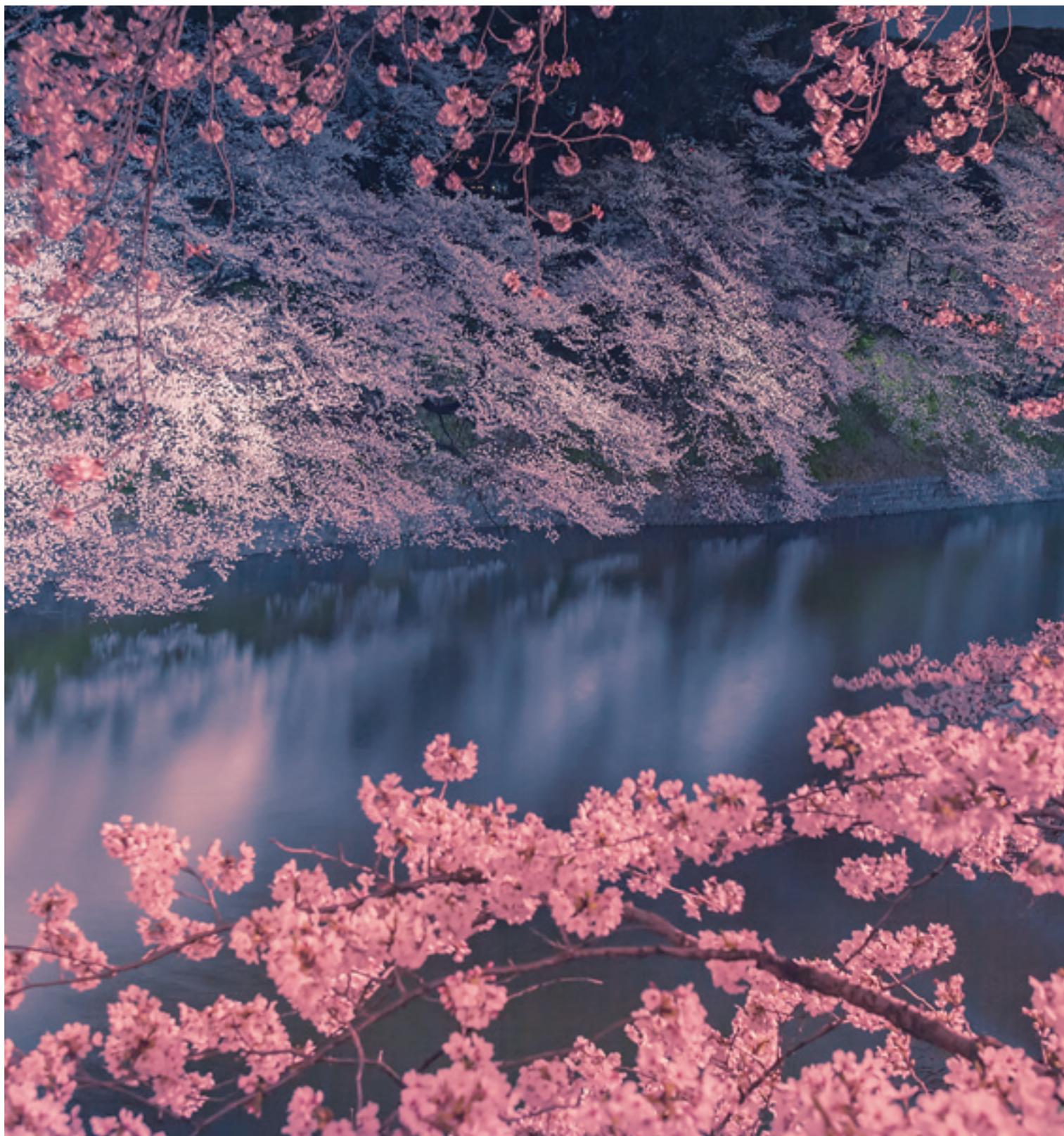


# ウラベ健保だより

第68号 2019-春 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

「千鳥が淵の夜桜」(東京都)



# 委託健診機関を お知らせします

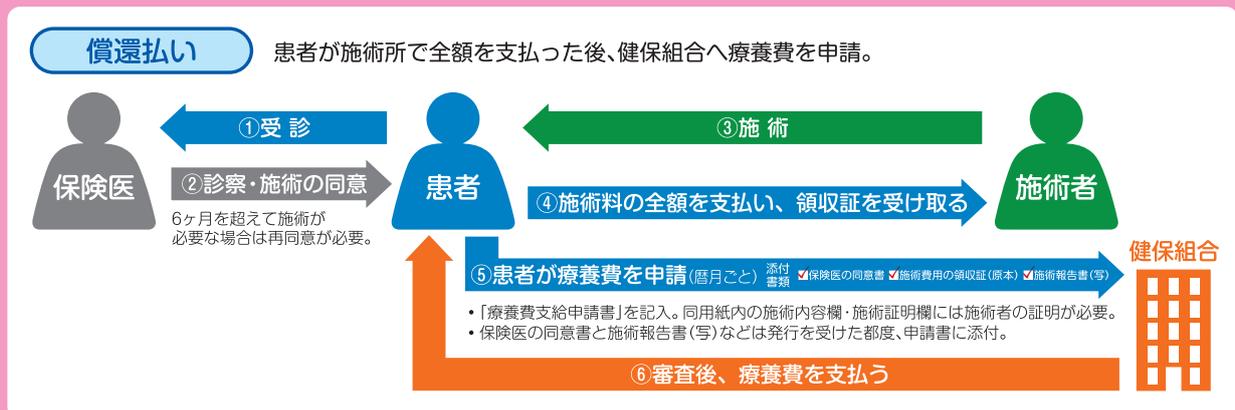
生活習慣病予防健診の委託健診機関として、次の健診機関が新しく加わりました。委託健診機関では、立て替え払いすることなしに一般健診は1,000円、ドックは2,000円の自己負担で受診できます。対象者は35歳以上の被保険者と被扶養者です。お近くの方はぜひご利用下さい。

- 福山市医師会 健診センター（福山市三吉町南、TEL084-921-0035）
- メディックス広島エキキタ健診センター（広島市東区二葉の里、TEL082-258-4127）
- メディックス広島健診センター（広島市中区大手町、TEL082-248-4115）
- 広島生活習慣病・がん健診センター 幟町（広島市中区幟町、TEL082-224-6661）
- 広島生活習慣病・がん健診センター 大野（廿日市市大野、TEL0829-56-5505）

## あはきと健康保険



ウラベ健康保険組合では2019年4月から償還払いとなります。



# 被扶養者認定 扶養しているご家族に

## 変更はありませんか？



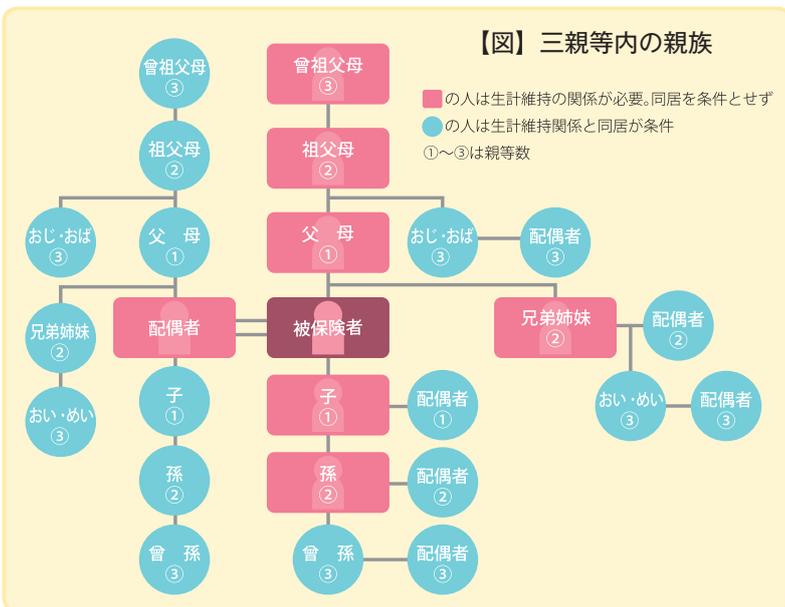
- 次のような場合には、被扶養者でなくなります。
- 5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。
- ① 就職などで別の健康保険に加入した。
  - ② 年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人やまたは障害者の場合は180万円)。
  - ③ 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
  - ④ 同居が条件の人が別居した。
  - ⑤ 亡くなった。

### 被扶養者でなくなる時

健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

【図】三親等内の親族



被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくこととなります。ウツカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いたします。

### 届け出は速やかに

日本の名所の魅力に改めて迫る

# 日本再発見

## 唐津城

佐賀県唐津市



### 海上より

### 街を見守る”象徴“の城

**唐** 津藩は、豊臣秀吉の家臣であった寺沢志摩守広高が初代藩主として、その基礎を築いた。町は昭和中期まで石炭産業で栄え、ピーク時は国内出炭量の約3割を唐津炭田が占めていたともいわれている。

その唐津のシンボルともいえる唐津城は、島のようにせり出した満島の山上にそびえ建つ。城を中心に、西の浜松原と虹の松原が左右へ広がるさまが、鳥の翼を広げたように見えることから、別名「舞鶴城」とも呼ばれている。築城に当たっては、豊臣秀吉の朝鮮出兵の拠点となった名護屋城が廃城となった際の資材を用いて、寺沢広高により7年の歳月をかけてつくられたとされる。

現在、城の中は甲冑かぢゅうなどの武具や唐津焼が展示された資料館となっている。城ならではの急勾配な階段は上るも下るも一苦労だが、ずんずんと天守閣まで上っていけば、唐津湾の海と唐津の街が一望できる。天守閣の周りは一周できるため、文字通り360度パノラマが味わえるのだ。

城下は舞鶴公園として一般公開されており、城を取り囲むように桜が花を咲かせている。桜越しに眺める城は「ベタな風景」かもしれないが、日本ならではの春の風景は、何度見ても、感嘆してしまう。桜の散った後も、4月下旬からは樹齢100年を超える天然記念物の藤の木の花が楽しめるそうだ。この時季だけは、昔日の軍事拠点、権力の象徴としての城元来の目的は置いておいて、春の訪れを喜ぶ穏やかな空気に、ただただ包まれているように見える。



### 唐津焼

素朴な風合いが人気の唐津焼。その陶片をモチーフに1枚1枚手焼きで作られた「唐津焼陶片せんべい」は、唐津焼の十四代中里太郎右衛門氏が監修・技術指導を行い、お土産としても人気。

▶唐津駅前には唐津焼による獅子の像がそびえ立つ。



### 唐津くんち

唐津神社の秋季例大祭「唐津くんち」のときには、和紙を貼り重ね漆で仕上げられた、獅子や鯛などの豪華絢爛な曳山が町を回る。曳山は、普段は「からつ曳山展示場」に展示され、解説となぞらえながら見ることができる。



桜越しの唐津市街も壮観



### 旧高取家住宅

「肥前の炭鋺王」として成功した高取伊好氏が建築。和を基調としながら洋間が設けられているほか、大広間に能舞台があったり、地下に貯蔵庫(ワインセラー)があるなど、随所にこだわりがうかがえる。



photo/Yuichi itabashi



### 虹の松原

日本三大松原の一つ「虹の松原」は、唐津藩初代藩主の寺沢志摩守広高により潮風、飛砂などから街道や田畑を守るために松を植樹してつくられた。唐津湾沿いに全長約5kmに及んで虹のように弧を描く様子はまさに壮観だ。



# 知って納得! 健康保険



## ご存じですか? 保険証の使い方

医療機関等を受診するときは、  
保険証を提示すれば、  
かかった医療費の一部を負担するだけで済みます。  
もし、保険証を提示せずに受診した場合は  
全額自己負担となりますので、  
忘れずに持参しましょう。



## 医療機関等にかかる ときは必ず持参

病院や診療所などの医療機関にかかるときは、必ず保険証（健康保険被保険者証）を持参し、窓口に提示しましょう。提示すると、現役世代なら、原則、かかった医療費の3割の負担で済みます（図参照）。

保険証は、誰がどの健康保険組合に加入しているかを証明する大切なもので、医療機関等ではこの保険証を基に、自己負担分以外の費用を健康保険組合に請求することになります。

そのため、初診の時に提示するだけでなく、診療が長期にわたる場合も、加入している健康保険組合に変更はないか、保険診療を受ける資格があるかどうかを確認する必要があります。そのため、再診の場合でも月初めに窓口で提示する必要があります。

健康保険の対象となるのは、病氣やけがを治療するのに必要な費用（診察、検査、薬、治療材料費、処置、手術費、入院・看護費、在宅療養・看護費など）ですので、医師から処方された薬を院外の薬局などで購入する場合も自己負担分で済みます。

なお、保険証を忘れ、窓口で全額（10割）支払った場合、後で健康保険組合に申請すれば、自己負担分を除いた額が療養費として戻ってきます。

## 保険証は 大切に扱きましょう

保険証は、身分証明書としても利用されることもある大切なものです。盗難や紛失した場合、第三者に悪用される恐れもあります。また、運転免許証と違って、写真がないために悪用されやすいといえます。

万が一、盗難に遭ったり紛失した場合、被害を防ぐためにも発行者である健康保険組合に届け出るとともに、最寄りの警察署にも届け出るようにしましょう。

また、破損した場合や汚れた場合は再発行が必要になりますので、大切に扱うようにしましょう。

図：医療費の自己負担割合



※子供の医療費については、各自治体において助成制度が設けられており、医療費の自己負担が、全額または一部補助されます。

### こんなときはすぐに届け出てください！

次のような場合、すぐに健康保険組合に届け出をお願いします。



- 盗難に遭った
- 紛失した
- 破損した
- 汚れて記載内容が分からない
- 退職した・死亡した
- 被扶養者に異動があった  
(結婚・出産・就職・死亡など)
- 被保険者の氏名が変わった
- 住所が変わった

### こんなケースでは保険証は使えません！

次のようなケースは健康保険診療の対象ではないため、保険証は使えません。



- 業務上や通勤途中の病氣やけが  
(労災保険の適用となるため)
  - 正常な妊娠・出産
  - 美容整形などの自由診療
  - 健康診断・人間ドック
  - 予防接種
  - 経済的理由による人工妊娠中絶手術
  - 先進医療
- など

※交通事故やけんかなど、第三者行為によるけがで治療を受けたときの費用は本来、加害者が負担すべきものです。健康保険で治療を受けた場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険組合で立て替えて支払うことになるため、このような場合は速やかに「第三者行為による傷病届」を提出する必要があります。



ドクターがズバリ答える!

# 働く人こそ「眠活」が必要!

仕事や生活の変化で春は睡眠のリズムが乱れやすい季節。睡眠リズムの乱れで睡眠不足が続き、日中の眠気に悩まされる人も多いだろう。ここで働く人の睡眠の問題に詳しい青山・表参道睡眠ストレスクリニック院長の中村真樹先生に話を聞いた。

「日本人の睡眠時間は世界的に極端に短い。睡眠時間6時間以下の人が日本では約4割にも達しますが、全米睡眠財団は大人でも7〜9時間の睡眠をとることを推奨しています」と

中村先生は指摘する。睡眠時間が短いほど肥満になりやすく、睡眠不足で糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクは通常の2〜3倍に上昇する。さらに認知症やがんの発症にも影響。5時間未満の極端な短時間睡眠の習慣を続けるのは危険なのだ。

睡眠不足の影響は健康面にとどまらない。脳の機能を低下させ、仕事の能力も下げってしまう。「徹夜明けの脳の作業能力は、お酒を飲んでいる

状態と同じ程度です。また、睡眠時間が慢性的に短い状態が続くと脳がそれに慣れて、寝不足を感じないのに脳の機能が低下してしまいます」と中村先生。睡眠不足を放置すると、気が付かないうちに脳の機能低下で「仕事ができない人」になってしまうかもしれない。

慢性的な睡眠不足を解消するには、体内時計のズレから夜型生活となり、日本にいながら時差ボケ状態に陥る睡眠不足のスパイラルから脱出する必要があります。そのために必要となるのが睡眠力を高める「眠活」に取り組むこと。働く人は眠るのも仕事のうちと考えよう。

よく眠れないとお酒に頼る人もいるかもしれない。しかし、「寝酒に頼るなら医師に相談して睡眠薬を使う方が安全」(中村先生)。睡眠で悩んだ場合は日常生活の中で眠活に取り組みながら、必要に応じて医師の診断を受けることも大事だ。

## 睡眠力を高める! 時間帯別の眠活ポイント

**朝**

- できるだけ決まった時間に起床する
- 太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 軽くても朝食を取り、血糖値を上げる
- シャワーで体温を上げて体を覚醒させる

**昼**

- 昼休みに10分程度の短い昼寝をする
- カフェインで午後の眠気を抑制
- 夕方までに1駅歩くなど軽い運動を

**夜**

- 就寝時間を決めて、規則正しく眠る
- 就寝2時間前はスマホやテレビは避ける
- 遅い時間の食事は避け、「分食」で対応
- 38℃程度のぬるめゆっく入り浴

**休日**

- 睡眠リズムを崩さないためにいつもと同じ時間に起きる
- できるだけ体を動かす

## 忙しい人ほど睡眠の確保を!

睡眠は脳の疲れを回復させ、細胞を修復することで心と体のメンテナンスを行う。自分の能力を発揮するために、忙しい人ほど十分な睡眠時間を確保することが重要だ。



監修 / 中村 真樹  
青山・表参道 睡眠ストレスクリニック 院長  
日本睡眠学会 評議員・専門医  
日本神経学会 専門医・指導医

保健指導で生活改善  
Challenge

# 内臓脂肪ダイエットに チャレンジ!

昨年に引き続き、特定健診で「積極的支援」に該当してしまったAさん。  
モチベーションが上がらないまま特定保健指導を受けると、  
保健師さんから内臓脂肪のこわい話を聞き、さらに娘からのキツイひと言がダブルパンチに。  
一念発起してダイエットに取り組むことになりました。

監修/村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

えっ?  
あの太った人が  
ボク?



お父さん、  
もっとスマートに  
なってよ!



おがは3ヵ月



娘の  
ひと言で奮起!

## 特定保健指導 「積極的支援」の流れ

### 初回面接

保健師などの専門スタッフと  
相談しながら健康管理のプラン  
を立てます。

### 継続支援

面接・電話・メールなどで  
継続的に生活改善をサポート  
します(3ヵ月以上)。

### 結果確認

面接・電話・メールなどで、  
6ヵ月経過後に生活改善の状況  
を確認。

## 【Aさんのプロフィール】

- ◎IT関連会社勤務
- ◎品質管理部課長
- ◎47歳
- ◎家族構成  
妻(44歳)・長女(15歳)・長男(13歳)
- ◎郊外の戸建てで4人暮らし

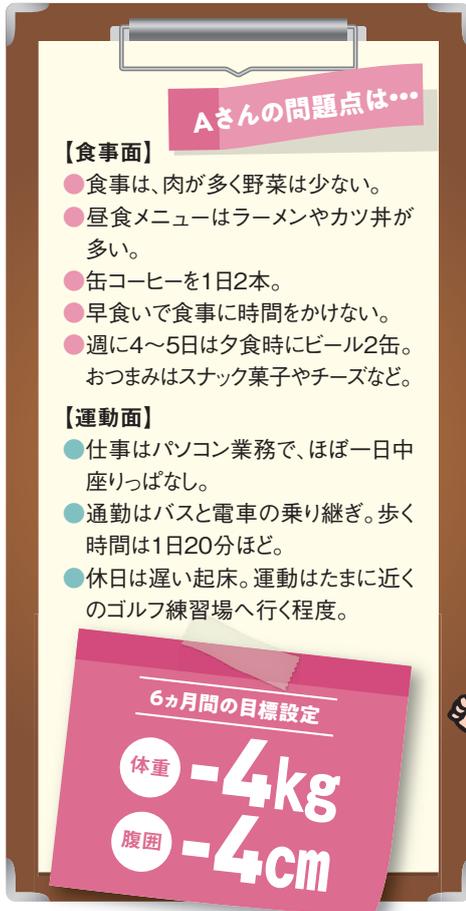
体重	80kg
身長	170.0cm
★腹囲	90.0cm
★BMI	27.7
血圧値	130/82mmHg
★血糖値	空腹時血糖114mg/dL・HbA1c6.1%
★中性脂肪値	180mg/dL
HDLコレステロール	46mg/dL
喫煙習慣なし	

(★が基準値以上)

判定 積極的支援に該当  
(昨年初めて積極的支援の  
指導を受け、今回2回目)

## 保健師さんとこれまでの生活習慣を振り返り、目標を設定する

# STEP 1



## スモールステップから始めることが成功のカギ！

### 2年連続で 特定保健指導の対象に

「T関連会社でデスクワークをしている47歳のAさん。ここ数年体重が増加傾向で、健診での腹囲や血糖値、中性脂肪の結果で、前年度から特定保健指導の対象になりました。

しかし、Aさん本人は、それほど肥満ではないと思っていて、「仕事が忙しいから」と、生活習慣改善へのモチベーションが上がらないままでした。

前年度も特定保健指導を受けていましたが、体重は減るところか1年で2kgほど増えてしまったのです。今回も気乗りしないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから、改めて内臓脂肪の健康への悪影響と、現在のAさんが置かれている状況を聞かされました。

### このままいくと 生活習慣病一直線

前年度よりさらに肥満度が進んだAさんはすでにBMIが27.7と、軽度から中度の肥満にさしかかっていること、血糖値と中性脂肪値も基準値外となり、このままの状態を放置しておくと、将来、脳卒中や心臓病など、命に関わる深刻な生活習慣病を引き起こす可能性もあるということです。

後日、街中のウインドーに映る自分の姿を見て、Aさんは「くせんとします。」

さらに追い打ちをかけるように、最近あまり口をきいてくれなくなった長女から、キツイ一言。「お父さん。太り過ぎ。かつこわるーい。もっとスマートになつて！」

ショックを受けたAさんは、健康のためにも、娘の気持ちに伝えるためにも、よし、今年は頑張るぞ！と決意し、特定保健指導のもとで、内臓脂肪を減らす本気のダイエットをスタートさせることにしました。

### 確実にできることを 目標に設定

まず、保健師さんと相談の上、「6か月後の体重を今より4kg減」を目標に設定。現状の生活習慣を振り返り、食生活と運動習慣を中心に、無理なくできるスモールステップである、「プチ改善」から始めることにしました。運動は、わざわざ時間をつくって運動するのではなく、通勤時や職場で活動量を増やすことを意識しました。

娘をはじめ家族の応援もあり、3か月後には、ベルトの穴1つ分、おなか回りが細くなり、体調の変化も自覚。「娘とのコミュニケーション復活がうれしい」というAさんは、さらに目標に向けて内臓脂肪ダイエットに挑戦中です。

## まずは3ヵ月。「プチ改善」から始めてみよう!

# STEP 2

これくらいなら  
できるぞ!



9:00 起床  
10:00 ゴルフ練習 ★3  
12:30 家族で買い物兼ねて昼食 ★4  
15:00 昼寝  
19:00 夕食・飲酒  
0:30 就寝



ゴルフ練習場に行ったら  
できるだけ周辺を歩く



買い物に行ったら、  
施設内を  
散歩のつもりで歩き回る



6:40 起床  
7:40 自宅を出る  
バス10分→  
電車(乗り換え2回)  
8:50 会社到着  
缶コーヒー★1  
デスクワーク  
12:00 昼食  
13:00 缶コーヒー★1  
デスクワーク  
17:30 仕事終了  
18:00 退社  
電車→バス★2  
19:40 帰宅  
入浴・夕食  
23:30 就寝

Aさんの1日

プチ改善

缶コーヒーを  
やめて  
お茶に替える



プチ改善

2

通勤の帰りは  
バスをやめて  
歩く



## 途中経過をチェックして今後につなげる

# STEP 3

プチ改善を3ヵ月実行しただけで体重が-2kgと、効果を実感したAさん。  
がぜんやる気になって、残り3ヵ月で目標の-4kgを達成するべく、  
保健師さんと話し合っ、残り3ヵ月の改善項目を決めることにしました。

### 【開始4ヵ月~6ヵ月】 Aさんの減量プログラム

#### 【食事面】

- ① 昼食は、定食や持ち帰り弁当に。
- ② 白米を雑穀・もち麦などに変更。
- ③ 1日ビール1本にして酒量を減らす。  
つまみのスナック菓子をやめる。

#### 【運動面】

- ① 移動には階段を必ず使う。
- ② 昼の外食は離れた場所で食べる。
- ③ 休日の外出時はできる限り歩き回る。

☆ 特定保健指導を上手に  
活用して、脱・メタボに  
役立てましょう

ヤル気になっ  
てきた!!

目標達成まで、  
頑張って!

体重が-2kgで  
78kgに!

### Aさんの変化

- ズボンのベルトの穴が1つ縮小
- 体が軽くなってきていると実感
- はじめは歩数を増やして疲れていたが、どんどん楽しく歩けるように!
- 夜ぐっすりと眠ることができる
- 起床後は空腹ですぐ朝食が取れる
- 野菜や海藻を家族で食べるように



最近おなか回りが気になってきた方へ、  
村山保健師からのアドバイス

## あなたの体の中で、 何が始まろうとしているのか、 イメージしてみてください。

メタボ(メタボリックシンドローム)は  
内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖など  
複数の生活習慣病のリスクが重複した状態のことです。  
この状態を放置したままにしておくと、  
動脈硬化が進行し、糖尿病などの生活習慣病、  
さらには腎不全など  
糖尿病の合併症、心臓病や脳卒中などの  
命に関わる重大な病気を引き起こします。  
この状態をドミノ崩しにたとえて、  
「メタボリック・ドミノ」といわれます。



生活習慣は改善できます!



メタボの状態  
ここなら、  
まだやり直せる!

生活習慣

メタボリック・ドミノが  
総崩れになると  
やがて...

重篤な疾患



慶應義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

## STOP! The メタボリック・ドミノ

ドミノの崩壊を  
食い止めるには、  
内臓脂肪を減らすこと

内臓脂肪を減らすために  
は、正しい減量を行うことが何  
より大切です。

とはいえ、これまで長い年月  
脂肪を抱えてきたのですから、  
一気に減量するにはかなり  
無理があります。

早く結果を出したいからと  
いつて、食事を低カロリーにし、  
激しい運動を長時間続けるこ  
となど、無理な減量しても  
ほとんど効果がありません。減  
量はできても筋肉まで落ちて  
しまい代謝が低下し、不健康な  
身体をつくってしまうからで  
す。干からびた体になって、脂  
肪を体のため込もうとする働  
きが大きくなり、リバウンドが  
始まります。

健康的な減量のために、生  
活習慣病予防のために、毎日  
の積み重ねで徐々に代謝も維  
持でき、筋肉を落とさず、脂肪  
を燃焼させていく方法を選び  
ましょう。

効率よく内臓脂肪を  
減らすポイント

体内時計のリズムを  
大切に

- 朝は定時に起床し  
て、少しでもよいの  
で朝食を食べる習  
慣をつくり。

- 夕食後から就寝までは2〜3時間空け、軽い  
空腹で寝ることがポイントです。

脂肪を合成しやすい  
食品を控える

- 間食で菓子や清涼飲料、ミ  
ルク、砂糖入りのコーヒーな  
どは極力控えましょう。

- 揚げ物や脂っこい料理の摂取回数をせめてこ  
れまでの3分の1に。代わりに食物繊維の多  
い野菜、キノコ、海藻、雑穀を増やしましょう。

焦らず運動を  
継続する工夫を

- 激しい運動でなく、繼  
続してできる有酸素  
運動で効率よく脂肪  
を燃焼しましょう。

- 1日の歩数をチェックし、少しずつ歩数をアッ  
プしていきます。

- 階段を利用し、自宅ではスクワットあるいは  
腹筋を習慣にしましょう。



1回3分でできる!

# カラダ の メンテナンス

# 肥満解消に 効く!



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

肥満解消には、まずまめに体を動かすことが大切。

生活の中での活動代謝を上げましょう。

特に大きな筋肉である下半身を動かすことはエネルギーをしっかりと使ったり、全身の血流を良くしたりすることにつながります。

## 座りっぱなしでもできる! イスに座ってバタ足

イスに座って足を浮かせる動作は腹筋や太ももの前の筋肉を使います。さらに足を動かすと、姿勢を保持するために腹筋や背筋など上半身の体幹もしっかりするため、外出できないときでも運動になります。

### 基本

- ① 背もたれのあるイスに背中を付け、姿勢を良くして座ります。座面に手を添えて体を支えます。
- ② 両足を浮かせて、バタ足の要領で左右交互に軽く上下に動かします。
- ③ そのまま3分続けます。

### ポイント

足を低い位置で振ると、楽なので長い時間できますし、足を高く上げると強度を上げることができます。低くしたり高くしたりしながら、続けてみましょう。  
※腰や股関節が痛くなる場合は無理をしないでください。

### 足を左右交互に 上下させる



### 応用

基本の動作が軽くできる方は、少し負荷をかけてみましょう。

- ① 基本の姿勢に加えて手を振ります。
- ② 両手を前に伸ばし、腕と足を同時に振ります。腕を上げることで強度が上がります。

### ポイント

基本の動作から入り、応用の動作を徐々に入れながら、全部で3分になるようにしましょう。血圧が高めの方や腰痛がある方は腕を上げず、低めの位置から振るようにしましょう。

### 腕と足を 両方上下



# 健康保険の 手続き

## 早分かり

## 高額療養費制度

- 医療費の負担が自己負担限度額までで済む
- 自己負担限度額は標準報酬月額で決まる
- 計算の対象外の費用に注意

# 医療費が高額になっても安心!? 高額療養費制度ってどんな制度?!

日本の公的医療保険制度は世界一ともいわれ、給付がとても充実しています。その給付の一つに「高額療養費制度」があります。医療費の負担が一定の金額までで済むので、安心して医療を受けることができます。

### 医療費の家計負担を 限度額までに抑えてくれる 高額療養費制度

高額療養費制度は、医療費の家計負担が際限なく重くならないように上限を定めた制度です。医療機関や薬局の窓口で支払った自己負担額が1ヵ月(毎月1日～末日)で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。

つまり、医療費がどんなに高額になっても、自分で負担するのは限度額までで済むのです。

### 収入で異なる月々の限度額 対象外の費用に注意

高額療養費制度の自己負担限度額は収入によって異なります。70歳未満の人の計算方法を表で示していますので、ご自分の標準報酬月額から限度額がいくらくらいになるか計算してみてください。なお、70歳以上の人のについては限度額が別に定められています。

高額療養費制度の計算の対象となるのは健康保険が適用される医療費に限られます。次のような費用は高額療養費の対象になりませんのでご注意ください。

- ◎ 美容整形などの審美的治療費
- ◎ 先進医療による治療費
- ◎ 入院時の差額ベッド代や食事代
- ◎ 通院や入院時の交通費 など

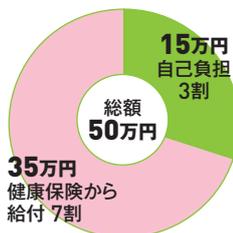
### 民間の医療保険は 高額療養費制度を 確認してから

医療費が高額となるリスクをカバーするために、民間の医療保険やがん保険などを検討されている方も多いと思います。その場合でも、先に健康保険の高額療養費の仕組みを確認することをオススメします。高額療養費制度を知った上で、民間医療保険にしかない所得補償や先進医療に対する特約など、自分に必要な補償内容を検討するのがムダのない民間保険のプランに加入するためのコツです。

### 実際に計算してみよう!

標準報酬月額28万円の人で医療費が月50万円かった場合

①自己負担割合で計算



②高額療養費を計算



Q

## 何カ月も医療費が高額になった場合に負担を抑える仕組みはありませんか？

A

直近12ヵ月以内に3回以上高額療養費が払い戻された月がある場合は、4回目から多数該当として自己負担限度額が下がります。特に手続きは必要ありません。

直近12ヵ月で  
3ヵ月以上  
払い戻されたとき  
4ヵ月目から

70歳未満の自己負担限度額

表

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	多数該当の場合
年収約1,160万円~	標準報酬月額 83万円以上 252,600円+ (医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
年収約770~1,160万円	標準報酬月額 53~79万円 167,400円+ (医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
年収約370~770万円	標準報酬月額 28~50万円 80,100円+ (医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
年収~約370万円	標準報酬月額 26万円以下 57,600円	44,400円
住民税非課税者	35,400円	24,600円

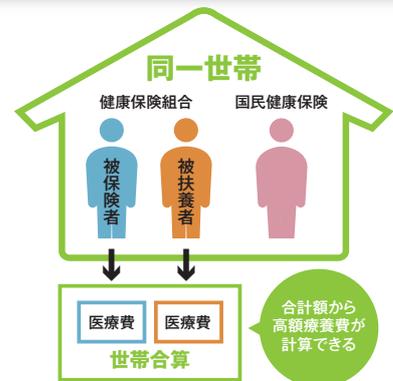
Q

## 支払った医療費は世帯で合算できるの？

A

1人1回分の窓口負担では限度額を超えない場合でも、複数回受診した場合の合計額や被扶養者(同じ健康保険に加入している同一世帯の人)が支払った自己負担額を1ヵ月単位で合算することができます。その合算額が上限額を超えたときは、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

※70歳未満の場合は、21,000円以上の自己負担額のみ合算することができます。



Q

## 高額療養費ってどうやって受け取ればいいのか？

A

● 事後に払い戻しを受ける方法  
医療機関等の窓口で医療費の自己負担額をいったん支払い、後日、健康保険組合から払い戻しを受けます。払い戻しは、診療報酬明細書(レセプト)の審査があるため、診療月から3ヵ月程度かかります。なお、ウラベ健康保険組合では、2019年4月から高額療養費の支給を「自動的に支払う方法」へ変更しましたので、高額療養費の申請手続きは不要です。

● 事前に申請手続きをする方法  
事前に健康保険組合に申請して「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と、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。高額な医療費が予想されるときだけでなく、限度額を超えるかどうか分からない場合でも申請することができます。

# 代用 レシピ

カロリーオフで  
満腹! 満足!

おいしくたくさん食べたい!  
でも体のことを考えると  
食べる量を制限しなければ...。  
そんなあなたにオススメしたいのが、  
ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。  
満足感がありながらカロリーカットで、  
ストレスなく続けられますよ♪

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）



## これで カロリーオフ!!



木綿豆腐  
72kcal  
/100g



鶏ひき肉  
186kcal  
/100g



しらたき  
混ぜ込みご飯  
121kcal  
/100g



ご飯  
168kcal  
/100g

## ヘルシー そばろ三色丼

メインのそばろとご飯を置き換えて、  
ヘルシーな「ほとんどそばろ」丼に!

さっぱりとしているながら、  
にんにくの効いた  
パンチのあるトマトは、  
何個でも食べたくなるおいしさ

## ミニトマトの ガーリックしょうゆ漬け

ミニトマトは、  
さっぱりとした  
味わいがある  
ので、お弁当  
にもおすすめです。



作り方  
10分  
(目安時間)

- ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとぐらせ、水に入れ、湯むきをして水気を切る。
- Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。

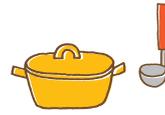


材料  
2人分

- |            |      |
|------------|------|
| ● ミニトマト    | 12個  |
| ● [A]しょうゆ  | 大さじ1 |
| ● 酢        | 大さじ2 |
| ● おろしにんにく  | 小さじ1 |
| ● 塩、こしょう   | 適量   |
| ● パセリ(あれば) | 少々   |

カロリー	60kcal
脂質	0.1g
糖質	5.8g
塩分相当量	0.6g/1人分

## ヘルシーそぼろ三色丼



材料  
2人分



カロリー	423kcal
脂質	9.5g
糖質	56.1g
塩分相当量	2.6g/1人分

- 木綿豆腐 ..... 1丁 (300g)
- [A]しょうゆ、酒、みりん、砂糖 ..... 各大さじ1.5
- 卵 ..... 1個
- 小松菜 ..... 2~3株
- 塩 ..... 少々
- しらたき混ぜ込みご飯 ..... 2人分 (360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、  
水加減を通常の量より大さじ1減らして  
炊飯器で普通に炊く。



作り方  
30分  
(目安時間)



- 木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加えいり卵にする。
- 油はひかずにテフロンフライパンに水切り木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぼろっとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- 丼にしらたき混ぜ込みご飯を盛り、②の豆腐そぼろ、①小松菜、いり卵を盛る。

# 2019年度の事業計画と 収入支出予算が決まりました

先般開かれた組合会でウラベ健康  
保険組合の2019年度事業計画案  
と収入支出予算案が審議され、原案  
どおり可決承認されました。201  
9年度の健康保険料率は7・5%、  
介護保険料率は1・5%で変更あり  
ません。

の合計額は3億8,900万円とな  
りました。

保健事業費は7,600万円で、  
データヘルス計画の特定保健指導実  
施率のさらなる改善に力を入れてい  
きます。

2019年度の事業計画では、被  
保険者数を1,980人、平均標準  
報酬月額を506,000円と見込  
み、それを基礎として予算額を算出  
しました。収入は健康保険料収入が  
9億3,500万円、介護保険料収  
入が9,900万円、その他を含め  
た総額が11億9,300万円とな  
りました。

介護保険納付金が1億900万  
円、その他と予備費5,200万円  
を合わせて支出総額は11億9,3  
00万円の予算を組みました。

当健保組合では、「データヘルス  
計画」に基づく保健事業を通じて皆  
さまの健康づくりを支援し医療費の  
節約を図ることで、健全な健保財政  
の維持に努めてまいりますので、今  
後とも、被保険者と家族の皆さまの  
ご協力をお願いいたします。

支出は保険給付費が4億8,50  
0万円と見込まれます。前期高齢者  
納付金が1億2,000万円、後期  
高齢者支援金が2億6,900万円  
で、高齢者に関するものなど納付金

## 2019年度予算

基 礎	被 保 険 者 数	1,980 人	標 準 報 酬 月 額	506,000 円
-----	-----------	---------	-------------	-----------

収 入	科 目	総額 (百万円)	1人当り (千円)
	保 険 料	935	472
	繰 越 金	44	22
	繰 入 金	100	51
	そ の 他	3	2
	小 計	1,082	546
	介 護 保 険 料	99	50
	繰 越 金	12	6
	小 計	111	56
	収 入 合 計	1,193	603

支 出	科 目	総額 (百万円)	1人当り (千円)
	保 険 給 付 費	485	245
	前期高齢者納付金	120	61
	後期高齢者支援金	269	136
	保 健 事 業 費	76	38
	事 務 費	61	31
	予 備 費	52	26
	そ の 他	19	10
	小 計	1,082	546
	介 護 保 険 納 付 金	109	55
予 備 費	2	1	
小 計	111	56	
支 出 合 計	1,193	603	

健康保険料率	被保険者 3.75%	事業主 3.75%	合計 7.5%
介護保険料率	被保険者 0.75%	事業主 0.75%	合計 1.5%

# 私の健康づくり

## 健康維持の為

## 継続は力なり

トヨタカローラ広島株式会社 矢野店 竹田 昌平

私は来年34歳になります。入社して11年が経ちましたが、不規則な生活で徐々に体重が増えたため今まで着ていた服が入らなくなってきました。小学校から中、高、大学とサッカーを続けており日常的に運動をしていましたが、社会人になってから運動をする時間がなかなか取れず体力、筋力共に落ち、体型も変わり今では大学時代の倍に体脂肪が増えてしまっています。運動不足に加え、決まった時間に食事ができていないことや



夕食を取る時間が遅いため食後あまり時間を置かず就寝すること、若い時と同じ量を食べてきたことも大きな原因です。今の状態から脱する為に何かやってみようと思い、お客様や同期社員たちからどのように健康維持しているか聞いたりするうちにスマートフォンでランニングの記録ができるアプリがあることを知りました。元々長距離を走ることは好きでしたので、今までも何度かダイエットを試みてランニングをした事もありました。しかし結局長くは続かず、結果が出る前にまた徐々に運動から遠ざかる事を繰り返してきました。運動は『継続』することが何より大切なことです

が、毎日走ることを目標にしてしまおうと今までのように挫折してしまっただろうと思い、3日のうち1日、仕事から帰宅後に7キロほど走るようにしました。好きな音楽を聴きながら走るのですが、スマートフォンのアプリでは1キロごとのタイムを随時教えてくれるので良いスコアが出た時などは続けてきて良かったと思える瞬間もあり、案外楽しいものです。7キロのコースも起伏に富んだコースを選ぶことで登り坂が続く道のりもあり、単調に走るだけではなく緩急をつけることで負荷がかかり、いい運動になっていきます。また、音楽を聞きながら精神的にリラックスしてランニングすることで1日の振り返りや気分転換も同時にできています。今はまだ続けて3ヶ月ですが、もうすぐトータルで250キロ走ったこととなります。ランニングの記録をアプリで残すことで積み重ねてきた結果がすぐに確認できるようになり、続けていく励みになっています。今は1キロ5分以内で走る事を目標に、天候やその日の体調で走る日を作るように心掛けています。仕事とは違い、1キロご

とのタイムは少し頑張るだけで結果が出せますが、その一踏ん張りを仕事でのあと一步の時には生かしたいと思っています。

体型にはすぐに大きな変化は出ませんが、毎月一回行っているフットサルでは今までよりも持久力が上がり、よく動けるようになってきている実感があります。

みなさん、走ったり泳いだり食事制限したりなど様々な健康維持の方法を見聞きしますが、結局のところは継続できるかどうか、気持ちの面が大きいのではないかと思います。走っている間は苦しい時もありますが、その中にも小さな楽しみや目標を見つけつつ、これからも継続していきたいと思っています。

### 原稿募集中

#### 「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合ったものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付。掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、10月の予定です。



三田寛子さん「女優、タレント」

いつも前向き、全力です

歌舞伎一家を支えながら

「病は気から」で

今日も笑顔でがんばります♡

profile

みたひろこ / 1966年、京都府生まれ。80年にデビューし、人気アイドルとして活躍。91年に歌舞伎俳優の三代目中村橋之助(現・八代目中村芝翫)と結婚。3人の子供も歌舞伎俳優となり、歌舞伎俳優の家族を支えながらテレビやトークイベントなどで活躍中。

私はおつちよこちよいな性格なので、昔からよくつまずいたり、転んだりすることがあったのですが、40代にさしかかったころ、松葉づえや車イスのお世話になる骨折を経験しました。その経験から改めて自分の体力の衰えと健康のありがたみを痛感。ヨガやピラティスなど、無理なくできる運動を積極的にやる習慣が身に付きました。

ストレッチやインナーマッスルを意識したトレーニングは、日々の暮らしの中で。例えば電車の吊り革につかまりながら背伸びをしたり、棚の上の物を取るときにはあえて両手を伸ばして取るようにしています。

私は何事も前向きに考える性格で、つらいことがあってもよくよしません。「病は気から」といいますが、大きな病気をせずに済んだのは、この性格も少なからず関係していると思います。

「歌舞伎俳優の女房」として任された家業の合間に自分磨きに励んでいます。40代からアロマセラピーやワイン、競馬の魅力や英語を学んだりしてきました。50代になった今は、これらをスキルアップさせ、新しいことにもチャレンジしていこうと思っています。

人生はまだこれから。常に前向きに自分の持てる力を注いで、毎日を全力で取り組んでいくことが、健康でいられる秘訣だと思っています。