神　戸

貿易けんぽ

NO.139
2021 秋

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2年度 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和2年度決算・事業報告が、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14億8，462万6千円で、コロナ禍による特例納付猶予（約2億円）、賞与の減少等から前年度より約2億6千万円減少しました。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額15億8，629万8千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では16億9，950万7千円となっています（前年度より約6，000万円減少）。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は7億1，751万6千円で、コロナ禍における受診控え等から前年度より約1億3，700万円と大幅に減少しました。

一方、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、6億5，432万3千円となり、前年度より約9，800万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は6，010万7千円で、健診事業を中心に、より一層の事業の充実を図りました。

その他の支出を含め、支出総額は15億1，908万9千円となり、単年度での支出（経常支出）では14億8，820万7千円となっています。

〈収支〉

単年度での収支（経常収支）で2億1，130万円の経常黒字、収支差引で6，720万9千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として6，500万円、繰越金・財政調整事業繰越金として220万9千円を計上しました。これにより、別途積立金は1，500万円増加しました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度より2，850万1千円減少となりました。

支出の部においては、介護納付金は予算編成時に厚生労働省推計数値により算出し、前年度より83万5千円減少となりました。

収支差引額955万7千円は、準備金に776万3千円、残りの179万4千円は翌年度に繰り越しました。

健康保険組合連合会（健保連）が公表した「令和3年度（2021年度）健保組合予算早期集計結果の概要」によると、赤字組合が前年度比169増の1080組合で全体の約8割となることがわかりました。高齢者医療への拠出金が財政を圧迫、新型コロナウイルスの影響を受けた特定業種での収入の減少が著しく、健保組合は引き続き厳しい局面が続くと予想されます。

経常収支は、5，098億円の赤字となり、平成21年度（2009年度）に次ぐ大幅な赤字となることがわかりました。また、収支を均衡にするための実質保険料は10・06%となり、初めて10%を超えることとなりました。

支出では、義務的経費のうち高齢者医療への拠出金が5割近くを占め、財政を圧迫している状況です。一方、収入では、新型コロナウイルスの影響を受けた業種での平均標準報酬月額、平均標準賞与額の落ち込みが著しく、収入を下げる要因となりました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、財政状況が厳しくなった健保組合への支援を行うとともに、高齢者医療に対する拠出金の負担軽減が急務となります。

当健康保険組合の令和2年度の決算は黒字でしたが、今後も保険給付費・納付金の増加傾向や新型コロナウイルス感染症の長期的な影響による経済活動の縮小等から、保険料収入の減少が見込まれ、大変厳しい状況が続くと予想されます。

健康保険組合の財政を安定させるためには、皆様方ご自身が健康保持増進・健康管理に努めていただくことが重要です。皆様におかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には、適正に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費の削減にご協力をお願いします。

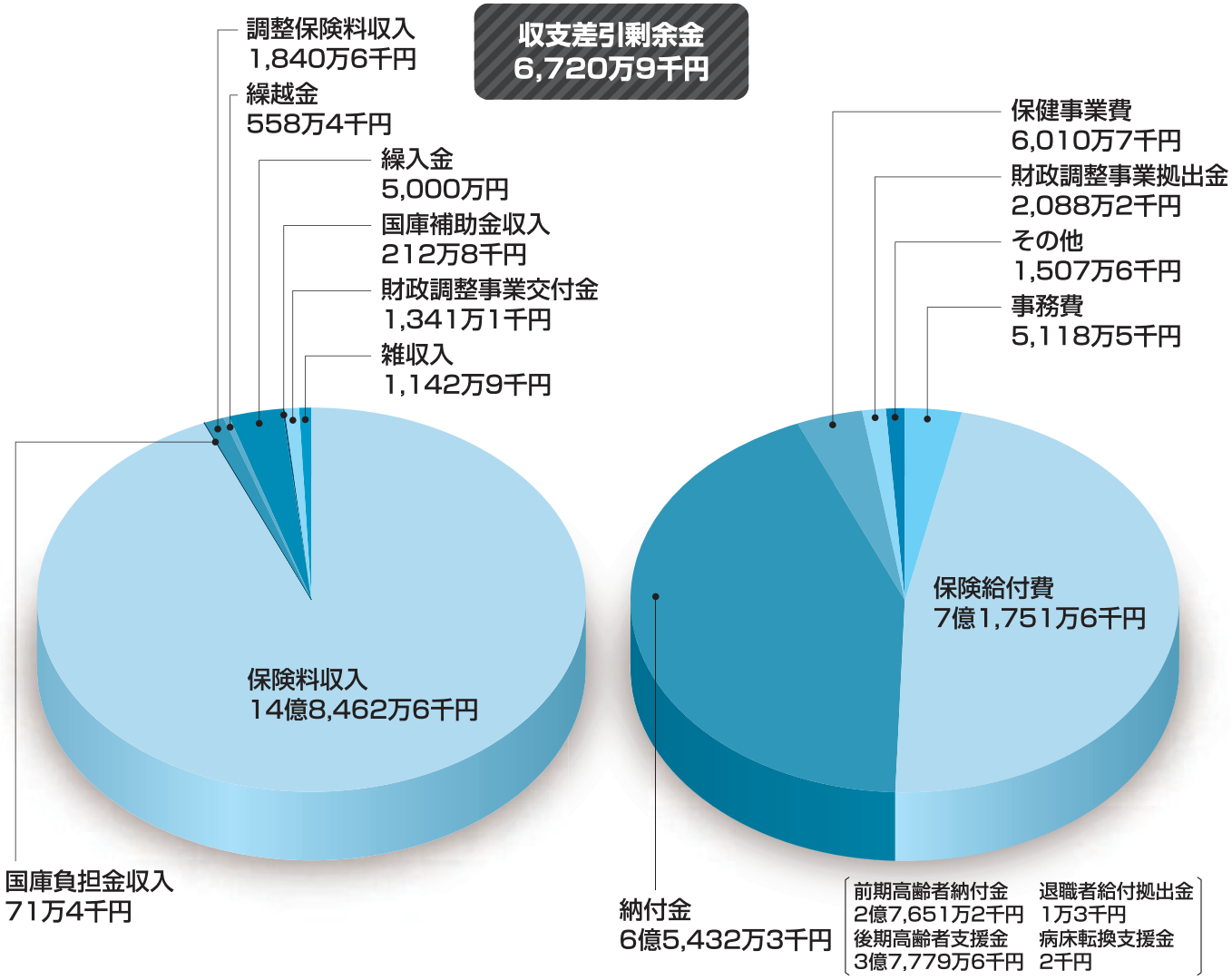
■令和2年度収支決算概要

一般勘定（健康保険）

収入合計
15億8,629万8千円

支出合計
15億1,908万9千円

収支差引剰余金
6,720万9千円



介護勘定（介護保険）

収　入

科　目	決算額
介護保険収入	1億5,213万2千円
繰越金	166万8千円
繰入金	3,141万7千円
国庫補助金受入	64万2千円
雑収入	1千円
一般勘定受入	1,000万円
合　計	1億9,586万円

支　出

科　目	決算額
介護納付金	1億8,630万3千円
合　計	1億8,630万3千円
収支差引剰余金	955万7千円

組合の概況
（令和3年3月末現在）

- 被保険者数　3,532人
- 被扶養者数　2,291人
- 平 均 年 齢　43.81歳
- 平均標準報酬月額　344,381円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む）　100‰（事業主51‰　被保険者49‰）
- 介護保険料率　18‰（事業主9‰　被保険者9‰）

被扶養者のみなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、受ける必要ないわ

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っていても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、診てくれているはずよ

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があったら…、怖いじゃない

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

あなた家族の特定保健指導

１人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、１人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。

	１人でチャレンジすることにしたＡさん		特定保健指導に参加することにしたＢさん（※積極的支援の場合）
初日	やるからには結果を出したいので、「３カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。		初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「３カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。	
１カ月後	「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美につい我慢していた反動でたくさん食べてしまった。		こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。	
２カ月後	気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。		歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。	
３カ月以降	食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。		停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。	

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

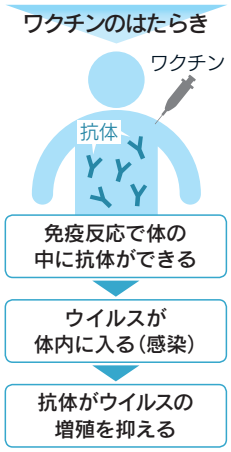
インフルエンザの予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約１万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンのもっとも大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

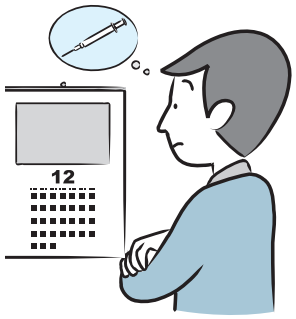
とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



予防接種は12月中旬までに終えよう

日本では、例年１月末～３月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約２週間程度かかり、約５カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は２回接種（初回接種からおよそ４週間後に２回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株
- A/Victoria（ビクトリア）/1/2020（IVR-217）（H1N1）
- A/Tasmania（タスマニア）/503/2020（IVR-221）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Victoria（ビクトリア）/705/2018（BVR-11）（ビクトリア系統）

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。

●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。

●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから２週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として２週間を空けずに接種することが可能です。

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療している病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの？

A 軽症の患者が大病院の救急外来に集中するのを防ぐためです。

※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

●診療時間外・診療時間内の割増料金［一般（6歳以上）］

			病院・診療所		保険薬局
			初診時	再診時	
初診料・再診料			2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算	概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と**同額**を算定
診療時間外の場合	休日加算	日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の**1.4倍**を算定
診療時間外の場合	深夜加算	22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の**2倍**を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 （診療所のみの加算）	18～翌8時 土曜　12～翌8時	500円		—
診療時間内の場合	夜間・休日等加算 （保険薬局のみの加算）	19～翌8時 土曜　13～翌8時	—		400円

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

やむを得ない場合以外は、日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは…「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」にかけると、お住まいの都道府県の相談窓口に転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。

箱根旧街道石畳
（須雲川自然探勝歩道）

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。
すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。
急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。
江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

雨が降った後や
苔むした石畳は滑るので、
転ばないよう注意して歩こう。

杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。（国指定史跡）

箱根町総合観光案内所 0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター　箱根出張所
0460-84-9121

箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。

箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。

「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。

元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道（旧東海道）の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほどいくと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験躄仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。

健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。

※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

▼ケヤキの木

▼モミの木

畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。

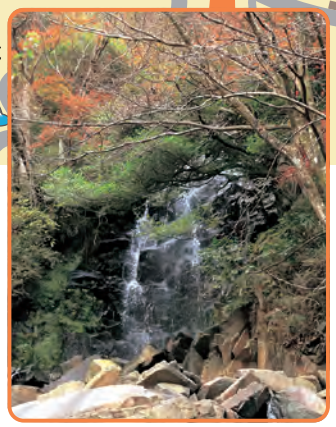
🕒 7：00 ～ 17：30（L.O.17：00）
休 年中無休　☎ 0460-83-6418

鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。

飛龍の滝

畑宿から 30 ～ 40 分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

箱根海賊船・遊覧船

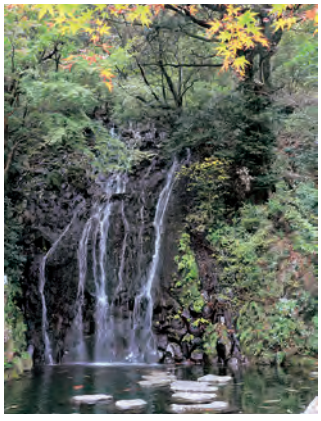
海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。

箱根海賊船
☎ 0460-83-6325
箱根　芦ノ湖遊覧船
☎ 0460-83-6351

ひとあしのばして 箱根の滝めぐり

千条の滝

高さ約 3m の滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている滝。幅は約 25m にもわたる。



玉簾の瀧（写真上）・飛烟の瀧（写真右）

旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。

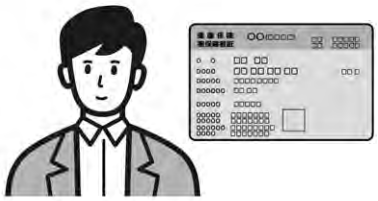
※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。
　詳細は施設 HP 等をご確認ください。

オンライン資格確認がはじまりました

健康保険証などの取り扱いはどうなるの?

●健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップなどをもとに、医療機関や薬局※の窓口で医療保険の加入資格をオンラインで確認できるしくみがはじまっています。
※オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局に限られます。

●限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の自己負担をすることがありません。

患者	医療機関・薬局
これまでどおり健康保険証を利用 ※今後も利用可能	②本人確認 健康保険証の記号番号等を確認・入力
 ①健康保険証を提示	
New! マイナンバーカードを利用	②本人確認 ●顔認証付きカードリーダー または ●目視で顔認証 または ●暗証番号(4桁)による本人確認
 ①マイナンバーカードをカードリーダーに置く	③医療保険資格の照会 オンラインで患者の医療保険資格を確認

●オンラインで資格を確認するしくみを導入している医療機関・薬局と、まだ導入していない医療機関・薬局で対応が異なります。

	オンライン資格のしくみを導入済みの医療機関・薬局 *1	オンライン資格のしくみをまだ導入していない医療機関・薬局
健康保険証	○	○
マイナンバーカード	○ *2	×

*1 利用できる医療機関・薬局は、厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金のホームページで順次公表される予定です。医療機関・薬局に貼られているポスターやステッカーなどでも確認することができます。

*2 マイナンバーカード利用にあたっては、事前にマイナポータルで健康保険証利用の申し込みが必要です。

医療機関・薬局によっては、マイナンバーカードを利用できないこともあります。
必ずホームページ等で事前に確認のうえ、健康保険証を持参し利用してください。

Smoke 0（ゼロ）の時代へ

煙が見えない

加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか?」と考えている人がいるかもしれません。

加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル※1を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます※2。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の 健康情報

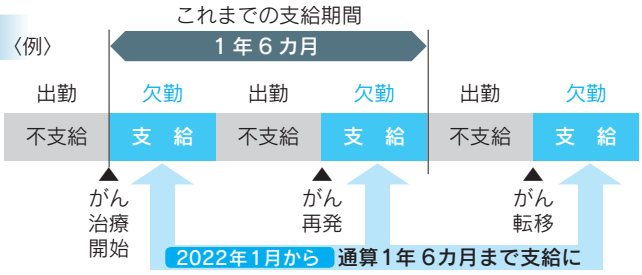
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の決め方の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額※」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

● Pick Up ／ まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料（2人分）

- まいたけ…… 100g
- たまねぎ…… 1/4個（50g）
- パプリカ…… 1/4個（40g）
- 塩…… 小さじ1/4
- こしょう…… 少々
- しょうゆ…… 小さじ1
- 豚ひき肉…… 180g
- 食用油…… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…… 片栗粉小さじ1/2＋水小さじ1

作り方　約20分

① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

●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

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……50g
にんじん……20g
チンゲン菜……1株（100g）
ベーコン……1枚（20g）
水……200ml
豆乳……200ml
みそ……小さじ2

作り方　約15分

①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up／チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群！

材料（2人分）

柿……1個
クリームチーズ……30g
牛乳……小さじ1
ミント……適宜

作り方　約7分

①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up／柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ－カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

健保組合からのお知らせ

令和3年度後半に実施する主な保健事業について、下記のとおりお知らせいたします。

1 健診・人間ドック

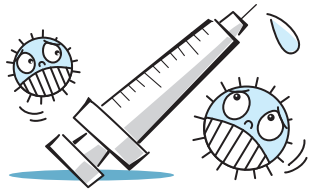
一般健診・生活習慣病健診・特定健診、人間ドック、がん検診等については、次ページ（15ページ）の実施内容一覧表を参照のうえ、1年に1回は受診してください。

2 特定保健指導

特定健診の結果に着目し、12月からメタボリスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」の特定保健指導を行います。保健師等との面談やメールのやりとりを通して、生活習慣の改善に取り組み、重篤な病気の予防につなげるプログラムです。対象者の方は積極的なご参加をお願いします。

3 インフルエンザ予防接種

10月から一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）との契約施設にて予防接種を受けた場合、1人1回2,000円が補助されます。利用方法については当組合ホームページをご確認ください。



4 冬期契約施設（アイススケート・スキー）

例年どおり、12月から3月までの間、契約施設の開設を予定しています（新型コロナウイルスの感染状況により変更の場合があります）。

5 幼児用手洗い等推奨グッズの配付

幼児（3～6歳）を対象とした健康づくりのため、手洗い等推奨グッズを9月に配付しますので、感染症予防等にご活用ください。

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

健診等種別・実施内容一覧表

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	検査項目									
								問診診察	身長・体重・BMI	視力	聴力	血圧	尿	胸部X線直接撮影	腹囲	血液	心電図
A	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	2,590円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○			
	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	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○	○	○
	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	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○	○	○
	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	7,150円	なし	○	○			○	○		○	○	

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限		契約施設一覧表	検査項目	契約施設以外
B	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	① 35歳以上 （②を除く）	契約料金（消費税込み）の半額を補助（100円未満切り捨て）、ただし上限あり	契約料金（消費税込み）の約半額	1泊2日ドック	30,000円	別途、お知らせします。	施設により契約・実施内容が異なります。 オプション検査費用は自己負担です。	契約施設に準じて補助金を支給
								1日ドック	20,000円			
								2時間ドック	10,000円			
					② 50・55・60・65・70歳	契約料金（消費税込み）の3/4を補助（100円未満切り捨て）、ただし上限あり	契約料金（消費税込み）の約1/4	1泊2日ドック	45,000円			
								1日ドック	30,000円			
								2時間ドック	15,000円			

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限	契約施設	実施方法	契約施設以外
C	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	約1,400円	500円	1,400円	メスプ細胞検査研究所、日本健康倶楽部兵庫支部　他	検体の郵送、検体の持参　等	契約施設に準じて補助金を支給
	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	約2,000円	1,000円	2,000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	3,000円	組合補助額超過分	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	約1,600円	1,000円	1,600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	約2,000円	1,000円	2,000円			

<注意事項>　①お一人につき1年度（4月～3月）に、区分AまたはBを1回に限り受診できます。
②区分Cについては、区分AまたはBと併用できます。

Challenge Sports

ラジオ体操 第3 二代目

ラジオ体操第３は、第１、２とともに実際に放送されていた体操です。

初代第３は1939年に国民の体力向上を目的として７年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第１～３が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で１年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第３は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第３です。

特 徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

［３分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう！］

指導・監修・実演：龍谷大学　教授　井上辰樹

ラジオ体操 第3 の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操 第3の動作は、第１、２と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。 ⇨

http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html

実際にやってみましょう！

音楽に合わせてご家族でぜひやってみてください！

https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s

発行
令和3年9月
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）
TEL (078)251-0800　FAX (078)251-9889　HP http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/