



# 健保だより

令和2年  
春  
第62号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

# 令和2(2020)年度 予算のお知らせ



阪神高速道路健康保険組合の令和2(2020)年度の予算案が、去る2月20日開催の第118回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

後期高齢者が増加する  
「2022年危機」に対応するため  
健保財政の健全化が  
喫緊の課題に

当健保組合の令和2(2020)年度の予算総額は10億1,209万2千円となり、経常収支差引額は、▲1億5,866万8千円で3年連続の赤字予算となりました。厳しい健保財政が依然として続いており、前年度予算と比べ赤字は増加となっています。健保財政の困窮が続く大きな要因としては、保険給付費・前期・後期高齢者納付金等の義務的経費の負担増が挙げられます。

団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年から医療費がさらに急増し、それに伴い高齢者医療制度への拠出金負担がさらに増大すると見られ、医療保険制度全体の財政悪化が危惧されています。この「2022年危機」を乗り越えるためには、国の施策として高齢者医療へ

の負担構造改革を中心とした抜本的な制度改革が強く望まれるところですが、当健保組合といえども、財政健全化のために、より積極的に医療費適正化に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

その一環として、加入の事業所とデータヘルス計画を共有し、連携(コラボヘルス)しながら、より効果的な疾病予防・健康づくり事業を推進していきます。

被保険者の皆さまも、ご家族とともに保健事業に積極的にご参加いただき、日々の健康づくりに努め、健診の受診、ジェネリック医薬品の使用などを通じて、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

## 予算のPoint

●保険料率は一般保険料率は85/1,000に据え置き、介護保険料率は13.6/1,000から17.0/1,000に引き上げになります

一般保険料率は据え置きます。介護保険料率は令和2年3月分(4月納付分)から上記のとおり変更となります。しかし、今後は一般保険料率も皆さまの医療費である保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の動向によっては、引き上げも避けられない状況です。

●義務的経費である納付金が保険料収入の58.17%にもなっています

高齢者医療制度を支える納付金は4億7,641万4千円となり、健保組合の主な収入源である保険料の5割以上と、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防と健康づくりで医療費を適正化

保険給付費は、前年度比7.01%増の4億3,096万1千円となり、支出に占める割合が増大しています。そのため、特定健診、がん検診等の疾病予防や健康づくりのための保健事業を拡充し、医療費の適正化に努めます。





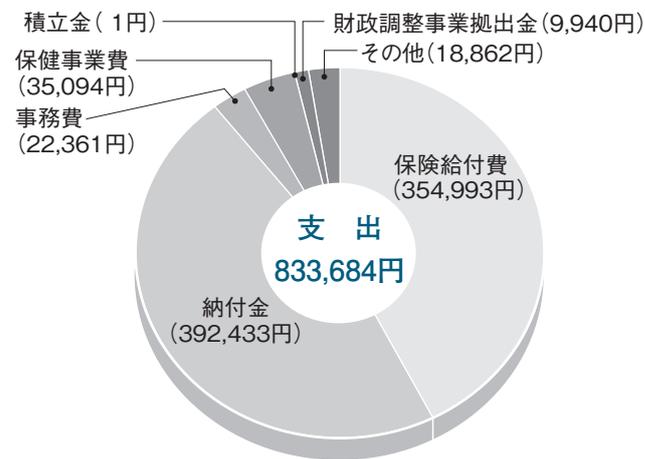
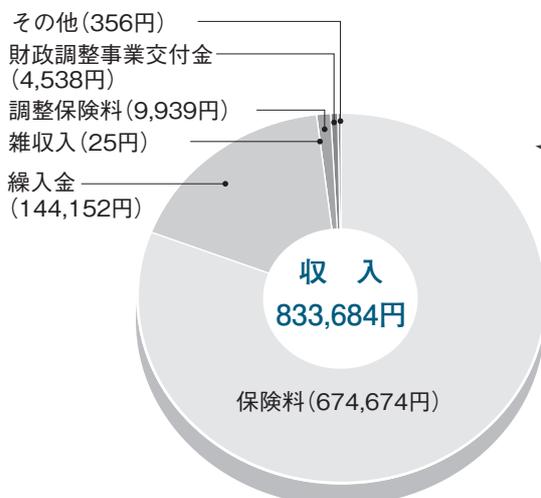
# 令和 2 (2020)年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	819,054
	国庫負担金	177
	調整保険料	12,066
	繰入金	175,001
	国庫補助金収入	255
	財政調整事業交付金	5,509
	雑収入	30
	合計	1,012,092
経常収入合計		819,513

健康保険分 支出 (千円)	事務費	27,146	
	保険給付費	430,961	
	法定給付費	411,288	
	付加給付費	19,673	
	納付金	476,414	
	前期高齢者納付金	264,392	
	後期高齢者支援金	212,013	
	その他	9	
	保健事業費	42,604	
	還付金	220	
	財政調整事業拠出金	12,067	
	連合会費	555	
	積立金	1	
	雑支出	301	
	予備費	21,823	
	合計	1,012,092	
	経常支出合計		978,181

経常収支差引額 ▲ 158,668 千円

## 被保険者 1 人当たりで見ると



※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり左表の科目では計算できません

介護保険分 収入 (千円)	保険料	132,898
	繰入金	1
	国庫補助金収入	1
	雑収入	3
	合計	132,903

支出 (千円)	介護納付金	126,732
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	5,868
合計	132,903	

## ▶ 予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 1,214人 (男性 978人、女性 236人)
  - ・ 特定健診の受診対象者数 466人 (被保険者 21人、被扶養者 445人)
- ◎平均標準報酬月額 519,923円 (男性 562,461円、女性 343,597円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 2,219,789千円
- ◎平均年齢 46.59歳 (男性 46.95歳、女性 45.08歳)
- ◎被扶養者数 1,429人
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 898人(特定含む)

- ◎健康保険料率 1,000分の85 (A + B) (事業主 1,000分の46.90、被保険者 1,000分の38.10)
- A 一般保険料率 1,000分の83.77 (事業主 1,000分の46.22、被保険者 1,000分の37.55)
- 基本保険料率 1,000分の35.04 (事業主 1,000分の19.33、被保険者 1,000分の15.71)
- 特定保険料率 1,000分の48.73 (事業主 1,000分の26.89、被保険者 1,000分の21.84)
- B 調整保険料率 1,000分の1.23
- ◎介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)

全国

絶景

体感

## 海津大崎の桜

滋賀県高島市



動

### 「ビワイチ」で琵琶湖を満喫!

琵琶湖の景観も楽しめるサイクリングコースは、通称「ビワイチ」と呼ばれており、レンタルサイクルやサイクリスト向けサービスも充実。令和元年11月には、国土交通省自転車活用推進本部が指定するナショナルサイクルート第1号に選定された。

画像提供：輪の国びわ湖推進協議会  
<https://www.biwako1.jp/>



びわ湖一周サイクリング認定証には琵琶湖のヨシ紙を使用している。



見



### 絶景を湖上から楽しむ

花見シーズンに運航する花見船は、優雅な大型船から屋形船まで、バリエーションはさまざま。アクティブ派にはレンタルカヤックもお薦め。

食

### 琵琶湖周辺で食べたいグルメ

1. 琵琶湖で獲れる仁五郎鮒(ニゴロブナ)を塩漬にし、ご飯と一緒に長時間漬け込んだ伝統的な保存食「鮒寿司」。 2. 高島市内の特定の農園で栽培される甘酸っぱい果物「アドベリー」を使ったお菓子はお土産に最適。 3. 鶏肉を自家製タレにまぶした「高島とんちゃん」は、高島市民にとってソウルフード。

**日** 本最大の湖・琵琶湖の北端には、海津湾の東に打ち寄せる波の浸食によりできた「暁霧・海津大崎の岩礁」と呼ばれる岩礁地帯がある。ここは、昭和25年に琵琶湖国定公園に指定されるとともに、「琵琶湖八景」の一つにも選定された景勝地で、周辺はドライブコースやサイクリングコースとしても人気だ。

一年を通じて雄大な琵琶湖の自然が満喫できる「海津大崎」だが、最も多く人々が訪れるのは桜の時期。春になると、湖岸を走る県道557号線沿いに、樹齢80年を超える老桜から次世代へ引き継ぐ若



1



2



3

画像提供：とも栄菓舗

木まで約800本のソメイヨシノが約4kmにわたってピンクのトンネルを作り上げる。

見頃は例年4月上旬から中旬とされ、近畿圏では少し遅咲きの桜の名所として有名で、平成2年には「日本さくら名所100選」にも選ばれている。湖中に突き出した雄々しい岩礁と澄み切った琵琶湖の碧さ、そして桜の愛らしいピンクのコントラストは、奥琵琶湖に春の訪れを告げる風物詩だ。シーズン中は海津漁港や高木浜、今津港などから花見船も多数出るので、絶景を湖上から楽しむのもよいだろう。

これらの桜は、昭和初期に一人の修路作業員が自費で桜の苗を植えたのが始まりだという。その後、昭和11年6月に大崎トンネルが完成したのを記念して海津村（現マキノ町）が植樹し、見事な桜並木が完成した。現在は、地元の人々を中心とした関係団体により、この美しい景観を後世に継承していくため大切に保全されている。

## 湖の碧と桜のピンクが織りなすコントラスト



マキノ農業公園  
マキノピックランド

滋賀県高島市マキノ町寺久保 835-1 0740-27-1811  
水曜休（祝日は翌日休）※GW時期、お盆期間、栗園開園期間、メタセコイア並木紅葉時期は無休。閑散期は木曜も休園する場合あり  
センターハウス、野菜直売所 9:00～18:00（11月～3月）は～17:00） レストラン 10:00～15:00（14:00LO）  
カフェ 10:00～17:00LO（11月～3月）は～16:00LO）  
果樹園 9:00～16:00



遊

### 桜だけでなく 緑の絶景も楽しめる

「海津大崎」まで来たら、「新・日本の街路樹百景」にも選定されているメタセコイアの並木道の絶景も見ておきたい。約2.4kmに約500本が植えられた美しい円錐形の樹木は、四季折々で見る者の目を楽しませる。隣接する「マキノ農業公園マキノピックランド」では、一年を通して旬の果物などの収穫体験が楽しめる。

# 令和2年度に実施する保健事業

科目	項目	実施時期	内容
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者に実施および受診勧奨
	特定保健指導	随時	保健指導対象者に健診時に初回面接、以後はメールやタブレットによる遠隔指導または事業所への訪問指導などを実施
保健指導宣伝	健保だより	年2回	被保険者全員に配布
	健康管理情報誌	年2回	被保険者全員に「すこやかファミリー」を配布
	育児指導書	随時	被保険者および配偶者の出産時に「赤ちゃんとママ」または「わくわく育児」をご本人選択にて配布
	健康保険ガイドブック	年2回	健康管理のためのリーフレットを配布
	高齢者向け健康管理誌	年4回	60～74歳の方を対象に「ばらんす」を配布
	禁煙サポート事業	随時	喫煙者を対象として、情報提供等(予定)
	疾病予防および花粉症等の小冊子	年2回	被保険者全員に配布(予定)
	医療費通知	毎月	被保険者全員に通知
	無受診者表彰	10月	1年間医療機関で保険証を使って受診しなかった被保険者を対象に記念品を贈呈
	ジェネリック医薬品使用促進	4月・10月	年2回、ジェネリック医薬品に切り替えた時の差額通知を実施
健康セミナー開催(事業主との共催)	年1回	健康管理をテーマとしたセミナーを開催	
疾病予防	人間ドック(1泊2日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	人間ドック(半日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	人間ドック(年齢別半日)	随時	35・40・45・50歳の被保険者を対象 健保組合 30,000円の補助
	半日ドック・脳ドックセット	随時	45歳以上の被保険者・被扶養者を対象 健保組合 20,000円の補助
	胃X線検診	9月	35歳以上の被保険者を対象(全額組合負担)
	胃精密検査	随時	追加再検査の場合に実施(全額組合負担)
	電話健康相談	随時	「電話健康相談」を実施(24時間年中無休) 受診サポート、セカンドオピニオン等サービス
	骨密度検診	定健時	女性被保険者の希望者を対象(全額組合負担)
	婦人科検診(乳がん・子宮がん)	定健時	女性被保険者の希望者を対象(全額組合負担)
	重症化予防事業	年1回	糖尿病、高血圧症予備群を対象として電話指導(予定)
	前期高齢者向け電話保健指導	年1回	これから前期高齢者になられる方(60～64歳)の被扶養者を対象(予定)
	カフェポイント	随時	人間ドック、家庭用常備薬購入、郵送健診キット、インフルエンザ予防接種などを利用して費用補助(ポイント利用)
体育奨励	カフェポイント	随時	体育施設の利用で費用補助(ポイント利用)
契約保養所	カフェポイント	随時	ホテル、旅館、公共の宿の利用で費用補助(ポイント利用)

日常生活の健康不安から病気の予防、治療をご支援させていただきます

# 阪神高速道路健康保険組合 電話健康相談

- ①下記サービスは、通話料無料でご利用頂けます！
- ②ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。
- ③ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

こんなときは

## 24時間電話健康相談サービス

夜中に発熱!?



経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は？



通話料無料

**0120-163-044**

【受付時間】24時間・年中無休

こんなときは

相談項目により専門スタッフが対応します。



### セカンドオピニオンサービス

がん等の診断をされたとき、各診療科領域における学会等で要職を経験した医師から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針等に意見をもらうことができます。

### 受診手配・紹介サービス

主治医のもとでは対応できない治療や手術が必要など、主治医が判断し、手配・紹介先の医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に受診の手配や紹介をいたします。



通話料無料

**0120-158-031**

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

### 生活習慣病受診サポートサービス

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に関する様々なご相談にきめ細かくアドバイスいたします。また、優秀糖尿病臨床医の手配や専門医療機関を紹介いたします。



通話料無料

**0120-199-020**

【受付時間】 月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・12/31～1/3除く)

### 二次検診機関の手配・紹介サービス

相談スタッフが、ご希望地域(自宅や勤務先の近郊)、要精密検査となった検査項目などを電話でお聞きし、全国にある二次検診ネットワーク\*の手配や紹介を行います。



通話料無料

**0120-185-042**

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

\* 臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける株式会社LSIメディアエンスが提携する検診機関や医療機関のネットワークです。

☆携帯電話に

電話番号を登録されると

便利です



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

令和2年4月から

被扶養者になれるのは

**国内に住所がある人だけ**になりました

被扶養者の要件に  
「国内に住所があること」が  
加わりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加わりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

**国内居住の  
例外となる  
場合**

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

**外国籍で  
適用除外と  
なる場合**

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本に来ている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなれません。

**国内居住要件の例外チャート**



被扶養者となる人は  
日本国内に  
住所が  
ありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③ 観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④ 被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）
- ⑤ 上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは  
できません

はい



被扶養者となる人は  
日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ① 医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ② 1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは  
できません

はい

# 「マイナンバーカード」を作しましょう!!

令和元年5月22日に公布された「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」において、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が導入され、令和3年3月から本格運用される予定です。

この運用に向けて、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」(令和元年6月4日デジタル・ガバメント閣僚会議)が決定し、医療保険者ごとに取得促進に取り組むこととされました。

この機会にぜひマイナンバーカードを作しましょう。

おもて面にあなたの顔写真入り!  
「身分証明書」として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップにあなた本人であることを証明する、「電子証明書」が入っているよ!



マイナンバーPRキャラクター  
マイナちゃん

## くらしを便利に! マイナンバーカード!



### 身分証明書になる!

ライブ会場の入場、携帯の契約、会員登録などに使える!



### 各種証明書をコンビニで取得できる!

全国のコンビニで、住民票の写しや課税証明書などが取得できる!  
※市区町村によってサービス内容が異なります。  
※毎日6:30~23:00までとなります。



### 自治体ポイントで買い物ができる!

地域の商店やオンラインでお買い物に使える!



### 健康保険証として使える!

2021年3月(予定)からスタート!  
ピッとかがずだけでOK!  
とっても便利に!

### スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続ができる。
- ・健診結果や医療費が確認できる(予定)。



## マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

マイナンバー

平日 9時30分~20時00分

土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について  
Inquiries about My Number System

0120-0178-26

通知カード、マイナンバーカード  
Inquiries about Notification Card and My Number Card

0120-0178-27

マイナンバーカードの申請方法はこちら



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>



## 公告

### 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(健康保険の標準報酬月額)の規定により、昨年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額が任意継続被保険者の標準報酬月額の上限となりますので、下記のとおり決定しました。

- 2019年9月30日現在、当健康保険組合の被保険者の平均標準報酬月額は517,782円です。
- 適用期間 2020年4月1日~2021年3月31日

**上限標準報酬月額 530,000円**

※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。

# 令和2年度 人間ドック の受診について

当組合では皆さまの健康管理に役立てていただくため、下記のとおり各健診を実施しております。  
なお、40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の被扶養者の方は、特定健診項目のみ受診していただくこともできますので、「令和2年度 特定健康診査・特定保健指導のご案内」(11頁)もご覧ください。

## 1 種類と受診対象者

- ① 1泊2日ドック 30歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (平成3年3月31日以前生まれ)
- ② 年齢別半日ドック 年度内に35・40・45・50歳に達する被保険者の希望者 (被扶養者は対象外)
- ③ 半日ドック 30歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (平成3年3月31日以前生まれ)
- ④ 脳ドックと半日ドック 45歳以上の被保険者および被扶養者の希望者 (昭和51年3月31日以前生まれ)

## 2 健診機関 「令和2年度 契約健診機関一覧」(14頁)を参照してください。

## 3 申込方法

- ① 健診機関に予約 (受診できる健診機関は「令和2年度 契約健診機関一覧」でご確認ください。)
- ② 健康保険組合に申込書を提出 (特定健診用と人間ドック用の2種類あります。) FAX・メール・連絡便可
- ③ 健康保険組合より受診券 (申込書に健康保険組合の承認印を押印したものを)を返却
- ④ 健診当日、上記③の受診券を健診機関にお渡しください。

## 4 支払方法

受診料(基本検査+オプション検査)から健保補助額を差し引いた額を受診当日に健診機関の窓口にてお支払いください。

- ① 1泊2日ドック 健保補助額 20,000円
- ② 年齢別半日ドック 健保補助額 30,000円
- ③ 半日ドック 健保補助額 20,000円
- ④ 脳ドックと半日ドック 健保補助額 20,000円

※後日カフェテリアプランのポイント申請をされる方は領収書が必要です。

[「[阪神高速 ETC-afe\(マニュアル\)](#)」参照]

※カフェテリアプラン対象外の方(契約社員等)については、上記補助額の外に、健診ポイント(130ポイント付与)をご利用いただけることとなりました。(健保組合に提出)



## 5 受診時期

**被保険者** 定期健康診断の前後3ヶ月を除く下記期間

**令和2年4月～令和2年8月 および 定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和3年3月**

**任意継続および被扶養者** 随時(令和2年4月～令和3年3月)

※ただし、年度の途中で資格喪失(脱退)される場合は、資格喪失以後は受診できません。

## 6 健診情報の活用

人間ドックの評価表(健診結果)は受診者の健康維持管理の指導等の参考として使用するため、健保組合および産業医等の医療従事者に提出することについて、ご承諾をお願いします(申込書に記載しております)。

## 7 注意事項

被保険者の方は必ず事業主が実施する定期健康診断を受診してください。

また、人間ドックの受診は同一年度内に1回限りです。

## 8 特定保健指導

人間ドックは特定健診も兼ねており、健診結果により特定保健指導の対象となった場合は、受診機関または健保組合からご案内いたしますので、できる限り特定保健指導を受けてください。

## 9 二次検診

万が一、健診の結果、二次検診(再検査)のお知らせが届きましたら保険証ご持参のうえ、保険診療をお受けください。

(注)健保組合からの補助はございません。

# 令和2年度 特定健康診査・特定保健指導のご案内

生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見・改善することを目的に実施します。令和2年度から契約健診機関での受診と併せて、皆様に健診を受けて頂く機会を増やすために住所地において、受診ができる巡回型健診（女性専用）を実施させて頂くことになりました。

巡回型健診では土曜日、日曜日、祝日もあり基本検査項目以外に婦人科検査（乳がん、子宮がん）、腹部超音波、腫瘍マーカー、骨密度等さまざまなオプション検査（有料）も受診できます。

また、ご利用に応じて、ポイントサービスもあり、景品交換および次年度割引のサービスが受けられますのでこの機会にぜひご利用ください。

なお、被保険者の方は、事業主が行う定期健康診断に特定健診の検査項目が含まれているため、別途受診して頂く必要はございません。



## 1 受診対象者

40歳以上の任意継続被保険者および被扶養者の方(昭和56年3月31日以前生まれの方)

◆ 昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれの方は、40歳の誕生日を迎えていなくても受診できます。

## 2 健診内容

### <特定健診のみ受診>

特定健診では下記の基本検査を行います。

#### 基本検査

- 診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
- 尿検査（糖・蛋白）

#### 詳細検査（医師の判断により実施）

- 貧血検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）
  - 心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査（eGFR）
- 注）すべての方が必ず受診する検査ではありません。



さらに詳細な検査をご希望の方は、人間ドックをお申し込みください。

## 3 健診費用

無料。健康保険組合が全額補助します。但し、年度内お一人様1回限りです。

## 4 申込方法

受診対象の方全員に、ご自宅宛に「健康診断のご案内」をダイレクトに送付いたします。  
(5月中旬予定)

## 5 特定保健指導

特定健診の結果、特定保健指導の対象となる方は、健診機関または健康保険組合からご案内いたしますので、受診機関において特定保健指導を受けてください。

◆ 特定保健指導を行っていない健診機関で受診された場合は、保健指導をご利用いただくことができません。

◆ 巡回型健診（女性専用）では、当日判定により、ご希望者は当日から初回面談を実施することができます。

## 6 その他

ご質問等ございましたら健康保険組合までご連絡ください。

電話（代表）06-6203-8888 内線 4857 担当／宇都宮

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい  
夜食  
レシピ



## ささみと小松菜の 豆乳雑炊



- カロリー..... 361kcal
- 脂質..... 8.2g
- 塩分相当量..... 1.8g

※すべて1人分の数値

## 作り方 ①所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



### CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながら入れるとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜のをせる。

## 夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。ささみがないときは、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

## 材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やご飯	100g
■ みそ	大さじ1/2
■ 豆乳	1/2カップ
■ おろし生姜 ※チューブのものでも可	お好みで



- カロリー..... 43kcal
- 脂質..... 0.3g
- 塩分相当量..... 1.4g

※すべて1人分の数値

## 春キャベツのおかか和え

あると  
うれしい  
もう一品



## 夜食ポイント

旬の野菜をたっぷり取って、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

## 材料 (1人分)

■ 春キャベツ	1/8個
■ 塩	少々
■ かつお節	1/2パック
■ 麵つゆ	大さじ1/2

## 作り方 ①所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、麵つゆを合わせ、①を加え和える。

# 令和2年度 契約健診機関一覧

当組合の人間ドック契約内容は、各健診機関により基本検査項目が異なるため、料金等にも差が生じます。  
 健康保険組合連合会と日本病院協会等の契約内容が一般的コースとなっています。  
 特別な検査または高額な検査は補助金対象に含まれず、オプション検査の対応となりますので自己負担となります。  
 特に受検したい項目等（※注②）があれば、申込時または、受診時に健診機関の窓口にお問い合わせください。

## ★ 新規健診機関

\* ×は未契約のため補助対象外です。

エリア	健診機関名	所在地	電話番号	人間ドック				特定健診項目のみ 40歳以上 全額健保負担	特定保健指導の有無 40歳以上
				半日	1泊2日	脳+半日	年齢別半日		
				(健保負担2万円を除く個人負担分)			35・40・45・50歳 (健保負担3万円を除く個人負担分)		
大阪	南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	06-6654-2222	25,100円	×	×	15,100円	0円	×
	大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	06-6202-6666	男性： 24,000円 女性： 26,200円	×	×	14,000円 16,200円	0円	○
	住友生命福祉文化財団 飯島クリニック	大阪市淀川区西中島5-5-15	06-6379-3334	25,650円	×	×	15,650円	×	○
	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11	06-6243-5401	21,800円	×	×	11,800円	×	○
	帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50	06-6881-4000	25,100円	×	×	15,100円	×	○
	アムス・ニューオータニ クリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪	06-6949-0305	25,100円	×	×	15,100円	×	○
	淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	25,100円	×	75,700円	15,100円	×	○
	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6F	06-6577-1881	25,100円	×	69,100円	15,100円	×	○
	関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	06-6943-2260	20,700円	×	×	10,700円	×	○
	健保連 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30 健康管理センター 6F	06-4795-5500	20,352円	43,617円	59,182円	10,352円	×	○
	大阪警察病院附属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 上六メディカルビル	06-6775-3131	24,000円	47,100円	×	14,000円	0円	○
	大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	06-6213-7230	24,000円	47,100円	×	14,000円	×	○
	大阪健康倶楽部 小谷診療所	吹田市江坂町4-10-1	06-6386-1651	22,900円	49,300円	×	12,900円	0円	○
	聖授会フェスティバルタワー クリニック	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー 15F	0120-845-489	21,800円	×	×	11,800円	0円	○
	大阪医科大学 健康科学クリニック	高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル	072-684-6277	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	那須クリニック	大阪市淀川区西中島 4-4-21	06-6308-3908	18,500円	×	×	8,500円	×	○
	関西検診協会	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス21F	06-6624-4011	28,400円	×	55,900円	18,400円	0円	×
	★ 船員保険大阪健康管理 センター	大阪市港区築港1丁目8-22	06-6576-1011	18,500円	×	×	8,500円	0円	○
	★ 中之島クリニック	大阪市福島区福島 2丁目1番2号	0120-489-401	24,000円	×	53,700円	14,000円	×	○
	★ 第一東和会病院	高槻市宮野町2番17号	072-671-1035	18,000円	×	40,000円	8,000円	0円	×
兵庫	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	22,900円	47,100円	×	12,900円	0円	○
	丸山病院 健診センター	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	六甲病院 健康管理センター	神戸市灘区土山町5-1	078-841-7531	21,360円	×	×	11,360円	×	×
	兵庫県予防医学協会	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2730	20,700円	×	×	10,700円	×	○
	同 健康ライブラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	078-652-5207	20,700円	×	×	10,700円	×	○
西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	23,450円	×	×	13,450円	0円	○	
★ 芦屋セントマリア クリニック	芦屋市大原町5番20号	0797-62-8830	19,600円	×	41,600円	9,600円	×	×	
京都	京都四条診療所 健康管理センター	京都市下京区醒ヶ井通四条 下ル高野堂町412・414番地	075-361-3400	18,500円	×	×	8,500円	×	○
	大和健診センター	京都市中京区烏丸通御池 下ル虎屋町577-2 太陽生命御池ビル	075-256-4141	21,800円	×	×	11,800円	0円	○
東京	日本がん知識普及協会	東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10F	03-3213-0091	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	メディカルスクエア赤坂	東京都港区赤坂2-17-17 健診センター	03-3585-0365	25,100円	55,900円	×	15,100円	×	○
	霞ヶ関ビル診療所	東京都千代田区霞ヶ関 3-2-5 3F	03-3239-0017	26,200円	51,500円	×	16,200円	×	○
	新赤坂クリニック	東京都港区六本木5-5-1 六本木コアビル11F							
	同提携先 日本橋室町クリニック	東京都中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○
同提携先 横浜北幸クリニック	横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F								

※注① 料金については、受診料（消費税10%込）から健保負担分を控除した金額を記載しています。

※注② 胃内視鏡・婦人科・前立腺・骨密度検査等、オプション料金につきましては、健診機関へお問い合わせください。



# 禁煙の春到来!

「健康増進法の一部を改正する法律」が、2020年4月1日から全面施行されました。基本的な考え方としては、①望まない受動喫煙をなくす ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども・患者等に特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施となっています。

その結果、大勢の人が利用する施設では、原則“全面禁煙”となりました。これを「禁煙」のチャンスと捉え、チャレンジしてはいかがでしょうか。

主流煙と比べたときの  
副流煙に含まれる有害物質

ニコチン 2.8倍  
アンモニア 46倍  
一酸化炭素 4.7倍

タール 3.4倍

副流煙

主流煙

## 受動喫煙の健康被害は大きい

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの中から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙には喫煙者本人が吸う煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれるため、受動喫煙の方が健康被害は大きいとされています。

## 油断は禁物、「三次喫煙」もある

副流煙の届かないところで吸えば大丈夫、というわけではありません。例えばベランダで吸ったとしても直後はまだ体内に煙は残っており、服や髪にも有害物質はついています。タバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着しているので、これを吸ってしまうと「三次喫煙」になってしまいます。

健康増進法の一部を改正する法律、  
受動喫煙等について詳しくはこちらへ

受動喫煙対策 厚生労働省

検索

## 医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件※を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。

ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上(35歳以上の方)
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している



今日も  
笑顔で

Special Interview

PROFILE

すずき ちなみ / 1989年、岐阜県生まれ。テレビ、CM、ファッション誌などで幅広く活躍し、NHK「ふらっとあの街旅ラン10キロ」「どーも、NHK」、TBS「世界ふしぎ発見」、メーテレ「デルサタ」などにレギュラー出演している。飛騨・美濃観光大使も務める。



ツイ  
てる!!

## 非日常の場所へ出掛けて 自分自身と向き合う時間をつくっています

女優・モデル **鈴木ちなみ**さん

健康を意識するようになったのは、20代前半にテレビ番組のリポーターのお仕事で、月の半分以上も海外に行っていた頃です。訪れる国によって食べ物は違ったり、時差はあるし、気候も日本とは異なることが多く、その中で体調を維持するためには、いや応なく自分の体と向き合うしかありませんでした。私が元気で楽しくしていないと、視聴者にその国の良さは伝わりませんからね。体力には自信がある方でしたが、それだけではダメで、やはり食べる物や、体調の変化に気を使うことの大切さを、身をもって学びました。このお仕事を約2年間続けられたことは大きな財産となりました。

もともと好奇心は旺盛な方で、行ったことのない場所を訪ねたり、食べたことのない物を口にするのは大好き。俳優としていろいろな役を演じることも楽しくて、前向きに取り組むことができます。ただ、それも心身ともに健康であつてこそ、だと思っています。

お休みの日に、山へトレッキングに出掛けたり、海でダイビングを楽しんだりするので、どちらとも非日常の場所です。人と話すことは少なく、自分自身と向き合いながら過ごします。私にとっては心をリフレッシュする時間にもなっているんですね。こういう時間を意識してつくることは、心の健康を考えると、とても大切になってくると思います。