

健保だより

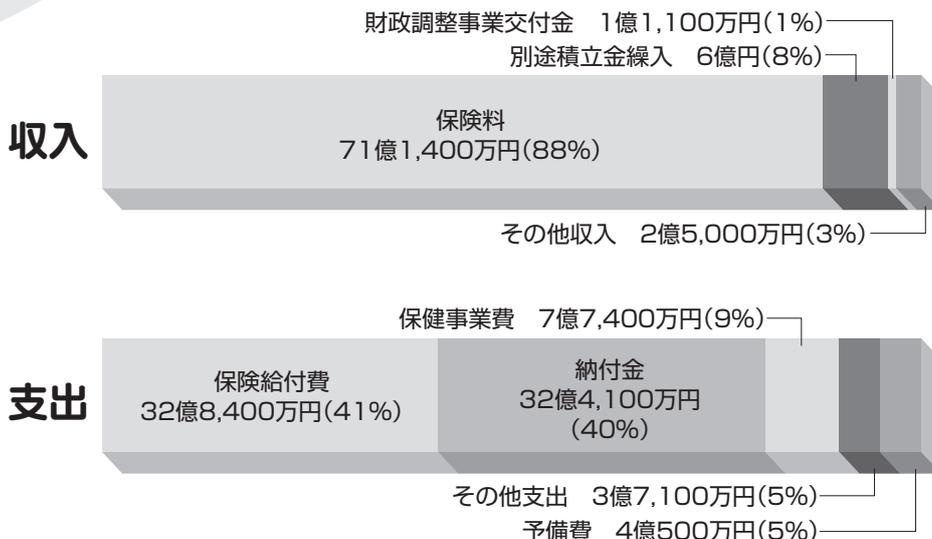


- p.2 令和6年度 健康保険予算
- p.3 令和6年度 年間スケジュール
- p.4 毎年、健診を受けましょう！
- p.5 特定保健指導って誰に案内が来るの？
- p.6 お肉は太るからできるだけ食べない
- p.7 ストレスに強くなるウォーキング
- p.8 水郷佐原
- p.10 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院
- p.11 薬局の上手なかかり方
- p.12 ヘルシーレシピ
- p.14 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 ニードライブ



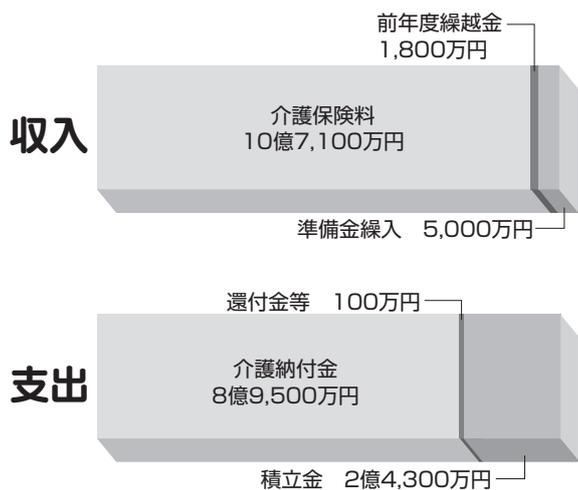
令和6年度 健康保険予算

健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き



収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
保険料	71億1,400万円	保険給付費	32億8,400万円
別途積立金繰入	6億円	納付金	32億4,100万円
財政調整事業交付金	1億1,100万円	保健事業費	7億7,400万円
その他収入	2億5,000万円	その他支出	3億7,100万円
		予備費	4億500万円
収入合計	80億7,500万円	支出合計	80億7,500万円

令和6年度 介護保険予算



予算の基礎数値

●健康保険

被保険者数 8,910人(うち特例退職被保険者1,210人)
 平均標準報酬月額 725,576円(特例退職被保険者380千円)
 保険料率 69/1000(在職被保険者は事業主が46/1000負担)

●介護保険

第2号被保険者数 6,191人
 第2号被保険者たる被保険者数 3,920人
 特定被保険者数 490人
 平均標準報酬月額 854,000円(特例退職被保険者380千円)
 介護保険料率 18/1000(在籍被保険者は事業主と折半)

令和6年度の健康保険料率について

合計保険料率
(69/1000)

一般保険料率
(67.45/1000)

調整保険料率
(1.55/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用)
(36.72/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用)
(30.73/1000)

令和6年度 年間スケジュール

内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康マイレージ/健康チャレンジ		*			*						*		
グループ対抗ウォーキング・イベント									*				
生活習慣改善プログラム(特定保健指導)		*→				*→				*→			
特定健診・受診券の配布			*										
Under40健康支援プログラム						*				*			
受診勧奨通知・腎通知								*					
重症化予防保健指導(Mystarプログラム)						*							
健康セミナー/15分間ランチセミナー		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
自宅で RIZAPセミナー							*						
オンライン禁煙支援				*									
健康年齢レポート							*						
インフルエンザ予防接種費用の補助								*					→
ジェネリック医薬品差額通知									*				
歯周病リスク検査									*				→
家庭常備薬の申込斡旋				*							*		
広報	健保日より		*				*				*		
	人間ドック・婦人科検診の受診勧奨	*						*					*
被扶養者の資格確認(検認)								*					

●健康マイレージ制度

- 被保険者等の健康管理や健康増進の取り組みに対しインセンティブ・ポイントを付与し、獲得したポイントをKENPOSで提供する電子ギフト・飲食・健康器具・その他ヘルスケアなどの商品と交換できる制度。
- 定期健康診断の受診、34歳未満の婦人科検診の受診、改善プログラムの修了、健康セミナーの参加、ウォーキング等でポイントを付与。

●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・飲酒や喫煙等の嗜好)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。
- Under40健康支援プログラム**
生活習慣病リスクの懸念がある40歳未満の被保険者を対象に、Fitbitやフォーミュラ食(マイクロダイエット)を活用した保健指導プログラム。
- 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かかわらず、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。
- 重症化予防保健指導(Mystarプログラム)**
健診結果を活用し、通院中でもなお糖尿病性腎症の重症化リスクをコントロールできていない方を対象に、重症化予防を支援する保健指導プログラム。

●オンライン禁煙支援

- 被保険者を対象に禁煙に取り組みたい方をサポートするための禁煙支援プログラム。(オンライン面談・ニコチンパッチ等)

●健康年齢レポート

- 人間ドックの健診結果に基づき、健康状態を表す指標により生活習慣病リスクや将来負担する医療費を予測し、同性・同年代との

数値比較や各人に合わせた生活習慣のアドバイスを提供する。

●歯周病リスク検査

- 検査キットによって唾液中のヘモグロビンを測定し、歯周病リスク(要指導・医療)を判定する。

その他の取り組み

●育児関係雑誌

- 被保険者および被扶養者が出産された際、「赤ちゃんと！」を毎月配布。

●「健康生きがいきり教室」への協賛

- 健康づくりに関する講演やウォーキング、絵画、書道等の教室開催。(特例退職被保険者対象)

●こころとからだの健康相談

- こころの悩み、ご本人や家族の体調不良の悩み、病院に行くべきか迷っているとき等に、電話または「みんなの家庭の医学」アプリ利用による健康相談を提供。
(電話：フリーダイヤル0120-72-6116)
- WEB版「みんなの家庭の医学」で「家庭の医学+」や「みんなのお悩みQ&A」を提供。(ネット無料検索)

●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。

●家庭常備薬の申込斡旋

- 日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格で家庭常備薬を斡旋。(6・1月実施、ホームページ上でご案内します)

●マイナンバーの活用

平成29年1月以降、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となっています。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します。(被保険者ご本人と被扶養者の全てのマイナンバーが必要となります)

また、新たに特例退職被保険者、任意継続健康保険者となる方、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します。

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ
被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

- 血中脂質検査：中性脂肪の測定値
通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。
- 喫煙や飲酒に係る質問項目
より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

特定保健指導って誰に案内が来るの？



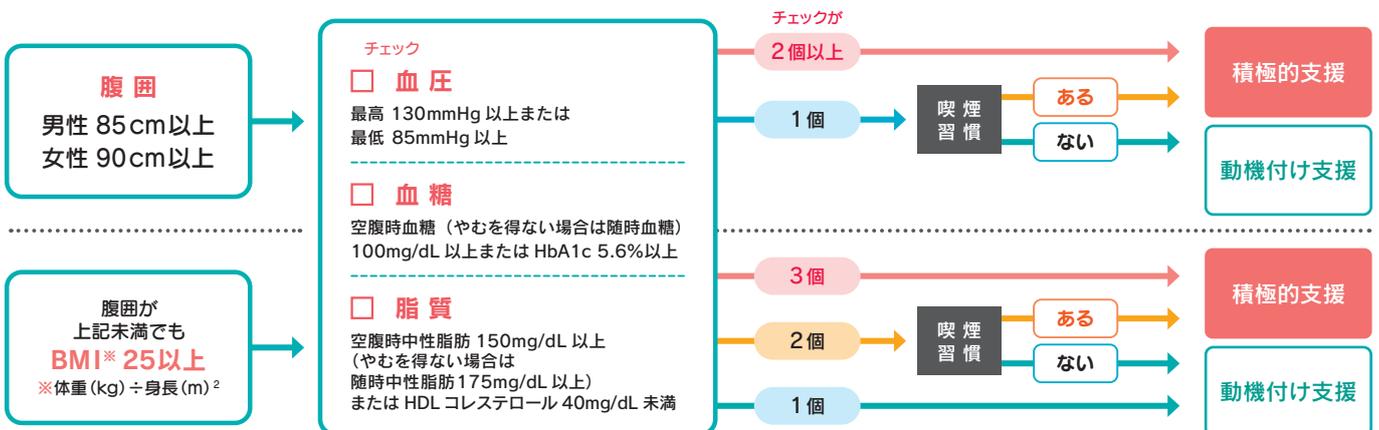
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

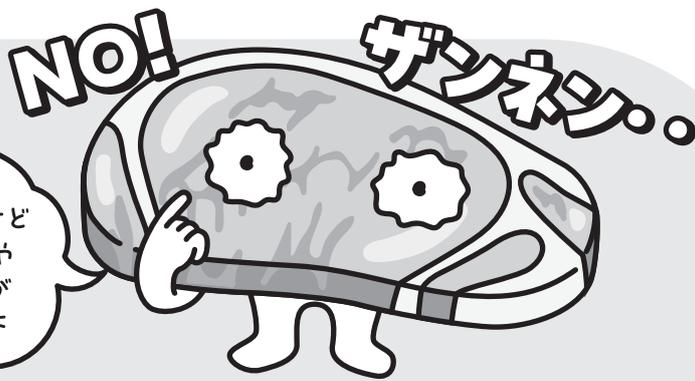
*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減[※]）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

実は残念な食習慣



食べ過ぎは良くないけどお肉にはダイエットや健康に役立つ成分がたくさん含まれてるよ

お肉は体脂肪を消費しやすい体作りにつけて

ダイエットは単に体重を減らすことではなく、余分な体脂肪を減らすこと。そのためには体脂肪をエネルギーとして消費する筋肉が大切です。まちがったダイエットで筋肉が減らないように、筋肉の材料となるたんぱく質をきちんととりましょう。

お肉は良質のたんぱく質が豊富で、筋肉の維持・増強に役立ちます。また、赤身の部分には体脂肪をエネルギーに変える際に欠かせないL-カルニチンという成分も多く、体脂肪を消費しやすい体作りにつけてです。ほかにも糖質や脂質、たんぱく質の代謝を促すビタミンB群や、女性に不足しやすい鉄分も含まれます。

ダイエット中もお肉を食べて体に必要な栄養素をとり、健康的にヤセましょう。

ダイエットに役立つお肉の食べ方

■ 1日1回、メイン料理をお肉にする

- 筋肉の材料となるたんぱく質の推奨量は1日に女性50g、男性65g*。
- 1日1回100gのお肉を食べると約20gのたんぱく質がとれる。残りのたんぱく質は魚や卵、大豆製品からとる。

*出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省

1日の推奨量

男性65g

女性50g



■ 低カロリーの調理法を選ぶ

低カロリーにおさえるための調理の目安は「茹でる・蒸す < 焼く < 炒める < 揚げる」。

低カロリー

高カロリー



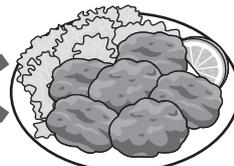
茹でる・蒸す



焼く



炒める



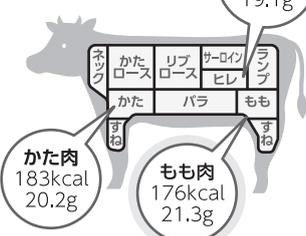
揚げる

■ 脂身の少ない部位を選ぶ

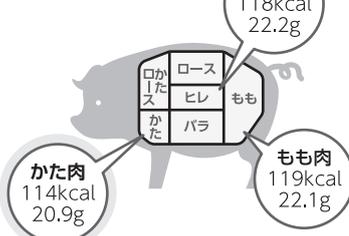
牛肉や豚肉は「かた肉」や「もも肉」、鶏肉は「ささみ」や「むね肉」。

カロリーの低い部位とそのカロリー/たんぱく質量(100gあたり)*

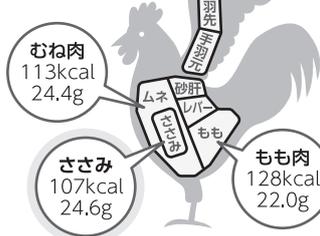
牛肉
(和牛肉・赤身・生)



豚肉
(赤身・生)



鶏肉
(皮なし・生)



*出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

「お肉は太るからでできるだけ食べない」は残念な誤解です。

「お肉は太るからでできるだけ食べない」

「えっ? 食べていいの?」

監修:管理栄養士 徳田泰子



もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心やすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞きたときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2

リズムカルに歩く

- セロトニンは一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。



歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 葦島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

👍 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 📅 1月1日
- 💰 1個55円（税込） ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料 ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料 ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



ひと足のばして Sightseeing

🌿 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

🌿 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取り扱い」で健康保険が使えるみたいだし。

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ。



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといよぞ。



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷 など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

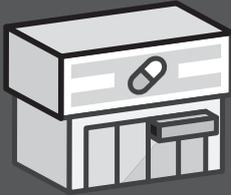
接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで
保険は使えぬ
接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

覚えておきたい



薬局の 上手なかかり方



薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。

1

薬の記録を残そう お薬手帳を持参する

薬局でもらえるお薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診時や調剤時に提示すれば、薬の飲み合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。



お薬手帳には、紙のほかスマホのアプリ版もあります。外出先での急な受診の際もすぐに提示できるので安心です。

2

専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬との飲み合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる健康サポート薬局がオススメです。

3

薬代を節約しよう ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の長は、安価で家計に優しいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。



脂質異常症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品

ジェネリック

差額

11,684円

3,011円

8,673円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）



先発医薬品により近いAG（オーソライズド・ジェネリック）

先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか？」と相談してみましょう。

●先発医薬品との比較	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG (オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 ※異なる場合もある

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が
節約できる

リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可 (3回)

医師が認めた場合 が入ります

服用期間中の相談は
かかりつけ薬局へ！



ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

「マイナポータル」アプリをインストール

マイナ
ポータル



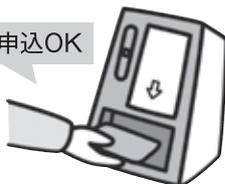
Android



iPhone

●医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



●セブン銀行ATM

マイナンバー
カードをかざし、
4桁の暗証番号
を入力



マイナ保険証がないと保険診療が 受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

(資格確認書のサイズ、材質)

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



事務局からのお知らせ

令和6年分「年間医療費のお知らせ」廃止

令和6年（2024年）分より「年間医療費のお知らせ」の発行を廃止します。

確定申告の医療費控除の際は、①マイナポータルで医療費を確認、②KOSMO Web で医療費と帳票を確認、③月次の「医療費と給付金のお知らせハガキ」※を確認（任意継続・特例退職・住商ウェルサポートのみ）のいずれかを利用してください。

領収証の紛失について健保組合は対応できませんので、**領収証はご自身で必ず大切に保管してください。**

※特例退職被保険者の方へ

③のハガキは令和6年4月発行分からが対象となります。**破棄せずに大切に保管してください。**

ご家族に異動はありませんか？

春は新生活が始まる季節です。ご家族が就職・結婚・別居をされた、パートの収入が増えた等で扶養認定基準を満たさなくなった場合は、「被扶養者異動届」による扶養削除の手続きをお願いします。

毎年、定期健診を受診しましょう！

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(条件)	補助限度額(税込)
人間ドック ※(ハピルス健診)	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者 である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)
一般健診	・総合健診の対象者以外 (特定部位のみ健診不可)	10,000円
婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 10,000円

※令和5年度より人間ドック関係業務を㈱ベネフィット・ワンに委託しています。

同社が運営する「ハピルス健診」の契約機関で受診する健診が当健保組合の人間ドック補助対象となります。

令和5年度は初年度経過措置として契約外の機関も補助対象としましたが、令和6年度は契約外の機関で受診した場合、補助対象外となりますのでご注意ください。

※ハピルス健診の詳細はホームページをご参照ください。



令和5年11月～令和6年3月健診受診分の補助申請について

提出期限 5月末までに健保必着でご提出ください。

※期限を過ぎてからの申請は補助受付できませんのでご注意ください。

※人間ドックを契約外機関で受診した場合の補助申請用紙が必要な場合は、当健保組合までお問い合わせください。
(令和5年度健診限定の初年度経過措置)

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



忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部～かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



おつかれさま

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太もの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右各10秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK！

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右各10回

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm程度）体を動かす



左右各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1～4を左右入れ替えて行う。



左右各10秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody fitness とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。



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