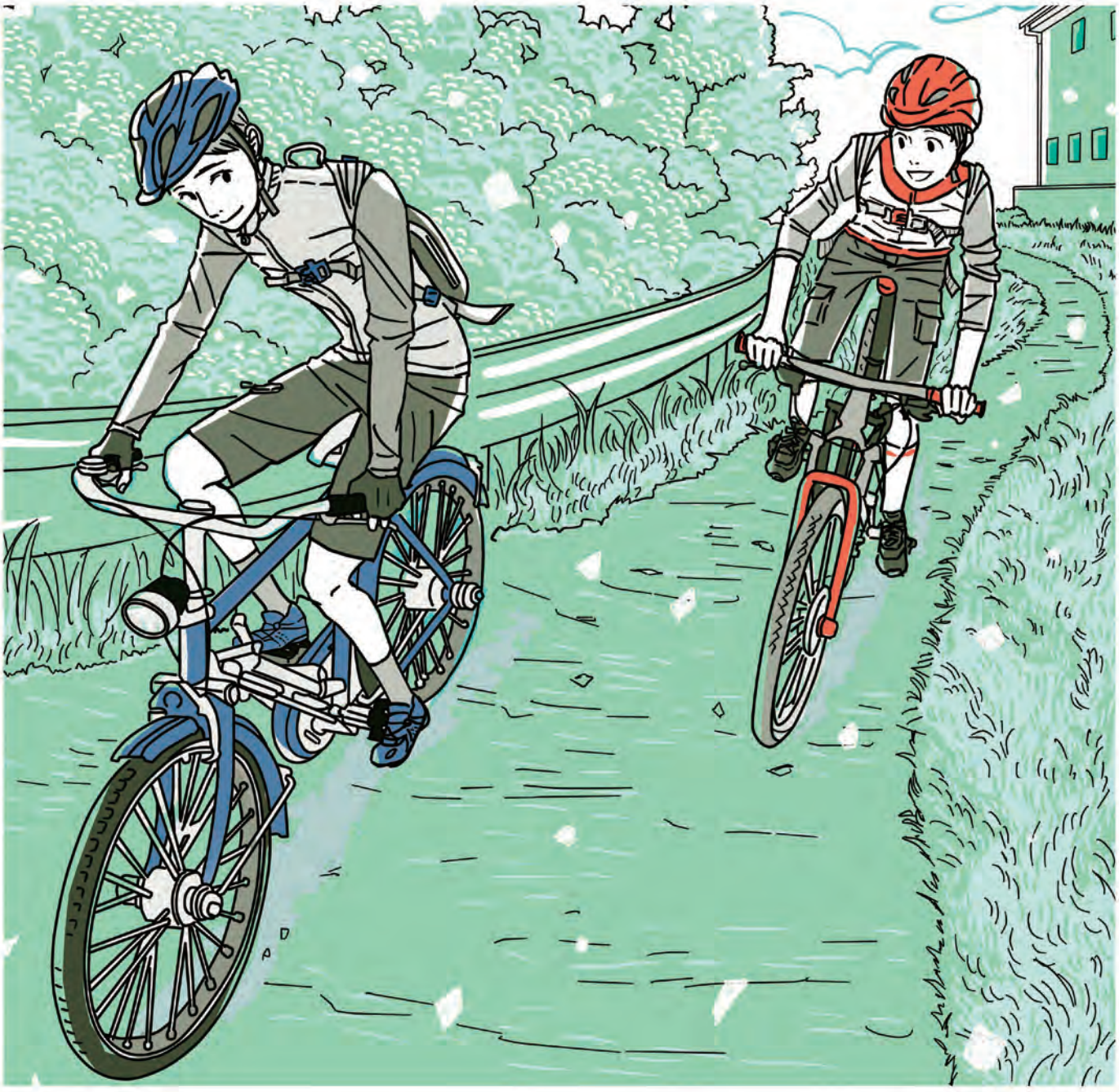
DNT

健保・基金だより

2023年 4月　Vol. 140

ファミリー健康相談　専用ダイヤル 0120-922273

健保名や個人名を名乗らずに健康や病気に関する相談ができます
携帯電話・IP電話からも利用料・通話料とも無料です



ご家庭へお持ち帰りになり　ご家族ともどもご覧ください

令和
5年度

予算が決まりました

経常収支は1億7千万円を超える赤字に

当健康保険組合の令和５年度の予算と事業計画が、２月16日に開催された第154回組合会において審議され、可決承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

当健康保険組合の令和４年度決算は、健康保険収入は人員減により前年度より減少となる見込みです。支出面では、保険給付費は前年度より減少見込みです。納付金については、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の合計で、前年度並みの状況です。これらにより、別途積立金の繰入額は前年度実績に比べ９百万円減少し、経常収支は８百万円の黒字となる見込みです。

現行の健康保険料率では、令和元年度から赤字基調が続いていましたが、令和４年度は黒字が見込まれることから、令和５年度予算についても、別途積立金の取り崩しで対応することとし、健康保険料率は据え置くことといたしました。また、介護保険料率についても、令和２・３・４年度に引き上げをお願いしたところですが、令和４年度は黒字基調になったことから、令和５年度は据え置くことといたしました。

収入

被保険者数は前年度に比べ１０９人減の１、８２１人を見込んでいます。また、平均標準報酬月額は２、８２１円増の３８０、２５９円、年間標準賞与額は５９、６４１円増の１、１９０、０４６円と見込んでいます。

これにより、収入の大半を占める保険料は前年度予算額に対し４、１５８万２千円（４・２％）の減収となる見込みです。

支出

医療費等の保険給付費は前年度予算額に対し４、３９４万円（７・３％）減と見込んでいます。一方、高齢者等の医療を支援するための納付金は２、５１５万６千円（５・２％）増となり、依然として健康保険組合財政の大きな圧迫要因となっています。

収支状況

引き続き保険料が減収となる一方、保険給付費はやや減少したものの、納付金はまたもや増加しており、依然として厳しい財政状況が続いています。本年度も２億２千万円を超える別途積立金を取り崩して財源を確保しており、単年度の財政状況を示す経常収支差引額は１億７、７３８万１千円もの赤字となっています。

引き続き医療費節減にご協力を

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健診結果や医療費の分析によるデータヘルス計画に基づいて当健康保険組合が実施する特定健診や人間ドックなど、各種の保健事業を活用して、日ごろから健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック（後発）医薬品の選択などにより、医療費の節減に引き続きご協力いただきますようお願いします。

令和5年度収入支出予算概要表

収　入

科目		予算額	被保険者1人当たり額
経常収入	保険料	946,856千円	519,965円
	国庫負担金・他	246	136
	国庫補助金	507	278
	雑収入その他	752	412
	計 ①	948,361千円	520,791円
調整保険料		13,598千円	7,467円
繰入金		221,212	121,478
財政調整事業交付金等		11,684	6,417
収入合計 ②		1,194,855千円	656,153円

支　出

科目		予算額	被保険者1人当たり額
経常支出	事務費	35,375千円	19,426円
	保険給付費	554,043	304,252
	納付金	506,008	277,874
	（前期高齢者納付金	264,116	145,039
	後期高齢者支援金	241,887	132,832
	退職者給付拠出金	4	2
	病床転換支援金）	1	1
	保健事業費	28,884	15,862
	連合会費	606	333
	その他	826	453
	計 ③	1,125,742千円	618,200円
財政調整事業拠出金等		13,709千円	7,528円
予備費		55,404	30,425
支出合計 ④		1,194,855千円	656,153円

経常収入支出差引額 (①−③)	△177,381千円	△97,409円
収入支出差引額 (②−④)	0千円	0円

収入支出予算の割合

介護保険分

収　入

科目	予算額	介護保険第２号被保険者たる被保険者等１人当たり額
介護保険収入	133,150千円	116,390円
繰入金	11,113	9,714
その他	3	3
計	144,266千円	126,107円

支　出

科目	予算額	介護保険第２号被保険者たる被保険者等１人当たり額
介護納付金	133,363千円	116,576円
積立金等	10,903	9,531
計	144,266千円	126,107円

ご家庭のみなさまも健診を!

大日本塗料健康保険組合では、次のような健診や費用の補助で、ご家族（被扶養者）のみなさまの健康をサポートしています。ぜひ健康管理にお役立てください。

人間ドック、特定健診、パート先等健診の補助は
いずれか1つのみとなります。

01 特定健診

対　象　者　40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
補　助　額　基本・詳細検査とも健康保険組合で全額負担（自己負担なし）
受診期間　10月1日～2月28日

02 パート先等健診結果表の提出のお願い

対　象　者　40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者で、健康保険組合の人間ドック・特定健診を受診されない方
提出書類　①パート先等健診結果送付書　②特定健診質問票
③パート先・かかりつけ医等で受けた健康診断結果表（全頁コピー）
提出期限　2月28日健康保険組合必着
御　礼　条件を満たした方へ受診率アップの御礼として、1,000円相当の金券を進呈します。

01 または 02 に該当する方へ、8月末に受診案内をご自宅へお送りします。

03 一部の市区町村で行われているガン検診等の補助

市区町村で行われているガン検診等を受けたときの自己負担額を補助する制度です。
健康保険証を使用した検査や自費で受けた検診は、補助の対象とはなりません。
＊検診の種別や実施日等、詳細については各市区町村の窓口にお問い合わせください。

補　助　額　各検診につき、1,000円を限度として実費を補助します。（各年1回）
申請方法　本誌はさみ込みの補助金交付申請書に領収書原本（氏名、受診日、検診の種別・単価の記載があるもの）を添付し、労務担当課へ提出してください。
申請書提出期限　2月28日 健康保険組合必着
補助対象

検診の種別	対象者	主な検査内容
子宮ガン検診	30歳以上の女性被保険者および被扶養者である妻	問診、視診、子宮頸部細胞診
乳ガン検診		問診、視触診、超音波検査またはマンモグラフィ検査
※ 胃ガン検診	35歳以上の任意継続被保険者および被扶養者である配偶者	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査
肺ガン検診		問診、胸部エックス線検査、喀たん細胞診
大腸ガン検診		問診、便潜血検査
骨粗鬆症検診		超音波による骨密度測定、腕等エックス線検査

※胃ガンリスク検診（血液検査によるもの）は対象外です。

04 主婦（夫）人間ドックの補助

対　象　者　35歳以上の被扶養者である配偶者および任意継続被保険者
補　助　額　20,000円
健診種別　人間ドック半日健診（含婦人科検診（子宮ガン・乳ガン））
※平成20年度から特定健診項目も含みます。
受診者の負担　約15,200円～30,600円
健診基本料金から補助額20,000円を減じた額が受診者負担です。
婦人科検診がオプションとなっている健診機関については、受診者負担となります。

受診者負担額計算例　（円）

健診基本料金	健康保険組合の補助額	受診者の負担額
41,800	20,000	21,800
44,000	20,000	24,000
45,100	20,000	25,100

受診期間　4月1日～12月31日　1月以降は受診不可
健診機関　本誌6・7頁「人間ドック健診機関一覧表」のとおり
健診時間　午前中の半日
健診後の面談時間の取り方によって午後におよぶ健診機関もあります。

予　約

① 本誌6・7頁「人間ドック健診機関一覧表」の中から、希望する健診機関に直接予約申し込みしてください。生理日を受診日としないでください。
② 予約申し込みするとき、次の事項を必ず告げてください。
- 大日本塗料健康保険組合に加入の被扶養者である配偶者
- 半日人間ドック（婦人科検診を含む）
- 任意希望者（費用の一部を受診者が負担する）
- 住所・生年月日・電話番号

健診機関所定の申込書提出を求めるところもあります。
③ **予約が成立したら、本誌はさみ込みのハガキ「主婦（夫）人間ドック申込書」を健康保険組合に送付してください。**健康保険組合より「主婦（夫）人間ドック健診依頼書（利用券）」を受診者宛に送付します。

受診要領

事前●健診機関から送付される受診案内に基づき、受診準備をしてください。
当日●「利用券」「問診票」等の提出物を持参し、所定の時間までに窓口で受付をすませてください。

健診結果

当日●健診終了後、健診結果の説明および生活習慣等について指導する健診機関もあります。また、特定健診の結果で必要と認められた人には、特定保健指導を行う健診機関もありますので、受診されるようお願いします。
後日●「結果表」が送付されます。
当日健診結果説明等を行わないで、後日行う健診機関もあります。
特定保健指導も同様ですので、後日必ず受けてください。
特定健診が始まり、健診結果データの保存義務が課せられましたので、従来どおり健診機関より健康保険組合へもデータをいただき、今後の健康管理に役立たせていただきます。

「要再検査」「要精密検査」などとなった人は、健診機関の医師に内容を聞くなどして相談のうえ（電話で尋ねられる健診機関もあります）、健診機関・その紹介先・かかりつけの医院などを受診してください。
（健康保険証を持参してください）

令和5年度 人間ドック健診機関一覧表

税込金額

施設名	電話	所在地	健診基本料金	婦人科検診	
				料金	検診実施日
△医療法人社団明生会 イムス札幌消化器中央総合病院	011-555-2778	〒063-0842 札幌市西区八軒2条西1丁目1番1号	35,200円	マンモ4,400円 子宮ガン未実施	火、木
△IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック仙台	022-792-5000	〒983-8477 仙台市宮城野区榴岡1丁目1-1 JR仙台イーストゲートビル4F	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月～土
※那須中央病院付属 △総合健診センター	0287-29-2525	〒324-0036 大田原市下石上1453	41,800円	マンモ4,950円 子宮ガン4,950円	月～土
※学校法人国際医療福祉大学 △国際医療福祉大学病院	0287-38-2751	〒329-2763 栃木県那須塩原市井口537-3	41,800円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
※△白井聖仁会病院	047-491-7596	〒270-1426 千葉県白井市笹塚3-25-2	45,100円	マンモ5,630円 子宮ガン4,400円	月～土
※アムス丸の内パレスビル △クリニック	03-3211-1171	〒100-0005 東京都千代田区丸の内1丁目1-1 パレスビル4F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
△IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック八重洲	03-3567-2080	〒104-0031 東京都中央区京橋2-7-19 京橋イーストビル5F	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月、水～土
△銀座富士クリニック	03-3542-8371	〒104-0061 東京都中央区銀座4丁目11-2 丸正ビル2F	40,700円	マンモ4,400円 子宮ガン左に含む	月～水、土
※△渋谷コアクリニック	03-3498-2111	〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮益坂ビル1F	42,900円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～金 土(第1・3)
※社会医療法人財団仁医会 △牧田総合病院人間ドック健診センター	03-6428-7489	〒144-0051 東京都大田区西蒲田8-20-1 B棟2F	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン3,300円	月～土
NEW ※医療法人社団天宣会 △汐留健診クリニック	0120-40-1086	〒105-0013 東京都港区浜松町1-17-10	41,800円	マンモ4,400円 子宮ガン4,400円	月～土
△(一財)京浜保健衛生協会	044-330-4565	〒213-0034 川崎市高津区上作延811-1	39,600円	マンモ5,500円 子宮ガン4,950円	月～土
※△アルファメディック・クリニック	044-511-6116	〒212-0013 川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F	42,900円	マンモ3,300円 子宮ガン3,300円	月～水、金 木(不定期)
△アムスランドマーククリニック	045-222-5588	〒220-8107 横浜市西区みなとみらい2丁目2-1-1 ランドマークタワー7F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
△(公財)神奈川県予防医学協会	045-641-8502	〒231-0021 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル	45,100円	マンモ4,730円 子宮ガン6,050円	月～金
△(公財)佐々木研究所附属 湘南健診センター	0463-21-3811	〒254-0034 平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中1F	42,900円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～土
△倉田会メディカル サポートクリニック	0463-27-1011	〒254-0014 平塚市四之宮2-7-8	41,800円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	火、木、金、土
※東海大学医学部付属病院 △健診センター	0463-93-1121	〒259-1193 伊勢原市下糟屋143	46,200円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～土
※(医)湘南鎌倉総合病院 △健康管理センター	0467-44-1454	〒247-8533 鎌倉市岡本1370-1	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン11,000円	月～金
※小牧市民病院健診センター	0568-76-6100	〒485-8520 小牧市常普請1丁目20	36,600円	超音波 マンモ 7,100円 子宮ガン5,500円	月～金
※JA愛知厚生連 △江南厚生病院健康管理センター	0587-51-3311	〒483-8704 江南市高屋町大松原137番地	35,310円	マンモ5,500円 子宮ガン3,740円	月～土
※△(医)名古屋東栄クリニック	052-201-1111	〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-25	42,900円	マンモ4,950円 子宮ガン4,290円	月～土
※富山市医師会 △健康管理センター	076-422-4811	〒930-0951 富山市経堂4丁目1番36号	39,930円	マンモ4,180円 子宮ガン4,180円	月～土

一覧表の健診機関以外でしか受診できない方は、当該健診機関で特定健診項目のすべてが入っていることを確認してください。もしも入っていない場合は、人間ドックの補助金の支給はできませんので、ご注意ください。

施設名	電話	所在地	健診基本料金	婦人科検診	
				料金	検診実施日
※△医療法人洛和会音羽病院健診センター	0120-050-108	〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2番地	41,800円	マンモ3,300円 子宮ガン5,500円	月～土
※△医療法人伯鳳会大阪中央病院健康管理センター	06-4795-5550	〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目3番30号	40,352円	マンモ5,610円 子宮ガン3,575円	月～金 土(第2・4)
△アムスニューオータニクリニック	06-6949-0305	〒540-8578 大阪市中央区城見1丁目-4 ホテルニューオータニ大阪4F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
※△淀川キリスト教病院健康管理増進センター	06-6324-6530	〒533-0024 大阪市東淀川区柴島1-7-50	45,100円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～金
△住友生命総合健診システム	06-6379-3334	〒532-0011 大阪市淀川区西中島5丁目5-15 新大阪セントラルタワー3F	45,650円	マンモ6,600円 子宮ガン3,850円	月～金 土(第2)
※△社会医療法人きつこう会多根クリニック	06-6577-1881	〒552-0007 大阪市港区弁天1-2 ORC200 2番街6F	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン3,300円	月～金
※△南大阪総合健診センター	06-6654-2222	〒557-0063 大阪市西成区南津守7丁目14-32	45,100円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～土
※△大阪警察病院付属人間ドッククリニック	06-6775-3131	〒543-0031 大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号 上六メディカルビル	44,000円	マンモ5,060円 子宮ガン5,060円	月～土
※△(医)知音会中之島クリニック	0120-489-401	〒553-0003 大阪市福島区福島2丁目1-2	44,000円	マンモ4,950円 子宮ガン4,400円	月～土
△(医)一翠会 一翠会千里中央健診センター	06-6872-5516	〒560-0082 豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3F	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン3,850円	月、水～金 土(隔週)
△みどり健康管理センター	06-6385-0265	〒564-0062 吹田市垂水町3-22-5	47,300円	マンモ4,950円 子宮ガン2,200円	月～金
※△医療法人社団丸山病院健診センター	078-642-1131	〒653-0875 神戸市長田区丸山町3-4-22	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン 未実施	月～金
※△(一財)淳風会健康管理センター	050-3163-0002	〒700-0913 岡山市北区大供2-3-1	42,900円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月～土
△おおうち総合健診所	082-542-5810	〒730-0051 広島市中区大手町3-6-12 おおうちビル	41,800円	マンモ6,600円 子宮ガン3,463円	月、火 木～土
※△労働者健康安全機構山陰労災病院	0859-33-8256	〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号	45,960円	マンモ5,643円 子宮ガン4,074円	月、火、木、金
※△(医)なぎさ会 沖の洲病院併設健診センター	0120-224-109	〒770-0862 徳島市城東町1丁目8番8号	40,600円	マンモ5,500円 子宮ガン3,300円	月～土
△(一財)日本予防医学協会 附属診療所ウェルビーイング博多	092-472-0222	〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2F	41,800円	マンモ5,500円 子宮ガン3,850円	月～金 土、日(不定期)
NEW ※△社会医療法人財団池友会福岡和白総合健診クリニック	092-608-0138	〒811-0213 福岡市東区和白丘2-11-17	39,600円	マンモ 子宮ガン 左に含む	月～土
△船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311	〒812-0063 福岡市東区原田3-4-10	41,800円	マンモ4,400円 子宮ガン3,520円	月～金
△(一財)九州健康総合センター	093-672-6210	〒805-0062 北九州市八幡東区平野3-2-1	42,900円	マンモ3,850円 子宮ガン3,630円	火～金
※△日本赤十字社熊本健康管理センター	096-387-6651	〒861-8528 熊本市東区長嶺南2-1-1	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン5,390円	月～土

※　脳検査の設備(MRI + MRA または CT)があります。希望者は費用(自己負担)を確かめてお受けください。

△　胃透視検査または胃カメラの選択ができます。差額(自己負担)が発生するところもあります。

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。

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や、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

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、ウォ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、ウォ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。

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

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

約6.5km　約1.5時間／約8,500歩

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

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。

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

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

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。

撮影：阿野太一　© 軽井沢千住博美術館

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。

令和４年度

「ライフプランセミナー」の報告

今期は、令和4年11月12日･13日にライフプランセミナーを各事業所のご協力と、会場のホテル（静岡県･THE HAMANAKO）に新型コロナの感染拡大防止に努めていただき、無事に終了することができました。

受講者31名（内、配偶者11名）の参加をいただき、対象者に対する受講率は77%となりました。

（今期の対象者は昭和39年4月2日～40年4月1日生まれ）

昨年度のアンケートで家計のマネープラン作成にもっと時間をかけてほしいとの意見が複数ありましたので、今年度は2時間増やしました。長時間になりましたが、「有意義だった」と感想をいただきました。

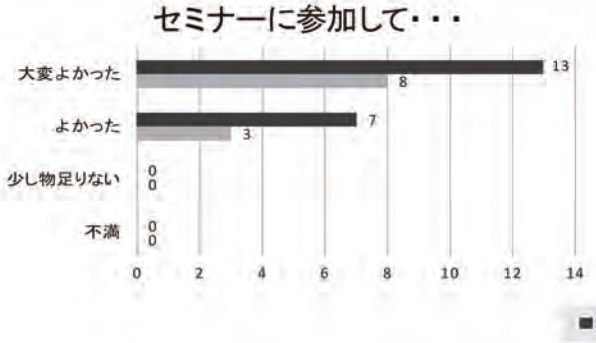
業務の都合もあるかと思われますが、定年後のライフプランを設計するうえできっと役に立つ内容になっていますので、対象者の方はぜひご参加ください。

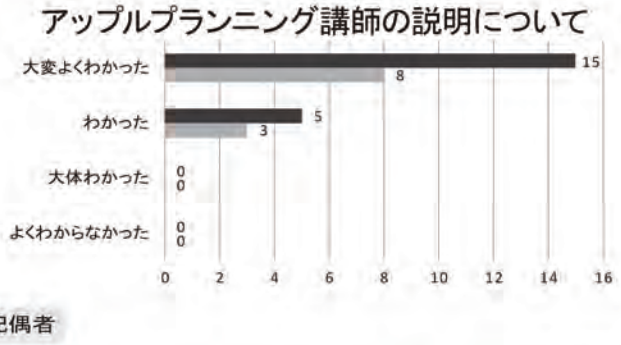
【セミナー終了後のアンケートにつきましてはグラフにまとめました。感想･寸評は以下のとおりです】

･大変、有意義なセミナーだった。
･1日目の座学にも、自分で考えて答えを出す時間があると、長時間飽きずに受講できそう。
2日目のライフプランシートは書き込みが楽しかった。
･希望者には、セミナーを2回（55歳前後と定年前）にしてもいいのではないか？
･退職金について理解できた。定年後のライフプランの参考になった。
･大変勉強になり、参加できてよかった。
･講師の方の話が、難しく話をしないで、とてもわかりやすく聞きやすかったです。
･このような機会を与えていただき、ありがとうございました。前向きに退職後のことを考えられるようにしていけたらと思います。
･わかりやすく説明していただき、ありがとうございました。大変参考になりました。
･講師の方の声が大変聞きやすい、よい声でよかったです。
内容もわかりやすく、ためになりました。このような企画があることが素晴らしいと思います。

事務局のコメント

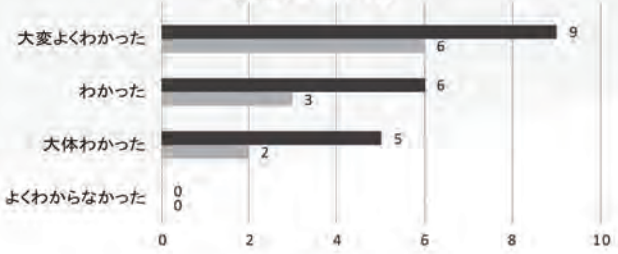
必ず来るセカンドライフへの漠然とした不安を、先延ばしせずに少しでも早く「生活設計をしなければならない」と意識づけしていただくきっかけになればと考えています。
セミナーに参加して「よかった」「意味があった」と感じていただける受講者が増えるように、次回のセミナーでも、アンケートの意見を踏まえて開催したいと思います。
セミナーを2回開催することは当面考えていませんが、何かご不明な点がございましたら、ご連絡ください。
次回は、令和5年度の開催予定です。（変更になる場合もあります）





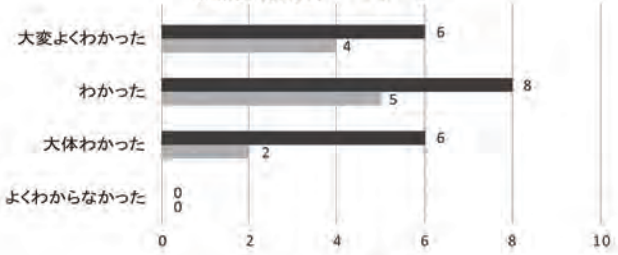
■本人 ■配偶者

年金について

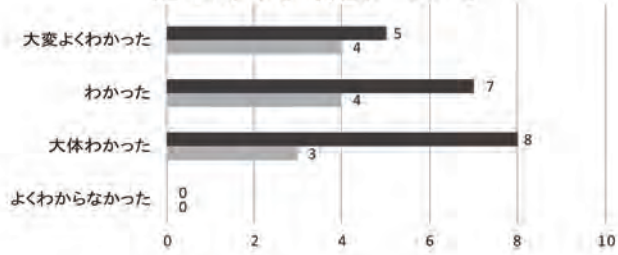


雇用保険について

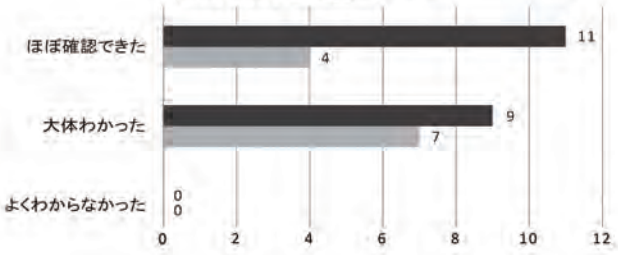
健康保険について



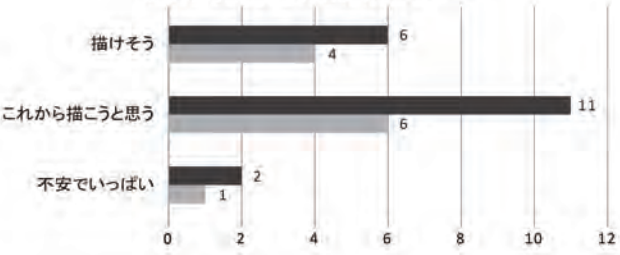
定年時の手続きについて



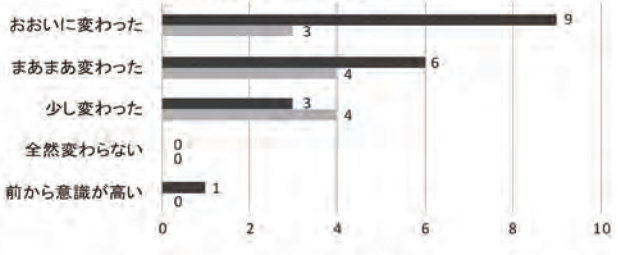
自分の年金額が・・・



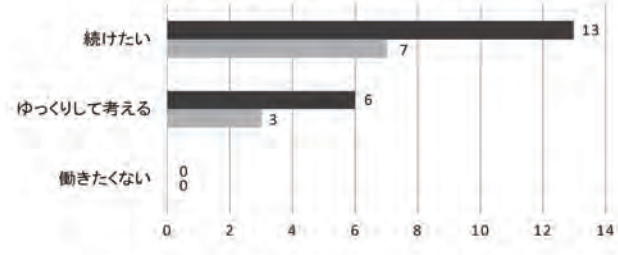
定年後の生活設計は・・・



受講前と意識が・・・

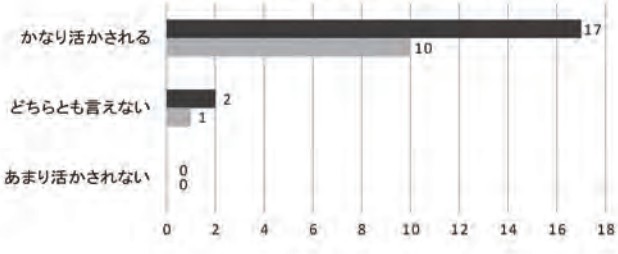


定年後の仕事は・・・

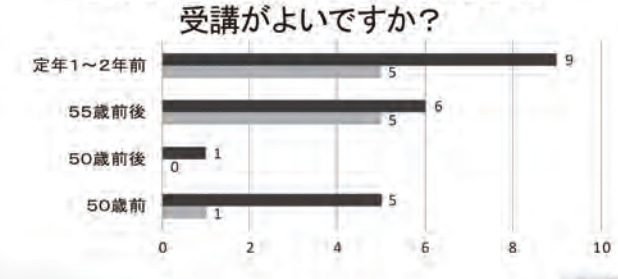


チャレンジしたいことは・・・

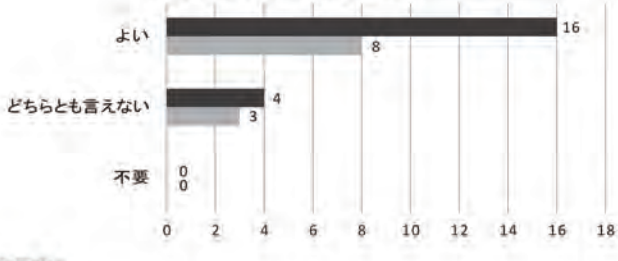
今後の生活に活かされますか



このようなセミナーは何歳ぐらいの受講がよいですか？



配偶者同伴での受講は・・・



■本人 ■配偶者

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
A しょうゆ ----------小さじ2
A ごま油 ----------小さじ1
A 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。

覚えておきたいけんぽの知識

ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を！

提出物　☑被扶養者異動届　☑被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

\再確認！/ 被扶養者ではなくなるCASE

就職などで他の健康保険の被保険者になった

□被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき

□被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

収入が増えた

□年収が130万円以上＊、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

＊60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

仕送り額が変わった

□別居している被扶養者への仕送りをやめたとき

□仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

失業給付金の受給を開始した

□被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上＊のとき

＊60歳以上は5,000円以上

結婚した

□被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

離婚した

□被扶養者が被保険者と離婚したとき

別居した

□配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき

亡くなった

□被扶養者が亡くなったとき

後期高齢者医療制度の被保険者になった

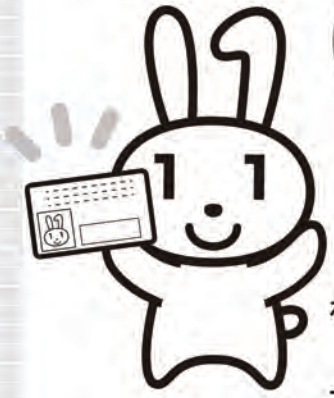
□被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

外国に移住した

□国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



マイナ保険証を利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
◎ 窓口への書類の持参が不要になります

マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	**18円**
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	−	−	2点	**6円**
	マイナ保険証で受診	−	−	−	−
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	**12円/6カ月に1回**
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

マイナ保険証

自宅でできるトレーニング

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。

POINT

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

大日本塗料健康保険組合
大日本塗料企業年金基金
大阪市中央区南船場一丁目18番11号　SRビル長堀６階
TEL（06）6266－3170
FAX（06）6266－3176