

健保だより

2024-春 第178号

- p.2 令和6年度収支予算の概要
- p.4 令和6年度保健事業計画
- p.6 公告(組合の現況)
令和5年度被扶養者の再確認の結果について
- p.7 薬局の上手なかかり方
- p.8 歩きたくなる旅 水郷佐原
- p.10 医療機関の受診はマイナ保険証で
- p.12 らくらくヘルシーレシピ
- p.14 健康管理室からのお知らせ
- p.15 健康管理室長から
- 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6年度収支予算の概要

去る2月20日開催の第144回組合会において、令和6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6年度収支予算

一般勘定

予算 基礎数値

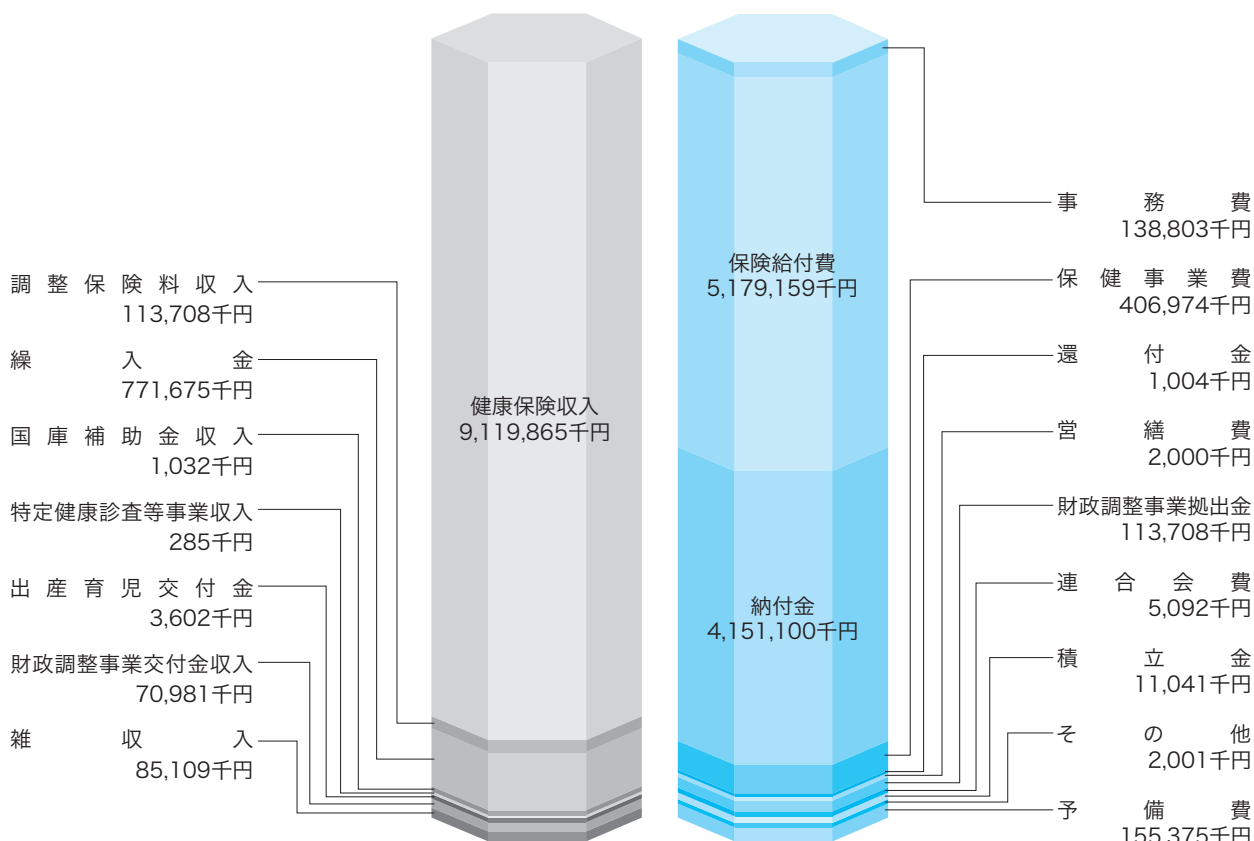
被保険者数	18,350人	平均標準報酬月額	350,000円
平均年齢	42.75歳	総標準賞与額(年間)	15,982,280千円
一般保険料率	9.877% (基本保険料率5.379%、特定保険料率4.498%)		
調整保険料率	0.123%		

予算額

収入総額	10,166,257千円	支出総額	10,166,257千円
経常収入総額	9,216,106千円	経常支出総額	9,895,160千円
経常収支差引額		△679,054千円	

収入

支出



当組合の令和6年度の事業計画にあたりましては、依然として高齢者医療制度への支援金・納付金が組合財政を圧迫する中で、一般勘定・介護勘定とも、支出が収入を上回る厳しい予算編成となりましたが、法定基準額を確保したうえで、準備金からの繰り入れにより現行の保険料率を据え置き運営することとなりました。

一般勘定におきましては、主な収入源である保険料収入は堅調な上昇傾向が見られるものの、過去にないペースで伸び続ける医療費と納付金等を合わせた義務的経費が、保険料収入の101%に達しています。しかしながら、このような状況下におきましても、健康保険組合の根幹である医療費適正化の取り組みや保健事業については、従来にも増してより強力に進めていくことが求められており、とくに令和6年度は「第3期データヘルス計画」（6年間）の初年度にあたることから、事業主様とのコラボヘルスを図りつつ、健康管理室の機能を活用した特定健診・特定保健指導の展開にも積極的に取り組んでまいります。そのほか、12月に予定されているマイナンバーカードの活用による被保険者証の廃止に向けた作業についても、その円滑化に努めてまいります。

また一方、介護勘定につきましても、国から示された介護納付金が昨年度から約5千万円増額となり、高齢化社会の進展に伴い介護サービスを受ける方が増えていく中で、今後も予断を許さない状況と危惧しているところです。

令和6年度は、団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」を翌年に控え、諸物価の高騰なども財政への悪影響が懸念される状況下でございますが、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、事業主はじめ組合員みなさまのご協力をいただきながら事業を推進してまいります。

介護勘定

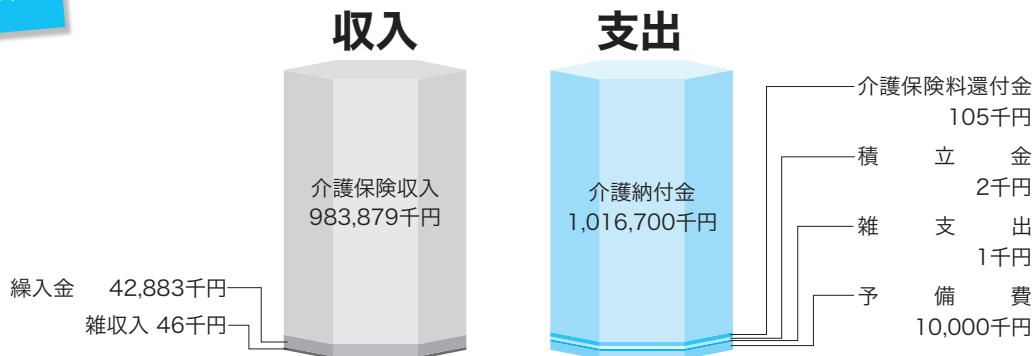
予算 基礎数値

介護保険料の徴収対象となる被保険者数	9,970人
介護保険第2号被保険者数(被扶養者含む)	12,749人
平均標準報酬月額	394,000千円
総標準賞与額(年間)	9,809,150千円
介護保険料率	1.73%

予算額

収入総額 1,026,808千円

支出総額 1,026,808千円



令和6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(5.379%)：保険給付や保健事業等に要する保険料率
 特定保険料率(4.498%)：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(0.123%)：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6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6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月～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。

KIPOINT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JPR

☆機関紙「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配布します。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。

☆保健図書等の配付

健康管理室で受診の保健指導対象者には疾病別のリーフレットを配付します。また、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)、および医師・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。

☆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(クオオベイ)と交換できます。

☆健康者表彰

K-POINTにご登録いただき、ご家族の全員が1年間(令和5年1月から12月)健康保険証を使用されなかった被保険者に、令和6年3月末日にポイントを進呈しました。

健康者表彰は今回の表彰をもって事業を終了させていただきます。

契約保養所

☆直接契約保養所

・亀の井ホテル(全国30カ所)

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を提出すれば、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月~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。

公 告

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、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5年9月30日現在の平均標準報酬月額は347,231円ですので、令和6年4月1日から令和7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。

組合の現況

（令和6年2月末現在）

事業所数		448件
被保険者数	男子	12,509人
	女子	5,852人
	合計	18,361人
被扶養者数	男子	3,714人
	女子	7,073人
	合計	10,787人
平均標準報酬月額	男子	388,644円
	女子	265,491円
	合計	349,393円

新規編入事業所

九州大王紙工(株) 大阪市東住吉区 R6.1.1

削除事業所

(株)ケイシイエス 大阪市中央区 R5.8.2
エイコー林業(株) 大阪市北区 R5.9.16
(株)階堂商店 大阪市生野区 R5.12.1

所在地変更事業所

(株)ノヴェルアプローチ **(新)** 大阪市北区 **(旧)** 大阪市中央区 R5.7.1
(株)アイ・フロンティア **(新)** 大阪府大東市 **(旧)** 埼玉県春日部市 R5.7.1
太陽システム(株) **(新)** 大阪市中央区 **(旧)** 大阪市北区 R5.10.13
(株)キューブマジック **(新)** 大阪市浪速区 **(旧)** 大阪市北区 R5.10.19
(株)コンピュータ技研 **(新)** 大阪市都島区 **(旧)** 大阪市中央区 R5.11.20

令和5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す。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

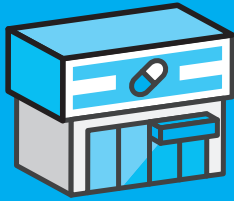
毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：5,526人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	46人
収入超過であった方	16人
その他（別居・婚姻・離婚等）	2人

※2月末現在の削除件数

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

11,684円

ジェネリック

3,011円

差額

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

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過して、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、行きの方岸沿いを散策して、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/>

健康保険証は令和6年12月2日に廃止

医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、はじめての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに、当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。



手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立て替え払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの?メリット編】





なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

直近の資格情報を確認。オンラインでデータが取得できて、事務作業が効率化できました



マイナンバーカードを置いて本人確認

とっても簡単♪

A

保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって使うの？実践編】



手続きは簡単！

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単！



実証ベータ版 正式版

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に簡単にできます！

医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶



健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**当健保組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、早めに利用登録をお願いします。

参考

保険証の利用登録の状況(令和6年1月15日時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **58.5%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。
デジタル庁作成動画▶【報告と対策】



当健保組合は加入者のみなさまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者のみなさまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

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。



健康管理室からのお知らせ



令和6年4月から健診の受付時間を変更します

健康保険組合が運営いたします健康管理室では、平日午前を中心に各種健康診断を実施しておりますが、今年度から、受付時間を30分間隔に区切ってご案内することになりました。

これにより、早朝から長時間お待たせするといったご不便の解消を図ってまいりますので、ご理解をお願いいたします。

従 来

生活習慣病 8:30~9:00

定期健診 10:20~10:50

4月から

生活習慣病 受付時間 8:30/9:00/9:30/10:00 各2~3名程度

定期健診 受付時間 10:20/10:40 各5名程度



受付後すぐに健診
がスタートします。

受付時間・人数は、状況により柔軟に対応してまいりますので、
ご理解とご協力をお願いいたします。

毎週火曜日レディースデイも継続します

- 火曜日の健診予約については、女性のみ（男性不可）となっております。
- 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。
- 胸部レントゲン撮影については、男性技師が担当します。



健康管理室長から

健康管理室長
(月・水・木の担当医師)

健康管理室長の菅原でございます。

当健康管理室では、平日午前を中心に各種健康診断を実施しております。

昨年度は、趣向を新たに、ご家族（被扶養者）の特定健診を、4月から12月の期間は午後、また、1月から3月にかけては午前、自己負担を無料として実施しましたところ、400名を超えるご利用をいただいたところです。

低迷しているご家族の受診率向上のために、試験的に実施した取り組みですが、健診結果で異常があった方も少なからず見受けられております。

一方で、当組合の加入員の中には、未だ、過去に健診を一度も受けておられないご家族が一定数おられることには、健康管理室として大変憂慮しておりますとともに、そういった方には、今年度こそ健診を受けていただきたいと願うばかりです。

年に1度の健康チェック、病気の早期発見のためにも、ぜひ当健康管理室をご活用いただきますようお願い申し上げます。

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

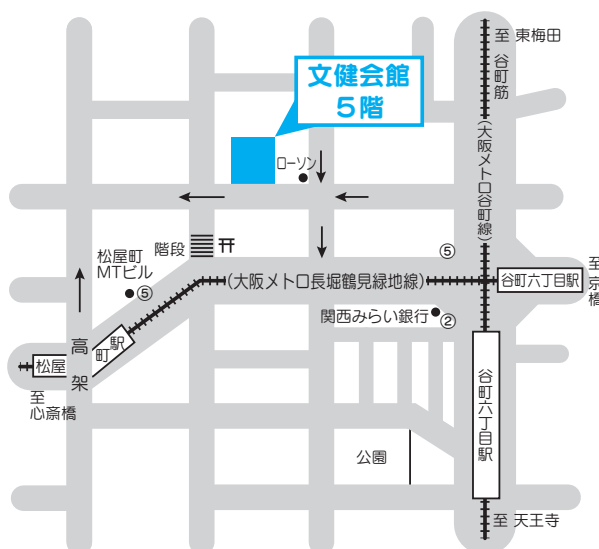
06-6765-9212

受付時間

午後健診（被扶養者限定）

健 診 日

4月～12月の月・水・木曜日
(祝日除く)



【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

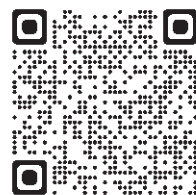
K-POINT

『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 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。



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、賞品の発送・配信時期は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。



健康者表彰は今回4月のポイント交換をもって事業終了といたします。

ポイントの年度繰り越しはできません

令和6年3月までのポイントは、必ず令和6年4月中（4月1日～4月31日）に交換してください。

令和5年度	令和6年度
令和5年4月	令和6年3月
	4月
令和5年度に受け取ったポイント	ポイント交換申請

未交換の
ポイント
失効

4月のポイント交換をお忘れなく！