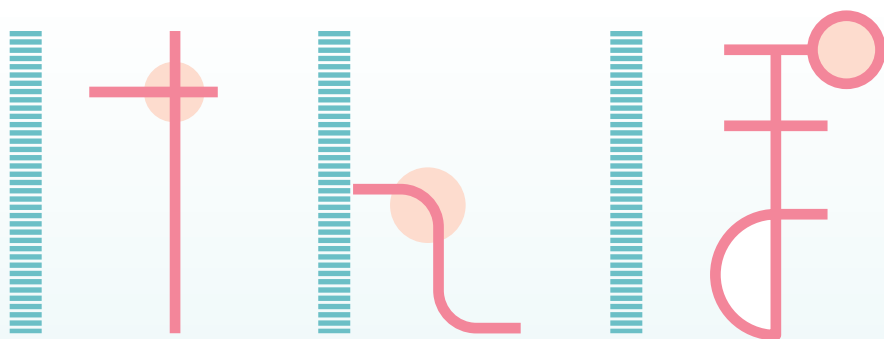




2023年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- p2 こんなに怖い「座りすぎ」/2023春「みんなで歩活」開催
- p4 再喫煙防止の心得
- p5 特定保健指導にご参加ください/ヘルスアップ健診
- p6 院外処方の高額合算について/医療費助成を受けている方へ
- 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/>

こんなに怖い「座りすぎ」

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎると**寿命が縮まる!?**

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ7時間を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人には4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究^{*1}や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究^{*2}などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

^{*1}: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

^{*2}: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30

\\ 座りすぎのリスク //



運動していてもダメ。**こまめに立ち、動くことが大切**

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないとれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



30分に3分か、1時間に5分、座るのを中断し足を動かそう!

座りすぎに効く！春の筋力アップレシピ

新玉ねぎソースのマグロステーキサラダ

材料〈2人分〉

マグロ(赤身)----- 1さく(150g)
 オリーブオイル----- 大さじ 1/2
 新玉ねぎ(薄切り)----- 1/4個
 A わさび(練り)----- 1g
 粗挽き黒こしょう----- 適量
 酒----- 大さじ 1
 しょうゆ----- 大さじ 1/2
 わさび菜(4~5cm長さ)----- 50g
 水菜(4~5cm長さ)----- 50g
 黄パプリカ(薄切り)----- 1/4個
 ラディッシュ(薄切り)----- 1個

作り方

- 1 マグロに粗挽き黒こしょう(分量外)をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、1を中火で色が変わるまで全面を焼いて皿にあげておく。
- 3 2のフライパンに新玉ねぎ、Aを加えて中火で1~2分炒める。
- 4 皿に、わさび菜、水菜、黄パプリカ、ラディッシュを盛り付ける。
- 5 2を食べやすい大きさに切って4にのせ、さらに3を汁気ごとかける。

1人分
 114kcal
 食塩相当量
 0.9g

マグロは、魚肉の中で最も多くたんぱく質を含む魚です。脂身の多い牛肉の代わりにマグロの赤身を使うことで、摂取エネルギーを抑えることができます。

鶏肉と菜の花のミモザサラダ

材料〈2人分〉

卵----- 1個
 鶏もも肉(皮なし)(一口大)----- 1枚(220g)
 塩----- 小さじ 1/4
 こしょう----- 適量
 オリーブオイル----- 大さじ 1/2
 にんにく(輪切り)----- 1かけ分
 菜の花(2等分)----- 1袋(200g)
 ミントマト----- 4個
 レモン汁----- 小さじ 1
 塩麹----- 小さじ 1

作り方

- 1 卵は12分ほど茹でて、固茹でにする。鶏もも肉に塩とこしょうで下味をつけておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、鶏もも肉、菜の花を入れ、鶏もも肉に火が通るまで中火で炒める。
- 3 ミントマトとレモン汁、塩麹を加えて軽く炒め合わせて皿に盛る。
- 4 茹で卵を白身と黄身に分け、順にザルなどで濾して3の上に振りかける。

1人分
 254kcal
 食塩相当量
 1.8g

菜の花はビタミンやミネラルが豊富な野菜です。健康的な筋肉や血管の維持に大切なビタミンCも多く含まれます。

2023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。

エントリー期間

2023年4月 3日(月) 14:00~4月27日(木) 23:59

イベント期間

2023年4月28日(金) 00:00~5月31日(水) 23:59

※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。

気のゆるみに注意！

再喫煙防止の心得

せっかく禁煙に成功しても、「たった1本…」という気持ちのゆるみによって、もとの喫煙習慣に戻ってしまったという人はいませんか？過去のたばこにまつわるよい記憶による「心理的依存」や、「習慣的依存」が再喫煙の主な原因になっています。

喫煙の心理的依存！

「つらいときや落ち込んだときに、たばこで気持ちを解消した」「いい気分のときに吸うたばこは気持ちがいい」などプラスのイメージが強く残っている場合は、脳がたばこによる効用と「錯覚」してしまい、その記憶がよみがえることで、同じように吸いたくなります。たばこに関する誤ったイメージや思い込み気づくことが大切です。



喫煙の習慣的依存！

習慣は、たばここと結びついた行動や生活パターンのこと。吸いたくなる状況を知って、その行動を変えることがポイントです。

どんなときにたばこを吸いたくなりますか？

対処法の例

☐ 朝起きたとき	→ すぐに洗面所で顔を洗う
☐ 食後	→ すぐに歯磨きをする
☐ コーヒーを飲んだとき	→ 紅茶やハーブティーなどを飲む
☐ 手持ち無沙汰なとき	→ ストレッチなどで体を動かす
☐ 会議や打ち合わせ終了後	→ 冷たい水を飲む
☐ イライラしたとき	→ 外に出て深呼吸する
☐ お酒を飲んだとき	→ しばらくお酒は飲まない

再喫煙を防止するには

- 行動を変える
- 環境を変える
- 「たった1本」と思わない

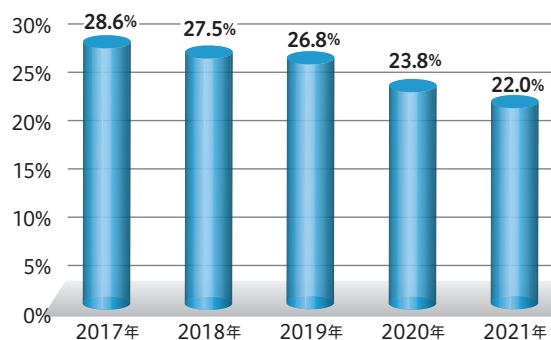
今までも これからも禁煙を！

グループ各社、健康保険組合では、禁煙への取り組みを行っています。阪急阪神健康保険組合における40歳以上の喫煙率*1は、この5年で6%以上下がりました。しかし、国が調べた喫煙率16.4% *2と比較するとまだ高い状況です。これからも健康保険組合はみなさんの禁煙をサポートします。

*1 特定健診問診票より被保険者本人 2022年12月14日現在

*2 2019年国民健康栄養調査(40歳以上)

当健康保険組合の喫煙率推移



「オンライン禁煙外来プログラム」

2020年から約600名の方々にご利用いただいています

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

特定保健指導にご参加ください

あなたのカラダ本当に大丈夫ですか？
メタボはただのぽっちゃりにあらず！
健康のプロが**無料**でサポートします

特定保健指導の参加率が低いと
ペナルティとして、健康保険組合が
国へ納めている納付金に対し、
加算金が発生します。
その結果財政が悪化し、みなさんの
保険料が増える可能性も…。
対象※の方には案内が届きますので、
必ずお申し込みください。

※腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上または
BMI (体重kg/身長m²) 25以上かつ血压、
血糖、脂質が基準値以上



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 (指定オプション項目
どれだけつけても全て0円)

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

指定オプション

子宮頸部細胞診検査、マンモグラフィ、乳房エコー検査、
前立腺がん検査 (PSA)

2022年度の申し込みは3月15日(水)まで

詳細は、2022年6月に送付した
「施設・巡回健診のご案内(2022年度)」をご確認ください。



院外処方の高額合算について

当健康保険組合では高額療養費および付加給付について、医療機関からの請求に基づき、診療報酬明細書ごとに原則自動処理※¹を実施しています。

ただし、院外処方の場合、医療機関と調剤薬局から別々に診療報酬明細書が届くため合算されず、給付計算も別処理となり、70歳未満※²の方は院内処方の給付金と比較すると差が生じる場合があります。

そのため、高額療養費の申請手続きを行っていただくことにより、外来で受診した医療機関と院外処方の医療費を合算して給付を行います。

注意

- ・申請には条件があります。対象外の方には給付できませんので、下記ホームページをご確認ください。
- ・国や市町村等が実施している公費医療や、病院独自の減免制度を利用し医療費の助成を受けられる資格のある方は、そちらの制度が優先となります。

※¹ 中学校卒業年度末までの方は、自動処理対象外です。

※² 70歳以上の方の院外処方は、自動で合算されます。

詳細については、当健康保険組合のホームページをご確認ください。



ホーム画面



受診編



医療費が高額になるとき

下部 もっと詳しく を検索してください。

http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/consultation/high_burden.html



医療費助成を受けている方へ

国・市町村等が実施している福祉医療や公費医療などの医療費助成を受給されている方は、受給者証等の写し※¹を事業所経由（任意継続・特例退職は当健康保険組合まで郵送）でご提出ください。

ただし、すでに受給者証等の写しをご提出済みの方で、受給内容に変更がない場合は、提出不要です。

なお、お申し出がないことにより、**2023年4月診療分以降の『保険給付**※²を受給されていることが明らかになった場合は、健康保険組合に返金していただくことになりますのでご注意ください。

※¹ 助成内容（氏名、有効期間、一部負担金額等）が分かるようにコピーしてください

※² 『高額療養費』や当健康保険組合独自に支給している『付加給付』





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。

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）
(2023/4/1 ~ 2024/3/31)

マリオットホテル



5,500 ~ 16,500 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：一般料金例 12,600 ~ 33,170 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。※2023年1月現在の情報です。

◎ラフォーレ倶楽部各ホテルは「全国旅行支援」対象ホテルです。

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。

2023年4月1日より下記のパスワードに変更となりますので、ご注意ください。

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 2023年3月27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

2023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				65歳以上			
	健康保険料	介護保険料	保険料合計		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	毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	25,626円	166,567円	半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	50,754円	329,898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、到達月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

- ・ 2023年3月31日までに加入している方の2023年度保険料は変更ありません。
- ・ 2023年4月1日以降新たに任意継続に加入する方から標準報酬月額の上限が撤廃され、退職したときの標準報酬月額に一般保険料率99%をかけた額が保険料となります。ただし、40歳以上は介護保険料率18%も追加されます。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2023年4月9日(日)

Q1 座る時間が11時間以上の方は4時間未満の人より死亡リスクが●%高いという研究があります。●に入る数字は次のうちどちらでしょうか。
 ①40% ②400%

Q2 マグロは魚肉の中で次のうちどちらを最も多く含む魚でしょうか？
 ①カルシウム
 ②たんぱく質

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5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

今回の特集はご覧いただけましたか？座りすぎ…身に覚えがありすぎて反省しました…『こまめに立って動く』を実践できるように頑張ります！春は異動が多くなる季節です。ご家族が就職される方も多いのではないのでしょうか？ぜひこの機会にご家族の保険証についてご確認をお願いいたします。