

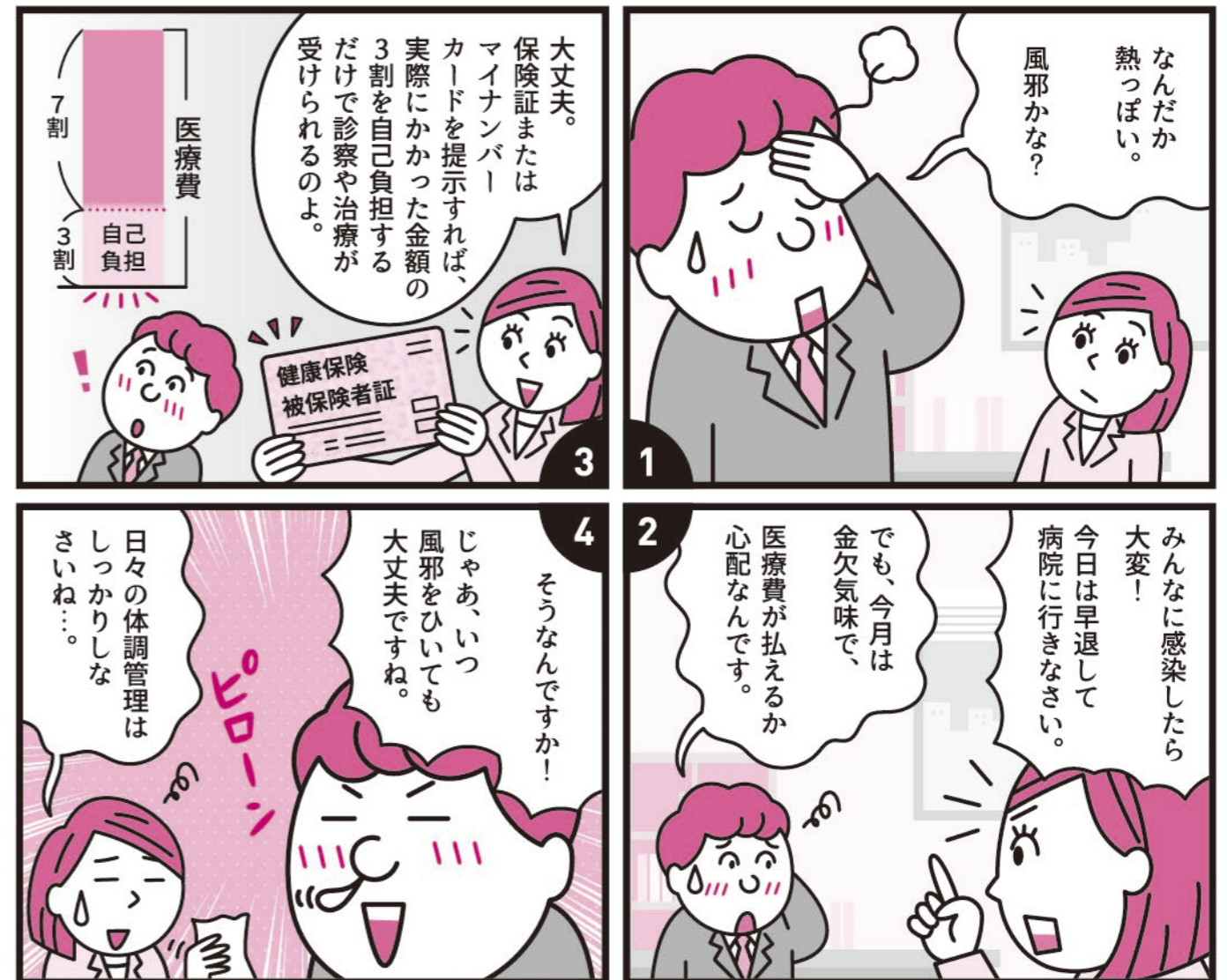
健康保険

正しく知って活用しよう！
「健康保険」の仕組み



「病院を受診したいけど、給料日前だし…」「出産でしばらく働けないけど、生活費は大丈夫かな」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族などのそんな不安に備えるための大切な制度です。

健康保険の仕組みや、実際に受けられる給付などについて確認しておきましょう。



そもそも「健康保険」とは？

健康保険は、働く人（被保険者）と会社（事業主）が保険料を出し合っており、病気やけがなどの医療費の給付や、傷病による休業、出産、死亡時の手当金などを受けられるようにする公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、健康保険に加入して「被保険者」となり、健康保険の運営主体である保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付などを受けることができます。

健康保険にはどんな役割がある？

健康保険には大きく分けて次の2つの役割があります。

- **健康保険給付**
病気やけがで医療機関を受診した際にかかる医療費の7～8割を保険者が負担します。また、病気やけがによる休業、出産、死亡などに対して保険者から手当金が支給されます。
- **保健事業（健康づくりサポート）**
健康診断や生活習慣病予防指導など、病気予防や健康増進のためのさまざまなサポートを受けることができます。

健康保険に加入したら…

① **保険証が交付される**
保険証（健康保険被保険者証）またはマイナンバーカードを医療機関で提示すると、医療費の一部を自己負担するだけで必要な診察や治療が受けられます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合	
小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

② **保険料を納める**
毎月の給料や賞与から保険料が自動的に天引きされます。保険料は毎月

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

標準報酬月額
(1等級：5万8,000円～50等級：139万円)

保険料率（保険者ごとに異なる）

標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は臨時に改定されます。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*2で、被保険者の年収の2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*2で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

*2 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

マイナンバーカードでも受診OK！

事前にマイナポータルで申し込みれば、マイナンバーカードを保険証代わりに使うことが可能です。現行の保険証は令和6年12月に廃止され、マイナンバーカードに一本化されます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めに準備しておきましょう。



main

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にする

スマホでも見られる!



作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



POINT 1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

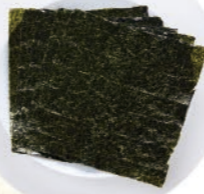
材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- あさり(殻付き) 150g
- 水 400mL
- 菜の花 2茎
- みそ 大さじ1
- しょうが 1片

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

千葉県のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、素材に海の恵みを使用したレシピです。

脳が自覚めるパズル クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Eに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

1		2	3	4	5
		6		7	
8	9		10		
11		12		13	14
	15		16	17	
18			19		
20			21		

タテのカギ

- 4月29日の祝日は○○○○の日
- 英語で言うとタウン
- 何かをしよう！ という気持ち
- 3月3日に行うイベント
- 1,000kgを1とする重さの単位
- オオカミを英語で言うと？
- 天気の場合のこと
- わずかに増えること
- ライターや小説家がする作業
- 着る物の総称、上着はアウトター○○○
- マーク、○○シーン、○○アンドクライ
- くぼんだ土地に水がたまった所

ヨコのカギ

- 新入社員をお米に例えてこう呼ぶことも
- ヒューマン
- 子供の中で最初に生まれた男の子
- エイプリルフールについてもいいもの
- 英語で言うとカー
- 漢字で「蕨」と書く山菜
- 「ついで」の次の日
- レプリカの刀は○○○刀
- てこの3点は支点・○○点・作用点
- ルールの決まったスイミングの競い合い
- 1、3、5、7…は奇、2、4、6、8…は偶
- 「枕草子」の書き出しといえば「春は○○○○」

答

A B C D E

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー うかい やすみ
代表取締役 鶴飼 柔美



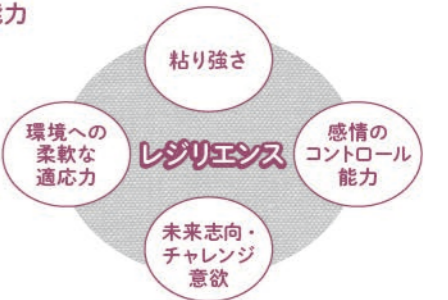
今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのパッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。



レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か？」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



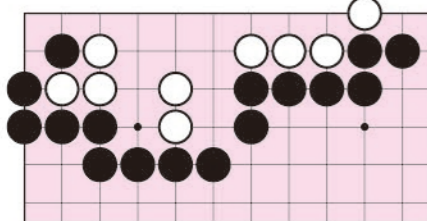
ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はいまできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策



出題/五段 伊藤優詩

詰碁
黒先でどうなりますか。
ヒント 利かされる前に利かします。(10分で初段)



出題/五段 山下カズ子

詰将棋
持駒 桂、桂
ヒント 竜の切り時。(10分で初段)

【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△
同銀▲3三桂まで11手詰め。
【解説】▲5二竜は△4二歩でダメです。2
は△2三桂成の一手。次△同玉は▲1二歩以下
▲2二玉▲2三銀△1一玉と逃げますが、次の
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】
▲5二竜は△4二歩でダメです。2は△2三桂成の
一手。次△同玉は▲1二歩以下▲2二玉▲2三銀
△1一玉と逃げますが、次の▲3一竜△同角▲1
二歩△2一三桂△同銀▲3三桂まで11手詰め。
【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】

【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】
▲5二竜は△4二歩でダメです。2は△2三桂成の
一手。次△同玉は▲1二歩以下▲2二玉▲2三銀
△1一玉と逃げますが、次の▲3一竜△同角▲1
二歩△2一三桂△同銀▲3三桂まで11手詰め。
【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】

【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】
▲5二竜は△4二歩でダメです。2は△2三桂成の
一手。次△同玉は▲1二歩以下▲2二玉▲2三銀
△1一玉と逃げますが、次の▲3一竜△同角▲1
二歩△2一三桂△同銀▲3三桂まで11手詰め。
【正解】
▲2三桂成△1一玉▲2二銀成△同銀
▲3一竜△同角▲1二歩△2一三桂△同銀
▲3三桂まで11手詰め。
【詰碁】



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ
答えの出ない事態に耐える力**
ほし野 直生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

座り過ぎリスクを軽減

エクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズムカルに10～20回繰り返します。



膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。

