

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

- ▶ 理事長就任のご挨拶
- ▶ 2023年度 決算のお知らせ
- ▶ 2023年度 健康スコアリングレポート結果報告
- ▶ 女性の健康 婦人科のかかりつけ医をもとう
- ▶ 2024年10月から  
薬代が一部変わります
- ▶ マイナ保険証の登録はお早めに！

2024.10

No.136



- 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答えします ○

相談料・通話料無料  
プライバシー保護を  
厳守いたします

# 理事長就任のご挨拶



岩谷産業健康保険組合  
理事長 中畑 勝己

秋晴の候、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、4月の改選に伴いまして理事長に選任され、社会保険の公法人運営とその重責を担うことになりましたので、改めてご挨拶を申し上げます。

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定いたしました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代を含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。さらに、2月16日に少子化対策の関連法案を閣議決定し、財源確保のため健康保険料に上乘せして徴収する「子ども・子育て支援金」を令和8年4月に創設することが盛り込まれました。

令和6年度からは、第3期データヘルス計画および第4期待定健診・特定保健指導が始まっています。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、より効果的な取り組みが強化されます。12月には現行の健康保険証の発行廃止が予定され、「マイナ保険証」や医療DX

の普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることを期待されています。

こうした急展開をみせる健康保険制度のなかにあっても、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆様とご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進して参ります。

また当健康保険組合では、国の高齢者医療制度への拠出金増大や昨今の医療費高騰により、赤字経営が続く見込みで財政が急速に悪化しています。積立金を取り崩して対応していますが、いよいよ保険料率引上げの検討も必要に迫られています。皆様におかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、健康保険組合としましては、「皆様とご家族の健康と安心を守ること」を強く再認識し、職員一同職務遂行に鋭意努力してまいりますので、皆様のより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

# 健康保険組合からの **お** **知** **ら** **せ**

## 公 告

- 4月の人事異動に伴い、当組合の選定議員（事業主選定）に遠藤敦氏（産業ガス本部・水素本部・機械本部統括室）、佐藤日出樹氏（マテリアル本部統括室）が就任されました。
- 2023年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月16日に開催された組合会にて承認されました。概要はP6-7に掲載しています。

## ご協力ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年行っておりますが、7月下旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。この資格確認は、「マイナ保険証」と連携する重要なものです。ご協力、誠にありがとうございました。

## データヘルス計画年次報告

健康保険法に基づく健康事業の実施計画「データヘルス計画」の令和6年度より実施される第3期データヘルス計画書を3月末に、第2期令和5年度年次報告書を6月末に厚生労働省保険局へ提出しました。これにより当組合の保健事業活動が評価され、保険料にも影響することがあります。

使える！  
健康情報  
サイト

## 健康保険組合のホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています！



スマートフォンに  
対応しているから  
ご家族誰でも  
どこからでも気軽に  
閲覧できます！



下の2次元  
コードから  
アクセス！

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、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<sup>\*</sup>）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。

<sup>\*</sup>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。

## 健康保険

## 経常収支1億7,782万4千円の赤字に

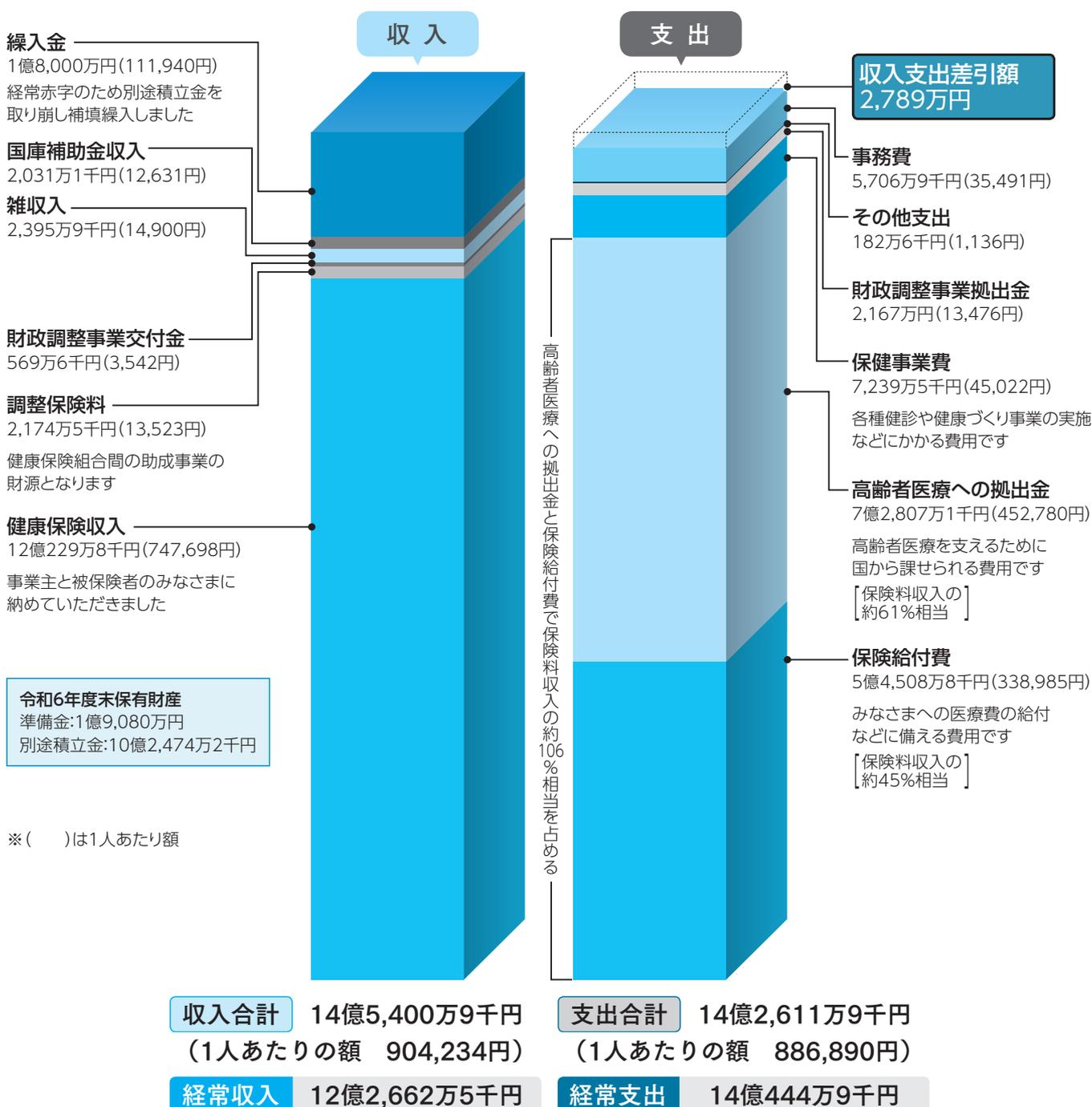
当健康保険組合の2023年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月16日に開催された組合会において承認され、近畿厚生局に提出しましたので、その概要についてご報告します。

経常収支は、高齢者医療納付金の増大と保険給付費の増加により大幅な赤字となり、別途積立金を取り崩して対応しました。

収支差引額2,789万円については、2,781万4千円を別途積立金へ、7万5千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

## 決算の基礎数値

▶被保険者数	1,608人
▶平均標準報酬月額	573,563円
▶保険料率	80/1000
事業主	42.0/1000
被保険者	38.0/1000



## ◆◆◆ 2023年度 決算データ ◆◆◆

被 保 険 者 数	1,608人 (男性1,175人 女性433人)
平均標準報酬月額	573,563円
総標準賞与額	43億6,412万1千円 (年間合計)
平均年齢	41.08歳 (男性43.70歳 女性33.99歳)
被扶養者数	1,793名
一般保険料率	80/1000 (事業主42.0/1000 被保険者38.0/1000)
介護保険料率	19/1000 (事業主10.134/1000 被保険者8.866/1000)

[2023年度末現在]

## ◆◆◆ 主な事業報告 ◆◆◆

**人間ドック** ……35歳以上の被保険者を対象に実施。39歳以上の方は特定健康診査として実施

**特定保健指導** ……生活習慣改善のため、各種支援プログラムを実施

**歯科健診** ……各事業所単位で希望者を対象に実施

**被扶養者健診** ……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施

**被扶養者健診補助金制度** ……35歳以上の被扶養者を対象に健診の補助を実施

**H P 運 営** ……WEBサイトによる保健事業等の広報を実施

**「MY HEALTH WEB」** ……個人向けポータルサイトによる健康づくりのサポート、ウォーキングイベントを実施

**「健保ニュース」** ……年2回、全被保険者に配付。公告掲載

**健康カレンダー** ……全被保険者に配付

**医療費のお知らせ** ……年2回、該当者に配付

**ジェネリック医薬品の利用促進** ……薬剤差額通知を年2回該当者に送付

**月刊誌「赤ちゃんと！」** ……新生児誕生の家庭に送付（希望者）

**ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング** ……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施

**健康相談室** ……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設

**社会保険の冊子** ……新規加入者に配付

**常備薬の斡旋（委託）** ……セルフメディケーション推進のため、全被保険者を対象に実施

**そ の 他** ……重症化予防事業、若年層保健指導、若年層婦人科健診補助、活動量計の貸し出し、など

## 介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健康保険組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者のみなさまから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

2023年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額2,726万9千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額	1億8,573万6千円
支出決算額	1億5,846万7千円
収支差引額	2,726万9千円

歩きたくなる旅!

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

こ  
こ  
く  
た  
ん  
ぼ  
う  
  
ひ  
が  
し  
  
お  
う  
み  
  
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、愛知川の渓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、ひときわ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。

参拝後は来た道を戻り、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、地元の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





▶ **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 本堂**  
 「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願することでもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

▶ **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「にごりワイン」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

▶ **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

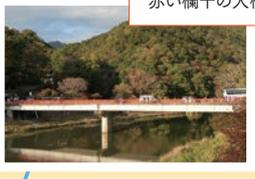


◀ ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ **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



▶ **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



近江牛すき焼 2,970円(税込)

約7.5km 約3時間/約10,000歩

ひと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道 HP

● **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

2023  
年度

# 健康スコアリングレポート結果報告

健康スコアリング  
レポートとは？

加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健康の通信簿」になります（2020～2022年度のデータです）。

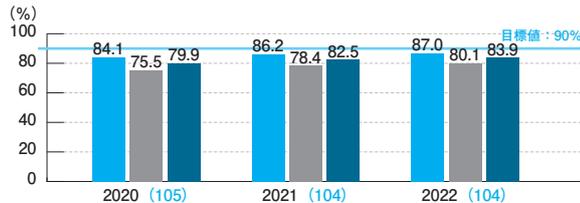
特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	37位/1,123組
全組合順位		58位/1,378組

特定健診の実施率

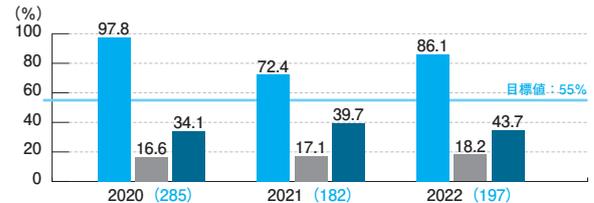
1ランクUPまで<sup>(\*)</sup> あと 32人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	84.1%	86.2%	87.0%
	408位/1,126組合	374位/1,127組合	369位/1,123組合
業態平均	75.5%	78.4%	80.1%
単一組合平均	79.9%	82.5%	83.9%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで<sup>(\*)</sup> 最上位です



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	97.8%	72.4%	86.1%
	4位/1,126組合	114位/1,127組合	27位/1,123組合
業態平均	16.6%	17.1%	18.2%
単一組合平均	34.1%	39.7%	43.7%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

■当組合 ■業態平均 ■単一組合平均

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(\*) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

特定健診の実施率と特定保健指導実施率は、ともに平均を超えており、普段から健康を意識していただいているようです。引き続き、毎年健診を受診し、対象となった場合は保健指導を受け、健康管理を行いましょう。

生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況の経年変化	2020	2021	2022	5段階	
肥満	当組合	112	118	115	😊
	業態平均	104	104	104	
血压	当組合	154	135	131	😊
	業態平均	106	106	106	
肝機能	当組合	105	109	104	😊
	業態平均	103	103	103	
脂質	当組合	111	116	104	😐
	業態平均	107	106	106	
血糖	当組合	107	108	107	😊
	業態平均	103	103	103	

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	5段階	
喫煙	当組合	118	116	115	😊
	業態平均	99	99	99	
	上位10%	112	113	113	
運動	当組合	118	123	120	😊
	業態平均	108	107	107	
	上位10%	138	134	129	
食事	当組合	106	104	104	😐
	業態平均	99	99	98	
	上位10%	112	109	109	
飲酒	当組合	94	99	97	😞
	業態平均	99	99	99	
	上位10%	100	99	97	
睡眠	当組合	114	117	116	😊
	業態平均	100	100	99	
	上位10%	114	115	114	

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」の上位10%の平均値を表示。



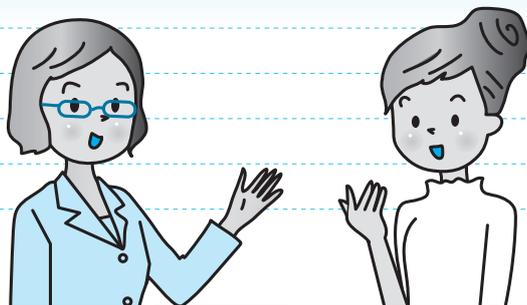
## 当健保組合の健康課題

本結果は、40歳以上の特定健診を受診した被保険者（従業員）と被扶養者の合算になっています。データをみると、健康状況では脂質、生活習慣では飲酒が全国平均と比べて悪い状態です。バランスのいい食事を心がけ、過度な飲酒をひかえましょう。



# 初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおおげさ」と考えている人もいますが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。



日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。

## 婦人科医を選ぶときのポイント

- ☑ 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- ☑ 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

## ● 婦人科で気軽に相談したい ライフステージごとの健康課題

### ● 性成熟期 20代～40代前半

- 月経トラブル：生理不順、生理痛  
月経前症候群（PMS）、  
月経前不快気分障害（PMDD）、  
過多月経などの月経困難症
- 避妊
- 妊活・不妊症
- 婦人科の病気：子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、  
多嚢胞性卵巣症候群など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん

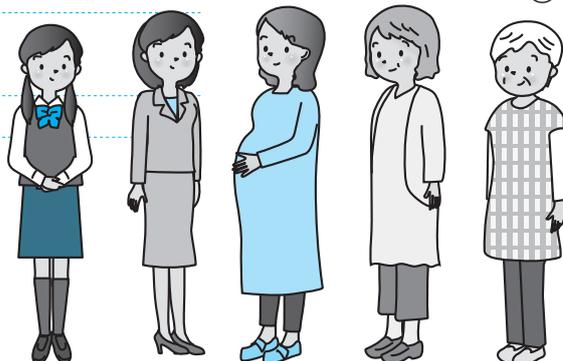
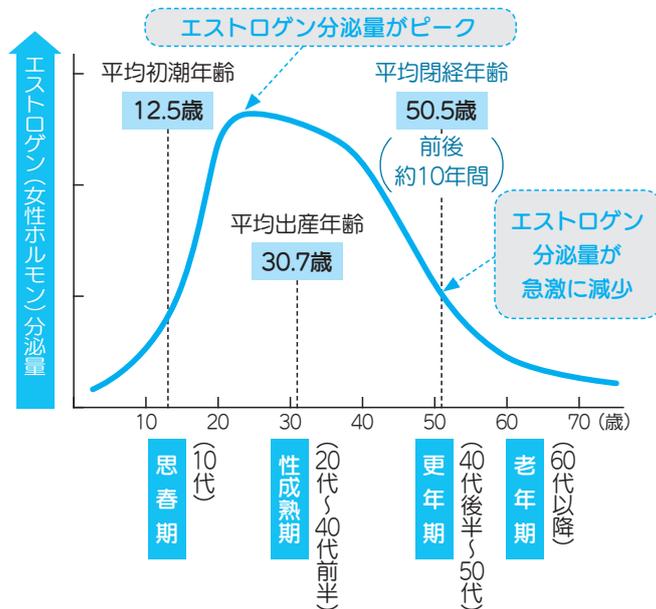
### ● 更年期 40代後半～50代

- 更年期障害：不定愁訴、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

### ● 老年期 60代以降

- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、  
子宮体がん
- 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など

## ● ライフステージごとの エストロゲン分泌量の変化



# 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 ごぼうは縦半分になり、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取る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、作りおきしておくとお便利。
- ▶ 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。

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<sup>※1</sup>の処方や調剤について、選定療養<sup>※2</sup>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

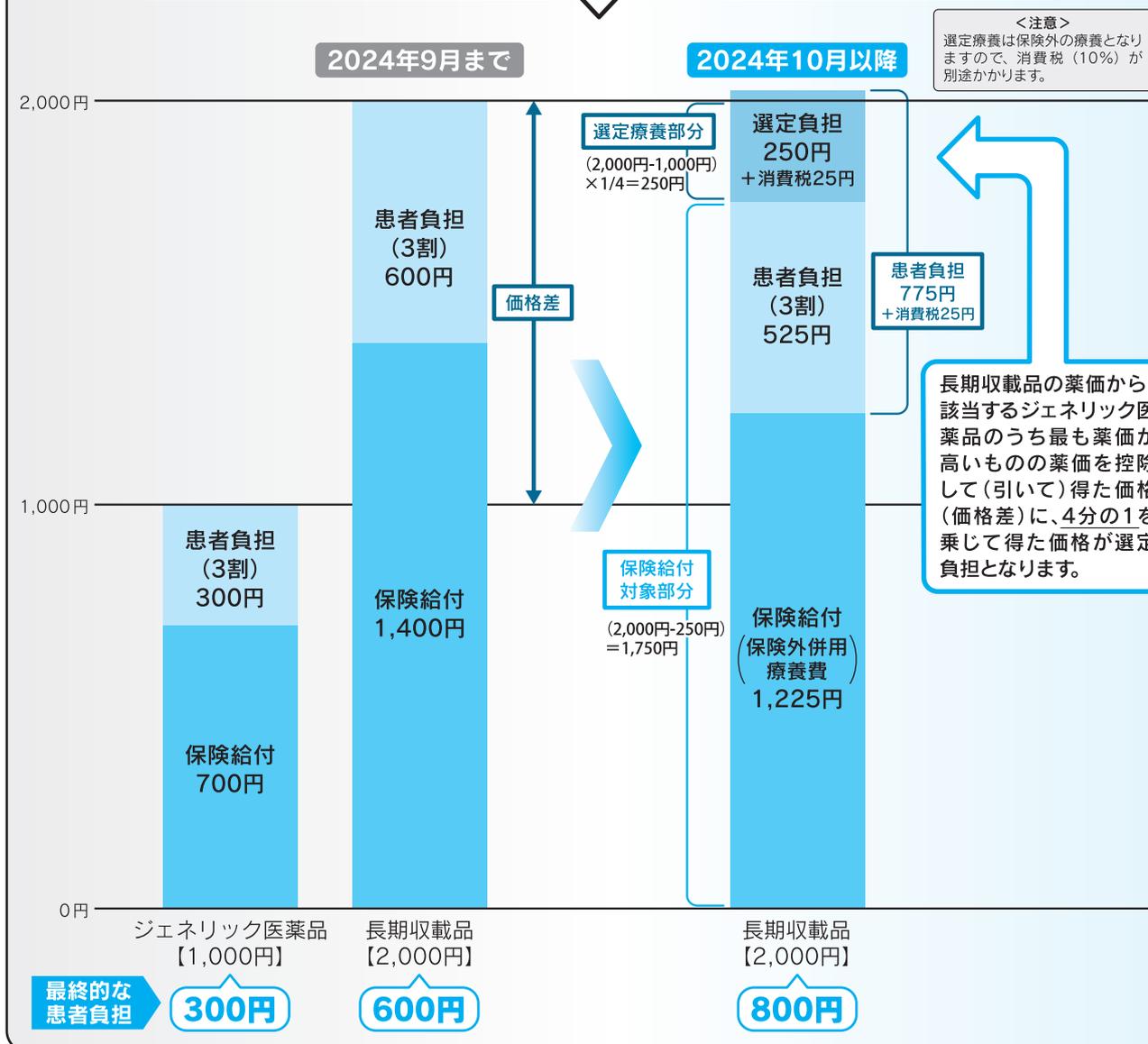


対象とならない先発医薬品

- 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)



# 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。

※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9月に配布済  
※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。

※マイナ保険証に登録済の方には、発行ありません。

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  
※特別な事情が必要な方は申請のうえ、発行可能。

## 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】

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。



③ 各種情報提供の同意選択をする

### ▶ 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

2024年12月2日以降、資格確認書を交付された方は、**期限付き**でご使用いただけます。



\\ Start! //

**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



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。

肘が肩より  
 高くならない  
 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

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。



動画を見ながらやってみよう!

<http://doga.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。

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



左右  
 各10秒

**“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、筋力、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!

