



健保だより

令和4年

秋

第67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。



受診控えの反動で保険給付費が増加

経常収支差引額

4,945万7千円の赤字に

阪神高速道路健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月27日に開催された第123回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和3年度決算は、収入9億30万5千円に対し、支出9億23万7千円となり、経常収支差引額で4,945万7千円の赤字となりました。

赤字の主な要因は、令和2年度において新型コロナウイルス感染症を警戒した受診控えにより抑えられていた保険給付費が、大きく増加したことと、負担が大きい高齢者医療への納付金です。

高齢者医療への納付金は、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。令和4年度は、前々年度の受診控えの影響で負担額が和らぐ見通しですが、これは一時的なものです。団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行する令和7年までは、急激な負担増が続き、健保財政はさらに予断を許さない状況になると見込まれます。

こうした状況から国は、今年10月より、一定以

上の所得のある後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げることとしました。しかし、現役世代の負担の軽減効果は限定的と言わざるを得ず、高齢者医療への納付金の負担の上限設定など、さらなる施策が望まれます。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健保組合では、これまでと同様に健康診断や特定保健指導、予防接種の助成など、効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用、今年度からの制度としての、リフィル処方せんの活用を通して、医療費の節減にご協力いただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理に努めていただきたくお願いいたします。

決算の主なポイント

✓ 保険給付費+高齢者医療への納付金が前年度より増加

高齢者医療への納付金は、当健保組合の保険料収入の約5割を占めています。

✓ 収入の柱である保険料収入は前年度より増加

保険料収入増加の主な要因は、被保険者数と標準報酬賞与の増加が挙げられます。

✓ 効果的な保健事業と受診率向上の推進

健康増進策として、被扶養者向け巡回型の特定健診、禁煙サポート事業等に取り組みました。



令和3年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

| 収入 | |
|-----------|---------|
| 保険料 | 837,021 |
| 国庫負担金収入 | 176 |
| 調整保険料 | 13,041 |
| 繰入金 | 21,395 |
| 国庫補助金収入 | 23,366 |
| 財政調整事業交付金 | 4,883 |
| 雑収入 | 423 |
| 合計 | 900,305 |
| 経常収入合計 | 837,749 |

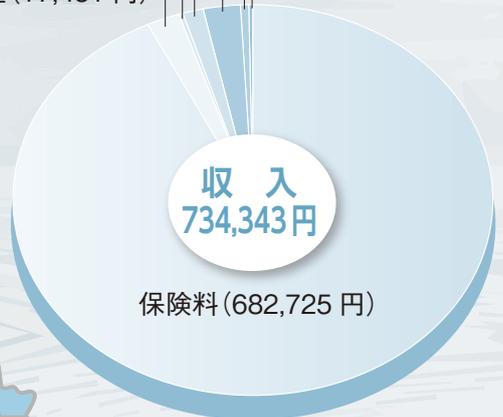
| 支出 | |
|-----------|---------|
| 事務費 | 25,650 |
| 保険給付費 | 376,634 |
| 法定給付費 | 363,010 |
| 付加給付費 | 13,624 |
| 納付金 | 457,765 |
| 前期高齢者納付金 | 234,247 |
| 後期高齢者支援金 | 223,510 |
| その他 | 8 |
| 保健事業費 | 26,795 |
| 財政調整事業拠出金 | 12,976 |
| 連合会費 | 362 |
| 雑支出 | 55 |
| 合計 | 900,237 |
| 経常支出合計 | 887,206 |

| | |
|---------|-----------|
| 決算残金 | 68千円 |
| 経常収支差引額 | ▲49,457千円 |

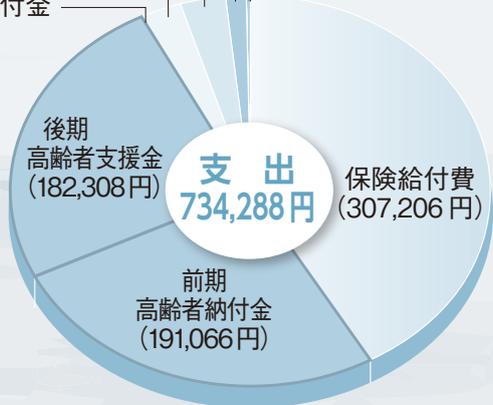
※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり、上表の科目では計算できません。

被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(10,637円)
雑収入(345円)
繰入金(17,451円)
国庫補助金収入(19,059円)
財政調整事業交付金(3,983円)
国庫負担金(144円)



保健事業費(21,856円)
事務費(20,922円)
その他納付金(7円)
財政調整事業拠出金(10,584円)
連合会費(295円)
雑支出(45円)



介護保険分 (千円)

| 収入 | |
|-----|---------|
| 保険料 | 130,604 |
| 繰入金 | 7,617 |
| 合計 | 138,221 |

| 支出 | |
|-------|---------|
| 介護納付金 | 138,221 |
| 合計 | 138,221 |
| 決算残金 | 0千円 |

郵送自己検診のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として、郵送検診を下記の通り実施します。
 がんは早期発見・早期治療が大切です。また、歯周病は口腔内だけでなく、生活習慣病の全身疾患と重症化に影響を及ぼすことが明らかになっています。
 ご自宅でご自身のタイミングで検査できますので、この機会にぜひご受診ください。

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| 申込対象者 | 40歳以上の被保険者・被扶養者 （誕生日が昭和58年3月31日以前の方） | | |
| 申込締切日 | 令和4年10月31日（月）まで ※申込多数により期限内でもご希望に添えない場合もあります。早目にお申込み下さい。 | | |
| 申込方法及び自己負担支払方法 | WEB・メール・FAXによりお申し込み下さい。 | | |
| | | 申込方法 | 支払方法 |
| | WEB | QRコード | クレジットカード払（申込時決済） |
| | メール | 申込書入力の上、 hanshin-exp@kinkishoji.co.jp へ送信 | （申し込み後送付される）コンビニ払込票支払 |
| FAX | 申込書ご記入の上、FAX（06-6931-6171）へ送信 | （申し込み後送付される）コンビニ払込票支払 | |
| | | |  WEB申込はこちらから ID：hanshin パスワード：4811 |
| | ※年度内1回限り。（10）（11）の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。 ※メール・FAX申込みの方は、自己負担金支払い後キットが届きます。 ※申込みについて、P5の注意事項をご覧ください。 | | |
| 検査費用 | 一部健保組合が負担いたします。（P15申込書参照） | | |
| 検査結果 | 検体到着後、約2週間で申込書記載住所に郵送いたします。 | | |
| ご注意 | <返品・キャンセルについて> ・商品の特性上、お客様のご都合による返品は不可とさせていただきます。 ・検査容器一式を送付後、3ヶ月以内に受診されなかった場合は、キャンセル扱いとなり、自己負担金は返金いたしませんのであらかじめご了承ください。 | | |

ご自宅で検体を採取して送るだけ！



自宅で簡単

郵送による検診項目

お申込み
×切

10月31日(月)

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1 糖尿病検査</p> <p>少量の血液からグリコヘモグロビンを測定し、糖尿病の可能性をチェックします。食事の影響を受けずに血液中の過去1~3ヶ月間の平均血糖値を調べることができます。</p> <p>自己負担500円</p> | <p>2 大腸がん便潜血検査</p> <p>免疫学的便潜血反応を利用して、大腸がんの可能性をチェックします。極少量の便から微量の出血がないか調べます。食事の制限をする必要はありません。</p> <p>自己負担500円</p> | <p>3 前立腺がん検査</p> <p>少量の血液から前立腺特異抗体 (PSA) を測定し、前立腺がんの可能性をチェックします。早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的に測定すると早期発見が可能です。</p> <p>自己負担500円</p> | <p>4 歯周病リスク検査</p> <p>歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分(ラクトフェリン)と血液成分(α1アンチトリプシン)を検査して、歯周疾患のリスクを調べる検査です。</p> <p>自己負担500円</p> |
| <p>5 肺がん検査</p> <p>痰を3日間連続で採取し、肺がんの可能性をチェックします。採取した痰にがん細胞が含まれていないか顕微鏡で調べます。</p> <p>自己負担1,000円</p> | <p>6 胃がんリスク(ペプシノゲン)検査</p> <p>少量の血液からペプシノゲンのIとIIを測定し、胃粘膜の萎縮性変化を検査することで胃がんや胃炎の可能性をチェックします。バリウムを飲んだり食事制限をする必要はありません。</p> <p>自己負担1,000円</p> | <p>7 メタボ+生活習慣病検査</p> <p>腹囲、血圧、脂質、糖尿でメタボリックシンドロームの判定を行います。少量の血液を採取し、肝臓、腎臓、脂質、痛風、糖尿などの生活習慣病に関する項目を検査します。</p> <p>自己負担1,000円</p> | <p>8 ピロリ菌検査</p> <p>胃がんなど様々な胃のトラブルを引き起こす可能性のある「ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)」の検査です。尿を用いてピロリ菌の抗体があるかを調べます。</p> <p>自己負担1,000円</p> |
| <p>9 胃がんABC分類検査</p> <p>ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生リスクA群~D群に分類し評価する検査です。</p> <p>自己負担3,500円</p> | <p>10 男性用がん総合リスク検査</p> <p>男性特有の前立腺がんに加え、食道、大腸などのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。</p> <p>(一項目のみ) 自己負担5,500円</p> | <p>11 女性用がん総合リスク検査</p> <p>女性に多い乳がんに加え、食道、大腸がんなどのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。</p> <p>(一項目のみ) 自己負担5,500円</p> |  |

郵送自己検診申込みの注意事項

- FAX申込用紙は15ページに掲載しております。
- メール申込用のExcel申込書は令和4年5月20日掲示のWhat's New (郵送自己検診のご案内)の中にあります。
- Power Egg内 What's New閲覧環境のない事業所の方は、別途事業所(会社)よりお知らせしているご案内にExcel申込書があります。
- 任意継続被保険者の方で、Excel申込書ご希望の方は健康保険組合より別途データをお送りいたします。



被扶養者資格確認調査(検認)について

毎年秋に被扶養者資格確認調査(検認)を行っております。本年は確認調書と併せて、住民票・課税証明書・給与明細書等の提出をお願いし、確認させていただきます。

実施時期は11月初旬を予定しています。

詳細は改めて、健保組合ホームページ等でお知らせ致します。

ご協力の程宜しくお願い致します。

【ご参考】

- 健康保険法施行規則第50条「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができる」
- 厚生労働省保険局長通知保発第1029004号「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること」
- 厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」



令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



POINT 薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

| | | | | |
|---|---|---|--------------------------------|-----------------|
| 方 | レ点 | リフィル可 | <input type="checkbox"/> (回) | |
| 氏 | 保険氏署名 | 変更不可欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。 | | |
| 名 | 保険氏名 | 保険薬局が調剤時に処方を確認した場合の対応(特)に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ送付照会した上で調剤 <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ情報提供 | | |
| 調 | 調剤実施回数(調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載する。) | □1回目調剤日(年 月 日) | □2回目調剤日(年 月 日) | □3回目調剤日(年 月 日) |
| 剤 | 次回調剤予定日(年 月 日) | 次回調剤予定日(年 月 日) | | |
| 日 | 調剤済年月日 | 小売西薬番号 | | |
| 日 | 調剤済日 | | | |
| 時 | 調剤済時 | | | |

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

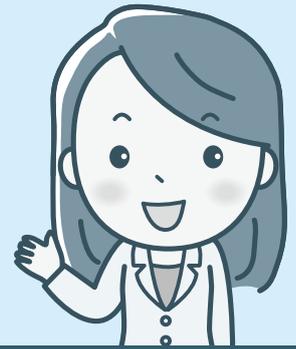
利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模

現在

従業員数
501人以上の
企業

令和4年10月～

従業員数
101人以上の
企業

令和6年10月～

従業員数
51人以上の
企業

従業員数の数え方

A

フルタイムの
従業員数

+

B

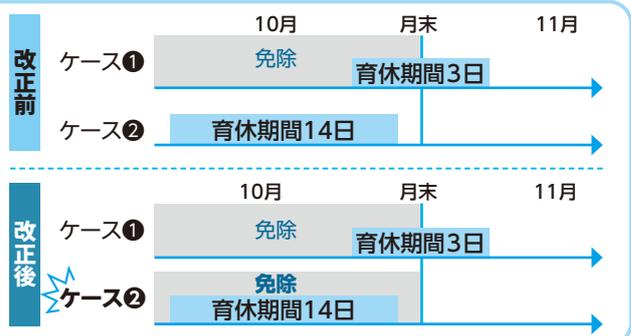
週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数
※従業員には、パート・アルバイトを
含みます。

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育児



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



にっぽん ウォーキング旅



鳥取県
鳥取市



悠久の大地で 刹那の自然美に出会う

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、

十万年以上の年月をかけて積み上げられてきたのが鳥取砂丘だ。

風の強さや向きによって刻々と変化する

砂丘のダイナミックな景色や、

その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。



季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるしま模様「風紋」が見られるチャンスが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がお勧め。日中は日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしか出合えない自然が生み出す刹那の芸術だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしでの散策。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ち良く、非日常感が楽しめる。

砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を落とし、「鳥

取砂丘砂の美術館」前を通り「多鯰ヶ池」へ。サンドベージュの色彩から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。鳥取県の名産品の代表といえば「砂丘のラベンダー」ともいわれるかれんさだ。花の時期には、砂丘の東側の「らっきょう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くれぐれも、撮影のために畑の中に立ち入り、農作業の邪魔をしないよう注意を。

らっきょう畑を抜けて、日本海を眺めながら県道に並行する遊歩道を歩いたら、コースのゴール「砂丘会館」へ。レストランで、二十世紀梨や鳥取和牛などの鳥取産食材を使ったメニューを味わい、長時間歩いた疲れを癒やそう。



3 多鯨ヶ池

宮ノ下（現鳥取市国府町宮ノ下）の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で鳥の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。



池の北側の大島には、弁天様が祀られており、金運・財運・商売繁盛の御利益があるという。



2 鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が繊細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間 9:00～17:00（土曜は～18:00）※入館は閉館30分前まで／開期：7月末ごろ（予定）～2024年1月3日 ※2023年1月10日～3月上旬はメンテナンスのため休館／電話：0857-20-2231



※イメージ画像



1 鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。



らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。

1



5 砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らっきょうや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる大食堂を備える。

DATA 時間 9:00～17:00（レストランは11:00～14:00）／電話：0857-22-6835



砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

4 らっきょう畑

砂丘の東側（福部砂丘）は、日本有数のらっきょうの生産地で、約120ヘクタールの広大な畑が広がる。10月下旬～11月上旬には、赤紫色の花が咲きほこる美しい光景が広がる。



健康保険 の手続き

早分かり

出産をしたときの 給付と手続き

正常な妊娠・出産は病気ではないため保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」の制度を設けて、出産にかかる費用を補助しています。



「出産育児一時金」

- 被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が、被扶養者が出産したときは「家族出産育児一時金」が支給される
- 「直接支払制度」を利用すれば、医療機関の窓口での支払い額が出産育児一時金との差額のみで済む

● 出産にかかる費用を補助する出産育児一時金

被保険者・被扶養者が出産したときは、出産育児一時金（家族出産育児一時金）が支給されます。万が一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）を経過していれば、支給対象となります。

出産育児一時金を健保組合が直接医療機関に支払う「直接支払制度」の仕組みを利用すれば、医療機関の窓口では、実際の出産費用と出産育児一時金との差額を負担するだけで済みます。「直接支払制度」を利用せずに、出産後に本人が出産育児一時金を受け取ることもできます。

出産育児一時金

1児につき42万円

（産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万8千円）

※被扶養者が出産したときも同額の「家族出産育児一時金」を支給します。

※多胎児を出産した場合は、胎児数分支給します。

- 医療機関に健保組合から直接支払うとき
（直接支払制度を利用して窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。

※医療機関ではなく、健保組合へ利用申請する「受取代理」も、窓口負担額が出産育児一時金との差額のみで済む仕組みですが、利用できる医療機関が限られているため事前に確認が必要です。

- 後から受け取るとき

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

- 当健保組合では、これに加えて1児につき「出産育児一時金付加金」、「家族出産育児一時金付加金」21万円が受けられます。

Q

実際にかかった出産費用の方が、出産育児一時金よりも少なかった場合はどうなりますか？

A

差額を支給しますので、申請してください。

実際にかかった出産費用が出産育児一時金の額を下回るときは、差額を支給します。

健保組合が医療機関に出産育児一時金を支払った際に、被保険者に「支給決定通知書」が届きますので、金額等を確認しましょう。出産費用が出産育児一時金の額より少なければ、「出産育児一時金差額支給申請書」を健保組合に提出してください。

第三者行為による事故等の治療で健康保険を使うときは、

健康保険組合に **必ず** 連絡を！

交通事故によるけがや病気で治療を受ける場合、速やかに健康保険組合へ事故状況等について連絡し、「第三者による傷病届」等を提出していただくことで健康保険による治療ができます。本来、医療費などは加害者が負担するべきものですが、保険証を使用することにより、健康保険組合が自己負担金額を除いた残りの金額を加害者に代わり立て替えることとなります。後日その分については、加害者側へ健康保険組合が損害賠償を行います。(過失割合に関わらず届出が必要です。)

第三者行為とは

交通事故（自動車事故等）や、けんか・犬に咬まれるなど、第三者（加害者）から損害（けが等）を受ける行為です。

交通事故



ゴルフ場で他人の打球が当たった



スキー・スノーボード等の衝突・接触事故



他人の犬に咬まれた



けんか



購入食品や飲食店での食中毒



注意

- 示談する際には**必ず**事前に健康保険組合に相談してください。
健康保険組合に相談なく示談した場合、健康保険の給付が受けられなくなることがあります。

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力願います。

第三者行為による負傷の疑い、仕事上や通勤途上に起きた負傷の疑いのある場合は、「負傷原因確認」を実施させていただきます。お問い合わせを受けられた方はご回答願います。





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、国際中医師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の動きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ……………1/8個
- ピーマン……………1個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/8個
- にんにく……………1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ)…100g
- バジル……………適量
- 油……………大さじ1/2
- 輪切りとうがらし……………少々
- 鶏ひき肉……………50g
- 納豆……………30g×2パック
- A [オイスターソース、ナンプラー……………各大さじ1
こしょう……………少々
- ご飯……………2膳
- 卵……………2個

作り方

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのここと鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、2を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、3の上のせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリっとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。

ホームページ新規開設しました

被保険者・被扶養者への情報発信および利便性向上のため、阪神高速道路健康保険組合ホームページを開設いたしました。当健康保険組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆さま方に役立つ情報をご提供いたします。是非ご覧ください。

なお、ホームページからの各種申込受付は行っていないため、メール・FAX・連絡便・郵送等各種ご案内どおりの申込方法にてお願いいたします。



開設日 令和4年8月8日(月)

<https://www.hanshinkousokukenpo.or.jp>

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

ひざつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

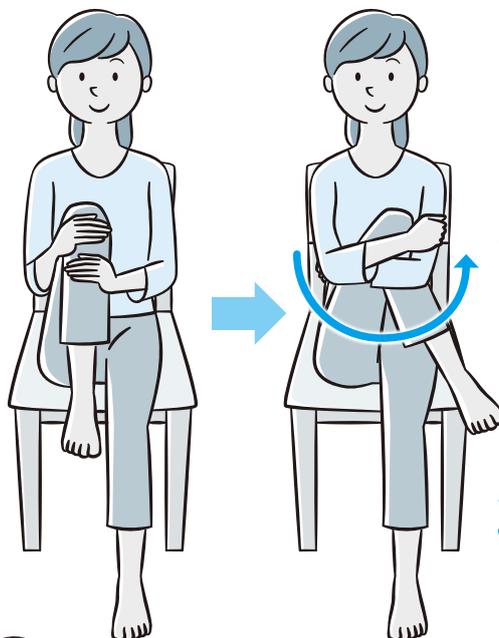
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安

左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

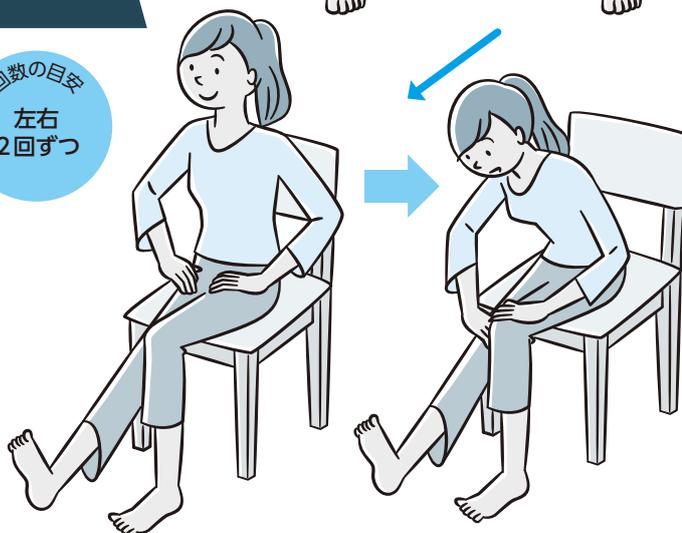
ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

回数目安

左右
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



受付番号

郵送検診申込書

※メール・FAXでお申し込みの場合は、必要事項を記入いただき下記番号にお送りください。

メール : hanshin-exp@kinkishoji.co.jp FAX先 : 06-6931-6171

| | | | |
|--------------|--|---------------------|-------|
| 事業所名 | | 被保険者 記号・番号 | |
| フリガナ | | 生年月日 | 年 月 日 |
| 氏 名 | | 連絡先 (携帯電話番 号) | |
| 住 所 (送付先) | | | |

※年度内1回限り。(10)(11)の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。

| 項目No | 検査項目名 | 検査料金 (税込) | 健保補助 金額 | 自己負担 金額 | 受診希望項目に○印 |
|------|---------------------------------------|--------------|------------|------------|--------------------|
| 1 | 糖尿病検査 定価2,200円(税込) | 1,700円 | 1,200円 | 500円 | 受診希望 |
| 2 | 大腸がん便潜血検査 定価3,080円(税込) | 2,400円 | 1,900円 | 500円 | 受診希望 |
| 3 | 前立腺がん検査 定価3,300円(税込) | 2,600円 | 2,100円 | 500円 | 受診希望 |
| 4 | 歯周病リスク検査 定価3,300円(税込) | 2,600円 | 2,100円 | 500円 | 受診希望 |
| 5 | 肺がん検査 定価3,960円(税込) | 3,100円 | 2,100円 | 1,000円 | 受診希望 |
| 6 | 胃がんリスク検査 (ペプシノゲン) 定価4,400円(税込) | 3,500円 | 2,500円 | 1,000円 | 受診希望 ※(9)との重複不可 |
| 7 | メタボ+生活習慣病検査 定価4,950円(税込) | 3,900円 | 2,900円 | 1,000円 | 受診希望 |
| 8 | ピロリ菌検査(尿) 定価4,290円(税込) | 4,000円 | 3,000円 | 1,000円 | 受診希望 |
| 9 | 胃がんABC分類検査 定価9,900円(税込) | 8,500円 | 5,000円 | 3,500円 | 受診希望 ※(6)との重複不可 |
| 10 | 男性用がん総合検査 リスクチェック 定価12,100円(税込) | 10,500円 | 5,000円 | 5,500円 | 受診希望 ※1項目のみ |
| 11 | 女性用がん総合検査 リスクチェック 定価12,100円(税込) | 10,500円 | 5,000円 | 5,500円 | 受診希望 ※1項目のみ |
| 合 計 | | | | | 円 |

（郵送検診のお問い合わせ・お申し込みは「キンキ商事株式会社 健康管理サービス係」まで）
〒563-0008

大阪府大阪市城東区関目4丁目3-25

電話番号 : 06-6931-2780 / FAX : 06-6931-6171

※上記の申込書に記載の個人情報とは、容器・請求書送付、検査結果報告、それに伴う統計・分析をし、翌年の受診案内の範囲に限定されて使用されます。

※今回のお申し込みに関する個人情報をこの事業のみに使用、それ以外の目的に使用しません。

Special Interview

今日も
笑顔を

辻本好美さん 尺八奏者

休日は自然のある所へ出掛け
心と体をフル充電します！

音に想いを込めて

つじもと よしみ / 1987年、和歌山県生まれ。東京藝術大学音楽学部にて在学中から注目を集める。卒業後は、女性ソロ尺八奏者として本格的に活動を始め、アメリカ、イタリア、フランス、ブラジルなど世界各国から招致され、24ヵ国33都市で公演を行った。現在もライブ活動を中心に日本の伝統楽器である尺八の魅力を広く伝える活動を続けている。

尺八は、父親がたしなんでいたおかげで子供の頃から身近な存在の楽器でした。その音色の美しき、演奏する楽しさに魅力を感じていただけでなく、他の人があまりやらないことに挑戦したいという思いが強く、尺八奏者を目指しました。演奏には一般的に肺活量の多い男性の方が有利なのですが、大切なのはいかに効率よく息を使うことができるか。女性らしく艶やかに、時には男性に負けないくらい力強く、深みのあるパフォーマンスができるように、息の使い方や工夫を重ねる練習を続けてきました。心肺機能を維持するため、水泳もトレーニングの一つとして続けています。

食べることは大好きで、食事は毎回しっかりと取っています。自宅でも外出先でも栄養バランスを考えますが、ストイックになり過ぎないように心掛けています。自分の気持ちに素直に、時にはジャンクフードを口にするのも、とにかく楽しく、幸福感に満たされるような食べ方をしたいと思っています。

お休みの日は、よく自然のある所へ出掛けています。山に登ったり、絶景スポットを訪ねたり、自然の中に身を置くだけで、たくさんエネルギーをもらえる気がしています。そんな場所で吹く尺八もまた格別です。良い音色が出せているかどうか自分に問いながら、心と体をフル充電しています。