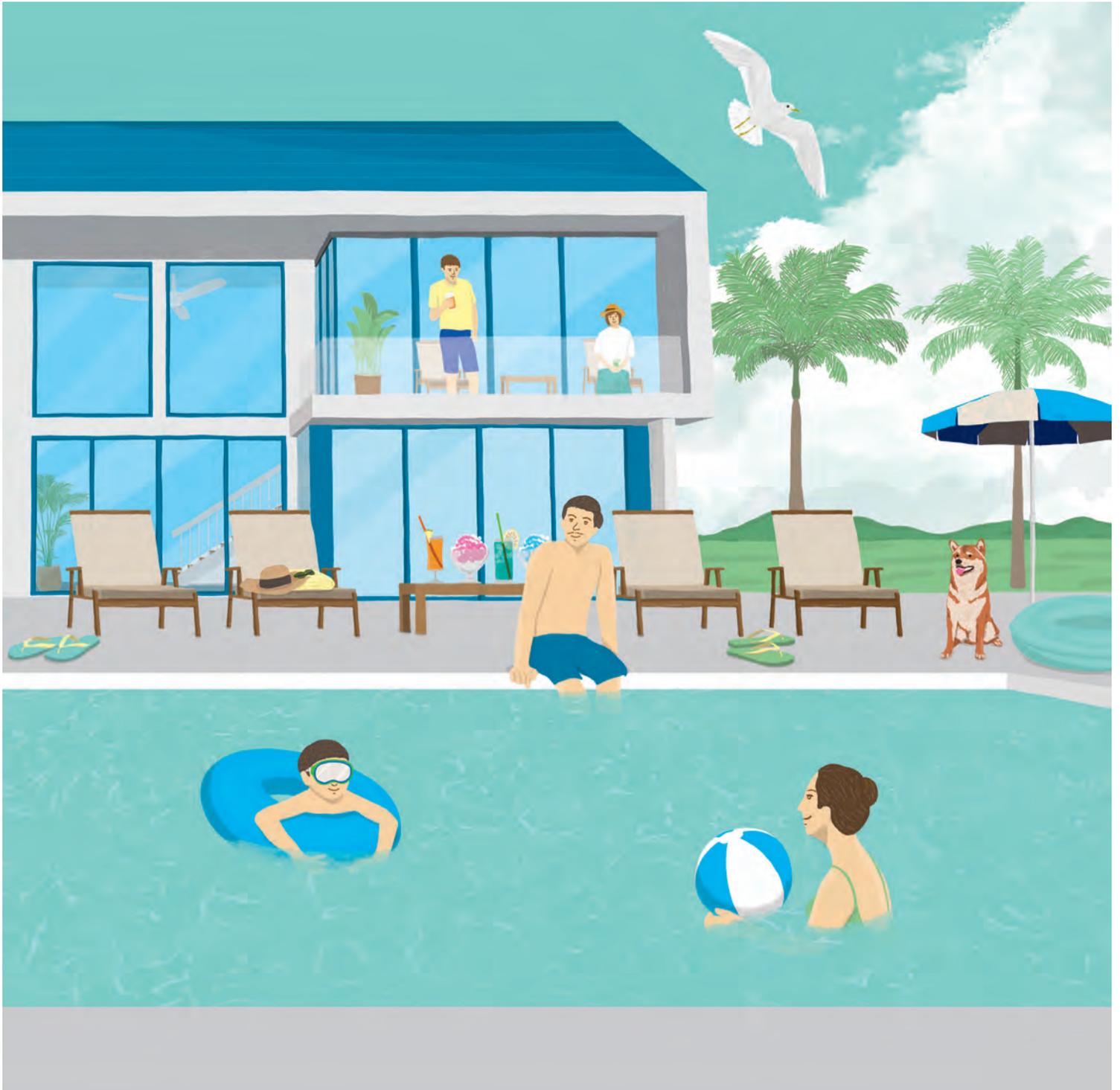


大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 令和2年度決算報告
- 令和2年度疾病統計
- あなたと家族を守る 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

2021年8月
No.140



帝石健康保険組合

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

保険料収入増・ 保険給付費大幅減で 予算に比べ黒字幅が拡大

去る7月21日に開催された第177回組合会において、令和2年度決算と事業報告が承認されましたので、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集合会議の規制状況に鑑み、書面の提出により審議が行われました。

収入総額	37億3,581万9千円
支出総額	30億8,359万9千円
決算残金	6億5,222万0千円
経常収支差引額	5億6,647万4千円

令和2年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	3,595,748	694,965
国庫負担金収入	724	140
調整保険料収入	53,011	10,246
国庫補助金収入	53,126	10,268
財政調整事業交付金	28,953	5,596
雑収入	4,257	823
合計	3,735,819	722,037
経常収入合計	3,597,424	695,289

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	27,783	5,370
保険給付費	1,259,342	243,398
法定給付費	1,229,015	237,537
付加給付費	30,327	5,861
納付金	1,621,977	313,486
前期高齢者納付金	772,990	149,399
後期高齢者支援金	848,954	164,081
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	29	6
保健事業費	120,386	23,267
還付金	613	119
財政調整事業拠出金	52,640	10,174
連合会費	858	166
雑支出	0	0
合計	3,083,599	595,980
経常支出合計	3,030,950	585,804

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
別途積立金	651,855
財政調整事業繰越金	365
計	652,220

帝石健康保険組合の令和2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6億522万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、5億6647万円の黒字決算となりました。

収入
保険料収入は
予算比739.4万円増

令和2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（100.0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

支出
保険給付費は
予算比2億716.8万円減

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126.1万円増加したことに加え、国庫補助金の高齢者医療支援金等負担金助成事業費が5268万円、財政調整事業交付金が960万円増加したことなどにより、総額では予算比739.4万円増の3億3582万円となりました。

保険給付費は予算比2億716.8万円減の12億593.4万円（前年決算比では1億341.3万円減）となりました。
保険給付費は、前年決算比では、本人・家族療養費、高齢者療養給付費、高額療養費の全てにおいて大幅に減少したこ

介護勘定

収入

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	430,954	146,583
国庫補助金受入	1,043	355
合計	431,998	146,938

支出

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	420,596	143,060
介護保険料還付金	159	54
合計	420,755	143,114

決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
介護準備金	11,243
計	11,243

令和2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）
- ・「赤ちゃん和妈妈」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……………2,617人受診
- ・配偶者検診……………669人受診
- ・インフルエンザ予防接種……………5,202人接種

体力づくり

- ・ウォーキングキャンペーン……………中止

組合の概要（令和3年3月末現在）

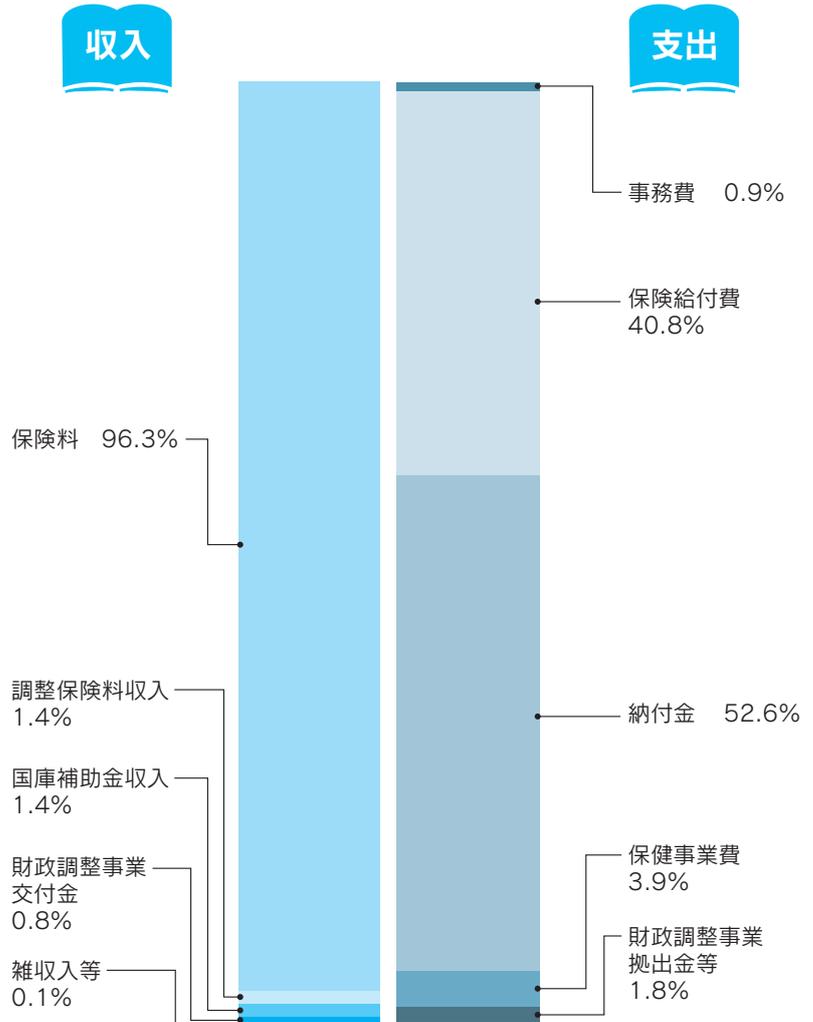
事業所数	36（事業主数35）
被保険者数	5,131人 （男4,309人、女822人）
被扶養者数	5,406人
扶養率	1.05
被保険者平均年齢	43.48歳
平均標準報酬月額	491,725円 （男521,117円、女330,929円）
前期高齢者加入者数	264人
前期高齢者加入率	2.52%

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	116,333円
被扶養者	109,579円
高齢者	3,011円
高額療養費	14,475円
（前期高齢者）	406,064円）

収支の割合



全国の健保組合はコロナの影響もあり危機的な状況

健康保険組合連合会（健保連）が4月に公表した令和3年度の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5098億円の大幅な赤字予算となる見込みで、赤字額は前年度予算より2782億円増加

また、保健事業費は予算比1520万円減の1億2039万円（前年決算比では511万円減）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、令和元年度から再度増加に転じています。

納付金は、予算比1209万円増の16億2198万円（前年決算比では3568万円増）となりました。

し、赤字組合も全体の80%に迫る数となっています。また、平均保険料率は100分の92・3となりましたが、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は、過去最高の1000分の100・6となり、初めて100%を超えました。

赤字については、報酬の低下による保険料収入の減少と高齢者医療への拠出金の増加が要因と考えられており、同連合会からは「団塊の世代が後期高齢者入りする来年度以降、拠出金負担が急増するものと懸念されていたが、新型コロナウイルスが組合財政に大きな影響を与え、さらに1年早く危機が到来している」とのコメントが出され、強い危機感をもって国へのさらなる制度改革を訴えている状況です。

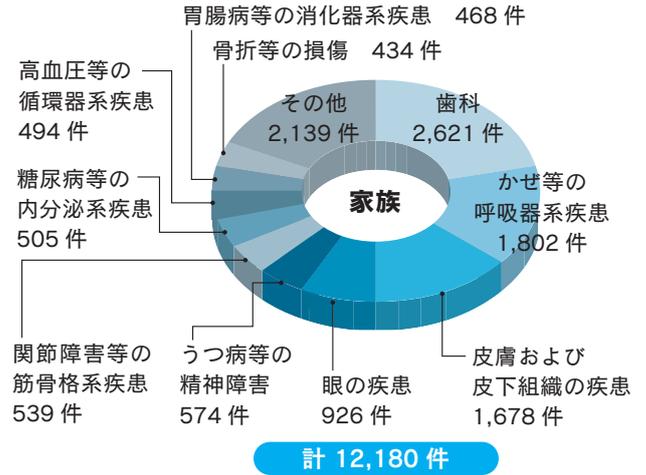
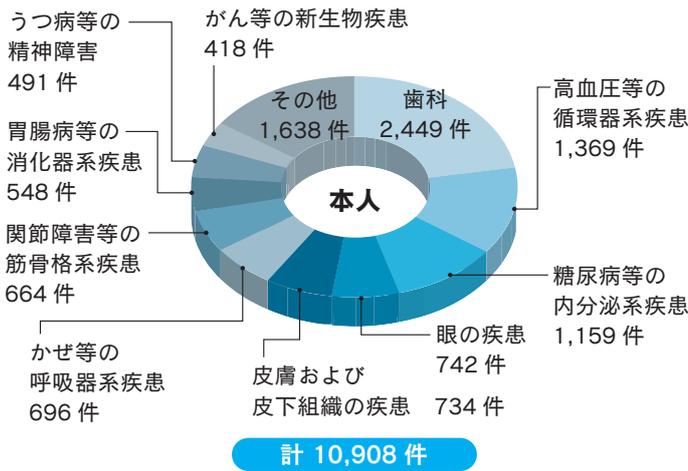
当組合といたしましても、これまで以上にジェネリック医薬品利用促進や特定健診・特定保健指導に重点的に取り組むなどとして、さらなる医療費および拠出金の削減に努めてまいりますので、皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

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、当組合に請求されるレセプト（診療報酬明細書）のうち、4ヵ月分（令和2年4月、8月、11月、令和3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）

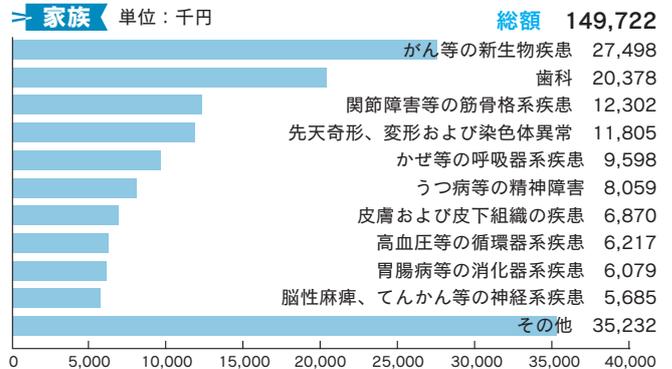
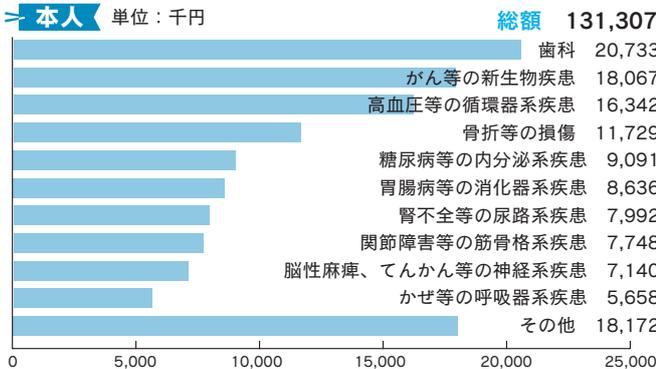
受診件数・トップ10

受診件数では、本人・家族とも「**歯科**」がトップとなりました。



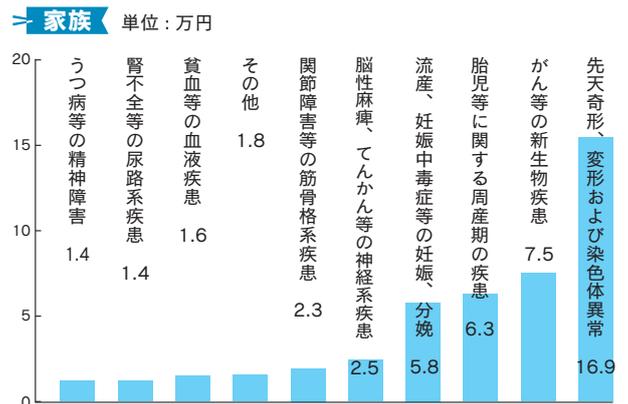
医療費が多かった病気・トップ10

昨年と同様、本人は「**歯科**」、家族は「**がん等の新生物疾患**」がトップとなり、次いで本人は「**がん等の新生物疾患**」、家族は「**歯科**」の順となりました。



1件当りの医療費が高い病気・トップ10

本人は「**骨折等の損傷**」が最も高く、家族は「**先天奇形、変形および染色体異常**」が飛びぬけて高い傾向となっています。



新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まることが懸念されています。

**赤字組合は約8割、
経常赤字5098億円**

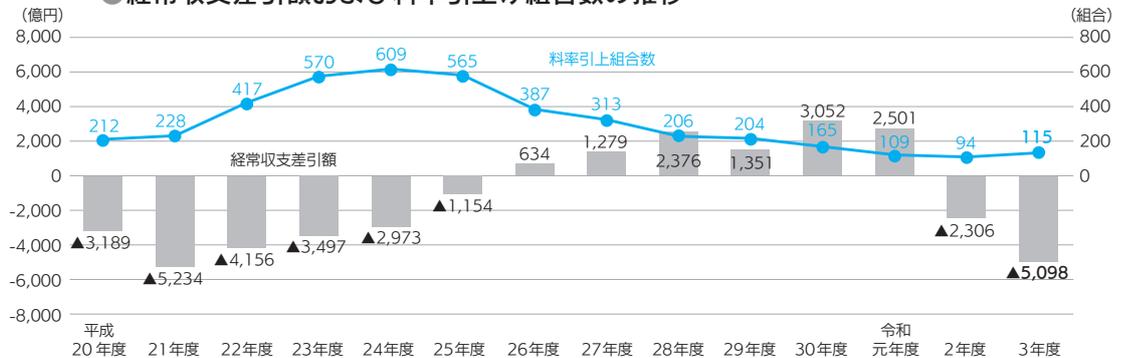
※全1387組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ1万2146円減の48万4716円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

●経常収支差引額および料率引上げ組合数の推移



注1) 各年度の数値は、平成20年～30年度：決算、令和元年度：決算見込み、2年度：予算、3年度：予算【早期集計】の値である。
注2) 令和3年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

**赤字額大幅増の主な要因は
前期高齢者納付金の著しい伸び**

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支

出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

**後期高齢者2割負担の
確実な実施を**

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

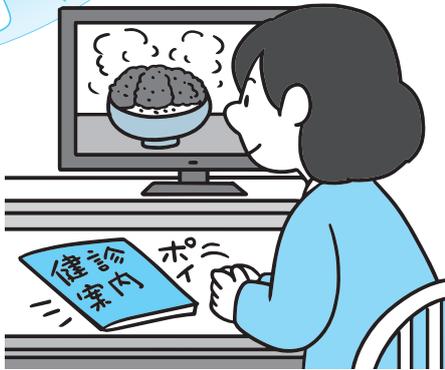
健保法等改正法[※]に盛り込まれた「(一定所得以上の)後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

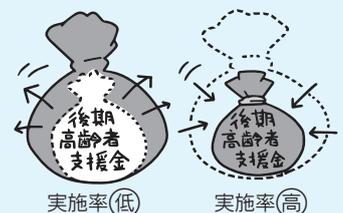
健診を受けないで放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

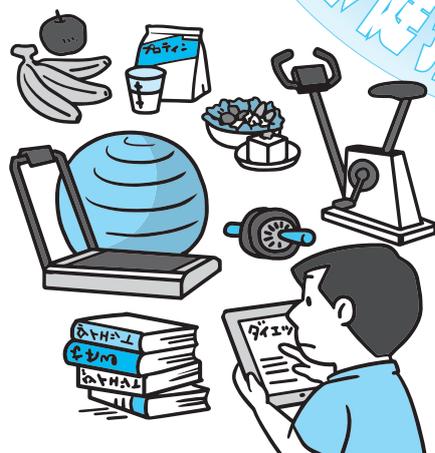
健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう



特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

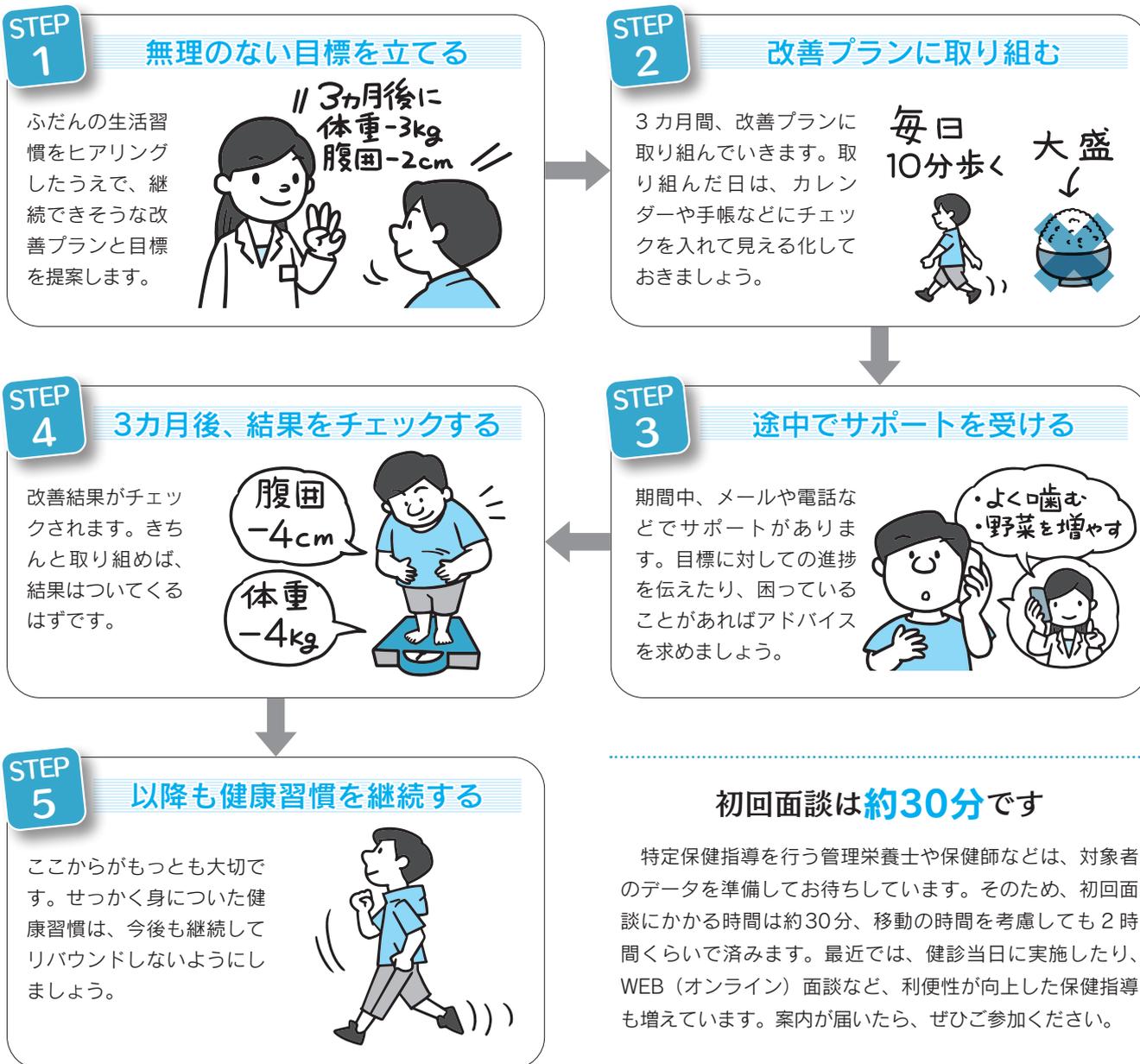




photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル

④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）

⑤ 大人 800円 小中学生 400円（イベントにより変更あり）

⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ⑦ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約30分。
清津峡入口バス停下車。

関越自動車道「塩沢・石打
IC」から国道353号線約
20分。

十日町市観光協会
025-757-3345

<https://www.tokamachishikankou.jp/>

清津峡渓谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約2km続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アーティスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

角間のねじり杉
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

トンネル通路「色の表出」
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

353

清津川

清津峡公園トンネル

清津峡渓谷トンネル エントランス

第一見晴所

第二見晴所

第三見晴所「しずく」
露のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

清津峡温泉郷 エントランス施設

エントランス施設 足湯
無料で利用できる。

START/GOAL
バス停清津峡入口

万年橋

小出の観音堂

角間のねじり杉

パノラマステーション

第三見晴所

第二見晴所

第一見晴所

清津峡温泉郷

エントランス施設

足湯

無料で利用できる。

ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



① 10:00 ~ 17:00
 ② 一般 800円 小中学生 400円
 (企画展により変更あり)
 ③ 水曜日、年末年始 ④ 025-761-7767
 ※ 2021年7月下旬まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

① 10:00 ~ 17:00 ② 一般 500円 小中学生 300円
 ③ 火、水曜日 ④ 025-595-6180



鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

① 10:00 ~ 17:00
 10月・11月は10:00 ~ 16:00
 (最終入館:閉館時間の30分前)
 ② 大人 800円 小中学生 300円
 ③ 水・木曜日
 (祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
 ④ 025-752-0066
 (冬季閉館中 025-761-7767)



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのと越した歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
 ① 11:00 ~ 21:00
 (ラストオーダー 20:30)
 ③ 不定休 ④ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円
 (写真は3人前)

※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。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)



High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 スクワット



10秒間
インターバル



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。



NG
膝が前に出て、かかとが上がっている

かかとは床につけたまま

2 ワイドスクワット



足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。



体を垂直に上下させる。



10秒間
インターバル

1~4を
2セット全力で
行います

4 トリプルエクステンション



スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。



手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。



NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

10秒間
インターバル

3 ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD



お尻を後ろに引く

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう!

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう!



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの方が気軽に利用できるようになってきました。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり～

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな

日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫 (肉ばなれなど)

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己
負担に!

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
 - 保険医療機関で治療中の負傷
 - 脳疾患後遺症などの慢性病
 - 症状の改善が見られない長期の施術
 - 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷
- …など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の内容をよく読まれてから、署名をお願いします

負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して…

ここに署名ですね

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

減塩でもおいしい！
高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ…………… 4枚	しょうゆ…………… 小さじ2
みょうが…………… 2個	塩…………… 少々 (0.5g)
サラダチキン…………… 80g	そうめん…………… 2束 (100g)
トマト…………… 2個 (350g)	しょうが(すりおろし)… 小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
 梅干し……………1個
 かつお節……………2g
 水……………小さじ1
 絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A
 レモン果汁……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 水……………150mL
 レモンの皮……………適宜
 ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

帝石健康保険組合からのお知らせ

特定健診、忘れずに受けていますか？

～ 健康を維持するために、年に一度は特定健診を受診しましょう ～

40代から急増する生活習慣病は、自覚症状のほとんどないまま進行するのが特徴で、健診を受ける習慣もなく不健康な生活を続けると、生活習慣病が悪化して致命的な病気を発症する恐れがあります。

40歳～74歳のすべての方を対象とする「特定健診」は、生活習慣病の予防と早期発見のための大切な健診ですので、ご自身の健康習慣として年に一度忘れずに受診され、健康の維持管理に役立ててください。

また、当組合では、40歳以上の被扶養者の方に、特定健診を自己負担なしで受けられる「特定健診受診券」を配付するとともに、配偶者検診補助も行っていますが、令和2年度の被扶養者の特定健診受診率は**55%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、お早め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。



被扶養者が他の健康保険に加入していませんか？

～ 扶養削除手続きをお忘れなく ～



被扶養者の方が就職等で勤め先の健康保険に加入された場合は、加入された日をもって当組合の被扶養者ではなくなりますので、速やかに扶養から削除する手続きをしてください。また、資格喪失となった当組合の保険証は、必ず返却していただきますようお願いいたします。

なお、資格喪失後に当組合の保険証で医療機関等を受診された場合は、その間の医療費の当組合負担分や給付金等を全て返還していただくことになりますので、ご注意ください。

ジェネリック医薬品の利用で医療費を削減しましょう！

～ 国の設定した目標を達成しました！ ～

当組合では、これまで計21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1億9,000万円**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**としていましたが、**当組合の本年3月時点での数値は81.0%**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します。



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)

メンタルヘルス
Webカウンセリング

フリーダイヤル

24時間 さあ来い

0120-240-351

<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

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

必須のご要件



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**

健康相談がもっと身近に、お気軽に！

「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、ほとんど待つことなく回答が得られます。

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



ピラティス



ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place