

健康保険組合と・被保険者のみなさんを・むすぶ機関紙

# しんくみ関西健保ニュース

2020年

Spring

第183号

- 令和2年度予算事業計画が決まりました ● 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？
- 令和2年度保健事業、保険料率、任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料決定
- 神宮外苑～皇居周辺ウォーク ● らくらくストレッチ「腰痛編」
- ジェネリック医薬品を賢く使いましょう ● お腹いっぱい食べられるごはん
- 感染症対策を忘れずに！ ● 2020年4月から被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります
- フォトリゲイニング



しんくみ関西健康保険組合

URL <http://www.sinkumikansai-kenpo.or.jp/>

# が決まりました

令和2年度予算と事業計画が去る2月25日開催の第160回組合会において可決・承認されました。令和元年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

政府は、全世代型社会保障検討会議の中間報告を発表し、人生100年時代の到来を見据えて、将来に持続可能な社会保障への改革を行うとしています。以前から、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者になる2025年問題がニュース等で取り上げられていましたが、健康保険組合連合会では、後期高齢者になる団塊の世代の割合が急激に上昇する2022年を「2022年危機」として警鐘を鳴らし、国に対応を求めてきました。2022年には、75歳以上の方の医療費支払いのために現役世代が負担をしている後期高齢者支援金と、介護保険納付金の負担が急激に増加し、大幅な保険料の引き上げは避けられないといわれています。中間報告にある、後期高齢者の医療費の自己負担を2割に変更するだけでは、後期高齢者の医療費の増加分は到底賄えるわけはありません。将来に持続可能な社会保障制度とするためには、現役世代の負担にも配慮した改革が必要だと考えています。

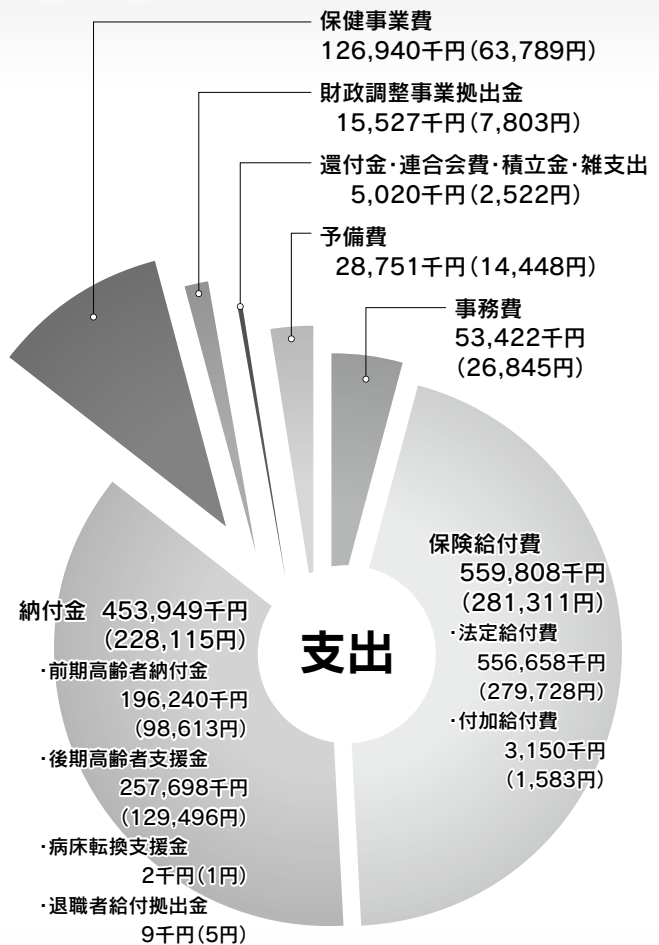
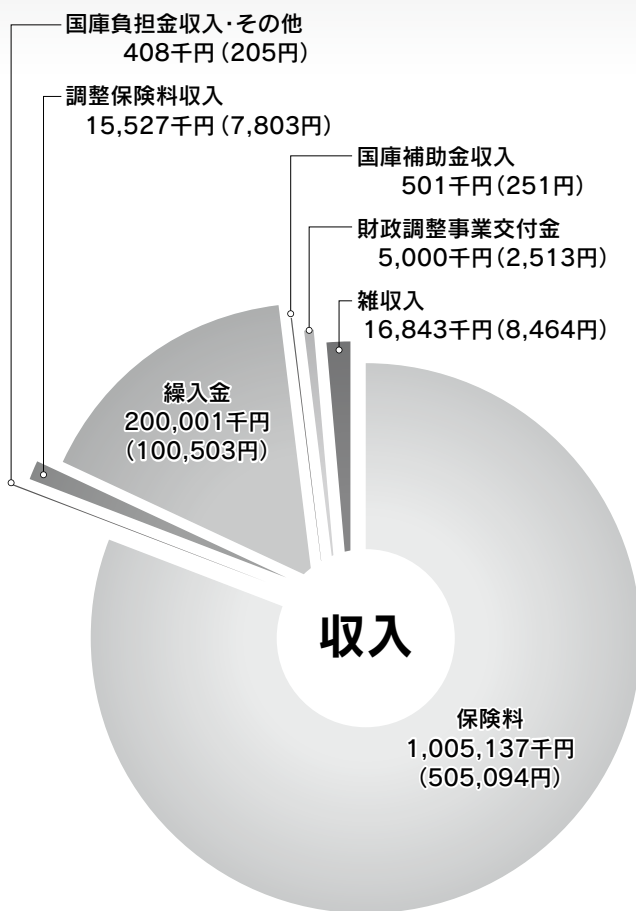
令和元年度決算につきましては、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等を含めた納付金全体で、元々低かった前年度に比べてさらに2442万円減少したことから、当初は5〜6千万の黒字を見込んでスタートしました。しかし、年度前半に過去に例をみないほど医療費が急騰し、大幅な赤字も危惧しておりましたが、後半には医療費も落ち着いたので、医療費の動向次第ですが、経常収支で数百万円程度の若干の赤字と見込んでいます。

令和2年度予算につきましては、被保

## 令和2年度予算の概要

### 一般勘定

( )内は被保険者1人当たり額



収入合計

1,243,417千円  
(624,833円)

支出合計

1,243,417千円  
(624,833円)

## 一般勘定 予算算出の基礎数値

	男	女	計
被保険者数	1,305人	685人	1,990人
平均年齢	44.38歳	33.51歳	40.65歳
平均標準報酬月額	422,000円	294,000円	377,000円

除者数は減少傾向が続いており、今年度も微減の1,990人を見込み、6年ぶりに予算の被保険者数で2千人を割り込みました。また、平均標準報酬月額伸びは前年度と同様に微増とし、総標準賞与額は前年度よりも少し厳しく予想したために、毎月の給料や賞与から納めていただく保険料による収入は、前年度決算見込みと比べ4,256万円少ない10億5,130万円を計上いたしました。その他の収入では、施設利用料など雑収入として1,684万円を計上しました。一方、支出においては皆様が病院にかかったときの医療費などにあてる保険給付費は、保険料収入の57%にあたる5億5,665万円と見込みました。また、皆様の健康を守る保健事業費には、

循環器・がん集団健診、人間ドック等の各種健診事業やインフルエンザ予防接種の補助金、感冒薬の斡旋配布などの費用として、1億2,694万円を計上しました。さらに高齢者医療制度に対する納付金として、前期高齢者納付金に1億9,624万円、後期高齢者支援助金に2億5,769万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも6,566万円多い4億5,394万円を計上しました。この結果、本来の健康保険組合の財政状況を示す経常収支では、1億7,684万円の赤字となる予算編成になりましたので、別途積立金から2億円を繰り入れて、収支の均衡を図りました。令和2年度は支援助金・納付金等が前年度より6,566万円多く、厳しい予算になっております。今年度のように、健康保険組合の運営は支援助金・納付金等の推移に大きく影響されており、特に前期高齢者納付金は、65歳以上の加入者の方々、いわゆる「前期高齢者」の医療費の額により拠出する額が年度ごとに大きく変動します。当健康保険組合でも年度ごとに数千万単位で上下を繰り返しており、安定運営の妨げになっております。

こうした予算を許さない厳しい状況下ではありますが、当組合が独自で行う保健事業につきましては、より充実した内容で皆様の健康づくりをサポートいたします（くわしくは6・7ページをご覧ください）。

皆様におかれましても、各種健診などの保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくことで、医療費の節減につながります。皆様の健康組合、自分たちの健康組合という意識をもって今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 介護勘定

収入

科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護保険収入	102,568千円	119,963円
繰入金	10,000	11,696
国庫補助金受入	1	1
雑収入	26	30
<b>収入合計</b>	<b>112,595千円</b>	<b>131,690円</b>

支出

科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護納付金	107,190千円	125,368円
介護保険料還付金	150	175
積立金	1	1
雑支出	1	1
予備費	5,253	6,144
<b>支出合計</b>	<b>112,595千円</b>	<b>131,689円</b>

介護勘定については、保険料収入は、1億2,566万円を計上しました。一方支出は、介護サービス等にかかる費用として健康組合が負担する介護納付金は、1億7,190万円と見込みました。この結果、支出に対し収入が不足しますので、積立金を1,000万円取り崩し、予算を編成いたしました。

介護勘定について



# すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん

START

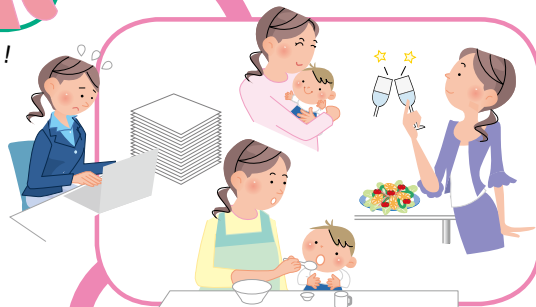


健診案内が届きました!

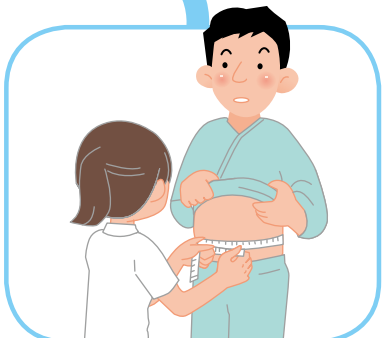
忙しいから、予約はちょっと先延ばし...

予約してスケジュール帳に記入しました!

手帳に書けば、忘れないね!



受診しました!



健診の話題にもついていけず...



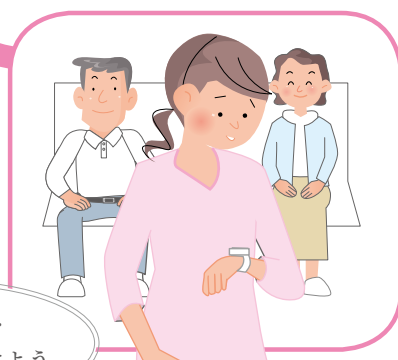
健診結果が届きました。血圧が少し高めだから、減塩と運動を心がけます!

趣味に仕事に打ち込むぞ



締め切りギリギリに予約しようとする、希望の日程はいっぱい。なんとか受診できたものの...

やれやれ... 次は早めに受けよう



## 早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月～翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

# 対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！

受けました！



## 健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

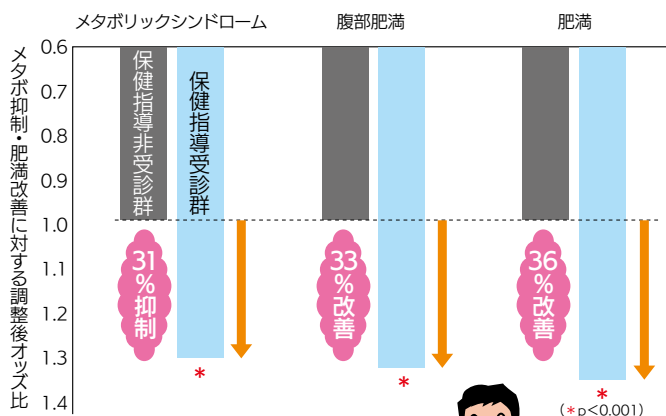
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

### 特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

## 私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

### ● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながるかも…？

参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見通し等について」

# 保健事業

## 保健指導宣伝

●ホームページの公開(通年)

健康保険のしくみや給付の届出の仕方、申請用紙の提供、各種健診などの保健事業のご案内、皆様の健康づくりに役立つ情報(健康こんぱす)を提供

●機関紙発行(年1回)

「しんくみ関西健保ニュース」を被保険者全員に配布

●健保制度、保健衛生に関するパンフレット等の配布(随時)

●健康保険のしおりの配布(年1回)  
健保組合の事業内容や社会保険制度の知識等の習熟のため新入職員全員に配布

●子育て支援(各月)

出産があったご家庭に育児情報冊子「赤ちゃんともママ」を1年間配布

●健康管理委員会の開催(年1回)

各事業所事務担当者を集め保健事業について説明をすることにも意見・要望を聞くために実施

健康づくりに  
お役立ててください



●医療費通知の実施(各月)

受診の適正化、コスト意識の高揚を図るため実施

●健康者表彰(3月)

1年間の健康者を表彰し、記念品を贈呈

●ジェネリック医薬品利用促進(年1回)

ジェネリック医薬品の利用を促進するためリーフレット配布や広報を実施

●新入職員の健康づくり研修会(4月)

協会主催の新入職員研修会の中で新入職員の健康づくりに関する研修を行う

●共同保健指導宣伝(随時)

●事務連絡会(年1回)

## 疾病予防

●循環器健診(6月~11月)

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、循環器健診を実施

対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者  
一部負担金 10000円

●がん集団検診(6月~11月)

がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施

対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

- 胃がん検診 一部負担金 5000円
- 大腸がん検診 一部負担金 5000円
- 肺がん検診(肺CT検査) 一部負担金 15000円
- 子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査) 一部負担金 5000円
- 乳がん検診(視触診+マンモグラフィ) 一部負担金 5000円

●半日人間ドック(通年)

(A)一般健診と質の高いがん検診を実施

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者  
一部負担金 1万3000円  
女性 1万4000円

※半日人間ドック(A)につきましては、節目対象者(当該年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳に達する方)は通常の一部負担金の半額で受診できます。

(B)半日人間ドック(A)にあわせ、脳ドックを実施

対象者 45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳、75歳の被保険者および被扶養者  
一部負担金 男性 1万3000円  
女性 1万4000円

●一泊二日の人間ドック(通年)

対象者 55歳以上の被保険者とその配偶者  
一部負担金 3万6000円

●インフルエンザ予防接種補助（年1回）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●肺炎ワクチン予防接種補助（年1回）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●帯状疱疹（水痘ワクチン）予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

50歳以上の被保険者・被扶養者が帯状疱疹の予防目的で水痘ワクチンの接種を行った場合に自己負担金1000円を超えた実費を補助  
また、今までに水ぼうそうに罹患しておらず、予防接種も受けていない方が、水痘ワクチンを接種した場合も補助の対象

●風疹・麻疹（はしか）予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●からだの電話健康相談（通年）

有資格者による正確な知識をもとに、あらゆるからだの健康についての電話相談サービスを委託実施

●感冒予防対策（年1回）

うがい薬、常備薬を被保険者全員に配布（補助）

●ピロリ菌検査（郵送型検診）

全加入者（推奨年齢16歳以上）を対象に郵送型のピロリ菌便中抗原検査の申込書を配布（以前の利用でピロリ菌陰性だった方は申し込みできません 自己負担なし）

●子宮がん検診（郵送型検診）

18歳～35歳未満の加入者を対象に郵送型の子宮頸がん細胞診・HPV同時検査の申込書を配布（自己負担なし）

●歯科（歯周病リスク）検診（郵送型検診）

全加入者を対象に郵送型の歯周病リスク唾液検査の申込書を配布（自己負担なし）

●新入職員のピロリ菌検査（郵送型検診）

新入職員の自宅にピロリ菌の検査キットを郵送して強く受診を勧め、ピロリ菌の保菌者に除菌を促す（自己負担なし）

●若年層の子宮頸がん検診

29歳以下の被保険者および20歳～29歳の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者は乳がん検診をセットで受診することもできる

一部負担金 子宮頸がん検診

5000円

乳がん検診（オプション）

5000円

●虫歯予防キャンペーン（6月）

3歳～5歳児を対象として虫歯予防キャンペーンを実施  
歯みがきカレンダーを送付して歯みがきの習慣づけを支援する



体育奨励

●ハイキング（9月～10月）

被保険者と家族を対象に「マス釣り」を実施

●令和2年度保険料率

	事業主	被保険者	合計
●健康保険料率	一般保険料率 42.350/1000 調整保険料率 0.650/1000 合計 43.000/1000	42.350/1000 0.650/1000 43.000/1000	84.700/1000 1.300/1000 86.000/1000
●介護保険料率	16.0/1000		

●任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料（上限）決定のお知らせ

標準報酬月額 380,000円

（令和2年4月1日から令和3年3月31日まで）

- 健康保険料 32,680円（健康保険料率86 / 1000）
- 介護保険料 6,080円（介護保険料率16 / 1000）

（40歳～64歳の被保険者）



# 都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



## 神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO  
(東京の観光公式サイト)  
<https://www.gotokyo.org/jp/>

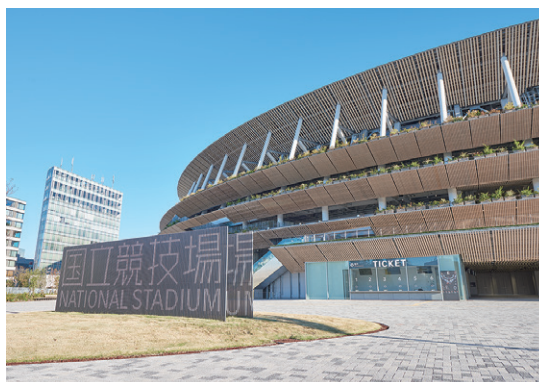


JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

## 国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



## 国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。  
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



## 東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子





### 和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



### 二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



### 迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



### 東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📍 (ライトアップ) 日没～21:00

ライトアップで  
幻想的な光景に



### ちょっとひと休み

#### 楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 (施設利用時間) 8:30～21:00

👉 (喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

🛋 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

#### ●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ 「腰痛編」

RAKU RAKU STRETCHING

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう!

## 注意! 腰痛にはこれがNG!

### ☑ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前になる猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

### ☑ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負荷がかかりやすくなります。

### ☑ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

## スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みが出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。



### 職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負荷がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは足が内側に入らないように注意!



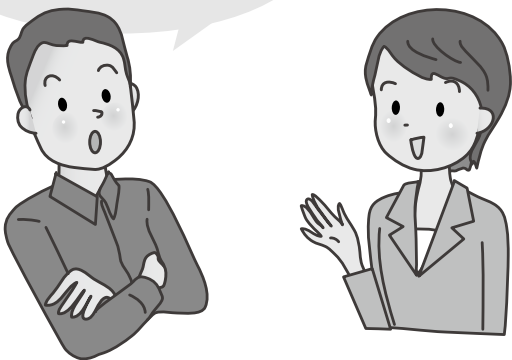
# ジェネリック医薬品を賢く使いましょう

ジェネリックは、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリックにすれば、みなさんが負担するお薬代が節約できます。

ジェネリックが安い理由は  
新薬より開発コストがかからないから

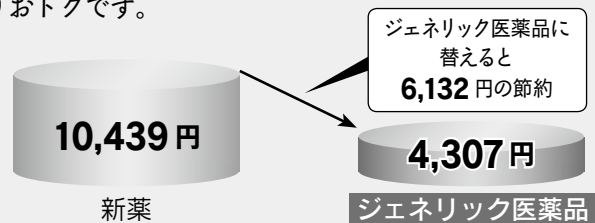
新薬には発売されるまでの研究開発に多くコストがかかるので、約20～25年の特許期間が与えられています。新薬の特許期間満了後、新薬と同じ有効成分で製造・販売されたジェネリックは、新薬よりも開発コストが少なく済むため価格が抑えられています。

ジェネリックって、  
どれくらい安いの？



たとえば、糖尿病治療薬のグリクラジド錠 40mg を 1日1回2錠 365日服用する場合、ジェネリックに切り替えるとお薬代の軽減額は下の図のようになります。

糖尿病と同様、高血圧症や脂質異常症などの慢性疾患薬を長期間服用する場合は、ジェネリックに替えるとお薬代がかなりおトクです。



2020年1月の薬価による

処方せんを見れば  
ジェネリックに変更できるのかわかるの？



処方せんには変更不可の欄があります。そこに「✓」や「×」がないかを確認してください。何も記入されていないければジェネリックに替えることができます。

変更不可の欄に「✓」や「×」がない場合は、  
ジェネリック医薬品に変更できます。

変更不可	個々の処方薬について後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更 に差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」 を記入し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。		
処 方	1.	〇〇〇〇〇〇錠 50mg	1錠
		1日1回 朝食後	7日分
	2.	【般】△△△△△錠 20mg	2錠
		1日1回 朝食後	7日分

一般名（有効成分名）処方の場合、  
ジェネリック医薬品を選択できます。

## パソコンやスマホから差額が確認できます

JGA（日本ジェネリック製薬協会）のHP

<https://www.jga.gr.jp/>



使い方

- ①JGAのHPから「かんたん差額計算」をクリックして、処方されたお薬の名前（製品名）を入力して「検索」する。
- ②お薬を確認したら1日の服用数と処方日数を入力して「計算ボタン」をクリックすると差額が表示されます。

# お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も  
元気になる  
ごはん



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)

## おからのクリームスコップコロッケ

### 材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g  
ぶなしめじ……………50g  
かに風味かまぼこ……………60g  
オリーブオイル……………大さじ 1/2  
パン粉……………8g  
バター……………8g  
おから……………80g  
牛乳……………120ml  
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分  
200kcal  
食塩相当量 1.4g

### 時短ポイント

成型しない&揚げない  
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

### おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



# 糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分  
87kcal  
食塩相当量 1.0g

## 材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g  
キャベツ…60g  
にんじん…1/6本 (30g)  
ピーマン…2個 (50g)  
にんにく…1かけ  
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2  
ケチャップ…大さじ 1/2  
コチュジャン…大さじ 1/2  
みりん…小さじ 1  
砂糖…小さじ 1

## 作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



## 糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

# 豆腐カスタードのフルーツグラタン



1人分  
153kcal  
食塩相当量 0g

## 材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g  
卵黄…1個 (20g)  
砂糖…大さじ 1  
薄力粉…小さじ 2  
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本  
いちご…大4個 (80g)  
ブルーベリー…6粒  
粉糖…適量

## 作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

調理時間 (目安) 12分



## いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

## 食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



国際的なビッグイベントを楽しむために

# 感染症対策を忘れずに！



東京オリンピック・パラリンピックでは、世界各国からたくさんの方が日本に訪れます。こうした国際的なイベントでは、国内で流行していない感染症が海外から持ち込まれるリスクが高まります。また、日本で流行している感染症を海外から来る人に感染させてしまうリスクもあります。この機会に自分や家族の予防接種を見直し、感染症予防について考えてみましょう。

## 注意したい感染症と予防の Point

### 1 定期接種として推奨されているワクチンはすべて接種しておきましょう

★定期接種はこちらでチェック ➡ [こどもとおとなのワクチンサイト](#) [ワクチン接種スケジュール](#)

Q 検索



### 2 事前に受けておくと安心なワクチンをチェック

☑	ワクチン	接種すべき人	接種しておくとい理由
<input type="checkbox"/>	麻しん風しん混合 (MR) ワクチン	麻しん (はしか) ワクチンの2回接種歴が確認できない人。 とくに1回の記録もない人は早めに接種を。 風しん 第5期風しん定期接種の対象者は確実に接種を。(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、HI抗体価1:8以下に相当する人)	麻しんは空気感染し、感染力が強い。海外では流行している国が多数ある。 風しんは国内外で流行しており、とくに妊婦が感染すると先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれるリスクがある。
<input type="checkbox"/>	水痘 (みずぼうそう) ワクチン	水痘ワクチン接種歴がなく、水痘にかかったこともない人。	水痘は空気感染し感染力が強い。海外では水痘ワクチンを定期接種に導入していない国が多いので注意が必要。
<input type="checkbox"/>	おたふくかぜ (流行性耳下腺炎、ムンプス) ワクチン	おたふくかぜのワクチン接種歴がなく、おたふくかぜにかかったこともない人。	髄膜炎、感音性難聴や髄膜炎、腎炎、思春期以降では精巣炎や卵巣炎などの合併症リスクがある。

### 3 夏でもインフルエンザが流行る可能性も！

南半球では6月から9月頃にインフルエンザの流行がピークとなり、熱帯地域では年間を通してインフルエンザが発生します。こうした国からウイルスが持ち込まれる可能性もあります。せきエチケットやこまめな手洗いを心がけましょう。

#### せきエチケットと こまめな手洗いを



- せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- マスクはすき間のないように正しく着用。
- 食前、トイレの後、帰宅後の手洗い・うがいを忘れない。

### 4 新型コロナウイルス感染症の予防を

中国から世界中に感染がひろがっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。インフルエンザと同じように、せきエチケットとこまめな手洗いを習慣にしましょう。アルコール消毒も有効です。発熱などかぜの症状が出たら仕事や学校を休んで外出を控え、感染をひろげない行動をとりましょう。

### 5 蚊が媒介する感染症 **デング熱** **チクングニア熱** **ジカウイルス感染症** に注意！

感染している人を刺した蚊が、別の人を刺すことによってウイルスをうつす病気です。日本ではヤブ蚊 (ヒトスジシマカ) が媒介します。虫除け剤の使用などにより、蚊に刺されない対策をとりましょう。

ジカウイルス感染症は、症状は軽いものの、妊婦が感染すると胎児に小頭症などの先天性障害を起こすリスクが高くなることがわかっています。

その他にもいろいろな感染症があります。国や自治体の感染症情報に注意し、気になる症状が生じたら医療機関に問い合わせましょう！

2020年  
4月から

# 被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月からの新規要件

## 「国内に住所があること」

日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。



### 日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

### 日本国内に住所があっても認められない場合もあります

日本に滞在する目的（ビザ）が右記にあたる人は、日本国内に住所がある場合でも、被扶養者としてすることができません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日（2020年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、例外を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

# フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？  
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



## ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



## 持ち物

### ● 必携

デジタルカメラ（チームに1台）  携帯電話（緊急連絡用）  筆記用具

### ● 任意

コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）  
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物  (天候に応じて) 防寒着・雨具  
 (もしものケガなどに備えて) 保険証  
 カメラの予備バッテリー  電卓

## 流れ

当日  
配付です。

1 スタート前に地図と  
チェックポイント  
一覧をもらう



2 チームで  
作戦タイム



3 一斉にスタート！



走っても、  
歩いても  
OKです。

チェックポイントは  
それぞれ異なるポ  
イントが設定されて  
います。すべてを回  
る必要はありません。  
順番も自由です。

4 自分たちのペースで  
できるだけポイントを集める



撮影者以外の  
全員が写真にし  
ます。

制限時間を  
過ぎると減点  
されます。

6 結果提出



スタッフが  
写真を確認  
します。

5 制限時間内に  
フィニッシュ！



7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>  
 詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくになったら、協会HPを見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。

令和2年4月1日発行

大阪市中央区本町2-3-9・電話 06-6943-7636  
 FAX 06-6943-0780

しんくみ関西健康保険組合