健康こそもっとも貴重な財産である

けんぽだより

- 理事長・新年のご挨拶／理事・議員一覧……2
- 干支にちなむ寅のはなし……3
- 被扶養者資格の再確認を実施しています……4
- 「限度額適用認定証」をご利用ください……5
- 2022年（令和4年）1月からの法改正……6
- 付加給付金制度について……7
- ジェネリック医薬品のお知らせについて……8
- 上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT……9
- 医療費のお知らせについて……10
- 医療費控除を活用して上手に節税……11
- けんぽからのお知らせ……12

2022 winter no.194

ご家庭に
お持ち帰り下さい

日本自動車部品工業健康保険組合

https://kenpokumiai.jp

スマートフォンにも対応できます。

年始のご挨拶

2022

日本自動車部品工業健康保険組合
理事長 金原 利道

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様に於かれましては、格別のご厚情を賜り、厚く、心より感謝申し上げます。

先ず、昨年の9月末に新型コロナウィルス感染症に対する緊急事態宣言が解除されて以降、ワクチン接種率の増加もありまして、次第に、そして、着実に感染者は減少して行きました。

しかしながら、これまでの感染拡大の波によって罹患され、尊い命を落とされた方は決して少なくありません。また、症状も個人差があり、未だに体調不良で苦しんでおられる方もいらっしゃると聞きます。改めて衷心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

◆

そして、この2年間、医療の崩壊が叫ばれ、窮状を訴えて来られた病院や保健所等の医療従事者の皆様も、抜けないトンネルにさぞや心身共に疲弊されたことと思います。

昨年の第4波、第5波の時には、救急隊の方も患者さんの受け入れ先を当たる中で、2時間も3時間も粘り強く病院に搬送するように努力され、その熱い責任感に胸が熱くなりました。

◆

きっと、このご挨拶を読んでいただく頃には、内服薬の開発が更に進み、具体的になっていることと思います。日本製は、昨年9月に治験開始のニュースが流れ、10月に2022年3月完成の予定との報道がありました。

当時の新生・岸田内閣は「2021年の年末までに完成させたい」との意向をしめしていましたが、こちらは米国製を指しての発言だったのかも知れません。

さて、1年延期となった東京2020+1オリンピック、パラリンピックは、皆さん、ご覧になられて、どの様に思われたでしょうか？

個人的に感じたアスリートたちの共通項は、「リオからこれまでの4年間、5年間は本当に苦しかった」の言葉です。メダリストもそうでない選手も、コロナ禍で日増しに開会反対の声が高まる中で、誰にも言えない葛藤があったことだと思います。また、「中止になって、自分はパリの大会を目指せるだろうか？」という苦悩もあったでしょう。それを思うと、これも私見に過ぎませんが、それらを全て背負いながら、一戦、一戦に全力を注いだからこそ、無観客にも拘らず、大きな拍手の様な感動を世界中に伝えられたのだと思います。パラリンピックから得た人間の可能性もわたしたち健保組合の精神の拠りどころかも知れません。生きることにも戦うことにも決して諦めることなく、極限まで鍛える姿は、健常者とは異なる光を放っていて、眩しい限りです。

◆

今年は舞台を中国の北京に移しての冬季オリンピック、パラリンピックです。どうか、コロナにもインフルエンザにも負けない大会になることを願うばかりです。同時に、その時、海外の渡航やインバウンドの回復がどうなっているだろうか、と思いを馳せてしまいます。わたしたち健保組合は、こうした情勢の変化にも敏感な対応を心掛けますと共に、皆様の日常の生活習慣にも寄り添い、健康促進のお手伝いをしてまいりたいと思います。

結びとして、組合員の皆様には、今後もコロナ防疫を継続いただきながら、より健やかな日常と体力増強を楽しんでいただき、充実した一年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

理事長
金原 利道
日鍛バルブ株式会社

選定理事
遠藤 太嘉志
日総工産株式会社
大下 政司
一般社団法人 日本自動車部品工業会
須田 道宏
日本サーモスタット株式会社
小泉 裕俊
日本自動車部品工業健康保険組合

選定監事
中祖 考司
日本自動車部品工業企業年金基金

選定議員
石川 泰一
株式会社自動車部品会館
伊藤 勝裕
菊川シール工業株式会社
坂口 竟唔
東洋電装株式会社
清水 敦史
株式会社アーレスティ
諏訪 真
寿屋フロンテ株式会社

互選理事
大嶌 憲太郎
株式会社桂川精螺製作所
恩田 清
タカラ株式会社
高橋 順一郎
原田工業株式会社
藤戸 祐次郎
株式会社武部鉄工所
長田 洋
ニコル・レーシング・ジャパン合同会社

互選監事
鈴木 忠
一般財団法人 日本自動車研究所

互選議員
大島 清和
株式会社ティラド
山口 誉
株式会社ムロコーポレーション鳥山工場
吉田 泰
新構造材料技術研究組合
渡辺 穣治
株式会社五光製作所

（五十音順）

寅

鬼のパンツは なぜ虎の毛皮？

「鬼」というと、日本では、もじゃもじゃの頭髪から角が突き出し、虎の毛皮のパンツをはいている姿を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。童謡「鬼のパンツ」でも、鬼のパンツは「虎の毛皮でできている」と歌っています。ではなぜ、鬼のパンツは虎の毛皮なのでしょうか。

鬼とは本来、日常をおびやかす疫病や災害など、形のないものを指します。そして陰陽道では、陰の気が宿り、百鬼が出入りするとされる不吉な方角である北東を「鬼門」と呼びます。中国から伝えられた鬼門の方角を忌む信仰は、日本では11世紀後半から12世紀末にかけて盛んでした。現在でも、建造物を建てるときには、鬼門に出入り口を設けない、汚れやすくマイナスの気を発しやすい浴室やトイレを配置しないなど、鬼門を警戒する傾向があります。

昔は子を北として十二支を時計回りに配置していたため、鬼門である北東は、丑寅の方角となります。丑、寅は動物では牛、虎があてられることから、日本の鬼は、頭に牛の角を生やし、虎の毛皮のパンツを身に着けている姿になったといわれます。

毘沙門天の使いとして 活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3～5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運気が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和上の高弟である鑑禎上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であったという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。

虎の額には 百獣の王の印が！

中国では、百獣の王といえば虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりました。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に来るよう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。

しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとします。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。

地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。

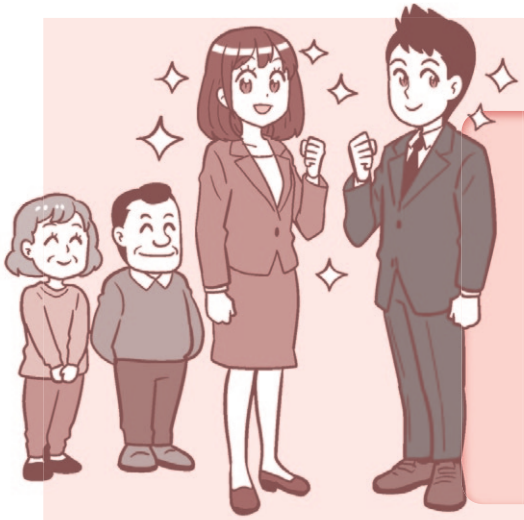
それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはっきりと浮かび上がっているといいます。

事業主・加入者の皆様へ

被扶養者資格の再確認を実施しています

被扶養者に該当しなくなった方の届出をお願いします

再確認により、被扶養者から除かれている主な事例は「届出を忘れていた」です



Check!

ご家族で「就職された方」「パート・アルバイト等で他の健康保険に加入された方」はいませんか？

毎年、再確認を実施する中で、扶養から抜ける手続きをしない方がいらっしゃいます。
本来、扶養からすぐに抜けるべき方が、そのまま被扶養者として加入し続けることは健康保険組合の財政に大きな影響を与え保険料の引上げなどの負担増につながります。

Check!

このような場合には、速やかに「健康保険被扶養者（異動）届」に保険証を添付のうえ、会社を経由して当健康保険組合にご提出ください

〈お問い合わせ〉業務課 ☎03-3443-4256

イラスト／鈴木ぐり

入院や高額な診療を受けるときは

「限度額適用認定証」をご利用ください

病院などでの支払額が自己負担限度額※1までとなり、高額療養費（払い戻し）の申請が不要※2になります。

※1：保険医療機関（入院・外来別）、保険薬局等それぞれで取扱いとなります。
保険外負担分（差額ベット代など）や、入院時の食事負担等は対象外となります。

※2：同月に入院や外来など、複数受診がある場合は高額療養費の申請が必要となることがあります。

限度額適用認定証を利用する場合の手順

❶ 当組合のホームページから申請書をダウンロードのうえ、申請（郵送）してください。

当健康保険組合のホームページ（https://kenpokumiai.jp）

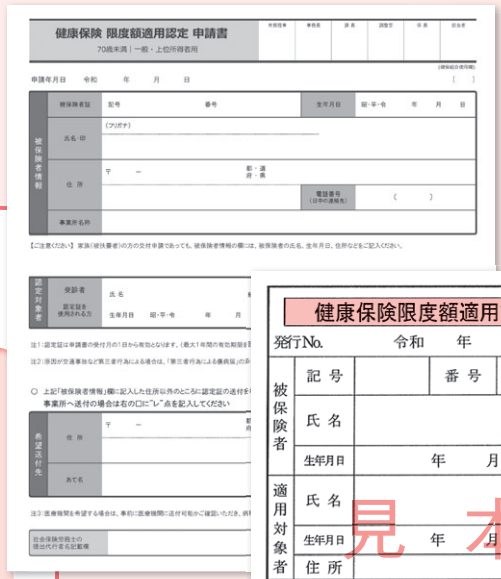
トップページにある
申請書ダウンロード

1.給付・請求に関する書式
1-5 限度額適用認定申請書

※申請書を受付した翌日には、発行（郵送）しています。
（不備がある場合を除く）

❷ 病院等の窓口に健康保険組合から交付された「限度額適用認定証」を提示します。

❸ 自己負担限度額（軽減された医療費）を支払います。



●限度額適用認定申請書

●限度額適用認定証

当健康保険組合の付加給付制度

- 保険医療機関ごとに1ケ月にかかった医療費の自己負担額が30,000円を超えた場合「高額療養費・付加金支給申請書」に領収証のコピーを添付して健康保険組合に申請してください。
- 支給金額は医療機関の窓口に支払った自己負担額（保険診療分）から30,000円を控除した額です。（1,000円未満は不支給・100円未満は切り捨て）

〈お問い合わせ〉業務課 ☎03-3443-4256

2022年（令和4年）1月からの法改正

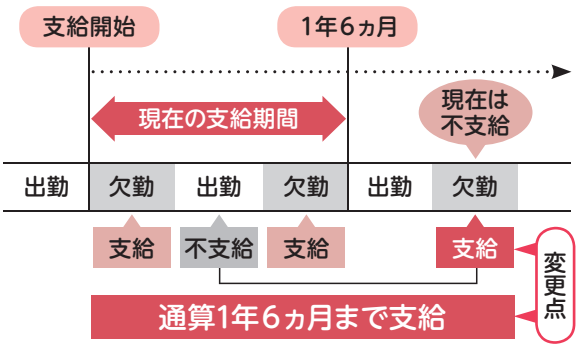
病気やケガで休むときの
所得補償が手厚くなります

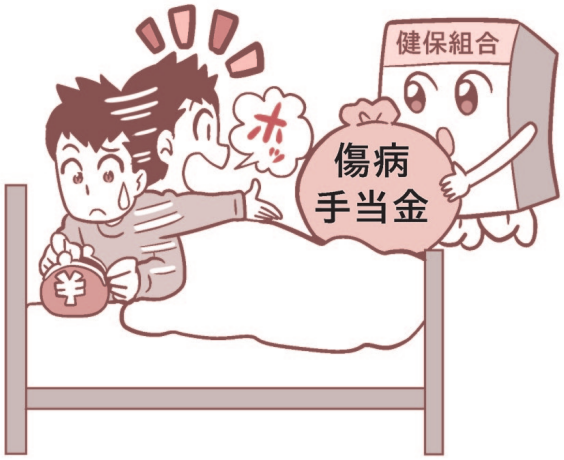
傷病手当金の支給期間の通算化

令和4年
1月から

病気やケガで働けないときに支給される「傷病手当金」の支給期間は1年６ヵ月までです。この支給期間の数え方は、途中で出勤した日があっても暦上の1年６ヵ月までとなっています。令和４年1月からは、出勤したため傷病手当金が不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるようになります。

■傷病手当金 見直しのイメージ





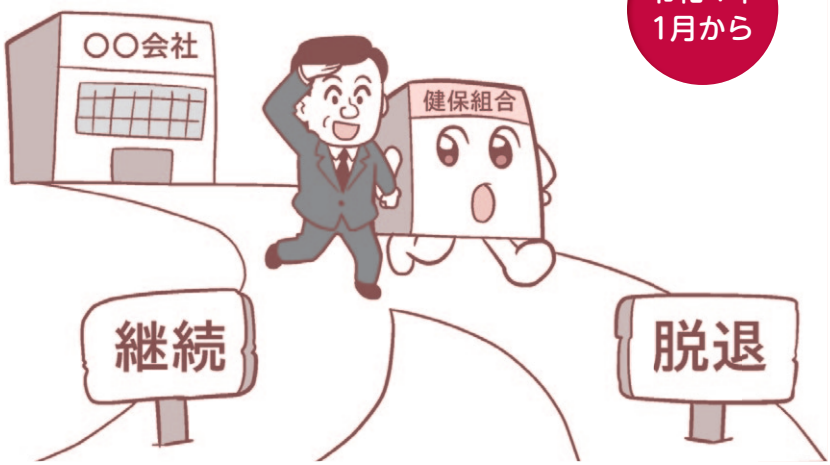
選択の幅がひろがります

任意継続被保険者制度の見直し

令和4年
1月から

本人の申請による資格喪失を可能に

退職した後も、希望する方は「任意継続被保険者」として最大2年間健保組合に加入することができます。任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、令和４年1月からは被保険者の申請により脱退できるようになります。



イラスト／鈴木ぐり

当健康保険組合の付加給付制度

一部負担還元金

家族療養費付加金

被保険者・被扶養者が同一の医療機関で支払った自己負担※から**30,000円を控除**した額が支給されます。
（算出額1,000円未満不支給。100円未満切り捨て）

※1ヶ月ごと。高額療養費は除く。外来と調剤は合算できます。
※申請書については、当健康保険組合のホームページよりダウンロードできます。

付加給付 Q&A

Q 一部負担還元金（家族療養費付加金）を受給するのに時効はありますか？

A 時効の起算日から2年を経過すると、受けることができなくなります。
時効の起算日は、診療を受けた月の翌月1日です。ただし、診療費の自己負担分を診療月の翌月以降に支払ったときは支払った日の翌日となります。

Q 病院の窓口で支払った金額のすべてが、計算対象となりますか？

A 医療保険上の自己負担分について支給されるものです。
窓口で支払った金額の中には保険適用対象外のものが含まれている場合があります。
このような負担額は、計算対象になりません。

Q 付加給付金の支払いは、請求しなくても自動的に支払われますか？

A 申請書と該当する領収証のコピーをご提出いただき、審査のうえ、お支払いいたします。

Q 9月診療分の一部負担還元金の申請書を10月初めに提出しましたが、まだ支払いがありません。いつ頃の支払いになりますか？

A 9月診療分は12月下旬から1月初旬に支払い予定です。医療機関からのレセプトを確認後に支払い手続きを行います。通常は診療月の3～4ヶ月後の支払いとなります。

Q 乳幼児（子ども）医療費の自己負担分を病院の窓口で支払いました。どうすればよいでしょうか？

A 現在の乳幼児（子ども）医療は市区町村により規定が様々なため、すべてを把握することができません。当組合では公費制度が優先のため、まず、お住いの市区町村へお問い合わせください。なお、一部の市区町村によっては当組合へ「高額療養費付加給付金支給申請書」の提出が必要な場合もあります。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」について

1月中旬にお勤め先へ発送します

加入者の皆様にジェネリック医薬品をご活用いただくため、
自己負担額の削減が見込まれる方を対象に
「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお勤め先に発送しています。

ジェネリック医薬品のお知らせ

部品　太郎　様方
部品　花子　様

事務所番号　444
証番号　5555

＃00002

日本自動車部品工業健康保険組合
〒108−0074
東京都港区高輪1−16−15
Tel　03−3443−4254（医療施設課）

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合
最大で
1,365円
安くなります。

切り替えを検討される方は
このお知らせを医師または薬剤師にお見せください
（このお知らせは厚生労働省より示された「健康保険組合事業運営指針」に従い発送しております）

令和3年4月診療分

診療年月	診療区分	医薬品名	薬価	使用量	投薬単位	薬の窓口負担額	ジェネリック医薬品候補	薬価	薬の窓口負担額	削減可能金額
3.04	医科	○○医院								
	外来	ブロプレス錠8　8mg	108.40	1	35	1,155	カンデサルタン錠8mg「○○」	20.40	210	945
							カンデサルタン錠8mg「△△」	20.40	210	945
							カンデサルタン錠8mg「××」	20.40	210	945
							カンデサルタン錠8mg「@@」	20.40	210	945
		メバロチン錠10　10mg	61.40	1	35	630	プラバスタチンNa塩錠10mg「××」	16.80	210	420
							プラバスタチンNa錠10mg「△△」	25.60	315	315
							プラバスタチンNa錠10mg「@@」	25.60	315	315

Q 薬局の営業時間内に薬を処方してもらいましたが、加算料金をとられました。なぜですか？

A 薬局の営業時間内であっても、夜間や休日に処方してもらったり、日曜日や国民の休日などに処方してもらったりすると、調剤料に加算料金が発生することになりますので、処方してもらう時間に気をつけてください。
なお、処方せんの有効期限は、もらった日を含めて４日間です。時間外加算や夜間・休日等加算を請求する薬局は、営業時間を店内や店外のわかりやすい場所に表示することになっています。

夜間・休日等加算（①や②の条件）
①夜間とは…午後７時（土曜日は午後１時）から午前８時
②休日とは…日曜・祝日・年末年始等で、薬局の営業時間内

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

High-Intensity Interval Training

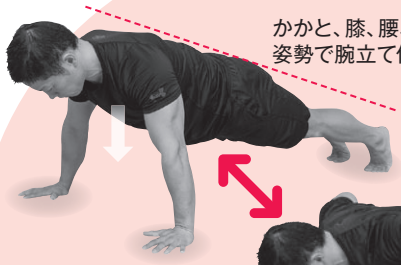
上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

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!

指導監修／日本体育大学　准教授　**岡田 隆**（バズーカ岡田）

1 プッシュアップ 20秒

かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。



できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は
膝をついて腕立て伏せを行います。

NG

お尻が上がっている

お尻が下に落ちている

10秒間インターバル

2 クランチ 20秒

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。

フッ

クランチが難しい人は
太ももを引っ張って行いましょう。

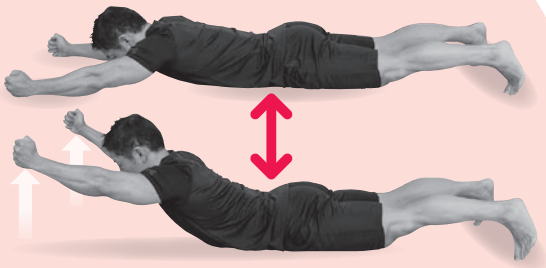
フッ

10秒間インターバル

1〜4を2セット全力で行います

3 スーパーマン 20秒

うつぶせになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



NG

腰が反って、脚が上がってしまっている

10秒間インターバル

4 スタンディングツイスト 20秒

フッ

フッ

脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。

NG

上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

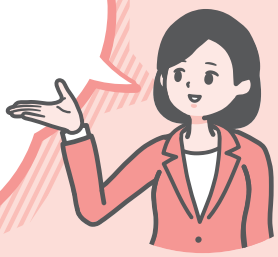
トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。

令和2年11月～令和3年10月診療分

医療費のお知らせについて

1月下旬にお勤め先へ発送します



「医療費のお知らせ」とは

●加入者の皆さんが保険医療機関等に受診した際の医療費の内訳をお知らせし、健康に対する認識を深めていただくことで、組合の健全な事業運営につながることを目的としております。

診療を受けた年月

入院、外来などの区分

自　令和　2年　11月分
至　令和　3年　10月分

医　療　費　の　お　知　ら　せ

診療を受けた方	診療年月	日数又は回数	診療区分	医療費の総額（円）	健保組合が支払った額（円）	区・市・町・村等で支払った額（円）	あなたが窓口に支払った額（円）	診療を受けた医療機関
部品　花子	2 12	1	医科外来	10560	7392		3168	○○○○クリニック
部品　花子	2 12	1	調剤	75900	53130		22770	△△薬局
部品　花子	3 9	15	医科入院	390460	273322		117138	□□□病院
部品　花子	3 9	1	柔整師	2110	1477		633	

診療を受けた実日数

保険診療の範囲で窓口に支払った額と健保組合負担額の合計額を表示しています。

受診した医療機関の名称
※整骨院・接骨院の名称は表示されません。

「医療費のお知らせ」の注意点

- ●医療機関等から請求が未着のものは記載されません。
- ●自費診療分や鍼灸マッサージにかかる診療分は記載されません。
- ●診療内容の審査機関で点数の変動があった場合、領収金額と一致しません。
- ●「あなたが窓口に支払った額」は、保険点数に負担割合を乗じて算出しているため、医療機関等で10円未満の端数処理をしている場合は、領収金額と一致しない場合があります。

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

医療費控除を活用して上手に節税

- 医療費控除とは、前年1月～12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。
- 支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

2022年3月15日まで

（還付申告は5年間申告可）

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
- 通院費用、往診費用、出産費用
- 治療のための医薬品の購入費
- 入院時の食事療養費等の費用 …など

医療費控除の計算式

医療費控除額 ＝ **1年間に支払った医療費等** ※1 － **補てんされる金額** ※2 － **10万円（または総所得金額等の5%）** ※3

※1 生計を一にする家族の分を合算できます。

※2 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など

※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

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

健保組合発行の「医療費のお知らせ」を活用できます

医療費控除を申請する際、健保組合が発行する『医療費のお知らせ（医療費通知）』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます。『医療費のお知らせ』は、大切に保管してください。

「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分の医療費控除の申請は？

令和3年11月・12月診療分や医療機関等から請求が未着等で「医療費のお知らせ」に記載されない場合は、医療機関等が発行する領収書を基に「医療費控除の明細書」を作成してください。領収書を紛失した等の場合は、「医療費通知申請書」を当健康保険組合へ提出することで、随時発行いたします。

ただし、医療機関等の請求は2ヶ月後に当健康保険組合到着となり、その後「医療費のお知らせ」として発行可能となるには更に1ヶ月かかります。よって、**11月診療分は令和4年2月以降、12月診療分は令和4年3月以降に発行可能**となります。

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

第30回 東京総合健保ミニマラソン大会開催のお知らせ

（一社）東京都総合組合保健施設振興協会主催によるミニマラソン大会がつぎの要領で開催されます。

開催日	令和4年2月27日(日) 小雨決行
開催場所	豊洲ぐるり公園(東京都江東区豊洲)
参加資格	当健保組合の被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含みます)
募集人数	女子・男子A・男子B／各160名
参加料	1人 1,500円(個人負担・傷害保険料を含みます)

種 目	参加条件	距 離	スタート時間
女子	18歳以上 (被扶養配偶者含む)	5㎞	9時30分
男子A	40歳以上		10時20分
男子B	40歳未満		11時10分

申込方法 インターネットによるWeb申込のみ
※申込数が定員を超えた場合は抽選となります。
https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/

申込期間 令和4年1月11日(火) 9：00から
令和4年1月31日(月)15：00まで

「健康企業宣言」してみませんか？

会社全体で健康づくりに取組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健保連東京連合会から認定される制度です。健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わることで生産性の向上が期待されています。参加は無料です。詳細はホームページにある「健康企業宣言」をご覧いただくか、健保組合にお問い合わせください。

当健康保険組合の加入事業所で新たに健保連東京連合会の「健康優良企業」として認定されました。

- 株式会社サカキバラコーポレーション
- 日進工業株式会社

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4257

公告 令和4年度 任意継続被保険者の標準報酬月額上限

1. 標準報酬月額…320,000円
2. 適用年月日……令和4年4月1日

事業状況（令和3年10月末現在）

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和3年10月末	一般保険料率 9.7%（事業主 4.85% 被保険者 4.85%） 介護保険料率 1.8%（事業主 0.9% 被保険者 0.9%）	212事業所	男 38,352人 女 10,660人 合計49,012人	男 346,657円 女 244,725円 合計 324,487円	男 10,656人 女 20,040人 合計 30,696人	0.63	14,837円
令和2年10月末	一般保険料率 9.7%（事業主 4.85% 被保険者 4.85%） 介護保険料率 1.8%（事業主 0.9% 被保険者 0.9%）	212事業所	男 37,274人 女 10,430人 合計47,704人	男 330,684円 女 231,219円 合計 308,937円	男 10,891人 女 20,481人 合計 31,372人	0.66	13,830円

発行所／日本自動車部品工業健康保険組合 〒108-0074 東京都港区高輪1-16-15 自動車部品会館 TEL：03-3443-4255(代)
表紙イラスト／オノデラコージ