

電設健保

2023年
春号

Contents

- P2 / 令和5年度予算
- P3 / 当健保組合の主な保険給付
- P4 / マイナポータルでできること
- P6 / 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- P7 / 自分なりの健康習慣が定着しやすい
- P8 / 保健事業のご案内
- P9 / 契約施設のご案内
- P10 / 血糖負荷をためない生活術
- P12 / メタボ予防レシピ
- P14 / 4月から従来の保険証での受診は割高に
- P15 / 健保連かながわ 100キロウォーク 4月～9月
- P16 / ホームページがリニューアルしました！



本誌をご家庭に
お持ち帰りください



ホームページが リニューアルしました！

神奈川県電設健康保険組合

検索

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

当健保組合から、被保険者と被扶養者のみなさまへ最新の情報をお伝えしているホームページ。令和5年4月から、よりわかりやすく、使いやすいホームページへリニューアルいたしました。ホームページ内の検索が簡単になり、知りたい情報が見つかりやすくなっていますので、ぜひご活用ください。



各種手続き
結婚や出産などでご家族が被扶養者になる際の手続きなど、各種手続きをわかりやすく解説しています。

申請書一覧
必要な申請書がすぐに見つけられるようにカテゴリごとに分けられていますので、とても便利です。

機関誌
本誌『電設健保』バックナンバーがご覧いただけます。

健康診断予約
県内にお住まいの被扶養者の方はこちらから健康診断のお申し込みができます。

マイナンバー制度
気になるマイナンバー制度や保険証利用について解説しています。

契約施設
契約施設のご案内、予約方法や申込書のダウンロードもこちらからできます。

スマートフォンにも
対応しておりますので、
どこでも手軽に閲覧が可能です！



二次元バーコードから
簡単にホームページに
アクセスできます。



>>>> 当健保組合の主な保険給付 <<<<

法定給付 ●健康保険法で決められた給付

付加給付 ●当組合独自の給付

本人
(被保険者)

療養の給付	以下の給付割合を現物給付			一部負担 還元金	自己負担額から 30,000円を控除した 額を支給
	区分	給付割合			
	～69歳	7割			
	70歳～74歳	所得により8割または7割			
療養費	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給				
高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給				
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当		
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円		
	53万～83万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円		
	28万～53万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円		
	26万円以下	57,600円	44,400円		
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。					
訪問看護 療養費	療養の給付と同じ給付割合にて現物給付				
訪問看護 療養費付加金	自己負担額から 30,000円を控除した 額を支給				
傷病手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を1年6カ月間支給				
出産手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を出産の日以前42日間(多胎98日、出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後56日間支給				
出産育児 一時金	1児につき500,000円を支給				
出産育児 一時金付加金	1児につき 40,000円を支給				
埋葬料(費)	50,000円(埋葬費の場合は埋葬料の範囲内の実費)を支給				
埋葬料付加金	50,000円を支給				

病气や
けがをしたとき

病气や
けがで
働けないとき

出産
したとき

死亡した
とき

家族
(被扶養者)

家族療養費	以下の給付割合を現物給付			家族療養費 付加金	自己負担額から 30,000円を控除した 額を支給
	区分	給付割合			
	義務教育就学前	8割			
	～69歳	7割			
	70歳～74歳	所得により8割または7割			
家族療養費 (立替払い等)	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給				
家族高額 療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給				
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当		
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円		
	53万～83万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円		
	28万～53万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円		
	26万円以下	57,600円	44,400円		
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。					
家族訪問看護 療養費	家族療養費と同じ給付割合にて現物給付				
家族訪問看護 療養費付加金	自己負担額から 30,000円を控除した 額を支給				
家族出産育児 一時金	1児につき500,000円を支給				
家族出産育児 一時金付加金	1児につき 20,000円を支給				
家族埋葬料	50,000円を支給				
家族埋葬料 付加金	20,000円を支給				

病气や
けがをしたとき

出産
したとき

死亡した
とき

詳しくは当健保組合のホームページをご参照ください。

神奈川県電設健康保険組合

検索

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

令和5年度予算

第117回組合会において審議の結果、令和5年度予算案が承認されました。

令和5年度の保険料率(%)

	一般保険料率(※)	介護保険料率
事業主	4.75	0.9
被保険者	4.75	0.9
計	9.5	1.8

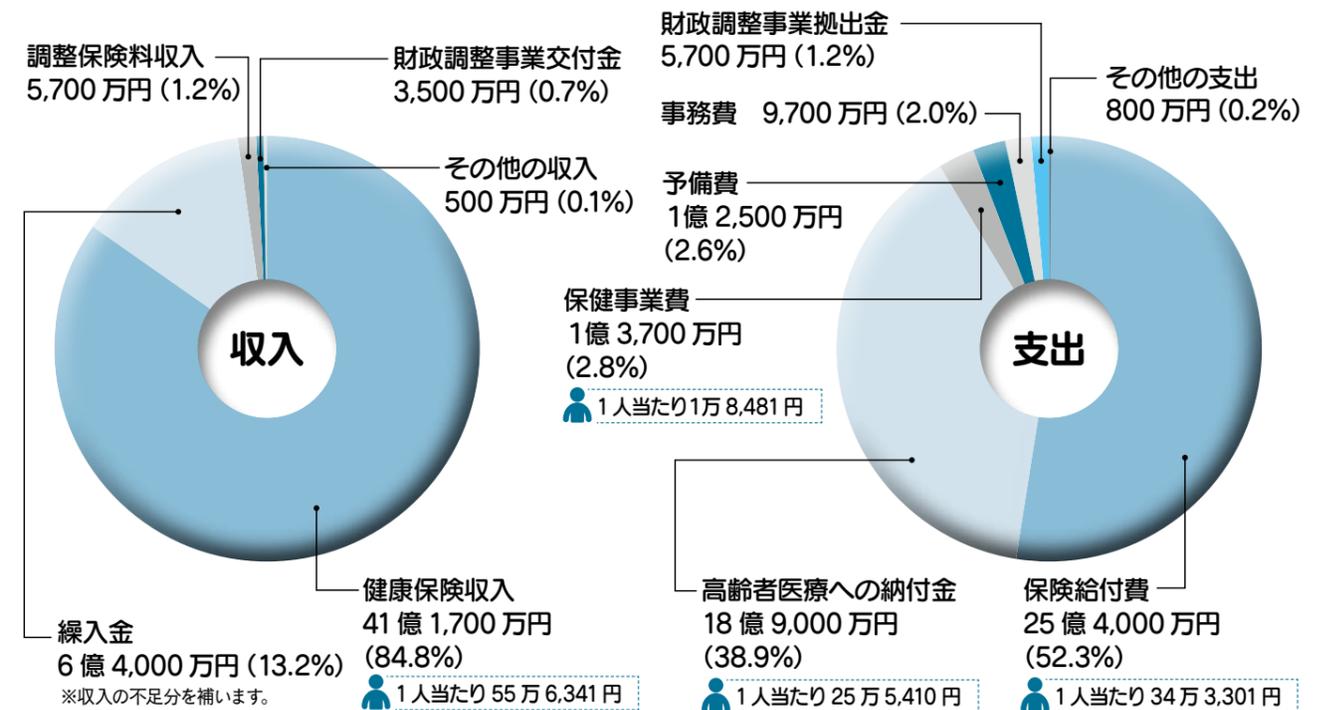
※調整保険料率0.13%を含む

本年度は保険料率の変更はありません

●令和4年度は、コロナウイルス感染症の流行も3年目を迎え、行動制限解除、変異株発生などにより大幅に感染者が増え、医療費が増加しました。

●令和5年度予算は、コロナウイルス感染の終息が見えないことから、医療費の増加を見越した予算計上となっています。

健康保険の予算総額 **48億5,400万円** (100万円未満四捨五入)



介護保険の予算総額 **5億3,500万円** (100万円未満四捨五入)

●収入

科目	予算額(万円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入等	53,500	120,184
合計	53,500	120,184

●支出

科目	予算額(万円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	51,600	115,955
予備費等	1,900	4,229
合計	53,500	120,184



マイナポータルでできること

ここで紹介した機能以外もあります！

マイナポータルとは

「マイナポータル」は、みなさんの暮らしが便利になるポータルサイトです。ご自身の情報がここの一つで集約できるため、情報ごとに参照先を変える必要がありません。
必要になったときにスムーズに使えるように準備しておきましょう！



マイナポータルは
コチラ



3 健診情報

令和2年度実施分以降の特定健診の結果が掲載されています。経年で比較できるように、実施日を選択することで基本項目が並べて表示されます。
なお、受診時に本人が同意すれば、医師と情報を共有することも可能です。
※一部データが反映されていない場合もございます。

4 年金情報

「ねんきんネット」は日本年金機構が運営する公的年金の情報サイトです。ユーザーIDがなくても、マイナポータルから「ねんきんネット」が利用できます。
年金の加入記録、将来の年金見込額などの確認、申請や届書の作成ができます。

5 行政手続き

児童手当の現況届など、地域のサービスや手続きを簡単に検索でき、手続きによってはそのまま申請が可能です。
行政機関からのお知らせや、行政機関間で自分の情報がやりとりされた履歴も確認することができます。

6 健康保険証

マイナポータルで利用登録をすることで、マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります。利用登録後は、限度額適用認定証の申請も不要です。
※自己負担限度額が所得区分「オ」の方は、当健保組合で非課税であることを登録するため、引き続き限度額適用認定証の申請が必要です。

1 医療費情報が確認できます

マイナポータルには令和3年9月以降の健康保険を使ってかかった医療費が掲載されています(マイナンバーカードの健康保険証利用に対応していない医療機関での医療費も掲載されています)。さらに毎月11日頃、前々月分の医療費が追加されていきます。

また、年間の合計額も表示されていますので、医療費控除に該当するかどうかの確認も容易です。
利用登録後は、限度額適用認定証の申請も不要です。
※高額療養費や付加給付など医療機関窓口での支払い後に、後日当健保組合からお支払いした給付金額などは表示されません。



「医療費のお知らせ」が
“毎月”マイナポータルで
確認できます！

毎月更新されると
把握しやすいね

医療費控除も
簡単になるのは
便利だね！



2 薬剤情報が確認できます

マイナポータルには、令和3年9月以降の健康保険を使って処方された薬剤情報が掲載されています(マイナンバーカードの健康保険証利用に対応していない薬局での薬剤情報も掲載されています)。さらに毎月11日頃、前々月分の薬剤情報が追加されていきます。
また、処方された薬が新薬(先発医薬品)だった場合、

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減可能額も表示されています。このほか、電子版お薬手帳へ取り込むことができる二次元コードも表示されています。
※マイナポータルに薬剤情報が掲載されるまで1カ月のタイムラグがありますので、お薬手帳は引き続きご使用ください。



「ジェネリック医薬品差額通知」が
“毎月”マイナポータルで
確認できます！

ジェネリック医薬品
に切り替えた場合の
軽減額が1カ月後に
わかるのいいね！



副作用や市販薬のメモのために
お薬手帳は引き続きご使用ください。

ここに
注意！

マイナポータルを使うには準備が必要です！

マイナンバーカードを
発行していること

マイナポータルにログインする際は、マイナンバーカードの電子証明書を読み取る必要があります。マイナンバーカードの発行には時間がかかりますので、余裕を持って交付申請をしておきましょう。

マイナポータルで
利用者登録済みであること

初めてマイナポータルにログインする際は利用者登録が必要です。マイナンバーカードの他、4桁の暗証番号、マイナポータルアプリに対応したスマホ、ICカードリーダー(PCの場合)を用意しておきましょう。

ここで紹介した①②③⑥を利用するためには、当健保組合へ事業主経由でマイナンバーが提出されていることが前提です。

自分なりの健康習慣が定着しやすい

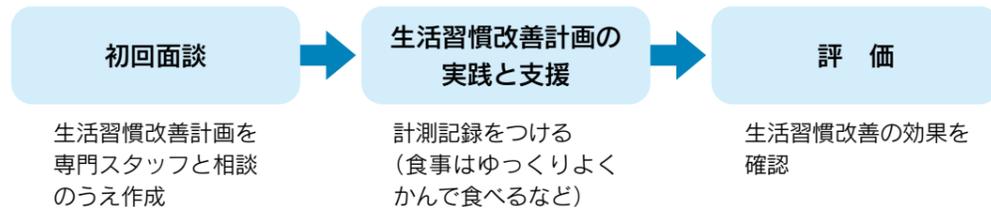
40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家による特定保健指導が行われます。約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

<input type="checkbox"/> 太り気味 or ぽっこりお腹 (BMIや腹囲が基準値以上)	<input type="checkbox"/> 血糖・血圧・脂質の健診値が高め	<input type="checkbox"/> タバコを吸う
--	--	---------------------------------

どんなことをするの？

メタボリックシンドロームの原因は、たまりすぎてしまった内臓脂肪です。体重を3～4%（平均3kg前後）減らすと内臓脂肪が減少し、メタボリックシンドロームが解消して検査値も改善することがわかっています。そこで特定保健指導では、専門スタッフとともに日常生活の中で無理なく継続できる行動目標を立て、実践していきます。



実施率が低いと、保険料に影響が…

特定健診・特定保健指導の実施率に目標*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性もあります。案内があった方は特定健診・特定保健指導に参加し、実施率の向上を目指しましょう。

*特定健診70%、特定保健指導45%

決してひとつではありません

2021年度に加算対象となった健保組合は **116組合** で、加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について（厚生労働省）

忙しい人ほど 早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？
健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めの健診の予定を確保しておきましょう。

STEP 1
案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、混み合って予約がとりづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。申込時期が先の場合は、申し込み開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。
※40歳以上の被扶養者の方へのご案内は当健保組合から、それ以外の方へのご案内はお勤め先からとなります。



STEP 2
決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご利用ください。



当健保組合の健康診断

神奈川県内にお住まいの方 ※神奈川県外にお住まいの方で県内の巡回受診にて受診される方も含まれます。

対象者	県内にお住まいの被保険者・被扶養者	実施期間	6月～10月
実施方法	巡回健診による	費用	無料
手続方法	被保険者：お申し込みは不要です。指定の会場・日時にて受診をしてください。 被扶養者：お申し込みが必要になります。当健保組合ホームページ予約システムよりお申し込みください。		

神奈川県外にお住まいの方 ※神奈川県内で受けた場合と同じ金額を上限に補助！

対象者	県外にお住まいの被保険者・被扶養者	実施期間	令和6年2月9日（金）まで
実施方法	任意の健診機関で受診してください	費用	県内で受けた場合と同じ金額を上限に補助
手続方法	受診後、健診結果・領収書・質問票（40歳以上の方）を事業所へご提出ください。後日、補助金をお支払いいたします。		

健診項目や補助金等は当健保組合ホームページをご確認ください。

契約施設のご案内

当健保組合では、被保険者とご家族のみさんの余暇の保養と健康保持促進などのため、下記の施設と契約を結んでいます。優待料金でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

● スポーツジム

NEW **メガロス** **スポーツクラブルネサンス**



● レジャー施設

NEW **横浜・八景島シーパラダイス**



NEW **マクセル アクアパーク品川**



NEW **仙台 うみの杜水族館**



NEW **上越市立水族博物館 うみがたり**



NEW **FUJIYAMA net クラブ (旧：FUJIYAMA 倶楽部)**



富士急ハイランド



さかみ湖リゾートプレジャーフォレスト

※このほか利用できる施設等の詳細は、契約施設内、当健保組合専用ホームページをご覧ください。

ログインの際にはログインID : kadensetsu パスワード : 2295 を入力してください。

● 旅行・宿泊施設

NEW **HIS** **伊豆長岡温泉 公共の宿 おおとり荘**
プリンスホテル **健康保険組合 共同利用保養所**



● ショッピング

NEW **コナカ**

利用方法、期間限定のキャンペーンやクーポン等詳細については、当健保組合ホームページの契約施設をご覧ください。

保健事業のご案内

当健保組合では、以下のとおり保健事業を実施しております。みなさんの健康維持・増進や疾病予防のために、ぜひご利用ください。

■ 健康情報のお知らせ

- ホームページによる広報 (リニューアルしました!!)
- 機関誌『電設健保』の発行 (ホームページでも見られるようになりました)
- ジェネリック医薬品使用促進通知の発行

■ 疾病予防事業

- 定期健康診断
- 人間ドック費用の補助 (40歳以上 被保険者：21,000円 被扶養者：16,000円)
- インフルエンザ予防接種費用の補助 (1人当たり：1,500円)
- 健康優良被保険者の表彰

■ 特定健診・特定保健指導事業

- 特定健診
- 特定保健指導

■ 運動不足の解消と保養

- 健保連かながわ 100km ウォーク
- スポーツクラブ等の利用契約
- 契約保養所の利用補助



利用・申請方法の詳細や申請書のダウンロードは、当健保組合ホームページをご覧ください。

制度改正のお知らせ

4月から、出産育児一時金が引き上げられました

健保組合は、出産に関する費用の負担軽減のために出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

施行期日 **令和5年4月1日から**

- 産科医療補償制度の加算対象となる出産にかかる出産育児一時金の場合

変更前	変更後
40.8万円	48.8万円
加算金 1.2万円	加算金 1.2万円
総額 42万円	総額 50万円

出産育児一時金の受け取り方法

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

※出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。



体を蝕む

血糖負債をためない生活術

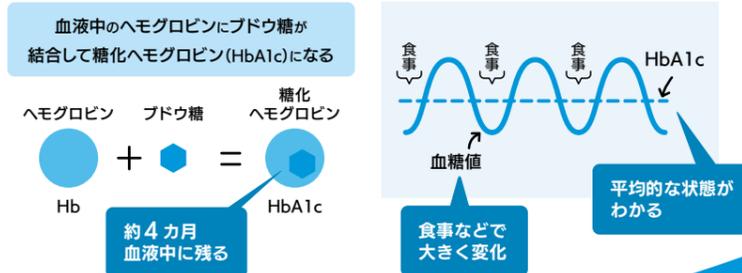
監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜
2. たんぱく質
3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

健診の結果、
ヘモグロビンA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

- CHECK 休日はインドアでのんびり
- CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- CHECK 太っている、体重が増えている
- CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある

70kgだから「-2kg」をめざすぞ!

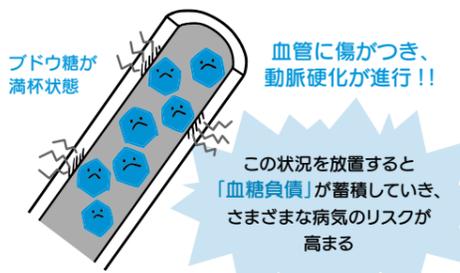


肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

● 血糖値が高めの状態が続くと…
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めで、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか?
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える



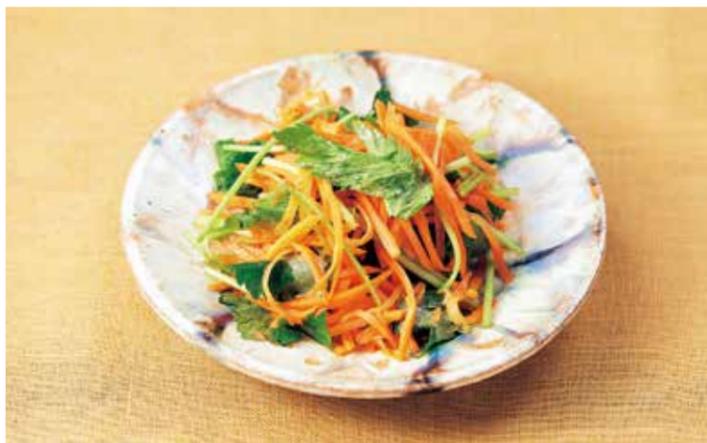
料理制作・スタイリング

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
 | しょうゆ ----- 小さじ1
 | 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い、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。

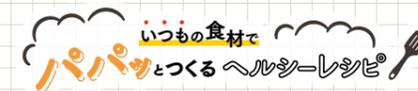
▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

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。

メタボ予防レシピ



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
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | 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、ボールに入れる。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>



ウォーキングは、いつでも、どこでも、
誰にでもできる体に優しい有酸素運動です。
健康維持やダイエットに、
100キロウォークにチャレンジしてみませんか。
しかも楽しくウォーキングしながら神奈川県を再発見！
ぜひご家族そろってご参加ください！

1年間で
100km歩こう!!
8km×12カ月



令和5年度 健康連かながわ 100キロウォーク (4月～9月)

健康連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の令和5年度の実施予定は以下のようになっております。
※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。 ※都合によりコースが変更になる場合があります。
参加費：健康連神奈川連合会会員 200円／一般 300円

お申し込み・お問い合わせ 健康連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
4月22日(土)	中世の城跡からパークへ	相鉄線 瀬谷駅(3分) 瀬谷駅北口公園	8キロ 瀬谷駅北口公園～瀬谷本郷公園～中島橋～深見城跡～上瀬谷公園～目黒信号～鶴間公園星のあそびば(解散)～南町田グランベリーパーク駅
5月27日(土)	新緑の公園ウォーク	根岸線 港南台駅(10分) 港南台中央公園	8キロ 港南台中央公園～ひよどり団地～洋光台南公園～洋光台駅前～日野公園墓地～日野中央公園～港南台北公園～港南台駅(JR根岸線)
6月24日(土)	明治から平成の海辺の公園を歩く	京浜急行線 汐入駅(5分) ヴェルニー公園	8キロ ヴェルニー公園～三笠公園～うみかぜ公園～平成町～海辺つり公園～馬堀海岸公園～馬堀海岸駅(京浜急行線)
7月22日(土)	木漏れ日を追って緑道散歩	地下鉄グリーンライン 北山田駅(5分)山田富士公園	8キロ 富士山田公園～滝ヶ谷公園～徳生公園～中央大附属中高前～牛久保公園～みのり公園～荏田近隣パーク～ささぶねの道～すきっぷ広場～センター南駅(地下鉄) 4キロ
8月26日(土)	木陰の遊歩道で森林浴	地下鉄ブルーライン 仲町駅(7分)せせらぎ公園	8キロ せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～川和富士公園～牛ヶ谷公園～みのり公園～荏田近隣パーク～ささぶねの道～すきっぷ広場～センター南駅(地下鉄) 4キロ
9月23日(土・祝)	小田原漁港でお買い物	東海道線 小田原駅(15分) 小田原城址公園天守閣前広場	8キロ 小田原城址公園天守閣前広場～城山公園～からたちの小径～松永記念館～小田原漁港～西海小路～小田原城址公園天守閣前広場～小田原駅(東海道線)

2023年度はコロナ禍以前と同様に、出発式・準備体操後に出発となります。

時事解説 時の話題

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されてきましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

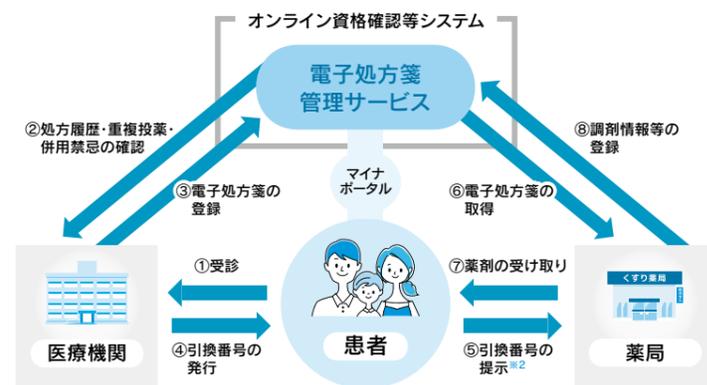
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の削減につながるなどが期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS端末は調整中）。

交付申請について



マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて



マイナポータル