

# 大阪線材保たより

令和5年 4 月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

大線健保たより

表紙写真：千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道（提供：アマナ）

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場  
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ！

## 関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と  
引きつづき利用割引の契約をしました。  
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。  
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル6階

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

楽しく遊んで健康促進！  
多目的に楽しめるスポーツ公園

**Let's Cogi Cogi Exercise!**

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、  
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。  
大人からお子様まで、  
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

**C AMP GROUND**  
ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

**S PORTS ATTRACTION**  
サイクリングコース  
サイクルリユージュ and more

**E DUCATION !**  
ミニ自転車博物館 and more

**C YCLE ATTRACTION**  
変わり種自転車  
水陸両用サイクル and more

**S WIMMING !**  
プール「フォレ・リゾ！」

### ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	1,000円	20% 引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シルバー (60歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
フリーパス 入場券付き	おとな (中学生以上)	3,200円	400円 引き	2,800円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,900円		2,500円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,100円		1,700円
	シルバー (60歳以上)	2,300円		100円 引き

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

### ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

### 交通アクセス

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

**お車で**  
外環状線 (R170) で滝畑方面へ。  
阪和道「岸和田和泉」より約20分。

**電車・バスで**  
南海高野線・近鉄長野線  
「河内長野」より、  
バスで約25分。

TEL : 0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>

関西サイクルスポーツセンター  
利用割引証

有効期間 **2024年3月31日** まで  
～本券で5名様まで有効～  
【発行 大阪線材製品健康保険組合】

# 令和5年度 予算のお知らせ

## より効果的な保健事業で 疾病予防・重症化予防に 努めます

令和5年度の収入支出予算案が、去る2月20日(月)開催の第164回組合会  
において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

発生から3年となる新型コロナウイルス感染症は、重症化率の低下などから社会経済活動との両立を図る動きが進み、標準報酬月額や標準賞与額はコロナ禍前の水準まで回復を見えています。これを受けて今年度の保険料収入は前年度より増加を見込みました。一方で、前年度より、団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健保組合が拠出する後期高齢者医療への支援金が急増しています。医療費についても、新型コロナウイルス感染症に係る医療費増やコロナ禍当初の受診控えの反動と見られる医療費の高止まり傾向が続いていることから、今期予算も赤字の見込みとなりました。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に「報告書」をまとめました。医療・介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点から施策が提案されています。直近では、令和5年4月から出産育児一時金

の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。「保険者間の格差の是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みを導入する案が示されました。これにより負担が増加する健保組合もありますが、負担増を抑制する支援案も併せて示されており、今後の動向に注視してまいります。

令和4年度は、健康保険法制定100年の節目でした。当健保組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的な保健事業を推進し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組みまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組みいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通じて、引き続き医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。

### 令和5年度 収入支出予算概要

#### 健康保険分

収入(千円)	保険料	3,501,319
	国庫負担金収入他	1,375
	調整保険料	37,271
	繰入金	270,000
	国庫補助金収入	2,336
	財政調整事業交付金	40,000
	雑収入	5,024
	合計	3,857,325

支出(千円)	事務費	127,215
	保険給付費	1,988,853
	納付金	1,473,939
	保健事業費	117,666
	財政調整事業拠出金	37,264
	連合会費	1,615
	積立金	4,313
	雑支出・その他	6,460
	予備費	100,000
	合計	3,857,325

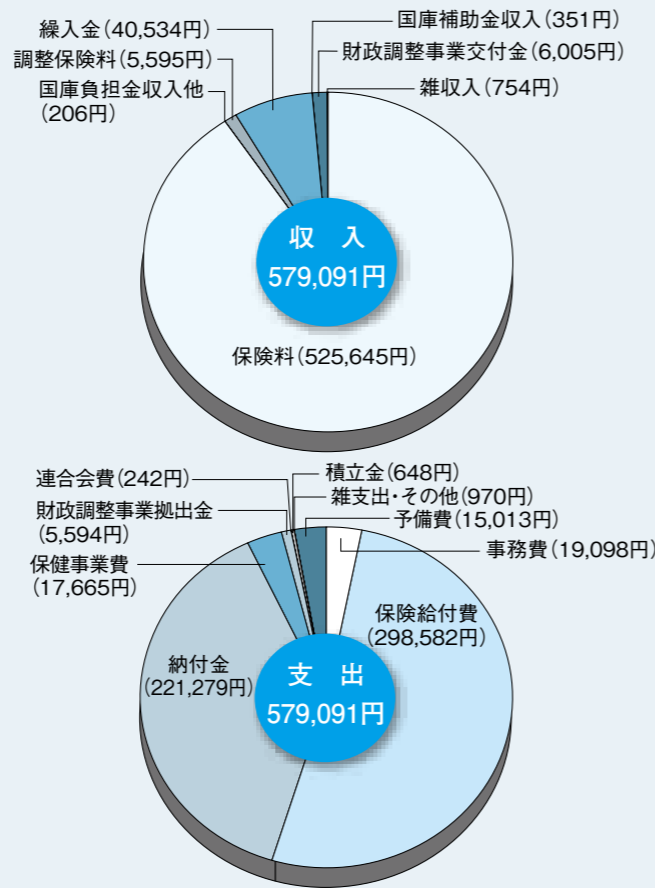
経常収支差引額(千円) ▲170,135

#### 介護保険分

収入(千円)	保険料	387,721
	雑収入	2
	合計	387,723

支出(千円)	介護納付金	359,190
	還付金	582
	予備費	27,951
	合計	387,723

#### 被保険者 1人当たりで見ると



### 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,661人 (男性 5,434人、女性 1,227人)
- 被扶養者数 5,656人
- 介護保険の被保険者数 3,678人
- 平均標準報酬月額(一般勤定) 345,300円 (男性 365,871円、女性 254,338円)
- 平均標準賞与額(一般勤定) 930,000円
- 平均標準報酬月額(介護勤定) 378,700円
- 平均標準賞与額(介護勤定) 1,010,000円
- 平均年齢 43.74 歳 (男性 43.89歳、女性 43.10歳)
- 前期高齢者加入率 4.921%
- 保険料率
  - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
  - ・介護保険料率 1,000分の19 (事業主 1,000分の9.5、被保険者 1,000分の9.5)



#### 収入支出予算額

- 予算総額 **3,857,325 千円**
- 経常収支差引額 **▲170,135 千円**





# 生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

## 1. 健診対象者

被保険者及び30歳以上の被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）

※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

## 2. 主な検査項目

身体計測、問診、診察、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血液検査（血糖・貧血・尿酸・脂質・肝機能・腎機能）、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸がん検査（35歳未満なし）

※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。



## 3. 実施日

- 事業所巡回健診：4月～3月
- 通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。

## 4. 利用方法

### 【契約健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（巡回・通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用から組合補助金を除いた額を健診機関にお支払いください。

※事業所巡回健診の健診場所は、原則として申込事業所で行いますが、1回の受診者が40～50名程度必要となりますので、申込事業所または最寄りの事業所で行うことがあります。予めご承知おきください。

### 【契約していない健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用全額を健診機関にお支払いください。
- ④ 「健診費用補助金請求書（事業所・個人）」を当組合に提出  
※生活習慣病予防健診とわかる健診機関の領収書（写）、健診結果（写）および特定健診問診票（写）を必ず添付してください。
- ⑤ 当組合より組合補助金を指定の口座に振り込みます。

## 5. 組合補助金（補助限度額）

35歳以上 8,000円

35歳未満 5,000円

注：35歳以上及び35歳未満の年齢基準日は年度末（3月31日）になります。

# 令和5年度は 次のような保健事業を予定しています

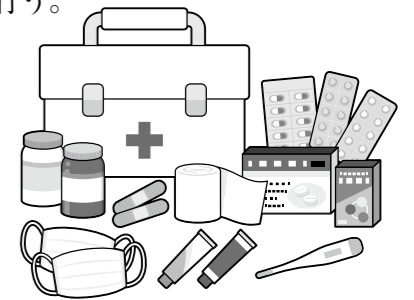
## 保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行  
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布  
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃんと！」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布  
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。

## 疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診  
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。  
費用は約16,000円ですが、健保組合が35歳以上は8,000円、35歳未満は5,000円を限度に補助をします。
- 半日人間ドック  
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関6、7頁参照）  
費用は約46,000円ですが、健保組合が25,000円補助します。
- 1泊2日人間ドック  
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関7頁参照）  
費用は約66,000円ですが、健保組合が30,000円補助します。
- 特定健診  
40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者を対象に実施する。
- 特定保健指導  
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。

- がん検診  
（肺がん・大腸がん・子宮がん）  
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。  
検診費用及び健保組合の負担限度額については8頁参照。
- インフルエンザ予防接種費用補助  
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1,500円を限度に補助を行う。  
※10月からの実施となりますので、時期が近づきましたらホームページ、大線健保たよりでご案内します。
- メンタルヘルスカウンセリング  
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。
- 前期高齢者等の電話保健指導  
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。
- 救急常備薬等の斡旋  
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。



## 契約保養所事業

- 保養施設利用の補助  
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3,000円の補助を行う。  
但し、幼児等の利用額が3,000円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックの契約健診機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円かかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

**「半日」で25,000円** (差額につきましては個人負担となります。)

**「1泊」で30,000円** (差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
(医) 健人会 那須クリニック	大阪市淀川区西中島4-4-21	42,900円	☎06-6308-3908
KKCウエルネス 新大阪健診クリニック	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	41,965円	☎050-3541-2262
KKCウエルネス なんば健診クリニック	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海SK難波ビル10階	41,965円	☎050-3541-2263
KKCウエルネス 神戸健診クリニック	兵庫県神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	41,965円	☎050-3541-2264

▼1泊人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
(医) 伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	63,617円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	70,400円	☎06-6372-0750
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	68,200円	☎06-6881-4000
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	67,100円	☎06-6213-7230
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1丁目 ホテルニューオータニ大阪4F	71,500円	☎06-6949-0305
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	67,100円	☎06-6761-2200
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	68,200円	☎06-6345-2210
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	72,600円(男性) 83,600円(女性)	☎06-6441-5451
大阪警察病院附属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	67,100円	☎06-6775-3131
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ベイトワーベイトワーイースト6階	68,200円	☎06-6577-1881
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	70,950円	☎06-6430-1315
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	242,000円(男性) 275,000円(女性)	☎06-6624-4011
(医) 生長会 ヘルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	73,700円	☎072-224-1717

※その他全国に健康保険組合連合会指定の健診機関がありますので、詳しくは当組合までお問い合わせください。

# 人間ドックのご案内

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	58,300円(男性) 60,500円(女性)	☎06-6624-4011
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	42,900円	☎06-6943-2260
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	45,100円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	44,000円	☎06-6213-7230
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	44,000円(男性) 46,200円(女性)	☎06-6202-6666
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	49,500円	☎06-6345-2210
(医) 伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	40,352円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	45,100円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	51,700円	☎06-6372-0750
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	42,900円	☎06-6761-2200
大阪警察病院附属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	44,000円	☎06-6775-3131
(医) 厚生会 マイヘルクリニック南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26	41,800円	☎06-6539-0800
(医) 厚生会 マイヘルクリニック心斎橋院	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーバ11階	44,000円	☎06-6243-0117
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	55,000円(男性) 66,000円(女性)	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ベイトワーベイトワーイースト6階	44,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	44,000円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	45,100円	☎06-6654-2222
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	38,500円	☎072-982-5101
森本記念クリニック	大阪府東大阪市横枕1-7	47,300円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22-5	47,300円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	44,000円	☎072-260-5555
健都健康管理センター	大阪府吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階	47,300円	☎06-6192-7276
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	45,100円	☎06-6430-1315
(医) 生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	45,100円	☎0725-40-2154
(医) 生長会 ヘルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	45,100円	☎072-224-1717





# 契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。



## 1. 契約保養所 (P.10—覧表参照)

## 2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

## 3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

## 4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

## 特定健康診査

- 1. 健診対象者** 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)  
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
- 2. 健診時期** 2023年6月1日～2024年3月31日
- 3. 健診機関** 全国の集合契約健診機関(当組合のホームページに掲載しています)
- 4. 本人負担** なし
- 5. 健診項目**

診察等	質問、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、身体診察
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(non-HDLコレステロール)
肝機能	AST(GOT)、ALT(GTP)、γ-GTP
血糖	ヘモグロビンA1c又は空腹時血糖
尿検査	糖、蛋白
医師の判断	貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)
	心電図検査
	眼底検査
	血清クレアチニン検査(eGFR)
- 6. 申込方法及び受診方法**  
健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券をお送りいたしますので、受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参してください。

## 郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

- 1. 検診対象者** 35歳以上の被保険者及び被扶養者
- 2. 検診時期**

(子宮がん・肺がん)	自：2023年4月1日	至：2024年3月31日	1年間
(大腸がん)	自：2023年4月1日～6月30日	自：2023年10月1日～2024年3月31日	(夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります)
- 3. 検診機関** 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
- 4. 検診費用**

大腸がん	1,650円(税込)
子宮がん	2,200円(税込)
肺がん	2,200円(税込)
- 5. 組合負担** 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
- 6. 申込方法** 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申込ください。(申込書は事業所に送付済みです)
- 7. 実施方法**
  - (イ) 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
  - (ロ) 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
  - (ハ) 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
- 8. その他**  
申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

## 公告事項

### ◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000 円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②340,000円（前年度と変更ありません）

2. 適用期間

2023年4月1日から2024年3月31日まで

### ◆事務所の編入

令和5年4月1日付 株式会社 フセエスト  
 令和5年4月1日付 フセラシファスナー 株式会社

## 契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 支笏湖	〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉	☎0123-25-2201
休暇村 岩手網張温泉	〒020-0585 岩手県岩手郡雫石町網張温泉	☎019-693-2211
休暇村 陸中宮古	〒027-0096 岩手県宮古市崎嶽ヶ崎18-25-3	☎0193-62-9911
休暇村 乳頭温泉郷	〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	☎0187-46-2244
休暇村 気仙沼大島	〒988-0603 宮城県気仙沼市外畑16	☎0226-28-2626
休暇村 庄内羽黒	〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	☎0235-62-4270
休暇村 裏磐梯	〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村松原	☎0241-32-2421
休暇村 那須	〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本	☎0287-76-2467
休暇村 日光湯元	〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 孺恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉	☎0279-98-0511
休暇村 奥武蔵	〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72	☎042-978-2888
休暇村 館山	〒294-0305 千葉県館山市見物725	☎0470-29-0211
休暇村 妙高	〒949-2235 新潟県妙高市大字関山	☎0255-82-3168
休暇村 リトリート安曇野ホテル	〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明7682-4	☎0263-31-0874
休暇村 乗鞍高原	〒390-1520 長野県松本市安曇4307	☎0263-93-2304
休暇村 南伊豆	〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊	☎0558-62-0535
休暇村 富士	〒418-0107 静岡県富士宮市佐折634	☎0544-54-5200
休暇村 伊良湖	〒441-3615 愛知県田原市中山町大松上1	☎0531-35-6411
休暇村 茶臼山高原	〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村	☎0536-87-2334
休暇村 能登千里浜	〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町オ70	☎0767-22-4121
休暇村 越前三国	〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45	☎0776-82-7400
休暇村 近江八幡	〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	☎0748-32-3138
休暇村 南淡路	〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1	☎0799-52-0291
休暇村 竹野海岸	〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野	☎0796-47-1511
休暇村 紀州加太	〒640-0102 和歌山県和歌山市深山	☎073-459-0321
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町字久井	☎0735-54-0126
休暇村 奥大山	〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1	☎0859-75-2300
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	☎0867-66-2501
休暇村 大久野島	〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島	☎0846-26-0321
休暇村 帝釈峡	〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1	☎08477-2-3110
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	☎0877-47-0231
休暇村 瀬戸内東予	〒799-1303 愛媛県西条市河原津	☎0898-48-0311
休暇村 志賀島	〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1	☎092-603-6631
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	☎0967-62-2111
休暇村 指宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	☎0993-22-3211

皆さまへ

妊娠がわかったら!

『プレママの食事』 デジタル版

登録  
不要

無料

スマホで  
読める!

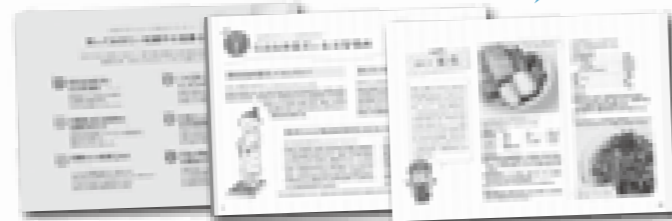
妊娠中の健康管理にお役立てください

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社 赤ちゃんとママ社  
 監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)  
 A5判 16ページ

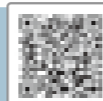


妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かっただけですぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



プレママの食事 (デジタル版)  
<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

こちらからお読みいただけます。▶





令和5年4月1日から

# 出産育児一時金が 引き上げられました

被保険者や被扶養者が出産したときに  
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、  
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。



## ? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

## 出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

## 出産育児一時金の受け取り手続き

### 「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。

### 後から受け取るとき

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。



健康状態を認識してもらう

# 「健康年齢通知」をお届けします！

当健康保険組合では、下記対象者の方に「健康年齢通知」をお届けします。

## 「健康年齢とは」

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。この統計モデルは360万人分の健診データ<sup>(※1)</sup>と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

※1 株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

## 「健康年齢の測り方」

普段の健康診断で測定される12項目の健診データ<sup>(※2)</sup>とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。

※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・血清クレアチニン・尿たんぱくを使用します。

### 対象者

40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、  
生活習慣病予防健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方

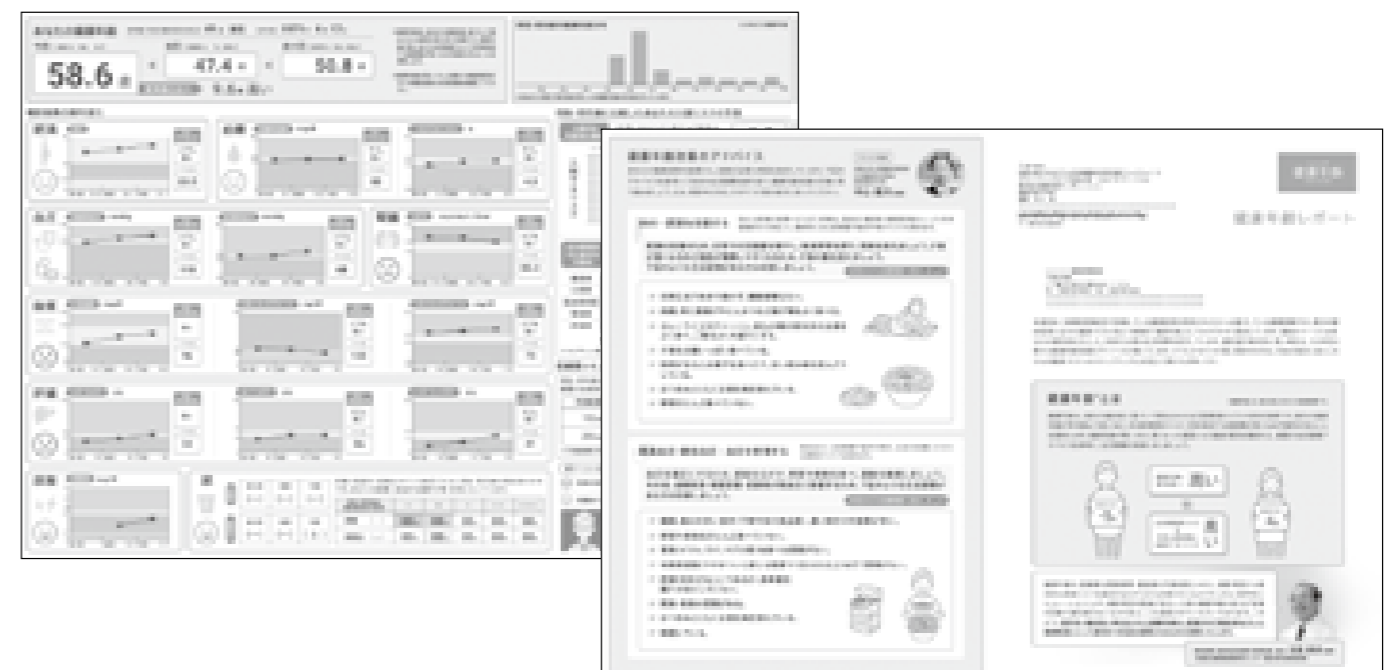
（※健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目のデータが揃っている方）

### 送付時期

- ① 令和5年 4月～ 6月健診分 → 令和5年10月に送付
- ② 令和5年 7月～ 9月健診分 → 令和6年 1月に送付
- ③ 令和5年10月～12月健診分 → 令和6年 4月に送付
- ④ 令和6年 1月～ 3月健診分 → 令和6年 7月に送付



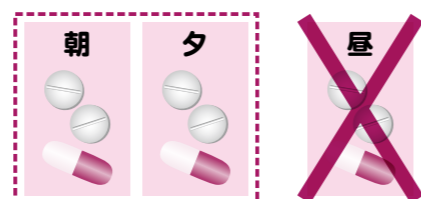
◎令和5年4月送付予定分（令和4年10月～12月健診分）から「健康年齢通知」がリニューアルされます。  
※母数データの更新や一部の検査項目を算出対象から除外および追加、また算出ロジックが一部改修されます。前年度分と比較する際はご注意ください。



# 適正服薬を心がけましょう

## 薬を正しく使いましょう!

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、身体に悪影響を与える場合があります。また余分な薬は医療費の無駄遣いになります。

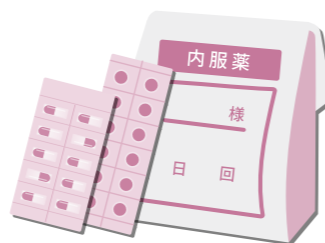


## 多種・多量投与の危険性

### 多種・多量投与とは?

1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、類似している薬効のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。

同期間に複数の医療機関で受診をする場合は、既に飲んである薬について医師や薬剤師に相談ください。



## お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は使っている薬などを記録しておくものです。つくって記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。病院や薬局に行くときは必ず持って行きましょう。

### 薬は必要な分だけもらいましょう

医療費の無駄につながるだけでなく、薬の重複や飲み合わせによるトラブルが起きたりする可能性もあるので、むやみに薬をもらわないようにしましょう。

# 医療費適正化にご協力をお願いいたします!!

適切かつ効率的に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。疲弊する救急医療の現場の改善にもつながる適正受診のポイントを押さえておきましょう。

## かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とはあなたの既往症や、健康状態などを把握して、健康管理全般のアドバイスをする医師のことです。かかりつけ医をもてば、いざという時に慌てずに済みます。

### かかりつけ医選びのポイント

- よく話を聞いてくれて、説明もわかりやすい
- 自宅や会社から近い
- 治療だけではなく、日常生活のアドバイスもしてくれる
- 必要なときに大病院や専門医に紹介状を書いてもらえる

### 円滑なコミュニケーションで医療費削減!

医師や看護師に伝えたいことや聞きたいことを事前にまとめて、治療が円滑に行われるようにしましょう。



- 例えば
- ・聞きたいこと
  - ・自覚症状
  - ・家族の病気
  - ・既往症
  - ・薬や食物アレルギー

※医師や看護師の説明でわからない時は「わからない」と伝えて、大事なことはメモをとりましょう。

## 重複受診をやめましょう

重複受診とは同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体に負担もかかります。

### ●同じ病気で別の医療機関を受診すると...

A医院 1回目 ▶ 初診料 + 検査料

B医院 2回目 ▶ 初診料 + 検査料

重複

同じ医療機関を受診すれば、この部分は原則として再診料だけで済みます。  
※再診料は初診料の約3割の金額です。

治療中に、自己判断で医療機関を変えるのはやめましょう。  
治療方針に納得がいけないときや他の治療法があるのでは、と思ったときには、まずは受診している医師に相談しましょう。他の医師に意見を求めるセカンドオピニオンという方法もあります。そのうえで、納得のいく治療法を選択しましょう。

## 安易な時間外受診を控えましょう (時間外加算がかからないように受診の時間に注意)

たとえ医療機関が診療していても、夜間・早朝や土曜日の午後、休日は時間外加算がかかり割高です。医療費の節約のためには急病などのやむを得ない場合を除き平日の午後6時前(土曜日は午前中)の受診を心がけましょう。

時間外診療の該当時間は下記のとおりになっています。加算料金のかかる時間帯について今一度確認してみましょう。

- 時間外: 概ね8時前と18時~22時、休診日、土曜日の正午以降
- 休日: 日曜日、祝日、12/29~1/3
- 深夜: 22時~6時





# ストレス対応能力を高めよう

## 今日からできる！ 心の健康づくり

心の健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて上手に解消するなど、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。自分なりの対処法を身につけましょう。



### ストレスを柔軟に受け止めよう

- 1 まず、ストレスの原因を突き止める。
- 2 原因がわかったらその問題を解決する方法をいくつか考える。
- 3 実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。
- 4 その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法を実行してみる。

### 自分なりの リラックス法を身につけよう

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩など、自分がいちばんリラックスできる方法を見つけましょう。



### 適度な運動と 栄養バランスのとれた 食生活を

運動や食生活は、体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動と栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。特に、ビタミンB群はエネルギーをつくる補助をするので積極的に摂りましょう。



### 腹式呼吸

腹式呼吸で深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。次に息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内蔵も下がり、お腹が膨らんでまた息を吐きます。その結果、ストレスの解消に効果があると言われていています。



### 趣味や旅行などで 気分転換しよう

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換を図ることも大切です。熱中できる趣味をもったり、旅行をしたりするとよい気分転換になります。



### 十分な 睡眠を

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、適切な判断力をにぶらせるなど、ストレスが増す方向に作用します。十分な睡眠を心掛けましょう。

### 健康 知識

#### ストレス解消には笑いがいちばん！

人は笑うと、イライラやむかつきなどマイナスの感情が薄らぎます。これは、笑いに自律神経のバランスを整えて心の緊張をほぐす働きがあるからです。また笑いには、ストレスがかかったときに副腎から分泌される、ストレスホルモンを減少させる効果も期待できます。ぜひ日常生活に笑いを取り入れて、ストレス解消に役立てましょう。

Let's Go!

健診



# 年に1回の 健診を受けましょう！

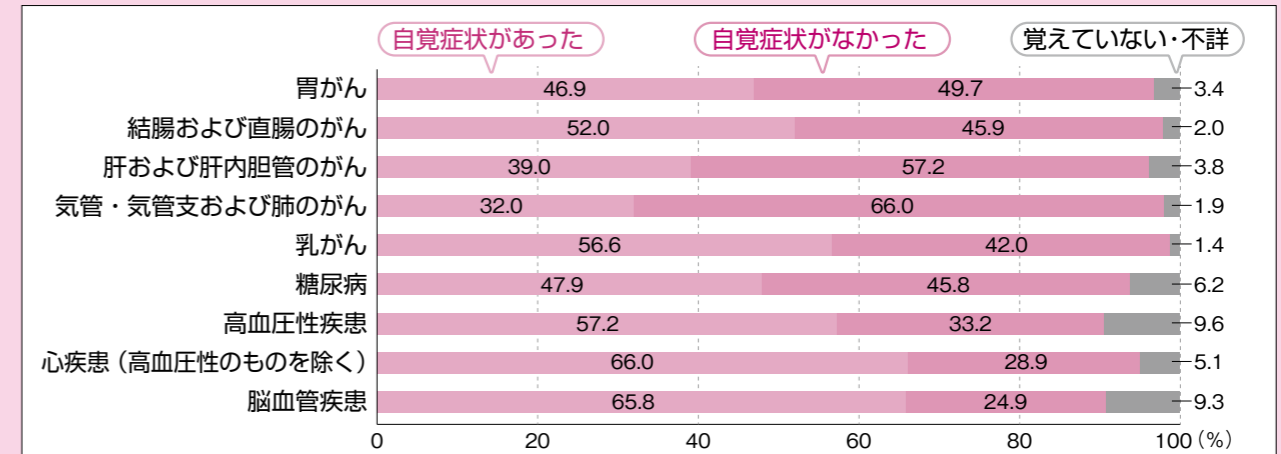
人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。健診は年に1回受診することができます。今年も受診して、安心・元気に過ごしましょう！



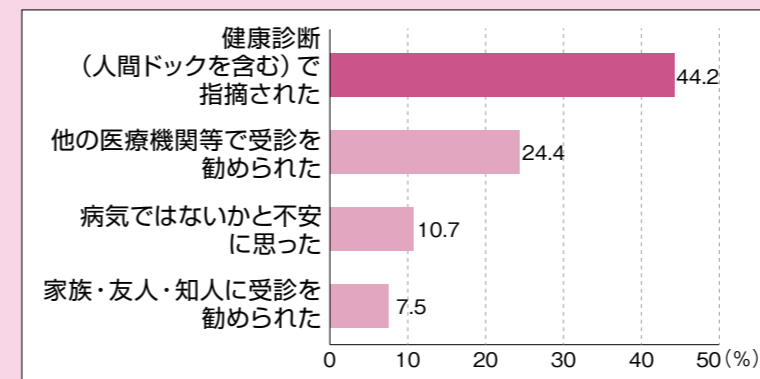
## きっかけはやはり「健診」！

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由(複数回答)



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」となっています。



厚生労働省「令和2年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

## 健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご活用ください。





1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子



## 水と野菜でダイエット

健康診断で食事に関わる大きな項目は、体重（BMI）と血液検査、血圧。血液検査の中でも血糖値、コレステロール、中性脂肪、肝機能は生涯の健康維持に関わるものです。これらの数値が異常値になるのを防ぐ、あるいはこれ以上悪化させないための秘訣を、紹介しましょう。

一番手軽でお勧めなのが「ダイエット」。体重を調節すると血糖値や血圧が正常値に近づく効果があります。体重は、例えば20歳の頃のような「好きなだけ好きな物を食べても元気で健康でいた頃」の体重に比べて5kg以上増えていたら黄色信号。それ以上増えていると血液検査の結果にも影響が出てきます。そこで食事の前に水やお茶をコップ1杯（約

200ml）程度飲むのです。

まずは水分でおなかを満たすと自然に食べる量を減らすことができます。食事でも水分を取って、合計350ml（小さいペットボトル1本）程度飲むのです。するとストレスなくダイエットができます。また、野菜やきのこ、海藻類を増やすと、食物繊維の効果でダイエットだけでなく血糖値の急上昇を抑えられ、余計なコレステロールを外に出す効果もあります。今より1品野菜料理をプラスすると1日の野菜摂取目標量の350gを達成しやすくなります。

## 魚を多く食べる

さらにお勧めなのが、魚を多く食べることです。魚は種類にこだわらなくても健康効果は上々です。特に魚の脂であるEPA（エイ

コサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は中性脂肪の値を下げ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。ただし、あじフライのような揚げ物はNG。魚の大事な栄養成分であるEPAとDHAが揚げ油に溶けて栄養効果がなくなるからです。魚を食べる回数の理想は週5回ですが、まずは3回を目指してみよう。週5回以上食べると認知症予防にも役立ちます。

## 節制したいお酒の量

そして節制したいのがお酒の量です。お酒の飲み過ぎは中性脂肪値を上げ、肝機能を悪化させてしまいます。いきなり禁酒は難しくても、節酒や減酒を考えてみてはどうでしょうか。厚生労働省による「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としています。例えばビール中ジョッキ1杯、もしくはチューハ

# 健康診断に 備えましょう

年度が替わって新たに始まるのが健康診断。年に1回、自分の体の健康状態を知るためにぜひ受けておきたいですね。そこで気になるのが検査数値。昨年ギリギリ正常範囲内だったたり、悪かったりしたので今年も不安という方も多いでしょう。健康診断結果で異常値にならないよう、押さえておくポイントをご紹介します。



イ350ml、日本酒1合（180ml）、ワイングラス2杯（200ml）までです。アルコール度数の低いお酒やノンアルコールビールを利用するのもよいですね。

## 血圧を抑えるには減塩

血圧を抑えるには減塩は欠かせません。しかし、減塩の必要を知っていてもなかなかできないのも現実。そこで塩やしょうゆの代わりに、ポン酢がおすすめです。わさびやしょうゆが、にんにく、こしょう、からしを多めに使っても減塩しやすくなります。みそ汁などはだしをしっかりと利かせましょう。インスタント

の顆粒だしでもOK。だしの効果でみその量が少なくてもおいしくなります。具に油揚げを入れるとコクが出るのでみそを減らしても気になりません。

## 数値を良くする運動

そして、健康診断の検査数値をより良くするのに絶大な効果があるのが「運動」です。特に血糖値や中性脂肪が気になる人に効果的です。ただし、スポーツ競技のように思い切り頑張る必要はありません。まずは今より10分長く歩くようにしましょう。できるだけ速く歩くと効果が出しやすく

### column

健康診断で異常値が出たときは、必ず医療機関で再検査などを受けましょう。保健指導を受けるのも大事。自覚症状がないからと放置すると病状が進みます。後で気が付いたときには重症になっていた、突然倒れて救急車で運ばれてしまったりするような事態もあり得ます。そうなる前と仕事への支障だけでなく、入院や手術による医療費が多額になることも。将来的に甚大な影響を考えると、検査数値の変化を軽視せず、必要に応じて保健指導を受け、早期に治療を受ける判断や勇気が必要です。



なります。慣ればさらに10分追加して。1日の最終目標は80〜100分（8〜1万歩）です。まとめて100分を歩く必要はなく、通勤などで午前中に30分、帰宅時や買い物ついでに30分と分割してもOKです。大雨や猛暑など歩きづらい気候の日は、部屋でストレッチや筋トレの動画などを見ながら体を動かしましょう。

長時間のデスクワーカーの場合、死亡リスクが高まるというデータも。1日に座っている時間が4時間未満の人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まり、30分に1回立ち上がって動く、座り過ぎの健康リスクを軽減するそうです。階段を使ったり、昼休みに遠めの場所までランチに行ったり散歩するのもよいですね。自宅ではパソコンやスマホを使用する時間を決め、料理を作ったり掃除したりするなど体を動かすように心掛けましょう。



# くらしに+ プラス

おうちでエコ活

## エコなメリット

### ECOLOGY 環境面

葉物野菜の根や芯など、本来捨てる部分を使うことで、生ごみの量を減らすことができる。

### ECONOMY 経済面

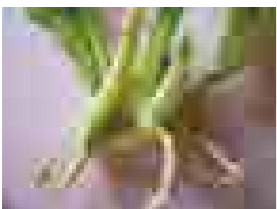
わざわざ苗やタネを買わずに家庭菜園が楽しめる。余らせがちな薬味も必要ときに少量ずつ使える。

初心者でも失敗しない

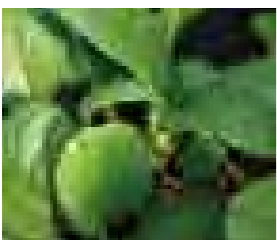
## 再生栽培にお薦めの野菜 BEST 3

### こまつな

生命力が強いので  
通年栽培でき、栄養満点!



根が付いているこまつなの株元の中央に生える小さい葉を残し、4cmくらいの所で切って水に根の部分半分を漬ける。土植えの直後は葉が数日なっとなると根付くとピンとする。



葉が7~8枚、8~10cmくらいまで育ったら食べ頃。少しずつ間引くイメージで外側の葉から摘み取る。



ベビーリーフのようにサラダに入れるほか、彩りが良いのでチャーハンの具材や納豆トーストにトッピングするのもお勧め。

### にんじんの葉っぱ

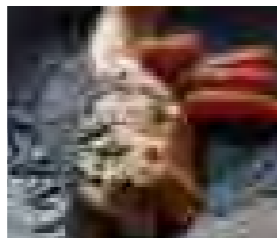
セリ科特有の爽やかな香りが  
料理のアクセントに!



ヘタから1cmくらいを残して切り、5mmほど水を張ったお皿にのせる。時々ヘタにも水をかけると葉がよく育つ。



水は1日1回程度交換し(冬場は2日に1回)、にんじんやお皿がヌルヌルしていたら洗い流す。葉が10cm程度まで育ったら収穫できる。



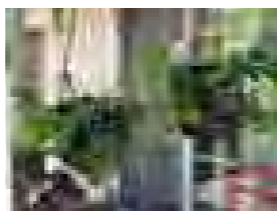
香りが良いので、魚料理のソースや卵焼きに入れたり、料理に添えるなど、同じセリ科のイタリアンパセリのように使える。

### ミント

手作リスイーツに添えれば  
お店の仕上がりにランクアップ!



ミントの茎にある節が2つ以上あれば再生可能。葉が水に漬からないようにグラスなどに入れておくと節から根が出てくる。根が出たらプランターなどに移し替える。



ミントは害虫に強く、生命力が強いのであっという間に増える。先端の葉から収穫することで、そこから枝分かれしてこんもりと茂るようになる。



摘んでケーキやアイスクリームの上に飾ったり、大量に収穫できたらフレッシュミントティーやモヒートに使うのもよい。

## 再生栽培できる野菜の活用

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアをご提案。今回は野菜を無駄なく食べられる再生栽培の方法と、再生野菜を使ったお料理をご紹介します。

今回の先生 大橋 明子さん イラストレーター 家庭菜園&料理愛好家

再生栽培の魅力を、雑誌、Web、テレビ等で紹介。著書は『食べて、育てる しあわせ野菜レシピ』(集英社インターナショナル)、『観て楽しい育てて美味しい 野菜の再生栽培』(産業編集センター)など多数。YouTube『食&植』チャンネルでは栽培をメインにおいしいレシピなども紹介。



## 質問

入社してすぐにテレワークに…。社内に仲良くできる人がいません。ちょっとした相談やたわいもない会話ができなくてつらいです。

20代の西川さん(仮名)は入社してまだ半年。直接会ったことのある社員も数人しかおらず、孤独を感じています。どうしたら孤独感を解消して仕事に取り組めるでしょうか。

社内に仲良くできる人がいないと、じわじわと孤独感を抱えてしまうのですよね。入社してすぐにテレワークになったのであれば、上司や先輩、同期などの人となりがつかめないままの可能性もありますし、ちょっとした疑問を解消したくても顔が見えにくい相手に相談するのはハードルが高くなりますね。

ご相談者さまのようにコミュニティケーションがなかなか取れないことでつらく感じている人は、実は各年代でも多いものです。「私だけかな?」と不安に思う必要はないのでどうぞご安

心くださいな。

とはいえ、テレワークがすぐになくなることは考えにくいので、少しでも気持ちをラクにする方法を考えていきたいですね。

もし仕事でちょっとした相談をしたいときは、どんな方法ですればよいのか、上司や先輩と簡単なルールを決めておくといかもいいですね。お互いにコンセンサスを取っておけば、相談のハードルが少し下がるのではないのでしょうか。

また、プライベートを充実させてバランスを取ったり、自分の気持ちを少しでも吐き出したり

することでラクになることも多いですよ。お友達とたわいもないおしゃべりをするのもよいですね。つらい気持ちを紙に書き出すこともお勧めです。スマホのメモ帳に入力しても構いません。文字にするのと客観的に捉えることができるので、不安や焦りにのみ込まれにくくなりますよ。

ご相談者さまのように、テレワークによって人知れず悩みを抱える社員は多いものです。

会社の管理者や人事・総務担当者の方は、社員のメンタルヘルス対策および離職者対策として、オンラインならではのフォローの仕組みをつくっていく必要があるのかもしれない。

例えば、定期的にアンケートを実施して社員の傾向を把握しておくことや、新入社員は同期で集まる場を設ける、各社員の進捗フォローを兼ねて話す場をつくるなども一つの方法です。それぞれの企業さまに合う方法を検討していかれるとよいのではないのでしょうか。



あなたの心は大丈夫?

ココロメンテ通♡信



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト





## 次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 亡くなった
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

Q

被扶養者の収入には、  
どのようなものが含まれますか？

A

給与収入（税金や社会保険料を引く前の額）や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の基本手当、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含みます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q

娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。  
国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A

被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者（異動）届 第3号被保険者関係届」「被扶養者 現況申立書」と右記の添付書類等を提出してください。

### 留学をする学生

- 査証（ビザ）
- 学生証
- 在学証明書
- 入学証明書等の写し

### 外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証（ビザ）
- 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

Q

妻のパート収入は年間130万円未満なので、  
被扶養者になれますよね？

A

年収130万円未満のパート勤務でも、週の労働時間および労働日数がフルタイム勤務の人の4分の3以上の場合は、勤務先の社会保険に加入することになっているため、被扶養者にはなれません。また、平成28年からは、社会保険の適用となる人の範囲が段階的に広げられており、右記のすべてに該当する人も、勤務先の社会保険に入ることになっています。

### 企業の規模 従業員数 101人以上\*

\*令和6年10月からは51人以上

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



## ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは5日以内に被保険者が事業主に届け出る

# 健康保険 の手続き 早分かり

### 被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）から認定を受ける必要があります。被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③年収が基準以下、のいずれにも該当することです。なお、3親等内の親族には、同居していないと被扶養者になれない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなりません。

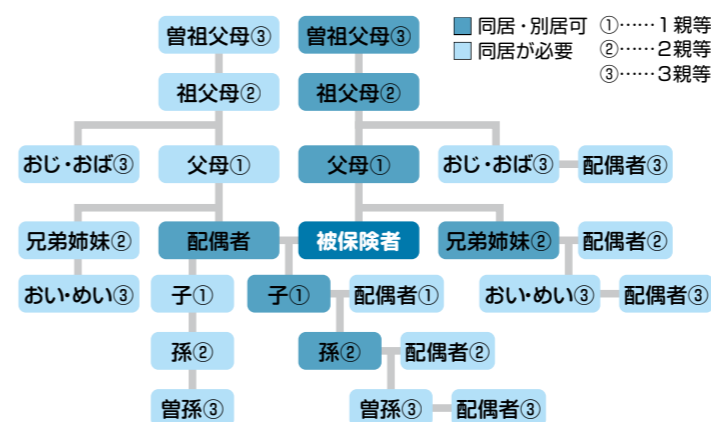
### 被扶養者から外す手続きは5日以内

就職や引越越しにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、5日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

### 被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下  
（下記(1)(2)の両方を満たす）  
(1) 年収130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）  
(2) ● 被保険者と同居の場合  
年収が被保険者の収入の半分未満  
● 被保険者と別居の場合  
年収が被保険者からの仕送り額より少ない

### 3親等内の親族



\*配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。





# ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

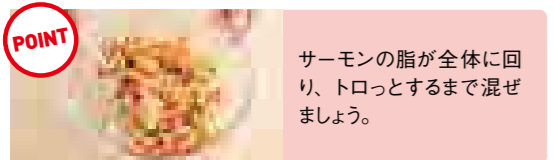
細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

## 作り方

調理時間40分

1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。

2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

## 材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

## ヘルシー食材 / サーモン

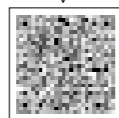
高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的には生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずして生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



# ハウピア

■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g  
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

## 材料 (2人分)

- 水..... 大さじ3
- ココナッツミルク..... 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ..... 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、ハーブ(ミント、チャービルなど)..... 各適量
- 砂糖..... 大さじ2.5
- 塩..... ひとつまみ

## 作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



## ヘルシー食材 / ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくいのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

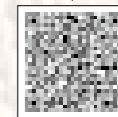
フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師

## ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ

スマホでも見られる!



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。



