

健康・体力づくりに役立つ情報誌

ユアサ

秋号

けんぽだより

YUASA Health Insurance Association 2024



盛岡市中央公民館庭園 旧中村家住宅 / 提供: PIXTA

ユアサ健康保険組合

2023年度 決算のお知らせ

保険料収入の増加と拠出金の一時的な減少により

差引収支額 1億69百万円の黒字に

ユアサ健康保険組合の2023年度の決算が、去る7月25日に開催された第224回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

当健康保険組合の2023年度の決算は、収入総額20億58百万円に対し、支出総額18億89百万円となり、差引収支額で1億69百万円の大きな黒字となりました。

収入面においては、前年度比で、被保険者数増（+152人）、物価高対策への賃金の上昇を反映して、平均標準報酬月額（+3,118円）、平均標準賞与月額（+0・28ヵ月分）が増えたことにより、1億38百万円の保険料収入の増となりました。

一方、支出面では、新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、医療機関への受診機会が増えた

ことによる保険給付費の増（受診控えの反動）に加え、重症化疾患患者の医療費も増加し、被保険者1人当たり保険給付費が前年度比の111・2%と例年のない大きな伸びとなりました。

特に被扶養者1人当たり医療費が大きな伸びを示しております。

その結果、保険料収入が大きく伸びたものの、保険給付費を含む支出総額も1億34百万円の増となり、2022年度並みの1億69百万円の差引収支額となりました。

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）はここ2年程比較的低位安定していますが、これは一時的なものであり、今後、団塊の世代のすべてが後期高齢者へ移行する、いわゆる「2025年問題」を来年に控えており、後期高齢者支援金はさらなる増加が見込まれます。

直近の健康保険組合の動きとしては、昨年12月20日に突然、「2024年12月2日に保険証を廃止する」ことが閣議決定され、代わりにマイナ保険証（マイナンバーと保険証をひも付けすることが必要）に一本化することになりました。

全員がマイナ保険証に移行することにより、質の高い医療の享受、窓口負担の軽減などの医療DXに貢献することが見込まれますが、6月現在のマイナ保険証の利用率は全国で約9・9%と極めて低い状況です。

このような状況にもかかわらず、保険証廃止は国の施策（方針）によって進められており、加入者の皆さまには事業所管理部門を通して、「マイナンバーの登録状況確認」をお願いすることとなっております。また、健康保険組合では国の方針を注視し、「資格確認のお知らせ」の配布、「資格確認書」の発行などを予定しております。

当健康保険組合としましては、第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導が4月にスタートし、これまでの成果を振り返り、新たな目標を設定し、各施策を開始したところです。

今後その時々に応じた効果的な保健事業の推進や事業主と連携したコロナヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを進めてまいります。

加入者の皆さまにおかれましては、年1回は健康診断を受診しご自身の健康状態をご確認ください。また、当健康保険組合が実施する以下の各種保健事業に積極的なご参加をお願いいたします。

- 生活習慣病予防のための生活習慣改善プログラム（特定保健指導）への参加
- 禁煙プログラムへの参加
- 重症化予防事業への参加
- 健康ポイントウォークイベントへの参加

決算の主なポイント

- 保険給付費は前年度より増加、高齢者医療への拠出金が前年度より減少

保険給付費と高齢者医療への拠出金は当健康組合の保険料収入の8割強が当てられています。

- 収入の柱である保険料収入は増加
被保険者数と平均標準報酬月額、平均標準賞与額が増えたことにより増加しました。

- 効果的な保健事業と受診率向上の推進

疾病予防のための効果的な保健事業の提供と情報発信に努めました。

2023年度 収入支出決算概要



健康保険分

収入と支出の割合

その他収入(2.2%)
調整保険料、
交付金・補助金収入等



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。

一般保険料
(97.8%)
20億1,200万円

差引収支
(黒字)

事務所費(3.9%)
保健事業費(5%)

その他(1.7%)

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。

納付金・支援金
(37.6%)
7億1,100万円

POINT

保険給付費

医療費の支払いや出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

保険給付費
(51.8%)
9億7,800万円

収入 (百万円)

| | |
|--------------|-------|
| 一般保険料 | 2,012 |
| 調整保険料 | 30 |
| 財政調整事業交付金* | 14 |
| 特定健診・国庫補助金収入 | 1 |
| 雑収入 | 1 |
| 合計 | 2,058 |

* 高額医療への交付金

支出 (百万円)

| | |
|-----------|-------|
| 事務所費 | 74 |
| 保険給付費 | 978 |
| 納付金・支援金 | 711 |
| 保健事業費 | 94 |
| 財政調整事業拠出金 | 31 |
| 連合会費・その他 | 1 |
| 合計 | 1,889 |

収入

支出

収入合計 2,058 百万円 - 支出合計 1,889 百万円 = 差引収支額 169 百万円

介護保険分



収入 (百万円)

| | |
|---------|-----|
| 保険料 | 273 |
| 繰越金 | 0 |
| 繰入金・その他 | 0 |
| 合計 | 273 |

支出 (百万円)

| | |
|-------|-----|
| 介護納付金 | 237 |
| 雑収入他 | 0 |
| 合計 | 237 |
| 差引収支額 | 36 |

組合現況

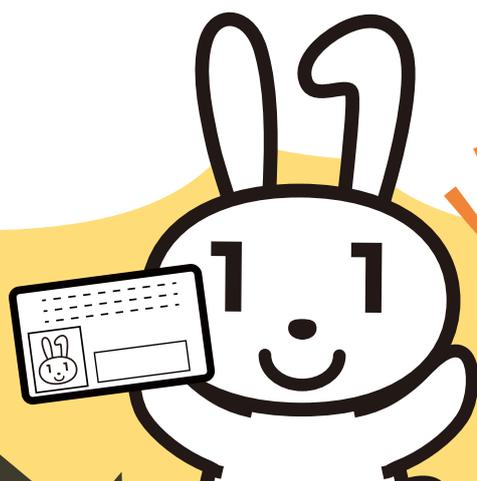
令和5年度決算数値



- 被保険者数 3,515人
- 平均年齢 男性 43.74歳、女性 39.20歳
- 平均標準報酬月額 412,095円
- 平均標準賞与額(年間合計) 1,747,282円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の87.3 (事業主 1,000分の52.65、被保険者 1,000分の34.65)
- 介護保険料率
1,000分の19.0 (事業主 1,000分の9.5、被保険者 1,000分の9.5)

2024年12月2日で 現行の健康保険証は廃止され、 マイナ保険証に一本化されます！

新規交付、再交付はいたしません。



マイナ保険証を使って
“損”をなくそう

マイナ保険証を
使用しないと、
こんなにも

損

簡単な申請が使えない！

医療費控除の確定申告が面倒

現行の保険証では、医療費控除の申請に手間がかかります。マイナ保険証なら、E-Taxとの連携で、申告書へ自動入力が可能になり、申請がとても楽になります。



医療費が無駄に！

医療費が20円*高くなる



現行の保険証を使うと医療費が高くなります。

*初診時の医療費(自己負担3割では6円)

転職や引越しの度に不便！

手元に保険証が届くまで使えない



現行の保険証だと、変更手続きが終わっても、手元に届くまで時間がかかり、使うことができません。マイナ保険証は、加入および変更の手続きが完了次第、そのまますぐに使用できます。

手続きが必要！

高額な窓口支払いが必要

現行の保険証では、事前に「限度額適用認定証」を申請しないと、高額療養費の立て替え払いが発生します。マイナ保険証なら、申請をしていなくても窓口での立て替え払いが発生しません。



情報の共有ができない！

医療情報の共有ができない

現行の保険証では、過去の医療情報(調剤や健診結果)の共有ができません。マイナ保険証であれば、本人の同意により健診結果や薬剤情報を共有できるので、より質の良い治療が可能になります。



マイナンバーカードで受診するための準備

マイナンバーカードをお持ちでない方は、**まずはマイナンバーカードを取得**

まだマイナンバーカードを取得していない方は、以下の3つの申請方法から選んでマイナンバーカードを取得しましょう。

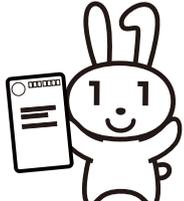
詳しくはこちら

1



オンライン申請(パソコン)
スマートフォンから

2



郵便による申請
(手続きの申請書から)

3



町中の証明写真機から



マイナンバーカード
総合サイト



マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるには？



マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要です。
登録は以下の3つの方法等があります。

マイナンバーカードの
保険証利用申し込み
の動画はこちら

1



スマホで
簡単！

マイナポータル

2



カードをかざし、4桁の
暗証番号を
入れるだけ！

セブン銀行 ATM

3



受診時に
簡単に
できます！

医療機関窓口の
カードリーダー



厚生労働省

マイナンバーカードの保険証利用の仕方

マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



顔認証か暗証番号入力で
本人確認

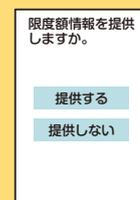


または



※かかりつけ医などでは職員の目視でもOK

情報取得の同意確認をして
受付終了



- ・診療情報
- ・薬剤情報
- ・特定健診情報
- ・限度額情報

の同意確認は受診の
都度行います。

マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による
一時停止については
24時間365日受付



10月は健康強調月間です

第15回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

被保険者のみ対象

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

10/1(火)～10/31(木)

エントリー期間

2024年9/30(月)まで

健康強調月間につき、いつもの2倍!

チームの平均歩数に応じてポイントをプレゼント!

| | |
|----------------|--------|
| 平均歩数 10,000歩以上 | 3,000P |
| 平均歩数 8,000歩以上 | 2,000P |
| 平均歩数 6,000歩以上 | 1,600P |
| 平均歩数 3,000歩以上 | 1,000P |
| 平均歩数 3,000歩未満 | 600P |

3,000歩未満であっても、チームの平均歩数が0歩の場合はポイントはつきません。

エントリー締切間近!



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)



▼スマホアプリ(イメージ)



「健康ポイントTOP」をクリック!

STEP 2

チームに入る

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。



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。



これで参加準備はOK!

イベント開催中

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!



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』を積極的にご利用ください。

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

- 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



健康ポイントプログラム『ポイント』の確認方法

健康ポイントプログラムでは、TOP画面右側の『ポイントの確認・履歴を見る』をクリックすると『ポイント確認』画面にてポイントを確認することができます。



スマホからは『ポイント通帳』をタップするとポイント確認が表示されます。

ポイントの有効期限は2年です。期限が切れる前に商品を交換しましょう。

対象となる事例に
該当した場合は

接骨院・整骨院(柔道整復師)を
利用される方へ

制度変更になる場合は
別途ご連絡いたします。

「受領委任払い」から 「償還払い」に 変更される場合があります



接骨院・整骨院からの療養費の請求には、不適切なものが含まれていることが指摘されています。

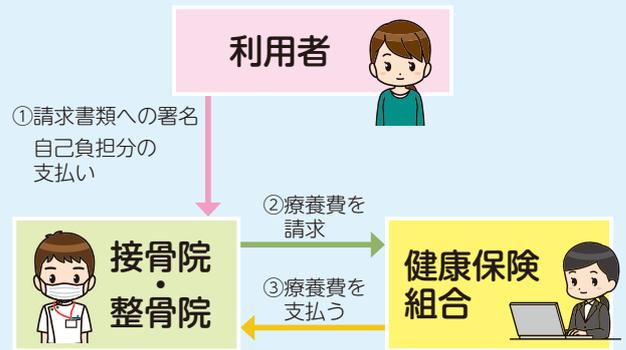
このため、健康保険組合(以下、健保組合)は厚生労働省から適正に療養費を支払うことを求められており、接骨院・整骨院で受けた施術内容の照会を行うなど適正化に努めています。

通常、接骨院・整骨院の施術は「受領委任払い」で、健康保険が使える施術については自己負担分のみを窓口で支払うことで利用できます。これに対し、令和4年6月から、利用者ごとに「償還払い」に変更する仕組みが導入され、下記の「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する利用者は、健保組合の判断で償還払いへの変更が可能となりました。償還払い制度への変更は組合会での決議が必要となりますが、変更になると、窓口では全額を負担し、後から、領収書を添えて所定の様式で健保組合に申請し、健保組合の審査で適切であれば健保組合負担分の払い戻しを受けることができる形になります。

接骨院・整骨院を利用する際は適正な利用を心掛けるとともに、施術内容の確認などの照会については、必ずご回答いただくようお願いいたします。

受領委任払い

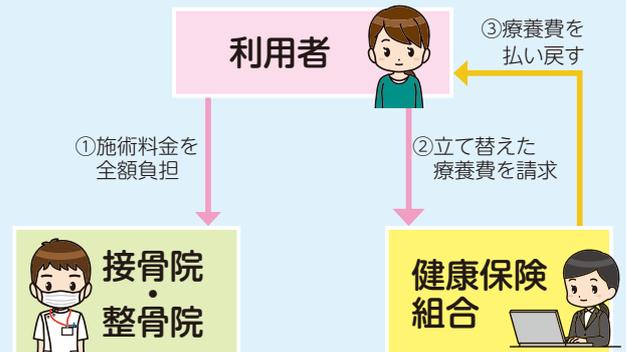
窓口では自己負担分だけを支払い、接骨院・整骨院が療養費を健康保険組合に請求します。



「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当

償還払い

窓口では全額を支払い、後から健康保険組合に療養費を請求して払い戻しを受けます。



償還払いへの変更の対象となる事例

- 1 健康保険組合等が繰り返し利用者照会を行っても回答しない利用者
- 2 複数の施術所(接骨院・整骨院)で同部位の施術を重複して同じ月に受けている利用者
- 3 長期かつ頻回な施術を継続して受けている利用者
- 4 自己施術(柔道整復師による自身に対する施術)の保険請求を行った柔道整復師である利用者
- 5 自家施術を繰り返し受けている利用者

自家施術 …柔道整復師の家族に対する施術、柔道整復師の関連施術所の開設者および従業員に対する施術

被保険者
被扶養者
対象

ユアサ健保の

禁煙サポート事業のご案内

全額
健保負担

ユアサ健保では2つの禁煙サポートを用意しています。ぜひご参加ください。

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!



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

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 **41.5%**
全国平均 25.4%

喫煙率は全国平均の約**1.6倍!**

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。)

禁煙外来補助



詳細はこちらから

| | 要件 |
|-------|---|
| 補助対象者 | 日本国内の医療機関の禁煙外来において、健康保険適用での禁煙治療を受診し、所定の禁煙外来プログラムを終了した20歳以上の被保険者 |
| 補助回数 | 1事業年度1回限り |
| 補助額 | 禁煙外来の自己負担分(上限30,000円) |
| 申請方法 | 禁煙外来プログラム終了後、支給申請書を事業所(会社)経由で健康保険組合に提出 |
| 添付書類 | ①医療機関が発行した5回分の領収証(原本)、②禁煙外来治療終了証明書 |

全国禁煙クリニック一覧

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
(日本禁煙学会)
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



※禁煙外来の種類は、内服薬での禁煙治療とし、薬局で購入した禁煙補助薬(ニコチンパッチ・ニコチンガム等)は支給対象外、禁煙を途中で断念した場合も支給対象外です。なお、交付後に判明した場合は、補助金相当額を返還していただきます。



お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づくがん予防*」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の摂り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取る」と「がんの原因になるということが明らかになっている」とあります。そして、あらゆる食品の中で特に勧めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

*科学的根拠「基」へがん予防：https://ganjo.ho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



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

免疫力UP! がん予防にも役立つ 食品たち(5選)

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとても大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお薦めの食品5選をお伝えします。



β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。

キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11・8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防御システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富で、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気を闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり働くようになりま

COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなること明らかにしています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せている人の方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くならないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170cmの人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = BMI

例) 身長160cm、体重60kgの場合なら
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.43$



万能食品はない

す。また、卵には「亜鉛」が豊富です。亜鉛は免疫細胞の要であるNK(ナチュラルキラー)細胞を増やして免疫力を高める働きがあります。さらに炎症を抑えたり、免疫機能全般を活発にします。亜鉛は卵で取ると、同時に含まれる栄養素との相乗効果を得やすくなります。

お薦めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることによって食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

いっぽん旅 ウォーキング

岩手県盛岡市

みちのくの山々に抱かれる スタルジツクな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第

九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



1 盛岡市中央公民館庭園

あたご愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じじゃ麺」の人気店がある。

4 盛岡城跡公園

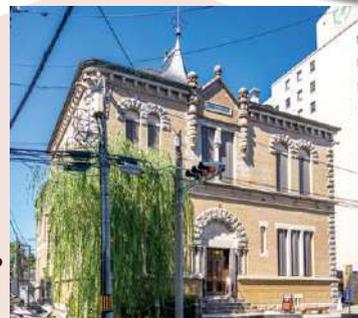
江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。しんこう石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



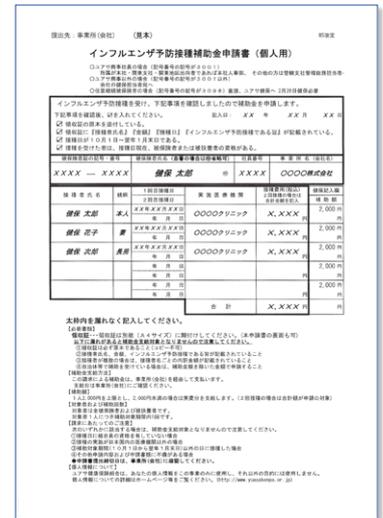
インフルエンザ予防接種費用の補助について



当健保組合では、疾病予防事業の一環として、本年度もインフルエンザの予防接種費用の補助を行います。インフルエンザは、普通の風邪と違い、感染力が強く、特に高齢者や慢性疾患を有する方が発症すると重症化する場合があります。この機会にインフルエンザワクチンを接種しましょう。

■実施要項

| | |
|--------|--|
| 補助対象者 | 被保険者および被扶養者 ※接種の日に被保険者および被扶養者の資格があること。 |
| 補助上限額 | 3,000円/人 ※補助金額を下回る場合は実費分のみの支給となります（消費税込）。 ※自治体など他の制度により補助を受けた場合はその制度を優先し、自己負担した金額を申請してください。 |
| 補助回数 | 実施対象期間内に1人1回 |
| 対象接種種目 | 新型・季節型関係なく対象 |
| 実施対象期間 | 2024年10月1日(火)～2025年1月31日(金)に接種したものを |
| 申請方法 | 「インフルエンザ予防接種補助金申請書(個人用)」に医療機関発行の領収証を添付し申請 |
| 提出先 | 事業所(会社)の健保ご担当 ※任意継続被保険者の方のみユアサ健康保険組合に直接お送りください。 |



■申請に当たっての注意事項

申請書提出に漏れ等の不備があると補助金支給の対象となりませんのでご注意ください。

- ・領収証は必ずのり付けで添付してください(申請用紙の裏面も可)。
- ・領収証は必ず**原本**であること(コピー不可)。
- ・領収証に、接種者氏名、金額、インフルエンザ予防接種である旨が記載されていること。
- ・領収証に、接種者が複数の場合は、接種者ごとの内訳金額が記載されていること。
- ・自治体等で補助を受けている場合は、補助金額を除いた金額で申請すること。

インフルエンザ予防接種補助金申請書(個人用) 見本



詳細はこちらから

巡回レディース健診を受けましょう!



多くの方がすでにお申し込みをされています。毎年、秋以降は大変混み合います。早めのお申し込みを!!

インターネット予約をご利用いただくと、ご希望の空き会場があれば即日決定できます。郵送の場合は最長4週間程度かかります。

お申し込みがまだの方にはハガキが届きます。



① 健診予約システムにアクセス《スマホ・パソコン共通》

ユーザーIDとパスワードを入力してログイン

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

06139299

yuasakenpo24zeyoyaku



スマートフォン用QRコード

② 健診を受診される方の情報を登録

「健康診断のお申込み」をクリックし、情報を入力します。

③ 希望の会場・日程を選択

選択会場にて予約が確定します。

④ 受診項目を選択

⑤ 申込内容確認画面で内容を確認し、「申込」ボタンをクリック

ご登録のメールアドレスに申込完了メールが届き、お申込み手続きは完了です。

変更・キャンセルは、申込完了メールに記載されている実施健診機関にご連絡ください。

申込完了メールは、次のアドレスで自動配信されます。no-reply@zenkenkyo-yoyaku.net

受信拒否設定の解除をあらかじめお願いします。

こころも、からだも、晴れやかに。こころとからだの健康相談

無料

365日・24時間いつでも、あなたのお話を伺います

フリーダイヤル ☎0120-110-473

WEB相談はこちら



専門医がいる病院の
情報が欲しい

近所の医療機関が
知りたい

健診結果の数値の
意味を教えてください

相談内容はさまざま
こころとからだの健康・育児・介護など
お悩みにおたえします

妊娠中に風邪を
ひいてしまった

親の介護に疲れた…

夜間、子供が
急に熱を出した



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
黒田 恵美子

動画で
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



事務局 だより



健康保険組合の事務所移転のお知らせ

当健康保険組合は、9月1日付で事務所を移転いたしました。

移転先

新住所 〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地
神田平沼ビル8階

電話 03-6369-1770 (変更ありません)

FAX 03-6369-1880 (変更ありません)

保険証の取り扱いについて

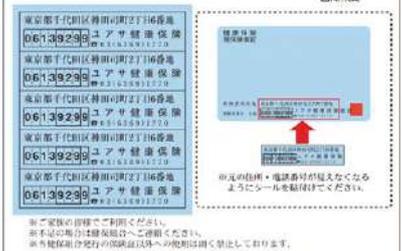
健康保険証の表面に記載されている「保険者所在地」が変更になりますが、本年12月2日をもって保険証の新規発行は終了し、マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行するため、**保険証の差し替えは行いません**。なお、以降経過措置期間終了までは現状のままご使用いただいても問題ありませんが、新住所に訂正を希望される方のために新所在地の「訂正シール」を同封いたしますのでご利用ください。

▶シール見本

健康保険被保険者証 住所変更訂正用シール

ユアサ健康保険組合は9月1日付で事務所を移転いたしました。被保険者証の表面に記載されている「保険者所在地」が変更になりますが、本年12月2日をもって保険証の新規発行は終了し、マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行するため、保険証の差し替えは行いません。尚、移行経過措置期間終了(令和7年12月2日)まで現状のままご使用いただいても問題ありませんが、新住所に訂正を希望される方は、右図のように訂正用シールを被保険者証に貼ってご利用ください。

※マイナ保険証についての詳細は、厚生労働省のホームページをご確認ください。
<https://www.mhlw.go.jp/focus/08272/08272.html>



※ご家族の皆様でもご利用ください。
※本誌の場合は被保険者へご連絡ください。
※本誌掲載の住所は掲載日時点での掲載は誤りなくしております。

今年度より
(Web)で

令和6年度「被扶養者資格確認」 (検認)を行います

当健康保険組合では、被扶養者の資格確認を毎年実施しています。10月から順次、対象の被扶養者がいる被保険者の方に各事業所(会社)を通じて「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」を送付しますので、お手元に届きましたらご協力をお願いいたします。

なお、今年度より、**Web検認システム [iBss]**を導入しました。操作マニュアル等の詳細は「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」と併せて送付されますので、初回登録から始めてください。

【Web検認】のメリット

- ・スマホ、パソコンで**かんたん入力!**
- ・提出書類は**Webで送信!**
- ・システム誘導で、**ミスや漏れがなく提出!**
- ・困ったときには、**当健保専用コールセンター**がサポート!



初回登録方法

ポータルサイトに保険証の記号・番号でログインし、ご自身で『ID』と『パスワード』を作成してください。登録したメールアドレスに届く『認証コード』を入力すれば、初回登録は完了です。

ガイドに従って調査票に入力し、表示された提出書類の画像をアップロード

提出完了!

健保組合の被扶養者の『資格確認』(検認)とは?



健保組合の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していると、医療費等の保険給付費の不適切な支出につながります。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被保険者に請求することとなるため、事務が煩雑になってまいります。

検認の対象となる被扶養者および配偶者



- (1) 令和6年(2024年)1月1日までに資格を取得し、確認日現在認定されている人
- (2) 令和7年(2025年)4月1日現在、18歳以上の人
- (3) 令和5年(2023年)の収入が80万円(60歳以上は130万円)以上の人
- (4) 令和5年(2023年)の収入がオンライン資格確認(中間サーバー)で照会できない人
- (5) 夫婦で子を共同扶養しており配偶者が被扶養者でない場合の配偶者(年間収入)
- (6) 健保組合が調査が必要と認めた方

「ユアサけんぽだよりアンケート」のお礼

けんぽだより春号において「ユアサけんぽだよりアンケート」を実施いたしました。多くの皆さまにご回答をいただきありがとうございました。今後のよりよい誌面づくりに活かしてまいります。



ユアサ健康保険組合
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 TEL: 03-6369-1770
URL: <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

検索

制作 / (株) 社会保険研究所