

2022

けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合

2022年度

予算のお知らせ

去る2月26日に開催されました組合会において、2022年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算総額 14億649万円

一般保険料率 1000分の103に据え置き

介護保険料率 1000分の17に据え置き

一般勘定

基礎数値

- 被保険者数 2,080人
[男性 1,610人 女性 470人]
- 被扶養者数 2,099人
- 扶養率 1.00人
- 平均年齢 42.88歳
[男性 43.81歳 女性 39.81歳]

- 平均標準報酬月額 370,000円
- 一般保険料率(調整保険料率含む)
103.00/1,000
[事業主負担 51.50/1,000
被保険者負担 51.50/1,000]

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,152,726
調整保険料収入	14,707
繰越金	180,000
繰入金	50,000
国庫補助金収入	153
財政調整事業交付金	8,000
雑収入等	908
合計	1,406,494
経常収入合計	1,153,350

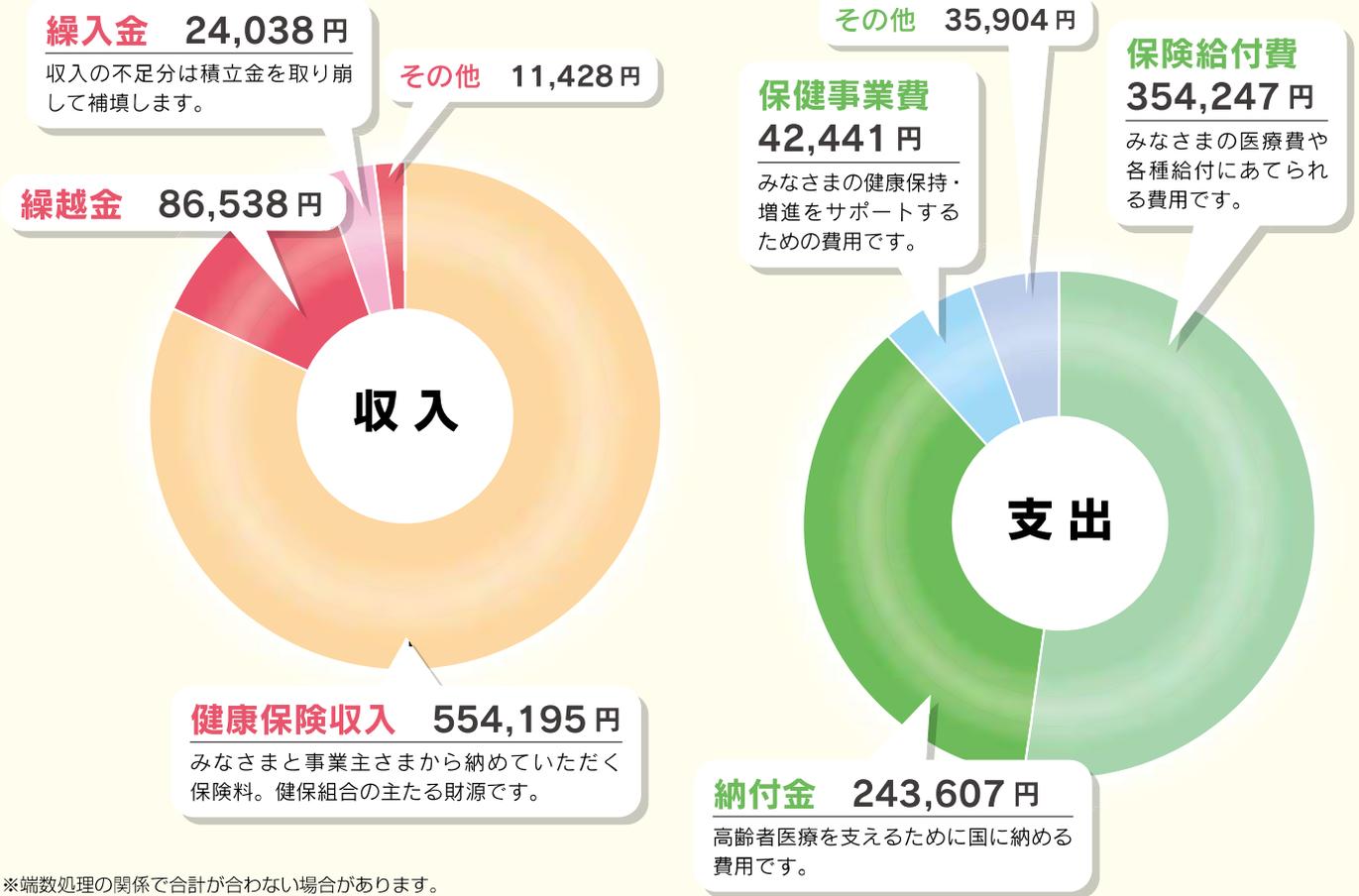
支出

科目	予算額(千円)
事務費	35,751
保険給付費	736,833
法定給付費	721,053
付加給付費	15,780
納付金	506,702
保健事業費	88,277
財政調整事業拠出金	14,708
還付金・雑支出	1,127
予備費	23,095
合計	1,406,494
経常支出合計	1,368,680

予算額を1人当たりで見ると…



予算総額 676,199 円



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介 護 勘 定

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 1,760人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,220人
- 平均標準報酬月額 428,000円
- 介護保険料率 17.000/1,000
 - 事業主負担 8.500/1,000
 - 被保険者負担 8.500/1,000

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	138,244
繰越金	7,000
繰入金	4,500
その他	1
合計	149,745

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	147,540
介護保険料還付金	80
積立金	2,125
合計	149,745

パソコン・スマホで医療費が確認できます!

まずはkencomにご登録をお忘れなく!👍

WEB登録は
無料

大建工業健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）いただけます。

WEBでの閲覧には事前の登録が必要となります。まだご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

「医療費のお知らせ」だけじゃない!! WEB閲覧のメリット

- いつでもどこでも健診データが見られる
- あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く
- 全国の同性同年代の人と自分の健康度の比較ができる
- 健康状態の経年変化を確認できる



くわしくは大建工業健康保険組合ホームページをご覧ください。

大建工業健康組合

検索

大建工業健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/index.html>

kencomなら

- 医療費の確認
- 健診結果の確認
- 歩数登録
- 健康情報
- kencomポイントが貯まる!使える!

▼クリックすると

お知らせ&トピックス

「健保組合からのお知らせ」をいち早くキャッチ!

健康保険のしくみや、各種届出は、ここで確認を!

こんなときどうするの?

不慮の事故や病気で高額医療費がかかる時、出産したとき、会社を辞めるとき...など、急な手続きが必要となったときはここで確認を!

2022
年度

あなたの健康を サポートする保健事業

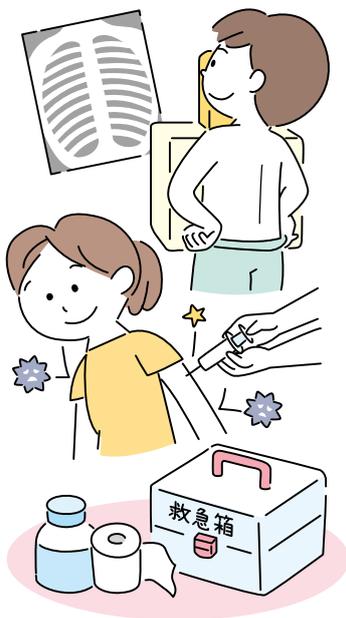
保健宣伝

- 「けんぽだより発行」(6月)
- 被扶養者に「すこやかファミリー」配布(年2回)
- 医療費のお知らせ(WEBでの閲覧)
- ホームページの更新



疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助(5月~予定)
対象者▶ 被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助(5月~予定)
対象者▶ 被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助(11月~1月)
対象者▶ 被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助(11月~1月)
対象者▶ 被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種 費用補助(10月~1月)
対象者▶ 被保険者・被扶養者
- 救急箱配布(6月予定)
対象者▶ 新規採用被保険者



体育奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助(4月~3月)



年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診(人間ドック)



各健診の種類

*対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。

健診の種類		対象年齢 ^{※1}	対象者	検査費用 ^{※2}
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担 (検査費用の上限：10,000円)
生活習慣病健診(法定)		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円(検査費用の上限：25,000円)
			被扶養者	全額健保組合負担(検査費用の上限：25,000円)
総合健診 (人間ドック)	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円(検査費用の上限：45,000円)
			被扶養者	
	婦人科健診	満20歳以上	被保険者	健保組合補助10,000円(10,000円を超えた分は自己負担) ^{※3}
			被扶養者	
特定健診		満40歳以上 75歳未満	被保険者 被扶養者	全額健保組合負担(規定項目以外の受診費用は自己負担)

※1 対象年齢は、2022年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は10,000円までとなります。

受診期間(一次健診・精密検査とも)

2022年5月から年度内。

※詳細は、各事業所担当部門にお問い合わせください。

実施部門

各事業所の担当部門で実施(従来どおり)。

健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関(原則)。

精密検査(二次検査)

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された方が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

健康診断予約システム

予約システム

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア(ハピルス健診)

予約期間

- 2022年5月以降

※新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

お申し込み希望の方は、ハピルスコールセンター(0800-9199-023)にお問い合わせください。

利用対象

- 「大建工業健康保険組合」の加入者(社員)およびその被扶養者

対象事業所：大建工業(株)、ダイケンホーム&サービス(株)、ダイケンエンジニアリング(株)

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

40歳以上75歳未満のみなさん 特定健診を受けましょう

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

特定健診検査項目

○…基本健診（必須項目） □…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）
■…いずれかの項目の実施可

健診項目			
診察等	質問(問診)	○	
	計測	身長	○
		体重	○
		肥満度・標準体重	○
		腹囲	○
		腹囲	○
	理学所見(身体診察)	○	
血中脂質検査	中性脂肪	○	
	HDL-コレステロール	○	
	LDL-コレステロール (non-HDLコレステロール)※1	○	

健診項目		
肝機能検査	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
血糖検査	空腹時血糖	■
	ヘモグロビンA1c	■
	随時血糖※2	■

健診項目		
貧血検査	ヘマトクリット値	□
	血色素測定	□
	赤血球数	□
尿検査	尿糖	○
	尿蛋白	○
12誘導心電図	□	
眼底検査	□	
血清クレアチニン検査(eGFR)	□	

※1…中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてnon-HDLコレステロールで評価が行える
※2…やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない場合は、食後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができる

特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40代の方から優先して選出しています。

STEP1 肥満リスクを判定

- 1 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- 2 1に該当せず、BMIが25以上 → **B**
- 3 1・2いずれにも該当しない → **該当なし**

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います。
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

- 1 血糖**
空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖値) 100mg/dL以上 または
ヘモグロビンA1c 5.6%以上 または
血糖に関する薬剤治療を受けている
- 2 脂質**
中性脂肪値 150mg/dL以上 または
HDLコレステロール値 40mg/dL未満 または
血中脂質に関する薬剤治療を受けている
- 3 血圧**
収縮期血圧 130mmHg以上 または
拡張期血圧 85mmHg以上 または
血圧に関する薬剤治療を受けている
- 4 喫煙**
1~3で1つ以上該当する場合のみカウント
喫煙歴あり

1~4の
リスク該当数
□ 個/4個



STEP1の肥満リスク	STEP2の追加リスク数	支援内容	
		40~64歳の方	65~74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当		動機付け支援
	該当なし		情報提供
B	3個以上該当	積極的支援	
	1~2個該当		動機付け支援
	該当なし		情報提供

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬をのんでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

当組合独自の制度です！

下記の費用補助をご活用ください

❗ **注意！**

総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方がこちらの検診を受診した場合は、自費となりますので
ご注意ください。

郵送

大腸がん検診

見つけにくい
初期症状を
検診で早期発見!!



対 象 者

35歳以上の被保険者および被扶養者
※対象年齢は、2022年3月31日時点

❗ **注意！** ただし、検査が重複となるため
人間ドック受診者は除く

検 診 費 用

全額健康保険組合負担（ただし、器具返送代は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申 込 方 法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。

申 込 締 切 日

2022年10月初旬（予定）

受診の手続き

35歳以上の
被保険者・被扶養者

① 申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③ 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

検査機関

④ 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

② 申し込み

⑤ 器具着後3週間以内に結果郵送

郵送

子宮頸がん検診

対象年齢は
20歳から!!



対 象 者

20歳以上の女性被保険者および女性被扶養者
※対象年齢は、2022年3月31日時点

❗ **注意！** ただし、人間ドックで検査を
受けられている方は対象外

検 診 費 用

全額健康保険組合負担（ただし、器具返送代は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申 込 方 法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。

申 込 締 切 日

2022年10月初旬（予定）

受診の手続き

20歳以上の
被保険者・被扶養者

① 申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③ 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

検査機関

④ 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

② 申し込み

⑤ 器具着後3週間以内に結果郵送

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の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すすめいたします。

対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円（期間内1回、13歳未満は2回以上接種可）。 ただし、接種費用が1,000円以下の場合 は実費補助
接種期間	2022年10月1日（土）～2023年1月31日（火）
申請期限	2023年2月20日（月）必着



ご家族も年に一度、 健康チェック 特定健康診査受診券の配布

40歳から74歳までの対象のご家族（被扶養者）に、特定健康診査受診券を配布します。受診費用は無料です。ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康を確認しておきましょう。



次の方は受診の必要はありません。

- ◆ 今年度中に健康保険組合の補助を受けて人間ドックを受診される被扶養者
※健診項目が重複するため
- ◆ パート・アルバイト先などで定期健診を受診され、受診結果（コピー）をご提出いただける被扶養者



ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です！



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- (※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになるとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の 被扶養者認定基準が変わりました

子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。



健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび(不全骨折)
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷(労災保険適用)

など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点



1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。後日、健保組合から発行される「医療費通知」と照合し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



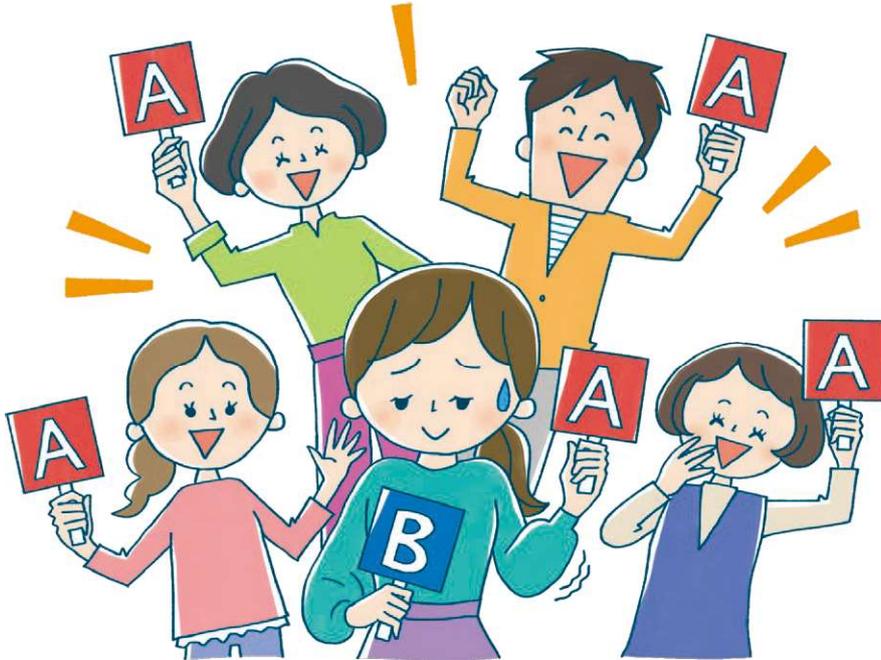
ストレスに負けない 心のもち方



監修●公認心理師 上野 幹子

同調圧力に 押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。



集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっ

ていくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。

集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

同調圧力とのつき合い方

● 複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておく、いちいち迷わずに済む。

● つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

● I(アイ)メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI(アイ)メッセージで伝えるとよい。



動ける体を取り戻そう

監修●フリーインストラクター 今井 真紀

ポイント



- ◎週2～3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

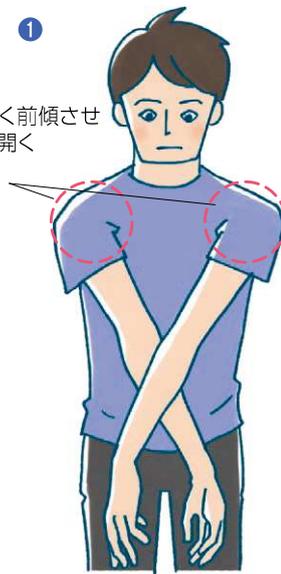
腕が上がりにくくなっていますか？

日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会があまりありません。また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭まって腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

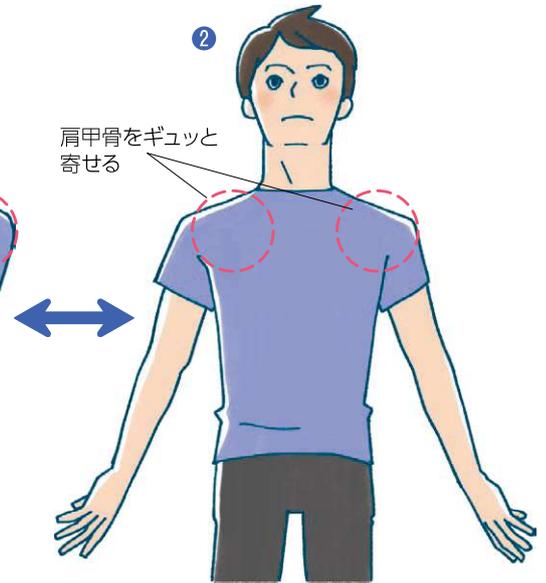
■肩関節ほぐし 肩関節を安定させるインナーマッスルをほぐす

- ①左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- ②腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回繰り返す。

① 上体を軽く前傾させ
肩甲骨を開く



② 肩甲骨をギュッと
寄せる



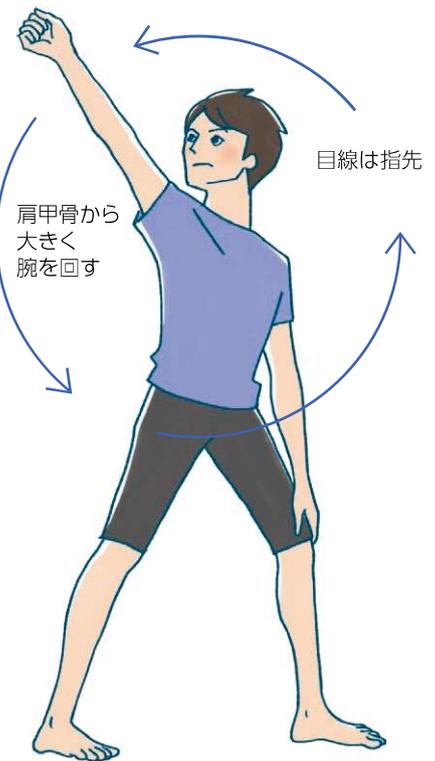
■腕回し 肩甲骨から腕を回して肩関節の可動域を広げる

- ①左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- ②そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。視線は右手の指先に向ける。これを5回繰り返す。反対の腕でも同様に行う。

①



②



こんなに怖い

キケンな生活習慣 見直そう!

「喫煙」

禁煙したいと思いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いまず禁煙に取り組みましょう。

何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016（厚生労働省）

喫煙によるリスク

喫煙 受動喫煙



軽いたばこやホテル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙やサードハンド・スモークは防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力になります。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

禁煙補助薬を使う

ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1~2万円程度。

●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）は環境や行動を変えて対処する。

●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこやライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。



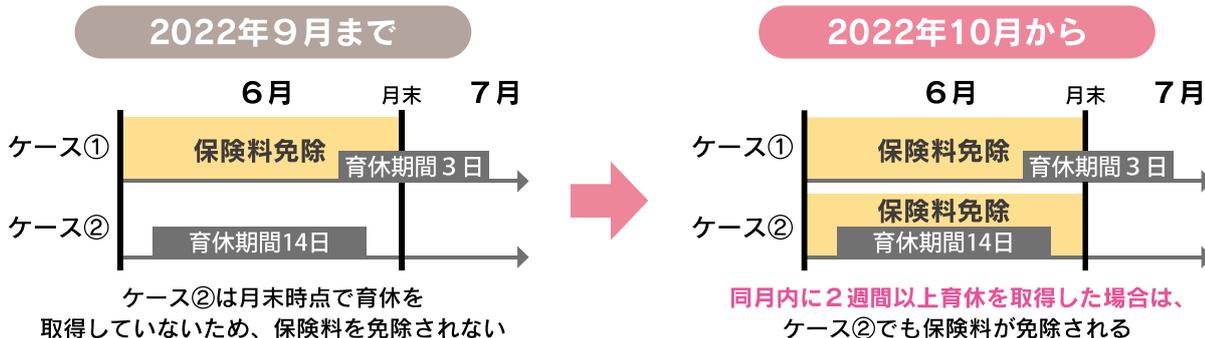
2022年
10月から

健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる企業

2022年9月まで

従業員数
501人以上
の企業

2022年10月から

従業員数
101人以上
の企業

2024年10月から

従業員数
51人以上
の企業

加入対象者

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、脳卒中や心臓病などの予防にも効果があるといわれています。しかし、毎日十分な量をとるのはなかなか難しいもの。そこで、おうちで作れる“デリ風”ごはん、野菜をたっぷり食べましょう。



CHECK!

新玉ねぎソースのマグロステーキサラダ

1人分 114kcal / 食塩相当量 0.9g

作り方の動画は
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/22spring02.html>

材料 (2人分)

マグロ (赤身) -----	1 さく (150g)	わさび菜 (4~5cm 長さ) -----	50g
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	水菜 (4~5cm 長さ) -----	50g
新玉ねぎ (薄切り) -----	1/4 個	黄パプリカ (薄切り) -----	1/4 個
A わさび (練り) -----	1g	ラディッシュ (薄切り) -----	1 個
粗挽き黒こしょう -----	適量		
酒 -----	大さじ 1		
しょうゆ -----	大さじ 1/2		

作り方

- 1 マグロに粗挽き黒こしょう (分量外) をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、1 を中火で色が変わるまで全面を焼いて皿にあげておく。
- 3 2 のフライパンに新玉ねぎ、A を加えて中火で1~2分炒める。
- 4 皿に、わさび菜、水菜、黄パプリカ、ラディッシュを盛り付ける。
- 5 2 を食べやすい大きさに切って4 にのせ、さらに3 を汁気ごとかける。

栄養メモ

マグロは、たんぱく質を含む割合が魚肉の中で最も多い魚です。脂身の多い牛肉の代わりにマグロの赤身を使うことで、**摂取エネルギーを抑える**ことができます。