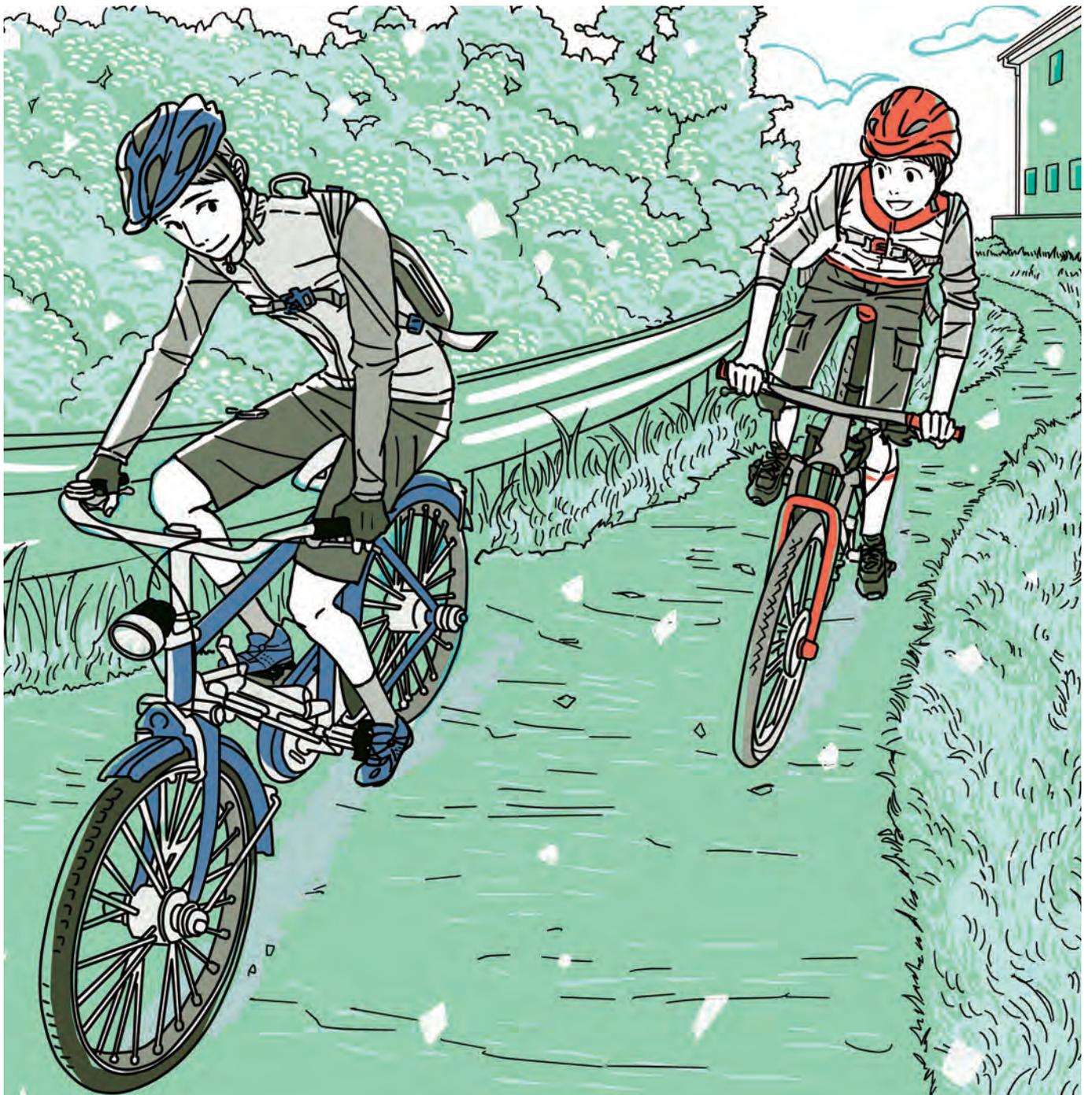


大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 令和5年度予算と事業計画
- 歩きたくなる旅 中軽井沢
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2023年4月
No.143



帝石健康保険組合

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

健康保険料率を引き下げ 保険料収入は減少するが 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5年度予算と事業計画が、去る2月9日（木）に行われた第182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。

日本社会の少子高齢化とともに高齢者の医療費が増加を続け、膨大な額に達しているため、現役者の医療制度から高齢者医療制度に対して財政的な支援を行う制度（納付金）が、より重要性を増すこととなりました。しかしその状況が長く続いたため適正な負担割合を遥かに超えてしまい、支援する側である健保組合などの多くが財政危機に陥る要因になっています。

これはもとより解決が困難な課題ですが、加えて近年、人口の多い団塊の世代の人々が次々と75歳に到達して、2025年には当該世代の全員が後期高齢者となります。このため納付金支出額はさらに増加することが確実となりました。

健保組合を取り巻く情勢

さらには、新型コロナウイルス感染症は各企業の業績にも深刻な悪影響を残し、健保組合の収入源である保険料収入はコロナ禍前の水準に戻っていません。一方で支出面では新型コロナウイルスによる受診控えがほぼ解消されつつあり、外来を中心に医療費の急激な拡大が懸念されているところです。さまざまな点から、健保財政は過去に例を見ない厳しい局面にさしかかっています。

医療が必要になった際に、誰でも適正な自己負担で受診できる「国民皆保険」は、日本が世界に誇る優れた仕組みです。この制度の存続が危うくならないように、高齢者医療費支援の公平な負担バランスを実現する改革が強く求められています。

現今の危機的な情勢を当健保組合もしっかりと認識し、政府のさらなる対応を待つ

令和5年度の一般勘定 （健康保険）予算概要

当健保組合の令和5年度一般勘定（健康保険）予算は、収入では、健康保険料率の引き下げを織り込み、保険料収入は前年度予算より3億8270万円減少となる32億2342万円を計上しています。

一方、支出では、保険給付費は15億1011万円と、前年度予算比で6654万円の増、一方の納付金も13億239万円の増、

令和5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	3,223,416	613,166
国庫負担金収入・その他	730	139
調整保険料収入	57,160	10,873
国庫補助金収入	1,173	223
財政調整事業交付金	11,676	2,221
雑収入	1,953	372
合計	3,296,108	626,994
経常収入合計	3,226,596	613,771

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	28,501	5,422
保険給付費	1,510,105	287,256
法定給付費	1,471,789	279,967
付加給付費	38,316	7,289
納付金	1,302,390	247,744
前期高齢者納付金	366,279	69,675
後期高齢者支援金	936,096	178,067
病床転換支援金	2	0
退職者給付拠出金	13	2
保健事業費	137,185	26,096
還付金	1,550	295
財政調整事業拠出金	57,160	10,873
連合会費	1,442	274
雑支出	201	38
予備費	257,574	48,996
合計	3,296,108	626,994
経常支出合計	2,981,323	567,115

介護勘定

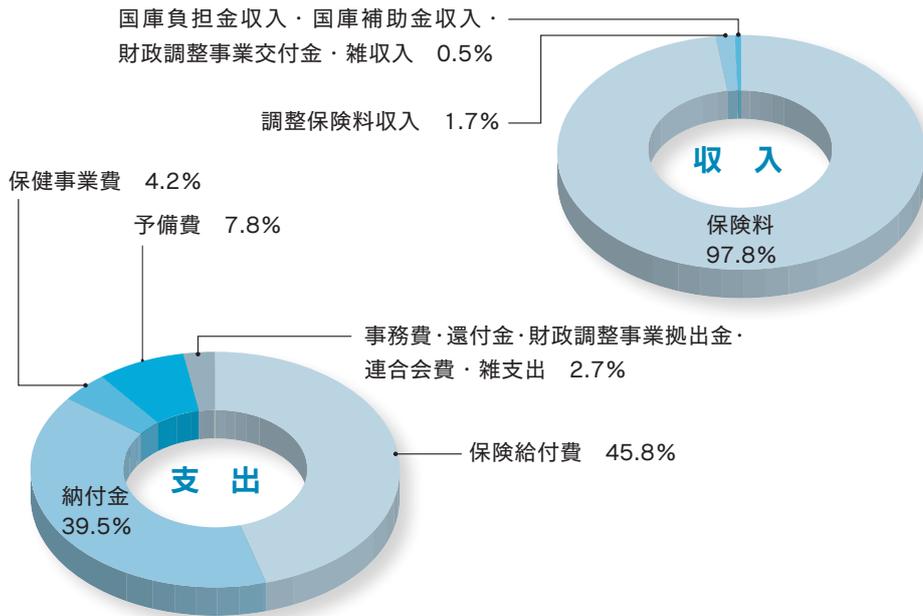
収入

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	439,851	147,453
繰入金	10,000	3,352
雑収入	2	0
合計	449,853	150,806

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	442,067	148,195
介護保険料還付金	500	168
積立金	7,286	2,443
合計	449,853	150,806

収支の割合（一般勘定）



同比8262万円増を見込みました。以上の結果、予算総額は前年度より3億8266万円減の32億9611万円となりましたが、経常収支差引額では2億4527万円の黒字予算を維持しています。今後も厳しい財政環境は続くことが見込まれますが、過去数年間にわたる慎重な財政運営の結果、別途積立金を十分に積み増すことができたことを受けて、健康保険料

率を従前の「1000分の90」から「1000分の78」に引き下げることにしました。介護勘定は納付金微減のため前年度料率を維持（介護保険）については、保険料率を当該年度の介護納付金に応じて設定しています。令和5年度の介護

納付金は前年度予算比658万円減の4億4207万円となり、1000万円の内入金を加えて従前の料率で支出に対応できる見込みのため、料率は前年度と同様の1000分の16（事業主、被保険者折半）のまま維持いたします。



令和5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!』等の配付
- 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）の配付
- 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

健康保険料率は引き下げ、介護保険料率は据え置き

		健康保険料率	介護保険料率
		引き下げ	据え置き
負担割合	事業主	41.4/1000	8.0/1000
	被保険者	36.6/1000	8.0/1000
	計	78.0/1000	16.0/1000

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されてきましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、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。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

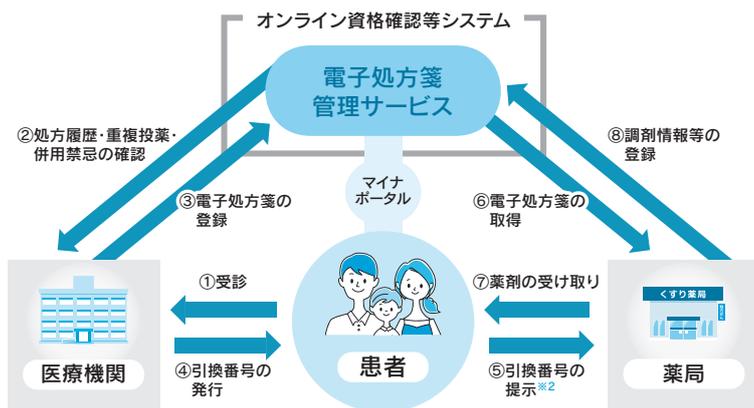
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※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。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋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のことです。本人同意の上で、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り、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です (iOS 端末は調整中)。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



お薬手帳も
いっしょに
お返しするから
ほら行く薬局も
おなじりに
おなじりに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!

ダッ

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

毎年受けていますか?

特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



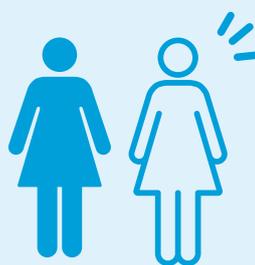
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。

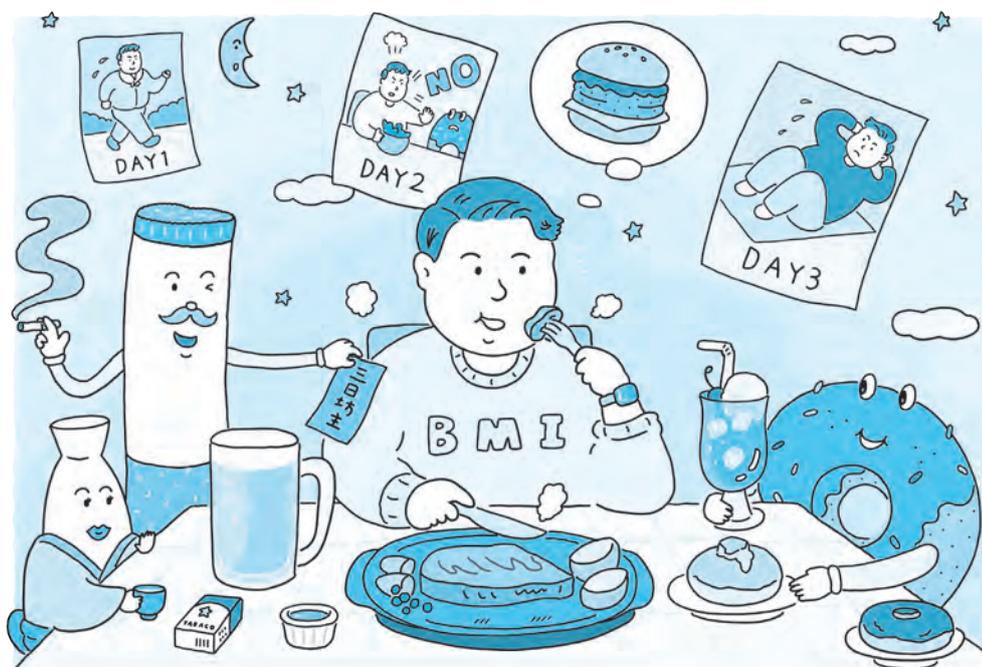


どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

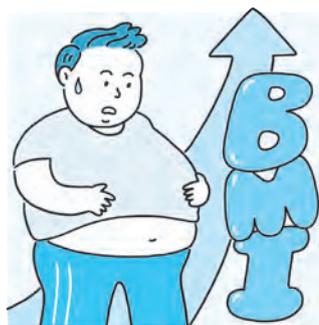
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性もあります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった
健保組合は **116** 組合で、
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について（厚生労働省）



なか かる い ざわ 中軽井沢

ピッキオ 野鳥の森ビクターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

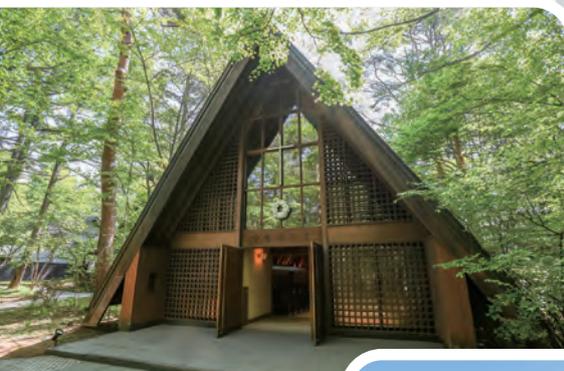
🏠 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

🚶 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

約 6.5km 約 1.5時間 / 約 8,500歩



🍰 バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
📅 月～木曜日 💰 1個495円(税込)～
☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

*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等でご確認ください。

健診結果が悪化したら…

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長

横山啓太郎

GOOD!

今日からできる
改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インドアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

血糖負債は 早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

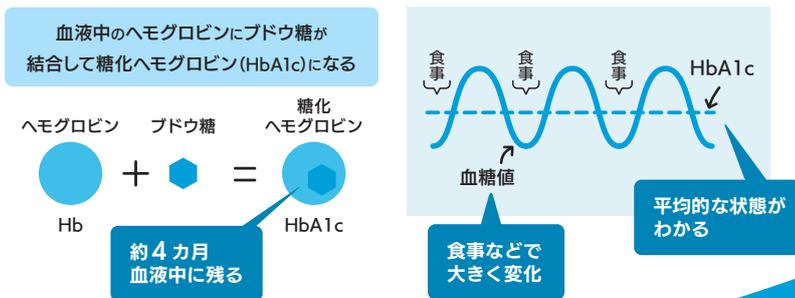
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

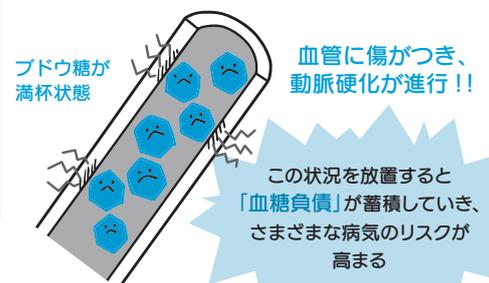
- BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

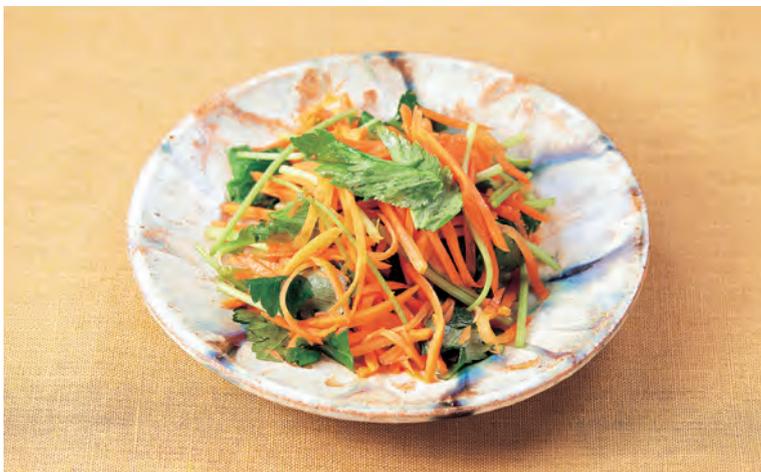
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

帝石健康保険組合からのお知らせ

健診を受け忘れていらっしゃる方はいらっしゃいませんか？

40歳～74歳の方は特定健診の法定対象です

健診は、年に1回、日ごろの生活習慣等を振り返り、健康状態をチェックするための大切な機会です。特に40歳～74歳の方は、特定健診(特定健康診査)の受診対象となっており、健康保険組合に対し実施が義務付けられています。

生活習慣病等の進行具合は自分では気づきにくいものですが、毎年健診を受けていれば結果数値等の変化を追うことができ、悪化している項目を早期発見・早期改善することができます。病気が進行してしまうと、体の負担のみならず治療費や薬代、通院時間など、経済的・時間的負担がかかることにもなります。

また、当健保組合の令和3年度特定健診受診率は、被保険者(本人)が85.8%、被扶養者(家族)は63.3%となっておりますが、特定健診等の実施率が低い健保組合は、国に納める後期高齢者支援金の負担割合が加算される恐れもあります。

人生100年時代ともいわれるなか、将来にわたり健康に過ごすため、また医療費等の負担軽減のため、毎年健診を受診しましょう。

なお、当健保組合では、今年も被扶養者・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」を発行するほか、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5年度も被扶養者の資格確認を実施します

当健保組合では、国からの指導に基づき、本年度も被扶養者の認定現況確認調査(検認)を実施します。検認は、被扶養者として認定されている方の就労状況等を調査し、現在も認定基準を満たしているかを確認するために行うものです。

被扶養者の資格喪失届け漏れや、就職・収入増加等で扶養から外れる方が被扶養者のままでいた場合は、支払われるべきでない保険給付費や高齢者医療制度への納付金等の支出額に影響を及ぼすことになります。

保険料を適正に使わせていただくため、本年度も検認へのご理解とご協力をお願いいたします。

また、配偶者を扶養せず子ども等のみを扶養にしている方は、夫婦間の収入状況によっては配偶者の扶養に変更となる場合があるため、夫婦共同扶養調査を併せて実施します。

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。



被扶養者が就職等で他の健康保険に加入していませんか？

被扶養者が就職等で他の健康保険に加入した場合は、その加入日をもって当健保組合の被扶養者ではなくなるため、すみやかに扶養から削除する手続きが必要です。

手続きをしないまま当健保組合の健康保険証を使用して受診された場合は、当健保組合が負担した医療費や給付金等をすべて返還していただくこととなりますので、ご注意ください。



ハロー健康相談24

プライバシー厳守なので安心です

「専門家に相談したい!」と思ったら、お気軽にどうぞ!

★相談内容などの
個人情報を守られます

相談者

ご本人はもちろん被扶養者
の方でもご利用ください

電話による
健康相談
(メンタルヘルス含む)

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](#)

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: ティーペック株式会社 (<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、早めに発見して早めに生活習慣等を見直すことにより、発症や重症化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。

このサービスでは、経験豊富な保健師等によって生活習慣病に関する相談を受け付けるとともに、必要に応じて専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医も手配いたします。ぜひご活用ください。

通話・相談料は無料です ティーペ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**

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。