

神戸

# 貿易けんぽ

NO.144

2024 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

令和6年度

# 収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度予算・事業計画が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定(健康保険)

### 〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は、18億2,806万6千円で、報酬月額・賞与の増額により前年度より約4,400万円増加を見込んでいます。

その他、前年度までの別途積立金からの繰入金や繰越金、国からの補助金、交付金ほか、今年度より新設された出産育児交付金を含め、収入総額は19億3,316万9千円を見込んでいますが、単年度での収入(経常収入)では18億4,030万6千円を見込んでいます。

### 〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億9,084万4千円で、前年度より約4,000万円増加を見込んでいます。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については6億9,687万円となり、前年度より約1億円の大幅な増加を見込んでいます。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費については、前年度より約200万円増加の1億115万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は19億3,316万9千円を見込んでいますが、単年度での支出(経常支出)では18億6,309万5千円を見込んでい

### 〈収支〉

経常収支では2,278万9千円の赤字を見込んでいます。今年度も昨年に続いて保険料率を据え置いて予算編成しましたが、保健事業費を前年度より約200万円増額して、Web連携(マイページ機能)の導入、夏期契約保養所の実施期間延長等の施策実施に充当し、加えて予備費として約4,600万円を見込んだため、単年度の収入だけで賄うことができず、別途積立金から6,000万円を繰り入れての大変厳しい予算編成となっています。

## 介護勘定(介護保険)

予算総額については、前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して2億2,159万9千円を見込んでいます。なお、保険料率は前年度据え置き18%とし、保険料収入は賞与の増額等により前年度より約250万円増加を見込んでいます。納付金は前年度より約75万円減少を見込んで、準備金へ500万円繰り入れ(積立)を予定しています。

コロナ禍による受診控え等が続いている間は医療費・納付金が減少し、一時的に健保財政は改善しましたが、前年度5月に新型コロナウイルスの5類感

### 予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,560人
- 被扶養者数 2,044人
- 平均年齢 45.17歳
- 平均標準報酬月額 352,000円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100/1000  
(事業主51/1000 被保険者49/1000)
- 介護保険料率 18/1000  
(事業主9/1000 被保険者9/1000)



染症へ移行後からは、再び医療費・納付金は増加し、加えて令和7年度以降は団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、さらなる増加は避けられず、財政的に厳しい状況に変わりはありません。

こうした中でも、今年度は「データヘルス計画」の3期目スタートの年であり、2期目の振り返りと新しい計画の策定・実施を予定しており、これまで以上に事業主様との連携を密にとりながら、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸に尽力してまいります。

皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節減にご協力いただきたくお願い申し上げます。

## 任意継続被保険者の令和6年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規定に基づき、次のとおりとなります。

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

上限標準報酬月額 **360,000円**

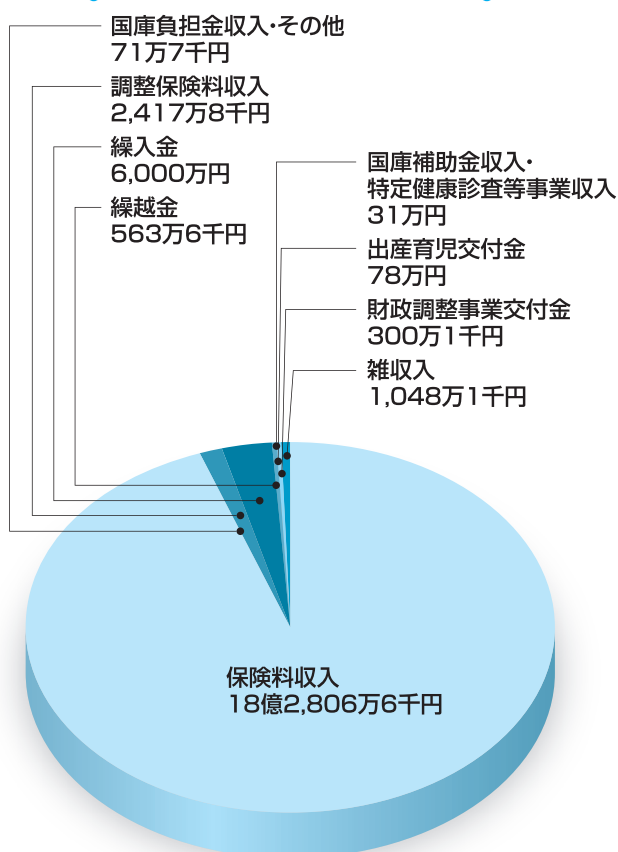
令和5年9月30日における  
全被保険者の標準報酬月額の平均額

## 令和6年度収支予算概要

### 一般勘定(健康保険)

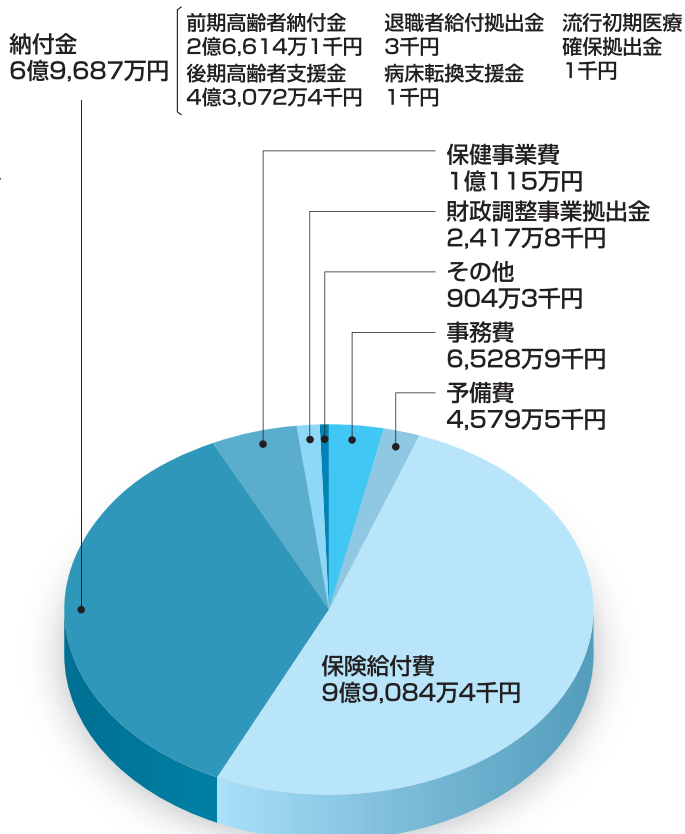
#### 経常収入合計

**18億4,030万6千円**



#### 経常支出合計

**18億6,309万5千円**



### 介護勘定(介護保険)

#### 収入

科目	予算額
介護保険収入	2億1,869万5千円
繰越金	290万円
雑収入	4千円
合計	2億2,159万9千円

#### 支出

科目	予算額
介護納付金	2億1,300万6千円
介護保険料還付金	20万円
積立金	500万1千円
雑支出	1千円
予備費	339万1千円
合計	2億2,159万9千円

# 毎年、健診を受けましょう！

おおよそ  
被扶養者の  
2人に1人は  
受けています



被扶養者のみなさん、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すか。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、健診を受けましょう。特定健診は、40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切です。

### 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだん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。

毎年、健診を  
受ける時期を決めて  
おきましょう！



## 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

- **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）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**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？



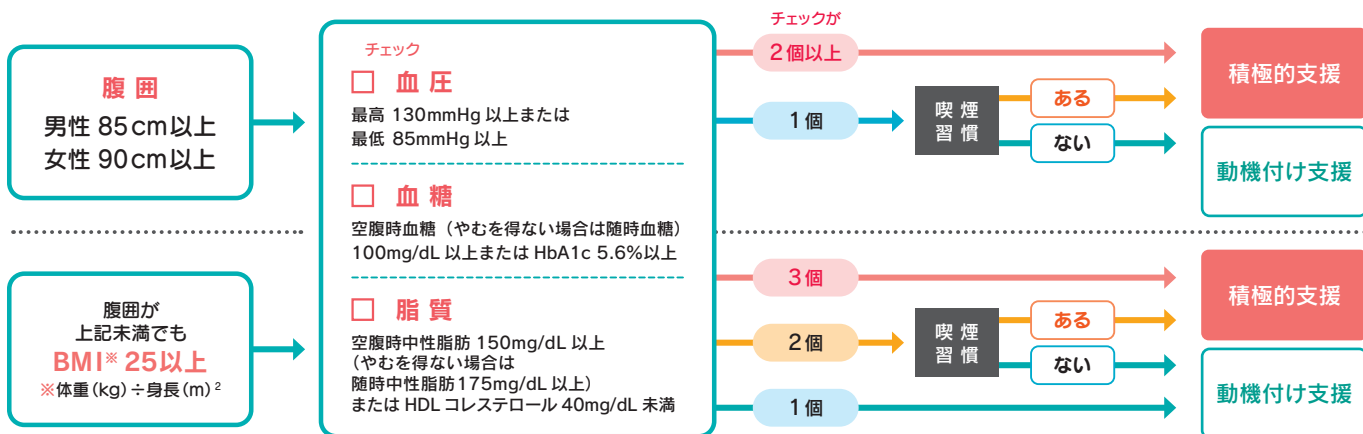
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

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。

## 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

\*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<sup>※</sup>）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。



# 「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

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、将来世代も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。

## 3つの段階で取り組み

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」「医療・介護制度等の改革」「『地域共生社会』の実現」の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取り組み、②「こども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取り組み、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取り組み、の3つの段階に整理しています。

## 「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取り組みを検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に合った全世代の支え合い」に5項目、「高

齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

### 生産性の向上、 効率的なサービス提供、質の向上

#### 《医療DXによる効率化・質の向上》

- ・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。

#### 《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》

- ・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- ・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

### 能力に応じた全世代の支え合い

#### 《医療・介護保険における金融所得の勘案》

- ・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

#### 《医療・介護保険における金融資産等の取り扱い》

- ・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

#### 《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》

- ・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

#### 《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》

- ・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。

- ・入院時の食費について、食材料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

## 医療・介護制度等の改革

## 2028年度までに実施について検討する取り組み

### 生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報のさらなる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付のあり方の見直し

他7項目

### 能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取り扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

### 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取り組みの推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
  - (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
  - (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

# 今から使おう！ マイナ保険証

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。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



## 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できます



実証ベータ版



正式版

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）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



# 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みを進めると、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、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。来た道を戻り、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、行きのかたがた岸沿いを散策して、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

### ▶ 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

START/GOAL



伊能忠敬銅像（佐原公園）



### ▶ 樋橋（ジャージャー橋）

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

グルメ

### 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 🌿 1月1日
- 🎫 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。

### ▶ 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）

ひと足のsightseeingのぼして

### 🌿 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



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/>



# 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

## ▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 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<sup>※</sup>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。

## ◀◀◀ 「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<sup>※</sup>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

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



# Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



**A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です**

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



## ◆ Health Information ◆

### 歯<sup>+</sup> 医者さんへ行こう

## 予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- 検査や処置の重複が避けられる
- 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

#### ● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…  
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……  
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、  
**初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!**

※上記は健康保険適用前の金額です。  
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

## ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診<sup>きょうしん</sup>）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

ミールキットを冷凍保存し、  
忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！  
らくらくヘルシーレシピ



## 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を流水にさっとぐら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、食材を焼きつ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いしく仕上がります。

▶ 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いしく保存できます。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。

# 健保組合からのお知らせ

令和6年度に実施する保健事業等について、下記のとおりお知らせいたします。

## 1

### 保健事業の実施内容・実施時期

- ①次ページ(15ページ)の「令和6年度 保健事業実施予定表」により実施しますので、各種健診等を受診していただき、健康の保持・増進に努めてください。
- ②健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、例年どおり9月～11月に実施します。
- ③各事業の詳細は、当健康保険組合のホームページ等でお知らせします。



## 2

### 新規の事業等

今年度は、特定保健指導・検診等の充実と事業主様・加入者様との連携強化・利便性の向上を図る目的で、次の事業を実施予定です。

#### ①<特定保健指導の実施期間を延長>

特定保健指導を4月～7月と12月～3月の年間2回実施します。

#### ②<育児用情報誌の配付期間を延長>

育児用情報誌の配付期間をお子さんが4歳になるまでに延長します。

#### ③<大腸がん検診の無料化>

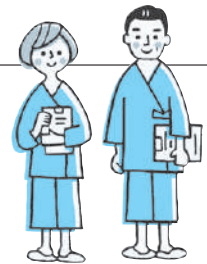
大腸がん検診の自己負担を500円から0円にし、受診者の増加を図り疾病予防につなげていきます。

#### ④<夏期契約保養所の実施期間を延長>

夏期契約保養所の実施期間を7月～9月に延長します。

#### ⑤<Web連携(マイページ機能)の導入>

事業主様・加入者様との連携強化と利便性の向上(申請書類、通知・証明書等の電子化)を図る目的で、Web連携(マイページ機能)の導入を令和6年10月1日から予定しております。夏頃には仕様・取り扱い(サービスの内容)について、お知らせしますのでよろしくお願いたします。



## 3

### その他

- ①「健診等種別・実施内容一覧表」「人間ドック契約施設一覧表」は、ホームページに掲載しております。
- ②健康保険証の廃止(マイナ保険証への移行)にあたり、ご自身の資格情報が確認できるよう、「資格情報のお知らせ」を加入者様全員に令和6年10月までに送付する予定です。
- ③健康保険証の廃止後、マイナンバーカードを取得していない方等には、保険診療を受けるための「資格確認書」を交付する予定です。

# 令和6年度 保健事業実施予定表

区分	項目	事業内容	対象者			負担・補助額等	実施月																	
							令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月						
健診事業	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	自己負担なし																		
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし																		
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35~39歳	補助上限 7,635円																		
	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	34歳以下	補助上限 5,120円																		
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、支援対象者に事業所を通じて依頼、希望者に実施	被保険者 被扶養者	男女	該当者	自己負担なし																		
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	機関誌「貿易けんぼ」を被保険者に配付	被保険者	男女	全員																			
	健康者表彰	前年中の健康者へ健康保持に対するインセンティブとして実施	被保険者	男女	該当者																			
	医療費通知	被保険者へ医療費のお知らせを配付	被保険者 被扶養者	男女	該当者																			
	ジェネリック医薬品促進活動	ジェネリック医薬品使用促進を目的に、医療費削減効果が見込める対象者に差額通知を送付	被保険者 被扶養者	男女	該当者																			
	育児用情報誌の配付	子育て支援のため出産した家庭へ配付(4歳まで)	被保険者 被扶養者	女	該当者																			
	幼児用手洗い等推奨グッズの配付	幼児の健康づくりのため手洗い等推奨グッズを配付	被扶養者	男女	3~6歳																			
	ウォーキングイベント	加入者の健康維持・増進のためウォーキングイベントを実施	被保険者 被扶養者	男女	全員																			
疾病予防 事業	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金の約1/4を自己負担																		
	インフルエンザ予防接種	疾病予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限 3,000円																		
	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし																		
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	自己負担 1,000円																		
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	補助上限 3,000円																		
	前立腺がん検診	前立腺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男	40歳以上	自己負担 1,000円																		
	肺がん喀痰細胞診検査	肺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担 1,000円																		
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担 1,000円																		
	ピロリ菌検査	ピロリ菌感染の検査を実施→ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担 1,000円																		
	前期高齢者電話保健指導	高齢者の生活習慣の改善、医療費適正化のために実施	被保険者 被扶養者	男女	60歳以上	自己負担なし																		
	糖尿病・高血圧リスク者受診勧奨指導	疾病の重症化予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし																		
	家庭用常備薬購入の補助	家庭用常備薬の斡旋購入に補助を実施	被保険者	男女	全員	3,000円以上購入者に2,000円補助																		
	禁煙推進事業	禁煙を推進するため禁煙治療費用の補助を実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限 10,000円																		
体育奨励 事業	水泳プール	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担																		
	アイススケート		被扶養者	男女	3歳以上	補助上限 1泊5,000円																		
	スキー		被扶養者	男女	3歳以上	補助上限 1泊3,000円																		
	夏期契約保養所	夏期の保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者	男女	全員	補助上限 1泊5,000円																		
		被扶養者	男女	3歳以上	補助上限 1泊3,000円																			
スポーツクラブ	「ルネサンス」と法人会員契約	被保険者 被扶養者	男女	全員	契約料金を自己負担																			
保養事業	契約保養所	保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者	男女	全員	補助上限 1泊5,000円×2泊																		
	被扶養者		男女	3歳以上	補助上限 1泊3,000円×2泊																			
	利用提携保養所	保養の目的で実施(「亀の井ホテル」と利用提携)	被保険者 被扶養者	男女	7歳以上	1泊500円の割引(同伴者3名まで割引対象)																		

※青色は変更箇所です

忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ  
フィットネス  
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

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。



Point

後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

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

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

# ニードドライブ

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>



# 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

\\ 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

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

## “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody fitness とは...

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足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。



発行

神戸貿易健康保険組合 神戸市中央区浜辺通5丁目1-14 (神戸商工貿易センタービル14階)

令和6年3月

TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>