

健保だより

2023 - 春 第176号

- p.2 令和5年度収支予算の概要
- p.4 令和5年度保健事業計画
- p.6 4月から出産育児一時金が引き上げられます
公告(組合の現況)
- p.7 令和4年度被扶養者の再確認の結果について
歩きたくなる旅 中軽井沢
- p.10 マイナ保険証を利用しましょう
- p.12 メタボ予防レシピ
- p.14 保健師だより
- p.15 健康管理室からのお知らせ
- p.16 健康づくりでポイントが貯まる K-POINT



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5年度収支予算の概要

去る2月15日開催の第142回組合会において、令和5年度収支予算案が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和5年度収支予算

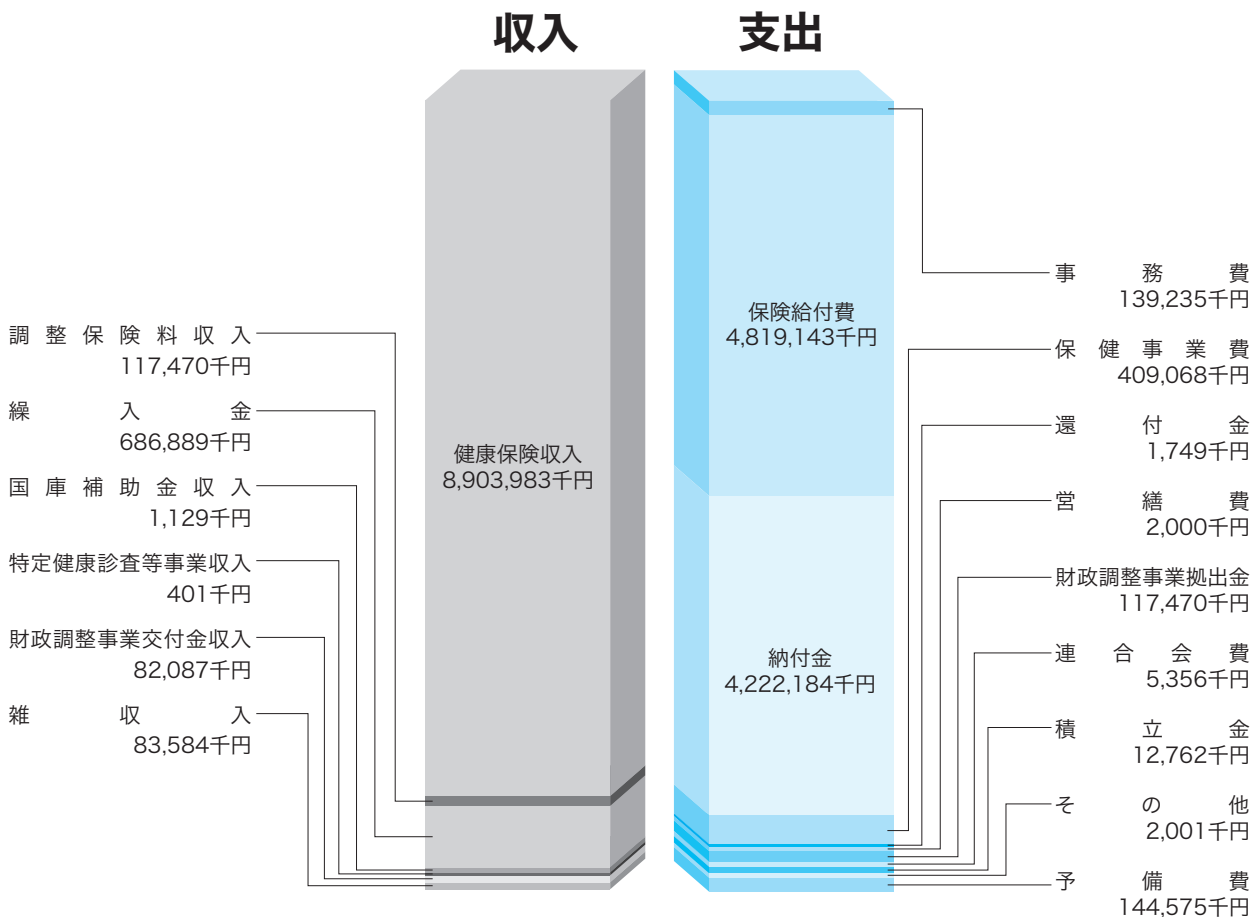
一般勘定

予算 基礎数値

被保険者数	18,370人	平均標準報酬月額	343,200円
平均年齢	42.68歳	総標準賞与額（年間）	15,083,602千円
一般保険料率	9.870%（基本保険料率5.188%、特定保険料率4.682%）		
調整保険料率	0.130%		

予算額

収入総額	9,875,543千円	支出総額	9,875,543千円
経常収入総額	8,993,601千円	経常支出総額	9,611,474千円
経常収支差引額		△617,873千円	



コロナ禍での事業継続やウクライナ情勢に端を発した原材料費の高騰など、中小企業を取り巻く環境が厳しさを増す中で、令和5年度の政府一般会計予算案は、総額で5年連続100兆円超えの114兆3812億円となりましたが、このうち社会保障関連予算は36兆8889億円で、一般歳出72兆7317億円の半分を占めています。

また、健康保険関連では、出産育児一時金を50万円に引き上げる一方で、後期高齢者医療制度からその費用を支援することや、前期高齢者医療費に保険者の負担能力に応じた財政調整の仕組みを導入することが掲げられています。当組合にその恩恵が及ぶものか否か、今後の動向に注意を払う必要があります。

このような中、当組合の令和5年度の事業計画策定にあたっては、保険料収入については緩やかな上昇傾向が見られるものの、国から示された高齢者医療の支援金・納付金が大幅に増加し、伸び続ける医療費の負担増と併せて非常に厳しい運営を強いられることとなりますが、医療費適正化の取り組みや保健事業については、保険者機能を発揮しつつより強力に進めていくことが求められることから、法定準備金額は基準を確保したうえで、一般勘定に約6億8000万円を準備金から繰り入れ、健康保険料率、介護保険料率はともに現行の10.0%と1.73%を据え置き運営することとなりました。

令和5年度は、団塊の世代が後期高齢者に移行する過渡期であり、さらに物価の高騰など財政への悪影響が懸念される状況下ではありますが、現役世代の健康づくり対策が企業の生産性の向上、医療費の適正化につながるという基本方針のもと、組合員みなさまのご協力を得ながら事業を展開してまいります。

介護 勘 定

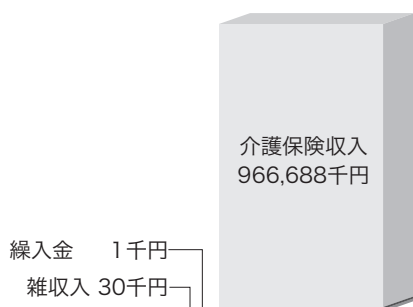
予算 基礎数値

介護保険料の徴収対象となる被保険者数	10,030人
介護保険第2号被保険者数（被扶養者含む）	12,794人
平均標準報酬月額	387,200千円
総標準賞与額（年間）	9,316,378千円
介護保険料率	1.73%

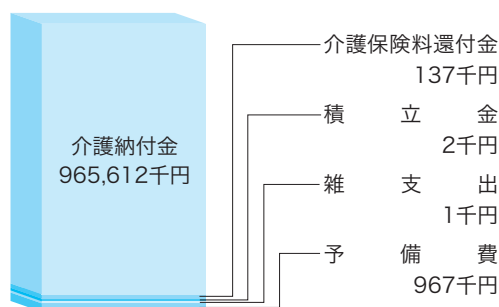
予算額

収入総額 966,719千円 支出総額 966,719千円

収入



支出



令和5年度保険料率

健康保険料率および 介護保険料率はともに “据え置き”となりました

※健康保険料率(10.00%)の内訳は
 基本保険料率(5.188%)：保険給付や保健事業等に要する保険料率
 特定保険料率(4.682%)：高齢者医療制度への拠出金に要する保険料率
 調整保険料率(0.130%)：健保組合間の共同事業に充てる保険料率

	負担区分	現 行	令和5年度
健康保険料率	事業主	5.00%	変更なし (据え置き)
	被保険者	5.00%	
	合 計	10.00%	
介護保険料率	事業主	0.865%	変更なし (据え置き)
	被保険者	0.865%	
	合 計	1.73%	

令和5年度 保健事業計画

疾病予防

☆各種健診

健康管理室・契約健診機関を中心として、被保険者・被扶養者を対象に、定期健診などの各種健康診断・特定保健指導を行うとともに、健康管理室においては、健康・療養相談および生活指導を行い、女性専用日の拡充や被扶養配偶者を対象とした午後健診についても取り組んでまいります。

また、健康管理室や契約健診機関を利用できない方が他の健診機関で受けられた健康診断、人間ドック（日帰り・1泊）、婦人科健診等については、費用の一部を補助します。

・40歳以上の被保険者と被扶養者の方々を対象にした特定健診・特定保健指導は、積極的に受診していただき、健康管理に努めていただきます。

☆データヘルス計画

健診データや医療データを分析し、当組合が抱えている疾病構造に対し、データ分析に基づく生活習慣病の早期発見・早期治療や健康保持増進のための事業計画です。

（データ分析をもとに生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、保健師等による電話相談や面談での保健指導を実施）

☆インフルエンザ予防接種費用補助

冬季のインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。（10月1日～翌年2月末までの接種が対象）

☆常備薬品と予防薬品の斡旋

レセプトを参考に保健薬品を選定し斡旋するとともに、薬用歯磨きおよび冬季の感冒対策として予防薬品も斡旋します。

☆メンタルヘルスカウンセリング

複雑化する現代社会の中で、当組合の被保険者・被扶養者の方々が、こころに悩みやストレスをかかえているときなどに、お気軽に電話相談（フリーダイヤル）や面接相談を受けていただけます。（専門のカウンセラーが相談に対応）
相談料は無料！

※面接相談は6回目から有料！

体育奨励

☆スポーツ施設割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約をしています。当組合の組合員は割引料金でご利用いただけます。



☆関西サイクルスポーツセンターの割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引利用券を配付します。（通年）

☆夏期水泳プール割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引券を配付します。（7・8月、関西地区のみ）

☆健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。

KIPPOINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイント（1日最大10ポイント）を進呈します。（通年）

☆味覚狩りハイキングの割引利用券の斡旋

10・11月にみかん狩り割引優待券を利用希望者に配付します。

保健指導とPR

☆機関紙「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配付します。保険制度、体力づくり、健康保持に関することや、健康保険組合からみなさまにお知らせしたいことがら等を掲載しますので、ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の方と一緒にご覧ください。

☆説明会の開催

算定基礎届、保険制度についての説明会を開催します。また、算定基礎届事務説明会と同時に健康づくり講習会も開催します。

☆保健・育児図書等の配付

当組合健康管理室で健康診断（特定健診を含む）を受け、要指導の方には疾病別の指導パンフレットを配付します。また、出産育児一時金（第1子）を支給した被保険者に育児用月刊誌（1年間）をお贈りするとともに、事業所事務担当者には保険制度に関する冊子等を随時配付します。



☆健康管理推進委員会

事業主の推薦により委嘱された「健康管理委員」（適用事業所事務責任者等）、および保健師等の専門職から構成され、健康管理事業を主として保健事業全般について、知識・情報の交換、実施計画の検討、分析を行い、より効率的な保健事業の推進を図ります。

☆医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品通知

医療費コスト意識を高めていただくよう、受診者全員に医療費を6カ月ごとにお知らせします。また、慢性疾患等でご受診の方にジェネリック医薬品のご案内も同封いたします。医療費通知は所得税確定申告等の医療費控除の参考資料としてもご利用いただけます。

☆健康者表彰

ご家族全員が1年間（1～12月）健康で保険証を一度も使用されなかった場合、被保険者（K-POINTの登録者）へポイントを進呈します。

☆当組合独自のホームページ

健康保険・保険給付・健康診断・保養所案内などを掲載していますので、ご覧ください。

☆K-POINT（ポータルサイト）

日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品（クオカード／クオ・カードペイ）と交換できます。

契約保養所

☆直接契約保養所

- ・ 亀の井ホテル（全国32カ所）
- ・ ダイワロイアルホテルズ（全国25カ所）
- ・ 青山高原リゾートホテル ローザプランカ

直接契約保養所を利用するときは、事前に申込書を健康保険組合に提出し組合の承認印を受け、宿泊当日、ホテル到着時にフロントへ申込書提出すれば、宿泊料金精算時に、被保険者と被扶養配偶者は1人1泊3,000円、その他の被扶養者（4歳以上）は1人1泊2,000円の補助を受けられます。なお、1行程は2泊までです。

注）必ず事前に手続きをしてください。

☆契約保養所システム（利用料補助）

被保険者・被扶養者（4歳以上）がJTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー（東急観光）のいずれかで手続きをし、それぞれの協定旅館・ホテル等を利用するとき、事前に利用申込書の提出があれば、1人1泊につき2,000円を補助します。（宿泊補助は国内旅行に限る）

※旅行会社の契約保養所システムによる宿泊補助はすべて1行程2泊、年間（4～3月）2行程を限度とします。なお、事業所行事での利用には補助できません。

注）必ず事前に手続きをしてください。

その他

☆高額医療費資金貸付金制度

医療費が高額になった場合に、高額療養費の支給を受けるまでの間、高額療養費の8割相当額を無利子で貸付します。

☆出産費資金貸付金制度

出産育児一時金、家族出産育児一時金の支給を受けることが見込まれる方に、支給を受けるまでの間、出産育児一時金、家族出産育児一時金の8割額を無利子で貸付します。

4月から 出産育児一時金が 引き上げられます

～令和5.3

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

令和5.4～

1児につき

50万円



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。令和5年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は平成6年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の
対象になる
出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の
受け取り
方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は
いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、令和6年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

令和5年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失（退職）時の標準報酬月額か、健康保険組合の前年の9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低い方の額を適用することになっています。

当健康保険組合の令和4年9月30日現在の平均標準報酬月額は343,437円ですので、令和5年4月1日から令和6年3月31日までの任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、340,000円（従来どおり）となります。

新規編入事業所

(株) アル ク 沖 縄	沖縄県那覇市	R4.10. 3
(株) 桜 商 会	大阪市中央区	R4.11.21

削除事業所

関西システム・エンジニアリング (株)	大阪市中央区	R4.10. 1
宮 崎 紙 業 (株)	大阪府八尾市	R4.10.25
(株) フ ク ヤ	大阪市中央区	R4.12. 1
(株) ダ イ ケ イ	大阪市淀川区	R5. 1. 1

所在地変更事業所

(株) チ エ ス	【新】 京都府相楽郡	【旧】 大阪市東成区	R4. 8. 2
(株) アイピーサポート	【新】 大阪市中央区	【旧】 大阪市西区	R5. 1. 1
(株) シ ー ド	【新】 大阪府豊中市	【旧】 大阪市都島区	R5. 1. 5

お知らせ

昨秋、当健康保険組合の組合会理事、西川 雅夫氏（セキセイ株式会社 代表取締役会長）が、旭日双光章（令和4年秋の叙勲）を受章されました。

誠にご名誉なこととご祝福申し上げます、ここにお知らせいたします。

公 告

組合の現況

（令和5年2月末現在）

事業所数		453件
被保険者数	男子	12,533人
	女子	5,670人
	合計	18,203人
被扶養者数	男子	3,796人
	女子	7,312人
	合計	11,108人
平均標準報酬月額	男子	379,657円
	女子	257,764円
	合計	341,689円

令和4年度

被扶養者の再確認の結果について

ご多忙の中、「被扶養者の再確認」にご協力いただきありがとうございました。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：5,748人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	34人
収入超過であった方	14人
その他（別居・婚姻・離婚等）	1人

※2月末現在の削除件数



なか かる い ざわ 中軽井沢

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

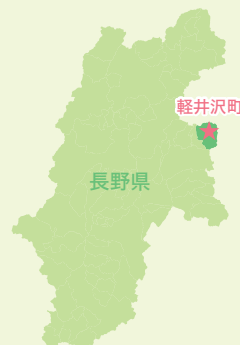
※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

- 軽井沢観光協会
- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
 - 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

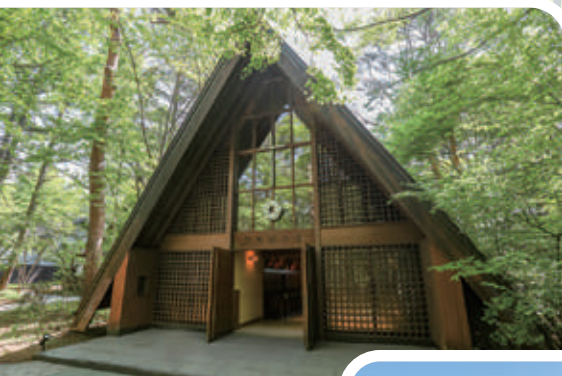
📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km 約 1.5時間 / 約 8,500歩

🍴 グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
📅 月～木曜日 💰 1個495円(税込)～
☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館

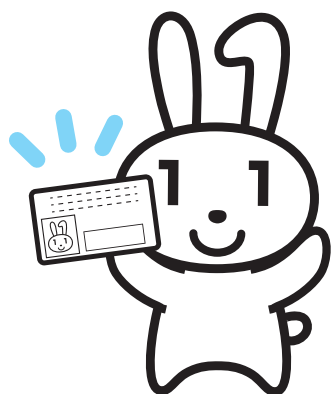


撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※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等でご確認ください。



マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、令和6年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

令和4年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。令和5年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：令和5年4月1日～令和5年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

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



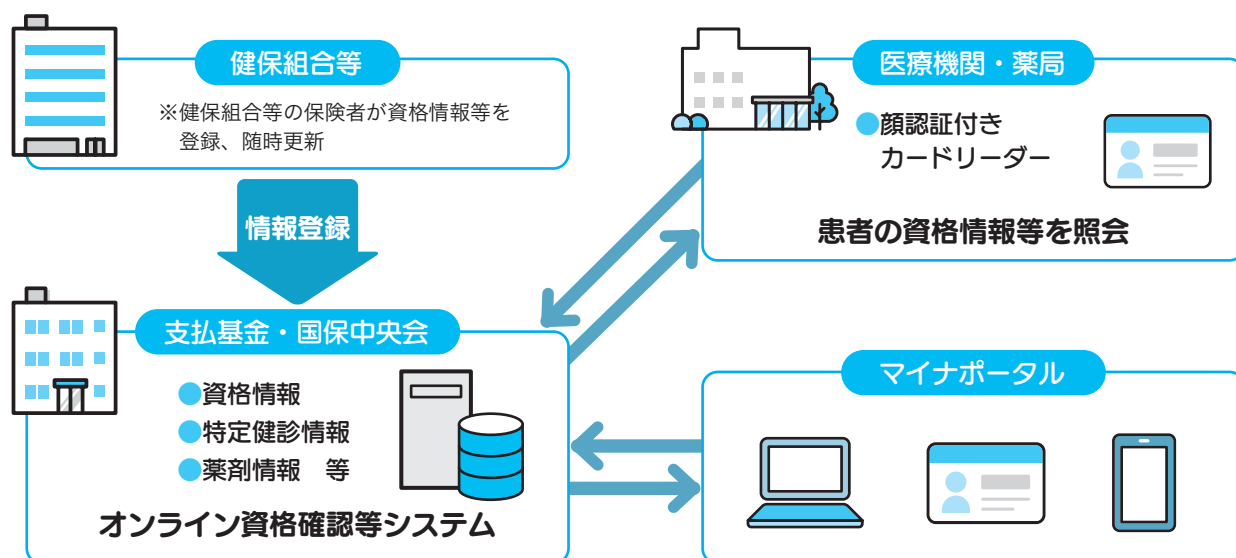
マイナ保険証 🔍

オンライン資格確認とは…

オンライン資格確認とは、患者が病院等の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等に通知され、病院等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。



オンライン資格確認(マイナンバーカードの保険証利用)のイメージ



※対応していない医療機関や薬局もあります。

個人番号（マイナンバー）届出のお願い

被保険者の資格取得や被扶養者認定の届出時に個人番号の記載をお願いしていますが、一部記載いただけない状況が続いています。届出申請書には忘れずにマイナンバーを記入してください。

政府は、令和6年秋以降に保険証を廃止する方針を示しており、保険証の廃止後は、マイナンバーカードが保険証の代わりとなります。健保組合へ個人番号が未届けになりますと医療機関や薬局でオンライン資格確認ができないこととなります。保険証廃止後に速やかに対応するためにもご協力をお願いします。

現在のところは、保険証があれば保険診療を受けられますが、保険証が廃止になると、資格が確認できない場合には、窓口で10割負担での支払いを求められる可能性がありますので、被扶養者認定等の際には、各事業所のご担当者様に該当の方の個人番号（マイナンバー）を速やかにご連絡いただき、マイナンバーが記載された届出書類でのご提出をお願いします。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

～保健師だよ！～



気づかっていますか！

パートナーの健康を応援しましょう

会社に勤めていれば、被保険者は毎年健診を受けていらっしゃると思います。
では、パートナー（被扶養者）は健診を受けていらっしゃいますか？
お互いの健診結果について話し合っていますか？
健診での結果を受けて、パートナーの受診や再検査または生活習慣改善の取り組みを応援していますか？

＼ 健保組合は被扶養者の健康のお手伝いをします ＼

当健保組合に加入されている被扶養者は…

令和4年度の健診結果より、女性ではBMI25以下が84%、25～30が13%、30以上が3%。やせ型、標準の方が大部分です。特にやせ型の方は、体重が少し増えただけで、血圧や脂質、血糖値が予想以上に変化します。

20歳時より体重が増加した人は全体の24%です。健康リスクの増えている方が多いです。



統計によると、女性はエネルギー摂取は少ないのに、肥満は増加しています。炭水化物摂取の減少、脂質（油脂、脂肪）摂取の大幅な増加。体重は減っても、お腹周りが減らない隠れメタボも要注意です。

“今あなたの身体に起こっていることを説明し、行動チェンジを応援します”

健診結果や気になる体調、症状について、治療中でもかまいません。
お気軽にご相談ください。



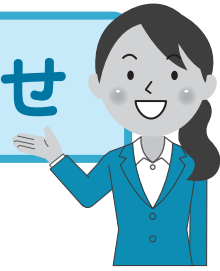
保健師による
保健指導を
パートナーへ
勧めましょう！
または、一緒に
受けましょう！

- 遠方の方も大丈夫：WEB（ZOOM）にて面談できます。画面は小さいですがスマホでも。
- ご家庭の近くの指定場所でも可能です。
- 健保組合に来ていただいて面談することも可能です。所要時間は30～60分程度です。
- 平日（夏季休業期間、年末年始を除く）の9：00～16：30の間でご都合のよいときに。



大阪府中央区安堂寺町2-4-14 文健会館内
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
TEL 06-6765-9212

健康管理室からのお知らせ



令和5年4月から

毎週火曜日はレディースデー

当健康管理室では、被保険者とご家族のみなさまの疾病予防事業として、各種健康診断および健康相談や特定保健指導を行っています。令和5年度から毎週火曜日を女性専用日として健診を実施することといたします。

- 火曜日の健診予約については、「女性のみ」（男性不可）とします。
- 診察については、原則として「女性医師」が担当しますが、都合により急きょ男性医師に変更となる場合があります。
- 胃部・胸部レントゲン撮影については、男性技師が担当します。
- 定員に限りがありますので、ご要望にお応えできない場合があります。

保険証をお持ちのご家族の方も健康診断が受けられます

住 所

〒542-0061
大阪府中央区安堂寺町2-4-14
文健会館5階

T E L

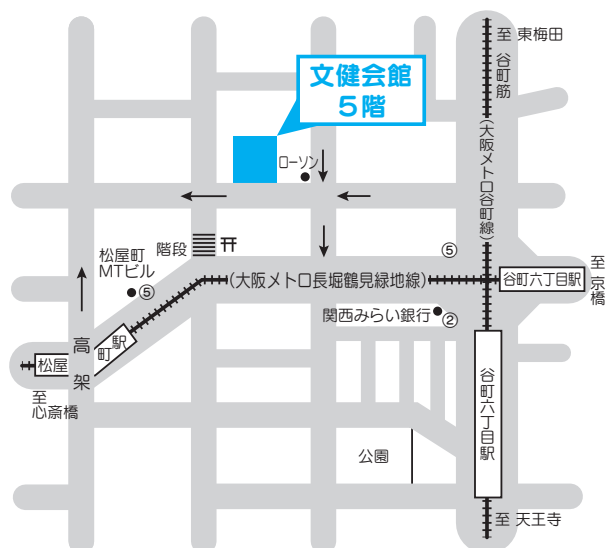
06-6765-9212

受付時間

生活習慣病 8:30～ 9:00
定期健診 10:20～10:50

健 診 日

夏季休業期間、年末年始を除く平日



【最寄駅】

- 大阪メトロ「長堀鶴見緑地線／松屋町駅」下車
⑤番出口 徒歩約4分
- 大阪メトロ「谷町線または長堀鶴見緑地線／谷町六丁目駅」下車
⑤番出口 徒歩約6分



健康づくりでポイントが貯まる

K-POINT

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品（クオカード/クオ・カード ペイ）と交換できます。

K-POINTの登録

登録資格は被保険者のみです。
(ご家族は対象外)

スマートフォンで
簡単に登録できます!



健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。
K-POINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると、歩数に応じたポイント（1日最大10ポイント）を進呈します。



健康者表彰

ご家族全員が1年間（1～12月）健康で保険証を一度も使用されなかった場合、被保険者（K-POINTの登録者）へ翌年3月末に6,000ポイントを進呈します。

ポイントで 賞品と交換

交換期間は4月、10月の年2回となり、発送時期は6月、12月頃の予定です。

※交換期間は変更することがあります。



！ポイントの年度繰り越しはできません！

令和5年3月までのポイントは、必ず令和5年4月中（4月1日～4月30日）に交換してください。

令和4年度

令和4年4月

令和5年度

令和5年3月

4月

令和4年度に受け取ったポイント

ポイント
交換申請

未使用の
ポイントは
失効

4月のポイント交換をお忘れなく！