

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

2024年

Spring

第187号

- 令和6年度予算事業計画が決まりました ● 毎年、健診を受けましょう！
- 特定保健指導って誰に案内が来るの？
- 令和6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
- 水郷佐原 ● 運動効果を上げるウォーキング
- ご家族が被扶養者資格を失ったときは健康保険組合まで届け出を！ ● らくらくヘルシーレシピ
- 覚えておきたい薬局の上手なかかり方 ● 今から使おう！マイナ保険証 ● ニードライブ



しんくみ関西健康保険組合

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

予算事業計画が決まりました

令和6年度予算と事業計画が去る2月20日開催の第168回組合会において可決・承認されました。
令和5年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

マイナンバーカードと保険証の一体化により、今年の12月2日をもって健康保険証が廃止されます。移行期間として、1年間は今お持ちの健康保険証も使うことができますが、今後、保険診療を受ける際にはマイナンバーカードを健康保険証の代わりに医療機関に提出していただくこととなります。また、マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには手続きが必要です。まだの方は手続きをお願いいたします。

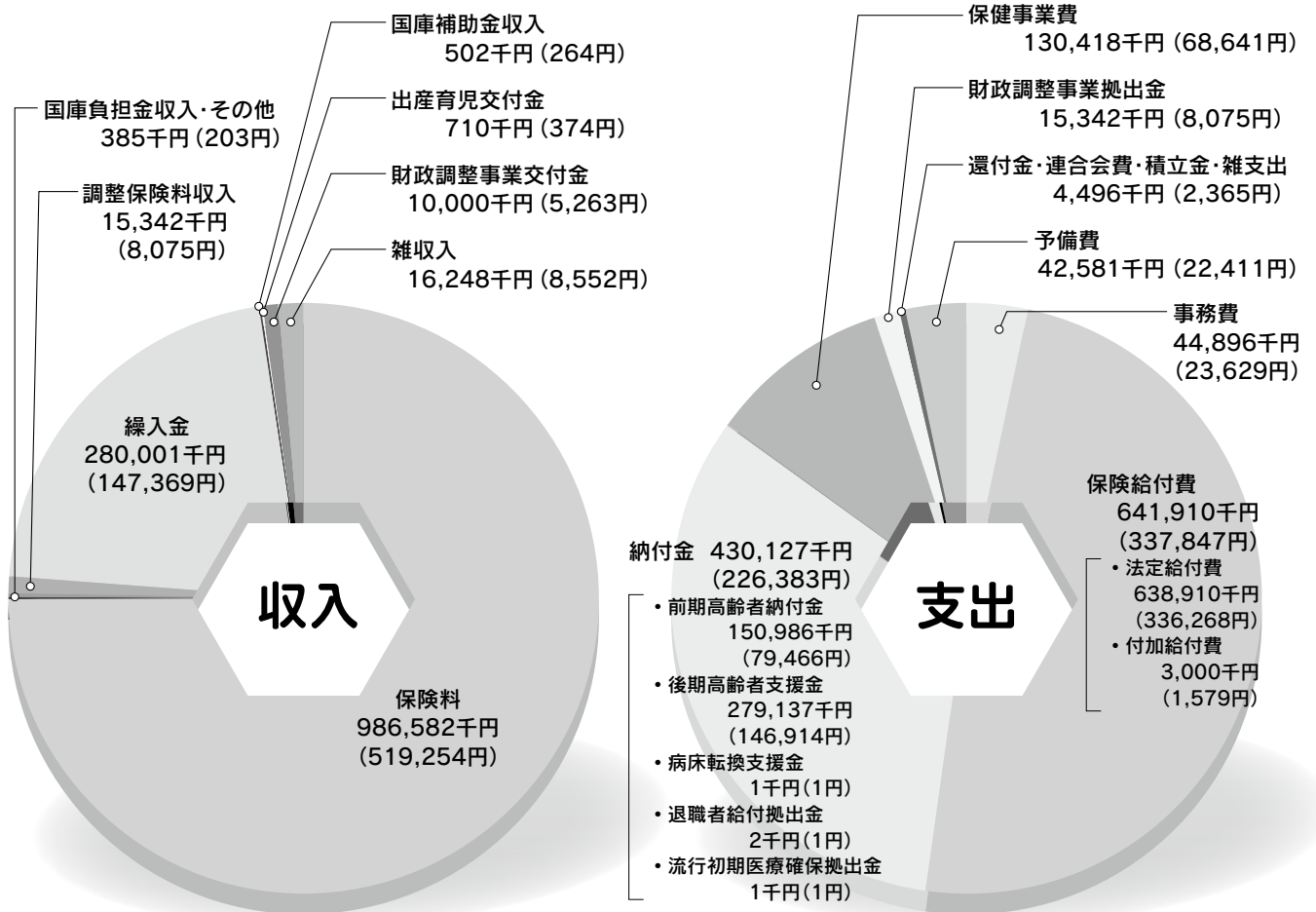
令和5年度決算につきましては、コロナ禍以降の医療費の高騰は収まる兆しが見えず、賃上げによる保険料の増収があったものの、経常収支は8000万円程度の赤字となる見込みです。

令和6年度予算につきましては、被保険者数は減少傾向が続いており、賞与額は前年度よりも少し厳しく予想したため、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5478万円少ない9億8658万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1624万円を計上しました。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65%にあたる6億4191万円と見込みまし

令和6年度予算の概要

一般勘定

()内は被保険者1人当たり額
※端数処理のため合計が合わない場合があります。



収入合計

1,309,770千円 (689,353円)

支出合計

1,309,770千円 (689,353円)

た。また、皆様の健康を守る保健事業費は、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、1億3041万円を計上しました。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1億5098万円、後期高齢者支援金に2億7913万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも2386万円多い4億3012万円

一般勘定

予算算出の基礎数値

	男	女	計
被保険者数	1,190人	710人	1,900人
平均年齢	45.21歳	35.15歳	41.50歳
平均標準報酬月額	446,000円	313,000円	396,000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、2億4643万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2億8000万円を繰り入れて、収支の均衡を図りました。令和6年度は支援金・納付金等が前年度より上がりました。さらに、医療費の高騰も続いていることから、大変厳しい予算になっております。予算では収入を厳しく、支出を多めに見ているとはいえ、収入と支出のバランスが取れていないことから、近い将来、料率の引き上げを検討する必要があると考えております。

こうした予断を許さない厳しい状況下ではありますが、当健康保険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、各種健診や予防接種補助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。自分たちの健康保険組合という意識を持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	116,489千円	148,394円
	繰入金	5,000	6,369
	雑収入	36	46
	収入合計	121,525千円	154,809円

支出	科目	予算額	被保険者1人当たり額
	介護納付金	109,728千円	139,781円
	介護保険料還付金	300	382
	積立金	1	1
	予備費	11,496	14,645
支出合計	121,525千円	154,809円	

介護勘定については、保険料収入は、1億1648万円を計上しました。一方支出は、介護サービス等にかかる費用として健康保険組合が納める介護納付金は、1億972万円と見込みました。不測の事態に備えて、積立金を500万円取り崩し、予算を編成いたしました。

介護勘定について

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ
被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

- 血中脂質検査：中性脂肪の測定値
通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。
- 喫煙や飲酒に係る質問項目
より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

特定保健指導って誰に案内が来るの？



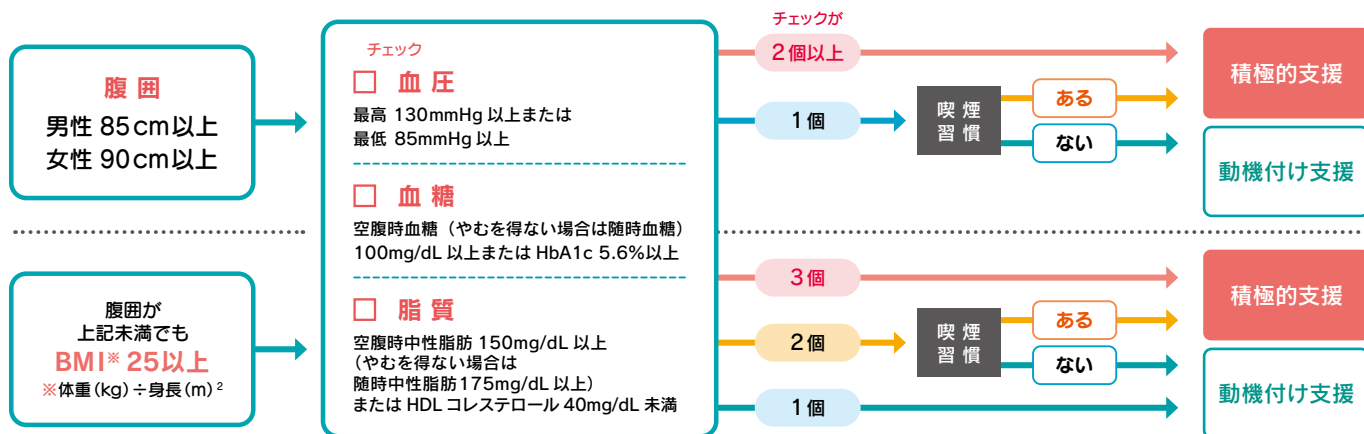
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減[※]）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

令和6年度

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（健康こんばす）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）
健康保険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！」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とともに意見・要望を聞くために実施

＊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 男性 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

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10000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10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金10000円を超えた実費を補助

※帯状疱疹・水痘予防接種補助（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帯状疱疹ワクチンもしくは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

※子宮頸がん予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）
11歳以上45歳未満の女性（被保険者・被扶養者）を対象に実施し、5万0000円を上限に実費を補助

※このところからの相談窓口（通年）
経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスする
電話健康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（以前の利用者がピロリ菌陰性だった方は申し込みできません 自己負担無料）

※子宮がん検診（郵送型検診）
18歳以上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（自己負担無料）

※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（自己負担無料）

※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（自己負担無料）

※若年層の子宮頸がん検診
29歳以下の被保険者および20歳以上29歳以下の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者に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 500円
乳がん検診（オプション） 500円

※虫歯予防キャンペーン（6月）
3歳から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月頃）
被保険者と家族を対象に「マス釣り」を実施

●令和6年度保険料率

健康保険料率

	事業主	被保険者	合計
一般保険料	42.350 / 1000	42.350 / 1000	84.700 / 1000
調整保険料	0.650 / 1000	0.650 / 1000	1.300 / 1000
合計	43.000 / 1000	43.000 / 1000	86.000 / 1000

介護保険料率

19.0 / 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

（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

標準報酬月額 **380,000円**

健康保険料 **32,680円**（健康保険料率 86/1000）

介護保険料 **7,220円**（介護保険料率 19/1000）

（40歳～64歳の被保険者）



水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ

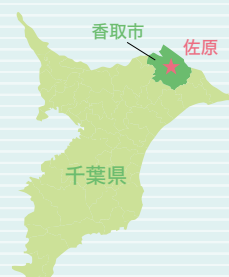


水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 鹿島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 🎫 無料 ☎️ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）



利根川

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 🎫 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118

START/GOAL



▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 🎫 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 🎫 無料
- ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

おすすめ体験

👍 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 🗓️ 不定休（気象状況等により運休あり）
- 🎫 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

🍡 グルメ 一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 1月1日
- 🎫 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

ひと足のsightseeingのばして

🌿 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。<https://ayamepark.jp/>

🌿 香取神宮



しもうまのくに 下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ちよつとステキな healthy life ヘルシーライフ

30分で筋力をレベルアップ 運動効果を上げる ウォーキング



監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

健康目的のウォーキングは筋肉にきちんと負荷をかけることが大切。現在行っているウォーキングが「キツくなくなった」と感じたら、ウォーキングの内容を見直してみるサインです。



運動のためのウォーキングは「ややキツイ」と感じるスピードで、心拍数130が目安です。心拍数を測ってみて130以下の状態が続いたら、運動強度を上げることを考えましょう。ウォーキングの時間は増やさずに、難度を上げていきます。

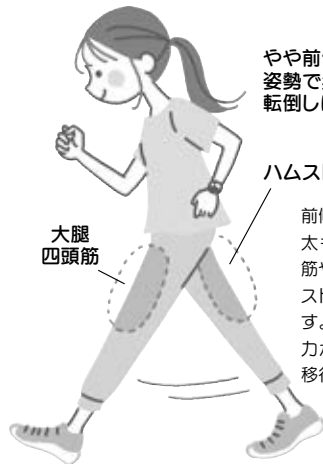
もっと運動効果を上げる

30分のウォーキングでできること

1 強度を上げる

運動強度を上げる基本は、歩くスピードを上げることと歩幅を広げること。ウォーキングは、スピードを上げるほど、酸素消費量も上がります。

- 運動レベルの目安となる
- スピードは時速5.4~
- 6.6km。歩幅の目安は
- 身長45~50%。



やや前傾気味の姿勢で歩くと、転倒しにくい

ハムストリングス

前傾姿勢で歩幅を広げると、太ももの前側の大腿四頭筋や太ももの後ろ側のハムストリングスによく効きます。足を後ろに蹴り上げる力が増し、ジョギングへの移行がしやすくなります。

2 距離を延ばす

歩くスピードを上げると自然と距離が延びますが、ただ漠然と歩くのではなく、「30分で〇〇まで行く」と目標を立てて歩きましょう。達成感が得られて継続へのモチベーションが上がります。スマートフォンのアプリなどを利用すると簡単に距離が測れるので便利です。

3 スピードに緩急をつける

一定の時間、または距離ごとに、歩くスピードを「速い」と「ゆっくり」を交互に繰り返すと心肺に負担がかかり、その分運動効果が期待できます。「速い」の代わりに坂道や階段を取り入れるのもよいでしょう。

効果抜群!

ウォーキング前に
行いたい筋トレ

速歩きや部分的にジョギングを取り入れたら、徐々に30分のコースが物足りなくなってくるはず。コースを延ばすのもよいですが、ウォーキングの前に5分程度の下肢の筋トレをプラスすると、同じ時間歩いたときの運動効果が格段にアップします。ウォーキングと相性のよい、シンプルな筋トレを紹介します。どちらか好きな筋トレを行ってください。

キッチンスクワット

効果 下半身強化。とくに太ももの前側と後ろ側
目安 20回を2セット

- ① キッチンの作業台やイスの背もたれに手を置いて立つ。
- ② 両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向ける。
- ③ イスに座るように4秒かけて腰を沈めていく。膝は90度よりやや大きめ。このとき胸を張って背筋を伸ばすこと。
- ④ 胸を張って背筋を伸ばした状態で、4秒かけてゆっくり立ち上がる。



踏み出し運動

効果 下半身および体幹強化。お尻に筋肉をつける
目安 左右各20回を2セット

- ① 両足を肩幅に開き、つま先は正面に。
- ② 両手を後頭部に添え、胸を張って背筋を伸ばす。
- ③ 片脚を大股1歩分、前に踏み出す。
- ④ 踏み出した脚の膝の角度が90度になるように、「1、2、3、4」とゆっくりカウントしながら体を沈ませる。
- ⑤ 「5」のカウントで前脚で床を蹴って戻す。これを左右交互に行う。



ご家族が被扶養者資格を失ったときは 健康保険組合まで届け出を!

被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになります。
その場合は、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」を5日以内に健康保険組合へ提出してください。
※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出をお願いします。

CHECK こんなときは被扶養者でなくなります

<p>就職などで他の健康保険の被保険者になった</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき ●被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき 	<p>収入が増えた</p> <ul style="list-style-type: none"> ●年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき <p><small>*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）</small></p> 
<p>仕送り額が変わった</p> <ul style="list-style-type: none"> ●別居している被扶養者への仕送りをやめたとき ●仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき 	<p>失業給付金の受給を開始した</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき <p><small>*60歳以上は5,000円以上</small></p> 
<p>結婚した</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき 	<p>離婚した</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が被保険者と離婚したとき 
<p>別居した</p> <ul style="list-style-type: none"> ●配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき 	<p>亡くなった</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が亡くなったとき 
<p>後期高齢者医療制度の被保険者になった</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき <p><small>※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様</small></p> 	<p>外国に移住した</p> <ul style="list-style-type: none"> ●国内に住所（住民票）がなくなったとき <p><small>※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く</small></p> 

被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

令和5年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健康保険組合で総合的に判断したうえ、被扶養者として認定されることがあります。

【添付書類】
「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、
新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
 A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





- ◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
- ◆撮影 さくらい しょうこ
- ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

- にんじん -----小1本 (120g)
- 塩 ----- 小さじ1/4
- ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
- A レモン汁 ----- 小さじ2
- 塩 ----- 小さじ1/8
- こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

- しらたき ----- 100g
- レタス ----- 2枚 (80g)
- A 水 ----- 2カップ
- 洋風スープの素 ---- 小さじ1
- 塩 ----- 小さじ1/4
- こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

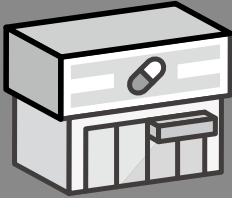
▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

覚えておきたい



薬局の 上手なかかり方



薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。

1

薬の記録を残そう お薬手帳を持参する

薬局でもらえるお薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診時や調剤時に提示すれば、薬の飲み合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。



お薬手帳には、紙のほかスマホのアプリ版もあります。外出先での急な受診の際もすぐに提示できるので安心です。

2

専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬との飲み合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる健康サポート薬局がオススメです。

3

薬代を節約しよう ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の長は、安価で家計に優しいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。



脂質異常症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品

ジェネリック

差額

11,684円

3,011円

8,673円

※薬代のみを3割負担で計算



先発医薬品により近いAG (オーソライズド・ジェネリック)

先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか?」と相談してみましょう。

●先発医薬品との比較

	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG (オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 ※異なる場合もある

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が
節約できる

リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可 (3回)

医師が認めた場合 が入ります

服用期間中の相談は
かかりつけ薬局へ!



令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6か月に1回。
※令和6年6月から初診料の加算は従来の保険証30円、マイナ保険証10円になります。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健康保険組合への手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここでできます



実証ベータ版
マイナポータル



正式版
マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちら

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1〜4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太もの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。



令和6年4月1日発行

大阪市中央区本町2-3-9・電話 06-6943-7636

しんくみ関西健康保険組合

FAX 06-6943-0780