

けんぽ

2022
春号
No.150



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

検索

We Love Sports

毎日違う刺激を得られるのが BMXの魅力



©ファーストトラック

BMX 中村 輪夢さん

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしている。その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めました。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていたのですが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するGS Shock Real Toughness

という大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。

大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているので、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたお

かげで世界中に色々なつながりも出来ましたが、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったことを感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べて大きく、今振り返ると勝ちたいという気持ちよりも勝たなくてはいけ



©Naoki Gaman /ファーストトラック

ないという想いが強くなってしまったと思います。5位入賞という結果ではありましたが、今回学んだ経験を次のパリ五輪でぶつけてリベンジしたいです。

もう一度、世界一になる

健康面で気をつけているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでいきます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになりましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします！

Profile

なかむら・りむ

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13~15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後X Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

2022年度 予算のお知らせ

収入支出予算額

健康保険 **128億86百万円**
 介護保険 **24億47百万円**

保険料率 ※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.023/1,000	42.077/1,000	82.100/1,000
介護保険	11.200/1,000	11.200/1,000	22.400/1,000



当健康保険組合の2022年度予算が2022年2月9日の組合会において、可決されました。今年度は昨年の受診控えの反動による医療費の増加等を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

● **保険料収入**
 健康保険組合の収入のほとんどは、みなさんと会社からの保険料です。2022年度は、2021年度の料率改定時の計画(3年間の保険料維持)に基づいた11.3億円といたしました。

● **国庫補助金収入**
 過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです

おもな支出

● **保険給付費**
 みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2〜3割)以外の医療費や、出産・傷病時の各種手当金も保険給付費から支払われています。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りなどで一時的に減少しましたが、2022年度はコロナ禍前の水準に戻る見込みから、62億円を計上しました。

● **保健事業費**
 健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として7億円を見込みました。

た。みなさんが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための費用は、保健事業費から支出されています。

2022年度は、会社とのコラボヘルス(健康経営)の推進、特定保健指導の被扶養者への拡充等、加入者の方の健康増進と、将来に渡る医療費の削減につながる事業を実施していきます。

● **各種納付金**
 健康保険組合では高齢者のための医療費を国へ納付しており、2022年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として21億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として31億円支出します。納付金の総額は52億円です。出の約4割を占めており、健保財政にとって大きな負担となっています。

2022年10月からは一定所得以上の後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられますが、配慮措置もあり、現役世代の負担軽減効果は期待できない状況です。

* 外来受診については、2025年までの3年間は負担増を最大月額3,000円までとする措置。

一般勘定

収入

合計 12,886百万円

健康保険収入
11,263百万円
87.4%

会社とみなさんが納めた保険料です。

調整保険料収入
182百万円 1.4%

国庫補助金収入
4百万円 0.03%

財政調整事業交付金
158百万円 1.2%

繰入金
1,249百万円 9.7%

雑収入
30百万円 0.2%

支出

合計 12,886百万円

保険給付費
6,207百万円
48.2%

納付金
5,200百万円
40.4%

高齢者医療費のために約4割を国に納めています

事務費
199百万円 1.5%

みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。

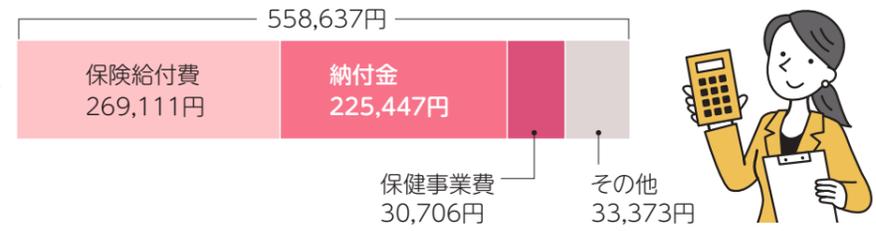
高齢者医療費制度を支えるための支出です。

保健事業費
708百万円 5.5%

財政調整事業拠出金
182百万円 1.4%

予備費
372百万円 2.9%

その他
18百万円0.1%



予算の基礎数値 (一般勘定)

● 被保険者数	23,066人	● 平均年齢	44.40歳
● 平均標準報酬月額	373,319円	● 扶養率	0.94人
		● 前期高齢者加入率	0.91%

介護勘定

収入

合計 2,447百万円

介護保険収入
2,447百万円

支出

合計 2,447百万円

介護納付金
2,065百万円
84.4%

予備費
382百万円
15.6%

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は24億47百万円となりました。



※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

【コロナ太り解消のための運動のポイント】

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせに行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

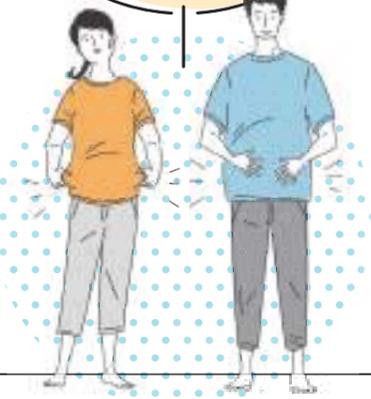
筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



コロナ太りを解消しよう

コロナ禍、
運動不足等で
体重が増えて
しまった人へ



新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{※1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

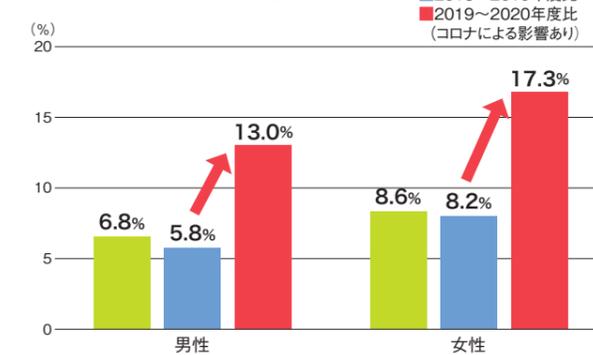
メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査^{※2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



※メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるるので、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が1日の生活リズムを整えるポイント！

- 食事時間を規則正しくし、だらだら間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する



健保組合からのご案内

保健事業のお知らせ

健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活をおくれるよう、健康の保持・増進のための事業を行っています。参加者の募集は、健保組合ホームページの「お知らせ-News&Topics」や「Workplace」にてご案内いたします。ぜひご参加ください。

- 健康ウォーク** 運動不足の解消に！年2回（春と秋）実施しているウォーキングイベントです。目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。
- 健康づくりキャンペーン** 生活習慣の見直しに！年2回実施しているキャンペーンです。目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。
- 健診前 ちょこっとダイエット** 少し太ったかな…と思ったら。年2回実施しているキャンペーンです。目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。
- つよい子 キャンペーン** お子さんの風邪予防に。手洗いと歯磨きを行います。年1回実施。毎年9月中旬ごろ対象者のご自宅へ案内を送付します。
- 禁煙サポート** 禁煙チャレンジに！禁煙開始時の禁断症状を和らげる効果のあるニコチンガムを希望者に提供し、チャレンジを支援します。申請書は健保ホームページをご覧ください。
- 健康優良者表彰** 1年間元気に過ごせた方は。年1回実施。自己推薦のハガキは、今号の機関誌ページ中ほどをご覧ください。該当の方には記念品を贈呈します。

「MY HEALTH WEB(以下MHW)」をご存じですか？

MHWでは、ご自身の健診結果や医療費情報を見たり、体重や血圧、歩数を記録することができます。各種キャンペーンなどに参加して達成するとポイントがもらえ、貯めたポイントはAmazonやQUOカードなどのギフト券と交換することができます。

まだ登録されていない方はこちらから

- ▶ **パソコンで利用される方は**、LIXIL健保組合のホームページTOPページから「MY HEALTH WEB」バナー⇒「初回登録はこちら」をクリックして登録できます
URL <https://www.lixilkenpo.or.jp/>
- ▶ **スマートフォン・タブレットで利用される方は**、QRコード「App Store」または「Google Play」から専用アプリをダウンロード⇒「MY HEALTH WEB」アプリを起動⇒「保険者番号 06136618」を入力して送信（保険者番号の入力は初めて使う時のみ使用します）

2021年秋号 クロスワードパズル当選者の発表

当選者へは、MY HEALTH WEBのMYポイントを付与しました

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
オ	ン	ラ	イ	ン	シ	ン	リ	ヨ	ウ



「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より

令和4年施行 ここが変わった! 今後どうなる? 健康保険制度の改正について



- 令和4年1月～**
 - **傷病手当金の支給期間の見直し**
傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。がん治療などのために休暇をとりながら働いている場合、従来は**出勤して不支給となった期間も1年6ヶ月に含まれていましたが、その分の期間を延長して受給できるようになりました**。2020年7月2日以降に支給を開始した人から適用されます。
 - **任継制度の自己都合による脱退が可能に**
任意継続被保険者制度は退職後、条件を満たせば健保組合に引き続き加入できる制度です。国民健康保険料は前年の所得を元に算出するため、2年目以降は**健保より国保の保険料の方が安くなる場合もあります**が、従来は2年間は自己都合で脱退できませんでした。今回の改正により**本人の希望で脱退できるようになりました**。
- 令和4年4月～**
 - **体外受精などの不妊治療が保険適用に**
不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月からは健康保険が適用されます。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。
 - **薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)**
慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうために通院することも多いですが、**一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。3回まで)**。通院の手間を減らすことができるので、該当しそうな人は医師にご相談ください。
- 令和4年10月～**
 - **紹介状なしの大病院の受診は負担増**
大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。今回の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。
 - **育児休業中の保険料免除要件の見直し**
これまでは月末時点で育休を取得していると当月の健康保険料が免除されていました。2022年10月からは、その月中に2週間以上育休を取得した場合にも保険料が免除されます。また、賞与保険料については、1ヵ月超の育休取得者に限り免除対象となることになりました。

健康保険制度を維持するための改革が進められている

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢

化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。左記の改正のほか、令和4年4月から初診も含めたオンライン診療の恒久化、

10月からは育児休業中の保険料免除の見直し、短時間労働者の社会保険の適用拡大なども実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)など、医療情報のデジタル化も進められます。

CKDが進行すると…?

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓の程度	正常	軽度低下	中程度低下	高度低下	腎不全
症状	・自覚症状はほとんどない ・タンパク尿や血尿などが出る	・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・貧血 ・夜間頻尿	・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・むくみが出る	・食欲低下 ・吐き気 ・息苦しさ ・尿量が減る	・透析療法 ・腎臓移植
治療法	・生活習慣改善・薬物療法				

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気です、日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整する」ことに支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなり、自覚症状がなくなり進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

CKDが疑われるのは?

タンパク尿検査	(+), (++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査 (eGFR)	60未満の人

治療の数値目標は?

CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・HbA1c …………… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …………… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …………… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧 …………… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は) 140/90mmHg 未満

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

重症化を防ぐためには?

腎臓を今より悪くしないためには、治療と生活習慣の改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います。**

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的*2**です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2～3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。

放置は危険! 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

CKDの重症化を食い止めよう



扶養からはずれるのは どんなとき?

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。



ポイント ①
被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

ポイント ②
扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。

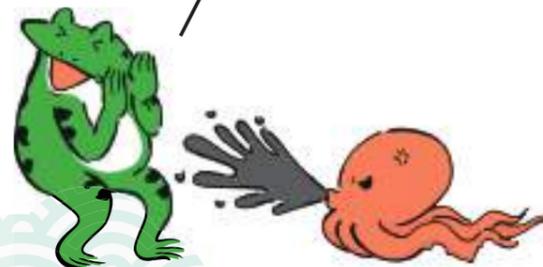


健康保険が使えない ものって?

健康診断や予防接種などは健康保険が使えず、全額自己負担となります。ただし、健診の結果、異常があった場合の再検査などは健康保険が使えます。また、健康保険が使えない治療を受けた場合はすべて自己負担となりますが、一部、保険診療との併用が認められるケースがあります。



ポイント ①
ケンカによるケガなどには、健康保険が使えないことがあります。



ポイント ②
特別な医療の分を自己負担し、一般の診療部分に健康保険が使える場合があります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 離婚した ● 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

手続きは自動的に行われませんので、事業所の社会保険担当者(庶務手続きされる部署)を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。

健康保険が使えない診療

次のような場合は健康保険は使えず全額自己負担となりますが、例外的に使えるケースもあります。

健康保険が使えない診療	例外的に健康保険が使えるケース
単なる疲労や倦怠	疲労が続き病気が疑われるような場合
美容を目的とした整形手術	仕事や日常生活に支障のあるもの
先天性のあざやほくろ	治療可能で、治療を要する症状があるもの
研究中の先進医療	厚生労働大臣の定める指定治療を受けた場合(一部に健康保険が使えます)
予防注射	はしか、百日ぜき、破傷風、狂犬病に限り、感染の危険がある場合
正常な出産	異常分娩(帝王切開)の場合
人工妊娠中絶手術	経済的以外の理由で母体保護法に基づく人工妊娠中絶
健康診断	検査の結果、異常があった場合の再検査と治療
歯科のインプラント治療	症例により一部健康保険が使える場合があります(保険外併用療養費)
第三者の行為によるケガ	健康保険組合に届出書類を提出した場合

*業務中や通勤途中の傷病は労災保険の対象です。

健康保険の給付が制限される場合

次のような場合は保険給付の全部または一部が停止されます。

- 医師の指導や健康保険組合の指示に従わなかった場合
- 犯罪行為による病气・ケガや故意に事故を起こした場合
- 詐欺や不正行為で保険給付を受けようとした場合
- ケンカや酒に酔ってのケガや飲酒運転によるケガ

保険診療との併用が認められる場合

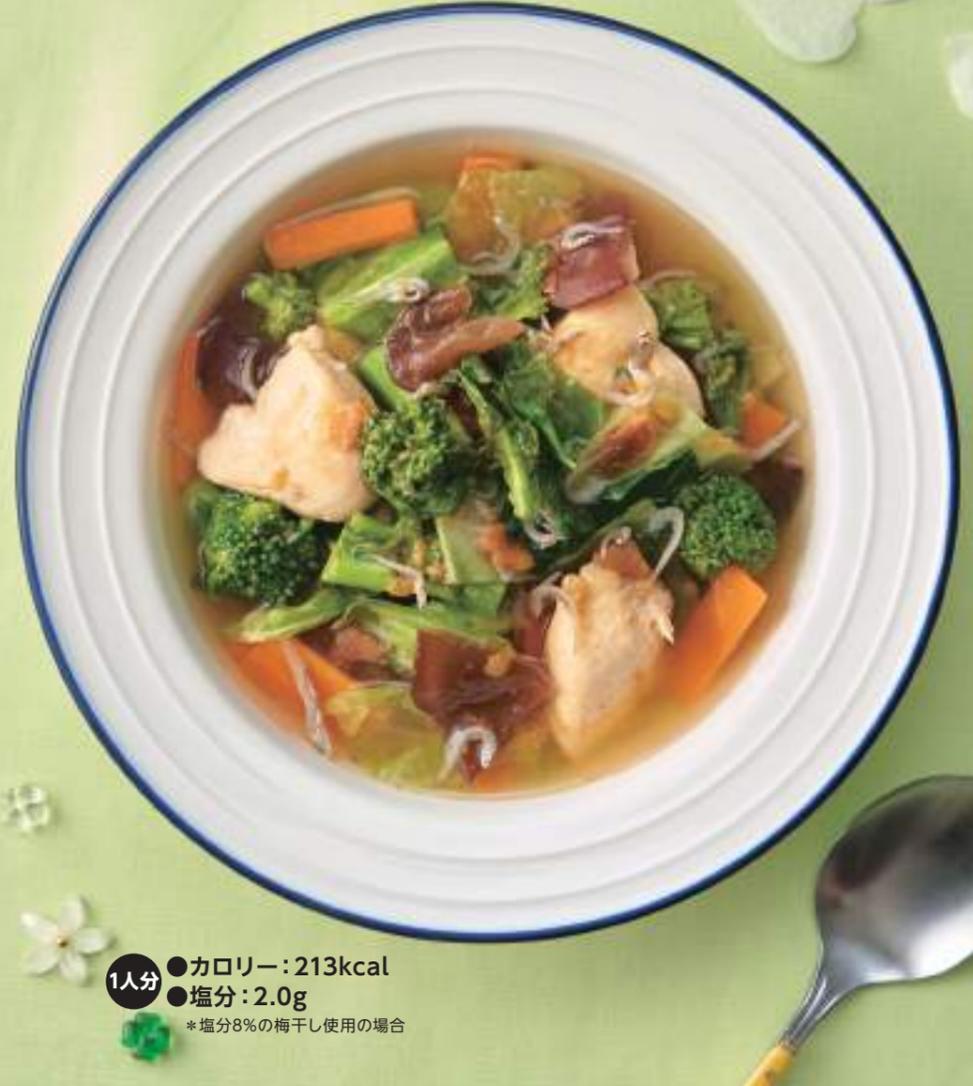
原則として健康保険が使えない治療は全額自己負担ですが、保険診療との併用が認められるものもあります。

通常の治療と共通する部分である診察や投薬などには、一般の保険診療と同様、健康保険組合から医療費の7割または8割が給付されます(保険外併用療養費)。患者は共通部分の診察などの一部負担金(3割または2割)と特別料金を負担します。

保険診療との併用が認められるケース

- 基準を満たした医療機関で先進医療を受けたとき
- 保険適用前の承認医薬品や医療機器を使用したとき
- 特別な病室への入院を希望したとき
- 予約診療や時間外診療を受けたとき
- 紹介状なしに大病院や特定機能病院を受診したとき
- 前歯の治療に特別な材料を使用したとき など

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



●1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

- 鶏ささ身 2本
- 春キャベツ 2枚
- 菜の花 4茎
- にんじん 60g(1/3本)
- きくらげ 100g
*乾燥の場合は14~15gが目安
- じゃこ 10g
- しょうが(チューブ可) 1かけ分
- だし汁 400ml
- 梅干し(梅ペーストで代用可) 2個
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
 - だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point2**。
- *菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しします。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢子
今別府絢子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point1 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point2 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



うつ病かもしれない。どこで診てもらえば良いですか？



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことを頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いっそ辞めてしまいたい」と思うようになってきました。朝、目覚めても思うように動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでした。ストレスで病院に行きたいのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていらいっしょやるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにとどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないこと、3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありま



その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることもあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtpj.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

