

けんぽだより

2022
No. 160
春

2022年度 予算のお知らせ…2

第5回HBウォーキング駅伝…4

日立物流健保の卒煙プログラム…7

扶養削除の手続きはお済みですか？…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



日立物流健康保険組合

We Love Sports

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしている。その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めました。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていたんですが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するG Shock Real toughnessと

毎日違う刺激を得られるのが
BMXの魅力



©ファーストラック

BMX
中村 輪夢さん

いう大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているので、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたお

かけで世界中に色々なつながりも出来ましたが、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったことを感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べて大きく、今振り返ると「勝ちたい」という気持ちよりも勝たなくてはいけ



©Naoki Gaman / ファーストラック

Profile

なかむら・りむ

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13〜15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後X Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

健康面で気をつけているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでいきます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

もう一度、世界一になる

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになりましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします！



数値で知ろう!

日立物流グループ みんなの健康



要チェック

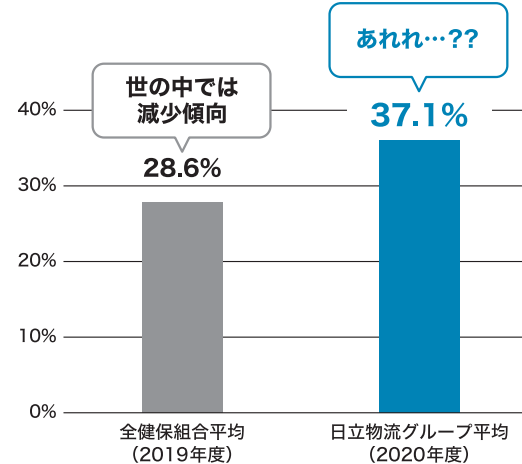
日立物流 健保の 卒煙 プログラム

7ページへ

1 肺がんリスク

喫煙者は、肺がんのリスクが高まることが知られています。そして、世の中では健康志向の高まりに加え、タバコの値上がり、感染症流行などにより、喫煙者が減っているにもかかわらず、日立物流グループの喫煙率は高い状態が続いています。当健保では、卒煙プログラムを用意していますので、「やめたい!」と思ったときに、ぜひご利用ください。

このままではマズイ… 日立物流グループの喫煙率



要チェック

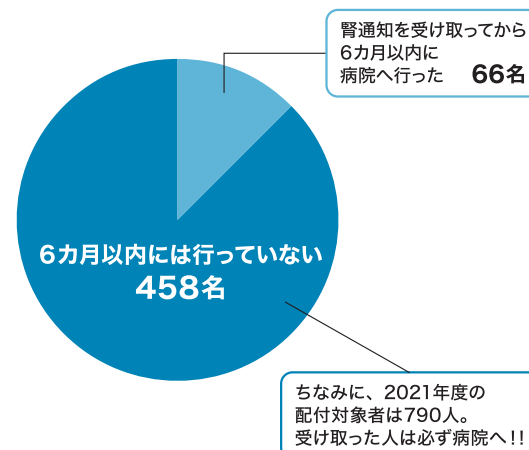
まずは 腎臓の病気 について知る!

8ページへ

2 腎臓病リスク

腎臓病は、自覚症状なく進行してしまう大変な病気です。当健保では毎年2月～3月に「腎通知」を発行していますが、通知を受け取ってから病院を受診する方は約12%と、極めて低い状態。通知を受け取った方は、今すぐ病院に行きましょう。

腎通知受取後、病院へ行った? (2020年度)



放っておくと
危険です…

ちなみに、2021年度の
配付対象者は790人。
受け取った人は必ず病院へ!!

要チェック

日立物流 グループの 健康相談窓口

11ページへ

3 メンタル疾患リスク

日立物流グループでは、メンタル不調による長期療養者の約11倍、治療者があり、高いリスクを抱えている方が多く潜んでいる状態です。日立物流グループの健康相談窓口では、みなさんのココロを軽くするサポートを行っています。一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか?

メンタル疾患対象者

日立物流グループの被保険者
19,599名のうち…

- メンタル治療者数……1,475名
- メンタル長期療養者数 130名

13～14人に1人がココロに
トラブルを抱えています



2022年度予算のお知らせ

一般勘定

収入



健康保険収入
9,520,145千円
96.2%

調整保険料収入
119,135千円 1.2%

国庫補助金収入
5,632千円 0.1%

財政調整事業交付金
80,000千円 0.8%

繰入金
130,000千円 1.3%

雑収入
44,923千円 0.4%

支出

事務費
117,694千円 1.2%



みなさんの医療費や各種
手当金のための支出です。



高齢者医療費制度を
支えるための支出です。

保健事業費
303,536千円 3.1%

3ページで紹介している
取り組み等に使用します。

財政調整事業拠出金
119,135千円 1.2%

雑支出 他
5,053千円

予備費
520,747千円 5.2%



支出を
1人当たり
でみると…

保険給付費
247,017円

納付金
182,845円

保健事業費
14,771円

その他
11,771円

予備費
25,340円

予算の基礎数値 (一般勘定)

●被保険者数	20,550人	●平均年齢	45.56歳
●平均標準報酬月額	314,000円	●扶養率	0.61人
●総標準賞与額	17,383,779千円	●前期高齢者加入率	2.75%
●保険料率	102.00/1000		

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は12.1億円となりました。

収入

介護保険収入
1,158,849千円

繰入金
55,702千円

雑収入
5千円

支出

介護納付金
1,138,617千円

還付金・積立金
2千円

予備費
75,937千円

予想の
ヒントになる?!

選手みなさんの1日(平日編)



追加情報

1日の歩数は?



選手の趣味は?

- カフェ巡り
- ゴルフ
- ゲーム
- ライブ鑑賞
- カメラ
- 読書 など

大会や結果、選手の
プロフィール等は
日立物流
ホームページへ



見てね

細マッチョを作るワンポイントアドバイス

食事編 上手に活用! “コンビニ食”は選び方が大切

コンビニ食の場合は、多品目が摂れる商品を選んでバランス重視!忙しい時こそ毎日の食事を大切にしましょう。

管理栄養士の四條さん▶



メニュー例

- お弁当+ミックスサラダ
- おにぎり+白和え+とん汁



運動編 ふくらはぎに効く! カーフレイズ

1日に10回×3セット(または20回×2セット)が目安
*無理に1回で行わず1日で分けて実施でOK。決して無理しないこと。

1 壁や椅子等に軽く手を添えて、からだを支え、脚を肩幅くらいに開く



両足均等に体重をのせる

2 「かかとを上げてつま先立ち→ゆっくりかかとを下ろす」を繰り返す



ゆっくり上げ下げ

- ✓ ふくらはぎは第2の心臓と言われる部位。鍛えることで血流が良くなり、冷えやむくみ防止効果も。
- ✓ やり過ぎると疲労物質がたまってしまいますので、やり過ぎに注意。

日立物流 陸上部参戦!!

第5回 ウォーキング駅伝開催します!

あなたの推しに一票を!



2022年 5月6日(金)
メンバー解禁



Q. どのチームの歩数が一番多い?



予想が当たると
500ポイント
追加プレゼント!

PepUp

陸上部チームの中で歩数が一番多いチームを予想しよう

情報収集

陸上部HPをチェック



投票参加

PepUpに登録

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「保険証の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。



hbkenpo@hitachitransport.com

2022年 5月6日(金) ▶ 31日(火)
参加エントリー&予想投票

2022年 6月1日(水) ▶ 30日(木)
ウォーキングイベント(歩数記録)

陸上部と一緒に歩こう!

歩けば歩くほどポイントがもらえる、30日間のウォーキングイベントにもぜひご参加ください。

イベント参加+予想が当たれば
最大3,000ポイント
獲得

別府監督

健康維持の一つになればと思います。一緒に楽しみながら始めましょう。



能條コーチ

少しの遠回りに新たな発見?!
これも楽しみのひとつです!



日立物流健保の オンライン 卒煙プログラム

当健保組合では、「そろそろ禁煙しようかな…」と思っているみなさまを応援するオンラインの卒煙プログラムを2つご用意しています。インターネット環境があれば、ご都合の良い時間にサポートを受けられるので、忙しい、病院に行く時間がない、という方でも安心です。



あなたはどちらのほうが続けられそう？

- 医師の診療を受けたい
- 忙しいのでスキマ時間にサクッと済ませたい

- しっかり話せる時間をとりたい
- きちんと禁煙できたか、科学的な評価があると安心



Medically オンライン 禁煙外来

- ✓ スマホで医師のオンライン診療を受けられる
- ✓ 診療にかかる時間は1回10～15分・診療は3回
- ✓ アプリ内のチャットで医師に相談可能
- ✓ 2カ月の診療期間+6カ月のフォロー期間

■ 申込方法

下の2次元バーコードから「Medicallyアプリ」をダウンロードして登録

登録に必要な健保識別番号

817088



asucure オンライン 卒煙プログラム

- ✓ 専門カウンセラーが6カ月間サポート
- ✓ 面談時間は1回30分程度・面談は5回
- ✓ 医師開発の専用アプリが24時間サポート
- ✓ だ液検査で禁煙成功を判定

■ 申込方法

下の2次元バーコードから「asucure卒煙アプリ」をダウンロードして登録

登録に必要な招待コード

487792



禁煙外来費用補助もあります

対面で医師の診療を受けたいという方は、禁煙外来がおすすめ。健康保険を使って、病院の禁煙外来で治療を受け、禁煙を達成した方に、治療にかかった費用を補助します。

詳しくは当健保のホームページをご覧ください。



ご注意ください

- オンライン禁煙外来・オンライン禁煙プログラムは、パソコンは不可。スマホのみのプログラムです。
- 現在禁煙の飲み薬は一時出荷停止中のため、禁煙補助剤はニコチンパッチ、ニコチンガムとなります。
- オンライン禁煙外来でプログラムスケジュール以外の追加診療、追加処方を受けた場合の費用は自己負担となります。



SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■ 世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

— 日本の現状は? —

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■ 加熱式タバコでも害は減らない

タバコの葉を
電気で加熱

有害物質を含む
蒸気を吸う

喫煙者の吐く息により
有害物質が拡散

受動喫煙

ニコチン
アセトアルデヒド
ホルムアルデヒド
など

量が減ったとしても、
病気のリスクが減るわけ
ではない!

— 未知のリスク:有機溶剤 —

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット(情報提供)「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/ 日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/ 日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

喫煙者は

まず禁煙



◇ 禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

◇ 禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7～8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。

◇ タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。

会社から腎通知を受け取った方必見!!
腎通知は2月下旬～3月上旬に配付済みです。

CKDが進行すると…?

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90 以上	60 ～ 89	30 ～ 59	15 ～ 29	15 未満
腎臓の程度	 正常	 軽度低下	 中程度低下	 高度低下	 腎不全
症状	・自覚症状はほとんどない ・タンパク尿や血尿などが出ることもある		・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・貧血 ・夜間頻尿	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲低下 ・吐き気 ・息苦しさ ・尿量が減る
治療法	・生活習慣改善・薬物療法				・透析療法 ・腎臓移植

■CKDが疑われるのは?

タンパク尿検査	(+)、(++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査 (eGFR)	60未満の人

■治療の数値目標は?

CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	・HbA1c …………… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …………… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …………… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	・血圧 …………… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は140/90mmHg 未満)

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気です。日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整すること」に支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなります。自覚症状がなく進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

放置は危険! 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

CKDの重症化 を食い止めよう



重症化を防ぐためには?

腎臓を今より
悪くしないためには
治療と生活習慣の
改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います**。

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的***2です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2～3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。

日立物流
グループ各社の
みなさまへ

グループ健康管理室 産業保健師の紹介

こんな悩み、ありませんか？

健診結果が心配

気分が落ち込む

食生活の
アドバイスがほしい

そんなときは私たちにご相談ください！

社員のみなさまが健康で働けるようサポートできればと思いますので、お気軽にご相談ください！

石井 真理子さん



「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷う必要はありません。なんでも気軽にご相談ください！

工藤 葉瑠花さん



産業保健師とは？

保健師とは「予防」の専門家で、その中でも企業で働く社員の健康を扱う人を「産業保健師」と呼びます。産業保健師は、企業で働く社員のみなさんの健康管理、健康の維持・増進に関する活動を行ったり、心身両面における不安や悩みに対する相談を受け付けたりすることで、健康で安全な職場づくりのサポートをします。産業保健師は病気になる前の段階で予兆を察知し、病気の発症を防ぐことが最も大切な役割です。

活動内容

- **健康相談や面談**
健康相談は対面やWEBで行っています。相談窓口の詳細は下記をご覧ください。
- **毎月配信する健康トピックス**
健康トピックスは、その時期に合った健康に役立つ情報を作成しています。
- **その他健康管理業務**



グループ健康管理室 相談窓口のご案内

場 所	東京都中央区京橋2-9-2 日立物流ビル3階
電話番号	090-1533-0422 (受付時間 平日9:00~17:00)
メールアドレス	grkenkokanri@hitachitransport.com
対 象	日立物流グループの従業員
相談方法	来室・電話またはメールでご連絡ください ※面談日時や方法は別途調整いたします

24時間
対応

社外相談窓口もあわせて
ご利用ください。

ここからからだの健康相談

委託による24時間対応の相談窓口があり、WEBでのメンタルカウンセリングも可能です。
*詳しくは、イントラネットでご確認ください。

<秘密保持について>相談した内容はご本人の同意を得ずに外部に漏らすことはありません。安心してご相談ください。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことが頭から離れません。あまりのストレスで最近では「もう会社に行きたくない。いつか辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うように動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでしたが、診察を受けてみた方がよいのでしょうか？

うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？

良い医療機関を選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話ししています。相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありま

思うように頭やからだ動かず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたら、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにとどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりしますので、良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

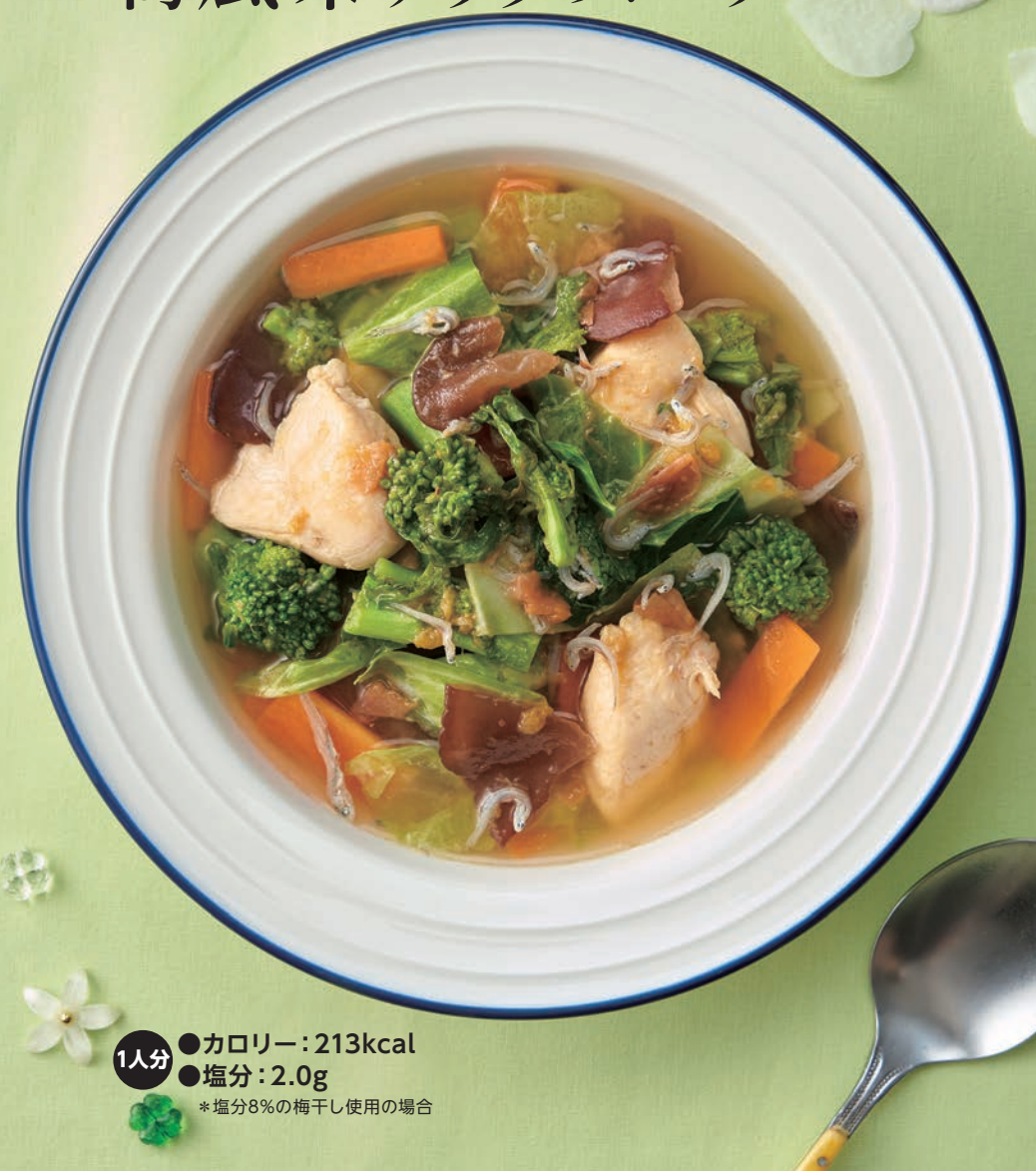
生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうかが大事になります。その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることがあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。



大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g(1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14～15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point①**。
 - だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point②**。
- *菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絃子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point① 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カルウムなどの栄養素が逃げません。



Point② 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで
時短！

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮！
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

発見！
テーマ別
ウォーキングのススメ

癒しの花畑 // をウォーキング

昭和記念公園

春の自然の風を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
4.4km

時間
約
70分

歩数
約
6,200歩

東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園。広大な公園内には、レクリエーション施設やレストラン、サイクリングロードなどが設けられています。四季折々の花や植物も楽しむことができるので、開花状況や見頃はホームページ(<https://www.showakinen-koen.jp>)で事前に要確認。入園料は、大人450円、中学生以下無料、65歳以上210円。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

花と海の ひたち海浜公園

茨城県
ひたちなか市

海沿いの公園内には多くの春の花が咲き誇りますが、中でもネモフィラが有名。花と海の青が織りなす絶景です。

一面の芝桜 羊山公園

埼玉県
秩父市

公園内の芝桜の丘に咲く40万株以上の芝桜は、関東でも有数の規模を誇り、花のパッチワークとも評されます。

山中湖 花の都公園

山梨県
山中湖村

30万㎡の敷地をチューリップやパピーなどの花々が埋め尽くします。富士山をバックにした花畑は写真映え間違いなし。

花博記念公園 鶴見緑地

大阪府
大阪市

国際花と緑の博覧会の跡地を再整備した都市公園。風車を囲んでチューリップやビオラが咲く光景は見応え十分。

ウォーキング中にチャレンジ
映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。



公 告

■組合規程の一部変更

【令和3年10月15日より】	個人情報保護管理規程 別表2に関して「オンライン資格確認」によるレセプト振替機能導入により「加入者情報」「資格関連情報」に特定健診データの項目が追加されました。
【令和4年4月1日より】	●健康保険組合の帳簿の一部を紙から電子帳簿に管理を変更する為下記の規程を変更 1. 「会計事務取扱規程」では電子帳簿にできる種類と管理方法を定義 2. 「財産管理規程」では財産帳簿の確認項目から押印の項目を廃止 3. 「システム等運用管理規程」では電子帳簿の保存期間を定義 ●「予防接種補助金支給規程」に電子申請に伴う部分を追加

■令和4年度任意継続被保険者の法47条第2項の規定による額

【令和4年4月1日より】	1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和3年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 314,427円 2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬月額(上限)及び適用年月日 標準報酬月額(上限) 320千円 適用年月日 令和4年4月1日
--------------	---

■組合会互選議員就退任の件

区 分	就 任	退 任
互 選 議 員	尾関 真規子 令和4年1月20日	金丸 貴則 令和3年12月31日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A～Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1		2		3		4	5
	I			E			
		6				7	
		G				C	
8	9			10	11		
12				13		14	
	A						D
	15			F			
16					17		18
		19		20			
21							
		H					

タテのカギ

- 1 柳川鍋には、この魚
- 2 逢うは〇〇〇の始めなり。
バイバイ
- 3 「排球」がバレーなら、「籠球」は？
- 4 ココからボタ餅、ラッキー！
- 5 モカ、ショコラなどがあるカラー
- 9 お赤飯にバラバラ、白粒＋黒粒
- 11 切れた風、今いずこ
- 13 重量挙げで持ち上げる
- 14 魔法のランプから、ボワ〜と出現
- 16 究極が「着膨れ」
- 17 ヤモリに似た名の両生類
- 18 暑いよー、ノドより皿がカラカラだ
- 19 バトあり、リヤあり、ハイブリッドあり
- 20 ウチはプロバンよ

ヨコのカギ

- 1 グリム・インソップ・アンデルセンといえ
- 3 浴槽、風呂桶を英語で
- 6 カァカァ、俺たちはクローズだ！
- 7 大仏と鹿で有名な修学旅行のメッカ
- 8 ゴシゴシ、漂白剤でも落ちないわ
- 10 ノートなどの線
- 12 「どうどう」となだめる
- 13 コウモリ姿のスーパーヒーロー
- 15 キーパー、止める!!
- 16 フランス国旗で「自由」を表す色
- 17 「マチュ・ピチュ」は〇〇〇帝国の遺跡
- 19 春の風物詩。親鳥の後をヒナがゾロゾロ
- 21 情熱的にかき鳴らす、フラメンコの伴奏
- 22 走るとバタバタしちゃう室内履き

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 健康保険証として利用できます

イラスト：山本 翠樹

カンタン解説 健康保険

新生活シーズン！

扶養削除の手続きはお済みですか？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的にはい行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。



扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 雇用保険から失業手当を受給した
- 死亡した
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 3親等内の親族であること
- 配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害者は180万円)未満であること
- 国内に居住していること

*かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること

年収に換算して
130万円
未満！



どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的にはい行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(消滅)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。

