

きりんけんぽ

2024
Winter
No.429

脱・受診控え！
がん検診を受けよう

子宮頸がん検診

けんぽだより

医療費控除・WEB版医療費通知サービス
健康診断結果の提出にご協力ください 他

◆健康に関する心配ごと、お悩みは
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ
☎0120-911-079 (無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない
場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル
におかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制
限・停止をさせていただく場合があります。

※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホーム
ページでご確認ください。



大切なお知らせを掲載していますので、ご家族のみなさんもぜひご一読ください！

キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

「スマホ老眼」

…スマホの使いすぎで、
老眼のような症状がおこること



私たちの目にある「水晶体」は、遠くを見るときは薄く、近くを見るときは厚くなってピントを調節しています。この水晶体が加齢で硬くなり、近くを見づらくなるのが老眼です。一方、スマホ老眼は、近くを見続けることで水晶体の厚さを調節する毛様体筋もうようたいきんが凝り固まることがおもな原因です。放置すると症状の慢性化や頭痛等にもつながるので、スマホの使い方を見直してみましょう。

目に優しい使い方を

なるべく長時間使用を避け、1時間に1度は画面から目を離し、目を閉じたり、遠くを見ることで毛様体筋をリラックスさせましょう。また、明るすぎる画面は適度な暗さに調整することも有効です。

使用時の姿勢にも気を付けて

寝転んでスマホを見ると、画面と目の距離が近づきやすくなるので控えて。また、歩きスマホは安全面の問題だけでなく、画面が揺れることで目の負担が増大するため止めましょう。

入浴や睡眠で目を休ませる

日中酷使した目を休ませるために、入浴時にホットタオルをまぶたにしばらくのせて温めるのもおすすめです。夜はしっかりと睡眠を取りましょう。

スマホ老眼予防のヒント

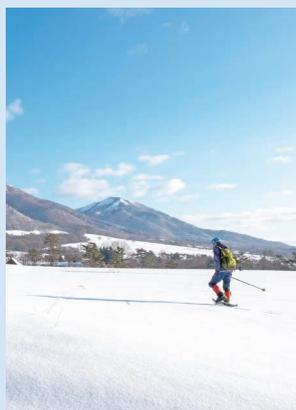
- 画面と目の距離は40cm以上を保つ
- 画面はやや暗めの明るさに
- 1時間に1度は目を休める
- 寝転んで見たり、歩きスマホはやめる
- 意識的にまぶたきをする
- 睡眠をしっかり取り、目を休ませる

表紙

アクティブに アウトドアレジャー



スノーシューハイク



初心者でも冬山を楽しめるレジャーとして人気のスノーシューハイク。スノーブーツなどの上から“スノーシュー”を装着することで、雪の上をスムーズに歩かことができます。冬山ならではの雪景色や自然現象を間近に見られるのも魅力です。初めて挑戦するなら、装具のレンタル込みのパックプランから試してみるのがおすすめです。

CONTENTS

2024 Winter

- 2 | 健康キーワード
- 3 | 健保のギモンを解決！
保険料の決め方
けんぽだより
医療費控除・WEB版医療費通知サービス
健康診断結果の提出にご協力ください
公告 他
- 4 | 脱・受診控え！ がん検診を受けよう
子宮頸がん検診
- 8 | おやすみ前1分 入眠ストレッチ
体のびのびストレッチ
- 10 | きりんちゃん4コマコーナー/
ぶるの脳シャキ！ ひらめきクイズ
漢字ダイヤモンド
- 11 | いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
えびとブロッコリーのガーリックソテー
- 12 |

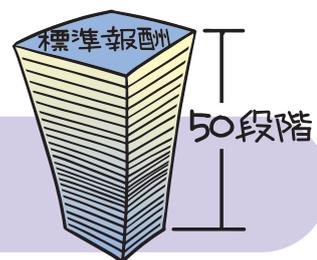
毎月引かれる**保険料** どうやって決めるの?



毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

1年に1回、必ず見直されます

定時決定

毎年4~6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます

随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。

※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

**標準報酬は、傷病手当金、
出産手当金などの計算基礎にも
なります**

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

**引かれている保険料、
実は前月分です**

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれません。※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

そんなときは…

医療費控除が 可能かもしれません



同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

なお、確定申告期限は2024年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。



医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^{\ast} - \text{10万円} \text{ (総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

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

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の対象とならない費用

- 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金 など

申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、当健保組合の個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から「医療費通知データ」をダウンロードし添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要になります。

*詳細は、次のページをご参照ください。

*「医療費通知データ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータルを使えば手続きもより簡単！

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダライタ」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax(国税庁の電子申告・納税システム)と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

*データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

*通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

対象期間は2026年12月まで

セルフメディケーション税制も検討してみては？(医療費控除との選択適用)

市販薬(スイッチOTC医薬品[※])の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たす必要があります。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみてくださいはいかがでしょうか。

※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(スイッチ)された市販薬。

「MY HEALTH WEB」で WEB版医療費通知サービス 確認できる

みなさんが支払った医療費と健保組合が支払った医療費は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(スマートフォンにも対応)からご確認いただけます。

また、「医療費通知データ」(XML方式)をダウンロードすると、e-Taxによる医療費控除の申告の際に、添付書類としてご活用いただくことができます。

e-Taxによる申告に、「医療費通知データ」(XML方式)がご利用いただけます！

「医療費通知データ」(XML方式) ダウンロードの流れ



e-Taxによる申告は簡単で便利!

医療費控除は、インターネットを利用した電子申告「e-Tax」でも申告できます。

<https://www.e-tax.nta.go.jp>

●以下の方式で申告が可能に!

マイナンバーカード方式
 マイナンバーカードを使うことで、e-Taxのログインに必要な利用者識別番号や暗証番号の入力が不要となり、簡単に申告できます。

ID・パスワード方式
 マイナンバーカードを持っていない場合、e-Tax用のID・パスワードは税務署での本人確認後に発行されます。
 ※マイナンバーカードおよびICカードリーダライタが普及するまでの暫定的な対応です。

*上記以外にも、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「もっとつながる」機能からe-Taxを利用することもできます。詳細は、[国税庁ホームページ](#)または[e-Taxホームページ](#)をご確認ください。



健康診断結果の提出に ご協力ください

イーウェル窓口(健保組合の補助)を介して
受診した方は提出不要です。

対象者

国が指定している特定健康診査の対象となる40歳以上のご家族(被扶養者)、OB(任意継続・特例退職)のみなさんで、**当健保組合の補助を受けずに**、パート先、市区町村健診、かかりつけの医院などで、2023年度の健康診断を受診された方。9月末時点で当健保組合の健康診断を未申込の方へ、ご案内書類を送付済みです。

提出方法

●対象の方へは11月上旬に下記内容のご案内書類を郵送しております。
同封の返信用封筒に以下の書類を入れてご返送ください。

- ①2023年4月1日以降に受診された「**健診結果のコピー**」(パート先などで受診したもの)
- ②「**健康診断結果送付書**」(同封書類内)

提出締切

2024年5月31日(金) 必着

【注意】

検査のための病院受診などで特定健康診査の項目が満たされない結果は対象外です。詳細は、送付物のご案内をご確認ください。

送付物イメージ



どうして健保組合へ結果を提出しないといけないの？

健康寿命を延伸し医療費の適正化を実現するために、健保組合に特定健診の実施が義務化されています。健診受診率が低い健保組合には、ペナルティとして国に納める納付金(高齢者医療のための拠出金)が加算され、高額な納付金を支払わなくてはなりません。**みなさんからいただく大切な保険料を、できる限りみなさんのために活用するためにも、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。**

パート先等で健診を受診されていない方は 健保補助の健診をご受診ください

コース・費用

- 一般健診 **13,000円相当 ⇒ 0円!(無料)**
- 人間ドック(上記より検査項目が多い)
自己負担3割

※両コースともオプションで各種がん検診が追加できます。その中でも、

「**女性がん(乳がん・子宮頸がん)検診**」は、
10,000円相当 ⇒ 0円!(無料)

「一般健診・人間ドック」と「女性がん検診」は
セットでご受診ください。

申込期限

2024年2月29日(木)まで

申込方法

「KENKOBBOX」の画面に従って申込むだけ!

STEP 1 健診機関をえらぶ



スマホ用
二次元コード



KENKOBBOX 🔍 検索

STEP 2 お電話で健診機関に**予約**をする

STEP 3 受診券を**申込む**

※FAX・郵送でのお申込みも引き続きご利用いただけます。
※FAX・郵送の申込用紙はキリンビール健保ホームページに掲載している案内冊子より印刷してご使用ください。

公 告

2024年度任意継続被保険者の 標準報酬月額決定について

2024年度の標準報酬月額(上限)については、2023年9月末現在の平均標準報酬月額を基に右記のとおり決定いたしました。

任意継続被保険者

2024年度標準報酬月額(上限)
440,000円(2023年度は410,000円)

2024年度特例退職被保険者の 標準報酬月額決定について

2024年度の標準報酬月額については、2023年9月末現在の平均標準報酬月額以下で決定されることとなっており、右記のとおり決定いたしました。

特例退職被保険者

2024年度標準報酬月額
280,000円(2023年度と同じ)

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方へ

2023年度「年間医療費のお知らせ」と 「保険料納付証明書」を発行します

それぞれ、2024年1月下旬にご自宅宛に発送いたしますので、確定申告等にご活用ください。原則として再発行はできませんので、大切に保管してください。



2024年干支の話



美しい声で鳴く神社仏閣の天井に棲む竜

神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描かれていることがあります。これは、竜神が水を司ることから、建物を火災から守る意味があるとされます。そして、天井に棲む竜の中には、美しい鳴き声(竜鳴)を聞かせてくれる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾重にも共鳴して響き渡り、まるで竜が鳴いているように聞こえます。これは、フラッターエコー現象と呼ばれるもので、天井と床が平行で、音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいことなどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができますが、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の

栃木県日光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺が有名です(北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼失しています)。竜鳴は、お堂の大きさや天井の高さ、使われている木材などによって、鈴を転がすような音や低く響く音など、さまざまです。竜の美しい声を聞く旅に出かけてみませんか。



「子宮頸がん検診」は 検査が不安だから受けたくない・・・

監修 ■ がん研究会有明病院 健診センター検診部 部長 婦人科 前副部長 宇津木 久仁子先生

今回の相談者



Wさん (30歳)
女性 パート勤務

近い将来、子どもがほしいと思っているWさん。これまで、「子宮頸がん検診」は一度も受けたことがありません。婦人科系の病気もなく、がんは高齢の人がなるもので、自分には関係ないと思っているようです。検査が不安、恥ずかしいということも検診を受けていない理由です。

若い世代も子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんは若い世代でも発症します。検査自体の痛みはほとんどなく、5分程度で終わります。将来の妊娠・出産のためにも「若いから大丈夫」と思わず、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

若い世代でも発症する子宮頸がん

子宮頸がんは年間約1万人の女性がかかり、約3千人が亡くなっています。子宮体がんや卵巣がん比べ、若い世代でも発症するため、国は20歳以上の女性を対象に2年に1回の子宮頸がん検診をすすめています。

子宮頸がんのおもな原因は、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。HPVはおもに性交渉によって男女問わず感染し、性経験のある女性の5～8割が生涯のうちに1度は感染するといわれるほどありふれたウイルスです。

HPVに感染しても、約9割は免疫力によって排除されますが、ごく一部は、細胞が異常な形に変化する「異形成」と呼ばれる状態に進行します。異形成は軽度、中等度、高度と進行し、軽度、中等度では自然になくなる可能性があり、経過観察になります。高度異形成から治療対象になりますが、この段階であれば子宮を摘出せず妊娠も可能です。

検診を受けて子宮頸がんに行進する前に発見を

子宮頸がんに行進するには数年～十数年かかるといわれ、子宮頸がん検診を受けることで、がんになる前の状態^{にんよう}で発見することができます。とくに若い女性では、妊孕性(妊娠するための力)に大きく影響するため、子宮を残すためにも検診を受けることが大切です。

不安、恥ずかしいなどの理由で検診を受けない人もいますが、出産経験がない人には小さい器具を使う施設もあり、女医がいる施設を選ぶこともできます。検査自体の痛みはほとんどなく5分程度で終わります。



子宮頸がんは
ワクチンで予防できる

小学6年生から高校1年生に相当する女性を対象にHPVワクチンの定期接種が行われています。性交渉をもつ前にワクチンを接種した場合、ワクチンの有効性は9割以上と報告されていますので、接種を検討してみましょう。



HPVに感染しても、検診を定期的に受けていれば、がんになる前に発見できるんだね！

国が推奨する

子宮頸がん検診の内容 (厚生労働省の指針より)

対象 20歳以上 **頻度** 2年に1回

検診内容 問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診

◎国は、がんによる死亡リスクを減らすことができるというデータから、がん検診を推奨しています。

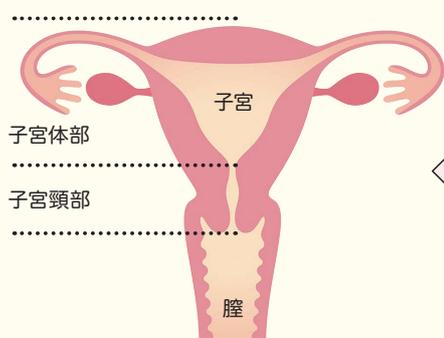
当健保組合のがん検診については、一番下のカコミ記事を見てね！



子宮頸がん検診

検査方法…視診と細胞診

妊娠中でも受けることができます！



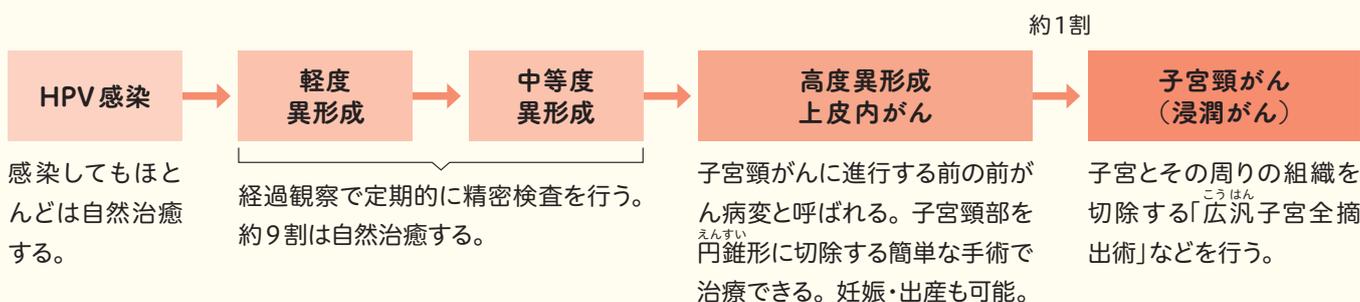
子宮の入り口に近く早期発見しやすい

腔鏡を膣に挿入して、膣の奥にある子宮頸部を観察し、おりものの状態や炎症の有無を医師が目視で確認します(視診)。さらに、子宮頸部を専用のブラシやヘラなどでこすり、採取した細胞を顕微鏡で観察して、がん細胞の有無を診断します(細胞診)。妊娠中でも受けることができます。



子宮頸がんの進行

HPVに感染しても多くは自然治癒しますが、一部は異形成に進行します。軽度・中等度異形成で見つければ経過観察になり、高度異形成から治療が行われます。



子宮頸がん検診について、厚生労働省の指針では、「20歳以上 2年に1回」となっていますが、キリンビール健保組合では、18歳~34歳の女性は単独がん検診で、35歳以上の女性はオプション(注)で、それぞれ年に1回受診可能です。無料で受診できます(女性がん検診以外のがん検診は、検査費用の30%相当の自己負担が必要です)ので、コロナ禍でしばらくがん検診を受けていなかった方や「まだ若いから…」と受診したことがない方は、ぜひこの機会に受診をご検討ください。

注：イーウェル人間ドックAコース・一般健診A1コースのオプション

※一般健診A1コースのうち、施設健診では「子宮頸部細胞診検査」、巡回健診ではHPV検査(自己採取)となります。



寝たままできるカンタン側屈 そっくつ 体のびのびストレッチ

監修 ■ 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター

背中が伸びている
感じも味わおう

私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。寝たままの状態ですぐにできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！

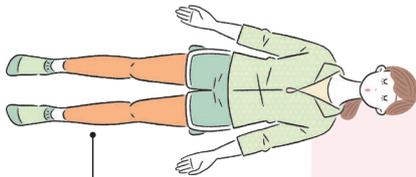
ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったらあらためて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。

1

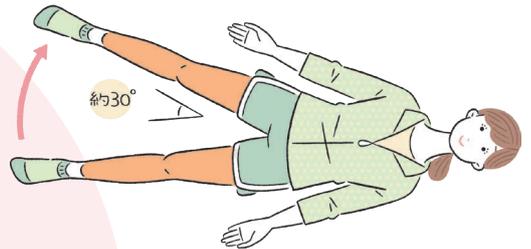
あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、膝や足首の力を抜いた状態に。



脚の力が抜けない場合は少し脚を揺らすと効果的

2

右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。



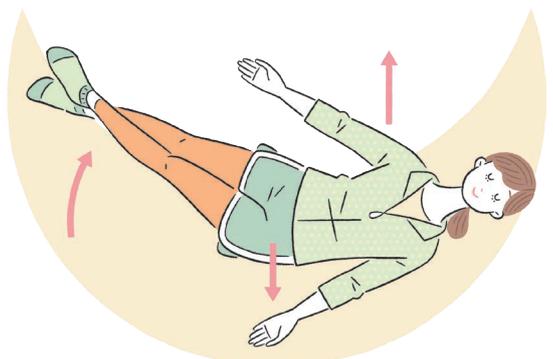
POINT

伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。

左右を
入れ替えて
15秒ずつ
1日1回

3

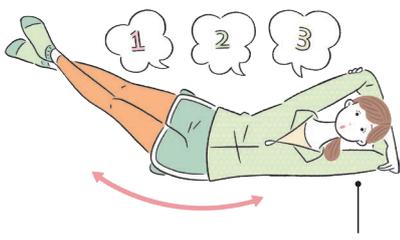
右脚の上に、左脚をのせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



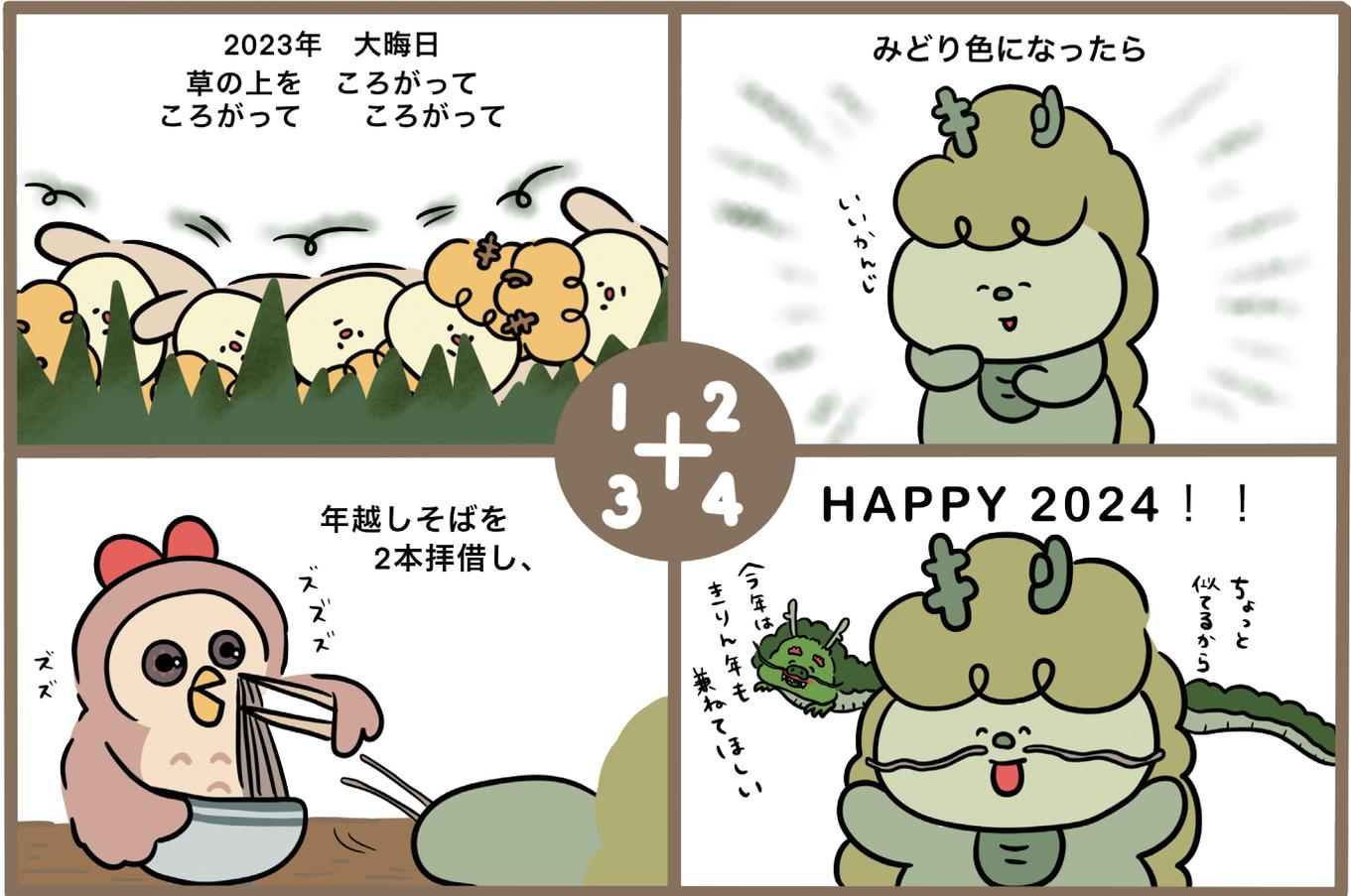
体を三日月のような形に

4

頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。



肘は浮かさないように肩をしっかり床につける



\\ぶるの/
脳シャキ!
ひらめきクイズ

今回のクイズ

漢字ダイヤモンド

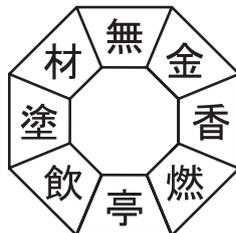
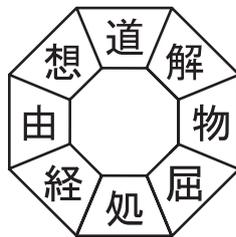
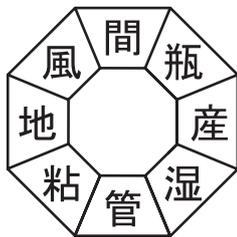
©スカイネットコーポレーション

Q 周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせることができる四字熟語を教えてください。

例



このように歌詞・演歌...などの二字熟語ができるようにします。



ボクが
解いたら、
右下が一番
カンタンだった
ワン!



答え

答えは12ページに!

いつもの食材で **パパッと** とつくる
ヘルシーレシピ

料理制作・スタイリング 近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)
撮影: 竹内 浩務



肝機能を保つレシピ

えびとブロッコリーの ガーリックソテー



材料・2人分

えび(むきえび)	200g
おろしにんにく	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
粗びきこしょう	小さじ1/4
ブロッコリー	1/2房
じゃがいも	1個(150g)
オリーブオイル	大さじ1/2
水	大さじ4

作り方

- ① えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ポウルにAを入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③ フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

肝臓を

元気に保つポイント

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。またブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能(解毒、抗酸化、抗炎症)を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。

1人分

197kcal 塩分 2.0g

調理時間

20分

※写真は2人分



CHECK!

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.html>



*11ページ

解答



答え

郷土料理



難しかったかな?
今年も
ヨロシクね!

あなたの健康を守るキリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

キリンビール健康保険組合 / 〒164-0001 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス / FAX 03 (5343)1094 / 編集協力・株式会社



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C139350