

KOKUHO DAYORI 国保だより

No.
149
令和4年
4月発行



(埼玉県 権現堂桜堤)

もくじ

2 新年度の挨拶【令和4年度】	16 新年度の届け出、忘れていませんか？	27 ヘルシー&優しいレシピ 鶏ささ身入り梅風味サラダスープ
3 令和4年度 歳入・歳出について 令和3年秋の叙勲・褒章受章おめでとうございます	17 加入申請書裏面の「世帯加入状況報告書」について	28 座ったままエクササイズ もも前ストレッチ
4 第183回理事会・第152回通常組合会を開催 所得調査を実施いたします	18 第三者行為にあったとき	29 「コバトン健康マイレージ」
5 組合規約が一部変更になりました 保険料の世帯賦課限度額の変更について 出産育児一時金の総支給金額変更について	19 新型コロナにかかる保険料減免と特別傷病手当金 ホテルオークラ東京ベイの年間借り上げについて	30-31 新規契約健診施設のお知らせ
6 オンライン資格確認が開始されました	20 「健康宣言」に参加しませんか	31 契約施設のお知らせについて
7 喪失者の被保険者証回収・返却のお願い	21 茨城県連国保ハイキングに参加して	32 国保川柳 優秀作品発表 第十一回 国保川柳募集
8-9 特定健診を受けましょう	22 損をしない薬のもらい方	33 新型コロナウイルス感染症検査キットのご案内
10-11 令和4年度 巡回健診のご案内	23 セルフメディケーションでイキイキ!	34-35 前立腺がん検診・子宮頸がん検診を実施します
12-15 「常時従業員が5人以上の個人事務所」について	24-25 「薬の数」が大切な理由	チャレンジ数字パズル
	26 実践!健康セルフチェック こころの健康を今すぐチェック!	36 家庭用常備薬等のご案内について アンケートにご協力をお願いします



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



4		5		6		1	8	2
		8		1	2		5	9
2		7	8	9		3		6
1		4						
8	5		1		7	2	9	4
3		9				8		7
		1		5		4		3
9	8		6	2		5	7	1
	4	2	3	7		9		8

チャレンジ! 数字パズル

パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの中欄に、1から9までの数字を記入します。
ただし、次の3つのルールを守らなければなりません

- ① タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ② ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③ 3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



別紙数字パズル回答書に答えを記入しFAXしてください。正解された方の中から抽選で10名様に粗品をプレゼントいたします。

家庭用常備薬等のご案内について

国保
からの
お知らせ



令和4年度も昨年度同様に国保だよりと同封し、それぞれの業者にて品物も変え特色ある薬品等を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも様々な商品をご用意しております。別紙折込のご案内をご覧くださいFAX、WEB、郵送にてお申込みください。個人でのお申し込みの他、事務所でまとめてお申し込みすることもできます。また、WEBのみですが、お支払いもクレジット決済が可能です。ぜひ、皆さまの疾病予防にお役立てください。



今回4月号に申込書同封

取扱業者 H.Uウェルネス株式会社

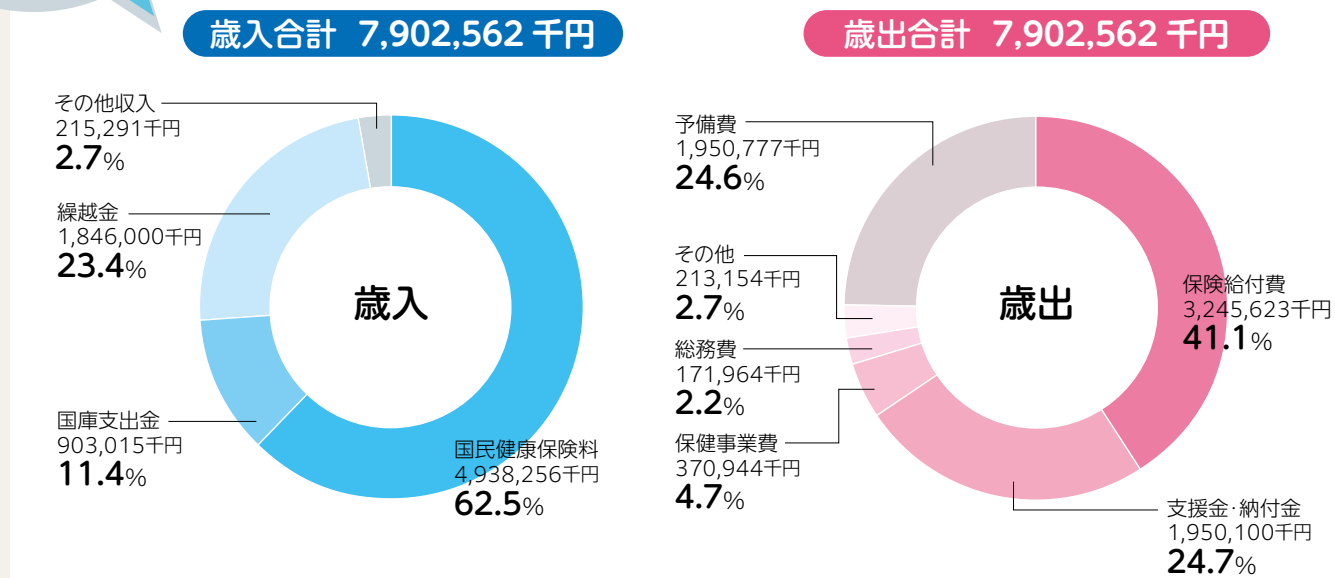
一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あ と が き

新年度第1号の国保だよりはいかがでしたでしょうか?
今回は皆様からご意見をいただき、より興味を持っていただける国保だよりを目指すため、アンケートをご用意させていただきました。抽選で粗品もご用意しておりますので、たくさんのご回答をいただければ嬉しいです。
巻末にご案内を掲載しておりますのでぜひご覧ください!!

アンケートにご協力をお願いします!

国保だよりを最後までお読みいただき、ありがとうございました。
今後の国保だより作成の参考とさせていただきたいので、皆様のご意見をお聞かせください。
アンケートに回答いただいた方の中から、抽選で20名様に500円分のQuoカードをプレゼントいたします。
アンケート回答書に回答を記載のうえ、組合まで郵送又はFAXをお願いします。



※令和4年度の保険料につきましては次のとおり変更となります。



区 分	保険料額		
	基礎賦課額	後期支援金分	介護納付金分
税理士・勤務税理士	26,000円／月	5,200円／月 (6歳未満免除)	6,200円／月 (40歳～64歳)
職 員	15,000円／月		
家 族(1名)	8,000円／月		
世帯賦課限度額	73,000円／月		
75歳以上組合員	3,000円／月		

新年度の挨拶

【令和4年度】



理事長 和久井 工

国民健康保険法は昭和13年に成立し「ムラ」という共同体を基盤とし、健康保険法は「カイシャ」という共同体を基盤とする医療保険制度でありました。その「ムラ」から「地域」又は「産業組合（農業協同組合の前身）」とつながる中で、国保制度は市町村単位や同業種単位として変遷を経て、現在の同種同業の国保組合となってきました。当国保組合も63年目を向かえ、コロナ感染3年目となる中、令和4年度のスタートとなりました。

まずは、今月より後期高齢者支援金及び介護納付金の組合費の増額（月額4,000円の増額）を施行させていただきます。昨年度より説明をしておりましたが、当該2制度の国へ納付する負担金の増額に対応する為のものであります。近い時期に保険給付費や保健事業費等に対する財政不足が予想され、その時の影響軽減に備えるもので、また、国からの医療補助金も年々削減され、財政状況は1、2年先も予断を許さず、早目の施行にご理解を頂きたいと存じます。

厚生労働省も新型コロナウイルス感染症対策をメインに置き、子育て家庭対策事業、予防・健康づくり、重症化予防へのインセンティブの付与推進を掲げております。そこで当組合もコロナ感染検査への補助金制度の更なる推進、出産育児一時金においては大幅に増額し被保険者の負担軽減を図り、重症化予防についてはその対策により積極的に取り組み、保健事業は昨年同様実施して行きます。

既に広報しておりますが、今年10月から年金制度改正法により、個人事務所で5名以上の従業員を雇用している税理士事務所は、協会けんぽと厚生年金の強制適用事業所となります。その前に国保組合員の有無に関わらず税理士の方々にこの改正内容の説明等行い、併せて国保組合への加入を勧めて行きます。そのために支部国保長への研修を行い、支部例会等において改正内容の周知をお願いしたいと思いますのでご協力宜しくお願い致します。

また本年度は組合員の所得調査の年でもあります。その調査結果が、当組合に対する令和6年度の国からの医療費補助率を決定する財政上の非常に重要な調査でありますので、抽出等により該当者に当たられた方は真摯な協力をお願い致します。

関東信越税理士国民健康保険組合、近畿税理士国民健康保険組合、どちらの国保組合も、事業運営は平穏だったときは少なく、知恵と努力を重ね乗り越えてきました。何時の時期も国保組合を取り巻く状況は厳しいですが、組合員の皆さん叡智とご意見を頂き、ご協力を得ながら国保役員及び事務職員一丸となり被保険者約19,000名の健康管理に当たっていきますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

令和3年秋の叙勲、 褒章受章おめでとうございます。

令和3年秋の叙勲、褒章受章者が発表され、当国民健康保険組合関係では本塚雄一郎副理事長が栄えある旭日双光章を受章されました。

本塚副理事長は熊谷支部に所属され、平成29年から当組合の役員を歴任されております。今回の受章におかれましては、地元熊谷商工会議所の役員を平成6年から長年務め、地元経済発展のために尽力されたことにおける産業功労によるものです。

このたびの旭日双光章の受章にあたりましては、本塚副理事長の今後ますますのご活躍を祈念し心からお祝い申し上げます。



組合規約が一部変更になりました

別表 第4条第二号関係

都道府県	市区町村
福島県	いわき市、 郡山市
千葉県	千葉市、松戸市、流山市、野田市、我孫子市、印西市、市川市、船橋市、柏市、香取市、浦安市
東京都	千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、台東区、墨田区、江東区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区、足立区、葛飾区、江戸川区、武蔵野市、三鷹市、調布市、府中市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、西東京市、東村山市、立川市、西多摩郡瑞穂町、日野市、昭島市、青梅市、東久留米市、清瀬市、東大和市、武蔵村山市、 稲城市
神奈川県	川崎市、横浜市、藤沢市

附 則（令和4年2月10日）

- この規約の一部改正は、令和4年2月10日より施行する。ただし、その適用は被保険者がその地区に住民登録をした日とする。

保険料の世帯賦課限度額の変更について

介護納付金分保険料及び後期高齢者支援金分保険料の見直しに伴いまして、令和4年4月分保険料より、保険料の世帯賦課限度額が変更となります。

※令和4年4月分保険料は5月2日振替となります。

変更前	変更後
66,000円	73,000円

出産育児一時金の総支給金額変更について

令和4年4月1日から出産育児一時金の総支給額が下記のとおり変更となります。
産前産後及び育児休業中の保険料の免除の代わりとして、加算金の見直しを実施しました。

【出産日が令和4年4月1日以降】

税理士・勤務税理士	700,000円 (420,000円+ 加算金 280,000円)
職員	600,000円 (420,000円+ 加算金 180,000円)
家族	600,000円 (420,000円+ 加算金 180,000円)

【出産日が令和4年3月31日以前】

税理士・勤務税理士	490,000円 (420,000円+ 加算金 70,000円)
職員	420,000円
家族	420,000円

※上記支給額は、お子様一人あたりの金額です。

医療機関にて直接支払制度を利用された場合、加算金（医療機関の代理受取額が42万円に満たない方は加えて差額）の支給がございますので、後日申請をお願いいたします。

※制度を利用された方へ、出産された2～3ヶ月後に申請書類等のご案内をお送りいたします。

※受取代理制度を利用される場合は、事前に組合までご連絡ください。

詳しくは組合ホームページをご確認ください。

第183回理事会及び第152回 通常組合会を開催しました

第183回理事会

令和4年1月25日（火）開催

次の内容が議決された

- 第1号議案 規約の一部改正について
- 第2号議案 肺炎球菌・水痘・流行性耳下腺炎予防接種補助金交付規程及び後期高齢者に対する保健事業給付規程の一部改正について
- 第3号議案 令和4年度事業計画及び歳入歳出予算（案）について
- 第4号議案 第152回通常組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第152回通常組合会

令和4年2月10日（木）開催

次の内容が議決された

- 第1号議案 規約の一部改正について
- 第2号議案 令和4年度事業計画及び歳入歳出予算（案）について

※すべての議案に対しまして、可決承認をいただきました。

今回の第183回理事会、第152回通常組合会ともに新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して開催を実施いたしました。

所得調査を実施いたします

各国保組合は組合員の平均所得により、国からの補助金の率が決まります（国民健康保険法第73条）。このため、所得調査が義務付けられています。

国へ組合員の平均所得を報告するため、令和4年度において次の要領で所得調査を実施いたします。

1. 実施時期 令和4年7月頃
2. 調査対象者 県が指定した組合員及びその家族^{※1}
3. 調査方法 マイナンバーにより所得情報^{※2}を取得
4. 必要書類 なし

調査対象者となった組合員については、詳しいご案内を送付いたします。

※1 組合にご加入いただいております、組合員と同一の被保険者証記号番号の家族が対象となります。

※2 取得対象は令和3年分の所得になります。



喪失者の被保険者証回収・返却のお願い

退職して市区町村の国民健康保険に加入されたり、就職して社会保険等へ加入された場合には、税理士国保の資格は変更があった日から喪失し、被保険者証は使えなくなります。



事業主様・事務ご担当者様へ

被保険者証回収のお願い

- 職員が退職された（または家族加入から外れた）ときは、速やかに被保険者証を回収してください。
- 回収した被保険者証は「喪失届出書」に添付のうえ、税理士国保へ届出をお願いします。

Q 税理士国保へ喪失の届け出後に職員から被保険者証を回収した場合は？

A 税理士国保へ被保険者証をご返却ください。

Q 紛失等で被保険者証が回収できない場合は？

A 喪失届出書の「⑧被保険者証・高齢受給者証 添付不能・滅失届」をご記入してください。

加入者様へ

被保険者証返却のお願い

- 退職時（または家族加入から外れたとき）には、必ず被保険者証を速やかに事業主様へご返却ください。
- 退職日の翌日以降に被保険者証を使用された場合は、税理士国保が負担した医療費を返還していただくことになります。

資格喪失後の受診はこんなときに発生します

- 会社に就職して社会保険等の資格を取得した（手続き中も含む）が、新しい被保険者証の交付が遅れたため、税理士国保の被保険者証を使ってしまった。
- 社会保険等にさかのぼって加入したことにより、税理士国保の資格をさかのぼって喪失した。

税理士国保の資格喪失後の受診等による医療費の返還について

税理士国保の被保険者証を使用して医療機関等を受診された場合、税理士国保から医療機関等へかった医療費の給付分（保険者負担分）が支払われます。

しかし、税理士国保の資格喪失後の場合、税理士国保が負担した給付分（保険者負担分）は、受診されたご本人から税理士国保に返還していただき、改めて受診時に加入している社会保険等に請求し直していただく手続きが必要となります。

このような手続きを発生させないためにも、社会保険等に加入した場合は、早くに税理士国保の喪失手続きをし、被保険者証を返却いただくようお願いいたします。

オンライン資格確認が開始されました

オンライン資格確認等システムの本格的な運用が、令和3年10月20日より開始しました。マイナンバーカードを利用することにより、様々なメリットが受けられます。健康保険証の提示が不要になることに加え、これまで書類による申請が必須だった**限度額適用認定証の申請が不要**になることもおぼえておきましょう。



POINT
1

結婚や引っ越しなどで生活環境が変わっても、健康保険証としてそのまま利用できます！

※役所への各種届出や保険者への資格変更手続きは必要となります。

POINT
2

マイナポータル（自分の個人番号に関する情報にアクセスできるオンラインサービス）を利用して、確定申告の医療費控除が簡潔になります！



POINT
3

過去の受診記録に基づいた特定健診や薬の情報を一括データ管理しているので、初めて利用する医療機関でもスムーズに受診ができます！

POINT
4

入院などで高額な治療費がかかった時、限度額適用認定証等を提示することが原則不要となり、窓口での支払いが一定上限額となります！

※事前の限度額適用認定申請も不要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みおよびオンライン資格確認を導入済みの医療機関については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

令和
4年度

40歳から74歳の方へ 特定健診を受けましょう

今年度も4月から特定健診が受診可能となり、対象者の方には「特定健康診査受診券」をご自宅に送付しております。

下記基本項目が無料で受けられます！ ご自身の健康状態把握のためにぜひ受診してください。

特定健診概要

対象者 40歳以上75歳未満の被保険者（令和4年4月1日時点で加入している方）
※令和4年度中に40歳になる方やご家族として加入の方も含まれます。

受診期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日
※現在74歳の方は、75歳の誕生日の前日までにご受診ください。

健診項目	■ 基本項目	
	項目名	内 容
	問 診	服薬歴、喫煙歴等の質問票
	診 察	既往歴、自覚症状、他覚症状
	身 体 測 定	身長、体重、腹囲、BMI
	血 圧 測 定	収縮期血圧、拡張期血圧
	脂 質 検 査	中性脂肪、HDL- コレステロール、LDL- コレステロール（血液検査）
	肝機能検査	AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP）（血液検査）
	糖尿病検査	空腹時血糖、HbA1c（ヘモグロビン A1c）【NGSP 値】（血液検査）
	尿 検 査	尿糖、尿たんぱく
	医師の判断	メタボリックシンドローム判定、総合評価、医師の氏名

■ 詳細項目 ※医師の判断により実施します。

貧血検査	眼底検査	心 電 図	クレアチニン検査
------	------	-------	----------

健診費用 ■ 基本項目：無料

■ 詳細項目：有料

健診施設 特定健診を受診できる健診施設は、次の9都県にある、組合と「特定健診に関する契約（集合契約）」をしている施設に限られます。

受診可能な健診施設は、組合ホームページをご覧ください。

茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野・東京・千葉・神奈川

<http://www.ka-z-kokuho.or.jp>

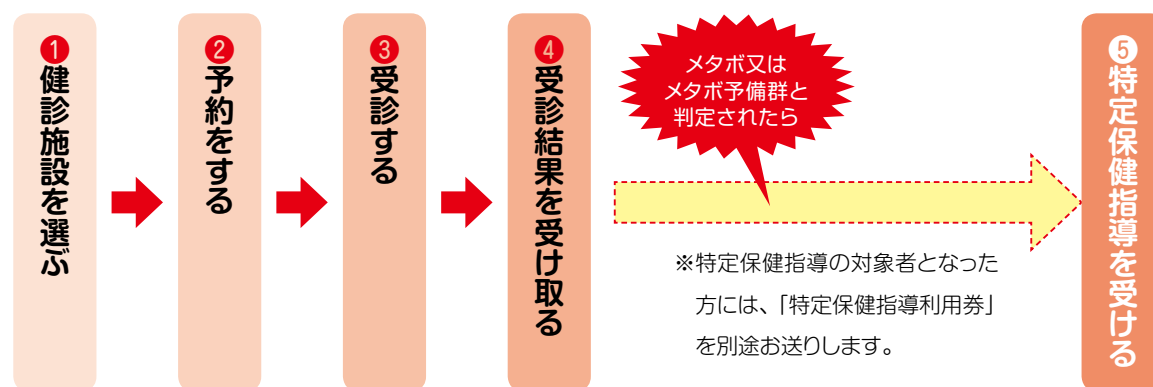
※東京・千葉・神奈川の施設で受診を希望される方は、別途お問合せください。

※ホームページをご覧になれない方は、受診可能な健診施設の一覧をお送りいたしますので、ご連絡ください。

(048-631-2211：保健事業係・音声ガイダンス3番)



特定健診の受診方法



●特定健診を受診できる健診施設は組合ホームページ-「特定健診・特定保健指導」で県別に掲載しています。お電話でもお問合せください。

特定健診対象者必見！

特定健診対象者の方には、基本項目に心電図や胸部X線、視力・聴力検査等を含んだ健診内容が、無料で受けられる「巡回健診」をご用意しています。10・11ページをご確認ください。

年度後半には他の保険組合と合同による「全国版巡回健診」もご用意しています。こちらも心電図等を含んだ基本項目が特定健診対象者は無料で受けられます。全国版巡回健診では、全国のホテル・公共の会館で実施します。詳細は、次回9月発行のたよりでご案内いたします。

保健指導をご利用ください（該当者のみ）

特定健診受診後、メタボリックシンドロームに該当した方は生活習慣の改善が必要となります。対象者には特定保健指導利用券がご自宅に届くほか、委託業者より利用勧奨のお電話を差し上げることがあります。

また、メタボリックシンドロームには該当していなくても、検査項目の数値が基準値から外れている方には、委託業者より通知や受診勧奨・保健指導のお電話を差し上げることがあります。

保健指導の費用は無料ですので、ぜひご利用ください。

人間ドック等補助金について

10,000円以上の健診（脳ドック・がん検診・歯科健診等も含まれます）を受けた場合、1会計年度（4月～翌年3月まで）1回のみ、以下に掲げる金額の範囲内で支給されます。

- 組合に加入している方が補助の対象となります。
- 自己負担した健診費用が補助金額未済の場合は、実費分まで補助となります。
- 巡回健診や異なる施設等で補助金を使用した場合、1回支給したものとします。
- 申請方法や契約健診施設の最新情報は組合ホームページをご覧ください。
- 契約健診施設以外で受診した場合も補助の対象になります。ご利用ください。

資格区分	補助金額
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族・75歳以上の組合員	20,000円

※補助金を年度内で重複して利用していることが確認できた場合は返還請求いたします。ご注意ください。

※喪失後に補助金を利用していることが確認できた場合も返還請求いたします。

年に一度は
健診を！

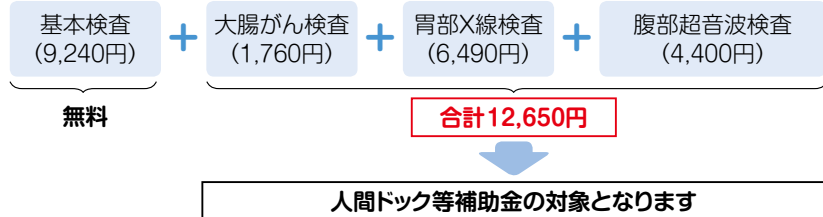
令和
4年度

巡回健診のご案内

健診費用

- 基本検査：特定健診対象者は**無料** 特定健診対象外の者は9,240円（税込）
- オプション検査：有料（健診費用が1万円を超えた場合は人間ドック等補助金を利用できます。）
- ※特定健診対象者以外の方は全ての検査が有料となりますのでご注意ください。
ただし、合計金額により人間ドック等補助金を利用できます。

例 受診者：税理士・45歳・男性



※人間ドック等補助金は、1会計年度(4月～3月) 1回の支給となります。
すでに受給された方や今後ドック等で受給する予定のある方はご利用になれませんので、ご注意ください。

申込方法

別途、事業所にご案内と申込書をお送りいたします。(5月中旬発送予定)

日程(予定)

	日程	県	地区	会場
1	6月18日 (土)	群馬	太田市	浜町勤労会館
2	6月19日 (日)	茨城	水戸市	ザ・ヒロサワ・シティ会館
3	6月25日 (土)	埼玉	さいたま市	埼玉会館
4	6月26日 (日)	埼玉	春日部市	春日部市民文化会館
5	7月 2日 (土)	群馬	前橋市	グリーンドーム前橋
6	7月 3日 (日)	茨城	土浦市	ワークヒル土浦
7	7月 9日 (土)	栃木	佐野市	佐野市文化会館
8	7月16日 (土)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
9	7月23日 (土)	群馬	高崎市	高崎商工会議所
10	7月24日 (日)	埼玉	熊谷市	熊谷文化創造館さくらめいと (月のホール)
11	7月31日 (日)	埼玉	越谷市	サンシティホール
12	9月 3日 (土)	新潟	長岡市	ハイク長岡
13	9月 4日 (日)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
14	9月10日 (土)	栃木	宇都宮市	コンセーレ
15	10月 2日 (日)	埼玉	所沢市	所沢市民文化センター ミューズ
16	10月15日 (土)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
17	10月22日 (土)	長野	長野市	JA 長野県ビル
18	10月23日 (日)	長野	松本市	長野県税理士会館

レディースデイ

	日程	県	地区	会場
1	6月25日 (土)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
2	7月 2日 (土)	群馬	高崎市	高崎商工会議所
3	7月10日 (日)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
4	7月16日 (土)	栃木	宇都宮市	コンセーレ
5	7月23日 (土)	茨城	つくば市	つくば国際会議場
6	7月30日 (土)	埼玉	越谷市	セミナーガーデン
7	8月 6日 (土)	埼玉	所沢市	所沢市民文化センター ミューズ
8	9月 3日 (土)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター
9	9月10日 (土)	埼玉	さいたま市	関東信越税理士国保組合保健センター

※巡回健診レディースデイは、女性のみの予約及び受診となり、埼玉県、群馬県、栃木県、茨城県の実施予定です。会場の都合上、案内は18歳以上の女性のうち埼玉・群馬・栃木・茨城県に事業所のある組合員とその家族に送付します。他県申込希望者は、組合までお問合せください。

※別表の検査項目や金額が一部異なりますので、別途お送りするご案内をご確認ください。



日程については、現時点での予定です。会場の都合等により変更になる場合がございます。
5月中旬頃、各事務所にお送りするご案内をご確認のうえお申し込みください。

今年度も6月～10月に各県で巡回健診実施を予定しています。

より快適に検査を受けていただけるよう努めてまいりますので、ご自身やご家族のためにぜひこの機会にご受診ください。なお、新型コロナウイルス感染症に伴い、国の方針に従い中止になる場合もありますのでご了承ください。

巡回健診の特徴

- 土曜・日曜に実施します**
巡回健診は、土曜・日曜に実施しますので、平日は仕事などで受診しにくい方にお勧めです。
- 「法定健診」の項目も含んだ健診です**
特定健診の検査項目だけでなく、労働安全衛生法により、事業主が年1回行うよう義務付けられている「法定健診」の項目も含み、お得で手厚い内容です。
- オプション検査も充実しています**
胃がんや大腸がん、前立腺がんや婦人科検診、腫瘍マーカー等の同時受診が可能です。
- 予約制です**
事前に受付時間をお知らせすることにより、受付から受診までの待ち時間を少なくします。
- 人間ドック等補助金を利用できます (9ページ参照)**
補助金利用コースでお申し込みの方は、補助金を健診費用から精算できます。
1会計年度(4～3月) 1回のみ、1万円以上の健診費用の時に利用できます。
- 感染症予防対策を徹底します**
国のガイドラインに従い、検温、消毒など感染症予防対策を実施します。

巡回健診の実施概要

開催時期 令和4年6月～10月の土日に実施予定

対象者 組合の18歳以上の加入者

開催場所 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・新潟県・長野県

検査項目	区分	検査項目※	金額(税込)※
基本検査		理学的検査(診察)、問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、検尿(蛋白・糖)、視力、聴力、胸部X線、心電図、血液検査(肝機能・脂質・糖質・貧血)	9,240円
		眼底検査	1,320円
オプション検査		大腸がん検査(便潜血2回法)	1,760円
		胃部X線検査(デジタル撮影)	6,490円
		ペプシノーゲン検査	3,850円
		腹部超音波検査	4,400円
		乳腺超音波検査(女性限定)	4,180円
		HPV検査(自己採取)	4,278円
		骨密度測定	2,200円
		PSA検査	2,750円
		NT-proBNP 心不全検査	2,200円
		ピロリ菌検査	2,200円
		各種アレルギー検査	各1,210円
		歯科検診	2,090円
		新型コロナウイルス抗体検査	5,500円
	腫瘍マーカー	AFP(肝臓)	1,650円
		CEA(消化器)	1,650円
		CA125+HE4(卵巣がん)	4,400円
		CA19-9(膵臓・胆道)	2,200円
		SCC(扁平上皮がん)	1,650円
		CYFRA(肺)	2,400円

※レディースデイは、検査項目や金額が異なります。5月中旬頃、事業所にお送りするご案内をご確認ください。

年金制度改正法に伴うQ&A

制度について

Q1 今回の年金制度改正法について概要を教えてください。



A

1. 令和4年4月1日施行
 - 年金受給年齢開始を75歳までに拡大
 - 65歳以上で働いている被保険者の年金減額基準の緩和
2. 令和4年5月1日施行
 - 確定拠出年金（イデコ）の加入要件見直し
3. 令和4年10月1日施行
 - 101人以上従業員の企業で働く時短労働者への厚生年金適用拡大
 - 5人以上従業員の士業である個人事務所**における厚生年金適用拡大



厚生労働省ホームページ▲



Q2 今回の年金制度改正法における被保険者の適用拡大について教えてください。



A

1. 令和4年10月1日施行
 - 時短労働者における適用が拡大となります。（すべてを満たす場合）
 - ①従業員100人超規模企業
 - ②所定労働時間20時間以上 / 週
 - ③賃金 88,000円以上 / 月額
 - ④勤務期間が2ヶ月を超えて使用される
 - ⑤学生ではない ※①及び④が変更となります。
 - 5人以上従業員の個人事業所に係る適用業種に、弁護士、税理士等の資格を有する者が行う法律又は会計に係る業務を追加。



「常時従業員が5人以上（勤務税理士を含む）の個人事務所」について

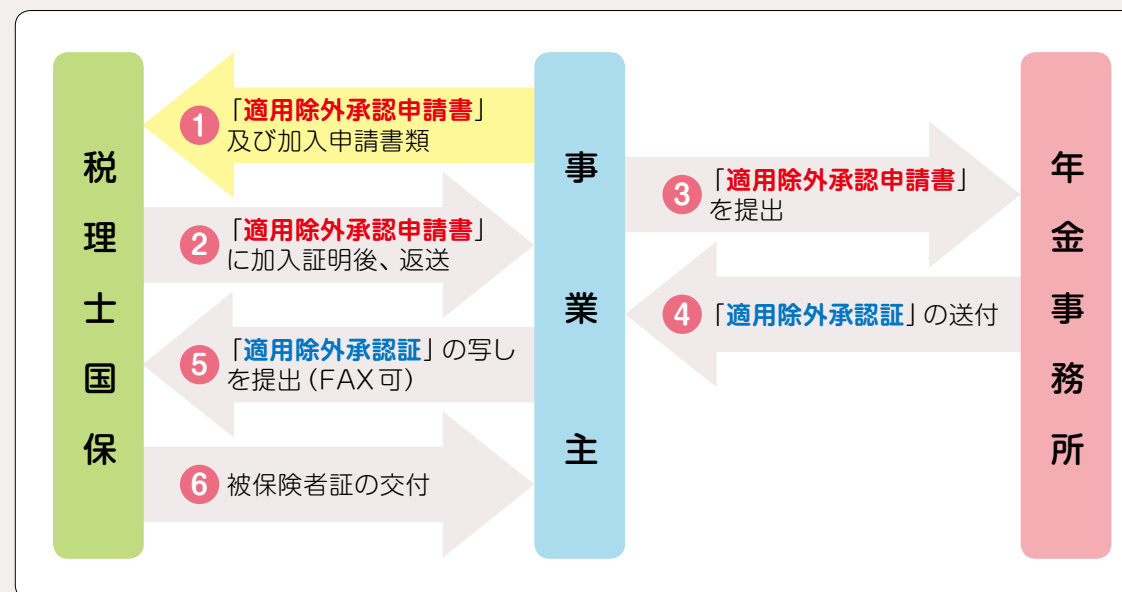
令和4年10月から年金制度改正法により「常時従業員が5人以上（勤務税理士を含む）の個人事務所」は、健康保険（協会けんぽ）及び厚生年金保険の強制適用事業所になります。

※個人事業主及び家族従業員、所定労働時間が正社員の4分の3未満の労働時間であること等の一定の条件を満たした方は適用が除外となります。

常時従業員が5人未満（勤務税理士を含む）の個人事務所が「常時従業員が5人以上（勤務税理士を含む）の個人事務所」になった場合、「**健康保険被保険者適用承認申請**」をして年金事務所に承認されれば継続加入することができます。

また新規加入の場合は、「**健康保険被保険者適用承認申請**」をして年金事務所に承認されれば新規加入することができます。

申請手続き・適用除外申請の流れ



- ① 適用除外承認申請書及び加入申請書類を組合へ送付
- ② 加入申請書類等を確認後、「適用除外承認申請書」に加入証明し事業主へ返送
- ③ 事業主より年金事務所へ「適用除外承認申請書」を提出
- ④ 年金事務所より「適用除外承認証」の到着
- ⑤ 組合へ「適用除外承認証」の写しを提出（FAX可）
- ⑥ 事業主へ被保険者証の交付

注意事項

厚生年金に加入しない方（勤務形態が一般社員の4分の3未満等の理由）は、適用除外承認申請書が不要となりますが、別途「勤務形態報告書」の提出が必要です。

Q5 現在、従業員5人以上で税理士国保組合及び国民年金に加入をしています。手続きをしないとどうなりますか。



A

年金事務所へ「健康保険適用除外承認申請」手続きをしないと、協会けんぽへの加入となります。一度、協会けんぽに加入をすると資格喪失はできませんので、ご注意ください。



Q6 現在、従業員5人以上で税理士国保組合及び厚生年金に加入をしています。手続きは必要ですか。



A

届出は必要ございません。既に任意適用となっていますので、届出の必要はございません。



Q7 家族従業員は常時5人の従業員数に含まれますか。



A

基本的には被用者にあたりませんが、就労実態においては被用者となることもあります。次の4つすべてに該当する場合においては5人の従業員数に含まれます。

- ①就業規則に適用されている。
- ②他の従業員と同一の就労時間である。
- ③賃金が他の従業員と同一の計算方法である。
- ④専従者給与として支払われていない。

※管轄の年金事務所へご相談ください。日本年金機構ホームページ▶



現在、従業員5人以上の個人税理士事務所について

Q3 現在、従業員5人以上で税理士国保組合及び国民年金に加入をしています。手続きはいつからになりますか。



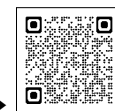
A

制度開始の令和4年10月1日から年金事務所での受付が開始となります。ただし、従業員の半数以上が同意し、厚生労働大臣の認可を受けた場合、制度開始日以前から適用事業所となることができます。
(任意適用事業所)

●「厚生年金任意適用申請書」

※「厚生年金」のみ加入可能。申請書に○をしてください。

日本年金機構ホームページ▶



Q4 現在、従業員5人以上で税理士国保組合に加入をしています。令和4年10月1日以降、どのような手続きが必要ですか。



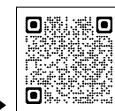
A

次の手続きが必要となります。年金事務所において手続きをしてください。

- 「健康保険・厚生年金新規適用届」事由発生から5日以内の届出
- 「被保険者資格取得届」事由発生から5日以内の届出
- 「健康保険適用除外承認申請書」事由発生から5日以内の届出

※「健康保険適用除外承認申請書」においては、税理士国保組合の加入証明が必要です。加入証明後に手続きをしてください。

日本年金機構ホームページ▶



加入申請書裏面の 「世帯加入状況報告書」について

新年度の届け出、 忘れていませんか？

各種申請書は
組合 HP から
ダウンロードいただけます。
ぜひご活用ください！

同一世帯において、同じ制度である国保組合と市町村国保に分かれての加入ができないため、どちらか一方に世帯単位で加入する必要があります。(国民健康保険法第19条)

そのため世帯全員記載の住民票をお取りいただき、住民票に記載の世帯全員の健康保険の状況を確認させていただいています。

1人世帯であっても、世帯に他の者がいないという確認のために個人の住民票ではなく、世帯全員記載の住民票(但書に「世帯全員の住民票」と記載のあるもの)が必要となりますのでご注意ください。

また、新規加入者については当国保組合加入直前の健康保険を記入してください。

新年度のはじまりは、家族の就職・従業員の入社など世帯の変更が多いです。
今一度ご確認ください、変更がある場合は14日以内に届け出をお願いいたします。

こんなときはどうする？(特に多い変更です)

- Q 新たに従業員を雇用した → ①
- Q 家族が就職先の健康保険にはいった → ②
- Q 子供が修学のため組合員とは別の住所に引っ越した → ③

① 加入するとき

主な事例	提出書類
従業員を雇用した	◎加入申請書
結婚や出産や引越しにより組合員と同一世帯の家族が増えたとき	◎住民票原本(世帯全員記載の証明のあるもの) ◎番号確認書類(住民票に記載のものでも可)
組合員と同一世帯の家族が他の健康保険の資格を喪失したとき*	○身元確認書類(事業主が加入する時) ○適用除外承認申請書(法人事業所の組合員加入時)

*組合員と住民票上で同一世帯の家族は市町村国保へ分かれての加入はできません。この場合は、組合員と一緒に税理士国保へ加入となります。

② やめるとき

主な事例	提出書類
家族が他の健康保険に加入したとき	◎喪失届出書
引越し等で家族が組合員の世帯から転出・転居したとき	◎被保険者証 ○高齢受給者証(70歳～74歳の方) ○限度額適用認定証(発行者のみ)
従業員が退職したとき(75歳未満)	

❗ **ご注意ください** 喪失後は誤使用や盗難・遺失物の悪用を防ぐためにも、必ず被保険者証等をご返却ください。

③ その他

主な事例	提出書類
住所および氏名がかわったとき	◎自宅住所・氏名変更届 ◎住民票原本(世帯全員記載の証明のあるもの) ◎被保険者証* ○高齢受給者証(70歳～74歳の方)* ○限度額適用認定証(発行者のみ)
被保険者証等を破損・紛失したとき	◎再交付申請書 ◎組合員の身元確認書類
家族が修学のため居住地を離れるとき、または、その家族が学校を卒業・中退したとき(組合員と同一の住民票に戻ったとき)	◎国民健康保険法第116条 該当・非該当届 ◎住民票原本【世帯全員記載の証明のあるもの(該当届の場合は分離者分)】 ◎被保険者証* ○在学証明書または学生証の写し(該当届の場合のみ)

※税理士国保の資格は継続されているため、変更後の被保険者証等が届いてからの返却も可

<表面>

様式 第1号の1(A)

人枠内を必ず記入してください。
●組合員が加入する場合→①・②・③・④・⑤面を記入(家族が同時加入する場合は⑤も記入)
●家族が加入する場合→①・②・③・④・⑤・⑥面を記入

国民健康保険被保険者加入申請書

加入者氏名	資格区分	組合員との続柄	性別	生年月日	個人番号(マイナンバー)
国保 太郎	税理士 勤続税理士	本人	女	4・3・1	××××××××××××××××
家族			男		
家族			女		
家族			男		

<裏面>

⑦ 世帯加入状況報告書

住民票に記載されている組合員本人を含む全員の健康保険加入状況を記入してください。
※同一世帯で市町村国保加入者がいる場合は、国民健康保険法第19条に基づき、その家族も包括して加入する必要があります。
※新規加入者の方は、当国保組合加入直前の健康保険を記入してください。

注意

氏名・性別	生年月日	現在加入の健康保険(○を付けてください)	職業	勤務先名称
新規加入者 国保 太郎	4.3.1	市町村国保 後期高齢 国保 社保 他	会社員	▲▲事務所
未加入家族 国保 一郎	3.7.1	市町村国保 後期高齢 国保 社保 他	会社員	△△会社
国保 花子	3.8.2	市町村国保 後期高齢 国保 社保 他	主婦	
男女		市町村国保 後期高齢 国保 社保 他		
男女		市町村国保 後期高齢 国保 社保 他		
男女		市町村国保 後期高齢 国保 社保 他		

誓約事項

新型コロナウイルス感染症にかかる「国民健康保険料の減免」と「特別傷病手当金の支給」について

令和4年度におきましても、次のとおり継続をさせていただきます。

●保険料減免

対 象 者：1. り患した組合員 2. 収入減組合員（対前年分収入3割以上減）
減免割合：1. り患した組合員…令和4年度分保険料全額 2. 収入減組合員…収入の減少率による

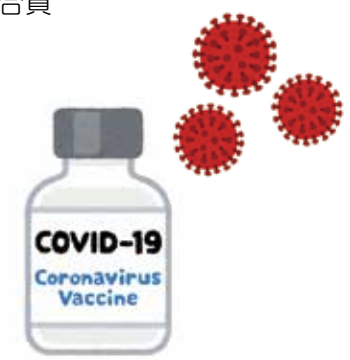
●特別傷病手当金

対 象 者：次の3つの要件を満たしていることが必要
・感染（疑いを含む）したことにより、就業ができない組合員
・発熱等の症状のため、4日以上休んでいる
・休暇期間中の給与の支払いがない、又は減額

支 給 額：（直近3ヶ月の給与合計額÷就労日数）×2/3×支給対象日数

※後遺症による休業は支給対象とはなりませんので、ご注意ください。

※申請には、所定の申請書類がございます。組合までお問合せください。



令和
4年度

ホテルオークラ東京ベイの年間借り上げについて

今年度も「ホテルオークラ東京ベイ」と客室年間借り上げ契約をしておりますので、ぜひご利用ください。

お申し込みは「利用申込書」にご記入の上、直接ホテルへFAXしてください。後日、組合から申込者宛に「利用承認書」としてFAXで返信しますので、利用日当日に窓口に提示してください。

また、当日は「保養所利用補助金交付申請書」もお持ちになり、施設にて利用証明を受け、領収書原本を添えて組合に申請すると補助金が受給できます。年間借り上げ制度以外の予約でも保養所補助金は利用できますのでご利用ください。

※「保養所利用補助金交付申請書」と「利用申込書」は組合ホームページからダウンロードすることができます。利用できない日もありますので、詳しくは組合ホームページ「保健事業－ホテルオークラ東京ベイ」をご確認ください。



第三者行為にあったとき ～被保険者証を使用する場合は届出が必要です～

第三者行為とは、第三者と接触または衝突等の交通事故、暴力行為、他人の飼っている動物に咬まれた等、第三者による行為が原因でケガを負い、治療を受けることになった場合をいいます。

その治療を受ける際に**治療費の自己負担を軽減するための一時的な救済措置として、被保険者証を使用し治療を受けることができますが、その場合は組合に届出をしていただく必要があります。**

本来は、加害者側が治療費の損害を賠償する義務がありますが、被保険者証を使用して治療を受けた場合、治療費を加害者の代わりに組合が立て替えて支払うことになります。

組合が届出による詳細内容の把握をしたうえで被害者に**給付した治療費を加害者側に請求するため、必ず届出をお願いいたします。**

また、自損事故は第三者行為にはなりませんが、被保険者証を使用し治療を受ける場合は、同様に届出が必要です。

皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

※過失割合の大小に関わらず、組合の被保険者を「被害者」、相手方を「加害者」として扱います。



負傷原因調査票提出のお願い

組合では、国民健康保険法第66条に基づき、毎月10日前後に医療機関等からの請求内容を確認し、ケガの原因が第三者行為、または自損事故によるものであると疑わしい方に対してご自宅宛に負傷原因の調査票を送付させていただいておりますので、**必ず期限までにご提出くださいますようお願いいたします。**

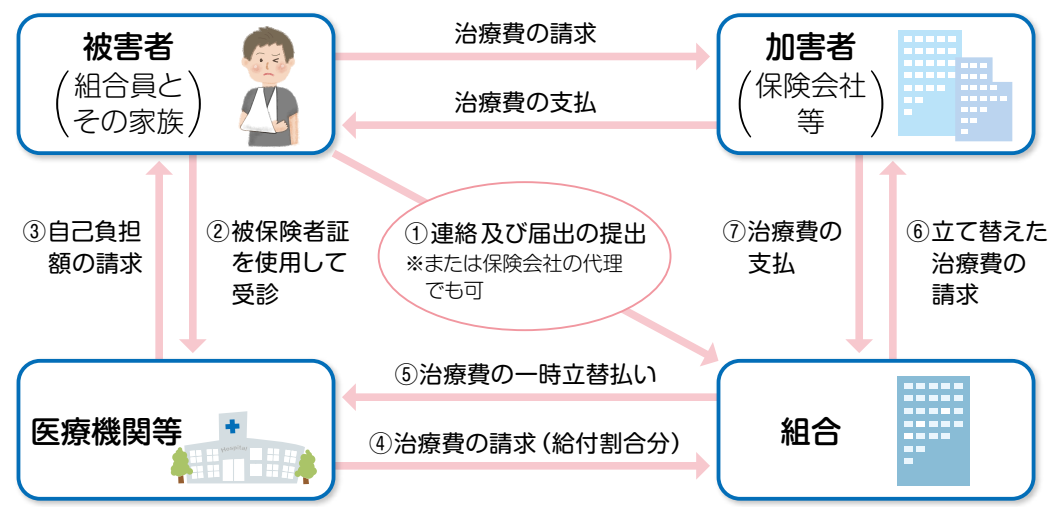
注意事項

①以下の場合、組合員の方に加害者側に請求すべき治療費の全額、または一部を負担していただくことがあります。

- 国民健康保険法施行規則により届出義務があるにもかかわらず、届出がなかった場合
- 示談等により組合が加害者側に治療費の請求ができなくなってしまった場合
- 組合が加害者側に請求したが、被害者側にも道路交通法違反等による過失があり、過失相殺によって組合が立て替えた治療費の100%を回収できなかった場合
- 国民健康保険法第60条及び第61条の規定に違反し、給付制限にあたり組合が判断した場合
- 正当な理由なしに国民健康保険法第62条及び第63条の規定に違反した場合

②**工作中、または通勤中のケガの場合は、原則被保険者証を使用して治療は受けられません。**

※労災保険からの医療給付となりますので、労働基準監督署へのお手続きをお願いいたします。



茨城県連国保 ハイキングに参加して



令和3年11月6日(土)に茨城県連国保主催のハイキングが行われ、和久井理事長、星事務長、私の3名で参加させていただきました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により約2年間、楽しいハイキングの自粛を余儀なくされていまして、前日の夜は気分が高揚してあまり眠れず…。この状況に陥ったのは、きっと私だけではないのではないのでしょうか?それはさておき、当日は今までの^{おも}念いを晴らすかのような大晴天! 気温も少し暑いくらいで、ハイキングには打って付けの非常に気持ちの良い気候でした。参加者は、総勢99名。100名を優に超える参加申込があり、社会情勢的には新型コロナウイルスへの感染リスクがまだまだ拭い切れない状況でしたから、99名に達した時点で泣く泣くお断りさせていただいたく事態になってしまうほど大盛況だったようです。

さて、今回のハイキングは、「今橋観光果樹園」でのみかん狩りです。午前10時00分、密を防ぐため、グループを2班に分け、いよいよハイキングスタート! ここ、「今橋観光果樹園」は、日本のミカン栽培の北限である筑波山の東麓にある果樹園で、八郷特産で直径2～3cmのふくれみかんや富有柿、西村早生柿、松本早生柿、キウイなどの収穫や巨峰狩りができるそうですよ。収穫用バックに手で押さえ付けていないと溢れ出してしまうほどパンパンに詰め込んでいる参加者の方が続出で、私も人のことは言えないのですが、人間の欲というものを感じました。(笑)

みかん狩りが終わったら、近くの売店で買い物タイム。みかんはもちろん、立派な太秋柿も売られており、多くの参加者の方がご購入されていました。残念ながら、今回は参加者の皆さんで昼食を取ることはできませんでしたが、その代わりに大変立派なお弁当を配布していただきまして、午前11時50分、ハイキングは大成功のもと幕を閉じました。

茨城県連国保役員、職員、関係者の皆様には、このような社会情勢の中、新型コロナウイルス感染への万全な防止策を講じ、また他県連国保の先駆けとなり、思い切ってハイキングの復活に率先して動いていただいたことに大変感謝を申し上げます。久々の楽しいひと時をありがとうございました。

今回、参加申込をされて参加できなかった方々も次回の開催の際にはきっと今よりも社会情勢が良くなっていて、もっと沢山の参加枠が設けられるはずですから、めげずにまた参加申込をしていただきまして、ぜひ一緒にできたら幸いです。



参加事業所
募集!

「健康宣言」に参加 しませんか

現在、「健康経営」に取り組む企業が増えています。組合では、多くの税理士事務所、税理士法人事業所が取り組めるよう昨年度より「健康宣言」をご用意いたしました。従業員の健康づくりの一環として参加してみませんか?
法人事業所においては、経済産業省が認定をする「健康経営優良法人認定制度」にご参加できます。



社内外のPRに!

新たな人材確保に
お役立ち!

簡単に
始められます

健康宣言参加の流れ

- 1 健康宣言チェックシートで取組を確認し、「エントリーシート」を組合に提出
- 2 組合から「認定証」を交付
- 3 健康づくりの実践
- 4 年度末に「健康宣言チェックシート」の提出

達成基準を満たした事業所は、引き続き翌年度に更新することができます



アクリルスタンドも付けて
送付します

- ★一定期間継続して目標達成した事業所においては、**表彰及び副賞を授与**いたします。
- ★組合の**ホームページに参加事業所を掲載**いたします。掲載を希望されない時は掲載いたしません。
- ★年度途中からでも参加できますので、ぜひご検討ください。

エントリーシート及び健康宣言チェックシートは組合ホームページよりダウンロードできます。
詳しくは組合ホームページをご覧ください。

「健康経営優良法人認定制度」 経済産業省認定

健康経営優良法人(中小規模法人部門)には「健康宣言」の参加が必須となっています。

「健康経営優良法人」認定を受けると「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。

ロゴマークの使用が可能となり、PRに活用できます。



2022
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500

セルフメディケーションでイキイキ!

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分自身で手当てすること」。元気でイキイキとした毎日を過ごすには、規則正しい生活・健康診断で健康チェックをこころがけるなど、一人ひとりが積極的に健康管理を行うことが大切です。

効き目を重視したいときは「スイッチOTC」

医療用から一般用に転用されたスイッチOTCは、医療用と成分が同じため、比較的強い効き目があります。ただし、効果が強い分、副作用のリスクも高いものが多いので、薬剤師や登録販売者に相談し、添付文書をきちんと読んだうえで正しく使用することが重要です。

ちょっとした不調には、市販薬を上手に活用

軽い症状・体調不良があるけれど、病院に行くほどではない…というときの強い味方が市販薬です。ただし、市販薬といえど、副作用やよくない飲み合わせなどもあるので、薬剤師や登録販売者に相談のうえ、用法・用量を守って正しく使用しましょう。



市販薬を使っても症状がよくならない場合や、症状が繰り返す場合は、病気がかくれている可能性もあるので、医師の診察を受けたほうがよいでしょう。



レシートは捨てないで!

セルフメディケーション税制で節税

対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超える場合は、セルフメディケーション税制が適用できる可能性があります。市販薬を購入した際はレシート・領収書を保管しておきましょう。

対象となる市販薬

下記のマークがついているスイッチOTC医薬品のみ



*対象商品の場合、レシートに印がついています。

申告に必要なもの

- 対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書
- 特定健診、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれかを受けた際の結果通知表または領収書

*通販での購入の場合、自宅のプリンターで印刷した領収書は認められません。購入した通販の会社に発行してもらった領収書が必要です。

注意 医療費控除とセルフメディケーション税制の併用は×。どちらかを選んでください。

医療用医薬品は「ジェネリック」で節約

詳しくはこちらをチェック 日本一般用医薬品連合会ホームページ <https://www.jfsmi.jp>

先発医薬品と同等の効き目で安価なジェネリック。先発品からジェネリックに切り替えることで医療費を節約できます。

【節約の例：1年間服用・自己負担3割の場合】

●高血圧の薬

先発薬 4,380円
ジェネリック 1,100円

3,280円
おトク

●糖尿病の薬

先発薬 10,950円
ジェネリック 4,380円

6,570円
おトク



損をしない薬のもらい方



医師の処方せんを持って調剤薬局に行く場合、窓口で支払う金額には薬自体の値段以外にも技術料などの費用が含まれています。「以前と同じ薬を処方してもらったけど、お会計の額が増えている」といった経験はありませんか?今回は、薬局での支払いがどのような仕組みになっているか解説するとともに、支払額を抑える方法をご紹介します。

※本文中の金額は全て自己負担3割の場合です。



どの薬局に行くかで変わる負担額

調剤薬局は、街なかにある一般薬局、病院付近にある門前薬局、病院の敷地内にある門内薬局に分けられます。どの薬局を利用しても薬の値段は同じですが、支払額に含まれる調剤基本料が異なります。

調剤基本料の処方せん1枚当たりの料金は、一般薬局では130円、門前薬局では50円～80円、門内薬局では30円。このように、まったく同じ薬を処方してもらっても調剤基本料は最大で100円の差がつきます。

調剤薬局の調剤基本料

街なかの薬局 (一般薬局)	病院付近の薬局 (門前薬局)
130円	80円
病院付近の大手チェーン の薬局(門前薬局)	病院内の薬局 (門内薬局)
50円～60円	30円



お薬手帳の持参は忘れずに!

調剤薬局を利用すると服薬指導などに対して薬剤服用歴管理指導料がかかります。実はお薬手帳を持参するとこの指導料が安くなる仕組みになっていますので、薬局に行く際は忘れないようにしましょう。また、最近ではお薬手帳の機能を備えた多くのスマホアプリが出ています。手軽に持ち歩くことができるので、これらを活用するのもおすすめです。

利用する薬局を1カ所に決めて
毎回お薬手帳を持参すると1回当たり40円節約

初めて行った薬局または お薬手帳なし	6ヵ月以内に利用した 薬局でお薬手帳あり
160円	120円

※大型門前薬局やチェーン展開している薬局はお薬手帳を持参しても薬剤服用歴管理指導料は160円。



薬局を利用する時間帯に気をつける

病院での診察に時間外加算があることをご存知の方も多いかと思いますが、薬局が営業している時間でも利用する時間帯によっては時間外加算があります。

料金が加算される時間帯は、右表の通りです。仕事帰りに診察を受けて薬局に行くと午後7時を過ぎるかもしれません。また、土曜日の午前中の受付終了間際に診察を受けると、薬局に着くのが午後1時を過ぎる可能性もあります。早めに病院、薬局に行くことで節約につながります。

※処方せんの有効期限は発行日も含めて4日間です。

調剤薬局の夜間・休日等加算

平日	午前0時～午前8時 午後7時～午前0時	120円 加算
土曜	午前0時～午前8時 午後1時～午前0時	
日曜・祝日	全 日	



なるべくまとめて処方してもらう

薬にかかる費用には調剤料というものがありますが、これは1回に処方する日数が長い方が割安になる仕組みになっています。薬の種類によって処方できる日数は異なりますが、長期処方できる薬なら1ヵ月単位で処方してもらう方が安くつくでしょう。また、通院回数も少なくなるので、診察代の節約にもなります。なお、処方日数の変更は薬局ではできませんので、医師に相談しましょう。

やっぱりおトクな
ジェネリック

ジェネリック医薬品を利用した場合、薬代がどの程度安くなるかは種類によって異なります。薬によっては半額以下に抑えることもでき、慢性疾患などで長期的に服薬する人ほどメリットがあります。また、薬剤の形を小さくする、苦味を抑えるコーティングを施すなど、飲みやすくする工夫もされている場合もありますので、ジェネリックを利用しない手はありません。

服薬で病気をコントロール そして、「薬の数」もコントロール

高血圧や足腰の痛みなど、さまざまな症状を治療するため、何種類もの薬を常用していたAさんとBさん。しかし、薬剤師と相談した結果、薬の数が必要以上に多いかもしれないこと、そのため体に別の不調が出ているかもしれないことを知りました。

寿命が延び、必要に応じて服薬治療で病気をコントロールしながら長生きする時代です。これからは、薬との付き合い方も考えていく必要があります。

事例紹介 Aさんの 場合



見直し前			
内科		整形外科	
○ 高血圧の薬	5種類	○ 痛み止め	2種類
○ 胃薬	3種類	○ 湿布	1種類
○ 痛み止めなど	3種類		

見直し後			
内科		整形外科	
○ 高血圧の薬	3種類	○ 痛み止め	1種類
○ 胃薬	1種類	○ 湿布	1種類
○ 痛み止めなど	1種類		

血圧が安定し、 不調も感じなくなりました

整形外科で処方されている痛み止めが高血圧の薬の効き目を弱めている可能性があり、常用するのではなく、痛みがひどい時だけ服用することにするなど、薬の数量を見直しました。その結果、少ない薬で血圧への効き目が出ました。また、めまいやふらつきなどの不調がなくなり、たくさんの薬を飲む負担も減りました。

事例紹介 Bさんの 場合



見直し前			
内科			
○ 高コレステロールの薬	3種類	○ 胃薬	2種類
○ 高血圧の薬	2種類	○ 痛み止めなど	4種類
○ 肝臓・腎臓の薬	2種類		

見直し後			
内科			
○ 高コレステロールの薬	1種類	○ 胃薬	1種類
○ 高血圧の薬	2種類	○ 痛み止め	1種類
○ 肝臓・腎臓の薬	1種類		

ジェネリック医薬品に変えて、 さらに薬代が安くなりました

Bさんの健康診断のデータを見た薬剤師が、肝臓と腎臓の機能が低下していることに気づきました。薬の代謝が体に負担をかけているかもしれず、医師と相談して見直したところ、体調も食欲も回復しました。ジェネリック医薬品に切り替えられる薬もあったので、薬代がとても安くなりました。

多剤服薬対策が進んでいます

薬の効き目をなくしてしまったり、他の疾患に好ましくない影響を及ぼすなど、飲み合わせに問題がある薬もあります。また、多数の薬を常用していると、体に悪影響を招くおそれがあります。

多剤服薬の影響が考えられるリスク例

- 平衡機能障害が80%増加する
- 10剤以上の内服で大腿骨頸部骨折が8.4倍
- 高齢女性の排尿障害が30%増加する
- 認知機能の低下と関連性がある

薬を何剤も常用する人々が増える中、このようなリスクを防ぐため、次の取組みが奨励されています。

- 6剤以上を常用している人への処方内容を見直す
- 処方内容について医療機関と保険薬局が連携する

Aさんは、半年ほどかけて2回の見直しをしたところ、薬代が月に8,100円、年間で97,200円も安くなりました。体にはもちろん、医療費の面からも、とてもよい見直しができたことになります。



6剤以上処方されている人は特にご注意ください

薬の数が大切な理由

年齢を重ねるにつれて治療が必要になり、複数の薬を処方される人はたくさんいます。複数の医療機関にかかっているだけで、それだけ薬が増えるかもしれません。しかし、薬をたくさん服用していれば安心かというと、必ずしもそうではないようです。

こんな経験はありませんか？

めまいがしたり、ふらついたり。薬もどんどん増えている…。



身のまわりの人はどうでしょうか？

なんとなく調子が悪く、食欲もない。薬が多すぎるような…。

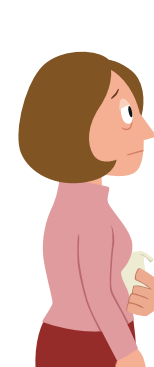


症状に応じて、薬は処方されます。しかし、あなたにどのような症状がどれだけあり、どのような薬を処方されているのか、医師や薬剤師がすべて知っているとは限りません。そのため、適切な種類・量の薬を処方されているとは限らないのです。

結果的に、好ましくない組み合わせの薬を服用していたり、薬の数が増え、体に負担がかかってしまっていることがあるのです。

薬の効き目をなくさず、体に負担のない飲み合わせを

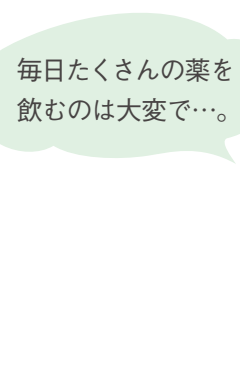
Aさんは、「お医者さんから、いつもと違うお話がありましたか？」と薬剤師に聞かれたので、医師が言っていたことを伝えました。



これだけ血圧の薬を出しているのに、どうして下がらないんだろう？



Bさんは13種類の薬を常用していました。飲みきれないこと、飲み忘れてしまうことがあるので、薬剤師にそのことを話しました。

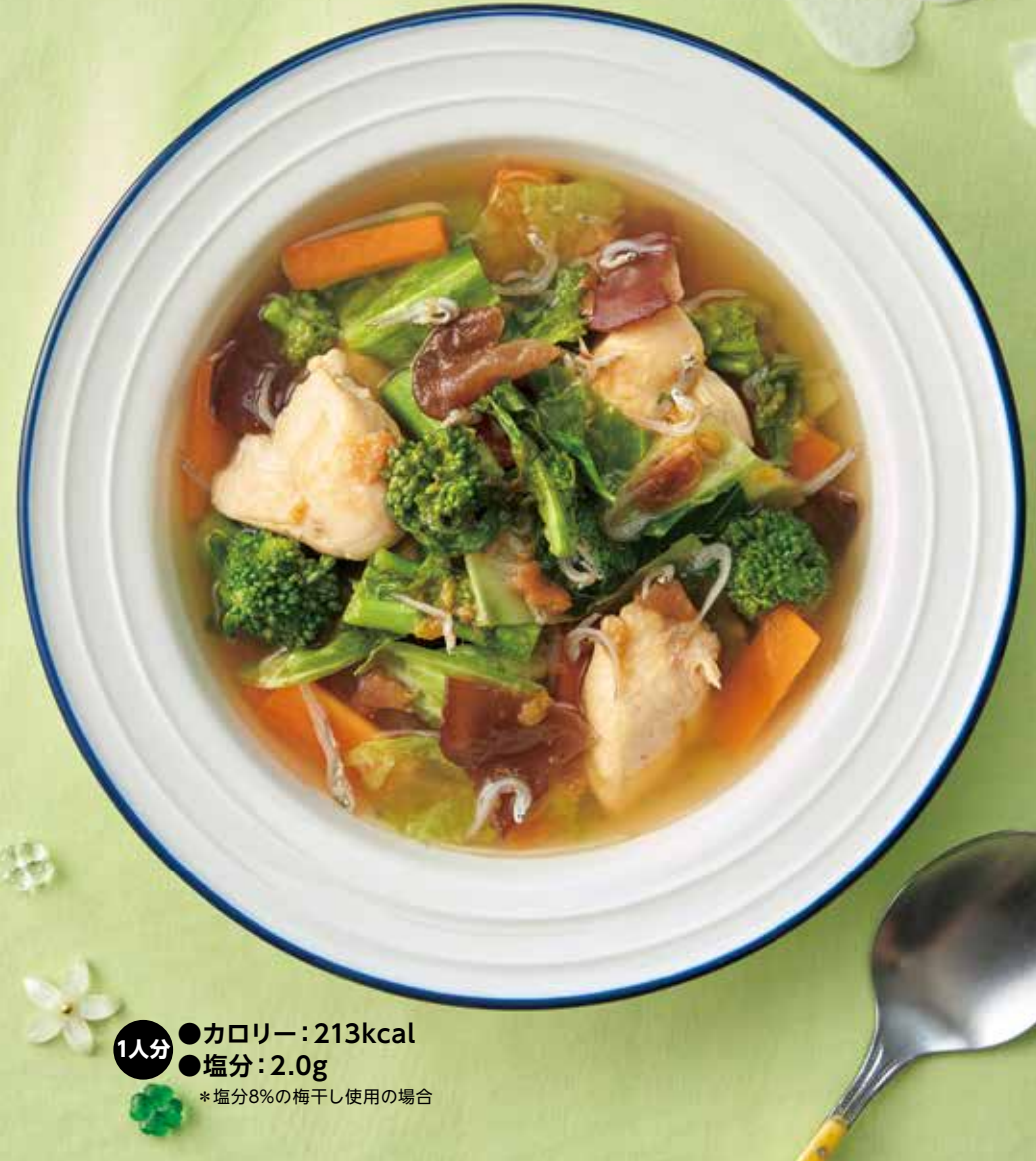


毎日たくさんの薬を飲むのは大変で…。



どちらの場合も、薬剤師が丁寧に話を聞いてくれて、症状やかかっている医療機関、処方されている薬を確認してくれました。そして、薬の飲み合わせに問題があるかもしれないことを教えてくれました。

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



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

- 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。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげ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。
- 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**。
- 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**。
*菜の花をスナップ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。

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 今別府絢子

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

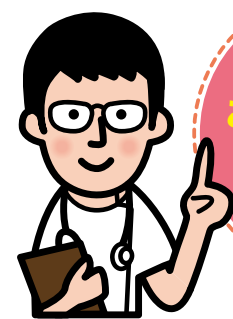
実践！
健康
セルフチェック

こころの健康を
今すぐチェック！

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか？	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか？	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか？	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと感じましたか？	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか？	0	1	2	3	4

※大野裕ほか「厚生労働省科学特別研究事業 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」よりK6日本語版



このチェックで
わかるのは？

チェック！

過去30日間で上記のことがどのくらいの頻度でありましたか？ 当てはまると思う数字に丸をつけてください。**合計で5点以上は要注意。**ストレスが高い状態にあります。

ストレス



予防のカギは

自分の状態を把握し行動を

仕事や日常生活のうえでストレスは避けて通れません。とはいえ、ストレスに適切な対処ができずに抱え込んでしまうと、いずれはメンタルに不調をきたしてしまいます。うつ病などに発展すれば回復は非常に難しくなります。そうなる前、日頃から自分のストレス状態に気を配り、ストレスがたまってきたと思ったら早めに対処することが大切です。3つのRを取り入れて上手にストレスを発散させてください。

- **ストレス発散のための「3つのR」**
 - Rest (レスト)** 休息、休養、睡眠をしっかりとる
 - Relax (リラクセス)** ストレッチや音楽などで心身の緊張をほぐす
 - Recreation (レクリエーション)** 運動や旅行などの趣味娯楽で気晴らしをする



職場環境や人間関係などでストレスを感じている場合は、その要因が解決できなければ、ストレスを発散させてもまた同じ問題に悩まされることになります。ストレスの原因はなにかを見極め、具体的な対処法を考えるようにしてください。その際、一人で悩むのではなく家族や友人、同僚など信頼の置ける人に相談しましょう。公的機関が無料の相談窓口を設けていますので、そちらを活用してもいいでしょう。相談することで自分自身の視野が広がり、これまで気づかなかった対処法が見つかるかもしれません。ストレスを受け流すことも大切ですが、正面から受け止めて行動することがストレス解消への近道となることもあります。

公的機関の相談窓口

支援情報ナビ(内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>
困りごとに対する具体的な支援策を探せます



まもろうよ こころ(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
不安や悩みを相談できる窓口を紹介します



古河赤十字病院

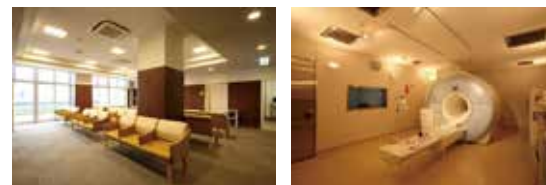
令和4年4月から
契約締結しております。

古河赤十字病院2階にある健診センターです。日本赤十字社の使命と責任を持ち、利用者の皆様のところに寄り添う健診センターを目指しています。より安心してご利用いただけるよう、乳房X線撮影や乳腺エコー検査は女性検査技師が対応しています。また、当健診センターでの健診結果を受けて古河赤十字病院外来を受診する場合には、検査結果を共有してスムーズに治療をつなげることができます。

健診の種類

- 日帰り人間ドック：39,600円(税込)
- 脳ドック Aコース：39,600円(税込)
- 脳ドック Bコース：49,280円(税込)

お問合せ先	
所在地	〒306-0014 茨城県古河市下山町1150
T E L	0280-23-7111 (代表)
予約専用	0280-23-7070
H P	http://www.koga.jre.or.jp/medical/p26



新規契約健診施設のお知らせ

下記の3施設と契約締結いたしました。

- 人間ドック等補助金をご利用いただけます。
- ※ 10,000 円以上（消費税含）の健診に限ります。
- ※ 1 会計年度 1 回に限ります。
- ※ 健診の内容・金額等は、ホームページをご覧ください。各健診施設までお問合せのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

群馬県済生会前橋病院

令和3年10月より
契約締結しております。

当院は、昭和53年からの長きにわたる経験と実績があります。皆様の健康を守るため充実した検査項目を取り揃えるとともに、豊富なオプションを用意しております。マンモグラフィー、子宮がん検査を基本項目にするなど、女性の皆様の項目も充実しております。また、人間ドックの結果、経過観察や治療が必要な方々については、健診後のフォローはもちろんのこと、当院の高度医療や専門医の紹介など、ご希望に応じた対応が可能です。

健診の種類

- 日帰りドック(男性)：37,714円(税込)
- 日帰りドック(女性)：41,905円(税込)
- 1泊コース：68,200円(税込)

お問合せ先	
所在地	〒371-0821 群馬県前橋市上新田町564-1
T E L	027-252-6011 (代表)
予約専用	027-252-1959
H P	http://www.maebashi.saiseikai.or.jp



国保
からの
お知らせ

契約施設のお知らせについて

以下の保養施設は契約を終了いたしました

県	施設名	契約終了日*	備考
茨城県	大洗パークホテル	令和4年3月31日	
埼玉県	ラフレさいたま	令和3年10月31日	
広島県	かんぼの宿 庄原	令和3年12月20日	営業終了
岐阜県	かんぼの宿 恵那	令和4年3月31日	
長野県	別所温泉 かわせみの宿	閉館のため、契約は終了しております	
長野県	あずま高原ホテル	閉館のため、契約は終了しております	

* 補助金については、契約終了日までの利用が補助の対象となります。

かんぼの宿について

★日本郵政株式会社は、かんぼの宿を令和4年4月に事業譲渡しましたが、上記、かんぼの宿、庄原、恵那以外は、事業譲渡先と契約を結び、今後も引き続きご利用いただけます。
また、かんぼの宿事業譲渡に伴い変更等がありましたら、随時ホームページでお知らせいたします。ご確認をお願いいたします。

IMS Me-Life クリニック 渋谷

令和4年4月オープンにより
4月から契約締結しております。

渋谷駅西口より徒歩5分、男女別フロア完備、病院グループなので、2次検査などのフォローアップ体制が充実しています。

健診の種類

- 日帰り人間ドック：41,800円(税込)
- 生活習慣病健診：30,800円(税込)
- 定期健康診断：11,000円(税込)
- ※ 上記金額は、池袋ロイヤルクリニックと同様になります。

お問合せ先	
所在地	〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10階
T E L	03-3770-3100 (代表・予約番号)
H P	https://imgroup.jp/shibuya/



新型コロナウイルス感染症に 対する検査キットのご案内

感染しない・
させない為に

令和4年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症検査の補助幹旋を行います。
不安な方は、ぜひご利用ください。

概 要	
【対 象 者】	組合加入者（組合に加入の家族及び後期高齢者を含む） ※実施期間中（申込時）組合に加入し検査を希望する者
【実施期間】	申 込 受 付 令和4年4月～令和5年3月末 検体返送締切 令和5年4月末
【検査費用】	実施期間中、 各検査につき1回、組合が半額負担 します
お一人様 各検査 1 回につき半額補助 ①唾液による PCR 検査（ロシュ社試薬） 9,000 円 ➡ 4,500 円 （税込・送料負担なし） ※期間中、2 回目以降のお申し込みは全額本人負担となります。 ※半額負担の対象は、組合が幹旋する今回の検査に限ります。	
【申込方法】	申込書は組合ホームページからダウンロードし、FAX でお申し込み ※ホームページから印刷できない方は、お電話ください
【請求方法】	お申し込み後、検査キットの中に請求書を同封いたします
【委託業者】	株式会社メデカルアシスト PCR 検査実施医療機関：敬愛クリニック

PCR 検査について

- 採取した唾液検体は郵便ポストに投函のうえ、速やかにご郵送ください。
- PCR 検査の結果報告書は検査日から2～3日程度で、検体返送時に記載いただく住所に郵送（親展）でお届けしますが、**検査の結果が陽性の場合には通知より前に事前にお電話がいきます。**

検査キットのお届け日数

- 検査キットは「ゆうパケット」便で、通常お申し込み後2～3日でお届け先に届きます。
- 申込書に複数人記名がある時は、申込代表者の住所に個別包装された検査キットが届きます。

請求について

- 検査費用は検査の実施に関わらず期日までにお支払いいただきますので、必ず検査を実施する人がお申し込みください。
- その他、申込書裏面の留意事項をご確認のうえお申し込みください。

郵送なので、場所や時間を選ばず、自分のタイミングで検査できます。
PCR 検査は医療機関が実施しているのものと同様の検査精度となります。

- ⚠ 今回幹旋する検査は人間ドック等補助金及び定期健康診断補助金は対象外といたします。
- ⚠ 組合未加入の方が検査を希望する時は、組合までご連絡ください。

国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和3年9月号にて募集いたしました「私のデジタル化川柳」ですが、多数ご応募いただき誠にありがとうございました。

事務局にて厳正なる審査を行い、以下三作品を優秀作品として掲載させていただきます。
※優秀作品に選ばれた方には、記念品の粗品をお贈りいたします。

可能なら 初期化したいな わが人生
(大宮支部 / ノスタルジア さん)

コロナ後も リモート会議で いいんじゃない？
(飯田支部 / M.N さん)

タブレットは 朝晩飲んでる 錠剤 5 錠
(鹿沼支部 / たかしじいじ さん)

☆第十一回国保川柳も募集いたします

第十一回 国保川柳作品募集！

第十一回目のお題は「私の年金問題川柳」です。令和4年4月1日より年金法が改正されます。現役世代からシニアの方まで生活や働き方に大きく影響するといわれていますが、吉と出そうな方から凶と出そうな方まで、ユーモアのある川柳をお待ちしております！

- ※五・七・五 の俳句に限ります（字余り可）
- ※優秀作品に選ばれた方には、次回の国保だより（令和4年9月号）及びホームページへの作品掲載と、記念品をお贈りいたします。
- 別紙「チャレンジ数字パズル・国保川柳応募用紙」をFAXいただくか、郵送にてどしどしご応募ください！

(例文) 定年も 繰り下げたいな 15 年
平屋住まい 年金だけは 3 階建
(事務局 / 高田)



毎年受けましょう！



がん検診、「忙しいから」「面倒だから」と放置してませんか？

前立腺がん検診、 子宮頸がん検診

ご都合のいい時に採取して返送するだけ！
検診機関に出向かずに、自宅でできる検査です。

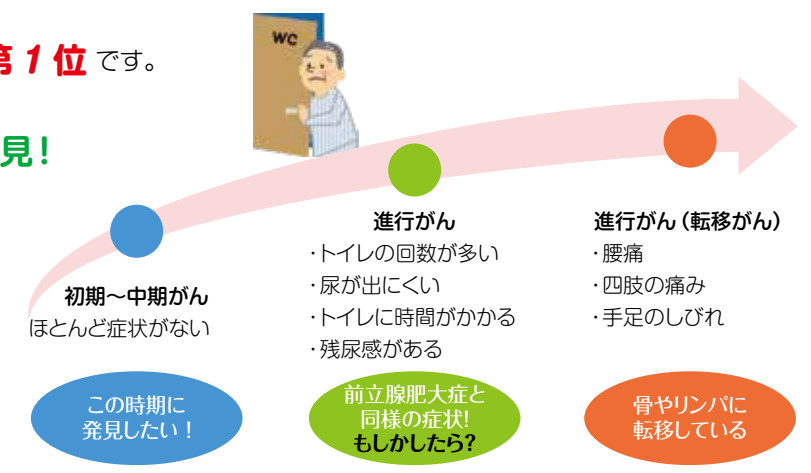
前立腺がん検診 急増しています！ 何もない時から定期的な検診を！

●男性のがん罹患数第1位！

前立腺がん罹患数は男性のがん罹患数 **第1位** です。
(最新がん統計より)

●自覚症状がない時に早期発見！

前立腺がんはサイレントキラー！と言われ、初期には症状がほとんど出ません。
自覚症状のない初期に発見し、適切な治療をすることが大切です。
がんの症状が出てから診断がついた場合、20～30%の方が進行がん・転移がんの状態です。



子宮頸がん検診 初期には自覚症状はほとんどありません。検診を受けましょう！

2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。
(実施要領の検診項目もお読みください。)

細胞診

子宮腔・頸部の細胞を顕微鏡で調べます。がん細胞や異型細胞(前がん状態)の段階を見つけます。

HPV検査

子宮頸がんを引き起こす14種類のハイリスク型HPV感染の有無を調べる検査です。

細胞診とHPV検査のセット検査では

- ①一度の採取で二つの検査を同時に受けられます。
- ②**がんになる前(前がん病変)の段階を高精度に見つけることができます。**
- ③前がん病変で見つけることができれば、**子宮を残して治す**ことができます。
- ④将来がんになる**“リスク”**もわかります。

子宮頸がんは発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。
(HPV自体は非常にありふれたウイルスです。)

正常な細胞 → HPV感染 → 異形成(前がん状態) → がん細胞

ウイルスが排除されれば細胞は自然と正常に戻ります。

細胞診で発見できます

HPV検査でハイリスクHPV感染の有無がわかります。

HPV感染者のリスクは非感染者の**400倍以上！**

日本で子宮頸がんて亡くなる人は、年間約2900人、1日あたり7.9人。年齢とともに死亡率は上昇します。
(人口動態統計2019年)

子宮頸がん 死亡率・罹患率

● 罹患率2017年 ● 死亡率2019年

今すぐ受けましょう！

令和4年度 前立腺がん検診 子宮頸がん検診を実施します

簡単な
検体郵送による
自己検診

組合では、組合員及び加入の家族を対象に下記要領により郵送によるがん検診を実施いたします。定期的に検査を受けることが早期発見・早期治療の決め手となります。

郵送によるがん検診は、自宅で簡単に受診できますので、ご自身の健康状態を把握するためにもぜひこの機会をご利用ください。

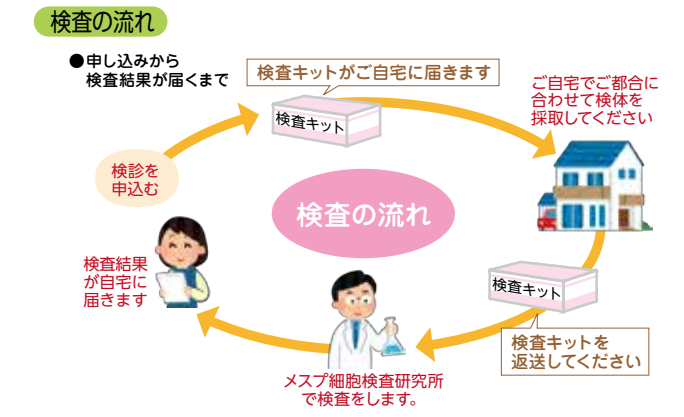
実施要領

- 対象者** 組合員及びその家族 *家族の方は組合の被保険者に限ります。
- 検診費用** 無料(全額組合負担)
- 検診項目** (1) 前立腺がん検診(男性):血液検査*専用の器具を使い、指先から採血します。
(2) 子宮頸がん検診(女性):専用の器具を使い、子宮頸部の細胞を自己採取します。
*2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。
下記項目①～③いずれか1つ選択してください。

検査項目	ポイント
① HPV・細胞診セット	30歳以上の方に推奨※
② 細胞診	30歳未満の方に推奨(毎年)
③ HPV単体	子宮頸がんの原因であるハイリスク型HPV感染の有無(がん発症のリスク)を知りたい方に推奨※

※ ①HPV・細胞診セット及び③HPV単体検査について
・両検査とも陰性の場合: 次回の検査は3年後を推奨。
・昨年陽性判定の方: ウイルスが消失するまでの6～12ヵ月ごとにHPV検査により確認することをお勧めします。
・昨年陰性でも自覚症状等気になることがある方はご受診ください。

- 申込方法** ◆FAXでお申し込みの方: 別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、下記検査機関にお申し込みください。
◆郵送でお申し込みの方: 別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。
- 申込締切日** 令和4年5月末日(消印有効)
- 検体返送締切日** 令和4年6月末日(消印有効) *必ず期日までに検体をご返送ください。
注意 検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。
- 検査結果通知** 検査結果は約3週間で個人宛に通知されます。
※異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問合せください。



検査機関 メスブ細胞検査研究所

お気軽にお問合せください

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

T E L : 075-231-2230 (平日9:00～17:00)
F A X : 075-211-7400
メール: mail@msp-kyoto.co.jp
ホームページ: <http://www.msp-kyoto.co.jp>

*受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとりまなう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。