

食べすぎ・飲みすぎの体を回復させるメニュー 鍋焼きうどん



●材料 (2人分)

ほうれんそう	1/2束	卵	2個
塩	少々	かまぼこ	4枚
長ねぎ	1/3本	一味唐辛子	適量
しいたけ	4個		
うどん(ゆで)	2玉		
A			
だし	600~800cc		
しょうゆ	大さじ3~4		
みりん	大さじ2		
酒	大さじ2		
塩	適量		

●作り方

- ①ほうれんそうは塩入りの湯で下茹でし、長さを切りそろえる。長ねぎは斜め切り、しいたけは軸を切り、飾り切りをする。うどん(ゆで)は水でほぐしておく。鍋にAをすべて入れ火にかけ、うどんつゆを作る。
- ②土鍋(1人用)にうどんつゆ1/2量とうどん1玉を入れ、長ねぎとしいたけ(各1人分)を盛り付け、火にかける。
- ③煮立ったら、卵を割り入れ、ほうれんそう、かまぼこ(各1人分)を盛り付け、煮込む。
- ④お好みで一味唐辛子をふる。



1人分
422kcal
塩分 4.2g
(つゆ含む)

注目



ほうれんそう⇒β-カロテン

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは生活習慣病予防に役立ちます。また、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や消化管などの粘膜を健康に保つ働きもあります。

けんぽだより

2017
冬号

TOPICS

- 事業所を通じてみなさまのマイナンバーを収集しています P.2
- 介護を支える社会保険制度 介護保険制度 P.3
- 転勤・就職・引っ越しなどの際はすみやかに届出を P.4
- ご家族のみなさま、健診は受診されましたか? P.5
- 交通事故などで健康保険を使うときは連絡を! P.6
- マンガで学ぶ医療費節約
- ・整(接)骨院で健康保険が使えるケースは限られています P.8
- ・子ども医療費は「加算」で大人より高額です P.9
- お悩み改善エクササイズ 猫背を改善 P.10
- 花粉シーズンを乗り切るために P.11
- 食べすぎ・飲みすぎの体を回復 鍋焼きうどん P.12

マンガで学ぶ 医療費節約

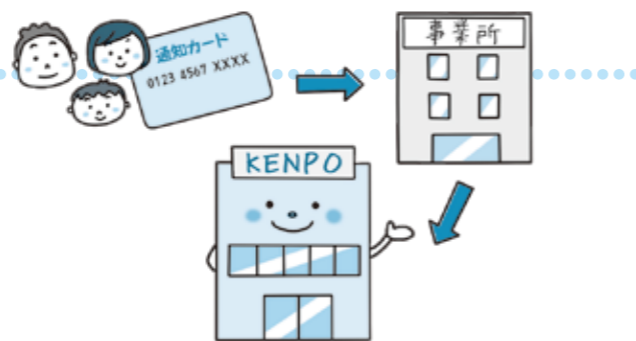


センコー健康保険組合

健康保険組合では事業所を通じて みなさまのマイナンバーを 収集しています

健康保険の事務では平成29年1月からマイナンバーを使用します。

このため、現在加入中のみなさまのマイナンバーは事業所を通じて収集させていただいているところです。



事業所に勤務している方 その被扶養者(家族)の方

事業所(会社)を通じて収集させていただきます。健康保険組合に直接マイナンバーをご提出いただくことはございません。

事業所(会社)へ未提出の方は早急にご提出いただきますようお願いいたします。

任意継続被保険者と その被扶養者(家族)の方

健康保険組合が直接案内文をご自宅へ郵送しています。案内文をよくお読みいただき、未提出の方は早急にご提出をお願いします。

平成28年10月～ 平成29年1月

事業所(会社)経由で健康保険 組合にマイナンバーを提出

■任意継続被保険者関係の方は健康保険組合が直接収集いたします。

平成29年1月～

健康保険の事務で 使用開始

■各種申請書への個人番号記入欄の設置(一部4月予定)。

平成29年7月

行政機関等の情報連携 を開始予定

■行政機関等の情報保有機関の間で情報照会や提供を行う「情報連携」が開始予定。

マイナンバー法は

国や市町村などが独自に管理する個人の住所、生年月日、所得や医療・年金・介護などの社会保障給付の情報等を番号ごとに束ねて一元的に管理・把握することにより、公平性や利便性の向上、行政の効率化を図ることを目的としています。

制度の詳細については内閣官房のWEBサイトをご覧ください

マイナンバー社会保障・税番号制度



介護を支える 社会保険制度

介護保険制度について

介護保険は全国の市区町村が運営主体となり、40歳以上の人を対象に介護サービスを提供する公的な社会保険制度です。

その概要をご紹介しますので、参考にしてください。



市区町村が運営しています

介護保険は全国の市区町村が運営を行いますが、国や都道府県、各医療保険者も介護保険の運営に協力することが義務づけられています。そのため、健康保険組合は加入者の介護保険料の徴収を行っています。

40歳以上の人が被保険者に

介護保険では40歳以上の人被保険者となります。このうち65歳以上の人を「第1号被保険者」、40歳以上65歳未満の医療保険加入者を「第2号被保険者」と区分します。なお、健康保険では被扶養者にあたる人も、介護保険では被保険者となります。

介護保険料の徴収について

介護保険料の徴収の有無は、本人やご家族の年齢によって変わります。

給与・賞与から天引きされる介護保険料は、標準報酬月額・標準報酬賞与額に、当健保組合の介護保険料率を乗じた額です。

年金から天引きされる介護保険料は、各市区町村が条例で設定する基準額に、所得に応じた段階別の保険料率を乗じた額です(年金月額が15,000円未満の人は、天引きではなく、個別に徴収されます)。

本人(被保険者)	家族(被扶養者)	徴収方法
40歳未満	40歳未満	介護保険料は徴収されません。
	40歳以上 65歳未満	本人分は徴収されませんが、家族分が給与・賞与から徴収されます。
	65歳以上	本人分は徴収されませんが、家族分が年金から徴収されます。
40歳以上 65歳未満	40歳未満	本人分は給与・賞与から徴収されますが、家族分は徴収されません。
	40歳以上 65歳未満	本人分のみ給与・賞与から徴収されます。家族分を二重に徴収されることはありません。
	65歳以上	本人分が給与・賞与から徴収され、家族分は年金から徴収されます。
65歳以上	40歳未満	本人分は年金から徴収され、家族分は徴収されません。
	40歳以上 65歳未満	本人分は年金から徴収され、家族分は給与・賞与から徴収されます。
	65歳以上	本人分・家族分ともに年金から徴収されます。

健保の手続き

転勤・就職・引っ越しなど、ご家族の状況の変化に伴う届出等はすみやかにご提出ください

被扶養者から外れるとき

- ▶▶ 「健康保険被扶養者抹消届」
- ▶▶ 「保険証」・「高齢受給者証」の返却

- お子様卒業・就職されたとき、結婚されたとき
- 被扶養者の収入が収入基準額(130万円)を超えたとき
- 同居が条件であった被扶養者が別居したとき
- 被扶養者が75歳になったとき(後期高齢者医療制度へ)



住所が変更になったとき

- ▶▶ 「健康保険被保険者・被扶養者住所変更届」

会社への届出とは別に健保組合にも届出が必要です(事業所様より健保組合へ提出)。

引っ越し後は「住所変更届」の提出を忘れずに

当健保組合より被保険者のみなさま宛てにご案内や照会の文書等を送付させていただく際、「転居先不明」等の理由により、返送されてしまうケースが増えています。

この場合、みなさまに住所変更届を提出いただいた後、改めて文書等を送付する必要があるためお知らせが間に合わなかったり再度費用が発生してしまい、みなさまから納めていただいた保険料のムダ遣いにもなりかねません。

お手数ですが、住所変更後は会社・健保組合まで住所変更の届出を忘れずをお願いします。



こんなときも届出が必要です!

保険証を紛失・汚したとき

- ▶▶ 「健康保険被保険者証再交付申請書」
- ▶▶ 「健康保険被保険者証遺失届」

紛失時は保険証再交付の手続きが必要になります。

また、悪用されることもあるため、警察や信用情報機関に届け出るようにしましょう。

●各届出の詳細は…健保HPトップの「こんな時どうするの?」をご覧ください!
センコー健康保険組合HP <https://www.kenpo.senko.jp/>

スマホからはコチラ



平成29年
3月末まで

年1回の健診で健康寿命UP!

ご家族(被扶養者)のみなさま、今年度の健診は受診されましたか?

特定健診対象の40~74歳の方に送付されている受診券にて、無料で受診できます。
まだ受診されていない方は、すぐにお申し込みを!

ご家族(被扶養者)も、特定健診・保健指導の対象です

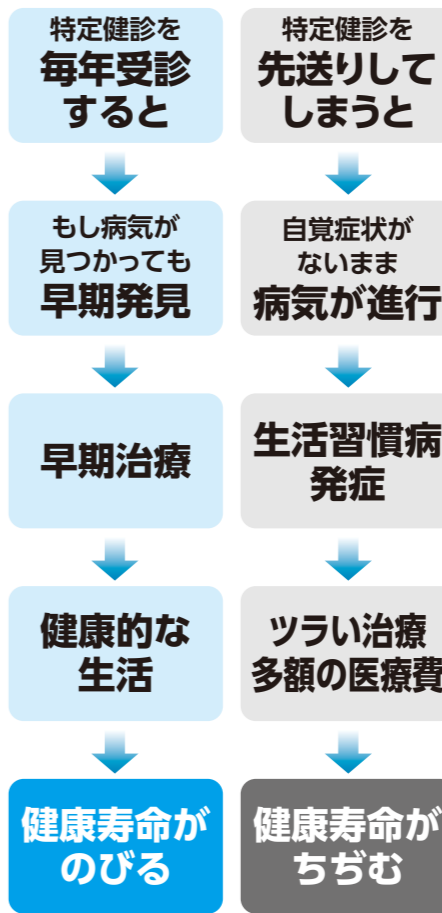
国は、40~74歳の加入者全員に特定健診・保健指導を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。被扶養者となっているご家族も、当健保組合からの案内をよく見て、当健保組合の健診を受診してください。

ご家族の受診率が低い傾向にあります

職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。



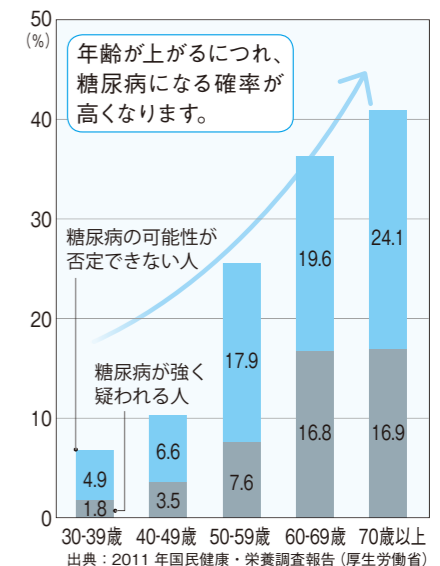
年1回健診を受けたほうがよい理由



受診はお早めに



糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続ければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



もし特定保健指導の対象になったら、ぜひご参加ください

特定健診を受けたあと、腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。あなたが将来、糖尿病や心臓病などにならないためにはどうしたらよいか、保健師などのプロと一緒に考え、6カ月間生活改善をサポートします。もし、健保組合から案内が来たときには、ぜひ参加してください。

Q 現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか?

A 現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。

Q 自治体のがん検診を受けたので、特定健診は受けなくてもよいですか?

A がん検診は特定のがんの有無を調べるものです。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、腹囲や血糖値、血中脂質、肝機能などを調べます。検査項目がまったく異なりますので、特定健診もぜひ受診してください。

交通事故などによるけがで健康保険を使うときは、連絡を!

交通事故などで被害者となり、保険証を使って治療を受けたときは、すぐに健保組合までご連絡ください。

交通事故など第三者による加害者によってけがをした場合の医療費は、原則としてその加害者が支払うべきものです。健康保険を使う場合は、健保組合が医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者(または加害者が加入する損害保険会社)にその負担分の医療費を請求することになります。このため、健康保険を使って治療を受けた場合は、すぐに健保組合に連絡し、必要書類を提出してください。



- 1 全員のけがの状態を確認**

必要な場合はすぐに救急車を。
- 2 警察に連絡する**

現場を確認してもらい、「交通事故証明書」を請求する。
- 3 相手確かめる**

免許証(氏名・年齢・住所)、自賠責保険証、任意保険加入の有無、車検証(車の持ち主)、勤務先等を控える。
- 4 目撃者がいる場合、証言をもらう**

名刺をもらっておく。
- 5 医療機関へ**

頭部打撲等がある場合は専門医へ。必ず診断書・領収証をもらう。
- 6 健保組合へ連絡する**

事故後はすぐに健保組合へ連絡、「第三者行為による傷病届」等を提出する。

注意その1 示談する前に必ず健保組合へ連絡を!

健康保険で治療を受けたときは、示談する前に必ず健保組合へご相談ください。届け出をせずに示談すると、健保組合が負担した医療費(7~9割)を加害者に請求できなくなり、被保険者に請求する場合があります。

注意その2 仕事中や通勤中のけがや病気は労災保険の対象となります。

仕事中や通勤中にけがをしたときは、労災保険から給付が行われますので、健康保険は使えません。すぐに職場の担当者に連絡してください。

●労災保険に関する情報はコチラをCheck!

公益財団法人労災保険情報センター <http://www.rousai-ric.or.jp/>

●交通事故以外にもこんなときは健保組合まで連絡を!

整(接)骨院は病院ではありません! 健康保険が使えるケースは限られています



◆マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ?

①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません

整(接)骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、急性・亜急性のけが、――骨折、脱臼、打撲および捻挫等(肉ばなれを含む)の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当ての場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。スポーツによる筋肉疲労や日常生活でおこる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。

状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院(整形外科など)で診てもらいましょう。

③病院で治療中のけがに健康保険は使えません

病院ですでに治療しているけがは、重複して健康保険でかかるとはできませんのでご注意ください。

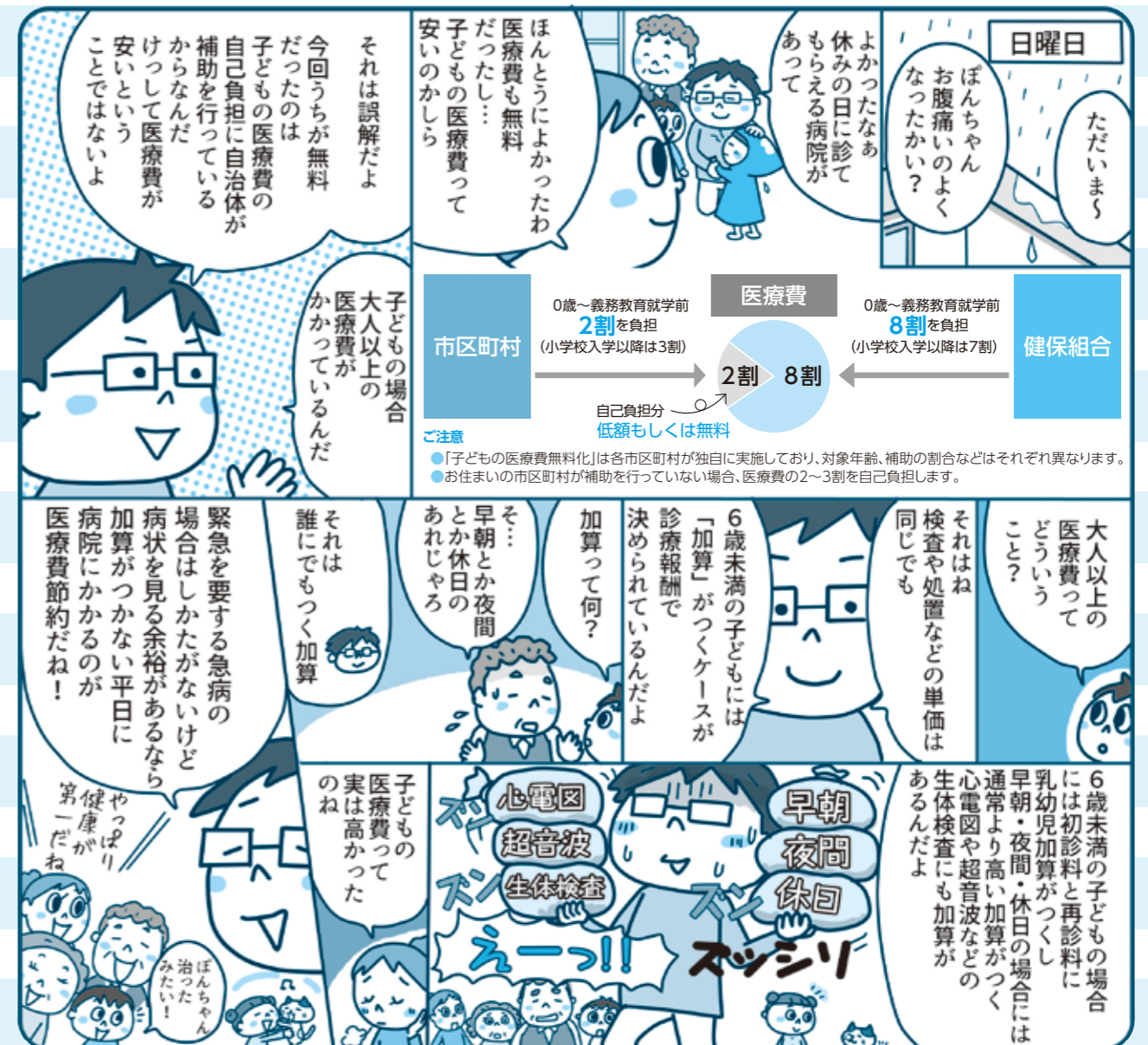
②過去のけがや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません

過去にけがしたもののや交通事故の後遺症など、慢性化した症

④通勤時や仕事中のけがに健康保険は使えません

通勤途中や仕事中のけがなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか? 「加算」で子どもの医療費は大人より高額です!



●早朝・夜間・休日の診療の乳幼児加算

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時~6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

※上記は重複して加算されることはありません。

●診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上 6歳未満	所定の検査料の30%を加算

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。



猫背を改善

お悩み **改善**
エクササイズ

●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

ポイント

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

背中と肩甲骨まわりをほぐして、姿勢をリセット

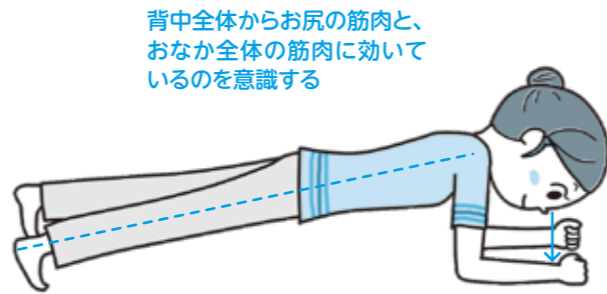
- ①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
- ②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10~15回くり返す。



背中と肩甲骨まわりの筋肉がほぐれるのを意識する

姿勢を維持する腹筋や背筋を鍛える

- ①うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
- ②腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20カウント数える。



背中全体からお尻の筋肉と、おなか全体の筋肉に効いているのを意識する

下半身全体を鍛えて、姿勢を安定させる力を高める

- ①足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
- ②左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引く。左右交互に10回行う。



下半身と背中の筋肉に効いているのを意識する

背筋はまっすぐ保ったままで

かかとをしっかりと押す

つま先を正面に

背面全体を鍛えて、体のバックラインを引き締める

- ①うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
- ②両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20カウント数える。



背中、お尻、太もも裏の筋肉に効いているのを意識する

季節の健康 TOPICS

花粉シーズンを乗り切るために

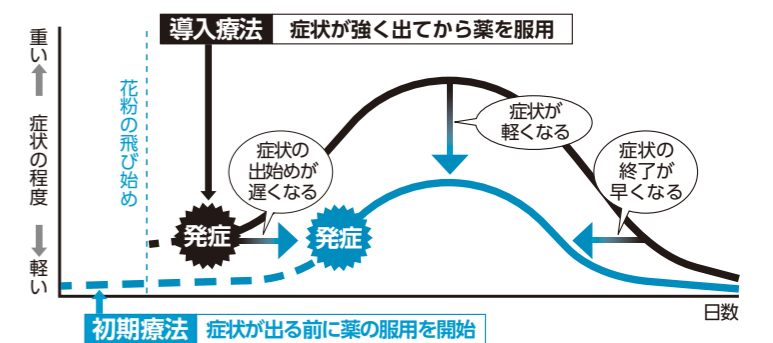
日本人の4人に1人が罹患しているとされる花粉症。潜在的な患者数は、さらに多いともいわれています。花粉症の症状により、仕事や勉強に支障が出ることもあります。患者数が増えるスギ花粉は、例年2月頃から飛散が始まりますので、早めの対策で準備を万全にしておきましょう。



症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1~2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状が強くなってから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

強い症状が出てしまったからでは、初期療法を行うことはできません。スギ花粉の飛散時期について情報を収集し、遅れることのないよう受診しましょう。なお、花粉症の症状や程度は人によって異なります。医師とよく相談のうえ、自分に合った薬を処方してもらいましょう。



花粉症の薬は、長期間服用することになりますが、ジェネリック医薬品を選べば節約できます。

◆スギ花粉の飛散情報をチェックできるサイト◆

- 日本気象協会「花粉情報」
<http://www.tenki.jp/pollen/>
- 環境省花粉観測システム(はなこさん)
<http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉を近づけない・花粉に近づかない

花粉を近づけない、花粉に近づかない行動が、花粉シーズンの対策の基本です。メガネやマスクをして体に入る花粉を減らす、花粉が付着しにくいツルツルした素材の衣服を着る、花粉の飛散量が多く予想される場合には外出をなるべく控えるなど、できることから意識してみましょう。

このほか、体調管理も花粉症への抵抗力をアップさせるため有効です。かぜをひいてしまうと鼻粘膜が荒れて症状の悪化につながり、悪循環になりますのでこの時期はとくに気をつけましょう。

また、喫煙やお酒の飲みすぎも症状悪化の原因になりますので、ほどほどに。



花粉を持ち込まないことも忘れずに

帰宅時は、花粉を払ってから家に入るようにしましょう。その後、「手洗い→うがい→洗顔→鼻をかむ」の手順をすぐに行い、花粉をしっかり落としておきましょう。

平成29年分の確定申告から「セルフメディケーション税制」が適用

平成29年1月1日以降に、市販薬(医療用から転用された特定成分を含む医薬品)を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額(上限88,000円)について所得控除が受けられるようになります。これを「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)といい、平成29年分から適用されます。ただし、従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできません。

対象となる市販薬は、厚生労働省のホームページで確認できますが、花粉症の市販薬も多く対象となっています。医療費控除の10万円を超えるほどではないが、12,000円なら超えている…こんな場合にご活用ください。

この識別マークが目印!

セルフメディケーション
税 控除 対象