

My HEALTH

contents

◎ていねいな生き方「晴れた日は野菜を干し野菜に」

◎令和5年度 決算報告

◎『ほけん事業』の新企画を募集します！

◎費用も時間もおトク！スイッチOTC医薬品

◎現代女性の健康管理は女性ホルモンがカギ

◎令和6年12月2日、健康保険証が廃止されます

秋

Autumn 2024
No.16



神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

晴れた日は 野菜を干し野菜に

「ていねいな生き方」を意識する人が増えています。その定義はさまざまですが、自分を大切にする姿勢が根底にあるようです。今回はていねいな生き方として、晴れた日は干し野菜を作る暮らしについて取り上げます。

「干す」ひと手間で野菜をもっとおいしく

干し野菜は野菜を切って天日に干したものです。野菜は干すと旨みや甘みが濃くなり、食感も増します。天日によってビタミンD やカルシウムなどの栄養素も増えます。また、干し野菜は味も浸透しやすく、少しの調味料で十分においしく仕上がり、火の通りも早いので調理がラク。余った野菜などを干し野菜にすれば、おいしく使い切ることができます。

体にいい野菜をもっとおいしく食べるために、晴れた日は干し野菜を作る

こうした姿勢がていねいな生き方につながるのではないのでしょうか。

空気が乾燥している冬は、とくに干し野菜作りに適しています。まずは時間に余裕のある休みの日などに干し野菜を作り、調理をしてそのおいしさを味わってみましょう。



セミドライの干し野菜の作り方

干し野菜にはカラカラに干す「ドライ」と、半生の「セミドライ」の2つのタイプがあります。おすすめはセミドライ。数時間～半日程度ででき、干し野菜のおいしさを存分に味わえます。

使う道具

特別な道具は必要なく、風通しのよい竹や金属のザル、揚げ物用の網などがあればOK。



干しやすい野菜

水分が少ない根菜や実野菜、ネギ類、白菜、キャベツ、きのこなどがおすすめ。くだものもOK。



干し野菜作りの基本ステップ

セミドライは長期間保存できないため、数日以内に調理する分だけ干す。

1. 洗う

皮ごと使うほうがおいしいため、よく洗い水気をしっかりふき取る。
*野菜の皮が気になる人はむいてもかまわない。

2. 切る

料理に合わせて切る。カットした断面の広いものや薄く切ったものほど水分が抜けやすい。

3. 並べる

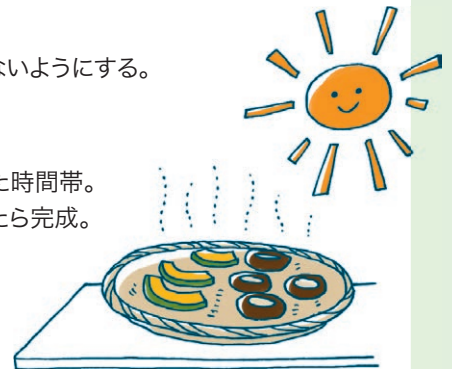
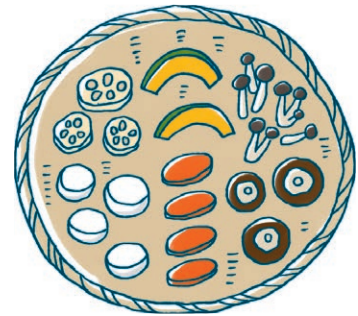
切り口を上にしてザルなどに並べる。野菜と野菜の間隔を少し開けて、重ならないようにする。

4. 干す

庭やベランダ、窓ぎわなどの風通しのよい日なたに干す。9～15時ごろが適した時間帯。
野菜にシワが寄ってきたり、表面が乾いて断面の鋭さがなくなってしんなりしたら完成。
*夕方までに完成しないときはポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存し、翌日また干す。

でき上り

セミドライはそのまますぐ調理に使える。水に戻したりする必要はない。



その日のうちに食べないときは…

干し野菜をキッチンペーパーで包み、保存袋や保存容器に入れて冷蔵保存する。
キッチンペーパーは毎日取り替え、3～4日で食べる。

干し野菜を長期保存したいときはドライに

水分が完全に抜けたドライの干し野菜なら1カ月程度保存できる。
保存袋や保存容器に入れて常温で保存する。ドライの干し時間の目安は、1日4～6時間ほどを3～5日繰り返す。



令和5年度

決算報告

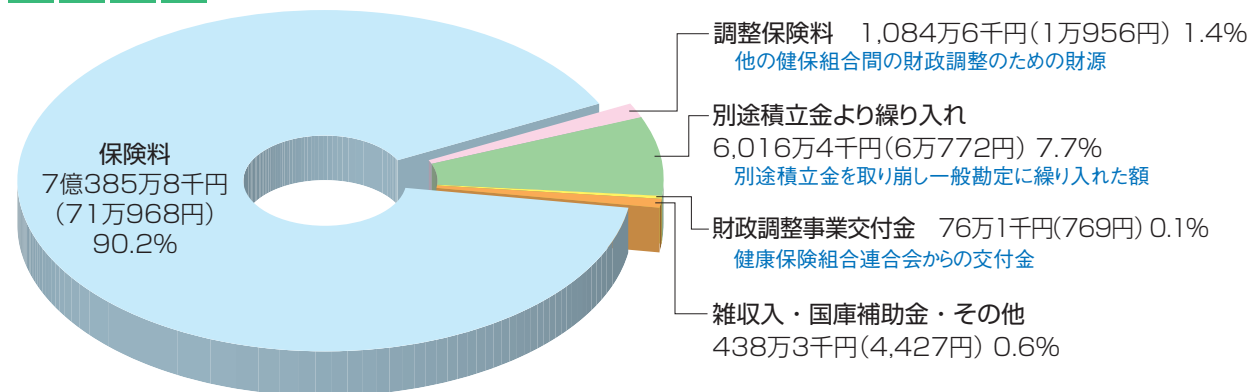
神鋼商事健康保険組合の令和5年度決算および事業報告が、去る7月17日に開催された第135回組合会で承認され、近畿厚生局に提出しましたので概要をお知らせします。

2年連続で黒字を確保

収入面は、事業主の業績好調が持続し賞与額が増加したことから、保険料収入は過去最高の703百万円となりました。支出面では、保険給付費が新型コロナウイルスが猛威を振るった令和3年度以降、未だ高水準ではありますが、前年並みの309百万円となりました。また高齢者医療にかかる納付金は、過年度精算金の追加があり、前年より53百万円増加の286百万円となりました。

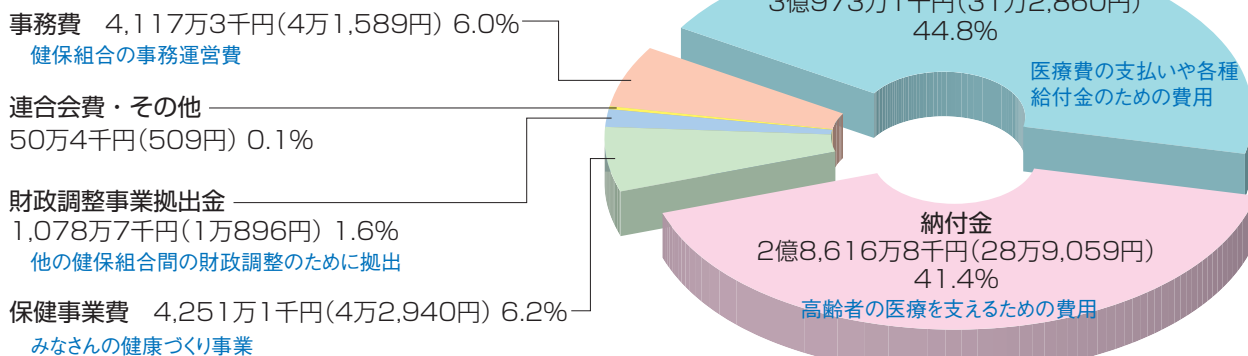
その結果、実質的な財政状況を示す経常収支は135百万円の赤字予算でしたが、24百万円の黒字で決算することができました。

一般勘定 () 内は被保険者1人当たり額



収入合計 7億8,001万2千円(78万7,891円)

支出合計 6億9,087万4千円(69万7,853円)



収支差引額 8,913万8千円

◆決算残金処分

積立金	89,079千円
財政調整事業繰越金	59千円

介護勘定

◆介護勘定の令和5年度決算

収入	介護保険料収入	98,153千円
支出	介護納付金支払	74,912千円
差引		23,241千円

◆決算残金処分

準備金	182千円
繰越金	23,059千円

◆令和5年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	20,810千円
別途積立金	759,715千円
計	890,525千円
(参考) 令和4年度末	861,428千円

決算基礎数値

◆一般勘定

平均被保険者数	990人
平均被扶養者数	906人
平均標準報酬月額	468,344円
一般保険料率	8.60%

◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	750人
平均標準報酬月額	529,986円
介護保険料率	1.80%

＼組合員の皆様がもっと健康になれる／

『ほけん事業』の新企画を募集します！

神鋼商事健康保険組合では、楽しく手軽に健康になれる「ほけん事業」の新企画を募集します。

「こんなイベントを開催してほしい」「こんな企画だったら参加してみたい」など、ご自身やご家族のために、健康に関するアイデアを提案していただませんか？ジャンルは問いませんので、お気軽にご応募ください。



参考

令和6年度にスタートした
「ほけん事業」

スイッチOTC医薬品の斡旋

歯周病リスク検査
対象年齢引き下げ

被扶養配偶者の「がん自己検診」
にHPV検査を追加

若年層メタボ対策

糖尿病重症化予防プログラム

高齢者保健指導



提出方法：健康保険組合までメールでお送りください。

メールの件名欄に「ほけん事業新企画について」、
本文欄に、新企画のタイトルや内容を記入してく
ださい。

送信先：takagi.hiroshi@kobelco.com



提出期限：令和6年12月31日

※企画が採用された方には、健康保険組合から連絡します。

応募された方の中から抽選で、



chocoZap
2ヵ月利用券
プレゼント

執務室 移転のお知らせ

大阪本社のレイアウト変更に伴い以下の通り執務室を移転しました。

◆**新所在地** 大阪市中央区北浜二丁目6番18号（淀屋橋スクエア18階）

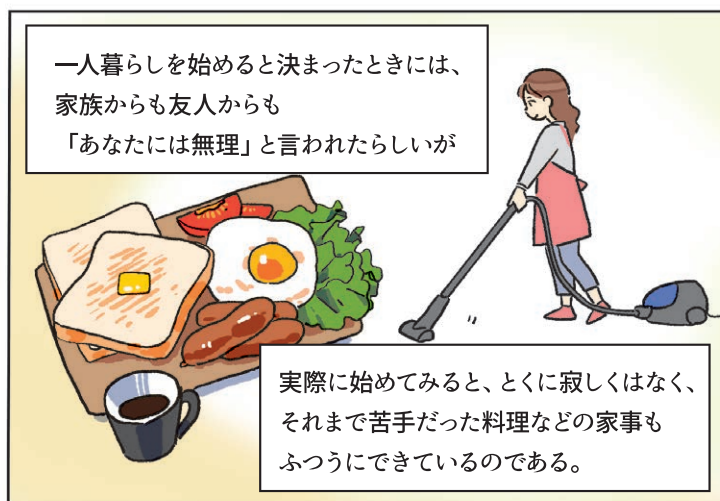
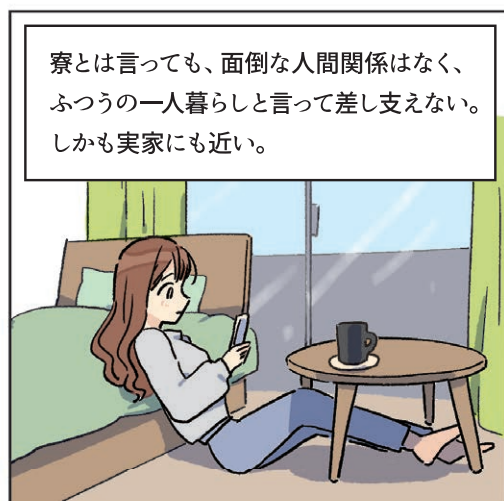
※住所・電話番号・FAX番号については変更ありません。

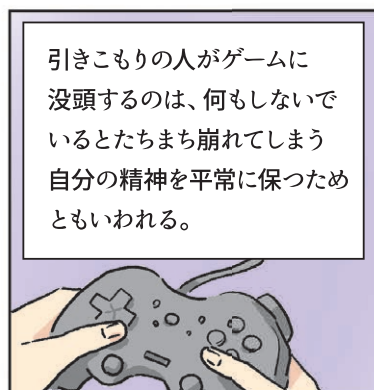
◆**移転時期** 令和6年8月19日より



空白のとき

20代半ばのM子さんは、最近わけもなく涙が流れたり、夜もよく眠れないと言う。
いわゆる情緒不安定、だいたいは何らかの理由があるものだが、
本人にはこれといった原因が見つからないようだ。





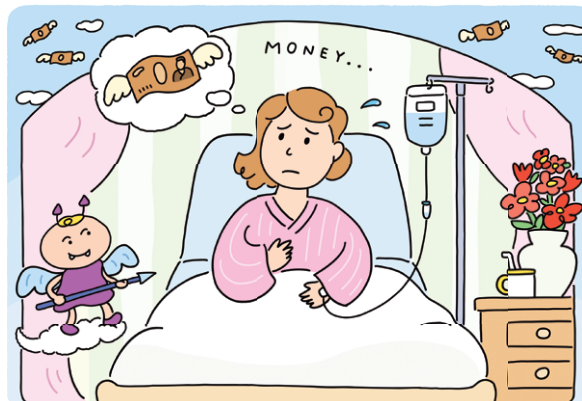
すがの たいぞう
菅野 泰蔵

1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。



病気の早期発見は、 身体とお金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。
将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず健康診断を受け、病気を早期に発見しましょう。



毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの「経年変化」を知ることによって役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



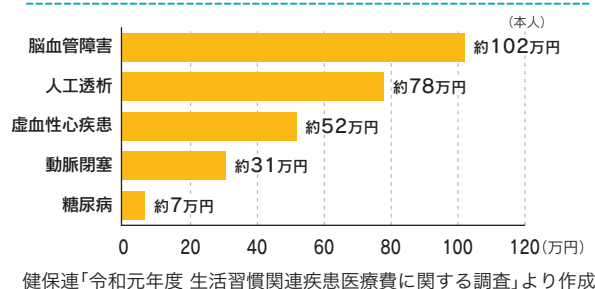
病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超※の高額な医療費がかかると推計されています（右図）。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行

「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。





被扶養者の方も ぜひ受けてください

ご自身の健康よりもご家族の健康を優先しがちな被扶養者の方が多いのではないのでしょうか。

もし、健康診断の後、特定保健指導の案内が届いていたら、後回しにせず、今すぐ申し込んで指導を受けましょう。



健康寿命が延びる

特定保健指導の対象となる方は、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、血糖、脂質が基準値外であるため、生活習慣病になるリスクが高い状態にあります。

内臓脂肪の蓄積に高血圧や高血糖状態が組み合わさるとメタボリックシンドローム（メタボ）と診断され、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患などの重篤な病気になりかねない危険な状態です。特定保健指導を受け、重篤な病気になる前に手を打つことで健康寿命を延ばすことにつながります。

ダイエットのチャンス！

実際に特定保健指導を受けた方は、平均して男性で体重約-3kg、腹囲約-3cm、女性で体重約-2kg、腹囲約-2cmと、男女ともに数値が改善しています（厚生労働省資料「第3期における特定保健指導の運用等の見直し」より）。

年齢とともに基礎代謝は落ちていくため、特定保健指導の対象となる40歳を過ぎると、付け焼刃的なダイエットは通用しません。特定保健指導では「1ヵ月で10kg減」のような急激な変化ではなく、ゆっくり無理なく着実に、成果を出すことを目指します。



将来の医療費を減らせます

健康寿命を伸ばすこと、それは同時に、将来かかるかもしれない医療費を減らすことにもつながります。通院・入院費・薬剤費など、治療が完治するまでにかかる医療費は、3割負担だとしても決して少なくないはずです。

さらに、病気が原因で仕事を続けることが難しくなった場合は、所得が減ってしまう恐れもあります。

健康体を維持できれば、これらの経済的損失も防ぐことができます。



特定保健指導を受けるメリットについておわかりいただけましたか？病気は発症してから対処するのではなく、未病のうちに防ぎましょう。

「やせていた頃の洋服を着てみたい」、「医療費を節約したい」、理由は何でもかまいません。ご案内が届いた方は、ぜひお申し込みをお願いします！

腰のハリ・だるさを解消

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

座っているときは、立っているときより腰に負担がかかるため、デスクワーカーは腰のハリやだるさに悩まされがち。デスクワークの合間にできる腰のストレッチを習慣にして、腰のハリやだるさを解消しましょう。

デスクワーク中にこっそり

足組み前屈ストレッチ

お尻や太もも裏、股関節まわりの筋肉がほぐれ、腰の負担が減る。

① 椅子に座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。

② 背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

背中が丸まらないように



腰が痛い…と感じたら

腰ひねりストレッチ

腰から背中にかけての筋肉がほぐれ、腰のハリやだるさが改善する。

① 椅子に浅く座り、ボールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。

② 右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣にいる人をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

上にくるひじを遠くに伸ばすと、腰が伸びやすい



腰痛予防に効果的

腹筋を鍛えるエクササイズ

腹筋を強化すると座位の姿勢が安定し、腰の負担が減る。

椅子に座り、両手で座面を持つ。椅子の背もたれにはもたれない。両足を持ち上げて30秒保つ。太ももが少しでも椅子から離れればOK。

両足を持ち上げることで腹筋を刺激し、強化する



秋のウォーキングのアドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暑さが和らぎ、過ごしやすい秋がやってきました。夏バテでパワーダウンした体に元気を取り戻すため、体を動かす習慣を身につけてみたい季節です。ふだんほとんど運動をしない人にもおすすめなのが、気軽に取り組めるウォーキング。色づく木々を眺めながら、楽しく歩いて健康増進！食欲の秋もしっかり謳歌しつつ、ウォーキングで体形キープを目指しましょう。

ウォーキング チェックポイント

✓ 薄手のアウターで温度調節

初秋は暑さがまだ厳しく、秋が深まるにつれ気温が下がってくるので、その日の気温に合わせたウエアを選ぶことが大切です。1日の寒暖差も大きく、朝晩には体を冷やさないように薄手のパーカーやウインドブレーカーなどを羽織り、温まったら脱ぎましょう。



✓ ご近所ウォークを楽しもう

遠くまで出かけて人気のトレッキングコースを1日歩く…となると、運動不足の方にとってはかなりの負担。まずは、家の近くをお散歩気分で行くことから始めてみましょう。見慣れたまちのあちらこちらに秋の気配を感じてほっこり。心も元氣になれそうです。



✓ 反射材で安全対策も万全に

秋は日照時間が短く、すぐ薄暗くなってしまいます。夕方や夜に歩く際には反射材のついたタスキやリストバンドなどを着用しましょう。道の状態がよく見えるヘッドライトも販売されています。安全をしっかりと確保して、秋の夜長をアクティブに楽しみましょう。



✓ 大きめのリュックが便利

過ごしやすい日中と肌寒く感じられる朝晩とで、アウターを着脱することが多い季節。脱いだ上着をさっと入れられる、少しサイズの大きいかばんがあると便利です。両腕が自由になり、サイドポケットに水分補給のボトルなども入るリュックタイプがおすすめ。



ウォーキング後はクールダウンを

前太ももの筋肉ストレッチ

やり方

- ①足を伸ばした状態で座り、片方の膝を曲げる。
- ②ゆっくりと上半身を後ろに倒し、曲げた方の太ももを30秒間伸ばす。
- ③反対側も同様に、30秒間伸ばす。



POINT

ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと深呼吸を繰り返して行いましょう。

費用も時間もおトク！

スイッチ OTC医薬品

スイッチOTC 医薬品とは、これまで医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品が、薬局やドラッグストアなどで購入できる市販薬に転用（スイッチ）されたものです。

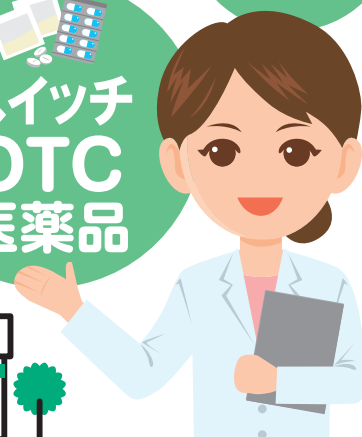
OTC:Over The Counter=「薬局でカウンター越しに購入する薬」の意

処方薬と
同じ
有効成分！

ドラッグ
ストアで
購入できる！

受診の手間や
医療費の節約、
節税も！

スイッチ
OTC
医薬品



処方薬と同等の 効き目が期待できる

スイッチOTC医薬品は処方薬と同じ有効成分を含み、医療機関での長期にわたる使用実績から安全性や有効性が認められています。

かぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬、肩こり・腰痛の貼付薬など、処方せんなしで選べるスイッチOTC医薬品の種類も増えています。

わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを適切に使用しましょう。

市販薬を使って自分で手当て セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度の不調は市販薬（OTC医薬品）などを使って自分で手当てすることをいいます。

日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配り、健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう。信頼できるかかりつけ薬局を見つけておくことも大切です。

スイッチOTC医薬品の例 *はおもな成分名です。

解熱鎮痛薬	*ロキソプロフェンナトリウム水和物
胃酸分泌抑制薬	*ファモチジン
第2世代の抗ヒスタミン薬	*フェキソフェナジン塩酸塩
アレルギー性鼻炎薬	*ロラタジン

神鋼商事健康保険組合は、
令和7年2月に、スイッチ
OTC医薬品（花粉症）の
斡旋を行います。



セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)で、節税しよう

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で年間1万2,000円を超えた場合、超過分の金額（上限8万8,000円）が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。

※税制申請には、購入時の領収書（レシート）が必要です。

※特定健診や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する取り組みを行っている必要があります。

※従来の医療費控除を行う場合は申請できません。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークをチェック！

対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。

厚生労働省「セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について」



日本一般用医薬品連合会「簡単に確定申告！セルフメディケーション税制」



女性

現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

女性ホルモンの変化を自覚し、不調や疾病に備えよう

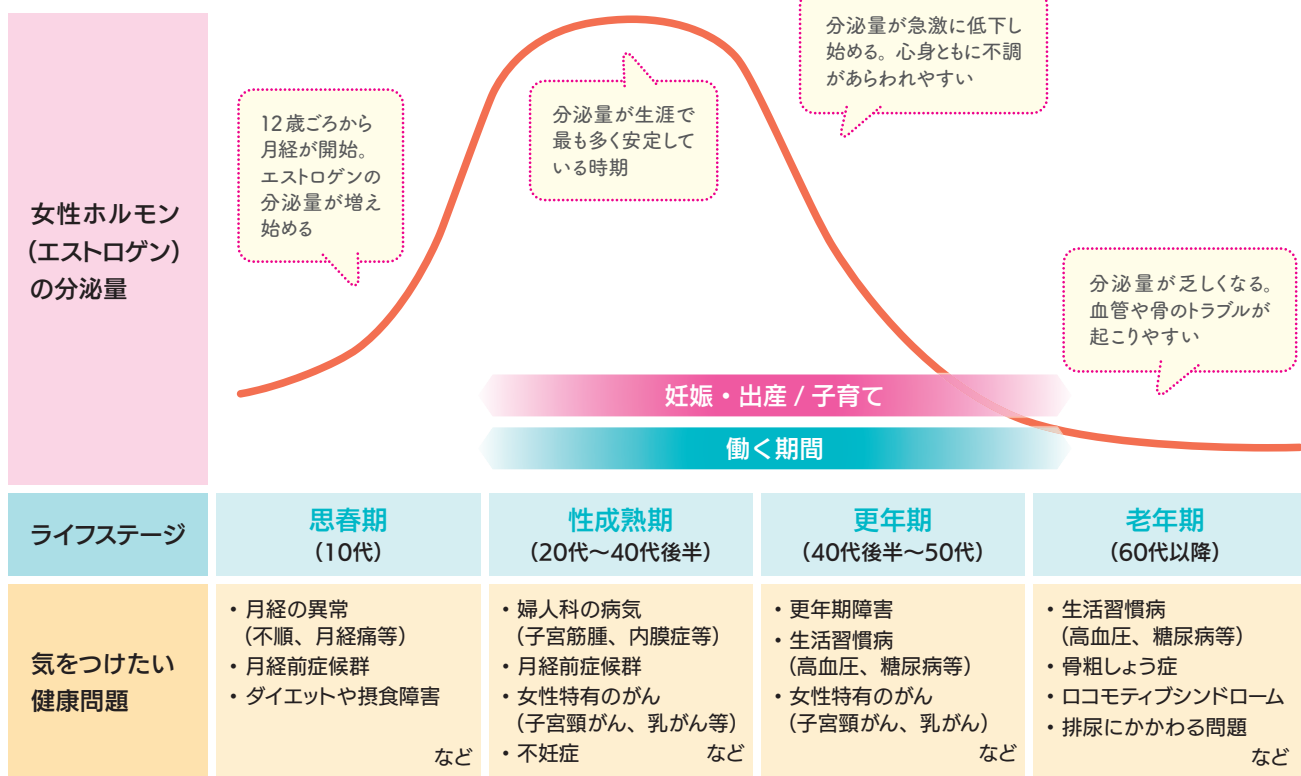
女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL[※]の向上につながります。

※Quality Of Life(生活の質)の略

正しい知識を持ち、つらさに理解を示す対応を

月経痛や月経前症候群（PMS）、更年期症状のイライラやだるさなどは、やる気がない、感情的などと誤解されやすく、働く女性にとって深刻な健康課題のひとつです。ガマンしたり、1人で何とかしようとしたりせず、周りにうまく頼りましょう。男性の同僚や上司も、女性はホルモンバランスによって心身の調子が変わりやすいことを理解し、声かけや無理をさせない配慮を心がけましょう。

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ ▶

詳しくはこちらから！



今日から
できる

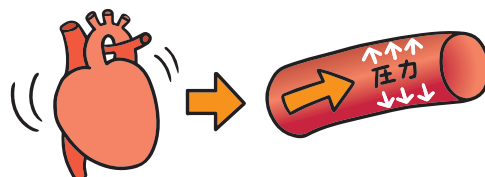
生活改善法

血圧が高くなってきたら取り入れたい

血管をしなやかに保つ生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これらの臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。

血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、右記を参考に生活習慣を見直してみてください。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

CHECK

麺類のスープを飲み干す



CHECK

デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK

喫煙者である



CHECK

ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



GOOD!

今日からできる改善法

スープを全部残すと2~3gの減塩!



塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未満

改善法1…減塩

- ✓ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ✓ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ✓ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ✓ いつも腹八分目を心がける
- ✓ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

健診の結果、

収縮期(最高)血圧：
130mmHg 以上または、
拡張期(最低)血圧：
85mmHg 以上なら



できるだけ早い
生活習慣の改善
が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは
最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断され
れます。

「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、とくに午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「**ブルーマンデー症候群**」や「**サザエさん症候群**」
気味の人は要注意。 休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。



タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**



脂肪細胞から悪玉物質が出る
◆ ホルモン分泌が乱れる
◆ 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、とくに腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)**を超えて**内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- ☒ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ☒ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ☒ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

改善法3…禁煙など

- ☒ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ☒ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ☒ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

改善法4…減量

- ☒ 定期的に体重を量る
- ☒ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ☒ 肥満の人は、3～6カ月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

令和6年12月2日

健康保険証が廃止されます

健康保険証は、令和6年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証*を提示して医療機関を受診することが原則となります。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードを指します。

※現行の健康保険証は、移行措置として、令和7年12月1日までご利用いただけます。

健康保険証廃止前後に

「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 令和6年10月までに一斉送付

※新規加入者には、令和6年12月2日以降も送付。

ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- 自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
 - 医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
- ※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者 ●マイナンバーカードを取得していない方
●健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 令和6年12月2日以降

けんぽクイズ

〈問題〉下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？
〈ヒント：「MY HEALTH」の中にあります〉

問題1 令和6年度スタートの「ほけん事業」は、「○○○○リスク検査対象年齢引き下げ」と「被扶養配偶者の○○○○検査」。

問題2 対象となるOTC医薬品の購入額が年間○万○千円を超えたら、所得税・住民税が安くなる。

問題3 女性は生涯を通じて、女性ホルモン「○○○○○○○○」の影響を受ける。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1,000円分）を進呈します。締め切りは10月31日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 嶋田 由香様・永井 祐子様・堅山 友見様・荻谷 あゆ美様・田村 美知代様

発行 令和6年10月 神鋼商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア18階

電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249 e-mail:takagi.hiroshi@kobelco.com