



健保だより

令和6年
春
第70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6年度 予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫

効率的な保健事業と

医療費適正化に取り組みます



阪神高速道路健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月22日開催の第126回組合において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の ポイント

当健康保険組合の令和6年度の予算総額は、9億2,323万7千円となり、経常収支では2億2,359万円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健康保険組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約3割を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は前年度予算並みとなりました。

支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しく、保険給付費が増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度予算から大きく増加しています。

健康保険組合全体の直近の令和5年度

決算見込みを見ると、59,530千円の

赤字で、前年度に比べ収支は改善したものの、全体の4割の健康保険組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健康保険組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健康保険組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTの活用、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

また、今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大1年間有効となります。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健康保険組合から「資格確認書」が交付されます。当健康保険組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などの費用を予算計上し、対応してまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は0.88%引き上げ（薬価等1.0%引き下げ）、介護報酬は1.59%引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健康保険組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健康保険組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

●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。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が継続となると、引き上げも避けられない状況になります。

●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、3億887万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は33%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●効率的な保健事業で給付費の削減を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の削減を目指します。

令和6年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	855,535
	国庫負担金収入	176
	調整保険料	13,522
	繰入金	49,217
	国庫補助金収入	388
	出産育児交付金	242
	財政調整事業交付金	3,340
	雑収入	817
	合計	923,237
	経常収入合計	857,154

支出 (千円)	事務費	32,121
	保険給付費	490,854
	法定給付費	465,791
	付加給付費	25,063
	納付金	308,873
	前期高齢者納付金	73,856
	後期高齢者支援金	235,013
	その他	4
	保健事業費	46,716
	還付金	400
	財政調整事業拠出金	13,523
	連合会費	448
	積立金	1
	雑支出	301
	予備費	30,000
	合計	923,237
	経常支出合計	879,513

経常収支差引額 ▲ 22,359 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
737,410円

国庫補助金収入(310円)
出産育児交付金(193円)
国庫負担金(141円)
調整保険料(10,800円)
雑収入(653円)
繰入金(39,311円)
財政調整事業交付金(2,668円)



支出
737,410円

保険給付費(392,056円)
納付金(246,704円)
事務費(25,656円)
保健事業費(37,313円)
積立金(1円)
財政調整事業拠出金(10,801円)
その他(24,881円)



介護保険分

収入 (千円)	保険料	124,341
	繰入金	1
	雑収入	3
	合計	124,345

支出 (千円)	介護納付金	120,155
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	3,887
合計	124,345	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 1,252人 (男性 1,044人、女性 208人)
 - 特定健診の受診対象者数 22人 (被保険者 15人、被扶養者 7人)
- 平均標準報酬月額 521,285円 (男性 547,306円、女性 390,972円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,423,508千円
- 平均年齢 45.30歳 (男性 45.69歳、女性 43.36歳)
- 被扶養者数 1,368人
- 前期高齢者加入率 2.895149%

- 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)
- ④ 一般保険料率 1,000分の83.68 (事業主 1,000分の46.17、被保険者 1,000分の37.51)
 - 内訳
 - 基本保険料率 1,000分の54.86
 - 特定保険料率 1,000分の28.82
- ⑥ 調整保険料率 1,000分の1.32
- 介護保険の対象となる被保険者数 764人
- 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)

令和6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(歯科を除く)で保険証を使っでの受診がなかった被保険者(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	
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
	脳ドック・半日ドックセット	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	自宅で検査キットを使用し簡単に受けられる検査(健保補助で一部負担500円～5,500円) 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)

令和6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歳以上の被扶養者および任意継続被保険者・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。そちらを希望される方は「令和6年度 特定健康診査のご案内」をご覧ください。

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・被扶養者
 - ② 年齢別半日ドック 35・40・45・50歳の被保険者 (被扶養者は対象外/受診内容は半日ドックと同一)
 - ③ 半日ドック 30歳以上の被保険者・被扶養者
 - ④ 脳ドックと半日ドック 45歳以上の被保険者・被扶養者
- ※年齢の基準日は令和7年3月31日です。



2 健診機関

「令和6年度 契約健診機関一覧」(7頁)を参照してください。

3 申込方法

- ① 健診機関に直接予約
- ② 健康保険組合に申込書を提出(連絡便・郵送・FAX・メール)
- ③ 健康保険組合より受診券(健康保険組合承認印押印申込書)を送付
- ④ 健診当日、上記③の受診券を健診機関に提出の上受診

※申込書及び送付先等は社内掲示板等でお知らせするほか、当健保組合HPにも記載しております。

[阪神高速道路健康保険組合 検索](#)

4 支払方法

受診料より下記健保補助額を差し引いた金額を、受診当日窓口でお支払いください。

- 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

※カフェテリアプランポイント申請を行う場合は、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(契約社員等)の方については、上記補助額の外に健診ポイント(130p付与)をご利用いただけます。当健康保険組合へご連絡ください。

5 受診時期

被保険者 令和6年4月～令和6年8月および定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和7年3月

被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者 令和6年4月～令和7年3月

※資格喪失(脱退)された場合、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

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

健診の結果特定保健指導対象となった場合は、受診機関または健保組合よりお知らせ致します。
受診機関あるいはオンライン(スマートフォン)にて特定保健指導をご受診願います。

9 二次検診

健診の結果二次検診(再検査)となった場合は、保険証持参の上保険診療をご受診ください。

※二次検診(再検査)の自己負担については、健保組合補助対象外です。

令和6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、別途受診していただく必要はございません。



1 受診対象者

40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の方 ※年齢の基準日は令和7年3月31日です。

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。

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。

（人間ドック受診を含め、年度内1回です）

4 申込方法

受診対象者へ直接ご案内をご自宅へ送付致します。（令和6年5月中旬予定）

申込み等詳細については郵送される案内をご覧ください。



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。

今年度は、対面指導（結核予防会）とスマホによるオンライン保健指導に加え、店舗型保健指導（スギ薬局）を実施いたします。

特定保健指導に該当された方（令和5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・オンライン・店舗型の指導の中から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・オンライン・店舗型のいずれか）

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

令和6年度 契約健診機関一覧

健診機関により基本検査項目が多少異なるため料金は一律ではありませんが、健康保険組合連合会、日本病院協会等の契約内容が人間ドック一般的コースとなっています。

特別検査や高額検査はオプション対応のため、費用は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歳以上全額健診負担	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 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	25,650円	52,600円	55,580円	15,650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	24,000円	×	×	14,000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附属病院メッドシティ21	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 心斎橋オーパ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	×	×
	★西宮ガーデンズ健診クリニック	西宮市高松町8番25号	0120-37-1092	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	★京都工場保健会（神戸健診クリニック）	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル	0120-823-053		×	×		×	○
	★同（BRIO健診クリニック）	尼崎市塚口本町6-9-22 三菱電機伊丹総合保健体育館 BRIO健診センター 1F	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
京都	★同（姫路健診クリニック）	姫路市西駅前町73 姫路ターミナルスクエア3F	0120-823-053		×	×		×	○
	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	○
	★京都工場保健会（総合健診センター）	京都市中京区西ノ京北壱井町67番地	0120-823-053		75,700円	64,600円		×	○
	★同（山科健診クリニック）	京都市山科区竹算竹ノ街道町 92番地ラクトC301	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
★同（宇治健診クリニック）	宇治市広野町成田1番地7	0120-823-053		×	×		×	○	
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。

大河ドラマ「光る君へ」にゆかりの 光源氏が暮らした須磨を歩く

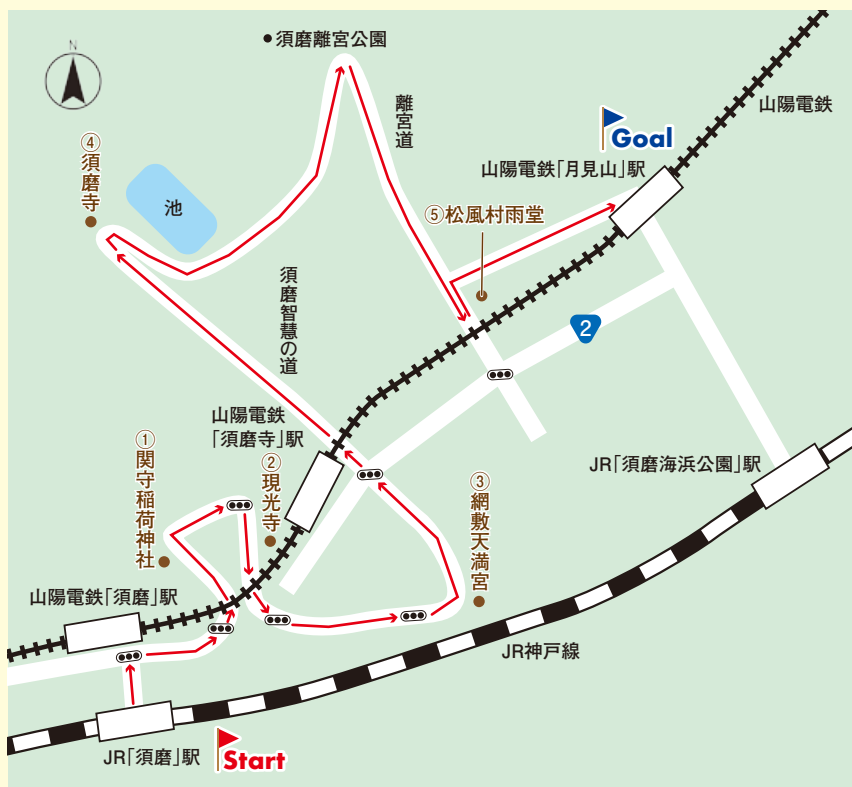


須磨の海の眺望

大河ドラマ「光る君へ」は、今からおよそ千年前の平安時代中頃に日本最古の長編小説『源氏物語』

を執筆した紫式部の波乱万丈な生涯を描いたものです。紫式部は下級貴族出身で20代後半に藤原宣

最初に書かれたのは『須磨の巻』



【タイムテーブル】

- JR「須磨」駅 **Start**
- ▼ (約10分)
- ① 関守稻荷神社
- ▼ (約5分)
- ② 現光寺
- ▼ (約10分)
- ③ 網敷天満宮
- ▼ (約30分)
- ④ 須磨寺
- ▼ (約20分)
- ⑤ 松風村雨堂
- ▼ (約15分)
- 山陽電鉄「月見山」駅 **Goal**

孝と結婚し一女を設けましたが、3年後に夫と死別。そのつらい現実を忘れるためにこの物語を書き始めたと言われています。物語は主人公である美・知・才を兼ね備えた皇子・光源氏を中心に、子孫に続く80年の長い年月の流れの中で、約500人も的人物が織りなす恋愛遍歴や権力闘争などが54帖に分けて美しい文体で綴られています。各帖はそれぞれ1話完結

『須磨の巻』のあらすじ

『須磨の巻』は光源氏が26〜27歳の時の物語です。禁断の恋に落ちたことから帝への裏切りの濡れ衣を着せられ、政敵から官位を剥奪され、都からの追放を予知して自ら須磨へ身を隠しました。都での華やかな生活が一転。愛する人達を都に残しての須磨での謹慎生活は侘しく、人生で唯一女性と縁のない憂愁の日々でした。傷心の光源氏を癒してくれたのが須磨の月で、月を眺めながら都を回想したり、植えた若木の桜が咲くのを見て都の桜を思い出していました。やがて光源氏の居所を知った友人の明石入道が迎えに来て、舞台は次の『明石の巻』に移ります。

で、時代毎に大きく3部構成になっていますが、実際に紫式部が初めて筆をとって書き始めたのは第12帖にあたる「須磨」の巻でした。舞台となった神戸市の須磨周辺には、源氏物語にまつわる名所・旧跡や、江戸時代に芭蕉など多くの文人が風光明媚な自然や史跡を訪ねて句を残した石碑などが点在します。それらを巡って今も残る歴史の面影に触れてみませんか？

心が癒された須磨の自然

スタートのJR「須磨」駅に降り立つと、何とすぐ目の下が須磨海岸。コンコースからでも広々とした海が見渡せ、階下に降りると砂浜に出られます。しばし青い海と爽やかな海風を楽しんだら出発。北に進み国道2号に出たら右折し、次の信号で左折すると間もなく関守稲荷神社が見えてきます。須磨は山と海に挟まれ西国と畿内を結ぶ要地にありました。そのため天下の三関（伊勢の鈴鹿の関）「美濃の不破の関」「越前の愛発の関」に次いで重要な「須磨の関」が奈良時代から置かれており、その守護神として祀られたのがこの

神社です。須磨に隠れ棲んでいた光源氏も辛い境遇を嘆いてここで巳の日祓いをしました。また、境内に「淡路島 通う千鳥の鳴く声に幾世寝覚めぬ須磨の関守」という百人一首で知られる源兼昌の歌碑もあります。

ここから右手に進み信号を右に曲がると、現光寺（源氏寺）があります。光源氏が須磨で暮らした住居跡で、静かなたたずまいが印象的。境内には松尾芭蕉の三段句の名句の碑や正岡子規の句碑があります。

寺の前の坂を下り、国道2号に戻ったら、さらに東へ歩き、学問の神・菅原道真が祀られている「網敷天満宮」で左折。そこから北へ、山陽電鉄「須磨寺」駅や須磨寺前商店街を通って突きあたりの「須磨寺」（福祥寺）までを結ぶ「須磨智慧の道」を進むと、やがて広い敷地に立派な寺院と手入れされた庭が美しい「須磨寺」に着きます。ここは平家物語にも描かれた源平合戦ゆかりの古刹で、多数の重要文化財が所蔵されています。光源氏は都に残した妻・紫の上を想い、ここに「若木ノ桜」を手植えました。当時の桜は残っていませんが、源平の庭付近に跡地の立札があります。

この後は、光源氏と同じように都から須磨で隠遁生活をした

ことがあることから光源氏のモデルの1人とされている在原行平に因んだ名所を訪ねましょう。須磨寺を後に東に進むと、和と洋の庭園が美しく整備され眼下に緑と海が一望できる「須磨離宮公園」に出ます。かつては皇室の別荘「武庫離宮」で、光源氏と同様、行平も園内の「在原行平月見の松跡」で名月を眺めて都に想いを馳せました。

続いて離宮公園前から南に延びる離宮道を下ります。山陽電鉄の踏切の手前があるのが「松風村雨堂」。行平が2人の姉妹に出会った時に風と雨が降りかかったことから、娘たちに「松風」「村雨」の名を与えて可愛いがります。やがて行平は許されて都に帰ることになり、2人に形見として烏帽子と狩衣を庭の松の枝にかけて旅立ったという「衣掛けの松」の伝説が残っています。また、娘達も家の傍らに庵をつくり、行平の道中の無事を祈りました。現在の堂はその庵の跡と言われます。

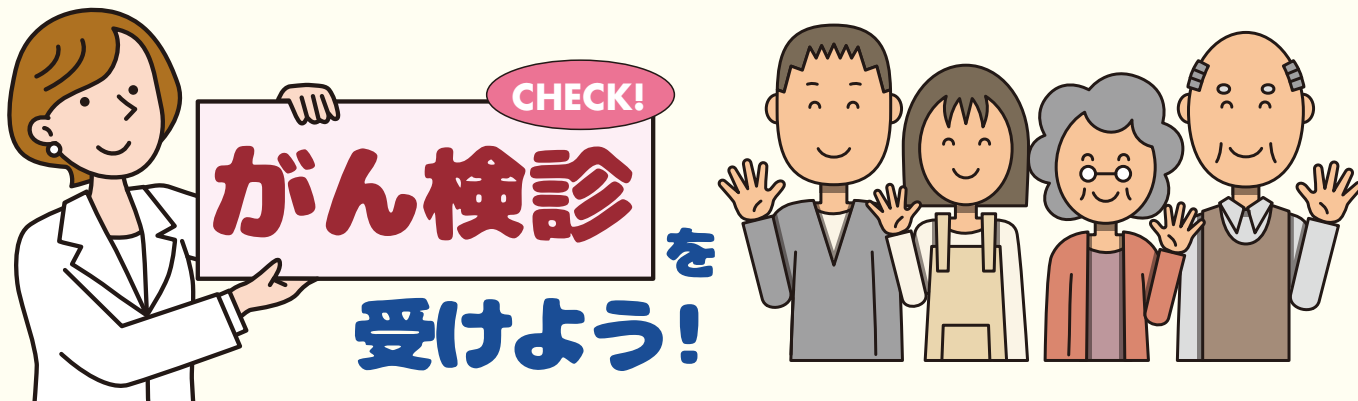
ここから少し北に戻り横断歩道のあるところを右に行くと、ゴールの山陽電鉄「月見山」駅に着きます。JR利用の場合はそこから南下し、線路依いに東に少し行くと15分程でJR「須磨海浜公園」駅です。



関守稲荷神社



現光寺



がんは日本人の死因の第1位であり、死亡数は年々増え続けています。しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。例えば胃がんの場合、早期*であればほとんどが治癒します。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも定期的ながん検診を受けましょう。*臨床病期(ステージ)がI期の場合

がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代!

がんは高齢者に多い病気ですが、がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代のため油断は禁物です。40歳を過ぎたら(子宮頸がんは20歳を過ぎたら)定期的ながん検診を受けることが大切です。



仕事が忙しいなどの理由で、がん検診を受けずに過ごしていると…。

残念ですが進行がんです

症状が出てから受診

症状がある段階でがんが見つかったら、すでに進行してしまっている場合があります。



注目情報

- 日本では年間85万人以上が新たにがんにかかっている
- そのうち約3割が40～64歳の現役世代

がんに対するこんな“思い込み”ありませんか？

思い込み
その1

自分はきっとがんにかからない

日本人の約2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

思い込み
その2

健康には自信があるので大丈夫

がんはさまざまな要因で起こる病気です。どんなに気を付けていても完全に防ぐことはできません。

思い込み
その3

検診でがんが見つかるのが怖い

がんは今や不治の病ではありません。早期発見・早期治療のためながん検診を活用しましょう。

当健康保険組合で毎年秋に実施している郵送検診には、大腸がん、前立腺がん、肺がん、胃がん等の検査項目もあり、健保組合補助を受けてご受診いただくことができます。詳細は9月発行「健保だより秋号」にてご案内予定です。

【令和5年実施郵送検診(がん検診)】

検査項目	自己負担金	(ご参考) 検査料金
大腸がん便潜血	500円	2,400円
前立腺がん	500円	2,600円
肺がん	1,000円	3,100円
胃がんリスク	1,000円	3,500円
胃がん ABC分類	3,500円	8,500円
男性用がん総合	5,500円	10,500円
女性用がん総合	5,500円	10,500円



※対象者は40歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

※検査項目・自己負担金について、令和6年度には一部変更となる場合があります。

※受診は一人2項目まで、但しがん総合は1項目のみ



年に1回の健診を受けましょう!

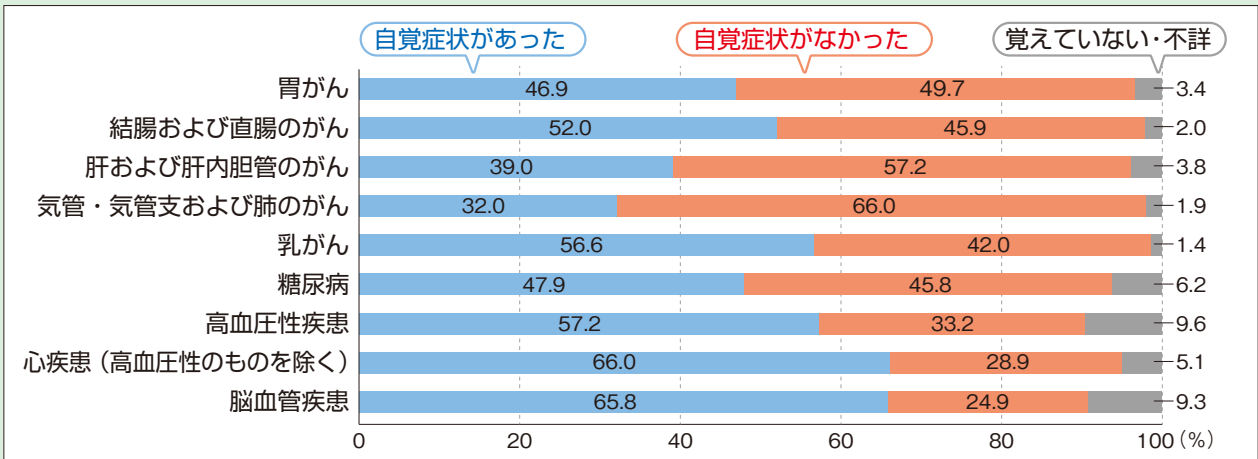
人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。健診は年に1回受診することができます。今年も受診して、安心・元気に過ごしましょう!



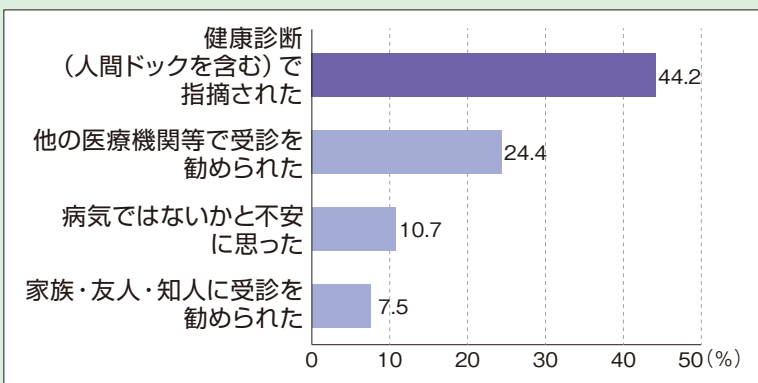
きっかけはやはり「健診」!

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由 (複数回答)



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断 (人間ドックを含む) で指摘された」となっています。



厚生労働省「令和2年受療行動調査 (確定数) の概況」より作成

健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご利用ください。



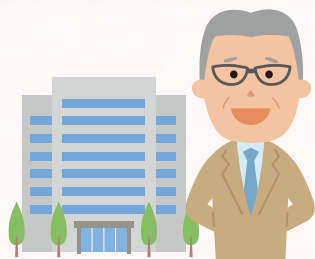
データヘルス計画

データヘルス計画は、保険者がレセプトおよび健診データの分析に基づき、加入者の健康増進に役立つ事業を実施する保健事業計画です。

保険者は、PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施するために、データヘルス計画を作成することが義務付けられています。

..... データヘルス計画で目指すこと

事業主による
人的資本経営
(健康経営)



社員の健康増進



持続可能な
健康保険

加入者の健康増進

データヘルス計画 健康寿命の延伸を図る新たな仕組み

PDCA サイクルを回して、
健康増進を図る

保険者は、レセプト・健診データの分析に基づくデータヘルス計画の作成 (Plan)、事業実施 (Do)、評価 (Check)、改善 (Act) を行うことが求められています。データから得られた健康課題に応じた保健事業を実施することで事業の効果を高め、加入者の疾病予防、健康増進を図ることが狙いです。加えて医療費の増加を防ぎ、ひいては持続可能な健康保険制度を構築することが役割に課せられています。

データヘルス計画は、働き盛り世代が健康で生き生きと人生を送るための大切な基盤といえます。

データヘルス計画の実効性を高めるには、
コラボヘルスが不可欠

データヘルス計画は、令和6年度から第3期に入ります。データヘルス計画の実効性を高めるためには、事業主(企業) とのコラボヘルスが不可欠です。事業主にとっては、社員が健康であることで労働生産性が高まるため、健康経営の視点からも健康づくりは非常に重要な課題です。

コラボヘルスを積極的に進めることで、健康づくりに関する事業をより円滑に実施できるようになるため、保険者にとっても、事業主にとっても相乗効果が期待できるといえます。

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5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515,369円です。
- 適用期間 令和6年4月1日より令和7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6年12月に保険証が廃止



医療機関の受診方法が

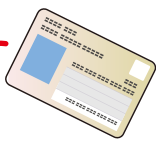
マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、

医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口ではカードリーダーで受け付けを行います。

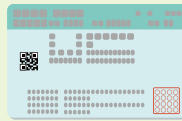
● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

※資格確認書の形状等は未定です。

マイナンバーカードの保険証利用の申込みは医療機関・薬局の受付でもOK!!

マイナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用いただくことが可能です！

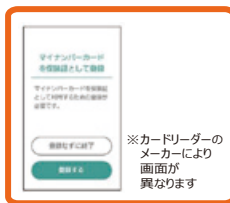
当日その場でもいいのね！



顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く



保険証登録未実施の場合、次の画面へ



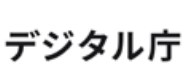
この画面からお申込み



※顔認証付きカードリーダーの機種によっては本人確認や同意取得の必要となるタイミングが、異なる場合があります。
※申込完了までに少々お時間をいただく場合がございます。
※転職・転居等により保険者が変わり手続が終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。



お手数ですが、再度、同意取得画面の操作をお願いします



健康保険証利用の申込みのお問合せ先



マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**
5番を選択のうえ、音声ガイドスにしたがってお進みください。
受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

代用レシピ

カロリーオフで満腹! 満足!

ヘルシーな食材に置き換えて
カロリーカットしながらも
満足感たっぷりの

「代用レシピ」をご紹介します。

今回のレシピは、

スープに豆乳を使ってコクを出し、

春雨でも食べ応えのある担々麺です。

監修 清水加奈子

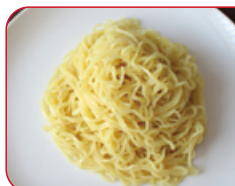
(フードコーディネーター、管理栄養士
国際中医薬膳師、国際中医師)



これでカロリーオフ!!



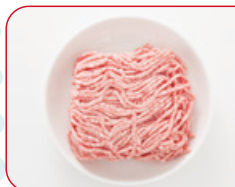
春雨
(ゆで)
80kcal
/100g



中華麺
(ゆで)
149kcal
/100g



ささみ
105kcal
/100g



豚ひき肉
236kcal
/100g

春雨担々麺

中華麺を春雨に、豚ひき肉をささみに置き換えて、カロリー&脂質をオフ!

きのこの大葉マリネ

低カロリー＆食物繊維豊富なきのこを、
大葉でさっぱりいただく、
ノンオイルマリネ

「ヘルシー」な食生活を目指したい
方はぜひ合わせて



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- きのこは食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。大葉は千切りにする。
- ①にAを加えよくあえ、2時間ほど味をなじませる。
- 皿に盛り、切った大葉をのせる。

- きのこ (えのき、しめじ、エリンギなど) 300g
- 【A】レモン汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
塩、こしょう 少々
- 大葉 少々

カロリー	37kcal
脂質	0.7g
塩分相当量	0.9g

※すべて1人分の数値



春雨担々麺



材料
2人分

- 春雨(乾燥) 60g
- ささみ 2本
- パプリカ(赤) 1/2個
- 長ねぎ 3cm
- チンゲン菜 1株
- おろしにんにく 小さじ1
- もやし 100g
- 【A】鶏がらスープの素 小さじ1/2
味噌 大さじ2
すりごま 大さじ2
豆乳 300ml
水 300ml
- ごま油 小さじ1
- ラー油 適量

カロリー	386kcal
脂質	13.5g
塩分相当量	2.6g

※すべて1人分の数値



作り方
15分
(目安時間)



- 春雨は熱湯をかけて5分置いたら水気を切る。ささみは粗みじん切りに、パプリカは千切りに、長ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと塩ゆでしておく。
- 鍋にごま油、おろしにんにく、長ねぎを熱してからささみを入れ、ラー油を少々加えて炒める。ささみの色が変わったら、もやし、パプリカを加えさらに炒める。
- ②にAと春雨を加える(上写真)。煮立ったら器に盛り、ラー油を好みの量かけ、チンゲン菜を添える。

今日も笑顔で

Special Interview

井上咲楽さん「タレント」

日記を書けば、
その時の気持ちが成仏して
未来の自分の糧になるんです



このうえ さくら／1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい!」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティ番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

子供の頃から家族のご飯を作っていたので、料理をするのは当たり前のことのように身に付いています。基本的に食べることも作ることも大好きなので、忙しいときほど、あえて時間をかけて料理に没頭することも。作っている間は誰にも邪魔されず、何もかも忘れて自分と向き合える貴重な時間になります。もちろん、時間がなければ作らないし、面倒だと思いう日は簡単な物しか作りません。その時の気分や状況に合わせて料理の仕方を覚えていくことが、好きでいられる秘訣でしょうか。料理の動画を公開するようになってからは、誰かに食べてもらうために作る喜びを感じるようになって、今はこれをもっともっと追究していきたいと思っています。

スポーツは得意ではありませんが、走ることだけは大好き。週に3〜4日はランニングしていて、汗をかくことで体も心もスッキリしています。

気持ちの整理をする方法として、もう10年くらい日記を書き続けています。書くことですぐに悩みや課題が解決するわけではありませんが、書き留めるという行為で気持ちが成仏するようなところがあって、次の日からまた頑張れるんです。振り返って読むと、当時の自分を冷静に分析できて面白いし、それは未来の自分の糧になると思っています。

変化は成長