

けんぽだより

2024
春号

No.155

CONTENTS

- 令和6年度 予算のお知らせ
- マイナ保険証をご利用ください
- マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか？
- 後期高齢者支援金の減算対象保険者へ該当！
- こんなときに！健康保険 子どもが就職した！
- 科学的根拠にもとづく健康習慣アップデート
- ココロが軽くなるメンタルケア
- もっとよく知ろう女性のがん 乳がん
- 年代別健康ワンポイント 食生活
- 令和6年度 各種補助金の概要
- 健保組合からのお知らせ
- 令和6年度 歯科口腔健診及び歯科保健指導の実施について
- 令和5年度 ウォーキングキャンペーン(後期)を開催しました
- ヘルシー&優しいレシピ



「けんぽだより」配付方法に係る
WEBアンケートの回答に
ご協力をお願いいたします。
(回答期限: 令和6年5月31日)



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

令和6年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度予算が令和6年2月21日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、診療報酬改定(全体で差し引き▲0.12%)や短時間労働者の適用拡大による影響等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額 **健康保険 289億644万円**
介護保険 30億5,601万円

保険料率	被保険者	事業主	合計
健康保険	48/1,000	48/1,000	96/1,000
介護保険	8.5/1,000	8.5/1,000	17/1,000

※健康保険は調整保険料率0.65/1,000を含む



おもな収入

● 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。令和6年度は加入者増加による標準報酬月額および賞与の増加を見込み、263億円といたしました。

● 国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

おもな支出

● 保険給付費

皆さまが医療機関にかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、令和6年度は165億円を計上しました。

● 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、皆さまの健康を守るための費用として、10億円を計上しました。令和6年度は、新たに第3期データヘルス計画及び第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしますので、さらなる受診率向上のための事業を推進いたします。

また、保険者機能強化アクションプラン(第2期)として、加入員の皆さまが幅広く公平に参加できるような健康づくりや、生

活習慣病などの重症化予防に繋がる事業展開をまいります。

● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として40億円、75歳以上の後期高齢者支援金として65億円支出します。令和6年度からは前期高齢者の医療費負担に報酬水準に応じた調整(1/3)が導入されたため、当健康保険組合では大幅な支出増となっています。納付金の総額は105億円となり、支出の約4割を占めています。



令和6年度の主な改正について



令和6年
4月

- 出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入
- 前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入
- 新型コロナ治療にかかる特例措置を終了

令和6年
6月

- 診療報酬改定(初診料・再診料の引き上げ等)

令和6年
10月

- 短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し(企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更)
- 発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(長期収載品の選定療養導入)

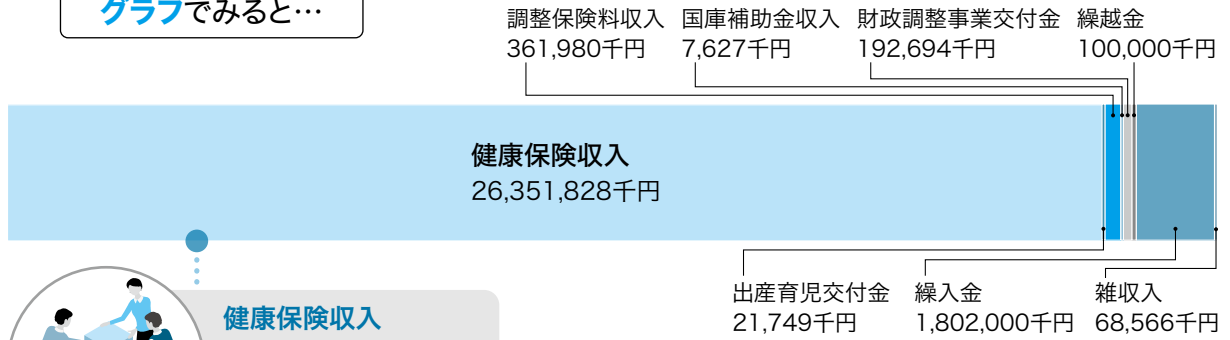
令和6年
12月

- 現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行など

一般勘定

令和6年度の予算を
グラフでみると…

収入



健康保険収入
健保組合の主な収入源は、皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。

納付金
高齢者医療費のために国に納付しているもので、支出の約36%を占めます。

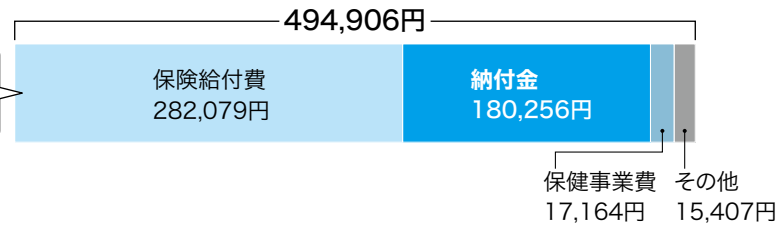
支出



保険給付費
皆さまが病気やケガをしたときに、かかった医療費等の支払いにあてられます。

保健事業費
短期人間ドック・インフルエンザ予防接種補助金や特定健診・保健指導などの費用にあてられます。

支出を
1人当たりでみると…



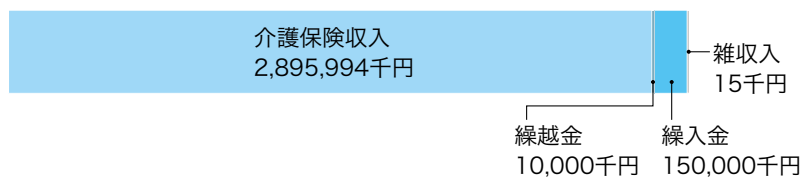
予算の基礎数値
(一般勘定)

● 被保険者数	58,408人	● 平均年齢	44.18歳
● 平均標準報酬月額	351,007円	● 扶養率	0.37人
● 総標準賞与額(年間)	38,019,393千円	● 前期高齢者加入率	4.89%

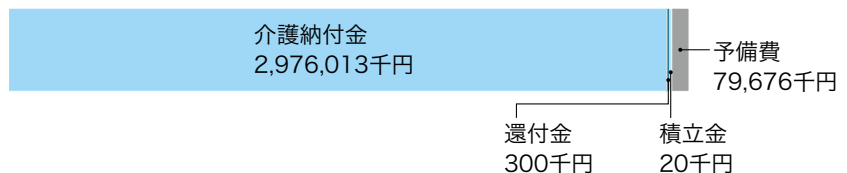
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40～64歳の被保険者から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30.6億円となりました。

収入



支出



マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

(令和6年1月時点)

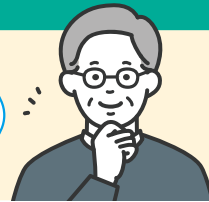


マイナ保険証を使うメリット

1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
低くなるんだ



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えていない
内容もあるから
助かるわね



3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に
高額な負担を
しなくて済むわ



- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失等した場合は、当組合に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間(来年12月1日まで)**使用可能です。

よくあるご質問

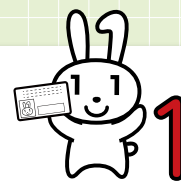
≫マイナンバーカードは安全なの？

- マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



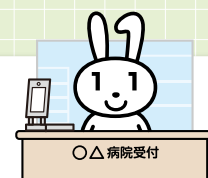
≫マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

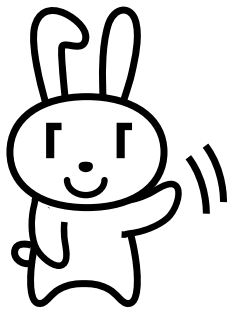
- マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



≫どうやって受付するの？

- マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に従って受付をしてください。





マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか？

令和6年12月2日に現在の健康保険証の新規発行を廃止する方針が政府より発表され、既に医療機関にはマイナ保険証対応が義務付けられています。マイナンバーカードで医療機関を受診する前には、登録状況をいちどご確認ください。

登録状況はここで確認できます！

1



マイナポータルにログインします。

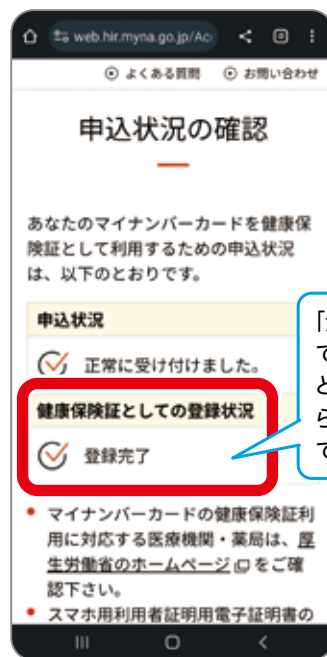


2



トップページの「健康保険証利用の申込状況を確認」をタップ。
再度カードとパスワードで認証が必要となることがあります。

3



「登録状況が確認できませんでした」と表示されていたら利用登録はできていません。

健康保険証としての登録状況に「登録完了」と表示されていたらマイナンバーカードの健康保険証利用は登録できています。



! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いいたします。

STEP 1

マイナンバーカードを申請

申請方法は選択可能です

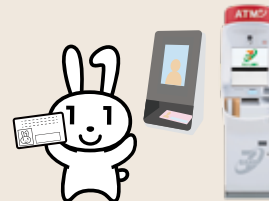
- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



STEP 2

マイナンバーカードを健康保険証として登録
利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



詳しくは厚生労働省 Web サイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索





後期高齢者支援金の 減算対象保険者へ該当!



当組合の令和4年度における特定健診実施率は、
皆さまのご協力により「**86.0%**」と国の目標値「85%」を達成することができました。(下図 参照)

健保組合が国に拠出している75歳以上の医療費を支援するための「後期高齢者支援金」は、特定健診・特定保健指導の実施率及び予防・健康づくり等の保健事業の実績等に対し、加算や減算されるしくみとなっております。

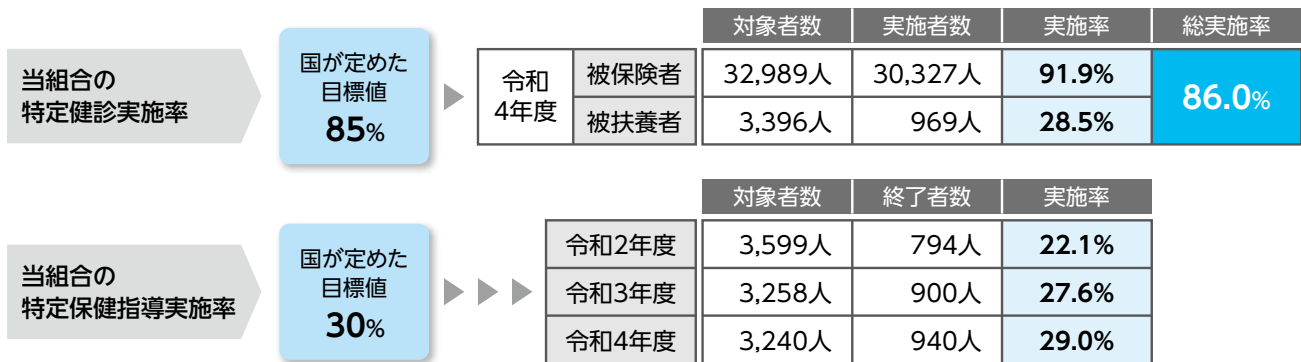
当組合が国へ拠出する「後期高齢者支援金」も毎年増え続け、健康保険料率の引き上げの要因となっております。

こういった状況下で当組合は、令和4年度における特定健診実施率の目標値達成や重症化予防対策などの取組みが、国に評価され、**全国1,458の健保組合のうち346の健保組合が減算対象保険者となった減算対象の健保組合に該当しました。**

なお、減算率については、上から第1区分から第5区分まで構成されており、当組合は「第4区分：0.107%（約650万円の減算）」となりました。

ご自身・ご家族の健康と健保組合の財政のために、特定健診や特定保健指導は、必ず受診いただきますようお願いいたします!

図



特定健診結果情報等の『マイナポータル』での閲覧について

令和3年度から健診結果や健康情報等を提供してまいりました『健康ポータルサイト【ハピルス】』については、令和6年3月31日をもってサービス終了となりましたので、お知らせいたします。

今後の健診結果等については、政府が運営するオンラインサービス『マイナポータル』上で閲覧することができますので、ご利用をお願いいたします。

なお、マイナポータル内で健診(検診)結果を閲覧するには、マイナンバーカードの取得、マイナポータルの利用登録及びマイナンバーカードの健康保険証登録が必要となります。

【健診結果等の閲覧方法】

1. 「マイナポータル」にアクセスし、ログインする
2. メニューから「その他のわたしの情報」→「健康・医療」→「健康診断・検診情報」→「健診情報」の順に選択する
3. 取得する情報が「健康・医療」・「健診情報」になっていることを確認し「表示する」を選択する

40歳以上の
被扶養者の皆さまへ



特定健診・特定保健指導は、**無料**で受診できます!!

当組合から毎年4月下旬に被扶養者様のご自宅に**無料**(約1万円相当)で受診できる「**受診券**」を送付しております。

また、特定健診受診後、メタボのリスクがある方には特定保健指導の案内を送付いたします。**無料**で専門家の方から一人ひとりにあった生活習慣のアドバイス(保健指導)が受けられますので、こちらについても、是非とも受診していただきますよう併せてお願いいたします。



子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に勤務先の事務を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずさないで、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人とは同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは?

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2回までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

科学的根拠
にもとづく

健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはいかがですか？



運動

ここを
アップデート

- # 1日60分の歩行 (成人の場合)
- # 座りっぱなしを減らす
- # 週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- NEW ● 筋トレを週2~3回取り入れる
- 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要ななら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



睡眠

ここを
アップデート

- # 睡眠は6時間以上
- # 睡眠休養感も大切
- # 女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」



各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス(事業主と協力した健康課題)への取り組み
- 女性の健康サポート事業など

2024年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に



お酒

国内初の飲酒のガイドライン、できました



#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まることがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

健康的にお酒を楽しむ

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%)	中びん1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)



バランスのよい
食生活も
お忘れなく

タバコを
吸っている人は、
加熱式タバコも含め、
禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。



人の前でうまく話せるようになりたい

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。まっすぐに話したら…と想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんのお客さんと診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



なぜ緊張するかを 考えてみよう

いえいえ、私も人前で話をするのは苦手です。たしかに人前で話す機会はこれまで何度もあったのですが、だからと言って、人前で話すのに慣れて平気になったわけではありません。特に話をする前は緊張します。あなたと同じように、自分が失敗するのではないかという考えから離れられなくなることもあります。

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようになっています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないのであれば、どうなるでしょうか。

全然準備をしないで、ぶっつけ本番で話すことになるかもしれません。話に集中できないで、ボンヤリとした話しかできないかもしれません。私たちは、失敗するかもしれないと考えるから、きちんと準備をしますし、話すときにも集中して話ができます。緊張には、緊張するだけの意味があるのです。

こころの動きは ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるということについて、同じように意味があります。話しているときに相手の反応が気にな



るのは、その反応を通して、自分の話どの程度伝わっているかを判断しようと、無意識に考えているからです。話をしているとき、伝えたいことをきちんと伝えられているかどうか、いちいち確認することはできません。

そうだとすると、相手の反応を見ながら、判断するのが一番です。気になるから、その反応を手がかりに話の展開を考えることもできます。聴き手の反応が気になって緊張するのは、それを通して良い話をしたいというこころの動きの表れです。

このように、自分の反応にどのような意味があるかを考え、その反応を生かすように意識すると、適度に緊張しながら自分らしい話ができるようになります。私は考えています。

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」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。

女性がかかる
がんの第1位

乳がん

現在日本では乳がんが女性に最も多いがんです。とくに40歳から急増し、日本で乳がんにかかる人は、約9人に1人ともいわれています。増加の原因としては運動不足による肥満、以前と比べて初潮年齢が低く閉経年齢が高くなったことに加え、少子化、未出産女性の増加など、乳がんの発生に関係している女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受ける期間が長くなっていることなどが考えられます。

* 定期的な検診で 早期発見 *

乳がん検診には、主に視触診と超音波(エコー)検査、マンモグラフィー検査がありますが、乳がん死亡率を減らすにはマンモグラフィー検査が有効とされています。マンモグラフィーとは乳房専用のX線撮影装置のことで、しこりをつくる前のごく初期の乳がんを発見できますので、40歳を過ぎたら定期的に受けるようにしましょう。

40歳未満については、乳腺発達の時期にあり、マンモグラフィーでは詳しい所見が得られず、エコーの方が有効な場合があります。また、マンモグラフィー受診後に「高濃度乳房」といわれたことのある人もエコーがおすすめです。

乳がんは自分で発見できる唯一のがんです。月に1度の自己チェックを習慣づけるようにしましょう。

月に1度の自己チェックを習慣に 月経の1週間後(閉経後の方は毎月同じ日)がよいでしょう



1 ボディパウダーをつけるとすべりやすくなり、スムーズにチェックできる。乳房全体に触れ、しこりがないか調べる。人差し指、中指、薬指の3本をそろえて、ゆっくりと円を描くように。



2 鏡の前で両手を上げ下げして、乳房の形や乳頭の位置に左右の差がないか、ひきつれやへこみがないかチェックする。

おかしいと思ったら
婦人科ではなく
乳腺外科へ

自己チェックで異常が見つかった場合はすみやかに医師の診察を受けましょう。そのとき婦人科ではなく、乳腺外科や乳腺科、女性外来を受診するようにしましょう。



3 あおむけに寝た状態でも同じようにする。腕を上げたり下ろしたりしながらまんべんなく触る。



4 乳房だけではなく、必ず脇の下も触り、しこりがないか確認する。



5 左右の乳頭を軽くつまんで、分泌液が出ないか調べる。

とくに注意が必要な人

- 乳がんにかかった血縁の家族がいる人
- 初潮年齢が低い、閉経年齢が高い人
- 最初の出産が30歳以上の人
- 出産経験がない人
- 乳腺の病気になったことがある人
- 肥満の人

—(あなたにあわせた対策を)—

年代別健康ワンポイント



ここでは若年層=20~30代、
中高年層=40~50代として
います。

少しの改善で効果を実感!

食生活

監修
女子栄養大学教授
女子栄養大学 栄養クリニック
蒲池 桂子

食事は自分のからだをつくってくれるもの。

健康な生活を送るためにまず気をつけるべきで、ちょっとした改善でも効果が実感しやすいです。

まずは、●1日3食、決まった時間にとる ●バランスを意識した食事を心がける

というルールを守ることを基本とし、さらに自分の年代の「ワンポイント」を意識しましょう!

東田春樹(52歳)

最近お腹が出てきたし、
健康診断でもメタボを
改善しろって言われてね…。
みんなはどう?

西野冬未(26歳)

ダイエット中だからお昼は
コンビニのサラダだけです!
夏までに5kgやせるのが
目標なんです。

北原夏子(47歳)

私は最近コレステロールの
数値が気になるわ。
あと、最近どうも
イライラしがちで…。

南秋夫(33歳)

僕は大丈夫ですね!
食べ歩き日記をSNSに
上げるのが趣味で、昨日も
昼・夜とラーメンでしたよ。

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚4人

中高年層
男性

生活習慣病に まっしぐら!

若いときと同じように
食べるのはNG

血圧、脂質、血糖、尿酸…あなたの健診結果はどうなっていますか? メニューや食材を気にして食べないと、生活習慣病になるおそれがあります。

鉄の錠

★健診結果をチェック!
自分に足りない摂りすぎなもの把握しよう

(高血圧・塩分が多い麺類を控える
脂質異常・油ものやお酒を控えるなど)



若年層
男性

乱れた食生活を 直すのは今

炭水化物と脂肪に偏っていませんか?
野菜不足は将来のリスクに

若いうちは生活習慣が体型や健診結果に出にくいいため、「まだ大丈夫」と考えがち。しかし、乱れた食生活は“病気のタネ”をまくのと同じ。「今」改善しましょう!

鉄の錠

★ご飯・麺類だけの食事は禁止!
定食にするか、サラダ等をプラスしよう
★夜中にコンビニで買い食いはいは×。
食事の時間を守ろう



若年層
女性

1食抜く? 肉・米を食べない?

どちらも間違いです!
極端なダイエットは不健康のもと

きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちても結果的にやせにくいからだになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を産するリスクも高くなります。

鉄の錠

★「バランスのよい食事+間食控えめ」が
ダイエットの王道!
★サプリはあくまで「栄養補助」。
食事ありきのものと考えよう



中高年層
女性

ホルモンバランス が乱れる時期!

カルシウム・たんぱく質・
ビタミンA・C・Eを摂取すべし

更年期から閉経に向かう時期は、イライラや骨粗しょう症・高血圧・脂質異常症のリスク増など多くの症状が現れがち。不足している栄養素を補うことで、症状の改善が期待できます。

鉄の錠

★乳製品・緑黄色野菜・大豆加工食品を
多く摂取し、食事でも対策を
★症状には個人差があるので、専門医を
受診しよう



各種補助金の概要



各種補助金の請求は、原則として実施後1か月以内に当組合へ提出してください。

※補助金の支払いは、年度単位で行っておりますので、令和6年度に実施した各種補助金の申請は、年度内(令和7年3月31日まで)に提出してください。なお、年度内に提出がない場合は、お支払いできかねる場合がございますのでご注意ください。

短期人間ドック補助金

(年度1回)

対象者	実施年度中に40歳以上になる被保険者及び被扶養配偶者(当組合に特定健診データを提供していただきます)
補助対象	短期人間ドック(1泊2日)、半日・日帰りドック、脳ドック及び一般健康診断等 ※乳がん検診・子宮がん検診等でも補助の対象となります
補助金額	上限40,000円(注1)

麻疹・風疹予防補助金

(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	麻疹抗体検査及びワクチン接種
補助金額	・麻疹抗体検査…790円(定額) ※風疹の抗体検査費用の補助はなし ・ワクチン接種…上限1,200円 ※麻疹・風疹の1種ワクチンを同年度に両方接種した場合は、どちらか一方に対して、年度1回に限り補助。混合ワクチンを接種した場合は、上限の1,200円の補助(注2)。

インフルエンザ予防接種補助金

(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	インフルエンザ予防接種
補助金額	2,000円(定額)(注2)

禁煙治療補助金

(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	医療機関での禁煙治療費用及び薬局等で禁煙補助剤を購入した場合の費用 ※治療終了前に資格を喪失された場合や、治療を途中でやめた場合は、補助の対象とはなりません
補助金額	上限15,000円(注1)

結核予防補助金

(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	ツベルクリン反応検査、QFT検査、T-SPOT検査、BCG接種
補助金額	①ツベルクリン反応検査 …500円(2回目まで、それぞれ500円) ②QFT検査、T-SPOT検査 …500円(年度に1回のみ) ※同年度内に申請できるのは、①又は②のどちらか一方で ・BCG接種…1,500円

(注1) 上限未済の場合は、実際に要した費用で補助

(注2) 市区町村等から一部費用を助成された場合において、自己負担額(助成された額を差し引いた額)が補助金額未済のときは、その額を補助

各種補助金の申請書及び提出書類の詳細は、当組合のホームページでご確認いただくか、当組合の管理課までお問い合わせください。



健保組合からのお知らせ

(令和6年2月29日現在)

公告

■編入事業所

事業所名称	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 東船橋クリニック	船橋市	令和5年9月1日
医療法人社団 千成会	四街道市	令和6年2月1日

■脱退事業所

事業所名称	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 若竹会 宮内泌尿器科医院	千葉市若葉区	令和5年9月16日
あさなぎセントラルクリニック	富津市	令和5年12月16日
社会福祉法人 滋生福祉会 特別養護老人ホーム太陽の家	匝瑳市	令和6年1月1日

健保組合の現況

事業所数	被保険者数			被扶養者数	扶養率	標準報酬月額		
	男	女	合計			男	女	合計
541	15,115	42,548	57,663	21,307	0.37	483,586	307,697	353,802

受診の流れ



歯科口腔健康診査(歯科健診)

対象者 18歳以上の被保険者
及び被扶養者

定員 先着200名(申込受付中)

健診受診期間

令和6年6月1日～令和7年2月28日

健診の費用

無料 (健診とは別に治療を希望される場合は、
保険診療となり自己負担が発生します)

歯科健診の内容

歯の状態、歯周病の状態、口腔粘膜疾患
診査、口腔機能などの相談及び保健指導、
ブラッシング指導



1 健保組合へ申込をする

- 歯科口腔健康診査の受診にあたっては、事前に当組合へ
申込が必要です。
(事業主の取りまとめによる申請、または個人による申請が
可能です)
- 申し込み受付後に「受診券」、「歯科口腔健康診査票」をお
送りします。



2 協力歯科医院に予約する

- 協力歯科医院一覧から受診歯科医院を選択し、電話予約
する。
※協力歯科医院については、当組合ホームページにリンク先(千葉県歯科医
師会)を掲載してあります。
なお、予約の際は、「千葉県医業健康保険組合の歯科口腔健康診査」である
ことを必ずお伝えください。



3 歯科口腔健康診査を受ける

- 受診当日は、「受診券」、「健康保険証」、「歯科口腔健康診査
票」を忘れずにお持ちください。

令和5年度 ウォーキングキャンペーン(後期)を開催しました

令和5年10月22日～11月25日の期間でウォーキングキャンペーン(後期)を開催し
1,056名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を
取りまとめ、令和6年2月に日本赤十字社千葉県支部の活動資金として寄付(169名分・
84,500円)をいたしました。令和6年度も春と秋に開催予定ですのでぜひご参加ください。
このウォーキングキャンペーンが皆さまの健康づくりのきっかけとなれば幸いです。



令和5年度第3回ウォーキングキャンペーン(後期)参加状況

■ 参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者 人数	281人 (26.6%)	775人 (73.4%)	1,056人

被保険者…1,027人 被扶養者…29人

■ 1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	124人(11.7%)
15日以上	932人(88.3%)

(※65歳以上は6,000歩)

ウォーキング
キャンペーン参加後、
体調が良好と回答した方

36%

参加された方々の
感想を
ご紹介いたします

- 体重増加はなかったが、常に意識することで毎日の習慣として取り組めて、体のだるさ
が解消されたのはとても良かった。(40代女性)
- 通勤の往復を、ラジオを聴きながらウォーキングしたので、時間が有効に使えました。
(50代男性)
- ウォーキングが良いことはわかっていても、なかなか続けることができませんでしたが、
健保のウォーキングキャンペーンは、職場のスタッフみんなと一緒に頑張ることができる
ので、楽しく習慣づけることができました。ありがとうございます!(50代女性)

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



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 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開!
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 加熱調理済みあさり 1袋(殻つき150g)
- 新じゃがいも 中2個
- セロリ 1/2本(約100g)
- アスパラガス 2本
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ1
- 白ワイン(料理酒可) 大さじ1/2
- A** コンソメ顆粒 小さじ1/2
- 水 150ml
- 粗びき黒こしょう 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 **A**とあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。