

健保だより

2023
SPRING

第 422 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。



千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道 / 提供: アマナ

令和5年度 予算のお知らせ	2-3
令和5年度 保健事業のご案内	4-6
スポーツクラブネサンス 法人利用のご案内	7
出産育児一時金が引き上げられました	8
女性のカラダと健康	9
にっぽんウォーキング旅「栃木県栃木市」	10-11
あしたの元気に	12-13
健康保険の手続き早分かり	14-15
今日も笑顔で	16

ホームページも
ご活用ください!



<https://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

増加する高齢者医療への拠出金により厳しい健保財政 保健事業の積極的推進で 皆さまの健康増進に取り組みます

予算のPoint



●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、29億8,121万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は48%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

特定健診や特定保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

丸紅連合健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月22日開催の第113回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、70億3,097万6千円となり、経常収支では5億5,135万5千円の赤字を計上しました。

今年度は、75歳に到達する団塊世代がさらに増えることから、健保組合から後期高齢者医療への支援金も増額が見込まれています。また、コロナ禍の下、受診控えにより一時的に減少していた医療費は、以前の水準に戻りつつあり、保険給付費の増加も予想されています。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、前年度との比較では増加しているものの、新型コロナウイルスの感染拡大前と比べれば依然として低い状況が続いています。保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから、健保財政は厳しい状況となっています。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に「報告書」をまとめました。医療・介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点から施策が提案されています。直近では、令和5年4月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられるこ

ととなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。

「保険者間の格差是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みを導入する案が示されました。これにより負担が増加する健保組合もありますが、負担増を抑制する支援案も併せて示されており、今後の動向が注視されるところです。

その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋をめどに現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

令和4年度は、健康保険法制定100年の節目でした。当健保組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的なサービスを推進し、皆さまの疾病予防に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。



令和5年度 収入支出予算概要

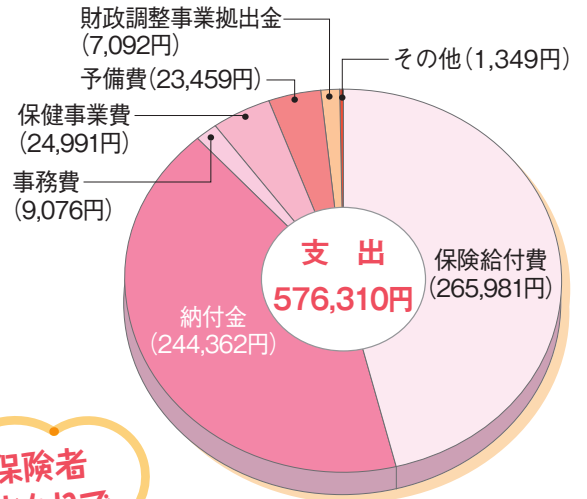
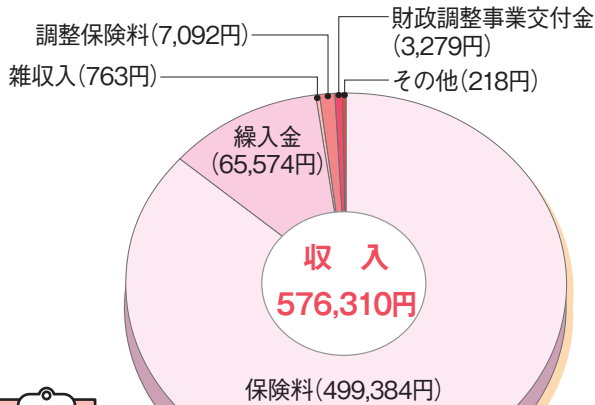


収入 (千円)	保険料	6,092,485
	調整保険料	86,522
	繰入金	800,001
	財政調整事業交付金	40,000
	雑収入	9,309
	その他	2,659
合計	7,030,976	
経常収入合計	6,103,350	

支出 (千円)	事務費	110,730
	保険給付費	3,244,966
	納付金	2,981,213
	保健事業費	304,886
	財政調整事業拠出金	86,522
	予備費	286,198
その他	16,461	
合計	7,030,976	
経常支出合計	6,654,705	

経常収支差引額 ▲ 551,355 千円

健康保険分



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	723,950
	繰入金	50,000
	雑収入	4
	合計	773,954

支出 (千円)	介護納付金	725,650
	還付金	500
	積立金	2,804
	予備費	45,000
合計	773,954	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 12,200人 (男性7,020人、女性5,180人)
- 平均年齢 40.14歳 (男性41.98歳、女性37.64歳)
- 平均標準報酬月額 366,000円
- 健康保険料率 1,000分の93
- 介護保険料率 1,000分の18

事業所編入のお知らせ

事業所名	編入年月日
アイ・ストリングス・アビエーション・キャピタル株式会社	令和5年1月1日

令和5年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和5年度に実施する保健事業の概要について説明します

▶ 生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上

被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、30,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2)補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し

②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、婦人生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。



指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

▶ 婦人生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容

問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

▶ 婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

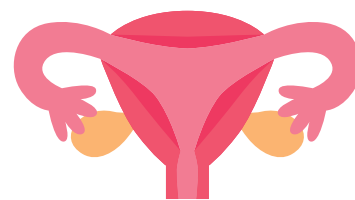
(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。
(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



▶ 特定保健指導

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「婦人生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



▶ インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(3,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも3,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で3,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

(請求方法)

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 費用負担が確認できる領収書(原本)



▶ 機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。

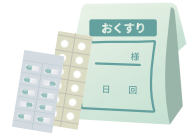
▶ 医療費等のお知らせ(令和5年10月よりWEB化予定)

1 医療費通知

受診歴のある方に対し、医療費をお知らせします。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額をお知らせします。



▶ 育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



▶ 保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

▶ 宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

〈請求方法〉

〔準〕契約保養所利用補助金請求書を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

- 添付書類▶①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し
②領収書の写し



▶ スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金▶1,000円(税込)／回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金▶9,570円(税込)／月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険証、会員証発行手数料1,650円(税込)、月会費2ヵ月分、ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 利用施設等

利用施設等の詳細については、ルネサンスホームページ(<https://hpmgt.s-re.jp/840010642037>)を参照ください。





お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中! **4/2(日) ▶ 6/30(金)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **9,570** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料 0円
・月会費 1か月分 0円
・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) 最大2か月分 0円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得! 同時入会でそれぞれ月会費1か月分 **1,100**円(税込) 割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,000** 円 (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0**円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2023春_840010642037

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! お手続きに必要なものなど 詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧**

※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

当健保組合では、これに加えて1児につき「出産育児一時金付加金」11,000円が受けられます。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて! | PMS(月経前症候群)と生理痛

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

Q2

どうすれば生理痛が軽減できる?

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する(ヨガ、ストレッチ、有酸素運動)など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンやイブプロフェンなど)が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

Q1

生理前に気分が沈んだり、怒りっぽくなるのは変?

「PMS(月経前症候群)」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしなことではありません。

個人差が大きいです。PMSは女性の70~80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませんね。

Q3

痛み止めで本当に頼るのはダメ?

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1カ月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。



にっぽんウォーキング旅

栃木県栃木市

春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い（例幣使）が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出発地点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により「北関東の商都」として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色どりの鯉のぼりが風に乘って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷

土館」と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひととき目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるようにするためだそう。

コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシェイクの甘酸っぱさが歩いた体しみる。





敷地内に保存されている栃木最古の理髪店「市村理髪館」。



3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。

DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月～木曜（祝日は開館）、年末年始 / 電話：0282-22-0001



2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分が麻問屋、左半分が銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。



横山郷土館離れは、外観は洋風、内部は和風が基調の和洋折衷の建築。

DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始 / 電話：0282-22-0159



1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3(1617)年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイートインスペースやラジオブースもある。

DATA 時間：9:00～18:00 / 休：火曜、年末年始 / 電話：0282-25-7411



4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。

DATA 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：1・2・3・7・8・12月の月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示替えによる臨時休館あり / 電話：0282-25-3100



※営業時間などデータは変更される場合があります。

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

水と野菜でダイエット

健康診断で食事に関わる大きな項目は、体重（BMI）と血液検査、血圧。血液検査の中でも血糖値、コレステロール、中性脂肪、肝機能は生涯の健康維持に関わるものです。これらの数値が異常値になるのを防ぐ、あるいはこれ以上悪化させないための秘訣（ひけつ）をご紹介します。

一番手軽でお勧めなのが「ダイエット」。体重を調節すると血糖値や血圧が正常値に近づく効果があります。体重は、例えば20歳の頃のような「好きなだけ好きな物を食べても元気で健康でいた頃」の体重に比べて5kg以上増えていたら黄色信号。それ以上増えていると血液検査の結果にも影響が出てきます。そこで食事の前に水やお茶をコップ1杯（約

200ml）程度飲むのです。

まずは水分でおなかを満たすと自然に食べる量を減らすことができます。食事でも水分を取って、合計350ml（小さいペットボトル1本）程度飲むのです。するとストレスなくダイエットができます。また、野菜やきのこ、海藻類を増やすと、食物繊維の効果でダイエットだけでなく血糖値の急上昇を抑えられ、余計なコレステロールを外に出す効果もあります。今より1品野菜料理をプラスすると1日の野菜摂取目標量の350gを達成しやすくなります。

魚を多く食べる

さらにお勧めなのが、魚を多く食べることです。魚は種類にこだわらなくても健康効果は上々です。特に魚の脂であるEPA（エイ



コサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は中性脂肪の値を下げ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。ただし、あじフライのような揚げ物はNG。魚の大事な栄養成分であるEPAとDHAが揚げ油に溶けて栄養効果がなくなるからです。魚を食べる回数の理想は週5回ですが、まずは3回を目指してみましよう。週5回以上食べると認知症予防にも役立ちます。

節制したいお酒の量

そして節制したいのがお酒の量です。お酒の飲み過ぎは中性脂肪値を上げ、肝機能を悪化させてしまいます。いきなり禁酒は難しくても、節酒や減酒を考えてみてはどうでしょうか。厚生労働省による「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としています。例えばビール中ジョッキ1杯、もしくはチューハ

健康診断に 備えましょう

年度が替わって新たに始まるのが健康診断。年に1回、自分の体の健康状態を知るためにぜひ受けておきたいですね。そこで気になるのが検査数値。昨年ギリギリ正常範囲内だったり、悪かったりしたので今年も不安という方も多いでしょう。健康診断結果で異常値にならないよう、押さえておくポイントをご紹介します。



血圧を抑えるには減塩

1350ml、日本酒1合(180ml)、ワイングラス2杯(200ml)までです。アルコール度の低いお酒やノンアルコールビールを利用するのもよいですね。

血圧を抑えるには減塩は欠かせません。しかし、減塩の必要を知っていてもなかなかできないのも現実。そこで塩やしおゆの代わりに、ポン酢がおすすめです。わさびやしおが、にんにく、こしょう、からしを多めに使っても減塩しやすくなります。みそ汁などはだしをしっかりと利かせましょう。インスタント

数値を良くする運動

の顆粒だしでもOK。だしの効果でみその量が少なくてもおいしくなります。具に油揚げを入れるとコクが出るのでみそを減らしても気になりません。

そして、健康診断の検査数値をより良くするのには絶大な効果があるのが「運動」です。特に血糖値や中性脂肪が気になる人に効果的です。ただし、スポーツ競技のように思い切り頑張る必要はありません。まずは今より10分長く歩くようにしましょう。できるだけ速く歩くと効果が出しやす

column

健康診断で異常値が出たときは、必ず医療機関で再検査などを受けましょう。保健指導を受けるのも大事。自覚症状がないからと放置すると病状が進みます。後で気が付いたときには重症になっていた、突然倒れて救急車で運ばれてしまったりするような事態もあり得ます。そうすると仕事への支障だけでなく、入院や手術による医療費が多額になることも。将来的に甚大な影響を考えると、検査数値の変化を軽視せず、必要に応じて保健指導を受け、早期に治療を受ける判断や勇気が必要です。



なります。慣ればさらに10分追加して。1日の最終目標は80〜100分(8千〜1万歩)です。まとめて100分を歩く必要はなく、通勤などで午前中に30分、帰宅時や買い物ついでに30分と分割してもOKです。大雨や猛暑など歩きづらい気候の日は、部屋でストレッチや筋トレの動画などを見ながら体を動かしましょう。

長時間のデスクワーカーの場合、死亡リスクが高まるというデータも。1日に座っている時間が4時間未満の人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まり、30分に1回立ち上がって動く、座り過ぎの健康リスクを軽減するそうです。階段を使ったり、昼休みに遠めの場所までランチに行ったり散歩するのもよいですね。自宅ではパソコンやスマホを使用する時間を決め、料理を作ったり掃除したりするなど体を動かすように心掛けましょう。



ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは5日以内に被保険者が事業主に届け出る

健康保険 の手続き 早分かり

被扶養者の要件と 被扶養者を扶養から外す手続き

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。

被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）から認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、**①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③年収が基準以下**、のいずれにも該当することです。なお、3親等内の親族には、同居していないと被扶養者にならない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなりません。

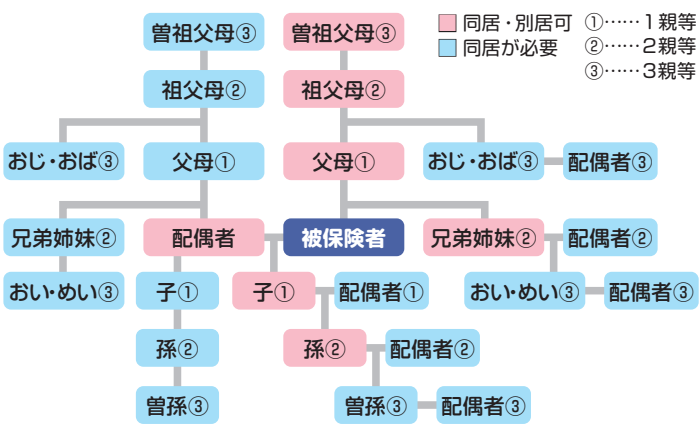
被扶養者から外す手続きは5日以内に

就職や引越越しにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、5日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下
(下記(1)(2)の両方を満たす)
(1) 年収130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)
(2) ●被保険者と同居の場合
年収が被保険者の収入の半分未満
●被保険者と別居の場合
年収が被保険者からの送り額より少ない

3親等内の親族



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。



次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が130万円以上（月収換算 10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

Q

被扶養者の収入には、
どのようなものが含まれますか？

A

給与収入（税金や社会保険料を引く前の額）や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の基本手当、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含みます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q

娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。
国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A

被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者（異動）届」「被扶養者 国内居住例外届出書」と右記の添付書類等を提出してください。

留学をする学生

- 査証（ビザ） ● 学生証 ● 在学証明書
- 入学証明書等の写し

外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証（ビザ） ● 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

Q

妻のパート収入は年間 130 万円未満なので、
被扶養者になれますよね？

A

年収130万円未満のパート勤務でも、週の労働時間および労働日数がフルタイム勤務の人の4分の3以上の場合は、勤務先の社会保険に加入することになっているため、被扶養者にはなれません。また、平成28年からは、社会保険の適用となる人の範囲が段階的に広がっており、右記のすべてに該当する人も、勤務先の社会保険に入ることになっています。

企業の規模

従業員数 101人以上*

*令和6年10月からは51人以上

+

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで
それだけで心身ともにハッピーになります！

森
泉

さん ● モデル・タレント



Smile ♡
スマイル 😊

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

よく美容法や健康法は何かと聞かれ
ますが、私はルーティンをつくらな
いという考えなので、ずっとやってきたもの
はないんです。もちろん、興味を持った
ことはいろいろ試して、中には自分に合
うものもありましたが、それをルーティ
ンにはしませんでした。決め事にするこ
とできないときのストレスが大きくなるか
ら。自分の中で、美容や健康に関するプ
ライオリティが低かったかもしれませ
ん。ただ、私も40代に入ったので、少し考え
を改めていこうと思っています(笑)。

これまで私が優先してきたのは家族と
過ごす時間です。4歳の娘がいて、たく
さんの動物たちに囲まれた暮らしを大切
にしています。自分の好きな環境の中に、
自分の大好きな人や動物がいて、そこ
身を置けば、それだけでハッピー！今、
自分が健康でいられるのは、この環境が
あるからだと思っていますね。

私が長くDIYをやってきたのは、自
分の好きな環境を自分でつくりたいとい
う意識があるからです。さらに、娘が
心地良いと感じる環境にしてあげたいと
か、動物たちがストレスを感じない環
境にしてあげたいとか、そんなことを考
えながら毎日を過ごしています。DIYは
手間や時間がかかりますが、それは自分
がやりたいことであり、好きなこと。ま
ったく苦ではないし、むしろ私の元気の
もとになっています。