

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3年度予算と事業計画
- 寸又峡周辺ウオーク
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2021年4月
No.139



帝石健康保険組合

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

保険料収入増加、納付金減少で 経常黒字は拡大

～今後とも医療費節減にご協力ください～

帝石健康保険組合の令和3年度予算と事業計画が、去る2月17日（水）に行われた第176回組合会において審議のうえ承認されました。そのあらましをご報告いたします。

加えて新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延したことによって、多くの企業の業績が落ち、保険料収入の減少が見込まれます。感染が収束しても、

「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を主張してきました。それに応じて政府も検討を進め、高齢者の受診時自己負担の一部引き上げなどに着手していますが、まだ十分

一方、支出では、保険給付費は14億9

健保組合を取り巻く情勢

健保組合など現役世代にとって過大な負担となっている、高齢者医療への財政支援（納付金）は、今後もさらに大きな問題となっていきます。2022年から2025年にかけては団塊の世代の人々が75歳に到達して後期高齢者が激増し、納付金の額はさらに膨張することが確実です。

適切な医療給付を必要とするときに誰もが受けられるのが、日本が世界に誇る国民皆保険制度です。どのような状況下においてもこの制度を維持するために、健康保険組合連合会では、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高

当健保組合の令和3年度予算は、収入では、被保険者数や標準報酬月額がいずれも前年度より増加したため、保険料収入は前年度予算より3433万円増となる36億1747万円を見込んでいます。

令和3年度の予算概要

令和3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）
保険料	3,617,471	685,257
国庫負担金収入・その他	734	139
調整保険料収入	53,018	10,043
国庫補助金収入	1,037	196
財政調整事業交付金	17,948	3,400
雑収入	2,916	552
合計	3,693,124	699,588
経常収入合計	3,620,420	685,815

◆支出

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	27,044	5,123
保険給付費	1,499,758	284,099
法定給付費	1,462,992	277,134
付加給付費	36,766	6,965
納付金	1,489,235	282,106
前期高齢者納付金	580,411	109,947
後期高齢者支援金	908,793	172,152
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	28	5
保健事業費	136,230	25,806
還付金	1,550	293
財政調整事業拠出金	53,018	10,043
連合会費	1,435	272
雑支出	201	38
予備費	484,653	91,808
合計	3,693,124	699,588
経常支出合計	3,155,402	597,727

介護勘定

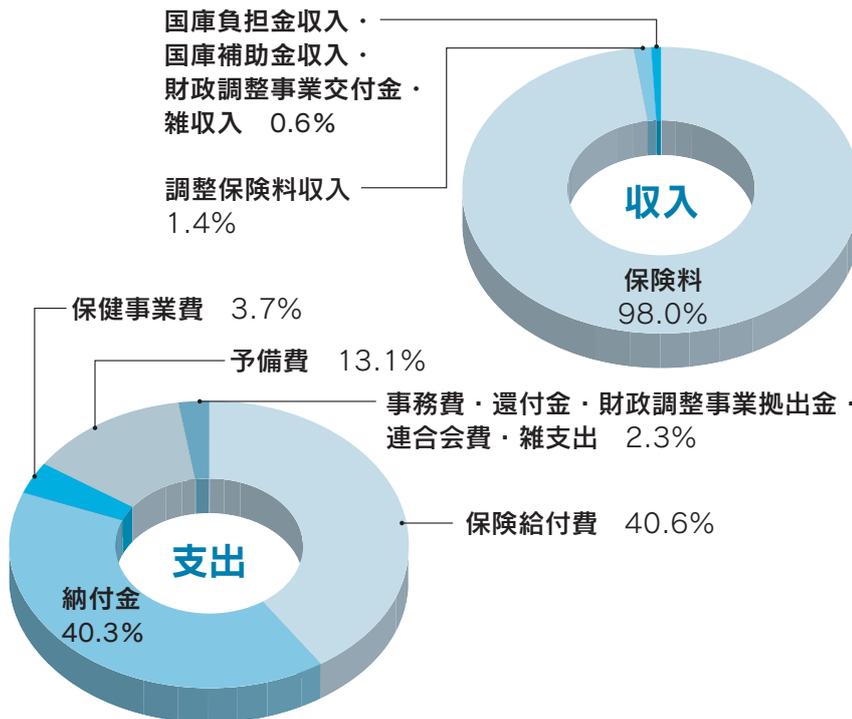
◆収入

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	431,704	143,614
繰入金	20,000	6,653
雑収入	2	0
合計	451,706	150,268

◆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	444,410	147,841
介護保険料還付金	500	166
積立金	6,796	2,261
合計	451,706	150,268

収支の割合（一般勘定）



976万円と、前年度予算比で3126万円の減、一方の納付金は14億8924万円と、こちらも前年度予算比で1億2066万円減を見込みました。

以上の結果、予算総額は前年度より3124万円増加して36億9312万円となり、経常収支差引額では4億6502万円の黒字を見込んだ予算となりました。

当分のあいだ厳しい財政環境が続く

ことが予測されますので、それに備えて保険料率は前年度と変更なく対応することとしております。

当健保組合では、今後も効率的な事業運営による経費の合理化に努め、適切な予算執行に努めてまいります。皆様におかれましても引き続き日常の健康管理に留意され、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和3年度に実施する保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査の対象となる被扶養者および任意継続被保険者の方への受診の推進
- 特定健康診査受診者の方に対する情報提供

特定保健指導事業

- 当健保組合が必要と認めた方に対する特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）の実施

保健指導宣伝

- 『けんぼニュース』、『赤ちゃんとママ』等の配布
- 電話健康相談、生活習慣病受診サポートサービス（15頁参照）
- 健康増進企画
 - * ウォーキングキャンペーンの実施
- ジェネリック医薬品の使用促進
 - * ジェネリック医薬品使用促進通知の発行
- 関連する法律改正資料（ポスター、リーフレット等）の配布
- 生活習慣病重症化予防
 - * 被保険者に対する健診後の受診勧奨通知の発行
- 健診未受診者健診勧奨
 - * 被扶養者のうち健診未受診者に健診勧奨通知の発行
- 慢性腎臓病重症化予防の受診勧奨通知の発行

疾病予防

- 人間ドック・配偶者検診補助
 - * 補助対象受診期間は「4月から12月末まで」です。
- インフルエンザ予防接種補助
 - * 補助対象受診期間は「4月から翌年2月末まで」です。

介護納付金増加に繰入金で対応

介護保険については、令和2年度以来納付金の算定方法に総報酬割が適用されているため、介護納付金が前年度予算比2381万円増の4億4441万円となりますが、準備金から2000万円を繰り入れて対応し、保険料率は千分の16・0（事業主、被保険者折半）のまま変更せず維持することとしました。



保険料率

		健康保険料率	介護保険料率
		据え置き	据え置き
負担割合	事業主	49.4/1000	8.0/1000
	被保険者	40.6/1000	8.0/1000
	計	90.0/1000	16.0/1000

後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

全世代型社会保障への改革をさらに前進

医療の見直し

1 後期高齢者の自己負担割合を

1割から2割へ

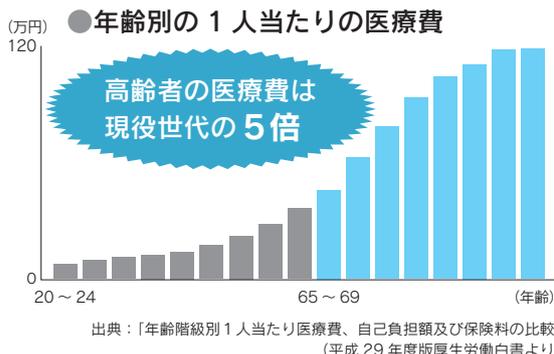
「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1カ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。
また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

2 医療提供体制の改革について

今般のコロナ禍を踏まえ、都道府県の医療計画に新興感染症等への対応を位置づけ、医療需要の変化を見据え地域医療構想の外来医療におけるかかりつけ医機能を強化するとともに外来機能の明確化・連携を図ることになりました。あわせて、安全性・信頼性の担保を前提としたオンライン診療の推進をはじめ、医師の働き方改革、医師偏在に関する実効的な対策等が進められます。

また、大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能強化を図るため、患者が紹介状なしで大病院を受診する場合に定額負担（初診5000円）を求める医療機関の対象範囲を、地域の



ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

よう、保険給付の範囲から一定額（初診の場合、2000円程度）を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。
具体的に、令和3～6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特別給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいおくり、のみたくない〜

ジェネリックには新薬よりもみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまいないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ〜 のめたよ〜

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにもつながります



被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1
健保組合の
健診を確認



当健保組合の健診は「ホームページ」でご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

健診の詳細は
こちら



STEP2
健診を
申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3
カレンダー
に記入



健診日

体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4
体調を整え
健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏む視線は先に置こう。

橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>



JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。



新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。



④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
 ⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

ひとあし のばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

④ 10:00 ~ 16:30
 ⑤ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
 ⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

④ 9:30 ~ 16:30
 ⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
 ⑦ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

さまざまな病気の引き金に!



肥満の人

食事量が多い一方で、運動・活動量が少なく、余ったエネルギーが脂肪として蓄積。



肥満ではない人

食事量と運動・活動量のバランスがよく、余分なエネルギーが発生しません。

特定健診の判定基準

BMI 25 以上

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

腹囲

男性 **85cm** 以上

女性 **90cm** 以上

「**肥満**」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になります。時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みしましょう。

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとする継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかつたら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を Change しよう!

脂質が多い料理を食べがち...



Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/g なのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。



仕事や家事で忙しく運動不足...



Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。



つい夜ふかしをして睡眠不足...



Change!

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。



ストレスがたまると食べすぎる...



Change!

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮… 4枚
にんじん………… 20g	B	小麦粉………… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油………… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉………… 小さじ 2	辛子醤油………… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
 春キャベツ……………150g
 水……………200mL
 しょうゆ……………小さじ2
 こしょう……………少々

作り方 約10分

- ①あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
 粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200mL
 グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

帝石健康保険組合からのお知らせ

忘れずに健診を受診しましょう！ ～ 40歳～74歳の方は特定健診の対象です ～

毎年定期的に、健診を受診していますか？

体の状態は1年で大きく変化することもあります。また、わずかな変化でも毎年の健診結果を比較することにより経年変化がわかり、改善すべき点がつかめます。正常範囲内でも少しずつ悪化している項目に気づけば、「病気の芽」を早期に見つけられる場合もあります。自分の健康状態を正確に把握し、健康を維持するために、忘れずに健診を受診しましょう。

40歳～74歳の方は、ご家族も含め全員が特定健診（特定健康診査）の対象です。特定健診は、生活習慣病の早期発見、また特定保健指導の実施により生活習慣を改善することで、皆様の健康状態を維持し、医療費および健保財政負担の抑制につなげることを目的として、法律で健康保険組合に義務付けられています。また、特定健診等の実施率は、国に納める後期高齢者支援金の増減の判断材料となっており、達成率が低い場合は負担が重くなり、保険料に反映される恐れがあります。

当健保組合の令和元年度特定健診受診率は、被保険者（本人）が94.3%、被扶養者（家族）は60.2%となっています。ご自身とご家族の健康のため、また健保財政の負担軽減のため、特定健診を必ず受けていただくようお願いします。

なお、当健保組合では、今年もご家族・任意継続被保険者（被扶養者を含む）の方を対象に、無料で健診を受けられる「特定健康診査受診券」を配付するほか、人間ドック・配偶者検診は同日に受診した各種がん検査等、全てのオプション検査費用を含む総額を補助対象としていますので、積極的にご活用ください。



令和3年度も被扶養者認定確認を実施します

当健保組合では、毎年、国からの指導に基づき、被扶養者の認定現況確認調査（検認）を実施しています。

就職や収入増などにより被扶養者の基準を満たさない方が被扶養者のままでいた場合、本来は支払われるべきでない医療費が支払われることとなり、また高齢者医療制度への納付金額が増えるなど、健保組合の財政悪化を招くこととなります。

検認は、被扶養者として認定されている方が引き続き認定基準を満たしているか確認し、保険料を適正に使わせていただくために行うものです。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、今年度の検認につきましては、昨年度同様に秋頃を目途にWeb形式で実施する予定です。詳細は事業所を通じてご案内いたします。



健康保険証に個人識別番号が付与されます

国が運用するオンライン資格確認（診療時における本人確認と保険資格確認）の開始に伴い、当健保組合においても令和3年4月以降に発行する健康保険証に個人識別番号（枝番）が付与されます。なお、令和3年3月以前に発行済みの保険証につきましては枝番の印字がありませんが、健保組合のシステム上では枝番が付与されており、診療時のオンライン資格確認にも対応しておりますのでご了承ください。



あなたも
お気軽に
どうぞ!



電話による
健康相談
(メンタルヘルス含む)

フリーダイヤル

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
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

全国各地に設置

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
祝祭日・12/31 ~ 1/3を除く

専門の医療機関のご紹介

必要に応じて

委託先: ティーベック株式会社 (<https://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。当健保組合では、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**

健康相談をもっと気軽に!

「LINE チャットボット健康相談サービス」も便利です

当健保組合では電話健康相談サービスを補完するものとして、スマートフォン上でLINEを活用した健康相談サービスも開設しています。

若い世代に身近な育児問題や、季節ごとの健康の悩み相談にもお役立てください

育児など悩みの多い若い世代や、熱中症・インフルエンザ・花粉症など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。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。

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。より詳しい質問が必要な場合には、通常の電話相談番号をご案内する仕組みになっていますので、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



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



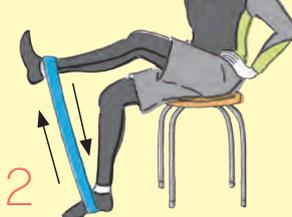
体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志