ダイダン健保・基金

ヘルス&ライフ

2024/4
第146号

SPRING

- 令和6年度予算・事業計画
- 歯が痛くなければむし歯の心配はない?
- ストレスに強くなるウォーキング
- 医療機関等の受診はマイナ保険証で‼

ヘルス＆ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

令和6年度予算
ダイダン健康保険組合

令和6年度予算が2月26日開催の第159回組合会で承認されましたので、概要をお知らせします

予算収入の主なものは、事業主と皆さんから納めていただく保険料で、一般勘定は15億2,181万円の保険料収入に繰越金、調整保険料および交付金等で16億2,209万円の総収入を見込んでいます。また、介護勘定は2億4,337万円の保険料収入に繰越金を入れて3億1,128万円の総収入を見込んでいます。

一方支出では、一般勘定で医療給付等が7億5,074万円（一般保険料の49.3%）、高齢者医療制度の国への拠出金が6億9,180万円（同45.5%）、保健事業費、事務費等で1億5,653万円（同10.3%）を見込んでいます。また、介護勘定では、介護納付金を1億9,024万円（介護保険料の78.2%）と見込んでいます。

一般勘定

収入		R5年度決算見込（単位：千円）	R6年度 予算（単位：千円）
経常	保険料	1,483,340	1,521,813
	国庫負担金	301	306
	国庫補助金	1,816	501
	雑収入	772	1,072
	調整保険料	24,272	25,874
	財政調整事業交付金	15,761	13,500
	補助金等収入	0	0
	別途積立金・繰越金	5,145	59,025
収入合計		1,531,407	1,622,091

予算編成基礎数字	
被保険者	2,242人
被扶養者	1,950人
一般保険料率	
事業主	4.05%
被保険者	4.05%
計	8.10%

支出		R5年度決算見込（単位：千円）	R6年度 予算（単位：千円）	R6年度保険料に対する割合	1人当たり（単位：円）
経常	法定給付費	698,733	729,053	47.9%	325,180
	付加給付費	19,696	21,690	1.4%	9,674
	給付費小計	**718,429**	**750,743**	**49.3%**	**334,854**
	前期高齢者納付金	195,206	255,748	16.8%	114,071
	後期高齢者支援金	420,198	436,013	28.7%	194,475
	退職者給付拠出金他	0	37	—	17
	拠出金小計	**615,404**	**691,798**	**45.5%**	**308,563**
	事務費	40,745	49,219	3.2%	21,953
	保健事業費	70,905	104,492	6.9%	46,607
	還付金・連合会費・その他	2,549	2,820	0.2%	1,258
	事務費他小計	**114,199**	**156,531**	**10.3%**	**69,818**
	財政調整事業拠出金	24,272	25,874	1.7%	11,541
	予備費・その他	0	30,000	2.0%	13,381
	別途積立金・繰越金	59,025	0	—	0
支出合計		1,531,329	1,654,946	108.8%	738,157

一般勘定の特記事項
（医療給付、保健事業を行うもの）

一般勘定においては、平成25年度の保険料率引き上げ以降、毎年剰余金が発生しています。一方で、増加傾向にある医療費に加え、令和７年度には、団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者に移行することから、高齢者医療制度拠出金は年々増額することが懸念されます。当健保組合としましては、社会保障関連の動向を見極めつつ、健全な事業運営を進めていきます。

介護勘定

収入	R5年度決算見込（単位：千円）	R6年度 予算（単位：千円）
繰越金	41,667	67,910
保険料	228,929	243,369
収入合計	**270,596**	**311,279**

支出	R5年度決算見込（単位：千円）	R6年度 予算（単位：千円）
納付金	202,686	190,239
剰余金	67,910	121,040
支出合計	**270,596**	**311,279**

予算編成基礎数字	
被保険者（40歳以上65歳未満）	1,090人
被扶養者（40歳以上65歳未満）	545人
介護保険料率	
事業主	1.00%
被保険者	1.00%
計	2.00%

介護勘定の特記事項
（国の介護費用負担を行うもの）

令和6年度予算では5,313万円の剰余金を見込んでおり、前年度までの剰余金と合わせた繰越金は1億2,104万円となります。

科目の説明

収入	保険料	事業主、被保険者の皆さんから納めていただく保険料
	国庫負担金	事務費にかかる国からの補助金
	国庫補助金	国の施策（特定健診・保健指導等）の補助金
	雑収入	預金利子、第三者行為による保険求償金
	調整保険料	健保連の高額医療給付等の交付事業への保険料
	財政調整事業交付金	健保連の高額医療給付および財政窮迫組合に関する交付金
	補助金等収入	過年度分の国庫補助金、拠出金精算戻し金
	別途積立金・繰越金	不足金・剰余金の処理
支出	法定給付費	被保険者、被扶養者の医療費など、国で定められた給付
	付加給付費	高額医療、出産、埋葬金などの健保組合独自の給付
	拠出金	高齢者医療、介護医療等を支えるための負担金
	事務費	人件費、事務所経費、システム運用経費など
	保健事業費	人間ドック、検診、薬斡旋などダイダン健保組合独自の保健事業にかかる費用
	還付金・連合会費・その他	保険料還付金、諸会費、雑支出
	財政調整事業拠出金	健保連への調整保険料拠出金

プロのサポートが受けられる！ 特定保健指導

特定保健指導って誰に案内が来るの？

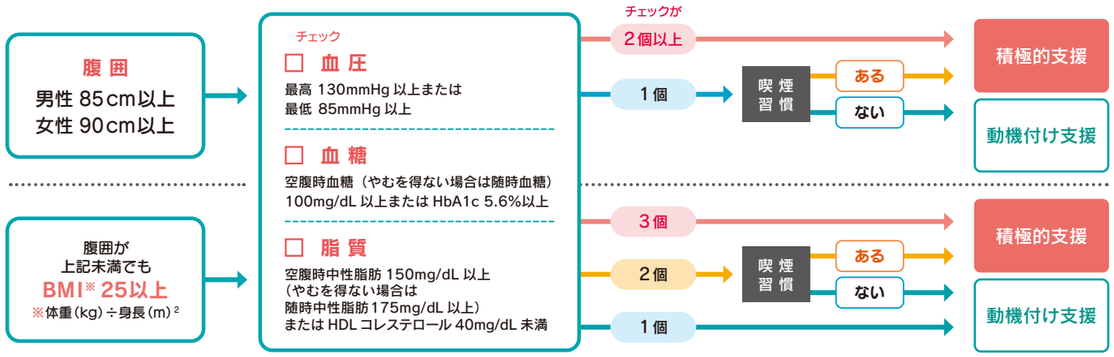
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

＊2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● **腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。**

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

＼年に1回／ 必ず受けよう！ 特定健診

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ被扶養者の2人に1人は受けています

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年1回、健診を受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

● **血中脂質検査：中性脂肪の測定値**

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● **喫煙や飲酒に係る質問項目**

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

令和6年度 事業計画

健康情報の提供

健康情報提供サービス「Pep Up」の運用

加入者それぞれの医療・健診の記録や、個々の健康状態に合わせた情報を提供するオンラインサービスの運用を、令和3年4月から行っています。従来、郵送等で行っていた保健事業も、今後は順次こちらに移管してまいりますので、未登録の方はお早めの登録をお願いいたします。

保健のPR

機関誌の発行

「ヘルス&ライフ」を基金と共同で年4回（4月、7月、10月、1月）発行し、被保険者全員に配布します。本誌には健康保険組合および企業年金基金から皆さんにお知らせしたい事柄を掲載しますので、ご家族でご覧ください。

教宣図書等の配布

保健指導、社会保険制度などの冊子・図書・ポスターなどを被保険者または事業所担当者に随時送付します。

健康者表彰

診療月で前年3月～当年2月の1年間、病院や診療所で治療を受けなかった被保険者およびご家庭を表彰いたします。

保険カレンダーの配布（健保組合・基金負担）

基金と共同で12月に、希望被保険者に無償で配布します。

医療費通知

受診者全員に、医療費の額などをお知らせします。前年1月～11月分の医療費を「年間医療費のお知らせ」として2月中旬に、12月分を3月中旬に、それぞれ配布します。「年間医療費のお知らせ」は医療費控除に活用できます。

疾病の予防

再(精)検査は負担しません。（全額健保組合負担）

成人病健診（全額健保組合負担）

▼10月～11月の期間で30歳以上の被保険者を対象として、各事業所別契約検査機関で行う予定です。（人間ドック受検者を除く）

▼40歳以上の被保険者は併せて眼底検査、希望者にはアスベスト検診・前立腺ガン検診（PSA検査）も行います。

人間ドック（一部補助）

①4月～12月の期間で30歳以上の被保険者を対象に実施します。（成人病健診受診者は除く）

②4月～12月の期間で30歳以上の希望される被扶養者を対象に実施します。

★補助額

半日・1泊以上とも3万円を上限に実費を支給。

大腸ガン検診（全額健保組合負担）

30歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、便潜血検査を実施します。（希望者のみ）

乳ガン・子宮ガン検診（一部負担）

4月～12月の期間で18歳以上の女性被保険者および被扶養者を対象に補助します。

インフルエンザ予防接種（全額健保組合負担）

被保険者に限り、1回のみ補助します。

各5千円を上限に実費を支給。

家庭用常備薬等の斡旋（一部補助）

被保険者1人2千円以内で購入費を負担し、10月頃に配布します。

歯科検診（全額健保組合負担）

被保険者を対象に実施します。（隔年実施）

令和6年度は実施年。日本歯科衛生協会により行います。

電話健康相談

（全額健保組合負担）

健康に関する不安や疑問を気軽に無料で相談することができます。

同じ電話番号でメンタルヘルスカウンセリングも受けられます。

☎0120-922271

(A)一般医療相談

①電話相談（無料）

②面接相談（5回まで健保負担・6回目から個人負担）

(B)メンタルヘルスカウンセリング

こころの問題にかかる悩みを相談することができます。

保養所

健保組合が契約する保養所を会員価格で利用できます。

◆◆◆◆◆ 公 告 ◆◆◆◆◆

健康保険法第47条第1項第2号の規定により、当健保組合に加入する任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限等を次のとおり定めました。

◆標準報酬月額　500,000円

◆標準報酬日額　16,670円

◆適用年月日　令和6年4月1日

ダイダン健康保険組合保険料の月額表

令和6年3月1日より

健康保険料率	被保険者	事業主	合　計
	4.05%	4.05%	8.10%

介護保険料率	被保険者	事業主	合　計
	1.00%	1.00%	2.00%

総合計	被保険者	事業主	合　計
	5.05%	5.05%	10.10%

標準報酬			報酬月額		健康保険料		介護保険料		各保険料の合計		総合計
等級	月額	日額			本人	事業主	本人	事業主	本人	事業主	
	千円	千円	千円以上	千円未満	円	円	円	円	円	円	円
1	58	1,930	～	63	2,349	2,349	580	580	2,929	2,929	5,858
2	68	2,270	63 ～	73	2,754	2,754	680	680	3,434	3,434	6,868
3	78	2,600	73 ～	83	3,159	3,159	780	780	3,939	3,939	7,878
4	88	2,930	83 ～	93	3,564	3,564	880	880	4,444	4,444	8,888
5	98	3,270	93 ～	101	3,969	3,969	980	980	4,949	4,949	9,898
6	104	3,470	101 ～	107	4,212	4,212	1,040	1,040	5,252	5,252	10,504
7	110	3,670	107 ～	114	4,455	4,455	1,100	1,100	5,555	5,555	11,110
8	118	3,930	114 ～	122	4,779	4,779	1,180	1,180	5,959	5,959	11,918
9	126	4,200	122 ～	130	5,103	5,103	1,260	1,260	6,363	6,363	12,726
10	134	4,470	130 ～	138	5,427	5,427	1,340	1,340	6,767	6,767	13,534
11	142	4,730	138 ～	146	5,751	5,751	1,420	1,420	7,171	7,171	14,342
12	150	5,000	146 ～	155	6,075	6,075	1,500	1,500	7,575	7,575	15,150
13	160	5,330	155 ～	165	6,480	6,480	1,600	1,600	8,080	8,080	16,160
14	170	5,670	165 ～	175	6,885	6,885	1,700	1,700	8,585	8,585	17,170
15	180	6,000	175 ～	185	7,290	7,290	1,800	1,800	9,090	9,090	18,180
16	190	6,330	185 ～	195	7,695	7,695	1,900	1,900	9,595	9,595	19,190
17	200	6,770	195 ～	210	8,100	8,100	2,000	2,000	10,100	10,100	20,200
18	220	7,330	210 ～	230	8,910	8,910	2,200	2,200	11,110	11,110	22,220
19	240	8,000	230 ～	250	9,720	9,720	2,400	2,400	12,120	12,120	24,240
20	260	8,670	250 ～	270	10,530	10,530	2,600	2,600	13,130	13,130	26,260
21	280	9,330	270 ～	290	11,340	11,340	2,800	2,800	14,140	14,140	28,280
22	300	10,000	290 ～	310	12,150	12,150	3,000	3,000	15,150	15,150	30,300
23	320	10,670	310 ～	330	12,960	12,960	3,200	3,200	16,160	16,160	32,320
24	340	11,330	330 ～	350	13,770	13,770	3,400	3,400	17,170	17,170	34,340
25	360	12,000	350 ～	370	14,580	14,580	3,600	3,600	18,180	18,180	36,360
26	380	12,670	370 ～	395	15,390	15,390	3,800	3,800	19,190	19,190	38,380
27	410	13,670	395 ～	425	16,605	16,605	4,100	4,100	20,705	20,705	41,410
28	440	14,670	425 ～	455	17,820	17,820	4,400	4,400	22,220	22,220	44,440
29	470	15,670	455 ～	485	19,035	19,035	4,700	4,700	23,735	23,735	47,470
30	500	16,670	485 ～	515	20,250	20,250	5,000	5,000	25,250	25,250	50,500
31	530	17,670	515 ～	545	21,465	21,465	5,300	5,300	26,765	26,765	53,530
32	560	18,670	545 ～	575	22,680	22,680	5,600	5,600	28,280	28,280	56,560
33	590	19,670	575 ～	605	23,895	23,895	5,900	5,900	29,795	29,795	59,590
34	620	20,670	605 ～	635	25,110	25,110	6,200	6,200	31,310	31,310	62,620
35	650	21,670	635 ～	665	26,325	26,325	6,500	6,500	32,825	32,825	65,650
36	680	22,670	665 ～	695	27,540	27,540	6,800	6,800	34,340	34,340	68,680
37	710	23,670	695 ～	730	28,755	28,755	7,100	7,100	35,855	35,855	71,710
38	750	25,000	730 ～	770	30,375	30,375	7,500	7,500	37,875	37,875	75,750
39	790	26,330	770 ～	810	31,995	31,995	7,900	7,900	39,895	39,895	79,790
40	830	27,670	810 ～	855	33,615	33,615	8,300	8,300	41,915	41,915	83,830
41	880	29,330	855 ～	905	35,640	35,640	8,800	8,800	44,440	44,440	88,880
42	930	31,000	905 ～	955	37,665	37,665	9,300	9,300	46,965	46,965	93,930
43	980	32,670	955 ～	1,005	39,690	39,690	9,800	9,800	49,490	49,490	98,980
44	1,030	34,330	1,005 ～	1,055	41,715	41,715	10,300	10,300	52,015	52,015	104,030
45	1,090	36,330	1,055 ～	1,115	44,145	44,145	10,900	10,900	55,045	55,045	110,090
46	1,150	38,330	1,115 ～	1,175	46,575	46,575	11,500	11,500	58,075	58,075	116,150
47	1,210	40,330	1,175 ～	1,235	49,005	49,005	12,100	12,100	61,105	61,105	122,210
48	1,270	42,330	1,235 ～	1,295	51,435	51,435	12,700	12,700	64,135	64,135	128,270
49	1,330	44,500	1,295 ～	1,355	53,865	53,865	13,300	13,300	67,165	67,165	134,330
50	1,390	46,330	1,355 ～		56,295	56,295	13,900	13,900	70,195	70,195	140,390

1. 健康保険料率には、調整保険料率（0.135%）が含まれています。
2. 40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が健康保険料とは別に徴収されます。
3. 特定被保険者（①～③）については、当組合では、介護保険料の徴収を行っていません。
   ① 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満の被保険者
   ② 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する65歳以上の被保険者
   ③ 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する国内非居住の被保険者
4. 賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があり、標準賞与額に保険料率を乗じた額を徴収します。標準賞与額は、賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額になりますが、その年度の累計573万円が上限になります。

歩きたくなる旅

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ　佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができる。大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気が味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス
JR 佐原駅下車

HPはコチラ
水郷佐原観光協会
［駅前案内所］
9:00～17:00
0478-52-6675

左：名勝図 厳島付近　右：伊能忠敬像（部分）　伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関係する資料などが展示されている。

9:00～16:30
休 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
¥ 大人500円、小・中学生250円
0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

9:00～16:30　休 12月29日～1月1日
¥ 無料　0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
休 無休（施設点検日等を除く）
0478-50-1183

伊能忠敬銅像（佐原公園）

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。

▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

10:00～17:00
休 第2月曜日（祝日は翌平日）　¥ 無料
0478-52-1000（佐原町並み交流館）

▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

9:00～16:30
（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
休 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
※あやめ祭り期間中は無休。
¥ 大人400円、小・中学生200円
0478-52-4104

START/GOAL

約 6.2km　約 1.5 時間／約 8,000 歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

10:00～16:00（季節変動あり）
休 不定休
（気象状況等により運休あり）
¥ 町なみコース（所要時間約30分）
大人 1,300円、小学生 700円
0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

8:30～18:00　休 1月1日
¥ 1個55円（税込）　0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ひと足のばして Sightseeing

水郷佐原あやめパーク

水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。

※詳細は HP をご覧ください。
https://ayamepark.jp/

香取神宮

下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。

※詳細は HP をご覧ください。
https://katori-jingu.or.jp/

もっと歩いて もっと健康に

ストレスに強くなるウォーキング

監修
フリーインストラクター 今井 真紀

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くとセロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心をすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT1 歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT2 リズミカルに歩く

- セロトニンは一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT3 疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

歩く時間

- 15〜30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。

監修●有山よしのぶ歯科医院 院長 有山 佳伸

歯が痛くなければむし歯の心配はない?

こどものむし歯は減っていますが、大人のむし歯は減っていません。歯が痛くなくてもむし歯に注意しましょう。

大人むし歯に気づかずにいると歯を失ってしまう

むし歯の原因は歯につくプラーク。プラークの中にいるむし歯菌が糖をエサに酸を作り出し、それが歯を溶かすことでむし歯になります。

加齢により歯茎が下がった歯の根元のむし歯は痛みを感じにくいうえ、進行しやすく治療しにくい特徴があります。詰め物や被せ物で治療した歯も神経をとっているとむし歯になっても痛みがなく、外から見てもわからないため、知らないうちに進行していることが少なくありません。どちらも歯を失うリスクが高いむし歯です。

大人も歯が痛くないからと油断せず、むし歯対策を行いましょう。

むし歯の要因

- 甘いものをよく食べる
- 歯磨きが不十分
- 歯医者さんに行っていない
- 口の中が乾きやすい
- 歯並びが悪い など

大人のむし歯対策

定期的に歯医者さんへ行く

かかりつけの歯科医院をもち、3〜6カ月に1回、歯の健康状態をチェックする。

歯をゴシゴシと磨かない

力を入れて歯をゴシゴシと磨くと歯ぐきが下がり、歯の根元のむし歯につながる。

フッ素を活用する

フッ素入りの歯磨き剤と洗口剤を毎日使うと、歯の根元のむし歯のリスクが減る。

◆料理制作　新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影　さくらい しょうこ
◆スタイリング　深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分　40kcal／食塩相当量1.1g

材料〈2人分〉

にんじん ----------小1本（120g）
塩 ---------- 小さじ1／4
ツナ缶（水煮）------- 1缶（70g）
A　レモン汁---------- 小さじ2
　塩 ---------- 小さじ1／8
　こしょう ---------- 少々

作り方

1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分　12kcal／食塩相当量1.3g

材料〈2人分〉

しらたき ---------- 100g
レタス ---------- 2枚（80g）
A　水---------- 2カップ
　洋風スープの素 ---- 小さじ1
　塩 ---------- 小さじ1／4
　こしょう ---------- 少々

作り方

1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。

TIPS for Healthy Diet　ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

- たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。
  例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。
- 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

＊冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

- 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。
- 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。
  また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！ らくらくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分　100kcal／食塩相当量1.1g

CHECK! 作り方の動画はコチラ
http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html

材料〈2人分〉

えび ---------- 12尾（160g）
新玉ねぎ ------ 1／2個（100g）
アスパラガス --------- 3本（60g）
A　白ワイン ---------- 大さじ1
　塩 ---------- 小さじ1／3
　粗びき黒こしょう ------- 少々
パセリ（みじん切り）----- 大さじ1
にんにく（みじん切り）--- 1かけ分

作り方

1 えびは背わたを取り除き、片栗粉（分量外）をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1／3程度の皮をむき、斜め切りにする。
2 保存袋（Mサイズ）にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ（600W）で7分加熱し、さっと混ぜる。

このようなミールキットになります！

＊保存期間は冷凍で約1カ月！

令和6年度予算 ダイダン企業年金基金

令和6年度予算が、2月26日に開催された第55回代議員会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします

年金経理では、令和5年度運用環境は、国内株式は、新NISA開始による資金流入や米国経済のソフトランディング期待から株価は小幅に上昇、外国株式は景気の底割れ回避とともに金利の低下を好感し株価は底堅く推移すると予測します。これにより、令和5年度期末運用予測は予定利率(※)の2%を上回る見込みです。

令和6年度は、IMFの世界経済見通しによると、世界全体の経済成長率は前年と同じ3.1%と見込まれています。米国の経済が堅調なこともありますが、新興国・発展途上国で成長が続いており、世界経済を下支えする構図となっています。

国内においても景気は回復傾向にありますが、回復ペースは緩やかなものにとどまると予想されます。

そのようななか、当基金は皆さまの大切な老後の資金をお預かりしている立場から、中長期的な視点に立ち元本保証の安全運用を多く取り入れて、健全かつ安定的な運営に努めています。

また、業務会計では、事務能率の向上と経費節減に努めてまいります。

※予定利率は想定運用利回りともいい、基金設計・掛金設定等に利用するもので、高く設定すれば毎月の掛金が少なくて済みますが、実際の運用が下回れば追加掛金が必要となります。

年金経理

（予定利率と同じ 2%の運用利回りにて算出）

●貸借対照表

（単位:百万円）

資産勘定 科目	予算額	負債勘定 科目	予算額
1. 純資産および純負債			
流動資産	65	未払給付等	59
固定資産	13,018		
計	13,083	計	59
2. 負債			
		責任準備金	12,317
計		計	12,317
3. 基本金			
繰越不足金	0	別途積立金	707
当年度不足金	0	当年度剰余金	0
計	0	計	707
合計	**13,083**	**合計**	**13,083**

●損益計算書

（単位:百万円）

費用勘定 科目	予算額	収益勘定 科目	予算額
1. 経常収支			
年金給付金	380	掛金等収入	396
脱退一時金給付金	40	運用収益	274
運用報酬等	45		
業務委託費等	9		
計	474	計	670
2. 負債の変動			
責任準備金増加額	196	責任準備金減少額	0
計	196	計	0
3. 基本金			
当年度剰余金	0	当年度不足金	0
計	0	計	0
合計	**670**	**合計**	**670**

業務会計

●損益計算書

（単位:千円）

費用勘定 科目	予算額	収益勘定 科目	予算額
役職員給料	15,440	掛金収入	37,118
役職員諸手当	9,990	預金利息	0
旅費	86	当年度不足金	0
需用費	8,540		
会議費	5		
代議員会費	0		
福祉会計への繰入金	1,800		
雑支出	1,051		
当年度剰余金	206		
合計	**37,118**	**合計**	**37,118**

福祉会計

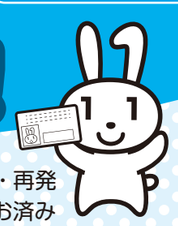
●損益計算書

（単位:千円）

費用勘定 科目	予算額	収益勘定 科目	予算額
需用費	1,800	業務会計からの受入金	1,800
●受給者会報			
●ヘルス&ライフ			
●上記郵送費			
合計	**1,800**	**合計**	**1,800**

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の受診は マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット

データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に！

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
  ※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

STEP 1 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する

STEP 2 「登録・ログイン」をタップする

STEP 3 暗証番号を入力する

STEP 4 スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

STEP 5 ログインが完了するとウェブサイトがひらく

マイナポータルはこちらから

Android

iPhone

●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

●セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？

健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

（資格確認書の交付対象者）

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方　等

（資格確認書の有効期間） 5年以内で各保険者が設定します。

（資格確認書のサイズ、材質）

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日　9時30分～20時　　土日祝　9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

★マイナンバーカードの申請はこちらから
地方公共団体情報システム機構

★マイナンバーカードの健康保険証利用について
厚生労働省

忙しいあなたに

globody グローボディ fitness フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya

\ Start! /

1 セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。

Point
後頭部～かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。
これをテンポよく繰り返す。

左右
各10回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm 程度）体を動かす

左右
各20回

4 ホールド

キツい姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1～4を左右入れ替えて行う。

左右
各10秒

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK! 動画を見ながらやってみよう！
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html

\ おつかれさま /

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。

左右
各10秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えて OK！

globody fitness とは…

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツい」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

発行 ダイダン健康保険組合・企業年金基金　大阪市浪速区難波中2丁目10番70号パークスタワー9階　☎06-4396-8041