

新年のご挨拶

埼玉県農協健康保険組合
理事長 坂本 富雄



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ3年が経過しようとしています。昨年はワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1日あたりの感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感は悪化するなど、暗いニュースが多い一年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。

健康保険組合をめぐる情勢においては、収入の柱である平均標準報酬月額、平均標準賞与額は回復基調にあるものの、コロナ禍前の水準には戻っておりません（健康保険組合連合会「令和4年度 予算早期集計結果の概要」より）。加えて、2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となることと、医療機関への受診控えも落ち着いたことで、健康保険組合が高齢者医療を支えるために拠出する納付金は今後増加の一途をたどる見込みで、財政状況はかつてない難局に見舞われようとしています。

昨年、同連合会が報告した「令和2年度 健保組合医療費の動向に関する調査」によると、疾病別の医療費は「新生物（がん）」「内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病など）」「循環器系疾患（脳卒中など）」の順で上位を占め、全体の約3割にのぼります。これらの疾病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙などが一因となるものが多い一方で、そのような不適切な生活習慣を改善すれば発症や重症化を防ぐことができるともいえます。みなさまにおかれましては、健診の受診や運動の習慣づけなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けていただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても、特定健診・特定保健指導による重症化予防やコラボヘルスの推進をはじめ、みなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいりますので、当健康保険組合の事業を積極的にご活用いただけますと幸いです。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





筋トレで、
かっこよく!

ホットヨガで
身体を温め、
冷え性対策!

ダンスレッスンで
リフレッシュ!

ジムしかないスポーツクラブより、

すべてがととのう ルネサンスへ!

今こそ、始めよう。
スポーツのある
生活!



空き時間で、
テレワーク!

家でも
オンラインで!

自分へのご褒美!
スパ・サウナ

期間限定 1/7(土) ▶ 2/11(土)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **9,570** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・事務手数料
・月会費 **1** ヵ月分
・レンタル用品 **最大2** ヵ月分
通常3,740円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1Day
コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日**
通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
0 円

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



Re RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡ [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。
フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。
※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外)
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。
※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

1日5分の
筋肉貯金

壁さえあればどこでもできる! 「カーフレイズ」でふくらはぎの筋肉を鍛えよう

監修 ● 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

※どの動きも無理をせず、痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。



ひざが曲がって
前に出ないように
親指に体重を
のせる

- 1 足を軽く開いて立ち、片手を壁に添える。足の親指側に体重をかけながら、かかとをできるだけ高く2秒かけて上げる。
- 2 2秒かけてかかとを下ろす。下ろすときは、かかとが床につく直前でストップ。
- 3 ①～②を10～15回繰り返す。

レベルアップ

楽にできる人

階段や段差を利用して、かかとを床よりも低い位置に下げながらつま先立ちを繰り返す。



段差を利用して
かかとを下げる

レベルダウン

きつくてできない人

足の親指側ではなく小指側に体重をのせてかかとの上げ下げを。



小指に体重をのせる

ふくらはぎは、全身に血液を送るポンプの役割を果たしており、「第二の心臓」とも呼ばれます。ふくらはぎにある「腓腹筋」と「ヒラメ筋」を鍛えると、全身の血液めぐりが活性化され、むくみや冷え性の解消にもつながるでしょう。カーフレイズは、手をつく場所さえあればできるので、ちょっとした空き時間や待ち時間に習慣化しましょう。

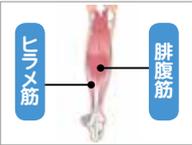


Illustration / shigezoh

「年間医療費のお知らせ」が 令和5年3月上旬にお手元に届きます

毎年、1月～12月にかかった医療費についてお知らせする「年間医療費のお知らせ」を発行しています。このお知らせは、受診された医療機関や医療費等を確認いただき、健康や医療についての関心を深めるとともに、架空請求等を発見する機会とし、医療費の適正化を図ることを目的としています。

「年間医療費のお知らせ」がお手元に届く時期は、令和5年3月上旬となりますが、確定申告に必要な方に限り、令和5年1月31日までに申請をいただくことで、2月中旬以降発行が可能となります。

★詳しい申請方法等につきましては、当健保組合ホームページにてご確認ください。

確定申告に必要な方は、
令和5年1月31日までに
申請していただくことで、
2月中旬以降発行が可能
となります



健康保険の給付金が、公金受取口座を 利用して受け取ることが可能となります

公金受取口座を利用する場合、ご自身で事前に国へ口座登録することが必要です

公的給付支給等口座登録制度は、国民が金融機関に保有している預金口座（一人一口座）を、公的給付等を受け取るための口座（公金受取口座）として、マイナポータル等において事前に国へ登録することにより、行政機関等で実施している各給付手続きに活用できる制度です。

そのため、健康保険法に係る保険給付等についても、被保険者等が申請手続きをする際に金融機関名称や口座番号等を記載することなく、公金受取口座を利用する意思表示をすることで受給することが可能となります。

当健保組合は令和5年1月1日から対応いたします。

【対象となる保険給付等】

被保険者等が申請する以下の保険給付および任継保険料の還付です。

- ① 療養の給付、入院時食事療養費、入院時生活療養費、保険外併用療養費、療養費、訪問看護療養費、移送費
- ② 傷病手当金
- ③ 埋葬料、埋葬料付加金
- ④ 出産育児一時金
- ⑤ 出産手当金
- ⑥ 家族療養費、家族訪問看護療養費、家族移送費
- ⑦ 家族埋葬料、家族埋葬料付加金
- ⑧ 家族出産育児一時金
- ⑨ 高額療養費、高額介護合算療養費、一部負担還元金

登録方法の詳細については、デジタル庁のホームページ「マイナポータルによる公金受取口座の登録方法」をご覧ください

https://www.digital.go.jp/policies/account_registration_mynaportal/



被扶養者の認定について

「届出」を忘れずをお願いします

健康保険では、加入者本人（被保険者）だけでなく、加入者本人（被保険者）に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを「被扶養者」といいます。被扶養者として認定されるためには、「国内居住」のうえ、「家族の範囲」と「収入」について一定の条件を満たしている必要があります。

結婚や出生などにより被扶養者が増えたときや、就職、別居、死亡などで、それまで被扶養者に認定されていた家族が被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は手続きが必要です。

被扶養者に異動があった場合は、「5日以内」に「被扶養者（異動）届」の提出をお願いいたします。

なお、脱退される場合は、保険証の返却も併せてお願いいたします。

被扶養者に異動があった場合は、
「5日以内」に
届出をしてください



ご注意ください！/ 他の健康保険に加入した場合、当健保組合の保険証は使えません

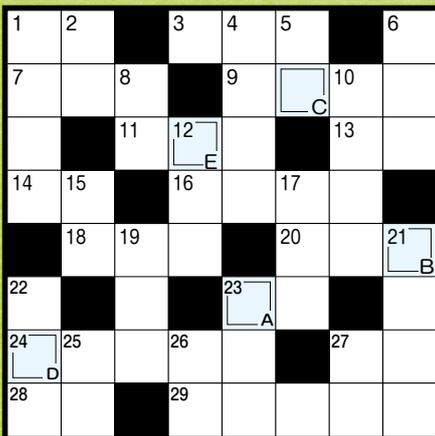
お子様やご家族の方が就職され、他の健康保険に加入した場合は、就職日から当健保組合の保険証が使えなくなります。

例年、4月1日付で就職したにも関わらず、就職日以降も当健保組合の保険証を使用してしまうケースが多く生じております。そのような場合は、後日、医療費の返還を求めることがあります。

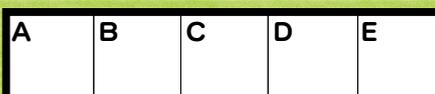


クロスワード

A～Eの文字でできる言葉は何でしょう？



© スカイネットコーポレーション



タテのカギ

- 1 美しい声で「ホーホケキョ」
- 2 うどんやそばは___類
- 4 「デジタル」の反対
- 5 ユニコーンは1本
- 6 ぼかぼかの縁側で___ぼっこ
- 8 開けて部屋の空気を入れ替え
- 10 お吸い物に入れる貝の定番
- 12 パタパタとあおぐ道具
- 15 永田町にある国会___堂
- 17 三十路の10年前
- 19 ムーンライトナイト
- 21 仕事や勉強などに、真面目に励むこと
- 22 「またいとこ」とも言う
- 23 かぎ形の留め金
- 25 品物のクオリティ
- 26 お金や物品の使い道
- 27 現在の山梨県にあたる旧国名

ヨコのカギ

- 1 桜より開花が早い春の花
- 3 単位はヘクトパスカル
- 7 県庁所在地は前橋市
- 9 ___や月は東に日は西に／蕪村
- 11 有料、高速、幹線といえば
- 13 世界を___にかけて活躍
- 14 屋久島といえばこの木
- 16 話がかみ合わない…
- 18 本当にあった話
- 20 ___本願。人任せなこと
- 23 物の端の部分。へり
- 24 学校で、本が並ぶ部屋
- 27 部屋の___に絵を飾る
- 28 物事をうまく進める要領
- 29 海外に派遣され、取材に当たる記者

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名（家族は続柄と氏名）を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。