

いきいきつうしん 1月号

重要

制度改正のお知らせ（令和4年1月1日施行）



傷病手当金の支給期間が通算化されます

治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障ができるよう、傷病手当金の支給期間が通算されることとなりました。

	欠勤 (療養期間)	復職	欠勤 (療養期間)	復職	欠勤 (療養期間)
改正前	支給	不支給	支給	不支給	不支給
	← 支給開始日から起算して1年6か月 →				
改正後	支給	不支給	支給	不支給	支給
	← 支給開始日から支給日を通算して1年6か月 →				



改正のポイント

- ・同一のケガや病気による傷病手当金の支給期間が、支給開始日から支給日を**通算して**1年6か月に達する日までが対象です。
- ・令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金（令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金）が対象です。

詳細はこちら



厚生労働省
ホームページ

任意継続保険の資格喪失要件が追加されます

任意継続保険を資格喪失する（辞める）場合の要件が、新たに追加されました。

改正前

- ①任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
- ②保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ③就職して健康保険等の被保険者資格を取得したとき
- ④後期高齢者医療の被保険者資格を取得したとき
- ⑤被保険者が死亡したとき

改正後

- 上記①～⑤に加え、下記理由が追加となります。
- ・上記①～⑤以外の理由で、任意継続被保険者でなくなることを希望したとき



改正のポイント

任意継続被保険者でなくなることを希望する申出書を提出した場合、協会けんぽが申出書を受理した日の属する月の翌月1日が資格喪失日となります。

詳細はこちら



「健康保険委員」のご登録はお済ですか？

登録無料



健康保険委員になると、どうなるんだろう。。
何かお仕事をしなければいけないのか不安だわ。。



01 健康保険委員とは

協会けんぽにご加入の事業所において、健康保険に関する事務担当者もしくはその事務を管理する加入者の方に、健康保険委員にご登録いただいております。

ご登録後、協会けんぽから健康保険の制度内容や手続き方法等に関する資料や情報を送付し、貴社の円滑な健康保険業務をサポートさせていただきます！

02 健康保険委員になると

- ・年3回、「特別広報誌」が受け取れます
- ・便利で役立つ「健康保険事務手続き冊子」が受け取れます
- ・協会けんぽ主催のセミナーに参加できます（任意）

全て無料！



会議への参加や、報告書の提出など、強制的なお仕事はございません。
広報誌を受け取っていただき、貴社の健康づくり等にお役立てください！

ご登録は、以下をご記入のうえ、本誌をそのまま FAX してください

FAX : 083-974-0534

全国健康保険協会山口支部 企画総務グループ宛



健康保険証の記号		
(事業所情報 ゴム印可)	事業所名	
	事業所所在地	
	電話番号	
氏名 (健康保険事務ご担当者さま)		



■ 高血糖状態が続くと「糖尿病」

食事をすると血液中の糖（血糖）が増え、通常はインスリン（膵臓から分泌されるホルモン）の働きで、筋肉や肝臓など細胞に取り込まれ、「エネルギー源」となります。

ところが食事を摂りすぎたりインスリンの働きが悪いと、細胞に取り込まれず、血液中の糖濃度（血糖値）が高くなります。この状態が続くのが糖尿病です。

■ あなたは大丈夫？こんな食べ方に要注意！

血液中の糖（血糖）の増え方は、食事の量や食べ物、食事の食べ方によって異なり、インスリンの量や働き方も人によって様々です。あなたの食習慣について、以下の項目に当てはまることはありませんか？心あたりがあれば、少しずつ改善して、糖尿病を予防しましょう！

食べ方で血糖値が変わる！

1. 早食い

満腹感を感じにくく、食べ過ぎの原因になります。

2. 食事の回数が少なく、大食

膵臓への負担が大きく、糖尿病悪化にもつながります。

3. 寝る直前に食べる

睡眠の2時間前の食事は避けましょう。

4. 糖質の重ね食い

麺類とご飯などの重ね食いは、高血糖につながります。

5. 間食や甘味飲料を飲む習慣がある

間食や甘味飲料をとると、血糖値が上昇します。食事と同時に食べるようにして、血糖値が下がる時間を設けましょう。

糖質量に注意！

○3gのスティックシュガーに置き換えると？



▶ バックナンバーはこちら

血糖値について①

空腹時血糖の基準値等についてご紹介しています。



今月のレシピ アサリと豆腐の煮込み



<作り方>

- ①アサリは砂出しして、豆腐は2cm角に、エリンギは1cm角に切る。ネギの白い部分は斜め切り、青い部分は細かく輪切りにし、ショウガは細切りにする。
- ②鍋に水を入れ、酒を加えて火にかけ、アサリを入れる。殻が開いたら一旦アサリを別の容器に取り出し、茹で汁はそのまま残しておく。
- ③別の鍋にごま油を熱し、ネギ、ショウガ、エリンギを軽く炒め、豆腐と②のアサリの茹で汁、塩、コショウ、スープの素を加えて2～3分煮る。
- ④③に②のアサリを戻し入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけて仕上げる。器に盛ったら、ネギ（青い部分）を散らす。

<ポイント>

- ☞ 豆腐やきのご類は食物繊維を多く含むため、糖尿病の予防・改善に期待できます！
- ☞ タウリンが豊富なアサリなどの貝類は肝臓の解毒作用を助け、豆腐は良質の植物性タンパク質を含み肝臓の機能を回復させます。

レシピはこちらから



<材料(4人分)> 1人前81kcal 塩分1g

- ・アサリ 1パック(300g程度)
- ・豆腐 1丁(300～350g)
- ・エリンギ 2本
- ・ネギ 1本
- ・ショウガ 1片

<調味料>

- ・酒 大さじ1
- ・水 300cc
- ・塩 小さじ½
- ・コショウ 少々
- ・スープの素 ½個
- ・ごま油 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 適宜



「医療費のお知らせ」をお送りします



協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の治療等にかかった医療費についてご確認いただくために「医療費のお知らせ」を発行しています。事業主さまにおかれましては、お手数ですが加入者ご本人さま（被保険者様）への配付をお願いいたします。

【送付先】協会けんぽ加入の事業所さま（ご本人さまのご自宅ではありません。）

【対象期間】令和2年10月診療分～令和3年9月診療分

【送付時期】令和4年1月中旬から下旬にかけて順次お送りします。



詳しくはこちらから

確定申告の医療費控除の
手続きに使用できます。



記載されていない医療費（令和3年10月～12月診療分）については、医療機関等からの領収書に基づきご申告ください。

申告方法については、国税庁のホームページにてご確認いただくか、もしくは管轄の税務署にお尋ねください。

事業主の皆さまへのお願い

医療費のお知らせには、受診歴などの大切な個人情報が含まれています。封筒は開封せずに、ご本人さま（被保険者様）へお渡しください。

※すでに退職された方の「医療費のお知らせ」については、お手数ですが同封の返信用封筒にてご返送をお願いします。

美術鑑賞で心も体もリフレッシュー山口県立美術館ー

協会けんぽ山口支部では美術館にご協力いただき、美術を鑑賞いただくことで日々のストレスを解消し、心の健康づくりをしていただくための連載を行っております。美術館を訪れる際は、最新の情報をホームページ等でご確認いただき、感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

～旅に出たシベリア・シリーズ～

新型コロナウイルス感染症の流行、拡大から間もなく丸2年となります。2020年春の第一波に始まり、昨年夏から秋にかけての第五波まで、小康状態が続く期間もありましたが、外出自粛を含めて、国民の生活は大きな制限下に置かれました。私たちの暮らしに計り知れない影響を与えた感染症が、未だ完全に終息したとは言えない状況の中で、楽しみにしていた旅行をキャンセル、延期した方も多いのではないのでしょうか。

県境をまたいで自由に移動できたら、そんな思いを募らせた日々もあったかと思いますが、山口県立美術館の目玉のひとつ、香月泰男の「シベリア・シリーズ」は、実は昨年からは県外に旅行中。画家の生誕110年を記念して、全国5会場を巡回する展覧会が開催中です。2021年7月から宮城県、神奈川県を旅し、現在は新潟の方々にご覧いただいています。新潟の後は東京、栃木と回って、2022年の夏に山口に帰ってきます。

香月泰男といえば、戦後の日本を代表する洋画家の一人。現在の長門市に生まれ、生涯をこの地で過ごしながら数多くの優れた作品を遺しました。なかでも、太平洋戦争への従軍とその後のシベリア抑留の経験を描いた連作「シベリア・シリーズ」は高く評価されています。

コロナ禍の中で、県外の美術ファンを魅了し続ける香月泰男。美術館は感染リスクが低い施設とされていますので、心身ともにストレスを受けやすい昨今、リフレッシュするには絶好の場所です。全国巡回を終えて山口に帰って来たシベリア・シリーズは、夏以降、山口県立美術館でも展示予定。ぜひ、足を運んでご覧ください。



香月泰男 《雨〈牛〉》
油彩/カンヴァス 1947年 山口県立美術館蔵

提供 山口県立美術館 〒753-0089 山口県山口市亀山町3-1
tel.083-925-7788 <https://www.yma-web.jp>

