みんなのけんぽ

令和６年４月　No.29　春号

ご家族でご覧ください

CONTENTS

P.2,3　健康保険の手続き（高額療養費）／マイナ保険証利用！
P.4,5　ご当地健康レシピ「太巻きずし」
P.6　デスクワーカーエクササイズ「座り過ぎリスクを軽減」
P.7　脳が目覚めるパズル
P.8　『健保ガイド』配布／医療費通知はWebで確認！／健康相談窓口

地域医療振興協会健康保険組合
（ＪＡＤＥＣＯＭ けんぽ）

早分かり 健康保険の手続き

医療費が高額になったときに必要な手続きとは？

毎月の医療費の自己負担額には限度額が定められており、超えた分は後から高額療養費として払い戻しを受けることができます。

●限度額を超えた分が払い戻される

重い病気や大きなけがなどで入院したり、高度な治療を受けると高額な医療費がかかり、自己負担額も大きなものとなります。窓口負担は医療費の一部ですが、医療費が増えれば増えるほど、そのままでは窓口負担も際限なく高額となってしまいます。

そこで、医療費の負担が際限なく増えることを防ぐために、月ごと（毎月１日～末日）に自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は後から払い戻しが受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります。

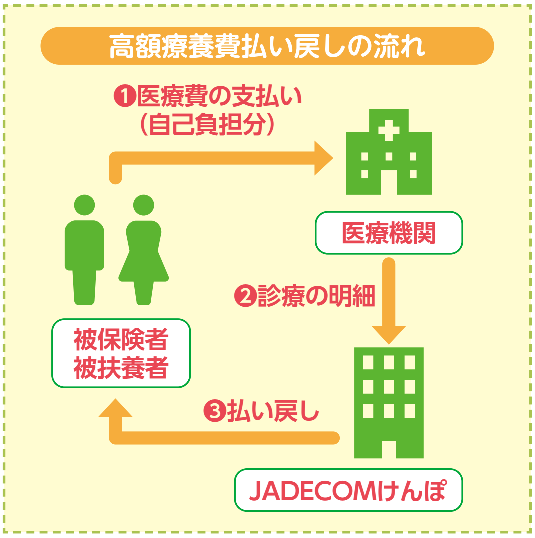
●入院などのときは事前に限度額適用認定証の交付申請を

高額療養費は、医療機関から「診療報酬明細書（レセプト）」がJADECOMけんぽに届き次第、自動計算のうえ、被保険者の給与に併せて給付を行っています。 そのため、原則として請求手続きは不要ですが、給付は受診月の３～４ヵ月後になります。

一時的に生じる高額な負担が心配な場合は、支払いの前にJADECOMけんぽから「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、支払いが限度額までで済みます。入院などで医療費の支払いが高額になりそうなときは、ぜひ交付を受けておきましょう。交付については、所属事業所を通じて申請してください。

高額療養費の払い戻しの手続き

- 医療費の自己負担額が１ヵ月の限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 払い戻しのための手続きは原則として不要
- 支払い前に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると、支払いが限度額までで済む



Q 高額療養費の自己負担限度額の目安は？

A

高額療養費の自己負担限度額は収入別に定められており、70歳未満と70歳以上で異なります。厳密な額は計算で求めますが、大まかな目安を覚えておくとよいでしょう。

●70歳未満の人の自己負担限度額

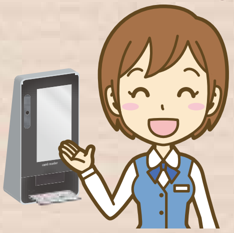
所得区分（標準報酬月額）	自己負担限度額	
83万円以上	252,600円＋(総医療費－842,000円)×１％　(多数該当：140,100円)	目安 およそ25万円
53万円～79万円	167,400円＋(総医療費－558,000円)×１％　(多数該当：　93,000円)	目安 およそ17万円
28万円～50万円	80,100円＋(総医療費－267,000円)×１％　(多数該当：　44,400円)	目安 およそ８万円
26万円以下	57,600円　(多数該当：44,400円)	
低所得者(住民税非課税)	35,400円　(多数該当：24,600円)	

●70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分（標準報酬月額）		自己負担限度額		
		外来・個人ごと	入院・世帯ごと	
現役並み所得者Ⅲ ※１ 83万円以上		252,600円＋(総医療費－842,000円)×１％　(多数該当：140,100円)		目安 およそ25万円
現役並み所得者Ⅱ 53万円～79万円		167,400円＋(総医療費－558,000円)×１％　(多数該当：　93,000円)		目安 およそ17万円
現役並み所得者Ⅰ 28万円～50万円		80,100円＋(総医療費－267,000円)×１％　(多数該当：　44,400円)		目安 およそ８万円
一般 ※１ 26万円以下		18,000円(年間上限：144,000円)	57,600円(多数該当：44,400円)	
低所得者	低所得Ⅱ ※２	8,000円	24,600円	
	低所得Ⅰ ※２		15,000円	

※１　現役並み所得者Ⅲ・一般の人は、健康保険証と高齢受給者証を医療機関の窓口に提示することで自己負担限度額までの支払いとなります。
※２　低所得Ⅰとは住民税非課税、年金収入80万円以下の場合です。低所得Ⅱとは住民税非課税、年金収入80万円～160万円の場合です。

もっと便利に快適に！マイナ保険証利用！



マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を利用すれば、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の申請は不要となりますので、医療機関にご確認ください。

マイナ保険証で受診するには事前の手続きが必要ですので、詳しくはマイナポータルや厚生労働省のホームページをご覧ください。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード　保険証利用　検索

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

千葉県のご当地料理

main 太巻きずし

side 菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、素材に海の恵みを使用したレシピです。

main

太巻きずし

●425kcal　●たんぱく質10.7g　●脂質3.5g
●炭水化物91.3g　●塩分相当量2.6g　※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる！

作り方　調理時間45分

1. 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水（分量外）でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
2. Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
3. ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。

4. 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
5. ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
6. 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央にのせ両側から包むように巻く。

7. 8等分に切り分けて器に盛る。

POINT　1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

材料（2人分）

- 卵 ……………… 1個
- 塩、サラダ油 ……………… 少々
- いんげん ……………… 5本
- 焼きのり ………………
  全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A
  - 酢 ……………… 大さじ2
  - 砂糖 ……………… 大さじ2
  - 塩 ……………… 小さじ1弱
- ご飯（外側用） ……………… 250g
- 黒米ご飯（花びら用） ……………… 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔（のり）」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚（3g程度）には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。

side

菜の花入りふうかし

スマホでも見られる！

●32kcal　●たんぱく質3.6g　●脂質0.8g
●炭水化物3.3g　●塩分相当量1.7g　※すべて1人分

江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさりをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料（2人分）

- あさり（殻付き） ……………… 150g
- 菜の花 ……………… 2茎
- しょうが ……………… 1片
- 水 ……………… 400mL
- みそ ……………… 大さじ1

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA（β（ベータ）-カロテン）のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。

作り方　調理時間10分（砂抜きの時間を除く）

1. あさりは殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
2. 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
3. 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
4. みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできる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代表理事　**黒田 恵美子**

動画でも見られる　アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1 イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。

2 爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズミカルに 10 ～ 20 回繰り返します。

膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1 両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま 5 秒止めます。

2 鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5 秒止めます。これを 10 回繰り返します。

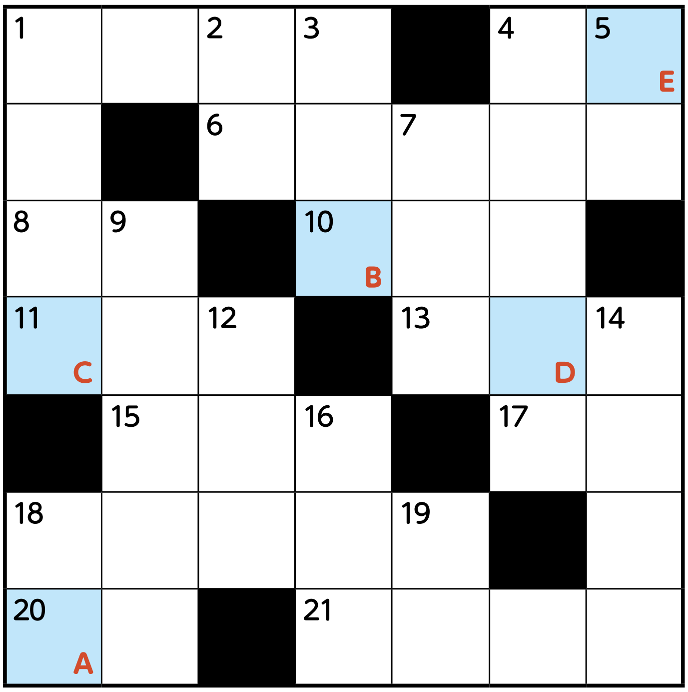
POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。

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～E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 4月29日の祝日は○○○○の日
2 英語で言うとタウン
3 何かをしよう！ という気持ち
4 3月3日に行うイベント
5 1,000kg を 1 とする重さの単位
7 オオカミを英語で言うと？
9 天気の具合のこと
12 わずかに増えること
14 ライターや小説家がする作業
16 着る物の総称、上着はアウター○○○
18 ○○マーク、○○シーン、○○アンドクライ
19 くぼんだ土地に水がたまった所

ヨコのカギ

1 新入社員をお米に例えてこう呼ぶことも
4 ヒューマン
6 子供の中で最初に生まれた男の子
8 エイプリルフールについてもいいもの
10 英語で言うとカー
11 漢字で「蕨」と書く山菜
13 「ついたち」の次の日
15 レプリカの刀は○○○刀
17 てこの3点は支点・○○点・作用点
18 ルールの決まったスイミングの競い合い
20 1、3、5、7…は奇、2、4、6、8…は偶
21 『枕草子』の書き出しといえば「春は○○○○」

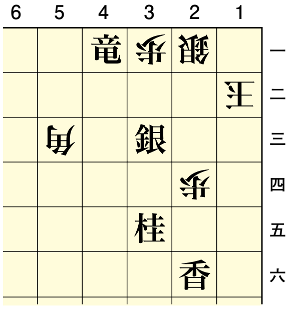
答 A B C D E

詰将棋

持駒＝桂、桂

ヒント 竜の切り時。

（10分で初段）



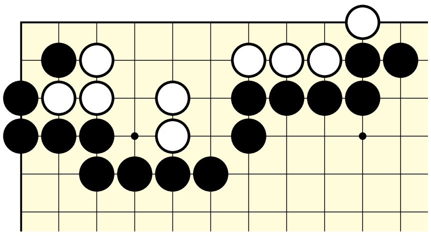
出題／五段 山下カズ子

詰碁

黒先でどうなりますか。

ヒント 利かされる前に利かします。

（10分で初段）



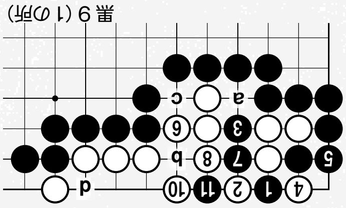
出題／五段 伊藤優詩

解答

シ	ン	マ	イ	■	ヒ	ト
ヨ	■	チ	ヨ	ウ	ナ	ン
ウ	ソ	■	ク	ル	マ	■
ワ	ラ	ビ	■	フ	ツ	カ
■	モ	ゾ	ウ	■	リ	キ
キ	ヨ	ウ	エ	イ	■	モ
ス	ウ	■	ア	ケ	ボ	ノ

答 スクワット

【詰碁】
《正解》黒先コウ
《解説》黒1が大事な手で、白2に黒3が好手。白は4から6が最善の応手で、黒7、9に白10と受け、黒11取りのコウが正解です。白6でaは黒b、白6、黒8、白7、黒c、白3、黒dで白死。初手黒6、白b、黒3は白7、黒a、白dで白生き。初手黒dは白8で白生き。



黒9（1の所）

【詰将棋】
《正解》▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀▲3一竜△同角▲1二歩△2一玉▲1三桂△同銀▲3三桂まで11手詰め。
《解説》▲5二竜は△4二歩でダメです。ここは▲2三桂成の一手。次△同玉は▲2四銀成△2二玉▲2三成銀△1一玉▲1二歩以下早詰みなので△1一玉と逃げますが、次の▲2二銀成が好手で△同銀に竜を切り歩を得ることに成功し▲1二歩と追って、1三、3三の順に桂を打って解決します。

令和６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、ぜひご一読ください。

医療費通知はWebで確認！

JADECOMけんぽホームページには、医療費等のお知らせや、給付金等の支給決定通知書を確認できるwebサービス「KOSMO Web（コスモウェブ）」があります！

照会方法
KOSMO Webの利用には、初回登録が必要です。
JADECOMけんぽの被保険者になると、事業所を通じて『webサービスのご案内（圧着はがき）』が届きます。

※圧着はがきは、資格取得月の翌月に発行されます。詳しくは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）

0120-8349-83（やさしく 発散）（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。

発行／地域医療振興協会健康保険組合（JADECOMけんぽ）　〒162-0843　東京都新宿区市谷田町1-10　プライム市ヶ谷ビル７階
TEL03-5579-8604　https://www.kenpo.gr.jp/jadecom/
制作／社会保険研究所