

不規則になりがちな年末年始に！



自律神経を整えるかんたん華やかメニュー



自律神経とは？

意思とは関係なく体内の機能を保っている重要な神経です。昼間活発になる「交感神経」とリラックスする「副交感神経」。この2つのバランスを保つためには、ストレスや不規則な生活を控え十分な休息を取る事が大切です。

食事で整えるのも効果的！乳製品、大豆製品などに多く含まれるトリプトファン・カルシウム、海藻などに多いマグネシウム、マグロやカツオに多いビタミンB6、腸内環境を整える食物繊維を積極的に摂ることも有効とされています。

監修：料理家・
献立アドバイザー
二階堂麻奈美

野菜たっぷりぎゅうぎゅう焼き

冷蔵庫にある野菜を切って焼くだけのスピードメニューです

自律神経を整える乳製品、大豆製品、野菜やきのこがバランスよく含まれています。豪華な見栄えはパーティーにもぴったり。タレは各自お好みで選べるのもポイントです。

材料
(4人分)

カマンベール……………1個
厚揚げ……………1枚
レンコン……………100g
ブロッコリー……………1/2個
サツマイモ……………100g
エリンギ……………1パック

ウインナー……………5本
ミニトマト……………8個
バゲット……………1/2本

オリーブオイル……………大さじ2
塩・こしょう……………適量
焼肉のたれ／ぼん酢など……………適量



作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
 - ②ホットプレートに①を乗せオリーブオイル、塩・こしょうを振り焼く。
 - ③お好みのたれや塩・こしょうで頂く。
- ※火の通りにくいサツマイモはレンジで加熱してから焼いても良いでしょう。

残ったイチゴや
市販のホイップクリームで
デコレーションして
みましょう！



レンジでできる！いちごのパンナコッタ

添加物の心配のない手作りデザート。牛乳にはトリプトファンやカルシウムが多く含まれています。豆乳に代えても同じように作れます。

レンジでかんたんにできるからお子様と一緒に作れますよ！



材料

イチゴ……………100g
生クリーム……………200ml
牛乳……………100ml
砂糖……………75g
顆粒ゼラチン……………5g
ホイップクリーム……………適量

作り方

- ①イチゴはヘタを切り落としフォーク等でつぶす。
- ②生クリームと牛乳を耐熱容器に入れ600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③砂糖・顆粒ゼラチンを振り入れしっかり溶かす。茶こしで別のボウルに濾し入れる。つぶしたイチゴを混ぜる。
- ④型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。残っているイチゴがあればホイップクリームなどと飾り付けすればより華やかに！

組合時報 No.186

2023/12

健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「秋葉山本宮秋葉神社の黄金の鳥居（浜松市天竜区春野町）」



組合の現況 (令和5年10月末現在)

事業所数	166社		
被保険者数	15,274名	(男)	11,988名
		(女)	3,286名
被扶養者数	11,534名		

静岡県西部機械工業健康保険組合

西部機械健保

アドレス <http://www.seibu-kikai.or.jp>

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手でき、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

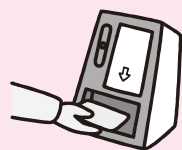
2へ

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めます



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

- 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。



ここをタップ！

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



知ってる？知らない？

ポリファーマシーとは？

●ポリファーマシーとはなんですか？

ポリファーマシーとは多くの薬を服用しているために副作用を起こすなど、患者さんにとって好ましくない状態をいいます。

多くの薬を服用していても、適切で安全に服用できている場合はポリファーマシーではありません。

●なぜポリファーマシーは起こるのですか？

- 複数の医療機関や診療科を受診することにより、処方される薬の種類が増える（特に高齢者）
- 副作用などの有害な状態を別の薬で対処し続ける状態になっている

●日頃から、注意しておくことは？

かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されている薬の情報を把握してもらいましょう。
お薬手帳の活用も大事です。自身の体調変化や、市販の医薬品を飲んだ場合も記載しておくといでしょう。

●なにか変だと感じたらどうしたらよいですか？

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出る場合があります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

その際、服用している薬を全部伝えましょう。薬以外で飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。

いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。

「あなたのくすり いくつ飲んでますか？」
(一般社団法人 くすりの適正使用協議会)より



健康保険 Q&A

最近よく聞く「リフィル処方箋」とは何ですか

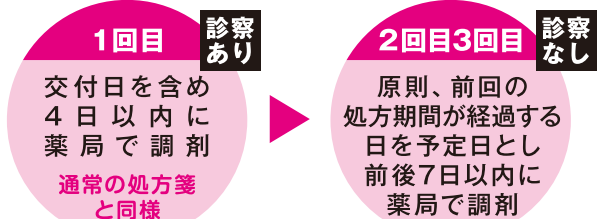
リフィル処方箋とは、最大3回まで繰り返し使用可能な処方箋です

令和4年4月に導入された比較的新しい処方箋で、医師がリフィル（繰り返し）が可能と判断した場合に限り、最大3回の処方を限度に発行できます。

リフィル処方箋が利用できれば、2回目以降（最大3回まで）は医師の診察なしに同じ薬を薬局でもらうことができ、病院での待ち時間や費用を削減することができます。

対象となる疾患は、**花粉症などのアレルギー性鼻炎や高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病**で、経過を見る必要がある患者は対象になりません。

リフィル処方箋を発行するかどうかは医師の判断によります。また、日数に制限が定められている医薬品及び湿布薬については、リフィル処方箋は利用できません。



(けんぽれんホームページ リフィル処方箋活用の留意点より)

組 合 だ よ り

●事業所名称変更 株式会社藤田鉄工所 → 株式会社藤田鐵工所 変更年月日 令和5年9月1日

●事業所所在地変更 『株式会社藤田鐵工所』
掛川市塩町 → 掛川市久保
変更年月日 令和5年9月1日

『株式会社ジーアクト』
浜松市浜北区根堅 → 浜松市浜北区尾野
変更年月日 令和5年9月1日

忙しいからまた今度

めんどくさい

病気が
みつきりそうでコワイ

堅苦しいのはイヤ

受けないと
どうなる？

特定保健指導

特定保健指導を受けて絶対調なワタシ

特定保健指導を受けなくて不調続きのワタシ...

受けないと

**貴重な
生活習慣改善の
チャンスを失います**

動機づけ支援・積極的支援に該当した方は、すでに生活習慣病のリスクが高い方。このリスクを放置すると隠れた病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。

治療できても重い後遺症を残すこともあります。

メタボリック
シンドロームの
リスクに注目

なんと
いつも

**メタボ・
肥満解消の
近道です**

**なぜ行われて
いるのですか**

メタボリックシンドロームが生活習慣病の大きな要因になっていることに着目し、内臓脂肪を減らすことで、病気の予防や重症化、さらなる合併症を防ぐことができると考えられています。

義務？
権利？

**受けないと
いけないのですか**

皆さんの義務はありませんが、健康保険組合は国から義務付けられています。さらに特定保健指導の参加率を報告しており、参加率が低い場合は国への納付金額が増え、保険料が上がる事も。

将来の
健康保険料が
負担増に

ぜひ！ 受けましょう 特定保健指導

特定保健指導とは健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された人に専門家が予防・改善に向けてサポートを行う事業です。
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡を差し上げます。これからも健康に過ごすために欠かせない特定保健指導。ぜひお受けください。

特定保健指導

動機づけ支援

専門スタッフによる面談
(原則一度)

積極的支援

専門スタッフによる
継続的な支援・サポート

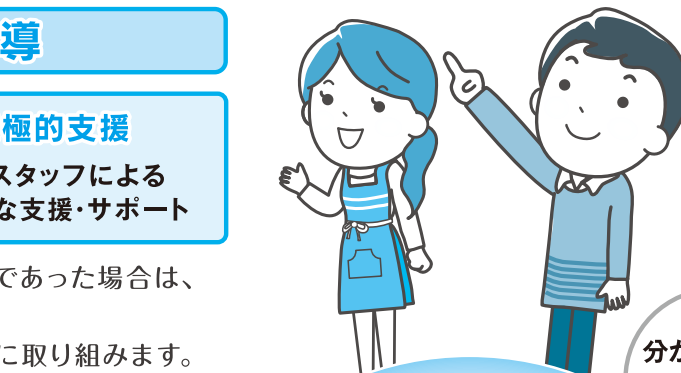
特定健診の結果、生活習慣の改善が必要であった場合は、特定保健指導を受けることができます。
3～6ヵ月間、目標を立てて生活習慣改善に取り組みます。
保健師や管理栄養士といった専門のスタッフから食事や運動、生活習慣などのアドバイスを受けることができます。

個別面談
または
グループ面談

専門家がサポート

保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。
また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

食生活や
運動などの
改善目標



分かりやすく
出来る事から
始めます

病気のリスクと 医療費が減ります

やはり大きなメリットは、メタボ・肥満の改善が期待できること。
そして、糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクを回避できれば、これからも健康で医者いらずに過ごせるのです。
そのための特定保健指導。この機会を逃さずに、ぜひ受けましょう。

結果を
振り返り、
生活習慣・腹囲・
体重の変化を
確認します



特定保健指導の結果、良くなっても油断は禁物

- **数値が良くなった方も**
昨年よりも悪化した項目があれば、要注意です。改善に向けて生活習慣を見直しましょう。
- **経過観察項目があったら**
注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。
- **要再検査・要受診があったら**
できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により、体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

申込期限
令和6年2月16日(金)必着

家庭宛て保健誌「すこやかファミリー」
申込案内について

令和6年度分「すこやかファミリー」の配布を希望される方は、必要事項をご記入の上、**令和6年2月16日(金)必着**で健康保険組合までお申し込みください。
申込方法は**ハガキ・FAX・メールに限り**ます。
今回お申し込み頂いた分の配布は令和6年4月からになります。
また、現在配布中の家庭であっても再申し込みがない場合は、**令和6年3月の配布で終了**となります。

必要事項

① 保険証の記号番号 ② 送付先郵便番号 ③ 送付先住所
④ 送付先電話番号 ⑤ 被保険者名
⑥ 申込者名(被保険者・被扶養者に限ります)

送り先

静岡県西部機械工業健康保険組合
「すこやかファミリー申込係」
〒430-0901 浜松市中区曳馬二丁目14番17号
FAX:053-468-7745
E-mail:skenpo@mbr.nifty.com

請求期限
令和6年3月11日(月)まで

検診費用補助金の請求はお早めに

令和5年度に補助の対象となる検診を受けた方は、**令和6年3月11日(月)までに**当組合に請求を済ませてください。

健康相談のご案内

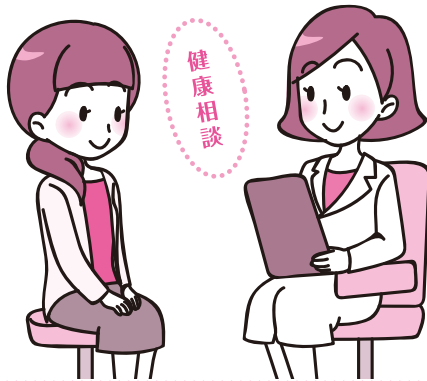
当健康保険組合では保健師による健康相談を行っています。
面談や電話の場合は予約をお願いします。お気軽にご相談ください。

対象者

被保険者・被扶養者

相談窓口

TEL:053-468-7744
メールアドレス:BCL10623@nifty.com
(保健師パソコン専用)



あたまの体操

間違い探し ～冬の森の雪遊び～

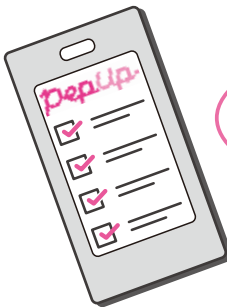
問題 右の絵と左の絵ではよく見ると違うところが7つあります。さてそれはどこでしょう？



あたまの体操イラストレーション：金子都美絵

「医療費のお知らせ」の
紙面による発行の廃止について

これまで年2回発行しておりました「医療費のお知らせ」は、通知頻度の向上とペーパーレス化の推進を目的として、令和6年度より紙面による発行を廃止いたします。
今後は**電子(PepUp)による通知**となりますので、**皆さまにはPepUpに登録して医療費の確認をしていただきますようお願いいたします。**
※ご希望の方には、被保険者個人の申請により紙面で発行いたしますが、極力PepUpを活用していただきますようお願いいたします。



PepUpに登録しましょう

楽しみながら健康レベルをUpして、素敵な商品をゲットしましょう！

新規にご登録をされた方には、300Pepポイント(300円相当)をプレゼント！

PepUpでできること

◎わかりやすい医療費のお知らせをお届けします

「いつ、どれだけ」の医療費を使用したのかがひと目でわかります。通常、受診月の3か月後に掲載されます。
(注)医療機関の請求遅れ・請求内容の審査中等により掲載が遅れる場合があります。

◎当健康保険組合主催のイベントに参加できます

毎年、当健康保険組合が開催している、Kenpoウォーキングラリーに参加できます。目標を達成すると、素敵な商品と交換できるPepポイントがもらえます。

◎健診結果の閲覧と
自分の健康状態を正しく知る事ができます

最大10年分の健診結果を閲覧でき、健診結果から自分の「健康年齢※」を知ることができます。
※健康年齢とは、300万人の医療データを元に算出されたあなたの健康状態を年齢に置き換えて示す指標です。

- PepUpはPCまたはスマートフォン、タブレットから利用できます。
- 登録をお済でない被保険者の方はお早めにご登録ください。
- 新規登録の手続きには、**本人確認用コード**が必要です。本人確認用コードが不明な方は、健康保険組合までお問合せください。

◎ジェネリック差額通知

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、「薬代がどれだけ安くなるか」を配信します。

◎健康記事の配信

ちょっとした健康に関する豆知識・おすすめレシピ、疾病関連情報を配信します。

◎ポイントプログラム

健康診断を受けたり、ヘルスケアアクティビティに参加、記事を評価する等、自身の健康を促進することでポイントを貯められます。貯めたポイントは、様々な商品と交換できます。

◎対象となる方

- ・被保険者
- ・被扶養者

特定健診を受診された方に、登録に必要な「**本人確認用コード**」を発行いたしますので、ご希望の方は健康保険組合までご連絡ください。

編集
後記

5月に新型コロナウイルス感染症の5類移行によって行動制限がなくなり、各地でお祭りやイベントが復活しています。私の地元でも4年振りに秋祭りが通常開催され、大いに賑わいました。
今年はインフルエンザが例年より早く流行しました。しかし、これからが本格的な流行期です。急な気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。一人ひとり感染予防対策をして、冬を乗り切りましょう。