

# みんなのけんぽ

令和4年10月 No.23 秋号

ご家族でご覧ください



## CONTENTS

- P.2 保険証の代わりにマイナンバーカードで医療機関が受診できます
- 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 ヘルシー旬レシピ「納豆きのこガパオライス」
- 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 短時間労働者に対する適用拡大／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)

# 保険証の代わりに マイナンバーカードで 医療機関が受診できます

受診できる  
医療機関は  
このマークが  
目印！



## 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口で設置されたカードリーダーにマイナンバーカードをかざして、本人確認が済めば、健康保険証を提示したときと同じく給付が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。

マイナンバーカードを  
保険証として利用すると

### 高額療養費の 一時的な支払いが不要に！

入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

### マイナポータルで特定健診・ 薬剤情報をいつでも確認できる！

マイナポータルから特定健診（40歳～64歳までの健診）・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと、特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

### 健康保険証として ずっと使える！

転職や就職してもマイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしていれば、健康保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

### 医療費控除の手続きが 便利に！

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入力できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。



## 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、受診の前にマイナポータルで利用申し込みが必要です（初回のみ）。利用申し込みはスマートフォンを使うやり方のほか、セブン銀行のATMでも可能です。

マイナポータル

検索

# 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4年10月1日～令和5年1月末日



| 補助上限額 |                            | 被保険者   | 被扶養者および<br>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<br>受ける場合        | 2,500円 | 2,500円             |
|       | JADECOM施設以外<br>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。

支払領収書には、次の項目の記載が必要です。

注  
意

- 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

- 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。

## 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<br>領収いたしました           |          |
| 東京都○○区○○ 1-1-1 ⑤<br>けんぽ診療所<br>医院長 地域 太郎 印 |          |

**申請締め切り** ▶ **令和5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。





# 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



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ  
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

## 納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。



## 作り方

調理時間25分

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上にのせる。

### POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。

## Main

# 納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

## 旬食材

## しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

## 材料 (2人分)

- |                 |        |       |                |
|-----------------|--------|-------|----------------|
| ●たまねぎ           | 1/8個   | ●鶏ひき肉 | 50g            |
| ●ピーマン           | 1個     | ●納豆   | 30g×2パック       |
| ●パプリカ(赤・黄)      | 各1/8個  | ●A    | オイスターソース、ナンプラー |
| ●にんにく           | 1片     |       | ……………各大さじ1     |
| ●きのこ(エリンギ、しいたけ) | 100g   |       | ……………少々        |
| ●バジル            | 適量     | ●ご飯   | 2膳             |
| ●油              | 大さじ1/2 | ●卵    | 2個             |
| ●輪切りとうがらし       | 少々     |       |                |

## 旬食材

## かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

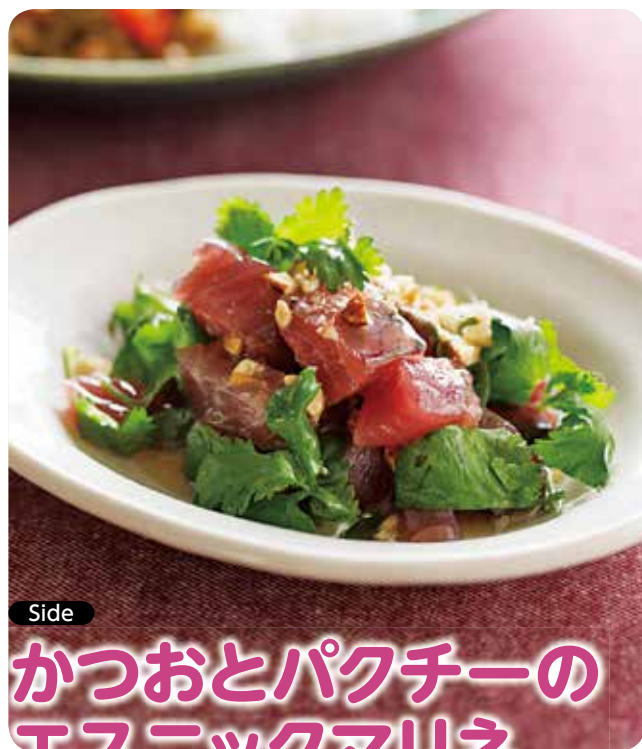
## 材料 (2人分)

- |                   |          |    |             |
|-------------------|----------|----|-------------|
| ●かつお(刺し身用)        | ……正味100g | ●A | レモン汁、ナンプラー  |
| ●パクチー             | ……適量     |    | ……………各大さじ1  |
| ●ナッツ(アーモンド、くるみなど) | ……………5g  |    | 油(香りが少ないもの) |
|                   |          |    | ……………小さじ1   |
|                   |          |    | ……………少々     |

## 作り方

調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。



## Side

# かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

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

## ひざっつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行くと効果的です。

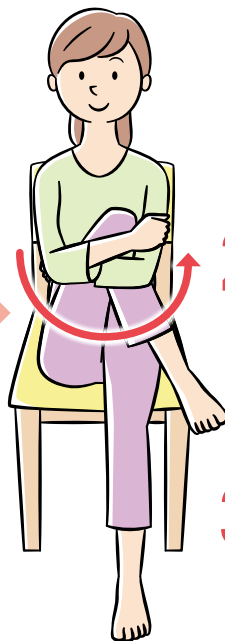
### 膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

#### ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数の目安  
左右  
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ 20 秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

### ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

#### ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

回数の目安  
左右  
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて 20 秒キープします。

3 左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。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



## ナンバープレース



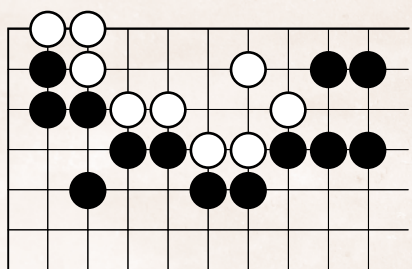
ルール

③太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

**答**

A diagram illustrating the addition of three white squares. Three boxes, each containing a white square and labeled A, B, and C, are shown in a row. These are followed by a plus sign, another plus sign, and an equals sign, which is followed by a yellow square.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1 |   |   | 8 | 3 | 5 |   |
|   |   |   | 2 |   |   |   | 1 | 4 |
| 2 |   |   |   | 3 |   |   |   | 6 |
|   | 3 |   |   |   | 4 |   | A | 9 |
|   |   | 4 |   | B |   | 5 |   |   |
| 7 | C |   | 5 |   |   |   | 6 |   |
| 3 |   |   |   | 6 |   |   |   | 7 |
| 8 | 1 |   |   |   | 7 |   |   |   |
|   | 7 | 2 | 9 |   |   | 8 |   |   |



黒先でどうなりますか。

【ヒント】 白の抵抗も考えてください。  
(10分で初段)

詰  
碁

[illegible]

持駒Ⅱ銀  
 ヒント 飛車と銀の協力。  
 (10分で1級)

詰将棋



【詰問】  
『正解』▲4三鎰成△3一玉▲4二鎰△2二玉  
3二鎰成△同玉▲3三飛成△2一玉▲3一竜ま  
で9手詰め。  
『解説』初手▲4三飛成は△3一玉なら▲3二鎰  
以下詰みますが△5一玉と広い方に逃げられて  
読みません。では▲4三鎰成と平凡に迫り、△  
3一玉に▲4二鎰が好手となります。では▲3二  
鎰は△2二玉▲3三飛成△1三玉で失敗です。△  
2二玉に▲3二鎰と捨て△同玉(△1一玉は▲  
5一飛成まで)に▲3三飛成から解決します。

日12(8所)

【正解】黒先コウ  
《解説》黒1が急  
所で、白2に黒3  
が好手。続いて  
白4が最善で、黒  
5、7に対して白  
8と打つ手があ  
り、12までコウ  
が正解です。黒3で7は白5で白生き。  
初手で黒3は白1で白生きとなります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 1 | 7 | 9 | 8 | 3 | 5 | 2 |
| 9 | 8 | 3 | 2 | 5 | 6 | 7 | 1 | 4 |
| 5 | 5 | 7 | 4 | 3 | 1 | 9 | 8 | 6 |
| 2 | 3 | 6 | 1 | 8 | 4 | 2 | 7 | 9 |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 5 | 3 | 8 |
| 7 | 7 | 9 | 8 | 5 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 8 | 6 | 2 | 1 | 9 | 7 |
| 8 | 1 | 9 | 3 | 4 | 7 | 6 | 2 | 5 |
| 6 | 7 | 2 | 9 | 1 | 5 | 8 | 4 | 3 |

海晏



## 短時間労働者に対する適用拡大

令和4年10月から一部のパート・アルバイトの方の  
社会保険の加入が義務化されます。

なお、新たに加入対象となるのは、次の条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。



|      | 現行               | 令和4年10月～(改正)                 |
|------|------------------|------------------------------|
| 労働時間 | 週の所定労働時間が20時間以上  | 変更なし                         |
| 賃金   | 月額88,000円以上      | 変更なし                         |
| 勤務期間 | 継続して1年以上使用される見込み | 継続して <u>2ヵ月を超えて</u> 使用される見込み |
| 適用除外 | 学生ではないこと         | 変更なし                         |

扶養しているご家族が、パート・アルバイト先で健康保険に加入した場合は、速やかに健康保険証を添えて「被扶養者異動届」をJADEC.COMけんぽに提出してください。

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。

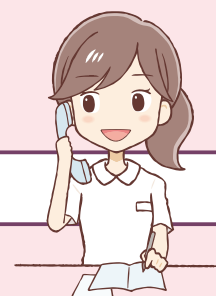
**対象者** 相談当日にJADEC.COMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方（任意継続加入者を含む）

**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。