

けんぽだより

2023年
春号
spring

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2回

ストレスを理解して上手く付き合おう



健保NEWS..... 2P

- 2023年度(令和5年度)事業計画について
- 活動記録
- 2023年度(令和5年度)予算のお知らせ

健保からのお知らせ①..... 4P

- 保健事業について
2023年度人間ドック補助について／特定保健指導の実施
重症化予防事業の実施／生活習慣病リスク保有者への受診勧奨の実施

特集 メンタルヘルス／第2回 6P ストレスを理解して上手く付き合おう

スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内 8P

健保からのお知らせ②..... 10P

- 被扶養者について
被扶養者認定要件をご確認ください!
2023年度健康保険被扶養者資格確認調査実施のお知らせ
- 出産育児一時金の支給額が引き上げられます
- マイナンバー提出のお願い

からだの不思議 12P Vol.19「歯の病気」

2023年度(令和5年度)事業計画について

2月22日の組合会で2023年度(令和5年度)の事業計画が承認されました。

保険給付費と高齢者医療拠出金の伸びが保険料収入の伸びを上回る状況が2021年度より続いています。2023年度以降も医療技術の発展や少子・高齢化などで医療費の増加が見込まれ、厳しい情勢が続く見通しです。このような情勢の下、健康保険料率の上昇を抑えつつ保険給付に不足のない健全な財政を維持することが大きな課題の一つとなっています。

また、人生100年時代を迎える中、健康保険組合には、事業主との連携、加入者との距離の近さを活かして保険者機能を一層発揮し、コラボヘルスや社会の多様性に対応した保健事業の推進、健康寿命の延伸につながる取り組みを進めることが求められています。

さらに、健康保険組合はオンライン資格確認システム義務化やマイナンバー・保険証一体化(保険証廃止)など新たな事業にも対応が求められています。

なお、介護保険につきましても、2023年の骨太方針で給付と負担に係る改革の方針が示される見通しであり、当健康保険組合財政への影響を注視しています。

上記を踏まえ、2023年度の重点施策を次のとおり決めました。

1. 基盤的保険者機能

- 適用関係手続きの電子化などの業務改革による生産性とサービスの向上
- 給付事業の効率化
- 不適正受給対策の強化、特に柔道整復施術療養費の不適切な受給や、医療機関の多重受診と過剰な処方箋受給・調剤購入への対策を強化
- 委託先における個人情報保護対応を含む適切な業務品質の維持を目的に、委託先の監督システムを整備

2. 戦略的保険者機能

- 健康状態の見える化、モニタリングの高度化と事業主との連携強化
- 40歳未満の事業主健診情報の活用による保健事業の拡大
- 特定保健指導実施率改善を目的に、特定保健指導システムの見直し
- 生活習慣病の発症・重症化抑制を目的に、受診勧奨・重症化予防の推進
- ヘルスリテラシーの改善など、加入者の行動変容に資するような取り組みの推進

活動記録

2022年 11月	「けんぽだより2022年秋号」発行	
11月22日	22年度第2回理事会をオンラインで開催	
	●22年度組合収支見通しについて ●適用関係手続きの電子化と印章規程見直しの現状 ●柔整療養費の償還払い変更の実務について	
12月20日	健康管理事業推進委員会をオンラインで開催	
	●国の社会保障改革による健康保険組合への影響と組合での対策について	●当健康保険組合の現状について ●特定保健指導の状況について
2023年 2月 9日	22年度第3回理事会をオンラインで開催	
	●22年度第2回組合会に付議・報告する議題について	
2月15日	年間医療費のお知らせ・ジェネリック差額通知発送	
2月22日	22年度第2回組合会を大阪で開催	
	●23年度予算(案)・事業計画(案)に関する件 ●23年度健康保険料率・介護保険料率に関する件	●事業所編入の件 ●組合規約・規定変更等

2023年度(令和5年度)予算のお知らせ

住商連合健康保険組合の2023年度(令和5年度)予算案が去る2月22日の組合会において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

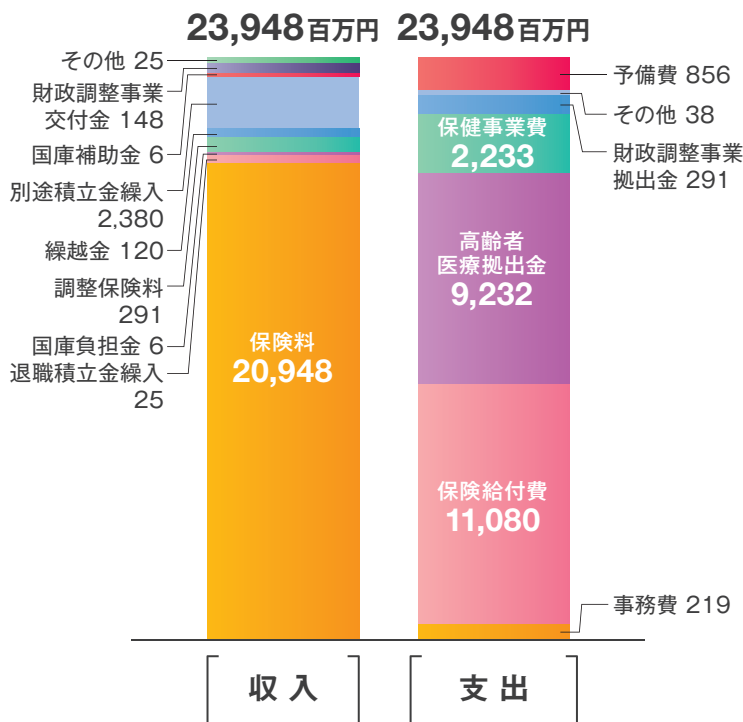
実質 17 億円の赤字。 保険料率は据置き、別途積立金を繰入れ

2023年度予算について、被保険者数を微増、平均標準報酬月額を22年度並みと想定し、「保険料」収入は22年度の見込より約1億35百万円増の209億48百万円としています。

一方、支出について、被保険者一人当たりの保険給付費の伸びを22年度並みの7%増と想定し、「保険給付費」を110億80百万円(22年度見込より7億69百万円増)としています。次に「高齢者医療拠出金」を合計で92億32百万円(同6億70百万円増)としました。この増加は2年度前(21年度)の医療費の増減が反映される方式であることに因ります。また、「保健事業費」は事業計画の実施に必要な費用として22億33百万円(同4億22百万円増)を計上しています。

以上の結果、繰越金・繰入金を除く収入合計は214億23百万円、予備費を除く支出合計は230億92百万円となり、実質的には16億69百万円の赤字となる見通しです。この赤字に対して別途積立金を繰入れることで収支が均衡する予算としています。以上より23年度末の準備金保有率は229.87%となり、別途積立金残高は54億85百万円となる見通しです。

■2023年度(令和5年度)予算概要 (単位:百万円)

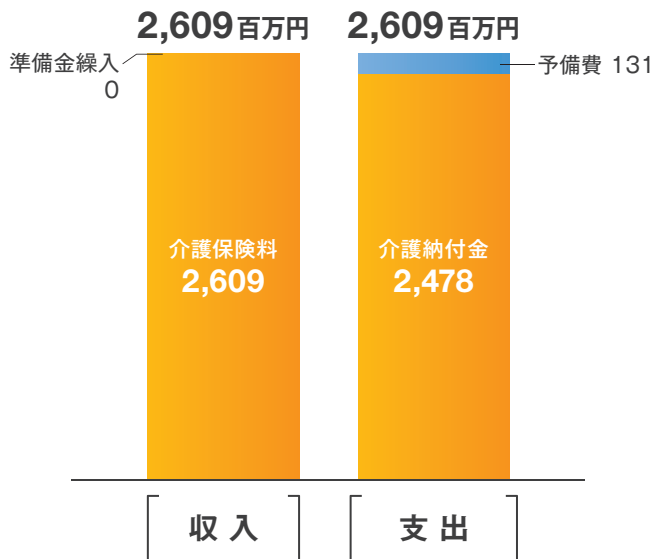


介護勘定

実質 131 百万円の黒字。 保険料率は据置き、 介護保険改革の影響を注視

19年度から22年度にかけて保険料率を毎年0.1%引き上げた結果、22年度は215百万円の黒字に転換する見込みです。23年度も実質131百万円の黒字の見通しですが、保険料率は据置き、23年の骨太方針で示される介護保険改革の影響も踏まえて保険料率の見直しを検討することとしました。

■2023年度(令和5年度)予算概要 (単位:百万円)



1 保健事業について

2023年度人間ドック補助について

健康維持や病気の早期発見のためにも、ぜひ当健康保険組合の人間ドック補助制度をご活用ください。申し込み方法や補助内容の詳細は、当健康保険組合のホームページをご参照ください。

対象者	23年度中に35歳(1989年3月31日以前生まれ)以上の被保険者 または被扶養配偶者(妻・夫)で、人間ドック受診時に当健康保険組合の資格を有する者		
受診期間	年度間(23年4月1日~24年3月31日)で一人様1回限り ※1~3月は予約が集中する傾向にあります。突然の予定変更に備えて、早めの受診をお願いします。		
補助上限額		①指定健診機関での受診	②指定健診機関以外での受診
	被保険者・被扶養配偶者	46,000円	43,000円
	婦人科健診(子宮がん検診、乳がん検診) も受診の場合	54,000円	51,000円

※補助対象健診項目に対して補助上限額までを補助します。
※指定健診機関以外で受診された場合は、追加の事務管理のため、補助上限額が3,000円少なくなります。
是非、指定健診機関での受診をご検討ください。

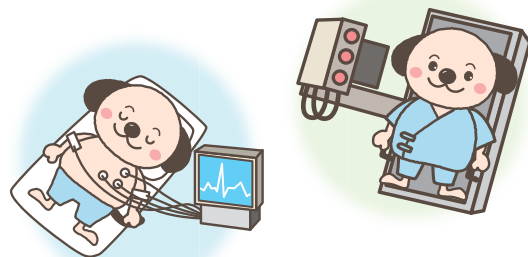
■ 詳細はホームページをご確認ください

指定健診機関での受診の場合はこちらを

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html

指定健診機関以外での受診の場合はこちらを

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html



人間ドック受診後、要治療などの結果が出た場合は速やかに医療機関を受診しましょう!

特定保健指導の実施

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象として、健診結果(腹囲、BMI、血糖、血圧、脂質異常、喫煙習慣)からメタボリック症候群該当者には特定保健指導を実施しています。

従来は当健康保険組合が指導機関を指定していましたが、2023年度の健診結果に基づく特定保健指導からは、指導機関を対象者自身で選択できるようになります。案内が届いた対象者の方は、指導内容や特色から、ご自身にあった指導機関を選んでぜひ保健指導をお受けください。

※23年度健診結果に基づく特定保健指導は、
23年10月頃からの通知を予定しています。



重症化予防事業の実施

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症）の重症化による治療薬の増加および循環器病の発症予防のため、重症化予防事業を実施します。ご案内が届いた方は、是非プログラムに参加し、ご自身の健康管理にお役立てください。

対象者	生活習慣病にて通院中で数値の改善が認められない方 ※主治医の同意が必要となります。
支援内容	スマホアプリを活用した6カ月の「生活習慣改善支援プログラム」 ●医療専門職との電話面談（1回/2week、全12回） ●アプリ内での教育資料の提供 ●チャットを用いた健康相談 ●主治医との情報連携 ●測定機器を活用した生活習慣の数値化

※一般的な特定保健指導との違い

	一般的な特定保健指導（第一次予防）	重症化予防事業プログラム（第二次・三次予防）
対象者	メタボリック症候群該当者（服薬治療中の方は除外）	脳梗塞や心筋梗塞の既往者 高血圧や糖尿病などの投薬治療中の方
指導目的	メタボ脱却、減量	脳梗塞や心筋梗塞などの血管病の発症・再発予防
必要なスキル	栄養学、運動学、行動変容理論	病態知識（各疾患に合わせた指導方法の個別化） 栄養学、運動学、行動変容理論
専門職	保健師、管理栄養士、看護師	看護師、理学療法士、管理栄養士、保健師、 心臓リハビリテーション指導士、糖尿病療養指導士、 高血圧・循環器病予防療養指導士

※健診結果の数値や問診の回答によっては特定保健指導と重症化予防事業のどちらも該当する場合があります。

生活習慣病リスク保有者への受診勧奨の実施

健診結果と医療機関の受診状況を基に、健診結果の判定が「要治療」等の受診勧奨レベルにあり、医療機関未受診の方へ受診勧奨通知を送付します。

ご自身の健康管理のため、通知が届いた方は必ず医療機関を受診してください。なお、受診勧奨後に医療機関への受診が確認できない場合は、会社から受診勧奨をしていただきます。

※通院が困難な方向けに、オンライン診療もご案内します。お忙しい方でも受診が出来る環境を整えておりますので、是非、ご自身の健康管理にお役立てください。



ストレスを理解して 上手く付き合おう



コロナ禍では外出が減り、ストレスを感じている人が増えたと話題になりました。一方で、人間関係のわずらわしさが減少して楽になったという人も。そして今、久しぶりに職場に戻り通勤するようになって、それがストレスにつながっている人も少なくありません。何がストレスになるかは人それぞれです。今回は、メンタル不調の大きな原因となるストレスについてご紹介します。

ストレスとは何か

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。刺激には嫌なことばかりでなく、嬉しいことも含まれ、両方ともストレスの要因(以下、ストレッサー)になり得ます。ストレスは悪いもの、と言うイメージを持っている人が多いと思いますが、「ストレッサーが全くない」状況、つまり変化のない、刺激を感じない日常を思い浮かべると、味気ないと思われるのではないのでしょうか。ストレスの提唱者、カナダのセリエ博士は、「ストレスは人生のスパイスのようなもの」と言ったそうです。

ストレッサーとストレス反応

ストレッサーには様々な分類方法がありますが、厚生労働省は天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、「○○が起きるかもしれない」など現実には起きていないことを不安に思うなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因に分けています。

長期間ストレッサーにさらされたときや強いストレッサーに対して、私たちはストレス反応を引き起こします。これは自然な適応反応ともいえるのですが、その状態が長く続くと、うつ病などの精神疾患だけでなく、数多くの疾患を増悪させる要因になることが分かっています。

こんなときは要注意

ストレス反応は、右のように身体的、行動的、心理的の3つに分類することができます。これらは複合的に生じることが多く、その強弱も様々です。

自分の中から
出てくるサインに
気がついてね



身体的反応

体の痛み	下痢
頭痛	便秘
肩こり	食欲低下
腰痛	不眠
動悸や息切れ	等



行動的反応

集中力の低下
飲酒量や喫煙量の増加
ドカ食い
等

心理的反応

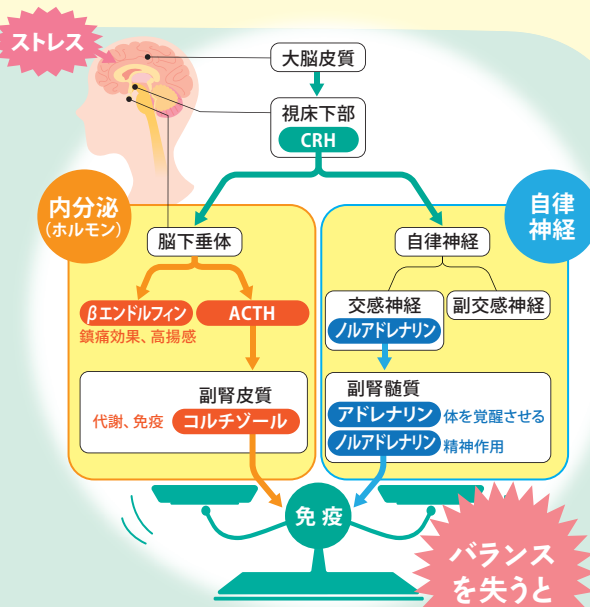
活気の低下
イライラ
不安
抑うつ
等



体の不調が起きるメカニズム ～内分泌(ホルモン)と自律神経～

ストレスを感じ取るのは脳であり、脳は生体に備わっている防衛システムを作動させて、ストレスに対応しようとします。そのメカニズムを紹介しましょう。脳がストレスだと感じると視床下部が主に二つの働きをします。一つはストレスに対抗する数々のホルモンの分泌を促し、代謝活動や免疫を高め、高揚感をもたらします。もう一つは自律神経をコントロールして交感神経が優位な状態にし、体の活動を高めます。ストレスがある程度でおさまれば問題ないのですが、活動を高めた状態が長引くと身体は疲れてしまい、逆に免疫の働きを弱め、自律神経はバランスを失ってしまうのです。

この中から、いくつか見逃しやすい留意点をみていきましょう。



下痢・便秘と脳腸相関

便秘や下痢もストレス反応かもしれません。脳腸相関といって、脳と腸は深い関係にあることが知られており、特に腹痛を伴う場合は、ストレスによる過敏性腸症候群の可能性があります。



行動的ストレス反応と依存症

飲酒量や喫煙量の増加などは、ストレス発散のための行動でもあり、適度な範囲であれば気分転換になりますが、高じると依存症へ移行します。インターネットゲームや買い物も心身をむしばむ依存症になれば、治療が必要です。



神経症と心身症

心理的ストレス反応が高じると適応障害やパニック障害などに移行します。一方、身体的ストレス反応が高じると心身症へ移行します。心身症とは、ストレスが原因で引き起こされるもので、例えばアトピー性皮膚炎、胃潰瘍など、本人は心の問題を重視していないケースも少なくありません。



ストレスとうまく付き合うには

ストレス反応を長引かせないためには、ストレスラーが何であるかを知り、排除するか緩和することが一番です。しかしすぐにはできない場合、ストレスへの耐性を強め、付き合っていくしかありません。そのためのストレス解消法をご紹介します。

※セロトニンは、ストレス耐性の鍵になる脳内の神経伝達物質。精神を安定させる働きをもつので、太陽を浴びる、運動をする、食事でセロトニンの摂取を考慮するなど、セロトニンを増やすことも大切です。

体を動かす

太陽の光を浴びながら体を動かすことで、気分転換になりセロトニン*が増える

感情を出す

理性を取り払い、感情を吐き出す場をつくる。例えば大声で叫ぶなど。

パーソナルスペース

自分がくつろげる空間をもち、そこに滞在する時間をつくる

マイペース

自分のペースを大切に。元々マイペースな人はストレスに強い

客観視

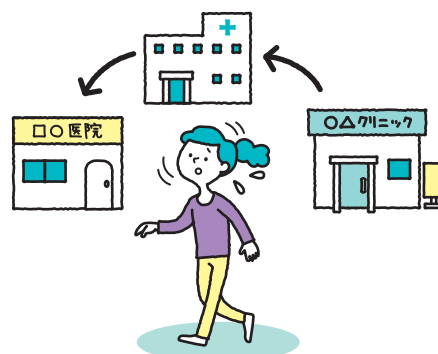
自分や自分が置かれている環境を客観視するために言語化(書く、話す)する



column

医療機関を渡り歩けば、薬の重複投与の危険性も。

ドクターショッピングという言葉をご存じでしょうか。他の医師の意見を聴く、というセカンドオピニオンとは異なり、最初の医療機関での診療に納得がいかず、2軒目の医療機関を受診する、そこでも同じようなことを言われ3軒目へ行く、つまり様々な医療機関や診療科を渡り歩くようなケースのことを言います。こうした場合、同じ効能の処方薬が重なる可能性もあり、過量投与になってしまうことも。特に睡眠薬や抗不安薬は依存性があるので、注意が必要です。





働くカラダ改革。

健康に働くためのカラダづくりは、ルネサンスで。



メタボ対策



ストレス解消



腰痛予防



スタジオレッスン



ジム・トレーニング



スパ・サウナ



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 (全国マスター会員) ~~15,620~~ 円/月(税込)

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)

※ここにテキストが入ります。

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)

※ここにテキストが入ります。

月ごとに変更可能です!
(変更手数料は無料)

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、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。



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。

ルネサンスには、期待を超える“満足”がある！

運動がすすむ絶好の環境！

充実の設備&プログラム



※24時間ジム導入クラブは下記のクラブ一覧にてご確認ください。

ジムは24時間、プールはもちろん、お風呂やサウナ、リラクゼーションエリアまで充実。お家でもオンラインプログラムが受けられます。

あなたの“なりたい姿”を応援！

安心のサポートシステム



運動スタートの初回案内や月1カウンセリング、個人トレーニング、少人数制プログラムなど…目的と不安に寄り添ったプランをご提案します。

安心していつでも通える！

第2の家のような空間



※クラブにより設備は異なります

徹底した衛生管理なので安心して通え、1日の始まりも終わりのルネサンスでリフレッシュ！第2の家のような居心地の良い空間をご提供します。

ルネサンスなら、親子3世代で通える！



「同時入会割」で、一緒にお得にスタート！

お子さまの習い事から、パパ・ママ、おじいちゃん・おばあちゃんまで、ご家族の健康はルネサンスにお任せください。新規で2人以上同時にご入会いただくと月会費が割引になる『同時入会割』でご家族と一緒に運動習慣を始めませんか？



月会費1ヵ月分がそれぞれ **1,100円(税込) 割引！**

※入会「事前WEB登録」の際、同時入会される方と同じ来館日時にてご予約ください。
※会員さまからの紹介会特典との併用はできません。
※ご利用開始月の翌々月以降の月会費1ヵ月分が、1,100円(税込)引きとなります。
※一部、対象外の会員プランがございます。



LINE
公式
アカウント
はこちら！▼



役に立つ健康
情報やお得な
キャンペーン
情報をゲット！

ルネサンスの安全・安心な環境づくりを、お近くの店舗でお確かめください。

【北海道・東北】 札幌平岸24 〇 〇 〇 〇 〇 アリオ札幌 〇 〇 〇 〇 〇 函館24 〇 〇 〇 〇 〇 仙台泉中央24 〇 〇 〇 〇 〇 仙台長町南24 〇 〇 〇 〇 〇 仙台南光台24 〇 〇 〇 〇 〇 仙台宮町24 〇 〇 〇 〇 〇 山形24 〇 〇 〇 〇 〇 福島24 〇 〇 〇 〇 〇 郡山24 〇 〇 〇 〇 〇	【関東】 いわき 〇 〇 〇 〇 〇 【茨城県】 水戸24 〇 〇 〇 〇 〇 【千葉県】 野田24 〇 〇 〇 〇 〇 佐倉 〇 〇 〇 〇 〇 【埼玉県】 浦和24 〇 〇 〇 〇 〇 【東京都】 赤羽 〇 〇 〇 〇 〇 【神奈川県】 横浜24 〇 〇 〇 〇 〇 【静岡県】 静岡24 〇 〇 〇 〇 〇 【愛知県】 名古屋24 〇 〇 〇 〇 〇 【岐阜県】 岐阜24 〇 〇 〇 〇 〇 【富山県】 富山24 〇 〇 〇 〇 〇 【石川県】 金沢24 〇 〇 〇 〇 〇 【福井県】 福井24 〇 〇 〇 〇 〇 【山梨県】 山梨24 〇 〇 〇 〇 〇 【長野県】 長野24 〇 〇 〇 〇 〇 【新潟県】 新潟24 〇 〇 〇 〇 〇 【秋田県】 秋田24 〇 〇 〇 〇 〇 【岩手県】 岩手24 〇 〇 〇 〇 〇	【中部・北陸】 北千住24 〇 〇 〇 〇 〇 三軒茶屋24 〇 〇 〇 〇 〇 経堂 〇 〇 〇 〇 〇 仙川24 〇 〇 〇 〇 〇 東伏見24 〇 〇 〇 〇 〇 ひばりヶ丘24 〇 〇 〇 〇 〇 東久留米24 〇 〇 〇 〇 〇 国立24 〇 〇 〇 〇 〇 西国分寺24 〇 〇 〇 〇 〇 【神奈川】 横濱24 〇 〇 〇 〇 〇 天王町 〇 〇 〇 〇 〇 港南台24 〇 〇 〇 〇 〇 港南中央24 〇 〇 〇 〇 〇 久里浜24 〇 〇 〇 〇 〇 相模大野 〇 〇 〇 〇 〇 橋本 〇 〇 〇 〇 〇 淵野辺 〇 〇 〇 〇 〇 大和24 〇 〇 〇 〇 〇 五月台24 〇 〇 〇 〇 〇 横浜七ツ橋24 〇 〇 〇 〇 〇	【近畿】 山科樹辻 〇 〇 〇 〇 〇 豊中 〇 〇 〇 〇 〇 住之江 〇 〇 〇 〇 〇 久宝寺24 〇 〇 〇 〇 〇 アルザ大津 〇 〇 〇 〇 〇 登美ヶ丘 〇 〇 〇 〇 〇 伊丹24 〇 〇 〇 〇 〇 神戸 〇 〇 〇 〇 〇 姫路 〇 〇 〇 〇 〇 【中国・四国】 広島24 〇 〇 〇 〇 〇 岡山24 〇 〇 〇 〇 〇 徳山24 〇 〇 〇 〇 〇 【九州・沖縄】 小倉 〇 〇 〇 〇 〇 福岡香椎24 〇 〇 〇 〇 〇 福岡大橋24 〇 〇 〇 〇 〇 福岡西新24 〇 〇 〇 〇 〇 春日24 〇 〇 〇 〇 〇 宮崎24 〇 〇 〇 〇 〇 長崎24 〇 〇 〇 〇 〇	長崎ココウォーク 〇 〇 〇 〇 〇 佐世保 〇 〇 〇 〇 〇 おおい24 〇 〇 〇 〇 〇 熊本南24 〇 〇 〇 〇 〇 熊本学園大24 〇 〇 〇 〇 〇 宮崎24 〇 〇 〇 〇 〇 ライカム24 〇 〇 〇 〇 〇
--	---	---	---	--

2023年1月現在



● ホットスタジオ
● ドライサウナ
● 24時間ジム営業

店舗の詳細は

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上記店舗名を入力

※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

2 被扶養者について

被扶養者認定要件をご確認ください!

右記①～⑥に該当の場合は、被扶養者資格削除の対象となります。すみやかに届出(被扶養者[異動]届)に保険証を添えて事業所経由にてお手続きをお願いします。手続きについては、事業所のご担当部署にご相談ください。

- ①就職して被保険者資格を取得している場合
- ②結婚などにより他の方の扶養となった場合
- ③義父母等同居が条件の方が別居になった場合
- ④収入が認定基準の条件を上回る場合
- ⑤国内に住所がない場合(海外赴任、留学等は除く)
- ⑥死亡した場合

■ 被扶養者の範囲(収入の認定基準条件)

同居の場合	被保険者が主として生計を維持している場合であつて、年収130万円未満(60歳以上である場合または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満)で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方
別居の場合	年収130万円未満(60歳以上である場合または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満)で、かつ被保険者からの送金額を下回っている方



2023年度健康保険被扶養者資格確認調査実施のお知らせ

就職等で被扶養者の資格を失ったにもかかわらず、手続きをされていない方が少なくありません。健康保険組合では、こうした手続きもれに対応するため、この調査を実施しています。これは、法律(健康保険法施行規則第50条)に基づき、被扶養者資格の確認を行うもので、被保険者は必要な書類の提出が求められています。

大切な保険料を適切に使うためにも、皆さまのご協力をお願いします。

実施事業所 記号	21、63、167、220、221、330、335、350、351 以外の事業所
実施時期	23年7月頃
実施対象者	16～74歳の被扶養者
実施方法	実施時期になりましたら調査票を送付いたしますので、 必要書類を添付してご提出ください



3 出産育児一時金の支給額が引き上げられます

被保険者もしくは被扶養者による、妊娠22週(4ヶ月、85日)以上経過した出産について、既婚・未婚を問わず健康保険組合から出産育児一時金が支給されます。2023年4月1日以降の出産から、その支給額が引上げになりました。

分娩機関の 産科医療補償制度の加入状況	妊娠期間	2023年3月31日までの 出産の場合	2023年4月1日以降の 出産の場合
あり	22週以上	42万円	50万円
	12週以上	40.8万円	48.8万円
なし	12週以上	40.8万円	48.8万円
有無問わず	12週未満	支給対象外	支給対象外

なお、当健康保険組合では出産育児一時金に加えて、付加給付金を支給しています。

被保険者の出産の場合	被扶養者の出産の場合
50,000円	30,000円



制度について詳しくは当健康保険組合ホームページをご覧ください。

<https://www.sumirenken.jp/cases/03/02/index.html>



4 マイナンバー提出のお願い

マイナンバーカードの保険証利用や、医療機関でのオンライン資格確認の導入が本格的にスタートしています。この制度の利用には加入している健康保険組合に加入者それぞれのマイナンバーを提出することが必要です。

当健康保険組合ではマイナンバーの収集をすべて事業所を通して実施していますので、医療機関で資格の確認ができないと言われた場合は、被保険者のお勤め先に当健康保険組合へのマイナンバーの提出状況をご確認ください。





以前に歯の仕組みを取り上げたことがあるが、
今回は最も身近な歯の病気にフォーカスして紹介するよ。



世界で一番 患者数の多い病気が歯周病

世界で最も患者数の多い病気は何か知ってるかの？ 実は歯の病気、歯周病なんじゃ。歯周病は、プラーク（歯垢）内の細菌によって歯周組織が破壊されてしまう病気。日本では成人の約8割が歯周病とも言われているのじゃよ。特に糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病が糖尿病を悪化させることも最近の研究でわかってきておる。また単に歯の病気というだけでなく、全身の疾患にも関係がある病気なのじゃよ。



進行すればするほど 治療が難しい

歯周病は、歯垢（プラーク）や歯石の細菌が歯ぐきを攻撃して炎症をおこすこと（歯肉炎）からはじまり、炎症がさらに他の歯周組織に広がる歯周炎へと移行する。おおよそ以下の4段階に区分されておるのじゃ。歯槽膿漏という言葉もよく耳にするじゃろうが、これは歯周病の進行した状態を指しておる。歯周病は、初期には自覚症状がないが、進行すればするほど治療が難しくなることを覚えておこう。



様々な疾患につながり、 死亡原因になることも

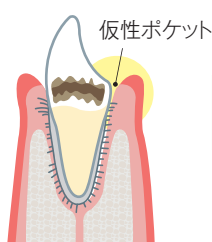
歯周病は慢性化すると、歯周病菌やその菌が産生する毒素などが、歯ぐきの毛細血管を通して全身の組織に送られ、悪影響を及ぼすのじゃ。例えば血栓を作りやすい状態を作り出し、心臓や脳の血管病になりやすいといわれている。また高齢者の死亡原因に多い誤嚥性肺炎やアルツハイマー病悪化の引き金になる可能性も指摘されておる。最近では歯周病と肥満やメタボリックシンドロームとの関連も注目されておるのじゃよ。



歯周病予防のために 歯の定期健診を

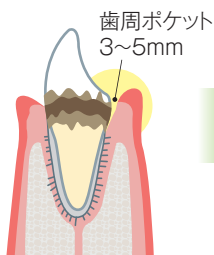
歯周病の原因となるプラークは、食べものの残りカスが歯の表面につき細菌が繁殖したもので、食後8時間位でできるといわれている。このプラークが付かないようにする、また取り除くために、正しく歯を磨くことが予防の基本じゃ。プラークは2日くらいで石灰化して歯石になるといわれており、歯石は歯科で除去してもらう必要がある。いずれにしても全身の健康につながる大切な歯を守るためには、自覚症状がなくても歯科の定期健診を受けることが大切じゃよ。

歯肉炎



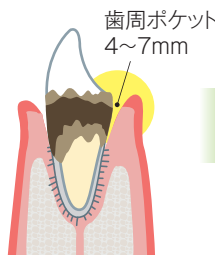
歯ぐきの上に炎症があり、歯周組織（歯槽骨・歯根膜・セメント質）は健康な状態。ほぼ自覚症状はないが、放っておくと歯と歯ぐきの溝（歯周ポケット）が深くなり、歯垢や歯石を除去するのが難しくなるので、早急に歯垢・歯石を除去することが大切。

軽度の歯周炎



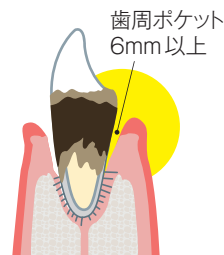
歯周組織に影響を及ぼし、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始め、歯ぐきの炎症が進み赤く腫れる。痛みは伴わないが、歯磨きで出血することもある。歯科を受診して重症化を食い止めるべき段階。

中等度の歯周炎



歯ぐきの炎症がさらに進み、歯周ポケットもより深くなる。歯を支える歯槽骨が少なくなり、歯肉の出血や腫れ、歯の動揺などの症状があらわれるので、硬いものが食べづらくなる。歯周治療をしても完治は難しい。

重度歯周炎



歯を支える歯槽骨が半分以上溶けてなくなり、しっかり噛むことが難しくなる。歯がぐらつき、歯ぐきが痛い、腫れる、口臭がひどい等の症状が出てくる。自然に歯が抜け落ちることもある。