

印刷けんぽ

2021
第312号



明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

家計にやさしいお薬の選び方

～ジェネリック医薬品で負担が軽くなります

〈特集②〉

いつもの体重を見直してみよう！

- 令和3年度の予算が承認されました
- 日々の健康づくりで健康ポイントがたまる！
「印刷健保 健康ポータル」をご活用ください
- ご存じですか？
かかり方で違う医療費の加算料金
- 令和3年度 各種保健事業 (保存ページ)
- 令和3年度 健診事業 (保存ページ)
- 令和3年度 各種健診実施要項 (保存ページ)
- 令和3年度 健診項目一覧 (保存ページ)
- 令和3年度 保険給付事業 (保存ページ)
- 皆様の個人情報には厳重な管理のもとに
取り扱っています
- 禁煙治療が約半額で受けられます

全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.insatukenpo.or.jp>

家計にやさしいお薬の選び方

ジェネリック医薬品で負担が軽くなります

ジェネリック医薬品とは？

「ジェネリック医薬品」とは、医療用医薬品のうち、先発医薬品（新薬）と同じ有効成分が同等量含まれ、品質・有効性において、国の審査をクリアした後発医薬品のことをいいます。

「ジェネリック医薬品」は、先発医薬品の特許期間（20～25年）が終

品質・有効性は新薬と同等

同じでなければ不可

違っていてもよい

有効成分の種類・量

添加剤・形・大きさ・色・味など



新薬
先発医薬品



ジェネリック
医薬品
後発医薬品

飲みやすさに工夫も！

錠剤の大きさを小さく

ゼリー状や液状で飲みやすく

色や文字の工夫で飲み間違い防止



薬代が半額に!?

ジェネリック医薬品を使った場合の薬代は、平均して先発医薬品の半額程度であることから、皆さんの負担を減らせることがメリットです。

了した後に製造・販売されることから、新薬製造にかかる膨大な研究開発費を抑えることができ、販売価格を低く設定することができます。

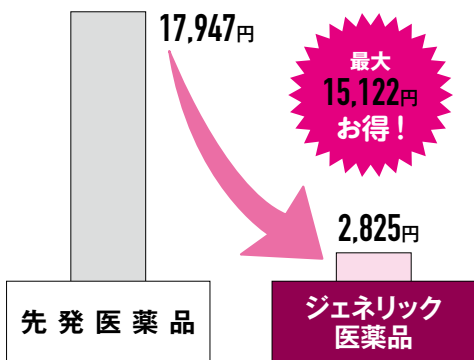
ジェネリック医薬品使用促進通知を活用しましょう

とくに、高血圧・糖尿病などの慢性疾患で継続的に薬を飲み続けなければならない方にとっては、その負担額に差が出てきます（グラフ①参照）。

印刷健保では、ジェネリック医薬品に切り替えることによって一定の差額が見込める方を対象に「ジェネリック医薬品使用促進通知」をお送りしています。有効活用して薬代の節約にお役立てください（下図参照）。

① 薬価負担額の比較例

高血圧症の薬を1日1錠12カ月服用した場合の差額



出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミュラ学会情報サイト「かんじゃさんの薬箱」

ジェネリック医薬品をお使いいただくために（ご案内）

〒000-0000 東京都〇〇区〇〇〇〇〇〇〇〇

印刷 太郎 様
(123-123456)

#0000000

(1/1)

あなたが今回処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に変更すると

3,294円

あなたの負担額を減らすことができます。

〒104-8250 東京都中央区新川1-5-13
全国印刷工業健康保険組合
TEL:03-3551-9301

〇年〇月〇日

今回処方された先発医薬品				変更可能なジェネリック医薬品	
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額	減らせる金額
〇年〇月	ムコダイン錠500mg	16.80	21錠	105	カルボシステイン錠500mg「テバ」 420
〇年〇月	アレロック錠55mg	60.20	56錠	1,008	オロパタジン塩酸塩錠5mg「明治」 63
〇年〇月	ムコダイン錠500mg	16.80	21錠	105	カルボシステイン錠500mg「テバ」 252
〇年〇月	ムコダイン錠500mg	16.80	84錠	420	カルボシステイン錠500mg「テバ」 420
〇年〇月	ムコダイン錠500mg	16.80	56錠	1,008	オロパタジン塩酸塩錠5mg「明治」 252
〇年〇月	ムコダイン錠500mg	60.20	56錠	420	オロパタジン塩酸塩錠500mg「テバ」 420
〇年〇月	アレロック錠55mg	16.80	84錠	420	カルボシステイン錠5mg「明治」 54
〇年〇月	アレロック錠55mg	16.80	56錠	1,008	オロパタジン塩酸塩錠100mg「



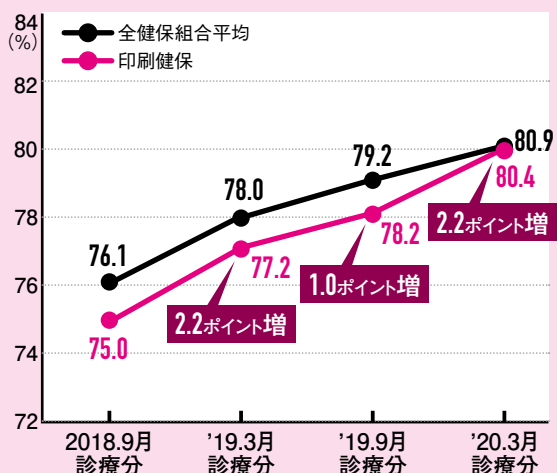
「ジェネリック医薬品使用促進通知」には、4カ月分の薬代の差額が記載されています。

**子どもの医療費の大半を
健保組合が負担しています**

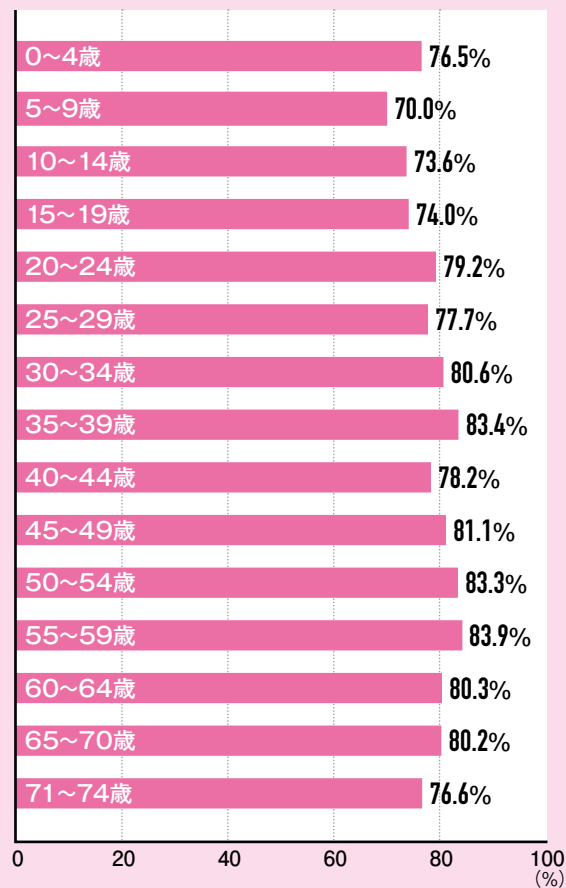
印刷健保でも、ジェネリック医薬品の使用率は年々高くなっています。年齢層によっては使用率の違いが見られます（グラフ②・③参照）。子どもの医療費は病院窓口での支払いがないものの、7割を健保組合、3割を自治体が負担しています（就学前は健保組合が8割、自治体が2割負担）。病院で処方される薬代も同様です。負担が軽いようにみえますが、皆さんの健康保険料と税金でもまかなわれています。

適切な受診が行えるよう、困ったとき、迷ったときの電話相談もあります。

2 印刷健保のジェネリック医薬品の使用割合を全健康保険組合平均と比べると



3 印刷健保の年齢別ジェネリック医薬品使用割合
(年齢別2020年8月の使用割合)



お役立ち情報

ジェネリック医薬品をもっと知りたい

かんじゃさんの薬箱
処方されたジェネリックを
さらに詳しく調べるには



日本ジェネリック
製薬協会
ジェネリックについて
学ぶには



**健康保険料の負担が
増えるかも!?**

医療費が増加すると、健康保険料率を引き上げざるを得なくなり、皆さんの負担が増えてしまうことになりかねません。

**ジェネリック医薬品を希望
するにはどうすればいい?**

印刷健保では、ジェネリック医薬品の使用割合が国の目標である80%を常に超える水準を目指しています。

ますので、ご利用ください（9ページ参照）。

さい。医療機関からの処方箋に「新薬」と記載されていても「変更不可」の指示がない限り、薬局に申し出てジェネリック医薬品を選択することができま。

印刷健保では、健康保険証や診察券、お薬手帳などに貼る「ジェネリック医薬品希望シール」(下記見本参照)を配付しています。

このシールを希望される方は、はがきまたはEメールに、①保険証の記号・番号、②郵便番号、③住所、④お名前、⑤シール希望をご記入のうえ、下記宛先にお送りください。



はがき 〒104-8250
東京都中央区新川1-5-13
全国印刷工業健康保険組合 保健推進課

Eメール hokensuishin@insatukenpo.or.jp



いつもの

体重を

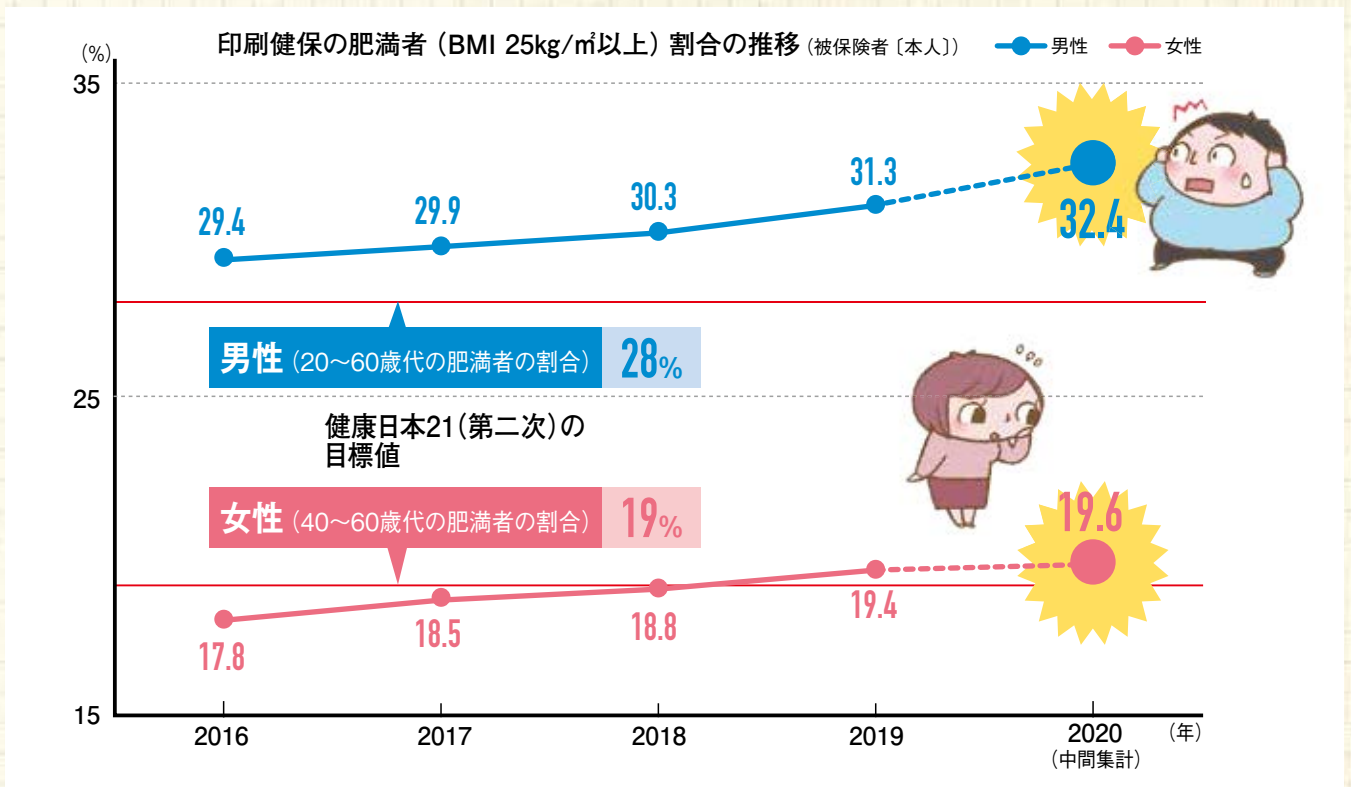
見直してみよう!



太ってしょうがない!? とあきらめている人いませんか? 肥満は糖尿病や高血圧など生活習慣病の元になり、認知症の発症リスクを高めるともわれています。新型コロナウイルス感染症でも、肥満の人は重症化する傾向があるようです。太るのは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているから…。もしものリスクに備え、自分や家族、職場の健康管理ご担当の方は従業員の体重を見直してみましよう。

速報! 過去最高!? 印刷健保の肥満者割合

印刷健保の肥満者は、この4年間に約600人のスピードで急増しています。厚生労働省の調査でも、男女ともに、肥満者の割合は徐々に上昇しています。さらにコロナ禍のいま、運動不足やストレスなどによる過食や飲酒などにより肥満者の増加は続いており、誰しもひとごとではありません。



必見 あなたのBMIは? 健診結果を見てみましょう

肥満度を知るには、体格指標BMI (Body Mass Index) が用いられています。BMIは、次の式で計算します。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

【例】身長170cm、体重75kgの場合
 BMI=75 (kg) ÷ 1.7 (m) ÷ 1.7 (m)
 =25.95... (四捨五入)
 BMIは26.0なので肥満

※もし72kgなら、BMIは24.9となり目標範囲に収まります



おすすめ

もしBMI25以上なら何から始める？

体重を測り、記録をする

1日のうちでも体重は変動するので、同じ時間、同じ状況で測るようにします（たとえば、夜入浴前など）。

どんなときに体重が増減するのか把握しましょう。できれば、その日や前の日の**行動**や**気持ち**をメモしておく、よりわかりやすくなります。



3カ月は続ける決心！

体重コントロールには、運動を週に2回はする、甘いものをとりすぎる食習慣を変えるなど、目標を決めて3カ月くらいをめどに続けましょう。**あきらめないこと**、よりよい習慣を身につけることが大切です。



Q 短期間に数kgやせたなどというダイエット商品の広告を目にしますが、やったほうがいいでしょうか

Answer **急激なダイエットはNG**です。そのダイエット法をやめたとたん、リバウンドします。

さらに、短期間で大幅に体重を減らすと、脂肪だけでなく筋肉も減ることに。筋肉が減ると消費されるエネルギー量も減ってしまいます。



Q 健康的なダイエットのコツは？



Answer 体重は、3～6カ月程度かけて減らすのがよいといわれています。**ゆっくり減量し、BMI25未満を目指しましょう**。たとえば、身長170cm体重75kgの人なら3kgくらいです。そのためには、今の食生活を極端に変えない方法を考えましょう。

ラーメンなどの麺類のつゆを飲み干さずに残す、間食の量を少し減らし、おなががすいたらエネルギーのないお茶などを飲む、揚げ物をとる回数を減らすなど簡単な工夫を。

Q 運動をする時間がありません

Answer 体を動かすためのまとまった時間が取れない場合は、スポーツに限らず、家事や仕事の合間にストレッチやスクワットなどをしたり、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うなど、**「ながら運動」もお勧めです**。

また、最近は動画配信サービスなどで、フィットネスの番組を見ることも可能です。自分の都合のいい時間に、少しでも体を動かしてみてもいいです。



キケン!? 要注意! 若いときから体重が10kg以上増えた人は糖尿病の発症率が3倍に!?



「20歳から体重が10kg以上増えた人の9割以上が、生活習慣病のリスクが高い」という分析結果があります（2015年度約340万人健診データ 健康保険組合連合会）。

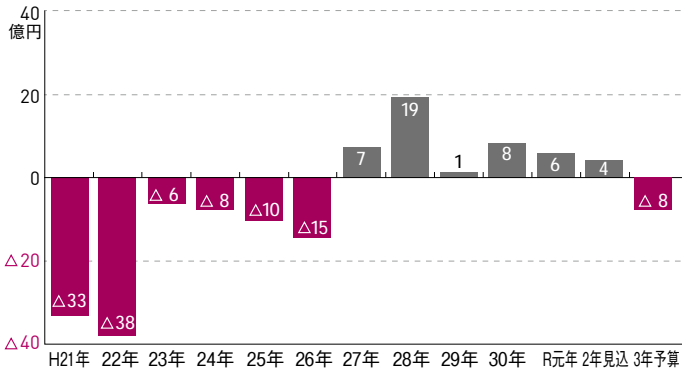
また、東京大学の公衆衛生学教室の研究結果でも、20歳以降に10kg以上体重が増加した場合、糖尿病の発症率が3倍以上になると報告されています。若いころと比べて体重が極端に増えている人は、待たなしの課題と受け止めましょう。

印刷健保は皆様の健康づくりを応援しています。

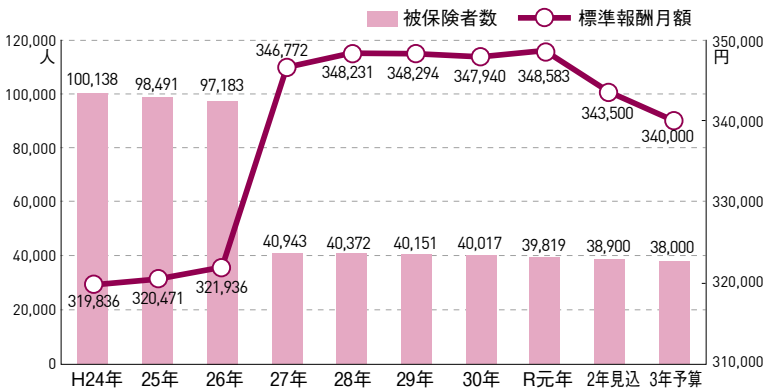
8億5千万円の赤字予算に!!

去る2月18日に行われた第172回組合会で、令和3年度の予算と事業計画が審議され、承認されました。

《 図1 組合財政状況の推移 》



《 図2 平均被保険者数および平均標準報酬月額 》



予算の概要

印刷健保の財政状況は、平成27年3月の事務局再編以来5年連続の黒字を計上し、令和2年度の決算も黒字が見込まれています。しかしながら、令和3年度予算は一転して、およそ8億5千万円の赤字予算を策定せざるを得ないこととなりました(図1参照)。

収入面においては、令和2年

度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による国内の景気後退が中小印刷業界の雇用環境に大きく影響し、被保険者数は前年度決算見込みに対して900人減の3万8,000人、標準報酬月額も3,500円下回る34万円となりました。これにより保険料収入は前年度決算見込みを8億3千万円下回り、また令和2年度の10億円の減収と合わせるとこの2年間で18億3千万円の大減収が見込

まれることとなりました。この落ち込みはリーマンショック以来となりまして、組合財政に甚大な影響を与えることとなりました(図2参照)。

一方、令和3年度の医療費は、少子高齢化や医療の高度化による増加をはじめ、コロナ禍の受診控えの解消による反動も想定されるところです。そのため、保険給付費は、被保険者一人当たり額24万9,943円、前年度対比で7.2%増と高い伸びが見込まれることとなりました。

また、皆様方の大切な保険料の約半分を国に拠出している高齢者医療制度の納付金等は、団塊の世代が後期高齢者になるはじめる2022年(令和4年)には、高齢者医療費の増大によって、納付金負担がさらに重くなる懸念されるところです(図3参照)。

これらのことから、印刷健保の令和3年度予算は保険料収入に相当額の不足を来しますが、コロナ禍における厳しい業界環境等の情勢を鑑み、法定準備金を取り崩したうえで、現行料率1000分の100を維持してまいります。

なお、老朽化に伴う印刷健保会館の売却については、すでに

ご加入者の健康づくりをサポートします

小誌にてお知らせしたとおりですが、現在、印刷健保会館事業検討委員会において移転先物件の検討を行っています。そのため、その費用を令和3年度で予算措置しております。

印刷健保では、「第2期データヘルス計画」を中核とした健康増進事業をはじめさまざまな保健事業に積極的に取り組むとともに、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策には万全を期したうえで、事業を実施してまいります。また、保健師・管理栄養士の専門スタッフによる健康相談等も感染拡大防止の観点から、オンライン面談により、皆様の健康づくりをサポートをさ



令和3年度予算は実質収支でおおよそ

コロナの影響により保険料収入が大幅減少に!!

令和3年度予算を被保険者一人当たりでみると

●一般勘定

平均被保険者数 38,000人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	16,790,996	441,868
保険料(月次)	15,257,195	401,505
保険料(賞与)	1,525,880	40,155
国庫負担金	7,920	208
徴収金	1	0
調整保険料収入	205,867	5,418
繰入金	2,605,752	68,572
準備金限度外部分繰入	2,545,752	66,993
退職積立金繰入	60,000	1,579
国庫補助金収入	2,635	69
特定健康診査等事業収入	3	0
財政調整事業交付金	208,335	5,483
雑収入	31,818	837
収入合計	19,845,406	522,248

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
事務所費	341,558	8,988
組合会費	2,783	73
保険給付費	9,497,834	249,943
法定給付費	9,456,034	248,843
付加給付費	41,800	1,100
納付金	7,514,425	197,748
前期高齢者納付金	3,790,143	99,741
後期高齢者支援金	3,724,135	98,004
病床転換支援金	14	0
日雇拋出金	1	0
退職者給付拋出金	132	3
保健事業費	549,536	14,461
財政調整事業拋出金	205,867	5,418
その他の支出	1,433,403	37,721
予備費	300,000	7,895
支出合計	19,845,406	522,248

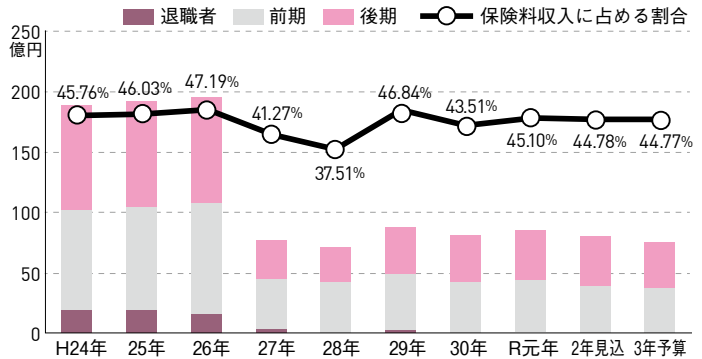
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

●介護勘定

平均被保険者数 23,400人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	1,918,264	81,977
繰入金	200,000	8,547
雑収入	24	1
収入合計	2,118,288	90,525
支出		
科目	予算額 (単位/千円)	一人当たり額 (単位/円)
介護納付金	2,052,327	87,706
介護保険料還付金	500	21
雑支出	20	1
予備費	65,441	2,797
支出合計	2,118,288	90,525

《 図3 納付金等の年度別推移 》



※令和3年の「保険料収入に占める割合」は、予算の保険料収入額を用いて算出
※日雇拋出金および病床転換支援金を含む

せていただきます。

そして、「印刷健保 健康ポータル」(8ページ参照)では、パソコンやスマートフォンを活用し、利用者に合った健康情報や健診結果の閲覧に加え、日々の健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与します。

ご加入者の自発的な健康管理ツールとしてぜひご活用ください。

さらに、昨年度から実施している喫煙対策事業では、たばこの弊害によるがんや循環器等の疾病リスクを減らすため、本年度も禁煙外来受診者への一部補助事業(18ページ参照)を継続し、喫煙率の減少に取り組んでまいります。

今後、ご加入者の健康寿命の延伸と皆様が安心して健康的な日常生活が送れるよう、さまざまな事業を行ってまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

介護保険について

健保組合の介護保険料は、国から示された必要額を40歳以上の被保険者の皆様からいただき、そのまま国へ拠出するいわばトーンル勘定となっております。本来は国が行うべき徴収業務を健保組合が代行している現制度のもとでは、各保険者の総報酬によって保険料率が決まります。

印刷健保の令和3年度の実質保険料率は1000分の17・67が見込まれますが、現行料率1000分の16・5を維持するため、不足分は財産である介護勘定準備金を取り崩して賄うこととします。

なお、今後、介護納付金は高齢化の進展により、将来にわたって増加していくことが見込まれます。令和4年度以降は、印刷健保の限りある介護勘定準備金を確保していくため、国から示された必要額に応じた介護保険料率を、その都度検討いただく予定です。事業主ならびにご加入者の皆様のご理解ご協力をお願いする次第です。

「印刷健保 健康ポータル」をご活用ください

日々の健康づくりで 健康ポイントがたまる!



「印刷健保 健康ポータル」では、健診の受診や日々の健康づくりなどに対して、健康ポイントが付与されます。

(ポイント付与基準の詳細は、「印刷健保 健康ポータル」内でご確認ください。)

「印刷健保 健康ポータル」のQRコード

健康ポイントとは



健康ポータルサイト上で付与されるポイントです。

健康ポータルサイト上でさまざまな商品に交換できます。

1ポイント約1円です(交換する商品により異なります)。

人気の交換商品例

amazon ギフト券

800円分 → 1,000pt

※お問い合わせは、株式会社ベネフィット・ワン
Tel: 0800-919-7015 (フリーコール 受付時間
平日10時~18時 / 土・日・祝日・年末年始を除く)
Mail: point.happyth-info@bohco.jp
Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは
Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

Starbucks Coffee
Japan ドリンクチケット

500円分
→ 680pt



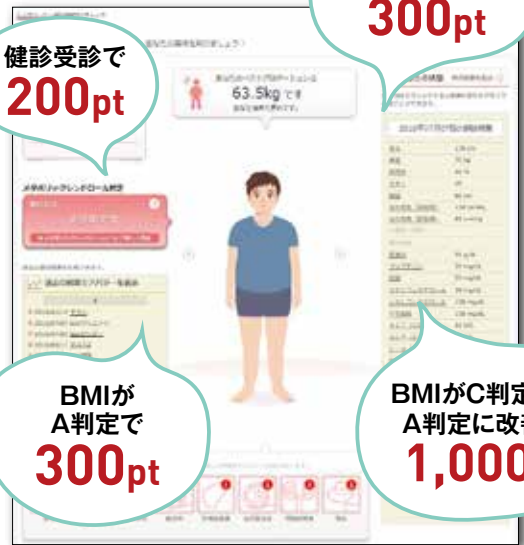
健診結果の画像

健診受診で
200pt

BMIが2年連続
A判定で
300pt

BMIが
A判定で
300pt

BMIがC判定から
A判定に改善で
1,000pt



まずは初回登録! 初回ログインを行う だけでも500pt!

本ページ右上のQRコードから「印刷健保 健康ポータル」にアクセスし、健康ポイントサイトへログインしてください。

健康ポイントサイトにログインするためには圧着はがきの中面に記載されているID・パスワードが必要になります。



結果発表!

スマホウォーキング大会



「印刷健保 健康ポータル」を使って11月に開催した、スマホウォーキング大会の結果を発表します。チーム戦および個人戦の全順位については、「印刷健保 健康ポータル」に掲載していますので、そちらもご覧ください。

順位	チーム名	チーム人数	平均歩数
1	KMG	2	42,844
2	チームMV	2	29,440
3	東京文久堂	3	21,016
4	大福	2	19,177
5	美松堂つくば工場Aチーム	3	18,183

健康ポイントの 有効期限が迫っています

平成30年12月からスタートした健康ポイントは、令和3年4月30日をもって有効期限を迎えます。なお、有効期限を迎えるのは令和3年3月31日までの活動に基づき付与されるポイントです。令和3年4月1日以降は、改めて健康ポイントをためていただくことになります。詳しくは印刷健保ホームページをご確認ください。

健診結果の閲覧と健康ポイントの利用には、
圧着はがきでお送りしたログインID・パスワードが必要です

ID・パスワードが不明な方はこちらまで

初回登録が済んでいる方

- ユーザーID・パスワードが不明の場合
ログイン画面の「パスワードがご不明の方はこちら」をクリックしてください。
- 第2ログインID・パスワードが不明の場合
ログイン後、「圧着はがき紛失の方はこちらをクリック」をクリックしてください。

初回登録が済んでいない方

以下にお問い合わせください。

(株)ベネフィット・ワン

☎0800-919-7015(フリーコール)

受付時間 平日10:00~18:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

メール point.happyth-info@bohco.jp



ご存じですか？ かかり方で違う 医療費の加算料金

時間外や休日の料金は 割り増しに

診療時間終了後や休診日に診察してもらうと、時間外加算がついて医療費が割り増しになります。また、早朝や休日を診療時間としている診療所（19床以下）でも、診療時間内であっても、時間帯によって「夜間・早朝加算」がつくことがあります（表参照）。できるだけ、平日の時間内の診療を心がけたいものです。

紹介状を持たずに 大病院にかかると 特別料金がかかります

健康保険で医療機関を受診した場合の医療費は、基本的にはこの医療機関でも料金は同じです。

しかし、大病院や高度な設備を備えた大病院は、重篤な病気や難病などの検査や治療をする医療機関とされ、そのような大病院に紹介状なしでかかると、「特別料金」が加算されます。

「特別料金」は、初診の場合は5,000円以上（歯科は3,000円以上）、再診の場合は2,500円以上（歯科は1,500円以上）で、医療機関が設定できることになっており、全額が自己負担になります。

子どもの医療費にも 加算が

子どもが医療機関にかかった場合の自己負担額の一部、あるいは全額を補助する自治体が増えていきます。そのため、子どもの医療費は無料、あるいは安いと思いがちですが、自治体の補助は自己負担分についてだけです。残りの8割または7割については健康保険組合が負担しています。また、子どもの時間外加算は大人より高額になります（表参照）。

子どもの具合が悪くなったとき、親は慌ててしまいますが、受診すべきかどうかなどで迷ったら、まず電話相談の利用をお勧めします。また、日本小児科学会のホームページの情報を活用することもできます。

※こども医療でんわ相談

全国同一の小児救急電話相談「#8000」をブッシュすると、小児科医や看護師などの専門家に相談ができます。受付時間は、都道府県によって異なります。詳細は、厚生労働省のホームページで確認してください。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/t1010-3.html>

※日本小児科学会「こどもの救急」

医療機関に受診すべきかどうかの判断の目安を確認できます。

<http://www.kodomo-qc.jp/>

時間外・休日・深夜に受診すると、これだけ加算されます

加算の種類	加算額(医療機関)	
	初診(6歳以上)	初診(6歳未満)
時間外加算 ● おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と12時以降 ● 休日以外を休診としている医療機関が、その休診日に診察した場合	初診料+850円	初診料+2,000円
休日加算 医療機関の休診日である日曜日、祝日、年末年始	初診料+2,500円	初診料+3,650円
深夜加算 22時から6時	初診料+4,800円	初診料+6,950円

※時間外加算、休日加算、深夜加算のいずれか一つが加算されます。

※再診の場合も、再診料に加えて加算料金がかかります。

同じ病気でも、いくつもの医療機関にかかるいわゆる「はしご受診」は、診察代、検査代、薬代が重複します。医療費の無駄になるばかりでなく、検査や投薬が重複することで体にも悪影響を及ぼすおそれがあります。処方される薬が、大量に捨てられているという無駄もあります。

はしご受診はやめましょう

印刷健保では、第2期データヘルス計画に基づき、医療費の適正化対策および健康の保持増進等を目的とした、さまざまな保健事業を行ってまいります。

保健指導宣伝事業

事業	時期	内容
機関誌『印刷けんぽ』	年2回（秋・春）	健康づくりや健康保険の知識、医療保険制度改革、各種健診案内等の情報提供を行います。機関誌『印刷けんぽ』はご自宅へ送付します。
ミニコミ紙	随時	健康づくりや健康保険の知識、各種イベント等の情報提供を行います。
ホームページ	年間	健康保険事務手続き、各種申請書ダウンロード、健診案内、各種イベント、健康情報などを随時掲載しています。
印刷健保 健康ポータル	年間	スマートフォンやパソコンから健診結果や各種イベント情報、健康コラム等の閲覧や、健康づくりへの取り組みに対して健康ポイントを付与します（8ページ参照）。
医療費のお知らせ	年2回（9月・2月）	ご加入者の受診記録を取りまとめ、送付します。
健康づくり自助努力の普及に係る補助	随時	事業所・関係団体等が独自に健康づくりに関連する研修等を実施した場合、講師派遣費用等の一部を補助します。

疾病予防事業

事業	時期	内容
各種健康診査	年間 （一部除く）	各種健診を実施します（11～13ページ参照）。
健診後の事後管理事業	年間	健診後の事後フォローとして、健診結果をもとに、専門スタッフが保健指導・健康相談を実施します。
メンタルヘルス相談事業	年間	電話ならびにWebによるメンタルヘルス相談を実施します。
インフルエンザ予防接種補助事業	10月～1月	被保険者および中学生以下の被扶養者に対して、年度内で1回1,000円の補助をします。
禁煙外来補助事業	年間	禁煙外来を全5回（12週）受診し、治療が終了した方に対して、10,000円を限度として補助します（18ページ参照）。
ジェネリック医薬品使用促進事業	年3回	対象者に、ジェネリック医薬品に切り替えたときの差額等をお知らせする「ジェネリック医薬品使用促進通知」を送付します。

体育奨励事業

事業	時期	内容
健歩の集い（エンジョイ・ホリデー）の開催	10月・11月	ウォーキング後に芋掘りやみかん狩りを実施します。
東振協等関係団体共催事業	随時	東振協等が主催するテニス大会、ミニマラソン大会、健康フェスティバル、1日介護・健康講座、健康セミナーへの参加奨励、ならびに参加費の補助をします。
スポーツクラブと利用契約	年間	スポーツクラブ「ルネサンス」と契約を結び、一般料金より低価格でご利用いただけます。

第2期データヘルス計画

平成30年度から「第2期データヘルス計画」が6年間という期間でスタートしています。印刷健保では、この計画に基づき、レセプトデータや健診データの分析を行い、PDCAサイクルに沿って事業を見直し、改善しながら効果的・効率的な事業を実施します。

なお、データヘルス計画の実施には、事業主と印刷健保がそれぞれの立場からご加入者（従業員）の健康づくりに取り組むコラボヘルスが不可欠です。ご理解・ご協力をお願いします。

第3期特定健診・特定保健指導

国は40歳から74歳までの国民を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診と特定保健指導の実施を、健康保険組合等に義務づけています。

さらに、平成30年度からは、「第2期データヘルス計画」に合わせ「第3期特定健診・特定保健指導」が6年間という期間でスタートしています。これに伴い国は、特定健診・特定保健指導の実施率に応じて後期高齢者支援金を最大10%まで段階的に加算減算する制度を本格的に導入しました。これを踏まえ、印刷健保では、とくに実施率の低い被扶養者（家族）の健診（12ページ参照）ならびに特定保健指導の実施率向上に向け積極的に取り組んでまいります。

印刷健保 健康ポータル

「印刷健保 健康ポータル」（8ページ参照）では、健康意識の向上ときっかけづくりを目的として、健康情報をはじめ、健診結果の閲覧、健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイント数に応じて商品と交換できるインセンティブ事業を行ってまいりますので、ぜひご活用ください。

年に1回は健診を受けましょう

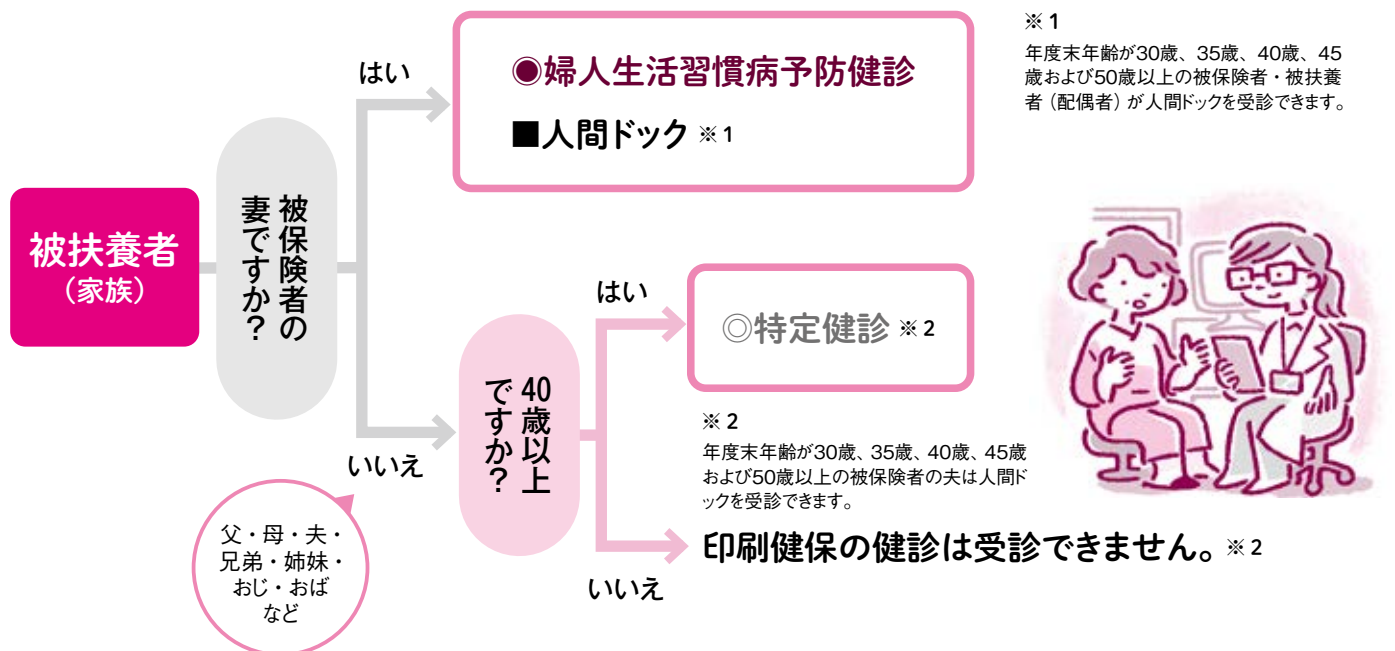
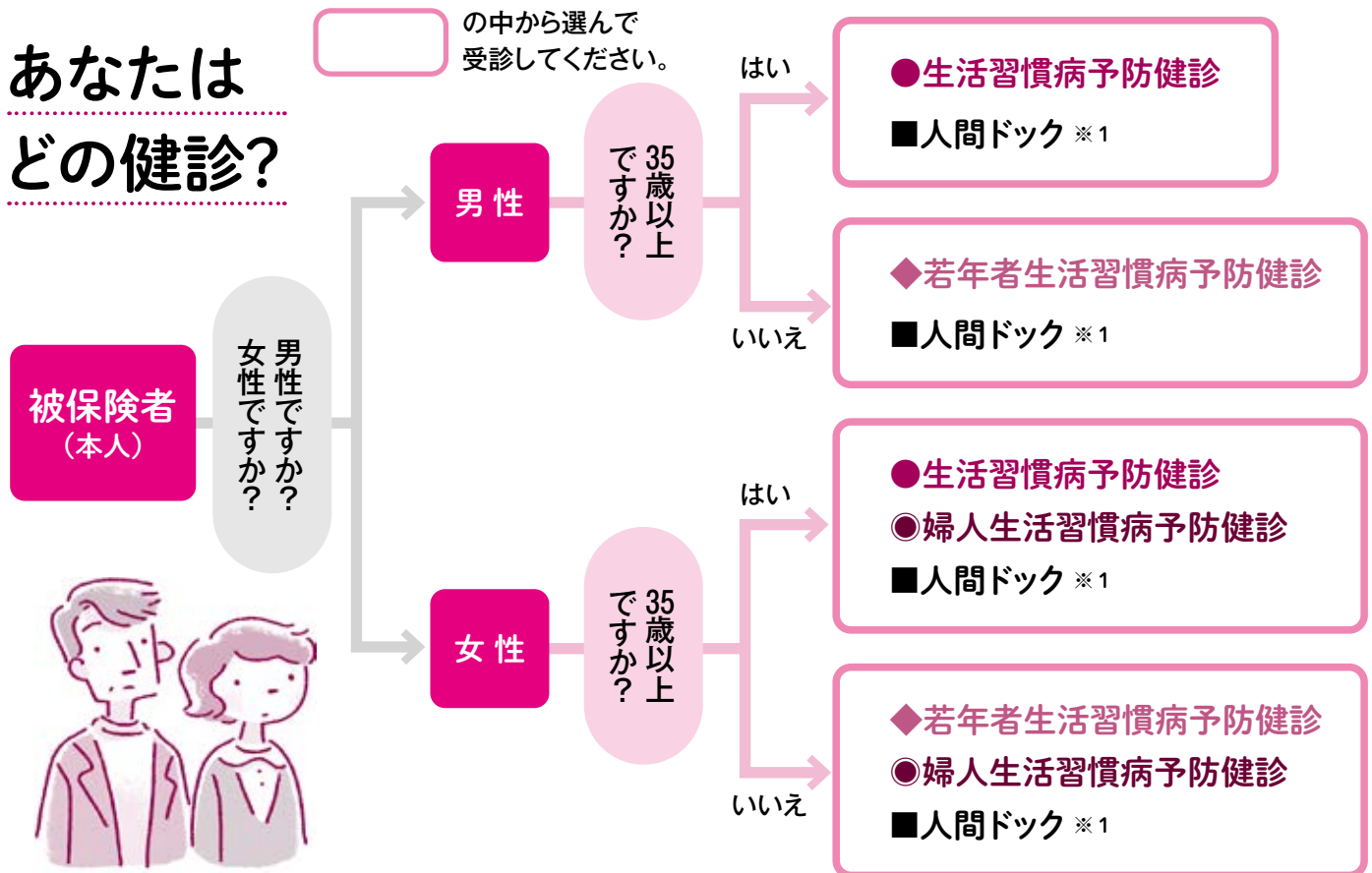
健診は、ご自身の体の状態を振り返るよい機会になり、生活習慣病やがんの早期発見、早期治療につながることを期待されます。

印刷健保では、対象者に合わせた各種健診をご案内しております。受診する方の性別・年齢により受診できる健診の種類が異なりますので、年度末年齢をご確認のうえ、下記のフローチャートをご参照ください。

ぜひ、ご自分のため、ご家族のために年に1回、忘れずに健診を受けましょう。



あなたは どの健診?



	若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診	特定健診	人間ドック
対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	女子被保険者 ならびに 被扶養者（妻）	40歳以上74歳以下の 被扶養者（妻以外）	30歳から5歳ごとの節目お よび50歳以上の被保険者・ 被扶養者（配偶者）※2
受診者負担額 ※1	2,000円	5,000円	5,000円	2,500円	組合補助を除いた額 （オプション検査は 全額自己負担）
平均契約料金	7,300円	18,000円	17,600円	6,400円	日帰り 39,300円
組合補助額	契約料金と受診者負担額との差額				18,000円

- 【注 意】
- 39歳以下の被扶養者（妻を除く）の方は受診できません。
 - 同一年度内における各種健診の組合補助は1回です。先に受診した健診への補助が優先されます。重複受診等が発覚した場合は、その分の健診料金をお返しいただくことになります。
 - ※1 別途消費税がかかります。
 - ※2 年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）が人間ドックを受診できます。

被扶養者(家族)の皆様、 毎年健診を 受けましょう!

婦人健診

被扶養者（妻）の皆様、健診は毎年受けていますか？
生活習慣病は自覚症状のないことが多く、放置していると心臓や脳などの重大な病気を引き起こしかねません。「病気の芽」が育つ前に摘む！ そのためにも定期的な健診が大切です。

印刷健保では被扶養者（妻）の皆様へ、生活習慣病予防健診に子宮頸がん・乳房の婦人科検査項目を追加した「婦人生活習慣病予防健診」を年2回実施しています。この健診を受診いただき、健康の保持増進にお役立てください。

- ※健診実施時期は春季（令和3年4月1日から8月31日）、秋季（令和3年10月1日から令和4年3月31日）の年2回になります。
- ※事業所宛ご案内は、春季（令和2年11月25日送付）、秋季（令和3年6月中旬頃）に送付いたします。
- ※健診の組合補助対象は年度内1回です。そのほかの健診との重複受診はできません。
- ※婦人生活習慣病予防健診を受診できる方は、女子被保険者と被扶養者（妻）です。

特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診です。印刷健保では、40歳から74歳までの被扶養者（父・母・夫・兄弟・姉妹・おじ・おばなど）の方が対象となります。受診に際しては、健保連（健康保険組合連合会）および東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関に、右記のとおりお申し込みのうえ、受診してください。

なお、印刷健保にご加入の被扶養者の方は、お住まいの市区町村等で実施される特定健診は受診できません。

特定健診受診の流れ

1 健保連、東振協または印刷健保のホームページで実施医療機関をご確認のうえ、希望する医療機関で「特定健診」の予約をお取りください。



2 「特定健診受診申込書」を、印刷健保にご提出ください（申込書は印刷健保ホームページからダウンロード、またはご希望により郵送します）。



3 印刷健保から「特定健診受診券」を郵送します。

4 受診当日は「受診券」と保険証を、受診する医療機関の窓口にご提出ください。



		印刷健保が実施する健診				国が健保組合等に実施を義務づけている健診	
種別		若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診(*1)	人間ドック②	特定健診	
対象者		35歳未満の 被保険者	35歳以上の 被保険者	女子被保険者・ 被扶養者(妻)	30・35・40・45歳および 50歳以上の被保険者・ 被扶養者(配偶者)	40～74歳の 被扶養者(妻以外)	
受けられる検査内容(標準検査項目)							
身体測定等	打診、聴診、触診	—	—	—	○	—	
	問診(喫煙歴も)、身長、 体重、BMI、腹囲 自・他覚症状の有無	○	○	○	○	○	
生体検査	血圧	○	○	○	○	○	
	視力	○	○	○	○	—	
	聴力	○	○	○(*3)	○	—	
	眼底	—	○(*2)	○(*2)	○	▲	
	眼圧、呼吸機能(肺機能)	—	—	—	○	—	
血液検査	血球 (貧血等)	赤血球数(RBC)、 血色素量(Hb)、 ヘマトクリット(Ht)	○	○	○	○	▲
		白血球数、MCV、MCH、 MCHC、血小板数	—	—	○	○	—
	肝機能	GOT、GPT、γ-GTP	○	○	○	○	○
		アルカリフォスファターゼ(ALP)	—	○	○	○	—
		コリンエステラーゼ(ChE)	—	○	—	○	—
		総ビリルビン、総蛋白、 アルブミン、A/G比	—	—	—	○	—
	脂質	総コレステロール	—	○	○	○	—
		中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール またはNon-HDLコレステロール	○	○	○	○	○
	糖代謝	空腹時血糖または随時血糖	○	○	○	○	○
		HbA1c	—	○	○	○	(いずれか一方)
腎機能	尿酸(UA)	○	○	○	○	—	
	クレアチニン(CRE)、 推算糸球体ろ過量(eGFR)	—	○	○	○	▲	
免疫	血液型(ABO・Rh)、 CRP、 HBs抗原	—	—	—	○	—	
	梅毒検査	—	—	—	○(*4)	—	
尿検査	尿蛋白、尿糖	○	○	○	○	○	
	潜血反応	—	—	○	○	—	
	尿比重、沈渣	—	—	—	○	—	
婦人科	乳房診(超音波またはマンモグラフィ)	—	—	○(*5)	—	—	
	内診	—	—	—	○	—	
	視診	—	—	—	○	—	
	子宮頸部細胞診(医師採取法)	—	—	●	○(*4)	—	
心電図(12誘導)		○	○	○	○	▲	
腹部超音波		—	—	—	○	—	
胸部X線		○(間接撮影)	○(間接撮影)	○(間接撮影)	○(直接撮影)	—	
胃部X線		—	○(間接撮影)	○(間接撮影) 35歳以上に実施	○(直接撮影)	—	
便潜血反応		—	○	○	○	—	

*1：東振協で受診した場合の検査項目 *2：40歳以上の方について、医師の判断に基づき選択的に実施する項目 *3：被保険者のみ *4：オプション検査項目として有料の医療機関もあります *5：マンモグラフィは一部の健診機関に限られます ②人間ドックの検査項目は医療機関により異なる場合があります ●=希望者のみ ▲=医師の判断に基づき選択的に実施する項目

印刷健保の主な保険給付

現金給付一覧

被保険者や被扶養者が病気やけがで受診したり、出産や死亡のときに、健康保険組合では医療費の一部を負担したり、給付金を支給しています。これを現金給付といいます。

こんなとき

法定給付

(健康保険法で決められた給付)

病気やけがをしたとき	高額療養費	支払った医療費の自己負担額が国で定められた自己負担限度額（15ページ参照）を超えたときに支給されます。
	合算高額療養費	同一世帯の被保険者・被扶養者で同一月にレセプト1件につき21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合、その自己負担額を合計して自己負担限度額を超えたときに支給されます。
	療養費（第二家族療養費）	やむを得ない理由により、保険証を提示できずに医療機関等にかかり、医療費の全額を支払ったときに支給されます。
	傷病手当金（被保険者のみ）	病気やけがにより、連続して3日間仕事を休んで待期間を経たうえで、欠勤4日目から賃金が支給されないときに支給されます(最長1年6カ月間)。
出産したとき	出産育児一時金（家族出産育児一時金）	妊娠4カ月以上で出産したときに、1児につき 420,000円 が支給されます。 ※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は 404,000円 が支給されます。
	出産手当金（被保険者のみ）	出産のため欠勤していた期間の賃金が支給されないときに、産前42日間（多胎妊娠の場合は98日間）、産後56日間に対して支給されます。
死亡したとき	埋葬料（家族埋葬料）	被保険者が死亡し、被保険者と生計維持関係のある方が埋葬を行ったときは、埋葬料として 50,000円 が支給されます。 被扶養者が死亡したときは、家族埋葬料として 50,000円 が支給されます。
	埋葬費	被保険者が死亡し、生計維持関係のない方が埋葬を行ったときは、 50,000円 を上限として支給されます。

こんなとき

付加給付

(印刷健保独自の給付)

病気やけがをしたとき	一部負担還元金（家族療養費付加金）	1カ月ごと、1人ごと、1医療機関ごと、入院・外来（調剤含む）ごとに支払った一部負担金の合計から標準報酬月額53万円以上の方は100,000円、それ以外の方は50,000円を控除した額が支給されます（1,000円未満不支給、100円未満切り捨て）。
	合算高額療養費付加金	合算高額療養費が支給される場合に、その負担額の合計額から一定額を差し引いた額が合算高額療養費付加金として支給されます。
出産したとき	出産育児一時金付加金（被保険者のみ）	1児につき 30,000円 が支給されます。
死亡したとき	埋葬料付加金（被保険者のみ）	10,000円 が支給されます。ただし埋葬費の場合は支給されません。

※現金給付を受けるには申請が必要です。所定の申請書に必要事項をご記入いただき、必要な添付書類等と一緒に、事業主または健保事務担当者とおして印刷健保までご提出ください。

※保険給付を受けられる期限は2年となっております。2年を経過すると時効となり、給付を受ける権利を失うこととなりますのでご注意ください。

詳細は印刷健保のホームページをご覧ください。

現物給付

被保険者や被扶養者の診療、検査、投薬、治療材料の支給および手術、入院など病気やけがの治療のために受けられる医療サービスを現物給付といいます。

療養の給付 (被保険者)	保険証を提示すれば、医療費の一部を負担することにより、医療サービスを受けられます。			
	医療費の自己負担割合 自己負担割合を除いた部分が、療養の給付や家族療養費として現物給付されます。			
家族療養費 (被扶養者)	0歳	就学前	70歳(高齢受給者)	75歳
	2割		3割	2割もしくは3割 <small>(注)</small>
				後期高齢者医療制度へ移行
<small>(注) 2割負担は、誕生日が昭和19年4月2日以降で70歳に達する方から段階的に実施(70歳誕生日の前日が属する月の翌月から該当)。</small>				

※そのほかに、入院時食事療養費、入院時生活療養費、訪問看護療養費、保険外併用療養費があります。

限度額適用認定証をご利用ください

高額な医療費が見込まれる場合、事前に「健康保険限度額適用認定証」の申請をして交付を受けてください。保険証とあわせて提示すると、窓口での負担が自己負担限度額で済むことになります(70歳以上の方は、高齢受給者証もあわせてご提示ください)。

自己負担限度額は被保険者の方の所得や受診される方の年齢により異なり、下表のとおりです。

※限度額適用認定証は、不要になりましたら速やかにご返却ください。

自己負担限度額▶70歳未満

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】
標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】
標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
標準報酬月額 28万円未満	57,600円 【44,400円】
低所得者 (非課税者)	35,400円 【24,600円】

自己負担限度額▶70歳以上75歳未満

所得区分	自己負担限度額		申請の 要否
	外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】		申請 不要
現役並みⅡ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】		申請 必要
現役並みⅠ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】		申請 必要
一般 標準報酬月額 28万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 【44,400円】	申請 不要
低所得者Ⅱ		24,600円	
低所得者Ⅰ		15,000円	

※70歳以上の方で限度額適用認定証が必要となるのは70歳以上の被保険者ならびに70歳以上の被保険者に扶養されている70歳以上の被扶養者の方で、かつ、70歳以上の被保険者の標準報酬月額が28万円以上の方(現役並み所得者)となります。ただし、現役並み所得者Ⅲの方は限度額適用認定証は必要ありません。

※【 】内は、過去1年間に高額療養費に該当する月が3回以上あった場合の自己負担限度額です。



皆様の個人情報 は 厳重な管理のもとに 取り扱っています

皆様の個人情報の保護に
万全を期しています

健康保険組合では、皆様の個人情報を取り扱っています。ご加入者のお名前や生年月日、ご住所等のほか、医療機関等の受診記録や健診結果などです。

これらの個人情報は、病気やけがなどで医療機関等を受診した場合の保険給付の支給において、また、出産や死亡等にかかわる給付においても必要なものです。そのほか、健診後のフォローや医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進の通知などにおいても大切な情報です。

個人情報を扱うこれらの事業の運営に当たっては、役員をはじめ関係者に、個人情報を法令に基づいて適正に使用することの周知徹底を図っています。

さらに、個人情報保護管理規程をはじめとした諸規程の整備、監視カメラやセキュリティームの設置などの安全管理措置を実施し、個人情報の万全の保護に努めます。

※個人情報保護についての詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

個人情報の利用目的

印刷健保では、個人情報の利用目的について以下のとおり取り扱います。

種 類	健康保険組合等での利用	他の事業者等への情報提供
1 被保険者等に 対する保険給付	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行・管理 保険給付及び付加給付の実施 番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費及び一部負担金還元金等の支払い 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 番号法に定める情報連携 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
2 保険料の徴収等	<ul style="list-style-type: none"> 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	<ul style="list-style-type: none"> 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供 被扶養者の検認に係る被保険者、被扶養者データの提供
3 保健事業	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 特定健診、特定保健指導の実施 体育奨励事業の実施 健康ポータルサイトの運営 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診、特定保健指導の実施状況管理及び国への報告 保健指導、健康相談に係る産業医への委託 医療機関への健診の委託 コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知並びにジェネリック医薬品使用促進通知作成・発送の委託 広報誌の発送業務の委託 健康ポータルサイト運営業者への委託
4 診療報酬の 審査・支払	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託 海外療養費支給申請書に係る診療報酬明細書の作成
5 健康保険組合の 運営の安定化	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析 疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析及び医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知に係るデータ処理等の外部委託 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6 その他	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等
7 特定個人情報 他の医療保険者 又は行政機関と の情報連携	<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報

※個人情報の取り扱いに関するご質問等窓口：全国印刷工業健康保険組合庶務課 TEL：03（3551）9301

受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

※個人情報が含まれる情報のお問い合わせについては、FAX ならびにメールでの回答ができませんので、ご了承ください。

コツコツ“メタボ改善” そのポイントは？

ゆっくりペースで、
メタボ改善を
目指しましょう。

1

ゆっくりペースで

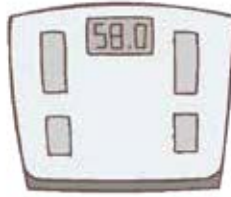
急激なダイエットは健康を損なうことがあるので、過度な減量はお勧めできません。



2

体重を測ろう

毎日体重を測ることで、増減に気づくため、体重コントロールがしやすくなります。



3

コツコツと 日々の積み重ねで

こまめに体を動かす、間食を減らすなど、コツコツと日々の積み重ねでダイエットを成功させましょう。



問 違 い 探 し

下の二つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります。探してみましょう。
答えは22ページにあります。



禁煙治療が約半額で受けられます



禁煙したい人

禁煙外来の費用と補助について教えてください。

禁煙外来の治療が終了した場合、自己負担額は約13,000～20,000円です。健保へ申請すると、**10,000円**が戻ってきます。



印刷健保の
保健師



10,000円ですか！
およそ半分が戻ってくるのは、うれしいですね。

印刷健保では禁煙したい人を応援しています。
受診するときは、感染予防に努めてください。



令和3年度 禁煙外来補助の概要

- 対象者** 令和3年4月1日時点で20歳以上の被保険者および被扶養者
- 対象期間** 令和3年4月1日から令和4年3月31日までの受診分
- 定員** 100名 ※定員に達し次第締め切りといたします。
- 補助額** 1名につき**10,000円**（保険診療に限ります）
自己負担額が10,000円未満の場合には、自己負担額を限度とします。
- 締切日** **令和4年4月8日(金)** 必着
 - 禁煙治療として全5回(12週)の受診が済んだ方は、締切日までに申請してください。
 - 治療期間が年度をまたぐ場合は、翌年度に申請してください。
 - 補助は1名につき1回限りです。再度禁煙外来を受診しても補助の対象にはなりません。詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

禁煙外来の詳細は
すぐ禁煙.jp



令和3年2月18日(木)
第172回組合会が
開催されました

第172回組合会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、WEB会議による開催となりました。

■審議内容

- 議案第1号 令和3年度事業計画について
- 議案第2号 令和3年度収入支出予算について
- 議案第3号 令和2年度収入支出変更予算(介護勘定)について
- 議案第4号 一般保険料率並びに調整保険料率の内訳の変更について
- 議案第5号 令和3年度介護保険料率の設定について
- 議案第6号 重要財産処分について
- 議案第7号 規約の一部変更について

組合会議員の就任について

■組合会議員の就任

藤崎 則之氏 令和3年1月1日

慶事のお知らせ

印刷健保の元役員 浅野 健氏が受章の榮譽に輝きました。心よりお祝いを申し上げます。

●旭日中綬章受章
浅野 健氏

(元相談役)

監事、検査委員による 決算監査が実施されました



令和2年9月3日(木)、全印健保会館7階会議室において、椎橋監事、谷村監事、山口検査委員、六戸検査委員の4名による監査が行われ、令和元年度の事務執行ならびに財産等の状況について、適正に業務が執り行われていることが認められました。

機関誌『印刷けんぽ』の複数送付の停止を希望される方へ

ご自宅に複数の機関誌が届くため送付の停止を希望される方※は、お手数ですが以下のメールアドレスまでご連絡ください。
※例 夫婦ともに被保険者であるケース
など

「Eメール」koho@insatukenpo.or.jp
件名を『印刷けんぽ』送付の停止希望』とし、本文に①保険証の記号・番号、②お名前をご記入のうえ送信してください。



「健康企業宣言」に取り組み 事業所を募集しています

健康企業宣言とは？

「健康企業宣言」は、企業(事業所)が「企業全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言し、一定の成果を上げた場合、「健康企業」として認定される制度です。

健康企業宣言の取り組みを、印刷健保がサポートします。

参加するメリットは？

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば、生産性の向上にもつながります。

また、「健康企業宣言(宣言の証)」や「健康優良企業認定証」の社内掲示、対外的な広報等により、企業イメージの向上を図ることができま。

健康企業宣言から認定までの流れ

- ①チェックシートで確認
チェックシートで健診や職場環境整備などにどの程度取り組んでいるか、確認しましょう。
- ②応募
応募用紙に必要事項を記入して、FAXで応募！
- ③取り組む
後日、宣言の証をお送りします。社内に掲示して、従業員へ周知しましょう。
- ④振り返る
実施結果レポートを提出します。
※各種用紙は、印刷健保ホームページよりダウンロードできます。



「健康相談」を ご活用 ください

無料



印刷健保では、健診の結果から、保健師・管理栄養士などの専門スタッフによる健康相談を実施しています。
実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防

止の観点から、Zoom(ウェブ会議ツール)で行います。
ぜひ、従業員の皆様の健康づくりにご利用ください。健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

Eメール:kenskousudan@insatukenpo.or.jp

そら豆の
ポタージュスープ

グレープフルーツと
わかめのサラダ

白身魚の磯辺焼き

白身魚の磯辺焼き

1人分 226kcal 塩分1.5g 脂質13.4g

材料 2人分

白身魚切り身	2切れ	オリーブ油	大さじ2
パン粉	大さじ4	西京味噌	大さじ1
青のり	大さじ1	塩	少々
		にんじん、菜の花	適宜

ほんのり香る青のりの風味と色合いを生かしたい!

- 1 白身魚の切り身に塩を振り、しばらく置いて水分が出たら拭き取る。にんじんをピーラーで Pasta 状にし、塩をしておく。菜の花をゆでておく。
- 2 パン粉と青のりを合わせておく。
- 3 1の白身魚の表面に西京味噌を塗り、2をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブ油をひき、3を入れてこんがり焼く。
- 5 器に4を盛る。付け合わせに1のにんじんと菜の花を添える。

グレープフルーツとわかめのサラダ

1人分 154kcal 塩分1.0g 脂質6.3g

材料 2人分

わかめ	100g	にんじん	1/2本
グレープフルーツ	1個	酢	大さじ2
たまねぎ	1/2個	みりん	大さじ1
		オリーブ油	大さじ1
		塩、こしょう	少々

グレープフルーツの甘酸っぱさがさわやかです。

- 1 グレープフルーツの皮をむき、果肉を取り出す。
- 2 わかめを食べやすい大きさに、たまねぎを薄切りにする。
- 3 にんじんをすりおろしたものに、調味料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 1のグレープフルーツ、2のわかめとたまねぎを3のドレッシングで和え、器に盛る。

そら豆のポタージュスープ

1人分 75kcal 塩分0.5g 脂質0.1g

材料 2人分

そら豆(さやを除いたもの)	100g	たまねぎ	1/2個
		だし汁(かつお、昆布)	300ml
		塩、こしょう	少々

乳製品を使わずだし汁でうま味をプラス。

- 1 そら豆をさやから取り出し、熱湯で2分ほどゆでて冷まし、皮をむく。たまねぎを薄切りにする。
- 2 鍋に1のそら豆とたまねぎを入れ、だし汁を注いで弱火で10分以上煮る。
- 3 2をフードプロセッサーにかけて滑らかにし、鍋に戻す。
- 4 3を温め、最後に、塩、こしょうで味を調える。

食材
ワン
ポイント



グレープフルーツの旬は春。酸味とがすかな苦味が心地よいフルーツです。免疫力アップに有効な成分をもち、コロナ禍にうれしい食材です。ビタミンCが豊富でかぜ予防や疲労回復も期待でき、クエン酸などが体をシャキッとしてくれます。

お料理
メモ



西京味噌は強い味方の調味料! 甘みとうま味があり、これだけで味付けができます。魚や肉を漬け込んだ西京漬けは有名ですが、今回のように塗って焼くだけでもおいしく、ソース代わりになります。西京味噌が入手できない場合は、信州味噌などにみりんと砂糖を加えて代用できます。

「印刷健保 健康ポータル」の「毎日の歩数」で、全国での順位が出るのが楽しみです。時に1位になることも。でも休日は歩数が少ない……。

M・T

「免疫力アップで元気な毎日！」を拝読し、適度な運動で体温や代謝を上げる方法を試している。元来有酸素運動を控えるようにしているのだが、紹介されていたものであれば日々続けられそうである。好きな音楽の調べに合わせて、心地よく行っている。

K・S

運動不足解消に始めた片道30分の自転車通勤も5年を超え、同じ時間に同じ場所に通っていると顔見知りの方も増え自然と会釈やあいさつをする仲に。元気をいただいています。

Y・Y

秋の異動で職場が変更になりました。これまでは毎日通勤で片道20分歩いていましたが、次の職場は駅から近く5分ほどしか歩きません。運動不足にならないように、帰りは一駅分歩こうと思います。

N・M

運動不足解消のため、YouTubeのダンス動画と一緒に毎日家でダンスをしています。楽しいことなら長く続けることができそう。習慣化させたいと思います。

A・I

コロナを機に田舎に引っ越ししました。通勤に時間はかかるようになりましたが、水や空気のおいしさこそが、いちばんの健康への道なのではないかと思い始めた今日この頃。

N・K



たばこのお便り



妻の妊娠をきっかけに禁煙を始めて2週間が経過しました。禁煙から数日間は本当に大変でした。今でも吸いたいと思う瞬間はありますが、耐え抜きたいです。

H・T



コロナ騒ぎが始まってから、リモートワークを始めましたが、それでもときどき弊社の電車通勤の若者の喫煙者を車で迎えに行っています。道すがら禁煙外来の勧めを話すが、なかなか踏み切れないようです。会社の掲示に健保の禁煙外来のチラシも貼っていますが……とほほほ……!

S・N

今回もすばらしいエピソードをたくさんお寄せいただき、ありがとうございました。

2週間禁煙を続けられているとのこと、すばらしいですね。発作のように吸いたくなる気持ちは、水を飲む、深呼吸や体を動かすなどしてやり過ごし、禁煙を継続できるといいですね。禁煙外来のお声がけをしていただきありがとうございます。周囲のサポートが大きな力となりますので、禁煙を始められた方には、あたたかいお言葉をお願いたします。

保健師より



「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

禁煙の成功談や失敗談、わたし・家族の健康法など、皆様からの楽しいお便りをお待ちしています。採用された方には、「印刷健保 健康ポータル」内でお好きな商品と交換できる「健康ポイント」を1,000ポイント差し上げます。「自由空間」のみに投稿される場合は、ハガキや封書、Eメール (koho@insatukenpo.or.jp) でも結構です。

間違い探しの答え

- 1 テレビを見ながら体操をしている
ながら運動や途中のフロアまで階段を使うなどの工夫をしましょう。
- 2 夕食は就寝の少なくとも2~3時間前に
遅い時間の食事は肥満につながります。夕食時間が遅くなったときは軽めの食事にしましょう。
- 3 体重の記録をしている
記録をすると体重変化の振り返りができます。
- 4 毎日体重を測る
自分の体重を知ることからスタート。
- 5 ダンベルが置いてある
ダンベルなどの運動グッズを見えるところに置いて、運動を継続できるようにしましょう。
- 6 ダイエットの料理本が置いてある
調理方法や食材を変えるなど、料理を工夫してダイエットに役立てましょう。



健康的なダイエットを!

漢字ナンクロ

同じ番号のマスに同じ漢字を入れるパズルです。タテ・ヨコとも意味のある言葉になります。あらかじめ入っている漢字からカンを働かせて漢字を入れて解いていってください。チェック表を使いながら同じ番号に同じ漢字を入れていき、解答欄にある番号の漢字で答えを導いてください。四つのマスの文字が**四字熟語**一つになります。

(ナンクロとはナンバークロスの略。漢字ナンクロはナンバークロスの漢字版です)

チェック表

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

答え

15	2	18	5
----	---	----	---

はがきまたはEメールに、①クイズの答え
②氏名（被扶養者が応募する場合は被保険者名も併記）③保険証の記号・番号
④会社名⑤今号でおもしろかった記事、感想など⑥掲載してほしい情報⑦「自由空間」へのお便りをご記入のうえ、下記までご応募ください。

【はがき】

〒104-8250

東京都中央区新川1-5-13

全国印刷工業健康保険組合

『印刷けんぽ第312号』クイズ係

【Eメール】

koho@insatukenpo.or.jp

締切 令和3年4月30日(金)

2	20	12	贈		11	大	19		目	7		5		
	料		見		三	5		16	想	1		14	星	
16	19			10	8		8	明		地	12		婚	
		20	後		判	19		7	3			覚	1	
	逐		4	長		実	4		司	9			仮	6
11	14			3		限	15		質	6		15	13	
		10	総		社		根	10	1		2		2	綱
11	16		9		見		6		5		動	17	10	
	対		統		10	科		2		水		産		10
11		11	代		7	15		垢		国	4	17		格
		19		16		由		11		20	8			源
	必		14		人		私	8		書		学	13	7
18		2			投	17		13	18			優	18	旗

クイズの正解者のなかから抽選で**20名**の方に、「印刷健保 健康ポータル」内で、好きな商品と交換できる健康ポイントを**3,000ポイント**進呈します。また、毎日のログインや日々の健康づくりによって付与されるポイントを集めると、2年間で約**10,000ポイント**ためることができます。

なお、平成30年12月からスタートした健康ポイントの有効期限は令和3年4月30日までです。令和3年4月1日以降も改めてポイントを始めさせていただきます。

※「印刷健保 健康ポータル」の利用対象者は、被保険者と被扶養者（配偶者と直系尊属）です。クイズの正解者が利用対象者以外の方の場合は、被保険者に健康ポイントを付与いたします。



amazonギフト券

※お問い合わせは、株式会社ベネフィット・ワン
Tel: 0800-919-7015 (フリーコール 受付時間/平日10時~18時/土・日・祝日・年末年始を除く) Mail: point.happyth-info@bohco.jp
※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

第311号のクイズの答えは「**小犬**」「**学内**」でした。

「漢字ナンクロ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。当選された20名の方々は、健康ポイントを付与しました。付与された健康ポイントは、「印刷健保 健康ポータル」にログインしてご確認いただけます。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第313号』に掲載します。

お寄せいただいた個人情報は、「クイズの抽選」「自由空間への掲載」「本誌の企画、編集の参考」に利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

web相談

webサイト

こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID

健康保険証に記載されている「0」から始まる8桁の保険者番号



さまざまな悩みや不安にお応えします

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

月曜～金曜日/9:00～21:00 土曜日/10:00～18:00

※日曜・祝日、1月1日～3日はご利用いただけません。

プライバシーは厳守いたします。相談内容がほかにも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。

スポーツ <カヌー> NOW



美しいフォーム！(2020 カヌースプリント 日本選手権 女子 200m WC-1 A決勝 桐明輝子選手)



激流に負けない強さ！(2019 READY ST EADY TOKYO —カヌースラローム 女子カヤック 準決勝 矢澤亜季選手)

*スプリントもスラロームも、カナディアンとカヤックそれぞれの区分で競う。片側でしかパドルを使えないカナディアンには、方向コントロールのための細かい技が求められる。両側でパドルを使えるカヤックは、豪快でスピードが出るのが特徴。

水しぶきあげて水面を疾走 釣りや溪流下りで自然と遊んでも

古 来、世界中の海や湖、河川の道具として使われ、人々の生活に根付いてきたカヌー。釣りや溪流下りなどのレクリエーションでも広く愛好され、近年はエコツーリズムへの関心の高まりもあり、カヌーを通じて自然の豊かさを再発見できると注目されています。

競技としてのカヌーは19世紀中頃イギリスが発祥とされ、オリンピックの正式種目としての採用は1936年ベルリン大会から。伝統的に強いのはヨーロッパ勢、なかでもドイツですが、中国やブラジルも台頭。日本勢も力をつけ、2016年リオデジャネイロ大会では、羽根田卓也選手が日本人初となる銅メダルを獲得しました。

カヌー競技は、川や湖、またはそれを模した屋外の人工コースで行われます。艇には、パドル(楫)が片側だけの「カナディアン」と、両端についた「カヤック」の2形態があり、どちらを使う競技もポイントと違って漕ぎ手が進行方向を向いているのが特徴です。

直線コースでスピードを競うスプリント種目は、流れのない静かな水面を一齐にスタート。200〜1000mのコースを一直線に



技術力のチームプレイ (2020 カヌースプリント 日本選手権 男子 500m K-2 決勝) (いずれも写真:アフロ)

進み、そのタイムは200mで30〜50秒にも。速さを追い求める選手の手が研ぎ澄まされた動きが美しく、2人乗り、4人乗りの一糸乱れぬ漕ぎ姿も見物です。

一方、激流を下りながらゲートを通ってタイムを競うスラローム種目は、250〜400mの変化に富んだ急流コースに設けられたゲートを通って上流から下流へと進み、速さと技術を競います。水の流れや波を瞬時に見極めながら、急流に負けずに艇を自在に操る力と技が光ります。

風を切り、水しぶきを浴びる爽快カヌー。観客として応援するのも、自分で体験するのも楽しい。湖畔や河川近くのリゾートホテルやアウトドアショップでは体験教室を設けていることも。レジャーとしての艇は安定性があり、初心者でも挑戦できます。

