

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.

110

2021

autumn

IBM 健保レポート

「2022年危機」目前 IBM 健保組合の財政状況

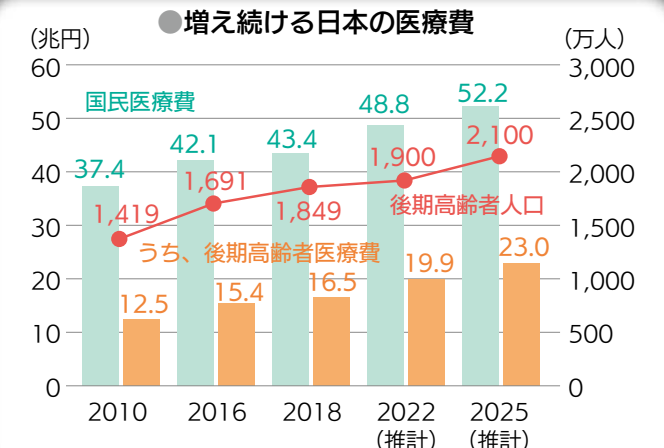
- | | | | |
|---|------------------------------|----|---|
| 2 | 「2022年危機」目前
IBM 健保組合の財政状況 | 8 | Keep on! Your Healthy Life
生活リズムを乱さない |
| 4 | 自動車事故にあったとき/
接骨院・整骨院のかかり方 | 10 | クイズ 栄養ア・ラ・カ・ル・ト/
心の不具合、ときほどきます |
| 6 | 白い宝石のはなし
フレイル予防は「口の健康」から! | 11 | 自宅でできる美 BODY HIIT
体脂肪を減らす HIIT (CHALLENGE レベル) |
| 7 | 健診結果を有効に活用しましょう | 12 | 健保掲示板 |

屋久島 ひびんこ杉

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

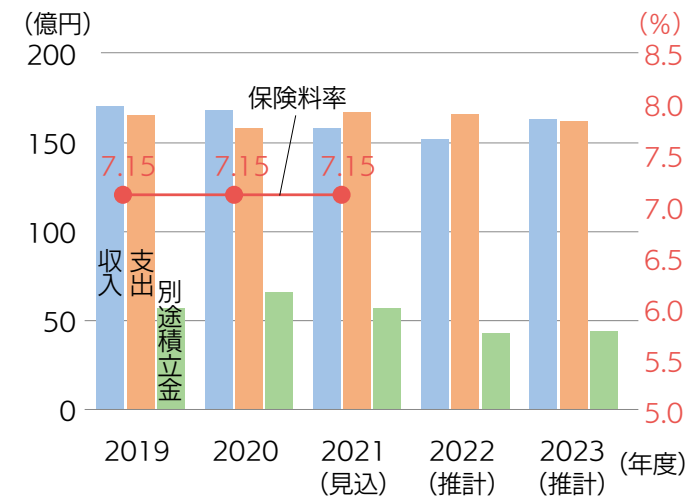
「2022年危機」 目前 IBM 健保組合の 財政状況

日本の医療費は人口の高齢化などにより増え続けています。2022 年からは団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者になり始め、医療費はさらに増える見込みです。医療費の増加に耐え切れなくなり、健康保険制度の崩壊が危惧されています。これが、「2022 年危機」です。そこで、2022 年を目前に控えた当健保組合の現在の状況をお知らせいたします。



健康保険

●健康保険財政の推移



現在の収支状況の維持が重要

当健保組合は 2020 年度決算では、約 14 億 6,700 万円の黒字となり、経常収支においても約 6 億 2,700 万円の黒字という結果となりました。これは、支出抑制の継続的な活動と、新型コロナウイルス感染症による受診控えから医療費が大きく減少したこと等によるものです。

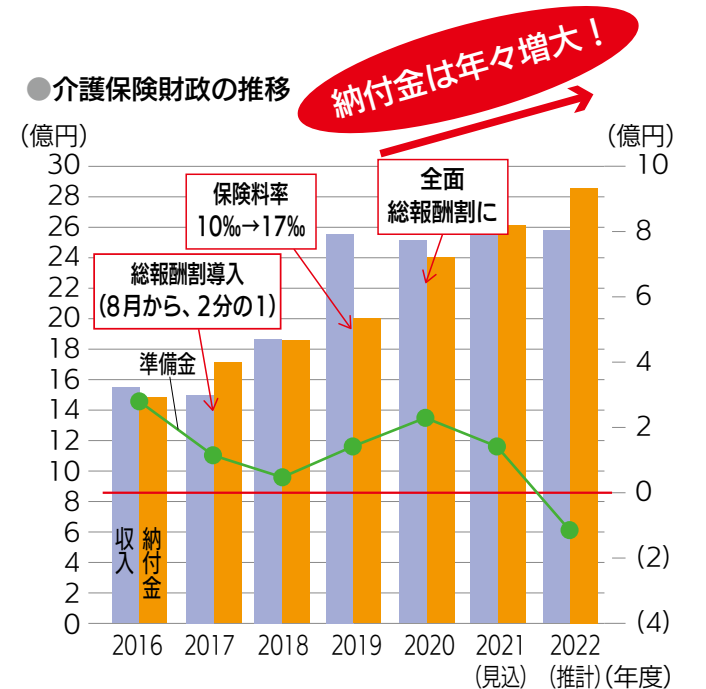
多くの健保組合が、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う母体企業の経営悪化により保険料収入が減少する等、厳しい事業運営に直面している状況のなか、当健保組合も現在の収支状況を維持していくことが極めて重要です。今後も財務に影響を及ぼす要素を総合的に勘案し、堅実に運営してまいります。

介護保険

介護納付金が年々増大

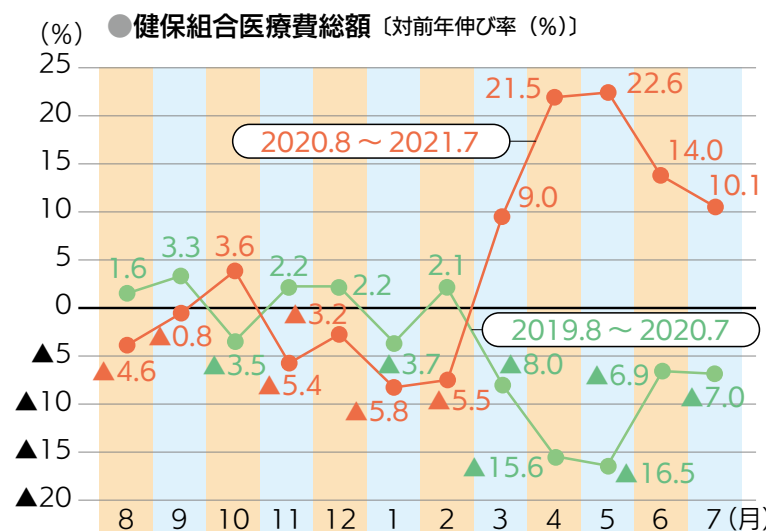
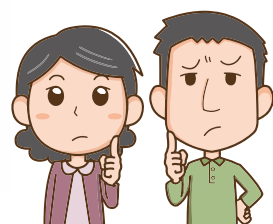
介護勘定については、繰越金を効果的に運用することで、収支の均衡をようやく維持できた状況です。2019 年度に保険料率を現行の 17.0%に引き上げましたが、高齢化の進展に伴い介護費用は年々増大しており、健保組合が納める介護納付金も増え続けています。

また、介護納付金の算定方法が総報酬割に移行され、健保組合など報酬水準の高い医療保険者ほど、納付金の負担が重くなる仕組みになっています。介護納付金の水準に見合った介護保険料率の検討、設定が必要な、極めて厳しい状況です。



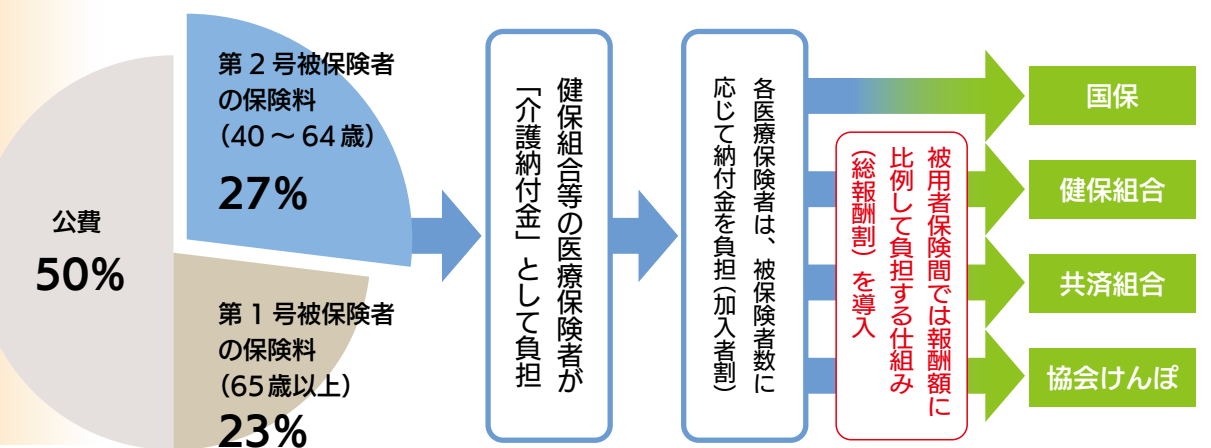
医療費総額は反動で大幅に増加

健保連が公表した健保組合医療費の最近の動向によると、昨年大幅に減少した医療費総額は、その反動で大幅に増加しています。今後の動向にも注視が必要です。



介護納付金のしくみ

介護保険の運営主体は、市町村及び東京特別区です。健保組合は、介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納める役割を担っています。



健康保険で治療を受けるときは必ず健保組合に届出を 自動車事故にあったとき (第三者行為による傷病)

自動車事故等の第三者行為でケガをしたとき、本来は加害者が医療費を負担するのが原則ですが、業務上や通勤災害※によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、立替えて支払った医療費をあとから加害者に請求しますので、必ず健保組合に届出をお願いします。

※業務上あるいは通勤途中の場合は健康保険ではなく労災保険が適用となりますので、事業所担当者にお問い合わせください。

自動車事故にあったら…



保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

また、示談により損害賠償請求権の一部を放棄した場合、その範囲で健康保険の給付を受けられなくなることがあります。示談をする場合は事前に健保組合にご相談ください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

健康保険を使うときは、正しくかかりましょう 接骨院・整骨院のかかり方

接骨院・整骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なので、正しいかかり方について確認しましょう。

接骨院・整骨院にかかるときのチェックポイント

CHECK!! 負傷原因を正確に伝える 外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。	CHECK!! 「療養費支給申請書※1」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する 必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。 ※1 接骨院・整骨院は、受療者が委任した申請書を健保へ提出し、健保は7割（年齢等により異なります）を支払います。
CHECK!! 領収書は必ず受け取り、大事に保管する 施術※2を受けたら、そのつど領収書をもって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合もあります。 ※2 医師ではないので「治療」とは言いません。	CHECK!! 施術が長期にわたる場合は病院へ 整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

健康保険が使えるのは、外傷性が明らかな症例に限られます。以下のような場合は健康保険扱いにならないため、施術費用は全額自己負担となります。

健康保険が使えない例

全額自己負担

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去のけがや交通事故等による後遺症
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

健康保険が適用される施術の症例は…

打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※に限定されています。
※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

皆さまからいただいた保険料を適正に使わせていただくため、
施術内容等について照会させていただくことがありますので、どうぞご協力ください。



「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ

第2回

フレイル予防は「口の健康」から！

関 文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響もあり、「巣ごもり」生活を余儀なくされ、運動不足や人との交流が減ってしまった方も多いことでしょう。運動不足による筋力低下も懸念されますが、今回は健康長寿の達成に重要なフレイル予防をご紹介します。

フレイルとは？

英語では“Frailty”、日本語では「虚弱」と訳されますが、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。健康と要介護状態の中間の状態であり、適切な対応によりフレイルの改善や進行の予防が可能であるとされています。

フレイルを予防するためには、①栄養、②口の健康、③運動、④社会参加が重要であると言われています。このうち、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能低下（オーラルフレイル）が始まったりするとされています。

オーラルフレイルとは？

口は栄養を取り込む入り口であり、その機能が低下すると食べられる食品が減り、軟らかいものばかり食べ、結果的にさらに口の機能が低下して栄養不足に陥ります。この口の機能低下が、心身機能の低下へとつながっていきます。つまりフレイル予防にはオーラルフレイルの予防が大切なのです。

オーラルフレイルのレベルは、次のように分類されます。

レベル1：口の健康意識の低下

口の健康に対する自己関心度（口腔リテラシー）が低下して、歯周病や歯の喪失のリスクが高まります。

レベル2：口のささいなトラブル

噛めない食品の増加、活舌の低下、食べこぼしなど、ささいな衰えのため自覚することなく機能低下が進行していきます。

レベル3：口の機能低下

噛む筋力の低下、口の乾燥、食べにくいなど、機能低下が顕在化します。

レベル4：食べる機能の障がい

噛めない、飲み込めない、食べられない状態で、「摂食嚥下機能障害」と診断される段階で、専門的な知識を有する医師や歯科医師が対応します。

まずは、オーラルフレイルのリスクチェック（表）で自己評価してみましょう。合計点数が3点以上ならば、一度歯科医院で相談してみましょう。

オーラルフレイルを予防するには？

①口の衛生状態

歯ブラシや歯間清掃用具（フロスや歯間ブラシなど）による歯の清掃だけでなく、舌や入れ歯の清掃も忘れずに行います。

②口の乾燥を防ぐ

よく噛んで食べ、口をよく動かすこと、また唾液腺のマッサージをして唾液分泌を促します。

③舌や唇の運動

歌やおしゃべりの機会を増やすこと、また活舌よく、口を大きく動かして話すように意識します。

④噛む力

歯科医院で義歯作成や歯周病治療など必要な処置を受ける、またふだんから噛むことを意識して食事を摂ります。

⑤舌の力

舌を動かす体操などをして、舌の筋肉を鍛えます。

⑥咀嚼・嚥下機能

噛みごたえのある食事を献立に入れる、また口やのどの運動を行います（図）。

口の機能を改善する運動は数多く紹介されておりますので、インターネットで検索してみましょう。ご自分の口の状態変化を知るためにも、かかりつけ歯科医をもつことを強くおすすめします。

●歯周病検査のご案内（郵送）

歯ぐきの元気がわかる簡単な検査です。本年度対象者は特別退職者です。詳細は健保HPをご覧ください。

図. 嚥下（飲み込む力）をきたえる運動

●おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする
- ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える



●頭上げ体操

- ① 頭を持ち上げ、30秒間そのままキープ
- ② もどして30秒休む
これを3回繰り返す



表 オーラルフレイルのリスクチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせやすくなった	2	
義歯が合わずに食べにくい	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上歯をみがく		1
1年に1回以上歯科医院を受診している		1

合計点数が、

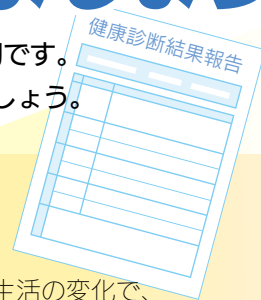
- ▶ 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- ▶ 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- ▶ 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構
田中・飯島より引用



健診結果を有効に活用しましょう

健診は「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



健診はご自身の健康状態を知る機会

基準値から外れていなくても、加齢とともに数値が少しずつ変化していたり、コロナ禍による生活の変化で、数値が大きく変わってしまっている方も多いかと思います。

せっかく受けた健診を有効に活用するために、以下のことを実践しましょう。

健診結果の

活用ポイント



健診は毎年受けて、結果を保管しておく。

健診結果は数年分を見比べて変化を見る。変化があった場合は、生活習慣を振り返る。

再検査や精密検査は必ず受ける。

検査項目は1つずつ見るだけでなく、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などメタボのリスクが重複していないかチェックする。

要治療はただちに受診する。



わからないことがあったら…

健診結果を見て、わからないことや気になること、心配なことがあったら、自分だけで受け止めずに、きちんと解消しましょう。

かかりつけ医に相談

健診結果票を持って、かかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医に相談することで、よりの確な生活習慣のアドバイスがもらえます。

I-Support（健康相談窓口）

健診結果（項目、数値など）を伝えて相談しましょう。結果の見方や近くの病院など知ることができます。



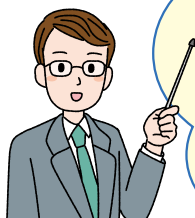
0120-868-228

詳しくは IBM 健保ホームページへ（パスワード ibm）



IBM 健保の保健指導で、専門家のアドバイスを無料で受けられます

健診の結果からメタボリックシンドロームや生活習慣病、その予備群と判断された方に、さまざまな保健指導を実施しています。案内のあった方は必ず参加し、生活習慣を改善しましょう。



特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した保健指導

糖尿病重症化予防プログラム

糖尿病に起因する透析など重篤な合併症を抑制するためのプログラム

事業主保健指導

現役社員対象の保健指導

心疾患重症化予防プログラム

心疾患発症リスクが同性同年代の2倍以上の方が対象

Keep on! Your Healthy Life

生活リズムを乱さない

長引くコロナ禍で日々の生活リズムが乱れてしまった人も多いのでは？
生活リズムの乱れは、心身に様々な不調をもたらすとともに、生活習慣病にもつながります。毎日の食事や睡眠、運動習慣を見直し、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

チェックリストで生活リズムの乱れを確認！

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝日を浴びることが少ない | ☐ 仕事はリモートワーク中心 |
| ☐ 就寝・起床時間が不規則 | ☐ 運動習慣がほとんどない |
| ☐ 眠りが浅く、夜中に何度も目が覚めてしまう | ☐ 休日は家で過ごすことが多い |
| ☐ 休日に寝だめをしてしまう | ☐ 寝る直前にお風呂に入ることが多い |
| ☐ 朝食を抜くことが多い | ☐ 気分が落ち込むことがよくある |
| ☐ 夜9時以降に夕食を食べることが多い | ☐ ストレスを感じやすい |
| ☐ 食事の時間が不規則になりがち | |
| ☐ 肉だけ、野菜だけ、炭水化物（ご飯・パン・麺類など）だけなど食事が偏りがち | |

チェックが多く付いた人は、生活リズムが崩れてしまっている可能性があります。早めに意識して生活を改善し、リズムを整えましょう。

生活リズムの乱れと健康への影響

私たちの体にはいわゆる「体内時計」が備わっています。朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるという自然なリズムは、この体内時計によるものです。

生活リズムが乱れると、体内時計のリズムにも狂いが生じます。体内時計は自律神経の働きやホルモン分泌を変化させるなど、様々な生体リズムを調節する役割も担っていますので、体内時計の乱れが長く続くと生体リズムも乱れ、肥満や高血圧、糖尿病などといった生活習慣病にもつながるとされています。

生活リズムの乱れ

食生活の乱れ
夜更かし
運動不足

体内時計の乱れ

<生体リズムの乱れ=自律神経やホルモンなどの乱れ>

食欲増加	交感神経の緊張	インスリンの働きの低下
肥満	高血圧	糖尿病

生活リズムを整えよう！

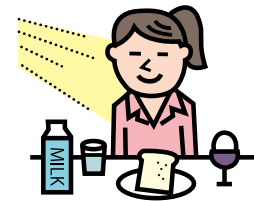
毎日の食事・睡眠・運動習慣を見直し、本来のすこやかな生活リズムを取り戻しましょう。

食事

1日3度の食事を規則正しくとることが大切です。特に朝食をとる時間は重要で、朝の光を浴びたあと、1時間以内に朝食をとることで体内時計が整い、その日1日のリズムが作りやすくなります。

ポイント

- 1日3食を規則正しくとる
- 朝食は起床1時間以内に、ごはんやパンなどの糖質とともに、魚や卵、牛乳など良質のたんぱく質をバランスよくとる



- 昼食は12時前後に、夕食はできれば18～19時、少なくとも就寝する3時間前までにとるようにする
- 間食は控える



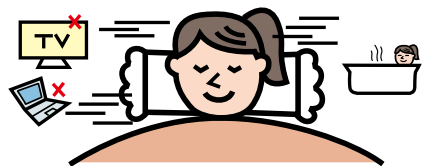
睡眠

毎日同じ時間に就寝・起床することで、睡眠と覚醒のリズムが整います。休日も起床時間はできるだけずらさないようにしましょう。

ぐっすり眠るためのコツ

- 就寝前のスマホ、パソコン、テレビは避ける
明るい光を見ていると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が悪くなり、睡眠の妨げとなる。
- 夕方以降はコーヒーや緑茶など、カフェインを含む飲み物は避ける
- 大量の飲酒や就寝前の寝酒は避ける
お酒は眠りを浅くします。
- 毎日同じ時間に布団に入る
- 入浴は就寝2～3時間前にぬるめのお湯につかる
就寝直前の入浴は交感神経が刺激され、眠りにつきにくくなる。

- 寝室の温度は冬22～23℃、夏26～28℃、湿度は季節を問わず50～60%が理想
- 日中は積極的に体を動かす
- 朝目覚めたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる
体内時計は、朝日を浴びてから15～16時間後に自然と眠くなるようにセットされている。



運動

習慣的な運動は、寝つきをよくして、深い睡眠を得るのに効果があるとされています。負担が少なく長続きする運動がおすすめです。

ポイント

- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣にする



- 夕方～就寝3時間前までに軽い運動で体温を上げておくと、眠りに入りやすくなる
- ハードな筋トレなどを行うときは、夕方早めの時間帯にする





問題

眠りを促すホルモンであるメラトニンはセロトニンという脳内物質から作られます。

では、セロトニンの材料となる必須アミノ酸の「トリプトファン」を多く含む食品はどれでしょう。

A 乳製品 B マツタケ C ビール

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

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ぐします！

監修／六番町メンタルクリニック名誉院長 一般社団法人 日本うつ病センター副理事長 野村 総一郎（精神科医）

Q じっとしていることが苦手で、
そわそわする

A じっとしていられないのならば、
我慢せずに動きましょう！

昨年から続くコロナ禍で、ステイホームに慣れてしまったという人もいるようですが、やっぱり家の中でじっとしているのはつらいものです。加えて、元来じっとしているのが苦手とあっては、さぞかしストレスがたまることでしょう。

そうはいても、かつてのように羽を伸ばすのは時期尚早。感染に注意しつつ、上手にストレスを発散する方法を見つけなければなりません。

例えば、家の中でも体を動かすことはできます。じっとしているのがつらいのならば、家の中で思いっきり体を動かしてみましょう。筋トレやストレッチ、ヨガなどは、今すぐにでも始めることができます。最近は、インターネット上の動画配信サイトで検索すれば、様々な運動メニューを紹介する番組が出てきます。ひとりでも楽しく体を動かすことができるでしょう。

リモートでのおしゃべりだけでも落ち着くかも

どこか外へ出かけたくてそわそわする場合、さすがに人



混みなど感染リスクの高いところへ出かけていくのはおすすめしませんが、密を避けて散歩に出かけるのはむしろ健康的といえます。

また、体を動かしたり、外へ出かけたりしなくても、誰かと心ゆくまでおしゃべりするだけでも気が晴れることがあります。感染状況によっては直接会って話すのは難しいかもしれませんが、今はリモートで相手の顔を見ながら話すことができます。不安や不満を吐き出すことができれば、心も体も落ち着きを取り戻し、そわそわしなくなるかもしれません。

じっとしていられないのなら、じっとしていなくてもよいのです。我慢は禁物。上手にストレスを発散してください！



正解
A

【解説】

セロトニンの材料となる「トリプトファン」は乳製品（ヨーグルト、チーズ、牛乳等）のほか、大豆製品（豆腐、納豆、みそ等）や卵などにも多く含まれています。

トリプトファンは体内では生成されないため不足しないように摂取しましょう。



自宅でできる美BODY HIIT

指導監修 日本体育大学 准教授
岡田 隆 (バズーカ岡田)

自宅にしながら短時間で高い効果(脂肪燃焼、筋力アップ)が期待できるエクササイズ「HIIT」を、年間シリーズでご紹介します。

※強度が高いため、健康に不安のある方は医師に相談してから行ってください。

※必ず準備運動を行い、異常を感じたら無理せず中止しましょう。

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、
左右の足を交互に体の斜め横に出します。



できるだけ大きく、早く
脚を入れ替えます。

10秒間
インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態
から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前
に立ち上がります。前号に続いて、今回
は体脂肪を減らすために行います。



できる人は
スクワットジャンプを
行いましょう！
(詳しくは動画で！)

10秒間
インターバル

4 リバースランジ 10秒間インターバル

1～4を
2セット全力で
行います



しっかりとバランスを
とりながら動いてくだ
さい。

片方の脚をなるべく
遠くの後方につき、腰
を落とします。
左右交互に繰り返し
ます。

NG



×膝が内側に入っている

できる人は
シザースジャンプを
行いましょう！
(詳しくは動画で！)

10秒間
インターバル

3 Vシット 10秒間インターバル



なるべくスピーディーに
手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人は

パーシャルVシットを行います。



手と足を、ある
程度上げた状態
からタッチ。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食べること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。

特例退職被保険者のみなさまへ

保険料納入証明書を1月下旬にお送りします

特例退職被保険者の方には令和3年の健康保険料の納入証明書を令和4年1月下旬にお送りします。
納入証明書は、2月16日からの確定申告の際、社会保険料控除を受けるための確認資料としてご利用ください。確定申告のときに添付する必要はありません。

■ 証明期間

令和3年1月から令和3年12月まで納入していただいた分

■ 証明金額

- 令和3年1月から証明書作成時までに入金確認ができた保険料合計額
- 65歳になられた方の介護保険料は、誕生月以降は市町村（東京特別区を含む）から直接徴収されますので、この証明金額には含まれません。

★ 任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、令和4年1月下旬以降にお問い合わせください。

医療費控除を申告される方へ

原則として「医療費控除の明細書」の添付が必要です

従来、医療費控除の申告には、医療費等の領収書（原本）を添付することになっていましたが、2017年分の申告からは領収書ではなく明細書の添付が義務付けられています。ただし、領収書については5年間保存し、税務署から求められた場合には提示（または提出）しなければなりません。明細書の作成にあたっては、すこやかサポート Plus の「医療費のお知らせ」をお役立てください。

また、市販薬の購入費だけを対象とした医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」が2017年分からスタートしていますが、この場合も原則、領収書でなく明細書の添付となります。

※医療費控除及びセルフメディケーション税制の詳細、各明細書のダウンロード等は国税庁のHPへ（<https://www.nta.go.jp>）。

また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いいたします。

高齢受給者証※の枝番について

オンライン資格確認の開始に伴い、被保険者等の記号・番号が個人単位化され、健康保険証の番号にも個人ごとの枝番を記載することとなりました（枝番が付与された健康保険証への更新は、順次行っております）。

一方、高齢受給者証については、券面に「被保険者の被保険者等記号・番号」を記載することとされていることから、被扶養者（家族）の高齢受給者証であっても、被保険者の枝番が記載されています。

※高齢受給者証は70歳以上の方に交付されます。

● 被扶養者 ●

健康保険被保険者証

保険者番号：63XXXXXX
記号：1234
番号：5678 (枝番) 11
氏名：●● ●●
生年月日：〇〇〇〇年9月20日

被扶養者の枝番

健康保険高齢受給者証

保険者番号：63XXXXXX
記号：1234
番号：5678 (枝番) 00
氏名：●● ●●
生年月日：〇〇〇〇年9月20日

被保険者の枝番

高齢受給者証については、個人ごとの「枝番」ではなく、被保険者（本人）の「枝番」が記載されています

★ 編集後記 ★

今年も残すところ、1カ月余りとなりました。ますます寒くなりますが、ご自身、ご家族ともに体調管理にはくれぐれもお気を付けください。コロナ、インフルエンザ等、感染予防には引き続き、うがい・手洗いの励行に心がけましょう！

● 「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