

神戸

貿易けんぽ

NO.141

2022 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3年度 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和3年度決算・事業報告が、先の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19億2,286万7千円で、コロナ禍による特例納付猶予(約2億円)の納付、賞与総支給額等の増加により前年度に比べ約4億4,000万円増加しました。

その他、前年度からの繰越金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額19億8,113万7千円となり、それらを除いた単年度での収入(経常収入)では17億2,940万7千円となっています(前年度より約3,000万円増加)。

〈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7億6,209万9千円で、前年度より約4,500万円増加しました。

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、6億3,528万5千円となり、前年度より約1,900万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は6,240万7千円で、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15億3,846万6千円となり、単年度での支出(経常支出)では15億1,634万8千円となっています。

〈収支〉

単年度での収支(経常収支)で2億1,305万9千円の経常黒字、収支差引で4億4,267万1千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4億4,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として267万1千円を計上しました。これにより、別途積立金は4億4,000万円の大幅な増加となりました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は、介護保険料率の引き上げ等により前年度に比べ7,356万2千円増加となりました。

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920万5千円増加となりました。

準備金に1,700万円を繰入(積立)し、収支差引額は497万4千円となりました。

健康保険組合連合会(健保連)が公表した「令和4年度健康保険組合の予算早期集計結果(概要)」によると、赤字組合が前年度比105減の963組合で全体の約7割となりました。

保険料などの経常収入は、前年度比33%増の8兆3,869億円、医療費などの経常支出は0.5%増の8兆6,638億円で、2,770億円の経常赤字となりました。

また、収支を均衡にするための実質保険料率は前年度比0.2%減の9.85%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は、前年度比5.7%減の3兆4,514億円となりました。これは新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴う令和2年度の高齢者医療費の一次的な減少によるものであり、一次的かつ極めて異例なものと言えます。一方、収入では、前年度に比べ、平均標準報酬月額・平均標準賞与額ともに回復傾向にはあるものの、新型コロナウイルス感染拡大前の令和元年度決算と比較すると、平均標準報酬月額0.1%減、平均標準賞与額5.1%減と、依然として低い状況が続いています。

当健康保険組合の令和3年度の決算は黒字でしたが、医療費は令和2年度のコロナ禍における受診控え等による減少から一転増加傾向となり、特に令和4年度以降は、団塊の世代が後期高齢者となることから、医療費・納付金の急増が見込まれ、厳しい状況が続くと予想されます。

当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3年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)

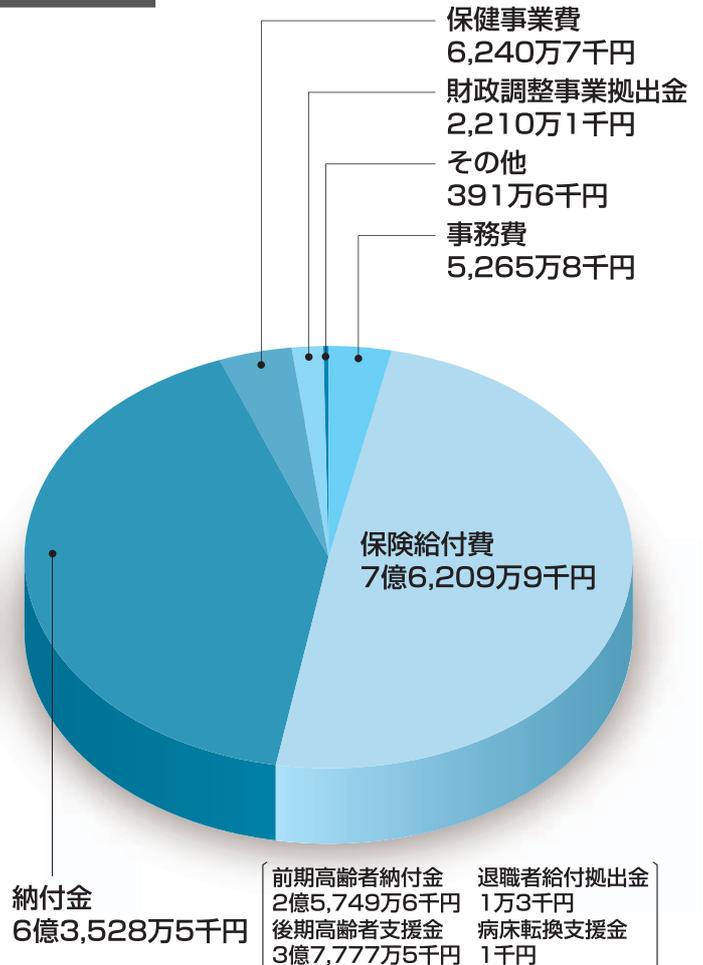
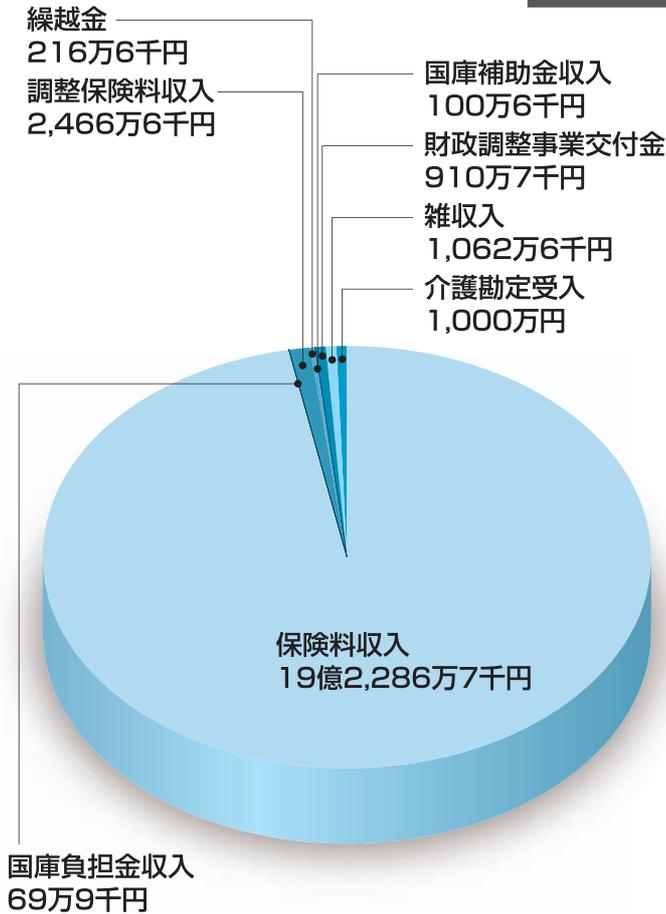
収入合計

19億8,113万7千円

支出合計

15億3,846万6千円

収支差引剰余金
4億4,267万1千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	決算額
介護保険収入	2億2,569万4千円
繰越金	179万4千円
合計	2億2,748万8千円

支出

科目	決算額
介護納付金	1億9,550万8千円
介護保険料還付金	6千円
積立金	1,700万円
一般勘定繰入	1,000万円
合計	2億2,251万4千円
収支差引剰余金	497万4千円

組合の概況 (令和4年 3月末現在)

- 被保険者数 3,477人
- 被扶養者数 2,204人
- 平均年齢 44.24歳
- 平均標準報酬月額 349,273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‰)

毎年受けましょう **特定健診**

もう受けましたか？ **特定健診**

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程が取りづらくなります。
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

早めに予約すると…

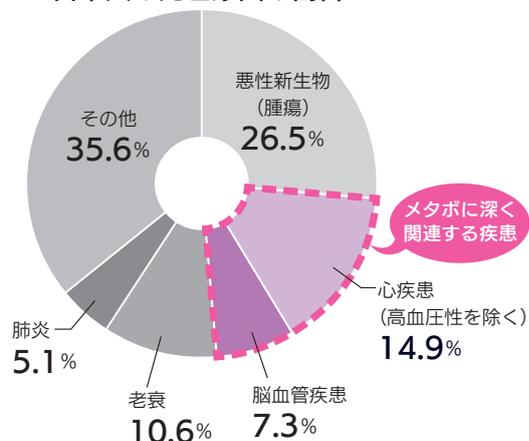


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘み取りましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計(概数)より作成

特定健診を受けないと、 保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうなるともなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！





おすすめします！特定保健指導

40歳以上の人は健診の結果、
メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。
積極的に参加して、健康な状態を取り戻しましょう。

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのは今がベスト

自覚症状がないからと
置いて放置してしまう
と、いずれは生活習慣
病を発症してしまう状
態です。改善を始める
タイミングは、今がベ
ストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的な
ものを想像するかもし
れませんが、実際はサ
ポートです。できそう
なこと、続けられそう
なことを、保健師・管
理栄養士と一緒に考え
ます。



達成可能な目標を設定

数カ月先の目標値を設
定して、生活習慣の改
善に取り組めます。無
理な目標は設定しませ
んで、着実にこなし
ていけば十分に達成可
能です。



無料です

特定保健指導にかかる
費用は、当健保組合が
負担します。みなさん
は生活習慣の改善に集
中して取り組んでくだ
さい。



初回面接は約20~30分*です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面接にかかる時間は約20~30分*、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

*実施機関により異なります。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

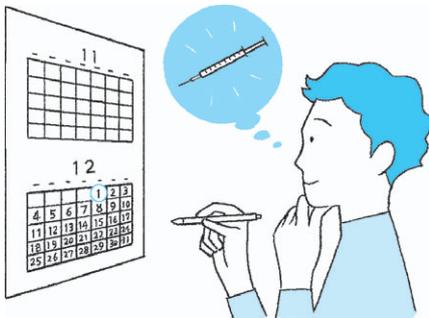
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わらしましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



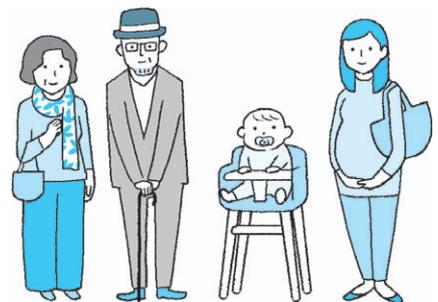
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ

感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密閉・密集・密接
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

長岳寺 鐘楼門
紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拜殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頬張ることができ、ありがたい。

Sightseeing ちよっと寄り道

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、相撲発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。早弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑

「大和は国のみほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美し」



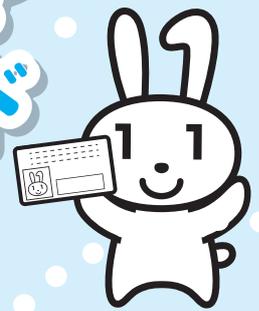
相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。



最大
20,000円分の
マイナポイントが
もらえます!

作りましたか? マイナンバーカード



マイナポイント第2弾が始まっています!
作った方も、まだの方も、対象です!

1

マイナンバーカード
を新規取得すれば
5,000円分のマイナ
ポイントGet! ※1、※2

マイナポイント第2弾のポイント付
与となるマイナンバーカードの申
し込み期限:2022年9月末まで

2

健康保険証としての
利用申し込みをすれば
7,500円分のマイナ
ポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:
2023年2月末まで

3

公金受取口座を登録
すれば7,500円分の
マイナポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:
2023年2月末まで

- ※1 マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。
※2 マイナンバーカードをすでに取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申し込み者も含まれます。



マイナンバーカードを持つメリット

- 金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。
- 住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニで取得できます。
- 確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。
- 新型コロナワクチンの接種証明書（電子版）を取得できます。※3

※3 接種証明書を取得するには、専用アプリが必要です。海外用を発行する場合は、パスポートが必要になります。



健康保険証として利用するメリット

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できます。



公的受取口座を登録するメリット

- 今後の緊急時の給付金等の申請時に行政機関における口座情報の確認作業等が不要となるため、給付金等をより迅速に受け取れるようになります。



マイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカード未取得の方には、2022年7月頃から「QRコード®付マイナンバーカード交付申請書」が順次郵送されますので、それを使ってスマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送のいずれか4つの方法で申請してください。

申請後、約1カ月で交付通知書（ハガキ）が届きます。交付通知書と必要書類を持って、交付窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/#con1>



※QRコード®は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



健康保険証としての利用申し込みを行いましょ！

申し込みは、スマートフォンやパソコンを使用する「マイナポータル」、またはセブン銀行ATMから行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



公金受取口座の登録を行いましょ！

申し込みは、健康保険証としての利用申し込みと同様、「マイナポータル」から行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

https://myna.go.jp/html/account_information.html



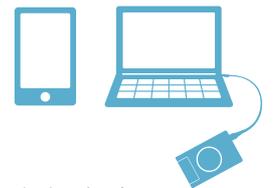
【健康保険証利用申し込みと公金受取口座登録について】

- スマホの場合は専用アプリが必要です。
- パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。
- マイナポイントの申し込みと一緒に、健康保険証利用申し込みも行えます。

また、マイナポイントを取得するには、マイナポイントの申し込みが必要になります。

マイナポイントの申し込み、健康保険証としての利用申込、公金受取口座の登録など、詳しいことは、次のサイトをご覧ください

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/navigation/step2-1-1.html>





秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭	2切れ	塩	小さじ1/2
白ワイン(鮭用)	小さじ1	白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2	パスタ(乾燥1.6mm)	160g
にんにく(輪切り)	1かけ分	小麦粉	大さじ1
A しめじ(手でほぐす)	1/2パック	レモン(いちょう切り)	1/8個
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	豆乳(無調整)	200mL
キャベツ(短冊切り)	30g	パセリ(みじん切り)	適量
れんこん(いちょう切り)	1/3節	黒こしょう	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

☑ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)-----	1枚	さつまいも(1cmの輪切り)-----	1/2本(100g)
A 粒マスタード-----	大さじ1/2	玉ねぎ(6等分のくし形切り)-----	1個
はちみつ-----	大さじ1/2	しめじ(大きめにほぐす)-----	1/2パック
しょうゆ-----	大さじ1	しいたけ(薄切り)-----	3個
オリーブオイル-----	大さじ1/2	ミニトマト-----	5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍂 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷり食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

健保組合からのお知らせ

令和4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3,000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
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	5,120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	35～39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	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			
			被扶養者		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	メスブ細胞検査研究所、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			
	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	約2,000円	1,000円	2,000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。
 ③太字は本年度変更箇所です。



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

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



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>



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4年9月

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