

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2024春号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2024年度 予算

毎年、健診を受けましょう！

健康も投資の時代

健やかな生活を送るため、健康に「投資」しよう

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

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
約8割の方が
受けています



被扶養者・任意継続者のみなさん、家族健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しに
していませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、必ず健診を
受けましょう。家族健診は、35歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防
を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備
群や発症したばかりの段階では自覚
症状がほとんどありません。体調が
悪くなる前に健診で病気の芽を見つ
け、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生
活や運動習慣、飲酒などの生活習
慣を振り返り、ご自身の健康管理に
役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査
数値の経年変化を見ることができ、
年ごとの自分の体の変化を確認す
ることができます。

「家族健診のご案内」が届いたら、すぐに予約を！

「家族健診のご案内」が届いたのに、
予約を後回しにすると、予約を取るこ
とをそのまま忘れて受けそびれてしま
うこともあります。また、時期が遅くなると、
健診機関が混み合うため、予約が取り
づらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するた
めにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必
要）に測定を行います。やむを得ず空腹
時以外で測定する場合、食後3時間30
分以上経ていれば随時中性脂肪による
血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳
細な選択肢に修正されました。

特定保健指導って誰に案内が来るの？



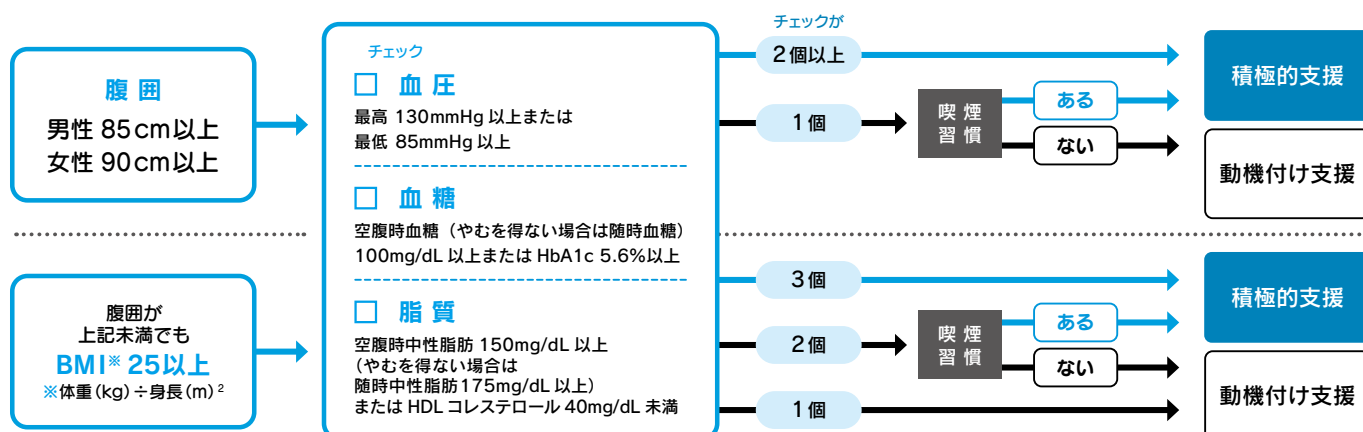
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

※ 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

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


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	通年（会社の定期健診時）											
前立腺がん 50 歳以上の男性												
歯科												
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					



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
 こ家族（被扶養者）が対象 家族健診 35 歳以上で 4 月 1 日在籍者 このコースは健保組合への申請が必要です	特定健診受診券コース		案内	5月～2月									
	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～3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』												
『すこやかファミリー』												
健康づくりカレンダー												

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

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

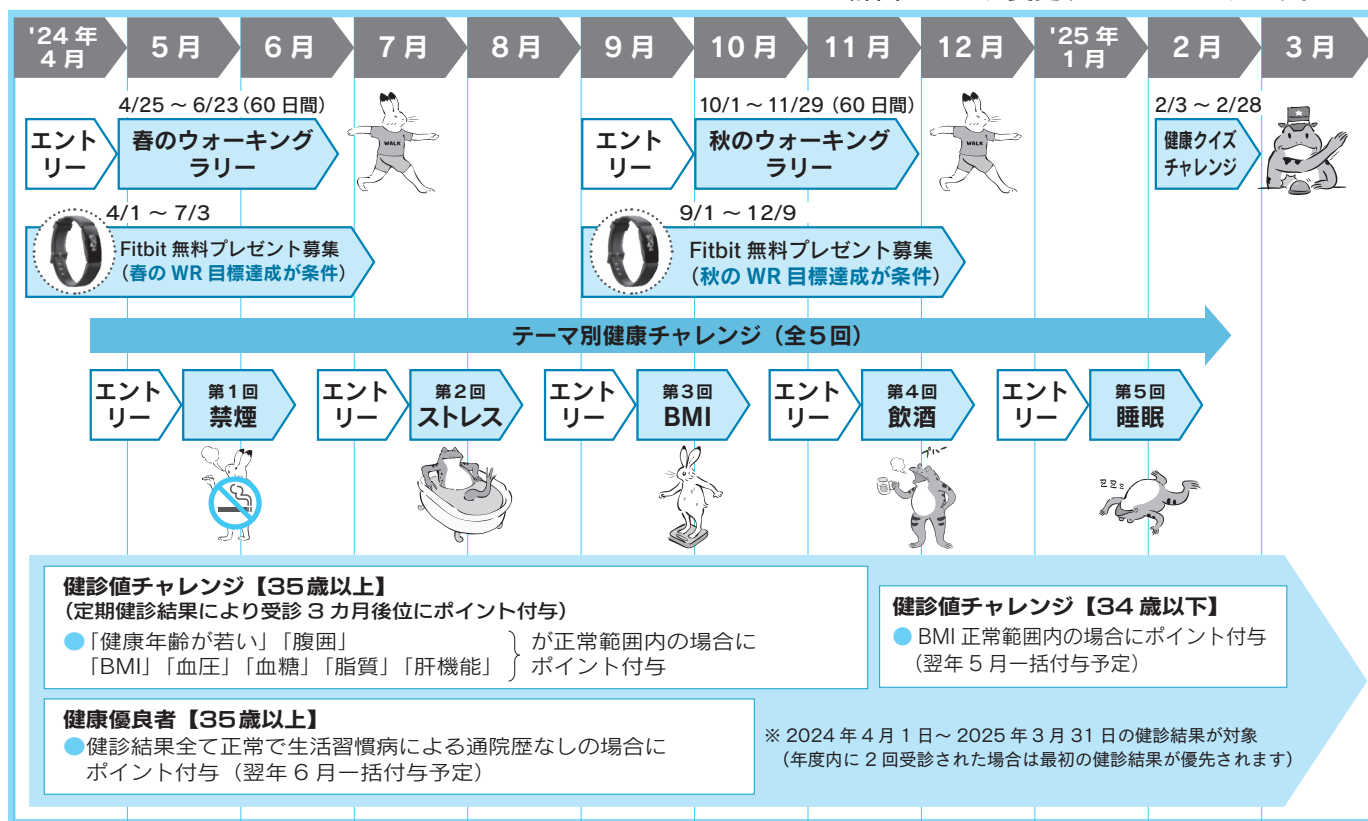
◆ 2024 年度 健康づくりメニュー

区分	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
イベント	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/人	全 員	1,600P
	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/人	全 員	1,600P
	テーマ別健康チャレンジ (全 5 回) (生活習慣の改善に取り組み記録)	1 コース 100p 上限 300p × 5 回	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
健診結果	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
運営会社	ふれんどウォーク (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

◆ 2024 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。



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。

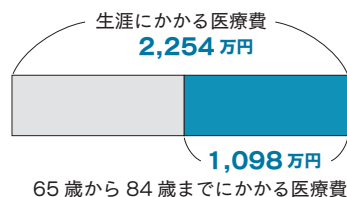
トヨタ自動車東日本健保

PepUp. のお問い合わせは・・・ スマホ



PC Pep Up

健やかな生活を送るため、健康に「投資」しよう



老後は医療費だけで 1,000 万円以上の費用がかかる！

けんぽさん



将来の医療費の負担を減らすために、若いうちから健康に投資することが大切

厚生労働省の推計によれば、公的年金を受け取る 65 歳から 84 歳までの医療費は 1,098 万円とされています。年齢別の健康保険の負担率を考慮すると、実際に負担する医療費の総額は、20 年間：約 180 万円、1 年間：約 9 万円、月額：約 7,500 円となります。

42 歳男性

40 歳の妻と
10 歳の息子を
扶養しています

月 7,500 円なら払えそうな金額だね！



年金だけでは毎月赤字なんです！

夫婦ふたりが老後に
最低限の生活を営むための金額：月額約 24 万円

平均的な会社員と専業主婦の
2 人世帯が受け取れる年金合計額：月額約 20 万円

年金だけでは赤字な上に、毎月、夫婦ふたりの医療費約 15,000 円を捻出するのは厳しいでしょう。さらに高齢者の約 3 割は骨折や脳卒中などで介護が必要になるといわれています。在宅介護でも 4～5 年で約 300 万円、グループホームなどの施設を利用する場合はさらに費用が増えます。

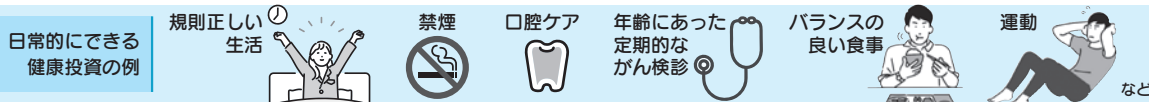
※総務省の家計調査年報をもとにした公益財団法人生命保険文化センターの計算による



えっそんなに！？ でも健康に投資ってどうすればいいの？

いつもの生活の中にも投資のチャンスがあります

投資といっても、必ずしも金銭的な投資のことを指すわけではありません。日常的にできることも健康投資に含まれます。

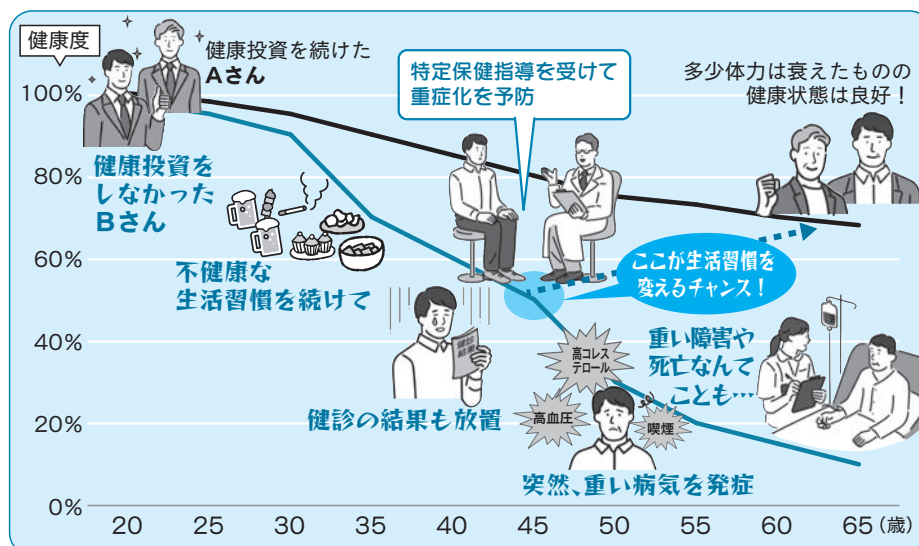


下のグラフは健康に投資した人と、投資しなかった人の将来の健康度比較イメージグラフです。

健康ってすぐに結果が出ないからモチベーションが上がらないな～
それにだいぶ不摂生な生活をしてるから健康投資はもう遅い？



■健康に投資した人と、投資しなかった人の将来の健康度比較イメージグラフ



遅いなんてことはありません。
健康診断の結果をチェックして必要なら『特定保健指導』を受けて軌道修正を！

モチベーションの維持に Pep Up を活用してみても？
健康イベントへの参加や健康診断の結果が A 判定だとポイントが付与されます。
※詳細は 5 ページ



なるほど！
お得に健康投資ができるんですね



厚生労働省の「健康意識に関する調査」によると、日頃から健康になんらかの注意を払っている人の割合は全体の53.9%に達しています。(※)

健康意識の高まりによって注目を集めているのが「健康投資」という考え方です。健康投資は将来健やかな生活を送るため、早い段階から自分の健康に投資すること意味します。健康投資を実施することで重い病気を予防したり、生涯医療費を抑制したりとさまざまなメリットを享受できます。

※出典：厚生労働省、「健康意識に関する調査」

https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf

健保組合はみなさんの健康投資のお手伝いをしています！

●家族健診（特定健診）

35 歳以上の被扶養者・任意継続の方が対象です

病気の早期発見は、体やお金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず健診を受け、病気を早期発見しましょう。

僕の奥さんは
毎年受けてるよ

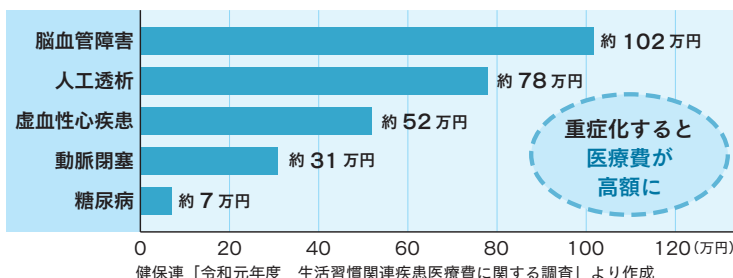


病気を見逃すと、 将来こんなお金の心配が…

人工透析や脳血管障害で入院すると、1 回の入院で数10 万～100 万円超*の高額な医療費がかかると推計されています(右図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者 1 人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。
健康保険適用前の金額。

■生活習慣関連疾患別にみた推計 1 入院当たり医療費（本人）



●特定保健指導

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！

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、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

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！



●各種費用補助

注）各種費用補助申請は保険適用外で 100% 自己負担で受けた方が対象です

	人間ドック	がん検診	婦人科がん検診
補助対象者	健保加入者（35 歳以上）	健保加入者	女性被保険者（従業員）
補助内容	支払金額の60%補助 （上限30,000 円）／1 人1 回	上限5,000 円／1 人1 回	上限10,000 円／1 人1 回
注 意 点	被扶養者（家族）の方は 健診結果も添付してください	多種受診した場合は 1 回にまとめて申請してください	被扶養者（家族）の方は「がん検 診費用補助」で申請してください

大腸がん検診はけんぽ配布
のキットで毎年受診してい
るよ。
これも健康投資なんだね！



■国が推奨するがん検診

子宮頸がん	乳がん	肺がん	大腸がん	胃がん
2 年に 1 回※1 （20 歳以上）	2 年に 1 回 （40 歳以上）	1 年に 1 回 （40 歳以上）	1 年に 1 回 （40 歳以上）	2 年に 1 回※2 （50 歳以上※3）

※1 HPV 検査単独法を導入している自治体では年代に応じて検査法が異なります。

※2 当分の間、胃部エックス線検査については 40 歳以上に対し実施可

※3 当分の間、胃部エックス線検査については年に 1 回実施可

お住まいの市区町村からの
「がん検診」の案内は必ず
確認しましょう

市町村で受けたがん検診
も補助対象になります



健保の保健事業は皆さんの保険料で運営しています。
利用しないなんてもったいないですよ！



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）年には千葉県の佐倉・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。

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 佐原本町江戸優り」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。

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いのうただたかが有名だ。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そばを通り、そのまましばらく歩を進めると、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）を見ることができる。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。来た道に戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。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、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス



JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 葦島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 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。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージー橋）

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。

約 6.2km 約 1.5 時間／約 8,000 歩

おすすめ体験

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。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎ 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3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 💰 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

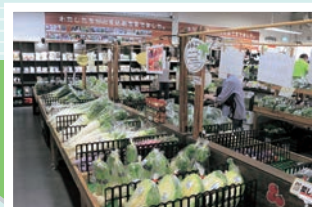
※営業時間や料金等は変更される場合があります。



▶ 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。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）



利根川

▶ 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。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 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。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 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。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 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。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



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



しもうきのくに 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/>

生活環境が変わる春も
起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

頭 痛

めまい

耳鳴り

首や肩のこり



う つ

狭心症

全身のけん怠感

腰 痛

関節痛

など

こんな人になりやすい

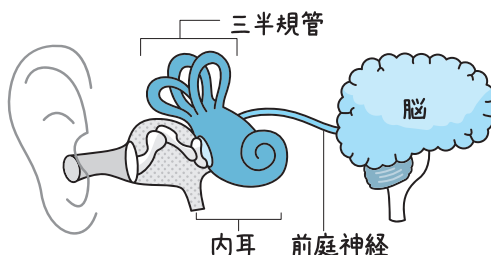
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の動きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防＆対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 入浴
- 十分な睡眠
- ストレスをためない

湯船につかって
リラックス



● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

\\ Start! //

忙しいあなたに

globody
fitness

グローバル
フィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



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。



膝がかかとの
真上にくるように

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

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

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！

globody
fitness
とは…

“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。





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。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。





◆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カ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。

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

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 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^{*}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。

2023年度 被扶養者資格確認調査結果 についてご報告します

この調査は、厚生労働省の指導に基づき、すでに被扶養者となっている方が引き続きその資格に該当しているかを再確認するために、毎年実施しています。

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…………… 3,344 名
不適格者…………… 13 名

不適格者の主な内訳及び理由

① 収入オーバー …………… 10 名
② 就職 …………… 2 名
③ 書類不備 …………… 1 名

「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。いわゆる「年収の壁」を意識せずに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^{*}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

※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

※扶養調査の際にご提出を依頼させていただきます



2024年度 健保組合の 予算



2024 年度予算の内容は、配付した『Saúde 2024 春号』をご覧ください。



健保組合からのお知らせ

2024 年度

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限：**440,000 円**

※ 2023 年 9 月末日時点の全被保険者の平均標準報酬月額に基づきます。

運用期間：2024 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日



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）の改善
- 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

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ保険証
始まっています！

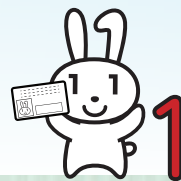
医療機関の受診はマイナ保険証で

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

※なお、経過措置として本年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間使用可能の予定です。



マイナ保険証のメリット

1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



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？

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」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の
登録は
ここです



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカード
の保険証利用
申し込みの動画は
コチラ
(厚生労働省)



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。