

あなたのココロとカラダの元気を応援します

# My Health

no.  
**103**  
2020  
winter

IBMパレット

## アンケートの結果報告

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 2020年度の保険料率は現状維持
- 4 資格喪失後の無資格受診にご注意ください
- 6 アンケートの結果報告です
- 7 すこやかサポート Plus が新しくなりました
- 8 STOP the 慢性化！「腎機能（糖尿病性腎症）」
- 10 痛みやツラさを和らげるストレッチ 冷え性を解消する
- 11 クイズ 禁煙トリビア/心の不具合、ときほどきます
- 12 健保掲示板

# 年頭のごあいさつ



日本アイ・ビー・エム健康保険組合  
理事長 山口 俊一

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年10月に消費税率が引き上げられました。消費税は現役世代のみならず高齢者を含め国民全体で広く負担しますから、この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていたこれまでの社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されます。

医療保険の分野では、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年には、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視され、健康保険組合を取り巻く環境は今まで以上に厳しくなることが予想されます。政府は本年6月を目前に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。また、健康保険組合連合会は、昨年11月22日に行われた健康保険組合全国大会において、全国の健康保険組合の総意として、「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」と決議し、一刻も早い高齢者医療費の負担構造改

革を厚生労働大臣はじめ各政党に要請しているところです。

全国の健康保険組合に目を向けると、高齢化や高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加などを背景とした厳しい状況に置かれており、現役世代の負担は膨らみ続けています。一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少し、健康保険組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健康保険組合といたしましても、コラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、引き続き、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れるなど、日常の健康づくりにご留意いただくとともに、医療機関および接骨院・整骨院にかかる際の適正受診やセルフメディケーション<sup>\*</sup>、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減・適正化にご協力いただきますようお願い申し上げます。

本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことを祈念申し上げます。

<sup>\*</sup>セルフメディケーション：「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）が定義している。自分の健康状態を日々チェックし、生活習慣の見直しや改善に努め、軽度な不調は症状を緩和する薬（一般用医薬品）で手当てするなどして、自分の健康は自分で管理しようという考え方。



# 2020年度の健康保険料率は現状維持

「My Health」99号において、2019年度以降の保険料率の改定についてご報告しました。その後、引き続き財政状況や今後の見通し等について検討を重ねた結果、2020年度の保険料率は現行の71.5 / 1000に据置くこととし、2月14日の第167回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。

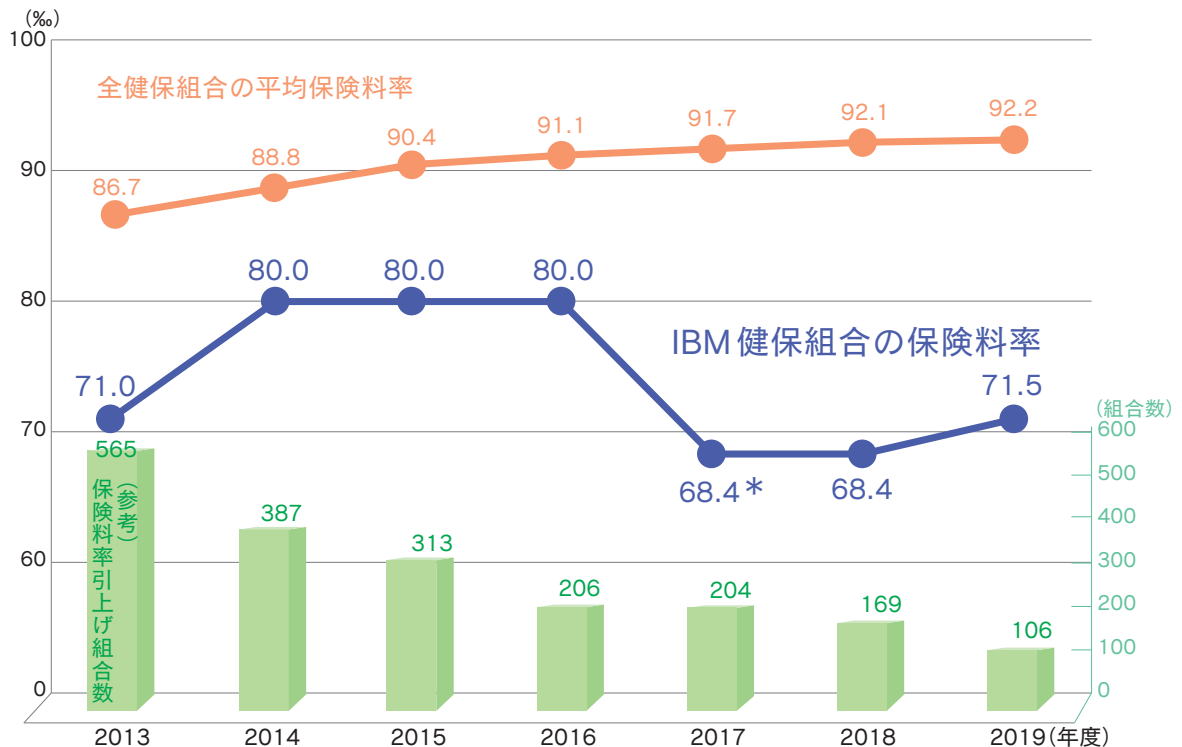
IBM健康保険組合では、今後も、医療費および高齢者医療制度への納付金等の義務的経費としての支出の伸びを見据えながら、健全な財政を維持し、適正な事業運営に努めてまいります。

2020年度の保険料率

※負担割合は被保険者と事業主で折半

健康保険料率
変更なし <b>71.5 / 1000</b>
介護保険料率
変更なし <b>17.0 / 1000</b>

全健保組合の平均保険料率とIBM健保組合の保険料率の推移



(注) 2017年度までは決算、2018年度は決算見込、2019年度は予算早期集計の数値  
 \* 健康保険料の負担割合を労使折半に変更したため下がる  
 (詳細はHP上の公告第526号参照のこと)

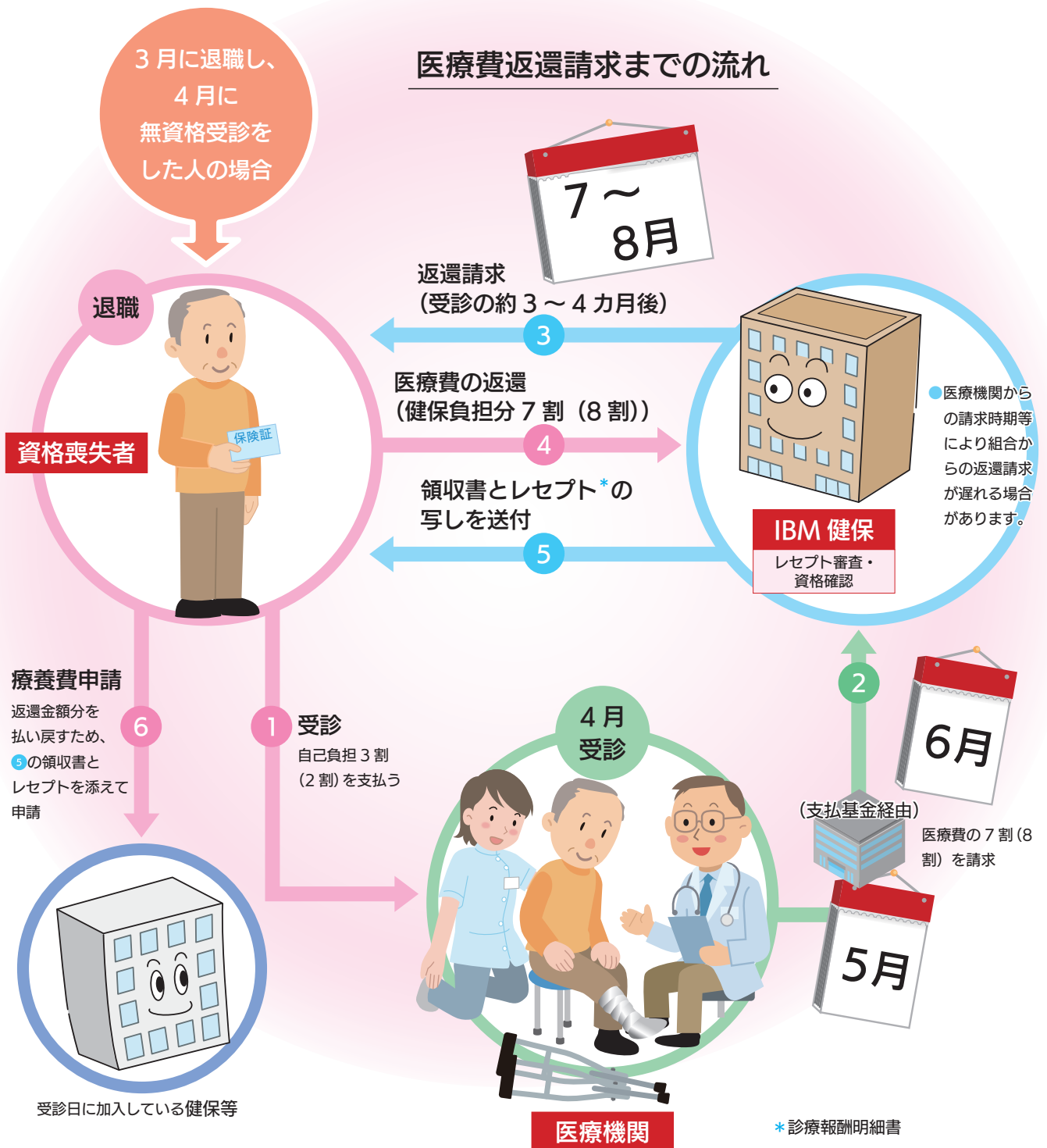
● 保険料率は低い水準にとどまります

全国の健保組合の保険料率は平均で92.2 / 1000 (2019年度)であり、それと比較すると、IBM健保組合の現行の保険料率 (71.5 / 1000) がいかに低い水準であるかがわかります。

# 資格喪失後の無資格受診にご 退職したとき、被扶養者でなくなっ

退職などにより当組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日（資

もし誤って保険証を使ってしまったら  
当組合が負担した医療費を返還していただきます



# 注意ください

## たときは必ず保険証を返却してください

格喪失日) から、当組合の保険証は使えません。

### こんなときは保険証の返却をお願いします

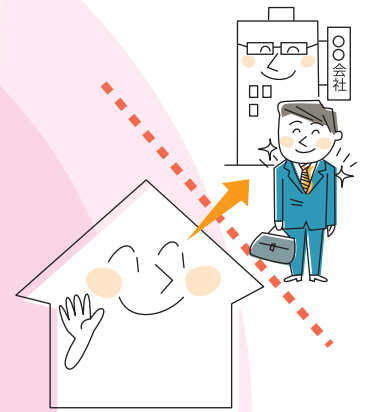
#### 会社を退職したとき



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。ご自分と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

#### ご家族（被扶養者）が扶養からはずれたとき

扶養する家族が就職したり、収入増で扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者（異動）届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。



#### 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。

#### 75歳になったとき

75歳の誕生日当日に後期高齢者医療制度の被保険者になります。被扶養者も資格を失うこととなりますので、併せて保険証を返却してください。



#### 資格喪失後誤って保険証を使用してしまったとき



資格喪失後、新しい保険証が手元に届く前に医療機関にかからなくてはいけなくなった場合

速やかに医療機関に連絡し新しい保険証を提示してください。同月内であれば医療機関が医療費の請求先を新しく加入した健保組合等に変更できる場合があります。この場合左頁のような手続きは不要になります。

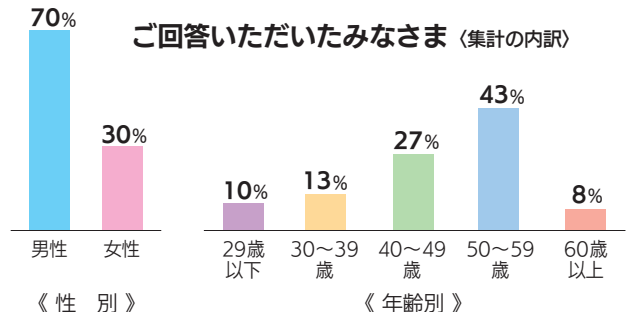
一旦全額を負担してください。新しい保険証を入手後同月内に医療機関に提示すれば7割（8割）返金される場合があります。間に合わなかった場合は、新しく加入した健保組合等に療養費支給申請書を提出し、7割（8割）分の請求を行ってください。



# アンケート

IBM 健保組合では、今後の事業展開に活かしていくためのご意見・ご要望を広くお聞きするため、毎年アンケート調査を実施しています。

今年度も被保険者のみなさまのなかから無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。



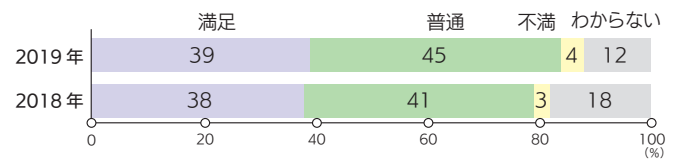
(端数処理しています)

## IBM 健保の事業全体について



8割以上の方が「満足」「普通」と回答されています。今後も限られた予算を有効活用し、効果的な事業に取り組んでいきます。

### ● IBM 健保の事業全体についてどの程度満足していますか？

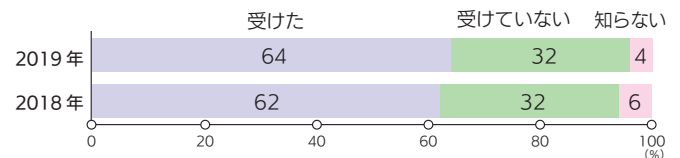


## 疾病予防プログラムについて

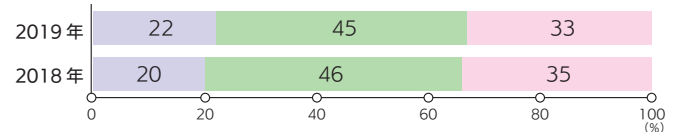


オプション検診プログラムについて約8割の方が「受けていない」「知らない」と回答されています。被扶養者健診とともに、より多くの方に受けていただけるよう努めてまいります。

### ● 被扶養者は健診を受けましたか？



### ● 補助金対象となるオプション検診プログラムを利用したことがありますか？

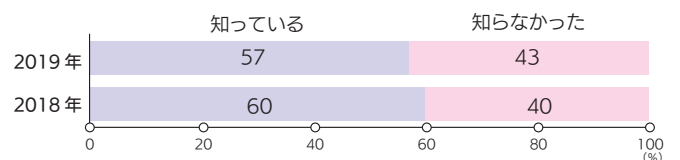


## 保険料について

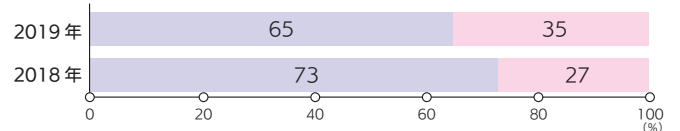


保険料についてご存知の方が2018年度より減少しています。広報誌やホームページを通じ、健保のしくみや状況の周知に努めます。

### ● 健保組合に納めていただく保険料は被保険者の収入を基に定められ、被扶養者分の保険料はいただいていないことをご存じですか？



### ● 保険料決定の基礎となる金額（標準報酬月額）は、定期的に見直されていることをご存じですか？



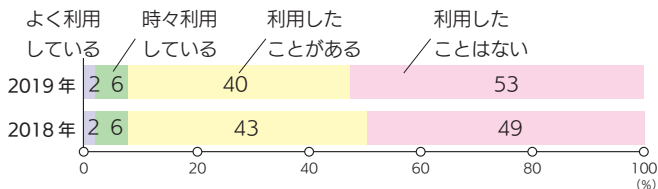
# の結果報告です

## 接骨院・整骨院（柔道整復師）について

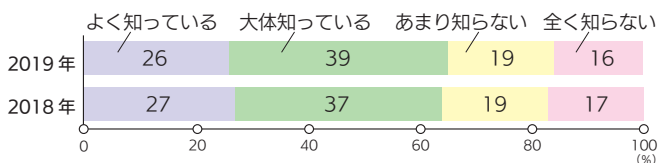


接骨院・整骨院を利用されたことのある方は約半数でした。健康保険が適用できる傷病について知っている方は2018年度とほぼ変わりません。適正な利用についてみなさまにご理解いただけるよう、情報発信に努めてまいります。

### ●接骨院・整骨院（柔道整復師）を利用したことはありますか？



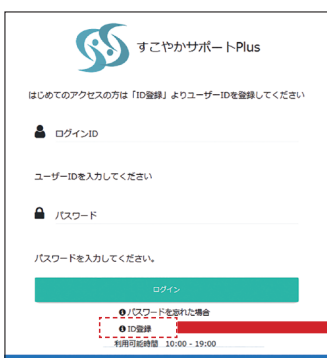
### ●接骨院・整骨院（柔道整復師）で健康保険が適用できる傷病は限られていますが、ご存知ですか？



事業の柱となる項目について、アンケートの集計結果をご報告させていただきました。来年度の保健事業プログラムの運営に活かしてまいります。

## すこやかサポート Plus が新しくなりました

<https://ibm-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/>



新しいすこやかサポート Plus をご利用いただくためには、新たにユーザー ID を登録する必要があります。

※今までのすこやかサポート Plus をご利用いただいた方には、個別に登録されている E メールアドレスにご案内をお送りしております。まだご登録されていない方は、登録をお願いいたします。



# 腎機能 糖尿病性腎症

腎機能が低下する原因はさまざまですが、近年は糖尿病をはじめとする生活習慣病に端を発する腎機能低下が増えています。



## 腎機能が低下すると、どうなるの？

体内の老廃物を十分に排泄できなくなり、体内に不必要なものや有害なものがたまってきます。このような状態を腎不全といい、慢性腎不全になると腎機能は回復不可能となります。さらに悪化して末期腎不全になると、生命を維持するためには人工透析や腎移植といった治療が必要になります。

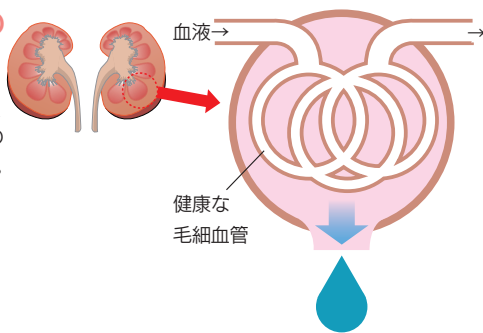


## 透析の原因第1位、「糖尿病性腎症」

慢性腎不全になる原因としては腎臓そのものの病気のほか、近年は生活習慣病によるものが増えており、わが国の透析導入の原因疾患として最も多いのは「糖尿病性腎症」です。

糖尿病性腎症は糖尿病の三大合併症の1つとされています。高血糖の状態を長年放置していると、全身の血管が傷ついていき、腎臓では血液をろ過する糸球体の毛細血管が障害され、徐々に腎機能が低下してしまいます。

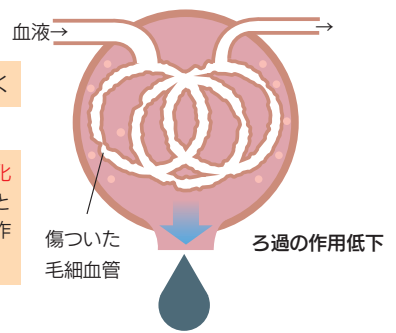
**正常な腎臓の糸球体**  
腎臓の糸球体では、血液をろ過して尿のもと(原尿)を作る。



**糖尿病の場合**

高血糖の状態が続く

糸球体の血管が硬化し血管が狭くなると同時に血液のろ過作用が低下する



## 血糖値スパイクを抑えるレシピ

●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理  
●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

### たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス



1人分  
472kcal  
塩分 1.7g

#### 材料 (2人分)

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 卵……………1個             | 鶏ひき肉……………150g      |
| キャベツ……………2枚 (100g)   | ナンプラー……………大さじ 1/2  |
| 玉ねぎ……………1/4個 (50g)   | B オイスターソース…大さじ 1/2 |
| 赤パプリカ……………1/8個 (25g) | ブラックペッパー…少々        |
| 大葉……………4~5枚          | 雑穀ご飯……………2杯 (300g) |
| 油……………大さじ 1/2        |                    |
| A にんにく (みじん切り)       |                    |
| ……………1/2 かけ分         |                    |

#### 作り方

- 卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。Bを加えて味を調える。
- ①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。



雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB<sub>1</sub>や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。

#### 時短ポイント

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。



#### 注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



## 腎機能を調べる検査

### ● 血清クレアチニン

筋肉が使われたときにできる代謝産物で、腎臓の機能が低下すると血液中に増えてくる。

〈基準値〉 男性 1.0mg / dl 以下  
女性 0.7mg / dl 以下

### ● eGFR (糸球体ろ過量)

クレアチニンの値をもとに、腎機能を評価する指標。

〈基準値〉 60ml / 分 / 1.73m<sup>2</sup>以上



## 血糖値が正常値でも油断できない「血糖値スパイク」

最近では健診で血糖値が正常とされる人のなかにも異常があることがわかってきました。食後短時間に急激に血糖値が上昇し、その後、急降下する「血糖値スパイク」という症状です。血糖値の急激な変動をくり返すことで、糖尿病と同様に体内の血管が障害され、心筋梗塞や脳卒中、腎機能低下などのリスクが高まると考えられています。

## 高血糖を防ぎ、腎機能を守ろう

腎機能を守るためにも、高血糖の状態を放置してはいけません。また、血糖値が正常でも、血糖値スパイクを防ぐ食べ方を心がけましょう。

- 食べる順番に気をつける 野菜や海藻などの副菜→魚や肉などの主菜→ご飯やパンなどの主食の順に食べることで、ブドウ糖の吸収が緩やかになります。

### 食べる順番

食物繊維  
(野菜・海藻など)

たんぱく質・脂質  
(魚や肉など)

炭水化物  
(ご飯やパンなど)

### ● 食事を抜かない

空腹の時間が長くなると、食後の血糖値が急激に上昇する血糖値スパイクが起こりやすくなります。1日3食を規則正しくとりましょう。

### ● ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは血糖値の急上昇や肥満に繋がります。食事は最低でも15分以上かけて、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

### ● 食後に運動をする

食後30分～2時間くらいの間に運動をすると、血中のブドウ糖がエネルギーとして使われるため、上昇した血糖値を効率よく下げることができます。

### ● 喫煙者は直ちに禁煙を

タバコは交感神経を刺激して血糖を上昇させるほか、インスリンの働きを妨げる作用があります。喫煙者は直ちに禁煙を実行してください。

## 焼きたけのことわかめのサラダ

### 材 料 (2人分)

わかめ(乾) …… 5g  
(生わかめ 50gでもよい)  
たけのこ(水煮) …… 100g  
ラディッシュ …… 2個  
ベビーリーフ …… 1/2袋 (20g)  
オリーブオイル …… 小さじ1

### 〈ドレッシング〉

味噌 …… 大さじ1/2  
粒マスタード …… 大さじ1/2  
A はちみつ …… 大さじ1/2  
酢 …… 大さじ1  
オリーブオイル …… 大さじ1/2

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

### 作 り 方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ① たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
- ③ ボウルにAの材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシング



を作る。

- ④ 器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



これから旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、短時間に

### 注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

## いちごココナッツミルクしるこ

### 材 料 (2人分)

いちご …… 2個 (40g)  
あずき缶 …… 80g  
A ココナッツミルク …… 50cc  
牛乳 …… 50cc

### 作 り 方

- ① いちごを縦に薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り付け、いちごを飾る。

1人分  
151kcal  
塩分 0.1g



### 注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。

第4回

# 冷え性を解消する

指導・監修/森 俊憲 ボディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

Profile:

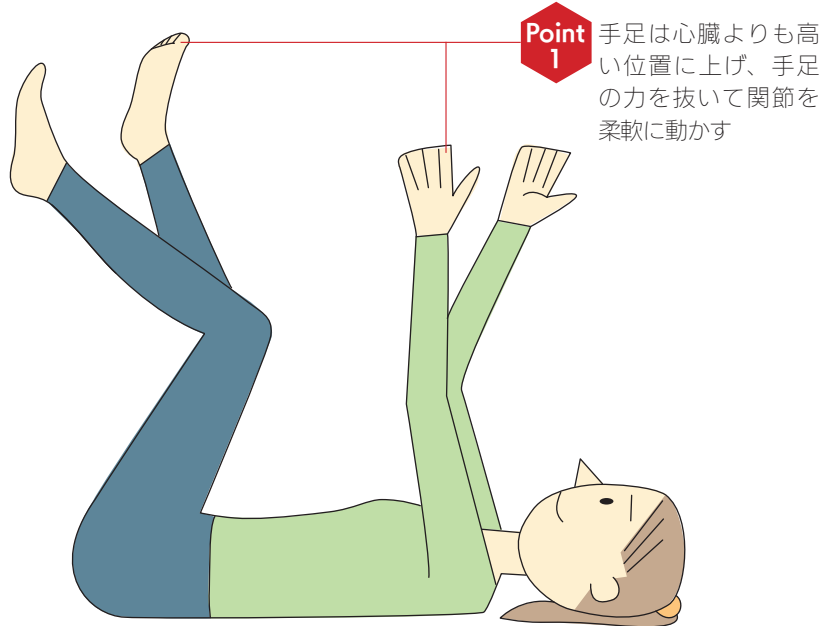
自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』(扶桑社新書)、『30代から始める「タフな体」のつくり方』(三笠書房)、『ハヤトレ』(主婦の友社)などがある。

冷え性とは、血流が滞ることで手足などが常に冷えているように感じる状態をいいます。冷えがひどくなると、頭痛や不眠、疲労感、さらには意欲の低下や集中力の欠如などをともなうことも…。手足のストレッチで血行を促し、症状を緩和しましょう。

## 手足ブラブラポーズ

行う目安	1分間程度
行う時間帯	就寝前

1. 仰向けになり、両手は肩幅に、両足は腰幅に上げて、そのまま手足をブラブラと1分間ほど振る



**Point 1** 手足は心臓よりも高い位置に上げ、手足の力を抜いて関節を柔軟に動かす

## 足指ほぐし

行う目安	左右各1分間程度
行う時間帯	就寝前/足が疲れたとき

### 〈基本の姿勢〉

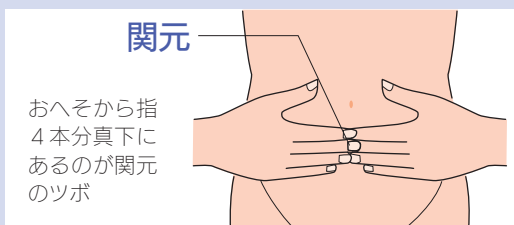
脚を伸ばして座り、右ひざを曲げ、足首を左もの上に乗せて、右足の指先を持つ



1. 右手で足裏と甲を押さえ、左手の指と右足の指で握手するように握り、ゆっくりと指先をまわす
2. 左手の位置は変えず、右手で足首を持ち、左手で指先をゆっくり外側に倒す
3. 手をほどき、左手で足の甲からつま先をつかんで、ゆっくり手前に引く。反対側の足も同様に行う

## 冷え性の悩みに効くツボ

おへそ下にある「関元」は、東洋医学では気の集まる場所、いわゆる“丹田”にあり、全身の冷え、とくに下腹部の冷えによく効きます。



おへそから指4本分真下にあるのが関元のツボ

### 押し方

中指の腹で、ゆっくり5秒くらい垂直に押しつけて緩める、を10回くらい繰り返す

クイズ

## 禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題

ニコチンの含まれていないと言われている電子たばこ（e-シガレット）の健康被害について正しいものはどれでしょう？

A：ニコチンがないので健康への悪影響はない

B：ニコチン以外の有害物質が含まれている

C：蒸気だけなので無害である

(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？  
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどきます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q たまったストレスのはけ口が見つからない

A 難しく考えず、やったことのない新しいことに挑戦してみてもいい？

ストレスのはけ口を探しているということに、私は少しホッとします。ストレスが限界を超えるとエネルギーが枯渇し、ストレスを何とかしたいとも思わなくなるからです。エネルギーが枯渇する前に、上手に発散する方法を考えてみましょう。

質問者が探している「ストレスのはけ口」とは、怒りや悲しみといった負の感情を吐き出す相手、あるいは気持ちを落ち着かせる場や方法ということでしょう。

まず、愚痴をこぼせる相手がいないということですが、このことから質問者は大変謙虚で理性的な人なのだと想像できます。そうでない人は、人の迷惑も顧みず延々と愚痴ったり、自分より立場の弱い人に八つ当たりをしてスッキリしているからです。しかし、質問者のような人が家族や友人、先輩などに、たまに愚痴を聞いてもらう分には全く問題ありません。ただし、聞いてもらった分は聞いてあげる——そんな五分五分の関係で愚痴を言い合える相手をつくりましょう。



できるだけ関係ないことをして、離れた場所に

次に、気持ちを落ち着かせる場や方法です。よくいわれるのが「自然散策」「入浴でリラックス」「趣味に没頭する」などですが、簡単に言ってしまうと、「あなたがストレスを感じる場所や人、事柄と、できるだけ関係ないことをしましょう、できるだけかけ離れた場所に行きましょう」ということです。

特に趣味もないし、やりたいこともないというのなら、行ったことのない場所、やったことのないことに挑戦してみるのも1つの方法です。新しい発見や驚きといった感動が、積み積み負の感情をゆっくと溶かしてくれることでしょう。



正解

B

【解説】

電子たばこはニコチンを含んでいなくても 200～300種類とも言われる有害物質が含まれており、たばこと同じ健康被害が出る可能性があります。

安易に電子たばこに手を出してはいけません。

## 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますので、4月1日以降速やかに保険証を返却ください。

**被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を!**

なお、下記のケースは例外となります。

- 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人
- 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人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者としてすることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞する人

## 医療費控除を申告される方へ 医療費控除で上手に節税

医療費控除とは、みなさまご家族が1年間(1月~12月)に自己負担した医療費の総額が10万円(または総所得金額等の5%)を超えたとき、税務署へ確定申告すると、超えた額(上限200万円)が課税対象からはずされ、その分にかかっていた所得税が戻ってくる制度です。

医療費控除の対象となるのは、1年間に支払った額のうち、IBM健保組合から支給された付加給付等の給付金や生命保険会社等からの保険金等を除く自己負担分に限られます。

また、「セルフメディケーション税制」も選択可能で、これは、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度

です(2021年12月31日までの特例)。なお、前記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うことになります。

\*スイッチOTC医薬品: 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

## 特例退職被保険者、任意継続被保険者のみなさまへ

### 3月初旬 2020年度の保険料納入通知書を発行します

\*特例退職被保険者で毎月払いの方は除きます(毎月払いの方は、3月27日から新保険料での引落としとなります)。

\*納付方法に応じた **毎月払い(任意継続被保険者のみ)** **1年前前納** **6カ月分前納** の通知書を一括でお送りします。

### ● 2020年度の保険料

#### 特例退職被保険者

2020年 3月から	標準報酬月額	410,000円
	健康保険料	29,315円
	介護保険料	6,970円
	合計	36,285円

\*65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。

#### 任意継続被保険者

2020年 3月から	標準報酬月額 (上限額)	530,000円
	健康保険料	37,895円
	介護保険料	9,010円
	合計	46,905円

\*40歳未満の方は介護保険料の徴収はありません。

## ★ 編集後記 ★

令和の時代となって初めての新年を迎え気持ちを新たにしています。昨年末アンケートでいただいた皆さまのご意見・ご要望を真摯に受け止め、今後も皆さまの健康生活に役立つ情報の効果的な発信、サービスの向上に努めていきたいと考えております。皆さまのご健勝をお祈りいたします。

●「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」まで