

WEINS けんぽだより



Vol.6



CONTENTS

令和5年度決算のお知らせ … 02

柔道整復療養費について … 03

あなたの薬箱 … 04

ウォーキングキャンペーン … 07

マイナ保険証の利用はすでにはじまっています … 14

当健保 HP は
コチラ

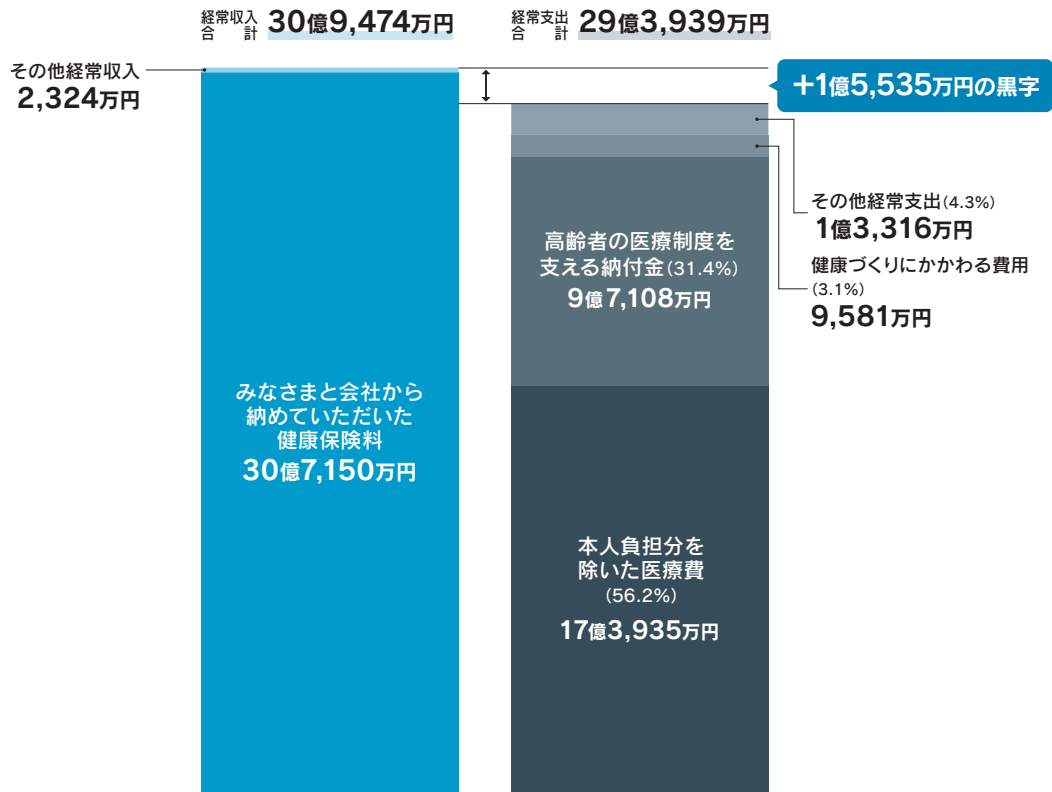


トヨタウエイズグループ健康保険組合

令和5年度決算のお知らせ

経常収支は黒字でしたが、医療費は過去最大（約17.4億円）で、前年と比較して1.3億円増加しました。このままでは保険料率の引き上げを検討しなければならない状況です。毎年健診を受けること（6ページ）、「あなたの薬箱」を活用したセルフメディケーション（軽度な身体の不調は自分で手当てする、4ページ）、接骨院を利用する際は健康保険を利用できる条件を理解したうえで、ルールを守って受診する（3ページ）ことなどで、医療費の抑制につながります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

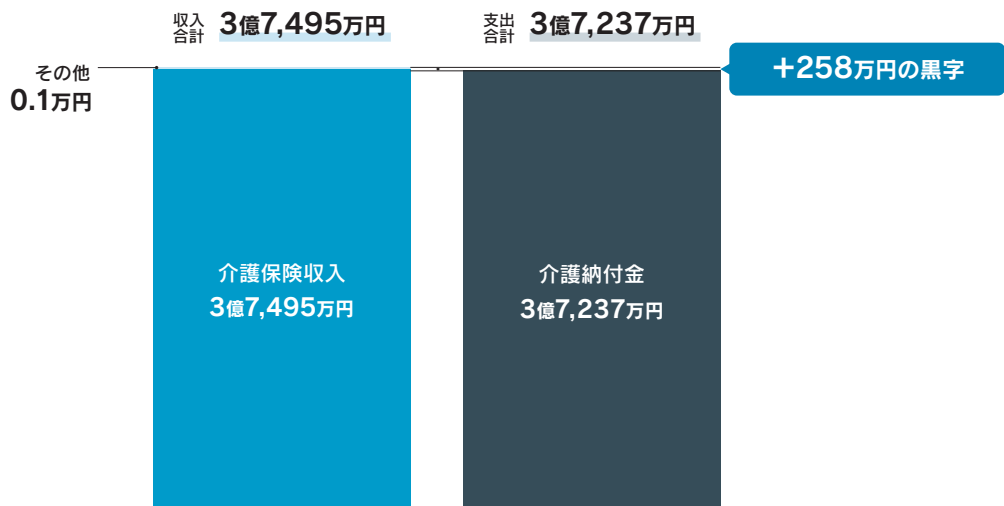
健康保険決算（経常収支）



※（ ）内の数値は、保険料収入に対する比率

健保組合は、市区町村に代わり40～64歳の方の介護保険料を徴収し納付しています。高齢化の進展により介護納付金は今後も急激に増加する見込です。

介護保険決算





令和6年 10月1日から

柔道整復療養費において 「患者ごとの償還払いへ変更」 になる事例が追加されました

多くの接骨院では、患者の窓口負担が少ない「受領委任払い」※¹が認められています。ただし、下記の変更条件に該当する事例が認められた場合、当組合の裁量により患者ごとに「償還払い」※²に変更いたします。令和6年10月より、④の変更条件が新たに追加されましたので、ご確認ください。

※¹ 受領委任払い…患者は窓口で自己負担分（2～3割）を支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用（7～8割）を健保組合に請求するしくみ。

※² 償還払い…患者が窓口でいったん全額を自己負担し、患者本人が後から健保組合に請求して払い戻しを受けるしくみ。

患者ごとの 「償還払い」 変更条件

① 自家施術※を繰り返し受けている患者

※柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者及び従業員に対する施術。

② 健保組合が、患者に対する照会を適切な時期に患者に分かりやすい照会内容で繰り返し行っても、回答しない患者

③ 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

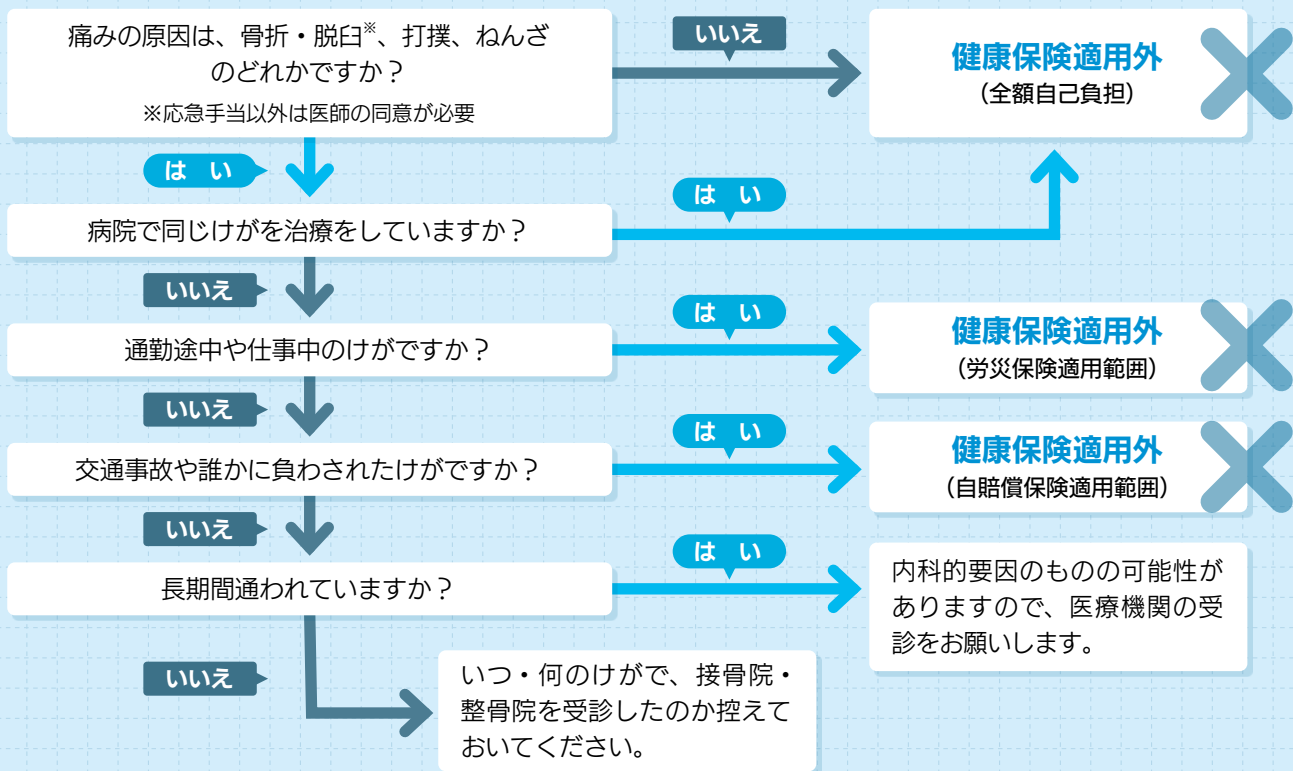
④ 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者※

※初検日を含む月以降5カ月を超えて、かつ、1月あたり10回以上の施術を継続している患者。

接骨院・整骨院は病院ではありません！

健康保険が使えるのは一部の施術に限られます！

接骨院等で健康保険が適用される施術を下記のチャートで確認してみましょう。また、接骨院を受診された方には、後日、当組合より施術内容についてお問い合わせをさせていただきます。（員傷原因届提出をお願いします）



春だけじゃなかった!

知っておきたい秋の花粉症



せき・くしゃみ



喉のイガイガ



風邪のような症状



このような症状が続く方は…

もしかしたら、**秋の花粉症**かもしれません

花粉症は春だけのものではありません。花粉症と聞くと春のスギ花粉をイメージしがちですが、一年を通して花粉は飛んでいます。花粉症の方の約15%は秋に症状を感じており、スギ花粉症の方は秋の花粉症も発症しやすくなると言われています。

「秋の花粉症」の特徴

「秋の花粉症」は風邪と間違えやすい!?

秋には、ブタクサ、ヨモギなどの花粉が飛散します。秋の花粉の特徴は、**春の花粉と比較して粒子が細かく、気管支に花粉が入り込んで咳や喘息のような症状が出る**ことがあります。

秋になると風邪がはやり始めることもあり、**くしゃみや鼻水が出ると「風邪かな?」**と思うかもしれませんが、「**熱がないのに咳が続く**」などの場合は花粉症も疑ってみましょう!

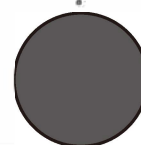
ブタクサ花粉
約18~20 μ m



ヨモギ花粉
約25~28 μ m

スギ花粉
約30~39 μ m

人の髪の毛
約70 μ m



花粉症には早めの対策で、
快適に過ごしましょう!

鼻炎症状がひどくなる前に対策することが肝心です。
「花粉症の症状が出始めたかも?」と思ったら
鼻炎薬で先手を打ちましょう!



＼ 秋の花粉症に効く鼻炎薬も! ／

あなたの薬箱で**おトク**に買うことができます!

point
01



健保推奨で安心
オンライン薬局

point
02



自分でいつでも買える!

point
03



お薬選びで迷ったら
薬剤師に**LINE**で相談!

期間限定!

2,000 円分
クーポンプレゼント中

クーポンコード
t263p

・OTC 医薬品限定
・おひとり様 1 回限り
・2025 年 3 月末迄



いつでもあなたの薬を。

あなたの薬箱

トヨタウエイズグループ健康保険組合
(委託先: ホワイトヘルスケア株式会社)

アクセスは QR から!▶





今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品^{*}を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

^{*}対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証^{*}やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

^{*}健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

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！



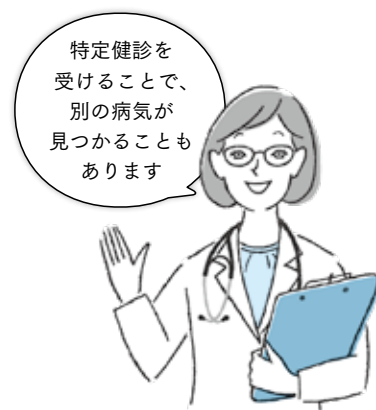
今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

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が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…



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

／ たくさんの方のご参加をお待ちしております ／

実施期間

2024年10月12日(土)～
12月11日(水)

※参加登録期間：10月1日(火)～10月18日(金)

横浜ビー・コルセアーズとのコラボ実施中!



URLはこちら <https://platinumaps.jp/d/weins-bcorsairs?p=1>

第7回 KANJI杯 ウエインズ
ウォーキングキャンペーン

四国八十八ヶ所(前半) 〈霊山寺(第1番札所)～金剛福寺(第38番札所)〉 を歩こう!

まずは大日寺(第28番札所)
(霊山寺(第1番札所)から約48万歩)
をめざそう!

目標歩数
48万歩
大日寺
(第28番札所)

GOAL
78万歩
金剛福寺
(第38番札所)

四国八十八ヶ所霊場巡り
(前半)

1日8000歩
以上歩くと
健康力がアップ!

表彰

KANJI賞

期間中の合計歩数が48万歩以上の方から抽選計2名
(被保険者・被扶養者各1名)

Apple Watch 最新機種

または

Garmin スマートウォッチ

ビーコル賞

期間中の合計歩数が48万歩かつ、
まちプラビーコルスタンプラリー2024に登録した方から抽選計5名

横浜ビー・コルセアーズグッズ

達成賞

QUOカードPay
1,000円分*

(期間中の合計歩数が
48万歩以上の方全員)

※参加賞の500円分も含みます。

参加賞

QUOカードPay
500円分

(30日以上歩数登録
のある方全員)

無理のない範囲で歩いて
30日以上歩数登録があれば
QUOカードPay 500円分
が必ずもらえる!
さらに、48万歩達成すれば
QUOカードPay
1,000円分にアップ!

参加資格

当健保組合の被保険者および被扶養配偶者

実施要領

- 1 毎日の歩数をスマホアプリ[RenoBody](無料)で計測し、キャンペーンサイトに自動入力
※[RenoBody]からの歩数のみがカウントされます。キャンペーンサイトからの直接入力ではできません。
- 2 目標は1日8,000歩以上。
60日で48万歩(大日寺(第28番札所))をめざしましょう。
※厚生労働省は、生活習慣病予防のために1日8,000歩のウォーキングを推奨しています。
- 3 GOAL・金剛福寺(第38番札所)までは78万歩です!



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

歩きたくなる旅!

湖国探訪
東近江

こくたんほう ひがしおうみ

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、地元の新緑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、祈願すると子ども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

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

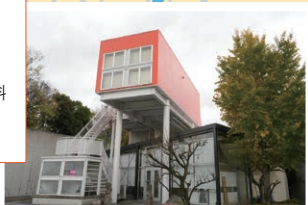
🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 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

びと足のばして Sightseeing

▼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。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です**。その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

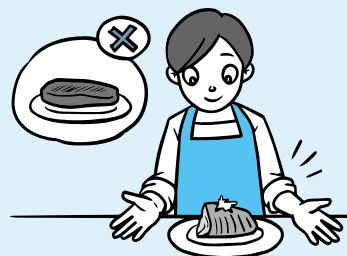
体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



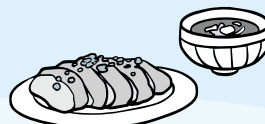
脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





「食欲の秋」だから
要注意!

監修：榎野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

食欲の
秋

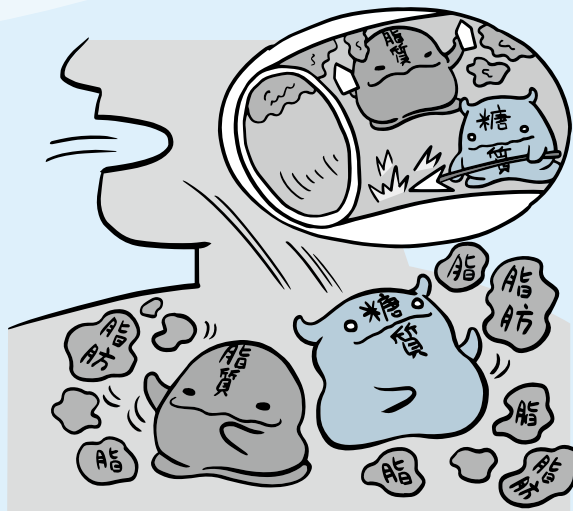


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します。増加したLDL コレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

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取る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。

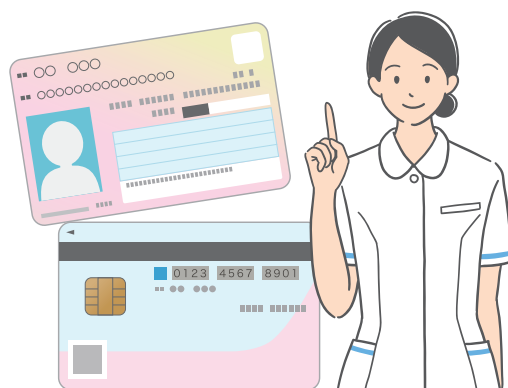
炊飯器調理のコツ

- 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。

令和6年12月2日に保険証の発行は廃止に

マイナ保険証の 利用はすでに はじまっています



廃止日以降、保険証の新規発行はできません

保険証廃止後は、原則としてマイナ保険証を使って保険診療を受けることとなります。令和6年12月2日以降は健康保険証を新規発行できないため、マイナ保険証をご用意ください。

発行済みの健康保険証は、移行の猶予期間として廃止後1年間の使用が可能です。しかし、廃止日以降に氏名変更や紛失等があった場合、猶予期間内であっても健康保険証は使用できなくなり新規発行もできません。



こんな場合も

新しい保険証は発行されません

- 氏名変更（結婚など苗字が変わるとき）
- 扶養の追加や削除（被扶養者が就職するとき）
- 再交付（紛失や破損したとき）
- 退職や再就職（新たな健康保険に加入するとき）

マイナ保険証の登録ができていない方は… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法

1

カードリーダーに
マイナナンバーカードを置く



2

本人確認（顔認証など）
やお薬情報などの同意
取得を行う



3

保険証利用が未登録
の場合、「マイナバー
カードを保険証として
登録」という画面が出
てくるので、「登録す
る」を選択する

マイナナンバーカードを
保険証として登録

マイナナンバーカードを保
険証として利用するため
の登録が必要です。

登録せずに終了

登録する

※画面はイメージです

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

「資格情報のお知らせ」を10月に皆さまへお届けします

ご加入者の皆さま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」を健保マイポータルに掲載しました。未登録の方へは、事業所を経由してお届けします。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。

※任意継続加入中の方には直接ご自宅にお届けします。

●目的

国の方針に基づき、マイナンバーの総点検を経て加入者の情報が正確に登録されていることをご本人にお伝えすることにより、すべての方に安心してマイナ保険証を利用いただくことを目的として送付します。この通知は1度限り行います。

●対象者

令和6年9月12日時点におけるすべての加入者

●送付方法

健保マイポータルに掲載。

未登録の方へは、国の方針に基づき、原則、**事業主経由**で送付させていただきます。

(整理番号) XXXXXXXX
(種別) 本人(被保険者) 様、ご家族(被扶養者) 様
佐藤 太郎 様

様式2
(一部不一致等)
(保険者名)
(保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年9月12日時点）。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 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	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータル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。

－ マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら －



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合には、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認ください（12桁のうち下4桁のみ表示）。
表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致しない場合には、保険者までご連絡ください。

***** 6825

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証が必ず必要です

■「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。

Q 「資格情報のお知らせ」は、常に紙で持ち歩いていないといけないのですか？

A マイナポータルから、ご自身のスマートフォン等にPDF形式でダウンロードができます。（令和6年2月からの新機能）
スマートフォンに保存しておけば、紙で持ち歩く必要はありません。

マイナポータルの健康保険証情報を確認する画面下部に追加された「端末に保存」ボタンから、自身のスマートフォンにPDFを保存できます。



マイナポータル 申込ページ

健康保険証

マイナンバーカード利用 登録済

資格情報
① この情報は画面下部から保存できます

資格確認日
令和4年12月24日

住所
登録なし

この情報を保存
医療機関受診時などに、ICチップの破損などでマイナ保険証の読み取りができない場合には、保存したPDFファイル画面をマイナ保険証とセットで受付窓口で提示することで、受診が可能です。
※受診の際にはマイナ保険証が必ず必要です

端末に保存

医療保険の資格情報

この画面のみでは受診できません。マイナ保険証とあわせて医療機関等の受付に提示してください。

保存日時：2024年2月6日 時点

保 険 者 名	XXXX健康保険組合
保 険 者 番 号	00000000
記 号	1
番 号	00000
枝 番	00
氏 名	XX XX

70歳以上の又は後期高齢者医療の加入者

一 部 負 担 金 割 合	—
有 効 期 限	—

(注) マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合には、保存したPDFファイルをマイナ保険証とともに医療機関等の受付に提示することで受診いただけます。なお、70歳以上の又は後期高齢者医療の加入者の方は、表示されている有効期限の到来に伴い、一部負担金割合が変更になる場合がありますので、ご注意ください。

▲ 「端末に保存」ボタンから資格情報をスマートフォンに保存できます

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

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://dougahfc.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、筋力、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!