

けんぽニュース

K E N P O N E W S

'22 / 春
No.149

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望」〈山形県〉（提供＝アマナ）

＝目次＝

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ◎令和4年度予算のお知らせ……………2・3 | ◎健康保険の手続き早分かり……………10・11 |
| ◎令和4年度保健事業、役員就任のお知らせ……4 | ◎けんぽクイズ……………12 |
| ◎公告、任継被保険者標準報酬……………5 | ◎おつかれほぐしストレッチ……………13 |
| ◎就職・引っ越しシーズン到来……………6 | ◎年に一回 健診を活用してからだメンテナンス 14 |
| ◎接骨院・整骨院では領収書を受け取ってください 7 | ◎婦人健診のお知らせ、特定健診について ……15 |
| ◎ヘルシー旬レシピ……………8・9 | ◎令和4年度各種健診実施のお知らせ……………16 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

令和4(2022)年度 予算のお知らせ



コロナ禍でも効果的な
保健事業で、
皆さまの健康を積極的に
サポートします



大阪府木材健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月17日開催の第133回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和4年度の予算総額は、23億2,263万8千円となり、経常収支では、150万5千円の黒字となりました。

収入面では、被保険者数、平均標準報酬月額、及び標準賞与額の増加により、保険料収入が、昨年度より5、100万円の増収を見込んでいます。

一方、支出面では、令和2年度決算では、新型コロナウイルス感染症の影響により受診控えによる保険給付費の時的な減少が見込まれましたが、3年度に入り、すでに医療費が増加に転じていることから、保険給付費は前年度より1、500万円程度の増加を見込んでいます。

高齢者医療への拠出金は、コロナ禍で高齢者の医療費が一時的に減少、前期高齢者1人当り給付費が減少したことなどから、前年度より3、200万円減少する見込みとなっております。

これらの要因により、令和4年度予算では、黒字を確保できる見込みとなりました。

しかし、後期高齢者への支援金が急増することが確実視されています。当健保組合の支出に占める高齢者医療

への拠出金の割合は重く健保財政を圧迫する大きな要因となっております。

一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が、令和4年10月から2割へ引き上げられることとなりましたが、少子高齢化社会がますます進行する中で、現役世代の負担軽減には更なる施策が求められます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。

当健保組合では、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施を始め、データヘルス計画に基づいた効果的な保健事業や事業主と連携したコラポヘルスの実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、年に一度は必ず健診を受診いただき、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

予算のPoint



●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は皆さまの医療費である保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の動向により見極めていきます。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、9億5,868万1千円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の44.04%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

保険給付費は、前年比1.4%増の11億1,641万3千円となり、保険料収入の51.29%を占めています。

そのため、各種健診、保健指導などの保健事業費の拡充により疾病予防策を積極的に取り組み、給付費の削減に取り組みます。



令和4(2022)年度 収入支出予算概要

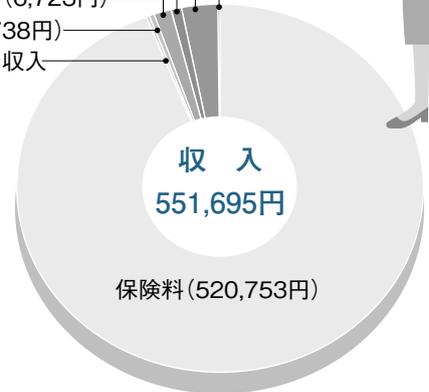
収入 (千円)	保険料	2,192,370
	基本保険料	1,233,780
	特定保険料	958,590
	国庫負担金	926
	調整保険料	28,302
	繰入金	70,000
	国庫補助金収入	1,502
	財政調整事業交付金	18,001
	雑収入	11,537
	合計	2,322,638
経常収入合計	2,206,331	

支出 (千円)	事務費	48,365
	保険給付費	1,116,413
	納付金	958,681
	前期高齢者納付金	487,266
	後期高齢者支援金	471,399
	その他	16
	保健事業費	77,221
	財政調整事業拠出金	28,302
	連合会費	1,375
	積立金	2,319
	雑支出	455
	予備費	89,507
	合計	2,322,638
	経常支出合計	2,204,826

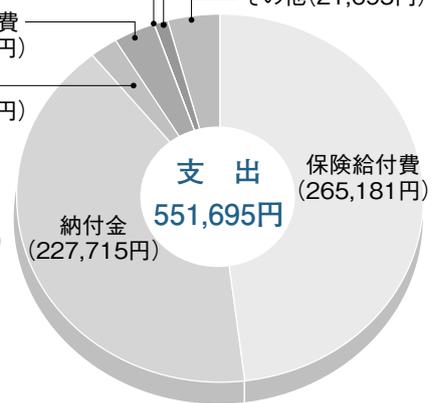
経常収支差引額 1,505千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫負担金(221円)
繰入金(16,627円)
財政調整事業交付金(4,276円)
調整保険料(6,723円)
雑収入(2,738円)
国庫補助金収入(357円)



積立金(551円)
保健事業費(18,342円)
事務費(11,488円)
財政調整事業拠出金(6,723円)
その他(21,695円)



予算編成の基礎となった数字

	4年度	3年度
●被保険者数	4,210人	4,190人
男	3,272人	3,279人
女	938人	911人
●平均年齢	43.91歳	43.65歳
●被扶養者数	3,863人	3,903人
男	1,293人	1,291人
女	2,570人	2,612人
●前期高齢者加入率	4.6%	4.6%
●前期高齢者数	371人	376人
●前期高齢者1人当り給付費	400,365円	406,652円
●平均標準報酬月額	360,130円	359,024円
男	388,347円	386,880円
女	261,806円	258,841円
●総標準賞与額 (年間合計)	3,579,701千円	3,178,024千円

〔介護勘定〕

令和4年度
介護保険料率1000分の18
(前年度と変更ありません。)

収入 支出 (千円)

科目	予算額	科目	予算額
介護保険料	248,432	介護納付金	244,415
雑収入 他	10,124	積立金 他	14,141
合計	258,556	合計	258,556

令和4年度 保健事業のご案内

当健康保険組合では、被保険者とその家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度も次のような保健事業を実施します。
病気の予防、健康づくりのために積極的にご活用ください。

① 保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」の発行
年3回
- 「年間医療費通知」の配付
2月
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配付
10月

② 疾病予防

- 生活習慣病健診(35歳以上の本人)
4月～11月
- 人間ドック(40歳以上の本人)
4月～11月
- 婦人健診(35歳以上の本人・家族)
4月～11月
- 特定健診(40歳以上の家族)
4月～11月
- 特定保健指導(40歳以上の該当者)
毎月
- 保健師による健康相談指導
毎月
- 高齢者訪問健康相談
毎月
- ファミリー電話健康相談
毎月
- 家庭常備薬の斡旋
年2回

③ 体育奨励

- ウォーキング事業
(K-POINTサイト)
毎月
- インフルエンザ予防接種費用補助
10月～1月
- 全国巡回婦人健診
4月～11月
- つよい子になるぞキャンペーン
12月～1月
- ゆがみ改善チエック&エクササイズ
毎月
- 歯科・口腔健診
4月～11月
- 健保連契約プール場利用券
の斡旋
7月～8月
- 関西サイクルスポーツセンター
利用券の斡旋
毎月



組合会役員就任のお知らせ

令和4年3月1日付で新しい役員が就任されましたので、お知らせします。

監事 伊藤 正雄 氏 (株式会社 大阪木材相互市場)

議員 稲井 将作 氏 (株式会社 久我)

公 告

一般保険料率の改定についてお知らせ

一般保険料率の設定が、『事業所にお勤めの方は令和4年3月分保険料』から、『任意継続被保険者の方は令和4年4月分保険料』から、下表のとおり変更いたします。

※健康保険料率、介護保険料率に変更はございません。

【変更前】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険	102/1000	基本保険料率	54.16/1000	事業主	51/1000
		特定保険料率	46.71/1000	被保険者	51/1000
		調整保険料率	1.13/1000		
介護保険 (40歳～65歳未満の 被保険者)		18/1000		事業主	9/1000
				被保険者	9/1000

【変更後】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険	102/1000	基本保険料率	56.67/1000	事業主	51/1000
		特定保険料率	44.03/1000	被保険者	51/1000
		調整保険料率	1.30/1000		
介護保険 (40歳～65歳未満の 被保険者)		18/1000		事業主	9/1000
				被保険者	9/1000

○基本保険料……当健康保険組合加入者の医療給付等に充てる保険料

○特定保険料……高齢者の医療を支える費用に充てる保険料

○調整保険料……全国の健康保険組合間の共同事業に充てる保険料

※介護保険2号被保険者（満40歳～65歳未満）以外の被保険者は健康保険料のみとなります。

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区 分
株式会社 岸和田木材	令和4年2月3日	削除

「被扶養者確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当の皆様方には、「被扶養者確認調書」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。

お陰をもちまして処理を完了することが出来ました。

なお、4月以降に就職等の理由により被扶養者様に異動がある場合は「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いいたします。

任意継続被保険者の標準報酬月額

令和4年度の標準報酬月額

標準報酬月額 360,000円

標準報酬日額 12,000円

〈前年度と変更ありません〉

任意継続被保険者の保険料や傷病手当金などの計算の基礎となる標準報酬は、毎年9月30日現在の全被保険者の平均額をもとに決定されることになっていますが、令和4年度の標準報酬月額は、令和4年4月から令和5年3月31日までの間適用されます。

なお、この標準報酬月額は、退職時に360,000円を超えていた方に適用されるものであり、360,000円以下の方は退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

就職・引っ越しシーズン到来



ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



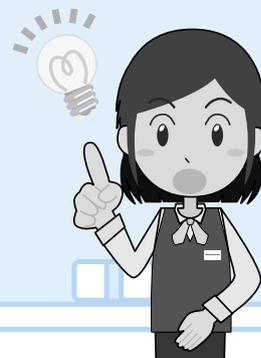
75歳になった

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



接骨院 整骨院 では



必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

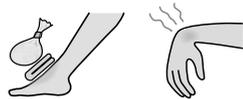
接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですが、白紙の申請書には署名せず内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
- 負傷原因がはっきりしている
骨・筋肉・関節のけがや痛み



※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- ◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- ◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症



あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺



生活習慣病
予防のための

ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

さわら

鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料 (2人分)

- 鯖切り身 2切れ
- 塩、こしょう 適量
- あさり(殻付き) 200g
- にんにく 1片
- たけのこ(水煮) 80g
- 春キャベツ 200g (3~4枚)
- スナップえんどう 6本
- ミニトマト 4個
- オリーブ油 小さじ1
- 白ワイン 大さじ3
- 水 100ml

作り方 ① 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- 1 あしりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

旬食材 いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

材料 (2人分)

- いちご 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト 400g
- 砂糖 大さじ1
- グラノーラ 20g
- ミント 少々

作り方 ① 調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。



Side

いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

健康保険 の手続き

早分かり



「出産育児一時金」等と「出産手当金」

- 被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が、被扶養者が出産したときは「家族出産育児一時金」が支給される
- 「直接支払制度」を利用すれば、医療機関の窓口での支払い額が出産育児一時金との差額のみで済む
- 被保険者が出産で仕事を休み、その間給料が受けられないときは「出産手当金」が支給される

出産をしたときの給付と手続き

正常な妊娠・出産は病気ではないため保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」等や「出産手当金」の制度を設けて、出産にかかる費用を補助しています。

● 出産にかかる費用を補助する出産育児一時金

被保険者・被扶養者が出産したときは、**出産育児一時金**（家族出産育児一時金）が支給されます。万が一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）を経過していれば、支給対象となります。

出産育児一時金を健保組合が直接医療機関に支払う「直接支払制度」の仕組みを利用すれば、医療機関の窓口では、実際の出産費用と出産育児一時金との差額を負担するだけで済みます。「直接支払制度」を利用せずに、出産後に本人が出産育児一時金を受け取ることもできます。

● 出産で仕事を休んだときの 出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休んで給料が受けられないときには、「**出産手当金**」が支給されます。

支給期間は、**出産日**（実際の出産が出産予定日より後の場合は**出産予定**

出産育児一時金

1児につき42万円

（産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万8千円）
※被扶養者が出産したときも同額の「家族出産育児一時金」を支給します。
※多胎児を出産した場合は、胎児数分支給します。

- 医療機関に健保組合から直接支払うとき
（直接支払制度を利用して窓口負担を軽くしたいとき）
退院までの間に、医療機関と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。
※医療機関ではなく、健保組合へ利用申請する「受取代理」も、窓口負担額が出産育児一時金との差額のみで済む仕組みですが、利用できる医療機関が限られているため事前に確認が必要です。
- 後から受け取る時
直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

出産手当金

休んだ日1日につき、次の額が支給されます。

「直近12ヵ月の標準報酬月額 の平均額の30分の1に相当する額」 の3分の2に相当する額

※支給対象は健康保険の被保険者で、被扶養者は対象外です。
※給料を受けている場合も、出産手当金の額より少ないときは、その差額が支給されます。
※直近の被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、次のいずれか低い額の3分の2に相当する額となります。
①支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額
②支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額

「**出産手当金支給申請書**」に事業主と医師などの証明を受けて、**健保組合に提出します。**



Q

実際にかかった出産費用の方が、出産育児一時金よりも少なかった場合はどうなりますか？

A

差額を支給しますので、申請してください。

実際にかかった出産費用が出産育児一時金の額を下回るときは、差額を支給します。健保組合が医療機関に出産育児一時金を支払った際に、被保険者に「支給決定通知書」が届きますので、金額等を確認しましょう。出産費用が出産育児一時金の額より少なければ、「出産育児一時金差額支給申請書」を健保組合に提出してください。

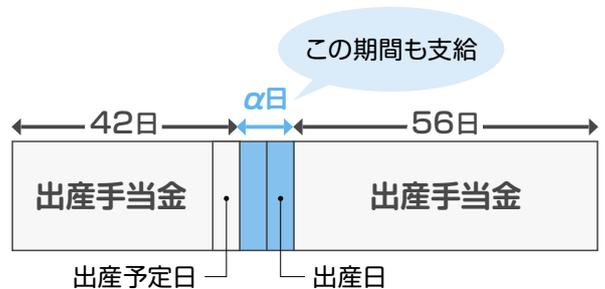
Q

出産予定日より遅れて出産したときは、出産手当金の支給期間はどのようになりますか？

A

遅れた期間についても出産手当金の支給対象になります。

出産予定日より遅れて出産した場合の支給期間は、「出産予定日前42日（多胎妊娠の場合は98日）」+「出産予定日から遅れた出産日までの日数」+「出産日後56日」となります。

**Q**

退職後に出産した場合の給付について教えてください。

A

被保険者だった人が条件を満たしていれば、退職後も給付を受けられます。

1年以上継続して被保険者だった人が、退職後6ヵ月以内に出産した場合は、出産育児一時金が支給されます。任意継続被保険者の資格を失った人についても、任意継続被保険者の資格取得日前に1年以上継続して被保険者だった場合は、出産育児一時金が支給されます。

なお、出産時に家族の被扶養者になっているときには、家族の加入する健保組合か被保険者だった健保組合か、どちらか一方に申請して給付を受けます。出産時に国民健康保険に加入している場合も、加入中の国民健康保険か加入していた健保組合か、いずれかの給付を受けます。

出産手当金については、1年以上継続して被保険者だった人が、退職時に現に出産手当金の支給を受けているか支給を受ける条件を満たしている場合は、在職中と同様、出産手当金が支給されます。

Column

産休・育休中は、事業主の申し出により、被保険者負担分、事業主負担分ともに健康保険料が免除されます。なお、令和4年10月から保険料免除の要件が変わり、月末時点で復職していても、月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されるようになります。また、賞与からの保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り免除の対象となります。

産休が終わった後、育休に入る場合には、雇用保険の育児休業給付金があります。

生まれた赤ちゃんは、健康保険の被扶養者にすることができます。会社を通じて健保組合へ届け出てください。

けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

タテのカギ

- ①IR推進法やIR整備法は「——法案」とも呼ばれる。大阪・舞洲、和歌山・マリーナシティ、長崎・ハウステンボスなどが候補地
- ②2024年には新しい紙幣が誕生するとか。1万円札は渋沢栄一、5千円札は——梅子、千円札は北里柴三郎が肖像に
- ③苦勞して勉強に励むこと、またはその成果
- ④タイは王国、イタリアは共和国、アメリカは？
- ⑤かなりの腕の力が求められる、男子だけの体操種目
- ⑧明治時代の柔道界を描いた富田常雄の小説は「——三四郎」。映画では加山雄三や三浦友和などが主演を演じている
- ⑨両腕の肘から先を地面につけ、うつ伏せに。両足を肩幅程度に広げ、頭からかかとまで直線になるようにまっすぐ伸ばす。その姿勢をキープ。このトレーニングは胴体まわりの筋肉を鍛えるのに効果的だとか
- ⑩江戸時代の消防隊
- ⑪エスコート——とは、サッカーの試合で選手と手をつないでグラウンドに入場する子どもたちのこと

1	2	3		4	5	
6						
				7		8
	9					
10				11	12	
13						
14				15		

ヨコのカギ

- ①ビタミンB1が欠乏するとこの病気に。昔は、膝をたたいてこの病気かどうかを確かめていた
- ④テニスやバドミントンのラケットに張る網のこと
- ⑥毎年10月に行われる京都・平安神宮の行事。昔の服を着た人たちの行列が有名
- ⑦4月は「卯月」、5月は「皐月」。では12月は？
- ⑨「——アップ」とは腕立て伏せのこと
- ⑩デビュー作「日蝕」で芥川賞を受賞。「マチネの終わりに」は映画化もされている。この作家は——啓一郎
- ⑪五大老の1人となるも関ヶ原の戦いで敗北をきっかけに八丈島に流さ

- れ、その後、80歳を超えるまで生きたという戦国武将は、——秀家
- ⑬背中大きな骨。「天使の羽」と呼ばれることも
- ⑭昔の中国の官名。孔子、董卓、曹操などはこの任に就いたことがある
- ⑮イタチ科の肉食動物。トナカイやヘラジカのような、自分より大きな動物を襲うこともあるとか。英語では「ウルヴァリン」

答

□	□	□	□
A	B	C	D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 5月31日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号
大阪府木材健康保険組合
(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.150)に掲載いたします。

けんぽクイズ

こたえ _____
 住所 _____
 氏名 _____
 電話番号 _____
 事業所名 _____
 健康保険証記号番号 _____
 ご意見・ご感想 _____

けんぽニュース

(22/1月号)

の解答

バランス

1	タ	マ	2	ゴ	3	ブ	ラ	4	ス
	ン		5	マ	6	グ	ロ		レ
7	ズ	8	ギ		9	ル	テ	イン	
10	イン	11	ガ		イ		ダ		
	カ		12	ウ	13	イン	14	ター	
15	ブ	16	ラン		チ		ラ		
17	ツ	チ		18	ボン	19	ハイ		

クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

当選者 (敬称略)

株式会社四ツ橋 岸上 夏与 角野産業株式会社 西野 拓史
 株式会社大和木材商会 藤原 理恵 ナカザワ建販株式会社 上中 智稀
 株式会社アサノ 森 拓也

©前回応募者数 50名 うち正解者数 50名

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

≧ 肋骨リラックスほぐし

回数目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押しように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

≧ やわらか腕回し

回数目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

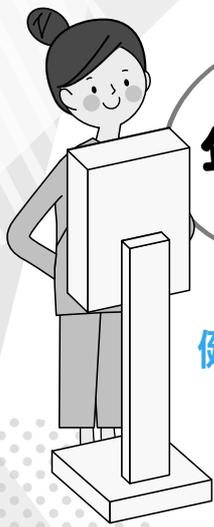


動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。





年に1回

健診を活用して からだメンテナンス

健診は自分の体の状態を確認できる大事なチャンスです。
せっかくの機会を有効に活用して健康を守りましょう。

健診は自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。

大事な体が壊れてしまう前に、健診でからだメンテナンスを始めましょう！



なぜ

健診が必要なの？

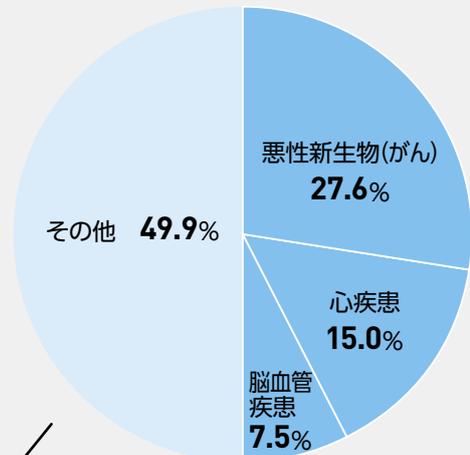
病気の兆候を発見できる

病気の発症後に治療するよりも、予防する方が時間も労力も少なく済みます。健診を受けることによって病気を発症する前の兆候を見つけ、生活習慣を見直すことで発症と進行を予防することができるのです。生活習慣病を予防することは健診の重要な役割です。

自分の体調をチェックできる

糖尿病などの生活習慣病の多くは、かなり進行しなければ症状を自覚できません。自覚症状がない恐ろしい病気であるからこそ、健診でご自身の状態をチェックして発症と進行を防ぐことが重要なのです。

死因に占める生活習慣病の割合



(「令和2(2020)年人口動態統計(確定数)の概況」より作成)

死因の5割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

がんをはじめ、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は命に関わる病気であり、実際に死因の上位を占めています。誰にとっても人ごとではありません。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍であっても、健康を維持するために健診の受診をお願いします。

感染予防に
ご協力を

- 体温の測定などを行い、受診前に体調に問題がないかを確認してください。
- 受診時は必ずマスクを着用し、手洗いをしっかり実施しましょう。



婦人健診のお知らせ

年に1回、ご自身の健康チェックをしましょう!

当健康保険組合では、健康管理事業の一環として、婦人健診を実施しております。ご自分の健康状態を確認し、健康管理につとめられ、明るい健康な家庭生活を営むため、ぜひこの機会に受診されるようお勧めいたします。



〈実施要領〉

- **実施機関** 福慈クリニック、飯島クリニック、新長堀診療所、淀屋橋健診プラザ、多根クリニック、西中島クリニック、恵生会アプローチワーククリニック、聖授会フェスティバルワーククリニック、福島健康管理センター、淀川健康管理センター、近畿健診センター、大阪警察病院附属人間ドッククリニック、日本生命病院ニッセイ予防医学センター、敬節クリニック枚方総合健診センター、愛仁会総合健康センター、大阪なんばクリニック、南港病院コーナンメディカル鳳総合健診センター、*生長会府中クリニック、*生長会ベルクリニック
- **実施期間** 令和4年4月～11月末日まで
- **実施対象者** 35歳以上の被保険者と被扶養者(令和4年中に35歳以上となる方)
- **負担料金** 10,000円(当日健診機関の窓口でお支払ください)
*府中クリニック、ベルクリニックで子宮頸がん検査を受けられる場合、検体採取方法の違い(LBC法)により、自己負担額が2,000円増額になります。
- **申込方法** 当健康保険組合ホームページのバナー欄・健診申込システムより申込または、FAX・郵送での受付もしています。
- **申込締切** 令和4年6月30日(木) 先着順500名になり次第締切ります。

検査項目

- ①問診 ②身体計測(身長、体重、腹囲等) ③視力 ④聴力 ⑤尿 ⑥血圧測定
⑦心電図検査 ⑧眼底 ⑨胃部X線検査 ⑩胸部X線検査 ⑪血液検査(肝機能・腎機能・糖代謝・脂質等) ⑫大腸がん検査 ⑬子宮頸部がん検査 ⑭乳がん検査
*特定健診の検査項目を加えております。
***乳がん検査はマンモグラフィ、又は乳エコー検査のどちらかご受診できます。**

当健康保険組合ホームページのバナー欄・健診申込システムより申込が可能となりました。お手持ちの保険証をご用意いただき、必要事項をご入力ください。

特定健診について

特定健診の検査項目

- ◎ **必須項目**
 - 質問票(服薬歴、喫煙歴等)
 - 身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)
*BMI = 体重kg ÷ 身長m²
 - 身体診察 ● 血圧測定
 - 血液検査
 - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
 - 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)
 - 検尿(尿糖、尿蛋白)
- ◎ **詳細な健診項目**(医師が必要と認めた場合に実施)
 - 心電図検査 ● 眼底検査
 - 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトリック値)
 - 血清クレアチニン検査

特定健診の実施

- 対象** …40歳以上の被保険者、被扶養者
- **被保険者**…生活習慣病健診・人間ドック・婦人健診
 - **被扶養者**
 - ①大阪府在住の配偶者の方には、婦人健診の案内をご自宅に送付(希望があれば「特定健診受診券」送付)
 - ②他府県在住の被扶養者の方には、「特定健診受診券」を発行し、ご自宅に送付
- *生活習慣病健診・人間ドック・婦人健診には特定健診項目が含まれています。

年に一度の健診で健康管理の目標を!!

令和4年度 各種健康診断実施のお知らせ

令和4年度疾病予防事業の一環として、生活習慣病健診、婦人健診、人間ドックなどを昨年度に引き続き実施します。

- 実施期間 令和4年4月から11月末日まで
- 申込方法 当健康保険組合ホームページのバナー欄・健診申込システムより申込が可能となりました。お手持ちの保険証をご用意いただき、必要事項をご入力ください。※FAXまたは郵送での受付もしています。
- 申込締切 令和4年6月30日(木) (必着)
- 自己負担金 当日健診機関の窓口でお支払ください。

●健診機関一覧表 ※印は新規契約機関

○印の健診科目のみ取り扱います。

健診機関名	所在地	電話番号	生活習慣病健診	婦人健診	人間ドック
1 福 慈 ク リ ニ ッ ク	大阪市中央区南船場2-1-3 フェニックス南船場3階	06-4963-3205	○	○	○
2 飯 島 ク リ ニ ッ ク	大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル9階	06-6243-5401		○	○
3 医療法人寿楽会 大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	06-6213-7230			○
4 城見会アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305			○
5 新 長 堀 診 療 所	大阪市中央区島之内1-11-18	06-6251-0501	○	○	
6 淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4階	06-6232-7770	○	○	○
7 多 根 ク リ ニ ッ ク	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6階	06-6577-1881	○	○	○
8 船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	○		○
9 西 中 島 ク リ ニ ッ ク	大阪市淀川区西中島3-2-11	06-6301-5586	○	○	○
10 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1-4-9	06-6303-7281	○	○	
11 恵生会アプローズタワークリニック	大阪市北区茶屋町19-19 阪急茶屋町ビル7階	06-6377-5620	○	○	
12 アクティ健診センター	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17階	06-6345-2210			○
13 聖授会フェスティバルタワークリニック	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー15階	06-6226-1325	○	○	○
14 近 畿 健 診 セ ン タ ー	大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2階	06-6365-1655	○	○	
15 中 之 島 ク リ ニ ッ ク	大阪市福島区福島2-1-2	06-6451-6100			○
16 福 島 健 康 管 理 セ ン タ ー	大阪市福島区玉川2-12-16	06-6441-6848	○	○	
17 大阪警察病院付属人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 上六メディカルビル6階	06-6775-3131	○	○	○
18 大阪公立大学医学部附属病院MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	06-6624-4010			○
19 日本生命病院 ニッセイ予防医学センター	大阪市西区江之島2-1-54	06-6443-3419	○	○	
20 敬節クリニック枚方総合健診センター	枚方市岡東町12-3-402 ひらかたサンプラザ3号館4階	072-804-5522	○	○	○
21 恵 生 会 病 院	東大阪市鷹殿町20-29	072-982-5101	○		
22 愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9281	○	○	○
23 結核予防会堺複十字診療所	堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル北館8階	072-221-5515			○
24 生長会ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー堺11階	072-224-1717	○	○	○
25 コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	072-260-5555	○	○	○
26 岸和田平成病院総合健診センター	岸和田市春木若松町3-33	072-422-1763	○		○
27 生長会府中クリニック	和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1階	0725-43-3500	○	○	○
28 千里LC健診センター	豊中市新千里東町1-4-2 千里ライフサイエンスセンタービル4階	06-6873-2210			○
* 29 大阪 なんば クリニック	大阪市中央区難波5-1-60 なんばスカイオ9階	06-6648-8571	○	○	○
* 30 南 港 病 院	大阪市住之江区北加賀屋2-11-15	06-4702-8004	○	○	

●健診対象者・健診費用 ※令和4年中に該当年齢に達する方が対象となります。

健診区分	健診対象者	本人の負担	組合の負担	定員
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者のみ	8,000円	10,700円	1,600名
婦人健診	35歳以上の被保険者と被扶養者	10,000円	15,300円	500名
人間ドック	40歳以上の被保険者のみ	19,000円	28,300円	900名

●検査項目

健診区分	検査項目
生活習慣病健診	問診、身体計測、腹囲、視力、聴力、血圧測定、心電図、眼底、胃部X線、胸部X線、生化学(肝機能、血糖、血液脂質)、大腸がんなどの検査
婦人健診	生活習慣病健診の項目および乳がん、子宮がんなどの検査
人間ドック	生活習慣病健診の項目および、眼圧、肺機能、腹部超音波などの検査

発行所
大阪府木村健康保険組合
大阪市西区北堀江2丁目2番25号
TEL 06(6541)1481
FAX 06(6541)1468