

けんぽ だより

塩野義健康保険組合

No.48
2022年



Contents



- > 理事長就任のご挨拶
- > 2021年度 収入支出決算
- > 2021年度 保健事業・2022年度 公告
- > 健保組合の電子化（ペーパーレス化）の取り組み
- > 2022年度 インフルエンザ予防接種費用補助の補助額と申請方法が変わります
- > 健康スコアリングレポート2021年度版（2020年度実績）
- > 2022年10月から健康保険法が改正されます
- > 特定保健指導でメタボリスクから身を守ろう！
- > 新・健康生活のススメ



理事長就任のご挨拶

塩野義健康保険組合 理事長 小見 和夫



今年の7月1日付で、檀山前理事長の後任として、塩野義健康保険組合の理事長に就任いたしました。1944年（昭和19年）に設立されて以来、78年にわたり加入者の皆様の健康維持増進を通じてSHIONOGIグループの発展に寄与してきた当健保組合の理事長という大役に、身の引き締まる思いと共に大きな責任を感じています。この場をお借りしまして、一言ご挨拶申し上げます。

世界をそして日本を混乱させ続けている新型コロナウイルス禍が、すでに2年半以上の長きに渡って継続しています。マスク着用の緩和や、各種イベントにおける入場制限の撤廃など、コロナ禍の出口に向けて世の中も少しずつ進みつつあります。一方で、新たな変異株による感染再流行も繰り返しており、先の見通せない状況がしばらくは続くことが予想されます。このような状況の中、加入者の皆様におかれましては、新しい働き方に対応しつつ、改めて「健康に生活すること、健康に働くこと」の大切さを実感されている方も多いのではないかと思います。

かつて健康管理は個人の責任と捉えられていましたが、昨今は従業員が心身ともに健康的に働ける環境を整備することは、企業の責任であると考えられるようになりました。メンタルヘルスを含む従業員の健康づくりに積極的に取り組み、従業員の業務効率の改善を推進し、それにより企業の生産性を高めていくという経営手法のことを「健康経営」といいます。SHIONOGIグループはこの「健康経営」に積極的に取り組んでおり、健保組合も疾病予防・重症化予防を見据えた保健事業を推進して協力しています。コロナに限らず、病気の進行を防ぐには定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。健保組合がご案内する運動促進や各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなります。健保組合の財務環境が悪化する中、加入者の皆様が健康でお過ごしいただくことが医療費の節減にもつながりますので、ぜひとも積極的にご活用いただき、健康を維持増進されますようお願いいたします。

塩野義健康保険組合は、引き続き従業員はもとよりご家族の皆様の健康維持増進に寄与しながら、組合の健全な事業運営の維持と発展に取り組んでいけるよう努めていきたいと考えております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



2021年度 収入支出決算



一般勘定

経常収支は5年連続赤字！

標準報酬月額(年間平均)の4年連続減に加え、標準賞与額(年間合計)の5年連続減等、保険料の計算の基となる数値の悪化が続いています。

2021年度は、保険料率を0.3%引き上げ、また別途積立金からの繰入も行いましたが、収入合計は予算比5,414万円の減収となりました。また、支出では、医療給付費がコロナ禍での受診控えの緩和等により昨年比4,594万円増となったことに加え、国庫への納付金は昨年比6,327万円増となるなど、支出合計は昨年比11,200万円増となりました。

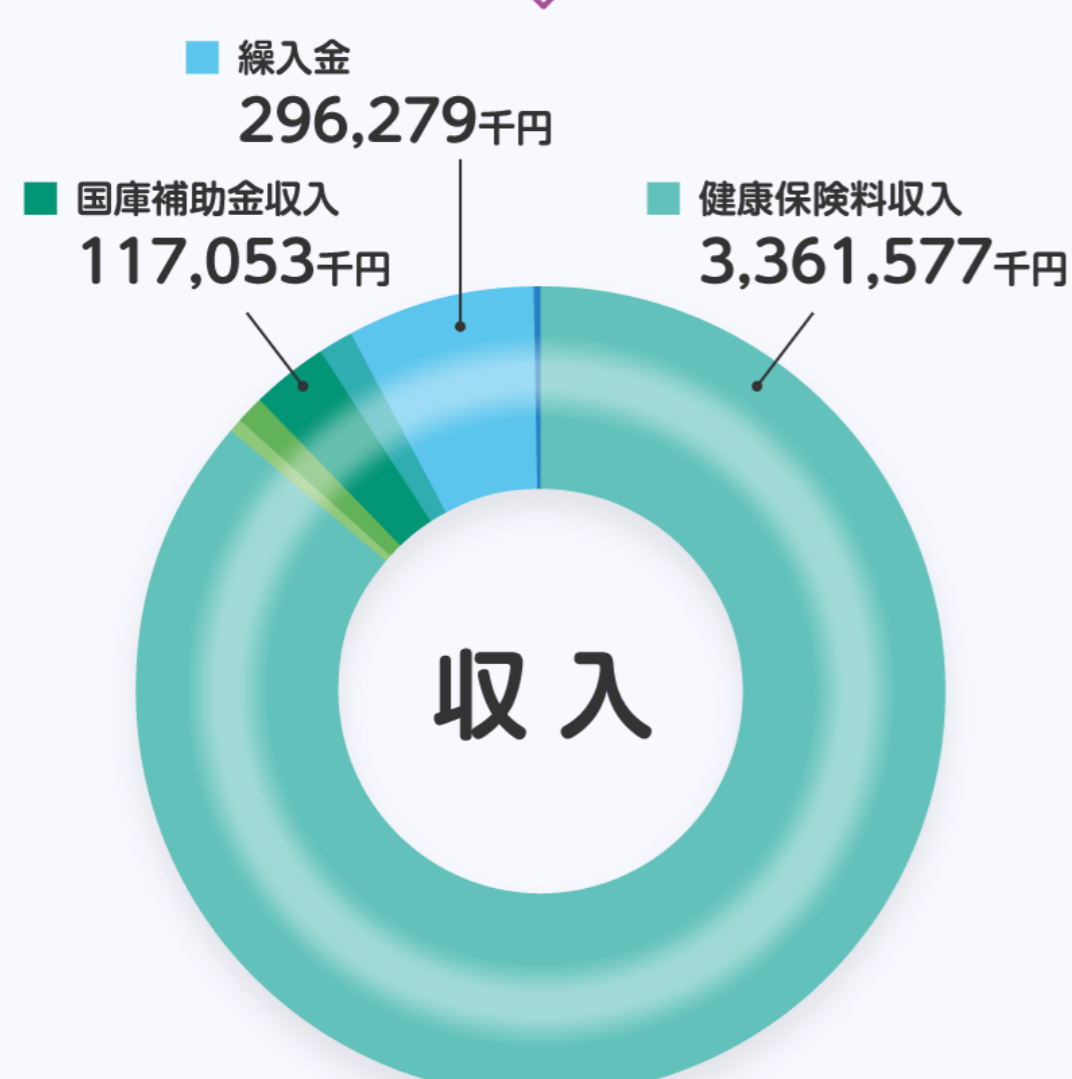
この結果、収入内訳から前年度繰越金および繰入金を除くと「収入<支出」になり、経常収支では昨年に続き赤字決算となりました。2022年度は2021年度に続き保険料率を0.2%引き上げましたが、医療給付費、納付金のさらなる増加により、健保財政は当面厳しい状況が続くことが見込まれます。

厳しい財政の中、加入者の健康維持や生活習慣改善の支援として、健保では各種保健事業を展開しています。加入者自身の自己管理意識の向上も含め活動を行っていますので、加入者の皆様は日々の健康増進、将来の疾病予防のために、積極的に保健事業にご参加ください。

一般勘定	
収入合計	38億9698万2千円
支出合計	38億4739万4千円
収支差引	4958万8千円
経常収支	▲4億1589万7千円

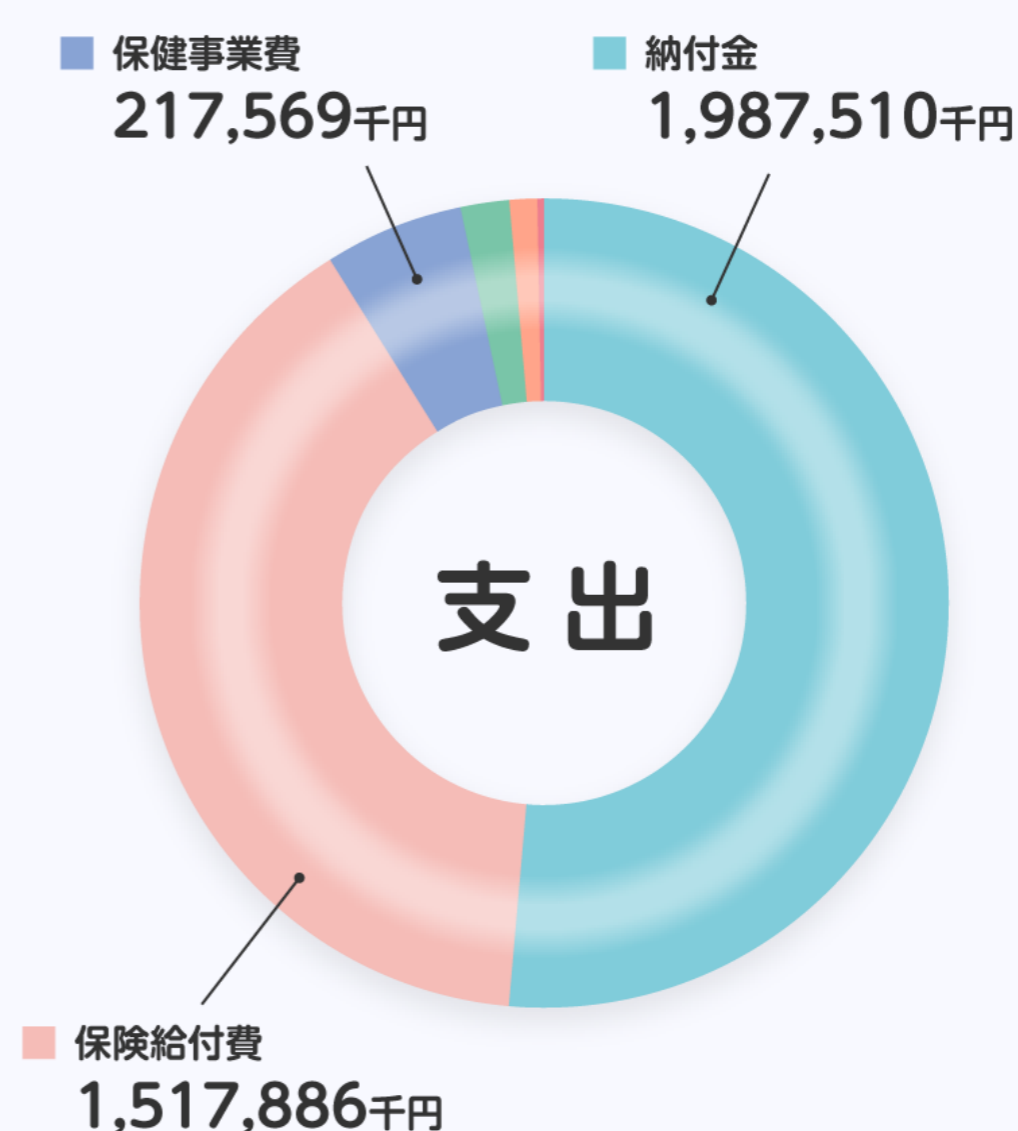
* 経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支

収入合計：38億9698万2千円



健康保険料収入	3,361,577千円
前年度繰越金	21,000千円
財政調整事業交付金	45,575千円
国庫補助金収入	117,053千円
調整保険料収入	51,784千円
繰入金	296,279千円
その他	3,714千円

支出合計：38億4739万4千円



納付金	1,987,510千円
保険給付費	1,517,886千円
保健事業費	217,569千円
事務所費	70,767千円
財政調整事業拠出金	51,594千円
その他	2,068千円



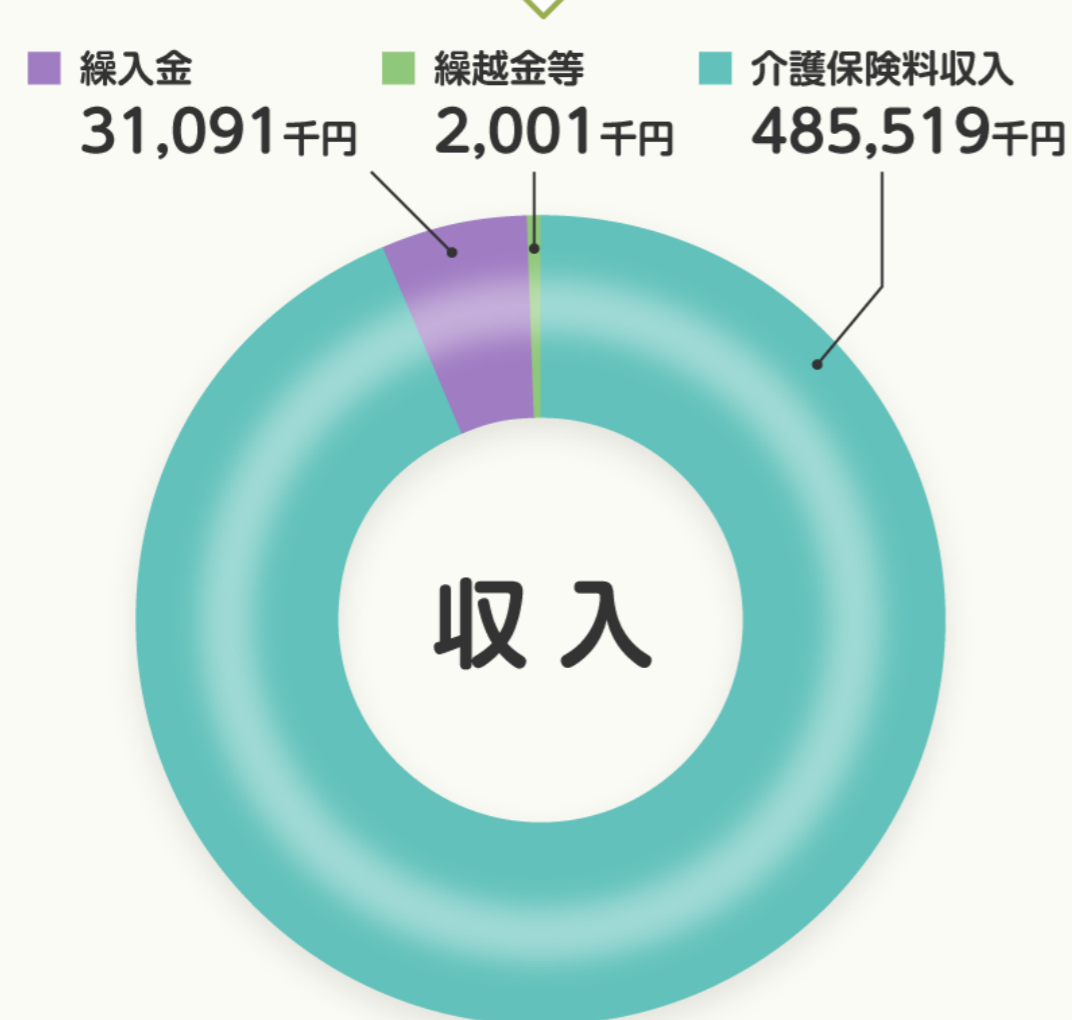
介護勘定

納付額は前年比7.8%増！

介護納付金は2020年度から総報酬割となりました。2021年度の納付金総額は前年比3,721万円増となり、これに対応すべく2021年度の介護保険料率は1.8%引き上げ(前年比0.2%)で保険料増を見込んだ結果、決算収支差は308万円の黒字となりました。今後も介護納付金の額を賄うだけの収入が得られるよう保険料率を調整し収支のバランスを図っていきます。

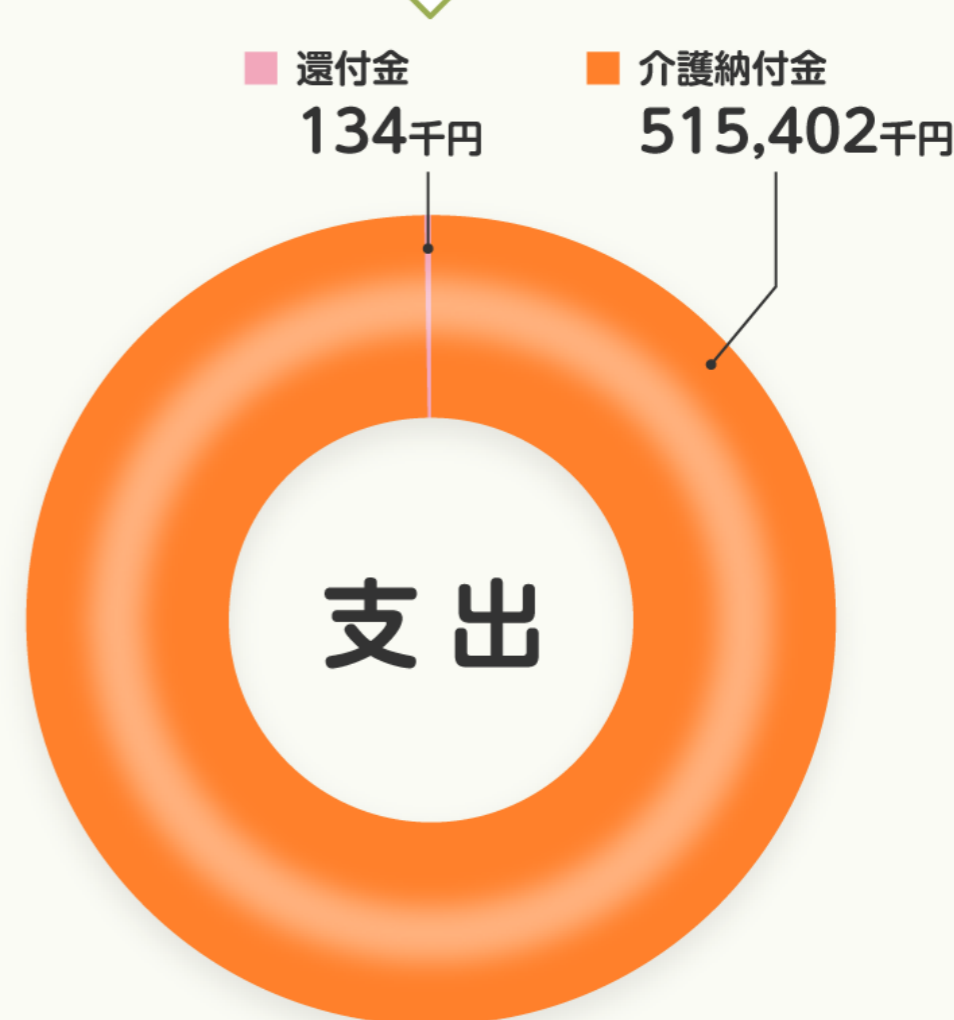
介護勘定	
収入合計	5億1861万1千円
支出合計	5億1553万6千円
収支差引	307万5千円

収入合計：5億1861万1千円



介護保険料収入	485,519千円
繰入金	31,091千円
繰越金等	2,001千円
国庫補助金受入	0千円

支出合計：5億1553万6千円



介護納付金	515,402千円
還付金	134千円

2021年度 保健事業 2022年度 公告



2021年度 保健事業実施状況

事業名	事業の目的および概要	実績
特定健診	国内グループ会社全員の受診	受診率：ほぼ100%
一般健診 (特定健診兼ねる)	任継、被扶養者の受診率を向上させる	受診者：1,318人 受診率：64.2% (40歳以上受診者数：1,045人 受診率63.5%)
特定保健指導	事業主からも受診促進のアプローチを強化	実施率：初回面談実施率80%
ヘルスアップポイント制度	公平性を基本に、シオノギ健康基本方針の具体的施策への戦略的配分	ヘルスアップポイント制度のポイント交換率68.8%
機関誌発行・ ホームページ運営	塩野義健康保険組合ホームページ運営 けんぽだより発行（年2回）	けんぽだよりの健康保険組合ホームページ上での掲載 (年2回)
健康年齢通知	健診結果により算出した生活習慣病リスクを年齢に置き換え、個人の行動変容を促す	被保険者全員に通知を紙媒体で発行
育児指導用冊子	対象者に定期的に配付	出産した被保険者、被扶養者への育児指導冊子の配付 (出産後1年間、毎月) 117件(2021年4月～2022年3月実績)
メンタルヘルス相談	家族の利用推進	被扶養者への案内実施(健診案内時) 利用者数：3人(被保険者含む全体の利用者数：21名)
成人病・がん検診	被扶養者の健診受診率の向上	【受診率(従業員被保険者)】 胃79%、大腸97%、腹部100%、眼底100%、BNP100%、PSA91% 【受診率(従業員被保険者以外)】 胃がん36%、腹部工コ-53%
婦人科健診	任継、被扶養者の受診率向上	【受診率(従業員被保険者)】 乳がん73%、子宮頸がん57% 【受診率(従業員被保険者以外)】 乳がん54.3%、子宮頸がん49.1%(健診受診者中)
二次検査費用補助	事業所の産業医、看護師等からの受診勧奨の実施	件数：105件
歯科検診	全国の契約医療機関におけるネットワーク予約での健診実施	事業所での集団歯科健診は昨年に続き中止 社外診療所は感染対策がされていることもありネットワーク健診を実施
インフルエンザ 予防接種補助	季節性疾患予防	【接種率】33.7% (うち従業員被保険者28.3%)
脳ドック受診補助	脳疾患予防	【受診者】109人 (昨年比74人増)
禁煙補助	会社のEHS組織を通じて国内全グループ会社の事業所内禁煙推進	【喫煙率】7% 【事業利用者】 ・禁煙外来補助：なし ・オンライン禁煙補助：1名
生活習慣病重症化予防	健診結果とレセプトより対象者を抽出し、嘱託医との協同によりさらに対象者を絞って保健指導を実施する。保健指導の実施状況と受診状況、検査結果値の状況によりその人に寄り添った支援を継続する。	【受診者】 糖尿病重症化予防：2名実施中。糖尿、血圧、腎疾患それぞれの個別連絡に対する未応答者計17名に健保から委託業者とのコンタクト依頼を再通知
健診異常値放置者への 受診勧奨	健診結果とレセプトより対象者を抽出し、産業医との協同によりさらに対象者を絞って受診勧奨を実施する。受診状況の状況によりその人に寄り添った支援を継続。	【受診者】 該当者17名中8名実施終了
プレゼンティーズムの 損失改善	従業員アンケート等によるプレゼンティーズムの損失測定を実施。損失額面や該当者の多い肩こり・腰痛該当者の公募により対策アプリを使用し、改善度の効果測定と課題を抽出	【受診者】 108人が対策アプリを利用 痛みの自覚症状軽減によるプレゼンティーズム損失改善額は8,200円/月・人
健康ウォーク	9月～11月の短期イベントおよび9月～翌年8月の通年イベントによりウォーキングを習慣化、KENPOSを利用した歩数登録により個人目標や実績の達成意欲を維持する	イベント参加率：31.4% (1,649人/5,244人)
後発医薬品の使用促進	現行の施策以外は計画していない	健康保険組合ホームページにジェネリック推進サイトへのリンクを掲載

2022年度 公告

責任者 理事長 小見 和夫

公告月	公告事項
10月	規約変更(シオノギ総合サービス(株)、シオノギマーケティングソリューションズ(株)、シオノギキャリア開発センター(株)の適用事業所削除)
10月	規程変更(プライバシーポリシー)
10月	規程変更(検査及び監査規程)
10月	令和3年度事業報告・財産目録について
10月	令和3年度収入支出決算書届出



健保組合の電子化（ペーパーレス化）の取り組み

健保組合は、国から認可を受け健康保険事業を行う公法人です。健保組合の認可事務は厚生労働大臣が行い、その権限の一部は地方厚生（支）局長に委任され、健保組合の指導および監査等を行っています。

コロナ禍において社会全体で急速なデジタル化が進む中、健康保険の分野では、政府が進める「規制改革実施計画」に基づき、「押印を求める手続きの見直し等のための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」等が公布され、届出様式の押印が原則廃止されました。

しかし、これらの届出には個人情報が含まれるため、E-mailに申請書のPDFファイルを添付する等の申請は認められておらず、依然として紙媒体での申請が必須であり、在宅勤務などのワークスタイルの変化に即したもにはなっていませんでした。

このような状況下で、ようやく被保険者向けシステムの開発が進み、当健保組合では、2022年4月にKOSMO Communication Webによる医療費照会サービスを導入いたしました。

KOSMO Communication Webの医療費照会サービスは、デバイスを選ばず、IDとパスワードを入力するだけで、医療費と健保組合からの給付内容が確認できるサービスです。これまで医療費のお知らせは年に1回、紙による配布を行っていましたが、毎月の照会が可能になるなど、紛失や盗難リスクを低減し、迅速な情報提供を実現しました。

また、健保組合は、被保険者のみなさまに健保組合からの給付金や補助金などの支給決定を通知する義務があることから、毎月1回、医療費のお知らせのデータが更新されたときに、対象者には登録いただいたメールアドレス宛に更新連絡をお届けしています。現在およそ7割の方々に登録いただけていますが、厚生局の指導の下、みなさまに確実に医療費情報をお届けするためにも、まだ初回登録を実施されていない方は、必ず登録いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



このような医療費通知画面と給付金支給決定通知書がご覧いただけます

診療を受けた方	診療年月	入院/外来/その他	日数または回数	診療科目	診療内容	診療額合計	健康保険給付	負担割合	負担額	負担上限額	負担超過額
健保 太郎	2022年04月	通院	1	〇〇〇クリニック		円	円		円		円
健保 太郎	2022年04月	薬局	1	△△△薬局△△△店		円	円		円		円
健保 太郎	2022年03月	通院	1	〇〇〇クリニック		円	円		円		円
健保 太郎	2022年03月	薬局	1	△△△薬局△△△店		円	円		円		円
健保 花子	2022年02月	通院	1	〇〇〇病院		円	円		円		円
健保 花子	2022年02月	薬局	1	〇〇〇薬局		円	円		円		円
健保 太郎	2022年01月	通院	1	〇〇〇クリニック		円	円		円		円
健保 太郎	2022年01月	薬局	1	△△△薬局△△△店		円	円		円		円

診療を受けた方	診療年月	診療科目	診療内容	診療額合計	健康保険給付	負担割合	負担額	負担上限額	負担超過額
健保 太郎	2022年04月	通院	〇〇〇クリニック	円	円		円		円
健保 太郎	2022年04月	薬局	△△△薬局△△△店	円	円		円		円
健保 太郎	2022年03月	通院	〇〇〇クリニック	円	円		円		円
健保 太郎	2022年03月	薬局	△△△薬局△△△店	円	円		円		円
健保 花子	2022年02月	通院	〇〇〇病院	円	円		円		円
健保 花子	2022年02月	薬局	〇〇〇薬局	円	円		円		円
健保 太郎	2022年01月	通院	〇〇〇クリニック	円	円		円		円
健保 太郎	2022年01月	薬局	△△△薬局△△△店	円	円		円		円

なお、KOSMO Communication Webは、インフルエンザ予防接種の補助金申請等、電子申請できるメニューを増やし、より利便性の高いシステムとしてみなさまにご利用いただけるようになる予定です。

初回登録に必要な仮ユーザーIDと仮パスワードが記載された「webサービスのご案内」ハガキ（※1）を3月下旬頃に事業所（任意継続被保険者や休職者等の方々のご自宅）へお送りしています。また、4月以降に入社された方々へは、健康保険証をお渡しする際の保険証台紙（※2）に仮ユーザーIDと仮パスワードを記載しています。これらを紛失された場合や不明な方は、下記記載の問い合わせ先までメールにてご連絡ください。

（※1）「webサービスのご案内」ハガキ見本

webサービスのご案内

当健保組合では皆様の利便性向上を目的に「webサービス」をご提供いたします。このサービスにご登録いただくと、業務が病型やがのため保険診療を分けられたときに支払った医療費がweb上でご覧いただけますので、是非ご利用ください。

本通知では、ご利用いただくために必要な「仮ユーザーID」「仮パスワード」をお知らせいたします。

お手数ですが、下記へアクセスしていただきご登録をお願いいたします。

登録の手順

- STEP1** KOSMO Communication Webへアクセス <https://kosmoweb.jp> にアクセスしてください。
- STEP2** ユーザーID・仮パスワードを入力
- STEP3** 仮ユーザーID・仮パスワードを入力
- STEP4** ユーザーID・仮パスワード入力後、健康保険証のID・パスワードを入力してください。また、あなたから発行された保険証番号も入力してください。
- STEP5** 登録完了

■ webサービスURL

<https://kosmoweb.jp>

仮ユーザーID
仮パスワード

（※2）保険証台紙見本

被保険者証カード 送付案内	
お手元に届きました被保険者の証カードを送付いたします。お送り先は、健康保険証へお送りさせていただきます。	
事業所 〇〇〇株式会社 所 属 氏 名 健保 太郎 様 〒541-0815 大阪府大阪市東淀川区千代田7番9号 TEL: 06-6209-6517	本人 健保 太郎 様 本人様は、健康保険証をお渡しする際の保険証台紙に仮ユーザーIDと仮パスワードを記載して送付いたします。
◆カードはありません◆	

仮ユーザーID
仮パスワードの記載箇所

初回登録で任意のIDとPWに変更してください

お問い合わせ先

- 塩野義健康保険組合
- 社外メールアドレス : [K : 塩野義健康保険組合](mailto:K@kosmoweb.jp)
- 社内メールアドレス : [A : 健保組合](mailto:A@kosmoweb.jp)



2022年度

インフルエンザ予防接種費用補助の 補助額と申請方法が変わります



今年度より、被保険者の補助額と申請方法が以下のとおり変更となります。申請方法等の詳細は健保組合ホームページ・社内お知らせでご確認ください。

【補助額と申請方法の変更点】

①被保険者の補助額

被保険者の全額補助を廃止し、被扶養者と同様、1回の接種につき3,000円までの補助に改めます。

②申請方法

KOSMO Communication Webを利用したWeb申請に変更します。

※KOSMO Communication Webは初回登録が必要です。

1. 対象者

①被保険者とその被扶養者

②任意継続被保険者とその被扶養者

注) ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。

2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。

3. 接種期間

2022年10月1日（土）～ 2022年12月31日（土）

4. 申請期間

2022年10月1日（土）～ 2023年1月31日（火）

5. 補助額

1回の接種につき3,000円まで補助します。

ただし、幼児など、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。

なお、自治体等から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助しません。

6. 申請方法

KOSMO Communicataion Webを利用したWeb申請

7. 補助額の支払方法

給与に加算して支払います。任意継続の方（その被扶養者を含む）は、登録口座に振り込みます。



健康スコアリングレポート 2021年度版 (2020年度実績)



当健保組合は、「飲酒習慣」と「睡眠習慣」の改善が課題です

「健康スコアリングレポート」は、健保組合加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況などについて、「全健保組合の平均」や「業態の平均」と比較したデータの経年変化を見る化したものです。厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の三者が連携して、2018年度より全健保組合等に通知しています。以下、当健保組合の2021年度版「健康スコアリングレポート」の概要をご紹介します。

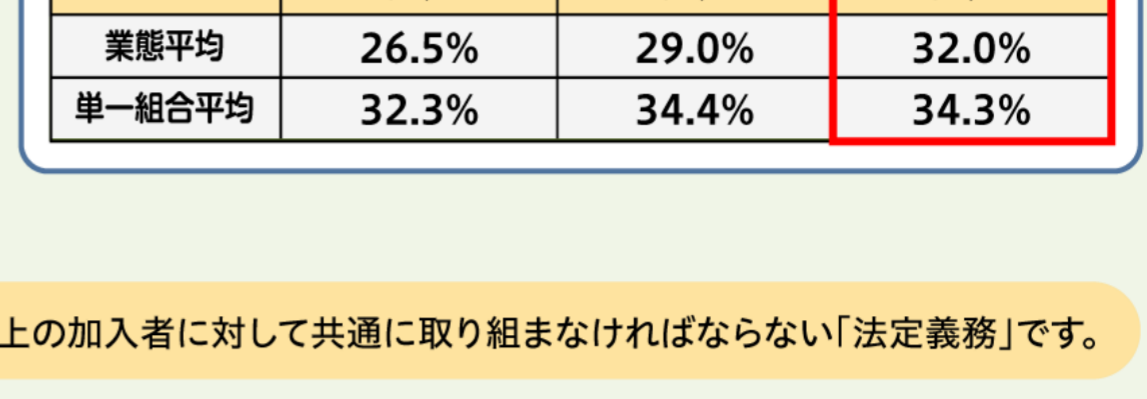
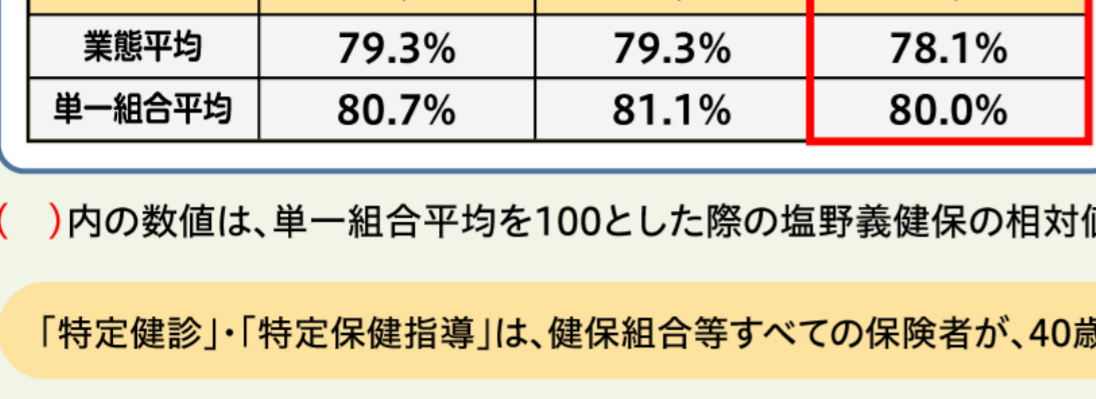
2020年度の健診結果等のデータに基づきます。

1. 塩野義健保の特定健診・特定保健指導の実施状況

単一組合 41位 / 1,126組合 全組合 56位 / 1,379組合

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

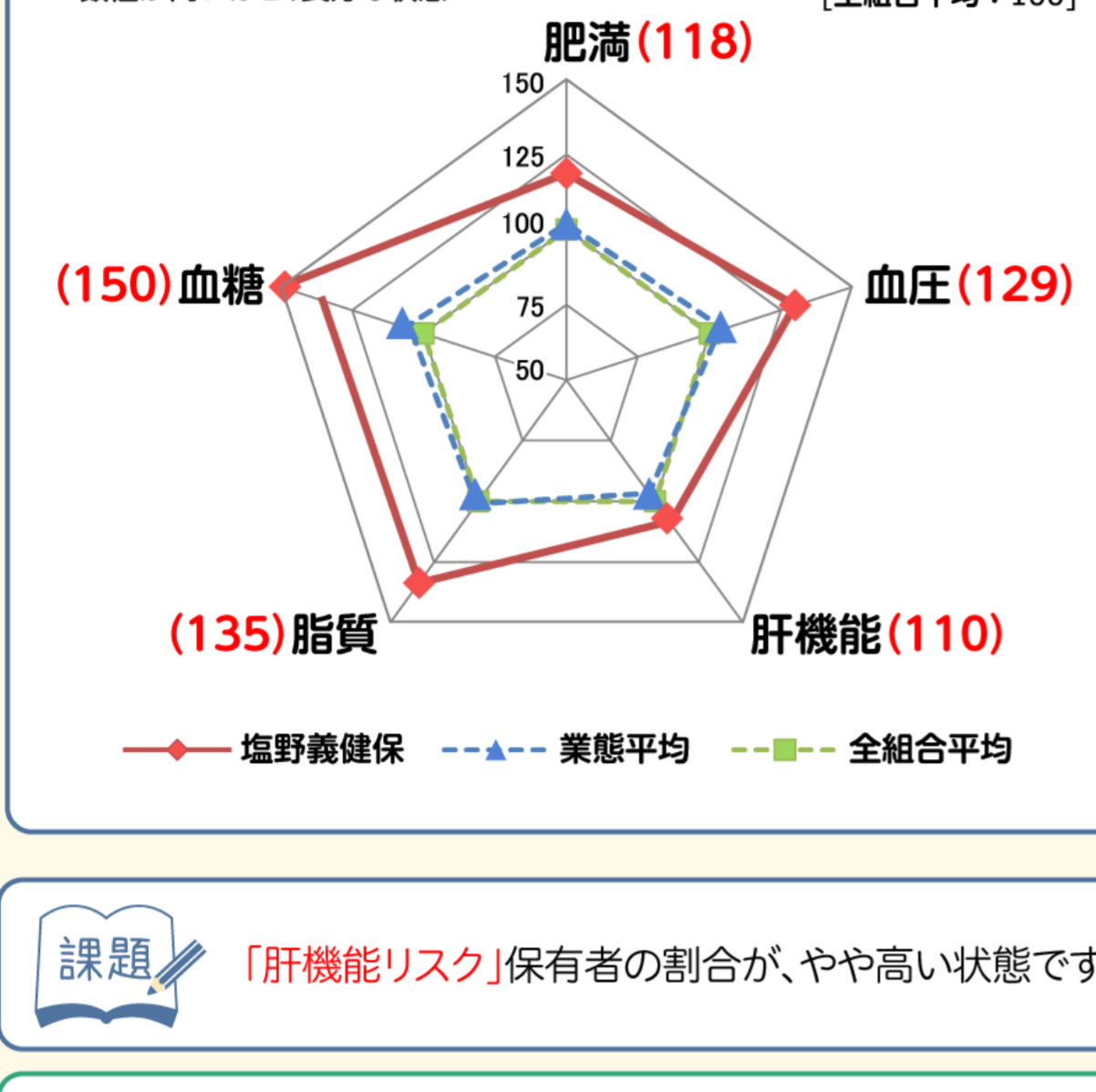


()内の数値は、単一組合平均を100とした際の塩野義健保の相対値

「特定健診」・「特定保健指導」は、健保組合等すべての保険者が、40歳以上の加入者に対して共通に取り組みなければならない「法定義務」です。

課題 被扶養者(ご家族)の実施率は、特定健診で67.1%、特定保健指導で16.1%と低くなっています。経年での体調変化を把握し、将来的に健康な体を維持するためにも、毎年の健診受診、生活習慣を見直す保健指導により自己管理能力を高めることが大切です。

2. 塩野義健保の健康状況(生活習慣病リスク保有者の割合)



課題 「肝機能リスク」保有者の割合が、やや高い状態です。

対策

- 節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。また、週に1-2日、休肝日を設けることも大切です。
- ご自身の健診結果は必ずチェックし、必要に応じて二次検査を受診し、診療所に相談しましょう。

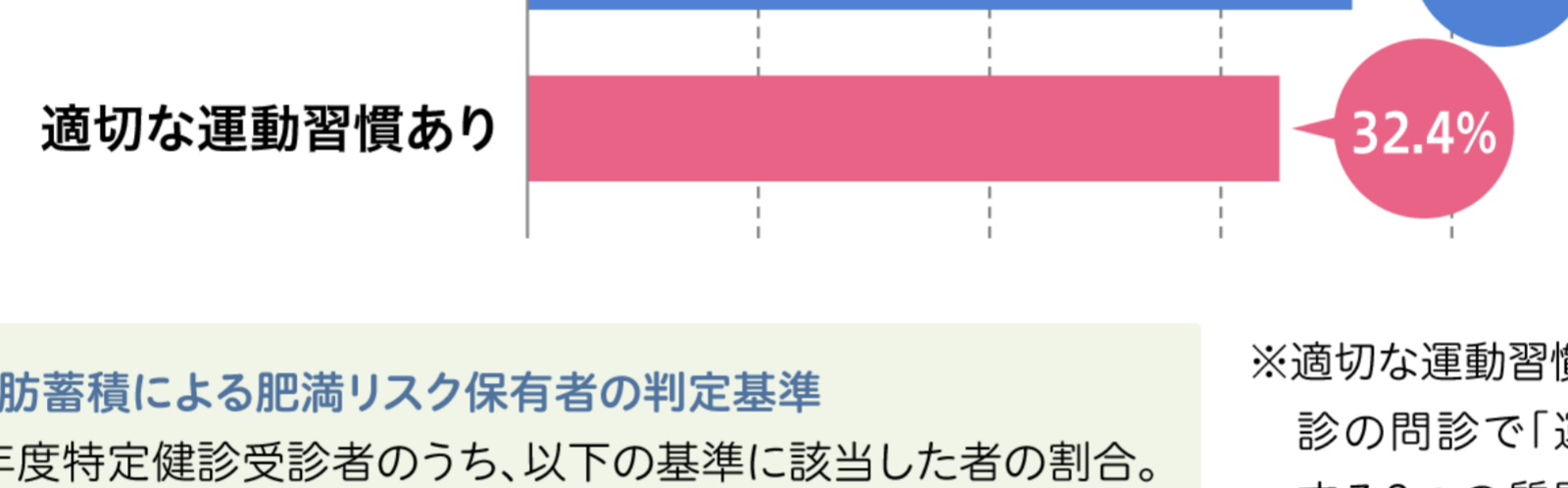
基準範囲内の検査値であっても、毎年どのように変化しているか、経年での変化の把握も大事です。

3. 塩野義健保の生活習慣(適正な生活習慣を有する割合)



塩野義健保の生活習慣の詳細

(1) 運動習慣と肥満リスク保有者割合 (BMI・腹囲)

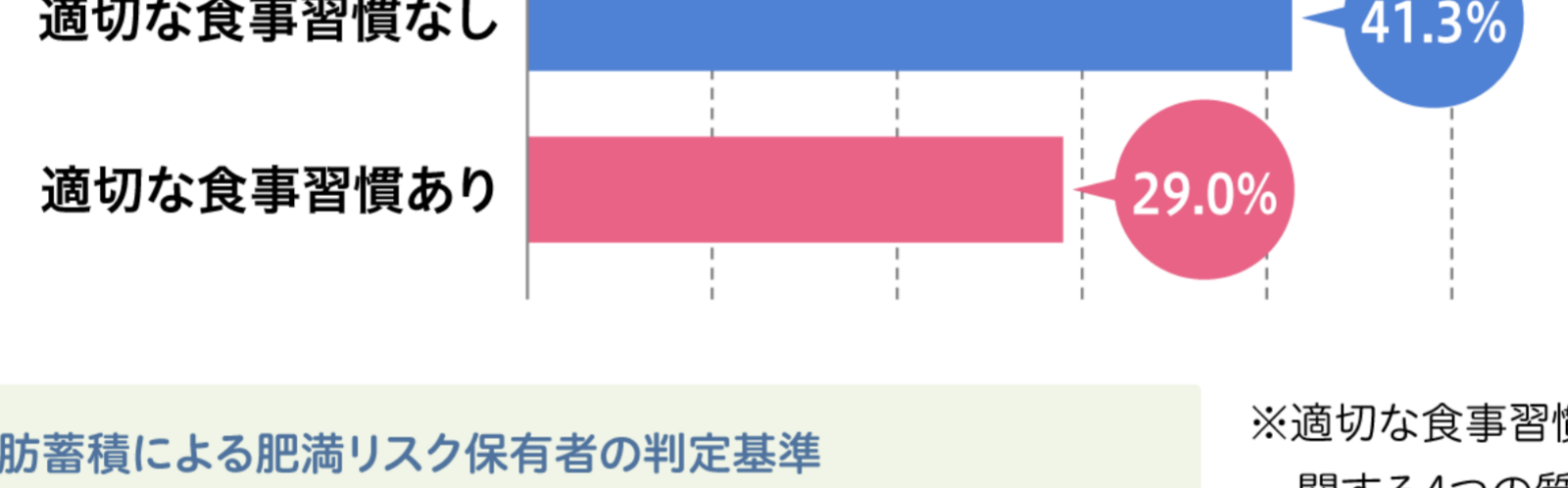


内臓脂肪蓄積による肥満リスク保有者の判定基準
2020年度特定健診受診者のうち、以下の基準に該当した者の割合。
■ BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上

※適切な運動習慣とは、定期健診の間診で「運動習慣に関する3つの質問」のうち2つ以上該当する場合のこと

- #### 運動習慣に関する質問
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合
 - 歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合
 - ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合

(2) 食事習慣と肥満リスク保有者割合 (BMI・腹囲)

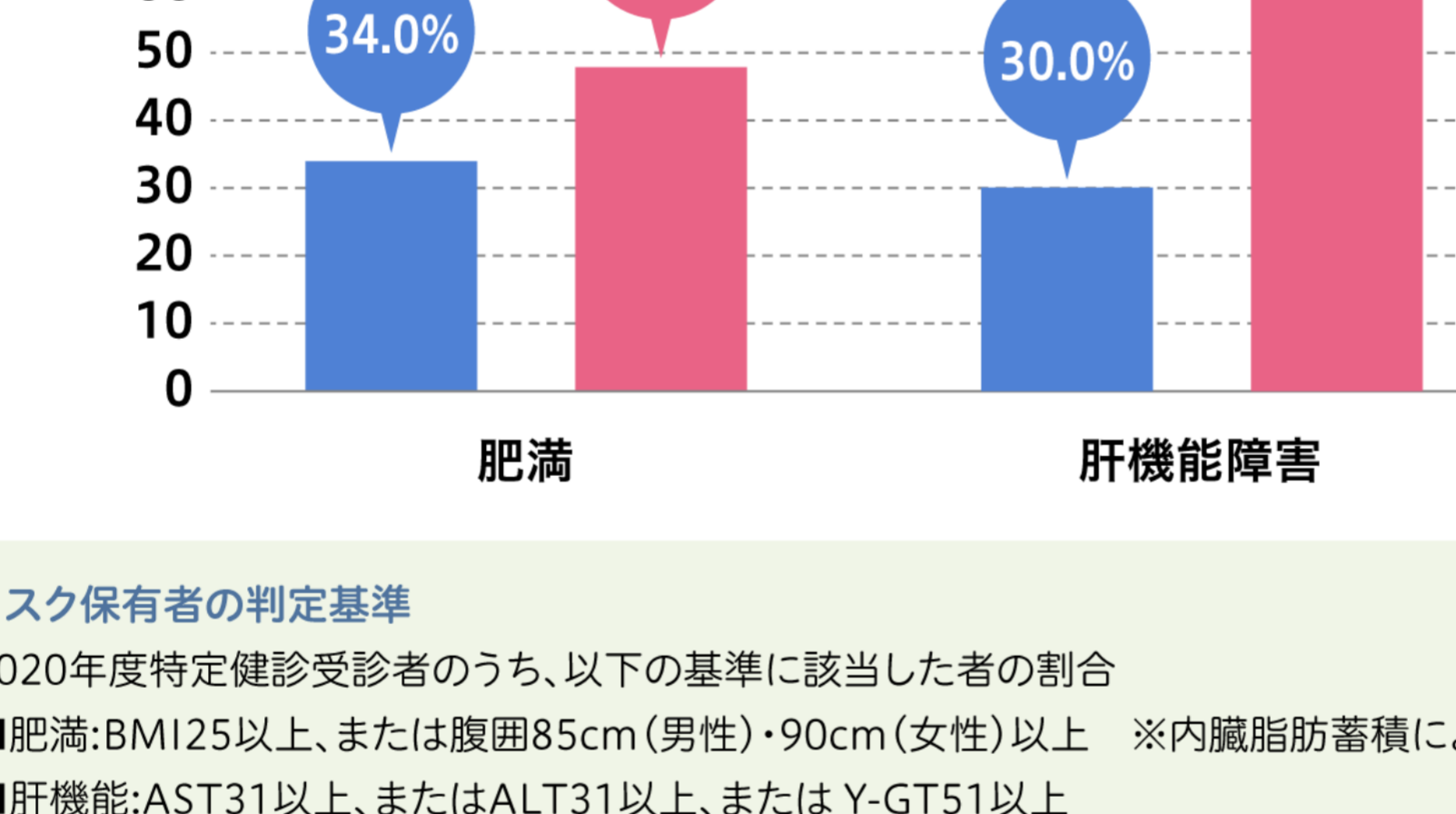


内臓脂肪蓄積による肥満リスク保有者の判定基準
2020年度特定健診受診者のうち、以下の基準に該当した者の割合
■ BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上

※適切な食事習慣とは、食事に
関する4つの質問項目のうち
3つ以上該当する場合のこと

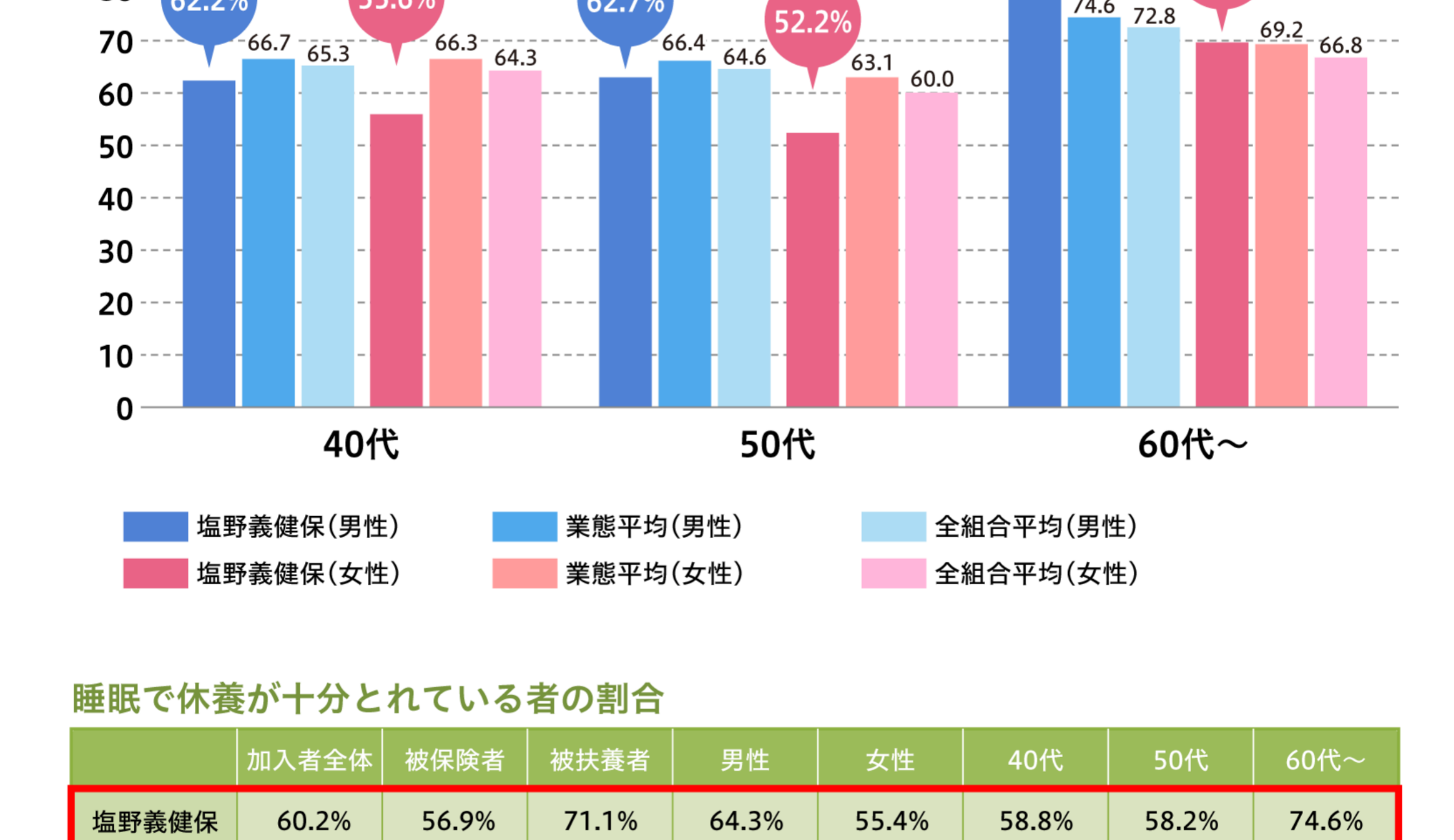
- #### 運動習慣に関する質問
- 早食いをしない者の割合
 - 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回未満の者の割合
 - 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しない者の割合
 - 朝食を抜く頻度が週に3回未満の者の割合

(3) 飲酒習慣と生活習慣病リスク保有者割合



リスク保有者の判定基準
2020年度特定健診受診者のうち、以下の基準に該当した者の割合
■ 肥満: BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上 ※内臓脂肪蓄積による肥満リスク
■ 肝機能: AST31以上、またはALT31以上、またはY-GT51以上

(4) 睡眠で休養が十分とれている者の割合 男女別・年齢別



睡眠で休養が十分とれている者の割合

	加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代~
塩野義健保	60.2%	56.9%	71.1%	64.3%	55.4%	58.8%	58.2%	74.6%
業態平均	66.9%	65.4%	73.0%	67.7%	65.4%	66.6%	65.1%	72.8%
上位10%	74.2%	74.1%	76.8%	77.5%	70.8%	75.2%	73.3%	77.9%
全組合平均	65.0%	63.7%	72.2%	66.3%	63.1%	64.9%	62.8%	70.6%

※睡眠習慣データについては、任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※特定健診の間診票「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者。

課題 40代・50代における女性の睡眠満足度が低い状態です。
睡眠により毎日の疲労をその日のうちに解消できるよう、生活習慣を見直す必要も大切です。

4. 塩野義健保の医療費の概要

医療費



医療費は健保組合の財政につながります。はしご受診を控えるなど、適正な受診を心掛けましょう。

塩野義健保の男女別・年代別1人あたり医療費(2020年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
塩野義健保	154,927円	153,154円	101,240円	134,273円	136,936円	212,013円	337,931円
業態平均	142,670円	149,278円	82,554円	107,533円	135,939円	207,664円	321,804円
全組合平均	145,301円	150,521円	81,495円	107,788円	136,673円	208,233円	320,027円

課題 すべての年代別において、1人あたりの医療費は、業態平均や全組合平均より高くなっています。

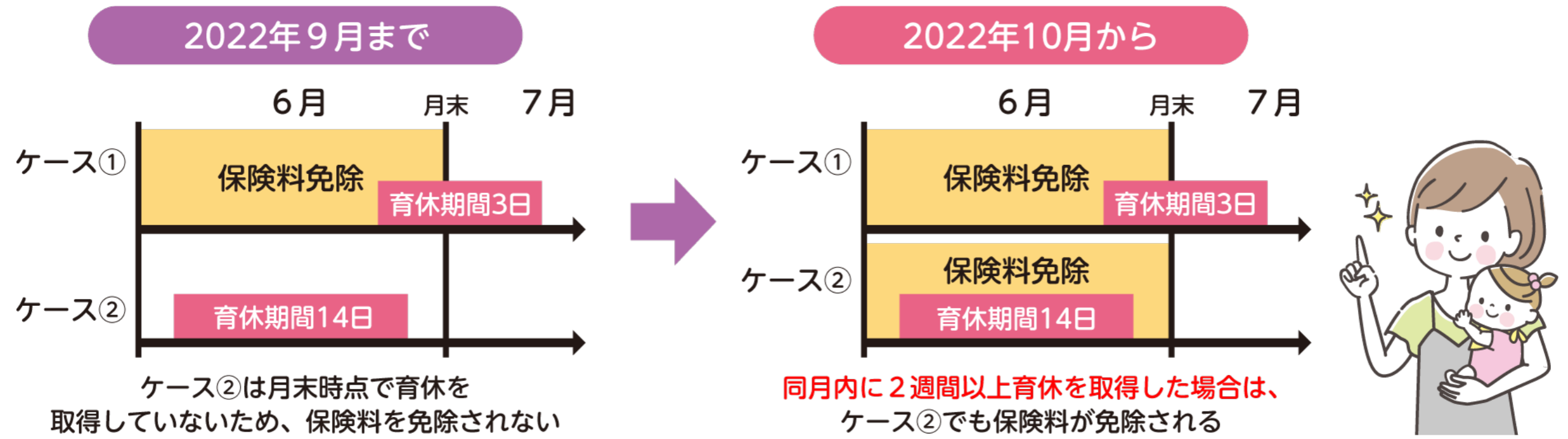
今後も、健保組合と事業主(会社)とが連携し、一体となって予防・健康づくりの取り組みを進めてまいります。みなさまにおかれましては、1年に1度、特定健診を受けていただきますようお願いいたします。特定健診は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。健康診断の結果、特定保健指導の案内を受けた方は、ご自身の健康を見直す機会として、生活習慣病改善の取り組みをお願いいたします。



2022年10月から 健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合**に限り、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。



後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収 (単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上



パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる企業

2022年9月まで

従業員数
501人以上
の企業

2022年10月から

従業員数
101人以上
の企業

2024年10月から

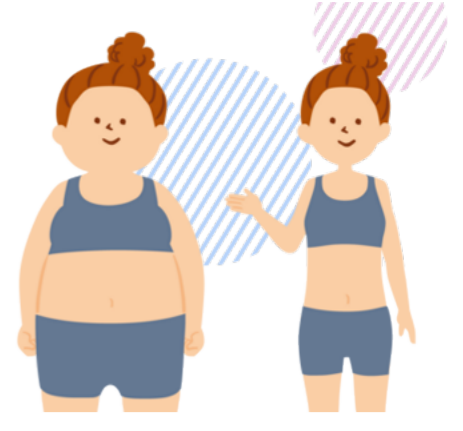
従業員数
51人以上
の企業

加入対象者

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える**雇用の見込みがある
- 学生ではない

*従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員です。





特定保健指導で メタボリスクから身を守ろう！

特定保健指導は、健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数値などからメタボリスクが高い方が選定されます。リスクの度合いによって、「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類に分けられ、自身の状態に適したサポートが受けられます。

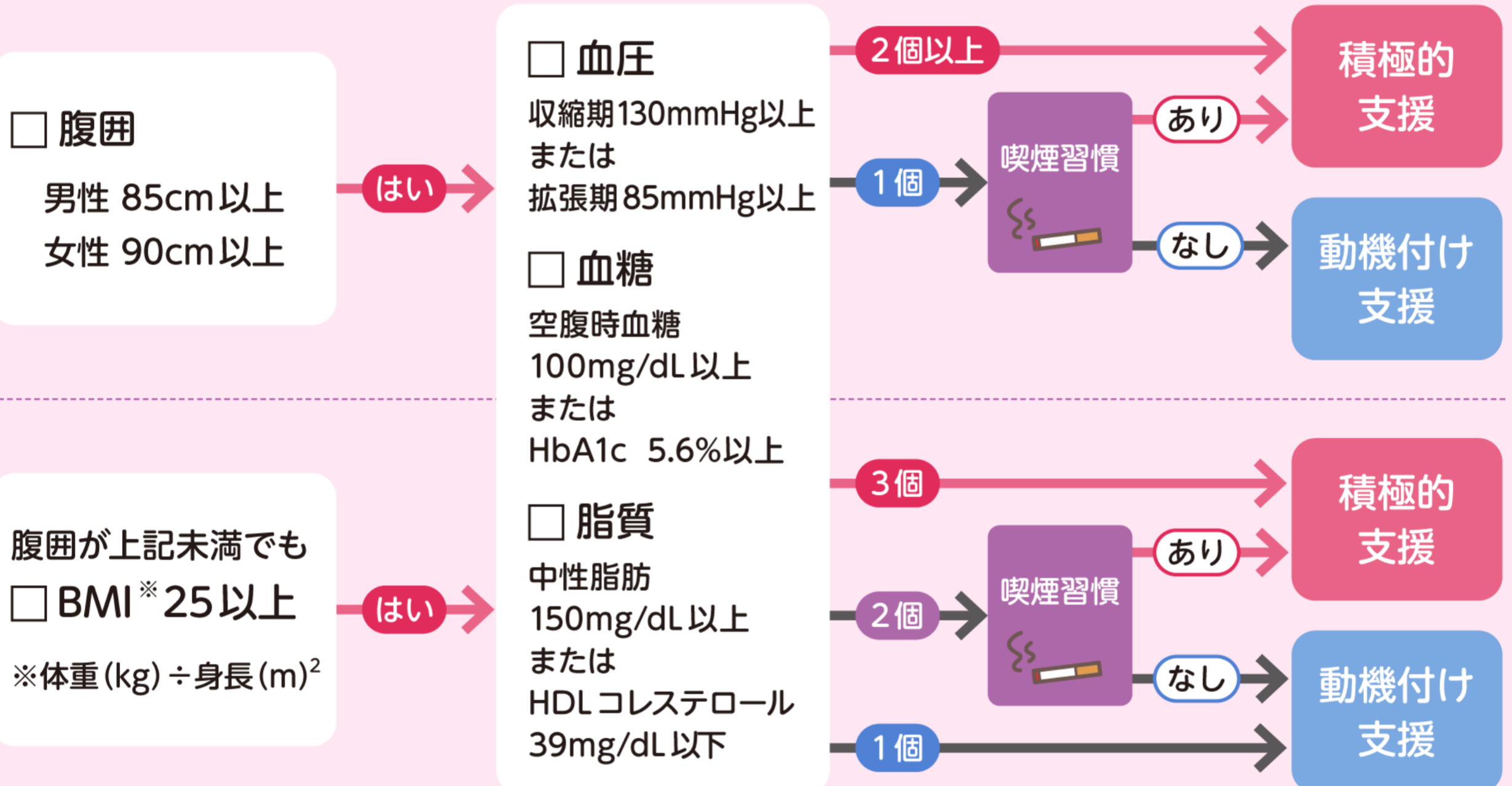
メタボとは、内臓に脂肪が蓄積し検査数値が一定基準を超えているなどの状態を指し、そのメタボリスクが高い状態を放置すると、生活習慣病となる危険性が高まります。症状が進行すれば、動脈硬化や心疾患など重症化へつながる恐れもありますので、日々の生活習慣を見直すためにも特定保健指導を受けることが大切です。

身につけた「よい生活習慣」はその後も継続させよう

動機付け支援では、まず保健師や管理栄養士等と面談を行い、そこで一緒に立てた生活習慣改善の行動計画に沿って日々取り組みます。積極的支援では、動機付け支援と同様に初回面談をした後に、専門家から、メールや面談などで3カ月以上にわたってサポートを受けます。2つの支援とも一定期間取り組んだところで、行動計画の目標達成状況の確認と専門家から今後のアドバイスを受けて終了となります。

改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。

健診結果と見比べよう！ 特定保健指導対象者の決め方



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

流れがわかる！ 特定保健指導の内容



新・健康生活のススメ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活が大きく変わりました。3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

そのようななか、厚生労働省では、世の中が大きく変わった今を健康づくりのチャンスと捉え、「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけにする「新・健康生活」のススメを提唱しています。この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？



「新・健康生活」6つのススメ



ススメ① 運動！

毎日プラス10分の
身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新 コロナ下でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

ススメ② 食事！

適切な食生活で、
からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新 コロナ下でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食*を活用する際は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせてみましょう。

*中食（なかしょく）
スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜を購入し、おうちや職場などで食べること。

ススメ③ 禁煙！



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新 コロナ下でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

ススメ④ 飲酒！

飲酒に伴うからだへの
健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新 コロナ下でのポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけにお酒との付き合い方を考えてみませんか。

ススメ⑤ 睡眠！

良い環境づくりで、
質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新 コロナ下でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

ススメ⑥ 健診・検診！

定期的にからだの状態を知り、
病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

新 コロナ下でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。