

# 健保だより



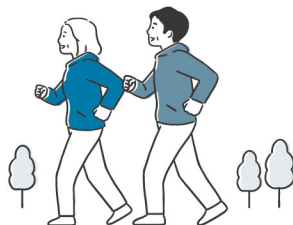
医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

本誌に詳しい記事を掲載しています。ぜひお読みください

ご家族そろってご活用ください!

# 2024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。



特定健康診査

## 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。費用は全額健保組合負担です。



## 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。費用は全額健保組合負担です。

## ③ 人間ドック 契約健診機関は次ページでご案内しています

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。  
(3月中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6,000円

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月中旬にご自宅へ郵送済み)

## ⑤ 歯科健診 補助額は3,300円

30歳以上の被保険者・被扶養者を対象に補助を行います。  
(2024年12月31日まで)

※①～④について、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。②～④のいずれか年度内1回の補助です。

各種健診

## ① 一般健診

被保険者・被扶養者を対象に、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。  
(3月中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、補助を行います。  
(9月下旬に事業所へご案内予定)

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。費用は全額健保組合負担です。  
(9月にご自宅へご案内を郵送予定)

## ③ 「医療機関受診のおすすめ」

健診結果に基づき、40歳以上で糖尿病による合併症や心疾患、脳血管疾患の発症のリスクが高く、「医師の診察を受ける必要がある」方のうち、概ね3ヵ月以上未受診の場合、「医療機関受診のおすすめ」をご自宅に郵送します。

## 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。  
\*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

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



## 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。



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(2月)

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(9月)

18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組みや日本健康会議が進める健康増進の取組みをもとに、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。

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 4月・10月)

日本ノルディックフィットネス協会公認アドバイザーの指導のもと実施します。



## ③ けんぼれんあいち健康ウォークWeb版(5月)

Webを活用したウォークイベントを実施します。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

# 健康保険料率および介護保険料率はともに【据え置き】健康づくりの取り組みを引き続き強化

2月14日に開催された第165回組合会において、2024年度予算と事業計画が可決されました。2024年度は「第3期データヘルス計画」と「第4期特定健診・特定保健指導」のスタート年度となります。働き盛り世代の健康課題を解決すべく、蓄積した加入者様のヘルスデータを活用して、エビデンスに基づく疾病予防事業を計画的に実施します。また特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。今後も事業主様とのコラボヘルス体制を確立して健康経営の推進を目指してまいります。

また今年12月には従来の健康保険証発行が廃止され、いよいよマイナ保険証の運用が本格的にスタートします。ぜひマイナンバーカードと健康保険証を

紐付けて、マイナ保険証を利用した医療機関への受診をお願いします。

さて2024年度予算は、医療費給付の増加が押し留まらないことや、昨年度に比べ合わせて2,267万円増加した前期高齢者納付金と後期高齢者支援金への対応などのため、積立金からの繰入金を2億7千6百万円とし(昨年度に比べ5,500万円増額)、全体として19億7千2百万円の厳しい予算編成となりました。

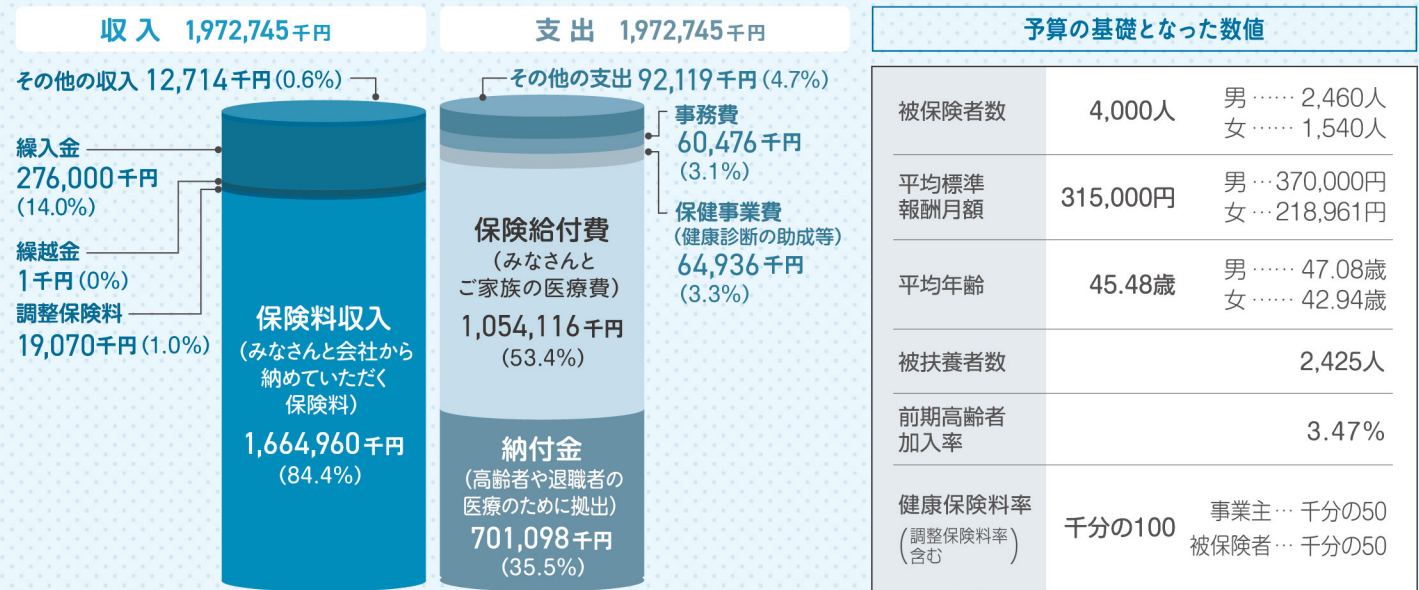
健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況ですが、当健保組合では加入者のみなさまの健康づくりに寄与するため、保健事業を拡充し、健康づくりの取り組みを強化して参ります。各種健診の受診や特定保健指導への積極的参加をよろしく願っています。

## 2024年度 予算のあらまし

### 一般勘定 (健康保険)

2024年度も健康保険料率は据え置き、予算事業計画を立てました。収入・支出予算額は下記の通りです。

保険料収入が伸び悩むなか、支出の保険給付費と納付金は合わせて17億5,521万円(前年度より5,894万円増加)を見込み、保険料収入だけでは賅えないため、積立金を繰り入れて収支のバランスをとりました。実質的な財政状況を示す経常収支は2億1,264万円の赤字予算となっています。



予算の基礎となった数値		
被保険者数	4,000人	男……2,460人 女……1,540人
平均標準報酬月額	315,000円	男…370,000円 女…218,961円
平均年齢	45.48歳	男……47.08歳 女……42.94歳
被扶養者数		2,425人
前期高齢者加入率		3.47%
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

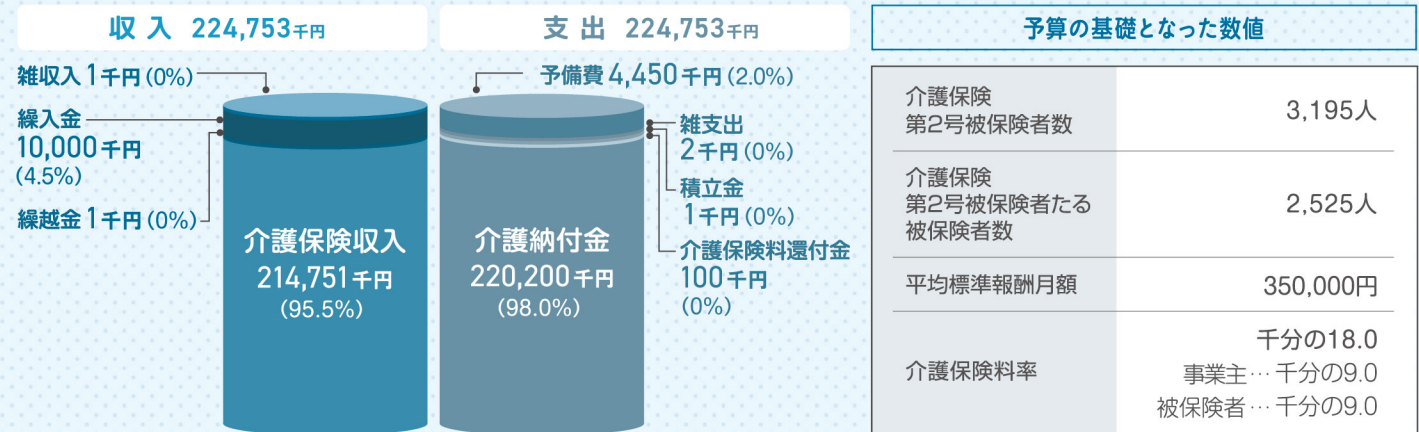
### 「納付金」は支出全体の3割超

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)

一般勘定同様、介護保険料率は据え置き、予算編成しました。

介護納付金は2億2,020万円(前年度より630万円増加)を計上、今後も増え続けていくことが予測されます。よって、今年度も1,000万円の繰り入れで対応しています。



予算の基礎となった数値	
介護保険第2号被保険者数	3,195人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,525人
平均標準報酬月額	350,000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

申込み者増加中！ぜひご利用ください

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

**被扶養者の方** ご自宅宛てに特定健康診査受診券(セット券)をお送りします。

	特定健診	特定保健指導
被扶養者	セット券で受ける	

**被保険者の方** 事業所を通じてご案内します。

	特定健診	特定保健指導
被保険者	一般健診 生活習慣病健診 人間ドック等の 健診結果を利用	【指導対象者4人以上】 指導員を事業所に派遣  【指導対象者4人未満】 利用券で受ける

※指導対象者の人数に関わりなく、PC・スマートフォンを利用した保健指導も可能です。

当健保組合では40歳～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、国から義務付けられているメタボリックシンドローム(内臓脂肪が増えて生活習慣病や血管の疾病にかかりやすくなる)の早期発見を目的とした健診を行っています。

また、健診結果からメタボリックシンドロームあるいはその予備群と判定された該当者に保健指導(特定保健指導)を実施しています。

## セット券、利用券が届いたら 健診および保健指導の 予約をお願いします！

ご希望の医療機関へお電話または  
受付窓口にてご予約ください。

▶各医療機関の健診実施状況はこちら

特定健診等実施機関検索システム



## 〈当健保組合の実施する健診を受診されない被扶養者の方へ〉

パート先や  
市区町村などで  
受診された健診結果を  
当健保組合にご提出ください

対象者	ご提出いただきたいもの 提出期限:2025年3月31日まで
40歳～75歳未満 の被扶養者 ※今年度40歳に到達 する方を含む。	① 2024年4月1日～2024年12月31日までに 受けた健診結果のコピー※ ② 必要事項を記入した「パート先・市区町村などの 特定健診結果報告書」 ▲当健保組合ホームページよりダウンロードできます

期限内に提出して  
くださった方には後日

**QUOカード  
(1,000円分)  
を進呈**

※健診結果は、以下の特定健診必須検査項目が含まれているものに限ります。身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、理学的検査(身体診察)、血圧測定、尿検査(尿糖・尿蛋白)、血液検査(中性脂肪・HDL・LDL・空腹時血糖またはHbA1c、GOT・GPT・γ-GTP) ※医師が必要と認めた場合、心電図・眼底・貧血・クレアチニンも検査項目を含む

## 「健康経営優良法人2024」に当健保組合の事業所が認定されました (2024年4月1日現在)

認定事業所

タクテックス株式会社  
株式会社丸天産業  
名古屋文具紙製品  
健康保険組合

健康宣言  
実施事業所

有限会社高橋紙工所	三陽工業株式会社	シャチハタテクノ株式会社
タクテックス株式会社	株式会社金光堂	シャチハタビジネスアンド カスタマーサポート株式会社
株式会社丸天産業	株式会社水野鞆店	シャチハタエンジニアリング株式会社
近藤産業株式会社	株式会社青雲クラウン	名古屋文具紙製品健康保険組合
駒田印刷株式会社	シャチハタ株式会社	

公告

事業所の 削除	事業所名	所在地	削除年月日	
	加藤憲ステイシー株式会社	愛知県名古屋市中区	2023年10月1日	
事業所の 名称変更	変更後	変更前	所在地	変更年月日
	モリカワペーパー株式会社	株式会社丸義モリカワ	愛知県名古屋市中区	2023年10月1日



お礼とお願い

### 被扶養者資格の再確認調査にご協力いただき、ありがとうございました

再確認調査は毎年行うことが義務化されておりますので、今後ともご協力よろしくお願いたします。

### 資格取得・喪失の際は、早急に届出を

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健康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。



当健保組合の  
任意継続被保険者にかかる  
標準報酬月額次のとおりです

320,000円

適用期間 2024年4月1日～2025年3月31日

※2023年9月末現在、当健保組合全被保険者の平均標準報酬月額322,061円を用いて決定しています。

# 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。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

「注意ください」

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 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 / 011-200-4811	27 (独) 東京東城病院健康管理センター 東京都江東区亀戸 / 03-3637-0945	53 (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 / 052-821-0090
2 (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 / 011-209-5450	28 日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利 東京都江東区毛利 / 03-3635-5711	54 (医) 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1600
3 (一財) 日本健康管理協会 山形健康管理センター 山形県山形市松岡 / 023-681-7760	29 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 / 0570-012-489	55 (医) ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1169
4 (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 / 022-221-0066	30 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 / 0572-68-4426	56 (医) 名古屋セントラルクリニック 名古屋市中区千種通 / 052-821-0090
5 (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 / 022-375-7113	31 (医) 守山内科・守山健康管理センター 名古屋市守山区新守山 / 052-734-2200	57 (医) 樋口病院 健診センター 豊川市諏訪 / 0533-95-2211
6 (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 / 022-375-7113	32 さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋市名東区一社 / 052-702-1480	58 (医) オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町 / 0533-59-7171
7 IMS Me-Life クリニック 仙台 宮城県仙台市宮城野区榴岡 / 022-792-5000	33 (医) オリエンタルクリニック 名古屋市中区千種区今池 / 052-741-5181	59 西尾市医師会健康管理センター 西尾市熊味町小松島 / 0563-57-1451
8 (医) 東邦病院 群馬県みどり市笠懸町 / 0277-76-6303	34 (医) メディカルパーク今池 名古屋市中区千種区今池 / 052-734-2200	60 (一社) 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町 / 0569-27-7887
9 IMS Me-Life クリニック 千葉 千葉県千葉市中央区新町 / 043-204-5511	35 (医) 東山内科・東山健康管理センター 名古屋市中区千種区東山通 / 052-734-2200	61 (医) 和合セントラルクリニック 愛知県東郷町 / 052-821-0090
10 (医) 柏健診クリニック 千葉県柏市柏 / 0120-15-4119	36 名古屋市医師会健診センター 名古屋市中区葵 / 052-937-8425	62 (医) 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市香掛町石畑 / 0562-93-8222
11 シンワメディカルリゾート柏の葉 健診クリニック 千葉県柏市若葉 / 0120-900-277	37 (医) AOI名古屋病院 健診センター 名古屋市中区東区 / 052-932-7174	63 (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 / 0568-62-8246
12 (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 / 048-653-5266	38 (一財) 愛知健康増進財団 名古屋市中区清水 / 052-951-3919	64 (医) 伊藤整形・内科 健診センター 丹羽郡扶桑町 / 0587-92-3382
13 (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 / 048-663-1811	39 名鉄病院 健診センター 名古屋市中区西区栄生 / 052-551-2800	65 小牧市民病院 健診センター 小牧市常盤 / 0568-76-6100
14 (医) 大宮シテイクリニック 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 / 0570-039-489	40 (医) ナゴヤガーデニングクリニック 名古屋市中区西区則武新町 / 052-211-9862	66 (医) 一宮西病院 メディカルサポートセンター 一宮市開明 / 0586-48-0088
15 (医) レインボークリニック 埼玉県さいたま市岩槻区本町 / 048-758-3891	41 (医) ひまわりクリニック・ひまわり健診センター 名古屋市中区西区則武新町 / 052-571-0801	67 (医) 山下病院 健診センター 一宮市中町 / 0586-46-1520
16 (医) 藤間病院 総合健診システム 埼玉県熊谷市末広 / 048-524-0146	42 (医) エルズメディアケア名古屋 名古屋市中区栄 / 052-737-6500	68 (医) あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤里町 / 0567-26-7328
17 (医) 上尾中央総合病院 埼玉県上尾市柏座 / 048-773-1114	43 (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 / 050-3531-1363	69 (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 / 059-373-4875
18 (医) 所沢中央病院 健診クリニック 埼玉県所沢市久米 / 04-2997-5500	44 (医) 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄 / 052-238-0323	70 日本予防医学協会 ウェルビーイング南森町 大阪府大阪市北区西天満 / 06-6362-9063
19 (医) 戸田中央 総合健康管理センター 埼玉県戸田市上戸田 / 0120-388-811	45 (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 / 052-734-2200	71 (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 / 06-6266-6440
20 (医) 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北大塚 / 0120-708-123	46 (医) 名古屋東栄クリニック 名古屋市中区栄 / 0120-1082-59 0800-3333-489	72 日本予防医学協会 ウェルビーイング博多 福岡県福岡市博多区博多駅前 / 092-472-0222
21 IMS Me-Life クリニック 池袋 東京都豊島区東池袋 / 03-3989-1112	47 日本予防医学協会 ウェルビーイング栄 名古屋市中区新栄町 / 052-950-3707	73 福岡赤十字病院 人間ドック健診センター 福岡県福岡市南区大橋 / 092-534-8430
22 (一社) オリエンタル上野健診センター 東京都台東区上野 / 03-5816-0720	48 名古屋栄セントラルクリニック 名古屋市中区錦 / 052-821-0090	74 福岡労働衛生研究所 労衛研健診センター 福岡県福岡市南区那の川 / 092-526-1087
23 IMS Me-Life クリニック 渋谷 東京都渋谷区桜丘町 / 03-3770-3100	49 中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内 / 052-961-2496	
24 IMS Me-Life クリニック 新宿 東京都渋谷区代々木 / 03-3375-3371	50 (一財) 公衆保健協会 名古屋市中村区黄金通 / 0120-927-953	
25 (医) 汐留健診クリニック 東京都港区浜松町 / 0120-40-1086	51 (医) 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野 / 052-821-0090	
26 IMS Me-Life クリニック 東京 東京都中央区日本橋 / 03-3548-2451	52 日赤名古屋第一病院 健康管理センター 名古屋市中村区道下町 / 052-471-3855	



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

# 「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、**食事以外で解消するのがベター**です。



食べすぎ

## ストレスホルモン

### コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制**します。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



脂肪蓄積

食欲増進

## エモショナル・イーティング

### 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



## 食欲に影響するその他のホルモン

### レプチン

**食欲を抑制するホルモン**で、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

### グレリン

**空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモン**です。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

## 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くなるうちに早めに解消することが重要です。

## 睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中に眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



## 適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



## 自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案(散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど)を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

歩きたくなる旅!

# 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、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。

## 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前を左折し、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)を見ることが出来る。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 水の郷さわらに到着したらひと休み。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、行ききの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

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 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。

**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。  
① 9:00~16:30  
② 月曜日(祝日は開館)、12月29日~1月1日  
③ 大人500円、小・中学生250円  
④ 0478-54-1118

**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。  
① 9:00~16:30 ② 12月29日~1月1日  
③ 無料 ④ 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。  
① 8:00~18:00 (特産品販売所・フードコート。季節変動あり)  
② 無休(施設点検日等を除く)  
③ 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。  
① 9:00~16:30 (「佐原の大祭夏祭り」期間中は~20:30)  
② 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。  
③ 大人400円、小・中学生200円  
④ 0478-52-4104

**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。

**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。  
① 10:00~17:00  
② 第2月曜日(祝日は翌平日) ③ 無料  
④ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

**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。

① 10:00~16:00(季節変動あり)  
② 不定休(気象状況等により運休あり)  
③ 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円  
④ 0478-55-9380

**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、ゆずあんの色がある。

① 8:30~18:00 ② 無休(1月1日は休み)  
③ 1個55円(税込) ④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

## ひと足のばして

**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/>

## INFORMATION

**アクセス**  
JR成田線・鹿島線「佐原駅」下車

**HPはコチラ**

水郷佐原観光協会  
[駅前案内所]  
① 9:00~17:00  
② 0478-52-6675





# 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

## ▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
  - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## ▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

## ▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

## ▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳<sup>※</sup>になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

## ▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

## ▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

## ◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。このいわゆる「年収の壁」を意識せず働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み<sup>\*</sup>を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- <sup>\*</sup>社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が  
使える場合 ・ 使えない場合  
を確認しておくといよぞ



### 健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

### 健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

## ◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。  
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。



◆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



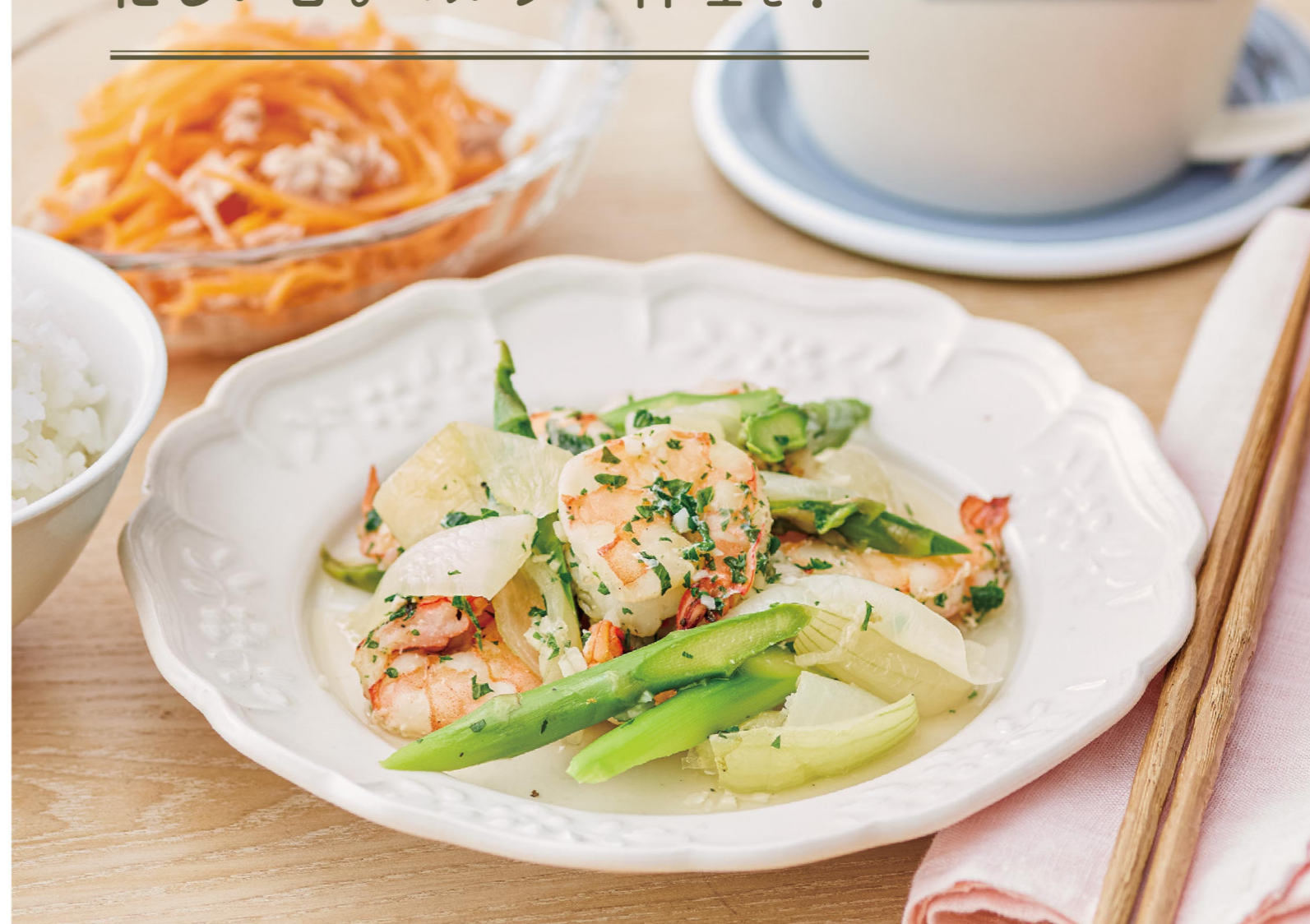
### 材料 (2人分)

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。新玉ねぎ、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を流水にさっとくぐ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。



このようなミールキットになります!  
\*保存期間は冷凍で約1ヵ月!



## 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ヵ月を目安に食べ切りましょう。

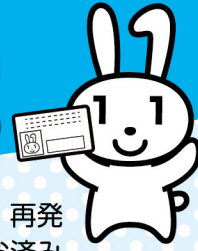
▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すと、おいしく仕上がります。

▶ 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。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の  
受診は

# マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## マイナ保険証のメリット

### データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

### 各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に  
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

## マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

### ● スマホから

**STEP 1** 「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



**STEP 2** 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする



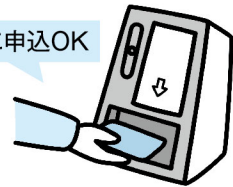
**STEP 3** 利用規約等を確認・同意する

**STEP 4** マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る

ここをタップ!

### ● 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



### ● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



### マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

#### (資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分~20時 土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体  
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



数字でわかるタバコ



何を表す数字でしょうか?

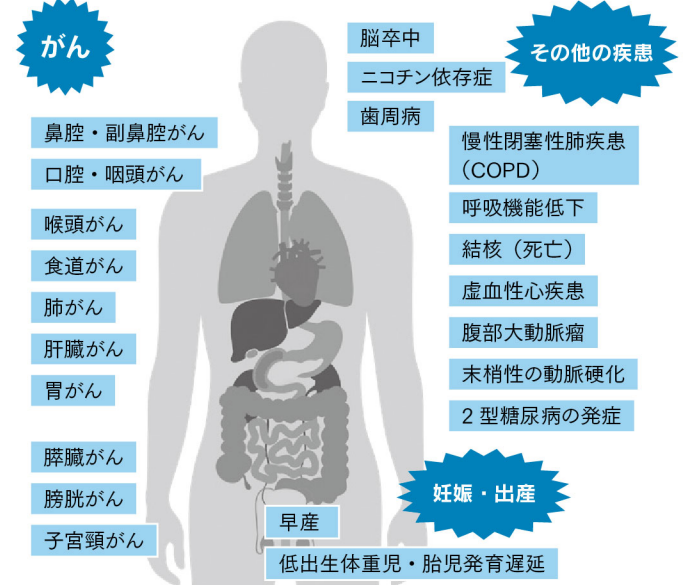
# 70

## タバコに含まれる 発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気



タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようになっています。

参考:国立がん研究センター「喫煙と健康」

## Health Information

### 歯 医者さんへ行こう

## 予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



### 「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある?

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる
- ✓ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置が必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

#### ● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合  
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……  
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、  
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。  
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

## ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます!

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所(か強診)」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たして「か強診」の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、「か強診」については、小児期~高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。



忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ  
フィットネス  
指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! //

## 1 セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが  
一直線になるように  
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの  
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

# ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できるglobody fitnessの代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

## 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右  
各10秒

バランスがとりづらい  
場合は、イスや壁に  
手を添えてOK!

## 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を  
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり  
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右  
各10回

## 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス(脈拍)の  
ように小刻みに  
(上下5cm程度)  
体を動かす



左右  
各20回

## 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

1セットアップの  
姿勢に戻り、体幹に  
力を入れながらキープ。  
1~4を左右入れ替えて行う。



左右  
各10秒

### “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

globody  
fitness  
とは...



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 名古屋市中区武平町五丁目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】