

いきいきつうしん

ご存じ
ですか？

マイナンバーカードを「健康保険証」として
利用するためには、申込みが必要です！



利用の申込みは、右記二次元
コードから行ってください。



これが目印

Q

山口県のどこの医療機関等で
利用できるの？

A

以下二次元コードから、マイナンバーカードを健康保険証
として利用できる医療機関等をご確認ください。また、右
のステッカー・ポスターが貼ってある医療機関等でご利用
いただけます。

健康保険証として利用できる
医療機関等の一覧はこちら



保険証の代わりにマイナンバーカードで

マイナ受付



Q

すべての医療機関等で利用できるのはいつ？

A

厚労省は、令和5年3月末を目途に、概ね全ての医療機関
等での導入を目指すとしています。
山口県では、既に約6割の医療機関等で、健康保険証として
利用できるように準備を進めています。

マイナンバーカードを
健康保険証として利用
できる医療機関等は、
どんどん増えています！

Check !

マイナンバーカードを健康保険証として利用する
メリットはこちら

マイナンバーカードの作成がお済みではない方は
こちら



山口県内で検診車による集団健診を実施しています。被扶養者(ご家族)の方も一緒に受診できますので、被保険者(ご本人)のみならず、被扶養者(ご家族)にもお声がけいただき、健診機関に直接ご予約ください。

■ 受診できる健診の種類

被保険者(ご本人)様には、

生活習慣病予防健診 (35歳以上が対象)

- ▶▶ 約19,000円の健診内容が約7,000円の自己負担で受診できる!
- ▶▶ 検査内容は、血液検査、尿検査、心電図検査等に加えて、肺・胃・大腸がんの検診がセットに!



被扶養者(ご家族)様には、

特定健康診査 (40歳以上が対象)

- ▶▶ 約8,000円の健診内容が自己負担無料で受診できる!
- ▶▶ 検査内容は、血液検査、尿検査、診察等です。がん検診は市町のがん検診をご利用ください。

<受診券(見本)>



■ 開催日程、問い合わせ先

6月~7月に実施予定の一部を掲載。詳細や8月以降の予定は山口支部ホームページをご覧ください。



地域	開催日	実施会場(所在地)	お問い合わせ先
下関	7月22日(金)	海峡メッセ下関(下関市豊前田町3-3-1)	福岡健康管理センター TEL:092-611-6721
山口	6月30日(木)	山口市民会館(山口市中央2-5-1)	
防府	6月8日(水)	防府市地域協働支援センター(防府市栄町1-5-1)	
岩国	6月29日(水)	岩国市民文化会館(岩国市山手町1-15-3)	
	7月27日(水)		
	7月28日(木)		

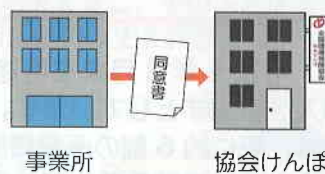


定期健康診断(事業者健診)の健診結果を提供してください。

生活習慣病予防健診をご利用されていない40歳以上の被保険者(ご本人)様のうち、定期健康診断(事業者健診)を受けられた方は、健診結果の提供をお願いします。

事業主及び事務担当者の皆様をお願いしたいこと

- ① 同意書(※)のご提出をお願いします。
※ 健診機関から健診結果を提供いただく旨の同意。
→ 令和3年度は同意書をいただくことで、約15,000件の健診結果を健診機関から提供いただきました。
- ② ①で同意いただいた健診機関からの健診結果の提供が困難な場合は、各個人の「健診結果」と「質問票兼同意書」の提出をお願いします。
→ 令和3年度は約8,000件の健診結果等を提供いただきました。
- ③ 定期健康診断(事業者健診)の受診に関して健診機関と契約書を交わしている場合は、「保険者への健診結果の提供」に関する文言を追加してください。
→ 厚生労働省より新たに提示された方法です。このことで、上記①②が不要となります。



※詳しくは、山口支部ホームページをご覧ください。

中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多く、HDL(善玉)コレステロールが少ない状態を“脂質異常症”といいます。

中性脂肪が高いと、食べ過ぎ、アルコールの飲みすぎなど、摂取したエネルギーが使われないまま脂肪となって血液中にだぶつき、脂質のバランスが崩れている状態です。血液検査で測定しますが、食後に変化するため、健診では空腹時に測定するのが基本です。



■ あなたの“中性脂肪”の数値はいかがでしたか？

※ 厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム
平成30年度版より作成

＜空腹時中性脂肪値＞

要受診

◀ 500mg/dL 以上 … **ただちに受診！**

要注意

◀ 300mg/dL 以上 … **まずは、生活習慣を改善！**

◀ 150mg/dL 以上 … **対策が必要！**

基準範囲

150mg/dL 未満
}

■ 中性脂肪値：山口支部被保険者 令和2年度健診結果

(年齢調整後)

	平均値	要注意以上割合
男性	136.13mg/dL	28.2%
女性	89.36mg/dL	9.8%

中性脂肪が高い状態が続くと、血管内・壁に脂肪などがたまる“動脈硬化”が進行します。

この状態が続くと、血管が詰まりやすくなって心筋梗塞や脳卒中などを招きます。数値が高い場合、動脈硬化予防のため、生活習慣を見直しましょう。

■ 嗜好品との付き合い方で中性脂肪が下がる！

- 菓子類や甘い飲み物(特に糖分を追加したもの)の摂取を控える。
- アルコールは適度な飲酒を楽しむ
例) ビールなら500ml1本、日本酒なら1合
→男性の約4割が、毎日の飲酒習慣があります。
適量を超える飲酒量であれば、ぜひ休肝日を！

遺伝的な要因や、糖尿病、甲状腺や腎臓などの病気によって高くなる場合があります。

健康診断で「要受診」の判定の場合は、医療機関を受診し医師の指示に従いましょう。

過去の「いきいきつうしん」に血糖値、血圧値に関する連載記事を掲載していますので、ご活用ください。



今月のレシピ アジの梅カルパッチョ

＜ポイント＞



アジ、イワシ、サバなどの青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という良質の油が多く含まれています。



これらには、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐだけでなく、中性脂肪を下げる効果も期待できます。



レシピはこちらから



アジの梅カルパッチョ

旬のアジと新玉ねぎに、すっきりした酸味の梅ドレッシングをかけるカルパッチョです。酸味のある食材には、新陳代謝を促し、消化を助ける働きもあるので、こころからだへの健康効果が期待できます。



カロリー (1人分)：136kcal 塩分 (1人分)：1.3g

＜材料 (2人分)＞

- ・アジ3枚おろし 2尾分(160g)
- ・新玉ねぎ 1/4個
- ・大葉 2枚
- ・みょうが 1個

＜A＞

- ・梅干し 1個(正味10g)
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

＜作り方＞

- アジは皮をはぎ、骨を抜いて食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは薄切りに、大葉とみょうがは千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ＜A＞を掲載順に混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 皿にアジを並べ、新玉ねぎ、みょうが、大葉の順に盛り付け、②のドレッシングをかける。
※アジ以外でも、鯛など白身魚や、カツオやマグロなど赤身の魚でも、おいしく召し上がれます。





友達づくりに
健康づくりに

みんなで楽しく筋力アップ! 免疫力アップ! してませんか?
水中ウォーキング教室にぜひご参加ください!

ご都合に合わせて2つのコースからお選びください(全12回)



7/6 ~ 9/28 の毎週水曜日

昼の部 9:30 ~ 11:00 (8/31 を除く)



7/7 ~ 9/22 の毎週木曜日

夜の部 19:30 ~ 21:00

対象者	長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず、医師から水中運動を禁止されていない方(原則全回参加)
参加料	1回につき350円
募集人数	昼の部/夜の部 各20名
内容	専門スタッフの指導により、水中でのウォーキングやストレッチで健康増進を目指します。
申込期間	5/16(月) ~ 6/24(金)

場所：**太陽フィットネスクラブ長門**
(長門市東深川1394番地1)



申し込み・
問い合わせ

■ **長門市地域包括支援センター** ☎ 0837-23-1244
■ **太陽フィットネスクラブ長門** ☎ 0837-22-1600

主催：長門市高齢福祉課・長門市総合窓口課



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ -山口県立萩美術館・浦上記念館-

新緑がまぶしい季節を迎え、絶好のお出かけシーズンとなりました。
今回は、開催中の展覧会のお知らせです。皆様のご来館をお待ちしております。



~千葉市美術館所蔵 新版画-進化系UKIYO-Eの美~

新版画は、江戸時代に発展した浮世絵版画の伝統を継承すべく、大正から昭和にかけて隆盛した木版画です。浮世絵版画の高度な技法と、版元・画家・彫師・摺師による伝統的な分業制を継承しつつ、画家の個性や感性を尊重する芸術性の高い木版画を構想した版元の渡邊庄三郎(1885-1962)によって大正期に創始されました。

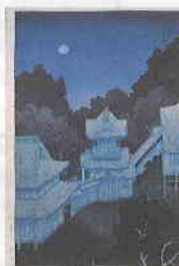
渡邊は外国人画家や、伊東深水(1898-1972)、川瀬巴水(1883-1957)といった気鋭の新人画家と手を組み、斬新な表現をもつ作品を次々と生み出しました。昭和初期には新版画の制作が活況を呈し、その人気は国内外で高い評価を受けました。本展は千葉市美術館のコレクションから約190点を厳選し、新版画の歴史を代表作によってご紹介いたします。

- 会期：2022年4月23日(土) ~ 6月19日(日)
前期：4月23日(土) ~ 5月22日(日) 後期：5月24日(火) ~ 6月19日(日)
- 休館日：月曜日(5月2日、6月6日は除く)
- 会場：山口県立萩美術館・浦上記念館

問い合わせ 山口県立萩美術館・浦上記念館
〒758-0074 山口県萩市平安古町586-1
tel.0838-24-2400 <https://www.hum.pref.yamaguchi.lg.jp>



橋口五葉 化粧の女
大正7年(1918)



川瀬巴水 旅みやげ
第一集 仙台山の寺
大正8年(1919)

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

TEL：083-974-0530(代表)
受付時間 / 平日8:30 ~ 17:15

〒754-8522 山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

協会けんぽ 山口支部

検索