

滋賀県

のうきょう健保

NO.133

2022.春

P2 けんぽウォーキング大会「歩 Fes. 2022 春」を開催します

P3 2022年10月から健康保険法が改正されます

P4 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう

P5 特定保健指導のメリットって？

P6 令和4年度 事業計画と予算が決まりました

P8 塩原溪谷

P10 令和4年度 各種健康診断のご案内

P12 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん

P14 ご家族（被扶養者）が就職や結婚されたときなどは健康保険組合に届け出が必要です！

P15 健康推進アプリ BIWA-TEKU

P15 若い女性に多い「子宮頸がん」

P16 運動を習慣化しよう！



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

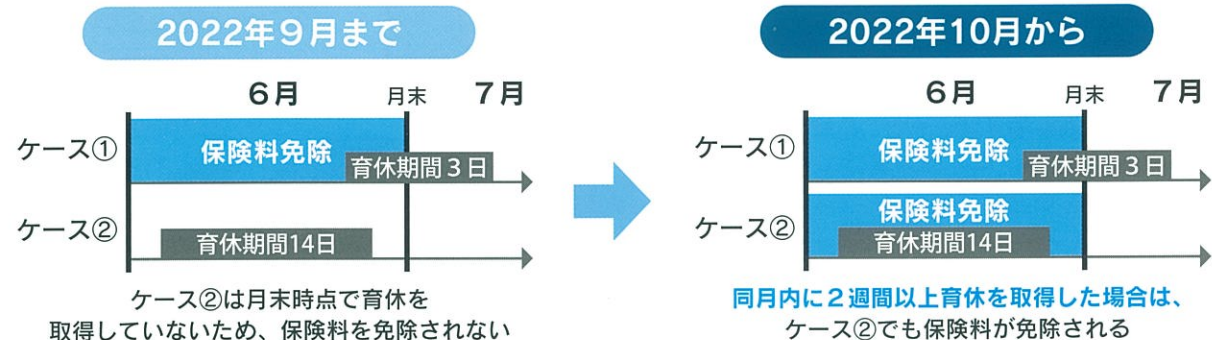
滋賀県農協健康保険組合

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。



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。



※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以上の従業員数です。

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、現役並み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

歩いて健康に!



けんぽウォーキング大会 「歩Fes.2022春」を開催します!



個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキング大会を今春も開催します。開催期間中はランキングが確認できますので、楽しみながらウォーキングを続けることができます。ぜひご参加ください。

実施期間

【エントリー期間】…… 2022年4月1日(金)～2022年4月30日(土)

【チーム作成期間】…… 2022年4月1日(金)～2022年4月30日(土)

【イベント開催期間】…… 2022年5月1日(日)～2022年6月30日(木)【2カ月間】

歩Fes. ルール

- 参加者は滋賀県農協健康保険組合に加入する被保険者*の方です。
- 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦に参加することができます。
- エントリーを行うと個人戦に、チームに参加すると個人戦とチーム戦に参加できます。
- スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のアプリ歩数連携機能、および手入力でMYバイタルに記録された歩数が反映されます。スマホアプリで歩数連携の設定を行っていない方は、設定方法を確認して、ご自身で設定を行ってください。
(設定方法はサイト内の「よくある質問」をご覧ください)
(アプリ歩数連携機能と手入力、どちらも利用されている場合は、大きい値がイベントの総歩数およびランキングへ反映されます)

※資格取得日が最近の場合は、参加できないことがあります。
※被扶養者は対象外となります。

賞品

ポイント QUOカードPAYや健康グッズなど約120種類の景品に交換できます。

参加賞 100ポイント(歩数記録日数10日以上)

達成賞 1,000ポイント(2カ月間の平均歩数が8,000歩/日以上)

チーム賞 参加者それぞれに500ポイント(1人あたり平均歩数が8,000歩/日以上の上位10チーム)

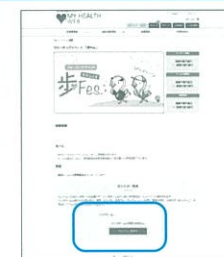
お楽しみ賞 (個人戦) 300ポイント(2カ月の平均歩数が5,000歩/日以上)の個人、1位～10位と20位から20位ごとに500位まで【1位～10位、20位、40位、60位・500位】

※ポイント付与は2022年6月30日(木)時点で健康保険組合に加入している被保険者となり、それまでに資格喪失している方にはポイントは付与されません。
※歩数記録日数が9日以下の方にはポイントは付与されません。
※歩数入力に疑義がある場合は、事務局にて精査し削除する場合があります。

ウォーキング大会「歩Fes.」参加方法

ログイン～エントリー

- MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページの「歩Fes.エントリー受付中」をクリックしてエントリーページに移動します。移動後、ニックネームを入力して、「エントリーする」を選択します。



②エントリーが完了します。



参加コースを決める

- [A] チームを作成する(チーム戦) 3人以上10人以下……4月30日(土)まで**
- チームを作成してチーム戦に参加するには、エントリー完了ページの「チーム作成」を選択します。(「ログイン～エントリー」②の【A】を選択します)
 - チーム名称を入力し、「チームを作成する」を選択します。
 - チームの作成が完了します。完了後、チームIDが付与されて、チーム戦への参加が完了します。メンバーにチームIDを伝えて、チームに招待しましょう。
- [B] 既存のチームに参加する(チーム戦) 4月30日(土)までは参加脱退可能**
- 既存のチームに参加するには、エントリー完了ページの「既存のチームに参加」を選択します。(「ログイン～エントリー」②の【B】を選択します)
 - 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」を選択します。
 - 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了します。
- [C] 個人戦のみに参加する**
- 個人戦のみに参加するには、エントリー完了ページの「イベントページへ」を選択します。(「ログイン～エントリー」②の【C】を選択します)

お問い合わせ先
マイヘルスウェブ ヘルプデスク
☎03-5213-4467
(平日 9:00～17:00)

MY HEALTH WEB公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

MY HEALTH WEBはパソコンからもアクセスできます。健保ホームページからログイン!

右記QRコード※をスキャンするか、手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード



初回利用登録の際は、保険証を手元にご用意の上、①保険者番号 ②ログインID(健康保険証の記号・番号) ③仮パスワード【生年月日(西暦)8桁】 ④メールアドレス(必須)を入力してください

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記していません。
※Apple, Apple logo, iPad, iPhone, Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※IOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービス商標です。 ※Google, Android, Google Chrome, Google Play は、Google Inc.の商標です。
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows, Windows Edge, Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。
※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。



特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

健康になるための**アドバイス**が受けられます！



オレも
行こうかな…

行ってみますか？
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

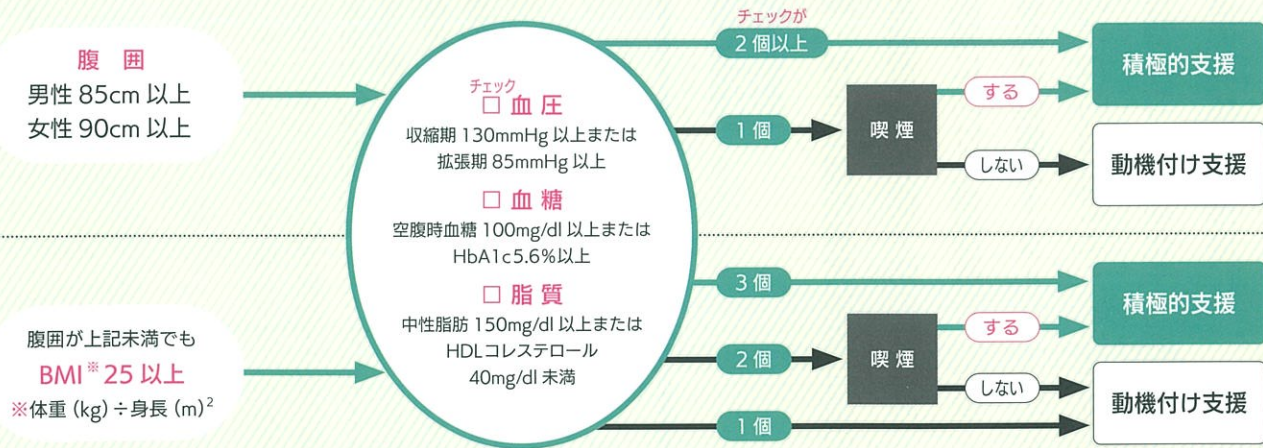
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…

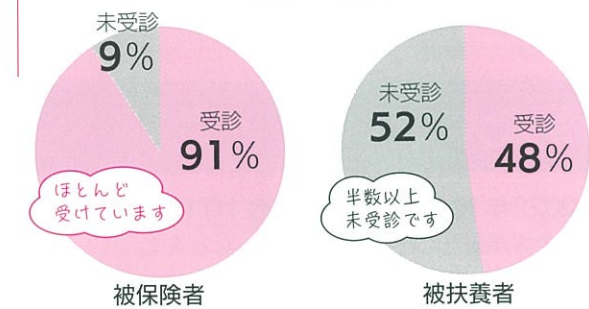


今日は健診を受けに行くので、先に帰るね！

じゃあ、また明日ね！

私、最近、健診に行っていないわ…

特定健診の受診率



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

メタボかどうかを調べてくれるのね
私も受けてみよう！



特定健診の検査項目

- 身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
- 身体診察
- 血圧測定
- 脂質検査
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール
- 肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
- 血糖検査
空腹時血糖またはHbA1c
- 尿検査
尿糖、尿蛋白