

あなたと一緒に健康づくり

2023
SPRING

春

けんぽだより

FOR YOUR HEALTHY LIFE



春の公園で
のんびりタイム

CONTENTS

- 2 令和5年度予算がまとまりました
- 3 ナオリ健保がお得な理由
- 4 健康づくりカレンダー
- 5 充実メニューで健康づくり!
- 9 PepUp ウォーキングラリーに参加しよう!
- 10 健康経営優良法人2023
- 11 健康保険がかわります
- 12 甘くみていませんか「糖尿病」
- 14 事前登録でマイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保

検索



令和5年度 予算 がまとまりました

高齢者の医療制度を支える納付金はやや減少したものの、今年度もたいへん厳しい予算編成となっています。ナオリ健保では、今年度もみなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施いたします。これらの事業を活用いただき、ご家族ともども健康な1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者 …… 7,430人
男 …… 3,700人
女 …… 3,730人
- 平均標準報酬月額 …… 337,500円
- 総標準賞与額 (年間合計) …… 6,394,444千円
- 平均年齢 …… 44.79歳
- 被扶養者数 …… 4,561人
- 扶養率 …… 0.62人
- 前期高齢者加入率 …… 4.2%
- 健康保険料率 …… 100/1000
〔事業主 …… 50/1000
被保険者 …… 50/1000〕

その他
5,232万円
財政調整事業交付金など

繰入金
4億円

健康保険料(含調整保険料)
35億9,644万5千円

みなさまと事業主様から
納めていただく保険料
毎月の給料とボーナスから
納めていただいています。

収入
40億4,876万5千円

保健事業費 1億7,390万円
健康づくり事業の費用
健診や体力づくり補助などの費用です。
有効にご活用ください。(P.4～7参照)

納付金
14億8,826万7千円
高齢者の医療制度を支えるために
国に納める納付金
支出の約3分の1以上を占め、
健保財政を圧迫しています。

支出
40億4,876万5千円

その他 2億3,707万9千円
事務費・連合会費など

予備費 8,369万円

保険給付費(含付加給付費)
20億6,582万9千円

みなさまの医療費や
各種給付金にあてられる費用
ナオリ健保独自の付加給付も
含まれます。健康管理を心がけ、
医療費節約にご協力ください。

介護保険

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 5,645人
- 第2号被保険者たる
被保険者数 …… 4,350人
- 平均標準報酬月額 …… 376,900円
- 総標準賞与額 (年間合計) …… 4,098,788千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
〔事業主 …… 8.5/1000
被保険者 …… 8.5/1000〕

その他
3千円
繰越金・
繰入金
4,000万円

収入
4億4,299万円

介護保険料
4億298万7千円

40歳～64歳のみなさまと事業主様
から納めていただく保険料

支出
4億4,299万円

介護納付金

4億2,263万円
国に納める納付金

積立金
20万9千円
その他
15万1千円
予備費
2,000万円

ナオリ健保が お得 な理由

協会けんぽと
ココが違う♪

健康保険組合(健保組合)は、常時700人以上の従業員がいる事業所(単一健保組合)、または同種・同業で3,000人以上の従業員が集まる事業所(総合健保組合)が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。一方、中小企業の従業員がおもに加入し、全国健康保険協会が運営する健康保険は「協会けんぽ」と呼ばれています。ナオリ健保は昭和15年5月5日に設立された「総合健保組合」です。



メリットが
いっぱいあるよ!

ココが
メリット

「協会けんぽ」にはない給付!



独自の給付が上乗せされるから、自己負担が軽くなる!

みなさまが病気にかかったり、けがをしたり、出産をしたとき、亡くなったときには健康保険給付があります。そのうち、健康保険法で定められ、健保組合でも協会けんぽでも必ず支給しなければならない給付を「法定給付」といいます。一方、健保組合が独自に定めて法定給付に上乗せして支給するものを「付加給付」といいます。

ナオリ健保の付加給付		これだけ受けられる
医療費の 自己負担が高額に なったとき	● 一部負担還元金 ● 家族療養費付加金 ● 合算高額療養費付加金 ● 訪問看護療養費付加金 ● 家族訪問看護療養費付加金	40,000円を超えた分が 支給されます [1,000円未満不支給 100円未満切捨て]
出産したとき	● 出産育児一時金付加金 ● 家族出産育児一時金付加金	1児につき 20,000円が支給されます
死亡したとき	● 埋葬料付加金 ● 家族埋葬料付加金	30,000円が支給されます

ココが
メリット

「協会けんぽ」より内容充実!



きめ細かい健康づくり事業で、みなさまをサポート

ナオリ健保では、被保険者や被扶養者のみなさまの年齢構成・男女比・病気の傾向などを把握、分析し、実態に即したきめ細かい健康づくり事業を、事業主と協力して推進しています。

ナオリ健保の
おもな健康づくり事業

病気の予防

各種健診・人間ドックの補助をはじめ、お子さま向け事業「つよい子キャンペーン」、インフルエンザ予防接種補助など、みなさまの健康づくりを支援しています。

体力づくり・心身の保養

スポーツクラブや契約保養所の利用補助、ウォーキングイベントへの参加など、みんなで楽しめる事業をご用意しています。

保健のPR

機関紙「けんぽだより」や各種図書の配付、ホームページなど、みなさまに役立つ健康情報・制度情報を配信しています。

詳細はP.4～9をご覧ください

みなさまとご家族の健康ライフにご活用ください。

令和5年度 ナオリ健保の健康づくり事業

健康づくりカレンダー



詳細はP.5～9をご覧ください。

は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません

項目		実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
病気の予防	1 特定健診・特定保健指導		年間											
	2 人間ドック		年間											
	3 節目健診(半日人間ドック)		年間											
	4 生活習慣病健診		年間											
	5 婦人健診(巡回)				●	●	●	●	●	●	●	●		
	大腸がん検診(郵送検診)								●	●	●			
	子宮がん検診(郵送検診)								●	●	●			
	インフルエンザ予防接種補助		随時											
	6 医療機関への受診勧奨						●						●	
	救急箱配付(新規加入事業所)		随時											
体力づくり	補充薬配付(全事業所)									●				
	7 レクリエーション補助		年間											
心身の保養	8 スポーツクラブ ルネサンス		年間											
	三河湾リゾートリンクス		年間											
	セラヴィリゾート泉郷		年間											
	9 駒ヶ根高原リゾートリンクス		年間											
	おんたけ休暇村		年間											
	JTB協定宿泊施設		年間											
保健のPR	10 医療費のお知らせ(PepUpでの閲覧)		年間											
	11 ジェネリック通知配付(PepUp・紙)			●				●			●			●
	つよい子キャンペーン								●	●	●			
	12 健康者表彰												●	
	13 育児雑誌『赤ちゃんとい』配付		年間											
	機関紙『けんぽだより』発行(自宅発送)	●							●					
	『私たちの健康保険』配付	●												
	14 ホームページによる情報提供		年間											
その他	PepUp(イベント)		●	●		●		●	●		●	●		

自分の健康は自分で守ろう!



充実メニューで健康づくり!

ナオリ健保では、病気の予防をはじめ、さまざまな健康づくりを行っています。積極的にご利用ください。

は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません

詳細はQRコードでホームページへ

ナオリ健保 検索



健診・ドックで早期発見・早期治療 病気の予防

令和5年4月より、半日人間ドックの受診者負担金と節目年齢が変更しておりますのでご注意ください。

1 特定健診・特定保健指導

対象者 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

受診者負担金
特定健診……………被扶養者はなし
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともになし

実施時期 年間



2 人間ドック

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金
一泊人間ドック… 30,000円
半日人間ドック… 12,000円

実施時期 年間



3 節目健診(半日人間ドック)

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者 40・45・50・55・60歳の被保険者

受診者負担金 ありません

実施時期 年間



4 生活習慣病健診

契約健診機関では、二次検査は負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金 4,000円

実施時期 年間

▲ 同一年度内に婦人健診と重複して受けることはできません



5 婦人健診(巡回)

指定健診機関では、二次検査は負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金 5,000円

実施時期 6～1月

▲ 同一年度内に生活習慣病健診と重複して受けることはできません



6 医療機関への受診勧奨

対象者 健診で一定の基準値を超えており、医療機関を受診されていない被保険者・被扶養者

実施時期 年2回(8月・2月)



※二次検査も契約している健診機関に限ります



楽しくチャレンジ 体力づくり

7 レクリエーション補助

会社が健康増進等を目的としたレクリエーションを実施した場合に、補助金を支給します。

補助金 1人 **700円**

(1人につき年1回)

※事前申請が必要です。



8 スポーツクラブ ルネサンス

スポーツクラブ ルネサンスと法人契約しています。法人会員でご入会いただくと、全国のルネサンス直営施設や提携施設が特別価格でご利用いただけます。

対象者 **15歳以上の
被保険者・被扶養者**

※法人会員となるには入会時に
被保険者証の提示が必要となります。



ご家族でリフレッシュ 心身の保養

9 契約保養所

対象者 被保険者

補助金 一泊 **2,000円**

日帰り **500円**

※事前申請が必要です。

(1人につき年1回、上記の
いずれかを支給します。)

利用できる施設

① ナオリ健保の直接契約保養所

- 三河湾リゾートリンクス
- セラヴィリゾート泉郷
- 駒ヶ根高原リゾートリンクス
- おんたけ休暇村

② JTB協定宿泊施設

くわしくは、ナオリ健保のホームページをご覧ください



毎日をすこやかに 保健のPR

10 医療費のお知らせ (PepUp)

みなさまが受診されたときにかかった医療費などの情報がWEBで確認できます。データをダウンロードして、医療費控除の際のe-Taxに活用できます。



11 ジェネリック通知の配付 (PepUp 紙)

PepUp登録者には3・6・9・12月に、未登録者には紙で6・12月に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額を、該当者にお知らせします。



12 健康者表彰

一定の期間、健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者のみなさまを称え、記念品を贈り、表彰します。



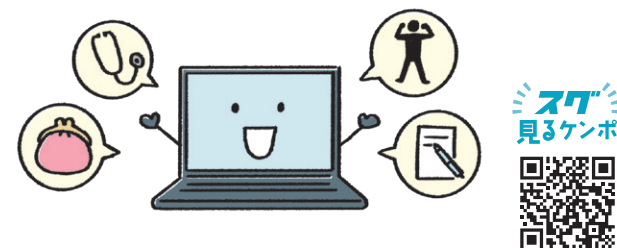
13 育児雑誌 『赤ちゃん!』の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌「赤ちゃん!」を1年間お届けします。



14 ホームページによる情報提供

健診・人間ドック、健康づくり、医療費のお知らせ、健康保険の仕組みや各種手続きなど、ホームページでみなさまの役立つ情報を提供していきます。



PepUp. で 楽しく健康に!

みなさまの健康づくりを応援するサイトPepUpは、
健診データの管理や医療費のお知らせ、
ヘルスケア記事など盛りだくさん。
「健康チャレンジ」は楽しみながら取り組み、
おすすめです。
できるところから、どんどんご参加ください。
登録がまだの方は、ぜひ手続きをお願いします!

パソコン・スマホ・
タブレットで



登録案内通知をなくしてしまった、本人確認用コードがわからない方は

簡単3ステップで本人確認コードを取得しよう

STEP1

PepUp登録申請
フォームへアクセス



STEP2

本人情報等の
入力

STEP3

「本人確認用コード」
のお届け

登録
完了!

※「本人確認用コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロードできます。
※2～4月に加入手続きした方には、6月下旬に案内を発送します。

健康習慣 をつければ メリットいっぱい!

健康の維持・改善、健康になるために活動するとPepポイントが貯まります。
貯まったポイントは商品と交換できて一石二鳥です。

メリット 1 活動!

- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった
- ウォーキングラリーで目標を達成
- アクティビティに参加 など



メリット 2 維持・改善!

- 血圧と血糖の値が前年度よりよかった
- メタボリックシンドロームと判定されなかった
- 健康年齢が若いまま維持できた
- BMIの値が2年連続A判定だった など



※40歳以上が対象です

メリット 3 節約!

- 医療費の
- 健康になって病院に行く回数が減った
- いつ・どれだけの医療費を使用したかをグラフで確認できるので、コスト意識が高まり無駄のない受診ができる など



さらに! 4 貯まったポイントは好きな商品と交換できます



この他、
健康関連グッズや
カタログギフトなど

ナオリ健保のおすすめイベントはコレ!

ウォーキング ラリーに参加しよう!

ポイントGETで
やる気もUP!

春は2回開催
それぞれエントリーが必要です

エントリー期間

開催期間

4月 4/3月～4/16日 ▶ 4/17月～5/7日

5月 5/8月～5/21日 ▶ 5/22月～6/11日

個人で8,000歩、
チームで7,000*歩
を目指せ! ※7日間以上の
歩数記録が必要です

最大500PGET!

前は114名がエントリーして、
59名がポイントGETしました!

PRESENT!

エントリーをされた方を
対象にウェアラブル端末
「Fitbit Inspire 2」を
抽選で各3名様にプレゼント!



〈次回健康チャレンジ予定〉

7月 PepUp内で
開催予定! 健康クイズチャレンジ

知識レベルに応じて、PepポイントGET!

健康経営優良法人2023に 認定されました

経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2023」が3月8日発表され、ナオリ健保に加入されている事業所様のうち大規模法人部門で1つ、中小規模法人部門で5つ、計6事業所様が認定を受けました。

ナオリ健保におきましては、健保職員はもとより、加入事業所のみなさまの健康維持・増進のお役に立てるよう努めてまいります。

	認定法人名	認定年度
大規模法人部門	モリリン株式会社	2020～2023
中小規模法人部門	本多タオル株式会社	2023
	信友株式会社	2023
	遠山産業株式会社	2020～2023
	モリリン物流株式会社	2019～2023
	ナオリ健康保険組合	2019～2023

※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください。



みんなで取り組む健康づくり

「健康経営優良法人」認定事業所様のご紹介

健康経営に取り組まれたきっかけは？

自分自身が健康を害しそれまで普通に過ごしてきた状態から一変したことで、日頃の体調管理がいかに大切かをあらためて認識しました。

そのようなとき、4年ほど前にナオリ健康保険組合による健康経営に関する講演会があり、健康経営優良法人認定についての申請が可能であることを知りました。そこで、弊社にて基準を満たすことができるかを相談したのがきっかけです。

社員の方々への健康維持、健診結果から懸念される内容等を憂いのない方向に改善していくことなど、考え得る対応がまさに健康経営の基準となる各項目に当てはまっていた。

遠山産業株式会社様

所在地 愛知県名古屋市昭和区
吹上町2丁目9番9号

従業員数 48名(令和5年2月現在)



がんばってます! こんな取り組み

■ 細やかな配慮でフォローアップ

申請当時は健診結果等に基づき、基準値を逸脱している方々への体調管理のご案内、禁煙の勧奨等、また日頃の業務におけるちょっとした不便などの解消を目的とした対応等、思いついたことを自然なかたちで補完していくようにしました。

■ 無理なく存続できる感染症対策

現在はコロナ禍にあり、当初から実施していた社内の除菌、手指消毒の奨励、マスク配布、抗原検査キットの配布、ペーパータオルの設置など、感染リスクを軽減すべく社内環境の整備を引き続き行っております。

また、時短勤務、休業設定等リスクの分散をすることにより罹患率を限りなく0にすべく対応しています。

今後の 抱負は？

本社とは別の事業所ですが、喫煙率が増加していることがわかりました。これまでのノウハウを活かし、禁煙の勧奨をはじめ、生活習慣病のリスクを減らす対策が必要であると思っています。

今後も引き続き、そのご案内ができればと思います。

健康保険がかわります



令和5年
4月から

「出産育児一時金」引き上げ



出産をした場合、被保険者には「出産育児一時金」、被扶養者である家族には「家族出産育児一時金」が支給されます。令和5年4月から「**出産育児一時金**」「**家族出産育児一時金**」はともに**1児につき500,000円※**に引き上げられます。さらに、ナオリ健保では独自の給付として「**出産育児一時金付加金**」20,000円の上積みがあります。

令和5年3月まで

出産育児一時金・家族出産育児一時金
420,000円

ナオリ健保の付加給付
20,000円

合計
440,000円

令和5年4月から

出産育児一時金・家族出産育児一時金
500,000円

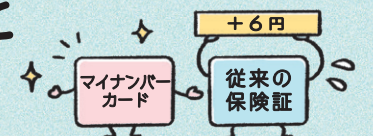
ナオリ健保の付加給付
20,000円

合計
520,000円

※産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理下における妊娠22週以降の出産(死産を含む)の場合。制度未加入期間での出産の場合は、488,000円。

令和5年
4月から

従来の保険証で受診すると 自己負担6円引き上げ



令和5年4月～12月の期間にマイナ保険証を扱う医療機関で**従来の保険証を使って受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)**引き上げられます。

ただし、マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

差額を広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られています。

受診時の追加負担額(マイナ保険証を扱う医療機関)

		従来	令和5年 4月～12月末
マイナ 保険証	初診		6円
	再診		なし
従来の 保険証	初診	12円	➡ 18円
	再診	なし	➡ 6円

+6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

令和5年
1月から

電子処方せんの運用が始まっています

電子処方せんは、病院や診療所から紙で発行されている処方せんをオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みで右のようなメリットがあります。

電子処方せんのメリット

- 本人が同意すれば、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになる。
- 重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなる。
- 医療費の節減につながる。



令和4年度 健康者表彰

ナオリ健保では、日頃から健康づくりに励まれ、一定期間健康で医療機関にかからなかった被保険者のみなさまに対して「健康者表彰」を行っています。令和4年度は546名の方が該当されました。みなさまには事業所を通じて記念品をお贈りします。

20年表彰 1名 15年表彰 1名 10年表彰 2名 5年表彰 14名 1年表彰 528名

甘くみていませんか？

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないと、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、認知症など、深刻な合併症を引き起こしかねません。



この検査項目に注意!

	空腹時血糖
血液検査	保健指導判定値 100mg/dL以上 受診勧奨判定値 126mg/dL以上
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)
血液検査	保健指導判定値 5.6%以上 受診勧奨判定値 6.5%以上
	尿糖
尿検査	陽性(+)

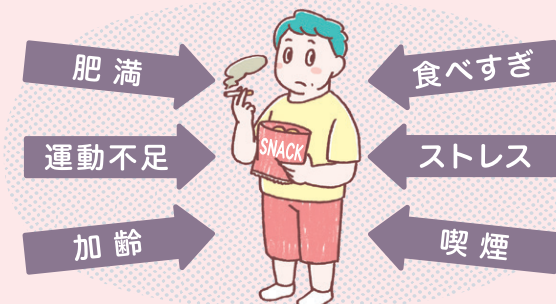
放っておくと動脈硬化などで血管にダメージが



糖尿病の原因

糖尿病は、血糖を下げるためにすい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、利用効率が悪くなって発病します。血糖値が高くなる原因は、遺伝のほか食べすぎ、運動不足、肥満などがあげられます。この状態が長期間続くと深刻な合併症へと発展します。

〈糖尿病を発症・悪化させる原因〉



恐ろしいのは合併症

高血糖の状態が続くと全身の大小の血管が障害され、やがて深刻な合併症を引き起こします。網膜症、腎症、神経障害は3大合併症とも呼ばれる糖尿病特有の合併症です。

〈糖尿病の3大合併症〉

目では 糖尿病性網膜症

眼底の血管が障害され、ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。

腎臓では 糖尿病性腎症

腎臓の機能が障害されます。進行すると慢性腎不全に陥り、透析が必要になることもあります。

足では 糖尿病性神経障害

末梢神経が障害され、全身にさまざまな症状をもたらします。足のしびれや痛みで始まることが多く、足の壊疽を起こし切断を余儀なくされることもあります。

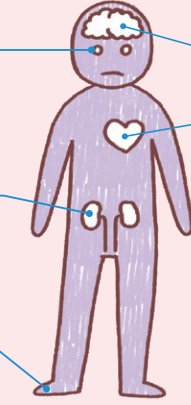
脳では 脳梗塞

心臓では 心筋梗塞

糖尿病は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

その他の合併症

歯周病・認知症



糖尿病にならないための5つの生活習慣

① 肥満の解消

肥満があると、血糖値の上昇をまねきます。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5~25

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²



② 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も1~3日おきに行います。

※**レジスタンス運動**…筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。



③ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。



④ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。



⑤ お酒は適量を

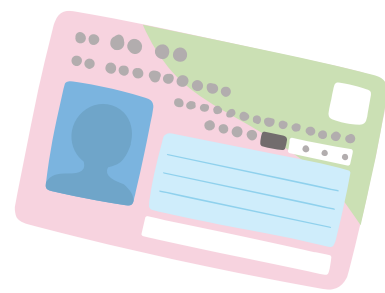
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう!
健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



事前登録で マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！



オンライン資格確認が導入された医療機関等の窓口では、
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。
※現在の健康保険証が使えなくなるわけではありません。

詳しくは
<https://myna.go.jp/>

マイナポータル 検索



マイナンバーカードを健康保険証として利用するには どうしたらいいの？

Q マイナンバーカードを持っていますか？

いいえ

まずは
マイナンバーカードの
申請をしましょう



<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>

はい

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしましょう

登録方法は5通り

① スマホ・パソコンから
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



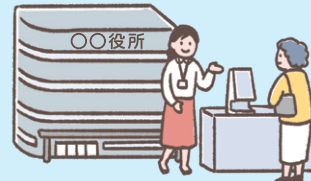
② セブン銀行ATMで



③ 医療機関受診時に
顔認証付カードリーダーで



④ 各市区町村設置の
専用端末で



⑤ マイナポイント
手続きスポットで
イオン、郵便局、携帯ショップ、
コンビニ（マルチコピー機）など

どこで利用できるの？

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・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です！

厚生労働省のホームページでも
利用できる医療機関・薬局をご案内しています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



ステッカー



ポスター

どうやって使うの？



スッ

マイナンバーカードを
カードリーダーに置く

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

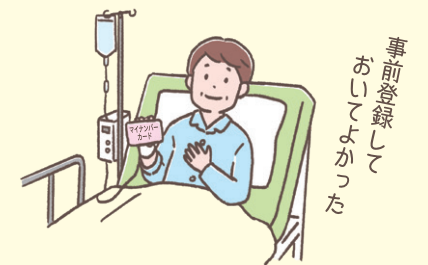
ピッ

オンラインで
あなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書に
より医療保険の資格をオンラインで確認します。

どんなメリットがあるの？

- 1 本人が同意すれば、特定健診の結果や過去に処方された
薬の情報を医師と共有できるため、よりよい医療が受けられる！
- 2 マイナポータルで、自分の特定健診情報や薬剤情報を閲覧
できるので自身の健康管理に役立つ！
- 3 マイナポータルで自分の医療費通知情報が閲覧でき、
医療費控除の手続きにおいて医療費通知情報の自動入力できる！
- 4 医療費が高額になったとき
手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に！
※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。
- 5 医療機関や薬局の受け付けや事務処理が
正確かつスピーディに！
- 6 就職や転職、引っ越しをしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使える！
※医療保険者が変わる場合は、加入の届出が必要です。
- 7 マイナポータルを通じて「公金受取口座」を登録すると、健保からの給付金などを受け取れる！
ナオリ健保も4月から対応を開始します。 ※申請書の提出はこれまでどおり必要です。



事前登録して
おいてよかった

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの
一時利用停止については24時間365日受付！

一部のIP電話等で
上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問合せ
050-3816-9405

英語、中国語、韓国語、スペイン語、
ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー制度について
Inquiries about Social Security
and Tax Number System.
0120-0178-26

マイナンバーカード等
Inquiries about Individual
Number Card etc.
0120-0178-27

This telephone number is toll-free
corresponding to English, Chinese,
Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>

野菜を
おいしく食べる

(デリ風) ごはん

材料(2人分)

木綿豆腐……………1丁(300g)
塩麴……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
A レモン汁……………大さじ1/2
粗挽き黒こしょう……………適量
リーフレタス(手でちぎる)……………2枚
紫キャベツ(手でちぎる)……………30g
アボカド(1cm幅の半月切り)……………1/2個
トマト(1cm幅の半月切り)……………1個
バジル……………5枚(5g)

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水切りをする。
- ② ジッパーつきの保存袋に①の豆腐を入れ、塩麴を豆腐全体になじませ冷蔵庫で一晩置く。
- ③ ②の豆腐についた塩麴を軽く落として一口大にする。塩麴は捨てずに残しておく。
- ④ ③で残った塩麴とAを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿にリーフレタス、紫キャベツを盛り付け、その上に豆腐、アボカド、トマト、バジルを盛り付ける。
- ⑥ 仕上げに④のドレッシングを回しかける。

塩麴豆腐の カプレーゼ風サラダ

1人分 285kcal/食塩相当量1.5g



PICK UP / 塩麴

塩麴は塩に比べて、
うまみ・甘味・コクがあるので、
豆腐と組み合わせると
チーズのような風味が
楽しめます。

レシピ開発: 今村 結衣(管理栄養士) / 撮影・スタイリング: Tokyo Trend Kitchen



自分だけ「つらい」とはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして
「つらい」といえず、無理をしていますか。
その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。
つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。



つらいといえない自分 とのつき合い方

「つらい」と思うことを許す

感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じて
いることに目を向け、その気持ちを受け止めて
肯定する。

「みんながんばっている」を封印する

「みんながんばっている」と思うと、
無理にがんばろうとしてしまう。
「みんな」をがんばる基準にしない。



自分のがんばりを認めて、いたわる

「つらい」と感じたときは、
がんばったとき。
「よくがんばった!」と自分
を褒めて、いたわる。



手を抜くところをもつ

「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化
するための方法だと捉えましょう。
「つらい」といって周りに頼れないのであれば、手を
抜くところを作って負担を減らすことも大切。