



健保だより

令和5年
春
第68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。

社会経済活動の活性化で健保財政は黒字確保 保健事業の積極的推進で 皆さまの健康増進に取り組みます

阪神高速道路健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月15日開催の第124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。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、8億6,649万7千円となり、経常収支では1,192万1千円の黒字となりました。

発生から3年となる新型コロナウイルス感染症は、重症化率の低下などから社会経済活動との両立を図る動きが進んでいます。一方、個人型確定拠出年金の導入に伴う保険料収入減の影響があり前年度より保険料収入は減少することとなりました。

また、前年度より、団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健保組合が拠出する後期高齢者医療への支援金が急増しています。医療費についても、受診状況がコロナ禍前の水準に戻っていることから、保険給付費の増加を見込みました。

今期予算では、令和3年度の前期高齢者納付金の精算金があり黒字を確保しましたが、義務的経費（保険給付費と高齢者医療への拠出金）の伸びは、保険料収入の伸びを上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指し「全世代型社会保障構築会議」で議論を重ね、令和4年末に「報告書」を取りまとめました。令和5年4月から引き上げが決まっている出産育児一時金については、その財源の一部を段階的に後期高齢者医療が負担することが盛り込まれました。さらに、負担能力のある高齢者に応分の保険料負担を求める提案など、全世代で

社会保障を支える姿勢が打ち出されています。

また、令和6年4月から保険者間の保険料率の格差を是正するとして、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みの導入が提案されました。これにより負担増となる健保組合には、負担増を抑制する支援策も併せて示されています。今後の具体的な取り組みが注視されます。

当健保組合では、データヘルス計画の推進や人間ドック、郵送検診など効果的なサービスを通して、今後も皆さまの健康の維持・増進に向けた取り組みを進めてまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を活用して健康管理に取り組んでいただくのと同時に、ジェネリック医薬品の利用やリフィル処方箋、電子処方箋の活用を通して、引き続き医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。





令和5年度 収入支出予算概要



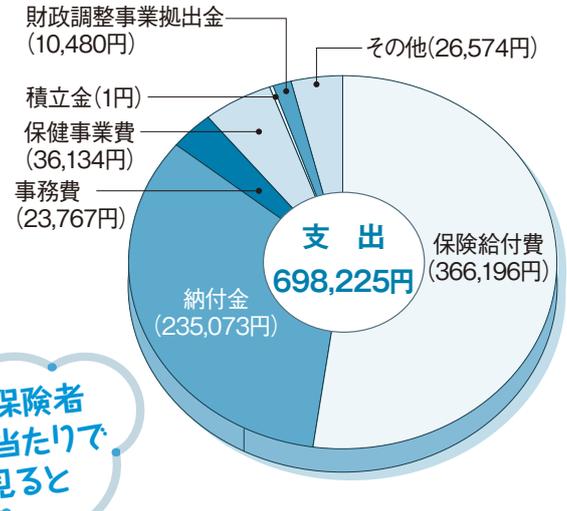
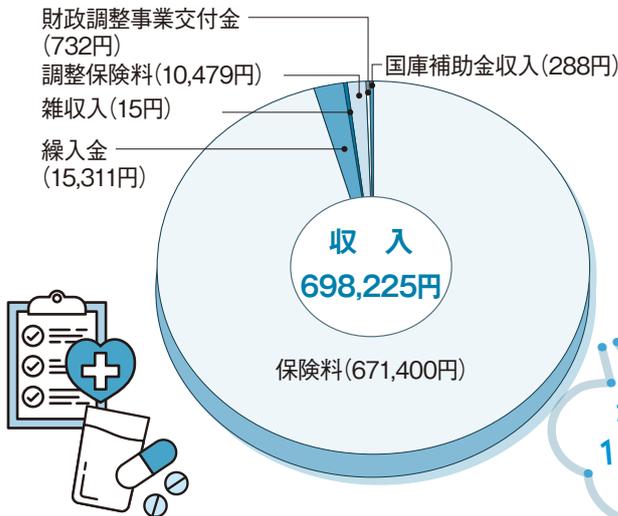
収入 (千円)	保険料	833,030
	国庫負担金収入	177
	調整保険料	13,005
	繰入金	19,001
	国庫補助金収入	357
	財政調整事業交付金	908
	雑収入	19
	合計	866,497
経常収入合計		833,578

支出 (千円)	事務費	29,495
	保険給付費	454,449
	法定給付費	433,810
	付加給付費	20,639
	納付金	291,725
	前期高齢者納付金	63,956
	後期高齢者支援金	227,764
	その他	5
	保健事業費	44,842
	還付金	220
	財政調整事業拠出金	13,006
	連合会費	645
	積立金	1
	雑支出	301
予備費	31,813	
合計	866,497	
経常支出合計		821,657

経常収支差引額	11,921 千円
---------	-----------

健康保険分

※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

介護保険分

収入 (千円)	繰入金	126,419
	雑収入	1
	合計	126,424

支出 (千円)	介護納付金	121,261
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	4,860
合計	126,424	



予算編成の基礎となった数字



- 被保険者数 1,241人 (男性1,036人、女性205人)
 - ・ 特定健診の受診対象者数 416人 (被保険者 22人、被扶養者 394人)
- 平均標準報酬月額 522,224円 (男性 547,213円、女性 395,843円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,340,133千円
- 平均年齢 45.57歳 (男性 45.93歳、女性 43.73歳)
- 被扶養者数 1,383人
- 介護保険の対象となる被保険者数 798人

- 健康保険料率 1,000分の85 (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
 - ① 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54.87
 - 特定保険料率 1,000分の28.83
- ② 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)

朝ドラ「舞いあがれ!」の舞台 東大阪市のロケ地を散策



東大阪JCT

NHK朝ドラ「舞いあがれ!」は、日本屈指のモノづくりの街・東大阪市内で町工場の家に生まれたヒロイン・岩倉舞が、多くの人々と出会い、数々の経験をしながらパイロットを目指して奮闘するドラマです。東大阪市内でのロケ地を歩き、街の魅力を再発見しましょう。

スタートは大阪メトロ中央線「長田」駅。中央大通りを東へ進むと、高速道路が交差する東大阪JCTのダイナミックな姿に圧倒されます。ドラマでも映像で登場しました。その先の東大阪市内役所22階の展望ロビーに上がると、地上100mの窓からは、隣の大阪市から生駒山の麓まで360度を一望できます。ライトが輝く夜は近未来的な美しさで、日本夜景遺産に認定されています。人口約50万人を擁する市内には6000もの製造業の事業所があります。数では全国第5位、密度は第1位。規模は従業員20人未満が約9割を占め、4人に

挑戦し続ける高井田の町工場



Goal	[タイムスケジュール]										Start									
大連「ゆうゆうタウン」	約30分	⑧ 旧三ノ瀬小学校跡地	約17分	⑨ 横沼町3丁目(二輪車販売店)	約10分	⑦ 近鉄布施本町商店街	約22分	⑥ 田辺聖子文学館	約13分	⑤ 司馬遼太郎記念館	約23分	④ 長栄寺	約18分	③ 高井田地区	約40分	② クリエイション・コア 東大阪・北館	約4分	① 東大阪市役所	約13分	大阪メトロ中央線「長田」駅

1人が製造業に従事。そうした中小企業を支援するのが市役所西隣のクリエイション・コア東大阪。北館のMOBIO常設展示場で約200社の優れた技術や製品を公開しています。主な製品はネジやボルトなどの金属製品や生産用機械器具ですが、歯ブラシなどのプラスチック製品や家具、さらに電子機器や自動車、橋、航空機、人工衛星の部品となる最新技術まで多種多様。確かな技術力と徹底した品質管理の上に、各社が連携することによって「何でも作れ、何でも揃う街」として世界から高い評価を得ています。ここから約40分ほど西へ進む



司馬遼太郎記念館

と、町工場と住宅が混在する高井田地区。中4丁目辺りで父が営むネジ工場の外観と周辺の街並みが撮影されました。油のにおいと機械音が響く工場街を歩

東大阪市を代表する文化施設

次は、ロケ地ではありませんが、近くに観光スポットがあるので足を延ばしましょう。長栄寺と、東大阪市に縁のある司馬遼太郎、田辺聖子の記念館、文学館です。長栄寺は、聖徳太子が開創し、十二面観世音菩薩を自らの手で刻み本尊としました。中世に度々戦火に見舞われ荒廃したのを、

いていると、規模は小さくても向上心とチャレンジ精神が旺盛で、誇りと情熱を持ったモノづくり職人たちの魂が伝わってくるようです。

後に「日本の小釈迦」と讃えられた慈雲尊者が再興し、以来河内での仏教振興の中心地となりました。「人の人たる道はこの十善にある」と説いた慈雲の教え『十善法語』は人々に受け入れられ、大阪商人も「片手に算盤、片手に十善法語」と言って、商売に励むが人の道は外さず信頼



布施本町商店街

近鉄沿線のレトロな商店街

を第一にしく学ぶ気質を養いませした。また、近鉄奈良線「河内小阪」駅の周辺には、司馬遼太郎が書斎で数々の作品を執筆した自宅をそのまま残し、隣設して安藤忠雄が展示館を設計した司馬遼

この後「河内永和」駅前から高架下の賑やかな商店街を西に進みます。布施駅に来ると、帯は何本ものアーケード商店街が連なり大勢の人が行き交い活気があります。が、現代的な装いの中にも古き良き昭和レトロな雰囲気が残っているのが印象的です。西側のプチロード広小路を南下すると、左手に三ノ瀬公園が見えてきます。その南東にある旧三ノ瀬小学校跡地が、舞の通った小学校のロケ地です。

続いて南東方向へ進み、近鉄大阪線「俊徳道」駅の西側を線路に沿って歩くと、横沼町3丁目に二輪車販売店があります。そこで舞が自転車を購入するシーンの撮影が行われました。その先の1丁目でも、舞が友達の望月久留美と並んで歩く姿が撮影され、線路を走る近鉄電車も写っています。

さらに南へ歩くこと約30分、大連北3丁目の「ゆうゆうタウン」商店街に到着。そこは自宅近くの商店街という設定で、舞が模型飛行機作りの本を買った古本屋や親しいお好み焼き屋の情景などが撮影

太郎記念館があります。また、田辺聖子の母校・大阪樟蔭女子大学の図書館の中には、多数の作品をメインに半生や温かい人柄に触れられる品々を展示した田辺聖子文学館が設けられています。

されました。また、地元で人気の持ち帰り専門の焼鳥屋には主演の福原遥が撮影の合間に買いに来たそうです。アーケードはなく青空のもと昔ながらの店がゆったりと年月を重ねてきたローカル商店街。素朴な店構えや常連客と店主が交わす会話にも下町情緒と温かい人情が漂っています。

町工場や商店街から元気を貰った散策はこれで終了。帰りは近鉄「弥刀」駅かJRおおさか東線「衣摺加美北」駅まで十数分です。



令和5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(被扶養者)の出産時に月刊誌「赤ちゃんと!」をご本人に自動送付
	健康保険ガイドブック	随時	新規採用社員向け研修時資料として「社会保険ガイド」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
	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	3月・9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 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) 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
	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
	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)
歯周病リスク検査	年1回	40歳以上の被保険者を対象(全額組合負担)	
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)

歯科健診で歯と歯茎の健康チェック!



歯医者さんは歯が痛くなったら行く場所と考えていませんか。
大事な歯を失わないために歯科健診を受けて歯を守りましょう

虫歯や歯周病など、歯と歯茎の病気は自然には治りませんので、異常はできるだけ早期発見・治療が大事です。早期治療の方が痛みも少なく治療も短期間で済みますから、症状がなくても定期的に歯科健診で歯と歯茎の健康をチェックしましょう。もちろん、痛みや違和感など気になる症状がある場合は、放置しないで歯科医院を受診して相談しましょう。

歯の健康を守り自分の歯を失わないようにすれば、高齢になっても自分の歯で食事を楽しむことができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

歯を守るためのポイント

①毎日丁寧にブラッシング

歯磨きを丁寧に行うことで
口の中を清潔に保ちます。

②歯間ブラシとデンタルフロスも活用

歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分も清潔に。

③歯科健診で歯と歯茎の健康チェック

定期的に歯科健診を受けて異常を早期発見!

④できるだけ早く禁煙に取り組む

タバコは歯周病を悪化させ歯を失う原因になります。



40歳以上は 歯周病に要注意!



40歳以上になると歯周病で歯を失うことが特に多くなります。また、歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌の出す毒素の影響が全身に及び、糖尿病、脳卒中、心臓病、肺炎、骨粗しょう症、がんなどさまざまな病気の要因になります。

国民皆歯科健診の導入が検討されています



令和4年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2022」(骨太の方針2022)において、生涯を通じた切れ目のない歯科健診として「国民皆歯科健診」を検討することが盛り込まれました。歯周病など口の中の状態が全身の健康に影響することから、歯科健診により健康寿命を伸ばし、医療費を削減することが期待できます。具体的な仕組みや健診の方法などについては、議論が進められています。

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。

- 令和4年9月30日の当健康保険組合の被保険者の平均標準報酬月額は521,087円です。
- 適用期間 令和5年4月1日より令和6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。



ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは5日以内に被保険者が事業主に届け出る

健康保険 の手続き 早分かり

家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です。

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。



被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険（当健康保険組合）から認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③年収が基準以下、のいずれにも該当することです。なお、3親等内の親族には、同居していないと被扶養者になれない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなれません。

被扶養者から外す手続きは5日以内に

就職や引っ越しにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、5日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下
（下記(1)(2)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
年収が被保険者の収入の半分未満
●被保険者と別居の場合
年収が被保険者からの仕送り額より少ない

次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別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
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 亡くなった
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました

被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。



? 出産育児一時金とは

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、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき
（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしを行い、「出産育児一時金等支給申請書」を健保組合に提出します。



「直接支払制度」を利用しないとき

出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金等支給申請書」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の100分の50に相当する額を「出産育児一時金付加金」、「家族出産育児一時金付加金」として支給します。

令和5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59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5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6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6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54年3月31日以前生まれ) |

2 健診機関

「令和5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5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5年4月～令和5年8月 および 定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和6年3月

任意継続被保険者および被扶養者 随時(令和5年4月～令和6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

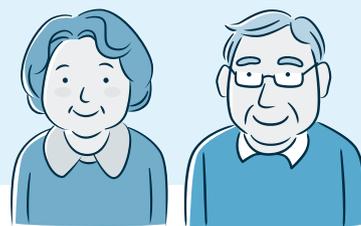
万が一、健診の結果、二次検診(再検査)のお知らせが届きましたら保険証ご持参のうえ、保険診療をお受けください。

(注)当健康保険組合からの補助はございません。

令和5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59年3月31日以前生まれの方）

◆ 昭和58年4月1日～昭和59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5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** 担当/本井

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。

今年度も、対面指導（結核予防会）と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4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**

ウォーキングは生活習慣病予防に効く!

手軽にいつでもどこでも行えるウォーキングは、生活習慣病予防にとっても効果的です。1日8,000歩を達成することで、多くの生活習慣病の予防につながることが分かっています。

ウォーキングで健康増進!

血糖値をコントロール!

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値をコントロールしやすくなります。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

脂質異常症が改善!

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL(善玉)コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症が改善します。

血圧が下がる!

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善して血圧が下がります。

肝機能の低下を防ぐ!

ウォーキングで肝臓にたまった脂肪が燃焼され、脂肪肝の状態が改善することから、肝機能の低下を防ぐことができます。

脳梗塞・心血管疾患の予防!

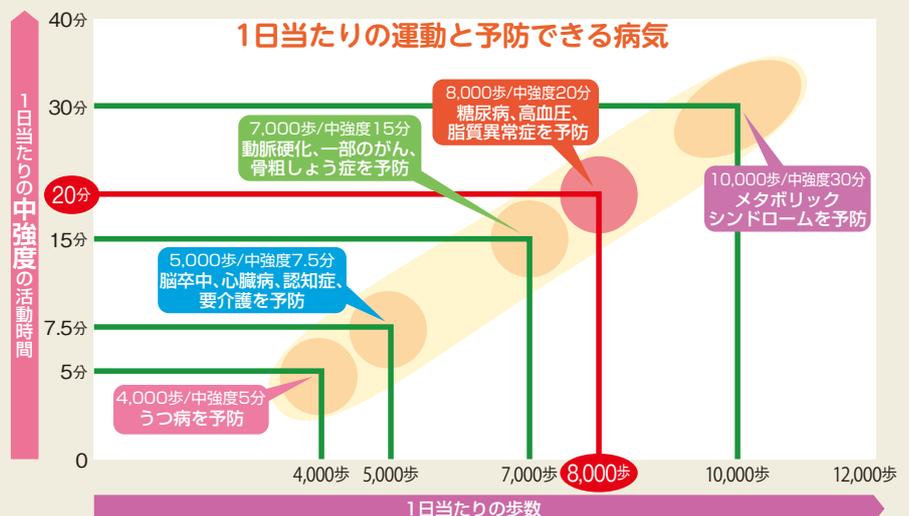
毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較すると、脳梗塞で約3割、心血管疾患で約2割も死亡リスクが減少します。



1日8,000歩 & 中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩 & 中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）

世界各国で食べられている
健康的なレシピをご紹介します。
今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる
彩り鮮やかな丼ぶりです。



スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落として、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているので、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料(2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材 / サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかどうか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



令和5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①）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（※注②）				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）		（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	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1-2-2 大阪ベイタワーイースト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	×	○
	那須クリニック関西検診協会	大阪市淀川区西中島4-4-21	06-6308-3908	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	大阪公立大学医学部 付属病院メッドシティ21 ^{注③}	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	×
兵庫医科大学梅田健康医学 クリニック	大阪市北区梅田1-13-1	06-6110-5301	25,100円	×	50,300円	15,100円	×	×	
森本記念クリニック	東大阪市横枕1番7号	072-966-8166	27,300円	×	×	17,300円	×	×	
★大阪府済生会中津病院	大阪市北区芝田2丁目10番39号	06-6372-0333	24,000円	×	67,900円	14,000円	×	×	
★マイヘルスクリニック 心斎橋院	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーバ11F	0120-081-117	24,000円	×	×	14,000円	×	×	
★大阪なんばクリニック	大阪市中央区難波5-1-60 なんばスカイオ9F	06-6648-8571	22,900円	×	32,700円	12,900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	22,900円	×	×	12,900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	22,900円	×	×	12,900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	×	×	
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 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② 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。

マイナンバーカード
を取得して

マイナンバーカードで



健康保険証の利用登録をお願いします

マイナンバーカードで医療機関を受診できる仕組みが今後広がっていきます。マイナンバーカードで受診する際は事前に利用申込が必要になります。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 未取得の方

マイナンバーカードを取得しましょう

まだマイナンバーカードを取得していない人は、以下の申請方法を参考に、マイナンバーカードを取得しましょう。

①申請

●スマートフォン
による申請



●パソコン
による申請



●証明写真機からの申請

※申請できる証明写真機と
できないものがあります。

●郵送による申請

※郵送の場合、「交付申請書」は、
インターネットもしくは市区町村
の窓口で取得してください。



②交付通知書が届く

マイナンバーカードの交付申請を行うと、概ね1ヵ月で市区町村から「交付通知書」(はがき)がご自宅に届きます。

※2ヵ月程度かかる場合もあります。

③マイナンバーカードの受け取り

交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持ち、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。

マイナンバーカード 取得済の方

受診の前に健康保険証利用の申込をしましょう

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、受診時の混雑を避けるため、また、待ち時間短縮のため、マイナポータルなど*での事前の申込をお願いします。

*セブン銀行ATMでも申込できます。

マイナポータルの利用申込の手順

準備するもの

- 申込者本人のマイナンバーカード+数字4桁の暗証番号(パスワード)
- アプリ「マイナポータルAP」のインストール
- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン(またはパソコン+ICカードリーダー)



iPhone



Android

- 1 「マイナポータルAP」を起動する
- 2 健康保険証利用の申込ボタンをタップする(押す)
- 3 利用規約等を確認して、同意する
※併せてマイナポータルの利用者登録が行えます。
- 4 マイナンバーカードを読み取る
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマートフォンにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。



アプリの
アイコンは
こちら



転職しても、
ずっと使えます。

マイナンバーカードが健康保険証
として利用できます



申し込む

ここをタップ(押す)

申込完了!! マイナンバーカードで医療機関を受診できます

マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

マイナンバー
総合フリーダイヤル

無料 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)

一部のIP電話等で上記ダイヤルに
繋がらない場合は

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問い合わせ
050-3816-9405

今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで
それだけで心身ともにハッピーになります！

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

Smiley
スマイル 😊

よく美容法や健康法は何かと聞かれますが、私はルーティンをつくらないという考えなので、ずっとやってきたものはないんです。もちろん、興味を持ったことはいろいろ試して、中には自分に合うものもありましたが、それをルーティンにはしませんでした。決め事にするといけないときのストレスが大きくなるから。自分の中で、美容や健康に関するプライオリティが低かったかもしれません。ただ、私も40代に入ったので、少し考えを改めていこうと思っています(笑)。

これまで私が優先してきたのは家族と過ごす時間です。4歳の娘がいて、たくさん動物たちに囲まれた暮らしを大切にしています。自分の好きな環境の中に、自分の大好きな人や動物がいて、そこに身を置けば、それだけでハッピー！今、自分が健康でいられるのは、この環境があるからだと思っていますね。

私が長くDIYをやってきたのは、自分の好きな環境を自分でつくりたいという意識があるからです。さらに、娘が心地良いと感じる環境にしてあげたいとか、動物たちがストレスを感じない環境にしてあげたいとか、そんなことを考えながら毎日を過ごしています。DIYは手間や時間がかかりますが、それは自分がやりたいことであり、好きなこと。まったく苦ではないし、むしろ私の元気のもとのようになっていきます。

森
泉

さん ● モデル・タレント