

## 健康保険料が変わります（10月控除分より）

健康保険組合の事業は、保険料によって運営されています。この保険料は、毎月の給料に応じてみなさんと会社が一定の比率で負担しています。

### 【保険料の計算の基準となる標準報酬月額】

健康保険の保険料は、給料を一定の幅で47等級に区分した「標準報酬月額」をもとに決まります。この金額に一定の割合の「保険料率」を掛けたものが皆さんの毎月の保険料です。

※給料には、基本給だけでなく、各種手当（残業・通勤・親族手当など）や現物での給付（食券、社宅など）も含まれます。

### 【標準報酬月額の決定時期】

標準報酬月額は、毎年1回、4・5・6月の3ヶ月間の給料の平均によって決まり、その年の9月から翌年の8月までの保険料の計算の基礎となります。保険料は、翌月の給料から控除することになっているため、9月分の保険料は10月に支給される給料から控除されます。

### 【給料が大幅に変動したとき】

昇（降）給などで大幅な給料の変動があったとき（2等級以上の増減）には、随時に見直しが行われます。変動月以降の継続した3ヶ月間の給料をもとに、4ヶ月目から標準報酬月額を改定します。変動月とは、実際に昇（降）給などの支払いがあった月のことです。

たとえば、4月に昇給があっても、4月分の昇給差が5月に支払われた場合、変動月は5月になり、5・6・7月の給料の平均（4月分の昇給差額を差し引いた金額）によって保険料が決められます。この場合、8月分の保険料（9月に支給される給料）から改定され、翌年の8月まで適用されます。

### 【賞与保険料】

賞与は標準報酬月額の対象にはなりません。賞与支給月に標準賞与額（賞与額の1,000円未満を切り捨てた額）に保険料率を乗じた額を納めていただきます。

### 【保険料の算出方法】

$$\text{健康保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{健康保険料率}$$

保険料率（H23.4.1～適用）

※介護保険料は、40～64歳の方のみ対象

	健康保険料 84/1000	介護保険料 ※ 13/1000
被保険者負担 (本人)	35.5/1000	6.5/1000
事業主負担 (会社)	48.5/1000	6.5/1000

例えば 標準報酬月額32万円の場合

$$\begin{aligned} \text{健康保険料} &= 320,000 \text{円} \times \frac{84}{1000} = 26,880 \text{円} \\ \text{本人負担分} &= 320,000 \text{円} \times \frac{35.5}{1000} = 11,360 \text{円} \\ \text{会社負担分} &= 320,000 \text{円} \times \frac{48.5}{1000} = 15,520 \text{円} \end{aligned}$$

### （参考）保険料の計算のもとになる標準報酬月額と保険料

標準報酬 等級	報酬月額	健康保険料			介護保険料			
		被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	
1	58,000	~ 63,000 <sup>円未満</sup>	2,059	2,813	4,872	377	377	754
2	68,000	63,000 ~ 73,000	2,414	3,298	5,712	442	442	884
20	260,000	250,000 ~ 270,000	9,230	12,610	21,840	1,690	1,690	3,380
21	280,000	270,000 ~ 290,000	9,940	13,580	23,520	1,820	1,820	3,640
22	300,000	290,000 ~ 310,000	10,650	14,550	25,200	1,950	1,950	3,900
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	40,825	55,775	96,600	7,475	7,475	14,950
47	1,210,000	1,175,000 <sup>円以上</sup>	42,955	58,685	101,640	7,865	7,865	15,730

※一覧表はけんぽにゅーす3月号（No.413）に掲載しています。

### お詫びと訂正

「けんぽにゅーす」の本年2月18日号（No.411）の掲載記事の一部に誤りがありましたので、ご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正致します。

「平成26年度 日野自動車健康保険組合 健診内容表」のオプション項目の骨密度検査について、イーウェル一般健診A1コース（施設型）の場合の自己負担額を訂正いたします。

#### 訂正内容

	訂正後	訂正前
自己負担額	全額自己負担	2,500円



## 「あなたの膝は大丈夫？」

～健康相談だより～



看護師 伊藤

毎日暑い日が続いていますが、夏ばてなどしていませんか？

最近、膝の痛みで悩んでいる方はいらっしゃいますか？

足の関節部である膝は、歩く・座るなど日常の動作に重要な役割を果たしており、その痛みの多くは膝蓋骨と言われる膝のお皿と呼ばれる部位から始まることが多いのです。中高年の膝の痛みも、そのほとんどが「変形性膝関節症」であり、これは加齢などにより、膝の関節軟骨がすり減り、やがて膝関節が変形してくる病気です。そこで、膝関節の異常を見逃さないために膝のお皿チェックで確認をしてみましょう。

### 膝のお皿チェックの方法

#### Q1 ふだんから膝の痛みはありますか？

- 動き始めに痛む
- 立ったり、座ったりするときに痛む
- 階段を上り下りするときに痛む
- 歩いているときに痛む
- 膝が痛み、曲げ伸ばしがしにくい

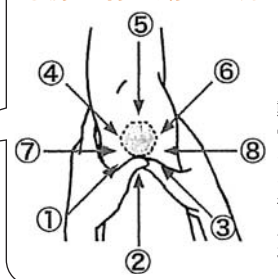
#### Q2 膝のお皿を動かしたときに痛みはありますか？

- 膝蓋骨を動かすと、痛みがある



いすや畳の上に座る。左脚を前に伸ばして力を抜き、膝蓋骨を8方向に動かして、動かしやすさと痛みの有無を確認する。右膝も同様に行う。

#### ●膝蓋骨の動かし方



動かしたい方向の膝蓋骨の縁に、両手の親指を重ねて当て、膝蓋骨を押す。動かしにくい部位は、強めに押す。片側の膝で1回につき3分間以上は行わない。

（資料：「きょうの健康」）

### 結果 Q1・Q2のチェックの結果を確認しましょう

#### Q1・Q2 どちらにも当てはまらなかった場合

今のところ、膝は健康な状態と考えられる。太ももを伸ばすストレッチなどで膝関節周囲の組織の柔軟性を高め、維持しよう。

#### Q2のみに当てはまった場合

膝に疲れがたまっていると考えられる。太ももを伸ばすストレッチや膝蓋骨周囲を指で押すストレッチを行って、膝の疲れを取ることが重要。

#### Q1・Q2 どちらにも当てはまった場合

変形性膝関節症の可能性が高いと考えられる。膝関節周囲を指で押すストレッチなどで柔軟性を取り戻すとともに、有酸素運動を行うことが有効。

#### Q1のみに当てはまった場合

膝関節の変形が進行した変形性膝関節症の可能性が高いため、早めに整形外科を受診する。そのうえで、膝への負担が少ない有酸素運動などを行う。

### 膝痛の予防

膝痛を予防するには、日頃から膝を動かす筋肉を鍛えて、膝の可動域を広げることが大切です。

#### ①大腿筋前面のばし 1,2を5セット（左右とも）



1 椅子の背に軽く手を置いて立つ。膝を曲げて、右手で右足首をつかむ。



2 膝を下に向けて5秒キープする。※同様に左足も行う。

#### ②膝曲げ伸ばし 1～5を10セット（左右とも）



3 右足を後ろに引き、つま先だけ床につける。



2 右足のかかとを床につけたまま、前にスライドさせて膝を伸ばす。



1 椅子に浅く腰掛け、上体をまっすぐにする。

#### Point

上体はまっすぐにリラックスした状態で行う。座って行うので、膝への負担が少ない。



5 右足を前にまっすぐに伸ばしたら、1の状態に戻す。



4 右足の付け根部分からゆっくりと引き上げる。

足と床と平行になるくらいにする。つま先を上に向けて、ふくらはぎの筋肉も伸びる。

（資料：「へるすあっぷ21」）

膝が痛むと膝を動かすことを避けてしまいがちですが、十分なストレッチを行うことで、痛みを改善できる場合が多いのです。皆さんも積極的に体を動かして、いつまでも元気に活動できるようにしてくださいね。