

健保だより

2021
AUTUMN

第 419 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



山口県 常栄寺の雪舟庭 / 提供:アマナ

令和2年度 決算のお知らせ	2-3
「かかりつけ医」の利点と必要性	4-5
健康保険法が変わります	6
インフルエンザ予防接種費用補助事業のご案内	7
あなたの人生を燃やしてしまっても良いのですか	8
オンライン禁煙プログラム	9
浮世絵めぐり旅「東福寺」	10-11
健康保険の手続き早分かり	12-13
ドクターがズバリ答える!	14
被扶養者の資格調査(検認)を実施します	15
ココロメンテ通信	16

ホームページも
ご活用ください!



<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

令和2年度 決算のお知らせ

長引くコロナ禍にあって、
世界に冠たる「国民皆保険」を支える

健保組合の維持とさらなる発展を目指します

収入
61億2,261万8千円

支出
56億1,033万2千円

経常収支差引額
3億7,118万8千円

丸紅連合健康保険組合の令和2年度決算が、第110回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和2年度の決算は、経常収支差引額で3億7,119万円の黒字決算となりました。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言発令等により、医療機関への受診率が低下したことに伴う保険給付費の減少などを要因として黒字となったものの、長引く新型コロナウイルスの影響による保険料収入の減少、高水準に推移する高齢者医療へのばく大な納付金など、当健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、財政悪化により解散リスクにさらされる健保組合の急増が懸念される「2022年危機」が問題となってきました。しかし、新型コロナウイルスによる景気への打撃から来年度を待たずして、すでに財政がひっ迫している健保組合が多く報告されており、日本が誇る「国民皆保険」の礎である健保組合が存続の危機にひんしています。

このように極めて厳しい状況であります。当健保組合は、健保組合ならではの付加給付や、きめ細やかな保健事業などを今後も皆さまにご提供すべく、引き続き財政の健全化を目指してまいります。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底すること、当健保組合の限られた予算の有効活用にご協力いただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。



令和2年度 収入支出決算概要

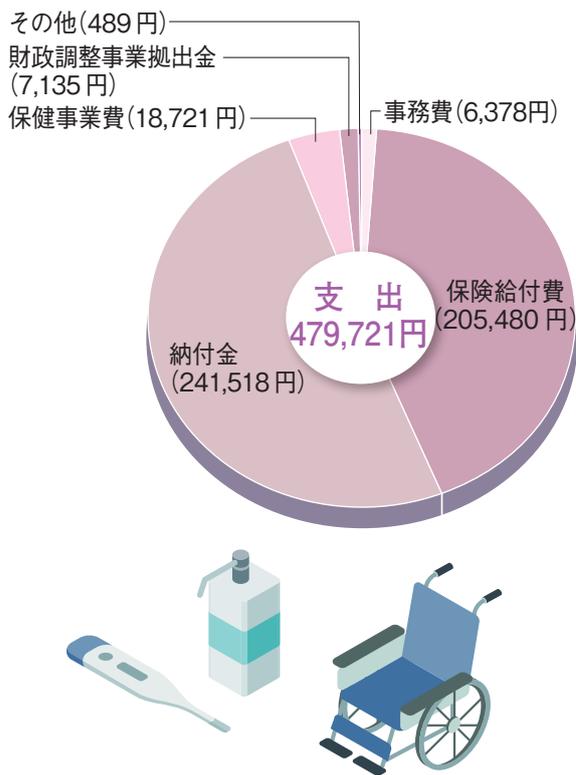
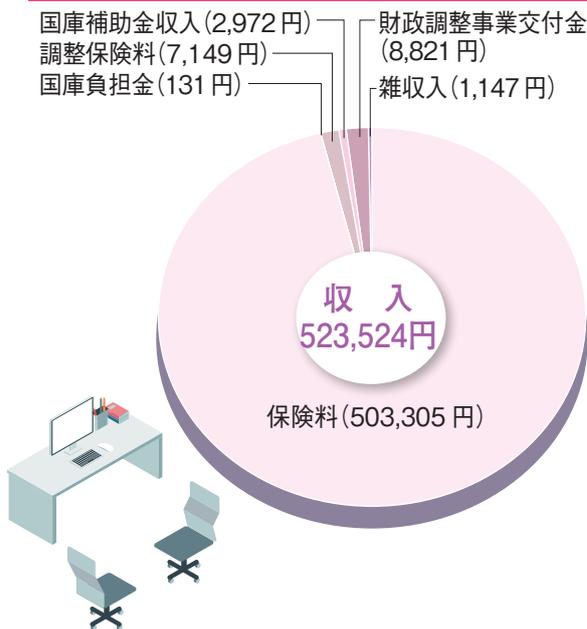
健康保険分

収入 (千円)	
保険料	5,886,148
国庫負担金	1,530
調整保険料	83,603
国庫補助金収入	34,758
財政調整事業交付金	103,162
雑収入	13,417
合計	6,122,618
経常収入合計	5,898,069

支出 (千円)	
事務費	74,587
保険給付費	2,403,091
納付金	2,824,549
保健事業費	218,939
財政調整事業拠出金	83,444
その他	5,722
合計	5,610,332
経常支出合計	5,526,881

決算残金	512,286千円
経常収支差引額	371,188千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	
保険料	639,096
繰入金	20,000
国庫補助金受入	1,787
雑収入	1
合計	660,884

支出 (千円)	
介護納付金	601,569
還付金	19
合計	601,588

決算残金	59,296千円
------	----------

組合現況

令和3年3月末現在



- 被保険者数 11,780人 (男性 6,916人、女性 4,864人)
- 平均年齢 39.86歳 (男性 41.78歳、女性 37.13歳)
- 平均標準報酬月額 358,055円 (男性 411,081円、女性 278,522円)
- 健康保険料率 (調整保険料率含む)
1,000分の 93
- 介護保険料率
1,000分の 17



「かかりつけ医」の利点と必要性 コロナ禍で再確認された

かかりつけ医とは「健康に関すること
を何でも相談でき、必要なときは専門の
医療機関を紹介してくれる身近にいて頼
りになる医師」（日本医師会の定義）を指
します。「日頃から患者の体調や症状を把
握し、本人に合った治療を施すことがで
き、医療資源が適切に使われるよう医療
提供体制上のゲートキーパーの役割を果
たす医師」と言い換えもできますでしょう。

政府はかかりつけ医の役割を重視し普
及推進を図るとしていますが、現状では
英国のようにかかりつけ医が定着してい
るとは言えません。フリーアクセスが原
則の日本では医療機関を自由に選ぶこと
ができるため、受診機関が定着せず、か
かりつけ医がいなくても少なくありません。

一方、コロナ禍ではかかりつけ医を持
つ利点が強く印象付けられました。まず
コロナ禍の初期、発熱等の症状が見られ
たときに相談窓口として推奨されたのが
かかりつけ医でした。患者の基礎疾患や

生活習慣病を
把握しているた
め、新型コロナ

ウイルス感染症の疑いや重篤化リスクを
的確に判断できると考えられたのです。
ワクチン接種の局面でも基礎疾患を持っ
ている人は、かかりつけ医に相談の上、
接種する方がより安心とされています。

また、恒久化の方向で議論が進められ
ているオンライン診療では、かかりつけ
医による診療が原則とされています。オ
ンライン診療の普及によつて通院困難者
が解消し受診率が上がれば、かかりつけ
医機能の強化につながります。さらに、
医療資源の偏在をある程度解消すること
が期待されます。オンライン診療の環境
整備の観点からも、かかりつけ医の普及
は不可欠と言えそうです。

普及定着への機運が高まりを見せて
いる、かかりつけ医。制度化については
2022年度診療報酬改定に向けて具体
的な議論が進められる見通しです。

今回のまとめ

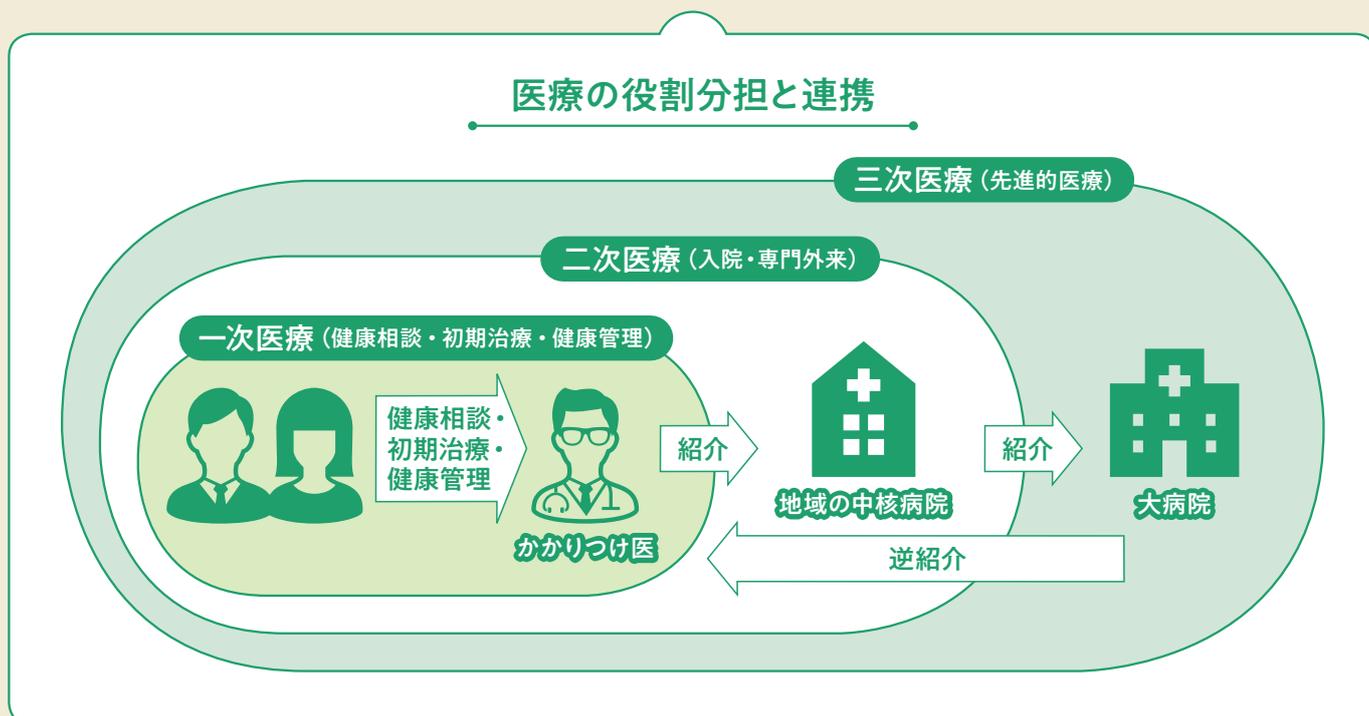
- ◆かかりつけ医の制度化への機運が高まっている。
- ◆かかりつけ医を持つことは、自分の健康を守るためにも役立つ。

／ 教えて!キーワード ／

かかりつけ医

厚生労働省は、「かかりつけ医」機能の強化を重点課題の一つとして掲げており、今後、制度化も視野に入れて、検討する予定です。地域に密着して、地域住民の健康を支えるかかりつけ医の存在は、とても重要視されています。

医療の役割分担と連携



紹介状なしで大病院を受診すると 特別料金が発生

現行制度では、かかりつけ医などの紹介状なしに大病院を受診すると、診察料の他に特別料金（初診時に5,000円以上）を支払う仕組みになっています。

日本では、かかりつけ医を持つことは義務化されておらず、かかりつけ医がいなくても、医師の紹介状があれば特別料金なしで大病院を受診することができます。また、初めて受診した医療機関の医師をかかりつけ医にすることもできますし、医師の説明に納得がいかない場合は、他の医療機関を受診することも可能です。ただし、同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療費がかさむだけでなく、検査や薬の重複で体に負担がかかってしまうため、控えましょう。

「まずは、かかりつけ医に相談」 という意識を

がんなどの既往歴を持ちながら働く人や複数の疾患を併せ持つ高齢者が増える中、総合的・継続的に患者を診てくれるだけでなく、必要なときに必要な医療サービスにつなげてくれるかかりつけ医の存在は、地域医療の中で今後ますます重要性が高まってきます。

健康相談、初期治療や健康管理などの一次医療をかかりつけ医が担い、入院や専門外来などの二次医療、高度・先進的な三次医療は、より専門性の高い医療機関が担うという役割分担の明確化は、限られた医療資源の有効活用という点からも重要と言えます。大病院をすぐに受診するのではなく、「まずは、かかりつけ医に相談」することで、状況に応じた適切な医療を受けることができます。

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

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



主な改正内容

① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

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

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

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

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

(1) 保険料の算定方法の見直し

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

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

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

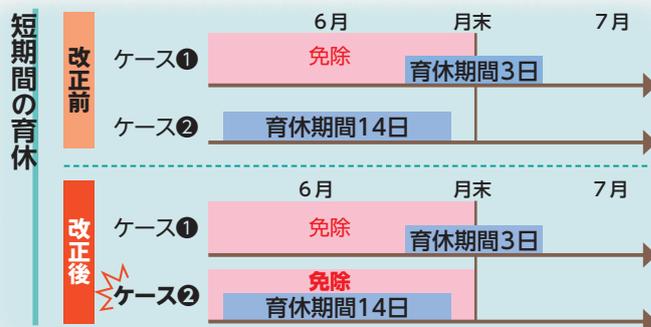
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

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

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

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



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

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

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

補助金申請手続きが**不要**です!

インフルエンザ予防接種費用補助事業(利用券方式)のご案内

当組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という)に「インフルエンザ予防接種事業」を委託し、費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。



実施場所・予防接種費用の確認、利用券の発行は、東振協のホームページで行えます。

<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

下記、丸紅連合健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健保

Q 検索



実施方法	《院内予防接種》 《集合予防接種》 《出張予防接種》	利用者が医療機関の施設内で受診 利用者が公的施設(ホテル等の会場)で受診 事業所に医療スタッフを派遣し受診
申込期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和4年1月31日まで 令和3年12月まで(※実施会場により異なります)
実施期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和3年10月1日～令和4年1月31日 令和3年11月～12月
実施場所	東振協が契約している医療機関及び実施会場	
予防接種費用	実施機関が設定している予防接種料金(上限3,960円)から、組合補助額(3,000円)を差し引いた額	
対象者	被保険者及び被扶養者(接種は年齢を問わず年度内1人1回を限度) ※重複(年度内に2回以上)した補助利用や無資格利用があった場合には、後日、東振協の事務手数料を含む組合補助額を請求させていただきます。2回接種を推奨されている方でも補助は1回分のみです。	
利用方法	①医療機関選択 ②電話等で接種日の予約(※事前に必ず予約申込を行ってください) ③利用券の発行 ④当日：保険証及び利用券を提示	
利用券発行	東振協申込ページより印刷してください(令和4年1月31日まで)。	
注意事項	※補助金申請方式との併用はできません。 ※予防接種にあたり、不安がある場合は、事前に医師へご相談ください。 ※当組合では、予防接種先の医療機関のご案内や紹介等はいりません。	

従来からの補助金申請方式による方法も可能です。

ホームページの閲覧ができない場合などは、従来どおり補助金の申請を行ってください。



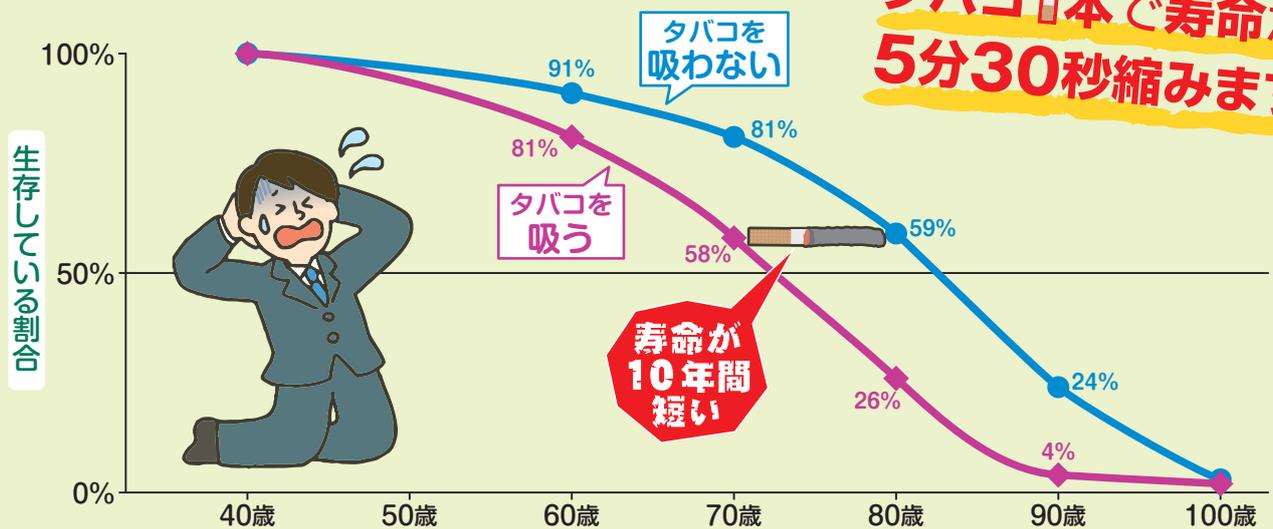
あなたの人生を燃やしてしまってもよいのですか？

タバコを吸い続けると、吸わない人に比べて10年寿命が短くなります。
あなたの人生がタバコで失われてしまってもよいのでしょうか。
ご自身と大事な人のために、一刻も早く禁煙してください。

すぐ禁煙を

タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



タバコ1本で寿命が5分30秒縮みます

(出典: Doll R, et al. BMJ. 328:1519, 2004.)



禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

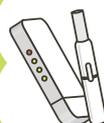
禁煙を始める年齢	取り戻せる寿命
35歳までに	→ 10年長生き
40歳までに	→ 9年長生き
50歳までに	→ 6年長生き
60歳までに	→ 3年長生き
60歳以降でも早く始めるほど寿命を取り戻せます	



新型コロナウイルス感染症

喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人としない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。



加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。

丸紅連合健康保険組合に加入する被保険者(社員)の皆さま

禁煙希望者 募集

真剣に禁煙を検討されている方は是非この機会に!!

2ヶ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ!!

募集人数

先着50名

申込期限

2021年11月20日まで

参加費用

~~57,000円~~ (税別) **0円**
健保組合が全額負担

申込はコチラから



<http://bit.ly/2lLwrqG>

※昨年度(2020年度)のプログラム参加者は、**申し込むことはできません(対象外)**。

※プログラムを自己都合により中断された場合は、**10,000円(税込)の自己負担**が発生いたします。

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。* Webカメラとマイクが必要です



外来の
待ち時間を解消



通院の
手間を解消



薬を受け取る
手間を解消



メリット1

かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に

メリット2

スキマ時間を活用して
オンライン診療

メリット3

利用者の指定場所に
禁煙薬を配送

申込
に関する
問合せ

株式会社リンクージ
サポートデスク



TEL : 0120-33-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp

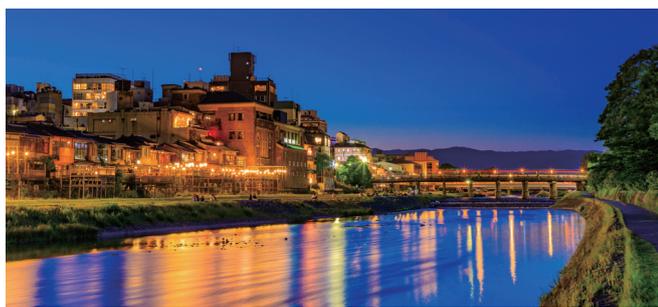
事業
に関する
問合せ

丸紅連合健康保険組合

担当 : 保健事業担当者
TEL : 06-6347-3550



通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禪の修行場である径山の橋を模したと伝えられる。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。



木 々が紅く色づく秋の古都・京都には、国内はもろろん、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨済宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍（寺院の主要な建物の集まり）であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2（1236）年から建長7（1255）年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取っ



近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる。

今回の浮世絵スポット



歌川広重／

「京都名所之内・通天橋ノ紅葉」で描かれた
東福寺（京都府京都市）

天保5(1834)年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうちの1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩を楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。



東福寺境内の方丈（僧侶の住居）の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。



錦秋の溪谷美を誇る 日本最古の大伽藍



京都名物みたらし団子は、下鴨神社内にある「御手洗池」に湧く水の気泡に見立てて作られたのが、その発祥とされている。

京都で日常的に食べられているおかず「おばんざい」。漢字では「お番菜」と書くのが一般的で、「番」には「日常的な」という意味がある。



東福寺の徒歩圏内に建立する同院の塔頭・芬陀院は、雪舟が作庭したと伝えられる「鶴亀の庭」があることから雪舟寺とも呼ばれる。



東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬～12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。

東福寺はかつては桜の名所であったが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代将軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出したためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

たのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ（唐楓）に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉潤」を中心に約2000本植えられている。洗玉潤に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

健康保険 の手続き

早分かり

保険料の計算と納付

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



毎月の健康保険料の計算に使う 標準報酬月額とは？

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

保険料は毎月の給料と賞与から

健康保険は、被保険者と事業主が負担する健康保険料で運営されています。保険料は被保険者が受け取る毎月の給料や賞与から天引きで徴収され、事業主の負担する分と合わせて、事業主が保険者（健保組合）に納めます。このため、被保険者自身が直接納付する必要はありません。

40歳以上65歳未満の人では、健康保険料に加え介護保険料も負担します。

計算に使われる標準報酬月額

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

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の

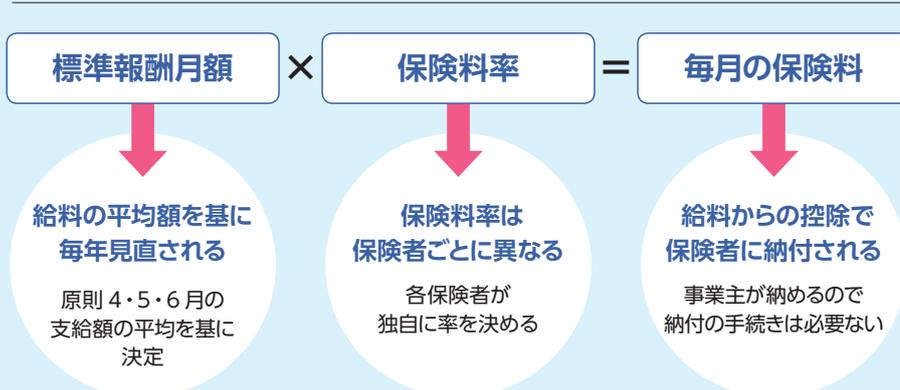
給料（基本給、残業代、通勤手当など各種手当の合計）の平均額を、一定の幅で50等級に区分した標準報酬月額表に当てはめて決定します。毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間同じ額を使いますから、毎月の保険料の額も1年間同じです。

保険者ごとに異なる保険料率

保険料率は各保険者が独自に定めています。このため、加入している保険者によって支払う保険料の額が異なります。

保険料は原則として被保険者と事業主で折半して負担します。

毎月の保険料の計算方法





標準報酬月額、9月分の保険料の計算から以外では変わらないのですか？



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

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

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

随時改定

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



賞与からの保険料はどのように計算されるのでしょうか？



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

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





ドクターがズバリニ答える!

胸やけ、胃痛、げっぷ……放置はNG 逆流性食道炎を知り、正しく対処しよう

胃酸の逆流で炎症が発生 ストレスや食事が主な原因

逆流性食道炎は、胃食道逆流症（GERD）のうち、胃酸を含む胃の内容物が食道へ逆流し、食道の粘膜にただれなど炎症が生じている状態だ。正式名称は「びらん性胃食道逆流症」だが、逆流性食道炎という呼び名が一般的。今回は、逆流性食道炎をはじめとしたGERDの治療を数多く手掛ける、四谷メディカルキューブの関洋介医師に話を伺った。

逆流性食道炎は、ストレスや脂肪分の多い食事、加齢などが主な原因となって発症する。それらの影響で、胃内容物が食道へ逆流するのを防ぐ働きをする筋肉（下部食道括約筋）の働きが低下したり、横隔膜の筋肉が弱くなったたりして、胃酸が逆流し炎症が起こる。内視鏡検査（胃カメラ）で確認して診断する。

「肥満などによる腹圧の上昇も発症に影響しています。女性の場合、

妊娠・出産をきっかけに発症される方もいます」（関先生）。

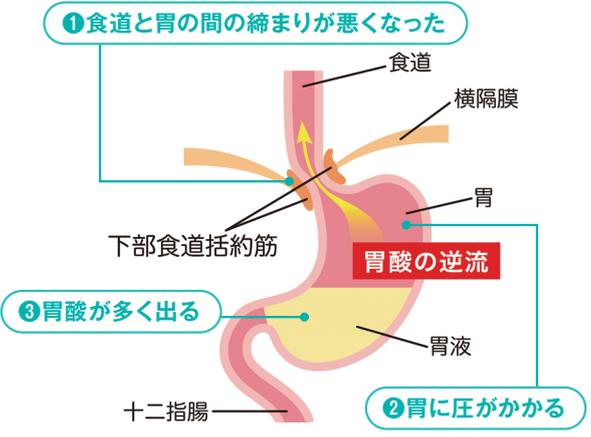
生活習慣の改善と適切な受診で早期の対処を

代表的な症状としては胸やけ、胃酸の込み上げ、喉の違和感（喉がつかえたり、ヒリヒリしたりする感覚がある）、しつこいせきなどが挙げられる。その他、胸や背中の痛み、げっぷの増加などがある場合も。

症状がごく軽い場合は、食事や生活習慣の改善、市販の胃薬などで対処できることが多い。しかし、なかなか症状が改善しない場合は医療機関を受診した方がよい。

「炎症が続いた結果、食道の粘膜が変化して胃の粘膜と同じような構造になる『バレット食道』という状態に進むことがあります。このバレット食道は、食道がんのリスクになってしまいます。気を付けているのに症状が続く場合は、念のための受診をお勧めします」（関先生）。

逆流性食道炎の原因



- ①胃の一部が食道側にはみ出す（食道裂孔ヘルニア）ことで症状が出る場合がある。加齢や降圧剤の副作用で、食道の筋肉の締めりが悪くなることも原因の一つ。
- ②暴饮暴食、肥満、便秘、前かがみの姿勢などで、腹圧がかかっていると食道への逆流が起こりやすい。
- ③高脂肪な食事、アルコール、コーヒーなどの取り過ぎで胃酸が過剰に分泌される。特に空腹時の摂取は注意。

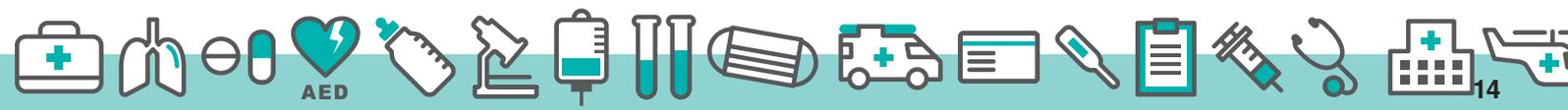
逆流性食道炎チェックリスト

- 脂っこい料理や甘い物をよく食べる
- 辛い物が好きだ
- お酒をよく飲む
- つい食べ過ぎてしまうことが多い
- 肥満体形である
- ベルトや服で、おなかを締め付けることが多い
- 食後、胸やけや胸がムカムカすることがある
- 前かがみになると胸やけが強くなる
- 酸っぱい物が込み上げてくる感じがする
- げっぷがよく出る

💡 チェックの数が多いほど、逆流性食道炎を発症している可能性大。症状が軽いうちに対処しましょう。



監修 / 関 洋介
四谷メディカルキューブきずの小さな手術センター消化器外科臨床研究管理部部长。著書に『胸やけ、ムカムカ、吐き気、胃痛、げっぷ……それ全部、逆流性食道炎です。』（アスコム）



被扶養者の資格調査(検認)を実施します

丸紅連合健康保険組合では、厚生労働省の指導に基づき、「被扶養者の資格調査(検認)」を毎年実施しています。

就職や結婚、収入の増加等により、加入資格のない被扶養者がいる場合、本来支払う必要のない医療費や国へ拠出する納付金の増加により、当組合の財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げなど他の加入者の負担に繋がることとなります。

この資格調査(検認)は、被扶養者の方が、現在もその条件を満たしているかを確認することにより、加入者間の不公平を是正するとともに、保険料の負担軽減にも繋がる大変重要な調査となりますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

資格調査(検認)の実施概要

【実施時期】

令和3年10月下旬～12月中旬

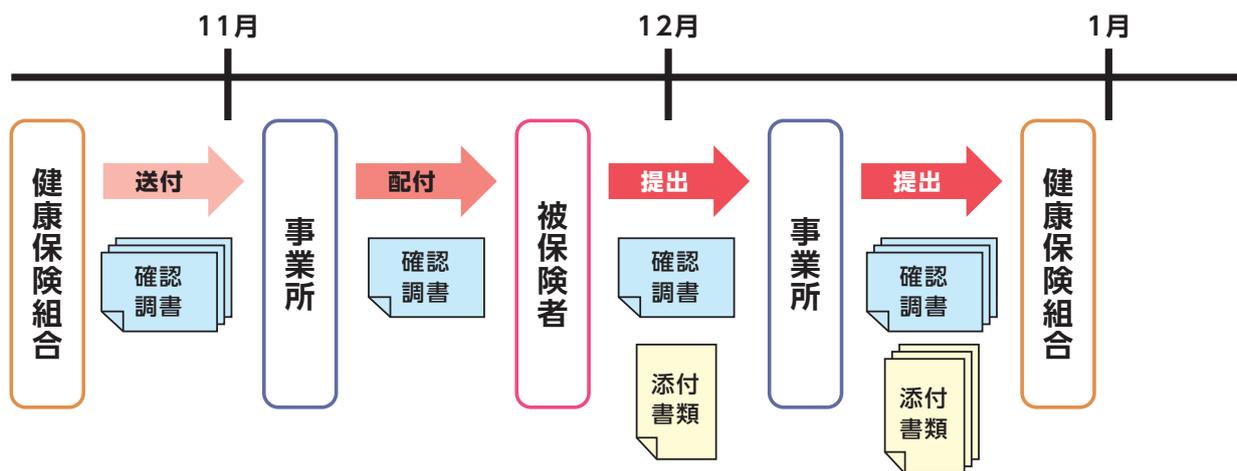
【対象者】

被扶養者(ただし、次の被扶養者を除きます)

- ① 平成15年4月2日以降に生まれた方
- ② 令和3年7月1日以降に被扶養者として認定を受けた方

【資格調査(検認)の流れ】

- ① 送付(健康保険組合)
事業所あてに「被扶養者資格確認調書」(以下「確認調書」という)等を送付します。
- ② 被保険者への配付(事業所)
該当被保険者へ「確認調書」等を配付します。
- ③ 「確認調書」の記入及び必要書類の添付(被保険者)
「確認調書」の記入を行い、必要書類(収入証明等)を添付のうえ、事業所へ提出します。
- ④ 提出(事業所)
被保険者より提出のあった「確認調書」及び添付書類等を確認のうえ、健康保険組合へ提出します。



こんなときは手続きを!

次の場合は、被扶養者に該当しなくなりますので、被扶養者資格の削除及び保険証の返却が必要となります。

- ① 就職などにより、勤務先において被保険者資格を取得されている場合
- ② 結婚などにより、他の被保険者の方の被扶養者になっている場合
- ③ 被扶養者の収入が、基準収入額を超えている場合 (課税収入だけでなく、通勤手当など非課税収入も含まれます)
※ 基準収入額 60歳未満の方 …………… 月額 108,334円未満(年収換算130万円未満)
60歳以上・障害者の方 …… 月額 150,000円未満(年収換算180万円未満)
- ④ 上記以外でも、主として被保険者により生計を維持されていない場合(被保険者が生計費の半分以上を担っていない場合)

あなたの心は大丈夫？

ココロメンテ通信

質問

仕事中、隣のデスクの同僚の
独り言が悩みの種です。
やめてもらうには？



40代の森さん(仮名)の隣のデスクの同僚は、仕事中に独り言を言う癖があります。大きめの声で頻繁に「もうムカつく!」と人を非難したり、「またやっちゃった」と自責したりと、内容もネガティブなので、森さんまで暗い気持ちに…。

仕事中の同僚の方による独り言は、大きめの声で頻繁になると、気になってしまいますよね。しかも、誰かを非難したり、自分を責めたりといったネガティブな内容であれば、なおさら聞こえてくる人は、仕事に集中しづらくなりますし、気分も沈んでしまうものです。

一般的に、独り言には「精神的に落ち着きを取り戻し、ストレスを解消する効果がある」とされています。「よし、頑張ろう!」というような自分を鼓舞するものや、頭の中を整理するための「次はこれをして、それから…」といった前向きな独り言であれば問題ないのですが、今回のご相談にあるようなネガティブな独り言は、心の病気が疑われるケースもあります。本当は誰かに話したいけれど、話せる相手がない時に独り言は増えるものです。同僚の方は構ってほしくてネガティブな独り言をつぶやいているのかもしれないませんが、何らかのストレスを抱えており、精神的に不安定なのではないかと思われると思います。このストレスが減らない

ことには根本的な解決にならないことが多いです。

このようなケースでは、なるべく一人で抱え込まずに、職場のリーダー的な立場の人に相談することをお勧めします。もし周りの人たちも、相談者様と同じようにうるさく感じているのであれば、より訴えやすくなると思います。上長の裁量によりませんが、例えば、何らかの理由をつけて席替えをしてもらったり、同僚の方の仕事が負担がかからないようなものに変えてもらったりするなどの対策が考えられます。

うるさいと、とにかく独り言をやめてほしいと思うのですが、同僚の方のSOSのサインだと思って「この人はなぜ独り言を言う必要があるのだろうか?」という見方をしてみると、少し温かい目で見守ることが出来るかもしれません。

相談者様もストレスを感じていると思いますので、一人で抱え込まないこと、そして気分転換する時間を適宜確保することを意識してみてくださいね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に「ゆずらない力」(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

