

みんなのけんぽ

令和3年10月 No.19 秋号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 健康保険法が改正されました
- P.3 インフルエンザ予防接種費用 一部補助のお知らせ
- P.4,5 旬の食材で高たんぱくレシピ「豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ」
- P.6 快トレ@ホーム「グッドモーニングエクササイズ」
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 各種お知らせ



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC.COM けんぽ)

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

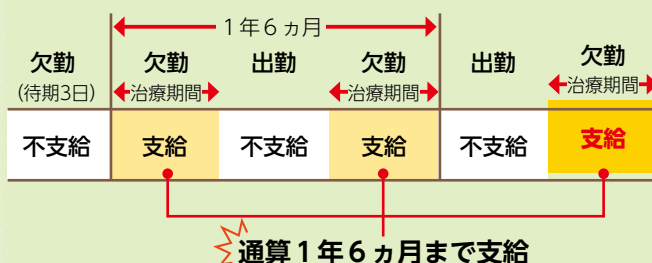
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

これまで、任意継続被保険者制度は、法で定められている事由（再就職をして新しい健康保険に加入する場合等）以外に資格喪失することはできませんでした。今後は、被保険者からの申出により資格喪失が可能になります。

改正後の任意継続被保険者制度

保険者に申し出た場合、その申出が受理された日の属する月の末日が到来するに至った日の翌日から、任意継続被保険者の資格を喪失することができます。

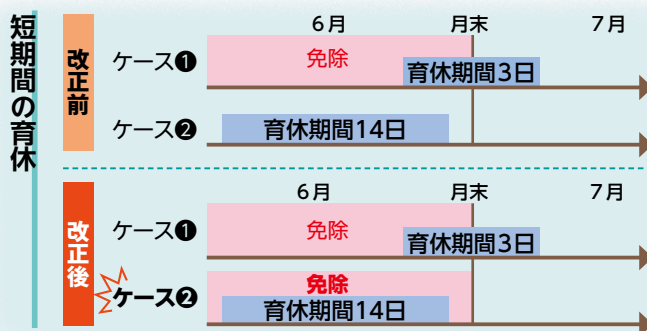
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

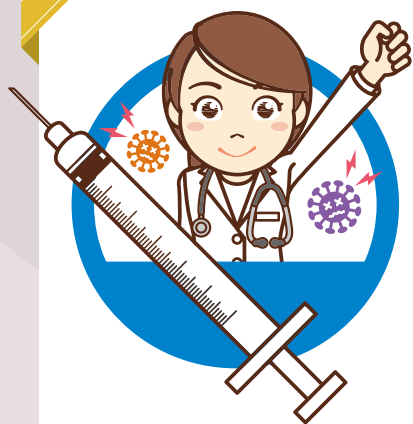
施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。





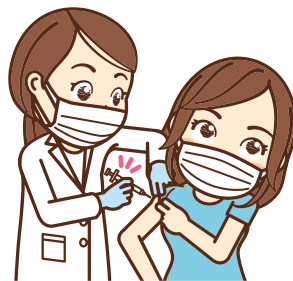
インフルエンザ予防接種費用 一部補助のお知らせ

毎年流行するインフルエンザは、予防接種を受けることで、
発症する可能性を低減させる効果と、
発症した場合の重症化防止に有効といわれています。
早めに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。

補助対象 予防接種の当日に、JADECOMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方

補助対象期間 令和3年10月1日～令和4年1月末日

補助上限額		被保険者	被扶養者および 任意継続加入者
集団接種		2,500円	2,500円
個別接種	JADECOM施設で 受ける場合	2,500円	2,500円
	JADECOM施設以外の 医療機関で受ける場合	補助対象外	1,250円



※補助額は、接種回数にかかわらず上記の金額を上限とした実費相当額となります。

申請手続き 申請書と予防接種にかかる支払領収書（**原本**）を、被保険者の所属する事業所（任意継続加入者については、直接JADECOMけんぽ）に提出してください。申請書は、JADECOMけんぽホームページよりダウンロードできます。
なお、集団接種の場合は、事業所が補助金の申請を行うので、個人での申請は必要ありません。詳細については、各事業所に確認してください。

注意

支払領収書には、次の項目の記載が必要です。

- ① 接種を受けた方の氏名（フルネーム）
- ② 接種年月日
- ③ 予防接種の内容
（インフルエンザ予防接種であることが分かるように明記してあること〈例「インフルエンザ予防接種代」〉）
- ④ 領収金額
（他の項目と一緒にの場合はインフルエンザ予防接種の金額が分かること）
- ⑤ 医療機関名と領収印

支払領収書の例

領 収 書	
① ○○ ○○様	② ○年○月○日
④ ￥2,500	
③ 但、インフルエンザ予防接種代として 領収いたしました	
東京都○○区○○ 1-1-1 ⑤ けんぽ診療所 医院長 地域 太郎 印	

- 足りない項目がある場合は、診療費明細書や接種済証など必要事項が確認できる書類を医療機関に発行してもらい、支払領収書と一緒に提出してください。
- 原則として、一旦ご提出いただいた支払領収書等は返却できません。

申請締め切り 令和4年2月末日（JADECOMけんぽ必着）

補助金は、原則として、JADECOMけんぽに申請書類が届いた日の翌月に支給されます。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。



これで
**たんぱく質
25.3g**摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

33.7%



女性57g

44.4%



Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方 ————— • ① 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4～5分加熱し水気を取る。



POINT /

野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース

赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。



材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3
●にんじん	1/3本(50g)	●A	
●豚ロース肉	2枚(160g)	しょうゆ、酒	各大さじ2
●塩、こしょう	少々	みりん、砂糖	各大さじ1
		水	各大さじ4
		●白ごま	少々

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ

ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくで便利。



材料(2人分)

●ミックスビーンズ	100g
●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど)	150g
●酒、塩	少々
●A	
オリーブ油、レモン汁	各大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩、こしょう	少々
●パセリ	少々



作り方 ————— • ① 所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力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・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

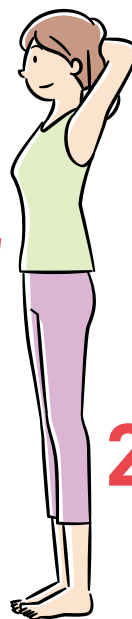
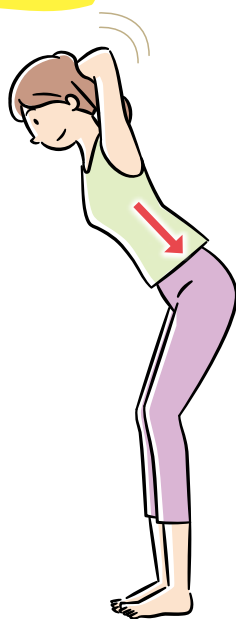
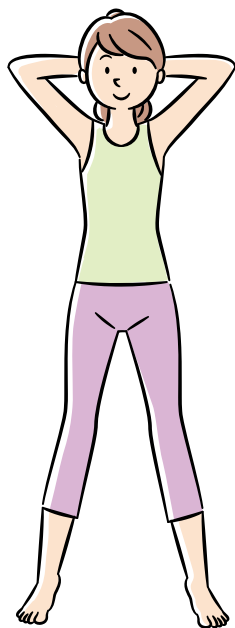
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後
ろで手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

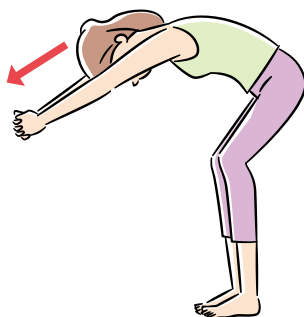
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A~Dに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

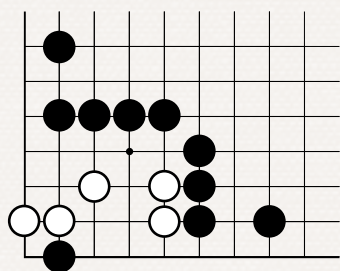


タテのカギ

- 1 この季節が終わると秋が来る
- 2 秋が旬のキノコ、漢字で「湿地」と書く
- 3 雨が降っているときに差す
- 4 電車の到着などが遅れること
- 5 写真を追加でプリントすること
- 7 「秋」は音読みで「シュウ」、〇〇〇〇で「あき」
- 10 10月下旬~11月下旬が誕生日の人の星座
- 11 有名な唱歌の中で「チンチロ チンチロ チンチロリン」と鳴く虫
- 14 77歳のお祝い
- 16 短いのはショート、長いのは？
- 18 ぬめりがある〇〇イモは秋が旬
- 19 美容師が切って整えてくれるもの

ヨコのカギ

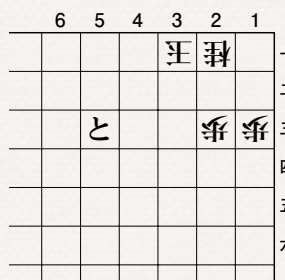
- 1 秋が旬の果物、幸水や二十世紀が有名
- 3 ハロウィンの飾りのモチーフとなる野菜
- 6 クローバーとも呼ばれる植物はシロ〇〇〇〇
- 8 電車の乗り降りを行う施設
- 9 ピンチの状態は背水の〇〇
- 10 漢字で「秋刀魚」と書く魚
- 12 理科の実験ででんぶんの有無を確認する薬品は〇〇〇液
- 13 十五夜に満月を観賞するイベント
- 15 〇〇整然と、筋道を立てて説明する
- 17 模様がまったくない〇〇の布
- 18 漢字で「山茶花」と書く植物
- 20 サッカーなどでゴールに向かってボールを放つこと
- 21 ゴムのような弾力があるお菓子、キャンディーの一種



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 気付きにくい手があります。
(10分で初段)

詰碁



出題/五段 山下カズ子

持駒 飛、金
ヒント 金のうまい使い方。
(10分で5級)

詰将棋



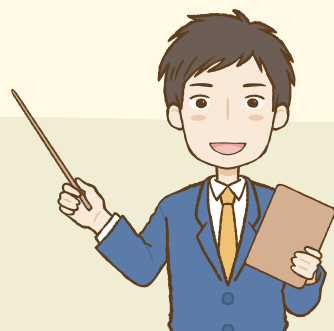
【詰碁】▲4一飛△2二玉▲3二金△同玉▲4二飛成まで5手詰め。
《解説》初めに付く▲4二金は、以下△2二玉に▲3二飛としても△1一玉でつかまりません。これは「大駒は離して打て」の格言の逆をいく▲4一飛が正解で、△同玉は▲4二金までから△2二玉と逃げますが、続く▲3二金かうまい手で△同玉(△1二玉は▲2一飛成まで桂余りの詰み)に▲4二飛成までの詰みとなります。

【詰碁】黒先コウ
《解説》黒1が白の外側と内側の両方の眼形を奪う好手です。白は2が最善で、黒3に白4と打ち、コウが正解です。
白2で4の上に打つのは、黒3と打ち、白3の右、黒5と打たれて、この形は五目手で白死です。
黒1で3から打ち、白3の右のときに黒1と打つのは、白5と打たれ、黒2なら白4の上でセキ生きになり、黒2で4の上なら白2と打たれて生きてしまうので失敗です。

【解き】
▲1飛△2二玉▲3二金△同玉▲4二飛成まで5手詰め。
《解説》初めに付く▲4二金は、以下△2二玉に▲3二飛としても△1一玉でつかまりません。これは「大駒は離して打て」の格言の逆をいく▲4一飛が正解で、△同玉は▲4二金までから△2二玉と逃げますが、続く▲3二金かうまい手で△同玉(△1二玉は▲2一飛成まで桂余りの詰み)に▲4二飛成までの詰みとなります。

お知らせ

健康保険証等の氏名表記における 「外字対応」の終了について



これまで資格取得届等の氏名にJIS規格外の文字が含まれる場合には、個別に規格にない文字（外字）をJADECOMけんぽで作成し対応してまいりましたが、今後、社会保険における電子申請手続きへの移行に伴い、当該外字が文字化けなどによって、うまく引き継がれない等の事務処理上の支障が危惧されております。

このため、外字の取扱いを終了することとし、類似文字またはカタカナ表記、外国籍の方はアルファベット表記での対応とさせていただきます。

なお、**交付済み健康保険証等の再交付は行いませんので、そのままお使いください。**詳細はJADECOMけんぽホームページをご確認ください。

ご存じですか？ 健康相談窓口サービスのご案内

加入者の皆様の「こころと身体の身近な相談窓口」を開設しています。すべてのサービスにおいてプライバシーは守られ、利用したことが勤務先やご家族、外部などに知られることはありませんので、安心してご利用ください。

対象者 相談当日にJADECOMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方（任意継続加入者を含む）

相談内容 健康相談、職場の人間関係、家庭問題等



電話相談 ●24時間 年中無休（年末年始（12/29～1/3）は除く）

やさしく 発散
0120-8349-83（原則1日1回まで）

※匿名で相談できますが、電話番号を通知（非通知設定の解除）のうえ、ご利用ください。
また、会員かどうかの確認のため、組合名（地域医療振興協会健康保険組合）を伝えてください。
※携帯電話・スマートフォンでも通話無料で利用可能です。

メール相談 ●3営業日以内に回答しております。

soudan@safetynet.co.jp

※この窓口は外部の専門機関（(株)セーフティネット）に委託して開設しています。

