

近畿しんきん

健保だより

秋号
No. 132
令和5年



- p.2 令和4年度決算報告
- p.4 近畿しんきん健康保険組合の健康スコアリングレポート
- p.6 健康アップデート これって常識？非常識？
- p.7 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- p.8 歩きたくなる旅 高尾山
- p.10 交通事故の治療に健康保険を使ったけど…

- p.11 マイナ保険証をご利用ください
- p.12 血糖値を上げないレシピ
- p.14 受動喫煙より怖い？「サードHANDSモーク」とは
郵送がん検診の申込締切日は令和5年12月31日までです！
- p.15 インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ
- p.16 ココロが軽くなる癒しの名言

ホームページアドレス <https://www.ks-kenpo.jp>



経常収支（一般勘定）1億3,012万2千円の赤字

決算残金処分

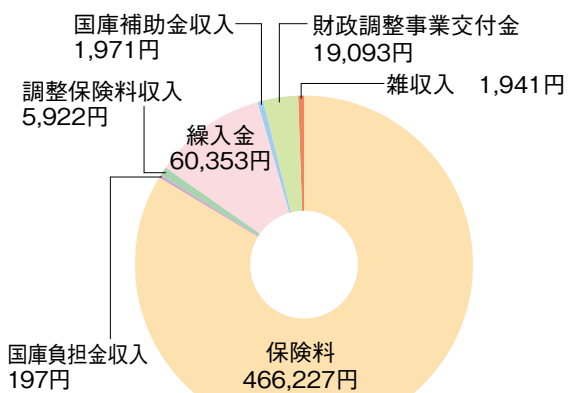
1. 一般勘定

準備金	0円
別途積立金	154,570,718円
繰越金	0円
財政調整事業繰越金 （任意継続被保険者が令和4年度末までに前納した令和5年度分の調整保険料（翌年度へ繰り越し））	128,642円
計	154,699,360円

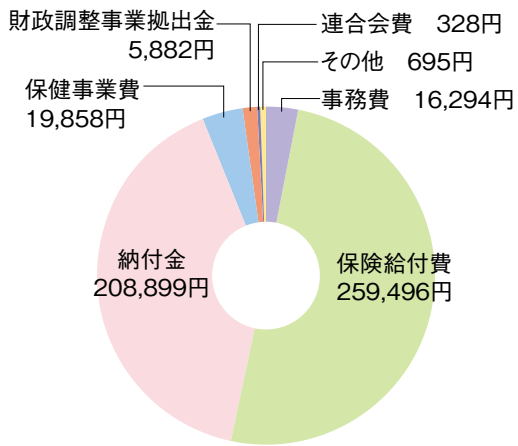
2. 介護勘定

準備金	1,321,349円
繰越金	0円
計	1,321,349円

被保険者1人当たりでみると…



収入合計 555,704円



支出合計 511,453円

年間平均被保険者数3,496人ベース

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

令和4年度

決算報告

収入決算額
19億4,273万9,668円

支出決算額
17億8,804万0,308円

差引残額
1億5,469万9,360円

一般勘定

保険料収入

当健康保険組合の令和4年度決算では、前年度に比べ、被保険者数は年間平均で62人（1.74%）減となりました。また、平均標準報酬額は年間平均で2,736円（0.83%）減、総標準賞与額は2億1,100万円（5.61%）減となりました。

これらにより、本年度は健康保険料率を据え置いたため、収入の大半を占める保険料は、前年度に比べ6,054万1千円（3.58%）の減収となりました。

保険給付費

保険給付費のうち法定給付費は、被保険者分については3.86%増、被扶養者分については1.90%増、高額療養費は7.86%減、高齢者分は1.47%増となり、法定給付費の総額は、前年度に比べ2,178万5千円（2.46%）増加しました。保険給付費が保険料収入に占める割合は、

前年度より3.27ポイント増の55.66%になりました。

納付金

健保財政にとって大きな負担となっている高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が前年度に比べ2億5,888万7千円（42.50%）減少したことなどにより、総額でも前年度に比べ2億7,250万5千円（27.17%）減少しました。納付金が保険料収入に占める割合は、前年度より14.51ポイント減の44.81%になりました。

保健事業費

特定健診・特定保健指導については、40歳以上の被扶養者を対象に巡回健診を実施するなど、費用の全額を補助しました。特定健診は391名が受診、特定保健指導は99名が支援を終了しました。また、データヘルス事業については、血圧、LDコレステロール値および血糖値の

令和4年度収入支出決算の内訳

◆一般勘定（収入）

科目	R4年度決算額	R3年度決算額	備考
保険料	1,629,928,295円	1,690,468,946円	前年度比 96.42%
国庫負担金収入	690,442	711,136	
その他	0	0	
※調整保険料収入	20,701,808	22,695,360	
※繰越金	0	0	
退職積立金繰入	0	7,840,000	
※別途積立金繰入	210,994,474	301,472,092	
※国庫補助金収入	6,299,000	46,665,000	支援金等負担助成金等
国庫補助金収入	593,000	648,000	特定健診等補助金
※財政調整事業交付金	66,749,400	67,561,000	
※雑収入	648,744	767,743	補助金等追加収入
雑収入	6,134,505	2,685,114	
収入合計	①1,942,739,668	2,141,514,391	
経常収入合計	③1,637,346,242	1,702,353,196	

②収入・支出科目の※印は“経常収入・支出”外の科目

年度	保険料収入との比				保険料率(千分の)	
	診療費	保険給付費	納付金	保険給付費 + 納付金	保険給付費 + 納付金	実質(適正)
R4年度	52.41%	55.66%	44.81%	100.47%	97.05	104.37
R3年度	48.89%	52.39%	59.32%	111.71%	109.97	117.11

◆介護勘定（収入）

科目	R4年度決算額	R3年度決算額	備考
介護保険料	178,314,273円	188,889,645円	
繰越金	0	0	
繰入金	7,098,854	300,374	
雑収入	8,403	7,161	
収入合計	185,421,530	189,197,180	

◆一般勘定（支出）

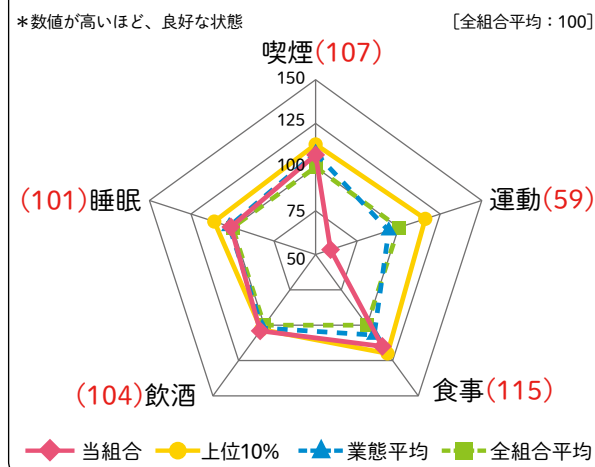
科目	R4年度決算額	R3年度決算額	備考
事務所費・組合会費	56,963,241円	65,382,873円	
法定給付	906,388,188	884,603,172	
付加給付	810,000	1,040,000	
計	907,198,188	885,643,172	前年度比 102.43%
前期高齢者納付金	350,196,814	609,083,701	
後期高齢者支援金	380,102,277	393,718,165	
病床転換支援金	1,244	1,350	
退職者給付拠出金	11,393	12,413	
計	730,311,728	1,002,815,629	前年度比 72.83%
保健事業費	69,425,488	66,449,394	
保険料還付金	595,652	0	
※調整保険料還付金	7,506	0	
計	603,158	0	
※財政調整事業拠出金	20,564,765	22,502,370	
連合会費	1,147,607	1,165,647	
積立金	1,347,662	0	
※雑支出	0	0	
雑支出	478,471	404,076	
支出合計	②1,788,040,308	2,044,363,161	①-②収支差引額 154,699,360円
経常支出合計	④1,767,468,037	2,021,860,791	③-④経常収支差引額 -130,121,795円

◆介護勘定（支出）

科目	R4年度決算額	R3年度決算額	備考
介護納付金	184,035,306円	189,066,826円	
還付金	64,875	0	
積立金	0	0	
支出合計	184,100,181	189,066,826	

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



生活習慣の経年変化		2019	2020	2021
喫煙	当組合	106	107	107
	業態平均	109	109	108
	上位10%	113	114	113
運動	当組合	61	61	59
	業態平均	96	95	94
	上位10%	125	115	116
食事	当組合	118	116	115
	業態平均	108	106	107
	上位10%	118	119	120
飲酒	当組合	105	105	104
	業態平均	101	101	102
	上位10%	101	103	103
睡眠	当組合	103	99	101
	業態平均	101	102	102
	上位10%	119	113	111

リスク	良好	中央値と同程度	不良	ランクUPまで(*1)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞	あと17人
運動習慣リスク	😊	😊	😞	あと174人
食事習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞	あと14人

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

当健康保険組合の加入者の生活習慣について、適正な生活習慣を有する者の割合を見ると、食事、飲酒が良好、喫煙がやや良好、睡眠が中央値と同程度となっていますが、運動は不良となっています。いつでもどこでも手軽にできるウォーキングからはじめてみませんか。



ウォーキングをはじめよう

歩くこと＝ウォーキングは立派な有酸素運動です。

ついでに歩く

ウォーキングは、そのための時間を無理につくる必要がありません。どこかへ行くときに少し遠回りをする、エスカレーターを使わずに階段を使う...などでも運動になります。

移動の時間がそれほど変わらないなら歩くという意識がコツです。

スキマ時間に歩く

他のスポーツと異なり、場所を限定しないのもウォーキングのメリットです。準備にける時間もいらないので、ちょっとした待ち時間やスキマ時間など細切れの時間を運動に使うことができます。

お金もかからない

専用の道具がいらないので、今日から始められるのもメリットです。お金もかからないので、たとえ三日坊主になってしまっても損をせず、いつでもリスタートできます。

\\ウォーキングは仕事にも、よい影響をもたらします\\

ストレス軽減

ウォーキングのような軽度でリズムミカルな運動は、セロトニンの分泌を促進します。セロトニンは、ストレス耐性を調整するホルモンです。

頭のリフレッシュ

根を詰めてデスクに向かっていても、効率が悪くなるばかりです。脳が情報を整理する時間としても、ウォーキングは有効です。

よい睡眠

適度な運動は寝付きをよくし、熟睡につながります。翌日の仕事に疲れを残さず、ベストパフォーマンスが期待できます。

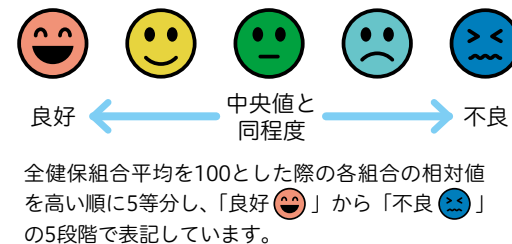
近畿しんきん健康保険組合の

健康スコアリングレポート

今年も、日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携して、各健康保険組合に「健康スコアリングレポート」が届きました。みなさまの特定健診・特定保健指導、健康状況、生活習慣についての概要をお知らせします。

「健康スコアリングレポート」とは

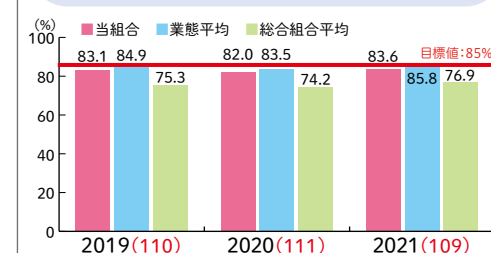
各健康保険組合の予防・健康づくりの取り組み状況や健康状況、加入者の生活習慣、医療費の概要などについて、健康保険組合全体の平均や業態平均と比較したデータ等を見える化したもので、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



特定健診・特定保健指導

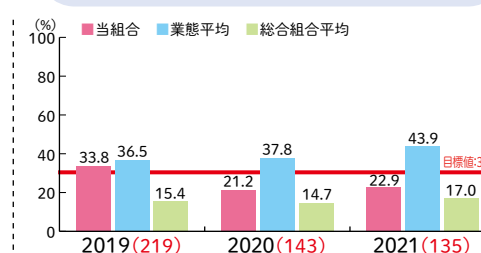
特定健診・特定保健指導 全組合順位451位 / 1,380組合

特定健診の実施率 1ランクUPまで(*1) 最上位です😊



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	83.1%	82.0%	83.6%
業態平均	84.9%	83.5%	85.8%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

特定保健指導の実施率 1ランクUPまで(*1) あと18人😊

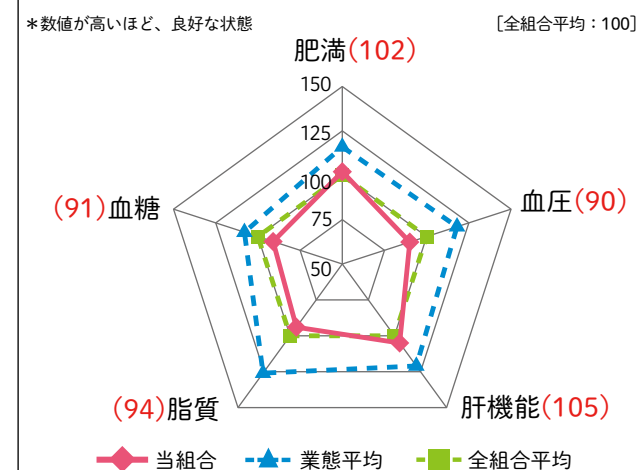


特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	33.8%	21.2%	22.9%
業態平均	36.5%	37.8%	43.9%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の貴組合の相対値。 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

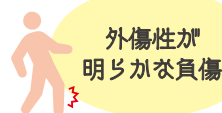


リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

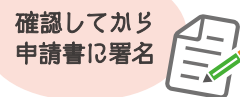
※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

当健康保険組合の加入者の健康状況について、生活習慣病リスク保有者の割合を見ると、肝機能がやや良好、肥満が中央値と同程度となっていますが、血圧、脂質、血糖についてはやや不良となっています。





（お金をムダにしない**施術の受け方**）



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

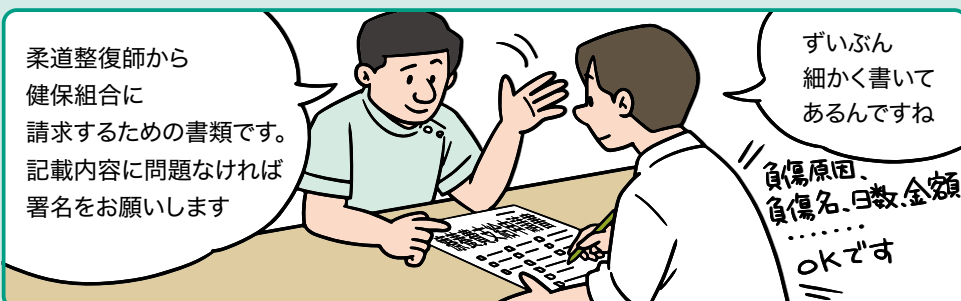
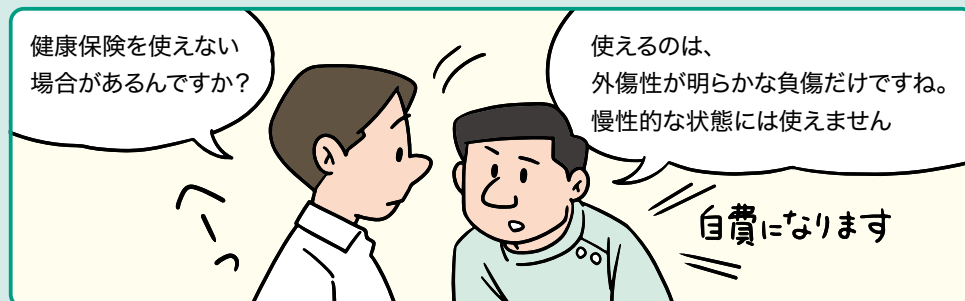
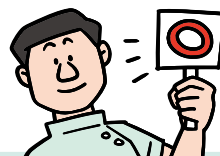
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

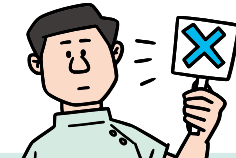
※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※ 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容などについて照会をさせていただきます！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健康保険組合は申請書に基づき、柔道整復師

へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただきます。

※ 健康保険が使えない症状で施術を受けられた場合は、当健保組合が負担した施術料金を返還していただく場合があります。

健康アップデート

これって
UPDATING...

常識？ 非常識？

監修：フリーインストラクター 今井真紀

20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

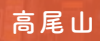


おまけ アップデート

早朝の運動は健康によい

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。



高 尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山やくおうえん薬王院うきじ有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。

下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもいいだろう。

高尾山では、中腹までケールブルーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

HPはコチラ

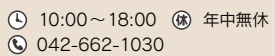


道の駅 八王子滝山

🕒 8:00～19:00
🏠 年中無休(施設内一部店舗を除く)
☎ 042-696-1201



TAKAO COFFEE



自家焙煎の
オリジナルブレンド3種

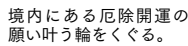
・やまびこ ・こもれび
・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、
80g 756円、120g 972円、
200g 1,296円

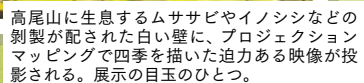
※写真は80g(テトラパッケージ)

744年に開山。真言宗智山派の
関東三大本山のひとつ。高尾山
は山岳信仰に由来する修験道の
山であり、今も時おり法螺貝の音
が響き渡る。

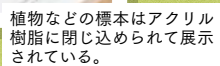
☎ 042-661-1115



🕒 8:00～17:00 (4～11月)
8:00～16:00 (12～3月)
(最終入館 閉館 30分前)
*イベント開催などによる変更あり
🛋 年中無休*メンテナンスなどによる休館あり
💰 無料
☎ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカード（マイナ保険証）によるオンライン資格確認システムは、2023年7月2日時点で8割近くの医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。

マイナ保険証で受診するメリット

- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方（重複投薬の防止等）が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる
- 限度額適用認定証が不要になる
- 今までの保険証で受診するよりも医療費が安くなる



マイナ保険証が使えない場合

一方で、マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。

- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
- 資格確認を行った際に「資格（無効）」「資格情報なし」と表示される
- 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない

このような事態も起こりえますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。



マイナンバーの点検について

新たに被保険者となった方の資格情報を登録した際に、本来の方法（マイナンバーの記載がない場合は、「4情報（氏名、生年月日、性別、住所）」が一致した場合のみ資格情報として登録）とは異なる方法で作業を行ったため、別の方の情報を資格情報として誤登録してしまったケースが一部の保険者で発生しました。

こうしたことを防ぐため、厚生労働省の通知に基づき、過去に登録したみなさまの資格情報等について、点検を行っています。また、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）照会により、「5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）」の一致が確認できない方については、「マイナンバーカードの写し」もしくは「マイナンバーが記載された住民票の写し」を提出していただく場合もあります。

円滑な運営とよりよい医療の提供のために、ご理解とご協力をお願いいたします。



交通事故の治療に健康保険を使ったけど、
健保組合に連絡する必要がある？

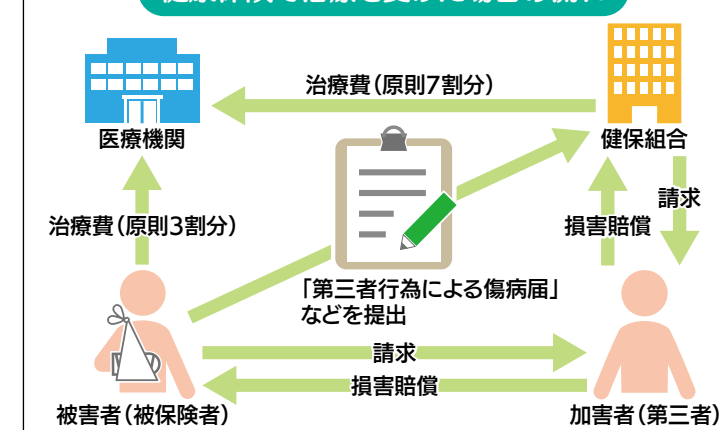
すみやかに健保組合に連絡のうえ、
届出書類の提出が必要です



交通事故など他人（第三者）の行為によるけがや病気などの治療に、健康保険を使うことができます。しかし、健保組合は本来加害者が支払うべき治療費を、一時的に立て替えているだけです。健保組合が加害者に治療費を請求しますので、必ずすみやかに健保組合に連絡してください。後日、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

※通勤中や仕事上のけがの場合は、労災保険の対象になりますので、健康保険は使えません。

健康保険で治療を受けた場合の流れ



交通事故にあってしまったら

① けがの有無を確認

まず落ち着いて、安全を確保してから状況を確認しましょう。

② 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなどを確認します。

③ 警察へ連絡

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

④ 医療機関を受診

一見、無傷でも、後遺症が現れることもあるため、受診しましょう。

⑤ 健保組合に連絡

治療に健康保険を使った場合は、健保組合への連絡が必要です。

こんな場合も
健康保険で治療を受けたり
健保組合へ連絡を

- 自転車同士の事故でけがをした
- 他人のペットに噛まれてけがをした
- 外食や購入した食品で食中毒をおこした
- 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをした
- ゴルフやスキーなど他人の行為によりけがをした
- 工事現場やスーパーなどの建物の設備の不具合でけがをした

示談は慎重に

加害者と示談が成立すると、健保組合は加害者へ治療費を請求できなくなることがあります。健康保険を使って治療した場合は、**示談をする前に必ず健保組合にご相談ください**。また、健康保険を使わない場合でも、不当に安い金額を提示されたり、後日、後遺症が現れたりする可能性もあるため、示談は慎重に行いましょう。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油-----小さじ1
水-----大さじ1 おろしにんにく-----少々
赤パプリカ-----1/2個 塩-----小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いも-----150g
ロースハム-----1枚
水-----300mL
しょうゆ-----小さじ1
塩-----小さじ1/4
粗びき黒こしょう-----少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB₁などの栄養素も含まれています。

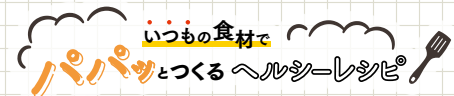
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール-----50g
塩-----小さじ1/4
熱湯-----100mL
卵-----1個
キャベツ(2cm角)-----1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)-----50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり-----適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ

インフルエンザの流行に備えて発病予防を目的とした
インフルエンザ予防接種補助金制度を実施します。

実施要領

補助内容

インフルエンザ予防接種

対象者

当組合の被保険者および被扶養者
(接種日に満15歳以上75歳未満)

◇予防接種を受けたときに被保険者および被扶養者の資格がある方

補助金の額

年度に1回、予防接種料金から自己負担金(1,000円)を差し引いた金額を補助します。

◇1人につき1回の接種分に限りです。

☆異なる種類のワクチンの接種を受けた場合は、いずれか1種のみ補助します。

☆2回法により、2回接種を受けた場合は、1回目の接種分のみ補助します。

☆接種の費用は医療機関により異なりますので、接種を受ける予定の医療機関へ直接お問い合わせください。

申請手続き

「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、領収書(コピーでも可)を添えて事業所本部を通じて提出してください。

☆任意継続被保険者の方は、直接、当組合へ提出してください。

◇領収書について

「被接種者の氏名」と「インフルエンザ予防接種を受けた費用であること」が明記されているものに限りです。

☆印字が不明瞭なものや内容が明記されていないものはお受けできません。提出時に今一度ご確認ください。

☆ただし、「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」の裏面に証明を受けた場合、領収書は必要ありません。

期限

予防接種後、1カ月以内を目安に「申請書」を提出してください。

◇ただし、令和6年2月29日までに「申請書」を提出しない場合は、令和5年度の補助を受けることはできませんのでご注意ください。

☆ワクチンを接種するタイミングとしては、流行がピークに達する1月から3月上旬が目安となりますので、12月中旬までに予防接種を受けることをお奨めします。

支給方法

当組合が「申請書」を受け付けてから1カ月以内に事業所本部へ一括で補助金を支給します。

☆任意継続被保険者の方については、直接、本人口座へ振り込みます。

インフルエンザ予防接種の基礎知識については、
下記のホームページを参考にしてください。

- 国立感染症研究所・感染症情報センター
- 厚生労働省 健康、結核・感染症に関する情報

なお、医師の判断により予防接種を受け、副作用が発生した場合、当組合では関知できないことを申し添えます。
気になることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に、担当の医師によく相談してください。

Health Information

受動喫煙より怖い？

「サードハンド・スモーク」とは

喫煙者が吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙の害については、広く知られるようになってきました。そして近年では、たばこを吸った人や喫煙した部屋に残留するニコチンや化学物質などの有害物質による「サードハンド・スモーク(三次喫煙、残留受動喫煙)」が問題視されています。

喫煙者がたばこを吸うと立ち上る煙や、吐き出す息の中に有害物質が大量に含まれ、周りの人への影響がなくなるまで約45分かかるといわれます。また、喫煙者の衣服や肌、髪の毛だけでなく、喫煙した部屋の壁紙やカーテン、カーペットなどにも有害物質が付着することがわかっています。これらは長期間にわたって残留し、換気や除菌剤、消臭剤などでは取り除くことができません。



サードハンド・スモークが受動喫煙以上に悪影響があると考えられているのは、こうした環境で生活することで、受動喫煙よりもゆっくりと時間をかけて、たばこの有害物質が体に吸収されていくからです。とくに、床や壁、ソファなどに触れる機会の多い乳幼児は影響を受けやすいといわれます。

サードハンド・スモークを防ぐには、室内で喫煙せず、たばこを吸ったらシャワーを浴びて衣服を着替え、約45分間は建物の中に入らない、などの対策が必要となりますが、普段の生活の中で実行するのは現実的ではありません。大切な家族や友人、仲間を守るためにも、禁煙しましょう。

郵送がん検診(子宮頸がん検診・大腸がん検診)の 申込締切日は令和5年12月31日までです！

(本年度中、お一人様につき1回限り受検可能です)

対象者 令和5年4月1日以降に申し込みをされていない方で、下記の条件を満たしている方

- 子宮頸がん検診**⇒20歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者 ※妊娠中の方は不可
- 大腸がん検診**⇒40歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者

検査費用 健康保険組合が全額負担します。

検査機関 株式会社メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550 メスビル内
TEL 075-231-2230 FAX 075-211-7400

- 申込方法と受診の流れ**
- (1)検査機関に受診の申し込み：ハガキ投函(切手不要)もしくはFAX送信。
(申込用紙がない方は、上記検査機関まで連絡してください)
 - (2)申込書記載の住所に検査機関から検査キット等が届きます。
 - (3)説明書にそって自分で検体採取します。
 - (4)検査キットと問診票を返信用封筒で返送します(切手不要)。
 - (5)検査結果は約2週間程度で届きます。



ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

You're right from your side. I'm right from mine.

君の立場になれば君が正しい。
僕の立場になれば僕が正しい。

ボブ・ディラン

1941年アメリカミネソタ州生まれのシンガーソングライター。グラミー賞など数多くの賞を受賞し、2016年にはノーベル文学賞を受賞。

幼いころから母に自作詩をプレゼントしたり、ラジオで流れる大人向けの歌を聞き続けていたという。高校時代に初のバンドを結成。解散後はさまざまなバンドで演奏し、1961年にニューヨークへ移住。クラブなどで弾き語る姿が注目を集め、レコードデビューを果たす。

ディランの音楽は、フォーク、ロック、ブルースなど多様なジャンルを取り入れており、社会的なメッセージが込められた歌詞とあいまって、世代を超えて愛されている。

80歳を過ぎた今も世界ツアーを続ける。



僕には変なクセがあるけど
捨てなかった。
それが僕の個性だから。



ココロを軽くするヒント

気持ちを書き出す

ディランの詩は政治的なものもあるが、人間関係の苦しさや失恋の悲しみなどを綴った詩もある。

人が健康でいるためには、ストレスのためこみすぎは厳禁。つらいときは、想いを書き出して、気持ちを軽くしてみよう。客観的に出来事を見つめなおす機会にもなり、心が落ち着く効果も。



毎日の習慣にしてくれよ！



ボブ・ディランの健康術

旅行で心身をリフレッシュ

ディランは、1980年代からほぼ毎年、世界各地で年間100回近いライブをおこなってきた。旅は彼の生活の中心となっている。

旅に出ると、新しい世界や人との出会いに脳が活性化すると同時に、健康への意識が高まるといわれている。ディランの曲を聴きながらプチ旅行はいかが？



旅に出ると頭も体も
イキイキしてくるぜ！