

健保だより

2025上期号



成田国際空港健康保険組合

令和7年度 予算のお知らせ

保険料収入の増加で、 財政が改善

保険料率の引き下げを実施

一般保険料率 93% → 91%

介護保険料率 20% → 17%

こうしたなか当健保組合の令和7年度予算編成にあたりましては、被保険者数や標準報酬月額額の微増などを受け、保険料収入は前年度予算比で8・1%の増加を見込んでいます。

支出については、主な支出要因である保険給付費が前年度予算比で6・5%の減少、納付金は7・0%の増加を見込んでおり、この2つの合計が保険料収入に占める割合は前年度の93・4%から83・0%に減少しました。

この結果、令和7年度は経常収支差引で2、271万円の黒字予算編成となる見込みです。

健保組合を取り巻く状況も厳しさを増しており、全国の健保組合での令和5年度決算は、全体で1、367億円の経常赤字、全体の5割を超える726組合が赤字となる厳しい状況となっています。これは保険給付費が新型コロナウイルスほか呼吸器系疾患等の流行により大きく増加したほか、高齢者拠出金が4年度の一時的な減少の反動により大きく増加したことが主な要因です。6年度も団塊世代の75歳到達により後期高齢者支援金が増加しており、7年度以降、高齢者拠出金は増加傾向が続くことから、健保財政のさらなる悪化が危惧されています。



一般勘定（健康保険）

我が国の医療保険制度をめぐっては、いわゆる「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年を迎え、高齢化を背景とした給付の増大傾向が顕著となっています。

3月20日に開催された第121回組合会で、当組合の令和7年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。

当組合では、被保険者とそのご家族の一人一人が「すこやかな毎日を送り、企業活動に従事できる」ことを使命として、保険給付や疾病予防、健康の保持増進を図ります。

本年度も引き続き「第三期データヘルス計画」に基づき、加入者の健康意識を高めることにより、保健事業への参加を促し、将来の加入者負担軽減を目指します。加入者負担の1つである保険料に係る届出につきましても、より正確なものになるよう引き続き説明に努めます。

みなさまにおかれましても、特定健診・保健指導をはじめ当組合が実施する健診事業を活用され健康にご留意いただきますようお願い申し上げます。



介護勘定（介護保険）

介護保険は基本的に毎年国から健保組合に通知される「介護納付金」を対象者（40歳～64歳）から徴収する「介護保険料」で賄う仕組みです。

令和7年度の介護納付金は2億4、793万円を見込んでおりますが、料率を下げても保険料収入で賄えるかと判断したため、介護保険料率を前年度から100分の3引き下げることとしました。介護保険収入は2億5632万円を見込んでいます。

ただし介護納付金は国の介護事業費の拡大等にとまない増加傾向にあり、令和8年度以降については再び実勢に見合った料率に引き上げる可能性があります。



予算総額 24億8,732万円

令和7年度 収入支出予算概要表

◆ 収 入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,407,032	573,103
国庫負担金収入・他	567	135
調 整 保 険 料	35,872	8,541
繰 入 金	9,000	2,143
国 庫 補 助 金 収 入	893	213
出 産 育 児 交 付 金	1,027	245
財政調整事業交付金	32,165	7,658
雑 収 入	762	181
合 計	2,487,318	592,219

◆ 支 出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	87,395	20,808
保 険 給 付 費	1,122,583	267,282
法定給付費	1,085,512	258,455
付加給付費	37,071	8,826
納 付 金	941,424	224,149
前期高齢者納付金	315,544	75,130
後期高齢者支援金	625,878	149,019
そ の 他	2	0
保 健 事 業 費	237,933	56,651
還 付 金	2,250	536
財政調整事業拠出金	35,872	8,541
連 合 会 費	1,594	380
積 立 金	3,000	714
雑 支 出	532	127
予 備 費	54,735	13,032
合 計	2,487,318	592,220

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,419,178千円	2,396,471千円	22,707千円

令和7年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

◆ 収 入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	256,324	128,806
雑 収 入	2	2
収入合計	256,326	128,808

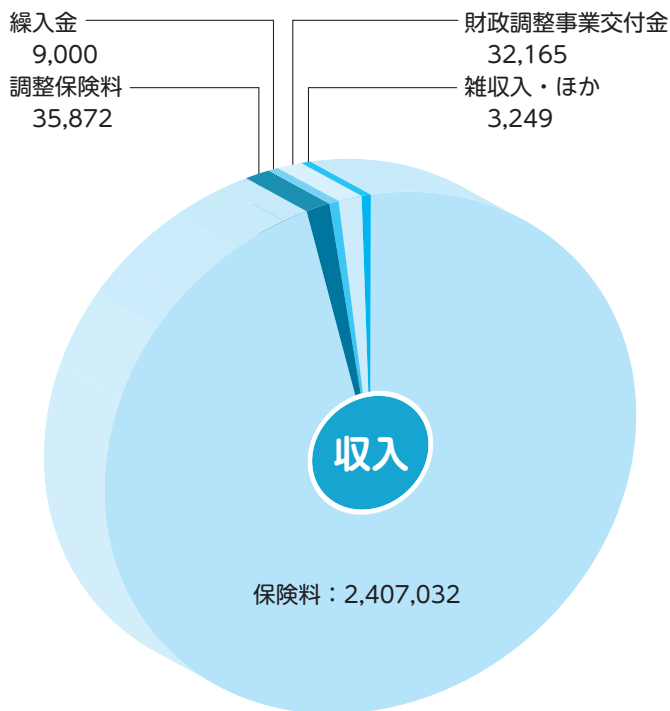
◆ 支 出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	247,931	124,588
介 護 保 険 料 還 付 金	209	105
雑 支 出	1	1
予 備 費	8,185	4,113
支出合計	256,326	128,807

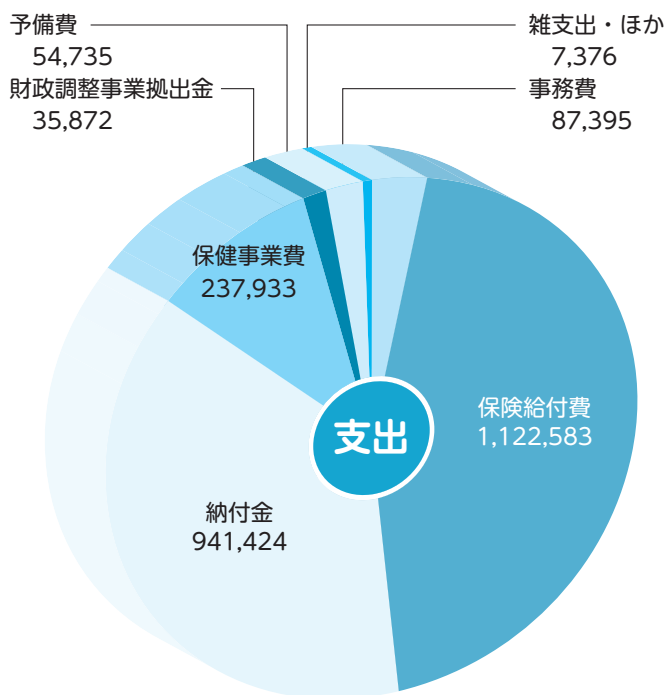
※端数処理等のため合計は合わない場合があります。

収支のわりあい

(単位：千円)



収入合計：2,487,318千円



支出合計：2,487,318千円



令和7年度保健事業のご案内

健康保険組合では加入者のみなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を実施いたします。
みなさまの「予防・健康づくり」に積極的にご活用ください。

◆特定健康診査・特定保健指導

- ◇**特定健康診査**：40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ◇**特定保健指導**：特定健康診査の結果（人間ドックの結果を含む）により、支援が必要な方に対して実施
被保険者の積極的支援は当組合の保健師、動機づけ支援は外部委託（個別指導）により支援
任意継続被保険者および被扶養者は外部委託（個別指導）により支援

◆保健指導宣伝

- ▷**若年層の保健指導**：人間ドックの結果により、30歳代の被保険者の方を対象に外部委託により支援（個別指導）
- ▷**保健師による健康相談**：被保険者の方を対象に当組合の保健師による健康相談
- ▷**健保だより**：お知らせや健康情報を年2回、ホームページへ掲載しています。▶▶▶ [詳細はこちらをクリック](#)
- ▷**「医療費のお知らせ」**：毎月Pep Up*により通知
年間医療費のお知らせ（紙）を1月末頃配布。
※確定申告にご使用いただけますが、11月、12月診療分は医療機関より受け取った領収書をご使用ください。
- ▷**「ジェネリック医薬品との差額通知」**：年4回（6,9,12,3月）にPep Up*により通知
- ▷**育児指導書（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が第1子を妊娠または出産したときにご自宅等に送付
- ▷**育児雑誌（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が出産したときに2年間ご自宅等に送付
- ▷**育児冊子（希望者）**：妊娠・出産した配偶者がいる被保険者へ配布。
- ▷**生活習慣重症化予防**：人間ドックの結果により、早期治療が必要な方に対する受診勧奨
- ▷**重複・頻回受診者への通知**：適正受診の啓発と医療費の軽減を目的に対象の方にPep Up*により通知



◆疾病予防

- ▷**人間ドック**：30歳以上（4月1日時点）の被保険者・被扶養者（配偶者）の方対象（4月～翌年2月末日まで）
今年度より、胃部X線（バリウム）検査を胃カメラ検査へ変更した場合の費用を健保組合が負担することとなりましたが、検査方法により、一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。▶▶▶ [詳細はこちらをクリック](#)
- ▷**婦人科検診（希望者）**：子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーまたはマンモグラフィ）
- ▷**前立腺がん検診**：50歳以上（4月1日時点）の男性
- ※**子宮頸がん検診および乳がん検診を申込される際の注意点について**
子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーあるいはマンモのどちらか一方）の費用は、基本健康保険組合が全額負担することになっておりますが、医療機関によっては一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。
- ※**婦人科検診、前立腺がん検診は、人間ドックと一緒に受診された場合に費用補助いたします。**
- ▷**インフルエンザ予防接種**：指定期間内に1回接種、費用は被保険者分を当組合全額負担、被扶養者分を1人当たり1,000円を上限に補助（被保険者の立替払い、被扶養者の補助申請は、Pep Up*より申請）10月下旬～11月を予定



▼体育奨励・Pepポイント付与事業*

- ▷**ウォーキング・キャンペーン**：目標歩数を目指して、2ヶ月間実施（年2回、対象は被保険者、達成賞・参加賞あり）。
- ▷**日々の記録**：毎日の体重と歩数を2ヶ月間、コツコツ記録
- ▷**体重測定チャレンジ**：体重を2ヶ月間、コツコツ記録
- ▷**健康クイズ**：何度もチャレンジできる、楽しみながら健康に関する知識が身につくクイズ
- ▷**健診結果改善チャレンジ**：人間ドックの受診や健康意識の向上を図るため、人間ドックの健診結果を元に条件を満たした方にPepポイントを付与します。



※Pep Up登録者のみ、未登録の方でIDを紛失された場合は事業所担当者へご連絡ください。

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、**精神を安定させる働きがあります**。セロトニンが減少すると、**精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まる**ことがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、**必須アミノ酸のトリプトファンから合成される**ため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、**リズム性運動はセロトニンの分泌を促します**。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的です。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどで**ゆっくりとした深呼吸を意識する**のもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

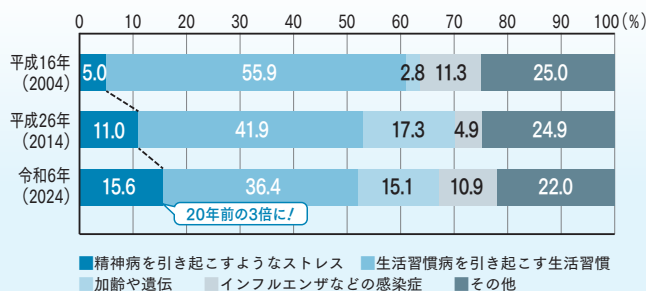
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きてカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。現代に特徴的なストレス要因には、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあるとされています。

健康にとっての最大のリスク



「令和6年版 厚生労働白書」より作成

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識しましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事でも思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるべき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

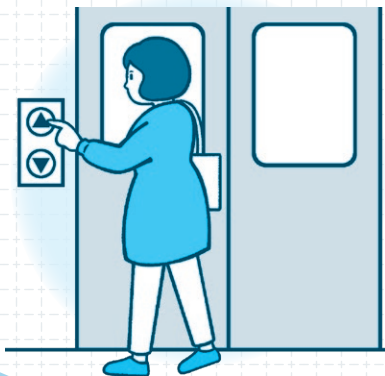
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害することなどにより、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こすことがあります。**

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🚫 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🚫 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🚫 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🚫 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🚫 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料

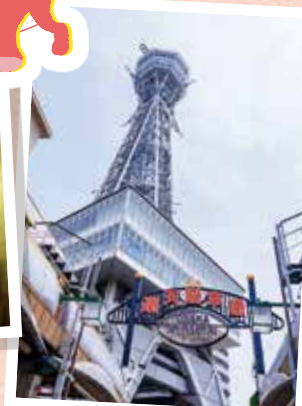


UZ 足のびして sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🚫 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🚫はHP参照

お土産

くいだおれ太郎布林



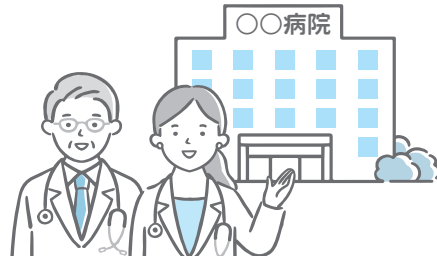
大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

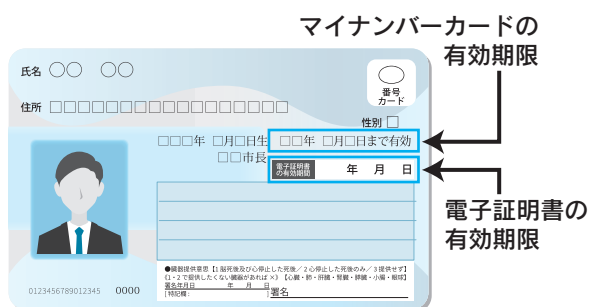
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

（年末年始
を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」**^{*1}を提出してください。

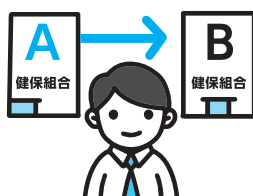
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



^{*2} 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

^{*3} 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point/ 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

花粉症をセルフメディケーションで乗り切ろう

医療機関の処方薬と同じ成分の市販薬が次々販売されています。
時間のない方や軽症の方は、セルフメディケーションで花粉の季節を乗り切りましょう。



医療機関の薬と同じ成分の市販薬が増えています

花粉症がづらいのになかなか病院に行く時間がない、市販薬をどう選んだらいいのかわからない……という方も多いことでしょう。最近では、病院の処方薬と同じ成分を含む

市販薬も販売されています（スイッチ OTC 医薬品）。自分の症状やライフスタイルに合わせて、セルフメディケーションができるようになりました。

花粉症に効く市販薬の選び方

花粉症には、鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状を改善する「抗ヒスタミン薬」が使われます。第1世代と第2世代とに分かれ、第1世代は初期に開発され、即効性がありますが、副作用が強いのが難点です（眠気・集中力や判断力、作業能率の低下など）。現在は、副作用が少なく、効果の持続時間が長い第2世代が主流となっています。症状や生活に合わせ、何を選んだらよいか薬局の薬剤師さんに相談してみましょう。



症状に応じたおもな市販薬

● つらい症状をすぐ抑えたい

…即効性のある第1世代抗ヒスタミン薬
（眠気・口の渇きなどの副作用が生じる場合がある）

- ● パブロン鼻炎カプセルSα
- アネトン® アルメディ鼻炎錠
- レスタミンコーワ糖衣錠 など

● 眠気が出ない薬を使いたい

…第2世代抗ヒスタミン薬

- ● アレグラ®FX ● アレルピ
- クラリチン®EX ● アレジオン®20 など

● 鼻づまりがづらい

…ステロイド点鼻薬

- ● パブロン鼻炎アタックJL ● ナザール®αAR
- フルナーゼ点鼻薬 など

● 目がかゆい、充血する

…点眼薬

- ● アルガード® クリアブロックZ
- アイリスAGガード ● アレジオフェンス® など

こんなときは医療機関を受診しましょう

市販薬を使って1週間たっても症状が改善されないときは、医療機関を受診したほうがいいでしょう。とくに市販の点鼻薬は使いすぎると逆に悪化することもあります。鼻づまりに有効な「抗ロイコトリエン薬」は、医師の処方のみ薬です。

右図を参考に、中等症以上にあてはまる方も、医療機関への受診をおすすめします。連続したくしゃみは1回と数え、くしゃみと鼻をかむ回数は別に数えます。

アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

		くしゃみ発作または鼻をかむ回数（1日の平均回数）				
		21回以上	11～20回	6～10回	1～5回	なし
鼻閉（鼻づまり）	1日中完全につまっている	最重症				
	鼻閉が非常に強く口呼吸が1日のうちかなりの時間がある					
	鼻閉が強く口呼吸が1日のうちときどきある	重症				
	口呼吸は全くないが鼻閉あり					
	鼻閉なし	無症状				

（鼻アレルギー診療ガイドライン）

Check!

医療費控除・セルフメディケーション税制に備えてレシートは保管を

治療のために購入した市販薬は、医療費控除の対象となります。また右のマークのついている市販薬は、「セルフメディケーション税制」の対象となります。所得税の一部が還付されますので、確定申告に備えて、市販薬のレシートは保管しておきましょう。

セルフメディケーション

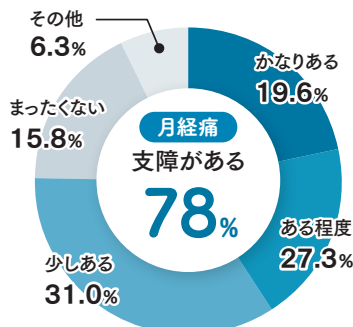
税 控除 対象

7～8割の女性が悩む

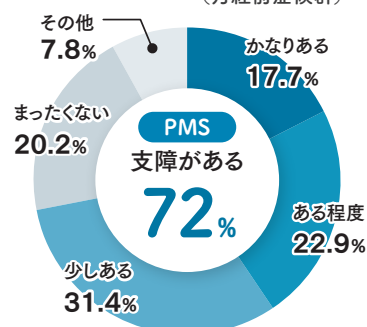
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「**月経に関わる不調が生活に支障を与えている**」と答えた女性は、**20～30代では約9割に上ります**。とくに、**月経痛は約8割、PMSは約7割**と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



HEALTH INFORMATION



人生100年時代の歯の健康

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に...

「菌血症」

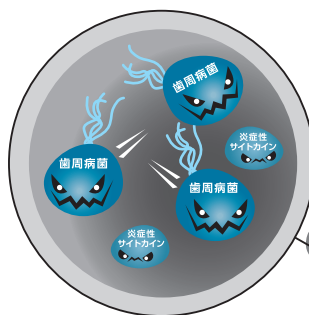
血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「**菌血症**」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。

歯周病と関連が深い病気



虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごんせい誤嚥性肺炎

動脈硬化

代謝異常関連
脂肪肝

妊娠・出産への影響

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://dougahfc.jp/iframe/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5
往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

