

健保だより

2023上期号



成田国際空港健康保険組合

保険給付費と納付金で 保険料収入の86.9% 経常収支差引で赤字予算を計上



一般勘定（健康保険）

令和5年度は、未だ新型コロナウイルス感染症の終わりは見えないものの、世界各地で通常の生活様式に戻りつつあり、日本国内においてもマスク着用について屋内・屋外問わず原則として個人の判断に委ねられるようになるなど、感染拡大防止の継続と社会経済活動の両輪で、経済全体を取り戻す「ウィズコロナ」に転換しなければならぬ時期を迎えております。

一方、今後はコロナ禍での受診控えが解消されることで医療費の高騰化や、75歳に到達するいわゆる「団塊の世代」の増加により拠出金が急増し、健康保険組合を取り巻く環境はさらに厳しさを増していくものと思われまます。

こうしたなか当健保組合の令和5年度予算編成にあたりましては、被保険者数や標準報酬月額額の微増などを受け、保険料収入は前年度予算比で3・1%の増加を見込んでいます。支出においては、保険給付費は前年度予算比で10・4%の増加を見込んでいます。納付金につきましては、令和5年度は前年度予算比で10・9%の増加が見込まれています。

この結果、令和5年度の収支差引で2、295万円の赤字予算を計上しました。
当組合では、予防医療に力を注ぎ、加入者の健

3月1日に開催された第117回組合会で、当組合の令和5年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。

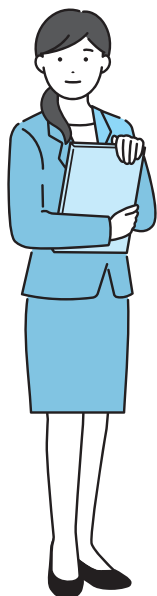
康寿命の延伸と医療費の適正化を目指し、効果的な保健事業を実施してまいります。

さらに今年度は第3期データヘルス計画の策定の年にあたり、第2期の結果を検証、改善し、より効果的な保健事業を推進いたします。また、引き続き事業主との協働（コラボヘルス）により、健康経営のサポートを継続するとともに、医療データの分析により適正な健康支援の情報提供を行い、保険者機能の強化につとめてまいります。みなさまにおかれましても、特定健診・保健指導をはじめ当組合が実施する健診事業を活用され健康にご留意いただきますようお願い申し上げます。



介護勘定（介護保険）

介護保険では、令和2年度に介護納付金が全面総報酬割へと移行して支出が増加傾向にあります。令和5年度は現行の保険料率で納付金額を上回る試算となったため、料率は2・0%で据え置くこととしました。



予算総額 22億3,962万円

令和5年度 収入支出予算概要表

● 収 入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,059,223	516,096
国庫負担金収入・他	541	135
調 整 保 険 料 収 入	29,337	7,353
繰 入 金	123,000	30,827
国 庫 補 助 金 収 入	947	237
財政調整事業交付金	25,377	6,360
雑 収 入	1,190	298
合 計	2,239,615	561,306

● 支 出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	94,749	23,747
保 険 給 付 費	1,053,213	263,963
法定給付費	1,016,871	254,855
付加給付費	36,342	9,108
納 付 金	736,923	184,692
前期高齢者納付金	226,454	56,755
後期高齢者支援金	510,461	127,935
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	7	2
保 健 事 業 費	211,626	53,039
財政調整事業拠出金	29,337	7,353
還付金・連合会費・ 積立金・雑支出	11,199	2,806
予 備 費	102,568	25,706
合 計	2,239,615	561,306

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,084,530千円	2,107,480千円	▲22,950千円

令和5年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

● 収 入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	263,383	139,504
繰 入 金	0	0
雑 収 入	2	2
合 計	263,385	139,506

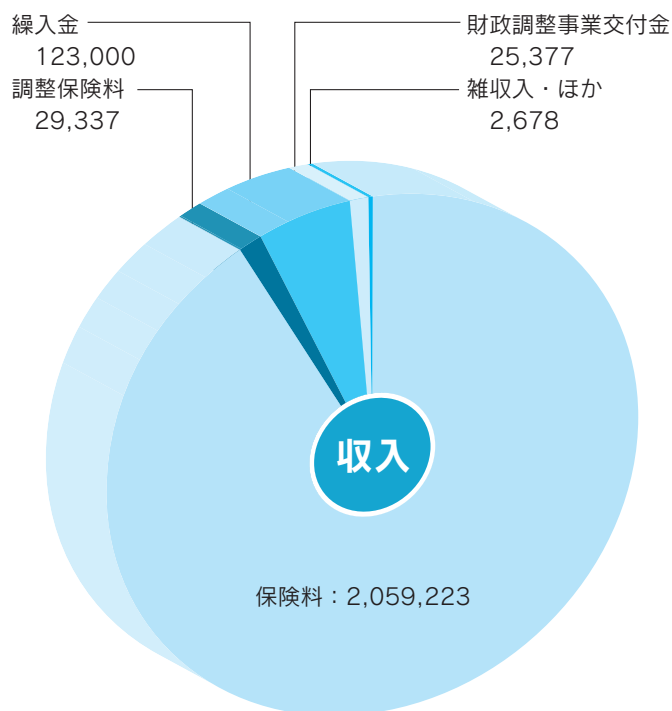
● 支 出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	217,741	115,329
介護保険料還付金	282	149
雑 支 出	1	1
予 備 費	45,361	24,026
合 計	263,385	139,505

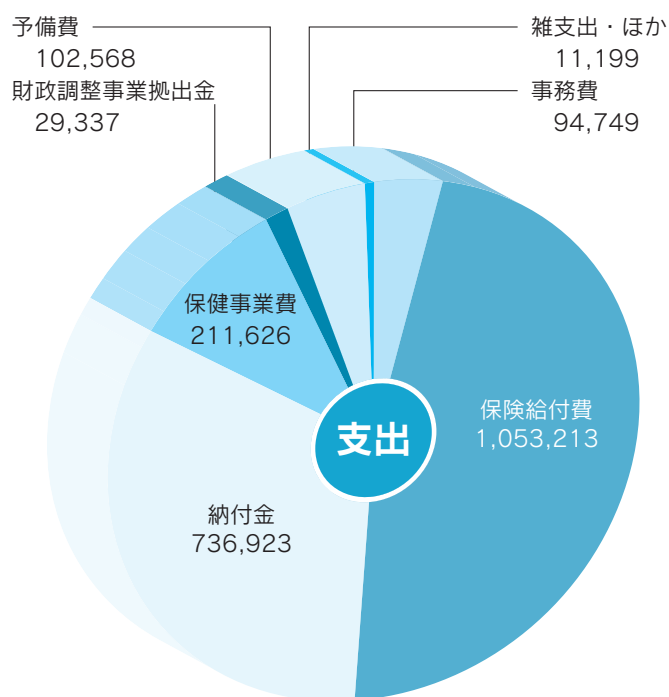
※端数処理等のため合計は合わない場合があります。

収支のわりあい

(単位：千円)



収入合計：2,239,615千円



支出合計：2,239,615千円



令和5年度保健事業のご案内

健康保険組合では加入者のみなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を実施いたします。
みなさまの「予防・健康づくり」に積極的にご活用ください。

◆特定健康診査・特定保健指導

- ◇特定健康診査：40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ◇特定保健指導：特定健康診査の結果（人間ドックの結果を含む）により、支援が必要な方に対して実施
被保険者の積極的支援は当組合の保健師、動機づけ支援は外部委託（個別指導）により支援
任意継続被保険者および被扶養者は健診医療機関において支援



◆保健指導宣伝

- ▷若年層の保健指導：人間ドックの結果により、30歳代の被保険者の方を対象に外部委託により支援（個別指導）
- ▷保健師による健康相談：被保険者の方を対象に当組合の保健師による健康相談
- ▷冊子の配布：「健保だより」を年2回、被保険者に送付
- ▷「医療費のお知らせ」：毎月Pep Up[※]により通知
年間医療費のお知らせ（紙）を1月末頃配布 10月分まで。11月以降は受け取った領収書をご使用ください。
- ▷「ジェネリック医薬品との差額通知」：年4回（6,9,12,3月）にPep Up[※]により通知
- ▷育児指導書（希望者）：被保険者または被扶養者である配偶者が第1子を妊娠または出産したときにご自宅等に送付
- ▷育児雑誌（希望者）：被保険者または被扶養者である配偶者が出産したときに1年間ご自宅等に送付
- ▷生活習慣重症化予防：人間ドックの結果により、早期治療が必要な方に対する受診勧奨（Pep Up[※]により通知）
- ▷歯科口腔：歯科口腔に対する予防ケアのための情報提供（パンフレット配布等）
- ▷重複・頻回受診者への通知：適正受診の啓発と医療費の軽減を目的に対象の方にPep Up[※]により通知



◆疾病予防

- ▷人間ドック：30歳以上（4月1日時点）の被保険者・被扶養者（配偶者）の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ▷婦人科検診（希望者）：子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーまたはマンモグラフィ）
- ▷前立腺がん検診：50歳以上（4月1日時点）の男性

※子宮頸がん検診および乳がん検診を申込される際の注意点について

子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーあるいはマンモのどちらか一方）の費用は、基本健康保険組合が全額負担することになっておりますが、医療機関によっては一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。

※婦人科検診、前立腺がん検診は、人間ドックと一緒に受診された場合に費用補助いたします。

- ▷インフルエンザ予防接種：指定期間内に1回接種、費用は被保険者分を当組合全額負担、被扶養者分を1人当たり1,000円を上限に補助（被保険者の立替払い、被扶養者の補助申請は、Pep Up[※]より申請）10月下旬～11月を予定



▼体育奨励・Pepポイント付与事業[※]

- ▷ウォーキング・キャンペーン：被保険者を対象に年2回実施（達成賞・参加賞をPepポイントで付与）。
- ▷日々の記録：毎日の体重と歩数を2ヶ月間、コツコツ記録していきます。
- ▷体重測定チャレンジ：30日以上体重を記録してみましょう。
- ▷健康クイズ：楽しみながら健康に関する知識が身につくクイズです。何度もチャレンジできます。

New▷健診結果改善チャレンジ：人間ドックの受診や健康意識の向上を図るため、人間ドックの健診結果を元に条件を満たした方にPepポイントを付与します。

※Pep Up登録者のみ、未登録の方でIDを紛失された場合は事業所担当者へご連絡ください。

当組合ホームページ <http://www.naakenpo.jp> ID:naakenpo パスワード：06120679

人間ドック・特定健康診査等のご案内

1 健診等対象者

区 分	対 象 者	被保険者	任意継続被保険者	被扶養者
人 間 ド ッ ク (日帰りドック)	4月1日時点で満30歳以上の方	●	●	● (配偶者のみ)
特 定 健 康 診 査	4月1日時点で加入している方で当該年度において40歳以上75歳未満の年齢に達する方	●	●	●
特 定 保 健 指 導	特定健康診査の受診結果により、健康の保持に努める必要があると認められた方	●	●	●

※人間ドックを受診したことで、特定健康診査も受診したことになります。

2 人間ドックおよび特定健康診査の受診について

(1) 手続き

- ①健康保険組合（以下「組合」という。）が指定する医療機関（以下「指定医療機関」という。）に、本人が直接、受診日時等について予約し、事業所担当者へ「人間ドック受診届出書」もしくは「特定健康診査受診届出書」を提出してください。事業所担当者より取りまとめて組合へ提出していただきます。

注）40歳以上の方は□にチェックを必ずいれてください。（本年度中に40歳になる方も含む。）

参考：1984年（昭和59年）3月31日以前に生まれた方

- ②受診日には、必ず「健康保険証」を持参してください。

(2) 健診期間 毎年4月から翌年2月末日まで

(3) 指定医療機関 別表のとおりです。

(4) 健診項目 （組合ホームページにてご確認ください。）

(5) 費用 健康保険組合が全額負担（人間ドックオプション検査を除く。）

※「健康保険証」を持参しない場合や指定医療機関に予約はしたものの、組合に「人間ドック受診届出書」もしくは「特定健康診査届出書」の提出を忘れた場合又は、健診期間内に受診しない場合は当日受診できないことや費用を全額負担していただく場合がありますのでご注意ください。

お願い

比較的予約が取りやすい時期（4～6月）に受診していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

※被扶養者（配偶者）の皆様へ

人間ドックを受診される方が非常に少ない状況です。ぜひ、受診いただき、ご自身の健康状態を把握し、疾病予防・健康づくりにお役立てください。



別表：指定医療機関

日帰り人間ドック	子宮頸がん	乳がん・膵臓がん	特定健康診査	特定保健指導	健 診 機 関	所 在 地	電話番号
○	○	—	○	—	空港クリニック	成田空港内第1PTB B1F	0476(32)8877
○	○	○	○	○	佐倉厚生園病院	佐倉市錦木町320	043(484)2164
○	○	○	○	○	聖隷佐倉市民病院	佐倉市江原台2丁目36番2	043(486)0006
○	○	○	○	○	勝田台病院	八千代市勝田622-2	0474(82)3020
○	○	○	○	○	船橋中央病院	船橋市海神6-13-10	047(433)5885
○	○	○	—	○	最成病院ヘルスケアセンター	千葉市花見川区柏井町800-1	043(257)8111
○	○	○	○	○	井上記念病院	千葉市中央区新田町1-16	043(245)8811
○	○	○	○	—	山王病院	千葉市稲毛区山王町166-2	043(421)2221
○	○	○	○	○	有楽町電気ビルクリニック	千代田区有楽町1-7-1	03(3213)0099
○	○	○	○	—	メディカルスクエア赤坂	港区赤坂2-17-17	03(3585)0365
○	○	○	○	○	牧田総合病院人間ドック健診センター	大田区西蒲田8-20-1	03(6428)7466
○	○	○	○	—	国際医療福祉大学市川病院	市川市国府台6-1-14	047(375)1111
○	○	○	○	○	龍ヶ崎済生会総合健診センター	茨城県龍ヶ崎市三里1-1	0297(63)7178
○	○	○	○	—	成田富里徳洲会病院	富里市日吉台1-1-1	FAX 0476(85)5316
○	○	○	○	○	国際医療福祉大学成田病院	成田市畑ヶ田852	0476(35)5602

(注) ●成田富里徳洲会病院の申込は、FAXもしくはホームページからとなります。FAXの申込用紙は当組合HPよりダウンロードしてください。

●国際医療福祉大学成田病院の申込は、電話のほかWeb申込（二次元コード・ホームページ）ができます。



3 特定保健指導の実施について

(1) 手続き

- ①被保険者（任意継続被保険者の方を除く。）で指導対象となった方には、組合より「特定保健指導について（ご案内）」等を送付します。

- ・積極的支援対象者：速やかに日程を決定し、組合に連絡したうえで保健師による保健指導を受けてください。
- ・動機づけ支援対象者：委託会社（相談員）より連絡をしますので、日程調整等を行い、委託会社（相談員）による保健指導を受けてください。

- ②被扶養者で指導対象となった方には、組合より「特定保健指導について（ご案内）」を郵送しますので、速やかに指定医療機関に予約後、添付の「特定保健指導利用届出書」に必要事項を記載のうえ組合に返送してください。指導を受ける際に健診医療機関へは「健康保険証」をご提示ください。

(2) 実施期間 特定保健指導の開始から終了する日まで

(3) 指定医療機関 2 (3) 指定医療機関と同じ

毎年受けていますか？

特定健診

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

12月末までの早めの受診をお願い致します。
人間ドックを受診したことで特定健診も受診したことになります。
詳細は4ページ・5ページをご確認ください。

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、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。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。



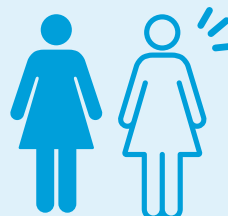
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

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。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。

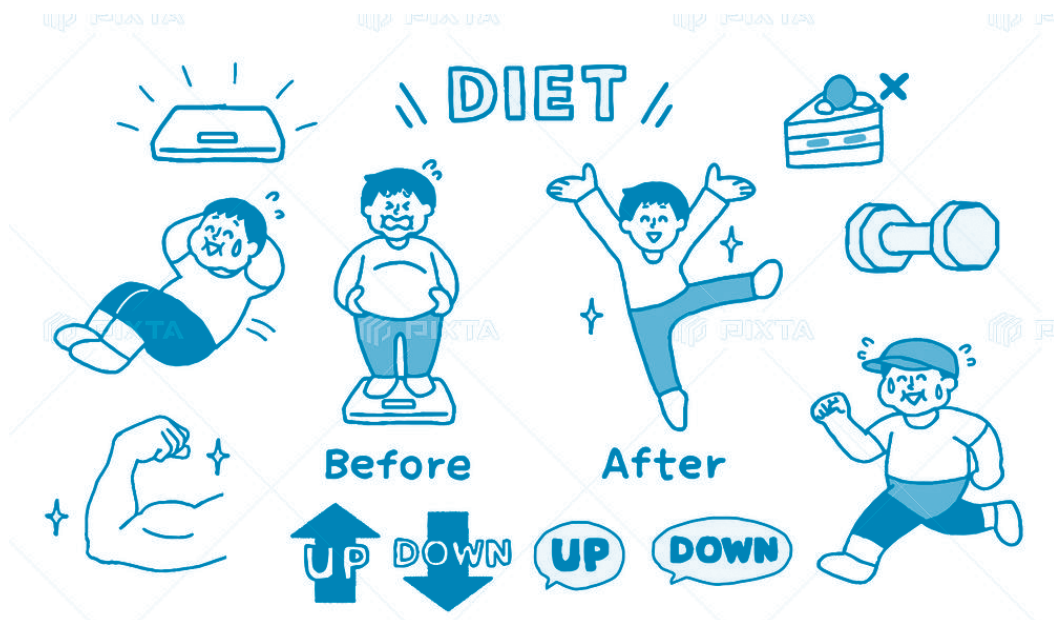


どんな効果がある？

特定保健指導

保健師・栄養管理士と一緒に無理なく習慣化できる

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



自分なりの健康習慣が定着しやすい

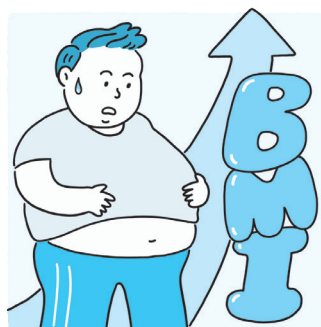
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

☐ タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった
健保組合は **116組合** で、
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について（厚生労働省）



中軽井沢

なか
かる
い
さわ

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の案内や、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

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かいたいのは駅直結のくっかけテラス。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生息し、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。

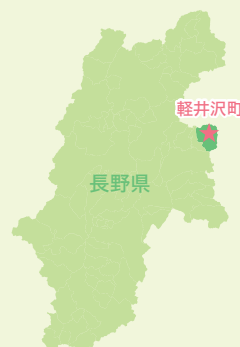
INFORMATION

- 🚆 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



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。



📍 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

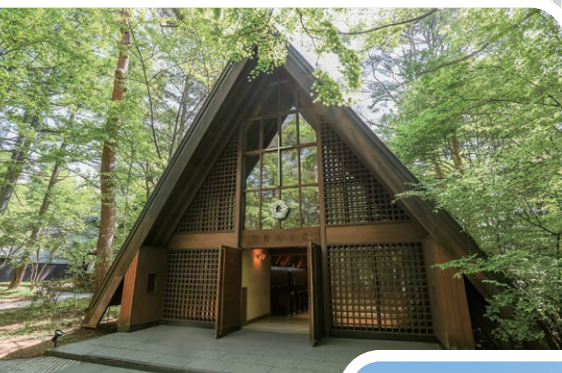
🏠 お昼寝デッキ



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（挙式中等見学できない場合あり）

🚫 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

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、春は南国から渡り鳥が多く訪れる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内につくられた人工の池。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

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



🍰 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



🚩 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。

🚩 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月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※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。



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

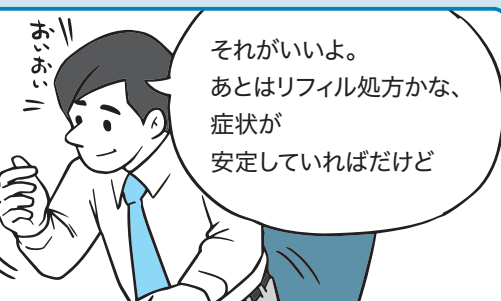


気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

ダッ

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

もう
お持ち
ですか？

マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

使い方

- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円 (+6円)

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

マイナポータルを利用しよう

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。子育てや介護をはじめとする行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受取ることができる自分専用サイトです。

※一部の機能の利用にはマイナンバーカードは不要ですが、マイナンバーカードでログインすれば全ての機能を利用することができます。

※マイナンバーカードでログインする場合、スマートフォンはマイナンバーカード読取対応の機種、パソコンはマイナンバーカードに対応するICカードリーダーが必要です。ログインには、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）が必要です。

マイナポータルでできること

行政サービスの利用

各市町村の子育てや介護をはじめとする各種行政サービスの検索、およびオンラインでの申請や届出ができます。

行政機関が保有する自身の情報

世帯情報、税情報、予防接種記録など、行政機関が保有するあなたの情報を確認できます。

やりとり履歴

あなたの情報が、行政機関の間でどのようにやりとりされたかを確認できます。

その他のサービス

e-Tax、ねんきんネットなど、外部ウェブサイトと連携し、サービスを受けることができます。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1
キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

ニンジンと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

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。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の受け取り方法は？

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産育児一時金50万円のうち、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。

カラダをととのえる食事

小島 美和子（有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士）

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間
以内に食べて
体温アップ！



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、
ツナなどを追加すれば、
たんぱく質が
簡単にプラス！





どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



・HEALTH INFORMATION・



話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比※）を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

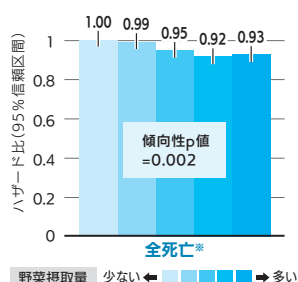
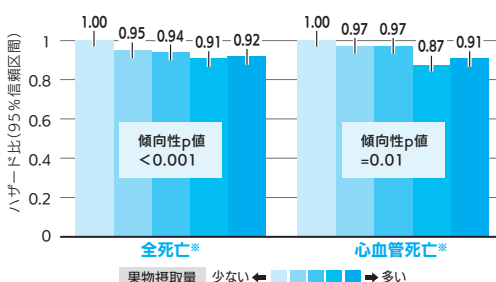


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



野菜摂取量 少ない ← → 多い

果物摂取量 少ない ← → 多い

※：非線形の関係を示したもの

※：非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。

NG



つま先と膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。



2秒かけて
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。

NG



膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。