

# クリちゃん通信



大切な  
お知らせ  
です

被扶養者健診のご案内です。  
未受診の方は、今すぐご予約を!

ご家族の方及び任意継続被保険者向けの健康診断です



一般健診は自己負担ゼロ。  
全額健保が負担します。

オプション検査も自己負担ゼロで  
受診できるものあり。

※詳細はこちらでご確認ください



費用

¥0

## さらに今年は「特典あり!」

受診された方にはあなたの「健康年齢」についてお知らせします。

カラダの年齢  
**健康年齢**  
KENKO NENREI

健康診断の結果を使い、  
あなたのカラダは  
何歳相当なのかを  
統計的に判定



※所定の人数に達した場合、「健康年齢」の特典は受け取れませんので、お早めにお申込みください

健診機関の検索やお申込みは**KENPOS**から!  
スマートフォンで申込も簡単!!

早速、  
ログイン!



スマートフォン用  
QRコード

PC  
でも!



KENPOS 検索

# 医療保険制度改革関連法の概要について



持続可能な全世代対応型の社会保障制度の構築に向けて、令和3年6月4日に、「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」(医療保険制度改革関連法)が国会にて成立しましたので、その概要についてお知らせいたします。

## 1 任意継続被保険者制度に関する改正

(令和4年1月1日施行)

### ◆資格喪失事由に「任意脱退」が認められます。

#### 【現在の喪失事由】

- ①就職して健康保険等の被保険者の資格を取得したとき
- ②保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ③後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得したとき
- ④亡くなったとき



#### 【施行後】

- ①就職して健康保険等の被保険者の資格を取得したとき
- ②保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ③後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得したとき
- ④亡くなったとき
- ⑤申請による任意脱退(申請受理後の翌月1日喪失)

### ◆任意継続被保険者の標準報酬月額を組合規約で規定できるようになります。

#### 【現在】

- 退職時の標準報酬月額
- 前年度の9月における全被保険者の平均標準報酬月額

いずれか低い額を適用



#### 【施行後】

- 退職時の標準報酬月額
- 前年度の9月における全被保険者の平均標準報酬月額

←こちらの標準報酬月額を組合規約に規定して適用できる  
※導入の可否は、組合会で決議予定

## 2 傷病手当金に関する改正

(令和4年1月1日施行)

### ◆傷病手当金の支給期間が変更されます。

#### 【現在】

支給開始日から起算して暦日で1年6月



#### 【施行後】

支給開始日から通算して1年6月

## 3 育児休業中の保険料免除要件に関する改正

(令和4年10月1日施行)

### ◆育児休業中の保険料の免除要件が見直されます。

#### 【現在】

(月額保険料・賞与保険料共に)

- ①育児休業を開始した日の属する月から、育児休業を終了した日の翌日が属する月の前月までの保険料が免除



#### 【施行後】

(月額保険料)

- ①育児休業を開始した日の属する月から、育児休業を終了した日の翌日が属する月の前月までの保険料が免除
- ②月に14日以上育児休業を取得した場合(その月の月末に育休期間中でなくても可)  
(賞与保険料)  
1月を超える育児休業を取得している場合に限り免除

## 4 保健事業における健康情報等の活用促進に関する事項

(令和4年1月1日施行)

- 40歳未満の被保険者の健康診断情報を、健康保険組合が実施する保健事業に活用するための、法的な裏付けが整備されています。
- 後期高齢者医療制度の運営者である後期高齢者医療広域連合へ、被保険者の特定健診等の情報を引き継ぐことが可能となります。

## 5 後期高齢者(75歳以上)の窓口負担に2割負担導入

(施行期日:令和4年10月1日から令和5年3月1日までの期間において、政令で定める日)

### ◆後期高齢者医療における窓口負担割合が見直されます。

課税所得28万円以上かつ年収200万円以上(複数世帯320万円以上)の後期高齢者を対象に医療機関を受診したときの窓口負担が1割から2割負担に変更されます。

肩こり腰痛も、ぽっこりお腹も、  
なんとなく不調も、これで解決！

# 『自宅でエクササイズ』動画、 配信します！

 RENAISSANCE

期間  
2021年9月1日  
～  
2022年3月31日

「運動セミナーを年間通して受けてみたい」というご要望にお応えして、  
栗田健康保険組合では、ワンポイントエクササイズ動画を配信することになりました。

**年齢問わず、目的に合わせて5シリーズ、全部でなんと41種!** (1種類2分～4分程度の動画です)

exercise  video-01

**肩こり・腰痛予防**

9種類

exercise  video-02

**ストレス解消・疲労回復**

7種類

exercise  video-03

**運動不足解消**

10種類

exercise  video-04

**在宅ワーク用体操**

9種類

exercise  video-05

**転倒予防**

6種類

全種類制覇を目指してもいいし、  
お気に入りエクササイズを  
繰り返してもいいし、習慣化すれば、  
あなたのカラダは  
きっと変わるはず!



## 視聴方法

### 1 下記のサイトにアクセス

[https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/  
menu.php?c=NjY1&m=17](https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=17)



※健保ホームページの  
『自宅でエクササイズ』から  
でもアクセスできます。

### 2 IDとパスワードを入力

こちらにチェックを入れておくと次回入力することなくログインできます

※一定期間ログインがない場合は、再度入力が必要となります。

パソコン

スマートフォン

### 3 カテゴリー一覧より、ご覧になりたいカテゴリーを選択



※カテゴリー一覧が表示されない場合は、  
『自宅でエクササイズ』をクリックください

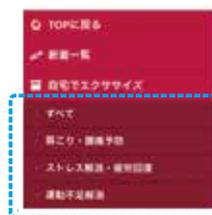
### 4 ご覧になりたいコンテンツをクリック



### 3 画面上的メニューボタンをタップ



### 4 『自宅でエクササイズ』をタップし、ご覧になりたいカテゴリーをタップ



### 5 ご覧になりたいコンテンツをタップ



みんなで  
投票!

BEST  
CHOICE

ご応募いただいた  
作品の中から  
「優秀賞」を  
決定します!!

健康

川柳

健康は



クリちゃん通信春号で「健康」をテーマにした川柳を募集したところ、多数のご応募をいただきました。

今号では、皆さまからの投票により、ご応募いただいた作品の中から「優秀賞」を決定します。「大笑いした!!」「共感できる!」「なるほど～」と思った作品に、ぜひ投票してください!

#### 投票方法

Forms または メール

- Formsの場合…こちらのQRコードへアクセスして投票 →
- メールの場合…sano@kuritakenpo.or.jp (担当:佐野)  
※メール投票の場合は「作品番号」をご記入ください。



#### 投票資格

栗田健保の被保険者（ご本人）および 被扶養者（ご家族）

#### 投票の 注意点

- ①お気に入りの作品を2つ選び投票してください。
- ②投票はお一人様一回限り  
※3作品以上の投票 および 複数回の投票をされた場合は無効となります。

#### 投票期間

9月27日（月）～10月15日（金）

#### 結果発表

11月15日（月）より栗田健康保険組合のホームページにて、選ばれました作品を発表・掲示いたします。  
受賞の皆様には、健保より賞品を発送させていただきます。

栗田健康保険組合

みんなで投票!  
健康川柳応募作品

1 健康は お金じゃ買えない  
たからもの

2 いつ終わる? 時短はないよ  
リモート呑み

3 メタボ改善 指導受けたら  
即継続実行

4 減塩は せぬもしすぎも  
不健康

5 健康は 無くしてわかる 宝物

6 痩せたいと 思う気持ちは  
一級品

7 明日から 禁酒にしよう!と  
今日も飲み

8 努力せず 受けてみたいな  
健康診断

9 筋トレに ムキになったら  
ムキムキだ

10 走れども 膝が上がらず  
息上がる

11 脱メタボ リング両手に  
舞う今朝も

12 意識しよう 一食一品  
ベジ食べる

13 皮下脂肪 石油の代わりに  
燃やしたれ

14 私と家族の 命を救った  
ガン検診

15 パパくさい 家族だんらん  
煙無用

16 ジム通い 続ける秘訣は  
未来像

17 明日やる ヤルヤル詐欺から  
踏み出せ長寿

18 意識して テレビ見ながら  
ストレッチ

19 愛妻と こどもの笑顔が  
処方箋

20 飲み会は 減ったが足りない  
お小遣い

21 歯の異変 気づいた時には  
もう遅い

22 バーガーセット 運動してれば  
食っていい

23 予防する 希望の未来  
見えてくる

24 肥満体 食欲旺盛 即完食

25 早起きで 運動しすぎ  
乗り過ごし

26 血圧計 低い値が出るまで  
計ってます

27 夢うつつ ラジオ体操で  
目が覚める

28 ジョギングで 心も体も  
リフレッシュ

29 10,000歩 甘いおやつで  
水の泡

30 通勤は 1日10,000歩に  
貢献し



お気に入りの  
作品を2つ選び  
投票して  
ください!

31 辛い時 そつと目を閉じ  
深呼吸

32 歯も口も きちんと磨いて  
健康長寿

33 朝活で ラジオ体操  
やってみた

34 不摂生 病院通いじゃ  
もう遅い

35 脂肪増え 私のお腹は 温暖化

36 できるかな 「待て」「おあずけ」の  
しつけぐせ

37 ジム同様 運動器具揃えても  
使用せねば ただのゴミ

38 心と体 両方揃って 健康生活

39 ダイエット 成果の可視化で  
やる気出る

40 クラスタミツヘンイカブ  
フクハンノウ

41 スクワット 通勤替わり  
はや1年

42 健診だ 今年もやるぞ  
ダイエット

43 ランニング 自然と脚が  
悪路向く

44 万歩計 なかなか超えない  
一万歩

45 気づいたら 今日も摂ってる  
発酵食

46 無理はせず 心と体の  
リフレッシュ

47 おうちジム 要請ないけど  
すぐ時短

48 60越え 早起き・朝食・  
軽めの運動が 若さのヒケツ

49 朝と昼 モンスター飲んで  
元気100倍

50 アルコール 今は飲まずに  
手にかける

51 今間食 即完食で 増え感触

52 能楽師 いつもあなたは  
腰痛か

53 スポーツジム 行って思い知る  
体力差

54 寒がりには 内臓脂肪  
厚(あつ)すぎる

55 良く噛んで ゆっくり食べよう  
ごはんタイム

56 飲むもんか クスリは大きな  
リスクだよ

57 在宅で 間食増えて 太っ腹

58 意識して 口角上げて  
えびす顔

59 健康的 取り過ぎそれは  
不健康

# 知ってこ健康クイズ!!

ぼーっと生活してませんか?



Vol.4

今年も秋から全事業所を対象に「メタボ改善コース」(特定保健指導)が始まります。近頃、体重増加が気になってきた方、知らないときりちゃんに叱られますよ。

1

加齢とともに基礎代謝が低下するから、太るのは仕方がないと諦めていませんか? さて、生涯のうちで、体重あたりの基礎代謝が一番高いのは、1~2歳までの乳幼児ですが、**中高年の基礎代謝は、乳幼児と比べて約何%くらい下がってしまうのでしょうか?**

① 61%



② 44%



③ 35%



2

ヒトの臓器や組織には、骨格筋・脂肪組織・肝臓・脳・心臓・腎臓などがありますが、それぞれ活動するためにエネルギーを消費しています。しかし、その消費量は、臓器によって大きく異なっています。**安静時のエネルギー代謝量を大きい順に並べると、正しいのはどれでしょう?**

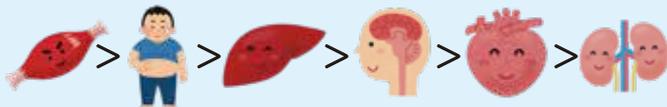
①

骨格筋 肝臓 脳 心臓 腎臓 脂肪組織



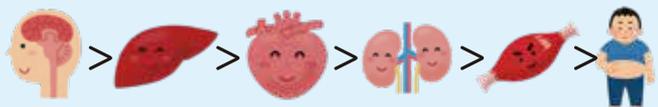
②

骨格筋 脂肪組織 肝臓 脳 心臓 腎臓



③

脳 肝臓 心臓 腎臓 骨格筋 脂肪組織



3

生活習慣病のリスクを下げるには、毎日、普通歩行8000歩(犬の散歩程度を1時間くらい)が必要と言われています。犬を飼っていない方には1時間も大変!もう少し短時間でできる方法はないのでしょうか?以下の中で、**普通歩行1時間と同じくらいのエネルギーを消費する運動や活動はどれでしょう?**

① バタフライ 16分 ② ジョギング 30分 ③ 早歩き 40分



④ 自転車 40分



⑤ 家事をする 50分 (掃除機をかける・風呂掃除・草むしり等)



4

そうは言っても、運動習慣がないのに、新たに運動なんかできないという方も多いと思います。そんな方に、**お勧めしたいキャッチフレーズ**があります。それは何でしょう?

① プラス1(ワン)



② プラス2(ツー)



③ プラス10(テン)



クイズの答えと解説は、栗田健保のホームページ、ヘルシートピックスをご覧ください

栗田健保



<http://www.kuritakenpo.or.jp/>

