

Saúde:ポルトガル語で  
「健康」の意味です

健保ニュース  
2023春号

# Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合

## 2023年度 予算

忙しい人ほど  
早めの健診予約がおすすめ

「痛風＝おじさん病」ではない

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します



# 忙しい人ほど**早めの** **健診予約**がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



## 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらすぐ予約をしておくとお安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。

## 5月に「家族健診のご案内」が届いたら必ずご覧ください

《申込が必要な健診コース》《勤め先で受けるときの申請書》《受けられない申請》があります。

対象者は全員受診してください。未受診の方はフォローさせていただきます。

保健師さんと一緒に

Let's try!



# 特定保健指導のメリットって？

ダイエットも

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！

あら、だいぶ引き締まったわね！

特定保健指導を受けたおかげよ！  
体重は5kg減って、  
血圧や血糖値の数値も改善したわ！



## 特定保健指導を受けると、こんな効果があります

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54 kg 減 腹囲 1.73 cm 減

※ 2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」  
資料より作成

特定保健指導って、  
どうなの？

保健師さんに報告しなきゃいけないけど、それが励みになったわ！



どんどん体重が減るから、  
フィットネスクラブに通うのも楽しくなっちゃって～♪

それは一生ものね！

私にも案内が届いていた気が…

一番の収穫は、  
食や運動に  
よい生活習慣が  
身についた  
ことね！



## 生活習慣改善（行動変容）の例

- ▶ 寝る前の食事や間食をやめた！ ◀
- ▶ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！ ◀
- ▶ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！ ◀

## 特定保健指導を受けましょう

特定健診を受けた方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に生活習慣改善のための支援を行います。対象となった方は必ずご参加ください。

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

男性 1位  
女性 2位

人口動態統計による  
がん死亡データ (2021年)

症状が出てきた段階では  
手遅れの場合も少なく  
ありません!!

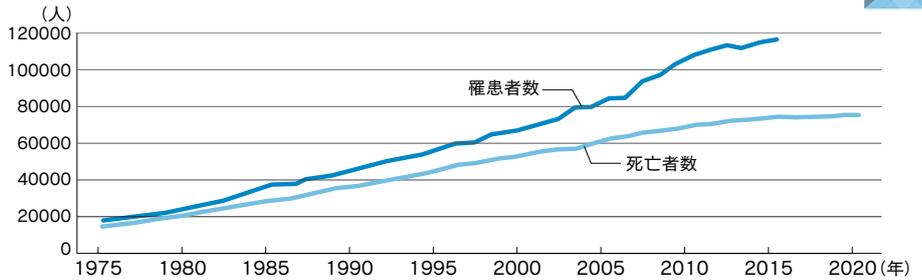
# 肺がん

医療の進歩で「がん=死」というイメージがなくなりつつある中で、例外なのが肺がんです。見つけにくいうえ、進行が早く、転移もしやすいため、難治がんの一つに挙げられています。40歳以上の人と喫煙者は、肺がんを早期発見するため検診を毎年受けましょう。

## 肺がんの罹患者数・死亡者数の推移

肺がんは日本人の死亡原因の第1位、死亡率では男性1位・女性2位で、肺がんにかかる人・死亡する人が増えています。

グラフをみると罹患者数と死亡者数にあまり差がないのは、肺がんが難治がんであることを示しています。



患者数は国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) (2019年)、死亡者数は国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計) (2020年)より作成

## こんな症状はありませんか？

なかなか治らない咳、痰が多い、胸痛、息切れ、声のかすれ、呼吸困難、疲れやすい、食欲不振、体重減少…。これらは肺がんの症状ですが、かぜなどの病気と区別がつきにくいいため、がんを見過ごす原因となっています。

このような症状に不安を感じたときは、医療機関の呼吸器科で検査を受け、早めの診断を受けることが大切です。日本対がん協会では病巣が2cm以下で発見されれば手術が可能、1cm以下なら生存率はさらに高いとしています。

**肺がんの主な要因** 喫煙、受動喫煙

**肺がんの主な症状** 早期は無症状。進行すると治りにくい咳、血痰、胸痛、息切れ

## 肺がんの検査

### 胸部X線検査

#### X線撮影で肺全体を見る

検診で行われる基本的な検査です。胸部にX線を照射して撮影し、がんの有無を調べます。ただし、がんが骨や血管と重なって映るような場所にあると、がんを認識できないことがあります。



### 喀痰細胞診

#### 痰で肺の入口のがんを調べる

主に喫煙者が対象となる基本的な検査です。痰を採取してがん細胞の有無を調べ、肺の入口の太い気管支にできるがんを見つけるのに有効です。喫煙者などのリスクの高い人は、胸部X線検査などとあわせて受けましょう。



### 胸部CT検査

#### より小さながんを見つける

X線を人体に360度方向から照射し、コンピュータを使って胸部を輪切りにした状態の画像(断層画像)にします。胸部X線検査よりも精度が高く、骨や血管に隠れた部分にあるがんや、小さながんも発見できますが、被ばく量が多いなどのリスクもあります。



## 肺がんの リスクファクターは喫煙

肺がんの男性患者の約70%、女性患者の約20%は、喫煙が原因で発症したという研究結果があります。たばこには約70種類の発がん物質が含まれており、喫煙本数が多く、喫煙年数が長いほど、肺がんにかかりやすいといわれています。

1日に吸うたばこの本数と喫煙年数をかけた「ブリンクマン指数(喫煙指数)」では、その数値が400を超えると肺がん発症の危険性が高くなり、600以上は高度危険群とされます。

たばこを吸わない人も受動喫煙によって発がん物質を体内に取り込み、肺がんの危険にさらされます。受動喫煙により、毎年約2,500人が肺がんで死亡していると推計されています。

## けんぽの保健事業をご紹介します



## ご本人（被保険者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診 胃がん 35歳以上の奇数年齢 前立腺がん 50歳以上の男性 歯科	通年（会社の定期健診時）											
大腸がん検診 35歳以上	案内 10月～3月											
がん検診補助	通年 上限5,000円までの補助（年1回）											
婦人科がん検診補助	通年 上限10,000円までの補助（年1回）											
人間ドック費用補助 35歳以上で会社の定期健診受診者	通年 費用の60%（上限30,000円まで）の補助（年1回）											
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
健康応援サイト PepUp・ 健康づくりインセンティブ	通年 チャレンジ・イベントあり											
ジェネリック医薬品差額通知	通知						通知					

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。



## ご家族（被扶養者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
家族健診 35歳以上で4月1日在籍者													
特定健診受診券コース	案内 5月～2月												
これらのコースは健保組合への申請が必要です	ミニドックコース	申請受付 5月～3月											
	静岡巡回健診コース	申請受付 7月～1月											
	岩手・宮城巡回健診コース	申請受付 8月～9月											
	本人手配人間ドックコース	申請受付 5月～2月											
	がん検診補助	通年 上限5,000円までの補助（年1回）											
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時1歳～15歳	申請受付 1人上限2,000円まで												
ジェネリック医薬品差額通知	通知						通知						



## 健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウージ』	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>					
『すこやかファミリー』					<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
健康づくりカレンダー							<input type="checkbox"/>					

上記は予定です。変更する可能性もありますので、お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

各種申請書のダウンロードはこちら↓

トヨタ自動車東日本健保

検索

痛みがないから大丈夫？ 本当は怖い高尿酸血症

# 「痛風＝おじさん病」ではない

30代男性に痛風や予備群が増えている

痛風のもとになる生活習慣病で、成人男性の5人に1人はかかっているとされる高尿酸血症。新型コロナウイルス感染拡大に伴う在宅勤務や自粛生活で発症や悪化が懸念されています。

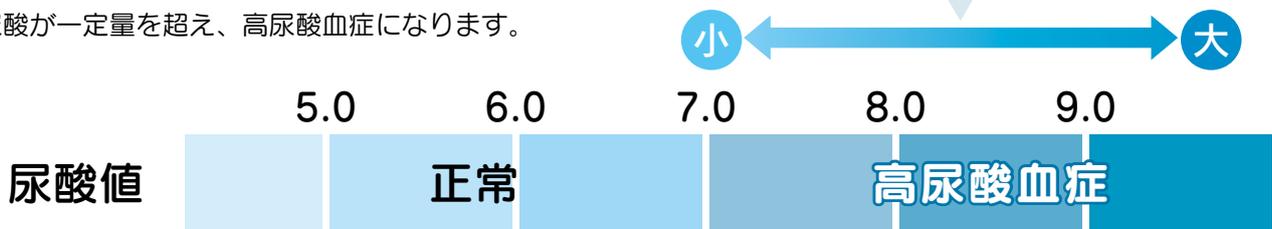
また、高齢者などと同様、コロナ感染時に死亡のリスクを高める要因との報告もあります。尿酸値が高めの人は生活習慣の改善に取り組むこと、患者はこれに加えて治療を続けることが大切です。

## 尿酸値が 7.0mg/dL を超えると高尿酸血症

尿酸はプリン体の分解によってできる物質。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、常に一定量に保たれていますが、何らかの原因で尿酸が作られすぎたり、うまく排出されないと血液中の尿酸が一定量を超え、高尿酸血症になります。

### 痛風や合併症のリスク

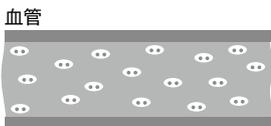
高尿酸血症になっても自覚症状はないが、放置すれば痛風やさまざまな合併症を引き起こす。



※高尿酸血症の基準値は「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版」(日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会)に基づく

## 尿酸値が高いとどうなるの？

尿酸が血液中に  
徐々にたまっていく



しかし…

多くの場合は数年間  
(5～10年) 自覚症状が  
ありません！  
(無症候性高尿酸血症)



これを放っておくと…

尿酸結晶化

痛風

尿酸が結晶化したものが関節や腎臓などに沈着し炎症を起こし激痛がおきます。何回も繰り返すと関節や骨が変形します。

痛風発作



酸性化

尿路結石

尿酸の結晶化で尿路結石ができやすくなります。

尿路結石



尿細管への沈着

腎機能障害

進行すると腎不全になり、最悪、人工透析が必要となります。

腎不全



動脈を傷つける

動脈硬化

高尿酸血症が動脈硬化を引き起こします。

脳血管障害

虚血性心疾患



## 生活習慣を改善して痛風を予防・改善しよう！

「プリン体の多いビールやレバーを控えれば痛風にならない」と思っていませんか？ ビールに限らずお酒の飲み過ぎは禁物です。プリン体の7～8割は体内で生成されるため、プリン体の多い食品は過剰摂取しなければOKです。それよりもカロリーを取り過ぎを抑え、肥満を防ぐことが重要です。十分な水分補給、ウォーキングなどの適度な運動を心掛けましょう。

### お酒は適量を守って飲もう

適量の目安は純アルコールで20g程度。毎日お酒を飲む人は尿酸値が上がりやすいため、週2日は休肝日を設けましょう。

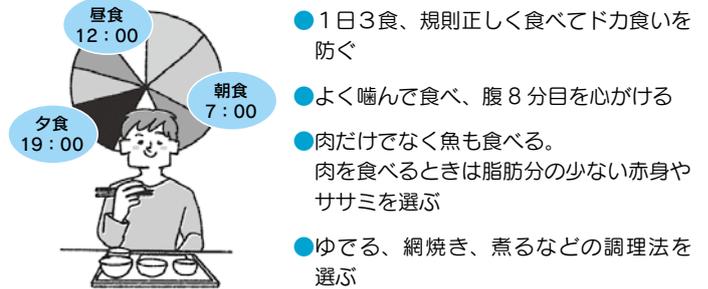
#### 純アルコール約20gのお酒の目安



### 肥満につながる食事に注意しよう

肥満を改善すると尿酸値が下がるため、食べ過ぎや脂っこいものは控えましょう。ただし、尿酸の排出を促す野菜は十分にとってください。

#### 肥満につながらない食事のコツ



### 適度な運動を習慣にしよう

ウォーキングなどの適度な運動は尿酸値を下げ、肥満や高血圧などの改善にも有効です。

### しっかりと水分補給をしよう

水分をとると尿酸の排出が促されます。目安は食事以外で1日2リットルの水を飲むこと。運動前後や入浴前後はしっかり水分補給を！

### こまめにストレスを解消しよう

ストレスは尿酸値を上げる大きな要因です。ストレスを感じたらこまめに解消したり、無理をせず休みましょう。

### 高プリン体食品を食べすぎないようにしよう

プリン体が「極めて多い食品」と「多い食品」の過剰摂取を避けましょう。プリン体摂取の目安は1日あたり400mg程度です。

極めて多い (300mg~/100g)	鶏レバー、まいわし(干物)、白子、あんこう肝(酒蒸し)、太刀魚など
多い (200~300mg/100g)	豚・牛のレバー、かつお、まいわし、大正えび、まあじ・さんま(干物)など

### 甘いものも控えよう

甘い菓子類やジュース、清涼飲料水、くだものなどに含まれる砂糖や果糖のとりすぎは尿酸値を上げてしまいます。



## 女性も注意！痛風は男性だけではない！

痛風は男性に多い病気ですが、女性も気をつけなければいけません。特に閉経後の女性は痛風のリスクが増加します。これは女性ホルモンの働きによって過剰な尿酸を排出してくれていたのが、閉経により女性ホルモンが減少することで尿酸が排出されにくくなるためです。



### 痛風の痛みとは…

手や足に突然激しい痛みが起こります。痛みは一箇所に生じ、複数が一気に痛むということはありません。



なか かる い ざわ

# 中軽井沢



## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🎫 入館無料
- 👤 ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎️ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



## INFORMATION

- 🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 🚗 碓氷軽井沢ICから約20分

### 軽井沢観光協会

- ☎️ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



**軽** 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向きたいのは駅直結のくっつけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が息返し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。



### 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

### 🏠 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

### 🚶 遊歩道



### 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00(学中等見学できない場合あり)  
📅 無休  
☎ 0267-45-3333



### 📍 くつけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

### 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミンサザイ ▶



▲ イカル



### 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



### 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00(最終受付 21:15)  
💰 大人1,350円、3歳～小学生800円  
☎ 0267-44-3580

## 🚶 ひと足のぼして

### 🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00(最終入館 16:30)  
📅 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月未  
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

### 🚩 雲場池



新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

### 🍴 グルメ



### 🍞 バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00(売り切れ次第閉店)  
📅 月～木曜日 ☎ 1個495円(税込)～  
☎ 080-7525-2814

※営業時間や料金等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。

医療費が高額になりそう…。

手術することになった!!



# 「限度額適用認定証」が 必要かどうかを

## 医療機関の窓口でご確認ください!

入院や手術など、医療費が高額になったときは、あらかじめ限度額適用認定を受けておけば、所得区分により計算された自己負担限度額※<sup>1</sup>までの支払いですむようになります。

現在は、医療機関にオンライン資格確認の導入が進んでおり、健康保険証の記号番号、またはマイナンバーカード(マイナポータルで保険証利用の申込が必要)により、限度額適用認定証を提出しなくてすむことがあります。



医療機関の窓口で必ず確認を!

### 限度額適用認定を受ける方法は2つ

1 オンライン資格確認を導入した医療機関にかかる場合



限度額適用認定証を提出しなくても、支払額が自己負担限度額ですむようになります。

2 従来どおり限度額適用認定証の交付を受ける  
(オンライン資格確認ができない場合)



事前に当健保組合に限度額適用認定証の申請をして、認定証の交付を受け、医療機関の窓口にて認定証を提示します。

#### 自己負担限度額※<sup>1</sup>

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額	多数該当※ <sup>2</sup>
ア	83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	53万~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	28万~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,000円
エ	26万円以下	57,600円	44,000円

※<sup>1</sup> 自己負担限度額とは、従業員本人の所得に応じてア~エの区分ごとに設定されている自己負担額です。

※<sup>2</sup> 過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

<http://www.kn-kenpo.or.jp/>

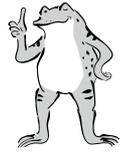
トップページ▶健保の給付▶医療費が高額になったとき



健康になってポイントもらっちゃおう！

# 健康応援サイト PepUp.

あなたの  
がんばり次第で  
年間10,000ポイント  
以上獲得可能



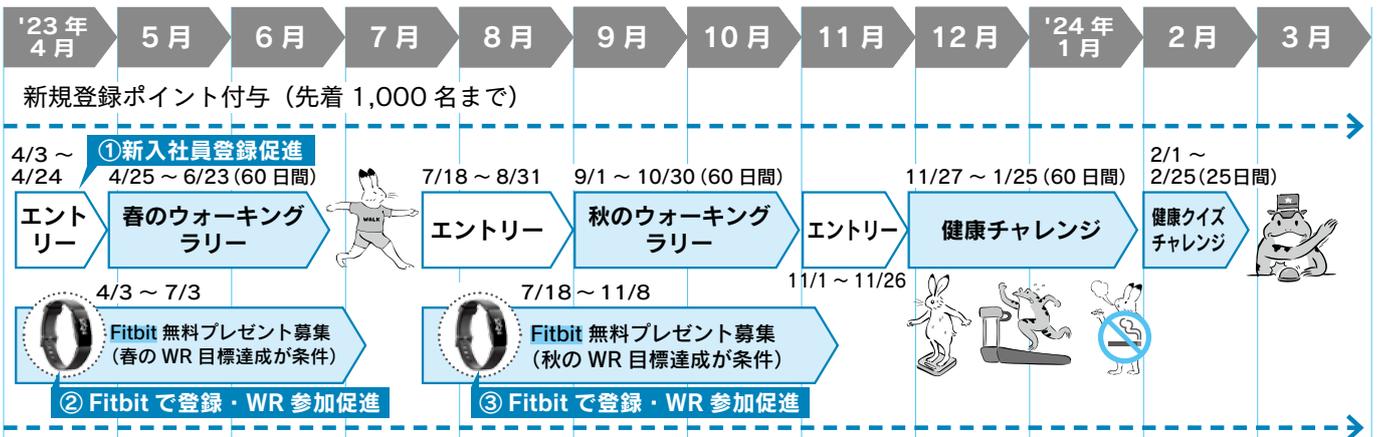
## ◆ 2023 年度 健康づくりメニュー

時季	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
春	Pep Up 登録	先着 1,000人限定	全 員	200P
	春のウォーキングラリー (60 日間で 48 万歩達成)	個人達成 1,200P チーム達成 400P	全 員	1,600P
秋	秋のウォーキングラリー (60 日間で 48 万歩達成)	個人達成 1,200P チーム達成 400P	全 員	1,600P
冬	健康チャレンジ 60DAY (生活習慣の改善に取り組み記録)	上限 1,500P/人	全 員	1,500P
	健康クイズチャレンジ (50P × 6 カテゴリー)	健康博士獲得 (全問正解)	全 員	300P
通 年	健診値改善チャレンジ (1項目 100P×10項目)	特定健診項目を正常値へ※1	35歳以上	1,000P
	健診結果正常 + 生活習慣病通院なし	A 判定 + 生活習慣病通院なし	35歳以上	1,000P
	健康年齢が実年齢より若い	- 1 歳に対して 100P 付与※1	35歳以上	300P
	脱・メタボチャレンジ	腹囲正常 (男性 85cm 未満・女性 90cm 未満)	35歳以上	500P
	BMI 正常 (18.5 ≤ BMI < 25.0)	適正体重チャレンジ	全 員	500P
	年間ウォーキング (5,000 歩以上 /1 日)	歩数に応じて 1 ~ 3P/ 日	全 員	1,095P
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全 員	※2 1,340P

※1 付与ポイントは個人の健診結果により変わります  
※2 運営会社の都合により変更することがあります

## ◆ 2023 年度 イベントスケジュール

計画のため、変更することがあります。



**健診値チャレンジ【35歳以上】**  
(定期健診結果により受診3カ月後にポイント付与)  
●「健康年齢が若い」「腹囲」 } が正常範囲内の場合に  
「BMI」「血糖」「脂質」「肝機能」 } ポイント付与

**健康優良者【35歳以上】**  
● 健診結果全て正常で生活習慣病による通院歴なしの場合にポイント付与  
(翌年6月一括付与予定)

**健診値チャレンジ【34歳以下】**  
● BMI 正常範囲内の場合にポイント付与  
(翌年5月一括付与予定)

## PepUp. 初回登録方法・・・ スマホ・PCから申し込み

ご自身のスマホ・PCから登録してください。登録には「本人確認用コード」が必要です。なくしてしまった人は、健保組合HPよりPep Up「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードして健保組合にお送りください。後日「本人確認用コード」をお送りします。新規採用の方には健保組合から案内をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保 🔍 検索

PepUp.のお問い合わせは・・・ スマホ ▶



PC ▶ Pep Up 🔍 検索

# キャベツ & 玉ねぎ 使い切りレシピ



◎エネルギー 368kcal  
◎食塩相当量 2.0g

## キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

### 材料 (2人分)

- キャベツ…………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉…………… 200g
- A** 卵…………… 1/2個
- パン粉…………… 20g
- 牛乳…………… 大さじ2
- ナツメグ…………… 少々
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- B** トマト缶 (ダイスカット) …… 1/2缶 (200mL)
- コンソメ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 塩・こしょう…………… 各少々

### 作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、**A**を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせた**B**を③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

### キャベツの

#### 食エコ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

家庭からはじめるSDGs!

食エコナビはん



SDGs (エスディーシーズ) … 世界を持続可能なものとするために掲げられた国際目標 (でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。





健保組合からのお知らせ

4月  
から

# 出産育児一時金が引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

2023.4～

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。



出産育児一時金のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は、差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

## オンライン禁煙プログラム参加者募集中です！



直接医療機関へ通院することなく、PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診察を受けることが可能です。禁煙補助薬は自宅や職場等、指定の場所に配送します。

### ONLINE PROGRAM



- 【対象者】：禁煙したい被保険者
- 【募集期間】：4月1日～6月30日
- 【費用・参加方法】：各事業所保健事業担当者へお問い合わせください

## 2022年度

# 被扶養者資格確認調査結果 についてご報告します

ご協力ありがとうございました



### 調査結果

対象被扶養者数……1,118名  
不適合者……37名

### 不適合者の主な内訳及び理由

- ① 収入オーバー ……22名
- ② 就職 ……12名
- ③ 書類不備 ……3名

被扶養者資格確認調査は毎年実施します。2023年度からは、20歳以上の被扶養者に対し、マイナンバーを使った情報照会を行い、前年度の収入状況により調査対象者を決定する予定です。

※抽出条件など、詳細については調査案内時にお知らせします。

2023年度予算の内容は、配付した『Saúde 2023 春号』をご覧ください。

## 健保組合からのお願い…

### 家族健診は必ず受けてください！

5月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。届いた方は、すぐにご予約ください。



### 医療費の節減にご協力を！

- ①健康なからだをつくりましょう
  - ・生活習慣（運動・食事）のみなおし
- ②病気の早期発見・早期治療
  - ・健康診断は毎年必ず受診
  - ・各種がん検診の積極的な受診
- ③医療機関は正しく受診
  - ・割高な時間外・休日受診は極力避ける
  - ・同じ症状で複数の医療機関にかからない
  - ・ジェネリック医薬品を上手に利用

### 被扶養者の届出はすぐに手続きを！

#### ▼ 次の場合は、健康保険の扶養から外してください！

- ・就職先で健康保険証が交付された場合
- ・国内に居住していない場合（留学などを除く）
- ・短期間でもパート先から健康保険証をもらった場合
- ・パートやアルバイトをして継続的に108,334円/月（年収130万円）以上の収入がある場合

#### ▼ 手続き方法 \*健康保険の届出は、会社の給与関係の届出とは別のものです。

- ①「被扶養者変更届（減らす場合）」を記入
  - ②保険証と①を会社経由で健保組合に提出
- ※任意継続被保険者の方は健保組合にご提出ください。

本来、被扶養者の資格がない方が加入されていると納付金※が増えてしまいます。ご家族（被扶養者）が就職されたときなど、健保組合に届出を！



※納付金の額  
(2022年度見込)

1人当たり 211,435円/年

# Web申請が可能です!

すでに昨年10月から、インフルエンザワクチン接種費用補助については、Pep Up (※) からのWeb申請が可能となりましたが、**2023年度からは、下記の費用補助金申請についてもWeb申請が可能となります。**

Pep Up を利用するには登録が必要です。詳しくは健保 HP をご覧ください。

※ Pep Up とは…健康保険加入者向けの「健康応援サイト」。TMEJ 健保に加入されている**被保険者**が利用できます。

## Web申請ができる補助金申請

◆インフルエンザワクチン接種費用補助の申請期間は10月～です。

	人間ドック	がん検診	婦人科がん検診
申請期間	2023年4月1日～2024年3月31日		
補助対象者	35歳以上の被保険者で 100%自己負担で受けた方	被保険者・被扶養者で 100%自己負担で受けた方	女性の被保険者(従業員)で 100%自己負担で受けた方
注意点	<b>従業員の方のみ</b> その他の方は紙での申請となります	多種受診した場合は 1回にまとめて申請してください	<b>被扶養者(ご家族)の女性は</b> 「がん検診費用」で申請してください
補助内容	支払金額の60% (上限30,000円) / 1人1回のみ	上限5,000円 / 1人1回のみ	上限10,000円 / 1人1回のみ

**補助方法** 健保組合が申請を受理した翌月に被保険者の口座へ振込み

**申請方法** 下記どちらかの方法で申請をお願いします。

WEB申請が  
便利です!



## pepUp.からの申請方法

### 1 pepUp.にログインする

サイトにログインできるのは、**被保険者のみ**となります。初回登録には「本人確認コード」(注1)が必要です。



### 2 各種申請から申請したい補助金名を選び、必要事項を入力する

対象者にチェックを入れ受診日や、領収書金額などを入力



### 3 領収書の画像を添付する

領収書(注2)の画像をアップロードします。  
(原紙の送付は不要です)

### 4 申請する

申請データは即日健保で確認ができるため、不備等があった場合の対応もスムーズに行えます。

詳しい手順は  
健保 HP をご覧ください!  
(申請書一覧/健診・  
保健事業に関する書式)

注1) 紛失された方は健保 HP より「本人確認用コード再発行申請書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、送付してください。

注2) 領収書には「〇〇ドック」「〇〇がん検診」などの但し書きが必要です。

## 紙面による申請方法

健保 HP より各補助申請書をダウンロード後、必要事項を記入のうえ領収書を添付し健康保険組合まで提出してください。