

214

平成29年10月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(グランフロント大阪)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

あなたの生活習慣は大丈夫？ その生活 **見直す** から始めよう

見直そう！ 食 事

栄養バランスと 規則正しい食事時間

和食がベスト ～プラスαにヨーグルトなどを～

栄養のバランスを取るには、「**主食・主菜・副菜**」の3品をそろえた「**うす味**」の和食がベストです。さらに、この3品で不足する食品を汁物や副菜の小鉢、果物やヨーグルトなどで補います。

3食きちんと ～特に朝ごはんを大切に～

エネルギーや栄養素は、**1日3食そのつど補給する**必要があります。朝食に牛乳1杯でもバナナ1本でも食べるようにしましょう。昼食は多少食べ過ぎても午後の活力になるので大丈夫。その代わり夕食は控えめに。寝る2時間以上前に夕食を済ませるようにしましょう。

彩りよく ～野菜料理をたっぷりと～

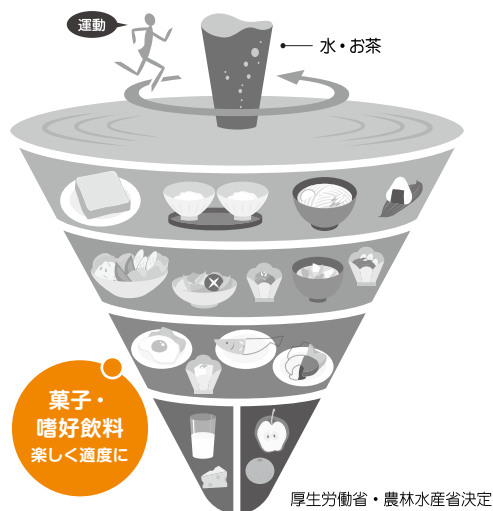
彩りと言えば野菜。**野菜を1日350g以上**（緑黄色野菜は120g以上、淡色野菜は230g以上）摂取することを目標としましょう。1日に5皿の野菜料理が目安です。

時間をかけて楽しく ～家族や友人と一緒に～

食事は家族や友人と二人以上で楽しく、よくかんで**30分以上かけて食べる**ことを意識しましょう。会話を楽しむことで、ストレス解消や気分転換にもなりますし、かむことで消化吸収もよくなります。

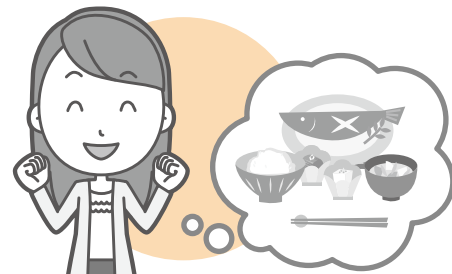
食 事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



菓子・
嗜好飲料
楽しく適度に

厚生労働省・農林水産省決定



見直そう！ 運 動

消費と摂取の エネルギーバランス

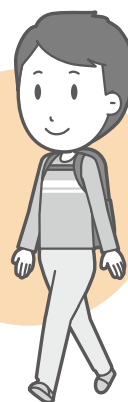
心拍数 120 でウォーキング

まずはウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動から始めてみましょう。心拍数を120前後に維持しながら歩くと、疲れにくく脂肪燃焼効果も高いことが分かっています。**基礎代謝を高めるには、1日30分程度のウォーキングを週2回以上**行う必要があります。

通勤や家事も立派な運動！

運動が続くそうにない方は、**日常生活の中で体を動かすこと**で筋力の低下をカバーしましょう。例えば通勤電車で座らず、重いカバンを持って立っていれば、それが筋トレになります。家事などで体を使えば生活の中でもエネルギーを消費できます。

少し歩いたら
脈を測ります。
10秒間で20なら
心拍数120です



早歩き 10分
50kcal

普通歩行 10分
25kcal

洗濯 20分
40kcal

階段昇降 5分
35kcal

炊事 20分
40kcal

見直そう！ 喫煙習慣

もしタバコを吸っているなら、
まずは、禁煙から！

🚭 タバコは動脈硬化を進行させます

タバコは動脈硬化を進行させ、血管を詰まりやすくします。進行すると心臓病や脳卒中になってしまうかも…。ぜひ禁煙しましょう。



禁煙で

本来の味覚を取り戻せる！

タバコをやめると本来の味覚が取り戻され、おいしく食事ができるようになります。太り過ぎにならないように気を付けて食事を楽しみましょう。



禁煙で

目覚めスッキリ、せきやたんから解放！

朝の目覚めがよくなり、タバコを吸わなくてもスッキリ目が覚めます。喉の痛み、せきやたんなどからも解放されます。



禁煙で

疲労・息切れが改善！

早歩きや階段の上り下りをしてもだんだん息切れしなくなってきます。呼吸機能の改善で運動しても疲れにくくなります。



医師による
禁煙サポートが
必要な方は…

喫煙歴、ニコチン依存度など一定の条件を満たした方は、
医師が必要と認めた場合、健康保険で禁煙治療が受けられます。



全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

見直そう！ 心の健康

あなたの心に休養とリフレッシュを

「休養・睡眠」によるセルフケア

休養と睡眠は心身を癒やす最良の方法であり、健康維持には欠かせることができます。規則正しい生活で質の良い睡眠を。



「運動」によるセルフケア

運動はストレス解消法として効果的であり、近年のさまざまな研究から、うつ病の予防や軽度の抑うつセルフケアに有効であると示されています。



「食事」によるセルフケア

食事は心の健康にも影響を与えます。ビタミンC・たんぱく質・カルシウムを充分にとると良いとされ、**毎日3食規則正しく食事**を取ることがうつ病の予防に有効といわれています。





健康保険の家族（被扶養者）

現在被扶養者として認定している方の資格再確認を行います。（この確認は、健康保険法施行規則第50条に基づき実施するものです。）

健康保険被扶養者資格の再確認を行います

11月に事業所様宛『被扶養者資格確認届』をお送りいたしますので、記載内容、注意事項等をよくお読みいただき、必要に応じて添付書類を添えて、事業所様を通じてご提出をお願いいたします。

任意継続被保険者の皆様には、ご自宅宛にお送りいたしますので、直接健康保険組合へご提出ください。

例年被扶養者（異動）届の提出漏れ等が多くあります！

被扶養者資格確認において、例年以下のようなケースが多く見受けられます。

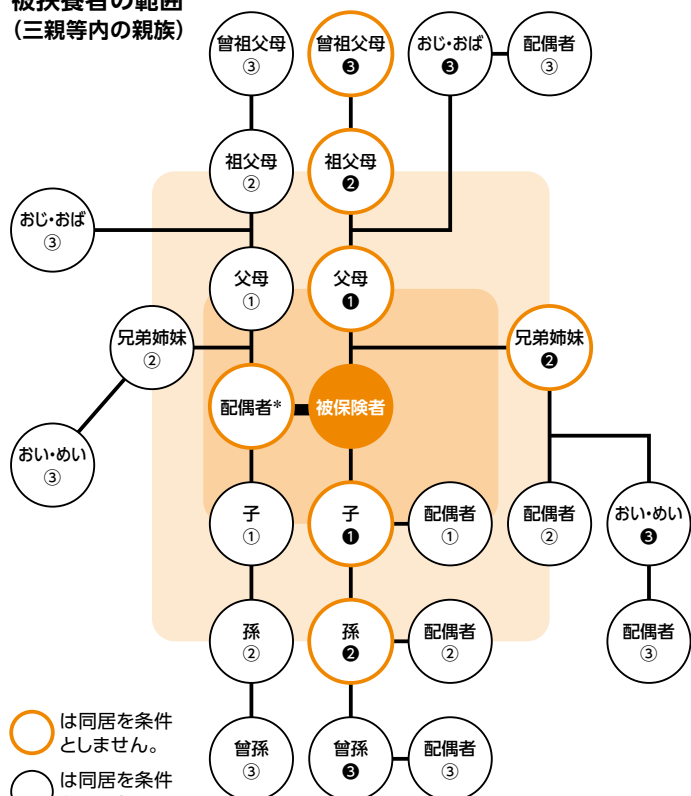
- 子供が就職して、健康保険の被保険者となっている、または、被扶養者の収入基準を上回る収入が見込まれるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。
- 妻、子供がパート・アルバイト先で健康保険の被保険者となったのを知らずに、被扶養者になったままのケース。
- 妻が自営業者で、被扶養者の収入基準以上の収入があるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。

※自営業の場合、所得税法上の必要経費とは異なり、その事業で収入を得るのに必要な直接的な経費以外はすべて収入となります。

被扶養者認定の範囲

◎三親等内の親族に含まれていること

被扶養者の範囲
(三親等内の親族)



①～③は血族の親等数をあらわします。

①～③は姻族の親等数をあらわします。

*届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。

◎収入のある被扶養者

年間収入が、将来に向かっての年間ベースの収入で、130万円未満(60歳以上の方、または、障害厚生年金を受給できる程度の障害者の方は180万円未満)である方が対象となり

- ①同居の場合は、被保険者の年間収入の半分未満であること。
- ②別居の場合は、被保険者からの送金(援助)額より少なく、また、被保険者の収入・被扶養者の状況・対象者の収入等から見て、送金(援助)額が金額的に社会通念上妥当であること。

※ここでの収入とは、給料(交通費等含む)・年金(遺族・障害年金等非課税の年金も含む)・健康保険の傷病手当金及び出産手当金・株の配当や利子・家賃収入等全ての収入が対象となります。

※パート・アルバイト等で月收入が大きく上下する場合は、直近3ヵ月の平均月額を年間ベースにおき直して判断します。

◎夫婦共同扶養

夫婦が共同で扶養している場合は、年間収入の多い方の被扶養者となり、年間収入が同程度の場合は、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

◎雇用保険の失業給付受給者

失業給付受給中は被扶養者となれません。

(基本手当日額×360日<130万円の場合を除く)

9月分の保険料の計算から

新しい標準報酬月額が適用されます

毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保に納付）から変わる可能性があります。

■標準報酬月額の定時決定の仕組み

①4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…

4月	33万円	平均 28.66… 万円
5月	26万円	
6月	27万円	



②標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

●標準報酬月額表

標準報酬 (単位: 円)		報酬月額 (単位: 円)	
等級	月額	以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000 ~	73,000
...	...	...	...
20	260,000	250,000 ~	270,000
21	280,000	270,000 ~	290,000
22	300,000	290,000 ~	310,000
...	...	...	...
49	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ~	

3ヵ月の支給額の平均が
28.66…万円なので

標準報酬月額はココ！
21等級 28万円

保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$



当健康保険組合の保険料率

●健康保険	98/1000
被保険者負担分	48/1000
事業主負担分	50/1000
●介護保険	15/1000
被保険者負担分	7.5/1000
事業主負担分	7.5/1000

原則1年間同じ
標準報酬月額になります。

賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給

される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。

特定健診を受診しよう!



特定健診(特定健康診査)は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です(40歳~74歳の方が対象)。年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!

●特定健診の検査項目

基本的な健診項目	検査項目		検査項目		検査項目	
	質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など	血圧測定		血液検査(脂質検査)	中性脂肪
			診察			HDL コレステロール
	身体計測	身長	尿検査	尿糖	血液検査(肝機能検査)	LDL コレステロール
		体重		尿蛋白		AST(GOT)
		BMI	血液検査(血糖検査)	空腹時血糖 または HbA1c		ALT(GPT)
		腹囲				γ-GT(γ-GTP)

※ 詳細な健診項目	検査項目	
	心電図	
	眼底検査	
	貧血検査	赤血球
		血色素量 ヘマトクリット値

※一定の条件のもとに医師が必要と認めた場合に実施

1 身体の状態が分かる!

血圧測定、血液検査、尿検査等の結果から、あなたの健康状態に問題がないかどうか分かります。「少しずつ危険な状態に近付いている」ことも早めに察知できるため、適切な対応が可能になります。

2 生活改善のポイントが分かる!

多くの場合、生活習慣に問題があれば関係する健診結果が次第に悪化し、生活を改善すれば結果も改善します。何気なく行っている日常生活のどこを見直す必要があるのか、改善のポイントを健診で見つけましょう。

3 病気の芽を発見できる!

身体のどこも痛くないし、不調はない…。でも知らないうちに重大な病気の芽が芽生えているかもしれません。生活改善で良くなる場合もあれば、医療が必要な場合もありますが、まずはその芽を見つけましょう。

毎年健診を受ける
5つの
メリット

4 長い老後を健康に!

日本人の平均寿命はおよそ男性80歳、女性87歳(平成28年簡易生命表)。毎年健診を受けて、生活習慣病を予防することが、長い老後を健康で過ごせるかどうかを左右します。

5 医療費も節約できる!

生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要になりがち。肉体的な負担はもちろん、家計にも大きな負担となります。健診を受けて健康を維持し、むだな医療費負担を減らしましょう。

+αでさらに安心!

その他の健診(がん検診等)を組み合わせることで、病気のリスクをさらに下げることができます。



生活習慣病を防ぐために 特定保健指導を受けましょう!

生活習慣病は、少し検査値が悪くなった程度では
目立った症状が出ません。

しかし、着実に体に悪影響をおよぼし、日常生活が不自由になったり、
生命の危険が出てきたりすることもあります。

健康でいるためには、生活習慣を見直すことが大切です。

特定保健指導対象者

健診の結果、肥満状態にあり、且つ生活習慣病のリスク
(高血糖・高血圧・脂質異常)
をお持ちの方

特定保健指導の支援内容(イメージ)

メタボのリスクが
出てきた人には

動機づけ支援

専門家との**原則1回**の面接で実行しやすい
生活習慣改善のための計画を立て、**6ヵ月**
後に健康状態や生活習慣の確認が行われ
ます。

メタボのリスクが
高い人には

積極的支援

初回面接でメタボリックシンドローム改善
のための計画を立て、**3ヵ月以上継続した**
サポートを専門家から受けながら健康づく
りをします。**6ヵ月後**に健康状態や生活習慣
の確認が行われます。

よし!



自分で立てた生活習慣の
改善目標と計画に沿って
メタボの予防・改善をスタート!

積極的支援の人は
3ヵ月以上継続して
面接や電話などで生
活習慣改善のための
支援が行われます。

6ヵ月後

目標を達成して、メタボを改善!
引き続き健康寿命をのばす生活習慣を
続けましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メリット 1

専門家の支援を受けながら
自分に合った計画を
立てられる。



生活習慣の改善は、一人ではなか
なかはじめられず続けられないも
の。専門家と一緒に計画が立てら
れるので安心です。

メリット 2

実行しやすい項目から
実践できる。



自分なりに着実にできると思う計
画を立てるので、無理をせず生活
習慣を変えることができ、気軽に
実践できます。

メリット 3

将来、治療にかかる時間や
費用の節約になる。



自覚症状がないまま放っておくと
生活習慣病が進行し、治療に時間や
費用が何倍もかかってしまう恐れ
が。いつまでも元気な生活を続け
ていくために、早いうちから生活習
慣の改善をすることが大切です。



祈	り
を	
感	じ
る	
旅	

宮島
いづくしま
厳島神社
はつかいち
【広島県・廿日市市】

「神の島」にも 押し寄せる グローバルな波



厳

鳥居の海上に佇む大鳥居の足は6本で、埋めたりして固定せずただ置いているだけというのには驚いた。高さ約16m、重さ約60tの自重のみで立っているが、これまで暴風雨や台風でも倒れたことはないという。現在の鳥居は平安時代から数えて8代目で、明治8年（1875年）に再建されたものだ。

鳥居を望む景色は約6時間置きに訪れる潮汐により様変わりし、満ちるときは瞬間。砂浜の先にある鳥居から社殿や回廊の下まで海水が届き、神社全体が海に浮かんでいるかのような光景に一変す



推古天皇の時代に創建された、厳島神社は平清盛によって現在の姿に造営された。潮の満ち引きによって変化する様は世界的にも類を見ない光景。海の中に鳥居が立てられたのは、宮島は島全体が御神体とされたため。





弥山山頂からは瀬戸内の大パノラマが見渡せる。山頂には巨岩群、北斜面には天然記念物に指定された原始林が広がる。日本三景の一つ、宮島の真価は頂上の眺めにありとも。



世界遺産「弥山原始林」には、1 万年以上も前からほとんど人の手の加わっていない貴重な自然が残る。登山道も整備されているが、紅葉谷駅からロープウェイでの空中散歩も便利。



宮島と原爆ドームを海上と河川ルートで結ぶ高速船にも外国人が多数。誇らしくも、こちらが異邦人のようで落ち着かない心持ちは新鮮で、日本の歴史と魅力について改めて考えてみるのである。

ところで、宮島は平日にもかかわらずツアーガイドの旗が無数にはためき、多言語が飛び交うグローバル空間だ。昨年のおバマ米大統領（当時）の広島訪問をきっかけに、インバウンドの影響が拡大しているようである。12 月には原爆ドームの世界遺産登録 20 年を迎えている。昨年の宮島の来訪者数は 42.8 万人、広島平和記念資料館（原爆資料館）は 173 万人と、ともに過去最高だ。グローバルな波は神の島にも押し寄せ、海外の口コミサイト「トリップアドバイザー」の外国人の人気ランキングでもともに上位にランクアップしている。

干潮時は鳥居の真下まで歩け、迫力の姿を目の当たりにできる。湿（ぬ）しい足元には白い貝殻がびっしりと貼り付き年月を物語る。海を背にすると社殿の背後は鬱蒼とした森で覆われている。最高峰が弥山で、標高 535 m だが海拔 0 m から見上げる様は圧倒的。1 万年以上前の手付かずの自然が残り、弥山原始林と厳島神社とともに 1996 年に世界文化遺産に登録されたのである。



広島といえば牡蠣。強力な火力で短時間で一気に加熱され、ジューシーさが残る焼き牡蠣に味付けは不要。海の潮味だけで食べるのが一番。

宮島の伝統工芸、杓文字。「御飯を飯取る」から「敵を召し取る」が由来の縁起物。名前や座右の銘を目の前で書いてくれるオリジナル杓子が人気。



表参道商店街は観光客で賑わう宮島のメインストリート。焼き牡蠣やもみじ饅頭の香ばしい匂いが漂い、世界一大きい大杓子も展示されている。

平成29年分の医療費控除では

添付書類に使えます

医療費通知も

健保組合ではかかった医療費を把握していただくために医療費通知として「医療費のお知らせ」をお送りしています。

平成29年分の医療費控除から、この「医療費のお知らせ」を添付書類にできるようになります。

健保組合の発行する「医療費のお知らせ」は、これまでは医療費控除の申告には使用できませんでした。しかし、制度改正が行われ、平成29年分の医療費控除の申告（平成30年1月以降申告分）から、医療費の領収書の代わりに医療費通知を添付することでも医療費控除の申告ができるようになります。

医療費控除の対象になると自己負担など支払った医療費の分だけ所得が減り、税金が安くなります。制度の仕組みや対象など詳しい内容については、最寄りの税務署などで相談してみましよう。

※「医療費のお知らせ」の発行には医療機関の受診から時間がかかるため、反映されていない分については、医療費の領収書から作成した明細書を添付することになります。

※平成29年分から平成31年分までは、従来の領収書の原本を添付するやり方による申告も行えます。

■「医療費のお知らせ」のイメージ

医療費のお知らせ

平成 29 年 7 月 ○日

○○○○○健康保険組合

医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

治療を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなたが窓口で支払った額	備 考 欄
健保 太郎								
○診療所	29 5	入院外 1		7 460	5 220		2 240	
○調剤薬局	29 5	調剤 1		2 900	2 030		8 70	
○整形外科	29 8	入院外 1		3 700	2 590		1 110	
健保 花子								
○歯科	29 6	歯科 3		21 700	15 190		6 510	
○歯科	29 7	歯科 1		4 000	2 800		1 200	
○病院	29 8	入院 1		63 000	44 100		18 900	
○整骨院	29 8	柔整 6		7 600	5 320		2 280	
治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認します。								窓口での支払額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額もチェックしておきます
医療費の合計額が分かります。自己負担額の2倍以上を健保組合が負担していることを知っておきましょう。								
合 計				110 360	77 250		33 110	
29年○月診療分から29年○月診療分までの累計				110 360	77 250		33 110	

このお知らせについてご質問がありましたら、健康保険組合にご連絡ください。

窓口での支払い額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額も把握しておきます



活用① 医療機関からの請求に間違いがないかを確認

医療機関の「領収書」を保管しておき、医療費通知が届いたらすぐに照らし合わせましょう。受診日数や請求金額が合わないなど、不明な点があったときには健康保険組合までご連絡ください。

活用③ どのような医療を受けたか振り返る

1年間の医療費通知を保管し、どのような医療を受けたかを振り返りましょう。医療費通知には入院外、調剤、歯科など大まかな診療区分が記載されていますので、振り返る際の参考になります。

活用② かかった医療費の総額を確認

健康保険で医療機関にかかるときに窓口で支払うのは自己負担分（原則3割）のみ。医療費通知にはかかった医療費の総額が記載されているため、「本当にかかった医療費」を確認できます。

活用④ 医療費を振り返り医療コストを意識する

医療にはたくさんの人的、経済的、時間的なコストがかかっています。医療のコストを意識して、できるだけ効率よく効果的に医療を受けることを意識する機会にしましょう。医療費控除の申告にも使用できます。

\\ ワクチン以外にも日常生活でできる // インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主にくしゃみやせきによる飛沫感染^{ひまつ}と接触感染。
ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

●免疫力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠等、規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウイルスが侵入しても発症しない体づくりを。



●外出時はマスクを着用し、人込みは避ける

ウイルスの体内への侵入を防ぐとともに、のど・鼻の湿度を保ち保護します。

●こまめにうがい、手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。



●加湿器などで湿度を50～60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱いいため、室内では加湿器などで適度な湿度を保つなど、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。



事業実施予告

インフルエンザ予防接種の一部補助

接種対象者	被保険者及び被扶養者
実施期間	平成29年10月1日～30年1月31日
補助額	1人につき1,500円 (費用が1,500円以下の場合は実費を補助)
補助回数	1人につき、年度間に1回。
請求期限	平成30年2月28日(水)
請求方法	必要書類を添付して、事業所でとりまとめてできるだけ一括で提出してください。 (支店・出張所別単位可。任意継続は個人。)
その他	全額自費負担された方に限らせていただき、市町村の助成等他法から補助を受けられた場合は対象外です。

風邪ひきゼロ運動

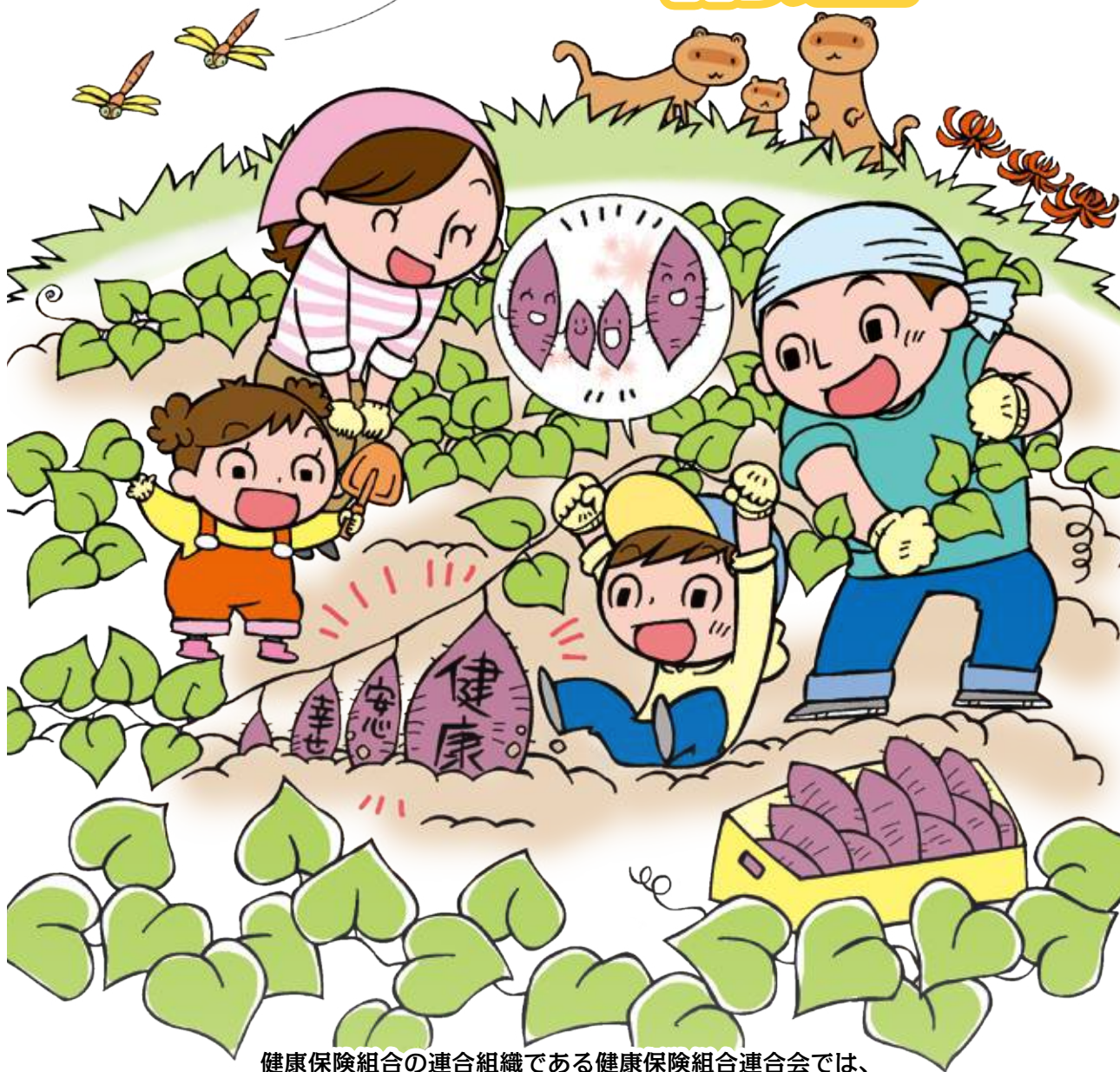
参加対象者	被保険者・被扶養者
運動期間	平成29年12月1日～30年2月28日
参加受付期限	平成29年11月24日(金)
達成書提出期限	平成30年3月9日(金)
奨励賞送付	平成30年4月下旬(予定)

※参加票等のご案内は、事業所宛に11月初旬にお送りします。



詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。
不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。

あなたの健康が 次世代の財産に



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。
健康に関心なままでは将来の生活習慣病を予防できません。
あなたの大切な健康を次世代の財産として残すために、健康に関心を持ちましょう。

10月 は 健康 強調 月間 です

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>