

# KenpoNews

2022  
SPRING

No. 78

## CONTENTS

2022年度予算

2022年度保健事業のご案内

健康スコアリングレポートに見る健康課題

特定保健指導のメリットって？

生活習慣改善プログラムをご案内します！

第三者行為で保険証を使用したとき

こんなときは、被扶養者ではなくなります

野菜をおいしく食べる デリ風ごはん



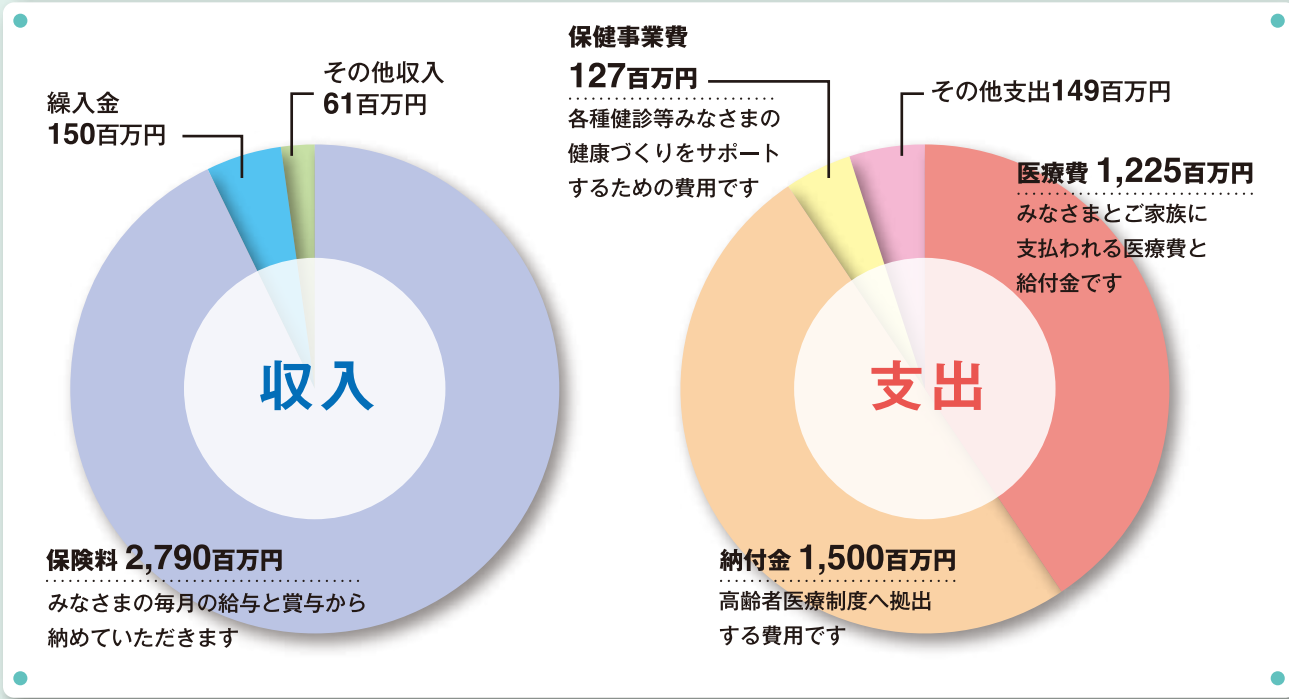
2月7日に開催されました組合会にて、  
2022年度予算が承認されましたのでお知らせします。

## 一般保険

一般保険料率を0.2%引き下げます。  
収入の不足分については、別途積立金を繰り入れて対応します。

■ 被保険者数 (男性 3,477人 女性 870人)	4,347人	■ 平均標準報酬月額 (男性 480,000円 女性 380,000円)	460,000円
■ 被扶養者数	4,182人	■ 一般保険料率 (調整保険料率含む)	8.7%
■ 扶養率	0.95人	■ 事業主負担	4.7417%
■ 平均年齢 (男性 43.97歳 女性 42.21歳)	43.63歳	■ 被保険者負担	3.9583%

## 予算総額 3,001百万円



## 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	2,537人
■ 平均標準報酬月額	510,000円
■ 介護保険料率	1.9%
■ 事業主負担	0.95%
■ 被保険者負担	0.95%

介護サービス費に充てられる介護納付金は、前年度予算比24百万円増加しました。これに対応するため、介護保険料率を0.2%引き上げて1.9%といたします。

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	407	介護納付金	400
		介護保険料還付金	1
		予備費	6
合計	407	合計	407

(単位:百万円)

## 保険料率を変更します 2022年3月(4月徴収分)より

### 一般保険料率 (調整保険料率含む)

8.9% ▶ 8.7%

■ 事業主	4.8505%	■ 事業主	4.7417%
■ 被保険者	4.0495%	■ 被保険者	3.9583%

### 介護保険料率

1.7% ▶ 1.9%

■ 事業主	0.85%	■ 事業主	0.95%
■ 被保険者	0.85%	■ 被保険者	0.95%

## 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、2022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められました。

標準報酬月額  
第29等級 **470,000円**  
適用年月日  
〈2022年4月1日~2023年3月31日〉

## 組合会議員の就退任

2022年1月1日付 ※敬称略

- 理事長・選定議員  
[退任] 遠藤 有紀子 [就任] 花岡 泰史
- 選定議員  
[退任] 児島 与志夫 [就任] 藤原 三也

## 規約・規程の一部変更

2021年10月20日付  
「個人情報保護管理規程」  
オンライン資格確認システム開始による「別表2 健保組合の通常業務で想定される主な利用目的」の変更

- 4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的  
【審査支払機関への情報提供を伴う事例】の追加
- 8. オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的の追加

2022年4月1日付  
「生活習慣病・がん健康診査利用規程」

- 食生活診断の削除等 (第2条)
- 検査項目ごとの上限額の削除 (第4条)

「人間ドック利用規程」

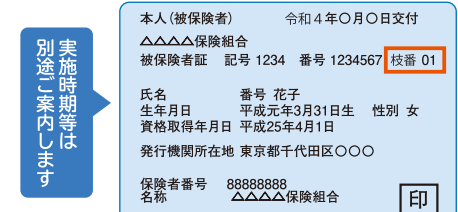
- 補助金額の上限金額増額 (1.5万円▶2万円)  
および利便性向上 (第2・3・5条)

「脳ドック利用規程」

- 補助金額の上限金額増額 (1.5万円▶2万円)  
および利便性向上 (第3・5条)

## 保険証の更新を予定しています

2021年3月の「オンライン資格確認※」の導入により、保険証記号番号に枝番が付与されました。また前回の更新から年数が経過し文字の擦れ等が散見されるため、更新を予定しています。



※マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号により、医療機関等がオンラインで資格情報の確認を行うこと。

# 2022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	上限額UP 上限20,000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	上限額UP 上限20,000円
	歯周病リスク検診(郵送)	35歳以上の被扶養者・任継者	無料
歯科健診 <small>今年度再開</small>	被保険者(任継者除く)	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	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		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	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	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。	—

## 人間ドック・脳ドックの補助上限額が5,000円UPしました

健康診断よりも詳細な検査が受けられる「人間ドック」、「脳ドック」を気軽にご利用いただくため、補助上限額を見直しました。日ごろの健康管理にお役立てください!

変更前 15,000円 ▶ 変更後 20,000円

被保険者のみなさん  
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



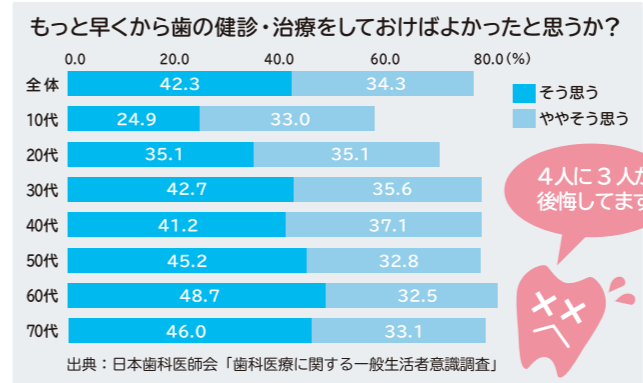
登録はこちらから

## 歯の健康を守ろう! 定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

### 歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。



### 歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるもの。むし歯や歯周病の原因となる歯垢は細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は、過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり、露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つため、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。





2021年度版

# 「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

健保組合では、「健康スコアリングレポート」の情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

### 顔マークの見方

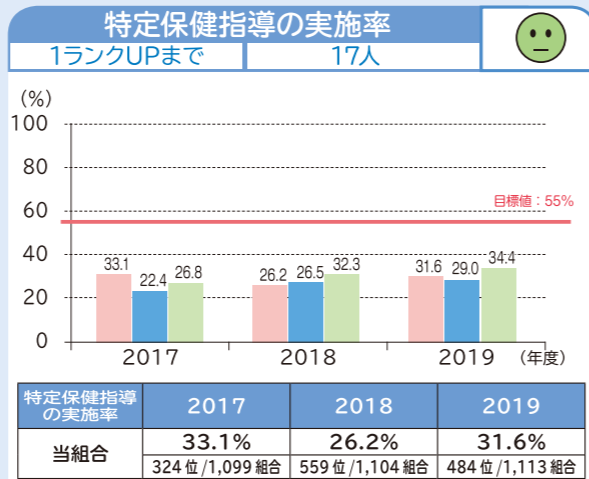
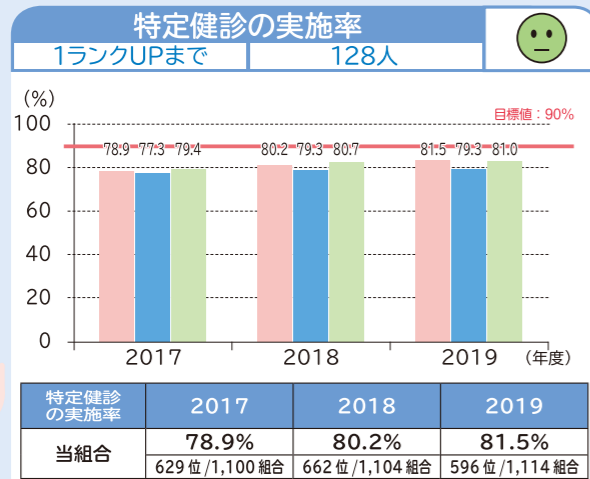
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



## 1 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、ほぼ平均並みですが、特定保健指導の実施率が上がらないこと、被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

特定保健指導の実施率が低いのが課題です。

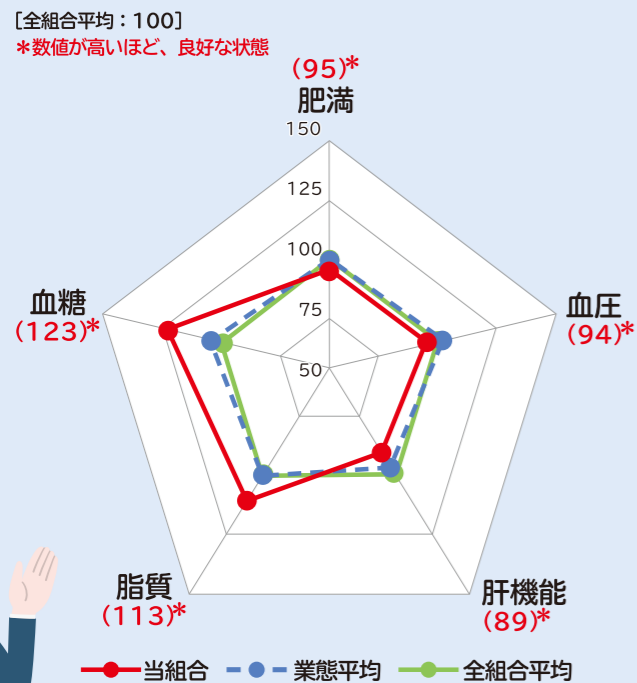


単一組合順位	500位/1,113組合
全組合順位	590位/1,366組合

当組合 業態平均 全組合平均

## 2 健康状況

レーダーチャートの形が大きいほど良好な状態を示しています。



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。当健保組合の健康状況は、血圧と肝機能が平均よりも悪い結果となりました。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😞

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 健康スコアリングレポートって



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、業態平均や全健保組合平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

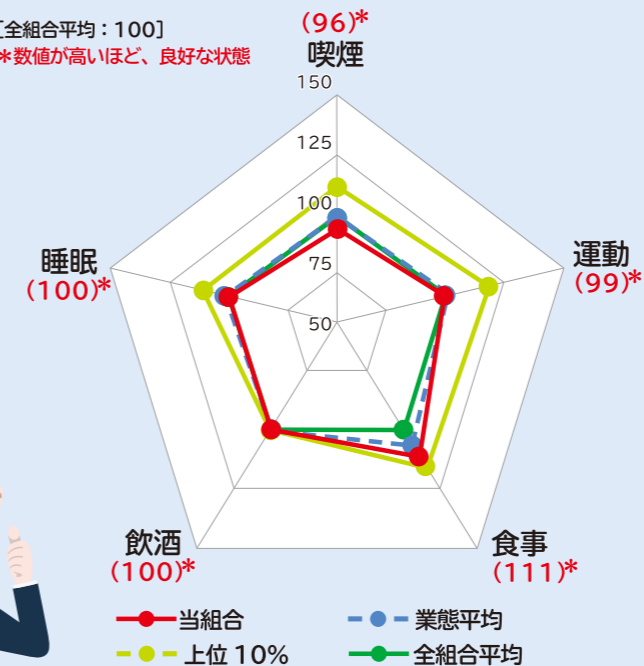
\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

\*本レポートは2017~2019年度のデータに基づいて作成されています。

## 3 生活習慣

[全組合平均: 100] \*数値が高いほど、良好な状態

喫煙リスクが課題です。



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は食事はやや良好でしたが、喫煙は平均よりも悪い結果となりました。

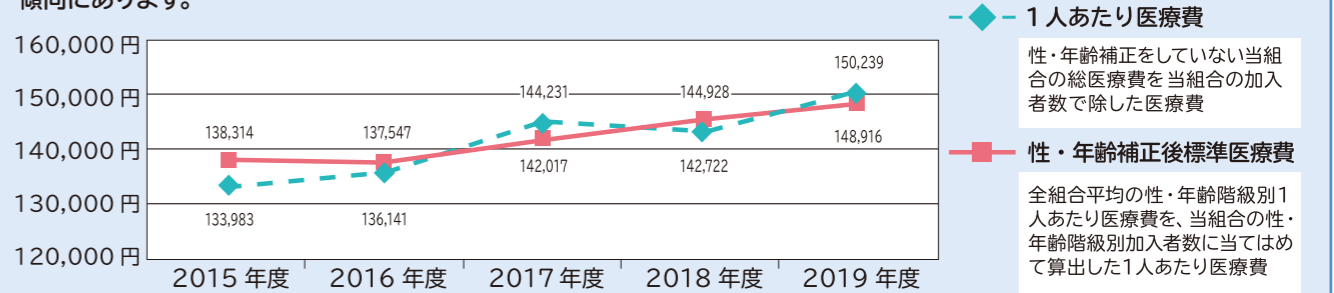
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😞	54人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😞	7人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😞	28人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😞	13人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😞	32人

1ランクUPまで

※ 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上位10%の平均値を表示。

## 4 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.01」で、ほぼ平均並みでした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



### ●当組合の1人あたり医療費(2019年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
150,239円	148,916円	1.01

1より高いほど医療費が高い

〔参考〕医療費総額

当組合
1,258百万円

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。



# 特定保健指導のメリットって？

## 健康になるためのアドバイスが受けられます！



特定保健指導は、特定健診を受けた35歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

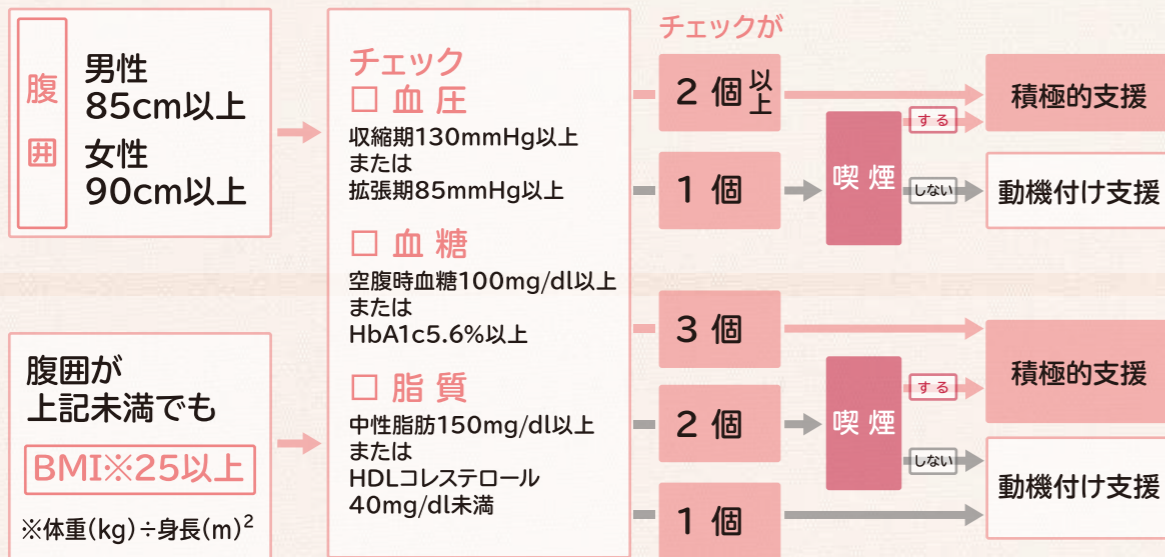
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重  
**1.54kg**  
減

腹囲  
**1.73cm**  
減

※2018年度→2019年度での検査値の変化(モデル実施者)いずれも平均値  
第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

### こうやって決まる、 特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

# 「生活習慣改善プログラム」を ご案内します！

選べるメニュー  
(予定)

- RIZAP
- 東急スポーツオアシス
- 保健支援センター 等

自分にあったメニューを選択し、3カ月間「生活習慣改善プログラム」にチャレンジしていただきます。健康診断の結果より、対象の方には個別にご案内します。対象の方、一緒にチャレンジしましょう！

## 特定保健指導 「生活習慣改善プログラム」体験記

NPCS本社  
財務経理部 若尾さん

### プログラムに参加して3カ月で体重 -9.4kg

私は3カ月のRIZAPの『生活習慣改善プログラム』を受けた結果、72.2kgあった体重が62.8kgとなり、9.4kgの減量に成功しました。

私自身、かねてから体重に関しての危機意識はあったものの、どうせ何をやっても結果が出ないと思っていましたし、少し体重が減ってもすぐにリバウンドしてしまうという、典型的な「続かない人」でした。

ところが、生活改善プログラムをわずか3カ月間行っただけで、このような結果が出せたということに、自分自身驚いています。サポートしていただいた保健指導実施機関・健康保険組合の方々に感謝しております。

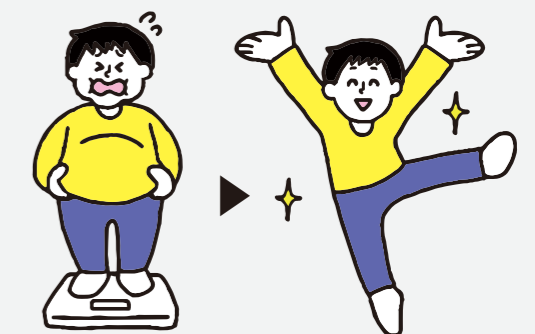
### 参加のきっかけは在宅勤務

2021年度の健診結果で、特定保健指導対象者と判定され、健保組合から『生活習慣改善プログラム』の案内が届きました。在宅勤務が中心となり、健康管理に対する問題意識も高くなっていたこともあり、チャレンジしてみました。

プログラムの内容は、アプリを活用し、食事と体重を毎日報告するもので、1日に摂ったカロリー、脂質、糖質を可視化します。ほとんどの日で大幅に過剰摂取になっていることが分かり驚きました。

また、生活習慣改善に対する深い知識をもった担当者からサポートがありました。定期的な面談やチャットでタイムリーなコミュニケーションが取れ、疑問に思ったことはその都度相談し、解決することができました。

3カ月のプログラム終了後も、体重を落とすよりハードルの高い、「筋肉を落とさず皮下脂肪を落とす」を目標にし、引き続き生活改善に取り組みたいと思います。



Before

After

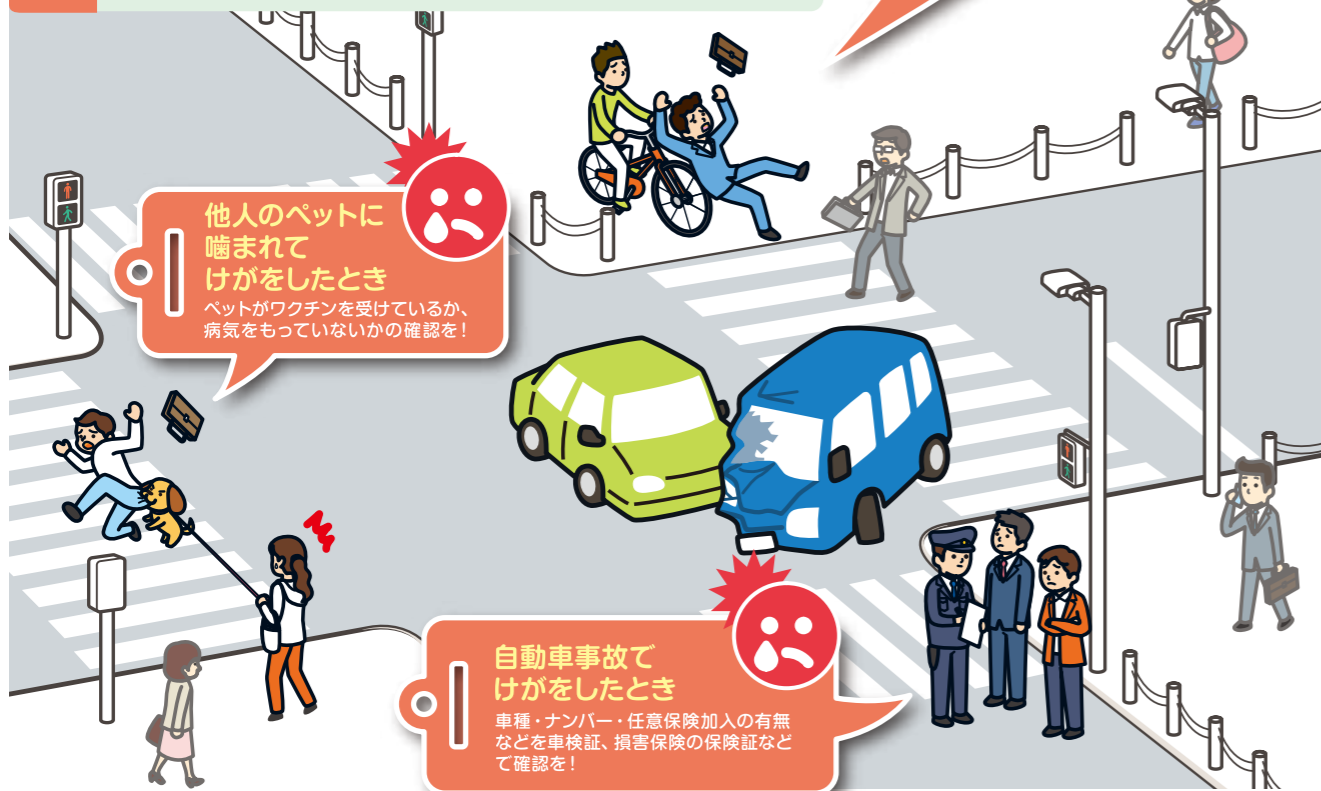
必ず 健保組合に届けよう

# 第三者行為で保険証を使用したとき

第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

## 事故にあってしまったら…

**1 警察に連絡し、加害者を確認**  
どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。



**自転車にぶつかられてけがをしたとき**  
任意保険の加入の有無などの確認を！

**他人のペットに噛まれてけがをしたとき**  
ペットがワクチンを受けているか、病気をもっていないかの確認を！

**自動車事故でけがをしたとき**  
車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認を！

**2 早めに医療機関を受診する**  
脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

**3 保険証を使用したら健保組合へすみやかに提出**  
健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

### 次のような場合も第三者行為です

- ◆ 飲食店で食中毒にあったとき
- ◆ 他人の落下物によってけがをしたとき
- ◆ 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- ◆ 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- ◆ お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

## 注意!

### 示談の前に健保組合に必ず連絡を!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前には必ず健保組合へ連絡しましょう。

・業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

### 就職した・他の健康保険の被保険者になった



- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

### 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



### 結婚した



- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

### 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



### 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 75歳 □ 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歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



こんなときは、被扶養者ではなくなります  
健保組合に必ず5日以内に届出を!

### 提出物

- 被扶養者異動届
- 保険証

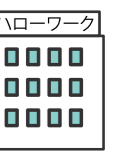
### 収入が増えた



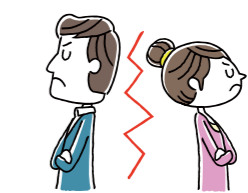
- 年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- （※）60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

### 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日あたり3,612円以上（※）のとき
- （※）60歳以上は5,000円以上



### 離婚した



- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

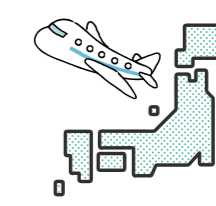
### 亡くなった



- 被扶養者が亡くなったとき

### 外国に移住した

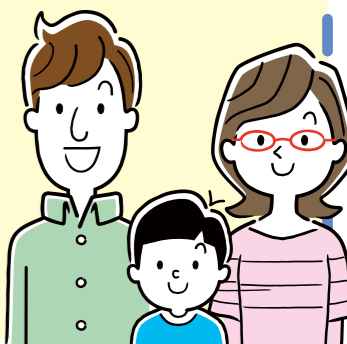
- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
- ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。



### CHECK!

### 夫婦が共働きでともに被保険者の場合の被扶養者認定基準が2021年8月から変わりました

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入（過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだもの）が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。





健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

- 鶏むねひき肉 ----- 200g
- 酒 ----- 大さじ1
- にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分
- しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分
- ごま油 ----- 大さじ1/2
- たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
- 片栗粉 ----- 大さじ1/2
- A みりん ----- 小さじ2
- みそ ----- 小さじ2
- しょうゆ ----- 小さじ1
- 黒こしょう ----- 適量

- 赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本
  - ライスペーパー ----- 6枚
  - リーフレタス ----- 60g
  - スナップえんどう(茹で)\* ----- 6~12本
  - 春にんじん(細切り) ----- 60g
  - 紫キャベツ(千切り) ----- 60g
- \*スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。