

2022年

3月

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

令和4年度の予算が決まりました

全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

令和4年度
予算が
決まりました

健康保険料率は据え置き、 介護保険料率は変更します



2022年から団塊の世代が後期高齢者となり始め、かつてから懸念されていた「2022年危機」がついに到来します。健康保険組合連合会（以下健保連）によると後期高齢者支援金は2022年から2025年までの4年間で累計3・2兆円増加すると推計されており、健保組合財政への負担増加が避けられない状況です。

2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

健保連はこうした状況を受け、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

◆一般勘定◆

令和4年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、
經常収支は7、147万円の赤字

令和4年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1、249人（前年度比14人減）、平均標準報酬月額額は455、644円（前年度比15、749円増）、総標準賞与額は8億9、734万円（前年度比2、937万円増）と見込み、保険料収入は前年度比1、710万円増の7億652万円を計上しました。

一方、支出では主に皆様の病气やけがの医療費に支払われる保険給付費を3億5、324万円（前年度比1、193万円増）計上し、

高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、2億9、350万円と、前年度と比べて6、287万円的大幅な増加となりました。（主な理由は、前年度の拠出金は令和元年度に拠出した拠出金等が精算されたことによつて発生した戻り分（マイナス精算）の影響によつて一時的に拠出金等が大幅に減少したこと等によるものです。）
このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として3、566万円を計上しました。

「第2期データヘルス計画」に基づき、令和4年度も健康ポイントプログラムを実施いたします。

皆様には、引き続き健診を受診していただき、健保組合の事業を積極的に活用して健康づくりにお役立てください。

また、医療機関の適正受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

◆介護勘定◆

増加する介護納付金負担により、
介護保険料率を千分の17・0から18・0に変更します

健保組合は国に代わつて介護保険料を徴収していますが、介護保険料率は国から示される介護納付金を総報酬額で除したものを基準として算出することになります。

令和4年度の介護納付金額は9、911万円の見込みであり、前年度に比べ1、447万円増額の見込みです。それに対し介護保険料は9、517万円を計上しており、準備金から500万円を繰り入れて収支のバランスをとりました。

第86回組合会において、
令和4年度の事業計画と予算が承認されましたので、
そのあらましをお知らせします。

◆ 令和4年度 収入支出予算 概要表 ◆

介護勘定

予算基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数（40～64歳）	716人
平均標準報酬月額	541,721円
総標準賞与額	632,752千円
介護保険料率	1000分の18.0

収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	95,169
繰入金	5,000
雑収入	3
合 計	100,172

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	99,105
介護保険料還付金	60
雑支出	1
予備費	1,006
合 計	100,172

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,249人
平均標準報酬月額	455,644円
総標準賞与額	897,338千円
健康保険料率	1000分の93

収入

科 目	予算額(千円)
保険料	706,520
国庫負担金収入・他	261
調整保険料収入	10,056
繰入金	80,000
国庫補助金収入	153
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	797
合 計	800,787

(単位：千円)

経常収入合計	712,458
経常支出合計	783,923
経常収支差引額	- 71,465

支出

科 目	予算額(千円)
事務費	93,440
保険給付費	353,237
〔法定給付費〕	〔352,960〕
〔付加給付費〕	〔277〕
納付金	293,498
〔前期高齢者納付金〕	〔115,644〕
〔後期高齢者支援金〕	〔177,847〕
〔病床転換支援金〕	〔1〕
〔退職者給付拠出金〕	〔6〕
保健事業費	35,656
財政調整事業拠出金	10,056
還付金・連合会費・積立金	7,774
その他	500
予備費	6,626
合 計	800,787

令和4年度に実施する保健事業

● 病気の予防のために

- ◆ 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- ◆ 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- ◆ 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病予防健診**を実施
- ◆ 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- ◆ 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- ◆ 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- ◆ **家庭用常備薬の斡旋**を実施
- ◆ 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- ◆ 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- ◆ 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- ◆ 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

● 保健知識のPRのために

- ◆ 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- ◆ 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- ◆ **医療費通知**を実施
- ◆ **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

● 体力づくりのために

- ◆ 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

● 健康づくりのために

- ◆ 被保険者を対象にウォーキングや禁煙を含む健康づくりでポイントが付与される**健康ポイントプログラム**を実施

令和4年度

健診の
ご案内

健診は毎年受けましょう！

新年度も健保組合では健診受診補助を行います。
どうぞご利用ください！

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。コロナ禍でも過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。感染対策等を健診機関にご確認いただくなどしてご受診ください。

補助は年度内
1人1回です。



人間ドック

(特定健診項目含む)

- 対象者** 40歳以上の被保険者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 35,000円を限度として、要した費用の全額

婦人・生活習慣病予防健診

(特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 20,000円を限度として、要した費用の全額

郵送検診

(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者(人間ドック等で検査受診者は除く)
- 実施時期** 12月頃
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

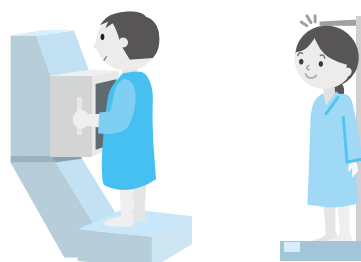
巡回婦人生活習慣病予防健診

(特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 春季・秋季
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

特定保健指導

- 対象者** 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助



受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

👉「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。



健診受診後、特定保健指導の案内を受け取った方は、ぜひ受けてください。
専門家から健康について無料でアドバイスが受けられるよい機会です。
ぜひご活用ください!!

毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に
不安がある人のための
ものじゃないのね！



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても
健診で思わぬ病気が
見つかるかも…！？



そういえば…

前回受けた健診っていつだったっけ？



健診は毎年定期的に
受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみると、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまつては元も子ありません。年に1度、定期的に受診することが重要です。

さらに

健診を受けると、
健保財政の負担軽減にも
つながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、皆様が支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

定期的な健診で、いいことたくさん！

01 体の経年変化を確認し
病気を予防

毎年健診を受けていけば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し
治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が
軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

「自分は大丈夫」って安心していませんか？
健診を受けて、生活習慣病を回避しよう！



『健康ポイントプログラム』 にご参加ください



加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、「健康ポイントプログラム」を実施いたします。

健康ポイントプログラムでは、ウォーキングや健康づくりの取り組みでポイントを貯めていただき、獲得したポイントに応じた達成賞を贈呈します。

対 象 者 被保険者

参 加 費 無料

実施時期 前期と後期で年2回実施

		<前期> 実施期間／5～8月	<後期> 実施期間／10～1月
健康ポイントプログラム	ウォーキングキャンペーン	5月1日(日)～6月30日(木)	10月1日(土)～11月30日(水)
	健康づくりキャンペーン	7月1日(金)～8月31日(水)	12月1日(木)～1月31日(火)

■ キャンペーンの内容と獲得ポイント

ウォーキング キャンペーン	1万歩コース 2か月間で1日平均1万歩以上歩こう！ 獲得ポイント… 1000ポイント	8千歩コース 2か月間で1日平均8千歩以上歩こう！ 獲得ポイント… 500ポイント

健康づくり キャンペーン	①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。	
	① 食生活改善Aコース (50日以上) 1日に350gを目標に野菜を食べよう！ 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK！	④ 運動習慣Bコース (18日以上) 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう！ 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に！
	② 食生活改善Bコース (50日以上) 1日2回以上、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をとろう！	⑤ リフレッシュコース (50日以上) 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう！
	③ 運動習慣Aコース (50日以上) 普段よりも10分多く歩こう！ 1日10分間の早歩きでもOK！	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 前期限定コース 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう！ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと更に効果的です。
	獲得ポイント… 500ポイント	
	禁煙チャレンジコース 2か月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう！ 獲得ポイント… 500ポイント	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 後期限定コース 外出後に手洗いとうがいをしよう！ 手洗いは石鹸等を使って丁寧によく洗いましょう。

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。

■ 達成賞

獲得ポイントに応じた額の
ウォーカー



500ポイント = 500円分

1000ポイント = 1000円分

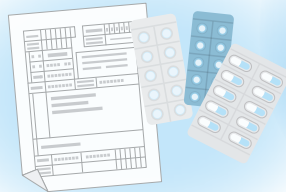
1500ポイント = 1500円分

※達成賞の発送は、前期終了後の10月と後期終了後の3月になります。

■ 参加方法

- ① 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、ホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- ② キャンペーン開始日より、ウォーキング又は健康づくりの取り組みを実践します。ウォーキングは、各自の歩数計でカウントして記録表に毎日の歩数を記入してください。健康づくりは、取り組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。
- ③ キャンペーン終了後、記録表をホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- ④ 前期・後期でポイントを集計し、獲得したポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付します。

マイナポータル※で 健診結果や 処方された薬が 確認できます



マイナンバーカードはお持ち
ですか？ 昨年からマイナンバーカードの健康保険証利用が始まりました。
すべての医療機関で利用できるよう
はなっていませんが、その他にもい
ろいろなメリットがあります。

1 就職・転職をしても 健康保険証としてずっと使える！

転職などで保険証の切り替えが必要な場合でも、新しい保
険証が届く前に、マイナンバーカードで受診できます。

※マイナポータルとは？

政府が運営するオンラインサービスです。
行政手続の検索やオンライン申請がワン
ストップできたり、行政機関からのお知
らせを受け取れたりする、自分専用のサイ
トです。マイナポータルの利用者登録を行
いログインするためには、利用者証明用
電子証明書をICチップに搭載したマイナ
ンバーカードが必要です。

2 マイナポータルで 特定健診情報や薬剤情報が確認できます！

マイナポータルでは、自分の処方された薬や特定健診の結果などの情報がいつ
でも見られます。

患者の同意があれば、薬剤情報や特定健診等のデータを医師や薬剤師に確認しても
らえるため、正確なデータを見たうえで診察や薬の処方をしてもらうことができます。
旅行先や災害時でも、薬の情報等が確認することができて便利です。

令和2年度以降に
実施した特定健診から
5年分（直近5回分）の
情報が見られます！



3 マイナポータルで 確定申告の医療費控除がカンタンにできます！

マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単になります。医療費の領収書を管理しなくても、マ
イナポータルで医療費通知情報を管理でき、e-Taxに情報連携できます。

4 窓口への書類の持参が不要になります！

マイナンバーカードを利用できる医療機関では、窓口での限度額以上の一時支払いの手続きが不要にな
ります。高額療養費の申請や、限度額適用認定証を事前申請して持参する必要がなくなります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、
健康保険証利用の申込みが必要です

病院や薬局の窓口を設置する顔認証付きカードリーダーでも申込みはできますが、医療機関等において待ち時間が発
生することを防ぐため、あらかじめ手続きしておきましょう。健康保険証利用の申込みを事前に行うには、マイナンバー
カードとカードリーダー機能を備えたデバイス（スマートフォン、PC + ICカードリーダー）を用いる必要があります。

その他、セブン銀行のATMでも申込が可能です。

詳しくはこちら →

マイナンバーカード 健康保険証利用



健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人が気軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり～

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな

日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉ばなれなど）

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己
負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷

…など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の内容をよく読まれてから、署名をお願いします

負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して…

ここに署名ですね

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

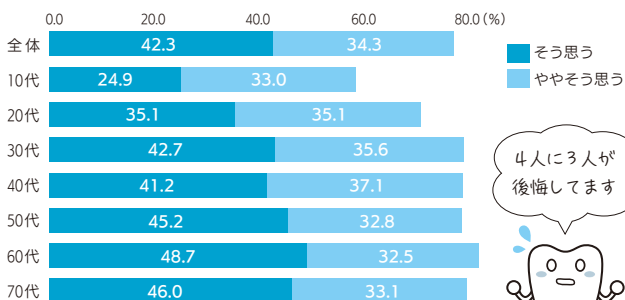
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしてあげればよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診、治療をしてあげればよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」Part2



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

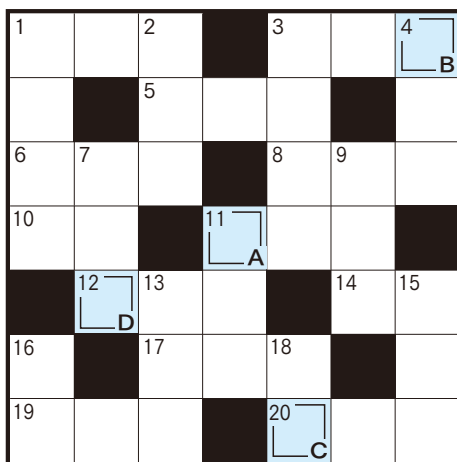
大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A B C D

正解は 11 ページをご覧ください。



頭のストレッチ

タテのカギ

- ワラビやゼンマイなど
- 新じゃがをつぶして___サラダに
- クラスを受け持つ先生
- 2月は如月、3月は？
- 仲間、集団、潜在
- 「生け花」とも
- ビニール___でイチゴの栽培
- 松下村塾を開いた___松陰
- 武士が腰に差す
- 桃の節句に飾る___人形
- 12星座で水瓶の次

ヨコのカギ

- 暖かな日差しに誘われて、愛犬と公園へ
- ガソリンスタンドで空気圧を点検
- 「指」や「技」の部首
- ウェブ___にアクセス
- ことわざ「___から目薬」
- 砂より大きくて岩より小さい
- サッカーで手を使う反則
- 一昨日の二日後
- サナギから蝶に変身
- IQ＝知能
- 卒業式で感極まってポロリ…
- 子供が成長



家族が**異動**（就職、結婚…）しました



5日以内に異動届を提出してください

就職、結婚、引越…健康保険に加入しているご家族に異動があったら、**届出**をお願いします。

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者の皆様にお支払いいただいた保険料が、**本来使うべき医療費や高齢者医療への財源**として適正に使われないことになります。
資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。
皆様の**大切な保険料を生かすため**にも、**異動届の5日以内の提出**をお願いいたします。

異動届を提出するとき

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 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。
- ◆ 被扶養者がパート先で被保険者になった。

HOKENSYO



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- 3 雇用期間が1年以上見込まれる
（令和4年10月からは2カ月以上見込に変更予定）
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が501人以上
（令和4年10月からは101人以上に変更予定）
 - 2 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

収入増

- ◆ 被扶養者の年間収入が130万円※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180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



失業給付金を受給

- ◆ 被扶養者が基本手当日額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。

ATM



75歳になった

- ◆ 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



国内居住要件を満たさなくなった

- ◆ 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。



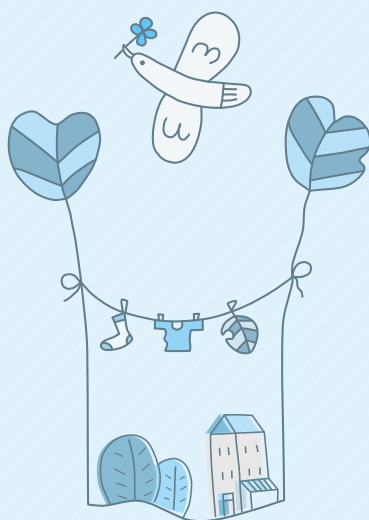
- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- 5 その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

クロスワード の答え



A B C D
ハ ヤ オ キ

(早起き)



組合の状況

令和4年1月末日現在

被保険者数	男	900 人
	女	301 人
	計	1,201 人
事業所数		49 件
平均標準報酬月額		461,975 円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 46.5
	被保険者	千分の 46.5
	計	千分の 93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 8.50
	被保険者	千分の 8.50
	計	千分の 17.0
平均年齢		44.04 歳
扶養率		0.84 人

被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いします。



任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和3年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

令和4年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

平均標準報酬月額

440,000 円（令和3年度 470,000 円）

適用期間

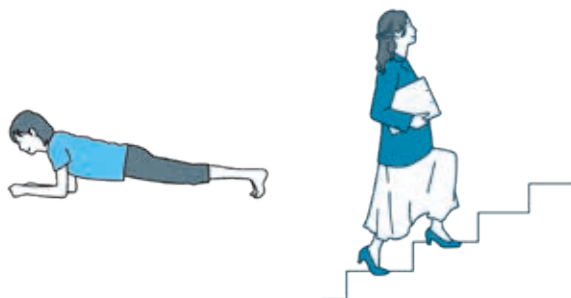
令和4年4月1日～翌年3月31日



健康ポイントプログラムにご参加ありがとうございました

令和3年度の健康ポイントプログラムの実施期間が終了いたしました。

被保険者の皆様におかれましては、多数のご参加をいただきありがとうございました。



塩原溪谷



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることができるスポット。

栃木県那須塩原市の箒川の溪谷沿いは、溪谷美と高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑を楽しむウォーキングに出かけよう。

塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やしろコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしろコースへ出発。道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく

歩くと不動の足湯が見える。地元有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしろコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしろコースはゴール。元気があれば竜化の滝コースも歩いてみよう。

塩原温泉ビジターセンター



竜化の滝



東北新幹線・JR東北本線那須塩原駅下車、JRバスで約65分
東北自動車道「西那須野塩原IC」から約30分
塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
<http://www.siohara.or.jp/>



◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。