

みんなのけんぽ

令和6年10月 No.31 秋号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 これからどうなる!? 健康保険証
- P.3 適正受診にご協力をお願いします
- P.4,5 ご当地健康レシピ「はらこ飯」
- 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 ナンバープレース
- P.8 インフルエンザ予防接種一部補助/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)

これからどうなる!? 健康保険証

効率的でより良い医療サービスを提供するため、令和5年4月より医療機関においてマイナンバーカードの保険証対応が義務化され、本格的にマイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）が開始されました。

これにより、現行の健康保険証の発行については、令和6年12月2日より終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。



Q

いま持っている健康保険証は令和6年12月2日以降は使用できないの？



現在お持ちの健康保険証は、退職などで資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用できます。

A



Q

令和6年12月2日以降に健康保険証を紛失した場合、再発行はできますか？



令和6年12月2日以降、健康保険証を紛失、き損した場合の再発行はできません。氏名変更の場合も同様です。

A



Q

マイナ保険証を持っていない場合、どうやって医療機関を受診したらいいの？



マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録をしていない方は、JADECOMけんぽから交付される『資格確認書』を提示すれば、これまでどおりの保険診療を受けることができます。

A



◆資格取得届や被扶養者異動届の速やかな届出をお願いいたします。

届出をもとにJADECOMけんぽが個人番号等の情報を登録するまでの間は、マイナ保険証は使用できません。正確に記載された届出が提出されれば、速やかに登録が完了します。

- マイナンバーを必ず記入し、事実発生から5日以内に届出をしてください。
- マイナンバー等の情報が正確に記載されていない場合、登録までに相当の時間が必要となります。
- 資格変更後に初めてマイナンバーカードで受診する場合、マイナポータルで資格変更後の情報が登録されていることを確認してください。

◆「資格情報のお知らせ」を送付します(10月下旬頃)

国の方針に基づき、マイナンバーの総点検を経て加入者の情報が正確に登録されていることをお伝えすることにより、すべての方に安心してマイナ保険証を利用していただくことを目的としています。

最新情報についてはホームページにて、随時お知らせいたします。

適正受診にご協力をお願いします

「適正受診」とは、医療機関等へのかかり方を見直すことで、安定した医療提供を目指すことです。

必要な人が安心して医療を受けられるようにするとともに、皆さまにご負担いただく医療費を有効に活用するため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。

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・休日の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのか、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しかたや受診する病院等のアドバイスを受けられます。

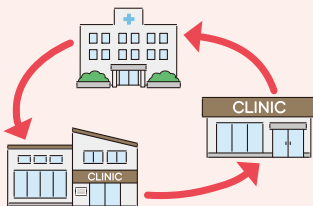
●かかりつけ医をもつ

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、紹介なしの場合にかかる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。途中で病院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、時間と医療費のむだになり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。

●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・効果をも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。



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



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上^{そじょう}してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも
見られる!



作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

- 米 2合
- 秋鮭 2切れ
- 小ねぎ 少々
- 昆布 約5cm角 1枚
- A 水 1カップ
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん、酒 各大さじ2
- イクラのしょうゆ漬け(市販) ... 適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる!



なすと油麴^{あぶら ぶ}(仙台麴*)もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麴の生地を揚げたもの。

材料 (2人分)

- 油麴(または油揚げ) 1/2本
- なす 2本
- ピーマン 1個
- 油 大さじ1
- A 水 1カップ
- しょうゆ、みりん 各大さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一類の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

- 1 油麴は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麴を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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。

背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。

3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。



もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。

3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



脳が目覚めるパズル

ナンバー プレース

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



ルールに従ってマスに数字を入れ、
最後に A、B、C のマスに入る数字を
足してください。

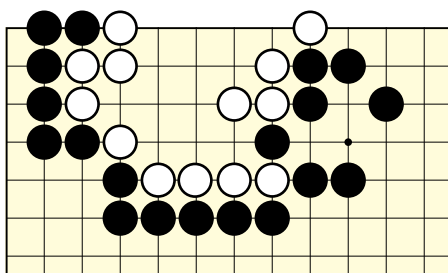
ルール

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- 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

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 白にも抵抗があり、コウ
になります。(10分で初段)

詰 基

6	5	4	3	2	1
			と		
		桂			
		金	銀	王	
		歩	歩		金
		銀	歩	桂	

出題／五段 山下カズ子

詰 将 棋

持駒 飛、角、角

ヒント 上部へ逃がさない工夫

(10分で三段)



【詰将棋】
《正解》▲二飛△三三△三五△四角
三二飛成△二四△三三△四角
引成△二四△二三△三三△一三
玉▲二三金まで15手詰め。
《解説》初手はいろいろありますが▲二飛が
正解。△三三△三五は▲二四角以下詰み
に▲五角は上部脱出阻止で当然。△四角
四合は▲三三△二四に▲三二飛成△三三
と手順に追って金を入取り、最後▲二三電捨て
が止めの好手で▲三三以下収束します。

【詰基】黒先コウ
《正解》黒1が急所。
白は2、4から白6が
しどく、黒7取りの
コウが正解です。黒7
でa、白b、黒cと
ちらの眼を奪うと、白
から1の左に切る手
が発生し、続いて黒3の左ツギ、白5の左取りで白生きになります。
初手黒7は白2、黒6に白4で白生き。初手黒2は白1で白生き。

6+5+9=20

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

解答

インフルエンザ予防接種 費用一部補助のお知らせ

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6年10月1日～令和7年1月末日



補助上限額	被保険者	被扶養者および任意継続加入者
JADECOM施設で受ける場合	2,500円	2,500円
JADECOM施設 以外 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。

- 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 〇〇 〇〇様	② 〇年〇月〇日
④ ¥2,500	
③ 但、インフルエンザ予防接種代として領収いたしました	
東京都〇〇区〇〇 1-1-1 ⑤ けんぽ診療所 医院長 地域 太郎	



申請締め切り 令和7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。JADECOMけんぽの受付が上記締め切りを過ぎてしまった場合、補助金の支給はできませんのでご注意ください。

けんぽからの
お知らせ

悩みごとありませんか？

ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください！

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。

0120-8349-83（携帯電話・スマートフォンでも通話無料）



- 24時間 年中無休（年末年始「12/29～1/3」を除く）
- 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)パソナセーフティネット)に委託して開設しています。

