

神管健保 だより

2024
Spring
No.220
4月号

- P 2 令和6年度予算と事業計画
- P 4 保険給付一覧
- P 6 健康習慣アップデート
- P 8 日帰り人間ドック・特定健診を受診しましょう
- P10 医療機関の受診はマイナ保険証で
- P12 異国情緒味わうウォーキング
- P13 ヘルシー&優しいレシピ
- P14 健保インフォメーション
- P16 We Love Sports 清水 希容



神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

自分と向き合い、理想の形を追求し続ける



©堀口マモル

空手・形 清水 希容さん (ミキハウス)

自分の形に納得できたことはない
小さい頃は、空手って巻藁を突いたり瓦を割ったりする、男性ばかりの少し怖い競技だと思っていました。でも小学校3年生のときに兄の通っていた道場へ見学に行くと、衝撃を受けました。女性の先輩がたくさんいたこともそうですが、何より形というものを初めて目にして、「空手ってこんなに綺麗でカッコいいんだー」と。そしてすぐに「私もあんな風になりたいー」と思いました。それが私が空手を始めたきっかけですね。

毎日の身体の声に耳を傾ける
普段の稽古で大切にしているのは、今日の自分はどのような状態なのか、身体の声にしっかり耳を傾けることです。今日はここが足りていないからアップで刺激をいれようとか、毎日の変化に気を配りながら自分の身体と常に向き合っています。母が管理してくれているのですが、栄養



Profile

しみず・きょう

1993年、大阪府大阪市出身。小学3年の頃に空手を始め、形競技で活躍。2013年、大学2年時に全日本選手権で最年少優勝、2019年まで同大会を7連覇。2014年、2016年の世界空手道選手権でも連覇を果たす。2021年の東京2020オリンピックに出場し、銀メダルを獲得。2023年にアジア競技大会を3連覇。ミキハウス所属。

士さんにも相談しながら、今日は疲れているからこういう食事、鉄分不足だからこういう食事、というように、体調に合わせて自分に必要な栄養をしっかり摂ることを心がけています。

心に残る舞台で優勝したい
オリンピックはやはり特別な舞台でした。他の大会とは比べものにならないくらい多くの方が関わっていますし、何年も前から国や世界を挙げて準備された舞台なんだということを感じました。だからこそ、銀メダルという結果に対しては、嬉しいというより、金メダルだけを見て稽古してきた分、悔しい気持ちの方が大きいんです。空手は東京五輪では追加種目で実施され、今後採用されるかはわからないので、最初で最後のオリンピックだったかもしれない。次、と言えない分、金メダルを獲りたかったということはずっと生涯思うはずなんです。でも振り返ってみると、銀メダル以上のものをたくさんの方からいただきました。感動したとか、ありがたうと言ってもらえて、その言葉に救われたと感じています。だからそれに報いようという、心に残る演武をして、恩返しをしていきたい。そして空手の魅力や素晴らしさを日本だけでなく世界へも伝えていけるような活動ができたらと思っています。

令和6年度
収入支出
予算概要表

介護勘定

収入	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
	介護保険収入	197,048	108,926
	繰入金	4,500	2,488
	雑収入	27	15
	合計	201,575	111,429

支出	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
	介護納付金	201,401	111,333
	介護保険料還付金	174	96
	合計	201,575	111,429

経常収支	
経常収入	15億1,617万円
経常支出	16億5,628万円
経常収入支出差引額	▲1億4,011万円

予算の基礎数値		
被保険者数	合計	2,756人
	男	2,135人
	女	621人
平均標準報酬月額(賃金)	平均	417,000円
	男	451,200円
	女	303,253円
保険料率(調整保険料含む)		1000分の99.6
	事業主	1000分の49.8
	被保険者	1000分の49.8

一般勘定

収入	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
	保険料収入	1,511,839	548,563
	国庫負担金収入・他	583	211
	調整保険料収入	19,240	6,981
	繰入金	151,399	54,934
	国庫補助金収入	255	93
	出産育児交付金	588	213
	財政調整事業交付金	19,215	6,972
	雑収入	2,949	1,070
	合計	1,706,068	619,038

支出	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
	事務費	60,579	21,981
	保険給付費	951,069	345,090
	法定給付費	948,771	344,257
	付加給付費	2,298	834
	納付金	601,944	218,412
	前期高齢者納付金	252,387	91,577
	後期高齢者支援金	349,552	126,833
	病床転換支援金	1	0
	日雇拋出金	1	0
	退職者給付拋出金	2	1
	流行初期医療確定拋出金	1	0
	保健事業費	38,930	14,126
	財政調整事業拋出金	19,240	6,981
	還付金・連合会費・積立金・その他	3,781	1,372
	予備費	30,525	11,076
	合計	1,706,068	619,038

※四捨五入の関係で、合計額があわない場合があります。

予算と事業計画
が決まりました

去る2月22日に開催されました第132回組合会において、令和6年度予算と事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。

令和6年度

予算総額 17億606万円

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が発表した健保組合全体における令和4年度決算見込の経常収支は、経常収入が前年度の8兆3,827億円から2,231億円(+2.7%)増加して8兆6,058億円、経常支出が前年度の8兆4,674億円から19億円増加して8兆4,693億円となり、経常収支差引額は1,365億円の黒字となりました。収支が改善した要因として、保険料収入が前年度に比べて2,239億円(+2.7%)増加したことが挙げられます。また、保険給付費が2,431億円(+5.7%)上回ったものの、拠出金が2,458億円(▲6.7%)減少したことで、保険給付費の増加分が相殺されたことも要因の一つです。

なお、拠出金の大幅な減少は、コロナ禍の受診控えで高齢者医療費が減少したことや、それに伴って2年分の精算額が返還されたことなどが影響しており、これらは一時的なものと考えられています。また、医療費は高い水準

で推移しており、令和6年度以降は、毎年増加する拠出金によってさらなる財政悪化が見込まれます。

組合数で見ると、収支改善が見込まれます。より178組合増加、赤字組合は昨年度より182組合減少しましたが、いまだ全体の約4割が赤字です。今後も少子高齢化と人口の減少により、現役世代の負担がますます増えることは確実です。将来にわたって国民皆保険を維持するためにも、早急に高齢者医療費の負担構造改革に取り組むことが望まれます。

当健保組合の予算総額は、17億606万円となり、前年度に比べて2,220万円の減となっています。収入のほとんどを占める保険料は、15億1,183万9千円で、前年度に比べて3,043万4千円の収入減となる見込みです。

支出では、皆様の医療費に支払われる保険給付費が9億5,106万9千円で、前年度に比べて3,136万4千円の減となり、全体に占める割合は55.7%となります。この状況から、経常収支では1億4,011万1千円の赤字予算となり、準備金等から1億5,139万9千円を取り崩して繰入金として計上し、収支のバランスを保っています。

財政的には厳しいのですが、健保組合の使命は不慮の傷病や出産などの医療費・生活の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。本年度も収入の確保と給付の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進等、医療費の節減に努めています。また、本年度より令和11年度までの6か年にわたり、当健保組合の「第3期データヘルス計画」が実施されます。被保険者・被扶養者の皆様、特に40歳以上の方には特定健康診査・特定保健指導に積極的にご参加いただきますようお願いいたします。本年度も40歳以上の加入者に対する特定健康診査および特定保健指導を中心とした健康診査の円滑な実施を推進してまいります。どうか当健保組合の事業および財政状況についてご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

納付金の負担大きく赤字予算に

支出では、皆様の医療費に支払われる保険給付費が9億5,106万9千円で、前年度に比べて3,136万4千円の減となり、全体に占める割合は55.7%となります。この状況から、経常収支では1億4,011万1千円の赤字予算となり、準備金等から1億5,139万9千円を取り崩して繰入金として計上し、収支のバランスを保っています。

財政的には厳しいのですが、健保組合の使命は不慮の傷病や出産などの医療費・生活の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。本年度も収入の確保と給付の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進等、医療費の節減に努めています。また、本年度より令和11年度までの6か年にわたり、当健保組合の「第3期データヘルス計画」が実施されます。被保険者・被扶養者の皆様、特に40歳以上の方には特定健康診査・特定保健指導に積極的にご参加いただきますようお願いいたします。本年度も40歳以上の加入者に対する特定健康診査および特定保健指導を中心とした健康診査の円滑な実施を推進してまいります。どうか当健保組合の事業および財政状況についてご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

付加給付

神管健保が独自に行っている給付です

本人(被保険者)のために

■ 出産育児付加金
1児につき 80,000円

■ 埋葬料付加金 50,000円

家族(被扶養者)のために

■ 家族出産育児付加金
1児につき 50,000円

■ 家族埋葬料付加金 30,000円

※詳しくは当健保組合へお問い合わせください。

	実施事業	実施時期	内容
心身の保養のために	契約保養所の利用補助	年間	年度内1回、国内の宿泊施設(旅館・ホテルに限る)に宿泊した場合に限り、被保険者3,000円、被扶養者2,000円を限度に補助
	ジェネリック医薬品の利用促進通知書の配付	1月~	薬剤医療費の適正化およびジェネリック医薬品の利用促進を図るため、被保険者および被扶養者あて通知書を送付し、ジェネリック医薬品利用の周知を図る
その他	被扶養者資格の確認(検認)事務の実施	9月~	定期的な被扶養者資格の確認

	実施事業	実施時期	内容
保健PRのために	機関誌「神管健保だより」の発行	年3回	事業所経由で全被保険者へ配付
	健康情報壁新聞・ポスター等の配付	年3回	全事業所に配付
	「医療費のお知らせ」の送付	年1回	対象の被保険者へ送付
	保健福祉事業委員会の開催	年2回	被保険者および被扶養者の保健福祉事業を積極的かつ効果的に推進
病気の予防のために	データヘルス計画の実施	年間	疾病の早期発見・早期治療を主眼に、特定健診等の未受診者に対して受診勧奨等の広報を実施
	特定健康診査の補助	年間	年度内1回に限り費用を補助 詳細は8ページ参照
	家族特定健康診査の補助		
	胃検査の補助		
	健康診査の補助		
日帰り人間ドックの補助	年間	特定健診結果により生活習慣病の改善を必要とする40歳以上の被保険者および被扶養者に対し、専門職による保健指導を委託実施	
婦人科検診の補助			
特定保健指導の実施	年間		

令和6年度
保健事業
実施



病気やケガで働けないとき

こんなとき	給付内容	届出
業務外の病気やけがで休業して給与をもらえない	「傷病手当金」 ※期間は支給開始日から支給期間を遡算して1年6か月間。 連続休業4日目から、休業1日につき $\left[\frac{\text{支給開始日*以前の継続した12か月間の各月の標準報酬月額を平均した額}}{30} \times \frac{2}{3} \right]$	要
	被保険者期間が12か月に満たない人は、次の①、②のいずれか低い額 ①当該者の支給開始月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額平均額 ②当組合の前年度9月30日時点における全被保険者の標準報酬月額平均額	

*支給開始日とは一番最初に給付が支給された日のことです。

その他届出が必要な場合

こんなとき	給付内容	届出
高額な治療を著しく長期間に渡り継続しなければならない	「特定疾病療養受療証」 厚生労働大臣の指定した次の疾病（人工透析を実施している慢性腎不全、血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群）の方は、当健保組合に申請して、医療機関に提示することにより、1か月の自己負担限度額は10,000円（70歳未満の標準報酬月額53万円以上の方が、人工透析を受ける場合の1か月の自己負担限度額は20,000円）になります。	要
交通事故や喧嘩などの行為によって負傷した	「第三者行為による傷病届」 交通事故などの第三者の行為による傷病により保険証を使用する場合は、当健保組合にご連絡の上、届出が必要です。	要

表1 高額療養費／合算高額療養費の自己負担限度額

70歳未満	
所得区分	1か月の自己負担限度額*1
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円]
標準報酬月額53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]
標準報酬月額28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者(住民税非課税者)	35,400円 [24,600円]

[]内は同一世帯で年3か月以上高額療養費に該当したときの4か月目からの額

*1 特定疾病の長期患者は10,000円、同一世帯で2件以上合算する場合の基準額は21,000円以上となります。ただし、人工透析を必要とする慢性腎不全の標準報酬月額53万円以上の人は20,000円となります。

70歳以上			
70歳~74歳の高齢者は保険証・高齢受給者証の提示が必要です。			
所得区分	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯ごと)	
現役並みⅢ(標準報酬月額83万円以上)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円]	57,600円 [44,400円]	
現役並みⅡ(標準報酬月額53万~79万円)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]	24,600円	
現役並みⅠ(標準報酬月額28万~50万円)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]	15,000円	
一般(標準報酬月額26万円以下)	18,000円(年間上限14.4万円)	57,600円 [44,400円]	
低所得者Ⅱ(住民税非課税)	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ(年金収入80万円以下等)	8,000円	15,000円	

当健保組合は自動払いのため申請は不要です

医療費の自己負担が高額になり、窓口での支払いを軽くしたい場合

外来または入院の診療を受け、窓口での支払いが高額になる場合、「保険証」と「限度額適用認定証」を、70歳以上の方は「高齢受給者証」を(現役並みⅠ・Ⅱの方は「限度額適用認定証」も)提示することにより、上記の自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなります。「限度額適用認定証」が必要な場合は、当健保組合に申請してください。

また、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

対象者と手続き方法

高額な外来診療を受ける方	事前の手続き	医療機関の窓口で提示	
70歳未満	「限度額適用認定証」の交付手続き	「限度額適用認定証」	
70歳以上75歳未満の方	現役並みⅢ	必要ありません	「高齢受給者証」
	現役並みⅡ 現役並みⅠ	「限度額適用認定証」の交付手続き	「高齢受給者証」 「限度額適用認定証」
	一般	必要ありません	「高齢受給者証」

※「限度額適用認定証」は当健保組合宛に交付申請してください。

※「高齢受給者証」は該当する方へ健保組合より交付されます。(申請不要)

神奈川県管工事業健康保険組合の 保険給付一覧

当健保組合で行っている主な保険給付です。詳しくは、当健保組合までお問い合わせください。☎045(222)7543

病気・ケガをしたとき

こんなとき	給付内容 ()内は被扶養者に対する給付	届出
保険証を提示して病気やけがの診療を受けた	「療養の給付」(家族療養費) 療養に要した医療費の7割を支給。 ※70歳以上のうち、現役並み所得者は7割、一般は8割。義務教育就学前は8割。	不要
差額負担の高度な医療を受けた	「保険外併用療養費」(家族療養費) 一定の条件を満たした療養であれば、保険が適用される部分は「療養の給付」と同様に支給。	不要
立替え払いをした	「療養費」(第二家族療養費) やむを得ず保険証無しで受診したときや、コルセットなど治療用器具を立替え払いしたとき、保険診療に準じた額を支給。	要
医療費が高額になった	「高額療養費」(高額療養費) 同一月で1件の医療機関に支払った医療費が表1の自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給。 「合算高額療養費」(合算高額療養費) 同じ世帯で同一月に2万1,000円以上の自己負担が2件以上あるとき、合計で表1の自己負担限度額を超えた額を支給。	5ページ以下参照 不要
訪問看護を受けた	「訪問看護療養費」(家族訪問看護療養費) 在宅療養の人が指定訪問看護を受けたとき、「療養の給付」と同様に支給。	要 不
入院した	「入院時食事療養費」(家族療養費) 1食につき460円(指定難病患者等は260円、住民税非課税世帯は100~210円)を超えた額を支給。 ※令和6年6月1日からは、1食につき490円(指定難病患者等は280円、住民税非課税世帯は110~230円)を超えた額を支給。 「入院時生活療養費」(家族療養費) 65歳以上の人が療養病床に入院したとき、1食につき460円(管理栄養士がいない医療機関は420円、指定難病患者は260円、住民税非課税世帯は100~210円)、居住費1日370円(指定難病患者は0円)を超えた額を支給。 ※令和6年6月1日からは、65歳以上の人が療養病床に入院したとき、1食につき490円(管理栄養士がいない医療機関は450円、指定難病患者は280円、住民税非課税世帯は110~230円)、居住費1日370円(指定難病患者は0円)を超えた額を支給。	不要
移送された	「移送費」(家族移送費) 重症患者が医師の指示で移送されたとき、基準内であれば全額を支給。	要

出産したとき

こんなとき	給付内容 ()内は被扶養者に対する給付	届出
妊娠4ヵ月(85日)以後に出産した	「出産育児一時金」(家族出産育児一時金) 1児につき50万円を支給。※産科医療補償制度に加入していない分娩機関での出産は48万8,000円。 (神管健保の付加給付) 1児につき8万円(被扶養者のときは5万円)	不要
出産のため休業して給与をもらえない	「出産手当金」 ※期間は出産日以前42日(多胎妊娠は98日。出産予定日が遅れた期間も支給)から、出産日の翌日以降56日まで。 休業1日につき $\left[\frac{\text{支給開始日*以前の継続した12か月間の各月の標準報酬月額を平均した額}}{30} \times \frac{2}{3} \right]$	要
	被保険者期間が12か月に満たない人は、次の①、②のいずれか低い額 ①当該者の支給開始月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額平均額 ②当組合の前年度9月30日時点における全被保険者の標準報酬月額平均額	

*支給開始日とは一番最初に給付が支給された日のことです。

死亡したとき

こんなとき	給付内容 ()内は被扶養者に対する給付	届出
死亡した	「埋葬料(費)」(家族埋葬料) 一律5万円を支給。※埋葬料を請求すべきものがない場合は、埋葬料の範囲内の実費 (神管健保の付加給付) 5万円(被扶養者のときは3万円)	要

健康保険組合の健康づくり事業もアップデート!

各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス(事業主と協力した健康課題)への取り組み
- 女性の健康サポート事業など

2024年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に



お酒

国内初の飲酒のガイドライン、できました

ここをアップデート

- # 「酒は百薬の長」は昔の話
- # できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まるということがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
---------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

健康的にお酒を楽しむ

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアルコール・微アルコールを選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%)	中びん1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)



科学的根拠にもとづく

健康習慣アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはかがですか?



運動

ここをアップデート

- # 1日60分の歩行(成人の場合)
- # 座りっぱなしを減らす
- # 週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- 筋トレを週2~3回取り入れる
- 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

NEW

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



バランスのよい食生活もお忘れなく

タバコを吸っている人は、加熱式タバコも含め、禁煙を

よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



睡眠

ここをアップデート

- # 睡眠は6時間以上
- # 睡眠休養感も大切
- # 女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

日帰り人間ドック契約施設一覧 (令和6年4月現在・健康保険組合契約施設)

地区	契約施設名	所在地	電話番号	健康診断 実施委託 施設	特定保健 指導 実施委託 施設
横浜	横浜鶴ヶ峰病院	旭区川島町1764	045-370-5270	○	×
	横浜鶴ヶ峰病院付属予防医療クリニック	旭区鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰5階	045-370-5270	○	×
	総合健診センターヘルチェック	神奈川区金港町6-20	045-453-1150	×	○
	金沢さくら医院	金沢区谷津町35	045-786-0915	×	×
	京浜健診クリニック	金沢区柳町3-9	045-782-3222	×	×
	上大岡総合健診センター	港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	×	×
	MEDOC(メドック)	港北区日吉2-9-3	045-565-0752	×	×
	新横浜メディカルサテライト健診センター	港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4階	045-471-3855	×	○
	日本健康倶楽部横浜支部	瀬谷区瀬谷4-5-31 シルバープラザビル2階	045-303-9622	×	×
	戸塚共立メディカルサテライト健診センター	戸塚区戸塚町3970-5	045-869-4601	×	○
	神奈川県予防医学協会	中区日本大通58	045-641-8502	○	○
	ふれあい横浜ホスピタル	中区万代町2-3-3	045-681-5101	○	×
	かながわクリニック	中区元浜町4-32	045-201-8521	×	○
	ココットさくら館	中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらいオフィス棟13階	0120-954-223	×	○
	コンフォート横浜健診センター	西区平沼2-8-25	045-313-8080	×	○
	アムスランドマーククリニック	西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7階	045-222-5588	×	○
横浜リーフみなとみらい健診クリニック	西区みなとみらい4-6-5 リーフみなとみらい11・12階	045-651-1572	○	○	
横浜新緑総合病院	緑区十日市場町1726-7	045-984-3003	×	×	
湘南	額田記念病院	鎌倉市大町4-6-6	0467-25-1231	×	×
	湘南藤沢徳洲会病院	藤沢市辻堂神台1-5-1	0466-35-1360	○	○
	湘南健康管理センター	茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3	0467-86-6570	×	○
	メディカルサポートクリニック	平塚市四之宮2-7-8	0463-27-1001	×	×
	湘南健診センター	平塚市宝町10-4	0463-21-3811	×	○
	藤沢市保健医療センター	藤沢市大庭5527-1	0466-88-7305	×	×
	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11	0466-23-3211	×	×
	山内病院	藤沢市南藤沢4-6	0466-25-2216	×	×
県央	JA健康管理センターあつぎ	厚木市酒井3132	046-229-3731	×	○
	ヘルスケアクリニック厚木	厚木市中町3-6-17	046-223-1150	×	○
	東厚木メディカルサテライトクリニック	厚木市船子224	046-229-1937	×	×
	JA健康管理センターさがみはら	相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー4階	046-229-3731	×	○
	東芝林間病院健康管理センター	相模原市南区上鶴間7-9-1	042-742-3521	×	○
	ヘルス・サイエンス・センター	相模原市南区相模大野3-3-2-401号 ポーノ相模大野サウスモール4F	042-740-6200	×	○
	相模野病院健康管理センター	相模原市中央区淵野辺1-2-30	042-751-1265	×	×
	相模原総合健診センター	相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	×	×
伊勢原	東海大学医学部・付属病院健診センター	伊勢原市下糟屋143	0463-93-1121	×	○
	新百合健康管理センター	麻生区上麻生1-20-1	044-966-1855	×	×
	AOI国際病院健康管理センター	川崎市田町2-9-1	044-277-9272	○	×
川崎	日本鋼管病院ドック・健診センター	川崎区鋼管通1-2-1	044-333-6674	×	×
	京浜保健衛生協会	高津区上作延3-8-14	044-330-4567	×	×
	高津中央クリニック	高津区溝口1-16-3	044-822-1278	×	×
横須賀	湘南健診クリニック湘南健康管理センター	追浜東町3-53-12	046-867-2876	○	○
	衣笠病院健康管理センター	小矢部2-23-1	046-852-1115	○	×

当健保組合が直接契約していない施設で日帰り人間ドックを受診した場合、原則、全額自己負担後に償還払いとなります。
 特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、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。上記契約施設の日帰り人間ドック検査項目も、この特定健診を含めた検査項目となっています。
 特定保健指導とは、特定健診の結果からメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、保健師などの専門家による生活習慣改善のためのサポートです。
 保健師などが生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。
 当健保組合では、上記の特定保健指導実施委託施設と日帰り人間ドック受診後、特定保健指導の実施における業務委託をしています。
 特定保健指導の費用は無料(当健保組合が全額負担します)です。特定保健指導の実施依頼があったときは受けましょう。



日帰り人間ドック



■利用できる方
 40歳以上の被保険者および被扶養者で年度内1回とします。
※受診する年度に40歳となる方は40歳以上となる。

■利用方法
 ①左記の希望する施設に直接申し込み、希望日の予約を取ってください。
 ②予約が取れましたら、健保組合に予約が取れたことをご連絡ください。
ご連絡がない場合、補助金の対象外となることがあります。
※東海大学病院の内視鏡コースに関しては、当健保加入者用の予約枠があり、その枠から選んでいただくこととなりますので、当健保組合に直接ご連絡ください。
 ※左記の施設で婦人科検診も同時受診可能であり、補助の対象となりますので、ご希望の方は日帰り人間ドックと同じ手続きでお申し込みください。

■費用
 健診施設によって費用が異なりますので、利用される方は利用者負担金を確認してください(利用者負担金は健保組合からの補助金を差し引いた金額になっていますので、健診時に施設にお支払いください)。補助金額は、被保険者**20,000円**、被扶養者**15,000円**。健保組合が直接契約していない施設で受診した場合、全額自己負担後に補助金申請が必要ですので、健保組合にご連絡ください。



ご家族の方へ

**「家族特定健康診査」を受けましょう！
女性専用の巡回健診を実施します(予定)**

特定健康診査の検査項目のほか、乳がん検査、子宮がん検査、胃検査もあわせて検査当日に受けられます。
株式会社あまの創建へ業務委託し、別途「ご案内」をご本人様あてに5月頃お送りする予定です。

健康診査の補助(年間)	40歳未満の被保険者の健康診査を実施した事業所に対して、被保険者1人当たり年度内1回に限り 3,000円 を限度に補助する。ただし、追加で胃検査も受けた場合は 5,000円 を限度に補助する。 <small>※申請方法については、当健保組合のホームページをご覧ください。</small>
日帰り人間ドックの補助(年間)	40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、契約健診機関等で日帰り人間ドックを受診したとき、年度内1回に限り費用を補助(補助金額は被保険者 20,000円 、被扶養者 15,000円)。半年以上間隔があれば年度内で特定健康診査と併用可能(例：特定健康診査を4月に受診、日帰り人間ドックを11月に受診等)。
婦人科検診の補助(年間)	被保険者および被扶養者で乳がん・子宮がん検診を受けたとき、年度内1回に限り乳がん検査(触診+マンモグラフィまたは、触診+超音波)は 5,000円 を限度に、子宮がん検査(内診+細胞診)は 4,000円 を限度に補助する。 <small>※乳がん触診のみの場合は、1,500円を限度に補助。 ※市町村等で実施されている婦人科検診を受けた方も補助の対象となります。 ※申請方法は「婦人科検診補助金支給申請書」と「検査項目の単価が記載されている請求書・領収書(写)」、「婦人科検診結果表(写)」を健保組合へ提出してください。契約施設以外でレディースセット等により単価の記載がないものは補助金の対象外となります。</small>
特定健康診査の補助(年間)	40歳以上の特定健診受診対象となる被保険者について、特定健診の項目(腹囲や肝機能、脂質検査、血糖など)を含めた健康診断または生活習慣病健診等を受診した事業所に対し、被保険者1人当たり年度内に受けたものを年度内1回に限り 6,000円 を限度に補助する。 <small>※申請方法については、当健保組合のホームページをご覧ください。</small>
家族特定健康診査の補助(年間)	40歳以上の被扶養者が健保組合契約施設・指定医療機関・巡回健診等で特定健診を受けた場合、年度内1回に限り 11,000円 を限度に補助する。 <small>※受診券の案内をご自宅にお送りいたしますので、そちらをご利用になれば受診の際の窓口負担が無料になります(詳しくは案内をご覧ください)。また、受診券を発行せずに受診された場合には、「家族特定健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」、「問診票の写し」を健保組合に提出してください。</small>
胃検査の補助(年間)	40歳以上の者が特定健診とあわせて胃検査を受けた場合、年度内1回に限り 3,000円 を限度に補助する。

Q なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？



A 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】

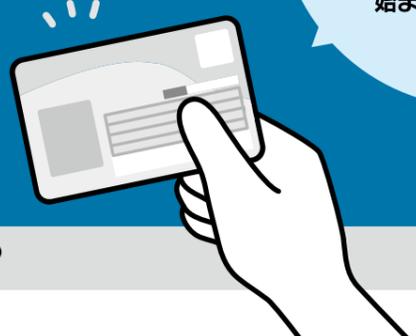


マイナ保険証
始まっています！

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

メリット 1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声 Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット 2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声 Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました
急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

手続きは簡単！マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単！

マイナポータル

受診時に簡単にできます！

医療機関窓口のカードリーダー

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！

セブン銀行 ATM

市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる！ 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト ▶



健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年1月15日時点)

当健保組合加入者の保険証の利用登録の割合 **53%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？ メリット編】



あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開!
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら!



- 材料(2人分)**
- 加熱調理済みあさり.....1袋(殻つき150g)
 - 新じゃがいも.....中2個
 - セロリ.....1/2本(約100g)
 - アスパラガス.....2本
 - にんにく.....1かけ
 - オリーブ油.....大さじ1
 - 白ワイン(料理酒可).....大さじ1/2
 - コンソメ顆粒.....小さじ1/2
 - 水.....150ml
 - 粗びき黒こしょう.....適量

- 作り方**
- 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point 1**。
 - セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
 - フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
 - A**とあさりを汁ごと加えて **Point 2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
 - 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

これでも OK!

- あさりの水煮蒸や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。



Point 2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。



Point 1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



材料

食材×栄養
◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

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。

ヘルシー & 優しい レシピ

異国情緒 味わう ウォーキング

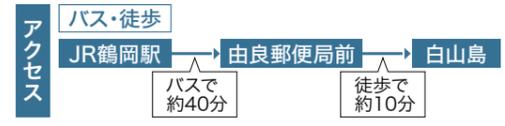
日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介しします。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のモン・サン・ミシェル

白山島

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかにも釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。*落石のため、散策路は一部通行止め



由良に伝わる八乙女伝説
飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



磯ガニ釣りに挑戦してみよう!

白山島の見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

- 称号を得るには**
- 海中での捕獲はしない
 - 釣ったカニはリリース
 - カニとジャンケンで勝つ
 - 海を汚さない
 - 道具を返す



こっちは海外!



モン・サン・ミシェル(フランス)
ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

白山神社
縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。

由良海岸
澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。

シーグラス 拾いも楽しい!

ラーメン屋 みさと
スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。

海テラスゆら 磯の風
館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。

健康保険被扶養者資格確認を9月に実施します

当健保組合では、毎年、被扶養者の皆様の資格確認をおこなっていますが、本年も9月に実施いたします。被扶養者の方は、令和5年の1年間の年収が下記の収入範囲内か必ず確認してください。収入範囲を超えているときは、令和6年1月1日付で扶養から削除となり、お手持ちの保険証を使用することは出来ません。直ちに被保険者の勤務先に連絡して手続きをおこなってください。扶養削除の手続きをおこなわないと、本来、扶養からはずれた状況にもかかわらず、今までと同じように保険証を使って病院などを受診した場合、当健保組合が負担する7～9割分を直接被保険者に請求させていただくことになります。高額な請求額になることもありますので、必ず令和5年の1年間の年収を確認してください。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できます

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました。(2023年10月20日付厚生労働省通知) ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。該当する場合は、健保組合へご連絡ください。



お問い合わせは
神奈川県管工事業健康保険組合
 〒231-0027 神奈川県横浜市中区扇町1-2-1 横浜市管工事協同組合2階
☎045-222-7543

健康 タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目カタカナで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3	4		5
		6		7		
8					9	
		10	11		12	
13	14			15		16
17		18		19		20
	21			22	23	
24					25	

- タテのカギ**
- 菜の花畑～に～の唱歌、題名は
 - 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナやクリーム
 - マティーニのベースはこの蒸留酒
 - 鶴は機織りで返しました
 - 黒猫にシロと付けるひねくれ者
 - ザクザク、千両箱の中身
 - コスプレのコス
 - 釣竿の糸巻き部分
 - ドングリ同士くらべても大差なし
 - 沖縄風狛犬?
 - 収集車さん、待ってー、もう一袋あったー
 - カンパニー!で掲げる
 - 虫メガネは〇〇レンズ
 - 幸せの鳥、どんな色?
- ヨコのカギ**
- えー、凶とか出るんだ
 - シニア男性を親しみ敬って呼ぶ語
 - 穴～のあいた野菜さん
 - 空港やホテルの玄関ホール
 - ささやくときは低い
 - 私の兄さんはプリンスよ
 - 童謡「春の小川」で、スマレヤレンゲはどこに?
 - スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
 - ブルガリアといえばこの乳製品
 - キュービッドが持っている武器
 - 人間はヒザに、カッパは頭に
 - バンドの全国巡回コンサート
 - 食パンこんがり、バターやジャムで
 - 新生児用からシニア用まで

ヒント タバコのおいも有害です

答え
 A B C D E F G

就職以外にも、こんなときは被扶養者から削除となります

- ◎被扶養者の収入が認定基準を超えた(削除日は収入基準を超えた日)
 - ◎結婚した(削除日は婚姻した日)
 - ◎離婚した(削除日は離婚した日)
 - ◎家族が死亡した(削除日は死亡日の翌日)
 - ◎家族が75歳になった(削除日は75歳の誕生日)
 - ◎家族が65歳～74歳で一定の障害があると広域連合の障害認定を受けた(削除日は障害認定を受けた日)
 - ◎家族が雇用保険(失業給付)の受給を開始した(削除日は支給開始日)
※60歳未満は基本手当日額3,612円以上で削除
 60歳以上は5,000円以上で削除
 - ◎同居が扶養認定の必須条件の被扶養者が別居になった(削除日は別居した日)
 - ◎別居の家族への仕送りをしなくなったとき、仕送りが同居家族の収入より少額になったとき(削除日は健保組合へお問い合わせください) など
- ※別居の家族への仕送りについて、手渡しは認められません。預貯金通帳の振込記録や郵便書留の控えなどにより、仕送りの事実を確認します。

家族に変更があった場合は被扶養者(異動)届

春は就職のシーズンです。被扶養者のお子様就職すると、就職先で健康保険に加入します。お子様が就職した場合は忘れずに、手続きを行ってください。

あなたの勤務先の事業主を経由して**(被扶養者(異動)届)**を提出し、あわせて対象者の保険証を返却してください。

手続きをされませんと、健康保険組合が高齢者の医療のために支払っている納付金等に影響がでますのでご協力をお願いします。



公告 第471号
 令和6年2月27日

任意継続被保険者に係る標準報酬月額について

令和6年度任意継続被保険者の保険料算出の基礎である平均標準報酬月額を下記のとおり公告します。

記

1. 令和5年9月末平均標準報酬月額 **410,000円**
 (平均報酬月額 416,728円)

(注) 1 任意継続被保険者の保険料の算出基礎である平均標準報酬月額は、毎年9月30日における当組合の全被保険者の標準報酬月額を平均した額に基づき決定しています。
 2 令和6年4月以降、翌年3月までの加入者については、令和5年9月末の平均標準報酬月額、又は資格喪失時の標準報酬月額のいずれか低い月額により保険料を算出します。
 3 適用期間：令和6年4月1日から令和7年3月31日