

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



- P2 新年のごあいさつ
- P3 花粉症のシーズンが到来！ 早めの対策を
- P4 健診結果の意味を理解していますか？ / 特定保健指導もアップデート中です
- P6 「医療費のお知らせ」について
- P7 「医療費のお知らせ」発行申請書（R3年度）
- P8 歩きたくなる旅 小江戸・川越

- P10 上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT
- P11 OTC医薬品でセルフメディケーション
- P12 おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ
- P14 令和4年1月からの改正について
- P15 使ってみませんか？ お得なジェネリック医薬品
- P16 ボクササイズ



癒しの動物たち

アムールトラ
旭山動物園
photo by 松原 卓二

新年のごあいさつ

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

世界を震撼させております新型コロナウイルス感染症の発生から約2年がたち、被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、引き続き生活環境の大きな変化への対応を余儀なくされる難しい時期を過ごされているものをご推察いたします。

このような状況の中におきましても、当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、ワクチン接種が進んだものの、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威は続き、改めて「健康に生活すること」の大切さを実感されている皆さまも多いと存じます。

一方で健康保険組合を取り巻く情勢は、本年よりいわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者に移行しはじめることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。

加えて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の柱である保険料収入が減少しており、また現役世代の高齢者医療へ



千葉県農協健康保険組合
理事長 林 茂壽

の負担は限界に達していることから、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の医療費窓口負担を原則2割とする改正を決定し、本年以降順次施行される予定となっておりますが、一連の改革内容は制度の持続性を確保するには十分とはいえ、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健康保険組合といたしましては、引き続き新型コロナウイルス感染症の動向を注視するとともに、効率的な事業運営により、健全な財政運営に努め、重症化予防等データ分析に基づいた効率的な保健事業を推進してまいります。

皆さまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れる等、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導を必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、本年が皆さまにとって心身ともにすこやかな1年をお過ごしになられることを心よりご祈念申し上げます。

花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC 医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

花粉症の症状が新型コロナの 感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



その他

- 花粉情報に注意する
- 環境省花粉観測システム はなこさん <https://kafun.env.go.jp/>
地域別に1時間ごとの飛散状況をチェック!

受けただけで安心しない！

健診結果の意味を 理解していますか？



健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性があります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気かどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



健診結果は保管しておき、
経年変化をチェックしよう



毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

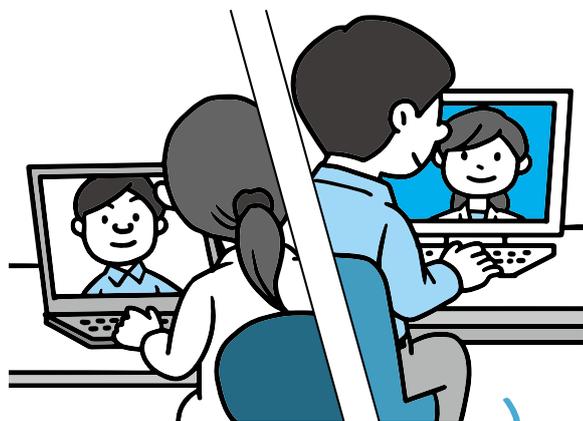
ICTで利用しやすくなる！

特定保健指導も アップデート中です

特定保健指導にも、ICT（情報通信技術）が着々と導入されています。現時点で、すべての特定保健指導がオンライン対応になっているわけではありませんが、コロナ禍の影響もあって今後も増えていきそうです。利用しやすくなっている特定保健指導をぜひご活用ください。



初回面談がオンラインになると…



※ 2021年2月から、グループ面談もオンラインで行うことができるようになっています。

感染症対策になる！

オンライン面談は、もっとも確実な感染症対策です。感染が心配な人でも、安心して面談を受けることができます。



移動時間がなくなる！

移動にかかる時間がなくなるため、面談のための時間を確保すればOKです。忙しい人でも、より利用しやすくなります。会社でも、自宅でも受けられますので、場所の制約もなくなります。



心理的なハードルが下がる！

わざわざ指導場所に出向かなくてもよく、顔を突き合わせた面談でもないので、心理的なハードルが軽減されます。



アプリ版なら、サポートの頻度が上がる

スマホやタブレットにアプリをインストールし、生活習慣改善に取り組む特定保健指導もあります。運動状況や食習慣など、アプリの特性を活かして保健師と取り組み状況が共有しやすくなりますので、より細かなサポートが受けられます。



実施率の向上に期待

最低でも3カ月間取り組むことになる特定保健指導は、参加率・終了率ともに伸び悩んでいるのが実情です。しかし、ICTによって利用しやすくなることで、実施率も向上していくことが期待されています。

実施率が高くなれば、健保組合に重い負担となっている後期高齢者支援金が減算される可能性もありますので、みなさんにとってもメリットがあります。ぜひご活用ください。



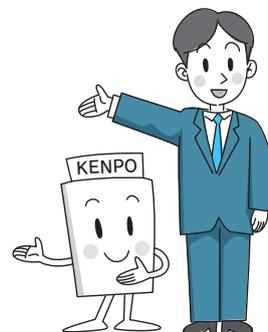
「医療費のお知らせ」について

「医療費のお知らせ」を医療費控除の申告手続きに使用する場合

平成29年分の医療費控除の申告手続きから、領収書の提出に代わり、医療費控除の明細書の添付が必要となりました。これに伴い、「医療費のお知らせ」を添付すると、明細の記入を省略でき、領収書の保存も不要となりました。

ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費については、医療費領収書に基づいて医療費控除の明細書を作成し、確定申告書に添付しなければならず、その領収書は5年間保存する必要があります。

なお、医療費控除の申告手続きは還付申告に該当するため、確定申告期間とは関係なく、その年の翌年1月1日から5年間提出することができます。



「医療費のお知らせ」の次回発送は3月4日(金)を予定しております

「医療費のお知らせ」は、被保険者ならびに被扶養者の皆さまに、治療等にかかった医療費についてご確認いただき、健康保険組合の健全な運営を図るために、年2回発行しております。

今回の発行は、令和3年7月から12月の間（下期分）に医療機関等で受診された分となります。（令和3年1月から令和3年6月の間（上期分）の受診分については、令和3年9月中旬に発行済みです。）

「医療費のお知らせ」を早めに欲しい場合

上記のとおり、令和3年下期分（7月から12月分）の「医療費のお知らせ」については、3月4日（金）に当組合から発送予定としております。

医療費控除の申告手続きが必要な方で、直近の受診分を反映した「医療費のお知らせ」をご希望される場合は、7ページの『「医療費のお知らせ」発行申請書』によりご申請いただければ、医療費控除の申告手続きに使用できる、「医療費のお知らせ」を発行いたします。

ご注意

「医療費のお知らせ」は世帯ごと(被扶養者を含む)の発行となります

- 医療機関による請求遅れ等により、「医療費のお知らせ」への反映に間に合わない受診分が発生する場合があります。
- 柔道整復師（接骨院・整骨院等）の施術については、医療機関名が空白もしくは「ガリバーインターナショナル株式会社」と記載されますので、申告者をご自身で訂正記入いただくこととなります。
- 実際の自己負担額と「医療費のお知らせ」の自己負担額が異なる場合（公費負担医療や自治体

が実施する医療費助成、高額療養費や付加給付がある場合等）は、申告者ご自身で公費負担医療等の額を差し引く等の訂正を行っていただく必要があります。

- セルフメディケーション税制（平成29年1月1日～令和8年12月31日までの間にスイッチOTC医薬品を一定額以上購入した場合の特例措置）と医療費控除については、重複適用は受けられません。

医療費控除に関するお問い合わせは税務署へお願いします。
また、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。



蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。

西武新宿線本川越駅
東武東上線・JR川越線川越駅
小江戸川越観光協会
☎049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>



喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。

④ 11/24～2/末 8:50～16:00
(日曜・祝日～16:20まで)

3/1～11/23 8:50～16:30
(日曜・祝日～16:50まで)

⑥ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり
参拝のみ年中無休

⑤ 五百羅漢と内部見学のみ有料
大人 400円、小・中学生 200円

☎ 049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が建ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子作りの店が建ち並び、子どもに返ったような気分になる。

閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味あふれ、見ていて楽しくなる。

ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通って、川越駅にゴールだ。

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

小江戸・川越



時の鐘

勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。

川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。

④ 9:00 ~ 17:00

(入館は16:30まで)

⑥ 月曜日(休日の場合は翌日)

第4金曜日(休日は除く)

12/29 ~ 1/3

⑦ 一般 100円

大学生・高校生 50円

☎ 049-222-5399

(川越市立博物館)

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。

☎ 049-224-0589



鯛みくじ

専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ



約6km

約1時間20分

大正浪漫夢通り

蔵造りや大正時代に建てられた店舗、昭和時代の洋風建築などが軒を連ねる商店街。

食べる



川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ

大学いも
川越いわた 時の鐘店
④ 10:30 ~ 17:00
⑥ 水曜日
☎ 049-299-5041



おさつチップ

小江戸おさつ庵
④ 10:30 ~ 16:30
⑥ 水曜日
☎ 049-226-3297

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。

※展示作品は入れ替えあり

④ 10:30 ~ 17:30

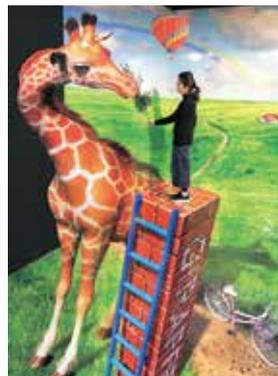
(入館は17:00まで)

⑥ 火曜日(休日の場合は翌日)

※臨時休業日あり

⑦ 大人 800円 4歳~中学生 500円

☎ 049-298-4727



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 プッシュアップ



10秒間
インターバル



かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



10秒間
インターバル

NG

お尻が上がっている



お尻が下に落ちている

2 クランチ



手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。



クランチが難しい人は

太ももを引っ張って行いましょう。



10秒間
インターバル

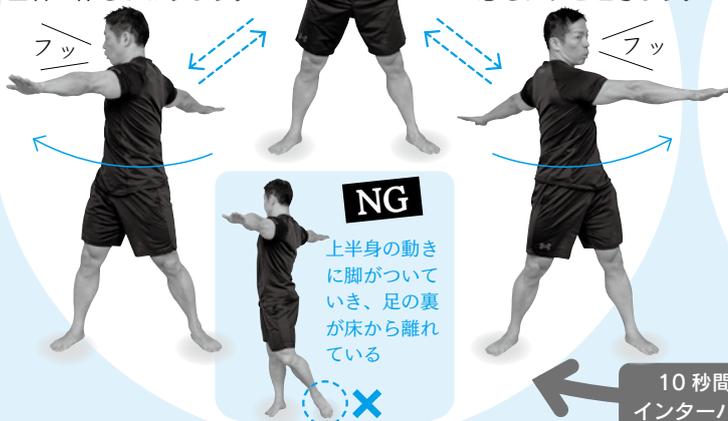
4 スタンディングツイスト



1~4を
2セット全力で
行います

脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。



NG

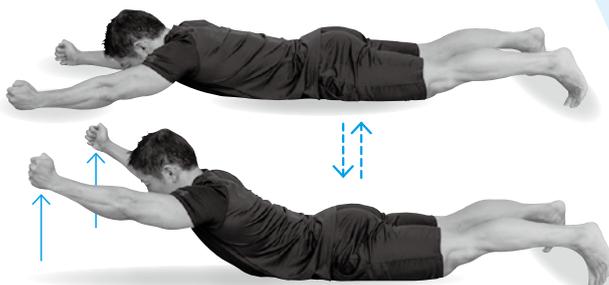
上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

10秒間
インターバル

3 スーパーマン



うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



NG

腰が反って、脚が上がってしまっている

トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために重要です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

市販薬を上手に
使って医療費節約

OTC医薬品で セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは
OTC医薬品を上手に使おう

今日も
病院行けないな



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTCとは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。

病院の薬より
効きめが
弱いんじゃない？

頭も
ぼーっとする…

病院で処方される薬と
同じ成分の薬も売ってるわよ



花粉症の
薬もあり！

医療用から転用された
スイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。

効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

薬のレシートは
捨てないで！

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和8年12月31日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が1万2,000円を超える場合、所得控除が受けられます^(注)。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

^(注) 令和3年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。

※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>



何度も

食べたい・作りたい！
お手軽ヘルシー食

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

● Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

おいしく食べて
脂質異常症を予防する
レシピ



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根……………	150g	A	だし汁 (水でも可) …	100mL
にんじん……………	50g		みりん……………	小さじ2
さば (半身) ……	160g		しょうゆ……………	大さじ1
塩……………	ひとつまみ		小ねぎ……………	適宜

作り方 ⏱ 約20分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料（2人分）

みかん … 小 2 個 (皮むき 1 個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

令和4年1月から

① 傷病手当金

② 出産育児一時金

③ 任意継続被保険者が変わりました

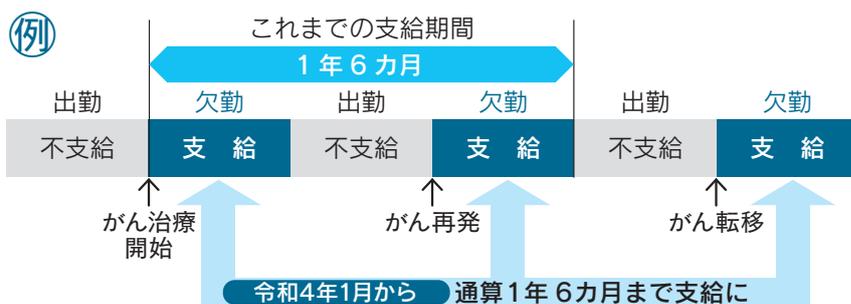


けがや病気で働けないときに受けられる「傷病手当金」と、出産したときに受けられる「出産育児一時金」、また退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われました。

1 傷病手当金

支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになりました。



2 出産育児一時金

産科医療補償制度の掛金を変更

産科医療補償制度

通常の出産にもかかわらず、生まれた子どもが脳性まひを発症した場合に、一定の要件を満たせば補償金が支払われる制度。日本医療機能評価機構によって運営され、ほとんどの医療機関等が加入しています。

「出産育児一時金」のうち16,000円は産科医療補償制度の掛金額になります。令和4年1月からはこの掛金が12,000円に引き下げられました。ただし、産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産の場合、出産育児一時金の総額は変わりません。

	改正前	改正後
①産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産	420,000円	
②産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産	404,000円	408,000円

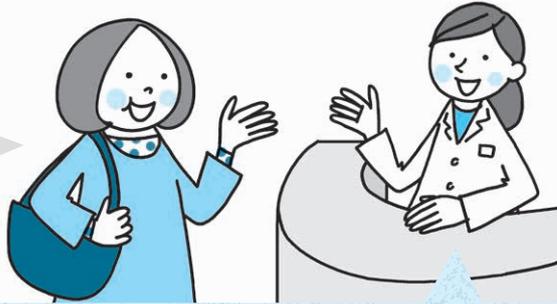
3 任意継続被保険者の改正

本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が健康保険組合（保険者）に申請することにより脱退できるようになりました。

使ってみませんか? お得なジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品って
お得なんですって?



はい。先発医薬品（新薬）の特許が切れたあとに製造・販売されるため、先発医薬品のように莫大な開発費がかからず低価格なんです。

たとえば A さんが処方された糖尿病の薬、2 週間分の場合…

(2021年12月現在の薬価)

1 先発医薬品を選んだときは

例：ヘイスン錠0.2mg 24.8円
1日3回

Aさんの負担（3割）は**310円**。



参考 1年間だと8,140円。

2 ジェネリック医薬品を選んだときは

例：ボグリボース錠0.2mg 10.1円
1日3回

Aさんの負担（3割）で**120円**。

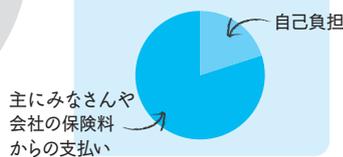


参考 1年間だと3,310円。



先発医薬品の
半分以上!
同じききめなのに
倍以上の額を
払い続けるのは
もったいないわね。

そうですね。薬代の自己負担以外は、みなさんの保険料から支払われているので、大事に使いたいですね。



ジェネリック医薬品は「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでいて、**先発医薬品と同等の効きめがある**」ことが認められている**安全な薬**です。
のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもありますよ。

ジェネリック
医薬品にして
みようかしら…



ジェネリック医薬品に変更するのが不安な場合は、**短期間試してみる「分割調剤」**もできます。
また**オーソライズドジェネリック (AG) ***という選択もあります。

※オーソライズドジェネリック

先発医薬品メーカーから許可を得てつくる、原薬・添加物・製法等が先発医薬品と同じジェネリック医薬品。先発医薬品の特許が切れる前から販売が可能。

じゃ、
それにするわ。



同封しているジェネリック医薬品お願いシールをぜひご活用ください。

ボクササイズ

ボクササイズとは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

ボクササイズの魅力

- 👉 シンプルな動作だから誰でもできる
- 👉 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- 👉 パンチを打つ動作がストレス発散に
- 👉 お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



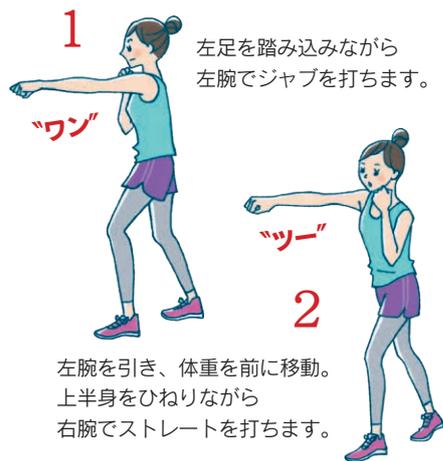
ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



萩原トレーナーと一緒にボクササイズができる動画はコチラ!



<https://www.youtube.com/watch?v=Qo-K6MOKiFc>