

けんぽ だより

NO. 116

2024. 5

山口県自動車販売健康保険組合

「世界で一番幸せな動物がいるよ」そう聞いて、いてもたってもいられずに会いに行ってしまったのがクオッカです。立ち上がると人の膝ほどの大きさで、口角が上がっているの、いつも笑っているように見えます。私を恐れずに近づいて来たので、カメラを向けるとやさしく微笑んでいるクオッカが写し出されました。それを見て私も笑っていることに気づきました。クオッカは世界で一番、周りの人を幸せにする動物なのです。

▶ クオッカ オーストラリア・ロットネスト島

写真・文
福田幸広（動物写真家）



★ご家庭にお持ち帰りください★

令和6年度の事業計画と収入
支出予算が、令和6年2月7日
開催の第121回組合会におい
て審議を経て成立しました。

その概要をお知らせします。

令和6年度の事業計画と収入支出予算が、令和6年2月7日開催の第121回組合会において審議を経て成立しました。

その概要をお知らせします。

令和6年度の納付金については、令和5年度予算に比べ前期高齢者納付金は2億982万円の増額、後期高齢者支援金は578万円の減額となりました。

加入者の医療費等の保険給付費は、全体的に医療費が増額していることから、令和5年度予算に比べ7,261万円の増額となっています。

納付金や医療費の増額する経費については、令和5年度からの繰越金と準備金からの繰り入れを行い、保険料収入に係る保険料率は、令和5年度と同率の

健康保険組合の納付金の負担も、今後、益々増額し財政は厳しい対応を迫られることとなります。このような中において、当健康保険組合では令和6年度の事業運営にあたっても保険者機能をさらに発揮し、皆さまの健康と暮らしの安心につながる事業運営に努めてまいります。

令和6年度事業の重点事項として、健康保険証廃止に伴い、マイナ保険証の登録促進、マイナ保険証での受診等により、効率的な医療を受けていただけるよう

事業所と情報を共有しマイナ保険証への移行を図ることとしています。

保健事業では、疾病予防対策のがん検診及び被扶養者の健診率の向上、特定保健指導の向上を図るとともに、健康診断結果の分析を行い医療機関への受診勧奨や糖尿病性腎症予防事業を行うこととしています。また、データヘルス計画における1事業所1健康づくりを推進していただくための情報やツールの提供、健康経営の取り組みの連携等、事業所と協働して健康づくりや生活習慣の改善を進め、医療費の適正化に重点を置いて事業を進めてまいります。

当組合の加入事業であった山口スバル株式会社が、令和6年4月1日付けで当健康保険組合を脱退、SUBARU健康保険組合に編入されました。

当健康保険組合同約5条別表の事業所の名称・所在地から山口スバル株式会社を削除（規約変更：令和6年2月7日組合会で承認）

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	1,867,989	508,435
国庫負担金収入・その他	732	199
調 整 保 険 料 収 入	23,742	6,462
繰 越 金	220,000	59,880
繰 入 金	180,000	48,993
国庫補助金収入	642	175
特定健康診査等事業収入	2	1
出 産 育 児 交 付 金	1,143	311
財政調整事業交付金	17,947	4,885
雑 収 入	449	122
合 計	2,312,646	629,463
経常収入合計	1,870,908	509,229

經常収支差引額	▲ 342,525	▲ 93,229
---------	-----------	----------

【 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	192,960	90,677
繰越金	4,000	1,880
雑収入	12	6
合 計	196,972	92,562
【 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	189,918	89,247
介護保険料還付金	80	38
雑支出	1	—
予備費	6,973	3,277
合 計	196,972	92,562

保健事業を充実することにより皆さまの疾病予防や医療費、前期高齢者納付金の抑制にもつながります。また、事業所における健康経営の取組みを推進し健康管理や健康づくりを協働で実施していくこととしています。

当健康保険組合では、被扶養者の皆さまの、健康診断を受けられる割合が低い状態となっています。健診費用の7割以上は健康保険組合が負担していますので、健康診断を年1回受けて健康状態のチェックをお願いします。

◆**介護勘定（介護保険）**◆

介護勘定においては、主たる支出である介護納付金が1億8,991万8千円、収入は、介護保険収入1億9,296万円、前年度繰越金400万円。保険料率は、前年度と同率の16.9／1000で設定しました。

◆ **一般勘定** ◆

- 被保険者数 3,674 人
(男…2,970 人、女…704 人)
- 平均標準報酬月額 342,628 円
(男…366,479 円、女…237,635 円)
- 平均年齢 42.99 歳
(男…44.78 歳、女…35.23 歳)
- 保険料率 1000 分の 103.0
(うち調整保険料率…1000 分の 1.29)
- 総標準賞与額 3,395,737 千円

◆ **介護勘定** ◆

- 介護保険第 2 号被保険者数 2,724 人
- 特定被保険者数 86 人
- 総標準賞与額 2,207,788 千円
- 平均標準報酬月額 379,574 千円
- 介護保険料率 1000 分の 16.9
(事業主・被保険者折半負担)

保健事業を充実することにより皆さまの疾病予防や医療費、前期高齢者納付金の抑制にもつながります。また、事業所における健康経営の取組みを推進し健康管理や健康づくりを協働で実施していくこととしています。

◆一般勘定（健康保険）◆

予算総額23億1、264万6千円で、経常収入額18億7、090万8千円、経常支出額は22億1、343万3千円で経常収入支出差引額3億4、252万5千円の赤字予算となりました。

【収入】

ご家族(被扶養者)の皆さまも
毎年必ず健康診断を受けて、
効果的に健康管理を!

令和6年度の健康診断のご案内

山口県自動車販売健康保険組合では、加入者の方々の健康診断の申し込みを受け付けています。健康診断費用の7割以上は健康保険組合が負担いたします。ご家族(被扶養者)の方も、それぞれ該当する健康診断を毎年必ず受けて、健康管理の正しい道しるべとしてください。

人間ドック	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・眼底検査・呼吸機能検査・心電図・胸部X線、血液検査（総合健診の検査項目にアルブミン等の検査項目をプラス）・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健 診 総 額	40,000 円程度
	自己負担額	13,000 円
総合健診 A	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・心電図・胸部X線・血液検査・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	32,000 円程度
	自己負担額	10,000 円
総合健診 B	検 査 項 目	総合健診 A の中の腹部超音波を除く項目
	受診対象者	35 歳以上 75 歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	26,000 円程度
	自己負担額	6,000 円
人間ドック W (女性)	検 査 項 目	人間ドックに「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	人間ドック受診対象者のうち、令和6年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	50,000 円程度
	自己負担額	13,000 円
総合健診 AW (女性)	検 査 項 目	総合健診 A に「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診 A 受診対象者のうち、令和6年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	41,000 円程度
	自己負担額	10,000 円
総合健診 BW (女性)	検 査 項 目	総合健診 B に「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診 B 受診対象者のうち、令和6年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	38,000 円程度
	自己負担額	6,000 円

※子宮がん・乳がん検診は、人間ドック、総合健診 A または総合健診 B とセットの健診になります。
※奇数年齢の方の子宮がん・乳がん検診の自己負担額は、人間ドック、総合健診 A、総合健診 B の自己負担額に子宮がん・乳がん検診費用をプラスした額です。

特定健診 (被扶養者)	検 査 項 目	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査
	受診対象者	40 歳以上の被扶養者
	健診費用総額	7,800 円程度
	自己負担額	無料

※特定健診は、県内のほとんどの医療機関で受けることができます（個人医院も実施しています）。

婦人科単独 がん検診	検 査 項 目	子宮がん・乳がん検診
	受診対象者	令和6年度中に 30 歳、32 歳、34 歳になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	18,000 円程度
	自己負担額	無料
歯科健診	検 査 項 目	現在歯・喪失歯の状況・歯肉の状況・口腔清掃状態等
	受診対象者	30 歳以上の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	3,300 円
	自己負担額	無料

 詳しくは当健康保険組合にお問い合わせください。山口県自動車販売健康保険組合 電話 083-923-1009

皆さまの日頃の健康管理を
サポートする事業です

令和6年度 保健事業のご案内

ご利用
ください

	種 目		事 業 内 容
特 定 健康診査	特定健康診査・人間ドック 総合健診 A・総合健診 B 集団健診（健診車で実施）		● 40 歳以上の特定健康診査対象となる被扶養者について実施。事業所を通じて健診案内。 ● 健診車による集団健診（個別に案内）。 ● 被扶養者の健診結果の取得（個別に案内、健診結果提供者に対し Q U O カード配付）。
特 定 保健指導	動機付け支援 積極的支援		● 指導は健康保険組合の保健師や、健診機関、専門事業者等に委託して実施。
保 健 指導宣伝	機関誌『けんぽだより』の発行		● 年 3 回（4 月、8 月、1 月）。 ● 組合の予算、決算、事業内容および健康関連記事の機関誌を全被保険者に配付。
	新入社員への健康保険制度の周知		● 新入社員研修用の小冊子を配付。
	育児関連情報誌の配付		● 女性被保険者および被扶養配偶者が第 1 子を出産したときに、育児関係等の情報誌を 1 年間配付。
	健康管理委員および事務担当者の研修		● 健康保険関係事務および職場の健康づくりについて、研修会を開催。
	健康管理事業推進委員会		● 健康管理事業を推進するための委員会を開催。
	共同保健指導宣伝		● 健保連本部との共同保健事業に参加。
	医療費通知および ジェネリック医薬品差額通知		● 医療費通知は 9 月、3 月の年 2 回通知。 ● ジェネリック医薬品差額通知は 6 月、12 月の年 2 回通知。
	保健指導パンフレット		● 特定保健指導対象者に資料となるパンフレットを配付。
	顧問医師（産業医）委託		● 顧問医師（産業医）が事業所を訪問して被保険者の健康管理に助言。
疾病予防	生活習慣病 予防対策	人間ドック、 人間ドック W、 総合健診 A・B、 総合健診 AW・BW ※Wは女性（乳がん、 子宮がん検診）	● 35 歳以上の被保険者、被扶養者を対象に実施。 ● Wはドックまたは総合健診と乳がん検診、子宮がん検診のセットでの健診で、令和 6 年度に偶数年齢となる女性の被保険者、被扶養者を対象とした健診。 ● 自己負担額 人間ドックおよび人間ドック W…13,000 円 総合健診 A および総合健診 A W…10,000 円 総合健診 B および総合健診 B W… 6,000 円
		歯科健診	● 30 歳以上の被保険者、被扶養者の希望者を対象に実施。 ● 特定保健指導対象者のうち、血糖値の高い人に勧奨を行い実施。
	婦人科健診	婦人科がん検診 (単独)	● 令和 6 年度に 30 歳、32 歳、34 歳になる人を対象に、乳がん、子宮がん検診を実施。 ● 自己負担は無料。
	疾病 予防対策	インフルエンザ 予防接種補助	● インフルエンザ予防接種を受けた被保険者および被扶養者に対して、1 人 1,000 円を補助。
	データヘル ス計画事業	データ分析に基づいた健康づくり・予防・受診勧奨等を、事業主と協働して実施。	
		1 事業所 1 健康づくり	● メタボ対策・がん対策・たばこ対策・メンタル対策。
		糖尿病性 腎症重症化予防	● 糖尿病重症化に対する予防。
		禁煙対策	● スマートフォンを活用した禁煙指導。
		健診における異常 指摘の放置者への 受診勧奨	● 健診結果データにより、個人向けリスクポイントの情報提供や医療機関への受診勧奨。

特定健診・特定保健指導計画

山口県自動車販売 健康保険組合の課題

- ▶当組合は、被扶養者の健診実施率が他の健康保険組合に比べ低い状態です。
- ▶特定保健指導対象者が増加しています。

被扶養者の健康診断実施率の向上や特定保健指導による生活習慣の改善や健康管理に取り組んでいきます。

◆令和6年度実施目標

- ▶特定健診実施率 85.02%（被保険者 97.29% 被扶養者 48.78%）
- ▶特定保健指導率 43.97%（動機付け支援 44.89% 積極的支援 43.45%）

I：特定健康診査

▶特定健診実施率の向上対策…被扶養者の健診実施率向上のため、3つの対策を行います。

1. 事業所を通じて受診対象者に人間ドック等の健診案内（3月）。
2. 被扶養者から勤務先（パート等）で実施されている健康診断結果の提供をしていただきます（個人ごとに案内）。健診結果を提供いただいた場合はQ.U.Oカードをお送りします。
3. 県内各地域での健診車による健康診断を実施（個人ごとに案内）。

- ▶事業者健診データの取得率の向上…40歳以上の被保険者で組合健診を受けられてない人の事業者健診結果を、事業所から提供していただき取得します。

II：特定保健指導

▶外部委託による特定保健指導

1. オンラインを活用した保健指導の実施。

健康診断は、年1回必ず受けましょう！

- ▶労働者の健康診断については、労働安全衛生法で「事業者は労働者に対し健康診断を1年以内ごとに1回、定期に行わなければならない。労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない」とされています（義務化）。
- また、「保険者（健康保険組合）は40歳以上の加入者に対し特定健診を行うものとする」とされています。40歳以上の被扶養者は、健康保険組合が実施している健康診断を受けていただくことになります（ただし、パート等の勤務先で健康診断を受けられている場合は、事業者が実施する健康診断を受けられていることになります）。
- ▶被扶養者の方で、ご自身の勤務先で健康診断を受けられている場合、健康保険組合に健診結果をご提供いただきますと、被扶養者の健診実施率に反映することができますのでご提供をお願いします。ご提供いただいた方には、Q.U.Oカードをお送りいたします。
- ▶毎年必ず健康診断を受けて、ご自身の健康管理を行ってください。健康診断の結果、二次検査や治療が必要と判断された方は、必ず医療機関を受診してください。早期の治療や生活習慣の改善が重症化予防につながります。

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、ご自分の特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます！

※マイナポータルで特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます。

※早めに登録をしていただき、自身の健康管理にお役立てください。

令和6年度 データヘルス計画・特定健診および特定保健指導計画

健康保険組合に加入されている皆さまの健診結果データなどを分析し、健康課題に応じた保健事業を事業主（会社）と協働して進めます。

データヘルス計画

大項目Ⅰ：加入者の健康状態や健康課題に優先順位を付けた保健事業の実施

- ▶課題に応じた目標設定と評価結果の見える化
1. 特定健診データ化 2. ポテンシャル分析・健康管理分析 3. 加入者へのわかりやすい情報提供
- ▶重症化予防の取り組み
ポテンシャル分析等による、糖尿病性腎症等の生活習慣病の重症化予防の取り組み

大項目Ⅱ：健康経営・事業主とコラボヘルス

- ▶各事業所の健康経営の推進、連携

大項目Ⅲ：事業所単位のスコアリングレポートの活用

- ▶健診結果等のデータによる健康状態の見える化、事業所ごとのレポート提供

具体的事項Ⅰ 「1事業所1健康づくり事業」の継続・促進・健康経営の推進

- ▶メタボ対策…＊「やまぐち健幸アプリ」を活用いただき、各事業所での健康づくりをさらに推進。
（やまぐち健幸アプリ事業所登録の推進）
＊特定保健指導率の向上。（生活習慣の改善、メタボリスク者の減少）

- ▶がん対策…＊がん検診実施者の向上。（一定年齢者の受診拡大、乳がん、子宮がん検診の推進）
＊山口県がん検診受診促進協力事業所への登録。

- ▶たばこ対策…＊たばこ対策事業として、やまぐち健康応援団に登録。
＊禁煙アプリ（スマートフォン）を利用した禁煙参加者の募集、実施。

- ▶メンタル対策…＊労働者のメンタル不調の未然防止や早期発見・早期対応をするために、ストレスチェック実施事業所の拡大を推進。
＊メンタル対策やメンタル相談（電話相談等）に関する情報提供。

具体的事項Ⅱ 加入者の健康管理・情報の共有化（事業主、組合の協働）

- ▶事業所における健康関係の状況把握や改善対策のため、組合から事業所ごとの健康スコアリングレポート提供。
- ▶健診結果データを活用した情報提供と受診勧奨通知。
健診結果データにより、健診異常放置者に対し、「医療機関への受診勧奨」を事業所経由で配付。
- ▶組合顧問医師（産業医）の事業所訪問による健康管理等の確認や助言。

具体的事項Ⅲ 糖尿病性腎症等の重症化予防

- ▶健診結果データ、レセプトデータ分析により、糖尿病性腎症等の重症化予防を専門機関に委託して実施。



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

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 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※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※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



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 医療データを医師と共有 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

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になると、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。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



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、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここです



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）



特定保健指導って誰に案内が来るの？



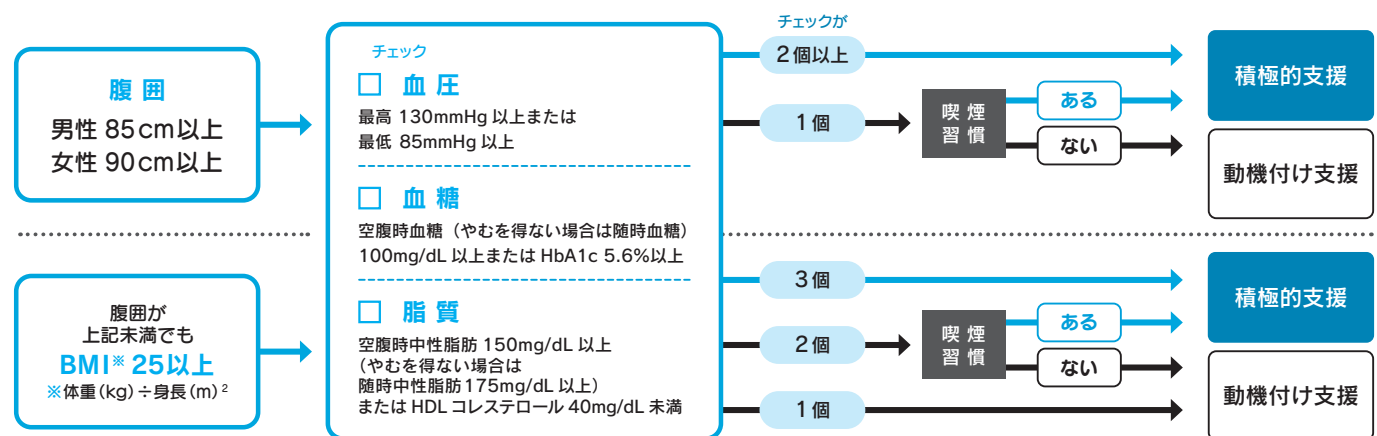
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

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。

2024年度からの変更点

※ 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※）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。

毎年、健診を受けましょう！

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事です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段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。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定健診 2024年度からの変更点

● 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。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経ていれば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。



◆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、食材を焼き付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。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



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

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して袋から取り出し、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。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



Q 血圧が高くなってきています。 効果的な食べ物がありますか？



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+ 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

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

- ✓ 医療費節約につながる

● 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）」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し、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。



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取り扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといよぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

1 セットアップ

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

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

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。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



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 !

忙しいあなたに

globody fitness

グローバルフィットネス

指導・モデル

フィットネストレーナー

Saya



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

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

“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脚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。

