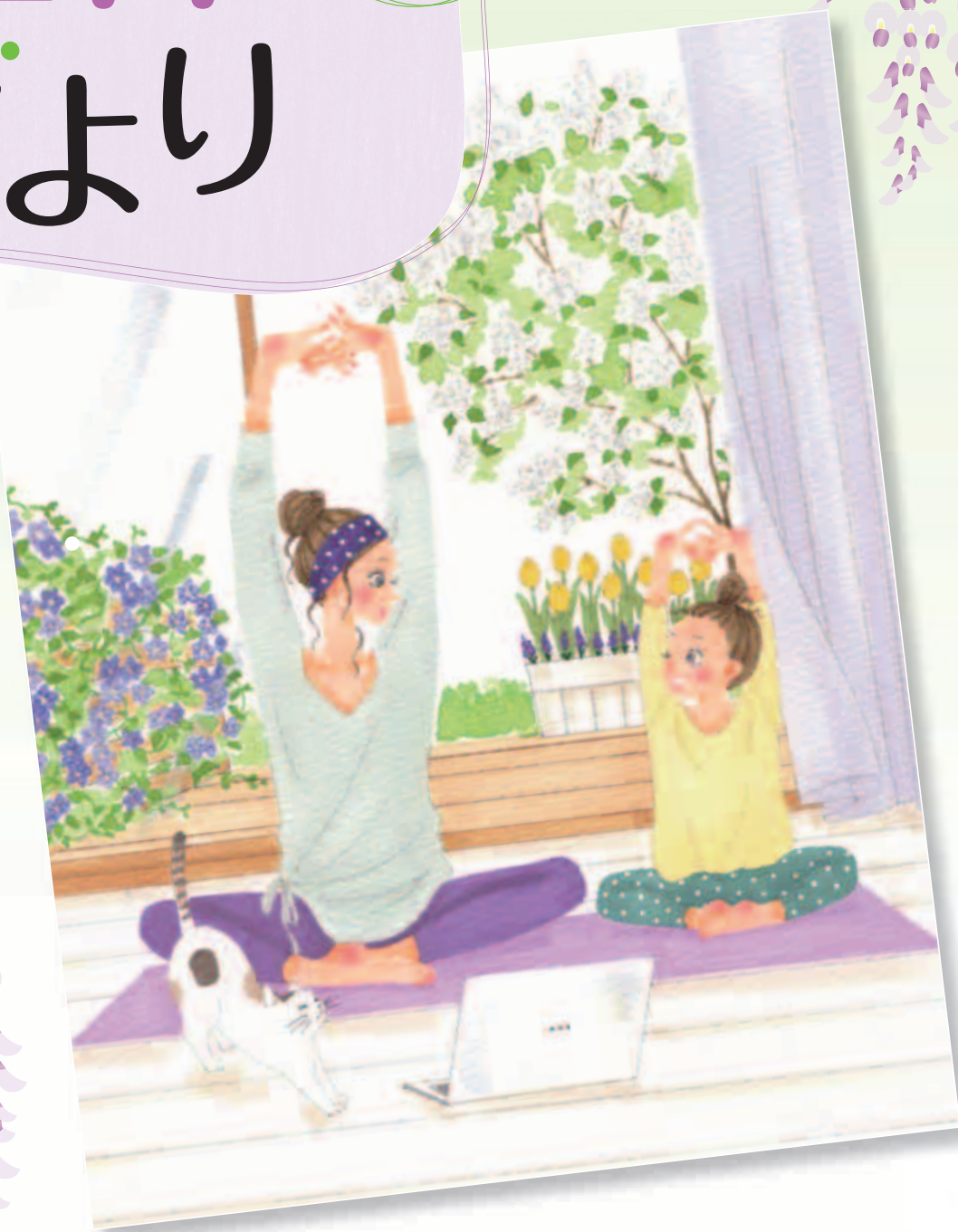


健保 だより

春

2021



令和3年度 予算のお知らせ……………	2
ご家族向け特定健診……………	4
Pep Up はじめて1年……………	5
健保費用補助一部運用が変わります…	6
「卒煙」への新プログラム導入!…………	7
糖尿病の重症化を食い止めよう……	8

コロナ時代の医療機関のかかり方…	10
医療費が高額になりそうなとき……	12
どんなとき扶養からはずれるの?……	13
座ったままエクササイズ……………	14
ヘルシー&優しいレシピ……………	15
いざというときに役立つ応急手当……	16

ブリヂストン健康保険組合

予算の お知らせ

当健康保険組合の今年度予算が2月15日の組合において、可決されました。今年度は診療報酬改定や、喫煙対策・がん検診充実等の保健事業の展開を見込んだ予算編成を行いました。

主な収入

●健康保険収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまと事業所からの保険料です。人員動向や報酬総額を算出し、今年度は200億円を見込みました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金等が国から支給されます。また特定健診・保健指導補助金、糖尿病の重症化予防事業に関する補助も含まれます。

主な支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担

収入支出予算額

健康保険 経常収支 +1,300百万円
(経常収入 20,101百万円 経常支出 18,801百万円)

介護保険 経常収支 ▲384百万円
(経常収入 1,907百万円 経常支出 2,291百万円)

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48/1000	50/1000	98/1000
介護保険	7.5/1000	7.5/1000	15/1000

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として、4.1億円を見込みました。前年度は新型コロナウイルスの影響により、健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、今年度は感染予防に努めつつ、リモートやWebを使った事業をとり入れ、健診受診率の向上、みなさまの健康づくりを積極的に推進いたします。

(2～3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といえます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。

今年度は、診療報酬改定の影響に加え、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、91億円を計上しました。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約5割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は、前年度比約5.1億円減の91.5億円支出します。来年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。

今後実施または検討されている制度改革

- 傷病手当金の見直し (2022年1月施行)
支給期間(1年6ヶ月)の通算化、資格喪失後の継続給付の廃止など
- 不妊治療の保険適用 (2022年4月施行)
- 任意継続被保険者制度の見直し (2022年1月施行)
退職時の保険料を適用可能とする、任意脱退を認めるなど

など

【議員変更(退任議員補充)】

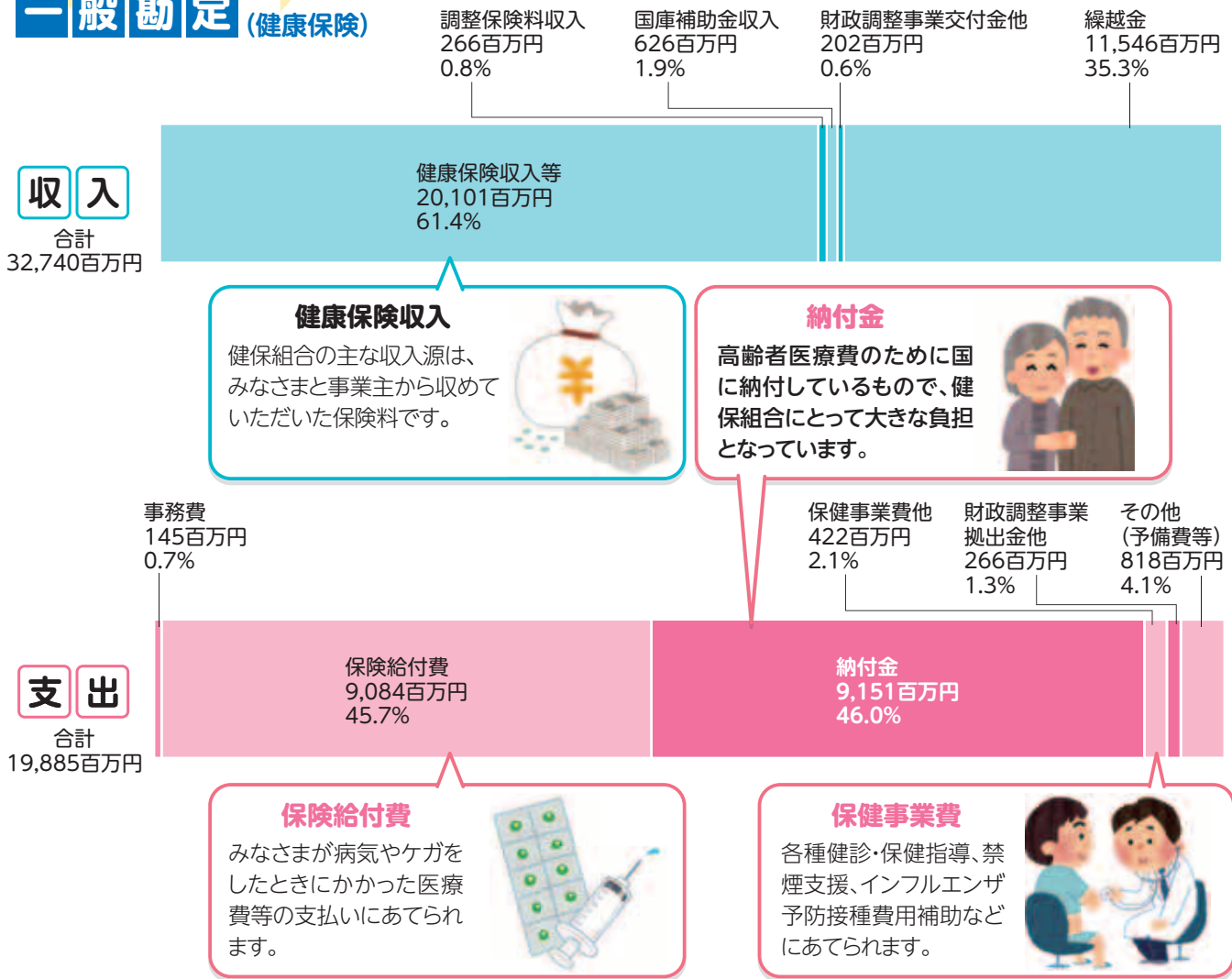
選定側議員就任	互選側議員就任
BS九州生産本部 澤田 裕介 2020年9月16日	BS労組本部 種村 駿 2020年10月20日
BS本社 稗田 明 2021年1月22日	BS労組横浜 大河内 顕 2020年10月20日
	BS労組栃木 岩谷 良治 2020年10月20日
	BSC労組 中戸川 慎之介 2020年10月20日

【理事長変更】

退任	就任
石井 雅之 2021年2月1日	古田 隆 2021年2月1日

令和3年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 (健康保険)



支出を1人当たりでみると…

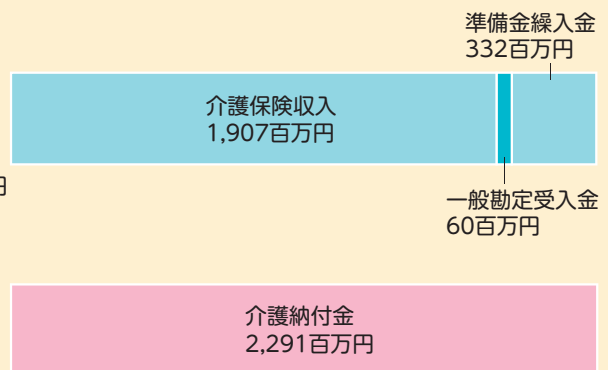


介護勘定 (介護保険)

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。収入は19.1億円、支出は22.9億円となり、3.8億円の経常赤字となります。赤字分は準備金と一般勘定からの繰り入れ補填で一時的な対応は可能ですが、現行保険料率では、今後も経常赤字が継続する為、令和4年度には保険料率のアップが必要となります。

収入
合計 2,298百万円

支出
合計 2,291百万円



今年も5月から始まります！

ご家族様向け特定健診

1年に一度の健診です。必ず受けましょう！！

特定健診とは、生活習慣予防のために「国が定めた」「無料で受けられる」
メタボリックシンドロームに着目した健診です。

対象者

ブリヂストン健康保険組合の加入者で、令和4(2022)年3月31日時点で、40歳以上の被扶養者および任意継続者

期間

特定健診受診券到着後～2022年3月末まで
※受診する医療機関により受診期間は異なります。

場所

ご自宅近くの健診機関や医療機関で受診できます。

受診券

今年度の受診券は、ご自宅に直接お届けします。
※5月中旬以降順次発送

費用

無料

項目

医師の問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査(尿たんぱく・
尿糖)、血液検査(脂質代謝・肝機能・糖代謝)

特典

特定健診受診者全員に、
PepUpポイント500ポイントプレゼント！



お願い

特定健診アンケートにご協力ください

ご回答いただいた被扶養者、任意継続の皆様全員に、PepUpポイント50ポイントプレゼント！！
受診した方も受診しなかった方も、是非ご意見をお聞かせください！！

回答はこちらから

●スマートフォンでご回答



スマートフォンのカメラ機能あるいはQRコード
専用アプリをQRコードにかざすと、アンケート
が表示されます。

●QRコードから入れない方やパソコンでご回答の方

下のURLからご回答ください。
<https://forms.office.com/r/W9YtsaTq8z>

回答期限2021年11月30日(火)

はじめて1年、 実年齢 マイナス **4** 歳になりました。



2019年からブリヂストン健康保険組合で導入した「健康支援webサービス」です。
お手持ちのスマートフォンやPCから、いつでもご自身の**健診結果や医療費を閲覧可能!**
さらに、ご自身の健康状態に合わせた**記事や動画の閲覧・レシピ検索**もできます!
PepUp内で開催するイベントなどで**ポイントを稼ぎ、好きな商品と交換**できます!



PepUp.で
できること

- 健診結果や医療費を
スマホでチェックできる!
- 健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。
- 歩数や体重など
日々の推移を記録!
- 体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。FitBit や、iPhone のヘルスケアとも自動連携!

毎年大好評の「ブリヂストンKEN歩」は今年から2回開催!! 以下のポイントのほか、アンケートポイントやボーナスポイントなどもあります♪

今年のイベントスケジュール		
4~5月	ブリヂストンKEN歩①	500Pt
6月	健康クイズ①	500Pt
7月	体重測定チャレンジ①	500Pt
10~11月	ブリヂストンKEN歩②	500Pt
翌1月	体重測定チャレンジ②	500Pt
翌3月	健康クイズ②	500Pt

利用者の感想

登録後1年近くPepUpを放置していた私...
今思えば「**だいふ損してしまった!!**」というのが本音です。
というのも、昨年の健診結果が大幅に改善していたので「確かポイントがもらえたよな?」と久しぶりに開いたのが「**健康増進支援アプリ PepUp**」。その時にたまったポイントで**amazonギフトや楽天ポイント、BSゴルフボールや美容器具**など魅力的な商品と

交換出来る事を知り、今では健康に気を配りながら積極的にポイントをためています!さらに妻も「**減塩・低カロリーレシピ検索機能**」を毎日参考にしてるみたいだし、Pep Upに家族全員お世話になってます!かなり便利なので「なんで今まで使ってなかったの?」と怒られたのは言うまでもありませんが... (泣)
(タイヤ販売店 店長Aさん 40代)

未登録の方 登録はこちらから!

<https://pepup.life/signup>



登録方法

- 1 上記URLにアクセス
- 2 任意のパスワードとメールアドレスを登録
- 3 登録したアドレスに届いたメール本文に記載のURLをクリック
- 4 登録用通知に記載の本人確認用コードと生年月日を登録
- 5 利用規約に同意して完了!

登録には2019年8月に配布しております登録用通知に記載の「本人確認用コード」が必要です。紛失された方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。(被保険者様には2021年4月に再度送付しています)

2021年
4月より

健保費用補助内容が 一部変更になります

ブリヂストン健康保険組合では、適正な費用補助のため、現行の個人申請分の費用補助の運用を一部見直しいたしました。

【変更点】 ①対象年齢

旧) 受診日年齢 ⇒ **新) 年度末年齢**

②基本健診・その他のがん検診の対象者

旧) 被扶養者のみ ⇒ **新) 被扶養者・任継者**

項目	内容	対象者 (年度末年齢)	費用補助限度額 (税込)
乳がん検診	触診、マンモグラフィ、超音波など	35歳以上の女性 (被保険者・被扶養者)	5,000円
子宮がん検診	内診、細胞診、経膈超音波、HPV 検査など	20歳以上の女性 (被保険者・被扶養者)	5,000円
基本健診	生活習慣病健診・がん検診・その 他の検査も可	特定健診対象者ではない、 35歳以上の被扶養者・任継者	3,000円
その他のがん検診	乳がん・子宮がん以外の個別の 部位を対象としたがん検診につい て、すべて合わせて	40歳以上74歳*以下の被扶養 者・任継者 *74歳は年度末で75歳であっても 受診日時点で75歳未満であること	合計3,000円

※詳細については健保HP 補助申請書をご参照ください ※各項目につき申請は年1回までとなります

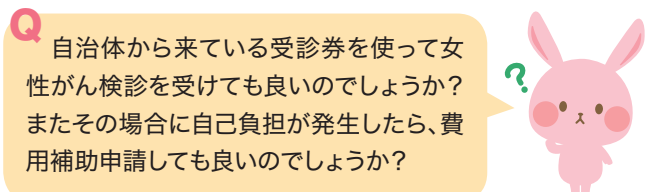
よくある 女性がん検診費用補助Q&A



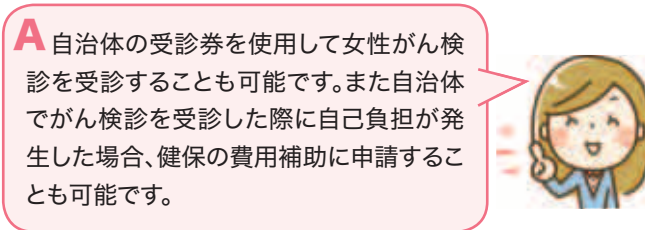
Q 乳がん・子宮がんともに沢山の検査項目があり、どの検査を受けたら良いのかわかりません。



A 厚生労働省では、乳がんでは40歳以上にマンモグラフィ(1回/2年)、子宮がんでは20歳以上に子宮頸部細胞診(1回/2年)を推奨しております。該当する年齢の方は、この推奨項目を参考に受診項目を選択ください。現行の健保の費用補助は、乳がん・子宮がんともに項目を設定せず、各5000円(税込)まで補助を行っております。



Q 自治体から来ている受診券を使って女性がん検診を受けても良いのでしょうか？ またその場合に自己負担が発生したら、費用補助申請しても良いのでしょうか？



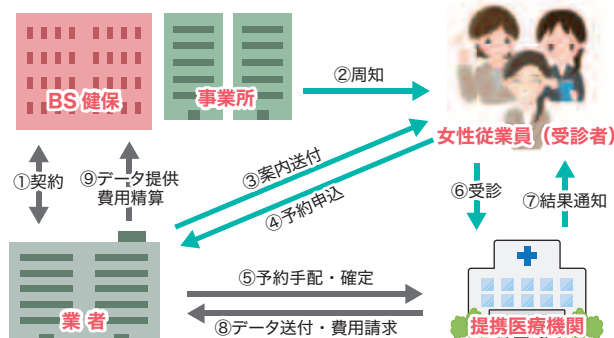
A 自治体の受診券を使用して女性がん検診を受診することも可能です。また自治体でがん検診を受診した際に自己負担が発生した場合、健保の費用補助に申請することも可能です。

※その他のQ&Aや詳細は健保HPをご確認ください

女性従業員(被保険者)の皆様へ

働く世代の女性のがん(乳がん・子宮がん)が増えてきています。自治体、医療機関でがん検診を受けていますか？ 職場でも受診することができる事業所もあるようです。しかしながら「どこの病院で受けて良いかわからない」といった声もあり、この度『ネットワーク健診』の導入を予定しています(2021年7月頃を予定)。ぜひ受診方法の一つとしてご活用ください！

ネットワーク健診 運用フローイメージ



被保険者様へ

「卒煙」への新プログラム導入!

「急に禁煙しろと言われても… (泣)」と戸惑っているあなた!

こんな禁煙方法はいかがですか?

ニコチンガムを使って3日間禁煙体験をしてみる「**ノンスモ禁煙プログラム**」おすすめです!



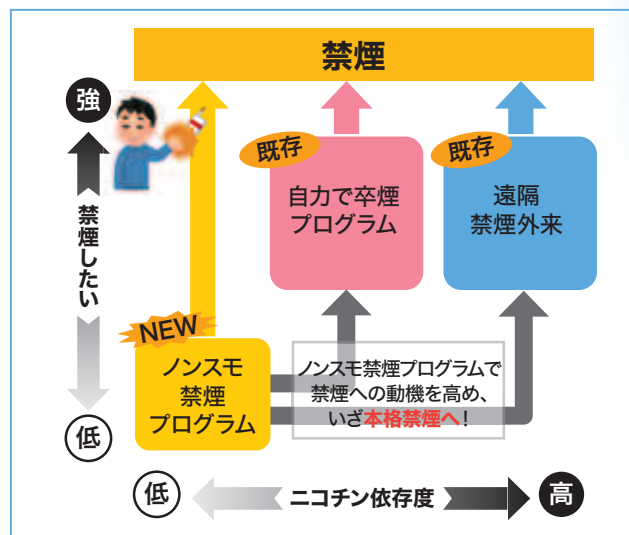
「ノンスモ禁煙プログラム」は
禁煙することが目的ではない!!
画期的なプログラムです。

喫煙所を探さなきゃ、
口臭予防に歯を磨かなきゃ、
あ————! またたばこ代がかかる…

この気持ちから一旦離れて、
「お、たばこを吸わない日が過ごせた!」と
感じられればこのプログラムの目的達成です!

これは、本格的に禁煙できそうだ!! と思ったら、
「自力で卒煙プログラム」「遠隔禁煙外来」へGO!!

2021年 卒煙キャンペーン(イメージ図)



各プログラムの詳細はこちら

ブリヂストン健保では今年3つのプログラムで喫煙者の禁煙を応援します。
各プログラムの「推奨」をご覧ください、ご自身に合った方法で禁煙しませんか?

新規
施策

ノンスモ禁煙プログラム

ニコチンガムで3日間の禁煙体験

すぐに卒煙する気はないけど、
禁煙している自分を味わってみたい…
そんなつもりが、あれ! 禁煙できちゃった!

チャレンジ期間: 10日間
(そのうち禁煙は3日間)
+フォローアップ期間6か月

申込人数: 先着200名迄(年2回)

推奨: 禁煙に興味がある方、
一歩踏み出したい方



参加費 **¥無料**

自力で卒煙プログラム

マンガを読んでサポーターと 二人三脚で楽しく卒煙!

チャレンジ期間: 3か月間
申込人数: 先着200名迄(年2回)

推奨: 本数の少ない人
やめようと思えばいつでもやめら
れる人
誰かと一緒にきっかけを作りた
い人

キャンペーン中に、
見事卒煙できたら、
プレゼントがあります!!



参加費 **¥無料**

スマホで卒煙プログラム

スマホを使い効率的・効果的に しっかり卒煙!

チャレンジ期間: 2か月間
+フォローアップ期間6か月
申込人数: 先着100名(通年開催)

推奨: 朝起きたらまずタバコを吸いたい人
ニコチンが切れてくるとイライラ
しやすい人
これまで何度も禁煙チャレンジ
したけどできなかった人

全てTV電話で診察するため、病院への受診は不要!
禁煙補助薬を使って、楽に卒煙が可能!

参加費 通常 ¥60,500
→ **¥18,150** (税込)

「ノンスモ禁煙プログラム」「自力で卒煙プログラム」への参加については、事業所からのご連絡をお待ちください。
「ノンスモ禁煙プログラム」参加後、「自力で卒煙プログラム」「スマホで(遠隔)卒煙プログラム」への参加を推奨
しますが、それぞれ単独での参加も可能です。

本件問い合わせ先: madoguchi.kenpo@bridgestone.com

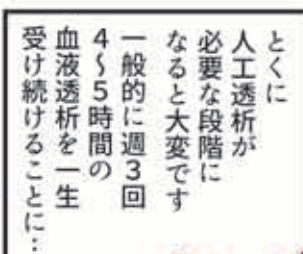


放置は危険！
生活習慣病

糖尿病の重症化

を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害 

末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症 

目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症 

腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくることができなくなる。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

■血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

\\ 例えば /

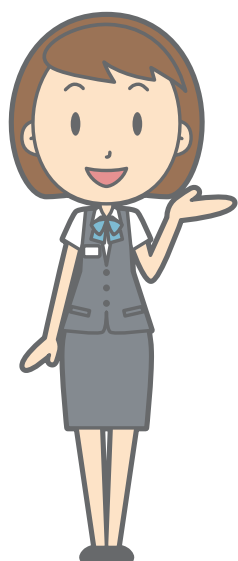
あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**

糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。

出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141



ブリヂストン健康保険組合では、健康診断の結果で「血糖」「血圧」の数値が非常に高く医療機関の受診が確認できない被保険者様に対して、保健指導と医療機関への受診のお勧めをしております。

その場合、血圧なら「循環器内科」、血糖なら「糖尿病内科」というように、専門医を受診するとその後の診療がスムーズです。健保から連絡させて頂いた場合は、速やかに医療機関を受診しましょう!!

	重症化予防対象者基準値
血糖	HbA1c 8.0% 以上
血圧	収縮期血圧 180mmHg 以上あるいは拡張期血圧 110mmHg 以上

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 ○○○ 検索
お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

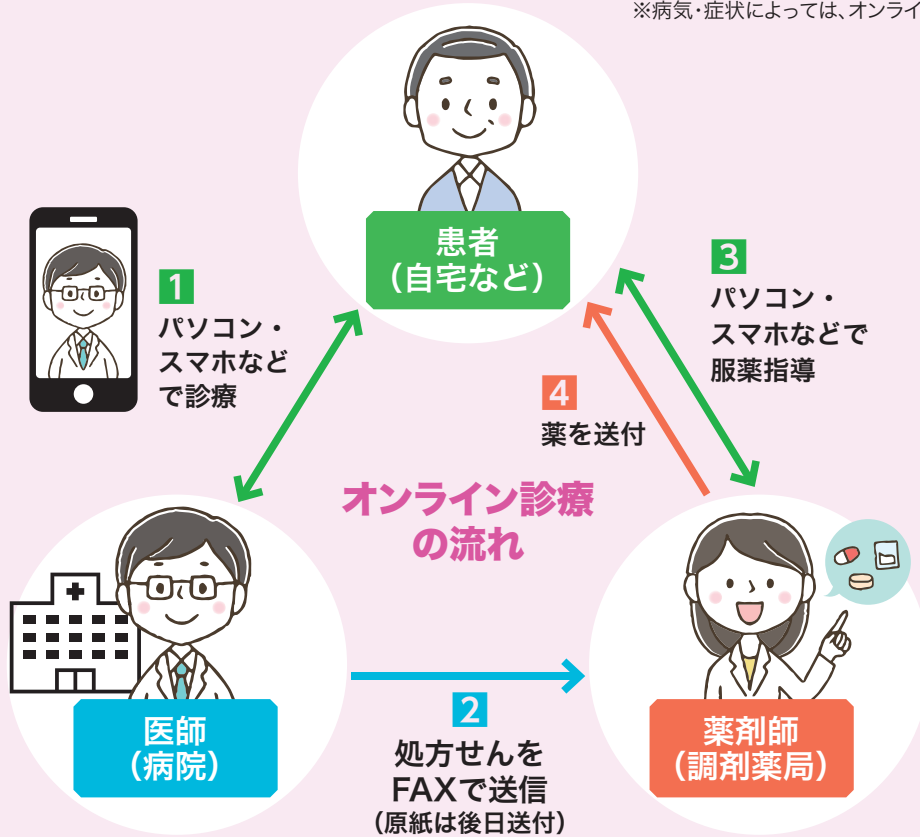
こんな方法も!

自宅で受けられる!

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できませんが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる! 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1か月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業*
#7119

限度額適用認定証（医療費が高額になりそうとき）

高額療養費分を一時的に立て替えられない場合は限度額適用認定証をご申請ください。

限度額適用認定証を医療機関へ提示頂ければ、医療費の支払いの際に高額療養費分を負担せずに済みます。

申請書は [ブリヂストン健康保険組合ホームページ](#) > [申請書類](#) よりダウンロードできます。
ご記入いただきました申請書は勤務先によってご提出先が異なります。

ブリヂストン健康保険組合
ホームページには
様々なご案内をしております。
お問い合わせ頂く際には
先にホームページを
御覧ください。

《ご提出先》

BSJ本社所属 及び 任意継続の方 ⇒ [ブリヂストン健康保険組合](#)へ
BSJのTC/YTC/工場・関連会社の方 ⇒ 勤務先の社会保険担当部署へ

入院の際、医療機関より限度額認定証のご案内をされる場合がありますが、自己負担額が限度額未満である場合は限度額認定証のご申請は不要です。
事前に医療機関へ支払金額の概算をご確認頂き、自己負担限度額の目安をご参考に申請するかご検討をお願い致します。

●自己負担限度額の目安

区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円+ (医療費 - 842,000円) ×1% [140,100円]
イ	53~79万円	167,400円+ (医療費 - 558,000円) ×1% [93,000円]
ウ	28~50万円	80,100円+ (医療費 - 267,000円) ×1% [44,400円]
エ	26万円以下	57,600円 [44,400円]
オ	低所得者 (住民税非課税世帯)	35,400円 [24,600円]

※ []内の額は過去12か月以内の4回目以降の限度額

限度額適用認定証をご利用されなかった場合でも最終的には自己負担額は同じです。

例) 医療費 30万円 (保険診療分) 区分ウの方の場合

	窓口負担 (保険診療分)	健康保険組合より給付
利用する	80,430円 (自己負担限度額)	
利用しない	90,000円 (3割負担分)	9,570円 (限度額を超えた分)

食事代や保険適用とならない費用
(差額ベッド代など) は
高額療養費に含まれません。

以下の場合には限度額認定証はご利用頂けません

●医療機関へお支払いをした後

※ブリヂストン健康保険組合は、高額療養費の自動還付を行っております。
自己負担限度額を超えて支払った医療費は受診から3か月目以降に被保険者の登録口座へ振り込み致します。
手続は不要です。

●高齢受給者証の交付を受けている方

※高齢者の自己負担限度額は通常の限度額より低い設定になっていますので手続は不要です。

●通常分婉

【お願い】「限度額適用認定証」が手元に届いたら速やかに医療機関・薬局などへ提出ください。
医療機関へ提示しないと効力が発揮されません



どんなとき

扶養からはずれるの？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。なお、詳細や手続き方法については、お勤め先の会社・事業所の社会保険担当へご相談ください。



扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 死亡した
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 3親等内の親族であること
- 配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害者は180万円)未満であること

*かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること

- 国内に居住していること



どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的に行われませんので、当健保組合ホームページ「被扶養者が減ったとき」をご確認いただき、お勤め先の事業所社会保険担当を通して手続きをしてください。

- 被扶養者(異動) 届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。



2021年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限改定について

2021年度の標準報酬月額(上限)について2020年9月末現在の平均標準報酬月額を基に右の通り決定いたしました。

健康保険法第47条第1項第2号による
任意継続被保険者

2021年度標準報酬月額(上限)：380,000円
(2020年度 410,000円より改定)

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間 仕事の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギューツパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きまします。
肩甲骨の間をギューツと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



厚揚げのトマト煮 エスニック風



●カロリー：290kcal
●塩分：3.4g
1人分

厚揚げのたんぱく質と夏野菜で夏バテ防止
ピリ辛&にんにくの香りが
食欲をそそる一皿です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

厚揚げ	1枚
ナス	2本
オクラ	5本
ミニトマト	6個
にんにく(チューブでも可)	1かけ分
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
カットマト水煮	400g(1缶)
ナンプラー	
A (酢+しょうゆ又は魚醬で代用可)	
	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし **Point1**、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。
- 厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし **Point2**、ひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- 3にAとミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

*粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

*お好みでパクチーやバジルのをのせても美味しくいただけます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

厚揚げの原料である大豆には免疫細胞をつくるたんぱく質や、免疫機能を助けるフィトケミカル的一种、イソフラボンが豊富。また、夏野菜やにんにく、唐辛子からもフィトケミカルをチャージできます。

* * *



材料



Point1 オクラのガクは乾いている硬い部分を削ぎ落とすことで、口あたりがよくなります。



Point2 においや油っぽさをとる油抜きには、味がしみ込みやすくなる効果も。オクラをゆでた熱湯を利用して手間も軽減。

♪ ラクラク ♪

リメイクレシピ

冷たい麺にのっけて
冷製パスタや
アレンジそうめん!

心肺蘇生法とAEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンラインのサイトをご覧ください。
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。



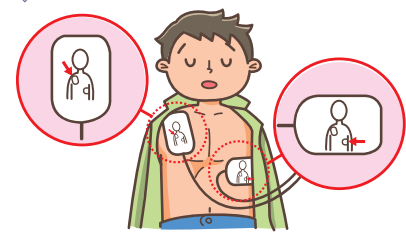
心肺蘇生の流れ

- 1 意識の確認
- 2 119番通報とAEDの手配
- 3 呼吸の確認
 - 胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認。呼吸がないか、しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸などの場合は、心停止と判断してよい。「普段どおりの呼吸」かわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。
- 4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し、AEDの到着を待つ
 - 人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は救急車が到着するまで続ける。
- 5 AEDの準備 ※使い方は右参照

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

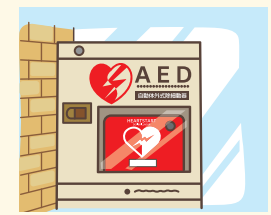
- 1 電源を入れる（自動的に電源が入るタイプもあり）
- 2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

AEDとは

AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。



- 3 コネクターを指定された場所に差し込む
 - 電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。
- 4 放電ボタンを押す
 - 「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください（1マスに1文字）。A～Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3	4		5	6
		7			8		
9	10			11		12	
	13		14			15	
16			17		18		
19		20					21
		22		23			
24				25			



タテのカギ

- 1 リクルート用は紺やグレーが主流？
- 2 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 3 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ!
- 4 奈良の大仏様、このお寺に
- 6 ビリッ。カレーにも、トークにも
- 8 踏むのはこの足。演ずるのはこの〇〇
- 10 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 12 葉っぱかな〜♪の絵描き歌でできる人
- 14 ニッコリ笑顔
- 16 アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- 18 ありがたなりなこと。語源は俳句の月例会
- 20 マリモが特別天然記念物の〇〇〇湖
- 21 ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- 23 サル山でシッポをピン!



ヨコのカギ

- 1 たとえば、バーベルかついで膝の屈伸運動
- 5 リングフライにする魚介
- 7 タテガミも縞々なのね
- 9 狼男に会えそうな、明るい夜
- 11 七福神のうち、コツチを携帯
- 13 熟睡以上。地震来ても起きそうにない!
- 15 相撲では、ついたら負け
- 16 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 17 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- 19 ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- 22 レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- 24 スカートと違い、股がある
- 25 習字の時間、こぼしてパニック!

答え A B C D E F G H

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー