

けんぽだより

2021
No. 157
春

2021年度 予算のお知らせ…3
コロナ禍でも健診は重要…4
オンライン禁煙外来はじまりました…10
被扶養者削除の手続きをお忘れなく…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



日立物流健康保険組合

We Love Sports

「水谷なら何かしてくれる」と感じてもらいたい

子どもでも大人に勝てる面白さ



卓球選手
水谷 隼さん
(木下グループ)

自分の限界に挑むほどの努力

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったため、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでしたが、オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一歩のところで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということを改めて認識することがで

きたことは大きな収穫でした。ですが、残念ながら4年後のロンドンオリンピックでもメダルを獲得することができませんでした。当時は、全日本選手権の6連覇を阻まれるなど一番辛い時期で、周囲からはさまざまな批判や世代交代といった声も聞かれましたが、私自身は「自分はまだまだやれる、こんなもんじゃない」と思っていました。

Profile
みずたに・じゅん

1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。



写真提供：卓球レポート/バタフライ

プライベートコーチを契約し、ロシアリーグへ単身で挑むなど環境を大きく変えました。自分のポテンシャルの限界まで努力したと言える時間で、大変ではありましたが、決して嫌ではありませんでした。一人でロシアで戦う自分をカッコいいなと思っていましたから(笑)。そういうポジティブさがなく、きつとあそこまで努力できなかったと思います。あの努力があったからこそ、リオオリンピックでメダルを獲得することができた今では確信しています。

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気をつけていますが、最近ではストレッチに力を入れるようになりました。筋肉を硬くしない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけすぎると怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分、身体のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらえようかなと思います。

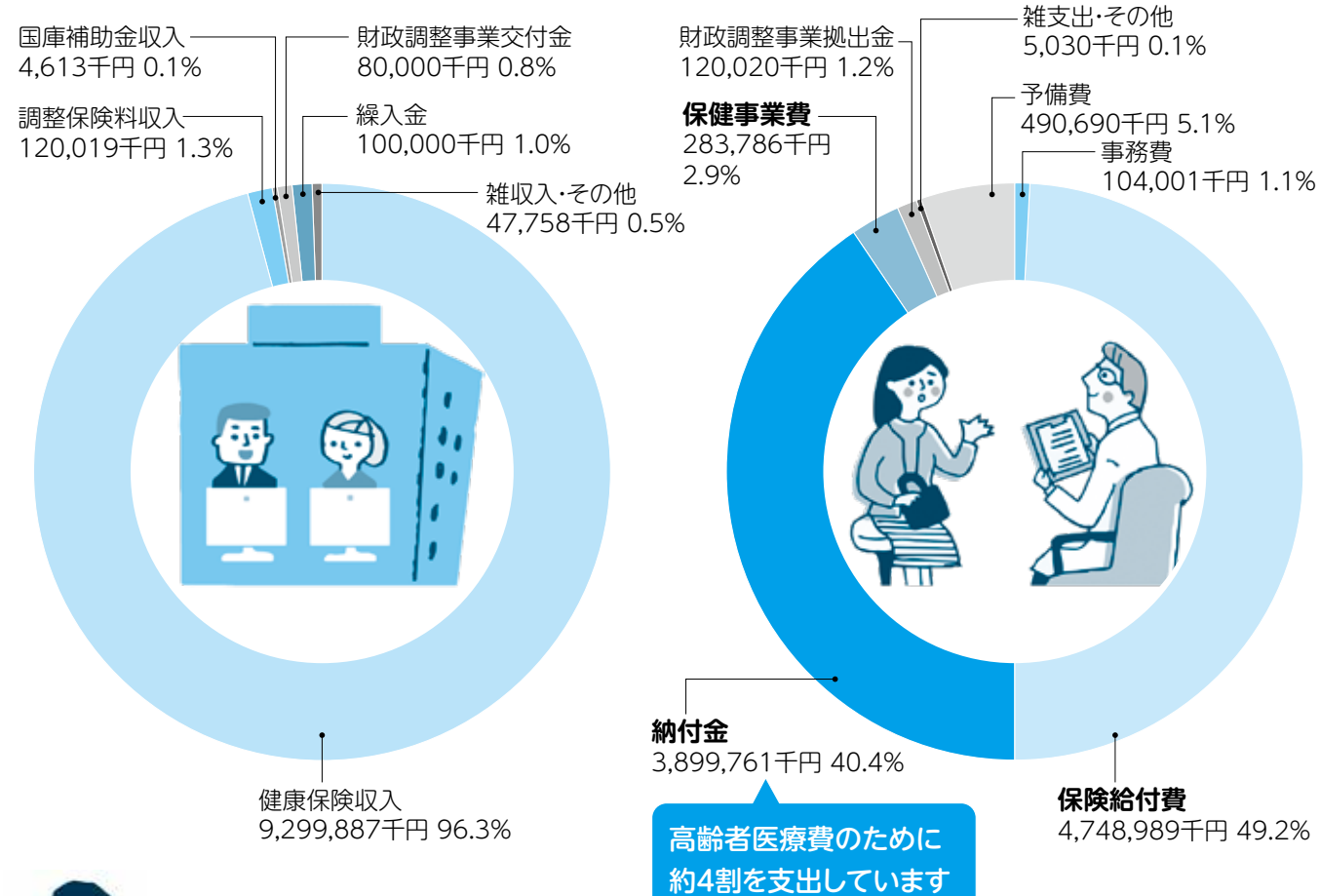
(2021年1月16日に取材しました)

2021年度予算のお知らせ

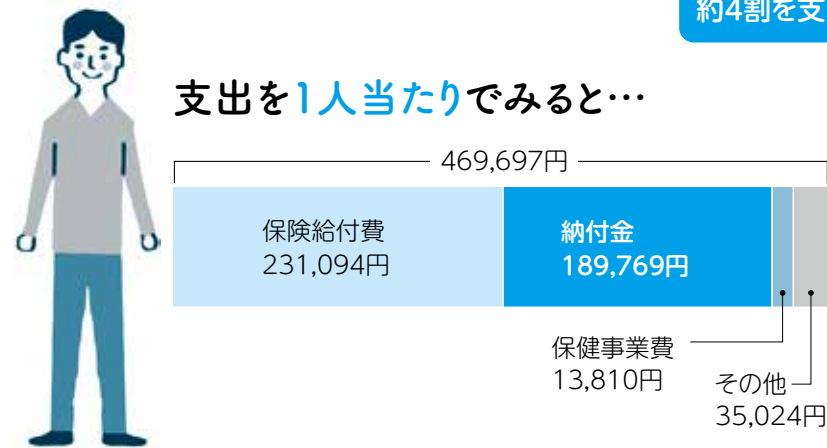
一般勘定

収入

支出



支出を1人当たりでみると…

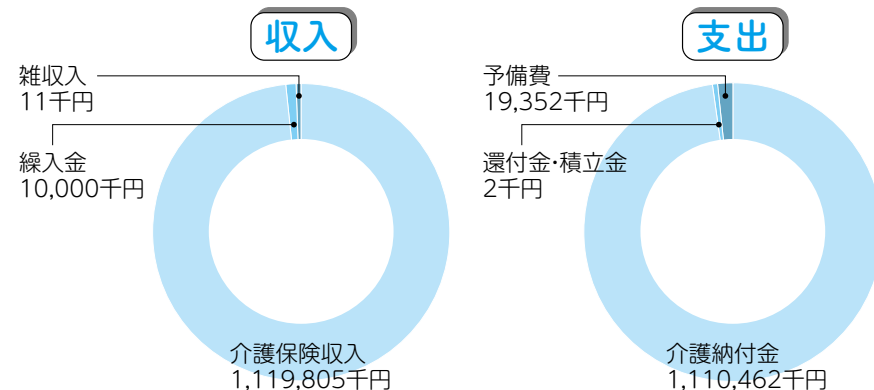


予算の基礎数値(一般勘定)

●被保険者数	20,550人
●平均標準報酬月額	310,300円
●総標準賞与額	16,150,761千円
●保険料率	102.00/1000
●平均年齢	45.17歳
●扶養率	0.62人
●前期高齢者加入率	2.58%

介護勘定

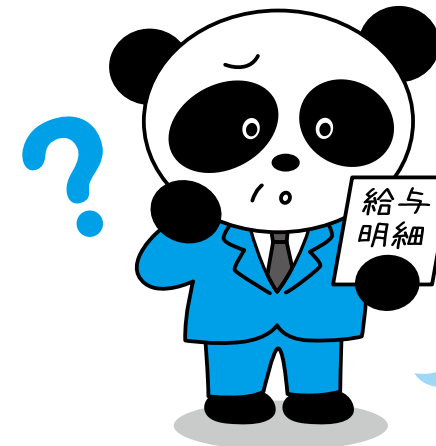
健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は11.3億円となりました。



カンタン解説 健康保険

なぜ

毎月保険料を納めるの？



介護…？

一般…？

健康保険料…？

健康保険組合は、被保険者と事業主が納める保険料で、被保険者と扶養家族（被扶養者）に医療費などを給付したり、健康づくりのための事業を実施しています。

健康保険料はすべての人が納めるのですか？



日本は国民皆保険といって、すべての国民が医療保険制度に加入します。大きく分けると、会社で働く人やその家族は健康保険、自営業者や無職の人は国民健康保険に加入します。医療保険制度では、加入者からの保険料をもとに、医療費の給付などの事業を行います。

みなさんは当健康保険組合の被保険者、扶養家族は被扶養者となります。健康保険組合の被保険者と会社の事業主は共同で、給与や賞与に応じて保険料を納めていただきます。被扶養者

は保険料を負担する必要はありません。

一方、国民健康保険の保険料は全額自己負担となり、世帯に家族がいる場合は人数分の保険料を負担する必要があります。したがって、同じ収入額での保険料を比べると、健康保険組合は国民健康保険より少なく、半額ほどになる場合もあります。

*産前産後休業、育児休業中は保険料が免除されます。



保険料の金額はどのように決まるのですか？

保険料の額は、毎年4～6月の収入の平均をもとに決まり、9月から翌年8月までの1年間適用されます。その他、月収が大幅に変わったときなどは変更されます。

毎月の保険料の金額は、だいたいの月収額(標準報酬月額)に健康保険組合が決めた保険料率をかけて計算します。賞与の場合は、千円未満を切り捨てた賞与額(標準賞与額)に保険料率をかけます。例えば保険料率が1000分の100の場合は、給与・賞与の約1割の額を、被保険者と事業主が共同で納めることになります。

保険料は、原則として給与や賞与から天引きされます。40歳以上の方は介護保険料も納めます。



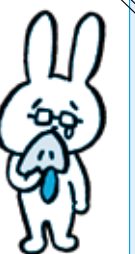
健康保険組合が医療費を負担してくれるんですね？

健康保険組合は加入者の医療費の7割または8割を負担し、出産時の一時金や病気・出産で仕事ができないときの手当金などの給付を行います。さらに、健康診断の補助などもしています。

また、健康保険組合は、65歳以上の高齢者医療制度を支えるための納付金を国へ拠出しています。

健保財政を圧迫する納付金

高齢化の影響で納付金は大きな負担となり、保険料収入の2分の1以上を拠出している健康保険組合もあります。今後はさらに納付金の額は増大し、健康保険組合の財政は悪化が見込まれています。高齢者の医療費一部負担割合の引き上げなど、早急な制度改革が望まれます。



配偶者健診・家族健診のご予約はお早めに！

カンタン！
3ステップ

健診ご予約の流れ

Q 次のうち、あなたが一番重視するのはどれ？

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|
| a
自分で都合のいい時間
を選びたい | b
いつも使っている病院
で受診したい | c
短い時間で
受診したい | d
土日に
受診したい |
|--------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|

施設健診

1▶えらぶ

KENPOSにログインし、「健診の申込／受診券発行」から希望の健診機関を選んでください。

2▶予約する

ご自身で直接健診機関へ電話で予約してください。
※お申込みより2週間以上先の日程で予約してください。

3▶申込む

KENPOSにログインし、受診券発行の手続きを行ってください。手続き後、1週間以内に「受診券発行完了メール」が届きます。

U 受ける

受診券と保険証を持って健診機関で受診してください。



巡回健診

1▶えらぶ

KENPOSにログインし、「健診の申込／受診券発行」から希望の会場と日程を選んでください。

2▶予約する

KENPOSの健診申込ページから、申込み手続きを行ってください。手続き後、1週間以内に「手続き完了メール」が届きます。

3▶受け取る

受診日の1～2週間前に、健診機関から「受診票」等のご案内が届きます。

U 受ける

受診票と保険証を持って健診会場で受診してください。



KENPOSへの登録が
まだの方は

パソコン・スマホで
簡単にできます

KENPOS 検索

まず
ご登録を！

KENPOSのご利用
には、初回登録が
必要です。



意外とラク!?

お申込み方法等の詳細については、5月にお送りするご案内の冊子、または健保組合ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては健診の受け入れ対応が変わる可能性がありますので、必ず最新の情報をご確認の上、ご受診ください。

健診機関リストは、お住まいの地域のページ（2～3ページ程度）のみチェックすればOKです！

先延ばしは

キケン!

コロナ禍でも 健診は重要

「新型コロナに感染するのが怖いから…」と健診受診を控えるのはNG。受診を先延ばしにすると、生活習慣病やがんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。



コロナ禍の
健診受診が
より大切に

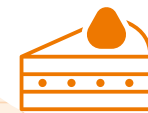
糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、いつの間にか進行してしまう危険があります。特に、生活が激変した今、あなたのからだにも大きな変化が起きている可能性が!?

こんな生活の変化、ありませんか？

外出自粛で
からだを動かす機会が
減った



おうち時間が増えて、
つい甘いものを
食べてしまう



新型コロナウイルス
への感染が心配で
健診を受けなかった



以前と同じような
生活ができず
ストレスがたまりがち



生活スタイル・習慣の変化によって、あなたのからだにも変化が起きているかもしれません。
ぜひ今年度の健診で、今のからだの状態をチェックしてください。

健診を受けるみなさんへお願い

- ☑ かぜ症状があるなど体調が悪い場合は、受診を控えてください
- ☑ 「密」を避けるため、予約時間を守りましょう
- ☑ マスク着用・手指消毒・体温測定など、健診機関の指示にしたがってください。

※体質・アレルギー等の理由でマスク着用やアルコール消毒ができない場合は、健診を受ける施設にご相談ください。

健診機関では感染
対策を万全に行っ
ています。安心して健診
を受けてください。



「おうち時間」を 楽しく過ごすための ヒント

自粛生活や在宅勤務におけるストレス要因

生活リズム の変化

- 食生活の変化
- 睡眠時間の変化
- 運動不足

など

家族関係 の変化

- 家事や育児の問題
- 一人の時間・空間が
少なくなる

など

コミュニケーション の変化

- 孤独感・不安感
- オンラインでの意思
疎通のストレス

など

労働環境 の変化

- 環境・設備の変化
- オン・オフの切り替え
の難しさ

など

精神的な不調を感じたら…

ストレスや精神的な不調を感じたら、一人で抱え込まずに誰かに相談することが大切です。家族や友人、職場の同僚や産業医などに相談しましょう。



「おうち時間」こそコミュニケーションを大切に

コミュニケーション
不足でおこること

孤独感や不安感からくる
ストレスがたまる

「コロナうつ」
になることも

在宅勤務の場合、こんな懸念も…

認識のずれや誤解が生じやすくなる → 業務効率や生産性の低下
業務の状況や成果が把握されづらい → 評価につながらない

在宅勤務の
コミュニケーションの
ポイント

- ☐ いつもよりささいなことでも連絡を取り合う
- ☐ お互いの状況や気持ちも共有する
- ☐ 困ったことは身近な人に相談する
- ☐ 感謝の言葉を積極的に伝える

できれば顔を見て話そう

メールによる文字だけのやり取りだと、誤読やきつい印象を与えるなど小さなトラブルの原因になることがあるかもしれません。メールの意図が正しく伝わる確率は50%という研究結果もあります。可能であれば、TV電話やWeb会議などで顔を見て話しましょう。



新型コロナウイルスの流行が長引いて「コロナ疲れ」していませんか？コロナへの対応がつづく中、ストレス要因の一つとなっているのが、外出自粛や在宅勤務など、家で過ごす時間が長くなったこと。下記のような生活の変化が、ストレスや不安につながると言われています。

A

変えられない現実より
プラスの方へ
目を向ける

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽くするためには、デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点から書き進めている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事ですぐに質問できないために不便に感じることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないでしょう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。

仕事の効率を見直す よい機会と考える

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をする



うにするとよいでしょう。

例えば、メールだと事前に問題点を整理できてよい場合があります。問題によっては、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなった、些細なことでも相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

Q

テレワーク環境に 慣れることができません 仕事に集中できません

入社4年目の男性会社員。新型コロナウイルス対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられたなど、メリットしかないと考えていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違ったため思ったように仕事はかどいません。社内にいれば誰でも誰かに質問できたところ、いまはメールでの会議だのと大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日に家で過ごしていても、どこか仕事のことが気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなっていました。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいのでしょうか。



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

日立物流グループ 健康相談窓口の ご案内

社内の
相談窓口

グループ健康管理室

日立物流ビル在勤の保健師がご相談に応じます。
対象者：日立物流グループの従業員
TEL：090-1533-0422
メール：grkenkokanri@hitachitransport.com

社外の
相談窓口

こころとからだの健康相談

委託による24時間対応の相談窓口です。
Webでのメンタルカウンセリングもできます。
※詳しくは、イントラネットでご確認ください。

歯周病が全身で病気を引き起こす?!

誤嚥性肺炎

食べ物などと一緒に歯周病菌が入り込むと、肺炎の発症・悪化の原因に。

糖尿病

歯周病は糖尿病の発症・悪化のリスクを高め、一方、糖尿病は歯周病悪化の要因となります。

糖尿

認知症

歯周病菌の働きや、歯周病の進行による歯の喪失により、認知症のリスクが高まります。

動脈硬化・心筋梗塞

血液中に流れ込んだ歯周病菌の影響で、動脈硬化が進行。心筋梗塞などのリスクが高まります。

早産・低体重児出産

歯周病にかかっている妊娠中の女性の場合、歯周病菌が胎盤にまで侵入し、胎児の成長に影響します。

歯の健康を保つコツ → 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれるフッ素（歯の修復を助ける）が流れないように、少量の水で軽くゆすぐ程度に。

*歯垢（プラーク）：歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない（特に糖分のとりすぎに注意）。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント

歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼みがき残しが多いところは念入りに

奥歯のかみ合わせ 歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



PepUp.Dentalでお口の状態をチェック

ポイントもつきます



歯の病気のセルフチェックができるPepUp.Dentalを実施します。PepUpから簡単に行うことができます。「歯に自信がある!」という方から、「そういえば最近歯科医院に行っていないなあ」という方まで、まずは一度お試しください。詳細は、同封の「知らなきゃソンする!? 健保のサポート」をご覧ください。

健康情報

今と昔

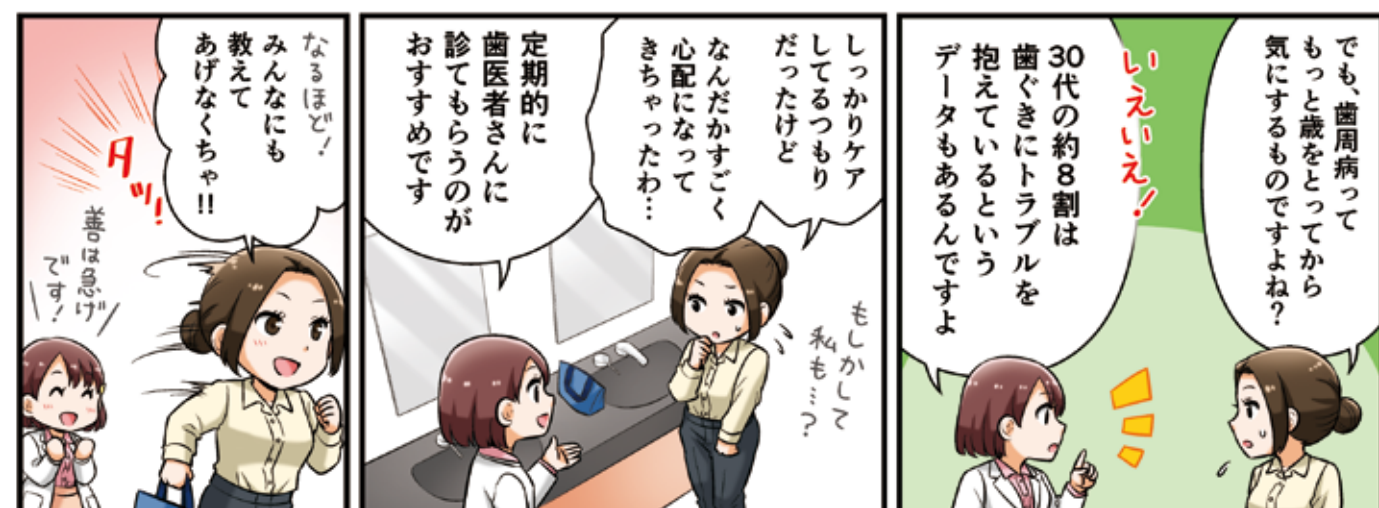
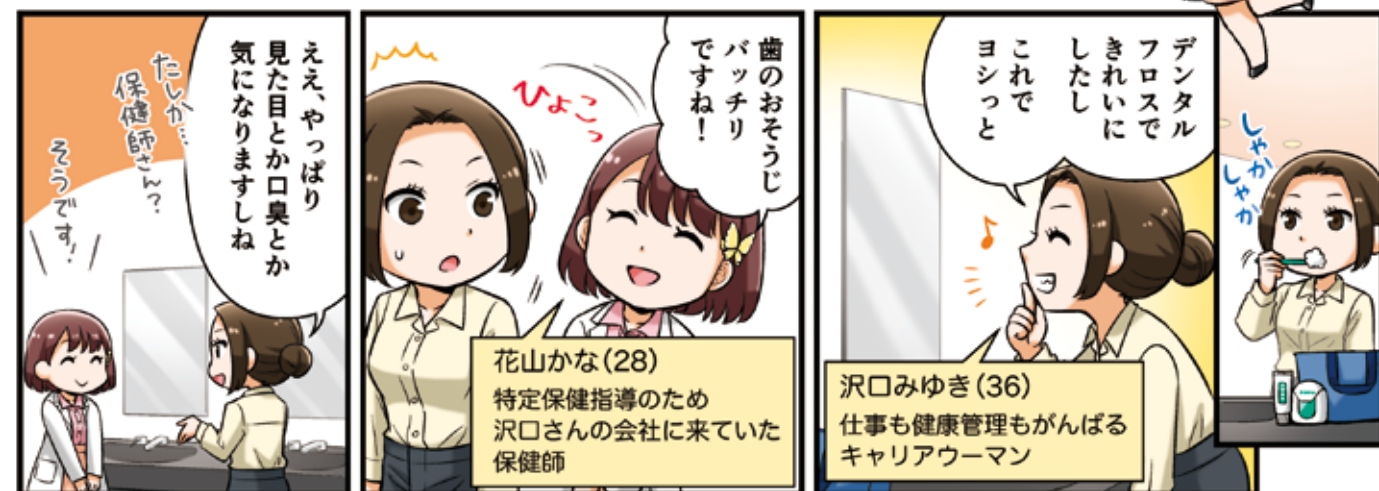
歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか?

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

私がナビゲートします!



在宅勤務やデスクワーク、おうちで
くつろぐ時間など、思い立ったときに
できる『座ったままエクササイズ』。
適度に体を動かす習慣をつけて、体の
不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

座ったまま
エクササイズ

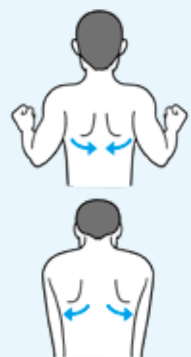
運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子

ポイント

肩甲骨を
ギュッとパッ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



1回
1〜2セットを
1日
2〜3回

動画も
CHECK!



エクササイズを安全に効果的
に行うために、動画で正しい
フォームをチェックしましょう。

猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

1 イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



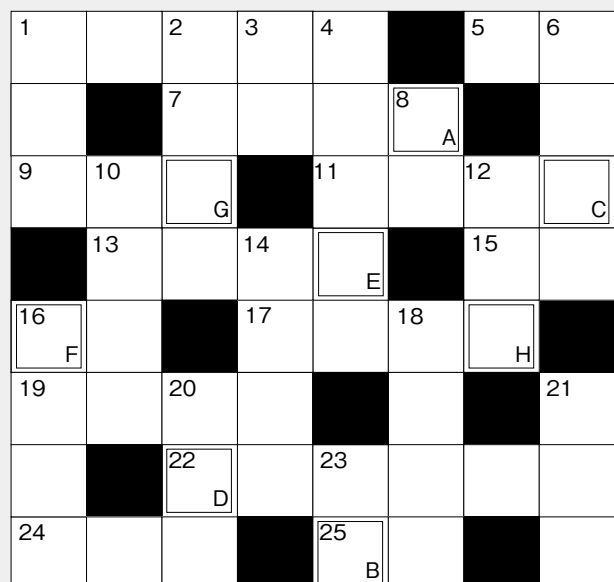
2 はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A〜Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- リクルート用は紺やグレーが主流?
- 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ!
- 奈良の大仏様、このお寺に
- ビリッ。カレーにも、トークにも
- 踏ものは二の足。演ずるのは二の〇〇
- 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 葉っぱかな〜の絵描き歌でできる人
- ニコリ笑顔
- アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- ありがたなこと。語源は俳句の月例会
- マリモが特別天然記念物の〇〇〇湖
- ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- サル山でシッポをピン!

ヨコのカギ

- たとえば、バーベルかたいで膝の屈伸運動
- リングフライにする魚介
- タテガミも綿々なのね
- 狼男に会えそうな、明るい夜
- 七福神のうち、コジチを携帯
- 熟睡以上。地震来ても起きそうにない!
- 相撲では、ついたら負け
- 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- レトルトでも人気。チーズと卵のバスタソース
- スカートと違い、股がある
- 習字の時間、こぼしてパニック!

答え

A B C D E F G H

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー

イラスト: 黒田 恵美子

禁煙治療もネットで完結する時代です



オンライン禁煙外来 はじまりました

スマホで手軽に禁煙治療を受けられるオンライン禁煙外来のプログラムをご用意しました。テレビ電話で医師による診療および禁煙のお薬の処方を受けることができます。

対象

被保険者限定

※ご家族の方はご利用不可

禁煙補助薬

- ・飲み薬(チャンピックス)
- ・ニコチンパッチ

禁煙が
ラクになる薬で
成功率アップ

通常費用
60,500円
(税込)

今なら

0円

※追加診療・処方、薬剤
変更の場合は自己負担

→ オンライン禁煙外来のおすすめポイント



平日夜



土日

平日夜・土日も
受診可能

禁煙外来で治療を受けたいけど、病院の診療時間に行けないから…と諦めていた方も多いのでは?当健保組合のオンライン禁煙外来なら、平日夜・土日も医師の診療を受けられます。



わずか15分で
その日の診療終了

診療予約からオンライン診療までわずか15分で完了。必要な場合は後日処方薬が配達されます。病院の待合室などでの長〜い待ち時間はなし!



チャット機能で
相談!

医師とのチャットが可能。次の受診を待たずに、気になったことをすぐに相談できて安心です。個人の状態に合った適切なサポートにより、禁煙継続を後押しします。

お申込み方法

1 専用アプリをダウンロード

右の二次元バーコードを読み取るとダウンロードページに移動します。もしくは、App StoreまたはGoogle Playで「Medically」と検索してください。

このアイコンの
アプリです



読み取って
ダウンロード

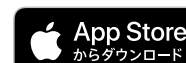


2 ユーザー登録

画面の指示に従ってユーザー登録をしてください。登録にあたっては下記の「健保識別番号」の入力が必要になります。

健保識別番号 817088

本プログラムは
スマートフォンのみ対応です



iOS 10.0.0以上
対応



Android 6.0以上
対応

春野菜と アジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚＆春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

アジ(刺身用) 100g
*大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
新玉ねぎ 1/4個
春キャベツ 1枚
アスパラガス 2本
赤パプリカ 1/4個
ローリエ 1枚
オリーブ油 大さじ2
白ワイン vinegar(酢で代用可) 大さじ2
レモン汁 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
スプラウト 適量

作り方

- 1 ボウルにAを合わせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

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
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 今別府絃子 今別府絃行

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAに
は、免疫細胞の通り道である血液の流
れをサラサラにする効果が。たっぷりの
春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つ
のに役立つビタミンもしっかりとれます。



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちに合わせ
ておくと、冷めていくときに味が染
み込んでいきます。

♪ラクラク♪
リメイクレシピ

パンに
はさめば
サンドイッチに
早変わり！

発見！ ウォーキングのススメ 偉人ゆかりの地をウォーキング 兜町・日本橋

渋沢栄一が造った街を歩く

Walking
MEMO

距離
約
3.5km

時間
約
45分

歩数
約
5,000歩

大河ドラマや新一万円札への採用で話題の渋沢栄一は、500を超える会社の設立・経営に携わり、日本資本主義経済の父と呼ばれています。かつて本邸を構えていた地をはじめ、日本経済の中心地として発展させた兜町を巡り、近代的ながらも江戸風情が漂う日本橋から渋沢栄一の銅像を目指すコースです。



近くにあるかも！

こんなコース

あんなコース

新撰組土方歳三の足跡を追う

北海道
函館市

函館駅から五稜郭まで巡り、函館エリアでしか味わえない、幕末の志士・土方歳三の歴史を楽しめます。

松尾芭蕉の史跡巡り

東京都
江東区

松尾芭蕉の句板が並ぶ仙台堀川や川風が気持ち良い隅田川沿いを歩くコース。芭蕉記念館を訪れるのもおすすめ。

鎌倉武家源氏の歴史をたどる

神奈川県
鎌倉市

源氏の守り神を祀る鶴岡八幡宮や北条政子が創建した寿福寺、源頼朝の墓など、源氏ゆかりの地を訪れることができます。

明智光秀ゆかりの地

三重県
恵那市

大河ドラマ館のほか、数ある光秀ゆかりの寺や神社などの歴史にまつわる見所を回ることができます。

ウォーキングのポイント ウォーミングアップ

ウォーキングの前に準備運動をしないと筋肉や関節を痛める可能性があるため、しっかりと身体をほぐしましょう。また、ウォーキング後にもストレッチを行うと疲労回復を早めることができます。

全身のストレッチ
足を肩幅に開き、両手の指を組む。かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと頭上に上げて全身を伸ばす。

アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ
足を前後に大きく開き、前足のひざを曲げながら腰を落とす。右足前、左足前を交互に行う。

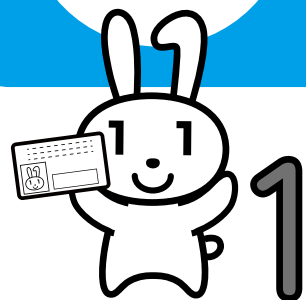
肩まわし
肩甲骨を意識して前後に回す。内回り、外回しを交互に行う。

公 告

令和3年度任意継続被保険者の法47条第2項の規定による額 【令和3年4月1日より】	1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和2年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 306,371円 2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬月額(上限)及び適用年月日 標準報酬月額(上限) 300千円 適用年月日 令和3年4月1日
事業所の名称、所在地の追加 (組合規約 別表-1) 【令和3年4月1日より】	事業所名 (株)日立物流東日本流通サービス 所在地 茨城県 日立市

2021年
開始予定

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります



一部の病院等を受診するときに、健康保険証の代わりにマイナンバーカードを利用できるようになる予定です。みなさんの加入者情報と個人番号(マイナンバー)が紐付けされ、医療機関や薬局の窓口での本人確認がリアルタイムでできます。

マイナンバーカードならこんなことができます!

- 転職してもそのまま使える!
- 限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いが限度額までに!
- お薬情報や健診結果を医師と共有できる
- 医療費控除もオンラインで便利に!

利用する前に事前の手続きが必要です



マイナンバーカードを健康保険証として使うには、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での登録が必要です。

マイナンバー・マイナンバーカードについてのお問い合わせはこちら

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9:30~20:00 ※紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間365日受付
土日祝: 9:30~17:30

ご注意

これまでと同様、今お持ちの健康保険証でも受診できます。あくまでも、マイナンバーカードに健康保険証の機能が付加されるイメージです。



就職シーズン
です!

被扶養者削除の 手続きをお忘れなく



こんな誤解をしていませんか?

息子が就職!
健康保険組合が扶養から
自動的にはずしてくれるんだよね?

健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、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、すみやかに手続きしてください。



どんなとき、
扶養からはずれるの?



健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

扶養からはずれるとき

- 就職したとき
- 収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)以上になったとき
- 離婚したとき
- 結婚して相手の扶養に入ったとき
- 同居が条件の人と別居になったとき
- 別居の人への仕送りをやめたときや仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入します)

扶養からはずれるときは、
どんな手続きが必要なの?



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(消滅)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*75歳になったときは事前に健康保険組合から後期高齢者医療制度への加入についてご案内いたしますので、上記の手続きもお願いします。

扶養からはずれる手続きを
しないとどうなるの?



扶養からはずれないと、資格がない人の医療費まで加算されてしまい、健保財政の悪化や、みなさまの保険料が上がる要因にもなります。また、扶養からはずれる状況になった後に、今までの保険証を使って受診した場合は、健康保険組合が負担した医療費を後日返還していただくこともありますので、ご注意ください。