

健保 だより

春

2022



令和4年度 予算のお知らせ……………	2	コロナ禍と乳がん検診……………	11
コロナ太りを解消しよう……………	4	こんなときは届け出を……………	12
被扶養者の特定健診について……………	6	被扶養者資格確認調査……………	13
うつ病かもしれません……………	7	健康保険が使えないものって?……………	14
CKDの重症化を食い止めよう……………	8	健康保険制度の改正について……………	15
SDGs X 健康……………	10	ヘルシー&優しいレシピ……………	16

ブリヂストン健康保険組合



令和4年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和4年度予算が2022年2月15日の組合会において、可決されました。今年度は昨年の受診控えの反動による医療費の増加及び令和4年度の診療報酬改定 (+0.43%) 等を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。令和4年度は新型コロナウイルスによる財政状況や、10月実施の短時間労働者の適用拡大の影響を見込み、189億円といたしました。

●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、特定健診・特定保健指導補助金などです。

*令和4年10月から、従業員数が101人以上500人までの企業に対し、月収8.8万円以上のパート従業員を社会保険に加入させることが義務付けられます(501人以上の企業は実施済み)。

おもな支出

●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(2〜3割)以外の医療費や、出産・傷病時の各種手当金も保険給付費から支払われています。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りなどで一時的に減少しましたが、令和4年度はその反動や診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支給期間の通算化(令和4年1月改正)、適用拡大に伴う加入者増等を考慮し、91億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として4億円を見込みました。新型コロナウイルス流行下においては、一時的に健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、現在は回復傾向にあり、令和4年度はさらなる受診率・参加率向上を目指していきます。また、リモートやWEBを使った事業も推進していきますので、積極的にご利用ください。

●各種納付金

健康保険組合では高齢者のための医療費を国へ納付しており、令和4年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として54億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として43億円支出します。納付金の総額は98億円で支出の約5割を占めており、健保財政にとってもっとも大きな負担となっています。

令和4年10月からは一定所得以上の後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられますが、配慮措置もあり、わたしたち現役世代の負担軽減効果は期待できない状況です。

*外来受診については、令和7年までの3年間は負担増を最大月額3,000円までとする措置。

保険料率改定のお知らせ

令和4年2月15日開催の第149回組合会において、保険料率の改定が可決されました。介護保険料率については、高齢化と共に増え続ける介護費用により法定準備金保率100%を確保できないため、保険料率の引き上げが必要となりました。一方で、健康保険料率については、5期連続の経常収支の黒字が見込まれて比較的余裕もあることから、現状の資産レベルを大きく下回ることが無いことを前提に、保険料率を引き下げることになりました。

健康保険料率

単位: 1/1000 ()内: 負担率

	改定前	改定後	差異
事業主	50.0 (51.0%)	47.0 (51.1%)	-3.0
被保険者	48.0 (49.0%)	45.0 (48.9%)	-3.0
合計	98.0 (100.0%)	92.0 (100.0%)	-6.0

介護保険料率

単位: 1/1000 ()内: 負担率

	改定前	改定後	差異
事業主	7.5 (50.0%)	10.0 (50.0%)	+2.5
被保険者	7.5 (50.0%)	10.0 (50.0%)	+2.5
合計	15.0 (100.0%)	20.0 (100.0%)	+5.0

改定時期

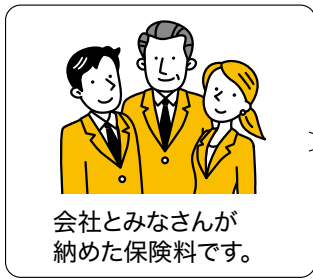
令和4年3月1日(健康保険、介護保険)

3月賞与および4月度給与の控除分=4月度納付分から適用

*任意継続被保険者については、健康保険・介護保険いずれも4月1日付改定(4月引落・振込分より、但し前納は3月振込分より)

一般勘定

収入



健康保険収入等
18,940百万円
55.9%

調整保険料収入
235百万円 0.7%

国庫補助金収入
412百万円 1.2%

財政調整事業交付金
205百万円 0.6%

繰越金
14,003百万円
41.4%

支出

保険給付金費
9,116百万円
44.4%

納付金
9,825百万円
47.9%

高齢者医療費のために約5割を支出しています

事務費
164百万円 0.8%

みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。



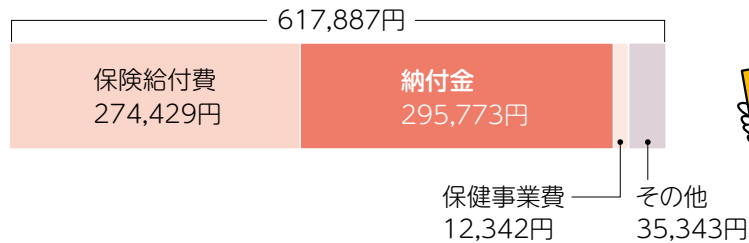
高齢者医療費制度を支えるための支出です。

保健事業費
410百万円 2.0%

財政調整事業拠出金
205百万円 1.0%

その他(予備費等)
804百万円 3.9%

支出を
1人当たり
でみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

- 被保険者数 33,218人
- 平均標準報酬月額 398,622円
- 扶養率 1.16%

介護勘定

収入

介護保険収入
2,792百万円

支出

介護納付金
2,250百万円

一般勘定繰入金
60百万円

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、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も年々増加していますが、令和4年からの保険料率引き上げにより、収入支出残は4.8億円を見込みます。

コロナ太りを 解消しよう



新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられました。外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{*1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

メタボと診断される人は2倍に

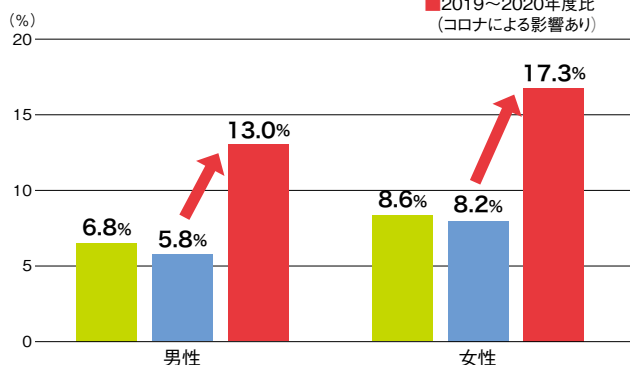
ある健診機関が15万人を対象とした調査^{*2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

^{*1}厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より

^{*2}医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



*メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が1日の生活リズムを整えるポイント！

- 食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する





※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

皆さんご利用の「Pep Up」を用いた健康イベント!! 今年も目白押しです。

健診数値を改善したい方、運動不足を解消したい方、体重を減らしたい方…、「Pep Up」を活用して、**健康**と**ポイント**を手に入れよう

2022年度 PepUp 健康イベント(予定)

イベント名	実施時期	最大ポイント数
健診結果改善チャレンジ	通年	1330ポイント
ブリヂストンKEN歩	4～5月	2650ポイント
健康クイズ	3月	550ポイント
体重測定チャレンジ	1月・7月	1100ポイント

秋には
新規イベントも
計画しています!
お楽しみに♪



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「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)

pepUp 登録
お済でない方…

特定健診のお知らせ

特定健診は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）予防のために国が定めた無料で受けられる健診です。
ご自身の健康のために必ずお受けください。

対象者	ブリヂストン健康保険組合の加入者で、 令和5年3月31日時点で40歳以上74歳以下の被扶養者および任継者
受診券	令和4年5月中旬以降 被保険者住所に郵送
費用	無料
健診項目	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）



必見!

(株)ブリヂストン・各ブリヂストングループ会社女性被扶養者様限定!

受診方法が選べます

今までと変わらず!
医療機関で受診



集合契約

特徴 家の近くの健診機関あるいは
昨年と同じ健診機関で受診可能^(※1)

受診期限 **令和5年3月31日**

(※1) 受診機関が昨年と異なる場合もあります。ご案内に同封の「受診機関一覧表」あるいは健保HPでご確認ください。

新しい方法で!
素敵なホテル等で受診



巡回レディース健診

特徴 受診会場は病院ではなく市民会館、
ホテルなど。受診者は全員女性。
希望者は、同時にがん検診も受診
可能^(※2)

申し込み締切日 **令和4年12月30日**

受診期限 **令和5年2月28日**

(※2) がん検診は希望者のみ。

がん検診を希望する場合は…

- **申し込み**：予約時に必要
- **費用**：窓口で一旦全額支払い。
後日、健保の費用補助申請をご利用いただけます。
- ★ **費用補助申請書**
「集合契約 特定健診のご案内」(ご案内に同封)の最後のページに付記

ご注意

- ・集合契約と巡回レディース健診では、申込方法やメ切日、持ち物が異なります。それぞれのご案内をよくお読みください。
- ・男性被扶養者、任継者とその被扶養者は、集合契約のみのご案内となります。



昨年アンケートにご回答くださった皆様へ

アンケートにご協力いただきありがとうございました。いただいたご意見は今後の施策に反映していきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？

今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことを頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いっそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようには動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでした。診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かさず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらくなるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにとどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりしますので、良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないこと、3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうか大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになります。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じるころがあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。



放置は危険! 生活習慣病






CKD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・健康情報学講座
特任教授 福田 洋



CKDが進行すると…?

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90 以上	60 ~ 89	30 ~ 59	15 ~ 29	15 未満
腎臓病の程度	 正常	 軽度低下	 中程度低下	 高度低下	 腎不全
症状	・自覚症状はほとんどない ・タンパク尿や血尿などが出ることもある	・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・貧血 ・夜間頻尿	・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・貧血 ・夜間頻尿	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲低下 ・吐き気 ・息苦しさ ・尿量が減る
治療法		・生活習慣改善・薬物療法			・透析療法 ・腎臓移植

■CKDが疑われるのは？

タンパク尿検査	(+), (++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査 (eGFR)	60未満の人

■治療の数値目標は？

CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・HbA1c …… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧 …… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は) 140/90mmHg 未満

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気で、日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整する」ことに支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなり、自覚症状がなくなると進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

重症化を防ぐためには？

腎臓を今より悪くしないためには治療と生活習慣の改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います**。

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的***2です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2~3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsという「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

—日本の現状は?—

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない

タバコの葉を電気で加熱

有害物質を含む蒸気を吸う

喫煙者の吐く息により
有害物質が拡散

受動喫煙

ニコチン
アセトアルデヒド
ホルムアルデヒド
など

量が減ったとしても、病気のリスクが減るわけではない!

—未知のリスク:有機溶剤—

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考)厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供)「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

ブリヂストン

健康保険組合は 禁煙を応援します



概要

3日間の禁煙体験 ノンスモ禁煙プログラム

ニコチンガムを使用して
禁煙体験

こんな方向け...

禁煙に1歩踏み出したい方

自己負担

無料

成功率(BS実績)

12.6%
2021年プログラム終了後
1ヵ月の禁煙継続率

仲間や家族の応援あり! 自力で卒煙プログラム

サポーターの応援と
マンガを読んで禁煙

何となく吸っている方
誰かと一緒に辞めたい方

無料

14.3%
2021年3ヵ月プログラム
終了時の禁煙継続率

病院探し・受診不要! スマホで卒煙プログラム

スマホで禁煙外来を受け、
禁煙補助薬で楽に禁煙

朝一たばこを吸う方
今まで禁煙に失敗した方

18,150円

80.0%
2020年以降プログラム
終了時の禁煙継続率

これらのプログラム以外に、医療機関等で禁煙外来を受ける方法もあります。医療機関等で禁煙外来を利用された場合は、健康保険の適用になりますので、治療費の3割(15,000円~19,000円程度)の自己負担で受診することができます。

※スマホで卒煙プログラムで用いる禁煙補助薬は「ニコチンパッチ」となります。 ※成功率(BS実績)は集計時点によって変動しますので、参考値となります。

コロナ禍と 乳がん検診

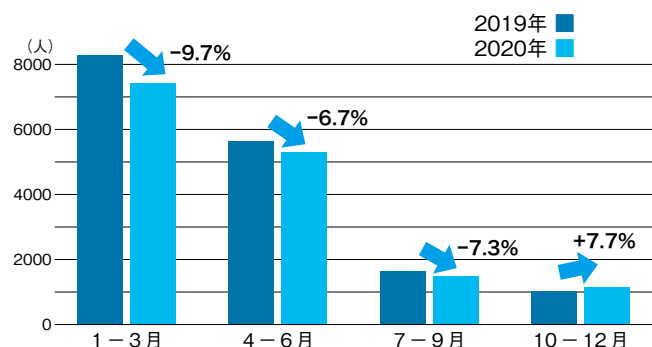


2020年は新型コロナの感染拡大により、乳がん検診をはじめとするがん検診や健康診断を受ける人が減少しました。2021年の検診受診率は回復傾向にありますが、がんが進行してから見つかるケースの増加が懸念されています。

■ 早期で発見される人が大幅に減少

乳がん検診受診率低下に伴い乳がんと診断される人も減少し、日本対がん協会の調査では、2020年は2019年に比べ8.2%減少しました。早期で発見される割合も大幅に減っており、今後は進行してから発見される乳がんの増加が心配されています。

■ 進行期別がん診断数の比較 ※全国105施設が回答



※公益財団法人日本対がん協会・がん関連3学会「新型コロナウイルス(COVID-19)対策WG」アンケート結果より

■ 昨年、乳がん検診を受けなかった人は…

● 今年度の乳がん検診は必ず受診する (とくに40歳以上の人)

※2年に1回受けている人で、今年度は受けない年であっても受けるようしてください。

● すでに乳房にしこりや異常*がある場合は乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外科を受診する

*乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から血や分泌物が出るなど

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれていますが、早期に発見できればほぼ100%治るがんです。コロナ禍であっても乳がん検診は必ず受けるようにしましょう。



月に1回のセルフチェックも忘れずに。なお、セルフチェックをしても、乳がん検診は必要です。

2022年4月より 女性従業員の 乳がん検診費用補助制度が 一部変わります



ブリヂストングループでは、がん対策を健康経営重点施策の一つに位置付けています。

特に、女性のがん(乳がんや子宮がん)の好発年齢は、「就労世代」と大きく重なることから、対策を強化しています。

ブリヂストン健康保険組合は、女性がん検診の受診を希望する従業員が必要に応じて適切な検診を受けられるよう、乳がんの費用補助制度の【対象年齢】と【費用補助上限額】を変更いたします(以下詳細参照)

女性がん検診を受けやすくするための仕組みとして、2021年12月にはネットワーク検診を導入しました。

既に多くの女性従業員がネットワーク検診を利用して検診を受診しています。

今回の費用補助制度の一部変更によって、ネットワーク検診を利用頂いた場合、エコー検査やマンモ検査を自己負担なく受けられるようになり、より便利になりました。

ぜひこちらにも積極的に活用下さい。

	現行	改正後	(参考) ネットワーク検診利用時の自己負担額
対象年齢	35歳以上	20歳以上	エコーのみ : 自己負担額無
頻度	年1回	年1回	マンモのみ : 自己負担額無
費用補助上限額	5,000円	6,000円	エコー&マンモ : 自己負担額有(5,000円)

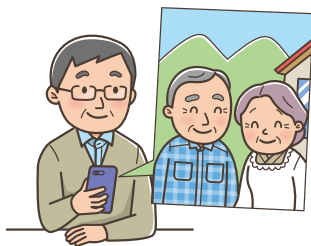
こんなときは
届け出を

被扶養者の加入資格を失ったときは すみやかに保険証を添付して届け出をしてください

被扶養者が
就職した



仕送りをやめた、仕送り額が
被扶養者の年収より少なくなった



被扶養者が結婚して
相手の扶養に入った



別居になった
(配偶者の親など
同居が条件の被扶養者の場合)



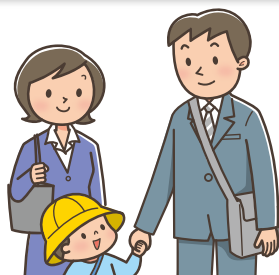
被扶養者がパート等の勤め先の
健康保険の被保険者となった

※従業員501名以上の会社で働く、収入基準が年収106万円(月収88,000円)以上の人は、勤め先の社会保険が適用になる場合があります。



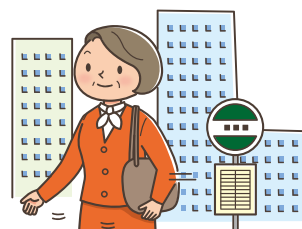
夫婦共働きで子どもを扶養しているが、
配偶者の収入が自分の収入を上回った

※届け出は子どもを配偶者の被扶養者にしてから行う



被扶養者の収入が年収130万円

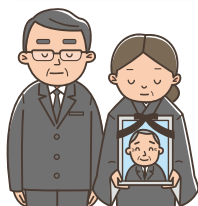
(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に
該当する障害者は180万円
以上に増えた)



離婚した



被扶養者が
死亡した



手続きの方法

「被扶養者異動[減]申請書」に「健保被保険者証」を添えて、すみやかに勤め先の会社・事業所の労務担当部署勤務先へご提出ください。(任意継続の方は保険組合に直接送付)また、加入資格を失う被保険者が「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、併せてご提出ください。

申請書はブリヂストン健康保険組合HP「申請書類」からダウンロード可能です。

<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/web/sinsei/index.html>

加入資格喪失後は保険証を使用できません

加入資格を失った後は、健保組合の被保険者証は使用できません。すみやかに勤め先の会社・事業所の労務担当部署勤務先へ返却してください。健保組合の加入員の医療費は、原則として、本人負担分(3割、2割)以外の保険給付分(7割、8割)は健保組合が負担しています。加入員でない方の医療費を支払うことはできませんので、被扶養者の条件をはずれた人が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合、資格を失った時点までさかのぼり、**かかった医療費(窓口で本人が支払った額以外)を返納してもらいます。**

よくある質問 Q & A

Q 被扶養者である妻が、年の途中からパートを始めました。年末までの収入は130万円を超えません。引き続き被扶養者として認められますか。

A 健康保険の被扶養者認定基準における年収は、パートを始めた時点からの先1年間の収入見込み額で判断しますので、収入月額が平均108,334円を超える場合は、基本的に被扶養者からはずれていただくことになります。

Q 夫が退職後に失業保険を受給する予定です。受給開始までの期間は被扶養者として認められますか？

A 失業給付の受給開始までの期間については、被扶養者として認められます。ただし、受給日額が3,612円(60歳以上の方は5,000円)以上の場合、受給が開始された時点で被扶養者からはずす手続きが必要となります。

令和3年4月から令和4年2月までの ワクチン接種業務に対する賃金は収入に算定されません

医療職の被扶養者が新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事したことによる給与収入は、特例として収入確認の際には収入に算定しないこととされました。対象となる人は、ワクチン接種業務に従事する医療職(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士及び救急救命士)です。ワクチン接種業務を行う事業者・雇用主から「新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書」の発行を受け、健保組合に提出してください。

令和3年度の被扶養者資格確認調査結果の報告

扶養調査へのご協力をいただき誠にありがとうございました。下記の通り、結果をご報告いたします。本調査は、皆様に収めていただいた限りある保険料を、適正に使用するために実施しているものです。今後も引き続き行ってまいりますのでご協力をお願いいたします。

調査結果

		(人)	
18歳以上の被扶養者		14,645	
限度額内(調査なしで継続認定)		12,357	令和2年給与収入：100万円未満(60歳以上は150万円未満)
限度額超過		68	令和2年給与収入：130万円以上(60歳以上は180万円以上)
	継続認定	9	超過理由が一時所得によるもののため
	扶養除外	57	
調査対象		2,220	令和2年給与収入：100～130万円(60歳以上は150～180万円)個人事業主等給与以外の収入がある方、令和2年の給与収入情報が取得できなかった方
	継続認定	2,166	
	扶養除外	54	

令和4年度より被扶養者資格確認調査の方法が変わります

※健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被保険者資格の確認調査を実施しております。

今年度も健康保険組合に被扶養者として認定されている方が現在も要件を備えているか確認するために、被扶養者資格確認調査を7月以降に実施します。令和3年度は一部事業所でWeb調査を実施しましたが、今年度は全事業所で、紙での調査から原則Webシステムでの調査に切り替わります。(パソコンやスマートフォンでの回答が可能になります)調査の詳細は後日、事業所を通じてお知らせします。

調査実施時期

令和4年7月以降(予定) ※調査期間は1か月を予定しています。

調査対象者

令和4年4月1日に19歳以上の被扶養者について、令和3年度の給与収入情報を自治体より取得し、収入状況により調査対象者を決定します。

※抽出条件については、調査案内時にお知らせします。

収入超過者

自治体から取得した令和3年度給与収入額が、扶養認定基準の収入額を超過している場合、調査とは別に扶養除外手続きをお願いしますので、被扶養者資格減申請書の提出をお願いします。

調査対象除外者

- ・海外勤務者である被保険者の被扶養者
- ・令和3年1月1日以降に認定された被扶養者
- ・自治体から取得した給与収入情報で、調査不要と判断された被扶養者

Web調査の流れ



- 1 事業所労務担当部署より、被保険者宛に操作マニュアルとログイン方法をご連絡
- 2 手順に沿って、システムにアクセス → ログイン・メールアドレス登録
- 3 調査対象被扶養者の、収入や勤務状況を入力
- 4 システムに表示される必要書類を電子データで準備 (給与明細等)
- 5 データをシステムからアップロードし、登録完了! 健保にて内容を審査致します。

必要書類準備のお願い

収入の状況により、令和3年1～12月に受給した給与・賞与の明細書、確定申告書(含青色申告決算書や収支内訳書等)、年金振込通知書等をご用意ください。

※所得証明書や課税証明書、源泉徴収票等は非課税分の確認ができないため該当しません。

ご注意

収入の考え方は、所得税法上のものとは異なります。

※給与所得者は、通勤費等を収入としてみなし、個人事業主等確定申告をしている方は、経費の内容により収入としてみなすものがあります。

2022(令和4)年度 任意継続被保険者の標準月額の上限改定について

2022年度の標準報酬月額(上限)について2021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

2022年度標準報酬月額(月額)：410,000円
(2021年度 380,000円より改定)



2 ポイント解説 健康保険

健康保険が使えないものって？

健康診断や予防接種などは健康保険が使えず、全額自己負担となります。ただし、健診の結果、異常があった場合の再検査などは健康保険が使えます。

また、健康保険が使えない治療を受けた場合はすべて自己負担となりますが、一部、保険診療との併用が認められるケースがあります。

ポイント 1

ケンカによるケガなどには、健康保険が使えないことがあります。



ポイント 2

特別な医療の分を自己負担し、一般の診療部分に健康保険が使える場合があります。

健康保険が使えない診療

次のような場合は健康保険は使用できず全額自己負担となりますが、例外的に利用できるケースもありますので治療の際は医療機関にご確認ください。

健康保険が使えない診療	例外的に健康保険が使えるケース
単なる疲労や倦怠	疲労が続き保険医が病気が疑われると診断した場合
美容を目的とした整形手術	病気やケガなどの治療を目的とした整形手術
先天性のあざやほくろ	治療を要する症状があるもの
予防注射	発病がほぼ確実な場合の発病予防の目的をもってする破傷風・狂犬病麻疹(同一家族に限る)
正常な出産	異常分娩(帝王切開)の場合
人工妊娠中絶手術	母体保護法に基づく人工妊娠中絶
健康診断	検査の結果、異常があった場合の再検査と治療
第三者の行為によるケガ	健康保険組合に届出書類を提出した場合
業務中や通勤途中の傷病(労災保険対象)	労災認定されなかった保険診療分

健康保険の給付が制限される場合

次のような場合は保険給付の全部または一部が停止されます。

- 医師の指導や健康保険組合の指示に従わなかった場合
- 犯罪行為による病気・ケガや故意に事故を起こした場合
- 詐欺や不正行為で保険給付を受けようとした場合
- ケンカや酒に酔ってのケガや飲酒運転によるケガ

保険診療との併用が認められる場合

原則として健康保険が使えない治療は全額自己負担ですが、保険診療との併用が認められるものもあります。

通常の治療と共通する部分である診察や投薬などには、一般の保険診療と同様、健康保険組合から医療費の7割または8割が給付されます(保険外併用療養費)。患者は共通部分の診察などの一部負担金(3割または2割)と特別料金を負担します。



「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「令和4年度診療報酬改定」より

2022年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正について



2022年1月~

●傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は**出勤して不支給となった期間も1年6ヶ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して受給できるようになりました**。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。

2022年1月~

●任継制度の自己都合による脱退が可能に

任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は**健保より国保の保険料の方が安くなる場合もありますが、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした**。今回の改正により**本人の希望で脱退できるようになりました**。

2022年10月~

●紹介状なしの大病院の受診は負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。

2022年10月~

●75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に

高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、**一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます**。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。

*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

健康保険制度を維持するための改革が進められている

左記の改正のほか、2022年4月から初診も含めたオンライン診療の恒久化、

10月からは育児休業中の保険料免除の見直し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認など)、医療情報のデジタル化も進められます。

【公示】

●理事長就任

新理事長	杉原 淳	令和3年 9月27日
------	------	------------

●事業所脱退

グリデストンスポーツアリーナ(株)	令和4年 4月 1日
-------------------	------------

●議員(理事) 就任

選定側		
議員	岩田 貴靖	令和3年 9月 1日
議員(理事)	里見 英伸	令和3年11月16日
議員	小西 将史	令和4年 1月 1日
議員	永嶋 宏之	令和4年 3月 1日

互選側		
議員(理事)	平間 智子	令和3年10月 1日
議員(理事)	蔵 俊太	令和3年10月 1日
議員(理事)	富永 啓介	令和3年10月 1日
議員(理事)	遠藤 恭二	令和3年10月 1日
議員	小川 祐司	令和3年10月 1日

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



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 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point 1 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point 2 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g(1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14~15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 1 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 2 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - 3 フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point 1**。
 - 4 だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point 2**。
- *菜の花をスナックエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。