関西文紙情報産業健康保険組合

健保だより

2021－秋　第173号

p.2　令和２年度決算のお知らせ
p.4　令和２年度保健事業の実施状況報告
p.5　公告　令和３年度健康者表彰
「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください
p.6　健康保険が変わります
p.7　資格喪失後の無資格受診にご注意ください
p.8　歩きたくなる旅　箱根旧街道石畳(須雲川自然探勝歩道)
p.10　健康管理室から　～保健師だより～
p.12　満足感と旨みたっぷり　高血糖予防レシピ
p.14　オンライン資格確認が始まります
マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録をお願いします
p.15　インフルエンザ予防接種費用補助のご案内
整骨院・接骨院の「各種保険取扱」にご注意ください！
p.16　在宅勤務の間食ルール

健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページアドレスは　http://www.bunshijyoho.jp/

令和２年度

決算のお知らせ

当初赤字予算が一転、６年連続の黒字決算となるも、コロナ禍の影響色濃く

新型コロナウイルス感染拡大の下ではありましたが、去る７月27日に行われました第１３９回組合会において、令和２年度収支決算および事業報告が承認されましたのでお知らせいたします。

一般勘定

●収入の部

令和２年度は、保険料率を前年度から据え置いた10・０％で事業を運営しました。当初予算との比較では、保険料の基礎数値となる被保険者数はわずかながら上回る一方で、平均標準報酬月額は１６２２円下回りましたが、年間支給賞与額が４億９３４０万円上回った結果、新型コロナウイルス感染拡大による経済活動の低迷により減収が懸念された保険料収入は、確かに対前年度比３億９千万円減収ですが、当初予算より１７７４万円の増収となりました。また、経常外収入では、健保連から高額医療に対する交付金が１億５２１万円交付されるなど、収入総額は88億１０１９万円となりました。

○支出の部

保険給付費は、年度前半に新型コロナウイルスへの感染不安から、いわゆる〝受診手控え〟が顕著で受診件数が例年を大きく下回ったことから、前年度より２億２５７７万円減の40億４５０６万円（保険料収入の47・８％）となりました。一方で、高齢者医療制度への納付金・支援金は、前年度より１億７９８０万円増の37億２３２２万円（保険料収入の44・０％）となり、依然として組合財政にとって重い負担となっています。このほか、みなさまの健康づくりを支援するための保健事業では、特定健診・生活習慣病予防健診・人間ドックなどの各種健診や、インフルエンザ予防接種補助等の事業を実施し、その他の支出を合わせた支出総額は83億５９４２万円となりました。

以上の結果、当組合の令和２年度収入支出差引額は４億５０７８万円、健康保険組合の実質的な財政状況を示す経常収支では２億９２４２万円となり、当初約７０００万円の赤字予算から一転、昨年に続き黒字決算となりました。

介護勘定

令和２年度は、支払うべき介護納付金に見合う保険料率として前年度から据え置いた１・７３％で運営いたしました。国から示された介護納付金が前年度より約４５００万円減少したものの、収入も時限措置であった国の補助金が令和２年度から廃止されたことや、コロナ禍において賞与にかかる介護保険料収入の減少が懸念されましたが、結果として年間支給賞与額が予測を上回ったことから、約６３９万円の黒字決算となりました。

令和２年度収支決算は、被保険者数が減少し、高齢者医療制度への納付金等が増加するなかで、６年連続の黒字決算となりましたが、その要因は新型コロナウイルス感染拡大による保険料収入への影響が、予算策定時における保険料収入の減収予測の範囲内であったことに加えて、受診抑制による医療費の減少という一過性の事情によるものです。

令和３年度（３月―６月期）の医療費は、被保険者数の減少にもかかわらず例年同期を上回る水準で推移しており、さらに、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる２０２５年を控え、今後、高齢者医療制度等への納付金等の負担増が必至であること、さらには新型コロナウイルス感染拡大の収束が見通せないことによる経済への影響から、保険料収入の減少が懸念されるなど、ますます厳しい財政状況を強いられることが予想されます。

当組合といたしましては、引き続き医療費の適正化を強化するとともに、データヘルス計画に沿った各種保健事業を通して健康的な生活をサポートしてまいります。みなさまにおかれましても、新型コロナウイルス等感染症対策はもとより、日常における生活習慣病予防や健康体力づくりに努めていただきますとともに、さらには適正受診・ジェネリック医薬品の活用等による医療費の節減にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和２年度　事業所・被保険者等の状況

種別		令和２年度	令和元年度	増減
一般勘定	健康保険料率（調整保険料率含む）	10.00%	10.00%	―
	事業所数	461社	461社	0社
	年間平均被保険者数 男	12,785人	13,456人	△671人
	年間平均被保険者数 女	5,335人	5,292人	43人
	年間平均被保険者数 計	18,120人	18,748人	△628人
	平均標準報酬月額 男	373,604円	370,570円	3,034円
	平均標準報酬月額 女	250,704円	249,004円	1,700円
	平均標準報酬月額 計	338,078円	336,781円	1,297円
	年間総標準賞与額	12,752,809千円	14,462,207千円	△1,709,398千円
介護勘定	介護保険料率	1.73%	1.73%	―
	介護保険第2号被保険者	12,947名	13,236名	△289名

令和2年度 収入支出決算概要

一般勘定

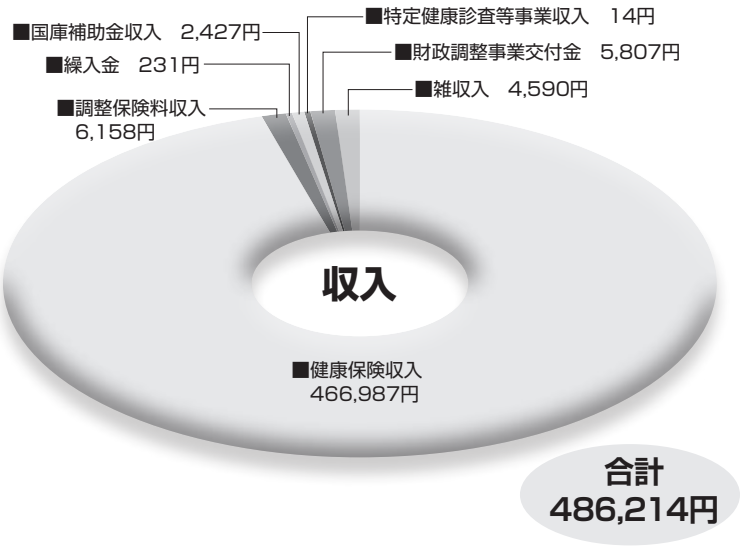
収入合計　8,810,192千円（経常収入　8,537,884千円）
支出合計　8,359,417千円（経常支出　8,245,465千円）
収支差引額　450,775千円（経常差引額　292,419千円）

	科目	金額(千円)
収入	健康保険収入	8,461,796
	調整保険料収入	111,576
	繰入金	4,191
	国庫補助金収入	43,981
	特定健康診査等事業収入	260
	財政調整事業交付金	105,217
	雑収入	83,171
	合計	8,810,192
支出	事務費	124,422
	保険給付費	4,045,057
	（法定給付費）	(4,044,767)
	（付加給付費）	(290)
	納付金	3,723,219
	（前期高齢者納付金）	(1,856,978)
	（後期高齢者支援金）	(1,866,164)
	（退職者給付拠出金）	(66)
	（病床転換支援金）	(11)
	保健事業費	334,832
	積立金	12,915
	財政調整事業拠出金	111,331
	還付金・連合会費・その他	7,641
	合計	8,359,417

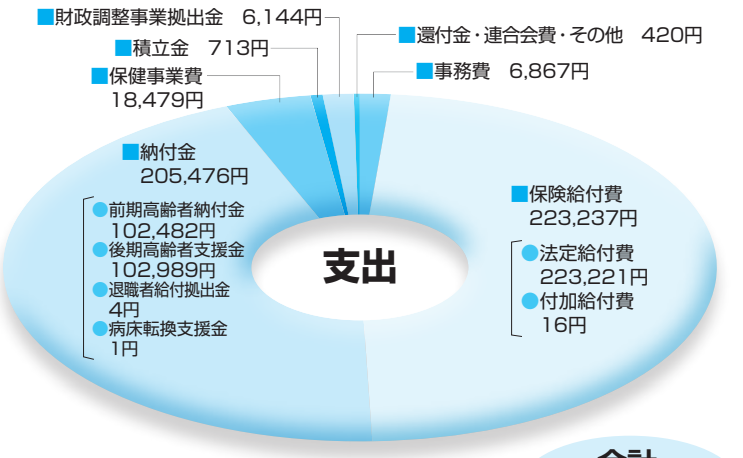
決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	450,571
財政調整事業繰越金	204
合計	450,775

被保険者１人当たりでみると



合計
486,214円



合計
461,336円

介護勘定

収入合計　910,627千円
支出合計　904,236千円
収支差引額　6,391千円

収入		支出	
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)
介護保険収入	910,572	介護納付金	904,038
繰入金	0	還付金	198
国庫補助金受入	0	積立金	0
雑収入	55	雑支出	0
合計	910,627	合計	904,236

決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	6,391
合計	6,391

令和２年度

保健事業の実施状況報告

保健指導宣伝事業

・組合ホームページによる広報（年間）
・機関紙「健保だより」の発行（４月・10月）
・健康者表彰（5月　健康家庭20件、高齢健康者13人、健康者1,012人）
・ジェネリック医薬品促進通知（８月・２月）
・医療費の通知（年間）
・月刊育児図書の贈呈（年間153人）

※算定基礎届等説明会および健康づくり講演会（６月）は、新型コロナウイルス感染拡大により開催中止となりました。

疾病予防対策事業

・特定健康診査受診者（年間　被保険者8,865人、被扶養者940人）
・特定保健指導受診者
　動機付け支援（年間　被保険者77人、被扶養者４人）
　積極的支援　（年間　被保険者82人、被扶養者１人）
・定期健診（年間　管理室受診者1,213人、管理室外受診者5,534人）
・生活習慣病健診（年間　管理室受診者2,480人、管理室外受診者4,896人）
・一泊ドック（年間　９人）
・総合健診・日帰りドック（年間　2,046人）
・婦人科健診の費用補助（年間　921人）
・データヘルス計画事業（アンケート実施180人、回答77人）
・メンタルヘルスカウンセリング（年間　面談３人（８回）、電話相談272件）
・歯周病予防対策（６月　薬用ハミガキセットの斡旋　218セット）
・家庭常備薬の斡旋（４月・７月・12月　購入者延べ5,933人）
・インフルエンザ予防接種の費用補助（10月～２月　接種者8,943人）

体育奨励事業

・健康ウォーキングの開催（年１回　参加者延べ186人）
・夏季プール割引利用券の斡旋（7/10～9/6　発券枚数188枚）
・なし狩り・みかん狩り割引利用券の斡旋（9/5～11/30　発券枚数213枚）

保養所関係事業

・契約保養所利用者に補助（年間　利用者延べ64人）

公　告

新規編入事業所

公益財団法人教育美術振興会	東京都台東区	R3.4.1

削除事業所

インフォ・ブレインズ㈱	大阪市淀川区	R3.4.1
㈱南海工業写真社	大阪市中央区	R3.5.1
㈱成文堂	大阪市西区	R3.7.1

名称変更事業所

【新】エンゼルグループ㈱	【旧】エンゼルプレイングカード㈱		R3.4.2

所在地変更事業所

㈱ナインブロック	【新】大阪市西区	【旧】大阪市中央区	R3.1.5
エンゼルグループ㈱	【新】京都府相楽郡	【旧】京都府京都市下京区	R3.4.2
松村工業㈱	【新】大阪府高槻市	【旧】大阪市淀川区	R3.7.1
㈱赤沢製本所	【新】愛知県東海市	【旧】大阪府吹田市	R3.7.20

組合の現況

（令和３年８月末現在）

事業所数		458件
被保険者数	男子	12,684人
	女子	5,421人
	合計	18,105人
被扶養者数	男子	3,913人
	女子	7,753人
	合計	11,666人
平均標準報酬月額	男子	372,946円
	女子	252,403円
	合計	336,853円

令和3年度　健康者表彰

「健康者表彰」を受賞された方々には、一年間健康に留意され健やかにお過ごしになられたことを心よりお慶び申し上げます。

より一層健康にお過ごしいただけるようにとの思いを込めて、ギフトカタログ（WEB）をお贈りし表彰に代えさせていただきました。

今後とも、ますます健やかで明るい日々を過ごされますようお祈り申し上げます。

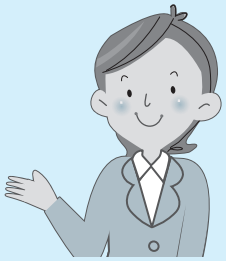
1,636人の方々が受賞

ギフトカタログ（WEB）による記念品の申込期限は令和３年10月31日（厳守）となっておりますので、お申し込みがまだお済みでない方はお忘れのないようお願い申し上げます。

「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください

被扶養者の適正な認定を目的として、今年も厚生労働省の指導に基づき、対象となるご家族を扶養されている方に「健康保険被扶養者確認調書」のご提出をお願いいたします（確認調書は今月中旬に各事業所さまに発送を予定しています）。

なお、健康保険組合への提出期限は12月15日とさせていただきますので、それまでに各事業所のご担当者さまにご提出をお願いします。



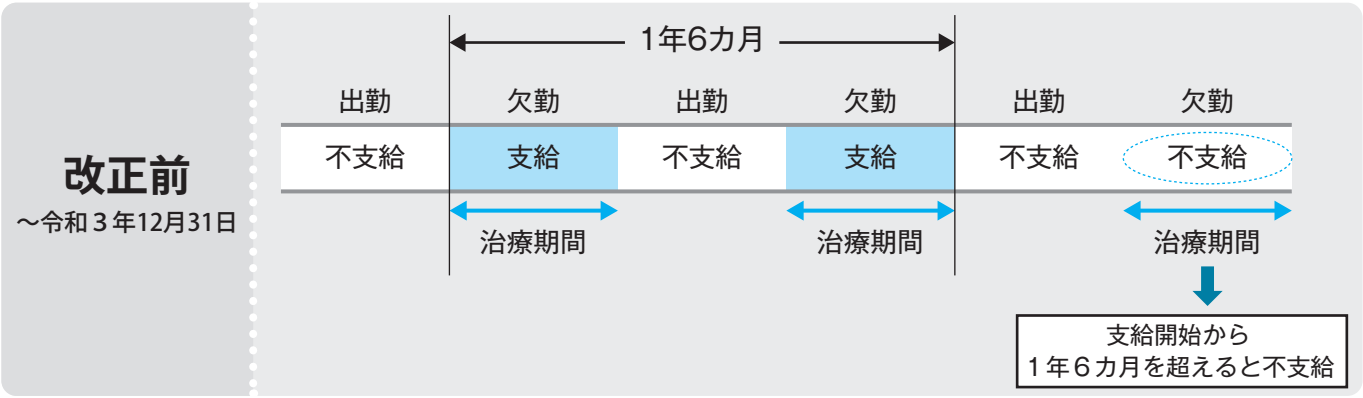
令和４年1月1日より
健康保険が変わります

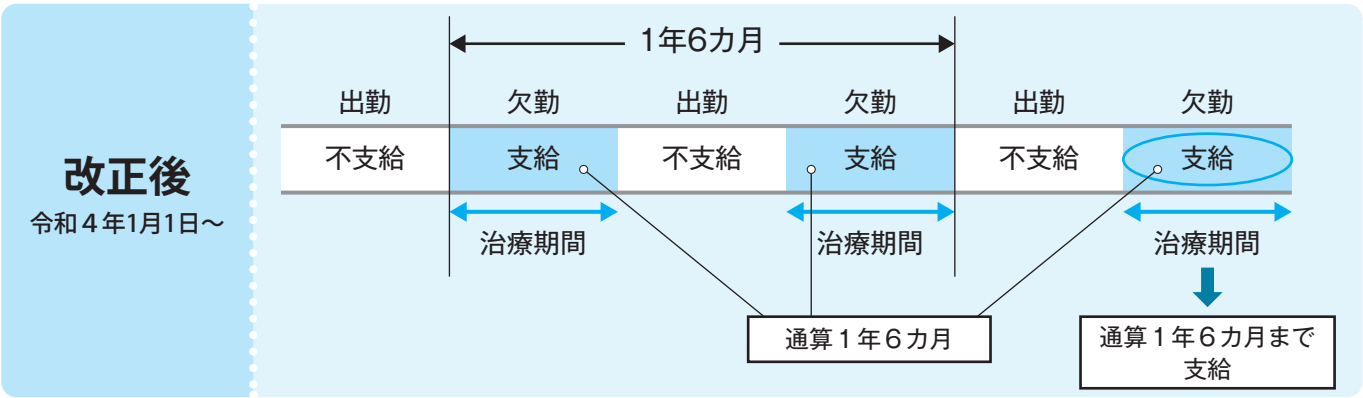
６月の通常国会で、健康保険法等改正案が可決されました。そのなかには、令和４年１月１日より施行されるものがありますので、お知らせいたします。

傷病手当金の支給期間が「通算１年６カ月」になります

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがのために仕事につくことができず、給料等をもらえないときに受けられる給付です。

傷病手当金の支給期間は、「支給されることとなった日から１年６カ月を超えない期間」となっています。これについて、治療のために入退院を繰り返すなど、長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケースが増えてきました。そこで治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間を「**支給されることとなった日から通算して１年６カ月**」とすることになりました。





任意継続被保険者制度が見直されます

退職後も最大２年間、退職前に加入していた健康保険に加入できる任意継続被保険者制度では、下記の見直しが予定されています。

資格喪失事由が追加されます

任意継続被保険者の資格喪失の事由として、任意で脱退する規定がありませんでしたが、新たに、**「被保険者が希望する場合」**が追加されます。

資格喪失事由

- 任意継続被保険者となった日から起算して２年を経過したとき
- 亡くなったとき
- 保険料を期日までに納付しなかったとき
- 別の保険者の被保険者等になったとき
- 被保険者が希望する場合 NEW

資格喪失後の無資格受診にご注意ください

退職日の翌日から保険証は使えません

退職などで当組合の**被保険者・被扶養者**でなくなったときは、退職日の翌日等（資格喪失日）から保険証は使えなくなります。

被保険者

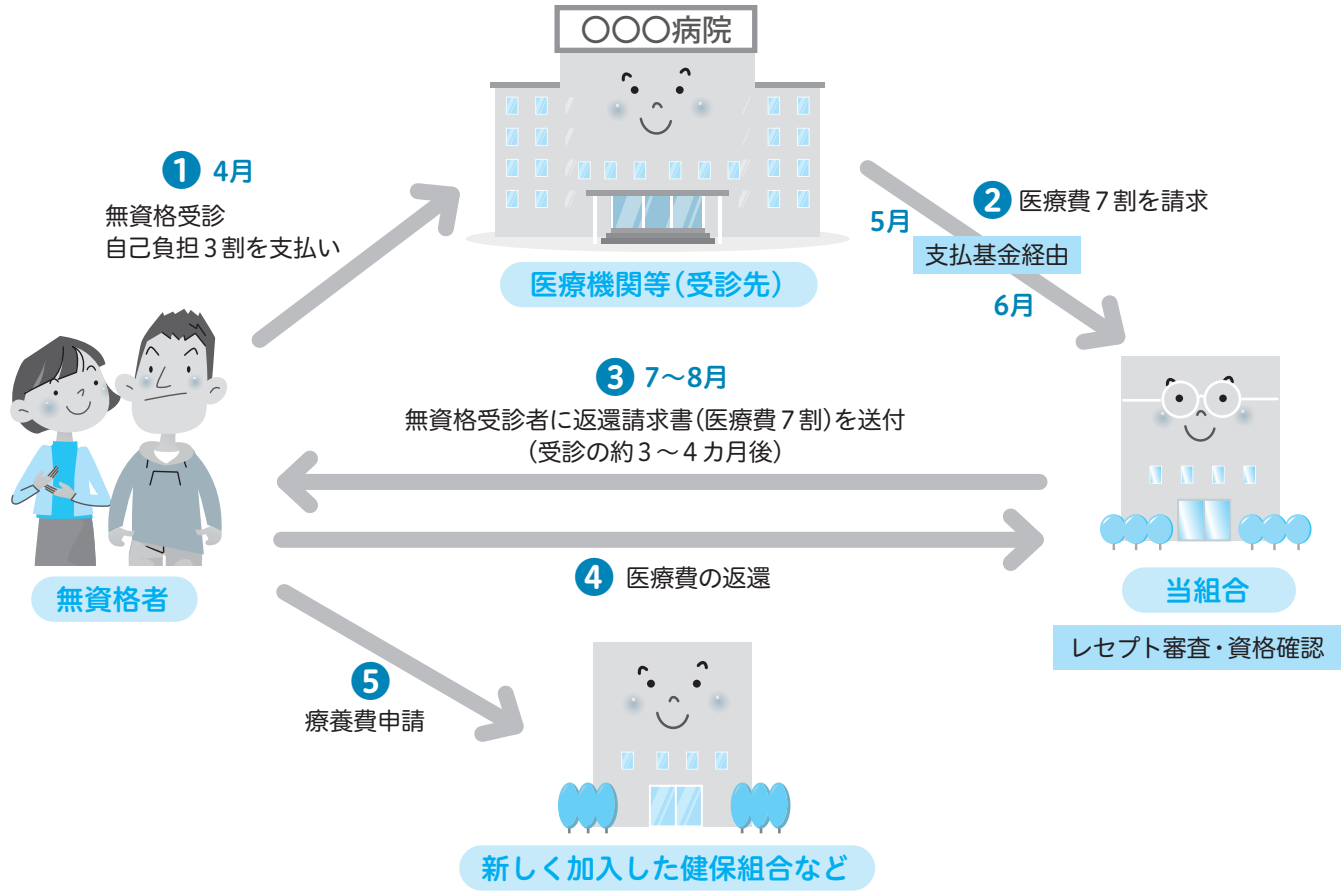
退職日の翌日から保険証は使えません。

被扶養者

被扶養者でなくなった日から保険証は使えません。

資格喪失後に保険証を使用した場合、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。
返還金額が高額となる場合もあります。誤って資格喪失後の無資格受診をしないようにご注意願います。

例 返還請求までの流れ（４月に無資格受診をしてしまった場合）



返還請求で返金されたあとは

新しく加入した健保組合などに「療養費」を申請することができる場合があります。詳細については新しく加入した健保組合などへお問い合わせください。

誤って保険証を使用した場合、すぐに新しい保険証を受診した医療機関等の窓口に提示すれば、医療機関等が請求先を新しく提示した健康保険に変更していただける場合があります。その場合、上記のような手続きは不要となります。

箱根旧街道石畳
（須雲川自然探勝歩道）

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。
すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。
急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。
江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

雨が降った後や
苔むした石畳は滑るので、
転ばないよう注意して歩こう。

杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。（国指定史跡）

箱根町総合観光案内所 0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター　箱根出張所
0460-84-9121

箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。

箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。

「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。

元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道（旧東海道）の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほどいくと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験躄仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。

健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。

※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

▼ケヤキの木

▼モミの木

畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

甘酒茶屋

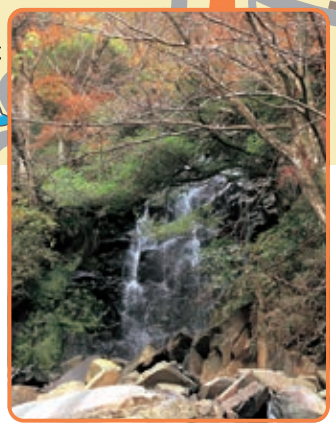
旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。

🕒 7：00 ～ 17：30（L.O.17：00）

休 年中無休　✆ 0460-83-6418

鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



飛龍（ひりゅう）の滝

畑宿から 30 ～ 40 分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。

お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。

箱根海賊船

✆ 0460-83-6325

箱根　芦ノ湖遊覧船

✆ 0460-83-6351

ひとあしのばして 箱根の滝めぐり

千条（ちすじ）の滝

高さ約 3m の滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている滝。幅は約 25m にもわたる。

玉簾（たまだれ）の瀧（写真上）・飛烟（ひえん）の瀧（写真右）

旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。

※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、閉鎖等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。

健康管理室から　～保健師だより～

この秋こそ、健康改革！
あなたのやる気を応援します

KBさん（特定保健指導該当者）

健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判断された。
毎年、体重・お腹周りが増えるし、血圧や脂質の数値が高いままだ！
何とかしないとなぁ

保健師

KBさん、**特定保健指導**を受けませんか！**特定保健指導**はメリットいっぱいなんです。

メリット1
病気の予防と医療費節約

メリット2
保健師がサポート

メリット3
支援は無料

最大のメリット
主体的に健康を意識し実践しようとする力が付いている方が多いです

特定保健指導をお勧めすると、「自分でやります」という人がいますが、
１人だと、モチベーションが低下し、続きにくいのがネックです。
めんどくさいくらいがよい効果につながります。
特定保健指導なら、サポートがあるので、お勧めです。

特定保健指導とは

健診と生活習慣（喫煙歴）から、メタボリックシンドローム（メタボ）状態にある40歳以上の対象者へ、生活習慣改善に向けてアドバイス等の支援を行います。

支援方法は２通り

メタボリスクが出はじめた人

動機付け支援

- 個別での初回面談
- その後生活習慣改善に取り組む
- ３カ月以上経過後に最終評価

メタボリスクが高い人

積極的支援

- 個別での初回面談後、3カ月以上の継続した生活習慣改善に取り組む
- サポートは数回

特定保健指導の対象となるのは、健診結果で「動機付け支援」「積極的支援」と判定された方で、当組合の加入員であれば、本人・家族を問わず、また、当組合の健康管理室だけでなく、契約健診機関などで健診を受けられた方も対象です。

健康管理室で健診を受けられた方も

外部の健診機関で健診を受けられた方も

当組合の保健師がその人に合った特定保健指導をさせていただきます。

当組合の保健師による特定保健指導は、事業所単位または個人のどちらでも可能です。

- 当健康保険組合へ来所いただき面談（事業所の了解があれば）
- オンライン（ＺＯＯＭ）による面談
- 事業所を訪問し面談（大阪府内または近郊）

上記の３つの方法から選択していただけます。

積極的にご利用ください

連絡先

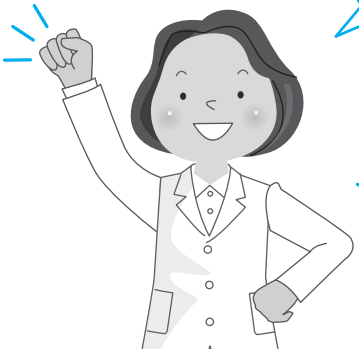
関西文紙情報産業健康保険組合　健康管理室
保健師　柿内　智恵子
電話　06-6765-9212

保健師からのお知らせ

電子タバコ、加熱式タバコによる重症の肺障害・肺炎が増えているという報告があります。発熱・息切れが続くようなら医療機関を受診しましょう。

保健師のつぶやき

今年10月に、タバコ税の増税によりタバコが値上がりします。１箱600円にもなるタバコもあるそう。600円×30日＝18,000円／月が煙や蒸気となって消えてしまいます。もったいないと思います。



この機会に禁煙に取り組みましょう！

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

● Pick Up ／ まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料（2人分）

- まいたけ…… 100g
- たまねぎ…… 1/4個（50g）
- パプリカ…… 1/4個（40g）
- 塩…… 小さじ1/4
- こしょう…… 少々
- しょうゆ…… 小さじ1
- 豚ひき肉…… 180g
- 食用油…… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…… 片栗粉小さじ1/2＋水小さじ1

作り方　約20分

① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

●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

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……50g
にんじん……20g
チンゲン菜……1株（100g）
ベーコン……1枚（20g）
水……200ml
豆乳……200ml
みそ……小さじ2

作り方　約15分

①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up／チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は相性抜群！

材料（2人分）

柿……1個
クリームチーズ……30g
牛乳……小さじ1
ミント……適宜

作り方　約7分

①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up／柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ－カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

オンライン資格確認が始まります

令和３年３月よりプレ運用されていました、オンライン資格確認等システムが10月より本格運用（予定）となります。

マイナポータルに利用登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関等（※１）でマイナンバーカードの保険証利用が可能です。

なお、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、当面は、マイナンバーカードにあわせて**健康保険証等**もご持参ください。

必要となるのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証　　等

※１
マイナンバーカードの健康保険証利用「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録をお願いします

マイナンバーカードをお持ちの方で

- **スマートフォンからマイナポータルでの申し込みが可能な方**
- **お持ちのスマートフォンがマイナポータルＡＰアプリに対応していない方**
- **スマートフォンをお持ちでない方や、スマートフォンの操作に自信がない方**

各登録方法や、マイナンバーカードをお持ちでない方のカード交付申請方法の詳細については、当組合ホームページの「健康保険組合からのお知らせ」に掲載していますのでご覧ください。

http://www.bunshijyoho.jp/　または　関西文紙　検索

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

今年も下記のとおり、インフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

補助金支給対象者	被保険者および被扶養者
支給限度額	接種者1人につき1,000円 （ただし、1,000円に満たない場合はその金額）
接種対象期間および補助回数	10月1日～2月28日までの間に1回 （子供の場合、2回に分けて接種しても、補助は1回のみです）
請求方法	健康保険組合には、会社で取りまとめ補助請求をしていただくことになっています。 予防接種を受けられた方は、領収書（コピー可）を会社の事務担当者さまにお渡しください。

整骨院・接骨院（柔道整復師）の「各種保険取扱」にご注意ください！

整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」などと書かれている場合でも、健康保険を使ってかかることができる施術は限られています。

費用は全額自己負担

こんなケースでは健康保険は使えません

CASE 1 日常生活や老化からくる慢性的な肩こり	CASE 2 スポーツなどによる筋肉疲労	CASE 3 施術中の患部とは異なる部位への「ついで」マッサージ
CASE 4 過去のケガや交通事故の後遺症	CASE 5 整形外科など病院との重複受診	CASE 6 労災保険が適用となる通勤時や業務中のケガ

健保組合からお問い合わせする場合があります

当健保組合では、整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因等についてお問い合わせをする場合があります。みなさんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

家たべ・家のみ ルール

監修：管理栄養士
徳田泰子

在宅勤務の間食ルール

会社では人目を気にしてセーブできていた間食も、在宅勤務で家にいると人目がないため、間食に手が伸びがちです。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい間食のルールを紹介します。

ルール1 気がついたら、お菓子の袋がカラになっていない？
間食は1日200kcal前後を目安に

一般的に、間食の量が1日のエネルギー摂取量の10%以内であれば、栄養バランスが崩れないとされています。1日ほぼ家にいる場合のエネルギー必要量（18～64歳）は、男性が2,200～2,300kcal、女性が1,650～1,700kcal※1。間食はこの10%以内の200kcal前後が目安となります。

お菓子200kcalの目安※2
- ミルクチョコレート（35g）・・・約190kcal
- ソフトビスケット（40g）・・・・・約200kcal
- ポテトチップス（35g）・・・・・・約190kcal
- 揚げせんべい（40g）・・・・・・・約180kcal
- カスタードプリン（140g）・・・約160kcal
- どら焼き（70g）・・・・・・・・・・約200kcal

不足しがちな栄養素が補える間食※2
- 加糖ヨーグルト（100g）・・・・・・・・・・・・・約65kcal
  ⇒乳製品はたんぱく質やカルシウムがとれる
- 無塩アーモンド（30g）・・・・・・・・・・・・・約180kcal
  ⇒ナッツ類は食物繊維や良質の油がとれる
- りんご（150g）＊果物は1日200gまで・・・・・・・約85kcal
  ⇒果物は食物繊維やビタミン・ミネラルがとれる

※1：日本人の食事摂取基準（2020年版）　※2：カロリーは「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を参考

ルール2 仕事をしながらお菓子を食べていない？
仕事机を離れ、休憩しながら食べる

仕事をしながら間食をすると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。また、ながら食べでは間食をしてもONとOFFが切り替わりにくく、あまり気分転換ができません。間食をするなら仕事机から離れた場所で、休憩しながら食べましょう。

- お菓子は食べる分だけ、お皿に取り分ける。
- 味わって食べれば、適量で満足感が得やすい。
- 飲み物をいっしょにとると、食べるペースがゆっくりになり、食べすぎを抑えられる。

ルール3 甘いコーヒーや清涼飲料水ばかり飲んでいない？
飲み物は甘くないものを基本に

1日1杯甘い飲み物を毎日飲みつづけると、糖尿病や心臓病のリスクが上がるという報告があります。また、甘い飲み物も間食に含まれるため、頻繁に飲んでいるとすぐに間食の目安の200kcalをオーバーします。飲み物はお茶や水、甘くないコーヒーなどを基本にしましょう。

香りの高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防いでくれる。

発行／関西文紙情報産業健康保険組合
〒542-0061　大阪市中央区安堂寺町2－4－14　文健会館4F　☎06（6765）9212