

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年度決算報告
- 該当の方は必ず受けましょう 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

2023年8月  
No.144



帝石健康保険組合

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

# 保険料収入が増加し 納付金支出等が減少

## 経常収支で9億円近い黒字に

去る7月21日に開催された第183回組合会において、令和4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。

**収入**  
収入総額は  
予算比7、817万円増

令和4年度は、保険料率を前年同様の「1000分の90」としました。保険料収入は、基礎数値の標準報酬月額および総標準賞与額が大幅に増加した

### 一般勘定

令和4年度は予算に対して人員が減少したものの、標準報酬月額および総標準賞与額が増加したため保険料収入が増加し、支出では納付金等が減少したことから、収支差引額で約9億円の決算残金が生じ、経常収支差引額では約8億8,000万円の黒字決算となりました。

### 令和4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	3,684,286	716,230
国庫負担金収入	720	140
調整保険料収入	54,809	10,655
国庫補助金収入	2,702	525
財政調整事業交付金	22,617	4,397
雑収入	2,397	466
合計	3,767,531	732,413
経常収入合計	3,686,334	716,628

#### 支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	27,367	5,320
保険給付費	1,446,001	281,104
法定給付費	1,406,311	273,389
付加給付費	39,690	7,716
納付金	1,204,338	234,125
前期高齢者納付金	333,851	64,901
後期高齢者支援金	870,459	169,218
病床転換支援金	2	0
退職者給付拠出金	26	5
保健事業費	127,237	24,735
還付金	27	5
財政調整事業拠出金	54,332	10,562
連合会費	1,140	222
合計	2,860,442	556,073
経常支出合計	2,806,109	545,511

**支出**  
保険給付費は増加、  
納付金は減少

ため、予算比で7、817万円の増、前年決算比で6、923万円の増となりました。1人当たりの保険料収入は、前年決算比で14、003円の増となりました。

### 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	435,689	149,567
繰入金	17,000	5,836
雑収入	1	0
合計	452,690	155,403

#### 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	448,642	154,014
合計	448,642	154,014

#### 決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
介護準備金	4,048
計	4,048

#### 決算残金処分内訳

種別	決算額(千円)
別途積立金	906,696
財政調整事業繰越金	392
計	907,088

## 令和4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!」発行（第1子1歳未満：「赤ちゃん和妈妈」から令和4年5月号以降誌名変更）
- ・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……………2,728人受診
- ・配偶者検診……………759人受診
- ・インフルエンザ予防接種……………4,173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5年3月末現在）

事業所数	36（事業主数35）
被保険者数	5,141人 （男4,299人、女842人）
被扶養者数	5,357人
扶養率	1.04
被保険者平均年齢	43.99歳
平均標準報酬月額	513,105円 （男542,723円、女354,723円）
前期高齢者加入者数	254人
前期高齢者加入率	2.46%

## 医療費などの状況

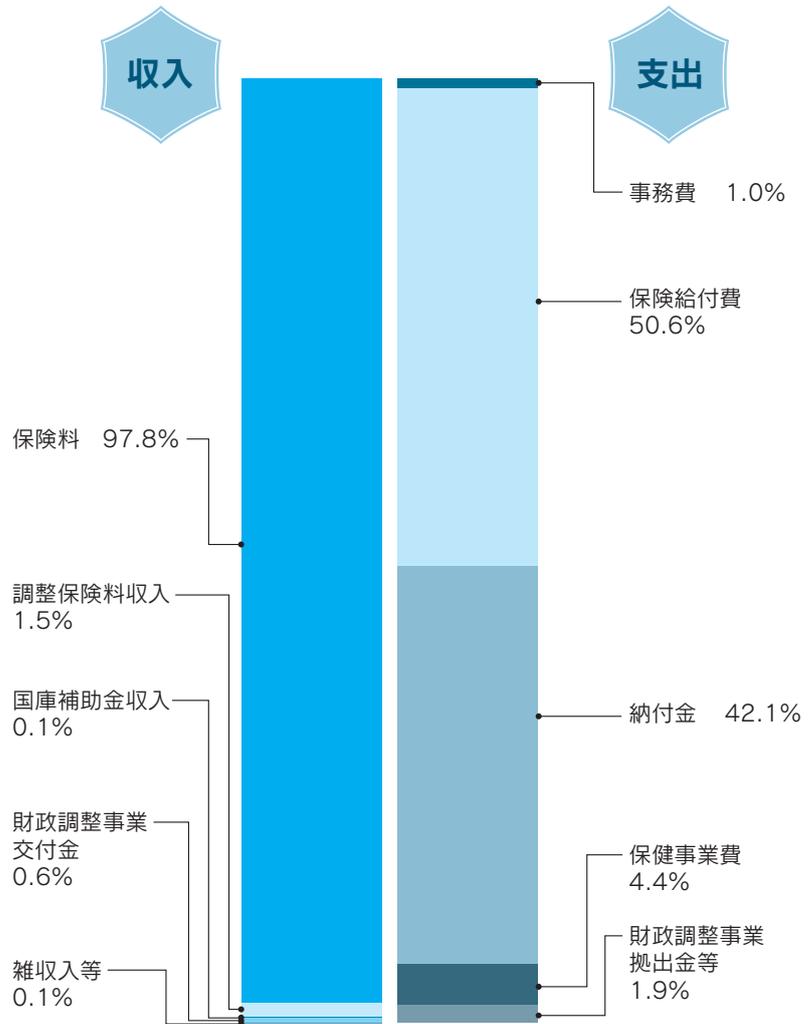
### 1人当たりの年間保険給付費

被保険者	140,026円
被扶養者	122,251円
高齢者	4,070円
高額療養費	14,756円
（前期高齢者）	278,229円



## 収支の割合

※端数処理の影響で合計100%にならない場合があります。



### 介護勘定

保険料徴収人員が減少したものの、標準報酬月額と総標準賞与額が増加したため保険料収入が増加しました。また、被扶養者を含む納付金対象人員は81人減の4,066人、1人当たり納付金額は2,155円増の154,014円でした。

ら2年にかけて、新型コロナウイルスの流行に伴い保険給付費が大幅に減少しましたが、令和3年以降は増加に転じています。

納付金は、前期高齢者納付金は前年決算比で2億5,694万円の減、後期高齢者支援金は前年決算比で4,066万円の減となり、納付金全体では前年決算比2億9,760万円減の12億434万円となりました。納付金全体の額は令和元年度から2年連続で増加しましたが、令和3年度から2年連続で大幅に減少しています。

### 全国の健保組合財政は過去最大級の窮迫状況に

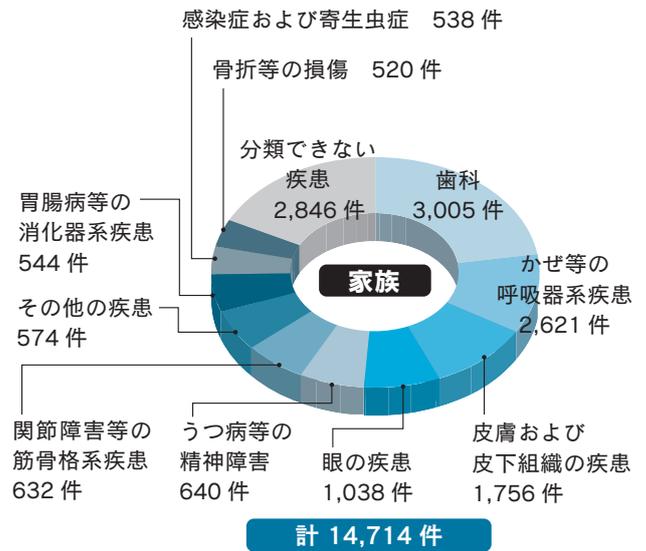
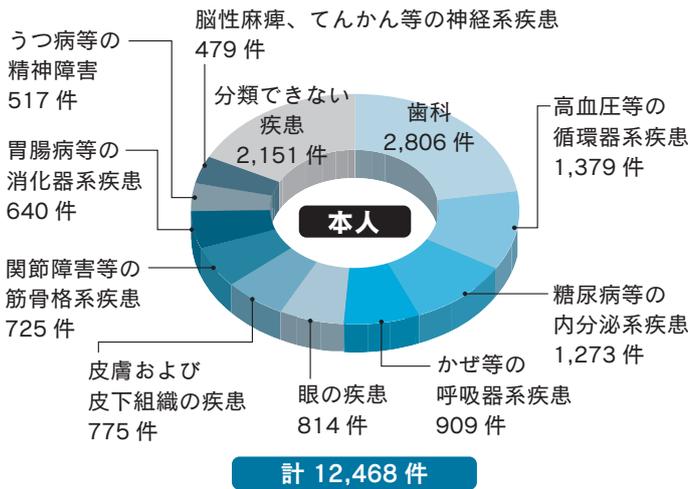
健康保険組合連合会（健保連）が4月に公表した令和5年度の「健保組合予算早期集計結果の概要」により、健保組合全体の経常収支差引額は過去最大の赤字予算となり、赤字組合は全組合の約8割に達する見込みです。また135組合が保険料率を引き上げ、平均保険料率は過去最高の100分の92・7でした。

健保連では、「現世代の負担軽減が最大の課題」との認識を示し、高齢者医療費の負担構造改革を訴えています。今後懸念要素が残ります。

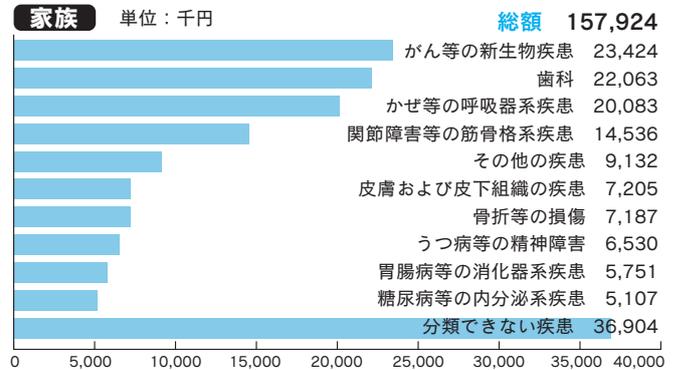
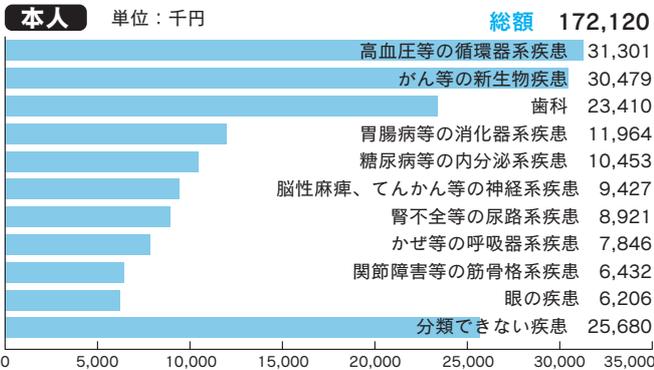
# 受診件数では、本人・家族ともに「歯科」が最多でした

当健保組合加入者の疾患について、令和4年4・8・11月、令和5年1月の計4か月分の受診データをまとめました。定期的な健診等の受診と、早めに適切な診療を受けることによって、病気の進行を防ぎましょう。

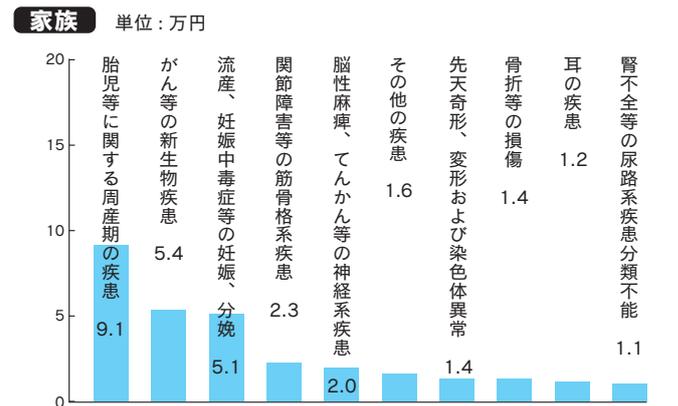
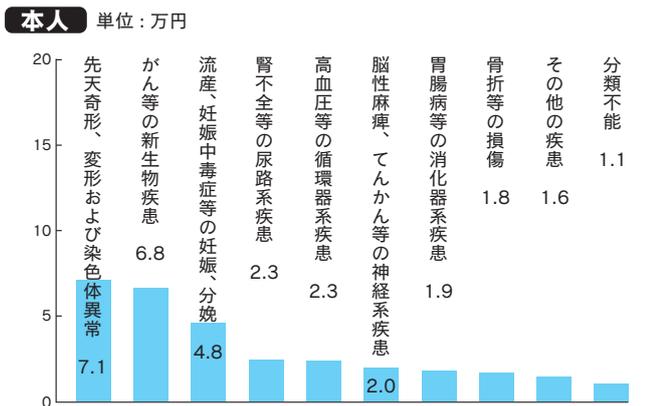
## 疾患別受診件数（上位10位まで）



## 医療費が多くかかった疾患（上位10位まで）



## 1件当たりの医療費が高い疾患（上位10位まで）



令和5年度健保組合予算早期集計結果

# 医療費の伸びと高齢者拠出金の増加により 健保組合全体で過去最大の赤字

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）」についてによると、健保組合全体の経常収支は▲5623億円で、過去最大の赤字を見込むことがわかりました。

※全1380組合（令和5年4月1日時点）中、予算データの報告があった1367組合の数値をもとに推計。

後期高齢者人口の増加に伴い  
後期高齢者支援金が急増

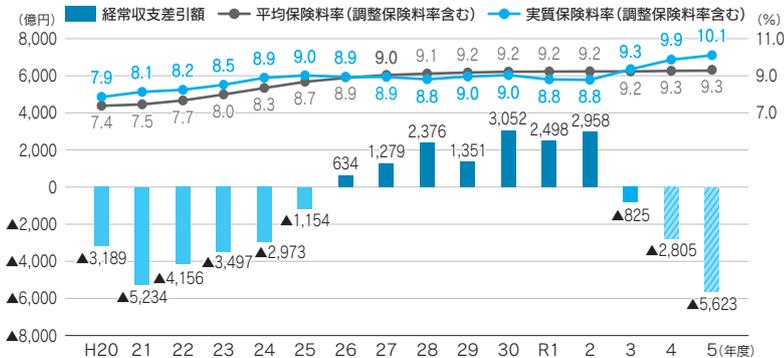
経常収入8兆6161億円（前年度比2295億円増）に対し、経常支出9兆1784億円（同5113億円増）となり、健保組合全体で経常収支は▲5623億円の赤字となっています。赤字額は前年度から2818億円悪化し、高齢者医療制度への拠出金の急増やリーマンショックの影響で財政が急激に悪化した平成21年度の▲5234億円を上回る見通しです。

過去最大の赤字を見込む要因について健保連は、医療費の伸びと拠出金の増加を挙げています。令和5年度は、保険料収入8兆5038億円（同2317億円増）と、標準報酬月額や標準賞与額の伸びによる収入増が見込まれる一方で、医

療費などの支払いに充てる保険給付費4兆7820億円（同2475億円増）、拠出金3兆7067億円（同2523億円増）が財政悪化に拍車をかけた形です。

医療費については、コロナ禍の受診控えで一時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も前年度と同じ高い伸び率（5.5%）となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金が急増（同1967億円増）していることが挙げられています。後期高齢者人口の増加は令和7年度にかけて続くため、拠出金は今後さらに上昇することが確実視されています。

経常収支差引額および保険料率の推移



注)平成20～令和2年度は決算、3年度は決算見込み、4年度は予算、5年度は予算早期集計の数値である。

収支均衡に必要な  
実質保険料率が初の10%超

赤字組合数は全体の約8割にあたる1093組合（前年度比130組合増）となっています。135組合で保険料率の引き上げを実施し、全国の健保組合の平均保険料率は9.27%（同0.01ポイント増）、収支均衡に必要な実質保険料率は10.1%（同0.25ポイント増）に上り、ともに過去最高を更新しました。協会けんぽの平均保険料率（10.0%）以上の料率を設定している健保組合は309組合で全体の2割を超えています。また、被保険者1人当たりの年間保険料は5万9657円（同1万1101円増）と大幅に上昇し、現役世代の負担増加に歯止めがかからない状況です。

国では、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改正を進めています。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の効率化や質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸に向けた疾病予防策を強化するなど、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。

# 病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。



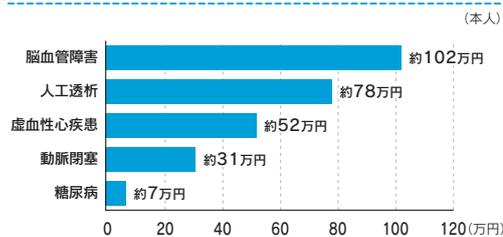
## 病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

### 重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超\*の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

\*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

### 生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

### 病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

### 離職経験がある方の主な離職理由

性別	順位	理由	割合
男性	1位	定年のため	30.5%
	2位	契約期間が満了したから	19.3%
	3位	健康がすぐれなかったから	10.5%
	4位	年金を受給し始めたから	6.1%
	5位	解雇されたから	4.4%
女性	1位	定年のため	14.5%
	2位	健康がすぐれなかったから	14.2%
	3位	契約期間が満了したから	10.9%
	4位	家族の介護・看護のため	7.1%
	5位	労働条件が不満になったから	4.7%

厚生労働省「第13回中高年者縦断調査の概況」より引用

## パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

**対象者** 40歳以上の被扶養者

**提出先** 帝石健康保険組合



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 健康づくりの正しい知識が身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？  
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。



### 特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



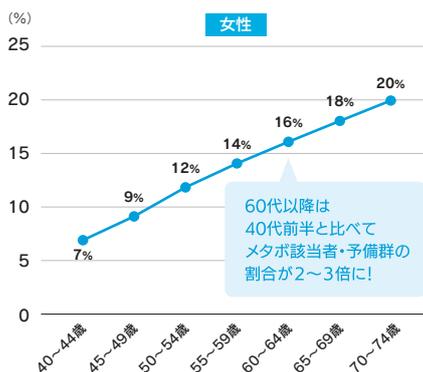
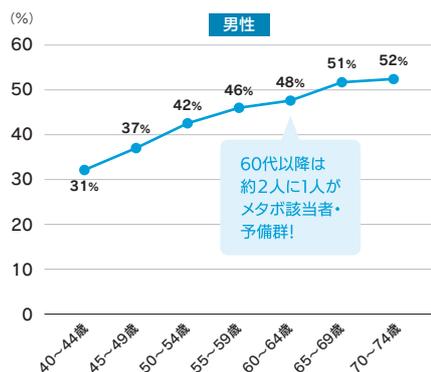
### 将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

#### メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成



# 八幡平



## 八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

## 八

幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

## INFORMATION

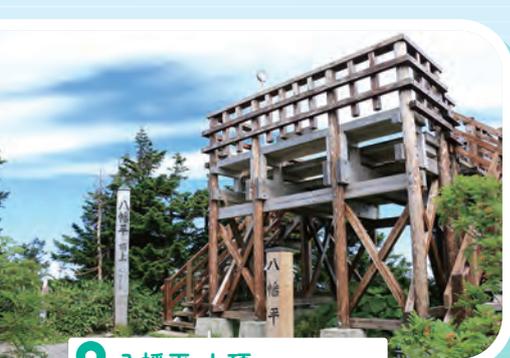
JR 盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス停下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会  
☎ 0195-78-3500  
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ





### 八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



### 源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



源太森～茶臼岳  
登山口間は悪路も。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。  
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。  
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



八幡平山頂レストハウス～八幡沼周辺は木道等が整備され歩きやすい。



エゾオヤマリンドウ

アオモリトマトの球果

### ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



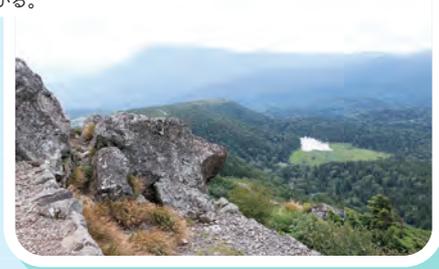
### 鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



### 茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

### 温泉



### 藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業



### 源太

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

### 巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



### Sightseeing ひと足のぼして



### 松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

## はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々すると、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診だからダメよ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々とすること。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠って言ってたじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのはもっとダメ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス 7,000 円！

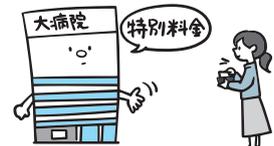
そもそも緊急性の高い患者が行くところよ

そんなにかかるの…

特別料金が別途かかる

## いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



まずはコミュニケーションよ！

意外に優しくかった…  
かかりつけ医に  
ぴったりかも…

## ＼かかりつけ医を持とう！／

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、あまり専門分野に特化していない診療所やクリニックから探してみましょう。

# 細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

生きづらさを  
ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷  
院長 尾林 誉史

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感力が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。

五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出せてしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされることが多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

## 繊細タイプの人がラクになるヒント

### 思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



### インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見てしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためにするようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



### 材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個  
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)  
玉ねぎ(みじん切り)-----1/4個  
にんにく(みじん切り)-----1/2片  
塩 ----- 小さじ1/4  
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g  
しょうゆ ----- 大さじ1/2  
オリーブオイル----- 小さじ1

### 作り方

**下準備** Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.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

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす ----- 2本  
 オリーブオイル ----- 小さじ1  
 ハム ----- 1枚  
 粒マスタード ----- 小さじ2  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g  
 水 ----- 大さじ2  
 牛乳 ----- 300cc  
 練乳 ----- 大さじ4  
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えるためのポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### ▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

### ▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

# 帝石健康保険組合からのお知らせ

## 毎年受けよう！特定健診

～ 未受診の被扶養者には「受診勧奨通知」を発行します ～

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化予防を目的として、40～74歳の方を対象に年1回実施するよう、健康保険組合に義務付けられています。

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、日本人の死因の半数以上を占めています。早期発見・早期予防のため、毎年必ず特定健診を受診し、健診結果を活かして適切な生活習慣改善を行うよう心がけましょう。

当組合の令和4年度特定健診受診率(本年6月末集計時点)は、被保険者(本人)が90.8%、被扶養者(家族)が62.3%となっており、国へ納める後期高齢者支援金の加算対象組合には該当しませんが、健診未受診(健診結果未提出)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。

## 保険証の紛失・盗難にご注意ください！

保険証は1人1枚のカード型となっており、携帯しやすい一方で、不注意による紛失により、再交付申請をされる方が増えています。

紛失した保険証が第三者に拾得された場合、偽造・悪用される恐れもありますので、「必要時以外は持ち出さない」「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

ご注意ください！

- 保険証を入れていた財布ごと落とした。
- 海外旅行中に、保険証を入れていた財布を盗まれた。
- いつのまにか紛失していた。
- 誤って廃棄した。



## ジェネリック医薬品の利用で医療費を削減しましょう



当組合では、年2回、ジェネリック医薬品の利用促進通知を発行しております。

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、目標値を2020年9月までに数量ベースで80%以上としていましたが、当組合の本年3月時点での数値は82.7%となっており、皆様のご協力により目標値を上回っています。

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。

# 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、必要際には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

# 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。



POINT

背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。



両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。