

健康・体力づくりに役立つ情報誌

ユアサ

2024 保存版

# けんぽだよい

YUASA Health Insurance Association



宮崎県 西都原古墳群の桜並木／提供：アマナ

ユアサ健康保険組合



2024年度予算は辛うじて黒字を確保！

# 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

- 保険料率は一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ  
 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ると思われます。
- 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、8億90百万円となり、総支出に占める拠出金の割合は41.0%と大きな割合を占め、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を削減  
 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。

予算の  
ポイント

ユアサ健康保険組合の2024年度予算案が、去る2月22日開催の第223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。

2024年度の予算は、収入総額21億89百万円、支出総額21億70百万円、差引19百万円の辛うじて黒字の予算となりました。収入の多くは皆さまと会社からいただく保険料収入で、収入全体の97・6%を占めております。

一方、支出は皆さまが病院にかかった時の医療費や出産にかかる給付金などを合わせた保険給付費が、10億30百万円、ユアサ健保加入者に直接関わらない、国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の65歳以上の高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）が支出全体の41・0%と高い比率を占める8億90百万円と大きな金額となっています。

保険給付費と高齢者医療への拠出金の伸びは、保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加傾向にあり、健保財政を圧迫し、今後も厳しい状況が続くものと思われます。

高齢者医療への拠出金は、団塊の世代のすべてが後期高齢者への仲間入りをする2025年に向けてますます増加していきますので、健保組合が拠出する支援金も大きく伸びていくものと思われます。

また、保険給付費につきましては2020年の新型コロナウイルス感染症感染拡大による、医療機関への受診控えによる反動が2021年度から現在も継続しており、2024年度予算にも織り込みました。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指して、2023年4月1日から出産育児一時金を42万円から50万円へと大きく引き上げました。このうちの一部は補助金として健保組合に補助することになっていますが、基本的には増額の8万円についてはその約7割が健保組合からの支出増となります。

また、2023年12月22日に、「保険証の廃止を2024年12月2日とする」と閣議決定し、現在の健康保険証から、医療機関の受診はマイナナンバーカード（マイナ保険証）に一本化されることが決まりました。医療DXの推進に欠かせないマイナ保険証は、質の高

い医療の提供など加入者の皆さまのメリットにつながることから、利用促進に向けた取り組みを進めてまいります。マイナナンバーカードの保険証利用を登録すると、マイナポータルでご自身の医療費・薬剤費情報や特定健診結果が確認できるようになります。健保組合としては国の指示に従いこのマイナ保険証の普及、利用促進に向け活動を行ってまいりますので、加入者の皆さまにはマイナ保険証の取得と利用をより強くお願い申し上げます。

また、先に述べました高齢者医療への拠出金のうち、後期高齢者医療への支援金はすでに総報酬割（報酬の高い健保組合が多く拠出する仕組み）となっており、2024年度からは前期高齢者医療への拠出金もその3分の1に加入者割から総報酬割となっています。このことは、報酬の高い健保組合（比較的財政状況の良い健保組合）から多く拠出させる仕組みであり、取れるところから取るという国の施策が現れております。

健保組合では、皆さまからいただく保険料を有効に使用し、加入者の皆さまの健康の保持・増進に向けた取り組みを提供してまいりたいと考えております。具体的には

- ◆皆さんが健康診断の受診を！
- ◆健診結果に異常のある方は速やかな精密検査を！
- ◆生活習慣病予防のための特定保健指導への参加を！
- ◆ジェネリック医薬品への切り替え促進を！
- ◆禁煙プログラムへの参加を！
- ◆重症化予防事業への参加を！
- ◆健康ポイントウォーキングキャンペーンへの積極的な参加を！

加入者の皆さまにおかれましては、以上に掲げた施策の他、4ページからの種々の事業により多くの方々積極的にご参加いただきますよう、より強くお願い申し上げます。

# 2024年度 収入支出予算概要

## 健康保険分

### 収入と支出の割合



#### POINT

#### 一般保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源です。

その他収入(2.4%)  
調整保険料、  
交付金・補助金収入等

一般保険料  
(97.6%)

事務費(4.6%)

保健事業費(5.3%)

納付金・支援金  
(41.0%)

保険給付費  
(47.5%)

差引収支【黒字】  
その他(1.6%)



#### POINT

#### 納付金・支援金(拠出金)

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療への納付金と75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

#### POINT

#### 保険給付費

医療費の支払や出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

### 収入(百万円)

|              |       |
|--------------|-------|
| 一般保険料        | 2,137 |
| 調整保険料        | 33    |
| 財政調整事業交付金※   | 14    |
| 特定健診・国庫補助金収入 | 3     |
| 法定健診受託料他     | 1     |
| 雑収入          | 1     |
| 合計           | 2,189 |

※高額医療への交付金

### 支出(百万円)

|           |       |
|-----------|-------|
| 事務所費      | 99    |
| 保険給付費     | 1,030 |
| 納付金・支援金   | 890   |
| 保健事業費     | 116   |
| 財政調整事業拠出金 | 33    |
| 連合会費・その他  | 2     |
| 合計        | 2,170 |

収入合計 2,189百万円

支出合計 2,170百万円

差引収支額 19百万円

## 介護保険分



### 収入(百万円)

|         |     |
|---------|-----|
| 保険料     | 239 |
| 繰越金     | 0   |
| 繰入金・その他 | 0   |
| 合計      | 239 |

### 支出(百万円)

|       |      |
|-------|------|
| 介護納付金 | 260  |
| 雑収入他  | 0    |
| 合計    | 260  |
| 差引収支額 | ▲21※ |

※準備金を繰り入れて補填します。

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 3,630人
- 平均標準報酬月額 416,256円
- 健康保険料率 1,000分の87.33  
(事業主 1,000分の52.665、被保険者 1,000分の34.665)

- 一般保険料率 1,000分の86.0  
(事業主 1,000分の52.0、被保険者 1,000分の34.0)
- 調整保険料率 1,000分の1.33  
(事業主 1,000分の0.665、被保険者 1,000分の0.665)

★介護保険の対象となる被保険者数 1,876人

★介護保険料率 1,000分の16.0

(事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)

# 加入者の皆さまの健康をサポートします



ユアサ健康保険組合では、皆さまに心身ともに生き生きとした日々を過ごしていただけますよう、今年度もさまざまな保健事業を実施し、健康の保持・増進と疾病予防をサポートします！積極的にご活用ください。

## 各種健診

| 健診の種類                        | 対象者 | どんな健診？                    | 誰が補助を受けられる？ |       |                 |       |              | 備考（補助額等）                                               |
|------------------------------|-----|---------------------------|-------------|-------|-----------------|-------|--------------|--------------------------------------------------------|
|                              |     |                           | 被保険者（本人）    |       | 被扶養者（妻・夫）（母・姉等） |       | 任意継続被保険者（本人） |                                                        |
|                              |     |                           | 35歳未満       | 35歳以上 |                 | 35歳以上 | 35歳以上        |                                                        |
| 定期健康診断<br>生活習慣病予防健診<br>人間ドック |     | 健保組合が推奨する健診項目を含む健診        | —           | ○     | —               | —     | —            | ・会社負担8,000円を超える金額のうち、21,000円を上限に補助                     |
| 婦人科検診                        |     | ・子宮頸がん検査<br>・乳がん検査        | ○           | ○     | —               | —     | —            | ・8,000円までの実費<br>・健保組合が指定する項目以外は自己負担                    |
| 家族健診<br>(巡回レディース健康診断)        |     | 健保組合が推奨する健診項目を含む健診（婦人科含む） | —           | —     | ○               | ○     | ○            | ・当健保組合が指定する項目以外は自己負担<br>・今年度から申し込み方法が変わりました詳しくは P7 を参照 |
| 歯科健診                         |     | 虫歯検査、ブラッシング指導             | ○           | ○     | —               | —     | —            | ・集団健診またはネットワーク健診（個人受診は対象外）                             |



健診の結果、対象になった方は必ず参加してください！

## 生活習慣改善プログラム 全額健保負担

### ▶ 特定保健指導

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣改善の必要があると認められた方に、保健師・管理栄養士等の専門スタッフが生活習慣改善のサポートをします。

### ▶ 重症化予防プログラム

糖尿病などの生活習慣病リスクの高い対象者に実施し重症化予防を支援します。



## ユアサ健保のホームページをご活用ください

健康保険のしくみや当健保組合が実施する保健事業、タイムリーな医療関連情報をご案内しています。提出いただく申請書類もダウンロードできますのでご活用ください。

ユアサ健保

Q 検索



URL <https://www.yuasakenpo.or.jp>





## 健康づくり

### 健康ポイント

日々のウォーキングや生活習慣チャレンジの目標達成、健康診断受診などの健康増進につながる取り組みや非喫煙者にポイントが付与され、ポイントは商品等と交換することができます。

対象者 被保険者

※詳しくはP8参照

### 体育奨励補助

スポーツ施設の利用料や運動競技への参加費、ならびにスポーツに必要な用具の購入費用など、年間3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者

対象期間 4月1日～翌年3月15日

### ウォーキングイベント

年3回チーム別ウォーキングラリーを開催します。

対象者 被保険者

日程 毎年6月・10月・2月を予定

### スポーツ施設法人契約

ルネサンス・メガロス・chocoZAPなどのスポーツ施設が、法人契約価格で利用できます。

対象者 被保険者

被扶養者（年齢規定あり）

## 禁煙補助支援

### 禁煙プログラム

全額健保負担

#### オンライン卒煙プログラム

アプリを使った卒煙サポートプログラム

対象者 被保険者・被扶養者

※詳しくはP11参照

### 禁煙外来補助

禁煙外来で禁煙を達成した場合に30,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者



## 健康相談

### こころとからだの健康（電話・WEB）相談

全額健保負担

24時間体制で、看護師・医師・カウンセラーなどに電話・WEB・（面接）で相談できるサービスです。

お気軽にご利用ください

相談ダイヤル：☎ 0120-110-473  
（年中無休）

WEB相談はこちら



## 疾病予防

### インフルエンザ予防接種

10月1日～翌年1月末日までの接種分につき、1人当たり3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者・被扶養者

今年度から補助額が増えました

### 家庭用常備薬等斡旋

年2回特別価格にて斡旋します。  
同封のチラシをご覧ください。



## その他

### 医療費通知

年1回（2月）加入者全員の医療費等の明細を被保険者宛てにお送りしています。医療費機関等の受診状況などが確認いただけます。

### ジェネリック医薬品利用促進

保険証貼付用シールの配布やジェネリック医薬品への切り替え差額通知をお送りしています。ジェネリック医薬品の利用促進により、医療費の削減につながります。

新年度スタート!

# 今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

## ● 健診結果のチェックのポイント

### ✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

### ✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など  
毎日の生活習慣を見直しましょう



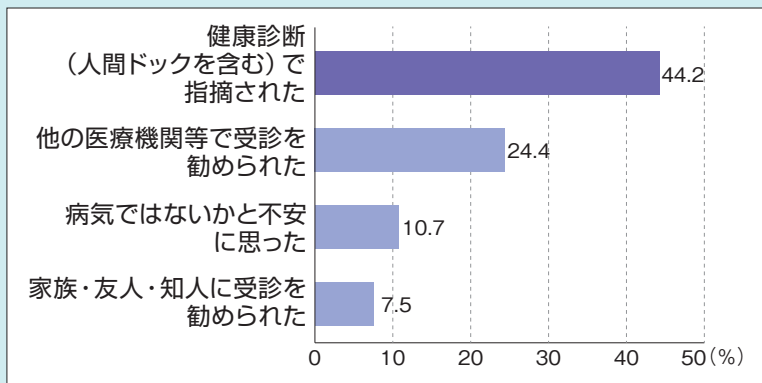
要精密検査・要治療は  
**必ず** 医療機関受診を

要精密検査・要治療など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

## きっかけはやはり「健診」!

生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を受けることで、自分では気付かない異常を見つけ出し病気の早期発見・早期治療につなげるチャンスです。

自覚症状はなかったが医療機関を受診した理由（複数回答）



厚生労働省「令和2年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」となっています。



## 健診を健康づくりに生かしましょう



健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要精密検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

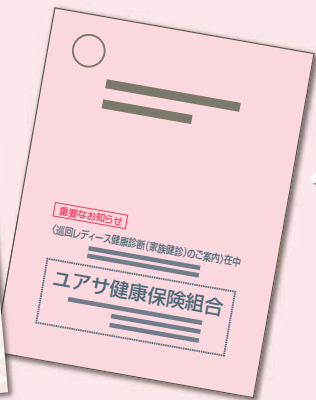
40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご活用ください。



# 巡回レディース健康診断(家族健診) を受けましょう!



自覚症状が表れにくい。そんな病気は少なくありません。  
自分のため、家族のため年に1度の健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。



対象者には、  
こちらのご案内が届きます。

対象者 被扶養配偶者  
35歳以上の被扶養者  
35歳以上の任意継続被保険者



届いたらすぐに

開封

確認

予約!

**充実した健診項目が  
無料で受けられます**  
(ユアサ健保が補助します)

例えば  
被扶養配偶者は、  
年齢を問わず  
子宮頸がん・乳がん検査が  
**無料**

例えば  
35歳以上の方は、  
胃がん・大腸がん検査が  
**無料**  
(34歳以下もオプションで受診可)

## ▶ 基本検査

お申込みは先着順となりますのでお早めにお申込みください!!

| 検査項目                | この検査について                       | 34歳以下<br>自己負担金(税込) | 35歳~49歳以下<br>自己負担金(税込) | 50歳以上<br>自己負担金(税込) |
|---------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| 身体計測①(身長・体重・腹囲・BMI) | 肥満度の算出                         | 0円                 | 0円                     | 0円                 |
| 身体計測②(視力検査・聴力検査)    | 視力・聴力のチェック                     |                    |                        |                    |
| 血圧測定                | 高血圧・低血圧による循環器系疾患の発見            |                    |                        |                    |
| 尿検査                 | 糖尿病・腎臓疾患等の発見                   |                    |                        |                    |
| 心電図検査               | 心疾患・循環器系疾患の発見                  |                    |                        |                    |
| 血液検査(22項目)          | 貧血・糖尿病・腎・肝機能・循環器系疾患等の発見        | 5,500円             | 0円                     | 0円                 |
| 内科一般診察              | 自他覚症状の有無                       |                    |                        |                    |
| 胸部X線検査(直接撮影)        | 胸部疾患の発見                        |                    |                        |                    |
| 胃部X線検査(バリウム)        | 胃・十二指腸疾患の発見                    |                    |                        |                    |
| 眼底検査                | 動脈硬化や高血圧の程度・糖尿病に伴う血管異常の有無のチェック |                    |                        |                    |
| 腹部超音波検査             | 肝臓・胆のう・腎臓・脾臓・膵臓のチェック           | 5,500円             | 0円                     | 0円                 |
| 大腸がん検査(便潜血2回法)      | 大腸疾患の発見                        | 1,760円             |                        |                    |

## ▶ オプション検査 (ご希望により受診できる検査です)

| 検査項目                                  | この検査について                        | 34歳以下<br>自己負担金(税込) | 35歳~49歳以下<br>自己負担金(税込) | 50歳以上<br>自己負担金(税込) |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| 乳房X線検査(マンモグラフィ)※                      | 乳がん・その他乳房疾患の発見<br>} いずれかを<br>選択 | 0円                 | 0円                     | 0円                 |
| 乳房超音波検査(エコー)※                         |                                 | 0円                 | 0円                     | 0円                 |
| 子宮頸部細胞診(医師採取)                         | 子宮系疾患の発見                        | 0円                 | 0円                     | 0円                 |
| 乳房X線検査(マンモグラフィ) +<br>乳房超音波検査(エコー) セット | 乳がん・その他乳房疾患の発見                  | 6,050円             | 6,050円                 | 6,050円             |
| 子宮頸部細胞診(医師採取) + HPV検査                 | 子宮系疾患の発見 ヒトパピローマウイルスの発見         | 5,500円             | 5,500円                 | 5,500円             |
| 骨密度検査(エコー)                            | 骨粗しょう症の発見                       | 2,200円             | 2,200円                 | 2,200円             |
| PSA検査(男性のみ)                           | 前立腺疾患の発見                        | 2,200円             | 2,200円                 | 0円                 |

※34歳以下の方には「しこり」が見つけやすいエコーを推奨します。

被保険者のみ対象

# ユアサ健康ポイントプログラムで お得に健康づくりしませんか!

健康ポイントプログラムでは「ウォーキング」や「生活習慣の目標達成」など、健康増進につながる取り組みに対してポイントが付与され、貯まったポイントをお好きな商品と交換することができます。

健康づくりは、自身の健康状態の把握と、日々の継続的な取り組みが大切です。いつまでも健やかな心とからだを保つために、『健康ポイントプログラム』を積極的にご活用ください。

ご利用にはスマホアプリ  
またはパソコンが必要です

## 健康ポイントプログラムの 利用方法



### STEP 1 「ベネアカウント」の登録 (初めてご利用の方)

- 1 下記QRコードまたはURLから登録画面にアクセス



[https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo\\_service\\_code=hp](https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp)

- 2 「初回ログイン画面」で下記例を参考に「団体ID」「認証キー1」「認証キー2」を入力します

団体ID: C10000C3C

認証キー1: **yuasa+** 記号 + 番号  
(保険証に記載の各4桁の数字)

認証キー2: 生年月日 (8桁)

- 3 今後IDとして使用したいメールアドレスと任意パスワードを入力後「ログイン」します。

登録したメールアドレスに登録メールが届きます

- 4 本人確認画面にて3で設定した内容を入力し「送信」してください。

登録完了後は画面の案内に沿って入力を行ってください。

### STEP 2 「ベネワン健康アプリ」をダウンロード (スマホからご利用の方)

- 1 下記QRコードからアプリをダウンロードします。

iPhoneの方



Androidの方



※QRコードが読み取れない場合は、各アプリストアで「ベネワン健康アプリ」と検索してください。

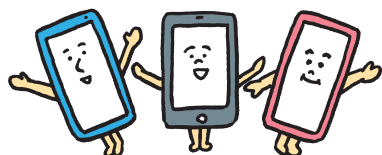
- 2 STEP 1の3で登録したログインID (メールアドレス) とパスワードを入力します。



初回登録で登録したIDとパスワードを入力してログイン



## アプリの主な機能のご紹介

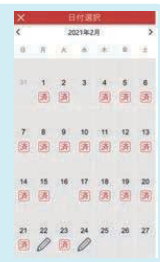


ウォーキングイベント等のお知らせを確認できます!

詳細は次ページ



体重記録などが登録できているか一目で確認できるカレンダー



週単位・月単位・年単位の歩数が確認できる



被保険者のみ対象

## 第14回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

# チーム別ウォークラリーを開催します

チームを組んで参加いただくウォーキングイベントです。  
チームの平均歩数に応じてポイントが付与されます。



開催期間

2024年  
6/1(土)～6/30(日)

チームの平均歩数に応じて  
メンバー全員にポイントを付与!



ポイント表

|           |        |
|-----------|--------|
| 10,000歩以上 | 1,500P |
| 8,000歩以上  | 1,000P |
| 6,000歩以上  | 800P   |
| 3,000歩以上  | 500P   |
| 3,000歩未満  | 300P   |

※ランキング形式ではありません。

ウォーキングイベントへの参加には、  
健康ポイントへの登録が必要です

## 参加方法

### STEP 1 エントリー

エントリー受付期間中は、健康ポイントPCサイトのトップに「チーム別ウォークラリー」のバナーが表示されます。「エントリー受付中」の期間内にエントリーしてください。

▼健康ポイントPCサイト(イメージ)

ウォーキングキャンペーン

エントリー期間 **エントリー受付中**  
(2019/08/03～2019/08/06)

実施期間 **未開催**  
(2019/08/07～2019/08/12)

**チームの確認**

▼スマホアプリ(イメージ)

11:36

健康太郎さん  
9ヶ月継続中

健康ポイント

健康ポイントTOP

「健康ポイントTOP」をクリック!

エントリー期間 **2024年 5/1(水)～5/31(金)**

### 自分でチームをつくる

(チーム代表者が行う作業です)

チームページに表示するご自身のニックネームと作成したいチーム名を入力して「登録」ボタンを押下してください。チームメンバーに誘いたい仲間へチームコードをお伝えください。

グループ対抗ウォーキングキャンペーン

チームを作る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)  
ニックネームを入力してください

チーム名 (自由に入力可 全角20文字まで)  
チーム名を入力してください

チームに入る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)  
ニックネームを入力してください

チームコード (事務局から提供されるコード)  
チームコードを入力してください

### or 既存のチームに参加する

チームページに表示するご自身のニックネームと加入したいチーム名を入力して「登録」ボタンを押下してください。

グループ対抗ウォーキングキャンペーン

チームを作る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)  
ニックネームを入力してください

チーム名 (自由に入力可 全角20文字まで)  
チーム名を入力してください

チームに入る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)  
ニックネームを入力してください

チームコード (事務局から提供されるコード)  
チームコードを入力してください

これで参加準備はOK!

チームページでチームの平均歩数やチームメンバーの歩数を確認できます。  
チームメンバーとスタンプで励まし合いながら、楽しくウォーキングをしましょう!

水分補給も  
忘れずに!



イベント  
開催中

## “塩分を控える”



減塩は高血圧の予防・改善の一番のポイントです。塩分には水分を引きつけて血液の量を増やし、血管の収縮を強めて血圧を上げる作用があるため、できるだけ控えることが大切です。1日6g未満を目標に、緩やかな減塩から始めて、徐々に塩分を減らしましょう。

### 減塩アイデア

- ✓ しょうゆやみそなどの調味料は減塩タイプを使う
- ✓ 塩はナトリウム含有量が少ない（カリウムが多い）ものを使う
- ✓ 調味料を少なめにして、だしのうまみを生かす
- ✓ 酢やかんきつ類の酸味、香辛料を味付けのアクセントに使う
- ✓ 麺類や汁物は、スープを飲まず具だけ食べる
- ✓ インスタントやレトルト食品はなるべく食べないようにする

## “ストレス軽減”

ストレスを感じると血管が収縮し、血圧が上がります。ストレスをすべて排除することは難しいですが、体を動かしたり、趣味に向き合ったりする時間をつくって気分転換をするなど、ストレスと上手に付き合う工夫をしていきましょう。

## 高血圧を 予防・改善する 生活習慣

高血圧のほとんどを占める本態性高血圧の発症には、生活習慣が大きく関わっています。塩分やアルコールの摂取を控えたり、禁煙したり、運動を取り入れたりするなど、ちょっとした生活習慣の改善が、高血圧の予防・改善につながります。今日から取り入れていきましょう。



## “まずは禁煙を！”

喫煙によって血管が収縮したり、血管壁が傷ついたりして動脈硬化の進行が早まり、合併症の危険がより高くなることが知られています。タバコは「百害あって一利なし」といわれます。ぜひ今日から禁煙に取り組みましょう。

## “適度な運動”

運動は、血管を広げて血流を促すので、血圧を下げるのに効果的。減量やストレス解消にもつながるため、高血圧の予防・改善にとっても有効です。まずはウォーキングなどの毎日気軽にできる運動を週に3回程度行うことから始めましょう。

## “家庭でも血圧測定を”

血圧が上がり過ぎないようにコントロールするには、日頃の血圧の状態を把握しておくことが大切です。ぜひ家庭にも血圧計を用意しておきましょう。毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、血圧手帳などに記録を付けておくと、自分の血圧の変化を知ることができます。



## “お酒はほどほどに”

アルコールの飲み過ぎは血圧を上げ、心臓の負担を増してしまいます。目安として、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎の場合は0.5合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインなら2杯程度にとどめましょう。



# 5月31日は世界禁煙デー!

この機会に  
ぜひ禁煙を!

日本では、年間13万人\*が喫煙によって死亡しているといわれています。  
タバコを吸わない人でも、他人の煙を吸わされること(=受動喫煙)によって、  
年間1万5千人が死亡しているといわれています。

\*厚生労働省：健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

## 実は喫煙者の煙を吸う受動喫煙の方が怖い!

タバコの煙は喫煙者だけでなく、周りの人への健康にも影響を与えます。  
それはあなたの大切な人(家族・恋人・友達など)の病気リスクを高めます。

主流煙に対して副流煙は  
さらに**高リスク**

ニコチン  
2.8倍

タール  
3.4倍

一酸化炭素  
4.7倍

同室で吸っていないくても、  
喫煙者家庭の乳幼児の  
乳幼児突然死症候群の  
リスクは約**5倍**に!

同室の場合は  
約**10倍**にも!



職場の受動喫煙で  
糖尿病になるリスクは  
**2倍**に!

夫が喫煙者の妻(非喫煙者)の  
肺がん死亡リスクは約**1.3倍**に!  
また、肺腺がんになった妻の37%  
(3人に1人)は夫からの  
受動喫煙が原因!



ユアサ健保の  
被保険者喫煙率は高い!

男性被保険者  
ユアサ健保 **43.6%**  
全国平均 27.1%

喫煙率は  
全国平均の約**1.6倍**!

ユアサ健保では禁煙サポートプログラムを用意しています。

全額  
健保負担

2022年度 参加者28名中  
12名が卒煙に  
成功! 成功率  
約**43%**

## オンライン卒煙プログラム

あなたの禁煙チャレンジ、私たち卒煙カウンセラーが応援します!

アプリを取得して  
卒煙カウンセラーの  
初回面談を予約!

- ① アプリをダウンロード  
QRコード、もしくはApp Storeまたは  
Playストアで「ascure卒煙」と検索
- ② アプリで初回面談を予約  
招待コードはこちら!



**495007**

「本当に禁煙できるのか  
自信がない・・・」  
そんな方も、  
ぜひ面談にご参加ください!

### ● ご参加の条件 \*1

- ユアサ健康保険組合の加入者の方 \*2
- スマートフォンアプリを利用できる方 \*3
- 禁煙を希望する方

### ● 問い合わせ先

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム  
ascure@cureapp.jp  
対応時間：月曜～金曜 10:00～17:00  
(土日祝日、その他弊社が規定する休日を除く)

\*1：既往歴によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。それ以外でもうつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。/ \*2 参加資格がないことが発覚した場合、(退職者等)は全額自己負担いただきます。/ \*3 動作環境：iOS 10.0以上 (iPhone) / android 5.0以上のスマートフォン (PC・タブレットはご利用できません。)





# にっぽん旅 ウォーキング

富山県砺波市



## 砺波平野に春を告げる 可憐な花の絨毯

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時期は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆつたり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によっ

てチューリップが一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリイな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門素麺などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。





## 2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しむ「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエキス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

**DATA** 時間：9:00～18:00／休：年末年始、展示入替日等／電話：0763-33-7716



## 1 富山県花総合センター エレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

**DATA** 時間：9:00～16:30／休：火曜／電話：0763-32-1187



## 4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

**DATA** 時間：チューリップフェア期間を除き 散策自由※開館時間は施設により異なる／休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため 臨時休園あり／電話：0763-33-7716（チューリップ四季彩館）

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



## 3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

**DATA** 時間：10:00～18:00（入場は閉館30分前まで）／休：年末年始、施設点検日等／電話：0763-32-1001



## 5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

**DATA** 時間：9:00～18:00／休：年末年始／電話：0763-58-5831



約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。





接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められています

ご注意  
ください!

# あなたの受けた施術は本当に 健康保険の対象ですか?

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められているのをご存じですか。  
保険証が「使える場合」と「使えない場合」があり、使えない場合は全額自己負担です。  
療養費を返還いただく場合もありますので、ご注意ください。

接骨院・整骨院で保険証が  
「使える場合」「使えない場合」



ケガや原因のある痛みは  
**保険証が使えます**

## 骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

外傷性が明らかなケガによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

リラクゼーション目的  
のマッサージ



日常生活の疲れや  
老化による肩こり・  
膝の痛みなど



運動後の筋肉疲労



ケガではない病気  
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)  
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や慢性病  
からくる痛みやしびれ



病気や原因不明の痛みなどには  
**保険証は使えません!**  
(全額自己負担)

過去の交通事故  
などによる後遺症



症状の改善が見られない  
長期の施術



医療機関で同じ部位の  
治療を受けているとき



医師の同意のない  
骨折や脱臼の施術  
(応急処置を除く)



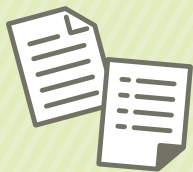
(いわゆるストレッチングは対象外です)

仕事中や通勤途上のケガ  
(労災保険が適用)



鍼灸院での施術でも健康保険の対象にならない場合がありますのでご注意ください。





## 就職などで

## 他の健康保険組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者のお子様等が就職で、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要です。**

他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

## その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きを  
お忘れなく！



## 被扶養者の要件

- 原則として国内に居住している
- 3親等内の親族である
- 年収が基準以下である  
(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仕送り額より少ない

※上記以外にも別途要件があります。

## 3親等内の親族



※配偶者とその親族には内縁関係も含みます。

## 必要書類

- 健康保険被扶養者（異動）届
- ユアサ健保の保険証（返却）
- 新しく加入した健康保険の保険証のコピー



詳細および届出書のダウンロードはホームページをご覧ください。

## 住所変更された場合も手続きが必要です

当健保組合からお送りしている『ユアサけんぽだより』、医療費通知、家族健診等のお知らせがお届けできなくなります。変更の際は「健康保険住所変更（訂正）届」を事業所（会社）経由でご提出ください。

## 令和6年度 被扶養者の「資格確認」（検認）の方法が変わります

当健保組合では、被扶養者の資格確認を毎年度実施していますが、令和6年度より調査方法を従来の『確認調書（紙）』から『Web検認システム』を用いての調査方法に変更いたします。

『Web検認システム』の詳細は、対象の被扶養者がいる被保険者の方に、ご連絡させていただきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。一部の事業所（会社）については、従来通り『確認調書（紙）』での調査を予定しております。

## 健保の被扶養者の「資格確認」（検認）とは？

被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしていることを確認する調査です。認定基準に該当しない方が扶養のままでいると、医療費等の給付費の不適切な支出につながり、健保組合の財政に影響を及ぼします。また、本来の扶養削除日までさかのぼって保険給付費等の請求をすることとなるため、事務の非効率化につながってしまいます。



健康保険証は2024年12月2日に廃止

# 医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

マイナ  
保険証  
始まっています!



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット

1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

メリット

2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが限度額内ですみました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定書を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口での支払いが限度額内で収まり、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの?メリット編】



## 「ユアサけんぽだより」アンケート&プレゼント

誌面に関するご意見や感想を募集します。

回答をお寄せいただいた全員に

『えらべるPay 500円分』を  
プレゼント 奮ってご応募下さい



さらに  
抽選で3名に  
カタログギフト  
(5,000円相当)を  
プレゼント

えらべるPayはポイントやPay系の商品を自由に選べるギフトです。専用アプリのダウンロードや会員登録は必要ありません。アンケートにてお答えいただいたメールアドレスに、後日ポイント付与のためのURLをお送りいたします。

〈お申込みはこちら〉



▶回答は右記のURLまたはQRコードよりお願いいたします。 <https://form.run/@shaho-UQ7gFumrmQEcuC1aD7xM>

応募締め切り 2024年5月31日金曜日(プレゼントは1ヵ月をめぐにお送りします)。

※プレゼントをご希望の方は記号・番号(保険証に記載の番号)、氏名、メールアドレスを必ず入力してください(1世帯1回限り)。

えらべるPayはメールアドレス「yuasa\_campaign@shaho.co.jp」にてお送りいたします。あらかじめ当該メールを受信できるよう受信リストにご設定ください。Wチャンス当選者には事務局よりカタログギフト送付先の確認のためご連絡をさせていただきます。



ユアサ健康保険組合

〒101-0053 東京都千代田区神田美土代町7番地 神田第二中央ビル4階 TEL: 03-6369-1770

URL: <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

Q 検索

制作 / (株) 社会保険研究所