

けんぽだより

2024
秋号



CONTENTS

令和5年度決算のお知らせ	2	毎年健診を受けよう	10
全国の健康保険組合を取り巻く状況	3	特定保健指導でメタボ脱出	11
被扶養者資格条件について	4	メンタルケアを身につけよう	12
接骨院や整骨院を利用するとき	6	よい睡眠を確保する	13
こんな時に！ 健康保険	7	部位別カラダのお悩み相談	14
これからの病院受診は「マイナ保険証」で！	8	ホームページをご活用ください	15
ジェネリックを選ばないと 自己負担が増える?!	9	ヘルシー＆優しいレシピ	16

令和
5年度

カルビー
健康保険組合

決算のお知らせ

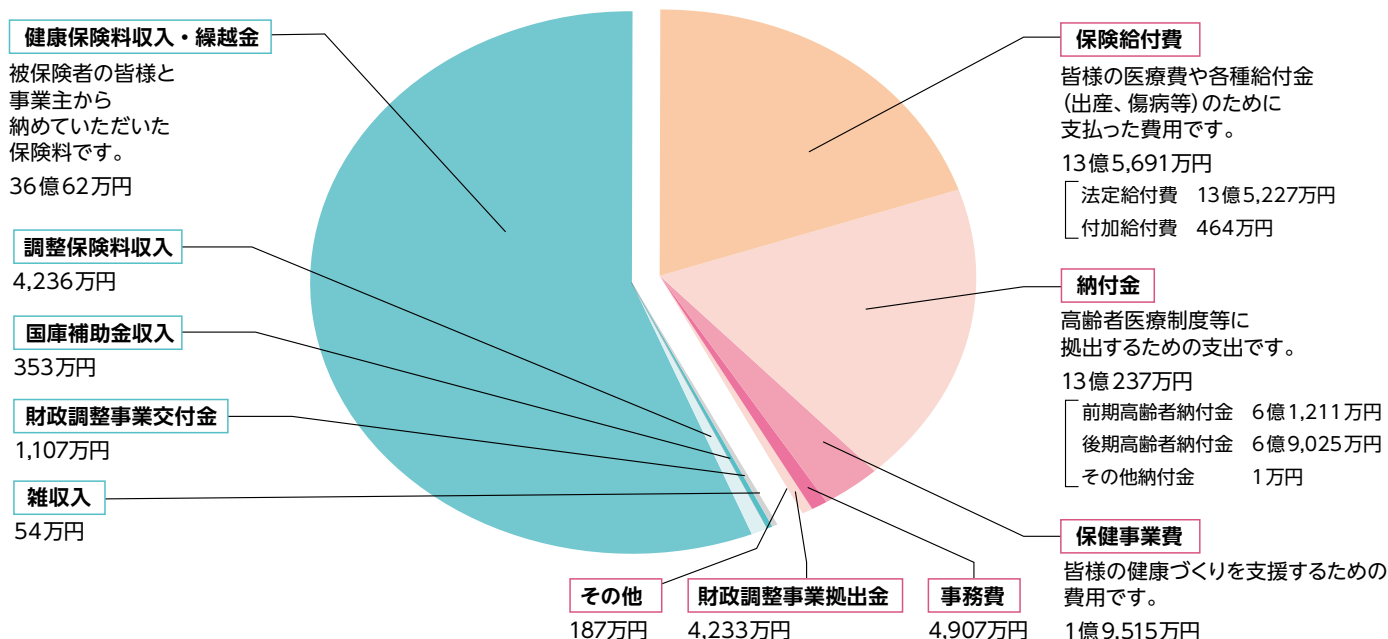
当健康保険組合の令和5年度決算が去る7月11日に開催されました
第34回組合会において可決・承認されました。

健康保険(一般勘定)

収入合計	36億5,812万円
支出合計	29億4,770万円
収支差引額	7億1,042万円

経常収入合計	31億138万円
経常支出合計	29億537万円
経常収支差引額	1億9,601万円

36億5,812万円 収入 支出 29億4,770万円



2023年度(令和5年度)の健康保険(一般勘定)について、前年度の繰越金5億円を含み、収支残金は7.1億円となった。被保険者数は前年度比180名増の5,553名、収入も1.8億円増の3,658百万円となった。保険給付では、新型コロナが5類に分類されたことにより受診控えが無くなり、医療費が増え、保険給付全体で1.4億円増の1,357百万円。納付金は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに増え、合計192百万円増の1,302百万円でした。支出合計は前年度比342百万円増の2,948百万円であった。

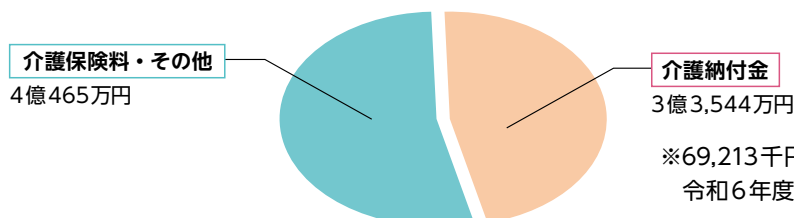
保健事業費について、保健事業全体での進捗は、予算264.8百万円に対し、進捗73.7%の195.1百万円。健診事業では昨年より開始時期を早め、進捗75.6%の169.4百万円、特定保健指導について、委託事業者をこれまでの食事系に加えて、運動系を追加し、進捗49.6%の4百万円、インフルエンザ予防接種補助は進捗71.7%の17.4百万円、禁煙支援事業は禁煙薬出荷停止が続いており、未実施であった。歯科健康事業では20歳から60歳の被保険者のうち5歳刻みでWeb 歯科問診を実施し、有所見者には歯科相談または歯科健診の補助を実施し、進捗55.2%の1.5百万円であった。保健事業全体では予算進捗率73.7%で、195.1百万円であった。

今後の保健事業では、被扶養者の健診事業の受診率アップ、健診後の有所見者の二次健診の習慣化、特定保健指導の実施率アップが直近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)

4億465万円 収入 支出 3億3,544万円



※69,213千円の残金は、介護準備金および令和6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

※健康保険組合連合会「令和6年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告」より

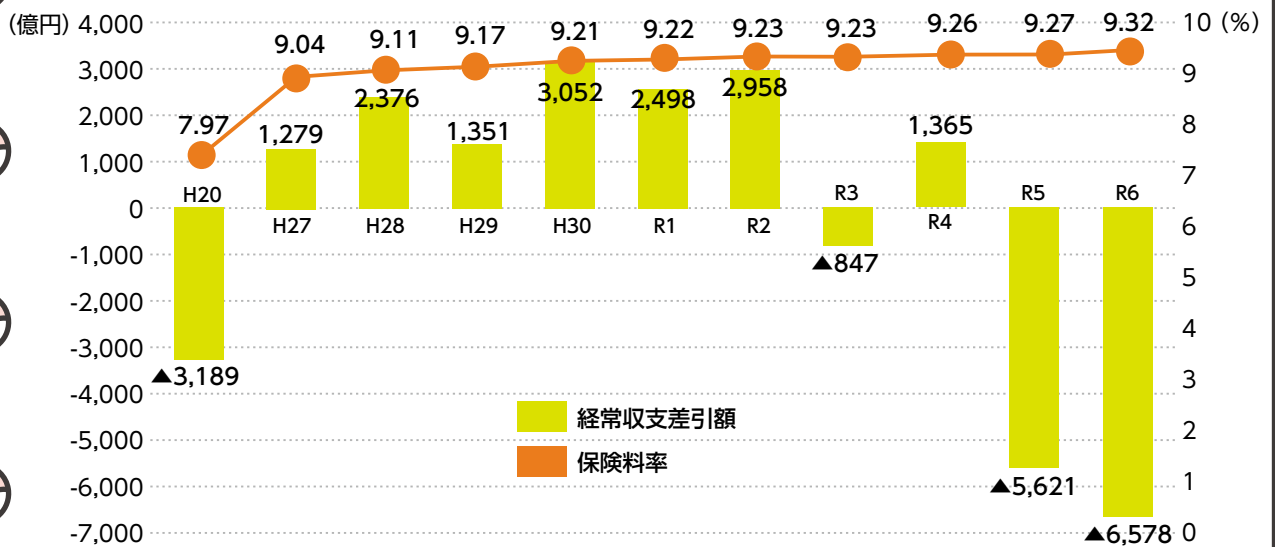
約87%の健保組合が赤字

令和6年度の経常収支は、経常収入9兆53億円、経常支出9兆6,631億円で、経常収支差引額は6,578億円の赤字予算となる見込みです。

なお、全1,379組合のうち、約87%が赤字となっています。

また、平均保険料率は0.05%増の9.32%（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10.27%となる見通しです。保険料率を引き上げた組合は150組合でした。

平均保険料率と経常収支差引額の推移



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6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。

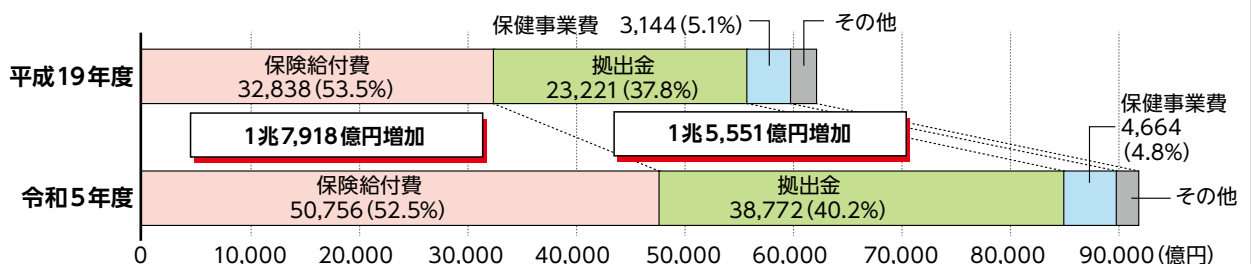
高齢者医療制度への拠出金とは

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6年度比較）



(注1) 平成19年度は決算、令和6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

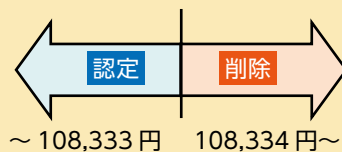
3 収入条件

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、被扶養者の収入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、扶養されている方の被保険者証等は無効となり、保険診療が受けられなくなります。確認調査にご協力くださいますよう、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

- 就職した
- 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
- 月々の収入が108,334円(60歳以上や障害者は15万円)以上ある
- パート先など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
- 別居している被保険者からの仕送りがない、仕送り額が減った
- 家族が海外居住となった(例外: 学生の留学、外国に赴任する被保険者に同行する場合)

**速やかな削除の届出と保険証の返却が必要です
手続きは自動的にには行われません**

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医療費をご返還いただくことになります。

被保険者自身が資格を失った場合(退職など)

保険証・資格確認書等をお持ちの方は、速やかに返却してください(被扶養者の分も含む)。

パート収入等 130万円の壁撤廃!

年収130万円を超えても、人材不足による残業等、一時的な収入増の方は扶養にとどまることが国の暫定方針として示されました(最大2年間)。

特例的に扶養にとどめられる方 (次の1～3のすべてを満たす方)

- 1 人材不足による残業等により、一時的に収入が増えた方
- 2 収入超過は「人材不足による残業等、一時的」であることの事業主証明書を提出された方
- 3 現在の勤務先にて、月収108,333円までの雇用契約があり、この範囲内で勤務していた方

特例が認められた方でも、次のような場合は扶養削除となります

- ・雇用契約が108,334円/月以上の方
 - ・連続する4ヵ月の収入が108,334円/月以上となったとき
 - ・直近6ヵ月の収入に108,334円/月以上の月が4ヵ月以上あるとき
- ※国の方針により取扱いが変更となった場合は、別途健保のホームページ等に掲載いたします。
- ※特例が認められない方は、従来通り連続する2ヵ月の収入が108,334円/月以上となった場合、扶養削除となります。
- ※60歳以上および障害年金を受給されている方の収入は180万円/年、15万円/月に読み替えてください。

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。



扶養の対象	認定基準
子を新たに扶養するとき (両親ともに被保険者)	● 年間収入の多い方の扶養とする。 ● 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 ※①直近3ヵ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
既に扶養している子 (育休中を除く)	収入が多い方の被扶養者とする。 配偶者の年間収入が被扶養者の収入を上回る場合は、配偶者側へ扶養異動する。 削除日: 配偶者側の保険で扶養認定された日 被扶養者異動届に次のいずれかを添付し届出 ・ 新たな加入先の保険証コピーまたは資格証明書等 ※「育休中の被保険者」の子は扶養異動しない

接骨院・整骨院では 健康保険が 使えないことが 多い!?

接骨院・整骨院にかかる時の注意

- ケガの原因を正しく伝える
- 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名する
「療養費支給申請書」は、受診者に代わり、保険適用分の費用を健保組合に請求を委任する委任状で施術内容等をよく確認し白署(サイン)か押印をしてください。
- 領収書は大切に保管する
後日、健保組合から施術内容について問い合わせをすることがあります。

接骨院・整骨院などの柔道整復師は、病院や診療所とは異なり、**健康保険の使える範囲が限られています**。健保組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの誤った請求が含まれていることもあり、この場合は**みなさまから健康保険分を返還していただくこともあります**。



こんなときは 使えません

- 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
- 加齢からくる痛み
- 脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ
- 症状の改善が見られない長期の施術

健康保険が 使えるのは これだけ

- 打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- 脱臼・骨折※

※医師の同意が必要となります
(応急手当の場合は、手当て後に医師の同意が必要です)。

マイナ保険証で 医療機関での 窓口負担を軽減

健康保険には、医療費が高額になったとき、一定額を超えた分はあとから払い戻しを受けられる制度(高額療養費制度)がありますが、いったんは医療機関や薬局の窓口で自己負担分(2~3割)を支払わなければなりません。しかし、マイナンバーカードを利用できる医療機関等では、マイナ保険証を利用することで、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

＜マイナ保険証対応の医療機関の場合＞

- ①マイナ保険証を利用すると、窓口負担が自己負担限度額までになる



※カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、医療機関・薬局により異なります。

＜マイナ保険証非対応の医療機関の場合＞

- ①限度額適用認定証※を ②認定証が届く ③認定証を提示する
健保組合に申請



※窓口での支払いが高額になる場合に、支払額を所得に応じた自己負担限度額にするために医療機関に提出する書類です。

▶1ヶ月あたりの自己負担限度額(70歳未満)

標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
標準報酬月額53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
標準報酬月額28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
標準報酬月額26万円以下	57,600円
低所得者(住民税非課税者等)	35,400円

※医療機関ごとに月単位で計算します。また、同一月に同一の医療機関で外来と入院を受診したときは、別々の扱いとなります。

医療費が高額になった年は、 医療費控除を

1年間(1月1日~12月31日)に支払った医療費の合計が10万円または所得金額の5%を超えた場合、超えた額(200万円まで)を所得金額から控除することができ、税金の一部が戻ります。確定申告には、医療費などの明細書や健保組合などが発行した医療費通知、給与の源泉徴収票などが必要です。マイナポータルと連携すると、医療費通知情報を自動入力することができます。

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までです。詳しくは税務署にお問い合わせください。

▶医療費控除の 計算方法

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{医療費控除} \\ \hline \text{(上限200万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1年間に} \\ \hline \text{支払った} \\ \hline \text{医療費}^{\ast 1} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{健保組合の給付}^{\ast 2} \text{や} \\ \hline \text{保険金等で補てん} \\ \hline \text{される額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{10万円} \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \text{所得金額}^{\ast 3} \text{の} \\ \hline \text{5\%} \\ \hline \end{array}$$

いずれか低い方

※1 本人と扶養家族の医療費だけでなく、生計を一にする親族の分についても、申告者本人が支払っていれば、ここに含めることができます。

※2 健保組合の給付には「高額療養費」「出産育児一時金」などがあります。「傷病手当金」「出産手当金」はここに含める必要はありません。

※3 給与(給料・賞与)の他に配当収入などがある場合は、それらの合計額となります。



仕事中にケガをした！ (業務災害)



仕事中の業務に関連するケガ・病気(業務災害)や通勤途中のケガ(通勤災害)は、健康保険を使うことはできず、労働災害として労災保険で治療を受けられます。

なお、労災保険はすべての労働者が対象とされているため、正社員だけでなく、パートやアルバイトなどの非正規社員も労災保険の給付を受けることができます。

■労働災害にあたるケース

【業務災害】

- 所定労働時間中のケガ ● 残業時間中のケガ
 - 出張先や仕事での外出先でのケガ
 - 仕事中にトイレに行ったときのケガ
 - 業務で扱う薬品などが原因の病気 など
- * 休憩時間に私用(私的行為)を行っているときや、地震・台風などに被災したときは、業務災害にはなりません。

【通勤災害】

- 会社への通勤時のケガ
- 仕事先に直行したとき、仕事先から直帰したときのケガ
- 単身赴任している人が自宅を経由して出社したときのケガ など

■業務災害で受診するときの注意

- 必ず仕事中や通勤途中の傷病であることを伝える
 - 負傷や発病の原因を伝える
 - 労災病院や労災保険指定医療機関を受診する
- * 労災病院や労災保険指定医療機関では、無料で治療を受けることができます。それ以外の病院でも受診は可能ですが、いったん治療費の全額を負担して、事後に請求が必要となります。
- * 厚労省のホームページからお近くの労災保険指定医療機関を検索することができます。
- 労災保険指定病院
- 検索
- 通勤中の交通事故など第三者行為による傷病の場合は、「第三者行為災害届」を会社の所轄の労働基準監督署に提出する

こんなときは？

ケース① 健康保険で受診してしまった

病院で労災保険への切り替え手続きを依頼します。病院で手続きができない場合は、医療費の全額を自己負担し、労災保険に負担分の払い戻しを請求します。(医師と事業主の証明を受けた「療養の費用請求書」を労働基準監督署に提出)

ケース② 寄り道した後にケガをした

日常生活にやむを得ない理由がある場合を除き、通勤時に経路をそれたり(逸脱)、途中で仕事に関係のない行為を行い(中断)、以降にケガをしたときは労災保険の対象になりません。

逸脱や中断があっても労災保険対象になる場合があります

日用品の購入、職業訓練、選挙の投票、通院、家族の介護などで、やむを得ない理由があると認められた場合は、労災保険で治療を受けることができます。

これからの病院受診は 「マイナ保険証」で！

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。

マイナ保険証の 使い方

※カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、医療機関・薬局により異なります。
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

- 1 窓口で設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。※カバーがついている場合は外す。



- 2 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



- 3 過去の医療情報等(手術情報、診療・お薬情報、健診情報)を提供することに同意するかを選択する。



- 「全て同意する」で、過去の手術情報と診療・お薬情報、健診情報(40歳以上)のすべてについて、まとめて同意できます。
- それぞれ別に(同意する・しない)を選択する場合は、「個別に同意する」を選択します。

メリット

情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

- 4 カードを取り出す



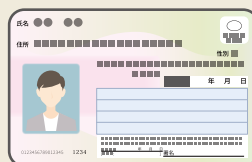
※高額療養費制度の利用、および限度額情報の提供については、選択しなくても自動的に制度を利用できるようになり、限度額情報提供の同意は不要になりました。

※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

マイナンバーカードが 使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているときや、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



【資格情報】

健保組合名
記号・番号・枝番

※従来の保険証(2025年12月1日まで)や、医療機関設置の申立書でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- マイナポータルの「わたしの情報」ページ
- 健保組合より配付する「資格情報のお知らせ」
※10月までに全加入者へ配付されます

「資格情報のお知らせ」の例

二次元コードからマイナポータルへアクセスできます

あなたの資格情報

資格情報を切り取ってマイナ保険証と一緒に持ち歩けます

マイナンバーの確認をお願いしています！

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いしています。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画
「使ってみよう!マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

2025年12月1日までは従来の被保険者証により保険診療が受けられます。

12月2日以降に新規取得等により被保険者証をお持ちでない方は、健保組合から交付される「資格確認書」により受診してください。



厚生労働省「長期収載品の処方等又は調剤に係る選定療養の対象医薬品について」より



ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

2024年10月施行～長期収載品の選定療養について～

■先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名		用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド	内服薬	降圧剤	アジルバ、タナトリル
	湿布剤	モーラス		糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	うがい薬	イソジン		抗認知症薬	アリセプト、メマリー
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート		抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー	注射薬	睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン		抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン		がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

先発医薬品を希望すると自己負担が増えるしくみとは？

2024年度の診療報酬改定では、保険給付の見直しとして「長期収載品の選定療養」のしくみが導入されました。これは薬価基準に収載されてから5年以上経過している、あるいは切り替えが進んだジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発

医薬品を希望した場合、差額の一部を負担する制度です。先発医薬品に特別料金をかけることで、ジェネリック医薬品への切り替えを促す目的で導入されました。

今回、対象となった医薬品は1,095品目で、美容目的の不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ（下記の二次元コード）で確認できます。



新たな処方せん様式

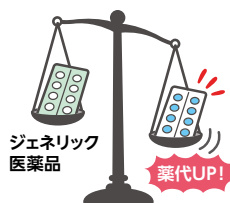
- ★1「処方」の変更不可欄に「(医療上必要)」が追加
- ★2「処方」に「患者希望」の欄が追加

医療上の必要性があるため、ジェネリック医薬品への変更に差し支えがあると医師が判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」または「×」が記載され、選定療養の対象外となります。一方、患者の希望を踏まえ、先発医薬品を処方した場合には、「患者希望」欄に「✓」または「×」が記載され、自己負担が生じることになります。

実際の金額差はどれくらい？

患者が選定療養として負担する額は、長期収載品の先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1となります。(4分の3は保険給付)。

(例)長期収載品が500円でジェネリック医薬品が150円と250円のケースでは、患者の負担額(3割負担)はそれぞれ70円、50円の増加となります。この金額には消費税がかかります。



医師が医療上の必要性があると認めた場合などは対象外

ただ、対象医薬品であっても、医師が医療上必要と認めた(処方せんの「変更不可」にチェックがある)場合は、自己負担が増えることはありません。そのほか、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合や、入院時の処方も対象外となります。

健診を生活習慣のきっかけにしよう。

毎年健診を受けよう

あなたは毎年健診を受けていますか？ 健診の目的は病気の早期発見・早期治療だけではありません。健診を受けて、自分のからだの状態を確認し、**気になる結果が出たら、食事や運動などの生活習慣を改善するきっかけにする。**それが健診を受ける本当の意味です。

健診結果がよくなかった人はぜひ、来年はリベンジを。異常なしだった人はぜひ、来年もその状態をキープしましょう。



コスパ最強! 健保の健診を活用しよう

あなたが加入している健康保険組合には、**40～74歳の加入者全員に特定健診を受けさせる義務があります。**

また、がん検診や人間ドックも安価に受けることができるようになっています。さらに、メタボのリスクが高かった人には特定保健指導(11ページ)、重症化予防が必要な人には支援体制もあります。

健保の健診はこんなにおトク!

費用が
安く済む!

多くの
健診機関
から選べる!

健診後も
フォローが
受けられる!

被扶養者の健診も健保におまかせ!

健康保険組合が実施している健診は**配偶者等の「被扶養者」も対象です。**職場の健診を受ける機会のない被扶養者の方もしっかりカバー。特定健診はもちろん、女性に多い乳がん・子宮頸がん検診も安価で受けられます。

対象年齢の方には健康保険組合から健診のお知らせが来ますので、必ず申し込みましょう!



健診を受ける人が少ないと保険料が上がるかも!?

健康保険組合には、高齢者の医療費を義務的経費として国に納めています。健診を受けない人が多いと、その額が増えるしくみになっているため、健康保険料率を引き上げて対応せざるを得ない状況になる可能性があります。

特定健診とは?

特定健診はメタボリックシンドロームの早期発見・改善を目的とした健診で、主に肥満度、糖尿病、脂質異常(コレステロール、中性脂肪)、高血圧、肝機能などを調べます。医師が必要と認めた場合は、心電図、眼底検査、貧血検査が行われます。健診結果はみなさんにお返しするとともに、健康保険組合の保健事業計画などにも使われています。また、自動的に個人のマイナポータルに登録され、本人同意のもと、医療現場で活用することもできます。

メタボ脱出のチャンス!この機会を逃さないで。

特定保健指導で メタボ脱出

特定健診を受けた40歳以上の人で、メタボのリスクがあった人には、保健師等による特定保健指導(メタボ改善のためのサポート)が受けられます。これは「生活習慣を見直すことによってメタボ改善の見込みがある人」に実施されます。無料で受けられますので、ご案内を受け取った人は、ぜひこのチャンスを活用してください。多くの人がメタボを脱出しています。



特定保健指導の対象になるのは?

① AまたはBにあてはまりますか?

A 腹囲が男性85cm以上 女性90cm以上

B BMIが25以上

② 次の①～④にいくつあてはまりますか?

① 血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

③ 血糖

空腹時(随時)血糖 100mg/dl以上
HbA1c 5.6%以上

② 脂質

空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
(随時中性脂肪 175mg/dl以上)
HDLコレステロール 40mg/dl未満

④ 喫煙*

タバコを習慣的に吸っている
(最近1ヶ月以内に吸った)

*①～③のどれかにあてはまる場合のみカウント

③ ①②の結果は、下のどれにあてはまりますか?

*A・B両方に該当する
場合はAで判定

A+②で2つ以上該当

B+②で3つ以上該当

積極的支援

A+②で1つ該当

B+②で1～2つ該当

動機付け支援

A・Bに該当しないまたは②で該当なしの場合は「情報提供」となります。

※高血圧、脂質異常、高血糖の治療で薬を飲んでいる人は、特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても、動機付け支援となります。2年連続で積極的支援に該当した方でも、1年目に3ヶ月以上の継続的な支援を終了し、かつ1年目の結果が改善している場合は、動機付け支援になることがあります。

目標は3ヶ月で2kg減

特定保健指導では無理のない健康目標を保健師等と一緒に立て、3～6ヶ月の支援期間で減量と体重維持のコツを学びます。血圧・血糖・脂質といったメタボリスクは体重を少し減らすだけで改善します。対面だけでなく、オンライン面談やアプリによるサポート支援があるところもあり、忙しい人でも気軽に効率よく受けることができます。



積極的支援とは?

メタボリスクが高めの人向けの支援です。面談で保健師等が生活習慣の改善策をアドバイスしながら、一緒に健康目標を設定します。さらに3～6ヶ月の間、メールや電話等で継続的に支援を行います。

動機付け支援とは?

メタボリスクが中程度の人向けの支援です。原則1回、個別またはグループでのミーティングで保健師等と一緒に健康目標を設定します。3ヶ月後に目標が達成できたか、メールや電話で確認します。

社会人にはストレス要因が多いから。

メンタルケアを 身につけよう

現在、メンタル疾患を理由に休職する人が増えています。健康保険組合にとっても傷病手当金(欄外参照)の負担や、休職期間が他の傷病理由と比べて長期になりがちであることなどから、メンタルヘルス対策が重要課題となっています。

わたしたちもストレスに負けないように自分自身のストレスに気づき、メンタルケアを身につけましょう。つらいときは一人で抱え込まずに誰かに頼ることも大切です。



ストレスをためにくくするポイント

□ 職場ではあいさつ&報連相 (報告・連絡・相談)

基本的なコミュニケーションで職場の風通しをよくしましょう。上司から部下にあいさつや、感謝の気持ちを伝えるのも◎。

□ 考え方を考える

責任感が強い人や完璧主義な人は、細かいことは気にしない、一人で頑張りすぎないといった気持ちを持つこともポイントです。

□ 自分に合った方法でストレス解消

適度な運動や趣味で気分転換を! 質のよい睡眠や食事といった規則正しい生活習慣もストレス耐性を高めます。

P13
参照

□ 笑う時間を増やす

笑うことは自律神経を整え、リラックス効果をもたらします。作り笑いでもOK。



ストレス解消によい行動、よくない行動

Good!

- ウォーキングやヨガなど、運動をする
- 音楽を聴くなど好きなことをする
- 気心の知れた人と話す

Bad...

- やけ酒やけ食い、タバコを吸う
- パチンコやギャンブル
- 必要のないものを衝動買いする

ストレスチェックで自分の状態を知る

企業(従業員50人以上)は年に1回、ストレスチェックの実施が義務付けられています。ストレスチェックで自分のストレス状態を把握し、セルフケアに役立てましょう。

主なチェック項目

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ●仕事のストレス要因
(仕事の質、量など17項目) | ●心身のストレス反応
(イライラやからだの状態
など29項目) |
| ●周囲のサポート
(9項目) | ●仕事や生活の満足度
(2項目) |

※厚生労働省推奨「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)より

傷病手当金とは?

皆さんの生活を保障するための健康保険の制度です。病気やけがで働けなくなり、会社から十分な報酬を得られないときに支給されます。支給される期間は通算して1年6ヶ月までです。

一人がまんしないで大丈夫、つらいときには相談を

相談できる場所はたくさんあります。友人や家族など身近な人に打ち明けにくいときは、会社の産業医や保健師に相談を。

厚生労働省「働く人のヘルス・ポータルサイト」

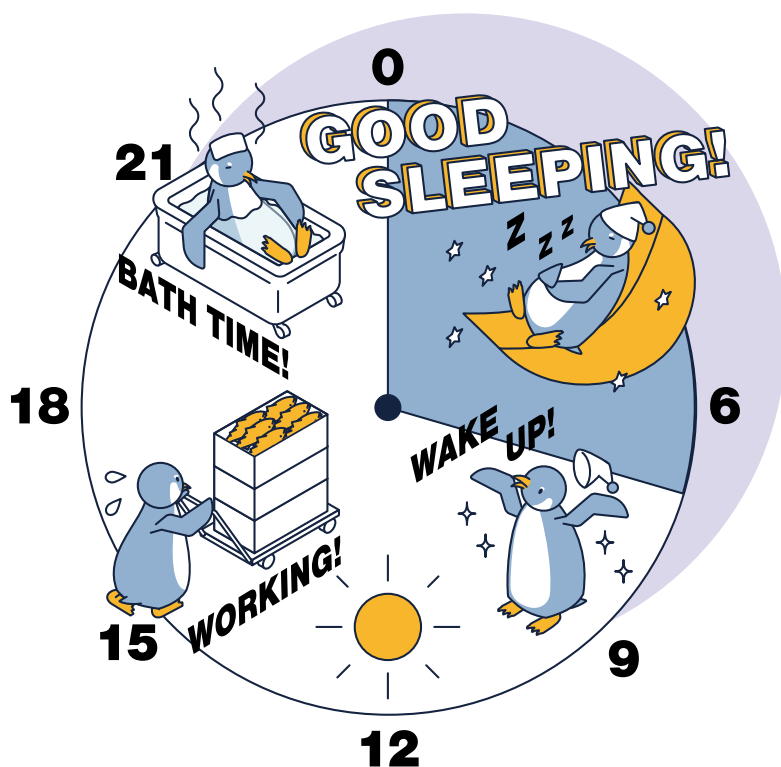
こころの耳

検索

睡眠不足は心とからだの病気につながる。

よい睡眠を確保する

最近眠れない、なんてことはありませんか？睡眠不足が続くと、昼間にボーっとしたり仕事のミスが増えるだけでなく、生活習慣病やうつ病、認知症にかかるリスクも高まります。**必要な睡眠時間の目安は6～8時間ですが、睡眠時間は加齢とともに短くなります。**休養感のある睡眠(目覚めたときからだぐが休まった感じがする)が自分に合った睡眠時間です。



生活リズムを整えて快適な睡眠へ

睡眠は、わたしたちの体内時計の働きや日中の活動量と関係しています。質のよい睡眠のための勝負は朝から始まります。

質のよい睡眠のための生活習慣のポイント

朝

- 起床時刻は一定にする
- 太陽の光を浴びて朝食をとり、体内時計を整える



昼

- 適度な運動をする



夕方以降

- カフェインは控え、麦茶やハーブティーに置き換える
- 遅い夕食や、夜食をとらない。寝酒や喫煙もNG



夜

就寝1～2時間前

- 40度程度のお風呂に入る

就寝 ～1時間前

- リラックスタイム。寝るときには考えごとを持ち込まず、スマホなどのブルーライトを避ける

睡眠時無呼吸症候群に注意

夜、睡眠をとっているのに日中の眠気がひどい、という方は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。睡眠時に大きないびきをかく、呼吸が止まるなどの症状があり、肥満、あごが小さい、首が短い、喫煙している方に起こりやすい病気です。高血圧や糖尿病などのリスクが高まるだけでなく、突然死の原因にもなるため、症状に心当たりがある人はすぐに医療機関へ相談を。

女性と睡眠との関係

女性ホルモンは睡眠に大きく影響を与えます。特に月経前は女性ホルモンのバランスが乱れやすいため、就寝前はリラックスするなど生活習慣を見直しましょう。また、妊娠や子育てといった生活の変化も大きく影響します。

月経周期によるもの

- 月経前に睡眠が浅く、日中の眠気が強まる
- 出血量が多いとむずむず脚症候群(脚に不快感があらわれる)を起こしやすい

更年期によるもの

- 不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのリスクが高まる
- のぼせや発汗などが起こり、深く眠りにくくなる

※参考: 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

シフト勤務の場合は？

週1～2回夜勤シフトがあるときは、夜勤明けも日勤日と同じように日中を過ごし、夜は早めに寝て長めの睡眠をとるとよいでしょう。不調を感じたり、日常生活に支障が出ている場合はすぐに医療機関を受診してください。

スマホで睡眠状況を把握

睡眠アプリで睡眠時間やいびきなど自分の睡眠状況を測定できます。腕につけるスマートウォッチならより正確なデータが記録できます。自分の睡眠を知り、ベストな睡眠リズムを見つけてみては？



監修 膝の痛み専門 大阪梅田セルクリニック
院長 保田真吾

膝のお悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



歩き始めや立ち上がりの際に膝が痛むような気がする…

変形性膝関節症の初期症状かもしれません



変形性膝関節症は、膝関節の軟骨や半月板がすり減り、痛みが生じる疾患です。原因は加齢によることが多いですが、肥満や遺伝、膝のケガなどが関与して発症することもあります。特に**40代以降の女性に多くみられます**。

歩き始めなど、動作開始時の痛みが気になるようですね。変形性膝関節症の初期症状では、しばらくからだを動かすと徐々に痛みがやわらいだりしますが、段階を追って重症化していく恐れがあります。まず**整形外科で診察を受けてください**。

また、変形性膝関節症にかかると、膝の痛みのためあまり歩かなくなり、足の筋肉が衰え、さらに膝に負担がかかるという悪循環に陥るケースが多くみられます。

早期に治療を開始し運動療法などを続ければ、進行を食い止めることも可能です。



初期症状を見逃さない
ポイント //

- 膝にこわばりを感じる
- 立ち上がり、動き出しが痛い
- 膝が重い感じがする
- 膝が腫れたり熱っぽい



膝が痛くて正座もできない！

症状が進行しているようです



すぐに整形外科を受診してください。変形性膝関節症の症状が中期になると、階段の昇り降りや急な方向転換時に強い痛みが生じるようになります。また、関節の変形（主にO脚）もみられるようになります。可動域が減少しているので、正座ができないほか、しゃがめない、足をまっすぐ伸ばせないといった症状はありませんか？ **関節の軟骨は自然に再生することはありません**。もし、一時的に痛みが治ったとしても、**自己判断で治療を中断することなく受診を続けてください**。

さらに症状が進行して末期になると関節の骨同士が直接ぶつかり、普通に歩くことや座る、しゃがむといった動作も困難になります。**悪化を防ぐためにも専門医の診断を受けて治療を開始しましょう**。

■症状の進行

重症になると軟骨がすり減り、骨同士が直接ぶつかることにより強い痛みが生じるようになる



正常



軽度から中度



重症

これで



V!

膝の健康を守る予防策

日常生活での注意点

●肥満の場合は、減量する

体重が重いと膝関節への負担は大きくなります。歩くだけでも膝への負荷は体重の3~4倍程度かかるといわれています。生活習慣を見直して減量しましょう。

●膝を冷やさない

冷えにより痛みが増すことがあるので、冷やすことなく温めてください。日々の入浴などで血行をよくしましょう。

●膝に負担がかかるような動作は避ける

なるべく正座をしないようにする、トイレは洋式を使用する、階段の使用頻度を減らすなど、膝への負担を最小限に抑えましょう。

足の筋肉を鍛える

膝の痛みがあるときは、痛くない範囲で動かしたり負担がかからない運動をおこないます。

●ウォーキング

20~30分程度のウォーキングが効果的。膝の痛みがある場合は、イスに座った状態で足踏みをする。

●太ももの前の筋肉を鍛える

イスに浅く腰掛けて膝をまっすぐに伸ばす。この状態でかかとを10cm上げ、5秒キープしたのちゆっくりとかかとを下ろす。反対側も同様に。



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「〇〇したい時」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

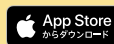
ログイン画面で[ID]「パスワード」を入力してログイン



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。



焼豚の中華風炊き込みご飯



1人分 ●カロリー：376kcal
●塩分：2.8g

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風！
タンパク質も食物繊維もとれる
食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

米	1合	
市販の焼豚(ブロック)	100g	
にんじん	1/8本(約20g)	
ごぼう	20g	
生しいたけ	1個	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	適宜	

作り方

- 1 焼豚は約1cm角に切る **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
- 4 炊き上がったらごま油を回しかけて **Point2** 全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みに刻んだ小ねぎを散らす。

*できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2～3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

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 ◆焼豚(市販品)◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

* * *



材料



Point1 焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。



Point2 ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がったから加えることで風味が増します。

これでもOK!

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリフェノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。