

# 電設健保

2024年  
秋号

## マイナ保険証特集!

### Contents

- P2 / 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- P4 / 10月に「資格情報のお知らせ」を配付します
- P6 / 保険証廃止に関するQ&A
- P7 / スマホ用電子証明書搭載サービス
- P8 / 歩きたくなる旅 東近江
- P10 / 特定保健指導はなにをするの?
- P11 / インフルエンザ予防接種費用補助・健保連かながわ100キロウォーク
- P12 / 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー
- P14 / 令和5年度決算
- P16 / 契約施設利用割引券 横浜・八景島シーパラダイス



本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合

検索



## 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、横浜・八景島シーパラダイス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、下記の割引券に必要事項をご記入のうえ、チケット売場でご提出ください。

## 横浜・八景島シーパラダイス

シーパラで今だけの思い出を作ろう! 「秋の感謝月間」開催!!

**お気に入りの  
フотスポットを  
見つけてみよう!**

横浜・八景島シーパラダイスならではのフотスポットを見つけて、ぜひこの機会にご家族で思い出のお写真を★  
※有料プログラムご参加の際は、事前予約がオススメです!!

**Animal Life Live**

「海の動物たちのショー」がフルリニューアルし、「Animal Life Live!」として生まれ変わりました。水が降り注ぐ噴水装置「ウォータースイング」や「スモークマシン」により表現の幅を広げることで、「LIVE」空間を作りあげ、生きものたちが持つ本来の能力や、魅力、躍動を知る機会をお届けいたします。

キリトリ

## 横浜・八景島シーパラダイス秋の感謝月間

有効期限：2024年10月1日(火)～11月30日(土)

### 【アクアリゾートパス】(水族館 4 施設パス)

	一般料金	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	3,500 円	⇒ <b>2,800 円</b>	名
●小・中学生	2,200 円	⇒ <b>1,700 円</b>	名
●幼児 (4 歳以上)	1,200 円	⇒ <b>850 円</b>	名
●シニア (65 歳以上)	3,000 円	⇒ <b>2,400 円</b>	名

### 【ワンデーパス】(水族館 4 施設パス+アトラクション)

	一般料金	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	5,700 円	⇒ <b>4,800 円</b>	名
●小・中学生	4,100 円	⇒ <b>3,400 円</b>	名
●幼児 (4 歳以上)	2,400 円	⇒ <b>2,000 円</b>	名
●シニア (65 歳以上)	4,100 円	⇒ <b>3,400 円</b>	名

### 注意事項

- ※アクアミュージアム 1 階チケット売場でチケットをお買い求めください。
- ※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
- ※本券 1 枚で 5 名様まで有効。
- ※コピー可。
- ※本券の転売・譲渡の行為は禁止いたします。
- ※他の割引券・補助券等との併用不可。
- ※除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時。
- ※期間により入場制限を設ける場合がございます。
- (除外日にもなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらかじめご了承ください。)
- ※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。

- ◇営業時間：期間により異なるため下記までお問い合わせください。
- ◇所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島
- ◇お問い合わせ先：☎ 045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)
- ◇交通 電車：横浜シーサイドライン「八景島駅」下車、徒歩すぐ  
車：首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道 357 号線経由

ご利用者名： \_\_\_\_\_

発行：神奈川県電設健康保険組合

2992



# マイナ保険証を使うと、 どんないいことがあるの？

## メリット ① よりよい医療を受けることができます

マイナ保険証で受診すると、お薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。同じ薬が処方されたり、併用してはいけない薬が処方されるリスクが減り、正確な情報のもとによりよい医療が受けられます。

## メリット ③ 転居や転職などによる保険証の切り替えや更新が不要です

引越しや就職・転職をしても、切り替えや更新の手続きをせずにそのまま健康保険証として使用できます。

※保険者が変わる場合は手続きが必要です。

## メリット ② 高額な窓口負担が手続きなしで軽減されます

医療費が高額になる場合、健保組合に「限度額適用認定証」を事前申請して、窓口に提出することで窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら「認定証なし」で負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要になります。

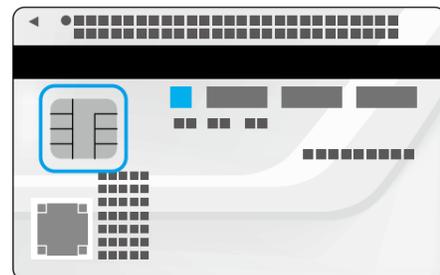
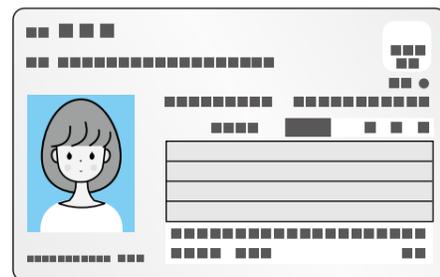
自己負担限度額 ※所得に応じて異なります



# マイナンバーカードを 安心してお使いいただくために！

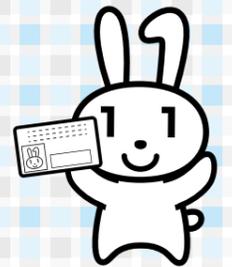
マイナンバーが他人に見られたとしても、他人が本人になりすまして手続きを行うことはできません。個人情報の保護には十分な安全対策が講じられていますので、安心して利用できます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合も、カードおよびICチップに個人情報や医療情報は含まれません。そのため、キャッシュカードのように持ち歩いても問題はありませんが、暗証番号は別で管理してください。紛失した場合は、すみやかに下記フリーダイヤルにお電話いただき、一時停止手続きをしてください。



現行の健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

# 医療機関等の受診は マイナ保険証で!!



2024年12月2日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。



## マイナ保険証の申請はカンタン!

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

### ● スマホから

- STEP 01 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する
- STEP 02 「登録・ログイン」をタップする
- STEP 03 暗証番号を入力する
- STEP 04 スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする
- STEP 05 ログインが完了するとウェブサイトがひらく

マイナポータル



Android

iPhone

### ● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に  
申込OK



### ● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



## マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？

健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期限が到来する場合は有効期限まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

### 【資格確認書の交付対象者】

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
**0120-95-0178**

平日 9時30分～20時  
土日祝 9時30分～17時30分  
(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は  
**24時間365日受付**

★マイナンバーカードの申請はこちらから  
地方公共団体  
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について  
厚生労働省



## 2 保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください

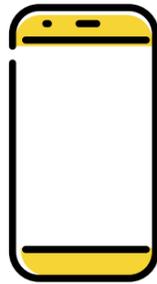
現行の保険証は、2025年12月1日まで使用できますが、マイナ保険証に切り替えることで、ご自身の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けられる等のメリットがあります。マイナ保険証をお持ちでない場合は、すみやかに取得いただきますようお願いいたします。

なお、現行の保険証と同様に、マイナ保険証を持っていれば原則すべての医療機関等で保険診療を受けることができます。ただし、「オンライン資格確認等システム」を導入していない医療機関を受診するときなど、マイナ保険証が使えない場合に備えて、フローチャートを参考にマイナポータルの資格情報画面または「資格情報のお知らせ(カード)」をご用意いただきますようお願いいたします。

### マイナ保険証が使えない場合に備えて フローチャート

STEP 1

マイナンバーカードとスマホを持っている



Yes →

マイナポータルの資格情報画面をスマホにダウンロードしてください。  
→ダウンロードするためには、マイナ保険証の利用登録の手続きが必要となります。

No ↓

STEP 2

マイナンバーカードは持っているがスマホは持っていない



Yes →

「資格情報のお知らせ(カード)」をマイナンバーカードと一緒に携帯してください。  
→「資格情報のお知らせ(カード)」を紛失・棄損した場合は、2024年12月2日以降に「資格情報のお知らせ交付申請書」をご提出ください。

No ↓

STEP 3

マイナンバーカードを持っていない



Yes →

マイナンバーカードの取得にご協力をお願いします。  
→マイナ保険証の取得が困難な方には、2025年12月2日までに「資格確認書」を交付します。それまでの間は現行の保険証をご利用ください。

マイナンバーカードを取得すれば、医療機関等の窓口でもマイナ保険証の利用登録手続きができます。マイナ保険証をお持ちでない場合は、まずマイナンバーカードを取得いただきますようお願いいたします。

# マイナ保険証への移行準備として「資格情報のお知らせ」を10月下旬頃に配付します



## 1 「資格情報のお知らせ」に記載されている情報をご確認ください

### 1 加入者情報

健保組合が保有する下記の加入者情報を記載していますので、誤りがないかご確認ください。

記号・番号・枝番、氏名、フリガナ、負担割合(70歳以上の方のみ記載)、資格取得年月日、保険者名

### 2 マイナンバーの下4桁

健保組合に登録されているマイナンバーの下4桁を記載しています。番号に誤りがないかご確認ください。

### 3 「資格情報のお知らせ(カード)」

マイナ保険証で受診することができない場合は、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ(カード)」(左記様式の右下を切り取ったもの)をセットで提示することで、保険診療を受けることができます。加入者情報を記載していますので、マイナンバーカードと一緒に大切に保管してください。

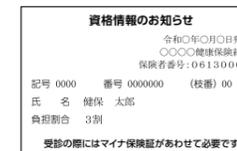
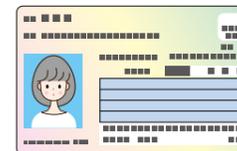
※「資格情報のお知らせ(カード)」のみでは保険診療は受けられません。

記号	番号	枝番
0000	00000000	00
氏名	健保 太郎	
フリガナ	ケンボ タロウ	
負担割合	3割	
資格取得年月日	平成0年0月0日	
保険者名	〇〇〇健康保険組合	

## 「資格情報のお知らせ」は大切に保管してください!

●医療機関にマイナンバーカードのカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

マイナンバーカード+「資格情報のお知らせ(カード)」で保険診療が受けられます。



受診の際は、上記2点をお持ちください

※2025年12月1日までは従来の健康保険証も利用できます。

●健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。従来の健康保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。



※画像はイメージです。

# スマホ用電子証明書搭載サービス



どういうサービス？

- あなたのマイナンバーカードのICチップに格納されている署名用電子証明書を使って、あなたのスマホに、新たにスマホ用電子証明書を搭載するサービスです。
- マイナンバーカードなしで、スマホだけで、様々なサービスの利用や申込ができるようになります。

※搭載できる  
スマホ一覧はこちら



何が  
できるの？

- これまでマイナンバーカードの電子証明書を使わないと受けられなかったサービスが、順次、あなたのスマホだけで利用できるようになります。

## こんなことがあなたのスマホだけでできちゃう！

### ① マイナポータル利用

オンライン申請ができる！

自己情報が閲覧できる！

お知らせが届く！

子育て支援	引っ越し	確定申告	薬剤・健診情報	母子健康手帳	行政機関からの お知らせ・各種証明書
-------	------	------	---------	--------	-----------------------

### ② 各種民間オンラインサービスの 申込・利用

### ③ コンビニ交付サービスの 利用

### ④ 健康保険証としての 利用

銀行・証券 口座開設	携帯電話の 契約	キャッシュレス 決済申込	24時間 住民票	〇△病院受付
---------------	-------------	-----------------	-------------	--------

他にも、順次、さまざまなサービス利用ができるようになります！

## お申し込みはカンタン！

#### STEP 1

- お手元に  
・マイナンバーカード  
・マイナンバーカードの署名用電子証明書のパスワード(6桁～16桁の英数字)  
・マイナンバーカード読取に対応したスマートフォンをご用意ください。



#### STEP 2

- あなたのスマホに、マイナポータルアプリをダウンロードし、起動してください。

#### マイナポータルとは？

マイナポータルとは、子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

<https://myna.go.jp>



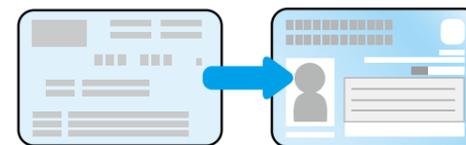
#### STEP 3

- あなたのスマホがスマホ用電子証明書の搭載に対応していた場合、申し込みができる旨が表示されます。画面の指示に従い、お申し込みに進んでください。  
※搭載に対応していない場合は表示されません。マイナンバーカードを利用し、マイナポータルはじめ各種サービスをご利用ください。

# 保険証廃止に関する

こんなとき  
どうすれば？

## Q & A



Q

かかりつけ医にはカードリーダーがないのですが…

A

オンライン資格認証システムを導入しておらず、カードリーダーが設置されていない医療機関では、マイナ保険証とマイナポータルの資格情報画面または「資格情報のお知らせ(カード)」を提示することで、保険診療が受けられます。  
※マイナポータルの資格情報画面、「資格情報のお知らせ(カード)」だけでは保険診療は受けられませんのでご注意ください。



Q

「資格情報のお知らせ」は必ず携帯しなければならないのですか？

A

マイナポータルの資格情報画面をダウンロードした場合は、ダウンロードしたスマホがあれば「資格情報のお知らせ(カード)」を携帯する必要はありません。



Q

保険証の廃止後は、保険給付を請求するときなどに必要な記号・番号は何で確認できますか？

A

マイナポータルの資格情報画面または「資格情報のお知らせ(カード)」で確認できます。



Q

「資格情報のお知らせ」をなくしてしまった場合、どうしたらいいですか？

A

マイナポータルの資格情報画面を確認できない場合は、「資格情報のお知らせ交付申請書」で再交付の手続きをしてください。マイナポータルの資格情報画面を確認できる場合は、再交付手続きは不要です。



Q

氏名変更や資格の変更・異動があった場合、「資格情報のお知らせ」は再交付されますか？

A

再交付されません。マイナポータルにログインできない場合は、「資格情報のお知らせ交付申請書」で再交付の手続きをしてください。



歩きたくなる旅

# 湖国探訪 東近江

こ こ く た ん ぼ う ひ が し お う み



## 瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の本本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00  
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。



## INFORMATION

- アクセス**
- 🚶 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス」下車
  - 🚗 名神高速八日市ICから20分

**HPはコチラ**

東近江市観光 Web  
(一般社団法人東近江市観光協会)  
☎ 0748-29-3920

## ▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。

## ▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020

## ▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれますと伝えられている。

## ▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。  
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707

◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

## ▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707

## ▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

## ▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

## ▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 🗓 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126

## ▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- 🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
- ※4月中旬～12月中旬のみ営業
- 🗓 木曜日(11月は無休)
- ☎ 050-5801-1155

近江牛すき焼膳 2,970円(税込)

約7.5km 約3時間/約10,000歩



## ● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

### ❗ 釈迦山 百濟寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉迴遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠遊の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

### ❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのみみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

### ❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 電設健保からのお知らせ

## インフルエンザ予防接種費用の補助について

**対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者で  
接種日に資格のある方

**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  
1人につき年度内1回

**申請期限** 令和7年1月31日(金)

お勤め先を経由して当健保組合に下記書類をご提出ください。  
**申請方法** ・インフルエンザ予防接種補助金申請書  
 ・医療機関等から発行された領収書(写しでも可)  
 ※2回接種の場合で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  
 ご提出をお願いします。



# 特定保健指導はなにをするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

## 令和6年度 健保連かながわ 100キロウォーク (10月～3月)

健保連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の  
令和6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：健保連神奈川連合会会員 200円/一般 300円**



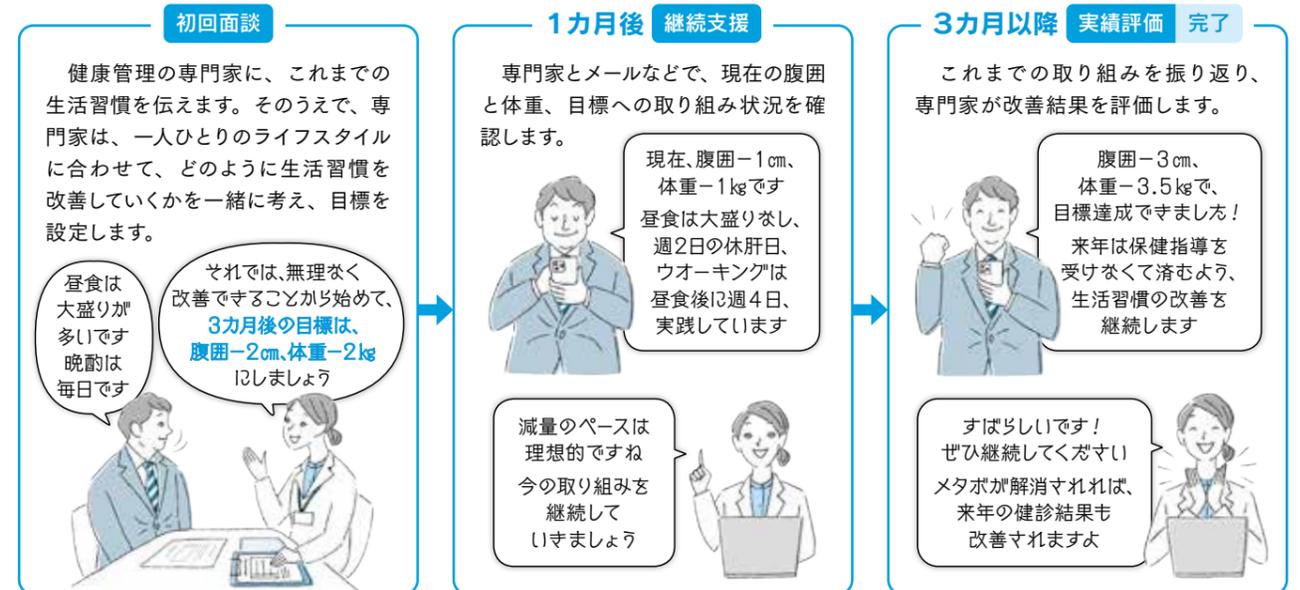
お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
10月26日(土)	東扇島と海底トンネル	京急大師線 小島新田駅(7分) 小島新田公園	8キロ 小島新田公園～千鳥橋～千鳥公園～川崎港海底トンネル～東扇島東公園～かわさきの浜～東扇島緑道～川崎マリエンにて解散…バス～川崎駅(JR/京急線)
11月23日(土・祝)	伊勢原の田園巡り	小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園	9キロ ひかりのまち公園～上満寺スポーツ広場～鈴川川沿い散策～アクアクリンセンター～みやのね公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線)※4キロコースもあります
12月21日(土)	横浜のシルクロードからお買い物	JR根岸線/地下鉄 関内駅(5分) 横浜公園	8キロ 横浜公園～シルクセンター～馬車道～吉田橋関門～野毛坂(横浜道)～旧東海道～八王子街道～宮田町公園～松原商店街～天王町駅(相鉄線)
1月25日(土)	新春の横浜水道みち	小田急線 相模大野駅(7分) 相模大野中央公園	8キロ 相模大野中央公園～横浜水道みち～林間白笹公園～つる舞の里歴史資料館～つきみ野～鶴間公園(解散場所)…南町田グランベリーパーク駅(東急田園都市線)
2月22日(土)	金沢自然公園の梅林巡り	JR根岸線 港南台駅(5分) 港南台中央公園	9キロ 港南台中央公園～港南台5丁目信号～消防署～いっしんどう広場～おおよと広場～金沢自然公園・ののほな館～梅林地区～釜利谷公園～金沢文庫駅(京急線)
3月22日(土)	早春の相模園一之宮を歩く	JR相模線 寒川駅(1分) 寒川駅前公園	8キロ 寒川駅前公園～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～寒川中央公園～寒川駅(JR相模線)

令和6年度は、出発式・準備体操後に出発となります。

## 特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



## 2024年度からの特定保健指導内容の変更点 \* 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・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3か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、その年度の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。



◆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

### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。

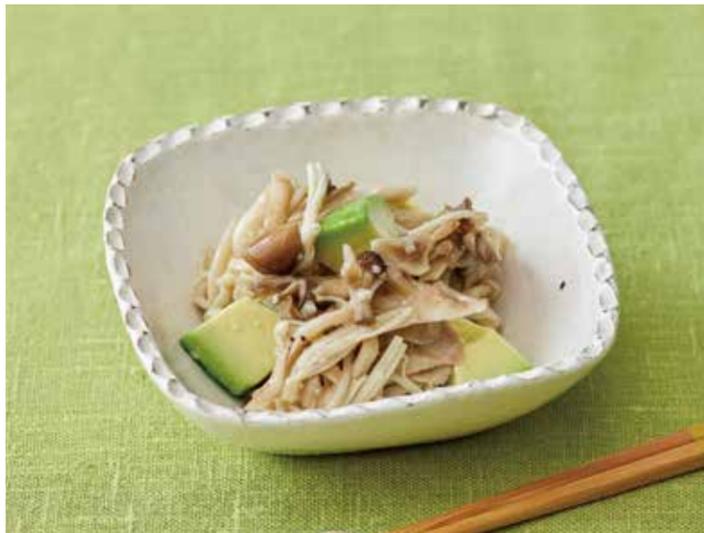


#### POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

### きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



#### 材料(2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)  
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)  
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)  
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)  
**A** 塩麴 ----- 大さじ1  
 酢 ----- 小さじ1  
 にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。

#### TIPS for Healthy Diet

### 食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとう便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

#### メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

## 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー



### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

#### CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



#### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)  
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)  
 グリーンカール ----- 適量  
**A** 酒 ----- 大さじ1  
 | みそ ----- 大さじ1  
 鶏ひき肉 ----- 200g  
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



#### 材料(2人分)

米 ----- 1合 (150g)  
 さつまいも ----- 1/3 本 (100g)  
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)  
**B** 水 ----- 1カップ  
 | 酒 ----- 大さじ1/2  
 | 塩 ----- 小さじ1/3  
 わかめ(乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)

# 令和5年度決算

第120回組合会において審議の結果、令和5年度決算が承認されました。

電設健保からの  
お知らせ



## ■被保険者1人当たりの保険給付費の推移



※保険給付費…皆さまが病気やけがをしたときの医療費、傷病手当金等の給付費

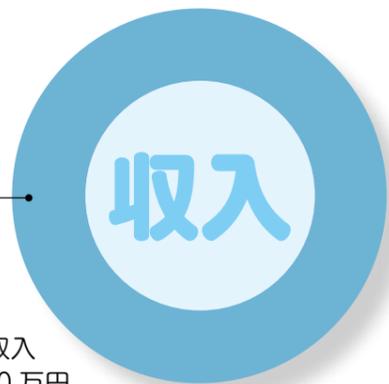
◎保険給付費の支出が年々増加しております。今後も増加傾向が予想され健保組合の財政は厳しい状況が続きます。適正な受診を心がけていただくとともに、健診の受診、保健指導の活用、感染症予防など健康増進に努めていただき、引き続き保険給付費の抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

## 介護保険 (介護勘定)

●令和5年度は、介護保険料収入が前年度より1,400万円増額となる一方、介護納付金が800万円減額となった結果、6,200万円の黒字決算となりました。

収入総額 5億7,300万円

(100万円未満四捨五入)

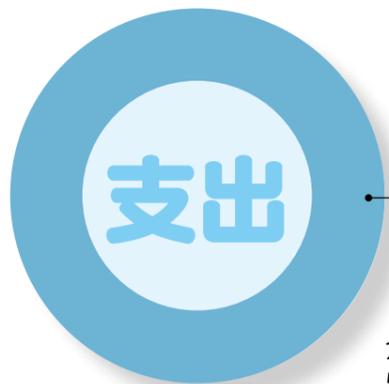


介護保険収入  
5億7,300万円  
(100%)

1人当たり  
12万5,557円

支出総額 5億1,100万円

(100万円未満四捨五入)



介護納付金  
5億1,100万円  
(100%)

1人当たり  
11万1,983円

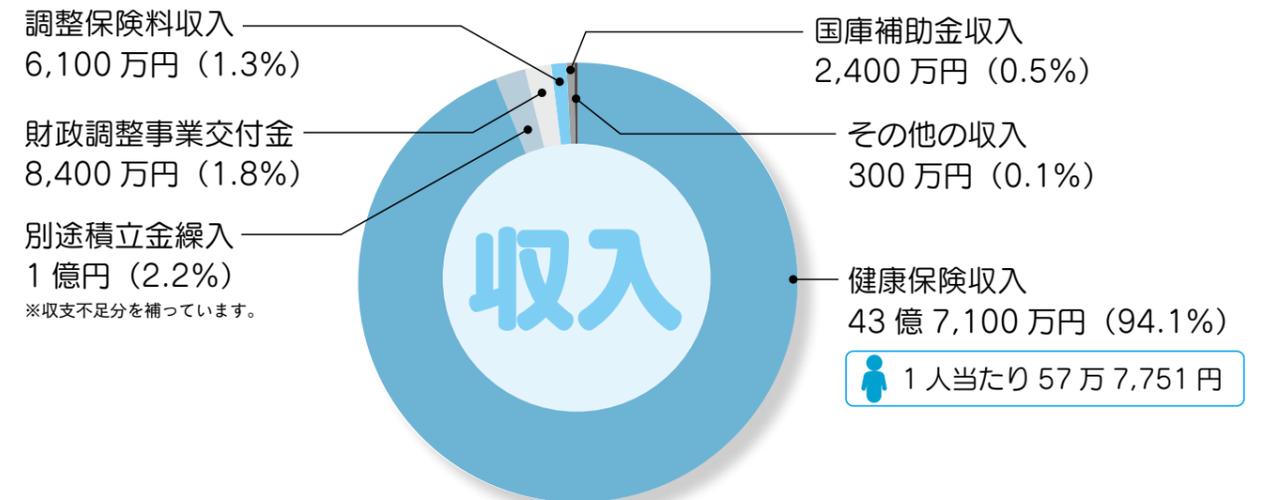
収支差引額 6,200万円

## 健康保険 (一般勘定)

- 令和5年度は、健康保険収入が前年度より6,400万円増額、支出では保険給付費が1億3,400万円の大幅な増額となりました。
- 別途積立金1億円を繰り入れたため、実質3,600万円の赤字決算となりました。

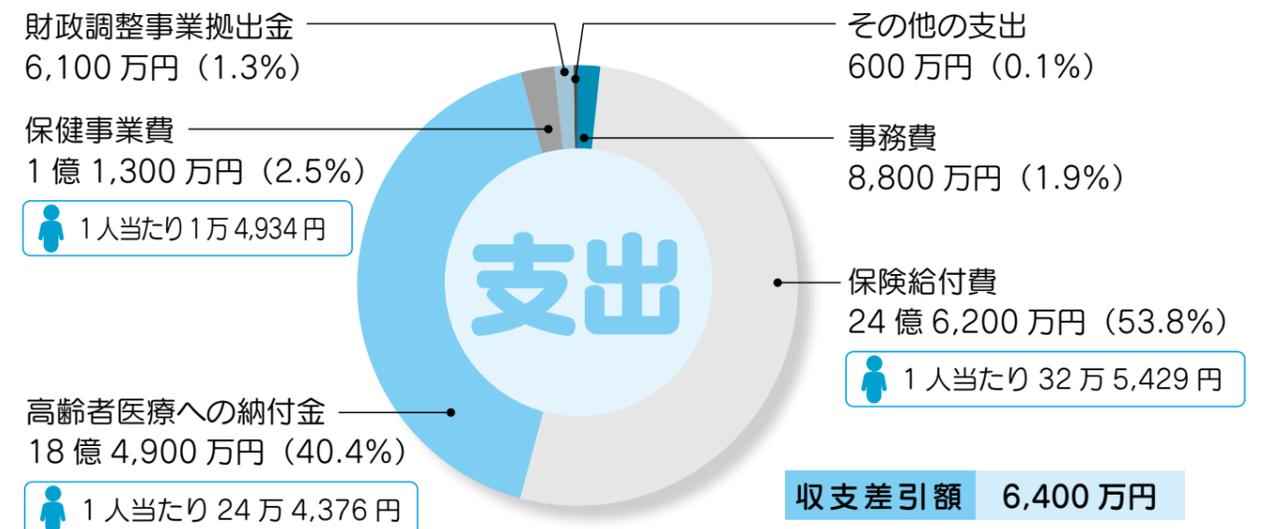
収入総額 46億4,300万円

(100万円未満四捨五入)



支出総額 45億7,900万円

(100万円未満四捨五入)



高齢者医療への納付金  
18億4,900万円  
(40.4%)

1人当たり  
24万4,376円

収支差引額 6,400万円