

神管健保

だより

2022
spring
No.214
月号

- P 2 令和4年度予算と事業計画
- P 4 保険給付一覧
- P 6 コロナ太りを解消しよう
- P 8 日帰り人間ドック・
特定健診を受診しましょう
- P10 コロナ禍と乳がん検診
こんなときどうする?子どものトラブル
- P11 スポーツクラブ ルネサンス
法人利用のご案内
- P12 発見!テーマ別ウォーキングの
ススめ
- P13 ヘルシー&優しいレシピ
- P14 健保インフォメーション
- P16 We Love Sports 中村 輪夢



神奈川県管工事業健康保険組合



©ファーストラック

BMX 中村 輪夢さん

毎日違う刺激を得られるのが
BMXの魅力

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしている。その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めた。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていたが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するG Shock Real toughnessと

いう大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。

大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているので、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたお

かげで世界中に色々なつながりも出来ましたが、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったことを感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べて大きく、今振り返ると「勝たない」という気持ちよりも勝たなくてはいけ



©Naoki Gaman / ファーストラック

Profile

なかむら・りむ

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13〜15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後X Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

健康面で気を付けているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでいきます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになれましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします!

もう一度、世界一になる

ないという想いが強くなってしまったと思います。5位入賞という結果ではありましたが、今回学んだ経験を次のパリ五輪でぶつけてリベンジしたいです。

オリンピックでBMXに興味を持ってくださった方も多くいますが、まずは楽しむこと、きちんと段階を踏んでケガをしないように取り組んでもらえたらと思います。いきなり技をやるうとして痛い思いをしてしまい、辞めてしまう方も多いので、BMXを長く楽しんでもらえたらうれしいです。

令和4年度

収入支出

予算概要表

介護勘定

収入		
科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	194,973	102,726
繰入金	2,200	1,159
雑収入	27	15
合 計	197,200	103,899

支 出		
科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	197,014	103,801
介護保険料還付金	186	98
合 計	197,200	103,899

経 常 収 支	
経常収入	15億3,837万円
経常支出	16億5,863万円
経常収入支出差引額	▲1億2,026万円

予算の基礎数値		
被保険者数	合計	2,949人
	男	2,293人
	女	656人
平均標準報酬月額(賃金)	平均	399,000円
	男	432,000円
	女	285,000円
保険料率(調整保険料含む)		1000分の99.6
	事業主	1000分の49.8
	被保険者	1000分の49.8

一般勘定		
収入		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料収入	1,534,690	520,410
国庫負担金収入・他	618	210
調整保険料収入	20,346	6,899
繰入金	131,399	44,557
国庫補助金収入	247	84
財政調整事業交付金	20,296	6,882
雑収入	3,358	1,139
合計	1,710,955	580,181
支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	57,757	19,585
保険給付費	1,001,182	339,499
	法定給付費	998,748
	付加給付費	2,434
納付金	558,265	189,307
	前期高齢者納付金	183,373
	後期高齢者支援金	374,879
	病床転換支援金	2
	退職者給付拠出金	11
保健事業費	38,421	13,028
財政調整事業拠出金	20,296	6,882
還付金・連合会費・積立金・その他	3,023	1,025
予備費	32,011	10,855
合計	1,710,955	580,181

※四捨五入の関係で、合計額があわない場合があります。

健康保険組合連合会の令和2年度決算見込によると、健康保険組合全体で経常収支は黒字となり、黒字額は前年度に比べて454億円増加し、2,952億円を計上しています。これは、高齢者拠出金が3兆5,457億円と前年度比1,113億円増加(3.2%)したものの、感染拡大下による受診控え等により保険給付費が前年比2,113億円減少(▲5.1%)したためです。赤字組合は全体の3分の1にあたる、458組合で、26組減少したものの令和元年度と同程度となりました。なお、新型コロナウイルス感染拡大の影響から保険料収入は0.7%の減少、新型コロナウイルス特例猶予等による未収額は、96組合で総額273億円となっています。

しかしこの受診控えは一時的なもので、令和3年度には大幅な増加に転じ、今年度も診療報酬のマイナス改定があつても高齢化による医療費の自然増、コロナの感染

健康組合を取り巻く状況

予算と事業計画が決まりました

去る2月18日に開催されました第128回組合会において、令和4年度予算と事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。

令和4年度

予算総額17億1,095万円

納付金の負担大きく赤字予算に

症対策等で保険給付費の大幅な増加が見込まれます。また、法律改正により1月施行の傷病手当金の支給期間の通算化、短時間労働者の適用拡大等により給付費の増加が懸念されます。

今後もし子高齢化と人口の減少により現役世代の負担がさらに過重となることは確実です。将来にわたって国民皆保険を維持するためにも、早急に高齢者医療費の負担構造改革を断行することが望まれます。

当健保組合の予算総額は、17億1,095万5千円となり、前年度に比べ6,268万8千円の増になっています。収入のほとんどを占める保険料は前年度に比べ2,578万4千円の収入増となる見込みです。

支出では、皆さんの医療費に支払われる保険給付費が10億118万2千円で、前年度に比べ8,957万7千円の増となり、全体に占める割合は58.5%となります。この状況から、経常収支では1億2,025万9千円の赤字予算となり、準備金等から1億3,139万9千円を取り崩して繰入金として計上し、収支のバランスを保っています。

財政的には厳しいのですが、健保組合の使命は不慮の傷病や出産などの医療費・生活の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。本年度も収入の確保と給付の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進等、医療費の節減に努めてまいります。また、40歳以上の加入者を対象とした特定健康診査および特定保健指導の実施率が低調な場合、後期高齢者支援金が加算(ペナルティ)される仕組みが導入されているため、今年度も40歳以上の加入者に対する特定健康診査および特定保健指導を中心とした健康診査の円滑な実施を推進してまいります。どうか当健保組合の事業および財政状況についてご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

付加給付	
神管健保が独自に行っている給付です	
本人(被保険者)のために	
◆出産育児付加金	1児につき 80,000円
◆埋葬料付加金	50,000円
家族(被扶養者)のために	
◆家族出産育児付加金	1児につき 50,000円
◆家族埋葬料付加金	30,000円
※詳しくは当健保組合へお問い合わせください。	

実施事業	実施時期	内 容
心身の保養のために	年 間	契約保養所の利用補助
		年度内1回、国内の旅館やホテル(ビジネスホテルを含む)に宿泊した場合に限り、被保険者3,000円、被扶養者2,000円を限度に補助
その他	1月～	薬剤医療費の適正化およびジェネリック医薬品の利用促進を図るため、被保険者および被扶養者あて通知書を送付し、ジェネリック医薬品利用の周知を図る
	9月～	定期的な被扶養者資格の確認
被扶養者資格の確認(検認)事務の実施		

実施事業		実施時期	内 容
保健PRのために	機関誌『神管健保だより』の発行	年3回	事業所経由で全被保険者へ配付
	健康情報壁新聞・ポスター等の配付	年3回	全事業所に配付
	「医療費のお知らせ」の送付	年1回	対象の被保険者へ送付
	保健福祉事業委員会の開催	年2回	被保険者および被扶養者の保健福祉事業を積極的かつ効果的に推進
	データヘルス計画の実施	年 間	疾病の早期発見・早期治療を主眼に、特定健診等の未受診者に対して受診勧奨等の広報を実施
病気の予防のために	特定健康診査の補助	年 間	年度内1回に限り費用を補助 詳細は8ページ参照
	家族特定健康診査の補助		
	胃検査の補助		
	健康診査の補助		
	日帰り人間ドックの補助		
	婦人科検診の補助	年 間	特定健診結果により生活習慣病の改善を必要とする40歳以上の被保険者および被扶養者に対し、専門職による保健指導を委託実施
	特定保健指導の実施		

令和4年度
保健事業
実 施



死亡したとき

こんなとき	給付内容（ ）内は被扶養者に対する給付	届出
死亡した	【埋葬料(費)】(家族埋葬料) 一律 5 万円を支給。※埋葬料を請求すべきものがない場合は、埋葬料の範囲内の実費 〈神管健保の付加給付〉5万円(被扶養者のときは3万円)	要

その他届出が必要な場合

こんなとき	給付内容	届出
医療費が高額になり 窓口での支払いを軽くしたい	【限度額適用認定証】 当健保組合に申請して、保険証と併せて限度額適用認定証を医療機関に提示することにより、窓口負担が自己負担限度額までになります。	要
高額な治療を 著しく長期間に渡り 継続しなければならない	【特定疾病療養受療証】 厚生労働大臣の指定した次の疾病(人工透析を実施している慢性腎不全、血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群)の方は、当健保組合に申請して、医療機関に提示することにより、1ヶ月の自己負担限度額は10,000円(70歳未満の標準報酬月額53万円以上の方が、人工透析を受ける場合の1ヶ月の自己負担限度額は20,000円)になります。	要
交通事故や喧嘩などの 行為によって負傷した	【第三者行為による傷病届】 交通事故などの第三者の行為による傷病により保険証を使用する場合は、当健保組合にご連絡の上、届出が必要です。	要

表 1 高額療養費／合算高額療養費の自己負担限度額

●70歳未満

所得区分	1カ月の自己負担限度額* 1
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(総医療費－842,000円)×1% [140,100円]
標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(総医療費－558,000円)×1% [93,000円]
標準報酬月額 28～50万円	80,100円+(総医療費－267,000円)×1% [44,400円]
標準報酬月額 26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 [24,600円]

[] 内は同一世帯で年 3 カ月以上高額療養費に該当したときの
4 カ月目からの額

* 1 特定疾病の長期患者は10,000円、同一世帯で2件以上合算する場合の 基準額は21,000円以上となります。
ただし、人工透析を必要とする慢性腎不全の標準報酬月額53万円以上の方は20,000円となります。

●70歳以上

70歳～74歳の高齢者は保険証・高齢受給者証の提示が必要です

所得区分	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯ごと)
現役並みⅢ (標準報酬月額83万円以上)	252,600円+(総医療費－842,000円)×1% [140,100円]	
現役並みⅡ (標準報酬月額53万～79万円)	167,400円+(総医療費－558,000円)×1% [93,000円]	
現役並みⅠ (標準報酬月額28万～50万円)	80,100円+(総医療費－267,000円)×1% [44,400円]	
一般 (標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 [44,400円]
低所得者Ⅱ (住民税非課税)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (年金収入80万円以下等)	8,000円	15,000円

医療費の自己負担が高額になる場合

外来または入院の診療を受け、窓口での支払いが高額になる場合、「保険証」と「限度額適用認定証」を、70歳以上の方は「高齢受給者証」を(現役並みⅠ・Ⅱの方は「限度額適用認定証」も)提示することにより、上記の自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなります。

■対象者と手続き方法

高額な外来診療を受ける方	事前の手続き	医療機関の窓口で提示
70歳未満	「限度額適用認定証」の交付手続き	「限度額適用認定証」
70歳以上 75歳未満 の方	現役並みⅢ	必要ありません
	現役並みⅡ 現役並みⅠ	「限度額適用認定証」の交付手続き
	一般	必要ありません

※「限度額適用認定証」は当健保組合宛に交付申請してください。

※「高齢受給者証」は該当する方へ健保組合より交付されます。(申請不要)

当健保組合で行っている主な保険給付です。
詳しくは、当健保組合までお問い合わせください。

☎045(222)7543

病気・ケガをしたとき

こんなとき	給付内容（ ）内は被扶養者に対する給付	届出
保険証を提示して病気やけがの診療を受けた	【療養の給付】(家族療養費) 療養に要した医療費の 7 割を支給。 ※70歳以上のうち、現役並み所得者は7割、一般は8割。義務教育就学前は8割。	不要
差額負担の高度な医療を受けた	【保険外併用療養費】(家族療養費) 一定の条件を満たした療養であれば、保険が適用される部分は「療養の給付」と同様に支給。	不要
立替え払いをした	【療養費】(第二家族療養費) やむを得ず保険証無しで受診したときや、コルセットなど治療用装具を立替え払いしたとき、保険診療に準じた額を支給。	要
 医療費が高額になった	【高額療養費】(高額療養費) 同一月で 1 件の医療機関に支払った医療費が表 1 の自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給。	(ページ下参照) 不要
	【合算高額療養費】(合算高額療養費) 同じ世帯で同一月に 2 万 1,000 円以上の自己負担が 2 件以上あるとき、合計で表 1 の自己負担限度額を超えた額を支給。	
訪問看護を受けた	【訪問看護療養費】(家族訪問看護療養費) 在宅療養の人が指定訪問看護を受けたとき、「療養の給付」と同様に支給。	不要
入院した	【入院時食事療養費】(家族療養費) 1 食につき 460 円(住民税非課税世帯は 100 ～ 210 円)を超えた額を支給。	不要
	【入院時生活療養費】(家族療養費) 65 歳以上の方が療養病床に入院したとき、1 食につき 460 円(管理栄養士がいない医療機関は 420 円、住民税非課税世帯は 130 ～ 210 円)、居住費 1 日 370 円を超えた額を支給	
移送された	【移送費】(家族移送費) 重症患者が医師の指示で移送されたとき、基準内であれば全額を支給。	要

病気やケガで働けないとき

こんなとき	給付内容	届出
業務外の病気やけがで休業して給与をもらえない	【傷病手当金】※期間は支給開始日から支給期間を通算して1年6ヵ月間。 連続休業4日目から、休業1日につき $\left[\frac{\text{支給開始日*以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額}}{30} \times \frac{2}{3} \right]$ 被保険者期間が12ヵ月に満たない人は、次の①、②のいずれか低い額 ①当該者の支給開始月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額平均額 ②当組合の前年度9月30日時点における全被保険者の標準報酬月額平均額	要

*支給開始日とは一番最初に給付が支給された日のことです

出産したとき

こんなとき	給付内容（ ）内は被扶養者に対する給付	届出
妊娠4ヵ月(85日)以後に出産した	【出産育児一時金】(家族出産育児一時金) 1 児につき 42 万円を支給。※産科医療補償制度に加入していない分娩機関での出産は 40 万 8,000 円。 〈神管健保の付加給付〉1児につき8万円(被扶養者のときは5万円)	不要
出産のため休業して給与をもらえない	【出産手当金】※期間は出産日以前42日(多胎妊娠は98日。出産予定日が遅れた期間も支給) から、 出産日の翌日以降56日まで。 休業1日につき $\left[\frac{\text{支給開始日*以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額}}{30} \times \frac{2}{3} \right]$ 被保険者期間が12ヵ月に満たない人は、次の①、②のいずれか低い額 ①当該者の支給開始月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額平均額 ②当組合の前年度9月30日時点における全被保険者の標準報酬月額平均額	要

*支給開始日とは一番最初に給付が支給された日のことです



※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

【コロナ太り解消のための運動のポイント】

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

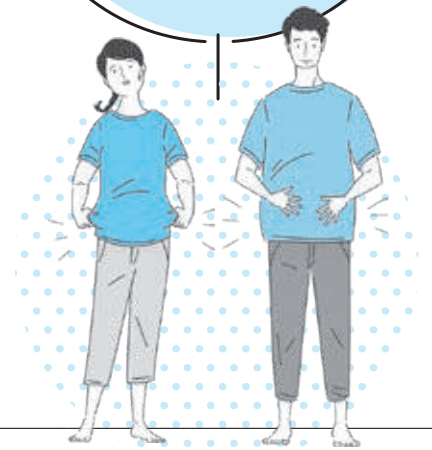
筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



コロナ太りを解消しよう

コロナ禍、
運動不足等で
体重が増えて
しまった人へ



新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{※1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

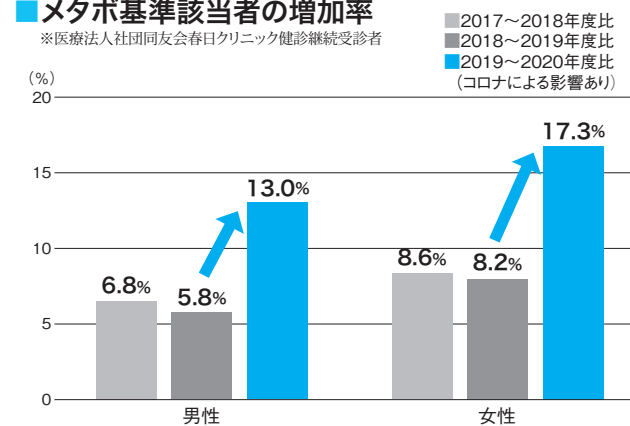
メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査^{※2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



※メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるあるので、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が
1日の生活リズムを
整えるポイント！

- 食事時間を規則正しくし、だらだら間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する



■日帰り人間ドック契約施設一覧(令和4年4月現在・健康保険組合契約施設)

地区	契約施設名	所在地	電話番号	特定保健指導 実施委託施設
横 浜	横浜鶴ヶ峰病院	旭区川島町1764	045-370-5270	×
	横浜鶴ヶ峰病院付属予防医療クリニック	旭区鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰5階	045-370-5270	×
	総合健診センターヘルチェック	神奈川区金港町6-20	045-453-1150	○
	金沢さくら医院	金沢区谷津町35 VICSビル3階・4階	045-786-0915	×
	京浜健診クリニック	金沢区柳町3-9	045-782-3222	×
	上大岡総合健診センター	港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	×
	MEDOC(メドック)	港北区日吉2-9-3	045-565-0752	×
	新横浜メディカルサテライト健診センター	港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4階	045-471-3855	○
	日本健康倶楽部横浜支部	瀬谷区瀬谷4-5-31 シルバープラザビル2階	045-303-9622	×
	戸塚共立メディカルサテライト健診センター	戸塚区戸塚町3970-5	045-869-4601	○
	神奈川県予防医学協会	中区日本大通58	045-641-8502	○
	ふれあい横浜ホスピタル	中区万代町2-3-3	045-681-5101	×
	かながわクリニック	中区元浜町4-32	045-201-8521	×
	ココットさくら館	中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらいオフィス棟13階	0120-954-223	○
	コンフォート横浜健診センター	西区平沼2-8-25	045-313-8080	○
	アムスランドマーククリニック	西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7階	045-222-5588	○
湘 南	横浜リーフみなとみらい健診クリニック	西区みなとみらい4-6-5 リーフみなとみらい11・12階	045-651-1572	○
	横浜新緑総合病院	緑区十日市場町1726-7	045-984-3003	×
	額田記念病院	鎌倉市大町4-6-6	0467-25-1231	×
	湘南藤沢徳洲会病院	藤沢市辻堂神台1-5-1	0466-35-1360	○
	湘南健康管理センター	茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3	0467-86-6570	○
	メディカルサポートクリニック	平塚市四之宮2-7-8	0463-27-1001	×
	湘南健診センター	平塚市宝町10-4	0463-21-3811	○
	藤沢市保健医療センター	藤沢市大庭5527-1	0466-88-7305	×
県 央	藤沢総合健診センター	藤沢市鵠沼橋1-17-11	0466-23-3211	×
	山内病院	藤沢市南藤沢4-6	0466-25-2216	×
	JA健康管理センターあつぎ	厚木市酒井3132	046-229-3731	○
	ヘルスケアクリニック厚木	厚木市旭町1-25-1 本厚木ミハラス3階	046-223-1150	○
	東名厚木メディカルサテライトクリニック	厚木市船子224	046-229-1937	×
	JA健康管理センターさがみはら	相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー4階	046-229-3731	○
	東芝林間病院健康管理センター	相模原市南区上鶴間7-9-1	042-742-3521	○
	ヘルス・サイエンス・センター	相模原市南区相模大野3-3-2-401号 ポーノ相模大野サウスモール4F	042-740-6200	○
伊 勢 原	相模野病院健康管理センター	相模原市中央区淵野辺1-2-30	042-751-1265	×
	相模原総合健診センター	相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	×
	東海大学医学部・付属病院健診センター	伊勢原市下糟屋143	0463-93-1121	○
	新百合健康管理センター	麻生区上麻生1-20-1	044-966-1855	×
	AOI国際病院健康管理センター	川崎区田町2-9-1	044-277-9272	×
	日本鋼管病院ドック・健診センター	川崎区鋼管通1-2-1	044-333-6674	×
	京浜保健衛生協会	高津区上作延811-1	044-330-4567	×
	高津中央クリニック	高津区溝口1-16-3	044-822-1278	×
横 須 賀	湘南健診クリニック湘南健康管理センター	追浜東町3-53-12	046-867-2876	○
	衣笠病院健康管理センター	小矢部2-23-1	046-852-1115	×

当健保組合が直接契約していない施設で日帰り人間ドックを受診した場合、原則、全額自己負担後に償還払いとなります。

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。上記契約施設の日帰り人間ドック検査項目も、この特定健診を含めた検査項目となっています。

特定保健指導とは、特定健診の結果からメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、保健師などの専門家による生活習慣改善のためのサポートです。保健師などが生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。

当健保組合では、上記の特定保健指導実施委託施設と日帰り人間ドック受診後、特定保健指導の実施における業務委託をしています。

特定保健指導の費用は無料(当健保組合が全額負担します)です。特定保健指導の実施依頼があったときは受けましょう。

日帰り人間ドック

■利用できる方

40歳以上の被保険者および被扶養者で年度内1回とします。

※受診する年度に40歳となる方は40歳以上となる。

利用方法

- ①左記の希望する施設に直接申し込み、希望日の予約を取ってください。
- ②予約が取れましたら、健保組合に予約が取れたことをご連絡ください。
- ご連絡がない場合、補助金の対象外となることがあります。**
- ※東海大学病院に関しましては、当健保加入者用の予約枠があり、その枠から選んでいただくことになりますので、当健保組合に直接ご連絡ください。
- ※左記の施設で婦人科検診も同時受診可能であり、補助の対象になりますので、ご希望の方は日帰り人間ドックと同じ手続きでお申し込みください。

費用

健診施設によって費用が違いますので、利用される方は利用者負担金を確認してください(利用者負担金は健保組合からの補助金を差し引いた金額になっていますので、健診時に施設にお支払いください)。補助金額は、被保険者**20,000円**、被扶養者**15,000円**。健保組合が直接契約していない施設で受診した場合、全額自己負担後に補助金申請が必要ですので、健保組合にご連絡ください。

ご家族の方へ

「**家族特定健康診査**」を受けましょう！
女性専用の巡回健診を実施します(予定)

特定健康診査の検査項目のほか、乳がん検査、子宮がん検査、胃検査もあわせて検査当日に受けられます。

株式会社あまの創建へ業務委託し、別途「ご案内」をご本人様あてにお送りする予定です。

健康診査の補助
(年間)

40歳未満の被保険者の健康診査を実施した事業所に対して、被保険者1人当たり年度内1回に限り**3,000円**を限度に補助する。ただし、追加で胃検査も受けた場合は**5,000円**を限度に補助する。

※申請方法は「健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」を健保組合に提出してください。

日帰り人間ドックの
補助(年間)

40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、契約健診機関等で日帰り人間ドックを受診したとき、年度内1回に限り費用を補助(補助金額は被保険者**20,000円**、被扶養者**15,000円**)。半年以上間隔があれば年度内で特定健康診査と併用可能(例：特定健康診査を4月に受診、日帰り人間ドックを11月に受診等)。

婦人科検診の補助
(年間)

被保険者および被扶養者で乳がん・子宮がん検診を受けたとき、年度内1回に限り乳がん検査(触診+マンモグラフィまたは、触診+超音波)は**5,000円**を限度に、子宮がん検査(内診+細胞診)は**4,000円**を限度に補助する。

※乳がん触診のみの場合は、1,500円を限度に補助。

※市町村等で実施されている婦人科検診を受けた方も補助の対象になります。

※申請方法は、「婦人科検診補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「婦人科検診結果表の写し」を健保組合に提出してください。

特定健康診査の補助
(年間)

40歳以上の特定健診受診対象となる被保険者について、特定健診の項目(腹囲や肝機能、脂質検査、血糖など)を含めた健康診断または生活習慣病健診等を受診した事業所に対し、被保険者1人当たり年度内に受けたものを年度内1回に限り**6,000円**を限度に補助する。

※申請方法は「特定健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」、「問診票の写し」を健康保険組合に提出してください。

家族特定健康診査の
補助(年間)

40歳以上の被扶養者が健保組合契約施設・指定医療機関・巡回健診等で特定健診を受けた場合、年度内1回に限り**11,000円**を限度に補助する。

※受診券の案内をご自宅にお送りいたしますので、そちらをご利用になれば受診の際の窓口負担が無料になります(詳しくは案内をご覧になるか、健保組合にご連絡ください)。また、受診券を発行せずに受診なさった場合には、「家族特定健康診査補助金支給申請書」と「請求書・領収書の写し」、「個人ごとの健診結果表の写し」、「問診票の写し」を健保組合に提出してください。

胃検査の補助(年間)

40歳以上の者が特定健診とあわせて胃検査を受けた場合、年度内1回に限り**3,000円**を限度に補助する。



令和
4年度

日帰り人間ドック・
特定健診を
受診しましょう！

乳がん・子宮がん検査は、保険診療(保険証を使用)で受診してしまうと補助金の対象外となりますのでご注意ください



新しいジブン、 始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
まず、カラダ磨きから始めてみませんか？
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

お得に始めるチャンス！春の入会キャンペーン実施中！

4/2(土) ▶ 5/29(日)

おすすめ！ 月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

- 事務手数料
- 月会費 **1** ヵ月分
- レンタル用品 通常 3,630 円/月 (税込) **最大 2** ヵ月分

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品
通常 1,600 円/回 (税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会当日

まずは見てから！ラクラク見学予約はコチラ！ ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。（1day
コーポレート会員は対象外）※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

2022春_840011278582

コロナ禍と 乳がん検診

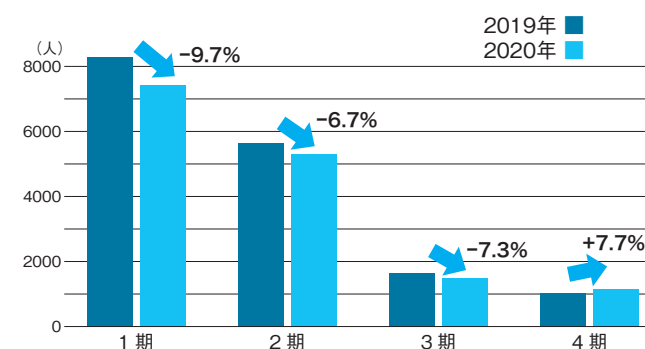


2020年は新型コロナの感染拡大により、乳がん検診をはじめとするがん検診や健康診断を受ける人が減少しました。2021年の検診受診率は回復傾向にありますが、がんが進行してから見つかるケースの増加が懸念されています。

■ 早期で発見される人が大幅に減少

乳がん検診受診率低下に伴い乳がんと診断される人も減少し、日本対がん協会の調査では、2020年は2019年に比べ8.2%減少しました。早期で発見される割合も大幅に減っており、今後は進行してから発見される乳がんの増加が心配されています。

■ 進行期別がん診断数の比較 ※全国105施設が回答



※公益財団法人日本対がん協会・がん関連3学会「新型コロナウイルス(COVID-19)対策WG」アンケート結果より

■ 昨年、乳がん検診を受けなかった人は…

- 今年度の乳がん検診は必ず受診する（とくに40歳以上の人）
※2年に1回受けている人で、今年度は受けない年であっても受けるようしてください。
- すでに乳房にしこりや異常*がある場合は乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外科を受診する

*乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から血や分泌物が出るなど

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれていますが、早期に発見できればほぼ100%治るがんです。コロナ禍であっても乳がん検診は必ず受けるようにしましょう。



月に1回のセルフチェックも忘れずに。なお、セルフチェックをしていても、乳がん検診は必要です。



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもの転倒や転落防止のために、日頃から、ベビーベッドの柵を上限まで上げる、ベッドやソファなどの上で遊ばせない、踏み台になりそうなものをベランダや窓の近くに置かないなどの対策をしましょう。子どもが頭を打ったときは、子どもの様子をよく見て適切に対応します。3歳以上では動きが活発でとくに注意が必要です。

まずはこんなことを確認

- すぐに泣いたか、目を開いていて意識はあるか
- 機嫌はいつも通りか
- 食欲はあるか
- 手足が動くか
- 頭のケガをしたところにへこみがないか



家庭でできる対処

こぶができたり打ったところを痛がるときは、水に濡らしたタオルや冷却剤で冷やします。出血がある場合は乾いたタオルで強く圧迫します。体をゆすったりせずに、数時間は安静にしたほうがよいでしょう。

脳内に出血があっても直後に症状が出ない場合もある

- ▶ 休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら …… とも医療でんわ相談 #8000
- ▶ 急患診療所に行くかどうかを知りたいときは …… こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

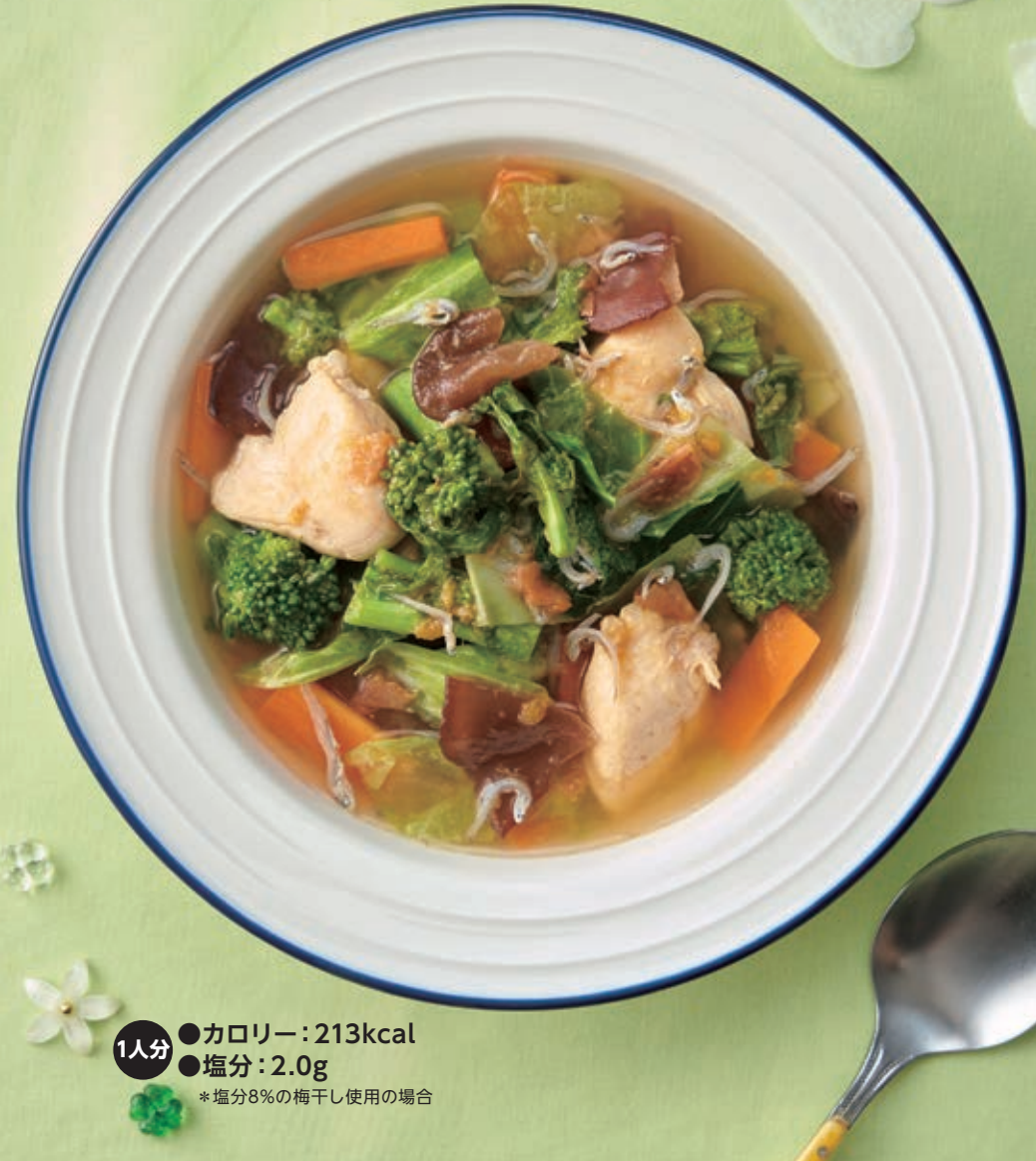
こんなときは…救急車を！

- ・意識がない
- ・出血が止まらない
- ・手足が動かない
- ・けいれんしている
- ・何回も嘔吐する
- ・1.5m以上の高さから落ちた、交通事故などの重大な原因で頭を打った

こんなときは…早急に受診

- ・打った部分がへこんでいる
- ・元気がない
- ・顔色が悪い
- ・呼吸が不規則、苦しそう
- ・ミルクの飲みが悪い

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g(1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14～15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
- フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point①**。
- だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point②**。
*菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絃子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point① 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カルウムなどの栄養素が逃げません。



Point② 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短！
●先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮！
●野菜の旨味もアップして一石二鳥

発見！ テーマ別
ウォーキングのススメ

癒しの花畑 // をウォーキング

昭和記念公園

春の自然の風を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
4.4km

時間
約
70分

歩数
約
6,200歩

東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園。広大な公園内には、レクリエーション施設やレストラン、サイクリングロードなどが設けられています。四季折々の花や植物も楽しむことができるので、開花状況や見頃はホームページ(<https://www.showakinen-koen.jp>)で事前に要確認。入園料は、大人450円、中学生以下無料、65歳以上210円。



近くにあるかも！

こんなコース

あんなコース

花と海の ひたち海浜公園

茨城県
ひたちなか市

海沿いの公園内には多くの春の花が咲き誇りますが、中でもネモフィラが有名。花と海の青が織りなす絶景です。

一面の芝桜 羊山公園

埼玉県
秩父市

公園内の芝桜の丘に咲く40万株以上の芝桜は、関東でも有数の規模を誇り、花のパッチワークとも評されます。

山中湖 花の都公園

山梨県
山中湖村

30万㎡の敷地をチューリップやパピーなどの花々が埋め尽くします。富士山をバックにした花畑は写真映え間違いなし。

花博記念公園 鶴見緑地

大阪府
大阪市

国際花と緑の博覧会の跡地を再整備した都市公園。風車を囲んでチューリップやビオラが咲く光景は見応え十分。

ウォーキング中にチャレンジ 映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。



