

けんぽだより



2022
秋号

CONTENTS

令和3年度決算のお知らせ	2	腸のはなし	10
全国の健康保険組合を取り巻く状況	3	健診結果に応じた サポートをご用意してます	12
被扶養者資格条件について	4	要治療となったら 健保制度が全力でサポートします	13
健康保険法改正について	6	健診クエスト	14
インフルエンザ予防にもワクチン接種を	7	ホームページをご活用ください	15
整骨院や接骨院での施術について	8	ヘルシー&優しいレシピ	16
仕事中や通勤時のケガには労災保険!	9		

令和
3年度

カルビー
健康保険組合

決算のお知らせ

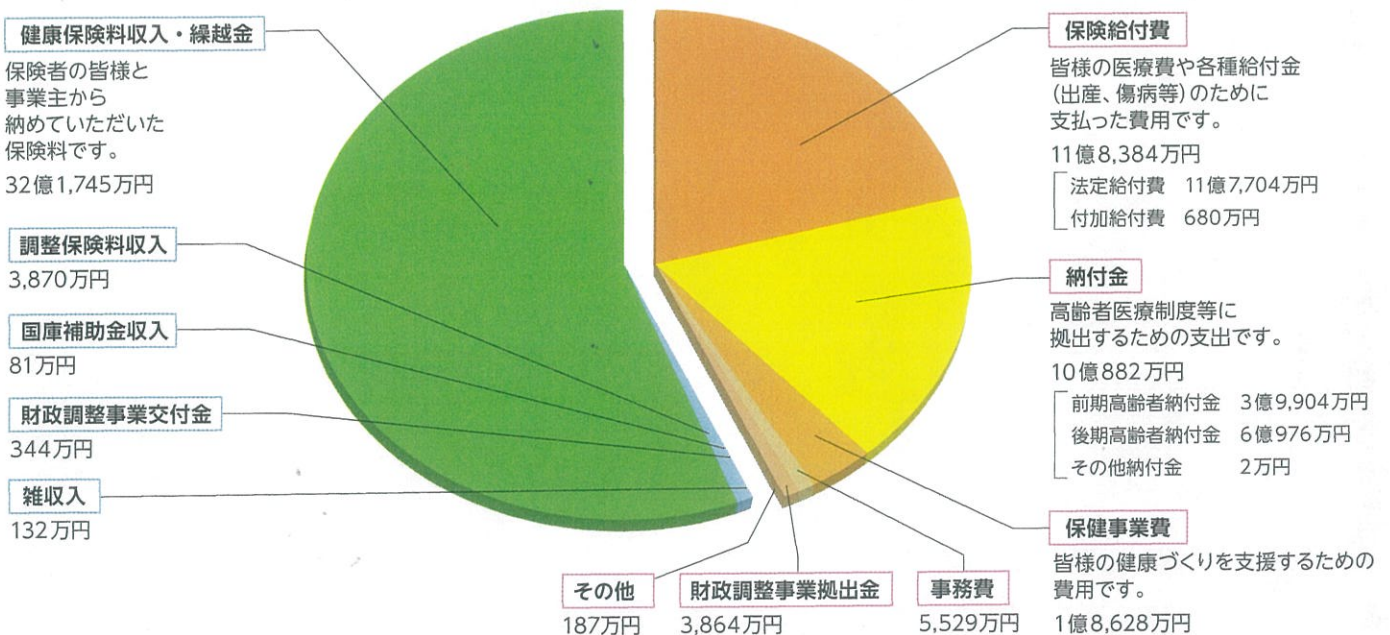
当健康保険組合の令和3年度決算が去る7月12日に開催されました。
第27回組合会において可決・承認されました。

健康保険(一般勘定)

収入合計	32億6,172万円
支出合計	24億7,474万円
収支差引額	7億8,698万円

経常収入合計	29億1,958万円
経常支出合計	24億3,610万円
経常収支差引額	4億8,348万円

32億6,172万円 収入 支出 24億7,474万円



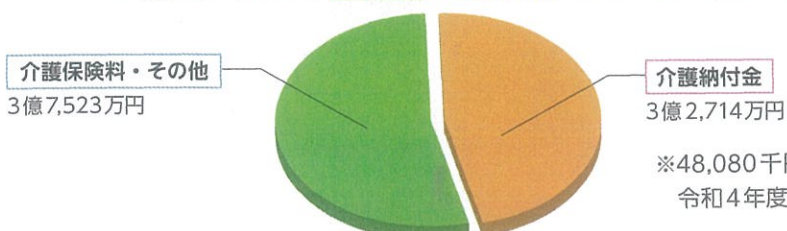
2021年度は新型コロナの影響で、保険給付費(医療費)の増加を懸念しておりましたが、他の健保組合の7割が赤字の中、当健保組合は幸いにも黒字決算となりました。突出した医療費の支出はなく、例年通りの受診状況に戻りつつありますが、高齢者の納付金等も2年前の精算金が戻り、問題ない支出でありました。但し、今後は高額薬剤や医療技術の進歩などにより、医療費は増加するものと見込まれます。

保健事業費について、健診事業では被保険者は事業所からの受診勧奨もあり、95%を超える受診率でしたが、新型コロナの影響で、被扶養者については受診控えもあり、受診率は低調となりました。また新型コロナでの在宅勤務や外出控えがある中、特定保健指導について、対象者が増えているものにもかかわらず、特定保健指導終了率は被保険者が39.4%、被扶養者は0%で、被扶養者へのアプローチをどうするかが今後の課題となっています。

納付金…高齢者医療制度を支えるために国に納付しているもの。健保財政を圧迫している大きな要因です。

介護保険(介護勘定)

3億7,523万円 収入 支出 3億2,714万円



※48,080千円の残金は、介護準備金および令和4年度繰越金として計上いたします。



全国の健康保険組合を取り巻く状況

新型コロナ流行による受診控えの影響で高齢者医療制度への拠出金が一時的に減少しましたが、来年度から団塊の世代の75歳到達により、急激な財政悪化が予想されています。

※健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告」より

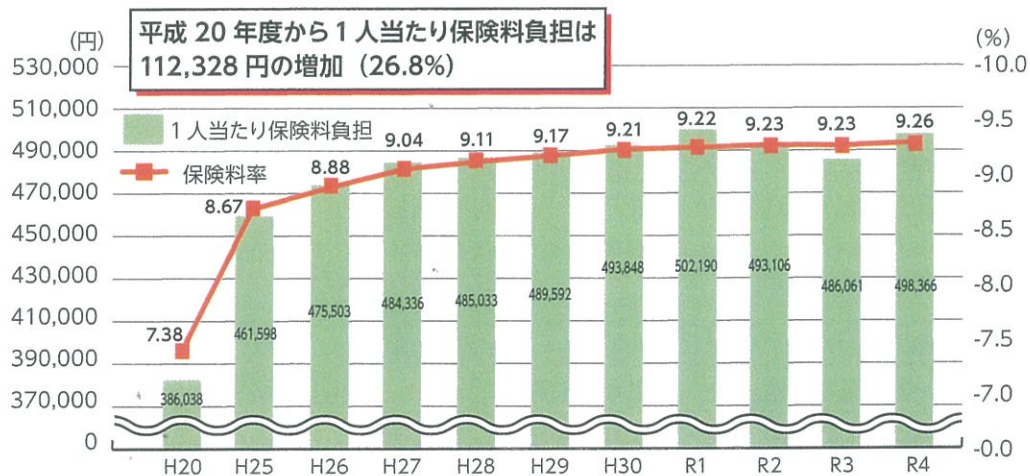
約69%の健保組合が赤字

令和4年度の経常収支は、経常収入8兆3,283億円、経常支出8兆6,052億円で、経常収支差引額は2,769億円の赤字予算となる見込みです。

なお、全1,387組合のうち、約69%が赤字となっています。

また、平均保険料率は0.03%増の9.26%(調整保険料率含む)で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は過去最高の9.85%となる見通しです。保険料率を引き上げた組合は145組合でした。

●平均保険料率と年間保険料負担(被保険者1人当たり)の推移



支出の4割超が高齢者医療制度への拠出金

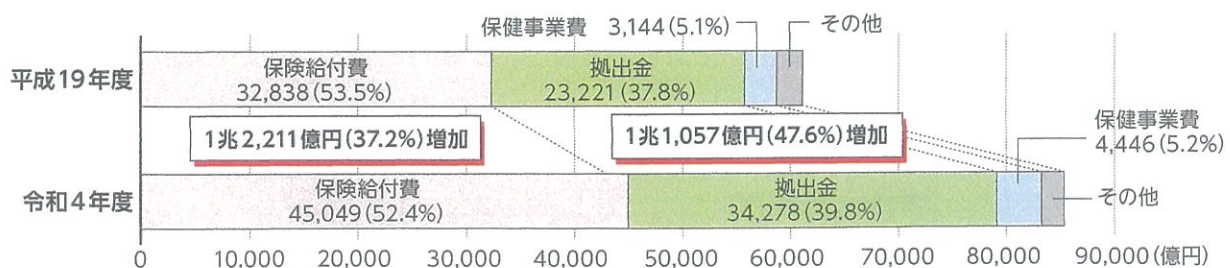
健保組合の主な支出には、皆さまの医療費だけでなく、高齢者医療制度への拠出金があります。これは、健保組合に所属する高齢者の医療費ではなく、全国の高齢者への拠出金です。

令和4年度予算では、医療費と拠出金に対する割合は43.8%となっており、健保組合の財政を圧迫しています。

高齢者医療制度への拠出金とは

- 前期高齢者納付金…前期高齢者(65歳～74歳)の加入率が高い国民健康保険への拠出金
- 後期高齢者支援金…75歳以上が加入する後期高齢者医療制度(都道府県)への拠出金
- 退職者給付拠出金…サラリーマン等被用者保険OBが加入する国民健康保険への拠出金

●計上支出の内訳(平成19年度・令和4年度比較)



(注1)平成19年度は決算、令和4年度は予算早期集計の数値 (注2) ()内は、計上支出における構成比



被扶養者資格条件について

被扶養者の条件

1 ●主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方
(後期高齢者医療制度の被保険者とならない方)



2 ●対象となる家族範囲

被保険者と同居でも別居でもよい人

●配偶者(内縁関係含む) ●子(養子含む)、孫 ●兄、姉、弟、妹 ●父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人

●上記以外の3親等内の親族 ・配偶者の父母および子

3 ●収入条件

厚生労働省の通達により、次の①②の両方の条件を満たしていることが必要です。

①金額

年間収入に加え、**月々の収入**要件を満たす必要があります(直近の月額についても確認のうえ、今後1年間の収入を推計します)。

被扶養者の年齢など	年間収入	月額(給与・年金など*)	日額(雇用保険の給付など)
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

*収入には自営業・不動産・農業収入・失業給付等を含みます。詳しくは健保のホームページをご参照願います。

②被保険者との世帯関係・収入・送金

被保険者と被扶養者が同居の場合	被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2未満であること
被保険者と被扶養者が別居の場合	被扶養者の収入以上の仕送りが必要

*単身赴任による別居は「同居」とみなします。

4 ●国内に居住している方

外国に留学する学生や外国に赴任する被保険者の同行者などは例外として認められます。



【被扶養者資格確認調査について】

毎年被扶養者資格調査を実施いたします。調査の際は、被扶養者の所得が分かる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意の上、ご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

被扶養者資格確認調査とは…

被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているか確認するものです。資格のない被扶養者をそのままにしておくと、不必要な支払いが増え、健保財政に影響を及ぼします。そのため、健康保険法に照らし合わせ、被扶養者資格を厳正に審査させていただいております。

提出期限までに書類の提出がない場合、扶養からはずれることとなります。必ず必要書類を提出いただきますよう、お願いいたします。

ご家族(被扶養者)の状況に変化があった場合は届出をお願いいたします

扶養からはずれるケース

- お子様や配偶者が就職した
- 被扶養者の収入が年間130万円(60歳以上や障害者の方は180万円)を超えた
- パート先で健康保険に入るようになった
- 扶養している配偶者と離婚した
- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 家族が海外居住となった



速やかな届出と保険証の返却が必要です

保険証を返さずに病院にかかった場合

資格要件を満たさなくなった被扶養者の医療費を負担することはできません。資格がなくなった日に遡って返還請求させていただきます。

被保険者自身が資格を失った場合(退職など)

必ず速やかに保険証を返却してください(被扶養者の分も含む)。手続きは自動的にには行われませんので、ご注意ください。

夫婦共同扶養について

夫婦(両親ともに被保険者)が共同で子を扶養する際の審査基準や取り扱いが変わりました(令和4年1月1日より)。夫婦共同扶養の子は、夫婦それぞれの「今後1年間の収入見込み」を算出し、主に生計維持する方の被扶養者となります。



共同扶養認定基準	変更前	変更後
子を新たに扶養するとき (両親ともに被保険者)	<ul style="list-style-type: none"> ● 年間収入の多い方 ● 夫婦の収入が同程度の場合、主に生計維持する方の扶養とする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年間収入の多い方 ● 夫婦の年間収入の差が1割以内の場合、主に生計維持する方の扶養とする ○ 配偶者の収入確認書類※を被扶養者異動届に添付し届出 <ul style="list-style-type: none"> ※①直近3ヶ月の給与明細書のコピー ②前年の課税証明書または源泉徴収票のコピー
年間収入が逆転したとき	すでに扶養認定されている子の扶養手続き	育児休業中の被保険者の扶養となっている子は、扶養異動しない
	削除手続き (別保険に異動する場合)	配偶者側の収入が多くなった日で削除 配偶者側の保険に扶養認定された日で削除 ○ 新たな保険の扶養認定日を確認できる書類※を被扶養者異動届に添付し届出 ※保険証のコピー、資格証明書等

健康保険法改正のお知らせ

短時間労働者の社会保険適用拡大

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されます。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- 従業員101人以上の事業所
 - 週の所定労働時間が20時間以上
 - 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
 - 月額賃金が8.8万円以上
 - 学生ではない
- ※休学中や夜間学生は加入対象となります。



ご確認ください!

ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

育児休業中の保険料免除要件の見直し

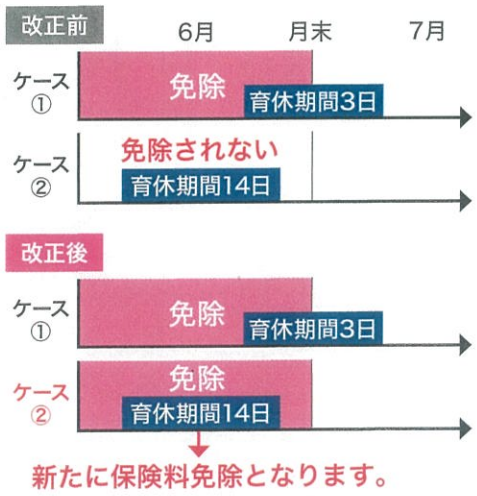
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになります。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されるようになります。



賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません

■短期間育休の場合



75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割へ引き上げ)が行われます。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

■75歳以上の窓口負担割合

	現役並所得者(※1)	一定以上所得者(※2)	現役並・一定以上以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上
 ※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上
 ※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。



- 紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から
紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられます(医科の場合)。また、増額は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されます。
- 接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から
- オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など

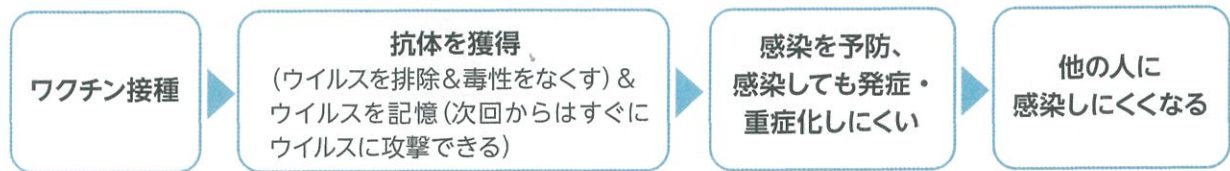


インフルエンザ予防にもワクチン接種を

ここ2年間のインフルエンザ感染者数の激減により集団免疫が低下していると考えられ、今冬は新型コロナウイルスとともに流行の可能性が大きいと指摘されています。

インフルエンザ ワクチンの効果

- 発症、重症化を予防 ※感染を100%予防するものではありません
- ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後
- 毎年、流行シーズン前に受ける必要がある



新型コロナウイルスにも引き続き注意

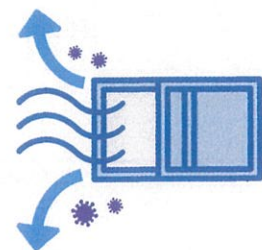
新型コロナはオミクロン株が主流に!



- 主な症状** のどの痛み、せき、頭痛、高熱など
- 後遺症例** せき、倦怠感、脱毛、味覚・嗅覚障害など

換気で
エアロゾル×
飛沫感染予防!

エアコン使用中も換気を徹底しましょう。



空気中に浮遊している病原体を含んだ小さな飛沫を換気で外に追い出そう!

発熱などの症状が出たら…

- 持病がある方、子ども(小学生以下)、65歳以上の方、妊婦、症状が重いと感じる方

すみやかにかかりつけ医や
発熱外来を受診

●左記以外

新型コロナ検査キットで自己検査し、
結果に応じて対応

- 陽性** 自治体の健康フォローアップセンターに登録のうえ、自宅療養
- 陰性** オンライン診療やかかりつけ医等を受診し、指示に従う

※情報は日々更新されていますので、最新情報をご確認ください。

インフルとコロナ、ワクチン同時接種OK!

新型コロナのワクチン*とインフルエンザのワクチンの同時接種が可能になりました。

ただし、その他のワクチンは2週間空けて接種してください。

*3回目以降の新型コロナワクチン接種については、オミクロン株対応ワクチンの接種が推奨されています。

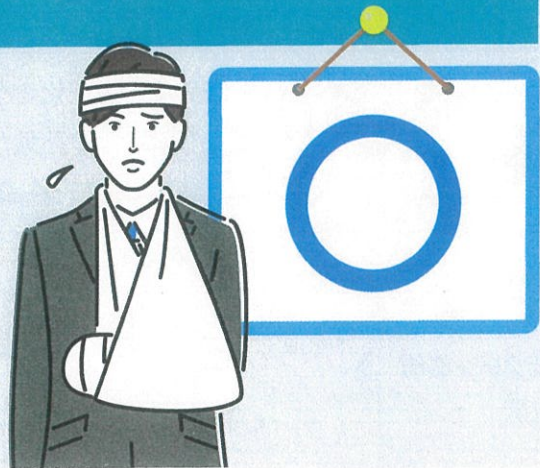


整骨院や接骨院の施術では 健康保険を使える場合が限られています

健康保険を使える場合

- ▶ 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- ▶ 脱臼・骨折※

※脱臼や骨折については医師の同意が必要になります。
（応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です）



健康保険を使えない場合（全額自己負担）



- ▶ 日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛
- ▶ スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- ▶ 加齢（ケガによるものでない）からくる痛み
- ▶ 脳疾患の後遺症、神経痛、
リウマチ・ヘルニアなどの慢性症からくる
痛み・しびれ
- ▶ 症状の改善が見られない長期の施術
（漫然とした施術）



在宅勤務などによる肩こり・腰痛に注意！

在宅勤務など慣れない環境でのパソコン作業や長時間の悪い姿勢による肩こり・腰痛に悩まされる人が増えています。

作業環境や姿勢に気をつけ、こまめな休憩とストレッチで予防するようにしましょう。

※日常生活による肩こりや腰痛のため整骨院・接骨院で健康保険は使えません。



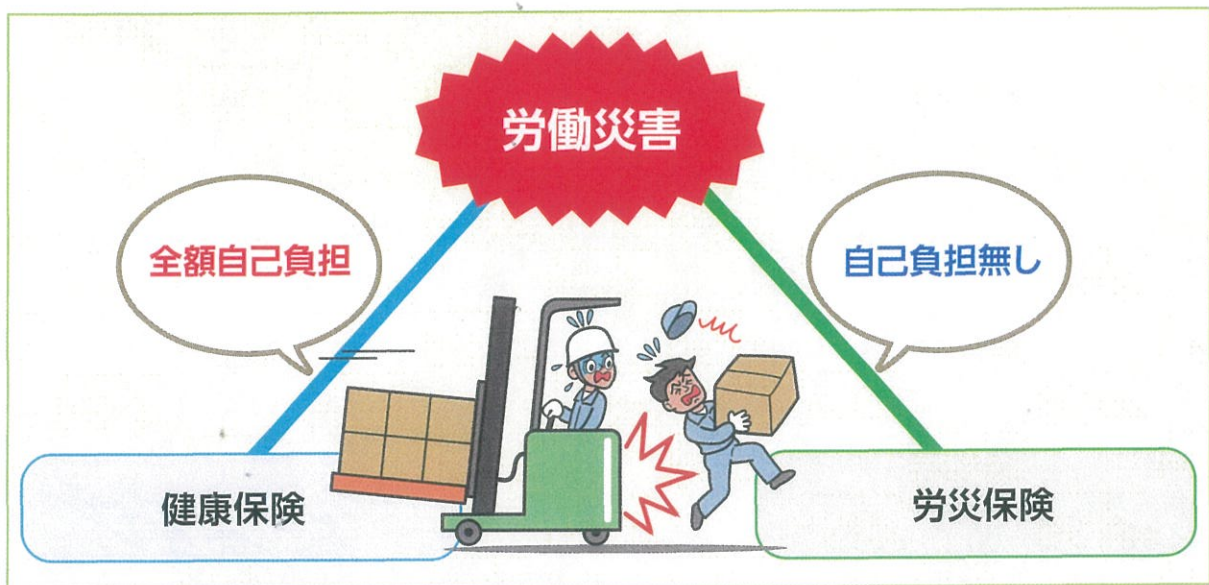
仕事中や通勤時のケガには、労災保険！

業務中や通勤途中などのケガは、労災保険の対象になり、健康保険は使えません。接骨院や病院等を受診するときは、原因を詳しく伝えてください。

健康保険は、労働災害とは関係のない傷病に対して支給されるものです。

仕事中や通勤時の傷病を治療するときは、労災保険から療養補償給付(通勤途中の傷病は療養給付)が支給され、原則として自己負担はありません。しかし、労働災害による傷病であるにもかかわらず、健康保険で治療を受けた場合、治療費の全額を一時的に自己負担することになってしまいます。また、労災保険への切り替え手続きが必要となります。

※労災保険については労働局・労働基準監督署へお尋ねください。



こんな場合のケガが労災保険の対象です

仕事中(業務災害)

- 仕事をしているとき
- 仕事中にトイレに行ったとき
- 出張先で仕事をしているとき
- 仕事で外出しているとき など

※私用を行っているときや休憩時間にスポーツをしているときなどは、業務災害になりません。



通勤途中(通勤災害)

- 仕事先への行き帰り
- 通勤途中に日用品の購入をしているとき など

※帰宅途中で居酒屋や映画館に寄ったときなどは、通勤災害になりません。



腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20~30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌により効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



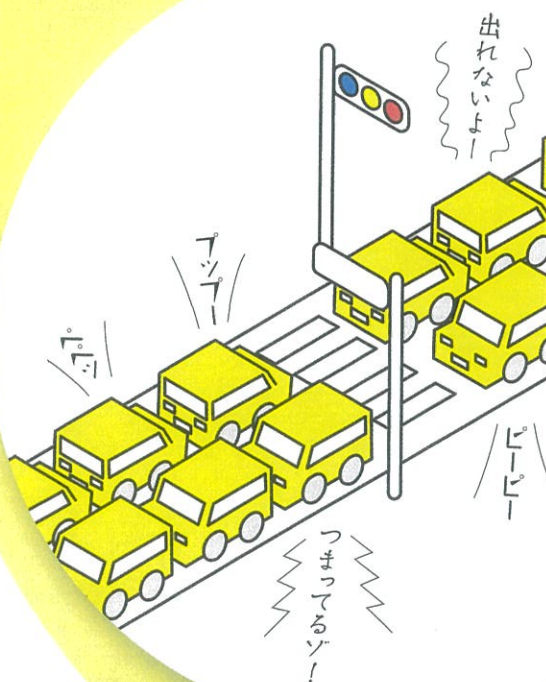
腸内環境を整える食材

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「ぬるいお風呂にゆっくり入る」、「声を出して笑う」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、十分な睡眠と適度な運動が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

腸



便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
	6	形が崩れて泥のような便
下痢	7	形がない水のような便

色

黄色~黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意!
 黒色▶胃や食道で出血
 赤色▶大腸で出血・痔
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al. BMJ 1990;300:439-40

のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1~2kgにものびます。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「腸内フローラ」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「脳腸相関」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに腸の健康こそが全身の健康のカギといえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

▶ アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうため、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

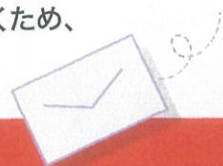


あなたの健診結果に

応じたサポートをご用意しています



健康保険組合では、加入者のみなさんに健診を実施していますが、「健診は受けて終わり」ではありません。健診結果を未来の健康につなげていただくため、**健保では健診後もしっかりあなたをサポートします。**



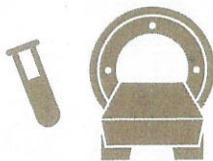
健保(健診機関)からあなたに健診結果を通知

異常なし



今のところ、
元気な状態ですが…

要再検・要精密検査



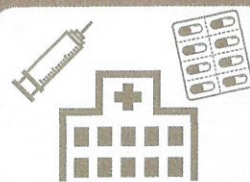
病気が
隠れている可能性
があります。

特定保健指導



生活習慣の改善が
必要な状態です。

要治療



異常あり。
治療が必要な
状態です。



健診結果の 見方などの 情報提供

健康を維持するための
生活習慣改善のヒ
ントを提供します。

保険診療

3割負担

病気の早期発見のため、
指示された検査は
必ず受けましょう。

保健師等の アドバイス

0円

メタボ脱出のチャン
スです。ご案内を受け
取ったらぜひ参加を。

保険診療

3割負担

重症化を防ぐため、必
ず受診し医師の指示
に従いましょう。

※40歳以上でメタボのリスクが
ある方にご案内いたします。

※未治療の方には受診勧奨通知
をお送りすることがあります。



上記は、当健康保険組合の保健事業の内容を簡単にまとめた
ものです。各事業の詳細につきましては、お手元に届いたご案内
や健保ホームページをご覧ください。

カルビー健保ホームページ
<https://www.calbeekenpo.or.jp>



健診で**要治療**となったら 健保制度が全力で サポートします

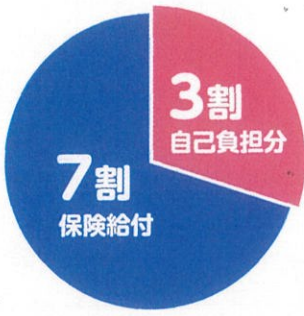


健診を受けて「要治療」または「要精密検査」となったのに、まだ病院へ行っていない方はいませんか？
もし、病気が見つかったとしても健康保険制度が全力であなたの生活をサポートします。

手遅れになる前に病院へ。健康保険制度が治療費・生活費を支えます

保険診療で 3割負担

標準的な治療や検査は保険適用となり、みなさんの負担は3割で済みます。



自己負担には 上限あり

高額療養費制度

医療費が高額になっても、みなさんが支払う金額には上限^{※1}があるのでご安心を。限度額適用認定証^{※2}を使えば、立て替えも必要ありません。

- ※1) ひと月ごと、収入に応じて決められています。
- ※2) 病院窓口での支払いを自己負担限度額までに行き届ける証明書です。



家族の医療費 もしっかりカバー

扶養になっているご家族に治療が必要になったときも、3割負担^{※1}で済み、高額療養費制度も適用されます。

※1) 未就学のお子さんと70～74歳の方は2割負担。



健康保険にもある! 収入保障

被保険者が病気やケガで働けないときは、健康保険から傷病手当金（お給料の約2/3）が支給されます。



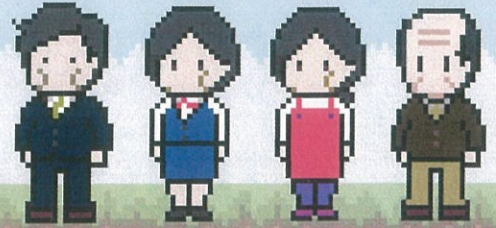
高額療養費のしくみや限度額適用認定証の申請方法、傷病手当金の支給条件・手続き等につきましては健保ホームページをご覧ください。

カルビー健保ホームページ
<https://www.calbeekenpo.or.jp>

コロナ禍での生活の変化でメタボの危機の中にある今、元気にすごすカギは健康管理スキルのアップだった…?!
さあ、自身の健康を見つめ直す旅へでかけましょう。

ミッションメンバー

特定保健指導のご案内が届いた人
*40歳以上のメタボリスクがある方が対象です。



あなた

特定保健指導のご案内がきたけど、どうすればいい…?



さくせん

- ▶ さっそく申し込む
- × あとでかんがえる
- × うけない

攻略のヒント1

特定保健指導に参加する

メタボリスクがある方は、保健師等のプロによるアドバイスを無料で受けられます。

メタボレベル 中
動機付け支援

実現可能な目標を決め、3~6カ月トライ

メタボレベル 高
積極的支援

プロが3~6カ月間メールや電話でサポート

パソコン・スマホでOKな
オンライン面談もありますよ



担当の保健師さん

無理のない生活習慣改善に、取り組んでみませんか?



さくせん

- ▶ 挑戦してみる
- × じぶんでなんとかする
- × こんかいはスルー

攻略のヒント2

行動プランを決める&実行

特定保健指導は、**生活習慣改善で病気を予防できるチャンス**です!保健師等と一緒にライフスタイルにあった行動プランを決め、メタボ脱出を目指します。実際に、多くの方が「やせた」「数値がよくなった」など、健康という宝物を手に入れています。

ご飯は大盛り→普通盛りに減らすぞ!
来年の健診でリベンジだ



追加ミッション

特定保健指導の対象ではなかった方へ

特定保健指導の対象にならなかった方も生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。下記に該当する場合は、特に要注意です。

- 40歳未満で、特定保健指導レベルの項目がある
*年齢制限により保健指導の対象外です。
- 基準値内だが、徐々に悪化している項目がある方

禁煙



休肝日
(週2日)



間食は1日
200kcalまで



プラス10分
歩く



朝食を
必ずとる



減塩する



当健保組合の特定保健指導については、ホームページをご確認ください。
<https://www.calbeekenpo.or.jp>



ホームページをご活用ください

カルビー健康保険組合では、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりをバックアップするために、ホームページを開設しています。

- 申請一覧…手続きや申請方法を解説。届出用紙や申請書のダウンロードができます。
- 健保の給付…病気やけがでの入院、出産での入院時に受けられる給付や必要な手続きがわかります。
- こんな時どうする…知りたい情報が「○○したい時」というシーン設定で探しやすくなっています。
- その他、健診の申し込みやキャンペーンのお知らせ、新着情報も更新されます。

「MY HEALTH WEB」を使わないともったいない!

健診情報

健康診断の結果や検査項目の解説、将来の疾病リスクなどが閲覧でき、**生活習慣を改善するためのアドバイス情報**も掲載されています。また、健康度ランキングも確認できます。

医療費情報

医療費明細※を簡単にチェックできます。

※医療費控除の証憑には使用できません。
医療費控除には「年間医療費のお知らせ(2月中旬に健保より発送)」をご使用ください。

健康情報 MY HEALTH CLUB

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介するレシピなど、連載企画や特集を毎日配信します。

初回登録方法

- STEP 1 MY HEALTH WEB にアクセス** カルビー健康保険組合HPにアクセスし、「MY HEALTH WEB」バナーをクリック
- STEP 2 初回登録する** ログイン画面の[初回登録の方はこちら]をクリック
必要事項[ログインID][生年月日8ケタ(仮パスワード)][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
※個人情報となりますので、職場や家族など複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお願いします。
- STEP 3 本登録する** ②の登録メールアドレスに届いた、本登録用のURLをクリック
画面登録に従い[新しいパスワード]を入力
*メールの受信拒否設定をされている方は、下記ドメインからのメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
[@mhweb.jp] [@mhweb-entry.jp]
- STEP 4 MY HEALTH WEB にログイン** ログイン画面で[ID][パスワード]を入力してログイン
-

スマートフォン専用アプリ(無料)に登録する場合

アプリからアクセスする場合、以下の初回設定が必要です。 *アプリをインストールする前に、上記の初回登録を済ませてください。

- 1 iPhoneの場合「App Store」、Androidの場合「Google Play」でアプリをインストール
- 2 「MY HEALTH WEB」アプリを起動
- 3 「保険者番号」欄に「06090450」を入力して送信



操作方法などの
お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

TEL 03-5213-4467

(平日 9:00 ~ 17:00)

※お電話が混み合う場合がございますが、お待ちください。



鮭のアーモンド焼き えのきソース



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 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。



材料



Point1 マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point2 バターは、きのこと一緒にレンジせずには後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

ここが手軽!

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単!
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。

1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 1.2g



香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ!

材料(2人分)

鮭	2切れ	
塩	少々	
マヨネーズ	小さじ2	
スライスアーモンド	大さじ2	
しめじ	1/2袋(50g)	
えのき	1/2袋(50g)	
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
バター	10g	
パセリみじん切り(乾燥パセリも可)	適宜	

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けるときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる **Point1**。アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さ切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point2**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。