

みんなのけんぽ

令和4年7月 No.22 夏号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

P.2 適正受診で医療費の節約を！

P.3 柔道整復師の正しいかかり方

P.4,5 ヘルシー旬レシピ
「夏野菜とたこの冷やしおでん」

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 手続き忘れていませんか？（被扶養者異動届）
／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)

家族を守る

医療を守る

適正受診で 医療費の節約を！



JADECOMけんぽの医療費は健保組合の平均よりも高く、医療費の適正化（節約）が喫緊の課題です。
ご自分や家族を守るため、地域の大切な医療を守るため、また、保険料を有効に使うために、「適正受診」にご協力をお願いします。

夜間・休日の安易な 受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。医療費が加算され、高額になります。

夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。



こども医療でんわ相談 <#8000>を利用する

夜間・休日の急な子供の病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がいいのか、といった判断に迷ったときは、こども医療でんわ相談の電話番号 <# 8000> をプッシュしてください。

小児科医師・看護師から、症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

※夜間等実施状況は自治体によって異なります。



かかりつけ医を持つ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「かかりつけ医」として決めましょう。継続的に受診することで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、紹介状なしの場合にかかる大病院での特別料金も節約できます。

「はしご受診」はしない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で医療機関を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費の無駄になり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。

薬の飲み合わせに気を付ける

2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用が生じることがあります。このようなことを防ぐため、薬局などで作ってもらえる「お薬手帳」に、

薬の記録を残しましょう。また、条件を満たせばお薬手帳を提示すると、調剤費が安くなります。



ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能・効果を持つ医薬品のことです。

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。

接骨院・整骨院を使う人は必見！

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院・整骨院では保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。
保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解してご利用ください。

OK! 健康保険が使える

負傷原因がはっきりしている

- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼
応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要です
- 骨折、脱臼の施術後に
運動機能の回復を目的に行った運動
いわゆるストレッチングは対象になりません



NO! 健康保険が使えない!

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)



療養費支給申請書への署名は 内容を確認してから

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をするようにお願いします。

☒	負傷原因
☒	負傷部位
☒	施術回数
☒	施術内容
☒	窓口での自己負担額

チェック!

負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用したものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書や電話で確認させていただく場合があります。この確認は当健保組合が点検機関「株式会社大正オーディット」に業務委託しておりますので、文書が届きましたら期限までに回答いただきますようお願いいたします。回答がない場合、柔道整復師への療養費支払いができない場合がありますので、十分ご注意ください。

不適切な 請求の例

- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を水増しする
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する



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



脂質異常症を防ぐ
脂肪を抑えて満足感のあるレシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお勧めです。

Main

夏野菜とたこの
冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材

まだこ



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料 (2人分)

- ゆでだこ 120g (足2本)
- なす 1本
- かぼちゃ 100g
- とうもろこし 1/2本
- オクラ 4本
- ミニトマト 8個
- A [白だし 大さじ2.5
水 2.5カップ]
- 練りがらし 適量

旬食材

えだまめ



成熟する前に収穫されただいずのことで、栄養学の観点からは「豆類」ではなく「野菜類」に分類されます。豊富に含まれるビタミンB₆は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なので、生活習慣病予防のために積極的に食べたい食材です。

材料 (2人分)

- えだまめ 200g
- 塩 (もみ込み用・ゆで用) 小さじ2
- かにかま 2本
- たまねぎ 1/8個
- A [レモン汁、酢 各大さじ1
ごま油 小さじ1
塩、こしょう 少々]

作り方

●調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 えだまめのさやの両端を切り落とし、塩小さじ1をふりかけ、よくもむ。水500mlを鍋で沸かし、塩小さじ1とえだまめを入れて、3～5分ゆでる。お湯を切り、さやから取り出す。
- 2 かにかまは1cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加え、冷蔵庫で20分以上冷やし味をなじませる。

作り方

●調理時間25分 (冷やし時間除く)

- 1 ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとってところむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々 (分量外) を振り、もみ洗いする。ミニトマトは湯むきをする。

POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

- 2 Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。
- 3 器に盛り付け、練りがらしを添える。



Side

えだまめとかにかまの
和風サラダ

■112kcal ■脂質7.8g ■塩分相当量1.3g ※すべて1人分

酸っぱさが食欲を増進してくれる、夏らしい色鮮やかなサラダ。ごま油の風味がポイントです。

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

足の疲れをとるストレッチ

ふくらはぎや足の裏の疲れを軽減するストレッチをご紹介します。

冷房や立ち仕事によるむくみにも効果的です。

足指伸ばし

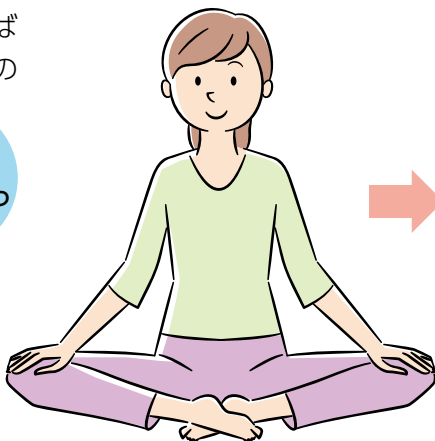
普段、靴の中で縮こまっている足指を伸ばすことで、血流が良くなり、冷えやむくみの解消や、腰痛や肩凝りの原因になる「浮き指」の解消につながるストレッチです。

回数の目安
それぞれの
指を10回ずつ

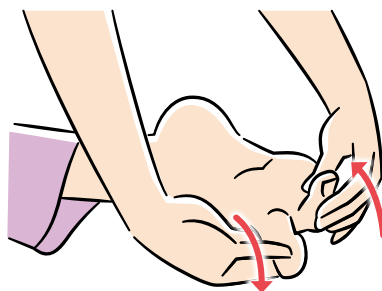
ポイント

できるだけ大きく、指の付け根がしっかり伸びていると感じるくらいに動かしましょう。

1 あぐらをかいて足を楽にして座ります。



2 足の親指と人さし指を持って前後に動かします。他の指も同様に動かします。



3 逆側の足でも同様に行います。

足首回し

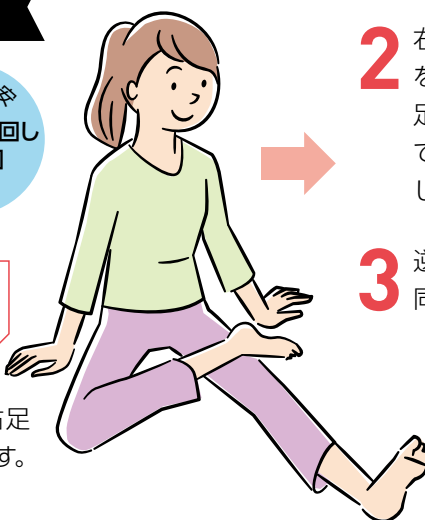
足首がやわらかくなってふくらはぎがほぐれ、歩くときの足運びもスムーズになります。

回数の目安
内回し・外回し
各10回

ポイント

くるぶしの位置をつかむことで、足首の可動域が広がります。

1 左足を伸ばして、右足首を左ももに乗せます。



2 右手で右足首を、左手で右足の先を持って、大きく回します。

3 逆側の足でも同様に行います。



【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

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

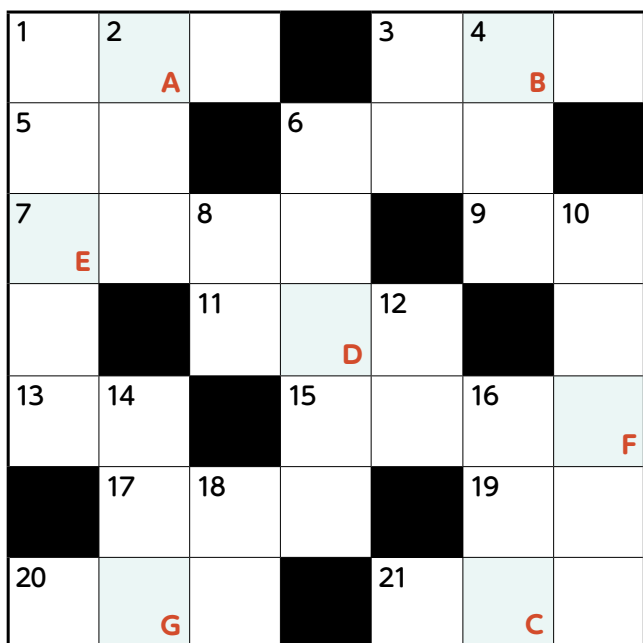


脳が目覚める

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～G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

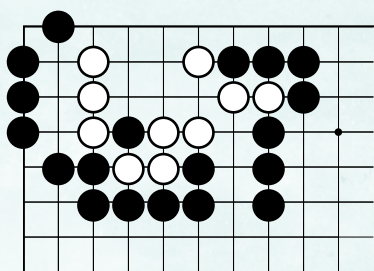
- 1 ご飯を炊き保温する家電製品
- 2 リアルなプラモデルなどの類い
- 3 道のコーナー部分は曲がり〇〇
- 4 水溶液の濃さを数値化したもの
- 6 大きな道路にある仕切りは中央〇〇〇〇〇
- 8 大きな口が特徴的な水辺の動物
- 10 まぐろを具にした巻きずし
- 12 図形の問題を解く数学のジャンルは〇〇学
- 14 歴史が長くずっと繁盛しているお店
- 16 銀行などから資金を融通してもらうこと
- 18 たき火やストーブでとるもの

ヨコのカギ

- 1 英語で「プラム」、漢字で「李」
- 3 成功確率 0%なら〇〇〇性は皆無
- 5 ゴルフコース上にもある大きな水たまり
- 6 ワインの原材料にする定番のフルーツ
- 7 ガスや水道のパイプを配置すること
- 9 川にある堤防の別名
- 11 英語にするとホースパワー
- 13 囲碁や将棋のプロ
- 15 弥生時代に建てられた〇〇〇〇式倉庫
- 17 トラック後部の収納スペース
- 19 巳と未の間の干支
- 20 本などにメモとして貼る粘着力の弱い紙片
- 21 東北の古い家にいるといわれる妖怪は〇〇〇童

答え

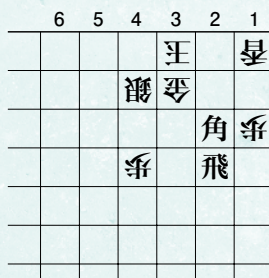
A B C D E F G



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 手順に注意です。
(10分で初段)

詰
碁

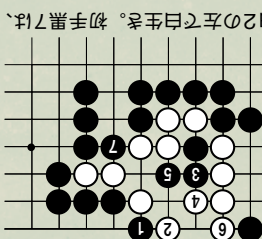


出題／五段 山下カズ子

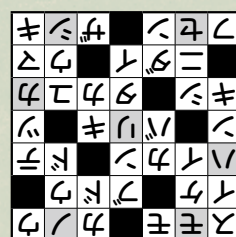
持駒 飛、銀
ヒント 4筋に逃がさないように。
(10分で4級)

詰
将棋

【正解】 2-飛△同玉▲1-二角成△同玉▲
2-銀まで5手詰め。
《解説》初め▲6-一飛は△5-一歩と受けられて
うまいくいけません。▲3-二角成と金を取る手も
あります。これは上級者なら一目の手ですが、
2-飛が玉を4筋に逃がさない絶対手で、以下
△同玉に▲1-二角成と金を取らずに両玉の形
に持てる手が好手で、△同玉 (▲3-一玉は
2-飛成まで) ▲2-銀までの詰みとなります。



【正解】 黒先白死
《解説》まず外から黒1と打ち、
白2に黒3と内から打つのが良
い手段です。続いて白が4、6
と眼を作りきても黒7と打ち、
白死となります。初手で黒3か
ら打つと、白1と打たれ、黒6、
白2の下でコ
ウになり失敗です。初手黒6は、
白2の左で白生き、白2の右で
白3で白生きです。



解説



手続き忘れていませんか？

扶養中のご家族の異動（就職や収入増加等）により、被扶養者の要件を満たさなくなっても、保険証を返納されないまま、給付を受けられるケースが増えています。

被扶養者の要件を満たさなくなった後の医療給付等については、その全額を返還いただくこととなりますので、対象のご家族に異動が生じた際には、速やかに保険証を添えて「被扶養者異動届」を提出してください。

「被扶養者の検認」にご協力をお願いします

毎年、法令・通知に基づき、被扶養者の方が、認定後も引き続き被扶養者の要件を満たしているか確認のため調査を実施しています。今年度も、対象の方に事業所を通じて調査票を配付しますので、期日までの提出をお願いいたします。

なお、調査にご協力いただけない場合や調査の結果、被扶養者の要件を欠いていることが判明した場合は、該当の被扶養者について認定取消となりますので、ご注意ください。

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「と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。