

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2020 Winter
Vol.275

<http://www.itcrengo.or.jp/>

理事長新年のご挨拶／MY HEALTH WEB（ご紹介）／「健康スコアリングレポート」に見る当健保組合の健康課題／毎年健診、受けていますか？／Health Information①／歩きたくなる旅／エクンプ京都八瀬離宮／知って得する医療費節約法！／免疫力アップ 菌活ごはん／オンライン資格確認とマイナンバーカード／Health Information②／MY HEALTH WEB（ログイン方法）



葱

1年以上かけて育ち、寒くなるほど甘くなる白ネギ。香味と辛味と甘味で、主役の味を引き立てたり臭みを消したりと大活躍です。ビタミンCが多く、咳を緩和したり喉の痛みを取り除くともいわれています。2本分を千切りにし、ツナ1缶（汁ごと）とマヨネーズ大さじ2で和えれば、主役として美味しくたくさん食べられます。千切りにした後、水にさらすと辛味が減り、生のままでも食べやすくなります。和える前に水気を切り、盛り付けたらパセリを散らして！

文：原 小枝（管理栄養士）

新年のご挨拶



伊藤忠連合健康保険組合
理事長 石塚 哲士

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より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、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健保組合では保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、事業主と一体となつてコラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましては、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・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、本年がみなさまにとって実り多き一年となります。まずことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



あなたの健康、まるっとポータブル!

MY HEALTH WEBを 健康管理のパートナーに!

みなさまと健保組合がつながるポータルサイト「MY HEALTH WEB」をご活用されていますか?

サイトにログインすると、**ご自身の健康情報を登録**できるほか、**健診結果の確認**などを行うこともできます。

また、このサイトを活用することで獲得するポイントで、さまざまな豪華賞品の抽選に応募することもできます。

※本誌裏表紙もご覧ください。

1 MYステータス
ご自身のスローガンやステータス情報が表示されます。

2 MYポイント
サイトで獲得したポイントが表示されます。

3 MYミッション
ご自身が立てた行動計画が表示されます。

4 MYダイアリー
ログイン履歴が表示されます。

5 MYデータ
医療費情報、ジェネリック医薬品情報、健診結果情報などが確認できます。また、ストレスチェックで自身のストレス度数を知ることができます。

8 MYバイトル
日々登録した歩数、体重、血圧などがグラフで表示されます。

6 PR情報
おすすめ情報やキャンペーン情報などが表示されます。

7 新着情報
サイトの更新情報や健保組合からのお知らせ、あなただけにお送りする重要なお知らせを確認することができます。

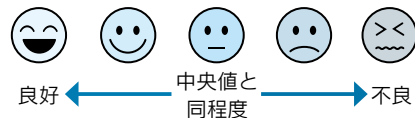
9 おすすめコンテンツ
電子図書館など、健康づくりに役立つおすすめコンテンツを掲載しています。

※画像はイメージです。違うデザインに更新されることがあります。

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 ☺」から「不良 ☹」の 5 段階で表記しています。



昨年に続き、2 回目の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

① 特定健診・特定保健指導

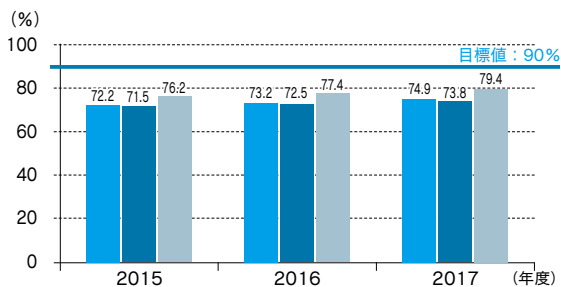
当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、下記のとおりとなりました。いずれの実施率も、目標値には届いていない状況です。

単一	組合順位	892 位 / 1,117 組合
全組合順位		1,083 位 / 1,372 組合

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

特定健診の実施率

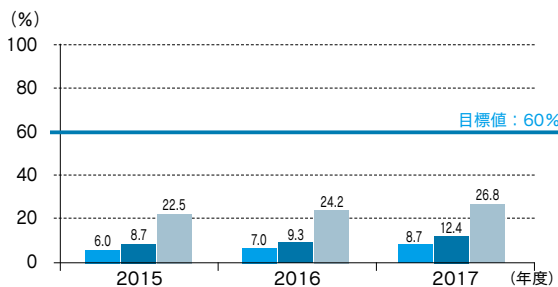
1 ランク UP まで 1,679 人



特定健診の実施率	2015	2016	2017
当健保組合	72.2%	73.2%	74.9%
	833 位 / 1,106 組合	854 位 / 1,111 組合	854 位 / 1,118 組合

特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで 352 人



特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
当健保組合	6.0%	7.0%	8.7%
	767 位 / 1,106 組合	770 位 / 1,110 組合	817 位 / 1,117 組合

※ 実施率は 2017 年度実績。

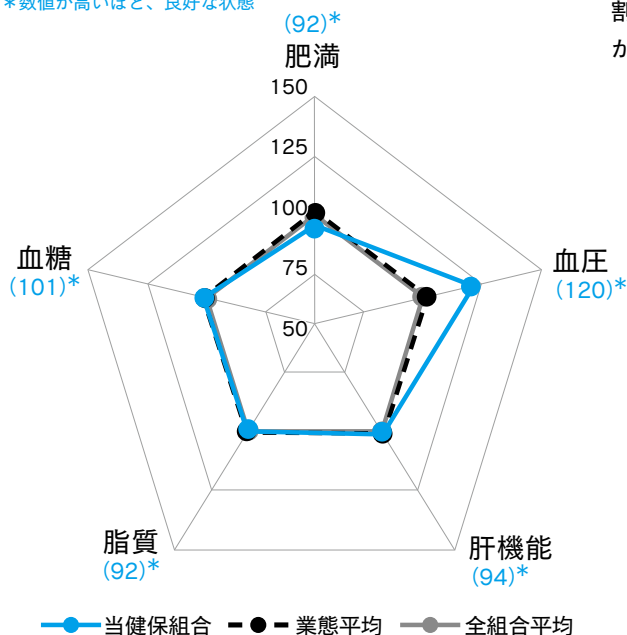
とくに被扶養者の実施率が低いのが課題です。



② 健康状況

[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が 100 で、数値が小さいほど悪い状態です。

肥満リスク	☺	😊	😐	😞	☹
血圧リスク	☺	😊	😐	😞	☹
肝機能リスク	☺	😊	😐	😞	☹
脂質リスク	☺	😊	😐	😞	☹
血糖リスク	☺	😊	😐	😞	☹

※ 2017 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レーダーチャートの形が大きいほど
良好な状態を示しています。



健康スコアリング レポートって？



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

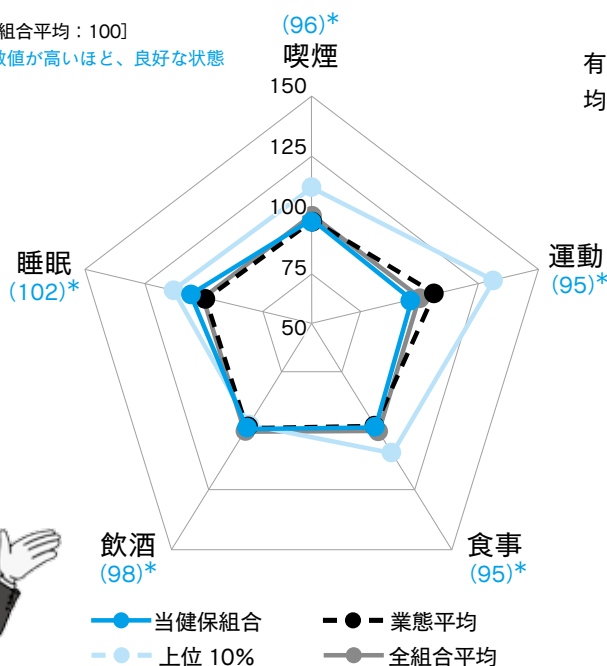
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

*本レポートは 2015 ～ 2017 年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10%の平均・全組合平均と比較しています。

1ランクUPまで

喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	244 人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	380 人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	992 人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	259 人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫	235 人

※ 2017 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

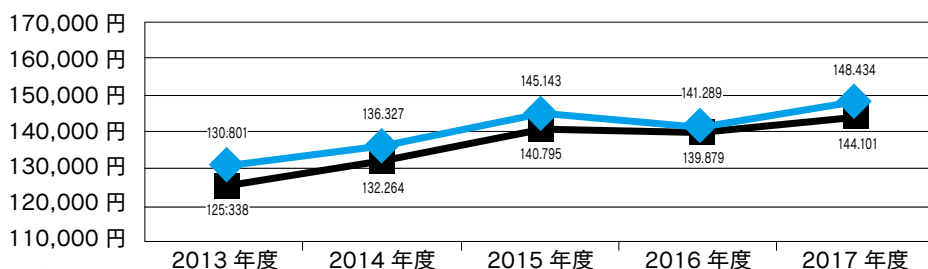
※上位 10%は業態ごとの上位 10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は全組合の上位 10%の平均値を表示。

運動リスクと食事リスクが課題です。



④ 医療費

当健保組合の 1 人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.03」ととなりました。全組合平均を 1 として指数化したもので、1 より高いほど医療費が高い傾向にあります。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別 1 人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した 1 人あたり医療費

1 より高いほど医療費が高い

● 当健保組合の 1 人あたり医療費 (2017 年度)

当健保組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
148,434 円	144,101 円	1.03

(参考) 医療費総額 (2017 年度)

当健保組合
14,167 百万円

今後、医療費削減にご協力をお願いします。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

毎年健診、受けていますか？

みなさまは、今年度の健診は受けましたか？

受けた方は、結果を確認しましたか？

健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。

健診
受けそびれちゃった。
別の日に
受けられるけど、
来年でいいか。

ちゃんと
受けたほうが
いいよ…

娘・康代
高校生

ママ
40代・専業主婦

パパ
50代・会社員

息子・健太
社会人2年目

ケース B

健太の未来

ケース A

昨年比
+2kg

健診
結果

あ、
去年より2kg太った。
まあいいか…

25歳のとき

健診結果

異常なし

よし、
今年も異常なし！

子どもが残したもの
全部食べ
ちゃってる…

あれ、
コレステロール値が
上がってるぞ。
まあいいか…

健診
結果

35歳のとき

子どもと一緒に
運動ね！

健診結果で
コレステロール値が
上がっていたな。
ちよつと運動するか…

42歳のとき

なになに、
メタボ予備群、
精密検査を受けてください。
って？でも仕事忙しいし、
付き合い断れないし、
まあいいか…

健診
結果

メタボにも
なっていないぞ！
健康、健康！

55歳のとき

あちゃ

ええっ！

糖尿病ですね。
入院治療しましょう。

今のパパに
そっくり！

まだまだ
どこも悪くないぞ！

あなたの未来は、どちらですか？

たばこに奪われる時間

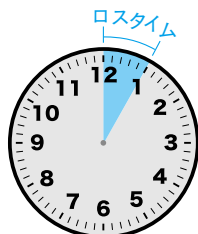
1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本

たばこを吸う人の場合

1日で**1時間**のロスに！

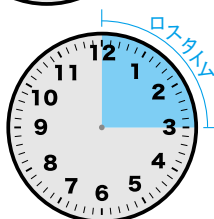


さらに

1日20本（1箱）

たばこを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに！



日ごろ「時間がない」と思っている人も、
禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれ
睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむ
など、自分の時間を有意義に使えるそうです。

たばこを吸う本人の時間が
奪われるだけではありません！

仕事への悪影響も…

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むことになります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう！

Health Information ①

太りにくいのはどっち？

監修：管理栄養士 菊池 真由子

ビールのお供には
冷奴とお刺身でしょう



おつまみ編



私は
枝豆と温野菜

お酒の席で太ってしまうのは、ピザやフライドポテト、唐揚げなど高脂肪のものを食べすぎてしまうからです。太りにくいお酒の席にするには、低脂肪のものを選び、食べすぎないことが基本です。具体的には、冷奴やお刺身、サラダ、かまぼこ、チーズなどの生で食べるもの、枝豆や温野菜、しゃぶしゃぶなどの茹でて食べるものがおすすめです。

しかし、生や茹でたものばかりではもの足りなくてストレスもたまり、我慢すればするほど増していくのが食欲です。そんなときは、思い切って唐揚げなどの揚げ物を頼んでしまいましょう。あわせて生や茹でたものも頼むようにすれば、食べすぎは防げます。そして、カロリーオーバーだなと感じたら、翌日から3日間、食事を8割程度にとどめておきましょう。

ビールを飲んでも太らない2つのコツ

ビールはどんなおつまみとも相性がよいため、つい食べすぎになりがちです。次の2つを覚えておきましょう。

1

二日酔いになるほど飲まない！

肝臓で分解できる量を超えるとお酒のカロリーは脂肪になる。

2

低カロリー・高たんぱくのおつまみを選ぶ！

たんぱく質はエネルギーを体温として発散できる。

【答え：どちらも正解】



 JR「京都」駅より市営烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車

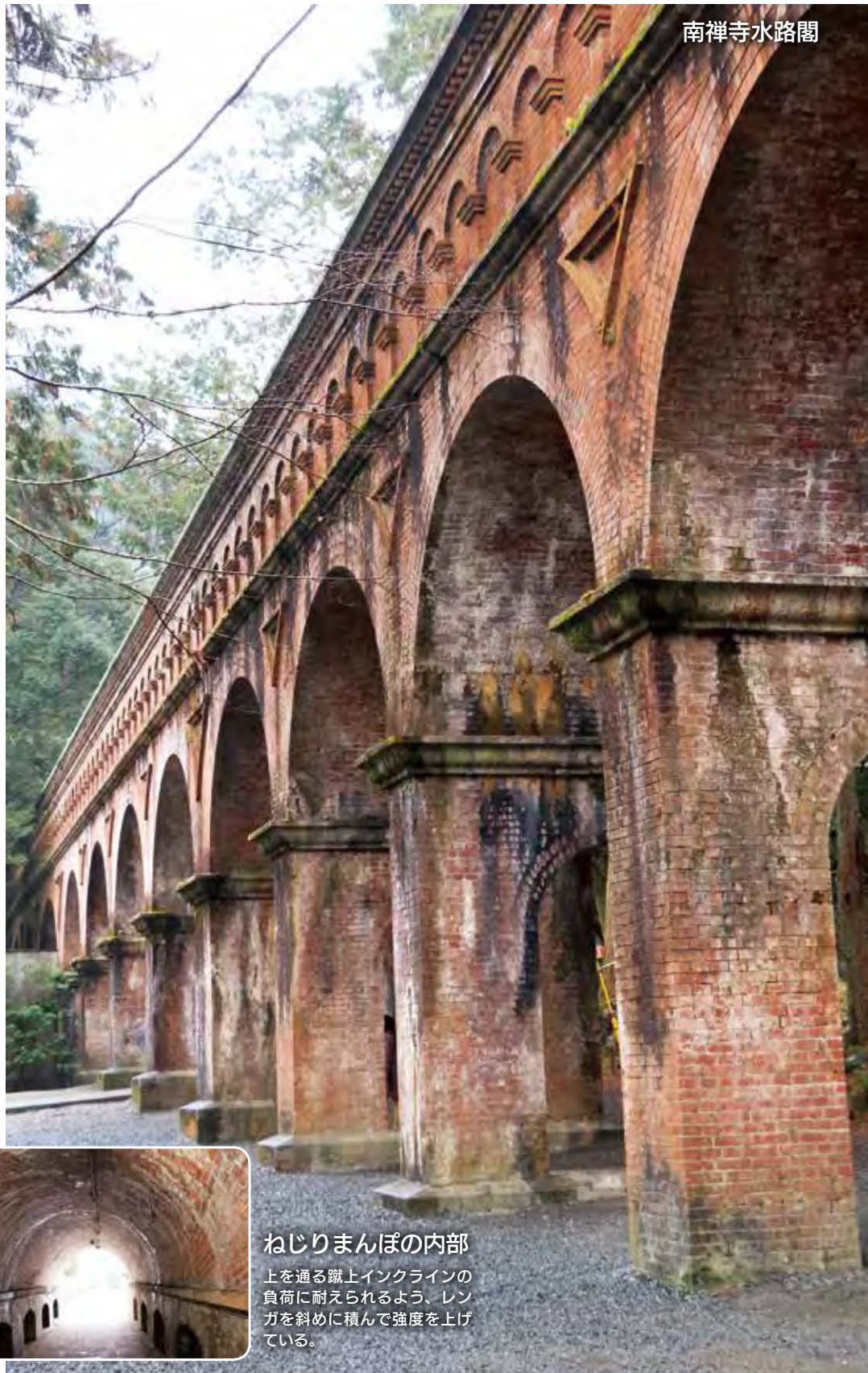


古都の眺望も楽しめる

京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

南禅寺水路閣



日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

¥ 境内拝観自由 ☎ 075-761-6639

蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじれたようにレンガが積まれ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポット。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かう。南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30〜40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。

ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。





南禅寺 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

休 年末(12月28日～31日)
12月1日～2月末日 8:40～16:30
3月1日～11月30日 8:40～17:00

¥ 方丈庭園・三門
一般500円 高校生400円
小・中学生300円
南禅院
一般300円 高校生250円
小・中学生150円
☎ 075-771-0365



哲学の道

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎にちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



蹴上インクライン

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上ー南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

大文字山の火床からの眺め。
現地では「大」の
字の大きさを実感できる。



大文字火床への登山道

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



提供 慈照寺

銀閣寺(東山慈照寺)

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

休 無休
12月1日～11月30日 8:30～17:00
3月1日～2月末日 9:00～16:30
¥ 高校生以上500円 小・中学生300円
☎ 075-771-5725



将軍塚青龍殿には、延面積1,046m²の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。将軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

休 無休
12月1日～11月30日(16:30受付終了)
¥ 大人500円 高校・中学生400円
小学生200円(保護者同伴だと無料)
☎ 075-561-2345(青蓮院門跡)

京都一周トレイルとは?

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、将軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



エキシブ京都八瀬離宮に出かけませんか？



当健保組合では、2019年度の組合設立50周年を記念して新規契約保養所「エキシブ」との利用契約を結んでいます。このたび、契約施設のひとつである「エキシブ京都八瀬離宮」をご紹介します。四季折々の古都を味わいながら、心身のリフレッシュに出かけませんか？

旅行行程(例)

1日目

東京駅 → 新幹線で京都駅へ

京都駅 → 八坂神社散策後、「エキシブ京都八瀬離宮」へ。



最寄駅は「叡山電鉄」の終点で、京都駅からは離れていますが、そのぶん、隠れ家感が満載です。

施設見学、チェックイン



定員5名のお部屋です。5名で使っても広々と利用できます。ふだんの生活から解放され、リフレッシュできる空間です。

夕食「翠陽」にて



品数が多く、彩りも味も素晴らしいお料理です。食事処はとても落ち着いた雰囲気、品を感じます。

2日目

朝食(和洋中バイキング)



朝食とは思えないほどの高級感！スイーツや果物も豊富です。

「エキシブ京都八瀬離宮」チェックアウト、下鴨神社、平安神宮、三十三間堂を散策。

京都駅 → 新幹線で東京駅へ

エキシブ京都八瀬離宮

チェックイン 15:00

チェックアウト 11:00

朝食 7:30 ~ 10:00 (9:30 ラストオーダー)

大浴場 6:00 ~ 11:00 (最終受付 10:30)、
15:00 ~ 24:00 (最終受付 23:30)

みなさまへ

都会の喧騒を忘れさせてくれる静けさに包まれて、ゆっくりとくつろげる空間をぜひご利用ください。

リゾートトラスト 法人インターネット で検索！

申し込み用 ID itr00001

パスワード knp6097 ※いずれも半角英数字

めざそう、3ヵ月でダイエット！ はらすまダイエットのご紹介



39歳以下の被保険者のみなさまを対象に、「3ヵ月で体重の5% (90kg以上の人は7%) 減量」をめざすダイエットプログラムをご用意しています。

合言葉は「頑張らない、でもあきらめない！」。

参加をご希望される方は、右のURLよりお申し込みください。

「MY HEALTH WEB」に専用バナーも設置してあります。

URL <https://www.harasuma.com/hal/>

申し込み用 ID itcdiet

パスワード itcdietpass

ここからアクセスできます



当健保組合ホームページに掲載されているPDFの閲覧には、パスワードの入力が必要です。

パスワード 広報誌『Kenpo News』本誌に掲載されています。



いま何時？

受診する時間によって 医療費に加算あり！

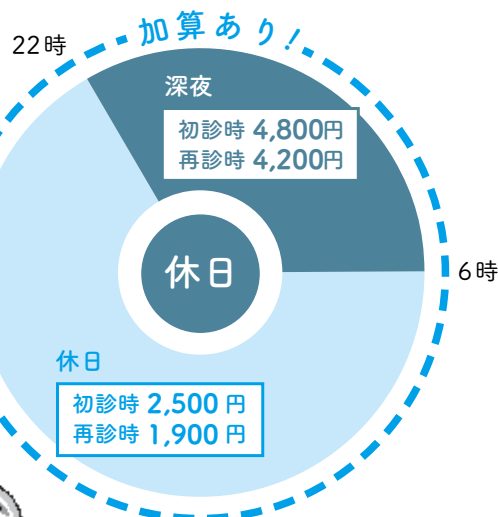
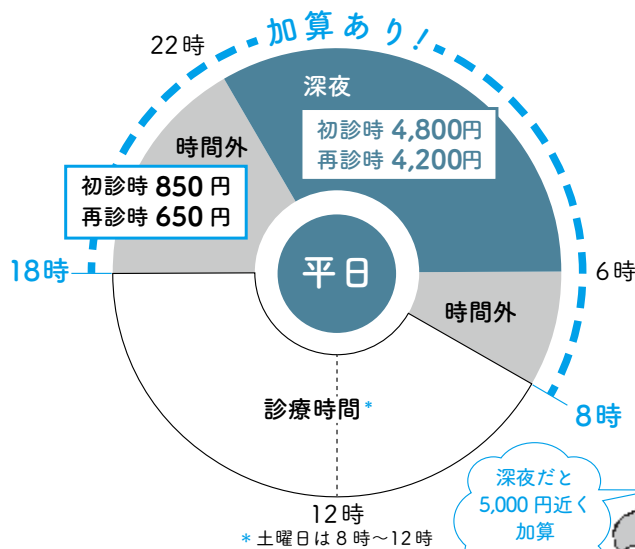
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



仕事帰りの受診。
ゆっくりでも
間に合うように
余裕をもって
出発だ

夜間・早朝・休日は 「割増料金」がかかります

●病院・診療所における割増料金



●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。



※自己負担は上記の2～3割です。

※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。

※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時（土曜は12時）以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時（土曜は13時）以降・休日には400円の加算がつく場合があります。

※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。

「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

夜間・早朝・休日の診療では 実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方（おおむね1～3日分のみ）
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18時までに
受付できて
よかった～



子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に関わらず子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号（#8000）で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

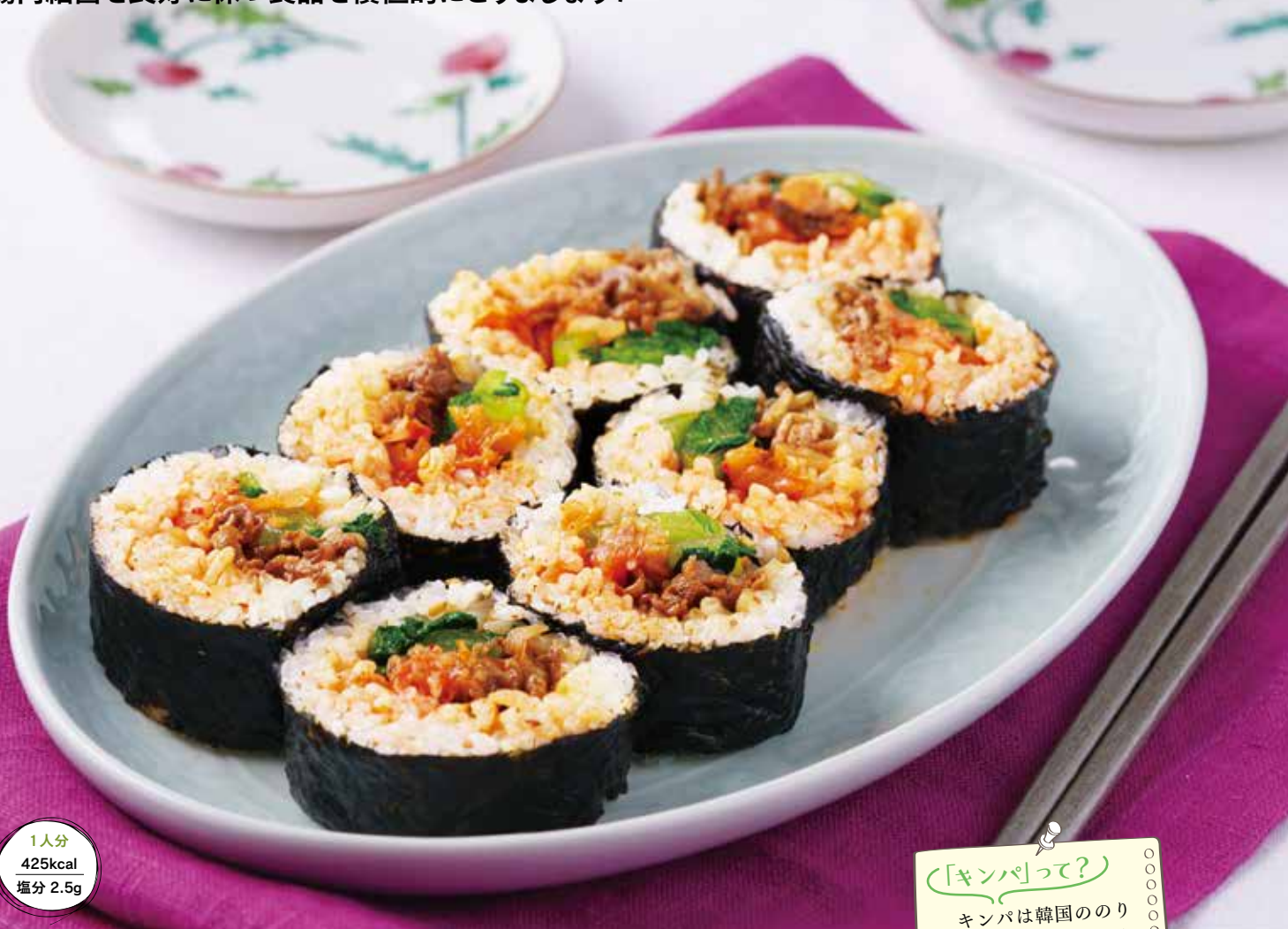


免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。

寒い冬を健康に過ごすために、

腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう！



1人分
425kcal
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

かんたんキンパ

材料 (2人分)

ごはん(温かいもの) …… 250g
A { こま油…………… 大さじ 1/2
白いりこま…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/6
こま油…………… 小さじ 1/2
牛こま肉…………… 80g (細切りにする)

焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2
のり…………… 1 枚
小松菜…………… 50g
(塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)
キムチ…………… 80g (細かく刻む)

作り方

- ①ごはんをAを加えて混ぜる。
- ②フライパンにこま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ラップの上にのりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②をのせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます！



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

「キンパ」って？

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

Check キムチ

韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

なめこと長芋のスープ



1人分
30kcal
塩分 1.4g

材料 (2人分)

水…………… 2 カップ
鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1
なめこ…………… 1 袋(さっと水洗いする)
長芋…………… 50g(さいの目に切る)
しょうゆ…………… 小さじ 1
塩…………… 少々
小ネギ…………… 1 本(小口切り)
こしょう…………… 少々

(Check) なめこ

低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



作り方

①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

キウイとバナナのヨーグルトジェラート

材料 (作りやすい分量6人分)

バナナ…………… 1 本(100g)
キウイ…………… 1 個(100g)
ヨーグルト…………… 1 カップ
はちみつ…………… 大さじ 1

作り方

①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。

※好みでミントなどを飾る。

(Check) キウイ

果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



1人分
54kcal
塩分 0.0g

腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜1日350g以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食(ごはんやパン、麺など)も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌(ヨーグルトや本格的なキムチなど)や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



オンライン資格確認とマイナンバーカード

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み^{*}が導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。



オンライン資格確認とは…？

病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、遅れて保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



1

医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。

2

限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

3

新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

作りました！
マイナンバーカード

マイナンバーカードの申請方法は4つ



スマホから

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコンから

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



郵便で

- ① 交付申請書に必要事項を記入して、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



証明用写真機で

- ① 「個人番号カード申請」を選択
- ② 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 必要事項を入力
- ④ 顔写真を撮影して送信し、申請完了

※ QRコードは顔検出ウェブの登録商標です。

マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9時30分～20時00分
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

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- 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人
- 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人
- 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人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者としてできません。

- ①病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ②①の日常生活の世話をする人
- ③1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を！

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさまから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

Health Information ②

健保組合の自己紹介

今後の取り組みのポイントは？

みなさまの健康管理・健康づくりのためにに行っている保健事業の財源は、みなさまと事業主から納めていただく保険料です。効果的・効率的な事業運営が求められており、今後取り組んでいく事業の柱をご紹介します。

みなさまの将来の健康のために

特定健診 特定保健指導

生活習慣病の「芽」を早期に発見するための事業が「特定健診」、早期に改善するための事業が「特定保健指導」です。被扶養者（ご家族）の健診受診率が低く、保健指導の参加率が低いことが依然として課題です。みなさまにご活用いただけるよう、案内を強化していきます。

重症化予防

本来なら治療を始めていなければならないのに、医療機関を受診していない方がいます。このような方へ受診を勧奨していきます。

コラボヘルス

従業員の健康管理は、事業主にとっても重要なことです。事業主とコラボして健康管理・健康づくりを進めていくことで、より実行力のある事業が展開できます。

みなさまの保険料を適正に使用するために

ジェネリック医薬品

医療の質を落とすことなく、医療費を削減できるのが「ジェネリック医薬品」です。使用割合80%（数量ベース）を目標に、切り替えを促進していきます。

被扶養者資格の確認

被扶養者は保険料負担がありませんが、資格を満たしていることが必要です。資格がないまま加入されていることのないよう、確認を強化していきます。

大切なお知らせや、お得な情報を逃してしまうかも…

健保組合へのご登録住所は最新になっていますか？

健保組合からみなさまやご家族へお送りするお便りが、宛所不在等で戻ってきってしまうケースが多く発生しています。

健保組合加入後に住所が変更になられている場合は、健保組合ホームページのTOPページにあるコミュニティサイトよりご変更いただくか、同申請書ページにある「被保険者・被扶養者住所等（登録・変更）届」をご提出くださいますようお願いいたします。

2019年11月末現在の適用状況

事業所数	212	被保険者数	55,988人	被扶養者数	42,182人	扶養率	0.75人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

身近なツールで、健康管理を楽しく！

MY HEALTH WEB への ログインはお済みですか？



「MY HEALTH WEB」は、みなさま 1 人ひとりと
健保組合が双方向でコミュニケーションを図ることができるポータルサイトです。
健康づくりの実践に役立つのはもちろん、
このサイトを活用して獲得するポイントをためることで、
さまざまな豪華賞品の抽選に応募することができるという機能も備えています。
毎日の健康づくりに、「MY HEALTH WEB」をお役立てください！

MY HEALTH WEB とは？

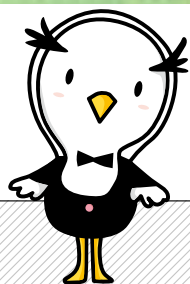
※本誌 3 ページめも見てね！

健康管理に役立っただけでなく、
活用すればするほど
ポイントがたまる！

楽しく健康づくり
ができる
個人専用サイト！



たまったポイントで
豪華賞品の抽選に
応募できる！



利用登録はお済みですか？

公式キャラクター「ヘロンくん」

スマホでも
ご利用できます



ご利用には、**初回登録が必要**です！

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。みなさまにご活用いただけるよう、
登録方法を紹介します。**初回登録を完了された方には、1,000 ポイントが付与されます。**

1

伊藤忠連合健
保組合のホーム
ページにアクセス

2

MY HEALTH
WEB のバナーを
クリック

3

MY HEALTH WEB
のログイン画面を表示
させたら「初回登録は
こちら」をクリック

4

初回利用登録画
面の案内に従って必
要事項を入力し、「送
信する」をクリック

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベントをお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレス
でご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-info.jp @mhweb-entry.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスで
のご登録はおすすめできません。