

健保 だより

2024 / 春 No.305

令和6年度 予算のご報告

グランドキャニオン（アメリカ）

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

一般保険料率を維持、介護保険料率は引き下げ

一般勘定 予算の基礎となった数値

※（ ）内は前年度予算比

- 被保険者数……………17,950人（-50人）
 - 男……………13,683人（-109人）
 - 女……………4,267人（+59人）
- 平均標準報酬月額……………357,000円（+6,000円）
- 平均標準賞与年額……………820,000円（-30,000円）
- 保険料率（一般）……………1000分の98.0

※事業主・被保険者とも1000分の49.0ずつ負担
 ・特定保険料率1000分の40.620、調整保険料1000分の1.280を含む。
 ・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したもの。

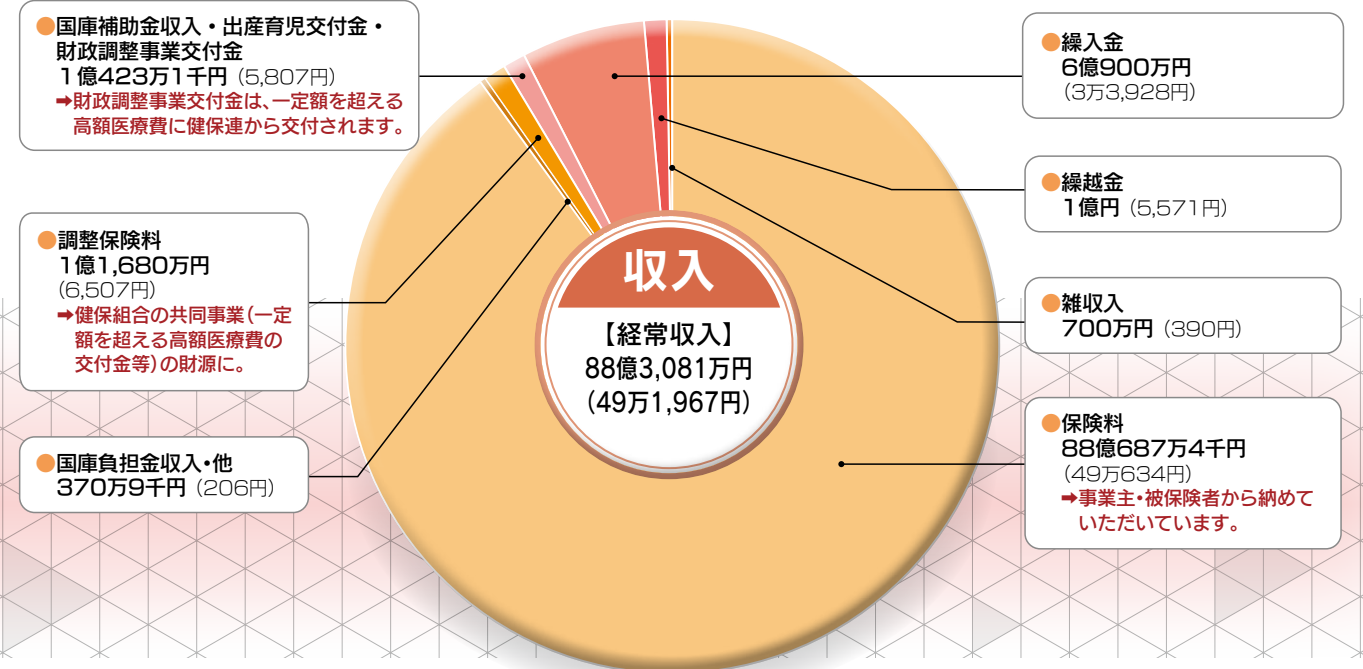
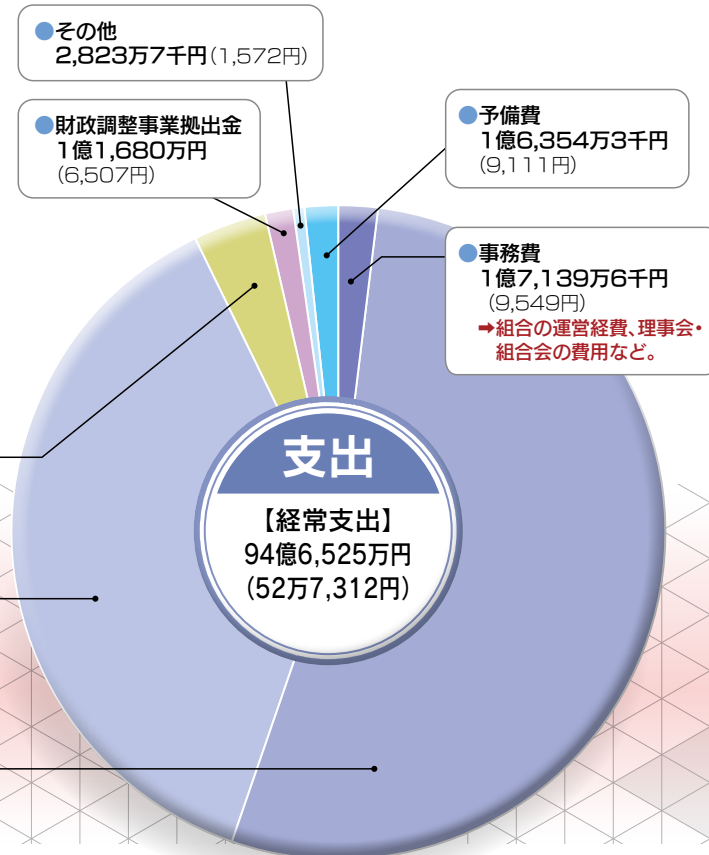
一般勘定

令和6年度 予算のあらまし

2月27日に開催された第137回組合会で、当健保組合の令和6年度予算と事業計画が可決・承認されました。このページでは、そのあらましをご紹介します。

予算総額 97億4,761万4千円
 (54万3,043円)

※（ ）内は被保険者1人当たり額



一般勘定

健保組合を取り巻く情勢

新型コロナウイルス感染症の発生から4年が経過し「5類」に移行したことで、経済・社会活動の正常化が進み、明るい兆しが見え始めています。しかしウクライナ侵攻や中東問題など不安定な世界情勢、国内においては賃金上昇を上回るインフレ、少子化問題など不安要素も多く、予断は許されません。このような状況を踏まえ、健保組合では引き続き厳しい財政見通しを前提として取り組んでまいります。

団塊の世代約800万人がすべて後期高齢者となる2025年を目前に控え、社会保障費は増え続けており、現役世代の負担はすでに限界に達しています。今後も続く高齢化により、医療費や高齢者医療への納付金のさらなる増加は確実です。現役世代の負担を軽減し、全世代で公平に支え合う制度の構築は急務です。

医療費、納付金が増加

令和6年度は、予算の基礎となる被保険者数は若干の減少、標準報酬等は増加が見込まれます。その結果、収入の柱となる保険料については若干の増加と見込んでおります。一方、支出では医療費と納付金が増加し、保険料の増加分を上回る見込みです。

当健保組合は平成29年度から一般保険料率98%を維持してまいりましたが、今年度も積立金を取り崩し繰り入れることで、厳しい財政状況のなか、引き続き料率を維持することといたしました。

令和6年度一般勘定予算のあらまし

●**予算規模と経常収支**
 当健保組合の令和6年度予算は、総額97億4,761万円、被保険者1人当たり54万3,043円の規模となりました。実質的な収支である経常収支では6億3,444万円の赤字となる見込みです。

●**主な費目**
 令和6年度は、保険料として88億687万円（被保険者1人当たり49万634円）を見込みました。

支出では、医療費等の保険給付費が、52億3,100万円（前年度予算比0.7%増）、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は36億9,844万円（同1.5%増）と見込まれます。保険給付費と納付金で、保険料収入を上回っている状況です。

支出に対し収入が不足しておりますが、繰越金1億円と、別途積立金6億円等の補てんにより、収支の均衡を図ることとしています。

健康づくり事業

令和6年度からスタートする第3期データヘルス計画に基づき、効率的に保健事業を展開してまいります。特定健診・特定保健指導を含む各種健診や健康増進、保養のために支出される保健事業費には、3億3,818万円（被保険者1人当たり1万8,841円）を予定しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ（令和6年度予算のあらまし）をご覧ください。

東京都金属プレス工業健康保険組合

保険料額表

令和 6 年 3 月分～令和 7 年 2 月分											
標準報酬		報酬月額	健康保険料(円)			介護保険料(円)			保険料合計(円)		
等級	月額(円)		被保険者 事業主	合 計 ①	(再掲) 特定保険料 合計	被保険者	事業主	合 計 ②	被保険者	事業主	合 計 ③ (①+②)
			49.0/1000	98.0/1000	40.62/1000	8.8/1000		17.6/1000	57.8/1000		115.6/1000
		円以上 円未満	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	～ 63,000	2,842	5,684	2,356	510	511	1,021	3,352	3,353	6,705
2	68,000	63,000～ 73,000	3,332	6,664	2,762	598	599	1,197	3,930	3,931	7,861
3	78,000	73,000～ 83,000	3,822	7,644	3,168	686	687	1,373	4,508	4,509	9,017
4	88,000	83,000～ 93,000	4,312	8,624	3,575	774	775	1,549	5,086	5,087	10,173
5	98,000	93,000～ 101,000	4,802	9,604	3,981	862	863	1,725	5,664	5,665	11,329
6	104,000	101,000～ 107,000	5,096	10,192	4,224	915	915	1,830	6,011	6,011	12,022
7	110,000	107,000～ 114,000	5,390	10,780	4,468	968	968	1,936	6,358	6,358	12,716
8	118,000	114,000～ 122,000	5,782	11,564	4,793	1,038	1,039	2,077	6,820	6,821	13,641
9	126,000	122,000～ 130,000	6,174	12,348	5,118	1,109	1,109	2,218	7,283	7,283	14,566
10	134,000	130,000～ 138,000	6,566	13,132	5,443	1,179	1,179	2,358	7,745	7,745	15,490
11	142,000	138,000～ 146,000	6,958	13,916	5,768	1,249	1,250	2,499	8,207	8,208	16,415
12	150,000	146,000～ 155,000	7,350	14,700	6,093	1,320	1,320	2,640	8,670	8,670	17,340
13	160,000	155,000～ 165,000	7,840	15,680	6,499	1,408	1,408	2,816	9,248	9,248	18,496
14	170,000	165,000～ 175,000	8,330	16,660	6,905	1,496	1,496	2,992	9,826	9,826	19,652
15	180,000	175,000～ 185,000	8,820	17,640	7,312	1,584	1,584	3,168	10,404	10,404	20,808
16	190,000	185,000～ 195,000	9,310	18,620	7,718	1,672	1,672	3,344	10,982	10,982	21,964
17	200,000	195,000～ 210,000	9,800	19,600	8,124	1,760	1,760	3,520	11,560	11,560	23,120
18	220,000	210,000～ 230,000	10,780	21,560	8,936	1,936	1,936	3,872	12,716	12,716	25,432
19	240,000	230,000～ 250,000	11,760	23,520	9,749	2,112	2,112	4,224	13,872	13,872	27,744
20	260,000	250,000～ 270,000	12,740	25,480	10,561	2,288	2,288	4,576	15,028	15,028	30,056
21	280,000	270,000～ 290,000	13,720	27,440	11,374	2,464	2,464	4,928	16,184	16,184	32,368
22	300,000	290,000～ 310,000	14,700	29,400	12,186	2,640	2,640	5,280	17,340	17,340	34,680
23	320,000	310,000～ 330,000	15,680	31,360	12,998	2,816	2,816	5,632	18,496	18,496	36,992
24	340,000	330,000～ 350,000	16,660	33,320	13,811	2,992	2,992	5,984	19,652	19,652	39,304
25	360,000	350,000～ 370,000	17,640	35,280	14,623	3,168	3,168	6,336	20,808	20,808	41,616
26	380,000	370,000～ 395,000	18,620	37,240	15,436	3,344	3,344	6,688	21,964	21,964	43,928
27	410,000	395,000～ 425,000	20,090	40,180	16,654	3,608	3,608	7,216	23,698	23,698	47,396
28	440,000	425,000～ 455,000	21,560	43,120	17,873	3,872	3,872	7,744	25,432	25,432	50,864
29	470,000	455,000～ 485,000	23,030	46,060	19,091	4,136	4,136	8,272	27,166	27,166	54,332
30	500,000	485,000～ 515,000	24,500	49,000	20,310	4,400	4,400	8,800	28,900	28,900	57,800
31	530,000	515,000～ 545,000	25,970	51,940	21,529	4,664	4,664	9,328	30,634	30,634	61,268
32	560,000	545,000～ 575,000	27,440	54,880	22,747	4,928	4,928	9,856	32,368	32,368	64,736
33	590,000	575,000～ 605,000	28,910	57,820	23,966	5,192	5,192	10,384	34,102	34,102	68,204
34	620,000	605,000～ 635,000	30,380	60,760	25,184	5,456	5,456	10,912	35,836	35,836	71,672
35	650,000	635,000～ 665,000	31,850	63,700	26,403	5,720	5,720	11,440	37,570	37,570	75,140
36	680,000	665,000～ 695,000	33,320	66,640	27,622	5,984	5,984	11,968	39,304	39,304	78,608
37	710,000	695,000～ 730,000	34,790	69,580	28,840	6,248	6,248	12,496	41,038	41,038	82,076
38	750,000	730,000～ 770,000	36,750	73,500	30,465	6,600	6,600	13,200	43,350	43,350	86,700
39	790,000	770,000～ 810,000	38,710	77,420	32,090	6,952	6,952	13,904	45,662	45,662	91,324
40	830,000	810,000～ 855,000	40,670	81,340	33,715	7,304	7,304	14,608	47,974	47,974	95,948
41	880,000	855,000～ 905,000	43,120	86,240	35,746	7,744	7,744	15,488	50,864	50,864	101,728
42	930,000	905,000～ 955,000	45,570	91,140	37,777	8,184	8,184	16,368	53,754	53,754	107,508
43	980,000	955,000～1,005,000	48,020	96,040	39,808	8,624	8,624	17,248	56,644	56,644	113,288
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	50,470	100,940	41,839	9,064	9,064	18,128	59,534	59,534	119,068
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	53,410	106,820	44,276	9,592	9,592	19,184	63,002	63,002	126,004
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	56,350	112,700	46,713	10,120	10,120	20,240	66,470	66,470	132,940
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	59,290	118,580	49,150	10,648	10,648	21,296	69,938	69,938	139,876
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	62,230	124,460	51,587	11,176	11,176	22,352	73,406	73,406	146,812
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	65,170	130,340	54,025	11,704	11,704	23,408	76,874	76,874	153,748
50	1,390,000	1,355,000円以上	68,110	136,220	56,462	12,232	12,232	24,464	80,342	80,342	160,684

- 1) 令和6年3月1日からの健康保険料率は、昨年度と同率の1000分の98.0となりました（特定保険料再掲は、高齢者医療に要する支援費用となります）
2) 介護保険料率は、1000分の17.6となりました
3) 保険料月額……………標準報酬月額×保険料率（事業主と被保険者が折半負担）
4) 賞与に係る保険料月額……………標準賞与額×保険料率（事業主と被保険者が折半負担）
（注1）標準賞与額……………賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた額
（注2）標準賞与額の上限額 ……毎年4月1日から翌年3月31日までの標準賞与額の累計額が573万円を超える場合は、573万円を上限額とする

一般勘定

令和6年度に実施する
保健事業

保険知識のPR

- 広報誌『健保だより』の発行
（6月・9月・1月・3月）
- ポスターの発行（年3回・随時）
- 健康者表彰（6月）
- ジェネリック通知（随時）
- 医療費のお知らせ（2月）
- ホームページによる情報提供
- 赤ちゃんとママ社「育児雑誌」の配布（年間）



病気の予防と早期発見

- 男女生活習慣病予防健診（4月～12月）
- 春季婦人生活習慣病予防健診（4月～8月）
- 人間ドック（4月～12月）
- 脳ドック（年間）
- 特定健康診査（4月～12月）
- 特定保健指導（年間）
- 家庭用救急薬品配付（11月）
- インフルエンザ予防接種（健保契約料金）（10月～1月）
- 健診受診勧奨通知書及び重症化予防受診勧奨通知書の送付（随時）

健康増進

- プール施設利用補助（7月～9月）
- 健康づくりセンター「へるすぴあ」（電設工業健保組合の施設）の割引利用（年間）
- スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約（年間）
- FUJIYAMA倶楽部の優待利用（年間）

心と体の保養

- 契約保養施設（JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村）の利用補助（年間）
- 共同利用保養所の利用（年間）
- リゾートトラストの会員料金での利用（年間）

介護勘定

令和6年度 収入支出予算概要表

収 入		支 出	
科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
介護保険収入	1,047,789	介護納付金	1,063,555
繰入金	44,955	介護保険料還付金	5,000
雑収入	5	予備費	24,194
合 計	1,092,749	合 計	1,092,749

介護勘定

予算の基礎となった数値

※（ ）内は前年度予算比

- 介護保険第2号被保険者数 ……………13,825人（－65人）
- 介護納付金の1人当たり概算額……………87,607円（＋2,874円）
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……………10,650人（－50人）
- 平均標準報酬月額……………390,000円（＋3,000円）
- 平均標準賞与年額……………910,000円（－20,000円）
- 介護保険料率

令和6年2月分まで	令和6年3月分から
1000分の18.0	1000分の17.6
※事業主・被保険者ともに1000分の8.8ずつ負担	

介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。令和2年度からは全面総報酬割となり、報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増えていきます

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
総報酬割の比率	1/2	3/4	全面

介護勘定

令和6年度
「介護勘定予算」の概要

介護保険料につきましては、毎年、国より当健保組合に割り当てられた概算介護納付金の額をもとに保険料率の計算（見直し）を行うこととなっております。

令和6年度の当健保組合の概算介護納付金は10億6、355万5千円となったことから、その支払に必要な保険料率を計算すると1000分の17・87となりますが、準備金を収入に補てんし、令和6年度の介護保険料率は1000分の0・4引き下げ1000分の17・6としました。なお、令和6年度予算の介護保険収入は10億4、778万9千円（介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たり9万8、384円）となっております。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

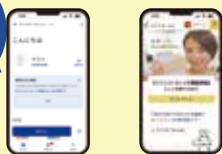
重複処方の
リスク回避!

手続きは簡単! マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで
簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー

受診時に
簡単に
できます!



セブン銀行 ATM

カードを
かざし、4ケタの
暗証番号を
入れるだけ!



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



- 退職したとき
- 被扶養者でなくなったとき

届出が必要です!!

必ず 保険証を返却 してください



当健保組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、資格喪失日・扶養削除日から当健保組合の保険証は使用できません。

被保険者

会社を退職したとき

- 保険証が使用できるのは退職日までで、翌日から使用できません。扶養する家族も同時に資格を失うことになりますので、ご自分と扶養する家族の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

任意継続被保険者でなくなったとき

- 任意継続の期間は2年ですが、途中で別の健保組合に加入したり、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

被扶養者

収入額が変わったとき

- 被扶養者の年収が130万円※（原則として月額が108,334円）以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
※ 60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金等を含む）。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。

別居した・仕送り額を変更したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
（進学等により別居となったときは、仕送り額と被扶養者の収入額を必ず確認してください。）
※ 被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

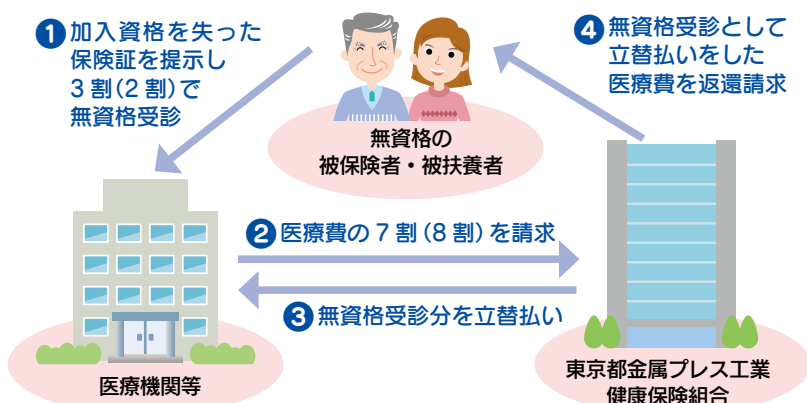
失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当月額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

就職・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。

返還請求までの流れ



もし誤って使用した場合は…

当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合は、当健保組合が負担した医療費を返還していただき、その後、あらためて新しい健保組合等へご請求いただくことになります。当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要になりますので、加入資格を確認したうえで保険証を使うようにしてください。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に
随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

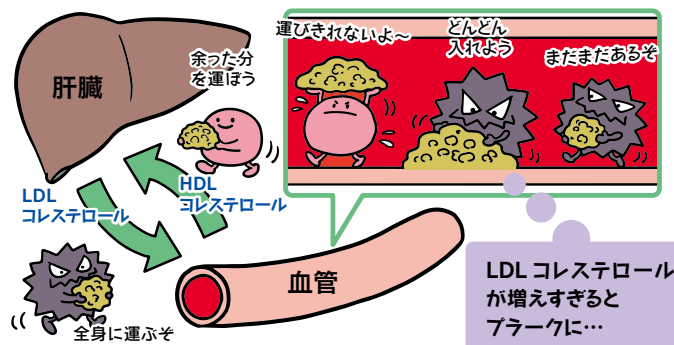
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



テロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を 加速させる	善玉 動脈硬化を防ぐ	小型化 LDL コレステロールを増やす HDL コレステロールを減らす
① LDL コレステロール 120mg/dL 以上	② HDL コレステロール 40mg/dL 未満	③ 中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dL 以上

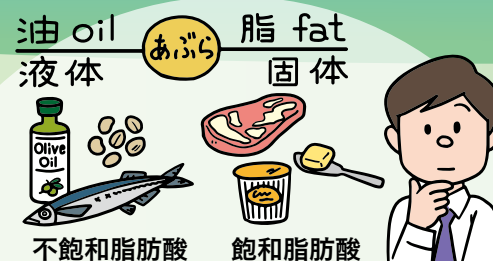
できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となつて血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

GOOD! 今日からできる改善法



改善法1...「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

- × 控えよう! 冷蔵庫の中で固まる脂はNG / 飽和脂肪酸
- 肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品
- コレステロール
- 鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム
- ◎ 積極的に取り入れよう
- 不飽和脂肪酸
- さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル
- 食物繊維の多い食品
- 野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

- CHECK 脂っこい肉料理が大好き
- CHECK 間食や夜食をとる習慣がある
- CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う
- CHECK ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている

血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

脂質異常を改善する

生活術



改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

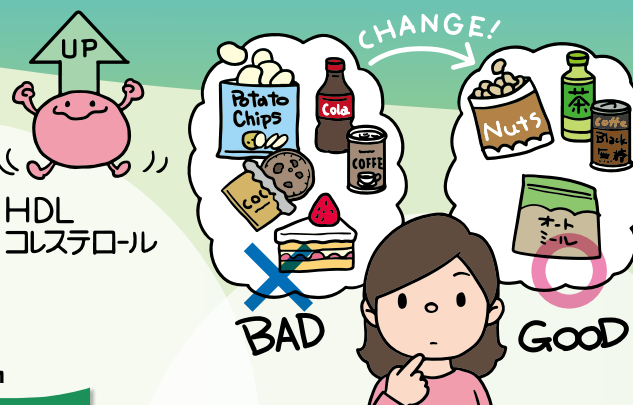
- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

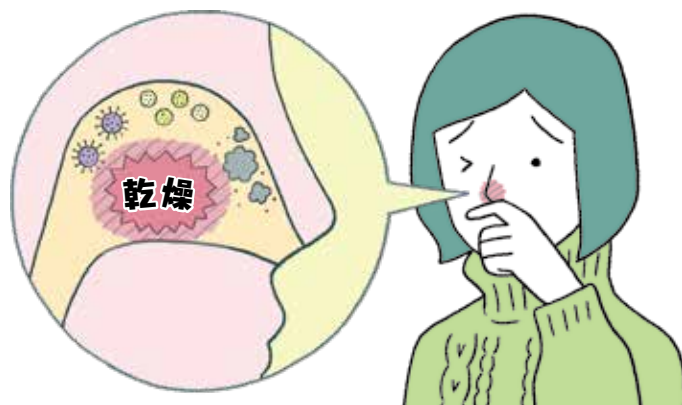
バリア機能の低下を招く

ドライノーズにご注意を!

こんな症状ありませんか?

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

▶▶▶ 当てはまったら**ドライノーズ**の可能性あり!

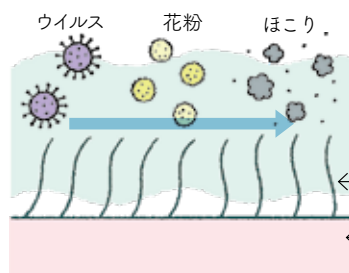


外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

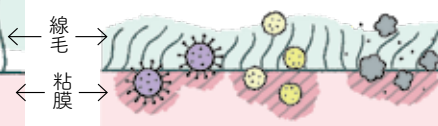
健康な鼻の中

適度に湿っていて、線毛の働きで異物は外に送られる



ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、異物が粘膜に入り込んで炎症を起こしやすくなる



鼻の中を保湿するセルフケア

ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせたガーゼを挟むと Good



加湿する

室内では加湿器や濡れタオルを活用



専用のスプレーやクリーム、ジェル、ワセリンで鼻の中を保湿する

鼻の入口にそっと塗ろう



使用する洗浄液の説明書どおりに正しく行おう

鼻を洗う



市販の点鼻薬で花粉症が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。

特に、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。かぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

第396回 理事会

【日 時】令和6年2月13日(火) 午後3時30分

【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室

【議決事項】第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について

第2号議案：第137回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第137回 組合会

【日 時】令和6年2月27日(火) 午後3時30分

【場 所】金属プレス会館 6階大会議室

【議決事項】第1号議案：令和6年度事業計画について

第2号議案：令和6年度収入支出予算について

第3号議案：重要財産の処分について

事業所の削除・変更

削除事業所

令和6年1月1日

●株式会社 宮地鉄工所
大田区昭和島1-1-12

変更事業所

令和5年8月10日

●株式会社 八洋
新：調布市深大寺東町5-3-5
旧：調布市深大寺東町1-29-2

令和5年11月14日

●産研科学 株式会社
新：埼玉県川越市の場968-1
旧：板橋区上板橋3-8-2

令和5年11月20日

●中岡プレス工業 株式会社
新：港区高輪3-12-8
旧：品川区東五反田2-12-7

健康企業宣言

当健康保険組合で右記の事業所が認定されました。

「健康優良企業 銀」の認定証

株式会社 ネモト・サイエンス



健康者表彰

今年も健康者表彰を実施します

＜1年間保険証を使わなかった方を表彰し、今年も記念品を贈呈します＞

【対象者】 当健康保険組合の被保険者で、下記の対象期間中に被保険者資格を有し、保険診療を受けなかった方。
※確認審査の段階で資格を喪失されている方は除きます。

※被扶養者(家族)が受診されても被保険者(本人)の受診がなければ該当します。

【対象期間】 令和5年1月1日～令和5年12月31日までの1年間

【申込方法】 事業所の担当者に申し出て、事業所経由で健康保険組合へ報告書をご提出ください。

記念品の
発送



「記念品一覧」を令和6年5月頃にお送りする予定ですので、
その中からお選びください。

記念品は6月頃に事業所単位でお送りします。

★ご不明な点は健康保険組合総務課までお問い合わせください。 ☎ 03(3634)5151

被保険者証券面氏名に「外字」が含まれている加入者の方へ

令和5年11月1日以降、取得、認定および氏名変更をする方の外字表記を終了しております。

現在、被保険者証券面氏名に外字が含まれている加入者について「常用漢字またはカタカナ」表記に変更いたしました。

被保険者証券面氏名に「外字」が含まれている加入者等詳細につきましては令和6年3月8日以降事業所経由でお知らせしています。

お得に始めるチャンス! 0円スタートキャンペーン実施中! 4/1(月) ▶ 5/26(日)

月額固定 使いたい放題プラン	都度払い 使う毎にお支払い
おすすめ! 月々 10,450 円 (税込) Monthly コーポレート会員 ● 事務手数料 ● 月会費 1 ヵ月分 0 円 さらに ● タオル&シューズレンタル 通常 2,090 円/月(税込) 最大 2 ヵ月分 ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000 OFF クーポンプレゼント! 2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 1,100 円割引!	1回 1,980 円 (税込) 1 Day コーポレート会員 レンタル用品 通常 1,760 円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 入会当日 0 円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランで継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外)※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。 2024春_840010232035

まずは見てから! “カラダ測定”も無料でできます! ➡  お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡ [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表裏に記載の会員は、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