

233

2024年1月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(京都府南丹市：美山 かやぶぎの里)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年挨拶



大阪府建築健康保険組合

理事長 佐野 吉彦

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが引き下げられて以降、各地でさまざまなイベントが再開され、社会経済活動は以前の活気を取り戻してきています。2025年の大阪万博の準備も進んでまいりました。3年あまりにわたるコロナ禍での停滞を乗り越え、株価上昇や企業の設備投資拡大、賃上げなど、30年ぶりといわれる経済の明るい兆しに期待が高まります。

社会全体でデジタル化の進展も注目です。デジタルを活用した業務効率化により、人手不足の解消や、より創造的な活動への時間配分などが期待できるようになりました。コロナ禍でのリモートワークの経験を活かしながら、さらなる社会の成長・成熟につなげていきたいものです。

昨年の大阪にとっては、阪神タイガースとオリックス・バファローズのリーグ優勝、そしてタイガースの日本一が大きな話題でした。また、3月のWBCの優勝も強いインパクトを残すなど、多くの逸材がいろいろな場面で、また世界で堂々と活躍する姿は実に頼もしいものがあります。ぜひこれからの世代の成長を期待・応援したいと思います。

一方で、終わりの見えないロシアのウクライナ侵襲や、イスラエルとイスラム組織ハマスの衝突もあり、

多くの尊い命が失われていることは、耐え難い痛みです。安全保障的にも経済的にも世界に与える影響は深刻で、一刻も早い停戦が望まれます。

国内でも、日本の人口構造については、出生率の低下があり、総人口の減少は避けられない現実です。その中で、65歳以上の人口は増加し、高齢化率の上昇が進んでいる状況にどう向き合うかは、日本の社会にとっても、健保組合にとっても喫緊の課題です。高齢化は、年金・医療・介護などの社会保障費の増加をもたらします。わが国の社会保障制度を将来に維持するため、支え手である現役世代の負担を抑制し、社会保障費の増加を公平に支える仕組みの構築が不可欠であるからです。

それとともに、少子高齢化により、医療需要が増える一方で、医療従事者などの働き手は減少していきまます。医療DXは、デジタル技術による効率化により、限られた医療資源の有効活用を実現する手段となります。医療DXを推進する上で必要な基盤の一つがマイナンバーカードと保険証の一体化です。マイナンバーカードの保険証利用により、薬剤情報や特定健診結果などの有効活用を通じたより適切な医療提供が可能になります。被保険者のメリットにつながることから、健保組合としても協力・推進してまいります。

このような中、令和6年度は、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導がスタートします。当健保組合といたしましては、これまで以上にデータヘルス計画の取り組みを強化し、実効性の高い保健事業を推進し、皆さまの健康の維持増進に取り組んでまいります。

健保組合の財政は、高齢者医療への拠出金の増加により、厳しい状況が続いています。皆さまにおかれましても、健康に関する意識をさらに高めていただくと同時に、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋の活用などを通じて、医療費の削減にもご協力いただきたくお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされることを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

本年もどうぞよろしく

役員一同(アイウエオ順)

- ・ 安部 邦和
- ・ 飯田 精三
- ・ 生島 宣幸
- ・ 梶山 卓二
- ・ 金峰 鐘大
- ・ 兼塚 卓也
- ・ 川上 耕司
- ・ 黒木 俊介
- ・ 小南 和也
- ・ 近藤 洋史
- ・ 佐野 吉彦
- ・ 高垣 陽一
- ・ 中杉 重登
- ・ 中務 治三
- ・ 中村 武嗣
- ・ 中山 献児
- ・ 原 恭平
- ・ 東 泰紀
- ・ 久田 恵士
- ・ 深尾 元詞
- ・ 藤井謙太郎
- ・ 藤木 玄三
- ・ 藤浪 晋
- ・ 山中幸四郎
- ・ 横田 友行
- ・ 吉田 敏昭



将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、 改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る令和5年10月25日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに来場数制限を取り払った開催となり、全国約1300ある健保組合関係者ら約3000人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約1500人が視聴しました。

今年度は、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をタイトルに掲げ、少子化の課題を乗り越え、国民皆保険制度を将来へ確実につなぐとして、満場一致で決議を採択しました。

決 議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあっては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日
令和5年度 健康保険組合全国大会
将来世代が希望を持てる制度へ！
医療DXを推進し、改革実現と
健保組合のさらなる機能強化を



マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1  
スマホから パソコンから
オンライン申請

2 
証明写真機から

3 
郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



スマホから

- 下記3つを準備

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証利用の申込み





一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に事業主の 証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を一時的に上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に、雇用契約書・直近12ヶ月分の給与明細の写しと合わせて提出してください。事業主の証明に使用する様式は、事業所へ配布しています。

被扶養者の収入要件

年収**130万円未満**
(60歳以上・障害年金受給者は180万円未満)

＜ 事業主の証明書を提出する流れ ＞

労働時間延長で収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

事業主が証明書を作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

資格確認の際に提出



被扶養者資格の確認の際に、雇用契約書・直近12ヶ月分の給与明細の写しと合わせて提出する。

Q どのような収入増が対象ですか？

A 人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当での新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。

Q 事業主の証明を提出しさえすれば、引き続き被扶養者に該当するということでしょうか？

A 一時的な収入増の場合に限られます。年間収入の見込みが恒常的に収入要件を上回ることが明らかであるような場合には、被扶養者に該当しないことになります。

Q 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？

A 複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。

健康保険 の手続き 早分かり

ワンポイント

- 世帯当たりの年間の医療費が10万円超なら超えた分を所得から控除
- 控除額の上限は200万円
- 医療費控除を受けるには確定申告が必要



医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えて高額になったときは、超えた分を所得金額から差し引いて、納税額を軽減できる制度があります。

年間の医療費10万円超なら超えた分を所得から差し引く

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費の合計が10万円（総所得金額が200万円以下の人は総所得金額の5%）を超えた場合に、超えた分の医療費を所得金額から差し引く（控除する）ことで、結果として所得税額を軽減できる制度です。控除できる上限額は200万円です。所得金額などを基に算出する翌年度の住民税が減額となることもあります。

医療費控除の対象となるのは、窓口で支払った医療費や通院のための公共交通機関による交通費、治療目的の市販薬やリハビリ費用などです。本人だけでなく、生計が同一であれば、同居・別居を問わず家族の分を合算できます。

医療費控除の特例

「セルフメディケーション税制」

市販薬については、「セルフメディ

ケーション税制」（医療費控除の特例）を使うこともできます。これは、特定の成分を含む市販薬（スイッチOTC医薬品等）の購入額が年間1万2000円を超えた場合に、超えた分（上限額8万8000円）を、

所得金額から控除できる制度です。医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できず、どちらか一方を選択します。どちらが有利かは、ケースによって異なりますので、試算してみるとよいでしょう。



セルフメディケーション税制の対象となる市販薬には、上記マークが付いています。

医療費控除を受けるには 確定申告が必要

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、確定申告が必要です。確定申告の際には、支払った医療費の内容が



分かるように、健康保険組合から発行される医療費通知を添付します（当組合の医療費通知は、2月末に事業所あてに発送します）。医療費通知に記載されない分は「医療費控除の明細書」を作成して提出します。領収書は添付不要ですが、5年間保有しておき、税務署から求められれば提示しなければなりません。

確定申告は、スマホとマイナンバーカードを使った電子申告（e-Tax）ならば、いつでも申告でき、添付書類も不要となり便利です。また、「マイナポータル連携」を利用すると、医療費通知情報を自動で取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力してくれるなどさらに効率的です。なお、マイナポータル連携は事前の設定が必要です。確定申告に関する詳細は、国税庁ホームページを参照してください。

控除額の計算方法

医療費控除の額 (上限200万円)	=	実際に支払った 医療費の合計額	-	保険金などで 補填される額 [※]	-	10万円
セルフメディケーション 税制の控除額 (上限8万8,000円)	=	対象の市販薬 (スイッチOTC医薬品等) の購入額	-	保険金などで 補填される額 [※]	-	1万2,000円

※その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引く。

〈例〉・医療機関の窓口で支払った1年間の医療費の額…70,000円

・ドラッグストア等で1年間に購入したスイッチOTC医薬品等の額…40,000円 ※保険金などで補填される額はなし

医療費控除の額：(70,000円+40,000円)-100,000円=10,000円

セルフメディケーション税制の控除額：40,000円-12,000円=28,000円

いずれかを選択

Q

医療費控除の対象となる医療費はどんなものですか？

A

医療費控除の対象になるのは、主に「治療」に関わる費用です。
医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担分のほか、通院のための公共交通機関による交通費、出産費用、治療目的の市販薬の購入費なども対象です。
一方、予防を目的とした人間ドックや予防接種の費用、疲れを取るためのマッサージ費用などは対象外となります。

医療費の対象となるもの

- 医療機関の窓口で支払う医療費
- 処方薬の購入費
- 治療目的で購入した市販薬の購入費
- 医療機関に行くための電車やバスなどの交通費
- 入院時の食事代/やむを得ない差額ベッド代
- 治療目的で作成された診断書代
- リハビリ費用 ● 介護費用(一部) ● 出産費用
- 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用
- 健康診断・人間ドックなどで異常が見つかった場合の費用
- レーシック手術などの近視治療の費用器等の使用

医療費の対象とならないもの

- 健康診断・人間ドックなど予防に関わる費用
- 予防接種の費用
- 治療目的でないマッサージ費用
- ビタミン剤など、病気予防や疲れを取る目的の薬の購入費
- 医療機関に行くために利用した自家用車のガソリン代/駐車場代
- 入院時に自ら選択した個室代/寝間着等のレンタル費用
- 医療用ウィッグの費用
- 一般的なコンタクトレンズ・眼鏡の作成費用

Q

健康保険の高額療養費や出産育児一時金などと併用できるの？

A

健康保険で給付される高額療養費や、出産育児一時金、生命保険などから支給される入院給付金など、保険金で補填される額は医療費控除の対象外となります。

保険金などで補填される額は、その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引かれます。引ききれない額が生じた場合でも、ほかの医療費から差し引かれることはありません。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられていて健康的なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

ケバプチェ



ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

作り方 ① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手につけ、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

材料(2人分)

- A
 - ヨーグルト(無糖) ……100g(一晩水切りをしておく)
 - オリーブ油 ……大さじ1/2
 - おろしにんにく ……小さじ1
 - レモン汁 ……小さじ1
 - はちみつ ……小さじ1/2
 - 塩 ……少々
- 豚ひき肉 ……250g
- パン粉 ……10g
- クミン、ナツメグ ……各小さじ1
- 塩、こしょう ……適量
- 水 ……大さじ2
- オリーブ油 ……小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり) ……各適量

ヘルシー食材 / ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

スマホでも見られる!



■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- きゅうり ……1本
- ディル ……適量
- くるみ ……適量
- A
 - ヨーグルト(無糖) ……300g(一晩水切りをしておく)
 - おろしにんにく ……小さじ1
 - オリーブ油 ……小さじ1
 - 塩、こしょう ……適量

ヘルシー食材 / くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の^{アルファ}α-リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方 ① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリュームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。

令和4年度

健康診断受診状況報告

当健保組合では、健康管理・増進にお役立ていただけるよう、被保険者及び35歳以上の被扶養者に各種健康診断を実施しています。実施機関は当健保組合健康管理センターならびに全国61ヶ所の契約健診機関があり、また契約外の健診機関で受診された場合は所定の交付申請書を提出いただくことで補助金を交付しています。

各種健康診断受診状況について

令和4年度の被保険者を対象に実施した各種健康診断の受診率は全体で91・6%となり、昨年度よりも0・6%低くなりました。被扶養者の受診率は32・5%となり、こちらは3・6%高くなりました。(表①参照)

被保険者の受診率は若干ですが、昨年度より低くなっておりました。日々のお仕事等、これからは健康に過ごせるよう、年に一度の健康チェックとして健康診断をご受診ください。



〈表①〉各種健康診断実施状況

	種別	令和3年度		令和4年度	
		受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
被保険者	一般健診	2,929	92.2	2,923	91.6
	入社時健診	414		448	
	生活習慣病健診	4,363		4,235	
	人間ドック健診	1,585		1,767	
被扶養者 (35歳以上)	生活習慣病健診	302	28.9	382	32.5
	人間ドック健診	222		223	
	特定健康診査	364		372	
特定健康診査 (40歳以上) 〔再掲〕	全体	6,566	72.9	6,661	74.7
	(被保険者)	5,707	91.6	5,700	92.3
	(被扶養者)	859	30.9	961	35.1
特定保健指導 (終了者数)	全体	208	14.9	225	15.9
	(積極的支援)	109	13.3	128	14.7
	(動機付け支援)	99	17.1	97	17.6

特定保健指導

健康診断(特定健診)の結果、治療を始める前にまず生活習慣の改善が必要と判定された方へ、保健師や管理栄養士等による特定保健指導をご案内しています。(40歳以上)

令和4年度の特定保健指導の実施率は全体で15・9%となり、前年度より1・0%高くなりました。

保健師や管理栄養士等が試行錯誤しながら対象者に合わせて様々な支援を行っておりますので、特定保健指導のご案内を受け取られた方は、是非ご利用ください。大病をする前に、専門家と相談しながら生活改善をしていきましょう。一度特定保健指導を受診され、再度対象者となり受診控ええられる方もおられますが、引き続きご利用ください。また、特定保健指導対象者や、健診の結果、受療が必要な方に対して、電話による受診勧奨を積極的に行い、多くの方に受診いただけるよう尽力してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

〈表②〉婦人科検診実施状況

種別	令和3年度		令和4年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
乳がん検診	1,244	22.7	1,282	23.3
子宮がん検診	498	9.1	545	9.9

女性の被保険者全員と35歳以上の女性被扶養者を対象に、婦人科検診（乳がん検診、子宮がん検診）を受診された方に補助金を支給しております。

令和4年度に乳がん検診を受診された方は、1,282名で受診率は23.3%、子宮がん検診を受診された方は、545名で受診率は9.9%となりました。

〈表②参照〉



まだ健診を受診されていない方へ

35歳以上の被扶養者の方へ、例年3月の下旬に健康診断のご案内を自宅へお送りしております。もしお手元がない場合は、ホームページをご覧ください。当健保組合へご連絡ください。

TEL: 06-6942-1362

※11月末現在、健保組合に健診結果の登録がない被扶養者の方を対象に、受診勧奨ハガキをお送りいたしますのでご確認ください。申込みを済ませている、またはすでにご受診済みの方にもお送りしている場合がございますが、ご了承ください。

～健康コラム～

明けましておめでとうございます!管理栄養士の田中です。早いもので、2024年になりましたね。1月と言えばお正月です。

ところで、お正月っていつまでのことをいうのでしょうか?元日と元旦の違いってご存じでしょうか?など素朴な疑問に関して簡単にご紹介します。また、今回のメインとしてお正月に1品追加しておせちを可愛く華やかにしてくれるレシピを1つご紹介いたします。簡単なので、是非作ってみてくださいね!

▶お正月とは

1年の最初の月のことを言い、特に元日から7日(もしくは15日くらいまで)のことをいいます

▶元日と元旦の違い

元日…1月1日、1年の最初の日のこと

元旦…元日の朝のこと。新しい年を迎えることをお祝いする日です

おせちにプラス1品!子どもも喜ぶ可愛い門松

材料

ちくわ	1本
アスパラガス	1～3本(いんげんでもOKですが、細めの部分を選ぶとちくわの穴に入れやすいです)
ブロッコリー	適量
トマト	適量
カニカマ	1本
マヨネーズ	少々



～作り方～

- ①アスパラガスとブロッコリーをそれぞれ茹でる。(レンジでも可) アスパラガスは先端を斜めに切ったものを3本用意する。(1本を3等分にして切っても可ですが太すぎてちくわに入らない可能性もあります)
- ②ちくわを3cmくらいの長さに切る。
- ③ちくわの穴にアスパラガスを3本写真のように差し込み、手前にブロッコリーを差し込む。
- ④トマトを小さく切って飾りつけ、カニカマの赤い部分を細く裂いて、マヨネーズを使ってちくわに巻き付ける。結び目をつくったりリボンをつくったりして飾り付けましょう。(私はカニカマを結んだものを写真のようにマヨネーズで貼り付けました。)

今年もよろしく願いいたします!

Special Interview

今

日

も

笑

顔

で

料理に没頭すれば頭の中はスッキリ！
自炊にはメリットがたくさんあります！

森迫永依
さん
俳優



もりさこ
十人十色。

もりさこ えい / 1997年生まれ。2002年から子役として多くの作品に出演。2006年には実写版「ちびまる子ちゃん」で主役のまる子役を演じて注目を集め、最近では連続ドラマ「紅さすらいフ」にレギュラー出演した。語学が堪能で、英語（英検1級）のほか、韓国語や中国語も。2023年10月から12月まで上演の舞台、タクフェス第11弾『晚餐』（<http://takufes.jp/bansan2023/>）に出演。バラエティー番組や情報番組などでも活躍中。

2年ほど前、1人暮らしを始めた頃から自身の体調管理に関して意識するようになりました。大切なのは、やはり睡眠と食事だと思います。睡眠は「質」を良くしようと、自分に合う高さや形状の枕を探したり、マットレスの役割を調べたりして、効果的に疲れが取れてリフレッシュできる睡眠環境を整えました。

食事に関しては、ほぼ毎日自炊をしています。買い物をするときは、自分に足りない栄養を意識しながら食材を選んだり、最近食べていない野菜を優先的に手に取ったり…。自炊をすると、料理の中に何が入っていて、どんな栄養を摂取しているか、明確に分かる感じがいいですね。料理に手間を掛けることは苦になりませんが、たまにインターネットで見つけた「ズボラ飯」に挑戦してみたり、とにかく楽しみながらやっています。また、考え事をし過ぎて気分がモヤモヤしたときにも、料理に没頭することで頭の中がクリアになって、おなかは満足、気分はスッキリ！なんてことも（笑）。自炊には一石二鳥どころか、それよりも多くのメリットがありますね。

今、初めて舞台のお仕事に挑戦中です。テレビドラマや映画とはまた違った大変さに直面していますが、それでも前向きに、やりがいを感じながらできるのは、心身ともに健康であるからこそだと、しみじみと感じています。

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

けんぽだより

No.233

2024年1月発行

発行所
大阪府建築健康保険組合

〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11 ☎06-6942-3621