

新生活を食で支える 栄養たっぷりお弁当

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

| |
|------------|
| 1人分 |
| 366kcal |
| 食塩相当量 1.9g |

●Pick Up / アスパラガス

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解を促し、疲労回復や体力アップに役に立ちます。



アスパラガスとベーコンのオムレツサンド 栄養満点で 見た目も華やか

材料 (2人分)

- アスパラガス…………… 2本 (40g)
- スライスベーコン…………… 2枚 (40g)
- 卵…………… 2個
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 食パン (8枚切り)…………… 4枚
- レタス…………… 4枚 (100g)
- スライスチーズ…………… 2枚

作り方 約10分

- ①アスパラガスの根元をピーラーでむき、斜め薄切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。卵を溶きほぐす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ①のアスパラガスとスライスベーコンを炒め、塩・こしょうをふり、卵を流し入れる。
- ③卵が固まってきたら、フライパンの端に寄せ、フライパンのカーブを利用してオムレツのように形を整え、半分に切る。
- ④ラップの上に食パンをおき、真ん中にレタス、スライスチーズ、③のをのせ、もう1枚のパンでサンドする。ラップでしっかり包み、5分ほど置いてから半分に切る。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring02.html>

けんぽだより

2021
春号

<http://www.kenpo.senko.jp/>



TOPICS

- 2021年度 予算のお知らせ…………… P.2
- 被扶養者の資格確認調査について…………… P.4
- マイナンバーカードがますます便利に…………… P.6
- センコー健保 卒煙プロジェクト2021…………… P.7
- 柔道整復師の受診照会にご協力ください…………… P.8
- 栄養たっぷりお弁当…………… P.12

高血糖の放置は厳禁!

糖尿病 P.10

センコー健康保険組合

2021年度 予算のお知らせ

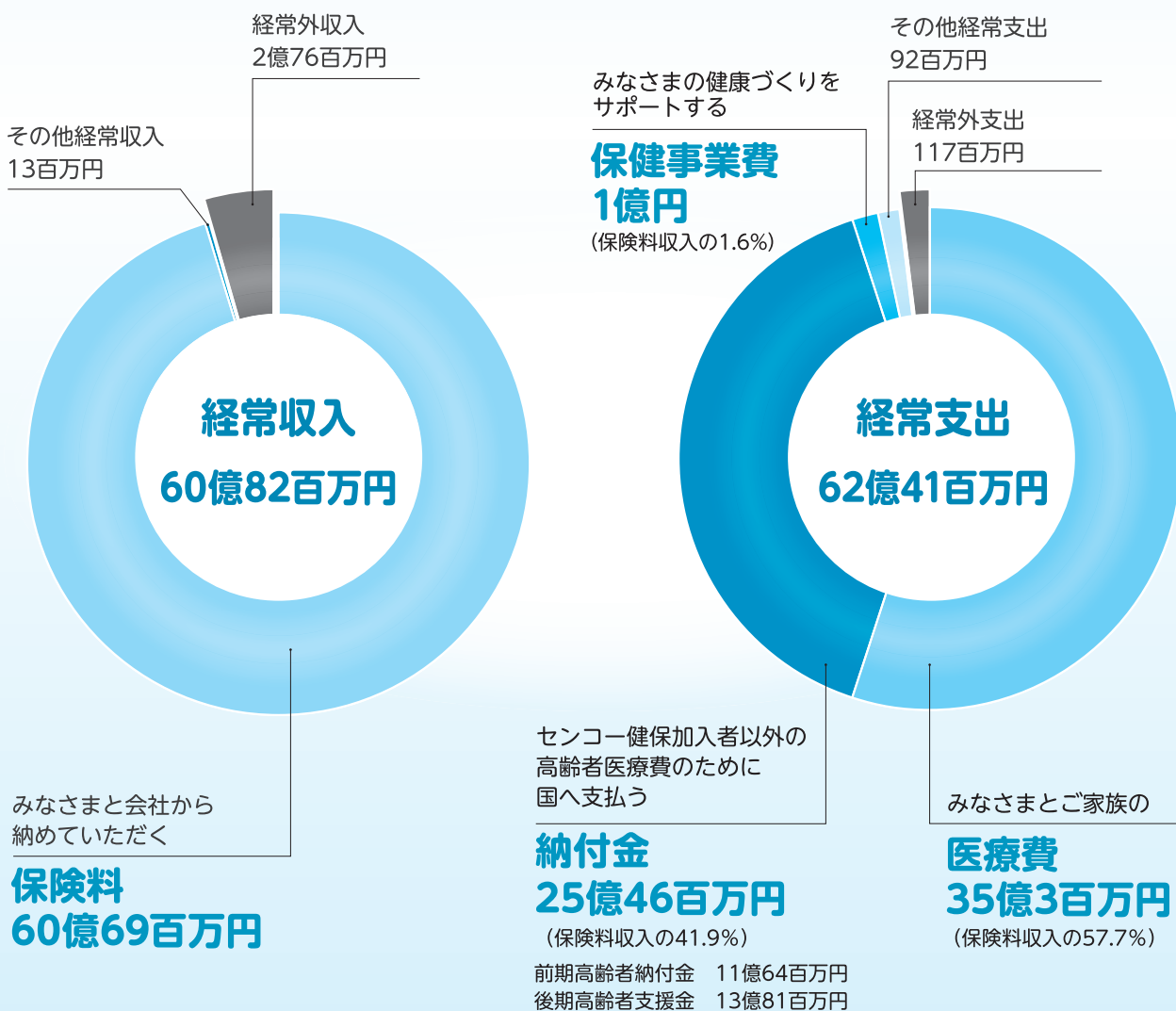
2月17日に開催された組合会にて、2021年度予算が承認されました。

健康保険

予算総額 63億58百万円
経常収支 ▲1億59百万円

予算基礎数値

- 被保険者数・・・15,250人
- 被扶養者数・・・10,193人
- 平均年齢・・・45.43歳
- 健康保険料率（調整保険料含む）・・・103%
 [事業主 54% 被保険者 49%]

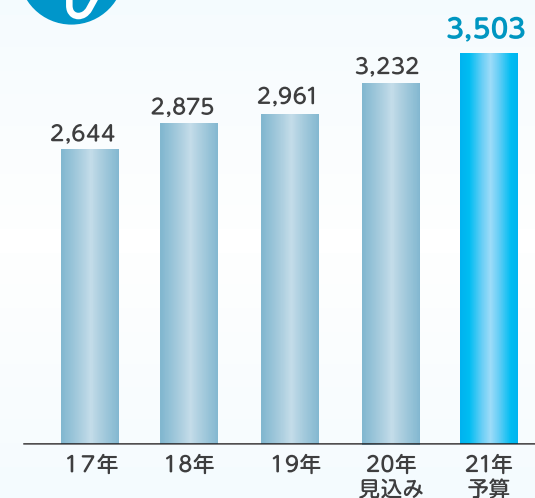


予算の POINT

- 被保険者数増加により、保険料は前年度予算比5.4%増加。
- 医療費は前年度予算比6.2%増加、高齢者納付金は0.9%増加。
- 保険料収入に占める医療費と納付金の合計割合は99.7%。



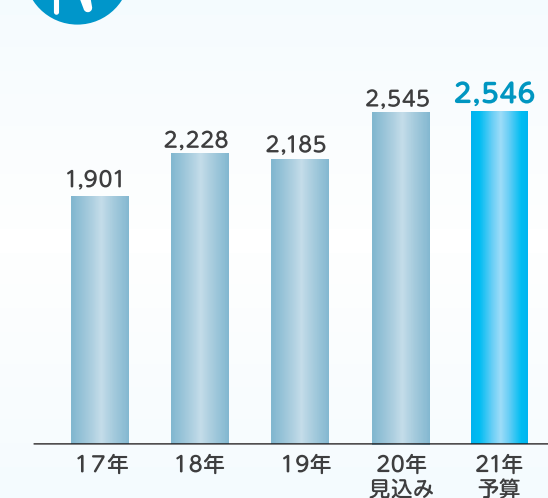
医療費の推移 (百万円)



被保険者数の増加に伴い、医療費は右肩上がりの状況です。受診は診療時間内を心がける、ジェネリック医薬品を活用する等医療費の節減にご協力ください。



高齢者納付金の推移 (百万円)



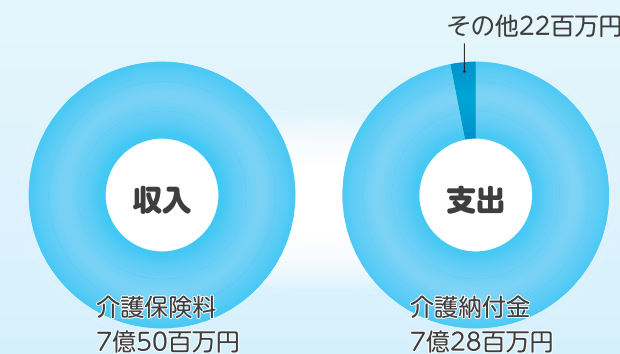
増加傾向が続いています。来年度は団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)に移行する「2022年危機」が控えており、さらなる財政悪化が懸念されます。

介護保険

予算総額 7億50百万円

予算基礎数値

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数・・・9,530人
- 介護保険料率・・・18.5%
 [事業主 9.25% 被保険者 9.25%]



被扶養者の資格確認調査について

センコー健保では、毎年被扶養者の資格確認調査(検認)を実施しています。

対象となる方には、7月に調査票をお送りします。

必要書類を添えて、必ず期日までに提出をお願いします。

どうして検認が必要なの？

みなさんからいただいた保険料を適切に使うためです

みなさんが医療機関等の窓口で支払う医療費は、医療費全体の3割です。

あとの7割は事業主と被保険者のみなさんからいただいた保険料で賄われています。

認定条件を満たしていないご家族の7割の医療費を負担することは、本来必要でない保険給付費を支出することになり適正ではありません。

検認は、健康保険法施行規則第50条に基づき、厚生労働省から毎年実施するように指導されています。



19歳以上の方が対象です

厚生労働省の指導により19歳以上の方を対象としています。



毎年、公的所得証明書を提出していただきます

対象の被扶養者に収入が無い場合でも、収入が無いことを確認するために提出していただきます。詳しくは、実施時にご案内します。

- 各種年金を受給している方は年金額改定通知書か年金振込通知書のコピーをお取り置きください。

自営業(事業・農業・不動産・株式などの)収入があるご家族は確定申告の控えの提出が必要です

- 所得ではなく、収入から直接的必要経費を差し引いた金額で判断します。
- 経費の明細を確認するため収支内訳書等の書類も提出していただきます。



別居をしているご家族は仕送りの証明書類が必要です

「被保険者の単身赴任」と「通学のため」に別居している方は必要ありません。

- 手渡しの仕送りは認められません。
- 振り込みや現金書留で仕送りをしていることを証明できる書類をご準備ください(直近3回分)。

忘れていませんか？

ご家族(被扶養者)の削除の手続き

ご家族(被扶養者)が扶養から外れるときは、各事業所の担当窓口を通して必ず届出をしてください。

扶養から外れるよくあるケース

ご家族が就職したとき
または
勤務先の健康保険に
加入したとき

勤務先の健康保険に
加入した日(就職した日)*から
扶養を外れます。
※保険証の交付日や受け取った日ではありません。



パート・アルバイト・
年金等の収入が
認定基準を超えたとき

ご家族の年収が
年間130万円*(月額108,334円)以上に
なる見込みがついたとき または
被保険者の収入の1/2以上に
なる見込みがついたとき
※60歳以上または障害年金受給者の方は年間180万円(月額150,000円)になります。



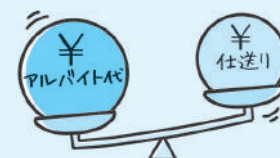
ご家族が失業給付を
もらいはじめたとき

受給開始日*1から扶養を外れます
●基本日額が3,612円*2以上の場合
●基本日額が3,612円未満でもその他の収入を
合わせると月額108,334円*3以上の場合
※1 振込日ではありません。
※2 60歳以上または障害年金受給者の方は日額5,000円
※3 60歳以上または障害年金受給者の方は月額150,000円



別居しているとき

- 別居しているご家族へ仕送りをしていない
または仕送りをやめたとき
- 仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
- 被保険者以外からの仕送りがあり、その金額
が被保険者の仕送り額より多くなったとき



ご注意

扶養から外れる事由が発生した後に、センコー健保の保険証で受診した場合は、事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。

被扶養者認定基準について

- 1 主として被保険者の収入によって生活していること
- 2 被扶養者となる人の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること
- 3 3親等以内の親族であること
- 4 日本国内に住所を有すること(日本に住居票があること)

ご注意

- 後期高齢者医療制度の方は、被扶養者になれません。
- 別居している場合は、対象者の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと。
- 対象者に被保険者以外の生計維持関係が強い親族(優先扶養義務者)がいる場合は、その親族の収入も加味して判断させていただきます。

マイナンバーカードが ますます便利に



マイナンバーカードは**メリットいっぱい**！

健康保険証として使える！ 2021年10月導入予定

- 就職や転職をしても保険証の切り替えを待たずに受診可能
- 保険証がなくても顔認証で受付可能
- 過去の診療・薬の情報が自動連携
- 窓口で高額な医療費の一時支払いが不要に

※認証処理はカードリーダーで行い、医療機関でマイナンバーカードをおあずかりすることはありません。
※現行の保険証も継続してご使用いただけます。

身分証明書に！

携帯電話の契約、会員登録などに使える

各種証明書をコンビニで！

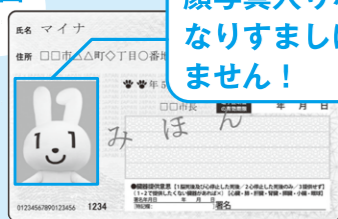
コンビニで、住民票の写しなどを取得

ポイントでお買い物！

地域やオンラインでのお買い物に使える

セキュリティ対策も万全！

表面



顔写真入りなので
なりすましはでき
ません！

裏面



※ICチップには**プライバシー性の
高い個人情報が入っていません！**

ICチップには本人証明として
「電子証明書」が入っています
不正に読みだそうとすると
ICチップが壊れます！



健康保険証
利用は
ここから
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト

マイナポータルで！

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政
手続きの検索やオンライン申請が
ワンストップできたり、行政機関
からのお知らせを受け取ることが
できる自分専用サイト。

マイナポータル
サービストップは
こちら



あなたの情報を手元で確認

行政機関などが保有するあなたの情報（世帯情
報・税・社会保障等）を確認することができる

子育て・介護・引っ越し・そのほか
さまざまな申請がオンラインで可能に
自宅のパソコンやスマホで申請ができる

2021年秋～ 健診結果、医療費情報、
薬剤情報も確認が可能に！

マイナンバーカードのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

マイナンバーカードの
申請方法はこちら

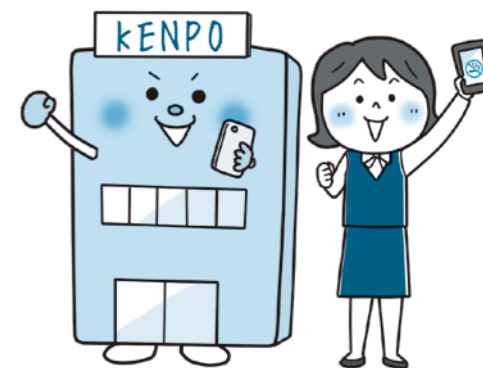


センコー健保 卒煙プロジェクト2021

センコー健康保険組合では、健康保険組合連合会のサポートにより、株式会社CureAppの卒煙プログラム（アプリ+オンライン面談+禁煙補助薬）を実施しておりますが、2021年度は、対象者を被保険者だけでなく、被扶養者に拡大します。

人数限定ではありますが、プログラム参加料は無料（アプリの通信料は自己負担）です。卒煙を考えている被保険者・被扶養者のみなさんは、ぜひ、ご参加ください。

詳しくは、センコー健康保険組合ホームページ「組合からのお知らせ」をご覧ください。



ご参加の条件

- アプリを利用できる方
 - ・動作環境:iPhone iOS10.0以上 / Android5.0以上のスマートフォン（PC・タブレットはご利用できません）
- 禁煙を希望する方
- センコー健保の被保険者・被扶養者
 - ・参加資格がないことが発覚した場合（退職者等）は全額自己負担いただきます

以下に当てはまる方は、ご参加いただけない場合がございます

- 減煙希望の方
- 禁煙したくないのにプログラム参加を強制されている方
- 機会喫煙を続けたい方
- 加熱式タバコの継続利用を希望される方

【注意事項】

上記以外の方でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある場合、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りさせていただきます。

プログラムの参加方法

① アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「**ascore卒煙**」と検索、もしくは2次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。



② ユーザ登録

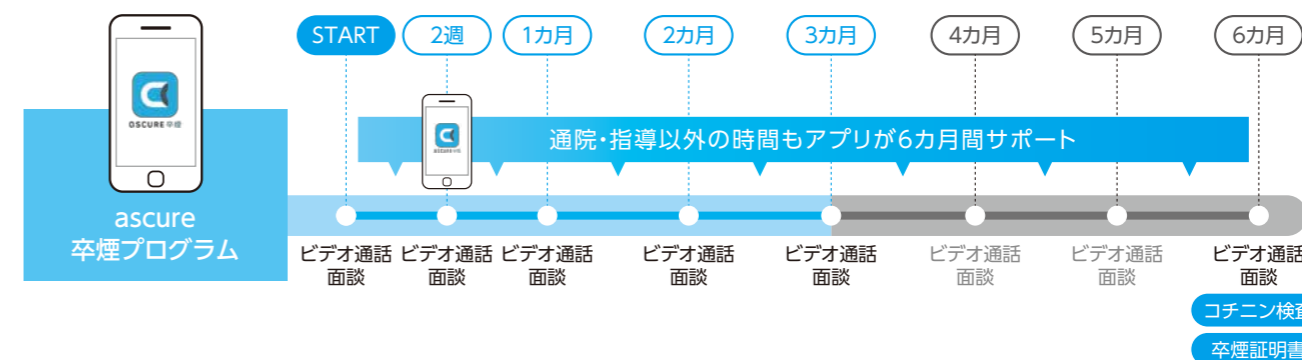
アプリの手順に従って登録を進めてください。

③ アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

登録には、招待コードが必要となります。
登録前に、下記お問い合わせ先まで、電子メールにてご確認ください。

プログラムの流れ



お問い合わせ先 センコー健康保険組合 kenpo-info@sknet.senko.co.jp

柔道整復師(整骨院・接骨院)の 受診照会にご協力ください

施術料点検を強化します

整骨院や接骨院での治療(施術)は、すべてに保険証が使えるわけではありません。健康保険が使えるのは、捻挫や打撲など急性の外傷によるものに限られています。

そこで当組合では、みなさんに納めていただいた大切な保険料を有効に使うため、柔道整復師からの請求書の点検などを行ってまいりましたが、このたび、さらなる医療費適正化対策として、外部の専門業者と提携し、柔道整復師の施術料点検を強化することになりました。

つきましては、提携業者(株式会社大正オーディット)よりみなさんのもとへ、書面や電話で、柔道整復師の施術内容などについて照会、確認等させていただく場合があります。恐れ入りますが照会があった場合は、速やかにご協力いただきますようお願いいたします。

領収証は必ず保管しましょう

請求書の流れの関係で、照会の時期は、施術から2~3カ月後となります。

柔整関係の請求書には、よく誤りのあるケースが見られます。整骨院や接骨院にかかったときは、負傷した部位、施術の内容、施術の年月日などを詳細にメモしておきましょう。また領収証も必ず保管しておいてください。



委託業者:株式会社 大正オーディット

株式会社 大正オーディットは、健康保険関係の個人情報保護を踏まえた療養費の点検業務を行う専門業者です。この施術内容照会により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、療養費支給申請書の内容審査に限定し、他の目的には一切使用しないよう契約書を締結しております。

整骨院・接骨院 のかかり方



みなさんは整骨院・接骨院には健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があるのをご存じでしょうか?

健康保険が使える場合

- 骨折・不全骨折・脱臼
※骨折・脱臼・不全骨折には医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)
- 捻挫
- 打撲
- 挫傷(肉離れ等)

健康保険が使えない例

- 日常生活での慢性的な肩こり・筋肉疲労
- 単なるマッサージ代替りの利用
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関で同じ負傷等の治療中のもの



負傷原因を正確に伝えましょう

外傷性の負傷でない場合や、労働災害・通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

委任欄への署名は自分で書きましょう

①自己負担額 ②受療回数 ③負傷名・負傷原因 ④施術内容を確認して、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名しましょう。

領収証をもらいましょう

健康保険組合から発行される医療費通知や受療照会等の書面と、内容を照らし合わせましょう。また、領収証は確定申告の際に所得税の控除の対象となります。大切に保管しましょう。



重症化すれば、目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く

糖尿病

「糖尿病」とは、血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖状態が続く病気のこと。重症化すると深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病は自覚症状がありません

高血糖を放置してままだと怖い合併症を発症します

動脈硬化から
心筋梗塞・脳梗塞



命の危険や
重篤な後遺症の
リスクも…

糖尿病性網膜症



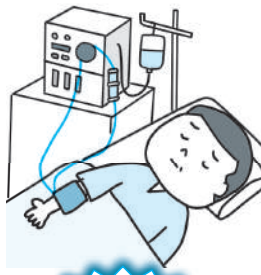
視力低下や
失明する
ことも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みや
しびれ、
足のけがから
壊疽も…

糖尿病性腎症



人工透析が
必要に
なることも…

「まだ保健指導判定値…」と安心している方、油断は禁物です!

健診結果が保健指導判定値の方は、将来的に糖尿病を発症するリスクが高い、「糖尿病予備群」といえます。

このグループは、「正常高値」と「境界型」に分けられ、正常高値は食後のみ血糖値が上がり、動脈硬化が進行してしまう「食後高血糖」(血糖値スパイク)の可能性がります。

また、境界型は糖尿病前段階で、生活習慣を改善しないかぎり、いずれ糖尿病を発症してしまう段階です。

特定健診でチェックしたい検査数値

| | 保健指導を受けましょう! | 糖尿病の疑い すぐに病院へ! |
|---------------|--------------|-------------------|
| 空腹時血糖 | 100mg/dL以上 | 126mg/dL以上 |
| HbA1c (NGSP値) | 5.6%以上 | 6.5%以上 |
| 尿検査 | 糖尿病の疑いがあります! | |
| 尿糖 | 陽性 (+) | |

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖(食後 3.5 時間以上 10 時間未満)も認められます。

糖尿病
予防に
効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう!

糖尿病予防には、食べすぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べすぎを防ぐ

日ごろ食べすぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空きすぎる」などの特徴があります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べすぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにする、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べすぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



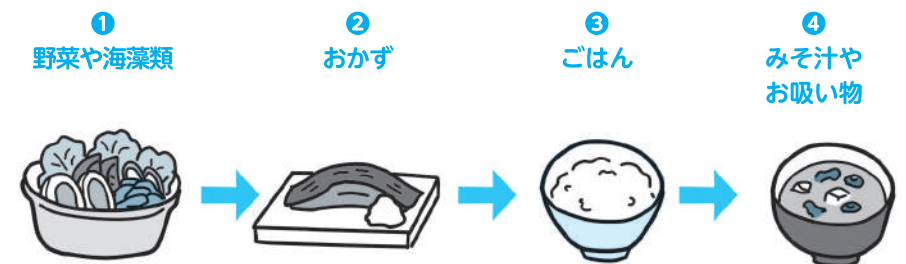
食事間隔

食事の間隔が空きすぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べすぎのほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3~4時間に1回、100~200kcal程度のものであるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べすぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終わられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったたり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅前から歩く

