

神戸

貿易けんぽ

NO.145

2024 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 <https://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

令和5年度

収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和5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18億2,126万円で、被保険者数は減少しましたが、平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により、前年度に比べ約4,900万円増加しました。

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18億6,311万3千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では18億3,079万9千円となっています（前年度より約4,800万円増加）。

〈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8億9,494万円で、前年度より約4,600万円増加しました。

一万、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、5億8,555万5千円となり、前年度より約6,500万円増加しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は8,113万3千円で、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16億4,726万2千円となり、単年度での支出（経常支出）では16億2,329万1千円となっています。

〈収支〉

単年度での収支（経常収支）で2億750万8千円の經常赤字、収支差引で2億1,585万1千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2億1,100万円、繰越金・財政調整事業繰越金として485万1千円を計上しました。これにより、別途積立金は2億1,100万円の増加となりました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は、介護保険料率を据え置き、前年度に比べ640万6千円増加しました。

支出の部においては、介護納付金は、前年度より2,541万4千円増加しました。
準備金に500万円を繰入（積立）し、収支差引額は397万1千円となりました。

健康保険組合連合会が発表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）について―」によると、保険料などの経常収入は、前年度比4.5%増の9兆53億円に対し、医療費などの経常支出は、5.3%増の9兆6,631億円となり、健保組合全体で経常収支差引額は▲6,578億円の赤字となる見通しです。2年連続の大幅な赤字により、赤字組合数は前年度から103組合増となり、約9割になる予測です。

収入では、保険料収入は前年度比4.5%増の8兆8,851億円が見込まれます。一方、支出では、保険給付費は6.2%増の5兆756億円と例年に比べ高めの見込みとなっています。また、高齢者拠出金は、4.6%増の3兆8,774億円となりました。前期高齢者納付金は、5.7%増の1兆6,003億円、後期高齢者支援金は3.8%増の2兆2,769億円と、それぞれ大きく増加しています。団塊

の世代が75歳以上の後期高齢者となり、高齢者拠出金は今後も増え続けることが見込まれ、さらに、支え手となる現役世代は減少していくことから、健保財政はますます厳しい状況となることが予想されます。

当健康保険組合の令和5年度の決算は赤字でしたが、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が続いています。また、令和7年度以降は、団塊の世代がすべて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5年度収支決算概要

一般勘定（健康保険）

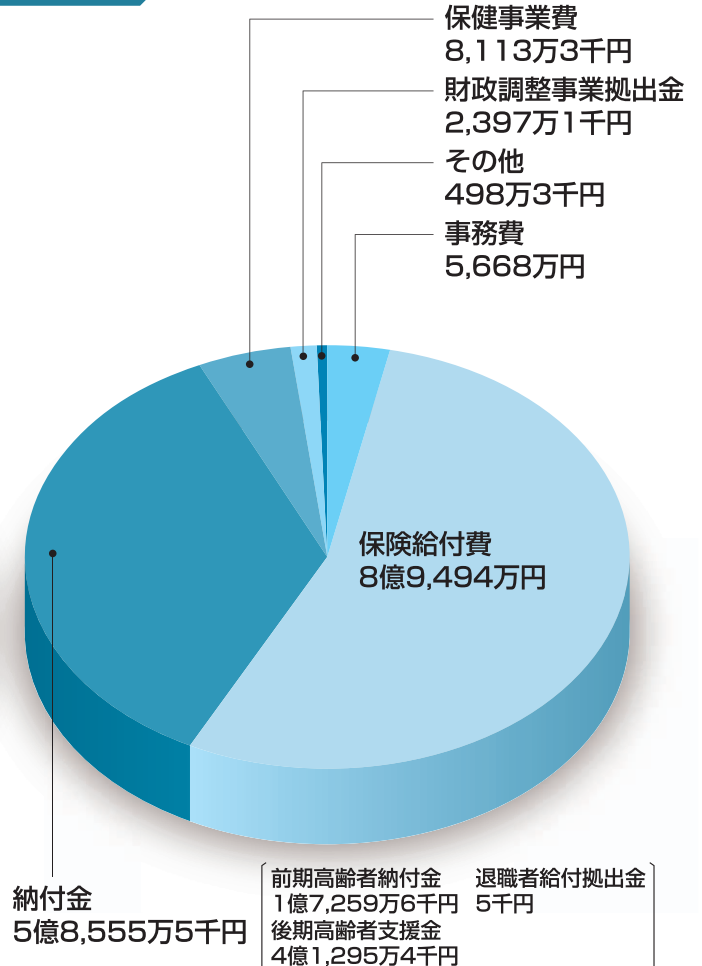
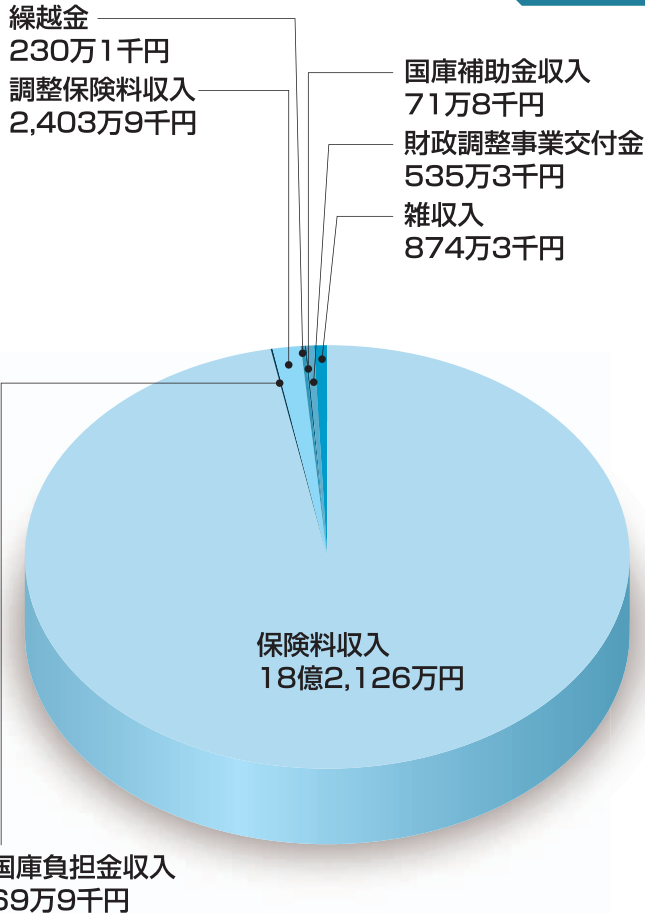
収入合計

18億6,311万3千円

支出合計

16億4,726万2千円

収支差引剰余金
2億1,585万1千円



介護勘定（介護保険）

収入

科目	決算額
介護保険収入	2億1,603万5千円
繰越金	668万7千円
雑収入	1千円
合計	2億2,272万3千円

支出

科目	決算額
介護納付金	2億1,375万2千円
積立金	500万円
合計	2億1,875万2千円

収支差引剰余金

397万1千円

組合の概況 (令和6年 3月末現在)

- 被保険者数 3,502人
- 被扶養者数 2,036人
- 平均年齢 45.17歳
- 平均標準報酬月額 357,446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‰)

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

^{*}腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当健康保険組合の全加入者

送付時期 2024年9月に一斉送付
※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

【受付方法】

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。



③ 各種情報提供の同意選択をする

▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも
登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ♪



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナンバーカードを
医療機関や薬局にお持
ちいただき、顔認証付き
カードリーダーの画面
を操作して登録してく
ださい。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応の
スマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない
方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」
>「マイナンバーカードの
健康保険証利用の申込み」
ボタンを押し、画面の指示
に従って操作・登録してくだ
さい。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



歩きたくなる旅

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとともにや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

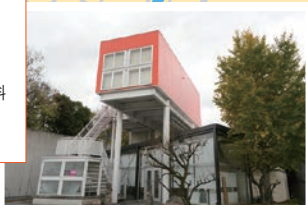
🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)



約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

2024年
10月から

薬

代が一部変わります



2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「**4分の1**」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

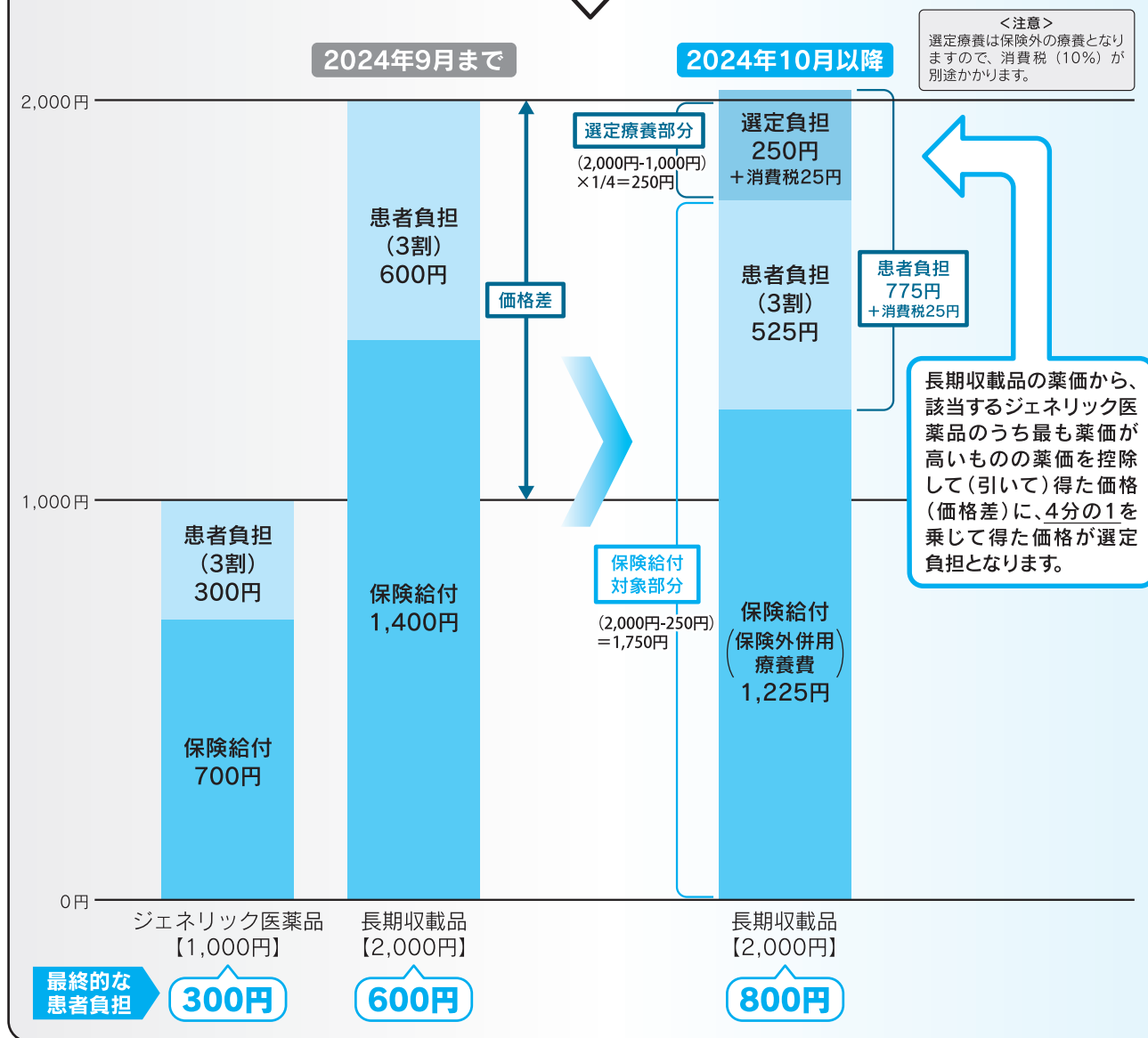


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



マイポータルサービスをぜひご活用ください！

2024年11月中旬より、加入者様向けWebサービス「健康マイポータル」の提供を予定しております。
「健康マイポータル」では、健康保険組合より、加入者様に対して、健康に関する情報やサービスの提供を予定しており、医療費通知や健診結果など健康保険組合から発信する情報をWeb上で確認することができます。

●健康マイポータル 機能例



医療費通知の閲覧

医療費通知・ジェネリック利用促進通知をWeb上で閲覧することが可能です。過去の情報に加えて、医療費通知からは、確定申告時の医療費控除用データ(XML)もダウンロード可能です。



通知書・証明書発行

健康保険資格取得証明書や支給決定通知書等、健康保険組合が発行している各種通知書、証明書のダウンロード、印刷が可能となります。



健診結果の閲覧

健康保険組合が管理している健診結果をWeb上で確認することが可能です。



マイポータルサービスTOP画面イメージ

●その他機能例

健保からのお知らせ

健康保険組合から加入者様に対して、医療費通知の発行や情報の発信時等にお知らせを配信させていただきます。

健康情報誌閲覧

健康保険組合で作成している健康情報誌や機関誌をWeb上で閲覧することができます。

申請書機能(保健事業補助金／証明書等)

Web上で健康保険組合に対する、補助金や証明書の申請をすることができるようになります。

アンケート機能

健康保険組合から加入者様に対してアンケート等を発行させていただきます。

※2024年11月中旬のサービス提供開始を予定しておりますが、提供機能は、順次拡張予定です。

サービスの利用開始に伴い、健康保険組合より、事前にID/PWの通知を行いますので、利用登録をお願いいたします。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ (乾燥・カット) ---- 小さじ2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
 A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

健保組合からのお知らせ

令和6年度後半に実施する主な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 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、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

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円を補助します。利用方法については当健康保険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。

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。

6 ウォーキングイベントの実施

加入者の方の健康維持・増進のため、11～12月にウォーキングイベントを実施しますので、積極的なご参加をお願いします。

7 Web連携(マイページ機能)の導入について(11ページを参照)

事業主・加入者様との連携強化と利便性の向上(申請書類、通知・証明書等の電子化)を図る目的で、Web連携(マイページ機能)の導入を令和6年11月中旬から予定しております。10月に仕様・取扱い(サービスの内容)をお知らせし、11月には全被保険者様宛てにIDとパスワードの配付を予定していますのでよろしくお願いします。

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



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 (年齢は令和6年度末現在)			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	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 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金(消費税込み)の3/4を補助(100円未満切り捨て)、但し上限あり	契約料金(消費税込み)の約1/4	1泊2日ドック	45,000円	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	30,000円			
								2時間ドック	30,000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2,000円	なし	2,000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	40歳以上	約2,500円	1,000円	2,500円			
	肺がん喀痰細胞診検査	肺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2,500円	1,000円	2,500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1,800円	1,000円	1,800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2,400円	1,000円	2,400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青字は本年度変更箇所です。

忙しいあなたに

globody フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を 90 度に
曲げて開く。

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://doga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

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6年9月

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