

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2020年4月 第107号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

2020年度 予算

2020年度予算と事業計画が、去る2月21日に開催された第126回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

団塊の世代の後期高齢者への移行が迫り、国民医療費はさらに膨張して、2020年の健保組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。厚生労働省の調べでは、2018年度の概算医療費は42.6兆円で、前年度に比べ0.8%増えました。増加は2年連続で、過去最高を更新しています。加えて、65歳以上の高齢者にかかる医療費をまかなうための拠出金は約3兆円を超え、赤字組合数は全組合の6割を超えている状況です。

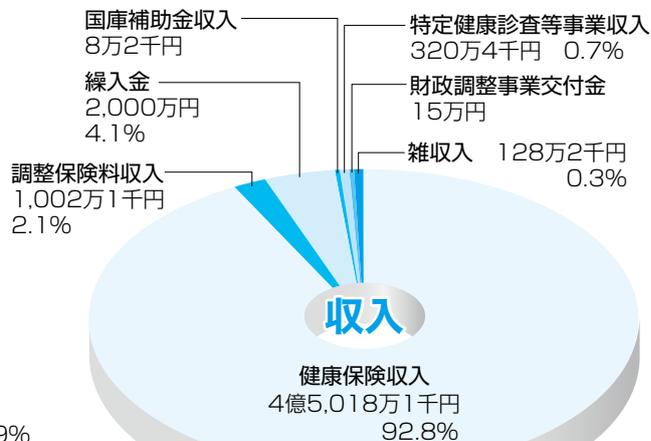
このような状況のなか、当健保組合の平成2020年度予算は、被保険者数および総標準賞与額の増加が見込まれることから、保険料収入も増収を見込んでいます。また支出においては、保険給付費はほぼ前年度並みを見込んでいますが、高齢者医療を支える納付金については、前期高齢者納付金が増加すると見込まれます。経常収支においては前年度に引き続き1296万4千円の黒字予算を組んでいます。

健保組合は今年度も健全で安定的な健保財政の運営に努め、これまで以上に効率的・効果的に保健事業を推進してまいります。加入者のみなさんも各種保健事業を積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

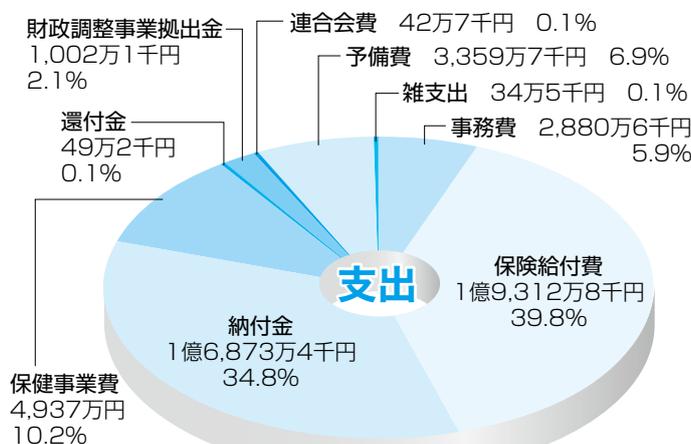
一般勘定

基礎数値

被保険者数	675人	
平均標準報酬月額	545,990円	
総標準賞与額(年間合計)	1,745,875千円	
負担割合	事業主	37.5/1000
	被保険者	37.5/1000
	計	75.0/1000



収入合計：4億8,492万円



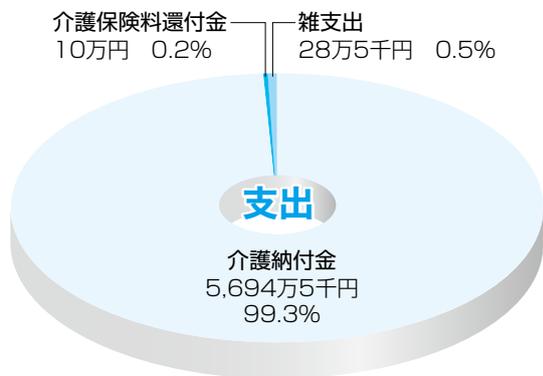
支出合計：4億8,492万円



介護勘定

基礎数値

介護保険第2号被保険者数	489人	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	312人	
平均標準報酬月額	653,438円	
総標準賞与額(年間合計)	1,085,634千円	
負担割合	事業主	7.5/1000
	被保険者	7.5/1000
	計	15.0/1000



支出合計：5,733万円



収入合計：5,733万円

2020年度に実施する保健事業

保険(保健)のPR

- WEBによる医療費通知 毎月
- 機関紙「けんぽだより」の発行 4月・10月
- 新入社員向け「社会保険の知識」 4月
- 人間ドック健診案内・申込書の配布 随時
- 育児書配布 随時
- 健康管理事業推進委員会の開催 3月

病気の予防

- 特定健診・特定保健指導 4月～
- 人間ドック 4月～
- 家族人間ドック 4月～
- 婦人科検診 4月～
- 家庭用常備薬の購入斡旋 7月・11月・2月
- インフルエンザ予防接種補助



すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん

START

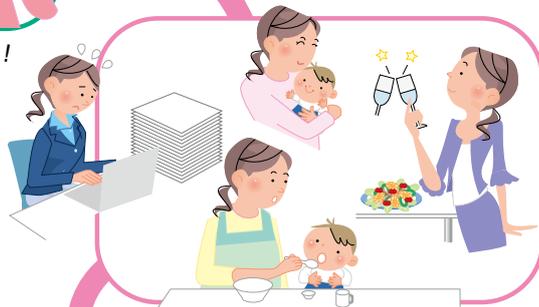


健診案内が届きました！

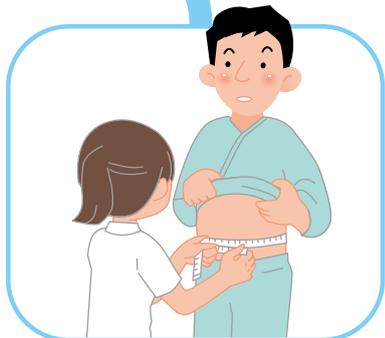
忙しいから、予約はちょっと先延ばし…

予約してスケジュール帳に記入しました！

手帳に書けば、忘れないね！



受診しました！



健診の話題にもついていけず…



健診結果が届きました。血圧が少し高めだから、減塩と運動を心がけます！

趣味に仕事に打ち込むぞ



締め切りギリギリに予約しようとする、希望の日程はいっぱい。なんとか受診できたものの…

やれやれ…次は早めに受けよう



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！

受けました！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

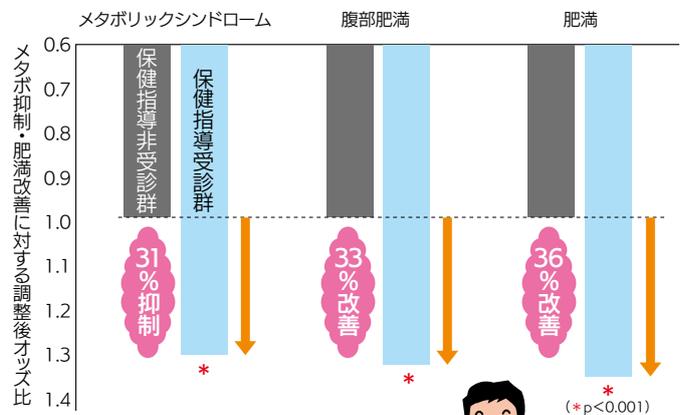
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながりかねない？

参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」



正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日当たり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩 (うち速歩き 15～20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (1 人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど



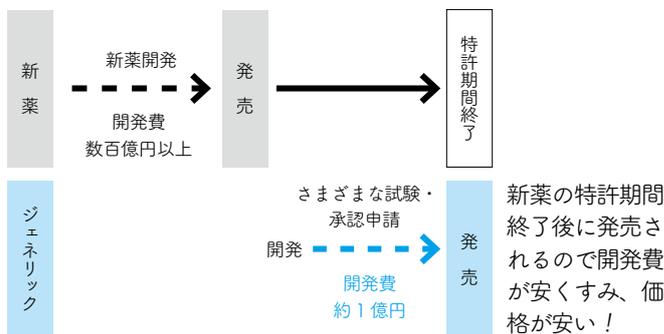
あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。

前回と同じ薬にしますか？
それともジェネリックにしますか？

ちょっと待って！
どっちでもいいならジェネリックにしてみてもいいか？

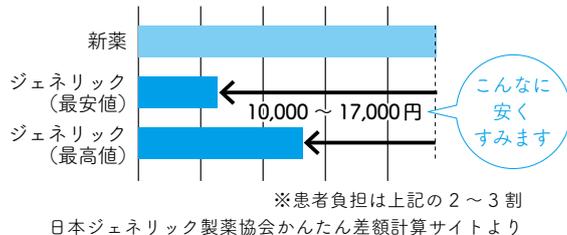
うーん、どっちでもいいので今までと同じで...



品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！

あなたの脂質異常の薬をジェネリックにすると1年間で約10,000～17,000円以上も医療費が安くなるのよ

ふ～ん

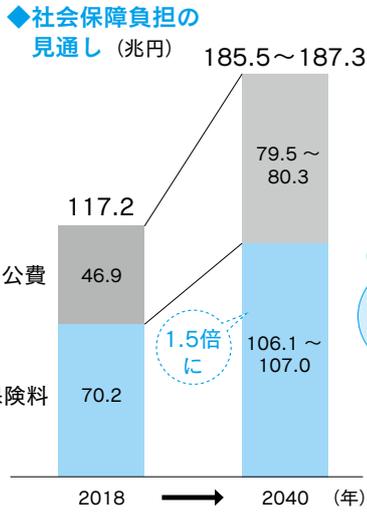
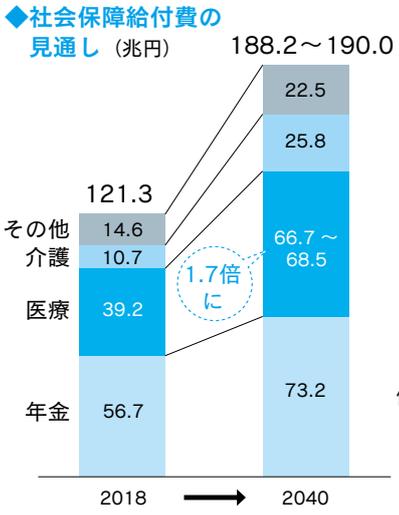


すでにジェネリックに切り替えた患者さんも、たくさんいらっしゃいますよ

そうなの？

他の人もしているなら、ぼくもジェネリックにします

そこ？



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみてもいいよ

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「社（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じる。

📍(ライトアップ) 日没～21:00

ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒(施設利用時間) 8:30～21:00

👉(喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

📞無休 (年末年始を除く) ☎03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

9 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

2020年度

被扶養者の加入資格の更新手続きのお知らせ

例年通り、家族加入者（就労可能年齢に達する）の資格更新手続きを実施いたします。

実施方法

検認調書に証明書類を添付して、期限内に健保組合宛に提出し適格審査を受ける。

検認対象

- ①就労可能年齢（当健保組合では18歳を基準にする）に達する場合の配偶者および子供等
 - ②「夫婦共同扶養」に該当する場合の子供
 - ③その他、健保組合において被扶養者適格を調査する必要があるとする配偶者および子供等
- ※被保険者（社員）が①②③に対し、主たる生計の維持者であることを各種書類を提示して証明する

検認調書の配付開始

2020年6月初旬

証明書類の提出期限

2020年7月31日(金)

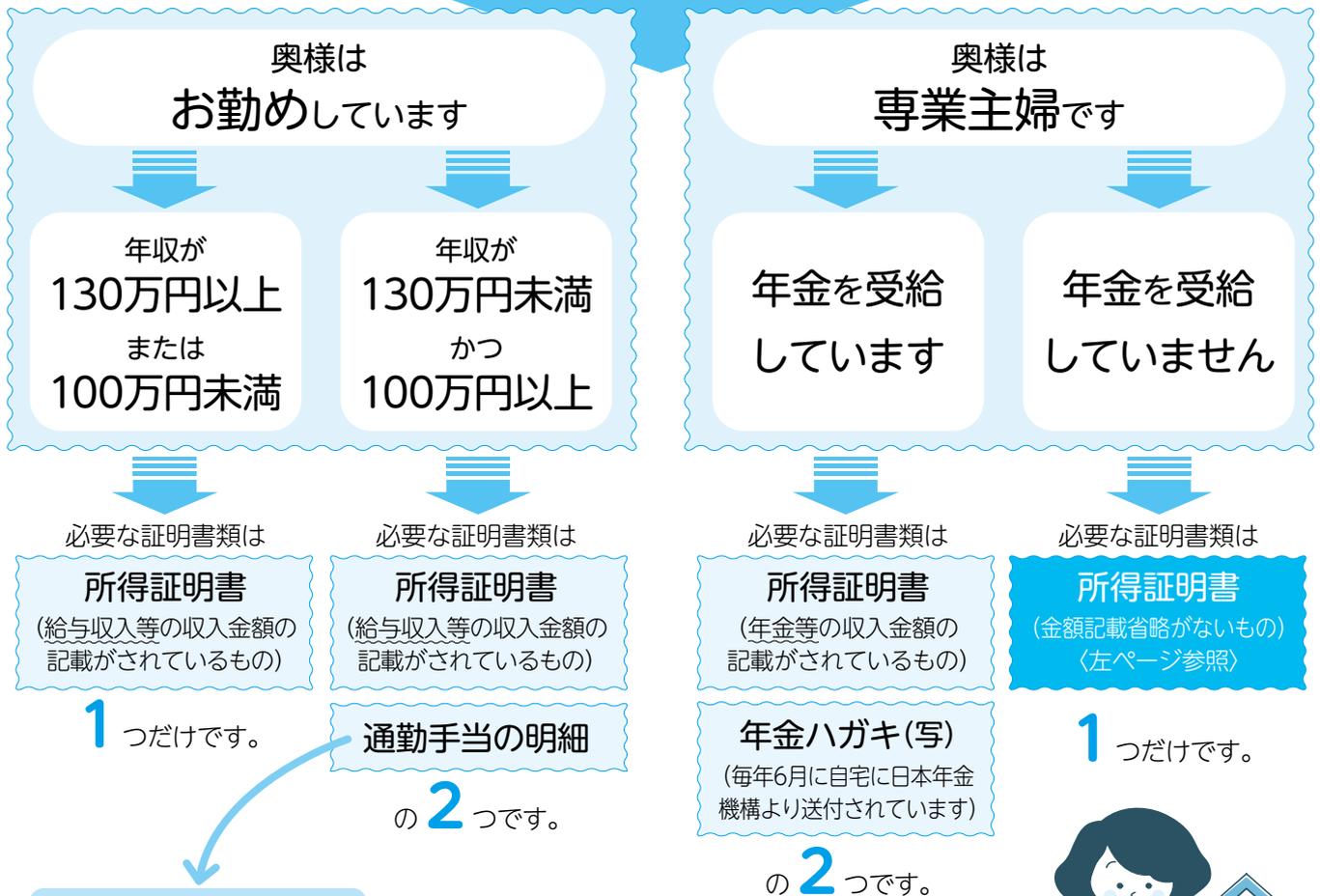
市区町村役場、2020年度(2019年1月～12月分)収入証明書の交付開始時期

- 特別徴収（源泉徴収された給与所得のみ）の場合 5月中旬
- 普通徴収（確定申告等個人で納税した方）の場合 6月中旬

※各市区町村役場による交付開始日は異なります。開始日の事前問い合わせをお勧めします。

『お勤めの奥様』と『専業主婦』とでは、必要な証明書類は異なります！

下図で今すぐ確認！



『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに1年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合より配布する「調書」に添付の説明チラシの裏面をご活用いただけます。



『所得証明書』は金額記載省略のない証明書を必ず入手してください！



金額記載を省略したものってどんなもの？



「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、*（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、数字の表記がないものです。

『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラであるのみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説明を必ずしも期待できません。

交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。



Point 1

交付申請の目的を明確に伝えます。

(例)「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」

Point 2

確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。



ゼロ円申告って？



無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口においては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申請してください。

「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付されてしまいます。

金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！



ゼロ円申告
のやり方

申告する場所 市区町村役場の**本庁**の窓口です。

(注) 駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの 「印鑑」と運転免許証など「本人確認書類」

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん

おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

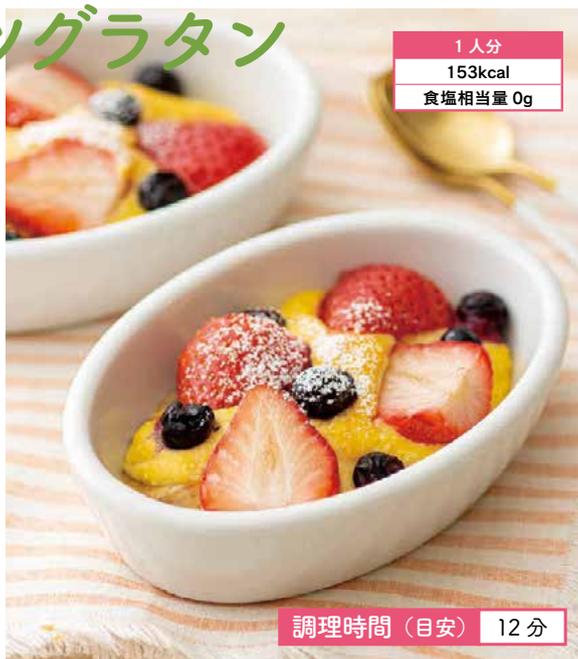
- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大 4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

調理時間 (目安) 12分



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。



*電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

2020年
4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月からの新規要件

「国内に住所があること」

日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。



日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

日本国内に住所があっても認められない場合もあります

日本に滞在する目的（ビザ）が右記にあたる人は、日本国内に住所がある場合でも、被扶養者としてすることができません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日（2020年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、例外を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台） 携帯電話（緊急連絡用） 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物 (天候に応じて) 防寒着・雨具
 (もしものケガなどに備えて) 保険証
 カメラの予備バッテリー 電卓

流れ

当日
配付です。

1 スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2 チームで
作戦タイム



3 一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4 自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくになったら、協会HPを見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。