

国保だより

KOKUHO DAYORI

No. 153

令和6年
4月発行



(長野県 中山高原)

もくじ

2 新年度のご挨拶	12-13 「特定健康診査受診券」をご自宅へお送りしました!!	24 ヘルシー&優しいレシピ ガスパチョ風そうめん
3 第188回理事会及び第156回組合会を開催 令和6年度 歳入・歳出について	14-15 補助金を利用して、「健康診断」を受けましょう!	25 お悩み解消! 1分ストレッチ 腰痛解消
4 組合規約が一部変更になりました 柔道整復師の施術内容の確認にご協力を	16 帯状疱疹ワクチン補助金の改正について	26-27 新規契約健診施設のお知らせ
5 加入の申請に関するQ&A	17 第3期データヘルス計画策定について	27 契約健診施設・保養施設解除について
6 マイナンバーを事務所に提出して 受診をスムーズに!	18 「健康宣言」に参加しませんか	28 ホテルオークラ東京ベイの年間借り上げについて 健康セミナー 開催予告
7 マイナンバーカードの保険証利用の 基本的な考え方	19 コパトンあるこうマイレージ	29 国保川柳 優秀作品発表 第十五回 国保川柳作品募集!
8-9 産前産後期間の保険料免除について	20 繰り返して薬が受け取れる「リフィル処方せん」	30-31 前立腺がん検診・子宮頸がん検診を 実施します
10 就職・就学・お引越しなどをされた方へ	21 ココロが軽くなるメンタルケア	32 チャレンジ! 数字パズル 家庭用常備薬等のご案内について
11 労働災害 ~仕事中や通勤時のケガ~	22-23 男性とはちがう!? 女性の生活習慣病	



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



2			4	8		6		9
	1	7				3	8	2
6		8			7	1		
5	4		2	1		7	9	
		1		7	9			
	7		6				2	1
1		2	8		5		3	
		4			3		1	8
7				4	2			5

チャレンジ! 数字パズル

パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの中欄に、1から9までの数字を記入します。
ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



別紙数字パズル回答書に答えを記入しFAXしてください。正解された方の中から抽選で10名様に粗品をプレゼントいたします。

家庭用常備薬等のご案内について

今回は、初めての取扱業者となります。特色ある薬品を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも健康食品・健康用品・防災用品などの商品をご用意しておりますので、別紙折込のご案内をお目通しいただきFAX、Webにてお申込みご利用ください。

この機会をぜひご利用いただき皆さまの日々の暮らしにお役立てできたら嬉しいです。

今回4月号に申込書同封 取扱業者 株式会社諒和



一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あとがき

国保だよりはいかがでしたでしょうか。健康に役立つ記事を今後も掲載して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

年々、季節に合った気温や天候ではなくなってきています。

まずは自分の健康を考えて、日々を大切に過ごしていきましょう。

第188回理事会及び 第156回通常組合会を開催しました

第188回理事会

令和6年1月24日(水)開催

次の内容が議決された。

- 第1号議案 令和5年度歳入歳出予算の補正について
- 第2号議案 規約の一部改正について
- 第3号議案 肺炎球菌・水痘・带状疱疹・流行性耳下腺炎予防接種補助金交付規程の一部改正について
- 第4号議案 令和6年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
- 第5号議案 第156回通常組合会の招集及び提出する議案について

第156回通常組合会

令和6年2月8日(木)開催

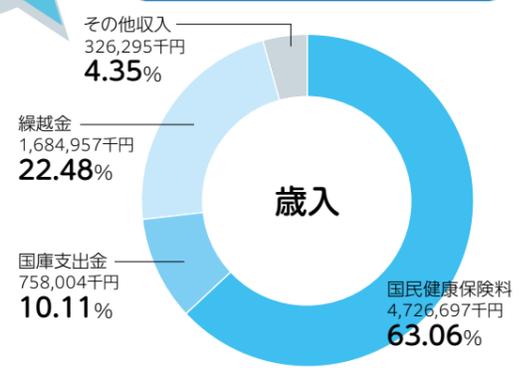
次の内容が議決された。

- 第1号議案 令和5年度歳入歳出予算の補正について
- 第2号議案 規約の一部改正について
- 第3号議案 令和6年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について

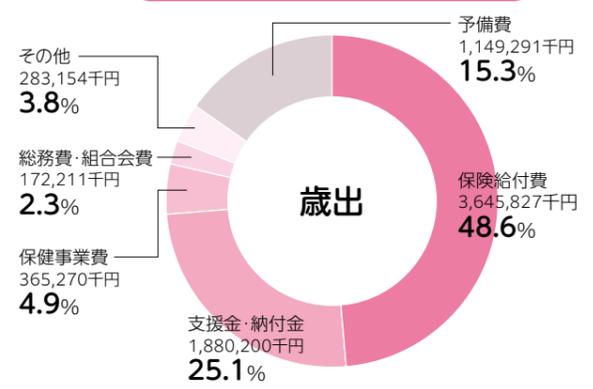
※すべての議案に対しまして、可決承認をいただきました。

令和6年度 歳入・歳出予算について

歳入合計 7,495,953 千円



歳出合計 7,495,953 千円



※令和6年度の保険料につきましては、次のとおりです。(令和5年度から変更はありません。)

区分	保険料額		
	基礎賦課額	後期支援金分	介護納付金分
税理士・勤務税理士	26,000円/月	5,200円/月 (6歳未満免除)	6,200円/月 (40歳～64歳)
職員	15,000円/月		
家族(1名)	8,000円/月		
世帯賦課限度額	73,000円/月		
75歳以上組合員	3,000円/月		

明るく元気に楽しく 健康財産を創造しよう!!



理事長 本塚 雄一郎

令和6年度の当組合の運営方針は「同種同業の連帯感と相扶共済の精神に基づき、組合員並びにご家族の健康増進」を基本方針としておりますが、団塊の世代の全員が75歳を迎える2025年まで残り2年となり、当組合としてもこの数年被保険者の減少が顕著になっていることから、将来の歳入歳出を予想し、組合の安定的な運営に必要であると想定される財政状態の維持に注力してまいります。

国の国保組合関係の令和6年度予算は国庫からの定率補助の減額、高額医療補助金の増額を内容として若干の減少となっております。そして、当組合の歳入については被保険者の産前産後期間における保険料について賦課を行わないこととした施策改定はありますが、昨年末、激変緩和措置補助金は想定されるものの所得調査の結果、定率補助率が16%から13%に引き下げられたこと及び被保険者数が後期高齢者医療制度に移行する人数を含めて全体的に減少していることに加えて、高額薬剤の使用の増加、平均年齢の上昇を原因として医療費が毎年5%程度増加している状況が発生しており、保険料の改定の必要性の検討を開始します。歳出については带状疱疹の新ワクチン補助金の新設、郵送によるがん検診への受益者負担の導入をする予定ですが、継続して今後の歳出の在り方の検討に努めてまいります。

本年度は国から義務付けられた第3期データヘルス計画の立案と実践の年度もあり、被保険者のどの医療給付内容に将来の医療リスクが存在するのかという観点で医療費データ解析を行う「ハイリスクアプローチ」手法により現状の課題の発見及び想定される対応策を具体的に実践してまいります。同時に重症化予防対策、後発医薬品の促進等各事業を実施し医療費削減に努めてまいります。

マイナンバーカードを健康保険証として使う「マイナ保険証」への移行については、政府は昨年12月22日、令和6年12月2日からとする政令を閣議決定しました。現行の保険証は廃止され、新規発行はできなくなりますが、現行の保険証は12月2日の廃止後も経過措置として、有効期限が残っているものは最長1年間使うことができますし、マイナンバーカードを持っていない方々には、保険証の代わりに「資格確認書」が送られ、デジタルとアナログの併用期間をしっかりと設けるとの発表もありますのでご安心ください。

重点施策として「健康セミナー」を昨年に引き続き組織を横断して多面的に展開してまいります。大勢の組合員、被保険者の皆様に参加を呼び掛ける意味での「ポピュレーションアプローチ」手法により、税理士関連団体と連携して、組合員、被保険者の皆様に健康志向を高めていただけるよう積極的に実施してまいります。少しでも医療費の上昇に歯止めが掛かることを切望しております。

また、「健康経営」が近年ますます注目を集めています。税理士事務所・税理士法人においても、従業員へ健康に関する情報を提供し、健康投資をうながすことが、生産性向上や組織の活性化につながると考えます。そして、「保険者」である当組合と従業員及びその家族を被保険者・被扶養者として健康保険に加入する事業主(税理士事務所・税理士法人)との「協働ヘルス活動」が重要な役割を果たすものと考えております。当組合は第3期データヘルス計画を推進する中で事業主である組合員、支部国保長の皆様への呼びかけを通して「協働ヘルス活動」を実践してまいります。

令和6年度スローガンとして、「明るく元気に楽しく健康財産を創造しよう!!」を設定いたしました。何事にもポジティブな健康づくり活動を通して、皆様の健康志向が飛躍的に高まりますよう期待しております。本年度1年間、ご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。

組合規約が一部変更になりました

別表 第4条第二号関係

都道府県	市区町村
福島県	いわき市、郡山市
千葉県	千葉市、松戸市、流山市、野田市、我孫子市、印西市、市川市、船橋市、柏市、香取市、浦安市
東京都	千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、台東区、墨田区、江東区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区、足立区、葛飾区、江戸川区 武蔵野市、三鷹市、調布市、府中市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、西東京市、東村山市、立川市、西多摩郡瑞穂町、日野市、昭島市、青梅市、東久留米市、清瀬市、東大和市、武蔵村山市、稲城市、 多摩市
神奈川県	川崎市、横浜市、藤沢市

附 則 (5年12月19日)

- この規約の一部改正は、埼玉県の認可を受けた日より施行する。**ただし、その適用は被保険者がその地区に住民登録をした日とする。**

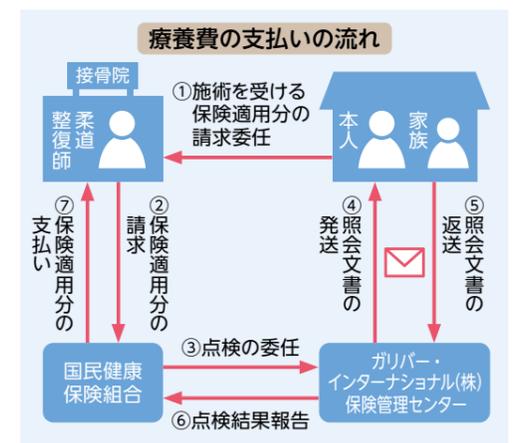
柔道整復師(接骨院・整骨院)の 施術を受けた場合、施術内容の確認に ご協力をお願いします

接骨院・整骨院での施術の中には、健康保険が使えないケースがあり、厚生労働省からも不適切な利用を防ぐ取組みを求められています。

そのため、接骨院・整骨院を利用した方に向けて施術内容や負傷原因など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。(柔道整復療養費の照会業務をガリバー・インターナショナル(株)に委託しております)

照会があった際は、ご自身で回答期限までにご回答ください。ご自身で記入できるように必ず領収書を受け取り、保管しておきましょう。

医療費の適正化にご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



個人情報の取扱いに関して 施術内容の照会により知り得た個人情報は、柔道整復療養費申請書の受診内容点検及び当組合の事務処理に限定して使用し、他の目的には一切使用いたしません。

加入の申請に関するQ&A

加入の手続きの際、皆さまからよく寄せられるご質問を集めました。提出前に必ずご確認ください！

加入申請書裏面の「世帯加入状況報告書」について

Q. 世帯加入状況報告書の記載は必要？

A. 新規加入者を含め、住民票に記載のある世帯全員の健康保険の加入状況をご記載ください。
また、新規加入者の方は、**当国保組合加入直前の健康保険**を記載してください。

※国民健康保険法に基づき、同一世帯内で当国保組合と市町村国保に分かれて加入することはできません。どちらか一方に世帯単位で加入することになります。

国民健康保険被保険者加入申請書

世帯加入状況報告書

住民票に記載されている組合員本人を含む全員の健康保険加入状況を記入してください。
※同一世帯で市町村国保加入者がいる場合は、国民健康保険法第19条に基づき、その家族も包括して加入する必要があります。
※新規加入者の方は、当国保組合加入直前の健康保険を記入してください。

氏名・性別	生年月日	現在加入の健康保険(○を付けてください)	職業	勤務先名称
国保 太郎 男	T.S 04.4.31	市町村国保 後期高齢者国保 国民健康保険	会社員	△△事務所
国保 一郎 女	T.S H.3.37.11	市町村国保 後期高齢者国保 国民健康保険	会社員	△△会社
国保 花子 女	T.S H.3.38.21	市町村国保 後期高齢者国保 国民健康保険	主婦	
新規加入者				
未加入家族				

必ずご記載ください！

添付書類の住民票について

Q. 住民票は加入する本人の名前があればいい？

A. 上記の内容を確認するために、必ず世帯全員の住民票をお取りいただき、住民票に記載がある方の健康保険の加入状況を確認させていただいております。

※1人世帯であっても、世帯全員記載の住民票(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの)が必要になります。世帯に他の者がいないという確認に必要ですので、住民票をお取りいただく際にご確認ください。

Q. 住民票の個人番号表記は省略してもいい？

A. 加入される方の個人番号は表記してください。省略した住民票を提出する場合は、住民票の他に**個人番号カードの裏面の写し**又は**通知カードの写し**を必ず添付ください。

Q. 住民票記載事項証明書でも代わりになるか？

A. なりません。必ず住民票の添付をお願いいたします。



厚生労働省「マイナンバーカードによるオンライン資格確認を行うことができない場合の対応について」[令和6年秋に向けたロードマップ]より

マイナンバーカードの 保険証利用の基本的な考え方について



**受診時に
資格確認ができなくても
保険診療は可能**

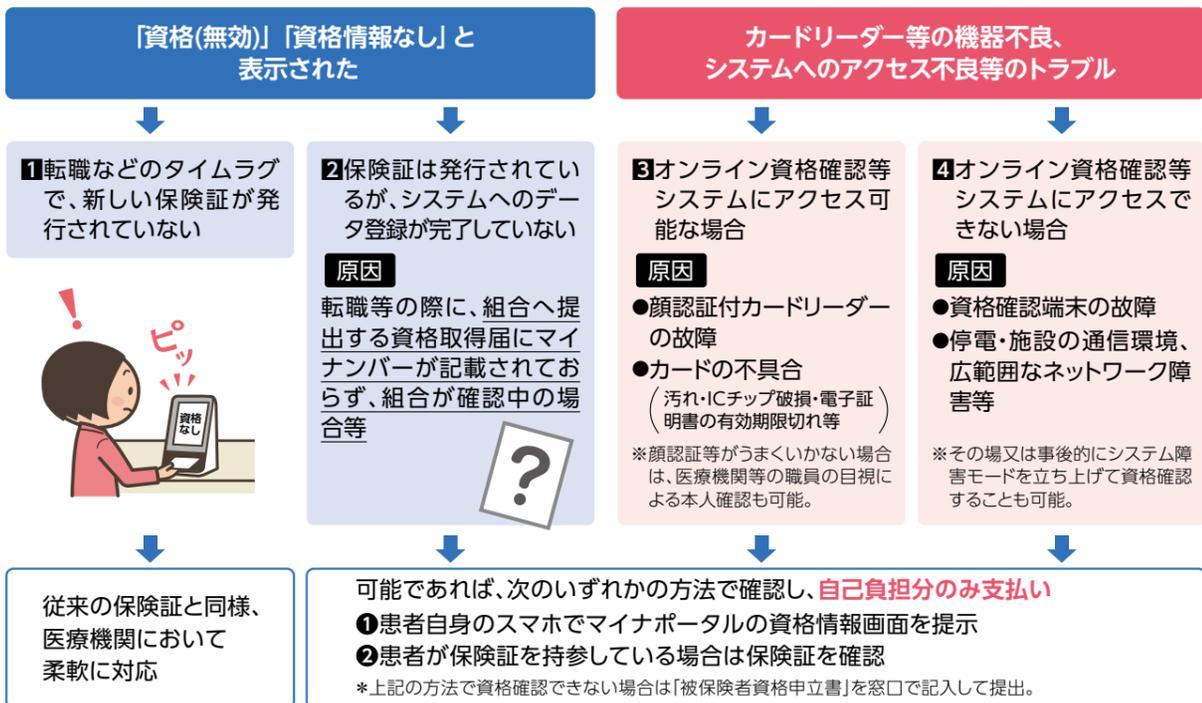
令和5年4月より医療機関でのオンライン資格確認等システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証を利用する人も増加しています。その一方でカードリーダーを使用した際、「資格情報なし」と出てしまったり、機器等の不具合で資格確認ができないケースが生じています。このように加入者であるかどうか確認できない場合、以前は10割負担となることもありましたが、現在は基本的に自己負担のみで受けられるよう、運用方針が改善されています。

**令和6年12月の
保険証廃止に向けての
取り組み**

国は今年12月の保険証廃止に向け、①保険者による迅速かつ正確なデータ登録の徹底、②医療現場等におけるオンライン資格確認の円滑な運用を柱として「新規登録データの誤登録再発防止」、「登録済みデータの総点検」、「マイナンバーカードによるオンライン資格確認ができない場合の対応」などの取組みを進めています。

※発行済の保険証は、令和7年9月30日まで使用できます。

受診時に資格確認ができなかった場合の対応について



トラブルを防ぐために

「資格情報なし」となるケースには、事務所(国保組合)へマイナンバーを提出していない、資格取得届の提出が遅れている等の理由が考えられます。トラブルを防ぐためにも、事務所からマイナンバーの記載・提出を求められたら速やかに提出をお願いします。

マイナンバーを

きちんと事務所に提出して 医療機関の受診をスムーズに!



医療機関では令和3年10月より、オンライン資格確認等システムを導入しています。しかし、**マイナンバーを事務所に未提出だったり、届出が遅れたり、番号が誤っていたりすると、医療機関で加入者確認ができない場合があります。**マイナンバー保険証をめぐるトラブルのひとつになっています。わたしたちができる防衛策としては、事務所や組合からマイナンバーの提出を求められた場合は、ご家族の分も含め、すみやかに提出すること。正しいマイナンバーの登録にご協力をお願いします。

■オンライン資格確認等システムのしくみ



入社したとき、子どもが生まれた・配偶者や親を家族として加入させたとき等

- マイナ保険証の場合**
自分でカードリーダーにかざし、顔認証または暗証番号を入力
- 従来の保険証の場合**
医療機関が保険証記号番号を入力
※保険証で受診する場合も、オンライン資格確認等システムを利用しています。

皆さんが医療機関を受診



正しいマイナンバー登録のために組合からのお願い

- 令和5年6月1日以降、組合では、「被保険者加入申請書」を提出していただく際、マイナンバーの記載をお願いしています。
- それ以前の届出については、加入者全員のマイナンバーを点検し、未提出等があった場合は事務所を通じてマイナンバーの提供をお願いします。
- 届出済みのマイナンバーに変更等があった場合は事務所に届出をお願いします。

マイナンバーの提出を求められたら、番号に誤りがないよう確認し、すみやかにご提出ください。

皆さんへ登録状況を通知するしくみを導入予定

今後、組合では転職等による資格変更時に、オンライン資格確認等システムへのデータ登録状況をお知らせするしくみを導入する予定です。それまでは、受診前にマイナポータルで確認していただくか(下記参照)、念のため保険証をご持参ください。

令和6年12月2日から保険証の廃止が予定されています。マイナンバーカードを作っていない人は早めにカードを取得してください。また、保険証利用登録をされていない人は登録をお願いします。

健康保険証情報が正しく登録されているかは、マイナポータルで確認できます

マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を選択すれば登録されている情報を確認できます(マイナンバーカードを作成している人のみ)。万が一、情報が誤っていた場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)*、又は組合までご連絡ください。
*音声ガイダンスに従って「4から2」の順にお進みください。

マイナポータルの利用方法は
こちら



※マイナンバーカードとカード作成時に登録した4桁の暗証番号が必要です。

新制度！産前産後期間の保険料免除について

子育て世帯の負担軽減、次世代育成支援等の観点から、出産される方の出産前後の一定期間における保険料全額（世帯賦課限度額の適用がない場合）が免除される制度が令和6年1月から始まりました。

対象となる方

令和5年11月1日以降に出産、又は出産予定の被保険者

※妊娠85日（4ヶ月）以上の出産が対象です（死産・流産・早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます）。
※令和5年10月以前に出産した方は対象となりません。

受付期間

出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。
※ただし、届出を行うことができるのは令和6年4月からです。

免除（還付）開始期間

申請月の翌月から保険料が免除（還付）となります。

例) 令和6年4月末までに組合に到着するよう届出いただいた方
→令和6年6月3日引落分から保険料が免除（還付）となります。



保険料の免除方法

出産予定月（又は出産月）の前月から出産予定月（又は出産月）の翌々月（以下「産前産後期間」といいます）まで保険料が免除されます。

多胎妊娠の場合は出産予定月（又は出産月）の3ヶ月前から6ヶ月分が免除となります。

※出産後に届出を行う場合には出産月で産前産後期間を決定します。

【減額期間】色の付いた部分が免除期間

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
◀単胎の方▶			出産予定月			
◀多胎の方▶			出産予定月			

～令和5年度（令和6年3月まで）の産前産後期間にご注意ください！～

令和5年11月に出産した場合

令和5年8月	9月	10月	11月	12月	令和6年1月	2月
			出産予定月			

令和6年1月より前の期間については免除の対象外となります。

産前産後期間の保険料をすでに支払っている場合、払いすぎた分については還付されます。

※保険料が賦課限度額を超えている世帯では、出産される方の保険料を免除したとしても限度額のまま保険料が変わらない場合があります。

手続きに必要なもの

以下の必要書類を組合まで郵送でお送りください。

① 産前産後の保険料軽減措置届出書

※組合ホームページから様式のダウンロードが可能です。

② 母子健康手帳の写し

- ◎子の氏名と保護者の氏名が分かるもの（表紙ページ）
 - ◎出産前にご申請の場合は、分娩予定日が確認できるページ
 - ◎出産後にご申請の場合は、出生届出済証明があるページ
- ※出産後は、添付書類として出生証明書や世帯全員の住民票の写しも可。
※多胎妊娠の場合は人数分の母子健康手帳が必要です。
※流産死産の場合は、医師の診断書等（在胎日数が分かるもの）をお送りください。



様式 第25号
産前産後の保険料軽減措置届出書

国家税務庁長官 国民健康保険組合連合会
国家税務庁長官 国民健康保険組合規約第25条の2に規定する出産被保険者について、次のとおり届け出ます。

届出年月日 令和 年 月 日

A. 組合員
①記号番号
②氏名
③生年月日
④住所
⑤個人番号
⑥電話番号

B. 出産する方
 組合員と同じ 組合員と違う
※どちらかにチェックを入れて下さい。組合員と同じ場合は、以下の記載不要です。
①氏名
②生年月日
③住所
④個人番号
⑤電話番号

C. 出産予定日又は出産日 令和 年 月 日

D. 単胎妊娠・多胎妊娠の別 単胎 / 多胎

【事業主記入欄】
事務所所在地 〒 電話番号 ()
税理士（事業主）氏名

<注意事項>
1. この届出書は、出産予定日の6ヶ月前から提出することができます。
2. 届出後にこの届出書を修正する場合は、出産予定日の前月に届出日を入れてください。なお、以前加入していた被保険者が産前産後期間の保険料軽減について届け出た場合は、その際に届け出た出産予定日又は出産日を記入してください。
3. 届出に当たっては、この届出書に次の書類を添付してください。
① 出産予定日を確定することができる書類（出産後に届出を行う場合は、出産日を確定することができる書類）
② 単胎妊娠又は多胎妊娠の別を確定することができる書類

【以下、国保組合へ送付】 届出 受理 決定

【届出受理印欄】 届出日： 年 月 日
【届出決定印欄】 届出日： 年 月 日

保険料免除期間 年 月 日～ 年 月 日 保険料還付期間 年 月 日～ 年 月 日

よくあるご質問 Q & A

Q1 税理士国保に世帯で加入している場合、出産した者以外の被保険者の保険料も免除対象になりますか？

A1 出産された方と同一世帯の被保険者の保険料は免除されません。

Q2 令和5年12月に出産をした場合、何月分の保険料から免除が適用されますか？

A2 令和6年1月から施行となりますので、12月に出産した場合は、令和6年1月分と2月分の保険料が免除の適用となります。

Q3 出産前に届出を行い、出産予定月と実際の出産月が異なった場合、再度の届出が必要ですか？

A3 再度の届出は不要です。
実際の出産月が異なるとしても、原則出産前の届出に基づく保険料の免除額や対象期間は変更されません。しかし、組合員から修正申告があった場合には、再算定を行います。

Q4 保険料をすでに納めていますが、産前産後期間の保険料は戻ってきますか？

A4 出産後に届出をしていただければ、支払い済みの保険料は事務所口座へ全額還付されます。
毎月の保険料は事業主（法人を含む）と被保険者で2分の1ずつの負担となっておりますので、ご注意ください。

組合が出産を把握している方（直接支払制度または受取代理制度を利用した方、出産育児一時金を申請済みの方）には、別途案内を送付予定です。案内を待たずに事前申請も受け付けております。届出をしないと産前産後期間の免除対象になりません。お早めの届出にご協力をお願いいたします。その他ご不明点については組合までお問い合わせください。

就職・就学・お引越しなどをされた方へ



新年度のスタートとともに従業員の雇用、家族の就学や就職、引越しなど環境の変化があった方も多いと思います。そうした場合、組合にも届出が必要になることがありますので、届出が必要かどうかをご確認いただき、該当する場合は**14日以内**に届出をしてください。

加入の手続きが必要なときは？

★従業員が入社したとき・結婚や出産で家族が増えたとき・同居家族が他の健康保険組合をやめたとき

税理士として加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書／住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの・ 個人番号の表記があるもの)＊／身元確認書類
勤務税理士、職員及び家族として加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書／住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの・ 個人番号の表記があるもの)＊
75歳以上の方が加入するとき(組合員のみ)	国民健康保険組合の組合員(75歳以上)資格取得届出書／住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの)／誓約書(税理士加入時)／勤務証明書(勤務税理士加入時)／雇用証明書(職員加入時)／身元確認書類(税理士加入時)

＊**住民票について、加入される方の個人番号を住民票へ表記してください。**個人番号を省略した住民票を提出する場合は、住民票の他に**個人番号カードの裏面の写し**又は**通知カードの写し**を必ず添付ください。
 ◎住民票は発行から3ヶ月以内のもので、住民票記載事項証明書は不可。(75歳以上は個人番号記載不要)
 ◎厚生年金に加入される方は、加入申請時に**健康保険適用除外承認申請書**の提出が必要です。
 ◎同一世帯内で組合と市町村国保に分かれて加入することはできませんのでご注意ください。

やめる手続きが必要なときは？

★従業員が退職したとき・引越しなどで同居家族が転出したとき・同居家族が他の健康保険組合へ加入したとき

0～69歳の方がやめるとき	国民健康保険被保険者喪失届出書／喪失される方の「被保険者証」／喪失される方の「限度額適用認定証」(交付者のみ)
70～74歳の方がやめるとき	国民健康保険被保険者喪失届出書／喪失される方の「被保険者証」／喪失される方の「高齢受給者証」
75歳以上の方がやめるとき	国民健康保険組合の組合員(75歳以上)脱退届出書／脱退される方の「組合員証」

◎組合をやめる場合は**被保険者証の誤使用・盗難等を防ぐため、すみやかに返却**してください。
 ◎被保険者証等を紛失された方は、「被保険者証・高齢受給者証・組合員証添付不能・滅失届」を併せて提出してください。

その他 手続きが必要なケース

★就学などにより組合員の世帯から住民票を移動したとき

修学の場合	国民健康保険法第116条該当届／在学証明書又は学生証の写し／異動される方の被保険者証／分離先の住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの)＊
入所・入院等の場合	国民健康保険法第116条の2該当届／入所・入院等が証明できるもの／異動される方の被保険者証／高齢受給者証(70～74歳の方)／限度額適用認定証(交付者のみ)／分離先の住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの)＊

★被保険者証・高齢受給者証・組合員証等を紛失したとき

再交付	国民健康保険被保険者証等再交付申請書／き損した被保険者証等(き損の場合のみ)／申請人である組合員の身元確認書類(運転免許証等のコピー)
-----	---

★自宅住所又は氏名が変わったとき

自宅住所・氏名変更	自宅住所・氏名変更届／変更される方の被保険者証／高齢受給者証(70～74歳の方)／組合員証(75歳以上の方)／限度額適用認定証(交付者のみ)／変更後の住民票原本(「世帯全員の住民票」と証明のあるもの)＊
-----------	---

＊住民票は発行から3ヶ月以内のもので、住民票記載事項証明書は不可。(個人番号記載不要)
 ＊申請書につきましては組合ホームページより最新の様式をダウンロードして使用ください。

解説

健康保険

関連ワード

労働災害

～仕事中や通勤時のケガ～

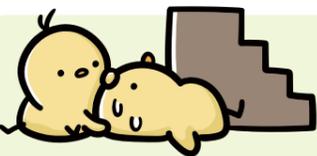
解説します

労働災害とは？

業務が原因である傷病(業務災害)と通勤による傷病(通勤災害)を労働災害といいます。労働災害の治療には、健康保険は使えません。労災保険から治療費の給付が行われ、労災病院や労災保険指定病院等で、無料で治療や薬剤の支給を受けることができます。

＊労働災害にあたるかどうかは、事務所の管轄の労働局や労働基準監督署にお問い合わせください。

労働災害にあったときは？



業務中や通勤途中でケガや病気をしたとき(労働災害)は、労災保険で治療を受けられます。医療機関では、必ず業務中や通勤途中の傷病であることや負傷の原因を伝えてください。

労災病院や労災保険指定医療機関では無料で療養の給付を受けることができ、やむを得ずそれ以外の医療機関にかかったときは、本人がいったん治療費を負担し、事後に請求することで費用の全額が支給されます。

こんなときに労災保険の対象になります

業務災害(仕事中)

- 所定労働時間中のケガ ● 残業時間中のケガ
- 出張先で仕事をしているときのケガ
- 業務に関連して発症した病気(業務で扱う化学物質などが原因の疾病など)
- 仕事中にトイレに行ったときのケガ など

＊接客業などで、職場で新型コロナウイルスに感染した場合も業務災害の対象です。
 ＊休憩時間に私的な用事やスポーツを行っているときなどは対象となりません。

通勤災害(通勤途中)

- 事務所への行き帰りのケガ ● 得意先に直行したときのケガ
 - 単身赴任先から自宅を経由して出勤するときのケガ など
- ＊台風や地震などの天災によるもの、仕事帰りにフィットネスクラブや居酒屋に寄ったときなどは労働災害の対象となりません

労働災害に健康保険を使ったときは？



業務や通勤中の傷病にもかかわらず健康保険を使って治療を受けてしまった場合は、労災保険への切り替えが必要です。治療を受けた医療機関に健康保険から労災保険への切り替えができるかを確認します。切り替えが可能な場合は、病院で支払った一部負担金が返還されます。切り替えができない場合は、医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険に請求が必要となります。

One Point!

用語解説

経路の逸脱、中断

通勤中に、仕事と関係ない行為を行うために合理的な経路をそれることを「逸脱」、仕事と関係ない行為を行うことを「中断」といいます。逸脱・中断をしたときは、それ以降は原則として通勤となりませんが、日常生活に必要でやむを得ない理由がある場合＊は、逸脱・中断の間を除いて、通勤と認められます。

＊日用品の購入、職業訓練、選挙の投票、通院など

>>> 労働災害による傷病の治療を受けたときの手続き

労災病院や労災保険指定医療機関で受診したとき

【請求書】「療養の給付請求書」
 事業主の証明を受けて、医療機関を通じて労働基準監督署に提出

その他の医療機関で受診したとき

【請求書】「療養の費用請求書」
 医師と事業主の証明を受けて、労働基準監督署に提出

「特定健康診査受診券」を ご自宅へお送りしました!!

令和
6年度

～40歳から74歳の方へ～

令和6年度、特定健康診査の基本項目が**無料**で受診いただける「特定健康診査受診券」をご自宅にお送りしましたのでご確認ください。今年度の白い封筒に「**ピンクの印字**」が目印です!! 生活習慣病を早期発見し、生活習慣改善のため「**特定保健指導**」で専門家があなたをサポートします。

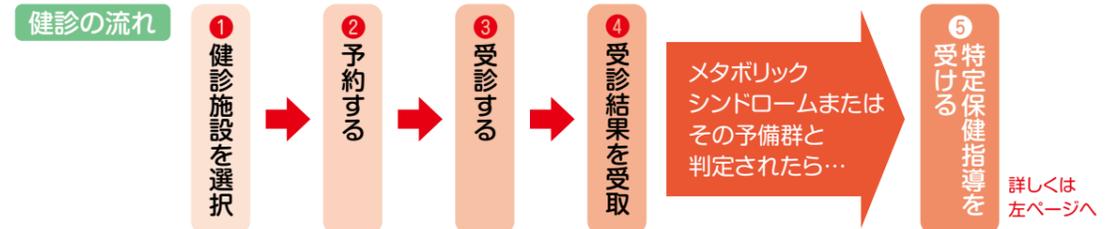
※「受診券」は人間ドックを受診する場合にも提出を求められる場合がありますので、1年間は大切に保管ください!!

ご自身の健康維持のため、1年に1回、毎年! 「特定健康診査」しましょう!!

特定健康診査概要

(※年度途中とは
4月～3月の期間)

- 対象者** 令和6年4月1日に当組合の被保険者であり、受診日時点で資格を有する40歳以上74歳までの方
※年度途中に「**40歳となる方**」も特定健康診査の対象者となります。
※年度途中に75歳を迎える方は「**75歳の誕生日前日まで**」受診可能です。
- 健診目的** 生活習慣病を早期発見し、「特定保健指導」で生活習慣を改善・指導して病気の重症化を防ぎます。
- 受診期間** 令和6年4月1日～令和7年3月31日まで
- 健診項目** **基本項目 無料**
・問診(既往歴・自覚症状・他覚症状等)
・身長・体重・腹囲・BMI・血圧・肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
・脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール又はNon HDLコレステロール)
・血糖(空腹時血糖、HbA1c)・尿糖・尿たんぱく
・メタボリックシンドローム判定
詳細項目 有料【※医師の判断により実施】
・貧血検査・眼底検査・心電図・クレアチニン検査
- 健診施設** 組合ホームページ **特定健診 特定保健指導** より健診施設をご確認ください。
※特定健診を受診できる施設は組合と「特定健診に関する契約(集合契約)」をしている施設に限られます。



- 注意事項**
 - 対象年齢でも、令和6年4月2日以降が加入日の方は当年度「受診券」の発行はありません。(※年度途中に加入しても、人間ドックなどの補助金利用は可能です。)
 - 資格喪失後は「特定健康診査受診券」、「特定保健指導利用券」は利用できません。

- ホームページで特定健診施設がご覧いただけない方は、一覧をお送りしますので組合までご連絡ください。
- 上記の他、契約健診施設、組合の「巡回健診」、委託契約「全国巡回レディース」もご利用ください。
- 「受診券」を紛失した方は再発行いたしますので、組合までご連絡ください。

TEL048-631-2211保健事業係(音声案内3番)

「メタボリックシンドローム」に該当された方は… 「特定保健指導」をご利用ください

健診結果が「メタボリックシンドローム」に該当された方は**生活習慣の改善**が必要です。該当された方には「**特定保健指導利用券**」と、ご自宅近郊の特定保健指導の実施医療機関一覧を同封しますので、積極的に特定保健指導を受けましょう!

また、特定保健指導をお受けいただきたい一部の方に対し、組合の委託を受けた「**保健師などの専門家**」から特定保健指導についてのご案内及びご説明のお電話をさせていただきますので、生活習慣の改善に向けてこの機会にぜひご相談ください。

特定保健指導の費用は**無料**です。案内が届きましたら積極的にご参加ください。

下記は、令和4年度に特定保健指導にご参加いただいた方の感想です。終了後に気持ちの変化が現れた方が多くいらっしゃいました。終了までご参加いただいた皆さまにはこの場をお借りして厚くお礼申し上げます。自分のカラダのことは、自分で考え、実行しないと他の人のせいにはできません。今も改善続けていらっしゃいますか? 無理せず継続、頑張ってください!

◆特定保健指導を利用した方の感想 (一部上位意見抜粋)

- ・支援は役に立ちましたか? → **とても役に立った63%、少し役に立った37%**
- ・特に役に立った点は? → **支援やアドバイス46%、健康目標27%、応援や励まし13%、疑問や悩み解消8%**
- ・支援での取組みを継続しますか? → **運動40%、食生活改善37%、間食改善12%、禁酒(節酒) 9%**

◆生活習慣について特定保健指導開始前及び終了後の回答の変化 (★印=変化人数が多かったもの)

	開始前	終了後
①生活習慣は変えたくない(変えられない)	5名	2名
②生活習慣の改善はしていない	42名	4名 ★…38名減少
③最近実行し始めたが習慣になっていない	20名	10名
④改善に取り組み始めて1ヶ月以上半年未満	12名	61名 ★…49名増加
⑤改善に取り組み始めて半年以上	32名	34名



「今はメタボリックシンドローム」に該当しなくても… 「健診結果が基準値をオーバーした方へ」

特定健康診査の**対象者、対象外**の方も含め「**一部の数値が基準値をオーバー**」している方に対し、今後メタボリックシンドロームに該当しないために、早期の段階から生活習慣の改善に取り組んでいただけるよう、同様に「**保健指導**」のご案内をさせていただきます。その際は、ぜひご参加ください。保健指導の費用は無料です。自分の中の意識改革、今から考えてみませんか?

国保組合からのお願い

特定健康診査・特定保健指導の目的は「特定健康診査を受診してもらえばいい」訳でも、「特定保健指導を受けてもらえばいい」訳でもありません。

特定健康診査を受診することによってご自身の健康状態を把握し、結果に問題がなければそのままの健康を維持、メタボリックシンドロームに該当した場合は特定保健指導にご参加いただき、生活習慣を改善して数値、体調の回復に努め、病気を回避することが本当の目的です。

※健診結果により「**医療機関の受診が必要**」と指示があった場合は、**早期に医療機関を受診**しましょう。

補助金を利用して、年に1度、賢くお得に「健康診断」を受けましょう!

令和6年度がスタートしました!!

組合に加入している被保険者及び組合員が健康診断の費用を自己負担した時は、人間ドック等補助金が1会計年度1回までご利用いただけます。補助金の主な利用方法は下記の5つです。

税理士・勤務税理士 4万円まで **職員 3万円まで** **家族・組合員(75歳以上) 2万円まで**

※人間ドック等補助金は、自己負担額(税込)が1万円以上であることが必要です。

◆特定健診対象者について、詳しくは、P12又は組合ホームページをご覧ください。

◆巡回健診は委託業者ごとに申込先及び申込方法が異なりますのでご注意ください。

①巡回健診を受診【委託業者：あまの創健】

開催場所 茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野の18ヶ所で開催予定

※日時、場所は予定ですので、詳しくは5月中旬に事務所にお送りする案内通知でご確認ください。

茨城県 6/16ヒロサワシティ会館(水戸)・7/13ワークヒル土浦(土浦) **栃木県** 7/7佐野商工会議所(佐野)・10/14マロニエプラザ(宇都宮) **群馬県** 6/15浜町勤労会館(太田)・7/6高崎商工会議所(高崎)・9/14グリーンドーム前橋(前橋) **埼玉県** 6/23春日部市民文化会館(春日部)・6/30埼玉会館(さいたま)・7/14越谷サンシティホール(越谷)・7/21、9/28、10/26国保組合保健センター(大宮)・7/27熊谷文化創造館さくらめいと(熊谷)・10/5所沢市民文化センターミュージズ(所沢) **新潟県** 6/29長岡市立劇場(長岡) **長野県** 10/12JA長野県ビル・10/13長野県税理士会館(松本)

受診対象 組合に加入している18歳以上の「税理士・職員・家族・組合員(75歳以上)」の男女

受診期間 令和6年6月～10月まで

補助金 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用の選択が可能。
※特定健康診断対象外の方は定期健康診断の利用も可能です。(詳しくは案内通知をご覧ください)

特徴など オプションが多彩で充実しています。

案内通知 5月中旬頃、案内通知を**事務所に一括**して(税理士・職員・家族分)を郵送します。

申込方法 案内に同封の「申込用紙」によるFAX申込み、又は同用紙記載のQRコードより申込み
※**申込用紙はこちらでお名前を印字したご本人様以外には利用できませんので、ご注意ください。**

②レディース巡回を受診【委託業者：メデカルアシスト】

開催場所 茨城・栃木・群馬・埼玉の9ヶ所で開催

※日程・場所は現時点での予定ですので、後日お送りする案内通知にてご確認ください。

茨城県 9/21つくば国際劇場(つくば) **栃木県** 7/6マロニエプラザ(宇都宮) **群馬県** 6/29高崎商工会議所(高崎) **埼玉県** 7/13、9/7、9/14国保組合保健センター(大宮)・7/20熊谷文化創造館さくらめいと(熊谷)・7/27所沢市民文化センターミュージズ(所沢)・8/3セミナーガーデン(越谷)

受診対象 組合に加入している18歳以上「税理士・職員・家族・組合員(75歳以上)」の**女性限定**

受診期間 令和6年6月～10月まで

補助金 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用の選択が可能。
※特定健康診断対象外の方は定期健康診断の利用も可能です。(詳しくは案内通知をご覧ください)

特徴など 医師・技師・スタッフ全員が女性で安心です。

案内通知 5月中旬頃、案内通知を**開催県に所属する事務所に一括**して(税理士・職員・家族分)郵送します。
※【開催県以外の方で受診希望の方は組合までご連絡ください】

申込方法 案内に同封の「申込用紙」によるFAX申込み
※**申込用紙はこちらでお名前を印字したご本人様以外には利用できませんので、ご注意ください。**

Point! ①②共通
・特定健診対象者は、基本項目(無料)以外の**オプションが1万円以上**の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
・特定健診対象者以外、**健診費用(基本項目+オプション)が1万円以上**の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
※補助金の差引利用については案内に同封の申込書を記入する際、注意してご記入のうえお申込みください。



③全国巡回健診レディースを受診【委託業者：全国健康増進協議会】

開催場所 全国47都道府県で開催

受診対象 組合に加入している18歳以上「税理士・職員・家族・組合員(75歳以上)」の男女 ※**日程により男性も受診可能**

受診期間 令和6年6月～令和7年3月まで

補助金 健診費用の支払い額が1万円以上の時は、後日、領収書(原本)を添付して申請が必要です。

特徴など 全国の会場で開催されるので、自宅や職場など近場の会場で受診が可能です。

開催場所 組合ホームページ「全国巡回健診レディース」をご覧ください。

申込方法 詳しくは組合ホームページ「令和6年度全国巡回健診レディース」をご覧ください。

注意 **令和6年4月2日以降に新規加入した40～74歳の方のWeb申込は利用できません。**
ご利用の際は**ホームページの申込書に記入のうえ「Bコース」を選択して郵送でお申込みください。**
※**Web申込みされた場合は免除となった特定健康診断の費用12,100円を後日、請求いたします。**

Point!
・特定健診対象者は基本項目(無料)以外のオプション支払額が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
・特定健診対象者以外、**健診費用(基本項目+オプション)が1万円以上**の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
※補助金の差引支払はできませんので、受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

④契約健診施設を受診

開催場所 茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野・東京・千葉・神奈川の契約健診施設

受診対象 組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員(75歳以上)」の男女

補助金 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用が可能。
※**支払額が1万円以上でも、既に補助金を差引された時は、重複して補助金申請はできません。**

特徴など 支払の際、組合の補助金が差引利用できるため、申請の必要がなく大変便利です。

施設案内 組合ホームページ「契約健診施設一覧」でご確認ください。

申込方法 健診施設に被保険者(組合員)であると申し出て予約し、健診当日、被保険者証(組合員証)をご提示ください。

Point!
・健診費用が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
・健診施設が設定している多彩な健診や、オプションが充実しています。
・支払時、補助金を利用せず全額自己負担した時は、領収書(原本)を添付して補助金の申請をしてください。
※**健診施設によっては差引利用ができないコースもございますので、ご予約の際、施設にご確認ください。**

⑤①～④以外の健診を受診(病院・クリニック・商工会議所など)

開催場所 日本国内の医療機関

受診対象 組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員(75歳以上)」の男女

補助金 全額支払い後、1万円以上の自己負担(支払い)の時は、後日領収書を添付して申請が必要。

特徴など かかりつけ医での健診や、事業所で負担する従業員の健診費用も対象となります。

申込方法 直接医療機関へ予約し、受診してください。

Point!
・かかりつけ医や行き慣れた医療機関での健診の受診は、安心して受診が可能です。
・健診費用が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
※健診受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

带状疱疹ワクチン補助金の 改正について



带状疱疹ワクチン「シングリックス」の予防接種を受けた場合の補助金について、4月1日接種分から改正します。

<带状疱疹と带状疱疹ワクチンについて>

どんな病気？

子どもの頃に水痘（みずぼうそう）にかかると、水痘・带状疱疹ウイルスが体の中で長期間潜伏感染し、免疫が低下した際などに「带状疱疹」として発症します。

日本では、80歳までに約3人に1人がかかるといわれています。皮膚症状が治った後も、長い間痛みが残る带状疱疹後神経痛（PHN）になる可能性があります。

予防と治療

(1) 予防

健康的な生活習慣を保つことをこころがけましょう。食事のバランス・適度な運動・十分な睡眠が大切です。

(2) 予防接種

50歳以上の方については、ワクチン接種により、発症予防・重症化予防が期待できるとされています。

(3) 治療

抗ウイルス薬をより早期に投与することが効果的といわれています。皮膚の痛みや違和感・かゆみ・水疱がでたなどの時は、できるだけ早く受診しましょう。

带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチンは、現在2つの製品（シングリックス、ビケン）があり、**効果や接種対象などに違いがあるので、必ず医師にご相談ください。**

組合では、令和6年4月1日以降にシングリックスの予防接種を受けた場合、1回につき10,000円の補助金が申請できるようになりました。（ビケンの予防接種は、従来通り4,000円です。）

名称 (ワクチン製造メーカー)	乾燥弱毒生水痘ワクチン ビケン（阪大微研）	乾燥組換え带状疱疹ワクチン シングリックス（GSK）
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象	50歳以上	50歳以上または 带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者
接種回数	1回	2回
費用	1万円程度	4万円程度（2回で）
接種方法	皮下注射	筋肉注射
発症予防効果*	69.8%	96.6%
持続性	5年程度	9年以上
組合補助額	4,000円/1回	10,000円/1回

※発症予防効果は50歳～59歳に対する効果

第3期データヘルス計画 策定について

データヘルス計画とは？

特定健診・特定保健指導、診療報酬明細書（レセプト）等を用いてデータを分析し、各保険者それぞれの健康問題に合った保健事業を、より効率的、効果的に実施する取組みのことです。

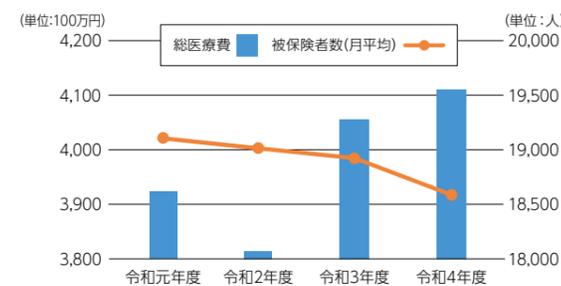
例えば

●当組合の医療費をみると…

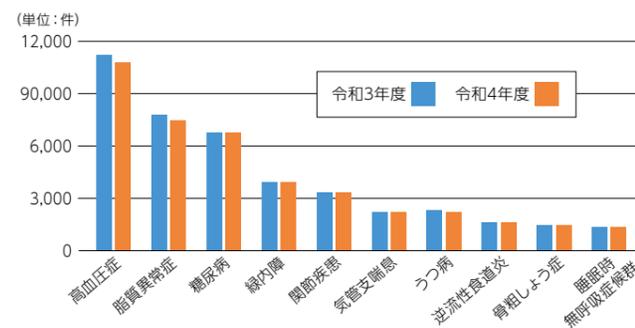
医療費は、被保険者数の減少と比例してはならず、1人あたり医療費は増加している状況にあります。



総医療費と被保険者数の推移



疾病件数別上位10位



●疾病件数の内訳をみると…

「高血圧症」が最も多く、「脂質異常症」「糖尿病」とあわせると60%を占めています。生活習慣病対策が重要となることがわかります。

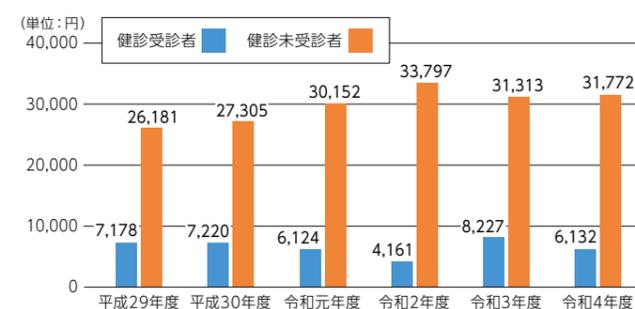


●生活習慣病に関する医療費をみると…

生活習慣病に関する医療費（特定健診対象者に限る）のうち、健康診断を受診していない人は、受診している人に比べて、令和4年度ではおよそ5倍も多く医療費がかかっています。

国の示した目標率70%に向けて特定健診受診率を向上させるための取組みを継続していく必要があります。

生活習慣病患者1人当たり生活習慣病医療費（特定健診対象者）



このように組合では、データを積極的に活用していくことで、これからの健康づくり事業が、より充実したものとなるよう、令和6年度からの新たな「データヘルス計画」を策定しました。詳しくは、ホームページの「保健事業」に掲載していますのでぜひご覧ください。

データを活用した効果的な健康づくり事業について、改めてご理解とご協力をお願いいたします。

参加事業所
募集!

「健康宣言」に参加 しませんか

働く世代の減少など人材不足も深刻化する現在、従業員が長く健康で働けるよう、事業所側に従業員の健康を維持・増進するよう積極的な取り組みが求められています。健康で働きやすい職場環境を整えれば、生産性の向上や事業所のイメージアップにつながります。

「健康宣言」とは、その取り組みを行う事業所であることを内外に宣言することにより、従業員の健康への意識が高まるほか、『健康経営』に取り組むパートナーとして、社会的な評価につながります。

更に税理士法人は経済産業省が認定する「健康経営優良法人認定制度」(中小規模法人部門)へ参加できます。

「健康宣言」参加の流れ

- 1 組合ホームページの「健康宣言」から「エントリーシート」を出力、記入して組合まで提出する
- 2 組合にて登録手続き後、「健康宣言認定証」を交付します
- 3 組合ホームページの「健康宣言」の「健康づくり」を実践、年度内に80点以上達成する
- 4 組合から年度末(3月)頃に「健康宣言チェックシート」を送付、自己採点し組合に提出する



アクリルスタンドに入れて
お送りします!

※達成基準(80点以上)を満たした事業所は、翌年度へ自動更新となります。

ご参加いただくと・・・

- 一定期間継続して目標達成した事業所は、表彰及び副賞を授与します。
- 組合ホームページに「健康宣言参加事業所」として掲載します。(希望しない場合は掲載しません。)

※年度途中からでも参加できますので、ぜひご検討ください。

詳しくは、組合ホームページをご覧ください。

「健康経営優良法人認定制度」経済産業省認定

健康経営優良法人(中小規模法人部門)となるには「健康宣言」への参加が必須となっています。

健康経営優良法人の認定を受けると「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。

また、ロゴマークの使用が可能となり、PRなどに活用できます。



健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500



彩の国
埼玉県

楽しく歩いて健康に! ポイントを貯めて景品を当てよう!

登録するだけで
自動的に歩数を送信!
遠回りがちょっと
楽しくなりますよ!

詳しくは公式ポータルサイトをご確認ください



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

2024.01.16(火)
サービス開始!

参加方法

01 アプリをダウンロード



まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 バナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」というバナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です!

関東信越税理士国民健康保険組合の「被保険者」及び「組合員」がご参加いただけます!
詳しくは、組合ホームページにてご確認ください。 <https://www.ka-z-kokuho.or.jp/>

※自宅住所が埼玉県以外の方は組合住所を自宅として登録し、プレゼントに当選した時は組合から転送します。

男性とはちがう!?

女性の生活習慣病

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われて
いますが、それは女性ホルモン(エストロゲン)が女性のからだを守っている
からです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、
さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性より
かかりやすいものもあります。

また更年期世代(45~54歳)の女性の就業率は約8割^{※1}ともいわれ、最近で
は女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康
を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典:総務省「令和4年度 労働力調査」



脂質異常症

エストロゲンが減ると
肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い
LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL(善玉)が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると
内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い
男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると
血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い
男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率が高い!?

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍^{※2}**ということをご存知でしょうか。主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく(下記参照)、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状 あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸 など



あわせて予防したい! 将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症
骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

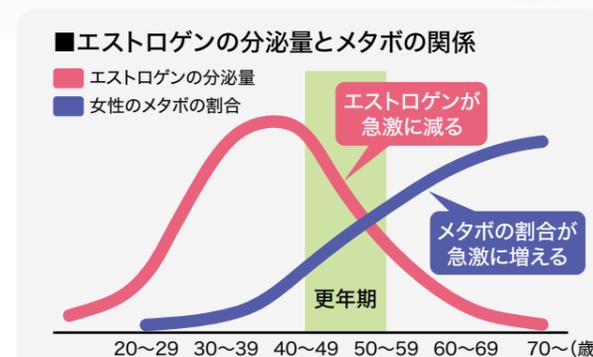
今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける
自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。

3 適度な運動と筋トレ
女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。

2 禁煙・節酒
同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く^{※2}**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

4 かかりつけ医(婦人科)を持つ
ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる!

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

- エストロゲンの働き**
- HDL(善玉)コレステロールを増やし、LDL(悪玉)コレステロールを減らす
 - 脂肪の燃焼を促進する
 - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
 - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
 - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
 - 動脈硬化を予防する
- など



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。



30秒キープ
×
左右

1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

1分
ストレッチ

腰痛解消



2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。

座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



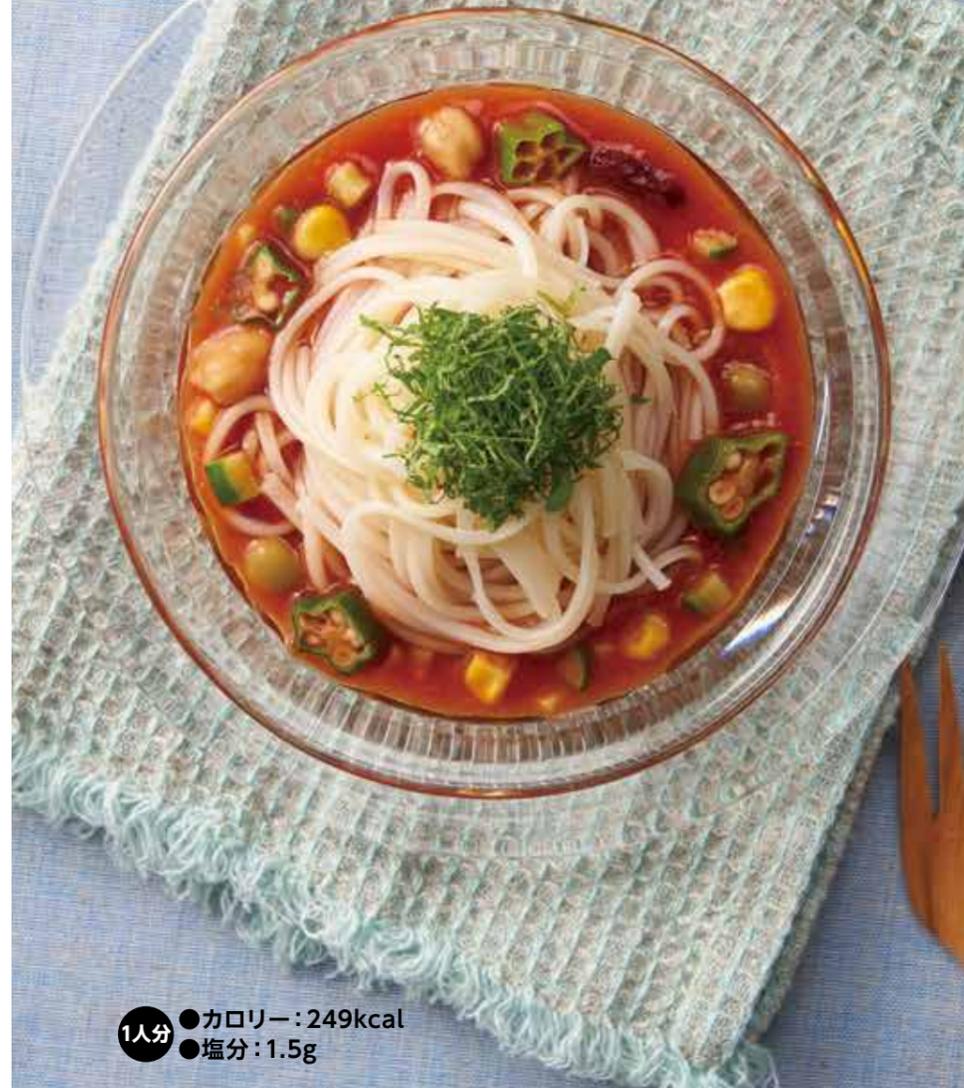
腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

ガスパチョ風そうめん



1人分 ●カロリー：249kcal
●塩分：1.5g

さっぱり&栄養満点！
スペインの冷製スープ、
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
&
優しい
レシピ

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

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の動きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



Point2 ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

材料(2人分)

- そうめん 2束(100g)
- トマトジュース 300ml
- きゅうり 1/2本
- オクラ 4本
- ミックスビーンズ 大さじ2
- コーン 大さじ2
- オリーブ油 30ml
- A 酢 20ml
- 塩 少々
- 大葉 2枚

作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3~5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する。
Point1 粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースとAを入れて混ぜ合わせ。
Point2 1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

これも
OK!

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

令和6年度 ホテルオークラ東京ベイ の年間借り上げについて

令和
6年度

今年度も「ホテルオークラ東京ベイ」と客室年間借り上げ契約をしておりますので、ぜひご利用ください。

お申し込みは「利用申込書」にご記入のうえ、直接ホテルへFAXしてください。後日、組合から申込者宛に「利用承認書」としてFAXで返信しますので、利用日当日に窓口にて提示してください。

また、当日は「保養所利用補助金交付申請書」もお持ちになり、施設にて利用証明を受け、領収書原本を添えて組合に申請すると補助金が受給できます。年間借り上げ制度以外の予約でも保養所補助金は利用できますのでご利用ください。

※「保養所利用補助金交付申請書」と「利用申込書」は組合ホームページからダウンロードすることができます。利用できない日もありますので、詳しくは組合ホームページ「保健事業-ホテルオークラ東京ベイ」をご確認ください。



令和6年度 健康セミナー開催予告

今年度も健康セミナーを開催予定です！

開催地等、詳しい内容が決定しましたら、組合ホームページ、及び令和6年9月号の「国保だより」にてご案内します。

今回もRIZAPによる「**会場型**」と「**オンデマンド配信**」セミナーですので、ご都合に合わせて受講いただけます！
会場型をお申込の方は、自動的にオンデマンド配信もご覧いただけます。
組合に未加入の税理士・職員・家族も受講可能です。



● 今回の会場型セミナーのテーマは、意外に悩んでいらっしゃる方が多い「**睡眠**」です。「睡眠の質」ってホントに上げられるの？という方、ぜひご家族そろってご参加ください！

① **会場型セミナー** 「睡眠編」【講義60分・運動30分】

▶ 睡眠の質を上げる「食事・運動・生活習慣」快眠セミナー ・開催場所 未定

② **オンデマンド配信**（※パソコン又はスマートフォンをご用意ください。）

・ **第1回配信** 令和6年10月24日～11月23日 「睡眠編」【講義64分】

▶ 睡眠の質を上げる「食事・運動・生活習慣」快眠セミナー

・ **第2回配信** 令和6年11月24日～12月23日 「スタートアップ編」【講義42分】

▶ 自分のバランス力や柔軟性をチェック。老若男女問わずご参加いただけるセミナー

※①②ともに令和6年9月1日より受付開始予定です。



次回の国保だよりをお楽しみに～！

国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和5年9月号にて募集いたしました「我が家の相続川柳」ですが、多数ご応募いただき誠にありがとうございました。

事務局にて厳正なる審査を行い、以下三作品を優秀作品として掲載させていただきます。

※優秀作品に選ばれた方には、記念品の粗品をお贈りいたします。



はんぶんこ 昔はケーキ 今は土地 (川口支部 / 仲良し兄弟さん)
長くない 分かったとたんに 父詣で (栃木支部 / TSKさん)
戸籍見て びっくり仰天 隠し子が (所沢支部 / くーたんさん)



第十五回国保川柳も募集いたします。

第十五回 国保川柳作品募集!

第十五回目のお題は「我が家の働き方改革川柳」です。2024年4月から建設業や自動車運転業、医師等における時間外労働時間の上限規制の猶予期間が終了することになり、それによって予測される人材不足や収入減等の「2024年問題」が話題となっています。あなたの周りの「働き方改革」にまつわるハプニングやエピソードを交えた、ユーモアのある川柳をお待ちしております!

※五・七・五の俳句に限ります(字余り可)

※優秀作品に選ばれた方には、次回の国保だより(令和6年9月号)及びホームページへの作品掲載と、記念品をお贈りいたします。別紙「チャレンジ数字パズル・国保川柳応募用紙」をFAXいただくか、郵送にてどしどしご応募ください!



(例文) 守りなさい ノルマも会社も 定時もね
マイカーローン 残業しないと 火の車 (事務局 / 高田)



毎年受けましょう!



がん検診、「忙しいから」「面倒だから」と放置してませんか?

ご都合のいい時に採取して返送するだけ!
検診機関に出向かずに、自宅でできる検査です。

前立腺がん検診、 子宮頸がん検診

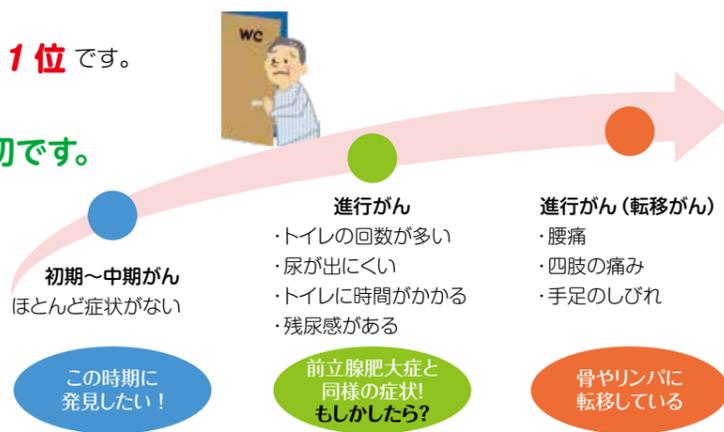
前立腺がん検診 PSA 検査は前立腺がん早期発見のための検査です。

●男性のがん罹患数第1位!

前立腺がん罹患数は男性のがん罹患数 **第1位** です。
(最新がん統計より)

●前立腺がんは早期発見が大切です。

前立腺がんはサイレントキラー!と言われ、初期には症状がほとんど出ません。
自覚症状のない初期に発見し、適切な治療をすることが大切です。
がんの症状が出てから診断がついた場合、20~30%の方が進行がん・転移がんの状態です。



子宮頸がん検診 検診を定期的に受ければ予防できます。

子宮頸がんのリスクが
分かります!

2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。

(実施要領の検診項目もお読みください。)

細胞診

子宮腔・頸部の細胞を顕微鏡で調べます。がん細胞や異型細胞(前がん状態)の段階を見つけます。



HPV検査

子宮頸がんを引き起こす13種類のハイリスク型HPV感染の有無を調べる検査です。



子宮頸がんが広い世代で急増!

20~30代の若い方に急増

性交渉経験が低年齢化していること、この年代層の受診率が低いことが原因と考えられています。

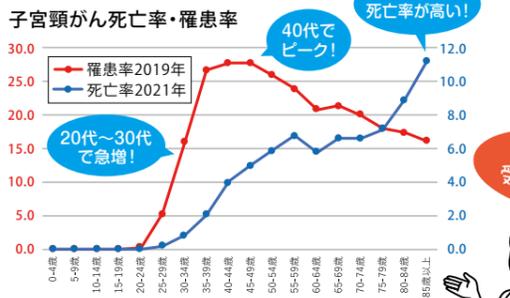
罹患のピークは40代

子宮頸がんは「マザーキラー」とも呼ばれ、子育てや仕事に忙しい年代に罹患のピークが重なっています。

高齢になるほど死亡率が高まる

高齢の方は検診も積極的にには行かず出血や痛みなどで病院に行き診断されることが多いため進行して見つかるケースが多いです。

日本で子宮頸がんで亡くなる人は、年間約2900人、1日あたり7.9人。年齢とともに死亡率は上昇します。(人口動態統計2021年)



今すぐ受けましょう!



子宮頸がんは発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。(HPV自体は非常にありふれたウイルスです。)



ウイルスが排除されれば細胞は自然と正常に戻ります。細胞診で発見できます

HPV検査でハイリスクHPV感染の有無がわかります。

HPV感染者のリスクは非感染者の**400倍以上!**

令和6年度

前立腺がん検診

簡単な
検体郵送による
自己検診

子宮頸がん検診を実施します

組合では、組合員及び加入の家族を対象に下記要領により郵送によるがん検診を実施いたします。昨年度までは費用が無料で実施でしたが、今年度より自己負担1,000円で実施となります。定期的に検査を受けることが早期発見・早期治療の決め手となります。郵送によるがん検診は、自宅で簡単に受診できますので、ご自身の健康状態を把握するためにもぜひこの機会をご利用ください。

実施要領

対象者 組合員及びその家族(家族の方は組合加入者に限ります。)

検診費用 各検査 1,000円(自己負担)

検診項目	検査項目・検査方法	対象年齢等	対象者	検査実額	自己負担額
前立腺がん検診(血液検査)	専用器具を使い、指先から採取	・50歳以上の方に推奨 ・ご家族に前立腺の疾患のある方については40歳以上の方を推奨	男性	3,300円	1,000円
			女性	2,970円	1,000円
子宮頸がん検診(専用器具を使い、子宮頸部の細胞を自己採取)	① HPV・細胞診セット	30歳以上の方に推奨	女性	8,000円	1,000円
	② 細胞診	30歳未満の方に推奨		2,970円	1,000円
	③ HPV単体	子宮頸がんの原因であるハイリスク型HPV感染の有無(がん発症のリスク)を知りたい方に推奨		6,000円	1,000円

子宮頸がん検診については、左記検査①②③いずれかを選択してください。
※①HPV・細胞診セット及び③HPV単体検査について
・両検査とも陰性の場合:次回の検査は3年後を推奨。
・昨年陽性判定の方:ウイルスが消失するまでの6~12ヶ月ごとにHPV検査により確認することをお勧めします。
・昨年陰性でも自覚症状等気になることがある方はご受診ください。

申込締切日 令和6年5月末日(消印有効)

検査器具発送時期 2週間後送付

検体返送締切日 令和6年6月末日(消印有効)

注意 検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。

検査結果通知 約3週間で個人宛に通知

※異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問合せください。

申込方法 ◆FAXでお申し込みの方:別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、下記検査機関にお申し込みください。

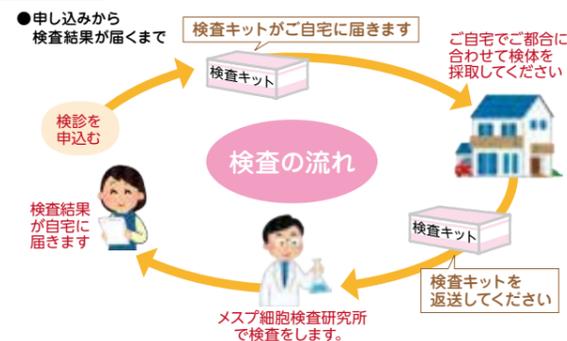
◆郵送でお申し込みの方:別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。

◆QRコードでお申し込みの方:右記のQRコードを読み取って手順に従ってお申し込みください。



支払方法 検査キット送付の際、郵便振替用紙を同封いたしますのでお振込みをお願いします。(振込手数料は組合負担)

検査の流れ



検査機関 メスブ細胞検査研究所

お気軽にお問合せください

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

T E L : 075-231-2230 (平日9:00~17:00)
F A X : 075-211-7400
メール: mail@msp-kyoto.co.jp
ホームページ: <http://www.msp-kyoto.co.jp>

*受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとまう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。