

けんぽだより

2023
春号

No.153

CONTENTS

- 令和5年度 予算のお知らせ
- 令和5年度から健康保険料率引き上げへ
- 令和3年度 後期高齢者支援金の減算対象保険者へ該当!
- マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました!
- 出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げ
- マスターおすすめ! 医療費節約メニュー「はしご受診」
- 「被保険者・被扶養者」～健康保険組合に加入できる人～
- お悩み解消! 1分ストレッチ
- 健康ポータルサイト(無料)に登録しよう!
- ヘルシー&優しいレシピ
- 令和5年度 各種補助金の概要
- 健保組合からのお知らせ
- 令和5年度 歯科口腔健診及び歯科保健指導の実施について
- 令和4年度 ウォーキングキャンペーン(後期)を開催しました
- We Love Sports プロサッカー選手 前田大然さん



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

令和5年度

予算のお知らせ

当健康保険組合の令和5年度予算が令和5年2月22日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ（42万円→50万円）、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険

281億8,806万円

介護保険

31億2,463万円

おもな収入

■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。令和5年度は、加入者増による標準報酬月額増加を見込み、259億円といたしました。

■国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・保健指導補助金などです。

おもな支出

■保険給付費

皆さまが医療機関を受診したときの自己負担以外の医療費や各種手当金などは保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ（P7参照）、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は162億円を計上しました。

■保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、皆さまの健康を守るための費用として9億7千万円を見込みました。令和5年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、被扶養者の健診受診率の向上対策を実施するとともに、特定保健指導のさらなる実施率向上を目指します。また、生活習慣病に

保険料率変更のお知らせ

組合会において保険料率の変更が決定されましたので、ご報告いたします。新型コロナウイルス感染症の影響によって著しく増加した保険給付費及び高齢者医療制度への納付金等の増加に耐えられるよう安定的な事業運営を行うため、健康保険料率を引き上げることとなりました。介護保険料率は、昨年度から変更ありません。

皆さまには、ご理解、ご承知くださいますようお願い申し上げます。

	令和4年度	令和5年度
健康保険料率	91/1,000	96/1,000
	被保険者 45.5/1,000	被保険者 48/1,000
	事業主 45.5/1,000	事業主 48/1,000
介護保険料率	18/1,000	18/1,000
	被保険者 9/1,000	被保険者 9/1,000
	事業主 9/1,000	事業主 9/1,000

※健康保険料率は、調整保険料率1.3/1,000を含む

■各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、令和5年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として37億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として63億円支出します。納付金の総額は99億7千万円で支出の約35%を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

※令和6年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受け増額するものと推測されます。

対する重症化予防対策の事業のほか、新規事業も推進してまいりますので積極的にご利用ください。

一般勘定

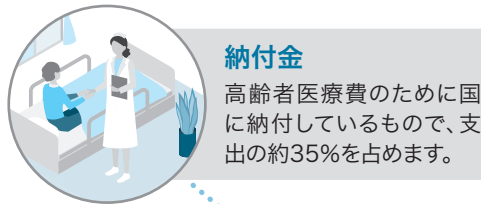
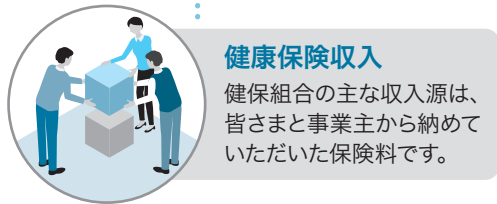
令和5年度の予算を
グラフでみると…

収入

健康保険収入
25,920,999千円

調整保険料収入 356,032千円 国庫補助金収入 7,430千円 財政調整事業交付金 157,926千円 繰越金 100,000千円

繰入金 1,602,000千円 雑収入 43,674千円



事務費
319,640千円

保健事業費
965,101千円

財政調整事業拠出金
356,032千円

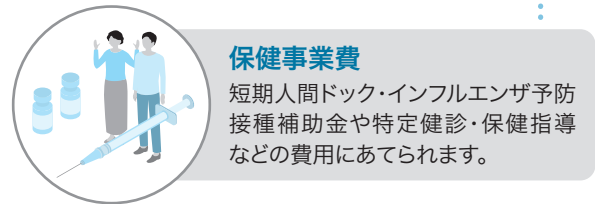
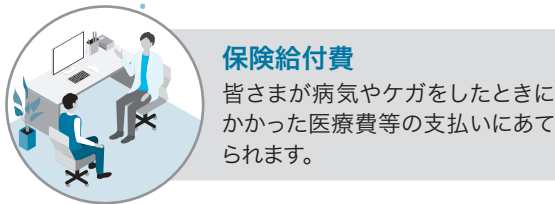
予備費
287,777千円

その他
56,475千円

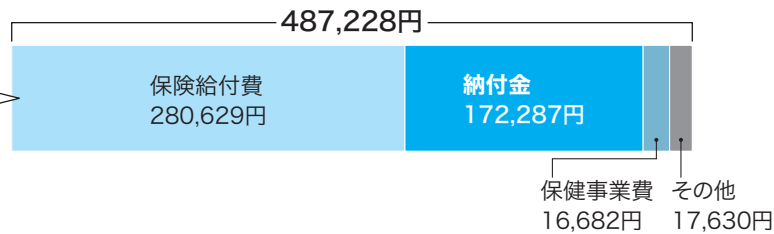
支出

保険給付費
16,235,525千円

納付金
9,967,511千円



支出を
1人当たりでみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

●被保険者数	57,854人	●平均年齢	43.90歳
●平均標準報酬月額	350,561円	●扶養率	0.38人
●総標準賞与額(年間)	35,686,128千円	●前期高齢者加入率	4.71%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は31.2億円となりました。

収入

介護保険収入
3,014,613千円

雑収入
15千円

繰越金 10,000千円 繰入金 100,000千円

支出

介護納付金
2,978,971千円

予備費
145,437千円

還付金 200千円 積立金 20千円



令和5年度から 健康保険料率引き上げへ



当組合の健康保険料率(調整保険料を含む)は、令和元年度に1,000分の90から91へ引上げをし、4年振りに健康保険料率を1,000分の96に引き上げました。

引き上げの要因は、長引く新型コロナウイルス感染症の影響による医療費(下表1)及び高齢者医療制度への支援金等^{*}の増加によるものです。

また、協会けんぽ千葉支部との健康保険料率の差についても下図2で示したとおり、1,000分の2.7の差となりました。しかしながら、当組合には、協会けんぽにはない充実した保健事業(人間ドック・インフルエンザ予防接種等補助金の実施など)及び付加金制度(法定の休業補償に上乗せして支給する傷病・出産手当金付加金)などがございます。

当組合といたしましても、保険給付の適正な処理、諸経費の経費節約等により支出の節減に努め、さらにデータヘルス計画に基づく保健事業における重症化予防対策など強化を図り、加入員の健康保持増進のため積極的に保健事業に取り組んでまいります。

※団塊の世代の約7割が75歳以上の後期高齢者入りしたことで、医療費の増加が見込まれ、その結果、私たちが拠出する後期高齢者支援金(下図3)の増加につながっております。

表1 新型コロナウイルス感染症(傷病疑いを含む)の患者数並びに医療費の推移

1 患者数の推移

(単位:人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度(4月~11月)
加入者数(平均)	76,554	76,810	75,937	78,881	76,173
患者数	0	11	13,082	26,972	34,573
割合	0.00%	0.01%	17.22%	34.19%	45.38%

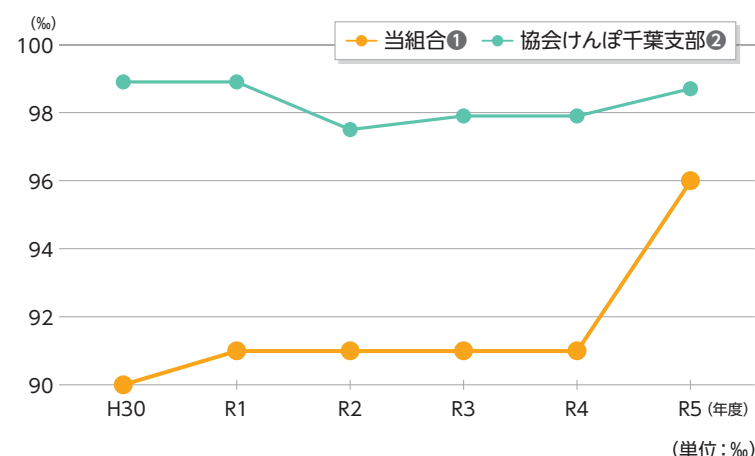
2 医療費の推移

(単位:円)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度(4月~11月)
全体の医療費	12,397,660,330	12,700,873,290	12,798,194,580	14,319,135,990	10,299,630,320
新型コロナウイルス	0	391,260	933,412,110	2,064,832,950	2,249,333,090
加入者1人当たり額		5	12,292	26,177	29,529
割合	0.000%	0.003%	7.293%	14.420%	21.838%

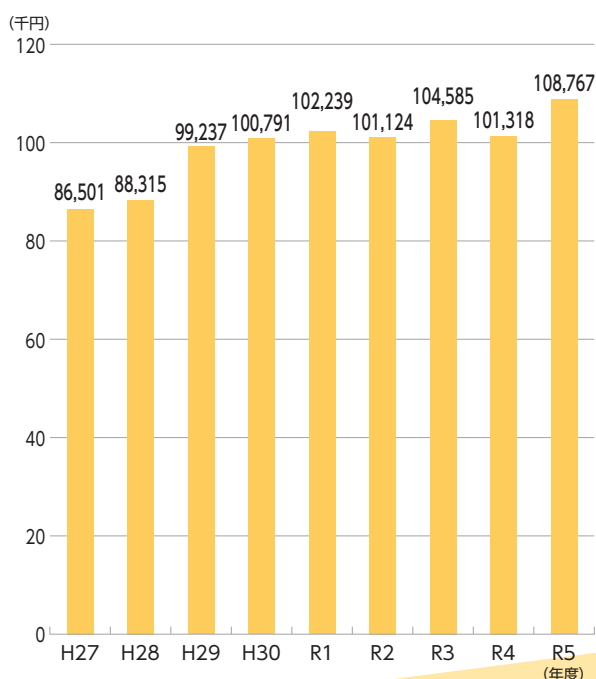
※分析年度は4月~翌年3月までとなります

図2 健康保険料率の推移について



	H30	R1	R2	R3	R4	R5
当組合①	90	91	91	91	91	96
協会けんぽ千葉支部②	98.9	98.1	97.5	97.9	97.6	98.7
協会けんぽとの差(①-②)	▲8.9	▲7.1	▲6.5	▲6.9	▲6.6	▲2.7

図3 後期高齢者支援金
(被保険者一人当たり年額)



令和
3年度

後期高齢者支援金の 減算対象保険者へ該当!

当組合の令和3年度における特定健診実施率は、皆さまのご協力により
「85.2%」と国の目標値「85%」を達成することができました。(下図 参照)

健保組合が国に拠出している75歳以上の医療費を支援するための「後期高齢者支援金」は、特定健診・特定保健指導の実施率及び予防・健康づくり等の保健事業の実績等に対し、加算や減算されるしくみとなっております。

当組合が国へ拠出する「後期高齢者支援金」も毎年増え続け、健康保険料率の引き上げの要因となっております。

こういった状況下で当組合は、令和3年度における特定健診実施率の目標値達成や重症化予防対策などの取組みが、国に評価され、全国1,419の健保組合のうち249の健保組合が減算対象保険者となった減算対象の

健保組合に該当しました。

なお、減算率については、上から第1区分から第5区分まで構成されており、当組合は「第4区分：0.148% (約865万円の減算)」となりました。

また、令和5年度以降は、新規の保健事業として「歯科口腔健診・歯科保健指導」の実施など、加入員の皆さまへの重症化予防対策及び健康保持増進事業を計画しており、皆さまの健康を引き続きサポートしてまいります。

そのためには、引き続き皆さまのご協力が必要となりますので、ご自身・ご家族の健康と健保組合の財政のために、特定健診や特定保健指導は、必ず受診いただきますようお願いいたします。

当組合の特定健診実施率

		対象者数	実施者数	実施率	総実施率
国が定めた 目標値 85%	令和3年度 被保険者	32,327人	29,698人	91.9%	85.2%
	被扶養者	3,451人	797人	23.1%	

当組合の特定保健指導実施率

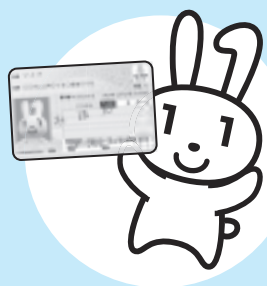
		対象者数	修了者数	実施率
国が定めた 目標値 30%	令和元年度	3,350人	589人	17.6%
	令和2年度	3,599人	794人	22.1%
	令和3年度	3,258人	900人	27.6%

40歳以上の
被扶養者の
皆さまへ

特定健診・特定保健指導は **無料** で受診できます!!

被扶養者の特定健診の受診率は、被保険者に比べると低く、目標値には到達しておりません。
当組合から毎年4月下旬に被扶養者様のご自宅に**無料**(約1万円相当)で受診できる「**受診券**」を送付しております。

また、特定健診受診後、メタボのリスクがある方には特定保健指導の案内を送付いたします。
無料で専門家の方から一人ひとりにあった生活習慣のアドバイス(保健指導)が受けられますので、こちらについても、是非とも受診していただきますようお願いいたします。



マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました!

病院等で受診する際に、健康保険証の代わりにマイナンバーカードを利用できるようになりました。^{*1} 健康保険組合などの保険者の加入者情報と個人番号(マイナンバー)が紐付けされ、医療機関や薬局の窓口での本人確認がリアルタイムでできるしくみです(オンライン資格確認)。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前にマイナポータルでの登録が必要です。

^{*1} 一部未対応の病院等あり。令和5年9月までには対応の見込み。

マイナンバーカードで **こんなことができる** ようになりました!

就職や転職をしても、そのまま使える!

就職や転職、引越しなどで健康保険証が変わるときも、新保険証の発行を待たずにカードで受診できます。

※保険者への加入・資格喪失などの届出は引き続き必要です。

限度額適用認定証がなくても支払いが限度額までに!

医療費が高額になったとき、窓口での支払い額が、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度の限度額までになります。

※自治体独自の医療費助成等については書類の提示が必要です。

薬の履歴や特定健診の情報を確認・医師と共有できる!

マイナポータル^{*2}で、特定健診の結果や処方された薬剤の情報を確認できるようになりました。また、本人が同意すれば医師等と情報を共有できます。

※今後、医療機関名などの情報にも拡大予定です。

医療費控除の確定申告の自動入力が可能に!

マイナポータル^{*2}で医療費の情報を確認できるようになりました。令和3年分の所得税の確定申告から、医療費控除の手続きでマイナポータルでの自動入力が可能になります。

^{*2} **マイナポータルとは?** 自分専用のサイトで、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでき、行政からのお知らせを受け取ることができます。

マイナンバーカードの取得方法

まだマイナンバーカードを持っていない方を対象に、オンライン申請ができる「QRコード付き交付申請書」が送付されています。交付申請書のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単にオンラインで申請ができます。同封されている返信用封筒で郵送申請もできます。

マイナンバーカードの保険証利用登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前にスマートフォンやパソコンでマイナポータルにアクセスし、申し込みを行う必要があります。マイナンバーカードとカード作成時に設定した4桁の暗証番号をご用意ください(パソコンでの登録はカードリーダーが必要です)。セブン銀行のATMなどからも申し込みできます。

マイナンバー保険証対応医療機関等で受診した場合の追加負担の見直し

*マイナ保険証非対応の医療機関等では従来の保険証でも追加負担はありません。

■令和5年4月～12月実施

	従来の保険証使用	マイナ保険証使用
初診	18円(12円)	6円(6円)
再診	6円(0円)	0円(0円)
調剤	12円(9円)	3円(3円)

※3割負担の場合。()内は改正前

保険証としてどこで使える?

「マイナ受付」のステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えます。



忘れていませんか? 勤務先への届出

マイナンバーは、被保険者と被扶養者分を勤務先へ届け出る必要があります。届け出ていないと、医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合があります。届出されていない方は、速やかに各勤務先の窓口へお申し出ください。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受付

一部のIP電話等でフリーダイヤルにつながらない場合

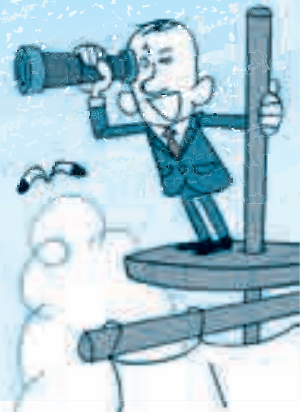
●マイナンバーカードなどのお問合せ…050-3818-1250

●その他のお問合せ…050-3816-9405





厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より



令和5年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～

出産育児一時金の財源は
基本的に健康保険料から

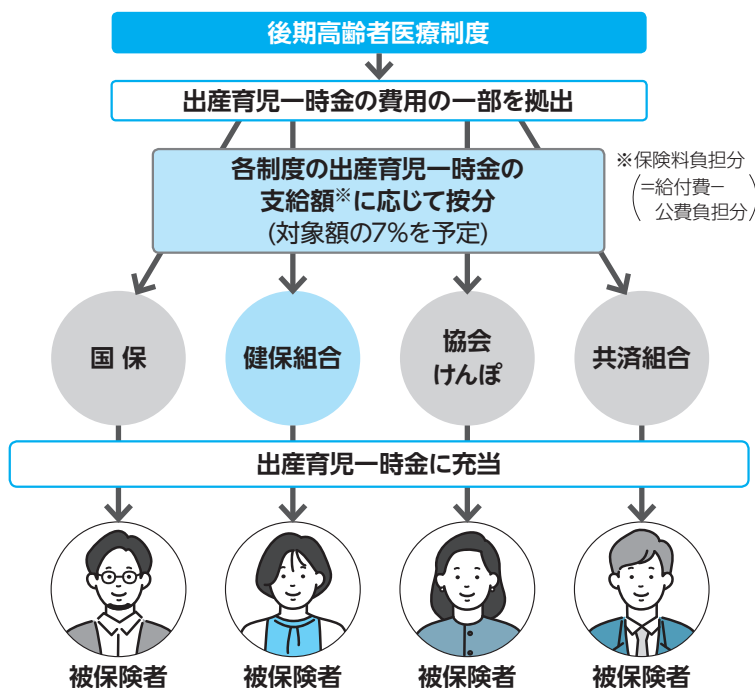
健康保険には、被保険者や被扶養者が
出産したとき、出産育児一時金が受けられ
る制度があります。医療機関に支払う出
産費用が高騰していることから、令和5年
4月から従来の42万円から50万円と大幅
に金額が引き上げられました。出産育児
一時金は税金から支払われていると思っ
ている人がいるかもしれませんが、基本的
にわたしたちが毎月納めている健康保険料
からまかなわれています。

令和6年度からは
高齢者も費用の一部を負担

しかし、令和6年度からは子育て世代へ
の支援強化のため、費用の一部を後期高
齢者医療制度(75歳以上の方が加入)が支
援するしくみが導入されます。令和5年
度の不足分は国費からの支援となります
が、負担能力のある高齢者から現役世代
へ、世代間の公平性に着目した画期的な見
直しといえます。令和6年度の試算では後
期高齢者医療制度からの支援により、健
康保険組合全体で160億円の負担軽減
が見込まれています。

出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後
期高齢者の保険料負担に応じて出産
育児一時金を按分し、支え合うしくみで
す。実際に支援を受ける方法としては、
健康保険組合が負担している後期高齢
者支援金と相殺する形が検討されてい
ます。



出産育児 一時金の 支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

✧✧

はしご受診



はしご受診 (ドクターショッピング)

同じ症状でいくつも病院を渡り歩く「はしご受診」。

「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。



初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880 + 検査代等
2・3回目 再診料 ¥730 × 2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880 + 検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2～3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

※健康保険は適用されず、全額自己負担です。
※緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ! ☆

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくと安心です。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関の受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば～50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

☕ セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。



被保険者・被扶養者

～健康保険組合に加入できる人～



健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。



被保険者になるのは?

事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。

被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。

*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。



被扶養者になるのは?

被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

- ① 3親等以内であること
- ② 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ③ 父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
- ④ 国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です! /

- 就職した ● 離婚した ● 死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

One Point!

用語解説

短時間労働者の適用

パートタイマーなどの人でも、労働時間・日数が一般社員の4分の3以上、または従業員101人以上の会社で労働時間が週20時間以上・報酬月額が8.8万円以上などの場合は、被保険者となります。



>>> 被保険者・被扶養者に関する届出

被保険者に関する届出

入社して被保険者になるときや退職して被保険者でなくなるときは、事業所が手続きをします。(5日以内)

被扶養者に関する届出

【届出書】「被扶養者(異動)届」

【提出時期】5日以内(事業主を通じて健康保険組合に提出)

【添付書類】被扶養者にするとき→住民票や収入証明書など

被扶養者からはずれるとき→扶養からはずれる人の健康保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり 解消

20秒キープ
×
3回

1分
ストレッチ

1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを
外側に
ひっくり返す

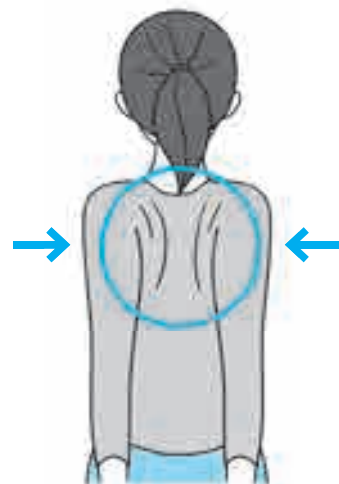
2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなることが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!



千葉県医業健康保険組合専用



40歳以上
の方は

健康ポータルサイトに 登録しよう!

無料

皆さまの健康づくりを
サポートします!



各種健康情報の発信を1つに集約したポータルサイト

健康ポータルサイト「ハピルス」は、40歳以上の方で当組合に特定健診データの登録がある場合、過去の健診結果が閲覧できる他、健康情報、健康レシピ、健康コラム等の情報を提供しております。

なお、40歳未満の方でもご登録いただくと、健康レシピ、健康コラム等がご覧いただけます。



パソコンから
だけでなく
スマホからも
確認できます

登録がお済みでない方は「健康ポータルサイト」にアクセスして
「初回登録」! 全てのコンテンツが無料でずっと利用できます!

スマホの初回登録ページ



初回認証ID・
パスワードを入力

お手元に「健康保険証」をご用意ください!

- STEP1 下記のURL、またはQRコードより専用の初回登録ページにアクセス
■専用初回登録ページ
http://happyth.com/register/step1_2
- STEP2 案内に沿って、健康保険証に記載の必要項目を入力
① 初回認証 ID: 「cik」+「記号」+「番号」+「フリガナ(全角)」
(例) cik5120333イギョウタロウ
② 初回認証 パスワード: 「生年月日」
(例) 19760101
- STEP3 メールアドレスを入力
※スマートフォンやタブレットの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされている方は、「@bohc.co.jp」からのメールを受け取るよう設定変更をお願いします
- STEP4 生活習慣アンケートを入力
※入力していただくと、各個人に適した健康情報を閲覧できます
- STEP5 最終内容を確認し、初回登録完了です



ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー: 389kcal
●塩分: 2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり!
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3〜4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
 - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
 - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
 - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
 - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2〜3分煮る。最後にニラを加えて1〜2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- *大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにと、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。

各種補助金の概要

各種補助金の請求は、原則として実施後1か月以内に当組合へ提出してください。

※補助金の支払いは、年度単位で行っておりますので、令和5年度に実施した各種補助金の申請は、年度内(令和6年3月31日まで)に提出してください。
なお、年度内に提出がない場合は、お支払いできかねる場合がございますのでご注意ください。

■ 短期人間ドック補助金(年度1回)

対象者	実施年度中に40歳以上になる被保険者及び被扶養配偶者のうち当組合に特定健診データを提供した者
補助対象	短期人間ドック(1泊2日)、半日・日帰りドック、脳ドック及び一般健康診断等 ※乳がん検診・子宮がん検診等でも補助の対象となります
補助金額	上限40,000円(注1)

■ インフルエンザ予防接種補助金(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	インフルエンザ予防接種
補助金額	2,000円(定額)(注2)

■ 結核予防補助金(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	ツベルクリン反応検査、QFT検査、T-SPOT検査、BCG接種
補助金額	① ツベルクリン反応検査 …500円(2回目まで、それぞれ500円) ② QFT検査、T-SPOT検査 …500円(年度に1回のみ) ※同年度内に申請できるのは、①又は②のどちらか一方です ・BCG接種…1,500円

■ 麻疹・風疹予防補助金(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	麻疹抗体検査及びワクチン接種
補助金額	・麻疹抗体検査…790円(定額) ※風疹の抗体検査費用の補助はなし ・ワクチン接種…上限1,200円 ※麻疹・風疹の1種ワクチンを同年度に両方接種した場合は、どちらか一方に対して、年度1回に限り補助。混合ワクチンを接種した場合は、上限の1,200円の補助(注2)。

■ 禁煙治療補助金(年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	医療機関での禁煙治療費用及び薬局等で禁煙補助剤を購入した場合の費用 ※治療終了前に資格を喪失された場合や、治療を途中でやめた場合は、補助の対象とはなりません
補助金額	上限15,000円(注1)

(注1) 上限未満の場合は、実際に要した費用で補助

(注2) 市区町村等から一部費用を助成された場合において、自己負担額(助成された額を差し引いた額)が補助金額未満のときは、その額を補助

●各種補助金の申請書及び提出書類の詳細は、当組合のホームページでご確認いただくか、当組合の管理課までお問い合わせください。

健保組合からのお知らせ

公 告

(令和5年2月28日現在)

■ 編入事業所

事業所名称	事業主	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 聖秀会	関根 秀夫	千葉県柏市光ヶ丘団地2-3	令和4年10月1日

■ 脱退事業所

事業所名称	事業主	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 通朴会	草壁 得	千葉県いすみ市大原8678	令和元年8月31日
医療法人社団 エターナルウッド会 森永胃腸科外科	森永誠一郎	千葉県柏市豊住4-4-30	令和5年2月1日

健保組合の現況

(令和5年2月末現在)

事業所数	被保険者数			被扶養者数	扶養率	標準報酬月額		
	男	女	合計			男	女	合計
547	15,174	42,565	57,739	22,022	0.38	485,278	305,275	352,580



令和5年度 歯科口腔健康診及び歯科保健指導の実施について

歯科口腔健康診査(歯科健診)

対象者 18歳以上の被保険者
及び被扶養者

定員 先着200名
(申込受付中)

健診受診期間

令和5年6月1日～令和6年2月29日

健診の費用

無料

(健診とは別に治療を希望される場合は、保険診療となり自己負担が発生します)

歯科健診の内容

歯の状態、歯周病の状態、口腔粘膜疾患診査、口腔機能などの相談及び保健指導、ブラッシング指導

受診の流れ

1 健保組合へ申込をする

- 歯科口腔健康診査の受診にあたっては、事前に当組合へ申込が必要です。
(事業主の取りまとめによる申請、または個人による申請が可能です)
- 申し込み受付後に「受診券」、「歯科口腔健康診査票」をお送りします。

2 協力歯科医院に予約する

- 協力歯科医院一覧から受診歯科医院を選択し、電話予約する。
※協力歯科医院については、当組合ホームページにリンク先(千葉県歯科医師会)を掲載してあります。
なお、予約の際は、「千葉県医業健康保険組合の歯科口腔健康診査」であることを必ずお伝えください。

3 歯科口腔健康診査を受ける

- 受診当日は、「受診券」、「健康保険証」、「歯科口腔健康診査票」を忘れずにお持ちください。

令和
4年度

ウォーキングキャンペーン(後期)を開催しました



令和4年10月23日～11月26日の期間でウォーキングキャンペーン(後期)を開催しました。今回は、過去に開催した参加者を上回る1,034名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を取りまとめ、令和5年2月に日本赤十字社千葉県支部の活動資金として寄付(83,000円)をいたしました。令和5年度も春と秋に開催予定ですのでぜひご参加ください。
このウォーキングキャンペーンが皆さまの健康づくりのきっかけとなれば幸いです。

令和4年度第2回ウォーキングキャンペーン(後期)参加状況

参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	305人 (29.5%)	729人 (70.5%)	1,034人

被保険者…1,005人 被扶養者…29人

1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	130人(12.57%)
15日以上	904人(87.43%)

(※65歳以上は6,000歩)

ウォーキング
キャンペーン参加後、
体調が良好と回答した方

38%

参加された方々の 感想を ご紹介いたします

- 記録することで、意識して歩くようになりました。次回の目標は「1日8000歩未満の日を2日続けない」です。是非ウォーキングキャンペーンを続けてください。(50代女性)
- 通勤時や休日に外出する際、エスカレーターではなく階段を使うようにするなど、意識して運動するようになりました。これからも続けていきたいと思います。(30代女性)
- ウォーキングキャンペーンをきっかけにウォーキングを始めました。コロナ禍で身体を動かす機会が少ない中、ゲーム感覚で楽しみながら基準達成できました。今後も健康維持のために継続したいと思います。(20代男性)

サッカーをはじめから今まで、あまり先のことは考えずに、目の前の試合や練習に全力を注ぐことだけを考えて取り組んできました。初出場となった昨年のカタルW杯も、はじまる前はそこまで強

カタルW杯のピッチに立つて

常に全力でプレーして チームの誰よりも走る

く意識していたわけではなかったんです。でもいざW杯のピッチに立つてプレーしてみたら、次のW杯にも出たいという思いがとて強くなりました。多くのことを感じて、経験できたあの舞台にまた立ちたい。今はそこを目指して、全力でサッカーに取り組みたいと思っています。



プロサッカー選手
(日本代表)

前田 大然さん

写真提供：フォート・キシモト



チームのためにプレーする大切さ

サッカーとの出会いは小学4年生の時ですね。それまでは器械体操をやっていたんですが、体が硬くて柔軟が苦手だったので辞めたいと思っていたんです(笑)。ちょうどその時に引越をしたんですが、新しくできた友達がサッカーをやっていて、誘ってもらったのがきっかけでした。

高校1年生の時、サッカー部の規律を破ってしまい、除籍の処分を受けてしまったことがあります。生活態度を改め、地道にトレーニングを続けて、1年後に部への復帰を認めてもらったのですが、その間、顧問の先生をはじめ、本当にたくさんの人に支えてもらいました。自分だけでは生きていけないんだというのを身をもって感じましたし、相手や周りのことを考えて行動することの大切さを学ぶことができました。そ

れはチームのためにプレーする意識にもつながりますし、今も自分にとって大きな財産です。

海外リーグでのプレーと生活

現在プレーしているスコットランドリーグは、日本とはプレーの強度がまるで違います。また、海外のほうが日本よりも「個人で戦う」局面がとても多い。そこに身を置いて戦っていることで、個人のスキルは上がっていると思いますし、これからも高めていきたいと思っています。

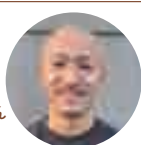
普段の食事はあまり神経質にはならずに食べたい物を食べています(笑)。ストレスがたまらないこのやり方が自分には合っているんでしょうね。ただ、家では妻が日本食を作ってくれて、毎日バランスのよい食事を摂れているので、妻にはとても感謝しています。

普段の練習から常に全力で

全力で走った後も息切れがすぐ収まるのは自分の生まれつきの持ち味ですが、練習から常に全力でプレーするようにしてきたことも大きいと思っています。練習でも100%でプレーしないと、試合で力を発揮することはできません。だから、普段からチームの誰よりも走り、攻守に貢献することを心がけています。もう一度、W杯の舞台に立つために、日々全力でプレーして、成長していきたいです。

Profile

まえだ・だいぜん



1997年、大阪府南河内郡出身。小学4年からサッカーをはじめ。2016年、松本山雅FCに入団、Jリーグデビュー。50mを5.8秒で走るスピードと豊富なスタミナを武器に、横浜F・マリノス所属の2021年にJ1リーグの得点王に輝く。2021年12月にスコットランドリーグ、セルティックFCへ移籍。2022年カタルW杯の日本代表に選出され、1得点を記録した。