

健保ニョーズ NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2021 春
SPRING



ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

事業計画および収支予算

令和3年度予算案が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化に伴って年々増加する高齢者医療を支えるための納付金負担が健保財政を圧迫しており、支え手である現役世代の過重な負担となっています。2022年から団塊の世代が後期高齢者に移行し始めると、さらに現役世代の負担は増大します。現役世代に偏った負担の是正につながる後期高齢者の医療費窓口負担の引き上げなど、高齢者医療費の負担構造改革が急務となっています。

このようなか、昨年から新型コロナウイルス感染症拡大の影響で現役世代の報酬水準が下がっているため、主な収入源である保険料が急減し、全国の健保組合は非常に厳しい財政状況に追い込まれています。健保連発表の健保組合財政影響の試算結果によりまず、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4・0%の減少、平均標準賞与額では12・9%の減少になると見込まれています。健保組合では目前に迫る「2022年危機」以前にコロナ禍の影響による深刻な財政危機が到来すると予測しており、財政が逼迫した健保組合に対する緊急的な財政支援が求められるところです。

一 般 勘 定	収 入		支 出	
	科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
	保 険 料	1,532,063	事 務 費	65,306
	国庫負担金収入・他	371	保 険 給 付 費	819,839
	調 整 保 険 料 収 入	23,859	〔 法 定 給 付 費	794,808
	繰 入 金	537,883	付 加 給 付 費	25,031
	国 庫 補 助 金 収 入	924	納 付 金	1,060,046
	財政調整事業交付金	13,450	〔 前期高齢者納付金	666,306
	雑 収 入	5,873	後期高齢者支援金	393,724
			病 床 転 換 ・ 日 雇	2
			〔 退職者給付拠出金	14
			保 健 事 業 費	82,410
			財政調整事業拠出金	23,859
			そ の 他	5,574
			予 備 費	57,389
	収 入 合 計	2,114,423	支 出 合 計	2,114,423
	経常収入合計	1,538,364	経常支出合計	2,030,566

収 入	
科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,532,063
国庫負担金収入・他	371
調 整 保 険 料 収 入	23,859
繰 入 金	537,883
国 庫 補 助 金 収 入	924
財政調整事業交付金	13,450
雑 収 入	5,873
収 入 合 計	2,114,423
経常収入合計	1,538,364

支 出		
科 目		予算額 (千円)
事 務 費		65,306
保 険 給 付 費		819,839
法 定 給 付 費		794,808
付 加 給 付 費		25,031
納 付 金		1,060,046
前期高齢者納付金		666,306
後期高齢者支援金		393,724
病床転換・日雇		2
退職者給付拠出金		14
保 健 事 業 費		82,410
財政調整事業拠出金		23,859
そ の 他		5,574
予 備 費		57,389
支 出 合 計		2,114,423
経常支出合計		2,030,566

介護勘定	収 入		支 出	
	科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
	介 護 保 険 収 入	268,376	介 護 納 付 金	252,951
	繰 越 金	5,000	介 護 保 険 料 還 付 金	300
	雑 収 入	2	予 備 費	20,127
	収 入 合 計	273,378	支 出 合 計	273,378

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	268,376
繰越金	5,000
雑収入	2
収入合計	273,378

支 出	
科 目	予算額(千円)
介護納付金	252,951
介護保険料還付金	300
予備費	20,127
支 出 合 計	273,378

保健事業

令和3年度の

保健知識の
PRのために

◆機関紙「健保ニュース」の
発行（年2回）

◆育児用健康誌の配布（出産後1年間）

◆医療費のお知らせを実施
(年2回)

◆健康管理講演会の開催（事業所ごと）

◆電話による無料健康相談の実施（年間）

◆健康増進に関するポスターの掲示等

◆情報提供ウェブサービスの
実施

◆ホームページの運営

一般勘定

当組合の令和3年度予算は、収入面では、保険料は対前年度比1億4735万円（8・8％）の減少、支出面では、保険給付費は同1523万円（1・9％）の増加、高齢者医療制度への納付金は同3億1588万円（42・5％）の増加を見込みました（健康保険料率は87％で前年度据え置き）。

これらの結果、経常収入合計15億3836万円、経常支出合計20億3057万円、差引額4億9220万円の赤字予算となりました。

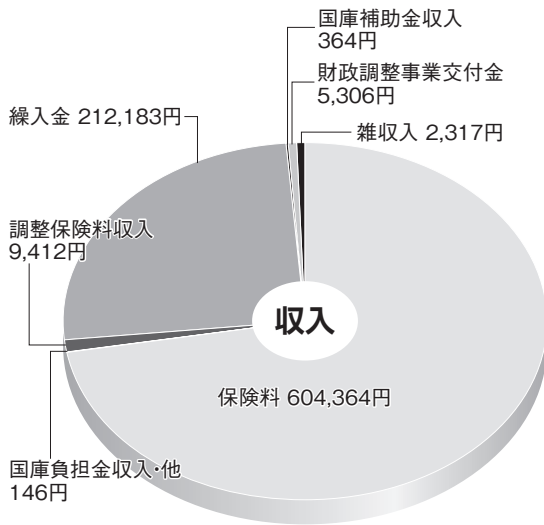
介護勘定

介護保険料率は、今年度の納付予定額に対応するため18・8％（前年度16・8％）となりました。

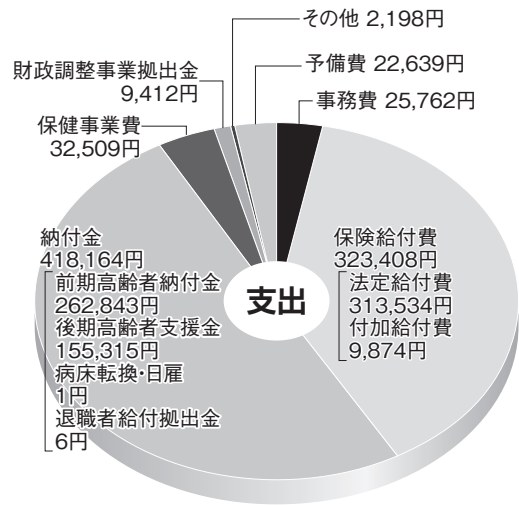
当組合としては、厳しい財政状況下ではありますが、昨年より進めておりますヘルスリテラシー（健康への意識）向上に向けての施策、特定保健指導や健康増進に関わる啓蒙活動や教育等については引き続き事業主である会社と一体となって取り組んでまいりますので、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしく願います。

一般勘定 1人当たり額

収入合計	834,092円
経常収入合計	606,850円



支出合計	834,092円
経常支出合計	801,012円



疾病の予防に

- ◆人間ドックの実施（年間）
30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象
- ◆生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施

- ◆特定健診の実施（年間）
40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象
- ◆特定保健指導の実施（年間）
30歳以上の該当被保険者を対象

- ◆B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）
40歳以上の被保険者を対象
- ◆インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）
被保険者、被扶養者を対象
20000円／回

体力づくりに

- ◆各種スポーツ大会の実施（年間）
事業所ごとに実施

整骨院でマッサージを受けているA子さん…

健康保険取り扱いってことは 保険証を使ってマッサージを受けてもいいよね?



整骨院や接骨院は医療機関ではありません!

整骨院や接骨院は医療機関ではなく、柔道整復師と呼ばれる国家資格を持った人が施術を行います。柔道整復師は医師ではなく、レントゲン撮影や注射などの医療行為を行うことはできないため、整骨院等で健康保険を使うのはごく一部に限られています。

「各種保険取り扱い」などと書かれている場合も、「健康保険の適用範囲に限る」ということを示しているの、お間違いないように。

整骨院等で健康保険が使えるのは5つだけ!



健康保険の適用となるのは、ねんざ、骨折、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼の5つだけです。逆にいえば、この5つだけ覚えておけばOK。整骨院等で、これら以外で施術を受けたときは全額自費診療になるということを十分理解しておきましょう。

※緊急時の応急処置のみ



「療養費支給申請書」の内容確認をしっかりと！

ねんざ、骨折、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼の施術で健康保険を使う場合は、患者は3割（原則）負担で、残りの7割は、患者に代わって整骨院等が健保組合へ請求することになります。

このときに、患者は「療養費支給申請書」という書類を渡され、内容を確認のうえ署名をする必要があります。署名をするときは、負傷名や負傷した日、施術を受けた日数、金額などに誤りがないかをよく確認し、自分で署名しましょう。申請書の内容をよく確認しないまま署名してしまうケースも見受けられます。前述した5つのけが以外で施術を受けたときは、たとえこの「療養費支給申請書」を渡されても署名しないようにしましょう。



みなさんの大切な保険料を適切に使うためです

健康保険が使えない施術にもかかわらず、健康保険を使ってしまうと、保険料のムダ遣いにつながります。そして忘れてはならないのが、保険料はみなさんの大切なお給料から納めていただいているということです。

健保組合では、大切な保険料を適切に使うため、健康保険を使って整骨院等で施術を受けた方に、施術内容等を確認させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



整骨院等で健康保険を使えるのは、一部のケースだけです！

症状が改善しないときは医療機関へ

整骨院等に長期間通ってもなかなか症状が改善しないときは、内因的要因も考えられます。単なるけがだと思い込んでいたら、別の病気が原因だったということもありますので、医療機関で一度詳しい検査を受けましょう。

POINT

こんなとき健康保険は使えません

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労など
- 労災保険が適用となる工作中や通勤中に起きた負傷
- リウマチやヘルニアなどの病気からくる痛み、こり
- 医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故などによる後遺症

在宅勤務の食べ方ルール

通勤していると食事の時間や内容が限られますが、それによって食事のリズムや質が保たれていた人も多
いはず。しかし、在宅勤務などで家にいると自分で食事の時間や内容を決められるため、かえって食生活が
乱れやすくなります。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい食べ方のルールを紹介します。

ルール 1

朝食を抜いたり、昼食をお菓子ですませてない？
朝食・昼食・夕食は時間を決めて食べる

1日3食、規則正しく食べることは、体調を整え、太りにくい体を作り、仕事などの集中力を高める
うえで重要です。いつでも食べることができる環境で規則正しく食べるためには、あらかじめ朝食・
昼食・夕食の時間を決めて食べることが重要です。

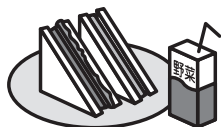
朝食

起床後2時間以内に食べる。
卵などのたんぱく質もとる。



昼食

12～13 時くらいに簡単に
よいので食事をとる。なが
ら食べをしない。



夕食

寝る3時間前までに終える。
早い夕食は在宅勤務ならで
はのメリット。



ルール 2

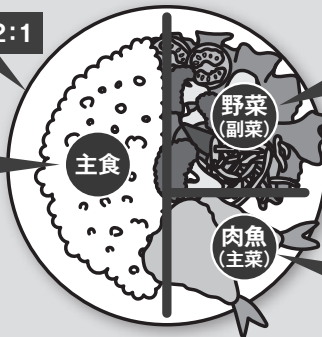
食べたいものだけ食べてない？
主食：野菜：肉魚＝3：2：1のバランスで

栄養バランスのよい食事は健康の基本。自宅での食事は、食べるものを選べるため、栄養バラン
スのよい食事がとれるチャンスです。ワンプレートに「主食：野菜：肉魚＝3：2：1」の割合で盛ると、
栄養バランスがよくなります。食事はこのバランスを意識しましょう。

主食：野菜：肉魚＝3：2：1

主食はプレートの半分

ごはんやパン、めんなど



野菜(副菜)は
プレート半分の2/3

野菜や海藻、きのこのおかず

肉魚(主菜)は
プレート半分の1/3

肉や魚、卵、大豆製品のおかず

ルール 3

食べる量が増えたり、活動量が減ってない？
体重が500g増えたら食べる量を減らす

在宅勤務の生活は太りやすいため、毎日体重計に乗って体重管理をすることが大切です。
体重が500g増えたらイエローカード。食べる量を減らしましょう。体重が1kg増えるとレッドカー
ド。元に戻るのに時間がかかります。あわせて運動量も増やしましょう。

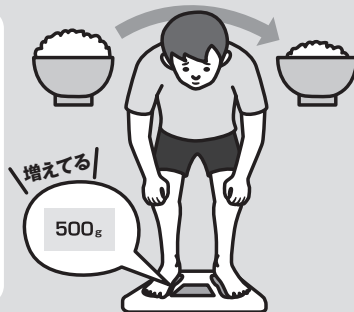
食事を減らすときのポイント

●1日3食、栄養バランスを保つ

エネルギーや栄養素が不足すると、代謝
が低下し、やせにくい体になる。

●主食や脂っこい料理を減らす

主食を1/3ほど減らす。また、油をあまり
使っていない料理にする。



こんなに怖い

キケンな生活習慣 見直そう!

「座りすぎ」

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎていると 寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2 (8~9時間) を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人より死亡リスクが40%高いという研究^{*1}や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究^{*2}などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

※1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

※2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



パッと
15分で完成!

時短バランス弁当



新生活が始まり、
お弁当づくりにチャレンジする人も多いのではないのでしょうか。
何かとバタバタする忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、
かつ、栄養バランスはバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



* つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
* ごはんの炊飯時間は調理時間を含みません。

ささみのピカタ弁当

1人分 (合計) エネルギー 491kcal
塩分 1.7g

ささみとえんどうのピカタ

材料 (1人分)

- 鶏ささみ肉 …… 1本
- 酒 …… 小さじ1/2
- 新玉ねぎ …… 1/8個 (25g)
- さやえんどう …… 4本 (14g)
- 小麦粉 …… 大さじ1/2
- 卵 …… 1/2個
- 粉チーズ …… 大さじ1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみ肉は1口大のそぎ切りにして、酒をふって3分ほどおく。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋を取って、斜めに千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、小麦粉をまぶす。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、③をからめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火にして、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼き、ケチャップを添える。

春キャベツとかに風味かまぼこの炒め物

材料 (1人分)

- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- かに風味かまぼこ …… 2本
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② かに風味かまぼこを手でさく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にし、①と②を加えて火が通るまで炒める。
- ④ しょうゆを加えて味を調える。

ごはん

材料 (1人分)

- 白米 …… 150g
- 青のり …… 適量



15分で完成!

タイムテーブル

ピカタ

材料を切る

酒をふる

混ぜる

焼く

春キャベツの炒め物

材料を切る

炒める

ごはん

詰める

冷ます

0分

5分

10分

15分

☆**春キャベツ**：キャベツ特有の成分であるビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる働きがあり、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。春キャベツは葉が柔らかく食べやすいので、生食もおすすめです。

☆**新じゃがいも**：じゃがいもは、便秘予防に効果が期待できる食物繊維が豊富。食物繊維はとくに皮の近くに多く含まれているので、皮ごと食べられる新じゃがいもだとより効率的にとれます。



チキンサンドイッチ弁当

1人分
(合計) エネルギー 485kcal
塩分 2.6g

鶏むね肉と春キャベツのソテーのサンドイッチ

材料(1人分)

- 鶏むね肉 …… 1/4枚 (50g)
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 粒マスタード …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- グリーンピース …… 5g
- 塩・こしょう …… 各少々
- 食パン (8枚切り) …… 2枚

作り方

- ① 鶏むね肉にフォークで数カ所穴をあけて耐熱皿に入れ、**A**を加えてなじませて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
- ② ①を裏返して再度ラップをかけて30秒ほど加熱してから、粗熱をとり、手でほぐして**B**とあえる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火にして、ざく切りにした春キャベツ、グリーンピースを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 食パンに②、③をはさみ、半分にカットする。

新じゃがのペペロンチーノ

材料(1人分)

- 新じゃがいも …… 1/2個 (75g)
- アスパラガス …… 1本 (20g)
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- 桜えび …… 3g
- にんにく …… 1/2片

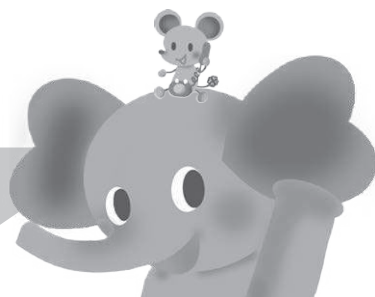
作り方

- ① 新じゃがいもは皮つきのまま細切りにして、3分ほど水にさらす。アスパラガスは斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、①、桜えびを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

15分で完成!
タイムテーブル

	鶏むね肉	下味をつける	加熱する	あえる		
サンドイッチ	鶏むね肉	下味をつける	加熱する	あえる		サンドする
	春キャベツ	材料を切る		炒める		
新じゃがのペペロンチーノ	新じゃがのペペロンチーノ	材料を切る	水にさらす	炒める	味を調える	
		0分	5分	10分	15分	

自分やご家族のために 年に1回は健診を 受けてください!!



～こんな理由で受けられないのはわかります。でも～

理由 1

忙しくて健診に
行くヒマがない!!

家族のためにも
自分を大切に

家族のために家事を優先して自分のことは後回し、健診なんて行くヒマがない。でも、それであなたが倒れてしまったら、家族はもっと困ってしまいます。年に1回、健診のための時間をつくりましょう。



理由 2

自分は元気だから
大丈夫!!

自覚症状のない
リスクもあります

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が少なく、いきなり発症することも少なくありません。発症してからでは自分だけでなく家族にも負担をかけてしまいます。そうならないために、毎年1回の健診で早期発見に努めましょう。



理由 3

去年受けたから
今年はいいわ!!

1年ごとの
変化に注目

私たちの体の状態は年々変化しています。体重が変わっていても悪玉コレステロールの割合が増えていたり、肝機能の数値が悪くなっていたりします。健診はそんなリスクを早期発見するためにあります。毎年の健診で1年ごとの体の変化に注目しましょう。



人間ドックのご案内



当組合では、病気の予防のための事業として、人間ドック受診時の自己負担金の補助を行っています。健診当日の窓口支払いはなく、充実した検査を受けることができますので、積極的にご利用ください。

■ 健診機関

健保連指定の健診機関のうち、当組合が選定した指定病院および当組合の直接契約病院で受診可能

※健康保険組合ホームページ <https://www.nsg-kenpo.or.jp> から検索してください。

■ 主な検査項目

一般検査（問診、身体測定、腹囲、視聴覚、血圧等）、血液検査、尿・便検査、胸部・胃部X線検査、腹部超音波検査、心電図検査等

【補助対象外のオプション検査】

推定食塩摂取量検査、肥満遺伝子検査、アルコール遺伝子検査、健康年齢測定、運動教室、アレルギー検査、更年期検査、睡眠時無呼吸症候群検査、軽度認知症機能検査、歯周病唾液検査など

■ 健診の予約方法等

- (1) 受診者が、直接健診機関に予約してください。乳がん・子宮がん・前立腺がん等のオプション検査（単独受診不可）は予約時に併せてお申し込みください。
- (2) 受診日が決まれば「人間ドック受診申込書」に必要事項をご記入のうえ、当組合へ送付してください。後日、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をお渡しします。
- (3) 受診当日は「人間ドック受診者通知書」と保険証等をご持参のうえ受診してください。

■ 対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者（任意継続者も含まれます）

【ご注意】

40歳以上の被扶養配偶者は、先にご案内しています特定健康診査と人間ドックの両方の受診はできませんので、年度内（4月～翌年3月まで）にどちらか一方を選択して受診してください。

■ 補助回数

年度内（4月～翌年3月まで）に1回

■ 費用負担割合

オプション検査を含めた請求総額に対する負担割合となります。請求総額が6万円を超えた場合には、超過額は全額受診者負担になります。後日、給与控除または請求書払いで精算します。

<計算例>費用総額：46,750円

〔内訳：基本検査：37,400円、乳がん検査5,500円、子宮がん検査3,850円〕

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	10 %	4 %
健保負担	90 %	96 %

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	4,675円 (10 %)	1,870円 (4 %)
健保負担	42,075円 (90 %)	44,880円 (96 %)

白



砂

▼③気比神宮

創建は4世紀ごろと伝えられる神社で、7柱のご祭神をまつる北陸道の総鎮守。地元の人からは「けいさん」の愛称で親しまれています。高さ約11mの大鳥居は、奈良県の春日大社や広島県の厳島神社と並ぶ日本三大木造大鳥居のひとつで、国の重要文化財に指定されています。元禄2年（1689年）に松尾芭蕉がここを訪れたとされ、境内には芭蕉の像と句碑があります。



逸話が残る美しい松原、一度は訪れてみたい景観です。

ここには「一夜の松原」という伝説が残っています。その昔、この地に異国の軍が襲来。すると、辺り一帯が突然震動して一夜のうちに数千もの松が浜辺に現れたのです。樹上には無数のシラサギがあり、その姿はまるで風に翻る軍旗のようだったとか。敵はこれを見て数万の軍勢がいると思い込み、たちまち撤退したというものです。

気比の松原は、敦賀湾の最奥部に広がる景勝地で、日本三大松原のひとつです。砂浜と松のコントラストはまさに「白砂青松」にふさわしく、長さ約1km、広さ約34万㎡にわたる広大な景観を楽しめます。また、遊歩道が整備されておりウォーキングにも最適です。

「白砂青松」

白い砂、青々とした松がつくる美しい海岸風景のこと。

気比の松原から金ヶ崎緑地までの名所をまわるコース。敦賀城跡や氣比神宮などで現地の歴史に触れることができます。敦賀赤レンガ倉庫のカフェやレストランで一息ついたあとは、金ヶ崎緑地でボードデッキから敦賀港を一望するのがおすすめです。



② 敦賀城跡 (真願寺内)
戦国武将・大谷吉継ゆかりの
敦賀城の石礎。



⑤ 金ヶ崎緑地
敦賀港のシンボルともいえる緑地。潮風を感じ
ながら散策が楽しめます。



④ 敦賀赤レンガ倉庫
100年以上の歴史をもつレンガ
建築物。倉庫内にはジオラマやカ
フェ・レストランを備えています。

花城 与三郎寿司 ▶
気比の松原のほど近くにある寿司店で、
越前や若狭の新鮮な魚を使用した料理を
提供しています。写真は、敦賀真鯛を中
心に旬の魚介や野菜を使用したヘルシ
なせいろ蒸し。

店舗の詳細はこちらから
→ <http://www1.rcn.ne.jp/~yosaburo/>

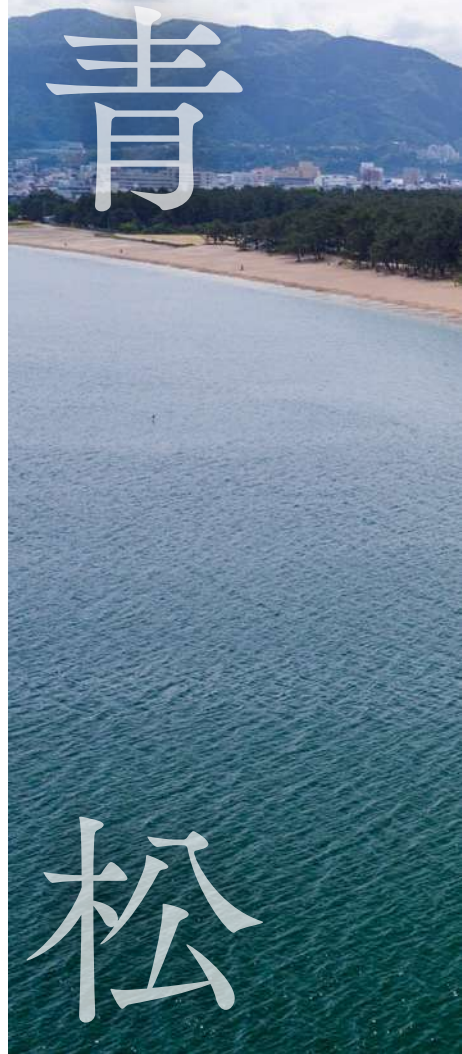


▲① 気比の松原



▲MC Resortホテル花城
敦賀湾を一望できる温泉宿です。筋肉や
関節の痛み、疲労回復、美肌などに効果
があり、海の雄大な眺めを満喫しながら
疲れをいやすます。日帰り入浴も可能。

ホテルの詳細はこちらから
→ <https://mc-resort.jp/>



特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

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。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといっ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。できそうなことを、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。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

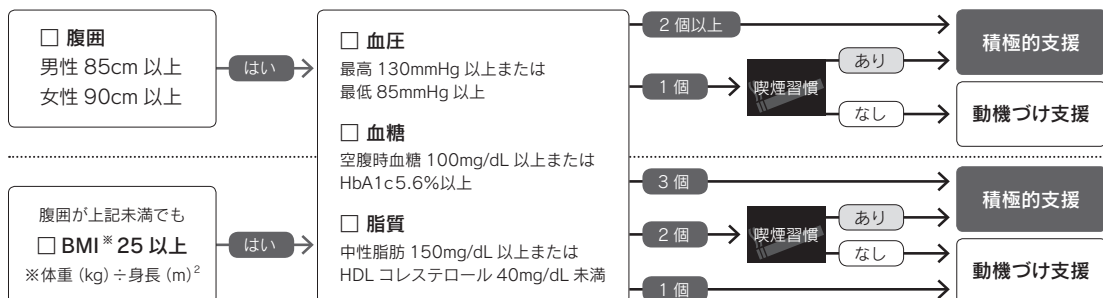


無料です

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。



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づけ支援となります。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。

被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。

該当する事項にあてはまる場合は、5日以内に「被扶養者異動届」による届け出が必要です。

STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。

あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



☐ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



☐ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



☐ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)





監修 ■ 近畿大学
生物理工学部准教授
谷本 道哉

背面全体を鍛える「ペンギンフライ」で 背すじの伸びた正しい姿勢に

長時間座ったままでいたり、デスクワークが続いたりして、猫背気味になっていませんか？ 姿勢が悪い状態は、肩こりや腰痛の原因にもつながります。

ペンギンフライで背面全体を鍛えて、正しい姿勢を目指しましょう。

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

1セットは10～15回が目安。1日おきに行いましょう。

1

うつぶせに寝て、手足を床から少し浮かせる。
このとき、手のひらは床に向ける。

足は肩幅程度に開く

手足は床から
少し浮かせる

2秒で
上げる

1セット

2秒で
下げる

キューツ

手のひらは
外側に向ける

2

2秒間かけて反動をつけずに顔と手足を同時に高く上げる。また2秒で手足が床にふれないように元の位置に戻す。「キューツ」と声を出すと胸から反りやすい。

太ももから
脚を上げる

鍛える部位

背面
全体



正しい姿勢を保つカギは、後ろから背骨を支える脊^{せきちりつせん}柱起立筋、いわゆる「背筋」です。姿勢の要である脊^{せきちりつせん}柱起立筋を鍛えると、猫背の改善にもつながります。

今回のペンギンフライでは、簡単^{かんぱん}に広背筋^{こうはいきん}や大殿筋^{だいでんきん}など背面全体を鍛えられるので、ぜひ挑戦してみましょう！