

健保だより

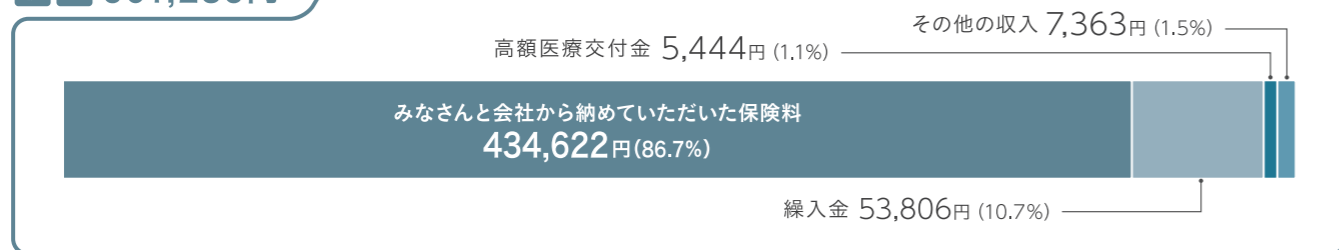


2024年12月2日 従来の健康保険証は廃止に

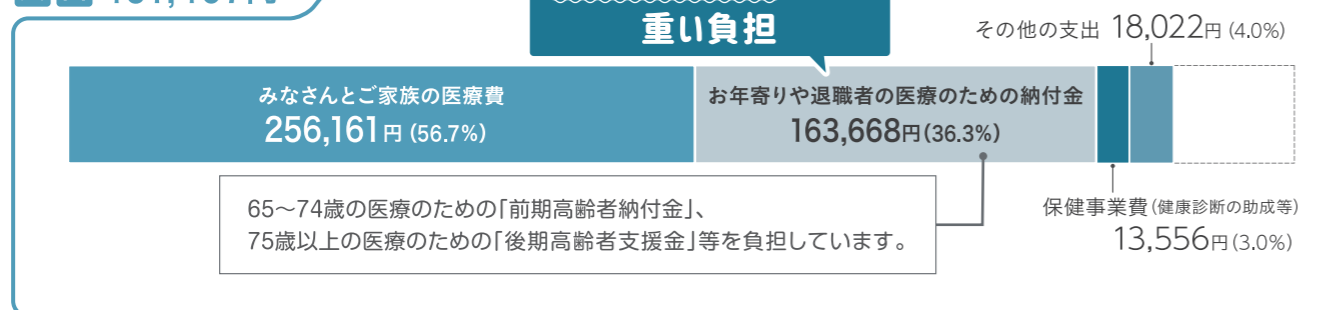
本誌に詳しい記事を掲載しています。ぜひお読みください

2023年度 健康保険決算を被保険者1人当たりで見ると

収入 501,235円



支出 451,407円

支出全体の36.3%を占める
重い負担

介護保険

	科目	決算額 (万円)
収入	介護保険収入	22,320
	繰越金	0
	繰入金	1,000
	合計	23,320
支出	介護納付金	21,382
	介護保険料還付金	4
	合計	21,386

介護保険(介護勘定)の介護保険収入は、2億2,320万円(前年度比470万円増)、繰入金(準備金)1,000万円(前年度と同じ)等で、収入総額は2億3,320万円となりました。被保険者一人当たりの介護保険収入額は前年度と比べ949円減少しています(同1.1%減)。

一方、支出は介護納付金が2億1,382万円(同1,444万円増7.2%増)となり保険料収入に占める納付金の割合は95.8%(同4.6ポイント増)となりました。被保険者一人当たりの介護納付金は前年度比3,134円増加しています(同3.9%増)。収入支出差引額は1,934万円となり、介護準備金は934万円増加しました。介護納付金はこの先も上昇していくことが予想され厳しい状況は続きます。

算定基礎届へのご協力
ありがとうございました

2024年度の算定基礎届(定時決定)について、各事業主並びに事務担当者様のご協力により無事終了しました。

公告

事業所の削除・編入がありましたので、お知らせいたします。



事業所削除

名称	所在地	削除年月日
豊和紙工業株式会社	愛知県名古屋市北区	2024年4月1日付

事業所編入

名称	所在地	編入年月日
DSInnovation株式会社	愛知県名古屋市西区	2024年7月1日付

2023年度 決算のご報告

3年連続の経常赤字 保険給付費が増加

2023年度の健康保険(一般勘定)決算は、収入(別途積立金繰入を含む)20億2,148万円、支出18億2,053万円で、収入支出差引額は2億95万円でした。経常収支は収入17億5,397万円、支出17億9,819万円で、経常収入支出差引額はマイナス4,422万円となり、前年度と比べ赤字幅は縮小したものの3年連続の経常赤字となりました。

収入のポイントとして被保険者数は前年度と比べ約2%増加、保険料収入は約0.6%増加していますが、平均標準報酬月額を微減しており、一人当たりの保険料収入額をみると6,051円減少しています(同1.4%減)。また総標準賞与額(年間合計)は808万円(同0.3%減)微減しました。なお収入には別途積立金より2億1,700万円(同8,300万円減)を繰入れています。

一方支出は、保険給付費が被保険者一人当たりで前年度比10,917円(同4.5%増)増加、全体では6,365万円(同6.6%

増)増加し、10億3,310万円となりました。また高齢者医療制度に係る納付金は、被保険者一人当たりで前年度と比べ39,448円(同19.4%減)減少、全体では1億4,285万円(同17.8%減)減少し、6億6,007万円となっています。これは前期高齢者納付金の減少によるものです(同1億7,716万円減39.9%減)。一方で後期高齢者支援金は前年度と比べ3,432万円(同9.6%増)増加しています。なお事務所費、保健事業費はほぼ前年並みとなっています。

疾病予防には早期発見と早めの治療が必要です。ご家族そろって当健保組合の各種健診制度や特定保健指導制度を積極的にご利用いただき、みなさまの健康維持・増進が図られ、その結果、医療費の適正化と増加抑制、さらには納付金の抑制につながればと考えます。

2023年度 決算のあらまし

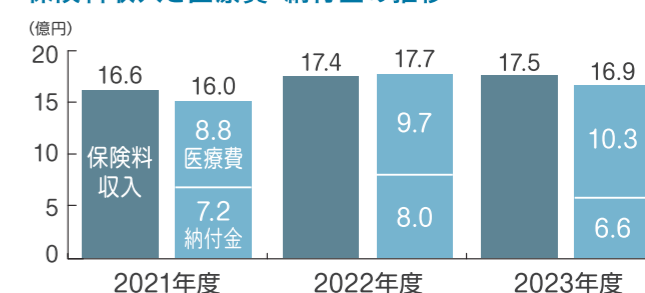
健康保険

	科目	決算額 (万円)
収入	健康保険収入	175,283
	調整保険料	2,237
	繰入金	21,700
	国庫補助金	634
	高額医療交付金	2,195
	その他	99
	合計	202,148
	(うち経常収入合計)	175,397
支出	事務費	4,687
	保険給付費	103,310
	納付金	66,007
	保健事業費	5,467
	財政調整事業拠出金	2,234
	その他	348
	合計	182,053
	(うち経常支出合計)	179,819
	収支差額	20,095
	(経常収支差額)	▲4,422

決算の基礎となった数値

被保険者数(年間平均) 4,033人	平均年齢(2023年10月1日現在) 45.34歳
男…2,479人	男…46.97歳
女…1,554人	女…42.79歳
平均標準報酬月額 321,698円	被扶養者数(2024年3月末) 2,414人
(年間平均) 男…380,830円	扶養率 0.60人
女…225,246円	前期高齢者加入率 3.61%
総標準賞与額(年間合計) 2,330,627千円	健康保険料率(調整保険料率含む) 千分の100
	事業主…千分の50
	被保険者…千分の50

保険料収入と医療費・納付金の推移



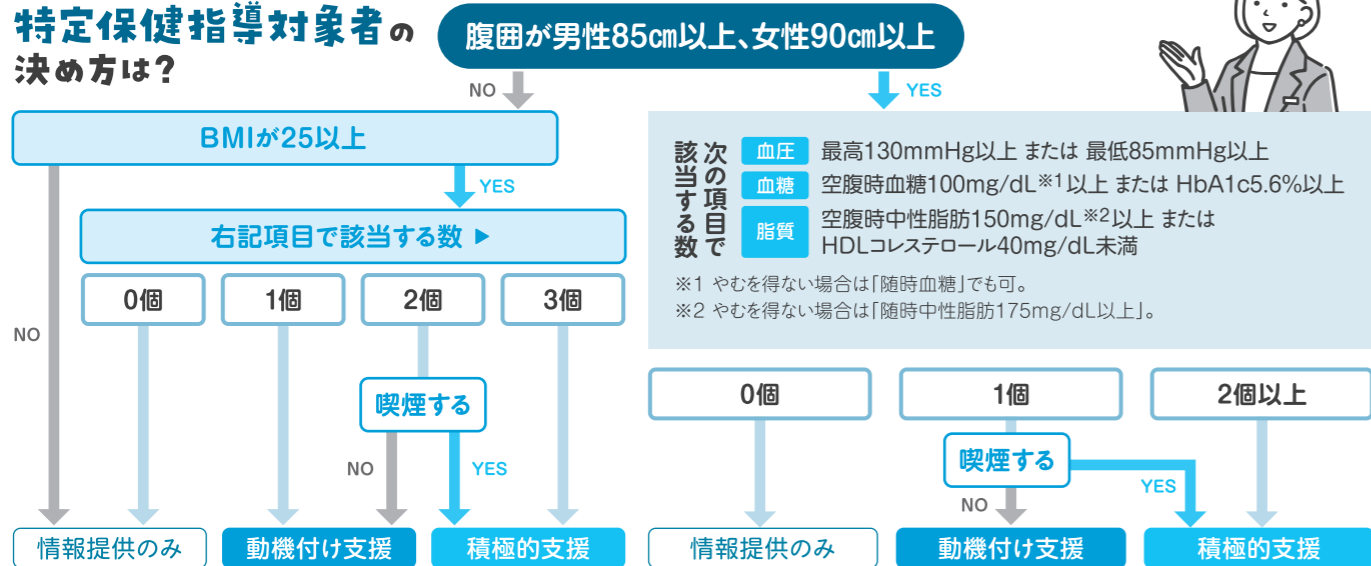
ステップ3 特定保健指導の対象 になったら必ず受けましょう

特定健診*の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

「積極的支援」と「動機付け支援」に該当した方は、必ず参加しましょう。

※40～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、国から義務付けられているメタボリックシンドローム（内臓脂肪が増えて生活習慣病や血管の疾病にかかりやすくなる）の早期発見を目的とした健診

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機付け支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6ヵ月）

メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートを受けます。

※3ヵ月以上経過後に腹囲や体重の減少を評価して、改善達成と判断された場合、保健指導が終了となる場合があります。

動機付け支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートを受けます。

■被保険者の特定保健指導は随時ご案内します

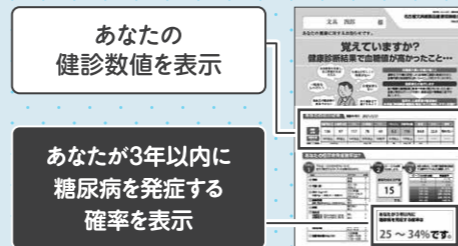
■被扶養者の特定健診・特定保健指導は「受診券(セット券)*」で受けられます

★特定健診と特定保健指導の両方が受けられるセット券（全国の契約機関で利用できます）を毎年6月に、ご自宅に郵送します。なお、特定健診は一般健診と併受診できませんので予めご了承ください。

「糖尿病アドバイスシート」をご活用ください

40歳以上の被保険者の方で、健診結果より今後3年以内に糖尿病を発症する可能性が高い方のご自宅へ「アドバイスシート」を毎年6月・12月に送付します。

今なら食事や運動など生活習慣の改善で糖尿病は予防できます。アドバイスシートには食事や運動の簡単なアドバイスも掲載していますので、しっかりチェックして、実践しましょう。



家族で取り組むかせ&むし歯予防

つよい子になるぞ！キャンペーン

このキャンペーンは、お子様の呼吸器系疾患予防対策として、「4歳から6歳の未就学児」がいらっしゃるご家庭を対象に、かせ&虫歯予防や、健康づくりに取り組んでいただく事業です。カレンダーとシールは9月中旬に該当者のご自宅へ直送しました。

キャンペーン終了後にアンケートにご回答いただいた方全員に、粗品をお送りします

インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています

当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた満75歳未満の被保険者・被扶養者に対し、補助金を支給します。補助金額は対象者1人当たり1,000円/年度を限度とします。接種補助券は9月中旬に各事業所へ配付しました。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

※接種補助券の配付対象者は65歳未満の被保険者・被扶養者の方となります。
※接種補助券が利用できない愛知県内の医療機関及び県外の医療機関で接種された場合は、接種補助券裏面に医療機関の証明をもらうか、接種したことを証明する領収明細書の原本をもらい、事業所へご提出ください。

医療費通知の送付時期について

確定申告の医療費控除の手続きに、健保組合が発行する「医療費保険給付金の明細」を医療費の明細書として、添付書類に活用いただけます。送付時期は2025年2月を予定しています。

2025年2月送付予定分
(2024年1月～2024年11月に受診された医療費)

※2024年12月に受診された方は医療機関からの領収書にてご対応をお願いします。

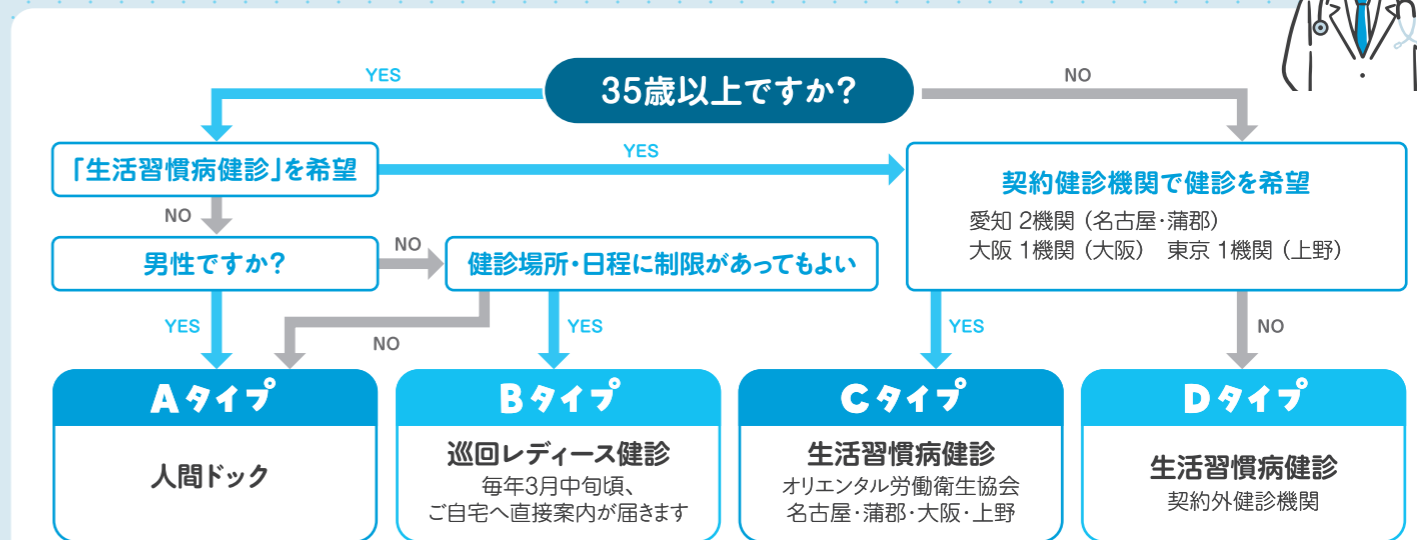
年に一度は健康状態の確認を！

糖尿病などをはじめとした生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。

「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。

当健保組合では、さまざまな健診を用意し、みなさまの健康づくりをサポートしていますので、ぜひご利用ください。

ステップ1 あなたにピッタリの健診を見つけよう



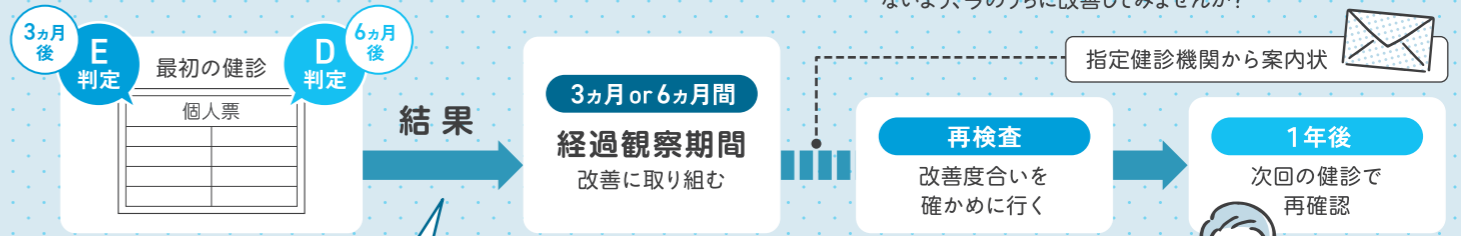
- Aタイプ** 人間ドック
[実施期間] 通年
[自己負担] 健診費用総額
※契約健診機関は健診費用総額より補助額を差し引いた額
[補助額] 被保険者/20,000円 被扶養者/15,000円
※健診費用が補助額より低い場合は、健診費用と同額を補助
- Bタイプ** 巡回レディース健診
[実施期間] 毎年4月～翌年2月
[自己負担] 6,000円
- Cタイプ** 生活習慣病健診 (オリエンタル労働衛生協会)
[実施期間] 毎年12月～翌年2月
[自己負担] 4,000円
- Dタイプ** 生活習慣病健診 (契約外健診機関)
[実施期間] 通年
[自己負担] 健診費用総額
[補助額] 7,000円
※健診費用が補助額より低い場合は、健診費用と同額を補助

※健保組合からの補助金はA～Dタイプのいずれか、年度内1回のみです。
※検査項目が満たない場合（特別な事由を除く）は、補助の対象とならない場合があります。

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。
052-228-2660
(受付時間：9:00～17:00)

ステップ2 「要経過観察」の項目があった方は「要改善」と理解しましょう

健診結果で「要経過観察」となる方は少なくありません。この結果を単なる「様子見」と理解してはいけません。何もしなければ変わらないどころか、悪化する可能性のほうが高いと思しましょう。次年度の健診で要精密・再検査、もしくは要受診などにならないよう、今のうちに改善してみませんか？



血圧・脂質・血糖やBMIなど、メタボ関連項目で基準値を超えたもののうち、「今から取り組めば将来大きな病気を発症するリスクを減らせる」という方が経過観察の対象になります。





「食欲の秋」だから
要注意!

食欲の秋!

食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

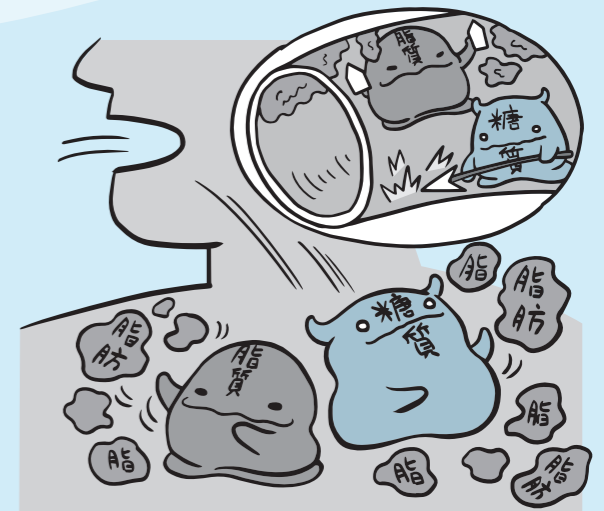


必要な栄養素なのに...

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に入りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



胃腸が回復する

夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる

秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

健診結果が正常値の範囲内であっても、悪化傾向にあるようなら少しずつ気をつけてみましょう。食習慣をガラッと変えるのは難しいことですが、早ければ早いほど、ゆるやかな改善でも効果が期待できます。※特定保健指導の対象になった場合や、医療機関への受診を勧められた場合は、保健師、管理栄養士、医師の指示に従ってください。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質/脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

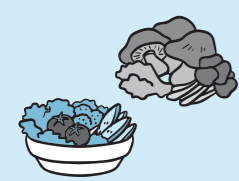
主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、**主菜・副菜(おかず)**は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



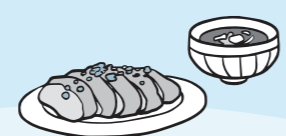
脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる/蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる/炒める調理法は避け、**茹でる/蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



健診結果はどうか? 注意したい数値

空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪(トリグリセリド)
100(126)mg/dL以上	5.6(6.5)%以上	120(140)mg/dL以上	40mg/dL未満	空腹時 150(300)mg/dL以上 随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上
血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診でももっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。	1~2ヵ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。	動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。	末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。	増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

湖国探訪 東近江

ここくたんぼう ひがしおうみ



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

▶ 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。

▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前あり、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

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

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

▶ 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

▶ 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

寂室元光禪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

約 7.5km 約 3時間 / 約 10,000歩

● 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、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 百濟寺



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



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側に位置し、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、古くから近江随一の紅葉の名所として知られ、「永源寺と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った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八風の湯へ。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



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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ヵ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。



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



2024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の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）	
		2024年9月まで	2024年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネリック医薬品	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。



◆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 & さつまいもわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、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切り、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。

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 & さつまいもわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://doug.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)



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、作りおきしておくとう便利。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。
- ▶ 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。

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。

炊飯器調理をするときは…

●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、旨味をご飯に染み込んで、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。

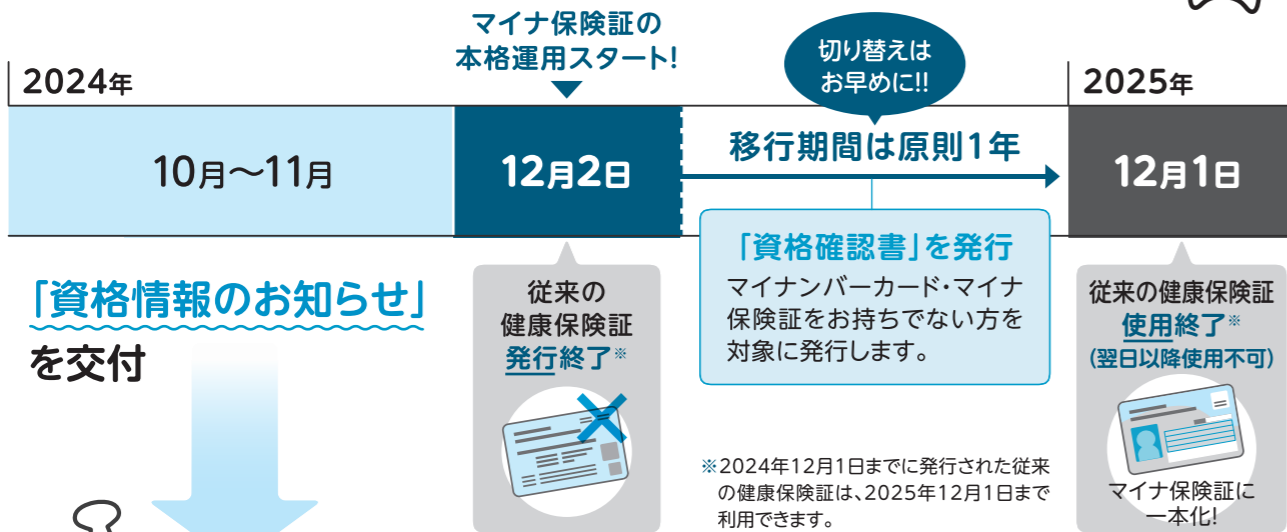
2024年
12月2日

従来の健康保険証は廃止に*

マイナ保険証の準備はお早めに!!

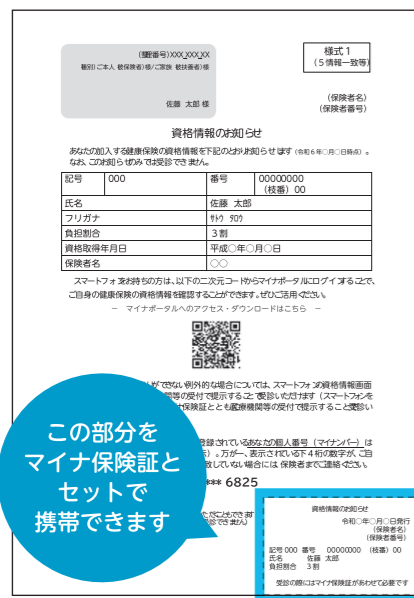
国の方針により今年の12月2日をもって、健康保険証の新規発行はできなくなることが決定しています。
マイナ保険証の取得・登録手続きがお済みでない方は早めに済ませておいてください。

健康保険証 マイナ保険証 切り替えのスケジュールを把握しておこう



「資格情報のお知らせ」をお届けします*

*事業主経由でお渡しします。任意継続被保険者の方は、ご自宅へ郵送いたします。



みなさんの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4桁等を記載した「資格情報のお知らせ」をご加入者一人ひとりにお届けします。お手元に届きましたら、内容に誤りがないかご確認ください。大切に保管してください。

医療機関にかかるときは、マイナ保険証と一緒に持参することをおすすめします。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- 医療機関等にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき
「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 健保組合へ申請するとき
健保組合への各種申請には健康保険の記号・番号の記載が必要です。従来の健康保険証廃止後は「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

!ご注意
マイナ保険証とセットでないと健康保険が使えません

※様式は変更される場合があります。

数字でわかるタバコ

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。* また、治療終了から9ヵ月後には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

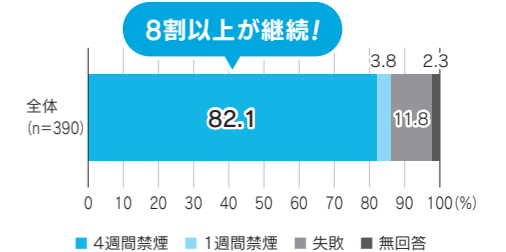
- ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- 35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- 直ちに禁煙することを希望する方
- 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

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*



*「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

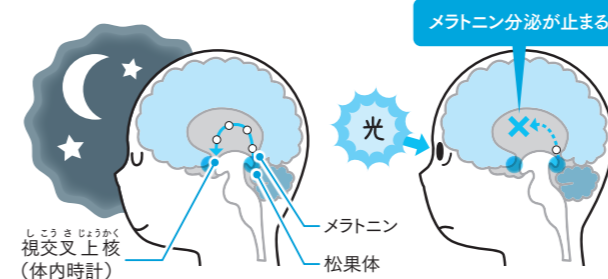
監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

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み、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





\\ 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。

肘が肩より
 高くないよう
 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

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、
 左足を一步前を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、筋トレ、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!



個人情報に関わる
 苦情・ご相談/
 お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者
 〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660(9:00~17:00)
 【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】