

岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

2021.4

No. **129**



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2021年度 予算と事業計画

健康保険 予算総額 11億6,536万1千円 (1人あたり756,728円)

2月18日に開催された組合会において、
2021年度予算ならびに事業計画が可決・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

予算の基礎数値

■ 被保険者数	1,540人	■ 保険料率	80.0/1000
■ 平均標準報酬月額	556,000円	■ 事業主	42.0/1000
		■ 被保険者	38.0/1000

※()は1人あたり額

収入

繰入金
3,000万1千円(19,481円)

国庫補助金収入
69万7千円(453円)

雑収入
2,205万2千円(14,319円)

財政調整事業交付金
200万円(1,299円)

調整保険料
1,807万1千円(11,734円)

健保組合の助成事業の
財源となります

健康保険収入
10億9,254万円(709,442円)

事業主と被保険者のみなさん
に納めていただきます

支出

事務費

5,422万7千円(35,212円)

予備費

7,786万9千円(50,564円)

その他支出

132万2千円(860円)

財政調整事業拠出金

1,807万1千円(11,734円)

保健事業費

6,651万1千円(43,189円)

各種健診や健康相談の実施
などにかかる費用です

納付金

4億9,501万1千円(321,436円)

高齢者医療を支えるために
国から課せられる費用です

[保険料収入の
約45%相当]

保険給付費

4億5,235万円(293,734円)

みなさんへの医療費の給付
などに備える費用です

[保険料収入の
約41%相当]

納付金と保険給付費で保険料収入の86%相当を占める

介護保険

収入

科目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億6,926万3千円	225,383円
雑収入等	3千円	4円
収入合計	1億6,926万6千円	225,387円

支出

科目	予算額	1人あたり額
介護納付金	1億6,200万円	215,712円
介護保険料還付金	15万円	200円
積立金等	711万6千円	9,475円
支出合計	1億6,926万6千円	225,387円

予算の基礎数値

■ 第2号被保険者たる被保険者数	733人
■ 平均標準報酬月額	729,000円
■ 保険料率	19.000/1000
■ 事業主	10.134/1000
■ 被保険者	8.866/1000

公 告

介護保険料率の改定について

令和3年2月18日開催の組合会において介護納付金増加による介護保険料率の改定が議決され、近畿厚生局に届出しました。

今回の改定により、介護保険料率は1.60%から1.90%に上がることになります。
4月の給与からの変更になります。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第32等級	560,000円
--------------	----------

よって1カ月の保険料は **健康保険料 44,800円** **介護保険料 10,640円** となります。

*適用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日です。

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者のある被保険者の皆様を対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者の皆様には8月初旬（予定）に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者の皆様にお届けしております「令和3年度被扶養者健康診断(特定健康診査対応)のご案内」は7月初旬頃に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。

◆ 帰省や旅行などをされる場合は、忘れずに健康保険証をお持ちください ◆

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1

健保組合の
健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2

健診を
申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3

カレンダー
に記入



健診日



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4

体調を整え
健診を受診



コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



2021年度に 実施する主な 保健事業

毎日の生活を健康で
いきいきと過ごすために——
当健保組合の保健事業を
積極的に活用し、健康維持・増進に
お役立てください。

人間ドック

35歳～38歳の被保険者を対象に人間ドックを実施します。

特定健康診査

39歳以上の被保険者(人間ドック)と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

歯科健診

歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

健康相談室

健康相談室を開設しています(大阪本社・東京本社内)。気軽にご相談ください。

人間ドック等健診補助金制度

35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

「赤ちゃん和妈妈」

子育て支援として、新生児育児書を配付します。

「社会保険の知識」

新入社員に「社会保険の知識」を配付します。

医療費のお知らせ

被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします(年2回)。

「健保ニュース」

保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

「健康カレンダー」

1年間通して保健情報をPRするため配付します。

若年層婦人科健診補助

若年層の女性被保険者を対象に健診補助を継続して実施します。

ファミリー健康相談・ メンタルヘルス カウンセリング

心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応しています。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

禁煙運動

禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

ホームページ

事業内容、各種手続き、最新ニュースなどがパソコンやスマホから確認できます。

専用ダイヤル
0120-929049



Smoke ^{ゼロ}0 の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化 の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果^{*1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

*1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{*2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

*2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCOチェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP 1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上（※）のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



75歳になった

- 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とき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP 2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏む視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線谷谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ

START/GOAL

水車のモニュメント

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
 ⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

ひとあし のばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。
 ④ 10:00 ~ 16:30
 ⑤ 大人 500円 小・中学生 300円 幼児無料
 ⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。
 ④ 9:30 ~ 16:30
 ⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
 ⑦ 0547-56-2100



※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等をご確認ください。



フレイル・ロコモ対策で健康寿命を延ばそう

平均寿命が延びた現代にあつては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。

「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、足腰に自信がなくなる→動くことがめんどろになる→閉じこもり栄養バランスが低下するといった悪循環が老化を加速させます。

フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などへ至り、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことは必要ありません。ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をするを心がけましょう。



コロナ禍では、とくにフレイルが進行しやすい!

こんなことはありませんか？ 1つでも当てはまるとロコモの心配が…

片脚立ちで靴下が履けない

家の中でつまずいたり、すべったりする

階段を上るのに手すりが必要

掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難

2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難

15 分くらい続けて歩くことができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式 HP「ロコモ ONLINE」

バランス能力をアップ

片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて 1 分間キープ（左右交互）。1 日 3 回行いましょう。



※転倒防止のためつかまるものがある場所で行うこと

下肢筋力をアップ

スクワット

膝がつま先より前にならないように体をしずめ、深呼吸をするペースで 5～6 回繰り返す。1 日 3 回行いましょう。



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式 HP「ロコモ ONLINE」

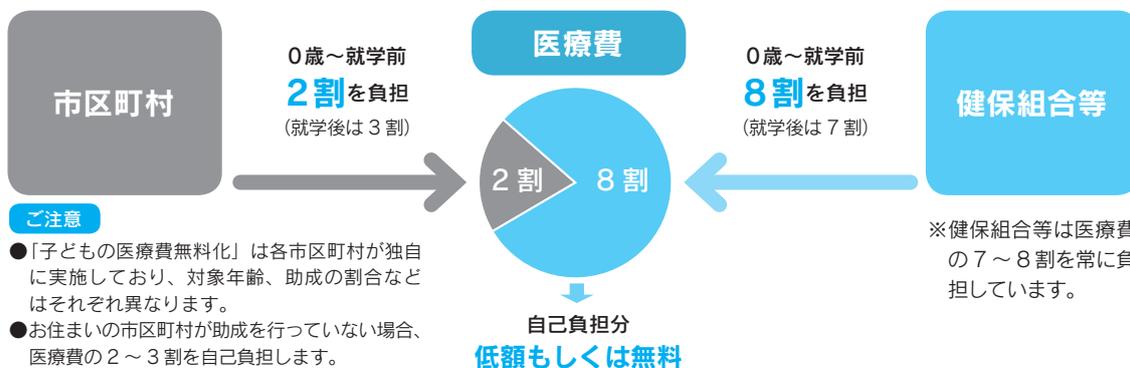
ロコモに不安を感じたら、足腰のトレーニングを始めよう

ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。上記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。無理のない範囲で左のトレーニングを始めるようにしましょう。

なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。時間と体力に余裕がある場合は、あえて歩く選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましょう。

子どもの医療費って無料なの？

日本の公的医療保険では、医療費の自己負担割合は就学前の子どもは2割、就学後は3割で、医療費の8割または7割を健保組合等が支払っています。また、家計の負担が重くならないように市区町村等が独自の制度を設け、自己負担分を助成している自治体もあります。



受けられる？ 受けられない？ 子どもの医療費助成

各市区町村が実施する子どもの医療費助成については、都道府県がその域内の市区町村に助成を行い、当該市区町村が実施するしくみです。

厚生労働省の「乳幼児等に係る医療費の援助についての調

査(2019年度)」によると、都道府県では、通院・入院ともに就学前の子どもを対象に医療費助成を行っているところが多く、市区町村でも、通院・入院ともに15歳年度末(中学生まで)まで助成しているところが多くなっています。

医療費助成が受けられる場合

子どもが保護者(子どもの養育者)のどちらかの被扶養者として健康保険に加入していれば、以下のような助成が受けられます。

●乳幼児の医療費助成

東京都の場合、健康保険が適用される医療費や薬代については無料となります。ただし、入院中に病院でかかる食事代(1食460円)については自己負担となります。

●義務教育就学児の医療費助成

東京都の場合、就学してから中学生までの間、通院については、自己負担分3割のうち1回200円を上限として、それを超える医療費が全額助成されます。入院については、健康保険の自己負担分3割が全額助成されます。ただし、入院中の食事代(1食460円)は自己負担となります。

医療費助成が受けられない場合

次にあげるものは、健康保険の適用ではないので、子どもの医療費助成の対象とはなりません。

健康診断

予防接種

薬の容器代

差額
ベッド代

紹介状を持たずに
200床以上の病院で
受診した場合の定額負担部分

自治体によっては、**子どもの養育者の所得に制限**を設けているところがあり、一定の所得以上になると助成が受けられなくなります。また、多くの自治体では「生活保護」や「ひとり親家庭等医療費助成」などを受けている場合、**重複して医療費助成は受けられない**ようになっています。

忘れないで!

医療費が無料になるわけではありません!

みなさんは子どもの医療費を無料だと思っていませんか? 先にも述べましたが、子どもの医療費は、医療費の8割または7割を健保組合等が支払っており、各市区町村の助成で低額または無料になっているのです。ですから、みなさんが何でも無料だと思って病院にかかれば、その分医療費は高騰して健保財政が危機に瀕します。みなさんの健康保険料の負担増にもつながりかねません。医療費節約の観点からも、お子さんの適正受診にご協力ください。



何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん……… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油……… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉……… 小さじ 2	辛子醤油………… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
 春キャベツ……………150g
 水……………200ml
 しょうゆ……………小さじ2
 こしょう……………少々

作り方 約10分

- ①あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
 粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200ml
 グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

令和3年
スタート予定

オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。
※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

保険証の被保険者番号が 個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。



本人(被保険者) 令和3年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**

氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日

発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇

保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合 **印**

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

健保組合のホームページを開設しました

令和3年
2月～

健保組合では、保険給付や保健事業の詳細内容、各種手続きの方法に加え、当健保組合からの最新ニュースなどをお知らせするツールとして、ホームページを開設いたします。被保険者・被扶養者のみなさまの役に立つ情報が満載です。ぜひご活用ください。

<https://www.iwatanikenpo.or.jp/>

カテゴリで分類することで、
情報が探しやすくなっています

文字の大きさだけを
調整できる機能もあります

健保組合からの
最新情報や
大切なお知らせが
掲載されます

ご利用のシーンに応じて
必要な情報を
見に行くことができます

スマートフォンでも
見ることができます

健康づくりなどの
保健事業の
一覧です



スマホはこちらから



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。



チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

