

# 健保だより



## ◆TOPICS

- 新年のご挨拶 .....P2
- 健康スコアリングレポート.....P6・P7
- 事業所紹介 .....P14
- さわやか健保クイズ .....P15

タダノ健康保険組合



---

本誌を家にお持ち帰り、ご家族の皆様でお読みください。

---

# 令和5年度 健康保険組合 全国大会

令和5年10月25日、東京国際  
フォーラムにて「令和5年度健康保険  
組合全国大会」が開催されました。



## 決議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあつては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続く。「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならぬ。今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまでも労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラポヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につなぐために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日  
令和5年度健康保険組合全国大会

「将来世代が希望を持てる制度へ」  
医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

# 新年のご挨拶



タダノ健康保険組合  
理事長 大東 和人

あけましておめでとうございます。  
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の医療費は、急速な少子高齢化や医療技術の高度化などにより年々増え続けています。厚生労働省が発表した「令和4年度 医療費の動向（メディアス）」によると、令和4年度の国全体の概算医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響も続いており、前年度比約1.8兆円増、過去最高額の46兆円となっております。なかでも高齢者の医療費の割合は大きく、約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。

2025年には団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となることで、医療費のさらなる増大とともに、現役世代が高齢者医療制度のために拠出する納付金の増加が予測されており、国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれています。

さて本年は、4月より「第3期データヘルス計画」および「第4期特定健診・特定保健指導」が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づいた疾病予防事業の促進、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、オンライン資格確認等システムの安定的な運営に向けて、マイナンバーカードの取得と、マイナンバーカードと保険証との一体化が推進される見込みとなっております。

当健康保険組合としましては、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。

皆様におかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業等に積極的にご参加いただき、日々の健康づくりに留意され、さらなる健康の維持・増進にご理解・ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 第26期タダノ健康保険組合組合会議員名簿（公告 第352、353、354号）

令和5年11月7日執行の当組合会互選議員総選挙、令和5年11月9日の組合会により、新たな議員並びに役員が、下記に決まりましたのでお知らせします。（任期：令和5年11月7日～令和7年11月6日）

選定議員			互選議員		
	氏名	所属		氏名	所属
理事長	大東 和人	人事部	理事	雑賀 計資	総務部安全衛生G
常任理事	小島 昌一	タダノ健康保険組合	理事	小松 周作	次世代車両開発部次世代車両開発U
理事	永井 啓介	生産企画部	理事	山本 真平	タダノ労働組合
理事	眞重 征彦	開発企画部	理事	堀 彰太	検査部検査第2G
理事	岡崎 至洋	部品部	理事	黒川 正樹	営業業務部業務第1G
監事	長尾 裕之	経理部経理G	監事	蕪木 慎吾	タダノ労働組合
議員	稲澤 博文	営業業務部	議員	上田裕美子	品質安全部市場品質改善1G
議員	小川 聡	人事部労務G	議員	橋本 竜一	LE開発第一部大型回路設計U
議員	川本 親	(株)タダノアイレック	議員	高橋 将人	LE開発第二部高所・特機開発U
議員	中山 博喜	(株)タダノエステック	議員	千馬 永三	(株)タダノ物流
議員	大橋 祐子	(株)タダノビジネスサポート	議員	平岡 照二	(株)タダノシステムズ

### 令和6年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について（公告 第355号）

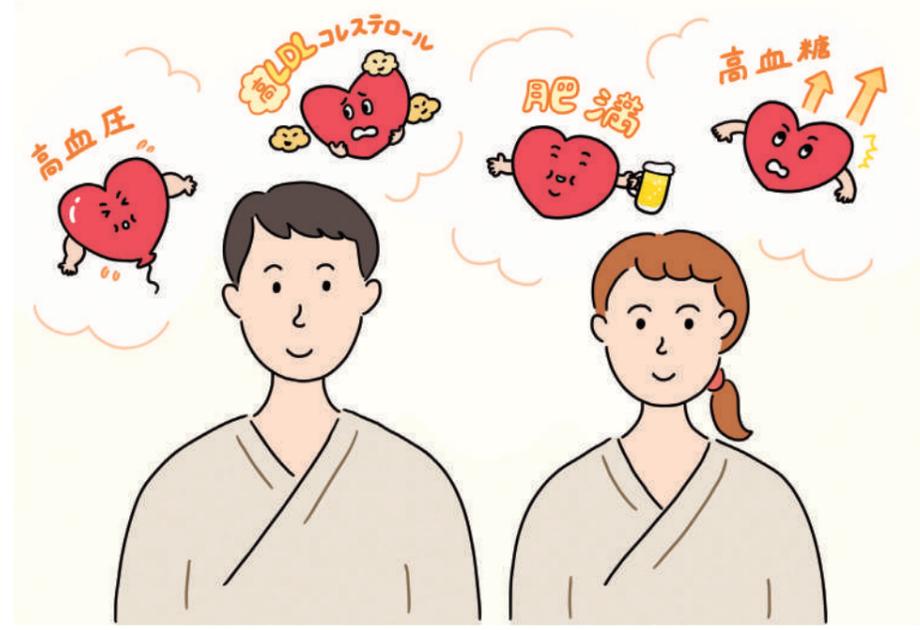
健康保険法第47条による任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、下記のとおりとなりました。

標準報酬月額：380,000円 標準報酬日額：12,670円（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

なお、任意継続被保険者の標準報酬は、原則としてその任意継続被保険者となる直前の報酬月額により決定されますが、報酬月額370,000円以上の被保険者については上記金額が標準報酬の上限となります。

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくとうつと重篤な病気を招きます。年に1回必ず特定健診を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。

# 治療や体への負担を小さくしましょう



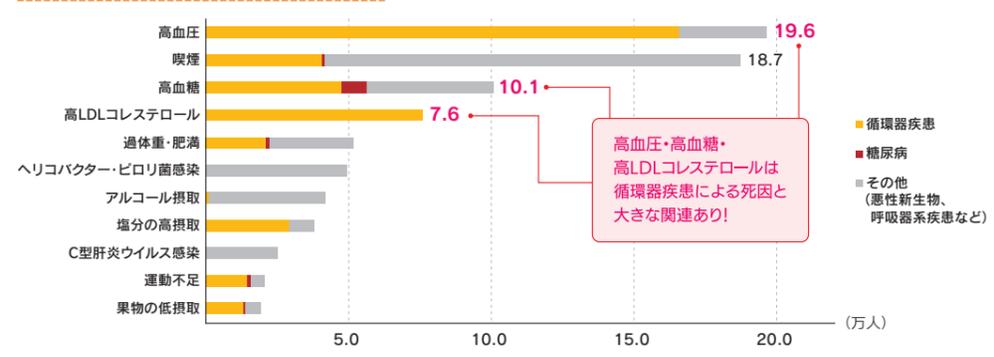
## 死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患\*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに関する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

\*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死者数(2019年)

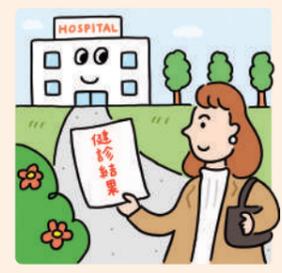


※「令和4年版厚生労働白書-社会保障を支える人材の確保-」(厚生労働省)より作成

### 「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか? 「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。



## どんな効果がある? 特定保健指導

# 被扶養者の方もぜひ受けてください

ご自身の健康よりもご家族の健康を優先しがちな被扶養者の方が多いのではないのでしょうか。もし特定保健指導の案内が届いていたら、後回しにせず、今すぐ申し込んで指導を受けましょう。



### 健康寿命が延びる

特定保健指導の対象となる方は、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、血糖、脂質が基準値外であるため、生活習慣病になるリスクが高い状態にあります。

内臓脂肪の蓄積に高血圧や高血糖状態が組み合わさるとメタボリックシンドローム(メタボ)と診断され、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患などの重篤な病気になりかねない危険な状態です。特定保健指導を受け、重篤な病気になる前に手を打つことで健康寿命を延ばすことができます。

### ダイエットのチャンス!

実際に特定保健指導を受けた方は、平均して男性で体重約-3kg、腹囲約-3cm、女性で体重約-2kg、腹囲約-2cmと、男女ともに数値が改善しています(厚生労働省資料「第3期における特定保健指導の運用等の見直し」より)。

年齢とともに基礎代謝は落ちていくため、特定保健指導の対象となる40歳を過ぎると、付け焼刃的なダイエットは通用しません。特定保健指導では「1カ月で10kg減」のような急激な変化ではなく、ゆっくり無理なく着実に、成果を出すことを目指します。



### 将来の医療費を減らせます

健康寿命を伸ばすこと、それは同時に、将来かかるかもしれない医療費を減らすことにもつながります。通院・入院費・薬剤費など、治療が完治するまでにかかる医療費は、3割負担だとしても決して少なくないはず。

さらに、病気が原因で仕事を続けることが難しくなった場合は、所得が減ってしまう恐れもあります。

健康体を維持できれば、これらの経済的損失も防ぐことができます。



特定保健指導を受けるメリットについておわかりいただけましたか? 病気が発症してから対処するのではなく、未病のうちに防ぎましょう。

「やせていた頃の洋服を着てみたい」、「医療費を節約したい」、理由は何でもかまいません。ご案内が届いた方は、ぜひお申し込みをお願いします!

# 健康スコアリングレポートって？

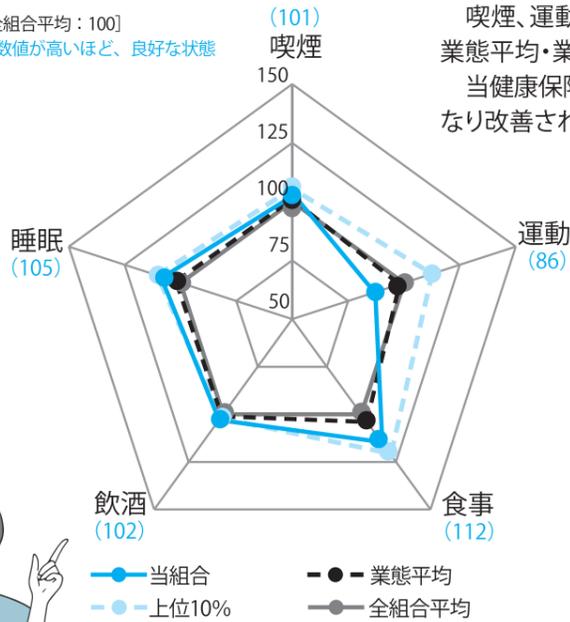
\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健康保険組合に通知されています。  
\*本レポートは2019～2021年度のデータに基づいて作成されています。



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健康保険組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

## ③ 生活習慣

[全組合平均：100]  
\*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健康保険組合は、運動習慣を有する方が低いです。食事はかなり改善されてきています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで <sup>(*)</sup>
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと14人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと35人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞	あと14人
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	あと23人

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表示。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。  
※「1ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

運動習慣の改善に向けた取り組みや、禁煙支援をご利用ください。



## ④ 医療費

当健康保険組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりです。指数は「0.96」でしたが、医療費は昨年よりも増えています。



◆ 1人あたり医療費  
性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。  
■ 性・年齢補正後標準医療費  
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

生活習慣を改善して、健康になり、医療費を減らしましょう。

●当組合の1人あたり医療費(2021年度)		
当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
150,152円	156,768円	0.96

〈参考〉医療費総額(2021年度)	
当組合	769百万円

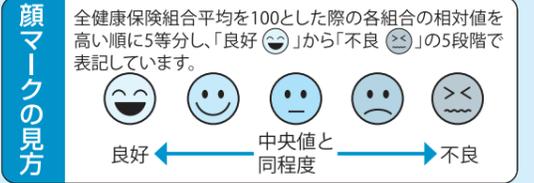


当健康保険組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。皆さまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2022年度版

# 「健康スコアリングレポート」に見る当健康保険組合の健康課題

今回で5回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。当健康保険組合では、この情報を事業主と共有し、皆さまへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。



## ① 特定健診・特定保健指導

当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況ですが、ともに多くの方に受けていただいています。

単一	組合順位	292位 / 1,127組合
全組合順位		337位 / 1,380組合

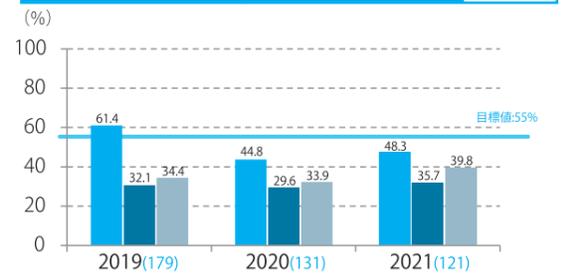
### 特定健診の実施率



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	92.2%	90.9%	92.6%
業態平均	78.2%	77.4%	80.0%
単一組合平均	81.1%	79.9%	82.5%

※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。  
※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

### 特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	61.4%	44.8%	48.3%
業態平均	32.1%	29.6%	35.7%
単一組合平均	34.4%	33.9%	39.8%

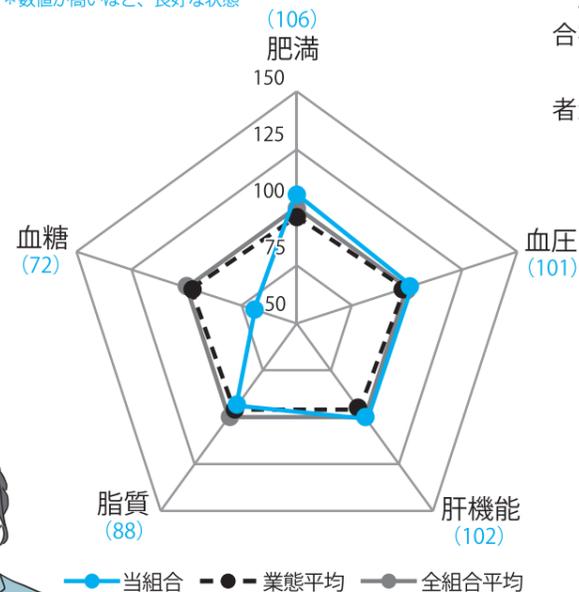
※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。  
※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

対象になったら、必ず特定保健指導を受けましょう



## ② 健康状況

[全組合平均：100]  
\*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。当健康保険組合の健康状況ですが、血糖リスク保有者が依然として高い水準となっています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況が悪いことになり、レダーチャートの形が小さくなるので、





# 岩国・錦帯橋



## 錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円 ※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

## 岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いても登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

## INFORMATION

- JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはこちら



岩国市観光協会 岩国市観光振興課



### 岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

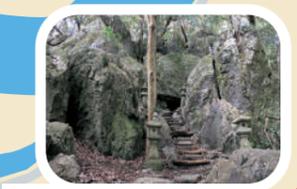
- 9:00～17:00
- ロープウェイ点検日
- 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
- 小学生 往復260円、片道150円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



### 岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 9:00～17:00
- 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回)
- ※臨時休館あり
- 無料
- 0827-41-0452



### 護国神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護国神が祀られたという。



### 城山展望台

岩国市内を一望できる。



### グルメ 岩国寿司

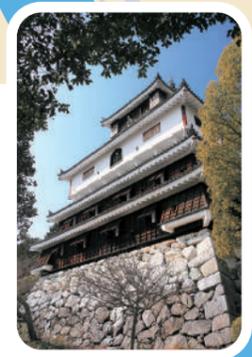
酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

### 岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

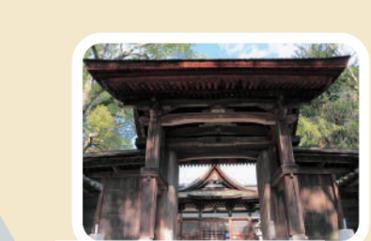
- 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ロープウェイ運休日
- 大人(中学生以上) 270円
- 小学生 120円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



### 吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 7:00～17:00
- 0827-41-0600



### 岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
- 金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- 大人 1,700円 子供 800円
- 0827-43-1111



### 吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)。
- 大人500円、高校・大学生300円、小・中学生200円
- 0827-41-1010



### 三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。



### 岩国市観光交流所「本家松がね」

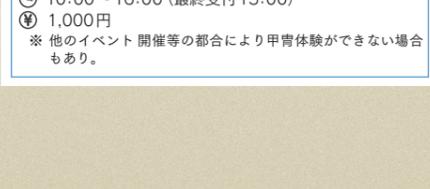
1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- なし
- 無料
- 0827-28-6600

### 甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催(要予約)
- 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- 1,000円
- ※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もあり。



### Check it up!

#### マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。 ※岩国徴古館で販売。



# 利用には申し込みが必要です 申し込みはカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申し込み

☑ まずは必要なものをチェック!

- 1 申込者本人のマイナンバーカード  
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ  
(またはPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール



STEP1

●「マイナポータル」を起動する。

STEP2

●「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP3

●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。

STEP4

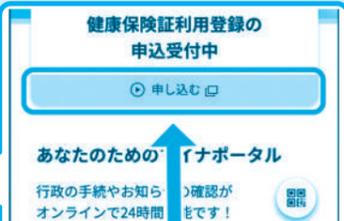
●マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申し込みできるよ



ここをタップ(押す)!



●セブン銀行ATMでも申し込みできる!

## マイナポータルで

### マイナンバーカードの保険証情報が確認できます!

令和5年4月から、より多くの医療機関等でマイナンバーカードによる受診が可能になりました。来年秋頃には健康保険証が廃止され、マイナンバーカードでの受診が拡がる予定です。まだマイナンバーカードを取得していない方、保険証利用の申し込み手続きがお済みでない方は、早めの準備をお願いします。

マイナンバーカードの保険証利用の申し込み手続きがお済みの方は…

マイナポータルサイトはこちら



ご自身の情報が正しく登録されているか、「マイナポータル」でご確認ください

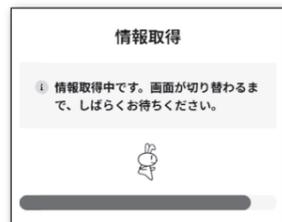
事前にマイナポータルアプリをインストールし、ログイン後に以下の手順でご確認ください。

アプリのインストールは本ページ上部のQRコードを読み取ってください

1 トップページの「最新の健康保険証情報の確認」を選択します。

2 現時点の最新の健康保険証情報を取得します。

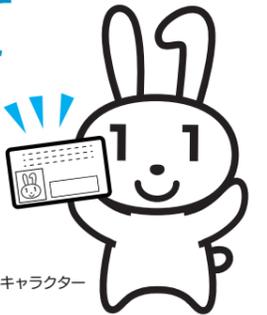
3 健康保険証情報の取得が完了後、回答詳細ページが表示されます。表示内容をご確認ください。



# マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

利用申込受付中!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん



医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

## どんないいことがあるの?

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる!



オンラインで医療費控除がよりカンタンに!

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除される!



健康保険証としてずっと使える!

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える! 医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップのなかの「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## 小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g 調理時間 5分



### 材料(2人分)

小松菜 ----- 1/2 把  
塩昆布 ----- 2g  
しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水にとってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

## 白菜としいたけのはるさめスープ

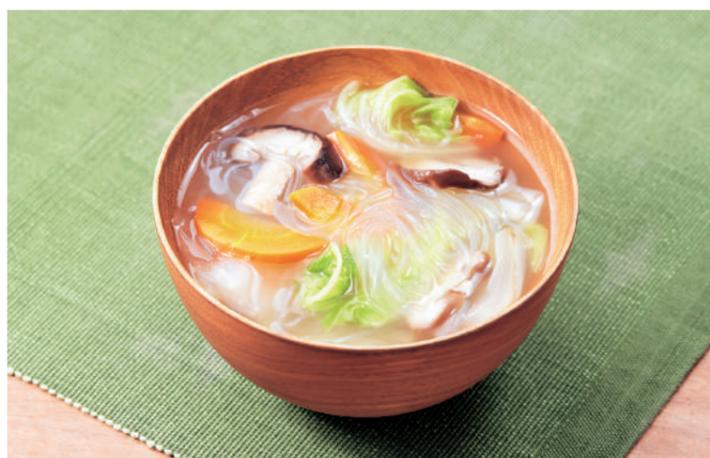
1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

白菜 ----- 1枚(120g)  
にんじん ----- 1/4本(40g)  
しいたけ ----- 2枚  
はるさめ ----- 20g  
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2  
塩 ----- 小さじ1/4  
水 ----- 2カップ

### 作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



## 脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

### ▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

### ▶▶ 小松菜の塩昆布和え

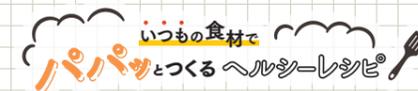
茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

### ▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

## 脂質をとりすぎないレシピ



## 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分1.2g 調理時間 20分



### 材料(2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚(200g、皮なし)  
塩 ----- 小さじ1/4  
砂糖 ----- 小さじ1/4

A パン粉 ----- 大さじ6  
ごま油 ----- 小さじ2  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
黒ごま ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/6  
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)

ベビーリーフ ----- 適量  
トマト ----- 1/2個

### 作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



# さわやか 健保クイズ

## クロスワードパズル Crossword puzzle

### 問題

二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

### ヨコのカギ

- ①「白の時代」が有名な画家、モーリス・○○○○。
- ④小学校6年生のとき、6段跳べたよ！
- ⑧雪女が現れそうな荒れたお天気ね。
- ⑩ライターなどに使われている、化学式「C<sub>4</sub>H<sub>10</sub>」のガス。
- ⑪ラケットの網やギターの弦などに用いる紐。
- ⑬イタリア風アイスクリーム。
- ⑭トルコ帽やベレー帽にはありません。
- ⑮シャーペンに入れる0.5ミリ。
- ⑯おめでたいときに食べる、小豆入りおこわ。
- ⑰紙パックにさしてチューチュー。
- ⑳玄人じゃなくアマチュア。
- ㉑この鳥の一声で、みんなが従う。
- ㉒「揮毫」の読みは？
- ㉓頭の渦巻き、スキンヘッドでは不明！
- ㉔墮落して悪魔になっちゃったの？
- ㉕「育休」の「育」の意味は。
- ㉖大きなお家。オバケが住んでいるかも。
- ㉗点呼で呼ばれたら「ハイ」と返事。

★正解者の中から抽選で、  
20名様に「図書カード(¥1,000)」を進呈。

応募資格: タダノ健康保険組合に加入している  
被保険者・被扶養者

応募締切: 令和6年2月2日(金) 健康保険組合必着

応募方法: 下記の「応募用紙」に必要事項を記載して健康保険組合までお送りください。  
(社内便でも可)

- ### タテのカギ
- ①降った、積もった、丸めて投げっこしよう！
  - ②スキーの板を履いたままお乗りください。
  - ③バドミントンで、「ロビング」ともいいます。
  - ⑤声をふるわせる歌い方。
  - ⑥パンに塗ったり、料理に入れたりすると美味しくなるよ。
  - ⑦リモコンの「コン」は？
  - ⑨「○○○変人」は変わり者のこと。
  - ⑫木へんにスプリング。赤やピンクが美しい。
  - ⑮結婚したばかりの男性。
  - ⑰消防車のうち、高所の救助などに活躍。
  - ⑱スキー用の杖。
  - ⑲バンガローとコテージの間くらい？
  - ⑳酵母もビフィズスも同じ仲間。
  - ㉒同じ穴に複数匹、悪い奴ら。
  - ㉔一休さん、どこにお住まい？
  - ㉕○○○はよいよい帰りは怖い
  - ㉗ドンドンヒヤヒヤのヒヤヒヤは？

1		2	3		4	5	6	7
		8		9		10		
11	12			13				
14			15					
16		17			18		19	
		20					21	
	22				23	24		
25				26				27
		28				29		

K055-02

### 解答

A	B	C	D	E	F

<キリトリ>

### さわやか健保クイズ応募券

★クイズの解答、ご意見・ご感想、健保への要望をお寄せください。  
抽選で「図書カード」を差し上げます。

クイズの解答:

氏 名:

所 属:

ご意見・ご感想:

(家族等での  
健康づくり話題など)

※なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# 健康経営への取り組み事業所紹介

## 1 タダノコアテクセンターの取り組み

### サントリーブラスをきっかけに従業員の健康増進をサポート

事業所設立時から「健康経営宣言」を発表し、職場での健康づくりを推進しています。

#### 佐藤社長補佐

従来から会社・職場での健康づくりを推進しています。従来より様々な社員の健康づくりに取り組んできました。一方で「健康づくりや健康管理に関心はあるけれど、なかなか日常生活の中での自然な取り組みができていない」など、従業員からの言葉を耳にすることもあり、誰もが簡単に取り組める健康増進策を探っていました。そんな折、健康保険組合から法人向けの健康支援サービス「サントリーブラス」の紹介があり、今年の12月より導入しました。現在は多くの従業員が活用しています。

会社として、社員の健康管理の一環から、今回は「食生活の改善」に取り組んでみようという決断をしました。11月に導入説明会を開催し、12月より新しい自動販売機とアプリを導入。この「サントリーブラス」は、アプリを活用することで、今まで意識が薄かった社員から「健康を意識するきっかけになった」や「トクホなどの健康飲料を飲む機会が増えた」など、ポジティブな感想が聞かれるようになりました。また、アプリを活用することで、運動(歩行)の記録も自然にカウントされ、操作も簡単にできることも好評です。職場周辺の専用自販機に今後は健康情報などを掲示し、従業員の健康意識を少しでも高める工夫も行っていきます。



## 2 タダノ教習センターの取り組み

### 「健康教室」を独自に開催。 平均年齢が高い従業員のための健康教室などで、 健康情報を提供しながら健康サポート

タダノ教習センターは、平均年齢が高いこともあり、従来より社員の日々の健康管理には注意を払っていますが、個人個人で意識を高めてもらうことで業務の効率化などを図っています。

#### 野口社長

当社は健康経営に取り組み3年が経過。「健康経営優良法人認定」も3年目を迎え、宣言発出からずっと「健康教室」を健康保険組合へお願いしてきました。健康スコアリングレポートの提供をいただき、当社の健康課題について毎年取り組んでおります。

今年は、健康課題として「血圧」をテーマに全社で「健康教室」を開催しました。



# 腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

## 鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている<sup>せきちゅう きりつきん</sup>脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

## 腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

**2** 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT  
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

## 腰(脊柱起立筋)のストレッチ

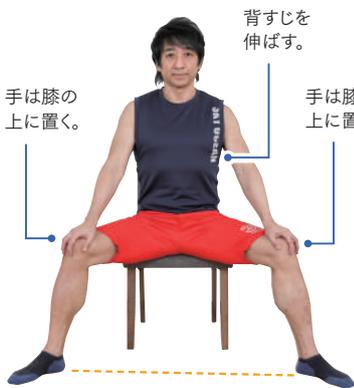
左右交互に3セット

**1** イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。

**2** 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



POINT  
骨盤を立てておく。



背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。