



# 健保だより

令和4年  
春  
第66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。

## 予算のPoint

### ●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。  
(3ページ参照)

### ●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、3億6,215万円となり、保険料収入に占める拠出金の割合は43.41%と、依然として健保財政を圧迫しています。

### ●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

特定健診や特定保健指導などの保健事業費の拡充により疾病予防策に積極的に取り組み、高止まりする保険給付費の削減に取り組みます。(6ページ参照)

## 令和4年度 予算のお知らせ

# 効果的な保健事業で

# 医療費削減と財政健全化に努めます

阪神高速道路健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月15日開催の第122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。

当健康保険組合の令和4年度の予算総額は9億2,471万2千円となり、経常収支では4,527万9千円のマイナス予算となりました。

収入面では、平均標準報酬月額・標準賞与額の伸びは見込まず、保険料収入は前年度並みとしました。

支出面では、令和2年度決算ではコロナ禍で受診控えによる保険給付費の一時的な減少が見られましたが、令和3年度ではすでに医療費が増加に転じていることから、保険給付費は令和3年度見込みより増加を見込みました。高齢者医療への拠出金は、コロナ禍で全国的でも当組合でも高齢者の医療費が一時的に減少したことなどから、前年度より減少予算になっています。

これらの要因により、令和4年度予算ではマイナス予算ではありますが、前年度予算より好転する見込みとなっています。しかし、本年度はいよいよ

団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが確実視されています。当健康保険組合の支出に占める高齢者医療への拠出金の割合は高く、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。後期高齢者の窓口負担が、令和4年10月から2割(一定以上の所得のある方3割)へ引き上げられることとなりますが、少子高齢社会がますます進行する中で、現役世代の負担軽減にはさらなる法改正等の負担構造改革が求められます。

新型コロナウイルスの感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。当健保組合では、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、効果的な保健事業や事業主と連携したコラボヘルスの実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、年に一度は必ず健診を受診いただき、保健指導にも参加頂き生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただき、医療費の削減にご協力の程よろしくお願いいたします。

# 令和4年度 収入支出予算概要



## 健康保険分

収入 (千円)	保険料	834,350
	国庫負担金収入	176
	調整保険料	13,000
	繰越金	75,001
	国庫補助金収入	359
	財政調整事業交付金	1,800
	雑収入	26
合計	924,712	
経常収入合計	834,909	

支出 (千円)	事務費	29,188
	保険給付費	441,630
	法定給付費	422,028
	付加給付費	19,602
	納付金	362,153
	前期高齢者納付金	141,037
	後期高齢者支援金	221,108
	その他	8
	保健事業費	46,076
	還付金	220
	財政調整事業拠出金	13,001
	連合会費	640
	積立金	1
	雑支出	301
	予備費	31,502
	合計	924,712
経常支出合計	880,188	

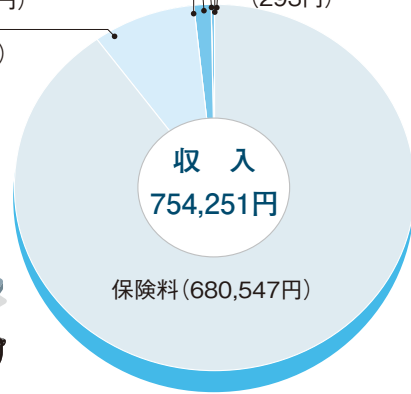
経常収支差引額 ▲45,279千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり上表の科目で計算できません。

## 被保険者1人当たりで見ると

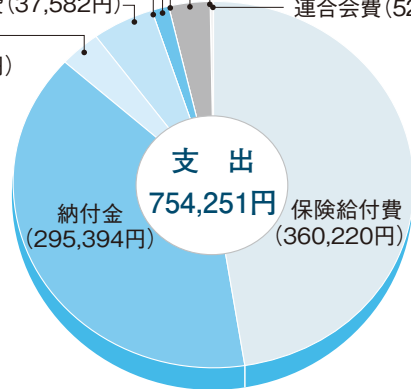
収入  
754,251円

国庫負担金収入 (144円)  
国庫補助金収入 (293円)  
繰入金 (61,175円)  
雑収入 (21円)  
調整保険料 (10,604円)  
財政調整事業交付金 (1,468円)



支出  
754,251円

還付金 (179円)  
予備費 (25,695円)  
雑支出 (246円)  
連合会費 (522円)  
事務費 (23,808円)  
保険事業費 (37,582円)  
積立金 (1円)  
財政調整事業拠出金 (10,604円)



## 介護保険分

収入 (千円)	保険料	130,373
	繰越金	8,000
	雑収入	4
合計	138,377	

支出 (千円)	介護納付金	133,474
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	4,600
合計	138,377	

## 予算編成の基礎となった数字



- ◎被保険者数 1,226人 (男性 1,018人、女性 208人)
  - ・特定健診の受診対象者数 446人 (被保険者(任継者) 23人、被扶養者 423人)
- ◎平均標準報酬月額 522,726円 (男性 550,389円、女性 386,988円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 2,328,119千円
- ◎平均年齢 45.87歳 (男性 46.26歳、女性 43.96歳)
- ◎被扶養者数 1,415人
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 819人

- ◎健康保険料率 1,000分の85 (A+B) (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
  - ・A 一般保険料率 1,000分の83.70 (事業主 1,000分の46.18、被保険者 1,000分の37.52)
    - 内訳
      - 基本保険料率 1,000分の47.37
      - 特定保険料率 1,000分の36.33
  - ・B 調整保険料率 1,000分の1.30
- ◎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)

# にっぽん ウォーキング旅



宮城県  
柴田町



## 桜舞う城下町で 東北の春容に心躍らせる

藩政時代には城下町として栄えた柴田町船岡エリア。

日本さくら名所100選に選ばれた

「白石川堤」と「船岡城址公園」は、

東北有数の桜の名所として知られており、

歴史と自然を感じながらウォーキングを楽しめる。

桜の開花時期は混雑が予想されるので、午前中早めからの出発がお勧め。なお、柴田町は比較的温暖な地域のため、桜の開花時期は4月上旬から中旬と、東北地方の中でも早い方だ。

船岡城を模して建設されたJR船岡駅がスタート地点。改札を出て、跨線橋を渡り3分ほど歩くと、桜並木が見えてくる。「一目千本桜」と称される約1200本の白石川堤の桜並木は、実業家・高山開治郎氏が「生まれ故郷に美しい桜並木を」との願いを込め、1923（大正12）年と1927（昭和2）年にソメイヨシノの苗木を植樹したことが始まりで、今も町のシンボルとして、地元の人々の手で大切に保護活動が行われている。土手を覆うように広がった枝ぶりは見事で、ちょうど大人の目の高さで桜を楽しめる。



しばた千桜橋を渡りながら、桜をはじめ、チューリップやレンギョウ、吉野ツツジといった春の花々の景観を楽しんだら、1300本の桜で山全体が淡紅色に染まる船岡城址公園へ。園内のスロープカーで頂上までの305mの距離を3分40秒かけてゆっくりと上り、桜のトンネルに飛び込む瞬間は、その美しさに思わず胸が弾む。頂上から見える、一目千本桜と白石川、さらには遠く蔵王連峰や太平洋までをも望む眺望は絶景だ。

園内にある柴田町観光物産交流館「さくらの里」の展望デッキで桜を眺めながら休憩した後は、「しばたの郷土館」で城下町の歴史を学ぼう。ここからゴールのJR船岡駅までの道のりには、由緒正しい神社仏閣が点在しており、歴史の風情が感じられる。

## 2 しばた千桜橋



船岡城址公園と白石川堤をつなぐ歩道橋として、2015（平成27）年に開通。橋からは花の景観だけでなく、橋の下を通る東北本線を通る電車の撮影スポットとしても人気。



## 3 船岡城址公園（舟岡要害跡）

明治維新まで柴田家が居住した山城跡を整備した公園。桜だけでなく、初春のスイセン、ユキヤナギ、梅、花モモ、春はレンギョウ、初夏のアジサイ、秋の曼珠沙華など四季を通じた花の名所。船岡平和観音像の立つ山頂からの眺めは必見。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜 / 電話：0224-87-7101（柴田町観光物産交流館「さくらの里」）



山頂へはスロープカーでも行ける。春は桜のトンネルをくぐるような気分に。



## 1 白石川堤

白石川沿いに植樹されたソメイヨシノを中心とした約8kmの桜並木は「一目千本桜」と呼ばれている。残雪の荘厳な蔵王連峰の白色、白石川の澄んだ青色、桜並木の可憐な淡紅色、これら三層の織り成すコントラストはまさに絶景。桜の咲く4月上旬ごろに開催される「桜まつり」では、夜間ライトアップが行われ、多くの人が訪れる。



「桜まつり」開催中の夜間ライトアップは、幻想的な雰囲気を楽しめる。



約 4.2km  
80分

walking map

白石川

1 白石川堤

START

JR 船岡駅

GOAL

2 しばた千桜橋

展望デッキ

3 船岡城址公園  
(舟岡要害跡)

5 しばたの郷土館

4 さくらの里

スロープカー

## 4 柴田町観光物産交流館「さくらの里」

柴田町の特産品や民芸品、銘菓などを販売する直売所。建築材には町有林で育まれた杉やヒノキを使用しており、木のぬくもりと香りを感じられる。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-87-7101



柴田町に自生する「雨乞の柚子」を使用したフルーティーなお酒「柴田の柚子酒」はお土産に人気。

## 5 しばたの郷土館



町の歴史や民族・産業などを展示する博物館。館内には昭和の民家を再現した家、国宝如庵を再現した茶室などがある。町発展の原点である「旧第一海軍火薬廠」のジオラマは必見。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-55-0707



# 令和4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(メタボ健診)	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機関での初回面接、以降はメールやタブレットによる遠隔指導またはスマホによるオンライン保健指導などを実施
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(8月、1月)
	育児指導書	随時	被保険者および配偶者の出産時に月刊誌等(月刊「赤ちゃん和妈妈」他等)をご本人に自動送付
	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	60～69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、禁煙グッズ支給等
	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(世帯単位)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(切り替えにより一定額以上の差額のある方対象)	
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(12月予定)	
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 及びカフェポイント使用可
	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 及びカフェポイント使用可
	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 及びカフェポイント使用可
	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 30,000円の補助(改定) 及びカフェポイント使用可
	郵送健診	随時	郵送健診キットを申込み自分で出来る検査(健保補助で一部負担500円～1,000円(予定)) がん検診等は5,000円補助(40歳以上の被保険者・被扶養者)
	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フリーダイヤルサービス
	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食事・運動等生活習慣について電話指導(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 (受診状況について適正な医院等へのかかり方等指導)	
カフェポイント	随時	人間ドック、家庭用常備薬購入、インフルエンザ予防接種などを利用で費用補助(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)

## 健康保険給付金(高額療養費・付加給付金)支給方法変更について

当健康保険組合では規定の定めにより、高額療養費、その他付加給付（一部負担還元金、家族療養費、合算高額療養費付加金）について給付対象となった場合自動払いで支給していますが、2022年4月からの健保基幹システム変更に伴い、これらの支給について給与振込口座への支給に変更させていただくことになりました。

### 支給方法について

(変更前)  
共済部  
登録口座



(変更後)  
給与第一  
登録口座



※給与支給明細に「健康保険給付金」と記されます。

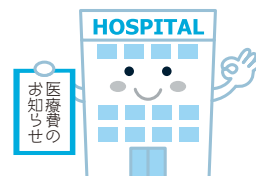
### 切替月について

2022年6月支給分(2022年3月診療分)より

### 給付内訳について

支給対象月に配付の医療費のお知らせに記載

※給付については、(変更前)(変更後)ともに申請は不要であり、医療機関等からの請求時自動計算により支給されます。



## 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。

- 2021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521,037円です。
- 適用期間 2022年4月1日～2023年3月31日

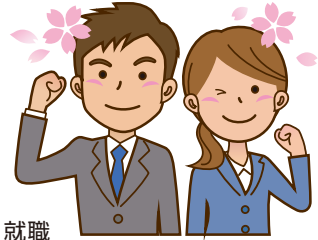
**上限標準報酬月額 530,000円**

※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。



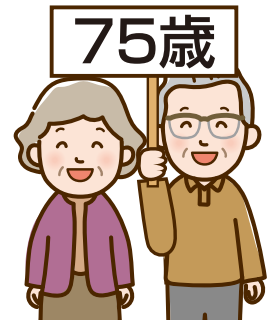
給料が上がった

# 家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



就職

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*<sup>1</sup>(月収換算10万8,334円以上)になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上)になった
- 同居が扶養の要件である人\*<sup>2</sup>が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



### 被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満  
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

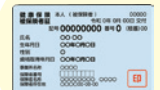
②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

### 扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



### ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等の返還が必要となる場合があります。





# 接骨院

# 整骨院

## では

### 必ず領収書を受け取って保管してください



接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称(施術者の名前)がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。



### 接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

## 接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、  
負傷原因がはっきりしている痛み

#### ●骨折・脱臼

応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

#### ●外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。

#### ●負傷原因がはっきりしている 骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



### 保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、  
◎病気による痛み、原因不明の痛みなど

#### ◎リラクゼーション目的のマッサージ

◎単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労

◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み

◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

◎脳疾患の後遺症などの慢性病

◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

◎労災保険が適用される仕事の中や通勤途上でのけが



## 鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



### はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症



### あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

# 令和4年度 人間ドックの受診について

当健康保険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58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ができますので、「令和4年度 特定健康診査のご案内」「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5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5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53年3月31日以前生まれ) |

## 2 健診機関

「令和4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4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)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 | 補助額 20,000円 | ② 年齢別半日ドック   | 補助額 30,000円 |
| ③ 半日ドック   | 補助額 20,000円 | ④ 脳ドックと半日ドック | 補助額 30,000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)をご利用いただけますので、当健康保険組合へご連絡ください。



## 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4年4月～令和4年8月 および 定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和5年3月**

**任意継続被保険者および被扶養者** 随時(令和4年4月～令和5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、当健康保険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、受診機関または当健康保険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)当健康保険組合からの補助はございません。

# 令和4年度 特定健康診査のご案内

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。

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58年3月31日以前生まれの方）

◆ 昭和57年4月1日～昭和58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・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。当健康保険組合が全額補助します。ただし、年度内お一人様1回限りです。

## 4 申込方法

① 契約健診機関で受診する場合 ② 地域巡回型で受診する場合

①と②について、併せて自宅へ直接ご案内を送付いたします。（令和4年5月中旬予定）

## 5 その他

ご質問等ございましたら当健康保険組合までご連絡ください。

電話（代表）**06-6203-8888** 内線 **4856・4857** 担当／本井・宇都宮

# 特定保健指導のご案内

毎年、定期健康診断の結果が特定保健指導に該当された方を対象にご案内しております。

特定保健指導は、健保組合はもとより、事業主の健康経営の推進によるコラボ事業であります。国が定める対象者の実施率目標値（50%以上）に向けて、毎年実施しております。

令和4年度は、例年の対面指導（結核予防会）に加えてオンラインによる特定保健指導を実施いたします。

特定保健指導に該当された方（令和3年度定期健康診断の結果に基づく）へは実施方法等、プログラムのお知らせをお送りいたします。

**ご案内が届いた方は 対面指導もしくはオンライン指導をご選択いただけます。**

費用 無料（健康保険組合が全額負担）  
期間 3ヶ月間（対面指導及びオンライン指導）

お問い合わせ：健康保険組合 担当／宇都宮 電話：**06-6203-8888** 内線 **81-4857**



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

## 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

# 鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

## 旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

## 材料 (2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g (3~4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

## 作り方 ..... 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- あしりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

### POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。



Side

# いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晚水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

## 旬食材 ..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

## 材料 (2人分)

- いちご ..... 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト ..... 400g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- グラノーラ ..... 20g
- ミント ..... 少々

## 作り方 ..... 調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけたら冷蔵庫で一晩水切りする。
- ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 飾り用いちごをのせミントを添える。

# 令和4年度 契約健診機関一覧

当健康保険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 35・40・45・50歳 (健保負担3万円を 除く個人負担分)		
				(健保負担を除く個人負担分)					
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	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	27,300円	×	×	17,300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	×	65,700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	×	59,100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	×	○
	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	49,182円	10,352円	×	○
	大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻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 関西検診協会	大阪市淀川区西中島 4-4-21	06-6308-3908	18,500円	×	×	8,500円	×	○
	大阪公立大学医学部 付属病院メッドシティ21 <sup>注③</sup>	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	×	45,900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	×	43,700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	×	30,000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 健康ライフプラザ	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	×	31,600円	9,600円	×	×
★兵庫医科大学健康医学クリニック	西宮市池開町3番24号	0120-682-701	25,100円	×	50,300円	15,100円	×	×	
京都	京都四条診療所 健康管理センター	京都市下京区醍ヶ井通四条 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 六本木ロアビル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。

※注③ 人間ドック受診に際し、胃検査を受診しない場合は利用料より11,000円（税込）を減額します。

令和3年10月から本格運用開始

事前申込みが  
必要です

# マイナンバーカードが 健康保険証として使えます

マイナンバーカードで医療機関を受診できる仕組みが令和3年10月から一部で始まっています。

利用申込が必要ですので、受診前にマイナポータルから行いましょう。

## マイナンバーカードにはメリットがたくさん！



### マイナンバーカードとは

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付のカードです。ICチップが搭載されており、本人の身分証明書としてだけでなく、様々な行政サービスを受けることができるようになります。

#### メリット 1 顔認証で受付が自動化される

受付が自動化され、人との接触が最小限に。感染予防にも効果的です。

#### メリット 2 転職・結婚・引っ越ししてもそのまま使える

新しい健康保険証の発行前でもマイナンバーカードで受診できます。

#### メリット 3 限度額以上の医療費の一時支払いが不要

高額療養費の限度額適用認定証がなくても、支払いが限度額までに。

#### メリット 4 健診結果や投薬歴に基づく治療が受けられる

同意すれば、医師や薬剤師がデータを確認して治療に当たれます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

#### メリット 5 健診結果や服薬歴を管理できる

マイナポータルから健診結果や服用した薬の履歴を管理できます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

#### メリット 6 医療費控除の申告が簡単にできる

医療費情報の自動入力で、医療費控除の申告が簡単にできます。

※令和3年分所得税の確定申告から。

## ▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申込が必要です。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できますが、待ち時間短縮のため、マイナポータルなど\*での事前の申込がおすすめです。

\*セブン銀行ATMでも申込できます。

iPhone



Android



マイナポータル

検索

### マイナンバーカードを申請してください

マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。



マイナンバーカード交付申請

検索

### マイナンバーを見られても大丈夫？

Check Point

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

### 個人情報は大丈夫？

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

### 今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

健康保険証で受診できます。

Special Interview

今日も  
笑顔を

松井玲奈さん  
● 役者・作家



しっかり体調管理して仕事に臨み、  
空腹を感じたときにだけ食事するのが  
私のベストスタイル

松井玲奈  
仕事残るよ

まつい れな / 1991年、愛知県出身。2008年にデビュー。現在は役者として活躍中。主な出演作にNHK連続テレビ小説「まんぶく」「エール」、主演映画「幕が下りたら会いましょう」「よだかの片思い」などがある。また、短編集『カモフラージュ』、小説『累々』を執筆するなど、小説家としても活躍している。

役者というお仕事は、経験を重ねるごとに、いろいろな気付きがあるし、悩むし、反省するし、その代わり喜びや充実感もあるものです。一つの役を演じ終えた後は、自分が少しでも成長できていたらいいなとも思います。主役を演じた映画「幕が下りたら会いましょう」では、感情を表に出さないという難しい役でした。普通は脚本に何かを足して演技するものですが、何もせず、むしろ引いていくことを求められました。心を抑え付けて、感情を出さない演技は初めての感覚で、学ぶことの多い作中となりました。

撮影中に最も注意したのは自身の体調管理です。私ほどにかく睡眠をしっかり取ることが大事だと思っているので、いつも撮影期間に入る前の下準備をしっかりとしておいて、朝早く、夜遅い日が続いても睡眠時間の確保に努めます。また、どんなに朝早くても、必ずお風呂の湯船に浸かります。やや熱めの湯に入ると、頭と体のスイッチがオンになって一日しっかり動けるんです。

食べることは好きですが、私は「おなか为空いたら食べる」というスタイルにこだわっています。朝、昼、晩と食事の時間を決めるのではなく、自身の空腹感に合わせて食事を取ります。自分が常に心地よい状態でいられるように、食べるタイミングや量をコントロールするやり方が自分に合っていると思っています。