

けんぽだより

2019 Autumn 秋



七十七銀行健康保険組合



ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「慧星JAPAN」

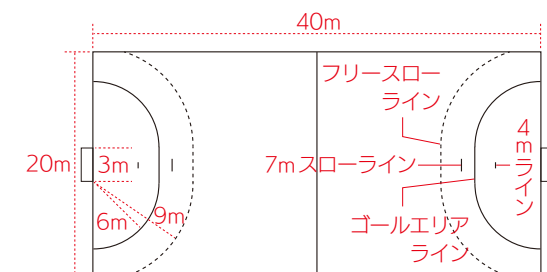
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58～60cm
重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
重さ 325～375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会／Yukihiro TAGUCHI

納付金が前年度決算比21%増！ 厳しい財政が続いています

健診の受診および医療費節約にご協力を！

平成30年度決算が、先日開催された組合会において承認
されましたので、そのあらましをお知らせいたします。



経常収支で
黒字になったものの、
黒字額は大幅に減少

全国の健保組合を取り巻く状況をみると、収入面で保険料が伸び悩む一方、支出面では高齢者医療への過重な納付金負担が財政を圧迫しています。また、人口高齢化や医療技術の発達に伴う医療費の高騰を反映し、保険給付費の支出額も依然として高い水準で推移しています。

こうした状況は当健保組合においても例外ではありません。平成30年度決算は経常収支で約2億5200万円の黒字となりましたが、納付金が増加したため、経常黒字額は前年度決算に比べて1億7300万円余りも減少しています。

納付金については、団塊の世代が後期高齢者になり始める令和4年以降に急増すると予測されており、現行の高齢者医療制度の抜本的な改革が行われない限り、今後も納付金の負担増大は続くものと思われます。

このように組合財政は厳しい状況が続く見込みですが、当健保組合では引き続き医療費適正化を推進するとともに、効果的な保健事業の実施に努めてまいります。みなさんにおかれましても健保組合を取り巻く現

状をご理解のうえ、年に一度は必ず健診を受けるとともに、医療機関にかかる際の適正受診等にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、収支の詳しい内容は、別掲の決算概要表、グラフをご覧ください。

健康保険分

収入

収入総額は、前年度決算比1億5129万5千円増の23億7030万3千円となりました。収入の大部分を占める保険料は、被保険者数や標準報酬月額、総標準賞与額が減少したため、同比5501万円(2・7%)減となっています。

健康保険組合連合会からの財政調整事業交付金は、前年度に比べて増加し2661万3千円となりました。その他の収入として、繰越金1000万円、別途積立金からの繰入金3億円などとなりました。

支出

支出総額は、前年度決算比1億2275万8千円増の17億8154万9千円となりました。みなさんやご家族の医療費、および給付金等にあてる保険給付費は、同比260万1千円(0・3%)減となる9億2521万3千円で、保険料に占

める割合は同比1・1ポイント増の46・9%に上昇しました。また、高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が大幅に増加したため、同比1億2037万2千円(21・1%)増となる6億9028万7千円で、保険料に占める割合は同比6・9ポイント増の35・0%となっています。

みなさんの健康づくりをサポートする保健事業費は前年度を上回る6759万3千円で、支出全体の3・8%になりました。実施した保健事業の内容は4ページをご覧ください。

介護保険分

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納めています。

平成30年度決算は、収入総額2億5993万9千円で、みなさんからの保険料は前年度決算比4673万1千円増の2億3017万4千円となりました。一方、支払基金に納付する介護納付金が大幅に増加したことから、支出総額は同比727万9千円増となる2億4229万1千円となり、収入の不足分を補うために準備金から800万円を繰り入れました。

平成30年度 収入支出決算概要表

健康保険分

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料	1,972,572	525,319
国庫負担金収入	520	139
調整保険料収入	37,083	9,876
繰 越 金	10,000	2,663
繰 入 金	300,000	79,893
国庫補助金収入	1,184	315
財政調整事業交付金	26,613	7,087
雑 収 入	3,331	887
介護勘定受入	19,000	5,060
合 計	①2,370,303	631,239
経常収入合計	1,977,607	526,660

支出

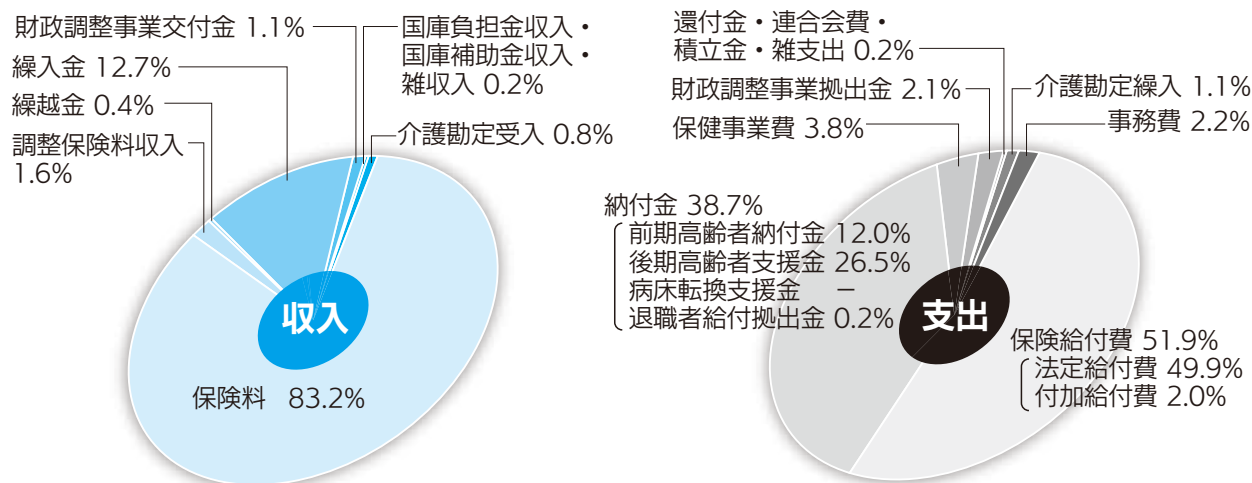
科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	39,672	10,565
保 険 給 付 費	925,213	246,395
法定給付費	889,904	236,992
付加給付費	35,309	9,403
納 付 金	690,287	183,831
前期高齢者納付金	214,805	57,205
後期高齢者支援金	472,621	125,864
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	2,859	761
保 健 事 業 費	67,593	18,001
還 付 金	20	5
財政調整事業拠出金	37,084	9,876
連 合 会 費	1,279	341
積 立 金	1,000	266
雑 支 出	401	107
介護勘定繰入	19,000	5,060
合 計	②1,781,549	474,447
経常支出合計	1,725,465	459,511
経常収支差引額	252,142	67,149

決算残金処分内訳

区 分	金 額(千円)
収 支 差 引 残 額(① - ②)	588,754
処分内訳	
別 途 積 立 金	578,754
当 年 度 繰 越 金	10,000

グラフでみる収支の割合

健康保険分



平成30年度 収入支出決算概要表

介護保険分

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	230,174	116,015
繰 入 金	8,000	4,032
国庫補助金受入	2,764	1,393
雑 収 入	1	1
一般勘定受入	19,000	9,577
合 計	259,939	131,018

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	223,291	112,546
一般勘定繰入	19,000	9,577
合 計	242,291	122,123

決算残金処分内訳

種 別	金 額(千円)
準 備 金	17,648
合 計	17,648

平成30年度に実施した保健事業

2～3ページで決算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。

保健指導宣伝

- ・機関誌『けんぽだより』を全被保険者に配付(年2回)
- ・ホームページを開設
- ・健康増進支援ウェブサービス「ペッパアップ」を導入
- ・『健保ニュース No.1～20』の発行
- ・月刊『赤ちゃんともま』を第1子誕生の被保険者・被扶養者に1年間配付
- ・新規加入者に『社会保険の知識』『あなたのカラダを守る10の質問』等を配付
- ・医療費通知の実施(3カ月毎)
- ・後発医薬品差額通知の実施(健康増進支援ウェブサービスにより。3カ月毎)

病気の予防

- ・特定健診
被保険者1784名(受診率95・9%)
被扶養者 642名(受診率61・3%)
：40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に事業所の定期健診(共同事業)、集合契約機関、地区の集団健診、人間ドック、配偶者ドックを活用。
- ・特定保健指導
修了者 165名(実施率39・7%)

人間ドックの実施(年間)

- 被保険者：満40歳以上の被保険者を対象に、2年毎に指名して実施(916名)
- 被扶養者：満40歳以上の被扶養者(配偶者)を対象に、3年に1回希望者に実施(197名)
- ・婦人科検診
満40歳以上の女性被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(子宮がん検診受診者数 457名、乳がん検診受診者数 460名)
- ・大腸がん検診
年度内に54歳を迎える被保険者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(受診者数 16名)
- ・かくたん(喀痰)細胞診検診
満40歳以上の被保険者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(受診者数 78名)
- ・保健師による健康相談
保健師による事業所訪問、電話・手紙相談を実施【健康相談166名(うちメンタル相談 10名)、健診事後指導126名】

ファミリー健康相談(年間)

- 電話とインターネットによる健康相談(無料)を実施(91名)
- ・メンタルヘルスカウンセリング(年間) 電話と面接によるカウンセリングを実施(32名)
- ・胃腸病検診
満35歳以上の被保険者および満35歳未満の希望する男性被保険者に実施(受診者数 784名)
- ・インフルエンザ予防接種費用補助(10～2月)
被保険者および被扶養者(配偶者・子)を対象に実施(2806名)
- ・受診勧奨
血圧・血糖・脂質で受診勧奨域にある被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導と受診勧奨を実施(65名)
- ・重症化予防
脳卒中や心筋梗塞で治療中だが、改善されていない被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(24名)
- ・禁煙支援
保健指導対象者のうち、禁煙希望者に対して保健師が禁煙支援を実施(短

保養所

- ・契約保養所(年間)
契約先40カ所(利用者1137名)



健康保険組合の個人情報の取扱いについて

当健康保険組合におきましては、従来からみなさんの個人情報を慎重に取扱ってきましたが、平成17年4月に「個人情報保護に関する法律」が全面施行されたのを機に「個人情報の保護に関する基本方針および公表事項」を制定し、個人情報の適切な管理に努めています。(平成28年3月1日全面改正／平成30年6月1日一部改正)

個人情報の保護に関する基本方針 (プライバシーポリシー)

七十七銀行健康保険組合

七十七銀行健康保険組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」という。)を適切に保護する観点から、以下の取組みを推進します。

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者から提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号法」という。)で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1) 法令の定めに基づく場合
 - (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であつて、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したのに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合の担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応いたします。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について」および「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の第三者提供、共同利用等の公表について」につきましては、七十七銀行健康保険組合ホームページをご覧ください。

URL <https://www.kenpo.gr.jp/77bank-kenpo/>

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- ・体重…-2kg
- ・腹囲…-2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - ・職場で階段を使う
 - ・1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて
一緒に
取り組んで
いきましょう

職場で…

メールでやりとり…

期間中、生活習慣改善に取り組みながら
メールや面談でやりとりします。

通勤途中に…

面談も…

最終評価

成果を確認

- ・体重…-3kg
- ・腹囲…-3cm

目標を上回る
結果が出ましたね！
おめでとう
ございます！

これから、
食事と運動に
気をつけて
いきます！

受けましたか？ 特定保健指導

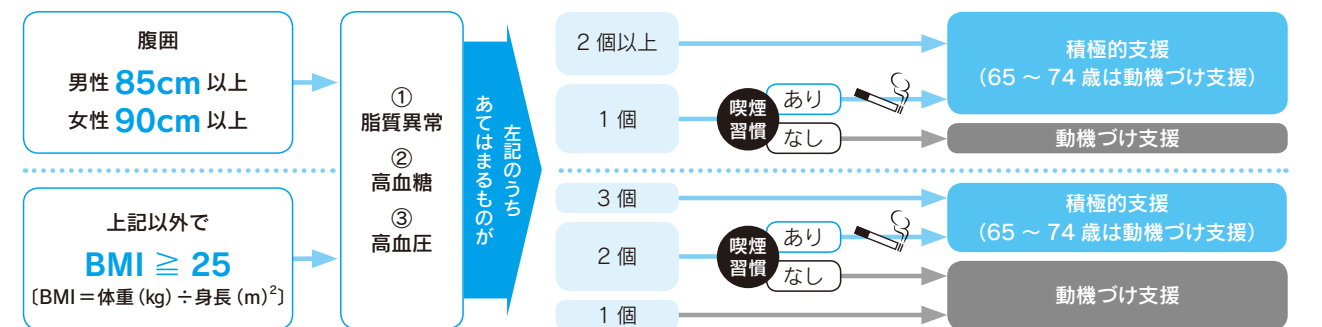
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通して、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中等の重篤な病気を予防します。



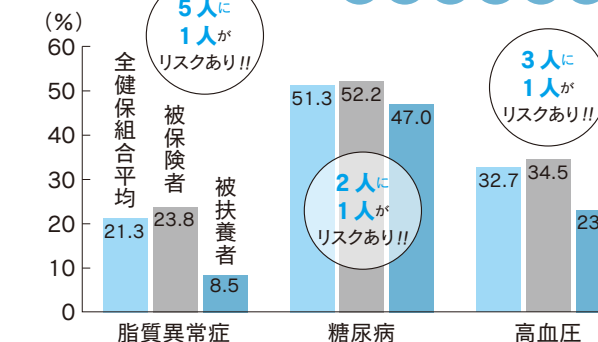
特定保健指導対象者の選られ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準
2016 年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

- 【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
- 【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上
- 【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018 年度健康スコアリングレポートより抜粋

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！





さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由



寝姿山遠景。
女性の仰向けの姿に見えますか？



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。
ハート型の絵馬が人気。



足を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

● 無休（荒天時欠航あり）
● 9:10～（1日11または12便）
● 大人1,200円 小人600円
● 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。
秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>

● JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、
「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で
約2時間

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。

ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

● 無休
● 8:30～17:30
（入館は17:00まで）
● 大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）600円
● 0558-23-2500

MoBS 黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

● 12月24～26日
● 8:30～17:00
（入館は16:40まで）
● 大人500円 小中高生250円
シニア400円
● 0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の
大きな似顔絵あり！



下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

● 無休（館内整備のため休館あり）
● 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
（春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり）
● 大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
● 0558-22-3567



開国の湯

下田駅にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

● 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
● 9:00～17:00（入館は16:30まで）
● 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
● 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



珍しいさざれ石。



※記載の料金は2019年8月時点の金額です。
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液の中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起りやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を判定するための数値。
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL 両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値

改善を
実行！

脂質異常症を
放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDL コレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDL コレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合

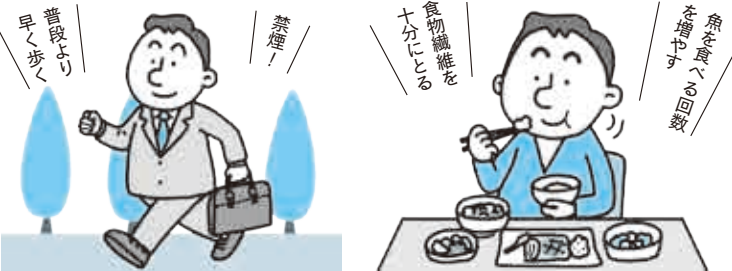


脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げものの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いものが好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後
放置した場合
早めに対策をとった場合と

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日3食、規則正しく食べる

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない

野菜が少なく、油脂分の多い食事

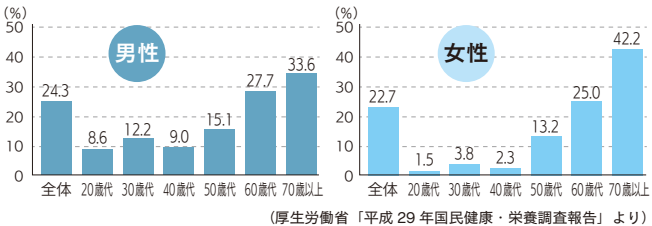
動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDL コレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

●脂質異常症が強く疑われる人※の割合（20歳以上）

※HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している人



～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1 本
(切れ目を入れて 4cm くらいに切る)
パプリカ (赤・黄) …… 各 1/2 個
(幅 1cm に切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ 1/2
すし酢…………… 大さじ 1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが…………… 小 1 かけ (千切り)
水…………… 1 カップ
砂糖…………… 大さじ 2
みかん…………… 2 個 (皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋に A を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミン C が豊富。1 個 (約 100g) で 1 日に必要なビタミン C の約 3 分の 1 が補えます。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！

元気のモトは
食事から！



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミン B₁ やうまみが出ていますので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ
植物油…………… 小さじ 1
ねぎ…………… 大さじ 1 (みじん切り)
しょうが…………… 1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉…………… 100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醬] …… 各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう…………… 少々

●鍋のベース

B ラー油…………… 小さじ 1/2
豆乳・水…………… 各 1 と 1/8 カップ
鶏がらスープの素…………… 大さじ 1/4
しょうゆ・練りごま…………… 各大さじ 1 と 1/2
もやし…………… 1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ…………… 1 束 (ざく切り)

作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。A を加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋に B を入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラのをせる。
③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミン B₁ の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を！

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材 (ねぎやしょうが、ニラなど) をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ β カロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミン C の摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜は β カロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミン C が豊富です。



たばこを吸わない 人生、吸う 人生

たばこにかかるお金

Aさん (40歳)

1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト (40年間) ※1 ●1箱 (500円) を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト (25年間) ※2 ●1杯 300円のコーヒーに、 1カ月平均 6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト (25年間) ※2 ●ガムや飲みものなどに1日約 500円、 1カ月平均 10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くことと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！

家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

Health Information

健保組合の自己紹介

健保組合の財政はどんな仕組み？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。

1年間

予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

決算

収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

正しく楽しく！ウォーキングの すすめ

指導・監修 ウォーキングインストラクター 君塚正道

体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないベタベタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけをを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！

GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！

ポイント

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす

ウォーキングを楽しむコツ

かっこいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。