

健保だより



◆TOPICS

- 令和5年度 予算のお知らせ……………P2
- 年代別健康づくりのポイント……………P3・P6・P7
- 冬号クロスワードパズルの解答とプレゼント……P15

タダノ健康保険組合



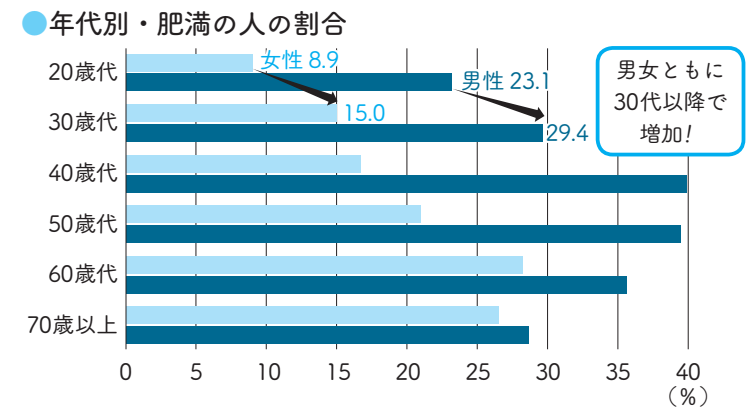
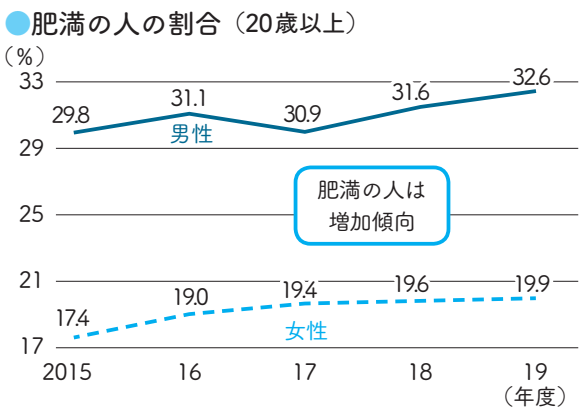
皆様でお読みください。

年代別 健康づくりのポイント
20~30代

若いうちからの肥満対策が吉 生活習慣病予防を意識しよう!

肥満^{*}は、生活習慣病やがん、心筋梗塞、脳梗塞といった病気のリスクを高めるなど、生活にさまざまな悪影響を及ぼします。

日本人の肥満割合は年々増加傾向にあり、男女ともに30代から徐々に増加します。
※肥満とは…BMI(体重kg÷身長m²)が25以上



※令和元年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)を参考に作図

基礎代謝を上げて肥満を予防しよう!

基礎代謝量のピークは10代後半で、その後は年々低下します。そのため、30代以降は10~20代の頃と同じ生活をしていても太りやすくなってしまいます。30代以降の対策は必須ですが、20代から対策を始めて肥満を未然に防ぐことも大切です。

●基礎代謝とは…覚醒中に心身ともに安静にしているときに消費されるエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約60%を占める

活動量を増やす

基礎代謝は筋肉の量に比例して増減し、筋肉が多ければ基礎代謝も上がるので、積極的に体を動かしましょう。運動時間が取れない人は、日常生活のなかで少しずつでも活動量を増やす工夫を取り入れましょう。

通勤や外出、休憩時間を活用して速歩き

10分で1,000歩以上、軽く汗ばむ程度が目安



バスや電車では立って、かかとの上げ下げ運動

手すりや吊革につかまって行おう



階段を使う

上りも下りも!



活動量アップ術

栄養バランスのとれた食事

基礎代謝アップには規則正しい食事も欠かせません。筋肉や骨を作るたんぱく質、代謝を助けるビタミン・ミネラル、エネルギー源となる炭水化物をバランスよく摂取しましょう。



規則正しい睡眠

睡眠不足はホルモン分泌のバランスを崩し、基礎代謝の低下や食欲増進を招き、肥満のリスクを高めます。仕事や育児、家事に追われて睡眠時間を削ってしまう人も多い年代ですが、十分な睡眠時間を確保しましょう。



令和
5年度

予算のお知らせ

去る2月27日に開催されました組合会において、令和5年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

予算総額
17億1056万9千円

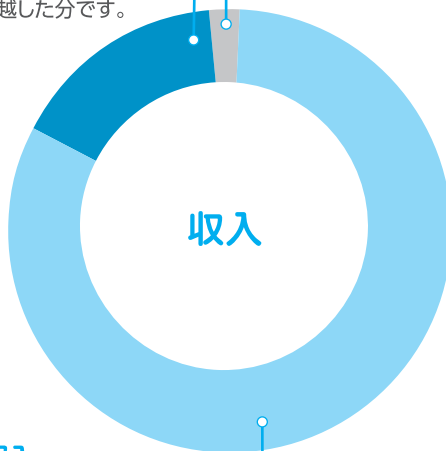


健康保険基礎数値

- ◆被保険者数 2,608人 [男性 2,326人 女性 282人]
- ◆被扶養者数 2,601人
- ◆扶養率 1.02人
- ◆平均年齢 42.96歳 [男性 43.04歳 女性 42.31歳]
- ◆平均標準報酬月額 372,703円
- ◆総標準賞与額 26億6806万円
- ◆一般保険料率 **10.0%** (事業主5.5% 被保険者4.5%)

繰越金 2億7960万6千円 その他 2838万7千円

4年度決算の剰余金を5年度予算に繰り越した分です。



健康保険収入
14億257万6千円

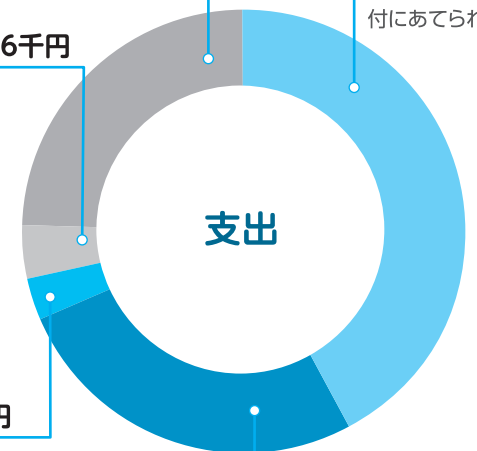
皆さまと事業主から納めていただく保険料。健康保険組合の主たる財源です。
※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

予備費 4億1136万9千円

その他 7246千円

保健事業費
5934万1千円

皆さまの健康保持・増進をサポートするための費用です。



保険給付費

7億2585万6千円

皆さまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

納付金
4億4154万3千円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

介護保険

◆収入

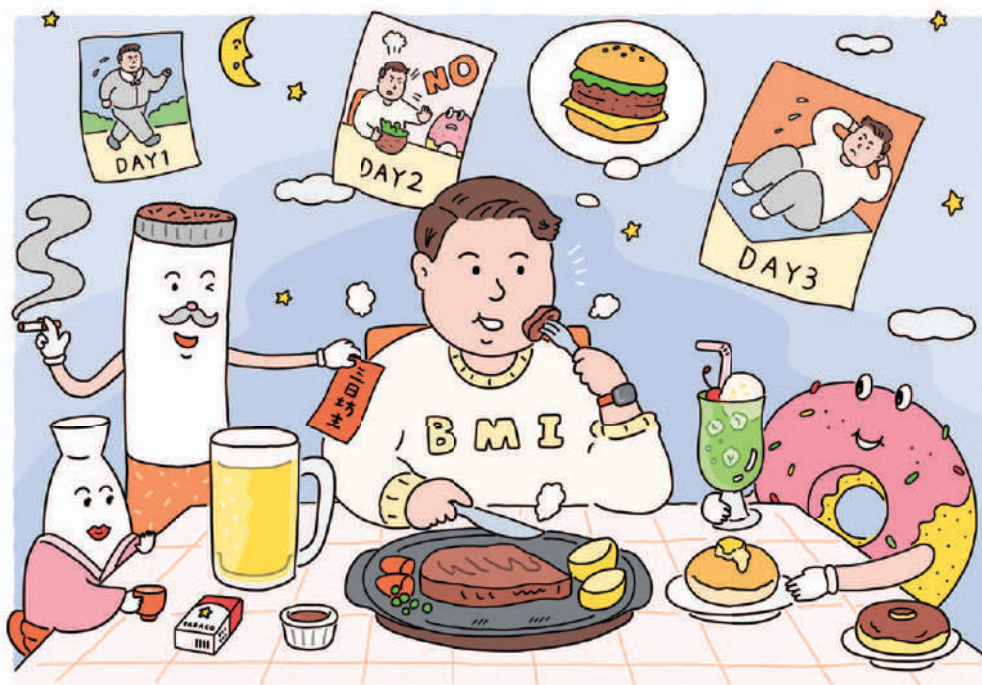
科目	予算額
介護保険収入	1億5804万4千円
繰入金	6536万7千円
その他	2万2千円
合計	2億2343万3千円

◆支出

科目	予算額
介護納付金	1億5849万8千円
繰入金	2万1千円
その他	6491万4千円
合計	2億2343万3千円

介護保険基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 2,032人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,363人
- ◆平均標準報酬月額 404,928円
- ◆総標準賞与額 20億1301万7千円
- ◆介護保険料率 **1.8%** (事業主0.9% 被保険者0.9%)



約3カ月だから無理なく習慣化できる

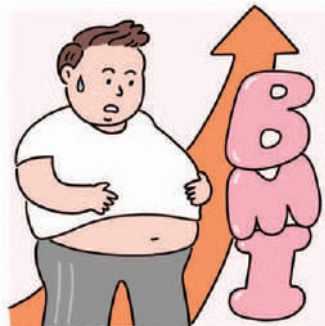
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ! ●

太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が...

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

*単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合**で、
加算額は合計で **約9億円**でした!

出典: 2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について (厚生労働省)

どんな効果がある? 特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

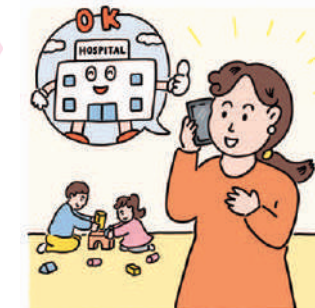
自分なりの健康習慣が定着しやすい



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



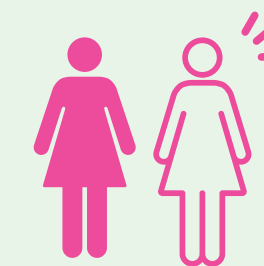
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



毎年受けていますか? 特定健診

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか? 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

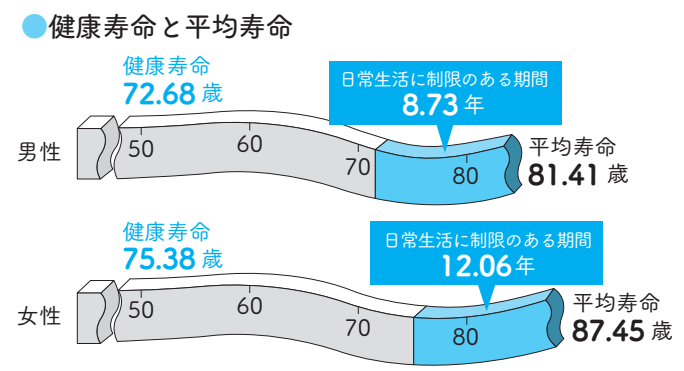
年代別 健康づくりのポイント

60代以降

フレイル・ロコモ・サルコペニアを予防して 人生100年時代を 若々しく健康に過ごそう!

日本は世界トップクラスの長寿国ですが、元気に自立した日常生活を送ることができる「健康寿命」と平均寿命には約10年の開きがあります。

健康寿命は、持病や体質などの先天的な要因だけでなく、生活習慣によっても大きく変わってきます。これからの人生を健康に過ごすために生活を見直してみませんか？

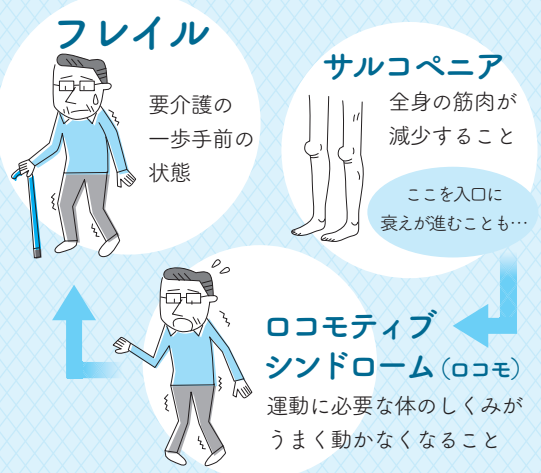


※「健康寿命の令和元年値について」(厚生労働省)を参考に作成

健康寿命に影響を及ぼす「フレイル」って何？

加齢による衰えは誰にでも生じるものですが、程度や進行の速度には大きな個人差があります。加齢によって心と体が衰え、介護の一手手前の状態にあることを「フレイル」といい、適切な対策を行わないと運動機能や認知機能の低下が加速し、寝たきりのリスクが高まります。

フレイルは、ロコモやサルコペニアといった身体機能の低下をきっかけに起こるケースが多く、健康寿命をのばすうえでは身体機能の維持が不可欠になります。



フレイル予防にも効果的!

筋力低下を防ごう!

筋力が低下すると食事が減りやすくなり、さらに筋肉の衰えが進む悪循環を招き、サルコペニアを経てフレイルに進行するリスクが高まります。筋肉量の減少は20代後半頃から始まり、年齢を重ねるにつれて進行するので、60代以降は筋力低下を防ぐ生活習慣を取り入れましょう。

ウォーキング



1日3食しっかり食べる

筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取しよう

1日に必要なたんぱく質の目安 (体重50～60kgの高齢者の場合)

算出方法 (g) 体重(kg) × 1～1.2

豚肉(生)100g (約20g) + 銀ざけ(生)100g (約20g) + 牛乳200mL (約6g)

+ 卵1個 (約7g) + 納豆50g (約8g)

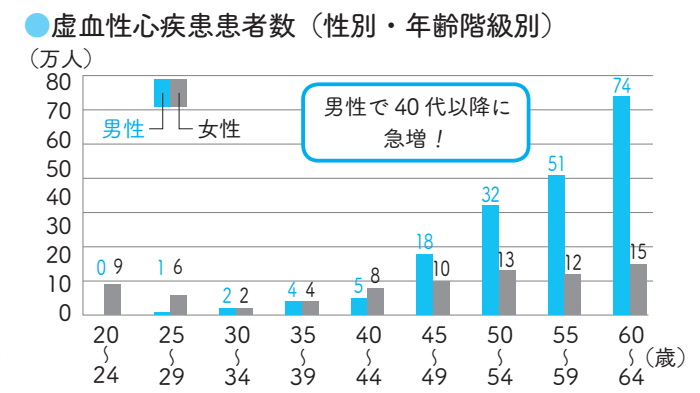
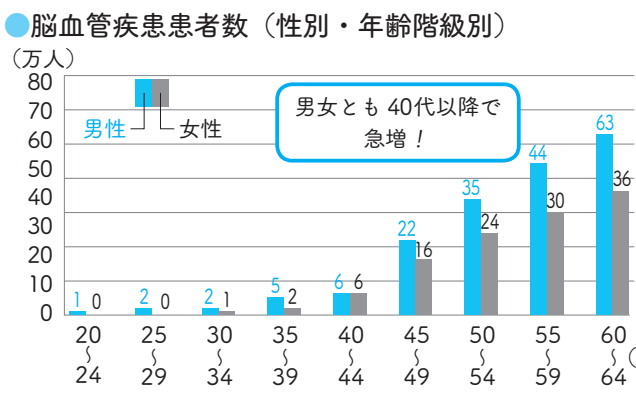
「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」を参考に作成

年代別 健康づくりのポイント

40～50代

脳血管疾患・心疾患が増加する年代! 小さな異変を見逃さず、 早めの対策を

40歳を過ぎた頃から、暴飲暴食や運動不足、睡眠不足、喫煙などの乱れた生活習慣のツケが健診数値に現れるようになってきます。この時点では自覚症状がなくても、動脈硬化が進んで体が蝕まれている可能性もあります。何かおかしいと感じたときには、致命的な病を発症していた…なんてことが増える年代なので、しっかり対策しましょう。



※「令和2年患者調査」を参考に作成

健診で病気の前兆を見つけよう!

生活習慣病は、定期的に健診を受診し、数値の経年変化を確認することで、その前兆を見つけることができます。健診の結果、基準値を外れたり、数値が悪化している項目があれば、病気が近づいているサインと捉え、生活改善や二次検査など、次のステップに進みましょう。病気を発症する前に適切な対策を講じることで病気のリスクを大幅に減らすことができます。

メタボリックシンドローム

肥満(内臓脂肪型肥満) +

下記の2つ以上当てはまる

脂質異常 高血糖

高血圧

動脈硬化が進行

全身に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり詰まったりする

生活習慣病を発症

脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病など

特定保健指導に該当された方へ

健診の結果、メタボリックシンドロームに該当された方へ、特定保健指導をご案内します。生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家からさまざまな働きかけやアドバイスを受けられます。費用はすべて健康保険組合で負担しますので、ぜひご参加ください。

女性だけじゃない! 男性も注意したい! 更年期障害

性ホルモンの減少に伴って体調に変化が生じる更年期。症状が重く日常生活に支障をきたす状態を更年期障害といいます。女性特有の問題ではなく、男性にも起こることが近年知られるようになってきました。

更年期障害は適切な治療で改善が見込めますが、さまざまな不調に対し、複数の診療科を受診して医療費がかさんでしまうケースもあります。更年期障害が疑われるときは、男性は男性更年期外来や泌尿器科、女性は婦人科に相談しましょう。

女性	原因	男性
エストロゲンの減少	原因	テストステロンの減少
45～55歳ごろ(閉経の前後5年)	時期	40代以降いつでも起こる(ストレスや環境変化が引き金になることも)
ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、イライラ、脂質異常、骨量の減少など	主な症状	ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、イライラ、筋力低下、内臓脂肪の増加、性欲の減退や勃起力の低下など



中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

- GW～8月 9:30～17:00
- 9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いが、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会
- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



※星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。



軽井沢野鳥の森
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



休憩所

GOAL

ピッキオ 野鳥の森 ビジターセンター

どんぐり池
軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



星野温泉 トンボの湯
大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

- 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
- 大人1,350円、3歳～小学生800円
- 0267-44-3580

バターサンドラボ

START

中軽井沢駅

ハルニレテラス
“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

お昼寝デッキ
シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。



軽井沢高原教会
軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
- 無休
- 0267-45-3333



くっかけテラス
中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

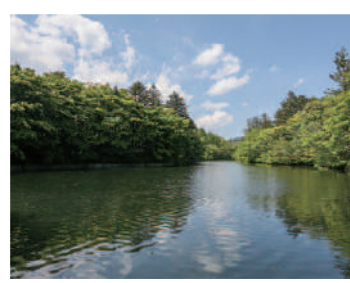
- 施設により異なる
- 0267-41-0743

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩

グルメ

バターサンドラボ 軽井沢
長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- 月～木曜日 1個495円(税込)～
- 080-7525-2814



雲場池
新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

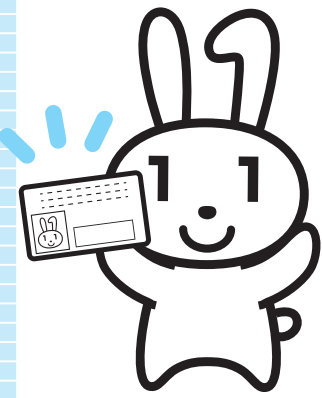


軽井沢千住博美術館
撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
- 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月未
- 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等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、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。



マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。
まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょ。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、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医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証



交通事故などで 保険証を使って受診したら 健康保険組合へ必ず届け出てください



自動車事故など他人（第三者）の加害行為（第三者行為といいます）が原因で病気やけがをした場合、保険証で治療を受けることができますが、受診後は速やかに健康保険組合へ届け出てください。

■ 自動車事故でけがをしたとき



■ 自転車と衝突してけがをしたとき



■ 工事現場からの落下物でけがをしたとき



■ 他人のペットに噛まれてけがをしたとき



このような場合は、
速やかに届け出を

■ 運動中に他人の不注意でけがをしたとき



■ 不当な暴力を受けけがをしたとき



■ 外食をして食中毒になったとき



（※注意 通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります。）

「第三者行為による傷病届」を 提出してください

第三者行為によるけがや病気の医療費ですが、一時的に健康保険を使うことは可能です。しかし一時的に健康保険組合が立て替えているだけで、本来は加害者が支払うものです。

もし保険証を使って受診した場合、後日、健康保険組合は加害者や加害者が加入する保険会社に請求することになります。その際、「第三者による傷病届」が必要になりますので、速やかに健康保険組合に提出してください。

示談の前に 健康保険組合へ連絡を!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、内容によっては健康保険組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、後遺障害の危険も伴います。示談をする場合は、事前に健康保険組合にご連絡ください。



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

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ1
 | ごま油 ----- 小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん(飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

健康保険組合加入の9社が

健康経営優良法人2023に認定されました!

「健康経営優良法人認定制度」とは、保険者(タダノ健康保険組合)と企業が連携し、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

7回目となる今回は、大規模法人部門に2,676 法人が、中小規模法人部門に14,012法人が、日本健康会議より認定されています(令和5年3月8日現在)。

タダノ健康保険組合加入の法人では、9社が認定されました。健康保険組合では、加入組合各社の健康経営推進に向けて、疾病予防や健康増進事業、情報提供等の取り組みをサポートしていきます。

大規模法人部門

(株)タダノ

中小規模法人部門 (順不同)

(株)タダノテクノ東日本

(株)タダノテクノ西日本

(株)タダノ教習センター

(株)タダノシステムズ

(株)タダノ物流

(株)タダノアイレック

(株)タダノエンジニアリング(初認定)

(株)タダノビジネスサポート(初認定)



クロスワード パズル 冬号クロスワードパズルの解答とプレゼント

答え: ウンドウシュウカン

加入者の皆さまから多くのご応募(総数124件)をいただき、厳正なる抽選の結果、志度工場生産第4課第1職場 前田政信さんをはじめ20名の方が選ばれました。当選された方には「図書カード」を送付させていただきました。

また、今回のご応募に際して、皆さまからご意見・ご感想をいただきました。その中から一部をご紹介します。

- 毎回レシピを楽しみにして、家族で作って食べています。
- 裏表紙の運動も実行しています!
- 運動を始めてあと少しで1年経ちます。体の変化はわかりませんが、健診結果は良くなりました。
- 1人では運動が続かないので、家族みんなで同じスポーツをするようになりました。

健保だよりは、今号から紙媒体の配布を中止し、ホームページに掲載することになりました。今後は、ホームページと年3回の健保だよりで、皆さまの健康づくりに役立つ情報を積極的に発信していきます。ご家庭内の健康づくりに、ご活用ください。

多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

覚えておきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

健康保険組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

被扶養者異動届

被扶養者の保険証

※「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

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- 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



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 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

*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)



収入が増えた

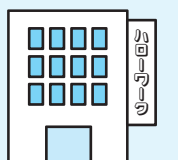
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- 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

*60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



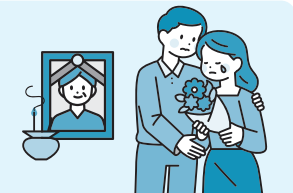
離婚した

- 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



別居した

- 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- 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

※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



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※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



外国に移住した

太もも前を鍛えて代謝をアップ

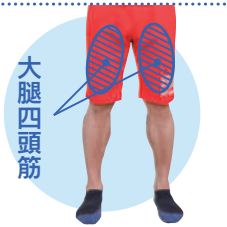


指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「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！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

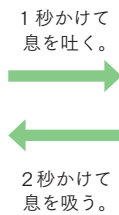
6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

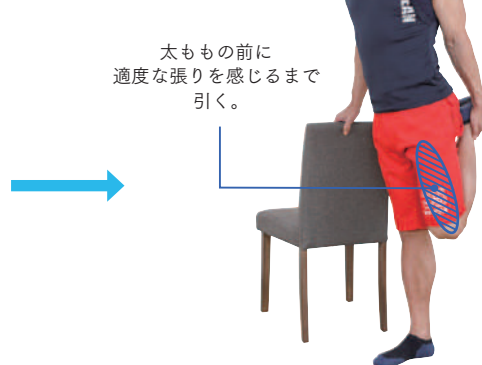
1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。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。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。