

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4年度予算と事業計画
- 塩原溪谷ウオーク
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2022年4月
No.141



帝石健康保険組合

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

保険料収入が減少した一方、 納付金・保険給付費も減少して 経常黒字を維持

医療費節減に
ご協力ください

帝石健康保険組合の令和4年度予算と事業計画が、去る2月16日（水）に行われた第179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。

健保組合を取り巻く情勢

高齢者医療への財政的な支援（納付金等）は、健保組合をはじめとする現役世代にとつて重すぎる負担となつていくところと見られます。加えて今後、2025年にかけては団塊の世代の人々が次々と75歳に到達して後期高齢者が激増します。これによる納付金額の増加が強く懸念されています。また、新型コロナウイルス感染症の蔓延は、徐々に改善傾向がみられますが、パンデミックが収束に向かつて、健保組合財政への悪影響は暫く残るかもしれません。

傷病の治療が必要になったとき、少ない自己負担で誰もが適切な診療を受けれられるのが、わが国の誇る国民皆保険制度です。この制度を今後も確実に維持するために、国は制度改正を行い、後期高齢者の医療費窓口2割負担をこの10月にも導入することとなりました。これは喜ぶべき一定の成果ではあるものの、現役世代の負担軽減策としては十分なものとは言えません。

今後健康保険組合連合会では、高齢者医療費2割負担の対象範囲の拡大、併せて現役並み所得者の給付費への本格的な公費投入を引き続き訴えていくとのことです。

当健保組合としても引き続きこのような情勢を正しく認識し、効率的な事業運営による経費の合理化に努め、危機意識を持つて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、定期的な健診受診や日常の健康管理に留意され、ひいては医療費の節減にご協力くださいますよう、引き続きお願い申し上げます。

令和4年度の一般勘定（健康保険） 予算概要

当健保組合の令和4年度一般勘定（健康保険）予算は、収入では、被保険者数が前年度より減少することを受けて、保険料収入は前年度予算より1億1,350万円減少となる36億6,120万円を見込んでいます。

また支出では、保険給付費は14億4

令和4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	3,606,120	690,960
国庫負担金収入・その他	726	139
調 整 保 険 料 収 入	53,263	10,206
国 庫 補 助 金 収 入	1,068	205
財 政 調 整 事 業 交 付 金	14,999	2,874
雑 収 入	2,590	496
合 計	3,678,766	704,879
経常収入合計	3,609,142	691,539

支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	29,088	5,573
保 険 給 付 費	1,443,569	276,599
{ 法 定 給 付 費 }	{ 1,408,870 }	{ 269,950 }
{ 付 加 給 付 費 }	{ 34,699 }	{ 6,649 }
納 付 金	1,219,770	233,717
{ 前期高齢者納付金 }	{ 339,772 }	{ 65,103 }
{ 後期高齢者支援金 }	{ 879,969 }	{ 168,609 }
{ 病床転換支援金 }	{ 3 }	{ 1 }
{ 退職者給付拠出金 }	{ 26 }	{ 5 }
保 健 事 業 費	138,390	26,517
還 付 金	1,550	297
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	53,264	10,206
連 合 会 費	1,438	276
雑 支 出	201	38
予 備 費	791,496	151,657
合 計	3,678,766	704,879
経常支出合計	2,833,955	543,007

介護勘定

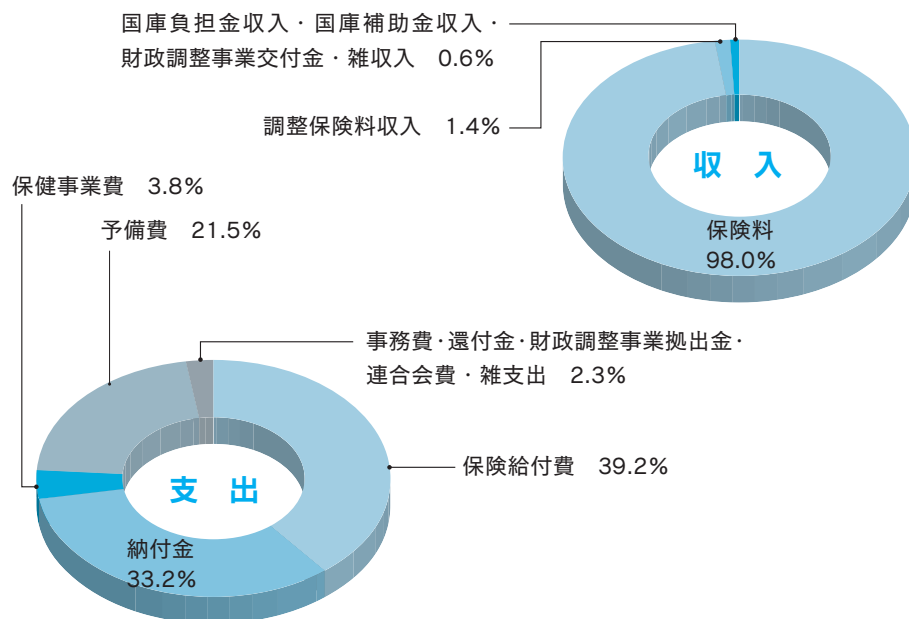
収入

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	430,147	144,831
繰 入 金	30,000	10,101
雑 収 入	2	0
合 計	460,149	154,932

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	448,643	151,058
介 護 保 険 料 還 付 金	500	168
積 立 金	11,006	3,706
合 計	460,149	143,114

収支の割合（一般勘定）



357万円と、前年度予算比で5619万円の減、一方の納付金は12億1977万円と、同比2億6947万円減を見込みました。

以上の結果、予算総額は前年度より1436万円減の36億7877万円となり、経常収支差引額では7億7519万円の黒字予算となりました。今後も厳しい財政環境が続くことが

見込まれることに備え、保険料率は前年度と変更なく対応させていただくとしました。

介護納付金増加に繰入金で対応

介護勘定（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全面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423万円増

令和4年度に実施予定の保健事業

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券発行・受診推進
- 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

- 『けんぽニュース』、『赤ちゃんと！』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
 - *補助対象接種期間は「4月から翌年2月末まで」です。



の4億4864万円となりますが、準備金から3000万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。

健康・介護とも保険料率は据え置き

		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

「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

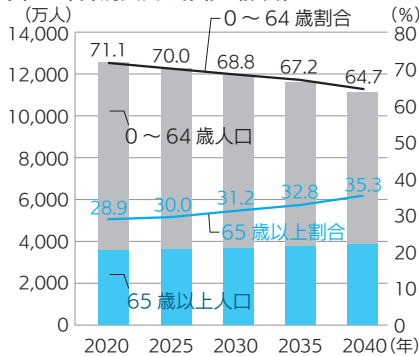
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取組みが急務

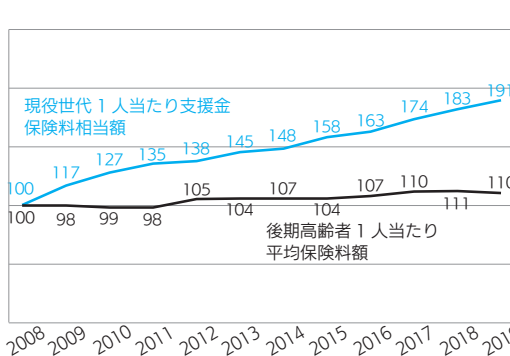
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



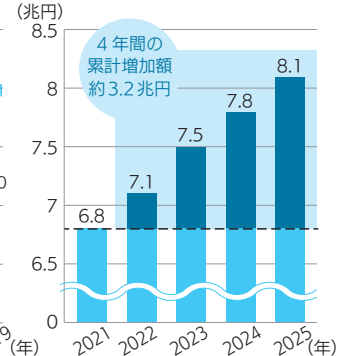
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



お薬代って節約できるの?

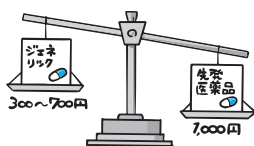
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを
希望します



② 時間に注意

処方箋は、平日 8～19 時・
土曜日 8～13 時に提出



平日 8～19 時、土曜日 8～13 時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に 400 円^{※1}の加算が付きまします。アプリや FAX で事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3 カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140 円^{※1}節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は 1 カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



⑤ 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間 10 万円を超えた場合や、対象の市販薬を 12,000 円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁 HP をご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

お薬手帳として^{※2} 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。

診察がスムーズに^{※2} 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。

節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます (2021 年 9 月分以降)。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

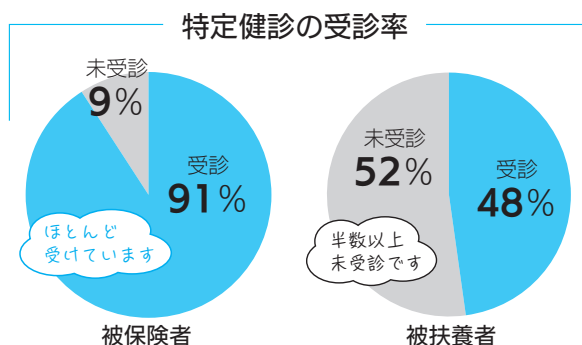
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白



特定保健指導のメリットって？

／ダイエットも！／

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



あれ、
届いてる？
オレも
行こうかな…

特定保健指導の
ご案内

行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

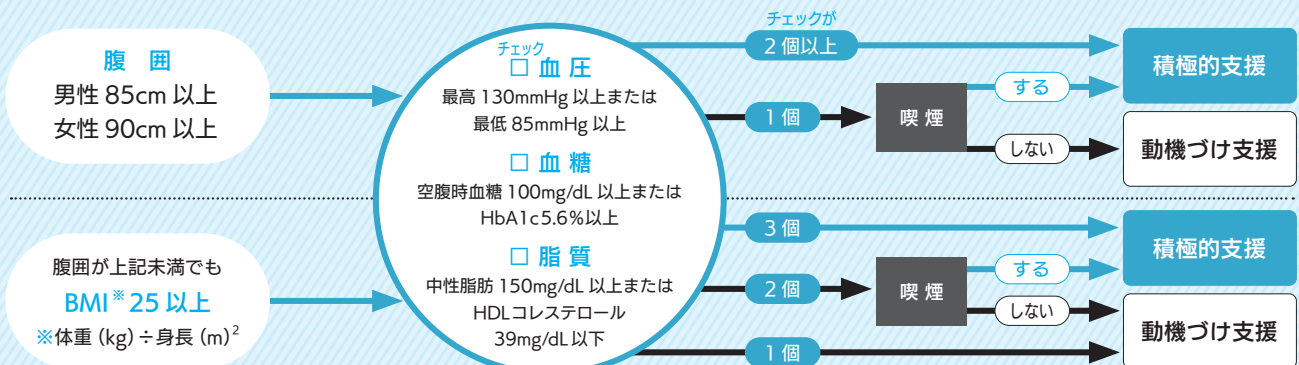
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● 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。



先輩、
さっそく
運動始めてる…

次の方
どうぞ！

保健指導面談室

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることが出来るスポット。



塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

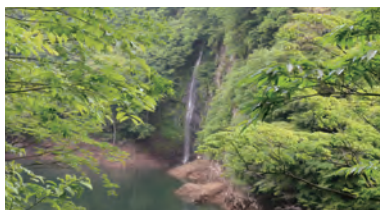
トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

④ 8:30～17:00 ⑤ 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
⑥ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
⑦ <https://shiobara-monogatari.com/>



回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

④ 8:30～18:00 (4月～10月)
⑤ 大人300円、小中学生200円
⑥ 0287-34-1037
⑦ <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

🕒 9:00 ~ 16:30 📅 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.ssiobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 水曜日
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風箏の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



🚶 約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



🚆 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分

🚗 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.ssiobara.or.jp/>

やしおコース

しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるフンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。
🕒 9:00 ~ 18:00 📅 木曜日（祝日の場合は翌日）
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuponosato.com/>

※営業時間や料金など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 等でご確認ください。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

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でいると、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、がん、認知症など、
さまざまな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！

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

値が
状態が
間続くと…

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病
網膜症

糖尿病
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖 高い 長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

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！

重症化を防ごう！

☑ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。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

☑ 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す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

☑ 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。

☑ 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。

☑ 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。



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。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ 1
にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ 1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ 1/2
A みりん ----- 小さじ 2
みそ ----- 小さじ 2
しょうゆ ----- 小さじ 1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6 枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



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



さわら

鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分

277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2 等分) ----- 2 切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ 1
アスパラガス (2 等分の斜め切り) ----- 2 本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2 個 (100g)
新玉ねぎ (8 等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2 等分) ----- 2 個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2 本
A 塩 ----- 小さじ 2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200℃ のオーブンで 30 分焼く。



栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

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法定対象です

健診は毎年定期的に受けることが大切です。それは、なぜでしょうか？

体の状態は、たった1年で大きく変化することもあります。たとえ「正常範囲内」の小さな変動であっても、毎年の健診結果を比較することによって、変化の傾向がわかり、どこを改善すべきか注意することができます。自分の健康状態を把握し、病気を未然に防ぐために欠かせない機会ですので、必ず健診を受診しましょう。

特定健診（特定健康診査）は、法律によって各健保組合等に対し実施が義務づけられており、40 歳～ 74 歳の被保険者（本人）、被扶養者（家族）の方全員が受診の対象となっています。これは、さまざまな病気のリスクが高まることの多い 40 歳代以降の方々に対し、「病気の早期発見」よりもう一段階早い「病気を予防する」取り組みによって健康を維持し、年々増加傾向にある医療費および健保財政負担の抑制にも繋げることを目的として、義務化されているものです。

また、特定健診等の実施率は、健保組合から国に納める後期高齢者支援金の増減の算定基準となっており、実施率が低い場合は負担割合が加算され、その支出が保険料に反映される恐れもあります。

当健保組合の令和2年度特定健診受診率は、被保険者（本人）が 94.7%、被扶養者（家族）は 58.6% となっており、基準を満たしておりますが、ご自身とご家族の健康のため、また医療費や健保財政の負担軽減のため、今後も該当者の方は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4年度も被扶養者認定確認を実施します

当健保組合では、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）を毎年実施しています。これは、被扶養者として認定されている方が現在も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。

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に直結しますので、本年度も検認へのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、本年度の検認につきましては、昨年度同様に夏～秋頃を目途にウェブ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。



健康保険証の紛失・盗難にご注意ください！

健康保険証は1人1枚のカード形式となっており、携帯しやすく便利な一方で、不注意による紛失や盗難等も発生しがちです。これらの理由で、再交付申請をされる方も多く見受けられます。

健康保険証は身分証明書にもなりますので、偽造・悪用される恐れも考えられます。「必要以上に持ち出さない」「自宅での保管場所を決めておく」など、取り扱いには十分ご注意ください。

なお、保険証を再交付する場合は、盗難の場合を除き、1枚につき500円の手数料をご負担いただくこととなります。

主な再交付 申請の理由

- * 保険証を入れていた財布を落とした。
- * 海外旅行中に、保険証を入れていた財布を盗まれた。
- * いつの間にか紛失していた。
- * 誤って破棄した。



ハロー健康相談24

プライバシーは厳守されます

必要なとき、
あなたもどうぞ
お気軽に！



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

どうぞ安心して
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
ご利用ください

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

医療が必要と判断された場合

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。

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

若い世代にみられる育児などの悩みや、熱中症・インフルエンザ・花粉症など季節で変わる疑問に、スマートフォンで手軽に解決のヒントが得られるサービスです。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。

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。

チャットボットのご利用はこちらから



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう！

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上にさせる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。



たったこれだけ！

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ！