

災害に備えるローリングストック 栄養たっぷりレシピ

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

さば缶の夏野菜カレー さばの旨みを活かした深い味わい

材料 (2人分)

- たまねぎ.....1/2個 (100g)
- ピーマン.....1個 (30g)
- パプリカ (赤).....1/2個 (40g)
- なす.....1本 (80g)
- 食用油.....小さじ1
- カレー粉 (またはガラムマサラ).....大さじ1
- 薄力粉.....小さじ2
- さば缶 (水煮).....1缶 (190g)
- 水.....300mL
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/4

作り方 約20分

- ①たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは乱切り、なすは1cmの輪切りにする。
- ②熱したフライパンに食用油を引き、たまねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。カレー粉、薄力粉を加え、さらに1分弱火で炒める。
- ③ピーマン、パプリカ、なすを加え、中火で1～2分炒める。
- ④さば缶を汁ごと入れ、さばをほぐして軽く混ぜ合わせる。沸騰したら水を加えて中火で7～8分煮込む。
- ⑤しょうゆ、塩で味を調える。



1人分
260kcal
食塩相当量 1.9g
※白米を含まず。

●Pick Up / さば缶

さばには脳の働きを高めるDHA、中性脂肪の減少・血栓予防に役立つEPA、カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれます。缶詰なら長期保存が可能で、下処理や加熱も不要なので常備するとよいでしょう。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer02.html>

2022
夏号

けんぽだより

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

TOPICS

- 就任のご挨拶.....P.2
- 2022年度 予算のお知らせ.....P.3
- どうする?こんなとき 家族が異動したとき.....P.6
- マイナンバーカードが保険証に.....P.7
- 整骨院・接骨院にかかるとき.....P.8
- 睡眠の質を高めて免疫力アップ.....P.9
- 放置しちゃダメ!重症化を予防しよう!!糖尿病.....P.10
- 栄養たっぷりレシピ さば缶の夏野菜カレー.....P.12

必ず健保組合に届けよう
交通事故などの第三者行為で
保険証を使用したとき P.4



センコー健康保険組合

就任のご挨拶

センコー健康保険組合
理事長 森口 嘉久



被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症により先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご苦労をされておられることと存じます。こうした状況下のなか、当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたびの役員改選におきまして、竹谷理事長のあとを引き継ぎ、当健康保険組合の理事長に選任されましたので、ご挨拶申し上げます。

さて、医療保険制度においては、少子高齢化が急速に進展し生産年齢人口が減少するなか、2025年度には団塊の世代全員が後期高齢者となるため、医療需要が今まで以上に膨らむことが予想されています。昨年、健康保険法が一部改正され、2022年10月には一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が見直されますが、現役世代の負担軽減には不十分な内容であり、国民皆保険制度を維持するためには、より一層の改革が求められています。

私ども健康保険組合といたしましては、健保連をはじめとした関係団体と一層の連携を図りながら、健康保険組合の主張実現に向けて全力で取り組んでまいります。

このような時期に理事長を務めさせていただくことは大変な重責と考えておりますが、当健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に精進いたす所存でございます。みなさまの今後とも変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

2022
年度

予算のお知らせ

去る2月17日に開催されました組合会において、2022年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

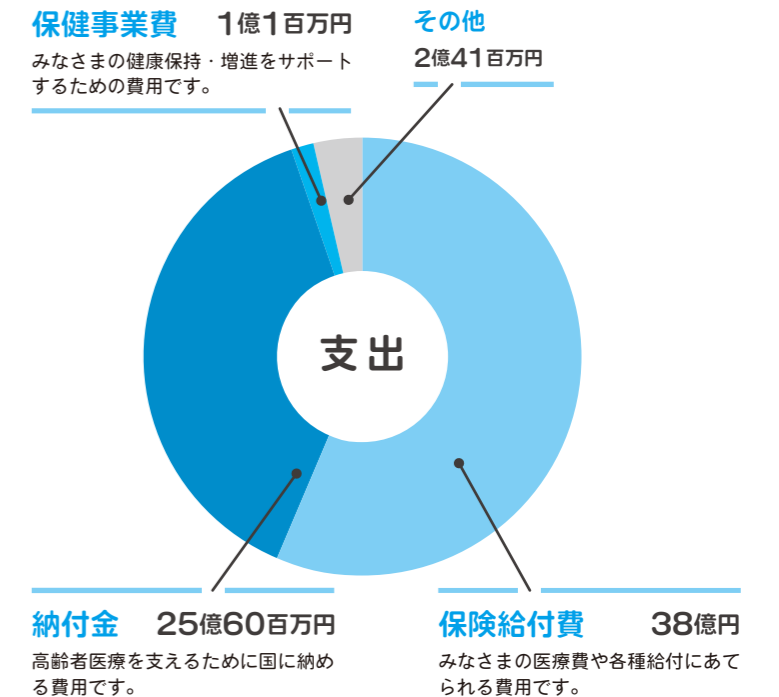
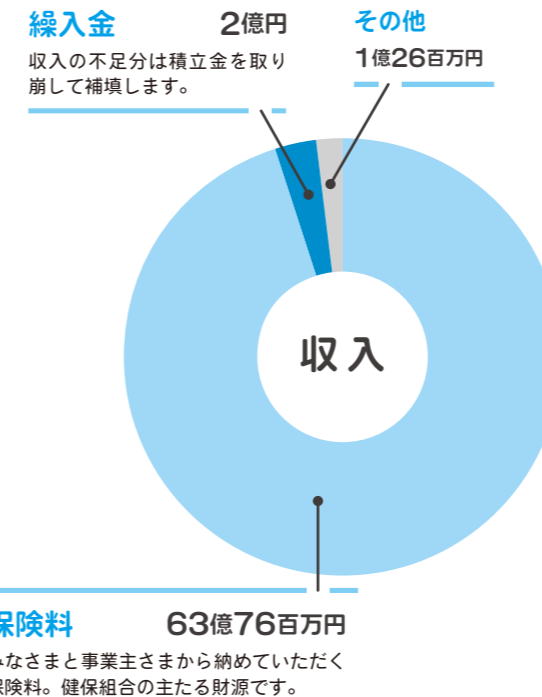
一般勘定

予算総額 **67億2百万円**

一般勘定基礎数値

- 被保険者数 15,400人
[男性 10,930人 女性 4,470人]
- 被扶養者数 10,200人
- 扶養率 0.66人
- 平均年齢 45.01歳
[男性 45.79歳 女性 43.10歳]

一般
保険料率 **保険料率 103%**
(事業主 54% 被保険者 49%)
※調整保険料率を含む



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	781,000	介護納付金	741,000
		その他	40,000
合計	781,000	合計	781,000

介護勘定基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 12,243人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,773人

介護
保険料率 **保険料率 18.5%**
(事業主 9.25% 被保険者 9.25%)

必ず健保組合に届け出よう

第三者行為で保険証を使用したとき

第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

事故にあってしまったら…

1 警察に連絡し、加害者を確認

どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。

自転車にぶつかられてけがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認を！

他人のペットに噛まれてけがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気をもっていないかの確認を！

自動車事故でけがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認を！

次のような場合も第三者行為です

- ◆ 飲食店で食中毒にあったとき
- ◆ 他人の落下物によってけがをしたとき
- ◆ 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- ◆ 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- ◆ お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

2 早めに医療機関を受診する

脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 保険証を使用したら健保組合へすみやかに提出

健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

示談の前に健保組合に必ず連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前には必ず健保組合へ連絡しましょう。

注意！

- 業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

第三者行為にかかわる業務について

みなさまからお預かりしている大切な保険料を公平かつ適切に運用していくため、2022年4月1日より、届出から求償まで第三者行為にかかわる一連の業務を下記機関に委託します。

届出に関する連絡等、第三者行為に関する業務について委託先より直接連絡が入り、回答が必要になることがありますので、その際にはご協力ください。

ご協力
をお願いします



株式会社 大正オーディット

株式会社 大正オーディット レセプト部
〒158-0094 東京都世田谷区玉川2-21-1
二子玉川ライズ・オフィス7F
Tel 03-6805-6261

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ふまえた療養費の点検業務を行う専門業者です。業務委託により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、診療報酬明細書（レセプト）の点検に限定し、他の目的には一切使用しないよう契約を締結しております。

委託
業者

クロスワード パズル

Q 問題 二重枠に入った文字をA～Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- ヒントのカギ**
- ① PDCA — に沿って実施するデータヘルス計画。
 - ② 乾季と雨季がはっきりしている草原地帯。
 - ③ 山あいの細い川。 — 登り。
 - ④ 本の挿絵のこと。
 - ⑤ 感謝 — 雨あられ。
 - ⑧ 花はきれいだけど毒があります。ニラと間違えて食べると大変。
 - ⑨ アプリコットの別名。
 - ⑩ 会議での説明のあと、 — 応答があった。
 - ⑪ じゃんけんで — 、負けを決める。

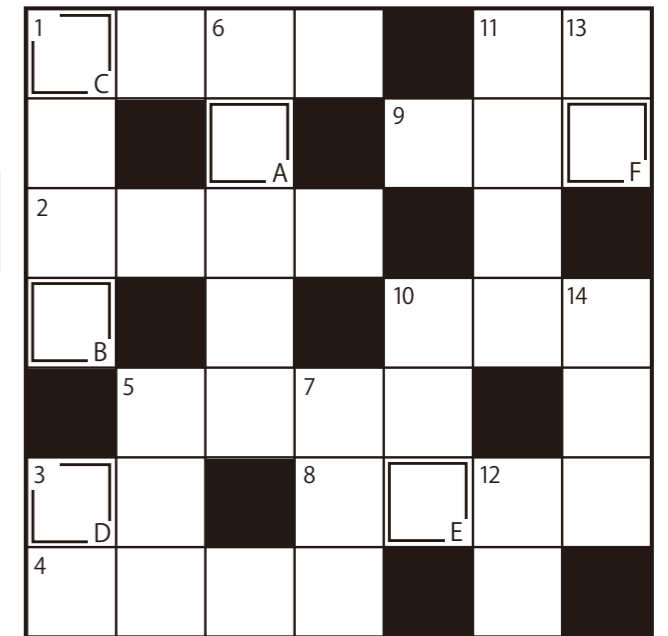
A 解答 A B C D E F

PepUpで解答して豪華賞品をGETしよう!

締切/8月31日(水)まで

抽選で5名様にスマートウォッチ (Fitbit Luxe 黒) が当たります。ふるってご応募ください。簡単なアンケートもありますので、ご回答いただきますようお願いいたします。

◎詳しくはPepUp (<https://pepup.life/>) をご覧ください。



- ヒントのカギ**
- ① 観光地をぶらぶら — する。
 - ③ 名前にシロやクロがつく角のある動物。
 - ⑤ 空手では重ねて割ります。
 - ⑥ レモンのすっぱい成分。
 - ⑦ お客様のこと。番組の特別 — 。
 - ⑩ 二度とうちの — をまたぐな。
 - ⑪ 一定周期で熱湯が吹き出す — 泉。
 - ⑫ ミンミン、クマ、アブラ。これ何の虫？
 - ⑬ 壺の中から宝の — を見つけた。
 - ⑭ — 精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり。

▶ 解答は次回「けんぽだより」に掲載します。



家族が異動(就職、結婚…)しました



5日以内に異動届を提出してください

就職、結婚、引越…健康保険に加入しているご家族に異動があったら、届出をお願いします。

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者のみなさまにお支払いいただいた保険料が、本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使われないことになります。資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。みなさまの大切な保険料を生かすためにも、異動届の5日以内の提出をお願いいたします。

異動届を提出するとき

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ◆ 被扶養者がパート先で被保険者になった。



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円(年収106万円)*以上
*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が1年以上見込まれる
(2022年10月からは2カ月超に変更予定)
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が501人以上
(2022年10月からは101人以上に変更予定)
 - 2 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている
(2022年10月からは100人以下に変更予定)

収入増

- ◆ 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
*60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



失業給付金を受給

- ◆ 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75歳になった

- ◆ 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
*65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



国内居住要件を満たさなくなった

- ◆ 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。



- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- 5 その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

2021年秋より本格運用中!

マイナンバーカードが保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

使い方

- 1 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください



- 2 本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



- 3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報	特定健診情報
過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。	(40歳以上対象) 過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。	この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。
<input type="button" value="同意する"/>	<input type="button" value="同意する"/>
<input type="button" value="同意しない"/>	<input type="button" value="同意しない-40歳未満の方"/>

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

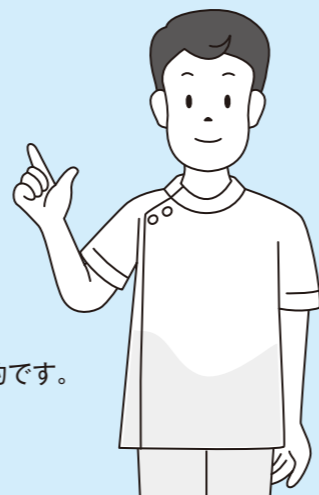
検索

スマートフォンはこちらから



健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の負傷のみに限定！ 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！ 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点

1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

CHECK

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。後日、健保組合から発行される「医療費通知」と照合し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

取り入れよう！ 免疫アップ習慣

睡眠の質を高めて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。睡眠の質を高めて、免疫力を強化しましょう。

免疫力は睡眠時に維持・強化される

睡眠には脳や体の休息、傷ついた細胞の修復、記憶の整理などの役割があり、疲れやストレスを解消し、免疫力の低下を防ぐうえで欠かせません。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、免疫力を維持する目安は7時間程度と考えられています*。

また、睡眠の質も大切です。まず、免疫力を左右する自律神経のバランスが整います。さらに、日中の活動で傷ついた細胞の修復、免疫物質の生成などを促す成長ホルモンや、免疫を活性化させる物質が十分に分泌され、免疫力が維持・強化されます。

質のよい睡眠を十分にとり、免疫力を高めましょう。

*Prather AA et al. : Sleep 38, 2015

質のよい睡眠を十分にとると…



睡眠の質を高めるコツ

体内時計を整え、眠りはじめの90分間を深く眠ることが、睡眠の質を高めるカギになります。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びる

睡眠と覚醒をつかさどる体内時計が毎朝同じ時間にリセットされ、体内時計が整うため、寝つきがよくなり睡眠の質が高まる。



食事やお酒は寝る3時間前までにすませる

寝る前に食事やお酒をとると、睡眠中に消化活動やアルコール代謝が活発になり、睡眠の質が低下する。体や脳も十分に休めない。

寝る1~2時間前からはリラックスして過ごす

音楽を聞く、本を読む、ストレッチをするなどでリラックスして過ごす。自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。



寝る90分くらい前にぬるめのお風呂に入る

寝る90分くらい前に40度程度のお風呂に入り、深部体温を上げておくと、寝るころに深部体温が急降下し、寝つきがよくなる。



寝る30分~1時間前からはスマホやパソコンを見ない
スマホやパソコンから出るブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑える。メラトニンは免疫力を高める効果もある。

糖尿病

**放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！**

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)	尿糖	
保健指導判定値 100mg /dl 以上	保健指導判定値 5.6% 以上	陽性 (+)	
受診勧奨判定値 126mg /dl 以上	受診勧奨判定値 6.5% 以上		

血糖値が高い状態が長い間続くと…

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて 1.2 倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告 2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約 1.5 倍、「脳血管性認知症」は約 2.5 倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25 以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の 3% 減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5 ~ 25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に 3 回以上、合計 150 分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動*も 1~3 日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病網膜症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病腎症

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



糖尿病神経障害

動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。

