

健保だより



ホームページを開設しました!

<https://www.nabung-kenpo.or.jp>



ご家族そろってご活用ください！

2022年度 保健事業のご案内

当健保組合では、みなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を行っています。



1. 特定健康診査等

① 特定健診(メタボ健診)

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、特定健診を実施します。巡回レディース健診のお申込みがなかった方に、特定健康診査受診券(セット券)をご自宅に郵送します。費用は全額組合負担です。

② 特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、個々人の特性やリスクに応じた支援「動機付け支援」・「積極的支援」を行います。費用は全額組合負担です。

2. 各種健診 ※契約健診機関以外で受診する場合は、当該年度の3月31日までに補助金を申請してください。

① 一般健診

被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。ただし、被扶養者への費用補助は、特定健診または一般健診のいずれかとなります。(4月上旬に事業所へご案内予定)

③ 人間ドック 契約健診機関は次ページをご覧ください

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。(4月上旬に事業所へご案内予定)

② 生活習慣病健診

被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。(10月初旬に事業所へご案内予定)

④ 巡回レディース健診 自己負担額は5,000円(税込)

35歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に実施します。(3月上旬にご自宅へ郵送済み)

3. その他の疾病予防

① インフルエンザ予防接種

被保険者・被扶養者を対象に、1人当たり1,000円の補助を行います。(9月上旬に事業所へご案内予定)

② 家族で取り組む「かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!!キャンペーン」

4歳～6歳(未就学児)のお子さまを対象に、ご自宅へグッズを直送します。費用は全額組合負担です。(9月にご自宅へご案内を郵送予定)

④ 禁煙外来治療補助事業

20歳以上の被保険者・被扶養者*を対象に、1人1回限り5,000円の補助を行います。

補助条件 以下のどちらかを満たしていること
・治療期間(12週間)に全5回の受診を完了している
・受診回数が全5回未満の場合、医師から治療完了と判断されている
*禁煙外来治療の初診日および終了日に当健保組合の資格を有する方



⑤ 糖尿病腎症重症化予防対策事業

40歳以上の被保険者を対象に、健診結果より今後3年間で糖尿病を発症する可能性が高い方へ、アドバイスシートを送付します。希望者には電話指導を行います。

4. 体育奨励

① 契約スポーツ施設

スポーツクラブ「ルネサンス」、「アクトス」と契約を行い、被保険者・被扶養者を対象に、法人価格での利用ができます。

② ノルディックウォーキング(年2回 春・秋)

日本ノルディックフィットネス協会公認アドバイザーインストラクターの指導のもと実施します。

5. おもな保健指導宣伝

① 広報誌「健保だより」(年2回 4月・10月)

ご自宅に郵送します。



② 医療費通知(年1回)

医療費に関心を持っていただくため、事業所を通じて送付します。

③ ジェネリック医薬品差額通知(年1回)

20歳以上の被保険者・被扶養者で、自己負担額が1,000円以上軽減される場合にお知らせします。(除外疾病あり)

④ 月刊誌「赤ちゃんと!」(月1回1年間)

出産された被保険者・被扶養者を対象に、育児知識の向上のためにご自宅に送付します。

⑤ 健康経営優良法人

「健康経営優良法人」認定に向けて、事業所と健康増進のためにコラボヘルスを行います。

*健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な「健康経営」を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。人手不足が叫ばれるなか、社員が辞めない環境づくりのため健康経営に積極的に取り組む企業が増えていますので、ぜひチャレンジしてください。詳しくは、経済産業省のホームページまたは当健保組合までお問い合わせください。

2022年度 予算のお知らせ

厳しい状況の中、健康保険料率は 昨年度と同率(10.0%)を維持、 介護保険料率は 0.12ポイントアップして1.80%へ

2月9日に開催された第159回組合会において、2022年度の予算と事業計画が決議・承認されました。繰り返される新型コロナウイルス感染症の拡大で各社の事業運営は多大な影響を受け、健康保険組合の置かれた状況も同様です。

日本の少子超高齢化の進展と医療の高度化により、健康保険組合の財政は圧迫され厳しい状況が続いています。コロナ禍の受診控えにあっても、当健保組合では医療費が増加傾向にあり、とくに2022年度は高齢者医療制度に係る納付金が大幅増となるなど、厳しい予算計画となりました。

2022年度 予算のあらまし

一般勘定(健康保険)

【保険料収入】

コロナの終息見通しが全く立たない状況ですが、組合会で事業所の編入が決議されたことにより、被保険者数を4.6%増として計画を策定しました。これにより保険料収入は16億82万円(前年度予算比4.1%増)としました。

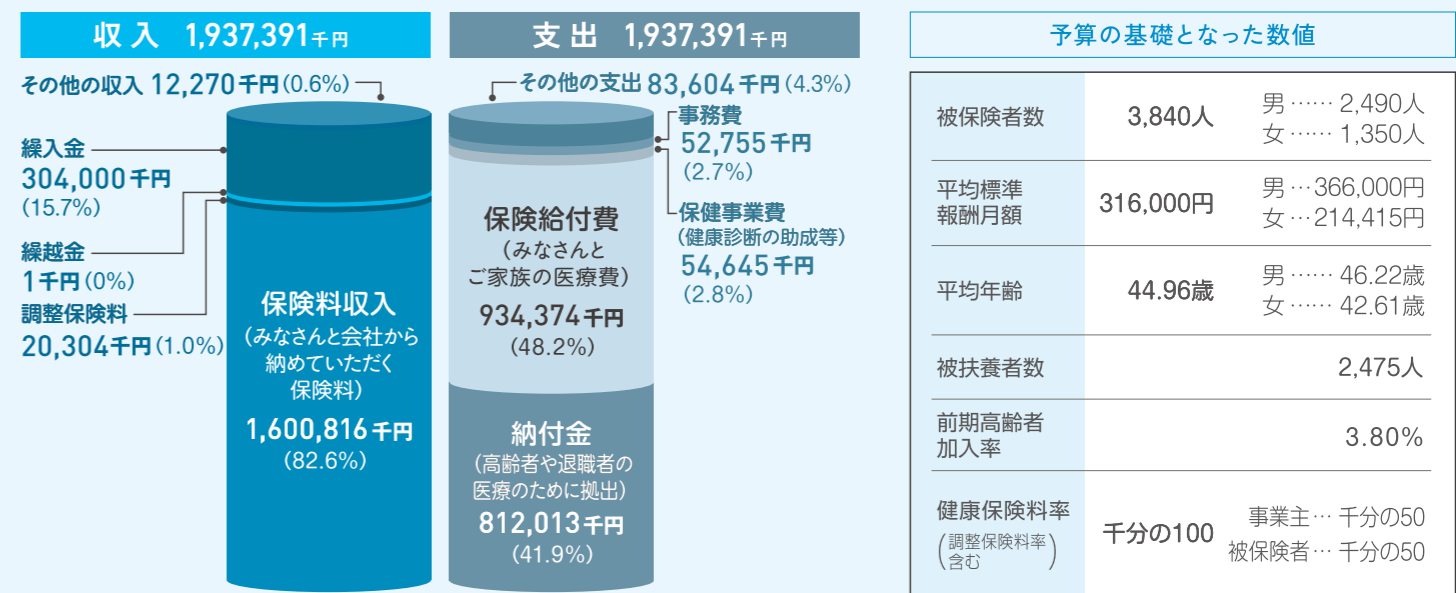
【主な支出】

2021年度の医療費などの保険給付費が、前年度に比べ大幅に伸びている状況から、2022年度の保険給付費を9億3,437万円(前年度予算比

9.5%増)としました。また、高齢者医療制度に係る納付金は前年度予算に比べ1億円近い増加となり、8億1,201万円(前年度予算比12.9%増)と支出が膨らみました。

【収支】

大幅な支出増を補うため、別途積立金から3億円(前年度予算比1億2,000万円増)を繰入れました。2022年度の経常収支は、16億708万円の収入に対し、18億5,701万円の支出で、差引2億4,993万円の赤字予算となりました。

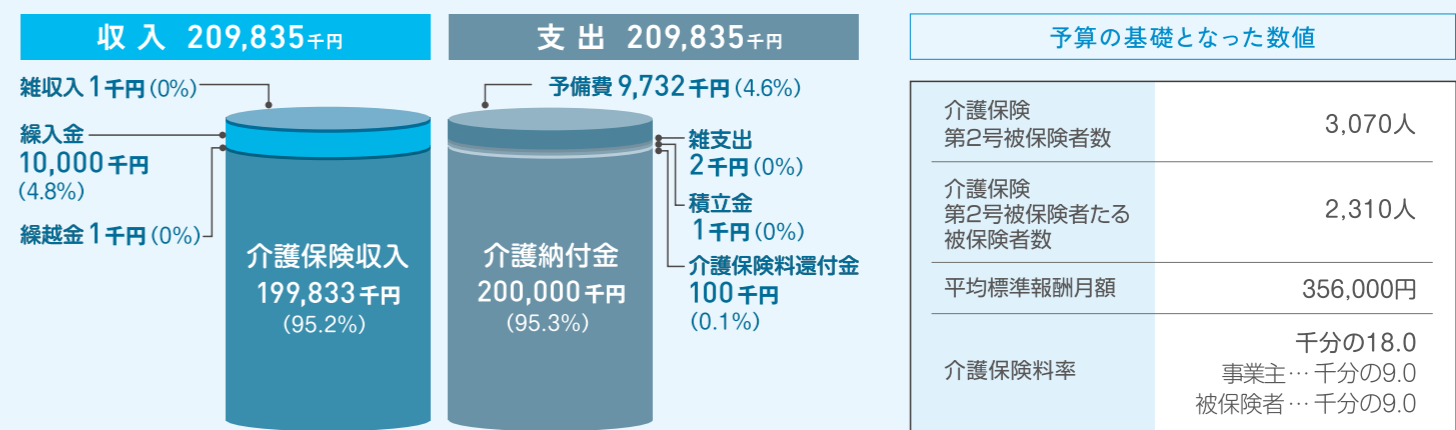


予算の基礎となった数値		
被保険者数	3,840人	男……2,490人 女……1,350人
平均標準報酬月額	316,000円	男…366,000円 女…214,415円
平均年齢	44.96歳	男……46.22歳 女……42.61歳
被扶養者数		2,475人
前期高齢者加入率		3.80%
健康保険料率(調整保険料率含む)	千分の100	事業主…千分の50 被保険者…千分の50

「納付金」は支出全体の約4割 65～74歳の医療のための「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療のための「後期高齢者支援金」などを負担しています。

介護勘定(介護保険)

介護保険料は、健康保険料と一緒に保険者(健康保険組合等)が徴収するものとされています。当健保組合の介護保険料率は2013年度より9年間にわたり1.68%に据え置いてきましたが、近年は保険料を上回る介護納付金が続いたため準備金残高が減少し、法定基準を下回る事態となりました。このため2022年度より1.80%へ引上げます。



予算の基礎となった数値	
介護保険第2号被保険者数	3,070人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,310人
平均標準報酬月額	356,000円
介護保険料率	千分の18.0 事業主…千分の9.0 被保険者…千分の9.0

スマホからでもご覧いただけます！

健保組合のホームページを開設しました！

「健康保険の制度が知りたい」「手続きに必要な書類がほしい」こんなときにぜひご利用ください。

「病気やけがをしたとき」「医療費が高額になったとき」など、健保組合から受けられる給付についてわかりやすく解説しています。

「手続き」「給付」「用語」のさまざまな角度から知りたい情報へアクセスできます。

「子どもが生まれた」「家族を健保組合の被扶養者からはずしたい」など、各種手続きについて解説しています。

「健康経営優良法人2022」に当健保組合の事業所が認定されました

(2022年4月1日現在)

認定事業所	タクテックス株式会社	健康宣言 実施事業所	有限会社高橋紙工所	株式会社金光堂
	株式会社丸天産業		タクテックス株式会社	株式会社水野野店
	名古屋文具紙製品健康保険組合		株式会社丸天産業	近藤産業株式会社
			駒田印刷株式会社	名古屋文具紙製品健康保険組合

公告	事業所の編入	名称	所在地	編入年月日
		シヤチハタ株式会社東京支店	東京都中央区	2022年4月1日
シヤチハタテクノ株式会社	埼玉県さいたま市北区			
シヤチハタビジネスアンドカスタマーサポート株式会社東京事業所	東京都中央区			
シヤチハタエンジニアリング株式会社	愛知県名古屋市西区			

公告	事業所の所在地変更	名称	変更後	変更前	変更年月日
		不二紙工業株式会社	愛知県名古屋市天白区	愛知県名古屋市千種区	2021年9月28日

当健保組合の任意継続被保険者にかかる平均標準報酬月額はそのとおりです

326,215円 (2021年9月末現在) ▶ 320,000円

適用期間 2022年4月1日～2023年3月31日

健保組合からのお願い

被保険者のみなさまが退職等により資格を喪失した場合や、被扶養者となっていた方が就職等により他の保険の資格を取得した場合は、早急に届書と保険証を返納していただきますようお願いいたします。

なお、医療機関を受診される際は新しい保険証を提示してください。資格のない保険証を使用すると、他の保険者との事務手続きが必要となります。

年に1度は健康状態をチェック！

糖尿病などをはじめとした生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。

当健保組合では、下記健診機関と人間ドックの契約を結び、みなさまの健康づくりのサポートをしていますので、ぜひご利用ください。

契約健診機関で人間ドックを受診する場合は、当健保組合の保険証をご提示ください。〈ご注意ください〉健保組合の助成分20,000円(被扶養者15,000円)が窓口で負担減となります。

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。 ☎ 052-228-2660

生活習慣病健診、人間ドックの助成(補助金)を受けるためには、特定健診項目を含む一般健診と消化器(胃部)検査、心電図、便潜血等の検査項目を必ず受診してください。検査項目を満たしていない場合(特別な理由を除く)は助成の対象となりません。

人間ドック契約健診機関一覧 *受診費用については予約時にご確認ください。

1 (医) オリエンタルクリニック 名古屋千種区今池1-8-5 052-741-5181	22 (医) 名古屋セントラルクリニック 名古屋南区千電通7-16-1 052-821-0090	43 (一財) 宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター 宮城県仙台市泉区泉中央1-6-12 022-375-7113
2 (医) メディカルパーク今池 名古屋千種区今池1-8-8 今池ガスビル2F 052-734-2200	23 (医) 守山内科・守山健康管理センター 名古屋守山区新守山901 052-734-2200	44 (一財) 日本健康管理協会 山形健康管理センター 山形県山形市検町4-8-30 023-681-7760
3 (医) 東山内科・東山健康管理センター 名古屋千種区東山通5-103 052-734-2200	24 さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋名東区一社2-8 オオター社ビル3F 052-702-1480	45 (医) 東邦病院 健康増進・予防医学センター 群馬県みどり市笠懸町阿左美1155 0277-76-6303
4 名古屋医師会健診センター 名古屋東区葵1-18-14 052-937-8425	25 (医) 山下病院 健診センター 一宮市中町1-3-5 0586-46-1520	46 (独) さいたま北部医療センター 健康管理センター 埼玉県さいたま市北区宮原町1-851 048-663-1811
5 (医) AOI名古屋病院 健診センター 名古屋東区泉2-2-5 052-932-7174	26 (医) 一宮西病院 健診センター 一宮市開明字平1 0586-48-0088	47 (医) 大宮中央総合病院 健診センター 埼玉県さいたま市北区東大成町 1-227 048-653-5266
6 (一財) 愛知健康増進財団 名古屋北区清水1-18-4 052-951-3919	27 (一社) 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町1-1 0569-27-7887	48 (医) 大宮シティクリニック 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル30F 0570-039-489
7 (医) ひまわりクリニック・ひまわり健診センター 名古屋西区則武新町3-8-20 052-571-0801	28 (医) 樋口病院 健診センター 豊川市諏訪2-145 0533-95-2211	49 (医) レインボークリニック 埼玉県さいたま市岩槻区本町3-2-5 ワッツ東館2F 048-758-3891
8 名鉄病院 健診センター 名古屋西区栄生2-26-11 052-551-2800	29 (医) あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤里町2-5 0567-26-7328	50 (医) 藤間病院 総合健診システム予約センター 埼玉県熊谷市末広2-137 048-524-0146
9 (医) ナゴヤガーデンクリニック 名古屋西区則武新町3-1-17 イオンモールNagoya Noritake Garden3F 052-211-9862	30 西尾市医師会健康管理センター 西尾市熊鷹町小松島32 西尾市保健センター3F 0563-57-1451	51 (医) 所沢中央病院 健診クリニック 埼玉県所沢市久米551-3 東亜東口ビルディング3F 04-2997-5500
10 (医) 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野1-47-1 国際センタービル10F 052-821-0090	31 (医) オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町2-2 ラグーナ蒲郡フェスティバルマーケット1F 0533-59-7171	52 (医) 上尾中央総合病院 埼玉県上尾市柏座1-10-10 048-773-1114
11 (医) 大名古屋ビルセントラルクリニック 名古屋市中村区名駅3-28-12 大名古屋ビルディング9F 052-821-0090	32 (医) 総合犬山中央病院 健康管理センター 犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6 0568-62-8246	53 (医) 戸田中央 総合健康管理センター 埼玉県戸田市上戸田2-32-20 0120-388-811
12 (医) ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPTワー名古屋5F 052-551-1169	33 小牧市民病院 健診センター 小牧市常盤1-20 0568-76-6100	54 (医) 千葉ロイヤルクリニック 千葉県千葉市中央区新町1000 センシティタワー8F 043-204-5511
13 (医) 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅4-10-25 名駅RIMAビル5F 052-551-1600	34 (医) 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市岩掛町石畑180-1 0562-93-8222	55 シンワメディカルリゾート柏の葉 総合健診センター 千葉県柏市若葉178-4-2 KOIL4F 401号室 0120-900-277
14 (一財) 公衆保健協会 名古屋市中村区黄金通2-45-2 0120-927-953	35 (医) 和合セントラルクリニック 愛知県東郷町大字春木字白土1-1884 052-821-0090	56 (医) 柏健診クリニック 千葉県柏市柏4-5-22 0120-15-4119
15 名古屋第一病院 健康管理センター 名古屋市中村区道下町3-35 052-471-3855	36 (医) 伊藤整形・内科 健診センター 丹羽郡扶桑町大字高嶺字郷東41 0587-92-3382	57 (医) 夕留健診クリニック 東京都港区浜松町1-17-10 0120-40-1086
16 (医) 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄5-4-12 052-238-0323	37 JA岐阜厚生連 東濃厚生病院 健康管理センター 岐阜県瑞浪市土岐町76-1 0572-68-4426	58 (一社) オリエンタル上野健診センター 東京都台東区上野1-20-11 鈴乃屋ビル地下1F 03-5816-0720
17 (医) スカイル内科・スカイル健康管理センター 名古屋市中区栄3-4-5 スカイルビル11F 052-734-2200	38 (医) 中京サテライトクリニック 三重支部 三重県鈴鹿市庄野町字久保866 059-373-4875	59 (独) 東京城東病院健康管理センター 東京都江東区亀戸9-13-1 03-3637-0945
18 (医) 名古屋栄クリニック 名古屋市中区栄2-11-25 0120-1082-59 0800-3333-489	39 船員保険 北海道健康管理センター 北海道札幌市中央区北2条西1-1 マルイト札幌ビル5F 011-200-4811	60 (医) 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北塚2-6-12 KSK大塚医療ビル3F 03-3940-5689
19 (医) エルズメディア名古屋 名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル3F 052-737-6500	40 (医) メディカルプラザ札幌健診クリニック 北海道札幌市中央区北5条西2 JRタワーオフィスプラザさっぽろ8F 011-209-5450	61 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 神奈川県横浜市神奈川区金港町6-20 0570-012-489
20 (一財) KKCウエルネス名古屋健診クリニック 名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11F 050-3531-1363	41 (医) せんだい総合健診クリニック 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F 022-221-0066	62 (一社) オリエンタル大阪健診センター 大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-26 LUCID SQUARE SEMBA 06-6266-6440
21 中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内3-12-3 052-961-2496	42 (一財) 宮城県成人病予防協会 中央診療所 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 エール12F 022-375-7113	

**放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！**

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、深刻な合併症を引き起こしかねません。

血糖値が高い状態が長い間続くと…

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約2.0倍
- すい臓がん……………約1.9倍
- 大腸がん（結腸がん）……約1.4倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)		
保健指導判定値 100mg/dL以上	保健指導判定値 5.6%以上	尿糖	
受診勧奨判定値 126mg/dL以上	受診勧奨判定値 6.5%以上	陽性 (+)	

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



動脈硬化が進行

脳梗塞 心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の方は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

肥満の解消
肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

身体的活動を増やす
少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動*も1～3日おきに行います。

*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

適正な食事
1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

禁煙する
喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

お酒は適量を
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のほして

塩
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎるとアカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



約5.5km 約2時間30分

INFORMATION

- 那須塩原市
- 栃木県
- 東北新幹線・JR東北本線 那須塩原駅下車、JRバスで約65分
- 東北自動車道 「西那須野塩原IC」から約30分
- 塩原温泉観光協会 ☎0287-32-4000 http://www.shiobara.or.jp/

とて焼き
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、園内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。
☎ 9:00～18:00 ☎ 木曜日(祝日の場合は翌日) ☎ 高校生以上200円、小中学生100円 ☎ 0287-32-3101 https://yuponosato.com/



塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
☎ 8:30～17:00 ☎ 資料展示室: 大人300円、小・小・65歳以上200円 ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会) https://shiobara-monogatari.com/



回顧の滝(回顧コース内)
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、壘石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
☎ 8:30～18:00 (4月～10月) ☎ 大人300円、小中学生200円 ☎ 0287-34-1037 http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※営業時間や料金など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。



お薬代って節約できるの？

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう！

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

ジェネリック 価格の違いは開発費の違い

ジェネリックを希望します

効果・安全性は同等なのに、価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

2 時間に注意

処方せんは、平日 8～19時・土曜日 8～13時に提出

平日 8 19

土曜日 8 13

処方せん

平日 8～19時、土曜日 8～13時以外の時間に処方せんを提出すると、営業時間内でもお薬代に 400円*1 の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方せんを送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに！

3ヵ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140円*1 節約できます！

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1ヵ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

時間の節約にもなるね！

5 節税

医療費控除を活用

捨てないでね！

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります！

- お薬手帳として*2** 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに*2** 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化** マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降)。

*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

健保組合の加入資格ってなんだ？



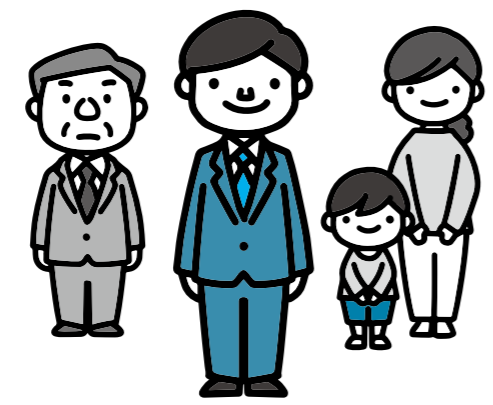
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します(任意継続被保険者として加入する場合を除く)。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

被扶養者

- 親等、住居、収入*などの条件を満たし、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※年間収入130万円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料の負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったままですと、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春キャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群! 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

たっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 喫煙はダイエットになる？
最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいっていわれました。
でも禁煙すると太らしいので、喫煙は続けようかと思っているんです…

A いいえそれは違います！
（イラスト：医師）

禁煙による体重増加で血糖値が上がることが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

また、糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！
（イラスト：医師）



Health Information

話題の健康情報

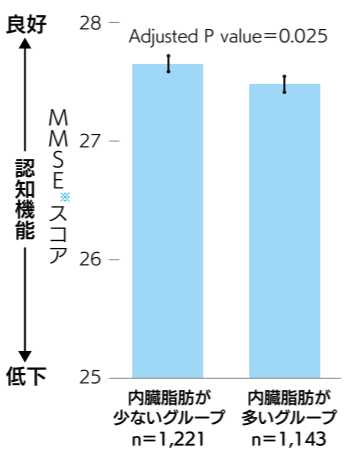
内臓脂肪を減らすと、認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス＆ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



* MMSE… Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

出典：花王株式会社・弘前大学 2021年11月25日ニュースリリース

健康で自立した高齢期を過ごすためにはメタボの改善が大切なゆ



歯の健康を守ろう！

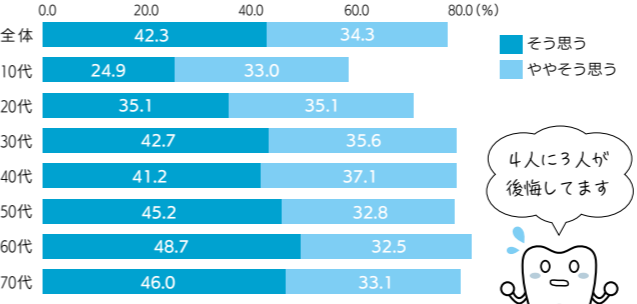
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



4人に3人が後悔しています



出典：公益社団法人日本歯科医師会 「歯科医療に関する一般生活者意識調査」

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

むし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



- POINT 1** 朝の太陽の光を浴びる
朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。
- POINT 2** 1日7,000歩程度、体を動かす
毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。
- POINT 3** 1日7時間程度、頭を使う
睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。
- POINT 4** 夕食で温かいものや辛いものを食べる
鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わらしましょう。
- POINT 5** 寝る2時間前に軽い運動をする
ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うとよいでしょう。
- POINT 6** 寝る1時間前に入浴する
毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく!
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
足が上がるだけでも
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!

個人情報に関わる
苦情・ご相談/
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660 (9:00~17:00)
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】