神　戸

貿易けんぽ

NO.140
2022 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４年度 収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和４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、17億2，532万3千円で、前年度のコロナ禍による納付猶予分を除き、前年度より約6，000万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、交付金を含め、収入総額は17億7，216万2千円を見込んでいますが、単年度での収入（経常収入）では17億3，657万6千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8億9，692万9千円で、前年度より約370万円減少を見込んでいます。

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5億2，706万5千円となり、前年度より約1億800万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大幅に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費については、前年度より約1，100万円増の8，281万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は17億7，216万2千円を見込んでいますが、単年度での支出（経常支出）では15億7，629万9千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では1億6，027万7千円の黒字を見込んでいます。黒字予算とは言え、医療費や納付金の減少は一時的なものであり、令和5年度以降は、医療費・納付金が急増する見込みであり、厳しい状況が予想されます。

介護勘定（介護保険）

予算総額については、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2億688万9千円を見込んでいます。

オミクロン株による新型コロナウイルス感染者の急増で幕を開けた2022年は、社会保障の分野においても厳しい年となります。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する後期高齢者への支援金が急増し、負担が重くのしかかってきます。こうした状況の中、全世代型社会保障の実現のため、10月から一定所得以上の後期高齢者の窓口2割負担が導入される予定ですが、現役世代の負担軽減には十分と言えない状況です。

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、医療機関にかかる際の適正受診、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たくお願い申し上げます。

予算算出の基礎数値

- 被保険者数　3,560人
- 被扶養者数　2,224人
- 平均年齢　44.24歳
- 平均標準報酬月額　344,170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）

任意継続被保険者の令和4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。

上限標準報酬月額　340,000円

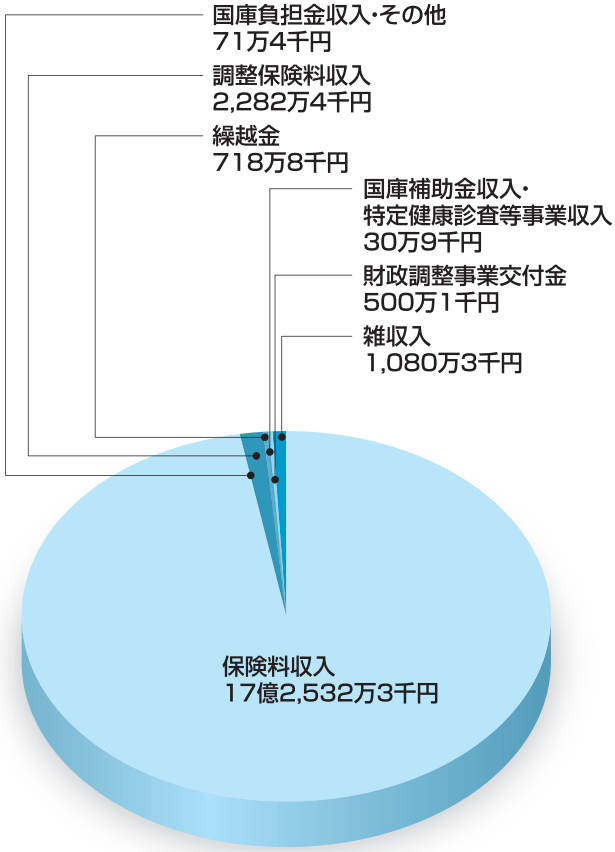
令和3年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

※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。

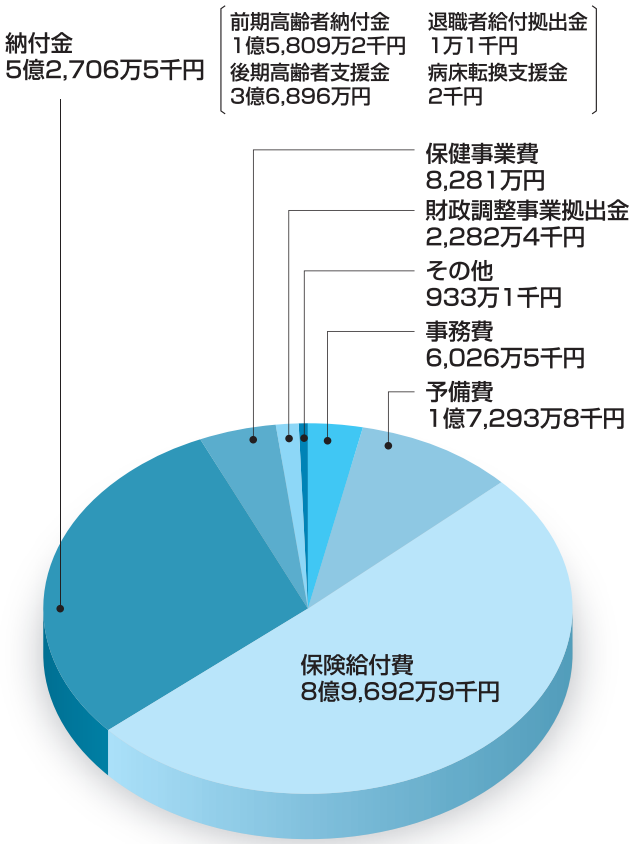
■令和4年度収支予算概要

一般勘定（健康保険）

経常収入合計
17億3,657万6千円



経常支出合計
15億7,629万9千円



介護勘定（介護保険）

収入

科　目	予算額
介護保険収入	2億367万2千円
繰越金	321万3千円
雑収入	4千円
合　計	2億688万9千円

支出

科　目	予算額
介護納付金	1億8,833万8千円
介護保険料還付金	20万円
積立金	1,500万1千円
雑支出	1千円
予備費	334万9千円
合　計	2億688万9千円

毎年受けましょう **特定健診**

年１回、健診で体の状態をチェックしましょう！

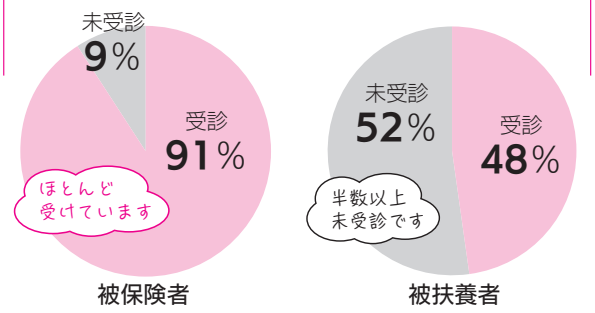
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていませんか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90％以上受けているものの、被扶養者の方は50％程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年１回の健診で体の状態をチェックしましょう。

特定健診の受診率



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

幼稚園バスを見送った公園にて…

保健師さんと一緒に Let's try!

特定保健指導のメリットって？

＼ダイエットも！／

健康になるためのアドバイスが受けられます！

特定保健指導は、特定健診を受けた 40 歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

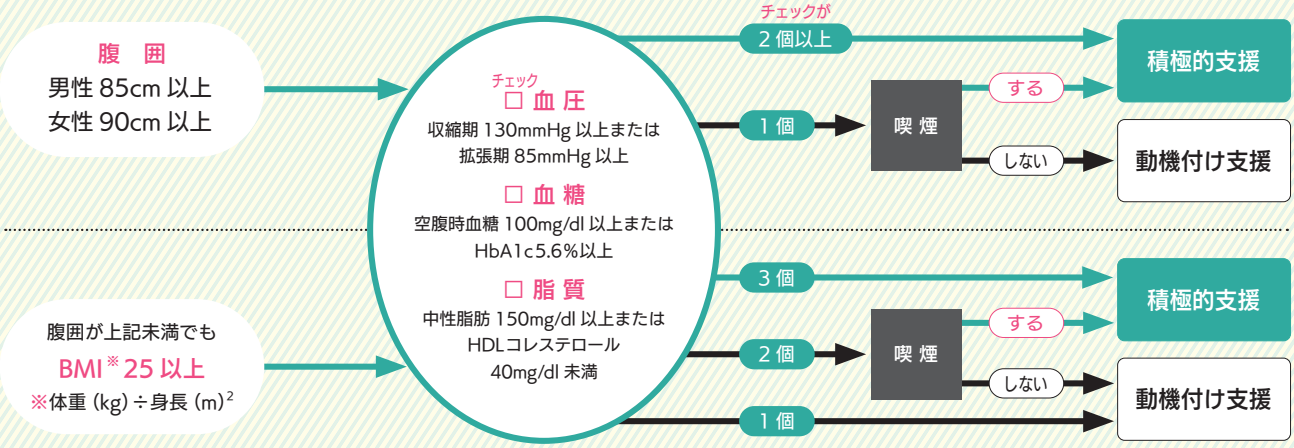
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減　腹囲 1.73cm 減

※ 2018 年度→2019 年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第 1 回「第 4 期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65 ～ 74 歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の３つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、３カ月から６カ月にわたって継続的な支援が行われます。

「2022年危機」がついに到来
今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

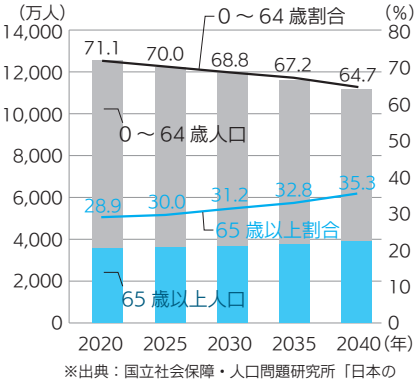
2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・4％）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性確保に向けた取り組みが急務

健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）

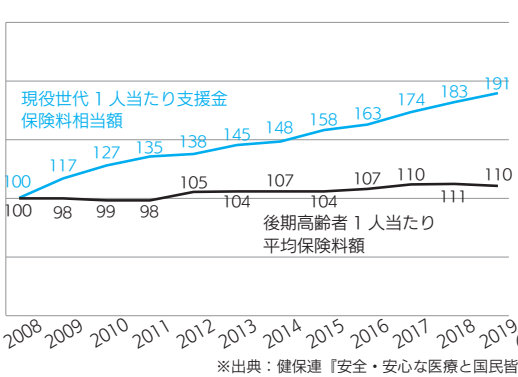
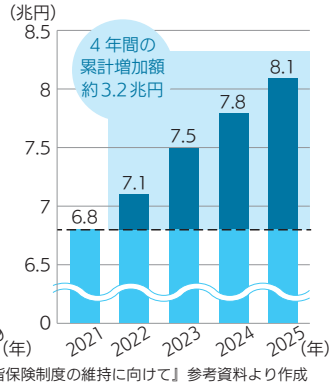


図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



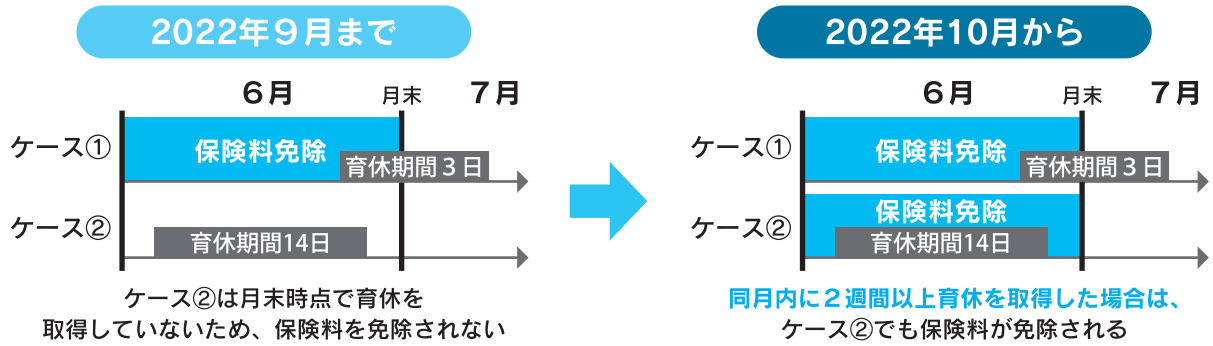
※出典：健保連『安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて』参考資料より作成

2022年10月から 健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に２週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年９月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**１カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が１割から**２割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後３年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

	年　収（単身世帯）	負担割合
	現役並所得　383万円以上	３割
改正	課税所得28万円以上かつ　200万円以上＊	２割
	200万円未満	１割

＊複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる企業

2022年9月まで	2022年10月から	2024年10月から
従業員数501人以上の企業	従業員数101人以上の企業	従業員数51人以上の企業

加入対象者

- □ 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- □ 月額賃金が8.8万円以上
- □ ２カ月を超える雇用の見込みがある
- □ 学生ではない

※従業員数はフルタイムの従業員数＋週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

塩原渓谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。

Sightseeing ひと足のばして

塩

原渓谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原渓谷の見どころを押さえるには「塩原渓谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることのできるスポット。

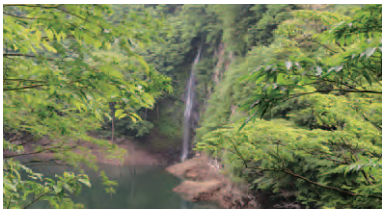
塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

8:30～17:00　¥ 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円

0287-32-4000（塩原温泉観光協会）

Web https://shiobara-monogatari.com/



回顧の滝（回顧コース内）

名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、蟇石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。

もみじ谷大吊橋

塩原渓谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

8:30～18:00（4月～10月）

¥ 大人300円、小中学生200円

0287-34-1037

Web http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることができる。竜化の吊橋を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることができる。

帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

INFORMATION

東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分

東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
0287-32-4000
http://www.siobara.or.jp/

Gourmet 食 とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。

湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。
足湯回廊は全長 60m。
9:00 ～ 18:00　休 木曜日（祝日の場合は翌日）　¥ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
0287-32-3101
https://yupponosato.com/

※営業時間や料金など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 等でご確認ください。

お薬代って節約できるの？

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう！

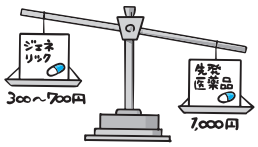
これだけでOK！ お薬代を節約する5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリックを希望します

ジェネリック　先発医薬品

価格の違いは開発費の違い

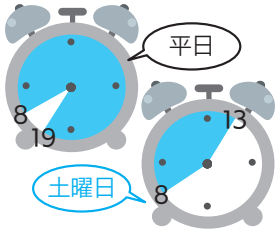


効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

② 時間に注意

処方箋は、平日8～19時・
土曜日8～13時に提出



平日8～19時、土曜日8～13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円[※1]の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに！

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円[※1]節約できます！

かかりつけ薬局なら、残薬や薬ののみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

⑤ 節税

医療費控除を活用

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm

※1　健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります！

お薬手帳として[※2]	薬ののみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
診察がスムーズに[※2]	医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
節税手続きを簡素化	マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます（2021年9月分以降～）。

※2　医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。

注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

歯の健康を守ろう！

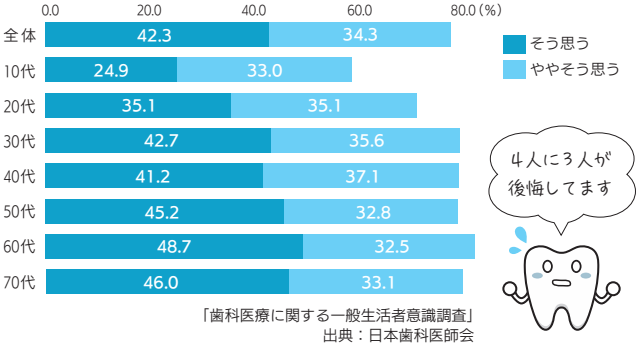
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の 15 歳～ 79 歳の男女 1 万人を対象に 2020 年に行った調査では、約 8 割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は、過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり、露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

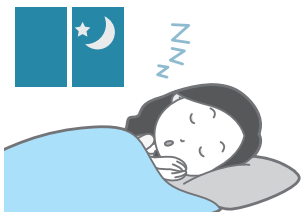
大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。

Health Information

質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤　拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？



睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには、日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る 1 ～ 2 時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。

POINT 1
朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、目覚めのスッキリ感が得られます。

POINT 2
1日7,000歩程度、体を動かす

毎日 1 時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしても OK。

POINT 3
1 日 7 時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に、精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でも OK。

POINT 4
夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る 2時間前までに食べ終えましょう。

POINT 5
寝る 2 時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6
寝る 1 時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に 10 ～ 20 分くらいゆっくりつかりましょう。

野菜をおいしく食べる デリ風ごはん

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分　296kcal／食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html

材料〈2人分〉

鶏むねひき肉 ---------- 200g
酒 ---------- 大さじ1
にんにく（すりおろし）--------- 1かけ分
しょうが（すりおろし）--------- 1かけ分
ごま油 ---------- 大さじ1/2
たけのこ水煮（みじん切り）------- 100g
片栗粉 ---------- 大さじ1/2

A
- みりん ---------- 小さじ2
- みそ ---------- 小さじ2
- しょうゆ ---------- 小さじ1
- 黒こしょう ---------- 適量

赤とうがらし（輪切り）---------- 1/2本
ライスペーパー ---------- 6枚
リーフレタス ---------- 60g
スナップえんどう（茹で）※---- 6〜12本
春にんじん（細切り）---------- 60g
紫キャベツ（千切り）---------- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

1. 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
3. 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
4. ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
5. ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
6. 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

☑ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

レシピ開発
今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen

鰆（さわら）と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal／食塩相当量 1.7g

材料〈2人分〉

鰆（2等分）---------- 2切れ（160g）
にんにく（すりおろし）---------- 1かけ分
酒 ---------- 小さじ1
アスパラガス（2等分の斜め切り）-------- 2本
新じゃがいも（1cm輪切り）--- 1〜2個（100g）
新玉ねぎ（8等分のくし形切り）--------- 1/2個
春にんじん（1cm輪切り）---------- 1/3本
ミニトマト（2等分）---------- 2個
黄パプリカ（乱切り）---------- 1/8個
ローズマリー ---------- 2本
A 塩 ---------- 小さじ2
A 黒こしょう ---------- 適量
A 乾燥ハーブ（パセリ、バジルなど）----- 適量
A オリーブオイル ---------- 大さじ1

作り方

1 鰆に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！　野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリュームたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

健保組合からのお知らせ

令和4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4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

今年度は、健診・疾病予防等を充実・拡大し、次の事業を実施予定です。

①<生活習慣病健診を35歳から35歳～39歳に拡大>
36歳～39歳の方の健診内容を充実するため、対象年齢を拡大

②<一般健診に血液検査を追加>
34歳以下の方が対象の一般健診に血液検査を追加

③<インフルエンザ予防接種補助額の増額>
疾病予防・医療費の減少を図るため、インフルエンザ予防接種の補助上限額を2,000円から3,000円に増額

④<前立腺がん検診>
前立腺がん等の早期発見のため、前立腺がん検診の補助（2,000円）を実施

⑤<家庭用常備薬購入補助額の増額>
疾病予防・医療費の減少を図るため、家庭用常備薬の斡旋購入の補助額を1,000円から2,000円に増額

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。

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4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4年4月 / 5月 / 6月 / 7月 / 8月 / 9月 / 10月 / 11月 / 12月 / 令和5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	**35～39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**	**補助上限5,120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	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3,000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	
	前立腺がん検診	**前立腺がん等の早期発見のために実施**	**被保険者 被扶養者**	**男**	**50歳以上**	**自己負担1,000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	被保険者	男女	全員	**3,000円以上購入者に2,000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x2泊	
			被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊2,500円x2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）	

※太字は変更箇所です

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士　清水　忍

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。
「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、
取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。
今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。
座っているとき、思い出したら取り組んで、
まずは〝体を動かす〟ことに慣れましょう。

膝引き寄せ腹筋トレーニング

ターゲット：お腹

10回

1 座面に手を置く

2 膝を引き上げて、下ろす

上体が**後ろに倒れないように**、**体をしっかり立てて**引き寄せます。

むずかしければ、**脚が上がるだけでも**OKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

ターゲット：下半身＆体幹

左右 各5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から遠すぎると立てません。**立てそうなところ**に置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、**ゆっくりとコントロール**しながら座ります。

たったこれだけ！

お尻ストレッチ

ターゲット：お尻＆股関節

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる

膝を**下**に押し込みます。

2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、**おへそを前に出す**イメージです。

たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html

発行　令和4年3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/