

健康・体力づくりに役立つ情報誌

ユアサ

保存版

けんぽだより

YUASA Health Insurance Association 2023



権現堂桜堤 (埼玉県幸手市)

ユアサ健康保険組合

2023年度予算は黒字を確保！

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

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

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、7億34百万円となり、総支出に占める拠出金の割合は38.2%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。

高齢者医療への拠出金は、前年度より団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健保組合が拠出する支援金が大幅に伸びています。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、2023年度予算にも織り込みました。

このようなか、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指し、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ることを決定しました。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

ユアサ健康保険組合の2023年度予算案が、2月27日開催の第220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。

2023年度の予算は、収入総額19億67百万円、支出総額19億22百万円、差し引き45百万円とかる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となります。

一方、支出は、皆さまが医療機関等にかかったとき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9億63百万円となります。また、当健保組合に直接関わらない、65歳以上の高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金と後期高齢者支援金）が、支出全体の38%と高い比率を占めており、7億34百万円と大きな金額となっております。

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。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）となつていますが、今後は前期高齢者医療への拠出金もその一部に、今までの加入者割から総報酬割を織り込まれることが決定し、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の導入が予定されています。

当健保組合では、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。具体的には次のような取り組みです。

- 健康診断の受診率向上
- 生活習慣病予防のための特定保健指導の参加率向上
- ジェネリック医薬品への切り替え推進
- 禁煙プログラムへの参加促進
- 重症化予防事業への参加促進
- 健康ポイントウォーキングイベントへの積極的な参加促進

加入者の皆さまにおかれましては、以上に掲げた施策のほか、4ページからの保健事業一覧表にも掲載しておりますので、これらの事業により多くの方々に積極的にご参加いただきますよう、よろしくごお願い申し上げます。

2023年度 収入支出予算概要



健康保険分



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。このうち、「基本保険料」は皆さまの医療費などに、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入と支出の割合



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

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

収 入 (百万円)	
一 般 保 険 料	1,918
調 整 保 険 料	29
財政調整事業交付金	17
特定健診・国庫補助金収入	1
法定健診受託料他	1
雑 収 入	1
合 計	1,967

支 出 (百万円)	
事 務 所 費	88
保 険 給 付 費	963
納 付 金 ・ 支 援 金	734
保 健 事 業 費	107
財政調整事業拠出金	29
連 合 会 費 ・ そ の 他	1
合 計	1,922

収入合計	1,967百万円	—	支出合計	1,922百万円	=	差引収支額	45百万円
------	----------	---	------	----------	---	-------	-------

介護保険分



収 入 (百万円)	
保 険 料	256
繰 越 金	0
繰 入 金 ・ そ の 他	0
合 計	256

支 出 (百万円)	
介 護 納 付 金	240
雑 収 入 他	0
合 計	240
差引収支額	16



予算編成の基礎となった数字



- 被保険者数 3,470人
- 平均標準報酬月額 406,658円
- 健康保険料率 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)

- 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)
- 基本保険料率 1,000分の53.119
(事業主 1,000分の32.118、被保険者 1,000分の21.001)
- 特定保険料率 1,000分の32.881
(事業主 1,000分の19.882、被保険者 1,000分の12.999)
- 調整保険料率 1,000分の1.3
(事業主 1,000分の0.65、被保険者 1,000分の0.65)

★介護保険の対象となる被保険者数 1,800人

★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)

加入者の皆さまの健康をサポートします

ユアサ健保では、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(家族) ○・任継(本人) ◎			
			35歳未満	35歳以上	被扶養配偶者	被扶養者	家族健診を受診しない女性限定 15歳以上	
定期健康診断 生活習慣病予防健診 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 ・ただし、人間ドックは定額21,000円
婦人科検診	・子宮がん検診 ・乳がん検診	○	○	—	—	—	—	・8,000円までの実費 ・健保組合が指定する項目以外は自己負担
婦人科郵送検診 (自己採取)	・子宮頸がん検診 ・乳がん自己触診 グローブ配布	—	—	—	—	○	—	・無料送付
家族健診 (巡回健診・施設健診)	健保組合が推奨する健診項目を含む健診	—	—	○	○◎	—	—	・産業保健研究財団に委託 ・健保組合が指定する項目以外は自己負担
家族健診 (個人受診・最寄りの健診機関)	健保組合が推奨する健診項目を含む健診	—	—	○	○◎	—	—	※上記家族健診の会場が近くがない方に限る ・健保組合が指定する項目以外は自己負担 ・健康診断は29,000円までの実費 ・婦人科検診は8,000円までの実費
歯科健診	虫歯検査、ブラッシング指導	○	○	—	—	—	—	・集団健診あるい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受けてください！

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。



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

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

●みんなチャレ禁煙

禁煙補助薬と仲間と行うプログラム

対象者 被保険者・被扶養者

※詳しくはP10～11参照

●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2,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者・被扶養者

●家庭用常備薬等斡旋

年2回特別価格にて提供します。

上期：ご自宅に案内を送付 下期：WEB受付



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。



本当の怖さを知っていますか？ メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群 通称メタボ

「メタボ」という言葉が一般に広まったことで、「メタボリックシンドローム=肥満」という誤った認識を持ち、「たかがメタボ」と放置している人は少なくないかもしれません。しかし、メタボの放置は危険です。

「メタボリックシンドローム」とは、正しくはどういう状態なのか、放置するとどういう状態を引き起こすのかを改めて確認し、予防・改善に努めましょう。

中高年男性の2人に1人、
女性の5人に1人が該当！
(予備群を含む)

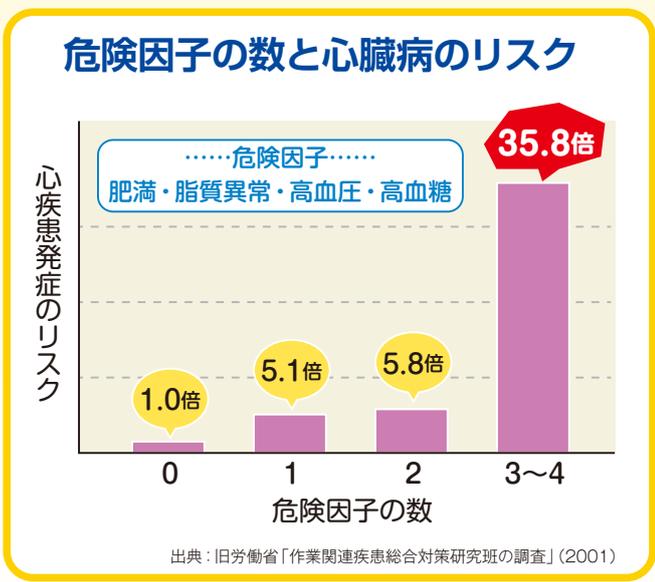


メタボはただの太り過ぎでは片付けられません

メタボリックシンドロームは、内臓の周りに脂肪が蓄積することで脂質異常、高血圧、高血糖などによる動脈硬化のリスクが高まっている状態です。
メタボは腹囲（おへその高さ）が男性85cm以上、女性90cm以上に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうち、2つ以上該当するとメタボ判定されます。また、1つでもあればメタボ予備群と判定されます。

メタボの判定基準

腹 囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	以下の2つ以上に該当 ①脂質異常 中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 <small>(いずれかまたは両方)</small> ②高血圧 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上 <small>(いずれかまたは両方)</small> ③高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上	→	メタボリックシンドローム
--	---	---	---	---------------------



リスクが重なると、 発症リスクは約36倍にも！

肥満、脂質異常、高血圧、高血糖の動脈硬化のリスクが重なると、1つもない人に比べて心臓病の発症リスクは約36倍にもなります。

食生活の改善や習慣的な運動で、
内臓脂肪の減少を
目指しましょう！





メタボ解消には ウォーキングが効果的

食事制限だけではなく、運動が重要!

メタボの解消には、食事によるエネルギー摂取と運動等によるエネルギーの消費バランスを見直すことが大切です。食事制限だけでは筋肉が落ちてしまうため、食事のバランスに配慮するとともに、運動も組み合わせることで内臓脂肪を燃焼させることが大事です。

それには、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。体に負担を掛けない低～中強度で、継続的に運動しましょう。

1日平均200～250kcal
(ウォーキングで8,000歩～1万歩)
程度消費エネルギーを増やす

1カ月で体重約
-1kg!



主な有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ジョギング
- ・エアロビクスダンス
- ・ゆっくりとした水泳

低～中強度で
継続的に行うのが
ポイント!

まずは「ウォーキング」から

運動を始める人は、まずは「歩く」ことから始めてみましょう。基本姿勢のポイントを押さえ、腰や膝に負担を掛けないフォームで行いましょう。



ウォーキング
イベントに
参加しよう!

P9参照

頸を引いて
視線は前方へ

腕は前後に
大きく振る

爪先で
地面を蹴り、
かかとから
着地

肩の力は
抜く

胸を張り、
背筋と膝を
伸ばす

歩幅は
普段より少し
大きく



わん ポイント



多忙で運動する時間が取れない方は、「電車を一駅手前で降りて歩く」「なるべく階段を利用する」「テレビのリモコンを離れた場所に置く」といった日常生活の工夫で消費エネルギーを高めていきましょう。

10分間の活動によるエネルギー消費量の目安

※60kgの男性の場合

会社や駅で
階段を上る
42kcal

電車で立つ
19kcal

掃除
35kcal

TVを見ながら
ストレッチ
25kcal

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

- 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: C1000C3C

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

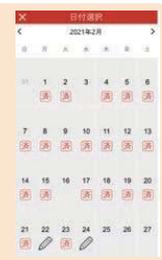


ウォーキングイベント等のお知らせを確認できます!

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

チーム別ウォークラリーを 開催します

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

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をプレゼントします。



開催期間

2023年 6/1 木 ~ 6/30 金



ポイント表

10,000歩以上	1,000P	8,000歩以上	800P	6,000歩以上	600P
4,000歩以上	300P	2,000歩以上	100P	2,000歩未満	10P

※ランキング形式ではありません。

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!

エントリー期間 2023年 5/1 月 ~ 5/31 水

STEP 2 チームに入る

自分でチームを作る

(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。



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!

これで参加準備はOK!

水分補給も忘れず!



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 **43.6%**
全国平均 27.1%

喫煙率は
全国平均の
約**1.6倍**!

一人で頑張るプログラム

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

募集開始

2023年 **5月1日(月)**~

「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!

【申込み期限】

2023年6月30日(金)

【申込み可能人数】

先着50名限定!

● ご参加の条件 *2

- ユアサ健康保険組合の加入者の方 *3
- スマートフォンアプリを利用できる方 *4
- 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: 既往歴等によっては、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。 / *2 上記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。 / *3 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。 / *4 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。)



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、年間約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

タバコの「百害」知っていますか?

タバコの煙には、5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん物質が含まれます。これらは血流に乗って全身に運ばれ、さまざまな病気のリスクを高めます。

タバコの三大有害物質

- ニコチン** 依存症にさせる作用がある。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させる。
- タール** タバコのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれている。
- 一酸化炭素** 酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす。動脈硬化を促進させる。

ユアサ健保の「禁煙サポート事業」のご案内

ユアサ健保では2つの禁煙サポートプログラムを用意しています。ぜひご参加ください。

※2つのサポートプログラムはどちらか一方のみ選択可能です。両方を申し込みすることはできません。

全額
健保負担

仲間と一緒に頑張るプログラム



アプリと薬の新しい禁煙

みんなチャレ禁煙



何気なくやってみようかとチャレンジを始め最後まで続けることができました。このアプリで皆さんのあたたかいコメントがあったお蔭だと断言できます。
50代 男性

禁煙をみんなとチャレンジしよう! / 3ヵ月の禁煙プログラム

習慣化アプリ「みんなチャレ」と禁煙補助薬「ニコレット」がセットになった禁煙プログラム



申込開始

2023年
5月31日(水)~

申込方法

2023年5月末に
別途ご案内いたします。

禁煙のプロが語る 新しい禁煙の形とは?

~7回の失敗を経て禁煙に成功!! その秘訣は?~(動画約10分)

- ①アプリの禁煙チームに参加 ▶ ②禁煙補助薬を自宅に配送 ▶ ③禁煙開始

監修医師

禁煙に関する研究の第一人者
産業医科大学産業生態科学研究所
大和 浩 教授



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。食事中も水分を取って、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。アルコール度数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。そうなる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。



なりません。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、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。



被扶養者の資格がなくなった方は届け出を忘れずに！

春は卒業や就職など、新しい門出のシーズンです。
ご家族の扶養状況や住所（単身赴任含む）に変更はありませんか？

就職などで資格を失い被扶養者から外れた場合や、結婚、出産などで被扶養者が増えた場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」を**5日以内**に各事業所（会社）の人事部または管理部の健保担当者を經由して当健保組合へ提出してください。

手続きをしないと医療費や給付金を遡って返還していただいたり、給付が受けられない場合がありますので、忘れずに届け出てください。



次のような方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130万円以上になる
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 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方が別居した
- 亡くなった
- 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）

被扶養者の要件

- 1 原則として国内に居住している
- 2 3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



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。

必要書類

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



書類のダウンロード
※詳細はホームページ
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医療費通知、家族健診、常備薬乾
旋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。

今年度も被扶養者の「資格確認」を行います

当健保組合では、ご家族が就職や収入超過による扶養削除、同別居区分の変更などの届け出の漏れがないよう被扶養者の資格確認を実施しています。各事業所（会社）を通して、7月以降順次「確認調書」を送付いたしますので、ご協力をお願いいたします。



ご協力お願い
いたします

保険証の正しい使い方、ご存じですか？

保険証はお金と同様に価値のある大切なものです。
取り扱いは十分に注意しましょう。

健康保険の被保険者・被扶養者になると「健康保険被保険者証」(保険証)が交付され、保険証を提示すれば健康保険の扱いで診療・投薬・入院治療などが受けられます。



届け出が必要です

事由	期限	提出書類
● なくしたとき	ただちに	<ul style="list-style-type: none"> 警察へ届け出 事業所(会社)へ「被保険者証再交付申請書」を提出 ※再発行手数料(500円/枚)がかかります
● 被扶養者に異動があったとき 結婚した、子供が生まれた、就職したなど	5日以内	<ul style="list-style-type: none"> 「健康保険被扶養者(異動)届」の提出 ※資格喪失の場合は保険証の返却
● 結婚などで氏名変更があったとき		<ul style="list-style-type: none"> 「健康保険被保険者・被扶養者氏名変更(訂正)届」の提出と保険証の返却
● 被保険者が退職などで資格を失ったとき		<ul style="list-style-type: none"> 保険証の返却

してはいけないこと

- 資格喪失や被扶養者基準から外れたにもかかわらず、保険証を使用して診察を受けた
→ 後日、健保負担分(7割または8割)を返還請求させていただきます。
- 他人に保険証を貸したまたは借りた
→ 貸し借りは厳しく禁じられており、貸した方も借りた方も刑法により罰せられます。
安易な気持ちによる貸し借りは、身に覚えのない負債や犯罪につながる危険性もあります。



ユアサ健保組合のホームページをご活用ください!



健康保険について困ったときは ホームページをご覧ください

- ① **こんなときどうする**：困ったケースで分かりやすく紹介
- ② **手続きNavi**：必要書類や提出期限などはこちらから!
- ③ **申請書類一覧**：申請書を探したい、ダウンロードしたいときはこちらから!



他にもさまざまな情報を掲載しています!
ぜひご覧ください!

ユアサ健保

検索

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



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れます！

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
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。



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