

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2022
春号



神奈川県機器健康保険組合

令和4年度 予算のお知らせ



収入支出予算額

健康保険

75億4,297万円

介護保険

9億3,428万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.30/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.00/1,000	45.00/1,000	90.00/1,000
介護保険	9.00/1,000	9.00/1,000	18.00/1,000

当健康保険組合の令和4年度予算が令和4年2月15日の組合会において、可決されました。
今年度は医療費の増加及び令和4年度の診療報酬改定 (+0.43%) 等を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。令和4年度は新型コロナウイルスによる財政状況や、10月実施の短時間労働者の適用拡大の影響を見込み、健康保険料収入68億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

*令和4年10月から、従業員数が101人以上500人までの企業に対し、月収8.8万円以上のパート従業員を社会保険に加入させることが義務付けられます(501人以上の企業は実施済み)。

おもな支出

●保険給付費

みなさまが医者さんにかかったときの自己負担(2〜3割)以外の医療費や、出産・傷病時の各種手当金も保険給付費から支払われています。令和4年度は医療費の増加や診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支給期間の通算化(令和4年1月改正)、適用拡大に伴う加入者増等を考慮し、37億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として3.7億円を見込みました。新型コロナウイルス流行下においては、一時的に健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、現在は回復傾向にあり、令和4年度はさらなる受診率・参加率向上を目指していきます。また、リモートやWEBを使った事業も推進していきますので、積極的にご利用ください。

●各種納付金

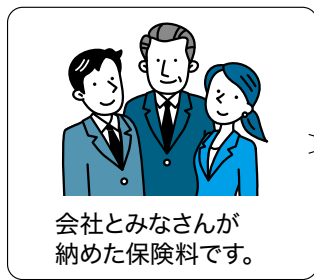
健康保険組合では高齢者のための医療費を国へ納付しており、令和4年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として15億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として16億円支出します。納付金の総額は31億円で支出の約4割を占めており、健保財政にとってもっとも大きな負担となっています。

令和4年10月からは一定所得以上の後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられますが、配慮措置もあり、わたしたち現役世代の負担軽減効果は期待できない状況です。

*外来受診については、令和7年までの3年間は負担増を最大月額3,000円までとする措置。

一般勘定

収入



健康保険収入
6,828,614千円
90.5%

調整保険料収入
100,288千円 1.3%

国庫補助金収入
1,345千円

財政調整事業交付金
96,092千円 1.3%

繰入金
500,000千円 6.6%

雑収入
16,627千円 0.3%

支出

事務費
90,730千円 1.2%



保険給付費
3,722,409千円
49.4%



納付金
3,075,878千円
40.8%

高齢者医療費のた
めに約4割を支出
しています

保健事業費

370,036千円 4.9%

財政調整事業拠出金

100,288千円 1.3%

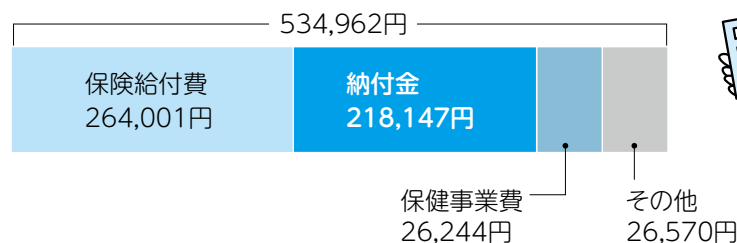
その他・雑支出

7,143千円 0.1%

予備費

176,482千円 2.3%

支出を
被保険者
1人当たり
でみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

●被保険者数 14,100人
●平均標準報酬月額 370,513円
●総標準賞与額 14,595,000千円

●平均年齢 43.79歳
●扶養率 0.86人
●前期高齢者加入率 2.99%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は9.3億円となりました。

収入

介護保険収入
934,277千円

雑収入
6千円

支出

介護納付金
845,078千円

還付金
200千円

雑支出・予備費
89,005千円

保健事業のご案内

病気の予防

令和4年度 の変更点

- ✓ 令和4年度より健診内容によっては併用補助が可能になります
- ✓ 被扶養者の健診を拡充いたしました
- ✓ 大腸がんの単独検査の補助(上限1,000円)は、廃止いたしました
大腸がん検査については、生活習慣病健診または人間ドックをご利用ください

1 特定健康診査の補助(集合契約健診機関に限る)

対象者 40歳以上75歳未満の任意継続被保険者
及び被扶養者

組合補助 全額(詳細検査を除く)

2 特定保健指導の補助

対象者 健診の結果、40歳以上75歳未満で
生活習慣病の発症リスクが高い方

組合補助 全額

3 生活習慣病健診の補助

対象者 30歳以上75歳未満の
被保険者及び被扶養者

組合補助 上限21,000円

③と④は
どちらか1つ
*併用補助は不可

4 人間ドックの補助

対象者 40歳以上75歳未満の被保険者
及び被扶養者

組合補助 上限30,000円

5 脳ドックの補助

対象者 40歳以上75歳未満の
被保険者及び被扶養者

組合補助 上限30,000円

③または④と
併用補助 OK!
*40~75歳未満の
被保険者・
被扶養者のみ

6 PET 健診の補助

対象者 40歳以上75歳未満の被保険者及び
被扶養配偶者

組合補助 上限30,000円

7 婦人科検診の補助

対象者 20歳以上の被保険者
及び被扶養者

組合補助 乳がん検査：上限6,000円
子宮頸がん検査：上限6,000円

③または④と
併用補助 OK!
*ただし、年齢条件あり

8 胃検診(単独)の補助

対象者 40歳以上75歳未満の被保険者及び
被扶養者

組合補助 上限12,000円

9 全国巡回婦人健診の補助 (乳がん・子宮頸がん検査を含む)

対象者 30歳以上75歳未満の被扶養配偶者

個人負担 500円

組合補助 上限21,000円

各種健診(検診)についての注意

- ①特定健康診査、⑥PET 検診、⑧胃検診(単独)、⑨全国巡回婦人健診は、他の健診との併用補助はできません。
- 健診(検診)補助は、特定健診も含め年1回、上限金額内となります。
- 上記に記載の健診については、契約検査項目に限り補助限度額までの補助。契約検査項目以外の各種オプションについては、ご本人のご負担となります。

10 インフルエンザワクチンの接種補助

対象者 被保険者及び被扶養者(年齢制限なし)

組合補助 2,000円
(年度内1回に限る/実施期間10月~1月)

体力づくり

1 レクリエーション補助

● 東京ディズニーランド・東京ディズニーシーの
入園料助成：2,000円

● スポーツクラブ(ルネサンス)法人契約

楽しく動いて
こころもからだもリフレッシュ!



その他

1 契約保養所(旅館)の費用補助

利用者に補助金支給(年度内1回)
被保険者：2,000円 被扶養者：1,000円

2 セラヴィリゾート泉郷との保養所契約

3 HIS(旅行優待サービス)法人契約

4 家庭常備薬の斡旋(年2回/6月・11月)

5 けんぽだよりの配布(年2回/予算号・決算号)

6 「お薬手帳・健康保険のしおり」の配布

7 高齢者サポート事業

(年2回/前期高齢者向け冊子の配布)

8 健康情報ポスター等の配布(年4回/事業所へ配布)



「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より

2022年施行

ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正について



2022年1月～

●傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は**出勤して不支給となった期間も1年6ヶ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して受給できるようになりました**。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。

2022年1月～

●任継制度の自己都合による脱退が可能に

任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は**健保より国保の保険料の方が安くなる場合もありますが、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした**。今回の改正により**本人の希望で脱退できるようになりました**。

2022年4月～

●体外受精などの不妊治療が保険適用に

不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月からは健康保険が適用されます。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。

2022年4月～

●薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)

慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうためだけに通院することも多いですが、**一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。3回まで)**。通院の手間を減らすことができるので、該当しそうな人は医師にご相談ください。

2022年10月～

●紹介状なしの大病院の受診は負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。

2022年10月～

●75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に

高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、**一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます**。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。

*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

健康保険制度を維持するための改革が進められている

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢

化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。左記の改正のほか、2022年4月から初診も含めたオンライン診療の恒久

化、10月からは育児休業中の保険料免除の見直し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)など、医療情報のデジタル化も進められます。



がん治療にかかるお金

標準的ながん治療の医療費は健康保険の対象となり、高額療養費制度により自己負担額には上限があります。がん医療費は、がんの進行度（ステージ）に大きな影響を受けます。



がん治療にかかるお金の内訳

がん治療にかかるお金のメインとなるのは、病院に支払う医療費です。医療費には、検査代や入院料、手術代、薬代などがあり、**健康保険の対象となるため自己負担額は2～3割です**。入院中の食費や差額ベッド代などは自己負担となります。また、先進医療など、保険適用にならない治療や薬を選択した場合は、全額自己負担となります。通院の交通費やお見舞いへのお返しなど、病院に支払う医療費以外の部分も積み重なると高額になる可能性があります。

■がんの治療に関わるお金

公的医療保険などが適用となるお金	それ以外にかかるお金
・検査代 ・入院料 ・手術代 ・放射線治療費 ・薬代 ・訪問介護利用料金など	・通院／入院時の交通費 ・開発中の試験的な治療（先進医療など） ・試験的な薬（治験）／医療機器を使った治療費 ・その他必要になるお金： 差額ベッド代、食費、日用品、医療用ウィッグ、 家族の交通費・宿泊費、お見舞いのお返しなど ・生活費

※出典：国立がん研究センター がん情報サービスHP

がん医療費の目安

統計によると、1回のがん入院医療費の平均額は約92万円で、自己負担3割とすると自己負担額は約28万円となっています。ただし、健保の高額療養費制度が利用できるため、**1ヶ月の自己負担額の上限は、一般的な所得の人で9万円程度となります**。

※全日本病院協会「2020年度 医療費（重症度別）急性期グループ」より作成。入院1回あたりの医療費。医療費全額が保険適用と仮定。高額療養費は一般的な所得（標準報酬月額28～50万円）の人で、同じ月内での入院の場合。

■がんの入院医療費

（単位：円）

	胃	結腸	直腸	気管支・肺	乳房
全ステージ	944,056	932,017	1,074,287	860,261	781,009
自己負担額（3割）	283,217	279,605	322,286	258,078	234,303
高額療養費適用後の自己負担額	86,871	86,750	88,173	86,033	85,240
ステージ0	612,709	562,612	661,922	1,397,283	819,910
ステージⅠ	1,000,444	1,224,298	1,454,224	1,259,515	720,225
ステージⅡ	1,515,461	1,441,077	1,587,420	920,062	746,082
ステージⅢ	1,247,376	1,153,928	1,432,624	713,612	875,342
ステージⅣ	918,942	954,298	905,188	985,951	845,421
不明	776,235	631,807	743,654	759,681	849,837

がんの進行度によって医療費が変わってくる

がんは進行度（ステージ）によって治療内容が大きく異なるため、医療費も大きな影響を受けます。

がんを切り取ることが可能な早期がんであれば、治療の初期に、手術や放射線治療などを中心に完治を目指した治療が行われます。**早期発見で内視鏡による切除で済むなどであれば、入院期間も短く、医療費は安く済みます。**

一方で、がんが進行して他の臓器に転移したりしている場合、抗がん剤や分子標的薬による薬物療法を長期にわたって行うことになります。**治療が継続される限り、治療費が必要となります。**

ステージ別の入院医療費を比較すると、必ずしも重症なほど医療費が高くなっているわけではありませんが、多くのがんで、「ステージ0」より「ステージⅠ」「ステージⅡ」の方が医療費が高くなっていることがわかります。

高額療養費制度により1ヶ月の自己負担額には上限があ

りますが、進行するほど治療は長期にわたり、継続的に医療費がかかります。**定期的にかん検診を受けて早期発見に努めることが大切です。**

>>> がん医療費サポート情報

がん治療を支援する健保制度

●限度額適用認定証

事前に交付を受ければ、病院窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までになります。

●傷病手当金

療養のために4日以上仕事を休んだとき、4日目から通算で最長1年6ヶ月の間、1日につき原則として標準報酬日額の3分の2が支給されます。

がん医療費の相談窓口

●がん支援相談センター

全国のがん診療連携拠点病院や小児がん拠点病院、地域がん診療病院に設置されています。がんの治療や療養生活について、経済的負担や支援制度についてなどを無料で相談できます。

※がん情報サービス、自治体HPなどで検索できます。

コロナ禍と 乳がん検診

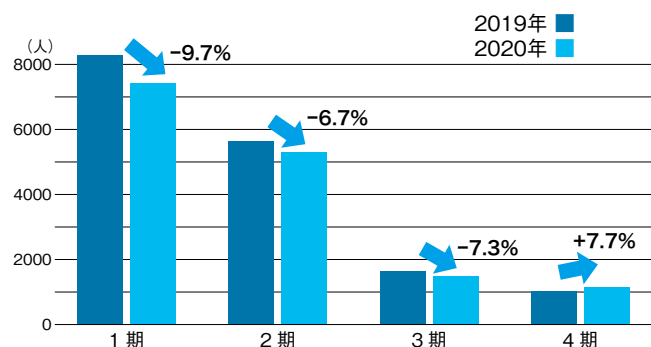


2020年は新型コロナの感染拡大により、乳がん検診をはじめとするがん検診や健康診断を受ける人が減少しました。2021年の検診受診率は回復傾向にありますが、がんが進行してから見つかるケースの増加が懸念されています。

■ 早期で発見される人が大幅に減少

乳がん検診受診率低下に伴い乳がんと診断される人も減少し、日本対がん協会の調査では、2020年は2019年に比べ8.2%減少しました。早期で発見される割合も大幅に減っており、今後は進行してから発見される乳がんの増加が心配されています。

■ 進行期別がん診断数の比較 ※全国105施設が回答



※公益財団法人日本対がん協会・がん関連3学会「新型コロナウイルス(COVID-19)対策WG」アンケート結果より

■ 昨年、乳がん検診を受けなかった人は…

- 今年度の乳がん検診は必ず受診する
(とくに40歳以上の人)

※2年に1回受けている人で、今年度は受けない年であっても受けるようしてください。

- すでに乳房にしこりや異常*がある場合は乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外科を受診する

*乳房にえくぼやたれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から血や分泌物が出るなど

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれていますが、早期に発見できればほぼ100%治るがんです。コロナ禍であっても乳がん検診は必ず受けるようにしましょう。



月に1回のセルフチェックも忘れずに。なお、セルフチェックをしていても、乳がん検診は必要です。



監修

大川子ども&内科クリニック
院長 大川 洋二

頭を打った

まずはこんなことを確認

- すぐに泣いたか、目を開いていて意識はあるか
- 機嫌はいつも通りか
- 食欲はあるか
- 手足が動くか
- 頭のケガをしたところにへこみがないか



家庭でできる対処

こぶができたり打ったところを痛がるときは、水に濡らしたタオルや冷却剤で冷やします。出血がある場合は乾いたタオルで強く圧迫します。体をゆすったりせずに、数時間は安静にしたほうがよいでしょう。

脳内に出血があっても直後に症状が出ない場合もある

子どもの転倒や転落防止のために、日頃から、ベビーベッドの柵を上限まで上げる、ベッドやソファなどの上で遊ばせない、踏み台になりそうなものをベランダや窓の近くに置かないなどの対策をしましょう。子どもが頭を打ったときは、子どもの様子をよく見て適切に対応します。3歳以上では動きが活発でとくに注意が必要です。

ので、24時間ほどは慎重に様子を見て、気になる症状が出たときは、頭を打った状況と日時を伝えて医療機関を受診しましょう。

こんなときは…救急車を！

- ・意識がない
- ・出血が止まらない
- ・手足が動かない
- ・けいれんしている
- ・何回も嘔吐する
- ・1.5m以上の高さから落ちた、交通事故などの重大な原因で頭を打った

こんなときは…早急に受診

- ・打った部分がへこんでいる
- ・元気がない
- ・顔色が悪い
- ・呼吸が不規則、苦しそう
- ・ミルクの飲みが悪い

▶ 休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら …… 子どもの医療でんわ相談 #8000

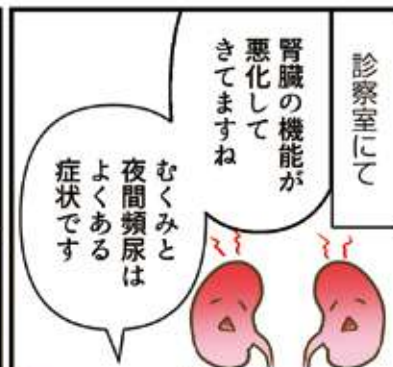
▶ 急患診療所に行くかどうかを知りたいときは …… 子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>



放置は危険！ 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

CKDの重症化 を食い止めよう



CKDが進行すると…？

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90 以上	60 ～ 89	30 ～ 59	15 ～ 29	15 未満
腎臓病の程度	 正常	 軽度低下	 中程度低下	 高度低下	 腎不全
症状	・ 自覚症状はほとんどない ・ タンパク尿や血尿などが出ることもある		・ 自覚症状はほとんどない ・ 高血圧 ・ 貧血 ・ 夜間頻尿		・ 食欲低下 ・ 吐き気 ・ 息苦しさ ・ 尿量が減る
治療法	・ 生活習慣改善・薬物療法				・ 透析療法 ・ 腎臓移植

■CKDが疑われるのは？

タンパク尿検査	(+)、(++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査(eGFR)	60未満の人

■治療の数値目標は？

CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	・HbA1c …… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	・血圧 …… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は 140/90mmHg 未満)

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気で、日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整する」ことに支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなります。自覚症状がなく進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

重症化を防ぐためには？

腎臓を今より
悪くしないためには
治療と生活習慣の
改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います**。

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的***2です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2～3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

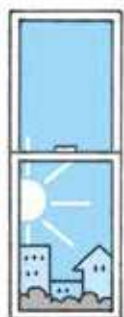
4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことが頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いつそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようにからだ動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでしたが、診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かず、いつそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうかが大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることもあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

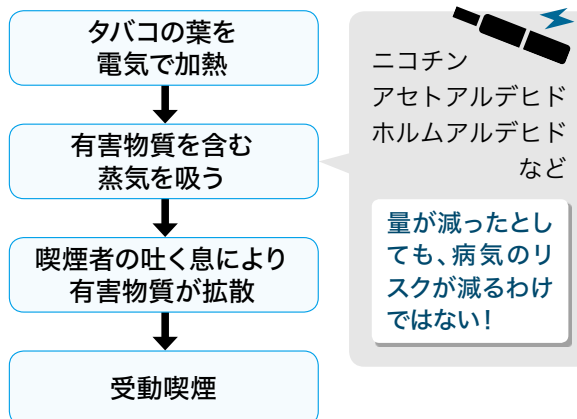
— 日本の現状は? —

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない



— 未知のリスク:有機溶剤 —

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/ 日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/ 日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

喫煙者は

まず禁煙

♪禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

♪禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7~8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。

♪タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。

発見! テーマ別
ウォーキングのススメ

癒しの花畑をウォーキング

昭和記念公園

春の自然の風を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
4.4km

時間
約
70分

歩数
約
6,200歩

東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園。広大な公園内には、レクリエーション施設やレストラン、サイクリングロードなどが設けられています。四季折々の花や植物も楽しむことができますので、開花状況や見頃はホームページ (<https://www.showakinen-koen.jp>) で事前に要確認。入園料は、大人450円、中学生以下無料、65歳以上210円。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

花と海の ひたち海浜公園

茨城県
ひたちなか市

海沿いの公園内には多くの春の花が咲き誇りますが、中でもネモフィラが有名。花と海の青が織りなす絶景です。

一面の芝桜 羊山公園

埼玉県
秩父市

公園内の芝桜の丘に咲く40万株以上の芝桜は、関東でも有数の規模を誇り、花のパッチワークとも評されます。

山中湖 花の都公園

山梨県
山中湖村

30万㎡の敷地をチューリップやポピーなどの花々が埋め尽くします。富士山をバックにした花畑は写真映え間違いなし。

花博記念公園 鶴見緑地

大阪府
大阪市

国際花と緑の博覧会の跡地を再整備した都市公園。風車を囲んでチューリップやビオラが咲く光景は見応え十分。

ウォーキング中
にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

映える!
花の
写真を撮る
ポイント

背景をぼかす!



あえて一輪をアップにし、マクロモードやポートレートモードで背景をぼかすと一眼レフのような仕上がりに。



おしゃれな構図

下から見上げるようにカメラを構え、青空をあえて広く撮る。余白を生かすことがおしゃれに見えるコツ。

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

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。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point1 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point2 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

1人分 ●カロリー: 213kcal
●塩分: 2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る!
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g (1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14~15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 1 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 2 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きらは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - 3 フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
 - 4 だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。
- *菜の花をスナックエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。



健康保険が使えないものって？

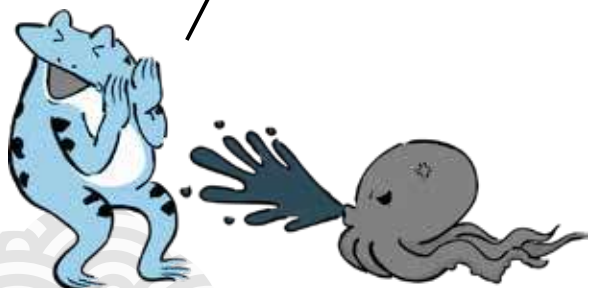
健康診断や予防接種などは健康保険が使えず、全額自己負担となります。ただし、健診の結果、異常があった場合の再検査などは健康保険が使えます。

また、健康保険が使えない治療を受けた場合はすべて自己負担となりますが、一部、保険診療との併用が認められるケースがあります。

1

ポイント

ケンカによるケガなどには、健康保険が使えないことがあります。



2

ポイント

特別な医療の分を自己負担し、一般の診療部分に健康保険が使える場合があります。



健康保険が使えない診療

次のような場合は健康保険は使えず全額自己負担となりますが、例外的に使えるケースもあります。

健康保険が使えない診療	例外的に健康保険が使えるケース
単なる疲労や倦怠	疲労が続き病気が疑われるような場合
美容を目的とした整形手術	仕事や日常生活に支障のあるもの
先天性のあざやほくろ	治療可能で、治療を要する症状があるもの
研究中の先進医療	厚生労働大臣の定める指定治療を受けた場合（一部に健康保険が使えます）
予防注射	はしか、百日ぜき、破傷風、狂犬病に限り、感染の危険がある場合
正常な出産	異常分娩（帝王切開）の場合
人工妊娠中絶手術	経済的以外の理由で母体保護法に基づく人工妊娠中絶
健康診断	検査の結果、異常があった場合の再検査と治療
歯科のインプラント治療	症例により一部健康保険が使える場合があります（保険外併用療養費）
第三者の行為によるケガ	健康保険組合に届出書類を提出した場合

*業務中や通勤途中の傷病は労災保険の対象です。

健康保険の給付が制限される場合

次のような場合は保険給付の全部または一部が停止されます。

- 医師の指導や健康保険組合の指示に従わなかった場合
- 犯罪行為による病気・ケガや故意に事故を起こした場合
- 詐欺や不正行為で保険給付を受けようとした場合
- ケンカや酒に酔ってのケガや飲酒運転によるケガ

保険診療との併用が認められる場合

原則として健康保険が使えない治療は全額自己負担ですが、保険診療との併用が認められるものもあります。

通常の治療と共通する部分である診察や投薬などには、一般の保険診療と同様、健康保険組合から医療費の7割または8割が給付されます（保険外併用療養費）。患者は共通部分の診察などの一部負担金（3割または2割）と特別料金を負担します。

17

保険診療との併用が認められるケース

- 基準を満たした医療機関で先進医療を受けたとき
- 保険適用前の承認医薬品や医療機器を使用したとき
- 特別な病室への入院を希望したとき
- 予約診療や時間外診療を受けたとき
- 紹介状なしに大病院や特定機能病院を受診したとき
- 前歯の治療に特別な材料を使用したとき

など



扶養からはずれるのは どんなとき？

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。



ポイント①

被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

ポイント②

扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった
※月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 離婚した ● 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。



©ファーストトラック

BMX 中村 輪夢さん

毎日違う刺激を得られるのが BMXの魅力

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしているのですが、その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めました。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていましたが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するGS Shock Real toughnessと

いう大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。

大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているのですが、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたお

かげで世界中に色々なつながりも出来ましたし、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったことを感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べても大きく、今振り返ると「勝ちたい」という気持ちよりも「勝たなくてはいい



©Naoki Gaman / ファーストトラック

Profile

なかむら・りむ

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13〜15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後もX Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになれましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします！

もう一度、世界一になる

健康面で気をつけているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでいきます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

「ない」という想いが強くなってしまったと思います。5位入賞という結果ではありましたが、今回学んだ経験を次のパリ五輪でぶつけてリベンジしたいです。