

ヘルシーライフ

CONTENTS

- 睡眠で十分休養がとれていますか？
- 特定被保険者の介護保険料の納付について（決定）
- こんな場合は
健保と会社それぞれに届け出が必要です！
- 2023年度予算のお知らせ



<https://sekisui-kenpo.or.jp/>



上記のQRコードより、過去号も閲覧することができます。ご家族でご覧ください。

睡眠で十分休養がとれていますか？

春は新年度や新生活のスタート時期。仕事や家事、育児、介護、勉強などで毎日忙しい中、みなさんよく眠れていますか？心身の疲労回復に必要な睡眠時間は個人差がありますが、睡眠不足が続くと心や体のバランスが崩れ、不調をきたすことに繋がります。



ここでは、世界各国や日本、セキスイ健保における「睡眠」に関するデータや、よりよい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

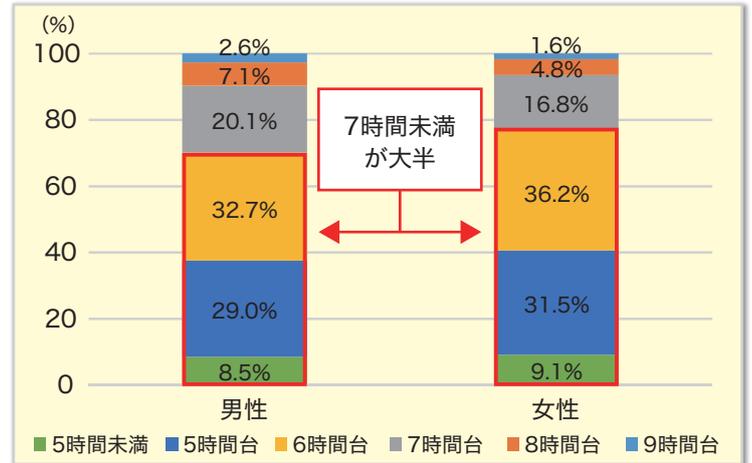
〈日本と他国との平均睡眠時間の比較〉

OECD33か国平均	8時間25分
日本	7時間22分

OECD 2018年度データより



〈1日の平均睡眠時間の割合(20歳以上・男女別)〉

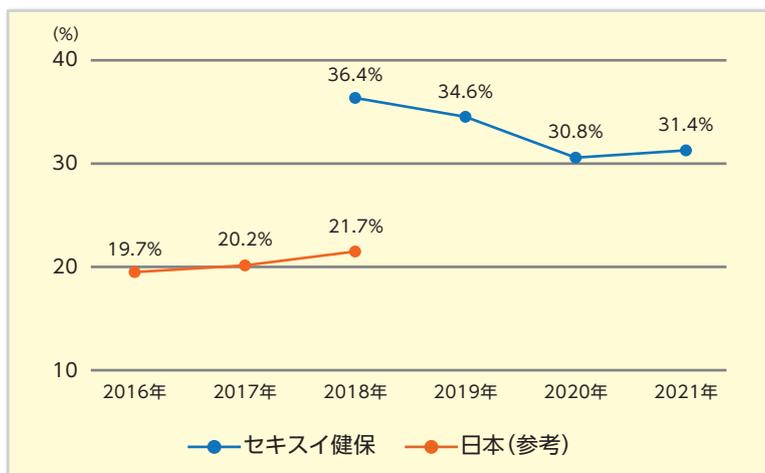


2019年度 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

上記左側の表にある通り、経済協力開発機構(OECD)加盟国の平均値と比較して日本の睡眠時間は1時間以上短く、これは加盟国の中でも最低の数値です。

また、厚労省の調査では、日本人は男性・女性に関わらず、睡眠時間が7時間未満の方が大半を占めており、これは、ほとんどの世代で共通の傾向となっています。

〈睡眠による休養を十分とれていない人の割合〉



【参照データ】

【セキスイ健保】

現役従業員のうち“特定健診問診票”の設問「睡眠で休養が十分とれていますか」に「いいえ」と回答した人の割合

【日本】

2018年度 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

続いて、上記の表ですが、集計年度が異なることを踏まえても、セキスイ健保に所属する従業員には「睡眠で休養を十分とれていない」と感じている人の割合が多く、世界的に見て睡眠時間が短い日本人の中でも、睡眠に関して問題を抱えている、あるいは睡眠の質が低い方が多いことが推測されます。

そこで、次のページでは、睡眠の質を高めるためのポイントを記載しますので、ご自身の睡眠に問題を抱えていると感じている方もそうでない方も、是非ご覧ください。



睡眠快適生活のポイント



朝日を浴びて 体内時計を調整

起床や睡眠のリズムを生み出す体内時計の働きは、朝日を浴びることで調整されます。なるべく同じ時間に起床し、朝日を浴びれば1日の生活リズムが整います。休日の寝だめは平日の起床時間の+2時間以内に行いましょう。



朝食はしっかり

朝食をしっかり摂ることで、脳が目覚め、体温が上昇し、1日の活動態勢が整います。脳とからだは日中に活発に活動することで、夜に深い睡眠の準備ができるのです。



寝酒はNG

飲酒すると脳の眠りが浅くなってしまい、質のよい眠りが得られません。安眠・快眠には逆効果。習慣になり量が増えると、アルコール依存症になる心配もあります。

睡眠時間は 人それぞれ

自分にあった睡眠時間は、人それぞれ。無理に長時間眠ろうとすると、睡眠の質を低下させることになります。30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分転換を。

適度な運動を

適度なからだの疲労は寝つきをよくしてくれますので、日中はなるべくからだを動かす機会をつくりましょう。寝る前のストレッチも効果的です。

寝る前は 刺激物を避ける

刺激物は寝つきを妨げ、睡眠の質・量に影響します。

- ・夕方以降のカフェイン摂取
- ・就寝1時間前の喫煙
- ・就寝前のスマートフォンやパソコンの画面等

夜勤明けに自宅で睡眠をとる場合は、帰宅時にサングラスや帽子を身に付けて光を浴びない工夫を。

睡眠中の症状に 要注意

睡眠中の心身の変化には病気が隠れている可能性があります。

- ・激しいいびき
- ・手足のびくつき・むずむず感
- ・睡眠時間が確保されていても日中に居眠り

これらの気になる症状は放置せず医師に相談を。



寝つけない、熟睡感がないなどの睡眠問題が1か月以上続き、日中に体のだるさや強い眠気、集中力低下などの不調が出現する場合は、お医者さんに相談しましょう。

参考文献:健康づくりのための睡眠指針2014に基づいた保健指導ハンドブック

健康電話相談のご紹介

新型コロナウイルスの感染拡大以降、けがや病気に関して、家庭から専門的な相談を行えることのメリットは高まっています。セキスイ健保でも、電話相談サービスも取り扱っておりますので、急なけがや病気の時だけでなく、「眠れない、寝つきが悪い」等、睡眠に関してお悩みを抱えた際にもぜひご活用ください。

●ココロとからだの健康相談

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可

0120-486-006

ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時、日・祝はお休み

Web上でのお悩み相談が可能な健康相談アプリ
“みんなの家庭の医学”もご活用ください

アプリDLサイトURL: <https://service.kateinoigaku.jp/>



みんなの
家庭の医学



iPhoneはこちらから



Androidはこちらから

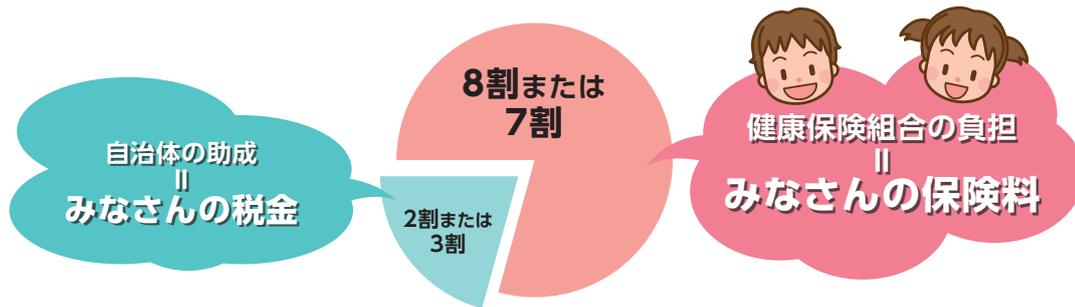
ご存知ですか？

子どもの医療費はタダではありません【とりあえず病院へ】ではなく見極めて受診を！

近年、自治体の子育て支援事業が充実し、医療費の自己負担分を自治体で助成(負担)されて、自己負担が実質無料という方が多くなっています(医療費助成制度)。

「子どもは医療費が無料」と誤解されがちですが、無料なのは、医療費の自己負担分で、残りの8割(または7割)は、健保組合が負担しています。

◆◆◆ 医療費のしくみ ◆◆◆ 子どもの医療費の増加は、健康保険料増加の要因のひとつになっています。



※各医療費助成制度の受給要件、対象年齢、助成範囲(全額または一部)は各自治体、各制度により異なります。

医療費助成制度は子ども以外の大人(障がい者、ひとり親家庭等)を対象とするものや国または都道府県の医療費助成制度もあります。

「タダだから」と気軽に受診していると、医療費が増えてしまいます。

「とりあえず病院へ」ではなく、まずは「こども医療電話相談」・「小児科オンライン」を活用するなどして、受診すべきか対処方法などを見極めましょう。

被保険者の皆さまの健康保険料は、被保険者皆さまの財産です。健康保険の適正な受診にご理解ご協力を
よろしく願いいたします。

こども医療電話相談 ☎ #8000

子どもの急病…

夜間や休日に子どもの具合が悪くなり、すぐに病院に行くべきか迷ったらこども医療電話相談(小児救急電話相談)「#8000」を利用してみましょう。

「#8000」に電話すると、自動的に居住地の都道府県に転送され、小児科医や看護師から適切な処置や受診する病院等のアドバイスを受けることができます。

子どもに関する相談が対象です。

携帯電話も使えます。

相談実施時間は自治体により異なりますが、おおむね19時～翌朝8時です。

各都道府県の実施時間等は厚生労働省のホームページをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

迷ったら、
まずは電話してみて。

スマホで小児科医に無料相談

平日18時～22時に小児科医にLINEや電話でご相談いただけます。
メッセージチャット、音声通話、動画通話に対応しています。

対象年齢：0～12歳

まずは小児科オンラインのサイトで会員登録を！

※会員登録時には必ず利用規約をご一読ください

※会員登録時には、記号番号の入力が必要となります

<https://syounika.jp/lp/kenpo/sekisui>

会員登録に必要な合言葉

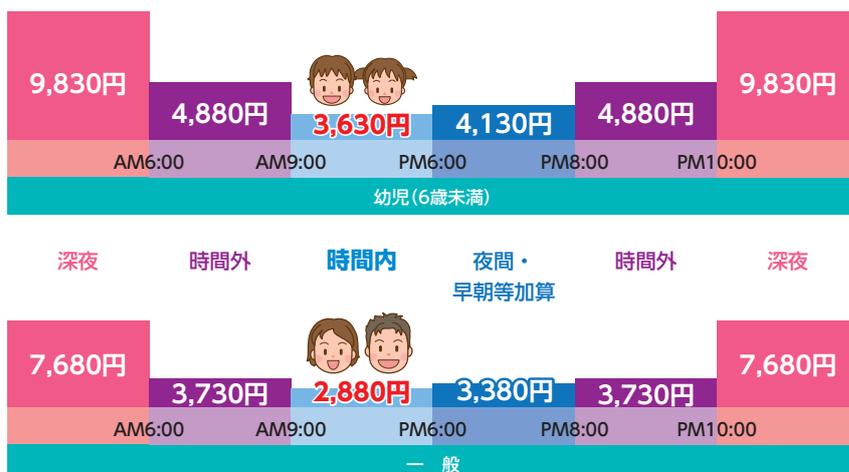
ばぶばぶせきすい



医療費はいつも一緒ではありません。

特に乳幼児は加算料金が高いね。
大人も子どももなるべく
診療時間内にかかるのが賢いね。

かしこい病院のかかり方 ■ 診療所の医科初診料



診療時間外の受診は大人も子どもも

高額になります

緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。
調剤薬局でも時間外加算があります。

※診療時間AM9:00~PM8:00の場合
※夜間・早朝加算はおおむねAM6:00~AM8:00、PM6:00~PM10:00の診療時間内

! このお知らせは、医療費のしくみを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。

傷病手当金の主旨と支給要件について

傷病手当金とは

業務外の病気やケガの療養のために働くことができなくなり給料がもらえなくなったり、減給されたりした場合に生活の安定を図る制度です。

被保険者の労働力の早期回復のため、療養や治療に専念いただけるよう収入を補い、生活の安定を図る目的で設けられているものです。

この主旨により支給を受けるための要件(*)のひとつに

『**病気・ケガのため療養中であるとき=単に休んでいるだけではなく
医師による療養の指導に従って療養中であること**』があります。

医師による療養の指導に従って療養とは、例えば、通院は2週間毎にと指示があればその通りに受診する、処方薬があれば医師の指示通りに服用する、などです。



重要 医師の指導の通りに療養や治療が行われないと、回復や復職の時期が遅れてしまう可能性があります。復職に向けて医師の指示に従って療養や治療に専念することが重要な支給要件となっていることをご理解いただいたうえでの請求をお願いします。

*その他の支給要件、支給期間、支給額等は当組合ホームページ<https://sekisui-kenpo.or.jp/> ▶『病気やケガで働けないとき』をご参照ください。

接骨院・整骨院(柔道整復師)で令和4年10月から、明細書の無償交付が義務化されました

令和4年10月から、条件に該当する接骨院・整骨院には、患者から一部負担金を受けるときは、施術の明細書を無償で交付することが義務付けられました。

原則として明細書は領収証とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って施術内容を確認しましょう。

明細書・領収証は大切に保管し、当組合からの受診照会(随時)の回答や医療費通知と見比べて金額や日数等に間違いがないか確認をしてください。

※領収証の無償交付は全ての接骨院・整骨院で既に義務付けされています。



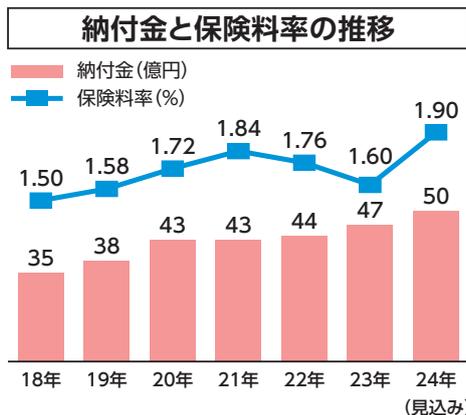
特定被保険者の介護保険料の納付について（決定）

2月20日に開催されました組合会で、2023年度より、今まで免除していました特定被保険者から新たに介護保険料を納めていただくことが決定しました。

介護保険制度について

「介護保険制度」とは、介護にかかる費用を本人が負担する分以外に国全体で補うことで、介護を必要とする方へ適切なサービスを受けられるようにサポートする制度です。基本的な仕組みとして介護サービスを受給できる40歳以上の方に介護保険料を負担いただきます。

当組合では、介護保険制度の開始時（2000年）は、少人数であり料率への影響がごく軽微であることから、**特定被保険者からの介護保険料の納付を免除していました**。しかしその間も、7ページで説明しますが、**免除されていた保険料は今まで健保の被保険者が負担していました**。また、国に納める介護納付金が右のグラフのように年々大きく増えています。そこで、公平に保険料をご負担いただくことをお願いすることとしました。



介護保険の被保険者(介護保険料を納付いただく方)

〈 従 来 〉 第1号被保険者 ・ 第2号被保険者
 〈2023年4月納付分〜〉 第1号被保険者 ・ 第2号被保険者 ・ **特定被保険者**

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方 	40歳以上65歳未満の健保などの医療保険の加入者。 健保組合の被扶養者も介護保険では被保険者となります。
受給条件	原因を問わず要介護・要支援の認定者	加齢に伴う疾病による要介護・要支援の認定者

特定被保険者とは

ご自身は

- ① 65歳以上の健保被保険者
- ② 40歳未満の健保被保険者
- ③ 海外駐在などで適用除外になる健保被保険者

で

国内に40歳以上65歳未満の被扶養者がいる

〈現状〉従来は表I 部分の方が、介護サービスは受けられますが、保険料が未納付となっていました。

●表I 〈介護サービスと介護保険料納付について〉

	区分	第1号被保険者	第2号被保険者	特定被保険者 P6下部の①	特定被保険者 P6下部の②③
介護サービス受給の可否 (○×)	本人	65歳～	40歳～64歳	65歳～	40歳未満、 海外駐在など
	家族	65歳～	40歳～64歳	40歳～64歳	40歳～64歳
介護保険料	本人	年金から天引き	健保に納付 (家族分含む)	年金から 天引き	/
	家族	年金から天引き		未納付	

当健保が納める介護納付金には特定被保険者の方のご家族(被扶養者)の分も含まれています。下記のように、従来免除されていた特定被保険者の保険料は健保の被保険者が負担していました。

セキスイ健保が国へ納める介護納付金の計算式

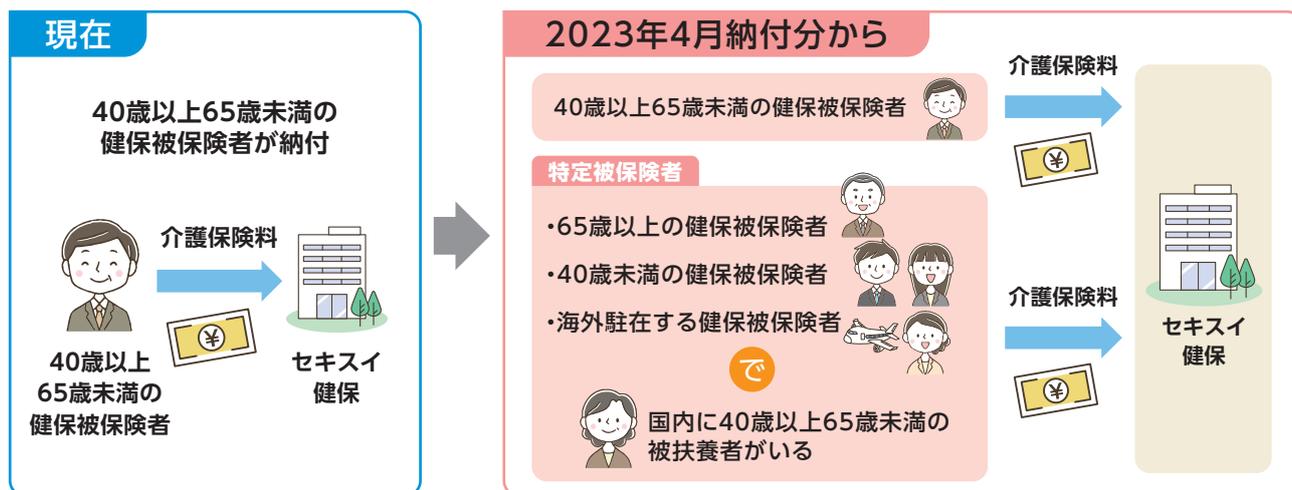
$$\text{第2号被保険者1人当単価(国が決定)} \times \underbrace{\text{セキスイ健保の第2号被保険者数(全ての40歳～64歳の方の人数)}}_{\text{上記表Iの緑枠部分()の人数}}$$

セキスイ健保の介護保険料の決め方 ※保険料率は、毎年介護納付金を賄えるだけの料率を計算して決定しています

$$\text{健保被保険者1人が納付する保険料} = \frac{\text{介護納付金総額}}{\text{第2号被保険者の内の健保被保険者数}}$$

〈今後〉公平な保険料負担をお願いするために、2023年4月納付分より、表Iの未納付分を の特定被保険者の方にご負担いただきます。

具体的にどう変わるの？



ご注意 65歳以上の健保被保険者の方は、ご本人分は引き続きお住まいの市区町村に納付していただけます。

介護保険料の計算

2023年のセキスイ健保の介護保険料率1.60%の場合

例えば、左ページの特定被保険者①で特例退職被保険者の方の毎月の保険料

$$\text{標準報酬月額が280,000円} \rightarrow 280,000\text{円} \times 1.60\% = \mathbf{4,480\text{円}}$$

知っていますか？

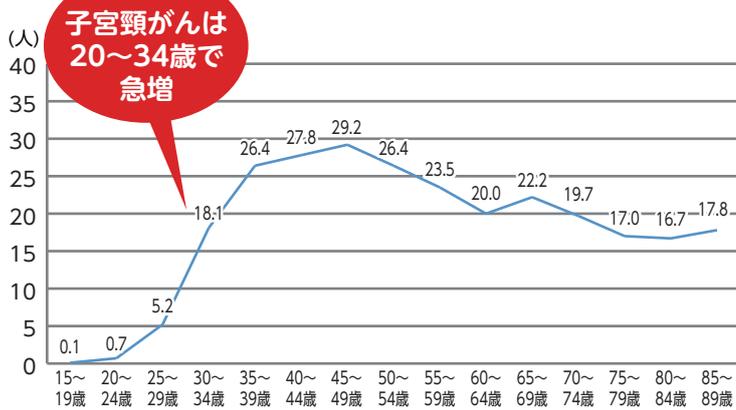
子宮頸がんのこと



子宮頸がんとは？

子宮頸がんは子宮の入口(子宮頸部)に発生するがんで、初期はほとんど自覚症状がありません。そのため症状を感じた時には、既にかんが進行していることも少なくありません。しかし、検査で早期に発見することで子宮を摘出することなく、軽い治療で妊娠・出産できる状態の子宮を残すことができます。

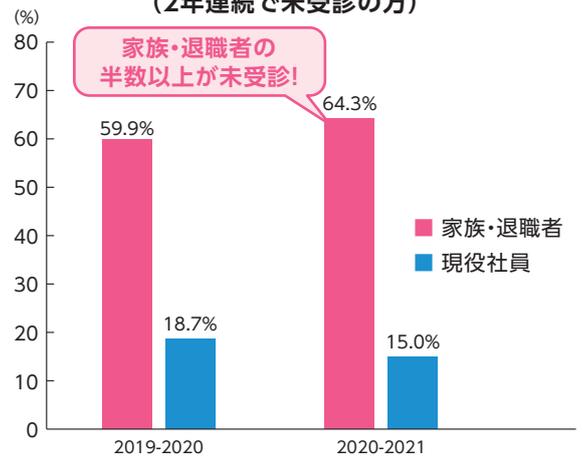
10万人あたりの年齢別子宮頸がん罹患率
(2018年)



子宮頸がんは
20~34歳で
急増

出典：がんの統計 2022 (公益財団法人がん研究振興財団)

セキスイ健保 子宮頸がん検診の「未受診率」
(2年連続で未受診の方)



家族・退職者の
半数以上が未受診!

早期発見、早期治療が大切です。

子宮頸がんでは、ステージが進むほどに、生存率は劇的に低くなります。
家族・退職者で検診未受診の方は、是非この機会に受診をご検討下さい。

ステージ	生存率	進行状況
I期	95.8	がんが子宮にのみ認められ、子宮以外に病変を認めない
II期	79.2	がんが膣または子宮傍組織(子宮周辺組織)に広がるが、進展が高度ではない
III期	64.3	がんが膣または子宮傍組織(子宮周辺組織)に広がり、進展が高度である
IV期	25.2	がんが直腸、膀胱に進展するか、遠隔転移を生じている

参考：全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2007-2009年診断症例)

簡単な検診です。

基本健診とセットで、2~3時間でお気軽に受診できます。



し きゅう けい ぶ 子宮頸部細胞診

子宮の入り口を軽くこすって細胞を取る簡単な検診です。
痛みを感じることは少ないです。

2年に一度は
受診しましょう

※子宮頸がん検診の対象となる方は是非ご受診ください。

被保険者：20歳以上の方は、定期健診と併せて受診可能

被扶養者：健保の加入者のうち、対象年齢となる方に案内(冊子orメール)送付



こんなに良いことばかり!!

だから“毎年”健診を受けなきゃね

～定期的に健診を受診することで、病気の早期発見が可能です～



実は…
毎年受診している方が
家計(医療費負担)に
やさしい!!

身体の全体を
チェックできるので
安心♪



例えば乳がんが
進行後に見つかった場合に
必要な医療費は**数百万円**。
それを事前に**数千円**の健診で
見つけることが可能です。

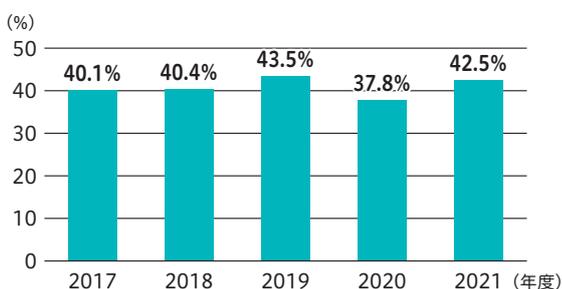
(健保制度を使わず、健診を受診されると
数万円必要になることもあります。)

ご自身が
健康かどうかを確認

するのも
健診の目的の1つです。
また定期的に健診を受診して
結果表の数値を比較し、
身体の変化を読み取ることも
重要です。



【参考】2017～2021年度 女性配偶者健診の受診率推移



女性配偶者の方を対象にした健診の受診率は、新型コロナウイルスの流行があった2020年度を除いた年度でも50%を下回っており、99%を超えている現役従業員の受診率と比較すると非常に低い状態です。身体の不調は突然あらわれることも多いため、定期的に健康診断をご受診ください。

保健事業に関するアンケート ご協力のおねがい

今般、セキスイ健保の事業運営に関して、被保険者・被扶養者の皆さんを対象にアンケートを実施いたします。出来るだけ多くの方の声を反映し、よりよい事業実施や制度改善に繋げていきたいと考えておりますので、是非ともご協力をお願いいたします。



【対象者】

1. 当健保に加入している被保険者・被扶養者の皆さん

【実施日】

2023年3月1日～4月20日

【回答方法】

下記の URL へアクセスし、WEB 上で回答



回答用 URL :

<https://forms.gle/xGZhZm4ub1EV5aPa8>



【お問い合わせ先】

セキスイ健康保険組合 保健事業グループ 今井・宮崎

TEL : 06-6226-1464

E-mail : health-up@sekisui.com

2023年度 予算のお知らせ

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

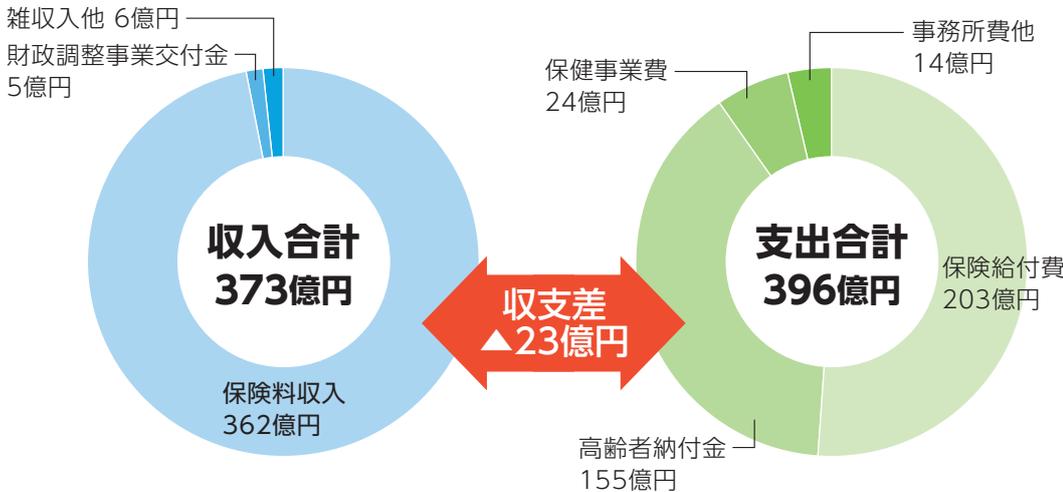
2月20日に開催された第173回組合会で、2023年度予算が承認されましたのでお知らせします。

〈予算概要〉

健康保険

【予算基礎数値】

- ◆被保険者数……59,890人
- ◆被扶養者数……54,840人
- ◆被保険者平均年齢…44.7歳
- ◆保険料率……9.0%
- ◆退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- // (任継)…退職時の標準報酬月額[上限440,000円]



保険給付費とは…

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。

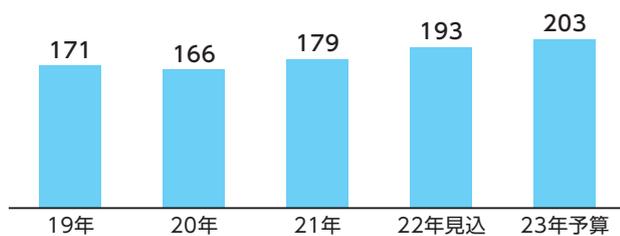
高齡者納付金とは…

高齡者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。

支出は年々増えています

◆保険給付費の推移

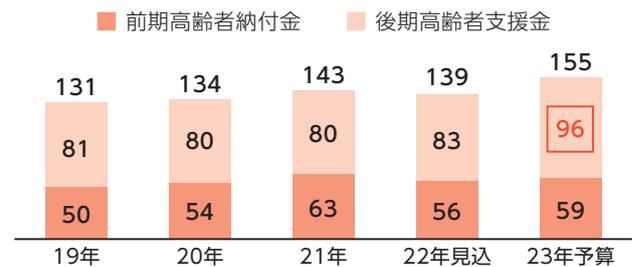
(単位：億円)



20年度はコロナの影響で減少しましたが、21年度以降は年数%の割合で増えています。

◆高齡者納付金の推移

(単位：億円)



23年度以降は、特に後期高齡者支援金の方が大きく増えていく見込みです。

介護保険

【2023年度は介護保険料率が下がります】

	2022年	2023年
収入合計	47億円	47億円
支出合計	47億円	47億円
保険料率	1.76%	1.60%(会社0.8%・本人0.8%)
介護納付金	44億円	47億円(+2.5億円の増加)

こんな場合は健保と会社 それぞれに届け出が必要です!

必要な手続きを
忘れると
医療費や給付金を
返納していただくこと
になります!

ご家族が就職したとき

※4月1日入社の方の削除日は4月1日になります



ご家族がパート・アルバイト先の健康保険に加入したとき



ご家族のパート・アルバイト・年金等の総収入が下記の基準額を超えたとき

※65歳で年金が増えた方ご注意ください!

被扶養者の収入の基準額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額(給与・年金など)	日額(雇用保険の給付など)
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

ご注意

扶養から外れる事由が発生した後、セキスイ健保の保険証で受診していた場合は、**事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。**

引っ越しをしたとき



単身赴任や遠隔地へ通学するなど別居したとき 住民票をうつしていなくても届け出は必要です



◆各種書類の入手方法

「勤務先の健保事務担当者」または
「セキスイ健保HPからダウンロード」

手続きNavi



クリック!

◆提出先

【現役従業員の方】

勤務先の健保事務担当部署

【退職者の方】

セキスイ健保適用グループ

【被扶養者資格確認調査(検認)の方法が変更になりました!】

令和4年度より加入者の方のご負担を軽減するため、マイナンバーを利用した情報連携により、事前に健保にて被扶養者の方の収入金額を確認し対象者を限定して行うようにしました。

- 調査対象者は、「情報連携で収入情報が確認できない方」、「自営業等で確定申告をされている方」、「単身赴任・遠隔地に通学以外の理由で別居されている方」となります。