

国保だより

KOKUHO DAYORI

No. 155

令和7年
4月発行



もくじ

- | | | |
|--|---|---|
| 2 新年度のご挨拶 | 12 産前産後期間の保険料免除について
医療費通知について | 24 お悩み解消! 1分ストレッチ 足の冷えの解消 |
| 3 保険料及び保険料世帯賦課限度額の
改定について(再案内)
令和6年秋の叙勲、
褒章受章おめでとうございます | 13 加入申請時のQ&A | 25 お悩み解消! 1分ストレッチ 腰痛の解消 |
| 4 第190回理事会及び第158回組合会を開催
令和7年度 歳入・歳出予算について | 14-15 「特定健診受診券」をご自宅へお送りしました!! | 26 検診でがんを早期発見 |
| 5 各種申請のお手続きについて | 16-17 補助金を利用して、「健康診断」を受けましょう! | 27 市販薬のQ&A お薬知識箱 スイッチOTC医薬品
新入職員紹介 |
| 6-7 組合規約の一部変更について | 18-19 やりがちNG行動!? こうしてOK! 歯の健康 | 28 新規契約健診施設のお知らせ
ホテルオークラ東京ベイの年間借上げについて |
| 8 資格確認書について | 20 「健康宣言」に参加しませんか
コパトンALKOOIに参加しませんか | 29 国保川柳 優秀作品発表
第十七回 国保川柳募集! |
| 9 資格情報通知書について | 21 新型コロナウイルス感染症予防接種補助金について
令和7年4月からの事業の廃止・変更について | 30-31 前立腺がん検診・子宮頸がん検診を
実施します |
| 10-11 新制度! 産前産後休業給付金について | 22 気の向くままに坂道さんぽ 千光寺新道 | 32 チャレンジ! 数字パズル
家庭用常備薬のご案内について |
| | 23 ヘルシー&優しいレシピ
あざりと新じゃがのアクアパッツァ | |



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>



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のマスの中空欄に、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

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



・右記QRコードから「チャレンジ
数字パズル・国保川柳回答用
紙」をダウンロードし、事務局に
FAXしてください。
・読み取れない方は事務局にお問
い合わせください。



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



国保
からの
お知らせ

特色ある薬品・防災用品・健康食品などを特別価格でご案内いたします。別紙折込のご案内をお目通しいただき FAX、Webにてお申込みください。

皆さまの日々の暮らしが元気に笑顔で過ごせるよう、この機会にお役立てできたら嬉しいです。

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

最近、気になることがあると対話型AIに尋ねる機会が増えました。

幼少期に友人だったクマのぬいぐるみのように、AIが私たちの最も身近な友人となる日もそう遠くないのかもしれない。

保険料及び保険料世帯賦課限度額 の改定について **再案内**

当組合の国民健康保険料の基礎賦課分は、平成29年度に改定を行って以来、支出の削減及び保険給付の充実並びに剰余金の活用等により据え置いてきましたが、当組合の今後の運営に関する総合的判断の結果、令和6年7月26日に開催されました第157回通常組合会においてご承認をいただき、**令和7年4月(令和7年5月1日引落分)**から世帯賦課限度額を含め、下記のとおり改定させていただくこととなりました。

加入者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。
 ※詳細につきましては、令和6年8月吉日付で送付させていただきました「国民健康保険料改定に係る重要なお知らせ」をご参照ください。

改定内容 (1名・1世帯/月額)		
区分	改定後 (令和7年4月から)	改定前 (令和7年3月まで)
基礎賦課分.....①(0歳から74歳まで)	税理士: 30,000円	税理士: 26,000円
	職員: 18,000円	職員: 15,000円
	家族: 10,000円	家族: 8,000円
後期高齢者支援金分...②(6歳から74歳まで)	改定なし	一律 5,200円
介護納付金分.....③(40歳から64歳まで)	改定なし	一律 6,200円
後期高齢者事業分.....④(75歳以上)	改定なし	一律 3,000円
世帯賦課限度額	87,000円	73,000円

※市区町村国保の世帯賦課限度額は、令和6年度時点で88,000円です。

改定後の保険料の総額 (1名/月額)					
	6歳未満 ①	6歳~39歳 ①+②	40歳~64歳 ①+②+③	65歳~74歳 ①+②	75歳以上 ④
税理士	-	35,200円	41,400円	35,200円	3,000円
職員	-	23,200円	29,400円	23,200円	3,000円
家族	10,000円	15,200円	21,400円	15,200円	-

※規約第18条第3項及び第4号の規定により、「**事業主である社員税理士**」・「**勤務税理士**」・「**職員**」・「**家族**」の**方が負担する保険料の金額は上記の2分の1**です。

令和6年秋の叙勲、褒章受章おめでとうございます

令和6年秋の叙勲、褒章受章者が発表され、当国民健康保険組合関係では大山博之顧問が栄えある黄綬褒章を受章されました。
 大山先生におかれましては、税理士会におかれましては会長職をはじめ役職を歴任されご活躍をいただいていることをご承知のとおりですが、当組合役員としても令和3年度から副理事長として組合運営に携わっていただいております。
 このたびの黄綬褒章の受章にあたりましては、今後のますますのご活躍を祈念し心からお祝い申し上げます。

健康で健全な 税理士事務所づくりを 目指しましょう!!



理事長 本塚 雄一郎

組合員及び被保険者の皆様、令和7年度の幕開けにあたり、理事長として皆様にご挨拶申し上げます。また皆様には日頃からの当組合へのご支援、ご協力に対しまして心より感謝申し上げます。

今、私たちは急速に進む少子高齢化や、働き方の多様化がもたらす多くの課題に直面しています。これに伴い、被保険者数の減少や医療費の増加を原因として、保険料負担の公平性を確保する必要性がより一層高まっています。令和4年度には国全体の国民健康保険の被保険者数が264万人となり、過去の最大規模だった467万人から大きく減少していますが、これは、被用者保険適用の拡大や高齢化による影響であります。

私たちが直面しているのは、急速な高齢化や2025年問題の到来、2040年問題に伴う財政の逼迫の懸念、一人当たり医療費の増加など、かつてない社会課題であります。特に、約800万人の団塊の世代が75歳を迎える本年は、後期高齢者支援金や介護納付金の負担増加への対応、また、幼児期の学校教育や保育、地域の子育て支援の量の拡充や質の向上を進めていくために、子育てを社会全体で支える制度への対応が喫緊の課題となっています。しかしながら、こうした課題こそが、私たち国民健康保険組合にとって成長と改革の好機であると信じております。

財政面においては、国庫からの補助金への依存を減らし、保険料収入を安定させることが喫緊の課題となっています。特に、後期高齢者支援金や介護納付金の負担増加に対応するため、医療費の適正化と財政の健全化が重要であります。財政運営の安定を図るため、国の支援を受けつつも、自助努力としての保険料増額改定が必要となり、昨年の組合会で基礎賦課額保険料の改定の承認をいただきました。

「不易流行」の理念のもと、私たちは組合員の皆様の健康を守るという変わらぬ使命を果たしながら、時代に即した保険者機能の強化を目指しておりますが、特に、過去にすでに実施を開始している「出産育児一時金」に加えて、出産時の休業所得補償という意味での「産前産後休業給付金」のご承認をいただきました。また、継続的業務ですが、レセプト点検や後発医薬品の普及を含む医療費の効率化を図る取り組み、また、重症化予防プログラムを通じて、早期の予防と治療により医療費の増加を抑制する努力を重ねております。

また、昨年は、各県で行われる健康ハイキング事業に併せて、関東信越税理士会、同各県支部連合会及び管内各地の支部のご支援をいただきながら、6県各地で実施した健康セミナー事業(会場型、オンデマンド型)を通じて、約1,000名の大勢の皆様にご参加をいただき、健康志向の向上の意味で着実な成果を挙げることができました。

令和7年度を迎えるにあたり、引き続き「相扶共済の精神」を掲げ、組合員の皆様とそのご家族の健康を守るため、健康セミナーやインフ

ルエンザ等の予防接種をはじめとした保健事業をさらに強化し、健康増進策を実施してまいります。また、保険者機能強化につながるDX(デジタルトランスフォーメーション)を目指しての業務効率化や健康医療データの分析を進めてまいります。

また、現行の保険証は昨年12月2日に廃止され「マイナ保険証」に切り替わりましたが、「資格確認書」の交付をはじめとしての確に事務手続きを進めます。さらに、令和8年4月施行の「子ども子育て支援金制度」の導入に向けてのシステム変更を含む事務諸手続きを的確に推進してまいります。

現在、全世代型社会保障改革の名のもとに我が国の国民皆保険制度は勤労者皆保険に向けて拡大の一途を辿っておりますが、今後、政府はパート従業員や個人事業主を含む被用者保険への一元化を目指しており、国民健康保険(国保)の存続に大きく影響を及ぼします。国保組合は健保適用除外承認制度を活用し、被保険者の減少を抑えつつ組織の存続を図っていかねばなりません。また、医療と年金の分離や地域医療体制の再構築が必要であり、政策議論を活性化して国民皆保険制度の持続可能性を確保する必要性が議論されています。

私は「治療より予防、予防より健康づくり」という意味で、健康増進のための軽度な筋力トレーニング(筋トレ)の重要性に注目しています。東北大学をはじめ複数の大学の最新の研究発表によると、筋トレは総死亡率や心血管疾患、がん、糖尿病のリスクを10~17%減少させることが明らかになっています。特に、週30~60分程度の筋トレが最も効果的であり、糖尿病に関しては、実施時間が長いほどリスクが低くなるという結果が得られています。筋肉は血糖コントロールに重要な役割を果たし、糖尿病予防や健康維持に大いに貢献します。自宅でも手軽にできる軽度な自重トレーニングとしてぜひ生活に取り入れていただきたいと思っております。

また、「インターバル速歩」という効果的な運動法(信州大学の能勢教授の提唱)も推奨したいと考えております。この運動は、速歩とゆっくり歩きを交互に繰り返すことで、筋力と心肺機能を同時に鍛えることができるもので、特に高血圧やメタボリックシンドロームの予防に効果的です。手軽に始められ、継続することで生活習慣病の改善や健康増進に寄与すると考えています。「インターバル速歩」というアプリも存在いたしますので是非挑戦していただきますと幸いです。

最後になりますが、令和7年度スローガンとして、「健康で健全な税理士事務所づくりを目指しましょう!!」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、皆様のご家族そして皆様の事務所全体の健康志向が飛躍的に高まりますようご期待しております。

皆様にとって健やかで爽やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年度のご挨拶とさせていただきます。

第190回理事会及び 第158回通常組合会を開催しました

第190回理事会

令和7年1月24日(金)開催

- 次の内容が議決された。
- 第1号議案 規約の一部改正について
 - 第2号議案 給付規程の一部改正について
 - 第3号議案 加入及び脱退に附する規程の一部改正について
 - 第4号議案 インフルエンザ予防接種補助金交付規程の一部改正について
 - 第5号議案 後期高齢者に対する保健事業給付規程の一部改正について
 - 第6号議案 令和7年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
 - 第7号議案 組合会議員選挙管理委員の選出について
 - 第8号議案 組合会議員選挙期日について
 - 第9号議案 第158回通常組合会の招集及び提出する議案について

第158回通常組合会

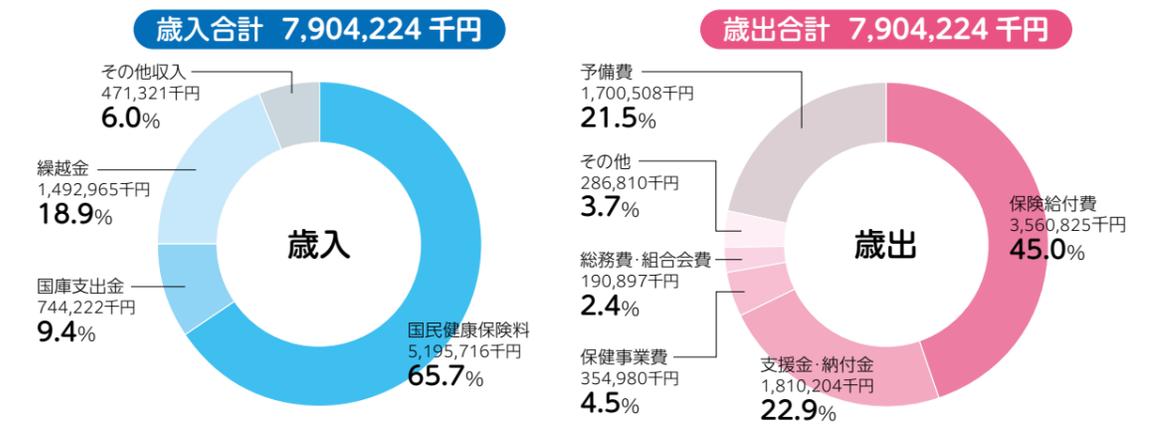
令和7年2月12日(水)開催

- 次の内容が議決された。
- 第1号議案 規約の一部改正について
 - 第2号議案 令和7年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
 - 第3号議案 組合会議員選挙期日について

※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
7年度

歳入・歳出予算について



※令和7年度の保険料につきましては、次のとおりです。

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	30,000円/月	5,200円/月 (6歳未満免除)	6,200円/月 (40歳～64歳)
職員	18,000円/月		
家族(1名)	10,000円/月		
世帯賦課限度額	87,000円/月		
75歳以上組合員	3,000円/月		

各種申請のお手続きについて

新年度にあたり、従業員の雇用・退職、家族の就学や就職、引っ越しなどがあつた時は、組合に届出が必要になることがあります。届出が必要かご確認のうえ該当する場合は**14日以内**に届出をしてください。

加入するとき	
★従業員を雇用したとき・同居する家族が増えたとき・同居家族が他の健康保険組合をやめたとき等	
税理士が加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書(様式第1号の1(A)) 世帯全員記載の住民票原本 個人番号確認書類(マイナンバーカードや通知カードのコピー)* 身元確認書類(マイナンバーカードのコピー・免許証のコピー・パスポートのコピー等)
勤務税理士・職員・家族が加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書(様式第1号の1(A)) 世帯全員記載の住民票原本 加入者全員の個人番号確認書類(マイナンバーカードや通知カードのコピー)*
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(様式第1号の1(C)) 世帯全員記載の住民票原本 誓約書及び身元確認書類(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)

- *加入される方の住民票に個人番号が記載されているときは添付不要です。
- ◎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)
- ◎税理士法人事業所、従業員が常時5人以上いる個人事務所は、従業員の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。
- ◎同一住民票の方が、税理士国保と市町村国保に分かれて加入することはできません。ご注意ください。(国保法第19条)

やめるとき	
★従業員が退職したとき・引っ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等	
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(様式第1号の1(B)) やめの方の「被保険者証」「資格確認書」「限度額適用認定証」のうちお持ちのもの全て
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(様式第1号の1(B)) やめの方の「被保険者証」「資格確認書」「高齢受給者証」「限度額適用認定証」のうちお持ちのもの全て
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)脱届出書(様式第1号の1(D)) やめの方の「組合員証」

◎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	
★自宅住所また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(様式第1号の7) 変更後の世帯全員記載の住民票原本 変更される方の「被保険者証」「資格確認書」「高齢受給者証(70～74歳の方)」「限度額適用認定証」「組合員証(75歳以上の方)」のうちお持ちのもの全て
★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(様式第1号の4(B)) 在学証明書原本又は学生証のコピー 分離先の世帯全員記載の住民票原本 異動される方の「被保険者証」「資格確認書」「限度額適用認定証」のうちお持ちのもの全て
入所・入院等の場合	国民健康保険法第116条の2該当届(様式第1号の4(A)) 分離先の世帯全員記載の住民票原本 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」「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証(70～74歳の方)」のうちお持ちのもの全て

※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。

組合規約の一部変更について

新規事業の実施及び法改正等により、下記のとおり規約の一部が変更となりました。

<p>係る保険料の納付については、資力の活用が可能となるまでの期間として最長1年)以内の期限を限り、納付期限の延長を認めることができる。この場合、延長を認められた期間内に保険料が納付されたときは、前条の延滞金は徴収しない。</p> <p>第24条第1項第一号～第61条 (省略)</p> <p>第62条 組合は組合員が法第22条の規定において準用する法第9条第1項若しくは、<u>第5項の規定による届出をせず、若しくは虚偽の届出をした場合</u>においては、その者に対し100,000円以下の過怠金を課する。</p> <p>第63条～第66条 (省略)</p>	<p>場合、延長を認められた期間内に保険料が納付されたときは、前条の延滞金は徴収しない。</p> <p>第24条第1項第一号～第61条 (省略)</p> <p>第62条 組合は組合員が法第22条の規定において準用する法第9条第1項若しくは、<u>第9項の規定による届出をせず、若しくは虚偽の届出をした場合又は、法第22条の規定において準用する法第9条第3項若しくは第4項の規定により被保険者証の返還を求められてこれに応じない場合</u>においては、その者に対し100,000円以下の過怠金を課する。</p> <p>第63条～第66条 (省略)</p>
--	---

附 則 (令和7年3月13日)

1 この規約の一部改正は、令和7年4月1日より施行する。ただし、第10条、第24条及び第62条の一部改正は、令和6年12月2日から適用する。

(経過措置)

2 この規約による改正後の第10条の規定における被保険者証の返還については、行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律の一部の施行に伴う関係政令の整備等及び経過措置に関する政令(令和六年政令第二百六十号)第九条の規定(以下、この附則内において「国民健康保険法の一部改正に伴う経過措置」という。)によりなお従前の例による。

3 この規約による改正後の第24条の規定は、令和6年度分の保険料のうち令和6年12月以後の期間に係るもの及び令和7年度以後の保険料について適用し、令和6年度分のうち令和6年11月以前の期間に係るもの及び令和5年度以前の年度分の保険料については、なお従前の例による。

4 この規約の施行の日前にした行為及び国民健康保険法の一部改正に伴う経過措置によりなお従前の例によることとされる場合におけるこの規約の施行の日以後にした行為に対する罰則の適用については、なお従前の例による。

改正後	現 行
<p>第1条～第9条 (省略)</p> <p>(資格の喪失)</p> <p>第10条 組合員は、次に掲げる場合は事由発生後14日以内に別に定める所定の様式をもって組合に届け出なければならない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一 組合員の資格を喪失した者があるとき。 二 被保険者中にその資格を喪失した者があるとき。 <p>第11条～第12条の2 (省略)</p> <p>(出産育児一時金)</p> <p>第13条 (省略)</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 (省略) 3 (省略) <p>(産前産後休業給付金)</p> <p>第13条の2 組合は、組合員である女性が労働基準法第65条に定める産前産後休業を取得した場合は、1日当たり2,000円を支給する。</p> <p>第14条～第21条 (省略)</p> <p>(督促手数料)</p> <p>第22条 保険料の督促手数料は、督促状1通につき1,000円とする。</p> <p>第23条 (省略)</p> <p>第24条 理事長は、保険料の納付義務者(税理士法人を除く。)が次のいずれかに該当することにより、その納付すべき保険料の全部又は一部を納付することができないと認められるときは、納付することができないと申請された金額を限度として、その保険料の納付期限の翌日から6箇月(ただし、急患等として保険医療機関又は保険薬局を受診した組合員に</p>	<p>第1条～第9条 (省略)</p> <p>(資格の喪失)</p> <p>第10条 組合員は、次に掲げる場合は事由発生後14日以内に別に定める所定の様式をもって組合に<u>被保険者証を添えて</u>届け出なければならない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一 組合員の資格を喪失した者があるとき。 二 被保険者中にその資格を喪失した者があるとき。 <p>第11条～第12条の2 (省略)</p> <p>(出産育児一時金)</p> <p>第13条 (省略)</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 (省略) 3 (省略) <p>第14条～第21条 (省略)</p> <p>(督促手数料)</p> <p>第22条 保険料の督促手数料は、督促状1通につき300円とする。</p> <p>第23条 (省略)</p> <p>第24条 理事長は、保険料の納付義務者(税理士法人を除く。)が次のいずれかに該当することにより、その納付すべき保険料の全部又は一部を納付することができないと認められるときは、納付することができないと申請された金額を限度として、その保険料の納付期限の翌日から6箇月以内の期限を限り、納付期限の延長を認めることができる。この</p>

新制度！ 産前産後休業給付金 について



受付期間

産前産後休業期間が経過した後に申請ができます。

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産前産後休業給付金支給申請書（様式 第29号）

※組合HPから様式のダウンロードが可能です。

②母子健康手帳の次のページの写し

◎子の氏名と保護者の氏名（表紙）

◎出生届出済証明のあるページ

※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。



よくあるご質問 Q & A

Q1 出産とは？

A1 妊娠85日（4ヶ月）以後の生産（早産）、死産（流産）、人工妊娠中絶をいいます。

Q2 産前産後休業とは？

A2 ①産前：出産の日（出産の日が産前の予定日後であるときは、産前の予定日）以前42日（多胎妊娠の場合においては、98日）

②産後：出産の日後56日

※①～②の間、妊娠又は出産に関する事由を理由として労務に服さない期間をいいます。

※出産日は産前に含まれます。

Q3 令和7年3月1日に出産をし、1月19日から4月26日まで産前産後休業を取得しました。産前産後休業給付金の支給対象になりますか？

A3 令和7年4月以降の産前産後休業期間は支給対象となります。4月1日～26日の産前産後休業期間が支給対象となり、1月19日～3月31日の産前産後休業期間は支給対象外となります。

出産日が令和7年2月4日以降で組合が出産を把握している方（直接支払制度又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。

産前産後休業給付金は、出産した組合員が産前産後休業を取得した場合に支給されます。組合員が出産にあたり少しでも安心して産前後の休養ができるようにするために令和7年4月から始めました。

対象となる方（①～③の条件をすべて満たしている方）

- ①組合員本人が出産したこと（組合の加入区分が「家族」の方は対象外です）
- ②妊娠85日（4ヶ月）以上の出産であること
- ③令和7年4月1日以降に産前産後休業を取得していること



支給金額

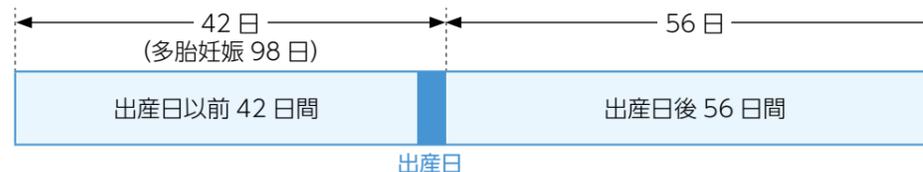
税理士・勤務税理士、職員

日額 2,000円

支給期間

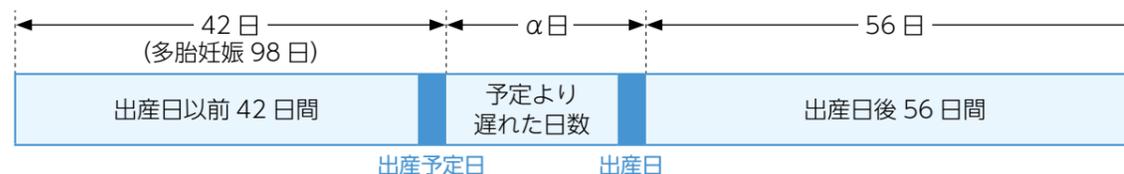
組合員が、「出産の日（実際の出産が予定日後のときは出産の予定日）以前42日目（多胎妊娠の場合は98日目）」から「出産の日の翌日以後56日目」までの範囲内で休業した期間について支給されます。また、予定日より遅れて出産した場合は、実際に出産した日までの期間も支給されることになります。※短時間でも就労された日については、支給になりません。

◎出産予定日に産出した場合又は 出産予定日より早く産出した場合



$$\text{支給対象期間} = 42\text{日 (多胎妊娠98日)} - \text{出産予定日より早まった日数} + 56\text{日}$$

◎出産予定日より遅れて産出した場合



$$\text{支給対象期間} = 42\text{日 (多胎妊娠98日)} + \alpha\text{日} + 56\text{日}$$

～支給期間にご注意ください！～

令和7年3月以前から産前産後休業を取得し、4月以降も産前産後休業を取得されている方については令和7年4月以降の産前産後休業期間が支給対象となり、**令和7年3月以前の産前産後休業期間については支給対象外**となります。

産前産後期間の 保険料免除について

出産される方の出産前後の一定期間の保険料が免除される制度が令和6年1月から始まりました。

対象者 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(死産・流産・早産及び人工妊娠中絶の場合も含みます)

免除期間 産前産後期間の4ヶ月間(多胎妊娠の場合は6ヶ月間)
対象者本人の保険料が免除されます

提出書類 ①産前産後の保険料軽減措置届出書
②母子健康手帳「表紙頁(保護者記載頁)」と「分娩予定日又は出生届出済証明の頁」の写し
※届出書は組合ホームページからダウンロードできます。
※多胎妊娠の場合、母子健康手帳は人数分のコピーが必要です。

受付期間 出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。

詳しくは組合ホームページをご確認ください。



加入申請時のQ&A (世帯加入状況報告書の書き方・住民票の取り方について)

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。

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、必ず世帯全員記載の住民票原本をお取りいただき、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(但書に「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. 加入する方の個人番号が省略されている場合は、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添付ください。個人番号が表記されている住民票であれば、個人番号カードの写し等は不要です。

Q. 住民票記載事項証明書でも代わりになるか？

A. 「住民票記載事項証明書」は「住民票」と証明の内容が異なります。必ず世帯全員記載の住民票原本の添付をお願いいたします。

医療費通知について

組合では、対象者に対して3ヶ月に一度、医療費として給付した、医科(入院及び外来)、歯科、調剤、療養費を月ごとに記載した「医療費通知」(ハガキ)をご自宅に送付します。

【令和7年度より発送が「2ヶ月に1回」から「3ヶ月に1回」に変更となりました】

発送時期と対象診療月

診療月	発送時期
1月～3月診療分	6月末頃
4月～6月診療分	9月末頃
7月～9月診療分	12月末頃
10月～12月診療分	3月末頃

【お願い】 医療費通知が届きましたら記載内容を確認し、大切に保管してください。
医療費通知(ハガキ)は紛失した場合、再発行できませんので予めご了承ください。

詳しくは、組合ホームページ「保険給付の医療費通知の送付について」をご覧ください。



令和
7年度

「特定健康診査受診券」を ご自宅へお送りしました!!

～40歳から74歳の方へ～

令和7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。今年度は白い封筒に「**オレンジの印字**」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。

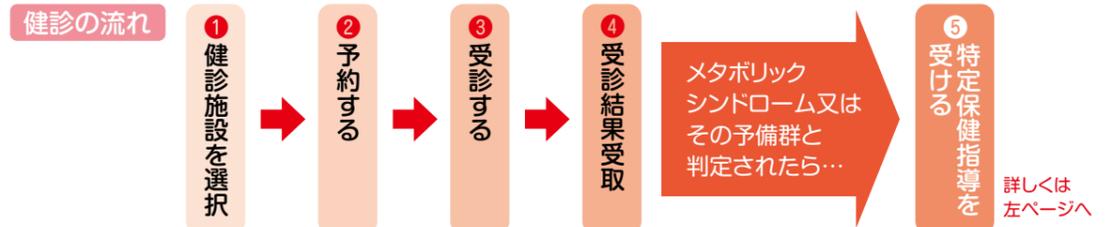
※「受診券」は人間ドックを受診する場合にも提出を求められる場合がありますので、1年間は大切に保管ください!!

ご自身の健康維持のため、年に1回、毎年!「特定健康診査」を受診しましょう!!

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7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
※年度途中で「**40歳となる方**」も特定健康診査の対象者となります。
※年度途中で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・指導して病気重症化を防ぎます。
- 受診期間** 令和7年4月1日～令和8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、新規に令和7年4月2日以降にご加入された方は当年度「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。



「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くことがありますので、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。

令和7年度 補助金を利用して **ご自身、家族の健康チェック、受けて安心、迷わず、年に1度、「健康診断」を受けましょう!!**



③ 全国巡回健診レディースを受診【委託業者：日本健康増進協議会】

- 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歳以上の「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 受診期間** 令和7年6月～令和8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「令和7年度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7年度全国巡回健診レディース」をご覧ください。

注意 令和7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査の費用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** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・新潟県・長野県・東京都・千葉県・神奈川県
- 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ので、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。

⑤ ①～④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。

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、1会計年度1回まで、人間ドック補助金を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は、P14-15又は組合ホームページをご覧ください。

①・②の巡回健診の日時・場所は現時点での予定ですので詳しくは、5月中旬に事務所にお送りいたします申込書等のご案内で再度ご確認ください。

① あまの創健の巡回健診を受診【委託業者：あまの創健】

- 開催場所** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・長野県の5県で10日間の開催予定
茨城県 6月15日（日）ザ・ヒロサワ・シティ会館 栃木県 6月14日（土）佐野商工会議所会館
群馬県 6月21日（土）浜町勤労会館 埼玉県 6月22日（日）埼玉県産業技術総合センター（SKIPシティ内）／6月28日（土）春日部市民文化会館／7月26日（土）埼玉会館／9月6日（土）越谷コミュニケーションセンター（サンシティホール）／9月7日（日）10月26日（日）関東信越税理士国民健康保険組合保健センター
長野県 10月25日（土）JA長野県ビル
- 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7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
※特定健康診査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、案内通知を開催県に属する事務所に一括して（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 メデカルアシストの巡回健診を受診【委託業者：メデカルアシスト】

今年度よりレディース巡回健診はメデカル巡回健診に変更になり、新たに男性も受診できる日程（男女混合日）が加わります。

- 開催場所** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・長野県・新潟県の6県で12日間の開催 **★女性限定日（6ヶ所）**
茨城県 ★6月28日（土）ワークヒル土浦 栃木県 7月19日（土）マロニエプラザ
群馬県 7月5日（土）高崎商工会議所／★7月12日（土）グリーンドーム前橋
埼玉県 7月26日（土）熊谷文化創造館さくらめいと／★8月2日（土）セミナーガーデン／8月9日（土）所沢市民文化センターミュージズ／★9月6日（土）★9月13日（土）★9月20日（土）関東信越税理士国民健康保険組合保健センター
長野県 9月27日（土）長野県税理士会館 新潟県 6月22日（日）長岡市立劇場
- 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7年6月～9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
※特定健康診査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** 女性限定日があります。この日は、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。

Point! ①②巡回健診の共通
・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。

NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



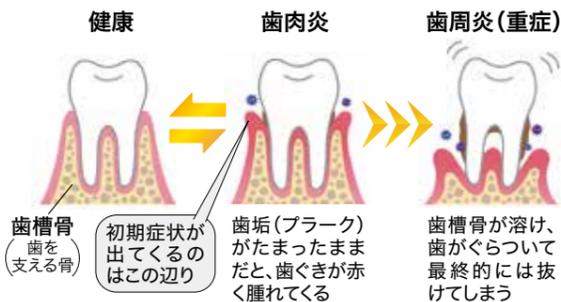
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



歯を失う原因第1位!

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気**です。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ^{※1}もあります。疾病別医療費^{※2}では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です。**

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」
※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

こんな症状が1つでもあれば 早めに歯科医院へ!

- 歯みがきすると血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが腫れている
- 歯がグラグラ動く
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯ぐきがやせてきた気がする

気になる症状がなくても 定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 日

セルフケアのポイント

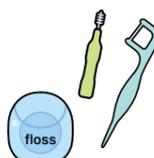
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 +α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下がってしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なことです。

やりがち NG行動!? こうしてOK!

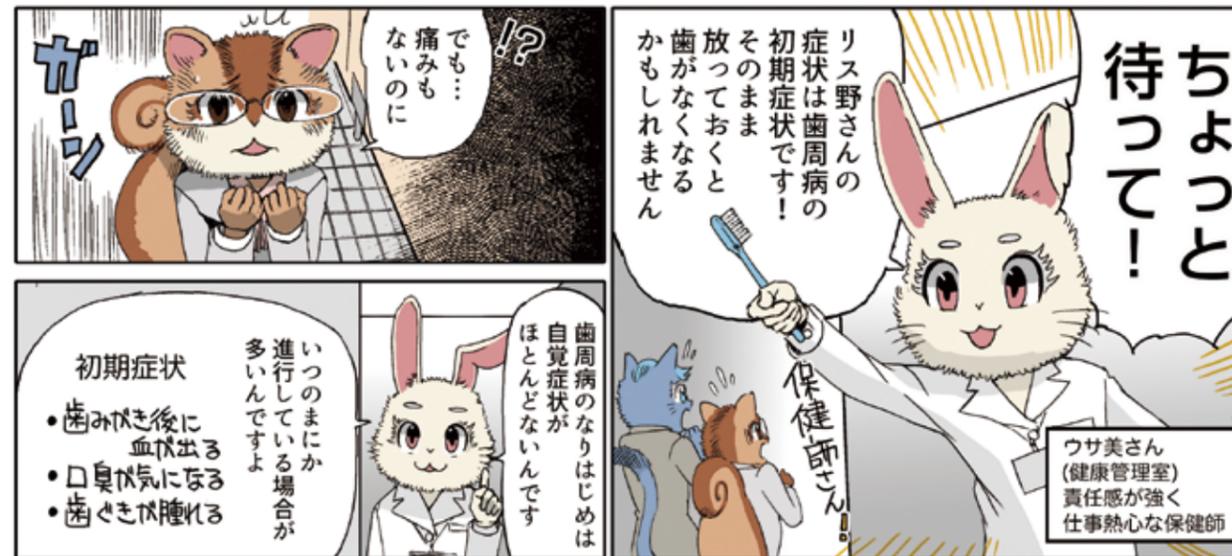
監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!

歯の健康



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。



「健康宣言」に参加しませんか

参加
事業所
募集!

「健康宣言」とは、その取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

※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。



アクリルスタンドに入れてお送りします!

※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。

組合
加入者
「限定」!

コバトンALKOOに参加しませんか

皆さまの健康づくりのため、毎日の生活の中のウォーキングと一緒に楽しんでいただくために実施しています!

お持ちのスマートフォンに「コバトンALKOO」アプリをダウンロードすると、毎日、自動的に歩数を計測し、歩数データを見ることができます!
毎日の歩数送信は不要で、自動的に「マイレージポイント」を獲得!
ポイントに応じて抽選で埼玉県の特産品など、いろいろな賞品が当たります!
さらに年度末、組合からも抽選でプレゼントが!



コバトンALKOOの登録は簡単!

いつもと違う、ちょっと遠回りの道を探してウォーキングを楽しみませんか

- 1 右記のQRコードを読み取るか、Googleplay又はAppstoreのストアから「あるこう」と入力して検索してインストールボタンをタップ
- 2 アプリの初期設定を手順に従い完了する。
- 3 アプリ内の「コバトンALKOOマイレージ」上と同じマーク  をタップし、メッセージに従い、利用規約同意後、会員情報を「被保険者証」(75歳以上は「組合員証」)を見ながら入力すれば、登録は完了です。



【ご注意】登録住所に注意! 【埼玉県以外に在住の方は、登録住所にご注意ください】

埼玉県在住 登録住所は「ご自宅」を入力。 埼玉県以外在住 登録住所は、下記、国保組合住所を入力してください。〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4-376-1

詳しくは、組合ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症 予防接種補助金について

令和6年10月から65歳以上の方を対象に新型コロナワクチンの定期接種開始に伴い、組合にて令和7年4月1日より新型コロナウイルス感染症予防接種補助金を支給いたします。

新型コロナワクチン予防接種を受けた方に対し補助金を支給いたします。

補助金額 2,000円/1回

- *接種費用が2,000円未満の場合は、実費負担分までの補助となります。
- *接種費用が1,000円未満の場合は補助金対象外となります。
- *市町村等で補助があった場合は、当補助金を控除し自己負担が1,000円以上のときに補助となります。



- 令和7年4月1日以降に接種された方から補助金支給対象となります。
- 申請用紙、手続き方法、添付書類等は、インフルエンザ予防接種補助金と同様となります。
- 詳しくは組合ホームページをご覧ください・ご確認をお願いいたします。
- 接種できる施設、費用等は、お住いの市町村にお問合せください。

令和7年4月からの 事業の廃止・変更について

廃止 出産祝品について

0歳で加入された方に対し、お送りしていた出産祝品について廃止となります。

変更 長寿祝金について

下記のとおり変更となります。



長寿祝金 (令和7年3月まで)	長寿祝金 (令和7年4月から)
組合加入 5年以上かつ80歳に達したとき 50,000円	組合加入 5年以上かつ85歳に達したとき 50,000円

*すでに令和7年3月までに80歳に達し50,000円受給の方は対象外となります。

あさりと新じゃがの アクアパッツア



1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開!
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です



- 材料(2人分)**
- 加熱調理済みあさり.....1袋(殻つき150g)
 - 新じゃがいも.....中2個
 - セロリ.....1/2本(約100g)
 - アスパラガス.....2本
 - にんにく.....1かけ
 - オリーブ油.....大さじ1
 - 白ワイン(料理酒可).....大さじ1/2
 - コンソメ顆粒.....小さじ1/2
 - 水.....150ml
 - 粗びき黒こしょう.....適量

- 作り方**
- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
 - 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
 - 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
 - 4 **A**とあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
 - 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

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● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絳行

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

坂道さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥!心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

千光寺新道

広島県
尾道市

せんこうじしんみち

～映画と絶景が会う坂道～

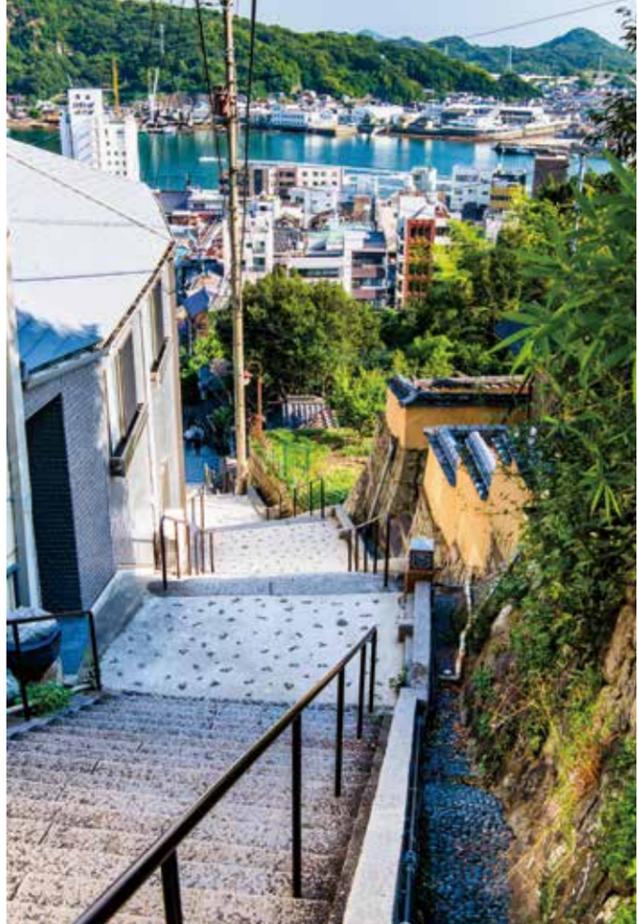
千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気を感じさせています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。



坂道 walk Q & A

筋肉痛になりやすいのは上り坂?それとも下り坂?

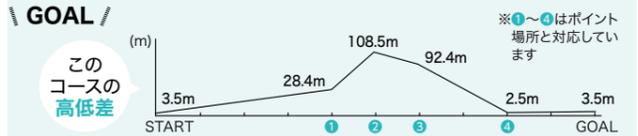
正解は「下り坂」です。
上り坂はエネルギー消費量が大きいです。筋肉痛をもたらすような筋肉への負担は下り坂で生じます。筋肉痛の予防には、運動の前後にストレッチを忘れずに。



モデルコース 計3km 所要時間 約60分 消費カロリー* 約340kcal

*消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

- START / POINT 1** 看板猫? に迎えられながらコーヒーで一息
- AIRSHIP COFFEE**
元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK! 船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。
- POINT 2** 公園まではロープウェイを使う手も
- 千光寺公園**
「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。
- POINT 3** 高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう!
- 千光寺**
断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。
- POINT 4** 歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能
- 尾道本通り商店街**
尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの一軒を見つけてみては。





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。



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。

1

イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。



15秒キープ × 左右 2回ずつ

腰痛の解消

1分ストレッチ



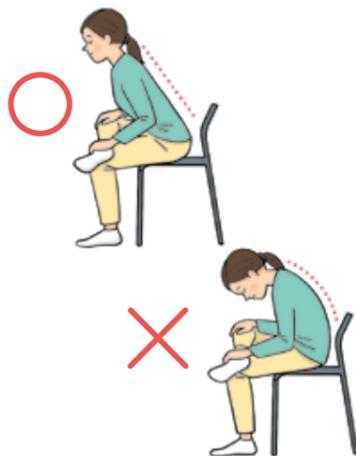
2

背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態だと骨盤が固まってしまう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間などにこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

ポイント

背中丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようにして前傾しましょう。



長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめなストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船につかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

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!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。



1

イスに座り、片足をまっすぐ前に伸ばしたら、つま先を手前に引いてふくらはぎを伸ばして、15秒キープします。



30秒キープ × 左右

足の冷えの解消

1分ストレッチ

2

次に、つま先を遠くへ伸ばして15秒キープ。反対の足も同様に行います。

遠くへ伸ばす



寒い冬はもちろん、夏でも冷房が効きすぎていたりすると、足が冷えてしまいます。そんな時はこのストレッチを適度に行い、足の冷えを解消しましょう。

ポイント

足をまっすぐ伸ばすことが難しい場合は、少し曲げて行うようにしてください。

膝は曲げててもよい



長距離バスや飛行機に乗るときなどにもこのストレッチはオススメ。同じ姿勢で足を動かさないでいると、足の血管にできた血栓が血流に乗り、肺の血管を詰まらせる「エコノミークラス症候群」の原因となります。この場合、適度に足を動かすことに加えて、十分な水分摂取も大切です。

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!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。





市販薬のQ&A!

お薬知識箱

スイッチOTC医薬品

症状が改善しない場合は、無理せず医療機関を受診しましょう



Q スイッチOTC医薬品ってなに？ OTCの意味とは？

A 医療用医薬品から市販薬に転用した薬のことをいいます

薬局やドラッグストアで購入できる市販薬を「OTC医薬品」(Over The Counterの略)といい、カウンター越しに薬を販売することに由来しています。

スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品のうち、**副作用が少なく、安全性の高い**ものが国の承認を受けてOTC医薬品に転用(スイッチ)したものです。もともと医療用だったため、**効きめがよく**、軽い不調時や病院に行く時間がない方にもおすすめです。薬のパッケージに「スイッチOTC」とは書いていないので、購入時に薬剤師に相談するとよいでしょう。

+αで気になる 代表的なスイッチOTC医薬品は？

花粉症に効果のある「アレグラFX」や「アレジオン20」、湿布薬の「フェイタス5.0」や頭痛薬の「イブクイック頭痛薬」、解熱鎮痛剤の「ロキソニンS」、かぜ薬の「パブロンSα」など多岐にわたります。一部の水虫用の薬や禁煙用のニコチンガム「ニコレット」もスイッチOTC医薬品のひとつです。



知っているか セルフメディケーション税制

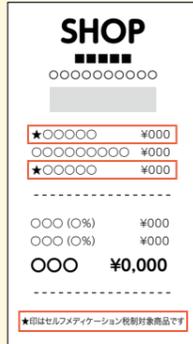
セルフメディケーション税制とは

対象となるOTC医薬品を年間12,000円以上購入した場合、確定申告をすると医療費控除の特例として、所得控除を受けることができる制度です。生計を一にする家族分を合わせて申告できます。ただし、通常の医療費控除とは一緒に受けられません。

対象医薬品の見分け方

対象の医薬品には基本的に右のようなマークがパッケージに表示されています。また、レシートにも対象医薬品であることが表記されます。

購入時の領収書やレシートは捨てずに保管しておきましょう。



このマークが目印 / セルフメディケーション 税 控除 対象

※対象のOTC医薬品は随時更新されており、厚生労働省のホームページで確認できます。

市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

国保からのお知らせ

新入職員紹介

霧生 綾子 (きりう あやこ)

- ◆ 星座 かに座
- ◆ 血液型 O型
- ◆ 好きな食べ物 スイーツ
- ◆ 好きな言葉 一期一会
- ◆ 趣味 サッカー観戦
- ◆ 一言 国保組合の力になれるよう、頑張りたいと思います



検診でがんを早期発見

がん検診は、がんを早期に発見して早期治療につなげ、がんによる死亡を減らすための検査です。早期発見のために、定期的な受診が欠かせません。



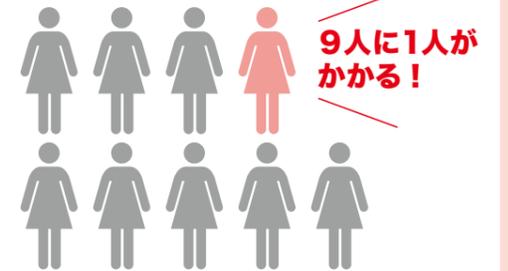
知っておきたい4つのデータ

1. コロナ禍でも日本人の死因1位はがん



*厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計(確定数)の概況」

2. 女性が乳がんにかかる確率は11.2%



*国立がん研究センター「最新がん統計 累積がん罹患リスク(2019年データ)」をもとに作成

3. 胃がんは減少傾向だが、大腸がんが増加

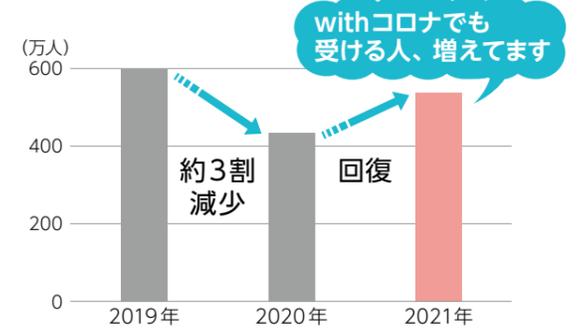
■がん罹患数の順位(男女合計)



*国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(地域がん登録全国推計値/全国がん登録)

4. がん検診受診者数 コロナ前の9割まで回復

■がん検診受診者数の推移



*日本対がん協会支部調査をもとに作成

■がん検診の受診の目安 昨年がん検診を受けなかった人は、今年は必ず受診してください。

がん検診	検査方法	受診の目安
乳がん	マンモグラフィ/超音波検査 *高濃度乳房と言われたことがある方は、超音波検査をおすすめします。	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診/HPV検査	20歳以上・2年に1回 *HPV検査は30~60歳・2年に1回(一部の自治体で実施)
大腸がん	便潜血検査	40歳以上・1年に1回
胃がん	胃部X線検査/胃部内視鏡検査	40歳以上・1年に1回 *胃部内視鏡検査は50歳以上・2年に1回
肺がん	胸部X線検査	40歳以上・1年に1回

新規契約健診施設のお知らせ

下記の施設と契約締結いたしました。

- 人間ドック等補助金をご利用いただけます。
- ※ 10,000円以上（消費税含）の健診に限ります。
- ※ 1会計年度1回に限ります。
- ※ 健診の内容・金額等は、ホームページをご覧くださいか、各健診施設までお問合せのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

ウニクス川越予防医療センター・クリニック

当院は、健診によって身体の状態を調べるだけでなく、皆様の健康維持・増進や病気予防につながるさまざまな情報の提供と提案をする“新しい形の健診施設”です。

女性受診者の方々にも安心して受診していただけるように女性スタッフを多数配置し、きめ細かい配慮をした検査を提供しています。

東武線、JR線川越駅より徒歩5分と好立地にあり、無料駐車場も完備しておりますので、ぜひご利用ください。



健診の種類

- 人間ドック（日帰り） 49,000円（税別）
 - 脳ドック 30,000円（税別）
 - レディースドック 30,000円（税別）
- ※他にもオプション検査をご用意しております。

お問合せ先

所在地	〒350-1124 埼玉県川越市新宿町1丁目17番地1 ウニクス川越3階
TEL	049-220-0222（予約専用）
HP	https://www.kawagoe-yobou.jp

令和7年度 ホテルオークラ東京ベイの年間借り上げについて

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。

令和7年度、特日が増えておりますので、ご確認のうえ、お申し込みください。

ホテルオークラ東京ベイでは、季節に応じて各イベントも行っておりますのでホテルオークラ東京ベイのホームページもご確認いただきご利用ください。

※「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。

国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和6年9月号にて募集いたしました「我が家のフリーランス川柳」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。



有給を 使って副業 休みなし（浦和支部/赤ずきんうさぎ さん）
報酬も 申告同様 期限内（太田支部/ひでっち さん）
習い事 学校終わりの フリーランス（川口支部/はとぼっぼ さん）



第十七回国保川柳も募集いたします。

第十七回 国保川柳作品募集!

第十七回目のお題は「我が家の壁・制限川柳」です。

令和7年の税制改正では、働きやすさと家族支援の強化がポイントとなっており、これまで感じていた「年収の壁」の引き上げや「控除の制限」が緩和されることで、働き方の選択肢や家計運用の改善が期待されています。あなたの周りの「壁」や「制限」などを感じる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7年9月号)及び組合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。
裏表紙記載のQRコードから「チャレンジ数字パズル・国保川柳応募用紙」をダウンロードし、FAX又は郵送にてどしどしご応募ください!



(例文) 壁上がり 特に変わらぬ 我が小遣い
バイト君 シフト増やすも 遅刻増え



(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

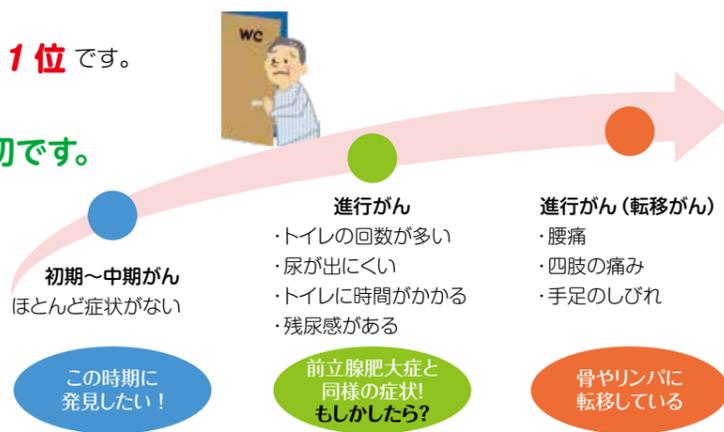
前立腺がん検診 PSA 検査は前立腺がん早期発見のための検査です。

●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。

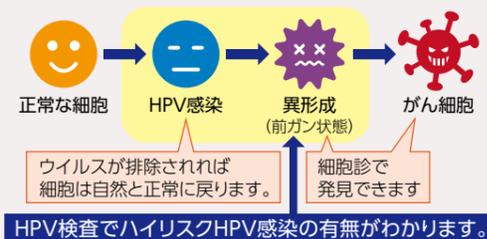
HPV検査

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。

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。)



HPV感染者のリスクは非感染者の**400倍以上!**

日本で子宮頸がんて亡くなる人は、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。
(最新がん統計より)



令和7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。
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

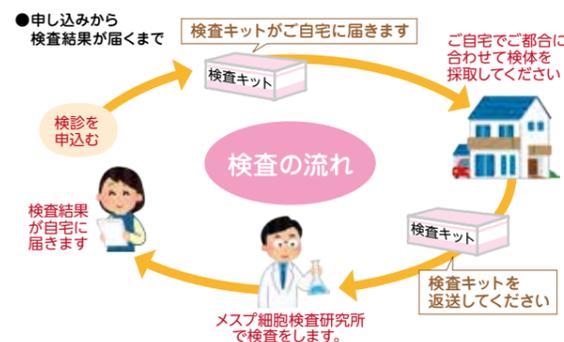
- 対象者** 組合員及びその家族(家族の方は組合加入者に限ります。)
- 検診費用** 各検査 1,000円(自己負担)
- 検診項目**

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、指先から採取します		男性	3,400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します	① HPV・細胞診セット	30歳以上の方に推奨*	8,100円	1,000円
	② 細胞診	30歳未満の方に推奨(毎年)	3,050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*	6,100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7年5月末日(消印有効)
- 検査器具発送時期** 約2週間後送付
- 検体返送締切日** 令和7年6月末日(消印有効)
*必ず期日までに検体をご返送ください。**注意** すべての検診について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
- 申込方法** ◆FAXでお申し込みの方:別紙同封の「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:別紙同封の「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



*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。

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

TEL: 075-231-2230 (平日10:00~16:00)
FAX: 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、それにとまなう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。