Contents

P2/令和2年度決算

P4/今後の制度改正について

P6 / 特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ

P7/体脂肪を減らすHIIT 〈CHALLENGE レベル〉

P8/歩きたくなる旅 箱根旧街道石畳(須雲川自然探勝歩道)

P10 /病院でのその行為…損しているかもしれません

P11/ココロの平和のつくり方 なぜか気が焦ってしまうとき

P12 /満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

P14 / インフルエンザの予防接種を受けよう

P16/事務所移転のお知らせ



事務所移転のお知らせ

新事務所業務開始 令和3年11月24日(水)



※事務所移転作業に伴い、令和3年11月22日 (月)は組合業務をお休みいたします。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理 解、ご協力をよろしくお願いいたします。

新住所

〒231-0033

横浜市中区長者町4-11-11

長者町デュオビル5F

TELO45-641-5272 (変更ありません)

FAX045-641-5030 (変更ありません)

横浜市営地下鉄

伊勢佐木長者町駅 4B出口 徒歩1分

J R

関内駅 徒歩10分

被保険者証の交換について

令和3年11月下旬実施予定

事務所移転およびオンライン資格確認開始に 伴い記号・番号に個人を認識する2桁の枝番 が追加されました。それに伴い、被保険者証の 交換を行います。

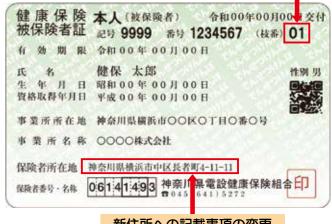
新しい保険証につきましては、世帯ごとに封 入し、お勤めの事業所に送付させていただきま すので届きましたらお持ちの旧保険証との交換 をお願いいたします。

お手数をおかけしますが、ご理解、ご協力を よろしくお願いいたします。

※なお、令和3年11月1日以降の発行分は新保険証 にて作成しておりますので交換はございません。

※高齢受給者証・限度額適用認定証等につきましても 随時更新いたします。

現行の保険証に2桁の番号を追加



新住所への記載事項の変更

電設健保 2021 年秋号 神奈川県電設健康保険組合 〒 231-0033 神奈川県横浜市中区長者町 4-9-3

令和2年度決算

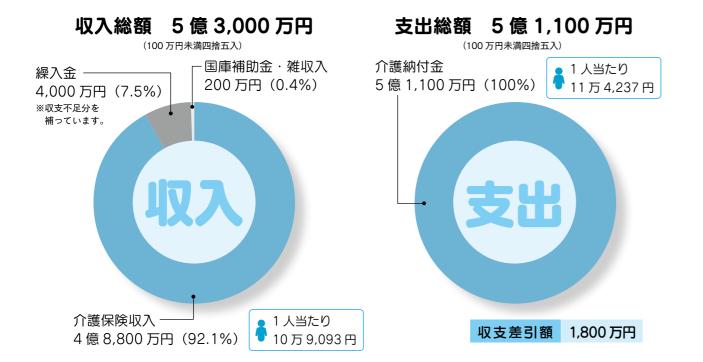
第114回組合会において審議の結果、令和2年度決算案が承認されました。





介護保険 (介護勘定)

●令和2年度は、保険料収入が前年度より300万円増えましたが、介護納付金が3,100万円増額となり、2,200万円の赤字決算となりました。

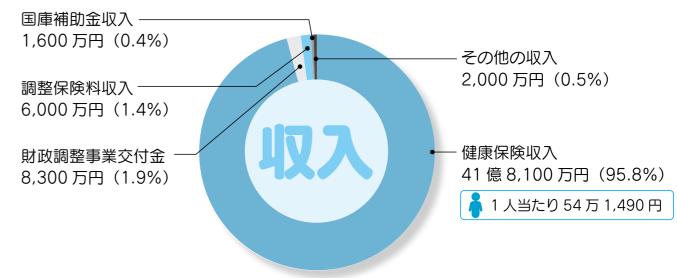


健康保険 (一般勘定)

- ●令和2年度は、新型コロナウィルス感染拡大による受診控えから医療費が減額となり、2億8,300円の黒字決算となりました。
- ●令和4年度以降は、団塊の世代が後期高齢者に入り高齢者医療への納付金の急増が見込まれ、今後、一般保険料引上げの検討が必要です。

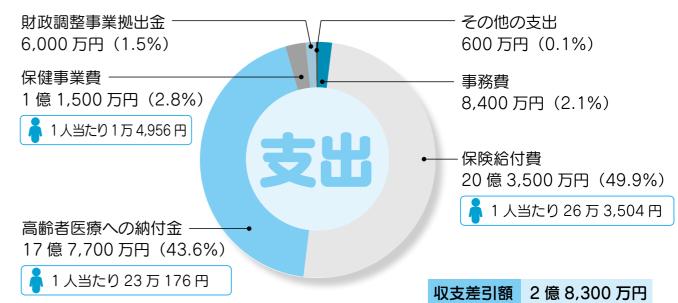
収入総額 43億6,000万円

(100 万円未満四捨五入)



支出総額 40億7,700万円

(100 万円未満四捨五入)



 $\boldsymbol{3}$



夫婦共同扶養の場合における 被扶養者の認定について 🔘



令和3年8月1日より適用

令和 3 年 4 月 30 日付で厚生労働省保険局保険課長通知「夫婦共同扶養の場合における被扶養者の 認定について」が発出され、令和3年8月1日適用となりましたので、当組合の扶養認定の運用もあ わせて下記のとおり変更いたしました。

※当組合加入の事業所でお勤めの方を被保険者といたします。

○ 夫婦とも被用者保険(健康保険組合や協会けんぽなど)の場合

被保険者の年間収入の方が多い(イの場合を除く) →被保険者の被扶養者となります。





夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内 →被保険者の被扶養者となります。 (相手方の年間収入が高くても、届出により主として生計 を維持する者の被扶養者となる)





- 相手方の年間収入のほうが高く、被保険者の年間収入の 0.9 倍未満
 - →被保険者に対して、「不認定通知書」を発出しますので、 該当通知書を届出に添えて次に届出を行う保険者等へ提 出してください。





🙆 相手側が国民健康保険の場合

※ここでいう年間所得は税法上ではなく健康保険組合が認めた経費のみを控除したものになります。

- 被保険者の年間収入が相手側の直近の年間所得で見込んだ 年間収入よりも多い
 - →被保険者の被扶養者となります。





- 被保険者の年間収入が相手方の直近の年間所得で見込んだ 年間収入よりも少ない
 - →被保険者に対して、「不認定通知書」を発出しますので、 該当通知書を届出に添えて国民健康保険の保険者へ提出 してください。





今後は、従来の添付書類とは別に配偶者の所得証明書(非課税・課税証明書、源泉徴収票等) を添付してください。ただし、すでに配偶者が被保険者の扶養に入っている場合は所得証明書の 添付は必要ありません。

その他、被扶養者認定については当組合ホームページをご覧ください。

今後の制度改正について

傷病手当金制度の見直し

2022年1月1日施行

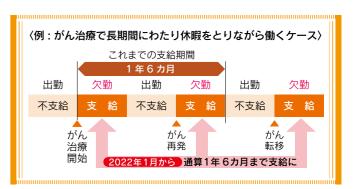
傷病手当金は、私傷病による療養のための休業により給与の全部または一部を受けない場合に、その期間の生活保 障として支給される保険給付です。

改正前 支給を始めた日から起算して1年6カ月を超えない期間支給する

改正後 支給を始めた日から通算して1年6カ月間支給する

法改正前は、同一の私傷病においては「支給開始日か ら暦日で1年6カ月」を超えると傷病手当金が支給され ませんでした。法改正後は、「実際に支給を受けた日が 通算して1年6カ月に達するまでの期間」傷病手当金が 支給されることになります。これにより仕事と療養との 両立がより長い期間保たれることになります。

上記改正に加えて、「他の法令による保険給付との調 整」に係る規定が新設されます。



任意継続被保険者制度の見直し

2022年1月1日施行

任意継続被保険者制度とは、健康保険に加入していた者が退職などにより、被保険者資格を喪失した場合に、次の 要件をいずれも満たせば退職後最長2年間、引き続き従前の健康保険制度に加入できるというものです。

- (1) 資格喪失日の前日までに「継続して2カ月以上の被保険者期間」があること
- (2) 資格喪失日から「20日以内」に申請すること (20 日目が営業日でない場合は翌営業日まで)

※任意継続被保険者の保険料は、会社が負担していた分の保険料割合も全て自らが負担することになります。



任意継続被保険者は、次の事由いずれかに該当したときに資格を喪失します。

改正前

- (1)任意継続被保険者となった日から起算して 2年を経過したとき
- (2) 死亡したとき
- (3)保険料(初めて納付すべき保険料を除く。) を納付期日までに納付しなかったとき
- (4)被保険者となったとき
- (5) 船員保険の被保険者となったとき
- (6)後期高齢者医療の被保険者等となったとき

改正後

資格喪失事由として次の事由が追加されます。

(7)任意継続被保険者でなくなることを希望す る旨を、厚生労働省令で定めるところによ り、保険者に申し出た場合において、その 申出が受理された日の属する月の末日が到 来したとき

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

本脂肪を減らすHIIT (CHALLENGEレベル)

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル(休憩)を挟み、20 秒 の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!



~ 4 F



脚を入れ替えます。

2セット全力で 行います



しっかりとバランスを とりながら動いてくだ さい。

> できる人は シザースジャンプを 行いましょう! (詳しくは動画で!)



NG

インターバル



なるべくスピーディーに

V シットが難しい人は

手とつま先をタッチさせます。

こんだ状態から足首、膝、股

関節を伸ばして斜め前に立ち

できる人は

スクワットジャンプを

行いましょう!

(詳しくは動画で!)

上がります。



10 秒間

インターバル

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

特定保健指導に参加で

効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことでは ありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャ レンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下した りと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポー トがあるためおすすめです。



特定保健指導に参加することにした B さん

1人でチャレンジすることにした A さん

やるからには結果を出 したいので、「3カ月で -10kg」を目標に設定。 運動は苦手なため、食 事制限のみで生活習慣 改善をスタート。



初回面談。もう少しできると 思ったが、保健師のアドバイ スで確実に達成できそうな 「3カ月で-3kg」を目標に設定。 毎日10分多く歩くこと、腹 八分目にすることを約束した。



※積極的支援の場合

「-5kq」と、自分でも驚 く結果になった。うれ しくなって、自分への ご褒美につい我慢してい た反動でたくさん食べて しまった。



力月後

こんなことでやせるのか不安 だったが、続けていたら[-1.5kg] になった。保健師に結果を報告 したら、とても喜んでくれた。 もう少し歩く時間を増やして みるつもり。



気づいたら、以前と同 じ量を毎日食べている。 体重も、スタート時に 戻ってしまった。しか し、やせ方はわかって いるので焦りはない。



2力月後

3力月後

歩く時間を増やしてみたが、思 うように体重が減らなくなっ てきた。保健師に相談したら、 停滞期だからいずれまた減る ようになるとのこと。安心し たので続ける。



食事制限を再開したが、 今回は思うように体重 が減らず、生活習慣改 善をやめてしまった。 来年の健診までには… と思っている。



停滞期を脱した後は、順調に体 重が減っていき、結果的に目 標を上回る「-4kg」になった。 今後も続け、来年の健診では 特定保健指導の対象にならない ようにしようと思う。



食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜 や穀物)をしっかり食べること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、 この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレー ニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



箱根旧街道石畳

根旧街道は江戸時代の箱根越えの道

D難所」といわれた 箱根は「東海道第

約6.2km 約2.5 時間



旅人の疲労を回復する甘酒をふるまって いた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、 味噌おでん、力餅などのメニューがある。 \oplus 7:00 ~ 17:30 (L.O.17:00)

像 年中無休 © 0460-83-6418

甘酒茶屋



畑宿一里塚

箱根旧街道休憩所 須雲川自然探勝歩道 甘酒茶屋 飛龍の滝 成川美術館





お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ 帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。 哀れんだ村人たちが近くのこの池(なずなが 池)をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

箱根海賊船·遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、 箱根関所や恩賜箱根公園、大 涌谷へのロープウェイ桃源台 駅へ移動できる。 箱根海賊船 © 0460-83-6325 箱根 芦ノ湖遊覧船

© 0460-83-6351

江戸幕府によって箱根宿が造ら れた頃、旅人に木陰を与えよう と植えられたもの。箱根旧街道 には現在、樹齢 360 ~ 370 年 余の杉が約400本残っている。 (国指定史跡)



©0460-84-9121

箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで 約15分。

箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停ま で旧街道経由のバスで約30~40分。

箱根町総合観光案内所 0460-85-5700 神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所

→ 「芦ノ湖大観 I.C.」または「箱根峠 I.C.」から 元箱根港まで5~10分。

歩道はこの辺り る勝五郎-畑宿の

神奈川県



(写真上)・飛烟の瀧(写真右) 旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となってい る湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、 旅人にうるおいと活力を与えていた。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ない。これのはしている。

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている滝。

畑宿から30~40分ほど

歩く。神奈川県下最大規模

の滝で、鎌倉時代は修験者

たちの修行の場所だったと

幅は約20m にもわたる。

伝えられている。

千条の滝

※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 等をご確認ください。

なぜか気が焦ってしまうとき

思考の悪循環から抜け出そう

誰でも一度や二度は「会社に行きたくないな」 「仕事や家事をしたくないな」と思うことがある でしょう。そんなときは少し休んでリフレッシュ すれば、また取り組めるものです。でも、憂うつ な気分から抜け出せず、「あれもやらなきゃ、こ れもやらなきゃ」と気が焦り、さらに「自分がや らなければ、周りに迷惑がかかってしまう」、「で も体が動かない」、「会社に行きたくない」…と、 悪循環の思考に陥ってしまうと、抜け出すのが大 変になってしまいます。そんなときは、「ちょっ と休んでも大丈夫」「明日からやれば取り戻せる」 など、思考の悪循環を断ち切って、リラックスや 気分転換できるとよいでしょう。

もしかして、「常に100点をとる」のような、 高すぎる目標を設定していませんか? ストレスに 強くなるためには、自己評価を高くすることが大 切です。そのためには「目標は50点」など、低 めでよいのです。達成できたら自分をほめてあげ ましょう。

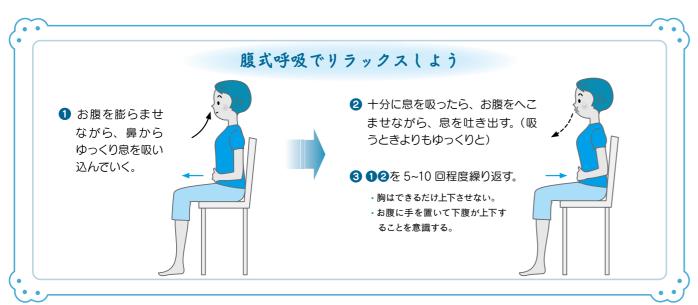


呼吸法で自律神経を整えよう

ストレスを解消し、リラックスするための方法の一つ に、「腹式呼吸」があります。ストレスにさらされたと き、焦ったりイライラしたりする感情に加え、胸の動悸 や呼吸が激しくなったりします。こうした身体的なスト レス反応が起こっているときには、自律神経のうち交感 神経が優位に働いています。この身体的反応を抑えるに

は、副交感神経を優位にさせることが必要です。腹式呼 吸をすることで副交感神経が優位になり、まずからだが リラックスし、感情もおだやかに整っていきます。ぜひ 下記の方法を試してみてください。

リラックスして肩の力を抜いて、毎日を過ごしていき ましょう。



病院でのその行為… (意)しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていませんか? 実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

覚えておこう! うっかり 電 の事例





実は… 紹介状なしの大病院は 5,000円以上の追加負担!

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといっ て紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時5,000円以上の追加負担があります。

そんなあなたへの アドバイス

まずは近くの 「かかりつけ医」へ 自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつ け医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの 健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな 病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうことも できます。

事例 その2

A 病院の診断は納得いかない! 明日B病院に行こうっと。



かぜ気味だから病院に寄ろう。 夜でも開いてる病院が

あってよかったなあ~

実は… 病院を変えるたびに初診料がかかる!

同じ病気で複数の病院を受診(はしご受診)すると、毎回初診料がかかります。また、同じ ような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も 大きくなります。

約2倍!

3 つの病院に行った場合 8,640円「初診料 2,880 円×3] +検査費(3回分)など

同じ病院に3回行った場合

初診料 2.880 円

+検査費(1回分)など 再診料 730 円× 2

医師に不安や疑問を 正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。 他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法 もあります。現在かかつている医師に申し出てみてください。

事例 その(3)

実は… 診療時間外の受診は割増料金!

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか? 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

約 2.7倍

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

深夜加算 4.800 円

土曜日 11 時*に病院へ行った場合

※土曜日の概ね8~12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。 2.880円「初診料 2,880円] +薬代など

緊急時以外は平日 日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要す る患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けま しょう。

10

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしている かもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう!

11



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

撮影 上條伸彦スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ スープに豆乳を使うことで 旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……50g 水……200mL にんじん……20g 豆乳……200mL チンゲン菜……1 株 (100g) みそ……小さじ 2 ベーコン……1 枚 (20g)

作り方 🛂約15分

①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。 にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。

②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。 れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え 弱火で $2\sim3$ 分加熱する。

● Pick Up /チンゲン菜

 β -カロテンやビタミン $C \cdot E$ が豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

柿チーズ 柿の甘さとクリームチーズの酸味は 相性抜群!

材料 (2人分)

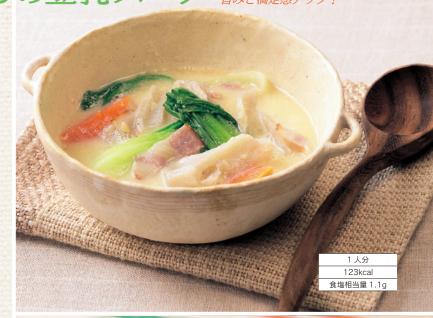
作り方 🖫 約7分

① 柿は 1/4 個をみじん切り、残りをくし切りにする。

- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、 お好みでミントを飾る。

● Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのある β -カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミン C が豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミン C を効率よく摂取できます。









血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- ●お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- ●食物繊維を多くとる
- ●野菜を最初に食べる●よくかんで時間をかけて食べる
- ●食後に軽めの運動をする
- ●朝食を抜かない

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、 ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……… 100g たまねぎ……… 1/4 個(50g) パプリカ……… 1/4 個(40g) 塩………… 小さじ 1/4 こしょう……… 少々 しょうゆ……… 小さじ1

豚ひき肉………… 180g 食用油………… 小さじ 1 水溶き片栗粉…… 片栗粉小さじ 1/2

+水小さじ1

作り方 🖫 約20分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1 cm 幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、 しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ 合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片 栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

13

インフルエンザ予防接種費用の 補助について

当健保組合では、本年度も疾病予防・重症化予防を目的とする事業として、インフルエンザ予防接種費用 の補助を下記のとおり実施します。

当健保組合の被保険者および被扶養者

※接種日に資格がある方

補助金額

1,500円(上限)

※市区町村等からの助成の有無に関わらず一人につき年度内1回

令和4年2月4日(金)

申請書類

インフルエンザ予防接種補助金申請書

医療機関等からの発行された領収書(写しでも可) ※2回接種の場合、1回の金額が1,500円に満たないときは、

必ず2回分あわせてご提出ください。

申請方法

お勤め先を経由して健保組合にご提出ください。



予防接種+感染を防ぐ生活習慣を!

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指 消毒、人混みを避けましょう。





●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度 な運動、十分な睡眠などを心 がけましょう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、 のどの粘膜の防御機 能が低下するだけで なく、ウイルスも飛 散しやすくなります。



換気しながら、加湿器などを 使って50~60%の湿度を保 つと感染予防に効果的です。

新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの?

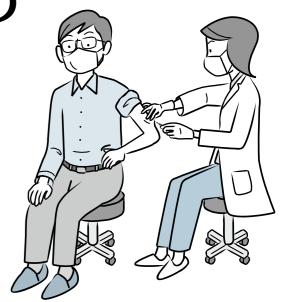
原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、 同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワク チンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。 ※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外とし て 2 週間を空けずに接種することが可能です。

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

インフルエンザの

予防接種を 受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4.000人 で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行 なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多く の人がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功し たと考えられています。今年もインフルエンザの予防接 種を受けましょう。



インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチン を接種すると、免疫反応で体 の中に抗体がつくられます。 抗体があることで、インフル エンザにかかりにくかった り、かかったとしても重症化 を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢 性呼吸器疾患、慢性心疾患、 糖尿病など) のある方や高齢 の方では重症化しやすいの で、かかりつけ医と相談のう え、接種を受けることをおす すめします。

ワクチンのはたらき



免疫反応で体の 中に抗体ができる

ウイルスが 体内に入る(感染)

抗体がウイルスの 増殖を抑える

予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末~3月上旬にインフルエンザ の流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチン は、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度 かかり、約5カ月間その効果が持続するとされていま す。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接 種を終えましょう。

なお、13歳未満 は2回接種(初回接 種からおよそ4週 間後に2回目接種) が必要です。余裕を もってスケジュール を組みましょう。



昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの?

今年も受けることを検討してください。 インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異し て異なるタイプが流行します。ワクチンは、その シーズンに流行することが予測されたウイルスを 用いて製造されているので、毎年予防接種を受け ましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- · B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- · B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

15