

けんぽだより

2023
No. 162
冬

新年のごあいさつ…2

第6回HBウォーキングアドベンチャー 結果発表…4

マイナンバーカードが保険証として使えます…6

医療費控除を活用してください…7

ご家族みなさまで
ご覧ください



日立物流健康保険組合

スマホで
始める



ascure オンライン 卒煙プログラム

マンツーマンの「オンライン面談」、「禁煙補助薬」、「専用アプリ」の3つを組み合わせた6ヵ月間の卒煙サポートが無料で受けられます。

1回30分の
面談で禁煙の
不安を解消!

専用アプリが
いつでもサポート
するので安心

3つのサポートで卒煙へ

専門カウンセラー
による定期的な面談
(1回30～45分)

医師開発の
専用アプリで
24時間サポート

禁煙補助薬を
ご自宅に
一括配送



費用

無料

(通常59,400円を
健保が全額負担します)

お申込方法

右のQRコードからアプリをダウンロードし、手順に従って下記の招待コードを入力。登録ができたらアプリ内で初回面談の予約をしてください。

招待コード **487792**



無料で
受けられる

歯科健診、はじめました。

長く続くマスク生活で、口腔内トラブルを感じる方が増えています。そこで、健保に加入されている方ならどなたでも無料で受けられる歯科健診をはじめました。



費用

無料

(健保が負担します)

お申込方法

右のQRコードで「**歯科健診センター**」にアクセス。
健康保険組合加入の方 > **一般歯科健診** より、
ご希望の歯科医院を検索してお申し込みください。



>> 健診のほか、各種相談も受け付けています

歯科矯正相談

審美歯科
治療相談

インプラント
治療相談

※相談できる医療機関は一般健診よりも限られます。



お口の健康、
気になって
いませんか?

健康保険法改正のお知らせ

短時間労働者の社会保険適用拡大

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されました。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- 従業員101人以上の事業所
 - 週の所定労働時間が20時間以上
 - 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
 - 月額賃金が8.8万円以上
 - 学生ではない
- ※休学中や夜間学生は加入対象となります。

ご確認ください!



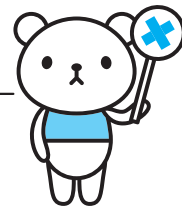
ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からはずす手続きが必要になります。**

育児休業中の保険料免除要件の見直し

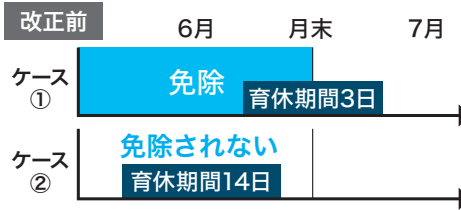
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになりました。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されます。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



■短期間育休の場合



改正後



新たに保険料免除となりました。

75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われました。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されています。

■75歳以上の窓口負担割合

	現役並 所得者(※1)	一定以上 所得者(※2)	現役並・ 一定以上 以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上

※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上

*課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

新年のごあいさつ



日立物流健康保険組合
理事長 瀬辺 隆喜

新年明けまして
おめでとうございます

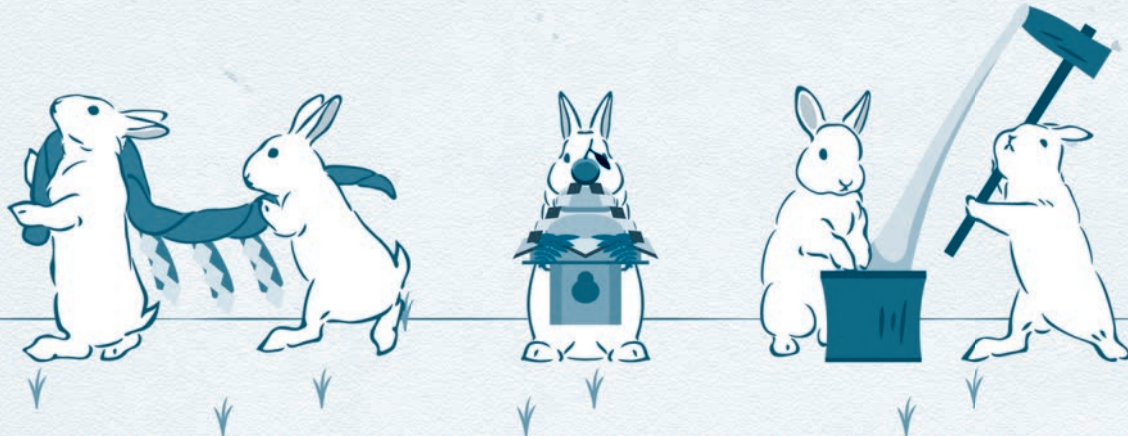
事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、コロナ禍による受診控え等の反動に加え、新型コロナウイルス関連の医療費が増加したことで、国の概算医療費は大きく増加しました。日本国内では行動制限が解除され、徐々にとはいえ日常生活が戻りつつありますが、保険料収入が十分に見込めるまでには至らず、今後も健保財政は厳しいものと推測されます。

一方、今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されており、国は重症化リスクの高い高齢者や子ども、妊婦、基礎疾患のある人の受診を優先し、それ以外の人には、基本的に自宅療養してもらう方針を打ち出しています。

このような状況では、一人ひとりの自己管理や、普段から感染症に負けないからだづくりが大切です。健康保険組合がご案内する健診は必ず受診し、特定保健指導やベップアップなどの保健事業を活用いただきながら、この一年を乗り越えていただきたいと思っています。

2023年4月に、母体企業である株式会社日立物流が商号を「ロジスティード株式会社」に変更されることとなっております。これに伴い、当健康保険組合も名称を変更することにしており、準備を進めているところです。健康保険証の更新等を行うこととなりますが、みなさまのご理解とご協力をお願いします。最後にになりましたが、この一年がみなさまにとって実り多き年になるとともに、お健やかにお過ごしいただけますようお願い申し上げます。



その他の改正について

●紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から

紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられました(医科の場合)。また、増額は保険給付の医療費から控除されるしくみです。

●接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から

●オンライン資格確認の本格導入・健康保険証の原則廃止 2024年秋予定 など





Fitbit プレゼント 当選者発表

※カッコ内は事業所／チーム名

ご当選おめでとうございます！



- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| ★つづあんさん(HB/とんぬら冒険隊) | ★よしみさん(中部/よしみっち2) |
| ★ジュンさん(東日本/みどり帽子) | ★まーちゃんさん(関東/チームZ) |
| ★かんごさん(首都圏/チームゆづち) | ★ともぼう&かおたんさん(コラボ/涅槃) |
| ★しげきさん(南関東/Team神奈川2.1) | ★K35さん(東流通/パッキングー) |
| ★minさん(九州/食欲の秋) | |
| ★ゆうさん(西日本/【四AE】ヨシノリクエストⅣ～導かれし者たち～) | |

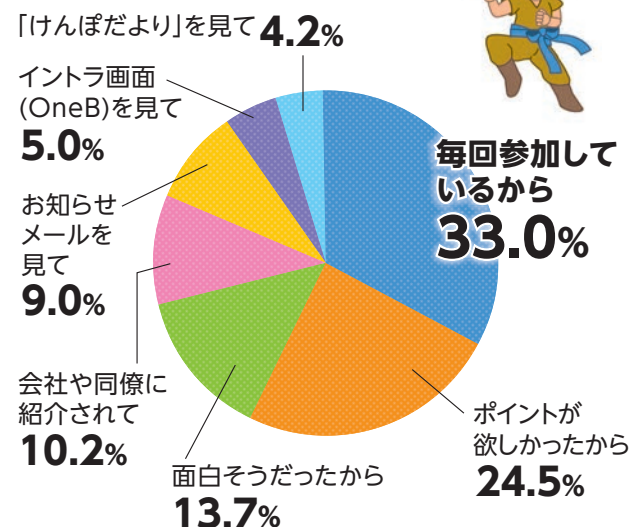
ほか10名



アンケート結果報告



Q ウォーキングイベントに参加したきっかけは？



「毎回参加している」が30%!
いつもご参加ありがとうございます♪

Q どんな企画なら参加したい？

- 陸上部のチーム予想をまたやってほしい!
- 城巡り ●登山
- 会社対抗!
- スゴロクゲーム
- 今回のリベンジ企画

etc

Q ウォーキングラリーで楽しかったことはありましたか？

みんなの声

歩数でモンスターを倒すゲーム感覚でとても楽しく歩きました。あと何歩であのモンスターを倒せると思いながら歩きました。

ランキングが上がって行くのが楽しかった。今度はチームを組んで、みんなを誘ってやりたい

意識して多く歩くことによって約4kgの減量に成功しました！ウォーキングラリー後も続けて、健康な体づくりを楽しく行いたいと思っています

チーム内で、目標歩数を目指して声掛けなどして団結が出来た。コミュニケーションが向上して楽しかった

知らない人と、一時、ラリーを通じてつながった気がした

みなさんがそれぞれの方法で楽しんでいる様子が伝わってきて、嬉しくなりました！これからもみんなで一緒に「健康」になりましょう！

HBウォーキングアドベンチャーⅡ

結果発表

31日間の総歩数平均
291,636歩

撃破!

Lv.6 ドラゴン
200,000歩

総合チームランキング

順位	チーム名	総歩数平均	1日平均
1位	オーガニックベジたぼー(^o^)/	788,911歩	25,449歩
2位	涅槃	768,376歩	24,786歩
3位	茅場町で溶けましょう【チーム香味亭】	656,420歩	21,175歩
4位	チーム深岡	624,489歩	20,145歩
5位	からあげ大好き	573,119歩	18,488歩

事業所ランキング

順位	事業所	総歩数平均	PepUp登録者/登録率	WR参加者/参加率
1位	MAK	420,806歩	13人/24.5%	1人/7.7%
2位	南関東	352,365歩	298人/26.5%	72人/24.2%
3位	コラボ	340,033歩	342人/33.2%	77人/22.5%
4位	九州	322,882歩	456人/39.1%	32人/7.0%
5位	西日本	317,925歩	996人/40.7%	132人/13.3%
6位	物流ソ	316,688歩	318人/48.1%	58人/18.2%
7位	ファイン	298,121歩	172人/31.6%	21人/12.2%
8位	中部	295,261歩	870人/42.0%	130人/14.9%
9位	トラベル	288,406歩	75人/52.8%	20人/26.7%
10位	HB	285,961歩	1,170人/57.9%	208人/17.8%
11位	東流通	280,244歩	50人/50.0%	12人/24.0%
12位	東日本	265,888歩	614人/28.9%	57人/9.3%
13位	HAS	263,483歩	124人/44.3%	11人/8.9%
14位	首都圏	257,401歩	709人/27.5%	109人/15.4%
15位	パレネット	233,586歩	51人/73.9%	17人/33.3%
16位	VHF	231,287歩	315人/45.8%	32人/10.2%
17位	関東	210,839歩	485人/21.6%	41人/8.5%
18位	モノ	203,733歩	88人/28.9%	9人/10.2%
19位	ダイレ	186,665歩	102人/15.3%	10人/9.8%
20位	日新	161,597歩	126人/52.1%	8人/6.3%
21位	MEK	0歩	11人/44.0%	0人/0.0%

参加者キャンペーン報告
参加者**1,070**人

参加者
1,000人
達成したため

日本刀
(300ポイント)
参加者全員に配布します

次回は魔王を倒せるように
がんばろう!



To Be Continued ...?

確定申告の
シーズン
到来

医療費控除を 活用してください

医療費控除とは、1年間(1月1日～12月31日)の医療費や出産費用などの自己負担が10万円(または総所得金額等の5%)を超えた場合に、所得税が減税される制度です。生計を同じくする家族の分も合算できます。



医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (上限200万円まで)} = \text{1年間に支払った医療費など} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円 (総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5\%)}$$

*補てんされる金額：健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金など

医療費控除の対象となる主な費用 /

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費などの費用 など

✕ 健康診断・人間ドック・予防接種の費用、ビタミン剤・健康食品等の購入費などは対象になりません。

3月上旬に健保発行予定の「医療費通知」が使えます



確定申告には、医療費等の明細書が必要ですが、健保組合からの「医療費通知」を添付すれば、明細の記入を省略できます。

*医療費通知に記載のない医療費については、医療費控除の明細書に明細の記入が必要です。

pepUpで確定申告が さらに簡単に！

e-Tax(国税電子申告)を利用して医療費控除を申告する場合は、PepUpの「医療費」メニューからダウンロードできる「国税電子申告(e-Tax)用データ」をご利用ください。ダウンロードしたデータ(xml形式)をe-Taxソフトで読み込むことで、医療費の明細が自動入力されます。

*医療機関のデータが反映されるまでに約3か月かかるため、すべてのデータは反映されません。不足分については、医療機関等が発行した領収書をもとに追加入力ください。

スマホやパソコンがあるなら
e-Taxが便利！



セルフメディケーション 税制も選べます！



医療費等の合計が10万円を下回る場合でも、**対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超えるときは、セルフメディケーション税制**が使える可能性があります。

ただし、医療費控除との併用はできませんので、どちらかを選択してください。

対象となる
市販薬

厚生労働省指定の市販薬
(スイッチOTC医薬品*など)
*主に医療用から転用された
医薬品。

下記のマークが目印です。



申告には、対象の医薬品を購入したときのレシートまたは領収書のほか、申告する方が予防接種や健康診断等を受診したときの結果通知表または領収書が必要となります。

◎詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

いいコト
こんなに！



マイナンバーカードが 保険証として使えます

保険証が原則廃止に!?

政府は、今後もマイナンバーカード保険証に対応する医療機関を増やし、2024年秋に健康保険証の廃止を目指すとの方針を発表しました。今までの保険証がすぐに使えなくなるというわけではありませんが、一方でマイナ保険証にはさまざまなメリットもあります。ぜひマイナ保険証の利用登録をご検討ください。

マイナ保険証の5つのメリット



マイナンバーカードの保険証利用登録をすることにより、次のようなことができます。

メリット1 病院の受付が簡単に！

カードリーダーの顔認証または暗証番号入力で簡単に本人確認ができます。受付でかかる時間を短縮できます。



*マイナンバーカードを保険証として使える医療機関や薬局には、「マイナ受付」のポスターやステッカーが掲示されています。

メリット4 処方薬や特定健診の 情報を確認できる！

処方された薬剤の情報や特定健診の結果がマイナポータルで閲覧でき、健康管理に役立ちます。また、ご自身が同意すれば医師や薬剤師と情報を共有でき、適切な医療を受けられます。

メリット5 医療費控除の手続きが 便利に！

自分の医療費情報をマイナポータルで確認できます。国税庁HPとも連携しているので、マイナポータルを通じて医療費情報などを確定申告書に自動入力でき、確定申告がグッと楽になります。

メリット2 高額医療費の一時的な 支払いが不要に！

医療費が高額になる場合に、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度の限度額を超える分の一時的な支払いが不要になります。健康保険組合に限度額適用認定証発行の申請をする必要がありません。

メリット3 就職や転職をしても そのまま使える！

保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

まずはマイナンバーカードの/ 保険証利用を登録しよう

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前の登録が必要です。

早くて便利！

- セブン銀行のATMで申し込み
- スマートフォンやパソコンを使ってマイナポータルで申し込み



マイナンバーに
ついての
お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

● 平日 9:30～20:00
● 土日祝 9:30～17:30(年末年始を除く)



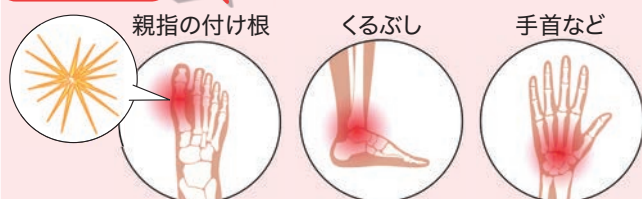
マイナンバーカードの取得は
マイナンバーカード総合サイトへ

尿酸値が高くなると痛風に

尿酸には、食事から摂取されるプリン体由来のものもありますが、体内でつくられるものが8割を占めます。とくに肥満の人は体内で尿酸が多くつくられやすく、また排泄されにくくなるため、尿酸値が高くなります（＝高尿酸血症）。血液中に溶けきれなくなった尿酸は、トゲのある形に結晶化し、足の関節などにたまって痛風発作を起こします。この尿酸結晶が腎臓にたまると腎障害、尿路にたまると尿路結石などの原因になります。

痛風が起こりやすいのはココ！

※痛まなくてもコブができる「痛風結節」の場合もあります。この場合も治療が必要です。



赤く腫れ上がり、24時間以内に痛みのピークがくる。

痛風が起こりやすいのはこんな時！

- 深夜～早朝の時間帯
- 飲酒したとき
- 汗をたくさんかいたとき
- 疲れ、ストレスがたまったとき
- 利尿剤を飲んだとき

治療の目標は？

尿酸値が7.1mg/dL以上で高尿酸血症とされ、生活改善と薬物療法によって数値を下げます。

治療の対象者	治療内容	目標数値
①痛風関節炎または痛風結節がある人	薬物療法 生活改善	尿酸値 6.0mg/dL以下
②尿酸値が8.0mg/dL以上で生活習慣病などがある人		
③尿酸値が9.0mg/dL以上の人	生活改善	
④上記以外で尿酸値が7.1mg/dL以上の人		

出典：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版（2019年）

痛風発作時の応急手当

患部を心臓より高い位置に保ち、氷のうなどで冷やして痛みを抑えます。マッサージをしたり、温めると痛みが悪化します。細菌感染など別の病気の可能性もあるため、必ず内科等を受診してください。

痛風は血液中の尿酸が結晶化し、足の親指などに激しい痛みを起こす発作です。成人男性の3人に1人が痛風の予備群と言われ、とくに30代以降の肥満の人は罹りリスクが高くなります。痛風予防には、プリン体を多く含む食品だけに気をつければいいと思いがちですが、食べすぎや激しい運動のしすぎなども原因になります。健診で尿酸値が高いと言われた人は、まずは医療機関を受診し、生活習慣を改善することが大切です。

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

痛風・高尿酸血症 を食い止めよう



重症化を防ぐため には？



1 定期的に通院し悪化を防ぐ

痛風の痛みがなくなると治療を中断してしまいがちですが、その間に体内に結晶がどんどんたまるため、再発のリスクが高まります。自己判断で治療を中断しないことが大切です。

2 食事の改善と適切な運動で尿酸値を下げる

プリン体を避けることよりも、**食事量全体を減らしましょう**。体重が減れば、尿酸値が下がるうえ、血圧や血糖値などの改善につながるメリットもあります。

- 食事**
- ①食事は腹八分目を目安に。
 - ②レバーや干物、白子などのプリン体が多い食品は少量に。
 - ③野菜や海藻類などの尿酸の排泄を促すアルカリ性食品を積極的に食べる。
 - ④尿量を増やして尿酸を排泄させるため、水を多めに飲む（2～2.5L）。

- 運動**
- 筋トレなどの激しい運動をするとエネルギーの燃えかすとして尿酸が生じます。尿酸値が高めの人には、ウォーキングやジョギングなどの軽めの有酸素運動がおすすめです。また、汗をかくと尿量が減り、尿酸が結晶化しやすくなるので、運動やその後の入浴（とくにサウナ）の前には必ず水分補給を。

- お酒**
- アルコールはプリン体の有無に関わらず、尿酸値を上げます。1日で摂取する純アルコール量は20g（缶ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱）まで。



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



人と自分を比べては
劣等感がつのります



後ろ向きと前向きの心は
背中合わせ



34歳の女性です。すぐ人と自分を比べてしまう性格を直したいです。「あの人は明るくて気持ちいい性格なのに、私はなんて根暗なんだろう」とか「友達は結婚して子供もいるのに、なぜ私にはいないのだろう」などと考えては、自分の方が劣っていると感じて落ち込んでしまいます。さらに私は嫉妬心が強く、人のSNSを見るたびに「高そうなレストランに行っているブルイ」といった具合にネガティブな感情が湧いてしまいます。こんな風に比較ばかりしてもキリがないと心ではわかってはいるものの、人と比べると劣っているのかもしれない、日々劣等感を感じることが苦しいです。

大切にしたいものは
なんですか？

私は、寂しがり屋でみんなに受け入れてもらいたいという気持ちが強い人間です。嫌われたくないので、頼まれ

人と自分を比べて自分を責めてしまうと、つらいでしょうね。でも、人と比較するというのは悪いことばかりではありません。その人のようになりたいという前向きの気持ちがあるから比較しているのです。つらくてもその気持ちを大切にすることで、自分らしく生きるヒントが見えてきます。

それには、上手にあきらめ、上手にあきらめない工夫が必要です。ご質問からは、自分は結婚することも、子どもをつくることも、高そうなレストランに行くこともできないとあきらめていらっしゃるような印象を受けました。でも、それが本当に大事なのであれば、あきらめないことです。そうすれば、それが実現できる可能性はあります。そのときに、あきらめなくてはならないことも出てきます。私たちは、希望するものをすべて手に入れることはできません。自分にとって大事なものを手に入れるためには、それ以外のものをあきらめる勇気も必要です。

ここまで書いてきて、何をあきらめ、何をあきらめないかを決める基準があることに気づきました。私の場合は、人から受け入れられたいという思いが基準になっていました。さて、ご質問いただいたあなたはどうかでしょう。ご自分の心に目を向けて考えていただければと思います。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナーチャンネル」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

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？

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

ノンアル・微アル飲料



適正飲酒の情報提供



日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g → 女性の適量

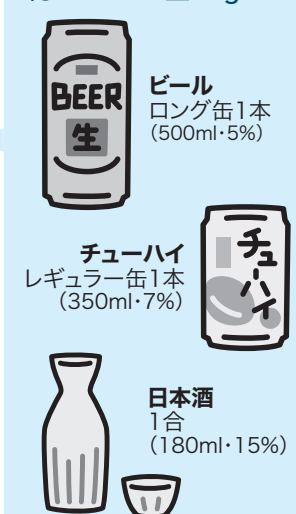
20g → 男性の適量

40g → 生活習慣病のリスクアップ

60g → 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…



※女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット(情報提供)「飲酒」」/
飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

♪ ヴッツ! アクション

飲むなら

スマートに



◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

タラのラザニア風



1人分 ●カロリー：271kcal
●塩分：2.2g

高たんぱく＆淡白なタラを
トマトソースで美味しさアップ！
もちもち食感も楽しい一皿です

材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度)..... 12枚
生タラ..... 2切れ
塩、こしょう..... 各少々
オリーブ油..... 大さじ1/2
しめじ..... 1/2袋(100g)
マッシュルーム..... 2個
ミニトマト..... 4個
A トマトソース缶..... 400g
にんにく(チューブ可)..... 1かけ
ピザ用チーズ..... 適量
バジル(乾燥可)..... 適宜
※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を想定した分量です。

*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

作り方

- 1 タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- 2 タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める

Point1 しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、Aを加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。

- 3 耐熱容器に2の半量→餃子の皮(6枚)→2の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける**Point2**。
- 4 3をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

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 今別府紘子 今別府紘行

免疫サポートポイント

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。

* * *



材料



Point1 タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。



Point2 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに！身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。

さらに 手軽！

- タラをサバ缶やイワシ缶にチェンジして、炒める工程をカット！
- ※水煮のほか、みそ煮・しょうゆ煮もOK。汁を切って入れてください。

ウォーキングのススメ

冬の花の名所をウォーキング

ながとろ 宝登山

冬の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
1.1km

時間
約2時間
(見学時間含む)

歩数
約
1,500歩

埼玉県秩父盆地の北側に位置する宝登山。春は桜やツツジ、秋は紅葉、冬は臘梅(ろうばい)と四季の自然を感じられます。例年12月下旬～2月下旬に開花する臘梅は、明るい黄色の小花を咲かせることが特徴。秩父鉄道長瀬駅から無料シャトルバスが運行(詳細はホームページ<https://hodosan-ropeway.co.jp>で要確認)。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

ふなばし
アンデルセン公園

千葉県
船橋市

春のイメージが強いチューリップ。ここでは真冬に見頃を迎えるアイスチューリップが色とりどりに咲き誇ります。

水仙の甘い香り
爪木崎

静岡県
下田市

冬でも暖かく歩きやすい爪木崎。ピーク時には300万本が咲く水仙の名所です。海岸沿いの遊歩道は潮風を感じられます。

伊良湖
菜の花ガーデン

愛知県
田原市

渥美半島一帯に早春を告げる菜の花畑の黄色い景色は圧巻。プランコや黄色い菜の花パストなど撮影スポットも多数。

冬にひまわり!?
北中城

沖縄県
北中城村

休耕地を有効利用するために始まった取り組みで、1月なのに3000坪の敷地に40万本のひまわりを見ることができます。

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1枚に挑戦してみませんか。

映える!
冬の景色を
撮るポイント



雪の日はいつとも違う写真が撮れる絶好のチャンス! 雪で花が隠れないようこちらもきれいに写る構図を意識。



この時期多く見られるイルミネーションは、ピントを外してみると光が増幅し華やかさがアップします。

公 告

■組合会選定議員就退任の件

区 分	就 任		退 任	
選定議員	松浦 雅貴	令和4年10月1日	岩田 直之	令和4年9月30日
互選議員	永友 宏樹	令和4年9月16日	尾関 真規子	令和4年8月31日
互選議員	立石 怜	令和4年10月19日	本村 由歩	令和4年9月30日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

■組合会役員就退任の件

区 分	役 職	就 任		役 職	退 任	
選定議員	常務理事	松浦 雅貴	令和4年10月1日	常務理事	岩田 直之	令和4年9月30日
互選議員	理事	永友 宏樹	令和4年9月30日	理事	尾関 真規子	令和4年8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～Jの10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
		D				A		
		6				7		
				F				
8	9			10	11			
I								C
	12			13	14			
				G				
15				16				17
	B					E		
			18			19	20	
21	22			23		24		
	J							
25				26				H

タテのカギ

- 白馬が似合う。白雪姫にチュッした人
- よし、腕にヨリをかけて美味しく作るわよ
- チェック柄を日本語で
- スティックでバック運び、シュート!
- どんよりは曇天。ザーザーは?
- タルタルステーキみたいな韓国料理です
- 夜更かしで、お腹ペコペコ、カップ麺など
- 帯をねじって接着すると「〇〇〇〇の輪」に
- 金色の、キンイロ以外のヨミは
- ＃の反対、半音下げの記号
- 体育用は赤白リバーシブル
- 忙しくて、いくらあっても足りないよ
- 〇〇チャンネル＝関東は日本テレビ、関西は毎日放送
- ふんぞり返りたいなら、スツールは不適

ヨコのカギ

- ダンサーは上手い。だってプロ
- 重要無形文化財の保持者＝人間
- 競馬は予想。お天気は?
- 「伝」と書きます。コネのこと
- 奔放、自在、女神といえど?
- 正式には「自動車継続検査」
- たれ目の反対は?
- レモンやアセロラに多いビタミン
- 「君が代」に出てくる植物です
- 目覚めた時は百歳!?「眠れる森の
- 歩き疲れて、足がコレに
- 最大の哺乳類。ゾウじゃないよ
- 飲料水など。⇔下水
- お肉のフライ。串〇〇、トン〇〇
- 遠視と違って遠くがボンヤリ
- 高所から跳び降り!などの「危険な演技」

答え A B C D E F G H I J

育児休業中の健康保険料はどうなるの?

© 2024 日本労働組合総連合会

意外と知らない? 社会保険

仕事も子どもも
大切にしたいあなたのため



こんなにあります 出産・育児で 利用できる制度

2008年の1億2,808万人をピークに日本の人口は減少が続き、2110年には5,000万人を切るとも言われています。そんな少子化が叫ばれて久しいなか、働く女性が、人生にとって大きなライフイベントである出産を安心して迎えられるために、社会全体でさまざまな支援を行なっているのをご存知ですか?

<出産・育児に関する主な支援制度>

妊娠中

- 交通機関の混雑を避けるため時差出勤に
※医師等から指導があった場合
男女雇用機会均等法第13条関係
- 負担の少ない業務に配置転換
労働基準法第65条関係

出産・産後

- 産前・産後休業を取得
労働基準法第65条関係
- 就業中に30分以上の育児時間を2回取得
労働基準法第67条関係
- 2022年10月より
● 男性でも育児休業を取得可能に
(産後パパ育休)
育児・介護休業法

受けられる給付金

- 出産育児一時金(健康保険)
- 出産手当金(健康保険)
- 高額療養費(健康保険)
- 育児休業給付(雇用保険)

社会保険の特例

- 産休・育休中の社会保険料免除
(健康保険・厚生年金)
- 産休・育休終了後や養育期間中の標準報酬月額に関する特例(健康保険・厚生年金)



■ 不妊の相談窓口

全国の不妊専門相談センターでは、不妊に悩む方の医学的な相談や不妊治療の情報提供等を行なっています。

全国の不妊専門相談センター一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken03/>



■ 働く女性への情報提供

妊娠中の女性や企業の担当者向けに、妊娠・出産を経ても女性が働き続けられる職場づくりのための情報を、HPで提供しています。

女性にやさしい職場づくりナビ(厚生労働省)

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>



▶このほかにも、お住いの自治体では様々な育児支援を行なっています。詳しくは、市区町村窓口へお問い合わせください。