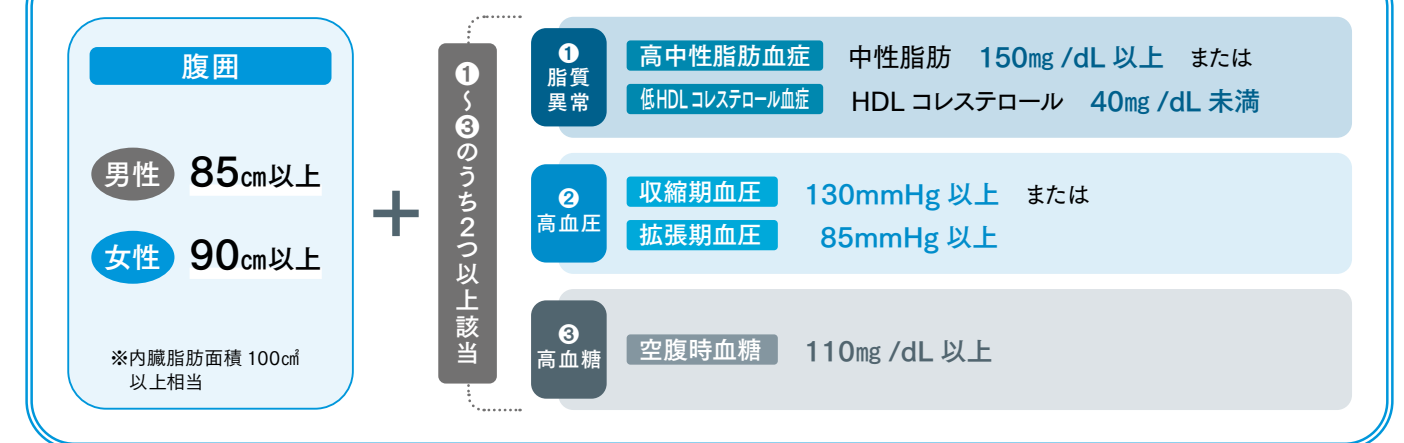


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

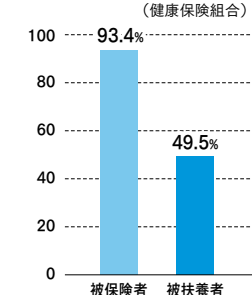
※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分以上なんだ

特定健診の実施率*



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の特定健診を受けましょうね！





ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



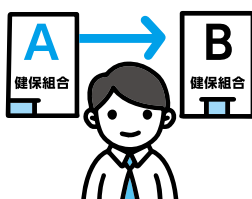
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」*1を提出**してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります（学生を除く）。

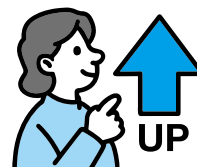
・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害がある場合は5,000円以上）になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満（60歳以上または障害がある場合は180万円未満）かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上（同15万円以上）になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



＜異動届を提出しないと…どうなる？＞

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって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。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

“ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

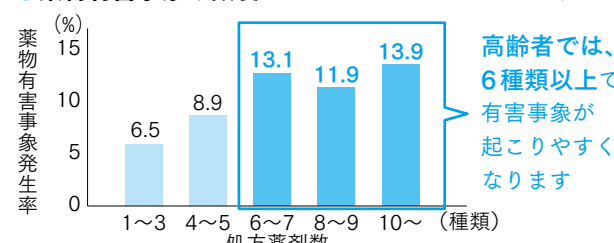
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

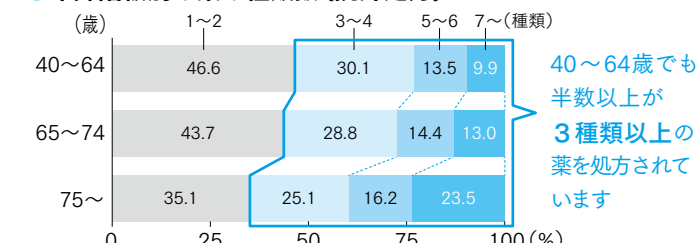
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



高齢者では、6種類以上で有害事象が起りやすくなります

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



40～64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています

※中央社会保険医療協議会総会（第311回）資料より作成

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
(アールグレイ・濃いめに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

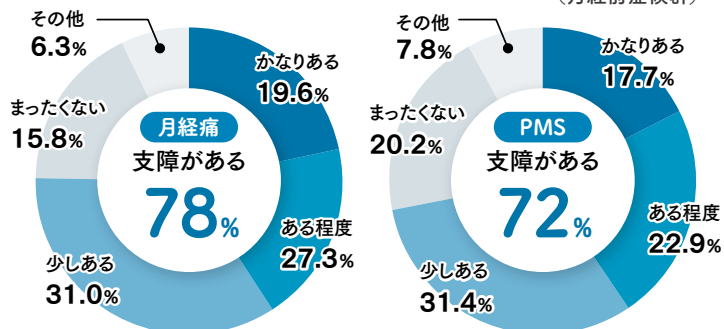
食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

7～8割の女性が悩む

月経痛・PMS

(月経前症候群)

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象：20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

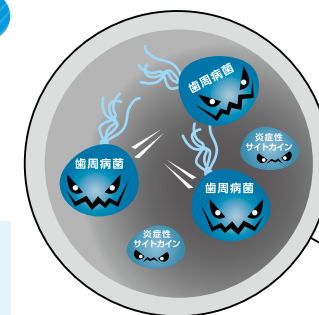
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

- アルツハイマー型認知症
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- ごんせい誤嚥性肺炎
- 動脈硬化
- 代謝機能障害 関連脂肪肝炎
- 妊娠・出産への影響
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 虚血性心疾患

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A 禁煙治療を受ける** **B 自力でチャレンジ!**



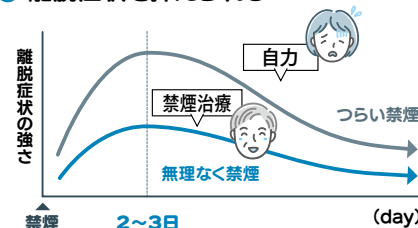
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

● 離脱症状を抑えられる

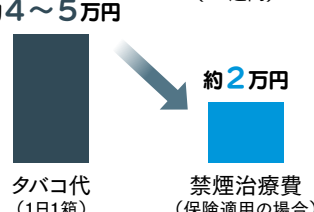


禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

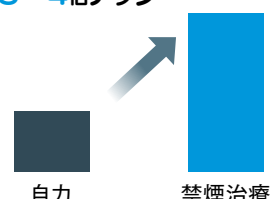
禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

● タバコ代より安い 禁煙治療期間 (12週間) のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて 3～4倍アップ



医療機関 検索はこちら

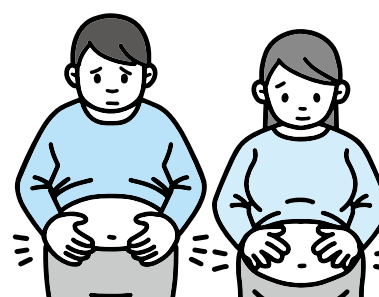


答え

A

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも?



ちゃんと寝ていますか? /

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ? 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ? 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ? 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

