

住友ゴム工業

健保 だより

2024年
No.37

春

CONTENTS

- 2024年度予算
- 2024年度の保健事業
- 特定健診は無料で受けられます
- Pep Up
- 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- けんぽクイズ
クオカードプレゼント



住友ゴム工業健康保険組合

ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



2024年度予算 ● 健康保険

医療費の増加を見込むも 健康保険料率は維持へ

※()内は1人あたり額。

予算総額 **49億6315万円**

積立金より繰り入れ **0円**

その他の収入 **8431万円** (10,359円)

国からの交付金等

その他経常収入 **384万円** (472円)

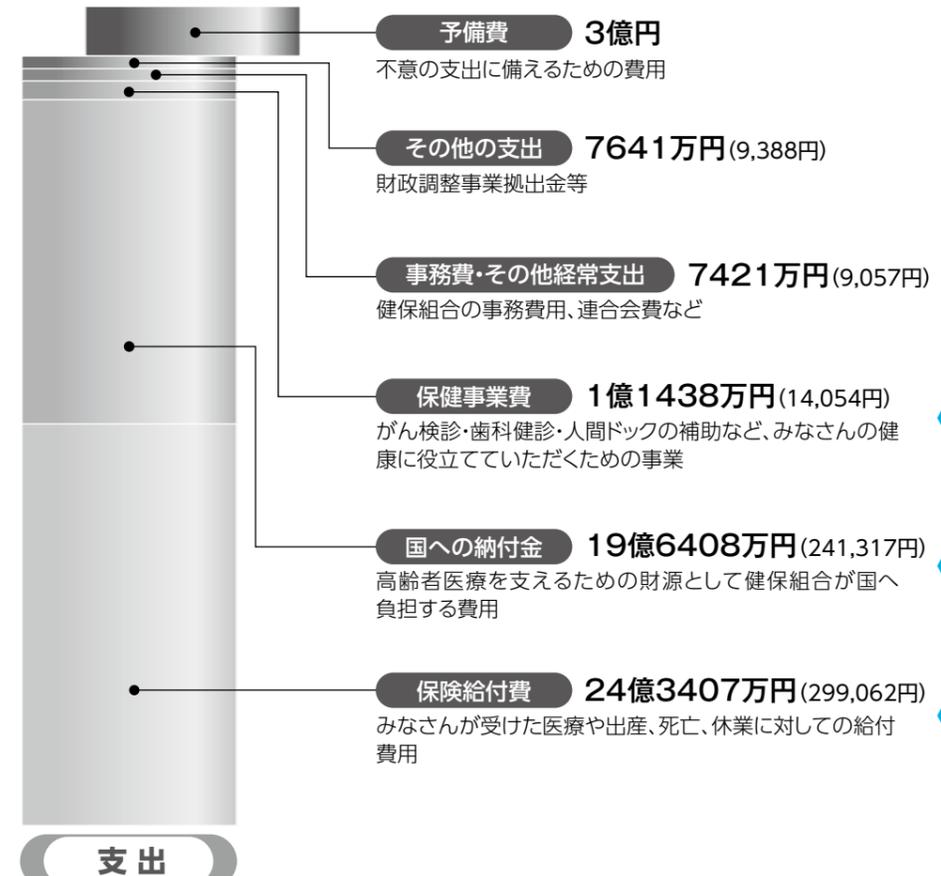
施設利用料等

保険料収入 **48億7500万円** (598,968円)

みなさんの毎月の給料や賞与から納めていただく、健保組合の主たる財源

予算基礎数値		対前年度予算
被保険者数	8,139人	△51人
平均標準報酬月額	411,475円	+18,197円
保険料率	事業主	54.75/1000
	被保険者	38.25/1000
	合計	93.00/1000

収入



保険料収入の
2.3%に相当

保険料収入の
40.3%に相当

保険料収入の
49.9%に相当

支出

2024年度予算 ● 介護保険

予算基礎数値

徴収対象 40歳以上(第2号被保険者)人数	4,462人	
平均標準報酬月額	456,031円	
保険料率	事業主	8.75/1000
	被保険者	8.75/1000
	合計	17.50/1000

収入

介護保険収入	5億6500万円
その他の収入	0万円
合計	5億6500万円

支出

介護納付金	5億6446万円
その他の支出	530万円
合計	5億6976万円

準備金より繰り入れ **476万円**

介護勘定

介護保険の予算総額は5億6500万円となりました。主な支出となる介護納付金は、5億6446万円を見込んでいます。今年度は赤字となりますが、不足分は準備金を繰り入れて対応します。

予算のポイント

保険料率は前年度と同じ**9.3%**

みなさんと会社からいただく保険料収入は、被保険者数や標準報酬月額の増加を見込み、前年度より約5%増の48億7500万円とし、3年連続の経常黒字予算となりました。

保険給付費は前年度より約**8%増**

新型コロナウイルスが5類に移行したものの感染者は依然として発生しており、また、会社人事制度改定に伴う傷病手当金の受給早期化が見込まれています。このような状況を受けて、みなさんへの保険給付費は、前年度より約8%増の24億3410万円を見込みました。

マイナ保険証への対応費用を計上

2024年12月からの本格的な使用開始に伴い、準備や対応費用を計上しています。

こども子育て支援分が
健康保険料に上乗せ予定

2026年から財源の一部を保険料換算で0.3〜0.4%上乗せして徴収されることが政府で検討されています。負担増が見込まれますが、みなさんご理解をお願いします。

保養所売却費用などを還元

2024年1月で閉鎖した保養所の売却費用などを原資として、人間ドックや各種がん検診補助を手厚くすることで全体に還元します。早期発見・意識向上につなげて、健康増進・健康寿命延伸を目指します。詳細はP4〜5をご参照ください。

2024年度の健康診断・がん検診の補助

補助増額のほか、対象年齢・頻度・予約方法等に変更がございます。
必ず確認してからお受けください。

補助額が
大幅UP!

受診期間：2024年4月1日～2025年3月31日

被保険者（従業員）の方

(赤字は変更箇所)

種類	■は必須	内容	対象年齢 (2025年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
定期健診	■	「労働安全衛生法」による項目等 【特定健診代用】	従業員全員	事業所ほか	なし(全額会社負担)
人間ドック (海外除く)	■	任意ドック	40歳以上 (50・60歳除く)	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
	■	節目ドック	50歳	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
		定年記念ドック	60歳	ウェルネス指定機関	上限 45,000円 (※3)
各種がん検診 (★は厚生労働省 がん検診指針に より推奨)	■★	大腸がん	35歳・40歳以上	事業所 (定期健診同時)	全額
	■	前立腺がん (PSA)	50歳以上男性		
	■	胃がん (血液検査)	35歳以上5歳刻み年齢	市町村がん検診(※1) 【人間ドック以外】	上限 5,000円
	推奨★	胃がん (胃カメラまたは胃X線検査)	50歳以上偶数年齢		
	■★	子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢の女性 (※2)		
■★	乳がん (マンモグラフィまたはエコー)	35歳以上偶数年齢の女性 (※2)	任意の医療機関 市町村がん検診(※1)	上限 6,600円	

被扶養者・任意継続者の方

種類	■推奨 ○お得	内容	対象年齢 (2025年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
基本の健診 ①～③のどれか ひとつを選択して お受けください。	■	①特定健診 【スタンダードコース】	40～74歳 (4/1時点加入者)	近隣医療機関 (受診券参照)	全額
	○	②巡回健診 【ファミリー健診コース】	40歳以上 偶数年齢の方は女性のがん 検診も補助対象	指定会場 【予約は8月末まで】	ほぼ全額 (基本検査と各種がん 検診補助該当分)
		③人間ドック 【スペシャルコース】	40歳以上	ウェルネス指定機関	上限 30,000円 (※3)
各種がん検診 単独または上記 ②③受診時に お受けください。 (■は厚生労働省 がん検診指針に より推奨)	指定の方のみ ■	節目被扶養配偶者ドック	被保険者が50歳の被扶養配偶者(配偶者の年齢不問)	ウェルネス指定機関	全額
	■	大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	市町村がん検診等 (※1)	上限 1,650円
	■	肺がん (胸部X線検査、喀痰検査)	40歳以上		上限 1,650円
	■	胃がん (胃カメラまたは胃X線検査)	胃カメラ: 50歳以上偶数年齢 胃X線検査: 40歳以上		上限 5,000円
	■	子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢女性 (※2)		上限 5,500円
	■	乳がん (マンモグラフィまたはエコー)	40歳以上偶数年齢女性 (※2)		上限 6,600円
■	前立腺がん(血液検査 PSA)	50歳以上男性	上限 1,650円		

- 人間ドックはウェルネス WEB サイト【<https://i-wellness-p.com>】または TEL【0570-783-186】にてご予約ください。指定機関以外の受診は補助できません。ウェルネスお客様番号が不明の場合は事前に健保組合へお問い合わせください。
- 同一年度内に同一の健診および同一部位のがん検診補助は受けられません。
- がん検診補助は上記に記載したものを補助します。指定外の検査は補助の対象外です。(例：経膈エコーは補助対象外)
- (※1) 医療機関で保険証を使った場合(自己負担が10割ではない場合)は補助の対象外です。
- (※2) 子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回受けることが推奨されており、奇数年齢は対象外です。前年度(偶数年齢の時)に検査を受けられなかった場合は健保組合へご連絡ください。
- (※3) 偶数年齢女性の方は人間ドック補助額に子宮頸がん・乳がん検査の補助額も上乗せされます。その他詳細はホームページでご確認ください。(新)ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



住友ゴム工業健康保険組合
ホームページ

2024年度の保健事業

加入者の健康増進・健康寿命の延伸をめざし、各種事業を行います。

人間ドックとがん検診補助額が増額されました。詳しくはP.5を参照ください。NEW

4月～

会社と協働して定期健診実施時にごがん検診を実施します。対象:被保険者

対象年齢の方に大腸がん、胃がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がんの検診を実施します。

- 【50歳以上で偶数年齢の被保険者】の胃がん検診(胃内視鏡検査)補助(上限5,000円)を実施します。

【特定健診】を無料で実施します。(全額健保が負担します)

対象:40歳以上の被扶養者と任意継続者

(2024年4月1日時点で住友ゴム工業健康保険組合へ加入している方が対象です)

健診のご案内をお送りします(ハガキ+封書)

①「特定健康診査受診券」(無料券)を圧着ハガキで郵送します。

②「がん検診等のご案内」はA4サイズの封筒で郵送します。

同封物:がん検診補助金申請書・巡回健診案内

40歳以上の加入者へ人間ドック費用を30,000円補助します。NEW

人間ドックは必ずウェルネスでご予約ください。他の方法で受けた場合は補助ができません。

- 定年記念ドック対象者(4月～翌年3月末に60歳になる従業員)には45,000円を補助します。NEW
- 節目ドック対象者(50歳従業員)の被扶養配偶者は無料(全額健保負担)で人間ドック+乳がん・子宮頸がん検診を受けられます。【対象者には2月末に案内のハガキをお送りしています】

20～39歳の女性被扶養者・女性任意継続者に「がん検診補助金申請書」をA4サイズの封筒で郵送します。

5月

禁煙サポートプログラムを実施します。

8月

巡回健診(京都工場保健会)の予約申込締切は8月末です。

(愛知県在住の方にはあまの創健より巡回健診の案内をお送りします。会場により締切が異なります)

2025年2月

ウェルネスによる人間ドック予約申込は2月28日(金)までです。

3月

特定健康診査受診券の有効期限は3月末です。

その他の事業

- 被保険者を対象として歯科健診を実施します。2024年度は(白)・(東)・(泉)・(市)・岡山TCで実施予定です。
- 健康診断の結果、生活習慣の改善が必要な方に特定保健指導のご案内があります。(全額健保負担)
- 健保組合広報誌「健保だより」を発行し、健康情報や健保組合の予算・決算等を広報します。
- Pep Upを活用して、健康増進イベントを行います。
- 第1子誕生の加入者に育児書冊子(月刊)を贈呈します。(出産～2歳到達まで)
- 65歳以上の高齢者に健康情報誌(季刊)をお送りします。
- 医療費のお知らせをWEBで通知します。
- ホームページをリニューアルしました。特定健診やウェルネスドックの健診機関リストもご覧いただけます。
- 健康保険組合連合会との共同事業に拠出し、共同広報・健康開発共同事業を行います。

健康診断とがん検診、あなたはどのコースで受けますか？

40歳以上のご家族・任意継続の方向けに3種類のコースを用意しています。
※補助は1年度に1回、1つのコースのみです。

巡回健診と人間ドック補助額が大幅にUPしました！

特定健診(スタンダードコース) 特定健診と市町村のがん検診

★予約が取りやすく、短時間で受けられるコースです！

特定健診 かかりつけの医院等へ予約後、保険証と受診券を持参して受診。
受診券の有効期限は2025年3月末です。

がん検診 対象年齢や実施場所・日時はお住まいの自治体の広報誌やホームページ
でご確認ください。
各種がん検診補助がご利用できます。(P.5参照)

自己負担
0円
※各種がん検診補助を
超える費用は
自己負担となります

巡回健診(ファミリー健診コース) 特定健診+胃や肺の検査+がん検診(オプション)

★1日で健診とがん検診を済ませたい方におすすめ！

基本検査と指定のがん検診が無料で受けられるようになりました！

- ホテル・ショッピングセンター・公共施設等を会場に、指定日に実施します。
- 予約締切は8月末です。案内が届いたらすぐに予約しましょう！
- 大腸がん・前立腺がん・偶数年齢の乳がんと子宮頸がんの検査は無料です。
(奇数年齢の乳がん・子宮頸がんはオプションで自己負担となります)
- 骨粗しょう症検査などのオプションもあります。
- 愛知県にお住まいの方には6月頃に案内をお送りします。

自己負担
0円
+オプション費用
NEW

人間ドック(スペシャルコース) 特定健診+詳細な検査+がん検診

★オプションも充実!もっと詳しく調べたい方におすすめ!

- 1年度(4月~翌年3月末)に1回、**30,000円**を補助します。
(一般的な人間ドックの費用は半日で約40,000円~、補助を差し引くと自己負担は約10,000円~)

- 偶数年齢(2025年3月末時点)の方は、指定の子宮頸がん・乳がん検診補助額も上乘せされます。
(※従業員の方は、定期健診で受けるがん検診を健保が補助していますので、重ねて補助は受けられません)

人間ドック申込方法

ウェルネス予約システム(i-wellness)からご予約ください。

予約システム用の「お客様番号」が必要です。事前に健保にお問い合わせください。

WEB予約は▶<https://i-wellness-p.com>

電話予約は▶0570-783-186 (月~金曜日(祝日を除く)8:30~19:30受付)

健診時にお支払いいただく費用はあらかじめ健保の補助額(上記)が差し引かれています。(健保への申請は不要)

※人間ドックは必ずウェルネスでご予約ください。他の方法で受けた場合は補助ができません。



40~74歳のご家族・任意継続の方へ 「特定健診」は無料で受けられます!

対象の方へ健診のご案内をお送りします。(受診券ハガキ+封書案内)

①「特定健康診査受診券」(無料券)を圧着ハガキで郵送します。(4月下旬)

②「がん検診等のご案内」はA4サイズの封筒で郵送します。(4月下旬)

毎年健診を受けて、生活習慣病の予防や早期発見につなげましょう!
特定健診の対象は40~74歳のすべての方*です。

*従業員の方は、会社で受ける定期健診が特定健診の代わりとなります。

※2024年4月1日時点で当健保に加入されている方が対象です。

配偶者の方は
健診結果に応じて、Pep Upで
ポイントが貯まります!!
P.8 参照

特定健診とは

メタボリックシンドロームや生活習慣病の早期発見に役立つ基本的な健診です。

身長・体重・腹囲・血圧測定その他、検尿・血液検査を行います。

※医師の判断により、心電図検査、眼底検査を行う場合があります。

健診結果により、生活習慣の改善が必要な方には「特定保健指導」のご案内があります。



特定健診の受け方

①健診機関を探す

「特定健康診査受診券」(圧着ハガキ)に記載しているお近くの医療機関から選ぶか、ホームページで検索してください。(※下記参照)

②健診の予約をする

ご希望の健診機関に電話等で予約し、持ち物や検査前注意事項等をご確認ください。

③健診を受ける

健診当日、健康保険証・特定健康診査受診券を持参して受けてください。

※健康保険組合連合会「特定健診等実施機関検索システムによるぞ!」

<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>

パスワード入力画面に進み、以下を入力

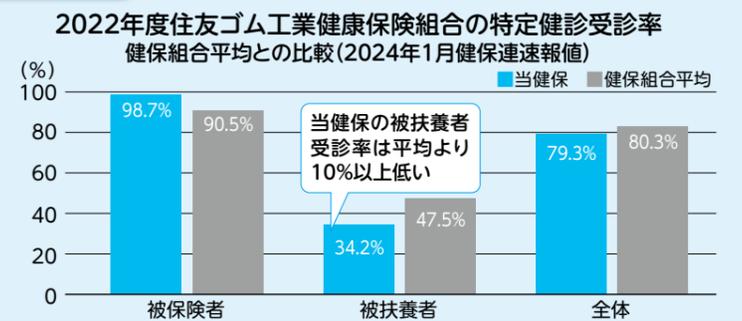
健康保険組合名:住友ゴム工業 保険者番号:06280051

Aタイプ、Bタイプの両方の機関で受けられます。



当健保の特定健診受診状況

ご家族の特定健診受診率は、健保組合全体の平均よりも13.3%低い状況です。また、50歳代女性の生活習慣病医療費が増えています。特定健診を受けて、お体の健康管理に役立てましょう。



●節目ドック対象者(2024年4月~2025年3月末に50歳になる従業員)の配偶者の方は、今年度無料で人間ドックを受けられます。対象の方には2月末に案内のハガキをお送りしていますので、案内に沿ってお申し込みください。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

- STEP 1** 「マイナポータル」をインストールし、起動する
- STEP 2** 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする
- STEP 3** 利用規約等を確認・同意する
- STEP 4** マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が 受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・ マイナンバーカードを取得していない方
- ・ マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・ マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

(資格確認書のサイズ、材質)

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカード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

平日 9時30分~20時 土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



【登録者全員が参加できるイベントや補助のご案内】

Pep Up.

健康情報サービス ペップアップ

健康改善で
ポイントも
貯まる!



※Pep Upの**新規ユーザー登録**の際には
封書でお送りした**「本人確認用コード」**が必要です

ご不明な場合は健保までお問い合わせください

❖ 健診結果改善チャレンジ2024

期 間 / 4月 ~ 翌年3月(年1回のみ)受診分(画面表示とポイント反映は8月~翌年7月まで)

対 象 者 / Pep Up登録者全員

申請方法 / 従業員の方は、定期健診の結果が反映されます。

配偶者の方は、健保補助で受けた健診結果が反映されます。

※配偶者の方がパート先などお勤め先で健診を受けられた場合、結果のコピーを健保にご提出いただくとPep Upへ反映されます。

最大
2,000
ポイント!

❖ 住友ゴムウォーキングラリー2024

期 間 / 5月(春)・10月(秋)・2月(冬)の計3回開催予定

対 象 者 / Pep Up登録者全員

参加方法 / Pep Upから事前にエントリーが必要です。

エントリー期間になりましたら、Pep Upの【健保からのお知らせ】にてご案内します。

抽選で
高額ポイント
ゲットの
チャンス!

❖ インフルエンザ予防接種ポイント補助2024

期 間 / 10月 ~ 翌年3月

対 象 者 / Pep Up登録者で、インフルエンザ予防接種を自費で受けた方

申請方法 / インフルエンザ予防接種を証明できる医療機関の領収書をスマホ等で撮影し、

Pep Up【各種申請】から画像を添付して申請。

※医療機関で接種される方は必ず、①接種日・②接種者氏名・③接種費用・④インフルエンザ予防接種であることが確認できるものを添付してください。

2,000
ポイント!

登録対象者

住友ゴム工業株式会社の従業員
(健保加入者)と、その40歳以上の
配偶者(健保加入者)が対象です。



Pep Upで貯まったポイントは
ギフト券や商品と交換できます!!



登録方法

1 スマートフォンまたはPCからPep Upへアクセス



ペップアップ 新規登録 検索

https://pepup.life/signup



2 メールアドレスとパスワードを登録

3 登録したメールアドレスに送られる確認用URLに
アクセス

4 本人確認用コードを入力
本人確認用コードは対象の方へ郵送でお送り
しています。紛失された場合は、健保へお問い合わせ
ください。

2年に1回は胃がん検診(内視鏡検査)を受けましょう!

- 胃がんは40歳代後半から増加し、がんの死亡順位は男性の第3位、女性の第5位です。(2022年) 症状のないうちに早期発見すればほぼ治るので、胃がん検診を受けることが大切です。
- 胃がん検診は「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」(2006年)に基づいて2014年に「胃内視鏡(胃カメラ)検査」が一次検診の方法として推奨されるようになりました。50歳以上の方は2年に1回胃内視鏡検査を受けることが推奨されています。お住まいの市町村でがん検診のご案内がありますので、ぜひ受けましょう。

胃内視鏡検査

- 胃の粘膜を直接観察する

口や鼻から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃部X線検査では見つけにくい小さながんの早期発見が可能です。



おすすめ

胃部X線検査

- バリウムを飲んで胃の状態を撮影

検診で行われる基本的な検査です。検査前にバリウムを飲んでから、X線で胃を撮影します。



▶ 50歳以上偶数年齢の被保険者の方へ

お住まいの市町村の胃がん検診や医療機関で受けた(10割自己負担の場合のみ)胃内視鏡検査(または胃部X線検査)の自己負担額に対し、上限5,000円まで健保補助が受けられます。ただし、人間ドック補助と重複しては受けられません。(申請方法は社内通達・ホームページでご案内)

▶ 被扶養者・任意継続の方へ

以下のがん検診を受けた場合、自己負担額に対して補助が受けられます。補助額はP.5を参照ください。がん検診対象の方には4月下旬に補助申請の用紙を郵送します。

がん検診の補助に 対するご注意

- ・保険証を使用する「医療」で検査を受けた場合は補助できません。
- ・年度内に重複して同一部位のがん検診補助は受けられません。
- ・すでに症状がある場合は健診を待たずに、「医療」で受診しましょう。

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」によるがん検診

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部X線検査および喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか?

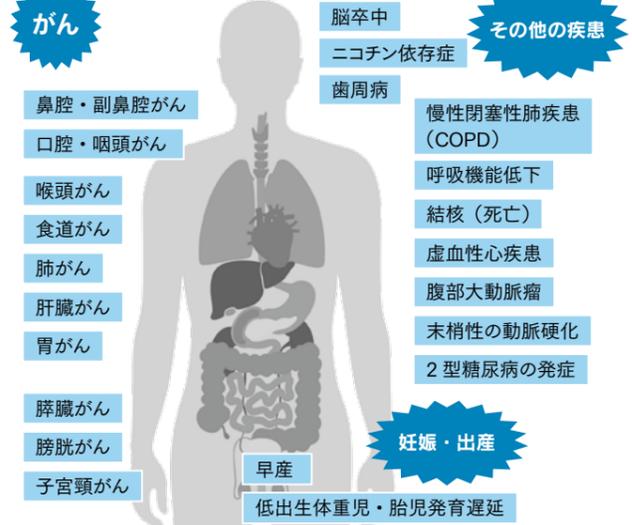
70

タバコに含まれる 発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気



タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようになっています。

参考: 国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある?

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 医療費節約につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置が必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合...
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
 - ▶ 3回とも同じ歯科医院なら...
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)
- かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで 4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます!

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所(か強診)」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期~高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料(2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶(水煮) ----- 1缶 (70g)
A レモン汁 ----- 小さじ2
 塩 ----- 小さじ1/8
 こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、**A**を加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料(2人分)

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
A 水 ----- 2カップ
 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋に**A**を入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すのが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。



キリトリ



けんぽクイズ

全問正解者の中から抽選で20名様に
 1,000円分のQUOカードをプレゼント

(ヒント:答えは健保だよりの中にあります!)

【問題】○に当てはまる文字をご記入ください。

- ① ○○歳以上の加入者の方がウェルネス予約の人間ドックを利用すると、30,000円の補助が受けられます。
- ② 子宮頸がん検診の補助対象は、20歳以上○○年齢の女性です。
- ③ Pep Upのインフルエンザ予防接種ポイントは○○○○ポイントです。
- ④ 健康保険証は○○○○年○月○日に廃止されます。
- ⑤ マイナンバーカードを保険証として使用するには、○○○ポータルで申込みが必要です。
- ⑥ タバコをやめられない理由は、依存度を高める○○○○が含まれているからです。

解答欄

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

健保だよりへのご意見・ご感想がありましたら、ご記入ください

所属
 (賞品送付先)

氏名

※ハサミ等で切り取り、社内メール便またはFAX(078-265-3142)で健保へお送りください。応募締切日:5月10日(金)。抽選結果は発送をもってかえさせていただきます。

ミールキットを冷凍保存し、
 忙しい日もヘルシー料理を!

体脂肪を増やさない!
 らくらくヘルシーレシピ

CHECK!

作り方の動画は
 コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ(みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく(みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋(Mサイズ)に**A**を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜる。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらいしょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり



*保存期間は冷凍で約1カ月!

被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



お金をムダにしない 施術の受け方

確認してから申請書に署名

接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折 脱臼^{*}

^{*}応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容などについて照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容などについて照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

人間関係

孤独

仕事

つらい気持ち ひとりで抱えて いませんか？

うつ

ストレス

不眠

こころの耳がサポートします

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



＼ 無料でご利用いただけます ＼

セルフチェック

今のストレス状態を
把握する

セルフケア

ストレスとの自分なりの
つきあい方を見つける

eラーニング

知識を身につけ
実践する

こころの耳の相談窓口



働く人の 「こころの耳電話相談」

0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索

24時間受付
1週間以内に返信します

厚生労働省

住友ゴム工業健康保険組合ホームページのご案内



住友ゴム工業健康保険組合

検索

※パケット通信料は利用者負担です。
※QRコードが読み取れない場合は、
直接URLを入力してください。

<https://www.kenpo.gr.jp/sri/>

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



QRコード

住友ゴム工業健康保険組合

〒651-0072 兵庫県神戸市中央区脇浜町3-6-9 TEL 078(265)3059 FAX 078(265)3142