

チーターは時速100kmもの速さで走ることができると言われています。しかし、これは単独で狩りを行う時に可能な最高スピードです。この写真のように、子育て中は完全に子どもたちのペースに合わせて移動します。今は休憩中です。小高くなった場所を選んだのは獲物が見つけやすく、敵にも早く気が付くことができるからです。休憩の間、お母さんはじっと動かず子どもたちのジャングルジム役に徹していました。

▶ ケニア・マサイマラ国立保護区
チーター

写真・文
福田幸広（動物写真家）



P 2 ▶ 令和5年度 決算のお知らせ

P 3 ▶ 令和5年度
健康保険組合が行った保健事業

P 4 ▶ 骨太方針2024

P 5 ▶ ウインター・ブルー

P 6 ▶ お薬代 節約できる ジェネリック

P 7 ▶ 給与が変わると、保険料も変わります

P 8 ▶ 湖国探訪 東近江

P 10 ▶ 医療機関の受診はマイナ保険証で

P 12 ▶ 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

P 14 ▶ Health Information

P 16 ▶ ツイストマーチ



▼ 制度



▼ レシピ



▼ 運動



決算のお知らせ

令和5年度の当組合の決算が、7月18日(木)に開催された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いたします。



令和5年度 決算の概要

○一般勘定

決算の基礎となった数字

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
被保険者数(人)	5,335	5,277	58	101%
標準報酬月額(円)	339,496	333,885	5,611	102%

収入

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,575,134	2,556,582	18,552	101%
国庫負担金収入	742	754	▲12	98%
調整保険料	35,728	35,470	258	101%
国庫補助金収入	7,364	0	7,364	—
財政調整事業交付金	13,097	11,266	1,831	116%
雑収入	3,423	4,120	▲697	83%
収入合計	2,635,488	2,608,192	27,296	101%

組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算
準備金	400,000	400,000
別途積立金	2,122,545	1,904,654
その他	0	0
合計	2,522,545	2,304,654

○介護勘定

収入

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	308,804	307,127	1,677	101%
国庫補助金受入	0	0	0	—
繰入金	20,000	0	20,000	—
合計	328,804	307,127	21,677	107%

組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R5年度決算
準備金	73,570

※端数処理しています。

一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000)前年度に同じ

令和5年度の一般勘定においては、当期利益218百万円で着地。6年連続で黒字決算となりました。健康保険連合会においても全体の5割を超える組合が赤字見込(令和5年度決算見込)といわれる中で当組合の運営は今のところ安定傾向にあります。今後の傾向として2022年から2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者と



支出

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	55,034	53,965	1,069	102%
保険給付費	1,224,454	1,194,462	29,992	103%
法定給付費	1,220,854	1,192,062	28,792	102%
付加給付費	3,600	2,400	1,200	150%
納付金	997,826	868,287	129,539	115%
前期高齢者納付金	410,569	313,286	97,283	131%
後期高齢者支援金	587,257	554,982	32,275	106%
退職者給付拠出金	0	17	▲17	0%
病床転換支援金/他	0	2	▲2	0%
保健事業費	102,988	105,794	▲2,806	97%
還付金	0	0	0	—
財政調整事業拠出金	35,730	35,469	261	101%
連合会費	1,151	1,143	8	101%
雑支出(その他)	414	56	358	739%
合計	2,417,597	2,259,176	158,421	107%

収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	217,891	349,016	▲131,125	62%
減価償却費	0	0	0	—
当期利益	217,891	349,016	▲131,125	62%

支出

(単位:千円)

科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	315,844	298,214	17,630	106%
介護保険料還付金	0	0	0	—
合計	315,844	298,214	17,630	106%

収入支出差引額

(単位:千円)

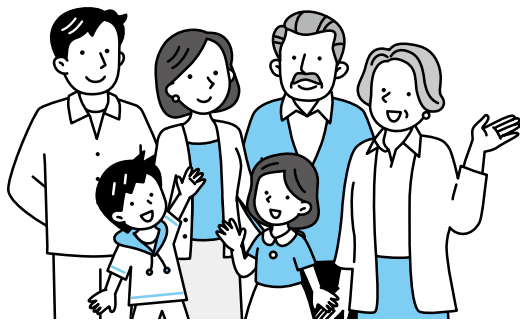
科目	R5年度決算	R4年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	12,960	8,913	4,047	145%

なることから、引き続き医療費の増加が懸念され、健保組合の財政に大きな影響を与えると予想されます。さらに高額新薬の保険適用により医療費リスクの増大も無視できず、引き続き予断を許さない状況下におかれております。

介護勘定

保険料率17/1000(事業主・被保険者折半)前年度に同じ

令和5年度の介護勘定の収入は329百万円となり、支出は介護納付金316百万円でした。今後の介護納付金の増加を考えると引き続き予断を許さない状況です。



健康保険組合が行った 保健事業



特定健康診査 ・ 特定保健指導

① 特定健康診査
40歳以上の任意継続者、および希望する被扶養者へ受診券を配付。計55名が実施。

② 特定保健指導
(40歳以上の被保険者)

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった被保険者の希望者に対し、積極的支援146名、動機づけ支援184名の合計330名実施。



保健指導宣伝

○ ホームページの運営

各種給付や適用(加入や脱退)、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。
必要な申請書の印刷にも活用。

○ 機関誌の発行

当組合の事業計画や財政状況の報告および健康情報の提供を目的とし、年2回(春・秋)に「けんぽのたより」を発行。事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

○ 医療費通知

医療機関でかかった医療費の額をお

知らせすることにより皆様の健康に対する認識を深め、健康保険の健全な運営を図ることを目的に、年2回発行。前年12月当年5月分を7月末、「年間分(1~11月分)」を2月初旬に配付。

○ 前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者275名に対して実施。健康意識の向上や動機づけを目的とし、アンケートや電話保健指導を実施。



疾病予防

○ 生活習慣病健診

当該年度末(3月31日)時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,431名の受診。がん検診を含めた、充実した内容の健診を実施。

○ 巡回レディース健診

令和元年度より、「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者と同様の生活習慣病健診が受診可能に。また、地域により従来の郵送健診を併用して実施。

① 巡回レディース健診

全国の会場で、483名の実施。

② 郵送健診

血液や尿を自宅で採取し、健康状態を確認する検査、または大腸がん検査などの生活習慣病の郵送検査を選んで実施。①の巡回レディース健診の実施地区以外で実施。郵送の血液検査、および生活習慣病検査を合わせて58件の実施。

○ 歯の健康相談

① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。
② ①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。
* ①②合わせて1,442名の受診。

○ 予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用を補助。令和5年度は接種者に対して2,000円を上限に補助。
* 1,988名の実績。



○ 家庭用常備薬等斡旋
および費用補助

セルフメディケーションの促進、健康保持および疾病の早期治療を目的とし、家庭用常備薬等について斡旋および費用補助(上限2,000円)を実施。
* 3,213名が申込み。



「経済・財政新生計画」で 全世代型社会保障の構築を目指す

●● 時間軸に沿った改革を着実に推進

骨太方針2024ではデフレ完全脱却の実現と、豊かさや幸せを実感できる持続可能な経済社会を目指し、「経済・財政・社会保障の持続可能性の確保を図るには、人口減少が本格化する2030年代以降も、実質1%を安定的に上回る成長を確保する必要がある。その上で、さらにそれよりも高い成長の実現を目指す」とし、2030年度までの6年間を対象とした「経済・財政新生計画」を定めました。今後3年程度で必要な制度改革を含め集中的な取組を講じていくとしています。

社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げ、中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障システムを確立する必要があることと、また、医療・介護等の不断の改革により、ワイルズペンディングを徹底し、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であることを明記し、そのためには昨年12月に定められた改革工程に基づいて、時間軸に沿った改革を以下のとおり着実に推進するとしています。

経済・財政新生計画

「全世代型社会保障の構築」の主な内容

医療・介護サービスの提供体制等

- ◆ 国民目線に立ったわかりつけ医機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 各種疾病対策等の推進や、感染症対策の推進を図るとともに、更年期障害や骨粗しょう症等に対する女性の健康支援の総合対策の推進を図る。
- ◆ 生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた具体的な取組の推進等により、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。

医療・介護保険等の改革

- ◆ 給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、関連法案の提出も含め、各種医療保険制度における総合的な検討を進める。
- ◆ 介護保険制度について、利用者負担が2割となる「一定以上所得」の判断基準の見直しについて、第10期介護保険事業計画期間の開始の前までに検討を行い、結論を得る。

予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ◆ 第3期データヘルス計画に基づき保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化を図る。
- ◆ ウェアラブルデバイスに記録されるライフログデータ（睡眠・歩数等）を含むPHR（Personal Health Record）について、医療や介護との連携も視野に活用を図るとともに、民間団体による健康づくりサービスの「質の見える化」を推進する。

創業力の強化等ヘルスクアの推進

- ◆ イノベーションの進展を踏まえた医療や医薬品を早期に活用できるよう、民間保険の活用も含めた保険外併用療養費制度の在り方の検討を進める。
- ◆ さらなるスイッチOTC化の推進等によりセルフケア・セルフメディケーションを推進しつつ、薬剤自己負担の見直しについて引き続き検討を進める。

働き方に中立的な年金制度の構築等

- ◆ 勤労者皆保険の実現のため、企業規模要件の撤廃を始め短時間労働者への被用者保険の適用拡大の徹底、常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消等について結論を得る。

社会保障・少子化をめぐる中長期課題への対応

- ◆ 健康寿命の延伸や女性・高齢者等の高い就業意欲を踏まえ、さらなる健康へのインセンティブ、働き方に中立な社会保障制度の確立や働き方改革などを一体的に推進する政策パッケージを取りまとめるなどにより、年齢・性別にかかわらず生涯活躍できる環境整備を推進する。

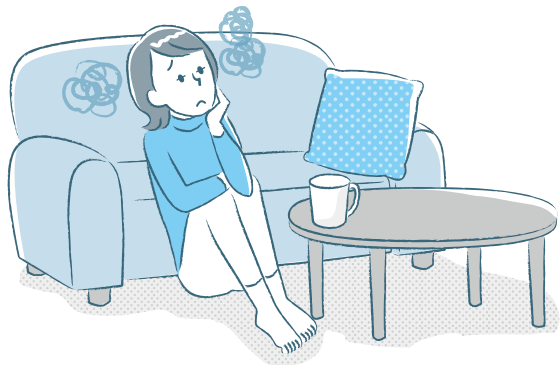
政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024（賃上げと投資がけん引する成長型経済の実現）」（骨太方針2024）を閣議決定しました。（人口減少が本格化する2030年度までを対象期間とした「経済・財政新生計画」を定め、社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げています。

秋から
気をつけたい

ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的うつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが**食欲不振・体重減少・不眠**となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いものを欲するため、太りやすくなり**、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーに悩まないために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など



旅行

推し活

趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに



買い物



適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど



バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含む
たんぱく質やビタミンを摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品^{*}を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

^{*}対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額(3割)	
		令和6年9月まで	令和6年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネリック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響(ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど)を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証^{*}やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

^{*}健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できる ジェネリック

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



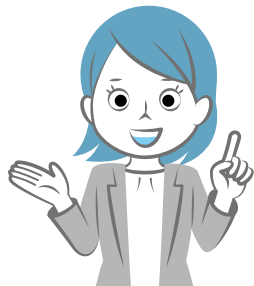
給与が変わると、

保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

$$\text{標準報酬月額}^{\ast 2} \times \text{保険料率}^{\ast 3}$$

賞与の保険料＝

$$\text{標準賞与額}^{\ast 4} \times \text{保険料率}$$

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一緒に健保組合が徴収します。

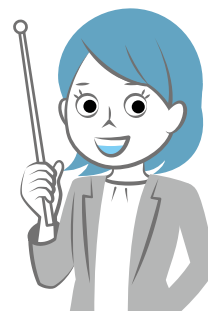
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

◀ ◀ ◀ 毎年1回の見直し ▶ ▶ ▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



◀ ◀ ◀ 定時決定以外の見直し ▶ ▶ ▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

歩きたくなる旅!

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00

※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)

👤 大人500円、中学生以下無料

☎ 0748-27-0016

こ
こ
く
た
ん
ぼ
う

ひ
が
し

お
う
み

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろふ永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉。風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚆 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ **秋限定のライトアップ!**
 例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ **永源寺 本堂**
 「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

▶ **ヒトミワイナリー**
 国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
 ※商品の種類は時期により異なります
 ⌚ 11:00～18:00
 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
 ☎ 0748-27-1707

▶ **永源寺観光案内所**
 永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。
 ⌚ 9:00～17:00
 ☎ 0748-27-2020



◀ ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ **日登美美術館**
 日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。
 ⌚ 11:00～17:00
 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
 ☎ 0748-27-1707



▶ **旦度橋**
 愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ **永源寺 開山御手植の楓樹**
 寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

▶ **永源寺温泉 八風の湯**
 日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。
 ⌚ 10:30～22:00(最終受付21:00)
 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
 💰 土日祝: 中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
 平日: 中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
 ☎ 0748-27-1126

▶ **永源寺ふるさと市場**
 地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。
 ⌚ 10:00～15:00(土日祝は16:00)
 ※4月中旬～12月中旬のみ営業
 🗓 木曜日(11月は無休)
 ☎ 050-5801-1155



近江牛すき焼膳 2,970円(税込) ▶

約7.5km 約3時間/約10,000歩

ひと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道HP

● **日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山**

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ **釈迦山 百済寺**



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。
 ⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
 ☎ 0749-46-1036

❗ **松峰山 金剛輪寺**



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。
 ⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
 ☎ 0749-37-3211

❗ **龍應山 西明寺**



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。
 ⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
 ※12/31は15:00まで
 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
 ☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

×リット

1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

×リット

2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの?メリット編】





なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なのか？

マイナンバーカードを置いて本人確認



保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの? 実践編】



手続きは簡単!

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ための手続きは？

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」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



医療機関窓口のカードリーダー

受診時に簡単にできます!

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



セブン銀行ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶



📣 健保組合からお伝えしたいこと

当健保組合では、事業所から届出があった日から5日以内に加入者の情報を登録しています。事業所の届出が遅れた場合や、届出の内容に不備があった場合には、登録が遅れることがあります。

当健保組合で登録が完了するまでは、医療機関で加入者の情報が確認できないため、マイナ保険証による受診はできません。

医療機関を受診の際は、事前にマイナポータルにアクセスし、医療保険の資格情報画面に当健保組合の情報が登録されていることを確認してください。

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!
作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



- 材料 (2人分)
- ごぼう ----- 1/2本 (50g)
 - 長ねぎ ----- 1/4本 (25g)
 - グリーンカール ----- 適量
 - A 酒 ----- 大さじ1
 - | みそ ----- 大さじ1
 - 鶏ひき肉 ----- 200g
 - 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



- 材料 (2人分)
- 米 ----- 1合 (150g)
 - さつまいも ----- 1/3本 (100g)
 - もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
 - B 水 ----- 1カップ
 - | 酒 ----- 大さじ1/2
 - | 塩 ----- 小さじ1/3
 - わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分になり、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて (右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)

A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分になり、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

● 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。*1 また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

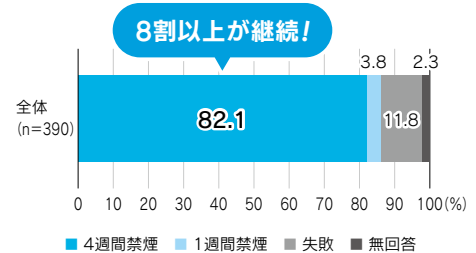
- ①ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望する方
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*1



*1「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

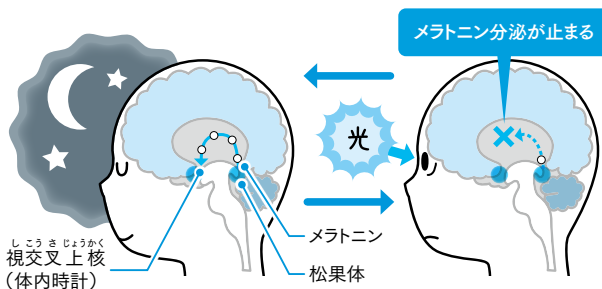
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

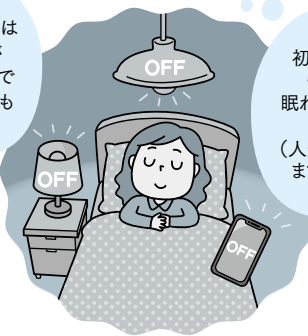
暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう



「悪玉コレステロール値」が高くなってきています。改善する食事を教えてください



A

油を見直しましょう

悪玉(LDL)コレステロール値は、血液中の悪玉コレステロール濃度を測る検査です。悪玉コレステロールは増えすぎると、血管壁に入り込んでプラーク(コブ)をつくり、さらに悪化するとプラークが破裂して血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招きます。120mg/dLを超えた場合や年々数値が上がっていたら食生活を見直すことが重要です。

悪玉コレステロール値の改善には、まずは油を見直しましょう。具体的には、「オメガ9」「オメガ3」を積極的に使用し、「トランス脂肪酸」「オメガ6」「飽和脂肪酸」を控えるようにします。

また、ナッツを食べると悪玉コレステロール値が下がるというデータもあります。これは、ナッツに含まれるオメガ3の効果と考えられています。食塩や油が添加されていない「素焼き」を選んでください。飲みものでは「カテキン」を豊富に含む緑茶がおすすめです。

よい油	悪い油	控えたい油
悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる効果が期待できる。	悪玉コレステロールを増やすなど、体にさまざまな悪影響を及ぼす。海外では使用を制限している国も。	とりすぎなければ体に害はないが、お菓子や揚げものに大量に含まれるため、意識して控えよう。
加熱 オリーブオイルや菜種油などの「オメガ9系脂肪酸」 非加熱 えごま油やアマニ油などの「オメガ3系脂肪酸」	●マーガリンや市販のお菓子に使われる「トランス脂肪酸」 	●サラダ油、ごま油などの「オメガ6系脂肪酸」 ●バター、肉の脂身、ココナッツオイルなどの「飽和脂肪酸」

ただし、よい油やナッツを摂取しても、お菓子や揚げもの、肉、加工食品、アルコールなどの量が増えてしまえば、悪玉コレステロール値を下げることはできませんので、ご注意ください。

Health Information

歯⁺ 医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

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



\\ Start! //

1 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



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

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

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

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

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる



左右
各10秒

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!