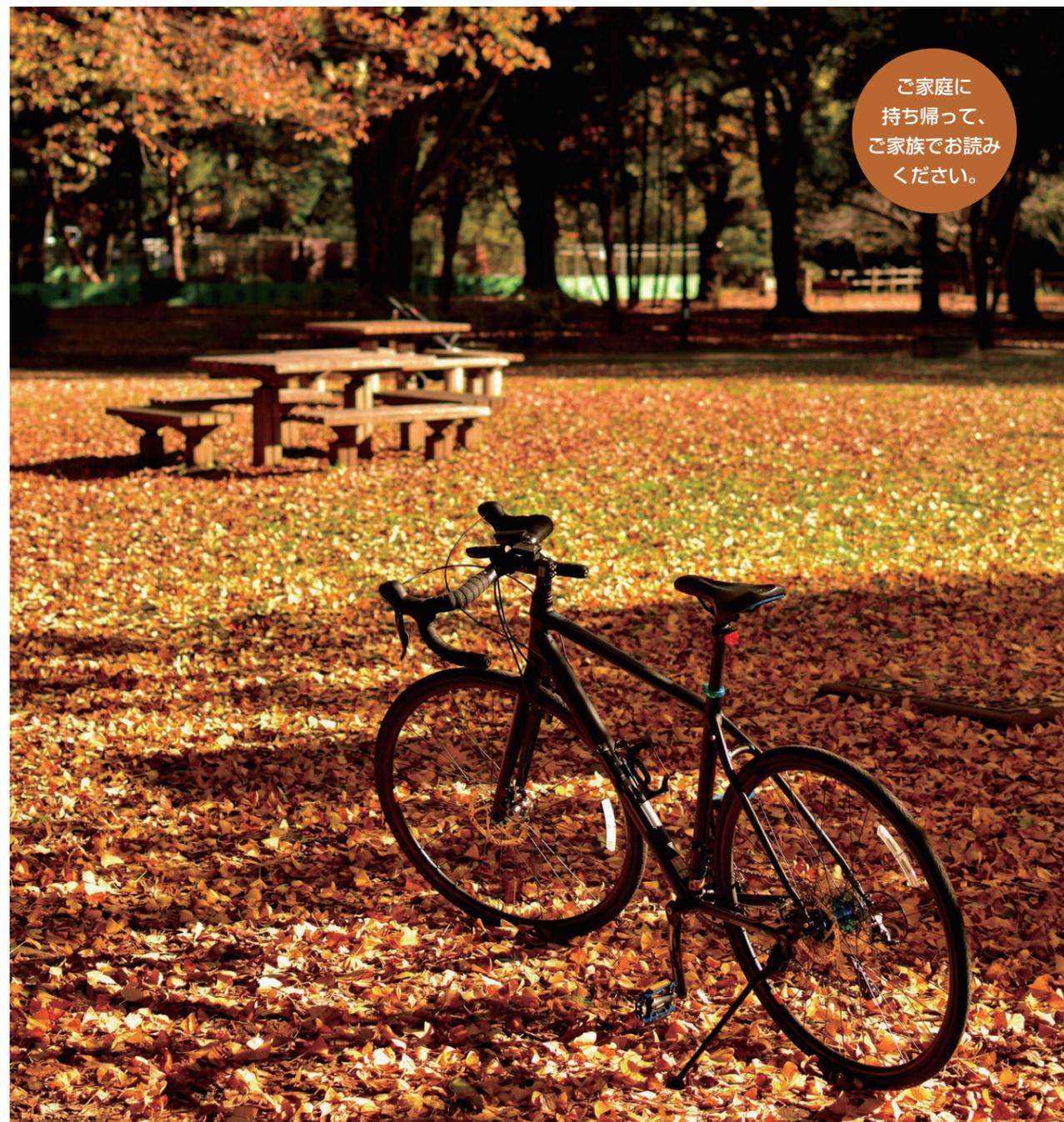


# 東京都歯科健康保険組合ニュース

令和3年  
11月号

- 今年の健診で気づくともっとも改善が楽です (2ページ)
- 特定保健指導の目的は？ 他 (3ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 (4ページ)

- 人付き合いにイライラしたとき (5ページ)
- 令和4年1月から 傷病手当金・任意継続被保険者の制度が変わります 他 (6ページ)
- 正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方 (7ページ)



ご家庭に  
持ち帰って、  
ご家族でお読み  
ください。

年に1回は健診を受けましょう

## たくさん食べても太りにくい 低糖質レシピ

何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

### 鶏むね肉のソテー クリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用！ パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっとり仕上がる♪



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

材料 (2人分)

- きのこ (しいたけ、しめじ、えのき)…… 150g
- 鶏むね肉…………… 200g
- 塩…………… 小さじ 1/3
- こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 小さじ 1/2
- 生クリーム…………… 100mL
- 塩、こしょう (ソース用) …… 少々
- パセリのみじん切り…………… 適量

作り方 約20分

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2～3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ④③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

●Pick Up / 鶏むね肉

鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質が気になる方には最適な食材です。

●Point●

鶏むね肉をしっとりジューシーに焼き上げるコツは「弱火でじっくりと蓋をして焼く」ことです。誰でも極上のチキンソテーができます！生クリームを絡めると、さらに食べやすくボリュームをプラスできます。

1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>

### 食欲の秋は、たくさん食べても太りにくい食材を活用しよう！

糖質は体内でエネルギーに変わる大切な栄養素ですが、とりすぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。食べすぎないことが大切ですが、少量では物足りない方は、糖質の少ない食品でかさ増ししたり、生クリームやチーズで料理にボリュームをプラスしてみてください。

糖質の少ない食材…

肉、魚、生クリーム(無糖)、チーズ、海藻、きのこ、大豆製品など

糖質の多い食材…

お菓子、ジュース、白米、パン、麺類、根菜<sup>※</sup>、いも類<sup>※</sup>など

※根菜・いも類は糖質の多い野菜ですが、食物繊維を豊富に含むので糖の吸収を緩やかにする効果があります。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

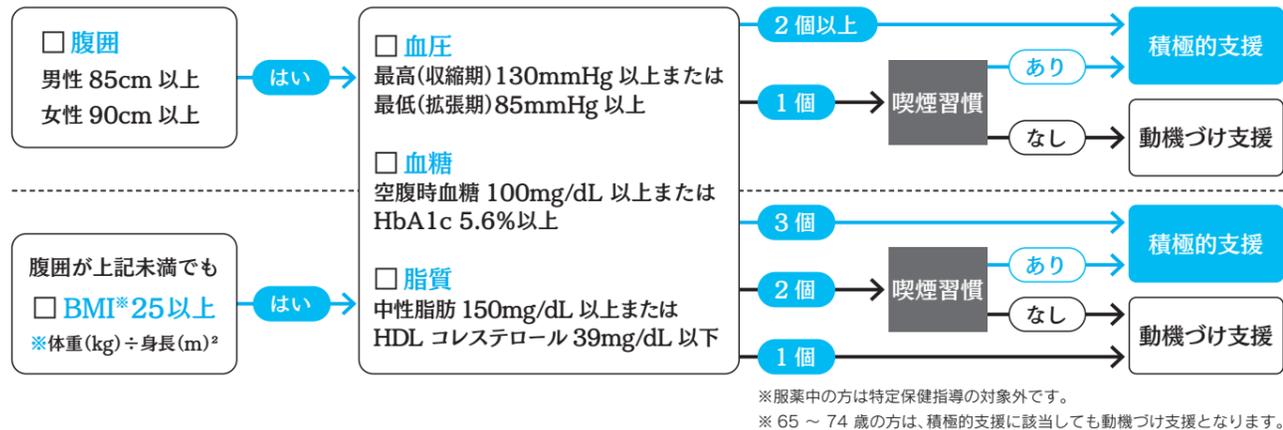


# 特定保健指導の目的は？

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクが高い方に向けて保健師や管理栄養士が生活習慣のサポートを行います。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボリスク」に着目し、発症前に病気を予防することを目的としています。

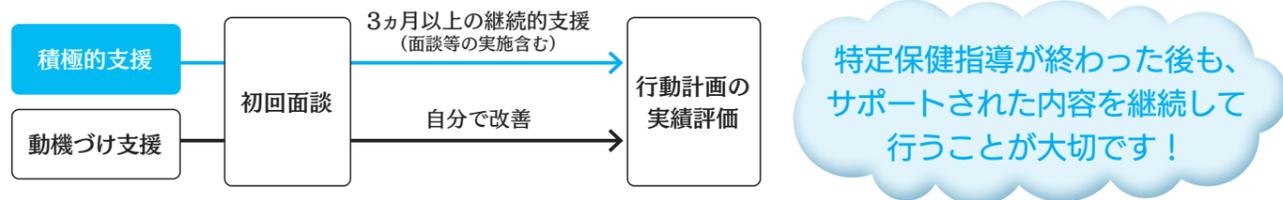
## ◎ 特定保健指導対象者の決め方って？

特定健診の結果で決まります。リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。



## ◎ 特定保健指導はどんなことをするの？

保健師や管理栄養士のアドバイスのもと、無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。



令和4年4月1日  
受診分から

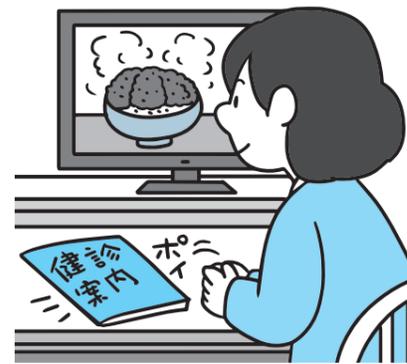
## 当組合の人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助内容を変更します

当組合では、右表のとおり各種健診の補助内容を令和4年4月1日受診分から変更いたします。ご自身の健康のためにも、年に1度の健診受診をよろしくお願いたします。

人間ドック	補助金対象年齢	現行		改正	
		年齢制限なし	40歳以上※1	被保険者	被扶養者
人間ドック	補助金額	被保険者	33,000円	被保険者	33,000円
		被扶養者	30,000円	被扶養者	30,000円
人間ドック	補助金支給回数	支給回数制限なし	年度(4月～3月)1回		
脳ドック	補助金対象年齢	年齢制限なし	40歳以上※1	被保険者	33,000円
		被保険者	33,000円	被扶養者	30,000円
脳ドック	補助金額	被保険者	33,000円	被保険者	33,000円
脳ドック	補助金支給回数	支給回数制限なし	年度(4月～3月)1回	被扶養者	30,000円
生活習慣病予防健診	補助金対象年齢	年齢制限なし	被保険者 年齢制限なし	被扶養者	30歳以上※2
		被保険者	13,500円	被保険者	20,000円
生活習慣病予防健診	補助金額	被扶養者	13,000円	被扶養者	20,000円
生活習慣病予防健診	補助金支給回数	支給回数制限なし	支給回数制限なし		

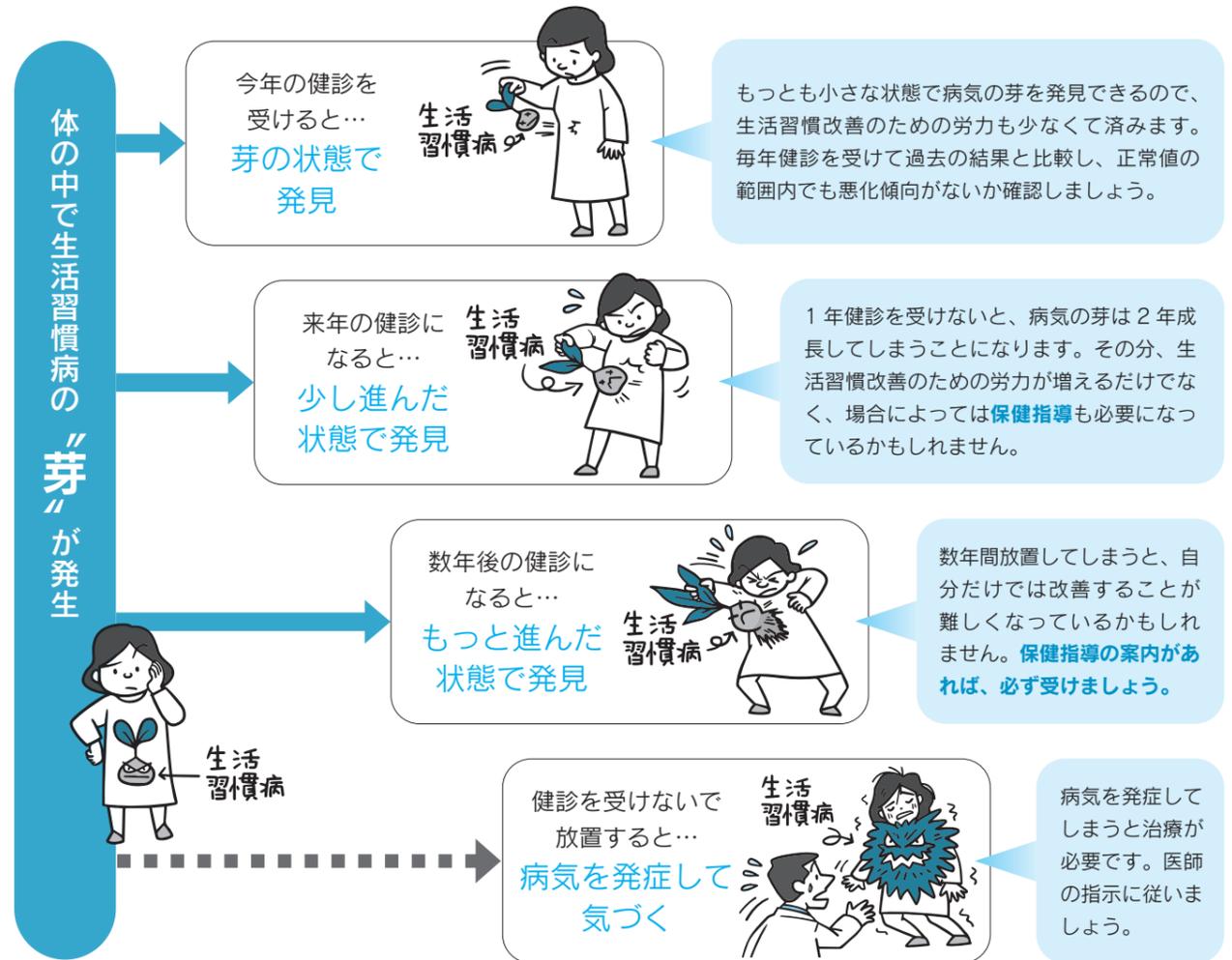
(※1)年度末(3月31日)までに40歳になられる39歳の方を含む。  
(※2)年度末(3月31日)までに30歳になられる29歳の方を含む。

もし 生活習慣病が進行していたら…



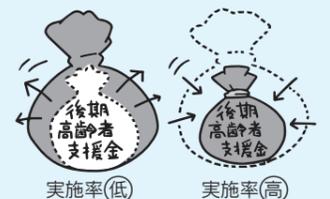
# 今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、健診を受けることで早期に発見ができるかもしれません。  
\*当組合では、生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診することで、「特定健診を受診した」としています。



## 健診を受けないと、出費が増えてしまいます

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



# 人付き合いにイライラしたとき

## ストレスの原因が対人関係であることは多い

職場の人間関係や学校の友達、近所付き合いなど、人間関係は日常生活から切り離せないものです。人間関係がもとでイライラしたり、落ち込んだりすることはよくあることでしょう。ストレスの大きな原因の一つです。

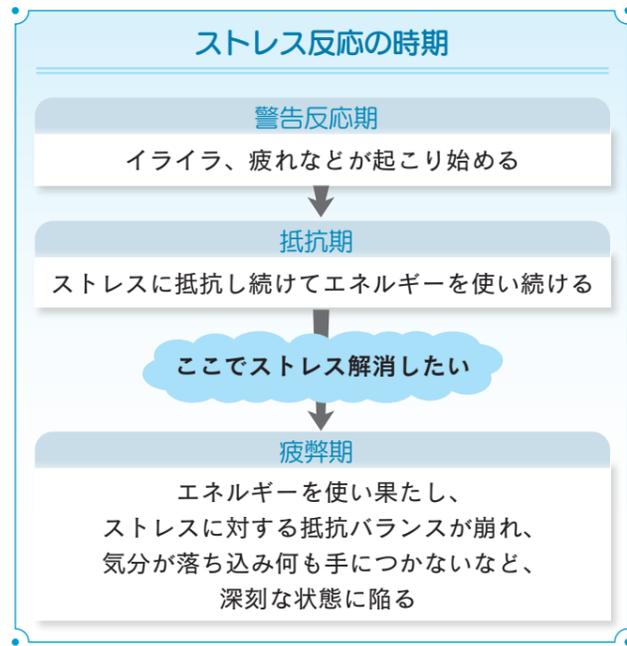
ストレスとは、もともと“物体が外側から圧力がかけられたときに、物体がゆがむ状態”のことです。それを心やからだの状態に当てはめ、心身に影響を及ぼす事柄を「ストレス」、ストレスによって心身に不調が起きている状態を「ストレス反応」とよんでいます。ストレスのなかでも、人間関係の問題を含む「精神的ストレス」により、心のストレス反応がもっとも出やすいといわれています。

ストレス反応には「警告反応期」「抵抗期」「疲弊期」の3つの段階があります。

「警告反応期」では、ストレスによるショックに対し、イライラしたり肩こり、疲労感が出てきたりするなど、心身の症状が出てきます。その状態が常になるとストレスに抵抗し続ける「抵抗期」に入ります。抵抗し続けるためにはエネルギーが必要ですが、それを使い果たすと「疲弊期」に入ります。エネルギーがないので、ストレスに対する抵抗ができず、気分が深く落ち込み、

集中力の低下や物忘れがひどくなり、抑うつ状態に陥ることもあります。

疲弊期に至る前にストレス解消できれば、心もからだも健康な状況に戻ることができます。人間関係のイライラは、早めに解決するにこしたことはありません。



## よりよいコミュニケーションをめざそう

人間関係については、大きく右の4つが問題とされています。ストレスを感じたら、右の解決法を参考にしてください。

「良好な人間関係」は、充実した人生を送るためには必要不可欠なことです。でもうまくやろうとしすぎて、空回りする必要はありません。自分以外の人の考えも尊重し、ときには妥協しながら、コミュニケーションを図っていきましょう。

他人と意見が違ってよいのです。多少のストレスはあるかもしれませんが、自分を肯定しながら、楽しく毎日を過ごしていきましょう。

### ①大切な人や大切なものを失ったとき (悲哀)

#### 解決法

失ったという事実を受け止め、関係や思い出を整理する



### ③昇進、妊娠、出産、進学などしたとき (役割の変化)

#### 解決法

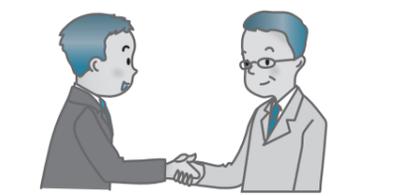
周囲のサポートを受けられるようにする



### ②期待する役割にズレがあるとき (役割をめぐる不和)

#### 解決法

「ズレ」を明らかにし、関係を見直す。修復できない場合は距離をおく



### ④人間関係を築けない、すぐ破綻してしまう (対人関係の欠如)

#### 解決法

過去のうまくいかなかった人間関係を振り返る



## 組合日誌

令和3年6月から令和3年9月まで

### 3.6.24 監査および事務検査

去る6月24日(木)、当組合会議室において、監事・検査委員による監査が実施され、事務執行状況ならびに収入支出決算について、諸帳簿、証拠書類、その他各種届書などと照合した結果、適正かつ良好と認められました。

### 3.7.6 理事会

#### 議案事項

1. 令和2年度事業報告および収入支出決算に関する件
2. 令和2年度収入支出決算残金処分(案)に関する件
3. 財産の管理(案)に関する件
4. 人間ドック利用規程一部改正(案)に関する件
5. 生活習慣病予防健診規程一部改正(案)に関する件
6. B型肝炎ウイルスワクチン接種に対する補助金支給規程一部改正(案)に関する件
7. 事務連絡費に関する件

#### 協議事項

1. 健康保険委員総会の議題について

### 3.7.20 組合会

#### 議案事項

1. 令和2年度事業報告および収入支出決算に関する件
2. 令和2年度収入支出決算残金処分(案)に関する件
3. 人間ドック利用規程一部改正(案)に関する件
4. 生活習慣病予防健診規程一部改正(案)に関する件
5. B型肝炎ウイルスワクチン接種に対する補助金支給規程一部改正(案)に関する件
6. 保健事業の追加(案)に関する件

### 3.9.7 健康保険委員総会

#### 会議事項

1. 令和2年度収入支出決算概要について
2. 事務連絡費について
3. 組合の現状と課題
4. 保健事業について
5. 令和2年度医療費(年齢別疾病順位)について
6. 医療法人化に関する説明会開催結果について
7. その他

## 公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、公告します。 理事長 井上 恵司

芦花公園駅前歯科	杉並区上高井戸 1-20-5
江古田たかはし歯科クリニック	練馬区旭丘 1-65-19
大岡山駅歯科・矯正クリニック	大田区北千束 3-30-7
宮歯科クリニック	板橋区高島平 1-68-13
高橋歯科クリニック	豊島区南池袋 2-33-7
吉野歯科クリニック	江戸川区松島 3-36-7
三軒茶屋歯科	世田谷区太子堂 4-1-1
ファミリー・オーベル歯科 駒沢	世田谷区駒沢 4-16-17
いわい歯科クリニック	板橋区仲宿 40-2
西蒲田デンタルクリニック	大田区西蒲田 5-14-8
浜田山かく歯科医院	杉並区浜田山 3-30-9
新小岩プライマル歯科	葛飾区新小岩 2-10-4
玉川 田村歯科室	世田谷区玉川 2-24-6
砂町まごころ歯科・矯正歯科	江東区北砂 4-6-20
暁の歯科ケア	日野市南平 9-32-14
しもふり橋デンタルクリニック	北区西ヶ原 1-60-16
蒲田ハビネス矯正歯科	大田区蒲田 5-44-14
医療法人社団 藤仁会	杉並区梅里 2-1-19
高橋歯科医院	町田市金井 7-3-32
林歯科医院 用賀	世田谷区用賀 2-36-13
AO デンタルクリニック牛込神楽坂	新宿区北山伏町 1-32

## 組合事業概況

令和3年8月末現在

事業所数	3,433 件
被保険者数	男 3,886 人
	女 11,304 人
	合計 15,190 人
被扶養者数	男 1,916 人
	女 2,705 人
	合計 4,621 人
平均標準報酬月額	男 587,615 円
	女 293,426 円
	平均 368,687 円

## 当組合のホームページをぜひご活用ください!

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など役立つ情報が満載! 当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、各種申請書のダウンロードもできます!

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



# 正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…  
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、  
整骨院に行ってみようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！  
整骨院・接骨院では、**すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。**健康保険が使える範囲を知って、**正しく利用しましょう。**



## 健康保険が使える場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
  - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

## 健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

## 整骨院・接骨院にかかるときは…

### 負傷原因を正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

### 内容をよく確認してから署名をする

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

### 領収書は必ず受け取り、保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

## 健康保険組合から施術内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。当健康保険組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

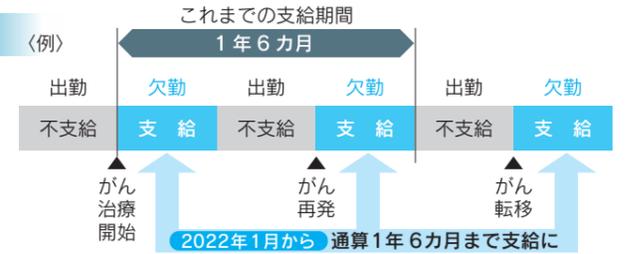
## 令和4年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 の制度が変わります

けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

### 傷病手当金の改正

#### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6か月を通算できるようになります。



### 任意継続被保険者制度の改正

#### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

#### ● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」とできるようにします。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

## 薬代が節約できる！

## ジェネリック医薬品を使ってみよう！



ジェネリック医薬品って  
値段が安い分、効き目は  
どうなのかしら…？



ジェネリック医薬品は安くても、  
先発医薬品と効き目は同等で、  
安全性や品質は国の厳しい検査をクリアしています

ジェネリック医薬品は、厚生労働省によって「先発医薬品（新薬）と同じ有効成分を同量含んでいて、先発医薬品と同等の効きめがある」ことが認められている安全な薬です。また低価格な理由は、先発医薬品の特許が切れたあとに製造・販売されるため、開発費が少なく済むからです。

いつもの薬をジェネリック医薬品にすれば、皆様が負担する薬代が節約できるだけでなく、増加し続ける医療費の削減や、健保財政の負担軽減にもつながります。

※ジェネリック医薬品はすべての薬にあるわけではありません。

### のみやすく工夫されたジェネリック医薬品も！

ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも製剤上の工夫がされている場合があります。そのため、のみやすくなるよう薬の大きさや味が改良されているものや、保存性がよくなっているものなどがあります。

今度から  
早速使ってみよう！

