

みんなのけんぽ

令和4年4月 No.21 春号

ご家族でご覧ください

CONTENTS

- P.2 保険料率と任継上限
- P.3 無資格受診にご注意／禁煙治療にチャレンジ！
- P.4,5 ヘルシー旬レシピ「鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ」
- P.6 おつかれほぐしストレッチ
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 各種お知らせ／健康相談窓口サービスのご案内



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)

令和4年度JADEC.COMけんぽ保険料について

令和4年2月15日に開催された組合会において、令和4年度予算や保険料率等が決定しました。

**健康保険料率は0.01%の引き上げ、
介護保険料率は1.5%の引き下げ**

保険料には、すべての被保険者を対象とした健康保険料（一般保険料・調整保険料）と40歳以上65歳未満の被保険者を対象とした介護保険料があります。

保険料は加入者の皆様の医療費の支払いや健康保険の事業費用のほか、高齢者の医療を支援する費用を賄うためにも使われています。

健康保険料のうち調整保険料については、全国健康保険組合が健康保険組合連合会（健保連）へ拠出し、高額な医療費の共同負担、財政が窮乏した組合の助成を行う財政調整事業のために使われています。令和4年度は、健保連からの通知に基づき、保険料率を引き上げることとなりました。

一方、介護保険料は、医療保険者が介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付し、介護保険制度の財源として使われています。令和4年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴う国全体における介護費用の縮小傾向を受け介護納付金が減額されることから、保険料率を引き下げることとなりました。

被保険者および事業主の皆様には、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

単位：‰（1/1000）



		令和3年度	令和4年度
健康保険料		95.99	96.00
	一般保険料	94.70	94.70
	調整保険料	1.29	1.30
介護保険料		18.50	17.00

※保険料率の変更は、令和4年3月分保険料（任意継続被保険者は令和4年4月分）からとなります。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

410,000円

適用期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日



昨年度と
変更ありません

※任意継続被保険者の標準報酬月額は、この標準報酬月額（41万円）または資格を喪失した時の標準報酬月額のどちらか少ない額になります。

無資格受診にご注意ください



退職した後や扶養家族でなくなった後も健康保険証を返却せずに、そのまま医療機関等で使用するケース（無資格受診）が増えています。

無効になった健康保険証は、速やかに勤務していた事業所へ返却するとともに、健康保険証が変更になったことを医療機関に知らせてください。

これは間違いです！

- 新しい勤務先の健康保険証が届くまでの間、健康保険証がないのは不安なので返却しなかった
- 月の途中で退職したが、退職月の月末まで健康保険証が使えると思っていた
- 勤務先から健康保険証の返還を求められなかったので、そのまま使えると思っていた
- 古い健康保険証を医療機関の窓口で提示したら使えた

こんなとき、健康保険証は使えません！

- 被保険者 → 退職日の翌日から
- ご家族の方（被扶養者） → 結婚や就職等により被扶養者でなくなった日から

※被保険者が資格喪失した場合は、被扶養者も同日をもって資格喪失となります。

もし誤って無資格受診をしてしまったら

資格がなくなった後に、JADECOMけんぽの健康保険証を使って医療機関を受診したことが判明した場合は、当組合が負担した医療費（総医療費の7～9割）を返還していただきます。

返還する金額が高額となる場合がありますので、無効になった健康保険証は絶対に使用しないでください。

ご家族の健康保険証や、高齢受給者証、限度額適用認定証もすべて返却しましょう



禁煙治療にチャレンジ！

被保険者（任意継続被保険者除く）の皆様に向けた禁煙のサポートとして、一定の要件のもと、禁煙外来の受診費用の一部を補助しております。詳しくは、所属事業所の社会保険担当窓口へお問い合わせください。



生活習慣病 予防のための ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

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

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

さくら 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

作り方——●① 調理時間20分（あさりの砂抜き時間除く）

- 1 あさりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。



POINT

あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7～8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Main

鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材



鯖

関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸（DHA、EPA）には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料（2人分）

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------------|
| ●鯖切り身 | 2切れ | ●春キャベツ | 200g（3～4枚） |
| ●塩、こしょう | 適量 | ●スナップえんどう | 6本 |
| ●あさり（殻付き） | 200g | ●ミニトマト | 4個 |
| ●にんにく | 1片 | ●オリーブ油 | 小さじ1 |
| ●たけのこ（水煮） | 80g | ●白ワイン | 大さじ3 |
| | | ●水 | 100ml |



Side

いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリームの代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晚水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水（ホエー）は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

旬食材



いちご

いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

材料（2人分）

- | | |
|-----------|------------------|
| ●いちご | 8個（飾り用2個、角切り用6個） |
| ●無脂肪ヨーグルト | 400g |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●グラノーラ | 20g |
| ●ミント | 少々 |

作り方——●① 調理時間10分（ヨーグルトの水切り時間除く）

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけたら冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

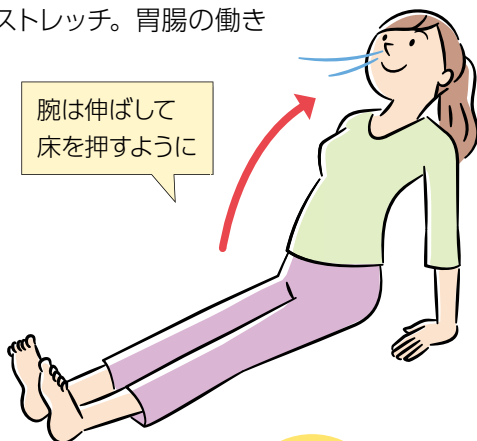
＝ 肋骨リラックスほぐし

回数の目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

＝ やわらか腕回し

回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

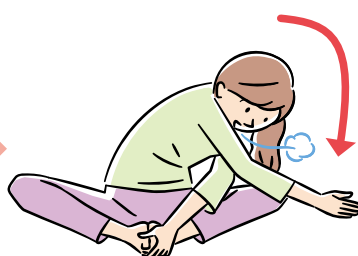
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

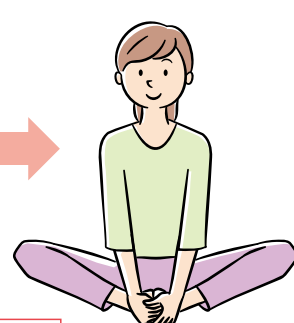
反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



令和4年度版 『健保ガイド』を配布します。

- 健康保険制度やJADECOMけんぽの保健事業などについてまとめています。
- 事業所を通じて被保険者の皆さんに配布しますので、ぜひご覧ください。



令和4年度 『特定健康診査受診券』をお送りします。

- 特定健診受診券は、5月末～6月初めにお届けする予定です。受診の方法については、受診券に同封されているお知らせをご確認ください。

対象

令和4年4月1日時点で資格がある、40～74歳の被扶養者及び任意継続被保険者

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。