

みんなのけんぽ

令和6年7月 No.30 夏号

ご家族でご覧ください

CONTENTS

- P.2 入院時食事療養費標準負担額の変更について
- P.3 柔道整復師の正しいかかり方
- P.4,5 ご当地健康レシピ「がわ」
- 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 マイナンバーカードが保険証として使えます / 健康相談窓口



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)



入院したときの食事代

入院したときの食事代は、医療費とは別に、
患者が定額の「食事療養標準負担額」を支払い、
残りをJADECOMけんぽが支払います。



入院時は定額の食事代を患者が負担

入院時、患者は治療にかかる医療費とは別に定額の食事代を負担します。患者が負担する食事代を「食事療養標準負担額」といい、平均的な家計の食費や調理の負担を踏まえて国が定めています。「食事療養標準負担額」を超えた分の食事代は、「入院時食事療養費」としてJADECOMけんぽが支払います（被扶養者は「家族療養費」として支給）。なお、1日の「食事療養標準負担額」は、3食に相当する額を限度としています。

物価高騰を受けて、食事療養標準負担額が引き上げに

患者が負担する「食事療養標準負担額」は、令和6年5月までは1食当たり460円でしたが、昨今の食材費の高騰や人件費の上昇などを反映して見直しが行われ、令和6年6月からは1食当たり490円に引き上げられました。ただし、通常のメニューにはない特別メニューを希望した場合は、その分の特別料金は自費で負担します。

低所得者等については、従来、所得その他の状況により軽減措置が取られていますが、低所得者等の「食事療養標準負担額」も今回10円～20円引き上げとなりました。



ワンポイント

- 入院したときの食事代は、1食当たり定額を患者が自己負担する
- 自己負担額を超えた分の食事代は、JADECOMけんぽが支払う（手続き不要）
- 食材費の高騰を受けて令和6年6月から自己負担額が引き上げに



■入院中の食事代の一部負担（入院時食事療養費）

入院中の食事代の一部として、下記の額を自己負担する事になっています。標準負担額を超える分は「入院時食事療養費」として、健康保険から給付されます。

1食あたりの食事標準負担額

A	一般の被保険者（B、Cのいずれにも該当しない人）		490円
B	市(区)町村民税非課税世帯 (Cに該当する人を除く)	過去1年間の入院期間が90日以下	230円
		過去1年間の入院期間が91日以上	180円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の被保険者		110円

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。



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(不全骨折を含む)、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



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)
- × 仕事中や通勤途上のけが(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

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JADECOMけんぽが点検機関「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

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、国際中醫師



静岡県の
ご当地料理

main

がわ

side

黒はんぺんフライ

冷たくて栄養もしっかり取れる、夏にピッタリなご当地料理。水産加工業
が盛んな静岡県らしい、魚をふんだんに使用したレシピです。

main がわ

●165kcal ●たんぱく質17.2g ●脂質1.2g
●炭水化物23.8g ●塩分相当量2.7g ※すべて1人分

御前崎港でのかつお漁の際に、船上で作られていた漁師料理が始まりとされています。氷を入れ、みそを溶くときにかき混ぜると「ガワガワ」と音がするため、「がわ」と呼ばれるようになったといわれています。今回はそうめんにかけていますが、白いご飯にかけてもおいしいいただけます。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間15分

- きゅうり、小ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。青じそ、しょうがは千切りにする。
- かつおを細かく刻み、半量のみそ、種を抜いてつぶした梅干しを加え、なじませる程度に、一緒にたたく。
- POINT かつおは細かくし過ぎない方が、食感が楽しめます。
- ボウルに残りのみそと水を入れ、少し溶き延ばしたら①と②を加え、水を入れ、かき混ぜる。
- そうめんは表示通りゆでたら水で洗って氷水で冷やし、ザルに上げ水を切る。
- 器に④を盛り、③をかける。



材料(2人分)

- きゅうり 1/2本
- 小ねぎ 少々
- 玉ねぎ 1/4個
- 青じそ 4枚
- しょうが 1かけ
- かつおの刺し身 (なければたたきでも可) 100g
- みそ 大さじ1
- 梅干し 大1個
- 水 300mL
- 氷 適量
- そうめん 1束

健康食材

かつお

かつおのたんぱく質とナイアシンの含有量は、魚の中でトップクラス。ビタミンB群の一種であるナイアシンは、糖質、たんぱく質、脂質のエネルギー代謝を助けるなど、体の機能を正常に働かせる役割を果たします。また、おなかと背中の間にある赤黒い部分の血合いには、ビタミンやミネラル、鉄分が多く含まれています。



side

黒はんぺんフライ

●270kcal ●たんぱく質13.6g ●脂質16.8g
●炭水化物18.6g ●塩分相当量1.4g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



焼津の特産品である黒はんぺんに衣を付けて揚げた「黒はんぺんフライ」は、家庭で作られるだけでなく、スーパーなどのお総菜コーナーでも販売されている、「静岡県民のソウルフード」とされるほどの人気メニュー。今回は青じそとチーズをプラスすることで、魚特有の臭みを消し、さらに食べやすくなっています。

材料(2人分)

- スライスチーズ 3枚
- 青じそ 6枚
- 黒はんぺん 小6枚
- 小麦粉、生パン粉、揚げ油 適量
- 卵 1個
- ベビーリーフ、レモン、からし、しょうゆ 適量

健康食材

黒はんぺん

さばやあじなどの魚をすり身にしてゆでた練り物です。身の部分のみ使用する白はんぺんと異なり、魚の骨や皮を丸ごと練り込んでいるため、灰色になります。たんぱく質やカルシウムに加えて鉄分、EPA、DHAなどを豊富に含んでおり、静岡では、焼き物やおでんの具材など、さまざまな料理に使用されています。



作り方

🕒 調理時間15分

- スライスチーズは半分に切る。青じそに小麦粉をはたく。
- 黒はんぺんに①のスライスチーズを重ね、青じそで包む。
- ②に小麦粉、溶き卵、生パン粉を順に付ける。フライパンに多めの油を熱し、両面揚げ焼きにする。
- 器に③とベビーリーフ、レモンを盛り付け、からし、しょうゆを添える。



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。

膝ゆらゆら

膝をゆらゆら動かすことで、股関節回りの血行を良くし、柔らかくするエクササイズです。

1

イスに座って足を肩幅に開き、膝を内、外と、ゆらゆらと揺らします。



2

これを1分ほど行います。骨盤をしっかりと立てて行くと、より股関節回りに効果的です。

POINT

膝の開き方に左右差がなく、均等に開いているか確認しながら行いましょう。

反復足開き

膝を開く、閉じるという動作の繰り返しをすることで、股関節を動かす筋肉を強くするエクササイズです。

1

イスに座り、手を座面のやや後ろに添え、背筋を伸ばします。



2

片方の足を、膝から持ち上げるように横へ開き、戻します。足先だけでなく、しっかり膝から足全体を動かすように意識しましょう。



3

反対の足も同様に行います。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。

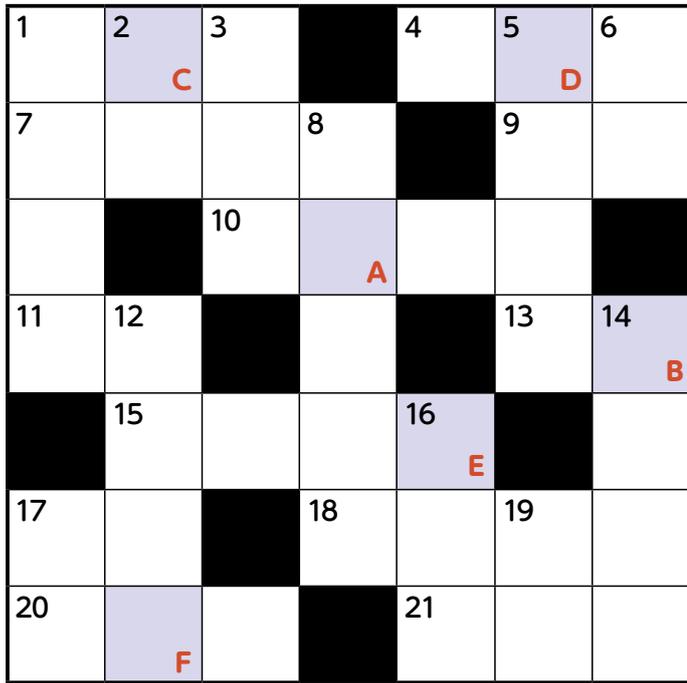
POINT

膝下が外に出ってしまう場合は、開く角度を狭くしても大丈夫です。できる人は、膝を高く上げて行くと、より筋力がアップします。

脳が自覚めるパズル

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～Fに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



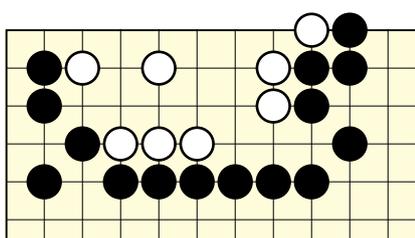
タテのカギ

- 1 英語でサンフラワーという夏の花
- 2 焼肉店のメニュー、牛などの舌といえば
- 3 五円玉にデザインされている米にまつわるもの
- 5 硬い実をゴリゴリとひく道具
- 6 蚊よけとして使う網状の囲い
- 8 夏に食べたい雪のようなスイーツ
- 12 キングに漂う○○○○の風格
- 14 夏に食べたい極細の麺
- 16 夏の初めごろを表す言葉
- 17 ミーンミンミンミン
- 19 7月の第3月曜日は○○の日

ヨコのカギ

- 1 おでこの別名
- 4 漢字で「西瓜」と書く夏の名物
- 7 センター、中心
- 9 目で見える範囲、○○が広い
- 10 自動車にガソリンを入れる
- 11 ブラジルの都市で開催される○○のカーニバル
- 13 ズボンの最下部
- 15 ことわざ「のれんに○○○○」
- 17 おべんちゃら=お○○
- 18 左目&右目
- 20 手首の血管で回数を数える拍動
- 21 眠気解消のためにとる短時間の睡眠

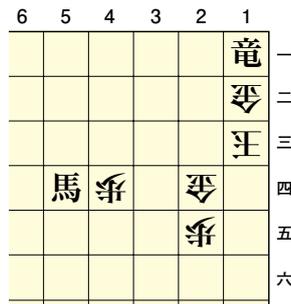
答



出題/五段 伊藤優詩

詰碁

黒先でどうなりますか。
白は3手目で踏み込みます。
(10分で初段)



出題/五段 山下カズ子

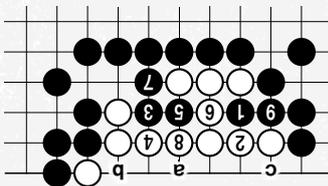
詰将棋

持駒：銀
銀の活用。
(10分で3級)



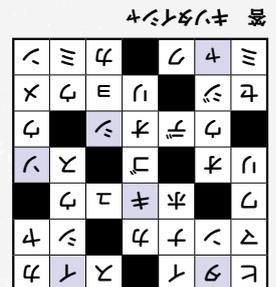
《正解》▲2銀△2三玉▲1二竜△3四玉
3三銀成△3五玉▲3六金まで7手詰め。
《解説》初手の▲2二銀は美戦にもよく出る
手なので、気が付かれたいと思います。この手
に△1四玉は▲1二竜で終わってしまうので
△2三玉としますが、これにも▲1二竜と金
を取り△3四玉の逃げに持駒金一枚ですから
ここで一工夫が必要です。▲3三銀成と銀の
活用を計るのが好手で△3五玉(△同玉は▲
3二竜までの詰み)に▲3六金で解決します。

【詰将棋】



《解説》黒先白死
《正解》黒1から3が
好手で、白4に黒5以
下9まで白死です。白
2で6は黒2で白死。
黒3で9は白aで白
生き、初手黒3は白4、
黒7、白5、黒1、白2、
白9、白aで白生き。
いずれも白8で白生き。

【詰碁】



【解説】



マイナンバーカードが 保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと

POINT 1

より良い医療が可能に！



初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今まで使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。

※閲覧できるのは、医師、歯科医師、薬剤師等の有資格者のみです。

POINT 2



手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！
限度額適用認定証等がなくても、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。

このステッカーが目印！



事前に登録するだけで利用できます！



詳しくは

マイナポータル



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JADECOMI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。

