

For a healthy life

# でんつうけんぽ

2020. 秋. No.204



クリエイター=藤川晴衣

## 【特集】

- ◆財政健全化のお知らせ
- ◆70歳以上の特退の皆さまへ
- ◆令和元年度 電通健保のデータヘルスの状況
- ◆インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内



「日本一前進」

Handwritten signature of Haruka Hirano.

# 平野早矢香さん

[スポーツキャスター]

ひらの さやか/栃木県生まれ。5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルスで初優勝。その後、通算5度の日本一に輝く。2008年の北京オリンピックでは団体戦4位、2012年のロンドンオリンピックでは福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダルを獲得した。2016年に現役を退き、現在は全国で講習会、講演会を行うほか、スポーツキャスターとして幅広く活動している。

## 卓

球一色だった選手時代は、目標の大会に向かって練習メニューを作って、それを日々淡々とこなし、試合に出てひと区切り。そしてまた次の目標を設定して練習することの繰り返しというシンプルで規則正しい生活を送っていました。ところが、引退後は環境が一変し、生活は不規則になりました。毎日違う場所に向いて、たくさんの人たちと出会うこともあって、食事の時間は定まらない

## 栄養バランスを意識した 食べ方を実践

## たまにはジャンクフードもOKに

し、忙しくて食べられなかったり、逆につい食べ過ぎてしまったり……。運動する機会が減ってしまい、健康管理がより難しくなっていました。もともと食べることが大好きで、それがストレス発散になっ

ているくらいですが、今は量とバランスを意識して食べています。たんぱく質、ビタミンD群やB群などの栄養が足りないことも多いので、意識して取るようにしています。一方で、ごくたまにはジャンクフードを食べ

て終わる日があってもいいのかな、とも。我慢し過ぎない、制限し過ぎないことも健康のためには必要だと思います。今はさまざまな所で卓球の魅力や楽しさを伝えるお仕事をさせてもらっていますが、人と話すことも大好きで、私の活力源になっています。これからは講習会や、テレビやラジオなどで、いろいろな話をして多くの人に喜んでもらえるようなお仕事をしたいと思っています。

## CONTENTS

- 2 今日も笑顔で  
栄養バランスを意識した  
食べ方を実践  
たまにはジャンクフードもOKに  
平野早矢香さん (スポーツキャスター)
- 4 財政健全化のお知らせ
- 5 70歳以上の特退の皆さまへ ~必ずお読みください~
- 6 令和元年度電通健保のデータヘルスの状況
  - I 特定健診の分析結果
  - II 医療費の分析結果
  - III ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用状況
- 12 インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内
- 13 令和2年度インフルエンザ予防接種  
助成金申請書
- 14 カラダが硬くても大丈夫  
ゆるゆるゆれて体ほぐし
- 15 ご家族で就職された方はいませんか?  
被扶養者の資格がなくなった方の届け出を忘れずに!
- 16 マイナンバーカードが健康保険証として  
利用できるようになります
- 17 保険証の番号が個人単位に変わります
- 18 健診結果から生活習慣改善 Challenge  
老化を加速させ体にダメージを与える  
高血糖は万病のもと!
- 22 くらしにプラス  
防災用品(非常持ち出し袋)
- 23 脳が目覚めるパズル  
クロスワード
- 24 全国 体感×絶景  
瀬戸内しまなみ海道  
潮風に包まれながら「多島美」の  
絶景を楽しむ  
(広島県尾道市~愛媛県今治市)
- 26 夜9時以降でも大丈夫!  
やさしい夜食レシピ  
かぼちゃときのこのもち麦リゾット

# 70歳以上の特退の皆さまへ

～必ずお読みください～

令和3年4月以降、特退の平均標準報酬月額が32万円に改定となるに伴い、高齢受給者証の一部負担金の割合が「3割」となる方は、入院などで医療費が高額になる場合には、医療機関の窓口で「**限度額適用認定証**」を提示する必要があります。ただし、高齢受給者証の一部負担金の割合が「2割」の方は不要です。

健康保険高齢受給者証	
令和3年4月1日交付	
記号	番号
被保険者氏名	昭和 年 月 日
生年月日	昭和 年 月 日
対象者氏名	昭和 年 月 日
生年月日	昭和 年 月 日
住所	
発給年月日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
一部負担金の割合	
所在地	
保険者番号	00000000
保険者名	
及び印	Tel.00(0000)0000

令和3年4月1日交付の「**高齢受給者証**」で自身の負担割合をご確認ください。

## ここが「3割」の方

医療費が高額になる場合は、限度額適用認定証の**申請が必要**です。令和3年4月以降に医療費が高額になる場合は  
①健康保険証  
②高齢受給者証  
③**限度額適用認定証**  
の**3点**を医療機関の窓口で提示してください。

## ここが「2割」の方

医療費が高額になる場合でも**限度額適用認定証は「不要」**です。  
①健康保険証  
②**高齢受給者証**  
の**2点**を医療機関の窓口で提示してください。

※令和3年4月1日交付の高齢受給者証は、令和3年4月1日までに自宅へお送りします。

## そもそも「限度額適用認定証」とは？

入院などで医療費が高額になりそうとき、あらかじめ健保組合に申請し「限度額適用認定証」の交付を受けて、医療機関の窓口で提示することで、医療機関ごと（外来と入院は別々）にひと月の支払上限額が自己負担限度額\*までとなる仕組みです。

\*現役並みI… 約8万円

- 「限度額適用認定証」を申請せずに認定証が提示できない場合でも、心配する必要はありません。その場合は、医療機関の窓口でいったんは3割をお支払いいただきますが、診療月から3ヵ月後に、高額療養費（自己負担限度額を超えた額）と電通健保独自の付加給付（自己負担限度額から2万円を控除した額）が自動的に支給されますので、最終的な自己負担額は約2万円となります。
- 食事代や保険適用とならない費用（差額ベッド代など）は、医療機関窓口で別途お支払いが必要です。

# 財政健全化のお知らせ

郵送による機関誌の配布は、**2021年1月の冬号をもって終了**します。

当健保組合の機関誌『でんつうけんぽ』は、これまで、年4回、皆さまのご自宅宛てに郵送しておりましたが、2021年4月春号より、当健保組合ホームページにPDF形式で掲載して、ご覧いただく方式に変更となります。

引き続き、健保組合からの大切なお知らせや健康コンテンツを、年4回、『でんつうけんぽ』として、当健保組合ホームページに掲載してお知らせします。

健保組合ホームページをご覧いただけない方は、お手数ですが健保組合までご連絡ください。



← スマートフォンでの閲覧はこちら

旅行補助およびリゾートトラスト施設の利用は**2021年3月末で終了**します。

2021年3月31日宿泊分をもちまして、下記の宿泊補助を終了します。

- Bタイプ、Cタイプの旅行補助（1人1泊4,000円 年5回まで）
- リゾートトラスト施設の利用

長い間、大勢の皆さまに健保組合の旅行補助をご利用いただきました。ありがとうございました。  
なお、Aタイプのラフォーレホテル&リゾートは引き続きご利用いただけます。

電通健康保険組合では、平成30年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析して、組合員の

皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、加入事業所との連携(コラボヘルス)により、効果的かつ効率的な保健事業を実施しています。

## I 特定健診

1 特定健診の受診率は、当健保組合全体で**79.5%** ※国の目標:90%以上  
40歳以上の加入員を対象とする、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

	被保険者	被扶養者	計	健保組合
特定健診	一般	59.6%	84.0%	79.5%
	特退	53.9%	58.6%	

**ココがポイント**  
 ● 一般の被扶養者の健診受診率は、6.5ポイントアップしました。  
 ● 特退の方の健診受診率は被保険者は下がり、被扶養者は上がっています。

2 特定保健指導の対象者の割合は、**男性20.1%** 女性**5.2%**  
特定健診の結果、肥満・血圧・脂質・血糖、喫煙習慣の5項目に関する生活習慣病のリスク保有者の割合です。

	特定健診受診者	動機付け支援	積極的支援	合計
特定健診	男性	6,394人	10.5%	20.1%
	女性	4,106人	3.8%	5.2%
				14.2%

**ココがポイント**  
 ● 男性は2018年度と比較して1.5ポイント下がっています。40歳以上の6人に1人が将来的に生活習慣病になるリスクを保有しています。  
 ● 生活習慣病を放っておくと、やがては8ページにもあるような循環器系疾患へと重症化する恐れがあります。

3 特定保健指導の実施率は、当健保組合全体で**32.1%** ※国の目標:55%以上  
特定保健指導の対象者のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

	被保険者	被扶養者	計	健保組合
特定保健指導	一般	19.3%	34.3%	32.1%
	特退	9.1%	11.7%	

**ココがポイント**  
 ● 特定保健指導を終了した人は3人に1人しかいません。  
 ● 電通健保ではオンラインで初回面談を受けられる特定保健指導プログラムを提供しています。ご案内が届いた方は必ずご参加ください。

## の分析結果

4 特定健診の結果、医療機関で治療が必要と判定された方の人数  
● 国の基準値を超える人数

関連疾病	健診結果項目	国の定める基準値				うち当健保組合の判定値			
		基準値	該当者数			基準値	うち該当者数		
			本人(人)	家族(人)	実人数		本人(人)	家族(人)	実人数
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	528	78	913	180以上	6	1	40
	拡張期血圧(mmHg)	90以上	673	79		110以上	31	7	
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dL)	140以上	2,169	467	2,837	190以上	180	42	526
	Non-HDLコレステロール(mg/dL)	170以上	1,538	269		200以上	432	71	
糖尿病	空腹時血糖(mg/dL)	126以上	275	14	380	126以上	275	14	301
	HbA1c(NGSP)(%)	6.5以上	274	20		7.4以上	92	6	
該当者実人数			3,068	558	3,626	736	102	838	

注1)「国の定める基準値」は、生活習慣病の重症化予防をするため、医療機関で治療が必要な人を判定するために国が定めた「基準値」です。  
 注2)「当健保組合の判定値」は、生活習慣病のハイリスク保有者で、すぐに医療機関で治療が必要な人を判定するために電通健保が定めた「基準値」です。

5 受診勧奨実施後の未受診者率は**71.7%**  
当健保組合では、2019年度の特定健診の受診結果から、**すぐに治療が必要な「医療機関未受診者」の方301人**に受診勧奨のお手紙を送付しましたが、本年7月時点で、**まだ治療を開始されていない方が216人(約65%)**もいらっしゃいます。

お手紙を受け取った方は、新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で医療機関を受診してください。

関連疾病	当健保組合受診勧奨判定値	すぐに治療が必要な医療機関未受診者数(人)				2019年7月現在の未治療者数(人)				未受診者率
		本人		家族		本人		家族		
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
高血圧症	180以上	9	1	0	1	5	1	0	1	77.7%
	110以上									
脂質異常症	190以上	207	55	0	39	122	27	0	20	72.2%
	200以上									
糖尿病	126以上	65	6	1	2	39	3	0	1	66.6%
	7.4以上									
該当者実人数		269		32		194		22		71.7%
		301				216				

※受診勧奨対象者数:2019年度に健診を受診した方(電通健康管理センター受診者を除く)のうち、当組合基準値以上に該当し、かつ医療機関を受診していない方

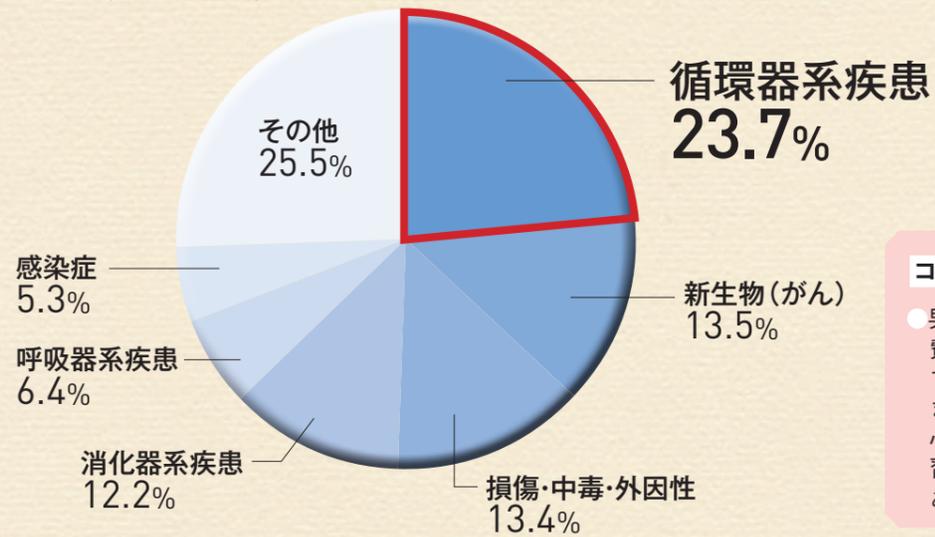
**ココがポイント** ● 医療機関で速やかに治療を開始していただきたい方が、301人いらっしゃいます。

## II 医療費の分析結果

### 男性(現役社員)

#### 1 入院医療費の1位は循環器系疾患

● 疾病大分類別の入院医療費の割合(男性現役社員)(2019年度)

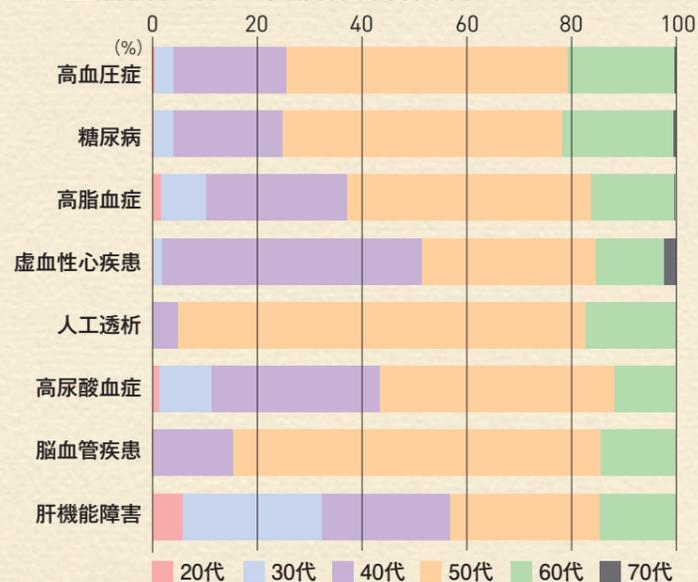


#### ココがポイント

● 男性現役社員の入院医療費は、「循環器系疾患」で約4分の1を占めています。循環器系疾患は、心疾患・脳梗塞など生活習慣病と大きな関連があります。

#### 2 2019年度も生活習慣病に係る医療費の5割近くを50代が占めています

● 生活習慣病の年齢階層別割合



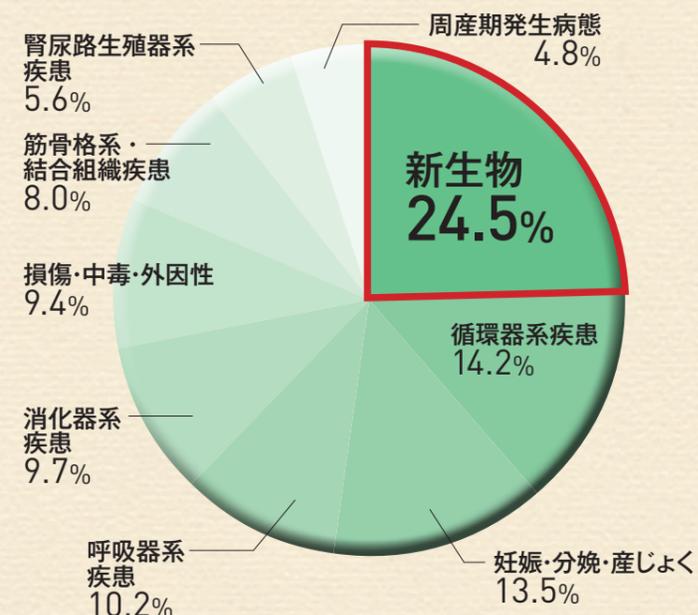
#### ココがポイント

● 「虚血性心疾患」は2018年度に続き、2019年度も40代の割合が最も大きくなっています。  
● 30代から健康意識を高め、40代は健診結果をチェックして生活習慣改善を行いましょ。健保組合から保健指導や生活習慣改善についてのご案内が届きましたら、ぜひ実践してください。

### 女性

#### 1 入院医療費の1位は2018年度と変わらず新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合(2019年度)

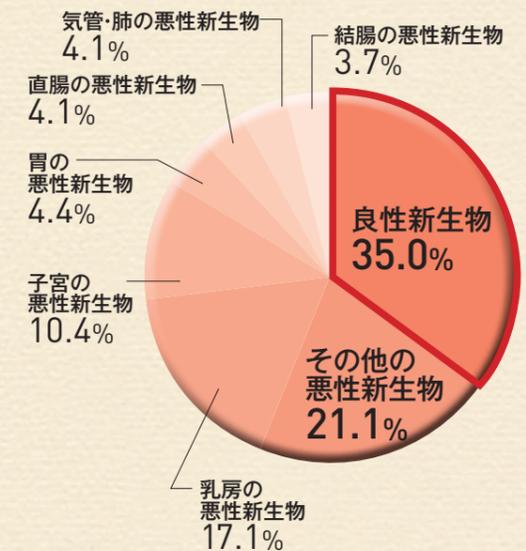


#### ココがポイント

● 新生物の入院医療費は、全体の約4分の1(24.5%)を占めており、2018年度と比べて5.4ポイント増加しています。  
● 新生物の入院医療費のうち約3割が乳がんと子宮がんを占めています。  
● 女性(がん)検診の受診率は44.6%と低く、2018年度に比べ14.6ポイントもダウンしています。  
● 健診は病気の早期発見のチャンスです。年に1度の健診に合わせて、必ず女性のがん検診を受けましょう。

#### 2 新生物(がん)の6割が乳房・子宮・卵巣など

● 新生物に関わる入院医療費の割合(疾病119分類別)



前年度に比べ  
**6.9ポイント**  
アップ!

● 2019年度女性検診受診状況

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率
本人	3,426	1,899	55.4%
家族	4,661	1,704	36.6%
合計	8,087	3,603	44.6%

# ジェネリックへの疑問に お答えします

**Q** 効果・安全性に間違いはありませんか？

**A** 効果と安全性をきちんと確かめるため、しっかりした検査が行われています。

薬事法に基づいた検査によって、新薬と同等の効果・安全性が確かめられなければ、ジェネリック医薬品として製造・販売できないことになっています。

**Q** 窓口負担が軽くなる以外にメリットはありますか？

**A** 皆さんの支払う保険料を大切に使うことになります。

健保組合は皆さんが支払った保険料で運営されています。薬剤料も窓口負担以外の大部分を保険料の中から支払っています。したがって、ジェネリック医薬品を使うことで、皆さんの大事な保険料の支出を抑えることができるのです。

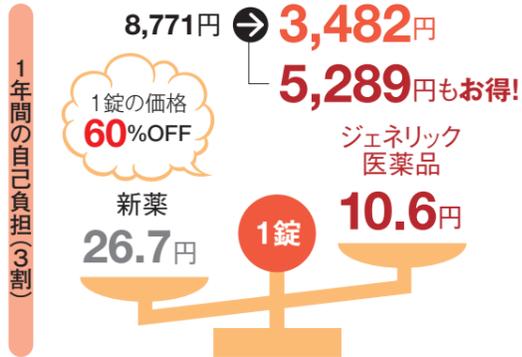
## ジェネリック医薬品の工夫 (日本ジェネリック製薬協会HPより)

ジェネリック医薬品の中には、新薬と色や形が違うものもあります。これは新薬が発売されてからジェネリック医薬品が発売される間の製造技術の進歩や、さらには製薬企業の製剤開発の工夫により、より飲みやすく改良することがあるからです。色や形、味や香りなどが異なる場合がありますが、効き目に差はありません。



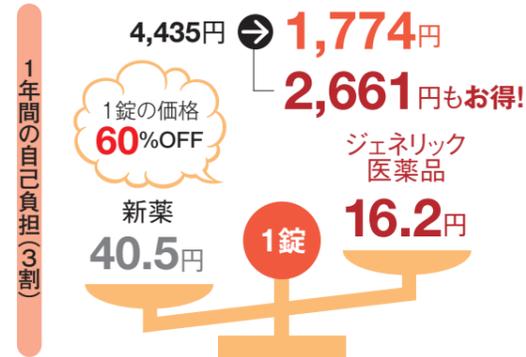
### 糖尿病

食後の血糖値上昇を抑える薬  
(ベイスン錠0.2mgを1日3錠)



### 高血圧

血圧を上げる物質の生成を抑える薬  
(レニベース錠10mgを1日1錠)



## ジェネリック医薬品の情報はここから!

ジェネリック医薬品を調べることができます

かんじゃさんの薬箱 ▶ <http://www.generic.gr.jp/>

切り替えた場合の差額を簡単に計算できます

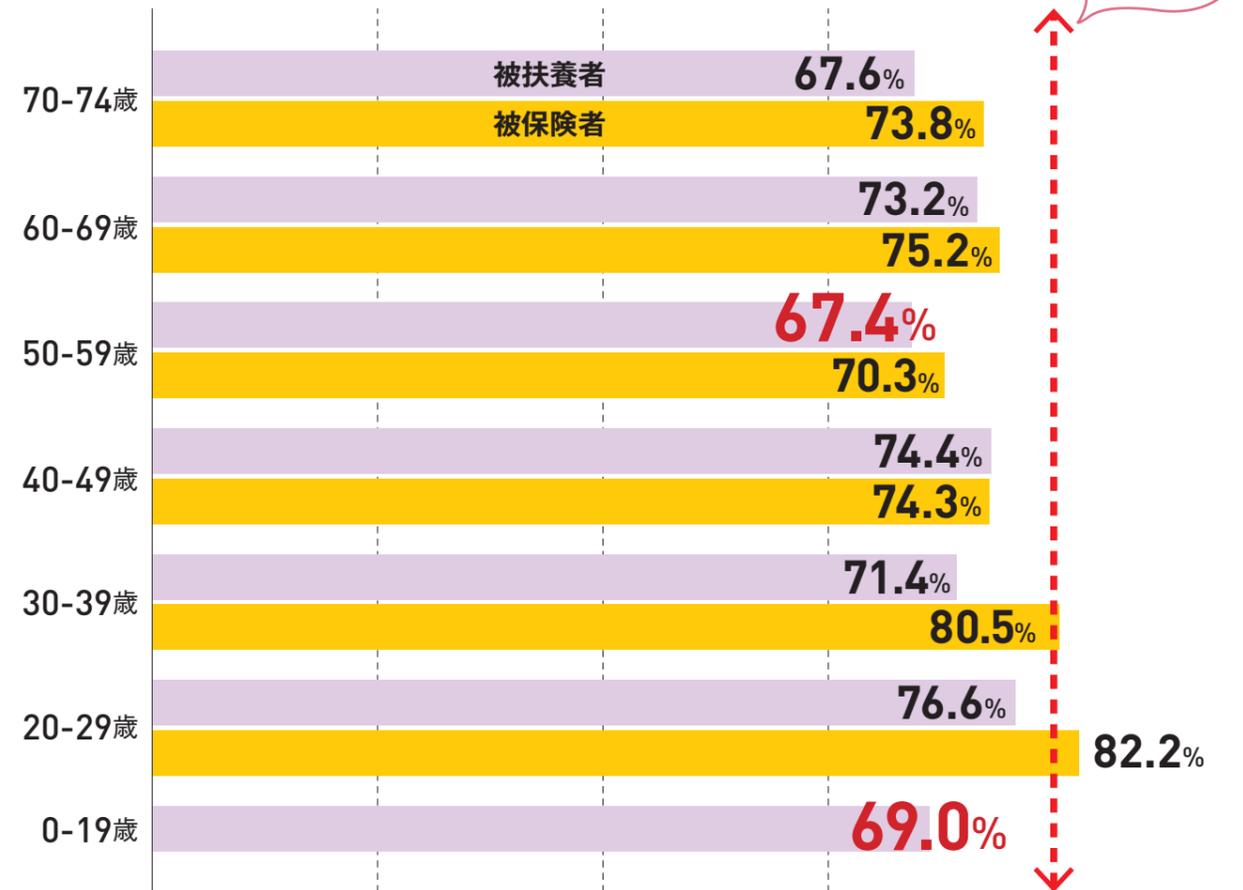
今、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えたときの差額が計算できます。

日本調剤(株) ▶ <https://www.generic-guide.jp/> 日本ジェネリック製薬協会 ▶ <https://www.jga.gr.jp/>

## Ⅲ ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用状況

1 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は71.6%(令和元年9月診療分)で、1,387健保組合のうち1,282位となっています。

### ● 令和元年9月度のジェネリック医薬品の年齢階層別使用割合



※2020年6月16日厚生労働省公表の2019年9月診療分ジェネリック使用割合(数量ベース)(令和元年9月診療分)

注) ジェネリック医薬品使用率とは、「ジェネリック医薬品のある先発医薬品」および「ジェネリック医薬品」を分母とした「ジェネリック医薬品」の使用割合をいう。

ココが  
ポイント

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は71.6%(令和元年9月診療分)で、国の目標である80%を下回っています。
- 特に20歳未満の被扶養者、50代の被扶養者の使用率が、当健保組合全体の使用率を下回っています。
- 当健保組合のジェネリック使用率を80%とした場合は、年間の医療費を約7千万円程度削減できるため、当健保組合の財政に大きな効果が期待できます。ジェネリックの使用をお願いします。

# 令和2年度 インフルエンザ予防接種 助成金申請書

(助成金の対象期間: 令和2年10月1日～12月31日接種分)

事業所名 特退・任継の方は空欄			
被保険者証	記号	番号	フリガナ 氏名 <span style="float: right;">㊟</span>

※被保険者名を記入。捺印を忘れずに。

下記のとおり予防接種を受けましたので、明細のある領収書(原本)を添付のうえ、助成金を申請します。

## 記

### ● 被接種者と予防接種費用 (2回接種でも1世帯1枚の申請書にまとめて提出してください)

	被接種者氏名 (予防接種を受けた人)	1回目 接種月日	2回目 接種月日	金額
被接種者氏名と 費用				円
				円
				円
				円
				円
合計				円

### 必ずお読みください(領収書についての注意事項)

領収書は必ず原本を添付してください。発行された領収書に、予防接種を受けた人・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人あたりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください(領収書の宛名が事業所名や電通健康保険組合名は不可)。領収書内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外になりますので、必ず「インフルエンザ予防接種代」として確認できる領収書を添付してください。

### ● 健康保険組合記入欄 (この欄は記入しないでください)

助成金額合計	円
--------	---

受付印

令和  
2年度

# インフルエンザ予防接種 助成金申請のご案内



令和2年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、令和2年10月1日～同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者とその被扶養者の方です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

助成を受ける方は、次頁の助成金申請書を切り取り、必要事項を記入の上、明細のある領収書(原本)を添えて申請してください。なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。

## インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

### 1 予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください

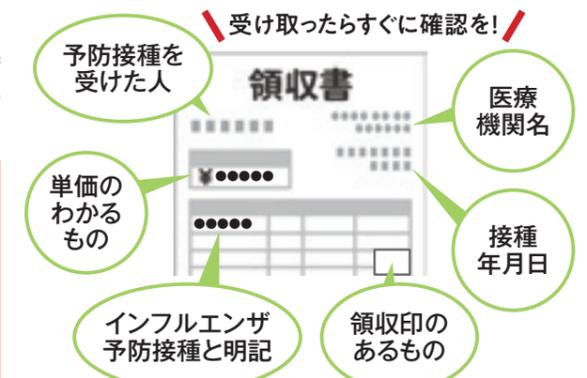
※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者とその被扶養者です。

### 2 令和2年10月1日～同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください

### 3 インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもらってください

- 領収書は必ず原本を添付してください。(コピー不可)
- 発行された領収書に、予防接種を受けた人(以下、被接種者)・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人あたりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください。

記載内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外です(例:× 注射代 × 予防接種代)。医療機関から領収書を発行されたらすぐに「インフルエンザ予防接種代」の記載があるかを必ず確認し、万が一記載されていない場合はその場で医療機関に対応してもらってください。



### 4 次頁の助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください

**社員(被扶養者も含む)の方** → 各事業所の担当窓口へご提出ください。

締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できません。

**特例退職者・任意継続者の方** → 直接、健保組合へご提出ください。

締切日は令和3年1月29日(金)(健保組合必着)です。締切日を過ぎた場合は、支給できません。

### 5 健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)します

毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給(振込)

**社員(被扶養者も含む)の方** → 給与と併せて健保給付金として支給

医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。

**特例退職者・任意継続者の方** → すでに登録してある口座へ直接振込

医療費通知Webサービスの詳細については裏表紙をお読みください。

※特例退職者・任意継続者の方はこちらを切り取って宛先としてご使用ください。

104-0061 東京都中央区銀座7-4-17  
電通銀座ビル1階  
電通健康保険組合  
特退・任継予防接種担当者 行

ご家族で就職された方は  
いませんか？

## 被扶養者の資格が なくなった方の 届け出を忘れずに！

就職などで職場の健康保険に加入した場合、  
当健保組合の被扶養者から外れるため、届け出が必要です。

健康保険の「被扶養者」になると、さまざまな給付や手当金が受けられますが、被保険者と生計が同じ以外に年収などの条件があります。就職などで資格を失い被扶養者から外れた場合や、結婚、出産で被扶養者が増えた場合は、「被扶養者異動届」を5日以内に会社を通じて健保組合へ提出します。手続きをしないと給付が受けられなかったり、給付を返還していただく場合がありますので、忘れずに届け出てください。

なお、新しく被扶養者になるには資格を満たすことを証明する書類の提出が必要です。書類に不備・不足があると認められないことがありますので、収入に関する証明書などは大切に保管しておきましょう。

### 被扶養者から外れるとき

- 就職した
- 年収が130万円を超えた
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入する)など

※事前に電通健保より案内をお送りします。



### 被扶養者が増えるとき

- 結婚、出産で家族が増えた
- 年収が130万円未満になった など



※年金も含めたすべての年収が対象となります。また、障害者または60歳以上の方は年収の要件が180万円未満に緩和されます。

### 電通健保ホームページをご利用ください

法律改正・さまざまな事務手続きのご案内や、「被扶養者異動届」等の健保届出用紙がダウンロードできます。ぜひアクセスしてご活用ください。

URL <http://www.dentsukenpo.or.jp/> ID **d-kenpo** PASS **kenpo33**

## カラダが硬くても大丈夫 ゆるゆる 「ゆれて」 体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。  
ゆるゆるゆるすることでリラックスしながら  
体をほぐす体操をご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

### Check Point /

- ☑ 緊張をほぐすときや寝る前にお勧め
- ☑ 柳のようなイメージでゆれる
- ☑ 体の硬い人はもの下にクッションを入れるか、布団の上で行う

リラックスして寝付きが良くなる

## あぐらでゆるゆる

緊張をほぐしたいときや寝付きが悪いときにお勧めの体操です。

ゆったりとした一定のリズムが副交感神経の働きを促します。

股関節と背中がほぐれて、血流も良くなり、首や肩、腰などのこわばりも軽減します。

1 あぐらをかき、  
足を両手で持ちます。



2 息を吐きながら体を左に傾けます。無理のないところまでいったら、息を吸いながら戻ります。今度は右に傾けていきます。これをゆるゆるゆるのように繰り返します。



目安  
10~30回

+ストレッチ  
で効果UP!

左手を上げ、右手は体の横につきます。体を右に倒し、そのままの状態を息を吐きながらキープ。反対側も同様に行います。



目安  
10~20秒  
×2回

## オンライン資格確認に向けて

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいりませんので、そのままご使用ください。

2021年3月から、医療機関を受診する際に健康保険の資格をオンラインで確認できる「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

2021年4月1日に発行される保険証から  
**保険証の番号が  
 個人単位に  
 変わります**



これまで

### 世帯単位

健康保険 令和00年00月00日交付		記号	1234
被保険者証		番号	1234567
氏名	〇〇〇〇〇〇	記号	1234
生年月日	令和00年00月00日	番号	1234567
性別	XX		
認定年月日	令和00年00月00日		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇		
事業所名称	XXXXXXXXXXXXXX		
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇		
保険者名称	XXXXXXXXXX 〇〇支部		
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇-〇-〇		

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

### 被保険者と被扶養者が全員同じ番号



新しく発行される  
 保険証から

### 個人単位化

健康保険 令和00年00月00日交付		記号	1234
被保険者証		番号	1234567 00
氏名	〇〇〇〇〇〇	記号	1234
生年月日	令和00年00月00日	番号	1234567
性別	XX		
認定年月日	令和00年00月00日		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇	校番	00
事業所名称	XXXXXXXXXXXXXX		
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇		
保険者名称	XXXXXXXXXX 〇〇支部		
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇-〇-〇		

校番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

### 個人ごとに異なる特有の番号



令和3年3月から

# マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。



## ▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで健康保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。



※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。

## マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

### 保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



### 医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



### 書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



### 医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。

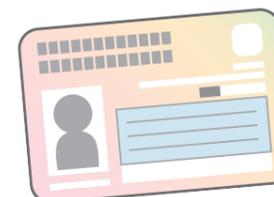


## ▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。今後、登録受付が可能になると、マイナポータルのトップページにその旨掲載されます。

マイナポータル  検索

## マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請  検索

## マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

## 個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

## 今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

従来の健康保険証でも受診できます。

## 余った糖が血液に停滞し体にトラブルを引き起こす！

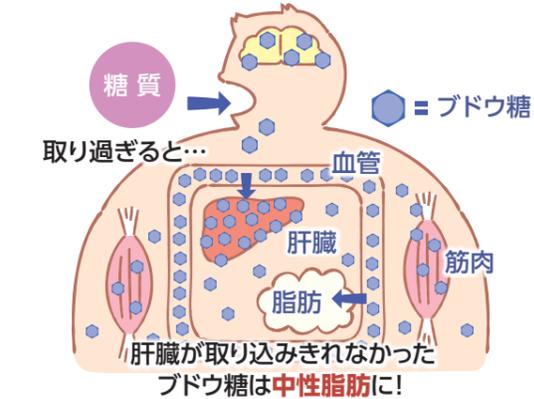
「糖」は人体に必要不可欠  
糖質はしばしば「脳や体のガソリン」と例えられるように、人間の生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源です。食事から糖質を摂取し、体内に入ると、グリコーゲンという多糖類になり、エネルギー源・滋養源として肝臓や筋肉に蓄えられます。そこからブドウ糖に姿を変えて血中に入り、全身の細胞に運ばれます。この血中のブドウ糖の濃度が「血糖値」です。

**高血糖で生活の質が低下**  
食べ過ぎや糖質過多、運動不足、肥満などにより、糖の需要と供給のバランスが崩れると、余った糖が血液中に停滞して必要以上に血糖値が高まった状態「高血糖」となってしまいます。

高血糖だけでは特に自覚症状はないため、健康診断で異常値が出ても放置してしまう人が多くいます。しかし、高血糖により血液がドロドロになり血管を傷つけることで、ジワジワと体にダメージを与え、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼします。

血流の悪化により神経が傷み、免疫力が低下することで、歯周病や皮膚炎、感染症、勃起不全といった病気にかかりやすくなります。さらに、最近の研究では高血糖が肌の老化や認知症、骨の弱化、がんと関連していることが分かっています。

**さらに重大な病気に**



このように高血糖は「老化と万病のもと」です。早めに生活習慣を改善し、血糖コントロールをすようにしましょう。

## 老化を加速させ体にダメージを与える

# 高血糖は万病のもと！

血糖値は高過ぎても低過ぎても体に良くありませんが、40歳以上の人特に注意したいのが高血糖です。

「自覚症状はないし…」と高血糖を放置するのは大間違い！

高めの血糖値が続くだけで、体にはダメージがたまり、健康寿命を縮めてしまうことが分かっています。

さらには、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるリスクが生じます。

特に糖尿病は、一度かかると完治が難しく、幾つもの合併症を引き起こす病気です。

手遅れになる前に、生活習慣を改善するようにしましょう！

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

- 空腹時血糖値 100mg/dl以上
- HbA1c 5.5%以上

ストレスはドカ食いで解消！

朝食を抜いたからカロリーはセーフだよな…？

- こんな人は特に要注意！
- 40歳以上
  - 食事が不規則
  - ストレスがある
  - 運動不足
  - 喫煙者
  - メタボの診断を受けた
  - 血縁者に糖尿病の人がいる

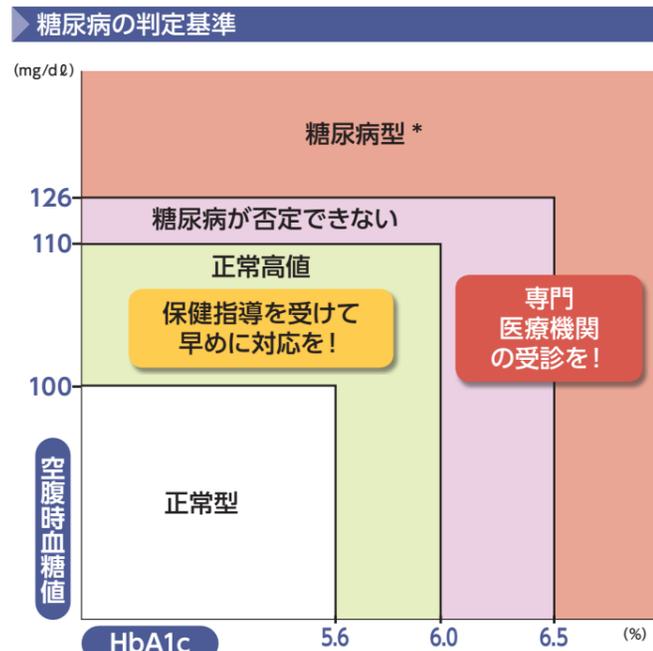


放置すると **糖尿病**や**心筋梗塞**、**肝硬変**などのリスクも!!

### 知っておきたい / 「隠れ糖尿病」とは

健康診断で「血糖値が正常値」と診断された人も注意してほしいのが、食事の後に短時間だけ血糖値が急上昇する「隠れ糖尿病」です。放置すると高血糖症と同様に体に害を及ぼします。

食後2時間血糖値が140mg/dlを超える場合は対処が必要だとされています。しかし、健康診断では空腹時血糖値を測定するため、見つからない場合があります。空腹時血糖値が100mg/dlを超える場合は、75g糖負荷試験(OGTT)を受けるようにしましょう。



\*糖尿病型とは…

- ①空腹時血糖値126mg/dl以上、
- ②75g糖負荷試験(OGTT)2時間値200mg/dl以上、
- ③随時血糖値200mg/dl以上、のいずれかが当てはまる場合

出典：東京都医師会「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」より改変





全国  
絶景 × 体感

瀬戸内  
しまなみ海道

広島県尾道市～愛媛県今治市



食



瀬戸内グルメを満喫

温暖な気候と穏やかな海に恵まれた瀬戸内は食の宝庫。海道周辺には、新鮮な魚介類をはじめ、味わいたいグルメがたくさん。

1. 今治市の「道の駅 よしうみいきいき館」では新鮮な魚介類を七輪で焼く海鮮バーベキューが人気。 2. 鶏ガラと瀬戸内の小魚からとった出汁にしょうゆベースで合わせたスープと、浮いた背脂のミンチが特徴の「尾道ラーメン」。 3. 尾道市因島の人気スイーツ「はっさく大福」は、白あんの甘味と因島産はっさくの酸味が絶妙。



サイクリストの聖地

平成26年には今治市大三島の多々羅しまなみ公園に「サイクリストの聖地」記念碑が建立された。海道沿いには宿泊施設やカフェなどのサイクリスト向け施設が充実している。

**瀬戸内** 瀬戸内海に浮かぶ大小の島々とそれらをつなぐ架け橋からなる「西瀬戸自動車道」は、本州・広島県尾道市と四国・愛媛県今治市を瀬戸内海上で結ぶ約60kmの道で、「瀬戸内しまなみ海道」の愛称で親しまれている。この海道最大の特徴は、自動車だけでなく、徒歩でも自転車でも渡れること。特にサイクリングコースは、世界的にも評価の高い「サイクリストの聖地」だ。

この海道は、最初からサイクリングコースを想定されて造られたわけではない。平成11年に全線開通した西瀬戸自動車道に徒歩でも

自転車でも通行できる生活道路が併設された理由は、ルート上に人口の多い島々があり、その住民たちが行き来するための道路が求められたためだ。しかし、平成17～18年の市町村合併により、海道エリアを構成する複数の自治体が姉妹都市関係にある尾道市と今治市に統合されたことで、「自転車で渡れる橋」の観光資源化が産官協働で推進され始めたのだ。片道乗り捨て可能なレンタサイクルの実施や、1kmごとにゴールまでの距離を表示する「ブルーライン」の整備など、両市が協調して初心者でも安全に楽しめるサイクリングコースとしてのインフラを充実させたことにより、徐々にサイクリストからの評価が高まっていったという。

温暖な気候と、エメラルドグリーンに穏やかな海に点在する島々。「東洋の地中海」とも評される瀬戸内海の景色は、確かに自転車で潮風に包まれながら体感してみたい。

潮風に包まれながら  
多島美の絶景を楽しむ



来島海峡大橋

見

バラエティー豊かな  
絶景スポットが点在

海道沿いには、絶景が楽しめるビュースポットが点在している。右. カレイ山展望台(大島)からの景色。左. 尾道市生口島にある耕三寺博物館は、紅葉スポットとしても人気。真っ白な大理石で造られた庭園「未来心の丘」は SNS でも人気を集めている。  
☎ 0845-27-0800



動



夜9時以降でも大丈夫!



簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、  
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

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)

## かぼちゃときのこのもち麦リゾット



●カロリー…… 332kcal  
●脂質…… 9.5g  
●塩分相当量…… 1.9g

※すべて1人分の数値

### 夜食ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

### 材料(1人分)

■もち麦	50g
■かぼちゃ	50g
■きのこ(しいたけ、しめじ、マッシュルーム)	50g
■たまねぎ	1/8個
■にんにく	1/2片
■オリーブ油	大さじ1/2
■A [コンソメ]	1/2個
■水	300ml
■塩、こしょう	少々
■粉チーズ	大さじ1/2
■パセリ	少々

### 作り方 ●所要時間30分

- 1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。
- 3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。
- 4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロットとするまで5分ほど煮る。
- 5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

### CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。



## ぶどうとカッターチーズのサラダ

あると  
うれしい  
もう一品

### 夜食ポイント

ぶどうに含まれるブドウ糖で1日の疲れを回復。皮ごと食べられる品種にすれば、ポリフェノールも摂取できます。また、高たんぱくなカッターチーズを夜に食べることで、代謝の促進が期待できるほか、快眠ホルモンのメラトニンの原料となるトリプトファンが摂取できます。

### 材料(1人分)

■ぶどう	40g(小10粒)
■A [オリーブ油、はちみつ]	各小さじ1
■レモン汁	大さじ1
■塩、こしょう	少々
■カッターチーズ	40g
■ペビーリーフ	適量

### 作り方 ●所要時間5分

- 1 ぶどうを半分に切る。
- 2 Aをよく混ぜ合わせる。
- 3 ペビーリーフ、ぶどう、カッターチーズを器に盛り、②をかける。

●カロリー…… 113kcal  
●脂質…… 5.5g  
●塩分相当量…… 0.8g

※すべて1人分の数値

