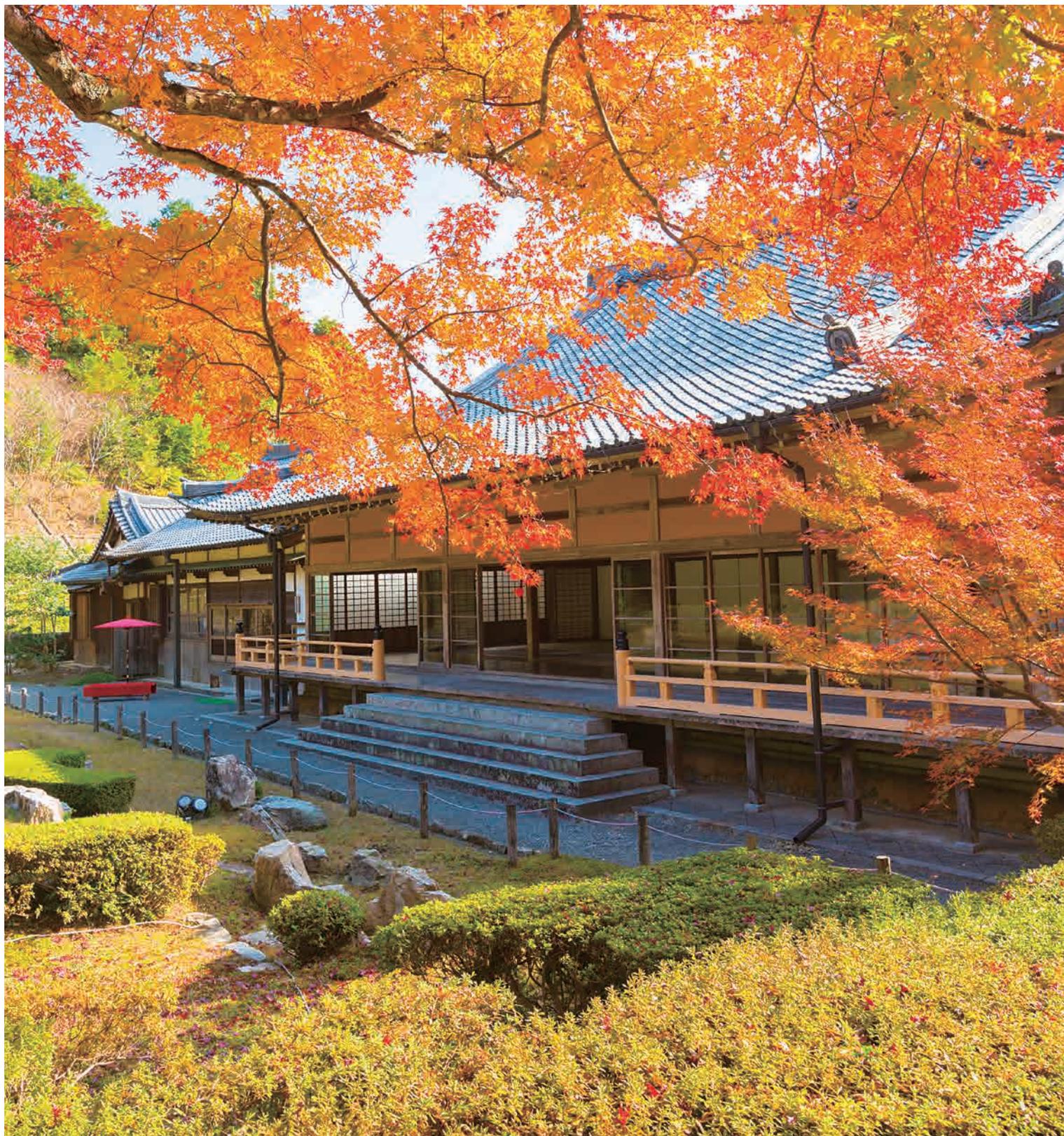


ウラベ健保だより

第73号 2021-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

山口県 常栄寺の雪舟庭／提供：アマナ

健保だよりは健保組合のホームページでもご覧になれます。 <http://urabe-kenpo.or.jp> パスワード 06340582

健康者表彰

2020年4月～2021年3月

ウラベ健康保険組合では、1年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。評価対象の期間は昨年4月から今年の3月までの1年間です。2020年度は299人の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	112名
ネットトヨタ北九州株式会社	100名
ネットトヨタ中国株式会社	42名
エルクホームズ株式会社	24名
株式会社トヨタレンタリース広島	17名
ウラベ株式会社	4名

インフルエンザ予防接種の費用補助について



今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を実施いたします。ぜひご利用ください。

対象者

予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。

実施期間

2021年10月1日～
2022年3月31日

補助金額

予防接種にかかった費用の全額(税込み)。

手続き方法

医療機関で接種していただき、会社に申請します。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時期に受ける場合の注意点



Q 新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することができますか。

A 原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時には接種できません。



新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」(<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>)より抜粋

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

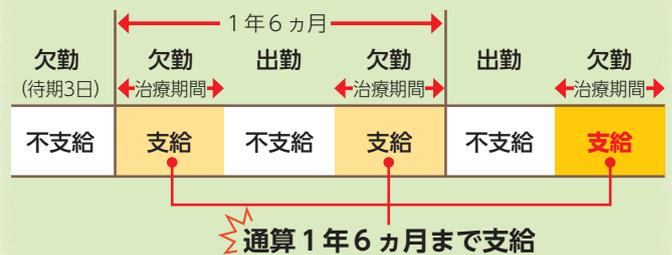
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については未定です。

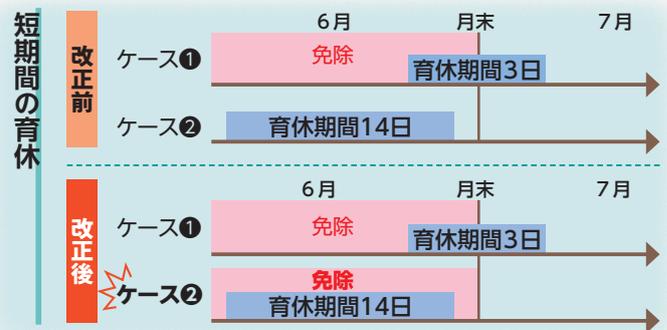
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算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こととなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

運動で心と体を健康に!

このページでは皆様の健康づくりに役立つ、地元の情報をお届けしています。
第5回は広島県廿日市市宮島(はつかいちしみやじま)のウォーキングコースを紹介します。



みやじま 自然と歴史が調和した世界文化遺産 宮島ウォーキング

日本三景のひとつである、宮島のシンボルともいえる厳島神社(いつくしまじんじゃ)と前面に広がる海、後方の弥山(みせん)原始林は、1996年に世界文化遺産に登録されました。

満潮時には海上に浮かぶように見える厳島神社の大鳥居は、根元が埋められているのではなく、自分の重みだけで建っているそうです。現在、大鳥居は約70年ぶりの大規模な修理工事のためネットで覆われており、見ることはできませんが、夜ライトアップされて黄金色に浮かび上がった幻想的な姿は、今しか見ることができない光景と話題になっています。

厳島神社以外にも島内には寺社、史跡などがあり、豊臣秀吉が建立した、千畳閣(せんじょうかく)で知られる豊国神社(ほうこくじんじゃ)や、その隣に建つ美しい五重塔、空海が開いたとされる宮島最古の寺院である大聖院(だいしょういん)、弘法大師の作といわれる秘仏厳島弁財天がある大願寺(だいがんじ)など、見所がたくさんあります。

紅葉の秋におすすめなのは、その名も紅葉谷公園(もみじだにこうえん)です。紅葉の名所として知られ、約700本のモミジが11月中旬から下旬にかけて見頃を迎えます。

また、江戸時代から残る町家通りの街並み周辺が、国の重要伝統的建造物群保存地区、いわゆる重伝建に選定されることになりました。広島県内では4か所目となります。町家通りはかつての表参道として栄えた通りで、現在は、昔の建物を活用したカフェやギャラリー、レトロモダンな宿が立ち並び、通りを散策する人が増えています。

宮島は神が宿る神聖な島とされていたため、そして現在は多くの法律で保護されているので、少し山に登るだけでほとんど人の手が入っていない、豊かで貴重な自然が残されています。豊かな自然と歴史ある建物が調和した風景を眺めながら、宮島を歩いてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングコース

約50分 約2.5km

- 1 平清盛像(スタート)
- 2 五重塔
- 3 豊国神社・千畳閣
- 4 厳島神社
- 5 大願寺
- 6 多宝塔
- 7 大聖院
- 8 宮島棧橋(ゴール)

※コースタイムには若干の休憩時間、見学時間も含まれています。



(写真提供: 広島県)

アクセス

- 広島空港からリムジンバスでJR広島駅まで約45分。
- 山陽本線でJR宮島口駅まで約29分。
- フェリー(①宮島松大汽船と②JR西日本宮島フェリー2社が運行)に乗り換えて約10分。

知って納得!

健康 保険

健康保険の 被扶養者って 家族のこと?

健康保険の被扶養者になると

被保険者と同様の給付を受けられます。

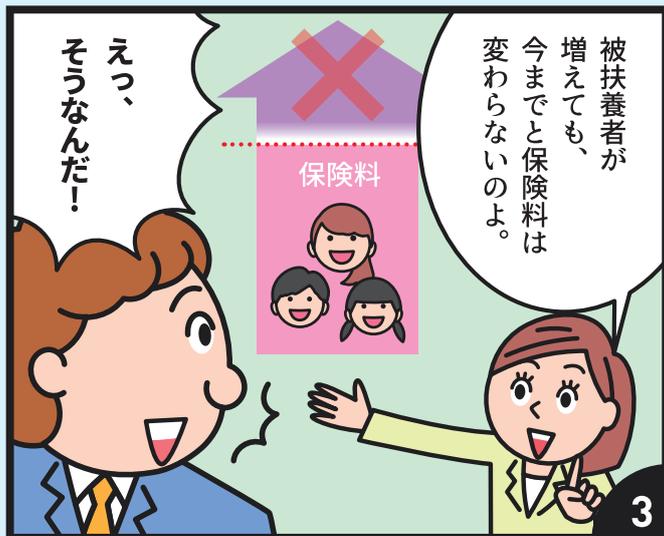
ただし、家族なら誰でも

被扶養者になれるというわけではなく、

被保険者との続柄や生計維持の関係、

年間収入などに基づき

保険者の審査を受ける必要があります。



家族Ⅱ被扶養者ではない？ 被扶養者になるための要件

健康保険の被扶養者とは、被保険者の収入で生計を維持している扶養家族で、被保険者の3親等内の親族のことです。被保険者との続柄により、被扶養者として認められるためには同居が条件になる親族もありますので、下図で確認しましょう。ただし、家族として同居していても、要件を満たしていなければ被扶養者としては認められません。

原則、国内居住者に限られますが、留学中の学生など、一時的に海外で暮らしているも、生活の基礎が国内にある場合は、被扶養者の資格が認められます。

生計維持の基準は、①被保険者と同居している、年間収入が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）であり、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること ②被保険者と別居している場合は、被扶養者の年間収入が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）であり、かつ被保険者からの仕送り額（援助額）より少ない場合であることです。なお、同居・別居にかかわらず、75歳以上（寝たきりなど一定の障害がある場合は65歳以上）の人は、後期高齢者医療制度の被保険者となるため、健康保険の被扶養者にはなれません。

被扶養者の要件を満たしている場合、

証明書類などを添えて被保険者（健保組合や協会けんぽなど）に「被扶養者（異動）届」を提出します。審査の上、被扶養者として認められれば、被保険者と同様の給付を受けられます。被扶養者が何人いても、被保険者が負担する保険料額は変わりません。

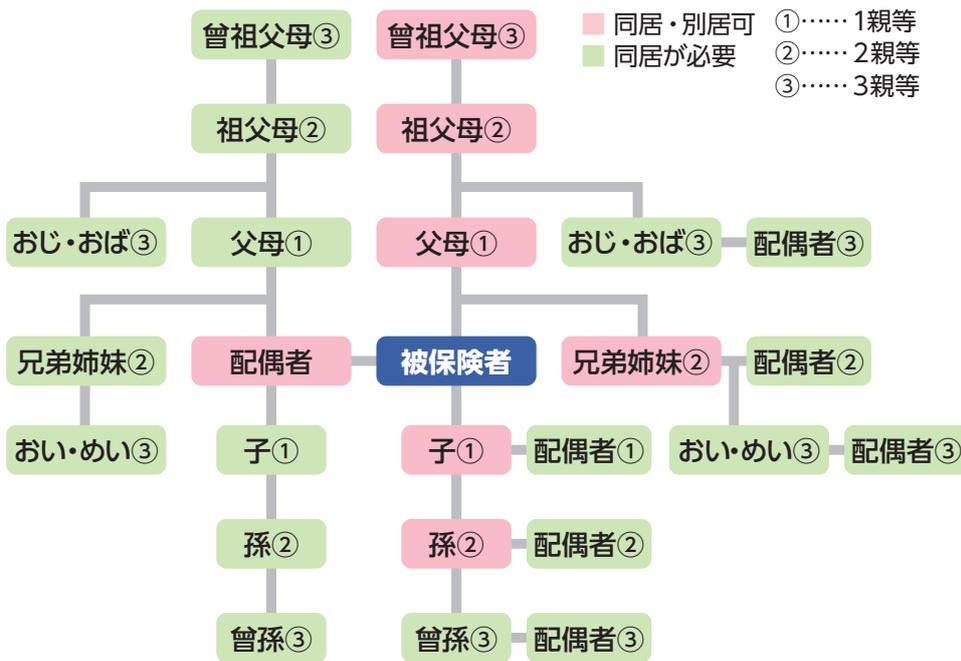
夫婦共働きの同一世帯では 被扶養者の認定基準が変更

令和3年8月1日以降、「夫婦共同扶養の場合における被扶養者の認定」の取り扱いが以下のように明確になりました。

- ①被扶養者の人数にかかわらず、被保険者の年間収入（過去の収入、現時点の収入、将来の見込み収入などから、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。
- ②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、届け出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。
- ③夫婦の一方が国民健康保険の被保険者である場合は、被用者保険の被保険者については年間収入を、国民健康保険の被保険者については直近の年間所得で見込んだ年間収入を比較し、いずれも多い方を生計を維持する者となります。

夫婦共働きなどで、同じ世帯に健康保険の被保険者が複数いる場合、扶養家族がどちらの被扶養者となるか、確認しておきましょう。

被保険者の3親等内の親族とは



被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹を除く親族が被扶養者となるためには、被保険者との生計維持の関係と同居が必要です



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。

スペシャルティコーヒー入門

今回の先生 田那辺 聡さん PICO 代表取締役社長

現在、日本だけでなく世界中で「スペシャルティコーヒー」が注目を集め、提供する専門店やカフェも増加中です。自分にぴったりのスペシャルティコーヒーを探して、ゆったりした時間を楽しみませんか。



生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

スペシャルティ コーヒーとは



大量生産・大量消費の時代を省みて、「コーヒー農園を守り高品質なコーヒー豆の生産環境を整えることが、消費者のメリットにもつながる」として、アメリカで生まれた概念です。

味や香りなどのコーヒー自体の品質だけでなく、生産から消費までの過程が明確で、農園の利益や自然環境への配慮といった社会倫理の順守も重視されます。きちんとしたスペシャルティコーヒーを消費することは、そういった問題への貢献にもつながります。

スペシャルティコーヒーの選び方

① 信頼できるお店を見つける

コーヒー豆の品質は、気候や環境によって毎年変わります。店がその農園の生産環境を把握できているか、農園主と信頼関係を築いて継続した取引ができているのかも、スペシャルティコーヒーの条件です。また、豆のポテンシャルを最大限に引き出すには、店の焙煎技術も重要。

「スペシャルティコーヒーの店」を名乗っていても、実際は商社から仕入れた豆を販売しているだけの店も少なくありません。次のような店は信頼できないことが多いので、避けましょう。

NG

- 買い付けのストーリーが抽象的で具体的でない
- 理由もなく高額な豆のみを販売している
- 同じ豆でも買うたびに味が違う

② 豆の銘柄にとらわれない

「キリマンジャロ」など有名な銘柄は幾つかありますが、決して品質や味を保証するものではありません。銘柄だけで選ぶのではなく、自分に合った豆を見つける気持ちで選びましょう。

③ お店の人に好みを伝える

銘柄や焙煎の度合いを覚えるより、お店のスタッフに「苦味」や「酸味」があった方がよいかなどの好みを伝えましょう。そこから薦められた豆を飲み比べ、好きな香りの豆を選ぶことで、自分の好みをより正確に把握することができます。



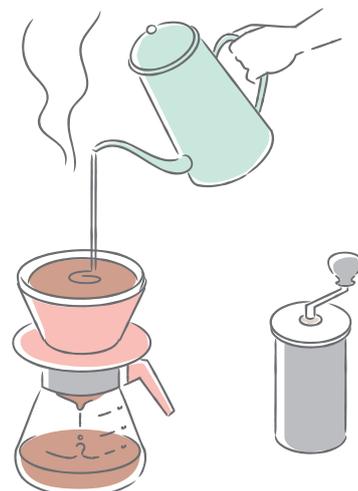
ハンドドリップコーヒーの入れ方

コーヒーの器具にはさまざまな種類があり、それによって推奨される入れ方も異なります。初心者の場合は、まずはデザインや値段で選んでOK。濃い方が好きならゆっくり、さっぱりした方が好きなら手早く注ぐのがコツです。

- 1 85～95℃のお湯（1杯分160cc程度）を沸かす
- 2 ドリッパーにペーパーをセットする
- 3 ペーパーに豆の粉（1杯分15g、2杯分20g程度）を入れ、平らにならす
- 4 粉に全体が湿る程度のお湯を注いで、20～30秒蒸らす
- 5 残りのお湯を500円玉大の「の」の字を描きながら注ぐ

コーヒー豆の 保存方法

豆のまま・粉どちらの場合も、中に空気を入れないように封をして冷凍庫に保存して、1ヵ月程度で飲み切るようにしましょう。



知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

ご存じでしたか? がんは生活習慣病

日本人の2人に1人が、一生のうち一度は、がんになるといわれています。

がんは遺伝でなる病気と思われがちですが、

実は生活習慣や感染が原因となっていることが少なくありません。

日頃の生活習慣に気を付けることで、がんになるリスクを減らしていくことが可能です。

より健康的な生活習慣を取り入れて、がん予防に努めましょう。

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
多いほど
リスク大!

- たばこを吸う
- 太り過ぎ or 痩せ過ぎだ
- 1日1合以上
お酒を飲む習慣がある
- 濃い味付けが好き
- 野菜はあまり食べない
- 運動習慣がない
- 「再検査・精密検査」を
放置したまま

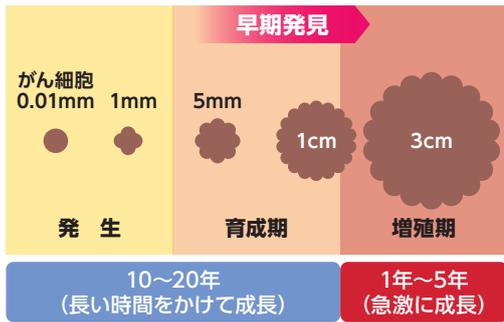
がんって遺伝が
原因の
病気でしょ?

適切な
予防と検診で、
発症リスクが
抑えられます。

男性の約5割、女性の約3割 のがんは

生活習慣や感染が原因!

がん細胞と成長の時間



■ **がんは遺伝子が傷ついて起きる病気**

がんとは、人間の体をつくっている細胞から発生した異常な細胞（がん細胞）の塊のことです。がん細胞は、正常な細胞の遺伝子に2~10個程度の傷が付くことによって発生します。免疫機能が正常に働いている場合、もしもがん細胞が発生しても、それを破壊し、増殖を防ぐ働きがあります。しかし、何らかの原因により免疫機能をすり抜けたがん細胞が、体の中で無秩序に増殖したり、周囲の組織にしみ出るように広がり、体のあちこちに転移して新しい塊を作ったりすると、がんになります。異常な細胞の塊のことを医学

用語で腫瘍といいますが、がんはこのように際限のない増殖を繰り返す塊であることから、悪性腫瘍と呼ばれることもあります。

■がんは予防できる

がんはさまざまな要因によって発生しています。しかし、その要因の中には喫煙、飲酒、偏った食習慣、運動不足といった生活習慣に関わることや一部のウイルスへの感染など、予防可能なものがあります。科学的に明らかにされており、引き起こされたがんです。

男性のがんの53・3%、女性のがんの27・8%は、生活習慣やウイルス感染など複数の要因が原因となり、引き起こされたがんです。

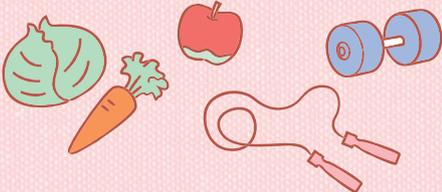
（下のグラフ参照）。生活習慣の乱れは長期間かけて体に負担を与え、遺伝子に傷を付けるなど、がん細胞の発生を促すきっかけになります。したがって生活習慣を改善し、健康的な生活を送ることで、がんはある程度、予防できるようになると考えられます。

気を付けるべき生活習慣のポイント「がんを防ぐための新12か条」としてまとめられています。これさえ守れば絶対にがんにならないということではありませんが、がんリスクを減らす生活習慣を心掛けるとともに、定期的に健診やがん検診を受けてがんを科学的に予防していきましょう。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター／がん研究振興財団

がんを防ぐための新12か条

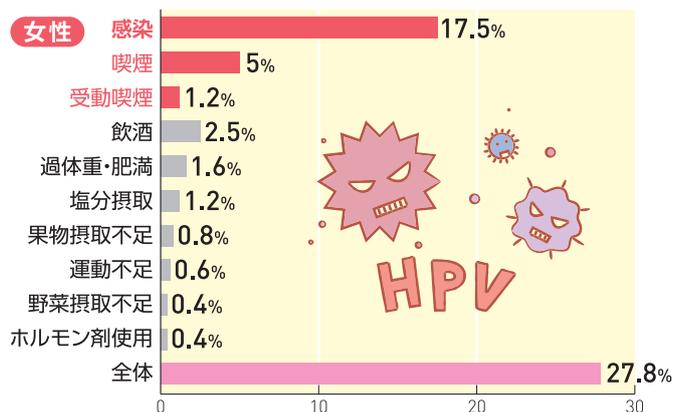
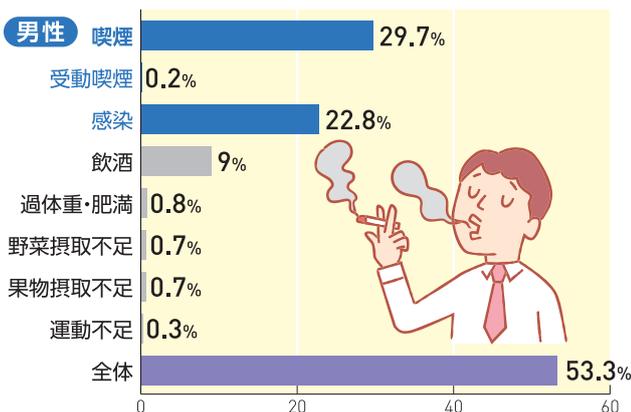
1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



日本人におけるがんの要因

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「日本人におけるがんの要因」

がんの要因を個別に見ると、男女ともに、**喫煙と感染**が上位を占めていることが分かります。



※「全体」の数値は、各項目の合計ではなく、2つ以上の生活習慣等が複合して原因となっているケースも含めた数値です。

運動



7. 適度に運動

体を動かす頻度が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

1日に歩行と同等以上の強度の身体活動を60分、息が弾み、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

体形



8. 適切な体重維持

体重については肥満だけでなく、痩せ過ぎにも注意が必要です。肥満度の指標であるBMI^{*}の値が、男性では21.0～26.9でがん発生のリスクが低く、女性では21.0～24.9でがんによる死亡のリスクが低いことが分かっています。男女ともに適正体重を維持しましょう。

^{*}BMI = (体重 kg) / (身長 m)²

感染



9. ウイルスや細菌の感染予防と治療

一部のがんは、ウイルスや細菌による感染が原因で発生します。感染は、女性のがんの原因1位、男性の2位となっています。感染が原因で起こる主ながんは以下の通りです。

肝がん

B型・C型肝炎ウイルス(HBV、HCV)によって引き起こされる肝臓の炎症が、肝がんのリスクを高めるといわれています。健康診断などで一度は、肝炎ウイルスの検査を受けておきましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)には、性経験のある女性であれば50%以上が、生涯に一度は感染するとされています。ワクチンを接種するほか、子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

胃がん

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は胃がん発生要因の一つとされています。検査を受け、感染していれば除菌治療などを行いますが、除菌後、数年でがんが発生するという報告もあり、注意が必要です。

喫煙



1. たばこは吸わない

2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

喫煙は食道がん、胃がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるといわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙による周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

たばこの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めます。喫煙中の人は、禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

飲酒



3. お酒はほどほどに

アルコールの影響は食道がん、大腸がんと強い関連があるほか、女性の乳がんのリスクも高くなること示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり23g程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

お酒の種類別に見るエタノール量23gの目安

- 日本酒=1合
- ビール=大瓶1本
- 焼酎・泡盛=1合の2/3
- ウイスキー・ブランデー=ダブル1杯
- ワイン=ボトル1/3程度

食事



4. バランスのとれた食生活を

5. 塩辛い食品は控えめに

6. 野菜や果物は不足にならないように

食事については、「塩分の取り過ぎ」「野菜や果物の不足」「熱過ぎる飲み物や食べ物の摂取」の3つが、がんのリスクを高めることが、研究結果から明らかになっています。塩分の過剰摂取、野菜・果物の不足は、食道がんや胃がんなどのリスクを高めるとされています。濃い味付けを避け、偏りなく、バランスの良い食事を心掛けましょう。また熱々の食べ物は食道の炎症や、がんを引き起こすリスクを高める可能性があります。少し冷ましてから食べることで、それらのリスクを下げるができます。

今すぐスタート

産業医からの アドバイス



生活習慣の改善と 適切な検診で 正しいがん予防を!

定期的ながん検診と 早めの受診が大切

がん検診は、がんを早期に発見し、死亡率を下げることを目的に行われている検診です。現在、日本では胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がんの5つのがんについて、検診を受けることが推奨されています（下表参照）。これらのがんは、検診により早期に発見することができ、死亡リスクを下げることで科学的に証明されているため、もしもがんの疑いが見つかった場合は、早めに医療機関を受診し、精密検査を受けることが大切です。

正しく知って、正しく予防

がんの中には、進行が早過ぎて早期発見が難しかったり、進行がゆっくり過ぎて早期発見が役立たないものもあります。また、治療の必要のないがんまで見つけてしまう「過剰診断」や、放射線被ばくなどのデメリットも伴います。そうした情報も含め、がんやがん検診について正しい情報を得ることは、正しいがん予防の第一歩といえます。

今後、新型コロナウイルスの感染状況がどうなるかわかりませんが、早期に見つかれば治療できるはずのがんを見逃さないためにも、新型コロナウイルスの感染対策はしっかりとしながら、適切にがん検診を受けましょう。

国が推奨するがん検診

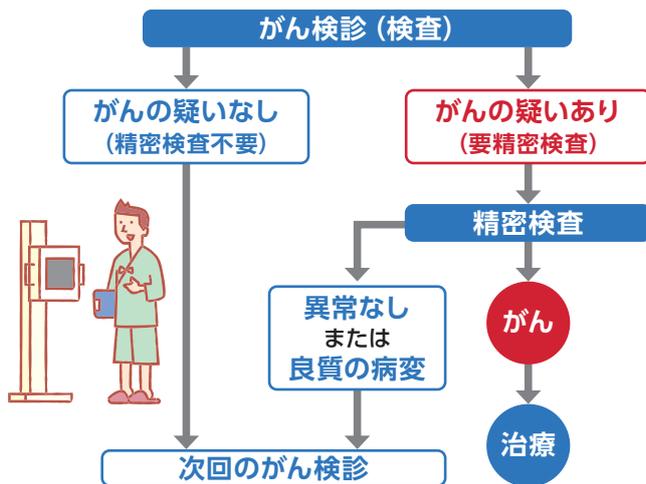
対象臓器	検診方法	対象者・受診間隔
胃	胃部X線または 胃内視鏡検査	50歳以上※1
		2年に1回※2
子宮頸部	視診、内診、 子宮頸部細胞診	20歳以上
		2年に1回
乳房	乳房X線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上
		2年に1回
肺	胸部X線検査、 喀痰細胞診※3	40歳以上
		1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上
		1年に1回

※1：胃部X線検査は40歳以上に実施も可 ※2：胃部X線検査は年1回の実施も可
※3：喀痰細胞診は原則、50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）600以上の人のみが対象

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針（平成28年一部改正）」で定められたがん検診の内容

がん検診の流れ

がん検診では、「がんの疑い」のある細胞が本当になのかどうかを診断することが重要です。「要精密検査」となると不安を感じるかもしれません。しかし精密検査を受けた結果、「がんではなかった」と判定され、安心を得られるというメリットもあります。怖がらず、最後までしっかりと検査を受けましょう。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス
がん検診 まず知っておきたいこと「がん検診の流れ」

がんについては、国立がん研究センターがん対策情報センターが情報提供を行っているサイト「がん情報サービス」に、公平性・中立性・バランスの取れた情報が掲載されています。このサイトで、正しいがんの情報を得てください。

<https://ganjoho.jp/>



かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない!
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

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

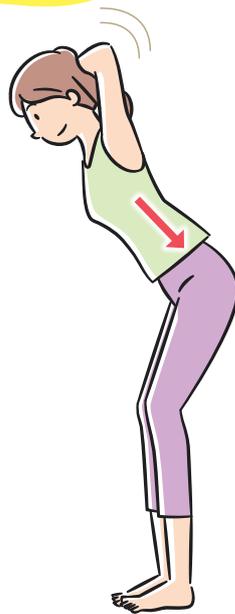
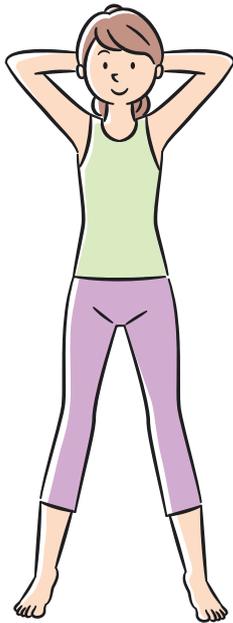
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後
ろで手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

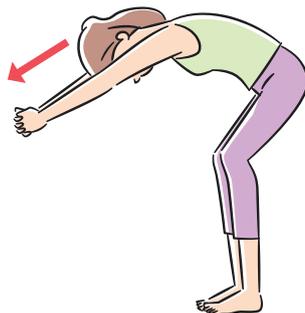
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果?

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

健康保険 の手続き

早分かり

保険料の計算と納付

- 保険料は毎月の給料と賞与から天引き（控除）で納める
- 毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」で計算する
- 標準報酬月額は4・5・6月の給料の平均額を基に、毎年9月分の保険料から見直される
- 標準報酬月額は原則として1年間同じ



毎月の健康保険料の計算に使う 標準報酬月額とは？

毎月納める保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。標準報酬月額は毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間使用します。

保険料は毎月の給料と賞与から

健康保険は、被保険者と事業主が負担する健康保険料で運営されています。保険料は被保険者が受け取る毎月の給料や賞与から天引きで徴収され、事業主の負担する分と合わせて、事業主が保険者（健保組合や協会けんぽなど）に納めます。このため、被保険者自身が直接納付する必要はありません。40歳以上65歳未満の人では、健康保険料に加え介護保険料も負担します。

計算に使われる標準報酬月額

毎月の保険料は、基本的に給料が多いほど多く負担します。しかし、支給額そのものから計算すると残業代の変動などで毎月保険料の額が変動し、事務処理が煩雑になります。そこで使われるのが「標準報酬月額」です。保険料は標準報酬月額×保険料率で計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の

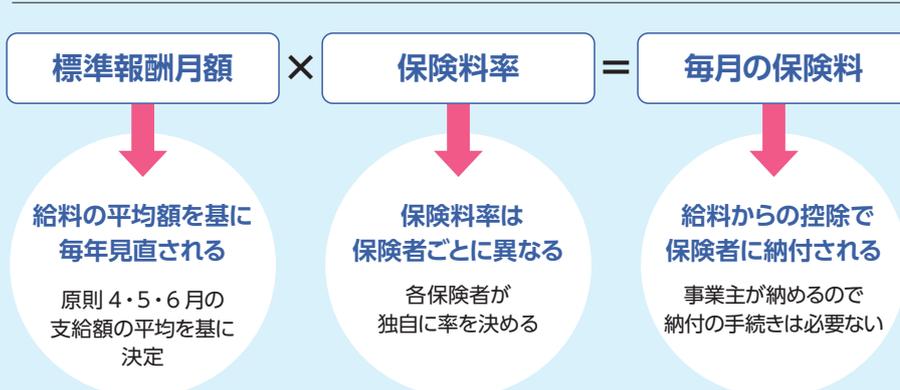
保険者ごとに異なる保険料率

給料（基本給、残業代、通勤手当など各種手当の合計）の平均額を、一定の幅で50等級に区分した標準報酬月額表に当てはめて決定します。毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間同じ額を使いますから、毎月の保険料の額も1年間は同じです。なお、標準報酬月額は傷病手当金や出産手当金等の計算の際にも使われます。

保険料率は各保険者が独自に定めています。このため、加入している保険者によって支払う保険料の額が異なります。協会けんぽの場合には都道府県単位で保険料率が異なるため、都道府県ごとに保険料の額が変わります。

保険料は原則として被保険者と事業主で折半して負担しますが、健保組合では負担割合を独自に決めることができます。

毎月の保険料の計算方法





標準報酬月額、9月分の保険料の計算から以外では変わらないのですか？



標準報酬月額は、通常は年に一度、4・5・6月の給料の平均額を基に9月分の保険料の計算から変わります。これを「定時決定」といいますが、それ以外にも臨時に標準報酬月額が見直される場合があります。

昇給や降給などで毎月決まって支給される基本給や手当（固定的賃金）が変わり、その後3ヵ月間の給料の平均額が標準報酬月額で2等級以上変わる場合は、4ヵ月目から臨時に改定されます。これが「随時改定」です。随時改定が行われるのは、毎月決まって支給される手当などが変わった場合だけですから、残業代の変動では行われません。

そのほか、産前産後休業や育休を取得した場合なども事業主に申し出ることによって、臨時に改定されます。

随時改定

- 基本給や毎月決まった額が支給される手当など、固定的賃金の変動した場合のみが対象
- 固定的賃金の変動から3ヵ月間の支給額の平均とそれまでの標準報酬月額を比較して、2等級以上差がある場合は、4ヵ月目に改定
- 1月から6月までに随時改定が行われた場合はその年の8月まで、7月から12月までに随時改定が行われた場合は翌年8月まで、その標準報酬月額を使用

年間平均による標準報酬月額の改定

例年4・5・6月が繁忙期で、その時期だけ残業代が大幅に増える事業所では、実態と異なる標準報酬月額となってしまうことが考えられます。そこで4・5・6月の平均支給額に基づく標準報酬月額の等級が、過去1年間（前年7月～当年6月）の支給額の年間平均に基づくものと2等級以上の差がある場合は、支給額の年間平均を使って標準報酬月額を随時改定することができます。

ただし、認められるのは業務の性質上、例年そうした事態が起こる場合に限られ、事業主の申し立てが必要です。被保険者が自由に申請できるものではありません。



賞与からの保険料はどのように計算されるのでしょうか？



賞与からの保険料の計算には標準報酬月額は使用しません。年に3回まで支給される賞与からの保険料は、税引き前の賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。保険料の対象となる標準賞与額は上限が決められており、年度（4月1日～翌年3月31日）の累計額で573万円を超えた分については、保険料の対象になりません。

一方、年4回以上賞与が支給される場合には、12分割して毎月の給料に加算し標準報酬月額の対象として扱います。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
たんぱく質
25.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33.7%

44.4%

Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方

●所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2
●豚ロース肉	2枚(160g)		みりん、砂糖 各大さじ1
●塩、こしょう	少々		水 各大さじ4
		●白ごま	少々

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくに便利。

材料(2人分)

●ミックスビーンズ	100g
●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど)	150g
●酒、塩	少々
●A	オリーブ油、レモン汁 各大さじ1
	はちみつ 小さじ1
	塩、こしょう 少々
●パセリ	少々



作り方

●所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

2020年度決算報告

収入決算額 1,354,997,486円
 支出決算額 1,346,477,132円
 差引残高 8,520,354円

ウラベ健康保険組合の2020年度決算が、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、書面審議で行われた組合会で承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

2020年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で2億300万円の赤字となりました。

ウラベ健康保険組合の年度末被保険者数は1,981人、被扶養者数は2,412人になりました。また、平均年齢は38歳になりました。

収入では保険料収入が10億1,100万円になりました。繰越金1,900万円などを含めた一般勘定の収入合計は12億2,600万円で、介護勘定の介護保険料1億2,300万円などを合わせた収入合計は13億

合わせた支出合計は、13億4,600万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

2020年度は800万円の決算残金になりました。その処分については一般勘定は2021年度へ800万円繰越しました。また介護勘定は2021年度へ50万円繰り越しました。

5,400万円です。支出では、保険給付費が5億4,400万円になりました。

これは、保険料収入の54%に当たり、組合員1人当たりでは27万円となります。納付金などの支出は、高齢者に関するものが前期高齢者納付金2億1,400万円、後期高齢者支援金2億9,400万円で、合計は5億800万円となりました。

これは保険料収入の50%に当たります。また、健診などの保健事業費は8,200万円です。

一般勘定の支出合計は、1億2,800万円、介護勘定の介護納付金1億2,800万円を

その結果、保有財産は6億8,500万円になりました。

高齢社会を支えるため、義務的経費となつている高齢者医療への多額な納付金や、長引くコロナ禍の影響など、健保組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。

当健保組合といたしましては、今後も健保組合ならではの保健事業などを皆さまに提供すべく、引き続き財政の健全化を目指してまいります。皆さまにおかれましては、新型コロナウイルスの感染予防とともに、生活習慣病予防健診の受診、健診後の特定保健指導等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。

■収入支出決算概要

被保険者数(年間平均)	1,999人
-------------	--------

収入	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)
	一般保険料	992	496
調整保険料	※ 18	9	
繰越金	※ 19	10	
別途積立金繰入	※ 147	74	
高額医療交付金	※ 15	8	
一般勘定計	1,226	613	
介護保険料	123	62	
介護繰入金	4	2	
介護勘定計	128	64	
収入合計	1,354	677	

支出	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)
	保険給付費	544	272
前期高齢者納付金	214	107	
後期高齢者支援金	294	147	
保健事業費	82	41	
事務所費	62	31	
財政調整事業拠出金	※ 18	9	
一般勘定計	1,218	609	
介護納付金	128	64	
支出合計	1,346	673	

経常収支	△203百万円
------	---------

経常収支は※印を除く

決算残金	8百万円
------	------

保有財産	685百万円
------	--------

私の健康づくり

「自由過ぎた生活習慣」に気付いて

ネッツトヨタ北九州株式会社

新車部 山口 純弥

私は入社するまで、ずっと実家暮らしでした。実家では母が毎日料理を作ってくれていたので、しっかりと栄養を摂ることが自然にできていました。しかし、就職と同時に一人暮らしを始めたのがきっかけで、好きな物を好きな時に食べる生活へ。次第にバランスの取れた食事とは程遠い環境になってしまいました。

そんなある日、若い男性が生活習慣病を患っているというテレビ番組にふと目が留まりました。「生活習慣病はおじさんだけの話ではない」、「逆に若いうちから生活習慣に気をつけないと将来病気になるリスクが格段と上がってしまう」。この番組の視聴を機に、私は生活習慣を改めようと思えました。

私がまず取り組んだのは、食生活の改善です。今まではカップラーメンやお菓子ばかりで、自炊をしても栄養面はあまり気にせず、スーパーで安

売りにしている豚肉のこま切れ肉と白ご飯というメニュー。野菜は切食べていませんでしたので、野菜炒めや野菜が多く取れる鍋料理など、野菜をできるだけ多く摂ることを心掛けました。さらに、安くて栄養の摂れるレシピをネットで検索して作るようにしています。どうしても野菜が不足気味だと感じるときは、無添加の野菜ジュースを飲むようにしています。そのほか、睡眠時間にも気をつけるようになりました。睡眠は免疫力を高める上で重要なので、今までのようにスマホやテレビを無駄に見て夜更かしする生活から、最低でも6時間の睡眠をきちんと確保するようにしました。

身体を動かすことも意識しています。私のデスクが社屋の6階にありますが、下の階に用事がある際は必ず階段を利用するようにしています。1階から6階まで階段で上ると

毎回とても体力を使うので、興味本位で階段の上り下りで消費されるカロリーを調べたところ、階段10段で1キロカロリーとのこと。意外に少ないなあと思いながら今日も階段を使っています(笑)。

もう一つ運動面で、定期的にフットサルを楽しんでいます。最近では皆で集まる機会があまりないですが、コロナ禍以前は月に1〜2回のペースでやっています。



トサルは学生の頃からしていた。フットサルは学生時代の頃と比べると絶対的に運動する時間も量も減ったことが原因かと思っています。これからは失った体力を取り戻せるよう、ウォーキングやランニングなど簡単にできる有酸素運動を行っていききたいと思います。

また、健康は身体だけではなく、心の面も大事だと考えています。趣味の映画鑑賞や大好きなバイクに乗ってあちこちにツーリングに行くな

ど、運動不足にならない程度に上手くストレスを解消していくことも心掛けていきます。

最後に、健康を維持するには、常に意識して日々の行動をきちんと管理することが重要だと思います。しかし、そのことばかりに囚われすぎてしまうと精神的に必ず疲弊していつて結局続かなくなるので、好きな物を食べたり夜更かしをしたりしてOKな日、いわゆる「チートデイ」を設けて、身体に良いことを楽しみながら継続できる生活習慣を身につけられるように工夫していきたいと思っています。



原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は4000字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、4月の予定です。

Special Interview

今日も
笑顔で

いとうまい子さん ◆ 女優



笑顔で
ポジティブに!

いとうまいこ

自分らしく、楽しく生きていることを実感
今が一番心身ともに健康です！

いとう まいこ／愛知県生まれ。アイドル歌手としてデビューし、数多くのドラマや映画にも出演。2010年、女優業を続けながら早稲田大学人間科学部eスクールへ入学し、14年に卒業。同大大学院の修士課程に進み、現在は博士課程に在籍。介護予防ロボットの研究開発や、基礎老化学の研究に取り組んでいる。

年を重ねるにつれ、「社会に何か恩返しをしたい」という思いが強くなっていきましたが、自分はそのすべてを何も持っていないませんでした。45歳で大学に入ったのは、恩返しのための知識や技術を身に付けることが目的でした。最初に学んだ予防医学は、将来さらに重要になってくるだろうと、入学前から興味を持っていたもの。医療資格を持つ教員から実践的なお話を聞く機会もあり、とても楽しく学べて、視野を広げることができました。

その後、ロボット工学のゼミに入ることにになり、ロボットを使って高齢者のロコモティブシンドローム（運動器の衰えで要介護になるリスクが高まる状態）を防ぐ研究を始めました。ゼミの2年間で作ったのは、高齢者と一緒にスクワットをしてくれるロボット。まだ完成品とは言えないものですが、国際ロボット展への出展で、ある企業の方が声を掛けてくださったことがきっかけとなって、修士課程（大学院）でも、介護予防ロボットの研究を続けました。

今は博士課程において、基礎老化学に取り組んでいます。テーマは「体のなかからの抗老化」で、細胞に作用して老化を防ぐ成分を研究しています。

まだ道半ばですが、今が最も楽しく、心身ともに健康で、自分らしく生きられています。この状態を長く続けて、早く社会に恩返しをしたいと思っています。