

住友倉庫健康保険組合

健保だより

秋号

2024年



2023年度 決算のお知らせ

去る8月22日(木)に開催されました組合会において、2023年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険 収 入 6億 2466万4千円
支 出 6億 2466万4千円
収支差引額 0千円

介護保険 収 入 7535万6千円
支 出 7535万6千円
収支差引額 0千円

収入の不足を
繰入金で
カバーしました



一 般 勘 定

基礎数値

◆ 被保険者数 959人

◆ 平均年齢 39.69歳

◆ 被扶養者数 765人

◆ 平均標準報酬月額 479,013円

◆ 一般保険料率(調整保険料率含む) 7.6%
[事業主負担 4.2% 被保険者負担 3.4%]

◆ 扶養率 0.80人

決算の概要

収入

科 目	決算額(千円)
健 康 保 険 収 入	580,947
調 整 保 険 料 収 入	12,571
繰 越 金	0
繰 入 金	14,459
国 庫 補 助 金 収 入	6,021
財 政 調 整 事 業 交 付 金	5,460
雑 収 入	5,206
合 計	624,664

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	24,967
保 険 給 付 費	270,587
納 付 金	270,662
保 健 事 業 費	45,586
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	12,571
連 合 会 費	291
合 計	624,664

1人当たりの決算額

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

その他 30,508円

繰入金
15,077円

収入の不足分は積立金を取り崩して補てんしました。

健康保険収入
605,784円

みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。健保組合の主たる財源です。

その他 39,445円

保健事業費
47,535円

みなさまの健康保持・増進をサポートするためにかった費用です。

納付金
282,234円

高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費
282,155円

みなさまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

収入合計 651,370円

支出合計 651,370円

介護 勘 定

基礎数値

◆ 介護保険第2号被保険者数 603人

◆ 平均標準報酬月額 583,231円

◆ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 423人

◆ 介護保険料率 1.7%
〔事業主負担 0.85% 被保険者負担 0.85%〕

決算の概要

収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	74,598
繰 入 金	758
合 計	75,356

支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	75,356
合 計	75,356

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、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た、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 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・体重減の結果が重視されます

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、その年度の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。

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

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

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年10月までに一斉送付
※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

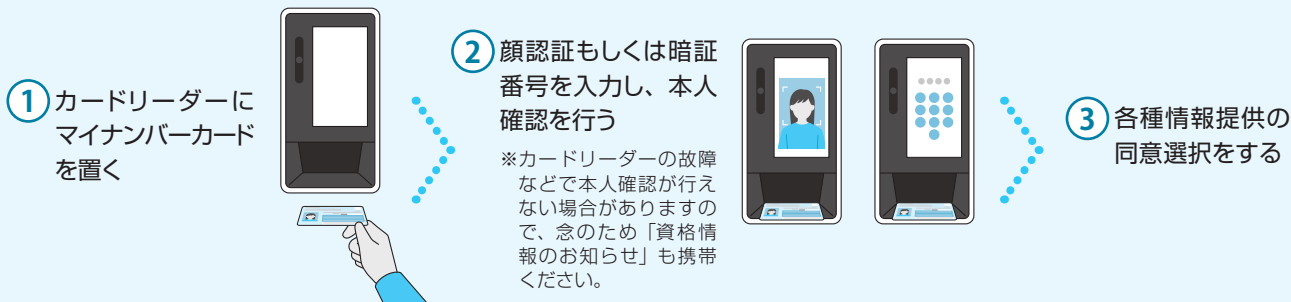
送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。

【受付方法】



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

2024年
10月から

薬



代が一部変わります



2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「**4分の1**」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

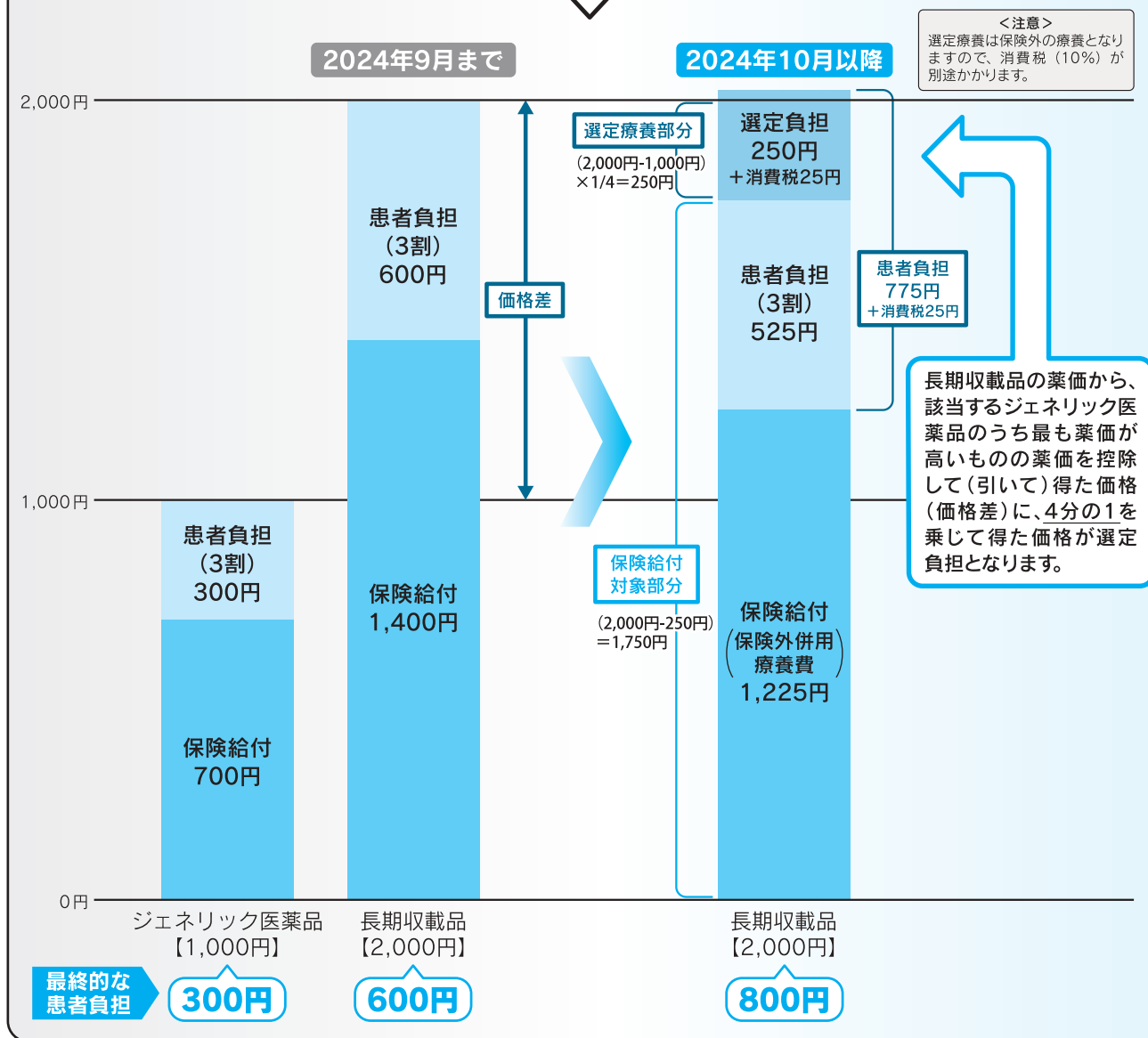


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

歩きたくなる旅!

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス



近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車



名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。

▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 永源寺 本堂

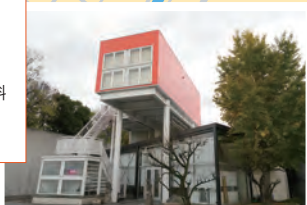
「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとともにや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝: 中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日: 中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)

▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



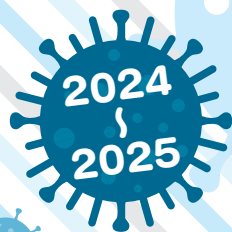
834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

びと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道 HP

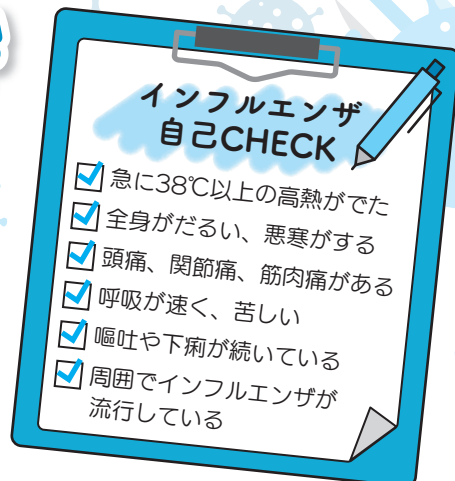




インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

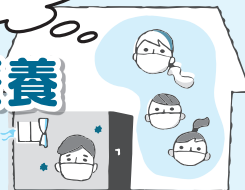
肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



感染してしまったら...

自宅療養 の心得



- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

毎日できる予防法

規則正しい生活



十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する



帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首までていねいに洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度



ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60％以上を保つ。

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

Be happy, but never satisfied.

幸せであれ。しかし決して満足するな。

ブルース・リー

俳優、武道家。1940年アメリカに生まれ、香港で育つ。幼少期から子役として多くの映画に出演するかたわら、中国武術を学ぶ。身に着けた武術でケンカに明け暮れるブルースを心配した両親は、息子にアメリカ行きを命じた。渡米後は、新聞配達などのアルバイトをしながら大学へ進学。同じころ、中国武術の道場を開き、指導者としての道も歩み始める。同じ大学だった女性と結婚し、一男一女をもうけた。TVドラマ出演をきっかけに人気が出始め、香港帰還後は一躍トップスターに。代表作は「燃えよドラゴン」。この作品で世界的な名声を得た。32歳という若さで急逝するが、格闘技界と映画界におけるレジェンドとして彼の功績は今なお輝いている。



70年代の小学生はヌンチャクを持って、オレの真似をしたものさ



ココロを軽くするヒント

水のように生きる

大学で哲学を専攻したブルースは思索の人でもあった。彼の好んだ言葉に「水になれ」がある。水は形を持たず、容器によって形を変えることも、流れることも、ものを砕くこともできる。順応性や柔軟性を持ちながらも、自分を見失わなかったブルース。何かに行き詰まったときに思い出したい言葉だ。



香港の銅像の足元には水が流れているんだぜ



ブルースの健康術

縄跳びで全身トレーニング

ブルースが行った数多くのトレーニングの中で、誰でも手軽にできるのが「縄跳び」。遊びのイメージが強いが、リズム感とバランス感覚が養われるうえ、全身を鍛えられる優れた運動だ。30分間連続で行った彼と同じようにはいかないが、無理をしない程度に毎日続けてみよう。



縄を持たないエア縄跳びでもオッケーだ



炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
 A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

保健指導宣伝	①機関誌の発行	「健保だより」を年2回発行（予算、決算、健康情報のお知らせ）
	②家庭保健指導	「すこやかファミリー」を各家庭へ送付
	③医療費通知	「医療費のお知らせ」を毎月配布 「年間医療費のお知らせ」を年1回（2月）配布
	④ホームページ開設	利便性を図るため、年度内に開設予定 「すこやかファミリー」を廃止、ホームページ上にて健康情報を随時更新予定 「医療費のお知らせ」を廃止、マイページ内で閲覧・印刷を可能とする予定
疾病予防	①婦人科健診	対象者 女性被保険者および女性被扶養者全員 ※1 補助対象 乳がん検診および子宮がん検診（両方可） 補助内容 実費補助（年1回限り、上限20,000円（税込）） 申請方法 「健診費用交付申請書」に領収書（原本）を添付して当健保組合に提出 ※1 同一年度中に同一対象者が補助申請できるのは、短期人間ドック健診もしくは婦人科健診のいずれか一方に限り、乳がん検診と子宮がん検診を分けて受診した場合は、まとめて申請することにより1回の申請とみなします。また、費用が全額自己負担でないもの（＝診療行為）は対象外です。
	②短期人間ドック健診	対象者 30歳以上 ※2 の被保険者および被扶養者全員 ※3 補助対象 各医療機関で実施されている人間ドック（オプション検査を含む） 補助内容 実費補助（年1回限り、限度額60,000円（税込）） 申請方法 ①当健保組合と提携している医療機関で受診の場合 保険証の所持を確認して提携医療機関へ対象者自身が電話予約（電話予約以外不可）を行う。限度額を超える当該費用は受診当日、対象者が医療機関窓口へ直接支払う。なお、限度額までの当該費用については提携医療機関から当健保組合へ請求される。 ②提携医療機関以外で受診の場合 費用全額を対象者自身が医療機関窓口へ支払い後、「健診費用交付申請書」に領収書（原本）を添付して健保組合に提出する。 ※2 本年度中に30歳になる者を含みます。 ※3 同一年度中に同一人が補助申請できるのは、短期人間ドック健診もしくは婦人科健診のいずれか一方1回に限り、ます。
	③生活習慣病健診（兼定期健康診断）	対象者 任意継続を除く被保険者 実施時期 全店統一スケジュールによる 実施内容 医師の聴打診、腹囲・身長・体重・貧血・肝機能・血圧・検尿・大腸検査（35歳以上の希望者）・心電図・胸部X線撮影等 受診費用 事業主と当健保組合で折半
	④歯科健診	対象者 任意継続を除く被保険者 実施時期 生活習慣病健診と同時に実施。ただし、事業所内会場で健診が受けられない対象者は、「歯科健診センター」が提携している歯科医院に健診を各自で申し込み受診する。 実施内容 口腔内チェック、歯科健診結果報告書の配布 受診費用 所定の簡易健診項目部分は当健保組合が負担（ただし、交通費は全額自己負担です）

当健保組合では、本年度も疾病予防に重点を置いた内容で
保健事業を実施しています。ご活用ください!

疾 病 予 防	⑤特定保健指導	対 象 者 当健保組合指名の40歳以上の被保険者および被扶養者 実施内容 生活習慣病健診結果を勘案して指名した被保険者に対し、当健保組合提携先医療関係法人による「動機付け支援」または「積極的支援」を実施 補助内容 提携先医療関係法人による特定保健指導にかかる費用を当健保組合で負担
	⑥保健指導	対 象 者 当健保組合指名の40歳未満の被保険者 実施内容 生活習慣病健診結果を勘案して指名した被保険者に対し、当健保組合提携先医療関係法人による「動機付け支援」または「積極的支援」を実施 補助内容 提携先医療関係法人による保健指導にかかる費用を当健保組合で負担
	⑦予防接種	対 象 者 被保険者および被扶養者全員 補助対象 各種の予防接種（インフルエンザワクチンに限定しない） 「新型コロナウイルスワクチン」の自費接種も補助対象となります。 補助内容 実費補助（同一年度中1回に限り※4 同一対象者へ上限5,000円（税込）まで補助） 申請方法 「予防接種補助金交付申請書」に領収書（原本）を添付して当健保組合へ提出 ※4 ただし、同一対象者へのインフルエンザワクチンの予防接種について、接種回数が2回と定められている子どもについては、2回分両方の領収書をまとめて添付して申請することにより、1回の申請とみなします。
	⑧常備薬等の配布	対 象 者 被保険者 実施内容 当健保組合が指定したリストに基づき対象者が医薬品等を選択して申請 配布費用 全額当健保組合負担
	⑨禁煙外来受診	対 象 者 任意継続を除く被保険者 実施内容 禁煙外来（保険診療）により禁煙に取り組む者へ自己負担金の実費補助 申請方法 「健診費用交付申請書」に領収書（原本）を添付して当健保組合に提出
在 宅 療 養 支 援 事 業	⑩介護機器・用品の購入補助	対 象 者 当健保組合が指定する条件の被保険者または被扶養者 ※5 補助対象 次に掲げる介護のための機器・用品であって、かつ1品の購入価格が設定額（100,000円（税込））以上のものに限る。 電動式ベッド、手動式ベッド、床ずれ予防用品、簡易トイレ、電動式車椅子、電動式介護リフト、歩行器、その他健保組合が認定したもの 補助内容 設定額を超過した額の半分（同一年度中1回に限り同一対象者へ50,000円（税込）を限度とする）を補助 申請方法 「介護機器・用品購入補助金交付申請書」に領収書（原本）を添付して当健保組合に提出 ※5 ただし、65歳以上70歳未満の寝たきりの者、または70歳以上の高齢者に限ります。
備 考	1. 領収書の宛先に明確な氏名の記載がないものは無効です。 2. 本表に記載されている年齢は、当該年度内に到達する年齢を意味します。	

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // 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



Point
お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

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

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point
お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point
お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

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

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point
左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!