

健保だより

2023-秋 第177号

- p.2 令和4年度決算のお知らせ
- p.4 令和4年度保健事業の実施状況報告
- p.5 公告 組合の現況
「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください
- p.6 労災保険の適用です
- p.7 第三者行為にあったとき
- p.8 歩きたくなる旅 高尾山
- p.10 健康管理室から ご家族さま限定 午後健診のお知らせ
- p.12 血糖値を上げないレシピ
- p.14 インフルエンザを予防しましょう
- p.15 インフルエンザ予防接種費用補助のご案内
マイナ保険証をご利用ください
- 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/>

決算のお知らせ

約1億3千万円の決算残金を確保するも、
経常収支では447万円の赤字決算に

去る7月25日に開催されました第143回組合会において、令和4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4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、保険料の基礎となる被保険者数が150人増加、また、平均標準報酬月額が当初予算を986円上回り、年間総標準賞与額も22億9958万円予算を上回りました。この結果、保険料収入は当初予算から2億9687万円増収になりました。そのほか経常外収入では、健保連からの高額医療交付金が1億999万円交付されるなど、収入総額は92億3241万円となりました。

支出の部

保険給付費（診療費・現金給付費）が前年度より2億2861万円増の46億8071万円となり、保険料収入に対する割合は52.7%になりました。また、高齢者医療制度への納付金等も、前年度より8982万円増の37億9748万円（保険料収入の42.8%）で、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、健康ウォーキング・健康者表彰を統合したK-POINT事業、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90億9409万円となり、保険給付費と納付金等の増加が支出全体を押し上げる結果となっています。

以上の結果、当組合の令和4年度収入支出差引額は1億3832万円のプラスとなりましたが、国からの補助金や健保連からの交付金等を除いた経常収支では447万円の赤字となり、令和5年度以降はさらなる財政悪化が懸念される結果となりました。

介護勘定

令和4年度は、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。当初予算との比較で、被保険者数が100人増加し、平均標準報酬月額が1031円増加。年間賞与額も10億6083万円予算を上回ったことから、介護保険収入は前年度対比で2781万円増収となりました。一方で、国から示された介護納付金は前年度より1586万円減少したことで、介護勘定は5634万円の黒字決算となりました。

令和4年度収支決算は、経常収支ではわずかに赤字になったものの、当初見込まれていた法定準備金の取り崩しをすることなく決算を終えましたが、その要因は保険料収入が予算数値から大幅な増加となり、保険給付費の伸びを上回ったことによるものです。

しかしながら、令和5年度（3月～6月期）の医療費は、昨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年を目前に控え、高齢者医療制度・介護保険制度への納付金

等の負担増が必至であること、原材料費を含む諸物価の高騰や、さらにはウクライナ情勢などの終息が見通せないことによる経済への影響が懸念されるなど、今後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、引き続き医療費適正化の強化に努めるとともに、K-POINT事業の伸展を図りつつ、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、日常における生活習慣病予防や健康体力づくり、また、感染症予防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4年度 事業所・被保険者等の状況

種別	令和4年度	令和3年度	増減	
健康保険料率 (調整保険料率含む)	10.00%	10.00%	—	
事業所数	452社	459社	△7社	
年間平均被保険者数	男	12,633人	12,667人	△34人
	女	5,607人	5,411人	196人
	計	18,240人	18,078人	162人
平均標準報酬月額	男	378,070円	374,590円	3,480円
	女	257,467円	254,036円	3,431円
	計	341,586円	339,091円	2,495円
年間総標準賞与額	15,797,178千円	14,525,131千円	1,272,047千円	
介護保険料率	1.73%	1.73%	—	
介護保険第2号被保険者数	12,885名	12,845名	40名	

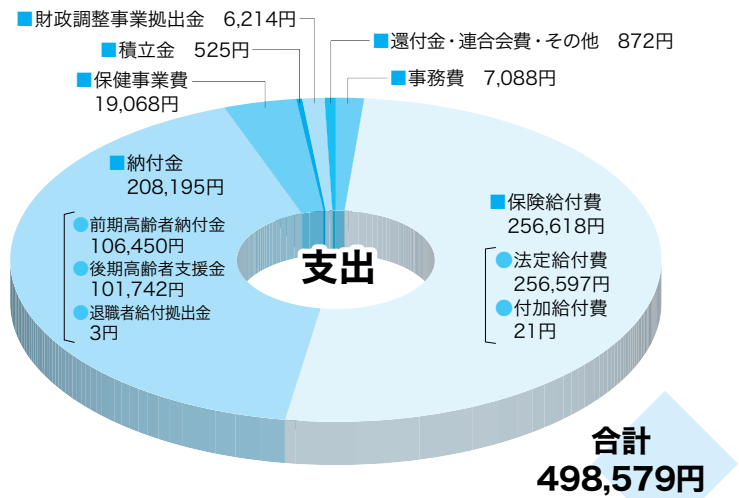
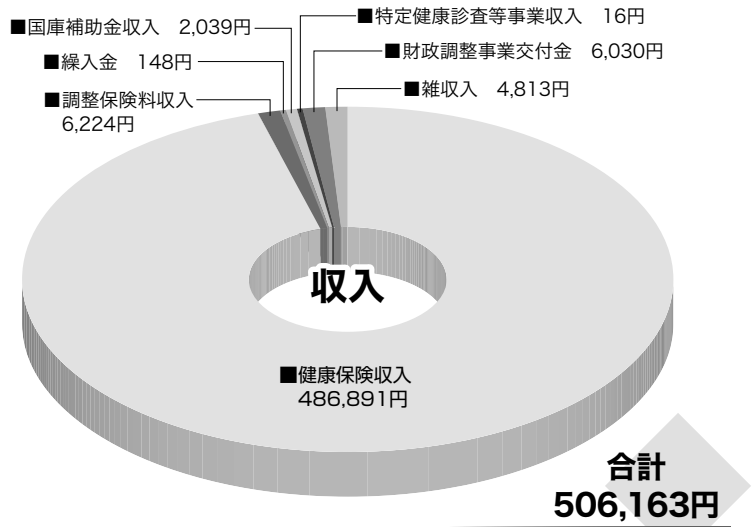
令和4年度 収入支出決算概要

一般 勘 定

収入合計 9,232,406千円 (経常収入 8,971,384千円)
 支出合計 9,094,090千円 (経常支出 8,975,853千円)
 収支差引額 138,316千円 (経常差引額 △4,469千円)

	科 目	金額(千円)
収 入	健康保険収入	8,880,891
	調整保険料収入	113,533
	繰 入 金	2,700
	国庫補助金収入	37,200
	特定健康診査等事業収入	300
	財政調整事業交付金	109,992
	雑 収 入	87,790
	合 計	9,232,406
支 出	事 務 費	129,286
	保 険 給 付 費	4,680,711
	(法定給付費)	(4,680,331)
	(付加給付費)	(380)
	納 付 金	3,797,475
	(前期高齢者納付金)	(1,941,648)
	(後期高齢者支援金)	(1,855,767)
	(病床転換支援金)	(6)
	(退職者給付拠出金)	(54)
	保 健 事 業 費	347,793
	積 立 金	9,579
財政調整事業拠出金	113,341	
還付金・連合会費・その他	15,905	
合 計	9,094,090	

被保険者1人当たりでみると



決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
準 備 金	138,132
財政調整事業繰越金	184
合 計	138,316

介 護 勘 定

収入合計 954,131千円
 支出合計 897,596千円
 収支差引額 56,535千円

収 入		支 出	
科 目	金額(千円)	科 目	金額(千円)
介護保険収入	954,041	介護納付金	897,483
繰 入 金	0	還 付 金	113
雑 収 入	90	雑 支 出	0
合 計	954,131	合 計	897,596

決算残金処分内訳


種 別	金額(千円)
準 備 金	56,535
合 計	56,535



令和4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（3月 該当者1,254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 123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9,047人、被扶養者992人）
- ・ 特定保健指導受診者
 - 動機付け支援（年間 被保険者51人、被扶養者4人）
 - 積極的支援（年間 被保険者50人、被扶養者0人）
- ・ 定期健診（年間 管理室受診者1,090人、管理室外受診者6,139人）
- ・ 生活習慣病健診（年間 管理室受診者2,142人、管理室外受診者5,076人）
- ・ 一泊ドック（年間 14人）
- ・ 総合健診・日帰りドック（年間 2,498人）
- ・ 婦人科健診の費用補助（年間 1,038人）
- ・ データヘルス計画事業（アンケート実施334人、回答139人）
- ・ メンタルヘルスカウンセリング（年間 面談13人（46回）、電話相談311件）
- ・ 歯周病予防対策（6月 薬用ハミガキセットの斡旋 189セット）
- ・ 家庭常備薬の斡旋（4月・7月・12月 購入者延べ5,101人）
- ・ インフルエンザ予防接種の費用補助（10月～2月 接種者5,611人）



体育奨励事業

- ・  健康ウォーキングの開催（年間 参加者591人）
- ・ 夏季プール割引利用券の斡旋（7/15～9/4 発券枚数403枚）
- ・ みかん狩り割引利用券の斡旋（10/1～11/30 発券枚数160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114人）

公告



組合の現況

(令和5年8月末現在)

事業所数		450件
被保険者数	男子	12,623人
	女子	5,849人
	合計	18,472人
被扶養者数	男子	3,696人
	女子	7,076人
	合計	10,772人
平均標準報酬月額	男子	380,891円
	女子	260,081円
	合計	342,637円

新規編入事業所

N G G (株) 大阪市城東区 R5.5.1

削除事業所

(有) ベ ガ 大阪市阿倍野区 R5.3.1
集 英 産 業 (株) 大阪市東成区 R5.4.16
セ イ コ ー 津 田 (株) 大阪府岸和田市 R5.5.1

所在地変更事業所

(株) ア ル ク 沖 縄 **(新)** 沖縄県那覇市 **(旧)** 沖縄県那覇市 R5.3.1
(株) イ ン サ イ ト **(新)** 大阪市淀川区 **(旧)** 大阪府豊中市 R5.3.1
(株) S N K **(新)** 大阪市淀川区 **(旧)** 大阪府吹田市 R5.3.20
日 本 金 銭 機 械 (株) **(新)** 大阪市浪速区 **(旧)** 大阪市平野区 R5.3.22
J C M シ ス テ ム ズ (株) **(新)** 大阪市浪速区 **(旧)** 大阪市平野区 R5.3.22

「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にご提出をお願いします。



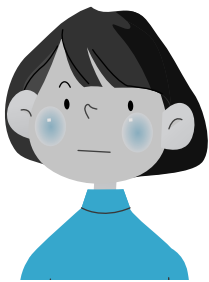
仕事中・通勤中のケガには、健康保険は使えません

労災保険の適用です

仕事中のケガは「労災保険」の適用となりますが、通勤中にケガをした場合も労災保険の対象となります。健康保険は使うことができませんので、ご注意ください。なお、“通勤中”には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含みます*。

※映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

通勤中のケガなのに健康保険を使ってしまったCさん



1



朝、通勤中に駅の階段で転んでしまい、治療のため病院に行ったCさん。いつものように保険証を提示して健康保険で治療を受けてしまいました…。

2



出社後、朝の出来事を同僚に話したところ、通勤中のケガは労災保険の適用になることを知ったCさん。どのような手続きをしたらよいか、慌てています…。

誤って健康保険を使った場合、切り替えの可否をご確認ください

病院にかかってからそれほど時間が経っていない場合は、労災保険への切り替えができる場合があります。病院の窓口で支払った金額が返還されますので、労災保険の請求書を病院へ提出してください。



※労災保険では自己負担はありませんが、通勤災害の場合は初診のみ200円がかかります。

※労災保険指定医療機関でない場合は、いったん治療費の全額を立て替え、労災保険の請求書を労働基準監督署長に提出すると、治療費が支払われます。

切り替えができなかった場合など、不明点は「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険への切り替えができなかった場合は、いったん治療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することになります。細かい手続きは事情によって異なりますので、労災保険相談ダイヤルをご活用ください。

労災保険相談ダイヤル

☎0570-006031

受付時間

8:30~17:15
(土日祝日、年末年始除く)



仕事・通勤との因果関係がある病気・ケガは、労災保険の適用となります。病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう。

\\ 第三者行為にあったとき //

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう？



答えは

全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ず健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

第三者行為にあったときは…

1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書もらいましょう。

3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただけます。

示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

こんなときは

健康保険が使いません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



高尾山 たかおさん

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャパンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。


かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。


さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院やくわういん有喜寺うきじを過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201



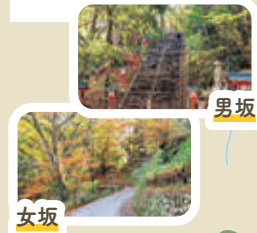


たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれび
- ・せせらぎ
- それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
- ※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
④ 042-665-8010



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月) 10:00～16:30 (3～4月)
- ② 年中無休 *園内整備などを除く
- ③ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ④ 042-661-2381

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



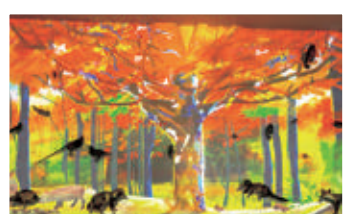
境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- ※イベント開催などによる変更あり
- ② 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトショッキングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

健康管理室から ご家族さま限定 午後健診のお知らせ

当健康管理室では、ご家族みなさまの健康管理のために午後健診を実施しています。

また、今年度は、この午後健診を試験実施しているため、自己負担は**無料**とさせていただきます。

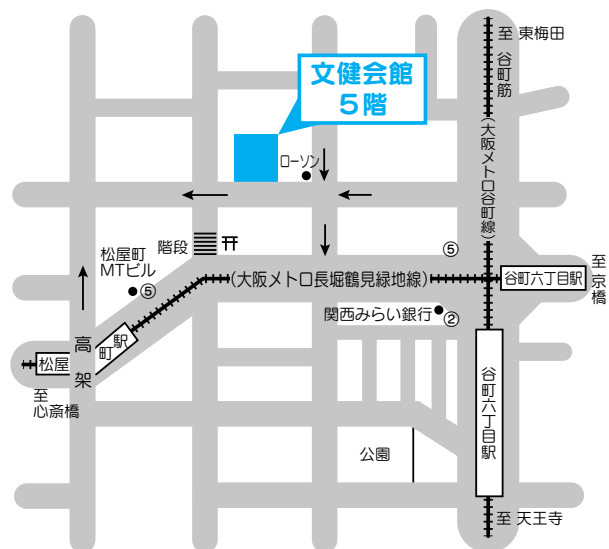
なお、大阪府近郊の対象者（20歳以上の家族）には、ご案内と申込書をご自宅へお送りしています。



午後健診を受診できる方は

20歳～74歳のご家族で、
当健康保険組合の保険資格のある方
※10月より20歳以上に対象範囲を拡大

実施期間	令和5年4月～12月
健診日	月・水・木曜日（祝日除く）
受付時間	13:30～14:00
所在地	大阪市中央区安堂寺町2-4-14
お問い合わせ	06-6765-9212 平日9時～17時



〔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

午後健診の流れ

昼食を摂らずに

- ①受付 ②身長体重・視力・血圧の測定 ③検尿 ④採血 ⑤心電図など
⑥診察 ⑦胸部レントゲン撮影 → 終了 所要時間は約1時間です。

○今年度内に、人間ドック、生活習慣病予防健診、定期健診等の健康診断を受診される方は、この特定健診は受診することができません。

○当組合の健康保険の資格を喪失した後の受診はできません。

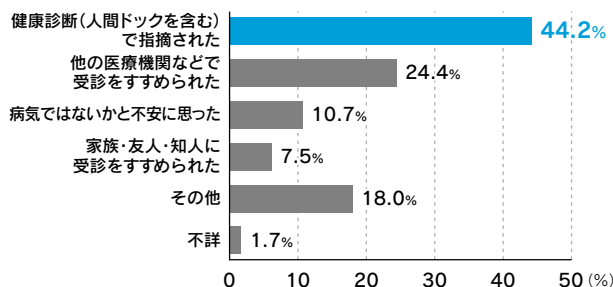
自覚症状がない人も通院中の人も 健康チェックのために

「自覚症状がないから、大丈夫」「通院しているから、大丈夫」と思っていませんか？
生活習慣病は、自覚症状がなく進行する病気です。それを見つけるには、症状が出る前に
健診を受ける必要があります。

\\ 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診 //

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

\\ 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ //

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることにより役に立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



体調のこと、健診結果のこと、相談したいことはありませんか？
健診以外にも健康相談も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

健康管理室長
(月・水・木の担当医師)

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	-----	1/2袋	ごま油	-----	小さじ1
水	-----	大さじ1	おろしにんにく	-----	少々
赤パプリカ	-----	1/2個	塩	-----	小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	-----	150g
ロースハム	-----	1枚
水	-----	300mL
しょうゆ	-----	小さじ1
塩	-----	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	-----	少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかに、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン）※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

●左ページに当組合が実施するインフルエンザ予防接種費用補助について掲載しています。ぜひご利用ください。

いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！

日常生活でも引き続き実践しましょう。



OK! 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



POINT! 十分な休養とバランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

今年も以下のとおり、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29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

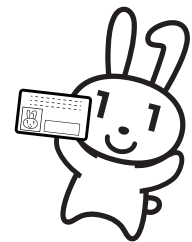
健康保険組合には、会社で取りまとめ補助請求をしていただくことになっています。
予防接種を受けられた方は、領収書（コピー可）を会社の事務担当者さまにお渡しください。



マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカード（マイナ保険証）によるオンライン資格確認システムは、2023年7月2日時点で8割近くの医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。



マイナ保険証で受診するメリット

- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方（重複投薬の防止等）が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる
- 限度額適用認定証が不要になる
- 今までの保険証で受診するよりも医療費が安くなる



マイナ保険証が使えない場合

一方で、マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。

- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
- 資格確認を行った際に「資格（無効）」「資格情報なし」と表示される
- 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない

このような事態も起こりえますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。





健康づくりでポイントが貯まる

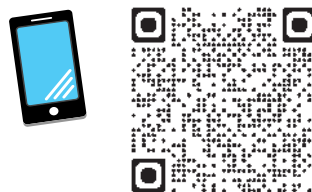
K-POINT

『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記念品（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!



PCからは
こちらから登録を!

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。

ポイントで記念品と交換

交換期間は4月、10月の年2回となり、商品発送時期は6月、12月頃の予定です。
※交換期間は変更されることがあります。

健康者表彰

ご家族全員が1年間（1月～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。