

神戸

貿易けんぽ

NO.138

2021 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

令和3年度

収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和3年度予算・事業計画が、先の書面審議による組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は、19億1,815万4千円で、コロナ禍による納付猶予の納付を見込み、前年度より約2億円増加を見込んでいます。

その他、前年度の繰越金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額は19億7,713万4千円を見込んでいますが、単年度での収入（経常収入）では16億7,421万円を見込んでいます。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億66万円で、前年度より約2,100万円減少を見込んでいます。これはコロナ禍による受診控えなどを勘案したものになっています。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については6億3,529万4千円となり、前年度より約1,400万円減少を見込んでいます。これは前期高齢者納付金が前年度より減少したことによるものです。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業については、インフルエンザ予防接種・契約保養所補助の増加への対応など、前年度より約100万円

増の7,142万4千円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は19億7,713万4千円を見込んでいますが、単年度での支出（経常支出）では16億7,306万5千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では114万5千円の黒字を見込んでいます。黒字予算とは言え、前年度の納付猶予の納付や納付金の減少は一時的なものであり、今後のコロナウイルス感染症の影響などを考えると、楽観視できる状況とは言えません。

介護勘定（介護保険）

予算総額については、コロナ禍による納付猶予（約2,800万円）や前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して2億2,518万円を見込んでいます。ただ、介護納付金も約900万円増加しており、令和3年度は保険料率を16/10000から18/10000に引き上げて予算編成しました。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,520人
- 被扶養者数 2,286人
- 平均年齢 43.80歳
- 平均標準報酬月額 343,024円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 100/1000
（事業主51/1000 被保険者49/1000）
- 介護保険料率 18/1000
（事業主9/1000 被保険者9/1000）



現役世代が負担する高齢者医療への納付金が増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっています。現役世代に偏った負担を是正し、全世代型の社会保障への転換が急務です。こうした状況を受け政府は、「課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を閣議決定し、通常国会に必要な法案が提出されました。

こうした厳しい財政状況とコロナウイルス感染症の拡大防止の中にあって、引き続き、事業主様との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかるときの適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきますようお願い申し上げます。

任意継続被保険者の令和3年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規定に基づき、次のとおりとなります。

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

上限標準報酬月額 **340,000円**

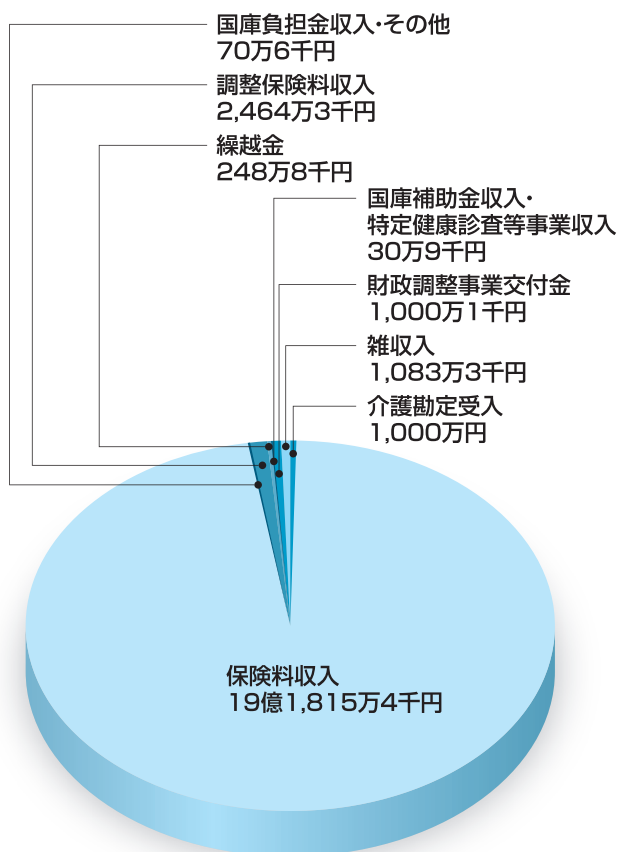
令和2年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

令和3年度収支予算概要

一般勘定（健康保険）

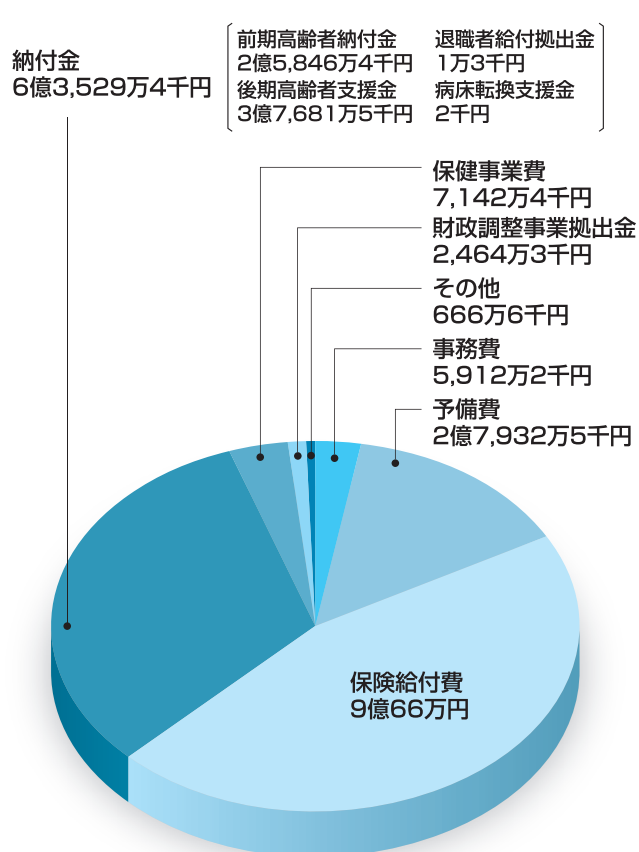
経常収入合計

16億7,421万円



経常支出合計

16億7,306万5千円



介護勘定（介護保険）

収入	
科目	予算額
介護保険収入	2億2,338万2千円
繰越金	179万4千円
雑収入	4千円
合計	2億2,518万円

支出	
科目	予算額
介護納付金	1億9,550万9千円
介護保険料還付金	10万円
積立金	1,700万1千円
一般勘定繰入	1,000万円
雑支出	2千円
予備費	256万8千円
合計	2億2,518万円

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診日

体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の見逃しを1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



A cartoon illustration of a man with black hair, wearing a blue long-sleeved shirt, sitting with his hand on his chin in a thoughtful pose. Above his head is a thought bubble showing a young boy with black hair, wearing a blue shirt and pants, lying in a bed with a white pillow and blanket, looking up at the ceiling. The background is a light blue gradient.

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a blue long-sleeved shirt. He is pointing his right index finger towards a white rectangular board. On the board, the Japanese word '目標' (Goal) is written in large black characters. To the left of the text is a line graph with a vertical y-axis and a horizontal x-axis. The y-axis has tick marks, and the x-axis has five small circles. A pink line starts at the top left, goes down, then up, then down again, ending with an arrow pointing towards the bottom right. There are three pink exclamation marks above the board.



後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

全世代型社会保障への改革をさらに前進

医療の見直し

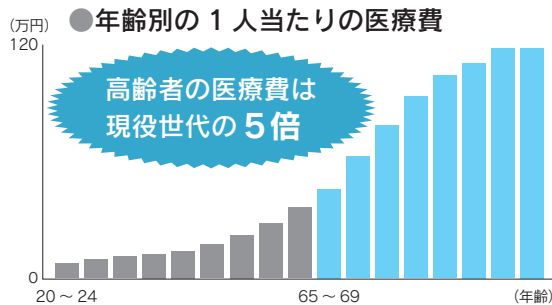
1 後期高齢者の自己負担割合を

1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1カ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較」（平成29年度版厚生労働白書より）

2 医療提供体制の改革について

改革について

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

よう、保険給付の範囲から一定額（初診の場合、2000円程度）を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビーシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

具体的に、令和3～6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特例給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってもいいかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！

整骨院・接骨院では、**すべての施術に健康保険が使えるわけではありません**。健康保険が使える範囲を知って、**正しく利用しましょう**。



健康保険が**使える**場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を 正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

領収書は必ず 受け取り、保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

健康保険組合から施術内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。

当健康保険組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

☎ 0547-59-2746



結構揺れます。足元を見ず視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

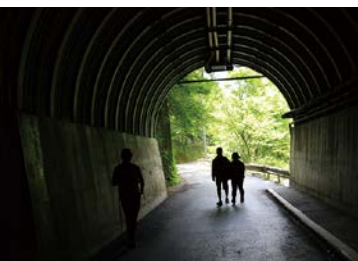
JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約 40 分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブロマードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き 304 段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



約 6 km

約 3 時間

天狗の落ちない大石



なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

⑨ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
⑤ 400 円 ⑥ 木曜 (TEL にて要確認) ① 0547-59-3985

START/GOAL
水車のモニュメント



アカヤシオ

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



ひとあし のぼして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

⑨ 10:00 ~ 16:30
⑤ 大人 500 円 小・中学生 300 円
⑥ 幼児無料
⑥ 火曜日、年末年始 ① 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

⑨ 9:30 ~ 16:30
⑥ 水曜日、祝日の翌日
⑥ 年末年始、臨時休館
① 0547-56-2100



※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 等をご確認ください。

令和3年4月以降交付の健康保険証に、 「枝番」が追加されます

令和3年3月のオンライン資格確認システム※導入に伴い、個人単位の識別が必要になるため、令和3年4月1日以降交付分（新規取得、扶養追加、再発行など）からの健康保険証には、「枝番」（個人を識別する2桁の番号）が追加されます。

なお、現在お手持ちの2桁の枝番のない健康保険証はそのままお使いいただけますので、ご安心ください！！

健康保険被保険者証

本人(被保険者) 令和 3年 4月 1日 交付

記号 番号 (枝番) 00

氏名 貿易 太郎

性別 男

生年月日 昭和60年 3月 3日

資格取得年月日 平成25年10月 1日

神戸貿易健康保険組合

保険者所在地 神戸市中央区浜辺通5丁目1-14 貿易センタービル14F

保険者番号 06281117 TEL:078-251-0800

保険者名称 神戸貿易健康保険組合

見本

「枝番」追加のポイント

本人の番号は「00」、家族の番号は登録順、「01」、「02」…となります。

＜健康保険証裏面の変更はありません＞

※オンライン資格確認システムとは？

医療機関などで健康保険組合の加入資格がオンラインで確認できるしくみです。

各人のマイナンバーと健康保険の加入資格がリンクして一元管理されるため、現在お手持ちの健康保険証に加えて**1**マイナンバーカードでも医療機関などで受診できるようになります。

また、加入者にとっても、**2**自身の医療費が確認できる、**3**薬の服用の重複を防ぐ、**4**健診結果を経年で把握できるなどのメリットがある制度が始まる予定です。

(**1**～**4**については、マイナポータルへの手続きが必要となります。)

なお、健康保険組合に届出済のマイナンバー（ご本人・家族）に誤りがあると、オンライン資格確認システムへの正しい登録ができませんので、マイナンバーの誤りや変更がある場合は、事業主を通して、すみやかに届出いただきますようお願いいたします。

短時間労働者に対する健康保険の適用が**拡大**されます

＜令和4年10月・令和6年10月実施＞

通常の労働者の所定労働時間または所定労働日数が4分の3未満で週20時間以上働く、下記「短時間労働者」に係る厚生年金保険や健康保険（社会保険）の適用条件が段階的に適用拡大されます。

平成28年10月から

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 雇用期間が1年以上見込まれる
- 3 賃金の月額が8.8万円以上
- 4 学生でないこと
- 5 被保険者数が常時501人以上の企業に勤めている



令和4年10月から

- 1 変更なし
- 2 2カ月以上
- 3 変更なし
- 4 変更なし
- 5 101人以上



令和6年10月から

- 1 変更なし
- 2 2カ月以上
- 3 変更なし
- 4 変更なし
- 5 51人以上

※なお、**1**～**4**の要件を満たし、**5**の被保険者数未満の企業に勤めている「短時間労働者」の方は、書面により労使で合意すれば、企業単位で社会保険に加入できます。

2021年3月
スタート

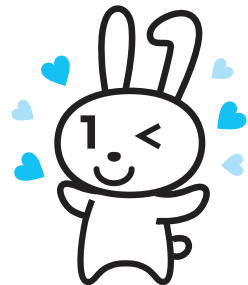
オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

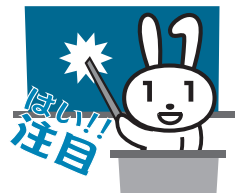
オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「**2桁の枝番**」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

本人(被保険者) 2020年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**
氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日
発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇
保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合 **印**

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。



やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ……	100g	A	塩……………	小さじ 1/8
茹でたけのこ…	50g		こしょう…	少々
さやえんどう…	20g		春巻きの皮…	4枚
にんじん………	20g	B	小麦粉………	小さじ 1
豚薄切り肉……	50g		水……………	小さじ 1/2
		A	食用油(焼き用)…	小さじ 2
			添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)	適宜
			辛子醤油………	適宜

作り方 約 20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
春キャベツ……………150g
水……………200ml
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方 ⏰ 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200ml
グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 ⏰ 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

健保組合からのお知らせ

令和3年度に実施する保健事業等について、
下記のとおりお知らせいたします。

1

保健事業の実施内容・実施時期

- ①次ページ(15ページ)の「令和3年度 保健事業実施予定表」により実施しますので、各種健診等を受診していただき、健康の保持・増進に努めてください。
- ②健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、例年どおり9月～11月に実施します。
- ③各事業の詳細は、当健康保険組合のホームページ等でお知らせします。



2

新規の事業等

今年度については、コロナ禍による不確定要素が大きく新規・変更事業はなしとし、インフルエンザ予防接種・契約保養所補助の増加見込みに対応する予定です。

3

その他

- ①「健診等種別・実施内容一覧表」「人間ドック契約施設一覧表」は、ホームページに掲載しております。
- ②介護保険料率については、介護納付金の増加に対応するため今年度から18%(昨年度までは16%)に変更しますので、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ③当健康保険組合が令和3年4月1日以降に交付する健康保険証には「枝番」が追加されますが、現在お持ちの「枝番」がない健康保険証はそのまま使用できます(詳しくは10ページをご覧ください)。
- ④令和3年3月からオンライン資格確認が開始されました(詳しくは11ページをご覧ください)。
- ⑤令和3年4月1日から当健康保険組合への届出書類については、原則として押印を廃止する予定です。詳しくはホームページ等でお知らせいたします。



当健康保険組合の保健事業について、詳しくはホームページをご参照ください。

神戸貿易健康保険組合



より、健康づくり編に詳細な案内がございます。



スマホ
は
こちらから

令和3年度 保健事業実施予定表

区分	項目	事業内容	対象者			負担・補助額等	実施月											
							令和3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和4年 1月	2月	3月
健診事業	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35歳	補助上限7,635円												
	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	34歳以下36～39歳	補助上限2,590円												
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、支援対象者に事業所を通じて依頼、希望者に実施	被保険者 被扶養者	男女	該当者	自己負担なし												
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	機関誌「貿易けんぽ」を被保険者に配付	被保険者	男女	全員													
	健康者表彰	前年中の健康者へ健康保持に対するインセンティブとして実施	被保険者	男女	該当者													
	医療費通知	被保険者へ医療費のお知らせを配付	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	ジェネリック医薬品促進活動	ジェネリック医薬品使用促進を目的に、医療費削減効果が見込める対象者に差額通知を送付	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	育児用情報誌の配付	子育て支援のため出産した家庭へ配付(2年間配付)	被保険者 被扶養者	女	該当者													
	幼児用手洗い等推奨グッズの配付	幼児の健康づくりのため手洗い等推奨グッズを配付	被扶養者	男女	3～6歳													
疾病予防 事業	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金の約半額を自己負担												
	インフルエンザ予防接種	疾病予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限2,000円												
	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担500円												
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	自己負担1,000円												
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	補助上限3,000円												
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	ピロリ菌検査	ピロリ菌感染の検査を実施⇒ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	前期高齢者電話保健指導	高齢者の生活習慣の改善、医療費適正化のために実施	被保険者 被扶養者	男女	60歳以上	自己負担なし												
	糖尿病・高血圧リスク者受診勧奨指導	疾病の重症化予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	家庭用常備薬購入の補助	家庭用常備薬の斡旋購入に補助を実施(2回実施)	被保険者	男女	全員	3,000円以上購入者に1,000円補助												
	禁煙推進事業	禁煙を推進するため禁煙治療費用の補助を実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限10,000円												
体育奨励 事業	海の家	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担												
	水泳プール																	
	アイススケート																	
	スキー																	
	夏期契約保養所	夏期の保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円												
	被扶養者		男女	3歳以上	補助上限1泊2,500円													
スポーツクラブ	「ルネサンス」と法人会員契約	被保険者 被扶養者	男女	全員	契約料金を自己負担													
保養事業	契約保養所	保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円×2泊												
			被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊2,500円×2泊												
	利用提携保養所	保養の目的で実施(「かんぽの宿」と利用提携)	被保険者 被扶養者	男女	7歳以上	1泊500円の割引(同伴者3名まで割引対象)												

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

発行

神戸貿易健康保険組合

神戸市中央区浜辺通5丁目1-14 (神戸商工貿易センタービル14階)

令和3年3月

TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>