

健保だより

2024

秋号



栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山 / 提供:アマナ

ご家族の皆さままでお読みください

大阪ニット健康保険組合

ホームページアドレス <https://www.osknit.or.jp>

令和5年度 決算のお知らせ



去る7月18日に開催されました組合会におきまして、当組合の「令和5年度決算並びに決算残金処分案」が承認されましたので、お知らせいたします。

厳正に予算を執行する中で、まず、収入においては、保険料収入が報酬月額及び賞与額の増加などにより、前年度より72,672千円の増収となりました。

一方支出では、組合員数の減少にもかかわらず、皆さまの医療費や薬剤費に使われる保険給付費は、2,865,454千円で前年度より15,870千円の増となりました。

また、高齢者医療制度への納付金が1,920,790千円で、前年度より180,632千円の増となり、保険給付費と納付金の合計額は、前年度に引き続き保

険料収入を上回る結果となりました。

収支といたしまして、差し引き371,405千円の収支残金となりますが、ここから前年度繰越金250,000千円と別途積立繰入金380,000千円を除いた単年度収支といたしましては、258,595千円の持ち出しとなりました。

また、介護保険につきましては、被保険者数の減少の影響がありましたが、単年度収支としまして、51,423千円の剰余となりました。

組合を取り巻く環境は、依然として大変厳しい状況ではございますが、組合員の皆さまのご協力を仰ぎ、組合財政の健全化に向け、役職員一同なお一層の努力をしまいる所存でございますので、今後ともよろしくごお願い申し上げます。

収支差引額および決算残金処分内訳

一般勘定

○収入決算額	5,548,506 千円
○支出決算額	5,177,101 千円
○差引残高	371,405 千円

介護勘定

○収入決算額	594,342 千円
○支出決算額	542,919 千円
○差引残高	51,423 千円

決算残金処分内訳

○別途積立金	41,348 千円
○繰越金	330,000 千円
○財政調整事業繰越金	57 千円

決算残金処分内訳

○準備金	51,423 千円
------	-----------

公 告

組合の現況

令和6年8月末現在

●事業所数

216事業所

●平均標準報酬月額

男性 / 412,097円
女性 / 235,778円
平均 302,270円

●被保険者数

男性 / 4,152名
女性 / 6,858名
合計 11,010名

●被扶養者数

男性 / 1,684名
女性 / 3,262名
合計 4,946名

事業所の異動

●加入事業所

(株)ゴールドファイル・インターナショナル 東京都 令和6年1月15日付
ブレイクエンタープライズ(株) 大阪市住吉区 令和6年4月1日付
(株)ケアマート 寝屋川市 令和6年6月21日付

●削除事業所

清水保(株) 大阪市西区 令和6年3月1日付

組合会議員の異動

●就任

○互選理事
玉井 徳康
(株)オックスフォード広島屋 令和6年6月3日
(敬称略)

算定基礎届の事務処理が完了しました

今年も事業主・事務担当者の皆様のご協力によりまして「算定基礎届」の事務処理が無事完了いたしました。

ご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

なお、これにより、皆様方にご負担いただく保険料や傷病手当金等の保険給付の基礎となる標準報酬が決定され、原則として本年9月1日から翌年8月31日まで適用されることとなります。

被扶養者の現況確認にご協力いただき、ありがとうございました。

令和5年度に実施した「被扶養者現況確認」につきまして、被扶養者資格の再確認により下記のとおりとなりました。

被扶養者削除に伴う財政効果(令和5年度現況確認結果)

削除人数 41人
削減額 約697万円

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。
引き続き組合員様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をお願いいたします。

9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1~50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます。

毎年9月に決定・改定する 定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3ヵ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは 随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4ヵ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されます

現在当組合に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

**令和6年
10月から**

パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されます



**対象となる
企業**

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。
この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

現在
被保険者数
101人以上の企業等



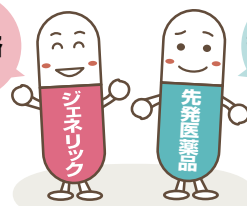
令和6年10月～
被保険者数
51人以上の企業等

**令和6年
10月から**

先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金
がかかる

特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

先発医薬品

※令和6年10月以降、
医療上の必要性が
ある場合



後発医薬品



先発医薬品

※令和6年10月以降、
患者が希望する場合



加入者の皆さまへ



「資格情報のお知らせ」を 10月末までに交付します

「資格情報のお知らせ」とは

「資格情報のお知らせ」は本来マイナ保険証の利用者に必要となるものです。保険者が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）を各人に確認していただくために、加入者全員へ交付いたします。資格情報に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ（イメージ）

(整理番号) XXX-XXXX-XX (種別) ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様	様式2 (一部不一致等)
佐藤 太郎 様	(保険者名) (保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認下さい（12桁のうち下4桁のみ表示）。

表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

***** 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ	
令和〇年〇月〇日発行 (保険者名) (保険者番号)	
記号 000	番号 00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎
負担割合	3割
受診の際にはマイナ保険証が आवश्यकです	

スマートフォンをお持ちの方

**マイナポータルに
ログインすることで、
ご自身の資格情報を
確認することができます**

ご自身の資格情報をスマートフォン等に保存しておくことにより、都度ログインすることなく資格情報画面をすぐに表示できます。

受診時にマイナ保険証の読み取りができないなどの例外的な場合で、保存した資格情報画面を提示して受診が可能となります。

スマートフォンをお持ちでない方

「資格情報のお知らせ」の右下の点線部分を切り取り、マイナ保険証とともに医療機関等の受け付けで提示して受診してください。

健康宣言してみましょ♡



「健康宣言」とは、企業全体で従業員及びその家族の健康維持・増進を図るため計画的に取り組むことを社内外へ発信（宣言）することであり、ホワイト企業の第一歩とも言われています。

また、「健康経営優良法人」を目指す場合、特に中小規模法人にとっては「健康宣言」は必須となるものです。

宣言後健保連大阪連合会から「宣言の証」が贈られ、健保連大阪連合会のホームページで紹介されます（紹介を辞退することもできます）。

当組合加入事業所においても、「健康宣言」をする事業所が増えていきます。（宣言は更新不要）

当組合まで
FAXまたは
郵送して
ください

「健康宣言」エントリーシート

FAX (06-6243-0783) または郵送にてご応募ください
おかけ間違いにはご注意ください

下記の事項を宣言して取り組みます

- ・ 検診率100%目指します。
- ・ 食生活の改善に取り組みます。
- ・ 運動機会の増進に取り組みます。
- ・ 禁煙に取り組みます。
- ・ 心の健康に取り組みます。

事業所名称	〇〇会社		
事業主名	健康	一部	
ご担当名称 お名前	様	電話番号	
健康保険組合名	大阪ニット健康保険組合		
健康保険組合 担当者名		電話番号	

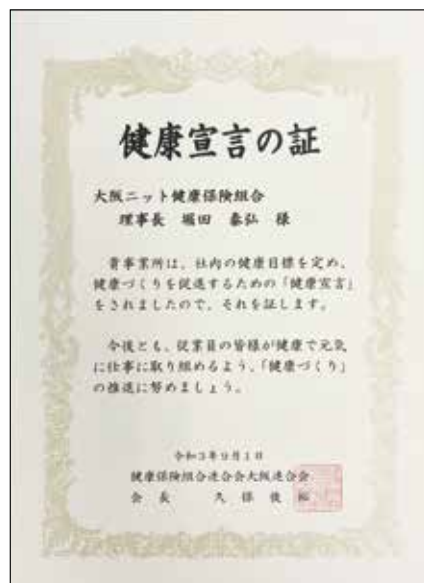
健康保険組合連合会大阪連合会ホームページでの紹介を希望しない

※ホームページで、健康経営優良法人認定申請を希望する場合は、[健康経営優良法人2024申請書](#)を提出してください。

健康経営優良法人認定申請書への印刷用紙は、[こちら](#)よりダウンロードいただけます。

提出先・お問い合わせ **大阪ニット健康保険組合**
〒541-0056
大阪市中央区久太郎町3-1-29-7F
TEL:06-6243-0242
FAX:06-6243-0783

後日
健保連大阪
連合会より
贈呈されます



「健康経営優良法人認定制度」= ホワイト企業見える化制度

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度で、経済産業省により健康経営優良法人認定制度の設計が行なわれ、認定制度を運営する日本健康会議において認定されます。（一年更新）

「健康宣言」後に健康経営に取り組まれ、「健康経営優良法人 2024」の認定を受けられた事業所をご紹介します。（五十音順）

株式会社 SSK エンタープライズ 様
株式会社 大西 様
コーマ 株式会社 様
株式会社 ザナックス 様
株式会社 ナッパー 様
原田産業 株式会社 様
ヒロウン 株式会社 様
有限会社 ユー・プランニング 様

「大規模法人部門」



2024
健康経営優良法人
Health and productivity

「中小規模法人部門」



2024
健康経営優良法人
Health and productivity



そして大阪ニット健康保険組合も認定を受けております

にっぽん旅

ウォーキング

岩手県盛岡市



みちのくの山々に抱かれる ノスタルジックな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。

西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどこことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建物を利用し、

石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る“床もみじ”。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくごとに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



1 盛岡市中央公民館庭園

愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間：8:30～17:00（庭園の開園時間）／休：月曜（休日の場合は翌日）、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる／電話：019-654-5366



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911（明治44）年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間：10:00～17:00（入館は16:30まで）／休：火曜、年末年始／電話：019-622-1236



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885（明治18）年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間：夏期（4/1～11/30）10:00～17:00、冬期（12/1～3/31）10:00～16:00／休：月曜（祝日の場合は開館）・火曜、年末年始／電話：019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



3 もりおか啄木・賢治青春館



1910（明治43）年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室（映像体験室）や旧金庫室（光と音の体験室）など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：第2火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始／電話：019-604-8900



4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の一つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由／電話：019-639-9057（盛岡市公園みどり課）



公園周辺には盛岡三大麺料理の一つ「じじゃ麺」の人気店がある。



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ワーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。



3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。



もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。



3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて!

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。



監修/上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

乳がんの原因は？ 遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

Q2

乳がんの治療法は？ 乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3

乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージIの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとても大切です。

職場に乳がんの方がいたら/
どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとい良いでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭^{あきさけ}と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

●米	2合	●A「水	1カップ
●秋鮭	2切れ	しょうゆ	大さじ1.5
●小ねぎ	少々	みりん、酒	各大さじ2
●昆布	約5cm角 1枚	●イクラのしょうゆ漬け(市販)	適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(仙台麩*)もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

スマホでも見られる!



材料 (2人分)

●油麩(または油揚げ)	1/2本	●A「水	1カップ
●なす	2本	しょうゆ、みりん	各大さじ1
●ピーマン	1個	塩	少々
●油	大さじ1	●片栗粉	大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

🕒 調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

インフルエンザ対策は流行前に

早めのワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。

Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

A1 インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にした場合、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。

Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A2 インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

Q3 特にワクチン接種が推奨される方は？

A3 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある方や妊娠中の方などです。また、それらに該当する方と同居している方なども接種しておきましょう。

Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

A4 インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- ・小まめに手洗いをする
- ・人混みを避け、マスクを着用する
- ・室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける

詳しくは厚生労働省HPインフルエンザ総合ページ「インフルエンザQ&A」

ご案内

インフルエンザ予防接種補助金

契約健診機関以外で「インフルエンザ予防接種」を受けられた方には、費用の一部を補助します。

- | | |
|--------|--|
| 対象者 | 当組合の被保険者と被扶養者 |
| 補助額 | 1人1回に限り接種料から1,518円を控除した額(上限2,000円) |
| 補助対象期間 | 令和6年10月1日～令和6年12月31日の接種 |
| 請求方法 | 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」(当組合ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、接種したことがわかる領収書(コピー可)を添付してください。(レシート等医療機関名、接種を受けた方の氏名記載のないものは対象外といたします) |
| 請求期限 | 令和7年2月28日 |
| 支給方法 | 支給決定後、事業所指定口座へお振込みいたします。 |



※65歳以上の高齢者および60歳以上の基礎疾患のある方等は、お住まいの市区町村が助成制度を設けている場合がありますのでご確認ください。

2024春の健康ウォーク感想



令和6年4月1日～5月31日

参加者:718名 完歩:629名 準完歩:83名 皆さんお疲れさまでした。

今回はたくさんの参加者の皆さんが感想を寄せてくださいました。

ここに紹介させていただきます(ごくごく一部でゴメンナサイ)...

コロナ禍で始めたジョギング&ウォーキングも習慣となり、早朝起床を体が覚えた。過食の翌日は度合により、「歩く・走る」の距離を延ばすことをルールづけている。

「沢山歩く・走る」が嫌が故に、過食に歯止めはかかり、結果として、過食による胃腸の変調はなくなった。立ち姿が若返ったと複数名に言われた事、歩行速度が速くなった事等の成果も得たので、継続したい。

(50代、女性)

元々、通勤で8000歩/日近くは歩いていましたが、土・日はそこまで歩いてはならず、健康ウォーク参加をきっかけに土・日に家内と一緒に歩くようになり、会話も増え、より楽しい日常生活を送れるようになった。

平日は、昼休みにも歩いていきます。

いい習慣が身についたと、感謝しております。

(50代、男性)

リモートワークの日は歩数が少なくなるので、出勤日には1本早い電車に乗り、1駅手前から歩くことにしていました。

朝早い時間帯だと空気が爽やかに感じ、気持ちよく歩くことができリフレッシュできました。また、休日のお天気が良い日には新緑を眺めながら街中や京都の観光地などを乗り物に乗らずに歩きました。普段は感じない街中の変化にも気づき、新たな発見につながりました。

(50代、女性)

図らずもお三方とも50代の方ですが、若さと体力と元気を保つためにこれからもウォーキングを生活の一部としてくださいね 皆さんもウォーキング!ウォーキング! 立ち姿が若返って、パートナーとの会話が増えて、新たな発見ができるかも!

特定保健指導を受けましょう

『ある特定保健指導対象者の例』

その対象者の男性は今年の健康診断で腹囲が86cmあった
健診の結果、中性脂肪が199もあったので、初めて特定保健指導の対象になってしまった
(※参考:中性脂肪150mg/dl以上が指導対象です)
特定保健指導などと面倒くさそうなものを受けるのは気が進まなかったが
その男性は職業柄、そう、その職業柄ゆえ、対象とされたら指導を受けないわけにはいかなかった
ある一日、指導を受けるため健診機関に出向いた
担当の保健師さんはまず血圧を測定した
指導は血圧測定から始まるらしい
血圧は上が150もあった ゲッ!
男性は信じられなかった
健診の際に測った血圧は120/80 昨年は上が111しかなかったのに
(※参考:収縮期血圧 130mmHg以上 又は拡張期血圧 85mmHg以上が指導対象です)
「ボク今まで血圧が高かったことはなかった、低血圧と言われたことはあっても」
保健師さんは何回も測ってくれたが、その日は145を下回ることがなかった
それから会社に備え付けの血圧計で日に何回も測るようになったが、高いままだ
数か月に一度受診しているかかりつけ医に、先生コレコレだと話して測ってもらった
何と170もあった
先生もビックリ「こりゃ降圧剤呑まなアカンで」
とうとう降圧剤を処方されてしまった
男性はそこで思った
「そうか、指導受けるとよかった。ラッキーやったんや」
腹回りと中性脂肪で引っかかったが、そこで高血圧を見つけてもらった
指導に行っていなかったら、血圧が高くなったなどと想像もしなかっただろう
まだうどん出汁を飲み干し、サラダに塩をたっぷりかけてたんだきつと
ヘタしたら脳の血管が破れていたかも(何しろ高血圧慣れしていない脳の血管なもので)
「特定保健指導で何が分かるのか、受けてみるとわからん。オレは命びろいしたんや!」
と、大阪二ツ健康保険組合職員であるそのおじさんは、ひとりそう考えるのであった
注:これは実話です 何が幸いするか 何がわざわざいするかわかりません



大阪ニット健康保険組合のホームページ

大阪ニット健康保険組合のホームページです。

健康保険のしくみの説明や各種届出・請求用紙のダウンロード、保健事業のご案内など当組合のいろんな情報がつまっています。ぜひ一度のぞいてみてください。



大阪ニット健康保険組合

Google カスタム検索 検索 文字サイズ 最大 大きく 標準

健康保険ガイド 届出申請用紙 こんなときは 保健事業 健康保険組合のご案内 アクセス

お知らせ [一覧をみる](#)

2024.09.17 [保健事業](#)

令和6年度 秋の健康ウォークのご案内

特定健診専実施機関リスト ジェネリック医薬品ガイド

健保だより 自分で選ぶ子育てBOOK

厚生労働省が「出産なび」の運用を開始!

厚生労働省は全国で分娩を取り扱う施設ごとの特色やサービスの内容・費用の情報を掲載するウェブサイト「出産なび」を開設しました。当組合のホームページのお知らせにアドレスを掲載していますので、ぜひご覧ください。

厚生労働省

あなたにあった出産施設を探すサイト
「出産なび」
へようこそ

出産施設を探す

都道府県 市区町村 分娩条件 検索

※このウェブサイトは、分娩を行うすべての施設の情報掲載を目的としたものではありません。
※分娩施設の情報は自治体から提供されたものであり、最新の情報に更新されていない場合があります。最新の情報は、厚生労働省のホームページに掲載されています。
※それぞれの施設について、取り扱うサービスが異なる場合があります。それぞれのサービスに該当する詳細な内容については、必ず各施設にご確認ください。
※各自治体の最新情報、最新年ごとの分娩施設の情報は厚生労働省のホームページに掲載されています。