

2023年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- p2 「脳腸相関」 腸内環境から心と体を整えよう
- p4 喫煙による健康影響
- p5 接骨院・整骨院にかかるときのポイント
- p6 家庭用常備薬等の斡旋ご案内
- p7 はじまっています! オンライン資格確認
ラフォーレ倶楽部からのご案内
- p8 2022年度決算のお知らせ/クイズに答えて賞品GET!



阪急阪神健康保険組合

<http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

「脳腸相関」

腸内環境から心と体を整えよう

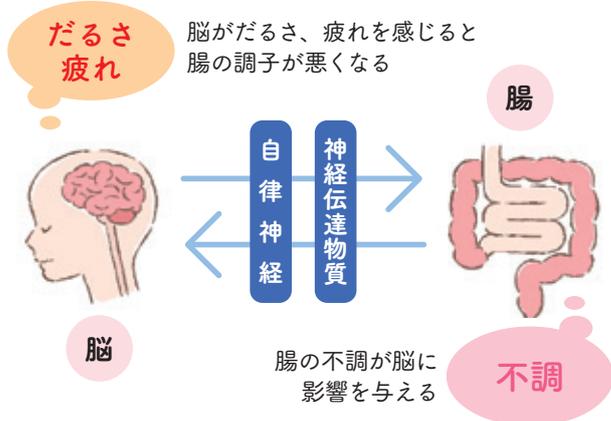
脳と腸の深い関係、ご存じですか？夏の疲れから心身の不調がおりやすいこの時期、腸を整えることで、心も体も元気に過ごしましょう。

腸内細菌のバランスを整える

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を「脳腸相関」といいます。

季節の変わり目の体調変化や食生活などで、腸内環境が乱れると、腸の病気だけでなく、うつ病などの心の病や、パーキンソン病、アルツハイマー病などの脳の病気（中枢神経系疾患）の発症に関係することが分かっています。また、腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっており、体に侵入した病原菌などの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関係しているのが「腸内細菌」です。

ヒトの腸内細菌は、善玉、悪玉、どちらでもない中間の菌と、大きく分けて3種類からなります。免疫力を高めたり、腸内環境を整えるには、善玉菌の割合を増やすことが大切です。



腸内環境の悪化による健康への影響

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 大腸がん
- 多発性硬化症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群 など

腸内環境の健康状態を知るためには？

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便です。よい便は、柔らかく、黄色がかった褐色でバナナ状です。悪い便は、固く、黒っぽい色で悪臭がします。

腸内環境を整える方法

食事

- プロバイオティクス（生きた善玉菌）を摂取する
含まれる食品：ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆など
- プレバイオティクス（オリゴ糖や食物繊維に含まれる、善玉菌のエサとなるもの）を摂取する
含まれる食品：野菜・キノコ・果物・豆類など
- 水分を摂る



腸活おすすめ朝食メニュー



適度な運動

- 腸腰筋を刺激する
- 自律神経を整える



睡眠

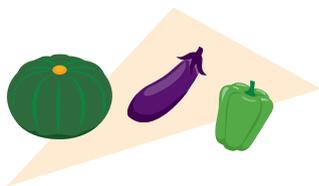
- 十分な睡眠時間を確保する
- 睡眠で脳を休ませる



腸活+食エコごはん

かぼちゃ・なす・ピーマン使い切りレシピ

SDGs（エスディーゼーズ：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標）でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、かぼちゃ・なす・ピーマンを使い切るレシピをご紹介します。



日持ちしやすく、栄養価の高いかぼちゃは万能野菜！

野菜のドライカレー

材料(2人分)

- ごはん ……2杯分
- 豚ひき肉 ……200g
- かぼちゃ ……1/8個 (150g)
- なす ……1本 (80g)
- ピーマン ……1個 (30g)
- A** オリーブ油 ……大さじ1/2
にんにく(すりおろし)・小さじ1
しょうが(すりおろし)・小さじ1
- B** カレー粉 ……大さじ1
薄力粉 ……大さじ1
- C** みそ ……大さじ1
ケチャップ ……大さじ2
塩 ……少々
水 ……100mL

作り方

- ①かぼちゃ、なす、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る（ピーマンはワタや種ごと使用する）。
- ②フライパンに**A**を入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉とかぼちゃを加えて炒める。ひき肉に半分ほど火が通ったら、なす、ピーマンの順に加えて3～5分炒め合わせる。
- ③全体に火が通ったら**B**を加えて炒め合わせ、全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ④**C**を上から順に混ぜ合わせ、③に加え、弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤器にご飯を盛りつけ、④をかける。

かぼちゃの

食エコ栄養POINT

かぼちゃは、食物繊維やビタミンEが豊富な緑黄色野菜の1つです。豊富に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高める効果が期待できます。皮も食べられるので、食材の使い切りにおすすめです。

2023秋 「みんなで歩活」開催

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段の利用など、できる運動から始めましょう。

エントリー期間

2023年10月2日(月)～10月31日(火)

イベント期間

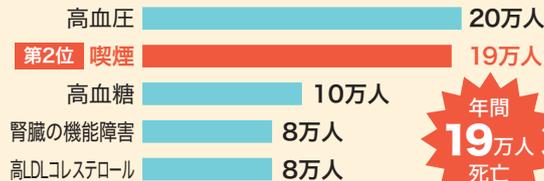
2023年11月1日(水)～11月30日(木)

喫煙による健康影響

阪急阪神禁煙プロジェクトも8回目の掲載になりました。たばこの健康影響が広く知られ、喫煙率は低下しています。しかし、喫煙の影響は20～30年後に現れるため、今もなお健康被害は続いています。

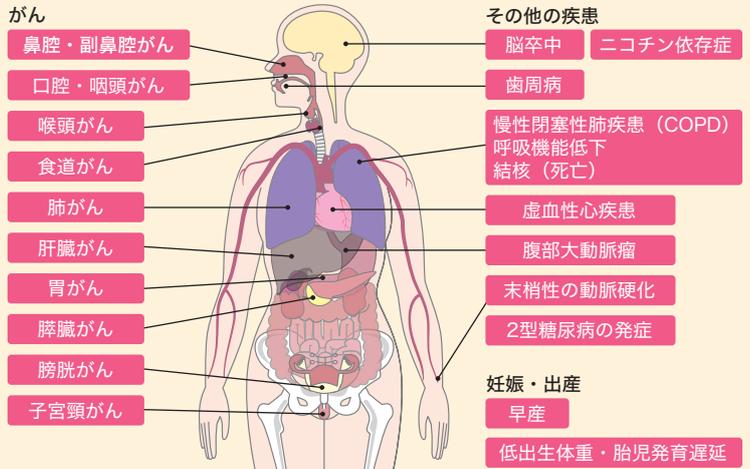
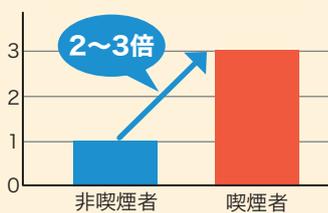
日本人が命を落とす2大リスク要因が高血圧とたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数
—男女計(2019年)上位5位—



年間
19万人
死亡

認知症のリスク



これらの病気のリスクは喫煙を開始する年齢が早いほど増加し、喫煙開始が早いほど、ニコチン依存症の程度が強くなります。禁煙しにくくなるだけでなく、アルコールをはじめ、違法な薬物乱用に進展しやすくなることが分かっています。

受動喫煙

健康増進法が改正され、2020年4月から全面施行されました。たばこを吸っている人が禁煙することが基本ですが、すべての人が受動喫煙を被らないために、法律で定められた公共的な施設はもちろん、家の中や自動車内でも配慮が必要です。喫煙者の毛髪や衣服、カーペットや壁紙等に残留した有害物質による受動喫煙も、健康被害に繋がります。

禁煙外来の活用を

禁煙外来では、禁煙補助薬や医療スタッフのサポートにより、無理なく、確実に禁煙することができます。

受動喫煙との関係が確実な病気

脳卒中
虚血性心疾患
肺がん
乳幼児突然死症候群

受動喫煙と関係する可能性がある病気

成人 鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息の発症・重症化

胎児・小児 低出生体重、胎児発育不全、喘息の発症・重症化、中耳疾患、う歯(むし歯)、呼吸機能低下
(厚生労働省検討会報告書 喫煙と健康2016)

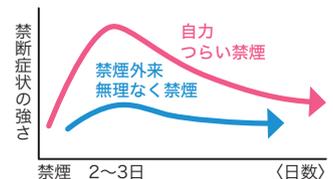
受動喫煙によって1年間に奪われたと推計される命

1万5千人 (男性5千人 女性1万人)

(平成27年厚労科学 片野田勉)

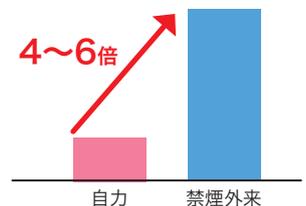
無理なく禁煙できる

禁煙補助薬を使うことにより、無理なく禁煙することができます。



より確実に禁煙できる

自力に比べて4~6倍成功率が高まります。



「オンライン禁煙外来プログラム」

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3~6か月も続けて応援します。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料 **募集人数** 無制限 (再チャレンジ歓迎)

内容 アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

適正受療

適正施術

適正支払

接骨院・整骨院にかかるときのポイント

スポーツをしていたときに、足が痛くなっちゃって、保険適用でみてもらえますか？

スポーツなどの筋肉疲労は健康保険が使えません。自費診療になりますよ



健康保険が使えるケース

「打撲」「ねんざ」「肉離れ（挫傷）」「骨折」「ひび（不全骨折）」「脱臼」など

負傷原因がハッキリしており、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

※関節等の可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すものに限る

※「骨折」「ひび（不全骨折）」「脱臼」は、応急手当の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意が必要

こんな場合は健康保険が使えません！

- ✓ スポーツなどの運動による筋肉疲労
- ✓ 原因不明の違和感や痛み、過去に負傷した部位の痛みや後遺症
- ✓ 病気（神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニア、五十肩、腰痛症など）からくる痛みやコリ
- ✓ 日常生活での疲れや老化による首筋や肩のコリ、腰痛、膝の痛み
- ✓ 保険医療機関（病院や診療所）で同じ負傷を治療中のもの
- ✓ 仕事中や通勤途中に起きた負傷（労災保険からの給付）

接骨院・整骨院で健康保険を使うときはここに注意！

1

ケガの原因を正確に伝える

いつ、どこで、何をしていたとき、どのように…など



2

医師の治療と重複受診は不可

並行して医療機関で同じ傷病の治療を受けた場合は保険扱いにならない



3

領収証は必ずもらう

医療費控除の対象になるため、必ず保管



4

白紙の提出書類には署名しない

必ず、申請書の負傷名や日数、金額等を確認してからサインを



5

鍼灸と接骨院・整骨院の同時施術は不可

両方で同一部位の施術は保険扱いにはならない



重症化を防ぐために、内科・整形外科など、医療機関の受診をお願いします

3か月以上にわたって接骨院・整骨院にかかりながら、症状の改善が見られないときは、医師による治療が必要な傷病である場合もあるため、医療機関を受診することをおすすめします。



2023年 秋季

家庭用常備薬等の斡旋ご案内

今回より申込方法がWEB申込限定に変わります!

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭用常備薬等を斡旋します。また、今回より申込方法が **WEB 申込限定に変更**となりました。ぜひ、この機会をご利用いただき、ご家族の健康管理にお役立てください。

申込方法

- ①右記の二次元コードからアクセス
- ②ログインページでID・パスワードを入力



最終申込日

2023年10月6日(金) ※23:59まで

お届けについて

お申し込み後約**3週間**で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。商品は白石薬品(株)から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください。(振込手数料は無料)
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お問い合わせ

【お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先】
白石薬品株式会社 大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
【お薬等掲載商品に関すること】▶本社薬店 TEL: 072-645-4666

◆加入についてのお問い合わせ◆ 阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日 9:00~17:00)までご連絡ください。

※シリカプロテイン SILICA PROTEIN

ジャパンコンテンツエンターテインメント株式会社/約10日分(230g) *1日1食、1食当たり23g



みちよは自身が健康ボディづくりのために、こだわり尽くしたワンランク上のビューティダイエツトプロテイン

- ◆ソイプロテインを使用
- ◆植物性シリカを高濃度配合
- ◆ビタミンは約1/3日分を配合
- ◆たんぱく質の吸収を助ける4つのミネラル配合(Ca、Mg、亜鉛、鉄)
- ◆腸活成分を配合(食物繊維・酵素・乳酸菌ビフィズス菌)

国内工場にて製造から充填まで対応

1食23g(付属スプーンすりきり約2杯半)を目安に200~250mlの水に溶かしてお召上がりください。量はお好みでご調整ください。

参考価格 3,218円 **2,980円**

バンドエイド キズパワーパッド ふつうサイズ

JNTLコンシューマーヘルス/10枚

自然治癒力を高め、キズを早く治します(20mm×60mm)



参考価格 オープン

➡ **590円**

※=品名の前にある※印は軽減税率の適用商品となりますので税率8%でのご提供となります 斡旋価格は消費税を含みます。 数に限りがある商品がございます。

転売目的のご購入と判断させていただいた場合、ご注文をキャンセルさせていただく場合がございます。何卒ご了承ください

はじまっています!

オンライン資格確認



Q オンライン資格確認ってなに？

A オンライン資格確認は、医療機関がマイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号をつかって、オンラインで資格情報の確認ができることをいいます。マイナンバーカードの保険証利用にはこの仕組みが使われています。



Q いつからやっているの？

A 2021年3月から運用は始まり、2023年4月からは、すべての医療機関で原則導入が義務付けられました。



Q 申請が必要？

A オンライン資格確認は医療機関が実施するものですので、健康保険組合の加入者のみなさまからの特別な申請は必要ありません※。ただし、健康保険組合にマイナンバーの情報が登録されていないと、医療機関での資格確認ができなくなります。



お勤め先にマイナンバー（12桁の数字）を提出していない場合は、速やかにご提出をお願いします。

※マイナンバーカードを保険証として利用したい場合は、マイナポータルからのお申し込みが必要です。



法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、マリオット系列ホテルを含む外資系ブランドホテルなどを阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、いつでもベストレート（最安値）でご利用いただけます。

写真（左）軽井沢マリオットホテル
（右）南紀白浜マリオットホテル

ラフォーレ倶楽部の詳細やご予約方法は
こちら▶



2023 年度会員料金／素泊まり (定員利用時1名様あたり/サービス料・消費税込、入湯税別)
(2023/4/1 ~ 2024/3/31)

マリオットホテル



5,500 ~ 16,500円

(参考：一般料金 10,890 ~ 70,180円)

コートヤードホテル



ラフォーレホテル



4,500 ~ 15,500円

(参考：一般料金 6,500 ~ 31,300円)

◎ご利用のホテル・人数により料金は異なりますので、ご予約時にご確認ください。◎お食事付もごさいます。
※優待施設・森トラストグループホテルの料金は上記とは異なります。



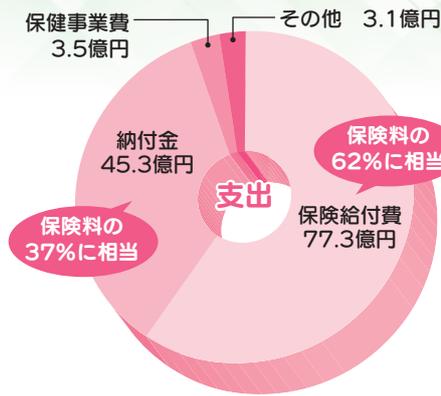
ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp

※WEB予約には利用者登録が必要です。

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2023年7月現在の情報です。

2022年度決算のお知らせ

経常収支で3.5億円の赤字



| 収 入 | | 135.1 億円 |
|-----------|---|----------|
| 収 | 入 | 135.1 億円 |
| 支 | 出 | 129.2 億円 |
| 収 支 差 引 額 | | 5.9 億円 |

| 経常収支 | | |
|---------|--|----------|
| 経 常 収 入 | | 124.0 億円 |
| 経 常 支 出 | | 127.5 億円 |
| 経常収支差引額 | | △3.5 億円 |

収支の状況 2022年度の収支差引額は、5.9億円の黒字でしたが、財政の健全化を示す経常収支差引額では、3.5億円の赤字となりました。収入の不足分は、繰入金から8.3億円繰り入れ補てんしました。

収入 平均標準報酬月額・総標準賞与額の増加により、保険料収入は、前年度より1.2億円増え、123.7億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は、前年度より0.9億円増え、77.3億円となりました。保険料の62%を占めています。

高齢者医療制度を支えるために負担している納付金については、前年度より3.9億円減り、45.3億円となりました。保険料に占める割合は37%となりました。納付金の中でも後期高齢者支援金には、特定健診・特定保健指導の実施率が低い組合から追加徴収をする制度があり、当健康保険組合の実施率では追加となる可能性があります。とくに被扶養者の方の特定健診実施率が低い状況ですので、当健康保険組合の財政の悪化を避け、保険料率を上げないためにも、ぜひとも毎年の健診受診と、病気の早期治療をお願いいたします。

みなさまにおかれましても、保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただくなど医療費の削減にご協力をお願いします。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2023年10月9日(月)

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

Q1 腸と脳が密接に影響しあっている関係を何と呼ぶでしょうか？

- ①腸脳相関 ②脳腸相関 ③腸脳密接

Q2 禁煙外来を利用した禁煙は自力で行うより何倍の成功率があるでしょうか？

- ①2~3倍 ②3~4倍 ③4~6倍

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね！

応募サイトURL

<https://www15.webcas.net/form/pub/hhba/kenpo8984>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて11月上旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

編集後記

花粉症対策に腸内環境を整える必要があることは知っていましたが（毎年重度の花粉症に悩まされています）、脳とも密接な関係にあるとは知りませんでした…！食事・運動・睡眠のできることから取り組みたいと思います。また、今回から薬剤のご購入がWEBからとなりました。本誌でも特集しておりますので、ぜひご確認ください。