

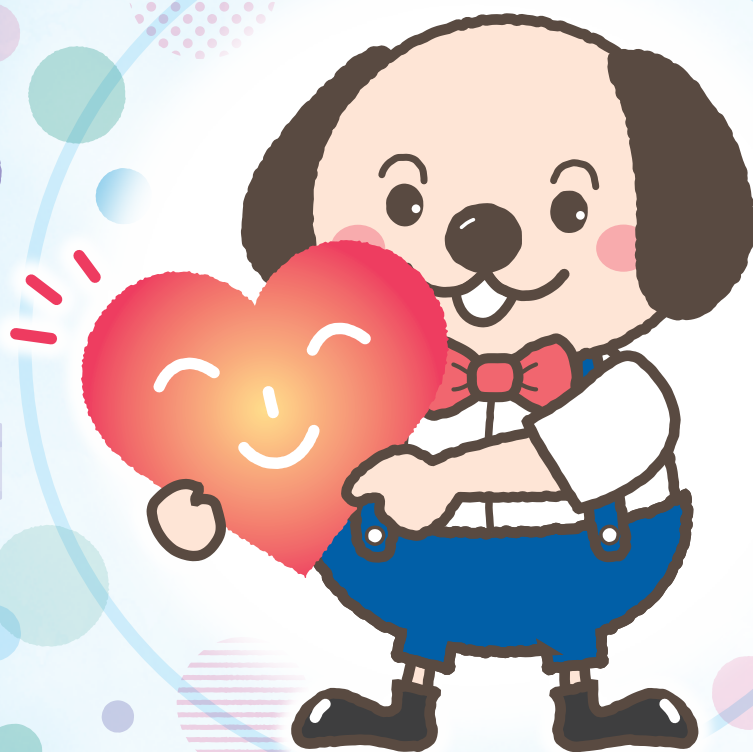
けんぽだより

2022年
秋号
autumn

あなたの健康と笑顔を応援します

特集 メンタルヘルス 第1回

心のSOSに気付いていますか



健保NEWS 2P

- 2021年度(令和3年度)決算のお知らせ
- 活動記録

健保からのお知らせ① 4P

- 法改正について
 - ・短期間の育児休業中の保険料免除要件の見直しについて
 - ・短時間労働者の適用拡大について
 - ・柔道整復療養費の償還払いへの変更について

特集 メンタルヘルス／第1回 6P

心のSOSに気付いていますか

健保からのお知らせ② 8P

- 2022年度インフルエンザ予防接種の補助について
- 2022年度麻疹(はしか)・風疹予防接種の補助について

スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内 9P

健保からのお知らせ③ 10P

- マイナンバーのご提出をお願いします
- 提出書類の送付先をご確認ください!
- 来年度から特定保健指導の指導業者を選べるようになります

〈コラム〉保健指導のキーワード「脂質」の種類 ... 11P

からだの不思議 12P

Vol.18「免疫とワクチン」

2021年度(令和3年度)決算のお知らせ

住商連合健康保険組合の21年度決算が7月21日開催の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

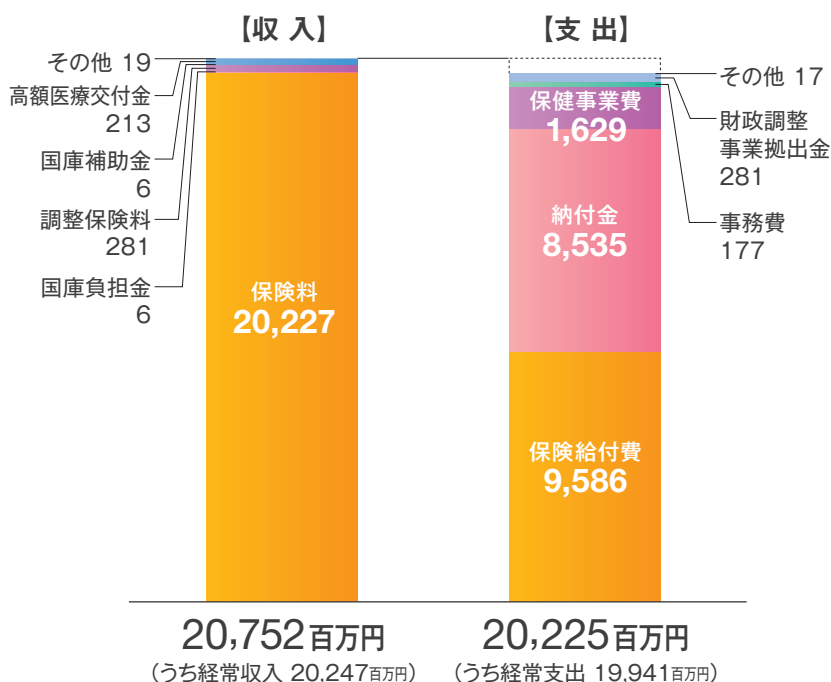
一般勘定

**黒字(527百万円)を維持するも、
一人当たり保険給付費は大幅に増加。**

特定保健指導実施率と被扶養配偶者の人間ドック受診率は低迷。

- 保険料収入は、被保険者数、標準報酬月額が前年度比、予算比ともに増加した結果、202億円となりました。
- 保険給付費も前年度比、予算比ともに大幅に増加しました。一人当たり給付費は、前年度の受診控えの反動で230,167円となりました。12(平成24)年度から19(令和元)年度までは208千円から225千円の幅の中で推移しましたが、20年度は204千円とこの幅を下回り、21年度は突き抜けました。このため、2月の組合会で予算変更の承認を受けました。
- 納付金は当初予算に比べ133百万円と小幅な増加に収まりました。
- 保健事業費にも受診控えとその反動の影響がみられました。人間ドック受診率は20年度に69%に低下しましたが、21年度は83.4%まで増加し補助金支出が増えました。但し、被扶養者の受診率は21年度も33.2%と予算(60%)を大きく下回りました。また、21年度の特定保健指導の実施率も26%と予算(60%)を大きく下回りました。

■21年度(令和3年度)一般勘定 (単位:百万円)



総合収支

【収入合計】 20,752 百万円 — 【支出合計】 20,225 百万円 = **527** 百万円

経常収支

【経常収入】 20,247 百万円 — 【経常支出】 19,941 百万円 = **306** 百万円



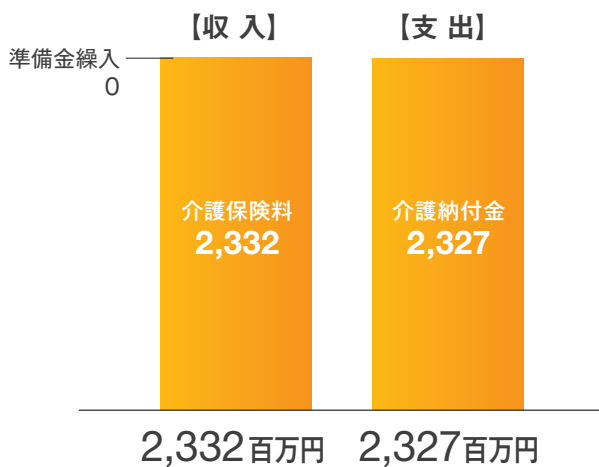
	21年度	前年度比	当初予算比
平均被保険者数	41,650人	+1,668人	+350人
平均標準報酬月額	352,543円	+1,503円	+5,160円
【収入】 保険料収入	20,227百万円	+974百万円	+404百万円
保険給付費	9,586百万円	+1,448百万円	+583百万円
(一人当たり給付費)	230,167円	+26,626円	+12,178円
【支出】 納付金	8,535百万円	+498百万円	+133百万円
保健事業費	1,629百万円	+190百万円	▲480百万円

介護勘定

5年ぶりの黒字(5百万円)

●介護保険料収入は、被保険者数の増加と介護保険料率の引上げで予算を上回る2,332百万円でした。一方、介護納付金は予算通り(2,327百万円)で収支は5年ぶりに黒字でした。

■21年度(令和3年度)介護勘定 (単位:百万円)



収支

【収入】2,332百万円 - 【支出】2,327百万円 = 5百万円

準備金保有率

255.4%

(うち介護勘定分 298.43%)

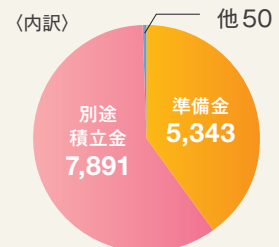
保有財産高

13,820百万円

(21年度末現在)

一般勘定

13,284百万円



介護勘定

536百万円



(単位:百万円)

活動記録

5月20日	「けんぽだより2022年春号」発行
5月20日	健康管理委員会(旧担当者説明会)をオンラインで開催 ・委員会参加者: 117名 ・法改正・当組合の保健事業変更について ・22年度事業計画・予算について ・事務手続きについて
7月12日	22年度第1回理事会をオンラインにて開催 ・22年度第1回組合会に上程する議題を討議
7月21日	22年度第1回組合会をオンラインにて開催 ・21年度決算(案)、21年度事業報告(案)、21年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決承認(事業所編入による組合規約改訂等)

1 法改正について

短期間の育児休業中の保険料免除要件の見直しについて

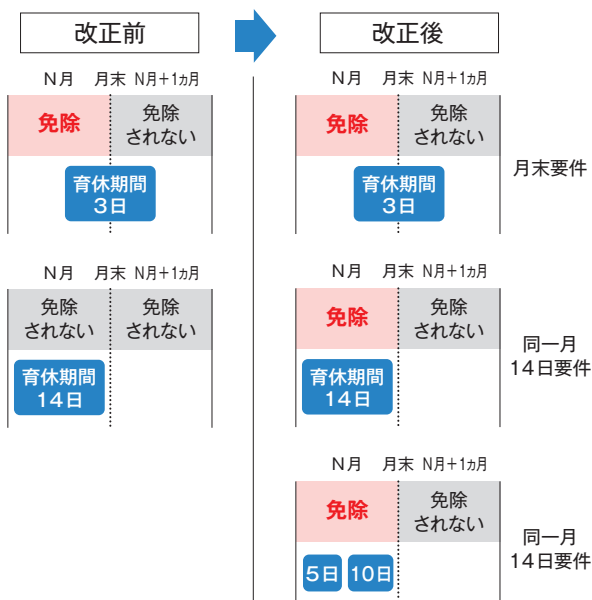
2022年10月1日から、健康保険料の免除の要件が変わりました。

次のいずれかに該当する場合に、その月の月額保険料が免除されます。

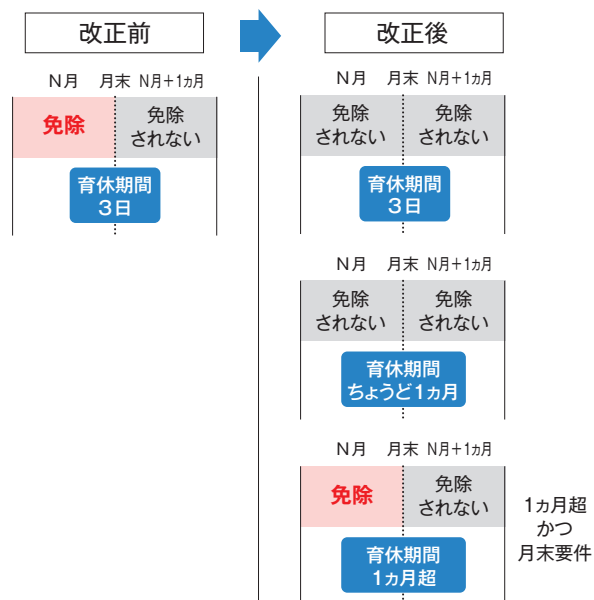
- ① 開始日が属する月と終了日の翌日が属する月が異なる場合…月末に育児休業等を取得していること
- ② 開始日が属する月と終了日の翌日が属する月が同一の場合…14日以上育児休業等を取得していること

※賞与保険料については、育児休業等の期間が1ヵ月超の場合に限ります。②の要件は1ヵ月超にはなり得ないため、賞与保険料については①の要件と「1ヵ月超」を満たすことが保険料免除の要件となります。

ア 月額保険料



イ 賞与保険料



※「育児休業等取得者申出書(新規・延長)／終了届」を**育児休業期間中**に申請をいただくことが必要です。

短時間労働者の適用拡大について

労働者の被保険者資格の取得条件が22年10月から変わりました。

現在被扶養者としてパートやアルバイトをされている方も被保険者となる可能性がありますのでお勤め先でご確認ください。

●該当要件

【従来】

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 賃金が月額8.8万円以上あること
3. 学生でないこと
4. 従業員が常時**500人**を超える事業所
5. **雇用期間が1年以上見込まれること**

【2022年10月の法改正後】

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 賃金が月額8.8万円以上あること
3. 学生でないこと
4. 従業員が常時**100人**を超える事業所

柔道整復療養費の償還払いへの変更について

療養費の支払いは患者が施術所に全額支払い、被保険者が健康保険組合に請求し受け取る、**償還払い**が原則となります。しかし、整骨院や接骨院にかかった時の「柔道整復施術療養費」は、受領委任協定・契約により患者が施術所に一部負担金を支払い、残りの療養費を施術所が健康保険組合に請求し受け取る、**受領委任払い**となっています。

22年6月から、個々に確認する必要があると合理的に認められる患者に対し、受領委任払いから、償還払いに変更できることとなり、当健康保険組合においても下記の患者タイプのうち償還払い基準に該当した患者に対して償還払いに変更することについて組合会で決議されました。

●患者類型

- ①自己施術に係る療養費の請求が行われた患者
- ②自家施術を繰り返し受けている患者
- ③申請内容等の照会を繰り返し行っても、回答しない患者
- ④複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

●償還払い基準

- ①自己施術であることが判明した場合、直ちに
- ②自家施術かつ2回以上繰り返し施術を受けていることが判明した場合、直ちに
- ③患者照会未回答者への督促通知(1回目)において回答期限までに回答がなかった患者
- ④同一患者の施術において2以上の施術所から同部位への施術の療養費申請が行われた場合

患者類型③につきまして、外傷性の負傷で慢性に至っていないものに対する施術が行われたとみなすことができないような、本来保険適用できない慢性の負傷や、単なる疲れや肩こり、加齢からの痛みでの施術などを把握するために、施術内容の確認書を送付しています。今までは一定期間ご回答いただけなかったものはそのまま支払わざるを得ない状況でした。今後は督促後に回答を得られない場合は該当者に通知後、償還払いに変更させていただき、被保険者からの療養費支給申請をもって内容を精査の上お支払いの処理をいたします。

皆さんからいただいている大切な保険料を正しく使うためにも、ご協力をお願いします。

また、22年1月からは施術所での領収証と明細書の発行が義務化されています。照会内容の確認に加えて、治療目的での施術の場合は医療費控除の対象となる場合がありますので、きちんと領収証を受け取り、保管するようにしてください。



心のSOSに 気付いていますか

コロナ禍においては、感染症に対する不安や制限、自粛などによるストレスなどでメンタル不調を感じる人が増えていると言われています。メンタル不調や心の病と聞くと、うつ状態やうつ病を思い浮かべる人も多いでしょう。しかし、その正体をご存じでしょうか。

ここでは、ポピュラーな心のSOSと病気についてご紹介します。きちんと病気のことを知っていれば、早めに適切な対処ができ、心身の健康につながることでしょう。



“うつ状態”は 様々な精神疾患の初期症状

「何となく憂鬱」「気分がすぐれない」そんな思いが強くなっている状態をうつ状態と言います。うつ状態は様々な精神疾患にみられる症状で、その中の一つにうつ病があります。

うつ病は躁うつ病とともに『気分障害』と呼ばれ、精神疾患の中で特に外来患者数が多い病気です。次に多いのが『神経症性障害・ストレス関連障害及び身体表現性障害』で、ここに適応障害や強迫性障害、PTSD(心的外傷後ストレス障害)などが含まれます。



「うつ病」と「適応障害」の違い

症状がよく似ており、混同されやすいものにうつ病と適応障害があります。

適応障害は、環境の変化などストレス要因がはっきりしており、ストレス要因が取り除かれると症状がおさまることが多いとされています(ただし、適応障害の原因が不詳とされる場合もあります)。一方、うつ病の原因ははっきりせず、様々なストレスが重なっていたり、またその人自身の性格や脳内の問題(神経伝達物質であるセロトニン*の不足が原因という説が有力)に起因して



なにがちがうの？

いることもあります。

原因が異なると治療法も異なります。適応障害では、ストレス要因を除くための環境調整が第一で、対症療法として薬が使われることもあります。しかし、うつ病の治療は休養、薬物療法、精神療法が基本になります。ただし適応障害を放置しておくと、うつ病に移行する可能性もあると言われています。

※セロトニン…脳内の神経伝達物質のひとつで、他の神経伝達物質であるドーパミン(喜び、快楽など)やノルアドレナリン(恐怖、驚きなど)などをコントロールし、精神を安定させる働きがあります。



症状から気づく 心のSOS

適応障害の症状は、主に右図に大別されており、これらの何れかが目立った状態、または混合した状態となって現れます。

ただ、ストレス要因を消失させることができれば、ほとんどが6カ月以内に軽減すると言われていますので、早めに気付くことが大切です。

うつ病も似た症状を示しますが、加えて自責感(環境のせいではなく自分が悪いと責める気持ち)や1日における気分の変動(朝に抑うつ気分が強い)、これまで興味のあったものに興味がなくなるなどの症状がみられます。この状態になると問題と思っていた出来事が解決しても、なかなか軽減することが難しくなり、専門医の治療が必要になります。

抑うつ 気分



- 気分の落ち込み
- 涙もろさ
- 意欲低下 など

身体 症状



- 起床困難
- 動悸
- 感冒様症状
- 頭痛
- 倦怠感
- 腹痛
- めまい
- 腰背部痛 など

不安 症状



- 動悸
- 緊張
- 焦燥感
- 怒り
- 神経過敏 など

問題 行動



- 遅刻など勤務怠慢
- 過剰飲酒
- ケンカ など



自分でできるうつ予防のポイント

最後にうつ状態を予防する簡単なセルフケアを紹介します。

1 ライフスタイル

ストレスをため込まないためには、気分転換の時間を持つこと、散歩、軽い運動などがお奨めです。また精神を安定させる働きをする神経伝達物質、セロトニンを増やすには、毎日15～30分ほど日光を浴びると良いと言われています。



2 食生活

セロトニン、トリプトファンという成分から生成されており、食品から摂取できます。トリプトファンの多い食品は、肉類や納豆、牛乳、チーズなどの乳製品。バランスの良い食事の中で、上手に取り入れましょう。



3 考え方

うつ状態に陥りやすい人は完璧主義で、上手くいかない自分を責めたり、悲観的になりがち。そんな考え方のクセを治す方法の一つとして、「感情の日記」をつけることが挙げられます。特に良かったこと、楽しかったことを記すことが推奨されています。



4 コミュニケーション

ストレスに強くなるには、自分に自信を持ち、楽観的であること、また支えてくれる人がいることがポイント。心の支えになるような人とのコミュニケーションを大切にしましょう。



2022年度 インフルエンザ予防接種の補助について

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてからの2年間、日本ではインフルエンザの目立った流行はみられていません。しかし、専門家の間では22-23シーズンでインフルエンザが流行するとの予測もあります。海外から日本への渡航制限の解除や、2年間インフルエンザが流行しなかったことによる社会全体の集団免疫の低下などがその理由に挙げられています。

巻末のからだの不思議で免疫システムについても特集しておりますので、ぜひご覧ください。

今年度から当健康保険組合のインフルエンザの補助申請がWEBでも可能となります。
詳細は当健康保険組合のホームページをご確認ください。



https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html

補助上限額	3,500円(税込) 年度間1人1回に限る(接種日において12歳以下の方は2回まで)
支払時期	毎月15日までに届いた申請書に対し翌月末日振込
振込者名義	株式会社イーウェル(本件補助業務の委託先)

2022年度 麻しん(はしか)・風疹予防接種の補助について

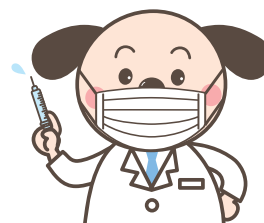
当健康保険組合では、20歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)で抗体を持たない方の罹患防止のため、麻しん(はしか)・風疹予防接種の補助金をお支払いしております。

特に子どもの時に予防接種を受けなかった年代の方や妊婦の方、海外渡航を予定している方はぜひご利用ください。

補助上限額	麻しん(はしか)、風疹のみの単体ワクチンの場合:各4,000円(税込) 麻しん(はしか)と風疹混合ワクチンの場合:8,000円(税込) ※予防接種費用が補助額に満たない場合は実費額を補助します。
申請書締切日	2023年4月28日(金)当健康保険組合必着

- WEBでの対応をしていないため、ホームページより申請書をダウンロードの上、領収書(原本)と抗体価検査結果と合わせて当健康保険組合宛に提出してください。
詳細は、当健康保険組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/11/index.html



\ ルネサンスで始めよう! /
ココロ♥と
カラダの
健康づくり。

健康習慣を、
お得に始めるチャンスです。

毎日の生活に適度な運動を取り入れて、
ココロもカラダもリフレッシュしませんか？
法人会員の皆様なら、一般会員よりお得にご利用できます。
今こそ、ルネサンスで健康習慣を始めませんか？

法人会員の皆様なら、お得にご利用いただけます！
一般会員 ~~15,620~~ 円/月(税込)
(全国マスター会員)

ライフスタイルに合わせて、2つのプランからお選びいただけます！

いつでも通えて月額固定で使い放題！

Monthly コーポレート会員

月払い **9,570** 円/月
(税込)

月ごとに変更可能です！
(変更手数料は無料)

都度払いだから自分のペースで通えます！

1 Day コーポレート会員

都度払い **1,980** 円/回
(税込)

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外)※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

2022通年_840010999383



まずは見てから！ ラクラク見学予約はコチラ！ ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

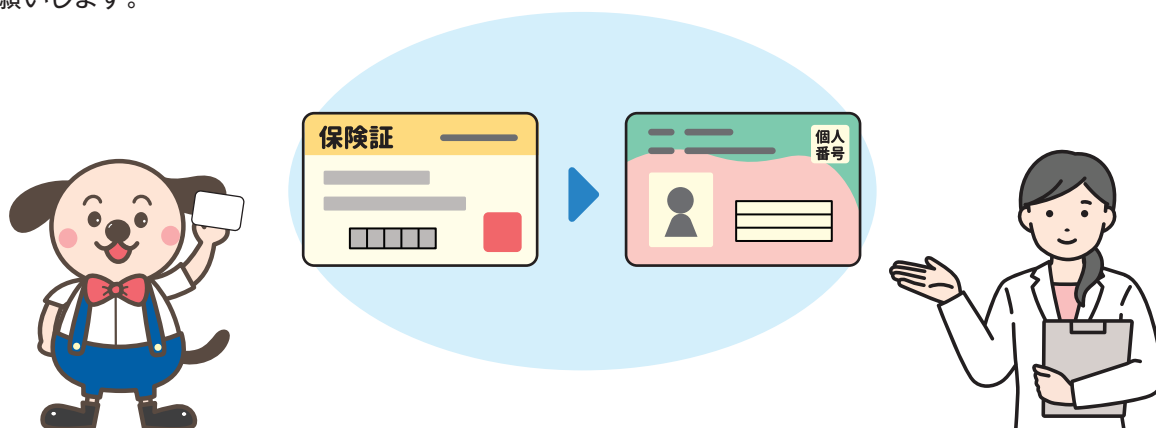
※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方●妊娠中の方●他人に感染する恐れのある疾病を有する方●酒気を帯びている方●刺青(タトゥー含む)のある方●ペット連れの方●反社会的勢力関係者●弊社の会員規約にご同意いただけない方●その他弊社が不適当と認めた方

4 マイナンバーのご提出をお願いします

2021年3月から、医療機関でのオンライン資格確認およびマイナンバーカードの保険証利用制度が導入されました。

この制度を利用するためには健康保険組合で加入者の皆さまのマイナンバーを収集、登録することが必須となります。当健康保険組合では現在、皆さまのご協力のもと、ほぼ登録が完了しておりますが、一部の方でマイナンバーが未登録の状態です。

未登録の方につきましては、事業所の担当者を通してご案内をさせていただきますので、その際はご提出をお願いします。



5 提出書類の送付先をご確認ください!

当健康保険組合では、適用書類や給付関係の書類など、加入者の皆さまから日々たくさんの提出書類を受け取っています。書類の中には【事業所経由で提出しないといけないもの】と【当健康保険組合に直接提出していいもの】があります。事業所経由で提出しないといけない書類を当健康保険組合に直接送ってしまうと、当健康保険組合と事業所間での書類のやり取りが必要になり、処理の遅れなど加入者の皆さまへの影響が発生してしまいます。これを避けるため、書類の提出先にはご注意ください。

事業主の証明、事業所担当者の確認が必要な以下の書類は事業所経由でご提出ください

給 付

- 傷病手当金申請書
- 出産手当金申請書
- 療養費支給申請書(海外用)
- 埋葬料(費)申請書

適 用

- 被扶養者異動届
- 被保険者証滅失・き損再交付申請書
- 被扶養者確認調書



23年度から特定保健指導の指導業者を選べるようになります

保健事業の一環として、40歳以上の被保険者・被扶養配偶者の方で、人間ドックの健診結果に基づいて対象となった方に特定保健指導のご案内をお送りしています。従来、指導業者は当健康保険組合が指定しておりましたが、複数回参加した方から内容のマンネリ化や指導業者を比較したいとの声をいただき、23年度から受診者が複数の指導業者から自分の希望する業者を選択して指導を受けられるシステムを構築中です。

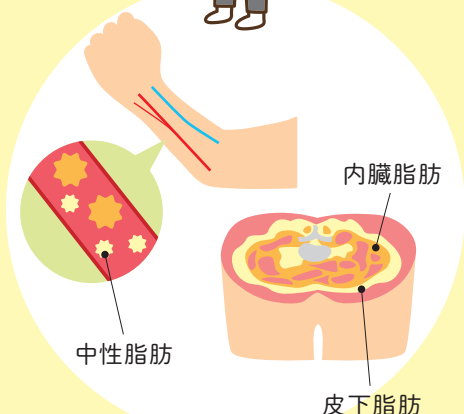
「前回参加したが効果が無かったから同じプログラムを受けるのはちょっと…」と思っている方は、案内が届いた際には自身の行動変容など改善につながるようなプログラムにご参加ください。



保健指導のキーワード

これだけは
覚えておきたい

脂肪の種類



メタボ健診で話題になるカラダの脂肪。
その役割や問題点をご紹介します。

中性脂肪（ちゅうせいしぼう）

血液中の脂肪で、エネルギー不足のときにエネルギーとなります。しかし増えすぎると脂肪肝や肥満（内臓脂肪と皮下脂肪の増加）の元になります。また血液をドロドロ状態にし、悪玉コレステロールを増加させ、動脈硬化などのリスクを高めます。

内臓脂肪（ないぞうしぼう）

内臓の周辺につき、蓄積されやすく落ちやすい脂肪。増え過ぎると生理活性作用物質のアディポカインの分泌異常により、高血圧、脂質異常、高血糖などにつながります。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の可能性大。

皮下脂肪（ひかしぼう）

皮膚の下につき、蓄積されにくく落ちにくい脂肪。外界との温度差や衝撃から体を守る役割をしますが、蓄積されると肥満につながります。

体脂肪（たいしぼう）

体内に蓄積された脂肪の総称。肥満の指標にBMIがよく使われますが、「体脂肪率」は隠れ肥満を見つける指標になります。

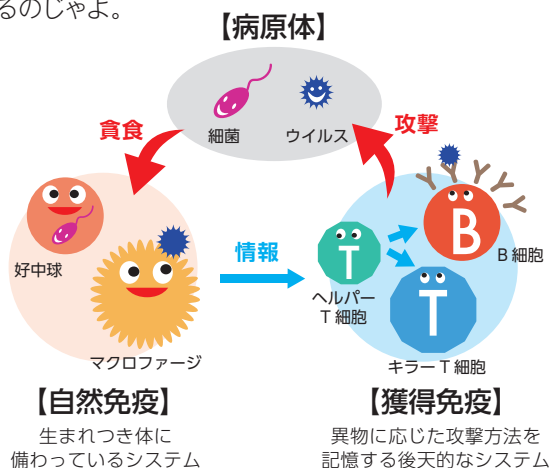


今回は感染症対策に欠かせない免疫のしくみを紐解こう。
それはワクチンに利用されているのじゃよ。



体を守る2つの免疫システム

免疫は細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御システムで、『自然免疫』と『獲得免疫』がある。『自然免疫』は一次防御システムで、体内に病原体などが侵入すると、白血球の一部(好中球、マクロファージなど)が貪食して排除する。ここで排除出来なかった場合は二次防御システムである『獲得免疫』が働き、やはり白血球の一部であるB細胞やT細胞などが病原体を攻撃して排除する。この『獲得免疫』は病原体を記憶し、再度同じ病原体が侵入した時に効率よく排除できるしくみを持っており、これを「免疫がついた」と言っておるのじゃよ。



『獲得免疫』によるウイルスの排除

『獲得免疫』には、B細胞などがつくる抗体によってウイルスを排除する『液性免疫』とT細胞が中心となってウイルスを排除する『細胞性免疫』との2種類がある。抗体による『液性免疫』は、ウイルスの増殖を防ぎ、細胞に感染するのを防ぐ役割を担い、細胞に感染してしまったら『細胞性免疫』が働くのじゃ。最初の段階で重要な役割を果たす抗体は、免疫グロブリンというタンパク質でできており、そのしくみは、体内に侵入した病原体の目印になる物質(抗原)に結合して増殖を防いだり、無害化するというものじゃ。これを抗原抗体反応というのじゃよ。



『免疫記憶』のしくみ

『獲得免疫』には、抗体や様々な記憶細胞が働いて1度感染したことがある病原体を記憶し、再び感染した場合は1度目よりも早く病原体を攻撃することができるという優れたしくみがある。これを『免疫記憶』と呼んでおる。すなわち、病原体を排除する際に多くの細胞が死滅するが、一部の細胞が生き残り、一度感染した病原体が再び体の中に入ってくると、素早く反応して初回よりもパワフルに病原体を排除するのじゃ。これによって発症、もしくは重症化が回避できると考えられておる。



『免疫記憶』をつくるワクチンで対策を

ワクチンは、『免疫記憶』のしくみを利用しており、病原性細菌やウイルスを無毒化して投与し、体内で抗体や記憶細胞をつくらせ、発症や重症化を防ぐのじゃ。『免疫記憶』は、病原体によって終生続く場合もあれば、時間とともに低下する場合もある。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などのワクチンを定期的に接種しなければならないのは、メモリーB細胞の記憶が低下したり、変異株が登場して新たにB細胞に免疫を記憶させなければならないからじゃ。さて2022年から2023年にかけての冬季は、インフルエンザ流行の可能性が大きいとか。自分や周囲の人の健康のためにワクチン接種など、対策をしっかりと考えておきたいものじゃ。

【ワクチン】

