

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

2023

3

No.193

令和5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>



健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きます

第89回組合会において、令和5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。

2022年から2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となるため、増える社会保障費を全世代型で支え合うための議論が進められています。全世代で社会保障費を支え合い、人口減少・超高齢社会の課題を克服するため、これまでも、昨年10月から後期高齢者の窓口負担区分の見直しや短時間労働者の適用拡大等が施行されていますが、昨年12月には全世代型社会保障構築会議の報告書がまとめられました。報告書では能力のある高齢者に応分の負担を求め、後期高齢者の保険料負担と現役世代の支援金の1人当たりの伸び率が均衡するよう必要な見直し、出産育児一時金の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入や、現役世代においては、被用者保険者間における格差是正の観点から、前期高齢者納付金の一部に報酬水準に応じた調整が導入されることとなりました。

健康保険組合連合会の宮永会長は、この報告書に対し「現役世代の負担軽減」「世代間・世代内の負担バランスの見直し」等の観点から評価するしつつも、さらなる現役世代の負担軽減につながる改革を強く要望しています。

一般勘定

令和5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1億5、271万円の赤字に倍増

令和5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、179人（前年度比70人減）、平均標準報酬月額が461、648円（前年度比6、004円増）、総標準賞与額は10億1、095万円（前年度比1億1、361万円増）と見込みました。被保険者数の減少により、保険料収入は前年度比1、783万円減の6億8、869万円を計上しました。

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

3億4、579万円（前年度比745万円減）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、3億6、503万円と、前年度と比べて7、153万円の大幅な増加となりました。（主な理由は、前期高齢者の3年度医療費が増加したことで、3年度に拠出した前期高齢者納付金が清算されたことによつて発生した精算分と5年度概算分が大幅に増加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、453万円を計上しました。

「第2期データヘルス計画」に基づき、令和5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

介護保険料率は18・0に据え置きます

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5年度の介護納付金額は9、491万円の見込みであり、前年度に比べ420万円減額の見込みです。それに対し介護保険料は9、217万円を計上しており、準備金から400万円を繰り入れて収支のバランスをとりました。

令和5年度予算が決まりました

令和5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5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）	675人
平均標準報酬月額	545,981円
総標準賞与額	697,992千円
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	92,167
繰入金	4,000
雑収入	3
合 計	96,170

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	94,909
介護保険料還付金	60
雑支出	1
予備費	1,200
合 計	96,170

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,179人
平均標準報酬月額	461,648円
総標準賞与額	1,010,950千円
健康保険料率	1000分の93

収入

科 目	予算額(千円)
保険料	688,691
国庫負担金収入・他	249
調整保険料収入	10,108
繰入金	165,000
国庫補助金収入	155
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	1,327
合 計	868,530

支出

科 目	予算額(千円)
事務費	93,602
保険給付費	345,786
┌ 法定給付費	┌ 345,526
└ 付加給付費	└ 260
納付金	365,026
┌ 前期高齢者納付金	┌ 180,537
└ 後期高齢者支援金	└ 184,485
┌ 病床転換支援金	┌ 1
└ 退職者給付拠出金	└ 3
保健事業費	34,534
財政調整事業拠出金	10,108
還付金・連合会費・積立金	8,724
その他	500
予備費	10,250
合 計	868,530

(単位：千円)

経常収入合計	695,285
経常支出合計	847,990
経常収支差引額	-152,705



忙しい人ほど 早めの健診予約が おすすめです！



「健診は時間に余裕ができたなら…」「健康には自信があるし自分は大丈夫」などと考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。

忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

新年度も健康保険組合では健診受診補助を行います。ぜひご利用ください。

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。



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。ぜひご利用ください!!



「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

健診を受けて、 生活習慣病を回避しよう！

特定健診とは、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40〜74歳のすべての方が対象です。身体計測や尿検査などの基本的な項目を調べる一般健診とは異なり、メタボリスクの有無を検査します。リスクがある場合は、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善を行う、特定保健指導に取り組むことになります。



メタボは進行すると
動脈硬化へつながる危険性が！

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。

心当たりはない？ メタボの要因をチェックしよう

- ☐ 不規則な食生活
- ☐ 栄養バランスの偏った食事
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ お酒の飲みすぎ など

こんなにコワイ！ メタボのリスク

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



以下のリスクに該当

- ☐ 高血圧
- ☐ 高血糖
- ☐ 脂質異常



そのまま放置すると
動脈硬化が起きて病状が進行



重症化・合併症へ

- ・心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・糖尿病（合併症も含む） など



今すぐスケジュールを確認して、早めに健診を予約しよう！

医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせず、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。

『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

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

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!

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!

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!

獲得ポイント
500ポイント

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!

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!

⑥ 疾病予防コース (50日以上)

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。

前期限定コース

⑥ 疾病予防コース (50日以上)

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洗いましょう。

後期限定コース

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

※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クオカード



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。

運動不足は **歩** いて解消！

ウォーキングで生活習慣病を予防しよう！

運動は英語で「マジック・ピル（魔法の薬）」とも呼ばれるほど、健康によい影響を与えます。運動というとランニングや筋トレが頭に浮かぶかもしれませんが、ウォーキングも立派な運動で、生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果があることがわかっています。



\\ ウォーキングの健康効果 //

III▶ 血圧を下げる

ウォーキングをはじめとする有酸素運動には、血管を広げて血圧を下げる働きをもつ一酸化窒素（NO）の分泌を促す効果があります。

習慣的な有酸素運動を継続することで、**最高血圧3.5mmHg・最低血圧2.5mmHg低下、高血圧患者では最高血圧8.3mmHg、最低血圧5.2mmHg低下した**という報告もあります*。

*厚生労働省「e-ヘルスネット（高血圧症を改善するための運動）」より

III▶ 脂質異常症の予防・改善

脂質異常症とは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が基準値から外れた状態のことで、動脈硬化を進め、脳梗塞や心血管疾患のリスクを高めます。

予防には、食生活の改善や禁煙も不可欠ですが、ウォーキングなどの有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDLコレステロール（善玉）を増やすなど、血中脂質の改善に効果的です。



血管壁の中にたまったコレステロールを回収してくれるHDLコレステロール（善玉）が増加する。

III▶ 血糖値の改善

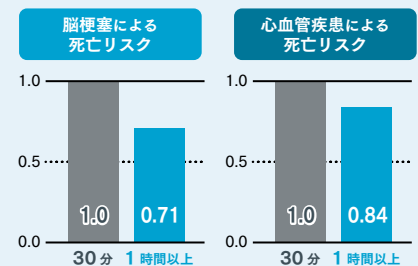
血管を傷つけ、動脈硬化の原因となる「血糖値スパイク」。食後の血糖値の乱高下のことで、運動不足で筋力が少ない人ほどリスクが高いとされています。

血糖値スパイクの予防には、糖分を控えることや、まずは野菜から食べる「ベジファースト」などに加え、食後15～30分してから15分程度のウォーキングを行うことが効果的です。

また、ウォーキングを継続すると、インスリンが効きやすい体質になり、糖尿病予防にもつながります。

III▶ 脳梗塞・心血管疾患の予防

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した国内の研究*では、1時間以上歩く人は、脳梗塞による死亡リスクが約3割減少、心血管疾患による死亡リスクが約2割減少することがわかっています。



* J Am Coll Cardiol. 2005を参考に作図

1日8,000歩を目標にしよう！

高血圧や高血糖、脂質異常などを予防するために理想的な身体活動量は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行（速歩き）を20分」とされていますので、無理のない範囲で、1日8,000歩をめざしましょう。

ただし、ウォーキングは継続することが最も大切です。運動習慣がまったくない人は、初めから歩数や強度にこだわらず、まずは継続することを目指しマイペースに歩くことから始めましょう。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）



整骨院・接骨院の ルールを理解せずにかかる

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には「健康保険が適用される負傷のみ保険適用、という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

整骨院のルール①

健康保険を使えるケースは 限られています

整骨院で健康保険を使うことができるのは、「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 ○ 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

下記のケースでは
健康保険は使えません！



- × 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
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 労災保険が適用となる工作中や通勤途上に起きた負傷

など

整骨院のルール②

「療養費支給申請書」は よく確認して署名を

柔道整復師が患者（被保険者等）の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健保組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあります。



健保組合から、施術内容を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険を使って整骨院で施術を受けた方に、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。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。皆様の保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

4月から、 出産育児一時金が 引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

2023.4～

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

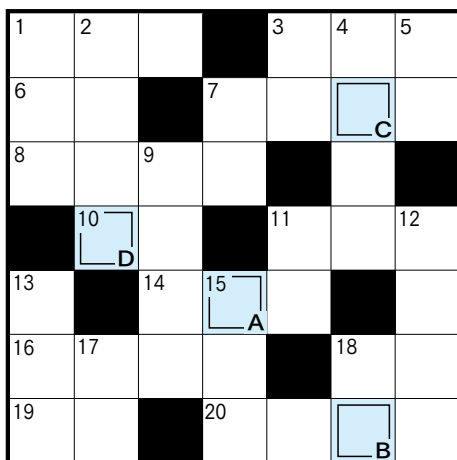
出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

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。

あたま



頭のストレッチ



タテのカギ

- 1 「土筆」と書く春の植物
- 2 「俳聖」と称された松尾さんの名前
- 3 アルファベットの最初
- 4 洗剤を含ませて食器洗い
- 5 「犬」から取ると「大」
- 7 漢字の読みは音と？
- 9 書類などの提出期限
- 11 ワラビやゼンマイから抜く
- 12 表立って言わない「___の了解」
- 13 品種は「あまおう」や「とちおとめ」
- 15 スーパーの手押し車
- 17 願い事を書いて神社に奉納
- 18 弟子入り志願で叩く

ヨコのカギ

- 1 低く飛んだら雨が降るとか
- 3 美しい体になるために通う
- 6 三色団子に刺さっている
- 7 ___券を使ってお得に買い物
- 8 運転___者がつける若葉マーク
- 10 ウグイスがよく似合う木？
- 11 日本が所属する地域
- 14 会議で提案するプラン
- 16 桜は英語で___ブロッサム
- 18 3月3日は___の節句
- 19 塩とセットで赤飯に振る
- 20 乗用車の荷物を入れるスペース

©スカイネットコーポレーション



被扶養者に異動があったとき



Q 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

A 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者（異動）届」に「保険証」※を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



Q 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

A 扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えません。もし、間違えて使ってしまった場合は、後日、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。



健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます

扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者の皆様にお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

こんなときには異動届の提出を忘れずに！

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して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。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります



- 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、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2か月超見込まれる
- 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101人以上
② 従業員が100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

収入が増えた

- 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（同一世帯の場合）。
※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）。

失業給付金を受給した

- 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。

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です。

別居した

- 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。
※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（3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。

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

KENPO 伝言板

● 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4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5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】 470,000円（令和4年度440,000円）

【適用期間】 令和5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4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。



■ 組合の状況

令和5年1月末日現在

被保険者数	男	876人
	女	327人
	計	1,203人
事業所数	50件	
平均標準報酬月額	465,307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9.00
平均年齢	事業主	千分の9.00
	被保険者	千分の9.00
	計	千分の18.0
平均年齢	44.04歳	
扶養率	0.77人	



クロスワードの答え

1	ツ	2	バ	3	メ	4	エ	5	ス	6	テ
7	ク	8	シ	9	ク	10	ー	11	ポ	12	ン
13	シ	14	ヨ	15	シ	16	ン	17	ン	18	ン
19	ウ	20	メ	21	ア	22	ジ	23	ア	24	ン
25	イ	26	キ	27	カ	28	ク	29	ン	30	ン
31	チ	32	エ	33	リ	34	ー	35	モ	36	モ
37	ゴ	38	マ	39	ト	40	ラ	41	ン	42	ク

A カ B ン C ポ D ウ (漢方)

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00

🚫 無休（メンテナンス等による臨時休業あり）

🆓 入館無料

ネイチャーツアー（要予約）への参加は別途費用がかかります。詳細は施設 HP をご確認ください。

📞 0267-45-7777

中軽井沢

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。駅に到着したら駅直結のくっかけテラスでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。歩き疲れたら日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は「土木学会デザイン賞2013」にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる

🚫 無休

📞 050-3537-3553



遊歩道

📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる

📞 0267-41-0743

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



▲ ミノサザイ

▼ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00（最終受付 21:15）

👤 大人1,350円、3歳～小学生800円

📞 0267-44-3580

INFORMATION

🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車

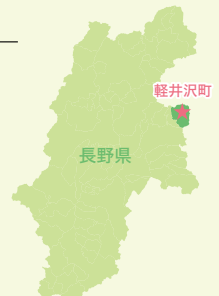
🚗 碓氷軽井沢 IC から約20分

軽井沢観光協会

📞 0267-45-6050（中軽井沢駅内）

🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



◆ 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。