

みづほ

けんぽ

ニュース

2023.10

No.270



吉野山の紅葉(奈良県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



毎年9月に決定・改定する
定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3カ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは
随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4カ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

なお、随時改定の対象となるのは、固定的賃金(月給や家族手当、住居手当など)一定額が毎月継続して支給される報酬のみです。残業代やインセンティブなど勤務時間や営業成績に左右される報酬が増えたりも原則として随時改定の対象にはなりません。

健康保険の標準報酬月額

等級	標準報酬月額		報酬月額	
	円	円以上	円以上	円未満
1	58,000	～	63,000	
2	68,000	63,000	～	73,000
}				
19	240,000	230,000	～	250,000
20	260,000	25,000	～	270,000
21	280,000	270,000	～	290,000
}				
49	1,330,000	1,295,000	～	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～	

報酬月額(給与の総額)が25万円以上27万円未満の場合は、**標準報酬月額は20等級の26万円**となります。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

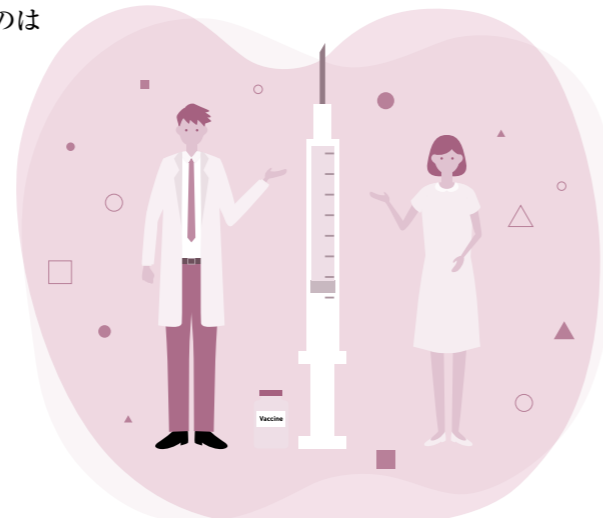
保険料率10.5%(事業主負担5.95%、被保険者負担4.55%)ですので、被保険者負担分の保険料は、26万円 × 4.55% = 11,830円 となります。

※40歳以上の場合は、介護保険料が上乗せされます。

インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。



特にワクチン接種が推奨される人

- 65歳以上の高齢者
- 子供(乳幼児や小学校低学年など)
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人



予防接種補助のご案内

みづほ健康保険組合では、本年度についてもインフルエンザ予防接種を受けられた被保険者と被扶養者のみなさまに費用の一部を補助いたします。インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ、もっとも効果的な方法です。インフルエンザ予防接種補助制度をご利用ください。

補助金対象の
予防接種期間

令和5年10月1日(日)
↓
令和6年1月31日(水)
(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

対象者

被保険者および被扶養者

補助金額

1人当たり期間内1回に限り1,000円

※予防接種が2回接種法の場合であっても1回の補助とします。1回目もしくは2回目のいずれかの接種分でご請求ください。

補助金請求方法

領収書(原本)を各事業所の事務担当者へ提出してください。

請求書受付期限

令和6年2月26日(月)【厳守】

※実施案内は、みづほ健康保険組合のホームページ(「みづほ健保」で検索又は、アドレスは最終ページ)にも掲載しています。



インフルエンザ予防接種の実施場所は最寄りの医療機関や保健所等でご確認ください

健診結果に異常があったら 放置しないで医療機関へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」 「異常なし」 だったら



正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導を実施**します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。



みんなでちょこやせ キャンペーン2023



参加者募集

登録期間 **2023. 10.2 (月) → 10.22 (日)**

週に1回体重入力するだけ！
体重▲2kg目標達成で賞品獲得

amazon gift card



貯めたポイントで
Amazon ギフトカード1,000円分が
抽選で当たる！！

*本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。
みんなでちょこやせキャンペーン2023事務局
https://wellme.jp/camp/miduhu/hg2023/inquiry2/ までお願いいたします。
*Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

実施期間 **2023. 10.23 (月) → 12.17 (日)**

募集対象 **参加費無料！** (先着200名)
みづほ健康保険組合 20歳以上の加入者

お問合せ

みんなでちょこやせキャンペーン2023事務局
https://wellme.jp/camp/miduhu/hg2023/inquiry2/
※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。

PC、スマホからご登録ください。
https://wellme.jp/camp/miduhu/hg2023/site/



登録時の注意点
※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子



12時間水以外取らない

12時間断食ダイエットでは、例えば、朝7時に朝食を食べた場合、夕食は午後7時に完了させます。1日3食の朝食・昼食・夕食を7時〜19時までの12時間のうちに済ませるのです。朝食以降の12時間は、食事内容に制限なく、自由に食べられるので、気軽にチャレンジしやすいのがメリットです。時間帯のみの制限なので、カロリー（エネルギー）などを計算する必要はありません。

1日は24時間ですので、この場合残りの12時間は何も食べないようにするので「12時間断食」と呼ばれています。断食の時間帯は水などノンカロリーの食品しか飲食はしないようにするのが基本です。時間帯を守ることによって、太る原因になる「遅い夕食」や「寝

る前の間食」などを防ぐことができます。

もともと日本人は夕食を豪華にする習慣があるので、遅い時間帯のごちそうは高カロリー・高脂肪・高糖質になりやすいものです。寝るまでにだらだらとスナック菓子などを食べると食塩や砂糖を無自覚に食べ過ぎてしまいます。

夜に絶食することで、太りやすい時間帯に深酒や高カロリー食を避けることができるので、ダイエット効果のほかメタボリックシンドロームを改善してくれます。特に食欲や血糖値のコントロールに効果が見られています。夜遅い時間帯の飲食は体脂肪の合成が上がってしまうので、体脂肪率の低下の効果も期待できます。

時間栄養学にお勧め

このダイエットの良さは朝食・昼食・夕食をしつかり食へることにつながる点です。特に朝食を必ず食へることによって、体内時計がリセットされて1日の食欲が落ち着くので、1日の代謝が活発になり太りにくい体にしてくれるのです。もちろん、無駄な食欲が湧かずに済むので、何かを我慢するつらさも軽減できます。慣れるまでは多少の我慢は必要かもしれませんが、今までさまざまなダイエット方法で成果を感じられなかった方はチャレンジしてみてください。

適切な時間に朝食を食べる習慣は、体重の減少だけでなく、メタボ予防・改善やメンタルを整えるのにも効果的です。朝食をしつかり食へるために、さかのぼって「夕食を早めの時間帯に取って、朝食まで12時間空ける」というのは時間栄養学でも勧められている食べ方です。

12時間断食 ダイエットとは

今、ダイエット方法のトレンドの一つに「12時間断食」というものがあります。毎日の食事の時間帯を12時間に限定し、この時間帯以外は何も食べない、という方法です。体脂肪率の低下が期待でき、時間栄養学でも勧められている食べ方を見てみましょう。



です。そして、3食のボリュームは朝3:昼3:夕4です。朝食の比率が高いのですが、朝食がお粗末だと、体内時計の調整がうまくいかずに太りにくい体になりません。

もう一つは、食べる内容で毎食不可欠なのが「糖質」と「たんぱく質」です。ご飯やパン、肉や魚、卵などを毎食食へることで、糖質という抵抗があるかもしれませんが、毎食お茶わん3分の2杯（100g）ぐらひは食べておくと、体内時計や内臓の働きが活発になってかえって痩せやすくなるのです。たんぱく質は食事のカロリーを体温として発散させるだけでなく、体内時計の調節、脳の働きを良くし、精神的な落ち着きをもたらします。きちんと食へることで無駄な食欲を抑えることができます。

ダイエットは毎日実践してこそ効果が出ますが、今までの食事リズムもあります。まずは休日からトライしてみるとよいですね。

まずは休日からトライ

一方、このダイエット方法には大きな注意点が2つあります。一つは「食事の開始時間を午前8時ぐらひまでしておくこと」です。仮に「夕食が22時になるので朝食を10時にしよう」としてしまつと、朝食が遅くなり過ぎて効果が出ません。また、食べてよい時間帯が12時間ですので、朝と夕食といった2食にしてしまう場合がありますが、まったくお勧めできません。食事を抜くほど体脂肪が上がるデータはたくさんあります。食べなければ食べないほど痩せる、というわけではないの

column

たまには夜の夕食や豪華なディナーを取ることだってあります。そうすると、プチ断食の時間帯から外れて飲食することになってしまいますが、時たまのことなのでぜひおいしく食べて満喫してください。やはり食事は楽しくいただきたいもの。

といっても、前日に食べ過ぎたから朝食を抜いて、とカロリーの帳尻を合わせようとすると逆に太ります。朝食の「痩せ効果」を逃してしまつて太りやすくなるからです。カロリーを調節するならば、翌日の3食全体のカロリーを抑えるようにし、朝・昼・夕食のリズムは守りましょう。カロリーを抑えるには、いつもの8割ぐらひの食事量、つまり「あともうちょっと食べたいな」というところで抑えるのです。これを3日ぐらひ続けると食べ過ぎた分を帳消ししてくれます。「食べないで調節」ではなく、「食べる量を調節」に切り替えてください。

また、断食（ファスティング）で期待されている効果が、ネット上にあふれています。その中には「血液がきれいになる」「免疫力が上がる」「寿命が延びる」「認知症予防」「便秘解消」などがあるのですが、どれも事実関係が不明です。むしろ、食物繊維を食べた方が効果あるのでは？と考えられるようなものもあります。食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類はほとんどカロリーがないので、食べ過ぎた後のカロリー調節にもお勧めです。

