

きりんけんぽ

2023
Autumn
No.428

脱・受診控え！
がん検診を受けよう

乳がん検診

◆ けんぽだより

2022年度収入支出決算について
「市区町村等医療費助成届」を
ご提出ください 他

◆ 健康に関する心配ごと、お悩みは
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ
☎0120-911-079(無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない
場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル
におかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制
限・停止をさせていただく場合があります。

※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホーム
ページでご確認ください。



大切なお知らせを掲載していますので、ご家族のみなさんもぜひご一読ください！

キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

「フレイル」

…加齢で心身が衰え、介護の一步手前の状態のこと

フレイルは、英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源で、「虚弱」や「老衰」などを意味します。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指しますが、早い段階で予防に取り組み、進行を緩やかにして健康な状態に戻すことが可能です。

ご自身やご家族のフレイル対策について考えてみませんか？

筋力低下を防ごう

筋力が低下すると食事が減りやすくなり、さらに筋肉の衰えを招きます。筋肉量の減少は20代後半ごろから始まり、年齢とともに進行するので、早めに対策を始めましょう。

精神的・社会的な面にも注意を

フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、「足腰が弱くなる」(身体)→「動くことがめんどろになる」(精神)→「閉じこもり、栄養バランスが低下」(社会)という悪循環が老化を加速させます。

フレイル対策で健康寿命をのばそう

フレイルの段階で対策をしないと、寝たきりになるリスクが高まります。適切な対策で、元気に自立した日常生活が可能な「健康寿命」をのばしましょう。

フレイル予防のヒント

- 1日3食、バランスの良い食事をしっかり摂る
- 特にたんぱく質を意識して毎食摂る
- よく噛んで食べることを意識する
- 少しの運動でも毎日続ける
- スクワットなどの筋トレにも取り組む
- 趣味を持ったり、地域活動に参加する

CONTENTS

2023 Autumn

表紙

アクティブにアウトドアレジャー



キャンプ



コロナ禍でも密を避けられるレジャーとして人気だったキャンプ。ブームが一段落してきた今、じっくり楽しむチャンスです。

あらかじめテントが設営されていて豪華な内装が楽しめる「グランピング」、1人で行う「ソロキャンプ」、基本は1人で食事などはグループで集まる「ソログルキャン」、椅子だけで楽しむ「チェアリング」など、楽しみ方も多様化しています。

2 | 健康キーワード

3 | 健保のギモンを解決!
健康保険を使えない場合

4 | けんぽだより
2022年度収入支出決算について
「市区町村等医療費助成届」をご提出ください
LAVA キャンペーン/kencom 秋の歩活

8 | 脱・受診控え! がん検診を受けよう
乳がん検診

10 | おやすみ前1分 入眠ストレッチ
骨盤まわりのストレッチ

11 | きりんちゃん4コマコーナー/
ぶるの脳シャキ! ひらめきクイズ
立体パズル

12 | いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
オートミールお好み焼き

健康保険を**使えない場合**があるってほんと?



医療機関等にかかる時、
保険証（またはマイナ保険証）を提示して治療を受けますが、
健康保険ではこれを現物給付といいます。
現物給付は、病気やけがの治療が対象です。

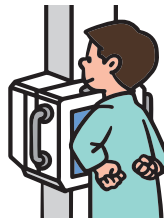
次の場合は**対象になりません**✕ので、覚えておきましょう。

予防のため



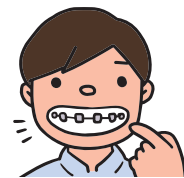
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で費用を補助しています。

見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付（出産育児一時金）があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の 病気やけが



※労災保険の適用となります。

病気やけがの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限りです

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの（評価療養、選定療養、患者申出療養）の場合、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが…

交通事故などの第三者行為による病気やけがの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないようご注意ください。

[公 告]

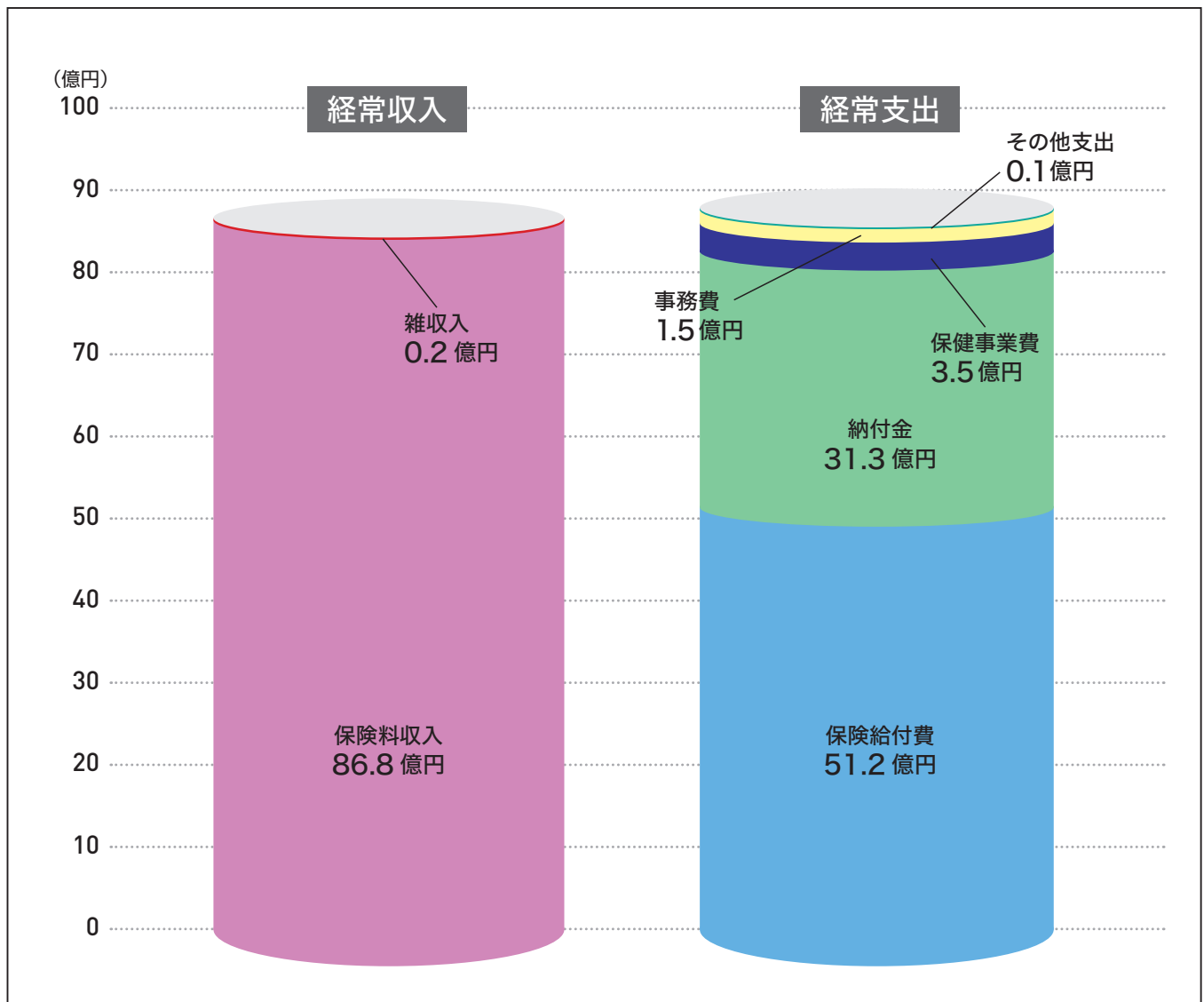
2022年4月～
2023年3月

2022年度 収入支出決算について

2023年7月25日開催の
組合会にて、2022年度事
業報告ならびに収入支出決
算が可決承認されましたの
で、ご報告いたします。

健康保険

2022年度決算



	収入	支出	差引
経常	87.0 億円	87.6 億円	▲0.6 億円
経常外※	27.3 億円	1.3 億円	26.0 億円
総額	114.3 億円	88.9 億円	25.4 億円

2022年度は納付
金が減少したけど、
今後は増加が見込
まれているよ



※経常外収入：前年度繰越金、調整保険料収入等

※経常外支出：財政調整事業拠出金等

収入の部

保険料収入は、被保険者数は減少しましたが、標準報酬月額が増加したこと等により0.4億円増加し、86.8億円(前年度比0.4%増)となりました。

前年度繰越金22.6億円等の経常外収入を加えた収入総額は114.3億円となりました。

支出の部

保険給付費は、被保険者数は減少したものの、1人当たり給付額が増加したため、1.1億円増加し51.2億円(前年度比2.3%増)となりました。一方、高齢者医療納付金等は3億円減少し、31.3億円(前年度比8.7%減)となりました。

上記に財政調整事業拠出金1.3億円等経常外項目を加えた支出総額は、88.9億円となりました。

収支の状況

単年度の実力を表す経常収支は0.6億円の赤字となり、前年度の3億円の赤字に比べ回復しましたが、高齢者医療納付金等はこれからも増える見通しのため、赤字が続くことが想定されます。

経常収支は2年連続赤字となりました。今後も同様の傾向が続くと考えられます。医療費削減や健診の受診にご協力ください！



介護保険

収入		支出	
保険料収入	11.3億円	介護納付金	10.4億円
繰越金	2.4億円	その他	—億円
合計	13.7億円	合計	10.4億円

概要

収支の状況 保険料収入で介護納付金は賄えており、合計では3.3億円の黒字となりました。2023年度は保険料率を据え置いています。今後も引き続き納付金が増加する見込みであるため保険料率の改定の検討をしております。

公費で医療機関を受診している方へ

『市区町村等医療費助成届』をご提出ください

健康保険では業務外の病気やけがの場合に療養の給付が行われますが、病気の種類や患者さんの条件によっては、医療費の全額あるいは一部を国や地方公共団体に負担するケースがあります。これを「公費負担医療制度」といいます。

主なものとしては、右表のものがあります。

これらの「医療証」「受給者証」を所持し、保険医療機関にかかった際に自己負担金が軽減されている、あるいは無料となっている方は、健保組合への届け出が必要です。

乳 子 親	乳幼児医療、子ども医療、ひとり親家庭医療等
障 福 老 部	心身障害者医療、重度心身障害者医療、福祉医療 自立支援医療(精神通院医療、更生医療、育成医療)等
その他	特定医療費(指定難病)、小児慢性特定疾病医療等

※医療証、受給者証をお持ちでなくても、居住地の役所に申請すれば自己負担分が返還される場合がありますが、その場合も届け出が必要です。

健保組合への届出方法について

在職者の方は、公式文書をご確認のうえ、「市区町村等医療費助成届」に受給者証(写)を添付し、各事業所(社会保険担当者)へご提出ください。

◎特例退職被保険者・任意継続被保険者の届出方法については、本誌にはさみこんであります「受給者証(写)の提出について」をご覧ください。

麒麟ビール健康保険組合様
LAVA法人プランのご案内

法人会員登録の申請
詳しい料金・ご案内は
こちらから



申請ログイン時に必要な
契約番号とパスワードに
ついては、上記QRコード
遷移先に記載があります。

めざせ健康ボディ！
ホットヨガで

全国展開・日本最大級

ホットヨガLAVA

法人会員限定 お友達紹介!

2023年
秋より
スタート

あなたとお友達の両方に 10月1日～11月30日 期間限定!

お2人
合計

14,000

円分

LAVAポイントプレゼント!

※会員様と友だちにそれぞれ7,000円分のLAVAポイントを
プレゼントいたします。会員様と友だちのポイントは同日に
付与されない場合がございます。



お友達紹介の
流れ

STEP.1

WEB入会時に
クーポン番号
13ケタの番号入力

クーポン入力

2000000158181

※お友達紹介カード（LINE）やアプリ等に掲載されている
クーポン番号もこのフォームに入力してください。

STEP.2

紹介者情報入力
(自動でポイント付与されます)※



※紹介者様の情報入力を忘れてしまった場合、ご登録・申込日から2週間以内にご予約専用ページにて、ご紹介者様へのLAVAポイント発行の手続きをお願いいたします。

さらに!
新規※1
ご入会で

入会金
登録金
0円

水素水
飲み放題
2ヵ月
無料

レンタル
タオルセット
2ヵ月
無料

安心サポート
2ヵ月
無料

運営管理費
2ヵ月※2
無料



入会特典
水素水バッグ
プレゼント



※1 新規WEB入会者のみ適用となります。※2 運営管理費は初回引落し開始月から毎月480円(税込)を頂戴いたします。※3 貴社の法人契約中に限りです。

法人入会なら、ず——と!!

月額
最大

3,000円OFF

縛り期間なし

LAVAなら継続必須期間が
ないからはじめやすい!

コース・店舗 変更無料



新規法人申請者には…有効期限▶法人申請してから1ヶ月 ※既存会員は対象外

無料体験レッスン券プレゼント!



健康保険組合主催

kencom

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2023 Autumn



powered by kencom

気軽に参加できる 大人気ウォーキングイベント!!

チームで目指せ8000歩! スタンプで応援しよう!

エントリー期間

10.2-10.31

2023年10月2日(月) 14:00~2023年10月31日(火) 23:59

イベント期間

11.1-11.30

2023年11月1日(水) 00:00~2023年11月30日(木) 23:59

運動不足
解消に!!

みんなて歩活の参加はこちらから

まだkencomに登録してない方

アプリをダウンロード!
kencomに登録!



すでにkencomに登録している方

「みんなて歩活」に
エントリーしましょう!



胸のしこりはないから 「乳がん検診」は受けなくていい？

監修 ■ 相良病院 院長 おおの しんじ 大野 真司先生

今回の相談者



〇さん (40歳)
女性 専業主婦

定期的に自分で乳房を触ってチェックをしている専業主婦の〇さん。40歳になり、「乳がん検診」の案内が届きましたが、しこりなど気になる症状もないので、乳がん検診は受けなくていいと思っていますようです。また、家族のために毎日忙しい、がんが見つかるのが怖い、というのも受けない理由のようです。

早期治療のためにも、乳がん検診を受けましょう

乳がんは早期発見しやすく、早期治療すれば命が助かるがんといえます。自分のためにも、家族のためにも、乳がん検診を受けましょう。

40歳代後半と60歳代の患者が多い

乳がんは女性がかかるがんの第1位で、生涯で乳がんになる確率は9人に1人と、患者数は年々増えています。

乳がんの発生には女性ホルモンが深くかかわっています。女性ホルモンのエストロゲンは乳腺の細胞を刺激し、がん細胞を増殖させることがわかっています。出産歴がない、閉経時期が遅いなど、生涯の月経回数が多くなると、エストロゲンが分泌される期間が長くなり、乳がんの発生につながります。乳がんになる人は45～49歳で多くなり、60歳代で再度ピークがみられます。閉経後、エストロゲンは卵巣ではなく、脂肪組織からつくられるようになるため、肥満の人は閉経後にリスクが高まります。

手に触れないしこり等を発見できるマンモグラフィ

乳がんは自分でも見つけることができるがんですが、定期的に自己触診している人が見つけられるしこりは平均1.5cmです。マンモグラフィでは、手に触れない1cm以下のしこりや石灰化など、早期の乳がんを発見できます。この段階で治療すれば、抗がん剤治療をせずに完治する場合も多く、医療費や体の負担を減らすことができます。

乳がんの患者数は増えている一方、死亡数は第5位となっており、乳がんは早期発見しやすく、早期治療すれば命が助かるがんといえますので、定期的に乳がん検診を受けましょう。



毎月1回、「自己触診」の習慣を

早期発見するには、日ごろから自分の乳房に関心をもち、触れることも大切です。毎月1回、入浴中に泡立てた石けんを手につけて触るようにしましょう。しこりが見つかった場合は、乳がん検診を待つのではなく、医療機関をすぐに受診しましょう。



自己触診は、月経が始まって1週間後の乳房がやわらかい時期がおすすめです！
閉経後の人は毎月1日など覚えやすい日を決めてね

市区町村でも、無料もしくは少ない自己負担額でがん検診を行っているよ！



国が推奨する乳がん検診の内容 (厚生労働省の指針*より)

対象 40歳以上 **頻度** 2年に1回
検診内容 質問(問診)、
乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない

◎国は、がんによる死亡リスクを減らすことができるというデータから、
がん検診を推奨しています。

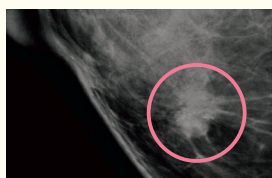
*「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

乳がん検診 2つの検査方法

乳房X線検査(マンモグラフィ)

小さなしこりや石灰化を見つけやすい

専用の板で乳房を上下・左右から挟んで撮影します。乳房を薄く広げて乳腺の重なりを減らすことで、手に触れないしこりやカルシウムが沈着しておこる石灰化など、早期の乳がんを見つけることができます。乳房が張る月経前を避けると検査時の痛みが軽減されます。



丸で囲んだ部分が乳がんのしこり。しこりは白く写るが、乳腺も白く写るため、乳腺密度の高い人や若い人では発見しにくいこともある。

超音波検査(エコー)

乳腺密度の高い人でもしこりを見つけやすい

乳房に超音波を当てて画像を見る検査です。マンモグラフィでは判別しにくい、乳腺密度の高い人のしこりを見つけやすい反面、石灰化の発見は困難です。痛みはなく、放射線被ばくの心配もないので妊娠中や授乳中の人でも受けられます。



丸で囲んだ黒い部分が乳がんのしこり。乳腺は白く、しこりは黒く写るので、乳腺密度の高い人でも見つけることができる。

乳がん検診について、厚生労働省の指針では「40歳以上 2年に1回」となっていますが、キンビール健保組合では、18歳～34歳の女性は単独がん検診で、35歳以上の女性はオプション(注)で、それぞれ年に1回受診可能です。無料で受診できます(女性がん検診以外のがん検診は、検査費用の30%相当の自己負担が必要です)ので、コロナ禍でしばらくがん検診を受けていなかった方は、ぜひこの機会に受診をご検討ください。

注：イーウェル人間ドックAコース・一般健診A1コースのオプション
※「マンモグラフィ」と「乳房エコー検査」はいずれか一方
(両方受診される場合は、マンモグラフィは全額自己負担)

現時点では、国では超音波検査は推奨されていないけれど、乳がんの早期発見につながる検査としては有効なんだって！



おやすみ前1分
★ 入眠
ストレッチ

リラックス効果を高める 骨盤まわりのストレッチ


監修 ■ 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター

毎日疲れがたまっていますか？ 蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因に。1日中がんばった体は、おやすみ前の呼吸法とストレッチでしっかりとほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越しにくくなります。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！
ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



腕の力を抜き手のひらを上に向けよう

1

座って両脚の前に伸ばす。両ひざを曲げて、左右の足裏を合わせる。合わせづらい場合は、お尻の下にたたんだタオルなどを敷いて腰の高さを上げると楽になる。



2

足裏を合わせた状態で、徐々に両ひざをさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握って一呼吸。



POINT

足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。

30秒かけて
1日1回

4

額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。ひじが床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。顎の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。

目は閉じて呼吸に意識を向ける無理のない範囲で行う



3

息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。両ひじは左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さがかがんでいくイメージ。



今年もハロウィンに
大張り切りのきりんちゃんですが



今年はなかなか貰えません

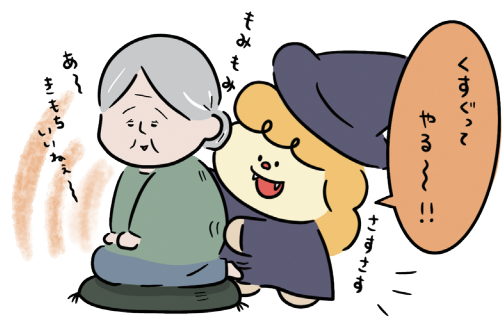


1 + 2
3 + 4

なぜかというと...



みんなきりんちゃんのいたづらが
大好きみたいです。



\\ぶるの/
脳シャキ!
ひらめきクイズ

今回のクイズ

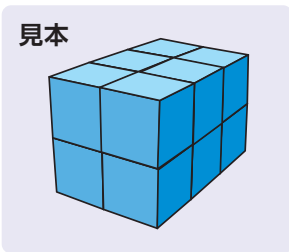
立体パズル

©スカイネットコーポレーション

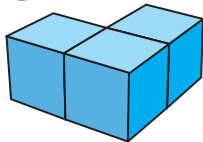
Q

見本と同じものを作るとき、使わないパーツがいくつかあります。
それはどれでしょう。パーツの向きは変えません。

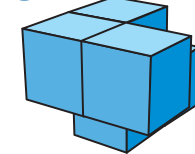
見本



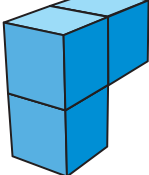
1



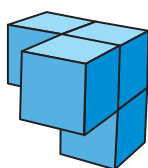
2



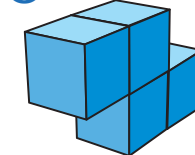
3



4



5



ちょっと難しい
かな?
ファイトだワン!



答え

答えは12ページに!

いつもの食材で **パパッ** とつくる
ヘルシーレシピ

料理制作・スタイリング 近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)
撮影:竹内 浩務



血糖値を上げないレシピ

オートミールお好み焼き

材料・2人分

オートミール 50g
塩 小さじ1/4
熱湯 100mL
卵 1個
キャベツ(2cm角) 1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ) 50g
ソース、マヨネーズ
かつお節、青のり 適量

作り方

- ①大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ②①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- ④裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- ⑤器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。



血糖値を

コントロールするポイント

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

1人分

304kcal 塩分 1.5g

調理時間

20分

※写真は2人分



CHECK!

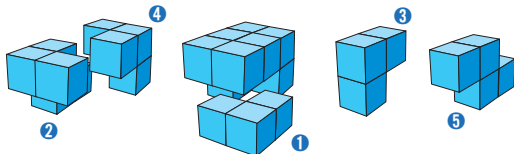
作り方動画
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



いぶるの/
脳シャキ!
ひらめきクイズ

*11ページ

解答



答え

3と5



正解する大人はスゴイ! 拍手!!