

甲信越しんきん健康保険組合

# 健保ニュース

HP:<https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

2024年 8月号

No.157

日差しに映える会津若松城  
(福島県会津若松市)



## Contents

- 令和5年度決算のお知らせ
- これからどうなる?マイナ保険証
- 健康経営優良法人 2024 に認定されました
- 山梨県下の健診日程が決まりました
- MY HEALTH WEB の登録と家庭常備薬品等の斡旋について



一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト **MY HEALTH WEB** へのご登録をお願いいたします。



ご家族の皆様もご一読ください

# 過去最大3億8,177万円の 経常赤字決算

高齢者医療への  
納付金支出がさらに増加、  
これまでで最も厳しい決算状況に

去る7月1日に第105回組合会が開催され、令和5年度決算が  
全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、その概要をお知らせします。



## 一般勘定（健康保険）

令和5年度の決算は、3年連続での赤字決算となり、経常収支では赤字幅が昨年度を上回り約3億8,177万円と過去最大の赤字決算となりました。

赤字の最大の要因は、令和3年度から増加を続ける高齢者医療への納付金ですが、今年度も12億7,463万円と2年連続で保険料収入の58%を占めたのが原因となります（積立金の繰入れで対応）。

収入では、保険料収入の基礎となる平均被保険者数は127人減の4,489人と減少傾向が続いている状況にあります。平均標準報酬月額の前年度に対し5,523円（1.7%）増の327,560円、また平均標準賞与額も24,488円増とここ数年では大幅な増加となりましたが、被保険者数の減少と育休等による保険料免除者の増加により、保険料収入は前年度に対し2,455万円減の21億9,830万円となり、経常収入は前年度に対し1,380万円減の22億2,383万円でした。

平成20年度から始まった現在の高齢者医療制度ですが、この制度により国に拠出する納付金等の額は2年連続で保険料収入の58%強を占めており、この納付額に一喜一憂する予算決算が続いています。令和2年度はこの納付金等が保険料収入の41.9%であったのに対し、令和3年度は48.8%、令和4年度は58.1%、令和5年度も58.0%と大幅に上昇していることから3年連続での赤字となった大きな要因と考えられます。

当健保組合としては、財政基盤の安定を図るため、今年度から保険料率を引き上げさせていただき保険料

一方で支出は、主に医療費の支払いに関する保険給付費は前年度に対し1,446万円（1.28%）増の11億4,892万円と微増でしたが、高齢者医療に関する納付金が3年連続で大幅に増加したことから、経常支出は前年度に対し約417万円増の26億560万円でした。

以上から、経常収支は前年度に引き続き大幅な赤字決算となりました。収支差引額は国からの補助金や前年度の繰越金、積立金の繰入れ等を含めると1億7,931万円の残金となり、このうち2,638万円を別途積立金へ、差額を令和6年度への繰越金としました。

## 介護勘定（介護保険）

収入合計2億4,014万円、支出合計2億3,689万円、収支差引額325万円となり、この残額は令和6年度への繰越金としました（本年度は、介護保険料収入で、国への納付金を納めることができました）。

収入の増加を図るとともに、高齢者医療への納付金に大きく影響する前期高齢者（65歳～74歳）の方の医療費の削減に向けた取り組みをしているところであります。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健保組合ではこれまでどおり健康診断や保健指導を中心とした保健事業を実施し、皆さまの健康増進と疾病予防に注力していきます。

皆さまにおかれましても、健康管理に努めながら医療費の節減にご協力いただき、限りある医療資源の有効活用にご協力いただきますようお願いいたします。

# 令和5年度収入支出決算概要表

## 一般勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保険料	2,198,298	489,708
国庫負担金収入	884	197
調整保険料収入	27,238	6,068
繰越金	78,738	17,540
繰入金	305,504	68,056
国庫補助金収入	154,770	34,478
特定健康診査等事業収入	2,503	558
財政調整事業交付金	32,669	7,278
雑収入	11,458	2,552
合計	2,812,062	626,434
経常収入合計	2,223,829	495,395

### ●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	67,656	15,072
保険給付費	1,148,921	255,941
納付金	1,274,626	283,944
保健事業費	107,529	23,954
財政調整事業拠出金	27,159	6,050
連合会費	1,735	387
積立金	5,000	1,114
雑支出	129	29
合計	2,632,755	586,490
経常支出合計	2,605,596	580,440

### ●差引額

科目	決算額
収入総額	28億 1,206万 2千円
支出総額	26億 3,275万 5千円
収支差引額	1億 7,930万 7千円
経常収支差引額	△3億 8,176万 7千円

### ●財産移動状況 (令和5年度末現在)

種別	金額
準備金	5億 4,944万 9千円
別途積立金	1億 2,870万 7千円
退職積立金	5,823万 7千円
その他	100万 6千円
合計	7億 3,739万 9千円

## 介護勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	240,134	97,497
雑収入	3	1
合計	240,137	97,498

### ●支出

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	236,887	96,178
合計	236,887	96,178

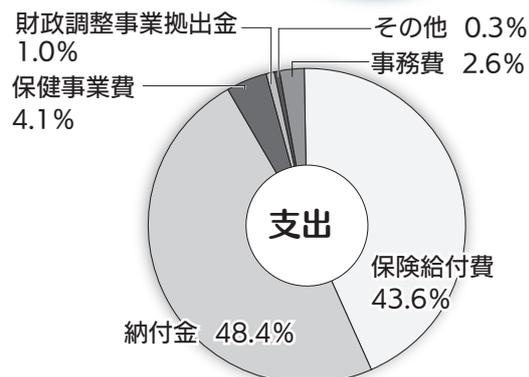
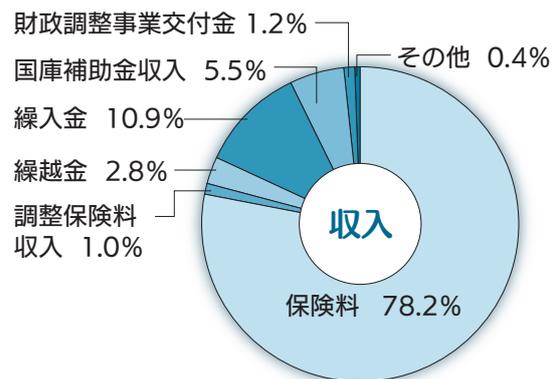
### ●差引額

科目	決算額
収入総額	2億 4,013万 7千円
支出総額	2億 3,688万 7千円
収支差引額	325万 0千円

### ●財産移動状況 (令和5年度末現在)

種別	金額
準備金	1億 941万 5千円
合計	1億 941万 5千円

## 収支の割合 (一般勘定)



(端数処理のため、合計 100% にならない場合があります)

本年12月2日に現行の健康保険証は廃止されます。以降は発行されません(再発行を含む)

いつから、どうなる? 何をすればいい?

# マイナ保険証



今後は、マイナ保険証(保険証として使用できる登録を行ったマイナカード)の利用が基本となります。まだ登録していない方は、お急ぎください(方法はP7を参照)。

12月2日以降も、経過措置として現行の健康保険証が1年間使用可能です(来年の12月2日以降は使用できません)。

マイナ保険証への移行準備として

本年10月頃

「資格情報のお知らせ」を送付します(P5参照)



\* すでに登録済みの方も含め、当健保組合の加入者(被保険者および被扶養者)全員に交付します。

\* 一部の医療機関などでマイナ保険証が利用できない場合があります。

12月時点でマイナ保険証を持っていない人には、「資格確認書」を送付します(「資格情報のお知らせ」とは異なるものです)。

「資格確認書」は保険証の代わりに医療機関等で提示することにより、保険診療を受けることができます。これは経過措置であり、有効期間は最長5年間です。

## タイムスケジュールまとめ



現在マイナ保険証をお持ちでない方は、なるべく早めに登録を!

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。今後はマイナ保険証をご利用ください。

# 「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

記号	000	番号	00000000 (後部) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成○○年○月○日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンを所持する方は、以下の二次元コードからマイナンバーカードにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

※マイナンバーカードのアクシス・ダウンロードはこちら

スマートフォンを所持しない場合は、以下の二次元コードからマイナンバーカードにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

※マイナンバーカードのアクシス・ダウンロードはこちら

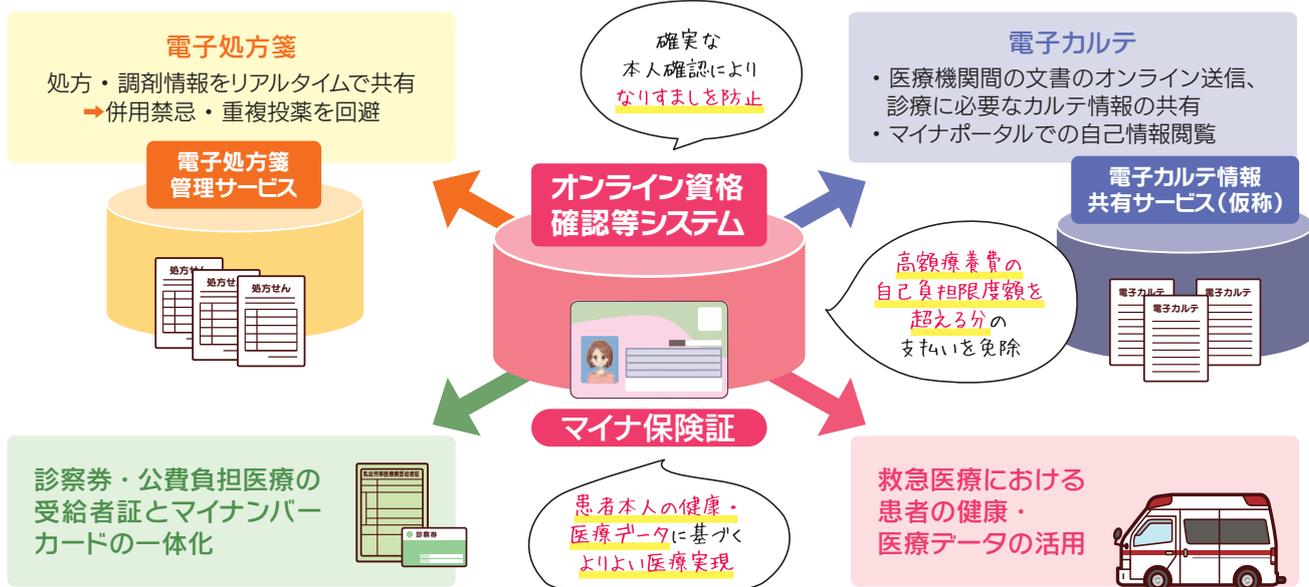
※様式は変更される場合があります。

## 「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき**  
 「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
  - 2 健保組合へ申請するとき**  
 健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。
- ※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

## マイナ保険証は医療DXの基盤です

一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化します。切れ目なく質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。



現在の保険証は令和6年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。  
今からマイナ保険証で受診しましょう。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。

# マイナ保険証のメリット



## MERIT 1 医療費が少し安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、再診料が10円、安くなります。

	初診料の加算	再診料
従来の保険証	30円	20円
マイナ保険証	10円	10円

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、再診料は3カ月に1回。  
※令和6年6月からの金額です。



医療費が少し安く!

### 従来の保険証の場合

従来の保険証だと30円の加算です

	初診料の加算
従来の保険証	30円
マイナ保険証	10円

マイナ保険証なら10円ですが...

ちよつとでも節約したいのに損しちゃった!

ウェーニ

### オンライン資格確認の場合

マイナ保険証で受診すると医療費が節約できますよ

20円の3割ね

えっ

節約がたい!

## MERIT 2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。同じ薬が処方されたり、併用してはいけない薬が処方されるリスクが減り、正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

### 旅行先・災害時も安心

旅行先や災害時も、マイナ保険証なら全国の医療機関で情報が連携され、診療歴やお薬の情報をもとに、適切な医療を受けることができます。

### 従来の保険証の場合

他の病院で処方されているお薬はありますか?

えっ

お薬手帳忘れた!

アワアワ

なんだったの?

### オンライン資格確認の場合

鎮痛剤はやめておきます

他院で鎮痛剤出してますね

薬の名前覚えてませんが...

先生の情報が安くてわかって



## 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になると、「限度額適用認定証」を健保組合に事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら「認定証なし」で負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

マイナ保険証  
なら健保組合への  
申請不要に!



### 従来の保険証の場合



### オンライン資格確認の場合



## マイナンバーカードを 保険証として利用できるようになるには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるには、**ご自身**で「**保険証利用の登録**」が必要です（登録は1回のみ）。  
急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。



マイナンバーカードの  
保険証利用申し込みの  
動画はこちら  
[厚生労働省](#)▶



マイナンバーカードを  
お持ちでない方はこちら  
[マイナンバーカード  
総合サイト](#)▶



### 保険証利用の登録はここです

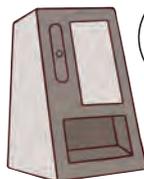
スマホで  
簡単!



マイナポータル



セブン銀行ATM



受診時に  
簡単に  
できます!

医療機関窓口の  
カードリーダー



市区町村の窓口

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。

# 日本三景 松島



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
022-354-2618



### ▶ 瑞巖寺 (松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)
- ※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚫 なし 🏷️ 大人700円、小・中学生400円
- ☎️ 022-354-2023



### ▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚫 なし 🏷️ 大人500円、小・中学生300円
- ☎️ 022-354-3206



### ▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～日没
- 🚫 なし 🏷️ 無料

### ▶ 松島島巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 🕒 9:00～16:00\* (1時間おきに出発)
- ※ 冬期は15:00まで
- 🚫 なし (悪天候による運航中止あり)
- 🏷️ 大人1,500円、小学生750円
- ☎️ 022-354-2233



▲ 仁王島



### ▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚫 なし 🏷️ 大人200円、小・中学生100円
- ☎️ 022-354-3457 (カフェベイランド)

### ▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

### おすすめ体験

#### 宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚫 店舗によって異なる
- 🏷️ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎️ 050-1808-0367



こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶



#### 塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>



「マイ海鮮丼」が人気。  
購入した魚介類で作る

## ひと足のばして Sightseeing

### ❗ 西行戻しの松公園



▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

# 健康経営優良法人2024

## 認定事業所のご紹介

長野信用金庫  
山梨信用金庫  
諏訪信用金庫  
が認定されました



今回で8年目となった認定制度ですが、大規模法人部門では2,988法人（2023認定は2,676法人）が認定され、長野信用金庫は5年連続で、山梨信用金庫は3年連続で、諏訪信用金庫は今回初めて健康経営優良法人に認定されました。

昨年度から申請が有料化されたにも関わらず、申請件数は年々増加しております。これは、この認定制度が広く認知されつつあり、その重要性や必要性を理解し、健康経営の取り組みを行う企業が増えてきていることの証と思われる。

## 『健康経営優良法人認定制度』とは？

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業、医療法人等の法人を顕彰する制度です。

優良な健康経営に取り組み法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

評価基準としては、①経営理念・方針の明文化や情報開示、②経営層の関与や体制構築・担当者教育などの組織体制、③健康課題の把握・対応、リスク保持者の限定と施策などの制度・施策実行、④健診結果等の指標の把握、労働時間・休職等の指標の把握などの評価改善。これら大きく4項目からなる健康経営度調査表を提出し、各項目をポイント化し、そのポイントの上位から認定されます。

申請すると項目ごとに業種平均との比較等がなされたフィードバックシートが返ってきますので、自金庫が他と比較して優れているところ、または改善が必要なおところが具体的にわかる

め、より働きやすい環境整備等に役立ちます。

健康保険組合では、今後とも事業所とのコラボヘルスを推進し、加入員の皆様の健康維持・増進を図るとともに、健康経営優良法人の申請をサポートしていきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度の申請スケジュール（例年8月中旬申請受付開始～10月中旬申請締切）等の詳細については、経済産業省のホームページにアップされますので、そちらでご確認ください。



# 医療費節減を支えましたが、地域差や家族の使用率向上が残る課題です

令和5年度も、8月と3月の2回「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知を実施しました。このうち令和5年1月～令和5年6月分の6ヵ月間の薬剤費を対象に8月に行った「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知（ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬剤費の削減可能額を具体的に表示）がどの程度効果があったか、その後の8ヵ月間（令和5年9月～令和6年4月分）の薬剤費の請求内容をもとに分

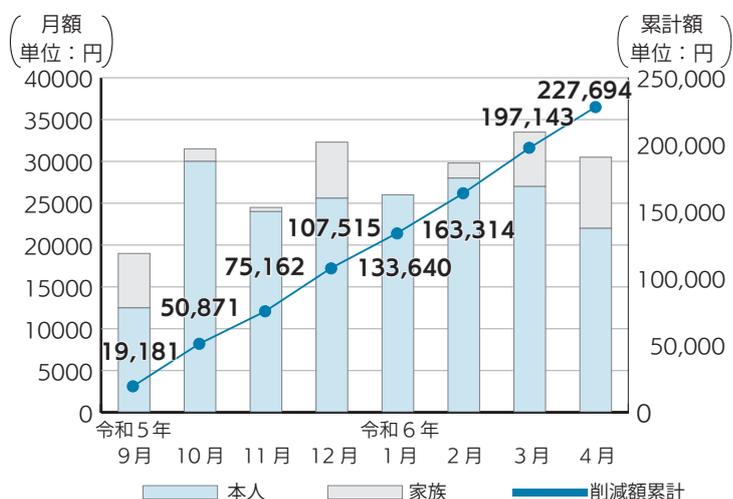
析しましたので、お知らせします。

通知実施以降の8ヵ月間で先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えていただけた方は178人中30人で、8ヵ月間の削減額の累計は約22万8千円でした（グラフ参照）。

通知を出した方以外も含めるとジェネリック医薬品へ切り替えた方はこの8ヵ月間で延べ406人となり、金額にして約138万6千円の削減になりました。



ジェネリック医薬品による薬剤費削減額の推移



ジェネリック医薬品の使用割合をみますと、令和4年度は令和3年度の84.09%から1.28%上昇し85.37%となりました。これは、健保組合全体平均の84.19%や、業態（金融・保険）平均の83.90%をいずれも上回っており、さらに令和5年度の速報値では87.22%となって、前年度を1.85%上回る状況となっています。

これを事業所別にみますと、使用割合の最も高い事業所は93.33%だったのに対し、最も低い事業所は81.16%と、実に12.17%の差があります。また、被保険者本人は89.52%に対し、家族は83.97%と5.55%の差がある状況です。

これらをみますとジェネリック医薬品の使用は、地域差があることや、家族の使用率が低いことがわかります。

## 【ジェネリック医薬品への切替え例】

痛風治療剤	フェブリク錠	10mg 1錠	15.5円	▶▶	フェブキソスタット錠	10mg 1錠	6.2円
降圧剤	コバシル錠	4mg 1錠	57.6円	▶▶	ペリンドプリルエルブミン錠	4mg 1錠	30.3円

1日1錠の服薬ですので1年間の薬剤費をみますと…

\* 先発医薬品合計 1錠(15.5円+57.6円)×365日= 26,682円

\* ジェネリック医薬品合計 1錠(6.2円+30.3円)×365日= 13,323円

薬剤費総額の節減額はこの差額の13,359円になります。

本人は3割負担ですので約**4,000円の負担減**になりました。



# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆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

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- 1 ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分 煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の 代謝を助ける ビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 パプリカは7~8mm 幅の細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

# 健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、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健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。  
※40歳未満の配偶者の方は、事業所健診で健康診断を受けましょう。

## 毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



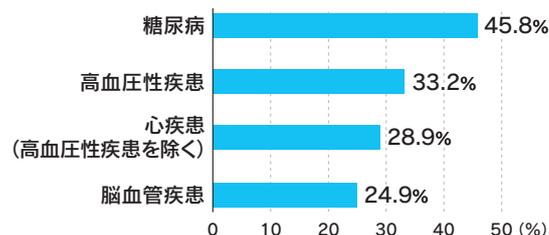
## 生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」\*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

\*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

# ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導の案内が届いた方は、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です。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

## メタボ解消のための パーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、保健師・管理栄養士などの専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識をもったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



## 生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。

## 無料で受けられます

特定保健指導にかかる費用は、健保組合が負担しますので、対象者の方は、お金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みます。

## 令和6年度 山梨県下事業所の健診日程が決まりました

	実施日	受付時間	健診会場	所在地
令和6年	12月3日(火)	8:15～11:00	山梨信用金庫上野原支店	上野原市上野原 3260-1
	12月4日(水)	8:15～11:00	山梨信用金庫小笠原支店	南アルプス市小笠原 282-2
	12月5日(木)～6日(金)	8:15～11:00	山梨信用金庫玉幡支店	甲斐市西八幡 2377-3
	12月11日(水)	9:15～11:30	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月12日(木)	9:00～11:15	大月市民会館	大月市御太刀 2-11-22
	12月13日(金)	9:15～11:30	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月17日(火)	9:00～11:00	富士吉田市民会館	富士吉田市緑が丘 2-5-23
	12月18日(水)	9:15～12:00	山梨信用金庫城山支店	相模原市緑区原宿 3-2-1
令和7年	12月19日(木)	8:15～11:00	山梨信用金庫徳行支店	甲府市徳行 4-16-24
	1月7日(火)	8:15～11:00	甲府信用金庫塩山支店	甲州市塩山上於曾 674
	1月8日(水)	8:15～11:00	甲府信用金庫韮崎支店	韮崎市本町 1-5-28
	1月14日(火)～17日(金) 1月21日(火)	8:15～11:00	甲府信用金庫本部	甲府市丸の内 2-33-1
	1月23日(木)～24日(金)	8:15～11:00	甲府信用金庫玉穂支店	中央市若宮 36-4

# 未登録の方は、 お早めの登録をお願いします

「家庭用常備薬等の斡旋」  
を申し込む際にも  
必要となります！

「家庭用常備薬等の斡旋」については、昨年から Web 経由の申込みのみに変更しております。ところが昨年は申込み期間の終了間際に「MY HEALTH WEB」の登録ができない等の問い合わせを多数いただきました。

今年度も同様の受付方法にて実施する予定ですので、登録がまだの方は今のうちに「MY HEALTH WEB」の登録を済ませていただき、申込みの準備をお願いします。

「MY HEALTH WEB」は個人向けのポータルサイトで、医療費通知やご自身の健診結果等をいつでも手軽に閲覧することができ、さまざまな役立つ健康情報も発信している便利なツールです。当健保組合では、今後もこのサイトを活用しながらウォーキングイベント等の事業を行ってまいります。今後もさらに便利になっていきますので、まだの方はお早めに登録のうえご活用ください。



## 初回ご利用・登録の方法は以下のとおりです。

- 準備するもの
  - \* 甲信越しんきん健保組合の健康保険証
  - \* インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレットなど
  - ※ 通信料・パケット代はご負担ください。
- ※ 【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定してください。

### 手順1 MY HEALTH WEB にアクセス

- 甲信越しんきん健康保険組合のホームページへアクセス。  
URL <https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/>

検索エンジン

- ホームページ内の [MY HEALTH WEB] バナーをクリック。

### 手順2 初回登録

- ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。
- 「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック。

### 手順3 本登録

- 登録したメールアドレスに届いた本登録のための URL をクリック。
- 画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了。

### 手順4 MY HEALTH WEB にログイン

- ログイン画面に戻り、「ID」「パスワード」を入力してログイン。

## 【昨年お問い合わせの特に多かったご質問について、以下にQ&A方式で掲載します】

**Q** 初回登録をするため、必要事項を入力後、【送信する】ボタンを押したが、登録したメールアドレスに本登録用の URL が返信されてこないため、本登録ができない。

**A** スマートフォンのキャリアメールアドレス（@以降が docomo.ne.jp や softbank.ne.jp 等、携帯電話事業者が提供するメールアドレス）を使用する場合は、セキュリティの関係で受信できないケースが多く見受けられます。この場合、各端末の設定状況等により異なりますので、一概に同じ対応で受信可能になるとも限りませんが、送られてくるアドレス（@以降のドメイン）を受信可能（信頼できるアドレス等に登録）に設定しておいていただくと、受診できるようになる場合もありますのでお試しください。

#### \* 登録をお願いしたいドメイン

【@mhweb.jp】【@mhweb.info.jp】【@mhweb-entry.jp】

また、スマホキャリアメール以外のアドレスを使用すると比較的スムーズに受診されます。たとえば、パソコンで使用しているアドレスや G メール、Yahoo メール等があります。

一度、本登録をしてしまえば、その後のログインは比較的簡単にできますので、初回登録時の設定をよろしくお願いたします。