

# 大阪線材保たより

令和6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/>

大線保たより

表紙写真：宮崎県 西都原古墳群の桜並木（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

〒577-0066 大阪府長野郡天野町1304

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。おとなからお子様まで、ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

**CAMP GROUND** キャンプ場

**S SPORTS ATTRACTION** サイクリングコース、サイクルリージュ and more

**E EDUCATION I** ミニ自転車博物館 and more

**C CYCLE ATTRACTION** 変わり種自転車、ポッポサイクル and more

**S SWIMMING I** 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
	子ども (3歳~小学生)	700円		560円
	シニア (65歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引あり)	500円
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,500円		3,100円
	子どもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円	400円引き	2,800円
	子どもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円		1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円	100円引き	2,200円

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は別添の料金になります。

### 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

〒500-0000 大阪府河内長野市天野町1304

お車で  
外環状線 (R170) で東短方面へ、阪和道「長野田駅」より約20分。

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

TEL : 0721-54-3101 <https://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 **2025年3月31日** まで  
〜 見本 名簿 有効 〜  
【発行 大阪線材製品健康保険組合】



## 「かかりつけ医機能」が 発揮される制度整備に向けて

「全世代対心型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が令和5年5月に成立し、公布されました。

同法律には、「かかりつけ医機能が発揮される制度整備」をはじめ、「出産育児一時金支給額の引き上げ」「後期高齢者医療制度における後期高齢者負担率の見直し」などが盛り込まれています。

「かかりつけ医機能」(後述)については、従来は国民・患者に対する診療科目、診療日などの情報提供や診療報酬における評価が中心に行われ、医療計画等の医療提供体制に関する情報提供は行われていませんでした。そのため、今後は、「①医療機能情報提供制度の刷新」(令和6年4月施行)と、「②かかりつけ医機能報告の創設」(令和7年4月施行)などを法令で規定し、制度整備を進めるとしています。

現在、これらの施行に向けた準備が進められており、今後かかりつけ医機能の項目等の詳細が明確化していくこととなります。国民が医療機関を適切に選択でき、安心して医療を受けられる制度整備が期待されます。

### 今回のまとめ

- ◆国民・患者が医療機関を適切に選択できるようにするため、情報提供の充実・強化が求められている。
- ◆かかりつけ医機能を地域で確保・強化するための仕組みづくりが進んでいる。

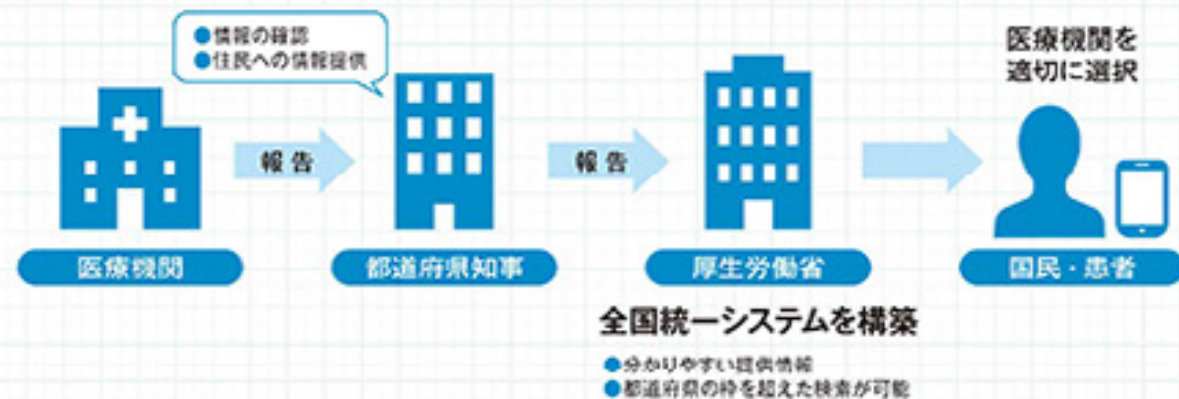
### 教えて! キーワード

## 医療機能情報提供制度

令和6年4月より、「医療機能情報提供制度の刷新」が行われます。

具体的には、医療機能情報制度の全国統一システムが整備され、医療機関の詳細が分かるようになります。

### 医療機能情報提供制度見直しのポイント



### 医療機能情報提供制度とは

医療機能情報提供制度は、国民・患者が医療機能に関する情報を正しく理解して、適切に医療機関を選択できるよう、医療機関に対し、医療機能に関する情報について都道府県知事への報告を義務付け、それを都道府県知事が公表する制度です。

医療機能に関する情報とは、診療科目、診療日、診療時間、対応可能な治療内容をはじめ、地域の医療機関等の連携などを指します。今後は、より分かりやすい情報となるよう、例えば、高齢者、障害者、子どもを対象者別の項目にするなど、情報の見直しが行われます。

### 全国の情報を一元化・標準化した 「全国統一システム」を構築

国は、見直された情報を一元化・標準化した「全国統一システム」を構築し、より検索性が高く、分かりやすい情報の提供を目指して準備を進めています。今後は、都道府県の特を超えた検索も可能となることから、現在、各都道府県において個別に運用されている医療情報のサイトは統合され、令和6年4月から全国統一システムの運用が始まる予定です。

誰もが必要ときに、必要な医療情報にアクセスすることができれば、いざというときに慌てることなく、より効果的な治療を受けることができます。



## 就任のご挨拶

大阪線材製品健康保健組合

理事長 榎本 隆之

このたび、当健康保険組合の理事長に就任いたしました。現在の健康保険組合を取り巻く情勢は極めて厳しいものであります。コロナ禍を乗り越え日常を取り戻した今、積極的な賃上げにより保険料収入が増加しましたが、コロナ禍明けの受診控え反動と思われた医療費の増加が止まらない状況が続いています。また、高齢者人口のピーク期控え、今後は高齢者医療への拠出金負担も増加が予測されます。このような情勢のもと、加入者が安心して医療機関を受診し健康増進を図っていただける環境を維持するため、保険者として業務の効率性を一層高めて、適正かつ着実な業務運営を遂行してまいります。健康保険組合の使命は、業界単位や企業単位という小集団メリットを生かし、自主的な運営により効果的な保健事業を展開し加入者の健康増進を図ることです。また、健診データの分析から得られたエビデンスに基づく保健事業の展開により加入者の健康づくりをサポートするとともに、医療費適正化の取組みを進めていく所存です。微力ではありますが、組合事業の円滑な運営と発展のため最善を尽くしてまいりますので、なにとぞご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## 令和6年度 予算のお知らせ

# 効果的な保健事業と 医療費適正化に

## 取り組みます

令和6年度の収入支出予算案が、去る2月19日(月)開催の第166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。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、加入者の直近の状況などから、被保険者数は減少の見込みとなりましたが、平均標準報酬月額・標準賞与額の上昇を見込み、前年度予算比で約3千6百万円の増加となりました。

支出面では、高齢者医療への提出金は前々年度の精算により、前年度予算比で約1億8千4百万円減少の見込みとなりましたが、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しく高い状況が続いており、保険給付費は前年度当初予算比で約2億2千6百万円と大幅な増加を見込んだことにより、今年度予算も経常赤字の見込みとなりました。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。

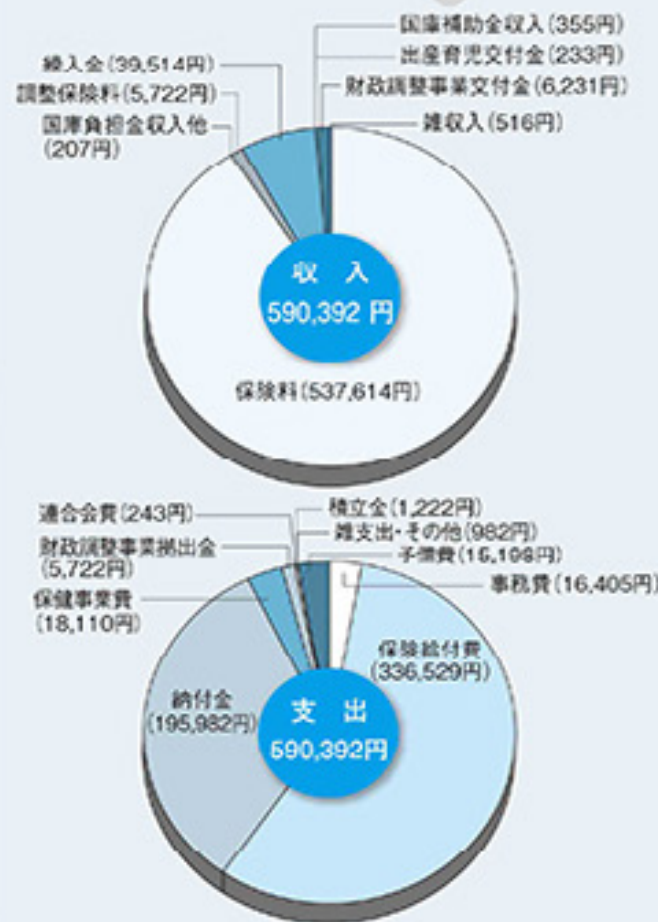
す。また、同時に、医療費適正化や事業運営に関わる経費削減への取り組みも進めてまいります。

今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。医療DXの推進に欠かせないマイナンバー保険証は、質の高い医療の提供など加入者の皆さまのメリットにつながることから、利用促進に向けた取り組みも進めてまいります。マイナンバーカードの保険証利用を登録すると、マイナポータルで自身の医療費・薬剤費情報や特定健康診査結果が確認できるようになります。健康管理や医療費の節減にご活用いただきたいと思っております。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

## 令和6年度 収入支出予算概要

### 被保険者 1人あたりで見ると



収入 (千円)	
保険料	3,537,501
国庫負担金収入他	1,360
調整保険料	37,654
雑収入	260,000
国庫補助金収入	2,335
出生育児交付金	1,536
財政調整事業交付金	41,000
雑収入	3,396
合計	3,884,782

支出 (千円)	
事務費	107,945
保険給付費	2,214,359
納付金	1,289,563
保健事業費	119,161
財政調整事業提出金	37,649
連合会費	1,602
積立金	8,043
雑支出・その他	6,460
予備費	100,000
合計	3,884,782

経常収支差引額 (千円) ▲ 180,495

収入 (千円)	
保険料	402,776
雑収入	10
合計	402,786

支出 (千円)	
介護納付金	371,480
還付金	582
予備費	30,724
合計	402,786

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,580人 (男性 5,430人、女性 1,240人)
- 被扶養者数 5,474人
- 介護保険の被保険者数 3,730人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 350,800円  
(男性 371,669円、女性 261,123円)
- 平均標準賞与額 (一般勘定) 980,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勘定) 385,000円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 1,070,000円
- 平均年齢 44.41歳 (男性 43.67歳、女性 44.27歳)
- 前期高齢者加入率 4.576%
- 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  
**3,884,782 千円**
- 経常収支差引額  
**▲ 180,495 千円**





# 生活習慣病予防健診

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

※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6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8、9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9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10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
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
KKCウエルネス 栗東健診クリニック	滋賀県栗東市小野501-1	41,965円	☎050-3535-5992
KKCウエルネス ひこね健診クリニック	滋賀県彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2階	41,965円	☎050-3535-5993
KKC健康スクエアウエルネス 三重健診クリニック	三重県津市あかつ台4-1-3	41,965円	☎059-269-5678
KKCウエルネス 四日市健診クリニック	三重県四日市市日永西3-5-37	41,965円	☎059-271-8545
(医)健昌会 近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2階	42,900円	☎06-6365-1655
(医)健昌会 福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2-12-16	42,900円	☎06-6441-6848
(医)健昌会 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三木町1-1-9	42,900円	☎06-6303-7281

※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。

### ▼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	73,150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
大阪警察病院付属 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 大阪ペイタワーペイタワーイースト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

# 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	46,200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
大阪警察病院付属 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 マイヘルス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 マイヘルス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	46,200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 大阪ペイタワーペイタワーイースト6階	44,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区茶港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	大阪府東大阪市萬歳町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 VIERA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
(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





# 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.12一覧表参照)

## 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 2024年6月1日～2025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:2024年4月1日  
至:2025年3月31日 1年間  
(大腸がん) 自:2024年4月1日～6月30日  
自:2024年10月1日～2025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

2024年4月1日から2025年3月31日まで

### ◆理事長の就退任

#### ○就任

令和6年3月1日付 株式会社 三和鋳造製作所 榎本 隆之

#### ○退任

令和6年2月29日付 株式会社 ハンナン 金井 寛也

### ◆事務所の削除

令和5年9月21日付 睦製線 株式会社  
令和5年11月1日付 中川鋼業 株式会社

### ◆事業所の名称変更

令和5年10月1日付 日鉄精鋼 株式会社 から  
日鉄プロセッシング 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 嬉恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡嬉恋村鹿沢温泉	☎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 茶白山高原	〒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 越前三國	〒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「プレママの食事」で健康管理を！

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、赤ちゃんに障害、生活習慣病を誘発する“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。

プレママの食事(デジタル版)  
こちらからお読みいただけます。

AS月 16ページ  
発行/株式会社 かんたんママ友 監修/尾崎正子(産科栄養士 公認講師)  
<http://www.kanmama.co.jp/tchyou-premama/>



新年度スタート!

# 今年度もきっちり**健診**を受けて 体の**チェック**を!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

## 健診結果のチェックのポイント

### ✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

### ✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は**必ず**医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

## 第4期

# 特定健診・特定保健指導がスタート!

特定健診は、40歳~74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。特定保健指導は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、令和6年度からは第4期がスタートとなります。

## 第4期の主な変更点

### 特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

### 特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。



健康状態を認識してもらおう

# 「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、あなたのカラダは幾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6年 4月~ 6月健診分 → 令和6年10月に送付
- ② 令和6年 7月~ 9月健診分 → 令和7年 1月に送付
- ③ 令和6年10月~12月健診分 → 令和7年 4月に送付
- ④ 令和7年 1月~ 3月健診分 → 令和7年 7月に送付





## Q 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？

マイナンバーカードを置いて本人確認



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

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す

スマホで簡単！



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー

受付時に簡単にできます！



セブン銀行ATM

カードをかざし、IDカードの照り番号を入れるだけ！



市区町村の窓口

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利用いただけます。

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、本リーフレットを参考に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 **58.8%**

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皆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、加入者の皆さまの安心・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。

## 健康保険証は2024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(手続き方法は裏面)

マイナ保険証  
始まっています！



## 今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

メリット  
1

### 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、初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り、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。

メリット  
2

### 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替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】







## 朝食抜きは厳禁

「仕事の能率をアップさせる食べ方」ですが、まず、大前提として1日3食を必ず食べることが欠かせません。特に朝食を抜くと午前中から集中力が欠けてケアレスミスをしやすくなります。朝食で食べるご飯やパンなどの炭水化物が脳の栄養になるので、食べないと一日の能率全体を下げてしまいます。朝食を抜くと体調防衛率が上がることも明らかになっていきます。

さらに朝食抜きは昼食の食べ過ぎにつながります。満腹感で午後から眠くなり、注意力や集中力が散漫になってしまいます。見落としや、勘違いなどのうっかりミスが増える原因になります。朝食抜きは厳禁で、自然な流れで昼食をほとどの量にしておくというの

が、仕事の能率を上げるポイントとなります。それでも、午前中は脳の中がクリアですが、午後になってくると脳の中が仕事内容などで「こちゃこちゃ」になってしまふことも。朝は脳の中が整理された机のようにスッキリしています。ところが午後になると脳内の情報が乱雑になってきてしまいます。午前中の仕事の内容が机の上に無操作にどんどん積み重なって崩れそうになっている、そんなイメージです。そこでもう一度脳をクリアアップするために休憩を兼ねた間食を取るわけです。

## 間食の適切なタイミング

間食とはいえ脳のリフレッシュに効果的な物を食べるのがコツです。そして効果が出るタイミングが1日に2回ありますのでその点を押さえておきましょう。

1回目は午後3時ごろ。いわゆるおやつ時間です。取るなら遅くとも4時までに。昼食以降に疲れがはじめるのがこのタイミングだからです。脳の疲れを癒やすには甘い味がお勧めです。ひと口チョコや個別包装してあるクッキーなどを1〜2個食べます。脳をパワーアップさせるのは、塩・しょうゆ味のおせんべいよりも、甘味のある洋菓子類。机やかばんにストックしておくといでしょう。

間食のタイミングの2回目が午後6時〜7時までの間です。このタイミングの間食は、残業などで夕食が遅くなりそうと見通しが立った段階で取りましょう。お薦めはライトタイプのエネルギーバーやシリアルバーで

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

# あしたの元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



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

## 仕事の間食で能率アップ!

新年度を迎えて、心機一転。仕事の面白さややりがいを見つけたり、職場環境や仕事内容が変わって緊張感を持っている人も多いでしょう。今注目されているのが「仕事の能率をアップさせる食べ方」。

食べるだけで能率が上がる食品やメニューはありませんが、仕事の合間や遅くなったとき「どういうタイミングで」「どんなものを食べるとよいか」ということが分かってきていますので、参考にしてみてください。



目安は2本入りのうちの1本分。プロテインバーは、昼食が種類など、肉や魚、卵などがほとんど入っていないメニューを避けたときのサポート用に。エネルギーバーは、1本で1食相当の栄養が取れるタイプであれば夕食がまったく食べられないときのお助けアイテムとして活用できます。でも真夏の代わりにはなりません。代用すると逆に脳が疲れてしまうことも。空腹になり過ぎて脳がぼんやりしてしまわない程度が適量です。

## カフェインの効果

そして、脳の能率アップや、疲れを感じて仕事が進まないときにサポートしてくれるのがカフェインです。脳を覚醒させ、リフレッシュ効果が期待できます。しかし、脳がシヤ

キツとする反面、疲れを隠してしまいますのでカフェインの取り過ぎは危険です。ここが正念場、というときには仕方ありませんが、無自覚に疲れがたまってしまったまま仕事を続けるとメンタルの不調を起すこともあります。

なお、「なかなか痩せない」人はエナジードリンクの飲み過ぎであったということもありません。また、できればコーヒーを飲むのは午後2時をリミットに。カフェインの影響を夜の睡眠に持ち込まないようにします。また、多過ぎるカフェインの摂取は睡眠や疲労回復の邪魔をするところから心臓に影響を与えてしまいます。カフェインのメリット・デメリットを認識して上手に付き合いたしましょう。

※妊娠中の方はカフェインを禁止にしておきましょう。

## COLUMN

遅い時間の間食はカロリーコントロールが重要になってきます。間食に菓子パンやスナック菓子などカロリーや脂肪の多い物を取ると、血糖値が上がって空腹感が紛れますが、結果的に夕食がおろそかになって生活リズムが乱れてしまいます。

特に遅い時間の間食や夜食は、空腹感が増し、消費カロリーが減少し、脂肪が体にたまりやすくなるのが明らかになっています。これは食事の時間を遅らせると、食欲を抑えるホルモンが減ってしまうからです。間食の取り過ぎには注意しましょう。

本文で紹介した以外の間食のお勧めとしては、例えばビタミンCなど抗ストレスホルモンの分泌を促しイライラや過食を防ぐ効果が期待できるオレンジジュース、空腹感を和らげ自律神経がリラックスするホットミルク、豊富に含まれるビタミンB<sub>6</sub>が体脂肪を分解してくれるアーモンド、などが挙げられます。





# くらしに プラス+

## おうちでエコ活

### 用意するもの

#### A 糸

細めの毛糸がお薦めですが、刺し子糸や刺しゅう糸を使ってもOK。生地と同系色なら目立たずに補修ができますし、生地とは違う色や数種類の糸を使えばアクセントにもなります。

#### B 針と糸通し

毛糸と針や刺しゅう針、刺し子針、クロスステッチ針など、糸に合わせて針を選びます。糸通しがあると針穴に毛糸を通しやすいので便利。

## 「ダーニング」で衣類のお直し

ダーニングとは「繕う」を意味する英語で、イギリスでは古くから行われてきた衣類の補修方法です。今回は穴が開いたり、シミが付いてしまった衣類を生まれ変わらせるダーニングの技法をご紹介します。

### 今回の先生 ミムラトモミさん

沖縄県出身。2017年よりダーニングに魅せられ、活動を開始。ダーニングを応用した「モザイクダーニング」で作上げるカラフルな世界は、心に灯りを、暮らしに彩りを添える。著書「ダーニング刺繍」などを出版。@mimstermade



#### C ヘアゴム

補修箇所(穴)を固定するのに使います。

#### D 糸切りばさみ

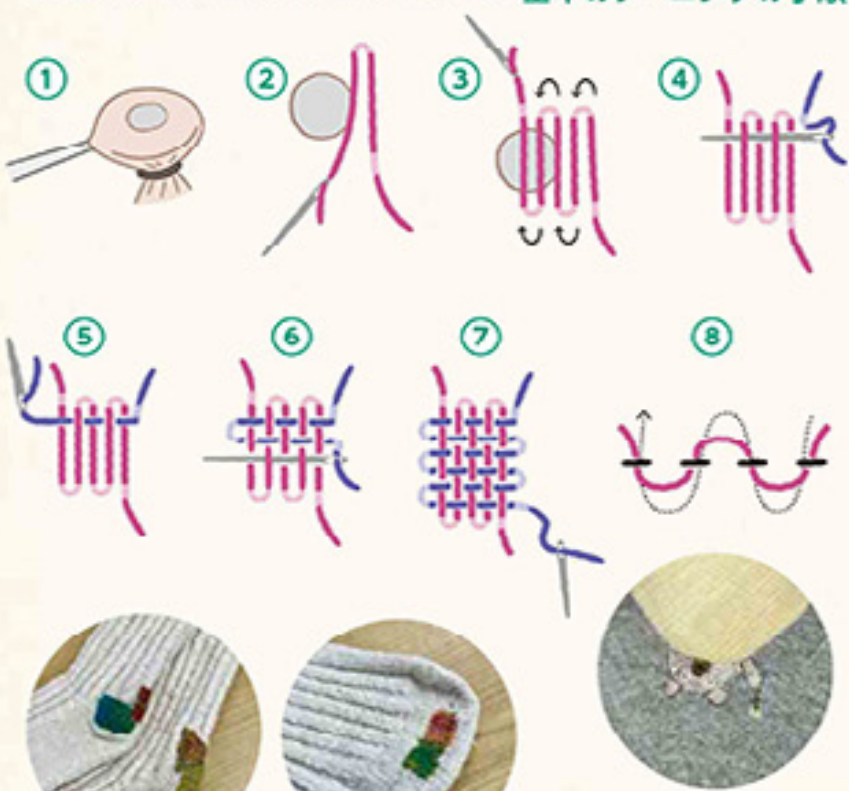
#### E ダーニングマッシュルーム(スプーンで代用)

ダーニングをするときに使うキノコ型の器具。スプーンのようにドーム形をしているもので代用できます。



ダーニング発祥の地、イギリス製のダーニングマッシュルーム

### 基本のダーニングの手順



- ① 穴の裏側からスプーン(ダーニングマッシュルーム)を当て、ヘアゴムで固定します。
- ② 穴の1cm手前から針を入れ、5mmくらいの所から針を出します。
- ③ そこから穴をまたぐように5mm先に針を入れ、糸1本分くらいの幅を開けて横から針を出し、また手前に針を動かす……を繰り返して縦糸で穴をふさぎます。糸の終わりは玉結びせず、10cmくらい残したままにしておきます。糸を変えるときも10cmくらい残して糸を切ります。
- ④ 横糸を渡していきます。穴の手前5mmから針を出し、針先で縦糸を上・下・上・下と交互にすくっていきます。
- ⑤ 最後まですくえたら、糸1本分くらいの幅を開けて横から糸を出し、2段目は下・上・下・上と縦糸をすくっていきます。
- ⑥ これを繰り返すことで織物の要領で穴をふさぐことができます。
- ⑦ 糸の端を始末します。布をひっくり返し、針先を使って表に伸びた糸を裏側に引っ張り出します。その糸を裏側の縫い目にくっらせていき、端までいいたら余分な糸を切ります。

セーターのVネックがほつれてしまったので、クマの形にダーニングして、刺しゅうで目や花を付けています。

靴下の爪先やかかとにできた穴を数種類の色の毛糸でダーニング。モザイク柄のワンポイントになりました。

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー  
代表取締役 鶴岡 菜美



## 今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのパッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**  
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**  
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**  
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**  
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。



## レジリエンスを高めるためには

### 個人で

#### 自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か？」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力**  
著者 藤本 蓮生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

### ラインケア\*

#### 自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はいまできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- **成功経験を積ませる**  
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- **代理的体験をさせる**  
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- **言語的説得をする**  
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- **身体や心の変化を意識させる**  
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

\*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組みメンタルヘルス対策



## 教えて！ キーワード

### データヘルス計画

保険者は、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施するために、データヘルス計画を作成することが義務付けられています。

データヘルス計画で目指すこと

事業主による  
人的資本経営  
(健康経営)



社員の健康増進



加入者の健康増進

持続可能な  
健康保険

**データヘルス計画** 健康寿命の延伸を図る新たな仕組み

#### PDCAサイクルを回して、 健康増進を図る

保険者は、レセプト・健診データの分析に基づくデータヘルス計画の作成(Plan)、事業実施(Do)、評価(Check)、改善(Act)を行うことが求められています。データから得られた健康課題に応じた保健事業を実施することで事業の効果を高め、加入者の疾病予防、健康増進を図ることが狙いです。加えて医療費の増加を防ぎ、ひいては持続可能な健康保険制度を構築することが役割に課せられています。

データヘルス計画は、働き盛り世代が健康で生き生きと人生を送るための大切な基盤といえます。

#### データヘルス計画の実効性を高めるには、 コラボヘルスが不可欠

データヘルス計画は、令和6年度から第3期に入ります。データヘルス計画の実効性を高めるためには、事業主(企業)とのコラボヘルスが不可欠です。事業主にとっては、社員が健康であることで労働生産性が高まるため、健康経営の視点からも健康づくりは非常に重要な課題です。

コラボヘルスを積極的に進めることで、健康づくりに関する事業をより円滑に実施できるようになるため、保険者にとっても、事業主にとっても相乗効果が期待できるといえます。

#### 当組合の主な取り組み

- 被扶養者の特定健診受診率アップ
- 重症化予防対策
- 特定保健指導の受診率アップ
- 前期高齢者の医療費適正化対策

## 第3期データヘルス計画の標準化で、 保健事業の質の向上につなげる



「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」が平成26年に改正され、「データヘルス計画」が導入されてから10年が経過しました。

データヘルス計画は、保険者がレセプトおよび健診データの分析に基づき、加入者の健康増進に役立つ事業を実施する保健事業計画です。平成27年度から第1期計画が開始し、平成30年度から令和5年度の第2期計画を経て、令和6年度から始まる第3期計画は11年度までの6年間の期間となります。

第3期では、効果的・効果的なデータヘルス計画の普及に向けて、計画の標準化がいくつか推進されます。具体的には、共通の評価指標で全国の保健事業を比較評価し、成果が出ている保険者の知見を抽出・共有することで、保健事業の質の向上につなげます。

また、令和6年度からは、第3期データヘルス計画のほかに「第4期特定健診・特定保健指導」等の重要な計画もスタートします。第4期では、特定保健指導による成

果が出たかどうかを評価する「アウトカム評価」が導入されるほか、ICT活用の推進などが新しく盛り込まれており、データヘルス計画の中核を成す特定健診・特定保健指導をいかに実効性の高い事業にするかが問われているといえます。

保険者がデータヘルス計画で目指しているのは、加入者の健康増進だけではありません。病気の罹患や重症化を予防できれば、医療資源を有効に活用することができると、事業主にとっても人的資本経営(健康経営)の面でプラスになります。

標準化と効果的・効果的なデータヘルス計画を推進する第3期においては、これまで以上に事業主と協働するコラボヘルスについて意識を高め、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿って事業を実施し、共通の評価指標に基づいて評価、改善につなげていくことが求められます。

#### 今回のまとめ

- 第3期データヘルス計画の期間は、令和6年度から11年度までの6年間。
- 第4期特定健診・特定保健指導等の計画と併せて、健康増進を図る。



main

## 太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g  
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にする。ここで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる!



## 作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残り1/3は温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすですく丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを②で固むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ③のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、③を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。

**POINT** 1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

## 材料(2人分)

●卵 1個 ●A 酢 大さじ2  
●塩、サフダ油 少々 ●砂糖 大さじ2  
●いんげん 5本 ●塩 小さじ1弱  
●焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚) ●ご飯(外側用) 250g  
●黒米ご飯(花びら用) 175g

## 健康食材

## 焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、即1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



side

## 菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g  
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさりをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの寒い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

## 材料(2人分)

●あさり(殻付き) 150g ●水 400mL  
●菜の花 2茎 ●みそ 大さじ1  
●しょうが 1片

## 健康食材

## 菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



## 作り方 調理時間10分(卵焼きの時間を除く)

- あしりは殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

千葉県のご当地料理

main

## 太巻きずし

side

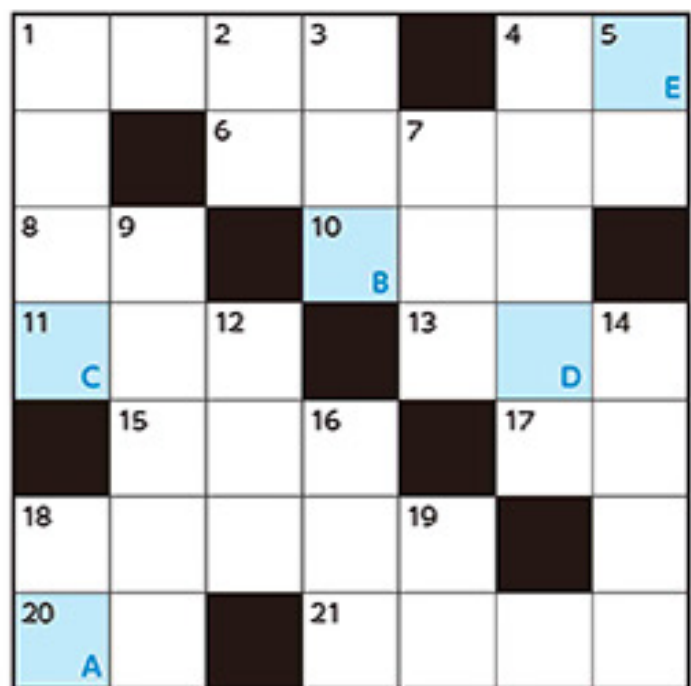
## 菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、素材に海の恵みを使用したレシピです。



# 脳が自覚めるパズル クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。  
A~Eに入る言葉を並べてできる  
言葉は何でしょう？



### タテのカギ

- 4月29日の祝日は○○○○の日
- 英語で言うとタウン
- 何かをしよう！ という気持ち
- 3月3日に行うイベント
- 1,000Kgを1とする重さの単位
- オオカミを英語で言うと？
- 天気の良いこと
- わずかに増えること
- ライターや小説家がする作業
- 着る物の総称、上着はアウトター○○○
- マーク、○○シーン、○○アンドクライ
- くぼんだ土地に水がたまった所

### ヨコのカギ

- 新入社員をお米に例えてこう呼ぶことも  
ヒューマン
- 子供の中で最初に生まれた男の子
- エイプリルフールについてもいいもの
- 英語で言うとカー
- 漢字で「蕨」と書く山菜
- 「ついで」の次の日
- レプリカの刀は○○○○刀
- てこの3点は支点・○○点・作用点
- ルールの決まったスイミングの競い合い
- 1、3、5、7…は奇、2、4、6、8…は偶
- 「枕草子」の書き出しといえば「春は○○○○」



## 扶養している「ご家族」に 変更 はありませんか？



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」として保険給付が受けられます。

被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

### 被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- 主として被保険者の収入で生活している
  - 被保険者の3親等内の親族である
  - 原則として国内に居住している
  - 年収\*が下記(1)(2)の両方を満たす
    - 年収130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満
    - 被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満  
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- \* 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



### 5日以内

被扶養者に変更があるときは  
手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。

\*添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健保組合に照会してください。

### 就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、扶養から外す手続きが必要です。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

### その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など別外あり）

手続きを  
お忘れなく！

### 「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます（連続2回まで）。

詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。[https://www.mhlw.go.jp/stf/taidou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taidou_001_00002.html) 年収の壁

### 詰碁

黒先でどうなりますか。  
ヒント：利かされる駒に利かします。  
(10分初段)

出題/五段 伊藤優詩

### 詰将棋

持ち駒：桂、桂  
ヒント：駒の切り時。  
(10分初段)

6	5	4	3	2	1
		竜	垂	銀	王
				銀	
				垂	
				桂	
					香

出題/五段 山下カズ子

### 長編

出題/五段 伊藤優詩