ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信

2023 春 季刊号 No.17

P2　2023年度　予算のお知らせ
P4　保健事業一覧表
P5　健保組合からのお知らせ
P6　血糖負債をためない生活術
P8　中軽井沢
P10　4月から従来の保険証での受診は割高に
P11　4月から、出産育児一時金が引き上げられます
P12　メタボ予防レシピ
P14　Health Information
P16　太もも前を鍛えて代謝をアップ

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、ひっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしていました。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚ます。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

● ムササビ　日本／山形県・東根市

写真・文　福田幸広（動物写真家）

千葉県農協健康保険組合

2023年度

予算のお知らせ

2月15日開催の第107回組合会において、当健保組合の2023年度予算が可決されました。概要について、次の通りお知らせします。

予算総額

●健康保険
27億1,121万円

●介護保険
2億7,282万円

保険料率

健康保険料率・介護保険料率ともに据え置いて運営いたします。

●健康保険料率 ‥‥95.0‰
一般保険料率 ‥ 93.70‰
調整保険料率 ‥‥1.30‰

●介護保険料率 ‥‥17.0‰

健保組合をめぐる情勢

わが国は今、急速な少子高齢化に直面しています。政府は社会保障面における少子化対策強化の一環として、4月から出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げることとしました。また、子育てを社会全体で支援する観点から、これまで原則、現役世代が負担していた出産育児一時金の財源について、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度からも捻出するしくみが導入されます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、かねてより2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、高齢者医療へ拠出する納付金の急増が危惧されているところです。

昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担割合が1割から2割に引き上げられましたが、残念ながら健康保険組合の納付金の負担が大きく緩和するには至っていません。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、早急な全世代型社会保障の構築が望まれます。

当健保組合の予算

2023年度予算は、収入面では、保険料収入が被保険者数の減少等を受け、前年予算比3258万円減となり、その一方でおもな支出である保険給付費が同比869万円増、高齢者医療への納付金が同比1億193万円増となりました。

この結果、予算総額は27億1121万円を計上し、実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、2億7375万円の赤字予算編成となりました。

経常収支の赤字幅は拡大しており、5年連続の赤字予算となります。不足分につきましては保有する積立金を充てて対応し、保険料率は引き続き据え置きで運営いたします。

●収入

健保組合の主な収入は、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料です。今年度は、23億900万円を見込んでいます。

●支出

健保組合の主な支出は、皆さまの医療費に充てられる保険給付費、高齢者医療のために国へ納める納付金、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費の3つです。今年度は、保険給付費は14億5018万円、納付金は9億3096万円、保健事業費は1億891万円を見込んでいます。

介護勘定

健保組合は、市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2023年度は、介護保険収入が2億6271万円、介護納付金が2億6084万円となっています。

介護勘定

●収入

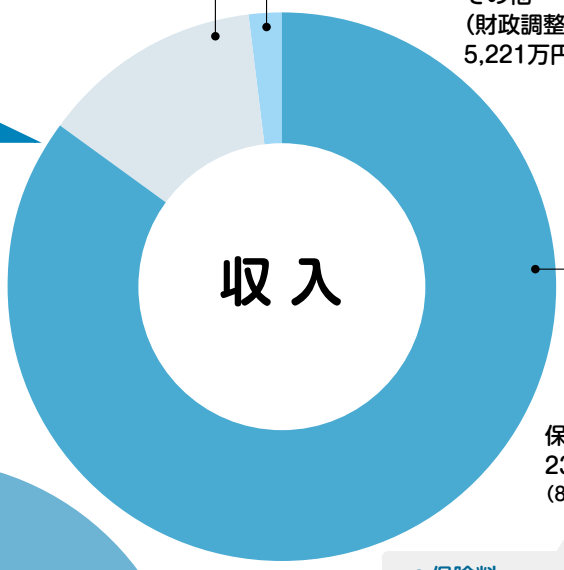
科目	予算額(万円)
介護保険収入	26,271
繰入金	1,000
その他	11
合計	27,282

●支出

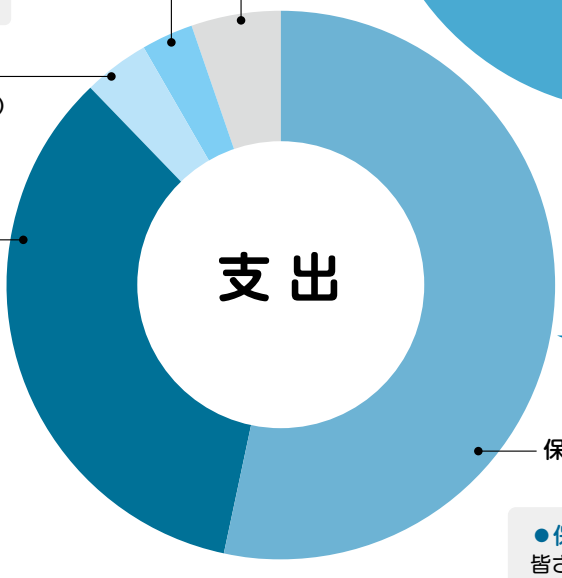
科目	予算額(万円)
介護納付金	26,084
予備費	1,188
その他	10
合計	27,282

● 収入と支出の構成割合は…

収入合計…27億1,121万円
経常収入…23億1,862万円



●保険料
被保険者と事業主から納めていただきます。健保組合の主な収入源となっています。



●保健事業費
皆さまの健康づくりのための費用です。人間ドックなどの各種健診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助などに充てられます。

●納付金
高齢者の医療を支えるために、国へ納める費用です。健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

支出合計…27億1,121万円
経常支出…25億9,236万円

●保険給付費
皆さまが病気やケガで病院にかかったときの医療費や、出産一時金・傷病手当金などの各種給付金に充てる費用です。医療機関の窓口で皆さまが負担する医療費は原則３割で、残りの７割は健保組合が支払っています。

■経常収入…当該年度における実質的な収入
（調整保険料・別途積立金等　収入合計より39,259万円を除く）

■経常支出…当該年度における実質的な支出
（財政調整事業拠出金等　支出合計より11,885万円を除く）

● 予算の構成を被保険者1人当たりで見ると…

被保険者1人当たり
48万540円

- 皆さまの医療費……25万7,033円（53.5%）
- 高齢者医療への納付金……16万5,006円（34.3%）
- 皆さまの健康づくり費用……１万9,303円　（4.0%）
- 予備費……１万4,757円　（3.1%）
- 健保組合の運営費等……２万4,441円　（5.1%）

予算の基礎数値 ※（　）内は対前年度比

- 被保険者数…5,642人（△36人）
- 被扶養者数…3,015人（△131人）
- 平均年齢……44.71歳（+0.55歳）
- 平均標準報酬月額…303,992円（－1,783円）　※保険料免除者を除く

2023年度　保健事業一覧表

当健保組合では、以下の保健事業について、全額・または一部補助を行っています。

全額補助

事　業　名	対　象　者
特定健診 ※1	40歳以上の被保険者・被扶養者
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
歯科検診	被保険者
つよい子キャンペーン (むし歯・風邪予防)	1～7歳までの被扶養者
生活習慣病重症化予防	40歳以上被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
ウォーキングキャンペーン	被保険者・18歳以上の被扶養者

一部負担金補助

事　業　名	対　象　者	補　助　金　額
人間ドック ※1	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	25,000円(厚生連ドック 24,500円)
脳ドック(人間ドックオプション)	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	10,000円
脳ドック(日下医院)	40歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	25,000円
乳がん・子宮がん検診	18歳以上の女性の被保険者・被扶養者	各5,000円まで(年1回ずつ)
東京ディズニーリゾート利用券	被保険者・被扶養者(4歳未満は除く)	1,000円(1人につき2回まで)
インフルエンザ予防接種 (10月～3月)	被保険者・被扶養者	1,300円(1人につき1回まで) ※小学生以下は2回まで補助
スキーの家利用(12月～3月)	被保険者・被扶養者(3歳未満は除く)	1泊2,000円(1人につき2泊まで)
便潜血反応検査 ※2	35歳以上の被保険者	実施者1人当たり1,000円
特定健診詳細検査 ※2	40歳以上の被保険者 (医師が詳細の検査を必要と判断した対象者)	実施者1人当たり1,100円
スポーツ大会等の開催 ※2	被保険者・被扶養者	参加者1人当たり500円
地区別球技大会 ※2	各地区・各連合会合同球技大会主催者	1地区、1種目、1回30,000円 ＋参加1チーム当たり5,000円

※1　特定健診と人間ドックはどちらか1つの補助となりますので、選択して受診してください
※2　実施した事業所への補助

団体契約割引で利用できる施設

施　設　名	対　象　者	補　助　金　額
鴨川シーワールド ※3	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
マザー牧場 ※3		
蓮沼ウォーターガーデン ※3		
稲毛海浜公園プール ※3		
富津ジャンボプール ※3		

※3　夏季期間のみ

＊新型コロナウイルス感染症の影響で、実施しない場合があります。

別居の場合の被扶養者認定について

厚生労働省より、申立書のみの認定ができないことが示されておりますので、被保険者と同一世帯に属していない国内認定対象者の被扶養者申請に際しましては、以下の書類（直近３カ月分）を必ず添付してください。

(1) 仕送りが振込の場合は、「預金通帳等の写し（誰から誰へいくら振込したか明らかであること）」
※仕送り以外の入出金欄については、マスキング可。

(2) 仕送りが送金の場合は、「現金書留の控え（写し）」

(3) 仕送りが預貯金通帳等により確認できない下記の①～③の場合、同一世帯に属していない被扶養者について、申立てのみでは認定されません。現金の手渡しや現物（食料・衣料等）を渡すことにより被保険者が生計を維持している場合は、国内認定対象者の住民票住所、課税証明書等で年間収入を確認し、実質的に生計維持をしていることが認められる場合は認定されます。

① 現金を手渡ししている
② 現金以外を補助している（家賃、水道光熱費等）
③ 世帯用のクレジットカードを使用させている

手渡しでの仕送りは、その事実が確認できないため被扶養者認定できません。現在、被保険者と同一世帯に属していない被扶養者の方については、今後、仕送り実績の残る銀行振込や現金書留等を行っていただきますよう、お願い申しあげます。

※国内認定対象者が学生または16歳未満である場合は、仕送りを証明する書類は必要ありません。ただし、アルバイト収入等がある場合は、仕送りを証明する書類が必要となります。

※仕送りがまだ行われていない方への認定については、仕送りが確認できる書類の添付がないこととなり、生計維持の確認ができないため、認定することはできません。

※初回の仕送りがなされた時点で、生計維持等被扶養者としての要件を満たしていれば、被扶養者として認定できます。ただし、年間の仕送り予定回数および各回の仕送り予定額については、本人申立てにより認定を行いますが、その後の被扶養者資格の再確認の際に、改めて実績に基づく仕送りの金額および回数を確認させていただき、継続した仕送りによる生計維持が確認できない場合は、当該事実が確認できなくなった時点に遡って被扶養者資格が削除されます。

資格喪失（削除）後はすみやかに保険証カードをご返却ください

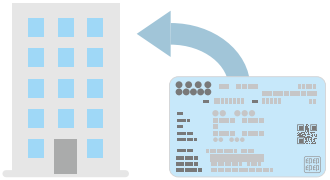
ご家族の方は…

就職により勤務先の健康保険に加入したご家族は、保険証カードの返却および扶養家族から削除する届出が必要となります。収入が基準を超過した場合も同様です。

ご本人は…

加入者の皆さまが保険証カードを使用できるのは、資格喪失日の前日（退職日等の当日）までです。資格喪失後に無効となった保険証カードで医療機関を受診した場合、健保負担額（７・８割）を返還請求させていただくこととなります。保険証カードの早期返却にご協力ください。

※保険証カードは、事業所担当者へご返却ください。
※任意継続被保険者ご本人・ご家族の方は、健保組合へご返却ください。



業務上・通勤途上のケガや病気には、健康保険は使えません

仕事中や通勤途中（帰宅時も含む）の原因によるケガや病気は、労災保険に該当します。医療機関を受診する際には、労災保険扱いでの診療となるよう、負傷した原因等を詳細に伝えてください。健康保険を使用した場合、後日、健保組合が負担した金額を返金していただくこととなります。

健診結果が悪化したら…

今日からできる 生活改善法

体を蝕む 血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリトンクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

健診の結果、

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり！

できるだけ早く生活習慣の改善が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5・6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

GOOD！ 今日からできる改善法

軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☑ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☑ 1日＋1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☑ 食後1時間以内に15分程度、ウオーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD！ CHECK こんな人は要注意！

CHECK 休日はインドアでのんびり

CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い

CHECK 太っている、体重が増えている

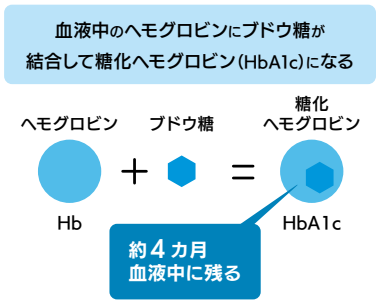
CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある

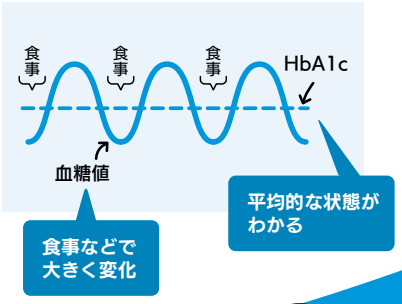
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

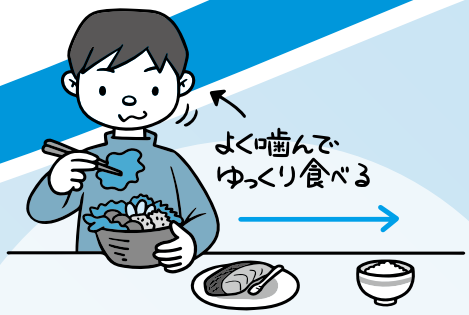




Q HbA1c が高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6％以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜　2. たんぱく質　3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☑ 野菜（副菜や汁物）から先に食べる
- ☑ 炭水化物（主食）は、未精製の穀類（玄米や雑穀、ライ麦など）を取り入れる
- ☑ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3％以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

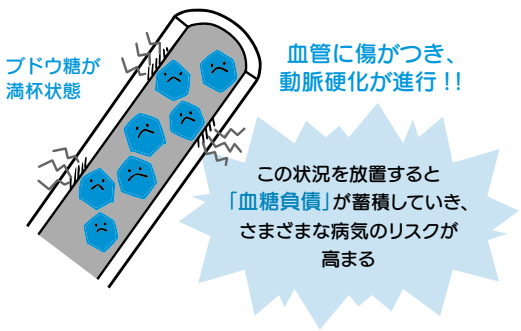
- ☑ BMI25、腹囲85cm（男性）・90cm（女性）未満を目標に
- ☑ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3％減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☑ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☑ 休日もできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



歩きたくなる旅

中軽井沢（なかかるいざわ）

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウオーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウオーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

GW～8月　9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
休 無休（メンテナンス等による臨時休業あり）
¥ 入館無料
ネイチャーツアー（要予約）への参加は別途費用がかかります。詳細は施設 HP をご確認ください。
0267-45-7777

INFORMATION

北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
碓氷軽井沢 IC から約20分

軽井沢観光協会
0267-45-6050（中軽井沢駅内）
8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ

ハルニレテラス

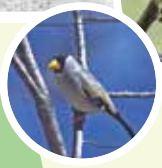
“ 軽井沢の日常 ” をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は “ 土木学会デザイン賞2013” にて最優秀賞を受賞。

時期・店舗により異なる　休 無休　050-3537-3553

軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

ミソサザイ ▶



▲ イカル

お昼寝デッキ

シングルベッド１台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

遊歩道

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。１年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

10：00～17：00（挙式中等見学できない場合あり）
休 無休
0267-45-3333

くつかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

施設により異なる　0267-41-0743

星野温泉 トンボの湯

大正４年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

10:00～22:00（最終受付 21:15）
¥ 大人1,350円、3歳～小学生800円
0267-44-3580

どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

約 6.5km　約 1.5 時間／約 8,500 歩

ひと足のばして Sightseeing

グルメ

バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

10:00～17:00（売り切れ次第閉店）
休 月～木曜日　¥ 1個495円（税込）～
080-7525-2814

雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約１km の散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

軽井沢千住博美術館

撮影：阿野太一　© 軽井沢千住博美術館

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

9:30～17:00（最終入館16:30）
休 火曜日（祝日・GW・7～9月は開館）、12月26日～2月末
¥ 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料　0267-46-6565

※営業時間や料金等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 等でご確認ください。

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化※1されます。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97・7％（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1　システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

＋6円

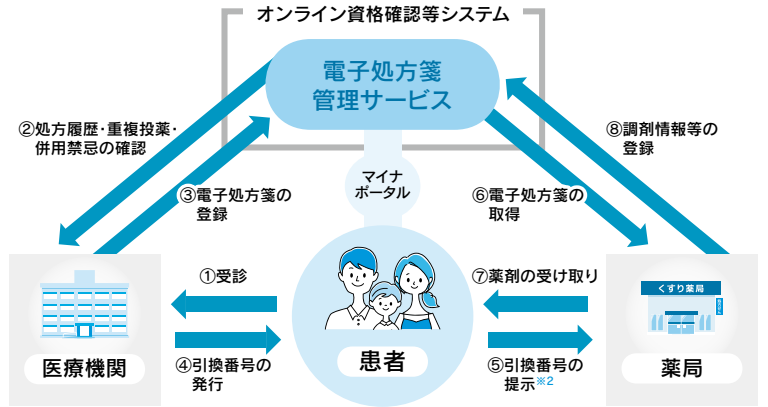
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることが期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2　薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており※3、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3　Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請について
マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて
マイナポータル

4月から、出産育児一時金が引き上げられます

～ 2023.3
1児につき
42万円

→

2023.4 ～
1児につき
50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

Q 出産育児一時金の対象になる出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 出産育児一時金の受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

Q 出産費用はいくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日以後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

こどもと一緒に つくりやすい！

キャベツのレンジ焼売

1人分　300kcal　塩分 1.0g

調理時間　20分

※写真は2人分

材料〈2人分〉

ねぎ ---------- 1/2本
しいたけ ---------- 2枚
豚ひき肉 ----------200g

A
- 片栗粉 ----------大さじ1
- しょうゆ ----------小さじ2
- ごま油 ----------小さじ1
- おろし生姜 ----------小さじ1

キャベツ ---------- 1/8個
にんじん（飾り用） ---------- 適宜
（型で抜いて電子レンジで加熱しておく）

作り方

1. ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
2. キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
3. 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する（600W、5分）。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
4. 器に盛り、お好みでにんじん（飾り用）を添える。

\ CHECK! /

作り方動画 ➡

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html

料理制作・スタイリング
近藤 幸子（料理研究家、管理栄養士）
撮影：竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g　調理時間 5分

材料（2人分）

- にんじん …… 1/3本
- 三つ葉 …… 1把
- A 酢 …… 小さじ1
- A しょうゆ …… 小さじ1
- A ごま油 …… 小さじ1

作り方

1. にんじんはせん切りにし（スライサーを使ってもよい）、三つ葉は5cm長さに切る。
2. ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g　調理時間 10分

材料（2人分）

- ごぼう …… 1/4本
- 切り干し大根 …… 10g
- 水 …… 1カップ
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 豆乳（成分無調整） …… 1カップ
- 輪切り唐辛子 …… 少々

作り方

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
2. 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
3. 器に盛り、唐辛子を散らす。

メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防＆改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

注意！ ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

- ☑ 布団に入ってから、スマートフォンで SNS やメールをチェックする。

- ☑「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。

- ☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。

健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくないとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。

FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNS を頻繁に確認しないと不安になる「FOMO（フォーモ）」（Fear Of Missing Out：取り残されることへの恐れ）や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO（ジョーモ）」（Joy Of Missing Out：取り残されることの喜び）が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修　魚田　真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？

A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき	高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。
歯周病を予防したいとき	抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。
ホワイトニングしたいとき	歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。
歯根部のケアをしたいとき	歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。

お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。

カラダをととのえる食事

小島　美和子（有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士）

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1　起床後１時間以内にしっかり食べる

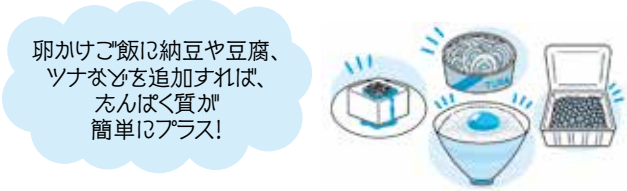
起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

Point 2　ご飯＋たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

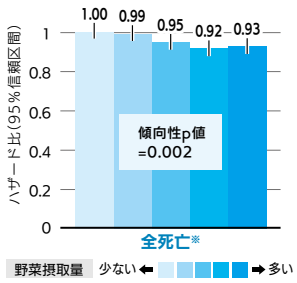
研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比※）を算出しました。その結果、野菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8％低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9％低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9％低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

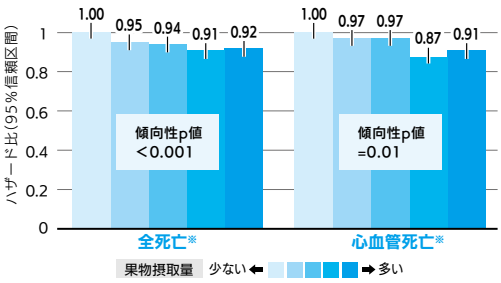
※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1　野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）



※：非線形の関係を示したもの

図2　果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



※：非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について　多目的コホート研究（JPHC 研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

太もも前を鍛えて代謝をアップ

指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰　真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の大腿四頭筋（だいたいしとうきん）は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

\ CHECK! /

解説動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。

POINT

上半身を床と垂直に保つ。

太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

POINT

上半身を床と垂直に保つ。

けんぽ通信　季刊号　No.17　発行所／千葉県農協健康保険組合
〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-2-6 農業会館5階　☎043-245-7479（総務部）