

ウラベ健保だより

第72号 2021-春 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

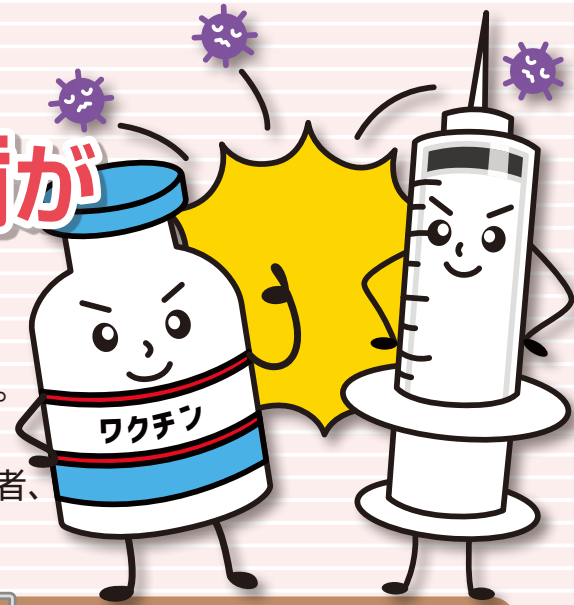
北海道 東藻琴芝桜公園 / 提供: アマナ

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

新型コロナウイルス感染症

ワクチン接種の準備が進められています

新型コロナウイルス感染拡大防止の切り札となるワクチン。海外ではすでに接種が進められていますが、日本でも国民への早期の提供を目指して、接種場所や対象者、体制について具体的な準備が進められています。



ワクチン接種はどこで受ける？

ワクチン接種は、国の指示の下、都道府県の協力により、市町村において実施されます。接種を希望する人は、原則、住民票所在地の市町村が設ける会場や医療機関で受けます。ただし、長期入院などやむを得ない事情がある場合は、住民票所在地以外でも接種可能となる見込みです。

国は、ワクチン接種を受けられる医療機関等や予約状況などを確認できるウェブサイトの開設を検討しています。

ワクチン接種の流れは？

接種対象者には、市町村から「接種券」（クーポン）が郵送される予定です。接種が受けられる医療機関等を探して予約した上で、接種券等を持参して接種を受けます。医療機関等は接種後、接種券と一体となった接種済証に、ワクチンメーカーやロット番号が記載されたシールを貼付します。※医療従事者には接種券は不要となる見込みです。

接種券見本▼

接種券			
券種	2	ワクチン接種	1
請求先	〇〇県〇〇市		123456
券番号	1234567890		
氏名	厚生 太郎		

OCRライン（18桁）

ワクチン接種はいつ受ける？

当面は、確保できるワクチンの量に限りがあることから、接種順位が設けられます。重症化リスクの大きさ等を踏まえ、まずは医療従事者等、次に65歳以上の高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する人）、その次に高齢者以外で基礎疾患^{*}を有する人や高齢者施設等の従事者に接種が行われる見込みです。その後、ワクチンの供給量等を踏まえた上で、それ以外の人に対して順次接種できるようになる予定です。接種回数は2回が想定されています。

■接種スケジュール（予定）

2月下旬の開始を目指す

4月以降

以降順次

医療従事者等への接種

高齢者への接種券配布

高齢者への接種

高齢者以外への接種券配布

基礎疾患^{*}を有する人（高齢者以外）への接種

高齢者施設等の従事者への接種

60～64歳の人への接種（ワクチンの供給量により）

上記以外の人に対しワクチンの供給量を踏まえ順次接種

^{*}慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満など

接種にかかる費用は？

接種にかかる費用は、ワクチン代および予診・接種費用を含め、国が全額を負担するとしています。

控えないで！

コロナ禍でも健診は重要です！



健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気付きにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

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。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の適切な距離

室内の換気

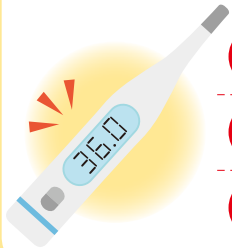
受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに



健診前に 検温など体調を確認しましょう

健診前後 は手洗いをしましょう

健診中は マスクを着用しましょう

あれ？ この数値、去年と比べて悪化してるぞ...



再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

わたしの町の健康マップ



海響館



唐戸市場



旧下関英国領事館



旧秋田商会ビル



Shimonoseki

8 1
レンタサイクルターミナル
JOYINT 門司港

2 ノーフォーク広場
サイクリングロード・遊歩道
自転車なららくらく行けます。

3 関門トンネル人道口
トンネル内は
自転車は押して
歩いてください。

ブルーウィングもじ
自転車は押して
歩いてください。

第一船だまり付近は
お買い物や見学場所がいっぱい
自転車を置いて歩いてどうぞ！
第一船だまり

栄町銀天街
自転車は押して
歩いてください。



関門トンネル人道



関門トンネル人道入り口(門司側)

サイクリングコース
約2時間 6km

1 レンタサイクルターミナル	1.5km	25分
2 ノーフォーク広場	500m	3分
3 門司港側人道トンネル入口	900m	15分
4 下関側人道トンネル入口	2 km	30分
5 唐戸棧橋		10分
6 マリングートもじ	400m	5分
7 海峡ドラマシップ	1km	15分
8 レンタサイクルターミナル		



門司港駅



旧門司三井倶楽部



旧大阪商船

参考: レンタサイクル「JOYINT 門司港」 写真提供: 北九州市観光コンベンション協会・下関市観光政策課

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4回は福岡県北九州市門司(もじ)港～山口県下関市唐戸(からと)の関門海峡サイクリングコースを紹介します。



関門海峡サイクリング

サイクリングコース 約2時間 6km



門司港と唐戸で明治・大正・昭和の建築を巡り、
関門海峡を望む海の景色を満喫する関門海峡サイクリング



九州と本州をつなぐ関門橋のもとにそれぞれ位置する門司港と唐戸は、明治から昭和にかけて国際港として栄え、古い洋風建築が数多く残されています。2017年にはこの地域が「関門“ノスタルジック”海峡」として日本遺産に認定されました。

門司港地区では、シンボリック的存在である国指定重要文化財の門司港駅をはじめとして、アインシュタインが宿泊した旧門司三井倶楽部や、旧大阪商船、旧門司税関、旧九州鉄道本社などが修復、復元されて公開されています。

唐戸地区では、和洋折衷のユニークな設計の旧秋田商会ビル、現役国内最古の下関南部町郵便局や、日本に現存する最古の領事館である旧下関英国領事館などが見学できます。

また、下関はフグやタイ、ハマチが有名ですが、唐戸市場は、地元の漁師が獲り育てた魚を直接販売している珍しい市場で、新鮮な魚介類をその場で食べることができ、いつも大勢の人で賑わっています。

関門海峡を自転車で巡る



門司港にあるレンタサイクル「JOYiNT門司港」(北九州市門司区東港町6-66)では、普通自転車の他に電気アシスト付自転車も貸し出しています。関門海峡の海底トンネル「関門トンネル人道」を通れば門司から下関まで780メートル、歩いて15分程度で行くことができます。トンネル内の福岡県と山口県の県境が表記されていますので、記念写真を撮るのもいいですね。ただし、トンネル内は自転車には乗れませんので、押して歩きましょう。

下関に渡ったら、唐戸棧橋から関門連絡船で門司港(マリングートもじ)まで戻ります。(注)乗船客が多いと自転車は乗ることができない場合もあります。

門司港までのアクセス



(新幹線)

広島駅から小倉駅まで約50分、
新山口駅から小倉駅まで約20分。



(JR在来線)

鹿児島本線で小倉駅から門司港駅
まで約13分

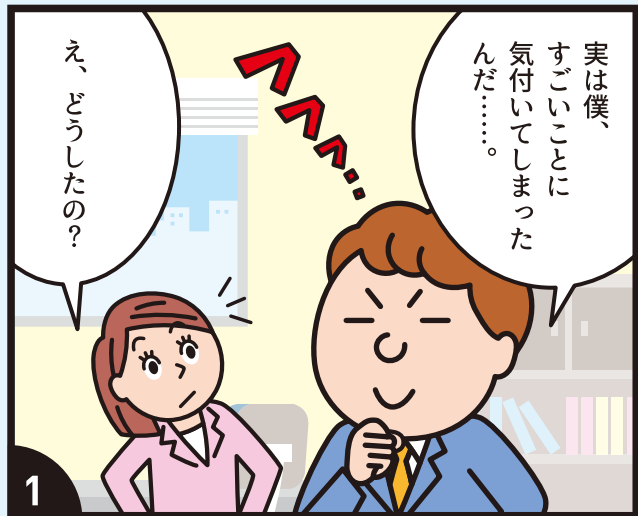
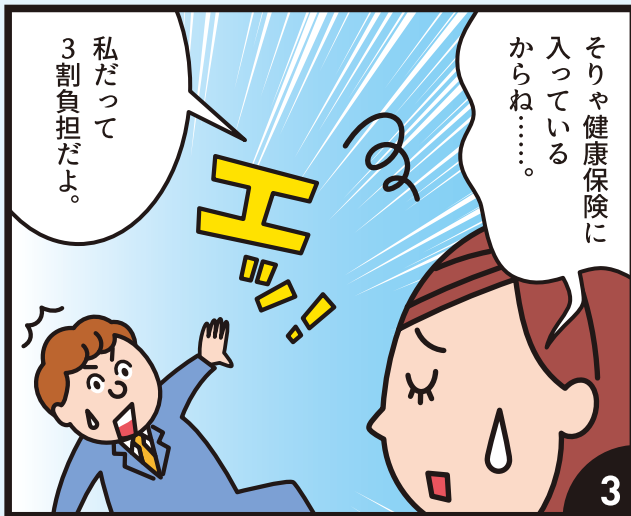
知って納得!

健康 保険

よく分かる 「健康保険」

民間企業などに就職するときに加入する「健康保険」。

病気やけがで医療機関にかかったときや休業・出産・死亡などの場合にサポートしてくれる医療保険制度です。そんな健康保険について学びましょう。



病气やけがをサポートする 大切な医療保険制度

民間企業などに正社員などとして就職すると、その人（従業員）は健康保険や厚生年金保険などの社会保険に加入し、それぞれの「被保険者」となります。

健康保険とは、病气やけがによって医療機関への受診が必要なとき、病气やけがで休業したとき、出産や死亡などの際に備えるための医療保険制度です。

健康保険の被保険者の資格は、入社したその日から、企業（事業所）を退職する日、亡くなる日、後期高齢者医療制度に加入する日まで継続されます。健康保険に加入すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付され、医療機関受診の際に提示すれば自己負担分のみで診察や治療が受けられます。

自己負担割合は、小学生～7歳未満の場合は原則3割、小学校就学前と70～74歳の場合は原則2割負担です。ただし、70歳以上で現役並みの収入がある人の自己負担割合は3割です。

医療費から自己負担額を除いた残りの7～8割は、被保険者が加入する保険者（健康保険組合・協会けんぽ等）が負担します。この財源は、事業主や被保険者自身が毎月納める保険料で賄われています。 unnecessary 受診は保険料の無駄遣いとなってしまうので、適正な受診を心掛けることが大切です。

保健事業を活用して 疾病予防・健康づくりを

健康保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）があります。また、このほかに公務員が加入する共済組合や船員保険等があります。

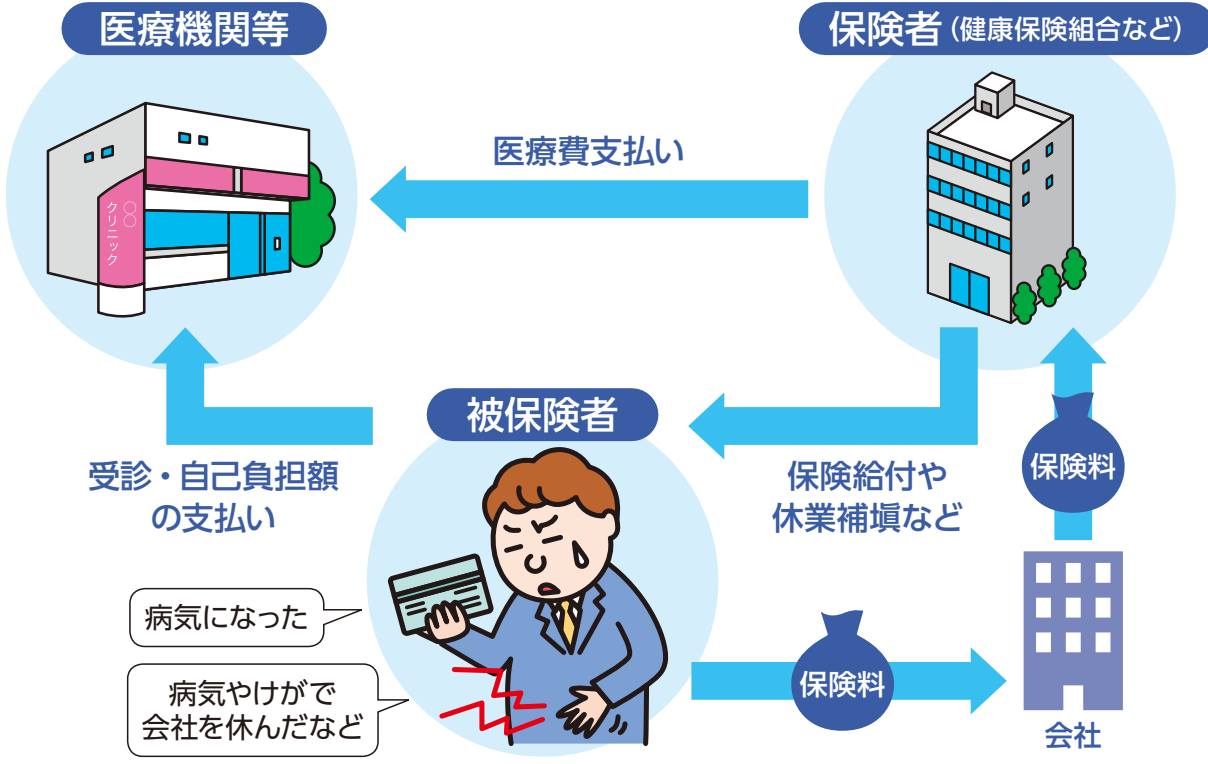
健康保険には、被保険者や被扶養者の病气やけが、傷病による休業や出産、死亡などに対して、医療費の負担や各種給付金が支給される保険給付と、健診事業や被保険者とその家族の健康づくりをサポートする保健事業があります。

病气になってから悔やまないためにも、保健事業を積極的に利用し、普段から健康づくりに励みましょう。

マイナンバーカードが 健康保険証として 使えるようになりました！



マイナンバーカードが、2021年3月から健康保険証として使えるようになりました。利用申し込みを済ませれば、医療機関や薬局でカードリーダーにかざし、顔写真で本人確認をするだけ。就職や転職、引っ越しなどをしてもずっと使えるほか、マイナポータルを利用すれば、特定健診情報や薬剤情報・医療費の閲覧、確定申告の医療費控除が簡単に行えるなど、メリットがたくさんあります。



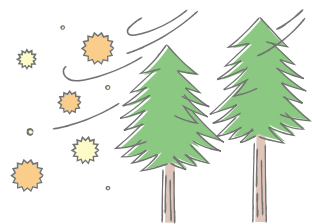
生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

生活の中でできる花粉対策

今回の先生 大久保 公裕さん 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 理事長

花粉症は、誰でも突然発症する可能性があるアレルギー疾患。予防と症状緩和のためには、なるべく体内に花粉を入れないことが大切です。そのために、生活の中でできるポイントをご紹介します。



外出時の服装

■服の素材

ウール製の衣類は木綿製や化繊製と比べて、花粉が付きやすいので避けましょう。特に上着類は生地がすべすべしたものを選んで。

■メガネとマスク

目、鼻、口から入る花粉を大幅に減らすことができます。花粉症用のものだと、さらに効果的です。

■スカーフ

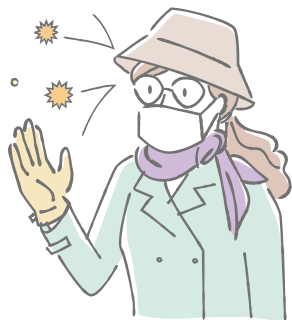
首元や胸元に花粉が付くと、かゆくなったり赤くなったりすることもあるのでスカーフ等で予防を。

■手袋

手も花粉が付きやすい場所です。花粉の付きにくい、皮や合皮などのすべすべした素材の手袋でガードしましょう。

■帽子

つばの広い帽子は髪と顔に花粉が付着するのを防ぎます。髪が長い人はまとめましょう。



加湿器と空気清浄機を活用

加湿器で湿度を上げると、空気中の花粉が水分を吸い、重みで床に落ちやすくなります。部屋を適度な湿度に保つことは粘膜を守り、花粉症の症状緩和にも効果的。

空気清浄機は室内のやや高い位置に設置すると、人の移動などで舞い上がった花粉を効果的に吸入できます。

玄関に花粉除去グッズを

玄関にウェットティッシュを用意して、室内に入る前に衣類や靴、手を拭いて、花粉を除去しましょう。ペットを飼っている場合は、散歩や外出から帰ってきた時にブラッシングをしてから室内に入れてあげましょう。

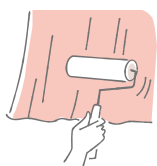
帰宅後は早めの入浴を

髪や肌に花粉を付けたまま室内を歩くと、花粉が散乱してしまいます。帰宅後は早めに入浴して花粉を落としましょう。難しいという人は、洗顔(化粧落とし)だけでもするようにしましょう。



窓際やカーテンの掃除

外からの花粉が付着しやすい窓際やカーテンは念入りに掃除を。掃除機はタイプによっては、花粉を舞い上げてしまう恐れがあるので、粘着テープでの掃除がお勧め。



掃除と換気は午前10時まで

掃除は花粉の飛散量が比較的少ない午前10時までに行うのが理想です。掃除機をかけた後は、ハウスダストが室内に舞うため換気を。窓は全開にせず、網戸やレースカーテンで花粉の侵入を防ぐのがポイントです。花粉を予防しつつ、新型コロナウイルス感染防止の観点から、換気を適切に行いましょう。

洗濯物は部屋干しで

外に干すと花粉が付着するので、部屋干しに。また、洗濯の際に柔軟剤を使うと、静電気の発生が抑えられ、花粉が付きにくくなります。



花粉症悪化のNG習慣

次のような生活習慣は、花粉症の症状を悪化させる恐れがあります。

ストレス

ストレスは自律神経を乱し、免疫バランスを崩すといわれています。リラックスを心掛けて。

運動不足・睡眠不足

- 運動と睡眠の不足は、免疫力の低下を招きます。適度な運動でストレス解消、十分な睡眠で疲労回復をして、免疫力をアップさせましょう。

過度な飲酒

- アルコールは、血管を拡張させて鼻づまりや目の充血の原因に。なるべく控えましょう。

喫煙

- タバコの煙は、鼻粘膜にダメージを与えます。吸わない人も副流煙に注意してください。

知って
おきたい!

生活習慣病の**予防策**

日本人**三大死因**の一つ

心臓病

心臓病は、悪性新生物（がん）に次いで日本人の死因の第2位を占める病気。
厚生労働省が3年ごとに行っている「患者調査」の2017年版によると、
心臓病の総患者数は173万2,000人です。

食生活や喫煙、運動不足などの生活習慣によってもたらされます。
発病の引き金となる悪い習慣を断ち切り、心臓病を予防しましょう。

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
要注意!

- 健康診断で**肥満**と診断された
- 高**血圧**だ
- 血糖値または**LDLコレステロール値**が高め
- 喫煙者だ
- 親や兄弟姉妹に心疾患の人がいる
- 軽い胸痛を起こしたことがある
- 階段を上ると胸が苦しくなる
- せっかちな性格だ
- 負けず嫌いだ
- 入浴時は熱い湯で長湯をする

高血圧

喫煙

脂質異常症

突然死 を引き起こす! **30~40歳代** も増加中!

生活習慣の乱れが心臓を悪くする!

虚血性心疾患とは

心臓病には幾つか種類があり、先天性のものを除くと、不健康な生活習慣の積み重ねが原因となっていることが多くあります。中でも、近年増加傾向にあるのが「虚血性心疾患」です。心臓病の死亡率のうち、約半数を占める狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、生活習慣病でもあり、動脈硬化による血流障害が大きな原因です。

狭心症

心臓の筋肉（心筋）に酸素を送る血管（冠動脈）が狭くなることで、血流が阻害された状態です。階段を上ったり、運動を行ったりして心臓に一定以上の負担を掛けると、一時的に心筋が酸素不足に陥り、胸の違和感や圧迫感、痛みが生じることがあります。症状として、首回りや顎周辺、肩などに痛みが出る場合もあります。狭心症は、心臓の筋肉が壊死に至らないため、心臓の機能は損なわずに治療することが可能です。

心筋梗塞

冠動脈が完全に詰まってしまったことで、心臓の筋肉への血流がストップしてしまった状態です。心

● 狭心症の分類 ●

動脈硬化が原因の狭心症の症状には2タイプあります。

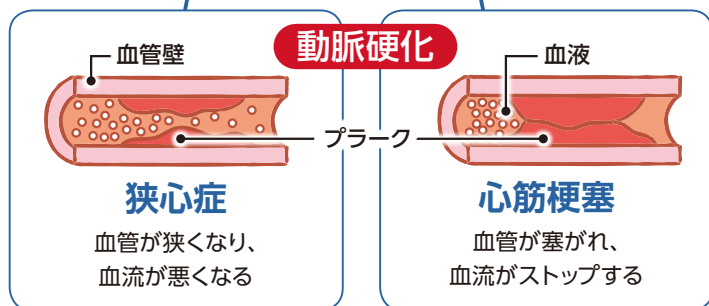
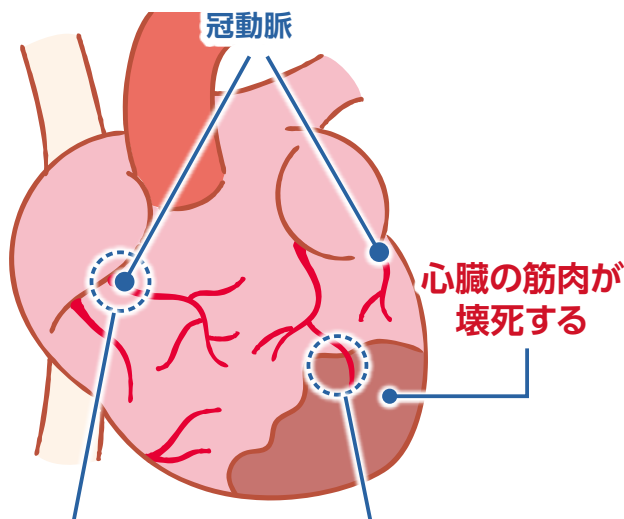
安定型

普段は起こらないが、階段を上ったり、運動したとき等に起こりやすい。

不安定型

運動時に限らず、睡眠中など安静にしているときでも起こる。このタイプは心筋梗塞へと進みやすい。

● 狭心症と心筋梗塞 ●



臓の筋肉は血液が不足すると壊死してポンプの役割が果たせなくなってしまう、最悪の場合、命を落とすこともあります。特に、急性心筋梗塞の死亡率は約30%と高く、発作が起きて数時間以内に死亡するケースが約半数です。夜間の時間帯や一人暮らしだと救命救急治療が遅れることが多く、最悪の場合、死亡してしまう可能性が高いといえます。症状としては、今までに経験したことのないような胸の激痛が襲

■ こんな場合は要注意

虚血性心疾患は男性に多い傾向があり、特に50〜70歳代に多く見られますが、近年は30〜40歳代にも増えており、早期のケアが重視されています。女性の場合は、女性ホルモンが動脈硬化に対して予防効果があるため、若い女性の発病は比較的少ない

く、女性ホルモンが減少する閉経後から多くなります。

動脈硬化は加齢によって冠動脈にプラークが蓄積することで進みますが、過度のストレス、過食、偏食、運動不足、喫煙などの生活習慣によって、より進みやすくなります。そのため、心筋梗塞の発作からの突然死を避けるためにも生活習慣を改め、病気を予防することが大切です。

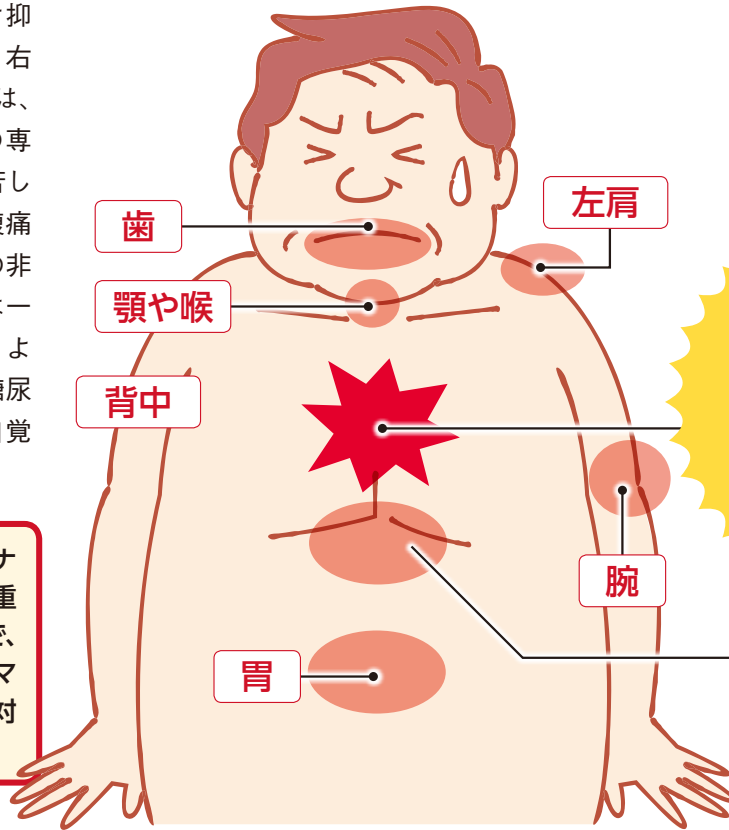
また、自覚症状がある人は、早期に検査を受け、治療を受けましょう。

心臓が発するSOSを見逃さないで!

心臓病は、早期の発見と治療によって進行をできるだけ抑えることが重要になります。右のような症状があった場合は、速やかに循環器内科などの専門医を受診しましょう。息苦しい、体がだるい、吐き気、腹痛や嘔吐、もしくは失神などの非典型的な症状を伴う場合は一般に重症であることが多く、より注意が必要です。なお、糖尿病患者や女性、高齢者は自覚症状がない場合もあります。

心臓病の人は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化する危険性が高いので、手洗い・アルコール消毒・マスク着用などの感染予防対策をしっかりと行いましょう。

狭心症・心筋梗塞で痛みが現れる場所



胸の中心場所

胸の中心付近を押されるような圧迫感を伴う痛み。心臓のある胸の左側が痛むと思いがちですが、狭心症の発作では胸の中心付近が痛みます。

みぞおち

みぞおちの辺りに、漠然とした痛みを感じます。

● 狭心症と心筋梗塞の症状の違い ●

	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	突然、締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み	締め付けられるような激しい痛み
痛みの持続時間	数分程度で、長くても15分以内。安静にしていると治まる。	15分以上～数時間。安静にしているても治まらない。

心臓病とストレス

動脈硬化を進行させる持病（高血圧や脂質異常症など）がなくとも、暴飲暴食をはじめ、過度の疲労や緊張、天候の急変などをきっかけに心筋梗塞が発症する可能性があります。ストレスから心臓病を発症しやすいタイプの人は、次のような行動パターンを取る人に多いことが知られています。

● 仕事熱心

きちょうめんで、一度に多くのことをやろうとする。絶えず動いていないと安心できない。

● 短気・攻撃的

負けず嫌いで短気。挑戦的な言動で早口。

このような人は知らず知らずのうちに精神的・肉体的にストレスを受け、血液中のコレストロールが上昇して動脈硬化が進行しやすくなり、また血中の交感神経系ホルモンが増え、血圧が上昇して冠動脈内皮の傷害が生じやすくなり、心筋梗塞の引き金となります。「焦らず、怒らず、明日できることは今日しない」の精神で、ストレスの少ない生活リズムを心掛けましょう。

心臓病のリスクを減らす生活習慣は次のページへ!

今すぐスタート

産業医からの アドバイス



動脈硬化の進行を 予防するため 危険因子の除去を!

虚血性心疾患の予防II 動脈硬化の進行を予防

狭心症や心筋梗塞を予防するためには、動脈硬化の進行を予防することが大切です。つまり、次のような生活習慣を取り入れ、動脈硬化の危険因子の除去に努めることが重要です。

- 禁煙する
 - バランスの良い食事
 - 適度な運動
 - 水分を十分に取る
 - ストレスを避け、規則正しい生活
- また心筋梗塞は過度の疲労や緊張、暴飲暴食、寒暖差などをきっかけに生じることが多いので、それらを避けることも大切です。

早朝高血圧と LDLコレステロール

心臓病に関わる生活習慣病の中でも、心筋梗塞は早朝高血圧（起床前後に血圧が上昇すること）とLDLコレステロールが原因となりやすいことが分かっています。

早朝高血圧は病院の血圧測定では分かりにくいので、血圧が高めの人は、家庭血圧を測定し、自分が早朝高血圧タイプかチェックしておきましょう。家庭血圧の高血圧の基準値は、最低血圧85 mmHg以上／最高血圧135 mmHg以上です。

心臓病を予防する生活習慣

禁煙

タバコは血管を収縮させるだけでなく、活性酸素を発生させ、動脈硬化を促進させます。

適度な運動

激しい運動ではなく、軽いウォーキングやラジオ体操などから始めて少しずつ運動量を増やしていきます。すでに動脈硬化などが進展している場合には、運動そのものが狭心症や心筋梗塞のリスクとなることもあるので、必ず医師に相談を。



寒暖差に注意

温度差が大きな場所では、血圧が急激に上下し、心筋梗塞の引き金になることがあるので、お風呂やトイレには注意が必要です。春でも気温の低い日は、入浴の際に脱衣所を暖房機で温める、浴室に入る前にシャワーを出して蒸気で温めるなどの対策を。また、熱めのお湯に長時間入るのも、心臓に負担をかけます。

食事

- バランス良く規則正しい食事、適正体重に肥満は生活習慣病と心臓病の危険因子です。
- 血液サラサラ&血管を丈夫にする食材を食べる
青魚、いか、貝類、にんにく、たまねぎ、セロリ、カリフラワー、トマト など
- 食物繊維を1日25g以上食べる
体内の余分な塩分・糖分・脂肪分の排泄を促してくれます。
- 塩分・糖分・脂肪分を控える
濃い味付けは避けましょう。
- 油は多価不飽和脂肪酸に
青魚などに含まれるEPAやDHAのn-3系多価不飽和脂肪酸は、血中のLDLコレステロールを減らします。一方、バターやラード、肉の脂身などの動物性油脂は控えめに。



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

下半身の筋肉が広範囲に鍛えられる

横スクワット

目安 左右×10回

1 腰に手を当て、足をそろえた状態から、
右足を大きく横に出します。

足先は少し広げて着地させます。



筋トレ後は

ももの前のストレッチ

目安 20秒×左右2回ずつ

膝を曲げて足の甲か足首を持ち、お尻に引き寄せキープします。



イスの背もたれなどにつかまってもOK！

鍛えられる場所と効果

- ☑ももの前・後
- ☑ももの外・内側
- ☑背中
- ☑お尻
- ☑ふくらはぎ

筋トレをするなら、まず鍛えてほしいのは下半身。全身の筋肉量の半分以上を占めるといわれる下半身を強化することで、全身の安定感が増し、階段の昇降や歩行といった日常の動作がスムーズになります。また、腰痛や膝痛を予防する効果も。

2

膝を爪先の方に曲げ深く腰を下ろしたら、右足で地面を蹴って元の位置に戻ります。左右交互に足を横に出し、しゃがんだら、蹴って戻る、というリズムで繰り返します。

顔を正面に向け、背筋を伸ばしたまま股関節をしっかり折って、お尻を後ろに引き寄せます。蹴り戻す時は、指先までしっかり使って。

快トレコラム

筋トレ後は静的ストレッチを

筋トレ後に鍛えた場所の筋肉を伸ばす静的ストレッチを行うことで、筋肉の血流量がアップし、疲労回復が促されます。一方、筋トレ前に静的ストレッチを行うと、筋肉がリラクゼーションしてトレーニング効果が落ちるといわれています。筋トレ前に行うなら、ラジオ体操などの反動を使いながら行う動的ストレッチがお勧めです。

健康保険 の手続き

早分かり

被扶養者に加えるときの手続き

- 被扶養者になるには、被扶養者の要件を満たした上で、医療保険の保険者の認定を受ける必要がある
- 被扶養者の要件を満たしていることを証明するために、必要な書類を添付して「被扶養者（異動）届」を提出する



家族を被扶養者に加えるための手続きとは？

健康保険の被扶養者になると、保険証が交付され健康保険の給付が受けられます。被扶養者になるためには、要件を満たしていることを証明するために、各種の証明書類を添付し医療保険の保険者に提出し、審査を受ける必要があります。

被扶養者になるには 保険者の審査を受ける

健康保険では、被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として給付を受けられることができます。被扶養者の給付にかかる費用は、被保険者が負担する保険料に含まれるため、追加の保険料負担はありません。被扶養者になるには、医療保険の保険者（協会けんぽ、健康保険組合など）に申請し、審査を受けて認定される必要があります。

健康保険の扶養家族は、税法上の扶養家族や会社の扶養手当とは異なる制度ですので、基準が異なります。仮にこれらの対象であったとしても、審査なしで被扶養者にはなりません。

被扶養者になるための要件

被扶養者の要件は、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③収入が基準額以下の3点に加え

て、主として被保険者の収入で継続して生計が維持されていることが必要です。同居か別居か、被保険者に扶養能力があるか、親族に他に扶養する義務がある人がいないかなどを確認する場合同もあります。

なお、75歳以上（寝たきり等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に該当するため、被扶養者にはなりません。

被扶養者（異動）届に 証明書類を添付して提出

認定を受けるためには、要件を満たすことを証明するために必要な書類を添付して、「被扶養者（異動）届」を提出します。なお、書類の取得にかかる費用は被保険者の負担となります。必要な書類は続柄や状況によって異なりますので、詳しくは勤務先の健康保険事務担当者などに確認しましょう。審査のために追加で書類の提出が

必要になる場合もあります。

【主な提出書類】

- ・被扶養者（異動）届
- ・続柄や居住、状況などを証明する書類
- ・被扶養者になる人の収入を証明する書類（源泉徴収票、確定申告書など）
- ・申請理由や事情を証明する書類など

被扶養者認定の原則

3親等内の親族である

国内に居住している

収入が基準額以下

59歳以下 年収130万円未満
60歳以上または障害者 年収180万円未満



主として
被保険者の収入で生計を維持している





「被保険者の3親等内の親族」とは、どこまでを指しますか？



3親等内の親族は右の図の範囲となります。被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫および兄弟姉妹は別居でも可ですが、それ以外の親族では同一住所に同居し家計が同じであることが要件となります。別居の場合には、生活費が送金されていることが銀行振込や現金書留の控えなどで証明できる必要があります。



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。

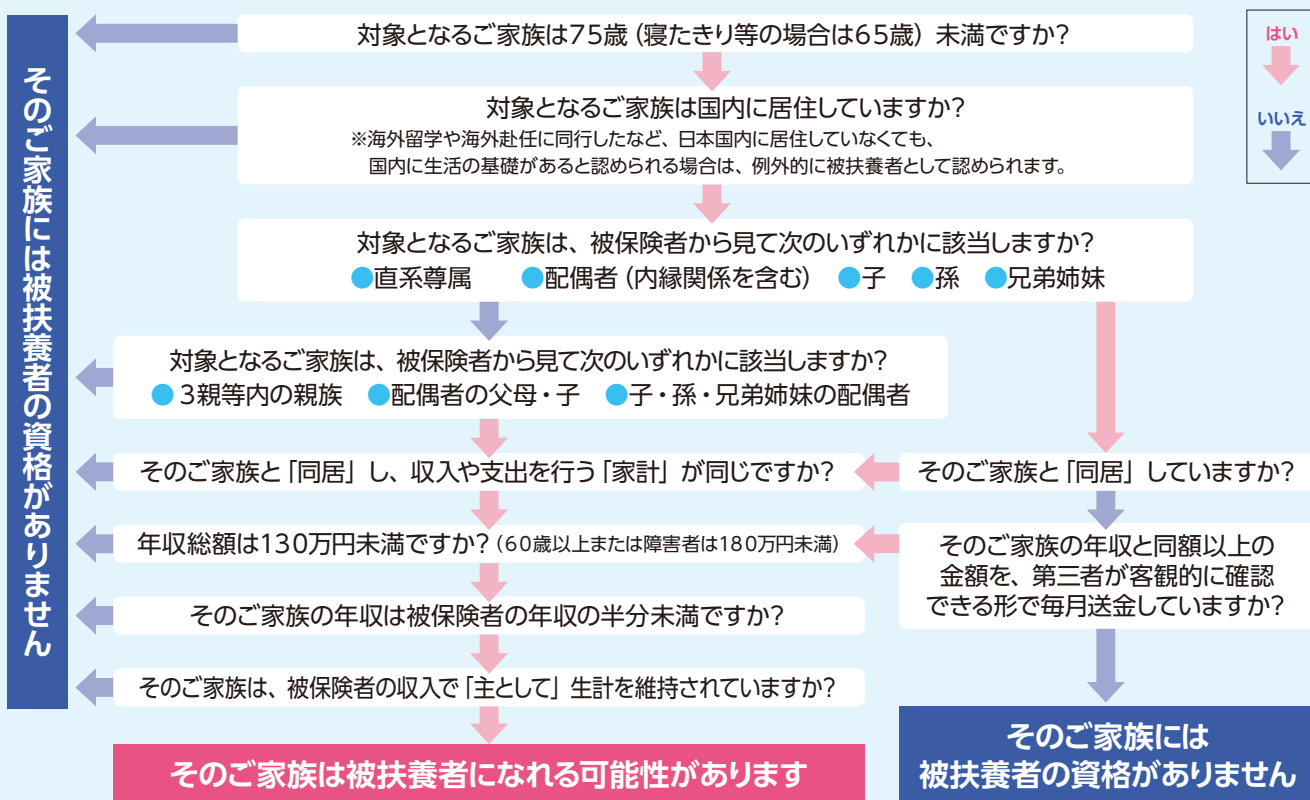


被扶養者の資格があるかが分からないのですが、目安はありませんか？



下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者になれる可能性がある」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。

被扶養者資格の主な審査のポイント



※パート先等の健康保険の被保険者になっている場合は、被扶養者にはなれません。

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、たけのこやセロリなど、香り高い春野菜を使った風味豊かなメニューです。



これで
たんぱく質
30.8g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

41%

54%

Main

鶏肉と春野菜の
おかず 酸辣湯

たんぱく質
24.5g

+

Side

木綿豆腐と
セロリのサラダ

たんぱく質
6.3g

※すべて1人分

作り方

●所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。



POINT

室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2～3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

Side

木綿豆腐とセロリのサラダ

■96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお勧め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

高たんぱく食材



豆腐

そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

材料(2人分)

●木綿豆腐	1丁
●セロリ	1/2本
●塩	少々
●塩昆布	10g
●ごま油	大さじ1/2
●白ごま	適量

Main

鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱい辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材



鶏むね肉

低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料(2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大さじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大さじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大さじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大さじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量



作り方

●所要時間7分

- 1 セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
- 2 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。

2021年度の事業計画と 収入支出予算が決まりました

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、ウ

ラベ健康保険組合の2021年度事業計画案と収入支出予算案が審議され、原案どおり可決承認されました。2021年度は健康保険料率を0.5%引き上げ8.5%に、介護保険料率を0.1%引き上げ1.9%に変更しました。

2021年度の事業計画では、被保険者数を2,005人、平均標準報酬月額を512,000円と見込み、それを基礎として予算額を算出しました。収入は健康保険料収入が10億8,000万円、介護保険料収入が1億3,300万円、その他を含めた総額が13億1,900万円となりました。

支出は保険給付費が5億4,500万円と見込まれます。前期高齢者納付金が1億3,200万円、後期高齢者支援金が2億8,300万円、高齢者に関するものなど納付金の合計額は4億1,500万円となりました。

保健事業費は8,700万円、デー

タヘルス計画の特定保健指導実施率のさらなる改善に力を入れていきます。

介護保険納付金が1億2,800万円、その他と予備費5,000万円を合わせて支出総額は13億1,900万円の予算を組みました。

団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」を来年に控え、今後の後期高齢者支援金の負担急増が懸念されています。そのため、政府は一定所得のある後期高齢者の窓口負担を一割から二割に変更することを決定しましたが、それだけでは現役世代の負担軽減には程遠く、さらに踏み込んだ制度改革が求められます。

当健保組合といたしましては、生活習慣病予防健診や保健指導などの保健事業を通じて皆さまの健康の維持・増進をサポートいたします。被保険者と家族の皆さまには、日頃の健康管理に取り組んでいただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

2021年度予算

基礎	被保険者数	2,005人	標準報酬月額	512,000円
----	-------	--------	--------	----------

収入	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
	保険料	1,080	539
	繰越金	24	12
	繰入金	60	30
	その他	21	10
	小計	1,185	591
	介護保険料	133	66
	繰越金	1	0
	小計	134	67
収入合計	1,319	658	

支出	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
	保険給付費	545	272
	前期高齢者納付金	132	66
	後期高齢者支援金	283	141
	保健事業費	87	43
	事務費	62	31
	予備費	50	25
	その他	26	13
	小計	1,185	591
介護保険納付金	128	64	
予備費	6	3	
小計	134	67	
支出合計	1,319	658	

健康保険料率	被保険者 4.25%	事業主 4.25%	合計 8.50%
介護保険料率	被保険者 0.95%	事業主 0.95%	合計 1.90%

私の健康づくり

神楽（かぐら）を通じた健康づくり

ネットトヨタ中国株式会社 西風新都店 山本成希

私は今年で34才になります。ここまで大きな病気や怪我也なくやってこれているのは体調管理に日々気をつけているのがあります。趣味で小学生の頃から続けている神楽も健康な、からだづくりに役立っていると思っています。

広島県内だけで300近い神楽団がある中の一つの神楽団で活動しています。神楽は演目によっては衣装だけで20キロ以上あるものを身につけて「舞」を舞います。見たことがない方にはピンと来ないかもしれませんが、動きも激しく、想像以上に体力を必要とします。公演は年間20〜30回程度ですが、公演をこなす為に週3回練習をしています。

団員は、学生もいますが、ほとんどが社会人で、仕事終わりに練習場に来るため、週3回仕事で疲れた

体をさらにいじめてへとへとになっていきます。学生達はまだまだ元気で、練習終わりに息が上がっている私の横でまた練習をこなしています。学生の体力に追いつけるとは思いませんが、少しでも近づけるよう、一緒に頑張って必死についていきます。若い力を吸収して周りの34才よりも若くありたい！体力が衰えなかつたらいいと思い、日々神楽を通して鍛えています。

神楽をしていて最高の瞬間は公演中にお客さんからもらえる拍手や、写真を撮ってもらったり、最近ではSNSが普及する中で撮った写真をSNSに載せてあるのを発見して、自分が有名人にでもなったのかと錯覚します（笑）ただ大舞台で拍手をもらったり、SNSに自分が写っているのを見つけたりするの普通



生活していたら体験できないことなので、そういった部分もやりがいになっています。私の息子たちも普段は絶対に言いませんが「神楽をしているパパはかっこいい！」と言ってくれるので、これからも続けていこうと思います。

昨年は30回近い公演予定が、新型コロナウイルスの影響でほとんど中止となりました。練習も密を避ける為回数を減らし、思うように神楽をすることができませんでした。神楽はもともと神様に奉納するための儀式です。今年はコロナウイルスの終息と、今年までのように神楽ができることを神様に願いながら1年健康に過ごしていきたいです。



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400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、10月の予定です。



Special Interview

今日も
笑顔で

榊原郁恵さん ◆女優・タレント



達成感のあるお仕事と
心の栄養にもなる野菜作りで健康に

笑顔
健康
感謝



さかきばら いくえ/神奈川県生まれ。1976年、第1回ホリプロスカウトキャラバンでグランプリを受賞してデビュー。トップアイドルとして歌番組やバラエティ番組で活躍しながら、女優としても多くのドラマや舞台に出演。ブロードウェイミュージカル「ピーターパン」では初代ピーターパンを演じた。現在もテレビを中心に活動を続ける一方で舞台にも出演し、2021年2月28日からは各地で上演される「たぬきと狸とタヌキ」(<https://www.tomproject.com/performance/tanukihtml>) で主演を務める。

10年ほど前、農業に興味を持って本格的に学び、知識だけでは物足りなくて、実際に畑を借りて野菜作りを始めました。畑では、うまくいって喜んだり、失敗して悲しい気分になったり、いろんなことが起こるのですが、それが楽しくて、学ぶことも奥が深く、飽きることなく今もよく通っています。

畑では、収穫する喜びだけでなく、心が洗われるような気分になるところが好きです。採れたての味、土をいじる手の感触、緑の匂い、聞こえてくる鳥のさえずり、目に優しく映る空と雲……と、五感で自然を感じる時間は、私の心に栄養を与えてくれるかのようです。

デビューしてから数年は、食べる時間も眠る時間もほとんどないような忙しさでした。特に「ピーターパン」の舞台は超ハードで、上演中は緊張と疲れで何も食べられなくなりました。だから当時としては珍しく、楽屋でご飯を作る人が常駐してくださって、上演の合間に、胃に優しいおかゆとか、食欲の出る食べ物を出してもらって乗り切りました。

舞台は体力的にも精神的にも大変で、他にはない独特の難しさがありますが、やり遂げた時の達成感や幸福感は格別で、大切なお仕事の一つです。これからも変わりなく、良いお仕事ができるよう心身の健康に気を配っていきたいと思えます。