

春
2022年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- P2 春からはじめる! お家で健康習慣
- P4 受動喫煙より厄介!? サードHANDSモーク
- P5 保険証は正しく取り扱しましょう!
- P6 パート先・かかりつけ医等で受診した健診結果はありませんか?/
健康保険組合イチオシ! ヘルスアップ健診
- P7 ラフォーレ倶楽部からのご案内/ダイワロイヤルホテル予約について
- P8 特例退職・任意継続保険料のご案内/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/>

春からはじめる!

お家で健康習慣



春は季節の変わり目だけでなく、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。知らないうちにストレスがかかっていることも少なくありません。適度な運動や栄養たっぷりのごはんで免疫を上げ、心身の健康を維持しましょう。

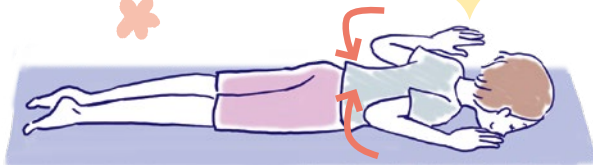
スッキリ! らくらくストレッチ

肩甲骨ストレッチ

猫背や反り腰で硬くなった胸の筋肉や、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチ。寝転んでリラックスしながらできるので、寝る前に行うのがおすすめです。うつ伏せで全身をぐっと伸ばして肩甲骨を動かすことで、凝り固まった筋肉をほぐすことができます。

- ①床にうつ伏せに寝転がる。
- ②両手を真っすぐ頭の上に向けて伸ばし、バンザイの姿勢をとる。
- ③ひじを徐々に背中側に引き寄せ、肩甲骨を動かす。
- ④ゆっくりと頭の上に向けて伸ばす。これを繰り返す。

肩甲骨をしっかり動かすことで本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的!



膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。

上半身はリラックス! 股関節付近の伸びを感じながら行いましょう。

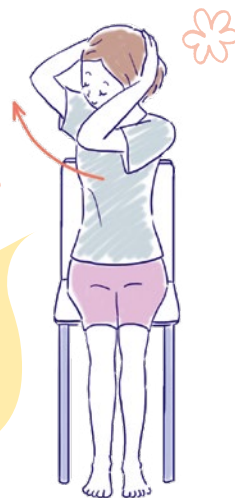


首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけだと、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉を一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①膝をそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その体勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。

ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く呼吸をしながら行いましょう。



✧心も体も元気になる! ✧ 腸内環境改善レシピ

たっぷり春野菜の焼き春巻き

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	ごま油…… 小さじ 1
茹でたけのこ… 50g		オイスターソース
さやえんどう… 20g		…………… 小さじ 2
にんじん…… 20g		片栗粉…… 小さじ 2
豚薄切り肉…… 50g		塩…………… 小さじ 1/8
春巻きの皮…… 4枚		こしょう… 少々
食用油(焼き用)… 小さじ 2	B	小麦粉…… 小さじ 1
添え野菜(サラダ菜・ミニトマト)		水…………… 小さじ 1/2
…………… 適宜		辛子醤油…… 適宜

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分!



1人分
217kcal
食塩相当量1.0g

※辛子醤油を含まず。

作り方 ⏱ 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、縦じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を縦じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

● Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



レンジでれんこんしゅうまい

材料 (2人分)

えのき…… 50g	片栗粉……… 小さじ 1
れんこん…… 50g	塩…………… 小さじ 1/4
キャベツ…… 100g	しゅうまいの皮… 10枚
にんじん…… 20g	醤油…………… 小さじ 1
鶏ひき肉…… 160g	酢…………… 小さじ 2

作り方 ⏱ 約20分

- ① えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
- ③ 耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水(分量外・大さじ 1/2 ほど)をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で6分加熱する。醤油と酢を混ぜて添える。

● Pick Up / れんこん

食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富なれんこんは、切り方や調理方法により、シャキシャキ感やホクホク感などさまざまな食感が楽しめます。また、加熱してもかさが減らないので、料理のかさ増しとしても使えます。



1人分
225kcal
食塩相当量1.3g

2022春 「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

2022年4月 4日(月)～4月27日(水)

イベント期間

2022年4月28日(木)～5月31日(火)

※新型コロナウイルスの感染状況により、イベントが中止になる場合があります。kencomからの案内をご確認ください。

受動喫煙より厄介!?!

サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼしています。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装などに付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数か月間残存するといわれています。



大切な人を守るためには禁煙を!

家族や友人に気がつかって、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から45分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。



新型たばこにも対応しています! 「オンライン禁煙外来プログラム」

「オンライン禁煙外来プログラム」は初回診療から2か月。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。

- | | | | |
|-----|---|------|---------------|
| 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2か月間に3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 | | |

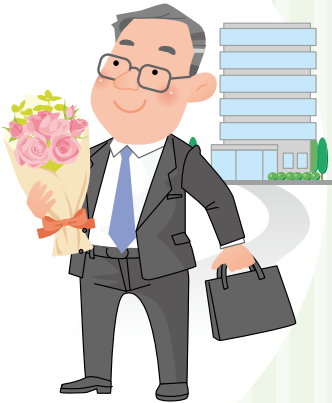
保険証は正しく取り扱いましょう！

保険証は、保険医療機関に健康保険に加入していることを示す証明書です。保険医療機関の窓口で保険証を提示すれば、医療費の自己負担分（原則3割）だけで治療を受けられます。保険証は記載の名前の方のみ有効で、他人に貸すことは法律で禁止されています。保管には十分気をつけ、大切に扱ってください。紛失時は届出が必要です。

こんなときは**保険証の返却**をお願いします！

会社を退職したとき

保険証が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、速やかに退職した会社に返却してください。



特退・任継の資格がなくなったとき

就職先で健康保険に加入したり、任意継続加入者は2年間の期間を満了したなど、資格がなくなったときは保険証を返却してください。



被扶養者（ご家族）が就職や収入*が増えたとき

扶養するご家族が扶養要件を満たさなくなった場合は、会社に申し出て扶養からはずす手続きをしてください。特退・任継の方は健康保険組合までお申し出ください。



75歳になったとき

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に加入となるため、これまでの保険証は返却してください。同時に被扶養者も資格がなくなります。



※収入条件：60歳未満は年額130万円未満かつ月額108,300円未満
かつ被保険者年間収入の1/2未満
(60歳以上と障害者は年額180万円、月額15万円と読み替える)

ご注意 資格がなくなった日以降に当健康保険組合の保険証を使って受診した場合は、健康保険組合負担分をご返金いただきます。

パート先・かかりつけ医等で 受診した健診結果はありますか？

当健康保険組合では、法律に基づいて40歳以上の健保加入者の健診結果を国に報告しています。
パート先・かかりつけ医等で健診を受診された方は、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。

対象者

40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者
(2022年3月31日時点)で、当健康保険組合の特定健康診査、
ヘルスアップ健診、人間ドックを受診していない方

提出書類

2021年4月1日～2022年3月31日受診分の健診結果写し
※ご提出いただいた書類はご返却できません。



同封のチラシをご確認ください。

すべての条件を満たしてご提出いただくと…

**QUOカード1,000円分 または
ヘルスUPポイント2,000ポイント(1ポイント1円相当)をプレゼント!**

※プレゼントは2022年9月以降順次発送・付与します。
※ヘルスUPポイント利用にはkencomアプリが必要です。
kencomアプリの登録の詳細は、チラシの裏面をご覧ください。



健診がまだの方
必見!

健康保険組合イチオシ

ヘルスアップ健診

施設健診

費用 **0円** (13,500円相当)

予約方法(取次予約の場合)

STEP ① 健診機関を選ぶ

STEP ② 申し込む

右記QRコードより初回登録を行い、
検索・申し込みをしてください。



対象者

40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、
特例退職被保険者

検査項目

身体測定、胸部検査、尿検査、血液検査等

2021年度の申し込みは3月15日(火)まで!!

詳細は、2021年6月に送付した「施設・巡回健診のご案内(2021年度)」をご確認ください。



法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内

写真 (左) 琵琶湖マリオットホテル
(右) 南紀白浜マリオットホテル

マリオット系列ホテルを含むラフォーレ倶楽部のホテル・ゴルフ場を
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。

2022 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)

マリオットホテル		5,000～16,000円
コートヤードホテル		
ラフォーレホテル		4,000～15,000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。
- ◎朝食付、2食付もごございます。
- ◎日程によりお食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。



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。

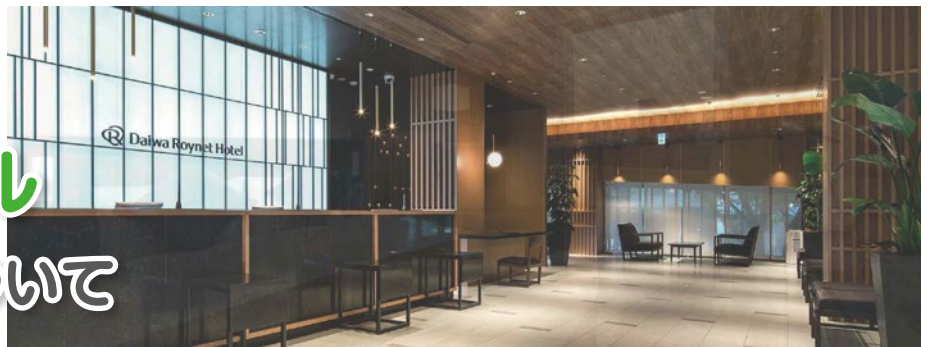
※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2022年2月現在の情報です。



新型コロナウイルス
感染症への対策について



ダイワロイヤル ホテル予約について



当健康保険組合は、ダイワロイヤルホテルズと法人会員契約を結んでおり、法人会員専用サイトにログインし、WEBサイトで宿泊の予約ができます。

法人会員専用サイト

<https://www.daiwaresort.jp/login/keiyaku/>

特例退職・任意継続保険料のご案内

口座振替日 2022年3月28日(月)

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落としされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし手数料(121円)がかかります。

特例退職保険料のご案内

2022年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。金額については下記の表をご確認ください。

65歳未満

	健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	4,320円	28,080円
半年前納	140,941円	25,626円	166,567円
1年前納	279,144円	50,754円	329,898円

65歳以上

	健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	—	279,144円

※半年前納・1年前納の方で、75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は上記保険料と異なる場合があります。
 ※年度途中で65歳到達の方は、到達日より保険料が変更となります。前納の方は計算の上、引き落としされます。

任意継続保険料のご案内

2022年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2022年3月27日(日)

Q1 首ねじりストレッチで効果的な呼吸法は次のうちどれでしょうか？

- ①深く呼吸する
- ②浅く呼吸する

Q2 たばこの煙はなくても、有害物質が残っている状態は次のうちどれでしょうか？

- ①ファーストHANDSモーク
- ②セカンドHANDSモーク
- ③サードHANDSモーク

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/kenpo2022>



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4月中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。

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



編集後記

早いもので年度末になりました。今回は久しぶりに健康レシピをご紹介します。私もこのレシピを参考に(食べ過ぎには注意しながら)旬のお野菜を楽しみたいと思います!来月からは新年度ですね。異動の季節ですので、ご家族の保険証について、今一度ご確認のほどよろしくお願いいたします。