

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

春の

健保ニュース

No.102
2022春



気軽に電話で

健康相談
(無料)

フリーダイヤル

0120-959-717

年中無休
24時間開設

プリマハム健康保険組合

2022年度 予算のお知らせ



収入支出予算額

健康保険

30億5,306万円

介護保険

3億2,042万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3/1000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.181/1000	61.819/1000	110/1000
介護保険	9/1000	9/1000	18/1000

当健康保険組合の2022年度予算が2022年2月21日の組合会において、可決されました。今年度は昨年の受診控えの反動による医療費の増加及び2022年度の診療報酬改定(+0.43%)等を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどはみなさまからの保険料です。2022年度は新型コロナウイルスによる財政状況や、や10月実施の短時間労働者の適用拡大の影響を見込み、30億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

*2022年10月から、従業員数が101人以上500人までの企業に対し、継続して2ヶ月以上雇用するパート従業員を社会保険に加入させることが義務付けられています。(501人以上の企業は実施済み。)

おもな支出

●保険給付費

みなさまが医者さんにかかったときの自己負担(2~3割)以外の医療費や、出産・傷病時の各種手当金も保険給付費から支払われています。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りなどで一時的に減少しましたが、2022年度はその反動や診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支給期間の通算化(2022年1月改正)、適用拡大に伴う加入者増等を考慮し、14億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として1.2億円を見込みました。新型コロナウイルス流行下においては、一時的に健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、現在は回復傾向にあり、2022年度はさらなる受診率・参加率向上を目指していきます。また、リモートやWEBを使った事業も引き続き推進していきますので、積極的にご利用ください。

●各種納付金

健康保険組合では高齢者のための医療費を国へ納付しており、2022年度は65~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として6.1億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として6.3億円支出します。納付金の総額は12億円で支出の約1割を占めており、健保財政にとってもっとも大きな負担となっております。

2022年10月からは一定所得以上の後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられますが、配慮措置もあり、わたしたち現役世代の負担軽減効果は期待できない状況です。

*外来受診については、2025年までの3年間は負担増を最大月額3000円までとする措置。

一般勘定

収入



健康保険収入
3,006,320千円
98.5%

調整保険料収入
35,968千円 1.2%

国庫補助金収入
1,214千円 0.0%

財政調整事業交付金
5,000千円 0.1%

繰入金
2,500千円 0.1%

雑収入
2,055千円 0.1%

支出

事務費
98,239千円 3.2%



保険給付金
1,418,899千円
46.5%



納付金
1,250,003千円
40.9%

高齢者医療費のために約4割を支出しています

保健事業費
121,722千円 4.0%

財政調整事業拠出金
35,968千円 1.2%

雑支出・その他
2,549千円 0.1%

予備費
125,677千円 4.1%

支出を
1人当たり
でみると...



予算の基礎数値 (一般勘定)

●被保険者数	7,390人	●平均年齢	42.18歳
●平均標準報酬月額	278,271円	●扶養率	0.34人
●総標準賞与額	3,091,415千円	●前期高齢者加入率	0.88%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は3.2億円となりました。

収入

介護保険収入
310,417千円

繰越金
10,000千円

雑収入
2千円

支出

介護納付金
293,000千円

還付金
40千円

雑支出
1千円

積立金
27,378千円

2022年度

被扶養者向け健康診断のご案内

年に1度は受けましょう いずれか1つの健診をご受診ください！

申し込みもカンタン！

早めの受診がお得！
詳しくは健保ホームページを
ご覧ください



1 けんぽ共同健診

けんぽ共同健診として、(株)イーウェルが行う健康診断を無料で受けられます。

巡回健診：お近くのホテルや市民会館で。

施設健診：お近くの健診機関で。

*施設の詳細、申込み方法など、詳しくは同封の案内をご覧ください。

対象 けんぽ共同健診の案内状を受け取った方

内容 豊富な検査項目。乳がん・子宮頸がん健診も無料。

20,000円の
補助金あり

しっかり検査したい！

2 人間ドック



健保の補助を受けて人間ドックを受けることができます。(健保指定医療機関のみ)

* 健診機関については、ホームページでご案内しています。

* 詳しくは被保険者が所属する企業の総務担当者へお問い合わせください。

対象 40歳以上の方

内容 検査項目は健診機関および年齢によって異なります。

* 乳がん・子宮がん健診はオプションになります。

3 パート先や市区町村、その他の病院で健診を受けられた方



健診結果のコピーと問診票(健保HP各種健診ページより取得いただけます)
を健康保険組合までご提出願います。

なお、ご提出いただいた方には、「1,000円分のQUOカード」をご自宅へ
郵送いたします。

* 健診結果のコピー及び問診票のご提出方法は、郵送又は被保険者経由で総務課担当者まで
ご提出ください。

お問い合わせ

プリマハム健康保険組合

〒140-0011 東京都品川区東大井3丁目17番4号

TEL 03-5493-4861

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

スマートフォン用QRコード



被扶養者資格の再確認にご協力ください

被扶養者削除の 手続きをお忘れなく

こんな誤解をしていませんか？

息子が就職！
健康保険組合が扶養から
自動的にはずしてくれるんだよね？



健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

どんなとき、
扶養からはずれるの？

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

■扶養からはずれるとき

- 就職したとき
- 収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)になったとき
- 離婚したとき
- 結婚して相手の扶養に入ったとき
- 同居が条件の人と別居になったとき
- 別居の人への仕送りをやめたときや仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入します)

扶養からはずれるときは、
どんな手続きが必要なの？

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*75歳になったときは事前に健康保険組合から後期高齢者医療制度への加入についてご案内いたしますので、上記の手続きもお願いします。

扶養からはずれる手続きを
しないとどうなるの？

扶養からはずしないと、資格がない人の医療費まで加算されてしまい、健保財政の悪化や、みなさまの保険料が上がる要因にもなります。

また、扶養からはずれる状況になった後に、今までの保険証を使って受診した場合は、健康保険組合が負担した医療費を後日返還していただくこともありますので、ご注意ください。

SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

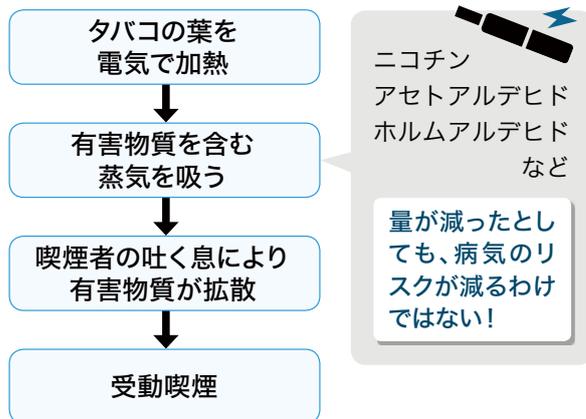
— 日本の現状は? —

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない



— 未知のリスク:有機溶剤 —

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/ 日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/ 日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

喫煙者は

まず禁煙

◇禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

◇禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7~8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。

◇タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。



がん研究会有明病院
消化器センター 大腸外科部長

上野 雅資 先生

名医に聞く

がんの予防と治療

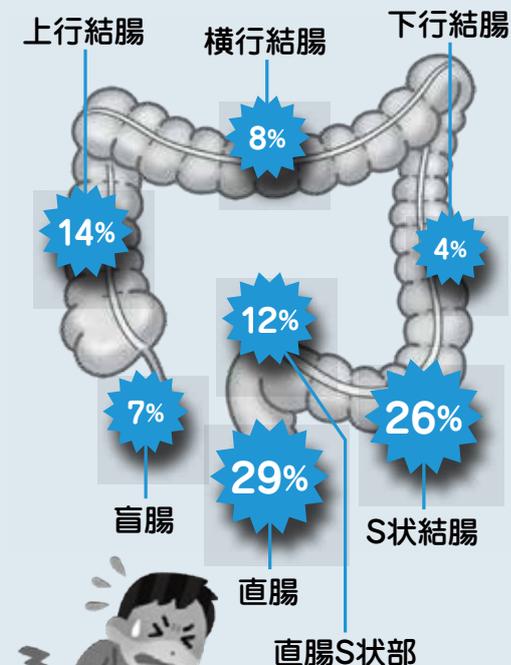
大腸がんは、食生活の変化とともに患者数が増加し、現在、日本人にとって最も多いがんとなっています。大腸がん治療がご専門の上野先生に大腸がんの予防と治療について伺いました。

大腸がん

Q1 大腸がんはどんな病気ですか？

盲腸、結腸、直腸からなる「大腸」にできるがんで、40歳代から増加し始め、高齢になるほどリスクが高くなります。大腸がんのリスクを高める要因としては、肥満や飲酒、赤肉(牛・豚・羊の肉)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)の食べすぎが指摘されています。そのほか、高身長の人や、親族に大腸がん患者がいる人は、リスクが高い傾向にあります。

日本人は S状結腸と直腸にがんがしやすい



がん研有明病院ホームページより【2005年3月～2009年12月にがん研有明病院で外科手術を受けた初発大腸がんの患者(初めて大腸がんにかかった患者)2822名についての調査】

Q2 大腸がんのリスクを減らすことはできますか？

まず、肥満の人は減量にチャレンジしましょう。運動は大腸がんのリスクを下げるので、ウォーキングなどを取り入れることをおすすめします。また、お酒を飲む習慣のある人は、節度のある飲酒を心がけてください。大腸がんは早期発見・早期治療ができれば、ほぼ治すことができます。**40歳以上は毎年大腸がん検診を受けましょう。**

大腸がんに関する検査

- 便潜血検査
…40歳以上は年1回の受診をおすすめ
自宅で採取した便を提出し、便に血液が混じっていないかどうかを調べます。症状がない健康な人から、大腸がんの精密検査が必要な人を選び出すためには、最も有効で負担の少ない検査法です。
- 大腸内視鏡検査
…主に精密検査として実施します
大腸を内視鏡で観察する方法で、がんやポリープに対する診断が高い確率で可能なことが特徴です。まれに出血や腸に穴が開くなどの事故が起きる可能性があるため、比較的高度な技術を必要とする検査で、主に精密検査として行われます。

Q3 大腸がん治療にはどのようなものがありますか？

大腸がんの治療法には、内視鏡治療、手術、薬物療法、放射線治療などがあり、がんの進行度や全身状態などを考慮して決められます。手術は治療効果の高い方法ですが、直腸がんの手術では、排便習慣の変化や排尿機能・性機能の障害などの後遺症が起こる場合があるので、担当医とよく相談して決める方がよいでしょう。



うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？

今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことを頭から離れません。あまりのストレスで「最近では、もう会社に行きたくない。いっそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようには動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでした。診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かさず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらしやるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科という身構える方もいますが、困りごとにとのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうか大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになります。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じるころがあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

無料の健康相談をご活用ください！

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。あわてて病院に駆け込む前に、まずお電話を！



こんなときはお電話ください！

- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくなる
- 健診結果の意味がよくわからない
- 育児・介護の効率的な方法を相談したい

専用ダイヤル

通話料・相談料無料！
プライバシー厳守！

0120-959-717

サービス番号

1 電話健康相談

5 ベストドクターズ・サービス

1 電話健康相談

利用できる方: 被保険者およびご家族

受付時間: 年中無休・24時間サービス

保健師・看護師・栄養士などが、健康に関するあらゆる相談にお答えします(医師との予約相談も可能)。急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院を探しているときなども、まずお電話ください。



WEBでも相談できます

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

上記サイトへアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください。

5 ベストドクターズ・サービス

利用できる方: 被保険者および被扶養者

受付時間: 月～土曜 10～21時(日祝・年末年始休)

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

- ご利用には、対象疾患と「確定診断」されていることが必要です(「疑い」の状態では利用できません)。
- 治療とセカンドオピニオンを目的にご利用いただけます。ただし入院・転院を前提にした利用はできません。
- 治療費(自己負担分)やセカンドオピニオンの費用は利用者ご自身でご負担ください。
- 下の免責事項をご確認のうえ、ご利用ください。

■対象疾患

- 1 広義のがん(良性脳腫瘍を含む)
- 2 心臓疾患
- 3 脳疾患
- 4 肝臓病
- 5 眼科疾患(レーシックを除く)
- 6 整形外科疾患
- 7 婦人科疾患(不妊治療を除く)
- 8 膠原病
- 9 難病の一部(具体的疾患はお問合せください)

※2～7は原則として手術を必要とします。

※対象疾患は予告なく変更されることがあります。

※地域や疾患によってはご希望に沿えない場合があります。



免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.)、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

コロナ太りを 解消しよう



新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられました。外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{*1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

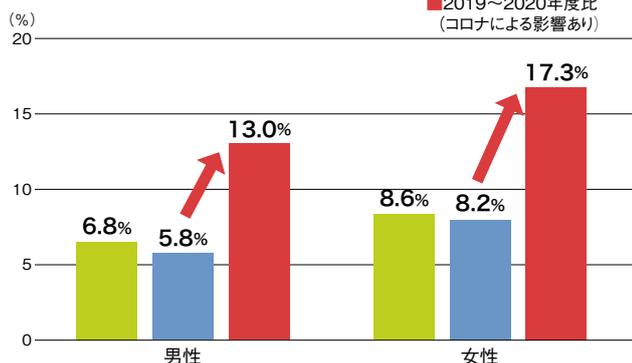
メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査^{*2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

^{*1}厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
^{*2}医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



*メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が1日の生活リズムを整えるポイント！

- 食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べる時は、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する





※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

【コロナ太り解消のための**運動**のポイント】

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

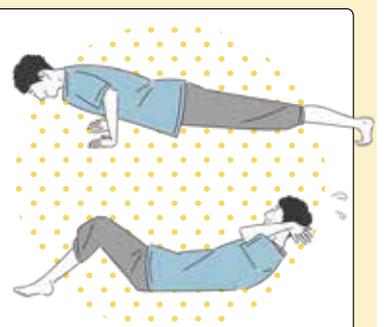


ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



発見! テーマ別
ウォーキングのススメ

癒しの花畑 をウォーキング

昭和記念公園

春の自然の風を感じて歩く

Walking
MEMO

距離 約 4.4km
時間 約 70分
歩数 約 6,200歩

東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園。広大な公園内には、レクリエーション施設やレストラン、サイクリングロードなどが設けられています。四季折々の花や植物も楽しむことができますので、開花状況や見頃はホームページ (<https://www.showakinen-koen.jp>) で事前に要確認。入園料は、大人450円、中学生以下無料、65歳以上210円。



START 立川ゲート

立川ゲート → みんなの原っぱ: 約1.3km 約22分

みんなの原っぱ → 原っぱ東花畑: 約0.2km 約3分

原っぱ東花畑 → 日本庭園: 約0.5km 約8分

日本庭園 → 溪流広場: 約0.8km 約13分

溪流広場 → ハーブの丘: 約0.1km 約1分

ハーブの丘 → ふれあい広場レストラン: 約1.2km 約20分

ふれあい広場レストラン → 立川ゲート: 約0.3km 約5分

GOAL 立川ゲート

立川ゲートより約15分: JR立川駅

立川ゲート → みんなの原っぱ: 約0.2km 約3分

みんなの原っぱ → 原っぱ東花畑: 約0.5km 約8分

原っぱ東花畑 → 日本庭園: 約0.8km 約13分

日本庭園 → 溪流広場: 約0.1km 約1分

溪流広場 → ハーブの丘: 約1.2km 約20分

ハーブの丘 → ふれあい広場レストラン: 約0.3km 約5分

ふれあい広場レストラン → 立川ゲート: 約0.3km 約5分

立川ゲート → みんなの原っぱ: 約1.3km 約22分

近くにあるかも!?

こんなコース あんなコース

花と海のひたち海浜公園 茨城県ひたちなか市
海沿いの公園内には多くの春の花が咲き誇りますが、中でもネモフィラが有名。花と海の青が織りなす絶景です。

一面の芝桜羊山公園 埼玉県秩父市
公園内の芝桜の丘に咲く40万株以上の芝桜は、関東でも有数の規模を誇り、花のパッチワークとも評されます。

山中湖花の都公園 山梨県山中湖村
30万㎡の敷地をチューリップやポピーなどの花々が埋め尽くします。富士山をバックにした花畑は写真映え間違いなし。

花博記念公園鶴見緑地 大阪府大阪市
国際花と緑の博覧会の跡地を再整備した都市公園。風車を囲んでチューリップやビオラが咲く光景は見応え十分。

ウォーキング中にチャレンジ 映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

映える! 花の写真撮るポイント

背景をぼかす!

おしゃれな構図

あえて一輪をアップにし、マクロモードやポートレートモードで背景をぼかすと一眼レフのような仕上がりに。

下から見上げるようにカメラを構え、青空をあえて広く撮る。余白を生かすことがおしゃれに見えるコツ。



「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より

2022年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正について



2022年1月~

●傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は**出勤して不支給となった期間も1年6ヶ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して受給できるようになりました**。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。

2022年1月~

●任継制度の自己都合による脱退が可能に

任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は**健保より国保の保険料の方が安くなる場合もありますが、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした。今回の改正により本人の希望で脱退できるようになりました**。

2022年4月~

●体外受精などの不妊治療が保険適用に

不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月からは健康保険が適用されます。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。

2022年4月~

●薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)

慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうためだけに通院することも多いですが、**一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。回数制限あり)**。通院の手間を減らすことができるので、該当しそうな人は医師にご相談ください。

2022年10月~

●紹介状なしの大病院の受診は負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、保険給付の範囲から一定額(例:初診の場合2,000円程度)を控除のうえ、追加で同額以上の定額負担がかかる仕組みが導入されました。

2022年10月~

●75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に

高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、**一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます**。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。

*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

健康保険制度を維持するための改革が進められている

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢

化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。左記の改正のほか、2022年10月からは育児休業中の保険料免除要件の見直

し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)やマイナンバーを通じた健診情報等の活用など、医療情報のデジタル化も進められます。

個人情報保護に関して

プリマハム健康保険組合では、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

■個人情報への取り組みについて

- 当健保組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健保組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持増進など加入者にとって有益と思われる目的のためにのみ使用致します。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用致します。
- 当健保組合は、予め加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健保組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健保組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したのみに見直し改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健保組合は、加入者の個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、内容を継続的に見直し改善に努めます。

■健保組合が保有する個人情報

個人情報の種類	個人情報の内容	
被保険者	被保険者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、被扶養者の有無、個人情報、被保険者枝番
	任意継続被保険者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、資格喪失時の標準報酬月額、前年度収入額、被扶養者の有無、個人番号、被保険者枝番、住所等連絡先
	被保険者 レセプト情報	本人・家族区分、診療区分、保険者番号及び被保険者等記号・番号、給付割合、診療年月、府県コード、医療機関コード、氏名、性別、生年月日、診療報酬明細書(レセプト)記載情報、特記事項、職務上の事由、医療機関の所在地および名称、診療科、傷病名、診療開始日、転帰、診療実日数、決定点数、公費点数、一部負担金額、患者負担金額、外来負担金額、入院負担金額、高額療養費金額、薬剤負担金額、薬剤負担金額公費分、食事療養日数、食事療養日数公費分、食事療養決定額、食事療養決定額公費分、食事療養標準負担額、食事療養標準負担額公費分、診療内容、画像(レセプト画像)
	被保険者 健康診断情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、被保険者・被扶養者・事業所担当者氏名および住所、生年月日、電話番号、事業所名、事業所社員コード、受診費用、健診別給種コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診機関名、健診機関所在地、画像(レントゲン写真)、相談・指導内容、所見、保健師・看護師名、緊急薬・常備薬購入記録、疾病既往歴、家族既往歴、健康診査・保健指導関連(特定健康診査・特定保健指導・事業所とのコラボヘルスを含む)
	被保険者 現金給付情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、住所、電話番号、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、給与所得、基礎年金番号、年金額、医療費、装具装着日、装具購入費用、前年度所得(非課税者のみ)、移送費等【治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報、移送経緯、費用、その他申請理由等】、傷病手当金関連【傷病名、労務不能期間、労務不能期間の報酬額、年金受給額、出勤状況、医師の意見にかかる情報】、出産手当金・出産育児一時金関連【出産日、出勤状況、休業期間中の報酬額、出産への処置にかかる情報】、埋葬料(費)関連【死亡年月日、埋葬に要した費用、請求者にかかる情報】
	被保険者 柔道整復情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報・その他申請理由等
被扶養者	被扶養者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、扶養状況等、個人情報、被保険者枝番
	被扶養者 レセプト情報	被保険者レセプト情報と同じ
	被扶養者 健康診断情報	被保険者健康診断情報と同じ
	被扶養者 現金給付情報	氏名、生年月日、被保険者との続柄、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、前年度所得(非課税者のみ)、医療費、装具装着日、装具購入費用、出産(予定)日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因(病名)、除籍謄本記載内容
	被扶養者 柔道整復情報	被保険者柔道整復情報と同じ

上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取扱います。

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いについて

健康保険組合では、行政機関、地方公共団体、独立行政法人、他健保組合等との連携によりマイナンバーを加工したデータを利用し、資格情報や現金給付情報などの情報交換を行っています。

また、2021年10月以降、「マイナンバーカード」が健康保険証として利用がはじまりました。

■個人情報の利用目的について

当健保組合は、個人情報保護法の規定に従い、その保有する個人情報に関し、その利用目的を下記の通り定めています。

1	被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	・保険給付及び付加給付の実施 ・高額療養費及び一部負担還元金の計算処理等給付データ処理の外部委託 ・高額療養費及び一部負担金還元金等の自動払い	・海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ・第三者行為に係る損保会社等及び外部委託先への求償事務、保険会社・医療機関への相談又は届出 ・健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業
2	保険料の徴収等に必要な利用目的	・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・健康保険料の徴収	・被扶養者の認定 ・健康保険被保険者証の発行 ・被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
3	保健事業に必要な利用目的	・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・保健指導、健康相談に係る産業医・顧問医への委託 ・医療機関への健診の委託 ・健診結果の事業者への提供	・被保険者等への医療費通知 ・保健事業の事業実施(常備薬の配布、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業)に係る委託
4	診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	・診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査及びその外部委託 ・レセプトデータの内容点検・審査の委託	・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託
5	健保組合の運営安定化に必要な利用目的	・医療費分析・疾病分析 ・医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託	・健康診査等の事業及び事務の効率的運営のための共同利用
6	その他	・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料 ・適正な経理事務の遂行	・業務の適正処理のための照会または回答(保険者間の情報交換) ・第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等
7	特定個人情報(番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関との情報連携における利用目的)	【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 ・傷病手当金、高額療養費等保険給付審査に係る給付情報等 ・高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 ・高額療養費、出産、埋葬関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報	・被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 ・被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 ・資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報

■個人情報の第三者への提供に対する「黙示の同意」について

健康保険組合は、原則として、予め本人の同意がなければ、保有する個人情報を第三者に提供することができませんが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者にとって合理的であるとはいえないものについては、予め好評しておいて特段明確な反対・留保の意思表示がないものは「黙示的な同意」が得られたものとして取扱いが可能とされています。

当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものと致します。

- ① 本人の申請に基づかず給付する高額療養費を事業主経由で行うこと
- ② 本人の申請に基づかず給付する付加給付等を事業主経由で行うこと
- ③ 医療費通知(あなたの医療費のお知らせ)を世帯まとめて被保険者に行うこと
- ④ 給付決定のお知らせ(健康保険給付金支給決定通知書)を事業主経由で行うこと
- ⑤ 人間ドック受診者の検査結果について、当健保組合も健診機関からの送付により受け取ること

・第三者へ提供する個人情報(個人データ)項目

診療を受けた方の氏名、診療年月、日数、医科区分、医療費の総額、公費負担額、自己負担額、健保負担額、給付金の種類、高額療養費、還元金付加金

*上記内容について第三者への情報提供の停止を希望される場合は、プリマム健康保険組合までご連絡ください。

■個人情報の共同利用について

当健保組合と事業主は、その保有する個人情報(個人データ)について下記の通り共同で利用を行うこととします。

*個人情報保護法第23条第4項第3号において

個人データを特定の者との間で共同して利用する場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的および当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、予め、本人に通知し、又は加入者が容易に知り得る状態に置いているとき上記により、当該個人情報(個人データ)の提供を受ける者は、規定の適用については第三者に該当しないことから、予め本人の同意を得ずに当該個人情報(個人データ)を他に提供できることとされています。

このことから、一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等についての各個人データについては事業主と共同で利用することとします。また、健康診査等の事業及び事務の効率的運営のために、健診に必要な氏名、氏名コード、性別、生年月日等の情報を共同で利用します。

1. 共同利用目的 健保組合と事業主は、共同で下記の事を実施するために使用します。

- 1) 一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、特定健診・特定保健指導等の健康診査の実施及び事務処理の効率的運営のため
- 2) 各種健診結果に基づき、今後の健康管理、維持、増進のための重症化予防等相談、情報提供を行うため
- 3) 保健事業計画(データヘルス計画含)や従業員健康管理施策の策定データの分析結果を反映させるため

2. 共同利用する健康診断の項目等について

一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等の受診者に係る

氏名、生年月日、住所、電話番号、事業所名、事業所社員コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診実施機関名、健診実施機関所在地、相談・指導内容、所見、健診結果、健診データ、問診結果

3. 健康診断データを共同利用する者の範囲

●加入事業所：産業医・健診管理者・健診担当者・看護職 ●プリマム健康保険組合：常務理事・事務長・健康保険組合顧問医・保健事業担当者

4. 健康診断データの管理責任者

●加入事業所：健診管理者 ●プリマム健康保険組合：常務理事

*上記内容について共同利用の停止を希望される場合は、プリマム健康保険組合までご連絡ください。

■匿名加工情報の作成および第三者提供について

個人情報の保護に関する法律(平成15年法律第57号)では、個人情報を使用して匿名加工情報*を作成して当該匿名加工情報を第三者に提供するときは、匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目及びその提供方法について公表することとされています。

プリマム健康保険組合では、以下の通り匿名加工情報を作成し、第三者へ提供させていただきます。

提供に当たっては、個人情報保護法に基づき、個人が特定されない形で匿名加工情報を作成しておりますので、ご了承くださいませよう願います。

*匿名加工情報とは、個人情報を加工して、通常人の判断をもって、個人を特定することができず、かつ、加工する前の個人情報へと戻ることができない状態にした情報のこと。

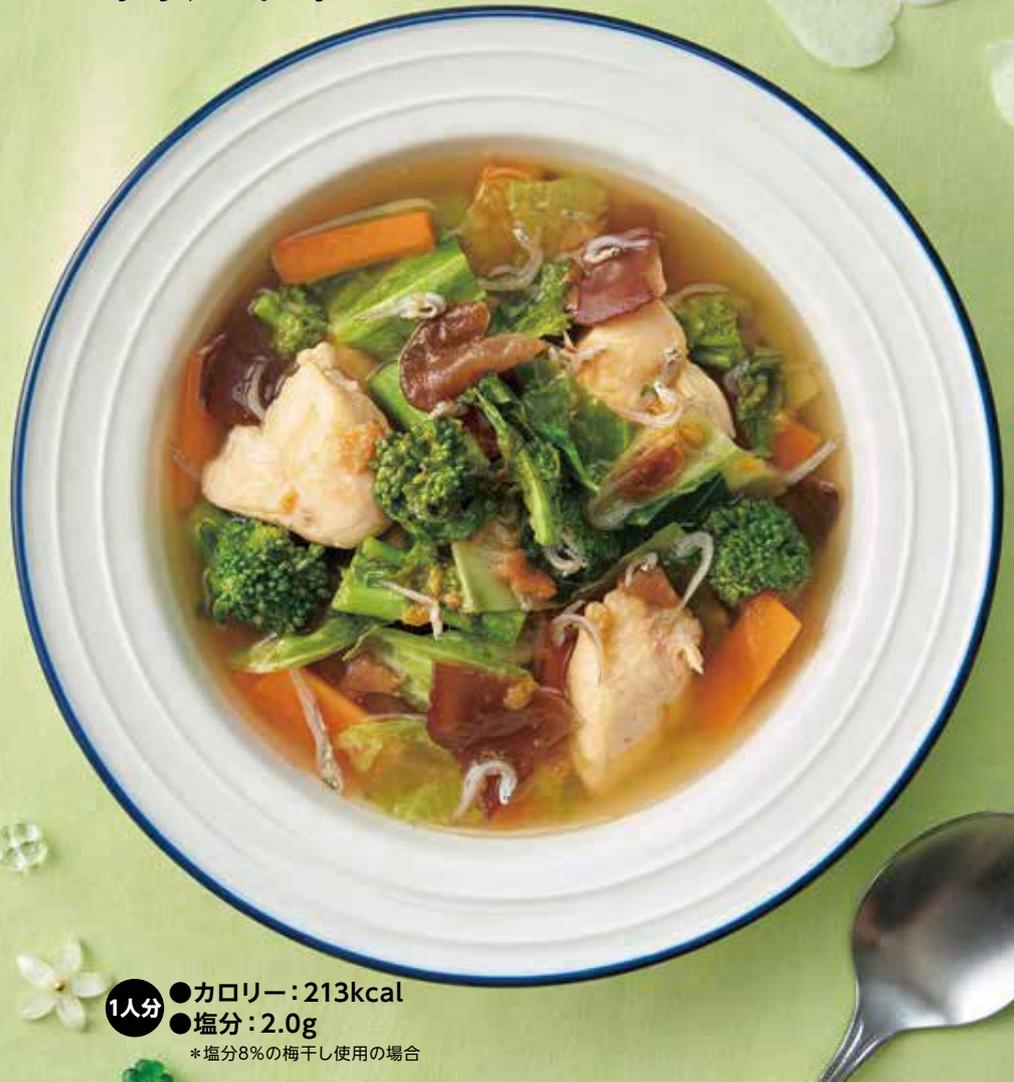
1. 匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目

●性別 ●生年月 ●医療保険の資格情報(加入時期、脱退時期、本人・家族区分等) ●診療報酬請求書の情報 ●健診・保健指導の情報

2. 匿名加工情報の提供方法

セキュリティが担保された電子的な手段または配送サービスを用いて提供

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです



詳しい作り方は
こちら！

材料(2人分)

- 鶏ささ身 2本
- 春キャベツ 2枚
- 菜の花 4茎
- にんじん 60g (1/3本)
- きくらげ 100g
- *乾燥の場合は14~15gが目安
- じゃこ 10g
- しょうが(チューブ可) 1かけ分
- だし汁 400ml
- 梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- 1 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 2 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - 3 フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
 - 4 だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。
- *菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● ●撮影●
- 料理研究家・栄養士 今別府紘行
- 今別府靖子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point1 菜の花はゆでず炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point2 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

