

★日本ペイント健康保険組合

KenpoNews

2021
SPRING

No. 76

2021年度 保健事業のご案内

CONTENTS

2021年度 予算

Kenpo Information

腸内環境を整えよう！

脱メタボレシビ



ご家族のみなさまでご覧ください。

2月16日に開催されました組合会にて、
2021年度予算が承認されましたのでお知らせします。



公告

議員の就退任 [互選議員]

- 日本ペイントホールディングス(株)
(退任)栗山 祐 (就任)永田 真之(令和2年8月1日)
- 日本ペイント・オートモーティブコーティングス(株)
(退任)堀部 繁樹 (就任)島田 淳之(令和2年9月15日)
- 日本ペイント(株)
(退任)緒方 喜雄 (就任)佐藤 知之(令和3年1月1日)
- 日本ペイント・インダストリアルコーティングス(株)
(退任)石田 英利 (就任)川口 公高(令和3年1月1日)

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条の規程により、2021年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が決まりました。

標準報酬月額 第27等級 410,000円
(適用年月日 2021年4月1日~2022年3月31日)

調整保険料率変更による負担割合の変更

第44条の3を次のように改める。
調整保険料率の 1.30分の0.68は事業主、
1.30分の0.62は被保険者において負担する。

[附則 この規約は、令和3年3月1日から施行する]

加入事業所名の変更

ニッポトレーディング(株)が日本ペイントマテリアルズ(株)に
社名変更(令和3年1月1日)

組合同約の一部変更等について

組合同約の第7条第2項、第11条、第23条第1項、第28条第1項、第42条、第48条、第49条、第54条について
変更を加えましたのでお知らせします。

■軽微な文言修正

第7条第2項を次のように改める。

前項の任期は、選定又は総選挙の日から起算する。ただし、
選定又は総選挙の日が前任者の任期満了前である時は、前
任者の任期満了日の翌日から起算する。

第11条第1項を次のように改める。

選挙の結果、各選挙区において最多数の投票を得た者から
順次定数に達する者までを当選人とする。ただし、各選挙
区内の議員の定数をもって投票の総数を除して得た数の
6分の1以上の得票がなければならない。

第23条第1項を次のように改める。

会議録には、次の各号に掲げる事項を記載する。

- (1)開会の日時及び場所
- (2)議員の定数
- (3)出席した互選議員の氏名・人数、選定議員の氏名・人数、
書面及び代理人をもって議決権又は選挙権を行使した
議員の氏名・人数、並びに代理を受けた議員の氏名
- (4)議事の要領
- (5)議決した事項及びその賛否の数

第28条第1項を次のように改める。

理事、理事長及び監事は、無記名投票による選挙により行
わなければならない。

第42条を次のように改める。(職員)

第42条
この組合に必要な職員(事務長その他)をおき、理事長が
これを任免する。

2 前項に定めるもののほか、職員に関して必要な事項は、
理事会が別に定める。

第48条を次のように改める。(準備金の保有方法)

第48条
準備金は、次の各号に掲げる方法によって保有しなければ
ならない。ただし、準備金のうち前3年度の保険給付に

要した費用の平均年額の12分の1に相当する額については、
第1号又は第2号の方法により保有しなければならない。

- (1)郵便貯金
- (2)臨時金利調整法(昭和22年法律第181号)第1条第1項に
規定する金融機関への預貯金又は金銭信託(運用方法
を特定するものを除く。)
- (3)公社債投資信託(外国債を運用の中心とするもの、又は
外貨建外国債を運用対象として含むものを除く。)
- (4)国債又は地方債
- (5)政府保証債又は金融債
- (6)担保付社債
- (7)抵当証券
- (8)コマーシャルペーパー
- (9)社会保険診療報酬支払基金への委託金
- (10)健康保険組合が組合の共同目的を達成するために設置
する施設及び組合の福祉事業として行う各種貸付事業へ
の出資金
- (11)法第150条の規定による施設である土地及び建物

2 介護納付金に係る準備金は、原則として前項第1号、または
第2号の方法によって保有しなければならない。

第49条を次のように改める。(準備金以外の積立金の保有方法)
第49条
準備金以外の積立金は前条第1項第1号から第10号までの
方法によって保有しなければならない。

第54条を次のように改める。(施設の利用等)
第54条

この組合において設置した施設の利用方法及び利用料は、
組合会の議決を経て別に定める。

2 この組合において、保健事業として実施する被保険者及び
被扶養者への補助の方法及び額は、組合会の議決を経て
別に定める。

[附則 この規約は、令和3年3月1日から施行する]

一般保険料率・
介護保険料率ともに
前年度から据え置き

一般保険料率 (調整保険料率含む) **8.9%**
事業主負担 4.8505%
被保険者負担 4.0495%

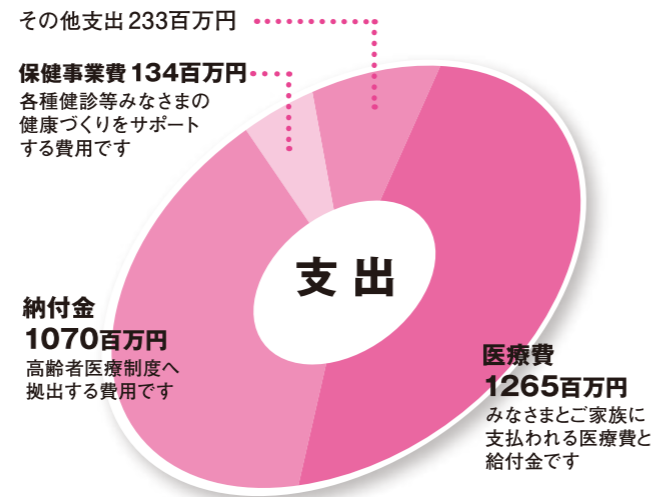
介護保険料率 **1.7%**
事業主負担 0.85%
被保険者負担 0.85%

◎一般保険料率の内訳が変わります
一般保険料率 8.758% → 8.770%
調整保険料率 0.142% → 0.130%

健康保険

- 被保険者数 4,360人
(男性 3,488人 女性 872人)
- 被扶養者数 4,182人
- 扶養率 1.00人
- 平均標準報酬月額 424,660円
(男性 445,307円 女性 339,310円)
- 平均年齢 43.63歳
(男性 43.97歳 女性 42.21歳)

予算総額 2702百万円



介護納付金は年々右肩上がりに上昇しており、
2021年度は、前年度予算比45百万円増加する見込みです。

介護保険

- 介護保険第2号被保険者数 3,552人
- 介護保険徴収対象被保険者数 2,438人
- 平均標準報酬月額 460,000円

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	351	介護納付金	376
繰越金	30	介護保険料還付金	1
		予備費	4
合計	381	合計	381

2021年度 保健事業のご案内

健康保持増進のため、保健事業を活用して、日頃の健康管理にお役立てください。

種目	実施項目	対象者	補助金額
健診事業	特定健康診査	35歳以上75歳未満の被扶養者・任継者	無料
	生活習慣病・がん検診	30歳および35歳以上の被保険者	無料
	節目健診	35・40・45・50・55・60歳の被扶養者・任継者	無料 1,500円以上は超過分個人負担
	一般がん検診補助 (胃部・胸部・大腸)	35歳以上の被扶養者・任継者	上限3,000円
	前立腺がん検診補助	50歳以上の男性被扶養者・任継者	上限1,500円
	子宮がん・乳がん検診補助	20歳以上の女性被保険者(任継者含む)・被扶養者(配偶者のみ)	上限各5,000円
	人間ドック補助	35歳以上の被保険者(任継者含む)・被扶養者	上限15,000円
	脳ドック補助	35歳以上の被保険者(任継者含む)・被扶養者	上限15,000円
	歯周病リスク検診(郵送) NEW	被保険者(任継者含む)・35歳以上の被扶養者	無料
	胃がんリスク検査 NEW	35歳以上の被扶養者・任継者	無料
疾病予防事業	特定保健指導 (動機付け支援・積極的支援)	特定健康診査の結果、メタボに該当し生活習慣改善が必要な方	無料
	重症化予防指導 NEW	メタボ判定以外で健診数値に異常値がある方	無料
	ストレスチェック	被保険者(事業主とコラボで実施)	無料
	禁煙外来補助	被保険者・被扶養者で喫煙者の方	上限10,000円
	禁煙指導	被保険者・被扶養者で喫煙者の方	無料
	常備薬の斡旋	被保険者(任継者含む)に家庭常備薬を斡旋します。(年2回)	斡旋価格
	歯磨きキャンペーン	被保険者(福祉センターと共催で実施)	無料
健康情報提供	機関誌「KenpoNews」	被保険者(任継者含む)に対し、年2回配布。	—
	ホームページの運営 (リニューアル) NEW	被保険者・ご家族に対し、健康保険のしくみ等情報発信届出・申請書のダウンロードも可能。	—
	マイヘルスウェブ NEW	被保険者に対し、健康ポータルサイトの開設。	—
	育児書の贈呈	第1子が誕生した被保険者に贈呈。	—
	高齢者保健指導	65歳の被扶養者に健康冊子を送付。	—
	健康セミナーの開催	被保険者に対し、各地で健康教室を開催。	—

PickUp1 健康保険組合のホームページをリニューアルします

夏頃公開予定

2021年夏頃に当健康保険組合のホームページのリニューアルを予定しています。みなさま、ぜひご期待ください。

- レイアウトとデザインを一新します
- コンテンツの充実を図り、使いやすく見やすくなります
- スマートフォンに対応し、どこからでも気軽に閲覧できます



PickUp2 個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」がはじまります

夏頃開設予定

被保険者のみなさまの健康保持・増進や利便性向上を目的に個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設します。

- 健診結果を経年的に確認でき、あなたの今の健康度を判定します
- MYポイントを貯めて好きなアイテムと交換できます
- 医療費明細の閲覧が可能です



2021年秋頃実施予定 病院窓口でのオンライン資格確認

オンライン資格確認とは、医療機関の窓口で健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップを利用して、加入する健保組合などの資格情報を把握できるしくみのことです。

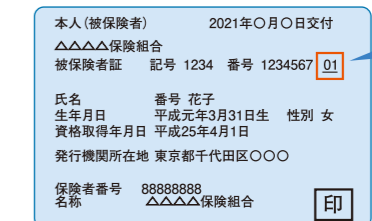
- 医療保険の資格確認が早く正確に
- 高額療養費の「限度額適用認定証」が不要に
- 災害時や旅先の医療機関でも患者の医療情報の確認が可能

※利用には「マイナポータル」(QRコード)への事前登録が必要です。
※マイナンバーカードリーダー未設定の医療機関は、オンライン資格確認には対応していません。



健康保険証には…

- ✓ 4月以降、新規発行の保険証から2桁の枝番を追加
- ✓ お手持ちの保険証は枝番がなくても従来通り利用可能





腸内環境を整えよう!

免疫カアップ!ストレスに負けない体づくり
春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。

腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物をすばやく見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個~1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見るとそれが花畑のように見えることから、「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を「脳腸相関」といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラに関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 多発性硬化症
- 肥満
- 自閉症
- 動脈硬化
- うつ・不安障害
- 糖尿病
- 過敏性腸症候群
- 肝臓がん
- 大腸炎
- 大腸がん



知って おきたい 腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品(ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など)を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

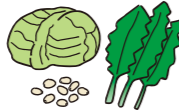


食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、ごぼう、アボカド、なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。



MEMO
腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

腸活

お金もかけずに腸を活性化!
はじめてみましょう!

寝る前に0円

夕食は就寝3時間前までにすませる大切なのは就寝中に腸を休息させること。就寝の3時間前までに食事をすませれば、食べたものはしっかり消化され、翌朝きちんと腸が動き出します。どうしても夕食が遅くなったときは、脂肪や油が少ない消化のよいものを。



公園で0円

腹式呼吸で腸を動かそう

横隔膜を動かす腹式呼吸は、腸がリラックスし便秘の改善に効果あり。鼻から細くゆっくりお腹をふくらませながら4秒程度息を吸う。そしてお腹をへこませながら8秒程度で口から息を吐ききる。深い呼吸に全集中~!



トイレで0円

毎朝「考える人」を習慣にする

ロダンの彫刻「考える人」。実はこのポーズ、理想的な排便姿勢といわれ、やや前かがみでかかとを浮かすことで、直腸と肛門がまっすぐになって便がスムーズに。毎朝、じっと「考える人」になってみませんか?



お風呂で0円

ぬるめのお湯で腸マッサージ

ぬるめのお湯につかりながら、おへそから右回りに「の」の字を描くようにマッサージすると、便を送り出す腸の働きが活発に。湯船につかることで緊張していた筋肉がゆるみ、腸内の血流もアップします。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

● Pick Up / たけのこ
食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

- 春キャベツ……100g
- 茹でたけのこ ……50g
- さやえんどう ……20g
- にんじん………20g
- 豚薄切り肉………50g
- A 〔ごま油………小さじ1
オイスターソース
……………小さじ2
片栗粉………小さじ2
- A 〔塩………小さじ1/8
こしょう…少々
春巻きの皮………4枚
- B 〔小麦粉………小さじ1
水………小さじ1/2
- 食用油(焼き用)……小さじ2
- 添え野菜(サラダ菜・ミニトマト)
……………適宜
- 辛子醤油……………適宜

作り方 ⏱ 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>