

みんなのけんぽ

令和7年7月 No.34 夏号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 こんなときは被扶養者異動届をご提出ください
- P.3 入院したときの食事代
- P.4,5 ご当地健康レシピ「冷や汁」
- P.6 簡単ロコモ予防エクササイズ「膝を正しく動かせるようにする」
- P.7 脳が目覚めるパズル クロスワード
- P.8 KOSMO Webがリニューアル！/インフルエンザ予防接種一部補助について/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
(JADECOM けんぽ)

こんなときは

すみやかに被扶養者異動届をご提出ください



■ご家族を扶養に入れるとき

- 子どもが生まれたとき
- 結婚して配偶者を扶養に入れるとき
- 家族が仕事を辞めたとき

他



被扶養者異動届および必要書類一式が提出され、JADECOMけんぽが扶養の事実を認めた日が認定日となります。

被扶養者の要件や必要書類についてはJADECOMけんぽホームページをご確認ください。

■ご家族が扶養からはずれるとき

- 就職したとき
- 収入が増えたとき
- 75歳になったとき

他



被扶養者の要件を満たさなくなったにもかかわらず、そのままJADECOMけんぽの保険証等を使用し、病院で治療等を受けてしまった場合、**扶養要件を満たさなくなった時点まで遡って、支払済み給付全額の返納**をしていただきます。

「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。



各種届出や申請書等は最新の様式で！

スムーズな審査のため、各種届出や申請書を提出するときは、JADECOMけんぽホームページから最新の様式をダウンロードしてご使用ください。

各事業所の社会保険担当窓口にご提出してください。
任意継続の方は直接JADECOMけんぽへ郵送してください。

早分かり

健康保険の手続き

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7年3月までは1食当たり490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7年4月からは1食当たり510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。

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7年4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、JADECOMけんぽから給付されます。



1食当たりの食事療養標準負担額

A	一般の被保険者（B、Cのいずれにも該当しない人）		510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	240円
		過去1年間の入院期間が91日以上	190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

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



宮崎県の
ご当地料理

main 冷や汁 side チキン南蛮

食欲がなくなる時季にピッタリな冷や汁に、夏野菜をたっぷり加えてさらに夏らしい一品に。
チキン南蛮はささ身を使い、タルタルソースも一工夫しヘルシーに仕上げました。

main

冷や汁

■ 291kcal ■ たんぱく質15.7g ■ 脂質6.1g
■ 炭水化物47.1g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

宮崎県を代表的するご当地料理。焼いたあじ、いわしなどをほくし、焼いたみそをだして延ばした汁に、豆腐やきゅうりを入れて、熱々のご飯にかけて食べる夏のメニューです。今回は魚介をツナ缶で代用してより手軽に。トマトやオクラ、みょうがと、夏野菜もたっぷり食べられる一品です。

スマホでも見られる!



作り方

① 調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 木綿豆腐は水気を取り、小さめの一口大にちぎる。トマトはざく切りにする。オクラはさつとゆで小口切りにする。みょうがは小口切りに、大葉は千切りにする。
- 2 みそはアルミホイルにのせ、グリルやトースターで焦げ目が付くまで焼く。

POINT

みそはアルミホイルに広げるようにのせ、縁から少し濃い目の焦げ目が付くまで焼くのがポイント。より香ばしさが際立ち、香りやうま味がアップします。



- 3 ポウルに②のみそを入れ、Aを少しずつ溶き延ばしながら加える。ツナ缶(汁ごと)、木綿豆腐、すりごま、トマト、オクラ、みょうがを加え、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 器にご飯を盛り、③をかけ、大葉を添える。

材料(2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/3丁 (100g)
- トマト …………… 1/2個
- オクラ …………… 3本
- みょうが …………… 1個
- 大葉 …………… 4枚
- みそ …………… 大さじ1
- A 和風だしの素(粉末) …… 小さじ1
- 水 …………… 600mL
- 塩 …………… 適量
- ツナ缶(ノンオイル水煮タイプ) …………… 1缶 (70g)
- ご飯 …………… 200g (約1膳分)
- すりごま …………… 大さじ2

健康食材

(トマト、オクラ、みょうが)

夏野菜

トマト、オクラは緑黄色野菜でビタミン、ミネラルが豊富です。夏野菜はすべて水分も多く、夏の水分補給という面でもお薦めの食材です。オクラのネバネバ成分はペクチンという食物繊維で、胃腸を整えてくれます。



side

チキン南蛮

■ 330kcal ■ たんぱく質39.2g ■ 脂質12.8g
■ 炭水化物17.6g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



宮崎県延岡市が発祥で今や全国に知られるチキン南蛮を、ささ身を使い高たんぱく低脂肪に。さらに厚い衣で揚げずに卵の衣で両面を焼くことでカロリーと脂質をオフ。また、通常はマヨネーズとゆで卵で作るタルタルソースを低脂肪ヨーグルトで作リ、余分な脂質をなくしさっぱりしたソースに仕上げました。

材料(2人分)

- ささ身 …………… 4本 (250g)
- 塩、こしょう …………… 少々
- A 溶き卵 …………… 1個
- 小麦粉 …………… 大さじ3
- B 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- C たまねぎ、きゅうり …… 各30g
- ゆで卵 …………… 1個
- ヨーグルト(低脂肪) …… 大さじ3
- 塩、こしょう …………… 少々
- 油 …………… 大さじ1
- サニーレタス …………… 適量

健康食材

ささ身

高たんぱくで低脂肪のささ身。エネルギー代謝に欠かせない栄養素のビタミンB群(B6、ナイアシン、パントテン酸)が豊富で、夏バテの予防や疲労回復に効果が期待できます。ささ身を使うことで、鶏もも肉を使う通常のチキン南蛮に比べ、カロリーや脂質を大幅に減らすことができ、ヘルシーです。



作り方

① 調理時間15分

- 1 たまねぎ、きゅうり、ゆで卵は粗みじん切りにする。A、B、Cをそれぞれ混ぜておく。ささ身は筋を取り、塩、こしょうをし、Aを付ける。
- 2 フライパンで油を熱し、①のささ身を衣ごと両面きつね色になるまで焼く。熱いうちにBに絡める。
- 3 皿にサニーレタスと②を盛り付け、Cのタルタルソースをかける。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

口コモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

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**

テーマ

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。



1秒間に2回ほどのペースで2~3分間

まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。



出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

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。

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？

1		2		3	4	
	B					
		5	6			
7	8		9		10	
11		12		13	14	C
		15	16		17	
		18		19		
20				21		
		F		D		

タテのカギ

- 夏祭り名物の日本流団体ダンス
- ノブを回して開ける
- ゴーヤとも呼ばれる夏野菜
- 麦茶にこの調味料を入れて飲む人も
- 帰省＝〇〇帰り
- 買い物をしてくれた人にポイントを与えること
- 夜になる前の時間帯に外で涼を取る
- 片目だけを閉じるアピール方法
- オブラートに包む〇〇薬
- ギジュツの「ギ」
- 打ち上げ花火の掛け声といえば「〇〇屋」と「鍵屋」
- ことわざで出ると打たれる木の棒

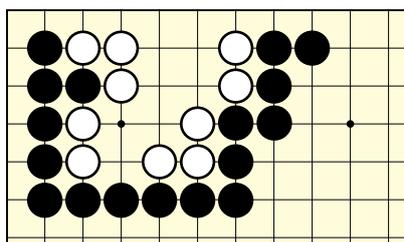
ヨコのカギ

- 波乗りで使う板はサーフ〇〇〇
- ことわざで故郷に飾るもの
- 昼ごろには閉じてしまう夏の花
- 電化製品のスイッチを切った状態
- 炭水化物に多く含まれるブドウ〇〇
- 〇〇〇の丑の日にうなぎを食べよう
- 賢いこと
- 「山」の下に「石」と書いて
- 漬物や揚げたしにする夏野菜
- 七夕のとき、願い事はこれに書く
- 映像中のせりふを文字で示したもの
- 水が湧き出ている場所

答

A B C D E F

出題／五段 伊藤優詩



黒先でどうなりますか。
【ヒント】白の応手に注意してください。
(10分で初段)

詰碁



7	6	5	4	3	2	1
				桂		一
				銀		二
					玉	三
			角		歩	四
			桂		角	五
						六

出題／六段 山下カズ子

詰将棋



持駒＝飛、桂、桂
【ヒント】上部へ逃がさないように。
(10分で3級)

【詰将棋】
《正解》▲2三飛△1二玉▲2四桂△同角▲1三飛成△同玉▲2五桂まで7手詰め。
《解説》黒1から攻めるのが良く、白2には黒3と眼形の意所を突きます。続いて白4から入りを広げてきて、黒5から11まで、四目中手の白死です。白2で6は黒2で白死。初手黒4は白3と受けられ、黒10、白2、黒5、白aで白生きです。初手黒2は

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1から攻めるのが良く、白2には黒3と眼形の意所を突きます。続いて白4から入りを広げてきて、黒5から11まで、四目中手の白死です。白2で6は黒2で白死。初手黒4は白3と受けられ、黒10、白2、黒5、白aで白生きです。初手黒2は

最手玉の状況

シ	ト	ク	シ	ク	ト	シ
ク	ト	シ	ク	ト	シ	ク
ト	シ	ク	ト	シ	ク	ト
シ	ク	ト	シ	ク	ト	シ
ク	ト	シ	ク	ト	シ	ク
ト	シ	ク	ト	シ	ク	ト
シ	ク	ト	シ	ク	ト	シ

解説

KOSMO-Webが リニューアル!

KOSMO-WebのURLおよびログイン方法が変わります。

詳しくはホームページにて追ってお知らせします。

(リニューアルは8月頃を予定しております)



インフルエンザ予防接種

一部補助について

被扶養者の皆さまへの補助は、令和6年度をもって終了となりました。

何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。



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）

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)パソナセーフティネット)に委託して開設しています。

