

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 令和元年度決算報告
- 令和元年度疾病統計
- 毎年受けていますか？ 特定健診・特定保健指導
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2020年8月
No.138



帝石健康保険組合

<http://www.teisekikenpo.or.jp/>

保険給付費の大幅減少等により、予算に比べ黒字幅が拡大

収入総額	37億1,423万8千円
支出総額	31億8,018万7千円
決算残金	5億3,405万1千円
経常収支差引額	4億5,481万4千円

令和元年度収入支出決算概要表

一般勘定

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入		
保険料	3,550,817	687,477
国庫負担金収入	731	142
調整保険料収入	52,480	10,161
国庫補助金収入	73,162	14,165
財政調整事業交付金	29,381	5,688
雑収入	7,667	1,484
合計	3,714,238	719,117
経常収入合計	3,582,832	693,675

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出		
事務費	21,199	4,104
保険給付費	1,393,470	269,791
法定給付費	1,359,722	263,257
付加給付費	33,748	6,534
納付金	1,586,301	307,125
前期高齢者納付金	761,436	147,422
後期高齢者支援金	824,778	159,686
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	83	16
保健事業費	125,491	24,296
還付金	579	113
財政調整事業拠出金	52,161	10,099
連合会費	986	191
雑支出	0	0
合計	3,180,187	615,719
経常支出合計	3,128,018	605,618

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
別途積立金	533,740
財政調整事業繰越金	311
計	534,051

去る7月21日に開催された第174回組合会において、令和元年度決算と事業報告が承認されました。その概要をお知らせいたします。なお、今回の組合会は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う国からの通知に沿って規約を変更し、書面の提出により審議が行われました。

帝石健康保険組合の令和元年度決算は、予算に対して人員が減少しましたが、標準報酬月額及び総標準賞与額が増加したことで保険料収入が増加したことに加え、保険給付費等が大幅に減少したこと等により、収支差引額は5億3405万円の決算残金が生じました。経常収支では予算より黒字幅が拡大し、4億5481万円の黒字決算となりました。

収入
保険料収入は
予算比84.28万円増

令和元年度は、保険給付費や高齢者医療制度への納付金等の動向を踏まえたうえで、現行の保険料率（1000分の90）を維持しました。収入では、人員が減少したものの、標準報酬月額及び総標準賞与額の増加に伴い保険料収入が予算比75.5万円増加

支出
保険給付費は
予算比2億619万円減

保険給付費は予算比2億619万円減の13億9347万円（前年度決算比では4573万円減）となりました。保険給付費は、前年度決算比では、家族療養費が増加しましたが、本人、高齢者療養給付費及び高額療養費がそれぞれ減少したことに加え、付加給付費も本人、家族ともに減少したことで、保険給付費全体では4573万円の減となり、平成28年度以降、4年連続で減少

介護勘定

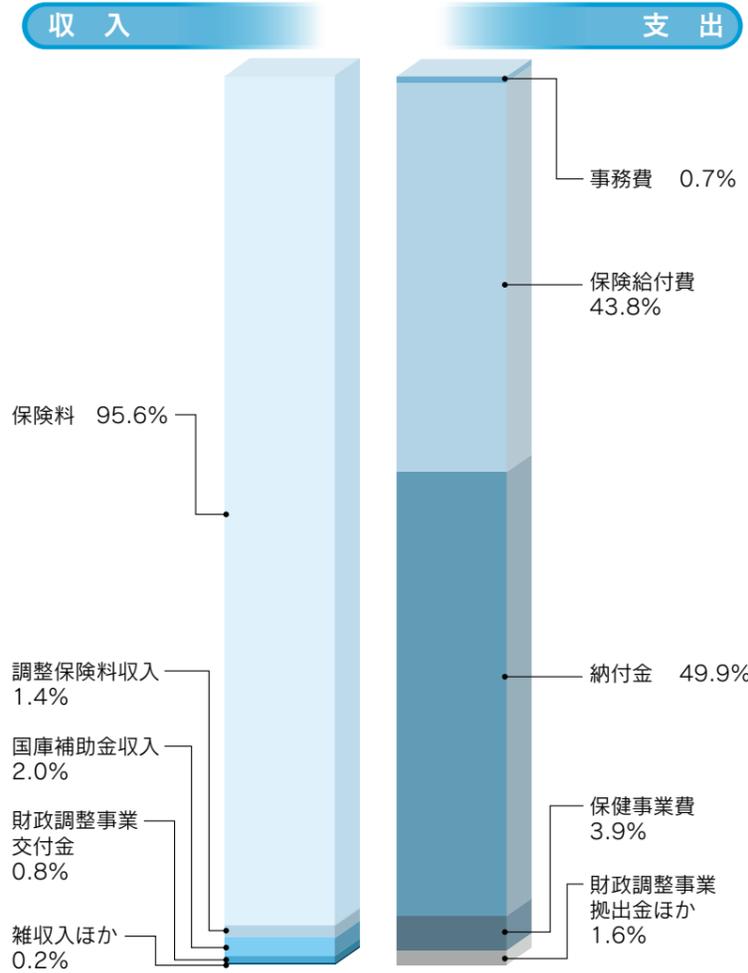
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	426,118	145,681
合計	426,118	145,681

科目	決算額(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	375,611	128,414
介護保険料還付金	26	9
合計	375,637	128,423

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
介護準備金	50,481
計	50,481

収支の割合



国への働きかけとともに適切な支出削減に取り組む

健康保険組合連合会（健保連）が6月に公表した令和2年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、経常収支差引額は全組合合計で2316億円の赤字予算となる見込みで、赤字額は前年度予算より1330億円増加し、赤字組合も全体の66%となりました。平均保険料率は前年度と同じ10

納付金は、予算比73万円増の15億8630万円（前年度決算比では4303万円増）となりました。納付金は平成28年度から2年連続で増加したのち、平成30年度に大幅に減少しましたが、令和元年度は前期高齢者納付金の増加により再度増加に転じました。

また、保健事業費は予算比323万円減の1億2549万円（前年度決算比では391万円増）となりました。

00分の92・19を維持したものの、これは介護納付金の全面総報酬割実施による負担増への対応として、介護保険料率の引き上げを優先させ、健康保険料率の引き上げを見送る組合が多かった影響と分析されています。

さらには、新型コロナウイルスの感染拡大により、政府における全世代型社会保障検討会議等の審議が中断・延期される中、健保組合財政にも少なからぬ悪影響が見込まれることから、健保連は令和3年度政府予算概算要求に向けた要望書を厚生労働省に提出して、介護保険料も含めた必要な予算確保と支援措置を要望しているところです。

当組合といたしましても、医療費削減に資するジェネリック医薬品の利用促進等を継続し、特定健診・特定保健指導に重点的に取り組むなどして、これまで以上に保険給付費や納付金の削減に努めてまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

令和元年度に実施した

保健事業

特定健康診査・特定保健指導

- ・特定健康診査受診の推進
- ・特定健康診査受診者に対する健診結果を含む情報提供
- ・特定保健指導の実施

保健のPR

- ・「けんぼニュース」発行（年2回）
- ・「赤ちゃんとママ」発行（第1子1歳未満）
- ・電話健康相談（メンタルヘルスカウンセリング付）
- ・生活習慣病受診サポートサービス
- ・ジェネリック医薬品利用促進通知の発行
- ・生活習慣病重症化予防受診勧奨通知の発行（被保険者）
- ・慢性腎臓病重症化予防受診勧奨通知の発行（被保険者）
- ・疾病予防リーフレット等の配布
- ・共同保健指導宣伝活動（健保連）
- ・健診未受診者への健診勧奨通知の発行（被扶養者）

病気の予防

- ・人間ドック……………2,702人受診
- ・配偶者検診……………764人受診
- ・インフルエンザ予防接種……4,639人接種

体力づくり

- ・ウォーキングキャンペーン ……71人参加

組合の概要 (令和2年3月末現在)

事業所数	36 (事業主数35)
被保険者数	5,110人 (男4,308人、女802人)
被扶養者数	5,446人
扶養率	1.07
被保険者平均年齢	43.39歳
平均標準報酬月額	490,269円 (男519,887円、女323,274円)
前期高齢者加入者数	288人
前期高齢者加入率	2.71%

医療費などの状況

1人当たりの年間保険給付費

被保険者	125,834円
被扶養者	122,559円
高齢者	5,360円
高額療養費	16,037円
(前期高齢者)	431,316円)

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

新型コロナウイルスの感染症対策として 時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

- 薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように
- 改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。
- 調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や服薬指導を行う（義務化）。
- 患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する（努力義務）。

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導（次項）が終了しても継続します。

オンラインによる診療は、2018年度から生活習慣病や在宅医療などが保険適用になりました。2020年4月からは慢性頭痛や禁煙外来が対象に加わり、事前に必要な対面での診療期間が6カ月から3カ月に短縮されるなど、利用しやすくなりました。

服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020年9月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

2020年9月から開始 薬機法※の一部改正によるオンライン服薬指導が

※医薬品の、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

ICTの発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

オンライン診療・服薬指導の活用を

電話・オンライン診療を受けるには？

①電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り*の医療機関を確認して連絡。

*医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



②事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。



③診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。



④診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り*の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

*薬局に行き対面での服薬指導が必要な場合があるため。

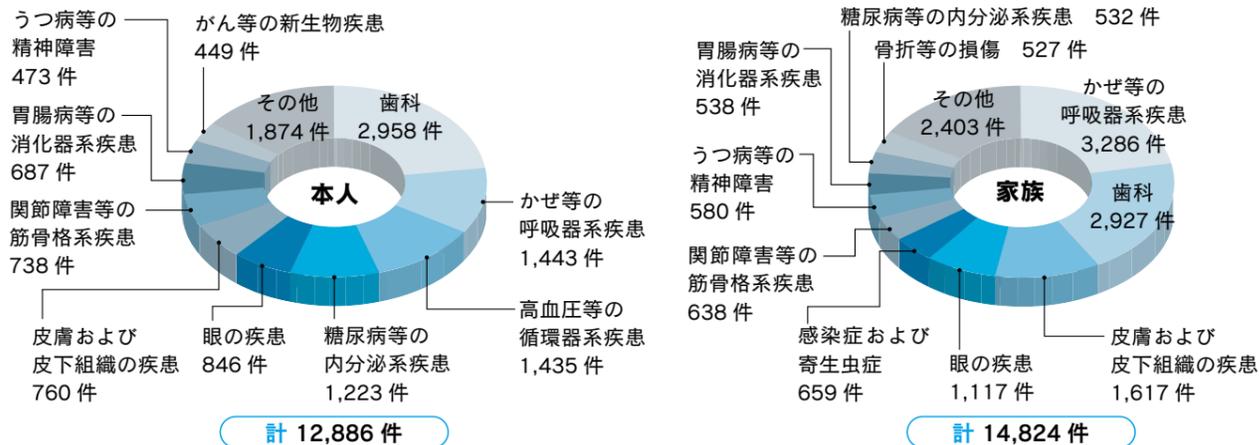


医療費では、本人は「歯科」、 家族は「がん等の新生物疾患」がトップに！

帝石健康保険組合では、皆様がどのような病気で医療機関にかかっているか、また、どの病気にどれくらい医療費がかかっているか等の傾向を把握するため、毎月、医療機関等から当組合に請求されるレセプト（診療報酬明細書）のうち、4カ月分（平成31年4月、令和元年8・11月、令和2年1月）のデータを利用し、それぞれトップ10を集計しました（いずれも入院を含む）。

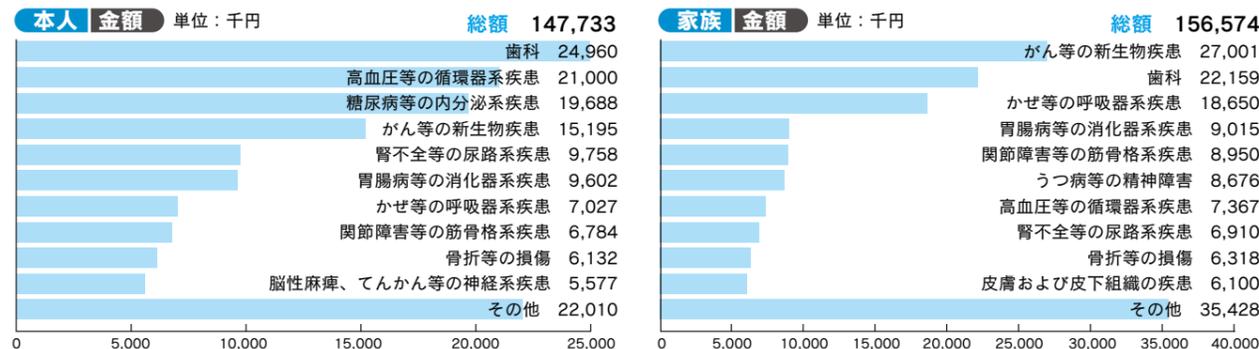
受診件数・トップ10

受診件数では、本人は「歯科」、家族は「かぜ等の呼吸器系疾患」がトップとなり、昨年度と同様の結果となりました。



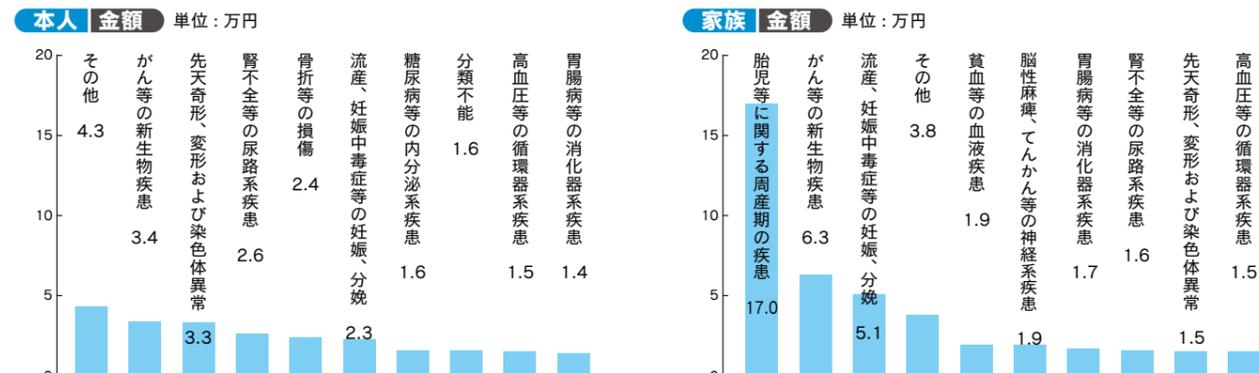
医療費が多くかかった病気・トップ10

本人は「歯科」、家族は「がん等の新生物疾患」がトップで、次いで本人は「高血圧等の循環器系疾患」、家族は「歯科」の順となりました。



1件当たりの医療費が高い病気・トップ10

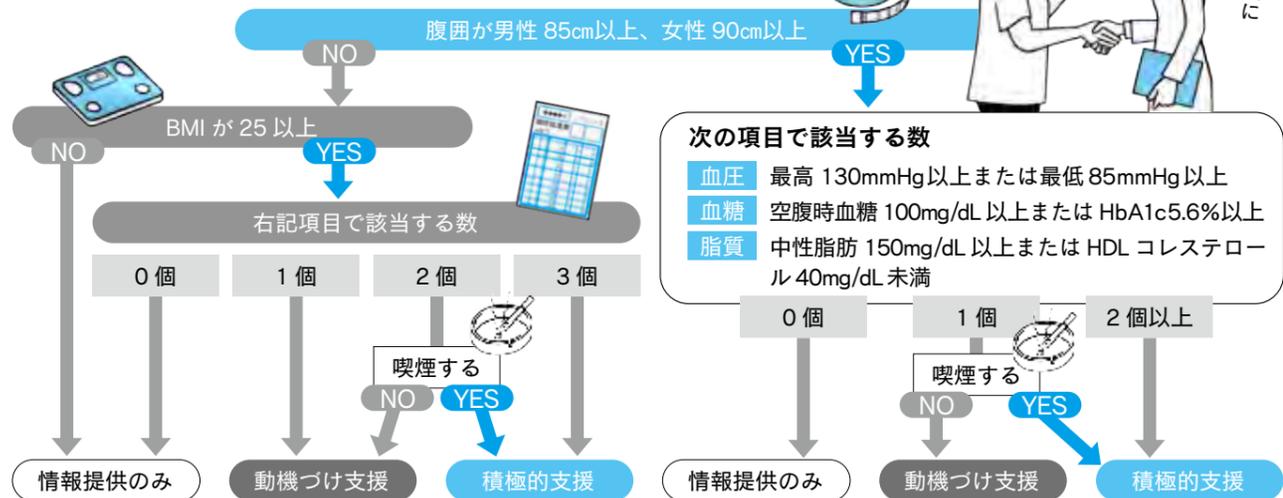
本人は「その他」、家族は昨年度同様「胎児等に関する周産期の疾患」が高い傾向となっています。



特定保健指導ってなに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

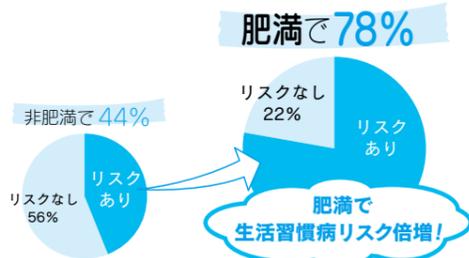
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病リスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成29年度 健診検査値からみた加入者（40-74歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

肥満とは…BMI25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積100cm²以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMIや腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

あなたもチェック！

✓ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

✓ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの一番細いくびれたところではありません！



2008年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう！

対象者は

40～74歳の被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら年に1回よね

目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。



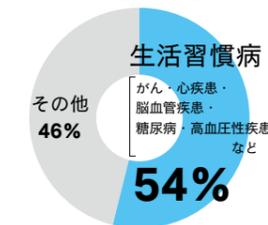
もしかして私ってメタボ？

生活習慣病って怖い？

がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要因の約3割を占め、生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。

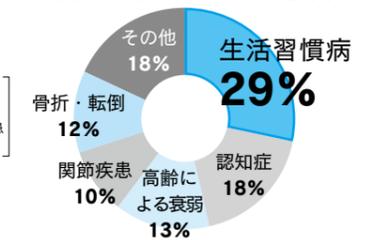
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計（確定数）の概況」より作成

介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作成

どんな検査をするの？

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	<input type="checkbox"/> 問診・身体診察 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 腹囲 BMI25 以上 男 85 女 90cm 以上	—
血圧	<input type="checkbox"/> 最高血圧（収縮期） <input type="checkbox"/> 最低血圧（拡張期） 130mm Hg 以上 85mm Hg 以上	140mm Hg 以上 90mm Hg 以上
脂質	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 <input type="checkbox"/> HDL コレステロール <input type="checkbox"/> LDL コレステロール（または non-HDL コレステロール） 150mg/dL 以上 40mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上	300mg/dL 以上 35mg/dL 未満 140 (170) mg/dL 以上
肝機能	<input type="checkbox"/> AST (GOT) <input type="checkbox"/> ALT (GPT) <input type="checkbox"/> γ-GT (γ-GTP) 31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上	51U/L 以上 51U/L 以上 101U/L 以上
血糖・尿	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖（または HbA1c）* <input type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> 尿たんぱく 100mg/dL (5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値)	126mg/dL (6.5%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	<input type="checkbox"/> ヘモグロビン値 <input type="checkbox"/> ヘマトクリット値 <input type="checkbox"/> 赤血球数 男 13.0 女 12.0g/dL 以下 男 12.0 女 11.0g/dL 以下	—
その他	<input type="checkbox"/> 心電図 <input type="checkbox"/> 眼底検査 <input type="checkbox"/> 血清クレアチニン検査（eGFR）	—

*空腹時以外に行った場合、随時血糖値（100mg/dL 以上）が保健指導判定値になります。

□：必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。

○：医師の判断により実施します。

特定健診の検査項目です。当健保組合の健診等は、すべてこの項目を含みます。



貴健保組合に合わせて変更できます。



東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎0551-48-2111 休 無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。

清泉寮ソフトクリーム 400円(税込)	清泉寮 ジャージーハット 清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎0551-48-4441 休 無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～(税別)
------------------------	---	------------------------------



吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなっている神秘的な姿が特徴。



NPO 法人清里観光振興会
https://www.kiyosato.gr.jp/
JR 小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐりのもおすすめ。

緑あふれる高原の町
清里ウオーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高 1,542m の小高い丘。晴れた日には、15 分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100 ~ 1,700m の高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。

中村キース・ヘリング美術館
80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。
☎9:00 ~ 17:00 ☎0551-36-8712
¥15歳以下：無料、16歳以上の学生：600円(要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

ももやのきよし
山梨の桃専門店、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。
☎8:00 ~ 20:00
休 7月上旬から9月下旬まで無休

ひとあし
のびして

野辺山駅
標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。

小海線

整骨院・接骨院等はルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際はご協力をお願いいたします。

ジョギング中に転んだの

すごく痛くて、骨折したみたい。治してください

ここは接骨院なので…

骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。

ジョギングで足の筋肉が疲れてヨロヨロなの。ついでにマッサージも健康保険でお願いできないかしら

え〜と、ここは接骨院なので…

筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！

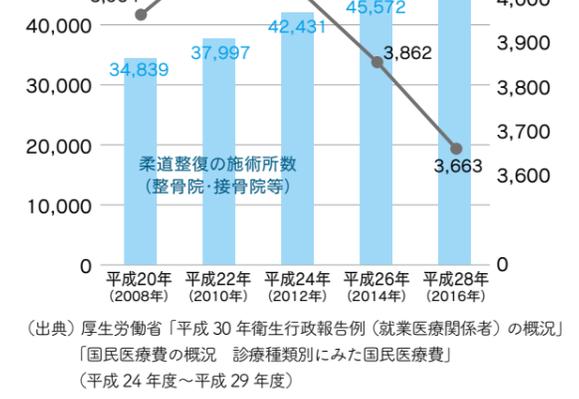
応急手当をしましたので「療養費支給申請書」にサインしてください

間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！

ど、どうもありがとう

病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！

あの…ちょっと…あなた…



柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！

ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用(熱中症対策で外してもよい)
- ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

NG! 靴の裏の減り方で、歩き方のくせがわかります

OK! これが正しい歩き方の姿勢です

つま先が減る
足首を使って蹴っておらず、ペタペタ歩きになっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

真ん中が減る
ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

かかとと外側が減る
骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。

内ももに力を入れる

ケガ予防に準備運動をしっかりと
アキレス腱やももをしっかり伸ばしておきましょう

つま先は外に向ける

地面をしっかりと蹴りだす

ウォーキング中は、水分をしっかりととりましょう
「のどが渴いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があるといわれます。ウォーキング中はのどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間(目安) 3分

- 材料** (2人分)
- きゅうり……1本(100g)
 - 桜えび……4g
 - ごま……小さじ1
 - しょうゆ……小さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1/4
 - 顆粒だし……小さじ1/4

- 作り方**
- きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
 - ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび
桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

さっぱりフルーツポンチ

- 材料** (2人分)
- キウイ……2個
 - グレープフルーツ……1/4個
 - サイダー……120mL
 - ミントの葉……適量
- 作り方**
- キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
 - 器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 3分

注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。

塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

- 材料** (2人分)
- ズッキーニ……1/2本(60g)
 - パプリカ(赤)……1/2個(70g)
 - パプリカ(黄)……1/2個(70g)
 - 豚ヒレ肉……160g
 - 片栗粉……小さじ2
 - ごま油……小さじ1
 - 米酢……小さじ2
 - みりん……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1
 - オイスターソース……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1

- 作り方**
- ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
 - フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
 - ②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント
豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間(目安) 15分



豚ヒレ肉
豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵

お気軽に
ご利用
ください!



電話による健康相談
(メンタルヘルス含む)



24時間 さあ来い

0120-240-351

メンタルヘルス
Webカウンセリング

https://t-pec.jp/soudan/user/login.php
ユーザー名: teisekikenpo パスワード: 240351

★安心してお気軽に
ご利用ください

相談者

ご本人はもちろん
被扶養者の方も
ご利用いただけます



24時間・年中無休

健康相談
医療相談
育児相談
介護相談

メンタルヘルス相談
9:00～22:00
年中無休

全国のカウンセリングルームにて
面談カウンセリング

専門カウンセラー対応

年間5回まで無料

全国228カ所に設置

必要に
応じて

面談カウンセリング予約受付

9:00～21:00 月～金
9:00～16:00 土曜日
祝日・12/31～1/3を除く

専門の医療機関のご案内

委託先: ティーベック株式会社 (http://www.t-pec.co.jp/)

「生活習慣病受診サポートサービス」をご活用ください

糖尿病などの生活習慣病は、早期発見・早期治療と生活習慣の改善で発症や進行を防ぐことができます。当組合では、電話による「生活習慣病受診サポートサービス」を実施しています。

本サービスでは、経験豊富な保健師等による生活習慣病に関する相談の受け付けや専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医の手配を行っていますので、ぜひご活用ください(通話・相談料は無料です)。

*ティーベック生活習慣病相談センター 専用フリーダイヤル 0120-073-351

健康相談がさらに身近に!

「LINEチャットボット健康相談サービス」も便利です

当組合の電話健康相談サービスを、いつも積極的にご利用いただき有難うございます。電話相談を補完するシステムとして、スマートフォン上でLINEを活用する健康相談サービスも、併せてご利用になれます。

若い世代に身近な育児相談や、インフルエンザ等季節ごとのご相談にもお役立てください

育児などの悩みの多い若い世代や、インフルエンザ・花粉症・熱中症などの季節で変わるお悩みに、スマートフォンで手軽に解決のヒントを得られるサービスをご用意しました。LINE上でチャットボットを「友だち」に追加すれば利用できます。フリーワード検索で質問を選択すると、ほぼ即時に回答が得られます。

より詳しい質問が必要な場合には、従来の電話相談番号をご案内する仕組みになっておりますので、そのまま相談を継続できます。

チャットボット健康相談の利用開始はこちらから



帝石健康保険組合からのお知らせ

必ず受けよう! 特定健診

～生活習慣病を予防し、健康で元気に過ごすために～



40歳～74歳のすべての被保険者(本人)、被扶養者(家族)の方は、「特定健診」の受診対象者です。

40歳代からは生活習慣病が急増する傾向にありますが、生活習慣病は、自身が健康だと思っても、気づかぬうちに病状が進行してしまう恐ろしい病気です。特定健診は、年に一度日頃の生活習慣を振り返り、ご自身の生活習慣病リスクをチェックする絶好の機会ですので、必ず毎年受診され、健康づくりに役立ててください。

なお、昨年度の被扶養者の特定健診受診率は58%程度と、依然として低い状況にあります。健診未受診の被扶養者の方には、本年度も11月頃を目途に「健診受診勧奨通知」を発行しますので、忘れずに受診されますようお願いいたします。

また、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できると判断された被保険者の方には、事業所を通じて「特定保健指導」をご案内します。対象となった方は、専門スタッフによる面談後、食事や運動指導などの継続的なサポートが受けられますので、積極的に受けていただきますようお願いいたします。

健康保険証の一斉更新を行います

有効期限は
9月30日まで

現在、任意継続被保険者を除く一般被保険者および被扶養者の方に交付している健康保険証の有効期限は、令和2年9月30日となっています。このため、当組合では9月中旬頃に事業所を通じて新保険証を交付します。

なお、新保険証の交付に伴い、旧保険証についてはすべて返却していただきますので、こちらも事業所を通じてご協力くださいますようお願いいたします。



ジェネリック医薬品の利用で医療費を削減しましょう!

国の目標を
達成しました!

当組合では、これまで計19回の利用促進通知を発行しており、この通知によるジェネリック医薬品への切り替えで、薬剤費の累計削減額は1億6,100万円となりました。

また、国では、医療費削減に資するジェネリック医薬品利用促進の施策に積極的に取り組んでおり、2020年9月までに数量ベースで80%以上とすることを目標としていますが、当組合の本年3月時点での数値は80.7%となり、皆様のご協力により目標を達成することができました。

ジェネリック医薬品利用促進につきましては、当組合の医療費適正化に向けた取り組みの一つでもあり、また、高齢者医療への拠出金の減算指標の一つでもありますので、引き続き皆様のご理解と、より一層の利用促進にご協力をお願いいたします。



SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。

1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。

アクティビティとして楽しめる

初心者向け体験ツアーの参加から

SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方
いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着でOK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索