



監修：洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長  
公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士 伊藤絵美

私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処(=コーピング)**することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

## 自分助けのコーピングは質より量！

ストレスに対処(コーピング)する手段は、小さなことも含め、数多く持っておきましょう。たくさんあれば、ストレスのさまざまなケースに応じてコーピングを選ぶことができます。ただし、時間・お金がかかりすぎることや、健康や人間関係に悪影響が出ることは避けましょう。紙を用意し、自分のコーピングレポトリートをつくってみましょう。

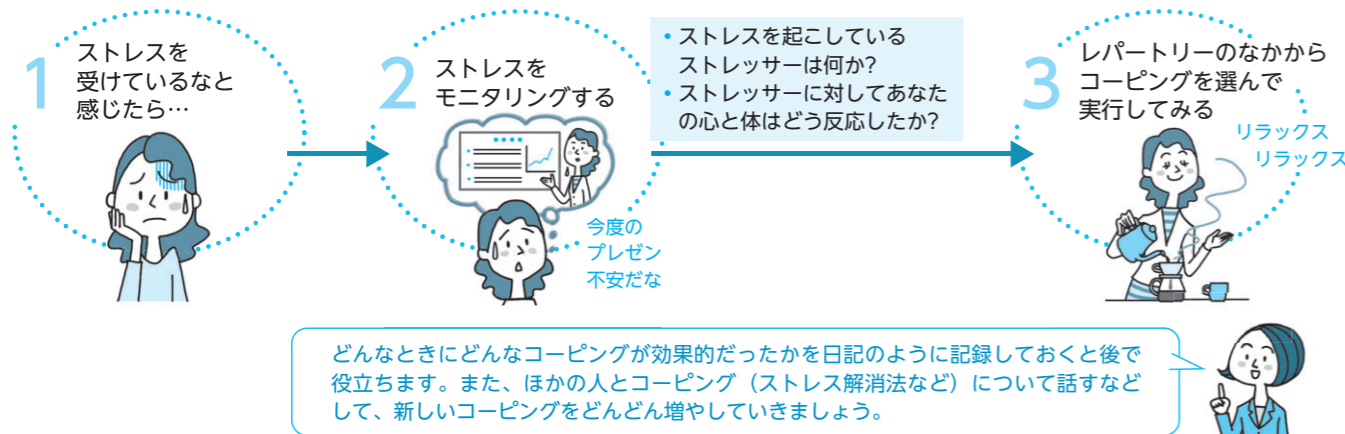
「やけ酒」や「八つ当たり」などはコーピングレポトリートにしないでください。



### レポトリートづくりのヒント

- 1 問題に焦点をあてたコーピング**  
…ストレスに働きかけて、ストレスを根本的に解決するコーピング。  
**例** 家事がストレスとなっている場合は「夫婦で話し合って分担を見直す」「家事代行サービスを利用する」など。
- 2 感情に焦点をあてたコーピング**  
…ストレス反応(とくに怒りや悲しみ、モヤモヤなどの気分・感情)に目を向けて、それを緩和するコーピング。  
**例** 「同僚に愚痴を聞いてもらう」「お気に入りのコーヒーを淹れる」「泣ける映画を見て号泣する」など。
- 3 頭の中で考え、イメージするコーピング(認知的コーピング)**  
**例** 「『上司にもいいところがあるしな』と思い直す」「『やれるだけやったのだから、もう気にしないことにしよう!』と考える」「楽しかった旅行を思い出す」など。
- 4 行動するコーピング(行動コーピング)**  
**例** 「ジムに行って思い切り体を動かす」「お気に入りの音楽を聴く」「次の旅行の計画を立てる」など。

### コーピングレポトリートができたらそれを持ち歩き、実行してみましょう。



## 心の悩みはまず電話で相談!

●メンタルヘルスカウンセリング ☎0120-767-417

Web: <https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名: mazakkokoro パスワード: 767417

●電話・Webカウンセリング受付時間 (電話)9:00~22:00(年中無休) (Web)24時間・年中無休(返信は数日を要します。)

●面談カウンセリング予約受付時間 (電話)9:00~21:00(土曜日は16時まで)(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

(Web)24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

### カウンセリングって何?

…カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。



- 心の負担が軽くなる場合があります。
- 自分の悩みの原因に気づく場合があります。
- 自分の考え方の癖に気づく場合があります。

# けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2022年・夏号

## ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

# 2021年度決算をお知らせします

当健康保険組合の2021年度決算が去る7月8日に開催された組合会において承認され、決定しました。

## 一般勘定

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料(調整保険料含む)	2,049,644	535,995
国庫負担金収入	531	139
繰入金	300,180	78,499
国庫補助金収入	65,444	17,114
財政調整事業交付金	10,184	2,663
雑収入	14,462	3,782
<b>収入合計</b>	<b>2,440,445</b>	<b>638,192</b>
事務費	23,229	6,075
保険給付費	892,918	233,504
納付金	1,005,109	262,842
前期高齢者納付金	511,694	133,811
後期高齢者支援金	493,396	129,026
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	17	4
保健事業費	126,486	33,077
還付金	470	123
財政調整事業拠出金	28,062	7,338
連合会費	1,049	274
積立金	540	141
<b>支出合計</b>	<b>2,077,863</b>	<b>543,374</b>
<b>収入支出差引額</b>	<b>362,582</b>	<b>94,818</b>
<b>経常収入支出差引額</b>	<b>▲12,663</b>	<b>▲3,311</b>

\*端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## 決算の基礎となった数字

●平均被保険者数	3,824人
男	3,333人
女	491人
●平均標準報酬月額	370,281円
男	394,465円
女	199,355円
●平均年齢	42.38歳
男	42.07歳
女	44.47歳
●被扶養者数	3,850人
●扶養率	1.02人
●保険料率	(標準報酬月額の)千分の95.0
事業主	千分の47.5
被保険者	千分の47.5

## 介護勘定

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険収入	203,186	103,403
繰入金	40,000	20,356
雑収入	1	1
<b>収入合計</b>	<b>243,187</b>	<b>123,759</b>
介護納付金	220,027	111,973
<b>支出合計</b>	<b>220,027</b>	<b>111,973</b>
<b>収入支出差引額</b>	<b>23,160</b>	<b>11,786</b>

## 決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,883人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,965人
●平均標準報酬月額	401,557円
●介護保険料率	千分の16.50
事業主	千分の8.25
被保険者	千分の8.25

### 科目の説明

- ◆国庫負担金収入: 健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆国庫補助金収入: 特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆財政調整事業交付金・拠出金: 財政窮乏組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける



2022年度

# 医療費が変わります

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定が行われます（「薬価等」部分は2021年度から毎年改定）。2022年度の診療報酬改定は、医師の person 費や技術料にあたる「本体」部分は+0.43%、薬と医療材料の価格にあたる「薬価等」部分は▲1.37%の改定となります。

みなさんが医療機関を受診する際に影響する、主な変更点をお知らせします。

2022年度 診療報酬改定率

「本体」部分	+0.43%
「薬価等」部分	▲1.37%

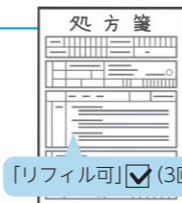
2022年4月からの変更点

◆一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入されます

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになります。患者の通院の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

なお、投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外となります。

- 処方箋様式を変更して「リフィル可」チェック欄を新設し、医師がリフィルによる処方が可能と判断した場合に、処方箋の「リフィル可」欄に✓点、使用回数が記入される。
- リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回まで。
- 2回目以降は、前回調剤日を起点に投薬期間を経過する日を次回調剤予定日とし、その前後7日以内に調剤してもらう。



◆コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能になります

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められている、初診からのオンライン診療が恒久化されます。かかりつけ医による診療が原則です。オンライン診療は対面診療と組み合わせて行います。

「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づき、初診料、再診料が新設され、医療機関と患者との間の時間・距離要件や実施割合の上限は撤廃されます。オンラインでの初診料は対面より37点低く設定されています。

●初診料（情報通信機器を用いた場合）……………251点	●外来診療料*（情報通信機器を用いた場合）……………73点
●再診料（情報通信機器を用いた場合）……………73点	※一般病床200床以上の病院の再診

◆不妊治療の保険適用が拡大されます

子どもを持ちたいという方々が受ける不妊治療の保険適用の対象が拡大され、人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。

- 対象者は不妊症と診断された男女（事実婚を含む）で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点で女性の年齢が43歳未満であることが要件となる。
- 胚移植の回数は、治療開始時点の女性の年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用される。

2022年10月からの変更点

◆大病院受診時の定額負担が拡大されます

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関\*」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

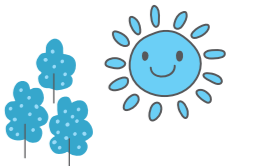
\*紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

●定額負担の金額（医科）……………初診7,000円以上 再診3,000円以上
●定額負担の金額（医科）のうち保険給付から差し引かれる点数……………初診200点 再診50点

\*窓口での患者負担は、表示点数（1点=10円）の3割となる（未就学児は2割、70歳以上は原則2割）。



## 新・健康生活のススメ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活が大きく変わりました。3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

そのようななか、厚生労働省では、世の中が大きく変わった今を健康づくりのチャンスと捉え、「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけにする「新・健康生活」のススメを提唱しています。この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？

### 「新・健康生活」6つのススメ

ススメ① 運動 毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。



新 コロナ下でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

ススメ② 食事 適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。



新 コロナ下でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食\*を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。**  
\*中食（なかしょく）…スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜を購入し、おうちや職場などで食べること。

ススメ③ 禁煙 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。



新 コロナ下でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。**

ススメ④ 飲酒 飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。



新 コロナ下でのポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって異なります。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

ススメ⑤ 睡眠 良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。



新 コロナ下でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

ススメ⑥ 健診・検診 定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

定期健康診断・特定健診など  
各種がん検診など



新 コロナ下でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

## テーマパークを歩こう!!

### IN 東山動植物園を開催します! (労働組合協賛)

この秋も「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を新型コロナウイルスの感染予防を考慮したうえで開催を予定しています。

園内で使える金券など、ご家族揃って楽しめる特典もご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

開催日：2022年秋(日にちは未定です)

場所：東山動植物園（地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分）※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

詳細は改めてご連絡いたします。注）新型コロナウイルスの影響により予定が変更になる場合もあります。

ご家族だけの参加も大歓迎!