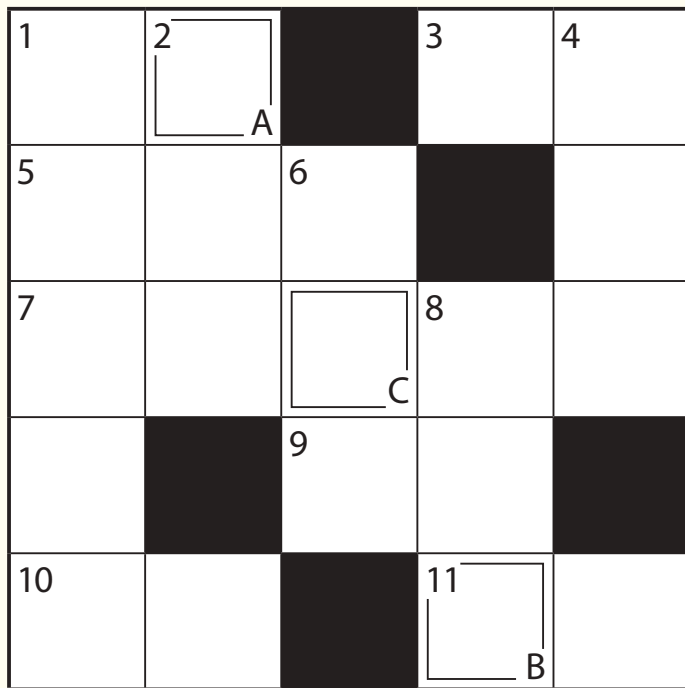


# けんこう



## クロスワードにチャレンジ!

二重ワクの3文字をABC順に読んでできた言葉が答えです。



### タテのカギ

- 1 ひな祭りに。葉っぱごと食べる派?
- 2 ワーイ、銅メダルゲット!
- 4 「菜の花や月は東に日は西に」と五七五
- 6 素面と書きます。お酒飲んでませんっ
- 8 リングにぶら下がる、男子のみの体操競技

### ヨコのカギ

- 1 パンダさんは、オヤツもコレ
- 3 5月の第2日曜日は「○○の日」
- 5 ことわざで「あやうきに近寄らない人」
- 7 リラとも言います、紫の花
- 9 人の○○見て我が○○直せ
- 10 おへソでわかすとは随分エコ
- 11 ポチでも言える英語の数

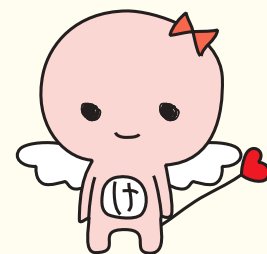
A	B	C
---	---	---

本誌をご家庭にお持ち帰りになり、ご家族で解いてみてね!

解答を健保組合ホームページに設置した応募フォームに入力してください(1家族につき1回の応募とします)。応募締め切りは4月30日。応募された方の中から抽選で3名の方に「ヤマトライス」魚沼産コシヒカリ5kgを進呈します(当選は記念品の発送をもってかえさせていただきます)。



こちらからもアクセスできます!



健保オリジナルキャラクター 健美ちゃん

- 掲載 ● 皆様の健康づくりに役立つ各種事業のご紹介
- 記事 ● 令和6年度 予算と事業計画

名糖健康保険組合

<https://www.meito-kenpo.jp>

## 病気の予防のために

### ● 人間ドック・脳ドック

対象者	被保険者（35歳以上）／被扶養者（35歳以上）
実施時期	通年
概要	日帰り人間ドック・脳ドックを受診した方に対して、健診費用（税抜）の75%（上限39,000円）を1人当たり年1回補助します。オプション検査のうち、子宮がん検査と乳がん検査は実質無料です
注意事項	生活習慣病健診、レディース健診の補助を併用することはできません

### 📱💻 レディース健診（巡回健診と施設健診）

対象者	被扶養者（女性・20歳以上）
実施時期	通年
概要	年1回、下記金額で受診可能です。 レディース健診 巡回型：2,200円／施設型：4,200円 特定健診（40歳以上の方対象）巡回型・施設型：0円 すべての健診は、受診前に利用券の発行手続きが必要です
注意事項	健診利用券未発行の場合、健保組合の補助対象外となりますので、ご注意ください。レディース健診と人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません

### ● 特定健康診査

対象者	被保険者（40歳以上）／被扶養者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	生活習慣病の予防を目的に生活習慣病健診やレディース健診、人間ドックに併せて実施します。パート先などで受診した健診結果を当健保組合に提供した被扶養者（40歳以上）に謝礼を贈呈します

### ● 生活習慣病健診

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業主と共催で実施。健診費用（税込）の50%（上限7,700円）を1人当たり年1回補助します。生活習慣病健診を受診した女性被保険者は、単独で乳がん検査や子宮がん検査を実質無料で実施することが可能です
注意事項	人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません。ただし、脳ドック（単独）であれば可

## 体力づくりのために

### 📱💻 スポーツ奨励補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	スポーツクラブ（オンラインレッスン含む）などの会費やウォーキング大会・マラソン大会といったスポーツイベントへの参加に伴う費用などについて、年度内に1人1回、2,000円を上限に補助します

### 📱💻 ヘルスアップキャンペーン

対象者	被保険者／被扶養配偶者
実施時期	年2回（春・秋）
概要	<p>◎マイヘルスアップキャンペーン 「食事編」「運動編」「日常生活編」からコースを選択し、継続的に記録することで健康的な生活習慣の定着を図ります</p> <p>◎ウォーキングキャンペーン 歩数を記録することでウォーキングマップを進むキャンペーン。サイト内では健康に関する知識や、充実した記事等も閲覧できます</p>

## 令和6年度の保健事業

# 名糖健保の 各種事業をぜひ ご利用ください！

- ☎ … 電話による利用申込
- 📱 … スマホによる利用申込
- 💻 … パソコンによる利用申込
- 📧 … 郵送による利用申込

## 保健情報を提供するために

### 📱💻 機関誌「けんこう」の配布

実施時期	年2回（春・秋）
概要	冊子を配布、およびホームページに掲載します

### 📱💻 マイヘルスウェブの閲覧

対象者	被保険者／被扶養配偶者
概要	ご自分の健診結果・医療費情報・ジェネリック医薬品情報をPC・スマホから見るができます。ご利用に応じて賞品と交換できるポイントが貯まります

### ● 育児情報誌の配布

対象者	第1子を出産した被保険者および被扶養者
概要	月齢別育児情報誌「わくわく育児」を1年間配布しています

### 📱💻 ホームページの公開

概要	保健事業や諸手続きなどの最新情報を提供しています <a href="https://www.meito-kenpo.jp">https://www.meito-kenpo.jp</a>
----	---

### 📱💻📧 家庭用常備薬の斡旋

実施時期	年2回（春・秋）
概要	加入者の健康保持・増進を目的に、割引価格で医薬品等を斡旋しています。スイッチOTC薬はセルフメディケーション税制の対象となります

### 📱💻 ジェネリック医薬品の使用促進通知

概要	ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えによる医療費の適正化を目的に、ジェネリック医薬品の使用促進通知を送付しています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」からジェネリック医薬品の使用促進通知が閲覧できます
----	--

### 📱💻 医療費通知

概要	医療費の適正化を目的に医療費通知を行っています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」から医療費通知が閲覧できます。希望者には書面での通知も可能です
----	--

### 📱💻 フェムテック（女性特有の健康課題）

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	性別に関係なく、女性特有の健康課題について、理解を深めてもらえるようなセミナーや動画等をご紹介します

## 📧 郵送によるがんリスク健診

対象者	被保険者（30歳以上）／被扶養者（30歳以上）
実施時期	年2回（夏・冬）
概要	血液自己採血キットを用いた胃がんリスク等の健診を自己負担額3,000円で実施することが可能です

## 💻 インフルエンザ予防接種費用補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	令和6年10月～令和7年1月末
概要	インフルエンザ予防接種受診者に対して、予防接種費用を1人当たり年1回補助します（上限1,900円）
注意事項	自治体などから補助が受けられる場合は差額支給となります。お子様等が医師の判断で分割接種する場合は、その合計額に対し1,900円までの補助となります

## 💻 スリープテック（睡眠）

対象者	被保険者
実施時期	秋頃
概要	専用デバイスを寝る時に手首に着け、睡眠の量（時間）・リズム・質を7日間計測、ご自分の生活習慣と健康状態を振り返ります。費用全額を当健保組合が負担します

### ● 重症化予防事業

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	疾病の重症化予防および医療費の適正化を目的に、専門事業者による重症化予防対策指導を実施します

## 💻 若年者保健指導

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	特定健診対象前の30代で生活習慣病リスクの高い方に、ウェアラブル端末を用いた食事指導を実施します

## 💻 線虫がん検査 N-NOSE

対象者	被保険者（35歳以上）／被扶養者（35歳以上）
実施時期	年1回（夏）
概要	線虫を用いたがんリスク検査の費用補助を実施します

### ● 顧問医による保健相談

対象者	被保険者
実施時期	毎月第3水曜日午後
概要	当健保組合の「保健相談室」において、顧問医による健康管理・疾病予防および保健指導を実施します

## 📞 前期高齢者健康相談事業

対象者	被保険者（65歳以上）／被扶養者（65歳以上） 当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	健康維持や疾病予防、将来の介護の不安などに関して、電話やチャットでアドバイスします

## 💻 特定保健指導

対象者	被保険者（40歳以上）／被扶養者（40歳以上） 特定健康診査の結果から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
実施時期	通年
概要	医師や保健師、管理栄養士などの指導のもと、生活習慣の改善を図っていただきます

## 💻 食事健康指導

対象者	服薬を理由に特定保健指導の対象外となった方のうち、当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	食事指導を実施し、重症化予防と健康状況の確認を図ります

## 📞 メンタルヘルス電話相談

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	不安や心配など悩みのある方向けに、経験豊富なカウンセラー（臨床心理士資格者）による電話相談を実施しております。午前10時～午後10時（日曜・祝日、年末年始除く）の時間帯で、原則お1人様1日1回、20分を目安に無料で受け付けています

## 💻 健康セミナー補助（健康・介護教室補助）

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	ふれあい健康事業推進協議会主催の「オンライン型健康・介護教室」の参加費を補助します。参加費用は当健保組合が負担します。また、「事業所が行う健康セミナー」の費用を50,000円まで補助します

## 💻 オンライン禁煙プログラム

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年（予算終了まで）
概要	PC・スマホやタブレットを使って、計4回8週間のオンライン診療で禁煙に取り組んでいただけます。費用全額を当健保組合が負担します

## 💻 みんなでがんばる！「みんチャレ禁煙プログラム」

※現行のオンライン禁煙プログラムと継続・併用運用

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	6月中旬～9月中旬
概要	スマホアプリと禁煙補助薬2つのアプローチで禁煙にチャレンジ。5人1組のチームで禁煙をめざしましょう。費用全額を当健保組合が負担します

### ● 口腔衛生指導（歯の健康相談）

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業所を巡回し、歯科健診および細菌検査を実施します

## 心身のリフレッシュのために

### ● 保養施設等の利用補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	国内の旅館・ホテル等を利用した場合、年度内1人1泊を限度として、1泊につき4,000円を補助します（小学生以下は2,000円）。ただし、利用額が補助額を下回る場合は、利用額（実費）の補助となります。また、当健保組合は以下の施設と法人契約を結んでおり、さらに割引価格で利用することが可能です ● 星野リゾート ● 東急ホテルズ ● 亀の井ホテル ● セラヴィリゾート泉郷



# 納付金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等）の圧迫と 保険給付費（医療費等）の高騰により 赤字予算を編成することとなりました

当健保組合の令和6年度予算と事業計画が、2月14日に開催された組合会で可決・承認されました。その概要についてお知らせします。  
※金額は四捨五入しているため、一部合計の合わない箇所があります。

## 一般勘定

被保険者数	11、400名
平均標準報酬月額	313、000円
健康保険料率（調整保険料率を含む）	108／1000

## 令和6年度予算の概要

### 収入

被保険者数は前年度予算比で増減なしの11、400名、平均標準報酬月額・総標準賞与額はほぼ同水準ながら上昇と想定し、予算を策定しました。健康保険料率は「108／1000」を維持し、歳入自体は安定した予算を見込んでいます。

### 支出

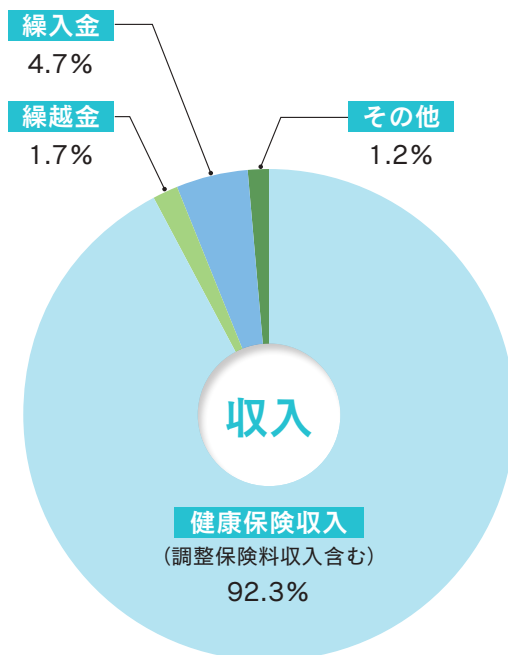
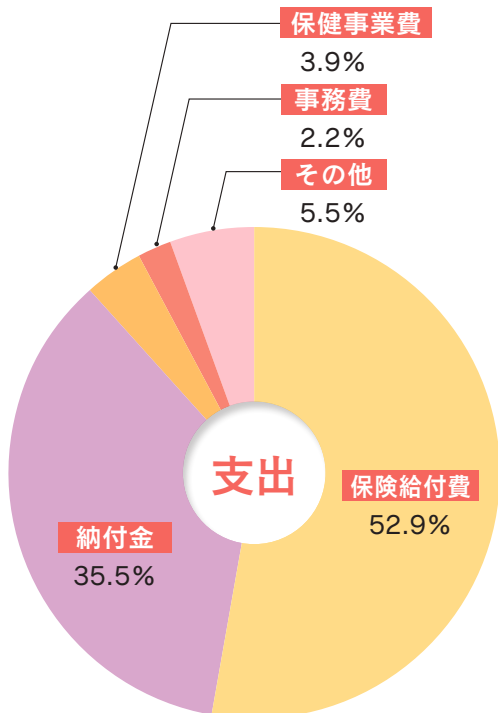
保険給付費は、「コロナ後」において受診行動の回復基調や、高額薬剤、不妊治療の保険適用等の影響により顕著となっています。また、納付金（高齢者医療に対する現役世代からの支援金等）は総額で約20億円、保険料収入の約38・8％に

達する見込みで、健保財政の圧迫要因となっています。

皆様の健康づくりにお役立ていただく保健事業については、コロナ禍以前の水準に戻ってきていることもあり、前年度比増となる予算を確保しています。今年度の重点施策としては禁煙事業の強化に取り組む予定としています。

令和6年度の予算総額は57億2、600万円、経常収支の差し引きでは約1億9、000万円の赤字を見込んでいます。また、予備費については前年度の65％程度を確保し、不測の事態に対しても万全の備えで臨みます。

## 収支の割合（一般勘定）





## 令和6年度 収入支出予算概要表

### 一般勘定

#### 収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	5,227,374	458,542
調整保険料収入	57,256	5,022
繰越金	100,000	8,772
繰入金	270,000	23,684
国庫補助金収入	2,405	211
特定健康診査等事業収入	2	—
出産育児交付金	1,601	140
財政調整事業交付金	60,001	5,263
雑収入	7,361	646
<b>合 計</b>	<b>5,726,000</b>	<b>502,281</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>5,247,811</b>	<b>460,334</b>
<b>経常収支差引額</b>	<b>▲ 188,355</b>	<b>▲ 16,523</b>

#### 支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	127,562	11,190
保険給付費	3,090,498	271,096
法定給付費	3,070,356	269,329
付加給付費	20,142	1,767
納付金	1,985,046	174,127
前期高齢者納付金	835,000	73,246
後期高齢者支援金	1,150,000	100,877
退職者給付拠出金・他	46	4
保健事業費	225,000	19,737
還付金	102	9
営繕費	700	61
財政調整事業拠出金	57,256	5,022
連合会費	2,870	252
積立金	4,550	399
雑支出	556	48
予備費	231,860	20,339
<b>合 計</b>	<b>5,726,000</b>	<b>502,281</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>5,436,166</b>	<b>476,857</b>

### 介護勘定

#### 収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	670,000	86,452
繰越金	8,000	1,032
繰入金	20,000	2,581
雑収入	3	—
<b>合 計</b>	<b>698,003</b>	<b>90,065</b>

#### 支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	586,000	75,613
介護保険料還付金	1	—
積立金	1	—
雑支出	1	—
予備費	112,000	14,452
<b>合 計</b>	<b>698,003</b>	<b>90,065</b>

令和6年度の介護納付金は、概算額は約6億6,700万円に近い数字となりますが、過去の精算額の戻りがあるために前年度と同水準の納付となる見通しです。当健保組合における今後の運営については、これまで積み増した介護準備金を弾力的に活用し、当面は介護保険料率を据え置きつつ、長期的にはゆるやかな料率改定をめざす方針です。

介護保険料率……………19/1000

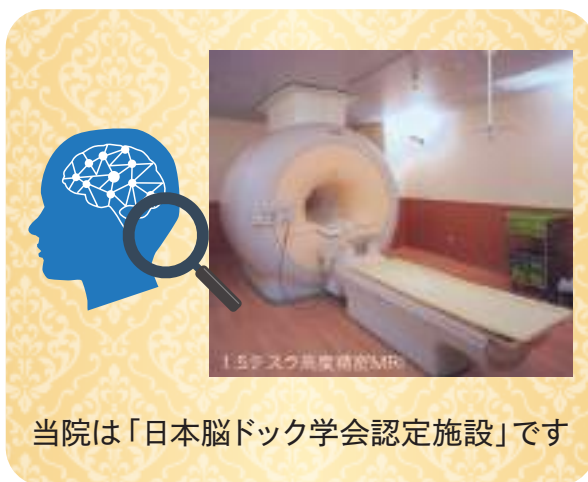
介護勘定

## CONTENTS

- 2 令和6年度の保健事業
- 11 令和6年度保険料月額表
- 4 令和6年度予算と事業計画が決まりました
- 12 体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ
- 6 シリーズ 第18回 契約健診機関のご案内
- 14 マイナ保険証の申し込みを!
- 7 顧問医による健康コラム/公告 ほか
- 15 「みんなチャレ禁煙」のご紹介
- 8 歩きたくなる旅 水郷佐原
- 16 奥さまは健康診断を受けておられますか?
- 10 各糖健保組合の自己紹介(概要/組織図)

# 脳検査 MRI 装置「1.5テスラ」を完備

より質の高い健診サービスをご提供しています



当院は「日本脳ドック学会認定施設」です



## お食事サービス

人間ドック対象

検査後は、当院隣接の喫茶にて昼食をお召し上がりいただけます。



## 2024年度自己負担金

人間ドック … 8,000 円

## オプション検査

脳検査 (MRI/MRA、頸動脈エコー) … +6,250 円

胃カメラへ変更 … +2,200 円

子宮細胞診 … +0 円

乳腺超音波検査 … +0 円

マンモグラフィ … +0 円

※マンモグラフィ・乳腺超音波の両方希望の場合、3,300 円ご本人様負担



脊椎脊髄専門医師による診断

脊椎ドック B … +27,500 円  
(補助対象外)

全医会グループには健診センターの他に、あいちせぼね病院・伊藤整形内科あいちスポーツ人工関節クリニック・東京腰痛クリニックがあり、脊椎疾患を専門とするスペシャリストが多数在籍している医療機関です。近年、腰痛などを含む脊椎疾患を抱えた方が多く見受けられます。健診と一緒に受診いただけますのでぜひ、この機会に受診してみたいかがでしょうか。



## 医療法人全医会 伊藤整形・内科健診センター

〒480-0102  
愛知県丹羽郡扶桑町大字高雄字郷東 41  
<https://www.aichi-dock.jp>

ご予約・お問い合わせ

TEL: 0587-92-3382  
8:30~17:00



# 入浴の注意点

顧問医  
村松 弘章

浴槽入浴を日常的に行うことは、衛生面でも良いことですし、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満などの、さまざまな代謝に好ましい影響があると言われています。

しかしその入り方には少し注意が必要です。

厚生労働省の研究班は、湯温は41℃以下に抑え、入浴時間は最長でも10分程度とすることを推奨しております。脱衣場や浴室の室温が低くならないようにしましょう。入浴中の急死は、寒い日、特に気温の変化が激しい日に多いことがわかっております（ヒートショック）ので、寒い日に深夜の入浴は避けたほうが無難です。

日本温泉気候物理医学会が行った調査では、温泉地では入浴事故の発生が少ないことがわかっております。温泉地では大半が集団入浴を行いますので、異変が早期に発見されることがこの結果につながっていると推測されております。家庭でも入浴する際には家族に声をかける、家族もそれを見守るといことが、入浴事故の予防につながると考えられます。



1人暮らしの方は、近くの公衆浴場を積極的に利用するのもいいかもしれません。さらに入浴中に溺死した例の一部に、飲酒や睡眠薬が関与していることを考えると飲酒後や睡眠薬服用後の入浴は避けるべきです。入浴中の急死は全国で年間1万4,000人に及ぶ（交通事故死の約4倍）と推計されており、特に12月から2月にかけての発生が5割以上を占め、高齢者に多いことが知られています。

## 公告

下記の件について、公告します。

令和6年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は32万円となります。（令和5年度と同額となります）

## 被扶養者の減少届をお忘れなく

今まで被扶養者だった方が就職や結婚をしたり、収入の増加などで被扶養者の資格にあてはまらなくなった場合、被扶養者減少の手続きを行い扶養から外す必要があります。

「健康保険被扶養者（減少）届」に、扶養から外れる方の「保険証」「高齢受給者証（公布されている場合）」を添付して、該当日の5日以内に健保組合まで届けてください。

### 扶養から外れる主なケース

- 就職・別居・死亡などにより被扶養者に該当しなくなった
- 収入が増えて、被扶養者の条件を満たさなくなった
- 仕送りをやめて生計維持関係がなくなった

被扶養者でない方が被扶養者としてカウントされると、不必要な支出につながり、皆様が納めた保険料が適切に使われなくなってしまいます。ご理解、ご協力をお願いします。

## 「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み<sup>\*</sup>を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- <sup>\*</sup> 社会保険適用促進手当を労働者へ支給（社会保険料の算定対象外）、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)





# 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過して、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、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、行きの方岸沿いを散策して、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 巖島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

### ▶ 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する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 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 🗓️ 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）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183

### ▶ 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。



### ▶ 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）
- 🗓️ 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



### ▶ 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
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 👤 無料
- ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



### ▶ 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。



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）
- 🗓️ 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 🗓️ 無休（1月1日は休み）
- 👤 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

## ひと足のsightseeingのぼして

### 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/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

令和6年2月1日時点

# 名糖健保組合の概要

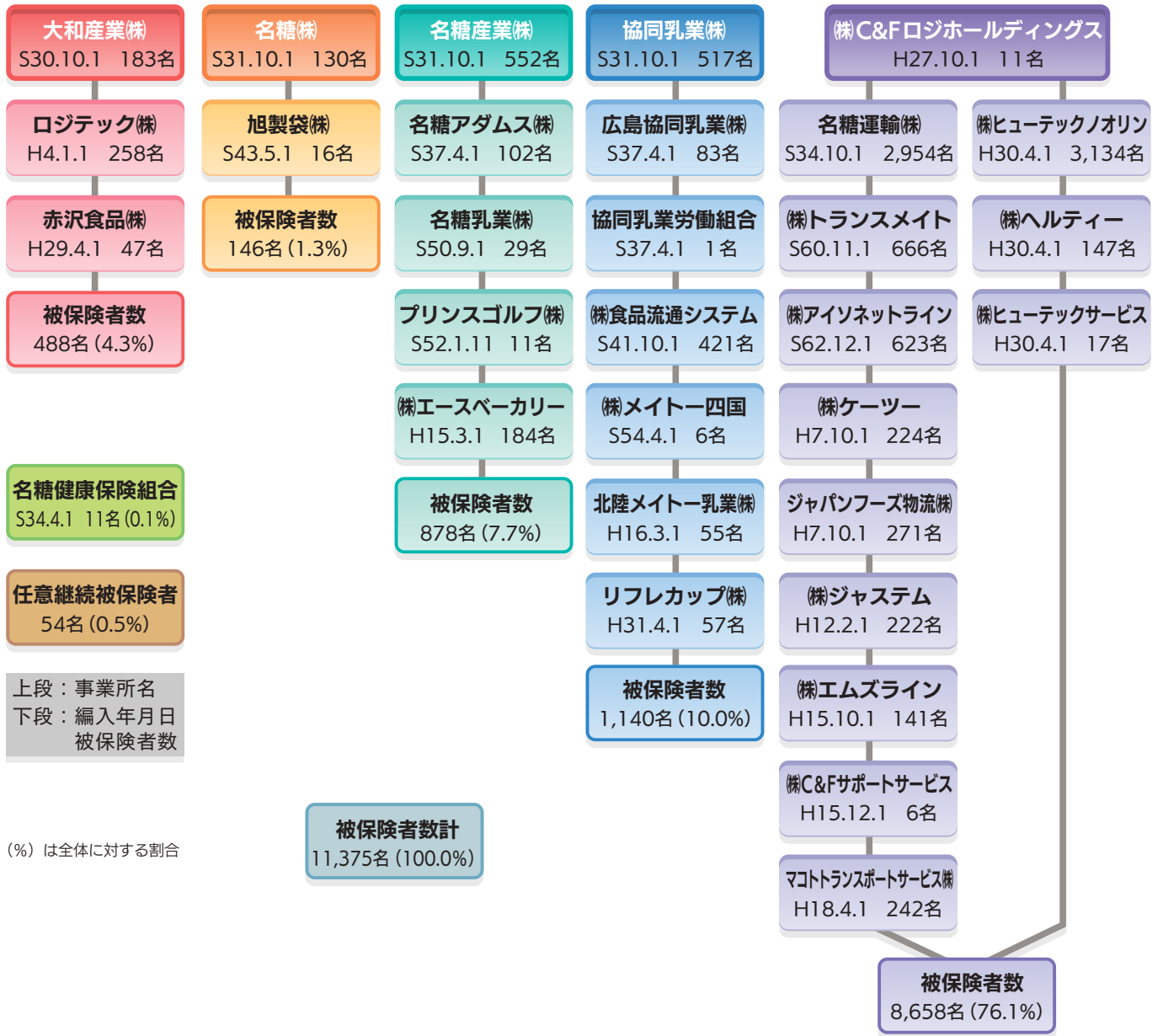
## 概要

名糖健保組合の組織は、全国でも数少ない連合形式の単一健保組合です。  
事業主団体代表5社を母体とし、グループ会社を含め30事業主で構成されています。

被保険者数	11,375名
被扶養者数	6,873名
扶養率	0.60
平均標準報酬月額	316,092円
平均年齢	46.41歳

## 組織図

昭和30年10月1日設立





令和  
6  
年度

# 保険料月額表

令和6年3月1日より適用

任意継続被保険者の方は、4月分保険料より適用



健康 保険料率 (%)	被保険者	事業主	合計
	47.905	60.095	108.000
	1000	1000	1000

介護 保険料率 (%)	被保険者	事業主	合計
	9.500	9.500	19.000
	1000	1000	1000

※健康保険料率は、調整保険料率（1.170%）を含む。

単位：円

等級	標準報酬		報酬月額 以上 ~ 未満	保険料月額								
	月額	日額		健康保険料			介護保険料			合算保険料		
				被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	1,930	63,000未満	2,778	3,486	6,264	551	551	1,102	3,329	4,037	7,366
2	68,000	2,270	63,000 ~ 73,000	3,257	4,087	7,344	646	646	1,292	3,903	4,733	8,636
3	78,000	2,600	73,000 ~ 83,000	3,736	4,688	8,424	741	741	1,482	4,477	5,429	9,906
4	88,000	2,930	83,000 ~ 93,000	4,215	5,289	9,504	836	836	1,672	5,051	6,125	11,176
5	98,000	3,270	93,000 ~ 101,000	4,694	5,890	10,584	931	931	1,862	5,625	6,821	12,446
6	104,000	3,470	101,000 ~ 107,000	4,982	6,250	11,232	988	988	1,976	5,970	7,238	13,208
7	110,000	3,670	107,000 ~ 114,000	5,269	6,611	11,880	1,045	1,045	2,090	6,314	7,656	13,970
8	118,000	3,930	114,000 ~ 122,000	5,652	7,092	12,744	1,121	1,121	2,242	6,773	8,213	14,986
9	126,000	4,200	122,000 ~ 130,000	6,036	7,572	13,608	1,197	1,197	2,394	7,233	8,769	16,002
10	134,000	4,470	130,000 ~ 138,000	6,419	8,053	14,472	1,273	1,273	2,546	7,692	9,326	17,018
11	142,000	4,730	138,000 ~ 146,000	6,802	8,534	15,336	1,349	1,349	2,698	8,151	9,883	18,034
12	150,000	5,000	146,000 ~ 155,000	7,185	9,015	16,200	1,425	1,425	2,850	8,610	10,440	19,050
13	160,000	5,330	155,000 ~ 165,000	7,664	9,616	17,280	1,520	1,520	3,040	9,184	11,136	20,320
14	170,000	5,670	165,000 ~ 175,000	8,143	10,217	18,360	1,615	1,615	3,230	9,758	11,832	21,590
15	180,000	6,000	175,000 ~ 185,000	8,622	10,818	19,440	1,710	1,710	3,420	10,332	12,528	22,860
16	190,000	6,330	185,000 ~ 195,000	9,101	11,419	20,520	1,805	1,805	3,610	10,906	13,224	24,130
17	200,000	6,670	195,000 ~ 210,000	9,581	12,019	21,600	1,900	1,900	3,800	11,481	13,919	25,400
18	220,000	7,330	210,000 ~ 230,000	10,539	13,221	23,760	2,090	2,090	4,180	12,629	15,311	27,940
19	240,000	8,000	230,000 ~ 250,000	11,497	14,423	25,920	2,280	2,280	4,560	13,777	16,703	30,480
20	260,000	8,670	250,000 ~ 270,000	12,455	15,625	28,080	2,470	2,470	4,940	14,925	18,095	33,020
21	280,000	9,330	270,000 ~ 290,000	13,413	16,827	30,240	2,660	2,660	5,320	16,073	19,487	35,560
22	300,000	10,000	290,000 ~ 310,000	14,371	18,029	32,400	2,850	2,850	5,700	17,221	20,879	38,100
23	320,000	10,670	310,000 ~ 330,000	15,329	19,231	34,560	3,040	3,040	6,080	18,369	22,271	40,640
24	340,000	11,330	330,000 ~ 350,000	16,287	20,433	36,720	3,230	3,230	6,460	19,517	23,663	43,180
25	360,000	12,000	350,000 ~ 370,000	17,245	21,635	38,880	3,420	3,420	6,840	20,665	25,055	45,720
26	380,000	12,670	370,000 ~ 395,000	18,203	22,837	41,040	3,610	3,610	7,220	21,813	26,447	48,260
27	410,000	13,670	395,000 ~ 425,000	19,641	24,639	44,280	3,895	3,895	7,790	23,536	28,534	52,070
28	440,000	14,670	425,000 ~ 455,000	21,078	26,442	47,520	4,180	4,180	8,360	25,258	30,622	55,880
29	470,000	15,670	455,000 ~ 485,000	22,515	28,245	50,760	4,465	4,465	8,930	26,980	32,710	59,690
30	500,000	16,670	485,000 ~ 515,000	23,952	30,048	54,000	4,750	4,750	9,500	28,702	34,798	63,500
31	530,000	17,670	515,000 ~ 545,000	25,389	31,851	57,240	5,035	5,035	10,070	30,424	36,886	67,310
32	560,000	18,670	545,000 ~ 575,000	26,826	33,654	60,480	5,320	5,320	10,640	32,146	38,974	71,120
33	590,000	19,670	575,000 ~ 605,000	28,263	35,457	63,720	5,605	5,605	11,210	33,868	41,062	74,930
34	620,000	20,670	605,000 ~ 635,000	29,701	37,259	66,960	5,890	5,890	11,780	35,591	43,149	78,740
35	650,000	21,670	635,000 ~ 665,000	31,138	39,062	70,200	6,175	6,175	12,350	37,313	45,237	82,550
36	680,000	22,670	665,000 ~ 695,000	32,575	40,865	73,440	6,460	6,460	12,920	39,035	47,325	86,360
37	710,000	23,670	695,000 ~ 730,000	34,012	42,668	76,680	6,745	6,745	13,490	40,757	49,413	90,170
38	750,000	25,000	730,000 ~ 770,000	35,928	45,072	81,000	7,125	7,125	14,250	43,053	52,197	95,250
39	790,000	26,330	770,000 ~ 810,000	37,844	47,476	85,320	7,505	7,505	15,010	45,349	54,981	100,330
40	830,000	27,670	810,000 ~ 855,000	39,761	49,879	89,640	7,885	7,885	15,770	47,646	57,764	105,410
41	880,000	29,330	855,000 ~ 905,000	42,156	52,884	95,040	8,360	8,360	16,720	50,516	61,244	111,760
42	930,000	31,000	905,000 ~ 955,000	44,551	55,889	100,440	8,835	8,835	17,670	53,386	64,724	118,110
43	980,000	32,670	955,000 ~ 1,005,000	46,946	58,894	105,840	9,310	9,310	18,620	56,256	68,204	124,460
44	1,030,000	34,330	1,005,000 ~ 1,055,000	49,342	61,898	111,240	9,785	9,785	19,570	59,127	71,683	130,810
45	1,090,000	36,330	1,055,000 ~ 1,115,000	52,216	65,504	117,720	10,355	10,355	20,710	62,571	75,859	138,430
46	1,150,000	38,330	1,115,000 ~ 1,175,000	55,090	69,110	124,200	10,925	10,925	21,850	66,015	80,035	146,050
47	1,210,000	40,330	1,175,000 ~ 1,235,000	57,965	72,715	130,680	11,495	11,495	22,990	69,460	84,210	153,670
48	1,270,000	42,330	1,235,000 ~ 1,295,000	60,839	76,321	137,160	12,065	12,065	24,130	72,904	88,386	161,290
49	1,330,000	44,330	1,295,000 ~ 1,355,000	63,713	79,927	143,640	12,635	12,635	25,270	76,348	92,562	168,910
50	1,390,000	46,330	1,355,000以上	66,587	83,533	150,120	13,205	13,205	26,410	79,792	96,738	176,530

※保険料額に1円未満の端数が生じる場合は、事業主負担としてあります。令和6年度の特定保険料率は40.580%となります。

# ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



## 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を流水にさっとぐら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。







◆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。



## 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、食材を焼き付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。



現行保険証の廃止が近づいています

# マイナ保険証の申し込みを！

## マイナンバーカードで受診すると…

### 安心 よりよい医療が受けられる！

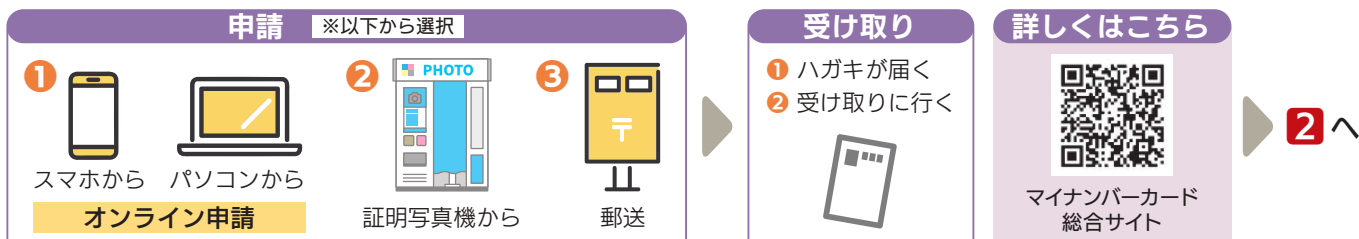
- 薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きは必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

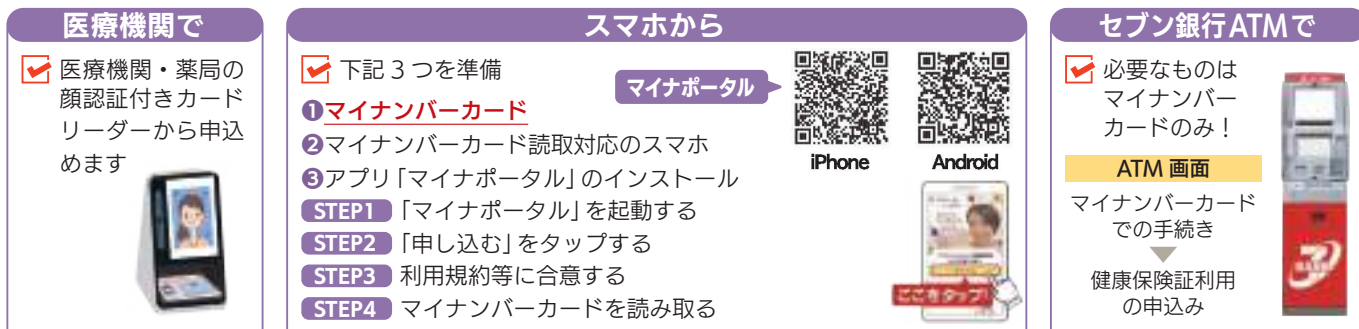
## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 カードを持っていない方は、まずマイナンバーカードを取得



### 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込みを

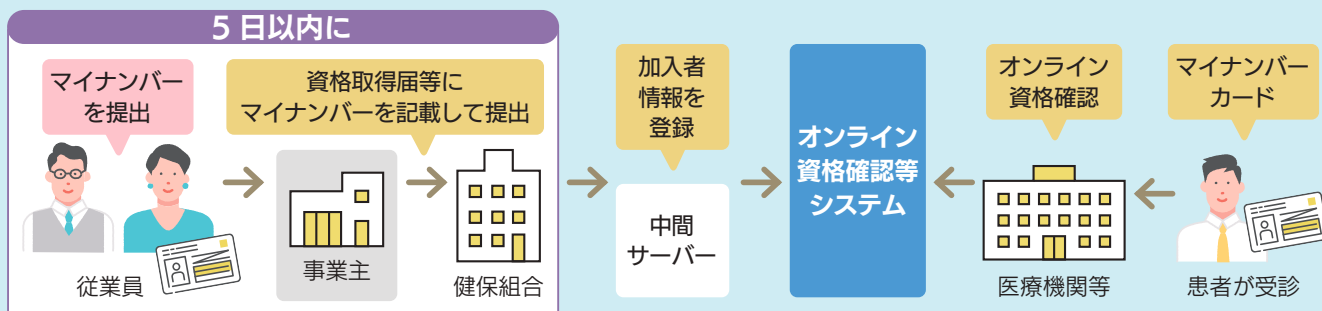
マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択



## 事業主の皆様へ

ご存じですか？

## オンライン資格確認等システムのしくみ



### 注意

事業主の皆様からの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。事業主の皆様、すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

吸いたい気持ちを薬で軽減  
お手軽禁煙プログラム

5/31 募集開始!



禁煙

禁煙希望者の皆様に朗報!  
先着100名様  
参加費0円

当健保組合では、令和6年度の保健事業として  
「みんなチャレ禁煙」を展開します。

禁煙研究の第一人者である、産業医科大学産業生態科学研究所の  
大和浩教授監修のもと、先着100名が参加費0円で参加できる  
お得なキャンペーンです。ぜひご参加ください。



1 アプリと禁煙補助薬、  
2つのアプローチ



3 禁煙補助薬は無料でもらえる  
(ニコチンパッチ・ニコチンガム)

3カ月の  
禁煙プログラム



2 5人1組のチームに参加して、  
情報交換をしながら禁煙にチャレンジ  
(匿名でのチームをご案内)

4 医師との面談もなく、  
自分のペースで気軽に参加できる

委託先

エーテンラボ株式会社



募集開始

5月31日 (世界禁煙デーに合わせて募集開始!)

プログラム実施期間

6月22日～3カ月間

対象者

被保険者および被扶養者

申込方法等

マイヘルスウェブにバナー設置。  
専用申込サイトから個人で申し込み

\*ご家族で配偶者以外の方は、健保にお問い合わせください。

詳細・お申し込みは

MY HEALTH  
WEBから



# 奥さまは健康診断を受けておられますか？



去年の健診で異常なかったんだし、今年も大丈夫よ

1年前にはわからなかった小さな病変が、今年発見できるかもしれません！

仕事や家事が忙しくて健診受けるヒマなんてないわ

病気が重症化したら、治療にかかる時間も費用も健診のそれをはるかに上回ります！

ていうか、体調が悪くなったら診察受ければいいんじゃないの？

「症状が出てくる」のは重症化のサイン。その前に対処するのが健診です！

健診機関冊子の送付は令和6年3月で終了いたしました。  
4月中旬以降に申込開始案内（A4ハガキ）をご自宅宛てに送付いたします。

## 名糖健保の健診は以下の2種類から選べます

### 施設型健診

病院などの健診機関で実施します

### 巡回健診

ショッピングモールやホテルなどを会場に、検診車を使って実施します

### 申込方法は



#### 配偶者の場合

健保組合 HP 内『マイヘルスウェブ（MHW）』にログインすれば、リンクバナーをクリックするだけでレディース健診専用ページにログインできます。

※ MHW のログインがうまくできない場合は、ヘルプデスク（TEL：03-5213-4467）にご相談ください。



#### 配偶者以外の被扶養者の場合

レディース健診専用ページで「新たにログイン ID を取得」し、ログイン後に申請してください。

※操作がうまくできないときは、ウィーメックス(株)コールセンター（TEL：0120-507-066）にご相談ください。



## 受診は **カンタン** 3ステップ！

- 1 申込ページから、健診機関（会場）を決めましょう！
- 2 受診日を決めて、予約・申込しましょう！
- 3 受診しましょう！

※今年度、人間ドックを受診予定の方、または受診済みの方は受けられません。

### お問い合わせ先

名糖健康保険組合 受付業務委託先  
ウィーメックス株式会社 健康検診部

**0120-507-066**

コールセンター受付時間 月～土・9:00～17:30（日・祝日・年末年始除く）