

けんぽ

No.139
2024.4

埼玉しんきん健康保険組合

「世界で一番幸せな動物がいるよ」そう聞いて、いてもたってもいられずに会いに行ってしまったのがクオッカです。立ち上がると人の膝ほどの大きさで、口角が上がっているの、いつも笑っているように見えます。私を恐れずに近づいて来たので、カメラを向けるとやさしく微笑んでいるクオッカが写し出されました。それを見て私も笑っていることに気づきました。クオッカは世界で一番、周りの人を幸せにする動物なのです。

◆ クオッカ オーストラリア・ロットネスト島

写真・文
福田幸広（動物写真家）



- 令和6年度予算のお知らせ
- 令和6年度保健事業
- 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく
- 毎年、健診を受けましょう！
- 特定保健指導って誰に案内が来るの？
- 水郷佐原

- Health Information
- 巡回レディース健診が始まります
- ミールキットを冷凍保存し忙しい日もヘルシー料理を！
- 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院
- 「コバトン ALKOO マイレージ」が始まりました
- けんぽからのお知らせ

動画を
CHECK!

▼ レシピ



▼ 制度



令和 6 年度予算のお知らせ

一時的ながら前期高齢者納付金の大幅な減額で、令和 5 年度に続き黒字予算！

当健康保険組合の令和 6 年度予算案が、去る 2 月の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

被保険者数の減少により保険料収入は減額したものの、一時的ではありますが前期高齢者納付金の大幅な減額により経常収支は 22,548 千円の黒字予算となりました。令和 4 年度の納付金は 2 億円を超える金額を納付しましたが、受診控えの影響も残っていたため想定より低い実績となり、6 千万円を超える払い戻しがあったのが大きな要因です。今後はコロナ前の生活に戻りつつありますので、令和 7 年度以降はまた、過重な高齢者納付金を強いられる厳しい状況が予想されます。

一般勘定

主な収入

(1) 健康保険料収入

保険料率据置きとし、被保険者数は 1,495 名と対前年度比 28 名 (1.8%) 減を想定しておりますので、健康保険料収入の合計は 725,887 千円と前年度比 0.31% の減少になる見込みです。

(2) 繰入金

保険料収入の減少もあり、収入が不足するため、別途積立金からの繰入を 82,000 千円予定します。

主な支出

(1) 保険給付費

医療費や現金給付の支払いなどが主なものとなる保険給付費は、コロナ禍での受診控えも解消され、予測は難しいところではありますが、予期せぬ高額医療費等を考慮し被保険者 1 人当たり 264,844 円と推計し、予算額は 395,942 千円で、前年度比 0.67% 減を見込みました。

(2) 納付金

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、払い戻しがあったため一時的とはなりますが前期高齢者納付金が 50,205 千円、後期高齢者支援金が 171,135 千円、拠出金など含め合計 221,343 千円で例年に比べ大幅な減額となりました。前年度も同様に大幅な減額でしたので前年度比は 5.36% の減となりました。納付金は健康保険料収入の 30.49% で昨年同様、算出元となる令和 4 年度の高齢者全体の医療費と当健保組合の高齢者 1 人当たりの医療費が低かったことが大きな要因です。

(3) 保健事業費

皆様の健康づくりを推進するための予算です。ウォーキング事業は継続することとし、前年度比 15.13% 減の 36,243 千円を見込みました。

介護勘定

今年度の介護納付金は前年度比 4,609 千円 (5.81%) 増の 83,939 千円となりました。介護保険料率は前年度同様 1.6% に据置き、介護保険料で賄えない部分は介護準備金の取り崩しによって補います。

昨年度に続き今年度も前期高齢者納付金の大幅な減額により一時的ではありますが、黒字予算とはなりました。しかしながら、令和 7 年度以降は高齢者医療制度納付金がコロナ前の水準に戻る見込みであり、加えて被保険者数の減少もあり収支のバランスを取るのには厳しい状況です。

毎年度のお願いとはなりますが、組合員の皆様におかれましては、ぜひとも日頃の健康管理にご留意頂き、健保財政の改善にご協力くださいますようお願い申し上げます。

予算の基礎数値

被保険者数	1,495 人
平均標準報酬月額	342,400 円
健康保険料率	96.00 / 1000
(一般保険料率	94.77 / 1000)
(調整保険料率	1.23 / 1000)
介護保険料率	16.00 / 1000

経常収支状況

経常収入合計	727,671 千円
経常支出合計	705,123 千円
経常収支差引額	22,548 千円

一般勘定

収入合計

822,138 千円

健康保険料収入(国庫負担金等含む)	725,887
調整保険料収入	9,440
繰入金等	82,000
国庫補助金収入	433
特定健康診査等事業収入	1
出産育児交付金	746
財政調整事業交付金	3,000
雑収入(利子収入等)	631
(千円)	

支出合計

822,138 千円

事務所費・組合会費	47,316
保険給付費(法定・付加給付費)	395,942
納付金(前期高齢者納付金等)	221,343
保健事業費(特定健診事業費等)	36,243
財政調整事業拠出金	9,440
還付金等・営繕費・ 連合会費・積立金	4,484
雑支出	250
予備費	107,120
(千円)	

介護勘定

収入合計

87,329 千円

介護保険収入	79,226
繰入金	8,100
雑収入(利子収入等)	3
(千円)	

支出合計

87,329 千円

介護納付金	83,939
介護保険料還付金	64
予備費	3,326
(千円)	

種 目	実 施 内 容	実施時期
生活習慣病予防健診 (一次健診)	35 歳以上の被保険者については、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診項目を含んだ生活習慣病予防健診（一次健診）を勤務先で受けて頂きます。	9 月
日帰り人間ドック	40 歳以上の奇数年齢の被保険者は特定健診項目を含んだ人間ドックを所定の医療機関にて、自己負担 10,000 円で受診できます。	4 月～9 月
被扶養者対象 特定健康診査	被扶養者等については受診券により医療機関で受けて頂きます。	4 月～12 月
特定保健指導	メタボ予備群の方に対し、被保険者については、SOMPO ヘルスサポート(株)による個別面接又は電話指導等を受けて頂きます。 被扶養者等は、利用券により医療機関で受けて頂きます。（随時）	12 月～
生活習慣病予防健診 (二次検診)	一次健診の結果、精密検査を必要とする方について戸田中央総合健康管理センターまたは飯能クリニックにて二次検診を実施します。	10 月～
婦人科検診	35 歳以上の女性被保険者及び 35 歳以上の女性被扶養者で、希望者に対し所定の医療機関で実施します。乳がん検診については、マンモグラフィまたは乳腺超音波を行います。子宮がん検診については、子宮頸部細胞診を行います。	4 月～10 月
脳ドック検診	40 歳以上の被保険者で希望者に対し自己負担 10,000 円で、所定の医療機関にて受診できます。（受診資格は 3 年度に一回） 今年度は合計で 60 名を予定しております。	4 月～2 月
機関紙発行	機関紙「けんぽ」（電子版）を発行します。（年 2 回発行）	4 月・10 月
医療費通知	被保険者に医療費通知を配布し、健康管理の意識向上を図ります。	毎 月
ジェネリック医薬品 利用促進のお知らせ	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知をお知らせし、切り替えていただくことにより、保険給付費の削減を図っていきます。	8 月
インフルエンザ 予防接種補助	被保険者及び被扶養者を対象に予防接種費用の補助を行います。（年 1 回 2,000 円を限度）	10 月～1 月
常備薬の斡旋	10 月にホームページ等で(株)アーテムの市販薬販売のお知らせを掲載しますので購入をご検討ください。（費用自己負担）	10 月～
体育奨励事業 (ウォーキング事業)	4 月よりアプリが新しくなった「コバトン A L K O O マイレージ」に登録し、ウォーキングをして頂きます。 5 月と 11 月には健保独自のステキな賞品をご用意。	通年 5 月・11 月に イベント実施
検診機関の新規契約	令和 6 年度より、婦人科検診と特定健康診査が同時に受診できる「巡回レディース健康診断」を開始します。ぜひご利用ください。 ※詳しくは 11 ページ「巡回レディース健康診断が始まります」をご覧ください。	申込：4～12 月 受診：6～2 月



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています

明日は健診なの
健康状態をチェックできるから、
毎年受けているわ

私、去年も
受けていないわ

今年こそは早めに
健診を予約しよう

特定健診の
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



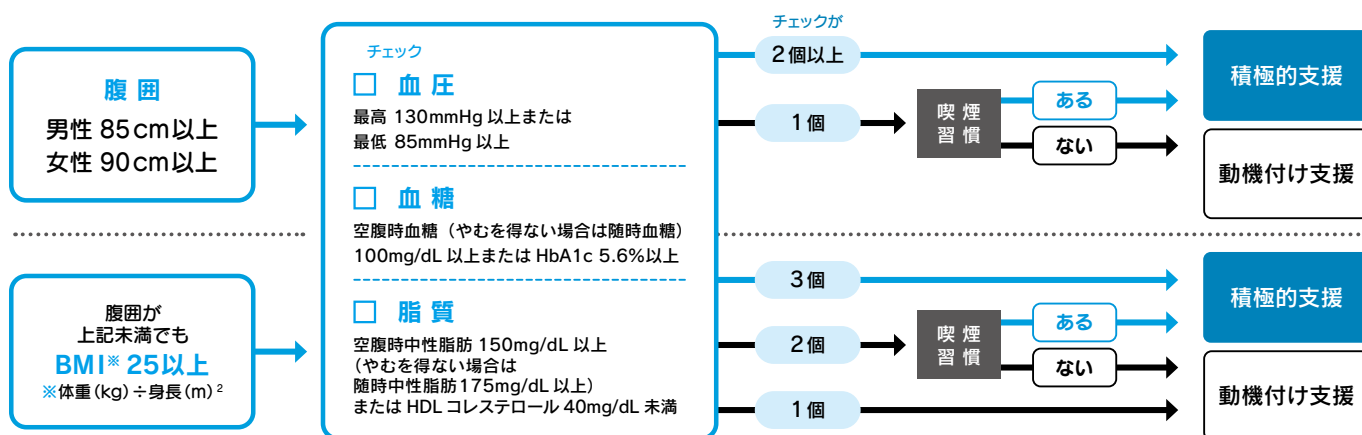
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの方岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 巖島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380



一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 💰 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

Sightseeing ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本の花ナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核（死亡）

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

病気になるしない 食生活 相談室

監修：森 勇磨 産業医・内科医 Preventive Room 株式会社 代表

Q 血圧が高くなってきています。
効果的な食べ物はありますか？



A

「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」
という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりすぎます。すると、体はナトリウム濃度を下げよ

うと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



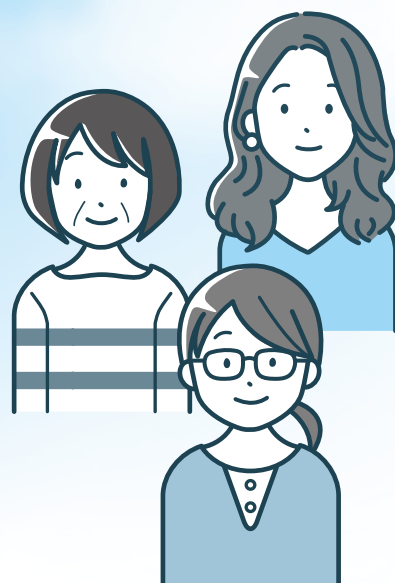
巡回レディース健診 が始まります



被扶養者（女性）（40～74歳）の皆様へ、
手軽に安く利用できる『巡回レディース健診』
を実施します。

ご家族の健康を支えているのは皆様です。
からだの状態は、日々変化していくもの。

病気の早期発見・予防のためには、健診
を毎年受診して、健康状態をチェックする
ことが大切です。



対象者と 補助の内容

対象者

40～74歳の、女性である被扶養者に対し、年度に1回補助を行います。
※健診年齢は、年度末2025年3月31日時点の年齢です。

補助の内容 ～健診費用の多くを当健保組合が負担します～

なるべくお金をかけずに体のチェックをするためには、毎年、当健保組合がご案内
する健診を受けるのが一番です。特定健診と婦人科検診は、当健保組合が補助をして
います。

※この健診を利用する方は、他の健診補助は利用できません。

巡回レディース健診 とは？



お近くの好きな会場を選べます！

公共施設、イベント会場、ホテル、結婚式場等で行われています。お好きな会場を
選んで健診を受けることができます（全国47都道府県で、約3,000開催）。

申込方法やお金の支払いは？

4月下旬に対象となる方のご自宅に案内文書を送付しています。同封の申込用紙に
お好きな会場やオプション検査の項目をご記入いただき、同じく同封の封筒に入れて
お送りください。その後、担当する健診機関から具体的なお案内が届きます。

オプション健診の費用は会場受付でお支払いください。事後の面倒な精算や書類提出は
必要ありません。婦人科検診を同時受診される方は当健保組合へ申込書を送付ください。

健診の運営は？

この健診は、9つの健診機関が構成する「一般社団法人 全国健康増進協議会」（全
健協）が運営し、全国で多くの健保組合が参加している事業です。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料〈2人分〉

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。

また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際にムラになりにくくなります。



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「**各種保険取扱い**」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ **使えない場合**
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

「コバトンALKOOマイレージ」 が始まりました

当健保組合が参加しております埼玉県主催の「コバトン健康マイレージ」のアプリが
新しくなり、「コバトンALKOOマイレージ」として始まりました。

今までと同様に、

「コバトンALKOOマイレージ」アプリをスマートフォンにダウンロードし、携帯して歩いていただくことで、
歩数に応じたポイントが獲得でき、
ポイントに応じて年4回の抽選に参加できます。

新しいアプリの内容や登録方法につきましては、
コバトンALKOOマイレージの
ポータルサイトをご参照ください。

コバトンALKOOマイレージ
ポータルサイト
<https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp>



お問い合わせ先

コバトンALKOOマイレージコールセンター
電話番号：0570-015566



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



春のウォーキングイベント

5月はイベント月間です

ウォーキング事業「コバトンALKOOマイレージ」において、
5月は当健保組合オリジナルのイベント月です。
5月の平均歩数が5000歩以上の方を対象に抽選で、
クオカード2,000円が5人、1,000円が10人、
500円が20人に当たります。
参加がまだの方はぜひ、今すぐ参加しましょう！



公告

令和 6 年度の任意継続被保険者の標準報酬月額 は 340 千円になります

任意継続被保険者の保険料の額は、毎年 4 月 1 日において「被保険者の資格を喪失（退職）したときの標準報酬月額」と「前年の 9 月 30 日における全被保険者（当健康保険組合）の標準報酬を平均した額（平均標準報酬月額）」とのいずれか少ない額より算出します。

当健康保険組合の令和 6 年度における任意継続被保険者の平均標準報酬月額は、令和 5 年 9 月 30 日を基準に算出した額によって、340 千円となります。

『被扶養者異動届』の提出をお願いします

4 月から新年度を迎え、卒業や就職の季節となりました。被扶養者の方が就職等で健康保険に加入した等の異動があった場合は、速やかに事業主を通じて「被扶養者異動（削除）届」の提出及び今までお持ちの被保険者証のご返却をお願いいたします。被扶養者の異動があった場合は、5 日以内に「被扶養者異動（削除）届」の提出が法律で決められていますので、速やかに手続きをお願いします。

また、就職した日（新しい健康保険への加入日）以降は、当健保組合の被保険者証は使用できなくなっています。誤って使用した場合は、後日当健保組合より医療費の返還請求がございます。被保険者の方の負担がとてま大きくなりますので十分にご注意ください。

なお、被扶養者の再認定については、例年同様 7 月の実施を予定しておりますので、こちらにつきましても皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

各種健診の補助があります

令和 6 年度につきましても、例年同様「日帰り人間ドック」、「脳ドック」及び「婦人科検診」の補助があります。それぞれご利用いただける資格（年齢要件等）や、申し込み及び利用できる期間に制限があります。必ず申込期限内に所定の方法にて利用券の申し込みをしてください。

補助の対象となる方へは、別途勤務先を経由してご案内を差し上げております。また、ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

また、集団検診や人間ドックの補助がない被扶養者のうち、特定健診の対象となっている 40 歳以上の女性の方は、今年度より婦人科検診と特定健診がセットとなった「巡回レディース健康診断」の受診も選択可能です。対象の方にはご案内をお送りしておりますので、ぜひともご検討ください（詳しくは P11 参照）。

なお、申し込み後（利用券受領後）に各健診の日程を変更する場合は、先に受診医療機関にて日程の変更をしたのち、その旨を当健保組合までお電話にて必ずご一報ください。

個人情報保護の取り組み

当健保組合の個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）及び当健保組合が保有する個人情報・利用目的につきましても、ホームページにて公開しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

当健康保険組合のホームページをご利用ください

各種申請用紙もこちらから印刷できます。

埼玉しんきん健康保険組合ホームページ <http://www.saitamasinkinkenhohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和 6 年 2 月 29 日現在）

■被保険者	1,508 人（男 917 人・女 591 人）	■扶養率	0.74
■被扶養者	1,116 人	■被保険者平均年齢	43.34 歳（男 46.29 歳・女 38.76 歳）
■前期高齢者数	81 人（被保険者 59 人・被扶養者 22 人）	■平均標準報酬月額	344,809 円