広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

宝塚街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

２０２３年１１月１５日　№ ２３８

TEL　：078-997-2311　FAX：078-997-2328
E-Mail：hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL　：http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/

「年収の壁」問題、当面の対応策が決定

抜本的な対策を今後検討

８月の小欄で紹介した働く女性の活躍の場を狭める要因にもなっていた、「年収の壁」問題への対応策が示されましたので紹介します。

人手不足への対応が急務となる中、短時間労働者が「年収の壁」を意識せず働くことができる環境づくりに向けた厚生労働省の「年収の壁・支援強化パッケージ」が９月２７日に公表され、同日の全世代型社会保障構築本部で決定されました。これを受け、１０月からその具体策が逐次実施されていくことになりました。

まず、従業員１０１人以上（２０２４年１０月以降は５１人以上）の企業で社会保険への加入が必要となる年収「１０６万円の壁」で発生する事業主・労働者の保険料負担への対応については、①キャリアアップ助成金を新設し、労働者の収入を増加させる取り組みを行った事業主に対して、複数年（最大３年）で計画的に取り組むケースも含め、労働者１人当たり最大５０万円の支援を一定期間行う②新たに適用となった労働者に事業主が給与・賞与とは別に「社会保険適用促進手当」を支給することができ、この手当については、被用者保険適用に伴う本人負担分の保険料相当額を上限として、最大２年間、当該労働者の標準報酬月額・標準賞与額の算定から除外する――とした負担軽減策が打ち出されました。

事業規模にかかわらず社会保険への加入が義務付けられる「１３０万円の壁」への対応については、年収１３０万円を超えることが見込まれる場合に直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な増収である旨の事業主の証明を添付することで、被扶養者認定の迅速な判断を促し、引き続き被扶養者にとどまることが可能となるような考え方が示されました。

今回の措置は、２０２５年の年金制度改革を視野に置いたもので、今後、同改革に向けて抜本的な対策が検討されることになります。

「すこやか健保　2023 年 11 月号」（健康保険組合連合会　2023 年 11 月 1 日発行）

無断転載を禁ずる

●　年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について

～　厚生労働省保険局保険課長通知（Q&A）および事業主証明の様式は
ホームページのけんぽからのお知らせを確認ください　～

１　具体的な取り扱い

令和５年１０月２０日以降の資格取得時等の新規被扶養者異動届による被扶養者認定について適用します。

※保保発１０２０　第３号　令和５年１０月２０日「「年収の壁・支援強化パッケージ」における、社会保険適用促進手当の標準報酬算定除外及び事業主の証明による被扶養者認定の円滑化の取扱いについて」により示された、厚生労働省保険局保険課長通知による。

令和５年１０月２０日以降に新規に被扶養者異動届を提出する場合で、人手不足などにより残業等が増え一時的に収入増となった場合は、就業先の事業主の証明を添付して届出してください。

※「一時的に」とは、おおむね連続する３か月間と考えています。４か月を超えて扶養基準額を上回った場合は恒常的とみなして、原則、被扶養者と認められない場合があります。

扶養基準額は年間１３０万円、月額１０８，３３３円（６０歳以上は年間１８０万円、月額１５０，０００円）

なお、令和５年１０月２０日以降にすでに届出済みの被扶養者異動届において、該当する者がある場合は就業先の事業主の証明を添付して訂正届を提出してください。

また、令和５年度検認において一旦被扶養者の認定を行ったものの、あらためて収入の再確認が必要であって、令和５年度源泉徴収票や令和５年１０月以降の給与明細などの提出をお願いしている場合は、この措置による取り扱いを適用します。

２　令和５年度被扶養者検認の取り扱い

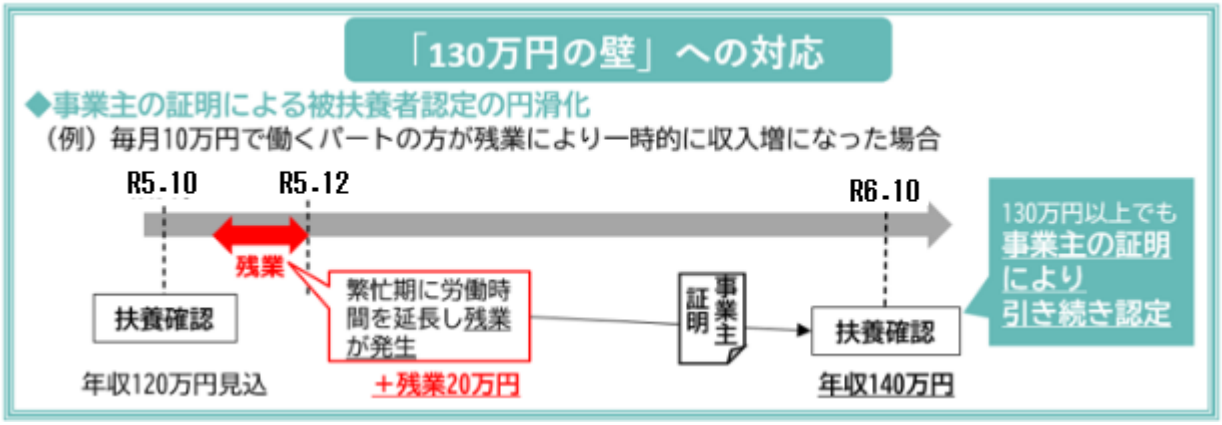
令和５年１０月１６日を提出期限とした、令和５年度被扶養者確認調書（検認）については適用いたしません。

また、書類不備や添付資料の不足など、何らかの事情で被扶養者確認調書の提出が遅れて令和５年１０月２０日以降になる場合も、提出期限日までに提出いただいている者との公平性の観点から、この措置を適用しないこととします。

なお、「今回の措置（事業主の証明による被扶養者認定の円滑化）については、あくまでも「一時的な事情」として認定を行うことから、同一の者について原則として連続２回までを上限とすることとされています。さらに、被扶養者の収入確認を年１回実施していることを想定し、「連続２回」すなわち、連続する２年間の各年における収入確認において事業主の証明を用いることができることとしています。」（Q&A より抜粋）とのことであるため、当面、検認については、令和６年度および令和７年度について適用し、資格取得時をはじめ、新規の被扶養者認定については、令和５年１０月２０日から令和７年１０月１９日まで適用することとします。

３　社会保険適用促進手当の標準報酬算定除外について

「社会保険適用促進手当」を支給されている方については、資格取得届、月額変更届、算定基礎届の備考欄に適促手当有と表記していただき、報酬額に算入せずに届出を行ってください。



●　健康保険被保険者賞与支払届等の用紙を送付しました。

「健康保険被保険者賞与支払届」の用紙を、令和５年１１月１５日に送付しましたので、次の事項について、よろしくお願いいたします。

・　令和５年１１月・１２月又は令和６年１月のいずれかの月に賞与を支払われた場合は、「賞与支払届」を作成のうえ、賞与を支払った日から５日以内に当健康保険組合にご提出願います。
・　賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」のみを当健康保険組合へご提出願います。届出様式は当健康保険組合ホームページ内の届出請求書ダウンロードのコーナーから取得し印刷してください。

賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。賞与の保険料額は、標準賞与額にもとづいて決められます。

標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から１，０００円未満の端数を切り捨てたものですが、上限が設定されており、健康保険は年間（保険者（健康保険組合等）単位で毎年４月１日から翌年３月３１日までの累計額）５７３万円、厚生年金保険は支給１回あたり（同じ月に２回以上支給されたときは合算）１５０万円となっています。

標準賞与額の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対償としてうけるもののうち７月１日前の１年間を通じ３回以下支給のものです。現物支給によるものも含まれ、その価額などの取扱いは標準報酬月額と同様です。
なお、７月１日前の１年間を通じ４回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となり、労働の対償とはみなされない結婚祝金などは対象外です

対象となるもの	対象とならないもの
賞与（役員賞与も含む）、ボーナス、期末手当、年末手当、夏（冬）手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、もち代、年末一時金などの賞与性のもの（年３回以下支給の場合）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの	年４回以上支給されている賞与（標準報酬月額の対象となる）
	結婚祝金、大入袋等

●　被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をいただきありがとうございました。

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）は、保険診療を適正に受けていただくために、また７５歳以上の後期高齢者医療制度への支援金、６５歳以上７５歳未満の前期高齢者の医療費調整における納付金及び４０歳以上６５歳未満の被保険者・被扶養者が負担する介護納付金を正しく計算するために非常に重要な事業です。ご多忙のところ、「健康保険被扶養者確認調書」をご提出していただき、誠にありがとうございました。

●　生活習慣病を防ぐため保健指導を行っています

生活習慣が大きな原因といわれる、高血圧、脂質代謝異常、高血糖などの症状は、放置すると重大な病気につながる恐れがあります。

症状が重くならないうちに、日頃の生活の中で気を付けていくポイントを整理し、専門家の意見を聞くことができるのが保健指導です。

また、医療機関での治療を継続中で生活習慣の見直しを担当医から助言されている場合で、ご自身だけでは改善努力の継続が困難な方についても、アドバイスを受けてサポートしてもらえます。

対象となった方に個別にご案内しますので、積極的な参加をお願いします。

○　生活習慣病重症化予防プログラム

カルナヘルスサポートに委託し実施

糖尿病、高血圧症、脂質異常症のリスク保有者や治療中の方を対象に重症化を予防し、腎疾患による人工透析への進行や脳血管・心血管などの循環器系疾患の発症を防ぐための生活習慣改善プログラムです。

次の自己簡易検査機器を使用して自己チェックしながら、専門家によるアドバイスを受けられます。

機器については自宅あてに送付されます。

CGM 持続血糖測定

グルコースモニタリング（グルコース濃度は血糖値と近い変動をします）を行うことで、血糖値の変動を知ることができ、食事や運動などによる生活習慣を見直すきっかけになります。

血圧計による測定

病院では緊張して血圧が上がってしまう傾向がありますが、自宅で気軽に同じ時間、同じ条件で血圧を測ることで、血圧変動を把握できます。

スマートウォッチの活用

消費カロリー、心拍数、歩数・距離、血圧等の測定ができます。

初回の面談は iPad が自宅に送付されますので、特別な設定などは不要です。

対象となる方には令和５年１２月にご案内する予定です。

○　特定保健指導

SOMPO ヘルスサポート、インサイツ、イーウェルヘルスケアサービス（旧東急スポーツオアシス）に委託して実施

特定健康診査（定期健診と同時に実施、扶養家族は受診券を使用し受診）はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、生活習慣病のリスクの有無を検査し、生活習慣病を防ぐことを目的とした健診です。

特定保健指導は、特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートのことです。

ご提供している保健指導メニューは次のとおりです。

１　SOMPO ヘルスサポート

面談と電話または WEB により管理栄養士、保健師からアドバイスを受け、目標設定と実行状況を確認しながら進めていきます。

２　インサイツ「マイナス２・２チャレンジ」

体重と腹囲をアプリに記録していくシンプルな取り組みです。管理栄養士、保健師との面談により目標設定し、毎週送られてくるメールによりサポートを受けられます。

３　イーウェルヘルスケアサービス（旧東急スポーツオアシス）

WEBGYM（ウェブジム）アプリを使って運動プログラムを実践しながら減量を目指します。面談、メールにより管理栄養士、保健師のサポートを受けられます。

● インフルエンザの予防接種を受けましょう

年末から年始にかけてインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。
どちらもウイルスによる感染症ですので、予防については共通の対策が重要です。

1　インフルエンザの感染は飛沫感染と接触感染の２種類があります。 飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が 口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。 感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなど に触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。 その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを 通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

2　インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1)　流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

予防接種の接種回数については、13 歳以上の方は、１回接種を原則としています。

2)　外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3)　適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

4)　十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5)　人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

インフルエンザ予防接種の補助をおこなっています

1　補助対象者　　費用を負担した被保険者・被扶養者および費用を負担した事業主

2　補助金　　接種を受けた者１人につき
　１回接種を受けた場合　　1,500 円以内の実費
　２回接種を受けた場合　　3,000 円以内の実費

3　請求方法　　事業主様を経由して、「令和５年度インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要な書類を添付し、令和６年２月２９日（木）までに兵庫県建築健康保険組合に提出してください。

● 被扶養者の特定健診未受診の方へ受診案内をお送りしました。

～扶養家族の健診受診が低調です。～

今年度の特定健診が未受診と思われる被扶養者の方を対象に、受診勧奨の封書をお送りしています。お手数をおかけしますが、該当の方に配布いただくようお願いいたします。

健康診断は健診結果から、自らの身体状況を認識すると共に、生活習慣を見直すきっかけとしていただくための大切な機会です。また、医療機関への受診や継続治療が必要な方は、受診や服薬の重要性を認識していただくことが疾病の重症化を防ぐことに繋がります。

被保険者の皆さまは事業主健診の機会があり、ほぼ１００％の方が健診を受けていますが、扶養家族の方は健診受診率が低調です。

特定健診を受けていただくことで、ご自身の健康状態を把握することができ、早期治療に繋がります。ご家族の健康を守るために、皆様の一層のご協力をお願いいたします。

【今回送付したもの】

① 特定健診“未”受診の方へのご案内
- 対象者のご自宅近くで特定健診受診可能医療機関を３件までご案内
- 受診券以外の受診方法のご案内（人間ドック・パート先で受診・巡回型健診）

② 巡回型特定健診のご案内（京都工場保健会委託）

※ 今年度は血液検査（貧血・腎機能・尿酸・膵臓・ＨｂＡ１ｃ）、血管年齢測定が無料で受けていただけます。

- ご案内
- 健康診断申込用紙
- 返信用封筒

パート先等で事業主健診を受けた場合、又は当健康保険組合の補助事業である人間ドックを受けた場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、「健診結果の写し」及び「質問票」を当健康保険組合へご提供していただくようお願いします。

なお、パート先で受けた健診結果をご提供いただいた方には、クオカードを進呈いたします。

● 「せん虫によるがん一次スクリーニング検査」（N-NOSE）

今年度も「N-NOSE 検査」の補助事業（250 名限定※250 名を超えた場合は抽選となります。）を昨年同様 40 歳から 74 歳の被保険者を対象に実施いたします。

今年度の大まかな検査の実施スケジュールは次のとおりです。

１	検査案内の送付	令和 5 年 12 月 15 日
２	検査申込締め切り	令和 5 年 12 月 25 日
３	検査キットの到着	令和 6 年 1 月初旬
４	検体提出予約	令和 6 年 1 月中旬頃までに（N-NOSE 予約サイト）
５	検体提出	令和 6 年 1 月下旬
６	検査結果の到着	令和 6 年 3 月中旬頃

※ 検査費用の自己負担額は 7,000 円とさせていただきます。

●　ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○　「けんぽからのお知らせ」
令和５年 10 月 16 日
・ウォーキングイベント「事業所対抗ウォーキングラリー」のご案内
・ウォーキングイベント　参加登録マニュアル
・ウォーキングイベント　事業所別チームコード

○　「掲示板」の掲載
令和５年 10 月 16 日
2023.10.16　№237　・検認について（130 万円の壁対応）　・郵送自己検診の案内　・健康管理委員会の開催　・ウォーキングイベントの開催　・特定保健指導の案内　・健康コラム「慢性炎症が引き起こす心疾患」

●　行事予定

○　健康管理委員会の開催
日　　時　　令和５年１１月２７日（月）　１３：３０開会
場　　所　　兵庫建設会館　４階会員ホール
参加依頼　　すべての事業主および健康管理委員

●　事業状況

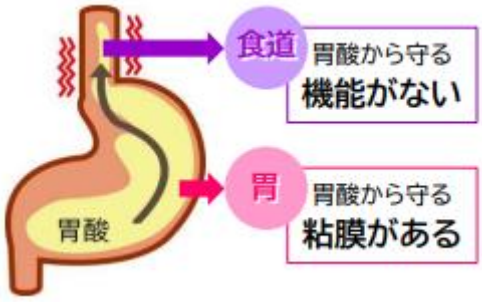
区　　分		令和５年１０月分	令和４年１０月分	前年同月比
		（A）	（B）	（A）÷（B）
事業所数（件）		168	169	99.41%
被保険者数（人）	男	3,266	3,346	97.61%
	女	695	684	101.61%
	計 ①	3,961	4,030	98.29%
平均標準報酬月額（円）	男	409,321	405,235	101.01%
	女	266,132	263,339	101.06%
	計	384,197	381,151	100.80%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,265,402	2,290,555	98.90%
被保険者１人当たり標準賞与額（累計・円）		571,927	568,376	100.62%
被扶養者数（人）	②	3,280	3,495	93.85%
扶養率（人）	②÷①	0.83	0.87	95.48%

健康コラム

第１２６回　（2023 年 11 月 15 日）

胸焼けの原因は「胃食道逆流症」

～　軽く考えず、生活習慣の見直しを！　～

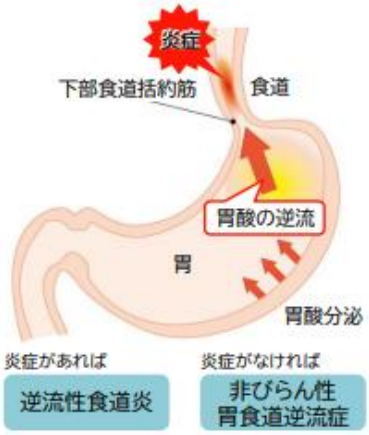


◆食道炎を引き起こす、胃食道逆流症とは？

食道は、口から入った食べ物や水分を、蠕動運動（波のような筋肉の動き）によって胃へと運ぶ役割をしています。食道と胃の接合部である噴門が開閉することで食物や水分が胃へと送られ、一方で、胃からの逆流を防いでいます。この食道の粘膜が炎症によって傷つき、びらんや潰瘍が起こったものを「食道炎」いいます。食道炎の原因はさまざまですが、胃食道逆流症（GERD）が最も多い原因といわれています。

胃食道逆流症とは、いったんは胃の中に入ったものが食道まで逆流することで、胸焼けや胃液が上がってくるような感じ（呑酸）などの不快な症状を起こす病気です。何らかの原因で逆流してきた胃酸にさらされ続けると、食道が傷つき不快な症状が起こります。欧米に多いとされてきた病気でしたが、20年ほどで日本でも患者数が増加しています。さらに高齢者にだけでなく、最近は若い人にも見られるようになってきました。食生活など生活習慣の欧米化がおもな原因とされています。

◆胃酸の逆流、なぜ起こる?



胃酸逆流の原因の１つは、下部食道括約筋（食道と胃の境目にある筋肉）の緩みです。この筋肉は、食道と胃の間のドアで、食べ物が通過するとき以外はしっかり閉じていますが、この筋肉が緩んだり、すき間ができると、胃酸や食べた物が逆流するようになります。ストレスや加齢、喫煙やアルコールなどによりこの下部食道括約筋の力が緩むことが考えられます。

もう１つの原因は、胃酸の出過ぎです。高脂肪・高たんぱくの食品を食べると、消化のために多くの胃酸が分泌されます。胃酸が多いほど、括約筋が緩んだとき、逆流する胃酸の量も増え、胃食道逆流症を起こしやすくなります。食べ過ぎや夜食など、不規則な食事も胃酸分泌量を増やします。また、胃酸の量がそれほど多くなくても、肥満によって腹圧が上昇することで逆流が起こることもあります。

様々な病気の原因となる慢性炎症ですが、胃食道逆流症も例外ではありません。今までは酸が食道粘液を破壊することで炎症が起きると考えられてきましたが、酸などの逆流刺激により食道粘膜内に炎症性物質が生産されることで慢性炎症が引き起こされ、胃食道逆流症の病態を形成していることが明らかになっています。

◆生活習慣を変えて症状を改善しよう！

右図のような習慣のある人は、胃食道逆流症に注意が必要なため、改善を心がけましょう。

食道粘膜の炎症と修復が繰り返されると、食道下部の粘膜が胃の粘膜に近づいていきます。このような状態をバレット食道と呼び、バレット食道からは食道がんが起こりやすいことが分かっています。欧米の報告ではバレット食道患者は健常者よりも食道がんの発生が100 倍多いと言われています。たかが胸焼けと考えず、早期予防・治療で重症化を防ぐことが大切です。

出典：メスプ細胞検査研究所 HP「メスプニュース」から許可を得て編集して作成しています。