

タラの ラザニア風



1人分 ●カロリー：271kcal
●塩分：2.2g

高たんぱく&淡泊なタラを
トマトソースで美味しさアップ！
もちもち食感も楽しい一皿です

材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度)..... 12枚
生タラ..... 2切れ
塩、こしょう..... 各少々
オリーブ油..... 大さじ1/2
しめじ..... 1/2袋(100g)
マッシュルーム..... 2個
ミニトマト..... 4個
A トマトソース缶..... 400g
にんにく(チューブ可)..... 1かけ
ピザ用チーズ..... 適量
バジル(乾燥可)..... 適宜
※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を想定した分量です。

*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

作り方

- 1 タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- 2 タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める
Point1 しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、Aを加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- 3 耐熱容器に2の半量→餃子の皮(6枚)→2の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける**Point2**。
- 4 3をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

さらに 手軽!

- タラをサバ缶やイワシ缶にチェンジして、炒める工程をカット!
- ※水煮のほか、みそ煮・しょうゆ煮もOK。汁を切って入れてください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子

●撮影●
今別府絳行

免疫サポートポイント

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。

* * *



材料



Point1 タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。



Point2 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに、身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。

日本生命健保・はつらつ

No. 174

■発行所

日本生命健康保険組合

大阪府中央区今橋3-5-12 (〒541-8501) 電話(06)6209-4868

はつらつ

組合員限り

2022年度
下期号
No.174

★2023年度予算のお知らせ P2

★健保財政の危機!! P3～P4

★特例退職被保険者制度
標準報酬月額改定について P5



日本生命健保オフィシャルHPはみなさまの健康に役立つ情報を発信しています!!

健康保険のことでお困りの際は、
こちらのHPをご覧ください!
「こんなとき」とシーン別になって
いますので、知りたい情報を
すぐに探すことができます!!



相談室もあります!
お気軽にご利用ください!

日本生命健保オフィシャルHPはこちらから
<https://nissay-kenpo.or.jp>

スマートフォンからも
ご覧いただけます!!



日本生命健康保険組合

2023年度 予算 のお知らせ

収入支出予算額

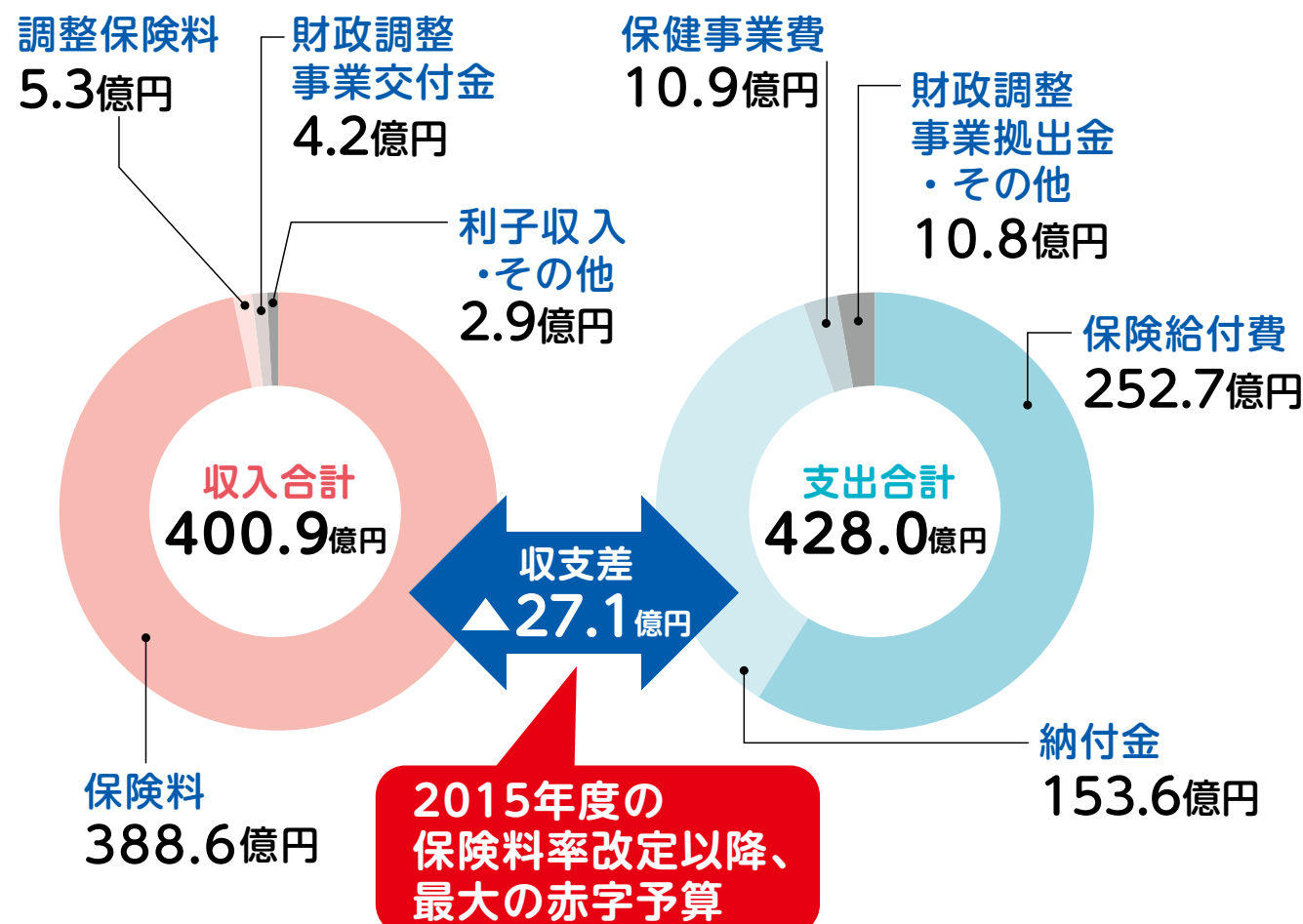
収入合計 400.9億円

支出合計 428.0億円

収入支出差引額 ▲27.1億円

当健康保険組合の2023年度予算および特例退職被保険者制度の標準報酬月額改定が2023年2月9日の組合会において承認されました。

一般勘定



介護勘定

収入合計 52.3億円

支出合計 42.0億円

収入支出差引額 10.3億円

2021年度の介護保険料率改定により、介護保険料収入が増加しており、10.3億円の黒字予算となります。

収入

52.3億円

介護保険収入
52.3億円

支出

42.0億円

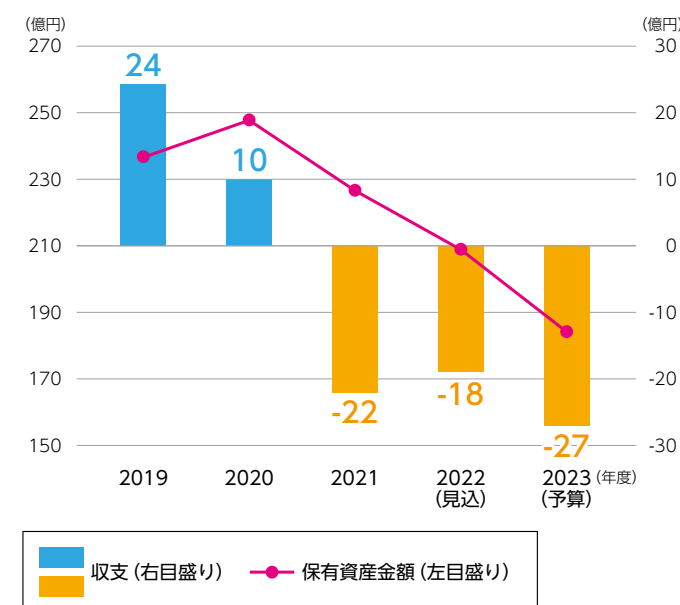
介護納付金
42.0億円

健保財政の危機!!

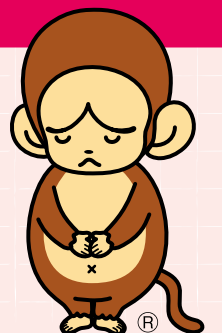
2023年度は、▲27億円の大幅な赤字予算となり、健保組合の保有資産金額の大幅な減少が見込まれています。保険料収入より、保険給付費（みなさまの医療費）や納付金等の支出が大きく上回る今の状況が続けば、保険料率の引き上げが不可避となります。

大幅な赤字継続、保有資産金額の急激な減少は危機的状況!

収支・保有資産金額の推移



2015年度の保険料率改定以降は黒字を継続していましたが、保険給付費（みなさまの医療費）や納付金等支出の急激な増加やコロナ禍の影響で2021年度決算から赤字が継続しています。赤字部分については保有資産を取り崩しており、このままでは保有資産が枯渇し、大切な保険給付費が支払えない状況となります。また、日本生命健保独自の給付や制度も維持できなくなります・・・。



～日本生命健保組合には独自の給付・制度があります～

健康保険組合共通の制度

- 医療費の7割を保険者（健保組合）が負担
- 高額療養費制度（標準報酬額に応じて一定の医療費を還付）
- 各種法定給付（死亡時、出産時、私傷病で会社を休む時などに給付）
- 被扶養者制度（被用者保険）（保険料の負担なく家族が加入でき、給付を受けられる）

日本生命健保組合独自の制度

- 独自の保険料率を設定
⇒9.5%（協会けんぽ：10%）
- 一部負担還元金制度<<付加給付>>
（1カ月の1医療機関あたり3万円をこえる自己負担がある場合、高額療養費と3万円の差額分を還付）
- 疾病予防費補助等の保健事業
（人間ドック・各種がん検診の補助、禁煙成功者への補助等）



特例退職被保険者制度

標準報酬月額改定について

特例退職被保険者の健康保険料（および介護保険料）の算出基礎となる標準報酬月額（現行：26万円）について、2023年4月分保険料より、健康保険法附則第3条第4項に則ってその範囲内の上限に引き上げいたします。

※2023年3月27日（月）の口座振替保険料は、改定後の保険料で口座振替となりますので、ご注意ください。

（3月中旬頃「保険料納入告知書」発送予定）

■標準報酬月額

現行（～2023年3月分まで）	改定後（2023年4月分以降）
26万円	34万円

■2023年4月分以降の保険料

	現行（～2023年3月分まで）			改定後（2023年4月分以降）	
	6カ月前納 【半年払】	12カ月前納 【年払】		6カ月前納 【半年払】	12カ月前納 【年払】
健康保険料	146,517円	290,188円	健康保険料	191,599円 (+45,082円)	379,477円 (+89,289円)
介護保険料*	30,537円	60,481円	介護保険料*	39,933円 (+9,396円)	79,090円 (+18,609円)
合計	177,054円	350,669円	合計	231,532円 (+54,478円)	458,567円 (+107,898円)

※介護保険料は、40歳～64歳の方が対象

下段カッコ内の数字は、現行との差額

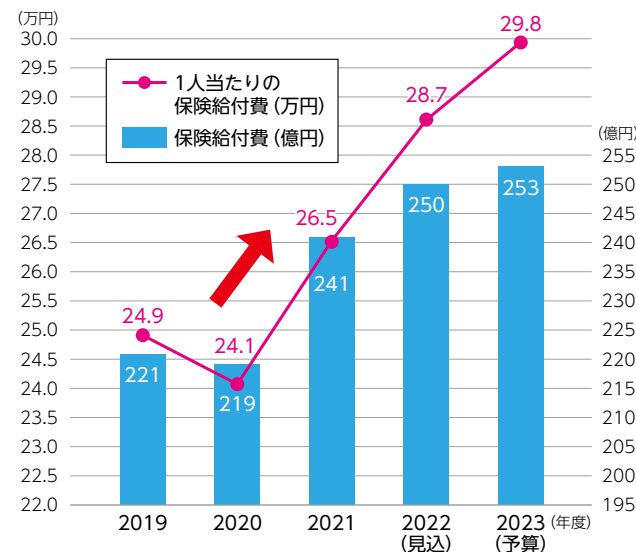
高齢受給者証の送付について（70歳以上の被保険者が対象）

上記、標準報酬月額改定に伴い、2023年4月より医療機関窓口での自己負担額が法制度上、原則3割※となりますので、現在お持ちの高齢受給者証は差替えとなります。高齢受給者証の発送時期については、以下を参照ください。

※「収入額適用申請書」を提出し、審査の結果、基準収入額内と認定された方は2割。

対象者	発送時期
現在「高齢受給者証」をお持ちの被保険者および2023年4月1日までに70歳の誕生日を迎える被保険者	2023年3月中旬より順次発送
2023年4月2日～8月1日までに70歳の誕生日を迎える被保険者	誕生月の末日までに発送 ※1日が誕生日の方は誕生日までに発送

保険給付費（みなさまの医療費）



増え続ける保険給付費!!

保険給付費 253億円

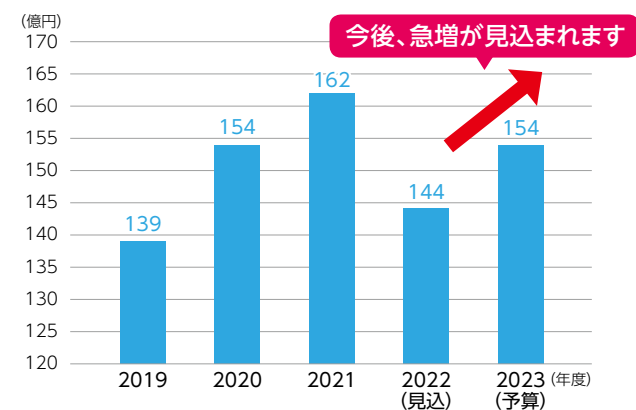
コロナ禍での受診控えの反動等で2021年度大幅に増加した保険給付費は、とどまることなく増えています。2021年度より被保険者数が減少しているにもかかわらず、1人当たりの保険給付費は増加し続け、2023年度は29.8万円の見込です。これからは一人ひとりの“医療費削減”の意識を高めることが大切です！

今後急増する納付金!!

納付金 154億円

高齢者医療を支えるために国へ納めている納付金は、高齢化に伴い増加の一途です。2022年度はコロナ禍の受診控えが影響し一時的に減少しましたが、2023年度以降は増加が見込まれます。2025年度には「団塊の世代」がすべて後期高齢者となることで、さらに納付金が急増し、健保財政を圧迫することは必至です！

納付金（国に納めるお金）



●みなさまに持続可能な健保運営に向けてお願いがあります●

増え続ける医療費の削減のため、日頃から健康への心配りをお願いします！

ジェネリック医薬品を使用する、接骨院・整骨院は適切に利用するなど上手に病院にかかりましょう！

健康診断で見つかった所見は早めに医師に相談しましょう！早期発見・早期治療!!

適切な食事や運動で、健康なからだづくりを日々心がけましょう！

将来にわたり持続可能な健保運営を実現するため、保険料率改定を先送りするため、健保組合の財政健全化に取り組んでいます!!

業務効率化・コスト削減

新システム導入、Web化・ペーパーレス化の推進、業務委託の推進等

将来の医療費削減に向けた保健事業

人間ドック・がん検診補助、特定保健指導等

医療費適正化

傷病手当金査定強化、柔道整復師施術点検強化等

独自制度の見直し

特例退職被保険者・任意継続被保険者制度の標準報酬月額改定等

はつらつ 2022下期号 7

「たかが…」と思うと超キケン！ 歯周病はカラダも むしばむ

歯周病とは？

歯周病とは、歯垢（プラーク）の中の歯周病菌によって引き起こされる感染症です。歯肉に炎症が起き、症状が進行すると歯を支える骨が溶けて歯はグラグラになり、やがて抜けてしまいます。

監修 東京医科歯科大学大学院
健康推進歯学分野教授
川口 陽子

口臭の原因になり、進行すると歯がグラグラになって抜けてしまう歯周病。実は放っておくとからだの病気にも影響する怖い病気です。最近では、特定健康診査の質問票に歯に関する項目が追加されるなど、歯や口腔内の健康が重要視されてきています。歯や口の健康管理に積極的に取り組みましょう！

● こんな人は特に注意！ 歯周病のからだへの影響 ●

血糖値が高い人



歯周病の重症化
糖尿病の悪化

血糖値が高いと免疫力が低下してしまい歯周病が重症化しやすくなります。一方、歯周病になると歯肉で発生した炎症性物質によって糖尿病が悪化しやすくなります。

メタボの人



動脈硬化
心筋梗塞
など

歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。その結果、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。

喫煙する人



歯や歯肉の黒ずみ
口臭・歯周病
の悪化

喫煙は歯の黒ずみや口臭の原因に。また、タバコの煙の有害物質は歯肉の血管や細胞のほか、白血球の働きを悪くするため、歯周病は重症化し、治りにくくなります。

妊娠中の人



早産
低体重児出産

歯周病菌の炎症性物質によって早産や低体重児出産のリスクが増加。つわりで歯みがきが不十分になったり、ホルモンの変化で歯周病になりやすくなります。

もちろん、上にあてはまらない人も歯周病の予防や治療が必要です。高齢になると、歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こしたり、骨粗しょう症や認知症に悪影響を与えるなど、さらに多くのリスクを抱えることになります。

歯周病を 予防しよう！

セルフケアとプロフェッショナルケア

歯の健康を保ち、歯周病を予防するためには正しい口腔ケアを行うことが必要です。口腔ケアには、自分で毎日行う「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士が行う「プロフェッショナルケア」があります。毎日のセルフケアだけでなく、専門家による指導と定期歯科健診（3カ月に1度が目安）が歯周病予防には必要です。

セルフケア



- 歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って毎日歯垢をきれいに取り除く
- みがき残しや歯肉の腫れがないか、歯みがき後に鏡で口の中をチェックする
- バランスのとれた規則正しい食事を心がける。間食や糖分を含んだ飲み物をダラダラととらない
- 歯周病の発症や悪化の原因となるタバコは吸わない

など

プロフェッショナルケア



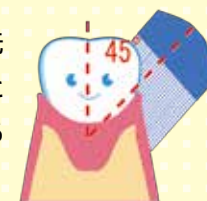
- 自分の口の状態に合った適切な歯みがき方法について助言をうける
- 自分ではできない歯石の除去など歯のクリーニングをうける
- 初期の虫歯などを発見し、痛くなる前に治療をうける

など

歯みがきのポイント バス法



① 歯ブラシの毛先を45度で歯と歯ぐきの間にあてる。



② 毛先で歯肉の溝の歯周ポケットをかき出すようなイメージで、やわらかく小刻みに（2mm程度）動かして、丁寧にみがく。

教えて！



歯周病のあれこれ

Q

喫煙者です。歯肉の出血や腫れはないので大丈夫だと思うのですが…

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質によって毛細血管が収縮するため、歯肉は貧血状態となり、出血は少なくなります。歯周病の症状である歯肉の出血や腫れがみられないため、喫煙者は歯周病に気づくのが遅くなります。

歯周病が進行しても気づかずに、ある日突然歯が抜ける場合もありますので、症状がなくても定期健診をうけることが必要です。禁煙にも積極的に取り組むようにしましょう。

Q

歯みがきをすると歯肉から出血があります。治療すれば治りますか？

歯肉の出血や腫れは歯周病のサインです。早めに歯科を受診することで歯周病の進行を食い止めることができます。歯がグラつくなど重度の症状がある場合でも、歯周組織の再生治療など歯を残すための治療方法があります。遅すぎると思わずにまずは歯科へ行きましょう。

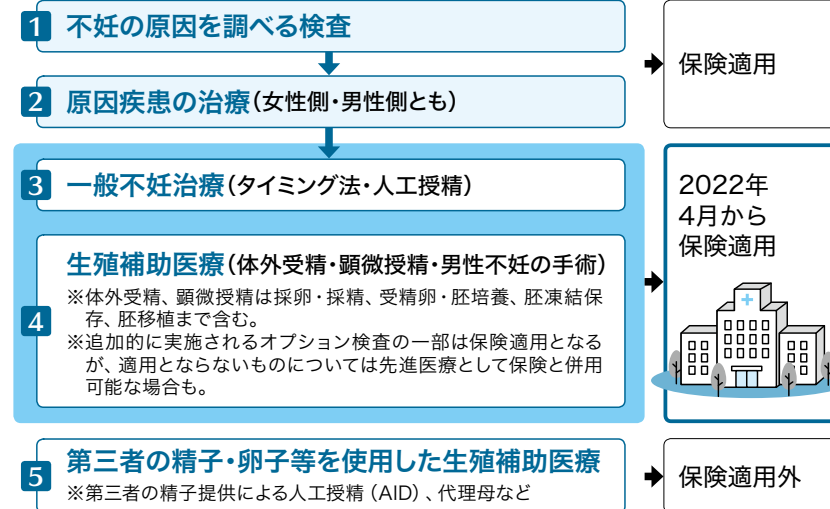
不妊治療と 保険適用



2022年4月から体外受精などの基本的な不妊治療に健康保険が適用されるようになりました。子どもを望む夫婦にとっては朗報ですが、保険の適用対象となるには、年齢や回数などの条件を満たす必要があります。

■ 保険適用される治療の範囲は？

不妊治療には次のようなステップがあり、2022年4月から保険適用となったのは、ガイドラインなどで有効性・安全性が確認された治療の範囲となります。



■ 年齢・回数には条件があります

治療開始時に女性の年齢が43歳未満であることが条件です。また、以下のように回数制限もあります。

- 40歳未満……1子につき通算6回まで
 - 40～43歳未満……1子につき通算3回まで
- ※今まで受けた助成金の支給回数は、回数の計算に含まれません。

自己負担が高額になったら

健康保険には自己負担が一定額を超えた場合、払い戻しを受けられる高額療養費制度があり、不妊治療を受けたときも該当します (保険診療分)。
窓口負担が一定額までで済む「限度額適用認定証」*を入手しておくとう便利です。
*事前に健康保険組合まで申請してください。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

① マイナンバーカードをカードリーダーに置く

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。



② オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



どんないいことが？

7つのメリット

POINT!

① より良い医療が可能に！

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになりました。
※薬剤情報は、2021年9月に診療したものから3年分の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!

② 自身の健康管理に役立つ！

マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。
※特定健診情報は、2020年度以降に実施したものから5年分 (直近5回分) の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!

③ オンラインで医療費控除がより簡単に！

マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となりました。
※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となりました。



POINT!

④ 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。
※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



POINT!

⑤ 医療保険の資格確認がスムーズに！

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。



POINT!

⑥ 医療費の事務コストの削減！

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



POINT!

⑦ 健康保険証としてずっと使える！

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



コラム

ご存知ですか？ 「妊孕性温存」

「がんは治る時代」といわれる中、がん治療と同じくらい大切な「妊孕性温存」という医療法があります。今回は第13回日本がん・生殖医療学会学術集會大会長の杉本先生より、妊孕性温存について教えていただきます。



獨協医科大学埼玉医療センター
リプロダクションセンター
センター長
第13回日本がん・生殖医療学会
学術集會 大会長
杉本 公平

■ がん治療と不妊

がん治療の進歩により、若いがん患者さんはがんになっても約7割は長期生存する時代となりました。一方で、がん治療 (抗がん剤、頭部骨盤部への放射線) の影響で生殖機能・妊孕性の低下・喪失が生じ、元気になっても子どもをもてない悩みを抱える若い世代がいることが問題視されています。

■ 医療の進歩で生まれた希望

しかし、がん治療と生殖医療の進歩によって、以前では赤ちゃんを授かることが困難であった若いがん患者さん達がお子さんをもつことが望めるようになってきました。そのキーワードが「妊孕性温存」です。この新しい領域の医療について一緒に学びましょう。

■ 国の助成金が始動

2021年4月、妊孕性温存療法に対する国からの費用助成が始動されました。しかし、それでも自費負担の高い現状や、妊孕性温存という言葉自体がまだまだ世の中に知られていない現状があります。

■ 一緒に認知を広げていきましょう

まずは社会全体に妊孕性温存という言葉が普及させ、若い世代に選択肢の一つとして理解いただくことが大切だと考えています。私共も学術集會等を通じて普及活動に取り組んでいますが、今回のコラムをご覧になった方も是非、ご家族・ご友人・周囲の方々に「妊孕性温存」について紹介していただければと思います。一緒に認知を広げてまいりましょう！

■ 「妊孕性温存」とは？

治療が開始される前に卵子や精子、受精卵あるいは卵巣組織を凍結保存することで、治療後も生殖機能・妊孕性すなわち自分のお子さんを持つ可能性を残す医療です。凍結保存された卵子や精子等は、適切な管理がなされていれば半永久的に劣化しないと考えられています。がん治療後元気になったときに融解して生殖医療に用いることで妊娠を目指すことができます。

<保険適用ではありません>

(引用) 日本がん・生殖医療学会 HP

2023年2月25日 (土)～26日 (日) に日本がん・生殖医療学会の学術集會が埼玉県で開催されます。(詳細は学会のHPをご覧ください。)
※日本生命保険相互会社の主催・共催ではございません。