

健保だより



- p.2 オンライン資格確認
- p.3 被扶養者の状況に変更はありませんか？
- p.4 さっそく健診の予定を決めてしまいましょう／
特定保健指導に参加しましょう
- p.6 令和3年度の予算が決まりました
- p.8 寸又峡・夢のつり橋

- p.10 こんなに怖い「座りすぎ」
- p.11 歩くスピードが落ちていませんか？
- p.12 脱メタボレシピ
- p.14 令和3年度保健事業
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 チューブトレーニング



2021年
スタート予定

オンライン資格確認

(マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

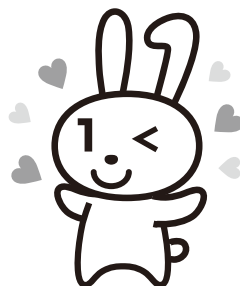
オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。保険証も必ず持参してください。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。

詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●窓口への書類持参が不要になります

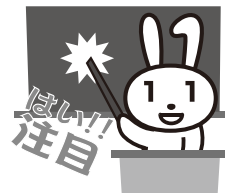
自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。



本人(被保険者) 2021年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**

氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日

発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇

保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合

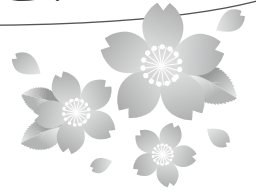
2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。
被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。
該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP1 健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健保組合に届け出てください。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



☐ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



☐ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を健保組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届および必要な確証書類
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



お勤めの方は、事業主人事経由でご提出ください。
特例退職・任意継続被保険者の方は、直接健保組合へご提出ください。

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

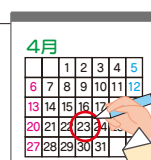
STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診日

体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません



指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

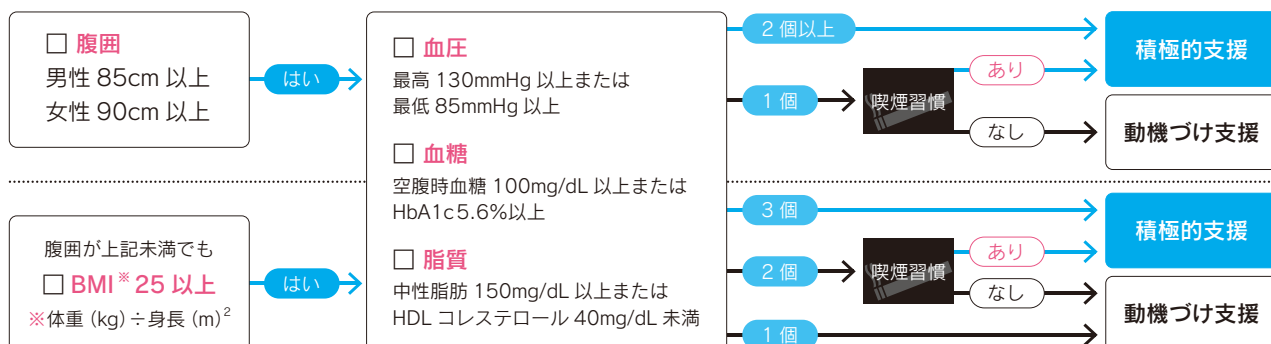


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

令和3年度の予算が決まりました

令和3年度の住友商事健康保険組合の予算は、2月の第155回組合で決定しましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

健康保険料率

平成20年度に創設された『新たな高齢者医療制度』により、国から徴収される納付金の過剰な増加に伴う当健保組合の赤字額の増大、別途積立金残高の激減により、平成25年度には保険料率をこれまでの1000分の59から1000分の80に引き上げました。令和3年度もこの料率を維持します。

収入

●保険料収入

収入の95%を占める保険料収入は、前年度決算見込とほぼ同額の74億円。別途積立金繰入は、保険給付費や納付金等の支出を保険料収入でカバーできる見込みのため、計上しません。結果、収入合計は77億5、900万円（前年度決算見込比+1、300万円）を見込んでいます。

支出

令和2年度は、コロナ禍の影響で保険給付費、保健事業費の疾病予防費

等は大幅に減少しているため、令和3年度予算のそれらの費用は、令和2年度予算をベースに策定しました。保険給付費

令和2年度予算には、住友不動産の1〜3月受診分が含まれており、それを控除した35億1、800万円を計上しました。（同比+5億300万円）

納付金

65歳以上74歳以下の前期高齢者医療を支える納付金は3億9、200万円を、75歳以上の後期高齢者医療を支えるための支援金は21億2、300万円を、合計は25億1、500万円を見込みました。（同比+3億6、000万円）

保健事業費

人間ドック・予防接種・重症化予防などの疾病予防費（8億円）、宿泊費補助費（6、000万円）、健保日より・医療費通知などの保健指導宣伝費（3、300万円）、特定健診・保健指導事業（2、300万円）で構成され合計9億円を計上しました。（同比+2億3、900万円）

主な増加要因は、人間ドックの補助上限額を6万円から8万円に増額したこと、重症化予防のための新規保健事業等です。

以上により、予備費を除く支出合計は72億8、800万円となりました。

た。（同比+11億6、300万円となるが、前年度予算比では+1億4、200万円）

また、収支差引残は4億7、100万円の黒字、経常収支は3億700万円の黒字と見込んでいます。

介護保険

●介護保険料率

平成24年度から1000分の12に改定しており、令和3年度もこの料率を維持します。

収入

●介護保険収入他

介護保険収入は6億5、400万円、前年度繰越金は3、000万円、準備金繰入は、3億円を計上しました。その結果、収入合計では、9億8、400万円を計上しました。

支出

●介護納付金他

今年度、国から徴収される介護納付金は、9億7、600万円、保険料還付金は100万円を計上しました。その結果、支出合計では、9億7、700万円を計上しました。

また、収支差引残は700万円の黒字を予定しています。

以上が令和3年度の予算内容です。

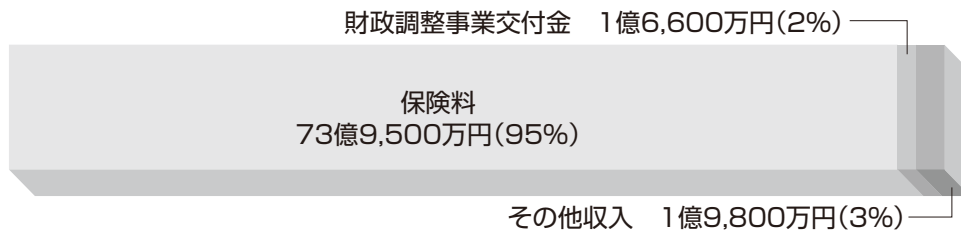
令和3年4月より、住商ウエルサポート㈱が加わり、住友商事健康保険組合の被保険者数は8、730人、ご家族も含めると、総加入者数は約18、000人となります。

令和3年度はコロナ禍の状況下、保険給付や疾病予防費などがどう影響してくるか、その見通しは難しいものがあります。一方保健事業については、重症化予防として特定健診・特定保健指導、受診勧奨などにより注力するとともに、事業主との連携で新規事業にも取り組んでいきます。また、手続きの捺印廃止や書類の電子化についても取り組んでいきたいと思っています。

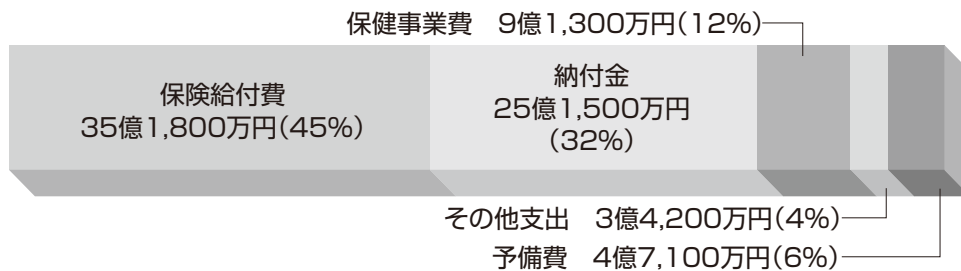
令和3年度保険料率は、一般が8%、介護が1・2%と前年度の料率に据え置きとしましたが、介護収支については納付金が令和2年度から全面報酬割への移行で厳しくなり、準備金の取り崩しで黒字を確保と実質的には赤字で、令和4年度は料率引き上げを検討せざるを得ない状況になると考えております。皆様のご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

令和3年度 健康保険予算

収入



支出

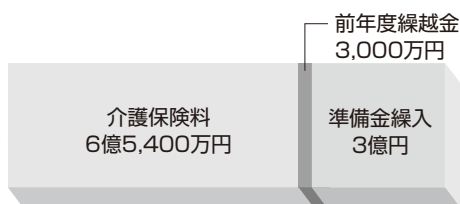


(単位：万円)

収 入	科 目	予算額	支 出	科 目	予算額
	保 険 料	73億9,500		保 険 給 付 費	35億1,800
	財政調整事業交付金	1億6,600		納 付 金	25億1,500
	そ の 他	1億9,800		保 健 事 業 費	9億1,300
	収入合計	77億5,900		そ の 他	3億4,200
				予 備 費	4億7,100
				支出合計	77億5,900

令和3年度 介護保険予算

収入



支出



予算の基礎数値

●健康保険

被 保 険 者 数 8,730人(うち特例退職被保険者1,360人)

平均標準報酬月額 680,722円(特例退職被保険者380,000円)

保 険 料 率 80/1000(在職被保険者は事業主が53/1000負担)

●介護保険

第2号被保険者数 6,680人

第2号被保険者である健保被保険者 4,080人

特 定 被 保 険 者 400人

介 護 保 険 料 率 12/1000(在職者は事業主と折半)

平均標準報酬月額 840,000円(特例退職被保険者380,000円)

令和3年度の保険料率について

合計保険料率
(80/1000)

一般保険料率
(78.62/1000)

調整保険料率
(1.38/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用)
(52.12/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用)
(26.50/1000)

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約 40 分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブロマードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き 304 段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



約 6 km

約 3 時間

天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

① 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
② 400 円 ③ 木曜 (TEL にて要確認) ④ 0547-59-3985

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。



アカヤシオ



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

ひとあし のぼして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鉄道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

① 10:00 ~ 16:30
② 大人 500 円 小・中学生 300 円
③ 幼児無料
④ 火曜日、年末年始 ⑤ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

① 9:30 ~ 16:30
② 水曜日、祝日の翌日
③ 年末年始、臨時休館
④ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖などの対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

こんなに怖い

「座りすぎ」

キケンな生活習慣 見直そう!

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎていると 寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2 (8~9時間) を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究^{*1}や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究^{*2}などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

※1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

※2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



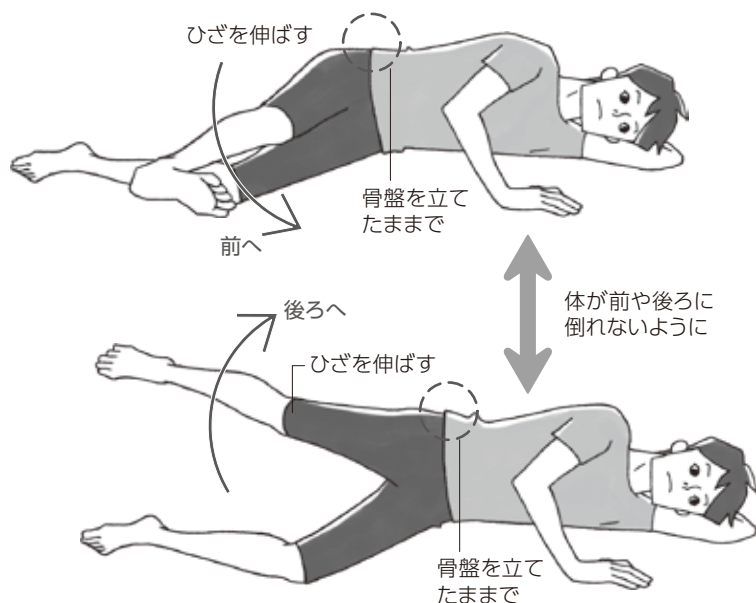
座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



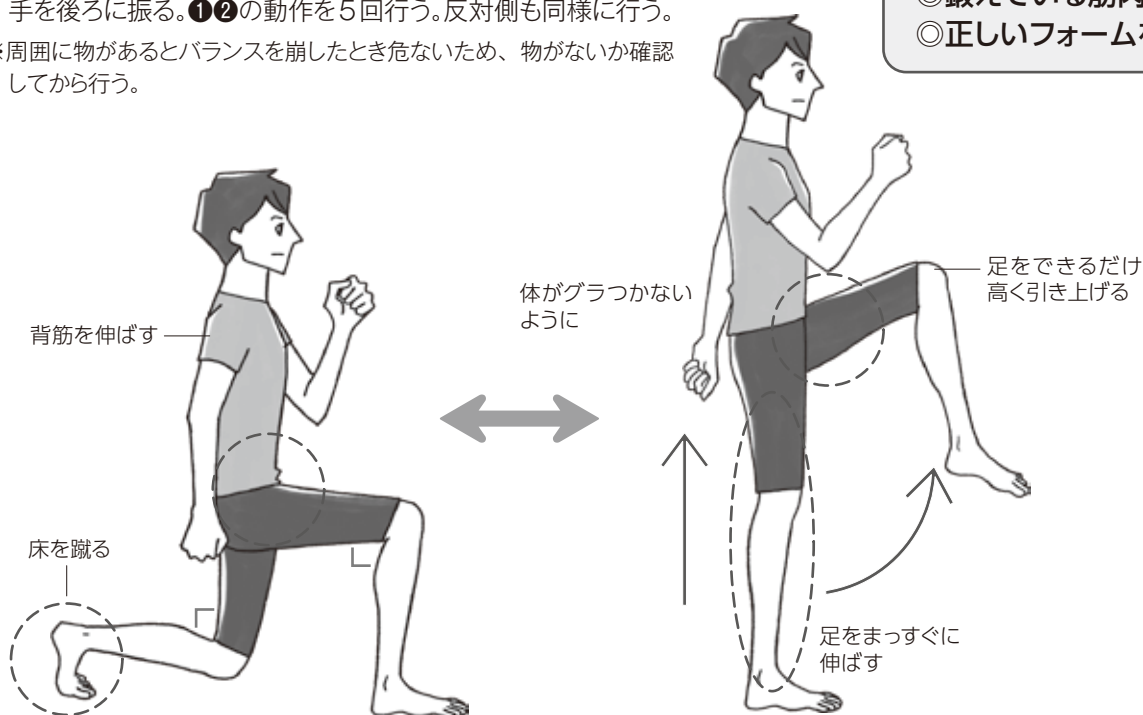
■足伸ばし前後運動 〈股関節を正しく動かす力を強化〉

- ①左側を下にして横向きに寝て、両ひざを軽く曲げる。左手は頭の下に置き、右手は胸の前の床に置く。
- ②右足を腰骨の高さまで上げ、ひざを伸ばし、前後にゆっくり大きく10回動かす。反対側も同様に行う。



■足引き上げ立ち 〈股関節まわりの筋力や蹴りだす力を高める〉

- ①右足を一步前にだす。腰を落として左右のひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かせる。左ひじを曲げて体の前で構える。
 - ②左足で床を蹴り、左ひざをできるだけ高く引き上げ、右足は足裏に力を入れてまっすぐに伸ばす。同時に右手を前に、左手を後ろに振る。①②の動作を5回行う。反対側も同様に行う。
- ※周囲に物があるとバランスを崩したとき危ないため、物がないか確認してから行う。



動ける体を取り戻そう

監修 ●フリーインストラクター 今井 真紀

歩くスピードが落ちていませんか？

以前より歩くスピードが落ちた、歩くと疲れやすい…。こんな人は、太もものつけ根にある股関節のまわりの筋肉が運動不足で衰えている可能性があります。股関節まわりの筋肉を鍛え、可動域を広げて、さっそうと歩ける体を取り戻しましょう。

ポイント

- ◎週2～3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ… 50g
さやえんどう… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
A [ごま油…… 小さじ 1
オイスターソース
…………… 小さじ 2
片栗粉…… 小さじ 2
B [塩…………… 小さじ 1/8
こしょう… 少々
春巻きの皮…… 4枚
小麦粉…… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1/2
食用油(焼き用)… 小さじ 2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
…………… 適宜
辛子醤油……… 適宜

作り方 約 20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
春キャベツ……………150g
水……………200ml
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方 約10分

- ①あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200ml
グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

健康づくりの広報事業

●PR関係

- ・機関誌「健保だより」を年3回（4、8、12月）配布

- ・健康づくり国民運動―健康日本21関連冊子の配布
- ・ホームページによる健保組合からのお知らせと、病気・病院・薬などの医療情報の提供

●電話相談―無料

- ・「電話健康相談」

- ・健康に関することは何でも年中無休・24時間受付
- フリーダイヤル

0120-72-6116
（当健保組合専用番号）

・「心の相談」

- ・悩みがあったら―心の健康づくり
- 月～金曜日 午前9時～午後9時
- 土曜日 午前10時～午後6時
- （日・祝日・1月1日～3日休み）
- フリーダイヤル0120-73-6060

●育児関係雑誌

- ・「赤ちゃんともママ」被保険者および家族出産の際、毎月配布

●「健康生きがいくくり教室」の協賛

- ・特例退職被保険者対象
- ・健康づくりに関する講演やウォーキング、テニス、絵画、書道等の教室への参加
- ・南淡路、箱根仙石原等で実施

●健康応援サイト「KENPOs」

- ・一般被保険者対象
- ・日常生活においてウォーキング等の運動を増やして生活習慣病の予防を図るとともに、シエネリック医薬品の利用促進を目的としています。

病気予防のための事業

●健康診断

・人間ドック

- ・35歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者の人間ドックに対する補助（年1回、8万円限度）

・一般健診

- ・右記以外の被保険者・被扶養者の健康診断に対する補助（年1回、1万円限度）

・歯の予防健診

- ・生活習慣病予防を目的に全国の提携歯科医院で実施（被保険者、被扶養者の費用負担なし）

・婦人科健診

- ・被保険者および被扶養者である配偶者の乳がん検診、子宮がん検診の補助（年1回、各々5千円を限度）

- ※保険診療での受診は対象外です。

●重症化予防

・生活習慣改善プログラム（特定保健指導）

- ・内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣（食・運動・休養や睡眠の取り方・嗜好（飲酒や喫煙等）の改善を促すため、専門の相談員が1人ひとりの健康状態に合わせたアドバイスを行い、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としているもの。

・受診勧奨

- ・健診結果を活用し、受診勧奨の基準値を超えているにも拘わらず、医療機関で未受診の方に早期治療を促すため、受診勧奨するもの。

●予防接種の費用補助

- ・インフルエンザ等の予防接種費用の補助（実費を補助）

体力づくり事業

●体育行事への補助

- ・各事業所で事業主が中心となって行う体育行事への補助

宿泊施設

●一般宿泊施設の費用補助

- ・利用方法等については、冊子「健康保険ガイドブック」または健保組合ホームページをご覧ください。

その他事業

●常備薬の斡旋

- ・日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格で斡旋

- 健保組合ホームページからの直接購入。

●マイナンバーの活用

- 平成29年1月から健保組合の手続き等（資格取得、被扶養者認定等）において、新たに加入される方のマイナンバーが必要になっております。事業所を通じて取得させていただきますので、ご協力をお願いいたします。（被保険者ご本人と被扶養者のマイナンバーが必要になります）

- また、新たに特例退職被保険者、任意継続被保険者加入される方、被扶養者として追加される方につきましては、必要に応じて当健保組合担当者からご連絡いたします。

事務局からのお知らせ

健康保険料率に変更ありません

80/1000(令和3年度) (負担割合) 被保険者 27/1000 事業主 53/1000

特例退職被保険者および任意継続被保険者は、事業主負担がありませんので、全額自己負担の80/1000となります。

住商ウェルサポート(株)が、住友商事健康保険組合の事業所に加わります

住商ウェルサポート(株)は、住友商事(株)が企業の社会的責任を果たし障がい者雇用を行っていくために、平成26年9月1日に設立された特例子会社です。

特例退職被保険者の保険料は、令和3年度は前年度と同じです

特例退職被保険者の保険料の計算に使用する、令和3年度の標準報酬月額、前年度と同じ**38万円**です。

「特例退職被保険者制度」は、全国約1,400健保組合の内、わずか約60健保組合だけが国の認定を受け、導入しています。大手商社の健保組合の中では、当健保組合が唯一導入しています。同制度の加入者は、国民健康保険では受けられない、また在職中のときとほとんど変わらない保険給付や人間ドック等の費用補助を受けられます。

任意継続被保険者の保険料は、一部の方で、令和3年度より変更されます

任意継続被保険者の保険料の計算に使用する標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が標準報酬月額の上限のいずれか低い方の額になります。

令和3年度の標準報酬月額の上限は、56万円から**59万円**に変更されます。そのため、退職時の標準報酬月額が59万円を超える場合、保険料が変更されますので、ご注意ください。

人間ドックは受診されましたか

当健保組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。

内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健 診	対象者および条件	補助限度額	備 考
総合健診ー人間ドック	35歳以上の被保険者 および被扶養者である 配偶者 年1回(4月～翌年3月)	80,000円 (消費税込、 オプション検査料含 日帰り、一泊とも)	・契約先で受診される場合、受診料は当健保組合に直接請求されますが、それ以外で受診される場合は窓口払いをしていただき、後日当健保組合に補助請求をしてください。
一般健診ー特定部位 のみの健診不可	35歳未満の被保険者 および被扶養者 年1回(4月～翌年3月)	10,000円 (消費税込)	・被保険者は、事業主が実施する定期健康診断を優先してください。 ・受診料は窓口払いをしていただき、後日当健保組合に補助請求をしてください。

受診時の留意事項について、添付のリーフレットに記載していますので、ご参照ください。

医療費・給付金支給決定通知のお知らせ

特例退職・任意継続被保険者以外の方は、2020年1月受診分より、Webシステム^(※)での照会に切り替わっています。医療費・給付金給付の情報更新の都度、メールでお知らせします。なお同システムを利用するためには、同システム上で「仮ID・パスワードの変更」が必要です。詳細は健保組合にお問い合わせください。

※大和総研ビジネス・イノベーションが提供する「KOSMO Communication Web」インターネット接続環境下であれば、PC、携帯電話等のデバイスで閲覧できます。

ホームページの情報をご活用ください

<http://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合

検索

当健保組合との連絡に E メールをご利用ください

Eメールアドレス kenpokumiai@sumitomocorp.com

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。

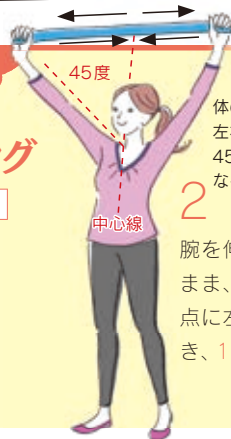


背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにしないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172

E-mail: kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: <http://www.sckenpo.or.jp>